

国民健康保険からのお知らせ

加入者について
五霞町の人口約1万人のうち、およそ4割の方が国民健康保険（国保）の加入者です。国保の加入者数も増加傾向にあります。（グラフ1）



一般被保険者と退職被保険者の違いとは

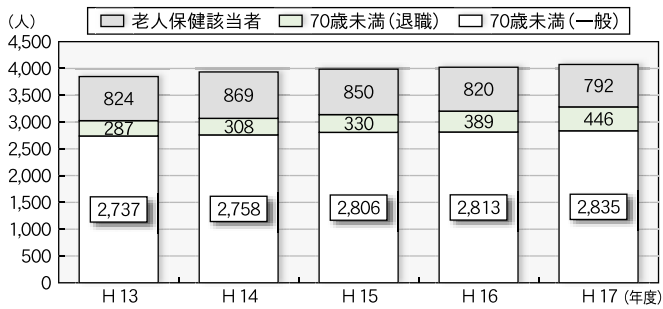
会社などを退職し、老齢年金等を受給されている方で、被用者年金等の加入期間が20年以上もしくは40歳以降10年以上である方が退職被保険者として区別されます。

医療機関などでの自己負担は3割で同じですが、医療費の7割分の財源内訳が違います。（グラフ2）

国保の医療費
平成17年度の医療費（一般分）は約5億6千4百万円で、平成13年度と比べると、約5千万円も伸びていることが分かります。1人当たりの医療費は約19万9千円です。（グラフ3）

平成14年度の制度改正により、老人保健対象であった70歳以上75歳未満の方の医療費も国民健康保険からの給付となり、医療費増加の要因となっています。

グラフ1 五霞町の国保加入者数



グラフ2 医療費の財源内訳

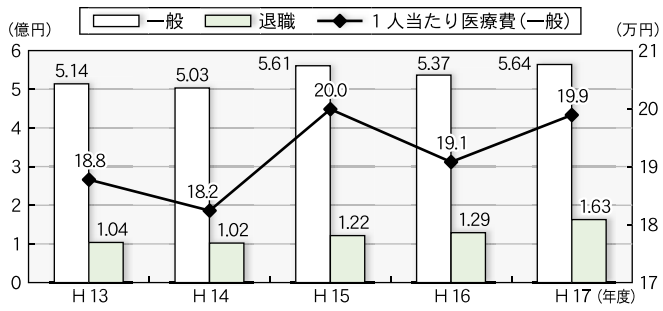
一般

3割 自己負担額	7割 国保税+国の負担金など
-------------	-------------------

退職

3割 自己負担額	7割 国保税+職場の健康保険からの拠出金
-------------	-------------------------

グラフ3 国保の医療費



いつでもできる 免疫力を高める生活の工夫

色の濃い食品で免疫力UP!!

●ビタミンC (イチゴ、レモン等)

白血球の働きを高めて体内のウイルスを撃退。がん発生を予防する効果もあるビタミンC。抗ストレス効果も高く、心身両面で免疫力を高めます。

●イオウ化合物 (ねぎ、にら等)

これらの食品のにおい成分がイオウ化合物。がん予防効果が非常に高く、殺菌・抗菌強壮作用などもあります。

●β-カロテン (かぼちゃ、にんじん等)

緑黄色野菜などに多く含まれるβ-カロテン。体内でビタミンAに変わり、細胞をがん化させる活性酸素の害を撃退する効果が、

●ビタミンE (アーモンド、抹茶等)

ビタミンEは「若返りのビタミン」と呼ばれるほど抗酸化力が高く、血行促進、老化防止に効果抜群。ビタミンCと一緒にとると相乗効果が、

●ポリフェノール類 (ブルーベリー、りんご等)

植物性化学物質の仲間ポリフェノール。そのほか、カテキン、イソフラボン、セサミンなども抗酸化力の強いポリフェノール類として知られています。

●その他 (トマト、なす等)

野菜などの濃い色系には抗酸化作用の高いものが多く、トマトのリコピン、ウコンのグルクミン、ナスのアントシアニンなどが有名。

リラクゼーションで免疫力UP!!

●入浴

入浴には体を温める温熱効果、細胞を活性化させる水圧効果、浮力によるリラックス効果の3つがあります。熱めの湯は避け、ぬるめの湯（37～40℃）にゆっくりつかりましょう。20～30分かけてみぞおちから下だけつかる半身浴がおすすめです。



※食事の直前直後、飲酒後の入浴は避け、寒い時期は浴室と脱衣所を暖めておきましょう。
※入浴前後にコップ1杯ほどの水分補給を。

●音楽

音楽にはきわめて高いヒーリング効果があります。仕事の後や休日、入浴時、就寝前などに好きな音楽を聴き、心ゆくまでリラックスしましょう。カラオケなどでおなかの底から声を出すのも効果大。

●散歩

疲れていたたり、気分が沈んでいても、休日には必ず外に出るよう心がけましょう。街角の様子を観察するだけで気分転換に。緑の多い公園で季節の花やバードウォッチングを楽しむば、一層のリフレッシュに。