

未来へ繋ぐ！健康づくり ～5年後、10年後も魅力ある浮島を目指して～



今月は、昨年8月に実施した浮島健康調査の結果をふまえ、1月25日にこれからの浮島地区の健康づくりを話し合う健康座談会を開催した時のレポートを紹介します。

当日は、休漁日にも関わらず、10代～90代と幅広い年齢層の住民約70名の参加があり、活発な話し合いとなりました。講師の製鉄記念八幡病院副院長（高血圧センター長）土橋卓也先生が、健康維持に有効なのは「禁煙＞減塩＞運動＞節食＞節酒」の順であることや、高血圧の治療には家庭での血圧測定が重要視され、特に朝の血圧が大切であることなどの最新情報を説明すると、住民から、「仕事柄汗をかくので、栄養ドリンクやスポーツ飲料を飲んでもいいのか。」など多数の質問がありました。

《土橋先生のポイント解説》

- ①梅干し1個には500mlスポーツ飲料3本分の食塩が含まれている。梅干しや味噌汁を食べた時は、食塩は十分足りているので水分を積極的に摂取してほしい。
- ②栄養ドリンクやスポーツ飲料はカロリーがあるので、飲みたい時にはカロリーゼロの物を選んでほしい。
- ③食品のパッケージにある食品成分表を見る習慣をつけ、どのくらい食塩が含まれているのか知ってほしい。

周防大島町各地で減塩運動を展開中です。減塩運動の主役は、「あなた」です。5年後、10年後の自分や家族のため、町民がみんなでイキイキ輝き続けるため、今日から「ちょび塩」を合言葉にして、毎日の生活の中で健康づくりに取り組みましょう！！



▲1月25日 浮島での健康座談会

●ちょび塩クイズ

減塩運動PRのため、町内の機関に協力して頂き、「ちょび塩のぼり旗」を設置させてもらっています。町内何か所に設置してあるでしょうか？（答えは12ページに掲載）



◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

後期高齢者医療保険料の
年金天引き（特別徴収）4月開始について

後期高齢者医療保険料は、原則として介護保険料が差し引かれている年金からの天引き（特別徴収）により納めていただくようになります。次に該当する方は、4月に受給される年金から保険料の天引きが開始されます。

① 本年2月に年金から天引きされた方

② 昨年10月2日までに後期高齢者医療保険の被保険者となり、年金の受給額が年18万円以上の方（介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金受給額の2分の1を超えないとき）

※①②に該当していても、「国民年金」と「厚生年金」など複数の年金を受給している場合は、年金天引きとならない場合があります。

◆ 年金から天引きとなる方でも、口座振替による納付に変更することができます。口座振替に変更した場合、税申告での社会保険料控除は、口座振替により支払った人に適用されます。希望される方は、金融機関で口座振替の手続きをした後、役場健康増進課医療保険班または各総合支所・出張所の窓口で納付方法変更の申請を行ってください。（納付状況により変更できない場合もあります。）

◆ 問い合わせ 健康増進課 医療保険班
☎0820(77)5502