千代田区 国保だより

No. 13

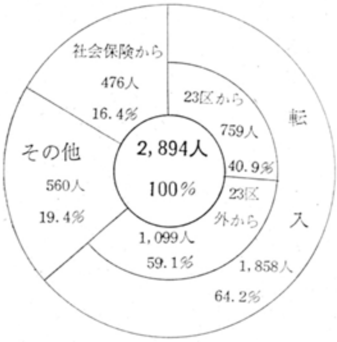
千代田区役所
厚生部国民健康保険課
TEL. 261—0151
昭和42年1月発行

国保加入者の動き

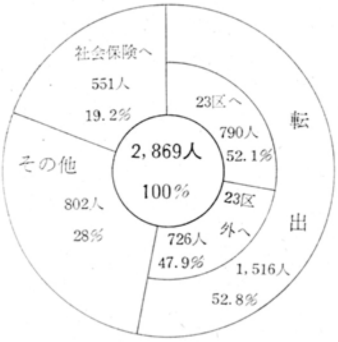
ことし4月から11月までに、転出転入などの異動による被保険者の資格の取得、喪失の状況はグラフのとおりです。

これによれば八ヵ月間に全被保険者の24%が国保へはいったり、出たりし、大都市における人口移動のはげしさを現わしております。

国保へ入った人



国保から出た人



昭 41. 12. 1 現在
世帯主数 10,359
被保険者数 23,921人

届け出は確実にしましょう

今まで届け出をしてなかったばかりに、保険料や医療費の支払いで大変損をする場合があります。

次の方は必らず届け出をしましょう。

■必ず国保にはいらなければならないひと

区外から転入した人、又は以前から住んでいる人で、他の健康保険（共済組合、国保組合を含む）にはいっていない人は、全員「国保」にはいらなければなりません。健保・国保等にはいっていませんと、万一病気などで、医者にかかった場合に、その費用の全額を負担することになり、重い病気や長くかかる場合には大変な額となります。

そこでふだんから一定の額をお互いに出しておき、万一の場合には少額の負担ですまそうというのが、国民皆保険制度のねらいです。ただ健保と国保では保険料の負担率も給付割合もちがい、国保では、保険料は年額で均等割一人六百円、所得割が前年度住民税額の百十二％で、給付割合は世帯主、家族共七割となっています。ですから医者には費用の三割だけ支払えばよいわけです。

また国保以外の健康保険等にはいっていた人が、退職した場合は、保険が使えなくなりますから、会社から退職を証明するものを発行してもらい、直ちに国保加入の手続きをしてください。加入の手続きは、できるだけ早くすませた方がお得です。長くほっておくと保険料や給付の面でも不利な扱いをされることがあります。

■区の保険から出る人

区外へ住所を移したり、勤めてそこの会社の健康保険にはいった人は、本区の保険証は使えませんから、脱退の手続きをすると同時に返していただきます。世帯の一部の人の場合は、保険証を直しますから、やはり届けて訂正をうけてください。

■出生、死亡その他の変更の場合

出生や死亡で世帯の構成が変わった場合または保険証の記載内容をかえるようなことがあった場合は、保険証を持って届けてください。

以上の届け出は、厚生部国民健康保険課か出張所へ。

新住居表示が実施された地区のみなさんへ

1月1日から和泉橋出張所管内の一部に新しい住居表示―東神田三丁目―が実施されました。今までの住所の現わし方と違ってきますが、保険証の住所の訂正は特別に行ないませんので、そのままお使いください。

なお本年8月からは全部新しい保険証に変わる予定です。

医療費のたてかえ払い

病気やケガをしたとき「保険証」で国保を扱うお医者さんにみてもらうには、「一部負担金」といってそのお医者さんの窓口に診療費の三割分を支払うことは、ご存知のとおりです。ところが、国保を扱う病院やお医者さんにかかった場合でも、次のようなものの費用はみなさんが一時全額を払っておいて、あとでその領収書などを添えて国保課から保険の給付額の七割相当の払いもどしを受ける方法があります。これを「療養費払い」といいます。

1 基準看護でない病院でのつきそい看護
2 輸血のための血液（生鮮血）
3 治療のための補装具
4 法定伝染病で強制入院したとき
5 柔道整復師の施術（脱臼や打撲、ねんざなど）
6 マッサージや、はり、きゅうをうけた場合の施術（医師の同意が、必要です）

なお、精神病の治療のため保健所の承認をうけたひとが、精神衛生法または結核予防法に基ずく強制入院の処置を受けたときには、都の衛生局に支払った入院料について、国保からその全額の払いもどしがうけられます。くわしいことは、給付係へお問い合わせください。

冬の保健

かぜにご用心！

寒い毎日が続いており、かぜをひき易いシーズンです。このカゼという病気の大半はヴィールスの感染が原因ですが、ヴィールスでも色々の種類があります。したがってその症状も熱が出るときもあれば、鼻水だけのときもあり、また下痢を起すもの、関節痛のもあるなどさまざまです。このカセの予防の第一は、からだの抵抗力をつけることです。そのために冷水や乾布まさつでヒフを鍛練すると同時に、不節制をさけ、十分な休息と睡眠をとります。またウガイもよく、特に外出後のウガイはいろいろな病原因を家庭に持ちこまないためにも有効な方法です。

次に体力を直接つける意味で栄養を十分にとることはもちろんですが、皮下脂肪を貯えるためビタミンADを含む脂肪類をとり、みかん、柿などのビタミンCを含んだ果物もつとめてとりましょう。そして少しでもカゼと思われるような症状のあるときは、できるだけ早い時期にあたたかくして、静かに休むことが一番です。

凍傷に気をつけよう！

からだの一部に強い寒冷が作用し、血行が障害されると凍傷をおこします。凍傷はそのていどによって、赤くはれあがるもの、水泡を生ずるもの、えそとなるものなどがあります。

〃しもやけ〃も凍傷の一種で、あまり強くない低温が局部に断続的に作用し、そこの血管が変化して栄養障害をきたす結果おこります。

この予防には、ヒフを直接外の空気にさらさない、そのために手袋をする―手袋も毛や絹がよいでしょう、近ごろの裏なし皮手袋は薄くてかえって〃しもやけ〃の原因になりかねません。しかし毛や絹手袋の上に皮の手袋をもう一枚かさねた場合は完全な防寒手袋になります。―〃しもやけ〃になったと思ったら、マッサージや温浴などを行ないます。また患部を直接火にあてて、急にあたためてはいけません。また体調を整えるため、レバーやバターをたくさん食べることもよいことです。

「国保新聞」より

給付を受ける権利は二年間だけ

―◇―　時効　―◇―

給付をうける権利は、二年を過ぎると時効で受けられなくなります。そこであとにのべる療養費払いや、出産したときの助産費、死亡したときの葬祭費（支給額は、ともに三千円です）などはやめに請求してください。戸籍課にだす出生届や死亡届とは別に、出生や死亡を証明する書類を添えて、国保課にご請求ください。助産費は、妊娠四ヵ月以上ならば、死産でももらえます。

―◇―　病気やケガでも　―◇―

1自分でわざと病気になったりケガをしたとき

2けんかやよっぱらってケガをしたとき

3理由なしに、療養について医師の指示に従わなかったとき

などは、国保の給付を制限されることがあります。

風呂の上手なはいり方

寒いときや疲れたときは、だれでもおふろにはいり、あたたまって寝たいと思います。そこでおふろの上手なはいりかたをひとつ紹介しましょう

◎入浴の目的

1汗を流し、皮フのよごれをおとす

2血行をよくし、疲労物質を早く排泄し、腎臓の血液の流れを増す

3からだをあたたかくする

4神経系統のバランスを調整する

このように入浴の健康的価値は、かなり大きなものです。

◎温度と時間

私たちがふつうはいるおふろの温度は40度～45度です。44度を熱湯と感じ、42度～43度が中湯、41度はぬるま湯と感じるのがふつうです。かりに42度の湯に20分間入っていたとすると、体温は39度5分、脈拍110～130となり、血圧は上昇します。ですから心臓の負担は大となり、心臓病、高血圧症、熱のあるひとなどは、あつい湯に長時間はいることは避けなければなりません。入浴時間は41度度で4～5分、からだを洗って～42また4～5分はいって終わるというのが標準です。

入浴は胃液の分泌を抑制する作用があるので、食後ただちに入浴すると胃の消化作用をさまたげますので、食事の直前直後の入浴はなるべくさけ、30分位の余裕をおきましょう。また入浴は、関節の血液の循環をよくし、運動機能の回復に役立ち、やけど、外傷、リュウマチなどの治療にも効果があります。

お正月と胃の健康

暮から新年にかけて、とかくお酒の飲みすぎ、おもちや正月料理の食べすぎで、胃の調子がくるいがちです。おせち料理は、保存の意味から味が濃かったり、甘いものが多いのでなおさらです。こういう時に胃にいちばん必要なものは、クエン酸とビタミンB_1です。このふたつの成分は、炭水化物（もち、きんとん、甘菓子）などがエネルギーになるときに、たくさん使われます。

またアルコールが体内に入ると新陳代謝が激しくなり、潤滑油であるビタミンB_1やクエン酸が必要になります。おせち料理に酢のものが加えられているのはそのせいで、おもちも酢じょう油など酢やレモンをたっぷり使えばクエン酸の働きで、胃がさっぱりして、からだをアルカリ性に保ち、疲れをとり除いてくれます。

そのほか　大根おろしに含まれるジアスターゼも、おもちのでんぷん質をとかして消化をよくします。酒は、〝百薬の長〟とも、〝キチガイ水〟ともいう不思議な飲みもので、その成分は、水とアルコール、糖類数種のアミノ酸というものです。

酒を飲むときは、天ぷらとかチーズなどからはしをつけてください。これは、油脂分が胃壁をおおうため、アルコールの刺激がじかに胃壁にあたるのを防ぐほか、吸収をゆるやかにして、悪酔いを防ぐという一石二鳥の効果があります。また、酒のあとはくだものをたべること、酔ざめの水以上にくだものは、のこったアルコール分の放出に役立ちます。むかえ酒より味噌汁を、肝臓薬をあてにしないなどの注意をしましょう。

なお、昔から、〝酒は飲むもので、飲まれるものではない〟といわれていますが、実に名言でないでしょうか。自分の適量を知って飲む習慣をつけたいものです。

「国保新聞より」

厚生省許可特殊栄養食品のマークのこと知っていますか

みなさんが食品をお買いになったとき、「厚生省許可・特殊栄養食品」のマークが印刷されているのをお気付きになったことがありますか。案外見落されていることが多いようです。

このマークは、各種ビタミンやリジン（アミノ酸の一種）などが、基準どおり含まれている食品につけられるものです。このマークの許可の対象となる栄養成分は、ビタミンA・B_1・B_2・C、カルシウム、リジンで、一定の温度や日数で変化をきたさないという試験ずみのものです。

その他乾燥したときの減量のパーセント、食品によっては、タンパク質、糖質、脂肪などのパーセントが定められているものもあります。

たとえば、みそはビタミンAが千五百IU（IUは学問的な国際単位のこと）以上、B_1が一・二㎎以上、B_2一・五㎎以上、カルシウム三百㎎以上で、しかも室温で60日間無変化のもの、乾燥減量五十五％以下のものという具合です。

現在は全国で約一、五〇〇の食品が指定されていて、それを種類別に見ますと、米十四、むぎ三、小麦粉二十六、パン百十六、めん類三百二十、みそ八十、しょう油十、なっとう四、つくだ煮五、ジャム二十六、スープ十四、ビスケット二十六、果実かんずめ二十六、粉末清涼飲料三百十二、清涼飲料百八十八、マーガリン十九、ハム・ソーセージ二八、カレールー三十四、離乳食二、乳幼児食七十九、乳酸菌飲料四十七、キャラメル六、その他二百五十三となっています。

新しい指定旅館

国保では、みなさんがお気軽にご利用いただけるよう、近県の温泉地の旅館と割引料金で契約していますが、このたび次の旅館と新たに契約しました。どうぞご利用ください。

■新しく契約した旅館

場所	旅館名	契約料金	備考
箱根湯本	緑風荘	一二〇〇円 一五〇〇円	税・サービス料別
那須湯本	若喜旅館	一三〇〇円以上	

申込み先は、厚生部国民健康保険課です。

交通事故がふえています

万一事故にあい、治療が必要なときは、必ず国保課にご連絡ください。