広報きたかた

2012
7
No.79



今月のおもな内容

国民健康保険税の
税率が改定されます……②
7月9日より外国人住民の
新制度がスタートします……④
国民健康保険加入者の皆さんへ……⑥
高期高齢者医療制度
被保険者の皆さんへ……⑦

などが改定されます

2．国民健康保険税率等の変更点

平成24年度より次のとおり税率等を改定します。なお、国民健康保険税の上限額である賦課限度額については変更ありません。

区　分		平成24年度（新税率）	平成23年度	増　減
医療給付費分（0歳～74歳まで）	所得割	7.28％	6.40%	0.88％
	資産割	15.20％	15.20%	-
	均等割	19,200円	17,600円	1,600円
	平等割	19,600円	18,400円	1,200円
	限度額	51万円	51万円	-
後期高齢者支援金分（0歳～74歳まで）	所得割	1.76％	1.60%	0.16％
	資産割	3.80％	3.80%	-
	均等割	5,000円	4,400円	600円
	平等割	5,100円	4,600円	500円
	限度額	14万円	14万円	-
介護納付金分（40歳～64歳まで）	所得割	1.49％	1.35%	0.14％
	資産割	4.00％	4.00%	-
	均等割	5,500円	5,000円	500円
	平等割	6,000円	5,500円	500円
	限度額	12万円	12万円	-

3．国民健康保険税の計算の例

（ケース１）　年齢63歳で単身世帯（年金収入100万円、固定資産税なし）

7割軽減	改定後	改定前	増減
医療分	11,600円	10,800円	800円
支援分	3,000円	2,700円	300円
介護分	3,400円	3,100円	300円
計（年税額）	18,000円	16,600円	1,400円

（ケース２）　40代の夫婦と子ども2人の4人世帯（給与収入300万円〈所得192万円〉、固定資産税10万円）

軽減なし	改定後	改定前	増減
医療分	227,300円	205,700円	21,600円
支援分	56,800円	51,400円	5,400円
介護分	44,600円	40,900円	3,700円
計（年税額）	328,700円	298,000円	30,700円

4．国民健康保険税の計算方法

国民健康保険税の計算方法は、「医療給付費分」、「後期高齢者支援金分」および「介護納付金分」を加入者ごとに計算し、それぞれを合算した額が世帯あたりの年間の税額となります。

・所得割額の課税標準額 ＝ 前年中の総所得金額 － 基礎控除（33万円） … ㋐

・資産割額の課税標準額 ＝ その年度の固定資産税額（土地・家屋分） … ㋑

	平等割		均等割		所得割		資産割		年間保険税
医療給付費分	1世帯あたり 19,600円	＋	加入者数 ×19,200円	＋	㋐ ×7.28％	＋	㋑ ×15.2％	＝	①
後期高齢者支援金分	1世帯あたり 5,100円	＋	加入者数 ×5,000円	＋	㋐ ×1.76％	＋	㋑ ×3.8％	＝	②
介護納付金分	1世帯あたり 6,000円	＋	加入者数 ×5,500円	＋	㋐ ×1.49％	＋	㋑ ×4.0％	＝	③

※40歳～64歳までの加入者を含む世帯は、①＋②＋③の合計額が世帯の年税額になります。

※40歳～64歳までの加入者がいない世帯は、①＋②の合計額が世帯の年税額になります。

5．所得が少ない世帯への軽減制度（均等割・平等割）

次の表に該当する所得が少ない世帯に対して均等割、平等割を７割・５割・２割軽減する制度です。軽減の判定は、賦課期日（４月１日）における世帯内の加入者数及び所得により行います。なお、税額を通知する際は、あらかじめ軽減した金額でお知らせしますので申請の必要はありません。

軽減割合	軽減の基準となる前年中の世帯の総所得金額
７割軽減	33万円以下の世帯
５割軽減	33万円＋(24万５千円×世帯主を除く加入者数)以下の世帯
２割軽減	33万円＋(35万円×加入者数)以下の世帯

問 税務課 市民税係☎(24)5217または各総合支所 住民課 市民サービス班

国民健康保険税の税率

平成24年度からの市国民健康保険税の税率等については、国民健康保険税率適正化検討委員会での検討および国民健康保険運営協議会からの答申結果を踏まえ、平成24年6月市議会へ国民健康保険税の改定に係る関係条例案を提出し議決されましたので、その概要や改定点をお知らせします。

１．国民健康保険制度とは

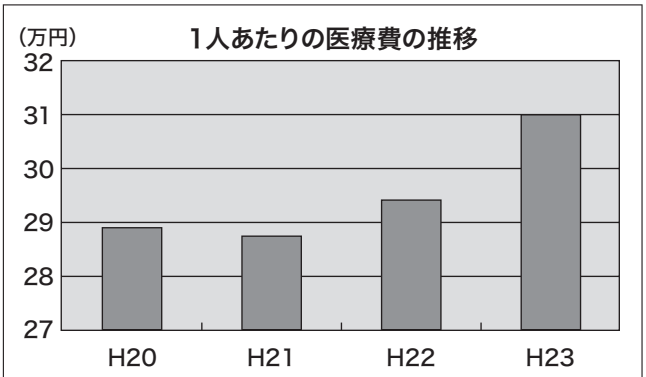
国民健康保険は、病気やケガをした時にその医療費の一部（１割～３割）の負担で安心して医療が受けられるように、加入者が国民健康保険税を出し合い、お互いに助け合う制度です。

国民健康保険制度は、特別会計を設置し、加入者が納める国民健康保険税と、国・県・市の公費によって運営しており、国民健康保険税収入は重要な財源となっています。

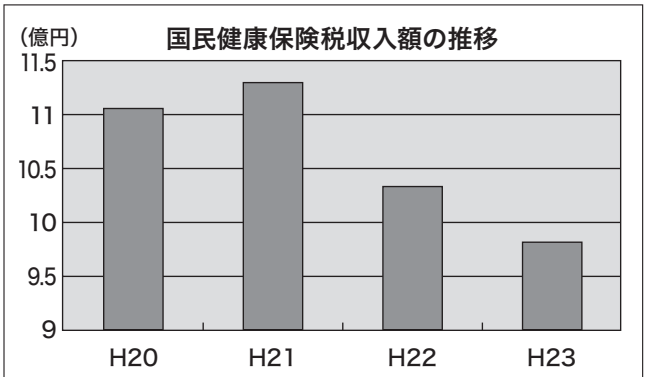
しかし、医療技術の高度化などに伴い医療給付費は増加し、さらに加入者の減少による税収の落ち込みを要因として、厳しい財政状況が続いています。市ではできる限り加入者の負担を抑えるため、国県補助金等の積極的な活用や国民健康保険税の徴収努力、一般家庭での貯金にあたる国民健康保険基金の取り崩しや繰越金の活用により対応してきましたが、その基金も平成23年度末には残高が約９千６百万円となり、平成24年度末には基金をすべて使っても改定前の税率では財政収支の均衡を図ることができず、財源不足の状態となることが予測されています。

このような状況をふまえ、必要な国民健康保険事業を健全かつ安定的に運営するため、本年度不足する税額を３億５百万円と見込みましたが、単年度で賄おうとすると加入者への影響が大きいことから、市は保険者の責務として、将来にわたり市民が安心して医療を受けられるような体制整備のため、一般会計から１億６千８百万円の繰り入れを行い３年間で税率等を調整していくこととし、平成24年度から国民健康保険税の税率等を改定することにしました。

今後もこれまで以上に特定健診や予防対策のための保健事業の充実を図りながら、医療費の適正化に努めてまいりますのでご理解のほどよろしくお願いします。



医療費は、平成20年度に比べ平成23年度は、年間平均1人あたり約２万円増加しています。大きな要因として生活習慣病を起因とする疾病の増、急速な高齢化の進展、医療技術の高度化等があげられます。



国民健康保険税は、リーマンショック以降の景気の低迷により加入者の増えた平成21年度に比べ平成23年度は、約１億４千万円の減収となりました。これは、加入者数の減少に加え、景気の低迷による所得の減が考えられます。

医療費を大切に使いましょう！！

医療費の一部は、加入者が納める国民健康保険税で賄われています。
このまま、医療費が増加すると、それに見合う国民健康保険税が必要となり、加入者の皆さまの負担増につながります。
ご自身の健康のために、日頃より食生活に注意し、適度な運動を行うことで生活習慣病の予防に努め、また各種検診の受診や健康づくりに心掛けることが医療費の節約につながります。
加入者の皆さまの医療費適正化への取り組みにご協力をお願いします。

スタートします！

to you , foreign residents



≪社会保険制度についてご案内します≫

健康保険：該当する方は、下記の健康保険に加入することが義務付けされています。

1　事業所（会社など）の健康保険などに加入 …**【手続き先】勤務先の事業所**
　法人の事業所、5人以上の個人事業所に常用的に雇用される限り、外国人の方にも健康保険が適用され、加入しなければなりません。

2　国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入
　短期滞在の方を除き、入管法により決定された**在留期間が３か月以上である方**（３か月以上日本に滞在すると認められる方を含む。）は、下記の保険に加入する必要があります。
　○国民健康保険 …**【手続き先】市民課　☎(24)5225または各総合支所 住民課**
　※75歳未満で他の公的健康保険の適用対象とならない外国人の方
　○後期高齢者医療保険制度…**【手続き先】保健課　☎(24)5224または各総合支所 住民課**
　※75歳以上の外国人の方

年金：20歳以上60歳未満の方で日本に住所を有する方は公的年金に加入しなければなりません。

1　事業所（会社など）で厚生年金などに加入 …**【手続き先】勤務先の事業所**
　法人の事業所、５人以上の個人事業所に常用的に雇用される限り、外国人の方にも厚生年金などが適用され、加入しなければなりません。

2　国民年金に加入 …**【手続き先】市民課 国民年金係　☎(24)5226または各総合支所 住民課**
　厚生年金などの他の公的年金に加入していない外国人の方で、日本国内に住所を有する方は国民年金に加入しなければなりません。
　※国民年金の免除制度や、納めていた方が帰国する場合は請求すれば脱退一時金が受け取れます。

3　厚生年金などに加入している配偶者の扶養になる方
　健康保険、国民年金（３号）加入の手続きとともに、**配偶者の事業所（会社など）での手続きになります。**

＊お勤めの事業所（会社など）が医療保険・年金への手続きをしておらず、医療保険・年金に未加入となっている場合は、年金事務所にご相談ください。　**問 会津若松年金事務所☎0242(27)5321**



手続きを忘れないでね！

※外国人登録法が廃止になります※

7月9日より外国人住民の新制度が

平成24年７月９日に「外国人登録法」が廃止され、『住民基本台帳法』『出入国管理及び難民認定法』『入管特例法』の法改正に基づいて新制度が施行されます。

Point１　外国人（短期滞在・特別永住者を除く中長期在留者）の方の手続きが変わります。

今までは、入国管理局で在留資格の変更や更新のお手続き後、市役所でも変更届が必要でしたが、改正後は市役所に届ける必要はありません。市役所への届出は住所変更のみになります。

住所地以外の変更……**【手続き先】仙台入国管理局 郡山出張所**

住所地の変更……**【手続き先】市民課 市民窓口係または各総合支所 住民課**

Point２　外国人登録証が、「特別永住者証明書」または「在留カード」へ切り替わります。

◆特別永住者の方 ……【手続き先】市民課 市民窓口係または各総合支所 住民課

現在お持ちの「外国人登録証明書」は有効期限まで使用できます。更新手続きにより『特別永住者証明書』に切り替わります。

◆永住者の方 ……【手続き先】仙台入国管理局 郡山出張所

改正後３年以内に入国管理局で手続きを行い、『在留カード』への切り替えが必要です。

◆上記以外の在留資格を有する方（短期滞在を除く）……【手続き先】仙台入国管理局 郡山出張所

改正後の在留資格の変更時、または在留期間の更新時に入国管理局で『在留カード』に切り替わります。

Point３　外国人の方も住民票が作成されます。

日本人と同様に外国人の方についても住民票が作成されるので、日本人と外国人で構成される世帯では世帯全員が記載された住民票の写し等の交付が可能になります。

Point４　外国人の方も住所を変更した際には転入、転出、転居などの届け出が必要になります。

転出届（引っ越し予定日の前後14日以内）…喜多方市から他の市区町村へ引っ越すとき

転居届（引っ越し後14日以内）…市内での引っ越しをしたとき

転入届（新住所地に住み始めてから14日以内）…他の市区町村から喜多方市へ引っ越したとき



【手続き先】市民課 市民窓口係または各総合支所 住民課

【必要なもの】印鑑、転出証明書（他の市区町村からの転入時）
特別永住者証明書または在留カード※

※従来の外国人登録証が特別永住者証明書・在留カードにみなされる期間内のものを含む

《お問い合わせ》

【特別永住者証明書、住民票、住所地の手続き先】市民課 市民窓口係または各総合支所 住民課
（受付時間）午前８時30分～午後５時15分（土・日曜日、祝日を除く）　☎（24）5225
【在留カード、住所地以外の手続き先】仙台入国管理局 郡山出張所
（受付時間）午前９時～正午　午後１時～４時（土・日曜日、祝日を除く）　☎024（962）7221
【その他新しい制度について】外国人在留総合インフォメーションセンター
（受付時間）午前８時30分～午後５時15分（土・日曜日、祝日を除く）☎0570-013904
☎03-5796-7112（ＩＰ電話・海外・ＰＨＳ）ＨＰ http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/

国民健康保険



加入者の皆さんへ

所得区分に応じて病院窓口で医療費および食事代の負担が自己負担限度額までに、または減額になる制度です(左の表をご覧ください)。

◆新たに交付が必要な方

○限度額適用認定証…70歳未満の方で住民税課税、上位所得者世帯の方↓医療費の一部負担が自己負担限度額までとなります。

○限度額適用・標準負担額減額認定証…住民税非課税世帯の方↓医療費の一部負担および入院時の食事代が自己負担限度額までとなります。

※国保税に未納がある方には交付できない場合がありますので、ご相談下さい。

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」はお持ちですか

万一高額な診療を受ける入院の際に、あらかじめ申請することにより、

70歳未満の自己負担限度額(月額)

所得区分	3回目まで	4回目以降
一般	80,100円＋医療費が267,000円を超えた場合はその超えた分の1％を加算	44,400円
上位所得者	150,000円＋医療費が500,000円を超えた場合はその超えた分の1％を加算	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※上位所得者…基礎控除後の総所得金額などが600万円を超える世帯

70歳から74歳の自己負担限度額(月額)

所得区分	外来(個人単位)	外来＋入院(世帯単位)
一般	12,000円	44,400円
現役並み所得者	44,400円	80,100円＋医療費が267,000円を超えた場合はその超えた分の1％を加算(4回目以降の場合44,400円)
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円

※低所得者Ⅱ…同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税の方(低所得者Ⅰ以外の方)。
※低所得者Ⅰ…同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる方。

◆現在認定証の交付を受けている方

23年8月以降に認定証の交付を受けている方の有効期限は、24年7月31日(※)となっています。

現在も国保の資格をお持ちの方には、7月下旬に郵送にて更新のご案内をしますので、24年8月以降も引き続き認定証の交付が必要となる方は、8月1日以降に申請してください。

※75歳の誕生日を迎える方などについては有効期限が異なります。

◆申請時に必要なもの

認定証が必要となる方の国民健康保険証、高齢受給者証(高齢受給者の方)

※限度額適用・標準負担額減額認定証(低所得者Ⅰ以外の方)の交付を受けていた期間の入院日数が90日を超える場合には、その確認ができる証書(領収書等)

70歳から74歳の皆さんへ

「高齢受給者証」が更新されます。

〔今回の更新対象者：昭和12年8月2日生まれ～昭和17年7月1日生まれ〕

新しい高齢受給者証を7月下旬に郵送しますので、古い高齢受給者証は8月1日以降にすみやかに市民課、保健課または各総合支所住民課の窓口までご返却ください。

24年8月以降の負担割合(1割または3割)は、24年度住民税の所得により再判定する結果に基づきます。

また、窓口負担が「1割」と判定される方の高齢受給者証の一部負担金の割合は、「2割(平成25年3月31日までは1割)」(※)と表記されます。

※平成24年4月1日から窓口負担が2割となる予定でしたが、25年3月31日まで1割のまま据え置くとした改正を受けたため、このような表記となります。

◆24年7月2日以降に70歳の誕生日を迎えられる方

〔昭和17年7月2日以降が誕生日の方〕

※高齢受給者証は該当する月の前月末までに郵送しています。

○70歳の誕生日が1日の方…誕生月から該当
○70歳の誕生日が1日以外の方…誕生月の翌月から該当

問 保健課 国保医療係☎(24)5224または各総合支所 住民課 市民サービス班

後期高齢者医療制度



被保険者の皆さんへ

被保険者証が更新されます

被保険者証の有効期限が平成24年7月31日となっていますので、8月からの保険証を7月末までに特定記録郵便で郵送します。

今までお持ちの被保険者証は、8月以降に市役所へ返却してください。

保険料の通知をお送りします

前年所得額が確定後、8月10日ごろに保険料額および納付方法に関する通知をお送りします。

保険料の納付方法は原則として特別徴収(年金からの天引き)となりますが、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金額の2分の1を超える場合などは特別徴収できないため、普通徴収(納付書による納付)となります。

◆保険料の納付時期

特別徴収される月

仮徴収(※1)			本徴収(※2)		
4月	6月	8月	10月	12月	2月

普通徴収の納期限

第1期	第2期	第3期	第4期
8月31日	10月1日	10月31日	11月30日
第5期	第6期	第7期	
1月4日	1月31日	2月28日	

(※1)仮徴収…前々年中の所得額により算出した暫定の保険料額

(※2)本徴収…前年中の所得額により算出した確定保険料額から仮徴収した分を差し引いた保険料額

◆口座振替の利用　普通徴収の場合「口座振替」が利用できますので、希望する方でまだ手続きをしていない場合は口座のある金融機関で手続きをしてください。

※国保税を口座振替で納付していた場合でも、後期高齢者医療保険料は別に口座振替依頼が必要です。

※別徴収を中止し口座振替へ変更することもできますので、金融機関での口座振替手続きとともに、市役所へ「保険料納付方法変更申出書」を提出してください。

保険料率などの改定

●所得割…7・60％→7・76％

●均等割…40000円(据え置き)

確定年保険料限度額50万円→55万円

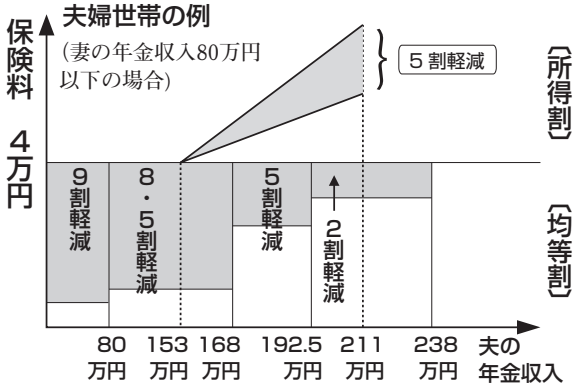
◆保険料の算出方法　所得割額＝賦課のもととなる所得金額(※3)×所得割率(7・76)／100＋均等割額40000円

※3　賦課のもととなる所得金額＝前年度中の所得額－33万円

保険料の軽減措置が継続されます

23年度に引き続き、世帯内の被保険者全員と世帯主の総所得金額等の合計額により該当する場合は均等割額が軽減されます。また、住民税の課税所得額が58万円以下の方の所得割額の軽減についても継続されます。

年金収入で見た軽減イメージ



負担割合の見直しがあります

毎年8月に前年中の所得額に応じて負担割合の見直しがあります。当初3割負担と判定(同一世帯内で住民税の課税所得額145万円以上の被保険者がいる場合)された方は、収入額が一定基準額以下の場合には負担割合が変更になることがあります。該当すると思われる方には別に通知しますので、指定の期限までに申請してください。

◆申請時に必要なもの　被保険者証、印鑑、前年中の収入額がわかる書類(確定申告書などの写し)

限度額適用・標準負担額減額認定証について

住民税非課税世帯の被保険者が、万一高額な診療を受ける場合に食事代の減額や医療費を自己負担限度額までとすることができる認定証を発行しますので、該当する場合は申請してください。すでに認定証をお持ちの方は、有効期限が7月31日までですので更新の通知を送付します。必要な方は申請してください。

※交付を受けた認定証を病院窓口に提示しなかった場合や更新をしなかった場合、高額療養費は支給されますが、食事代の差額は減額されませんのでご注意ください。

◆申請時に必要なもの　被保険者証、印鑑

問 申 保健課 国保医療係☎(24)5224または各総合支所 住民課 市民サービス班

喜多方シティレガッタ参加者募集
～真夏の水上運動会～

今年で5回目を迎える喜多方シティレガッタを開催します。
初心者の方も参加できるよう事前に体験教室も行います。
夏休みの思い出に、ご家族、お友達と楽しくボートに親しみませんか。



◆**日程**　8月5日(日)
◆**会場**　県営荻野漕艇場特設コース(550メートル)
◆**種目**　ナックルフォア(オールは主催者側で準備します)
◆**参加料**　各種目3000円
※中学生の部は無料
◆**申込方法**　申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて、7月19日(木)まで申し込んでください。
※詳しくは市ホームページをご覧いただくか、お尋ねください。
問申 **高郷総合支所 教育課**
☎0241(44)2263

種　目	クルー編成
一般男子 一般女子	漕手4人の合計年齢が140歳未満
シニア男子 シニア女子	漕手4人の合計年齢が140歳以上200歳未満
アスリート男子 アスリート女子	漕手4人の年齢、経験者の人数は問わない(現役ボート部員の出場可)
マスターズ男子 マスターズ女子	漕手4人の合計年齢が200歳以上
ミックス	漕手2人以上が女性　年齢制限なし
中学生男子 中学生女子	舵手付き4人スカル、漕手4人が中学生ナックル艇(片手漕ぎ)での参加可

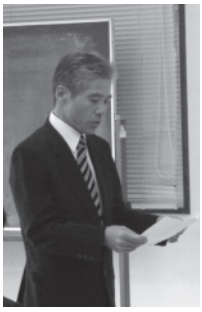
平成24年度福島県スポーツ少年団会津支部表彰式について

6月12日(火)会津若松市役所栄町第二庁舎において、平成24年度福島県スポーツ少年団会津支部表彰式が行われました。この表彰は永年にわたるスポーツ少年団への指導活動や団の活動実績に対する表彰であり、本市からも指導者4人および4団体が表彰されました。受賞者は次のとおりです。

◆**功労賞**(個人)
横山清衛さん(喜多方柔道スポ少)
菅沼健仁良さん(喜多方野球スポ少)
鵜川義和さん(熊倉サッカースポ少)
岩城雅仁さん(山都剣道スポ少)

◆**優良団体賞**
喜多方柔道スポーツ少年団
喜多方剣道スポーツ少年団
南部サッカースポーツ少年団
熊倉サッカースポーツ少年団

問 **生涯学習課 スポーツ振興係**
☎(23)2116

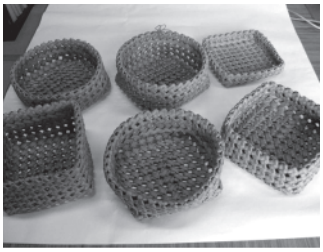


受賞者代表
挨拶をする鵜川さん

ライフステップアップ講座で「夏用の手提げかご」作り

勤労青少年ホームでは、心身のリフレッシュを図るため、「ライフステップアップ講座」を実施しています。
第二回目の講座は、身近なものを使った「夏用の手提げかご」を作成します。初めての方でも気軽に参加できますので、ぜひお申し込みください。

◆**内容**　身近なもので夏用の手提げかご作製
◆**日時**　7月20日(金)および8月3日(金)午後7時～9時
◆**場所**　喜多方市勤労青少年ホーム
◆**対象者**　市民または市内に勤務する成人
◆**費用**　材料費(300円程度)
◆**申込期限**　7月10日(火)
問申 **勤労青少年ホーム**
☎(22)1403



昨年の作品

シリーズ

喜多方市人づくりの指針

喜多方が生んだ
郷土の偉人に学ぶ
蓮沼門三氏　その①

「人づくりの指針」は、瓜生岩子刀自、蓮沼門三氏など、郷土の発展に尽くした先人や藤樹学の教えを基に策定されました。「絆」に対する意識が高まる昨今、普段の生活や今後の生き方、また、未来を担う子どもを学校・家庭・地域・行政が連携して育てていく指針としてご活用ください。

今月は、蓮沼門三氏を紹介します。

未来を拓く喜多方人

一つ　強い心・愛敬（あいけい）の心など、豊かな心を持つ人になろう
一つ　命の大切さを知り、心身ともに健康な人になろう
一つ　郷土の自然や文化、歴史、伝統に誇りを持ち、より素晴らしい地域を創造する人になろう
一つ　社会の一員として人の道をわきまえ、良心に背くことのない人になろう
一つ　夢や目標に向けて何事にも挑戦し、世界に羽ばたく人になろう

これらのことを受け、特に家庭教育における親（保護者）の役割を十分に踏まえ、家族の絆を大事にしながら、健康で明るい家庭を築くよう努めよう

愛なき人生は暗黒なり　汗なき社会は堕落なり



蓮沼門三氏
（喜多方市名誉市民）

蓮沼門三氏は、98年の生涯をかけて「愛」の心ですべての人と仲良くし、努力の「汗」を流して社会を良くし、すべての人が幸せになる明るい社会をつくろうと社会教育と社会事業に尽くしました。

①誕生から少年期

明治15年、耶麻郡相川村（山都町）に生まれる。特に祖父・彦吉は門三をかわいがり、貧しいながらも、偉人の伝記を買い与える。このことが門三の心に夢や好奇心、勇気を育んだ。

14歳の時、友だち12人と米沢街道の美化活動などを行う。そして、わずか15歳で岩月尋常小学校・入田付分教場の代用教員となり、教壇に立つ。

②進学・修養団設立へ

21歳のとき東京府師範学校（現・東京学芸大学）に入学。寄宿舎に入ると、あまりの汚さに驚き、早朝と消灯後に、廊下や便所の雑巾がけを一人で黙々と始めた。寒中、アカギレから血が吹き出すのも顧みずに雑巾がけを続ける門三の姿に学友が心うたれたことで、同志の輪が広がっていった。そして門三23歳のとき、師範学校の食堂に、学生や職員など約400人が集い、みんなが幸せになる社会をつくろうという熱い志をもって、修養団を設立した。

③修養団の躍進



修養団設立に向けて尽力した若き同志たち
左上　蓮沼門三氏

「愛と汗」をモットーに、修養団の活動は全国へ波及していった。国民体操や東京青年ホームは、現在のNHKラジオ体操や勤労青少年ホーム制度の元になった。

修養団は、現在も公益法人として災害ボランティアや自然体験キャンプなど、喜多方をはじめ全国各地で多彩な社会教育活動を行っている。

少年の主張喜多方市大会

市内の小中学生が社会や世界に向けての意見、学校や地域、友人や家族との関わりの中で感じていることなど、少年らしい自由で素直な感性で意見を堂々と発表します。多くの市民の皆さんのご来場をお待ちしています。

◆**日時**　7月28日（土）　午後1時～
◆**会場**　松山公民館多目的ホール（松山小学校わき）
◆**内容**　小学生10人、中学生11人が発表します。この他に「家庭の日ふれあい標語」作品の表彰式、アトラクションを予定しています。

※詳しくはお尋ねください。

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(23)2115



健康だより

献血に行こう！

7月は「愛の血液助け合い運動月間」
～あなたの手で救える命～



病気やけがの治療に、輸血を必要としている患者さんが数多くいます。皆さんのほんの少し勇気と思いやりがあれば、わずか30分で救える命があります。
ぜひ、多くの方にご協力をおねがいします。

「愛の血液助け合い運動月間」

毎年夏季は、長期休暇などにより、献血への協力が得にくい時期です。
そこで、愛の血液助け合い運動月間の一環として、献血キャンペーンを開催します。

若者の献血離れ

近年は、特に若者の献血離れが問題となっています。今後、少子高齢社会が進んでいく中、献血を支えていくために必要な献血量が足りなくなる恐れがあります。輸血用血液は、年間を通して安定的に確保することが大切です。若年層の協力はもちろんのこと、各年代層で必要な献血量を支えあっていきましょう。

400ミリリットル献血にご協力を

血液は同じ血液型であっても、一人ひとり成分が異なるため、多人数の献血者からの血液をあわせて患者さんに輸血するほど副作用を起こす可能性が高くなります。少人数の献血者（400ミリリットル献血）からの輸血のほうが、副作用が起きる確率が軽減され安全性が向上します。医療機関においても、90パーセント以上が400ミリリットル献血の血液製剤を求めています。輸血を受ける患者さんを思いやる400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

献血キャンペーンを開催します！

日時：7月12日（木）
時間：午前９時30分～
　　午後４時30分まで
場所：保健センター１階
献血種別：400mℓと200mℓ献血
◎骨髄ドナー登録も同時開催◎

採血基準

	全血献血	
1回献血量	200mℓ	400mℓ
年齢	16～69歳	男性：17～69歳 女性：18～69歳
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも 50kg以上

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

問 保健課 健康係☎(24)5223
会津赤十字血液センター☎0242(24)6650

より一層の安心と健康管理のために…

放射線個人積算線量計（バッジ式線量計）の貸し出しについて

市では、妊婦と中学生以下の子どものうち希望する方に対して、バッジ式線量計を貸し出し、３か月ごとの積算線量を測定しています。希望される方は、**８月１日（水）まで**お申し込みください。

【申込場所と配布（回収）場所・申込方法】

① 妊婦、幼稚園または保育園に通園していない在宅の乳幼児及び市外に通園・通学している児童・生徒
→→ 本庁保健課または各総合支所住民課

② 幼稚園・保育園に通園している乳幼児 →→ 各　園

③ 小・中学校に通学している児童・生徒 →→ 各学校

で受付を実施します。
所定の様式にて各申し込み場所で申し込んでください。
（妊婦の方は母子手帳を持参してください）

【料金】 無料

※広報きたかた３月号（16ページ）、喜多方市緊急情報４月１日号に詳しく掲載しています。



放射線個人積算線量計
（バッジ式線量計）

問 保健課 健康係 ☎（24）5223

骨髄バンクにご登録ください

～命のボランティア、
ドナー登録は２㎖の採血から～

一人でも多くの患者さんを救うには、一人でも多くのドナー登録が不可欠です。

ドナー登録は、約２㎖の採血で済みます。適合するドナーの方を待ち望む患者さんにとって、あなたの登録が命をつなぐチャンスになるかもしれません。

献血キャンペーンの際にも受け付けておりますので、皆さまの善意をお待ちしています。

【ドナー登録できる方】

・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
・体重が男性45kg以上／女性40kg以上



ほっと☆きらり通信





喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きらり」
センター長　髙柳　宏史

熱中症の予防には

暑い日が多くなりいよいよ夏本番といった季節になってきましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。今回はこういった暑い時期に多くなる「熱中症」について話をしたいと思います。

真夏よりも、梅雨が明けた後の7月から8月上旬に熱中症の患者さんが全国的にも多いのはご存知でしょうか。熱中症というのは、確かに気温や湿度などの環境の状態によって発症するものですが、同じ環境下ですべての人が熱中症になるというわけではありません。

一人一人の体温調節機能や、体調、基礎疾患などによって変わります。また暑熱順化といって、暑い環境で過ごしているとそういった環境に体は徐々に適応することができます。個人差はありますが１週間前後かかるといわれています。そのため、夏の初めの時期に熱中症の方が多いのは、まだ体が暑さに順応できていないためと言えるでしょう。

この暑熱順化は運動などで獲得することができます。ランニングなどや、早歩きなどで軽く汗をかくことを日常的に行っていると1～2週間程度で獲得されると言われています。日ごろから運動を行うことで熱中症になりにくい体にすることができるので、運動の習慣を持っていただくのはお勧めです。

今年の5月にも急に暑くなるような真夏日がありましたが、そのような時は身体活動量を減らし体への負荷を軽くすることが重要です。せっかく晴れたからと言って一気に草刈りなど無理をしてしまうと熱中症になってしまいますのでご注意を。また屋内においても、体温調節機能が十分備わっていない乳幼児や年配の方などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

これからの季節多くなりやすい熱中症、重症の場合は本当に危険な病気です。過信せず身体活動を調節し、水分を補給し予防に努めてください。