

～健康維持や病気の予防のために今からできること～

不健康な生活習慣を続けていると、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）としての肥満症や、糖尿病、高血圧症、脂質異常などを引き起こします。悪い習慣がついていないかチェックしてみましょう。

1. 食生活が不適切	2. 運動不足	3. お酒を飲み過ぎる	4. たばこを吸う	5. ストレスがたまる
				

生活習慣病予防のポイント

1. 健康診査（特定健診）を必ず受けましょう。
2. 脂肪のとりすぎに注意しましょう。
3. 睡眠で心身をしっかり休ませましょう。
4. 禁煙をしましょう。
5. お酒は適量を守りましょう。
6. 歯周病を予防しましょう。
7. 運動習慣をつけましょう。



日常生活の歩数の目標

年齢	一日の目安
成人男性	9,200 歩
70 歳以上の男性	6,700 歩
成人女性	8,300 歩
70 歳以上の女性	5,900 歩

適正体重を維持しましょう

適正体重の指標である BMI において、**22** が標準です

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \}$$

$$\text{適正体重} = \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \} \times 22$$



18.5 未満	18.5 ～ 25 未満	25 ～ 30 未満	30 ～ 35 未満	35 ～ 40 未満	40 以上
低体重	普通体重	肥満 (1 度)	肥満 (2 度)	肥満 (3 度)	肥満 (4 度)

確

定申告または住民税 申告を毎年してください

保険税は前年の所得をもとに計算します。年末調整や確定申告をしていない方や扶養になっていない方は、正しい課税をするために毎年申告が必要です。また、遺族年金・障害年金の方や無収入の方は、保険税が軽減される（税金が安くなる）可能性があるほか、高額療養費の自己負担限度額が安くなる可能性もあります。

社

会保険等に参加したら お手続きください

国民健康保険喪失の手続きをしないと今後も保険税は課税され続けます。下記を持参のうえ、必ず手続きをしてください。

また、家族に社会保険等に参加している方がいる場合は、扶養になれるかどうかの確認をお願いします。

【持参物】 新しい保険証（社会保険証等）、国民健康保険証

国

民健康保険の納付には口座振替をご利用ください

【取扱金融機関】

・常陽銀行・みずほ銀行・足利銀行・筑波銀行・栃木銀行・東日本銀行・結城信用金庫・茨城県信用組合
・中央労働金庫・茨城むつみ農業協同組合・ゆうちょ銀行

【申込方法】

通帳と届出印を持参のうえ、市役所または金融機関でお申込みください。郵送でのお申込みも可能です。
※詳しくは国保年金課までご連絡ください。

還

付金詐欺に注意

市役所を名乗って、税金、保険金等の過払い分を還付するので「ATM」に行くように指示し、お金を振り込ませる還付金詐欺が増えています。このような電話があったら、まずは警察や市役所、消費者センター等にご相談ください。

【相談先】 古河警察署TEL 30-0110、市役所国保年金課TEL 22-5111
古河市消費生活相談センターTEL 23-1718、ニセ電話詐欺相談ダイヤルTEL 029-301-0074



ジ

ェネリック医薬品を活用しましょう

■ジェネリック医薬品とは？

新薬の特許期間の満了後に新薬と同じ成分を使って製造されるものです。効き目や安全性は新薬と同等であると認められているうえ、価格は新薬の3～5割程度安くなっています。

■どうやって希望するの？

すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではなく、治療内容によっては変更できない場合があります。まずは、医師や薬剤師に相談してください。