

国保だより

国民健康保険制度はみなさんの保険税で支えられています。
保険税は滞納をせず、納期限までに納めましょう。
滞納すると下記のとおりになります。



1. 督促を受けると、延滞金が加算される場合があります。
- ↓
2. 有効期限の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります。
- ↓
3. 保険証を返還していただき、「被保険者資格証明書」が交付され、医療費を一度全額自己負担していただくこととなります。
※上記措置のほか、財産等の差押えなどを行う場合もあります。

納付が困難な場合は、未納のままにせず、税務課へご相談ください。
また、保険税の納付は金融機関での口座振替が便利です。希望される方は、税務課までご連絡ください。

税務課 ☎ 55-3113 / 住民課 ☎ 55-3112

国民年金だより

年金についてのご相談は…

年金事務所の予約相談をご活用ください。

予約相談のメリット…

- ① 事前に予約すると待たずにご相談いただけます。
- ② 相談を受けた内容について事前準備ができるためスムーズに対応できます。

相談したい1か月前から前日までお電話にて受付しています。

予約の際は、「基礎年金番号」「お名前」「電話番号」を確認します。

年金の相談を希望される場合は下記までお電話ください。

予約受付専用電話 ☎ 0570-05-4890

ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

受付時間 平日8:30~17:00

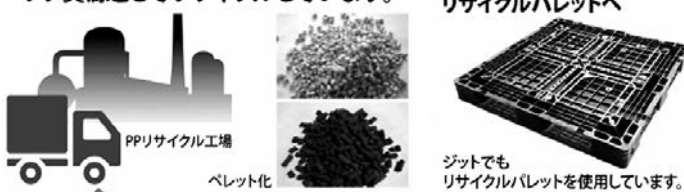


住民課 ☎ 55-3112 / 郡山年金事務所 ☎ 024-932-3434

役場でインクカートリッジの回収をしています

国内で使用されているインクカートリッジは年間1億1千万個といわれ、そのうち回収して再利用されているのは半以下の5千万個。残りは可燃ごみとして処理されています。

ゼロエミッションを掲げ、再利用できないカートリッジもプラスチック資源としてリサイクルしています。



PPリサイクル工場
ペレット化
リサイクルパレットへ
ジットでもリサイクルパレットを使用しています。



インクカートリッジは、焼却すると1個あたり58g～110gのCO₂が排出されます。

回収して再利用、リサイクルすることにより、ごみの減量化やCO₂の排出を抑制することができます。



収集場所・時間

役場の正面玄関口に回収ボックスを設置。開庁時間であればいつでも出すことができます。

全メーカー対象ですので、ぜひご活用いただきごみの減量化やCO₂の削減に貢献しましょう。



回収ボックス

住民課 ☎ 55-3112

ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回は高コレステロール血症と呼ばれる脂質異常症について説明します。血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。脂質異常にはLDLコレステロール（悪玉コレステロール）、HDLコレステロール（善玉コレステロール）、トリグリセリド（中性脂肪）の検査値の異常があります。これらはいずれも、動脈硬化の促進と関連します。放置すると、心筋梗塞や脳梗塞の発症につながるため、適切な管理が必要です。

脂質異常症の一つ、メタボリックシンドロームの診断基準に用いられる脂質は、HDLコレステロールとトリグリセリドですが、LDLコレステロールは強力に動脈硬化を進行させるため、メタボリックシンドロームの有無に関係なく、LDLコレステロールの値にも注意する必要があります。皆様が健康診断で受ける血液検査の結果をみても、脂質異常症の評価は難しく、各自で判断することはお勧めできません。皆様に注意していただきたい点は、健診の前日の夕食です。例えば前日の夕食にチャーハンや唐揚げなどの揚げ物を食べると、トリグリセリドは異常高値になります。LDLコレステロール、HDLコレステロールは食事の影響は受けにくいといわれています。前日の夕食に注意しても、脂質異常症の診断になる場合は治療が必要になります。

治療には食事療法と薬物療法があります。LDLコレステロールの高値の原因として、食事の飽和脂肪酸のとりすぎがあります。一般的には冷蔵庫の中で固まっている油脂は、飽和脂肪酸の多い油脂であることが多く、サラダ油や魚油のような液体の油は、不飽和脂肪酸多い油脂であることが多くなっています。食物中のコレステロールもLDLコレステロールを高くしますが、個人差が大きく、飽和脂肪酸と比べると影響が小さいといわれています。食事のコレステロールは、主に卵黄や魚卵から摂取されます。LDLコレステロールが高い人が注意すべきことは、まず飽和脂肪酸であり、次いで鶏卵などコレステロールの多い食品についても食べすぎないようにすることが勧められます。トリグリセリドの高値の要因としては、特に甘いものや酒、油もの、糖質のとりすぎがあげられます。食生活を改善し、運動や減量を行うことで、中性脂肪を下げるすることができます。健診で異常を指摘された際は受診を勧めます。

ひらた中央病院 ☎ 55-3333