

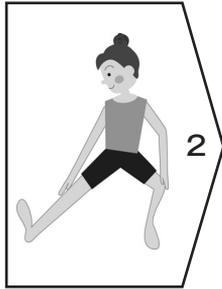


## 熱中症に負けない体作りをしませんか

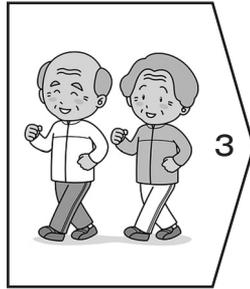
方法は簡単♪ウォーキングに少し変化をつけて続けましょう。



水を飲んで



準備運動



散歩+速い歩き

(3分ずつ交互に30分間くらい継続)



整理運動



水分補給

(30分以内)

※暑い時間帯は避けましょう。

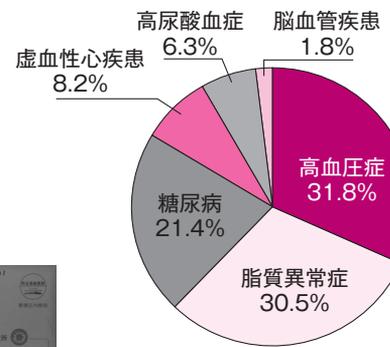
## いま、受けよう!国保の特定健診

高血圧症や脂質異常症、糖尿病を早期に見つけ、重症化を予防しましょう

特定健康診査(メタボ健診)は①血液検査②尿検査③血圧測定④身体測定・腹囲測定⑤診察を無料で受けられます。

生活習慣病は40歳から特に増え、すでに多くの方が治療しています。40~74歳の方は治療中でも1年に1度の健診を受けましょう。

☎保険年金課(☎0848-38-9107)



対象者には受診券を青色の封筒で送付しています。

平成27年度生活習慣病件数割合

## 尾道市医師会だより15

### HIV感染(AIDS)は身近な病気になりつつあります



HIVについて皆さんはどのくらい知識がありますか。HIVとはヒト免疫不全ウイルスの略です。HIVの感染源は血液、精液、膣分泌液、母乳で、性行為や注射の回し打ち、母子感染が主な感染経路となります。

HIV感染後2週間ほどして現れる初期症状は、発熱、頭痛、咽頭炎、リンパ節腫脹、発疹、下痢など、いわゆる風邪に近い症状が多いと言われています。

一方、ほとんど症状が出ない場合もあります。感染してもすぐにAIDS(後天性免疫不全症候群)を発症するわけではなく、HIV感染後10年ほどして発症します。最近では西日本で増加傾向にあり、HIV感染増加率は広島県がなんと全国1位です。

若い人の病気と思われがちですが、HIV感染者の4分の1は40代以上で、中高年になって突然発症する、「いきなりエイズ」も増えています。HIV感染=AIDS(エイズ)と思っている方は少なくないと思います。ひとたびAIDSを発症すると進行を止めることは非常に

困難です。

しかし、近年では薬物治療が非常に発達し、早期に診断できればAIDS発症までの期間をより長く通常の日常生活を送ることができるようになりました。そのためには早期発見がなにより重要となります。

尾道市医師会ではHIV感染症についての理解を深めていただくため、毎年市民公開講座を開催しています。今年は7月10日(日)にしまなみ交流館にて「HIVとともに生きる～身近な人が感染していても一緒にいられるわたしでいるために～」として岡本学先生(大阪医療センター・ソーシャルワーカー)に講演していただきます。同時に無料でHIV抗体検査も行います。また、各地区の保健所でも無料検査を行っていますのでお問い合わせください。

☎東部保健所(☎0848-25-2011)

☎尾道市医師会

🌐 <http://www.onomichi-med.or.jp/>



# 国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険料のお知らせ

## ■平成28年度国民健康保険料の賦課限度額と軽減判定基準の一部変更

☎市民税課

(☎0848-38-9145)

賦課限度額について、医療分と支援分がそれぞれ2万円引き上げられました。  
また、5割・2割軽減については、軽減の対象所得の基準が拡充されました。

### 1. 賦課限度額の引き上げ

区 分	改正前 (平成27年度)	改正後 (平成28年度)
医療分	52万円	54万円
支援分	17万円	19万円
介護分	16万円	16万円
合 計	85万円	89万円

※今年度の料率は6月下旬に決定します。

### 2. 軽減判定所得基準額の拡充

軽減率	改正前 (平成27年度)	改正後 (平成28年度)
	被保険者と世帯主の前年中の所得金額の合計	
7割	33万円以下	33万円以下
5割	33万円+ (加入者×26万円)以下	33万円+ (加入者×26万5千円)以下
2割	33万円+ (加入者×47万円)以下	33万円+ (加入者×48万円)以下

## ■平成28年度後期高齢者医療保険料の保険料率と軽減判定基準の一部変更

医療費の増加などの理由により、保険料率が引き上げられました。  
また、5割・2割軽減については、軽減の対象所得の基準が拡充されました。

### 1. 保険料率の引き上げ

区 分	改正前 (平成27年度)	改正後 (平成28年度)
均等割額	44,032円	44,795円
所得割額	8.43%	8.97%

7月中旬に国保・介護・後期高齢者医療保険料の決定通知書を送付します。

- 第1期の納期限は8月1日(月)です。
- 年金から差し引きされている人は、4・6月に2月の保険料額と同額が仮徴収されています。
- ※国保料は世帯主宛に送付します。

### 2. 軽減判定所得基準額の拡充

軽減率	改正前 (平成27年度)	改正後 (平成28年度)
	被保険者と世帯主の前年中の所得金額の合計	
9割	33万円以下 ※世帯内の被保険者全員が 年金年収80万円以下の場合。 (その他所得なし)	33万円以下 ※世帯内の被保険者全員が 年金年収80万円以下の場合。 (その他所得なし)
8.5割	33万円以下 (上記以外)	33万円以下 (上記以外)
5割	33万円+ (加入者×26万円)以下	33万円+ (加入者×26万5千円)以下
2割	33万円+ (加入者×47万円)以下	33万円+ (加入者×48万円)以下

当番医 尾道市医師会	診療時間 午前9時～午後5時(時間厳守)	月 日	内科系	小児科系	外 科	当番医 尾道市歯科医師会	診療時間 午前9時～午後1時(時間厳守)	歯 科
		6月19日	高橋 医院 高須 ☎46-0004	こどもクリニックさとう(小) 久保1 ☎20-7330	正岡外科胃腸科医院 栗原西1 ☎23-5255	岡田 歯科医院 沖側 ☎23-8188		
26日	片山 医院 栗原 ☎23-8252	ささき小児科医院(小内) 西御所 ☎22-4083	得本 医院 向島 ☎45-0555	オカノ歯科医院 栗原 ☎24-0240				
7月3日	おかはし内科医院 三軒家 ☎22-2262	おぐら小児科(小内) 高須 ☎20-2370	吉原胃腸科外科 向東 ☎45-0007	第二小川歯科医院 高須 ☎46-4568				
10日	山本 病院 高須 ☎46-0634	土本ファミリークリニック(小内) 向島 ☎44-0246	くさか整形外科 美ノ郷 ☎48-4870	さいだ歯科医院 美ノ郷 ☎48-0014				

※市外局番はいずれも「0848」です。※診療時間にご注意ください。  
※変更になることがありますので、尾道市消防局(☎0848-55-9120)または当番医へ受診前に電話でご確認ください。  
※因島地区については、「因島医師会病院(因島中庄町☎0845-24-1210)」がすべての休日に対応します。  
※瀬戸田地区については、お知らせカレンダーをご参照ください。  
※平日20:00～23:00は夜間救急診療所をご利用ください。