

国民健康保険の加入者は 毎年4月15日までに所得の申告が必要です

国民健康保険は所得に応じて、国民健康保険税の軽減区分や高額療養費の自己負担限度額を判定するため、国民健康保険の加入者およびその世帯主（世帯主が国民健康保険に加入していない場合も含みます）は、毎年4月15日までに所得の申告が必要です。

申告をしないと...

高額療養費の自己負担限度額が判定できません

月々の限度額を超えて医療費を支払った場合は還付されますが、申告をしていない場合は還付されないことがあります。

国民健康保険税の軽減措置が適用されません

軽減区分が判定できないため、国民健康保険税額が高くなることがあります。

ただし、次のような方は、申告の必要はありません。

- 所得税の確定申告や市県民税の申告をした方
- 1か所から給与収入があり、会社から給与支払報告書が提出されている方
- 遺族年金・障害年金・老齢福祉年金・恩給などの非課税所得を除く公的年金収入のみで、所得税や市県民税が課税されない方

申告窓口

市役所1階 税務課窓口
※申告は、平成26年1月1日時点で、加東市に在住されていた方に限ります。
※平成26年1月2日以降に加東市に転入された方は、「平成26年1月1日時点の住所地」で申告してください。

申告に必要なもの

- 収入がない場合 認印
- 収入がある場合 収入の種類によって申告に必要な書類が異なります。事前に税務課までお問い合わせください。

問い合わせ

- 国民健康保険税に関する問い合わせ
総務部税務課
☎43・0397
- 資格・給付に関すること
市民安全部保険・医療課
☎43・0500

加東市長選挙

みなさんそろって、投票しましょう

投票日 **4月20日(日)** 投票時間 **7:00~20:00**

※投票日当日は、4月14日(月)に発送予定の入場券に記載された投票所で投票してください。(記載されている投票所以外では、投票できません)

期日前投票

投票日当日に投票に行けない方は、期日前投票ができます。

期間 4月14日(月)~19日(土) 8:30~20:00
場所 加東市役所(新庁舎)1階ロビー(庁舎正面玄関をご利用ください)

※期日前投票には宣誓書の提出が必要ですので、入場券が届いている場合は、入場券裏面の宣誓書に氏名等を記入のうえ持参していただくと投票がスムーズに行えます。(入場券がなくても投票できます)

不在者投票

期日前投票以外に、指定施設や加東市外の滞在地等で不在者投票をすることができます。不在者投票には一定の要件が必要となりますので、事前に選挙管理委員会までお問い合わせください。

※開票所は加東市役所2階201会議室です。
※市ホームページにもくわしく掲載しています。

問い合わせ 選挙管理委員会 ☎43-0399

「ほんごちはー!」市民病院ですー!

貯筋のすすめ

リハビリテーション科部長兼整形外科医長 西 孝之

鳥取大学の整形外科教室では25年前から「骨粗鬆症」の研究をしておりました。

当時は研究テーマとしてマイナーであり、伝統ある某大学の教授の中には「骨粗鬆症は単なる老化であり治療に値しない」という意見さえありました。25年が過ぎまして、日本が世界に類を見ない高齢化社会に突入すると、骨粗鬆症は整形外科医どころか国民がだれでも知っている言葉になっていきます。

最近、「サルコペニア」という言葉が新聞、テレビで特集されることがあります。この言葉も数年後には「骨粗鬆症」のように国民のだれでも知っているようになるでしょう。

サルコペニアとは、中高年期を通じて、筋肉組織の量と筋繊維の数や大きさが徐々に減少し、その結果、筋量や筋力も次第に低下してくることで、日常の診療でも、腰の曲がった高齢者の脊椎周辺の筋肉はMRIで診ると筋萎縮が進行して筋肉の間に脂肪が混ざるようになってきます。そこで「貯筋のすすめ」です。お金と一緒に貯めすぎても、悪くなることはありません。むしろ、お金

は銀行に預けていても利子はほとんどありませんが、貯筋をすると大きな利子が付いてきます。

筋肉量が増えると余分なカロリーを消費しますので、肥満の予防につながります。さらに、筋肉はインスリンと関係なく糖を取り込んでくれるので糖尿病の予防や治療に役立つようです。実例を挙げますと、アフリカのマサイ族には糖尿病の方はいないそうです。また、私事で恐縮ですが、週に1~2回、通っているテニスクラブでも多くの高齢者や肥満の方がおられますが糖尿病になっていく方は聞いたことがありません。これは単なる偶然でしょうか。運動はいろいろな病気の予防効果があるそうです。糖尿病、高血圧、高脂血症、心疾患、脳梗塞、癌、認知症などに当てはまりますが、その効果は48時間ではなくなるそうです。週2~3回の運動が丁度良い感じになるのです。

トレーニング後は蛋白質の摂取が有効です。牛乳やアミノ酸のサプリメントが筋肉の再生に有効なので、また、ビタミンDは欠乏すると速筋(すばやく動くための筋肉)の減少



をもたらすため転倒や骨折のリスクが高まることがあり、医師が骨粗鬆症の方に処方するビタミンDもサルコペニアの改善に何らかの役に立っていると思います。

将来、筋肉を増やす薬剤が出現したり、iPS細胞の研究が進んだりして、寝たきりの高齢者が動けるようになるような技術が登場するかもしれないですが、大切なのは「動ける間は何らかの運動をする」ことだと思います。

この原稿はソチオリンピックを見ながら書きました。金メダルも筋メダル(しつこいでしょ!)もお金では買えません。さて、この記事を読んでいつから筋肉を鍛えますか? 今でしょ!

加東市民病院からのお知らせ

呼吸器内科、神経内科、眼科の診療日が、4月から変更になりました。



市民のみなさまにはお手数をおかけしますが、受診される際は、お電話にてお問い合わせの上での来院をお願いいたします。

加東市民病院医事課 ☎42-5511