

厳しい財政 所沢市国民健康保険の現状⑤

医療費の抑制が 国保財政の健全化につながる

現在、所沢市が抱えている国民健康保険（以下「国保」）の財政赤字を立て直すには、まずは医療費抑制などの歳出削減が重要です。

市では、増え続ける医療費を抑制するため、特定健康診査の受診促進、生活習慣改善のための特定保健指導などの保健事業に取り組んでいます。

生活習慣病予防の取り組み

生活習慣病は、初期段階で専門家の指導のもと、日々の生活習慣を改善し、適切な治療を受けることが重要です。年に1回は健診を受け、身体の状態を見つめ直すことで、身体の変調に気付くことができます。

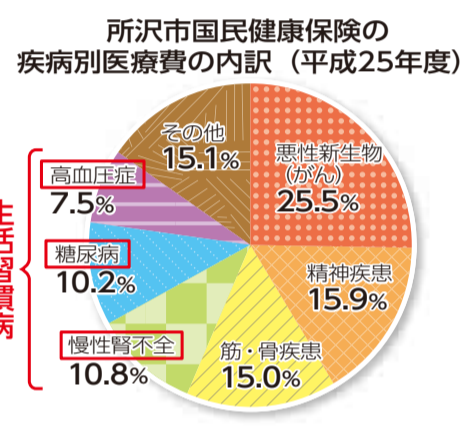
所沢市国保では、40歳以上の方を対象とした「特定健康診査」や、30歳代の方を対象とした「健康診査」の実施、さらには、健診受診者を対象とした生活習慣改善のための「特定保健指導」を実施しています。

また、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症は、人工透析導入に至る原因となった病気の約4割を占め、医療費は1人当たり年間約500万円掛かると言われています。この糖尿

医療費に占める生活習慣病の割合

生活習慣病は、食事や睡眠、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣が原因となっており、高血糖や高血圧、脂質異常の状態になり、これに気付かず放置してしまうと心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などを引き起こす怖い病気です。

平成25年度の所沢市国保全医療費に占める生活習慣病（慢性腎不全・糖尿病・高血圧症）の割合は約3割になります（グラフ参照）。



第15回所沢市陸上競技選手権大会

10月12日(日) 参加者募集

【10月12日(日)】
 場 早稲田大学織田幹雄記念陸上競技場 (三ヶ島2-579-15)
 種目 各部門規定の種目
 ◎1人1種目です。ただし、リレーは除きます。

部門 男女それぞれ▼小学生(5・6年生) ▼中学生(1年～3年生 共通) ▼一般(高校生含む)
 ◎種目および部門の詳細は、市役所6階スポーツ振興課、体育施設、生涯学習推進センター、まちづくりセンターに備え付けの大会要項、または市HPをご覧ください。

費▼小学生：500円▼中学生：600円▼高校生：800円▼一般：1,000円▼リレー1チーム：1,000円(小学生)、1,500円(中学生・高校生) 一般
 申 大会要項をご覧くださいの上、9月22日(月)



第14回大会の様子(撮影：市民力メラマン・佐藤清一郎)

第25回所沢シティマラソン大会

12月7日(日) 参加者募集

【12月7日(日)】
 コース 西武ドーム周辺
 ◎第24回大会とスタート・ゴール地点が変更になる場合があります。詳しくは事務局へお問い合わせください。

費▼小学生以上アマチュアの方
 ハーフ：4,500円▼5km：3,500円▼小・中学生：500円▼オープン：1,800円▼ファミリー：2,300円
 申 郵便振替：9月1日(月)から5日(金)までに、市役所6階スポーツ振興課、生涯学習推進センター、まちづくりセンター、体育施設、所沢駅・狭山ヶ丘・小手指サービスコーナーに備え付けの申込書(払込取扱票)で、参加費をゆうちょ



第24回大会の様子(撮影：市民力メラマン・木村清貴)

◆種目・部門・定員

種目	部門	定員
ハーフ	男子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	2,500人
	女子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	
5km	男子…中学生、高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	2,000人
	女子…高校生以上39歳以下、40歳代、50歳代、60歳以上	
3km	男子…小学生(5・6年生)	1,000人
	女子…小学生(5・6年生)、中学生	
オープン	高校生以上の男女	1,000人
ファミリー	ファミリー(小学1年～4年生の児童1人または2人と保護者1人)	800組

自宅でも手続きができます！

～電子申請・届け出サービスをご利用ください～

- ◆電子申請が可能な主な手続き
 - ①所沢市消防団応援ショップ登録
 - ②高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成申し込み
 - ③30歳代健診(所沢市国民健康保険)
 - ④水道料金口座振替依頼書送付願
 - ⑤水道使用開始届
 - ⑥一般家庭粗大ごみ収集の申し込み
 - ⑦子ども医療費支給申請
 - ⑧犬の新規登録・狂犬病予防注射済票交付申請
 - ⑨印鑑登録証明書交付申請
 - ⑩住民票の写し請求
 - ⑪住民税課税・所得・非課税証明交付申請
 - ⑫納税証明交付申請
 - ⑬国民健康保険加入・喪失届
- ◎①～④の手続きは、携帯電話やスマートフォンからも申請ができます。⑨～⑬の手続きは、電子署名(公的個人認証)が必要です。その他の手続きは、市HP(便利なサービス「電子申請」をクリック/上図参照)をご覧ください。

問 IT推進課 ☎2998-9036

J:COM所沢 11チャンネル 広報とろろざわ『テレビ情報館』

ところバスに乗って出かけよう
 クロスケの家と比良の丘

放映日 9月1日(月)～
 放映時間 午前9時25分～、午後0時25分～、午後8時25分～(5分番組)

広報テレビ番組

皆さんの善意

【愛の福祉基金へ】(株)中央管財(5千円) ●パッチワーク教室フレンズ様(14,530円) ●三ヶ島地区地域福祉ネットワーク会議様(7,400円) ●(公財)埼玉YMCA様(5万円) 【所沢市緑の基金へ】●所沢地区環境推進員協議会様(42,500円) ●足立圭子様(5万円) 【特別支援教育の充実のため】●(公財)埼玉YMCA様(5万円) 【交通事故防止啓発事業などへ】●(有)新星配管工業様(2,679円) ●日本道路(株)埼玉営業所様(30,239円) 【ふるさと応援寄附へ】●(株)北斗ハウジング様(50万円) ●福田由美子様(5千円) 【きぼうの園、キャンパスへ】●新井和子様(キャンドルの材料) 【障害者施設へ】●(株)ポリシヨイサーカス様(ポリシヨイサーカス所沢公演チケット300枚) ●西武レクリエーション(株)様(西武ゆうえんち入園券と乗り物1回券100枚) 【トコロんPRのため】●(株)クラウン工業様(トコロんぬいぐるみ大1個・小1個) ※6月16日～7月15日の受付分です。ありがとうございました。