



国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険税と確定申告の 社会保険料控除について

国民年金などと同様にその年の1月1日から12月31日までの間に支払った国民健康保険税は所得税の社会保険料控除の対象となります。

- ※特別徴収（年金天引き）された分については、特別徴収された方のみ控除の対象になります
- ※その年に支払ったものであれば、過去の年分のもの（延滞金など除く）であっても控除の対象になります
- ※その年の翌年3月までの国民健康保険税を前納した分も控除の対象になります
- ※国民年金は証明書の添付が必要ですが、国民健康保険税については、証明書の添付の必要はありません

高額療養費などと確定申告の医療費控除について

その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費が所得税の医療費控除の対象となります。控除の対象となる金額（最高200万円）の計算式は次のとおりです。

【実際に支払った医療費】 - 【高額療養費・出産育児一時金などで支給された金額】 - 【生命保険などから支給された入院費給付費など】 - 【10万円（その年の総所得金額などが200万円未満の方は、総所得金額などの5%の金額）】 = 【控除の対象となる金額】

国民健康保険の高額療養費を申請する際は、医療機関などの領収書の添付が必要です。そのため医療費控除を申告される際は、高額療養費の申請が済んでいない領収書は、申告書に添付せずに提示してください。（確定申告を郵送などでする場合は、医療費の領収書の返戻を希望する旨の書面と返信用封筒、切手を同封してください。）

- ※市から送付している医療費のお知らせは、医療費の領収書には当りませんのでご注意ください
- ※申告後、補てん（高額療養費など）された金額が、申告額と異なる場合は修正申告する必要があります

○国民健康保険の資格に変更が生じた場合（住所変更や勤め先の保険に加入または喪失した時など）は、14日以内に下記まで届出を行ってください

【問い合わせ】

本庁保険年金課 ☎22-9659 FAX26-0151
各支所住民課



生命をつなぐお手伝い

人が生きていくため、日常的に必要な行為が3つあります。そして、私たちは、当然のようにこれらの行為を行っています。

1つ目は「食事」です。これは、人が生命を維持するために必要な食物や水分を摂取し、栄養を吸収して、体内でエネルギーに変換しています。

2つ目は「睡眠」です。これは、寿命を少しでも長くするため、さまざまな行動がしにくい夜間に、体を休めエネルギーの減少を抑えています。

3つ目は「排泄」です。これは、食物の消化後に残った固体や水分を、体外に排出することです。これらが体内に蓄積されると疾病の大きな原因となりますが、そうなる前に生理的に排出しています。私たちは、この3つのバランスをとることで生命を維持しています。

時代とともに、「食事」の内容や「睡眠」の環境は向上し、「排泄」も決まった場所で行うようになったため、排

明日に向かって

～差別をなくしていくために～

排泄物の不衛生な管理が原因で蔓延していた疫病の予防ができるようになりました。また、排泄物を効率よく処分するため、田畑に還元させたり海に投棄したりするなど、知恵を絞ってきました。そして現代、最も合理的で衛生的な排泄物の処理をしようという発想から誕生したのが「し尿の収集と処理の一元化」です。

今、市の浄化センターでは、専門の技能を持つ職員がし尿の収集と処理を行っており、みなさんの生活環境を守るためのお手伝いをさせていただいています。また、現代社会にはさまざまな職業がありますが、この仕事に誇りとプライドを持ち、市民のみなさんに衛生的でより良い環境を提供できるように、日々努力しています。

時には、自分自身のこの3つの日常的な行為を振り返り、食事や睡眠、排泄物の処理について思いを馳せてみることも大切なことではないでしょうか。

（本庁浄化センター）

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています
ご意見などは本庁人権政策課 ☎22-9631 FAX22-9649 ✉jinken@city.iga.lg.jp へ

こころの健康づくり研修会

開催のお知らせ

平成10年に日本の自殺者数は、年間3万人を超え、三重県でも300～400人が毎年死亡しています。伊賀管内でも平成19年と20年の集計では、60人あまりが死亡しており、全国的に自殺予防対策が推進されています。自殺の多くは、さまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の行動ですが、これらは、社会的な取り組みと、うつ病などに対する適切な治療で防ぐことができると言われています。ストレスの多い現代社会で生きていくために、日頃からこころの健康問題について正しい知識を学び、気持ちを明るく持つことで生き生きと生活ができるように研修会を開催します。

研修会では、私たちが生活していく上で避けては通れないストレスに対して、いかに上手に付き合うか、いかに自分を守っていくかを学ぶ機会とします。



【と き】 2月18日(木) 午後1時30分～3時30分
(受付) 午後1時15分～1時30分

【ところ】 三重県伊賀庁舎 7階大会議室(四十九町2802番地)

【内容】 講演会

《演題》『健康づくりは“ほめ言葉+心のスマイル”が一番!』

《講師》(有)幸プランニング代表取締役 長野 ゆき子さん

【定員】 約100人

【申込方法】

電話、FAX、またはEメールで2月12日(金)までにお申し込みください。

(氏名、電話番号をお知らせください)

【申込先・問い合わせ】

三重県伊賀保健福祉事務所 地域保健課

☎24-8076 FAX24-8085 ✉ghoken@pref.mie.jp



聴診器 市民病院だより



花粉症(アレルギー性鼻炎)の薬剤治療 ～早めに準備を～

花粉症の症状は、くしゃみ発作や鼻をかんだ回数、鼻詰まりの程度、仕事・勉強・家事・睡眠・外出などの日常生活への支障度などから、「軽症、中等症、重症、最重症」の4つに分けられます。また、くしゃみ、鼻水が中心のタイプ、鼻詰まりが中心のタイプ、両者がほぼ同じタイプがあります。



花粉症の薬にもさまざまな種類があります。くしゃみ・鼻水の軽減に有効で眠気の少ない第2世代抗ヒスタミン薬、くしゃみ・鼻水・鼻詰まりをある程度改善し、眠気などの副作用が少ない効果が安定するまで2～3週間かかるケミカルメデイエーター遊離抑制薬、鼻詰まりに有効なロイコトリエン受容体拮抗薬、プロスタグランジンD2・トロンボキサンA2受容体拮抗薬、IgE抗体の産生を

おさえるTh2サイトカイン阻害薬、鼻のいずれの症状にも有効なステロイドの内服や点鼻薬などです。それぞれの薬によって作用や効果、副作用、使用し始めてから効果が安定するまでの期間、使用期間などに違いがあり、症状の程度やタイプ、生活スタイルなどに合わせて薬を選択し、症状をコントロールしてQOL(生活の質)の低下を防ぎます。

花粉症の治療では「初期療法」を花粉の飛散前から予防的に行うことが大切で、症状が出る前から適切な薬を服用すれば、症状の出る時期を遅らせた、重症化を防ぐことができます。「初期療法」には、前述のステロイド以外の5種類の薬から1つが選択されますが、「軽症」「中等症」では第2世代抗ヒスタミン薬に鼻噴霧用ステロイド薬を追加し、鼻詰まりに対しては抗ロイコトリエン受容体拮抗薬を追加します。「重症・最重症」の鼻詰まりには必要に応じて点鼻用血管収縮剤を治療開始時に用い、鼻詰まりが特に強ければ経口ステロイド薬で治療を開始することもあります。

薬剤部 藤森唯史