

「医療費のお知らせ」(医療費通知)について

後期高齢者医療広域連合では、皆さまの医療費や健康に関する理解を深めていただくため、受診された医療機関からの請求に基づき、毎年1回送付しています。

後期高齢者医療保険の医療費のお知らせ(令和7年1月診療分～12月診療分)は、令和8年2月下旬より順次発送を予定しています。

医療費のお知らせに関するお問い合わせは、下記のコールセンターまでお願いします。

- ◆医療費のお知らせを受け取ったことによって発生する手続きはありません。
- ◆原則再発行はしませんので、無くさないよう大切に保管してください。
- ◆県内全域に順次発送する関係上、個別の発送には応じておりません。

○問い合わせ先

後期高齢者医療保険医療費のお知らせコールセンター

Tel0120-101-622

○受付日時

令和8年1月15日(木)から3月19日(木)

※土日祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで



年金だより

新成人の皆様へ

20歳になったら国民年金

- ・20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等(国民年金第1号被保険者)は、国民年金に加入することが義務付けられています。
- ・20歳になってから概ね2週間以内に年金事務所から「基礎年金番号通知書」、「[国民年金加入のお知らせ](#)」、「[国民年金保険料納付書](#)」、「[国民年金の加入と保険料のご案内\(パンフレット\)](#)」、保険料の免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書、返信用封筒が送付されます。

★「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続き(国民年金⇄厚生年金保険)や年金の請求手続きなど一生をととして使用しますので、大切に保管してください。

国民年金のメリット

- ・老後を支える終身保障・・・「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障です。
- ・万が一の障害や遺族も保障!・・・老後だけでなく現役世代の保障も充実しています。
- ・保険料が控除・・・納めた保険料の全額が所得から控除されます。
- ・基礎年金の半分は国(税金)が負担!・・・基礎年金の半分は国(税金)から支払われています。

お支払いが難しい場合は、学生納付特例や免除申請をお使いください。

① 学生納付特例

前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

【対象となる方】

大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校および各種学校、一部の海外大学の日本分校(夜間・定時制課程や通信課程の方も含まれます)に在籍する学生等で、ご本人の前年所得が基準以下の方です。

② 免除・納付猶予制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得(1月から6月までに申請する場合は前々年所得)が一定額以下の場合や失業した場合など、保険料を納めることが経済的に困難な場合は、ご本人が申請書を提出し申請をすることで国民年金保険料が全部(または一部)または納付猶予することができる制度です。





● ● ● 正しく知ろう、糖尿病 ● ● ●

令和7年度平田村生活習慣病講演会を12月23日、ハレスコで開催しました。

今回は、糖尿病専門医のすぎもと内科・糖尿病内科クリニック(郡山市日和田町)院長 杉本一博(すぎもとかずひろ)先生を講師に迎え、「正しく知ろう、糖尿病」～発症や合併症を予防するために～と題して講演をいただきました。

講演会のポイント

◆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は「血糖値が慢性的に高い状態」が続く病気。
自覚症状が少ないため、気づかぬうちに進行する。
正常値まで改善するが、「治る」ことはない。

◆2型糖尿病の原因

遺伝要因に加え、食べすぎ・運動不足・肥満が主な原因。特に脂肪の蓄積はインスリンの効きを悪くする。

◆高血糖の影響

高血糖が長期間続くと、血管が傷つき全身に影響が広がり、血管が老化する。

◆糖尿病の三大合併症

- ① 糖尿病性神経障害:しびれ、かいよう あしえそ潰瘍、足壊疽の原因
- ② 糖尿病性網膜症:失明の原因上位
- ③ 糖尿病性腎症:人工透析の原因第1位

◆肥満改善の食事ポイント

- ① 間食を避ける
- ② 甘い(果糖)食べ物や飲み物を控える
- ③ 野菜を先に食べる(ベジファースト)
- ④ ゆっくり時間(15分以上)をかけてよく噛んで食べる
- ⑤ 夜遅い食事を避ける
- ⑥ 外食を避ける
- ⑦ 1食だけ腹八分目

◆運動療法

1日合計30分の早歩きを目標に！
筋肉量を維持するとインスリンの効きが改善する。

◆糖尿病予防のポイント

- ① 3食食べて間食しない
- ② 野菜など食物繊維の豊富な食品を毎日摂る
- ③ マーガリンなど加工食品を避ける
- ④ 体重を管理する
- ⑤ 定期健診を受ける

◆早期発見の重要性

糖尿病は早期であれば生活改善により十分改善が期待できる。
早めの対応が将来の合併症を防ぐ。



無理な制限ではなく、“続けられる工夫”が最も重要！！

◆禁煙の重要性

喫煙は血管を強く傷つけ、糖尿病合併症の進行を早める。

参加者の感想

- ・肥満や脂肪肝、間食が悪影響を与えるため、生活習慣を見直したい
- ・「なんともないから大丈夫だろう」というこれまでの考え方が甘かった…
- ・3食食べて間食しないようにしたい
- ・糖尿病についてもっとたくさんの人に知ってほしい

健診の結果で精密検査になっている方は、早めの受診をお勧めします！