



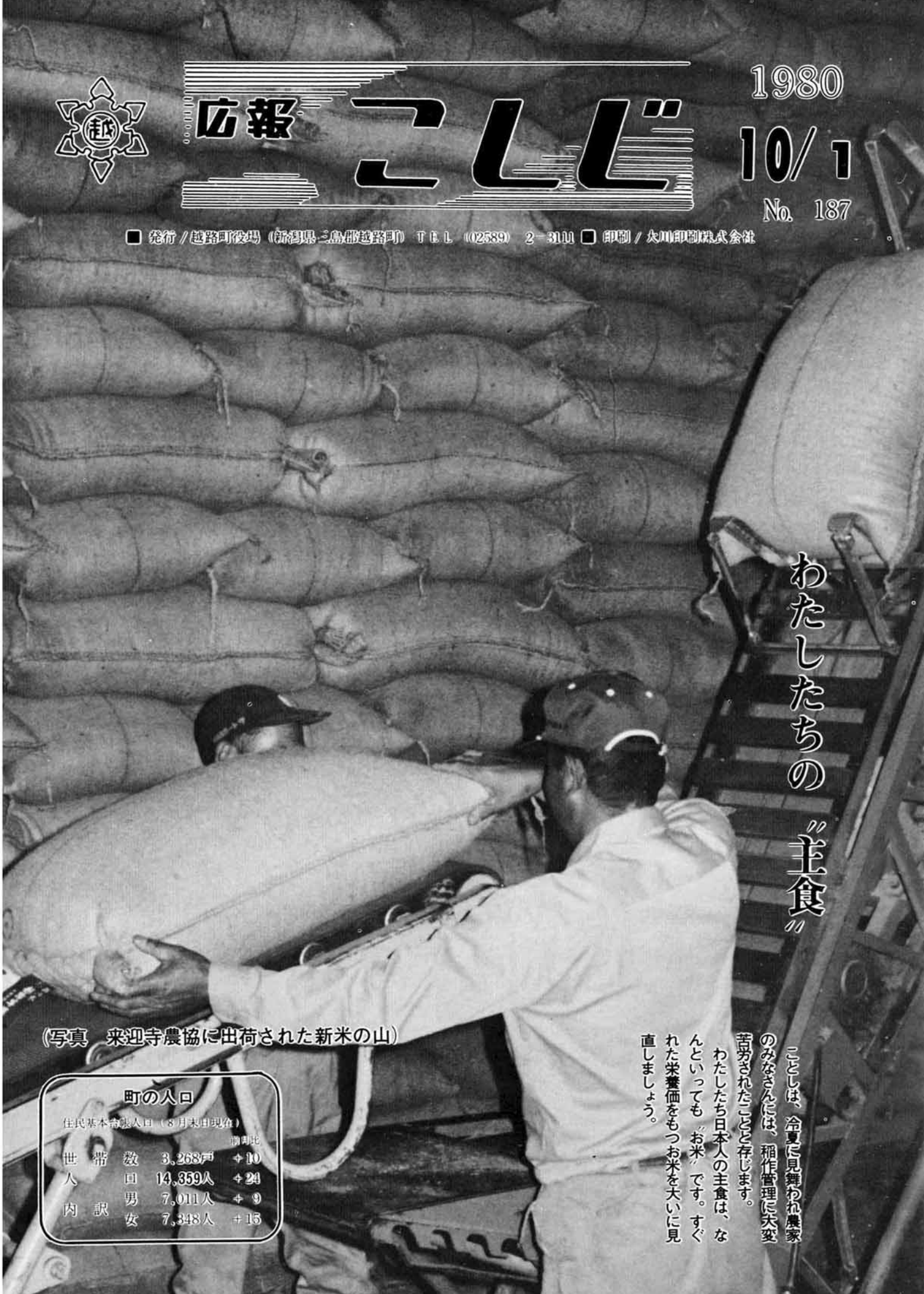
# 広報 せしじ

1980

10/1

No. 187

発行 / 越路町役場 (新潟県三島郡越路町) TEL (02589) 2-3111 印刷 / 大川印刷株式会社



わたしたちの「主食」

こころは、冷夏に見舞われ農家のみなさんには、稲作管理に大変苦労されたこと存じます。わたしたち日本人の主食は、なんといっても「お米」です。すぐれた栄養価をもつお米を大いに見直しましょう。

(写真 来迎寺農協に出荷された新米の山)

町の人口	
住民基本台帳人口 (8月末日現在)	
世帯数	3,268戸 +10
人口	14,359人 +24
内訳	
男	7,011人 +9
女	7,348人 +15



## 10月 広報カレンダー

◎ 危険物取扱者試験	1 防火デー 水	17 三種混合接種 (2:00~3:00 岩田公民館) 金
	2 木	18 土
	3 金	19 日
	4 土	20 月
11月16日	5 日	21 三種混合接種 (2:00~3:00福祉センター) 国民年金相談 (9:00~4:00 役場) 火
長岡市東中学校で行います。願書の受付は10月23日まで。詳しくは役場消防防災係へ。	6 月	22 1歳6か月児健診 (2:00~3:00 岩塚農協) 水
	7 心配ごと相談 (1:00~4:00福祉センター) 火	23 1歳6か月児健診 (2:00~3:00福祉センター) 木
	8 水	24 金
	9 生ワク投与 (2:00~3:00福祉センター) (2:00~3:00 塚野山集落開発センター) 木	25 土
	10 体育の日 金	26 原子力の日 日
	11 土	27 月
	12 日	28 心配ごと相談 (1:00~4:00福祉センター) 1歳6か月児健診 (2:00~3:00 浦区事務所) 火
	13 月	29 水
	14 生ワク投与 (2:00~3:00 浦区事務所) (2:00~3:00 岩塚農協) 火	30 木
	15 三種混合接種 (2:00~3:00 塚野山集落開発センター) 水	31 金
	16 三種混合接種 (2:00~3:00 浦区事務所) 1歳6か月児健診 (2:00~3:00 塚野山集落開発センター) 木	



- ◎ 生ワク投与対象者  
昭和五十四年七月生まれから昭和五十五年六月までに生まれた者
- ◎ 三種混合接種対象者  
昭和五十二年九月生まれから昭和五十三年八月までに生まれた者
- ◎ 一歳六か月児健診対象者  
昭和五十三年十月生まれから昭和五十四年三月までに生まれた者

電話の移転工事の申込みはお早目に  
家屋の完成や転居の日がきまりましたら、一日も早く電話の移転工事を申し込んでください。  
また、家屋の増改築をするときは、電話用の配管も忘れなく設備してください。  
長岡電報電話局 ☎ 二五八 三二〇六〇〇 (無料)



# 元気なお年寄りの 微笑みでいっぱい

秋晴れに恵まれた九月十五日の敬老の日に、越路町敬老会が町民体育館で行われました。

今年の対象者数は千三百五十六名でその約七十四%にあたる千二百名の元気な方々が出席されました。

ことし七十五歳以上の七百四十七名のみなさんに県祝賀が、また九十歳を迎えられた九名の方々に座ぶとんを、そして、金婚式を迎えられた二十八組のご夫婦に県知事の色紙が、それぞれ県知事代理の阿部三古社会福祉事務所長から贈られました。

また、町からの記念品として、お年寄りには欠かせない大きな湯のみが平石町長から、それぞれ贈られました。



久々の語り合いに花が咲く

お年寄りは町で用意された赤飯を食べたり、久しぶりに会った仲間と酒を飲みながら、町民謡協会のアトラクション「豊年民謡まつり」の歌や踊りを見て、たのしい一日をすごされました。

これからも健康に留意し、来年もこの敬老会に笑顔をお寄せください。

## 行政相談



### 親切・清潔 能率行政を めざして

今年も「行政相談週間」が十月十二日から十八日まで行われます。

今年度は「親切・清潔・能率行政をめざして」というテーマで、全国いっせいに実施されます。道路、河川、保険年金、生活保護、交通安全、公害、登記関係など、日常生活で困っている問題は一人で悩まず、この機会に「行政相談制度」をご利用ください。

町では、次の日程で合同相談所

(行政・心配ごと相談・高齢者職業紹介)及び行政相談所を開設し、担当相談員がそれぞれ相談に応じますので、お気軽に相談所をご利用ください。

「行政相談」は白井文一委員が、「心配ごと相談」は小野塚重作相談員が、また、「高齢者職業紹介」は長岡高齡者無料職業紹介所の今井藤三郎所長が、それぞれ相談に応じます。

#### 合同相談

十月十五日

午後一時～午後四時まで  
越路町総合福祉センター

#### 行政定例相談

十月十七日

午前九時～正午まで  
越路町役場

#### 行政巡回移動相談

十月十七日

午後一時～午後四時まで  
浦区事務所

#### 国勢調査員がわかりました

広報「こしじ」九月号でお知らせした、国勢調査員の任命換えがありましたので、お知らせします。

長谷鉄治郎(来迎寺)さんに代わって小林金作(来迎寺)さんが、また、佐藤肇(浦)さんに代わって佐藤紀一(浦)さんが、それぞれ、任命されました。

## 生きがいのある社会づくりは 3つの輪

知恵 (明治人)

ロマン (大正人)

行動力 (昭和人)

このところ全国的に「孤独な老人」がふえています。

警察庁がまとめた「自殺白書」(五十四年中の自殺者)によりますと、昨年一年間の全自殺者のうち、六十五歳以上のお年寄りは四千九百九十九人で、「年代層別ではトップ」という悲しい数字を記しています。

「お前、そんな板切れを集めてある日、農夫は子供が小さな板切れを集めているのを見つけた。」「お前、そんな板切れを集めてある日、農夫は子供が小さな板切れを集めているのを見つけた。」「お前、そんな板切れを集めてある日、農夫は子供が小さな板切れを集めているのを見つけた。」

### パパの「飼箱」

有名なクリム童話にこんな話があります。

年老いた父と、イタズラ盛りの子供をもつ農夫がいました。この農夫は、年老いた父が食べ物をこぼしたり、皿を割るのを見て、木の鉢を与え、家族から離れたところで食事をさせていました。

ある日、農夫は子供が小さな板切れを集めているのを見つけた。」「お前、そんな板切れを集めてある日、農夫は子供が小さな板切れを集めているのを見つけた。」

### 一人の老人を借りよ

老人の「生きがい」とは何でしょうか。総理府老人対策室が行った「老人の社会参加に関する調査」(昭和五十三年)によりますと、トップは「息子や孫の成長」で三十二%、二位が「職業・仕事」の二十三%、「趣味・娯楽」が十五%と続いております。「社会活動」を上げた人は、わずかに四%にすぎません。

そして問題なのは「生きがいを持たない」と答えた老人が二十九%もあるという事実です。

「息子や孫の成長」と「生きがいを加えますと、実に六十一%にもなり、ここに受け身で孤独な「現代の老人像」が浮かび上



### こわれた肺はもどらない 結核との闘いは続いている

新潟県の結核事情は予防対策等の推進、治療方法の進歩などにより、昭和三十年以降著しく改善され、昭和四十六年には結核死亡順位が十一位となり、はじめて十大死因から姿を消し、死亡率も昭和五十四年には人口十万人に対し三・四人まで低下しています。

しかし、欧米諸国と比較すると死亡率はなお高く十年以上の遅れがあると言われており、昭和五十四年一年間に新たに登録された結核患者は、新潟県で千七十四人、越路町で五人、全国では七万六千人にのぼっています。

昭和五十三年に行った結核登録者の調査の結果、全国的に高齢化の傾向が顕著に現われており、患者家族の乳幼児の感染の危険がきわめて高いことなど、問題点が明らかにされています。



結核は、まだまだ安心できない病気です。結核を予防するために次のような検診が行われています。

乳幼児の場合  
0、四歳になるまでに、早目にBCGを接種するように決められています。

小・中学生の場合  
小学校一年と中学校二年のときに、全員にツベルクリン反応検査を行い、陰性者はBCG接種を、陽性者はレントゲン検査を行います。

十五歳以上すべての方は  
年一回結核検診(レントゲン撮影)を受けることになっています。

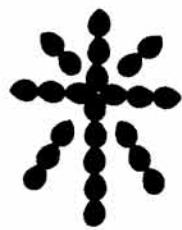
◎結核予防は主婦の手で  
一年一回は必ず家族に検診をうけさせましょう。

◎長びくせきは赤信号  
結核の早期発見のためにも、せき、たん、熱などの症状が一週間以上続いた場合は、医師の診察をうけることがひじょうに大切なことだと思えます。

実施月日	実施会場	実施時間
10月15日(水)	塚野山集落センター	午前10:00～11:30
	岩田公民館	午後1:00～2:00
	飯塚公民館	午後2:30～3:30
10月16日(木)	越路町役場	午前10:00～11:30
	浦区事務所	午後1:00～2:00
	西野区事務所	午後2:30～3:30

※越路町では、七月下旬から八月上旬にかけて町内全区域の住民検診を行いました。都合により「レントゲン検診」を受けられなかった方のために、次により再度検診を行いますので、最寄りの会場で受診してください。

# 見直される



②

## タンパク価は

### 牛肉・牛乳と ほぼ同じ

わたしたちが食べている米には、どんな栄養が含まれているかご存じですか。よく、「米はデンプン質だけ」というようなことを耳にしますが、決してそんなことはありません。

米の成分を見ますと、精米百グラム(茶わんに軽く二杯分)中に含まれる主な成分は、デンプン質



栄養価の多い新潟米(越路産)

(糖質)七十五・五グラム、タンパク質六・八グラムなどです。米は昔から日本人の重要なタンパク源であり、現在でもタンパク質の五分の一を米から摂取しています。

また、米に含まれるタンパク質は、他の食品に含まれるタンパク質と比べても、たいへん優れています。タンパク質の人体での利用効率を示すプロテインスコア(数値が高いほど質がよく、体内で効果的に利用される)で見ますと、理想タンパク源といわれるタマゴ百に対して、米は七十七を示しており、牛肉の八十、牛乳の七十四とほぼ肩をならべています。また、「畑の肉」といわれる大豆の五十五よりも高く、米のタンパク価は穀物の中でも最も質のよいものといえます。

また、米のタンパク質の中には子供の成長に欠くことのできない栄養素「リジン」を多く含んでいます。

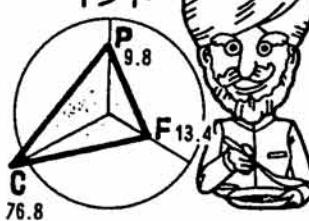
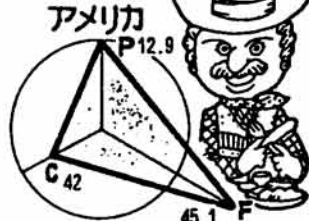
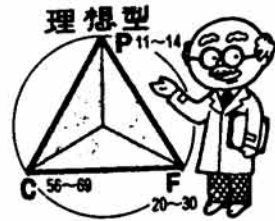
次に価格の面から見ても、タンパク質を十グラム摂取するのに米の場合四十八円ですが、タンパク価がほぼ同じの牛乳は九十四円、牛肉では百六十六円と米の二倍から三倍もします。

### 外国との比較

## 日本人の栄養 バランスは 理想的

栄養バランスの基本は、タンパク質(P)と脂肪(F)と炭水化物(C)の摂取量です。そのバランスを見るのがPFCカロリー比で、日本人の食事は、まさに理想的といえます。

それは「米」を主食にし、これにタンパク質や脂肪が補えるよう食事の内容を自由に組み立てることが出来るからです。また米は、和食はもちろんのこと、洋食、中華料理など、どんな料理にもよくなじむことも利点となっています。それでは、外国との比較を下のイラストで見ましょう。



## 歳時記 灯火親しむ 候

「灯火親しむ候」の意味を先生が聞いたところ「受験勉強追い込みのシーズン」と答えた中学生がいたとか。

ある新聞社の調査によると、最近一年間に、日本人の読書時間は一日当たりで三十八分から四十五分へと七分増加したとのことです。このように、国民全体としては読書が盛んになりつつある一方で、受験生はテキストと漫画だけ、という傾向がますます強まっています。

「灯火親しむ」は「灯下親しむ」とも書かれます。俳句の季題としては、おぼろにかすむ灯火は春、澄んださわやかな夜気の中の灯火は秋のもの。そして灯火の下での読書も秋のふん開気です。秋の夜長が読書むきだからでしょう。十月二十七日、十一月九日は「読書週間」です。時節がら「省エネ」にも留意しつつ、秋の夜長を大いに灯火に親しんではいかがか……。

### 期待される新しい日本と米の関わり

現在、太陽エネルギーを利用している家庭の数はどのくらいあるだろうか——という質問に対して、米国のある太陽学者はこんな回答をしています。

「六千三百万戸です。これは、実は、アメリカの全家庭の数の数倍です。」

太陽エネルギーを利用して

いる家庭というところ、このころ日本でも次第に増えてきた、屋根の上に太陽熱温水器をどかっとのせている家

を思い描きがちです。しかし、実際は、たとえば洗たく物を物干しざおにつり並べて乾燥



太陽熱利用

## 来年春には発電開始

一に変わります。くみ置き水での

行水(ぎょうすい)も、それを利用したものですし、温室や天日製



発電機 タービン

集光してタバコに火をつける「太陽ライター」を巨大化したようなものと思えばよいでしょう。その熱で高圧水蒸気

## あなたの恩給が改善されます

### あなたの恩給が改善されます

恩給法の一部を改正する法律(第三十九号)に基づき、旧軍人にかかるあなたの恩給が改善されます。主な改善は、次のとおりです。

昭和五十五年四月から  
恩給年額が、昨年の公務員の俸給の改善率に準じて増額されます。

昭和五十五年六月から  
公務関係扶助料、普通恩給の最低保障額、傷病恩給の年額などが更に引き上げられます。

昭和五十五年八月から  
普通扶助料に伴う寡婦加算額が引き上げられます。

昭和五十五年十二月から  
①五十五歳以上六十歳未満の者にかかる加算恩給の減算率が撤廃されます。

②短期在職者の最低保障額にかかる六年区分が新設されます。

短期在職者の最低保障額については、九年以上と九年未満とに区分して保障していましたが、短期在職者の実在職年の平均年数が六年程度であることから、九年以上の最低保障の適用を受ける者が少

ないことなどから、新たに六年区分を設けることとしたものです。  
※以上の改善については、恩給局でみなさんの改定証書を作成し、十月支給日までに郵便局を通じてお届けするよう、準備しております。

◎旧軍人期間が三年以上ある方には、恩給等が支給されます。請求手続きはお済みでしょうか。(ただし、旧軍人期間を算入した共済組合法による年金をもらっている方には、支給されません。)

### 詳しいことは

〒951新潟市学校町通り一番町602  
新潟県民生部援護課恩給係  
(☎〇二五一一三三一一五五一一)  
内線三二八二(か、  
越路町役場福祉課(☎二二二二〇八)におたずねください。

社体行事のお知らせ

スポーツの秋・みんなで楽しく汗流そう!!

第1回町民ソフトボール大会

- ・期 日 10月10日(祝)
  - ・会 場 越中、越小
  - ・対 象 高校生以下を除く町民男女。
  - ・参加料 1チーム 1,000円
  - ・締切り 9月末日で締切りしました。
- ～ご家族で応援を～

第4回町民卓球大会

- ・期 日 11月16日(日)
- ・会 場 町民体育館
- ・対 象 中学生以上の町内居住者又は職域従事者
- ・参加料 高校生、一般500円  
中学生 100円
- ・申込み 11月8日までに電話で。

第1回 町民ハイキング

～越路の秘境をスケッチハイクしよう～

- ・期 日 10月26日(日)
- ・コース “銀河鉄道999”
- ・対 象 全町民
- ・集合場所 塚山駅前…10時
- ・と時間 福祉センター…9時30分
- ・持 物 昼食、水筒、雨具
- ・申込み 10月22日(水)までに電話で。

第2回 越路町近郷バスケットボール大会

- ・期 日 10月26日(日)
- ・会 場 町民体育館
- ・対 象 近隣市町村の職域又はクラブチーム男女。
- ・参加料 1チーム 2,000円
- ・申込み 10月18日までに申込書で。
- ・その他 申込書は町教委へ。

第13回町民バドミントン大会

- ・期 日 11月9日(日)
- ・会 場 町民体育館
- ・対 象 高校生以上の男女
- ・参加料 1人 500円
- ・申込み 10月末日までに電話で。

10月のトレーニング教室

- ・期 日 2, 9, 16, 23, 30
- ・毎週木曜日、夜 7:00～
- ・会 場 町民体育館
- ・対 象 高校生以上の男女
- ・申込み 会場で受け付けます。

第23回 町民駅伝大会

- ・期 日 11月3日(祝)
- ・コース 町内全域一周
- ・対 象 町内居住者又は職域を有する中学生以上の男女
- ・チーム編成 男子9人、女子は12人で男女別に。
- ・申込み 10月20日までに申込書で
- ・その他 申込書は町教委へ。

問い合わせ 申込先は 越路町教育委員会へ ☎ 2-4655



婦人バレーボール教室

- ・期間及び会場等
- 越小 10/15～12/3 毎週水曜日
- 岩小 10/14～12/2 毎週火曜日
- 塚小 10/16～12/4 毎週木曜日
- (時間は夜7時30分～9時30分)
- ・対 象 ミセスならどなたでも。
- ・参加料 700円(保険加入費)
- ・申込み 10月11日までに電話で。

’80秋。体力診断教室

～あなたは自分の体力年齢を知っていますか?～

- さあ 家族みんなで体力測定をうけてみましょう
- ・日 時 10月12日(日) 9時30分～受付 10時～12時測定
- ・会 場 町民体育館
- ・対 象 小学生以上どなたでも。特に中高年者歓迎。
- ・内 容 年齢に合わせた簡単な体力検定。
- ・申込み 当日会場
- ・その他 午後から体育館を自由開放しますので希望者は昼食のご用意を。

国保からお願

出かせぎされるみなさんに

保険証は、正しくは「国民健康保険被保険者証」といいます。国保の加入手続きをすると、その場で交付されます。

また、保険証は、国保の被保険者であることの資格を証明する証書であり、お医者さんにかかるなどの受診券でもある非常に大切なものです。日ごろの取扱いに気をつけて、大切に保管してください。

◎もう一枚の保険証

今年も出かせぎのシーズンがまもなく訪れてきます。保険証は一世帯一枚が原則ですが、出かせぎに行くときは、もう一枚の「特保



険証」の交付を受けてください。そして、家族に一枚、出かせぎ者に一枚が、それぞれ交付されるわけですから安心して診療を受けることができます。なお、診療は保険証を取扱う医療機関で受けましょう。

お医者さんにかかる時、保険証をみせないで受診すると医療費が非常に高くなり、出かせぎから帰られて療養費払いとして申請されても、支払った七割分をお返しできない場合があります。

出かせぎされる方は早目に役場窓口で手続きをし、「特保険証」もらってください。また、出かせぎから帰られたら、有効期限前でも保険証はすぐお返しください。(届出のとき国保の保険証と印かんが必要です。)

なお、出かせぎ先で即時に会社の健康保険に加入できる方は、「他の医療保険加入届」を、出かせぎに行く前に役場より持参し、出かせぎ先の会社などから証明してもらい、役場町民課に提出してください。この届けにより国保の喪失を処理します。



今年も赤い羽根共同募金運動が十月一日から全国いっせいに展開されます。

この募金運動もみなさんの格別なご協力と暖かい善意に支えられ、今年で三十四回目を迎えました。この運動で、集められたお金の

第三回 豊年民謡まつり

越路町民謡協会会員三百余名総出演

秋の文化祭行事のトップを飾って、はなやかな踊りと歌でつづる「豊年民謡まつり」を、町公民館と町民謡協会の共催で、次により開催します。

この祭典は、町民謡協会会員総出演の民謡ショーであり、民謡を通じて町民の親睦と友和をはかることを目的としております。

町民多数のご観覧をいただきますようご案内いたします。

日時 十月十九日(日) 正午 開演

会場 岩塚小学校 体育館

飼育犬は必ず登録と注射を

昭和五十五年年度の犬の登録と第二回狂犬病予防注射を、次の日程により行います。犬を飼育されている方は、最寄りの会場で登録と狂犬病予防注射を受けてください。

実施月日	時 間	会 場
10月21日(火)	11時00分～11時30分	塚野山薬局開発センター
	13時00分～13時40分	岩 塚 農 協
10月23日(木)	9時30分～10時00分	石津保育所前
	10時30分～11時30分	神谷公民館
	13時00分～14時00分	越路町役場

料 金 登録料 2,000円(未登録犬のみ)  
注射料 1,300円

停 電

- ◎10月9日 9時～13時 浦の北部と中部及び南部の一部分、神谷の一部分
- ◎10月15日 9時～12時 十楽寺、中島、朝日の一部分。
- ◎10月15日 13時30分～16時30分 岩田、不動沢
- ◎11月6日 9時～13時 越路原

みんなの文芸欄

高齢者教室作品

倒伏の稲穂く如く刈取機
放屁虫貯いも無く放ちけり
コンバイン音高らかに刈り進む
句に耽ける夜半の窓辺の虫の声



越路小学校作品

すばらしい音楽をきいて
三年 番場久美子
きょう、音楽かんしょう会があ

白鳥のみずうみや、つるぎのま
いを、フルート・マリンバ・ハ
ー・ピアノの四人で、合そうして



小学校さいごの夏休み

この夏休みで一番心にとって
いるのは銀山平での林間学校だ。
それは、ふだんの生活では経験で
きないことを学んだからだ。

地方税法30周年記念懸賞論文募集

シャウパ勧告に基づく地方税法
が施行されてから、本年は満三十
年になります。これを記念して、
次により懸賞論文を募集します。

国鉄からお知らせ
指定券の発売日が
変わります

今まで指定券は、二乗車になる
列車が始発駅を出発する日の「七
日前(前の週の同曜日)の午前十
時から」発売しておりましたが、

交通事故の相談は
「自動車保険請求
相談センター」へ

専門の相談員が親身になって相
談に応じます。お気軽にご利用く
ださい。相談は無料です。

十月一日から
岩塚駅に上り
一番列車が停車

地域住民の長い間の願望がみの
り、このたび、国鉄当局の配慮に
より、今まで停車しなかった朝の

農業者転職訓練生を募集
県立魚沼高等職業訓練校

農業者転職訓練生は、農業以外の
産業に就職を希望する農業従事者
のために、その職業に必要な知識

Table with 5 columns: Date, Day, Title, Content, and Station. It lists broadcast programs for October, including 'The Day of Law', 'Your Good Intentions', and 'National Insurance Adjustment Period'.



# 越 報 251

1980  
10/1  
国保特集号

発行 / 越路町役場 (新潟県三島郡越路町) TEL (02589) 2-3111 ■ 印刷 / 大川印刷株式会社

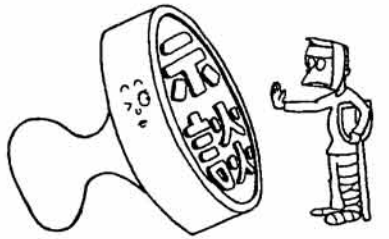
知っておきたいこと

## 国保と交通事故

〈交通事故に遭ったらずぐ役場の国保係へ届け出てください〉

みんなを瞬間にして不幸におとしめる交通事故、くれぐれも気をつけてください。万一、不幸にも交通事故に遭った場合に、損害賠償と国保との関係をよくトラブルが起きますので注意してください。交通事故の被害者は本来治療費を加害者から支払ってもらって、それでケガの治療をすることになります。加害者がすぐには損害賠償をしてくれないという場合などの時には、国保で治療を受けることができます。

でもその場合、国保からの給付はあくまでも一時のたてかえとして医療費を出すわけですから、国保を使う場合は必ず国保係へ届け出ることが必要なのです。まわりの人にも注意してあげてください。



〈安易な示談は気をつけて〉

加害者との間で示談が行われると、一般的に被害者と国保はそれ以後示談の内容に従うこととなります。たとえば、示談書に医療費は国保を使ってすませるといふような内容を盛りこむと、示談の成立以後は、加害者に医療費の損害賠償の請求ができなくなる場合があります。

従って安易な示談は、国保の損失になるだけでなく、被害者自身に思いがけない医療費を負わせる結果となります。示談を結ぶ時は必ず役場の国保係へ相談してください(お力になります)。  
示談は慎重に——後遺症ということもあります。

## 国保優良健康家庭を表彰

関さんほか十二世帯を表彰しています。

町では、国民健康保険事業の趣旨普及と、保険料の納入の協力を得るため、毎年、国保加入世帯のなかから次の内容で、健康優良世帯を表彰しています。  
今年は十二世帯で、九月一日に町長から表彰状と記念品が贈られました。

表彰の対象は、昭和五十二年一月から昭和五十四年十二月までの二年間、①保険料を完納、②医療給付を受けない、③一年間引き続き国保に加入している世帯となつ

- |        |     |
|--------|-----|
| 仲島 関   | テル  |
| 釜ヶ島 駒形 | 健二  |
| 篠花 穂刈  | キセ  |
| 西野 山本  | 信二  |
| 来迎寺 農人 | 正高  |
| 朝日 松井  | ユエ  |
| 飯塚 内藤  | 仁   |
| 岩田 平田  | シゲ  |
| 岩田 林   | 源之助 |
| 不動沢 高橋 | 又夫  |
| 西谷 長谷川 | 貞雄  |
| 千谷沢 竹内 | 芳男  |

## 健康づくり

### 健康づくりでいいますか？

〈あなたの健康はあなた自身がつくるものです〉

あなたの健康はあなた自身がつくっていく以外にありません。健康管理は一人一人が責任をもって考え、実行していくものなのです。病気になつてはじめて健康のありがたさに気づくようでは遅すぎます。健康への日ごろの努力は国保の一員であるあなたの務めです。

〈今日からはじめる健康づくり〉

今、あなたは自分の健康づくりのために何をしていますか。健康づくりといっても、難しいことをやるのではありません。散歩、体操、マラソンなどあなたのからだにあった運動は、あなたの心がまえ次第でいつでも簡単にはじめられます。

- ①偏食をするな  
「生命は食にあり」とのたとえもあります。朝食ぬき、インスタント食品では栄養はとれません。
- ②十分に睡眠を  
徹夜マージャンや暴飲暴食は、カゼウイルスの侵入をしやすくします。一日の疲れは、その日一日で解消しましょう。
- ③からだをきたえよう  
いろんな運動をして、体力づくりを心がけましょう。運動不足解消は、肥満予防にもなり一石二鳥です。

## 自分の健康は自分で管理しよう

健康は、しあわせへの第一条件です。どんなにたくさんお金があつても、どんなに出世をしても、丈夫で元気なからだをもっていなければ、ほんとうの生きがいを感じるものではありません。

これほど大切なことでありながら、丈夫なときは、そのありがたみを感じることはまれです。病気から身を守る第一のカギは「自分の健康は、自分で管理する」という心構えがあるかないかにかかっています。

現在の医療は、病気になった人を治療するだけでは十分でなく、病気になるように予防するにはどうすればよいか、さらに進んで、健康をよりいっそう高め、これを持続させるためにはどのようなすればよいか、という方向にむかいつつあります。つまり「健康づくり」に力を入れはじめています。

成人病を予防し、健康生活を維持するためには、早期発見・早期治療に心がけましょう。



血圧・心臓はだいじょうぶですか？ (循環器検診塚山会場)



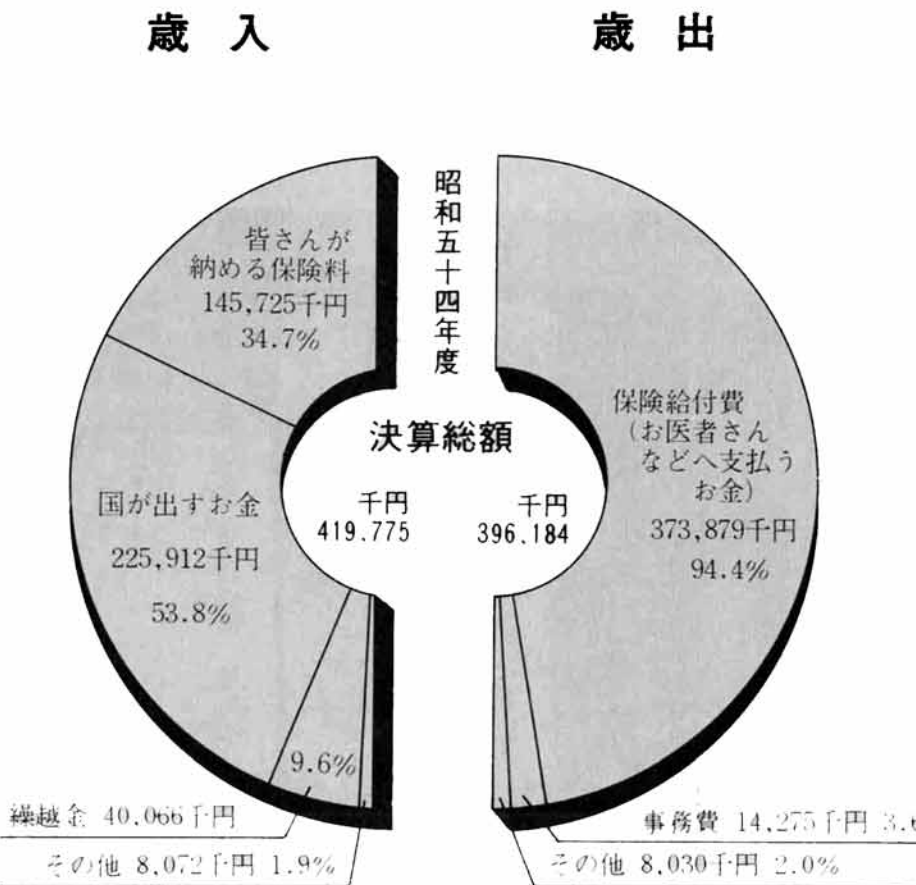
カゼの予防の第一は、その人のからだにある抵抗力と、外部から入ってくるウイルスとの戦いから、ふだんから日常生活を規則正しいものにして、バランスのとれた栄養をたっぷりとり、十分な運動と休養を心がけることが大切です。

## カゼ予防の三原則

昭和五十四年度  
国民健康保険料を  
大幅に上まわる医療費

# 支出の九十四パーセントが 保険給付費

## 町民体育館建設費用を 大幅に上まわる医療費



昭和五十四年度の国民健康保険事業の決算概要は図のとおりです。歳入では、国庫支出金と保険料がほとんどで、歳出では、保険給付費が九十四%を占めています。保険料率を据え置いたため、単年度収支は一千六百四十七万五千円の赤字となりましたが、幸い五十三年度からの繰越金やみなさんのご協力で本年度に二千二百五十九

万一千円繰越すことができました。しかし、薬価基準の改定やいろいろの給付改善がなされるなど、医療費の伸びは年々とどまることを知りません。そのようななかで、昭和五十四年度中に町の国保会計から支払いした医療費が、なんと三億七千三百八十七万九千円もの額にのびました。

このほか、みなさんが病(医)院の窓口で支払った一部負担金等の額を合わせると、昨年度は国保の関係だけで五億一千九百九十三万四千円(対前年比十・三%増)が医療費にあてられた計算になります。これは、昨年九月竣工した町民体育館建設の総工費二億三千九十九万九千円の百五十七・一%にもなる巨額なものです。

歳入				歳出			
科目	決算額	構成費	被保険者1人当り	科目	決算額	構成比	被保険者1人当り
保険料	145,725	34.7%	26,753	総務費	14,275	3.6%	2,621
事務費	8,432	2.0%	1,548	給付費	328,048	82.8%	60,226
給付費	183,477	43.7%	33,684	療養費	7,877	2.0%	1,446
調整交付金	10,110	2.4%	1,856	審査手数料	1,239	0.3%	228
特別調整	4,986	1.2%	915	高額療養費	31,911	8.0%	5,858
助産費	933	0.2%	171	助産諸費	3,040	0.8%	558
臨時交付金	17,974	4.3%	3,300	育児諸費	204	0.1%	37
小計	225,912	53.8%	41,474	葬祭諸費	1,560	0.4%	286
県支出金	508	0.1%	93	小計	373,879	94.4%	68,639
一般会計繰入金	3,000	0.7%	551	保健施設費	120	0.1%	22
繰越金	40,066	9.6%	7,356	基金積立金	1,725	0.4%	317
その他の収入	4,564	1.1%	838	その他の支出	6,185	1.5%	1,135
<b>合計</b>	<b>419,775</b>	<b>100.0%</b>	<b>77,065</b>	<b>合計</b>	<b>396,184</b>	<b>100.0%</b>	<b>72,734</b>

### 医療費のじょうずな使い方にご協力を!

近年、わたしたちの生活はたいへん豊かになりました。病気やケガをしたときも例外ではありません。だれでも医療機関にかかること、窓口で三割の自己負担金を支払うだけで、最新の医療による十分な医療が受けられるようになっていきます。そして、ここにはこの相互扶助共済を目的にした国民健康保険制度が大きな役割を果たしています。

しかし、ここ数年、医療技術の向上や新しい薬がつけられ、そのうえ国民の医者好き、薬好きが拍車をかけて、医療費がうなぎのぼりに上昇し、国保の財政はだんだん苦しんでいっています。このままいけば、保険料の値上げをして、これを補わなければなりません。

つまり、医療費の増加は、まわりまわって、みなさんの負担額をふやすことになるのです。そんなことにならないよう、みんなが必要とすべき安心して十分な医療が受けられるよう、ご協力をお願いします。



### 激増する医療費の 上昇に追いつけぬ保険料

#### 医療費がふえるのは

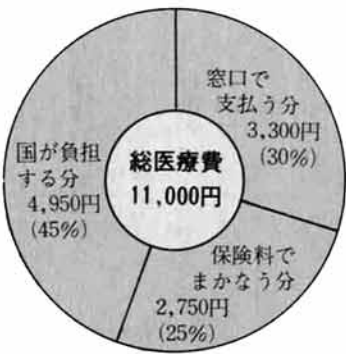
医療費は、放っておいても毎年自然にふえます。(これを自然増という。自然増は十%程度ですが、値上げがない年でも前年に比べて十%はふえることになる。)

ところで、国保でお医者さんにかかった場合、医療費の三割は、患者が自分で負担して支払います。残り七十%は、いったいだれが負担するのでしょうか。

多分、国が町が負担するのだらう。いづれにしてもおれたちには無関係などとお考えになっていくとしたら、とんでもない間違いです。

#### だれが負担するか

七十%のうち、ほぼ四十五%は国が負担します。しかし、あとの



#### 深夜、休日

時間外受診(病院、診療所に掲げられている診療時間以外の受診) 初診で六百元、再診で五百円

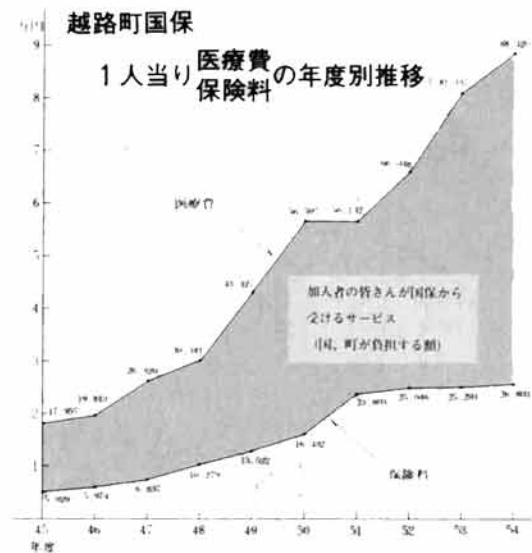
休日受診 初診で千八百円、再診で千五百円

深夜受診(夜の十時から翌朝六時まで) 初診、再診とも二千八百円

こんな時間に電話でお医者さんの意見をきいてもらえます。このように受診はお医者さんでも迷惑。費用も多くかかります。なるべく、こんな時間は避けましょう。(薬は健康をつくらない) 病気になる、薬をのむ、それで健康が回復する、と多くの人が思いがちです。しかし、病気を治すのは人間の体力。自然治癒力が最も重要なことです。大部分の内科的病気は、人間の生まれながらに持っている自然治癒力によって治るものなのです。

薬が病気を治すのだと早合点しないで、お医者さんの養生指示を守ることがいちばん大切です。ふだんから体力を充実させ、少々の病気などはね返す健康なからだをつくっておきましょう。それが病気になるでも早く回復する最も基本的な考え方です。

そのためには、毎日の生活の中で、バランスのとれた栄養、適度の運動と鍛錬、十分な睡眠と休養を心がけることが大切です。



# 保険料は家族みんなの

## けんこうを守ります

### 保険料の納入義務

国民健康保険という事業は、わたしたちの納める保険料と国や県からの補助金によってまかなわれ、運営されています。わたしたちの国保が健全に発展し、我が国の医療保険を通しての社会保障制度が維持されていくには、保険料納入はわたしたちに課せられた義務だといえます。

保険料は、健康保険の相互扶助というたてまえから公平に負担するために、世帯の生活能力や、その世帯に属する家族(被保険者)の数に応じて賦課されます。

### 納入義務は世帯主

保険料を納めなければならない人のことを納入義務者といいますが、その人は世帯主です。ですから、たとえば世帯主が勤務先の健康保険に入っていて、国保の被保険者でなくても、その人の家族のだから一人でも国保に入っていれば、その世帯主が納入義務者となります。(これを擬制世帯主といいます。)



### 保険料はきちんと納めてください

みなさんが国保でお医者さんにかかったとき、町は費用の七割分をお医者さんに支払っています。この経費をまかなうためには、国や県から補助がありますが、みなさんから納めていただく保険料が重要な柱となり、納入率が悪いと補助の額も少なくなります。保険料は、納期限までに確実に納めるようにしてください。

# 安心して治療が

## 「高額療養費」をご存じですか？

### ● どのような場合に支給されるか

病気、ケガでお医者さんにかかった場合、医療費の二割に相当する一部負担金を窓口で払うことになっていきますが、この費用が一人、一か月、一つの病院・診療所について三万九千円を超えた場合は、その超えた分を、国保に請求して払いもどしを受けることができます。これを高額療養費といいます。この場合の一部負担金一か月三万九千円」というのは、次のような基準によることになっています。

### ● 一部負担金の計算方法

〔暦月ごとに計算〕 月の一日から月末までの受診について一か月として計算します。たとえば、ある月の十五日から翌月の十五日までのように、月をまたがって入



院した場合で、最初の月の医療費の一部負担金の額が二万円、翌月が二万円、合計一か月四万円を自己負担した場合は、一日から月末までの計算ですから最初の月も次の月も、高額療養費は支給されません。ただし、同一月内にいったん退院し、またそこへ再入院したような場合、合わせて月三万九千円を超えた場合には、超えた額が支給されます。

〔病院・診療所ごとに計算〕 たとえば、甲の病院と乙の病院へ同時にかかっている、一部負担金として、甲の病院へ五万円、乙の病院へ四万円を支払った場合は、甲の病院の分については三万九千円を差し引いた一万一千円、乙の病院の分については同様に、千円の高額療養費が支給されますが、合算はされません。

〔歯科は別〕 病院または診療所に内科などの科と歯科がある場合は、内科などの科と歯科は、別の病院または診療所として扱います。

〔総合病院〕 総合病院の各診療科は、それぞれ別の病院、診療

### 保険料の計算方法

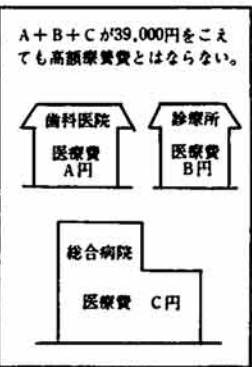
みなさんから納めていただく保険料は、次にあげる四つの方法によって計算した額の合計額です。この合計額が一年間の保険料となります。

- ① 世帯の収入に応じて計算する額(所得割)
- ② 世帯の資産に応じて計算する額(資産割)
- ③ 加入者の数に応じて計算する額(均等割)
- ④ 一世帯にいくらかの定額で計算する額(平等割)

保険料率は、下の表のとおりですが、前年分の所得などがはつきりするまで、前年度の保険料相当分を四月・六月に、仮に賦課し、納入していたら、八月の本算定時で差し引き精算した額を四期に分割して、納入していただくことになっていきます。

### 所得の少ない世帯は保険料を減額します

国保では、一定の所得以下の世帯に対して、保険料を軽減する措置があります。



所として扱います。ただし、総合病院の入院患者が他の科の診療を受けたとき、合算して計算されます。なお、そのときでも歯科は別です。

〔差額ベッドや付添看護料〕 保険診療の対象とならない差額ベッドや看護料の病院へ入院したときの付添看護料などは、一部負担金として計算に入りません。

このように病院や診療所へ支払った金額は、何もかもが一部負担金として認められるわけではなく、ありませんから、ご注意ください。

### ● 支給を受ける手続き

高額療養費に該当する方は、「高額療養費支給申請書」をもらい、必要事項を記入のうえ、役場国保係へ提出してください。申請の際に印鑑・保険証をお忘れなく。なお、申請から支給まで日数がかかります。

これは、年間の保険料から(前年度の均等割、平等割)六割が減額される世帯と四割が減額される世帯があります。

◆六割が減額される世帯  
一世帯で、前年の所得の合計額が二十二万円以下の世帯。

◆四割が減額される世帯  
その世帯の前年の所得の合計額が、世帯主を除いた被保険者数に十七万円を乗じて得た額に二十万円を加算した額より少ない世帯。

## 保険料のきめかた

昭和55年度の保険料率

区分	料率
所得割	前年度の所得 3.92%
資産割	土地、家屋にかかる税額 32.88%
均等割	被保険者1人につき 12,765円
平等割	1世帯につき 16,952円
保険料の賦課限度額 合計額で最高24万円まで	

(例えば) 3人世帯で前年所得が50万円の場合  
2人×170,000円=340,000円  
加える額 220,000円  
合計 560,000円  
この世帯の前年所得が50万円ですから保険料は4割減額されます。

### 保険料の納期

1期	4月30日まで
2期	6月30日まで
3期	9月1日まで
4期	10月31日まで
5期	12月1日まで
6期	2月28日まで

### 保険料を滞納すると

保険料は、いまさら申すまでもなく、みなさんが病気やケガをして、お医者にかかったときの医療費にあてられます。もし、保険料の支払いが遅れたり、とどこおったりすると、お医者さんから請求された医療費の支払いができなくなるばかりか、国保の運営までがおびやかされることになり、それは、とどのつまり、みなさんの健康を守ることに支障をきたすことにもなるのです。

期限までに保険料を納めない、延滞金が増算されます。また、督促を受け、その指定された日までに完納しないと、強制的な処分を受けることもあります。

## 高額療養費

### 貸付制度をご存じですか

この貸付制度というのは、健康保険各法に基づき高額療養費の支給制度の適用を受ける者に対し、医療費の一部負担金の支払いに必要な資金の貸付をするという制度です。

越路町では、昭和五十四年四月一日からこの貸付制度を実施しています。資金の貸し付けを希望される方は、役場町民課へお気軽にご相談ください。TEL 二二二〇八

#### 貸付対象

- ①越路町に住所を有する者。
- ②健康保険各法に基づき高額療養費の支給資格を有する被保険者及びその世帯主。

#### 貸付要件

- ①高額療養費の一部負担金の支払いが困難と認められる者。
- ②健康保険各法の規定による保険給付の制限を受けないこと。
- ③療養の原因が第三者の行為によるものでないこと。

#### 貸付金額

貸付金額は、高額療養費の支給額が一万円以上のものに対して、その九十%以内の額(千円未満切捨)とする。

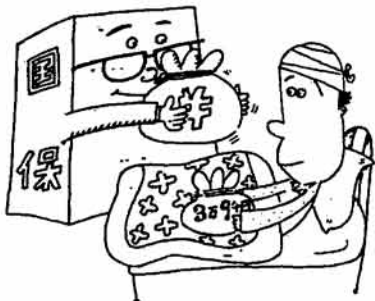
#### 貸付条件

- ①貸付利息は無利子とする。
- ②貸付期間は原則として三か月以内とする。

#### 申請方法

①貸付けを受けようとする世帯主等は、高額療養費貸付申請書に高額療養費の一部負担金請求書または、これにかわる書類を添えて申請する。

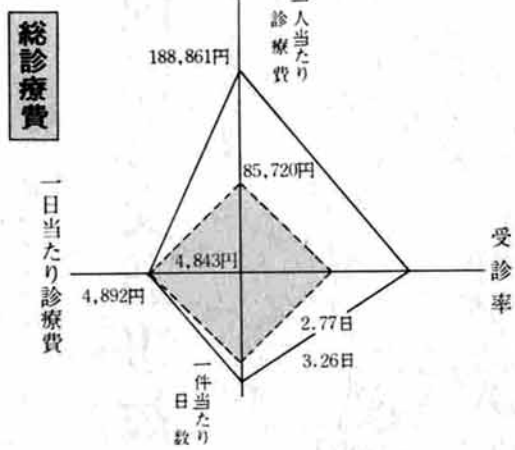
②国保の被保険者以外の方で借入れをする方は、勤務する事業主等の保証書の提出が必要です。



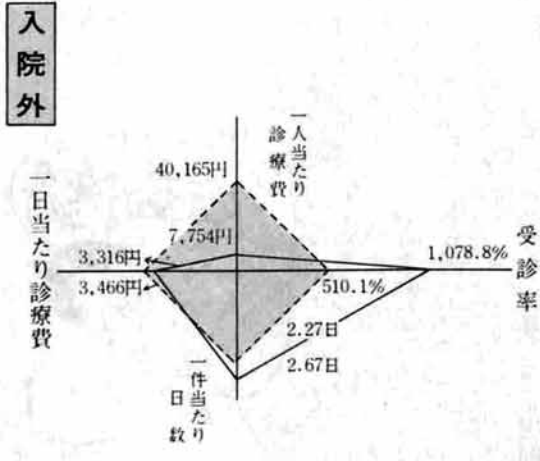
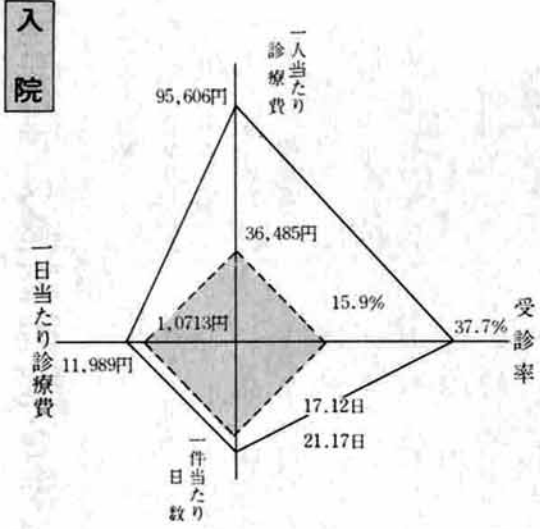


(7) 広報こしじ

老人と老人以外の診療費の比較  
(越路町.54年度)



図の見方  
◇.....老人  
◇.....老人以外  
老人以外を基準として老人の倍率を示した。



**おとしよりの医療費**  
老人一人当たり診療費は老人以外の二・二倍

〈お年寄りの医療費の大部分は国保の負担です〉

七十歳以上のお年寄りが、病气やケガで国保で診療を受けたとき、自分で支払わなければならない治

療費をみんなが「保険料」を出し合って、国保が支払っているのです。

ただし、お年寄り自身に一定額以上の収入や家族の収入が多い場合には、除かれます。

〈お年寄りの医療費は、とてもしも大きな額にのぼっています。五十四年度の一人当たり診療費を、老人医療費支給対象者とそれ以外の者と比べてみました。

お年寄りの医療費は、とてもしも大きな額にのぼっています。五十四年度の一人当たり診療費を、老人医療費支給対象者とそれ以外の者と比べてみました。

お年寄りの人口は、我が国ではこれからますます増えていく見込

保険証を渡すだけではダメです。みんなでお年寄りに合った仕事や運動や趣味を通じて、お年寄りが生きがいのある生活を送れるように配慮してあげましょう。

総診療費では、老人が老人以外の二・二倍になっています。内訳は、受診率が一・九倍、一件当たり日数が一・二倍になっています。つまり、老人の場合、受診率が高く、日数もかなり長く、これらが老人の診療費を高める主な要因となっています。

また、入院診療費では更に大きな差があり、老人が老人以外の二・六倍になっています。内訳は、受診率が二・四倍、一件当たり日数が一・二倍、一日当たり金額が一・一倍であり、このことから、老人の入院診療費の高さの大半は、入院受診率の高さによっていることがわかります。

病院がお年寄り一杯になって、一杯と言われるのは、お年寄りがお年寄り一杯になって、確かに数字でも、昭和五十四年度では、お年寄り一人平均一カ月に四日病院に通っている勘定で、これは他の人の二・三倍以上になります。

お年寄りは、体力が衰えている上に孤独になりがちです。お年寄りにいちばん必要なのは、周囲のものが、お年寄りの健康状態を正しく知った上で、その日常生活にあたたかく気を配っていくことなのです。

お年寄りの健康と幸せを考えてあげよう

おとしよりの医療費

老人一人当たり診療費は老人以外の二・二倍

国保は、各世帯ごとに加入することになっていますが、加入すると、その資格を証明するものとして、一世帯に一枚の保険証が交付されます。保険証を受け取ったら、氏名などに間違いがないかよく確かめ、注意事項を読んでおきましょう。

もし、間違いをみつけたときには役場の窓口へ申し出て、訂正してもらってください。

保険証を勝手に他人が利用するとなおしたりすると、その保険証は無効となりますので、注意しましょう。

保険証はお医者さんにかかるとき、あなたが国保の被保険者であることを証明するときに、大切な受診券でもあります。保険証がなければ、被保険者であることを証明できません。したがって、そのときの医療費は全部自己負担となります。このようなことのないように、お医者さんにかかる時には必ず保険証を提示して、受診してください。

保険証  
被保険者証

もう一枚の保険証  
長期間の旅行や出張、出かせぎ、あるいは学校に通うため住所を離れて生活する場合には、一枚の保険証では不便ですので、その被保険者のために、世帯主名のもう一枚の保険証の交付を受けてください。

治療がすんだら手元に保管  
お医者さんのところに預け放しにしておくとは不便であり、紛失などの事故のもとになります。

貸し借りはダメ  
不正行為や不当利得として損害をこうむることになります。

資格がなくなったら返す  
転出や他の健康保険に加入したときは、すぐに役場へ返してください。資格を失っているにもかかわらず、手元に保険証があるばかりに診療を受けると、あとで不正



寄宿舎・下宿屋などで



無効になった保険証は返す  
紛失したり、破れたり汚れたりしたときは、新しい保険証が交付されます。そうならないよう日ごろ大切に扱ってください。もし、新しい保険証の交付を受けたときは、古い保険証は無効となります。必ず返してください。

保険証は、はだかでも放置しないでケースなどに入れて、他の貴重品といっしょに保管しましょう。

保険証は二年ごとに更新  
保険証の有効期間は二年です。その理由は、無効の保険証を回収したり、被保険者の資格を正しく確認したりするためです。

いま使っている保険証は昭和五十六年三月三十一日まで有効です。三月末には新しい保険証を、古い保険証と引き替えに交付します。

こんなときには手続を	手続に必要なもの
加入する場合	越路町に転入したとき 職場保険を脱退したとき 生活保護を受けなくなったとき 子供が生まれたとき
脱退する場合	越路町外へ転出するとき 職場保険に加入したとき 生活保護を受けるようになったとき 死亡したとき
その他	町内で住所が変わったとき 世帯主が変わったとき 町内異動で被保険者の属する世帯が変わったとき 修学・長期の旅行のため住居をはなれるとき 保険証を破ったり、汚したりしたとき 紛失したとき

国民健康保険の手続に必要な書類  
国保の届出は必ず十四日以内に  
届ける場所：印章をお持ちになって役場の窓口へ届けて下さい。