



今月の保健師
岡田 彩子 さん

お口の健康は、全身の健康と深い関係があります。

歯周病菌は、歯茎の炎症部位の毛細血管から血液中に入り込み、炎症物質とともに血液の流れに乗って、臓器や血管壁にたどり着きます。そして、そこで問題を引き起こすため、全身で病気が発症、悪化することがあります。

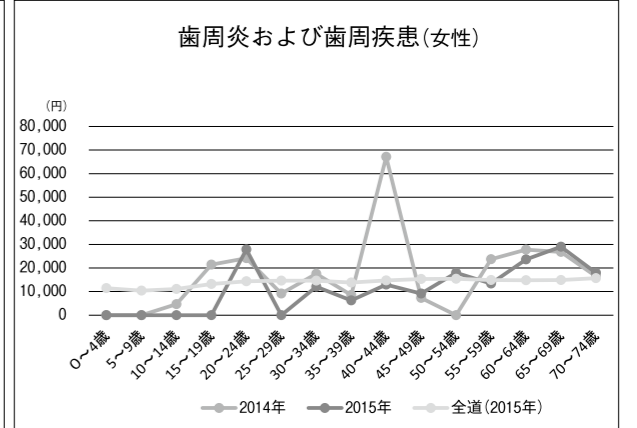
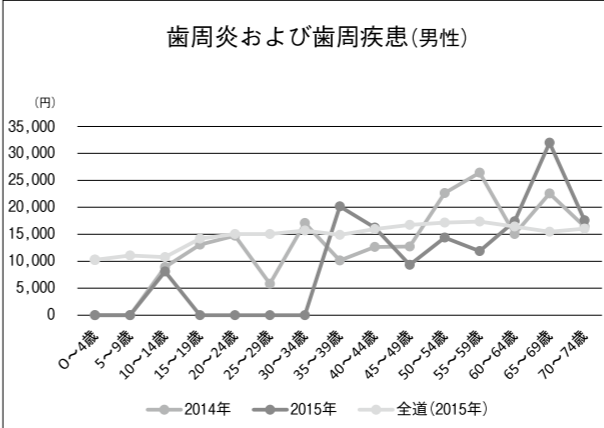
糖尿病を例に説明しましょう。

「糖尿病→免疫力・治癒力の低下→歯周病→インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが悪くなる→糖尿病」

このように、歯周病と糖尿病は相互に密接な関係です。また、歯がぐらついたり、なくなったりして繊維質の物が食べづらくなり、血糖の上昇しやすい軟らかい食事しかとれなくなることで、糖尿病が悪化しやすくなります。

歯周病を治療することで、血糖コントロールがうまく行くこともあるので、歯周疾患の治療は、とても実行しやすい病気の予防行動だと思います。

本町(国民健康保険加入者)の歯周炎・歯周疾患1件当たりの医療費を見てみましょう。(下のグラフ参照)



※国保総合システムより

後期高齢者医療制度のお知らせ

保険料率の見直しについて

●保険料率が変わりました

被保険者の皆さんにお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。平成28・29年度の新しい保険料率は、次のとおりです。

均等割 (被保険者の方が等しく負担)	平成26・27年度 (年間)51,472円	⇒	平成28・29年度 (年間)49,809円(1,663円減)
	平成26・27年度 10.52%	⇒	平成28・29年度 10.51%(0.01ポイント減)
賦課限度額 (1年間の保険料の限度額)	平成26・27年度 57万円	⇒	平成28・29年度 57万円(変更なし)

●均等割2割・5割軽減の範囲が拡大しました

□平成27年度まで

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円 + (26万円×世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円 + (47万円×世帯の被保険者数)



□平成28年度から

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円 + (26万5,000円×世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円 + (48万円×世帯の被保険者数)

●保険料の計算方法(平成28年度)

保険料額は、被保険者の方が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

$$\begin{array}{l}
 \text{均等割額} \\
 \text{【1人当たりの額】} \\
 \text{49,809円}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{l}
 \text{所得割率} \\
 \text{【被保険者の方本人の所得に応じた額】} \\
 \text{(平成27年中の所得 - 33万円) × 10.51\%}
 \end{array}
 =
 \begin{array}{l}
 \text{1年間の保険料} \\
 \text{【限度額57万円} \\
 \text{(100円未満切り捨て)}
 \end{array}$$

※年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割りで計算します。

平成28年度の保険料額は6月に個別にお知らせします

問い合わせ先
北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601
役場健康推進課健康保険係 ☎ 482-2935(課直通)

□問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 482-2935(課直通)まで。

歯と健康について考えよう
歯についての講演会

▶日時/5月24日(火) 18時 (1時間程度)
▶場所/社会老人福祉センター
▶演題 お口から始まる健康管理
▶講師 日鋼記念病院 歯科口腔外科 主任科長 榊原 典幸氏

どの年代も安定して推移している全道と違い、年齢が上がれば、医療費が増加する形になっていきます。1件当たりの医療費が高いということは、治療が簡単ではないということになります。こまめに気にして定期的に歯科に通院していれば、長期間、歯科に通うなどということは避けられるかもしれません。

▼内科疾患「目に見えない」
↓症状が出現したときには、高額な医療費が必要になります。

▼口腔疾患「多くは目に見えない」
↓意識さえ変えれば、ケアは比較的容易です。

つまり、少し歯のことを気にすること、歯の健康は守りやすいということになります。そして、歯の健康は全身の健康に関係するのですから「気づくこと」意識すること「が重要になると思います。

釧路保健所 女性の健康サポートセンター

女性の健康相談ダイヤル
毎月の相談日
以外に、電話でも相談できます。
「女性の健康サポートセンター」と伝えてください。
い。担当保健師がお受けします。
▼受付日時/月々金曜日(祝日を除く)の9時~17時

※予約制です。前日までに電話で予約してください。

▼場所/北海道釧路保健所(釧路市花園町8番6号)

▼女性の健康相談日 (毎月1回)
5月12日(木):6月9日(木)
7月14日(木):8月18日(木)
9月15日(木):10月13日(木)
11月10日(木):12月8日(木)
1月12日(木):2月9日(木):3月9日(木)
いずれも13時~16時

釧路保健所「女性の健康サポートセンター」では、心身の健康づくり、不妊、更年期、妊娠・出産・子育てに関することなど、女性の健康にまつわる相談に保健師が応じています。

☎ 予約・相談先/北海道釧路保健所 ☎ 0154-212333(代表)まで。