

これは一体なんのランキング？

順位	症状
1位	統合失調症
2位	慢性腎不全（人工透析含む）
3位	関節疾患
4位	糖尿病
5位	肺がん
6位	高血圧症
7位	脂質異常症
8位	不整脈
9位	脳梗塞
10位	狭心症

参考：茨城県国民健康保険団体連合会 医療費分析

正解は…**利根町の国民健康保険加入者における直近過去5年の医療費の高い疾病ランキング**

（歯科は除く）

1位は統合失調症、2位に慢性腎不全、3位が関節疾患と続きます。（入院、外来含む）  
外来だけで順位付けをすると、1位は糖尿病、2位に高血圧、3位が慢性腎不全となり、**いずれも生活習慣病が起因の疾病であるとわかります。**

男女共同参画ってなあに？ Part 57

男女共同参画アートプロジェクトを開催しました！  
たくさんのご参加、ありがとうございました！

11月3日（土）に行われた利根町地場産業フェスティバルの会場で、男女共同参画アートプロジェクトを実施しました。今回で4回目となるアートプロジェクトですが、『**男女が互いに尊重しあい、協力しあう「男女共同参画」**』をテーマに、たくさんのお花畑の作品を完成させることができました。

当日は、「男女共同参画社会」についてアンケートにご協力いただき、結果は右グラフのとおりとなりました。昨年も同様のアンケートを行った際には、「聞いたことがあり、内容も知っている」と回答した方が42%でしたので、男女共同参画社会について理解している方が少し増えてきていることがわかります。

また、男女共同参画推進協議会の委員の方々も、作品づくりをサポートするなど、ご来場のみならず男女共同参画の啓発を行い、ご参加いただいた方には、切り花や風船をプレゼントしました。

男女共同参画社会は、男性も女性も意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会のことです。得意なこと、得意でないことがあっても、それが「男だから、女だから」「男なのに、女なのに」ではなく、それぞれをかけがえのない個性としてとらえ、一人一人が自分らしく生きられる、柔軟な考え方を持った社会を作っていく必要があります。

問い合わせ先 役場企画課 企画調整係 ☎68-2211（内線224）



生活習慣病ってなに？

最近よく耳にする「生活習慣病」とは、具体的にどのような病気・状態を指すのでしょうか？

厚生労働省の定義によると「**生活習慣病とは食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾病群**」とあります。

代表的な病名として、高血圧や脂質異常症（高脂血症）、糖尿病その他にも肥満やがんも生活習慣病と呼ばれています。左のランキングでも生活習慣病と総称される疾病が目立つことがわかります。

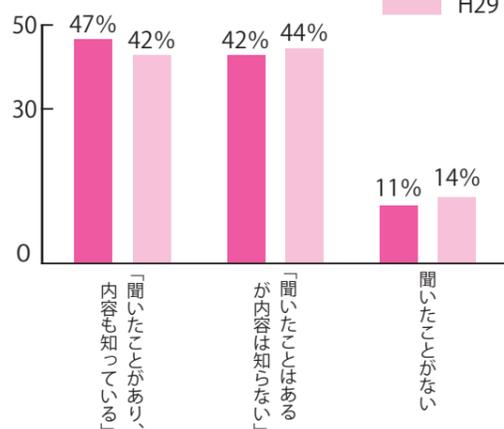
予防するには？

生活習慣病は予防が重要です。また治療の基本も食事療法と運動療法となるため、日ごろからの心がけが重要となります。塩分は控え、バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう！

利根町では、国民健康保険加入者の方を対象に毎年特定健診を実施しています。ご自身の健康維持のためにも積極的な受診をお願いします。

問い合わせ先 役場保険年金課 国民健康保険係 ☎68-2211（内線255）

アンケート結果！



今回のアートプロジェクトで完成した作品は、役場イベントホールに12月末日まで展示していますので、ご来庁の際には、皆さまの思いが詰まった作品をぜひご覧ください。

追納を行う場合は、申し込みが必要です。

土浦年金事務所でも申し込みを行っていただき、厚生労働大臣の承認を受けたいうで、発行された納付書でお支払いしていただけます。

※口座振替ならびにクレジット納付はできません。

追納に関する注意事項

- ①追納ができるのは、追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。  
（例：平成30年4月分は平成40年4月末まで）
- ②承認などをされた期間のうち、**原則古い期間から**納付していただけます。
- ③保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。



【平成30年度中に追納する場合の額】

年 度	全額免除・納付猶予 学生納付特例	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成20年度の月分	15,170円	11,380円	7,580円	3,790円
平成21年度の月分	15,260円	11,440円	7,630円	3,810円
平成22年度の月分	15,520円	11,640円	7,760円	3,880円
平成23年度の月分	15,310円	11,470円	7,650円	3,820円
平成24年度の月分	15,160円	11,360円	7,580円	3,780円
平成25年度の月分	15,130円	11,350円	7,570円	3,780円
平成26年度の月分	15,280円	11,460円	7,640円	3,820円
平成27年度の月分	15,610円	11,700円	7,800円	3,900円
平成28年度の月分	16,260円	12,190円	8,130円	4,060円
平成29年度の月分	16,490円	12,370円	8,240円	4,120円

※平成28・29年度は、追納加算額はありませぬ。

問い合わせ先 土浦年金事務所 国民年金課 ☎029-825-1170  
自動音声になっていますので【2】を押した後に【2】を押してください。  
役場保険年金課 国民年金係 ☎68-2211（内線236）

『入札参加資格申請』  
受け付けのお知らせ

町では、平成31・32年度町発注の建設工事、測量・建設コンサルタント等、物品の買入等・役務の提供等を希望する事業者の「利根町入札参加資格審査申請」を受け付けします。

なお、**対象年度は平成31・32年度の契約となります。**

受付期間

12月3日（月）～平成31年3月1日（金）

問い合わせ先 役場財政課 検査係 ☎68-2211（内線511）

申請要項

- 提出方法** 郵送による提出。  
なお、確実に届く方法（書留・簡易書留・宅配便など）により郵送してください。※受付期間中の消印有効
- 提出書類** 建設工事・測量・建設コンサルタント等・物品の買入等・役務の提供等の各申請書類。  
詳細については、各申請書の作成要領をご確認の上、ご提出ください。（申請書および要領については、町公式ホームページに掲載しています。）  
※期日までに申請書の提出がない場合は、**町との契約の対象となりません**のでご注意ください。

国民年金  
これ

国民年金保険料の追納制度をご存知ですか？