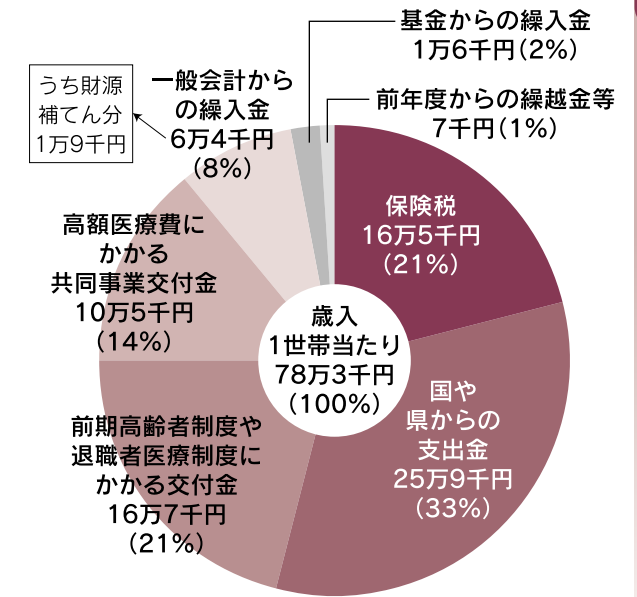


# 平成21年度決算の状況

図1 ■ 1世帯当たりの歳入金額

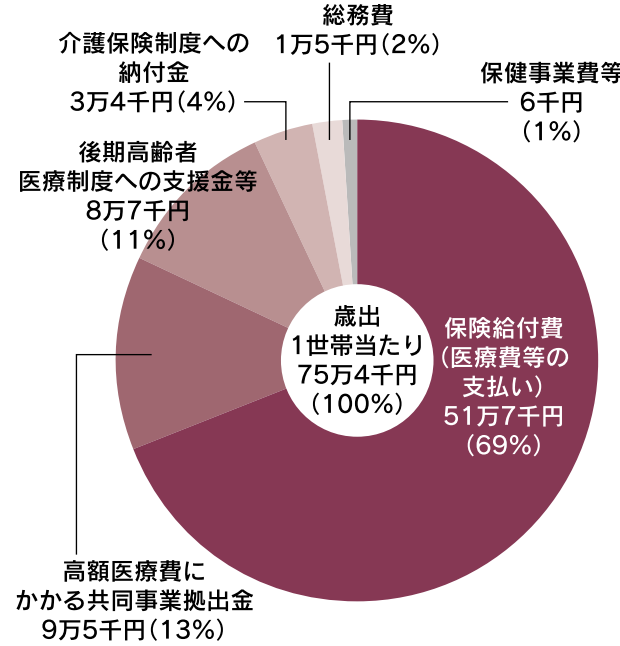


※平成21年度国保年間平均世帯数 15,041世帯

## 歳入(図1)

平成22年12月糸島市議会定例会において、平成21年度糸島市国民健康保険事業特別会計歳入歳出決算が認定されました。今回は、合併前の旧市町の決算と合わせた平成21年度全体の決算状況についてお知らせします。

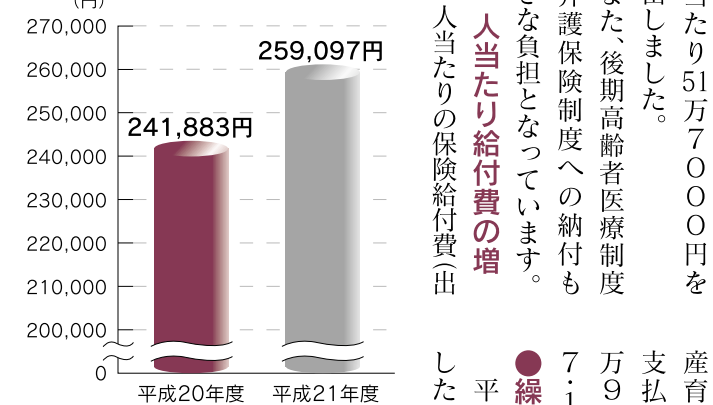
図2 ■ 1世帯当たりの歳出金額



## 歳出(図2)

1世帯当たりの歳入合計は、78万3000円です。加入者のみなさんが納付された保険税は、1世帯当たり16万5000円です。そのほか、国や県からの支出金や前期高齢者制度、退職者医療制度からの交付金、一般会計からの繰入金などによって医療費などの支払いが賄われます。

図3 ■ 1人当たりの保険給付費



帯当たり51万7000円を支出しました。また、後期高齢者医療制度や介護保険制度への納付も大きな負担となっています。一人当たりの保険給付費は、平成21年度は、黒字決算でしたが、財源補てんのため繰入金が多かったため赤字になりました。今後、長引く不況による保険税の収入減少や他の保険制度からの交付金の減少など歳入の伸びは期待できません。

その一方で、国保加入者の医療費をはじめ、後期高齢者医療への支援や介護保険への納付金など歳出は増加することが予想されます。医療費の節減にご協力を。今後、歳出が増え、これを賄う歳入が下回った場合、国保税の引き上げを検討しなければなりません。このような状況を防ぐため、医療費節減の取り組みにご協力をお願いします。

## 女性特有のがん検診のご案内

「女性特有のがん検診推進事業」(無料検診)の対象年齢の該当者に、8月下旬、無料クーポン券と検診を実施している医療機関が記載された案内を送付しています。無料クーポン券の有効期限は、平成23年2月28日(月)です。期限を過ぎると利用できなくなりますので、早めに受診してください。



- 対象者** ●子宮頸がん検診  
20歳:平成元年4月2日～2年4月1日生まれ  
25歳:昭和59年4月2日～60年4月1日生まれ  
30歳:昭和54年4月2日～55年4月1日生まれ  
35歳:昭和49年4月2日～50年4月1日生まれ  
40歳:昭和44年4月2日～45年4月1日生まれ
- 対象者** ●乳がん検診  
40歳:昭和44年4月2日～45年4月1日生まれ  
45歳:昭和39年4月2日～40年4月1日生まれ  
50歳:昭和34年4月2日～35年4月1日生まれ  
55歳:昭和29年4月2日～30年4月1日生まれ  
60歳:昭和24年4月2日～25年4月1日生まれ
- 受診希望者は、検診を実施している医療機関に直接ご予約をお願いします。  
がんは早期に発見すれば、治癒率が高くなります。ぜひ、この機会に自分自身のため、そして、たいせつな家族のために検診を受診してください。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(332)2069

糸島市国保年金課  
☎(332)2071

別表 ■ ご飯100g(茶碗軽め1杯)と同じカロリー(160kcal)のお菓子の量(上…脂質の量・下…砂糖の量)

目安量	30g	50g	60g	100g
洋菓子	クッキー(3枚)	ケーキ(半分)	シュークリーム(1個)	ソフトクリーム(1個)
	チョコレート(6かけ)	アップルパイ(半分の50g)	ラクトアイス(普通脂肪)	焼きプリン(4/5個)
	ピーナツ(大24粒)			
和菓子	せんべい(4枚)	カステラ(2切れ)	大福もち(1個)	
	かりんとう(太6本)	練りようかん(小2切れ)	あんぱん(半分)	

糸島市健康づくり課  
☎(332)2069

**肝臓は代謝の要**  
内臓脂肪の蓄積が進むと内臓脂肪自身から炎症を起こす物質を分泌し、肝臓に炎症を起します。もともと再生能力の強い肝臓ですが、修復作業を何度も繰り返すと、細胞の再生力が落ち、肝臓に弾力性がなくなりはじめます(肝臓の線維化)。この症状が肝硬変への入り口です。肝臓と上手に付き合える食習慣を心掛けましょう。

## 健康づくり

～血管を守ろう⑦～



何気なく摂っている嗜好品の量を振り返ろう

お酒やビールも脂肪に変身

知らず知らず知らず摂ってしまう嗜好品。おやつやジュースなどの嗜好品には砂糖を含むものが多く、摂り過ぎると、燃料糖や脂肪が余り、内臓脂肪として蓄積されます。インスリンを分泌する膵臓に負担をかける1日の砂糖の基準量は、調理に使う量も含め20g(糖尿の場合10g)までとされています。しかし、処理しきれなければ、脂肪として肝臓や内臓脂肪に蓄えられます。翌日に影響を持ち越さないアルコール量は1日20gまで、60gを超えると肝臓は、アルコール処理だけのために終日フルタイムで働くこととなります。アルコール20gに相当するお酒の量は、日本酒だ