

大館市
保険課広報

保険だより

令和4年 6月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7047
Eメール kokuho@city.odate.lg.jp

高額療養費の支給申請手続きを 簡素化できます！

令和4年4月から、高額療養費支給申請手続きの簡素化を開始しました。これまでの、月ごとの領収書を窓口に提示して支給を申請する方式から、簡素化の手続きを行うことで自動振り込み方式へ変更できます。

高額療養費支給申請 手続きの簡素化とは？

これまで高額療養費の支給申請には、医療機関に支払った領収書を月ごとにとまとめて申請窓口等までお持ちいただく必要がありました。月ごとの手続きを省略し、医療費の自己負担分が支払い済みであれば領収書の提示なしで自動的に高額療養費が振り込まれるようになります。

この方式への変更には、手続き簡素化用の高額療養費支給申請書を、市役所保険課や比内・田代総合支所へ提出していただきます。

対象となる高額療養費

令和3年3月以降に受診した分の高額療養費が簡素化の対象となります。令和3年2月以前に受診した分の高額療養費については、これまでと同様に医療機関等の領収書が必要です。

支給時期

受診からおおむね6カ月後を目安に、世帯主の口座に支給します。なお次の場合は簡素化を停止します。

- ・国民健康保険税の滞納が発生したとき

- ・指定した口座に振り込みができなくなったとき
- ・転居、死亡などにより世帯主や国保番号が変更になったとき
- ・申請の内容に偽りや不正があったとき

申請に必要なもの

- ・国保の保険証
- ・世帯主名義の預金通帳

申請の受け付け窓口

- ・大館市役所保険課国保係
- ・比内総合支所市民生活係
- ・田代総合支所市民生活係

問い合わせ

保険課国保係 ☎43-7047

特定健診が始まります

令和4年度特定健康診査（以降、特定健診）が6月から始まります。

「持病で通院しているから、特定健診を受ける必要がない」と考えているかたもいるかもしれません。しかし、特定健診で実施するすべての項目を病院先で検査しているとは限りません。特定健診の検査項目であれば、通院では費用が掛かる検査も、無料で受けられます。

他の病気にかかっていないかを確認するためにも、年に1度は市が実施する特定健診を受けましょう！

特定健診の
受診料は
無料です！

8・9ページで
特定健診等について
より詳しく
説明しています。



令和4年度 国民健康保険税について

問い合わせ 税務課市民税係 ☎43-7033

	所得割	均等割	平等割	課税限度額
医療分	8.43%	21,000円	19,000円 ※特定世帯 9,500円 ※特定継続世帯 14,250円	650,000円
後期高齢者 支援金分	2.35%	6,000円	5,000円 ※特定世帯 2,500円 ※特定継続世帯 3,750円	200,000円
介護分	2.50%	7,900円	5,600円	170,000円

※特定世帯とは、国民健康保険の被保険者が後期高齢者医療制度に移行したため国民健康保険の被保険者が1人になった世帯で、その後期高齢者医療制度に移行したかたが同じ世帯にいる世帯のことです。
また、特定世帯に該当した月から5年を経過すると、翌月から特定継続世帯に移行します。(移行後3年間)

保険税が国保を支えています

国民健康保険(以下、国保)加入者が医療機関を受診した場合、その医療費の自己負担分以外は国保が負担しています。その財源として、加入している皆さんが納めている国民健康保険税(以下、保険税)が最も重要な柱となっています。

職場の健康保険などに加入しているかた以外は、皆さんが国保に加入し、保険税を納めなければならぬよう定められています。

もし保険税の未納があると、国保制度そのものが成り立たなくなります。

国保に加入している皆さんの納める保険税が、国保を支えています。

保険税の特別徴収について

保険税の特別徴収とは、年金からの引き落としによって保険税を納める納付方法です。次のすべての条件に該当する世帯主のかたが対象です。

- ・ 65歳以上75歳未満の国保加入者であること
- ・ 年額18万円以上の老齢等年金を受給していること
- ・ 同じ世帯の国保に加入しているかたが全員65歳以上75歳未満であること
- ・ 世帯主本人の介護保険料と保険税の合計額が年金給付額の2分の1以下であること

なお、世帯主が75歳になる年度は特別徴収を行いませんので、納付書による納付や口座振替をご利用ください。

納付書は世帯主あてに郵送します

令和4年度保険税の納税通知書(納付書)は世帯主あてに7月中旬に郵送します。納付書の金額や納付方法、納期限を確認し、納め忘れないようお願いいたします。

保険税の納付方法変更の 申し出について

保険税の納付方法を、特別徴収から口座振替による納付へ変更できます(納付書による現金納付への変更はできません)。

手続きの方法

- ① 金融機関へ口座振替の申し込みをします。すでに申し込みが済んでいる場合は必要ありません。
- ② 次のものを持参して左記の受付場所で申し出をします。

- ・ 口座振替申込書の本人控えなど、口座振替の申し込みが済んでいることが分かるもの
- ・ 印鑑 ※認め印可
- ・ 保険税の納税通知書(納付書)

受付場所

- ・ 大館市役所税務課市民税係
- ・ 比内・田代総合支所市民生活係

ご注意

※課税される保険税額が、納付方法によって変わることはありません。

※これまでの保険税の納付状況によっては、納付方法の変更が認められない場合があります。

※納付方法が特別徴収のまままでよいというかたは、申し出の必要はありません。

令和4年度 国民健康保険税の計算方法と税率等

保険税は次の方法で世帯ごとに計算します。

	医 療 分 すべての国保加入者	支 援 金 分 すべての国保加入者	介 護 分 40歳～64歳の国保加入者(該当者)
①所得割 加入者の所得に応じて計算	注 $\left(\text{加入者の令和3年中の所得} - \text{基礎控除(43万円)} \right) \times 8.43\%$ ※加入者ごとに計算します。	注 $\left(\text{加入者の令和3年中の所得} - \text{基礎控除(43万円)} \right) \times 2.35\%$ ※加入者ごとに計算します。	注 $\left(\text{該当者の令和3年中の所得} - \text{基礎控除(43万円)} \right) \times 2.50\%$ ※該当者ごとに計算します。
+			
②均等割 世帯の加入者数に応じて計算	加入者数×21,000円	加入者数×6,000円	該当者数×7,900円
+			
③平等割 世帯ごとに計算	1世帯につき 下記以外の世帯 19,000円 特定世帯 9,500円 特定継続世帯 14,250円	1世帯につき 下記以外の世帯 5,000円 特定世帯 2,500円 特定継続世帯 3,750円	該当者がいる世帯は 1世帯につき 5,600円
年 税 額 ①+②+③=世帯の保険税額	限度額 1世帯 65万円	限度額 1世帯 20万円	限度額 1世帯 17万円
	令和4年4月から 令和5年3月まで 国民健康保険税(保険税)		

年度の途中に加入・脱退した場合

所得割・均等割をその年度の加入月数で月割計算します。世帯全員が中途加入・脱退した場合は、平等割も月割計算します(加入月数とは末日に国保資格がある月の合計です)。

●途中で加入したとき

年間保険税 × $\frac{\text{加入した月から年度末までの月数}}{12 \text{ カ月}}$

●途中で脱退したとき

年間保険税 × $\frac{4 \text{ 月から脱退月の前月までの月数}}{12 \text{ カ月}}$

年度の途中に40歳になるかた

40歳になった月(1日が誕生日の場合はその前月)分から医療分と支援金分に介護分を加算した保険税を納付します。

例えば

7月1日生まれ

6月分から
介護分を納めます。

7月2日生まれ

7月分から
介護分を納めます。

年度の途中に75歳になるかた

保険税は、あらかじめ75歳の誕生日の前月分までの月数で月割計算しています。

年度の途中に65歳になるかた

保険税(介護分)

保険税の介護分は、あらかじめ65歳の誕生日の前月(誕生日が1日のかたはその月の前々月)分までの月数で月割計算しています。

介護保険料

65歳になった月(誕生日が1日のかたはその前月)分からの介護保険料は、保険税とは別に長寿課から送付される納付書で納付してください。

65歳以上のかたの介護保険料

65歳になった翌年からの納付方法は、老齢等年金の年額などで異なります。

年金の年額が
18万円以上のかた

年金からの引き落としにより介護保険料を納めます(特別徴収)。

年金の年額が
18万円未満のかた

納付書や口座振替で納付します。

介護保険料についてのお問い合わせ
長寿課 介護保険係 ☎43-7055

国民健康保険税の減免・軽減制度

保険税の軽減

世帯主（国保加入していない世帯主も含む）及び国保加入者全員の令和3年中の合計所得が一定基準以下の場合、保険税の一部（均等割・平等割）を軽減します。

また、未就学児の均等割については世帯主及び国保加入者全員の所得に関わらず、金額を半額にして計算します。

令和3年中の所得で判定しますので、申請は不要です。詳しくは5ページをご覧ください。

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたがいる世帯の軽減

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたを、特定同一世帯所属者と呼びます。特定同一世帯所属者が世帯にいる場合、次のような軽減の特例があります。

- 保険税の5割軽減と2割軽減の判定基準となる国保加入者の人数に特定同一世帯所属者も含めます。

これにより、世帯構成や年収が変わらなければ、今までと同じ軽減を受けることができます。

- 世帯の国保加入者が1人になった場合1年目から5年目は、保険税の平等割額が基本額の半額になります。6年目から8年目は、保険税の平等割額が基本額の4分の1減額されます。

会社などの健康保険（被用者保険）の被扶養者だったかたの減免

被用者保険の本人が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者であったかたが国保に加入した場合（加入時に65歳以上のかた。旧被扶養者と呼びます）の減免制度があります。適用される期間は、国保加入日の属する月以後2年間を経過する月までです。

減免後の保険税額は次のとおりです。

所得割	均等割	平等割
免除により0円	軽減分を含めて 基本額の半額	国保加入者が旧被扶養者のみで、かつ特定（継続世帯ではない場合） 軽減分を含めて 基本額の半額

国保加入の際に旧被扶養者であると判明した場合は、加入手続きをすれば減免申請があったものとみなされます。加入手続きの際に次のものをお持ちください。

- 被用者保険の被扶養者でなくなったとき
↓資格喪失証明書
- 転入により国保加入するとき
↓旧被扶養者異動連絡票

失業したかたの保険税の軽減

解雇や会社の倒産など、非自発的理由で失業した65歳以下のかたの保険税が軽減されます。

この軽減制度の適用を受けるためには申請が必要です。ご相談ください。

問い合わせ

保険課国保係 ☎43・7047

納税相談

保険税の納付が困難なかたに向けた、納税相談を行っています。

問い合わせ

収納課収納係 ☎43・7036

保険税の減免

保険税の軽減制度とは別に、やむをえない事情により保険税の納付が著しく困難な場合には減免（一部または全部）する制度があります。

対象となるのは次のようなかたです。

- 生活保護基準と比較してその基準に満たないかた、または同程度のかた
- 失業や疾病などで収入が著しく減少し、生活が非常に困難になったかた
- 風水害などの災害で、所有する財産に被害を受けたかた

- 新型コロナウイルス感染症等により保険税の納付が困難なかた（事業収入等に一定規定以上の影響が認められる場合）

問い合わせ

税務課市民税係 ☎43・7033

軽減判定の基準

- ①令和4年4月1日現在の国保加入世帯の世帯主、加入者及び特定同一世帯所属者の令和3年中の合計所得（注）で判定します。
- ②令和4年4月2日以降に国保加入した世帯や世帯主変更があったときは、その時点で判定します。
- ③令和3年12月31日時点で65歳以上の公的年金所得者については、公的年金等所得から15万円を控除した額で判定します。
- ④以下「給与所得者等」とは、給与所得者（給与収入55万円超）と公的年金の支給（令和3年12月31日に65歳未満のかたは60万円超、65歳以上のかたは110万円超）を受けるかたです。

世帯主、国保加入者及び特定同一世帯所属者の令和3年中の合計所得	軽減割合
100,000円×（給与所得者等の数－1）＋430,000円以下	7割軽減
100,000円×（給与所得者等の数－1）＋285,000円×（国保加入者数＋特定同一世帯所属者数）＋430,000円以下	5割軽減
100,000円×（給与所得者等の数－1）＋520,000円×（国保加入者数＋特定同一世帯所属者数）＋430,000円以下	2割軽減

軽 減 額

保険税の軽減額は次のとおりです。（未就学児の均等割は半額にして計算します。）

区分		軽減割合		7割軽減		5割軽減		2割軽減	
				均等割	平等割	均等割	平等割	均等割	平等割
医療分	下記以外の世帯				13,300円		9,500円		3,800円
	特 定 世 帯		14,700円		6,650円	10,500円	4,750円	4,200円	1,900円
	特 定 継 続 世 帯				9,975円		7,125円		2,850円
支援金分	下記以外の世帯				3,500円		2,500円		1,000円
	特 定 世 帯		4,200円		1,750円	3,000円	1,250円	1,200円	500円
	特 定 継 続 世 帯				2,625円		1,875円		750円
介護分	共 通		5,530円		3,920円	3,950円	2,800円	1,580円	1,120円

基準に該当する場合、次の計算式の金額を保険税から軽減します。

$$\text{国保加入者数} \times \text{均等割軽減額} + \text{平等割軽減額} = \text{軽減額}$$

〔例〕国保加入者が4人の世帯（特定〈継続〉世帯以外）が5割軽減に該当する場合の医療分は

$$\left(\begin{array}{c} \text{国保加入者数} \\ 4人 \end{array} \right) \times \left(\begin{array}{c} \text{均等割軽減額} \\ 10,500円 \end{array} \right) + \left(\begin{array}{c} \text{平等割軽減額} \\ 9,500円 \end{array} \right) = 51,500円 \text{〔軽減額〕}$$

また、年度の途中に国保加入・脱退した世帯の場合、保険税額は次のようになります。

$$(\text{年間保険税額} - \text{軽減額}) \times \frac{\text{国保加入月数}}{12} = \text{保険税額}$$

令和4年度の納期限

納付書による納付や口座振替納付のかたは、8回に分けて納めることになっています。
特別徴収（年金からの引き落とし）のかたは、年金支給月に引き落とされます。

納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
納期限 (口座振替日)	8月1日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月26日	令和5年 1月31日	2月28日

- 令和4年度の保険税納税通知書（納付書）は、7月中旬に世帯主あてに郵送します。
納付書の金額と納付方法、納期限をご確認のうえ、納め忘れのないようお願いします。

我が家の保険税はいくら？

世帯内に40歳以上65歳未満のかた（介護保険の第2号被保険者）がいる場合は、医療分＋支援金分＋介護分の合計額が年間の保険税額になります。

40歳以上65歳未満のかたがいない場合は、医療分＋支援金分の合計額が年間の保険税額になります。

医療分 すべての国保加入者	支援金分 すべての国保加入者	介護分 40歳～64歳の国保加入者（該当者）
------------------	-------------------	---------------------------

1. 所得割…所得に応じて計算 ※加入者ごとの算定額がマイナスのときは0円にします。

（加入者の令和3年中の所得－43万円）×8.43%	算定額	（加入者の令和3年中の所得－43万円）×2.35%	算定額	（該当者の令和3年中の所得－43万円）×2.50%	算定額
（ －43万円）×8.43%	円	（ －43万円）×2.35%	円	（ －43万円）×2.50%	円
（ －43万円）×8.43%	円	（ －43万円）×2.35%	円	（ －43万円）×2.50%	円
（ －43万円）×8.43%	円	（ －43万円）×2.35%	円	（ －43万円）×2.50%	円
計	① 円	計	⑥ 円	計	⑪ 円

2. 均等割…世帯の国保加入者数、介護該当者数に応じて計算

加入者数 人 × 21,000円	② 円	加入者数 人 × 6,000円	⑦ 円	該当者数 人 × 7,900円	⑫ 円
--	-----	---	-----	---	-----

3. 平等割…世帯ごとに計算 ※平等割については2ページをご覧ください。

下記以外の世帯 19,000円	③ 円	下記以外の世帯 5,000円	⑧ 円	該当者がいる場合 1世帯につき5,600円	⑬ 円
特定世帯 9,500円		特定世帯 2,500円			
特定継続世帯 14,250円	円	特定継続世帯 3,750円	円		

4. 軽減額…該当世帯のみ計算 ※軽減額については5ページをご覧ください。

軽減割合により	④ 円	軽減割合により	⑨ 円	軽減割合により	⑭ 円
---------	-----	---------	-----	---------	-----

5. 年税額（令和4年4月～令和5年3月） ※100円未満切り捨て

①＋②＋③－④＝⑤ （限度額65万円）	⑤ 円	⑥＋⑦＋⑧－⑨＝⑩ （限度額20万円）	⑩ 円	⑪＋⑫＋⑬－⑭＝⑮ （課税限度額17万円）	⑮ 円
------------------------	-----	------------------------	-----	--------------------------	-----

令和4年4月から 令和5年3月まで	国民健康保険税（保険税） ⑤＋⑩＋⑮＝	円
----------------------	---------------------	---

※保険税は前年の所得を基に計算しますので、所得税や市県民税の更正、所得金額の変更等により税額が変更になることがあります。

福祉医療費受給者証を更新します

申請・問い合わせ 保険課 医療給付係 ☎43・7046

現在お持ちの福祉医療費受給者証(以下、受給者証)の有効期間が令和4年7月31日までのかたのうち、受給者証が自動更新の対象となっていないかたに、8月1日から有効の受給者証を7月下旬に郵送します。受給者証を交付できないかたには、受給者証非該当のお知らせを7月下旬に郵送します。

◎自動更新の対象となる受給者証

左記に該当する受給者証が自動更新の対象です(更新申請書は送付しません)。

- 「乳幼児及び小中学生」の受給者証(受給者番号が「3」で始まる受給者証)
- 「ひとり親家庭の児童」の受給者証(受給者番号が「5」で始まる受給者証)
- 「重度心身・高齢身体障害者」の受給者証(受給者番号が「8」で始まる受給者証)。
- ・ただし、受給者証の有効期間が身障手帳・療育手帳の再判定月末となっていて、新しい手帳が交付された場合は、改めて受給者証の交付申請が必要です。

お知らせ

- ・受給者証の更新の際は、受給者の健康保険の加入状況や令和3年中の所得などを確認します。
- ・令和4年1月2日以降に大館市に転入した場合など、大館市で所得状況が把握できないかたには、6月中に所得を確認するため案内通知をお送りします。
- ・現在の健康保険の加入状況や、令和3年中の所得などが確認できないときは、受給者証を交付できない場合があります。
- ・所得制限により受給者証を交付できない場合があります。



福祉医療制度の対象になるかた

下記に該当すると思われるが現在受給者証を持っていないかたは、保険課医療給付係・比内総合支所市民生活係・田代総合支所市民生活係のいずれかの窓口で申請してください。

対象区分	対象となるかた	所得制限など
乳幼児及び 小中学生	中学生までの児童(中学校修了年度の3月31日まで) 	0～2歳児には所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。 3歳以降は所得制限がありますが、所得制限により受給できないかたも入院時に限り受給できます。※申請が必要です。
ひとり親家庭の 児童	- ひとり親家庭の児童 - 父母のいない児童 - 父または母が身体障害者手帳1～2級程度または障害のため労働が不可能であり、かつ常時の介護や監視が必要な状態にある家庭の児童(18歳に到達する年度の3月31日まで)	- 所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。 - 児童が会社などの健康保険(被用者保険)の本人(被保険者)の場合は受給できません。
重度心身 障害(児)者	- 身体障害者手帳1～3級の所持者 - 療育手帳Aの所持者	被用者保険の被保険者は所得制限があります。
高齢身体障害者	身体障害者手帳4～6級を所持している満65歳以上のかた	- 所得制限があります。 - 被用者保険の被保険者は受給できません。

コロナ禍でも 特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けてください！

市では、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入しているかたを対象に、6月から健康診査を実施します。

この健康診査から、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のリスクを知ることができます。

同じような内容を自費で受けると約7千5百円かかりますが、市が実施する健康診査は無料で受けられます。毎年健診を受けて検査値の変化をチェックしていくことが重要です。

《対象者》

● 特定健康診査

大館市国民健康保険に加入し、今年度中に40歳以上となるかた

● 後期高齢者の健康診査

後期高齢者医療制度に加入しているかた

《内容》

①問診 ②血圧測定 ③診察 ④尿検査（糖・蛋白）⑤身体計測（身長・体重・腹囲）※腹囲は特定健診のみ ⑥血液検査（脂質・血糖・肝機能・尿酸・クレアチニン）

【医師が必要と判断した場合に行う検査項目】

⑦心電図検査、眼底検査 ⑧貧血検査

⑨クレアチニン検査

【追加項目】

⑩推定1日食塩摂取量測定

※今年度74歳以下の特定健診対象者のみ

【健診受診の流れ】

1 受診券が届く

令和4年4月1日時点で対象者となるかたへ、5月中に受診券を郵送します。右図の封筒が自宅に届きます。

対象となるかたで受診券が届かなかったかたは、健康課成人健診係（☎42-9055）までお問い合わせください。

2 受診会場を決めて、受診する

集団健診方式・医療機関方式どちらかを選んで受診できます。

詳しくは、受診券同封の案内をご確認ください。



〈封筒見本〉

	集団健診方式	医療機関方式	
会場	各地区公民館や体育館など	市内実施医療機関	大館市立扇田病院
健診日時	6/20（月）～9/21（水） 午後のみ	6/20（月）～2/28（火） 各医療機関の 健診受付時間内	9/1（木）～9/30（金） 午後のみ（予約制） ※期間内で健診日が 限られています。
申込み	不要	一部必要	必要

3 健診結果が届く

受診後、約1～2か月後に自宅に届きます。

結果により生活習慣の改善が必要なかたへ、特定保健指導をご案内します。

集団健診方式で一緒に受けられる検診



検診の種類	対象者	内容	料金	健康ポイント
肺がん検診	今年度 40 歳以上のかた	胸部レントゲン撮影	400 円	20ポイント
大腸がん検診	今年度 35 歳以上のかた	便潜血検査※ (事前に採便したものを提出)	500 円	30ポイント
前立腺がん検診	今年度 50・55・60・65・70 歳 になる男性	血液検査	500 円	10ポイント
肝炎ウイルス検診	今年度 40・45・50・55・60 歳 になるかたで、過去に受けたことのないかた	血液検査	無料	10ポイント

※今年度用の採便容器をお持ちでないかたは申込みが必要です。

各検診の詳細は、令和4年度健康ガイド(広報4月号と同時配布)でご確認ください。

受けて
ためて
もらおう！

令和4年度 健康ポイントのお知らせ

「運動や食事など、健康目標を決めて取り組む」「健診を受ける・健康講座に参加する」「成果を振り返る」など、内容に応じてポイントがもらえます。100 ポイント以上貯めると、地域限定商品券 1,000 円分と交換できますので、ぜひ参加してください。

対 象

今年度 30 歳以上の市民 ※公務員を除く
(平成 5 年 4 月 1 日以前に生まれたかた)



ポイント付与期間

令和 5 年 3 月 31 日(金)まで



対象事業は
このマークが目印

乳がん検診、子宮がん検診のWEB予約を開始しました 大腸がん検診採便セットも申込みできます

WEB 予約は 24 時間、いつでも予約が可能です。予定日近くにメールが届くので、受診忘れが防げます。

WEB 予約を利用しての、検診予約をおすすめします。



【予約方法】

QR コードまたは URL から
予約ページにアクセス！



パソコンからは

<https://www.kensinportal.jp/akita/odate/2022/>

こころと体を元気にする気持ちのよい睡眠

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。睡眠は心身の疲れを回復し、健康を保つ上で最も大切なものです。睡眠不足になると脳の働きは鈍り、判断力の低下や気分を不安定にするなど、日常生活にも支障をもたらします。また、睡眠不足は心臓病や糖尿病などの生活習慣病の発症や、うつ病をはじめメンタルヘルスにも関係します。

こころとからだの健康を守るために、睡眠についての正しい知識を身につけて、毎日の生活に取り入れましょう。

～睡眠の質を高めるためのポイント～

毎日同じ時間に起床する

- 目覚めたら太陽光を浴びて体内時計をリセット

日中は適度に体を動かす

- 散歩やストレッチなどの軽い運動を心がけよう

就寝前は、強い光を避けてリラックス

- 寝床につく2時間前から徐々に照明を落とす

眠くなってから寝床につく

- 無理に眠ろうとせず、ぬるめの入浴や読書などで心身をリラックス

朝食はしっかりととり、夕食は早めに済ませる

- 朝食はきちんととり目覚めを促す
- 夕食は就寝3時間前までに

お酒やカフェインなどの刺激物に注意

- アルコール等は就寝3～4時間前から控える
※お酒は入眠を促すこともあるが、睡眠の質は低下する

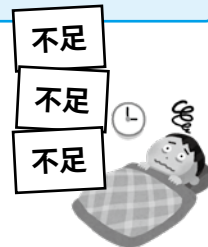
寝室を眠りやすい環境に整える

- 厚手のカーテンなどで光や音を遮断
- 室温を夏は23～27度、冬は14～18度くらいに

ストレスや悩みがあると一時的に眠れないことはよくあります。不眠が治らないときはかかりつけ医や心療内科を受診するようにしましょう。



知っていますか？
「睡眠負債」



毎日の睡眠不足が借金のように少しずつ積み重なることにより、健康を害したり、命にかかわる病気を引き起こしてしまったりすることをいいます。睡眠負債は休日の「寝だめ」で解消することはできません。日頃から睡眠の確保を心がけ、負債をためないようにすることが何よりも大切です。

睡眠でしっかり休養をとろう！

市では、健康寿命の延伸を目指すために、次のような目標を掲げています。

目標

睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合の減少
23.1% (平成29年度) → **15.0%** (令和5年度)

