



須恵町では、町民のみなさんの健康的な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民健診など、各種保健事業を行なっています。

その一環として、情報発信を行なっています。

## 今月のテーマ「睡眠」

〜寝ている間のセルフケア〜

この時期の眠り心地はよいものですね。眠りに適したこの時期に、せっかくですから、眠りの役割について、確認してみましよう。

そもそも人は、何故眠るのでしょうか。睡眠には「休息」、「情報の整理」、「体の機能修復」の役割があるといわれています。

### 脳と体の休息 一日の疲れをとる

体を休ませることはもちろん、脳を休ませ、疲れをとることで、体の動きを正常に保つための自律神経系の乱れを防ぎます。

体の休息をしている時の睡眠をレム睡眠、脳の休息をしている時の睡眠をノンレム睡眠と言います。

### 取り入れた情報の 精査と定着を行う

外部から入ってきた情報を、一度、大脳皮質の側頭葉から、海馬に移動させ、一時的に保存する（短期記憶）。繰り返し、その情報が入ってくる必要情報と認知され、海馬から再び側頭葉に戻され、長期記憶として定着するのです。

この海馬と側頭葉の情報のやり取りは、主に睡眠時に行われると言われています。

### 体の機能修復 人間本来の自己回復力

○**免疫の向上**...

体の緊張を解きリラックスした状態の時に働く副交感神経が活発になり、ウイルスやバイ菌から身を守る免疫細胞の活動が促進され、病気を治そうとする自然治癒力が高まる。

### ○成長ホルモン

成長ホルモンが集中的に分泌され、細胞の再生・修復が活発に行われ、傷ついた細胞の回復や肌の新陳代謝が促進される。

### ○ストレス細胞の除去

睡眠時に脳内で作られる物質により、ストレスの原因ともなる有害物質を除去している。

このように、眠っている間も、私たちの体は、自らの力で回復し、翌日の生活をよりよくするために働いてくれているのです。

睡眠中の自己回復力を上手に利用し、充実した生活をおくりましょう。

22年度の住民検診は、9月9日(木)〜19日(日)までです。

6月下旬に申込書を各家庭に配付します。

## 来月のテーマ「歯周病」

〜口腔ケアから全身ケアへ〜

須恵町で粕屋デンタルフェアが開かれます。歯科医師から一人ひとりに合ったアドバイスを行なっていきますので、この機会を利用して歯の健康を大切にしましょう。

### ▼問合せ先

健康福祉課（内線153・154）  
☎932・1151

## 後期高齢者医療制度に加入しているみなさんへ 後期高齢者医療の保険料が改正されました

後期高齢者医療制度の保険料率は、2年に一度改正することとなっています。今回、制度開始以来、初めての保険料率の改正を行いました。その結果、平成22年度および23年度の所得割率と均等割額は、次のとおりとなりました。

	平成22・23年度	平成20・21年度	増減
均等割額	52,213円	50,935円	1,278円増
所得割率	9.87%	9.24%	0.63ポイント増
賦課限度額	50万円	50万円	増減なし

### ■保険料額の算出方法

保険料は被保険者ごとに計算されます。被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、被保険者の総所得金額等（※注）に応じて負担する「所得割額」との合計額が保険料となります。

$$\text{保険料額 (年額)} = \text{均等割額 52,213円} + \text{所得割額} \\ \text{〔総所得金額等 - 33万円〕} \times 9.87\% \text{ (所得割率)}$$

※「総所得金額等」とは、前年中の「公的年金等収入-公的年金等控除」、「給与収入-給与所得控除」、「事業収入-必要経費」などの合計額で、各種所得控除前の金額です。

### ■平成22年度の保険料軽減措置

世帯（注1）の所得の状況などに応じて、保険料の軽減措置が行われます。

軽減の内容は次のとおりです。

均等割額軽減割合	軽減後の均等割額 (年額)	同一世帯内の被保険者および世帯主の軽減対象所得金額の合計額（※注3）
9割軽減	5,221円	33万円（基礎控除額）以下で、被保険者全員が年金収入80万円以下で、その他の所得がないこと
8.5割軽減（※注2）	7,831円	33万円（基礎控除額）以下
5割軽減	26,106円	33万円（基礎控除額）+24万5千円×被保険者（世帯主を除く）の数以下
2割軽減	41,770円	33万円（基礎控除額）+35万円×被保険者の数以下

※注1 「世帯」とは、4月1日時点の世帯（年度途中で75歳になる人、県外から転入された人などはその時点）が基準となります。

※注2 原則は「7割軽減」ですが、平成22年度も特別措置により「8.5割軽減」に拡充されます。

※注3 「軽減対象所得金額」とは、基本的には総所得金額などと同じですが、公的年金等収入-公的年金等控除-15万円となるなど、例外があります。

### ■所得割の軽減

<b>5割軽減</b>	総所得金額等から基礎控除額（33万円）を引いた額が58万円以下の人（公的年金収入のみの場合、211万円以下の人）
-------------	--

### ■後期高齢者医療制度に加入する前日までに、被用者保険（国民健康保険・国民健康保険組合は該当しません）の被扶養者であった人の保険料の特例

均等割額が**9割軽減**されます（所得割額は、かかりません）

※保険料の詳細は、7月に送付予定の「平成22年度後期高齢者医療保険料額決定通知書」に記載しますので、ご確認ください。

### ■後期高齢者医療被保険者証（保険証）が更新されます

現在の保険証の有効期限は平成22年7月31日までです。8月1日から使える新しい保険証は、7月下旬にお住まいの市区町村から郵送します。

### ▶問合せ先

福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎651-3112

## 歯の祭典 KASUYAデンタルフェア

日時：平成22年6月6日（日） 9:30～12:00

会場：須恵町地域活性化センター「オイコス」

★小・中学生によるポスター展示もあります！

★詳しい内容は本誌折り込みをご覧ください

問合せ先：粕屋医師会事務局 ☎097-712-1764