

任継・特退で収入調査を行い高齢受給者証の医療費の自己負担割合を決定された方へ

2020年度 高齢受給者証 年次収入調査について ～ 2020年6月実施～

【2019年分の収入について再調査を実施します】

2018年分の収入調査により2割負担に軽減された方の有効期限は2020年8月31日のため、2019年分の収入について6月上旬頃再調査を実施し、2020年9月1日からの負担割合を判定します。なお、現在3割負担の方も2019年分の収入が基準収入額（※）未満であれば申請することができます。

調査対象の方には、2020年6月上旬に調査票を送付いたします。

（※）70歳以上の被扶養者がいない世帯：383万円未満 70歳以上の被扶養者がいる世帯：520万円未満

よくあるご質問 Q & A

Q1 収入額は、税金を引かれる前の金額でしょうか？ それとも税引き後の金額でしょうか？

A1 税金を引かれる前の金額が収入額です。

Q2 自営業の収入があります。経費がかなりかかっており、実際の所得は少ないのですが、それでも所得額ではなく収入額で判断されるのでしょうか？

A2 はい。経費を差し引く前の収入額で判断するよう法令により定められています。

Q3 株式を売却しました。どのように記入すればよいでしょうか？

A3 売却時の金額（譲渡価格）を記入してください（損益通算は行いません）。

Q4 分離課税を行い譲渡収入が基準収入額を超えますが、所得はマイナスとなるので申請してもよいでしょうか？

A4 いいえ。損益通算は行いません。

Q5 どの時期の証明書が必要でしょうか？

A5 確定申告をされている方は、2019年分（今年2月頃申告されたもの）が必要です。お間違えのないようご注意ください。確定申告をされていない方は、2020年度（2019年分）の所得証明書（今年6月以降に交付可能）を入手してください。

Q6 被扶養者は年金収入のみで確定申告をしていません。年金振込通知書や源泉徴収票を提出してもよいでしょうか？

A6 いいえ。その他に収入がないということが確認できないため、お住まいの市区町村役場から2020年度（2019年分）の所得証明書（今年6月以降に交付可能）を入手してください。

Q7 この調査は毎年行われるのでしょうか？

A7 今回発行される保険証の有効期限は1年間（2020年9月1日から2021年8月31日まで）となりますので、来年も同様の調査を行います。また、被扶養者の年齢など状況が変わった場合は申請をいただき、随時審査いたします。

お問い合わせ先 任継・特退コールセンター 0120-033-566（平日8:50～17:20）

自覚症状がない！ 本当は怖い 糖尿病

予備群を放置すると、待ち受けているのは**恐ろしい「合併症」**

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態が続く病気。すい臓から分泌され、血糖値を下げるインスリンというホルモンの動きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一歩手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置するのは危険です。糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5～10年続くと、神経や目、腎臓の機能が低下する合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいために気づいたときには進行しており、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が怖い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症の発症を予防することが重要です。

■監修：日立健康保険組合顧問医 医師・医学博士 辻 正弘先生

糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

■太い血管の病気

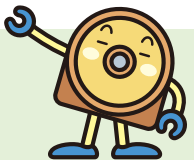
- ・**動脈硬化**
健康な人に比べ、2～4倍も脳卒中や心筋梗塞になりやすい。
- ・**脳卒中**
脳梗塞がもっとも多く、一命をとりとめても後遺症が残りやすい。
手足の麻痺や言語障害などの症状が現れる。
- ・**虚血性心疾患**
心筋梗塞や狭心症が代表的。心筋梗塞は突然死の原因になる。労作時の息切れ、冷汗が出るなどの症状からわかることも。



■細い血管の病気

- ・**糖尿病神経障害**
手足のしびれや痛み、胃腸障害なども。足の潰瘍や壊疽まで進むこともある。
- ・**糖尿病網膜症**
眼底出血や網膜剥離を引き起こし、視力が低下する。失明することもある。
- ・**糖尿病腎症**
血液をろ過し、尿をつくる腎臓の機能が低下する。腎不全になると人工透析が必要になる。

糖尿病予備群であっても早めに対策を！生活習慣を見直し、予防しよう！



血糖値の急上昇が動脈硬化を招き、肥満はインスリンの働きを悪くし、糖尿病や合併症のリスクを高めます。

血糖値を急上昇させない食べ方をしよう

1日3回、規則正しく食べる

- ・食事と食事の間があきすぎると血糖値は急上昇します。
- ・食事と食事の間があくときは、間食で小腹を満たしましょう。

野菜を使った副菜から食べる

- ・食物繊維の多い野菜などは、急激な糖の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防ぎます。
- ・野菜といってもポテトサラダは糖質が多いのでNG。

20回噛み、20分かけて食べる

- ・早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させます。
- ・1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べましょう。

すぐに禁煙しよう

お酒は適量を守ろう

- ・ビールや日本酒などの醸造酒は血糖値を上げるため、適量を守りましょう。
- ・週に2日はお酒を飲まない休肝日を設けましょう。
- ・適量の目安（純アルコール：20g）は以下のとおりです。

ビール→500mL	日本酒→1合（180mL）
焼酎→110mL	ワイン→2杯弱（240mL）
ウイスキー・ブランデー→ダブル1杯（60mL）	

ウォーキングや筋トレを習慣にしよう

- ・ややきつい有酸素運動をしよう。
少なくとも週に3～5回、計150分以上
- ・筋トレも合わせると効果的です。
週に2～3回、下半身の強化も有効