

# 健康啓発シリーズ④ 脳や心臓、腎臓を守って健康な毎日を

問 保健医療課健康支援室 (☎53-3364)

健康で過ごすこと、医療費の伸びを抑えることを目的として村上市第3期国民健康保険データヘルス計画を策定しました。策定に当たり、3つの課題が明らかになりました。

## ■3つの課題

- 特定健診で血圧、血糖の数値が高くても医療機関未受診者が多い
- 40歳代から高血圧、糖尿病での受診者が多い
- 生活習慣病（肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症）を併せ持っている人が多く、特に、高血圧と高血糖の併発が多い

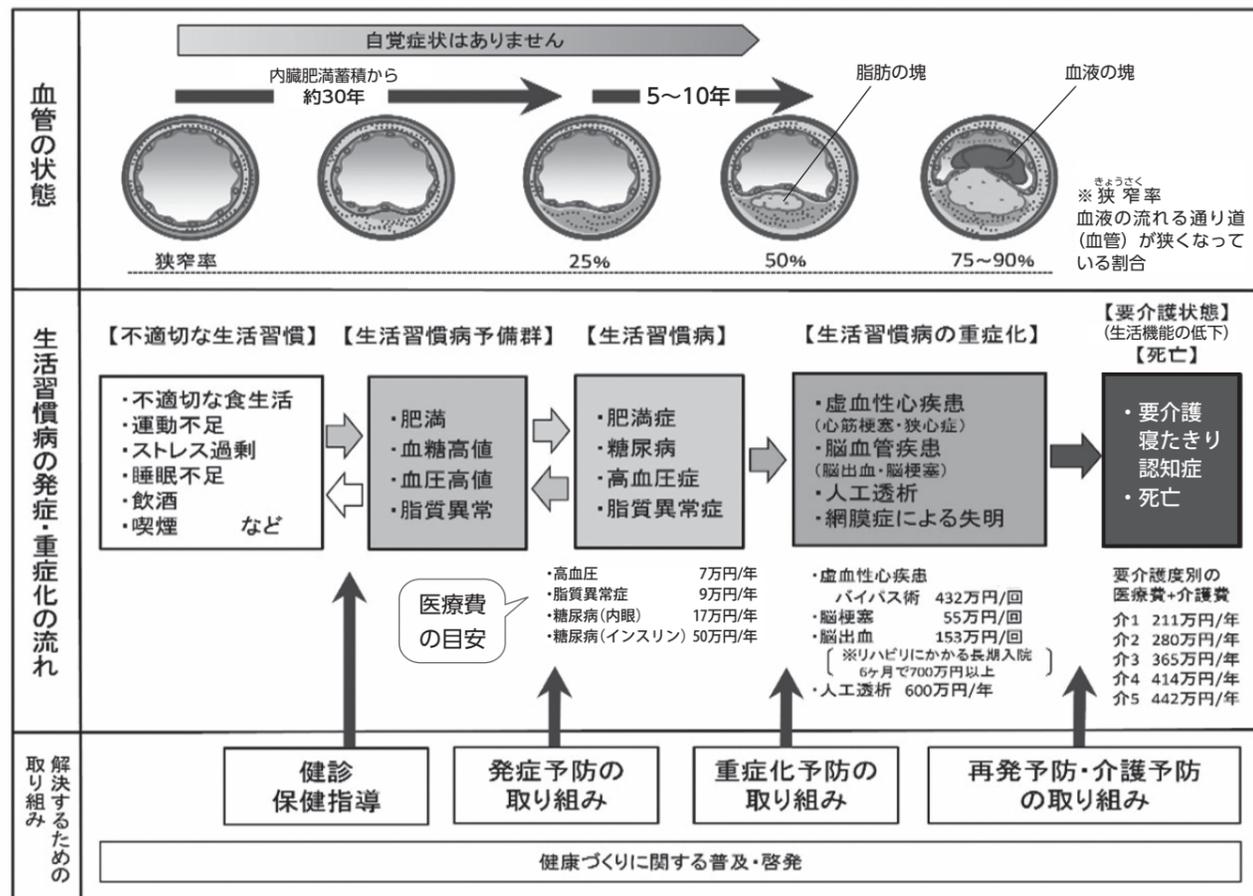
## ■生活習慣病が悪化すると

不適切な生活習慣が続くと、脂肪が血管の中に蓄積され、血液の通り道（血管）が徐々に狭くなります。生命を維持するために大切な脳、心臓の血管が狭まると、脳血管疾患、心疾患、腎不全などの発症につながります（生活習慣病の重症化）。この時、入院・手術など高額な医療費がかかります。(図1)

## ■血管の状態を知るために

初期段階で悪化を防げると、体の負担も少なく健康に過ごすことができるだけでなく、医療費の伸びも抑えることができます。生活習慣病にならないように、また悪化しないようにするために、健診を受けて自分の血管の状態を知る必要があります。自分の体を守るため、まずは健診を受けましょう。

【図1 生活習慣病の発症・重症化予防の流れ】



出典：村上市第3期国民健康保険データヘルス計画掲載図表

# デジタルの力で暮らしをスマートに！

問 企画戦略課デジタル化推進室 (☎75-8924)

## いつでも・どこでも！手続きは電子申請で！



住民票の写しの交付申請、上下水道の開閉栓、犬の死亡の届け出などの手続きをオンライン化することで、パソコンやスマートフォンからインターネットを通じて手続きができます。市役所窓口に来庁することなく、24時間いつでもどこでも手続きが利用できます。ご利用できる手続きは順次拡大していきます。



○パソコンから  
<https://apply.e-tumo.jp/city-murakami-niigata-u/>

○スマートフォンから



## 手数料がお得です！証明書などはコンビニで！

市内のセブンイレブン、ローソン、イオンのマルチコピー機に有効な電子証明書が搭載されたマイナンバーカードをかざすと、住民票の写しや所得・課税証明書などの交付を受けることができます。窓口よりも手数料が100円お得です。

証明書の種類	手数料	備考
① 住民票の写し	200円	マイナンバー記載なし
② 印鑑証明書	200円	印鑑登録のある人
③ 戸籍謄本・戸籍抄本	350円	現在の戸籍のみ
④ 戸籍の附票	200円	現在の戸籍の附票のみ
⑤ 所得・課税証明書	200円	最新年度のみ



※15歳以上で市に住民登録がある人

※③、④は市に本籍がある人でマイナンバーカードをお持ちの方

## 市公式LINEをご利用ください！

市公式LINEでは、市の情報発信のほか、メニューから目的の手続きなどに分かりやすくご案内します。まずは友達登録をお願いします！



## 支払いはキャッシュレスで！

市民課、税務課、各支所、スケートパークの窓口などにキャッシュレス端末を設置しました。手数料や施設利用料の支払いにクレジットカードや電子マネーが使えます。



※キャッシュレス決済が使える施設はこちらからご覧ください

