



こんにちは  
**保健師です**

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします  
☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

**食後高脂血症に要注意**

血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪など）の値が基準値が外れた状態である「脂質異常症」。治療せずにいると、血管の内側に脂質がこびりついてしまい動脈硬化を進行させる大きな要因となります。また近年では、非空腹時（食後）に中性脂肪の値が高くなる「食後高脂血症」が動脈硬化のリスク要因として注目されています。

厚生労働省によると、日本人の死因の2割以上が心臓病や脳卒中等の動脈硬化性疾患だと判明しています。食後高脂血症は、空腹時の中性脂肪値が高い人、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病の人などに起こりやすいことが分かっていますが、近年は痩せていても中性脂肪値が高い人が増えてきているため油断は禁物です。日頃の食生活や運動習慣を見直し、食後高脂血症の改善・予防に努めましょう。



**「食後高脂血症」が脂質異常症の診断基準に**

非空腹時の中性脂肪値が高い場合も動脈硬化を促進することが判明し、これを踏まえ、2022年に日本動脈硬化学会による「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」が改訂され、下表の通り非空腹時の中性脂肪値の基準値（175mg/dL以上）が設定されました。

**【脂質異常症の診断基準】**

脂質の種類	主な働き	診断基準
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ。増えすぎると動脈硬化を促進する。	140mg/dL以上 (境界域は120~139mg/dL)
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	余分なコレステロールを回収して動脈硬化を抑える。	40mg/dL未満
中性脂肪 (トリグリセライド)	体を動かすエネルギー源となるが、余った分は内臓脂肪などに蓄えられる。増えすぎると肥満や動脈硬化を促進する。	150mg/dL以上 (空腹時採血) <b>175mg/dL以上 (随時採血※)</b>
Non-HDLコレステロール	総コレステロールからHDLコレステロールを引いたもの。LDLとは別に、血液中にひそんでいる全ての悪玉コレステロールを指す。	170mg/dL以上 (境界域は150~169mg/dL)

**Check!**

中性脂肪値は食後にだんだんと高くなり、3~4時間後に最も上昇します。その後は徐々に低下していきませんが、6時間以上経過しても高い状態が続いた場合は食後高脂血症の可能性があります。

しかし一般的な健診では、空腹時（食後10時間以上空けた後）に採血を行うため見落とされてしまったり、自覚症状もないため気付かぬうちに動脈硬化が進んでしまいます。早期に発見するためにも、別途食後に中性脂肪の検査を受けることをお勧めします。

※非空腹時を指すが、空腹かどうか分からない場合も含めて「随時」とされている。

**中性脂肪を減らすために～食生活・運動習慣の見直し～**

**食事**

1日3食を規則正しく食べるとともに、栄養バランスのとれた献立を心がけましょう。中性脂肪が高くなる動物性脂肪（バターや肉の脂身）やお菓子、ジュースやお酒などはなるべく控え、野菜や海藻、魚などを積極的に摂取しましょう。とはいえ、ダイエットのためにお米などの炭水化物を極端に制限することは、腎機能を低下させてしまい心疾患になるリスクを高めます。無理はせず、自分の年齢や体格に合わせ適正なカロリーを取りましょう。



**運動**

ウォーキングやジョギング、アクアサイズ（水中運動）などの有酸素運動を中心に行いましょう。また、スクワットや腕立て伏せなどのレジスタンス運動（いわゆる筋トレ）も適度に取り入れると効果的です。厚生労働省が示す1日の適度な運動目標は、成人は8000歩（約248km）、65~74歳で7000歩、75歳以上だと5000歩以上となっています。ただし無理な運動はケガにつながりますので、自分の体調に合わせて行いましょう。



**国民健康保険税の納税通知**

国民健康保険の加入者(世帯主)に対し、7月中旬に国民健康保険税納税通知書を送付します。国民健康保険税は、令和5年中の所得の申告を基に算定を行っていますので、未申告の方は、所得の申告をお願いします。

**税率**

国民健康保険税は世帯主に課税されるもので、「医療分」「後期分」「介護分」に分かれています。課税される対象は、所得や資産・加入人数等で、次の税率に基づき計算します。なお、国の制度改正により後期分の課税限度額が引き上げられましたが、その他の税率等は据え置いています。

課税区分		医療分 (加入者全員)	後期分 (加入者全員)	介護分 (40歳~64歳)
所得割	前年中の所得金額 - 43万円(基礎控除) × 税率	6.1%	3.1%	2.1%
資産割	固定資産税額(土地・家屋) × 税率	20.0%	—	—
均等割	世帯ごとの加入者の人数 × 金額	2万円	1万円	9,800円
平等割	1世帯当たりの金額	2万円	1万400円	7,800円
課税限度額 (前年度)	1世帯における国保税の上限額 ※国の制度改正に併せて実施	65万円 (変更なし)	<b>24万円</b> (22万円)	17万円 (変更なし)

**税の軽減**

国民健康保険税を計算する際は、世帯の所得合計額に基づき、均等割と平等割の合計金額が、7割・5割・2割軽減されます。本年度より下表の通り5割・2割軽減の基準が変わります。

区分	令和5年度	令和6年度
7割軽減	43万円 + 10万円 × (給与所得者等数 - 1) 以下	変更なし
5割軽減	43万円 + 29万円 × 被保険者等数 + 10万円 × (給与所得者等数 - 1) 以下	43万円 + <b>29万5千円</b> × 被保険者等数 + 10万円 × (給与所得者等数 - 1) 以下
2割軽減	43万円 + 53万5千円 × 被保険者等数 + 10万円 × (給与所得者等数 - 1) 以下	43万円 + <b>54万5千円</b> × 被保険者等数 + 10万円 × (給与所得者等数 - 1) 以下

**支払いが困難な方はご相談ください**

国民健康保険税は、3回に分けて納めていただくよう通知していますが、支払いが困難な場合は実情に応じた支払い方法の相談を受け付けますので、お早めに総務課税務担当へご連絡ください。また、口座振替を希望される場合も同じく税務担当へご連絡ください。

なお、国民健康保険税の納付が納期限までに確認できない場合には、給付の差し止めや、いったん医療費を全額自己負担していただくなどの措置を講じる場合があります。

☎ 国民健康保険税のことは**総務課税務担当** (☎ 56 - 2121) まで  
各種届け出や給付のことは**住民課国保医療担当** (☎ 56 - 2122) まで