県国民健康保険に加入中の皆さんへ
国民健康保険証更新のお知らせ

■問い合わせ
本庁健康増進課国保係（☎ 34-2901）、各総合支所国民健康保険担当グループ

現在使用している国民健康保険被保険者証（以下、保険証）の有効期限は、９月 30 日です。10 月１日から使用する新しい保険証は９月下旬に世帯ごとに郵送します。届いたら、注意事項をよく読み、保険診療を受ける際は必ず提示しましょう。

◇保険の変更などがあったら市の窓口へ

国保への加入・脱退は、自動の切り替えではなく、市の窓口で手続きが必要です。保険の変更があった日から 14 日以内に手続きをしてください。

■必要書類

加　入…加入していた健康保険の資格喪失証明書、本人確認書類、印鑑

脱　退…新しく加入した健康保険の被保険者証、国民健康保険被保険者証、本人確認書類、印鑑

※本人確認書類は、運転免許証など顔写真入りのものは１点、介護保険被保険者証や各種年金証書など顔写真のないものは２点以上が必要です

◇国保税の納付をお願いします

特別な事情がなく国民健康保険税を滞納していると、通常の保険証ではなく、有効期限の短い「短期被保険者証」や、医療費の全額をいったん自己負担しなければならない「被保険者資格証明書」を交付する場合がありますのでご注意ください。

◇領収書の保管のお願い

１カ月（同じ月内）の医療費が高額になったとき、申請して認められれば自己負担限度額を超えた分が高額療養費として後から支給されます。対象となる人には受診の４カ月以後に申請案内を送付しています。申請には領収書が必要となりますので、捨てずに保管をお願いします。

◀新しい保険証は薄紫色です

地域に寄り添う市立病院・診療所

医療局だより

肥満とがんの関係性と予防策

奥州市総合水沢病院　院長　菊池　淳（じゅん）　先生

肥満とがんの関係についてお話したいと思います。肥満といえばメタボリック症候群（以下、メタボ）が連想されると思いますが、メタボは糖尿病や高血圧、脂質異常症などが重なって、結果として心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患の原因にもなるので厄介です。そしてそればかりか、肥満はがんの原因にもなると考えられています。肥満や糖尿病でインスリン抵抗性（インスリンが働きにくい状態）ができるとがん細胞の発生や増殖を起こしやすくなるといわれています。ですから肥満を防ぐことや糖尿病の治療をしっかり行うことが、がん対策という観点からも重要であると考えられます。

また、運動とがんの関係についても研究されていて、運動が大腸がんや乳がんの死亡率を下げるというデータもあります。例えば、運動している人の方が大腸がんになりにくいとか、大腸がんと診断された後でも運動することで再発や死亡が減る可能性があると考えられています。乳がんでも同様のことがいわれています。さらに最近の報告では、がんと診断されてから手術までの１カ月程度の期間に行う運動が、がん細胞の遺伝子発現を変化させることで抗腫瘍効果を発揮する可能性までいわれています。このように肥満を防ぐことや運動習慣を持つことががんを予防し、さらに延命効果もあるらしいということを知っていてほしいと思います。

■問い合わせ＝医療局経営管理課（☎ 25-3833、✉ keieikanri@city.oshu.iwate.jp）

We support the ilc

希望のひかり　第82回

国際リニアコライダー（ＩＬＣ）計画の各種最新情報をお届けします

東北ＩＬＣ事業推進センターが発足

ＩＬＣの実現に向けた新組織「東北ＩＬＣ事業推進センター」が８月６日に発足しました。同センターは、22団体で構成（※）され、これまで活動してきた「東北ＩＬＣ準備室」の後継組織として設立されました。同センターの代表には岩手県立大学の鈴木厚（あつ）人（と）学長が就任しました。

本センターは、８月２日に国際将来加速器委員会が設立を決定した「ＩＬＣ国際推進チーム」などの研究者コミュニティと連携し、建設候補地周辺の関係機関が協働して、建設に必要な受け入れ環境整備などの検討を具体的に進めることを目的としています。

本年度の取り組みとして、建設候補地周辺の地形・地質調査、港湾活用による物流の研究・検討などが予定されています。

※構成団体

【大学】東北大学、岩手大学、岩手県立大学、【県】岩手県、宮城県、【市町】奥州市、盛岡市、大船渡市、花巻市、北上市、遠野市、一関市、陸前高田市、金ケ崎町、平泉町、住田町、仙台市、気仙沼市、登米市、栗原市、大崎市、【団体】岩手県国際リニアコライダー推進協議会

国立天文台水沢ＶＬＢＩ観測所に関する要望を実施

市と市議会は、８月４日、文部科学省に対し国立天文台水沢ＶＬＢＩ観測所の活動継続に関する要望を実施しました。要望活動は本市では初めてとなるオンライン形式で行い、小沢昌記市長と小野寺隆夫議長が、応対した文部科学省の青山周平政務官に要望しました。

要望書の内容は、「国立天文台水沢ＶＬＢＩ観測所は、多くの市民が誇りとする本市になくてはならないものであり、同観測所が安定的かつ継続的に研究できる環境の整備を願う」というもので、青山政務官は「同観測所が安定して研究にまい進できるように努力する」と発言しました。

要望書は文部科学省のほか、県選出国会議員にも送付し、協力を呼び掛けています。また、地元有志のＶＥＲＡ（べら）サポーターズクラブも６月に、ＶＥＲＡプロジェクトの電波望遠鏡の長期的な運用継続を求める趣旨の要望活動を実施しています。

モニター越しに要望する小沢市長と小野寺議長

本コーナーでは、ＩＬＣ計画について皆さんからの質問にお答えします。電子メール、ファクスでお気軽にご質問ください。
■問い合わせ＝本庁ＩＬＣ推進室（☎34-2123、FAX22-2533、✉ilc@city.oshu.iwate.jp）

おうしゅう羅針盤

いくぶん残暑も和らぎ、しのぎ良い日が多くなりました。いかがお過ごしですか。

例年、８月は各地域で夏祭り、運動会など、多くのイベント・行事が開催されていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、軒並み中止を余儀なくされました。開催を心待ちにされていた皆さんにとっては、大変残念な結果となりました。岩手県内では、７月末に初めて感染症患者が確認され、本市においても今月１日、市内で初めての感染症患者が確認されたところです。これまでも市民の皆さんには、感染対策の徹底をお願いしているところですが、改めて、手洗い、マスク着用、三密の回避、ソーシャルディスタンスなど、基本的な感染対策の実践をお願いします。また、感染対策のほか経済活動の回復に向け引き続き取り組んでまいりますので、ご協力をお願いします。

８月４日、文部科学省に対し、国立天文台水沢ＶＬＢＩ観測所に関する要望を実施しました。同観測所は明治32年の設立から国際緯度観測事業に参加するなど１２０年にわたり世界の天文学をけん引してきました。また、昨年はブラックホールの撮影成功にも大きく貢献するなど、科学の発展に重要な役割を担っています。木村榮（ひさし）初代所長がＺ項を発見したことにちなみ、市文化会館、市総合体育館をそれぞれ、Ｚホール、Ｚアリーナの愛称で呼んでいるほか、水沢小、水沢工業高の校章のデザインへの「Ｚ」の使用、水沢南小の校歌の歌詞に「緯度観測所」が盛り込まれているなど、市民が親しみ愛着を持ち、また誇りとしている施設です。市の宝でもある同観測所の活動継続について、今後とも働きかけを行ってまいります。

奥州市長　小沢昌記