

## 国民健康保険からのお知らせ

保健医療課 ☎42-5619

**保険証の更新について**  
 現在お持ちの保険証は、有効期限が7月31日となっています。8月1日から使える保険証については、7月下旬に簡易書留で送付します。

### 国民健康保険の資格異動の届出をお忘れなく！

就職や退職などの異動に伴い、健康保険の変更がある場合は、14日以内に市役所保健医療課または、各支所窓口係まで届出をお願いします。

### ◆国保をやめる届出が遅くなる？

喪失の届出がないと保険税が課税され続けます。勤務先の社会保険等の保険料

### 70歳以上の入

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成27年7月31日
記号番号 〇〇〇〇〇〇	発効期日 平成26年8月1日
兼高齢受給者証 一部負担金割合	〇割
氏名 安芸高田 太郎	性別 〇
生年月日 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日	資格取得日 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日
交付年月日 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日	世帯主氏名 安芸高田 太郎
住所 広島県安芸高田市〇〇町〇〇番地	保険者番号 340513
公印	

### 70歳未満の入

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成27年7月31日
記号番号 〇〇〇〇〇〇	
氏名 安芸高田 太郎	性別 〇
生年月日 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日	資格取得日 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日
交付年月日 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日	世帯主氏名 安芸高田 太郎
住所 広島県安芸高田市〇〇町〇〇番地	保険者番号 340513
公印	

### 平成26年3月診療分 1人当たり費用額 (単位:円)

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	25,975	26,267	17
退職本人	20,460	28,117	20
退職扶養	21,473	25,076	15
全被保険者	25,404	26,336	17

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

こんなとき	必要なもの
安芸高田市から転出するとき	・国保の保険証 ・印鑑
社会保険等に加入したとき	・国保の保険証 ・社会保険等の保険証
社会保険等の扶養になったとき	・「コピー」で も可 ・印鑑

と二重に払いをしてしまうこともあり、社会保険等の保険証を受け取られたら速やかに届出をしてください。

## 【インフォメーション】 健康あれこれ

【お問い合わせ】保健医療課健康推進係 ☎42-5633

### 市内13小学校の4年生を対象に 『若年性生活習慣病予防事業』が始まりました!!

若年性生活習慣病予防事業とは・・・  
 目的：児童に健診の大切さや意義を理解してもらう場を提供し、実際に自分の身体について理解し生活習慣病の予防に努め、将来的に健康で生活できることを目的とします。

対象者：安芸高田市立各小学校4年生  
 日程及び内容：  
 6月～7月 健康についての学習(4年生全員)  
 9月～10月 血液検査(希望者)  
 1月～2月 要指導者に対し保健指導(保護者同伴)  
 ※各小学校において実施しますが、行事等の都合により上記日程より変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※血液検査の申込みについては、後日小学校を通じて保護者の方にご案内します。  
 自己負担：全額市が負担しますので、自己負担はありません。  
 ●ぜひこの機会に血液検査を受けて、お子様の身体について確認しましょう。



### 移動献血のお知らせ (400mL献血)

日・場 7月15日(火)  
 東京濾器(株)広島工場  
 9:30～11:15  
 向原生涯学習センターみらい  
 13:00～15:30

### 400mL献血の基準

年齢：男性17～69歳 女性18～69歳  
 ※65歳以上は60～64歳の間に献血経験がある方に限る。  
 体重：男女とも50kg以上  
 献血間隔：男性12週間以上 女性16週間以上  
 総献血量：過去12カ月に  
 男性1200mL以内  
 女性 800mL以内

～『命をつなぐ献血』にご協力を～



### 断酒会

広島断酒会ふたば会 中田克宣  
 ☎090-4802-1865  
 ※詳しい内容はお問い合わせください。

日 7月4日(金) 18:30～20:30  
 場 ふれあいプラザ向原  
 日 7月11日(金) 19:00～21:00  
 7月25日(金) 19:00～21:00  
 場 吉田人権会館ハートプラザよしだ

### 夏らしい一品です! 今月の食材 きゅうり

### きゅうりのしょうがじょう油和え

(材料 4人分)  
 きゅうり……………2本  
 ひじき(乾燥)……………10g  
 人参……………1/2本  
 しょうが(すりおろし)…1かけ  
 A { だし汁……………大さじ1  
 しょう油……………小さじ2  
 ゴマ油……………少々

## 食のさんぽ道



私たちが紹介します  
 安芸高田市食生活改善推進協議会 八千代支部

安芸高田市食生活改善推進協議会  
 保健医療課 栄養士  
 ※「ひろしま地産地消ファンクラブ」のホームページとFacebookに食のさんぽ道が掲載されています。ぜひ、チェックしてみてください。

(作り方)  
 ①きゅうりは麺棒などでたたき割り、一口大にちぎる。人参は千切りにする。  
 ②ひじきは水につけて戻し、熱湯でさつとゆで、水気をきる。  
 ③ボールにAを合わせてよく混ぜる。①②を加えて和え、仕上げにゴマ油を入れる。(ポイント:具材に味をよくしみこませること。)  
 (ひとり分 エネルギー:31kcal、塩分:0.5g)

### 食中毒を防ごう! 「付けない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は1年中どの季節でも発生するものですが、中でも、夏場にかけて多く発生します。菌は無味無臭で、食品に付着・繁殖しても、色やにおいはほとんど影響を与えません。目に見えないものだからこそ、普段から意識して衛生管理に努めましょう。  
 食生活に関する相談は、お気軽に保健医療課 栄養士にお問い合わせ下さい。(☎42-5633)

食中毒予防の3原則!  
 ☆「付けない」…食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁はこまめに洗いましょう。  
 ☆「増やさない」…調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。  
 ☆「やっつける」…肉は中心部まで十分加熱しましょう。



【健康あきたかた21】  
 「みんながいよいよ笑顔で助け合えるまち」  
 健康あきたかた21推進中!  
 「運動のスローガン」は  
 「運動習慣を身につけよう!こまめに体を動かそう!」  
 今回は、日頃から健康づくりのためにウォーキングに取り組んでおられる八千代町の近末徹さんの体験をご紹介します。  
 私が「歩く」ということを意識し始めたのは十数年前のことです。当時、勤めていた会社で糖尿病のために運動が必要な同僚数名と昼休みを利用して一緒に歩いていました。その仲間の一人から「山へ登ってみないか?」と誘われて最初に登った山が富士山でした。登る途中、雲の切れ間からの爽快感に魅せられ、それから年一度、盆休みに鳥取、四国、九州等々の山に登りました。  
 退職して一年、いつものズボンがきつくなり、人目のつかない裏山を毎日歩き始めました。今では山登り(里山)がはたして、足腰の鍛錬のために、周りの景色を見ながら毎朝一時間歩いていきます。里山も頂上からの眺めの良いところがいっぱいですよ!ポットに歩数計を忍ばせ、普段歩くペースよりほんの少しペースを上げて歩くよう心がけています。1か月歩数チャレンジ「あるさんさい・うごきんさい運動」へも参加登録し、毎日の記録を残しています。『こまめに歩こう会』にも時間の許す限り参加したいと思っています。毎回40人〜50人参加の『こまめに歩こう会』に参加して、楽しく歩き、「歩く」きっかけにしてみませんか?  
 \*無理せずに メリットばかりの ウォーキング  
 \*欲張らず 適度な運動 ウォーキング