

# 健康カラダ



いいい



カラダ

## 国民健康保険限度額適用(標準負担額減額) 認定証の更新のお知らせ

保健医療課 ☎42-5619

現在使用されている認定証の有効期限は、原則平成28年7月31日になっていきます。7月中旬までに、認定証が交付されている方を対象に案内と申請書を送付しますので、平成28年8月以降の認定証が必要の方は改めて申請を行ってください。ただし、70歳以上で平成28年度の市民税が課税されている国保世帯の方には、認定証の更新が不要です。

申請に必要なもの  
 ・国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)  
 ・個人番号がわかる証明書  
 ・認印

申請場所  
 保健医療課又は各支所窓口  
 限度額適用(標準負担額減額) 認定証とは  
 医療機関等を受診される際、窓口で認定証を提示することで支払いが限度額(※表①②参照)までになり、また、市民税非課税の世帯の方は入院時の食事代が減額されます。

表① 70歳未満の方の限度額(月額)及び入院時食事代

所得区分	世帯の所得要件	3回目まで	4回目以降	入院時食事代	申請
ア	901万円を超える	252,600円 ●医療費が842,000円を超えた場合は、その超過額の1%を加算	140,100円	360円 (一部260円の場合があります。)	必要
イ	600万円を超え901万円以下	167,400円 ●医療費が558,000円を超えた場合は、その超過額の1%を加算	93,000円		
ウ	210万円を超え600万円以下	80,100円 ●医療費が267,000円を超えた場合は、その超過額の1%を加算	44,400円		
エ	210万円以下 (市民税非課税世帯を除く)	57,600円	44,400円		
オ	市民税非課税世帯	35,400円	24,600円	*90日まで 210円 *90日を超えると160円	

表② 70歳以上の方の限度額(月額)及び入院時食事代

所得区分	外来+入院(世帯単位)		入院時食事代	申請
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)		
一般	12,000円	44,400円	360円 (一部260円の場合があります。)	不要
現役並所得者	44,400円	80,100円 ●医療費が267,000円を超えた場合は、その超過額の1%を加算 ●4回目以降は44,400円		
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	*90日まで 210円 *90日を超えると160円	必要
低所得Ⅰ		15,000円	100円	

\*入院時食事代の90日判定は、過去12か月の入院期間で判定され、申請が必要です。

### 平成28年2月診療分 1人当り医療費(単位:円)

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	28,534	26,824	6
退職本人	28,600	28,873	13
退職扶養	24,390	23,896	12
全被保険者	28,500	26,859	7

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

なお、認定証の適用区分は国保世帯の市民税の課税状況や所得額によって決定されます。毎年8月に適用区分の見直しを行うため有効期限は原則7月31日としております。

## たかみや湯の森温泉 ウォーキングプール健康教室

保健医療課 ☎42-5633

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

コース	肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース (10:00~11:00)			体脂肪燃焼コース (19:00~20:00)
対象	八千代・吉田地域の方	美土里・高宮地域の方	向原・甲田地域の方	市内全域
とき	7月25日~9月12日 毎週月曜日	7月28日~9月8日 毎週木曜日	7月29日~9月9日 毎週金曜日	7月28日~9月8日 毎週木曜日
と き	10:00~11:00 7回コース ※希望者には無料で送迎があります。 ※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます。ただし、送迎はありません。			19:00~20:00 7回コース
申込期限	6月1日(水)~6月30日(木)			
ところ	たかみや湯の森温泉ウォーキングプール			
定員	17名(定員を超える場合、新規申込みの方を優先とさせていただきます)			
参加費	3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金)			
申込先	たかみや湯の森 ☎59-0059			

## 吉田温水プールから水中健康教室開催 及び新規教室生募集のお知らせ 平成28年度 第2期(7月~9月)

暑い夏こそプールで水中運動! 吉田温水プールでは水の中でストレッチやウォーキングを行う水中健康教室を開催しております。水中運動なら涼しくて気持ちがよく、多くのエネルギーを消費できます。

また水のパワーで筋力アップ・代謝アップとうれしいことだらけの運動です。

夏バテ、夏風邪予防にプールで水中運動にチャレンジしてみませんか。

日程

月曜	朝の部 10:00~11:00
	障害者の部 14:00~15:00
金曜	昼の部 13:00~14:00
	夜の部 19:00~20:00

参加費 1回900円(施設使用料400円込み) ※障害者の部1回250円(施設使用料免除)

定員 各部45名※障害者の部30名

送迎 希望者には無料で送迎いたします。(金曜夜の部を除く)

対象 市に住民票をお持ちの方 ※障害者の部は申込みの際に障害者手帳をお持ちください。

申込・お問い合わせ 市吉田温水プール ☎47-1210(水曜休館日) ※6/3(金)申込み開始(定員になり次第締め切りますのでお早めにお申し込みください)

## 断酒会



広島断酒ふたば会 中田克宣 ☎090-4802-1865  
 自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか? お気軽にご相談ください。 ※詳しい内容はお問い合わせください。

場所・日時  
 ●ふれあいプラザ向原 6月3日(金) 18:30~20:30  
 ●吉田人権会館 6月6日(月) 18:30~20:30  
 6月13日(月) 18:30~20:30  
 6月26日(日) 13:30~15:30

定期的な歯科健診を受けましょう  
 歯みがきは食後+寝る前  
 健康的な生活習慣を心がけ、疲労やストレスをためないよう  
 にしましょう  
 規則正しく、栄養バランスよく食べましょう  
 禁煙しましょう



「みんながいいきい笑顔で助け合えるまち」  
 健康あきたかた21推進中!!

「むし歯・歯周病を予防して、  
 いつまでも自分の歯でおいしく食べよう」

保健医療課 ☎42-5633

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。健康も楽しい食事もいい歯から

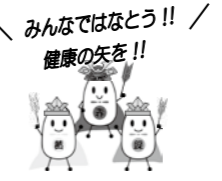
(厚生労働省、文部科学省、(公社)日本歯科医師会、(一社)日本学校歯科医会共催)

## 私たちが紹介します♪



安芸高田市食生活改善推進協議会 甲田支部

## 食のさんぽ道



毎年6月は「食育月間」です!  
 「食」は、私たちが生きていくうえで欠かせない命の源です。食育月間を通して、食を楽しむことの大切さ、食の持つ多様な役割など家族や身近な人と「食」を見つめてみませんか?

- 安芸高田市食生活 三矢の訓
1. 減塩すべし
  2. 朝ごはんを食べるべし
  3. 野菜を食べるべし

「三矢の訓」とは・・・  
 一本の矢は折れやすいが、三本束ねると折れにくいように三兄弟の結束を説いた毛利元就の三矢の訓。食生活も、赤・黄・緑の三本の矢を束ね、健康を維持しましょう。

安芸高田市食生活改善推進協議会 保健医療課 栄養士  
 毎月19日は食育の日

今月の食材  
 ほうれん草 ほうれん草とえのき茸の明太子和え  
 (ひとり分栄養価 エネルギー:24kcal、塩分:0.4g)

### 材料(2人分)

- ほうれん草 ……1/2束
- えのき茸 ……1/2パック
- 辛子明太子 ……16g
- A { みりん ……小さじ1/2
- 酒 ……少々



### 作り方

- ①ほうれん草は3cm幅に切り、1、2分茹でる。
- ②えのき茸は半分に切り、さっと茹でる。
- ③①と②、ほくした辛子明太子とAで和える。