



国民健康保険(国保)の届出をお忘れなく!

保健医療課 ☎42-5619

3月・4月は卒業・就職・退職などの多い季節になります。それに伴い、健康保険の変更があるときは14日以内に届出が必要となります。

必要なものをそろえて市役所保健医療課または、各支所まで届出をしてください。

| 届出が必要なき | 必要なもの |
|--------------------------|--|
| ①国民健康保険に加入するとき | ・社会保険等をやめたとき ・社会保険等がなくなったこと ・印鑑 |
| ・安芸高田市に転入したとき(転入前が国保のとき) | ・社会保険等の扶養をはずれたとき ・扶養でなくなったこと ・印鑑 |
| ・安芸高田市から転出するとき | ・国保の保険証 ・印鑑 |

②国民健康保険をやめるとき
必要なもの
・国保の保険証
・社会保険等の保険証(コピーでも可)

○安芸高田市国保から他の保険への変更中に病院にかかることは? 安芸高田市からの転出や、社会保険等の保険証変更により、次の保険証の交付に日数がかかる時にやむを得ず医療機関を受診される場合は、保険の切り替え手続き中であることを必ずお伝えください。

○加入の届出が遅くなる? 国民健康保険の加入日は、届出された日からではなく、前の保険等の資格がなくなった日までのさかのぼります。

○やめる届出が遅くなる? 届出がないと保険料が課税され続けます。勤務先の社会保険等の保険料と二重に支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れたら速やかに届出をしてください。

また、誤って安芸高田市国民健康保険証を使って医療機関等を受診されてしまったら、保険が負担している医療費(7割から9割)を、後日安芸高田市に返還していただくこととなります。

| 平成26年11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 | 24,303 | 24,887 | 15 |
| 退職本人 | 32,313 | 26,493 | 3 |
| 退職扶養 | 19,338 | 23,569 | 12 |
| 全被保険者 | 24,914 | 24,935 | 12 |

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

【健康あきたかた21】

「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」
健康あきたかた21推進中!

健康あきたかた21の推進テーマのひとつ「こころの健康・アルコール」のスローガンは、
ストレスと上手につきあおう! 十分な睡眠をとろう!です。

こころの健康に気をつけましょう!

次の項目をチェックしてみてください。
あてはまる項目が多い人は、ストレスが大きな状態かもしれません。
自分のストレスに気づいて、休養をとる、相談する、医療機関を受診する、などの対策をとりましょう。



うつ アルコール 不眠

- 楽しいことがない
- 飲酒量が以前より増えている
- 寝つきが悪い
- つらい気持ちや気分の落ち込みが続いている
- 毎日飲酒している
- 熟睡感がない
- たいしたことをしていないのにすぐに疲れる
- 睡眠薬代わりに寝酒を習慣にしている
- 早朝に目が覚める
- 原因が分からない身体の不調が続いている
- 記憶を失うまで飲んでしまう
- 時間は十分なのに寝た気がしない

【平成27年度安芸高田市健康診断のお知らせ】

「健康診断のお知らせ」を4月上旬に各世帯主様宛に郵送します。健診日程等の詳細を記載していますのでご家族でご覧のうえ、お申込みください。申込み期限は4月24日(金)です。期限を過ぎての申込みはできませんので、ご注意ください。「健康診断のお知らせ」が届かない場合は、保健医療課(電話42-5633)へお問い合わせください。



総合健診の会場変更について

空調設備があり、土足での健診が可能な会場に一部変更します。
皆様のご協力をお願いします。

| 変更前 | 変更後 |
|---------|---------------------------|
| ○来原小学校 | ⇒ 高宮田園パラッツォ |
| ○吉田運動公園 | ⇒ 安芸高田市民文化センター(クリスタルアージュ) |

ヘルシーな一品! 菜の花

菜の花のビビンバ丼

- (材料 4人分)
- 菜の花.....120g
 - もやし.....80g
 - にんじん.....80g
 - 鶏ささみ.....200g
 - 酒.....大さじ2
 - 卵.....2個
 - 焼肉のたれ.....大さじ6
 - ごはん.....茶碗4杯

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 向原支部

- (作り方)
- ①鶏ささみは酒をふり、少しおいて茹で、食べやすい大きさに裂く。
 - ②菜の花は茹でて1cm長さに切る。もやしは根を取る。にんじんは細切りにしてパッと茹でる。
 - ③いり卵を作る。
 - ④ご飯の上に、①、②、③をきれいに並べ、熱くしたたれをかける。
- ※好みで豆板醤を加えてもOK!

(1人分エネルギー:421kcal、塩分:2.0g)

家族で団らんを!! 「食べることは大切」を感じてほしい

家族などが集まった食卓では、お互いの身体の様子などを確認することができます。また、伝えたいこと、聞きたいことなど会話をする楽しいコミュニケーションの場でもあります。食卓は一体感を育て心と心をつないでくれます。ほっとできたり、元気が出たりといった心身の安らぐ場でもあります。しかし、「家族そろって」の実現がむずかしいのも現実です。家族それぞれに忙しくすれ違ひの多い家庭でも、週に一度は家族がそろっていっしょに同じものを食べる機会をつくりましょう。



食生活に関するご相談は、お気軽に保健医療課 栄養士にお問い合わせ下さい。(☎42-5633)