

健康 カラダ

国民健康保険からのお知らせ

保険証の更新について

現在お持ちの国民健康保険被保険者証は、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。

お手元に届きましたら、住所・氏名・生年月日等の記載事項をご確認ください。万が一、誤りがありましたら、保健医療課までご連絡ください。

保健医療課 ☎42-5619

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してください。

国民健康保険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と二重に払うことになり、社会保険等の保険証を受け取られたら速やかに国民健康保険の喪失の届出をしてください。

70歳未満の人

国民健康保険被保険者証	有効期限 平成29年7月31日
	記号番号 〇〇〇〇〇〇〇〇
氏名	安芸高田 太郎
生年月日	〇〇〇〇年〇〇月〇〇日 性別 ○
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〇〇〇番地
保険者番号	340513
保険者名	安芸高田市

70歳以上の人

国民健康保険被保険者証	有効期限 平成29年7月31日
	記号番号 〇〇〇〇〇〇〇〇
	発効期日 平成28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
生年月日	〇〇〇〇年〇〇月〇〇日 性別 ○
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〇〇〇番地
保険者番号	340513
保険者名	安芸高田市

平成28年3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	30,302	28,528	8
退職本人	20,522	31,334	23
退職扶養	7,291	25,446	23
全被保険者	29,581	28,581	11

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

国民健康保険をやめるとき

こんなとき	必要なもの
安芸高田市から転出するとき	・ 国民健康保険の印鑑 ・ 個人番号が確認できるもの
社会保険等に加入したとき	・ 国民健康保険の印鑑 ・ 個人番号が確認できるもの
社会保険等の扶養になったとき	・ 国民健康保険の印鑑 ・ 個人番号が確認できるもの

「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!

1か月歩数チャレンジ 「あるきんさい うごきんさい運動」に参加しませんか?

保健医療課 ☎42-5633 FAX 47-1282

目標歩数を目指して1日の生活における歩数を記録し、達成者へもれなく粗品をプレゼント!!

5月から2月まで毎月チャレンジできます(参加費不要)。
お申し込みは随時受付をしています。

【参加対象】

20歳以上の方で安芸高田市在住の方、または安芸高田市内事業所に在勤の方

【ルール】

- ①1か月間、歩数計・活動量計等で毎日歩数を測定し記録する
- ②10月と3月に記録用紙を保健医療課へ提出する
- ③市は目標達成の確認をし、粗品をプレゼント

【1日の目標歩数】 ※健康日本21「日常における歩数」目標値を参考。

20歳～64歳の方 男9,200歩 ・ 女8,300歩
65歳以上の方 男6,700歩 ・ 女5,900歩

【目標達成の判断基準】

1日の目標歩数を達成した日が月15日以上(2月は月14日以上)一月でも目標を達成しておられれば粗品をプレゼントします。

【申込方法】

保健医療課及び各支所に設置してあります申込書に記入のうえ提出してください。
※FAX・電話による申し込みも可能です。歩数記録用紙を送付します。

断酒会



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。
広島断酒ふたば会
中田克宣

☎090-4802-1865

※詳しい内容はお問い合わせください。

場所・日時

- ふれあいプラザ向原
7月8日(金)
18:30~20:30
- 吉田人権会館
7月1日(金)
18:30~20:30
7月15日(金)
18:30~20:30
7月22日(金)
18:30~20:30

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

食のさんぽ道

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 きゅうり きゅうりとトマトの豚みそそばろ (ひとり分 エネルギー:157kcal、塩分:0.5g)

材料(2人分)

- 豚ひき肉160g
- きゅうり.....1本
- トマト.....1個
- サラダ油小さじ1/2
- しょうが.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ1
- A { みそ.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- みりん.....小さじ1



作り方

- ①きゅうりは、千切り、トマトはくし形に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったらAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器に①を盛り、その上に②をかける。

夏に美味しく減塩するコツ!!

夏は、しそやみょうがなどの香味野菜が豊富で、減塩にはありがたい季節です。減塩には、香りや酸味、辛味、風味が一役買いますが、食べる時の音や食感も大事な要素。食べ物、五感で食べるものなので、たとえば、生野菜のシャキシャキ感だったり、香ばしく焼いたカリカリ感やパリパリ感などが楽しみの一つに加わると、おいしく減塩できますね。

「栄養と料理」2014年7月号より引用