

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

現在使用されている認定証の有効期限は、原則平成27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27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27年度の市民税が課税されている国保世帯の方に認定証は交付されませんのでご注意ください。

■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）
 ・印
 ■申請場所 保健医療課又は各支所窓口
 ■申請場 係 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、窓口にて認定証を提示することで支払いが限度額（※左表参照）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。
 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。

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	260円	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	

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)			
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	260円	不要
一般	12,000円	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27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	25,534	24,447	11
退職本人	25,314	27,469	14
退職扶養	12,781	24,445	21
全被保険者	25,327	24,562	11

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)



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。
 ※詳しい内容はお問合わせください。

☎6月5日(金) 18:30~20:30
 場 ふれあいプラザ向原
 ☎6月12日(金)・26日(金) 19:00~21:00
 6月14日(日) 13:30~15:30
 場 吉田人権会館

「こまめに歩こう会」を行います！

保健医療課 ☎4-2-5633
 健康あきたかた21推進協議会では、「いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできる」ウォーキングを推進しています。お気軽にご参加ください。
 日時 6月22日(月)
 集合時間 9:30
 集合場所 たかみや湯の森(第2駐車場)
 コース 約3.4km
 申込不要・参加費無料
 持参物 動きやすい服装と靴・タオル・帽子・水分補給の出来るもの
 ※体調には十分留意し、無理のないようにご参加ください。
 ※天候が悪い時は、中止にする場合がありますので保健医療課へご確認ください。

【インフォメーション】健康あれこれ

吉田温水プール 水中健康教室開催及び新規教室生募集のお知らせ 平成27年度 第2期(7月~9月)

体力維持や生活改善に、年中快適な吉田温水プールで 楽しく水中運動をしてみませんか。水に入るのが苦手な方、初めてプールに入られる方、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

日 程	月曜日	7月6日~9月28日	朝の部 10:00~11:00 障害者の部 14:00~15:00
	金曜日	7月3日~9月25日	昼の部 13:00~14:00 夜の部 19:00~20:00

参加費 1回500円(施設使用料400円は別料金)
 ※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。(夜の部以外)
 ※定員になり次第締め切ります。
 対象 安芸高田市に住民票がある方
 ※障害者の部：申し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
 安芸高田市吉田温水プール ☎47-1210(水曜休館日)
 ※6月1日(月)申込開始(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)

私たちが紹介します♪



食のさんぽ道 毎月19日は食育の日

今月の食材 小松菜 小松菜とじゃこのペペロンチーノ
 (ひとり分 エネルギー:51kcal、塩分:0.69g)

材料(2人分)
 小松菜160g
 ちりめんじゃこ20g
 にんにく(みじん切り)小1/2
 赤唐辛子(小口切り)少々
 オリーブ油小さじ1

作り方
 ①小松菜は4cmの長さに切り、軸と葉に分けておく。
 ②フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがたったら、ちりめんじゃこを加えて炒める。
 ③小松菜の軸を加えて炒め、少ししんなりしたら葉も入れて炒める。

毎年6月は「食育月間」です!!
 食育とは生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。安芸高田市での取り組みとしては、「あきたかた食生活三矢の訓」として、「朝ごはんを食べよう・減塩しよう・野菜をたくさん食べよう」を推進しています。みなさんもこの機会に食生活を見直してみましょ。

【健康あきたかた21】
 6月4日~10日は歯と口の健康週間
 ~おくりたい 未来の自分に きれいな歯~

ご存じですか？
糖尿病と歯周病は危険な関係にあります。

糖尿病にかかると・・・
 ・ 体全体の免疫力が弱くなり、歯ぐきの炎症が進みます。
 ・ 歯ぐきに栄養を送る微小血管が障害を受け、十分な栄養がいきわたらず歯周病の炎症がさらに進みます。

歯周病にかかると・・・
 ・ 歯周病菌には、インスリンの働きを妨げるものがあり、血糖値が下がりにくくなります。
 ・ 歯を失うと噛まずに飲み込む食べ方になったり、食事が偏りがちになり、血糖値の急激な上昇や肥満の原因にもつながります。(歯周病は歯を失う主な原因です)

糖尿病や歯周病は、健診等で早期に見つけることが大切です。
 歯周病と糖尿病を並行して治療することで、相互の改善・向上が図れます。

引用：芸北地域保健対策協議会
 「地域・職域連携推進協議会」作成リーフレット