

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、健康保険の変更が必要となります。届出が必要なのは14日以内に届出が必要です。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。

① 届出が必要なとき
国民健康保険に加入するとき

② 国民健康保険をやめるとき
必要なもの

安芸高田市から転出するとき
必要なもの

加入の届出が遅くなると？
国民健康保険の加入日は、届出をされた日からではなく、前の社会保険等の資格がなくなった日までのさかのぼりです。保険料もその月までさかのぼって課税されますので注意してください。

やめる届出が遅くなると？
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まますので、社会保険等の保険料を受け取られたら速やかに届出をしてください。

平成27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	27,298	26,055	9
退職本人	33,532	30,405	8
退職扶養	33,792	27,040	6
全被保険者	27,750	26,196	10

（※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）

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ときにやむを得ず医療機関等を受診されるときは、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。

【インフォメーション】 健康あれこれ

予防接種の受け忘れはありませんか？

定期予防接種は月齢・年齢に応じて、接種時期が決まっており、その期間であれば無料で接種することができます。しかし、その時期を過ぎると全額自己負担となります。母子健康手帳で予防接種の受け忘れがないか確認し、なるべく早めに受けましょう。

乳幼児期から学童期にかけての定期予防接種一覧

予防接種名	回数	接種対象年齢
ヒブ	1～4回	生後2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌	1～4回	生後2か月～5歳未満
BCG	1回	生後12か月未満
四種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ）	4回	生後3か月～90か月未満
水痘	2回	生後12か月～36か月未満
二種混合(DT)	1回	満11歳～13歳未満
麻疹・風しん	1回	1期：生後12か月～24か月未満
		2期：5歳～7歳未満(小学校入学前1年間：保育所や幼稚園の年長児)
日本脳炎	4回	1期：3歳～生後90か月未満(3回)
		2期：9歳～13歳未満(1回) ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで日本脳炎の接種が終わっていない方は、特例措置として20歳までの間は接種可能です。

【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

飲酒とこころの健康

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。しかし、習慣的に飲んでいると「アルコール依存症」になる危険性があります。「アルコール依存症」になると、健康を損ねるばかりか、社会的・経済的なトラブルを起しやすく、仕事や家庭など、自分の大切なものを失ってしまいます。

また、「アルコール依存症」とうつ病は関係が深く、併発することも多いと言われています。この機会にあなたのお酒の飲み方を見直してみましよう。

お酒の量や飲む回数がだんだん増えてくると・・・
⇒アルコールへの耐性があがり（お酒に強くなり）、沢山飲まないと酔うことができなくなっていくます。以前と同じように酔おうとして、より多くのお酒を飲んでしまうことから、多量飲酒が習慣化してしまいがちです。これを続けると、肝臓や脳など全身の健康に悪影響を及ぼすばかりでなく、「アルコール依存症」になる危険性があります。

不安や憂うつな気持ちを紛らわすために飲んでいると・・・
⇒アルコールは、ストレスなどからくる不安、憂うつな気持ちを和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いから覚めた後は、飲む前より気持ちの落ち込みが悪化します。また、酔いは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導きやすくさせることから、悩みを紛らわせるために飲酒することは危険です。

眠ろうとして就寝前にお酒を飲んでいると・・・
⇒寝る前のお酒は、寝つきをよくする一方、眠りが浅くなることから熟眠感を得られにくく、結果的に不眠を悪化させたり、不眠を引き起こすことがあります。眠れなくなってつらい時は、専門医に相談しましょう。

多量飲酒の目安（一日平均） 多量飲酒の方は専門医に相談しましょう

ビール	1,500ml	日本酒	3合弱	焼酎	300ml	ワイン	600ml	ウイスキー	180ml
-----	---------	-----	-----	----	-------	-----	-------	-------	-------

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

私たちが紹介します♪

今月の食材 **にんじん**

にんじんしゅうまい
(ひとり分 エネルギー:196kcal、塩分:0.8g)

材料(4人分)

にんじん	…80g	A	スキムミルク	…大さじ2
玉ねぎ	…80g		砂糖	…小さじ1
豚ひき肉	…200g		オスターソース	…小さじ1/2
しゅうまいの皮	…20枚		酒	…小さじ1

片栗粉…大さじ2
白菜・レタスなど…適量

～みんなで食べたらいっぱいね！（共食しよう！）～

共食とは・・・ 家族が食卓を囲んで共に食事をとりながら、コミュニケーションを図ること

共働き世帯や通塾する子どもが増加している近年は、共食の機会を毎日設けるのは難しい面もありますが、家族がそろいやすい朝食や週末だけでも、家族で食卓を囲み、食事を楽しみましょう。みんなそろって楽しく食卓を囲む共食は、食育のためのとても大切な時間と場です。