



国民健康保険資格喪失後受診

保健医療課

42-5619



安芸高田市の国民健康保険証（安芸高田市国保）で医療機関等を受診する時、次の場合は受診することができません。

- ① お勤め先又は家族の社会保険へ変更している
- ② 他の市町村へ転出している

社会保険等への請求方法

返還金を納付された後に安芸高田市から「診療報酬明細書（レセプト）」を交付します。

診療報酬明細書と返還金の領収書（原本）を用意して受診時に加入されていた社会保険等に請求してください。

社会保険等に加入されなかったら、次のものをそろえてお早めに国民健康保険の資格喪失手続きを行ってください。

- ① 国民健康保険証
- ② 新たに加入された社会保険の保険証
- ③ 認印

喪失手続きをされない国民健康保険税も課税され、そのままになりますのでご注意ください。

なお、返還後の医療給付費は受診時に加入されていた社会保険等に請求して頂くこととなります。

国保への返還方法
返還をしていただく方には、市から返還についてののお知らせと納付書が届きます。

保険証は正しく使用しましょう
社会保険等加入手続き中等で新しい保険証が交付されるまでに医療機関等を受診される時は、勤務先の担当者にご相談ください。また、保険が変更になったことを受診される医療機関等にお伝えください。

平成27年5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	26,719	24,847	11
退職本人	24,406	26,952	14
退職扶養	11,588	21,989	19
全被保険者	26,356	24,891	12

（※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順）

【インフォメーション】 健康あれこれ

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

水中運動は「ひざや腰への負担が小さく無理のない全身運動・有酸素運動が行え、多くのエネルギーを消費できる」「リンパや血流の活性化でむくみを解消」など様々なメリットがあり、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

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。

日 程				
月曜日	朝の部	10:00~11:00	障害者の部	14:00~15:00
金曜日	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をお持ちの方
※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
☎ お太助フォン 47-1210（水曜休館日）
※9月4日（金）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）



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。

日 9月4日（金） 18:30~20:30
場 ふれあいプラザ向原

日 9月18日（金） 19:00~21:00
9月27日（日） 13:30~15:30
場 吉田人権会館

こまめに歩こう会開催

保健医療課 ☎42-5633

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。

日 時 9月28日（月）
9:00集合 9:30出発

集合場所 元横田小学校跡地（東光広場）

コース 4km程度（元横田小学校跡地～ほととぎす遊園）

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。

朝日を浴びる
朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体内のリズムが調整されます。眼から入った光の刺激が脳神経に届き、自立神経の機能に働きかけて、1日の活動開始のスイッチが入るといいう仕組みになっています。

香りを楽しむ
好きな香りをかぐと、鼻から入った香りの物質が神経を通って脳に伝わり、心理的によい効果をもたらします。また、免疫力を高め、ストレスに強くなるとも言われています。

ゆったり入浴
忙しいと、シャワーで軽く済ませがちですが、1日の疲れをとるために、できればお湯をはった浴槽にゆつたりとつかりましょう。ぬるめのお湯はリラックスする効果があります。就寝前にはぬるめのお湯に、みぞおちから下だけ30分くらいつかると「半身浴」がおすすめです。（健康あきたかた21推進協議会）

**【健康あきたかた21】
ストレスを解消していますか？**

日常生活の中でできるストレス解消法をご紹介します。特にストレスを感じていなくても、毎日の暮らしに取り入れるとメリハリができ、血行がよくなり、リフレッシュできるなどよいことがたくさんあります。

ウォーキング
一定のリズムを繰り返す運動をすることで、心の安定に働く脳内ホルモンである、セロトニンの分泌が盛んになることから、ウォーキングは、ストレス解消に効果があります。通勤時や昼休みなどに軽く散歩するのもおすすめです。

朝日を浴びる
朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体内のリズムが調整されます。眼から入った光の刺激が脳神経に届き、自立神経の機能に働きかけて、1日の活動開始のスイッチが入るといいう仕組みになっています。

香りを楽しむ
好きな香りをかぐと、鼻から入った香りの物質が神経を通って脳に伝わり、心理的によい効果をもたらします。また、免疫力を高め、ストレスに強くなるとも言われています。

ゆったり入浴
忙しいと、シャワーで軽く済ませがちですが、1日の疲れをとるために、できればお湯をはった浴槽にゆつたりとつかりましょう。ぬるめのお湯はリラックスする効果があります。就寝前にはぬるめのお湯に、みぞおちから下だけ30分くらいつかると「半身浴」がおすすめです。（健康あきたかた21推進協議会）

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

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

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です
～健康づくりは食事から～

皆さんは毎日野菜を意識して食べておられますか？野菜には **ガン予防、糖尿病予防、便秘予防、血清コレステロール増加予防**などの効果がある他、ダイエット効果や美肌効果があり健康維持には欠かせない食べ物です。

今月の食材 なすび

揚げナスの山かけ
（ひとり分 エネルギー：85kcal、塩分：1.5g）

材料（2人分）

- なすび……………160g（中1本）
- 長いも……………100g
- めんつゆ……………大さじ2（薄めたもの）
- 揚げ油……………適量

作り方

- ①なすびは一口大に切り、熱した油で素揚げする。
- ②油を切り、器に盛り、すりおろした長いもをかけ、うすめためんつゆをかける。