



国民健康保険からのお知らせ

保健医療課 ☎42-5619

保険証の更新
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日となっております。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、ご連絡ください。

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と?
喪失の届出がないと、保険料が課税され続けます。勤務先が社会保険等の保険料を二重に払うことになり、証明を受け取られたら速やか国民健康保険の喪失の届出をしてください。

平成27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	27,205	27,291	13
退職本人	30,187	29,448	10
退職扶養	13,109	24,702	20
全被保険者	27,239	27,344	13

(※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

必要なもの	・ 印鑑	・ 国民健康保険の印鑑	・ 国民健康保険の保険証	・ 国民健康保険の保険料納付書	・ 国民健康保険の保険料控除証明書	・ 国民健康保険の保険料徴収票	・ 国民健康保険の保険料徴収票控え	・ 国民健康保険の保険料徴収票控え	・ 国民健康保険の保険料徴収票控え
-------	------	-------------	--------------	-----------------	-------------------	-----------------	-------------------	-------------------	-------------------

70歳未満の人

国民健康保険被保険者証

有効期限 平成28年7月31日
記号番号 ○○○○○○

氏名 安芸高田 太郎 性別 ○
生年月日 ○○○○年○○月○○日
資格取得日 ○○○○年○○月○○日
交付年月日 ○○○○年○○月○○日
世帯主氏名 安芸高田 太郎
住所 広島県安芸高田市○○町○○番地

保険者番号 340513
保険者名 安芸高田市 公印

70歳以上の人

国民健康保険被保険者証

有効期限 平成28年7月31日
記号番号 ○○○○○○
発効期日 平成27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 性別 ○
生年月日 ○○○○年○○月○○日
資格取得日 ○○○○年○○月○○日
交付年月日 ○○○○年○○月○○日
世帯主氏名 安芸高田 太郎
住所 広島県安芸高田市○○町○○番地

保険者番号 340513
保険者名 安芸高田市 公印

国民健康保険、後期高齢者医療サービスについてわからないことがありましたら、保健医療課までお問い合わせください。

【インフォメーション】 健康あれこれ

市内13小学校の4年生を対象に昨年度から「若年性生活習慣病予防事業」が始まりました



保健医療課 ☎42-5633

自分の生活習慣と身体について関心を高め、「生活習慣病」を予防し、「生活習慣を整えること」や「健診の大切さ」を理解するために行う事業です。

対象 安芸高田市立各小学校4年生

内容 6月 健康についての学習(4年生全員)

9月 血液検査(希望者) **無料**
(ぜひこの機会に血液検査を受けて、お子様の身体について確認しましょう。)

11月 保健指導(保護者同伴)

【健康あきたかた21】

この夏に水中運動を始めてみませんか?

夏場の運動は、熱中症の心配があつて、場所や時間帯を選ばないといけない、暑さで動く気になれないといった理由でなかなか継続できない...ということはありませんか?

そこでおすすめしたいのが水中運動です。水中であれば暑さも凌げます。まずはプールへ行くことから始めなければならぬので、面倒...と思われるかもしれませんが、たくさんの効果があります。

・ **身体への負担が少ない**...水の中では浮力が働くので、陸上にいるときよりも身体への負担が軽くなり、ひざや腰への負担が少なく運動ができます。

・ **エネルギーの消費**...水中では水圧や水の抵抗で歩くだけでも十分な運動を行うことができます。歩く速度をかえたり、他に動きを加えたりすることで自分にとって運動強度で運動を行うことができます。

・ **心肺機能が強化**...水中では体温を一定に維持するため代謝が活発になります。

また、水圧がかかることによって呼吸の動作も大きくなります。**優れた有酸素運動**...水中を歩くだけでも全身を使うことができ、運動強度が高くない分、長時間連続してできます。

・ **全身運動ができる**...体の水につかっている部分は水圧や水の抵抗を絶えず受けていることになり全身の筋肉を鍛えることができます。陸上で加わる筋肉の緊張がとれ、とくに下肢の血液循環がよくなり、腰痛、足の疲れ、だるさなどの改善にも効果があります。

吉田温水プール健康教室

第2期教室(7月~9月)・第3期教室(10月~12月)
お問い合わせ: 吉田温水プール ☎47-1210

たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室

第3期教室(7月23日~9月11日) 参加者募集中
お問い合わせ: たかみや湯の森 ☎59-0059



この夏は、健康づくりのために、プールへ行こう!

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 かぼちゃ

かぼちゃのレモン煮

(ひとり分 エネルギー:85kcal、塩分:0g)

材料(2人分)

- かぼちゃ150g
- レモン輪切り2枚
- 砂糖大さじ1
- はちみつ大さじ1弱
- かつお昆布だし1カップ



作り方

- ①かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切り、皮をまだらにむいて面取りする。
 - ②レモンはイチヨウ切りにする。
 - ③鍋に①と②・だし・はちみつ・砂糖を入れ、かぼちゃが軟らかくなるまで約15分煮る。
- 【ポイント】 レモンの酸味を生かして減塩効果!!

夏野菜で夏を元気で乗り切りましょう!!

夏は、汗と一緒にビタミンやミネラルなどの栄養成分が体から失われてしまいます。そこで、疲労回復効果のあるビタミンB1や、体の免疫力を高め紫外線から守ってくれるビタミンCを多く含む夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

☆ビタミンCを多く含む食物...ピーマン、ゴーヤ、果物など

☆ビタミンB1を多く含む食物...豚肉、うなぎなど