

医療費通知は、自分がどの程度医療機関等にかかっているかを知り、健康管理と医療費適正化に役立ててもらうために送付しています。平成29年度税制改正で、医療費控除の申告手続きが改正され、医療費通知を確定申告に利用できるようになりました。これに伴い、平成30年度送付分より通知内容を変更します。

主な変更点

- (1) 発送時期の変更
 変更前 【1回目】9月下旬(1月～6月診療分) 【2回目】3月中旬(7月～12月診療分)
 ▼
 変更後 【1回目】1月下旬(1月～10月診療分) 【2回目】3月下旬(11月～12月診療分)

- (2) 通知書記載内容の追加 被保険者が支払った医療費の額(自己負担額、食事療養・生活療養)を記載します。
 [参考] 医療費通知を確定申告に使用する場合の必要項目
 ①被保険者の氏名 ②療養を受けた年月 ③療養を受けた医療機関等の名称
 ④被保険者が支払った医療費の額 ⑤保険者の名称

- (3) 精神科医療機関受診分の記載開始 本人のプライバシー配慮のため行っていませんでしたが、対応を開始します。

送付対象者 発送日時点で広域連合の資格を有している方。
 ※資格喪失者(死亡、広域外転居、生活保護開始等)やDV等で市より依頼があった方、医療費通知の送付停止の申出があった方は送付対象外となります。

注意点
 ・2回目の通知が確定申告に間に合わないため、11、12月診療分の医療費控除は領収書が必要です。
 ・県外の医療機関については「〇〇県」といった表示になり、確定申告時には被保険者が領収書等で補記する必要があります。

☎保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

12/4(火) 体験できる!相談できる! 「巡回型健康教室」

〈会場〉向原生涯学習センター みらい

- いきいき百歳体操 (時間)13:00～14:00
 ●測定・相談 (時間)13:30～15:30(※肺年齢測定のみ15:00までの受付)

【測定及び相談内容】〈測定〉骨密度測定・体組成測定・肺年齢測定・もの忘れ測定・塩分測定
 〈相談〉こころの相談・アルコール相談・お薬相談・たばこ相談 ※要事前予約
コップ半分程度の汁物をご持参ください。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室

肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース(10時～11時/7回コース) ※希望者には無料で送迎があります。 ※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます。ただし、送迎はありません。			体脂肪燃焼コース (19時～20時/7回コース)
向原・甲田地域の方 1月21日～3月11日(毎週月曜日)	八千代・吉田地域の方 1月17日～2月28日(毎週木曜日)	美土里・高宮地域の方 1月18日～3月11日(毎週金曜日)	市内全域 1月21日～3月11日(毎週月曜日)
〈申込期限〉12月1日(土)～12月25日(火) 〈ところ〉たかみや湯の森温泉ウォーキングプール 〈定員〉17名(定員を超える場合、新規申し込みの方を優先させていただきます。) 〈参加費〉3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金) 〈申込先〉たかみや湯の森 ☎59-0059			

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! インフルエンザ予防

インフルエンザは、38度以上の高熱と頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れ、肺炎や持病の悪化など症状が重症化する恐れがあります。普段から手洗いなどの感染予防を心掛けましょう。

どうやって感染するの?

- 飛沫感染 感染した人のせきやくしゃみのしぶきを吸い込むことによる感染
- 接触感染 感染した人が触れた物に触れることで感染する間接的な感染

感染しないために

- ◆体の抵抗力を高める
普段から十分な睡眠とバランスの良い食事をとることが大切です。
- ◆外出後の手洗い
手のひら、手の甲、指先、指の間、手首までしっかりせっけんで洗いましょう。
- ◆流行時期は人ごみを避ける
インフルエンザウイルスは感染力が強く、人が集まる場所や人がよく触れる物から感染します。
- ◆予防接種を受ける
予防接種を受けることで、インフルエンザ発症の危険性を減らすことができます。効果が出るまでに約2週間かかるので、流行期(12月から3月頃)前に早めに受けましょう。



☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

毎月19日は
食育の日



男性料理教室(甲田支部)を開催しています!

〈場所〉ふれあいセンターこうだ 〈参加費〉1回200円(当日徴収します。)
 〈開催予定日〉毎月第3金曜日 10時～13時 〈持参物〉エプロン・三角巾・1/2合
 〈定員〉20名(先着順)

レシピ ビビンバどんぶり

バランスの良い1品です!昼食にもおすすめ!



- 【材料(4人分)】 エネルギー: 493kcal 塩分: 2.0g
- 合いびき肉…………… 200g
 - 青菜…………… 120g
 - もやし…………… 80g
 - 白ごま…………… 小さじ4
 - 塩…………… 小さじ1
 - 卵…………… 4個
 - 油…………… 小さじ4
 - にんにく(みじん切り)…………… 小さじ2
 - しょうが(みじん切り)…………… 小さじ2
 - みそ…………… 小さじ2
 - しょうゆ…………… 小さじ2
 - ご飯…………… 600g

- 【作り方】
- ①青菜はゆでて1cmくらいに切る。もやしはゆでて水気をきり、ざく切りにする。それぞれにごまと塩をふっておく。
 - ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りがでたら合いびき肉を入れ、みそ、しょうゆで味をつける。
 - ③卵は炒り卵にする。
 - ④どんぶりにごはんを盛り、それぞれ盛り付ける。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633