

ご存知ですか？ジェネリック医薬品

家計にやさしいジェネリック医薬品

医療機関で処方されるお薬のほとんどが新薬（先発医薬品）です。ジェネリック医薬品は新薬の2～8割の価格で、有効主成分は新薬と同じです。お財布の強い味方になってくれるのがジェネリック医薬品です。

安全性は大丈夫？

ジェネリック医薬品は新薬と同じ成分で厚生労働省の承認基準をクリアした、信頼できるお薬です。



ジェネリック医薬品を処方してもらうには…

ジェネリック医薬品を処方してもらうには、医師へその意思を伝えることが必要です。治療内容によっては、ジェネリック医薬品が適さない場合もあるので、まずは医師に相談してください。

もし自分から言い出しにくいという方は、「ジェネリック医薬品希望カード」を使って意思をお伝えください。

※希望カードは、氷川町役場健康福祉課および宮原振興局に設置しております。

- ◆**滞納するとは…**
- ・納期限を過ぎると、延滞金が発生する場合があります。
- ・前年度以前の滞納があると、有効期限の短い短期保険証が交付されず。
- ・滞納が続くと、保険証を返納してもらい、資格証を交付する場合があります。
- ・この場合、医療機関を受診するときは医療費をいったん全額自己負担（保険証の場合は3割負担）しなければなりません。
- ・税の滞納が続くと、給与や預金、不動産など財産の差し押さえを行う場合があります。

国民健康保険税は、加入者の皆さんが安心して診療を受けられるための医療費の財源となる大切なものです。健全な国民健康保険制度を維持するためには、加入者の皆さんの確実な納税が必要です。

氷川町の国民健康保険の収入金額が減少すると財源が確保できなくなり、医療費を支払うことが難しくなります。このため、町ではより一層の収納率の向上を図ってまいります。加入者の皆さんの納期内納付をお願いします。

国民健康保険からのお知らせ

期限内に納めましょう！

- ◆**納付が難しい場合は…**
- ・特別な事情などにより納付が困難な場合は、そのままにせず早めににご相談ください。

国民健康保険の資格が変わったら届け出を！！

- 国民健康保険の資格が変わった**
- ・就職や退職などによる国民健康保険の加入や脱退は、できるだけ早めに届け出をお願いします。
- ◆**加入・喪失の手続きは、14日以内に！！**
- ・国保加入の届け出が遅れた場合でも、届け出をした月からではなく、資格を得た月（職場の健康保険を辞めた月など）まで遡って保険税を納めることとなります。
- ◆**喪失の届け出が遅れると…**
- ・職場の健康保険加入後、国民健康保険証を使って受診をした場合、国民健康保険負担分の医療費を返還していただくこととなります。また、保険税を二重に支払ってしまう場合があります。

【お問い合わせ先】
健康福祉課 国民健康保険係
☎ 52-5852

【お問い合わせ先】
健康福祉課 介護保険係
☎ 52-5852

障害者控除対象認定申請のお知らせ

氷川町では、身体障害者手帳等を持っていない場合でも、町内に住所を有する65歳以上で、介護保険の要介護認定を受けていらっしゃる方のうち、寝たきりや認知症の状態によって、「身体障害者または知的障害者に準ずる」と認められる方に、障害者控除対象者の認定書を交付しています。

- ◆**所得税や町・県民税の申告をするとき**
- この認定書を提示すると、本人またはその扶養者が、障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。
- ◆**対象となるのは**
- 前年の12月31日の現況で認定します**
- 障害者控除認定書**
- 特別障害者控除認定書**
- 要介護1～3の方で一定の要件を満たす方**
- 要介護4または要介護5の方**

ただし、障害者手帳等により既に控除を受けている方やこの控除を受けなくても非課税の方については、改めて申請していただく必要はありません。

※この認定書は、障害者控除の適用にのみ有効であり、**身体障害者手帳の代わりとなるものではありません。**

障害者控除対象者認定を受けようとする場合は、氷川町役場健康福祉課又は宮原振興局総務振興課にて申請書を記入、押印のうえご提出ください。後日認定書を送付いたします。



【材料と作り方】（材料は2人分、栄養価は1人あたりです。）

①<<太平燕>> (339kcal、塩分2.2g)

【材料】
豚肉 50g、エビやイカ 50g、白菜 120g、にんじん 20g
かまぼこ 10g、きくらげ(干) 2g、青梗菜 100g
緑豆春雨 70g、ゴマ油 適量、鶏がらスープ 500cc
うす口醤油 大さじ1、みりん・料理酒 各大さじ1/2
ゆで卵 1個(醤油、片栗粉適量)、塩・こしょう 適量

【作り方】

1. 材料は食べやすい大きさに切り、春雨は、茹でて水気をきっておく。
2. 豚肉、エビやイカを炒めて皿にとる。
3. その他の材料を炒めて、鶏がらスープを加える。
4. 2と春雨を入れて、調味料で味をつける。
5. ゆで卵は醤油の中で転がして、片栗粉をまぶして油で焼き色をつける。
6. 器に盛り、卵をのせる。

②<<大学芋>> (262kcal、塩分0.4g)

【材料】
さつまいも 250g、砂糖 25g・水 大さじ1、醤油 小さじ1/2
黒ごま 少々

【作り方】

1. さつまいもは、揚げる。
2. 鍋に水を入れ砂糖を加えて、煮詰める。
3. 糸が引いてきたら、火を止めて、ごまと醤油を加えさつまいもにからめる。

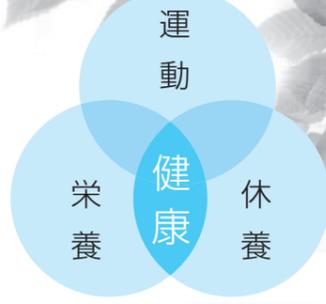
③<<みかん>> (32kcal、塩分0g)

旬ぞい食べよう！ ＝白菜＝



白菜は、キャベツに似た栄養を含みますが、エネルギーが少ないのが特徴です。ビタミンCが比較的豊富で、体に抵抗力をつけ風邪予防や疲労回復に役立ちます。漬物にすると損失が少なくて乳酸菌などのお腹によい腸内細菌ができるので、整腸効果が期待できます。

カリウム、カルシウム、マグネシウムのほか、大根の辛味成分であるイソチオシオネートが含まれていて、がんや動脈硬化を防ぐと言われています。



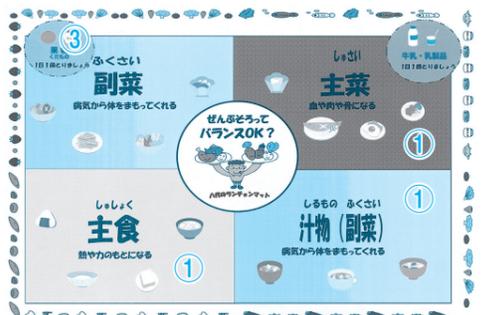
健康の輪

※健康の輪とは、運動・栄養・休息のバランスで健康が保たれるという意味です。

今月は、寒くなってきましたが、毎日の食事が大きな力を与えています。管理栄養士と一緒に健康について学びましょう。師走に入り、何かと気ぜわしい今日この頃です。今年のカレンダーも最後の一枚となってしまいました。

12月は、忘年会・クリスマスとごちそうを食べる機会が多くあり、食生活も乱れがちになってしまいます。食べすぎたら次の2日くらいで調節して、暴飲暴食をコントロールしましょう。

中国福建省福州市に伝わる特別なスープ料理をヒントに、材料が日本風にアレンジされ、簡単に



今月のメニューをランチョンマットに乗せてみましょう！

- ①**太平燕**・・・主食+主菜+副菜
特に野菜がたくさん摂れます。
- ②**大学芋**
砂糖を使っていますので、デザートと考えてください。
- ③**みかん**・・・果物
冬の果物の代表です。

お問い合わせ先 氷川町役場 健康福祉課 保健予防係 ☎ 52-5852