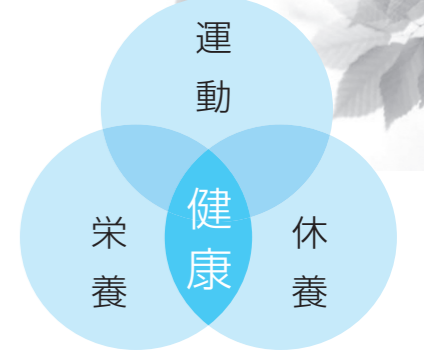


健康の輪

運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。



健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きなカギを握っています。管理栄養士と一緒に健康について学びましょう。

3月になっただけで、気持ちはもう“春がきた”気分ですね。まだ、吹く風は冷たいのですが、暖かな明るい日差しに誘われて、気の向くままどこかへ出かけたくなくなってしまいます。

血圧や血糖値のコントロールのためには、いろいろな野菜を1日350g以上（両手にいっぱい）食べるようにしましょう。そこで、いつも安い価格で手に入る主婦にはうれしい食材、淡泊な味なのでどんな料理にも合う『もやし』を紹介します。



【材料と作り方】※材料は2人分、栄養価(エネルギー、塩分)は1人あたりです。

①ごはん (255kcal)

【材料】米 1合

②麻婆もやし (172Kcal、2.3g)

【材料】

もやし 1袋、豚ひき肉 100g、ごま油 小さじ1、片栗粉 小さじ2、A(醤油大さじ1、オイスターソース 大さじ1、酒 大さじ1、砂糖 小さじ1、豆板醤 小さじ1 生姜・にんにく適量)

【作り方】

1. ごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、豆板醤を入れてさらに炒める。
2. Aの調味料を加える。
3. もやしを入れて、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

③ブロッコリーのオーロラソース (111Kcal、0.5g)

【材料】

ブロッコリー 120g、マヨネーズ 大さじ2、ケチャップ 大さじ2

【作り方】

1. ブロッコリーを茹でて、オーロラソース(マヨネーズとケチャップを混ぜたもの)をかける。

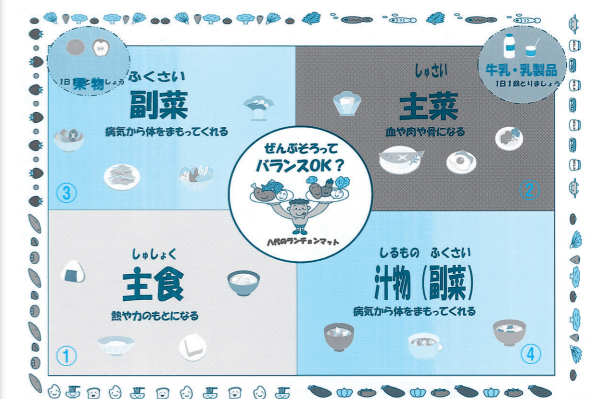
④卵とわかめのスープ (31Kcal、1.3g)

【材料】

カットわかめ 2g、卵 1/2個、だし汁 300cc、うす口醤油 小さじ1/2、塩 1g

【作り方】

1. だし汁を煮立て、うす口醤油と塩で味をつけて、わかめを入れる。
2. 卵を溶き、入れる。



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ごはん…主食
玄米や麦ごはんになると、もっとビタミン、食物繊維が取れて疲労回復や便秘防止に役立ちます。
- ②麻婆もやし…主菜
にんじんやピーマンを加えると彩りがよくなります。
- ③ブロッコリーのオーロラソース…副菜
ハムやチーズ、レタス、きゅうり、トマトなどを加えると豪華なサラダに変身します。
- ④卵とわかめのスープ…汁物・副菜

旬を食べよう！もやし

もやしにはいくつもの種類がありますが、私たちが普段「もやし」と言っているのは、「緑豆もやし」のことです。豆類です。タンパク質やビタミンB群など幅広い栄養素を含んでいます。さらに、もやしの優秀な所は、発芽というプロセスによってビタミンCとアミノ酸が増える点です。ビタミンCには、美肌作りやストレスへの抵抗力を高めてくれ、アミノ酸は胃腸を整えてくれる効果があります。



国民健康保険にご加入の方へお知らせ

ご存知ですか? 「国保高額療養費制度」

国民健康保険にご加入の方で、高額な医療費がかかった(かかりそう)場合、次の制度を利用することがあります。

○高額療養費制度

傷病や入院などで高額な医療費を負担することになった場合、国民健康保険 高額療養費という制度を利用することで、医療費の償還を受けることができる場合があります。

この制度の概要は次のとおりです。
高額療養費制度では、各世帯の所得や課税状況などに応じて決められた「負担限度額」(下表参照)を超えて医療費を負担した場合、超えた分を被保険者に対し支給します。なお、医療費の計算は1か月毎に区切って行い、複数の病院分を合算するには条件があります。

また、支給には申請が必要ですので、高額療養費に該当する場合は、「領収書」「印鑑(認印可)」「振込先口座の通帳」を持参の上、健康福祉課、または宮原振興局 福祉係で申請を行ってください。

■70歳未満の自己負担限度額

| 負担区分名称 | 自己負担限度額 |
|--------|------------------------------|
| 上位所得者 | 150,000円+(医療費総額-500,000円)×1% |
| 一般 | 80,100円+(医療費総額-267,000円)×1% |
| 非課税世帯 | 35,400円 |

※月ごと、病院ごと、入院外来ごとに、21,000円以上のものだけを合算し、計算します。

■70歳以上の自己負担限度額

| 負担区分名称 | 外来限度額 | 外来+入院限度額 |
|---------|---------|-----------------------------|
| 現役並み所得者 | 44,400円 | 80,100円+(医療費総額-267,000円)×1% |
| 一般 | 12,000円 | 44,400円 |
| 低所得Ⅱ | 8,000円 | 24,600円 |
| 低所得Ⅰ | 8,000円 | 15,000円 |

※ご自分がどの区分に該当するかは、健康福祉課までお尋ねください。



○限度額認定証

多額の医療費がかかった場合、通常は上記の高額療養費制度により、一旦全額を支払った後に償還を受けることとなります。

しかし、事前に手続きをし「限度額認定証」を医療機関に提示することで、窓口での医療費負担額の月額上限が限度額までとなり、多額の費用を工面する負担が軽減されます。(提示しない場合は高額療養費制度での償還となります) ※医療費以外の費用(食事代、差額ベッド代、電気代など)は別途かかります。

限度額認定証を利用するには健康福祉課、または宮原振興局 福祉係にて申請し、限度額認定証の交付を受けてください。その際は、保険証と印鑑(認印可)の持参をお願いします。

◆平成24年4月1日から限度額認定証が外来診療でも利用できます

これまで限度額認定証は、入院時のみしか利用できませんでしたが、4月1日から外来でも利用ができるようになります。現在、定期的に外来診療分での高額療養費を申請されている方は健康福祉課までお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先
氷川町役場 健康福祉課 国民健康保険係
52-5852 (直通)

国民健康保険税は納期内に納めましょう!!

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、加入者のみな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いきます。加入者の皆さんの納期内納付をお願いします。

【滞納すると……】

- ・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ます。
- ・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。

【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相談ください。



お問い合わせ先 氷川町役場 健康福祉課 保健予防係 ☎ 52-5852