

8月31日は
野菜の日

一日に必要な野菜の量は**350g**以上 生活習慣病を予防するために野菜を食べよう!!

野菜には生活習慣病予防に役立つ食物繊維や、体内でほとんど合成できないビタミンやミネラルが豊富に含まれています。生活習慣病の予防につなげるため、野菜をしっかり食べましょう。

野菜に含まれる栄養素と働き

食物繊維

腸内環境を整えたり、血糖の上昇を緩和。肥満や生活習慣病を予防する効果があります。

ビタミン、ミネラル

骨や歯、筋肉や血液を作る材料。体温を調整したり、神経の働きに関わるなど、体の状態を一定に保つ役割があります。

＼今日から実践！/ 野菜350g 生活

350gって
どのくらい？



【無理なく続く野菜の取り方】

1日3食を大切に

食事を抜いてしまうと、野菜を取る機会も減ってしまいます。特に野菜が不足しがちな朝食は、ちょっとした一皿をプラスするチャンス。

加熱でかさを減らして食べやすく

生野菜も良いですが、加熱するとかさが減ってたくさん食べやすくなります。ゆでる・煮る・炒めるなど、調理をひと工夫。

外食時は野菜のメニューを選ぶ

外食の際は、野菜が入った料理や野菜の小鉢がついているメニューを選ぶ。

主食・主菜・副菜をそろえて

バランスのとれた食事を意識することで、自然と野菜の量も増えます。主食・主菜・副菜の組み合わせを習慣に。

カット野菜や冷凍野菜を味方に

1人暮らしの人や忙しい日には、カット野菜や冷凍野菜が便利。必要分だけ使って無駄なく野菜を摂取できます。

野菜をおやつや小腹対策に

小腹がすいたときに、スティック野菜や蒸し野菜などを食べるのもおすすめ。ディップに付けたり、スープにすれば満足感もアップします。

国民健康保険に加入している方へ

「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を送付しました

7月下旬に対象の方へ「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を送付しましたので必ず内容を確認してください。内容に誤りのある方や、国民健康保険に加入している方で、いずれの書類も届いていない方は保険医療課医療保険年金係に連絡してください。

CHECK!
どちらが届くか
確認して
おきましょう!

マイナンバーカードを持っていますか？

持っている

マイナンバーカードを
健康保険証(マイナ保険証)として利用登録していますか？

利用登録している

送付されるのは

「資格情報のお知らせ」

世帯主に送付



A4サイズ

加入者の資格情報を確認するためのお知らせです。このお知らせのみでは受診できませんので、医療機関などで受診する際は、マイナ保険証を提示してください。

※カードリーダーのない場合などに「マイナ保険証」と一緒に「資格情報のお知らせ」を提示することで保険診療を受けることができます。

【70歳未満の方】

7月に送付するのは今年度のみです。

【70歳以上75歳未満の方】

負担割合の判定による異動があるため、毎年度7月に送付します。

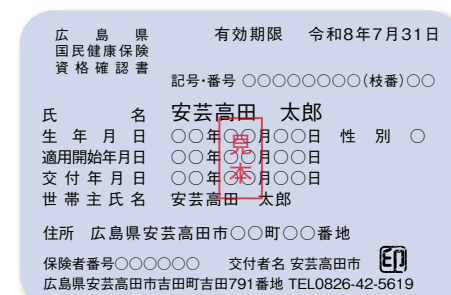
持っていない

利用登録していない

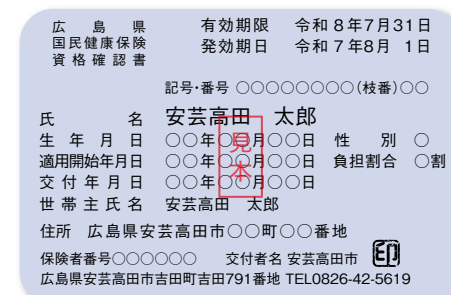
送付されるのは

「資格確認書」

世帯主に送付



70歳未満の方



70歳以上
75歳未満の方

カードサイズ

医療機関などの窓口で提示することで、保険診療を受けることができます(従来の国民健康保険証と同様に利用できます)。