



いいい



カラダ

70歳未満の方の自己負担限度額が変わります

保健医療課 ☎42-5619

平成27年1月から、制度改正により、国民健康保険の自己負担限度額が変わります。
変更になるのは70歳未満の方で、変更内容は下表①のとおりです。
なお、70歳未満の方で12月5日までに限度額適用認定証が交付されている方には、1月から使用していただく新しい限度額適用認定証を12月中旬に郵便で送付しておりますので、ご確認ください。

●自己負担限度額とは
医療機関等の窓口で支払う1ヶ月の上限額のことです。ただし、上限額は、個人ごと、医療機関ごと、入院、外来、歯科ごとで計算するなどの条件があります。
上限額以上の支払いをされている方には、高額療養費の申請をされると差額が支給されます。(対象になる方には、受診月の2ヵ月後に申請書を送付しています)

●限度額適用(標準負担額減額)認定証とは
医療機関等を受診される際、窓口にて認定証を提示することで支払いが限度額(※下表参照)までになり、また、市民税非課税の世帯の方は入院時の食事代が減額されます。なお、認定証の適用区分は国保世帯の市民税の課税状況や所得額によって決定されます。
毎年8月に適用区分の見直しを行うため有効期限は原則7月31日としております。

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	26,361	25,723	10
退職本人	24,966	28,813	13
退職扶養	41,415	23,079	2
全被保険者	26,485	25,817	10

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

表① 国民健康保険の70歳未満の方の自己負担限度額(月額)

平成26年12月末まで				平成27年1月から			
所得区分 (認定証の表示)	*世帯の 所得要件	限度額	上段:3回目まで 下段:4回目以降	所得区分 (認定証の表示)	*世帯の 所得要件	限度額	上段:3回目まで 下段:4回目以降
上位所得者 (A)	600万円を超える	150,000円 (医療費が500,000円を超えれば 超過額の1%を加算) <83,400円>		ア	901万円を超える	252,600円 (医療費が842,000円を超えれば 超過額の1%を加算) <140,100円>	
一般 (B)	600万円以下	80,100円 (医療費が267,000円を超えれば 超過額の1%を加算) <44,400円>		イ	600万円を超え 901万円以下	167,400円 (医療費が558,000円を超えれば 超過額の1%を加算) <93,000円>	
非課税世帯 (C)	市民税が課税 されていない	35,400円 <24,600円>		ウ	210万円を超え 600万円以下	80,100円 (医療費が267,000円を超えれば 超過額の1%を加算) <44,400円>	
				エ	210万円以下 (市民税非課税世帯を除く)	57,600円 <44,400円>	
				オ	市民税が課税 されていない	35,400円 <24,600円>	

* 世帯の所得要件 … 国民健康保険税の計算対象になる「基礎控除後の総所得金額等」になります。

【健康あきたかた21】
「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」
健康あきたかた21推進中!

「運動のスローガン」は
運動習慣を身につけよう!
こまめに体を動かそう!

冬の運動不足を解消しよう!
冬は日が短く、寒さで動くことが億劫になりがちですが、ちょっとした心掛けで、寒い冬も運動を継続することができます。

●ストレッチ
寒さで収縮した筋肉や関節をほぐすにはストレッチが効果的です。反動をつけず、気持ちよいと感じるところまでゆっくり体を伸ばすようにしましょう。ストレッチはケガの防止に役立つだけでなく、血行をよくして疲労回復や、からだをリラックスさせる効果もあります。

●歩く(足踏み)
背筋を伸ばし、脚を高く上げ、腕を大きく振ってその場で足踏みをするだけで歩くことと同じ効果があり、血行もよくなります。

●ラジオ体操
ひとつひとつの動作を大きく、しっかりと動かしてみよう。

●運動施設を利用する
運動施設では、天候や季節に左右されずに本格的な運動ができます。プールやトレーニングルームなどを利用してみましょう。

★冬場のウォーキングの注意事項
●時間の余裕を持って、ウォーキングアップを十分に行う
●帽子、手袋、マフラーなどで体を温かくする
●体が温まるごとに1枚ずつ脱げるように重ね着をする
●心臓病や高血圧の方は事前に主治医に相談する

★11月14日(金)「こまめに歩こう会」を行いました。
70名の方が参加されました。
次回は3月13日(金)美土里支所10時集合で3kmを歩きます。

～参加者のひとこと～
先日、こまめに歩こう会に初めて参加させていただきました。寒さ厳しい中、紅葉満開の土師ダム周辺3kmコースを参加者のみなさんと会話を楽しみながら歩きました。メタボ予備軍の私にとって、ちょうどよい運動量で心地よい疲労感とともに楽しい時間を過ごさせていただきました。健康のためにウォーキングはよいことだとわかっていても、継続となるとなかなかですが、こういう機会を利用して、みなさん健康のために一緒に歩きましょう!!
八千代町 山本 優さん



安芸高田市食生活改善推進協議会 保健医療課 栄養士

食のさんぽ道

バランスアップ!! 今月の食材 ブロッコリー

洋風白あえ

(材料 1人分)
ブロッコリー.....50g
ハム.....10g
りんご.....20g
人参.....10g
豆腐.....50g
白ゴマ.....5g
マヨネーズ.....大さじ1
レモン汁.....小さじ1
砂糖、塩、しょう油...少々

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

(作り方)
①ブロッコリーは子房に分けて茹でる。
②ハムは短冊切り、りんごは皮をむいてイチチョウ切り、人参は千切りにし塩をして、しんなりしたら水で洗い絞る。
③豆腐は茹でて水気を絞る。
④すり鉢にゴマをすり、豆腐を加えよくすり、調味料とレモン汁を加え混ぜる。
⑤④に①と②を入れて和える。
(1人分エネルギー: kcal、塩分: g)

今日からできる! 減塩法 ~塩分を減らして健康に~

①調味料を計量してみましょう
調味料を目分量で使っているか?もう一度使用量を確認してみましょう。

②旬の新鮮な食材を選びましょう
旬の新鮮な食材は、濃い味付けをしなくても、十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。

③香り、酸味、辛味を利用しましょう
酢、レモン、ゆず、こしょう、唐辛子、カレー粉、にんにく、ねぎ、ハーブ類などを利用したり、焼き物の香ばしさを強調すると塩分をおさえられます。

食生活に関するご相談は、お気軽に保健医療課 栄養士にお問い合わせ下さい。(☎42-5633)

【インフォメーション】健康あれこれ

【お問い合わせ】保健医療課 ☎42-5633

平成26年度広島県はつらつ家族表彰 並びに
平成26年度広島県歯と口の健康週間関連表彰

広島県はつらつ家族表彰
優秀 室坂 遥季さん、藤くん 親子
はつらつ家族表彰とは……
3歳児健康診査において歯(むし歯)などのなかったお子さんとその保護者のうち口腔中の状況が優秀な方の中から選ばれました。

広島県歯と口の健康週間関連表彰
◎図画、ポスター
幼稚園及び小学生の部(1~3年) 入選
安芸高田市立可愛小学校1年 仲川 留加さん

中学生及び高校生の部(1~3年) 特選
安芸高田市立向原中学校3年 石井出 真奈さん
※広島県から(一社)日本学校歯科医会へ推薦され「佳作」に選ばれました。

◎標語
中学生の部
特選 安芸高田市立高宮中学校2年 谷本 凛々花さん
大人の歯 2本目は無い 『たからもの』

目指せ! むし歯ゼロ