

## 国民健康保険限度額適用(標準負担額減額) 認定証の更新について

現在使用されている認定証の有効期限は、原則平成26年7月31日となっています。

7月中旬までに、認定証が交付されている方を対象に案内と申請書を送付しますので、平成26年8月以降の認定証が必要の方は改めて申請を行ってください。

ただし、70歳以上で平成26年度の市民税が課税されている国保世帯の方に認定証は交付されませんのでご注意ください。

■申請に必要なもの  
・国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)  
・認印

■申請場所  
保健医療課又は各支所窓口係

◎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(※左表参照)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。

国民健康保険、後期高齢者医療のサービスについてわからないことがありましたら保健医療課(☎4215619)までお問い合わせください。

## 平成26年2月診療分 1人当たり費用額(単位:円)

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	24,471	23,977	11
退職本人	17,846	26,665	22
退職扶養	42,522	23,770	1
全被保険者	24,194	24,102	13

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

## 表 70歳未満の方の限度額(月額)及び入院時食事代

所得区分	3回目まで	4回目以降	入院時食事代	申請
一般	80,100円 ●医療費が267,000円を超えた場合はその超過額の1%を加算	44,400円	260円	必要
上位所得者	150,000円 ●医療費が500,000円を超えた場合はその超過額の1%を加算	83,400円		
市民税非課税世帯	35,400円	24,600円	*90日まで 210円 *90日を超えると160円	

## 70歳以上の方の限度額(月額)及び入院時食事代

所得区分	外来+入院(世帯単位)		入院時食事代	申請
	外来(個人単位)			
一般	12,000円	44,400円	260円	不要
現役並み所得者	44,400円	80,100円 ●医療費が267,000円を超えた場合はその超過額の1%を加算		
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	*90日まで 210円 *90日を超えると160円	必要
低所得Ⅰ		15,000円	100円	

※入院時食事代の90日判定は、過去12カ月の入院期間で判定され、申請が必要で

## 【インフォメーション】健康あれこれ

### がん検診無料クーポン券について(平成26年度) 有効期限:平成27年1月30日(金)

がんの早期発見、早期治療に結びつけるため、子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診について、それぞれ一定の年齢、性別の方に「がん検診無料クーポン券」をお送りしています。詳しくは通知した内容をご確認ください。

是非健康のため、この機会にがん検診を受診しましょう!

今年度4月20日現在で安芸高田市に住民登録されている以下の年齢の方  
【子宮頸がん検診対象年齢】女性のみ 【大腸がん検診対象年齢】男性・女性

年齢	生年月日	年齢	生年月日
20歳	平成5(1993)年4月2日~平成6(1994)年4月1日	40歳	昭和48(1973)年4月2日~昭和49(1974)年4月1日
		45歳	昭和43(1968)年4月2日~昭和44(1969)年4月1日
		50歳	昭和38(1963)年4月2日~昭和39(1964)年4月1日
		55歳	昭和33(1958)年4月2日~昭和34(1959)年4月1日
		60歳	昭和28(1953)年4月2日~昭和29(1954)年4月1日

お問い合わせ先  
安芸高田市福祉保健部保健医療課  
電話・お太助フォン:  
42-5633

\*有効期限内に受診してください。

## 移動献血のお知らせ(400mL献血)

日・場 6月6日(金)  
スターライト工業(株)  
広島工場  
9:30~11:15

### 400mL献血の基準

年齢:男性17~69歳 女性18~69歳  
※65歳以上は60~64歳の間に献血経験がある方に限る。

体重:男女とも50kg以上  
献血間隔:男性12週間以上 女性16週間以上  
総献血量:過去12カ月に  
男性1200mL以内  
女性800mL以内

~「命をつなぐ献血」にご協力を~

## 断酒会

広島断酒会ふたば会 中田克宣  
☎090-4802-1865  
※詳しい内容はお問い合わせください。

日 6月2日(月) 19:00~21:00  
6月16日(月) 19:00~21:00  
6月22日(日) 13:30~15:30

場 吉田人権会館ハートプラザよしだ  
日 6月6日(金) 18:30~20:30  
場 ふれあいプラザ向原

## 毎月19日は食育の日

今月の食材  
新玉ねぎのチーズステーキ

(材料 4人分)

玉ねぎ ..... 1個  
ピザ用チーズ.....大さじ3  
ちりめんじゃこ...大さじ2  
粗びき黒こしょう.....適量  
サラダ油.....大さじ1  
パセリ .....適量

## 食のさんぽ道



私たちが紹介します  
安芸高田市食生活改善推進協議会 甲田支部

安芸高田市食生活改善推進協議会 保健医療課 栄養士  
※「ひろしま地産地消ファンクラブ」のホームページとFacebookに食のさんぽ道が掲載されています。ぜひ、チェックしてみてください。

(作り方)

- ①玉ねぎは1cm厚さの輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を弱火で熱し、玉ねぎを並べて焼く。
- ③片面に焼き色がついたら裏返し、ちりめんじゃこ・黒こしょうを振りチーズをのせる。フタをして、3分ほど蒸し焼きにして器にもり、パセリのみじん切りを散らす。

(ひとり分 エネルギー:69kcal、塩分:0.4g)

## 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、また食育の日である毎月19日にはバランスのよい食事を心がけたり、地場産物の料理や郷土食を楽しんだり、家族そろって食卓を囲むなど、生活の基本である食生活から考えてみませんか。

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

★毎日の食事をこの機会に見直してみよう★

朝ごはんを毎日食べている  
 野菜を食べるように気をつけている  
 おやつを食べすぎないようにしている  
 食事時間は決まっている

## 【健康あきたかた21】 〜食生活・歯の健康部会〜 健康あきたかた21推進中!

「歯の健康」は、  
う歯(むし歯)、歯周病などを予防し、  
いつまでも自分の歯でおいしく食べよう。

歯は全身の健康の原点です。食生活と歯の健康は、長くなった平均寿命に追いついておらず、歯周病とう歯(むし歯)によって多くの歯が失われています。歯ぐきに炎症がある歯周病の人は成人の8割を占めており、歯周病は糖尿病や心臓病と同じように生活習慣病に位置づけられています。

最近では、歯周病と全身の健康との関係が次々と判明し、糖尿病の人は歯周病になっている人が多く、また、歯周病と心臓病・肺炎・低体重児の出産・骨そしょう症などとも関連が深いといわれています。

歯周病は、成人のみならず5歳から14歳の若年層においても歯ぐきに炎症がみられています。歯周病は若いうちからの予防がとても大切となります。

歯と口の中を清潔に保ちましょう。  
お口の中を清潔に保つことは全身の健康に良い影響を与えます。ものを食べた後、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の噛み合わせなどの食べ物の溜まりやすいところを丁寧に磨きましょう。また、歯ブラシは少なくとも1か月を目安に交換しましょう。また、歯間ブラシやフロスを上手に利用して歯垢を除去することも大切です。

歯科健診を受けましょう。  
特定健診やがん検診と同じように、歯の健康診断を受けてう歯(むし歯)や歯周病などのチェックをしましょう。そのためにもかかりつけの歯科医院を持つことが大切です。生涯にわたって歯と口の健康を保つためのパートナーとなります。

歯と口の健康週間(毎年6月4日からの1週間)  
今年度の標語(歯と口は健康・元気の源だ)  
この機会に歯やお口の健康状態を確認してみましょう。

