

国民健康保険の医療費通知

安芸高田市国民健康保険では、医療機関等を受診された世帯全員の医療費総額を記載した医療費通知を、年6回世帯主様宛に送付しています。この医療費通知は、国民健康保険の医療費負担の仕組みや皆さまの健康に関する認識を深めていただくとともに、医療機関等による診療報酬の不正請求の防止のために実施しています。

■平成29年中の医療費通知と医療費控除の申告

平成29年度の税制改正により、医療費控除の申告の際に、「医療費控除の明細書」の記載簡略化で医療費通知を利用できるようになりましたが、現在までに送付しました医療費通知は患者負担額の記載がなく、国税庁の定める要件を満たしていないため、利用できませんのでご了承ください。平成30年5月送付分からは患者負担額が記載された様式に変更します。

なお、平成29年1月診療分～12月診療分の患者負担額を記載した医療費通知を希望される方は、平成30年2月15日以降に認印と国民健康保険被保険者証をご持参のうえ、保険医療課または各支所窓口係で申請してください。

※後期高齢者医療の方は、平成29年中の患者負担額が記載された医療費通知は交付されませんので、医療費控除をされる場合は、医療費控除の明細書の作成、または領収書の提出を行ってください。

平成29年10月診療分一人当たり医療費			
	安芸高田市	県平均	順位(県内23市町で医療費が高い順)
全被保険者	27,022円	27,287円	14

問 保険医療課 医療保険年金係
☎ お太助フォン42-5619
(8:30～17:15 土日祝は除く)

高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？

高齢者肺炎球菌予防接種の公費助成対象になるのは、一人、一生に1回です。今年度の対象となっている方で接種を希望される方は3月31日までに接種を受けてください。なお、今までに1度でも肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の予防接種を受けた方は公費助成の対象にはなりませんのでご注意ください。

対象者 平成29年度	65歳(昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生)	85歳(昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生)
	70歳(昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生)	90歳(昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生)
	75歳(昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生)	95歳(大正11年4月2日～大正12年4月1日生)
	80歳(昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生)	100歳(大正6年4月2日～大正7年4月1日生)
	または、60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級程度に該当する方	

上記の対象の方には6月頃に接種券をお送りしていますが、転入や、紛失等でお手元にない場合は健康長寿課健康推進係までご相談ください。

問 健康長寿課 健康推進係
☎ お太助フォン 42-5633
(8:30～17:15 土日祝は除く)

断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？
お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
広島断酒ふたば会(中田克宣) ☎090-4802-1865

【場所・日時】

ふれあいプラザ向原	2月2日(金)	18:30～20:30
吉田人権会館	2月16日(金)	18:30～20:30
	2月25日(日)	13:30～15:30

健康いいカラダ



健康あきたかた21推進中!

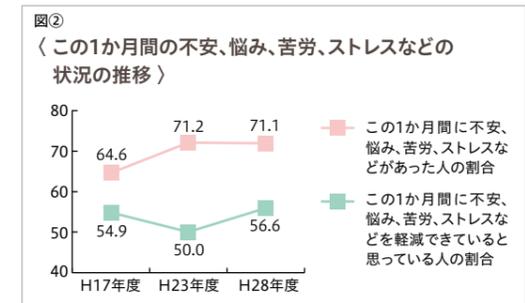
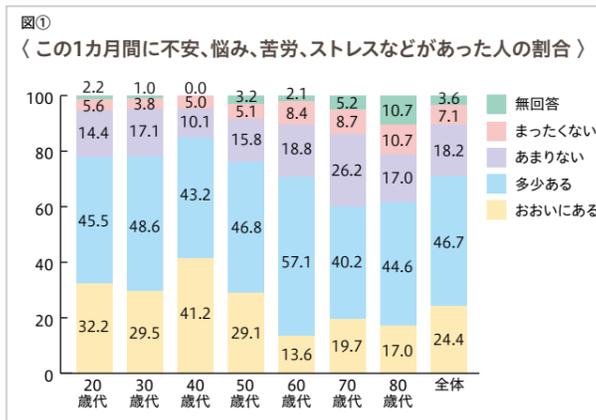
「こころの健康づくりの推進」

～適切な休養と睡眠で、こころもからだも健康に!～

健康づくり市民アンケートより、睡眠不足の人の割合はほぼ横ばい(図①)ですが、広島県(健康ひろしま21(第2次))と比較すると高い状況です。十分な睡眠をとることは、こころの健康に欠かせません。

この1か月間で不安や悩み、苦勞、ストレスなどがあった人は、『多少ある』を含めると約7割と高い状況で、20歳代から50歳代に多い傾向がみられます。また、ストレスを感じた人の内、この1か月間で不安や悩み、苦勞、ストレスなどを軽減できていると思っている人は、約5割強に及びます(図②)。

ストレスは、生活習慣病の発症やその重症化にも大きく影響を及ぼす可能性があるといわれており、心身の健康に関わる重要な要素です。ストレスの軽減や解消に努めましょう。



資料:健康づくり市民アンケート

悩みがあれば、一人で抱え込まないで相談しましょう!

【さまざまなこころの悩みに対する幅広い相談】

県立総合精神保健福祉センター ☎082-884-1051 安芸高田市役所 ☎お太助フォン42-5633
広島県西部保健所広島支所 ☎082-513-5521 広島いのちの電話(24時間対応) ☎082-221-4343

【法的トラブルの問題に関する相談】 法テラス広島 ☎050-3383-5485

問 健康長寿課 健康推進係
☎ お太助フォン 42-5633
(8:30～17:15 土日祝は除く)

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
健康長寿課 健康推進係 栄養士

安芸高田市食生活改善推進協議会(美土里支部)活動報告

美土里支部は、現在16人の会員で活動しています。地区活動や小・中学校、児童館等で幅広く食育活動を行っています。

11月15日(水)美土里中学校1年生を対象に料理教室を行いました。生徒の皆さんと交流ができ、楽しく過ごすことができました。今回の教室で和食の良さを実感してもらえたら嬉しく思います。



かぼちゃと大根の
ミルク味噌汁は
絶品です!

毎月19日は
食育の日