



国民健康保険資格喪失後受診について

保健医療課 ☎42-5619



安芸高田市の国民健康保険証(安芸高田市国保)で医療機関等を受診する時、次の場合は受診することができません。

- ・お勤め先又は家族の社会保険へ変更している
- ・他の市町村へ転出している

納期限までに納付書に記載された金融機関、安芸高田市各支所又は本庁でお支払ください。

◆**社会保険等への請求方法**
返還金を納付された後、診療報酬明細書(安芸高田市交付)と返還金の領収書(原本)を用意して、受診時に加入されていた社会保険等に請求してください。

誤って安芸高田市国保で受診された場合は不当利得となり、国保が医療機関等に支払った医療給付費(7割から9割)を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

●**国保への返還方法**
返還をしていただく方には、市から返還についてのお知らせと納付書が届きます。

◆**保険証は正しく使用しましょう**
社会保険等加入手続き中等で新しい保険証が交付されるまでに医療機関等を受診される時は、勤務先の担当者にご相談ください。また、保険が変更になったことを受診される医療機関等にお伝えください。

社会保険等に加入されま

平成28年7月診療分 1人当り医療費(単位:円)

	安芸高田市	県平均	県内順位
全被保険者	27,419	26,410	10

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

したら、次のものをそろえてお早めに国民健康保険の資格喪失手続きを行ってください。

- ①国民健康保険証
- ②新たに加入された社会保険の保険証
- ③認印
- ④マイナンバーカード又は通知カード

喪失手続きをされない国民健康保険税も課税されまますのでご注意ください。

「みんながいいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21推進中!

適切な飲酒を心がけよう!

保健医療課 ☎42-5633

お酒の美味しい季節になりました。地域や職場の付き合いで、飲む機会も多くなってきているのではないのでしょうか。

しかし、飲み方や飲む量を間違えてしまうと、家庭・仕事・健康などにも問題が生じてきます。そこで、アルコールと上手に付き合う方法について紹介します。

★適切な飲酒量を知っておく

お酒の適量は、年齢や体格、性別などによっても異なりますが、一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g以内に抑えることが大切です。女性や高齢者はこれより少ない量になります。

- ビール(中びん)1本(500ml)
- 日本酒1合(180ml)
- ワイン(180ml)
- 焼酎(110ml)
- ウイスキー(60ml)

- ★飲む時は食事をとりながら
- ★周囲の人に無理にすすめず楽しく飲む
- ★強いお酒は薄めて飲む
- ★長時間飲み続けず
- ★「休肝日」を設ける
- ★飲酒後の運動・入浴はさける

「普通のお酒好きとアルコール依存症の違い!」

《お酒好き》

- 飲む回数、量が増える⇒□お酒に強くなる⇒□飲む時間が長くなる

《アルコール依存症》

- 離脱症状(お酒が切れた時の異常な汗、手の震え、不眠などの心身の異常)がでる⇒離脱症状がでないようにするためにますます飲む
- 飲みたい気持ちを抑えられない、量を減らそうとするがうまくいかない⇒数時間おきに飲み続ける、四六時中飲む

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。

広島断酒ふたば会

中田克宣

☎090-4802-1865

※詳しい内容はお問い合わせください。

場所・日時

●ふれあいプラザ向原

11月4日(金)

18:30~20:30

●吉田人権会館

11月7日(月)

18:30~20:30

11月21日(月)

18:30~20:30

11月27日(日)

13:30~15:30

体験できる!相談できる! 「巡回型健康教室」のお知らせ

参加費
無料

この健康教室は、各町を巡回して行う健康教室です。ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

【日時】11月30日(水)

受付時間13:00~15:00(減塩食の体験会は11:30~)

【会場】市民文化センター クリスタルアージュ

【内容】

骨密度測定	お薬相談(要予約)
もの忘れ測定	こころの相談(要予約)
体組成測定	アルコール相談(要予約)
肺年齢測定	たばこ相談(要予約)
汁物の塩分測定	減塩食の体験会(要予約) 先着20名
見直そう!塩分コーナー	安芸高田市の健康状況 パネル展示

【申込・問合せ先】

保健医療課 ☎42-5633

(受付時間 8:30~17:15、土日祝は除く)

私たちが紹介します♪

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課 栄養士

毎月19日は食育の日



安芸高田市食生活改善推進協議会
高宮支部

皆さんからの食育川柳応募作品をご紹介します part2 ~野菜編~

- 野菜食べ目指せ毎日健康体
- 偏った食事に栄養満点プラス野菜
- 野菜食べみんなの健康ロックオン
- こめられた農家のまごころいただきます
- 野菜はね体が良くなる魔法食
- 野菜食べ病気知らずの体づくり
- 野菜食べ血液サラサラ楽しい毎日
- 食卓に色を添えよう野菜でね

かぶは消化を助けたり、気持ちをおちつけるほか、体を温める作用もあります。

今月の食材 かぶ

かぶとハムのマリネ

(ひとり分) エネルギー:95kcal 塩分:0.3g

材料(6人分)

- かぶ……………3個(360g)
- かぶの葉……………60g
- レモン……………1/4個
- ハム……………60g

- オリーブオイル…大さじ4
- 酢……………大さじ2
- はちみつ……………大さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- 玉ねぎ…すりおろし小さじ2
- 粗挽き黒こしょう…少々

作り方

- ①かぶは1cm幅のくし型切りにする。かぶの葉は1cm幅に切る。ハムは拍子木切りにする。レモンはいちょう切りにする。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加えて混ぜ、30分ほど味をなじませる。

