



## 熊本地震を経験した私たち 今、あらためて見直そう、「食」の大切さ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

熊本地震で経験した「通常の食事がとれない状況」。  
その中で健康を維持する鍵は、「日ごろの食生活が握っています」。

### 不足した栄養素

避難所などでの食事は、おにぎりやパンなどの炭水化物が中心になり、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足していたと考えられます。

そのため、倦怠感、貧血、便秘などの症状が出た人もいたのではないのでしょうか。糖尿病や腎臓病の治療をしている人は、コントロールが困難になり、不安を抱えていたことと思います。

### 体調を崩さない体をつくる

日ごろからバランスの取れた食生活を送っている人は、免疫力が高い傾向にあります。ストレスがかかる状況でもしっかり栄養素を吸収でき、血液をうまく体中に行き渡らせることができます。

今回の地震をきっかけに、「日ごろから正しい食生活を心掛け、「緊急

時に体調を崩さない体」をつくりましょう。

町では、平成23年度に「菊陽町健康増進計画」を策定し、「栄養・食生活」の項目で「1日3食バランスのとれた食生活を実現しましょう」という目標を定めています。

町が行った調査では、「20代女性の痩せすぎ」「30歳男性と幼少期の朝食欠食」という課題が見えました。今後も引き続き町の事業で取り組んでいきます。

### 「食育」は全世代で

食べることは、生きていくための基本であり、健康は日々の食事の積み重ねにあります。「食育」は、誰もが健全な食生活を継続して生涯にわたって健康を維持し、生き生きと暮らすために、大変重要なものです。暑さが本格的になるこれからの時期、より「食」を意識して健康な毎日を送っていきましょう。



## 国民健康保険証をお使いの皆さんへ 医療費が高額になるときは 限度額適用認定証の申請を

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

医療費が高額になるときは  
限度額適用認定証の申請を  
限度額適用認定証を病院に提示すると、窓口での負担が限度額までになります。

- ①新規申請 医療費が高額になるときは事前に健康・保険課または西部支所に申請してください。
- ②更新 有効期限は7月31日です。引き続き必要な人は、8月中に申請してください。

必要書類  
国民健康保険証、印鑑、マイナンバーが分かる書類  
※国民健康保険税の滞納がある世帯には、認定証が交付されない場合があります。

### 70歳から74歳の人へ 高齢受給者証を送ります

国民健康保険高齢受給者証の有効期限は、7月31日です。7月下旬に今年度の高齢受給者証(白色)を送ります。8月1日以降、新しい高齢受給者証をお使いください。

### 医療費の自己負担限度額(月額)

・70歳未満の人

所得要件	所得区分	3回目までの限度額	4回目以降の限度額
所得が901万円を超える	ア	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
所得が600万円を超え901万円以下	イ	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
所得が210万円を超え600万円以下	ウ	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
所得が210万円以下(住民税非課税世帯を除く)	エ	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	オ	35,400円	24,600円

・70歳以上75歳未満の人

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ 新しい保険証を送ります

現在お持ちの保険証(黄色)の有効期限は、7月31日です。  
新しい保険証(だいたい色)を7月中に簡易書留で送りますので  
8月1日以降、新しい保険証をお使いください。

新しい保険証はだいたい色です



### 後期高齢者医療限度額適用・ 標準負担額減額認定証の更新と新規申請

- ①新規申請 住民税非課税世帯で高額な医療費がかかる人は限度額適用・標準負担額減額認定証が必要です。申請してください。
- ②更新 限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は7月31日です。8月1日以降も引き続き当てはまる人には、新しい認定証(だいたい色)を保険証と一緒に送ります。
- 必要書類 後期高齢者医療被保険者証、印鑑、マイナンバーが分かる書類
- 申し込み・問い合わせ 健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

### 一部負担金

新しい保険証に記載してある一部負担金の割合は、平成27年中の所得で判定しています。

#### ■一部負担金の割合(窓口負担)

同一世帯の後期高齢者医療被保険者のうち、住民税の課税所得が145万円以上ある人がいる世帯	⇒	3割
上記に当てはまらない世帯の被保険者	⇒	1割

### 保険料が決まりました

平成28年度の保険料が決まりましたので、7月中に保険料額決定通知書などを送ります。

## 検診は家族の幸せ守ります がん複合検診を受けましょう

がん予防には生活習慣の改善と、定期的ながん検診を受け、早期発見することが大切です。  
この検診では自分が受けたい検診項目を選んで受けられます。この機会に受けてみませんか。

- 実施期間 9月下旬~10月上旬
- 申込方法 7月初旬、対象者に申込書を送ります。内容を確認して申し込みください。
- 平成26年度菊陽町集団検診  
がん・がん以外の病気の発見数(人)

種別	がん発見者数	がん以外の病気
胃がん	1	42
大腸がん	3	111
肺がん	3	9
子宮頸がん	3	19
乳がん	6	43

その他のがん発見者数(肝がん、前立腺がんなど)6人

#### ■がん複合検診内容

検診項目	内容	対象者
肺がん検診	胸部レントゲン	40歳以上
胃がん検診	胃透視	
大腸がん検診	便潜血	
腹部超音波検診	腹部超音波	
前立腺がん検診	採血	40歳以上(男性)
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	40歳以上(女性)
乳がん検診	視触診+マンモグラフィー	
骨粗しょう症検診	超音波(かかと)	
特定健診 <sup>(※)</sup>	問診・身体測定・血圧・診察・血液検査・尿検査・心電図など	・国民健康保険被保険者(40歳以上) ・後期高齢者医療被保険者

※特定健診を受けたい社会保険加入者と扶養家族は各医療保険者にお問い合わせください。

#### ■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

