

平成26年4月からの 新しい国民健康被保険証を送付します。

国民健康保険被保険者（保険証）は有効期限が平成26年3月31日までとなっています。新しい保険証は、3月下旬までに書留郵便で世帯の加入者全員分をまとめて世帯主の方に郵送いたします。70歳以上74歳以下の方には保険証と一緒に高齢受給者証（白色）を郵送します。

新しい保険証

新しい保険証はうぐいす色になります。

お手元に届きましたら、記載内容を十分お確かめのうえ、台紙からはがして4月以降医療機関へかかる際には新しい保険証をお使いください。

※本年度中に75歳になられる方は有効期限が異なります。

古い保険証

有効期限が過ぎたら、お手数ですが役場へご持参いただくか、ハサミ等で細かく刻んで破棄してください。

70歳～74歳の方の窓口負担の見直しについて

制度改正により70歳～74歳の方が医療機関で治療を受けた時などにお支払いただく窓口負担については、平成26年4月から2割負担に見直されました。

※4月1日までに70歳以上になっている人は、1割負担のままです。

※現役並み所得者の医療費の自己負担割合は、3割です。

進学・就職される学生さんへ

就学のため、町外に住民票を異動する場合は学生用保険証の申請を忘れないでください。引き続き学生用保険証を必要とする方も申請が必要です。（国民健康保険証・印鑑・[在学証明書](#)が必要です。）

就職される方で社会保険に加入されたら、国民健康保険の喪失手続きをしてください。手続きがないと社会保険料と国民健康保険税を二重に支払うこととなります。（国民健康保険証・印鑑・[社会保険の保険証](#)又は[社会保険加入連絡表](#)が必要です。）

お問合せ 住民課国保年金係 ☎66-3405（直通）

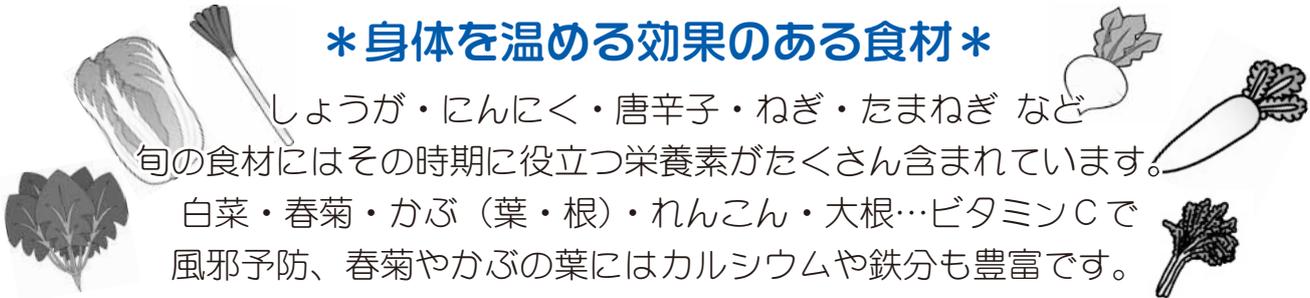
健康保険の加入等の手続きは14日以内をお願いします。

- ◆南部町では医療費が増加傾向です。ふくれあがる医療費の約3割を薬剤費（薬局調剤分を含む）が占めていることをご存じですか？医療費の多くを占める薬剤費軽減の為、ジェネリック医薬品をお使い下さい。ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ効果をもちながら低価格な薬です。

はじめよう健康生活!!

第2回目は体を温める旬の野菜と食事バランスガイドについて紹介いたします。身体を温めることによって体調が整い、風邪予防・肩こりや冷え性の解消にも効果があります。

身体を温める効果のある食材



食事バランスで TUNAGU つまぐ 食事バランスガイド活用で食生活を改善

生活習慣病の予防にはバランスの良い食事が大切です。減塩を心がけるだけでなく、血管を支えるたんぱく質や、カリウムの多い野菜類、さらに食物繊維など、主食・副菜・主菜を上手に組み合わせて食事を摂りましょう。



食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかなどを、イラストでわかりやすく示したものです。あなたに合った食事量とバランスを確認しましょう。

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中量)1つまたは4杯程度	1つ = ごはん(中量)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ロールパン2個 15分 = ごはん(中量)1杯、ごはん1杯、おにぎり1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻類) 野菜料理1品程度	1つ = 野菜サラダ、ゆずのじょうゆ、きんぴら、ほうろく、ひじきの煮物、煮豆、きのこのスープ 2つ = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つけなど
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆類) 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1つ = 焼肉、焼魚、豆腐ステーキ、煮豚、煮込みうどん、ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ煮、豚肉のしょうゆ煮 2つ = 焼肉、焼魚、豆腐ステーキ、煮豚、煮込みうどん、ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ煮、豚肉のしょうゆ煮 3つ = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ煮、豚肉のしょうゆ煮
2 牛乳・乳製品 牛乳1杯程度	1つ = 牛乳、ヨーグルト、アイス、スナックチーズ、チーズケーキ、チーズパン、パン 2つ = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 みかん1つ程度	1つ = みかん、りんご、バナナ、梨、葡萄、いちご、オレンジ

食事バランスガイドは一日に何を・どのくらい食べたら良いのか目安がわかりやすく示されています。

年齢・性別・生活活動量によって、食べられる量は変わってきます。

上記のバランスガイドでの量は、1800～2200kcal程度摂取できます。

自分がどれだけ食べて良いのかが分かれば、食べ過ぎ防止につながります。

食事メニュー5つのグループ

主食 ごはん、パン、麺類 エネルギーになる食べもの ごはん、うどん	副菜 野菜、きのこ、いも、海藻類 からだの調子を整える食べもの 野菜サラダ、煮物
主菜 肉、魚、卵、大豆類 からだの肉や血になる食べもの ハンバーグステーキ、焼き魚	牛乳・乳製品 骨や歯をつくる食べもの ヨーグルト、牛乳
果物 からだの調子を整える食べもの みかん、りんご	菓子・嗜好飲料 お菓子や嗜好飲料は、あくまで適度に！目安は1日200kcalくらいというから、想像以上に少ない！ ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯

食事バランスガイドには運動の表示もあり、“食事だけでなく適度な運動があってバランスは成り立ちます”ということが示されています。運動と食事は一緒に取り組むことが大切です。次回は運動について、情報をお伝えいたします。