

はっぴい♪街なか保健室

高齢者の方や障がいを持った方、健康や介護について不安や心配がある方々の相談の場です。

【日時】3月15日(火) 【受付時間】午前9時30分～11時30分

【場所】はびあ八雲エントランスホール

◎ミニ講座「高齢者福祉サービスについて」

【時間】午前10時～10時30分

【内容】高齢者の方向けのサービス、ご存知ですか？必要なサービスを活用できるよう、この機会に色々聞いてみませんか。

【問い合わせ先】保健福祉課包括支援係(シルバープラザ内) ☎0137-65-5001

■70歳未満の国民健康保険加入者

		食事療養標準負担額(1食)		
		現行	平成28年4月1日から	平成30年4月1日から
一般(区分	ア・イ・ウ・エ)	260円	→ 360円	→ 460円
住民税 非課税世帯 (区分オ)	90日までの入院	210円	→ 変更なし	→ 変更なし
	90日を超える入院	160円	→ 変更なし	→ 変更なし

■70歳以上の国民健康保険加入者および後期高齢者医療加入者

			食事療養標準負担額(1食)		
			現行	平成28年4月1日から	平成30年4月1日から
現役並み所得者・一般			260円	→ 360円	→ 460円
非住 課民 税世帯 税	区分Ⅱ	90日までの入院	210円	→ 変更なし	→ 変更なし
		90日を超える入院	160円	→ 変更なし	→ 変更なし
	区分Ⅰ		100円	→ 変更なし	→ 変更なし

※住民税非課税世帯(区分オ、区分ⅠまたはⅡ)に該当される方は変更ありません。

※「小児慢性特定疾病児童等」または「指定難病患者」は変更ありません。

※平成28年3月31日において、1年以上継続して精神病床に入院している方で、4月1日以降も引き続き入院する場合は変更ありません。

【問い合わせ先】・住民生活課国民健康保険係 ☎0137-62-2112
・熊石総合支所住民サービス課 ☎01398-2-3111

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ
食事療養標準負担額が変更されます
国保・後期高齢者医療制度の改正により、平成28年4月から入院時の食事代が次のとおり変更されます。



ちょっと

知ってね！総合病院

私たちの知識が、お役にたてれば嬉しいです

皆さん、便秘を改善するために食事に気をつけていますか？今回はちょっと意外な便秘解消法を紹介したいと思います。

その①「りんごペクチンを摂ろう！」
野菜等に含まれる食物繊維のペクチンはコレステロールの吸収を抑え、血糖値上昇を緩やかにする働きがあります。特にリンゴのペクチンは腸内環境を悪くする悪玉菌を抑制する働きが二倍以上あります！皮にペクチンが多く含まれるので皮ごと1日半分を目安に取りましょう！硬くて食べにくい時はすりおろして、より効果を得たい時はヨーグルトに入れて食べてもいいですね♪

その②「お酢のクエン酸を摂ろう！」
お酢は新陳代謝を良くする効果があり、腸の中で炭酸ガスを発生させ、腸を刺激し、お通じを促してくれます。また殺菌力もあるので腸内環境を整えてくれますよ。またビタミンCの吸収を助けてくれるのでお肌もつるつるに！1日スプーン2杯を目安に料理で摂りましょう！胃の調子が悪い時は、胃を刺激してしまわないように、控えましょう。

腸は第二の脳と言われるほど大切な臓器。腸美人になって健康になりましょう♪

「食事で腸美人！」



管理栄養士 佐藤 美里