



はじめよう!! 心と体に良い習慣 ～保健師からのワンポイント～

年末年始は、暴飲暴食や夜更かしなどで悪い生活習慣に陥りがちです。早めに不規則な生活を改めましょう。まずは、食事や起床、就寝の時間を一定に保つことから始めましょう。

■上手に食事をとる方法

食が変われば体が変わります。大切なことは、食事の内容（バランス）。塩分、糖質、脂質を控えて満腹感を得るように食べ方を工夫しましょう。

- ①食べる順番を変える……はじめは、食物繊維が豊富な野菜から。腸での糖質の吸収がゆるやかになり、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。
- ②定食スタイルで栄養バランスを整える……主食・主菜・小鉢の3つが揃った「定食スタイル」にすれば、自然と栄養バランスが摂れます。
- ③低エネルギーの料理で食卓をボリュームアップ……満腹感が欲しいというときは、きのこやこんにゃく、海藻などのエネルギーが少ない食品をもう一品プラスしましょう。
- ④よく噛むメニューで早食い、食べ過ぎ防止……よく噛むこと、噛みごたえのある食材や小骨に気をつけながら、食べる魚などのメニューを加えましょう。



母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- とき 1月8日、15日、22日、29日の午前10時から11時30分まで①必ず妊婦さん本人がお越しください②原則、毎週水曜日の交付ですが、都合がつかない場合は相談に応じます
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書（ある人のみ）



乳幼児健診・相談

1月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知（案内）書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など



健診内容	期 日	生年月日
4か月健診	1月16日（木）	平成25年8月20日から 平成25年9月18日生まれ
7か月健診	1月23日（木）	平成25年5月24日から 平成25年6月27日生まれ
12か月健診		平成25年1月1日から 平成25年1月31日生まれ
1歳半健診	1月9日（木）	平成24年6月6日から 平成24年7月9日生まれ
3歳児健診		平成22年12月6日から 平成23年1月9日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	1月22日（水）	平成25年11月26日から 平成25年12月23日生まれ

※乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。（申込不要）

Support

国保の
国民健康保険
制度の
解説です

そこが知りたい

役場保険年金班 ☎42局2111番

年収百三十万円未満の国民健康保険の加入者は

社会保険の被扶養者になります

被扶養者として社会保険に加入できるのは左の図の三親等内の親族であることが第一の条件となります。

被扶養者になるためには、主に被保険者(左の図の本人)の収入で生活していることが必要です。その基準としては、被扶養者となる人の年間収入が百三十万円(60歳以上や障害者は百八十万円)未満で、被保険者の収入の二分の一未満でなければなりません。

- 被保険者と同居でも別居でもよい人
- ①配偶者②子、孫③弟、妹④父母など直系の尊属
- 被保険者と同居が条件の人
- ①前記以外の三親等内の親族②被保険者の内縁の配偶者の父母や子③内縁の配偶者が死亡した後の父母や子

家族の社会保険に被扶養者として加入しても、その保険料が上がることはありません。該当すると思われる場合は、家族の職

場の健康保険担当
者にご相談ください。

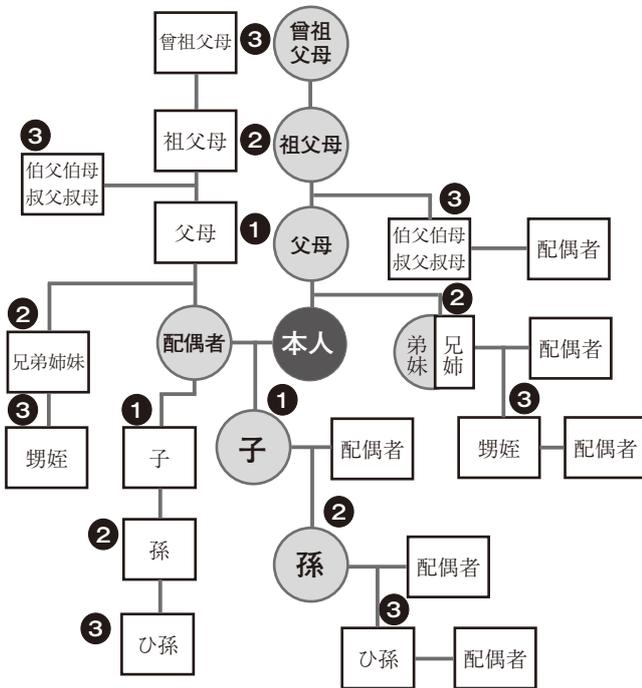
また、社会保険
の被扶養者になっ
たときは、14日以
内に役場保険健康
課保険年金班で手
続をしてください。

●必要なもの
印かん、社会保
険の保険証、国民
健康保険証



被扶養者の範囲 (三親等の親族図)

白抜き数字は、親等数です。○の人は、主に下図の本人の収入で生活していることが必要です。□の人は主に下図の本人と同居していることが必要です。



確定申告の前に高額療養費の 申請を忘れずに

国民健康保険に加入されている人で、平成25年の医療費が、高額療養費に該当される人は、確定申告の前に必ず申請をしましょう。

●ポイント 同じ月内(1日から末日まで)の医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。限度額は、年齢や世帯の状況で異なりますので、詳しくはお問

- い合わせください。
- 申請に必要なもの 保険証、領収書、印かん、通帳(世帯主義のもの)
- 問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

