

国民健康保険・後期高齢者医療制度の 保険証更新について

国民健康保険と後期高齢者医療制度の被保険者証(保険証)は、8月1日が更新日になっています。国民健康保険証は世帯主あてに、後期高齢者医療保険証は個別に、7月末頃まで郵送します。

今回の更新に伴い、国民健康保険と後期高齢者医療保険の保険証の色が変わりますので、8月1日以降に医療機関にかかるときは、新しい保険証を忘れず提示してください。

なお、有効期限が平成29年7月31日となっている保険証は、8月1日以降に住民生活課へお返しください。

◆問い合わせ先
住民生活課 ☎341-8512

平成29年度後期高齢者医療制度の 保険料について

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者の方に均等にご負担いただく「均等割額」と、被保険者の方の所得に応じてご負担いただく「所得割額」を合計して個人単位で計算されます。

平成29年度の被保険者ごとの保険料額については、平成28年中の所得に基づいて計算し、7月中にお知らせする予定です。

◆問い合わせ先
税務課 ☎341-8513



70歳以上の高額療養費制度の自己負担限度額が変わります

70歳以上の方の高額療養費制度の自己負担限度額が8月の受診分から一部変更になります。高額療養費制度とは、1カ月に支払った医療費が多いとき自己負担限度額を超えた分が支給される制度です。

自己負担限度額(月額)

所得区分	7月受診分まで		
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	4回目以降
現役並所得者 (課税所得 145万円以上)	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
一般 (課税所得 145万円未満)	12,000円	44,400円	-
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	-
低所得Ⅰ (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	-



8月受診分から平成30年7月受診分まで

所得区分	8月受診分から平成30年7月受診分まで		
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	4回目以降
現役並所得者 (課税所得 145万円以上)	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
一般 (課税所得 145万円未満)	14,000円 (年間限度額 144,000円)	57,600円	44,400円
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	-
低所得Ⅰ (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	-

※外来+入院(世帯単位)の自己負担限度額は、同じ世帯で同じ保険者である場合の合計額で算出します。
 ※70歳以上の方はまず外来(個人ごと)の限度額を適用した後、外来と入院を合わせた世帯ごとの限度額を適用します。
 ※過去12カ月以内に世帯単位を超えた支給が4回以上あった場合は、4回目以降の限度額は44,400円です。

◆問い合わせ先 住民生活課 ☎341-8512

第2期大衡村食育推進計画



ライフステージ別食育推進 学童期(6~12歳)②

【テーマ】望ましい食習慣の定着

学童期は心身ともに発達が著しく、乳歯から永久歯へと生え変わり、骨や筋肉も発達する時期です。また、さまざまな学習を通じて食への興味や関心が深まり、食習慣の基礎が確立する時期でもあります。

目標 食や健康への関心を持ち、体験や学習を通して得た正しい知識に基づいて生活する力を身につけよう



- ①朝食をしっかりと摂りましょう**
 脳のエネルギー源となるブドウ糖は寝ている間にも消費しており、朝食を摂らないと脳のエネルギーが不足し、授業中にぼんやりしたりなんとなくイライラしたりと集中力や記憶力の低下などに繋がります。午前中に活動的に生活するためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと摂ることが必要です。
- ②食事を楽しみましょう**
 おいしいもの、好みのものを食べることにほかに、誰かと一緒に会話をしながら食べることも食事の楽しみの一つです。また食事の家族との会話は、学童期の子どものコミュニケーションの基礎を築く良い時間です。
- ③歯みがきをしっかりとしましょう**
 平成27年度の3歳児健康診査や学校の歯科検診で、むし歯がある人は3歳児では22.4%、12歳児では56.8%でした。年齢が上がるとむし歯がある人が多くなっています。むし歯になってしまうと歯や歯ぐきが痛くて食べ物を噛めないなどの影響が出てしまいます。生涯にわたって食事をしっかりと摂るために、永久歯に次々生え変わる学童期に歯みがきの習慣を定着させることが大切です。

家庭での取り組みのポイント

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう**
【早寝】 成長に欠かせない脳内物質(メラトニン)と成長ホルモンは、睡眠時に多く分泌されるので、寝る時間が遅くなったり睡眠時間が短くなったりすると、分泌に影響を与えてしまいます。脳内物質(メラトニン)と成長ホルモンを活発に分泌させるために、午後9時頃には寝るようにしましょう。
【早起き】 私たちの体内時計は1日約25時間で動いており、24時間に調整するために太陽の光を浴びることが有効です。太陽の光を浴びると脳を起きやすくする脳内ホルモン(セロトニン)が活発に分泌され、すっきりと目覚め集中力が上がります。朝起きたらすぐにカーテン等を開けて、太陽の光を部屋に取り込みましょう。
【朝ごはん】 規則正しい生活をする、朝起きた時にお腹が減って食事をおいしく食べられます。慌ただしくて十分な朝食が用意できない場合でも、空腹のままではなく、おにぎりやトーストなどの手軽に摂れるものを食べるようにしましょう。
- ②会話をしながら食事をしましょう**
 1人での食事やテレビに夢中になっての食事は味気ないものです。楽しい雰囲気での食事はさらに料理がおいしく感じられて食が進み、栄養の吸収も良くなると言われています。食事中はテレビを消して、家族で会話をしながら食事を摂りましょう。
- ③食後は必ず歯みがきをしましょう**
 幼児期には家族に声かけしてもらっていた子どもも、学童期になると自主的に歯みがきをするようになります。生え変わったばかりの永久歯はまだ柔らかく虫歯になりやすいので、食後には必ず歯みがきしましょう。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253