

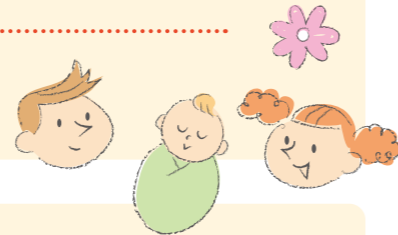
出産育児一時金

国民健康保険に加入している方は、出産時に一時金が支給されます。
一時金の支払方法として「直接支払制度」を利用すると、出産費用としてまとまった額を事前に用意する必要がなくなります。

直接支払制度を利用する場合

一時金は、国民健康保険から医療機関等へ直接支払われるので、医療機関等への支払いは、出産費用から支給額を引いた額のみになります。
※出産費用が支給額未満の場合は差額分が世帯主に支給されます。

- **支給額** 42万円 ※産科医療補償制度対象外の場合は40万4千円
- **手続き** 医療機関等で手続き
※出産費用が支給額未満の場合は、差額分支給の手続きについて保険医療課医療保険年金係、または各支所で申請
- **必要書類等(差額分支給時)**
 - ・分娩者の国民健康保険被保険者証 ・出産費用の領収、明細書(退院時に医療機関等から交付)
 - ・印鑑 ・世帯主名義の口座がわかるもの
 - ・直接支払制度利用についての合意文書の写し(退院時に医療機関等から交付)
- **申請期限** 出産した日の翌日から起算して2年間



直接支払制度を利用しない場合

一時金は、退院時に医療機関等へ出産費用を全額支払った後、申請することで世帯主に支給されます。

- **支給額** 42万円 ※産科医療補償制度対象外の場合は40万4千円
- **手続き** 保険医療課医療保険年金係または各支所で申請
- **必要書類等**
 - ・分娩者の国民健康保険被保険者証 ・出産費用の領収、明細書(退院時に医療機関等から交付)
 - ・印鑑 ・世帯主名義の口座がわかるもの
 - ・直接支払制度を利用しなかった旨の文書(退院時に医療機関等から交付)
- **申請期限** 出産した日の翌日から起算して2年間



国民健康保険以外の健康保険(協会けんぽ等)にも同様の制度がありますので、詳細は各健康保険に問い合わせてください。

☎保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

健康いいカラダ

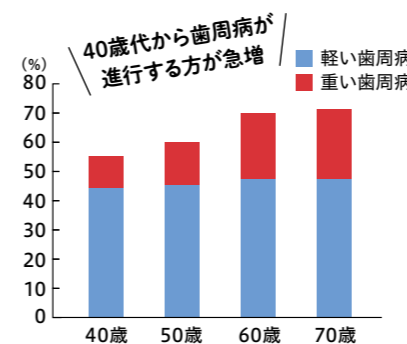


みんな笑顔で長生きしようやあ

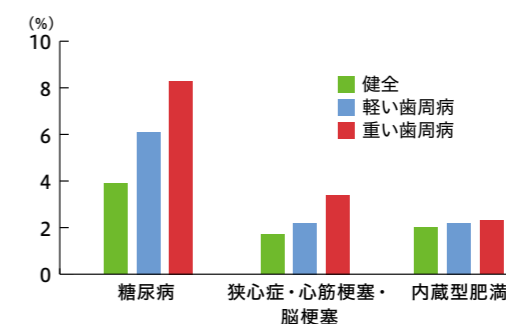
健康あきたかた21推進中! 定期的に歯科健診を受けましょう!

歯周病の予防や治療は、口の中だけでなく、全身の様々な病気の予防や治療に役立ち、健康な生活を送るためにとても大切です。定期的に歯科健診を受けることで、歯科疾患の予防や早期発見、将来多くの歯を残すことにもつながります。年に一度は定期歯科健診を受けましょう。

年代別歯周疾患有病率



歯周病の進行状況と持病保有率



年齢が上がるごとに歯周病が進行した方の割合が増え、歯周病が進行した方ほど持病を有する割合が増えます。



出典: 広島県歯科医師会 節目年齢歯科健診啓発用チラシから抜粋

節目年齢歯科健診を実施します (受診期間) 令和2年6月1日(月)~令和3年1月31日(日)

- 〈対象〉 40歳(昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれ) 50歳(昭和45年4月2日~昭和46年4月1日生まれ)
 - 60歳(昭和35年4月2日~昭和36年4月1日生まれ) 70歳(昭和25年4月2日~昭和26年4月1日生まれ)
 - 80歳(昭和15年4月2日~昭和16年4月1日生まれ)
- 対象者には個別にご案内します。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

和ピザ風とりじゃが

「生活習慣病予防のための減塩レシピ集」より
(1人分)エネルギー267kcal
塩分1.2g



【材料(4人分)】

- 鶏肉(もも) …… 240g みそ ……
- じゃがいも …… 200g 大きじ1と1/3
- にんじん …… 60g おろしにんにく …… 小さじ1
- しめじ …… 80g ピザ用チーズ …… 60g
- ねぎ …… 20g 油 …… 大きじ1

【作り方】

- 《下準備》鶏肉・じゃがいも・にんじんは1.5cm角に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。ねぎは小口切りにする。
- ①フライパンに油を入れ、鶏肉を炒めて、じゃがいも・にんじん・しめじを入れてさらに炒める。ふたをして蒸し焼きにする。
- ②野菜に火が通ったらみそ・にんにくを入れてよく混ぜ、みそに焦げめをつける。
- ③②にピザ用チーズをのせてふたをし、余熱で溶かす。
- ④③を皿に盛り、ねぎをちらす。

食育で育てたい「食べる力」とは?

- 心と身体の健康を維持できる
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 感謝の心をもつ
- 食べ物の選択や食事作りができる
- 一緒に食べたい人がいる



6月は食育月間
食育は、健康の維持、向上以外にも、健全な食生活を送れるようにするための「食べる力を育むこと」を目的としています。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

毎月19日は食育の日