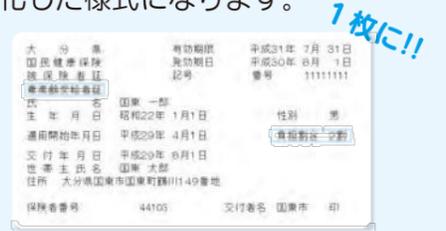


国民健康保険に加入されている皆様にお知らせです

○平成30年4月から大分県が国民健康保険の運営に加わり、県内市町村全体で国民健康保険を運営します。

平成30年度からの変更点

- ・保険証の様式を県内で統一し、切替時期が8月になります。
新しい保険証は7月中にお送りします。
※70歳以上の方は、高齢受給者証と保険証が一体化した様式になります。



- ・特定健診を受診することができる医療機関が増えます。
国東市外の医療機関であっても、大分県内の委託医療機関であれば特定健診を受診することができるようになります。

国保の加入・脱退の届出や、高額療養費等の申請手続きはこれまでどおり、市役所の窓口でお願いします。



今年も健康チャレンジ ご参加ありがとうございました!



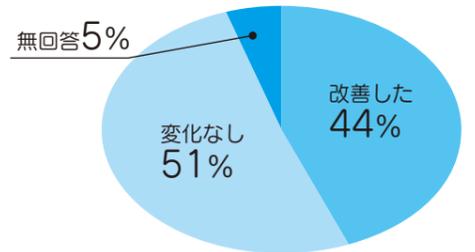
H29年度の健康チャレンジは【個人の部】、【団体の部】、【小中学生の部】合わせて**3634名**の参加がありました。

この健康チャレンジは自分の生活習慣を振り返り、自分のできるところから少しずつ生活習慣を改善していくきっかけづくりとなる取り組みです。

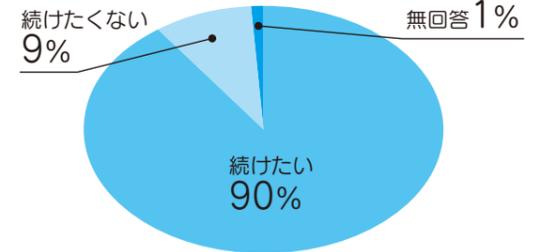
今回、健康チャレンジに取り組んだ方で、アンケートにお答えいただいた内容を見ると以下のような結果になりました。



Q1 健康チャレンジに取り組んでみて生活習慣に変化はありましたか?



Q2 今後も続けようと思いますか?



「生活習慣の変化」を感じられた人、感じられなかった人はそれぞれ約半数でした。しかし、9割の方は今回の目標を「続けたい」と考えています。この健康チャレンジが生活習慣を改善するきっかけになるために、次回は目標を「普段からしていること」から、「少しがんばれば続けられること」にしてみたいはいかがでしょうか! 一人では続かないことも家族やご近所の方、友達、職場の仲間などと一緒に楽しく健康づくりに取り組んでみませんか?

健康チャレンジで 生活習慣をチェンジ!



募集 平成30年度 国東市医学生奨学金貸付

国東市民病院等の医師の確保を図るため、将来医師として国東市民病院等への業務に従事しようとする医学部の学生等に対し、修学に必要な資金を貸付ける制度です。

- 応募資格 保護者が国東市内に住所を有する者または国東市内の高校卒業業者で、国東市民病院、または市内医療機関において、診療業務に従事する意欲のある医学部大学生、大学院生、臨床研修医
- 募集人員 大学1年生～6年生、大学院生、臨床研修医のうち1人
- 貸付金額 月額15万円
- 貸付期間 貸付決定の月から、大学卒業、大学院課程修了または臨床研修修了の月まで。(ただし、大学生奨学金は6年、大学院生奨学金は4年、臨床研修医奨学金は2年を限度とし、全ての奨学金を貸付ける場合は10年を限度とします。)
- 償還の免除 貸付期間の2倍に相当する期間を経過する日までの間に、貸付期間と同期間、医師として国東市民病院等で勤務したとき、償還及び利息を全部免除します。
- 申込受付期限 3月30日(金)

【問合せ先】医療保健課(国東保健センター) ☎0978-73-2450

国保発 さいしょに野菜! きちんと野菜!! 健康応援レシピ!

ブロッコリーとささみのわさびあえ

エネルギー 36kcal 塩分 0.4g / 1人分



- 材料 (4人分)
ブロッコリー 160g
鶏ささみ 1本
酒 小さじ1
A { 水 小さじ2
白だし 小さじ2
ねりわさび 小さじ1/4
- 作り方
①ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでて水けをきる。
②鶏ささみは耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをかけ、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。粗熱が取れたら、手で細かく裂く。
③ボウルにAを混ぜ、①と②を加えてあえる。

さ吉くんの野菜マメ知識 『ブロッコリー』 ブロッコリーはビタミンCの含有量が多く、カロテンやビタミンEも豊富。これらと一緒にすると相乗効果を発揮して、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素を抑制する効果があるとされています。また、貧血を予防する鉄や、コレステロールの排出を促す食物繊維なども多く含まれています。



【問合せ先】国東市 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166