

保健のページ

平成29年度 よい歯のコンクールが開催されました

6月8日、国東保健センターにて、国東市歯科医師会、国東市共催の「平成29年度親子のよい歯のコンクール及び高齢者のよい歯のコンクール」が開催されました。

14組が参加した親子の部では、国東町の池田健一さん・詩葉ちゃん親子が最優秀賞に選ばれました。7組が参加した高齢者の部では、武蔵町の鈴木清一さんが最優秀賞に選ばれました。

健康で活力ある生活を送るためには、歯の健康を保つことが必要です。ご家庭で、歯の健康について振り返ってみませんか。



あなたが届ける 命のバトン 献血 7月は「愛の献血助け合い運動月間」



血液は人工的に造ることができず、その機能を完全に代替できる手段もないため、医療において輸血は欠かすことができない治療法となっています。

また、血液は長期間にわたって保存することができないため、絶えず誰かの血液が必要となります。皆様のご協力をお願いします。

献血には安全を守るためにさまざまな基準がありますので、詳しくは日本赤十字社ホームページをご覧ください。

【問合せ先】医療保健課 ☎0978-73-2450

第28回 豊の国ねんりんピック 美術展

第28回豊の国ねんりんピック美術展が、5月9日(火)から5月14日(日)まで大分市の大分県立美術館で開催されました。絵画や書などの6部門で行われ、県内の60歳以上の方の作品245点が出品されました。

市内からは12点の作品が出品され、工芸の部の優秀賞に青井久生さん(安岐町)と書の部の審査員特別賞に安倍まき子さん(安岐町)が選ばれました。



市民健康課

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者の方へ

平成29年8月から、70歳以上の方の自己負担上限額が変わります。

同じ月内の医療費の自己負担が過重なものとならないよう、ひと月の自己負担額には上限が設けられています。平成29年8月から、70歳以上の方の上限額が次の表のとおり変わります。

○平成29年7月診療分まで

適用区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み所得者 課税所得 145万円以上 ※1	44,400円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 《多数回 44,400円》※2
一般 現役並み所得者 低所得者Ⅰ・Ⅱ以外の方	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ 住民税非課税世帯 (各種所得が0円の方) ※年金所得の控除額は 80万円として計算		15,000円

○平成29年8月診療分から

適用区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み所得者 課税所得 145万円以上 ※1	57,600円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 《多数回 44,400円》※2
一般 現役並み所得者 低所得者Ⅰ・Ⅱ以外の方	14,000円 (年間上限額 144,000円)	57,600円 《多数回 44,400円》 ※2
低所得者Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ 住民税非課税世帯 (各種所得が0円の方) ※年金所得の控除額は 80万円として計算		15,000円

※1 課税所得が145万円以上であっても、世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合等は、申請により「一般」の区分を適用している場合があります。
※2 過去12か月で3回以上、上限額に達した場合は、4回目から多数回該当となり、上限額が下がります。



国保発 さいしょに野菜! きちんと野菜!! 健康応援レシピ!

野菜たっぷり＆塩分控えめレシピであなたの健康を応援します。

たたききゅうりとみょうがのじゃこあえ

エネルギー 23kcal 塩分 0.5g/1人分



暑い日におススメの一品!

●材料 (2人分)

- きゅうり …………… 1本
- みょうが …………… 1個
- ちりめんじゃこ …… 大さじ2
- ごま油 …………… 小さじ1
- A しょうゆ …… 小さじ1
- 酢 …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1/2

●作り方

- ① きゅうりはめん棒などでたたきつぶし、一口大にちぎる。
- ② みょうがは縦半分に切って、斜めうす切りにし、水にさらす。
- ③ ボウルにきゅうり、水けをよくきったみょうが、ちりめんじゃこを入れて、ごま油をまぶし、Aであえる。



さ吉くんの野菜マメ知識 『きゅうり』

約95%は水分ですが、栄養的にはカリウムが豊富で、むくみ防止や高血圧の抑制効果が期待できます。

また、体を冷やす作用もあるので、暑い時季にぴったりの野菜です。

【問合せ先】国東市 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166