

# 平成30年度 「よい歯のコンクール」が 開催されました



6月5日(火)、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30年度「親と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。



親子の部では、平成29年度3歳児健診でむし歯なしのお子さんを対象に参加者を募り、16組が参加していただきました。最優秀賞は徳丸優さん・葵依ちゃん(国東町)親子が選ばれました。高齢者の部では、80歳以上で自分の歯を20本以上保持している方を対象に参加者を募り、8名が参加していただきました。最優秀賞は石垣保明さん(国東町)が選ばれました。

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。



【問合せ先】医療保健課 ☎0978-73-2450

## 7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人達の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

罪を犯した人や非行のある少年を励まし、その立ち直りを支え、すべての人が幸せに暮らせる安心・安全な社会を実現するため、この運動に多くの方々のご賛同とご協力をお願いします。

【問合せ先】福祉課 総務係 ☎0978-72-5164

## 国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者の方へ

8月1日からの保険証を送付します

現在お持ちの被保険者証(保険証)の有効期限は平成30年7月31日となっています。

8月以降に使用していただく保険証は7月中旬に簡易書留郵便で郵送します。

◎70歳~74歳までの国民健康保険に加入の方は、高齢受給者証と一体化した保険証を郵送します。

平成30年8月から70歳以上の方の、ひと月の自己負担上限額が変わります

所得区分	所得区分	
	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	課税所得 145万円以上	80,100円 (総医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算) 【多数回該当の場合※】44,400円
	課税所得 690万円以上	252,600円 (総医療費が842,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算) 【多数回該当の場合※】140,100円
一般	現役並み所得者、非課税世帯以外の方	14,000円 【年間上限額】144,000円
	一般	18,000円 【年間上限額】144,000円

※住民税非課税世帯の方は、上限額の変更はありません。

※多数回該当の上限額は、診療当月を含む過去12か月間に、世帯単位の高額療養費支給が4回以上あった場合、4回目から適用されます。

※現役並み所得者I・IIに該当する方で、医療機関窓口で自己負担上限額の適用を受ける場合は限度額適用認定証の申請が必要になります。



国保発 **さいしょに野菜! きちんと野菜!**  
野菜もりもり350  
**健康応援レシピ!**  
野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



カレー風味が食欲そそる1品♪

### ナスのカレー風味炒め

エネルギー  
182kcal  
塩分0.8g  
野菜量115g / 1人分

- 材料(2人分)
- なす ..... 小1本
  - たまねぎ ..... 1/2個
  - 合挽ミンチ ..... 30g
  - コーン ..... 60g
  - 塩コショウ ..... 少々
  - オリーブ油 ..... 小さじ2
  - ウスターソース ..... 小さじ2
  - A [カレー粉 ..... 小さじ2
  - 砂糖 ..... 小さじ1

●作り方

- ①なすは1cm程の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。たまねぎは皮をむき、くし切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ミンチを炒め、塩コショウを軽く振り、切った野菜、コーンを加え、野菜がしんなりするまで中火で5分程炒める。
- ③全体に火が通ったら、混ぜ合わせたAの調味料、ウスターソースを入れて軽く混ぜ合わせる。

栄養士イチ押し★3色×3食!!!



3色食品群の赤は、たんぱく質を含む食品。筋肉、歯や骨などからだを作る重要な栄養素の1つです。肉や魚、大豆、牛乳などをバランス良く食べましょう。今回は「黄色」についてご紹介します。



【問合せ先】市民健康課 ☎0978-72-5166