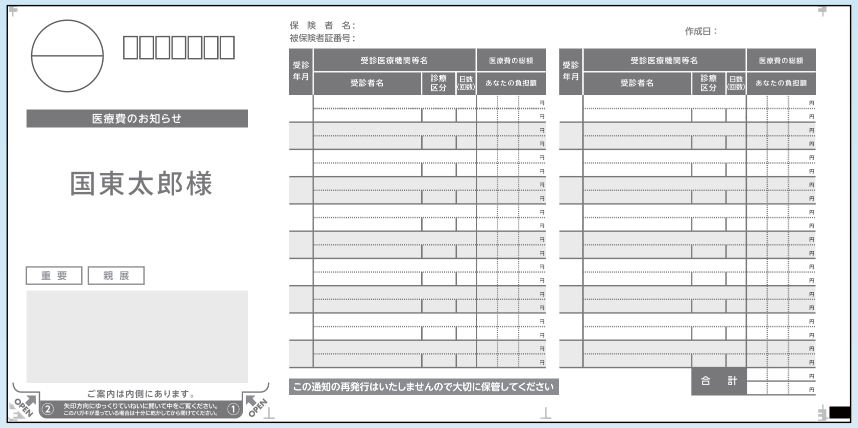
# 医療費通知（医療費のお知らせ）をご存知ですか？～

　国東市国民健康保険ご加入中の方の受診状況について、世帯主あてに２か月に１回医療費通知（医療費のお知らせ）をお送りしています。

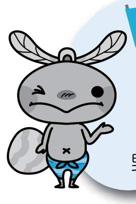
　この医療費通知では、病気やけがで医療機関等を受診された際の、受診年月や医療機関名、自己負担額等をお知らせしています。内容にお間違えがないかご確認ください。ご不明な点は、下記までお問い合わせください。




〈医療費通知のハガキ（見本）〉

**＜平成30年分確定申告で医療費控除を受けられる方へ＞**

　受診年月が平成30年１月以降分の医療費通知は、医療費控除を受ける際に証明書として利用ができます。



国保発 さいしょに野菜！きちんと野菜！ 野菜モリモリ350（サンゴーマル）

## 健康応援レシピ！

ケーブルテレビで毎月放送中!!

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。

黒酢でさっぱりと♪

## 厚揚げのこまツナ黒酢あんかけ

エネルギー 255kcal
塩分0.6g
**野菜量88g**/1人分

●材料（２人分）

| | | |
|---|---|---|
| | 小松菜 | ２株 |
| | にんじん | １/２本 |
| | ツナ缶 | １/２缶 |
| | しょうが | １/２かけ |
| | 厚揚げ | １枚 |
| | 小ねぎ | ２本 |
| A | 黒酢 | 大さじ２ |
| A | しょうゆ | 小さじ１ |
| A | 砂糖 | 小さじ２ |
| A | 片栗粉 | 小さじ２ |
| | 水 | 適量 |

●作り方

①小松菜は５cm程の長さに切る。にんじんは千切りにする。
②厚揚げの表面がカリッとなるまで700Wのオーブントースターで５分程焼く。
③フライパンにツナ缶、みじん切りにしたしょうが、①を入れて中火にかけ、野菜がしんなりするまで５分程炒める。
④混ぜ合わせたＡを入れて弱火にし、水を少しづつ加えとろみが出たら、火を止める。
⑤オーブントースターで焼いた厚揚げの上にかけ、小口切りにした小ねぎをかける。

**栄養士イチ押し★3色×3食!!!**

　3色食品群の内、「赤」は今回のレシピで使用した厚揚げなどの、たんぱく質豊富な大豆製品が含まれます。「緑」に含まれる小松菜にはカルシウムやビタミンがたっぷり!「赤」「黄」「緑」の3色を揃えて、寒さに打ち勝つ、丈夫な体を作りましょう。

【問合先】市民健康課　☎0978-72-5166

保健のページ

# 高齢者肺炎球菌予防接種を実施しています。

**今年度の対象者は以下の二つに該当する方です。**

○平成30年度中に以下の年齢になる方で、接種を希望する方
○今までに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

平成31年3月31日まで

| 年齢 | 生年月日 | 年齢 | 生年月日 |
|---|---|---|---|
| 65歳 | 昭和28年４月２日<br>昭和29年４月１日生の方～ | 85歳 | 昭和８年４月２日～<br>昭和９年４月１日生の方 |
| 70歳 | 昭和23年４月２日～<br>昭和24年４月１日生の方 | 90歳 | 昭和３年４月２日～<br>昭和４年４月１日生の方 |
| 75歳 | 昭和18年４月２日～<br>昭和19年４月１日生の方 | 95歳 | 大正12年４月２日～<br>大正13年４月１日生の方 |
| 80歳 | 昭和13年４月２日～<br>昭和14年４月１日生の方 | 100歳 | 大正７年４月２日～<br>大正８年４月１日生の方 |

接種日時点60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳１級相当）

**Q** 接種にかかる費用はどのくらいですか？
**A** 各医療機関が定める接種費用の内5,000円を助成しますので、医療機関窓口では差額をお支払いください。具体的な金額については各医療機関にお問い合わせください。また、生活保護世帯の方は全額助成となりますので、医療機関窓口で申し出てください。
**Q** 現在65歳です。70歳になった時に接種を受けようと思いますが対象になりますか？
**A** 今年度対象となっている方が定期接種として公費助成を受ける事が出来るのは**今年度限り**です。
平成31年４月１日以降に接種を受ける場合は、**全額自己負担**となりますのでご注意ください。

【問合先】国見総合支所地域市民健康課　☎0978-82-1112　武蔵保健福祉センター　☎0978-68-1184
国東保健センター　☎0978-73-2450　安岐総合支所地域市民健康課　☎0978-67-1114

# ジャンボタニシの被害を防ごう！

　ジャンボタニシ（和名：スクミリンゴガイ）は、田植え後の柔らかい苗を食べ被害を与えます。ジャンボタニシの被害を軽減するため、被害防止対策に取り組みましょう。
　今後、その時季に必要な対策をご紹介します。

## 厳寒期（１月～２月）

**冬期耕起と水路の泥上げ**

○寒い時期に田を乾かし耕起しましょう。作業速度を通常より遅くし、回転数を上げ浅く細かく数回行うと効果が高くなります。
○用排水路に越冬しているため、泥上げにより発生源を減少させましょう。
　※地中の貝を破砕。また、寒さに弱い貝を地上に出して越冬させない。

**地区全体で実施すると効果がさらに高くなります。**

**注意**　貝には寄生虫がいる恐れがあるため、素手で触れないようにしてください。
　除去する時は、ゴム手袋等を使用しましょう。

## ジャンボタニシの寿命

　基本的には寿命は２年です。夏に生まれた個体が秋までに１～３cmになり、そのまま土中で越冬し、翌年生き延びた個体が稲を食害します。また、大きな貝は地中に潜るのが下手で寒さに弱く、－３℃以下では生存できないとされています。