

ベジフル

★材料(6人分)

- ・大根 5cm位(120g)・人参 1/2本(60g)・なす 1本(90g)
- ・きゅうり 1本(90g)・パプリカ(赤)1/6個(20g)
- ・パプリカ(黄)1/6個(20g)・みょうが 2個(10g)
- ・めんつゆ(3倍希釈)1/4カップ(50cc)

★作り方

- ①大根、人参は皮をむいて太めのせん切りにする。
- ②なすも太めのせん切りにし、水に少しさらす。
- ③きゅうり、みょうが、パプリカもせん切りにする。
- ④野菜をボールにすべて入れ、めんつゆを入れる。全体になじむようよく混ぜ合わせる。時々上下を返しながらしばらく置いて味をなじませる。

【1人分】●エネルギー 22キロカロリー 塩分 0.8g

ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



※写真は2人分

レインボー漬け



～調理担当ヘルスマイトから一言～

7種類の野菜をいれました。薄味でも、たくさんの野菜がおいしく食べられる1品です。

野菜のシャキシャキ感がたまりませんよ。お好みで、生姜や青シソを加えてもよいでしょう。これからの季節にお勧めです。

塩谷敏子さん
(西原区)

介護の豆知識 ③

「介護保険料について」

少子高齢化が進み、介護保険の重要性が高まっておりますが、介護保険の保険料はどのような仕組みになっているのでしょうか。

まず、介護保険の財源ですが、半分は国・都道府県・市町村からの公費(税金、残りの半分が介護保険料によりまかなわれています。

介護保険料は介護保険に加入している被保険者が納めることとなります。被保険者には年齢による区分があり、40歳から64歳までのかたを第2号被保険者、65歳以上のかたを第1号被保険者としています。

この区分により保険料の納め方が異なっており、第2号被保険者は、介護保険料を健康保険料に含めた形で納めることとなります。一方、第1号被保険者は、年金からの差し引き(特別徴収)や納付書または口座引落(普通徴収)により年6回(年金支給月)に分けて納めることとなります。第1号被保険者の納め方は原則として年金差し引きと

されており、65歳年齢到達後の約半年から1年後に年金差し引きが開始されます。

また、介護保険料額の算出については、第2号被保険者は加入している健康保険により計算方法が異なっており、国民健康保険の場合は第2号被保険者の所得や世帯の人数、資産等に応じて算出されます。また、職場の健康保険の場合は、給与及び賞与に応じて算出されます。一方、第1号被保険者は被保険者本人の前年の所得や年金収入額、本人及び世帯の課税状況等を基に算出されます。

介護保険はこのような仕組みで財源を確保し、運営されており、今や社会に欠かすことのできないものとなっております。介護保険を今後も持続していくためにも、社会全体で協力し合い、介護保険料を納め忘れることのないようにしましょう。

健康福祉課介護保険係

☎0224-5312115



すこやかプログラム

7月28日は「世界肝炎デー」です

世界肝炎デーは、世界的レベルでのウイルス性肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的として2011年から実施されている新しい記念日です。このキャンペーンは、様々な種類の肝炎に対する認識を高めることを目的としています。

○肝炎ウイルス検査を受診しましょう！早めに治療しましょう！

肝炎は、健康に対し驚くべき損害をもたらすにも関わらず、いまだに認知度が低く、多くが診断されず治療も施されていないという疾患です。

○ウイルス性肝炎による肝がんは予防が可能です

ウイルス性肝炎は国内最大の感染症で、B型肝炎ウイルスに感染している人は110万人、140万人にのぼる(日本人の約100人に1人と推計されています。現在がんによる死因で4番目に多いのは肝がんですが、原因の90%はB型・C型のウイルス性肝炎で、約15%がB型肝炎由来です。

原因がはっきりしているのに、肝がんは予防が可能です。肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状がないまま病気が進行してしまいます。一度B型肝炎ウイルスへの感染の有無を調べて、感染が分かった場合は、必要な定期検査や適切な治療を実施すれば、肝硬変やがんを発症する人の数を減らすことができます。

○町で肝炎ウイルス検査を受診できます

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で調べるができます。町では特定健康診査と同日(8月23日(火)～8月31日(水)、追加健診9月10日(土))に肝炎ウイルス検査も実施しています。40歳以上で過去において肝炎ウイルス検査を受診していないかたが対象です。事前に申込みが必要ですので、受診希望でまだ申し込みをされていないかたは、お早目に健康福祉課保健予防係までご連絡ください。



菅原 鈴さん、阿部 倫太郎さん、國谷 芽生さん、古川 ななさん、川村 美晴さん、山本 泰輔さん、森岡 煌成さん、大槻 美景さん

やったね!



虫歯ゼロ
3歳6か月児健診(6/2)の結果より