



当日は、早朝から参加者による道路脇の草刈り、ごみ拾いが行われました。きれいになった道路でお盆の帰省客を迎えることが出来ました。

平田建設業協力会など村内建設業11社による道路美化作業が8月10日、村内の道路沿線で行われました。この作業は、国土交通省が毎年8月1日から31日までの期間を「道路ふれあい月間」として定め、特に期間中8月10日の「道の日」には各地で道路に関する様々な行事が行われていることから、本村でも毎年実施されているものです。

むらの話題 8
道路ふれあい月間
「道の日」
道路美化作業

国保だより

住民課 ☎ 55-3112 (国保担当)

10月1日から新しい被保険者証となります

○被保険者証を送付します

国民健康保険加入の被保険者の方は、10月に被保険者証が更新となります。毎年書留で世帯主に送付していますが、9月下旬の送付となり、受取期間が短いため、10月の月上旬受取りになってしまう場合があります。

10月1日から被保険者証を使用する方は、役場住民課にご相談ください。

また、書留での送付となりますので、配達時に受取ることができなかった場合には、保管期限までに再配達依頼を行うようにお願いします。

保管期限を過ぎてしまった場合は役場へ返送されてきますので、住民課にご確認の上、お受取りください。

○被保険者証の記載内容を確認してください

被保険者証が届いたら、氏名などの記載内容に誤りがないか確認してください。

記載内容に誤りがあった場合は、自分で訂正せずに住民課にご連絡ください。

○学生被保険者証の方は新たに申請が必要です

先に発行されている学生用の被保険者証も切り替えとなり、返還と併せて新たに手続きが必要です。学生の方は、本人の被保険者証と在学証明書を添えて手続きしてください。

○所得未申告世帯は申告を済ませてください

所得の申告をしていない国保世帯は、概算で保険税を算定しているため保険税の軽減措置が受けられず、また、高額医療費や入院時の食事代などの自己負担限度額が最高額となります。所得の申告をされていない方は必ず申告をしましょう。

○保険証は大切に保管してください

保険証は身分証明に使用されることも多く、知らないうちに悪用される可能性があります。大切に保管し、紛失しないように心がけてください。

なお、被保険者証を紛失したり、汚れたりして使用できなくなったときには、申請により再交付を受けることができます。

※有効期限の切れた被保険者証(学生被保険者証も含む)は、破棄していただくか、役場住民課にご返却ください。

こんげつの健康

Health

健診結果を活用して、健康な体を目指しましょう



Ns, ジュッピー

6月に行われた総合健診では、健康診査や各種がん検診が行われ、959人の方が受診しました。

また、8月2日に開催した健康診査の結果説明会には、101人の方が参加し、結果や生活習慣病の早期発見・早期治療の大切さを確認しました。

40歳以上の受診者のうち、検査結果で何らかの異常が発見された要精検者は361人、各がん検診では、のべ119人が要精検と判定されています。要精検の方は、早めに病院を受診し精密検査を必ず受けましょう。

《経年的な数値の変化に気を付けて!!》

総合判定だけをみて「要精密検査でなかった」と安心していませんか？

今は異常なしでも、生活習慣病になる危険性が高い場合があります。特に40～50歳の働き盛り世代の食習慣や運動などの習慣は、将来の健康に大きく左右します。

次のポイントを参考に、今年の健診結果を見直してみよう。必要があれば、生活習慣を改善していきましょう。

健診結果を見る時のポイント

- ① 今年の結果だけでなく、経年的に検査の値が悪くなっていないか？
- ② 基準値ギリギリ（異常値に近い）の検査項目がないか。

生活習慣の改善のポイント

- ① 朝食を抜かない
- ② 夕食は寝る3時間以上前にとる
- ③ 20～30分運動習慣（週に2～3日）を身につける

会社で健診を受けたけど、健診結果の見方がわからない、どう生活習慣を改善したらよいかわからないなど、健康に関する相談は、保健師・栄養士にご相談ください。

【お問い合わせ】

健康福祉課 ☎55-3119

ひらた中央病院からの健康アドバイス

今井政人 医師

B型肝炎の治療適応

B型肝炎による慢性肝炎、肝硬変の患者さんは全例治療適応です。一方、キャリア（非活動性）と言われている患者さんは、年に3回以上の血液検査を受け、常に以下3条件を全て満たしている場合のみ治療の適応はありません。

- ① HBe抗原未検出
 - ② ALT 30 U/L以下
 - ③ HBV-DNA 3.3 log IU/mL未満です。
- 35歳以下の方は自然治癒を期待し、厳重な経過観察のもと未治療という選択肢もあります。残念ながら現在の医療ではB型肝炎ウイルスを完全に消す事は出来ません。しかし、肝炎や発癌を抑える事は治療により可能です。その為にも御自身のウイルスの状態を正確に把握しておく事が必要です。B型肝炎患者さんは、肝硬変がなくても発癌する事が良く知られています。B型肝炎ウイルスに感染していた、キャリアであるといわれた方は、専門医で相談される事をお勧めします。



カラダがよろこぶ
油揚げのかぼちゃキッシュ

調理時間
約10分
(焼き時間15分)

かぼちゃには、ビタミンとミネラルが豊富に含まれています。中でもβカロテンというかぼちゃの黄色色素は体内でビタミンAにかわり、免疫力アップの効果があり、かぜ予防などにも役立ちます。

材料（4人分）

- 油揚げ 4枚
- ☆かぼちゃ 40g
- ☆ほうれん草 40g
- ☆しめじ 40g
- ☆ベーコン 40g
- チーズ 40g
- 卵 2個
- 牛乳 少々
- 塩こしょう 少々

- 作り方
- ① ☆の材料を小さめに切り、炒める。
- ② 油揚げは油抜きをして二等分に切り、中を広げて①を入れる。
- ③ 卵液を作り、塩こしょうで味を調えたら②に入れ、チーズをのせてオーブンで焼く（180℃で10～15分程度）。
- ※④表面に焼き色がついたら完成！

※卵液が漏れる場合があるので、アルミカップに入れて加熱してください。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349kcal	19.6g	28.5g	3.0g	0.7g

