

# 国民健康保険通信



問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

## 国民健康保険の助成制度をご存知ですか？

多久市の国民健康保険では、加入者が、はり・灸・あんまや人間ドックを受ける際の負担額を一部助成しています。

ご利用希望者は、保険年金係の窓口までお申し出ください。助成内容、申請に必要なものは次のとおりです。

### ◆はり・灸・あんま助成

#### ◆対象者

・多久市の国民健康保険加入者

#### ◆助成額

・利用1回につき千円の助成

#### ◆利用制限

・年間30回（4月～翌年3月まで）  
・1日に1回まで

#### ◆持ってくるもの

・受診される人の国民健康保険証  
※代理申請の場合は、身分証明書などもお持ちください。

★後期高齢者医療制度加入者についても同様の助成を行っています。

### ◆人間ドック助成

#### ◆対象者

・多久市の国民健康保険加入者  
（入院療養中の人は除く）

※予算の範囲（70人）までとなります。お早めの申請をお勧めします。

#### ◆助成額

・2万8千円（医療機関では総請求額から2万8千円を差し引いた額をお支払いください）

#### ◆持ってくるもの

・受診される人の国民健康保険証  
・印鑑

※代理申請の場合は、同意書などの本人記入書類がありますので、一日持ち帰りとなります。

#### ◆申請・受診の流れ

1. 申請に必要な書類（4枚）に記入
2. 決定通知書の送付を待つ
3. 本制度対象医療機関へ予約
4. 受診

☆いずれも、申請時に国民健康保険税の納期到来分に未納がある世帯は、助成を受けることはできません。

野菜のひみつ  
何のために  
「一日350g食べよう」と言うのか？



自分の健康を守るために  
できること

野菜のひみつを見よう  
① ビタミン  
糖や脂質は体内で作れますが、ビタミン類は野菜などで外から摂取するしかない栄養素です。特に、色の濃い野菜に含まれているビタミンAとC、葉酸は、細胞（血管）を修復する際に必要で、がんやさまざまな病気の予防に役立ちます。

#### ② 食物繊維

野菜に多く含まれる食物繊維は、胃腸で消化されず、血液に吸収されません。そのため、より満腹感を感じたり、食事の際に野菜から食べることで、ほかの栄養素よりも大きな「粘着力」を活かして、ごはんの糖や肉などのコレステロールを吸着し、血液中に糖や脂質が吸収されにくくしたりします。

また、食物繊維は便の10～15%を占め、多く摂取することで便量を増やします。便量が少ないと便秘になりやすく、大腸がんの原因となります。

■問い合わせ 健康増進課  
☎ 75-33355

### 野菜摂取量の平均値 (g/日)

	男性	女性
佐賀県	270g (全国45位)	253g (全国44位)
長野県	379g (全国1位)	353g (全国1位)

(平成22年 国民健康・栄養調査)

長寿日本一の長野県は、野菜摂取量がとても多く、佐賀県より100g以上も多く摂取しています。野菜には身体を健康に保つために必要なものがたくさん含まれています。

野菜のひみつを知って、1日350gの野菜を食べるように心がけましょう。日々の積み重ねが、健康につながります。

## 住民さんの声 vol.10

平成24年度特定保健指導を受けられた  
たけとみ 由美さん(南多久町)

質問 生活習慣の改善を目指して取り組まれ、変わったことは？



体重：5kg減  
腹囲：9cm減

お昼のお弁当箱をふたまわり小さくして、食べる量を減らしました。最初はお腹が減ってしまいましたが、ゆっくり食べるようになったので、最近は大腸がんの原因となります。