

国民健康保険通信



問い合わせ
市民生活課 保険年金係
☎ 75 1 2 1 5 9

国民健康保険税の納税通知書を発送します！

6月に平成27年度国民健康保険税（以下、国保税）の納税通知書を発送します。

国保税は、4月から翌年3月までの1年分の税額を6月から翌年3月までの10回でお支払いいただきます（1年間国保加入の場合）。通知書には納付書を同封します。国保税の各月の納期限は下記の表のとおりです。

口座振替をされている人は通知書のみ送付します。振替日は毎月25日（25日が土、日、祝日の場合は翌営業日）です。

また、特別徴収（年金天引き）されている世帯へも通知書のみ送付します。

国民健康保険は助け合いの制度です。
国民健康保険税は納期限までに納めましょう！



期 別	1 期	2 期	3 期	4 期	5 期
納 期 限	6月30日(火)	7月31日(金)	8月31日(月)	9月30日(水)	11月2日(月)
期 別	6 期	7 期	8 期	9 期	10 期
納 期 限	11月30日(月)	12月25日(金)	平成28年 2月1日(月)	2月29日(月)	3月31日(木)

内臓脂肪を減らして、健康を手に入れよう

テーマ “油”



自分の健診
結果から
生活を見直し、
健康を守りましょう

先月号では、「自分の食」を考えてもらうために、「ごはん100gとおなじカロリーになる食べ物」を紹介しました。市民のみなさんとお会いすると、「油の取り方」が話題になります。では、調理で使う油の量は、どうすればわかるのでしょうか？

具体的な方法として、

『吸油率』

があります。

これは、料理の方法で、使用する油の量が違うことです。

吸油率で考える油の量は、以下のような計算でわかります。



とんかつ
1枚の油は
46g
(豚肉脂20g +
衣の油26g)!

吸油量の計算
 $素材の材料(g) \times 吸油率(\%) \div 100 = 油の量(g)$
 例：とんかつ200g $\times 13\% \div 100 = 26g$

野菜・肉も油で炒めると早いけど、調理の工夫で減らすことができますね。

吸油率 (%)	5	10	15	20	25	60	150
素揚げ 3~5%	4% じゃが芋 (拍子切り)	6% じゃが芋 (千切り)	7% カボチャ	12% 春巻き	14% 茄子	15% じゃが芋 (スライス)	
油炒め 4~10%	5% きんぴら	8% 炒飯 目玉焼き ハンバーグ	10% 野菜炒め	15% スクランブルエッグ			
から揚げ 6~8%							
フライ 10~20%			10% コロッケ	13% カツ	15% コロッケ (冷凍)	20% アジ	21% 牡蛎
天ぷら 15~25%		10% エビ さつま芋	17% いか かぼちゃ		23% しいたけ	60% かきあげ	150% あずき菓

※油炒めはテフロン加工のフライパンなどを使うと、素材の焦げ付きがないので、調理の時に使う油を少なめにすることができます。



ごはん100g = 小麦粉45グラムは同じカロリーなので、小麦粉の使い方でもカロリーも変えられます。

問い合わせ 健康増進課

☎ 75 1 3 3 5 5