

国保通信



■問い合わせ

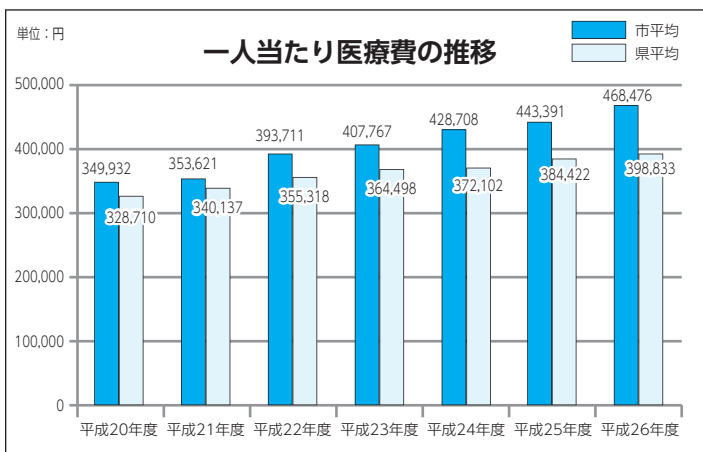
市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

医療費について考えましょう

国民健康保険制度（国保）は、病気やけがに備えて加入者のみなさんがお金を出し合い、お医者さんにかかる時の医療費を自己負担分で済み、安心して受診できるようにするための助け合いの制度です。

国保の財政は高齢化の進展や医療の高度化などにより医療費が年々増加し、極めて厳しい状況にあります。



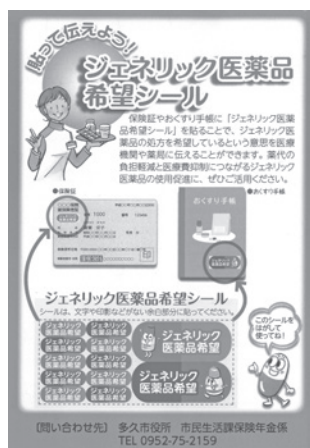
◇一人ひとりが健康な体を維持することが大切です。

生活習慣を見直し、病気を予防したり、年に一度は必ず健診を受けたりして、健康づくりに努めましょう。

◇ジェネリック医薬品（後発医薬品）を活用しましょう。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許期間の過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を持った安価な処方薬です。「ジェネリック医薬品希望シール」を活用するなどして医師・薬剤師へご相談のうえご利用ください。

シールが新たに必要なのは保険年金係の窓口へお申し出ください。



内臓脂肪を減らして、健康を手に入れよう



自分の健診
結果から
生活を見直し、
健康を守りましょう

★健康に良い食品の落とし穴

「健康に良い」と聞くと、つい、量もたくさんとるようになります。

食べ物には、エネルギーのほかにも、「栄養素」があり、それぞれの役割を果たしています。からだを「作る」・「動かす」・「貯める」などを行います。

例えば、「牛乳」



牛乳には、「カルシウム」以外にも、「中性脂肪（油）」や「炭水化物（糖）」などが含まれています。

牛乳・・・1本 200ml
エネルギー・・・134kcal
カルシウム・・・220mg
炭水化物・・・9.6g
中性脂肪・・・7.6mg

次に、「コナツツオイル」

「コナツツオイル」に、多く含まれる中鎖脂肪酸は、消化吸収が早く、ケトン体になって消費されるため、蓄積される可能性の極めて低い油です。一般的な食用の油脂と比べると、中性脂肪になりにくく、皮下脂肪に蓄積しにくくなります。

しかし、「コナツツオイル」は、油ですから、カロリー＝エネルギーはほかの食用の油と同じです。

10g=90kcal

脂質 9.8
脂肪酸 3.5

コナツツオイル

VS

サラダ油

10g=90kcal

脂質 9.7
脂肪酸 9.2

「コナツツオイル」を使うときは、「エネルギー」、「脂質（油）」のことも考える必要があります。

食べ物の量や取り方（種類）に偏りがあると、自覚症状がないまま、血液結果が基準値を超えて、生活習慣病になっていることがあります。

このことから、自分の食べ方や量があっているのか、まずは健診を受けて確認しましょう。

■問い合わせ 健康増進課

☎ 75-3355