

各種保険料の納付済額通知書等送付します

問 〈国民健康保険・後期高齢者医療保険〉 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

〈介護保険〉 地域包括支援課 ☎75-6033

1月下旬ごろに各種保険料の納付済額通知書等を送付します。通知書等は、確定申告等で使用しますので、適切に保管をしてください。

■各種保険

国民健康保険
後期高齢者医療保険
介護保険

■事前申請

各担当窓口で事前申請による交付を受けることができます。

■注意事項

障害年金や遺族年金以外の年金から天引きで全額を納めた人は、日本年金機構や共済組合等から「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。

交付の際には、申請者の身分証明書（運転免許証等）が必要です。

また、納付義務者と別世帯の人が申請する場合は、身分証明証とあわせて、納付義務者からの委任状が必要です。

保険料の 支払いは口座振替を オススメします！

手続きは各担当窓口までお願いします。

＜持参するもの＞

通帳、届印（口座）



国 保 通 信

自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

甘いパンを食事代わりにしてもいい？

忙しい朝や1人の昼食など、つい菓子パンを食事代わりにすることはありますか？

ごはんや食パンには砂糖は含まれていませんが、甘いパンには多くの砂糖が含まれています。

食事とする1日の砂糖の目安量は、肥満や糖尿病、脂質異常症がある人は1日10g（大さじ1杯程度）、それ以外の人は1日20gです。菓子パン1個だけで1日の砂糖の基準の量を超えるものもあります。

菓子パンは砂糖の量が多いことに加えて、野菜や肉、魚などを足さないと不足する栄養素もあるので、菓子パンだけを食事の代わりにするのは難しいようです。

甘いパンの炭水化物と砂糖の量

食 品 名	目 安 量	炭水化物 【%】	砂糖量 【g】
ごはん	軽<1膳100g	37	0
食パン	(6枚切り) 1枚60g	28	0
メロンパン	1個115g	60	約20
ジャムパン	1個80g	55	約34
うす皮あんパン (1袋5個入り)	1個35g	53	約10
あんパン	1個80g	50	約15
チョココルネ	1個80g	43	約5
クリームパン	1個80g	41	約10
カレーパン	1個120g	32	約3

日本食品標準成分表 2015年版

