



# 国保を理解していた だくために 国保係

① 国保はたすけ合いの保険  
健康保険制度には八つの種類があり、すべての国民の時、あなたが支払うのは費用の三割だけで、残りの七割は国民健康保険(国保)から支払われています。その費用はみなながいざという時に備えて出したお金の(国保税)と国や県、町の補助金で賄われています。国保は、みななでたすけ合ってあなたの健康を守る保険です。

健康保険制度には八つの種類があり、すべての国民の時、あなたが支払うのは費用の三割だけで、残りの七割は国民健康保険(国保)から支払われています。その費用はみなながいざという時に備えて出したお金の(国保税)と国や県、町の補助金で賄われています。国保は、みななでたすけ合ってあなたの健康を守る保険です。

健康保険制度には八つの種類があり、すべての国民の時、あなたが支払うのは費用の三割だけで、残りの七割は国民健康保険(国保)から支払われています。その費用はみなながいざという時に備えて出したお金の(国保税)と国や県、町の補助金で賄われています。国保は、みななでたすけ合ってあなたの健康を守る保険です。



② 国保をよく理解して大切にしてください  
大豊町では、みなさんに国保のことをよく理解してもらうために広報を通じて広報活動を行っています。あなたの理解と協力がなければ国保は運営できません。あなたも広報をよく読んで国保への理解を深め、あなたの体と同様にみんなの国保を大切にしてください。

③ 大切なあなたの体とみんなの国保  
みなな自身の体とみんなの国保  
国保で守るみんなの健康  
あなたはどの健康保険に入らなければなりませんか?

④ 国保加入届の提出はあなた自身の責任です  
加入届の提出を怠るとあなた自身が困ることになります。病気になることも保険は効きませんので、時には何十万円もの医療費を自分で支払わなければならないかもしれません。しかも「国保税」は加入届を出していない期間についても支払うこととなります。会社をやめた方、日雇健康保険の資格がなくなった方、共済組合にいられた方、あなたももう届け出を済ませましたか?

(注) 健康保険の資格について疑問の点ございましたら、

3月の  
衛生だより

結核検診(レントゲン)  
25日より町内の指定場所で行います都合のよいところへ必ず受診して下さい。

献血  
26日 天坪支所・役場本庁前で行います。ご協力下さい。

保健婦室から  
のびよる成人病  
前月に引つづき今月は食事について考えてみましょう。

成人病は働き盛りをねらっている

⑤ 国保加入届の提出はあなた自身の責任です  
加入届の提出を怠るとあなた自身が困ることになります。病気になることも保険は効きませんので、時には何十万円もの医療費を自分で支払わなければならないかもしれません。しかも「国保税」は加入届を出していない期間についても支払うこととなります。会社をやめた方、日雇健康保険の資格がなくなった方、共済組合にいられた方、あなたももう届け出を済ませましたか?

(注) 健康保険の資格について疑問の点ございましたら、

## 食事について

### バランスのとれた栄養

#### 食生活の5原則

- 1 良質のタンパク質を十分に(肉、魚、大豆、卵)
- 2 食塩はひかえ目に
- 3 食べすぎない
- 4 動物性脂肪よりも植物性脂肪を
- 5 朝食、昼食を重く夕食は軽く

#### 塩分の多い食品

食品名	分量(g)	含む食塩(g)	食品名	分量(g)	含む食塩(g)
塩ざけ	60 (1切れ)	4.9	たくわん	20 (3切れ)	1.9
たらこ	60 (1個)	3.9	うめ干し	10 (1コ)	2.4
かまぼこ	40 (1/3本)	1.0	のりの佃煮	25 (大さじ1)	2.5
ヘーコン	15 (1枚)	0.4	いかの塩辛	20 (大さじ1)	2.0

#### 食塩を少くしておいしく食べる工夫の例

- 酢、レモン、ゆずなどを使う
- ゴマ、ピーナッツ、クルミなど香りの味つけをする
- 魚は干物をさけて、しらす、さしみとする (しょう油は小皿に入れてつけて食べる)
- 野菜はなるべくいためるかサラダにする
- 煮物はうす味にし、煮かえさない

## 老後を楽しく元気に

### おとしをとったら!!

#### 次のような事に注意しましょう。

#### 1. 楽しい毎日をおくるには

悪い例

良い例

#### 2. 病気と共に上手に生きる工夫を

(おとしをとると、1つ、2つの病気をもつのはあたりまえです。)

- 頭とからだを上手に使えば、若者にも負けません。年をとったと気落ちせず、ふだんから積極的に使う習慣を。
- 心とからだの血のめぐりをよくする暮らしの知恵 食事と運動、平穏な精神で。
- 深呼吸で酸素を沢山吸って、元気を付けよう。
- 食事はゆっくりくつろいで、よく噛んで食べよう。
- 便通排尿をスムーズにする工夫をしよう。
- 運動は無理せず、楽しみ、気分転換を第一に。
- 心の張りを失わず心豊かな暮らしを!

楽しくできて、張り合いの持てる仕事や趣味を。



