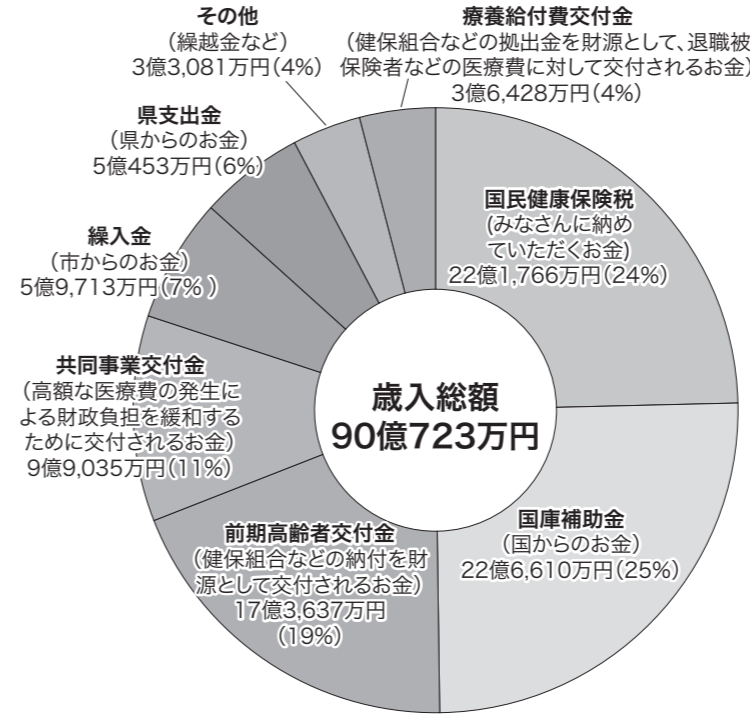


笛吹市国民健康保険通信

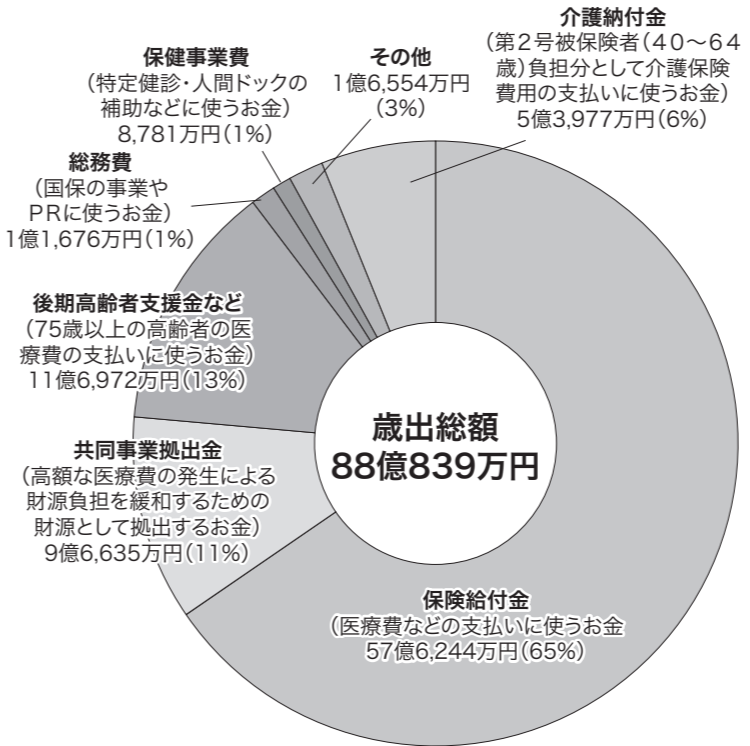
国民健康保険加入者の皆さんへ みんなの国保を守るために
このコーナーでは、国民皆保険制度を根底で支えつづけている国民健康保険(以下「国保」)の制度や笛吹市の現状についてお知らせしていきます。医療費と健康について、一緒に考えていきましょう。

国保のお金はこのように使われています 平成25年度笛吹市国保特別会計決算から

国保は加入者の保険税と国や県などからの補助金・交付金、市か

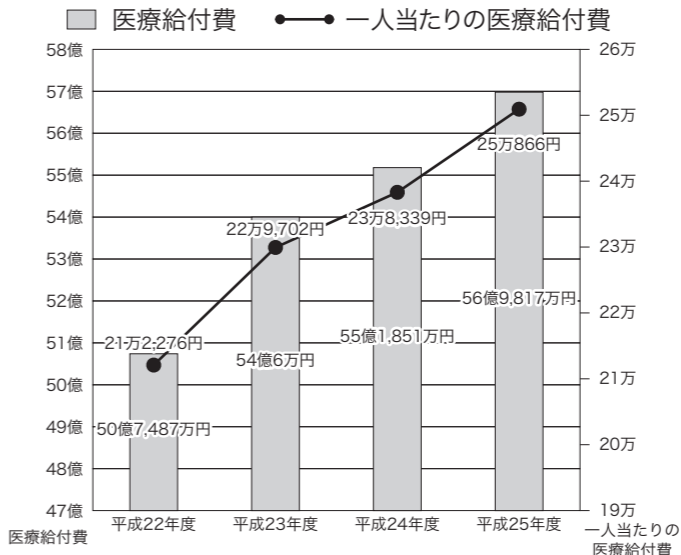


らの繰入金などで運営されています。平成25年度笛吹市国保特別会計歳入歳出決算の内訳は、左のグラフのとおりです。皆さんの納める保険税は、医療費の支払いに充てられる大切な財源です。一人ひとりがきちんと納めることによって成り立っています。



す。保険税負担を増やさないためには年々増え続ける医療費の削減が重要です。病院のかかり方を見直ししたり、大きな病気にからないようにするなど積極的に予防心がける必要があります。国保の健全運営のために、皆さん一人ひとりのご協力をお願いします。

平成22~25年度 医療給付費の動向(国保会計からの支払い分)の状況



すると、約6億2,330万円、一人当たり3万8,590円も医療給付費が増えていきます。特に高額医療費(入院)の増額が目立っています。早期発見・早期治療が医療費の削減にもつながりますので、日頃から市で行っている特定検診や、がん検診を受け重症化しないよう心がけましょう!また、日頃から運動習慣を身につけましょう!

調味料を減らしてみよう

平成24年国民健康・栄養調査によると、山梨県の食塩摂取量は男性12・3g、女性10・3gと全国で5番目に多くなっています。現在1日の食塩摂取目標量は男性9g未満、女性7・5g未満です。

食塩の取り過ぎは、血圧の上昇と関連があるといわれています。高血圧の改善は、動脈硬化の進行を抑えることにもつながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクを減らすこともできます。また、腎臓の機能を維持することにも有効です。高血圧やその他の疾病予防のためにも、食塩の取り過ぎに注意し、うす味に心がけましょう。



■問合せ先
国民健康保険課 国保保健指導担当 保健師・管理栄養士
☎055(262)4111

減塩ドレッシングの紹介 ~ご自宅の調味料にひと工夫~

ご自宅の調味料にひと工夫するだけで、減塩ドレッシングになります。

★マヨネーズにひと工夫

マヨネーズ(大さじ1) 塩分0.3g + プレーンヨーグルト(大さじ1) 塩分0g + お好みでこしょう少々 → 2人分塩分0.3g (1人分塩分0.15g)

マヨネーズ(大さじ1) 塩分0.3g + 酢(大さじ1/2) 塩分0g → 2人分塩分0.3g (1人分塩分0.15g)

★市販のドレッシングにひと工夫

ノンオイル中華ごまドレッシング(大さじ1) 塩分1g + たまねぎすりおろし(大さじ1) 塩分0g → 2人分の塩分1g (1人分塩分0.5g)

フレンチドレッシング(大さじ1) 塩分0.5g + たまねぎすりおろし(大さじ1) 塩分0g + 酢またはレモン汁(大さじ1/2) 塩分0g → 2人分の塩分0.5g (1人分塩分0.25g)

調味料をベースに酸味・辛味・香味・旨味などのあるものを混ぜ合わせ、お好みのドレッシングを作ってみてください。



■問合せ先
国民健康保険課 国保総務担当
☎055(262)4111