



介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力をお願いします

町では、高齢者の方が住み慣れた地域で、自分らしい生活を送ることができるまちづくりの一層の推進に向けて「弟子屈町高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画」を策定するにあたり、今後の高齢者保健福祉施策を推進していくための基礎資料とする調査を郵送で行います。調査票がお手元に届いた皆さんはご協力をお願いします。率直なご回答とご意見をお聞かせください。



問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (直通)

後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 医療費通知について ～

◆医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆さんの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関などを受診した全ての被保険者の皆さんへ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆さんの負担軽減を図ることを目的としています。

◆医療費通知の活用例

医療費の推移が把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。健康診査など、皆さんの健康増進に役立つ情報をお知らせします。診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

受診月日	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療法・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和4年1月	〇〇薬局	医科外来	1	18,000	1,800			
令和4年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和4年3月	△△薬局	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

◆医療費控除の申告について

このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆注意事項

医療機関などの請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。自己負担額は、医療費助成などを受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。

このお知らせは、皆さんの受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続など行っていただく必要はありません。

◆発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和5年1月(上旬)	令和4年1月～9月
令和5年2月(下旬)	令和4年10月～12月



問い合わせ先／北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 0 1 1 - 2 9 0 - 5 6 0 1
役場健康子ども課保険年金係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

年末年始に気を付けたい食生活



今月の保健師
池田 碧 妃 さん

冬は太りやすい時期と言われますが、実は代謝の面だけで言えば「痩せやすい時期」となります。寒さから身を守るためにエネルギーを使って体温を維持しようとするからです。クリスマスや忘年会、お正月など飲食を楽しむ機会が多いことや、寒さで運動時間が短くなりやすいこと、家にいる時間が長くなりやすいことから、いわゆる「冬太り」が起こりやすくなります。今回は年末年始に口にすることが多い「お餅」と「お酒」についてお伝えします。

◇お餅◇

切り餅(50g) 2個で、お茶碗小盛り(120g)～普通盛り(150g)のご飯と同じくらいのカロリーがあります。乾燥して水分が抜けている分、ぎゅっと密度が高くなるんですね。ご飯よりも消化がゆっくり進むこと、よく噛むことで満腹感を得やすいことから、ご飯より腹持ちが良いです。糖質が多く血糖値が上がりやすいため、野

菜を先に食べる、お肉や魚介などのたんぱく質と一緒に食べるようにすると、血糖値の急上昇を抑え、栄養のバランスも良くなります。
お餅を食べる時に気を付けたいのが「喉詰まり」です。高齢の方やお子さんは特に注意が必要になるため、「お餅を小さく切る」「食べる前に水分を飲む」「ゆっくり、よく噛む」「食べる時は姿勢よく」を意識しましょう。

◇お酒◇

厚生労働省は「健康日本21」の中で、「日本人の節度ある適度な飲酒」として1日あたりの平均純アルコール量を20gとしています。女性や65歳以上の方、お酒の弱い方はアルコール分解速度が遅くなることから、男性の2分の1～3分の2程度が適当とされています。のんびりできるはずの年末年始に体調を崩してしまった……なんてことのないように、食事もお酒もほどほどに楽しみましょう。

◇健診、受け忘れていませんか？◇

11月28・29日に福祉センターでがん検診が行われ、年度最後の集団健診が終了しました。令和4年度の特定健診やがん検診を受け忘れていらっしゃる方はいませんか？特定健診を希望する方や、がん検診の受け方がわからない方は、健康子ども課健康推進係までご相談ください。75歳未満の方が役場の助成で健

■アルコール量の目安(厚生労働省e-ヘルスネットより)

種類	量	純アルコール換算(g)
ビール	コップ1杯(180ml)	7
	中ジョッキ(320ml)	13
	350ml	14
	中瓶・500ml	20
日本酒(15%)	1合(180ml)	22
	お猪口(30ml)	4
焼酎(20%)	1合	29
焼酎(25%)	1合	36
チューハイ(7%)	350ml	20
	500ml	28
チューハイ(9%)	350ml	25
	500ml	36
ワイン(12%)	ワイングラス(120ml)	12
	ハーフボトル(375ml)	36
ウィスキー(40%)	シングル水割り(原酒で30ml)	10
	ダブル水割り(原酒で60ml)	20
梅酒(13%)	1合	19

含まれるアルコール量はお酒の種類によって異なるため、載っていない物は成分表示やメーカーのホームページをご参照ください。

むし歯のなかったお子さん



わかまつ ともき
若松 知紀
くん



おかだ りさこ
岡田 梨紗子
ちゃん

診を受けた場合は摩周湖カードのポイントが付きますので、個別に受診して、まだポイント申請されていない方はご連絡ください。
4月頃に送付している「40歳検診無料クーポン」「乳・子宮頸がん検診無料クーポン」「歯周疾患検診無料クーポン」「骨粗鬆症健診クーポン」の利用期限は令和5年3月末までです。まだご利用になっていない方は、お得に受けられる期間にぜひご利用ください。
□問い合わせ先／役場健康子ども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通) まで。