

コスモス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

後期高齢者医療制度の仕組み

平成20年4月より75歳(一定の障害のある方は65歳)以上の方は、新たに独立した医療保険となる「後期高齢者医療制度」で医療を受けることになりました。これまでとの違いをご紹介します。

● お医者さんにかかるときの自己負担について

老人保険制度で医療を受けるときと同じで、一般の方は1割(現役並みに所得のある方は3割)負担です。薬局での自己負担もこれまでと変わりません。

● 保険料について

年金から保険料が天引きされる場合と、納付書や口座振替等により、市町村に納める場合があります。今まで自分で保険料を払っていなかった社会保険などの被扶養者の方も、保険料を負担します。

● 現在加入している医療保険について

75歳(一定の障害のある方は65歳)以上の方はすべて、現在加入している医療保険を脱退して、後期高齢者医療制度の被保険者となります。

● 受けられる給付について

受けられる給付は、今まで老人保険制度で受けていた給付と変わりません。

● 薬局からのお願い

後期高齢者医療 被保険者証の提示にご協力ください。

【お問い合わせ】 秋田県後期高齢者医療広域連合会

〒010-0951 秋田市山王4丁目2-3 秋田県市町村会館1階

業務課 TEL:018-853-7155

総務課 TEL:018-838-0610 FAX:018-838-0611

ホームページ: http://www.akita-kouiki.jp/

朝ごはんを食べよう!

新しい生活が始まる季節ですね。朝ごはんを食べて、新しい環境を元気に過ごしたい方も多いと思います。ぎりぎりまで寝ていたい方や、朝ごはんを食べる習慣がなかった方も実践できる工夫をご紹介します。

Step.1 飲み物だけでもとりましょう!

- ①乳製品なら、牛乳や飲むヨーグルトなど
- ②スープなら、カップスープや即席みそ汁など
- ③野菜ジュース、100%果汁ジュースなど



コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは胃を刺激するので、空腹時は避けましょう。

Step.2 手早く準備できるものを!

- ①主食なら、おにぎりやパン、シリアルなど
パンは、菓子パンではなくサンドイッチなどを選ぶようにすると、よりバランスがよくなります。

- ②野菜や果物なら...
・ミニトマト...洗うだけでO.K
・バナナやみかん...皮をむくだけでO.K

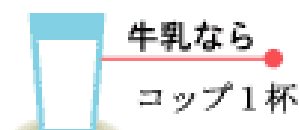


- ③乳製品なら、そのまま食べられるチーズやヨーグルトなど

Step.3 今までの朝ごはんをもっと充実させたい!

- ①野菜をたっぷりと
みそ汁やスープに、野菜やきのこをたっぷり入れましょう。例えば、豆腐とわかめのみそ汁では、野菜摂取量10gですが、けんちん汁(大根、にんじん、ごぼう、しいたけ)では、90gです。
(※1日の野菜摂取目安量は350gです)

- ②カルシウムをとろう
不足しがちなカルシウムを、朝ごはんでするようにすると、バランスがよくなります。



牛乳なら
コップ1杯



チーズなら
6ピース切りのものを1個



ヨーグルトなら
Yogurt 100g1個

これで、1日分のカルシウム必要量の約1/4が摂取できます。



いかがですか?自分でできる方法で、朝ごはんをとる習慣をつけましょう! 食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。