

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!
 ~「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に!~ 61



小・中学生の食塩・食事調査を実施しました

食べていないのに太る!?

「人は食べたものを忘れる動物である」東京大学大学院、佐々木敏教授によると、「人は食べたものを1割から2割ほど忘れてしまい、大食いの人ほど食べた量をずいぶん少なく感じてしまう」とか。確かに、つまみ食いやほんの一口食べた物って無意識に忘れていきますよね。『そんなに食べていないはずなのに太る』カラクリはここにあるようです。みなさんにも思い当たる節はありませんか?

まずは正しく知ること! 小・中学生の食塩摂取の実態

自分が食べている物を正しく把握するのは至難の業。しかも、エネルギー何キロカロリー、食塩何グラム等と具体的にとなるとなおさらです。しかし、食生活を改善する上で、自分の弱点である改善ポイントを知ることが重要です。

そこで、次代を担う子どもたちの健康を増進し、ちよび塩を実践するための「小中学生食塩・食事調査」を行い、子どもたちの食習慣の実態を把握しました。その結果、中学生の65%が1日

中学生食塩摂取量 (H29)

食塩摂取量	人数	割合
6g台	5	2%
7g台	12	5%
8g台	18	8%
9g台	45	20%
10g台	65	28%
11g台	38	17%
12g台	23	10%
13g~14g台	17	7%
15g以上	6	3%
計	229	100%

に10g以上の食塩を摂取し、約1割が1日目標準(男8・0g未満、女7・0g未満)の倍近くに当たる13g以上も摂っている事が分かりました。

毎日口にするもので私たちの身体はつくられます。丈夫な身体をつくり、元気に活躍するためにも、食べ物に関心を持ち、食習慣を見直しませんか?

●ちよび塩クイズ
 中学生の最高食塩摂取量は何gだったでしょう。(答えは19ページに掲載)

①約16g ②約17g ③約18g

■問い合わせ
 健康増進課 健康づくり班
 ☎0820(73)5504

柔道整復師の施術を受けられる方へ
 ~接骨院・整骨院等のかかり方~

ご存じですか?
健康保険が利用できるのは、外傷性のケガの場合だけです!

国民健康保険および後期高齢者医療保険の被保険者の皆さまへ

接骨院・整骨院で受ける施術には、「健康保険が使える場合」と「使えない場合」が法律により定められています。

健康保険の療養費は、皆さんの貴重な保険料等から支払われます。医療費(保険給付費)の適切な支給のため、適正受診にご協力ください。

■健康保険が使える場合

ねん挫、打撲、肉離れ、骨折、脱臼(応急手当ででない場合は医師の同意書が必要)

■健康保険が使用できない場合の例(全額自己負担)

- ・神経痛、リウマチ、関節炎、ヘルニアなどの、病気が原因の痛み
- ・加齢や疲労からくる肩こり、腰痛、脳疾患後遺症などの慢性的症状
- ・スポーツなどによる筋肉疲労

筋肉痛
 ・症状の改善がみられない、長期にわたる漫然とした施術
 ・保険医療機関(病院、診療所など)で治療中のものなど

■かかるときの注意事項

- ・施術を受ける前に、負傷原因を正確に伝えましょう。
- ・長期にわたる施術を受けても痛みが続く場合は、内科的要素も考えられますので、医師の診断を受けましょう。
- ・領収書は必ずもらいましょう。
- ※領収書は医療費控除を受ける際にも必要になりますので、大事に保管してください

・同一の負傷について、同時期に外科・整形外科の治療と柔道整復師の施術を受けた場合、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担(保険が使えない)となります。

※不適切な請求が行われた場合、被保険者の皆さんも不利益を被ることがありますので、注意事項を守って正しく利用しましょう。

■その他(お願い)

・治療内容について保険者または町よりお尋ねすることがあります。適切な療養費の支給に向けて、施術日や施術内容等を照会させていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ
 健康増進課 医療保険班
 ☎0820(73)5502