

福祉医療費助成制度のお知らせ

福祉医療費助成制度は、対象者の医療に要する経費のうち医療保険の自己負担額を公費で助成する制度です。

なお、乳幼児・ひとり親家庭医療費助成（県制度）の一部負担金（入院2000円、通院1000円）及びちびっ子医療費助成（町制度）の自己負担額は、米軍再編交付金を活用し、県内医療機関での窓口負担をなくしています。

■乳幼児医療費助成制度

（県の制度）

●対象となる人

①年齢要件

0歳～小学校就学前まで

②所得要件

税額控除（配当控除、外国税額控除、調整控除）前の市町村民税所得割額13万6千700円以下の世帯（父母の合算額）

※年少扶養控除廃止前の旧税額を計算して所得要件を判定します。

■ちびっ子医療費助成制度

（町の制度）

●対象となる人

①年齢要件

0歳～小学校6年生まで（未就学児は、県制度非該当の者のみ）

②所得要件

なし

■ひとり親家庭医療費助成制度

（県の制度）

●対象となる人

①世帯要件

ア 18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童を養育するひとり親家庭の母または父および当該児童イ 父母のいない18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童

②所得要件

市町村民税所得割非課税世帯（同居の父母等の課税額も対象で、世帯が別でも実態が同居の場合は、同一世帯と見なします。）

※年少扶養控除廃止前の旧税額を計算して所得要件を判定します。

■受給者証有効期間

8月1日～平成26年7月31日まで

対象になると思われる方は、福祉課または最寄りの支所・出張所で申請の手続きをしてください。

なお、すでに受給している方には更新書類を送っていますので、手続きのお済みでない方は今月中に手続きをしてください。

■手続きに必要なもの

印鑑、受給対象者の健康保険証

■問い合わせ 福祉課

☎0820（77）5505

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！
「ちよび塩」でおいしく元気に！④

▼お酒との上手な付き合い方

知らず知らずにとり過ぎていませんか？

仕事の後の冷たい1杯、野球観戦やビアガーデン…と夏はアルコールが進む季節です。同時にとり過ぎてしまうのがおつまみ。今回は、以外に知らないおつまみについて紹介

見過ごせない！
おつまみの塩分
おつまみは味の濃いものが多く、少量でも高塩分です。また、お酒は食欲を増進させる作用があり、つい食べ過ぎ

てしまいがち。1食分をとり分け、おつまみの量や種類にも気をつけましょう。
ポイントは「低脂肪、高たんぱく、高ビタミン」
アルコールはエネルギー以外の栄養はほとんどありません。おつまみが食事と考え、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が十分にとれる枝豆や豆腐などの大豆食品や魚、鶏肉、野菜、海藻などがおすすめです。ただし、塩分にはご注意ください！

◆おつまみの塩分・エネルギー量

種類	塩分量	1杯当り -
鶏から揚げ1個 25g	0.3g	58Kcal
ねぎまタレ1本	0.5g	45Kcal
手羽塩1本	0.6g	83Kcal
かまぼこ2切れ	0.6g	24Kcal
チーズ入りタラ6本	0.6g	66Kcal
枝豆100g	0.7g	80Kcal
柿の種小袋1袋	0.7g	180Kcal
フライドポテト Mサイズ (130g)	0.7g	450Kcal
白菜キムチ40g	0.9g	20Kcal
さきイカ20g	1.4g	56Kcal