

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）およ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所得要件を判定します。

■受給者証有効期間

8月1日～平成27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！ 16

▼朝ごはん、しつかり食べていますか？

平成22年度に行った食事調査によると全体の約9割が「朝食をほぼ毎日食べる」と答えたものの、小・中学生で約1割、20歳代では約2割が「ほとんど食べない」と答え、日常的に欠食していることがわかりました。朝食を食べることは健康的で活動的な生活を送るため、また成長著しい子どもにとっては必要な栄養素を摂るために欠かせません。朝食の必要性を知り、見直してみましよう。

●朝食の効果

- ①睡眠によって下がった体温を上げ、代謝を活発にする。（肥満予防）
 - ②腸を刺激し、排便習慣を整える。（便秘予防）
 - ③身体や脳のエネルギー源となり、体力・集中力を保つ。
- 朝食をおいしく食べるには前日の夕食は遅くても寝る2時間前までには済ませ、早寝早起きをするのが大切です。夕食が遅くなる場合は夕方頃に軽く食べ、帰宅してからは控えめにすなどの工夫をしましょう。

また、現在朝食を食べる習慣のない方は少しずつ食べる習慣をつけましょう。はじめは牛乳などの飲み物からでも構いません。徐々に果物やおにぎりなどを加え、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事に近づけていきましょう。

●ちよび塩クイズ

そうめん（ゆで）300g（約1人分）に含まれる食塩量は？

①0g
②0.3g
③0.9g

（答えは11ページに掲載）

