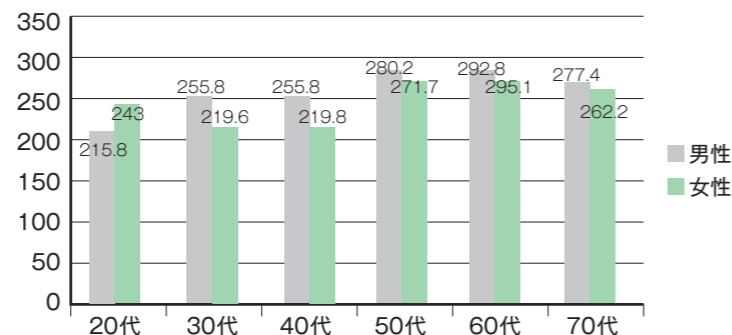


保健センターだより vol.34

野菜の仕事を理解して1日350g 食べる事を目標に あと1皿(100g)ガン予防のために野菜を増やしましょう!

熊本県民健康・栄養調査の結果から成人1人1日当たりの野菜摂取量は男性266g、女性255gと目標量の350gに達していません。野菜摂取量が少ない年代は、男性は20歳代、女性30～40歳代でした。あと1皿(100g)野菜を食べると目標量の350gに達します。

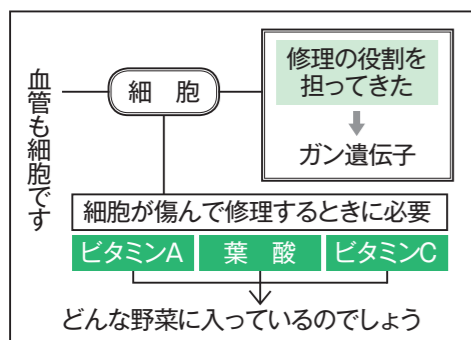
熊本県民野菜の摂取量



野菜350gの仕事

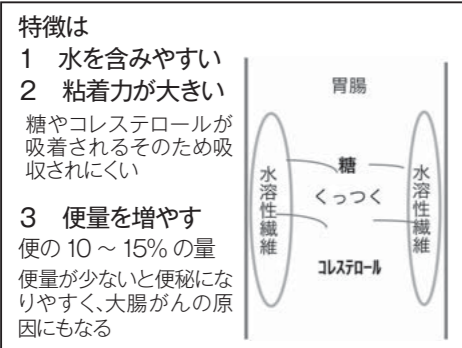
①野菜に含まれるビタミンA、葉酸、ビタミンCはガン予防の役割があります。

ビタミンは、口から食べないと、体の中で作られません。血管も細胞です。血管が傷むと細胞ががんになりやすくなります。又細胞はがん遺伝子の修理の役割を担うので細胞が傷まないようにビタミンA、葉酸、ビタミンCを野菜から摂りましょう。



②野菜に含まれる食物繊維は動脈硬化を予防する役割があります。

食物繊維は水を含みやすく、粘着力が大きいので余分な糖分やコレステロールが吸着され排便されます。便量を増やし大腸がんを予防します。



- ◆食物繊維はどんな野菜に入っているのでしょうか。
- ◆ビタミンA、葉酸、ビタミンC、食物繊維はどんな野菜に入っているのでしょうか。緑の葉物野菜を食べてガンを予防しましょう。

順位	ビタミンA	葉酸	ビタミンC	食物繊維
1位	モロヘイヤ	菜の花	菜の花	モロヘイヤ
2位	人参	モロヘイヤ	ブロッコリー	ごぼう
3位	春菊	ブロッコリー	カリフラワー	オクラ
4位	ほうれん草	ほうれん草	ピーマン	ブロッコリー
5位	かぼちゃ	アスパラガス	ゴーヤ	菜の花
6位	にら	春菊	モロヘイヤ	かぼちゃ
7位	小松菜	水菜	水菜	ゆで竹の子
8位	菜の花	オクラ	れんこん	春菊
9位	水菜	小松菜	かぼちゃ	ゆでとうもろこし
10位	ミニトマト	ニラ	キャベツ	水菜

国保税率が上がりました!

国保税

平成26年度の国民健康保険税の税率を改正しました。山都町の国民健康保険(国保)特別会計は、加入者の高齢化などにより医療費が伸び続けており、国保税収だけでは財源が足りず、財政調整基金を取り崩し運営している状況です。

現在、町で策定した「健康山都21」計画に基づき、町民の皆さまの健康増進を図りながら、医療費削減につなげたいと考えています。

このたびは、厳しい経済状況のなかでの保険税引き上げとなりご負担をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

○国民健康保険税の税率・税額改正内容

区分	医療保険分 (75歳未満)		後期高齢者支援金分 (75歳未満)		介護納付金 (40歳～64歳)	
	平成25年度 (改正前)	平成26年度 (改正後)	平成25年度 (改正前)	平成26年度 (改正後)	平成25年度 (改正前)	平成26年度 (改正後)
所得割	6.50%	7.79%	1.95%	2.15%	1.69%	2.19%
資産割	38.18%	38.18%	12.89%	12.89%	13.19%	13.19%
均等割	18,450円	26,450円	6,600円	8,000円	8,280円	11,750円
平等割	19,160円	25,160円	5,800円	6,500円	5,050円	7,150円
賦課限度額	51万円	51万円	14万円	16万円	12万円	14万円

- 所得割は、前年度の所得にかかる税率
- 資産割は、当該年度の固定資産税にかかる税率
- 均等割は、被保険者1人あたりの税額
- 平等割は、1世帯あたりの税額

納税通知書をご確認ください

6月中旬に集合税の納税通知書を発送していますので、国民健康保険に該当する方は、内容をご確認のうえ納付をお願いします。

問い合わせ先

- 国保制度に関することは「健康福祉課国保年金係」へ
電話: 72-1173
- 税額の算定に関することは「税務課課税係」へ
電話: 72-1128