

保 健 だ よ り

食べてますか？野菜 350g

先月号の消防団健診の結果で高血圧や糖尿病、脂質異常症などの言葉がでてきました。

高血圧、糖尿病、脂質異常症や内臓脂肪の蓄積を防いでくれるもの、それが「野菜」です。山都町ではたくさんの野菜が作られています。そしてみなさん毎日野菜を食べていることと思います。

ですが、野菜の基準量ってみなさん知っていますか？

高血圧、糖尿病、脂質異常症の予防のために1日に必要な野菜の量は350gです。



これが
350gの野菜です。

こうやってみると、「こんなに食べきれない〜!!」と、思われるかもしれませんが、湯がいてみると野菜は小さくなります。たとえば・・・



ほうれん草(生)100g



茹でると、これだけになりました。

これなら食べられますよね♪もちろん野菜は生でもおいしいですが、加熱すると甘みがでてよりおいしく食べられることもあります。和え物にしても、このまま他の野菜とミックスして温野菜サラダでも♪上手に調理をすると、以外に350g1日食べられますよ♪いろんな野菜で試してみてください。食生活改善推進員ではあと1皿(100g)の野菜を食べようと呼びかけています。夏野菜を使った野菜100gレシピ是非つくってみてくださいね♪

ゴーヤの甘酢サラダ



材料・分量(2人)

- ゴーヤ・・・150g
- 人参・・・50g
- はるさめ・・・30g
- A酢・・・大さじ1と1/2
- 砂糖・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ1/2
- 塩・・・1g

123Kcal 塩分0.5g

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り3ミリ幅の薄い半月きりにする。人参はせん切りにする。
2. ゴーヤと人参は一緒にサッと茹でて水気をきる。
3. はるさめは茹でて、食べやすい長さに切る。
4. 調味料を混ぜ合わせ、2・3を加えて和える。

障 がい 者 福 祉 だ よ り

自立支援医療制度についてお知らせします。
利用される際は役場の窓口で申請が必要です。

自立支援医療(更生医療)

「自立支援医療(更生医療)」とは、身体障害者手帳を有している18歳以上の方が、原因となる疾病が治癒した後に残された機能障がいに対し、日常生活能力を回復、向上もしくは獲得(更生)させることを目的として行なわれるリハビリテーション医療です。

・対象医療(主な治療例)

障がい区分	治療例
視覚障がい	水晶体摘出手術、網膜剥離手術、角膜移植術など
聴覚障がい	人工内耳埋込み術、穿孔閉鎖術、鼓室形成術など
言語障がい	外傷性(顎口蓋形成術・外傷性発音言語障がいの形成術など)、薬物療法など
肢体不自由	人工関節置換術、人工関節形成術、切断端形成術など
内部障がい	人工透析療法、ペースメーカー植込み術、経皮的冠動脈形成術、肝臓移植術など

自立支援医療(育成医療)

「自立支援医療(育成医療)」とは、18歳未満の児童で、身体障害者福祉法に定める障がいと同じ程度の障がいがあるか、現存する疾患が、これらを放置すると将来同法に定める障がいと同じ程度の障がいを残すと認められる児童に対して、手術等により確実な治療効果が期待できる場合に必要な医療をいいます。

自立支援医療(精神通院医療)

「自立支援医療(精神通院医療)」とは、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律に定める精神疾患(てんかんを含む)を有する方が、通院による精神医療を継続的に要する程度のある場合に受けられる制度です。

★自立支援医療を利用すると、自己負担額が原則として医療費の1割負担となり、所得に応じた月の自己負担上限額が決められています。

申請に必要なもの(詳しくはお問い合わせください。)

- ・各種申請書 ・医師の意見書 ・健康保険証 ・市町村民税課税証明書(省略可の場合有)
- ・(年金受給者の場合)年金振込み通知書又は振込のあった通帳 ・印鑑
- ・マイナンバー確認書類※ 等

※平成28年1月より個人番号(マイナンバー)制度の利用開始にともない、申請書に個人番号の記入が必要となります。申請時には個人番号カード又は通知カード+本人確認書類(運転免許証、障害者手帳等)の提示をお願いします。



～申請及び問い合わせ先～

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| 山都町役場 | 健康福祉課 | ☎ 72-1229 |
| 清和支所 | 健康福祉係 | ☎ 82-2111 |
| 蘇陽支所 | 健康福祉係 | ☎ 83-1111 |