

平成27年
1月から

医療費が高額になったときの自己負担限度額が変わります

負担能力に応じてきめ細かな対応ができるように、所得区分を細分化して限度額が見直されました。変更額は以下の通りです。ご不明な点は福祉部健康推進課までお問い合わせください。

○70歳未満の人の自己負担限度額(月額)

平成26年 12月まで	所得区分	総所得金額等	3回目まで	4回目以降	区分表記
	一般 (住民税課税世帯)	上位所得者	600万円超	150,000円 + (医療費-500,000) × 1%	83,400円
一般		600万円以下	80,100円+ (医療費-267,000) × 1%	44,400円	B
住民税非課税世帯			35,400円	24,600円	C

平成27年 1月から	所得区分	総所得金額等	3回目まで	4回目以降	区分表記
	一般 (住民税課税世帯)	上位所得者	901万円超	252,600円 + (医療費-842,000円) × 1%	140,100円
一般		600万円超 901万円以下	167,400円 + (医療費-558,000円) × 1%	93,000円	イ
一般		210万円超 600万円以下	80,100円 + (医療費-267,000) × 1%	44,400円	ウ
住民税非課税世帯	210万円以下		57,600円	44,400円	エ
住民税非課税世帯			35,400円	24,600円	オ

※「総所得金額等」= (収入総額 - 必要経費 - 給与所得控除 - 公的年金等控除等) - 基礎控除 (33万円)

○70歳から74歳までの人の自己負担限度額(月額)

70歳から74歳 までの人の自己負担限度額は据え置かれます。	所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
	現役並みの所得がある人	現役並みの所得がある人	44,400円
一般		12,000円	44,400円
低所得Ⅱ		8,000円	24,600円
低所得Ⅰ			15,000円

【お問い合わせ】 福祉部健康推進課 国民健康保険係 ☎945-4791

平成26年度

♪あがりティーダウォーキング♪

西原町では毎月、あがりティーダウォーキングを開催しています。11月からは、毎月第2日曜日の朝に開催日が変更となっています。約3kmのコースを40分ほどかけて歩きます。

寒くなってきて、体を動かすことが少なくなっていないでしょうか？朝日を浴びながら、みんなで楽しくウォーキングをしましょう！運動後は、身体もポカポカして気持ちいいですよ♪西原町民はもちろん、町外在住の方でも無料で参加できるウォーキング教室です。動きやすい服装で、お気軽にお越しください。

★日時:12月14日(日)8時~10時
★場所:あがりティーダ公園
みなさんの参加を、スタッフ一同お待ちしております。



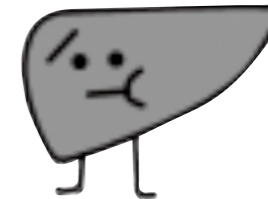
【お問い合わせ】 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

年末年始はご注意を!!お酒を楽しく飲むために♪

●お酒には適正量があります!

お酒は肝臓で処理されます。肝臓はお酒以外にも糖質や脂質などの栄養素を代謝するなど、さまざまな役割を持っています。そんな肝臓は、オーバーワークにならないようにお酒の適正量が設定されています。

また、お酒に強い、酔わないからといって、肝臓の機能も強いわけではありません。お酒をたくさん飲み続けると、肝臓は疲れて壊れてしまいます。ぜひ、適正量を意識してみてください。



●あなたはどれを選びますか?

ビール 500ml

生 BEER: 200kcal
オフ BEER: 100kcal
ゼロ BEER: 25kcal

カロリーオフやゼロ飲料は、生ビールと比べるとカロリーを大幅に減らすことができます。うまく置き換えてカロリーを調整しましょう。
※どちらでも飲み過ぎは注意!!

●アルコール自体にカロリーがあります!

泡盛 1台

30度: 約300kcal
25度: 約250kcal

ちなみに♪
ごはん 100g 160kcal

同じ量でも、アルコール度数でカロリーは異なります。お酒を飲む際は、アルコール度数も意識してみましょう。

沖縄県ではアルコールが原因で肝臓病になる方が特に多く、最近では女性の飲酒による肝臓病も増加しています。お酒の飲みすぎは肝臓を悪くする以外にも、肥満、高血圧、高血糖などさまざまな健康問題を引き起こします。健診などで定期的に健康状態を確認しておくことが大切です。

節度ある適度な飲酒量は、1日あたり、純アルコール分20g程度(下の表)です。

ビールだと約500ml
日本酒だと1台
泡盛(30度)だと0.5台
ワインだとグラス2杯(240ml)

今年度最後

一年に一度の健康管理!健診受けて、健康長生き!

集団健診

日時:12月7日(日)

受付:8:00~10:00

場所:西原町保健センター(西原町役場新庁舎内)



保険証と受診券をお忘れなく!

【お問い合わせ】 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

保健事業カレンダー

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	受付時間
12月4日	木	2歳児歯科健診	H24.5.30 生まれ ~ H24.8.28 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:30~ 15:00
12月7日	日	集団健診	未受診者④	西原町保健センター(西原町役場)	8:00~10:00
12月11日	木	3歳児健診	H23.7.13 生まれ ~ H23.8.10 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:30~14:15
12月14日	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園	8:00~
12月15日	月	集団予防接種(BCG)	生後3か月~1歳未満 (標準接種期間:生後5か月~8か月)	沖縄県総合保健協会	15:30~16:00
12月18日	木	1歳半健診	H25.4.11 生まれ ~ H25.5.17 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:30~14:15
12月23日	火	乳児一般健診(午前)★	H26.1.27 生まれ ~ H26.2.23 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	9:00~9:45
12月23日	火	乳児一般健診(午後)	H26.7.16 生まれ ~ H26.8.15 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:00~13:45
1月8日	木	3歳児健診	H23.8.11 生まれ ~ H23.9.22 生まれ	西原町保健センター(西原町役場)	13:30~14:15
1月11日	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園	8:00~

★生後9か月から11か月ごろのお子さんに絵本をプレゼントする「ブックスタート事業」を同時に実施しています。(対象者には個別で通知します)