

◎4月が「変わります」

協会けんぽ 保険料率の変更

● 人事課職員担当
 (TEL) 20000 (FAX) 715000

保険料収入の減少等に伴い、本年3月分(4月納付分)から、協会けんぽ(旧政府管掌健康保険)の健康保険料と介護保険料の率が引き上がります。詳しくは全国健康保険協会長野支部(TEL)026・238・1251へ電話で問い合わせるか、協会けんぽホームページをご覧ください。

●「協会けんぽ」保険料率の変更

区分	2月分 (3月納付分)まで	3月分 (4月納付分)以降
健康保険料率	8.15%	9.26%
介護保険料率	1.19%	1.50%
合計	9.34%	10.76%

※任意継続被保険者は4月から変更します。
 介護保険は40歳から65歳までの人が対象です。

乳幼児福祉医療費の給付対象が中学生まで延長(予定)

● 社会福祉課福祉総務係
 (TEL) 1622 (FAX) 810703

乳幼児福祉医療費の対象が、4月受診分から、中学生までに拡大されます。

●対象者と手続きの方法

▽0歳〜新小学1年生の場合
 3月末に、有効期間が中学3年卒業まで延長された新しい福祉医療費受給者証をお送りします。4月1日以降は現在お持ちの受給者証と差し替えてお使いください。更新手続きは不要です。

▽新小学2年生〜新小学3年生の場合

3月末に、福祉医療費受給者証交付申請書をお送りします。交付申請書と保険証、振込先口座通帳、印鑑を持参して、お住まいの地域の総合支所福祉係で受給者証の交付申請手続きをしてください。(4月1日から受付開始)
 ※窓口に出掛けられない場合、交付申請書の郵送提出も受け付けます。記入押印し、保険証、振込先口座通帳のコピーを同封して、お住まいの地域の総合支所福祉係あてに送付してください。障害者、母子、父子福祉医療

費受給者は、現在の受給者証を、そのままお使いください。

福祉医療費 受給者負担金の改正

● 社会福祉課福祉総務係
 (TEL) 1622 (FAX) 810703

福祉医療費受給者負担金が、4月受診分から、現行の1レセプト当たり300円から500円となります。市では、受給者の負担を考慮して、県の実施から半年間猶予していましたが、この度、県内の基準に合わせる実施することになりました。皆さまのご理解をお願いします。

◆お詫びと訂正◆

広報あづみの(3月3日発行) 98号

●2ページ

国民健康保険税 3月の納期限

【正】3月25日(木)

●3ページ 1段目7行目〜13行目

【正】市では、一時的に多額の行政負担を避けるため、農家が果樹共済に加入する際の支援金として、共済掛金の20%を補助する「果樹共済加入促進対策事業」を平成22年度も引き続き実施する予定です。
 ●納期・納期限一覧表 下水道事業受益者負担金の担当課

【正】下水道課

お詫びして訂正します。

毎日すこやか健康づくり

禁煙のすすめ

タバコにだまされていたら、だましかえせ!



禁煙から3年目を迎える藤田さんに、禁煙が成功したお話を聞きました。

—禁煙のきっかけは何ですか。

自分では実感していませんでしたが、タバコは体に良くないという世間の風潮は感じていました。そんな時、市の禁煙教室に参加して、禁煙のことを学んだことがきっかけとなりました。

—今の気持ちはどうですか。

タバコというのは変なもので、今でも吸いたいですよ。吸いたいくけど吸うと体に良くないという気持ちのせめぎ合いですね。でも禁

煙教室で面白い本を読んで自己暗示を掛けたんです。タバコにだまされているなら反対にだましかえしてやれという気持ちになりました。別に山場もなかったですね。ただ、お酒の席で誘われて手を出したなんてことはありました。半年間は駄目でしたね。でも今は戻らないと思います。

—禁煙して良かったことは。

無駄遣いが減ったことです。1日1箱吸っていましたが、ざっと計算しても年間10万円ほど掛からなくなったことですかね。

—禁煙して良かったことは。

無駄遣いが減ったことです。1日1箱吸っていましたが、ざっと計算しても年間10万円ほど掛からなくなったことですかね。

—禁煙を始める人にアドバイスをお願いします。

自分の脳みそをだますことです。タバコはたやすく手に入るし、手軽だからつい吸ってしまう。仕事の後の切れ目にタバコを吸うと爽快な気分になるけど、それは錯覚であって、タバコにだまされているんだと思います。

◆保健師から一言

藤田さんは、1冊の本を読むことでタバコに対する心理的な依存がほぐれ、禁煙が成功しました。この他にも薬局で購入できるニコチンパッチやニコチンガムなど、禁煙補助材を使って禁煙する方法もあります。また一定の要件を満たせば保険診療で禁煙治療が受けられ、医師と相談しながら内服薬を用いることもできます。詳しくは、お近くの保健センターまたは左記へお問い合わせください。

●健康推進課保健予防係

(TEL) 0726 (FAX) 810703

くらしのページ



紹介者 藤田忠士さん(豊科南穂高)

《禁煙のきっかけとなった一冊》

「リセット禁煙のすすめ」磯村 毅 著

この本は、今までの我慢と忍耐の努力型禁煙ではなく、心を開いて、タバコに関する「気づき」を連鎖的に起こしていく「心で感じる」禁煙方法を解説しています。皆さんもご自分に合った方法で禁煙してみてください。



今月の料理人
 いっこ
 宮澤伊都子さん
 (明科東川手)

地場産の干し柿と黒豆を使った 干し柿の油通しと天よせ



うずら卵入り干し柿の油通し

材 料 干し柿、うずらのゆで卵、かたくり粉・油・水適量
 作り方

- ①: 干し柿のへたを切り取り、穴を開け、種を取る。
- ②: ①にうずらのゆで卵を入れる。
- ③: ②に水で溶いたかたくり粉を全体に付け、油で揚げる。
- ④: 冷めたら半分に切り、盛り付けて完成。

黒豆と干し柿の天よせ

材 料 黒豆(信濃黒) 150g[?] 寒天1本 砂糖 100g[?]
 干し柿中玉1個 水 600cc

- 作り方
- ①: 黒豆を煮てからつぶしておく。
 - ②: 干し柿は種を取り除き、豆粒大に切っておく。
 - ③: 水 600ccに寒天を煮溶かし、①と砂糖を加え弱火でしばらく煮てから火を止める。
 - ④: ③を型に流し入れ、②を加えて冷やして固める。
 - ⑤: 食べやすい大きさに切り、盛り付けて完成。

食育講演会 おいしく、かしこい食事を

市では、身近な「食」について考える、食育講演会を2月28日、穂高健康支援センターで開催しました。この日は、年末に行った食育推進キャラクターコンテストの受賞作品表彰式も合わせて行い、市長から受賞者に表彰状が手渡されました。引き続き松本大学の広田直子教授から、「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり〜と題した講演をいただき、「健康でいつづけるためには、毎日の積み重ねが大切。おいしく、かしこく食べるため、まずは食事を意識することからはじめましょう」とお話いただきました。

●健康推進課保健予防係 (TEL) 81-0726 (FAX) 81-0703

