

## 母子・父子家庭医療費の受給者証の更新のご案内

母子・父子家庭医療費の受給者証は、毎年8月に更新の手続きが必要となります。引き続き該当する方には、更新の案内を送付しますので、手続きをしてください。

平成30年8月からの所得制限額は次の表のとおりです。昨年1年間の養育費(8割)を含む本人所得が制限額以上ある方は、受給対象外となります。

また、以前に所得超過で非該当になった方でも所得制限額以内になった場合は、受給対象となりますので、申請してください。

### 所得制限額早見表(平成30年8月から適用)

扶養親族等の数 うち老人扶養親族等の数		0人	1人	2人	3人	4人
		本人所得	192万円	230万円	268万円	306万円
	0人		240万円	278万円	316万円	354万円
	1人			288万円	326万円	364万円
	2人				336万円	374万円
	3人					384万円
	4人					

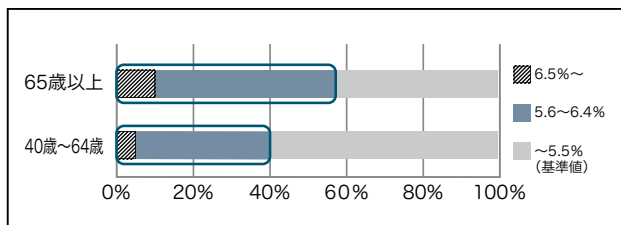
問合せ先 保険医療課 ☎444・3168

## 糖尿病についての豆知識

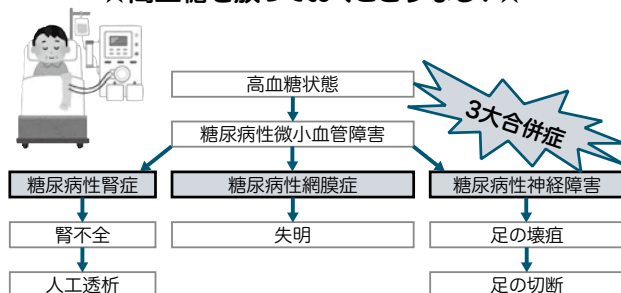
夏はスイカやジュース、アイスなどによる糖分の摂り過ぎに注意!

### 〈平成29年度あま市国民健康保険特定健診の結果〉

HbA1c(ヘモグロビン検査)で基準値を超えている方は、65歳以上で56.8%、40歳から64歳で40.6%でした。(グラフ参照)



### ★高血糖を放っておくとどうなる?★



### ★予防方法★

- バランスの良い食事
  - ・食べる順序は野菜(海藻、きのこ類含)から
  - ・ジュースは控え、水かお茶にする
  - ・間食や飲酒の回数、量に気をつける
  - ・1日3食、規則正しく食べる
  - ・揚げ物や脂身の取りすぎに注意
  - ・ダブル炭水化物は避ける(例:ラーメンと炒飯のセット)
  - ・ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目で
- 運動
  - ・ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的
  - ・食事の30分後の活動は血糖の上昇を防ぐ
  - ・1日の歩数を知り、まずは1,000歩増やす(約10分)
- その他
  - ・禁煙
  - ・血縁に糖尿病の人がいる場合は、より注意して予防を
  - ・適正体重を維持する
  - ・睡眠を十分にとり、ストレスをためない

問合せ先 保険医療課 ☎444・3168

## 虐待の相談・通報はこちらへ

児童虐待 ☎444・3173(子育て支援課) または189(児童相談所全国共通ダイヤル、24時間対応)

障がい者虐待 ☎444・3135(社会福祉課)

高齢者虐待 ☎444・3141(高齢福祉課)

※市役所は平日午前8時30分~午後5時15分

(夜間・休日は宿日直者につながります)