

バランス栄養食 玄米チャーハン

★★★★ 野菜たっぷり
3つ星 ヘルシーメニュー

定価 850円(税込み)
エネルギー 738kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 18.9g
炭水化物 117.4g
塩分 4.1g



軽食・喫茶 SWAN
場所 中央一丁目 21-126
電話 090-9413-1555
提供時間 11:00 ~ 16:00
定休日 水曜日



第2弾
そうじゃー！ヘルシーメニュー認定「第4号」

◆メニュー内容◆ 季節で食材が変更になる場合があります
玄米チャーハン、酢の物、野菜スープ

◆こだわり◆
総社産野菜や厳選した調味料（自然食品）を使用し、「手づくり」「健康食」「美味」にこだわっています。チャーハンに酢の物を組み合わせることで、しつこくなりすぎず、おいしく食べられます。

◆ヘルシーポイント◆
玄米は白米に比べ、食物繊維やミネラル・ビタミンB群などが多く含まれます。玄米を炊くときにヨーグルトなどを入れているので、栄養もおいしさもアップ。

応募先・問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 8259)

制度見直し検討ライン 約2億5800万円 (H24年度決算額)



小児医療費無償化制度の危機

市では、子育てにかかる経済的負担の軽減と子どもの健康維持を目的に、小児医療費無償化制度を実施しています。この小児医療費が、平成28年度は約2億6484万円で過去最高額となりました。今年度も4月から9月まで、昨年度並みに高額で推移しています。このまま増え続けると、市の財政運営に大きな影響を及ぼし、小児医療費無償化制度の見直しを検討することになります。

問い合わせ こども課子育て支援係 (☎ 8268)

子どもの急な病気に
困ったときは相談を!

小児救急
でんわ相談 #8000

休日、夜間の急な子どもの病気の対処や、病院で診察を受けるか判断に迷った時に、小児科医師や看護師に電話で相談できます。☎ 086-801-0018 でも対応。

- 1 「はじめて受診」は早めに**
同じ病気で次々と病院を変えると、その都度検査や治療がやり直しになります。また、それぞれの医療機関で薬が処方されると副作用が生じる危険性もあります。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもつことが病気を治す近道です。
- 2 診療時間外に受診しよう**
診療時間外に受診すると、通常の診療費用のほかに「時間外加算」が掛かります。やむを得ない場合を除き、時間内に受診するようにしましょう。
- 3 予防接種を受けよう**
感染症から身を守るとともに、かかった場合も軽症ですみます。

心掛けよう 適正受診

県の役割

- 市町村が負担する納付金や各市町村の標準保険料率の算定
- 支払う医療費（保険給付費）を市町村に交付

市の役割

- 国保の保険証の発行などの資格管理
- 市の保険料率の決定、国民健康保険税の徴収
- 保険給付、保健事業（健診など）の実施

平成30年4月から 手続きの窓口は変わるの？

A 今までどおり市の窓口で。国保の各種申請や届け出は今までどおり市の窓口で行ってください。国民健康保険税も住んでいる市に納めます。国保の保険証の使い方も変わりません。

国民健康保険（国保）は各市町村が運営しています。年齢構成が高く医療費水準が高い、所得水準が低く保険料の負担が重い、国保財政が赤字の市町村保険者が多い、といった問題を抱えています。これらの問題を解決し、これからも国保制度を維持

するため、平成30年4月からは、県全体で必要な国保被保険者の医療費などを県内の国保被保険者で負担するようになります。県と市が役割分担をして共同保険者となり、国保を運営していきます。

問い合わせ 健康医療課 保険年金係 (☎ 8257)

平成30年4月から 国保の医療費は 県内の国保加入者で負担

緊急情報が届いたら 直ちに行動してください

- 屋外にいる場合** 近くの建物の中か地下に避難
- 屋内にいる場合** 窓から離れるか窓のない部屋に移動する
- 建物がない場合** 物陰に身を隠すか地面に伏せて頭部を守る
- 車内にいる場合** 車から離れ、建物に避難

弾道ミサイル 落下時の行動

情報収集と速やかな避難を

身を守る方法を事前に確認
(国民保護ポータルサイトQR)

