

健康アドバイス



廣澤 秀昭 医師
(吉備医師会から)

漢字で薬という字は、草かんむりに楽と書きます。つまり、野菜などの植物を食べると、体が楽になるということです。

野菜は高血圧、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の予防効果があるのみならず、免疫機能を高めることも知られています。また、ほとんどの野菜が解毒作用を有しており、血液の濃度を調整したり、体の害になる老廃物

今月のテーマ 野菜を摂取しよう

免疫力を高めて健康に

や毒素などを外に出す働きもあります。なかでも緑の葉っぱ類は、解毒作用に優れています。

春は冬に溜め込んだ老廃物や毒素を排出する季節です。山菜などの春野菜には強い解毒作用があります。

夏は、体に熱がこもりやすい季節。トマト、キュウリ、ニガウリなど体の熱をとる夏野菜で解毒します。また、夏は水分を取りがちになるため、利尿作用のあるウリ系の野菜や果実、緑豆などでこれを外に出します。

秋は、体に溜まった夏の余熱を、果実やウリ系の野菜、秋ナ

スなどで解毒します。

運動量の少ない冬は、解毒よりも風邪をひかないように消炎が必要です。そこで、解毒よりも消炎作用に優れたダイコン、カブ、ハクサイなど、淡い色の冬野菜を食べ、風邪を予防します。

つまり、旬の野菜を食べれば、その季節の体に合った解毒ができるというわけです。また、野菜の繊維が体の免疫系の70%を担当する腸内環境を整えてくれることも報告されています。体を常によい状態、免疫力のある状態に保つためにも、旬の野菜を毎日たっぷりとりましょう。

安全・安心

総社署からのすすめ

梅雨に入り、雨の降る日が多くなるこの時期は、車を運転する機会が増え、交通渋滞によるイライラ感、雨による視界不良、路面湿潤によるスリップなどにより、交通事故の危険性が高まります。

次のことに注意して交通事故を防止しましょう。

【ドライバーへ】

- 視界の確保
ワイパーゴムを取り替えたり、

梅雨期の交通事故防止

フロントガラスの油膜を取り除いたりして、良好な視界を確保しましょう。

- スリップ事故に注意

雨の降り始めは、特に路面がスリップしやすくなっています。車両のスピードを控え、十分な車間距離を保ちましょう。

- バイク運転時の注意

降雨時は下向き運転になりがちです。速度を落として前方をよく見ましょう。

- ゆとりをもった運転

交通渋滞によるイライラ感から注意力が低下します。雨の日はいつもとより「5分早めの出発」、「5メートル多めの車間距離」、

「5キロ減速」を心がけ、時間と心にゆとりをもちましょう。

【自転車利用者、歩行者へ】

- 傘差し運転の禁止

自転車の傘差し運転は非常に危険です。絶対にやめましょう。

- 夜行反射材の着用など

雨が降っている夜は、自転車や歩行者はドライバーから見えにくいので、必ず夜行タスキなどの反射材を着用しましょう。また、自転車のライトは必ず点灯しましょう。

- 視界を確保しよう

傘を前に倒し歩くと、視界を遮り思わぬ事故につながります。前方の視界を確保しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

介護保険制度が変わります

介護保険制度の維持やサービスの質の確保・向上のため、平成27年度から介護保険制度が改正されます。制度改正に伴う変更点についてお知らせします。
問い合わせ 長寿介護課介護保険係 (☎⑨8369)



介護保険料が変わります

介護保険における財源の負担割合が、65歳以上の人は21%から22%に、40～64歳の人は29%から28%に変更されます。65歳以上の人の介護保険料は下記の表のとおりです。介護保険料の通知は7月中旬に、65歳以上の全ての人に送付されます。(低所得者の介護保険料については、公費負担による軽減を行います。)

■ 65歳以上の人の介護保険料 (平成27～29年度) 基準額：月額5,200円 (年額62,400円)

段階	対 象 者			保険料率	保険料 (年額:円)
1	○生活保護受給者 ○老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税者 ○世帯全員が住民税非課税者で、前年の合計所得金額と課税年金収入金額の合計が80万円以下の人			0.50	31,200
2	世帯全員が住民税非課税者	本人の前年の合計所得金額と課税年金収入金額の合計額	80万円を超え120万円以下の人	0.70	43,600
3			120万円を超える人	0.75	46,800
4	世帯の誰かが住民税課税者だが、本人は住民税非課税者	本人の前年の合計所得金額と課税年金収入金額の合計額	80万円以下の人	0.90	56,100
5			80万円を超える人	1.00	62,400
6	本人が住民税課税者	本人の前年の合計所得金額	120万円未満の人	1.20	74,800
7			120万円以上190万円未満の人	1.30	81,100
8			190万円以上290万円未満の人	1.50	93,600
9			290万円以上450万円未満の人	1.70	106,000
10			450万円以上の人	1.90	118,500

特別養護老人ホームの入所基準が変わります

在宅生活が困難な中重度の要介護高齢者が優先的に入所できるように、入所対象者を原則として要介護3以上の人限定します。ただし、要介護1・2の人でも、やむを得ない事情がある場合は、新規入所(継続入所)できる場合があります。

8月からの変更点



利用者負担割合が変わります

一定以上の所得(本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の65歳以上の人の年金収入とそのほかの合計所得金額の合計が単身世帯280万円以上、2人以上世帯346万円以上)のある人がサービスを利用したときの自己負担は、1割から2割に変わります。

7月下旬に、要介護・要支援認定を受けている全ての人に、介護保険負担割合証が発行されます。

高額介護サービス費の一部上限額を引き上げます

同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人がいて、65歳以上の人の年収が単身世帯383万円以上、2人以上世帯520万円以上の方は、1か月の介護サービス自己負担額の上限が4万4400円になります。

低所得の施設利用者の食費・居住費の軽減(負担限度額認定)適用条件が変わります

介護保険施設などを利用している低所得(世帯全員が住民税非課税)の人は食費と居住費が軽減されていますが、配偶者が住民税課税者である場合、または預貯金などが一定額(単身の場合は1000万円、夫婦2000万円)を超える場合は、軽減がなくなります。