

# 老人医療受給者の皆さんへ

ご存じですか？ あなたの医療費 高齢者一人当たり約97万円

平成8年度南国市老人医療費総額は約62億3,841万円で、高齢者一人当たり約972,000円となります。同じ病気でいくつもの病院へかかると、同じような治療や薬を処方され、医療費のムダ使いになり、身体にも負担がかかります。正しい受診で、医療費のムダ使いをなくしましょう。

## 老人保健医療受給者証が更新されます

3月に新しい医療受給者証を郵送します。届きましたら、旧受給者証を保健課または支所へ返却してください。

### お医者さんにかかるとき

病院の窓口へ、保険証・医療受給者証・健康手帳を必ず提示してください。保険証が変わった時は、すぐに病院へ提示して確認してもらってください。

### 一部負担金

外 来 毎回 500円 (月4回まで)  
 薬剤費 種類によって1日につき30円から150円  
 入院 1日 1,100円 (平成10年4月から)  
 ただし、老齢福祉年金受給者で住民税非課税世帯の人は、市長が認定した時には入院時負担金が1日500円になります。

### 入院中の食事代 1日 760円

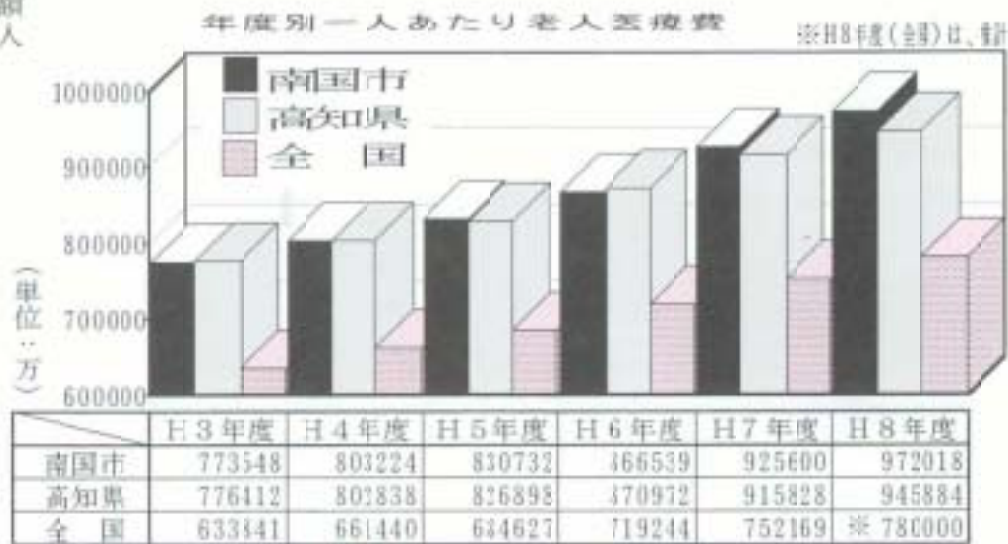
住民税非課税世帯の人は、毎年(6月から翌年5月まで)申請により市長が認定した場合は、次の金額になります。

申請日以前の入院日数が90日以下申請月の初日から	650円
申請日以前の入院日数が90日以上申請月の翌月から	500円
入院時一部負担金が1日500円の人	300円

### 届け出が必要です

いつ	手続きに必要なもの	いつまで
70歳到達	印鑑、保険証	誕生月に
転入、転出	転入：印鑑、保険証 転出：印鑑、保険証、医療受給者証	14日以内 転出前に返還
死亡の時	印鑑、医療受給者証	14日以内に返還
転居の時	印鑑、保険証、医療受給者証	14日以内
医療保険の変わった時	印鑑、新しい保険証、医療受給者証	速やかに届け出す すぐ病院へ提示
交通事故に合った時	印鑑、事故証明書、第三者行為による傷病届	速やかに届け出

※手続き・問い合わせは、保健課給付係まで



## 成人病予防食 好評料理コーナー (No.23)

### 豆腐の野菜あんかけ



材 料 (4人分)

木綿豆腐	1丁	生姜	1g
塩	少々	豚もも肉	5g
こしょう	少々	人参	4g
小麦粉	大サジ3	サラダ油	大サジ2
サラダ油	大サジ2弱	だし汁	1.5cup
薄口醤油	大サジ2	みりん	大サジ1
えのきだけ	1パック	片栗粉	大サジ1
みつば	30g		

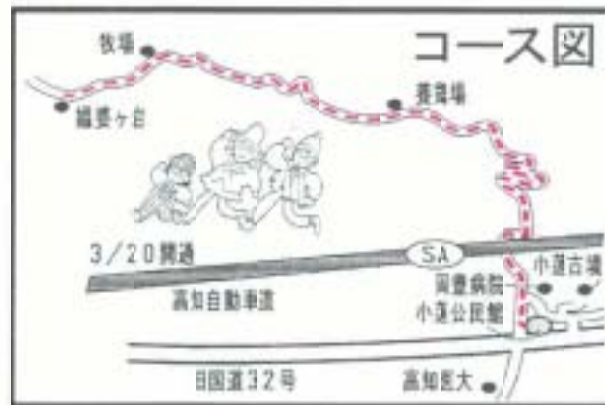
作り方

- ①豆腐は軽く重しをして水気を切り、8等分する。塩・こしょうをし、小麦粉をまぶして油を熱したフライパンで焼く
- ②中華鍋に油を熱し、千切りにした生姜・人参・豚肉を炒め、だし汁を加えてひと煮立ちさせる。
- ③②に醤油・みりんを半分切ったえのきだけを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止め、みつばを2~3cmに切って散らす
- ④①を器に盛り、③をかける

エネルギー	212kcal	鉄	2.1mg
たんぱく質	11.0g	食塩	1.6g
カルシウム	130mg		

### ワンポイント アドバイス

コースの交通量は少ないですが、こう配がきつくてハイキングに適しています。車でも行けますが、体力に自信のある人は、頂上に登ることが出来ます。



### コース紹介

小蓮公民館(医大北側交差点)を北へ出発すると、南国サービシアリアの下にトンネルがあり、ここを抜け右方向へ曲がり、高速道路脇の左の山手に上っていきます。坂道を登ると、牧場があり、牧場を登ると、牧場が望めます。牛が放牧されていると、霧雨気味です。さらに登っていくと、雄鷹ヶ岩があります。岩には鎖がついており、頂上に登ることが出来ます。

- ◆健康文化都市ウォーキング(春一番開道祭) 高速道路開通記念イベントとして、南国サービシアリアから高速道路を歩きます。
  - ◆参加費 無料
  - ◆申し込み 不要
  - ◆参加賞 先着20人
  - ◆とき 三月一日(日) 午前10時~
  - ◆集合場所 南国サービシアリア(左図参照)
  - ◆コース 南国サービシアリア~高知インテリセンター(往復10km、体力に合わせ途中折り返し可)
- ※小雨決行  
※問い合わせは、保健福祉センター(☎7373)まで

## 優3ゆめ1ニュース

景色が楽しめる パノラマコース  
 【往復コース】距離:約7km  
 同豊~白木谷地区  
 ウォーキングガイドマップ無料配布中

## 南国市ウォーキングガイドマップ コース紹介⑩

スタート:小蓮公民館  
 経由地:牧場  
 ゴール:雄鷹ヶ岩

★雄鷹ヶ岩:岩から聞こえる音が山崖が糸車であるように聞こえることから、山崖がいてと恐れられていた岩です。

# ポリオ(小児まひ)予防接種の実施

予防接種法に基づき、ポリオ(小児まひ)予防接種を実施します。つきましては、意義をよく理解されたうえで接種を受けてください。なお、混雑を避けるために対象地区を指定しましたが、ご都合の悪い場合は、予備日を設定しましたので、ご利用ください。

### 対象者

生後3か月以上90か月未満の人で、ポリオ予防接種を2回受けていない人。予診票に有効期限を記載していますので、なるべくこの期間内に6週間以上の間隔をあけて、2回の接種を受けてください。

なお、有効期限が過ぎた場合でも、生後90か月未満であれば接種を受けることができます。

### 接種を受けることができない人

- ①下痢をしている人(ポリオウイルスは腸管内で増殖し、免疫がつくため)
- ②発熱している人
- ③重い急性疾患にかかっている人
- ④ポリオワクチンによりアレルギーをおこしたことが明らかの人

- ⑤麻疹(はしか)・風疹・BCG接種から4週間以内の人
- ⑥三種混合・二種混合・日本脳炎予防接種から2週間以内の人
- ⑦その他、予防接種を行うことが不適切な人

◆問い合わせ 保健福祉センター(☎7373)  
 ※次の日程は、9月末~10月中旬および平成11年3月初旬~中旬の予定です。広報なんこく9月号および2月号をご覧ください。

### 実施時間および場所

実施日	時間	場所	対象地区
4月1日(月)	13:30~14:10	保健福祉センター	長岡・駅前町・後免・野田園田
3日(水)	13:30~14:00	笠ノ川公民館	白木谷・奈路・黒滝・瓶谷久礼田・同豊
6日(土)	13:30~14:10	保健福祉センター	大塚(大塚池を除く)
7日(日)			大塚池・岩村・日章・前浜三和・福生
8日(月)			十市支所
13日(土)	13:30~14:00	保健福祉センター	全地区
15日(月)			