



ふれあい会(糖尿病教室)の活動内容

栄養科

ふれあい会では、年5回の活動のうち調理実習を3回行なっています。今回は、前年度実施した調理実習の献立や活動について紹介します。

●5月 『手作り弁当』

混ぜ込み若菜ご飯・おからハンバーグ・サワラの西京焼・卵焼き・野菜の煮物・キュウリの酢醤油和え・モヤシとキクラゲの炒め物・ミニトマト・アイスクリーム

※今回作った『手作り弁当』と『市販の幕の内弁当』を比較し、幕の内弁当はご飯やおかず(特に揚げ物)が多く、野菜が少ないことを勉強しました。アイスクリームは1個80kcalの低エネルギーのものをご紹介し、試食しました。

●7月 『簡単にできる夏のデザート』

りんごかん

※お菓子のエネルギー(カロリー)を当てるクイズをしました。

●2月 『バイキング』

◎主食・・・ご飯・黒米ご飯・ロールパン

◎主菜・・・酢鶏・刺身・豆腐ハンバーグ

◎汁物・・・吸物・野菜スープ

◎副菜・・・もやしの生姜酢・大根のマヨサラダ

◎デザート・・・果物盛り合わせ

◎野菜サラダ

※今回から主菜の種類を増やし、よりバイキングを楽しんでいただけるようにしています。



☆バイキングのポイント☆

- ①主食・主菜・副菜のバランスを考えて取りましょう!
- ②主菜は1つのものに偏らないように、組み合わせを考えてみましょう!

☆家庭でできる調理の工夫☆

- ・お肉の種類、部位を考えよう!
- ・揚げるより焼く、焼くより蒸すことでよりヘルシーに!

Up 揚げる>炒める>焼く>煮る>蒸す>ゆでる Down

ふれあい会では、健康に興味のある方々に参加をいただき、毎回和やかな雰囲気で行っています。2月のバイキングは参加者も多く、楽しく終わることができました。弁当について、お菓子についてのゲームやクイズを取り入れており、参加者の方々からも『作った弁当と市販の弁当を目で見ながら比較したのは分かりやすかった』『日頃食べるお菓子のエネルギーが分かり、勉強になった』『糖尿病の食事だと食べられる量は少ないと思っていたが、バイキングでの食事は満足できる量だった』などの嬉しい声をいただいております。

また、ふれあい会のなかでも個別に栄養や食事のご相談をお受けしております。健康に興味のある方、料理が好きな方は是非参加下さい。

なお、和水町立病院では、毎月第2金曜日9:30~11:30に内科外来前の相談室で無料の栄養相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。



病院、薬局での窓口無料化！！

平成20年5月1日から乳幼児等医療費助成事業が変わります

Q これまでとどう違うの？

A 平成20年5月診療分からは、町が直接病院などに医療費の一部負担金を支払いますので、病院などの窓口で医療費の一部負担金を支払ったり、町に医療費助成の申請をしていただく必要はありません。（「現物給付」の助成方法による窓口無料化）

ただし、窓口無料化の対象地域は熊本市、荒尾市、玉名市、山鹿市、玉東町、和水町、南関町、長洲町及び植木町です。（それ以外の病院などで受診した場合はこれまで同様の手続が必要です。）

Q 熊本県外などの病院で治療をした場合はどうなるの？

A 一旦、病院などの窓口で医療費の一部負担金を支払い、診療月の翌月から起算して6カ月以内に医療費助成申請書に領収書を添えて助成の申請をしていただくことになります。（これまでの制度と同じ「償還払い」の助成方法となります。）

Q 病院などの窓口ではどのようにすればいいですか？

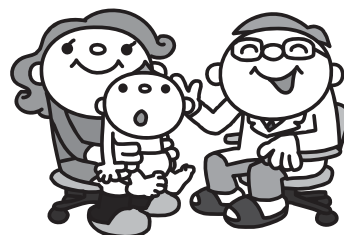
A 新しく交付した受給者証を窓口にならず提示してください。

Q どういった手続が必要ですか？

A 今回の改正により、対象の方が役場の窓口で手続きしていただく必要はありません。新受給者証を自宅へ郵送します。旧受給者証は破棄してください。

しかし、今後も必要な手続は・・・

- ☐ 子どもが出生したとき
- ☐ 和水町に転入したとき
- ☐ 住所や氏名が変わるとき
- ☐ 生活保護をうけるとき
- ☐ 加入している保険に関する変更があったとき



Q 無料になるのは、医療でかかった分だけですか？

A 保険適用の部分だけです。入院の際の食事代やベッド代などの自費分は含みませんのでご確認ください。

※(重要) 町税等を滞納している方の場合

受給者の世帯において、前年度以前に、町民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、保育所の保育料、簡易水道使用料、下水道使用料、合併浄化槽使用料、町営住宅使用料等に滞納がある方については、今回の助成制度の変更に関わらず、一旦、病院などの窓口で医療費の一部負担金を支払い、診療月の翌月から起算して6カ月以内に、医療費助成申請書に領収書を添えて助成の申請をしていただくことになります。（これまでの制度と同じ「償還払い」の助成方法となります。）