

しっかり栄養を補給して健康な体づくり

朝ごはんを食べて元気な毎日を



毎日を健康で元気に過ごすには、栄養バランスの取れた食事が重要です。朝ごはんは、一日の中でも特に大切な食事で、次のような効果があります。

- 脳に栄養が回り、集中力とやる気が出る
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくい体をつくる
- 排便を促進し、便秘を解消する
- 体のリズムが整い、疲れにくくなる

暑さで食欲が落ちてくる季節ですが、一日を元気にスタートするために、しっかりと食べてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当 (☎ 027-381-6114) へ。

市ホームページで簡単レシピを紹介

市が実施した調査では、20～30歳代で朝ごはんを食べない人の割合が多くなっています。朝ごはんを食べる習慣は、子どもの頃から身に付けておくことが大切。市ホームページ(下記)では、昨年度子どもたちから募集した朝食レシピコンテストの入賞レシピを、動画などで紹介しています。ぜひ作ってみてください。



めんたいバナナの卵焼き

忙しい朝でも手軽に作れる

6月は食育月間です

バランスの取れた食材の選び方や食材が生産される仕組みなどを知り、食べることへの感謝の心を持つことは、健康で豊かな食生活を送るためにとても大切です。この機会に、食について考えてみませんか。

新型コロナウイルスのワクチン接種のお知らせ

令和5年春開始接種を進めています



現在、新型コロナウイルスのワクチンの春開始接種を進めています。接種期間は8月末までで、前回の接種から3か月経過すれば接種可能。費用は無料で、接種は任意です。

問い合わせは、高崎市新型コロナワクチン問合せ電話 (☎ 027-395-7300) へ。

対象は重症化リスクの高い高齢者など

春開始接種の対象者は、接種を2回以上受けた、次のいずれかに当てはまる人です。

- 65歳以上
- 5～64歳で基礎疾患がある
- 医療従事者
- 高齢者施設などの従事者

お手元の接種券で接種を受けられます

対象者には接種時期に合わせて接種券を発送しています。以前の接種券がお手元にある人は、引き続き使用できます。接種を希望する64歳以下の人で接種券が無い場合は、発行申請が必要。対象となる基礎疾患や接種券の申請方法など詳しくは、市ホームページ(右記)で確認できます。



接種の予約はインターネットが便利です

接種の予約は、インターネットと電話で受け付けます。インターネットでは、24時間予約を受け付けています。

■インターネットは専用ホームページ(右記)へ
24時間受け付け

■電話は予約電話へ
☎0120-08-5670
月～金曜日、午前9時～午後6時



障害のある人の接種に関する相談を受け付け

手話通訳が必要な人や障害のある人は、障害者支援SOSセンター・ばーん(市総合保健センター2階。火～日曜日 ☎027-325-0111)で、ワクチン接種に関する相談ができます。ファクス(FAX 027-325-0112)などでも受け付けます。

発熱など感染の心配のある時は、かかりつけ医や相談センターなどに相談を

- 市受診相談センター (☎027-381-6112)
月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
- 県新型コロナウイルス感染症受診相談センター (☎0570-070-567)
上記以外の時間

県ホームページで、熱のある人などの診療・検査を行う医療機関の最新の一覧が見られます



国民健康保険・後期高齢者医療のお知らせ



問い合わせ先

国民健康保険＝保険年金課資格賦課担当 (☎ 027-321-1235)
後期高齢者医療＝保険年金課医療給付担当 (☎ 027-321-1237)

■ 国保の新しい保険証を7月中に発送します

現在使われている国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は、7月31日です。新しい保険証は、7月中に普通郵便で発送します。

事前に申請すれば、簡易書留や市役所1階保険年金課・各支所窓口での受け取りもできます。申請は6月23日(金)までに、市役所1階9番窓口保険年金課か各支所市民福祉課へ。

国民健康保険税を滞納している世帯には被保険者資格証明書を交付

国民健康保険税(国保税)を滞納すると、延滞金の加算や差し押さえなどの滞納処分を受けることがあります。

災害や病気などの特別な事情がなく滞納が1年続くと、保険証の代わりに「被保険者資格証明書」が交



新しい保険証は緑色です

付されます。資格証明書を交付された人は保険診療を受けられますが、医療機関の窓口でいったん医療費の全額を支払わなくてはなりません。特別な事情で納付が困難な場合や、医療費を全額支払った場合は、保険年金課か各支所市民福祉課へ相談してください。

■ 国保税と後期高齢者医療の最高限度額や軽減を変更

制度改正により、国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の最高限度額や軽減の対象範囲が一部変更になります。軽減は、前年の所得が一定の基準額以下の場合に適用されます。世帯主と保険加入者で所得を申告していない人がいると、軽減が適用されません。

詳しくは、国民健康保険税については納税通知書に、後期高齢者医療保険料については後期高齢者医療被保険者証に同封の案内で確認してください。納税通知書と同被保険者証は7月中旬に発送します。

国民健康保険税

- 後期高齢者支援金分の最高限度額を2万円引き上げ
- 前年の所得が一定の基準以下の場合に軽減されていた均等割と平等割(下表参照)のうち、5割・2割の軽減を判定する所得基準の範囲を拡大

後期高齢者医療保険料

- 前年の所得が一定の基準以下の場合に軽減されていた均等割(下表参照)のうち、5割・2割の軽減を判定する所得基準の範囲を拡大

令和5年度の国民健康保険税と後期高齢者医療保険料

区分	国民健康保険税			後期高齢者医療保険料
	医療分	後期高齢者支援金分	介護分(40～64歳の人)	
所得割額(前年の所得を基に計算)	6.4%	2.2%	2.0%	8.89%
均等割額(1人当たりにかかる額)	24,200円	7,400円	9,400円	45,700円
平等割額(1世帯当たりにかかる額)	21,400円	5,800円	6,100円	—
最高限度額	650,000円	220,000円	170,000円	660,000円