

大館市
保険課広報

保険だより

令和3年 6月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7047
Eメール kokuho@city.odate.lg.jp

特定健診が始まります！

～1年に1度受けていますか？～

令和3年度特定健康診査(以下、特定健診)が6月から始まります。

特定健診では、自分ではなかなか気付きにくい身体の異常について知ることができます。自分の健康状態を知る絶好のチャンスをも、積極的に活かしていきましょう。

特定健診とは

特定健診は、生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症など)の予防を目的として行う健診です。

受診するかたの生活習慣病の発症リスクを判定するために、メタボリックシンドロームに着目して行います。

健診により生活習慣病の発症リスクがあると判定されたかたは、生活習慣を改善するための保健指導が受けられます。

なぜ、毎年健診を受ける必要があるの？

生活習慣病のリスクを早期に知り、

生活習慣の改善につなげるため！

脳卒中や心筋梗塞などの重大な疾患につながる生活習慣病は、自覚症状が殆どありません。

毎年健診を受けて1年ごとの検査値の変化を見ることが、早期始めの生活習慣の見直しができます。健診を効果的に活用するには、継続して受診することが大切です。

上手な健診の活かし方

○健診を受ける

- ・ 受診券を受け取りましょう。
- ・ 実施時期や場所を確認して受診しましょう。

○健診結果を確認する

- ・ 受け取った健診結果は必ず確認しましょう。
- ・ 健診結果の見方が分からない場合は、かかりつけ医や保健師などの専門職に相談してみましょう。

○生活習慣の改善に取り組む

- ・ 適度な運動、バランスを考えた食事、禁煙など、自分に合った方法で生活習慣の改善に取り組んでみましょう。
- ・ 健診の結果、特定保健指導の案内が届いたかたは積極的に参加しましょう。

○医療機関を受診する

- ・ 受診を勧められたかたは、早めに医師に診てもらいましょう。早期発見・早期治療が重要です。

8・9ページで、
特定健診等について
詳しく説明しています。



特定健診の
受診料は
無料です！



令和3年度 国民健康保険税について

問い合わせ 税務課市民税係 ☎43-7033

	所得割	均等割	平等割	課税限度額
医療分	8.43%	21,000円	19,000円 ※特定世帯 9,500円 ※特定継続世帯 14,250円	630,000円
後期高齢者支援金分	2.35%	6,000円	5,000円 ※特定世帯 2,500円 ※特定継続世帯 3,750円	190,000円
介護分	2.50%	7,900円	5,600円	170,000円

※特定世帯とは、国民健康保険の被保険者が後期高齢者医療制度に移行したため、国民健康保険の被保険者が1人になった世帯で、その後期高齢者医療制度に移行したかたが同じ世帯にいる世帯のことです。また、特定世帯に該当した月から5年を経過すると、翌月から特定継続世帯に移行します。(移行後3年間)

保険税が国保を支えています

国民健康保険(以下、国保)加入者が医療機関を受診した場合、その医療費の自己負担分以外は国保が負担しています。その財源として、加入している皆さんが納めている国民健康保険税(以下、保険税)が最も重要な柱となっています。

職場の健康保険などに加入しているかた以外は、皆さんが国保に加入し、保険税を納めなければならぬよう定められています。

もし保険税の未納があると、国保制度そのものが成り立たなくなります。

国保に加入している皆さんの納める保険税が、国保を支えています。

保険税の特別徴収について

保険税の特別徴収とは、年金からの引き落としによって保険税を納める納付方法です。次のすべての条件に該当する世帯主のかたが対象です。

- ・ 65歳以上75歳未満の国保加入者であること
- ・ 年額18万円以上の老齢等年金を受給していること
- ・ 同じ世帯の国保に加入しているかたが全員65歳以上75歳未満であること
- ・ 世帯主本人の介護保険料と保険税の合計額が年金給付額の2分の1以下であること

なお、世帯主が75歳になる年度は特別徴収を行いませんので、納付書による納付や口座振替をご利用ください。

納付書は世帯主あてに郵送します

令和3年度保険税の納税通知書(納付書)は世帯主あてに7月中旬に郵送します。納付書の金額や納付方法、納期限を確認し、納め忘れないようお願いいたします。

保険税の納付方法変更の申し出について

保険税の納付方法を、特別徴収から口座振替による納付へ変更できます(納付書による現金納付への変更はできません)。

手続きの方法

- ①金融機関へ口座振替の申し込みをします。すでに申し込みが済んでいる場合は必要ありません。
- ②次のものを持参して左記の受付場所で申し出をします。

- ・ 口座振替申込書の本人控えなど、口座振替の申し込みが済んでいることが分かるもの
- ・ 印鑑 ※認め印可
- ・ 保険税の納税通知書(納付書)

受付場所

- ・ 大館市役所税務課市民税係
- ・ 比内・田代総合支所市民生活係

ご注意

※課税される保険税額が、納付方法によって変わることはありません。

※これまでの保険税の納付状況によっては、納付方法の変更が認められない場合があります。

※納付方法が特別徴収のままでよいというかたは、申し出の必要はありません。

令和3年度 国民健康保険税の計算方法と税率等

保険税は次の方法で世帯ごとに計算します。

	医療分 すべての国保加入者	支援金分 すべての国保加入者	介護分 40歳～64歳の国保加入者(該当者)
①所得割 加入者の所得に応じて計算	注 加入者の令和2年中の所得(基礎控除43万円) × 8.43% ※加入者ごとに計算します。	注 加入者の令和2年中の所得(基礎控除43万円) × 2.35% ※加入者ごとに計算します。	注 該当者の令和2年中の所得(基礎控除43万円) × 2.50% ※該当者ごとに計算します。
+			
②均等割 世帯の加入者数に応じて計算	加入者数 × 21,000円	加入者数 × 6,000円	該当者数 × 7,900円
+			
③平等割 世帯ごとに計算	1世帯につき 下記以外の世帯 19,000円 特定世帯 9,500円 特定継続世帯 14,250円	1世帯につき 下記以外の世帯 5,000円 特定世帯 2,500円 特定継続世帯 3,750円	該当者がいる世帯は 1世帯につき 5,600円
	限度額 1世帯 63万円	限度額 1世帯 19万円	限度額 1世帯 17万円
年税額 ①+②+③=世帯の保険税額	令和3年4月から令和4年3月まで 国民健康保険税(保険税)		

年度の途中に加入・脱退した場合

所得割・均等割をその年度の加入月数で月割計算します。世帯全員が中途加入・脱退した場合は、平等割も月割計算します(加入月数とは末日に国保資格がある月の合計です)。

●途中で加入したとき

年間保険税 × $\frac{\text{加入した月から年度末までの月数}}{12 \text{ カ月}}$

●途中で脱退したとき

年間保険税 × $\frac{4 \text{ 月から脱退月の前月までの月数}}{12 \text{ カ月}}$

年度の途中に65歳になるかた

保険税(介護分)

保険税の介護分は、あらかじめ65歳の誕生日の前月(誕生日が1日のかたはその月の前々月)分までの月数で月割計算しています。

介護保険料

65歳になった月(誕生日が1日のかたはその前月)分からの介護保険料は、保険税とは別に長寿課から送付される納付書で納付してください。

年度の途中に40歳になるかた

40歳になった月(1日が誕生日の場合はその前月)分から医療分と支援金分に介護分を加算した保険税を納付します。

例えば

7月1日生まれ

7月2日生まれ

6月分から
介護分を納めます。

7月分から
介護分を納めます。

年度の途中に75歳になるかた

保険税は、あらかじめ75歳の誕生日の前月分までの月数で月割計算しています。

65歳以上のかたの介護保険料

65歳になった翌年からの納付方法は、老齢等年金の年額などで異なります。

年金の年額が
18万円以上のかた

年金の年額が
18万円未満のかた

年金からの引き落としにより介護保険料を納めます(特別徴収)。

納付書や口座振替で納付します。

介護保険料についてのお問い合わせ
長寿課 介護保険係 ☎ 43-7055

国民健康保険税の減免・軽減制度

保険税の軽減

世帯主（国保加入していない世帯主も含む）及び国保加入者全員の令和2年中の合計所得が一定基準以下の場合、保険税の一部（均等割・平等割）を軽減します。

令和2年中の所得で判定しますので、申請は不要です。詳しくは5ページをご覧ください。

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたがいる世帯の軽減

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたを、特定同一世帯所属者と呼びます。

特定同一世帯所属者が世帯にいる場合、次のような軽減の特例があります。

- ・保険税の5割軽減と2割軽減の判定基準となる国保加入者の人数に特定同一世帯所属者も含めます。これにより、世帯構成や年収が変わらなければ、今までと同じ軽減を受けることができます。

- ・世帯の国保加入者が1人になった場合1年目から5年目は、保険税の平等割額が基本額の半額になります。6年目から8年目は、保険税の平等割額が基本額の4分の1減額されます。



会社などの健康保険（被用者保険）の被扶養者だったかたの減免

被用者保険の本人が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者であったかたが国保に加入した場合（加入時に65歳以上のかた。旧被扶養者と呼びます）の減免制度があります。適用される期間は、国保加入日の属する月以後2年間を経過する月までです。

減免後の保険税額は次のとおりです。

所得割	均等割	平等割
免除により0円	軽減分を含めて 基本額の半額	国保加入者が旧被扶養者のみで、かつ特定（継続）世帯ではない場合 軽減分を含めて 基本額の半額

国保加入の際に旧被扶養者であると判明した場合、加入手続きをすれば減免申請があったものとみなされます。加入手続きの際に次のものをお持ちください。

- ・被用者保険の被扶養者でなくなったとき
↓資格喪失証明書
- ・転入により国保加入するとき
↓旧被扶養者異動連絡票

失業したかたの保険税の軽減

解雇や会社の倒産など、非自発的理由で失業した65歳以下のかたの保険税が軽減されます。この軽減制度の適用を受けるためには申請が必要です。雇用保険受給資格者証を準備のうえ、ご相談ください。

申請・問い合わせ

保険課国保係 ☎43・7047

納税相談

保険税の納付が困難なかたに向けた、納税相談を行っています。

問い合わせ 収納課収納係 ☎43・7036

保険税の減免

保険税の軽減制度とは別に、やむをえない事情により保険税の納付が著しく困難な場合には減免（二部または全部）する制度があります。

対象となるのは次のようなかたです。

- ・生活保護基準と比較してその基準に満たないかた、または同程度のかた
- ・失業や疾病などで収入が著しく減少し、生活が非常に困難になったかた
- ・風水害などの災害で、所有する財産に被害を受けたかた

- ・新型コロナウイルス感染症の影響等により保険税の納付が困難なかた（事業収入等に一定基準以上の影響が認められる場合）

問い合わせ 税務課市民税係 ☎43・7033

軽減判定の基準

- ①令和3年4月1日現在の国保加入世帯の世帯主、加入者及び特定同一世帯所属者の令和2年中の合計所得（注）で判定します。
- ②令和3年4月2日以降に国保加入した世帯や世帯主変更があったときは、その時点で判定します。
- ③令和2年12月31日時点で65歳以上の公的年金所得者については、公的年金等所得から15万円を控除した額で判定します。
- ④以下「給与所得者等」とは、給与所得者（給与収入55万円超）と公的年金の支給（令和2年12月31日に65歳未満のかたは60万円超、65歳以上のかたは110万円超）を受けるかたです。

世帯主、国保加入者及び特定同一世帯所属者の令和2年中の合計所得	軽減割合
100,000円×（給与所得者等の数－1）＋430,000円以下	7割軽減
100,000円×（給与所得者等の数－1）＋285,000円×（国保加入者数＋特定同一世帯所属者数）＋430,000円以下	5割軽減
100,000円×（給与所得者等の数－1）＋520,000円×（国保加入者数＋特定同一世帯所属者数）＋430,000円以下	2割軽減

軽 減 額

保険税の軽減額は次のとおりです。

区分		軽減割合		7割軽減		5割軽減		2割軽減	
				均等割	平等割	均等割	平等割	均等割	平等割
医療分	下記以外の世帯				13,300円		9,500円		3,800円
	特 定 世 帯		14,700円		6,650円	10,500円	4,750円	4,200円	1,900円
	特 定 継 続 世 帯				9,975円		7,125円		2,850円
支援金分	下記以外の世帯				3,500円		2,500円		1,000円
	特 定 世 帯		4,200円		1,750円	3,000円	1,250円	1,200円	500円
	特 定 継 続 世 帯				2,625円		1,875円		750円
介護分	共 通			5,530円	3,920円	3,950円	2,800円	1,580円	1,120円

基準に該当する場合、次の計算式の金額を保険税から軽減します。

$$\text{国保加入者数} \times \text{均等割軽減額} + \text{平等割軽減額} = \text{軽減額}$$

〔例〕国保加入者が4人の世帯（特定〈継続〉世帯以外）が5割軽減に該当する場合の医療分は

$$\left(\begin{array}{c} \text{国保加入者数} \\ 4人 \end{array} \right) \times \left(\begin{array}{c} \text{均等割軽減額} \\ 10,500円 \end{array} \right) + \left(\begin{array}{c} \text{平等割軽減額} \\ 9,500円 \end{array} \right) = 51,500円 \text{〔軽減額〕}$$

また、年度の途中に国保加入・脱退した世帯の場合、保険税額は次のようになります。

$$(\text{年間保険税額} - \text{軽減額}) \times \frac{\text{国保加入月数}}{12} = \text{保険税額}$$

令和3年度の納期限

納付書による納付や口座振替納付のかたは、8回に分けて納めることになっています。
特別徴収（年金からの引き落とし）のかたは、年金支給月に引き落とされます。

納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
納期限 (口座振替日)	8月2日	8月31日	9月30日	11月1日	11月30日	12月27日	令和4年 1月31日	2月28日

- 令和3年度の保険税納税通知書（納付書）は、7月中旬に世帯主あてに郵送します。
納付書の金額と納付方法、納期限をご確認のうえ、納め忘れのないようお願いします。

我が家の保険税はいくら？

世帯内に40歳以上65歳未満のかた（介護保険の第2号被保険者）がいる場合は、医療分＋支援金分＋介護分の合計額が年間の保険税額になります。

40歳以上65歳未満のかたがいない場合は、医療分＋支援金分の合計額が年間の保険税額になります。

医療分 すべての国保加入者	支援金分 すべての国保加入者	介護分 40歳～64歳の国保加入者（該当者）
-------------------------	--------------------------	----------------------------------

1. 所得割・・・所得に応じて計算 ※加入者ごとの算定額がマイナスのときは0円にします。

（加入者の令和2年中の所得－43万円）× 8.43%	算定額	（加入者の令和2年中の所得－43万円）× 2.35%	算定額	（該当者の令和2年中の所得－43万円）× 2.50%	算定額
（ －43万円）× 8.43%	円	（ －43万円）× 2.35%	円	（ －43万円）× 2.50%	円
（ －43万円）× 8.43%	円	（ －43万円）× 2.35%	円	（ －43万円）× 2.50%	円
（ －43万円）× 8.43%	円	（ －43万円）× 2.35%	円	（ －43万円）× 2.50%	円
計	① 円	計	⑥ 円	計	⑪ 円

2. 均等割・・・世帯の国保加入者数、介護該当者数に応じて計算

加入者数 人 × 21,000円	② 円	加入者数 人 × 6,000円	⑦ 円	該当者数 人 × 7,900円	⑫ 円
--	-----	---	-----	---	-----

3. 平等割・・・世帯ごとに計算 ※平等割については2ページをご覧ください。

下記以外の世帯 19,000円	③ 円	下記以外の世帯 5,000円	⑧ 円	該当者がいる場合 1世帯につき5,600円	⑬ 円
特定世帯 9,500円		特定世帯 2,500円			
特定継続世帯 14,250円	円	特定継続世帯 3,750円	円		

4. 軽減額・・・該当世帯のみ計算 ※軽減額については5ページをご覧ください。

軽減割合により	④ 円	軽減割合により	⑨ 円	軽減割合により	⑭ 円
---------	-----	---------	-----	---------	-----

5. 年税額（令和3年4月～令和4年3月） ※100円未満切り捨て

①＋②＋③－④＝⑤ （限度額63万円）	⑤ 円	⑥＋⑦＋⑧－⑨＝⑩ （限度額19万円）	⑩ 円	⑪＋⑫＋⑬－⑭＝⑮ （課税限度額17万円）	⑮ 円
------------------------	-----	------------------------	-----	--------------------------	-----

令和3年4月から 令和4年3月まで	国民健康保険税（保険税） ⑤＋⑩＋⑮＝	円
----------------------	----------------------------	---

※保険税は前年の所得を基に計算しますので、所得税や市県民税の更正、所得金額の変更等により税額が変更になることがあります。



福祉医療費受給者証を更新します



申請・問い合わせ 保険課 医療給付係 ☎43・7046

現在お持ちの福祉医療費受給者証(以下、受給者証)の有効期間が令和3年7月31日までのかたのうち、受給者証が自動更新の対象となっていないかたに、8月1日から有効の受給者証を7月下旬に郵送します。受給者証を交付できないかたには、受給者証非該当のお知らせを7月下旬に郵送します。

◎自動更新の対象となる受給者証

左記に該当する受給者証が自動更新の対象です(更新申請書は送付しません)。

- 「乳幼児及び小中学生」の受給者証(受給者番号が「3」で始まる受給者証)
- 「ひとり親家庭の児童」の受給者証(受給者番号が「5」で始まる受給者証)
- 「重度心身・高齢身体障害者」の受給者証(受給者番号が「8」で始まる受給者証)
- ・ただし、受給者証の有効期間が身障手帳・療育手帳の再判定月末となっていて、新しい手帳が交付された場合は、改めて受給者証の交付申請が必要です。

お知らせ

- ・受給者証の更新の際は、受給者の健康保険の加入状況や令和2年中の所得などを確認します。
- ・令和3年1月2日以降に大館市に転入した場合など、他市町村の所得課税証明書の提出が必要なかたには、6月中に通知をお送りします。
- ・現在の健康保険の加入状況や、令和2年中の所得などが確認できないときは、受給者証を交付できない場合があります。
- ・所得制限により受給者証を交付できない場合があります。



福祉医療制度の対象になるかた

下記に該当すると思われるが現在受給者証を持っていないかたは、保険課医療給付係・比内総合支所市民生活係・田代総合支所市民生活係のいずれかの窓口で申請してください。

対象区分	対象となるかた	所得制限など
乳幼児及び 小中学生	中学生までの児童(中学校修了年度の3月31日まで) 	0～2歳児には所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。 3歳以降は所得制限がありますが、所得制限により受給できないかたも入院時に限り受給できます。※申請が必要です。
ひとり親家庭の 児童	- ひとり親家庭の児童 - 父母のいない児童 - 父または母が身体障害者手帳1～2級程度または障害のため労働が不可能であり、かつ常時の介護や監視が必要な状態にある家庭の児童(18歳に到達する年度の3月31日まで)	- 所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。 - 児童が会社などの健康保険(被用者保険)の本人(被保険者)の場合は受給できません。
重度心身 障害(児)者	- 身体障害者手帳1～3級の所持者 - 療育手帳Aの所持者	被用者保険の被保険者は所得制限があります。
高齢身体障害者	身体障害者手帳4～6級を所持している満65歳以上のかた	- 所得制限があります。 - 被用者保険の被保険者は受給できません。

コロナ禍でも、健診は重要です！

お問い合わせ 健康課成人健診係 ☎42-9055

特定健康診査で、健康チェック！

市では、国民健康保険に加入している40歳以上のかたに、**無料で特定健康診査**（以下、特定健診）を行っています。身体測定や血圧測定のほか、尿検査や血液検査（脂質、血糖、肝機能など）で**生活習慣病の危険度**が分かります。

健康は、はつきりと目で見ることができません。健康だと思っても、知らず知らずのうちに病気の魔の手が忍び寄っていることもあります。

1年に1度の特定健診の結果で健康状態を確認し、早めに対処することが大きなカギとなります。

大館市は健診を受けている人が少ない

令和元年度の特定健診の受診率は28・5%と、**約4人に1人しか受診していません**。秋田県内の受診率が高い自治体はなんと40%以上。県内市町村の中でも、かなり受診率が低い状況でした。市の健康づくり計画である「第2次健康おおだて21」では、令和5年度までに受診率を38・0%にする目標を立てています。元気に働くため、**健康な今のうちから自分の身体と向き合ってみませんか。**

この封筒が届いたかたはぜひ受診を

特定健診の対象のみなさんには、4月から健診開始前までに順次受診券を郵送しています。**大きな「はちくん」がついた封筒**を受け取ったかたは、必ず中を確認してください。健康ポイントを貯めて地域限定商品券と交換できる、おトクな情報も入っています。

対象となるかたで封筒が届いていないかたは、お問い合わせください。

〈封筒見本〉

大館市 料金後納 郵便 郵便区内特別

年に1度の、健診習慣。

市の健診のご案内です。早めにご覧で、受診日を決めましょう。

私の受診日： 月 日

受診会場：

特定健康診査 後期高齢者の健康診査 受診券 大腸がん検診 検査セット* 在中

※前年度に受診したかたのみ

大館市 福祉部 健康課
〒017-0897 大館市字三ノ丸55番地
電話 42-9055 FAX 42-9054

通院しているかたも対象です

医療機関で定期検査を行っているかたも健診の対象です。都合のよい健診会場や医療機関を確認し、受診券と健康保険証を持って受診しましょう。不明な点があるかたは、市健康課にお問い合わせいただくか、かかりつけ医に相談してください。

健診の方式はこの2つ

医療機関方式

実施期間
6月21日(月)～
令和4年2月28日(月)

実施場所
市内協力医療機関

ここがおすすめ 🐾

- ・ 普段診療を受けている医療機関で受けられます
- ・ 医療機関により、午前や土曜日も受けられます

どちらか選んで受けよう！



集団方式

実施期間
6月14日(月)～9月15日(水)

実施場所
各地区の公民館など
集団健診会場

ここがおすすめ 🐾

- ・ 近くの公民館や体育館で受けられます
- ・ 特定健診と一緒にがん検診等も受けられます

集団方式で一緒に受けられる検診

健診(検診)内容	対 象 者	自己負担金	血液検査
肺がん検診 胸部レントゲン撮影で病変を見つけます。	今年度 40歳以上のかた	400円	なし
大腸がん検診 便潜血検査で出血の有無を調べます。 ※今年度用の採便容器をお持ちでないかたは申込みが必要です	今年度 35歳以上のかた	500円	なし
前立腺がん検診 血液検査で腫瘍マーカーを調べます。	今年度 50・55・60・65・ 70歳になる男性	500円	あり
肝炎ウイルス検診 血液検査でB型・C型肝炎ウイルスを調べます。対象のかたには4月上旬に問診票を郵送しています。	今年度 40・45・50・55・ 60歳になるかた ※ただし過去に受けた かたは除く	無料	あり

※各検診の詳細は、令和3年度健康ガイド(広報4月号と同時配布)でご確認ください。

感染症対策を行っています — 安心して受診できます —



マスクの着用にご協力ください



手指の消毒にご協力ください



健診前の
検温・体調確認



間隔をあける



換気をする

その他、健診(検診)当日に体調不良があるかたは受診をお控えください。

受けて
ためて
もらおう!

令和3年度 健康ポイントのお知らせ

「運動や食事など、健康目標を決めて取り組む」「健診を受ける・健康講座に参加する」「成果を振り返る」など、内容に応じてポイントがもらえます。100ポイント以上貯めると、地域限定商品券1,000円分と交換できますので、ぜひ参加しましょう。今年度は**30歳**から参加できます。

対 象

今年度 30歳以上の市民 ※公務員を除く

ポイント付与期間

令和4年3月31日(木)まで



対象事業は
このマークが
目印!

6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』

毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定め国民運動として展開しています(食育推進基本計画)。

食育基本法では、様々な経験を通じて**食に関する知識と食を選択する力**を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることを目指し「食育」を推進しています。

この機会に、家庭や地域でも「食」に関する行動を起こしたり、考えたりする日に行ってみませんか。



▲「食育のお話」実施風景(健康課・大館市食生活改善推進員共催)

第3次大館市食育推進計画では、「市民が健康でいきいきと暮らすまち」を目指し、食育を推進していきます。

- ▶ 毎日1回以上家族と一緒に食事をした人の割合を増やす
- ▶ 毎日朝食を食べる人の割合を増やす

【朝ご飯の役割】

脳の活動エネルギーは、主にブドウ糖です。食事としてとったご飯やパンなどの炭水化物は体内の消化酵素により、最終的にブドウ糖になります。ブドウ糖は、体内に多く貯めておくことができないので、長時間とらないと脳はエネルギー欠乏状態になります。

そうすると、集中力や記憶力が低下したり、イライラが続いたり…。やる気と集中力を高めるためにもしっかり朝食を食べましょう。

朝食をよく噛んで食べるようにすると、「幸せホルモン(セロトニン)」が分泌されイライラ解消にも繋がります！



- ▶ 野菜を1日350g食べていると思う人の割合を増やす
- ▶ 減塩や薄味を実行している人の割合を増やす

秋田県の平均食塩摂取量は経年的には減少してきていますが、全国平均をまだ上回っています。



- ▶ 1日2回以上『主食・主菜・副菜』のそろった食事をしている人の割合を増やす



果物と乳製品を1日1回プラスすると食事バランスがアップします！



- ▶ 郷土料理や地場産物の活用を心がけている人の割合を増やす
- ▶ 食べ残しやごみを少なくすることを心がけている人の割合を増やす



売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、本来は食べることができたはずの食品が廃棄されることを『食品ロス』といいます。