



胃腸にやさしく、おいしく食べよう!

朝夕の暑さも少しずつやわらいで過ごしやすくなり、秋の味覚が楽しめる季節がやってきました。

夏の暑さによる胃腸の不調が続いている方もおられるのではないのでしょうか。そんな季節だからこそ、胃腸に優しい食生活で秋の食材を楽しみましょう。

胃腸の調子を整えるポイント

夏の疲れや不調に効果があり、
体力回復にも役立ちます

- 1 よく噛んで食べる
- 2 決まった時間に食事をする
- 3 脂の摂りすぎに注意し、野菜を摂る
- 4 生活リズムを整える
- 5 適度な運動とバランスの良い食事



秋の食材

きのこ

肥満予防、免疫力を高める



青魚

疲労回復、動脈硬化予防



さつまいも

ビタミン、食物繊維が豊富で
血糖値の上りが穏やか



柿

美容や老化防止に効果的
高血圧予防にもなる



りんご

病気や老化の予防

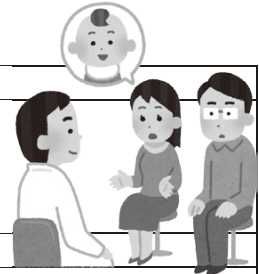
※果物は糖分が多く摂りすぎには注意が必要です

柿なら1個、りんごなら1/2個が1日の目安量です

不育症、不妊症と診断された夫婦への医療費助成について

不育症治療費助成

助成内容	不育症の検査および治療費(医療保険適用と適用外の両方)
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・婚姻が確認できる法律上の夫婦で、指定医療機関で不育症と診断された方 ・不育症の治療を受けた妻の年齢(治療開始時点の年齢)が43歳未満の夫婦 ・治療および申請日に、夫または妻のいずれかまたは両方が、市内に住所がある方
補助金額	一年度あたり上限 10万円(本人負担額の1/2以内)
支給要件	夫および妻の前年の所得額(1月から5月までの間に申請をする場合は、前々年の所得)の合計が730万円未満
補助期間	治療を開始した月から2年間(県内の市町村で同制度の助成を受けていた場合にはその期間も含まれます。)



一般不妊治療費助成

助成内容	一般不妊の検査および治療費(医療保険適用と適用外の両方)
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・婚姻が確認できる法律上の夫婦で、産科・婦人科・泌尿器科・皮膚泌尿器科を標榜する医療機関において不妊症と診断された方 ・不妊症の治療を受けた妻の年齢(治療開始時点の年齢)が43歳未満の夫婦 ・治療および申請日に、夫または妻のいずれかまたは両方が、市内に住所がある方
補助金額	一年度あたり上限 10万円(本人負担額の1/2以内)
支給要件	夫および妻の前年の所得額(1月から5月までの間に申請をする場合は、前々年の所得)の合計が730万円未満
補助期間	治療を開始した月から2年間(県内の市町村で同制度の助成を受けていた場合にはその期間も含まれます。)

※特定不妊治療費助成(体外受精、顕微授精)については、津島保健所(26)4137にお問い合わせください。

【所得額について】

所得額=所得合計額(年間収入金額-必要経費)-80,000円(社会保険料等相当額)-諸控除額

【申請の受付】

平成31年3月診療分から令和2年2月診療分までを、令和2年3月13日(金)までに申請してください。

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833