

平成
23
年度

おたるの国保

毎日の食事を見直そう

監修 中村丁次

神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部学部長
栄養学科・大学院教授

エネルギーの
バランスをとる

食べ方の
工夫をする

栄養素の
バランスをとる

小樽市

御挨拶



私たちは、どんなに元気であっても、いつどこで病気やけがをするか分かりません。国民健康保険（国保）は、日頃から保険料を出し合い、いざというときの一人一人の経済的負担を軽くし、安心して医療を受けられるようにする「助け合い」の制度です。

小樽市の国民健康保険事業は、平成 22 年度末で累積赤字は解消したものの、加入者の高齢化に伴う医療費の増加などにより、依然として厳しい状況が続いており、保険者として各種保健事業や医療費の適正化対策及び保険料の収納率の向上など、国保の健全な運営に向けて、積極的に取り組んでおります。

この小冊子では、小樽市の国保の財政状況や医療費の現状をお知らせするとともに、健康を守るための食生活について分かりやすく紹介しています。

今後も高齢化の進展とともに医療費が増え続けることが予想されますが、この小冊子を御覧いただき、皆さん一人一人が国保への理解を深めるとともに、日頃から健康づくりに関心を持っていただければ幸いと存じます。

平成 23 年 12 月

小樽市長 中松義治

目次

国民健康保険からのお知らせ

皆さんの安心を支える国保	1
小樽市の国保医療費の現状	2
小樽市の国保財政と医療費適正化推進計画	4

始めよう！食べる健康づくり

食事バランスガイドの見方	6
主食 ～体を動かすエネルギーの基本～	8
副菜 ～体の機能を整える栄養素の宝庫～	10
主菜 ～体をつくるたんぱく質の供給源～	12
牛乳・乳製品 ～丈夫な骨や歯をつくる～	14
果物 ～デザート・間食でも栄養補給を～	16

医療費の増加を防ぐ お医者さんへの掛かり方

医療費の増加を防ぐ お医者さんへの掛かり方	18
-----------------------	----

さあ、特定健診を受けましょう

さあ、特定健診を受けましょう	20
----------------	----

各種がん検診などについて

各種がん検診などについて	21
--------------	----