



# さわやか



## 朝ごはん 食べて いますか？



市民健康ガイド

### 朝ごはんの働き

#### ◎ 体を目覚めさせる1日の活力源 ◎

ご飯などの主食となる炭水化物は脳にエネルギーを送る役割があります。

脳のエネルギーが不足すると、ぼんやりする、疲れやすい、イライラなどの症状が現れます。炭水化物はごはん、パン、めん、シリアルなどに多く含まれます。

#### ◎ 肥満の予防 ◎

朝ごはんを食べると体温が上昇し、活発に代謝が行われ脂肪が燃えやすくなります。

食べない生活を続けると体はエネルギーを節約しようとするため、体脂肪を燃やす能力が低下し、体に脂肪が蓄積されやすくなります。

#### ◎ 野菜不足の解消 ◎

1日の目標野菜摂取量は350gです。

1食でも食事が抜けると野菜不足になります。少なくとも1品は朝食で野菜を食べましょう。野菜の摂取量が増えると生活習慣病予防になります。

#### ◎ 便秘の予防 ◎

食べたものの刺激で腸が活発に働きます。

朝はこの働きが強く現れるので規則的な排便習慣がつけられます。

### 朝ごはんを食べる習慣をつけるためには

#### ◎ 食べる時間がないという方 ◎

すぐに食べられるものを用意する。

(パン、牛乳、ヨーグルト、果物など) 前日に準備する。

(材料を切っておく・夕食をつくる

ときに朝食の分も用意するなど) 夜更かしせず、いつもより早起きする。



#### ◎ 食欲がないという方 ◎

寝る前や夜遅くに食べない。

夕食を食べすぎない。

お酒を飲みすぎない。

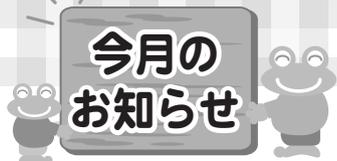
朝食を少量食べることから始めてみる。



### 元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。健康について楽しくお話ししませんか。今月は都合により「工房赤平虹の架け橋」の手づくりスイーツの販売はありません。ご了承ください。

日時	4月13日(木) 14:00~16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	睡眠について学ぼう、話し合おう



## 一般不妊治療

## 特定不妊治療の助成がスタート

市は、子どもがほしいと願って不妊治療を受けているご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、今年4月から治療に要した本人負担額の一部助成を始めます。

【申請窓口】 健康づくり推進係

### ◎一般不妊治療費助成

1 対象となる方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 法律上の夫婦である方</li> <li>● 申請日において夫婦のいずれかが1年以上赤平市に住民登録を有する方</li> <li>● 医療保険に加入している方</li> <li>● 他の市町村で同一の治療に関して給付を受けていない方</li> <li>※すべてに該当する方が対象です。</li> </ul>
2 助成内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保険適用の不妊治療、検査等の自己負担分</li> <li>● 保険適用外の不妊治療(体外受精・顕微授精は除く)の自己負担分</li> <li>● 申請に関する証明のため医療機関などが発行する文書料</li> <li>※4月1日以降に受けた検査、治療が対象です。</li> </ul>
3 助成額	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 治療に要した自己負担の合計額</li> <li>1年度(毎年4月1日から翌年3月31日まで)につき5万円(上限)。</li> </ul>
4 助成期間	<p>一般不妊治療を開始した月の属する年度から連続する5年度までが限度。ただし、妻の年齢が43歳となる日の属する年度の3月31日までとします。</p>
5 申請期間	<p>原則1年度内に受けた治療をまとめ、治療を受けた日の属する年度内に申請してください。ただし、2月と3月の治療分につきましては、4月末日まで申請を受け付けます。</p>
6 必要書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤平市一般不妊治療費助成事業申請書</li> <li>● 検査、治療及び調剤に係る領収書</li> <li>● 一般不妊治療医療機関受診等証明書</li> <li>● 印鑑と対象夫婦いずれかの口座</li> <li>● 住民票謄本(発行日から3カ月以内のもの)</li> <li>● 戸籍謄本(発行日から3カ月以内のもの。ただし、住民票謄本によって戸籍上の夫婦であることが証明される場合は不要)</li> </ul>

### ◎特定不妊治療費助成

1 対象となる方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 北海道特定不妊治療費助成事業の助成決定を受けている方</li> <li>● 申請日において夫婦のいずれかが1年以上赤平市に住民登録を有する方</li> <li>● 他の市町村で同一の治療に関して給付を受けていない方</li> <li>※すべてに該当する方が対象です。</li> </ul>
2 助成内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体外受精・顕微授精(北海道特定不妊治療費助成事業の対象となる治療)</li> </ul>
3 助成額	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 北海道特定不妊治療費助成事業で助成金額を控除した後の自己負担額</li> <li>採卵を伴う治療 : 1回につき15万円(上限)</li> <li>採卵を伴わない治療など : 1回につき7万5,000円(上限)</li> <li>● 男性不妊治療を行ったとき</li> <li>上記自己負担額のほかに1回の男性不妊治療につき15万円(上限)</li> </ul>
4 助成期間	<p>北海道特定不妊治療費助成事業と同じ。</p>
5 申請期間	<p>1回の治療が終わり、北海道の助成決定がありましたら、治療を終了した日の属する年度内に申請してください。ただし、2月と3月の治療分については、4月末日まで申請を受け付けます。</p>
6 必要書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤平市特定不妊治療費助成事業申請書</li> <li>● 道事業の助成決定の指令書の写し</li> <li>● 道事業の申請時に提出した特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し</li> <li>● 道事業の申請時に提出した治療及び調剤に係る領収書の写し</li> <li>● 道事業の申請時に提出した住民票と戸籍謄本の写し</li> <li>● 印鑑と夫婦いずれかの口座</li> </ul>

\*北海道特定不妊治療費助成事業：詳細は北海道のホームページをご覧ください。