

# 退職者医療制度

## 十月一日から実施

国民健康保険の加入者（被保険者）で、長い間会社や役所に勤め、厚生年金保険や共済組合、船員保険などから年金をもらっている人とその家族は、退職被保険者及びその扶養家族として、七十歳になって老人保健に移るまで「退職者医療制度」という新しい制度でお医者さんにかかることとなります。

この新しい制度は十月一日から実施されます。

### 退職被保険者になる人

次の三つの条件にあてはまる人が退職被保険者として認められます。

① 国民健康保険の加入者である人。

② 次の七つの年金制度から老齢（退職）年金の支給をうけている人。または四十歳以後の年金制度の加入期間が十年以上の通算老齢（退職）年金の

支給をうけている人。  
③ 老人保健の適用をうけていない人。

## 退職被保険者の条件となる年金制度

- ① 厚生年金保険法
- ② 恩給法
- ③ 船員保険法
- ④ 国家公務員等共済組合法
- ⑤ 地方公務員等共済組合法
- ⑥ 私立学校職員共済組合法
- ⑦ 農村漁業団体職員共済組合法



八月号・自衛官募集の中で陸・海・空一般曹候補学生の一次試験日、十月十日は十月七日(日)でした。

## 保健婦メモ

若さを保つための食事

### 栄養のバランス①

1、あなたの食事は？  
正しい栄養の知識は健康への第一歩です。

健康でいきいきと過ごせること、これは人間のしあわせの基本です。

私たちは毎日の食事から、体に必要な栄養素をとっています。が、とにかく食べてさえいればよいというものではありません。体にとって大切な栄養素は、一つの食品ですべて間に合うはずがないからです。

お宅の食生活はどうでしょう。か。食事診断でチェックしてみてください。

### 食事診断

- ① 1日2食位は、肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べていますか。
- ② 毎日、牛乳をのんでいますか。
- ③ 毎日、緑や黄色の濃い野菜を食べていますか。
- ④ 毎日、淡色野菜（だいこん・たまねぎ・キャベツなど）や果物を食べていますか。
- ⑤ 毎日、ご飯・パン・めん類などを食べていますか。

⑥ 毎日、油を使った料理を食べていますか。

お宅の食事診断はいかがでしたか。すべてがイエスだと満点です。いつも満点になるよう、心がけたいものです。

この食事診断の基本となっているのが「6つの基礎食品」です。毎日の食事ごとに、食品の栄養上の特性をあれこれ考えて、献立てをつくるのは大変なことです。

バランスよく栄養素をとるために、「6つの基礎食品」から、少なくとも一品ずつ必ず食べるようにしましょう。

各群の食品を一日どのくらいとればよいのでしょうか

●図2 成人の1人1日当たりの目安量

群	(目安量)	魚・肉	卵	大豆・大豆製品	魚1切分	肉1切分	卵1コ	とうふ1/2切
1群	魚・肉 120g 卵 50g 大豆・大豆製品 100g							
2群	牛乳・乳製品 200g (牛乳に換算して) 骨ごと食べられる魚 2g							
3群	緑黄色野菜 100g							
4群	その他の野菜 200g 果物 200g							
5群	米・パン・めん 300g (米に換算して) いも 80g 砂糖 20g							
6群	油脂 25g							

図2は、一人一日当たりの目安です。実際には性・年齢・労働量・肥満度を考えて加減しましょう。

図1 六つの基礎食品

