

難病患者等 渡航費助成について

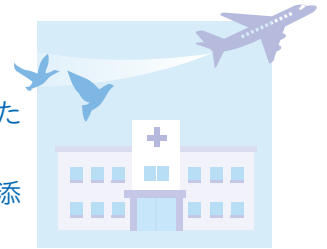
平成31年度も小児慢性特定疾病患者、指定難病患者、がん患者等に対して島外医療機関へ通院する渡航費の一部助成を行います。

■対象者

- ・難病の患者に対する医療等に関する法律に基づき沖縄県が交付する受給者証を有する者
- ・児童福祉法に基づき沖縄県が交付する小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けている者
- ・悪性新生物（ガン）に罹患している者であり、かつ、本町以外の医療機関での通院治療が必要と医師が認めた者
- ・本町において治療ができず、島外の専門の医療機関での治療を必要とする児童で町長が特に必要と認めた者

【付添人】

- ★対象者が未成年の場合
- ★対象者が身体障がい者手帳または介護認定証をお持ちの場合
- ★特別な理由があり、医師が付添人が必要と認めた場合



《申請について》

申請を受ける際は、医師の記載を必要とする意見書（島外の医療施設における治療等の必要性に係る意見書）の提出が必要となります。初回申請時必要となりますので事前に福祉課でお受け取りください。また、前年度助成を受けた方も、年度毎に意見書の提出が必要となりますのでご注意ください。

※事業詳細は福祉課までお問い合わせください。

お問合せ 福祉課 ☎985-7124



目指せ！健康あいらんど久米島



野菜を食べよう！

～5月の健診まであと1か月！「野菜スープ」のある生活を～

日本人の食事摂取基準では野菜を1日350g以上摂取することが望ましいと言われていています。しかし、健康おきなわ21（2次）の中間報告では沖縄県民の野菜摂取量は1日272.2gで、基準量を満たしていません。

野菜にはビタミン、食物繊維が多いことはよく知られていますが、最近注目されているのが「ファイトケミカル」です。

「ファイト」はギリシャ語で「植物」という意味。「ケミカル」は「化学成分」という意味です。植物が作り出した天然の機能性成分のことで、野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み、苦みなどの成分で、次の3つの作用があります。

■抗酸化作用

体をサビさせない作用・血管や皮膚の老化を防ぐ。

■抗がん作用

発がん物質に対抗し免疫細胞を活性化させる。

■免疫の増強・調整作用

免疫細胞の数を増やし働きを強化する。

免疫のバランスを整える。

スープにすると野菜のファイトケミカルの8～9割が溶け出ます。スープを飲むことでファイトケミカルを効率よく摂取することになります。

〈ファイトケミカルスープの作り方〉



キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ4種の野菜が基本です。野菜や果物の皮や種の部分にファイトケミカルが多く含まれています。

- ①野菜を100gずつ一口大の大きさに切ります（400g＝一人1日分の野菜）、にんじん、かぼちゃは皮付きのまま使います。
- ②①を鍋に入れ、野菜が隠れるくらいの水（約1ℓ）を加える。鍋はホーロー製のものなど、ふたがしっかりできるものがおすすです。
- ③有効成分が飛ばないようにふたを閉め、強火にかける。沸騰したら火を弱めて、ふたをしたまま約20分煮る。

《味つけ》

調味料は原則として一切加えません。野菜本来の甘みと旨味でおいしく味わえるでしょう。味にアクセントが欲しいときは、食べる前にコショウ、カレー粉、みそ、しょうゆなどを加えたりします。

《旬の野菜を追加》

基本のスープは、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃを使いますが、トマトやセロリなど、ほかの野菜と入れ替えたり、加えたりしてもかまいません。

