

# 「入院時食事療養費」 変更について



平成28年4月入院分から「入院時食事療養費」の自己負担額が次のとおり変わります。

所得区分	平成28年3月入院分まで	平成28年4月入院分から
区分ア・イ・ウ・エの世帯 (0歳～69歳の被保険者)	1食につき 260円	1食につき 360円
現役並み所得・一般所得の世帯 (70歳～74歳の被保険者)		

※ 次に該当する方は平成28年4月以降も変更ありません。

1. 低所得世帯(住民税非課税世帯)の方 1食／210円 または 1食／100円
2. 療養病床(長期にわたり療養が必要な患者のための施設) 医療区分Iに入院している方(65歳以上)  
1食／460円 居住費／320円
3. 指定難病の方及び小児慢性特定疾病の方 1食／260円

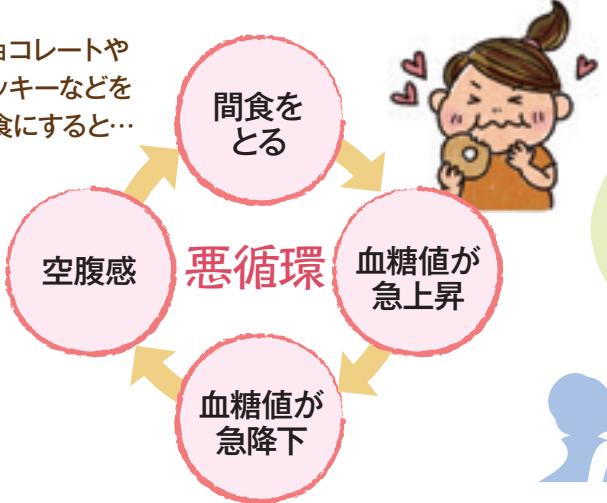
## 間食と 血糖値

### 間食が「間食」を呼ぶ!?

疲れたときやひと息つきたいときに、つい手が出るチョコレートやクッキー、おせんべい。でも、これらのお菓子が疲労感や空腹感の原因かもしれないと知っていますか?

血糖値を急上昇させる食品は、血糖値の急降下も引き起こすので、血糖値が安定しない状態となり、空腹感、疲労感、仕事中の眠気などを招く原因となることがあります。

チョコレートや  
クッキーなどを  
間食にすると…



食事の量を減らしても間食を食べたいという女性も多いのでは? 適度な間食はよい気分転換になりますが、とり方を間違えれば、血糖値を急上昇させ、疲労感や肥満、生活習慣病の原因になります。

女性の  
健康管理

### 間食は「とり方が大切」

では間食は一切とらない方がよいかというと、そうではありません。例えば残業などで昼食と夕食の間隔が空きすぎると、夕食時に一気に血糖値が上昇してしまいます。こんなときは、午後から夕方のタイミングで、血糖値を上げにくい食品をとると血糖値が安定し、空腹感や疲労感が解消されます。また、夕食の食べすぎも防ぐことができるので、肥満予防にもつながります。

#### 間食にはこんな食品がおすすめ!

血糖値の上昇・降下がゆるやかな食品を選んで、  
かしこく間食をとりましょう。



\*食後血糖値の上昇が低い食品のこと