

みんなで支え合う

国民健康保険



4月1日から

国保の被保険者証が
新しくなります

国民健康保険（国保）被保険者証の有効期限は毎年3月31日です。

お手持ちの被保険者証（うす桃色）は有効期限が切れていますので、使用できません。

4月1日からご使用いただく新しい被保険者証（うす紫色）を簡易書留でお送りしましたので、内容に誤りがないかご確認をお願いします。

70〜74歳の窓口負担が1割の方へ

新しい国保高齢受給者証を送付しました

70〜74歳の方が医療機関で治療を受けたときにお支払いただく窓口負担を2割から1割に軽減する国の特例措置が継続されました。

該当する国保の被保険者の方へ、4月1日からご使用いただく新しい高齢受給者証（あさぎ色）を簡易書留でお送りしましたので、内容に誤りがないかご確認をお願いします。

なお、負担割合が3割の現役並み所得者の方は、現在お持ちの高齢受給者証を引き続きご使用ください。

被保険者証・高齢受給者証について
次のことをご確認ください。

- ・住所や氏名などの誤りはありませんか。
- ・他の健康保険に加入しているのに、国保の被保険者証が送られていませんか。
- ・65歳までの方で退職者医療制度に該当しているのに、一般の被保険者証が送られていませんか。
- ・75歳の誕生日を迎えられているのに、高齢受給者証が送られていませんか。

※なお、新しい被保険者証・高齢受給者証がお手元に届いていない場合、誤りや不明な点があった場合は、すぐに役場住民課保険年金担当までご連絡ください。

期限の切れた古い被保険者証・高齢受給者証は回収しますので、「日野町役場住民課行」の封筒に入れてポストへ投函してください。もしくは、役場住民課へ直接お届けいただくか、お近くの役場職員へお渡しください。



◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎ 526571 有線 57784

ヘルシークッキング

じゃがいものカレーソテー



材料(4人分)

じゃがいも 300 g、にんじん 60 g、干しえび 12 g、サラダ油 小さじ 5、
A【カレー粉 小さじ 2、塩 小さじ 1/3、みりん 小さじ 2】、貝割れ菜（根を取り除いたもの） 20 g

作り方

- 1 じゃがいもは短冊切りにして水にさらし、水気を切る。にんじんは短冊切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、干しえびを炒め、香りがたったら①を加え炒める。
- 3 ②にAを加え、炒め合わせる。
- 4 皿に盛り、貝割れ菜を散らす。

☆ 1人分エネルギー 127 k cal

たんぱく質 2.9 g

脂質 5.2 g

食塩相当量 0.6 g

ポイント

カレー粉を加えることで塩分控えめに…。



健康推進員
岸村 眞利子さん
(上駒月)