

# 国民健康保険



古い高齢受給者証は「日野町役場住民課行」の封筒に入れてポストへ投函するなど、役場にご返却ください。

## 70歳〜74歳の方へ 新しい高齢受給者証を 送付しました

高齢受給者証は、70歳から74歳までの方にお渡ししています。

該当する被保険者の方へ8月1日からご使用いただく新しい高齢受給者証（水色）を簡易書留でお送りしました。（うすだいたい色の受給者証は、有効期限が7月31日で切れています）

### 高齢受給者証の使い方

お医者さんにかかるときは、国保の「被保険者証」と、交付された「高齢受給者証」の2つを忘れずに提示してください。かかった費用の1割（※1）、現役並み所得者（※2）は3割を払い医療を受けてください。

※1 法律上では2割負担となりますが、国の特例措置の継続により平成26年3月31日までは1割負担となります

※2 同一世帯に平成24年中の住民税課税所得145万円以上の70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる方

## 限度額適用認定証等の 更新受付を行っています

医療機関への支払いが限度額までとなる「限度額適用認定証」や自己負担額限度額と入院中の食事が減額となる「限度額適用・標準負担額減額認定証」を対象の方に交付しています。

これらの認定証の有効期限は7月31日となっていますので、8月以降も引き続き認定証を必要とされる場合は、事前に郵送した申請書を役場住民課保険年金担当まで提出してください。なお、申請は同じ世帯の代理の方または郵送でも行うことができます。单身世帯などの理由で別の世帯の方が申請を行う場合は、事前にご相談ください。

### ◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当

☎ 6571

## ヘルシークッキング レタスとかにかまぼこの 卵炒め



### 材料(4人分)

レタス1個(800g)、タマネギ100g、かにかまぼこ(赤)200g、卵2個(100g)、サラダ油大さじ2、塩小さじ1/6、こしょう少々

### 作り方

- ①レタスは芯をくりぬき、芯の方から手で半分にし、大きめにちぎる。タマネギは薄切りにする。
- ②かにかまぼこをほぐす。卵をとく。
- ③フライパンでサラダ油を中火で熱し、かにかまぼこ、タマネギ、レタスを入れる。
- ④レタスから出た水がなくなったら、塩、こしょうで調味し、とき卵をまわし入れ、火を止める。
- ⑤かにかまぼこを上にならぶように器に盛りつける。

☆1人分	エネルギー	171 kcal
	たんぱく質	10.6 g
	脂質	9.1 g
	食塩相当量	1.2 g

### 💡ポイント💡

レタスから出た水がなくなるまでしっかり炒めるとシャキシャキに仕上がります。



健康推進員  
いつくしま きぬ こ  
厳島 絹子さん  
(川原)