

みんなで支え合う

# 国民健康保険



## 国保で受けられる給付 についてご紹介します

国民健康保険では、病院での医療費負担のほかにも様々な給付があります。

今回は、国保で受けられる給付をご紹介します。

### ●出産育児一時金

被保険者が出産したときに、出生児一人につき404千円(産科医療補償制度に加入している医療機関は420千円)が支給されます。出産費用を一時的に立て替えることが難しい場合は、出産した医療機関へ支払う直接支払い制度が利用できます。

### ●葬祭費

被保険者が死亡したとき、葬祭を行う人(＝喪主)に5万円が支給されます。

### ●高額療養費

1か月の医療費の自己負担額が高額になり、限度額を超えた場合、超

えた分を高額療養費として返還します。なお、入院などにより医療費が高額になることが分かっている場合は、事前に「限度額認定証」の交付を受けることで、1医療機関ごとの医療費の負担を限度額までにとどめることができます。

### ●療養費

医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具を作ったとき、保険証を持たずに治療を受けたときなど、一時的に医療費を全額負担した場合に、保険負担分(7～9割)の払い戻しを受けることができます。

このほかにも、訪問看護ステーションを利用したとき、入院や転院等の移送に費用がかかったときなども給付を受けることができます。詳しくは住民課保険年金担当までお問い合わせください。

### ◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当  
☎ 6571

## 国民年金 からのお知らせ

口座振替による前納が大変お得です  
～お申し込みは2月末まで～

国民年金保険料を口座振替で前納(納期未到来分をまとめて納付)すると、保険料の割り引きがあります。

平成28年4月分から、保険料の2年前納、1年前納、6か月前納のいずれかを希望される場合、または、振替方法の変更を希望される場合は、**平成28年2月末までに**手続きが必要です。

手続きは、金融機関の届出印、通帳をご持参の上、口座振替を希望する金融機関(ゆうちょ銀行を含む)、日本年金機構草津年金事務所でお願います。なお、口座振替の手数料は不要です。

現在、口座振替を利用されており、これまでに前納の手続きをされた方は、引き続き決められた期日に前納分が口座振替されます。

参考：口座振替を利用した場合の保険料額【平成27年度(1か月15,590円)の場合】

	振替内容	保険料	割引額
2年前納	4月分から翌々年3月分の保険料を4月末に振替	366,840円/2年	15,360円(2年)
1年前納	4月分から翌年3月分の保険料を4月末に振替	183,160円/1年	3,920円(1年)
6ヶ月前納	4月分から9月分の保険料を4月末に、10月分から翌年3月分を10月末に振替	92,480円/6か月	1,060円(6か月)
早割制度	毎月の保険料を当月末に振替	15,540円/1か月	50円(1か月)
翌月振替	毎月の保険料を翌月末に振替	15,590円/1か月	納期限日の振替のため割引なし

◆問い合わせ先 草津年金事務所 ☎077-567-2220(国民年金課)  
住民課 保険年金担当 ☎6571



# 健康推進員に なりませんか



皆さん「健康推進員」という名前はご存知ですか。

健康推進員には「私たちの健康は私たちの手で」をキャッチフレーズに、地域において自らが健康な生活の実践者となり、健康に関する情報の発信役として健康づくりを広める役割を担っていただいています。さらにたくさんの方に健康推進員として活躍していただけるよう、新しい健康推進員を募集します。活動していただくためには、平成28年度に健康推進員養成講座を受けていただきます。

この機会に合わせて自分自身の健康を見直してみませんか。

**対象：**健康づくりに関心のある方で、平成28年度健康推進員養成講座（全講座8回開催予定）を受け、講座終了後、地域において健康づくりのための活動をしていただける方（おおむね65歳位までの方）

**申し込み方法：**お住まいの地区の区長さんを通じて、保健センターにお申し込みください

**締め切り：**3月7日（月）まで

☆健康推進員の活動に興味を持たれた方、詳しいことを聞きたい方は、保健センターまでご連絡ください。

◆問い合わせ先 保健センター ☎②6574

# 学校体育施設 開放事業



町内の小・中学校の体育館、格技場を開放しています

町では学校の教育に支障のない範囲で体育館・格技場を登録団体に開放し、スポーツ活動の場としてご利用いただいています。

平成28年度に年間を通じて利用を希望される団体は、使用者登録申請をお願いします。

## ●登録できる団体

- ・日野町在住、在勤10人以上で、定期的・継続的に使用される団体。

## ●登録手続き

- ・教育委員会事務局生涯学習課に団体の使用者登録申請書を提出してください。

**名簿・印鑑を忘れずお持ちください。**

※4月から使用を希望される団体は、**2月17日（水）**までに使用者登録申請書を提出してください。

## ●使用料金（※照明を利用した場合）

1回500円（時間制限なし）、250円（他団体と1時間以上使用が重なった場合）。

## ◆提出・問い合わせ先

教育委員会事務局 生涯学習課 ☎②6566

## ヘルシークッキング ゆずの香りの酢の物



### 材料（4人分）

大根 160g、にんじん 50g、  
きゅうり 140g、ささみ 150g、  
ゆずの皮 適量、塩 小さじ1、  
酒 大さじ1、  
合わせ酢【酢 大さじ6、だし汁 90cc、  
砂糖 大さじ2、薄口しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1/2】

### 作り方

- ①大根、人参は4cm長さの短冊切りにする。
- ②①をレンジに2分かける
- ③きゅうりは縦半分に切り、斜め小口切りにする。
- ④ささみを平たく伸ばし、お酒を振りかけてレンジに2～3分かける
- ⑤ゆずを絞り、皮は千切りにする。
- ⑥大根ときゅうりは塩小さじ1で塩もみし、しぼる
- ⑦にんじん・ささみは冷やし、ささみは手でほぐす
- ⑧大根、きゅうり、にんじん、ささみ、ゆずの皮を合わせ酢で和える
- ⑨ゆずの絞り汁をたらす

### ★1人分

エネルギー 86kcal 脂質 0.5g  
たんぱく質 10.3g 食塩相当量 0.8g

### ポイント

ゆずの香りで減塩にもなり、彩りもきれいになります。



健康推進員  
井上 順子 さん  
(原)