

# 国保の脱退手続き、お忘れではないですか？

職場の健康保険に加入したときは、国保の脱退手続きが必要です。

手続きに必要なもの……職場の健康保険証・国保の保険証・印鑑・本人確認書類

職場の健康保険に加入しているのに、国保の脱退手続きをしていなかったらどうなるの？

国民健康保険税と職場の健康保険料を二重で支払っている状態になります。さらには、間違えて国保の保険証を使用した場合、国保が負担した医療費（7割・8割分）を返還していただくことになります。

それは困るわ！  
ちゃんと手続きしなくちゃね！

その他にも、転居や国東市外への転出など、国保加入者の異動があったときは14日以内に必ず届出を行ってくださいね。



## 国保発 さいしょに野菜! きちんと野菜! 野菜もりもり350

### 健康応援レシピ!

- 材料（2人分）
- 長芋 …………… 150g
  - たまねぎ …………… 1/2個
  - ベーコン …………… 2枚
  - 椎茸 …………… 2個
  - パセリ …………… 少々
  - 塩コショウ …………… 少々
  - ピザ用チーズ …… ひとつまみ
  - ゴマ油 …………… 小さじ1

#### ●作り方

- ①長芋の皮をむき、縦に半分に切り、半月切りにして酢水にさらす。
- ②皮をむいたたまねぎはくし切り、ベーコン、椎茸は細切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて火にかけ、ベーコン、切った野菜を加え中火で5分程炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、チーズを入れ、塩コショウで味を整える。皿に盛り付け、パセリをかける。



ジャガイモの代わりに旬の長芋で  
**長芋のジャーマンポテト風**

エネルギー 185kcal  
塩分0.4g  
野菜量50g (きのこ類含む) /1人分



栄養士イチ押し★3色×3食!!!

料理を作る際は、「赤」「黄」「緑」の3色を揃えるようにして作りましょう。今月のレシピはベーコンの「赤」、長芋の「黄」、たまねぎの「緑」の3色が揃っています。旬の野菜を食べて、かぜに負けない体づくりをしましょう!

【問合せ先】市民健康課 ☎0978-72-5166

平成30年度  
上半期

# コミュニティバス・コミュニティタクシー 「おでかけ号」の利用状況をお知らせします



国東市では、路線バスの運行がない地域で皆さんのおでかけを支援するため、コミュニティバス・コミュニティタクシー「おでかけ号」を運行しています。

運行は週に1日、谷間の集落と町の中心部を往復しています。片道100円の乗車運賃で、どなたでもご利用いただけます。

平成30年度上半期（4月～9月）の利用者数は、コミュニティバス・コミュニティタクシーの合計で、5,109人でした。昨年と同じ時期での利用者数は5,570人でしたので、461人の減少となりました。

バスやタクシーの公共交通は、高齢者や子どもなどの自動車を運転しない人にとって、なくてはならない交通手段です。大切な公共交通を将来にわたって維持するために、公共交通機関を利用しましょう。

### おでかけ号について

おでかけ号は12月31日から1月3日の運休日を除き、祝祭日等でも路線ごとに決まった曜日に運行しています。

これから冬期にむかい、積雪や路面の凍結等により、予期せず運休することがあります。運休する場合にはできるだけ前日に防災行政無線等でお知らせしますが、運行当日に運休の判断をする場合もありますので、ご了承ください。

### コミュニティバス（平成30年4月～9月の乗車数の集計）

運行区域	運行曜日	路線名	平均乗車数(片道1便あたり)	(対前年度同期比)
国見町・国東町	月	熊毛・長瀬線	3.2人	( 0.2人)
	火	大熊毛・小熊本線	2.2人	(▲0.4人)
	水	鬼籠・榎海線	2.9人	(▲0.4人)
	木	榎来線	4.8人	(▲2.3人)
	金	向田・浜陽線	14.4人	(▲0.8人)
	月	深江・寺山線	8.4人	( 0.1人)
	火	堅来線	8.0人	(▲1.4人)
	水	赤松線	10.8人	(▲1.0人)
	木	小原線	2.3人	(▲0.3人)
	金	治郎丸線	2.3人	( 0.2人)
武蔵町・安岐町	月	山口線	3.0人	(▲0.2人)
	火	油留木線	4.3人	( 0.1人)
	水	志和利線	6.0人	(▲1.0人)
	木	小城線	0.3人	(±0.0人)
	金	吉松線	4.9人	(▲1.7人)
全路線 平均			5.5人	(▲0.4人)

### コミュニティタクシー（平成30年4月～9月の乗車数の集計）

運行区域	運行曜日	路線名	平均乗車数(片道1便あたり)	(対前年度同期比)
国見町	水	小高島線	0.5人	(▲0.5人)
	金	種田線	1.7人	(▲1.2人)
国東町	水	高良線	2.9人	(▲0.2人)
武蔵町	水	狭間線	1.4人	(▲0.3人)
安岐町	木	橋上線	1.5人	(▲0.1人)
	金	小俣線	1.2人	(▲1.4人)
全路線 平均			1.5人	(▲0.5人)

※「平均乗車数」は、朝に町の中心部に向かう下り便と、正午前後に町の中心部を出発する上り便との1往復で算出しています。

### 国東市の公共交通を守り、育てる取組について

おでかけ号や市内の路線バスの情報がまとめられた「公共交通総合時刻表」を作成し、配布しています。



バス事業者と協力して、路線バスをお得に利用できる、国東市内利用限定版の回数乗車券を助成しています。

国東観光バス専用回数乗車券を購入すると

こちらの回数乗車券を無料で差し上げます

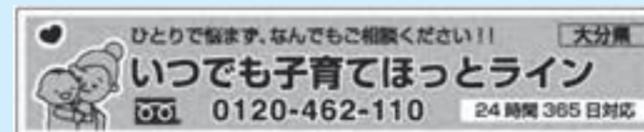


【問合せ先】政策企画課 ☎0978-72-5161

## 11月は「児童虐待防止推進月間」です

子ども達の声に耳をすませてください。どんな小さなことでも不安に思うことや気になることがあるときは、気軽に相談しましょう。

電話相談窓口は



※子育てに関する相談を行っていますので、お気軽にお電話ください。  
子育て世代包括支援センター(医療保健課内) ☎0978-73-2525 福祉課 ☎0978-72-5164