

## 風しん抗体価検査及び麻しん風しん 予防接種費用を助成しています。



妊娠初期に風しんに感染すると、赤ちゃんに「先天性風しん症候群」という障がいが見られる可能性があります。そのため、国東市では風しんの感染予防対策として、風しんの抗体価検査および予防接種の費用を一部助成しています。麻しん風しん混合ワクチンを接種すれば、麻しんの感染予防にもなります。

**対象者** 国東市に住所を有する方で、予防接種法による風しんの定期予防接種に該当しない方  
※ただし、既に妊娠していると認められる方は対象外となります。

**助成内容** 風しん抗体価検査：上限3,000円  
風しん予防接種（又は麻しん風しん予防接種）：上限5,000円  
※抗体価検査料・予防接種料が助成額に満たない場合はその額となります。  
※助成は抗体価検査料・予防接種料それぞれ、1人1回限りです。  
※生活保護受給者は全額助成となります。



**助成金の支払い** 医療機関窓口で全額支払ったあとに、下記の書類をお持ちのうえ申請してください。  
(1)抗体価検査及び予防接種の領収書  
(2)身分証明書（保険証、なければ運転免許証等）  
(3)通帳（本人名義の通帳）・印鑑

申請の窓口及びお問い合わせ先

- 国見総合支所地域市民健康課 ☎0978-82-1112
- 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184
- 国東保健センター ☎0978-73-2450
- 安岐総合支所地域市民健康課 ☎0978-67-1114

平成29年度

## 募集

## 国東市医学生奨学金貸付

国東市民病院等の医師の確保を図るため、将来医師として国東市民病院等への業務に従事しようとする医学部の学生等に対し、修学に必要な資金を貸付ける制度です。

- 応募資格** 保護者が国東市内に住所を有する者または国東市内の高校卒業者で、国東市民病院、または市内医療機関において、診療業務に従事する意欲のある医学部大学生、大学院生、臨床研修医
- 募集人員** 大学1年生～6年生、大学院生、臨床研修医のうち1人
- 貸付金額** 月額15万円
- 貸付期間** 貸付決定の月から、大学卒業、大学院課程修了または臨床研修終了の月まで。（ただし、大学生奨学金は6年、大学院生奨学金は4年、臨床研修医奨学金は2年を限度とし、全ての奨学金を貸付ける場合は10年を限度とします。）
- 償還の免除** 貸付期間の2倍に相当する期間を経過する日までの間に、貸付期間と同期間、医師として国東市民病院等で勤務したとき、償還及び利息を全部免除します。
- 申込受付期限** 3月31日（金）

問い合わせ 国東保健センター ☎0978-73-2450

市民健康課

## 国民健康保険からのお知らせ

更新した国民健康保険の保険証（平成29年度分）を送付します。

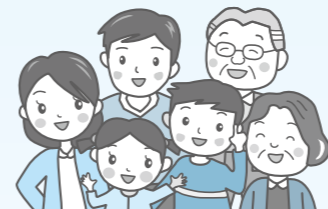
### ●簡易書留でお届け

新しい保険証は、3月下旬までに簡易書留郵便で世帯主の方へ加入者全員分を送付します。配達時不在だった場合は、郵便局で一時保管されます。郵便局の「郵便物お預かりのお知らせ」の連絡先へお問い合わせください。3月31日までに保険証が届かない場合は、市民健康課までご連絡下さい。

### ●国民健康保険の保険証の有効期間が変わります

平成30年8月1日から「保険証」と「高齢受給者証（70歳～74歳の方）」と一体化した保険証へ様式変更するため、保険証の有効期間が変わります。

1年4ヶ月間有効	1年間有効
◆平成29年3月に郵送する保険証	◆平成30年7月に郵送する保険証
⇒平成29年4月1日から平成30年7月31日まで	⇒平成30年8月1日から平成31年7月31日まで



※70歳以上の方の保険証は、「高齢受給者証」と一体化した「被保険者証兼高齢受給者証」を発行します。



### ●国民健康保険の資格に係る届出について

社会保険加入または脱退などにより国民健康保険の資格に異動があったときは、14日以内に世帯主の方は届出が必要となります。届出に必要なもの等はお問合せ下さい。

## 国保発 さいしょに野菜!きちんと野菜!! 健康応援レシピ

「食」を通してあなたの健康を応援したい! 季節の食材を使って、簡単・手軽にできる体にやさしいレシピを毎月お届けします。



### 今月の旬『椎茸』



レンジでチンするだけの簡単レシピ!  
椎茸のレンジ煮

#### ◆材料(2人分)

- 椎茸・中5～6枚(約80g)
- 小ねぎ…… 2本(約10g)
- しょうゆ……… 小さじ2
- 酒……… 小さじ1
- みりん……… 小さじ1
- おろししょうが… 小さじ1
- ごま油……… 小さじ1

#### ◆作り方

- 椎茸は軸を取り、1/4の大きさ、小ねぎは2cm長さに切る。
- 耐熱皿に①の椎茸をならべて小ねぎを散らし、Aの調味料をまわしかけて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3～5分加熱する。
- 軽くまぜあわせてできあがり。  
※少し時間を置くと味がなじんでよりおいしくなります。

(1人分：エネルギー 60kcal / 食塩相当量 0.9g)



ストレス解消、肥満防止などさまざまな健康効果があるウォーキングは、特別な道具もいらない最も手軽な健康法のひとつ。暖くなる3月はウォーキングをはじめののに最適だよ。健康を維持するための理想的な運動量は1日8000～1万歩。運動習慣がない人は、1日10分など無理のない程度からはじめ、少しずつ歩く距離を伸ばしていこう!

問合せ 市民健康課国保年金係 ☎0978-72-5166