

国民健康保険からのお知らせ



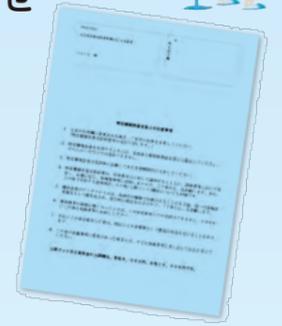
年に1回は健診を受けましょう

●平成30年度国民健康保険特定健康診査受診券のお知らせ

平成30年5月から住民健診が始まります。健診を受けるために必要な「特定健康診査受診券」を住民検診キットの中に同封して郵送します。

◇時期：4月中旬 国見町・国東町来浦地区
 (予定) 5月上旬 国東町
 6月上旬 武蔵町・安岐町

◇受診券の色：あさぎ色



●平成30年度国東市国民健康保険(国保)人間ドック受診の申込みをされた方へ

国保加入者で平成30年度の人間ドックの申込みをされた方には4月中旬に「受診日のお知らせ」と「特定健康診査受診券」を送付いたします。

なお、検査キットにつきましては各健診機関から直接郵送されます。

4月から国民健康保険制度のしくみが変わります

- ◇保険証の様式を県内で統一し、切替時期が8月になります。
- ◇県内の委託医療機関であれば、市外でも特定健診を受診することができます。
- ◇国保加入・脱退の届出や、高額療養費等の申請手続きは、これまでどおり市役所の窓口でお願いします。

子ども医療費の助成を 拡充します！



平成30年4月診療分から、小中学生の通院、高校生等の入院、未就学児から高校生等までの入院時食事療養費を新たに助成します。

※対象となる方は、市内に住所を有する方で、医療保険に加入している方です。

	未就学児	小中学生	高校生等*
入院	無料	無料	無料 (平成30年4月～)
通院	無料	無料 (平成30年4月～)	助成なし
入院時食事療養費	無料 (平成30年4月～)	無料 (平成30年4月～)	無料 (平成30年4月～)

※平成30年度における高校生等とは、H12.4.2～H15.4.1生まれの方を言います。

○受給資格者証の交付申請手続きが必要です。

新たに対象となる方には、5月中旬以降、申請書類を郵送しますので、印鑑と保険証を準備して6月1日以降市役所窓口で受給資格者証の交付を受けてください。

※生活保護受給者、ひとり親家庭等医療費受給者は、それぞれの制度が優先されますので、申請の必要はありません。

○助成を受ける方法

【平成30年4・5月診療分】

新たに対象となる方は、いったん医療機関で医療費を払ったのち、領収書、印鑑、通帳を準備して、1年以内に市役所窓口で払い戻し手続きを行ってください。

【平成30年6月診療分以降】

医療機関窓口で「受給資格者証」を提示すれば、対象医療費の支払いはありません。

※県外の医療機関での受診など、医療費を支払った場合は、払い戻しの手続きができます。

マップは
国東保健部
国東保健センター
に置いてます

「うま塩ヘルシー弁当」たべちみらんかえ！

うま塩ヘルシー弁当は、

エネルギー/700kcal未満 食塩相当量/3g未満

のエネルギーと塩分が控えめで野菜もたっぷりなお弁当です。

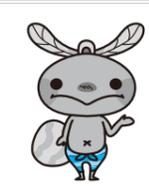
現在、市内の7つの店舗で販売しています。

特に日頃の食生活が不規則になりがちな働き盛り世代の男性に選んでいただきたいお弁当です。

※市のHPにも掲載しています。「国東市うま塩」で検索してみてください。



【問合せ】医療保健課(国東保健センター) ☎0978-73-2450



健康応援レシピ!

野菜たっぷり! 塩分控えめ! 「1皿で満足おかず」を紹介します。
ニラのしらす卵とじ

エネルギー 212kcal 塩分 1.0g 野菜量 153g / 1人分

- 材料(2人分)
 - ニラ……………1袋
 - えのき……………大1袋
 - 油揚げ……………30g
 - しょうが……………1/2片
 - しらす干し……………小1
 - 卵……………2個
 - オリーブ油……………小1
 - A
 - 水……………100ml
 - みりん……………小2
 - しょうゆ……………小2
- 作り方
 - ①ニラは5cm長さに切り、えのきは根元を切り落として半分に切る。油揚げは細切り、しょうがはみじん切りにする。
 - ②鍋にオリーブ油としょうがを入れて熱し、香りが立ったら、ニラ、えのき、油揚げを入れて軽く炒める。
 - ③②にA、しらす干しを入れて中火で5分程煮る。割りほぐした卵を回し入れ、蓋をして弱火で1分程煮る。



管理栄養士イチ押し☆

さいしょに野菜! きちんと野菜!! を食べることで肥満予防や糖尿病の予防につながります。

また、1日に摂取したい野菜の量は350g。

野菜もりもり350と覚えて、毎日きちんと野菜を食べましょう。

【問合せ】市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166