

国民健康保険の加入・脱退について

- 国保に加入されている方が、職場の健康保険に加入したときは14日以内に国保の脱退手続きが必要です。
- 職場の健康保険を脱退する方が、国保に加入するときは14日以内に国保の加入手続きが必要です。



手続きをしていないと、保険料を二重に払っていたり、古い保険証を間違えて使ってしまう、あとから医療費を請求されたりする場合があります！必ず期限内に手続きをしましょう！！
手続きに必要なもの等は下記担当係にお尋ねください！

医療費通知について

国東市国民健康保険ご加入中の方の受診状況について、世帯主様あてに2か月に1回、医療費通知（医療費のお知らせ）をお送りしています。



医療費通知

受診年月が平成31年1月以降の医療費通知は、令和元年分確定申告の際に、医療費控除を受けるための証明書として利用することができます。

さいしょに野菜! きちんと野菜!
野菜もりもり350

甘酒プラス!
野菜たっぷりミネストローネ



甘酒をプラスすることでコクが出ます。

エネルギー 238kcal 食塩 1.3g
野菜量 150g/1人分(きのご類含め)



管理栄養士からのおすすめポイント

ブロッコリーには、植物性のたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉を作るもととなる栄養素です。また、ブロッコリーは野菜の中でもトップクラスの量のビタミンCを含んでいます。大豆やベーコンなどのたんぱく質と一緒にとることでコラーゲンを作り、血管や皮膚などを丈夫にしてくれます。

健康応援レシピ!

～いつもの料理にプラスワン!!～

●材料 (2人分)

ブロッコリー	……100g	おろしにんにく	…チューブ1cm程度
大根	……100g	オリーブ油	……小さじ1
しめじ	……1/2袋	トマト缶	……1缶
エリンギ	……1/2パック	コンソメ顆粒	……小さじ1.5
大豆(水煮)	……1袋	甘酒	……1/4カップ
		ケチャップ	……大さじ1

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて電子レンジ(600w)で1分ほど加熱しておく。
- ②大根はピーラーでスライスする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。エリンギは短冊切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、おろしにんにくを入れる。にんにくの香りが出てきたら②を炒める。
- ④①、大豆、トマト缶、コンソメ顆粒を入れて煮込む
- ⑤④に火が通ったら甘酒、ケチャップを入れて完成。

【問合せ先】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166

令和元年度「大分県元気アップ体操交流大会」

11月11日(月)地域で介護予防の体操に取り組む人たちが集う「元気アップ体操交流大会」が昭和電工武道スポーツセンター多目的競技場(大分市)で開催されました。本交流大会では「いきいき!地域づくりによる介護予防表彰」があり、週一元気アップ教室の活動を4年以上行っている地区と、90歳以上で週一元気アップ教室に3ヶ月以上参加している方が表彰されました。

【いきいきピック4year賞】(4年以上)

上櫛来区元気アップサロン、池ノ内 元気かい、
綱井いきいき健康体操会、東小川元気アップクラブ、
見地区週一元気アップ教室



【いきいき元気で賞】(90歳以上)

渡邊 匡四郎さん(下原7区)、佐藤 照子さん(東小川区) 【問合せ先】高齢者支援課 ☎0978-72-5189

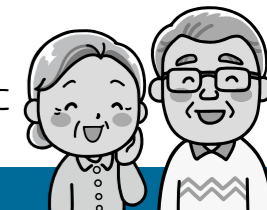
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の実施について

介護予防に関するアンケートの調査票を郵送させていただきました。調査結果は、高齢者福祉施策を検討する際の重要な基礎資料とさせていただきますので、ご協力よろしくお願いいたします。

目的 要介護状態になる前の高齢者のリスクや社会参加状況を把握することで、地域診断に活用し、地域の課題の特定、総合事業の評価に活用することを目的とします。

対象者 市内在住の65歳以上の方(要介護1から要介護5までの方を除く)

提出方法 郵送(11月下旬発送)された調査票に記入後、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに12月20日(金)までに返送してください。



【問合せ先】高齢者支援課 ☎0978-72-5189

～「年金生活者支援給付金」の請求手続きはお済みですか?～

令和元年10月1日から、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援する為に、年金に上乗せして支給する年金生活者支援給付金制度が始まりました。

- 支給対象者には、9月上旬～10月中旬にかけて日本年金機構より請求書が送付されています。この請求書を提出しないと、給付金を受け取ることができません。

※請求手続きがお済みでない方は、日本年金機構に**令和元年12月27日(金)までに(必着)**請求書が届くようご返送下さい。(封筒見本)

【お問合せ先】

・年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092
・国東市役所 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166



11月9日 第3回パパスクール(男性の子育て支援事業)

今年度3回目のパパスクールを開催しました。今回は6組計16人の親子が参加し、白パンを作りました。パンづくりの経験はあまりないようで、こねているパン生地の感触に子ども達は興味津々でした。試食ではそれぞれ好きな具材を挟み、親子で美味しく食べていました!

このパパスクールは、父親の子育てを応援し、家庭での育児を楽しむきっかけづくりとして行っています。次回のパパスクールは来年2月ごろを予定しています。皆様のご参加をお待ちしております。



【問合せ先】福祉課 子育て支援係 ☎0978-72-5164