

国保だより

住民課（住民係） ☎55-3112

国民健康保険の資格喪失後の受診による医療費の返還について

◆資格喪失後の受診（不当利得）とは

平田村の国民健康保険（国保）に加入されている皆さんが医療機関等を受診すると、国保から医療費の給付分が医療機関に支払われています。

そのため、平田村の国保の資格を喪失した後に保険証を使用して医療機関等を受診すると、本来加入していた健康保険が支払うべき医療費の給付分を平田村が負担している状態になるため、平田村に医療費の給付分を返還していただくことになります。

◆不当利得はどんな時に？

- ・会社に就職して社会保険へ加入したが、保険証の交付の前に平田村の保険証を使用した時
- ・転出先の市区町村から保険証の交付の前に、平田村の保険証を使用した時など

◆返還方法

該当となった方には「医療費等の返納について」の通知が送付されます。納入通知書兼領収書が同封されていますので、期限までにお近くの金融機関で納付してください。

◆新たに加入した健康保険に請求するには

平田村に医療費を返還していただき、領収書を添付して、新たに加入した健康保険に申請すると、療養費として払い戻しを受けることができます。

申請に必要な書類については、事前に加入している健康保険へご確認ください。

◆保険証は正しく使いましょう

社会保険加入や転出など、国保の資格を喪失する場合は、保険証を役場に返却しましょう。

また、保険証が変更となった場合は、医療機関にその旨をお申し出ください。

※こども医療費の受給者証をお持ちの方は役場に返却いただき、医療機関にその旨をお伝えください。

社会保険に加入した方へ

国保に加入中の方が、社会保険に加入した場合は、必ず国保を脱退する届け出が必要です。社会保険に加入しても自動的に国保を脱退したことにはなりませんので、忘れずに届け出をお願いします。

○手続きに必要なもの

- ①新しい保険証（保険証が変更の方全員分） ②現在使用している保険証（保険証が変更の方全員分）
- ③印鑑

会社等を退職された方へ

会社等を退職し社会保険から脱退した場合は、必ず他の保険に加入する手続きを行う必要があります。国保に加入する場合には、忘れずに届け出をお願いします。

○手続きに必要なもの

- ①社会保険の脱退を証明できるもの（離職証明証、資格喪失証明書など） ②印鑑

学生用国民健康保険被保険者証の手続きについて

国保に加入している方が進学することを理由に村外へ住所を移す方は、現在の保険証は使用できなくなりますので、学生用保険証の交付の手続きを行ってください。

○交付手続きに必要なもの

- ①学生である証明ができるもの（学生証の写し、在学証明書、入学証明書のいずれか）
- ②印鑑 ③現在使用している保険証

卒業などにより学生ではなくなる場合は、学生用保険証は使用できなくなりますので、お早目に返還手続きをしてください。

○返還手続きに必要なもの

- ①印鑑 ②現在使用している保険証 ※国保以外の健康保険に加入した場合は、その保険証もご持参ください。



こんげつの健康

Health



Dr. ジュッピー

3月は自殺対策月間です。

あなたの力で救える命

日本の自殺者数は平成10年以降、14年連続して3万人を超える状態が続いていました。

その後国をあげて広報活動、相談窓口の設置、ゲートキーパー養成など地域のさまざまな取り組みにより、約2万2千人（平成28年警察庁統計の暫定値）まで減少してきています。しかし、若い世代の自殺死亡率は依然として高いままです。周囲の人の「気づき」が自殺対策においてとても重要です。

～私たちにできること「身近な人のサインに気づく」～

あなたの周りで最近どうも元気がないな、様子がおかしいなという人はいませんか？次の中でいくつかのサインが続く時は医療機関への受診を勧めたり、役場保健師に相談しましょう。

- 1 以前と比べて表情が暗く元気がない。
- 2 イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- 3 自分を過剰に責めるなど何事も悪い方ばかり考えている。
- 4 生きているのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- 5 すきなことや趣味をしなくなる。身だしなみも気を遣わなくなる。
- 6 周囲との交流を避けるなど、人と会わないようになる。
- 7 仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- 8 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える。
- 9 体調不良の訴え（身体が痛い、だるい、食欲がない等）が多くなる。
- 10 眠れない日が続いていて、朝方の気分や体調が悪そうである。
- 11 飲酒量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。

～悩んでいる人に気づいたらまず声をかけて、じっくり話を聴いてみましょう～

話を聴く時のポイント

- ◎同じ目線で聞く（視線が合う）
- ◎笑顔で聴く ◎うなづく
- ◎声の調子を合わせる ◎あいづちをうつ

こころの相談・精神保健福祉相談

県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811 月～金 8:30～17:15
 平田村役場健康福祉課 ☎55-3119 月～金 8:30～17:15
 こころの健康相談 平田村保健センター 平成29年3月27日(月)、4月20日(木)
 午後1時～4時(要予約)

電話相談

よりそいホットライン24時間（フリーダイヤル） ☎0120-279-226
 24時間子どもSOSダイヤル（フリーダイヤル） ☎0120-0-78310
 福島いのちの電話 ☎024-536-4343 毎日 10:00～22:00



今月のmenu
 まごは(わ)やさしいを
 お弁当に入れよう
 『巣ごもりハムエッグ』

電子レンジで
 簡単調理!

春キャベツの甘みを味わえるレシピです。ハムにはさむ材料は、玉ねぎやほうれん草などにしても美味しく作れます。忙しい朝に、簡単にできる一品です。

●材料（1人分）

キャベツ……………20g
 にんじん……………10g
 ハム……………2枚
 塩、こしょう……………適量
 卵……………1個

●作り方

- ①キャベツとにんじんは千切りにする。
- ②深めのお皿にラップを敷き、ハムを1枚のせ、①のキャベツとにんじんをのせ、塩、こしょうをふる。
- ③②の上に卵1個を割り入れ、卵黄は箸などでつぶし、ハムをのせる。
- ④ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱し、下に敷いたラップごと裏返してさらにもう1分加熱する。
- ⑤ラップを外し、お好みの大きさに切って完成。

栄養成分（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
116キロカロリー	11g	6.3g	2.9g	0.8g