

国保だより

住民課 ☎ 55-3112 (国保担当)

平成30年4月から国民健康保険制度が変わります



国民皆保険を将来にわたって守り続けるため平成30年4月から、これまでの市町村に加え都道府県も国民健康保険の運営を担います。国民健康保険の財政運営の仕組みは変わりますが、医療の受け方や各種届出の申請方法は変わりません。

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ます。

そのため、平田村の国保の資格を喪失した後に平田村の保険証を使用して医療機関等を受診すると、村が負担した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など

★新たに加入した健康保険に請求するには

平田村へ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してください。療養費として払い戻しを受けることができます。

★保険証は正しく使いましょう

社会保険加入や転出など、国保の資格を喪失した場合は、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。

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（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（学生証の写しなど）
- ②印鑑
- ③現在使用している保険証

また、学生でなくなる場合は、学生用保険証は使用できないため、お早目に返還をお願いします。

国保の届け出は、資格の取得・喪失の日から **14日以内に行わなければなりません**。届け出が遅くなった場合、思わぬ大きな負担が発生することがあります。

国保へ加入する届け出が、脱退日から14日を過ぎた場合、「脱退日」から届け出日の前日までの間にかかった医療費は全額自己負担となり、保険給付を受けることができないなど、思わぬ経済的な負担を被ることになりますので、十分ご注意ください。

糖尿病を予防しましょう

食生活編

今回は、先月号に引き続き、糖尿病予防に関するお知らせです。

糖尿病・肥満の予防、解消のためには食生活の見直しが必要条件です。「ゆつくりと食べる」「食物繊維を多く含む食品を食べる」ことは、食後の血糖値が急激に上昇するのを抑えてくれます。逆に、「一度に多量の飲食をする」「油分の多い食事をする」ことは、すい臓に負担がかかり、血糖値を下げるホルモンである、インスリンの働きが悪くなります。下記の食事のポイントを日頃から実践しましょう。

また、食事の適量は年齢、性別、体格、活動量等によって差があります。自分に合った食事については、かかりつけ医師や栄養士に相談しましょう。今月のメニュー（本頁下部）も、糖尿病・肥満予防に役立つ一品ですので、ぜひお試しください。

食事のポイント

- 1日3食、決まった時間に食べる
- 腹八分目までにする
- ゆつくりよく噛んで食べる
- 油分の多い食べ物は控えめにする
- 野菜、海藻、きのこを使った料理を毎食1皿は食べる



- ・糖尿病ではない方も、予防のために実践しましょう。
- ・糖尿病の薬を飲んでいる方は基本の食事療法を実践し、適切な血糖コントロールを行うことが重要です！

ひらた中央病院からの健康アドバイス

今井政人 医師

C型肝炎治療の意味

C型肝炎に対する抗ウイルス療法の治癒率は97%を超えます。しかし、『体の何処も悪く感じないのに治療する意味はあるのか。』とおっしゃる方もいます。以下を御覧いただければ、全ての患者さんで治療意義がある事をご理解いただけると思います。当然の事ですが、肝硬変、肝臓癌による死亡率を大きく下げます（1/10）。抗ウイルス療法で肝臓癌を治す事は出来ませんが、再発率は明かに下がります。腹水がたまる様な肝硬変患者さんでも、治療後半年で6割以上の患者さんで症状が軽快します。また、C型肝炎ウイルスは肝臓以外の全身の臓器に悪さをしている為、治療により肝臓病以外の全死亡率も1/2にします。多くの方が体調と気分の向上を感じ生活の質が上がります。経済性がある事は前回述べました。治療をしない理由が全く見当たりません。



今月のmenu
体にやさしい
100文字レシピ
春キャベツときのこのマリネ

調理時間
約10分

低カロリーで噛みごたえがあり、食物繊維はたっぷり、塩分は控えめのレシピです。冷蔵庫で3〜4日は保存可能なので、常備菜やお弁当のおかずにもおすすめです。

材料（4人分）

- キャベツ：80g（葉2枚程度）
- 舞茸：100g（中1パック）
- えのき茸：100g（1袋）
- 赤ピーマン：40g（約1/2個）
- 塩：小さじ1/4
- オリーブ油：小さじ1/2
- レモン汁：小さじ2と1/2
- 酢：小さじ2と1/2
- 黒こしょう：小さじ1/4
- 赤唐辛子（お好みで）：適量

作り方

- ①キャベツ、きのこ、赤ピーマンは食べやすい大きさに切り、ボウルに入れて塩をふりかけ、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。
- ②★の材料を混ぜてマリネ液を作る。
- ③①に②を加えて和え、黒こしょう、お好みで輪切りにした赤唐辛子で味をととのえ、皿に盛り付けて完成。

まごわ やさしい

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
77キロカロリー	1.8g	6.6g	5.0g	0.25g

