

# 国保の取得喪失の手続きをお願いします

春は、異動の季節です。就職または退職などの際は、忘れずに保険証の切替手続きをお願いします。  
※切替は自動的にには行われません。保険税にも関わる手続きなので、お早めをお願いします。

## 【手続きに必要なもの】

### ▶取得したとき

職場の健康保険の資格を喪失したことがわかる証明書  
例) 健康保険資格喪失証明書、離職票、雇用保険受給資格者証 など  
※被扶養者の方は離職票では、資格喪失を証明することはできません

### ▶喪失したとき

他の健康保険に加入したことがわかる証明書  
例) 新たに加えた健康保険の保険証  
健康保険資格取得証明書 など

健康保険資格取得・喪失証明書は町ホームページからダウンロードできます。ぜひご利用ください。

## 高額療養費の申請について ～領収書の保管をお願いします～

国民健康保険の被保険者は、高額療養費の支給対象であれば、医療機関を受診してから約2か月後に「国民健康保険高額療養費の支給申請についてのお知らせ」が届きます。申請には、医療機関発行の領収書が必ず必要となりますので、保管をお願いします。

### 高額療養費制度とは？

医療機関の窓口で支払った金額が、ひと月上限額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。

※医療機関で限度額認定証を提示された場合でも、高額療養費の支給対象になる可能性がありますので、同様に領収書の保管をお願いします。

## ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう



医療機関で処方される新薬（先発医薬品）をジェネリック医薬品（後発医薬品）に変えると、医療費の節約になるので、積極的に活用しましょう。

### Q. ジェネリック医薬品とは？

先に開発された医薬品の特許が切れたあとに、同一の有効成分で作ったお薬です。新薬よりも開発費が少なく済むので、価格も安く処方されます。

### Q. 効果や効能は同じ？

新薬同様の品質基準で開発・製造されているので安心です。

### Q. 今のお薬よりも飲みやすいの？

新薬と同等の効果があるだけでなく、大きさや形、味の改良などがなされた飲みやすい薬もあります。

■問い合わせ先：鶴田町役場健康保険課 国保介護班 TEL：0173-22-2111（内線144・145）

## 食改 おすすめ レシピ

手作り、かんたん、クッキング

## 焼きカレーパン

1人分：175kcal 塩分0.9g 野菜量22g 調理時間：約20分

トースターで焼いて仕上げるカレーパンです。油で揚げていないので、その分エネルギー（熱量）が控えめになっています。中の具はお好みでチーズを加えても良いですし、市販のドライカレーやミートソースでも作れます。ぜひお試しください。

### ◆作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじんは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れじっくり炒める。玉ねぎが透き通ったら、合い挽き肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、水を加えて3分程煮る。
- ③②の火を止めカレールーを加えて溶かす。ルーが溶けたら火をつけ、とろみが出るまで煮る。粗熱を取り4等分にする。
- ④食パンは耳を切り落とし麺棒でのばし、半分くらいの厚さにする。食パンの縁から2cm程あけ、③をのせる。もう一枚のパンをのせて挟み、菜箸でフチを押さえ、さらにフォークでしっかりとめる。
- ⑤④をトースターでこんがり焼く。半分に切って器に盛る。

### ★ポイント

具の炒め加減で出来上がりが違います。水分がなくなり、とろみが出るくらい炒めると良いでしょう。食パンのフチは離れないように、しっかり押さえるとうまくなります。



ハサミで切り取ってお使いください。



### ◎材料（4人分）

食パン（8枚切り）	8枚
合い挽き肉	100g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
水	150ml
カレールー	15g
サラダ油	小さじ1