



国民健康保険の届出はお済みですか？

☎保健医療課 ☎0823-43-1639

国民健康保険（国保）は、病気やけがに備えて加入者の皆さんが保険税を出し合い、医療機関にかかるときの医療費にあてる助け合いの制度です。

国保に加入するとき、やめるとき、家族に異動があったときは、必ず届出をしてください。

届出が遅れると次のようなことが起こる可能性があります

- ・医療機関にかかる時に被保険者証がないと、医療費を窓口で全額支払わなければなりません。
※後日、払い戻しの手続きが必要です。
- ・職場の健康保険に加入しているのに、誤って国民健康保険を使って医療機関にかかった場合、医療費を返還することになります。
- ・職場の健康保険に加入しているのに、国保をやめる届出をしていないと、国保と職場で健康保険税を二重に納めることになります。

こんなときには14日以内に届出を！

1 国保に加入するとき

こんなとき	届出に必要なもの
江田島市に転入してきたとき	※市民生活課、各市民センターなどで転入手続き後、届出してください。
職場の健康保険を喪失したとき	職場の健康保険の資格喪失証明書、または離職証明書など退職日が確認できるもの
家族の健康保険の被扶養者資格を喪失したとき	被扶養者の資格を喪失した証明書
子どもが生まれたとき	※市民生活課、各市民センターなどで出生の届出後、届出してください。
生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書

2 国保をやめるとき

こんなとき	届出に必要なもの
江田島市から転出するとき	被保険者証
職場の健康保険に加入したとき	国保と加入した健康保険の両方の被保険者証
家族の健康保険の被扶養者になったとき	
国保の被保険者が死亡したとき	被保険者証、死亡を証明するもの
生活保護を受けるようになったとき	被保険者証、保護開始決定通知書

3 そのほかに届出が必要なとき

こんなとき	届出に必要なもの
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	被保険者証
修学のため、江田島市から転出するとき	被保険者証、在学証明書など
被保険者証をなくしたとき、汚して使えなくなったとき	使えなくなった被保険者証

※上記のほか次に次のものが必要です。

- ・届出をする人の本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、在留カードなど）
- ・世帯主と異動する人のマイナンバーが確認できるもの

※別世帯の人が届出をする場合は、委任状が必要です。

えたじまんのごい通信

〜中講会へあつまりんさい〜
（飛渡瀬老人集会所 毎週月曜日 午前10時〜）

☎地域包括支援センター
☎0823(43)1640



私たちのつどい「中講会へあつまりんさい」は、最初は高齢者の居場所づくりを目的とした集まりから百歳体操を始めました。メンバーは60代から90代の男女で、毎回ほとんど休まれることなく参加されています。体操の前には必ず簡単なクイズで脳トレ、音楽に合わせたリズム体操など工夫した準備運動を行っています。また、月に一度は体操後に歌を歌ったり、ミュージックベルを使って音楽を楽しみます。

む会も参加者同士の協力のもと続けています。モットーは「楽しく笑顔で無理せず続けていく」です。現在は新型コロナウイルスの影響もあり、お茶会は控えて帰りにお菓子を渡しています。クリスマス会にはビンゴゲームなどで楽しみ、プレゼントを準備しました。今後、一日も早く体操後のおしゃべりや、節目ごとの行事が楽しく実施できるようになることを期待しながら頑張っています。

Vol.58

おすすめメニュー

Cooking 177

タケノコの落とし揚げ



今回は、食物繊維を多く含む根元の固い部分を使います。中央部分は煮物や炒め物、穂先は和え物やお寿司など、さまざまな料理を作って食べて、春の味を堪能しましょう。

■作り方

- ① ゆでタケノコはおろし金ですりおろし、タマネギはみじん切りにする。
 - ② ボウルに鶏ひき肉、①のタケノコとタマネギ、おろしショウガ、調味料★を加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 揚げ油を170℃に熱し、②をスプーンですくって落とし入れ、3分ぐらい揚げる。（こげやすいので注意）
 - ④ 皿に、③の落とし揚げとレタスとレモンを盛る。
- ※ すりおろすことができなかったタケノコは、みじん切りにして一緒に混ぜてください。

■材料（4人分）

- | | |
|--------------------|----------------------|
| タケノコ（ゆで）…………… 150g | ★片栗粉…………… 大さじ 3 |
| タマネギ…………… 80g | ★砂糖…………… 小さじ 1 |
| 鶏ひき肉…………… 200g | ★塩…………… 小さじ 1/2 |
| ショウガ（おろす）…………… 20g | ★しょうゆ…………… 小さじ 2 |
| 揚げ油…………… 適量 | （付け合わせ）…………… レタスとレモン |



えたじまレシピ→



江田島市食育キャラクター
「もりもりぼうや」

毎月19日は食育の日
家族そろっていただきます!!