

国民健康保険から：

一、「高齢受給者証」とは

70歳になると、お医者さんにかかるときの自己負担割合が変わります。お医者さんに支払う費用は、外来・入院ともかかった費用の1割（一定以上所得者は2割）となります。高齢受給者証は自己負担割合を証明するものですので、病院などの窓口で保険証とともに提出して

ください。

70歳になられた方は、誕生日の翌月（1日が誕生日の方はその月）から75歳になるまで引き続き加入している医療保険で医療を受けます。

国保加入者は70歳の誕生日に郵送でお届けしていますので、手続きの必要はありません。

※高齢受給者証の有効期限は、毎年7月31日です。対象となる方には7月中に新しい受給者証を郵送します。

二、「標準負担額減額認定証」とは

入院中の食事代にかかる費用は、1日当たり本人負担額はセロ円ですが、別表により低所得世帯については入院時食事代が減額となる証明です。交付手続きには役場窓口での申請が必要となります。

手続きに必要なものは、保険証、印鑑が必要です。なお、現在90日以上入院中の方は入院日数確認のための入院費の領収書が必要となります。

三、「特定疾病療養受療証」とは

高額な治療を長期間継続して行う必要がある先天性血液凝固因子障害の一部や人工透析の必要な慢性腎不全、血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症の方に対し交付している受療証で医療機関の窓口へ提出すれば1カ月の自己負担限度額は年齢にかかわらず10,000円までとなります。

問合せ 住民福祉課国民健康保険係（直通 ☎ 74-3001）

一 般		1日 780円
住民税非課税世帯 低所得Ⅱ	90日までの入院	1日 650円
	過去12カ月で90日を越える入院	1日 500円
低所得Ⅰ		1日 300円

※低所得Ⅱ～同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税の人
※低所得Ⅰ～同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得必要経費・控除（年金所得は控除額を65万円として計算）を引いたときに0円となる方
【例】単身世帯の場合（年金収入のみ）：65万円以下

消費者連絡会だより

ヨモギの塩漬け

20 30 cmに伸びたヨモギの上の方をつみ、さつとゆで塩を真白にまぶし野菜庫で保管。使う時は、ヨモギを水洗いしたあと多めのお湯でゆがき塩抜きをします。重そうを入れ茎がやわらかくなるまで（手でつぶれるくらい）煮ます。

穀物酢と米酢

・穀物酢
穀物酢でも米酢でもともに醸造酢で原材料に1種類または2種類以上の穀類を使用したもので、その使用総量が醸造酢1ℓにつき40g以上であるもの。

・米酢
米の使用量が穀物酢1ℓにつき40g以上のもの。



※「穀物酢」は和洋中どんな料理にも使いやすく米酢はまろやかで深みがあり寿司飯や日本料理に向いています。

春の香りを楽しもう手作りよもぎおやつ

春

早いときのよもぎは塩一つまみ入れた熱湯へ入れてさつとゆでる。／水さらしも長くせず、すぐザルにあげ水切り（後で粉を入れるので水気残す）／小さく切りボールに移して砂糖、塩を入れ味を見て小麦粉を最後に入れる（はしでフライパンに移せるかたさ）。／フライパンに油を薄く塗り食べやすい大きさにして表面にさつとこげめがつくぐらいに焼く。

消費者連絡会のおすすめ品

参加防止剤、合成保存料等を一切使用していない三陸名産品をおすすめしています。

煮干	300g	600円
花かつお	75g	300円
長ひじき	75g	400円
毎月20日を締切りとし、30日に受け渡します。		
蛇田	佐々木宅 ☎ 76-4589	
温泉	岡 村宅 ☎ 75-2704	
役場	産業課 ☎ 74-3005	