

保険の給付について

問合先

保健環境課 国保医療係

☆療養の給付

国保加入者が病気になったとき、被保険者証により病院・医師の診察、薬剤、入院など必要な医療を受けることができます。このような場合、次の一部負担金を支払います。

一部負担金

- ◆一般被保険者
入院・通院とも……………3割
- ◆退職被保険者
本人 入院・通院とも……………2割

☆入院給食費は定額負担

病気やケガで入院したときは、医療費と別枠で、食事については上の表のように定額負担です。

☆療養費

やむを得ない理由、例えば旅行先などで病気やケガをして被保険者証をもっていなかった時は、本人が医療費の全額を支払うことになります。

このような場合、市役所保健環境課国保窓口へ申請すれば、保険対象の範囲内で一部負担金を差し引いた額が療養費として支給されます。

次のようなものも払い戻しを受けられます

◆付添看護

市役所の事前承認が必要

◆治療用装具（コルセット）

◆あんま、マッサージの施術

◆医師の同意書が必要

◆柔道整復師の施術

◆はり、きゅうの施術

◆医師の同意書が必要

◆輸血時の生血代

☆出産育児一時金

被保険者が出産したとき、出産育児一時金が支給されます。

☆葬祭費

被保険者が死亡したとき、葬祭費が支給されます。

☆高額療養費

医療費の自己負担額が高額になった場合、家計の負担を少しでも軽くするため、次のような高額療養費が支給されます。

なお、詳しい手続きにつきましては、保健環境課国保窓口へご相談ください。

自己負担がひと月六万三千六百〇〇円を超えたとき（ただし、六月診療分より）

医療費の支払いが一人一カ月六万三千六百〇〇円（市民税非課税世帯は三五四〇〇円）を超えた分については、高額療養費が支給されます。（診療報酬明細書一件につき）

世帯合算ができます

同一世帯で同じ月内に三万円（市民税非課税世帯は二万一〇〇〇円）以上の支払いが二件以上生じた場合、その額を合算して六万三千六百〇〇円（市民税非課税世帯は三万五千四百〇〇円）を超えた分について高額療養費が支給されます。

高額療養費の支給が四回以上ある場合

同一世帯で十二カ月間に四回以上高額療養費が支給される場合は、四回目以降は三万七千二百〇〇円（市民税非課税世帯は二万四千〇〇〇円）を超えた分について高額療養費が支給されます。

無料 交通事故相談

相談日 月曜日～金曜日

9時30分～

場所 甲府自動車保険請求相談センター（甲府市丸の内3-1-6住友生命ビル3階）

◎専門の相談員が相談に応じます。

◎弁護士相談日

毎月第3木曜日（予約制）

午後1時～4時

電話での相談

☎0552(28)8335

材料（4人分）

材料名	分量	材料名	分量
鶏肉(皮なし)	240g	青じそ	8枚
梅干し(大)	1個	キャベツ	80g
みそ	大さじ1/2	みょうが	20g
酒	大さじ1/4	塩蔵わかめ	8g
しょうが汁	大さじ1/4		
かたくり粉	小さじ1/2		
ごま油	小さじ1/4		

作り方

- 1 鶏肉は薄いそぎ切りにする。梅干しは包丁でたたき刻み、みその他の材料とよく混ぜ合わせる。
- 2 鶏肉に梅ソースを等分に塗り、皿に盛る。蒸気の上上がった蒸し器で火が通るまで中火で約5～6分蒸す。
- 3 ざく切りにしたキャベツをかるくゆで、同じ湯で水でもどしたわかめをざっと湯通しをし、水気をきってざく切りにする。
- 4 わかめ、キャベツ、みょうがの千切りをざっとあわせ、蒸し上がった鶏肉を添える。そのうえに千切りにした青じそを散らす。

そこで今回は、簡単に作れる鶏肉料理を紹介します。さっぱりした梅風味で口あたりも良く、これからの季節におすすめしたい一品です。

食生活改善メモ(4)

鶏肉の梅風味蒸し

毎日、じめじめした暑い日が続いています。食欲がおちている方はいませんか？

食欲の低下は夏バテのサインです。こういう時こそ良質のタンパク質を摂ることが大切です。



調理のポイント
○蒸すかわりに、電子レンジで3分間加熱すると簡単です。
○ねり梅を使うとさらに簡単です。