

会社などを退職した後はその職場の健康保険の資格が失われ、国保に加入することになります。長年勤めた会社を退職し、年金を受ける権利が発生した人は、70歳になって老人保健の適用を受けるまでの間、「退職者医療制度」で医療を受けることになります。退職者医療制度になると、病院で支払う一部負担金が一般国保の場合(入院・通院とも3割)よりも軽減されます。

会社など退職し、国保に加入 ⇒ 年金受給権を取得(支給申請) ⇒ 年金証書が届く ⇒ 14日以内に国保へ届け出 ⇒ 『退職被保険者証』で医療を受ける

対象となる人

国保に加入している。
老人保健法の適用を受けていない。
厚生年金や各種共済組合などの老齢(退職)年金を受けていて、これらの年金制度への加入期間が20年以上または40歳以降に10年以上ある。

お医者さんにかかるとき

「国民健康保険退職被保険者証」を医療機関の窓口に提示して、診療を受けます。そのときにかかる一部負担金は表1のとおりです。

被扶養者となる人

退職者本人の配偶者と3親等内の親族など。
国保の加入者で老人保健法の適用を受けていない。
年間の収入が一定額未満。

資格が発生したら

年金を受給する資格が発生した日から、退職者医療制度の適用が受けられます。年金証書を受け取った日から14日以内に市民生活課国保医療担当窓口へ届け出をしてください。「国民健康保険退職被保険者証」が交付されます。

届け出に必要なもの 保険証・年金証書

※表1

	外来	入院
退職被保険者(本人)	2割	2割
被扶養者(扶養家族)	3割	2割

※入院時の食事代と外来の薬の一部負担は、一般の国保と同様に定額の自己負担です。



今月号から、『くらしの知恵袋』と題して、皆さんから寄せられた暮らしに役立つ情報やアイデアなど、情報を掲載していきます。おじいちゃん・おばあちゃんから聞いた話、こんな便利な話がありますなど、なんでも結構ですので、情報をお待ちしています。

くらしの知恵袋 ～その1～

『木炭で洗濯』

炭と言えば、ご飯を炊く時に入れるとふっくら炊き上がったり、消臭効果があるなど、いろんな使い道がありますが、『まさか木炭で洗濯!』と思う方がほとんどだと思います。

今回、いただいた情報をもとに試してみましたので参考にしてください。

炭で洗濯の準備(今回は、菅野産の炭を使用)

- ・洗濯物 ※タオルを使いました。・炭(備長炭のうばめかし)10cm×4本
- ・塩は天然塩のみ(岩塩か海水)大1
- ・食酢か木酢液(おちょこ約1杯)
- ・発砲スチロール
- ・ストッキング

注意

- 1 木炭は、半永久的に使用できます。洗濯後は陰干ししてください。
- 2 使用した炭は、絶対に火気使用しないでください。
- 3 シルク・ウールもつけおけます。
- 4 汚れの落ちにくいものは、事前に石鹸でもみ洗いしてください。

いよいよ洗濯!



①木炭は、使用前必ず沸騰させた湯で5分位煮出す



②洗濯時、水に浮くように発砲スチロールで覆う



③炭がでないように、ストッキングで包む



④洗濯物と炭と塩を入れ、洗濯開始



⑤すすぎの時に、食酢を! 漂白・柔軟作用の効果あり

結果、タオルは、きれいに汚れを落とす事ができました。油汚れ、泥汚れのひどい物については、石鹸で部分洗いするなど工夫して洗濯すると効果的です。

『炭で洗濯』は、洗剤を使用しないため、すすぎが1回で済むので水・電気・時間の節約になります。

また、洗濯後の排水も洗剤を使用していないため、地球環境にやさしい洗濯です。皆さんも試してはいかがですか?

情報連絡先 都留市役所秘書広報担当