

おいしく食べて健康に

## スポーツに欠かせない栄養素を取ろう!

「スポーツの秋」と聞いて、体を動かしたいと思う人も多いのではないのでしょうか。しっかり体を動かすためには、毎日の食事が大切です。主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を心掛けてください。また、食事のポイントとして、1日3食いろいろな食材を組み合わせながら、特にたんぱく質を意識して取るようにしましょう。たんぱく質は筋肉や骨、血液を作るために必要な栄養素です。体に蓄えることができないので、3回の食事でも偏らないようにし、低脂肪高たんぱくな食材を選ぶようにしましょう。



### 「サツマイモとチーズの肉巻き」

#### 材料(4人分)

豚もも薄切り…………… 8枚(1枚25g)  
 こしょう…………… 少々  
 サツマイモ…………… 1/2本(120g)  
 ニンジン…………… 大1/2本(120g)  
 切れてるチーズ(プロセスチーズ)  
 ……………… 4枚  
 油…………… 小さじ1  
 酒…………… 大さじ1  
 A しょうゆ…………… 小さじ1  
 みりん…………… 小さじ1  
 レタス…………… 40g  
 ミニトマト…………… 8個

#### 作り方

- ① サツマイモは皮付きのまま16本になるようにスティック状に切り、水にさらす。ニンジンも同様に切る。耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジ(600W)でそれぞれ2分間加熱する。チーズは1枚を半分に切る
- ② 豚肉にこしょうを振りチーズを乗せ、サツマイモとニンジンをくるくると巻き込む
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に焼き色をつける。酒を入れてふたをし、弱火で全体に火が通るまで焼き、最後にAを回し入れる
- ④ ③を斜め半分に切り、レタス・ミニトマトと一緒に器に盛る

【栄養価(1人分) エネルギー：220kcal・たんぱく質：12.7g・脂質：10.8g・食塩相当量：0.6g】

#### 献立例

主食：ご飯 主菜：サツマイモとチーズの肉巻き 副菜：ホウレンソウの納豆あえ 副菜：具だくさんスープ

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

消費生活相談Q&A

## 高齢者の住宅売却 トラブルに注意

**Q** 一人暮らしの住宅に不動産会社(宅地建物取引業者)が訪ねてきました。かなり老朽化している一戸建てなので「売却して介護・医療サービスを受けられるマンションに買い替えませんか」と勧められましたが、その場では断りました。しかし、数日後に再び訪ねてきて「入所できる施設を探してあげる」と言われたので、今後の健康状態を考えて住宅を売ることにしました。翌日、業者が書面を持ってきたので説明を受け署名押印しましたが、介護・医療サービス施設のパンフレットしか手渡されませんでした。契約の取り消しは可能でしょうか。

**A** 住宅を不動産会社に売却した場合、宅地建物取引業法に定めるクーリング・オフはできません\*。売り主が契約を解除するには手付金の倍額を買い主に支払う、いわゆる手付

け倍返しをして解除することになります。また、手付け解除期間を過ぎると、契約条項に基づく違約金が必要になります。よく分からないことや納得できないことがあれば、解決するまで契約しないようにしましょう。希望しない場合は「売る気はありません」と、きっぱり断ることが大切です。不動産に関する取引は、必要な手続きも多く、複雑な仕組みになっています。契約前に周りの信頼できる人に相談しましょう。不動産会社の説明が分からず不安に思ったり、よく考えずに契約してしまったので解約したいと思った場合には、速やかに消費生活センターなどに相談しましょう。

\*クーリング・オフを適用するには、①売り主が宅地建物取引業者である、②事務所以外の場所で結ばれた契約であるという条件があります。ただし、②の事務所以外の場所で売買契約を締結することはほとんどありません

※くわしくは同センター(☎23-1161)へ。

# 国民健康保険

## 給付内容を紹介します

国民健康保険に加入している皆さんがけがや病気で病院にかかったとき、また出産したり死亡したりしたとき、次のような保険給付が受けられます。

給付を受けるときは、必要書類と印鑑(委任状や申立書が必要な場合)、世帯主(葬祭費の場合は葬祭を行った人)と手続きの対象となる人のマイナンバーカード、またはマイナンバーの通知カードと窓口に来た人の本人確認ができる物(運転免許証、パスポート、写真付きの住民基本台帳カードなど)、世帯主(葬祭費の場合は葬祭を行った人)の口座番号が分かる物を持って保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所で申請してください。

### 出産や死亡したときは

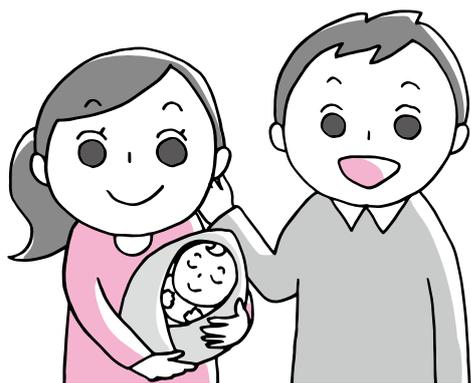
#### 出産育児一時金の支給

被保険者が出産したとき、出産育児一時金が42万円支給されます。

ただし、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合などに被保険者本人として1年以上加入していた人が、その保険をやめてから6カ月以内に出産した場合は、加入していた保険から支給を受けることもできます。

また、出産費用に出産育児一時金を直接充てることのできる直接支払制度があります。対応していない医療機関もありますので、くわしくは医療機関で確認してください。

**必要書類**=母子健康手帳、医師の証明書(死産・流産の場合)、出産費用の領収書など



#### 葬祭費の支給

被保険者が死亡したとき、葬祭を行った人に葬祭費が5万円支給されます。

ただし、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合などに加入していた人が、その保険をやめてから3カ月以内に死亡した場合は、加入していた保険から支給されます。

**必要書類**=会葬礼状または葬儀の領収書など

### 払い戻しが受けられます

#### 療養費の支給

次のような場合、保険年金課に申請してください。国保連合

会が審査・決定し、自己負担分を除いた額が後日払い戻されます。  
【ケース①】急病でやむを得ず保険証を持たずに自費診療で病院にかかった場合

**必要書類**=病院などに支払った費用の領収書、診療報酬明細書など

【ケース②】手術などで生血による輸血を受けたり、医師の指示でコルセットやギプスなどの補装具を着けたりした場合

**必要書類**=医師の証明書、領収書(採寸などの明細が書かれた物)など

【ケース③】海外渡航中に病院にかかった場合(日本国内の保険診療として認められた治療)

**必要書類**=診療内容明細書、領収明細書(日本語訳文も必要)、パスポートなど

### HOSPITAL



#### 移送費の支給

移動が困難な被保険者が、医師の指示により緊急に必要な医療の提供を受けるために、医療機関に移送される場合に支給されます。

**必要書類**=医師の証明書、領収書(経路などの明細が書かれた物)

### 支払った医療費が高額になったら

#### 高額療養費の支給

被保険者の医療費が高額になり、負担した額が一定限度を超えると、その超えた分が支給されます。当てはまる人には治療を受けた月から2~3カ月後に通知を送付します。

**必要書類**=医療費の領収書、該当通知書

### こんなときにはご注意ください

#### 第三者行為

交通事故など自分以外の人の行為によって、けがや病気をし国民健康保険を使って治療を受ける場合は事前に保険年金課に連絡し、第三者行為による傷病届を提出してください。

#### 給付が受けられないケース

健康診断・美容整形など病気と見なされないもの、業務上のけがや病気、けんかによるけがなどは給付が受けられません。

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。