

おいしく食べて健康に

健康寿命を延ばすための食事術

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。コロナ禍では外出自粛や活動量の減少によって、食欲が低下したり生活リズムが乱れやすくなったりします。日頃の食生活を振り返り、体の中を若々しく保つことで、健康寿命を延ばしましょう。

- 適度な運動と栄養バランスの良い食事で代謝の低下を予防する
- 乳製品を積極的に取ることで血管や骨の若さを保つ
- 良質なたんぱく質である大豆製品、不飽和脂肪酸を多く含む魚、水溶性食物繊維が豊富な海藻をきちんと食べる
- 油は肌の潤いを守り、便通を促す効果があるため、適度に取り



「ブロッコリーとカボチャの洋風白あえ」

材料(4人分)

- ブロッコリー……………130g
- カボチャ……………150g
- 木綿豆腐……………100g
- カッターチーズ……………60g
- マヨネーズ……………小さじ2・1/2

作り方

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、10分間程重しを乗せて水気を切る
- ②ブロッコリーを小房に分けてゆでる
- ③カボチャの種とワタを取り除き、皮を所々むいたら、1.5cm角に切ってからゆでて、冷ましておく
- ④ボウルに①・カッターチーズ・マヨネーズを入れてフォークでつぶすように混ぜ、②と③を加えてあえたら盛り付ける

ワンポイント

木綿豆腐とカッターチーズを使った変わり衣は、ゆでたエビやアボカドを加えたり、温野菜をあえたりするなどアレンジが可能です

【栄養価(1人分)：エネルギー90kcal・たんぱく質5.7g・脂質4.0g・食塩相当量0.2g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

消費生活相談Q&A

6月からクーリングオフの通知は電磁的記録でも可能に

Q クーリングオフ*の通知が電子メールなどの電磁的記録でもできるようになったという話を聞きましたが、どのような点が変わったのでしょうか。

また、クーリングオフの通知を行う時に気を付けることがあれば教えてください。

*クーリングオフ…いったん契約の申し込みや締結を行った場合でも、一定の期間内であれば無条件で契約を撤回したり解除したりできる制度

A クーリングオフの通知の方法は、これまでは書面による送付のみでしたが、事業者の住所が分からないなどの問題もあり、6月からは電磁的記録でもクーリングオフの通知ができるようになりました。

電磁的記録による通知の例として、電子メールや事業者がウェブサイトに設けたクーリングオフ専用フォームからの送

信、USBメモリーなどの電子記録媒体の送付などがあります。また、FAXによる送付も可能です。

クーリングオフの通知を行う時は、契約書などに記載されている通知先や方法を確認してください。また、事業者が対象の契約を特定するために必要な情報(契約年月日・契約者・購入品名・契約金額など)と、通知を発した日を必ず明記するようにしましょう。

なお、事業所との間で「通知が届いていない」などのトラブルを予防するためには、電子メールであれば送信メールを保存しておく、ウェブサイトのクーリングオフ専用フォームであれば画面のスクリーンショットを残しておく、電子記録媒体や書面の送付であれば「特定記録郵便」または「簡易書留」を利用するなど、通知の記録を残しておくことが大切です。

不安に思ったりトラブルになったりした場合は消費生活センターに相談してください。

※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時、また出産したり死亡したりした時、次のような保険給付が受けられます。

給付を受ける時は、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。

出産や死亡した時は

出産育児一時金の支給

被保険者が出産した時、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、その保険の資格を喪失してから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時、葬祭を行った人に葬祭費が5万円支給されます。

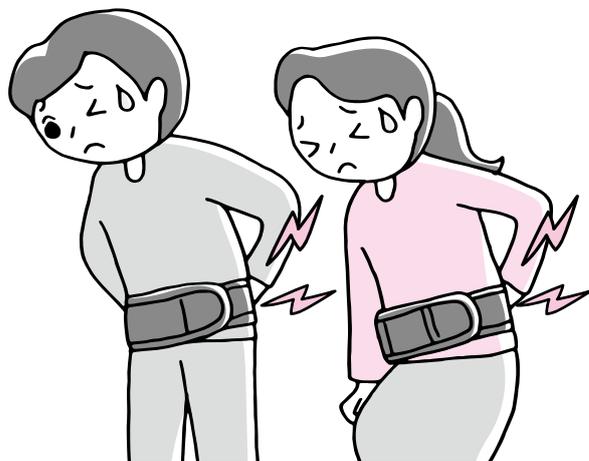
ただし、全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合などに加入していた人が、その保険をやめてから3カ月以内に死亡した場合は、加入していた保険から支給されます。

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

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た場合は、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

こんな時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、けがや病気をして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。