

おいしく食べて健康に

旬の食材で秋の味わいを

サケには「アスタキサンチン」という成分が豊富に含まれます。抗酸化力が強く、疲労や病気の原因となる活性酸素を抑え、免疫力を高める力があります。食物繊維を多く含むキノコ類との相性もよく、動脈硬化や、がんなどの生活習慣病予防にもつながります。



「サケとキノコのみそミルクソース」

材料(2人分)

生サケ	2切れ(140g)
酒	小さじ2
玉ネギ	100g
マッシュルーム	4個
しめじ	50g
バター	10g
みそ	大さじ1/2
牛乳	大さじ2
レモン汁	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①生サケに酒を振りかけ5分ほど置いた後、キッチンペーパーで拭き取る
- ②玉ネギは薄切り、マッシュルームは縦に薄切り、しめじは石づきを除いて小房に分けておく
- ③フライパンにバターを熱し、①を入れ焼き色が付くまで両面をこんがり焼き、皿に取り出しておく
- ④③のフライパンに②を入れて炒め、しんなりしたら混ぜたAを回し入れる
- ⑤③をフライパンに戻し入れ、ふたをして弱火で煮る。塩、こしょうで味を調える

アレンジポイント キノコは、シイタケやえのき、エリンギなどに置き換えてもおいしいです

【栄養価(1人分)】: エネルギー 174kcal・たんぱく質 19.2g・脂質 8.5g・食塩相当量 1.0g

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

消費生活相談Q&A

インターネットで依頼したロードサービスのトラブル

Q 父から借りた自動車で出かけた外出先で、バッテリーが上がってしまいました。インターネットでロードサービス業者を検索し「バッテリー上がり2,480円」と一番安い価格が表示されていた業者に作業を依頼しました。到着した業者は、具体的な料金の説明はしないまま作業を始め、10分ほどでバッテリー上がりは解消しました。その場で作業料として5万円請求され、高すぎると思いましたが、外出先だったこともありクレジットカードで決済してしまいました。サイトに表示された金額との差額の返金を求めることはできますか。

A 若者を中心に、故障した自動車の修理などを急ぐあまりインターネットでロードサービスを依頼し料金のトラブルとなるケースが増えています。表示金額と実際の請求額が大

きく異なる場合などは、特定商取引法の訪問販売によるクーリングオフが適用できる可能性があります。ただし、クーリングオフに応じない業者も多く、支払ったお金を取り戻すことが難しい場合もあるため、自動車が故障した時などは次のことに気を付けましょう。

- まずは契約している損害保険会社や保険代理店に問い合わせる
- サイトなどの表示や電話で説明された料金をうのみにしない
- 契約の前に作業内容や料金、キャンセル料などについて確認する
- 料金や作業内容に納得できない場合は、その場での支払いはいきっぱり断る

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50万円支給されます。

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、出産費用に産後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。国保連合会の審査後に決定し、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。