



## おいしく食べて健康に

### 地産地消でヘルシーに

サツマイモがおいしい季節になりました。本市の特産品でもあるサツマイモには、食物繊維やカリウム、ビタミンが豊富に含まれ、便秘の改善や免疫力の向上のほか、がんのリスクを下げる効果などがあります。



### 「スイートポテトサラダ」

#### 材料(2人分)

サツマイモ…………… 小1/2本(90g)  
 キュウリ…………… 1/2本(50g)  
 レタス…………… 50g  
 ミックスビーンズ…………… 50g  
 A マヨネーズ…………… 小さじ2  
 粉チーズ…………… 小さじ2  
 レモン汁…………… 小さじ1  
 おろしニンニク…………… 小さじ1/4  
 こしょう…………… 少々

#### 作り方

- ①サツマイモはところどころ皮をむき、1cmの角切りにし、水にさらした後、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ(600W)で3分加熱し、冷ます
- ②キュウリを1cmの角切りにする
- ③レタスを太めの千切りにする
- ④Aを合わせたボウルに①②③とミックスビーンズを入れ混ぜ合わせる

#### アレンジポイント

サツマイモを水菜やカボチャなどに代えてもおいしく出来上がります

【栄養価(1人分)：エネルギー 136kcal・たんぱく質 4.4g・脂質 8.2g・食塩相当量 0.3g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。



## 消費生活相談Q&A

### 無料とうたう占いサイトに注意!

**Q** インターネットの広告で見つけた占いサイトに登録したところ、占い師から「あなたはすばらしい金運を持っているがまだ覚醒していない」とのメッセージが来ました。最初は無料でメッセージが来たものの、その後のやり取りには1通当たり1,500円がかかるようになっていました。「もう少しで覚醒できる」という言葉が気に入り、プリペイド型電子マネーで支払い、やり取りを続けました。しかし、身の周りに何の変化も起こらないまま気づけば約70万円を使っていて、資金が尽きてしまい、知人に相談すると詐欺だと言われました。だまされたと思うのですが、返金してもらうことはできますか。

**A** インターネットの検索やSNSの広告などで「無料鑑定」や「無料診断」などとうたう占いサイトでは、途中から有料のやり取りに誘導するものが見られます。「もう少しで」と消費者に期待を抱かせることで、高額な利用料金を支払わせるものも多くあります。このようなサイトは、実際に占いのサービスを提供していると主張し、返金に応じないケースがほとんどです。

メッセージをやり取りする中で不審なことがあり返金の交渉



をする場合、占い師を名乗る人とのやり取りは、重要な証拠となります。占いサイトを退会すると、メッセージが削除され確認できなくなる可能性があるため、スクリーンショットなどで保存しておくようにしましょう。

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



### 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されます。

また、出産費用に産前産後休業給付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カ月後に通知と申請書を送付します。

**必要書類**=医療費の領収書、高額療養費支給申請書など

#### 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、けんかや泥酔、故意の事故や飲酒運転など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。