



## 国民健康保険の届出はお済みですか？

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

国民健康保険（国保）は、病気やけがに備えて加入者の皆さんが保険税を出し合い、医療機関にかかるときの医療費にあてる助け合いの制度です。

国保に加入するとき、やめるとき、家族に異動があったときは、必ず届出をしてください。

### 届出が遅れると次のようなことが起こる可能性があります

- ・医療機関にかかる時に被保険者証がないと、医療費を窓口で全額支払わなければなりません。  
※後日、払い戻しの手続きが必要です。
- ・職場の健康保険に加入しているのに、誤って国保を使って医療機関にかかった場合、医療費を返還することになります。
- ・職場の健康保険に加入しているのに、国保をやめる届出をしていないと、国保と職場で健康保険税を二重に納めることとなります。

こんなときには**14日以内**に届出を！

### 1 国保に加入するとき

こんなとき	届出に必要なもの
江田島市に転入してきたとき	※市民生活課、各市民センターなどで転入手続き後、届出してください。
職場の健康保険を喪失したとき	職場の健康保険の資格喪失証明書、または離職証明書など退職日が確認できるもの
家族の健康保険の被扶養者資格を喪失したとき	被扶養者の資格を喪失した証明書
子どもが生まれたとき	※市民生活課、各市民センターなどで出生の届出後、届出してください。
生活保護を受けなくなったとき	生活保護廃止決定通知書

### 2 国保をやめるとき

こんなとき	届出に必要なもの
江田島市から転出するとき	被保険者証
職場の健康保険に加入したとき	国保と加入した健康保険の両方の被保険者証
家族の健康保険の被扶養者になったとき	
国保の被保険者が死亡したとき	被保険者証、死亡を証明するもの
生活保護を受けるようになったとき	被保険者証、生活保護開始決定通知書

### 3 そのほかに届出が必要なとき

こんなとき	届出に必要なもの
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	被保険者証
修学のため、江田島市から転出するとき	被保険者証、在学証明書または学生証
被保険者証をなくしたとき、汚して使えなくなったとき	使えなくなった被保険者証

- ※上記のほか次に次のものが必要です。
- ・届出をする人の本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、在留カードなど）
  - ・世帯主と異動する人のマイナンバーが確認できるもの
- ※別世帯の人が届出をする場合は、委任状が必要です。

## 心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

日時 4月12日(金)午後1時30分～3時  
場所 大柿市民センター 会議室1

## エイズ・梅毒・肝炎ウイルス検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課 ☎0823-22-5400

日時 4月15日(月) 午前9時～正午  
場所 広島県呉庁舎3階（呉市西中央1-3-25）  
【エイズ・梅毒】匿名  
【肝炎ウイルス】住所、氏名、連絡先が必要  
申込期限 【エイズ・梅毒】4月12日(金)  
【肝炎ウイルス】4月10日(水)

## 健康づくりウオーキング教室

～継続参加でプレゼントがもらえる～

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639  
さとうみ科学館を出発し、深江地区の珍スポット「愚痴聞き地蔵尊」まで歩きます。お気軽にご参加ください。  
日時 4月23日(水)午前9時30分～11時30分  
場所 さとうみ科学館  
準備物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル  
申込み 不要  
※雨天時、中止

## アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639  
体験を語り合い、断酒を支援する場です。  
日時 4月15日(月)午後1時30分～3時  
場所 江田島保健センター

## 食育講座 & 栄養相談「乳幼児の食事のきほん!」

☎ 子育て支援課 ☎0823-42-2852

日時 4月12日(金)午前10時30分  
内容 ・栄養士による話「乳幼児の食事のきほん!」  
※参加者にはプレゼントがあります！  
・栄養士による個別相談(希望者のみ)  
持ち物 母子健康手帳

こどもの食事量ってどのくらい？  
こどもの食事で気をつけることは？  
今回は、乳幼児の食事の基本についてお話しします。  
さらに、食事に関する悩みなども相談できます。  
ぜひ、お気軽にご参加ください。

おすすめメニュー

## Cooking

189

### キャベツと厚揚げのピリ辛みそ炒め

熱量  
216kcal  
(1人分)



旬の野菜「春キャベツ」を使って作ってみましょう！春キャベツはみずみずしく生食向きなので、生サラダで食べるのもおすすめです。

### ■作り方

- ① 豚肉、キャベツ、厚揚げは一口大に切る。ニンジンも短冊切り、長ネギは斜め切りにする。
- ② フライパンでごま油を熱し、豚肉を炒め、続いてキャベツ、ニンジン、長ネギ、厚揚げを入れ炒める。（厚揚げが崩れるので、混ぜすぎないこと。）
- ③ 野菜がしんなりしたら、合わせておいた★の調味料を加え、軽く炒めるとできあがり

### ■材料（4人分）

豚肉……………	100g	★みそ……………	24g(大さじ1と1/3)
キャベツ……………	200g(2～3枚)	★砂糖……………	8g(大さじ1弱)
ニンジン……………	40g(1/4本)	★酒……………	20g(大さじ1強)
長ネギ……………	80g(1/2本)	★ピリ辛の味が好きな方は、豆板	醬5g(小さじ1弱)を入れてく
厚揚げ……………	200g(2枚)		ださい。
ごま油……………	4g(小さじ1)		

毎月19日は食育の日  
家族そろっていただきます!!



↑えたじまんレシピ