

国保年金課からのお知らせ

知っておきたい国保のポイント

1. 交通事故にあったとき 国保加入者が交通事故でケガした時には届出が必要です

交通事故などの第三者の行為によるケガの医療費は、原則として加害者が全額負担となります。しかし、届出があれば、国保が一時的に立て替え払いをすることで診療を受けることができます。その後、国保から加害者に医療費を請求します。病院で診療を受ける前に、必ず国保窓口へ届出をしてください。

ただし、次のケースでは国保での診療が受けられません。

- ①加害者から治療費を受け取った場合
- ②飲酒運転、無免許運転などによる場合
- ③業務上のケガで労災保険の対象となる場合

☆届出に必要なもの

・被保険者証・印鑑・事故証明書（後日提出可）

※上記のものを持参し国保の窓口で「第三者行為による被害届」を提出してください。



2. 国保が使えないとき 次のようなときには、国保の保険証が使えません

☆病気とみなされないもの

- ①美容整形、歯列矯正
- ②健康診断、人間ドック、予防接種
- ③正常分娩、経済的理由による人工中絶
- ④軽度のわきが、しみ、あざ等の治療
- ⑤その他（入院したときの差額ベッド代や患者の希望で保険外診療を受けた場合）

☆ほかの保険が使えるとき

仕事上のケガや病気で労災保険の対象となったとき

☆給付に制限があるもの

- ①けんか、泥酔によるもの
- ②犯罪や故意の事故によるもの
- ③医師や国保の指示に従わなかったとき



問合せ 国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

年金記録相談のご案内

社会保険労務士が「ねんきん特別便」に関する相談に応じます

対 象 「ねんきん特別便」が届いた方に限ります

日 時 9月10日（水）午前9時～午後4時

場 所 行方市役所麻生庁舎1階第1会議室

☆相談の際「ねんきん特別便」・年金証書（年金受給者のみ）・年金手帳（または基礎年金番号通知書）をご持参ください

☆代理の方がお越しになる際は、委任状及び身分のわかるものを必ずご持参ください

内容に関するお問合せ 茨城社会保険事務局年金課 ☎029-302-3108

会場等に関するお問合せ 国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111



防ぼう！メタボリックシンドローム！

スマートダイエット教室

参加者
募集!!

「スマート（知的に、美しく）ダイエット」であなたのウエストもすっきり！一緒に健康な体と心を手に入れましょう！

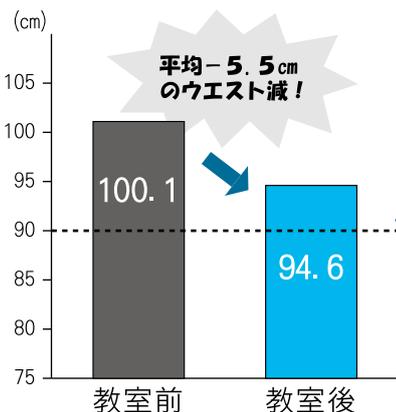
<開催要項>

- ◇日程 10/14・10/21・10/28・11/4・11/11・11/18・12/2・12/9・12/22・1/6・1/20・1/27 全12回
9:00~12:00
- ◇場所 行方市玉造保健センター
- ◇講師 筑波大学教官、健康運動指導士ほか
- ◇参加費 3,300円（テキスト代）
- ◇定員 30名（応募者多数の場合は抽選）ただし、毎回参加できる方を優先します。
- ◇対象 BMIが25以上で「本気でやせたい」と思っている方（35歳~64歳まで）
※BMIの計算方法=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※治療中の方は主治医の許可が必要です。

『スマート（SMART）ダイエット』は、筑波大学大学院・田中喜代次教授の長年にわたる研究を元に開発された減量方法です。体重減少やスタイルの変化はもちろん、内臓脂肪の減少にも効果があり、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善につながります。

<昨年度スマートダイエット教室の成果>

腹囲（ウエスト）の変化



メタボリックシンドロームの基準ライン
腹囲90cm※

※昨年度教室参加者（女性）33名の変化

※基準ラインの腹囲
男性⇒85cm 女性⇒90cm
この基準を超え、さらに①血圧、②血糖値、③血中脂質のいずれかが基準より高いと「メタボリックシンドローム」と判定されます。

参加された方々から「首や腕まわりが細くなり、服のサイズが変わった！」など喜びの声が多数あげられました！

- ◇申込期間 9月1日（月）～9月12日（金） 平日9:00～17:00
- ◇申込先 健康増進課（北浦保健センター） ☎0291-34-6200

総合健診のお知らせ（麻生地区）

- ◇期 日 9月22日・24日・25日・26日・28日
- ◇受付時間 午前6時30分～午前10時（時間指定制です）
- ◇場 所 麻生保健センター
- ◇申込期限 8月8日（金）
- ◇問合せ先 健康増進課 ☎0291-34-6200

～献血のお知らせ～

- 期 日 8月11日（月）
 - 受付時間 午後2時～午後4時
 - 場 所 なめがた地域総合病院
- 【問合せ先】
健康増進課 ☎0291-34-6200

野菜たっぷり簡単メニュー《トマトのちゃんぷる（2人分）》

トマト（大1）	200g
オクラ	40g
玉ねぎ	90g
豆腐	100g
豆板醤	10g
しょう油	大1杯
さとう	小1杯
サラダ油	小2杯

（つくり方）

1. トマトはたて半分（切り）へたを取り大きめのくし型にきる。
2. オクラはななめうす切り、玉ねぎは半月切りにする。
3. 豆腐は水切りしてちぎる。
4. フライパンで油を熱し、オクラ、トマト、玉ねぎを入れ火が通ったら、豆腐を加え調味料を入れからめる。
5. 器に盛りつける。

メタボ予防!!

トマトの赤い色はリコピンという色素です。酸味が胃液の分泌を促します。高血圧の予防にも効果のあるカリウムを含みます。

