



平成23年10月の加入者及び医療費状況（10月末人口：18,674人）

	加入者 (人)	前月比 (人)	人口に対する 加入率	総医療費 (円)	1人当り医療費 (円)	前月比	医科入院の1件 当り医療費(円) (県平均)	医科入院外の1件 当り医療費(円) (県平均)
国保 (一般)	4,949	-16	26.5%	109,063,242	22,037	108.0%	472,786 (491,002)	15,258 (13,189)
国保 (退職※1)	572	-13	3.06%	14,509,842	25,367	125.0%	658,018 (540,181)	18,680 (14,742)

※1) 厚生年金や共済年金の老齢年金を受けている65歳までの被保険者の方で、その年金制度への加入期間が20年以上ある方、若しくは、40歳以降10年以上の加入期間がある方とその方に扶養されている方が該当です。

◆◆◆ 国民健康保険の療養費の支給について ◆◆◆

以下のような場合の医療費は、いったん全額自己負担となりますが、後日、国民健康保険担当窓口へ申請し、審査で認められれば、自己負担分を除いた額が支給されます。

- ・不慮の事故や旅先で急病になり、保険証を持たずに治療を受けたとき。
- ・コルセットなど補装具代がかかったとき。
- ・海外渡航中に医療を受けたとき。（診療内容の明細書と領収書が外国語で作られている場合は、日本語の翻訳文が必要です。）

申請に必要なもの

保険証・印鑑・振込先がわかるもの・診療内容がわかる医師の診療内容明細書・領収書

栄養コーナー ～嵐山の味メニュー57～

ねぎ風味の大根もち

寒い季節になり、大根の甘味と水分が増してきました。今回は、大根が苦手な方でも美味しく食べられる大根もちをご紹介します。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。

大根はほとんど水分でできています。保存するときは、切り口をラップでしっかり包み、水で湿らせた新聞紙にくるんで冷蔵庫に入れましょう。また、葉が付いたままだとスが入りやすくなるので、葉は切り落としてから保存しましょう。

大根をおろすコツは、皮の近くより中のほうが軟らかいので大根を縦に4つ切りにして切り口をおろし器にあてて、やさしくおろすと、おろしやすく辛味が抑えられます。逆に辛味を増したい場合は、大根の先の部分をおろし器で上下に強くおろすと辛くなります。

<1人分の栄養価>

エネルギー 273kcal
たんぱく質 4.0g
脂質 16.9g
カルシウム 75mg
塩分 0.6g

<材料> 4人分

大根 500g
にんじん 80g
長ねぎ 80g
片栗粉 30g
高野豆腐 1枚
上新粉 50g
塩 少々

<作り方>

- ①大根は皮をむき、すりおろして軽く水気をきる。高野豆腐もすりおろす。
- ②にんじんは、2cm長さの千切りにする。長ねぎは、あらみじんにする。
- ③①と片栗粉、上新粉をこねる様に混ぜる。②と塩を加えて、混ぜる。
- ④10～12個に分けて、空気を抜きながら小判型に成形する。
- ⑤160～170度でキツネ色になるまで揚げる。そのままでも美味しいが、好みで、わさび醤油で食べてもよい。

※長ねぎは、葉の部分も加えたほうが、風味も出て美味しい。
(協力：嵐山町味の会)



川越年金事務所 年金相談業務等の延長のお知らせ

川越年金事務所では、年金相談窓口の時間延長及び第2土曜日を開庁しています。ぜひご利用ください。

- ・19時まで延長・・・ 2月6日、13日、20日、27日
- ・第2土曜日開庁・・・ 2月11日
(土曜日の受付は9時30分から16時までです。)

問合せ 川越年金事務所 ☎049-242-2291

国民年金保険料の前納制度について

国民年金には一定期間の保険料を前払いすると割引になる「前納」制度があります。前納するためには納付書で納める方法、クレジットカードによる方法（一部対象とならないカードもあります。）、口座振替による方法があります。

クレジットカード及び口座振替での納付を希望される場合、1年度分及び前期分のお申し込みは2月末までとなりますのでご注意ください。

前納された方が厚生年金等に加入したときは、その後の国民年金保険料は還付となります。

○納付書・クレジットカードで納める場合（納付額及び割引額は平成23年度の金額になっています）

	前納額	割引額	納期限（※注1）
1年（12か月分）前納	177,040円	3,200円	4月末日
半年（6か月分）前納	89,390円	730円	前期分（4～9月分）：4月末日 後期分（10～3月分）：10月末日
年度途中から年度末 （納付書のみ）	—	納める月が早いほど割引も大きくなります。	前納しようとする月の末日まで

○口座振替で納める場合（納付額及び割引額は平成23年度の金額になっています）

	前納額	割引額	引き落とし日（※注1）
1年（12か月分）前納	176,460円	3,780円	4月末日
半年（6か月分）前納	89,100円	1,020円	前期分（4～9月分）：4月末日 後期分（10～3月分）：10月末日

※クレジットカード納付及び口座振替納付は事前の申し込みが必要です。1年度分及び前期分は**2月末日まで**に、後期分は**8月末日まで**に、**金融機関へ**お申し込みください。

注1：末日が土・日・祝日の場合は、翌月最初の金融機関営業日が納期・引き落とし日になります。

問合せ 川越年金事務所 ☎049-242-2291