



嵐山町の医療費状況

問合せ
町民課 保険年金担当 ☎62-2154

平成25年4月の加入者及び医療費状況（4月末人口：18,361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)	5,036	61	27.4%	124,193,846	24,661	89%	426,606 (517,822)	14,906 (13,480)
国保 (退職※1)	506	-6	2.8%	11,603,100	22,931	78.9%	619,120 (569,094)	14,926 (14,921)

※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。

◆◆◆ 契約保養施設をご利用ください ◆◆◆

嵐山町では、埼玉県国民健康保険団体連合会を通じて、今年度も32都道府県316カ所の保養施設と利用契約を結んでいます。町民の方は、契約料金で宿泊利用でき、嵐山町国民健康保険と後期高齢者医療制度の被保険者は、さらに1泊3,000円の助成が受けられます（年度内2泊まで）。

契約保養施設をご利用になる場合、町民課保険年金担当窓口で、利用券及び助成券を発行いたしますので、日程や参加者などが決まりましたら申請してください。発行された利用券及び助成券をお持ちのうえ、保養施設をご利用いただきますと、宿泊代金精算の際に、1泊大人1名当り3,000円が差し引かれます。

なお、この利用券及び助成券は旅行会社を利用したパック旅行にはご利用できませんので、ご注意ください。（パック料金等では、すでに宿泊料金が契約料金より安くなっている場合があるため）

栄養コーナー ～嵐山の味メニュー66～

夏野菜の辛子酢みそ和え & なすの酢醤油漬

なすの皮の紫色は「ナスニン」という色素で、これはポリフェノールの一種です。コレステロールの吸収を抑え、生活習慣病を予防する働きがあります。さらに眼精疲労の回復にも効果的といわれています。

ただ、ナスニンは水に溶けやすいので、水に浸すのは控えめにし、煮物や汁物など汁ごと食べられる料理がおすすめです。

夏野菜の辛子酢みそ和え

<1人分の栄養価>

エネルギー 83kcal たんぱく質 3.6g
脂質 2.7g 塩分 1.3g

<材料>2人分

なす 1本(80g)
グリーンアスパラガスまたは
さやいんげん 60g 赤ピーマン 20g
油揚げ 1/2枚 みそ 大さじ1
だし 大さじ1と1/3

A 酢 大さじ1と1/3
さとう 大さじ1
練り辛子 小さじ1弱

<作り方>

- ①なすは縦半分に切り、やわらかくゆでる。皮を上にしてザルにとって冷まし、斜め切りにする。赤ピーマンはうす切りにしてさつとゆでる。アスパラはゆでて斜めに切る。油揚げは油抜きし、細切りにする。
- ②みそとだしをあわせて火にかけ、とろりとするまで練る。冷めたらAを混ぜ、①をあえて器に盛りつける。

なすの酢醤油漬

<1人分の栄養価>

エネルギー 108kcal たんぱく質 2.6g 脂質 8.2g
塩分 2.0g

<材料>4人分

なす 4本 サラダ油 大さじ2
A 金ごま(すっておく) 大さじ2 しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ2 しょうが 10g

<作り方>

- ①しょうがはすりおろし、Aを混ぜておく。
- ②なすは縦半分に切り、7mm厚さの斜め切りにする。塩水にさつとつける。
- ③フライパンに油を熱し、なすをしんなりするまで炒め、Aに漬け込む。※翌日もおいしく食べられます。



(協力：嵐山町味の会)

川越年金事務所 年金相談業務等の時間延長のお知らせ

川越年金事務所では、年金相談窓口の時間延長及び第2土曜日の開庁を行っています。ぜひご利用ください。

- ・平日開庁・・・8時30分から17時15分
- ・19時まで延長・・・8月5日、12日、19日、26日
- ・第2土曜日開庁・・・8月10日（土曜日の受付は9時00分から16時までです。）

問合せ：川越年金事務所 ☎049-242-2657

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。

口座振替の場合、後期分の申し込みは8月末までになりますので、ぜひご利用ください。前納した人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

	前納額 (25年度)	割引額 (25年度)	納期限 (※注1)
1年(12か月分)前納	177,280円	3,200円	4月末日
半年(6か月分)前納	89,510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

	前納額 (25年度)	割引額 (25年度)	引き落とし日 (※注1)
1年(12か月分)前納	176,700円	3,780円	4月末日
半年(6か月分)前納	89,210円	1,030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 ☎049-242-2657