

自己負担限度額(年間)

70歳以上の人がいる世帯

所得区分			●国民健康保険・後期高齢者医療制度・被用者保険 ●介護保険
現役並み所得者	現役並みⅢ	課税所得が690万円以上	212万円
	現役並みⅡ	課税所得が380万円以上690万円未満の世帯	141万円
	現役並みⅠ	課税所得が145万円以上380万円未満の世帯	67万円
一般(住民税課税世帯)	現役並み所得者と低所得者以外の人		56万円
低所得者Ⅱ(住民税非課税世帯)			31万円
低所得者Ⅰ(住民税非課税世帯で世帯の所得が必要経費・控除を差し引くと0円になる人)			19万円

70歳未満の人がいる世帯

所得区分			●国民健康保険・被用者保険 ●介護保険
上位所得者	区分ア	基礎控除後の所得が901万円を超える世帯	212万円
	区分イ	基礎控除後の所得が600万円を超え901万円以下の世帯	141万円
一般(住民税課税世帯)	区分ウ	基礎控除後の所得が210万円を超え600万円以下の世帯	67万円
	区分エ	基礎控除後の所得が210万円以下の世帯	60万円
非課税	区分オ	住民税非課税世帯	34万円

高額医療・高額介護合算療養費に該当する人は申請を

対象者には
お知らせを送付します

令和2年8月1日から令和3年7月31日までの1年間(計算期間)で、医療保険と介護保険の両方を利用してある人の世帯の自己負担額が、左表の限度額を超えた場合、高額医療・高額介護合算療養費を支給します。

該当する人にお知らせを送付しますので、保険年金課まで

たは各行政センターへ申請をしてください。

ただし、計算期間内に本市に転入した人や他の医療保険に加入していた人などは、お知らせが届かない場合があります。お知らせが届かない場合は、左表で確認してください。

国保・後期以外の保険に加入している場合

勤務先等の医療保険に加入している場合、その医療保険

が申請窓口となりますので、勤務先などに確認してください。

なお、計算期間内に国保から別の医療保険に加入したときは、申請の際に「自己負担額証明書」が必要になります。保険年金課または各行政センターに印鑑、通帳など振込先の分かるもの、マイナンバーの分かるものを持参して申請してください。

詳しくは、本保険年金課(☎2461)へ。

ヘルスメイトがオススメする
今日のレシピ vol.35
『やみつきピーマン』



[1人分の栄養価]
エネルギー 82kcal、食物繊維1.5g、食塩相当量0.8g

今日のポイント

ピーマンはビタミン類を豊富に含みます。特に、免疫力を高めて貧血予防と美肌にも効果が期待できる「ビタミンC」は、ピーマン中サイズ2個でレモン1個相当の量がとれるほど。本来は熱に弱いビタミンCが、ピーマンに含まれていると熱に強いのも特徴の一つです。

【材料】(2人分)

ピーマン	中5個(150g)	a	鶏ガラだし(顆粒)	
ツナ缶(水煮・フレーク)	1缶(約70g)		小さじ1	
			ごま油	小さじ2
			こしょう	少々
			いりごま(白)	小さじ1/2

【作り方】調理時間20分程度

- ①ピーマンは縦半分に切って種を除き、繊維に沿って3mmの細切りにする。
- ②耐熱容器に①のピーマンと軽く汁気をきったツナ、aの調味料を入れて軽く混ぜる。
- ③②の容器にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。 ※ピーマンに固さが残るようなら30秒ずつ加熱時間を足す
- ④③のラップを外し、こしょうを加え混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、いりごまを振りかける。



クックパッドでレシピ公開中

