

保険証を正しく使いましょう!

▶ 国民健康保険って何?

日本では、誰もが安心して医療を受けられるように、国民全員がいずれかの公的な医療保険に加入することが法律で定められています。そのうち、府および市が保険者となって運営しているのが国民健康保険です。

▶ 国民健康保険はどんな人が対象?

職場の健康保険やその他の医療保険に加入していない自営業の方や、パート・アルバイトの方が加入されています。

▶ 区役所で手続きできる健康保険は?

75歳未満の方が加入する国民健康保険と、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療保険の2つです。他の健康保険は、お勤めの会社や、加入先の保険組合で手続きができます。

年齢によって受診時に必要な保険証が違います!

加入者年齢	70歳未満	70歳～74歳	75歳以上
保険の種類	国民健康保険※1	国民健康保険※1	後期高齢者医療保険
負担割合	全員3割負担	2割又は3割負担※2	1割又は3割負担※2
必要な証書	①保険証	①保険証 ②高齢受給者証	③後期高齢者医療保険証
ポイント	受診時に必ずお持ちください!	負担割合が記載された②高齢受給者証を必ずお持ちください!	保険証ははがきサイズ。負担割合は保険証に記載されています。

※1 65歳以上で一定の障がいがあると認定を受けた方は、後期高齢者医療保険が適用可能です。

※2 前年の所得によります。

ご注意!

医療費の負担を軽減するためにある医療保険制度ですが、正しい使い方をしないと、適切な負担割合で受診等ができない場合がありますので、ご注意ください。

問合せ 窓口サービス課(保険)4階43番 ☎6308-9956

①と②は
免許証サイズです



食べるを育てる! かんたんレシピ

冬の風物詩「手作りみそ」を作ってみませんか?意外と簡単にできますよ。冬休みの子どもさんと作業するのも楽しいですね。おうち時間の新しい過ごし方に加えてみてください。

栄養士の
西川です!

手作りみそ

水煮大豆 …… 480g
米こうじ(乾)…200g
粗塩 …………… 80g

みそスケジュール目安

12月～3月初旬 **ねかせる** → 9月 **ねかせる**
容器に仕込む 夏を越したらカビチェック



1年後に完成!(食べごろ)

【保存】小分けにし清潔な保存容器に移し、冷蔵庫で約1年間

①米こうじと粗塩をボウルに入れる。手をよく洗い(または調理用手袋をする)、ボウルの底からよく混ぜる。

②水煮大豆はサッとゆでる。
※ゆで汁は捨てずにおいておく。

③②の大豆が人肌程度に冷めたら手でつぶす(大豆の粒がなくなるくらいまで)。
※マッシャーやフードプロセッサーなどでつぶしてもOK!

④③でつぶした大豆を①のボウルに加え、底から両手で返すようにして、よく混ぜ合わせる。

⑤まとまりにくい場合は、②のゆで汁を少しずつ加える。(耳たぶより少し固いくらいが目安)



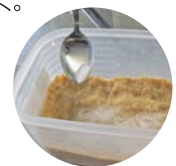
⑥⑤をとり、空気をめくようにしてソフトボール大に丸める(みそ玉)。

⑦きれいに洗った容器にみそ玉を1つずつ容器の底の端から詰める。ひとつずつ手で空気を抜きながら、隙間なく詰めていく。

⑧表面を平らにならし、粗塩(分量外)適量をまんべんなくうすうすらとふる。

⑨表面にラップをぴったり貼りつけて、空気を抜いて上から重石(写真はペットボトルで代用)のをせ、ふたをして涼しいところに置く。

※夏を越したらカビのチェックを忘れずに!カビがついたら、取り除いて引き続き熟成させる。



問合せ 保健福祉課(健康づくり)2階22番 ☎6308-9882

よどちか

あなたの近くに
ち かつ きょう
地 活 協

年末の風物詩～歳末警戒～

緑のユニフォームが目印です!

三国地域



年末は何かと現金を持ち歩く機会が増えてきますね。自転車の前かごなどにうっかりカバンを置き忘れてしまったり、ひったくり被害が多発するのが、そう!この時期です!三国地域では、いつも行っている子ども見守り活動や、青色パトロールカーでの呼びかけなどに加え、歳末夜警として毎年12月28日から3日間、地域の防犯会の方々を中心に、拍子木を鳴らして地域を見守っています。地域内各所にある防犯提灯も目印に、皆さん夜は早めに帰りましょう!

私たちの安全を守る! 防犯灯&防犯カメラ

犯罪や交通事故を起こさないために、区内のさまざまな所で「防犯灯」や「防犯カメラ」が日夜活躍しています! 防犯灯で夜の帰り道が明るいとちょっと安心しますよね。行政が設置した防犯カメラは、区内の交差点や通学路、公園を中心に119台(令和3年12月現在)あります。各地域で管理されている防犯カメラもあり、私たちの安全のために、いつも見守りが行われています。



問合せ 市民協働課(まちづくり)4階41番 ☎6308-9734 / 淀川区まちづくりセンター 区役所4階 ☎6309-5656



淀川通信

vol.27

淀川区の「こんなことやりました」をお届けします

10月15日(金) 地域防犯活動功労者表彰授与式

地域防犯活動に関わり、子ども見守り活動に携わっていただいている方々に、区長から表彰を行いました。いつも子どもたちの安全のため、登下校を見守っていただき、ありがとうございます!



10月15日(金) 交通安全功労者表彰授与式

新東三国地域の大家博喜さんが、多年にわたる防犯活動のご功績により、大阪府から交通安全功労者表彰を受けられました。おめでとうございます。表彰状は区長から授与しました。



10月19日(火) 大阪回生病院と協定を締結!

災害時に多数の傷病者を救護するため、病院が医薬品等の確保および循環型備蓄を行い、区役所はその購入費用を負担することで、迅速に適切な医療を提供する体制を構築します。



10月26日(火) 地活協意見交換会「地域防災」開催!

大阪市立大学都市防災教育研究センター 生田副所長による「地域防災」のご講演と、「わがまちの防災資源」をテーマに意見交換をしました。地区防災計画も地域ごとに特色がありますね!

