

新しい後期高齢者医療被保険者証は薄緑色

被保険者証を送付します

75歳以上の方が8月からお使いいただく、新しい被保険者証を7月中旬に簡易書留で郵送します。

お手元に届きましたらお名前等をご確認いただき、医療機関で診療等を受ける際にご提示ください（現在お使いの被保険者証は、8月以降お使いになれませんので、各自で廃棄をお願いします）。

また、限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証も、8月1日より新しくなり、被保険者証とは別に郵送されます（前年度交付を受けている方で今年度も適用要件に該当する場合は、手続きをしなくても引き続き交付されます）。

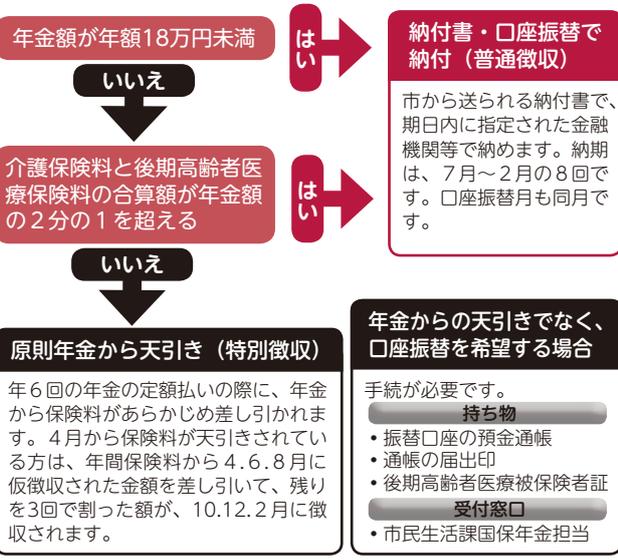
保険料の算定

後期高齢者医療保険料は、各被保険者の前年中の所得に基づき、毎年6月に算定さ

図1 令和元年度の保険料率

●所得割 7.86% ●均等割額 40,490円
●保険料賦課限度額 62万円
保険料額 = 40,490円 + (所得 - 33万円) × 7.86%
(均等割額) (所得割額)

図2 納付方法



保険料の軽減措置

令和元年度以降、保険料の軽減対象特例が見直されます。詳細は保険証に同封されるパンフレットをご覧ください。

保険料の納付方法

保険料の納付方法は「図2」のとおり、年金から天引きされる「特別徴収」と、納付書や口座振替による「普通徴収」の2通りです。

※口座振替をご希望の方はお問い合わせください。

■ 申込み・問い合わせ
・市民生活課 国保年金担当
(内線127-129-137)
・ 山梨県後期高齢者医療広域連合
(内線163-166)
055-236-5671

知っ得！食育ひろば - 食改推の簡単レシピ！ -

「さば缶の焼きコロッケ」



サバ水煮缶の塩味とカレー粉の風味を利用することで、余分な調味料を控えます。また、パン粉を炒ることでヘルシーなコロッケになります。

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて、4等分にし、鍋にかぶるくらいの水を加え柔らかくなるまで茹でる。
- ②柔らかくなったら水気を切り、熱いうちによく潰す。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④③に刻んだ長ネギ・さば水煮缶を汁ごと加え、カレー粉と一緒にほぐしながら炒める。（汁気がなくなるまで）塩・コショウをして粗熱をとる。
- ⑤潰したじゃがいもに④を加え、全体的によく混ぜ合わせ、15個の丸型にする。
- ⑥弱火のフライパンでパン粉が茶色く色づくまで炒る。
- ⑦丸めた⑤の周りにパン粉をまぶして完成。

■お問い合わせ 健康づくり課 健康増進担当 ☎ 23-4310



【材料（小15個分）】

- ・じゃがいも(皮むいて) … 300g
- ・玉ねぎ…………… 100g
- ・サラダ油…………… 少々
- ・さば水煮缶…………… 1缶
- ・長ネギ…………… 20g
- ・カレー粉…………… 小さじ1
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・コショウ…………… 少々
- ・パン粉…………… 40g

【栄養量（1人分）】

エネルギー 171kcal
食塩相当量 0.6g