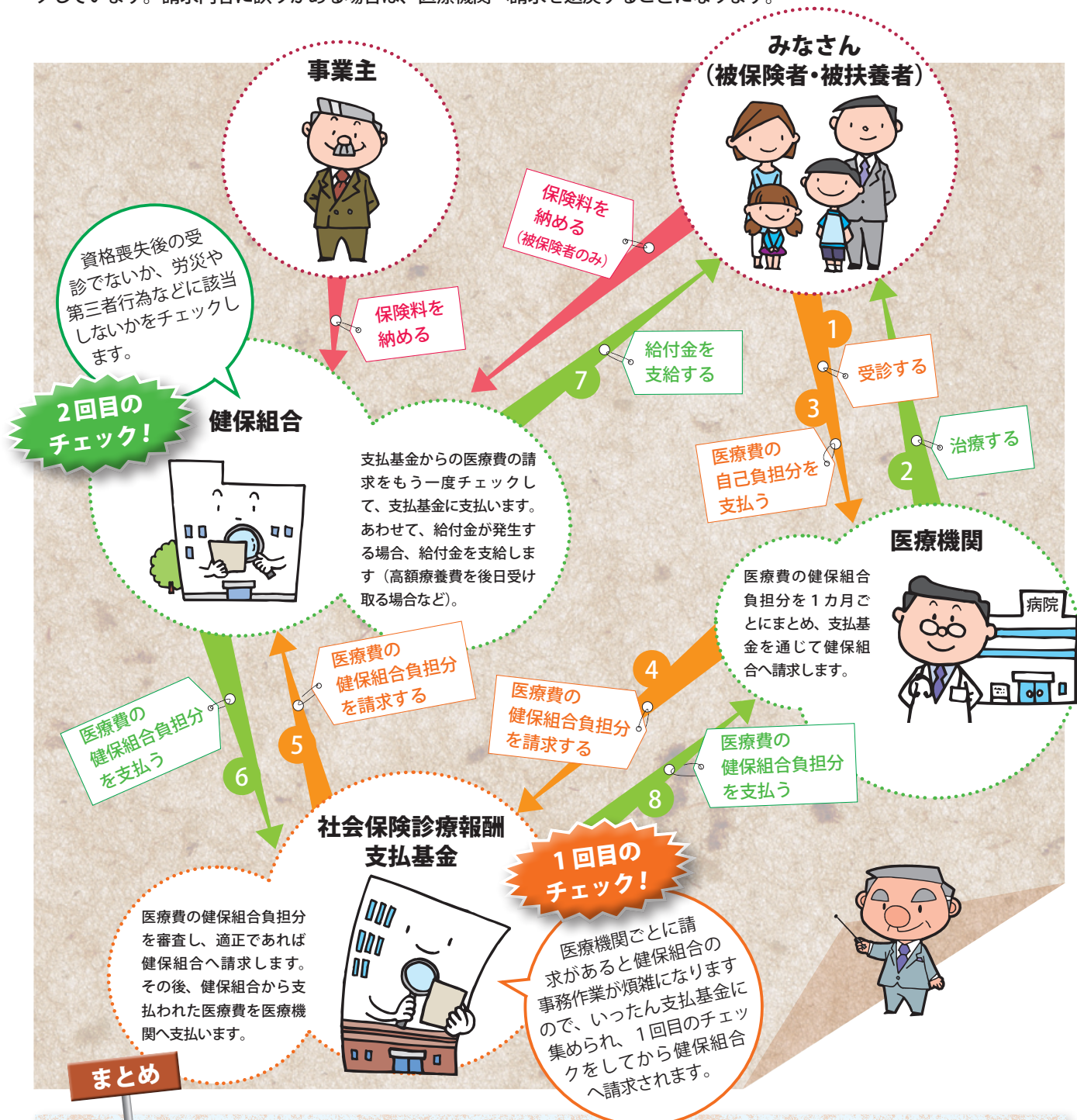


みなさんの医療費は、 ダブルでチェックされています

みなさんが保険証を使って医療機関にかかった場合、健保組合が医療費の7割（義務教育就学前までは8割）を支払っています。この支払いにあたっては、医療機関からの請求が正しいかどうか、社会保険診療報酬支払基金と健保組合でダブルチェックしています。請求内容に誤りがある場合は、医療機関へ請求を返戻することになります。



みなさんから納めていただいた保険料は大切なものです。この保険料が誤って使われないよう、社会保険診療報酬支払基金と健保組合とで医療機関からの請求をよく確認して、医療費を支払っています（この確認作業に時間がかかるため、給付金の支給は診療月の約3カ月後となります）。

医療費は増加傾向にあります

健保組合はその年度に見込まれるみなさんの医療費を予測して予算を編成しています。みなさんの受診傾向、診療報酬改定の影響などを考慮して予算を確保していますので、急に財源が足りなくなることはありませんが、高齢化の進展や医療技術の進歩により医療費は増加傾向にあります。

将来の医療費抑制のため、健康の維持・増進に取り組んでください。

しっかり食べて夏を乗り切る

低カロリースタミナメニュー

マグロのスタミナ 香味ロール



材料（2人分）

マグロ赤身（柵）	約 150g（スライス 10 枚分）
長ねぎ	20cm
にんじん	4cm
しその葉	2 枚
にんにく	1 片
オリーブオイル	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
レモン	適量
ベビーリーフ	適量

作り方

- ① マグロに塩少々（分量外）で下味をつけ、5 分程度置く。
- ② 長ねぎは 4～5 cm 長さの白髪ねぎにする。にんじん、しその葉はせん切り、にんにくは輪切り、レモンは半月切りにする。
- ③ にんにくとオリーブオイルを鍋に入れて弱火で熱し、きつね色になったら取り分けて冷まし、にんにくチップにする。
- ④ ①の下味をつけたマグロの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、10 枚にそぎ切りする。
- ⑤ 白髪ねぎ、にんじん、しその葉をサッと水にくぐらせて水気をよく切る。
- ⑥ マグロで⑤を巻いて器に盛り付ける。
- ⑦ ③のオリーブオイルとしょうゆをあわせ、全体にかける。にんにくチップ、レモン、ベビーリーフを飾る。

1人分/183kcal
塩 分/0.8g

納豆キムチのねばねば冷奴

1人分/103kcal
塩 分/0.7g

材料（2人分）

豆腐	150g
納豆	1 パック
オクラ	2 本
白菜キムチ	25g
A しょうゆ	小さじ 1
酢	小さじ 1/2
刻みのり	適量

作り方

- ① オクラは板ずりしてから軽く湯がき、小口切りにする。キムチは 1cm 角程度に粗く刻む。
- ② 納豆と①をよく混ぜ、豆腐の上にのせる。A をかけ、刻みのりを散らす。



フルーツたっぷりのチェー

1人分/206kcal
塩 分/0.1g

材料（2人分）

フローズンバナナ	
バナナ	1 本
はちみつ	適量
マンゴー	1/2 個
キウイ	1 個
ナタデココ	120g
A ココナッツミルク	大さじ 3
練乳	大さじ 3
氷	適量
食用花またはミント	適宜

作り方

- ① バナナははちみつを塗って凍らせて、フローズンバナナにする。
- ② マンゴーとキウイは 1 cm 角程度に切る。
- ③ 氷はかき氷機やミキサー等で砕いておく。
- ④ 器に下からナタデココ、マンゴーとキウイ、フローズンバナナ、氷の順に盛り付け、A をかける。お好みで、食用花やミントを飾る。