

被保険者証（保険証）の取り扱い

会社に入社して健康保険に加入すると、健康保険被保険者証（保険証）が交付されます。これは健康保険に加入していることを示す大切な証明書です。病気やけがで診療を受けるときに保険証を病院の窓口に表示すれば一部を負担するだけで、必要な医療が受けられる証明になるものです。取り扱いには十分注意して、紛失や目的外の使用がないよう大切に管理してください。

交付されたら・・・

1. 記載事項の確認

氏名、生年月日、続柄など、記載事項に誤りがないか確認してください。健保記載事項を自分で書き直すと、その保険証は無効になります。裏面の注意事項もよく読んでおきましょう。

2. 住所欄は空白になっています。各自で現住所を必ず記入してください。

- 病院にかかるときは、保険証を必ず提示してください。保険証を忘れて診療を受けると医療費の全額を自己負担しなければならないこともあります。
- 保険証の貸し借りは法律で禁止されています。
- 記載内容に変更（氏名変更等）が生じたら、すみやかに事業主（健康保険担当部署）経由で届け出てください。
- 紛失・破損したら、事業主（健康保険担当部署）経由で健康保険組合まで届け出て、再交付を受けてください。保険証を盗まれたり外出先で紛失した場合には、直ちに最寄の警察・交番へ届け出てください。
- 会社を辞めたら、事業主に保険証を返却してください。

★健康保険のいろいろな手続き、個人情報の保護については、当健康保険組合のホームページをご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.yokogawakenpo.or.jp>



旬のヘルシークッキング

Healthy Cooking

菜の花といかのパスタ

春らしい軽めのパスタ。菜の花のほろ苦さが辛味とよく合います。



調理時間
20分以内
エネルギー1人分
324kcal

材料（4人分）

スパゲッティ（1.6mm）…200g	にんにく……………大1片（15g）
水……………3ℓ	赤とうがらし……………1本
塩……………大さじ1・1/2	オリーブ油……………大さじ3
菜の花……………1束（200g）	白ワイン……………大さじ2
ロールいか……………150g	スパゲティのゆで汁…大さじ3
	塩……………少々
	こしょう……………少々

作り方

- ① スパゲッティの湯をわかします。
- ② 菜の花はかたいところを切り落とし、3～4cm長さに切ります。ロールいかは、斜めに切り目を入れ、2～3cm角に切ります。
- ③ にんにくはみじん切り、赤とうがらしは半分に切って、種をとります。
- ④ フライパンに油と③を入れ、弱火で1～2分いためます。
- ⑤ ①に塩大さじ1・1/2を加え、スパゲッティを表示時間を目安にゆでます。ゆであがりの1～2分前に、②を入れます。ゆであがったらゆで汁大さじ3をとりおき、ざるにとります。
- ⑥ ④に⑤、白ワインを加えてざっと混ぜ、塩、こしょうで味をととのえます。

料理：財団法人ベターホーム協会
写真：大井一範