

国民健康保険にご加入の人へ

高額療養費制度をご存じですか。1カ月の医療費の自己負担額が高額となった場合に、一定の金額(自己負担限度額)を超えた部分が払い戻される制度です。

◆問い合わせ：市民保険課 ☎57-8506

医療費

が高額になった時は

入院の場合は

69歳以下の方が入院した場合、「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示すると、本来3割(2割)負担しなければならないところを自己負担限度額までにすることができます。

「限度額適用認定証」は、申請した月の1日から有効になりますので、入院時にはあらかじめ市役所で交付申請をお願いします。
※滞納世帯は、納付相談のうえ交付
※住民税非課税世帯の方は、入院時の食事代が安くなる「標準負担額減額認定証」も申請可

医療機関等に支払った自己負担額が一定の限度額を超えた場合、申請により高額療養費として後から払い戻しを受けることができます。自己負担の限度額は69歳以下の人と70歳以上74歳以下の人で異なります。(下表参照)

払い戻しに該当すると思われる人には、診療月の2~3カ月後に市役所から申請の案内を通知します。申請には医療機関等で支払った領収書が必要になりますので、領収書はなくさないように保管をお願いします。

69歳以下の人

区分	自己負担限度額(月額)
上位所得者	150,000円 + (総医療費-500,000円)×1%
一般	80,100円 + (総医療費-267,000円)×1%
住民税非課税世帯	35,400円

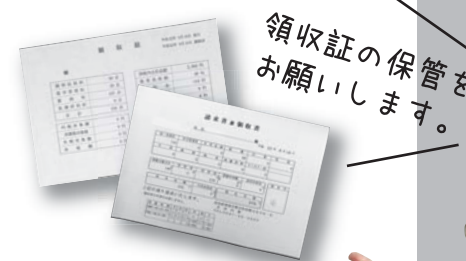
70歳以上74歳以下の人

★22年度までの特別措置

区分	外来限度額(個人単位)	外来+入院限度額(世帯単位)
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + (総医療費-267,000円)×1%
一般	12,000円★	44,400円★
非住 課税 民 世 帯 税	区分II	24,600円
	区分I	15,000円

高額療養費の計算

- ◆月ごと(月の1日~末日まで)に計算します。
- ◆外来の自己負担額は個人で合算し、外来の限度額を適用します。
- ◆入院を含む自己負担限度額は、世帯内の70歳以上74歳以下の人で合算して計算します。
- ◆差額ベッド料や保険診療の対象とならないものは除きます。
- ◆入院時の食事代および居住費の標準負担額は、計算には含みません。



領収証の保管をお願いします。
※区分II...世帯主および国保の被保険者全員が住民税非課税である世帯の方
※区分I...世帯主および国保の被保険者全員が住民税非課税で、かつ各所得が必要経費(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる世帯の方

▶区分I・IIの方は、入院の場合「限度額適用・標準負担額減額認定証」を発行できますので、市役所で申請をお願いします。

こうなんげんき21

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

3つの重点目標

- ① しっかり食べよう 朝ごはん
- ② 整えよう 生活リズム
- ③ 実践しよう 地産地消

整えよう生活リズム

生活リズムの乱れが、朝食欠食・食欲不振や便秘、虫歯などの様々な問題の原因となり、将来の生活習慣病につながっています。「よく食べる、よく体を動かす、よく眠る」という規則正しい生活リズムが望まれます。

規則正しい生活を!



生活リズムを整えるための行動指針

早 寝、早起きを心がけ、1日3回の規則正しい食事により生活リズムを整えましょう



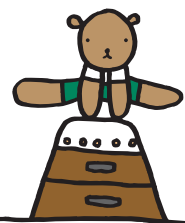
早起きをし、朝日を浴び、朝食をとることで、体内時計がリセットされます。また、決まった時間に食事をすることで、リズムが作られます。生活リズムを整えるには、まず早起きから始めましょう。

家 族と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう

食卓は、体だけでなく心の栄養を補給する場でもあります。家族が集まり、同じ料理を一緒においしく食べながら会話と食事を楽しみましょう。



運 動習慣をつけましょう



運動をすることで、体力の向上や生活習慣病にかかりにくい体をつくります。また、おいしく食べるために、テレビやゲームの時間を決め、体を動かしてお腹のすくリズムをつくりましょう。

排 便の習慣をつけましょう



朝は、それまで休んでいた胃や腸が運動しはじめ、一番排便しやすい時間帯です。毎朝、食後にトイレに行くことから続けてみましょう。朝が忙しく時間がない場合は、1日1回排便することを心がけましょう。

歯 や口の健康を保ちましょう

「噛むこと」は、心身の健康を保ち命をつなぐための重要な習慣です。しっかり「噛む」ために、食後の歯みがきや定期的な歯科医院受診を心がけましょう。



毎月19日は食育の日
「家族そろっていただきますの日」です

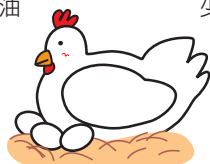
朝レシピ... 和風スクランブルエッグ



〈1人分の栄養価〉エネルギー 97kcal
たんぱく質 8.6g 脂質 6.4g
カルシウム 51.0mg 塩分 0.7g

材料 (4人分)

- 卵 4個
- かちじやこ 20g
- カットわかめ 2g
- うすくちしょうゆ 小さじ1/2
- サラダ油 少々



※「超!簡単朝ごはんレシピ」より

作り方

- 1) わかめは水でもどす。ボールに卵、じゃこ、わかめ、しょうゆを入れて混ぜる。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、1)を入れてさっと炒める。

◎ コツ・ポイント

朝ごはんの定番食材、卵を使ったメニューです。中にいれる具材を火の通りがよいものにする手早くできます。
スクランブルエッグをおいしく仕上げるコツは火加減です。よくフライパンを熱してから、卵を入れますが、卵を入れたら弱火にします。