

# 高額療養費制度をご存じですか？

国民健康保険にご加入の人へ

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。月の1日から末日まで暦月ごとの受診について計算をし、自己負担の限度額は①69歳以下の人と②70歳以上74歳以下の人で異なります。(下表参照)



## 領収書の保管をお願いします

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。**

### 1 69歳以下の人

| 所得区分             | 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%  |
| 低所得者(住民税非課税世帯の方) | 35,400円                       |

- ・医療機関ごとに計算(入院と外来は別計算)。
- ・入院中の食事代や保険診療の対象とならないものは除く。

### 入院の場合

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(未就学児は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

### 2 70歳以上74歳以下の人

医療機関等の窓口では、保険証とあわせて高齢受給者証(ピンク色ではがき大)を提示しましょう。高齢受給者証は、70歳の誕生日の翌月1日から有効です。

| 所得区分              | 自己負担限度額(月額) |                              |
|-------------------|-------------|------------------------------|
|                   | 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(窓口負担3割の方) | 44,400円     | 80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1% |
| 一般                | 12,000円     | 44,400円                      |
| 低所得者(住民税非課税世帯の方)  | 区分Ⅱ         | 24,600円                      |
|                   | 区分Ⅰ         | 15,000円                      |

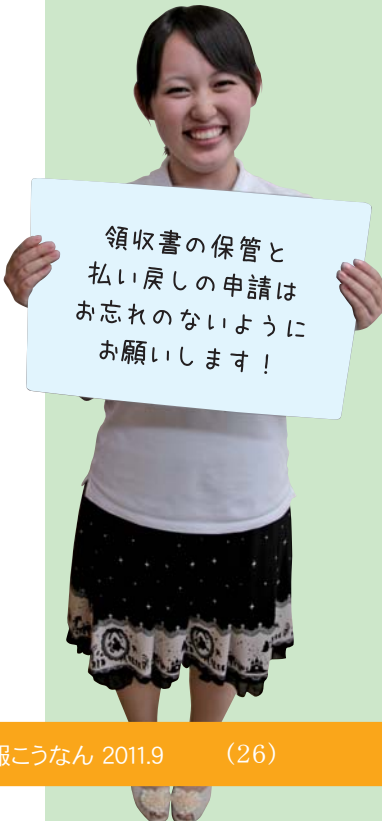
- ・入院中の食事代や保険診療の対象とならないものは除く。

### 入院の場合

区分Ⅰ・Ⅱの方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を発行できます。「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、申請した月の1日から有効になりますので、あらかじめ市役所で交付申請をお願いします。

医療機関や薬局の窓口で支払った額が、一定額を超えた場合に、その超えた金額を支給する「高額療養費制度」があります。高額療養費では、年齢や所得に応じて、ご本人が支払う医療費の上限が定められています。

◆お問い合わせ：市民保険課 ☎57-8506



# こうなんげんき21

問い合わせ健康対策課 ☎57-7516

## 家で測るのはなぜ?

# 家庭血圧測定 のすすめ(3)

血圧は1日の中で変動しています。特に早朝、起床後に一過性に血圧が上昇するとき心臓病が発症しやすくなります。高血圧であっても、ほとんど症状はでません。まずは2週間家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を予防しましょう。



## 正しい家庭血圧の測り方とPoint

### 測る前に、まずリラックス

- ・入浴後や食後は、最低でも30分経ってから。
- ・30分前からたばこやコーヒーを飲まない。
- ・測定前最低5分間は安静に。
- ・測っている時は、動いたり、話したりしないように。

### 測り方

- ・血圧計は、上腕で測るタイプのものがより正確とされ、勧められています。
- ・座って1~2分安静にした後に測ります。
- ・何回測っても記録は1回目を記入して。
- ・測る腕は左右どちらでもかまいません。心臓の高さになるように。(タオルや枕などで調整を)
- ・1日2回、朝と夜それぞれ1回、2週間(14日分)測ります。
- ※朝は、起床後1時間以内に(排尿を済ませて、朝食と服薬の前に)
- ※夜は、就寝前に(布団に入る前)

### 測った後は

- ・朝・夜の測定値を記録します。
- ・宴会や就寝時間が遅くなったなど普段と違うことは、メモに記入しておきましょう。
- ・2週間の測定後は、一度健康対策課に相談してください。
- ※血圧計を持っていない方は、健康対策課で貸し出しますのでご相談ください

### 血圧測定の記録用紙

健康対策課では、家庭血圧の記録用紙をお配りしています。2週間分の朝・夜の記録を折れ線グラフにして、血圧の変動が見やすくなっています。ご利用の方は、健康対策課までご連絡ください。

### 測定のPoint

- 椅子に座って1~2分経ってから測定
- 腕の力を抜いてリラックス
- 腕帯(カフ)を巻くところはだいたい心臓と同じ高さ
- 指が1本入る程度に巻く

市役所健康対策課

### なすのマヨチーズ焼き

なすの 地産地消レシピ...

(1人分の栄養価) エネルギー 129kcal  
たんぱく質 6.3g 脂質 10.2g  
カルシウム 69mg 塩分 0.8g

材料 (4人分)

|        |      |
|--------|------|
| なす     | 2本   |
| 玉ねぎ    | 1/4個 |
| ツナ缶    | 1缶   |
| サラダ油   | 小さじ1 |
| 塩、こしょう | 少々   |
| ケチャップ  | 適量   |
| マヨネーズ  | 適量   |
| チーズ    | 適量   |

- ### 作り方
- 1) なすは食べやすく拍子切りにしてから、水につけあくをとる。玉ねぎは縦半分に切ってからせん切りにする。ツナ缶は油をきっておく。
  - 2) フライパンに油を熱して、なすと玉ねぎを軽く炒め、耐熱皿にのせ、塩、こしょうをふる。ケチャップ、マヨネーズをかけて、チーズをのせ、トースターでキツネ色になるまで焼く。

### ナスのワンポイント

- ★ナスの紫色の成分はナスニンというポリフェノールの一種で細胞の老化予防に効果があります。
- ★水分が多く、火をおすとトロリと柔らかくなるスポンジのような肉質が特徴です。
- ★切り口が空気にふれると変色するので水に軽くさらすか、切ったらすぐに調理しましょう。