

国保だより

住民課 ☎55-3112 健康福祉課 ☎55-3119

限度額適用認定証を事前に申請しておきましょう！

入院時や、高額な診療・調剤を受ける場合は、必ず事前に限度額適用認定証を申請してください。

提示することで、各医療機関での窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

限度額認定証を提示しても、複数の医療機関を受診した場合など、支払いが自己負担限度額を超えて高額になる場合があります。支払金額が高額になった場合は、高額療養費制度により払い戻しを受けることができる場合がありますので、住民課にご相談ください。

※1 医療機関ごとに自己負担限度額までの支払いが必要になります。

※2 入院時の食事代や保険が適用されない費用については対象外です。

※3 自己負担限度額は月ごとに計算します。

申請に必要なもの

○国民健康保険被保険者証 ○世帯主の印鑑

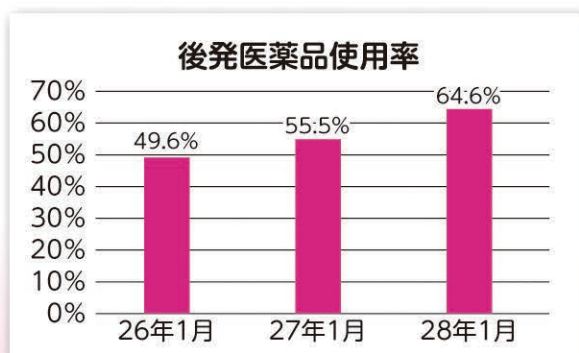


自己負担限度額一覧表

70 歳未満				70 歳以上 75 歳未満		
所得区分		限度額	4回目～	所得区分	限度額	
住民税課税	901万円超	ア 252,600円 +(総医療費-842,000円)×1%	140,100円		外来	外来+入院
	600万円～	イ 167,400円 +(総医療費-558,000円)×1%	93,000円	現役並み所得	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4回目からは44,400円
	210万円～	ウ 80,100円 +(総医療費-267,000円)×1%	44,400円	一般	12,000円	44,400円
	600万円以下			低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
	210万円以下	エ 57,600円	44,400円	低所得者Ⅰ		15,000円
住民税非課税		オ 35,400円	24,600円			

ジェネリック医薬品を活用しましょう！！

ジェネリック医薬品とは、これまでみなさんが使用してきた薬と同じように使え、安全性と効き目が国に認められた低価格な薬です。ジェネリック医薬品は、今まであった薬をもとに作っているため、開発などにお金がかかりかからないので低価格でお届けできています！



本村のジェネリック医薬品の使用率は26年1月に比べて28年1月では、15%増加しています。

本村では、月当たり約300件の差額通知書を送付しています。差額通知書を受け取った方の約2割近い人数がジェネリック医薬品に切り替えています。

ジェネリック医薬品には“高血圧”“糖尿病”などの生活習慣病の薬や、“花粉症・アレルギー”“抗がん剤”“認知症”の薬など、様々な病気に対応したものがあります。

**きっとみなさんの薬にもジェネリックがあります！
かかりつけのお医者さんに一度聞いてみましょう！**



保健センター開放日

■月・水・金 午前10時～午後2時

■利用料／無料

※健診など事業がある場合はお休みになります。

こんなメリットがあります。

《子どものメリット》

子どもの心と体の発達には「遊び」が大切です。保健センターではいろんな遊びが体験できます。

- ①ブロックやままごとなど手先を使う遊びは頭、手、目などを刺激します。
- ②走る、ボールを投げる、トンネルくぐりなど体を使う遊びはバランス感覚を養います。
- ③子ども同士で遊ぶことで、言葉のやりとり、おもちゃの貸し借り、順番を待つなど社会性を育てます。

《親のメリット》

- ①お母さんやおばあちゃん達との交流の場になっています。
- ②子育てなど情報の交換とストレス解消につながっています。

利用者の声

「最初は、一人遊びだけで心配していたが、回数を重ねることで、他のお友達とも遊べるようになった」

このように子どもは人や場所に慣れていき、子ども自身が興味関心を持つことによってコミュニケーションのとり方を覚えていきます。



保健センターでは左記の内容で開放日を設けています。冬の時期は室内で過ごす時間が多く運動不足になりがちです。保健センターの広い空間を使って親子で遊んで、運動不足やストレスの解消を図りましょう。

保健センター開放日を利用して親子でいっぱい遊ぼう!!

こんげつの健康

Health



Dr. ジュッピー

村では保健センターの他に蓬田、小平こども園でも開放日を設けています。育児相談も実施していますので併せてご利用ください。



旬の食材、ほうれん草を使ったレシピです。おひたしや煮物など、前日の残り物を入ったお弁当のおかずが簡単にできます。お弁当用にはアルミカップに入れて作りませんが、ご家庭では、小鉢やコップ皿で作るのがおすすめです。

●材料（4人分）

ほうれん草.....100g
 じゃがいもの煮物（またはカボチャ）.....60g
 豆腐（絹）.....100g
 ビザ用チーズ.....20g
 塩.....2つまみ
 黒こしょう.....適量
 アルミカップ.....4枚

●作り方

- ①オーブントースターは1000Wで5分間、予熱をする。
 - ②★をボウルに入れ、豆腐をくずしながら箸でよくかき混ぜる。
 - ③じゃがいもは、1cm角に切り、ほうれん草は3cmほどの長さに切る。
 - ④アルミカップに①を流し入れて③を並べ、黒こしょうを振る。
 - ⑤④を1000Wのトースターで約15分焼く。
- ※トースターのワット数と時間は目安です。調節してください。

栄養成分（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
67キロカロリー	4.6g	3.4g	4.2g	0.4g

今月のmenu

まごは(わ)やさしいを
 ●お弁当に入れよう
 『ほうれん草のチーズオムレツ風』

前日の
 おかずを
 リメイク!!