

国保だより

住民課 ☎ 55-3112 (国保担当)

事前に限度額適用認定証を申請しましょう！

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、各医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

しかし、複数の医療機関を受診すると、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られることがありますので、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

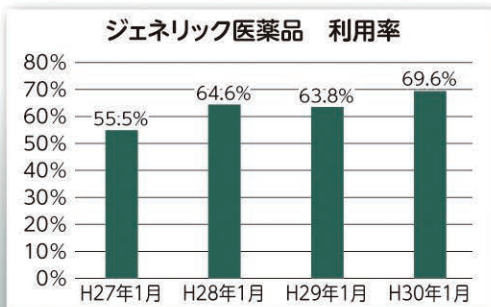
所得区分		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
ア	所得901万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円) ×1%【多数回該当:140,100円】	
イ	税所得600万円以上901万円以下	167,400円+ (総医療費-558,000円) ×1%【多数回該当:93,000円】	
ウ	所得210万円以上600万円以下	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1%【多数回該当:44,400円】	
エ	所得210万円以下	18,000円(年間上限144,000円)	57,600円【多数回該当:44,400円】
オ	住民税非課税世帯	8,000円	24,600円

70 歳以上

所得区分			外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
住民税 課税世帯	現役並み 所得者	課税所得690万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円) ×1%【多数回該当:140,100円】	
		課税所得380万円以上	167,400円+ (総医療費-558,000円) ×1%【多数回該当:93,000円】	
		課税所得145万円以上	80,100円+ (総医療費-267,000円) ×1%【多数回該当:44,400円】	
	一般	課税所得145万円未満	18,000円(年間上限144,000円)	57,600円【多数回該当:44,400円】
住民税 非課税世帯	低所得者Ⅱ		8,000円	24,600円
	低所得者Ⅰ(世帯全員所得なし)		8,000円	15,000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らないので低価格で皆さんのもとにお届けできています！



本村では、月当たり約200件の差額通知書を送付しています。差額通知書には、実際にジェネリック医薬品に切り替えるとどれくらい差額が発生するのかが記載されています。実際に通知書を受け取った方の約2割がジェネリック医薬品に切り替えています。左表のとおり、本村のジェネリック医薬品の利用率は、平成27年1月に比べて30年1月では、約15%増加しています。

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のがあります。ジェネリック医薬品への切り替えは、医療費の節約にもつながります。

**きっと皆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！**



こんげつの健康

Health



Ns. ジュッピー

COPDが増えていきます！正しく理解しましょう

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）ってどんな病気？」

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

とは、慢性気管支炎や肺気腫等、肺の炎症が原因の病気の総称です。タバコの煙や空気中の有害物質を吸うことで、肺に慢性的に炎症が起こり肺の機能が低下し、呼吸困難などの症状がでます。

◆原因は？

主な原因は、「タバコ（喫煙）」です。喫煙者の15～20%にCOPDが発症し、COPD患者の90%は喫煙歴があるともいわれます。タバコの煙のニコチン、タール等の化学物質を吸うことで肺の中の気管支や肺胞が破壊され、酸素と二酸化炭素の入れ替え機能が悪くなり、せきやたんが出る、息切れ、呼吸困難などの症状がでます。他に受動喫煙（他の人が吸ったタバコの煙を吸う事）、大気汚染、遺伝性があります。

◆治療法は？

COPDの治療法は、まず禁煙です。他には、薬物やリハビリがあります。残念ながらCOPDは、一度かかると治らない病気です。ただし、早めに治療することで悪くなるのを防ぐことができます。

また、予防が大切です。自分の健康や大切な人のため、今日から禁煙を始めませんか。



禁煙相談実施中！
お気軽にご相談ください！

健康福祉課 ☎55-3119

ひらた中央病院からの

健康アドバイス



副院長
西山 宗一郎 医師

肛門周囲膿瘍と痔ろう（穴痔）について

今回のお話で一連の肛門関連疾患は最後になります。肛門のふちから1.5cmくらいに肛門と大腸の境目があり、そこには粘液を分泌する肛門腺（せき）という「くぼみ」があります。ここから細菌が入り込み肛門腺が化膿し、肛門周囲に炎症を引き起こした状態が肛門周囲膿瘍です。自然に破れて膿が出たり、病院で切開排膿をして、良くなる場合もありますが、たいていは細菌の通り道（ろうかん）が残る、痔ろうとなります。

肛門周囲膿瘍はできるだけ早く切開し排膿を行うことが重要ですので、肛門の周囲に痛みがある場合は早期の受診を勧めます。

以前に膿が出たことがあり、それ以降時々下着が汚れるなどの症状がある方は、痔ろうの可能性ががあります。痔ろうが痔核（いぼ痔）や裂肛（切れ痔）と違うのは、放置をするとガーンが発生することです。下着が汚れるだけの方も痛みがないからと言ってそのままにすることなく、外科受診を勧めます。



カラダが
よるこぶ
つくって
おいしい
「まごはやさしい」レシピ
「ブロッコリーとれんこんのタルタルサラダ」

調理時間
約20分

ブロッコリーとれんこんにはビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。どちらの食材も風邪予防に役立ちますので、ぜひご家庭でもお試しください。

●材料（4人分）

ブロッコリー……………100g
れんこん……………100g
ゆで卵……………2個
らっきょう（甘酢漬）…5粒
マヨネーズ……………大さじ2
レモン汁……………小さじ2
塩こしょう……………適量

●作り方

①ブロッコリーは小房に分け、れんこんは薄切りにして酢水につけてから3分程度茹でる。

②ゆで卵を作っておきボウルでつぶす。

③らっきょうをみじん切りにして②と合わせ、④も加えよく混ぜる。

※マヨネーズが苦手な方はヨーグルトを代用しても美味しいです。

④茹でた野菜と③を和えたら完成。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
127キロカロリー	4.8g	8.4g	9.1g	0.5g

