

# 国保だより

住民課 ☎ 55-3112 (国保担当)

## 『限度額適用認定証』 事前に申請を！

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

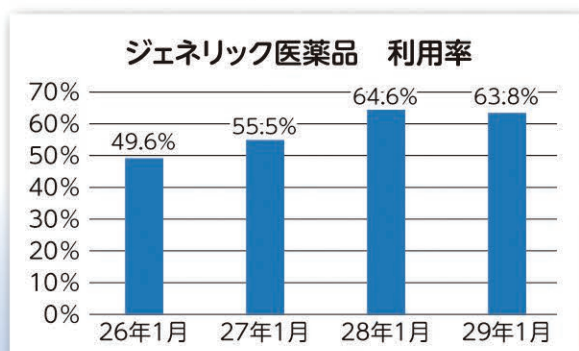
### 自己負担限度額一覧表

| 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<br>+(総医療費-842,000円)×1% | 140,100円 |               | 外来      | 外来+入院                                       |
|        | 600万円～<br>901万円以下 | イ 167,400円<br>+(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%<br>※4回目からは44,400円 |
|        | 210万円～<br>600万円以下 | ウ 80,100円<br>+(総医療費-267,000円)×1%  | 44,400円  | 一般            | 12,000円 | 44,400円                                     |
|        | 210万円以下           | エ 57,600円                         | 44,400円  | 低所得者Ⅱ         | 8,000円  | 24,600円                                     |
| 住民税非課税 | オ                 | 35,400円                           | 24,600円  | 低所得者Ⅰ         |         | 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、これまで皆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。

平成 29 年 1 月現在、本村のジェネリック医薬品の利用率は 63.8% で、3 年前と比べて約 15% 増加しています。



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。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。

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。

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。かかりつけのお医者さんに相談の上、ぜひ切り替えをご検討ください。

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



## 糖尿病を予防しましょう

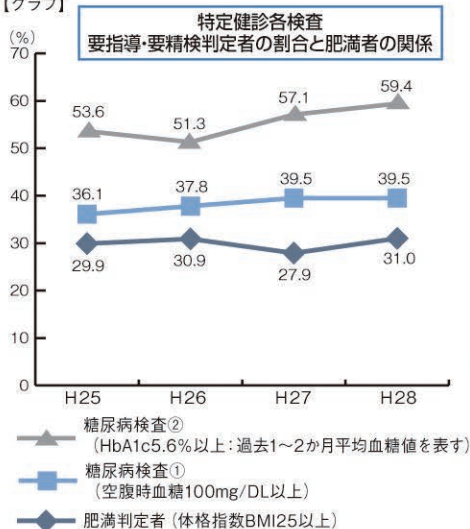
糖尿病は、血液中のブドウ糖が過剰な状態になる病気で、下図のように肥満等が影響して引き起こる糖尿病を2型糖尿病といいます。放置すると全身に深刻な合併症を引き起こすので管理がとて重要です。

村の特定健診の結果(グラフ)をみると、糖尿病

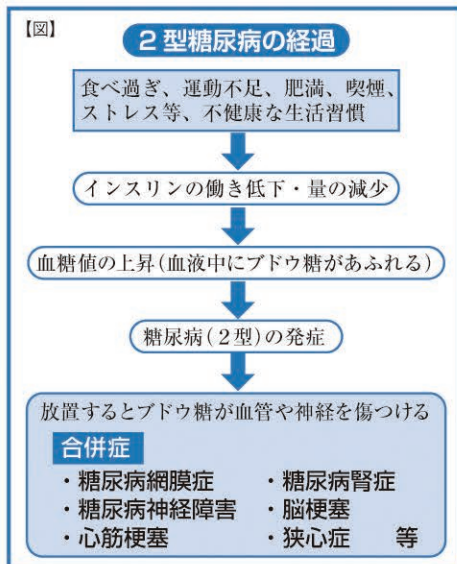
の検査項目で要指導、要精検になった方が増加しています。それに比例するように肥満と判定された方も増加していることが分かります。

肥満は、糖尿病の原因となります。健診を必ず受け食事や運動の生活習慣を見直し、体重を適切に保ちましょう。

【グラフ】



【図】



### ひらた中央病院からの健康アドバイス

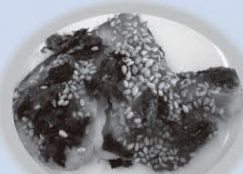


堀内素平 医師

ただの「食べ物の道」。しかし…

食道。その名の通り、のどと胃を結ぶ「食べ物の道」です。たしかにただの「道」なのですが、この「道」の周りには、大動脈や心臓、肺などの重要臓器が目白押しに接しています。したがって、食道にもし癌ができてしまうと、手術・放射線治療・内視鏡治療、いずれにおいても、大変難しい治療になります。具体的には、たとえば食道癌の手術の場合、胃癌の手術に比べて、合併症(手術中、手術後のもの)の起こる確率がおおよそ10倍になります！ですから、まずは、食道癌にならないようにすること、これが一番大切です。食道癌のリスク因子、これはほとんどこの4つに集約されます。「男性」「中高年」「喫煙」「飲酒」です。思い当たる方もいるのではないのでしょうか。「中高年」の「男性」の方は、それだけでリスク因子がすでに2つ揃っていることとなります。かつ「喫煙」「飲酒」の習慣もある方は、一度は内視鏡検査を受けておいたほうがよいかもしれません。

特に、「飲酒」によって顔が赤くなる人は、食道癌のリスクがより高いということが最近分かってきています。飲み物がしみる感じ、つかえ感や血の痰などはもちろん要注意ですが、食道癌は症状の無い場合も多く、本人の意識がもつとも重要です。



今月の menu  
体にやさしい  
100文字レシピ  
『白身魚のごま衣焼き』  
調理時間 約15分

ごまに含まれる成分には活性酸素を撃退するパワーがあるとされ、注目を集めています。また、ごまの植物油が健康や美容にすぐれた効果を発揮しますので、1日大さじ1〜2杯(10g〜20g)摂取することをおすすめします。

#### ●材料(1人分)

白身魚……………1切れ  
(切り身100g程度)  
いりごま……………大さじ1  
(皮むきタイプ)  
焼き海苔……………1/2枚  
味噌……………大さじ1  
みりん……………大さじ1

#### ●作り方

- 味噌とみりんを合わせて白身魚の両面に塗る。
- 海苔をもんで細かくし、ごまと混ぜたら①にまんべんなくふりかける。
- オーブントースター(または魚焼き器)で10〜15分焼いたら完成。

#### まごわやさしい

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 |
|---------|-------|------|-------|-------|
| 217kcal | 22.6g | 6.4g | 14.4g | 0.9g  |

まごは(わ)やさしいとは、「豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも」の頭文字で、日本人の昔ながらの食事に使われている食材です。

