

限度額適用認定証は8月に新たに申請が必要です！

平成28年8月～平成29年7月の間に申請された「限度額適用認定証」（以下、認定証）の有効期限は最長で平成29年7月末までになっています。

認定証は申請し、交付を受けて医療機関へ提示した月からの適用になりますので、平成29年8月からの認定証が必要な人は8月中に手続きをしましょう。

◆申請に必要なもの

- 申請者の印鑑（認め印）
- 申請者・受診者・世帯主のマイナンバーのわかるもの
- 申請者の身分証明書（運転免許証等）
- 受診者の保険証

☆後期高齢者医療制度に加入していて、すでに認定証をお持ちの人には、保険証送付時に認定証も同封していますのでご確認ください。

◆認定証を使うとどうなる？

認定証を医療機関で提示すれば医療費は自己負担限度額（以下、限度額）までの窓口負担となります（入院時の食事代や差額ベッド代、保険がきかない医療費等は対象外となります）

※認定証の交付を受けずに医療費が高額になった場合、一旦、医療費（1割～3割分）をお支払いになり、申請により、限度額を超えた分を高額療養費として支給します。

※限度額は世帯・年齢によって異なります。

※国保税に未納がある場合は認定証の交付ができません。



問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

今月は
内臓脂肪と
皮下脂肪の
関係です

自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

内臓脂肪の脂は意外と減りやすい

人の体で脂肪を蓄える場所は、皮下脂肪と内臓脂肪があります。わかりやすく皮下脂肪は定期預金、お腹の腸間膜の内臓脂肪は普通預金と考えてみてください。

体質的にインスリンがたくさん出てたりやすい人もいますが、体重が20歳のころより約10キロくらい増えた人は、インスリンで余った脂肪を内臓脂肪にかえて太ったと考えられます。

普通預金である内臓脂肪の脂は、お腹がすいたと感じる時にはエネルギーとして使われます。普通預金を引き出すように、脂肪も少し頑張れば内臓脂肪から先に使われ、体重が減ります。

体重減少の目安量は、今の体重の5%、体重60キロの人なら3キロ減を目標にします。

体重を減らす目的は、インスリンをうまく働けるようにしてあげることです。ただ、体重を減らせばよいということではありません。必要な栄養素を摂らない、または無理な運動をして一気に体重を減らすことは、かえって体重増加を引き起こしたり、命が危険にさらされることもありま

自分のペースでゆっくり時間をかけて内臓脂肪・体重を減らして健康を維持しましょう！

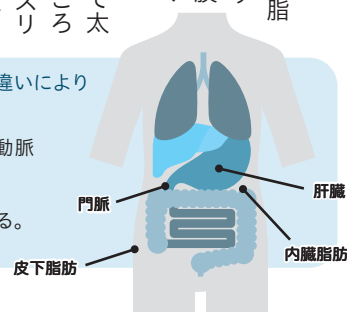
《内臓脂肪と皮下脂肪の違い》 内臓脂肪と皮下脂肪は同じ脂肪細胞だが、分布の違いにより対照的な性質です。

内臓脂肪

内臓脂肪は分解されると門脈を通過して肝臓に入るので生活習慣病や動脈硬化の原因となりやすい。

皮下脂肪

皮下脂肪が分解され全身に運ばれ筋肉などでエネルギーとして使われる。



問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

《病気がみえる③糖尿病・代謝・内分泌より抜粋》