



## 8月からの限度額認定証は申請が必要です！



現在交付している限度額認定証（以下、認定証）の有効期限は7月31日(日)までです。

認定証は自動更新をしないため、8月以降に入院などで認定証が必要な人は新しく申請が必要です。必要な書類を持参し窓口で手続きをお願いします。

※国保税の未納や税の未申告がある場合は認定証の交付ができません

### ■限度額認定証とは？

入院、外来診療、診療に伴う調剤費などで医療費が高額になる場合、認定証を医療機関窓口で提示すれば当該医療機関窓口での1か月の支払額が自己負担限度額までとなります。

※差額ベッド代などの保険診療外費用は含まれません

### ■受診時に認定証がない場合は？

高額療養費で払い戻しが受けられます。一旦、限度額以上の医療費負担をしていただき、診療月から約2か月後以降、該当世帯に高額療養費の申請勧奨通知を郵送します（申請後に給付）。

### ■申請に必要なもの

- 受診者の保険証
- 申請者・受診者・世帯主のマイナンバーがわかるもの
- 申請者の顔写真付き身分証明書（運転免許証やマイナンバーカードなど）

8月1日(月)から4日(木)までに申請される場合、口座振替の人や納付書で直前に納入した人は、記帳をした口座振替の通帳や領収書をご持参ください。

後期高齢者医療制度加入者で、すでに認定証を持っている人には、保険証送付時に認定証を同封しています（6月から7月末までに認定証の申請をした場合は別々に送付）。



問い合わせ

市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

## メタボリックシンドロームを予防しよう

### 腸内細菌と肥満の意外な関係

腸内細菌は単におなかの調子を整えるだけでなく、さまざまな働きをしています。肥満とも関係していて、体重が増えると腸内細菌のバランスが崩れ、血糖値が上がりがやすく太りやすい体質に変わっていきます。

### 食欲を抑える上手な食べ方は？



腸内細菌は食事とった食物繊維などを発酵させて短鎖脂肪酸を作り出します。短鎖脂肪酸はエネルギー源になるほか、食欲を抑制する効果などがあることも分かっています。しかし、食品から直接とることができないので、自分の腸内細菌に作ってもらう必要があります。

腸内環境を整えることは便秘改善に限らず、体全体の健康につながります。食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻、雑穀（玄米など）を意識して取り入れましょう。

問い合わせ

健康増進課 ☎75-3355