

国 保 通 信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

同じ月内の医療費の自己負担額が一定限度額以上になったときは、その限度額を超えた分を高額療養費として、後日、加入保険からの払い戻しが受けられます。ただし、入院するときに『限度額適用認定証』を医療機関に提示すれば医療費の支払いは自己限度額までで済むようになります。

○『認定証』の交付を受けた場合

『認定証』を医療機関で提示すれば医療費は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などは対象外となります）

『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ご注意ください。

○『認定証』の交付を受けない場合

いったん医療費（3割分）を支払って頂き、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。高額療養費の支給通知を出すまでに約2か月かかります。

※医療機関へ入院される際に、あらかじめ保険年金係で『限度額適用認定証』の交付申請をしてください。

※外来の場合、『認定証』はありません。

『限度額適用認定証』は、8月に新たに申請が必要です！

現在交付している『認定証』の有効期限は7月31日です。入院されている方、これから入院する予定のある方は早めに『認定証』の交付申請をしてください。

※手続きに必要なもの

- ・申請に来られる方の印鑑
- ・申請に来られる方の身分証明書（運転免許証等）
- ・入院される方の保険証

※国保税に未納がある場合は認定証の交付ができません。

※後期高齢者医療制度（75歳以上）の方で、すでに『認定証』をお持ちの方には7月末送付の保険証に『認定証』を同封していただきますのでご確認ください。

糖尿病からの人工透析は、糖尿病の改善ができれば防ぐことができます。

糖尿病の自分の段階を知ることが大切です。



糖尿病の治療

第1段階は 食事と運動です

糖尿病は、インスリン作用の不足による慢性の高血糖状態を主とする代謝性疾患群です。

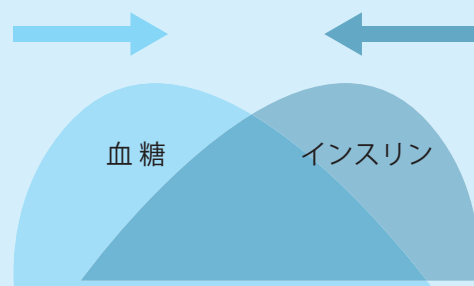
例えば、病院を受診し、「薬を飲むほどではない」と言われた場合、糖尿病ではないと安心せずに、治療としての第1段階の「食事と運動療法」を自分で取り組むことになります。食事と運動で改善されなかった場合に、第2段階の薬を使った治療となります。

では、食事において、どんなことが自分でできるでしょうか？

私たちは、食事をとると血糖が上がります。その血糖を血液中にとりこむために、インスリンが分泌されます。この血糖の上昇とインスリンの分泌を考える必要があります。

この図は、食後の血糖上昇に比べて、インスリンの分泌亢進のタイミングがずれていることを示します。

血糖上昇とインスリン上昇の
タイミングを接近させる



この状態を改善するためには、血糖を急に上げないことが大切です。

- ・ゆっくり食べる
- ・水溶性食物繊維を多くとる（きのこ類・海藻類など）
- ・味噌汁など水分の多いものから食べる

・血糖をあげやすい単純糖質（お菓子・ジュース・果物・アルコール）は控える

・夜、21時以降の食べたものはそのカロリーが全て脂肪として蓄積されるので、食事の時間を工夫する

できることから、自分の生活に合わせてはじめましょう。

■問い合わせ

健康増進課

☎ 75-3355