

国
保
通
信



■問い合わせ
市民生活課

保険年金係
☎ 75-2159

病院の窓口で支払った医療費の自己負担額が1か月間で高額になった場合、申請により限度額を超えた分が高額療養費として払い戻されます。

○高額療養費の計算の仕方

(今回は70歳未満の方です)

- ①月の1日～末日までを1か月として計算します。(月をまたがった場合は、それぞれの月で計算します)
- ②医療機関ごとに別計算です。
- ③同じ医療機関でも内科と歯科は別計算します。
- ④同じ医療機関でも入院と外来は別計算します。
- ⑤入院した時の食事代など、保険がきかない分は対象外となります。
- ⑥同じ世帯であれば合算の対象となります。
- (但し、自己負担額が21,000円を超えたものだけ)
- ⑦過去12か月に同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上となった場合は、4回目からは限度額が低くなります。

多久市国民健康保険では、該当になった方に診療月の2か月後に通知しています。(2か月より遅れる場合もあります)

計算方法がわからない、該当になっていくかわからないなど、ご不明な点はお問い合わせください。

区分	1～3回目までの限度額	4回目以降の限度額	世帯合算対象額
住民税非課税	35,400円	24,600円	21,000円以上
一般	80,100円 ※総医療費が267,000円を超えたときは超えた分の1%を加算	44,400円	
上位所得者基礎控除後の年間所得600万円超	150,000円 ※総医療費が500,000円を超えたときは超えた分の1%を加算	83,400円	

70歳以上の方の計算方法は、10月号でお知らせします。

秋の声を聞くとなぜか、食欲が増えて…、ついつい食べ過ぎてしまいます。そんなことはありませんか？特に洋菓子や菓子パンは落とし穴！？
上手に賢く食べましょう。



生活習慣病予防の基礎知識2
「甘いものには“糖”と“脂質”がいっぱい！」

甘いものといえば、ケーキ類の洋菓子が浮かびますが、一番気になるのがカロリーです。
しかし、それ以外に材料の卵、バターの使用方で、「糖分」だけでなく、「脂質」「コレステロール」「たんばく質」などにも影響があります。
例えば、シュークリーム、ケーキドーナツ、ショートケーキと比較すると、3つの中で「糖分」が最も高いのがケーキドーナツ。100g中60gで、ショートケーキは47gも含まれています。
シュークリームは、「糖分」より「LDLコレステロール」や「総たんばく」に影響があり、「コレステロール」が最も高く、250mgも含まれています。
このように、甘い洋菓子は材料

で血液データが変わってきます。また、ついつい手がでてしまう菓子パン。これも材料によって違いがあります。

クリームパンは、「糖分」より「コレステロール」や「総たんばく」に影響が強いようです。ジャムパンは、「糖分」が多く、チョココロネは、「糖分」「中性脂肪」「コレステロール」のいずれも影響があるようです。クリームパンに砂糖は、100g当たり41g、ジャムパンは55g、チョココロネは、45g含まれています。

甘いものは、砂糖がいっぱい入っていると認識はありますが、ちょっと視点を変えると材料によって、「脂質」や「LDLコレステロール」にも影響がでてくるのです。

大好きな甘いものの摂り過ぎは、体に悪影響を与え病気を招いてしまいます。食べる時間帯や分量を考え、おいしくいただきましょう。

(※本文内のデータは、「保険活動を自主的研究会資料」参照)

■問い合わせ

福祉健康課 健康増進係

☎ 75-33355