

～高額療養費の支給申請の流れ～

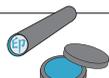


高額療養費に該当された場合、約2か月後に市役所から青い封筒で各世帯へ通知を送ります。

通知が届いたら

- ①該当している月分の**すべての領収書**
- ②国保世帯主の**通帳**
- ③**印鑑**（認め印可）
- ④送られてきた**通知書**

を持って、市役所1階市民生活課保健年金係で申請してください。



通知書に書かれた締切までに申請すると、その月の月末に指定口座へ振り込まれます。締切を過ぎて申請された場合は、別途振込日を窓口にてお伝えします。

2か月後の申請時に、該当する月のすべての領収書を確認しますので必ず保管してください。



国保おしらせシリーズ 高額療養費支給申請編

高額療養費の申請をする際に、必要な書類がそろわないと、何度も市役所へ足を運んでもらうなど、手間がかかります。

そこで、今回は「高額療養費申請」の流れを詳しくお知らせします。この申請は、入院等により1か月の医療費が高額になった世帯が、自己負担限度額を超えた部分の支給を受けるための手続きです。限度額については、来月号でお知らせします。



問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

「メタボ脱出プログラム教室」では、たくさんの気付きの声がありました。



健診の結果から生活を見直し、健康を守りましょう

9月30日に母子健康センターで、「メタボ脱出プログラム教室」を開催し、32人が参加しました。

兵庫県在住で、17都道府県で活動されている、保健師の門田しず子さん（かどた しずこ）を講師に迎え、メタボ脱出方法についてわかりやすく説明されました。教室は、笑いあり、どよめきありの楽しい雰囲気、参加者の反響も大きいものでした。

参加したみなさんの気付いたポイントは以下のとおりでした。

1. 血管を守るって！

ただ体重を減らし痩せるのではなく、健康的に痩せることが大事。血管の傷みを防ぎ、血管を守ることを意識して適切な体重になることが大切。

2. インスリンの使い過ぎに注意！

食事をすると、インスリン（ホルモン）が分泌され、血糖値を下げる。生涯のインスリンの量は決まっています、出すぎると将来足りなくなり、糖尿病になる危険性が高まる。日本人の糖尿病は、食べ過ぎが主な

原因で、現在増加傾向にある。

3. 内臓脂肪は減らしやすい

体内には、脂を貯える倉庫が皮下脂肪と内臓脂肪にある。運動したり、食生活を見直したりすると、内臓脂肪から減っていくので、腹周りが細くなる。

4. きれいな血液に！

腹周りを細くすると、腹周りにある「脂肪」「脂」が減り、血液の状態が良くなるので、病気の予防になる。また、このことが1の血管を守ることにつながる。

5. 野菜からゆっくり食べよう

食物繊維の多い野菜を先に食べることで、血糖値の上昇が緩やかになる。食べる量は適量、よく噛みゆっくり時間をかけて食べることが大切。



▼個人面談の様子

ここを気をつけましょう！

ふむふむなるほど！

今回の学びを今後の生活に活かしてください。

問い合わせ

健康増進課 ☎ 75-13355