

※入院等であらかじめ高額な医療費が見込まれる場合は、限度額適用認定証の申請をお勧めします。詳細は保険年金係までお問い合わせください。

平成26年12月31日まで

区分	自己負担限度額【月額】
A (上位所得者) 基礎控除後の年間所得600万超	150,000円+(医療費-500,000円)×1% <83,400円>
B (一般)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,400円>
C (住民税非課税)	35,400円 <24,600円>



平成27年1月1日から

区分	自己負担限度額【月額】
ア 基礎控除後の年間所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <140,100円>
イ 基礎控除後の年間所得600～901万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <93,000円>
ウ 基礎控除後の年間所得210～600万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,400円>
エ 基礎控除後の年間所得210万円以下	57,600円 <44,400円>
オ 住民税非課税	35,400円 <24,600円>

注 く ) 内の金額は過去12ヵ月以内に高額療養費の支給を3回受け、4回目以降の支給に該当した場合の限度額です。区分判定の基礎となる所得については、窓口でお問い合わせください。

# 国保通信



問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

## 国保おしらせシリーズ 自己負担限度額の制度改正編

平成27年1月から70歳未満の人の1ヵ月の自己負担限度額の負担区分が細分化されます！

現在発行済みの限度額適用認定証は変わりますので、1月に新たな区分に変更したものを郵送します。

10月24日に開催した栄養士の講演を紹介します。



健診の結果から生活を見直し、健康を守りましょう

講演では、インスリンの働きや、どうやって血糖が下がるのかなどの体のしくみを詳しく学びました。講演での重要ポイントは、以下のとおりです。

### ①食物繊維は血糖値をゆっくり上げる

食物繊維は、食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせる働きがあります。糖質の吸収が遅れることによって、インスリンが一度にたくさん出る必要がなくなります。結果的に、血糖が高くなる時とインスリンが出るタイミングが接近し、インスリン量が少なくなります。(下の図を参照)

### ②食事のリズム・時間と量の大切さ

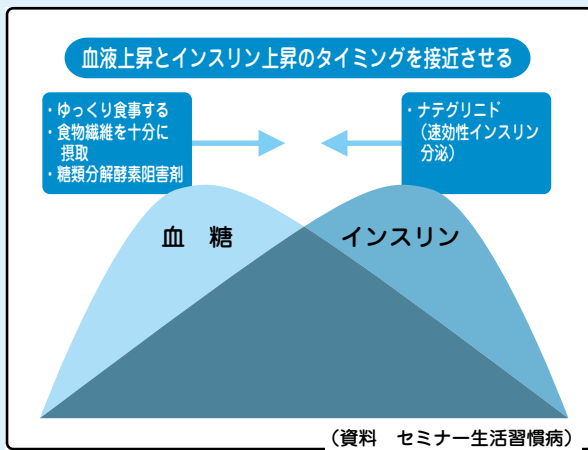
たくさん量を食べると、インスリンは一度にたくさん分泌しなくてはなりません。早食いも血糖値を早く上げてしまいます。食事の時間は、できれば1食20分くらいゆっくり時間をかけましょう。また夜遅く食べると、エネルギーとして使われません。その結果、肝臓にたまりたり(脂肪肝)、脂肪組織にたまりたりして、肥満につながります。

### ③単純糖質は血糖値を急上昇させる

吸収がはやい単純糖質の食品(果物、お菓子、ジュース、お酒、ビールなど)を多くとると、血液は高血糖状態になり、一度にたくさんインスリンを必要とします。糖尿病ガイド(基準)では、砂糖は10g(大さじ1杯)以下とされ、果物は糖の吸収が早いので80kcal(みかん中2個)以下が示されています。

### ④運動で血糖を使う

血糖値が上がる食後1時間～2時間頃に、運動して筋肉で糖をエネルギーとして使いましょ。運動習慣があると、スムーズに筋肉に糖を取り込めるようになります。



健康増進課 問い合わせ ☎ 75-13355

(資料 セミナー生活習慣病)