

国保通信



■問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-2159

限度額適用認定証は8月に新たに申請が必要です！

高額な医療費が必要となる入院や外来診療においてご利用いただける「限度額適用認定証」（以下、認定証）が8月から新しくなります。

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、8月1日以降、早めに手続きをしてください。

◆認定証を使うとうなる？

認定証の交付を受けずに医療費が高額になった場合、一旦、医療費（1割～3割分）をお支払いいただき、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が、認定証を医療機関で提示すれば医療費は自己負担限度額（以下、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等は対象外となります）。

※限度額は世帯・年齢によって異なります。

※国保税に未納がある場合は認定証の交付ができません。

◆外来診療でも使える？

外来でも利用できます。ただし、複数の医療機関で受診された場合、医療機関では合算することができないため、それぞれの医療機関で限度額まで支払っていただき、後で高額療養費として支給します。

※高額療養費の支給通知をお出しするまでに診療月から約2か月かかります。

現在、入院されている人、これから入院する予定のある人は、早めに認定証の交付手続きをしましょう。

◆申請に必要なもの

- ・申請に来られる人の印鑑（認め可）
- ・申請に来られる人の身分証明書（運転免許証等）
- ・受診される人の保険証

☆後期高齢者医療制度（75歳以上）の人については、すでに認定証をお持ちの人には保険証送付時に認定証も同封しておりますのでご確認ください（保険証発送後7月末に申請された場合は別送されます）。

内臓脂肪を減らして、健康を手に入れよう



自分の健診結果から生活を見直し、健康を守りましょう

毎日の食事の中で、野菜の摂取量の話をしますが、食べているようになかなか量が足りていない実態があります。

★1日に必要な野菜の基準量は350gで、緑黄色野菜150g、淡色野菜200gとなります。

緑黄色野菜

ニンジン、ブロッコリー、トマト、ほうれん草など

淡色野菜

玉ねぎ、キャベツ、レタス、大根、もやしなど

★なぜ野菜を350g摂ることが必要なのでしょう？

野菜にはたくさんの栄養素が含まれており、下の表のように、それぞれ役割があります。

栄養素の役割は、①ビタミン・細胞の活性化や修理をする。②食物繊維

生活習慣病やガンの予防
からだをつくる・胎児を育てる
血管の傷みを修理する
血管の老化を防ぐ
血糖やコレステロールの吸収を遅らせる・ガン予防

野菜100gあたり	ビタミンA	葉酸	ビタミンC	食物繊維
基準量	男 850μg	240μg	100mg	19g以上
(40代生活強度Ⅱ)	女 700μg			17g以上
緑黄色野菜				
にんじん（1／2本）	680	23	4	2.5
小松菜（1／2袋）	260	110	39	1.9
オクラ（10本）	56	110	11	5.0
ブチトマト（10個）	45	22	15	1.0
ピーマン（2個）	33	26	76	2.3
淡色野菜				
きゅうり	28	25	14	1.1
ゴーヤー	17	72	76	2.6
キャベツ	4	78	41	1.8
玉ねぎ	0	16	8	1.6
もやし	0	42	11	1.4
とうがん	0	26	39	1.3
青汁1回分（3g当たり）	63	12	2	1.2
野菜ジュース（1杯分）	420	4	60	1.9

維・便量を増やす、粘着力がある、などがあります。特に緑黄色野菜は、ビタミンA・葉酸が多いですね。生活習慣病を進行させない、予防するために、次のように摂るようにしましょう。

朝食…100g…トマト1個とレタス1枚
昼食…150g…もやし100g（1袋）
夕食…100g…キャベツ2枚、ピーマン2個

■問い合わせ 健康増進課

☎ 75-13355