

～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、診察月の約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。



- ①診察月分の**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階市民生活課保険年金係でお手続きください。



通知書に書かれた締め切までに申請すると、その月の月末に通帳へ振り込まれます。締め切りを過ぎてしまった場合は、別途振込日を窓口にてお伝えします。

申請時には、診療月のすべての領収書を確認しますので必ず保管しておいてください。



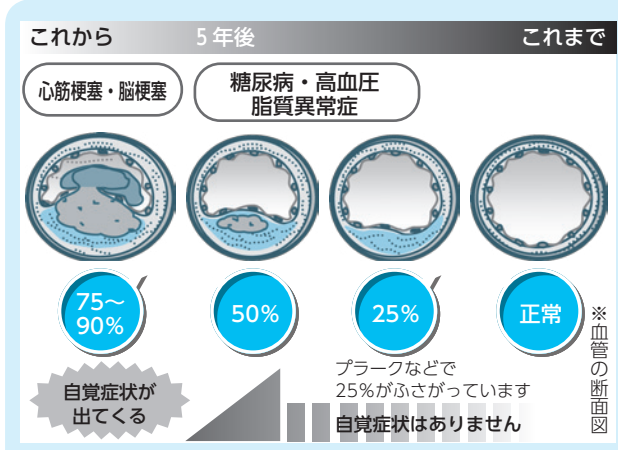
国保おしらせシリーズ 高額療養費支給申請編

「高額療養費支給申請」とは、1か月のうちに医療機関や薬局の窓口で支払った額が、一定額を超えた場合に、その超えた金額の支給を受けるための手続きです。

国保通信



▼問い合わせ
市民生活課 保険年金係
☎75-2159



血管のつまりと自覚症状

「かゆい」などの自覚症状がないからなのでしょうか？

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）という言葉は、市民に浸透し、子どもたちも知っています。しかし、メタボの怖さは、まだまだ伝わっていないようです。

メタボの状態になっても、「痛い」「かゆい」などの自覚症状がないからなのでしょうか？

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

この図のように、糖尿病や高血圧で治療し始めても、メタボの状態が改善しないと、動脈硬化（血管のつまり）は進み、自覚症状が出る時には、心筋梗塞や脳梗塞の発作がおこることがわかっています。

逆に、メタボの改善をすることで、血管のつまり（プラーク）が退縮することもわかっています。

次に、メタボの状態で、血圧や血糖値、コレステロール値などが少し高めの人、倒れられていることが多くあります。

これも、メタボに内臓脂肪があることで起こります。

- ① インスリンの働きを邪魔する
 - ② 血圧を上げやすくする
 - ③ 中性脂肪の合成を活発にする
 - ④ 血栓を作りやすくする
- 血管の修復を妨げる
- このようなホルモンがでているためです。

メタボに該当していると気付いた今、改善の時です。

健診結果から確認しましょう。



▼問い合わせ 健康増進課
☎75-33355