

# 国保通信



▼問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-21159

**限度額適用認定証は8月に新たに申請が必要です！**

平成27年8月～平成28年7月の間に申請された「限度額適用認定証」(以下、認定証)の有効期限は最長で今年の7月末までになっています。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、平成28年8月からの認定証が必要な人は8月1日以降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・受診される人のマイナンバーのわかるもの
- 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)の人で、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。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)。

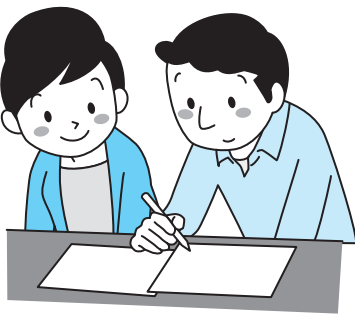
## ◆認定証を使うとどうなる？

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)

※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。

※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。



## 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

### 野菜の「ちから」

最近、テレビCMや健康番組でも「野菜のもつ「ちから」」について多くの情報が流れ、食事のときに「野菜から食べること」が知られてきました。

この「野菜から食べる」の効果は、「糖」を吸収する「ため」なのです。私たちの体、もちろん血管も、そこを流れている血液も、食べたもので作られています。毎日食べている食事の中で、野菜はどんな仕事をしているのでしょうか？

### その① ビタミン類の宝庫

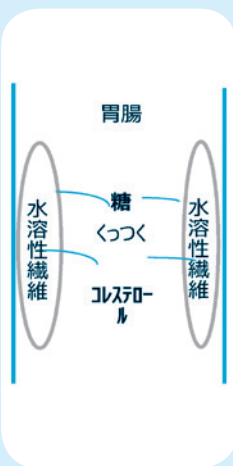
ビタミン類は、食べ物からとらないと、からだで作れません。からだは細胞でできていますよね。血管も皮膚も…。その細胞が傷んだ時に修理するのに必要なのがビタミンなのです。ビタミン類は肉や卵などにもありますが、野菜には量が豊富です。

このほかに、「細胞膜の酸化予防」「血栓予防」「恒常性の維持・水分の代謝」「神経や筋肉の興奮伝達物質」などの機能があります。

その② 「便秘の時は食物繊維の多いものを食べるとんちがでる」と言われます。

その通り、食物繊維は便量を増やし(便の10～15%)、便秘の予防になります。食物繊維は、からだでは作ることができません。

食物繊維は、血液の中には行きませぬ。腸の中で食物繊維のネバネバが広がり、このネバネバが食べた血糖やコレステロールとくっつき、吸着するため、血管に吸収されにくいのです。



野菜は、「からだの調子を整える役割」と言われますが、私たちが元気で過ごすためには、血管を守ることが重要です。毎日、両手いっぱい野菜(350g)を食べることが必要です。

▼問い合わせ 健康増進課

☎ 75-33355

