



▼問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

☆還付金詐欺に騙されないために知っておきたいこと

～高額療養費支給申請の手続き～

最近よく耳にする「還付金詐欺」。その多くが、市役所職員を装った人間から、「高額医療費の還付があり、以前通知を出したが返信がないので連絡しました」などと電話があるというものです。そもそも、「高額医療費の還付」とはどんなものなのでしょうか。

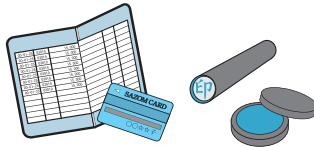
いわゆる「高額医療費還付の手続き」は、正しくは「高額療養費支給申請」と言います。1か月のうちに医療機関や薬局の窓口で支払った額が、一定額を超えた場合に、その超えた金額の支給を受けるための手続きです。

～高額療養費支給申請の具体的な手続き～

高額療養費に該当された世帯には、診療月の約2か月後に市役所から通知を送ります。



- ①該当する診療月分の**すべての領収書**
- ②国保世帯主の**通帳**
- ③**印鑑**
- ④受診者・世帯主の**個人番号のわかるもの**
- ⑤送られてきた**通知書**



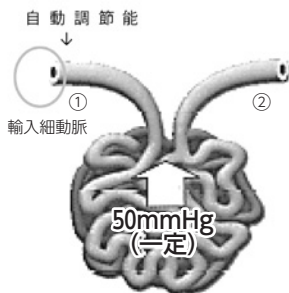
を持って、市役所1階市民生活課保険年金係で手続きが必要です。

手続きが完了したら、振込予定日にご指定の通帳に振り込まれます。(振込予定日は窓口でお知らせします)

◆高額療養費支給申請の手続きは電話やATMではできません!!

必ず通知が届いたあとに市役所窓口へ出向いての手続きとなります。不審な電話がかかってきて、「おかしいな?」と思ったら市役所や警察、家族に相談してください!!

【A】腎機能が正常な場合



【B】腎機能が低下した場合

自動調節能破綻
(伸びきったパンツのゴムのような細動脈)



特定健診からわかる自分のからだの状態。健診を賢く活用しましょう。

自分の健診結果から生活を見直し、健康を守りましょう



今回は、高血圧がテーマです。血圧は、「測るたびに変わります」が、変動することによって体を守っています。血圧の値によって次の表のように分かれます。

正常	130未満/85未満
I度(軽症)高血圧	140~159/90~99
II度(中等症)高血圧	160~179/100~109
III度(重症)高血圧	180/110以上

II度以上になると治療が必要になりますが、II度以上でも自覚症状がないため、治療しない人が多いです。高血圧が続くと、腎臓の機能に影響します。

正常な場合は、①②ともに同じ太さ0.3mm程です。輸入細動脈が傷んで伸びきったゴムのように太くなり、血液がどっと糸球体の中に入ってきます。(上図右)

たくさん血液が流れ込むと、糸球体が大きくなり、糸球体の毛細血管が傷つき、腎臓の機能が破壊されます。

血圧を下げる薬は、腎臓へ働きかける薬が多くあります。腎臓から出ているホルモンの調整をしてくれるので、腎臓を守り血圧を下げてくれます。

血管を守り、臓器を守ることを意識し、生活習慣の改善や治療につなげましょう。

▼問い合わせ 健康増進課 健康増進係

☎ 75-13355

