

還付金詐欺に騙されないために ～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。

市役所にも「不審な電話を受けた」という相談が多く寄せられています。そもそも「高額医療費の還付」とは、どのよう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の窓口で支払った額が、限度額を超えた場合に、その超えた金額の支給を受けるための手続きです。

～具体的な手続き～

該当世帯に、診療月の約2か月後に市役所から通知を送ります。



送られてきた申請書と、同封の通知書の「お持ちいただくもの」に記載しているものを持って、市民生活課保険年金係で手続きをしてください。



領収書
¥ _____

手続きが完了したら、申請時に窓口でお知らせする振込予定日に高額療養費が振り込まれます。

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。「おかしいな?」と思ったら市役所や警察、家族へ相談しましょう!!

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

野菜をもっと食べよう

人間の臓器や血管は細胞できており、細胞がいきいきと正しく入れ替わるためには正しい食生活を送ることが大切です。正しい食生活を送ることでがんになりにくい身体づくりや血管内皮の障害（動脈硬化）が予防できます。

体の材料となる肉や魚などのたんぱく質も必要ですが、そのたんぱく質を自分のからだに使えるように作り変える（代謝）ためには、野菜、特に緑黄色野菜が必要です。

血管の材料になる				たんぱく質を作り変える			抗酸化作用＝血管内皮の炎症を防ぐ	
1日の目安量		たんぱく質		1日の目安量	ビタミンA	ビタミンE		
		必須アミノ酸	非必須アミノ酸					
卵	50g	3.2mg	3.0mg	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草)	150g	710μg	2.3mg	
牛乳	200cc	3.3mg	3.3mg	淡色野菜 (大根、キャベツ、玉ねぎ)	250g	3μg	0.2mg	
魚(鮭)	50g	5.8mg	5.4mg					
肉(豚もも)	50g	5.1mg	5.2mg					

1日あたりの目標量は緑黄色野菜 120g以上+淡色野菜 230g以上

国民健康栄養調査によると、日本一の長寿県である長野県民の野菜の摂取量は、男性352g、女性335gであるのに対して、佐賀県は男性289g、女性252gとまだまだ不足しています。毎日の食事にあと一つ野菜を追加してみましょう。健診の結果もきっと変わりますよ。

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355