

限度額適用認定証は新たに申請が必要です！

平成30年8月から令和元年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、最長で令和元年7月末までとなっています。

認定証は申請後に交付を受けて、医療機関へ提示した月から適用されます。8月からの認定証が必要な人は、8月中に交付手続きをしましょう。

■申請に必要なもの

- 申請者の印鑑
- 申請者・受診者・世帯主のマイナンバーがわかるもの
- 申請者の身分証明書（運転免許証など）
- 受診者の保険証

☆ただし、後期高齢者医療制度加入者で、すでに認定証を持っている人には、保険証送付時に認定証を同封しています（保険証送付後から7月末に申請の場合は別々に送付）。

◆認定証を使うとどうなる？

認定証を医療機関で提示すると、医療費は自己負担限度額（以下、限度額）までの窓口負担になります（入院時の食事代や差額ベッド代、保険がきかない医療費などは対象外）。

- 認定証なしで医療費が高額になっても、ご安心ください。いったん限度額以上に、医療費を負担していただきますが、2か月後以降、該当世帯に「高額療養費」の申請勧奨通知を郵送します（申請後に給付）。
- 限度額は世帯の所得・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。



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

糖尿病を予防する ～野菜を摂る効果～

血糖値を上げない工夫の一つ「ベジファースト」は、野菜を食事の最初に摂ることで血糖値の急上昇を抑制する効果があると話題です。では、手軽に摂れる野菜ジュースやサプリメントには同じ効果があるのでしょうか？

野菜ジュースを飲むこと=野菜を食べることなのでしょうか…

～野菜ジュースやサプリメントと野菜を比べてみました～

①栄養成分

食品	緑黄色野菜	野菜ジュース
量	150g	200ml(1本)
糖質	3.4g	16.2g
食物繊維	4.2g	0.6~3.0g
ビタミンA	729mg	450~1780mg
ビタミンC	37mg	45mg
ビタミンE	2.4mg	1~3.3mg
カロリー	80kcal/350g	100kcal/本

①の栄養成分でみると、野菜はジュースに比べ、血糖値を上げる糖質の量が少なく、糖質や脂質、コレステロールなどの吸収を緩やかにする食物繊維が多いことが分かります。

また、②の身体の中では、野菜の方が時間をかけて小腸に行き、血糖値を下げるインスリンもゆっくり分泌され、すい臓の負担も減ります。

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355

②身体の中に入ると…

野菜ジュースやサプリメント	身体	野菜
影響なし	脳	噛むことで脳に伝わり、味覚が育つ
噛まない	□	噛む
腹持ちしない	胃	腹持ちがいい
インスリンが急に分泌!!	すい臓	インスリンがゆっくり分泌
糖や脂を一気に吸収!!	小腸	糖や脂をゆっくり吸収
大腸の動きが少ない	大腸	腸内細菌のエサになり、ガン予防
とりすぎたビタミン類を尿へ出すため、大忙し	腎臓	ナトリウムや尿酸を尿へ出し、高血圧、結石予防
便の材料にならない	便	便の材料になる

