

高額医療・高額介護合算療養費について

保健医療課 ☎42-5619

国民健康保険と介護保険の両方で自己負担金を支払われているとき、世帯の負担金が軽減されるよう、基準額を超えた自己負担額が「高額医療・高額介護合算療養費」として支給されます。

対象となられる方には12月にお知らせを送付しております。お知らせが届いた方は申請をしてください。

計算期間や申請に必要なもの、自己負担限度額は次のとおりです。

○自己負担限度額
左の表1のように設定されています。

○計算期間
平成25年8月から平成26年7月までの1年間

○申請に必要なもの
・国民健康保険被保険者証
・振込先の金融機関名、口座番号、口座名義人が確認できるもの
・認めめの印鑑

※申請手続きの注意点
計算期間内に次の変更があった方はお知らせできない場合があります。お手数ですが領収書等で支給対象となるか確認いただき申請してください。
・市町を越える住所変更
・国民健康保険以外の保険から国民健康保険に変わった方

表1 自己負担限度額

70歳以上		70歳未満	
区分	限度額	区分	限度額
現役並み所得者	67万円	上位所得者	126万円
— 一般	56万円	— 一般	67万円
低所得Ⅱ	31万円	市民税非課税	34万円
低所得Ⅰ	19万円		

現役並み所得者…高齢受給者証の負担割合が3割の方
— 一般…市民税課税世帯で現役並み、低所得Ⅱ及びⅠ以外の方
低所得Ⅱ…市民税非課税世帯で低所得Ⅰ以外
低所得Ⅰ…市民税非課税世帯で世帯員全員の所得が0円

上位所得者…総所得金額等が600万円を超える世帯、または所得の申告がない世帯

平成26年10月診療分 1人当り医療費 (単位:円)

	安芸高田市	県平均	県内順位
— 一般	28,404	26,798	8
退職本人	25,909	29,962	18
退職扶養	46,963	25,162	2
全被保険者	28,473	26,906	8

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

各制度の自己負担額
(国保の高額療養費または介護の高額介護サービス費で支給された額は除く)

①医療保険	15万円
②介護保険	25万円
③合計(①+②)	40万円
④基準額	31万円
⑤支給額(③-④)	9万円

年間の負担が、40万円から31万円になります

○自己負担額の計算例
70歳以上、市民税非課税(低所得Ⅱ)の2人世帯

「インフォメーション」 健康あれこれ

「お問い合わせ」保健医療課 ☎42-5633

少なくとも一生に一度は 肝炎ウイルス検査を受けましょう!

肝臓はB型・C型肝炎ウイルスに感染していても、なかなか自覚症状が出ません。症状がないまま病気が進行してしまいます。広島県では、指定された医療機関及び県保健所で肝炎ウイルス検査を実施しています。また安芸高田市は健康増進法に基づいて、対象年齢の方に市の健診で肝炎ウイルス検査を行っています。検査は簡単な採血で行います。是非一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

《検査の種類》

検査の種類	実施主体	お問い合わせ先
職場の健康診断 (お勤め先によっては受けられない場合があります)	加入している医療保険者等	お勤め先
無料肝炎ウイルス検査	西部保健所 広島支所	082-513-5526 (受診可能な医療機関等 ご相談ください)

*治療内容によっては医療費の助成も受けられます。

肝炎相談室(医療に関する専門的な相談) 相談に係る費用は無料です。

広島大学病院：広島市南区霞1の2の3
電話：082-257-1541
福山市市民病院：福山市蔵王町5の23の1
電話：084-941-5151
*相談日は、土、日、祝日及び年末年始の日は除きます。

【健康あきたかた21】 食生活・歯の健康部会

「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」
健康あきたかた21推進中!

食生活(安芸高田市食育推進計画)のスローガンは

食の大切さを考えながら、おいしく・楽しく・きちんと食べよう

☆おいしく減塩しましょう☆

食塩の摂りすぎは高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクを高めます。日本人の3人に1人は、高血圧といわれています。減塩について考えてみましょう。

平成27年度から日本人の食事摂取基準における塩分摂取目標がさらに厳しくなります!!
1日男性8g女性7g未満を目標にしましょう!(高血圧症の方は男女ともに1日6g未満を目安に)

☆減塩のポイント☆

すぐに目標値まで減塩するのは難しいことですが、減塩のポイントを取り入れ無理なく続けていきましょう。

- ①塩を減らす
- 新鮮な食材を用いる
- 食材の持ち味を生かした薄味の料理を
- 低塩の調味料を使う
- 酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングを上手に使う
- 具、だくさんの味噌汁にする



- 同じ味つけでも減塩できる
- 漬け物を控える
- 浅漬けにして、できれば少量に
- めん類の汁は残す
- 全部残せば2〜3g減塩できる
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- こしょう、七味、しょうが、柑橘の酸味を組み合わせる
- 外食や加工食品を控える
- 目に見えない食塩が隠れている
- 「しょうゆは「かける」から「つける」へ
- 料理がしょうゆを吸いすぎることもないので塩分の調節もしやすい

②余分な塩分を出す
塩分排出機能があるミネラル豊富な緑黄色野菜、豆類、いも類、果物、海藻を多く取りましょう。

③よく噛んで食べる
食材の自然な味がわかるようになるので、薄味でもおいしく食べられ減塩につながります。

④栄養成分表示をみましょう
市販加工食品等はナトリウム量での表示が多いので、塩分量を知るための計算式があります。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \frac{\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54}{1000}$$

ナトリウム量400mg Ⅱ 塩1g

塩分は摂っていないようで意外にとっています。薄味に慣れておいしく楽しく食事を楽しみましょう。

安芸高田市食生活改善推進協議会 保健医療課 栄養士

食のさんぽ道

ヘルシーな一品!!
今月の食材 こんにやく

こんにやくのから揚げ

(材料 4人分)
こんにやく…1枚(280g)
からあげ粉(市販品)…25g
揚げ油



私たちが紹介します
安芸高田市食生活改善推進協議会 美土里支部

(作り方)
①こんにやくはゆでて、ひと口大にちぎる。
②①にしっかり、から揚げ粉をまぶして、油で揚げる。
(1人分エネルギー:66kcal、塩分:0.6g)

風邪に負けない身体をつくろう!!

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない身体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。冬に採れる野菜には、大根やごぼうなどの根菜類は、煮込み料理など加熱して料理することで体を温める働きをします。小松菜やブロッコリーには、喉や鼻の粘膜を丈夫に保つビタミンAが

豊富に含まれています。ネギやカリフラワーなどの淡色野菜には、白血球を活性化して病気を防ぐ力を強くする成分があります。また、野菜に含まれる栄養素にはビタミンC、カリウムなど水溶性のものがあります。鍋や貝だくさんのスープなど煮汁ごと食べましょう。冬野菜の栄養と効果的で美味しい食べ方を知って、毎日を元気に過ごしましょう。



食生活に関するご相談は、お気軽に保健医療課 栄養士にお問い合わせ下さい。(☎42-5633)