

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を支払われているとき、世帯の負担が軽減されるよう、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。

対象となる方は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。

計算期間や自己負担限度額、申請に必要なものは次のとおりです。

○計算期間
平成26年8月から平成27年7月までの1年間

○自己負担限度額(表1)
年齢によって表1-1や表1-2のように設定されています。

※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が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ご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

○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
・認め印鑑

○自己負担額の計算例(表2)
70歳以上、市民税非課税(低所得Ⅱ)の2人世帯

表1 自己負担限度額

表1-1 70歳未満

区分	限度額
旧ただし書所得901万円超	ア 176万円
旧ただし書所得600万円超901万円以下	イ 135万円
旧ただし書所得210万円超600万円以下	ウ 67万円
旧ただし書所得210万円以下	エ 63万円
市民税非課税	オ 34万円

表1-2 70歳以上

区分	限度額
現役並み所得者	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

別表1所載…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

表2 自己負担額の計算例

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

平成27年9月診療分
1人当たり医療費(単位:円)

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	24,922	26,597	20
退職本人	22,808	30,566	21
退職扶養	35,703	23,241	4
全被保険者	24,878	26,689	21

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)

【インフォメーション】 健康あれこれ

受けましたか？歯周疾患検診(無料) ～受診期限1月末～

中高年以降の歯の喪失の大きな原因となっている歯周疾患の予防と早期発見を目的として節目の年齢の方に歯周疾患検診事業を実施しています。
お口の健康は、全身の健康につながります。この機会にぜひ、受診してください。

- 【対象】平成27年度に40歳、50歳、60歳、70歳に達する方
【実施歯科医療機関】安芸高田市内の歯科医院
【持参物】①質問票
※対象の方には、平成27年7月に送付しています。紛失された場合は再交付しますのでご連絡ください。
②健康保険証



断酒会

自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。

広島断酒ふたば会 中田克宣
☎090-4802-1865
※詳しい内容はお問合わせください。
日 1月8日(金) 18:30～20:30
場 ふれあいプラザ向原
日 1月15日(金)・1月22日(金) 19:00～21:00
1月24日(日) 13:30～15:30
場 吉田人権会館

【健康あきたかた21】

「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！

食生活テーマ 「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！」

1月は「食を考える月間」です ～年のはじめに「食」について考えてみませんか？～

農林水産省では、平成15年から毎年1月を「食を考える月間」としています。新しい年のはじめに「食」について考えてみるのもいいでしょう。

きちんと食べてベスト体重！！

“ウエイトコントロール”に効く食コンディショニング
年末年始で体重が気になる季節だと思いませんか。体重が増えたり減ったり体重が変動しやすい要因は食生活が大きく影響しています。「体重が増えやすい」「体重の変動が大きい」と気になる方、食コンディショニングを整えベスト体重を維持しましょう。

食コンディショニングとは？
体が一人ひとり違うように、体によい食べ方や食べ物も一人ひとり違います。健康な状態を維持できているときの食事が、その人にとってバランスのよい食事です。自分の体調の変化から食生活の改善ポイントを見出し、体調を軸に食事をコントロールすることを「食コンディショニング」といいます。

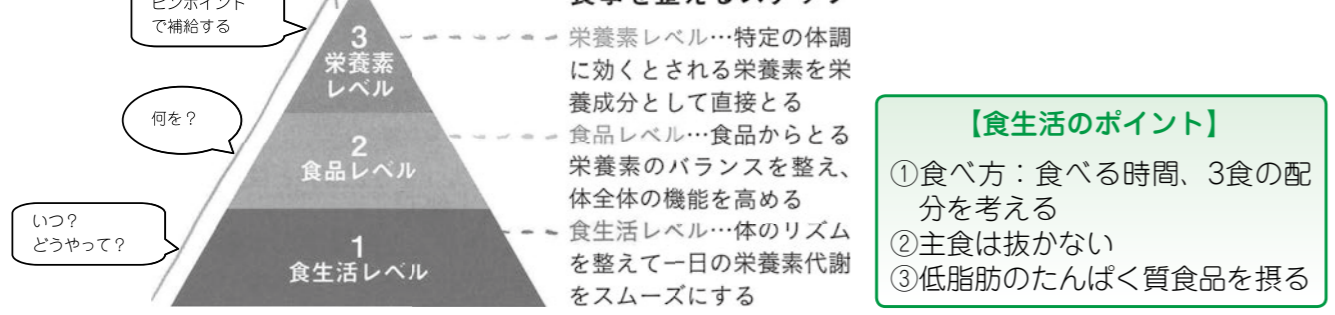
こんな人は要注意！

- 起床時と就寝時の体重差が1kg以上ある
- 2kg程度はすぐ減ったり増えたりする
- 朝、顔がむくんでいることが多い
- 朝、胃がもたれていることがある
- 無性に甘いものがほしくなるときがある

▷チェックのつく項目が多い人は、体重が変動しやすい状態。食生活を見直すことで、体重変動の少ない、よいコンディショニングに近づけることができます。

原因のひとつは、食事リズムの乱れ！

体重が増えると摂取カロリーを減らして調整したくなりますが、単純に減らしてしまうと、体は少ないカロリーで生活できるように代謝を下げて対応します。すると、結果的に太りやすい体をつくることになります。体重変動が大きくなるのは食べ過ぎだけが原因とは限りません。食事を整えるステップに沿って、食事を整えるステップ 土台から見直してみましょう。



- #### 【食生活のポイント】
- ①食べ方：食べる時間、3食の配分を考える
 - ②主食は抜かない
 - ③低脂肪のたんぱく質食品を摂る

私たちが紹介します♪



食のせんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会 保健医療課 栄養士
毎月19日は食育の日

今月の食材
ブロッコリー 豆腐とブロッコリーの塩昆布あえ
(ひとり分 エネルギー:16kcal、塩分:1.6g)

- #### 材料(4人分)
- 木綿豆腐 ……2/3丁
 - ブロッコリー ……2/3個
 - 塩昆布 ……8g
 - 塩 ……少々
 - ごま油 ……小さじ1
 - 白すりごま ……適量
 - 揚げ油

- #### 作り方
- ①小房に分けたブロッコリーを茹でて水気をきる。
 - ②粗熱が取れたらボウルに入れ塩昆布を和える。
 - ③②へ豆腐を崩しながら加える。
 - ④塩で調味し、ごま油とすりごまを混ぜる。