

◁10月は 国保強調月間▷

健康

健やかな未来を築く みんなの国保

国保財政の健全化にご協力を!!

めざましい医療技術の進歩や医療費の値上げの影響もあって、ここ数年における医療費の増加は著しいものがあります。

このまま、うなぎのぼりに医療費が増え続けると、相互扶助を目的にした国保制度が崩壊しかねません。

少しでも、国保財政の負担を軽くし、保険料の値上げを防ぐためにも、一人ひとりが医療費を大切にしましょう。

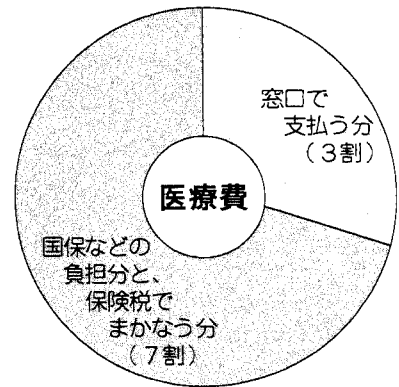
保険料は、皆さんの健康を守る大切な財源!!

保険料は、国保を運営するための重要な財源です。保険料は、納めないでそのままにしておくことはできません。納期内に納めるようお願いいたします。

高額療養費制度

医療費の負担が軽減されます。被保険者が同一月内に同一の医療機関で治療を受け、その際に窓口で支払った自己負担分が次のような一定の金額を超えた場合、その差額について高額療養費の支給が受けられます。

①被保険者本人の自己負担額が六万円（住民税非課税世帯の場合三



万三、六〇〇円)を超えた場合の超えた額。

②同一世帯の自己負担額が一人三万円（住民税非課税世帯二万一、〇〇〇円）以上の支払いが二人以上ある場合は、その合算額で計算されます。

③一年以内に高額療養費の支給を四回以上受けた場合、四回目以降から三万四、八〇〇円（住民税非課税世帯二万三、四〇〇円）を超えた場合の超えた額。

そのほか、いろいろなケースがあり、この制度を知らない方もいるかと思えますので、都留市では高額療養費の支給該当世帯に「国民健康保険高額療養費支給通知書」のハガキを送付し、受給手続きを受付けておきます。

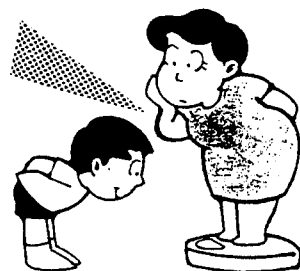
このハガキは、診療を受けた月の大体二ヵ月後に送付いたしますので、その通知書（ハガキ）と被保険者証、印鑑及び領収書を持参し、市役所の保健環境課国保医療係へ手続きに来てください。

成人病検診実施される

去る七月一日から十八日までの十五日間、文化会館において、胃がん、肝がん、大腸がん、肺がんの各がん検診と、血圧、心電図、眼底カメラ、血液検査等による糖尿病や心臓、腎臓、肝臓、脳血管等の病気の早期発見、早期治療に役立てるため、成人病総合検診が実施されました。今年も腎臓病、肝臓病、動脈硬化を調べる血液検査の項目が四項目増え、二千二百人が検診を受けました。検診の結果は今後の注意事項を説明した文書と共に個人通知がされています。治療が必要な人、精密検査が必要だった人は、もう医療機関に行きましたか？また、異常がなかった人は、来年も受けてください。長年の記録からご自分の健康状況が

具体的にわかって来ます。

健康生活の為、体力精神力の増進と食生活の注意に加えて、外から見えない内臓の点検のために成人病検診を進んで受けましょう。

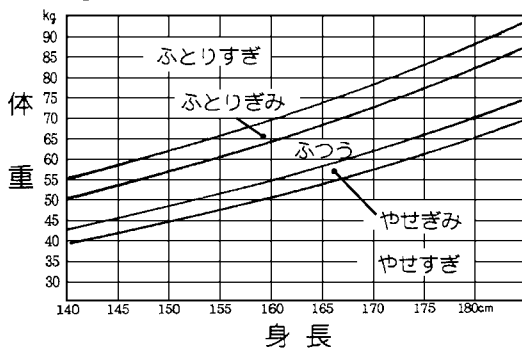


ふとりすぎは 健康の敵です

肥満とやせの判定図

左の図は、男女四十代の判定図です。これを参考に、体重を「ふつう」の域に管理してください。

♂ 40~49歳



♀ 40~49歳

