

国保

だより

KOKUHODAYORI

医療費が高額になった場合 医療費の一部が戻ります

高額療養費申請のお知らせ

1カ月間に病院へ支払った医療費が一定額（自己負担限度額）以上になった場合、申請すれば医療費の一部が高額療養費として支給されます。

国民健康保険に加入されている方については、該当すると市役所で確認できた方へ、まだ申請されていない方へ、申請通知書をお送りします。

通知が届いた方は、医療費の一部が戻りますので、下記のものをお持ちになり、高額療養費の申請をされますようご案内します。

◆申請窓口

- ・市民課 国保年金係
- ・白沢総合支所 市民福祉課
- ・白岩出張所



◆問い合わせ先

市民課 国保年金係
☎125・126

◆持参するもの

- ・受け取られた通知書
- ・通知書に書かれている領収書
- ・世帯主の通帳
- ・認印

高額療養費特別支給金のお知らせ

高額療養費は、医療保険ごとに月単位で計算するため、75歳になり長寿医療（後期高齢者医療）制度に加入した方は、75歳の誕生日については、誕生日前の医療保険制度（国民健康保険や会社の健康保険など）と、誕生日からの長寿医療制度の二つの制度で、それぞれ自己負担限度額まで医療費を負担することとなり、誕生月の医療費が増加することがあります。

これを是正するため、平成21年1月から75歳の誕生日については、それぞれの医療保険の自己負担限度額を半額とする措置が講じられました。この度、この措置を後期高齢者医療制度発足時までさかのぼって適用し、平成20年4月から12月に75歳になられた方で、同様に誕生月の医療費を自己負担限度額の半額以上支払われた皆さんにも、「高額療養費特別支給金」が支払われることになりました。

◆支給対象者

平成20年4月から12月までの間に75歳になった方（各月の1日生まれの方を除く）で、75歳の誕生日にそれぞれの医療保険で医療機関を受診し、自己負担限度額の2分の1を超える医療費の支払いをした方。

◆支給の有無の確認方法

75歳の誕生日前に加入していた医療保険者（国保や健保組合など）へお問い合わせください。

◆申請方法

支給対象者の方で、本市の国民健康保険に加入されていた方は市役所へ、それ以外の方は以前加入していた医療保険者へ申請してください。

◆申請期限

平成22年1月29日（金）まで

◆問い合わせ先

市民課 国保年金係
☎125・126

健康づくり特別シリーズ⑨

「水」で健康力アップ

体内の水分が失われると、体に様々な悪い影響が現れます。上手に水分を摂取して、健康維持に努めましょう！

■水分不足は病気のもと

本 宮市の死因1位は、がんです。しかし2位の心疾患、続く脳梗塞をあわせると、血液がドロドロになると、血管が詰まる動脈硬化による死因が第1位となります。水を飲むことは、ドロドロ血液の改善につながります。動脈硬化、血栓、心筋梗塞、高血圧、コレステロール値のアンバランス、便秘、尿路結石、痛風などの予防や症状改善にも、水を飲むことがかなりの効果を発揮します。

また、インフルエンザの予防にも水は非常に効果的です。冬にインフルエンザが流行するのは、部屋の空気が乾燥し、体の水分が失われ免疫

力にも影響するからです。

目の表面が乾くドライアイという症状は、若い世代に多くみられますが、疲れ目の60%はこれが原因です。この状態になったとき、実は血液がドロドロになっていきます。目薬で水分を補給するとともに、水を飲んで血液をサラサラにしておきましょう。

エコノミークラス症候群は、飛行機などの乗りものに長時間乗り、ほとんど動かないことが原因で末梢の血液が固まるものですが、パソコンに一日中向き合う仕事などで、座った状態で動かない方にも起こりうる病気です。時々立つて足の運動をすることと、水を飲むことが大切です。

■水で生活習慣の改善をはかりましょう！

ま ず、便秘は必ずなおしましょう。腸が汚れている方は、いろいろな病気になるやすいのです。

血液中の水分が十分にあり血液サラサラの状態であれば、腸の中の水分も理想的に保たれて、便秘の解消に有効となります。便秘が解消するとストレスにも強くなるともいえます。水分が満ちた体には、ストレスを受け流せる余裕ができます。

■水をたっぷり飲んでサラサラ血液に

サ ラサラ血液になるためには、「毎日2リットルの水」を飲みましょう。

食事時（3回）、朝起きた時、就寝時、仕事を始める前、休憩時間、帰宅時、入浴の後などに水を飲むことを心がければ、知らず知らずのうちに水分をとることができ、血液をサラサラにします。特にお酒を一合飲んだら10

時間以内に水を三合くらい飲みましょう。アルコールは代謝するとき体の水分を失われます。「まずビール」ではなく「まず水」を飲んでからお酒を飲みましょう。

■上手な水の摂り方とは？

理 想は常温の真水です。体温の半分の温度が適温です。沸騰させた水は、酸素が足りませんので、体内で細胞から酸素を奪ってしまいます。

水道水でよいのです。空腹時に飲むと特に健康に良いといわれています。消化器の粘膜から吸収しやすいからです。しかもカロリーゼロで安価です。「水で生活習慣病を退治しましょう！」

◆問い合わせ先

保健課 健康増進係
☎63-2780

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

水道工事はお任せ！本宮市水道工事指定店会

（南）須藤住機工業（34-5006） 本宮市本宮字小幡33番地1	（南）須藤商會（33-5075） 本宮市高木字戸崎63番地3	（南）光設工業所（33-1805） 本宮市青田字孫市2番地25	（南）タカマツ（33-2042） 本宮市本宮字一ツ屋12番地7	（南）小山設備（33-3031） 本宮市本宮字仲町39番地	（南）浜野和 水道（33-2788） 本宮市本宮字塩田49番地2	（南）本宮設備（33-2500） 本宮市本宮字南町裡1-44番地1	（南）タカトク設備（33-2183） 本宮市本宮字南町裡1-09番地	（南）オオナミ（33-1001） 本宮市高木字戸崎63番地3
-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

宿泊料金 大人（中学生以上）	平日	¥6,700～¥9,000
休日前	¥8,000～¥11,000	

（営業時間）…年中無休…
 ・一回入浴 AM 9:00～PM 8:00
 ・休憩 AM 9:00～PM 4:00
 ・宿泊 PM 3:00～翌日 AM10:00

※ご宴会15名様以上・料理2,000円以上のご予約で無料送迎いたします。

お湯が微笑む・自然が歌う
アットホーム おおたま & コテージ
 〒969-1302 福島県安達郡大玉村玉井字前ヶ岳国有林7林班に13小班
 （お申し込み・お問い合わせ）
TEL: 0243-48-2026 FAX: 0243-48-4554

太陽と地球の元気玉 自然エネルギー有効活用

エコキュート IHクッキングヒーター
 水廻り機器 水栓類全般 各種給湯機器・販売メンテナンス
 住宅・設備リフォーム エコ省エネのご相談 見積 無料

タカマツ
 TAKAMATSU
TEL 33-5242 FAX 34-1240
 本宮市上水道・下水道工事指定店
 〒969-1168 本宮市本宮字一ツ屋12-7
 Eメール takamatsu.rem@gmail.com

感動を残したい
 感動を伝えたい。

M MORIMOTO
 PLANING PRINTING

有限会社 **モリモト印刷**
 〒969-1163 本宮市本宮字白川73-1 TEL.34-2967 FAX.34-4171