

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

～ 医療費通知について ～

## 医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では、被保険者の皆さんの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関などを受診した全ての被保険者の皆さんへ送付しています。

これは、医療機関の窓口で支払った自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化と被保険者の皆さんの負担軽減を図ることを目的としています。

### 医療費通知の活用例

- 医療費の推移が把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など皆さんの健康増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診月日	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療法・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和3年1月	〇〇薬局	医科外来	1	18,000	1,800			
令和3年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和3年3月	△△薬局	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	5,400

### 医療費控除の申告について

このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

### 注意事項

医療機関などの請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。自己負担額は、医療費助成などを受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。

このお知らせは、皆さんの受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

### 発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和4年1月(上旬)	令和3年1月～9月
令和4年2月(下旬)	令和3年10月～12月



問い合わせ先／北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601  
役場健康こども課保険年金係 ☎ 482-2935(課直通)

## 鳥インフルエンザの侵入を予防しましょう!



冬期間は渡り鳥のシーズンです。毎年、日本各地で鳥インフルエンザが話題になりますが、当町へも多くの渡り鳥がやってきます。町民の皆さんは感染予防をお願いします。予防方法には野鳥へ近づかないこと、触らないことなどがあります。

鳥インフルエンザが広まると、家きん農家(鳥を飼育している農家)が大ダメージを受け、最悪の場合は飼っている鳥をすべて処分しなければなりません。皆さんで鳥インフルエンザウイルスの拡散を防ぎましょう。

死亡した野鳥を見つたり、調子の悪そうな鳥を見かけた場合は、決して触らないでください。様子のおかしい鳥、鳥の大量死などを見かけたときは問い合わせ先まで連絡をお願いします。

問い合わせ先／役場農林課林務係 ☎ 482-2936(課直通)

## 血圧の基本と減塩の「コツ」



今月の保健師  
池田 碧妃 さん

町内では最近、糖尿病だけでなく高血圧によると思われる人工透析を行う方が増えています。今回は「血圧と減塩」についてお伝えします。

### 《血圧ってなに?》

血圧は「心臓から押し出された血液が血管に与える力」のことを言い、「流れる血液の量」と「血管の太さ・しなやかさ」で決まります。血液中の塩分や糖分が多くなると、濃度を保つため血液の量が増えます。コレステロールが高いと血管内にプラーク(血栓)を作り出し、血管内が細くなります。心臓が送り出す血液の量が増える・血液を送り出す先の血管が細くなる・血液を流すための血管の伸縮性がなくなると、血圧が高くなってしまいます。強い圧力に晒され続けると血管内が傷み、血液循環が悪くなることで臓器に栄養が行き渡らなくなったり、血管が破れたりします。それが内臓、特に脳や心臓、腎臓で起こると、命に関わる可能性が高くなります。

### 《高血圧の原因は?》

原因はさまざまですが、生活習慣、

### 摂取する塩分量を減らすには?

私たちが摂取する塩分の7割は調味料由来と言われます。次の点に気を付けてみましょう。

① 麺類の汁は飲み干さない	麺類の汁には3～6g(またはそれ以上)の塩分が含まれています。
② 汁物は具たくさんに	素材のうまみが出たり、汁の量が減ることで塩分を控えられます。
③ むやみに調味料をかけない	素材の味を楽しみましょう。
④ しょうゆやソースは「かける」より「小皿にとってつける」	かける量が多くなりがち。付けて食べると舌で塩味を感じやすく、調味料の量を抑えられます。
⑤ 練り製品や肉加工品に含まれる塩分に注意	長期保存のために食塩が多く使われています。量や頻度に気を付けて。
⑥ だし・酸味・香辛料・香味野菜などを上手く使う	顆粒だしは食塩が多く入っていることがあるので要注意。
⑦ 減塩調味料を活用する	おいしい減塩調味料が開発されています。減塩だからといって使い過ぎには注意。
⑧ 栄養成分表示を見る	普段食べている食品や調味料にどれだけ塩分が含まれているかを知ることが大切です。

特に塩分やタバコ、肥満によるところが大きいです。令和元年の国民健康・栄養調査で、日本人の1日あたり食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3gとされています。一方で心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患を予防するためには、1日あたりの食塩摂取量は6g未満が目標です。日本人の平均だと1食あたり1gほど多いことになりましたね。減塩のためには「摂取する塩分量を減らす」「摂取した塩分を体の外に出す」ことが重要です。生活習慣の

改善から効果が出るには1～3ヵ月ほどかかるので、長い目で少しずつ取り組んでみましょう。

### 《摂取した塩分を体の外に出すには?》

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」が塩分(ナトリウム)を尿として体の外に排出するのを促してくれます。果物は食べ過ぎると血糖値も上げてしまうため、ほうれん草や小松菜、ブロッコリー、レタスなどの野菜がおすすです。ただし、腎機能が悪い方(eGFRが45未満など)はカリウムのとりすぎが腎機

能を悪化させてしまうことがあるので、医師に相談しましょう。

### 《生活習慣を改善しても血圧が下がらない時は?》

体質や遺伝の影響など、生活習慣だけでは改善しない高血圧もあります。しばらく取り組んでみて変わりがなければ病院に相談しましょう。問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 482-2935(課直通)まで。

## むし歯のなかったお子さん



かわのがし りなちゃん  
川東 蓮菜ちゃん



やまがわの りんくん  
山川 銀仁くん



すがわらの りなちゃん  
菅原 梨央ちゃん



やまがわの りなちゃん  
山越 叶笑ちゃん



ささきの りなちゃん  
佐々木 穂ちゃん



もりの りなちゃん  
守屋 晴くん



やまもと のりくん  
山本 翔くん