

国民健康保険の高額療養費を支給します

☎保険課☎内線2386

1カ月の医療費の自己負担額合計が限度額を超えた場合は、超えた金額を申請により支給します。

◆自己負担限度額

◇70歳未満の方 同一世帯で1年間に3回以上高額療養費の支給を受けている場合は、4回目以降は自己負担限度額が軽減されます。

世帯区分	限度額
上位所得者世帯(基礎控除後の総所得金額等が600万円を超える世帯または未申告のため所得が確認できない方がいる世帯)	150,000円(500,000円を超えた場合は、超過分の1%を加算)※4回目以降は83,400円
一般世帯	80,100円(267,000円を超えた場合は、超過分の1%を加算)※4回目以降は44,400円
低所得者世帯(住民税非課税世帯)	35,400円※4回目以降は24,600円

※入院の際に「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。住民税非課税世帯は食事代も軽減されます。

◇70歳以上の方

区分	限度額		
	外来(個人ごと)	入院を含めた世帯での合算	
現役並み所得者(課税所得145万円以上の方)	44,400円	年3回目まで80,100円(267,000円を超えた場合は超過分の1%を加算)※年4回目以降は44,400円	
一般	12,000円	44,400円	
住民税非課税者	世帯主および世帯全員が住民税非課税	8,000円	24,600円
	各種所得から必要経費・控除を差し引くと所得が0円になる世帯	8,000円	15,000円

※住民税非課税の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、入院時の食事代が減額されます。

◆高額療養費の計算の仕組み

- ①70歳未満の方の自己負担額は、同じ人が、同じ月に、同じ医療機関に21,000円以上支払った分を世帯単位で合計して限度額を超えた分を払い戻します。
- ②70歳以上の方はすべての自己負担額が対象です。個人ごとに外来の限度額を適用し、入院の場合は入院費用を加え世帯全体で合計して、世帯合算分の限度額を適用します。
- ③70歳未満と70歳以上の方が同じ世帯にいる場合は、それぞれ別に計算してから合算し、70歳未満の方の限度額を超えた分を払い戻します。
- ④月の途中で75歳になる方は自己負担限度額が国民健康保険と後期高齢者医療制度でそれぞれ1/2ずつになります。なお、職場の健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方の被扶養者だった方で国民健康保険に加入した方についても、この措置は適用されます。

◆注意点

- ・各月1日から月末までを1カ月として計算します。
- ・同じ医療機関でも「歯科」と「医科」は別々に計算します。
- ・同じ医療機関でも「入院」と「外来」は別々に計算します。
- ・医療費には差額ベッド代・食事代などは含まれません。

◆申請方法

要件に該当する場合に医療を受けてから2~3カ月後に世帯主宛てに送付する申請書に必要な事項を記入・押印し、直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)へ
※診療月の翌月1日から2年で時効を迎え、申請できなくなります。

◆限度額認定証の交付について

入院の場合、後日の高額療養費支給に替えて、医療機関での保険診療分の窓口自己負担を上表の限度額までに抑える認定証を申請により交付します。

☎国民健康保険被保険者証を持参して保険課または市政窓口へ

◆特定疾病療養受療証の交付について

人工透析が必要な慢性腎不全・血友病などで高額な治療を長期間継続して行う必要がある方は、「特定疾病療養受療証」を医療機関の窓口で提示すれば、毎月の自己負担限度額(医療機関ごと、入院・通院ごと)が1万円となります。ただし、70歳未満の慢性腎不全で人工透析を要する上位所得者の限度額は2万円です。

◆医療費資金貸付

病院への支払い(一部負担金)が高額になったときは、後日払い戻しが受けられますが、実際に支払われるまで3カ月以上かかります。そのため、医療費資金(高額療養費支給見込み額の90%を限度とする)の貸付制度(無利子)があります。

65歳以上の方(第1号被保険者)の平成23年度の介護保険料が決定しました

☎高齢者支援課☎内線2687

7月1日(金)に介護保険料決定通知書・介護保険料納入通知書を発送します。

◆保険料の納付方法

◇特別徴収 4月~翌年2月の偶数月に支払われる年金(年度6回)から介護保険料が差し引かれます。

☎老齢(退職)・遺族・障害年金を年額18万円以上受給している方

◇普通徴収 7月~翌年2月の各納期限(年度8回)までに金融機関・コンビニエンスストアなどから、納付書でお支払いください(口座振替の方は各納期限日に振り替えます)。

☎老齢(退職)年金などの受給額が年額18万円未満の方と、平成23年度に新規に資格を取得した方(65歳になった方・転入者)
※年度途中で資格取得された場合は、月割で計算します。

低所得の方向けに介護保険料の個別軽減制度を実施します

☎高齢者支援課☎内線2687

◆対象 65歳以上で、次のすべての条件に該当する方。

- ①介護保険料の所得段階が第1~3段階(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)
- ②平成22年中の収入が、単身世帯の場合、第1・2段階の方は80万円以下、第3段階の方は160万円以下(世帯員が一人増すごとに60万円を加算した金額)で、資産活用や家族の援助を受けても納付が困難
- ③自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない
- ④200万円(2人以上の世帯は400万円)を超える預貯金などの資産を所有していない

所得段階	前年収入額	軽減後保険料額
第1段階	80万円以下	第1段階の半額
第2段階	80万円以下	第1段階の半額
第3段階	160万円以下	第2段階と同額

◆軽減の内容

☎7月4日(月)~15日(金)の平日午前9時~午後4時30分(正午~午後1時を除く)に①平成23年度介護保険料決定通知書または介護保険料納入通知書、②平成22年中の本人と世帯全員の収入が分かるもの(年金の支払通知書など)、③本人と世帯全員の預貯金通帳またはその写し、④印鑑、⑤軽減申請書と収入および資産申告書を持参し、高齢者支援課(市役所1階11番窓口)へ。
⑤は同課で配布。
※来庁が困難な場合は電話でご相談ください。

食中毒にご注意ください!

☎健康推進課☎内線2691

梅雨の時期から夏にかけては、食品の取り扱いに注意し、食中毒を防ぎましょう。手をよく洗って調理し、調理後はできるだけ早く食べ、食品はしっかり加熱しましょう。特に腸管出血性大腸菌(O111、O157など)による感染症や食中毒には、次のことに注意が必要です。

- ・子どもや高齢者は「ユッケ」や「食肉の刺し身」などの生食は控える。
- ・肉類は、十分に火を通す(中心温度が75℃で1分以上加熱)。
- ・焼き肉、すき焼きなどをする時は、「生肉用の箸」と「食べる箸」を使い分ける。

◆さらによく知りたい方は

東京都福祉保健局ホームページ「ちょっとまって!お肉の生食」[HP](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/anzen_info/nama/index.html) http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/anzen_info/nama/index.html

放射線被曝

健康コラム

最近では、原発に関する放送を毎日テレビで見たり知識を得ているため、レントゲン撮影の被曝を過度に心配する患者さんが減りました。放射性物質とは放射線の発生源ですが、生物に害を与えるのは放射線で、その能力が放射能です。また、「被曝」は放射線などによるものごとで、「被爆」は爆弾によるものです。

また、放射線には、原子をイオン化させる電離作用、写真などを感光させる感光作用、物質を透過する透過能などがあり、その中でα線、β線が特に体内に入ると危険な電離作用を起し、DNAを傷つけ、プルトニウムは肺・肝臓がんの、ヨウ素131は甲状腺がんの要因となり、チェルノブイリでの小児甲状腺がん発生は、10年後がピークだったと言われています。

半減期が30年のセシウム137は土壌粒子と結合し、その土壌やそこで採れた農作物で飼育された家畜の筋肉に、また、ストロンチウム90は骨に多く蓄積し、長期間残留します。

レントゲン線は、テレビの電波や赤外線などと同じ電磁波の一種で、γ線と似た性格を持ち、電離作用が弱く人体に放射できません。医療行為におけるレントゲンやCTなどの放射線被曝は、患者さんに対して診断や治療方針などを決めるために、それを行う有益性が危険性を上回る場合に限られます。

胸部レントゲンが飛行機でニューヨークまで往復する際の高度からの被曝量よりどれくらい少ないかは、テレビなどでご覧になったことがあると思います。また、放射線ホルミシス効果をご存じですか? 自然放射線の線量の高い地域の方が全国平均より発ガン率が低いとの説もあります。

細かい放射線量測定は個人ではできません。正確な知識や数値を得て、風評被害を起さず、各自で判断してください。

☎三鷹市医師会☎47-2155