

医療費が軽減されます

三九、〇〇〇円以上

高額療養費制度は、被保険者の一部負担金が、同一のお医者さんで同一月に三九、〇〇〇円を超える場合に、その超えた分について、あとで国保から支給されます。

★注意してほしいこと

- ① 差額ベット、保険のきかない治療を受けたときの費用は、高額療養費の支給は受けられません。
- ② 入院・通院・歯科は、それぞれ別計算となります。また、総合病院の各診療科で受けた治療は、別々の病院へかかったものとみなしますが、入院患者が、ほかの科で診療や治療を受けたときの費用は、高額療養費として合算して申請することができます。

★手続き

① 高額療養費に該当するかは



「高額療養費支給申請書」をもらい、必要事項を記入のうえ、役場福祉保健課へ提出してください。

② 申請の際に印鑑・領収書をお忘れなく。なお申請から支給までに日数がかかります。

**慎重にしたい
時間外診療**

急に倒れたり、激痛におそれたなど、やむにやまれぬときはいたしかたありませんが、深夜や休日などの時間外の診療はできるだけひかえたいものです。とくに、子どもの急患は、実際には急を要するものでないこともありますので、ふだんから子どもをよく観察する習慣を身につけておくことも母親として大切です。

ガンの危険信号

8ヶ条

★ガンは無症状のうちに芽ばえます。とくに胃・子宮などは、年一回は検診を受けて安心しましょう。

★次のような症状があったら、すぐ専門医の診察を受けましょう。

- ① 胃 胃の具合がわるく、食欲がなく好みが変わったりしないか。
- ② 子宮 おりものや不正出血はないか。
- ③ 乳 乳房の中にしこりはないか。
- ④ 食道 のみこむときに、つかえることはないか。
- ⑤ 大腸・直腸 便に、血や粘液がまじったりしないか。
- ⑥ 肺・喉頭 咳が続いたり、痰に血がまじったり声がかすれたりしないか。
- ⑦ 舌・皮膚 治りにくい潰瘍はないか。
- ⑧ 腎臓・膀胱・前立腺 尿の出が悪い。

脳卒中・心臓病を防ぐ 日常生活

日常生活を正しくしなす。心臓病や脳卒中は、生活習慣病です。生活習慣病を防ぐには、生活習慣を正しくする必要があります。生活習慣病は、生活習慣の乱れによって起こります。生活習慣病を防ぐには、生活習慣を正しくする必要があります。

<h3>運動と休養</h3> <ol style="list-style-type: none"> 肥満は最大の敵。毎日適度な運動を。 夜ふかしは禁もつ。できれば11時前に就寝を。 ストレス・イライラをためない。 	<h3>トイレ</h3> <ol style="list-style-type: none"> 日ごろから野菜やくだもので便通をととのえる。 排便は絶対にはりきみすぎないこと。 冬はトイレに暖房をそなえるか、しびんを室内にもちこむようにする。 	<h3>入浴</h3> <ol style="list-style-type: none"> 長湯は禁もつ。せいぜい10分程度に。 熱めの湯も禁もつ。40度前後を守るように。 冬の入浴は、脱衣所を暖めてからに。 
<h3>酒・タバコ</h3> <ol style="list-style-type: none"> お酒は適量ならさつかえありません。 酒のさかなは、塩からいものはさけ、タンパク質、ビタミンの多く含んだものを多めに。 タバコは心臓や肺を傷めます。早めにおめを止めなす。 	<h3>食事</h3> <ol style="list-style-type: none"> 塩分を現在の半分の量までにひかえる。 動物性脂肪は、極力さけ、油は植物油を。 野菜、くだもの、海藻類はたっぷり。 	<h3>動脈硬化を防ぐ</h3> <p>多くとりたい食品 タマゴの白味、マヨネーズ、ドレッシング、サラダ油、スキムミルク、トリ肉、魚、肉の赤身、とうふ、コンソメスープ。</p> <p>とりすぎないようになりたい食品 タマゴ、ラード、バター、牛乳、牛・豚の肉のあぶら身、ポタージュ、アイスクリーム</p>