

国民健康保険加入者の方へ

特定保健指導をご利用ください

特定保健指導とは、特定健診、人間ドックの結果から、生活習慣病を発症する可能性が高いと判定された方に、食事や運動などの生活習慣の改善ができるようお手伝いをするものです。

■保健指導の内容

対象となった方の健康についての考え方や生活習慣、仕事やご家庭の状況を考慮し、保健師や管理栄養士と一緒に計画を立てます。対象となった方それぞれにあった方法や内容で生活習慣の改善ができるよう、面接や電話などによりサポートします。

■リスクの程度に応じて2種類の支援をします

- ▶ 動機付け支援 … 生活習慣改善のための目標を立て、行動するきっかけづくりを支援します。
- ▶ 積極的支援 … 生活習慣改善のため、継続的な行動ができるように、きめ細やかな支援をします。支援期間はおおむね6か月です。

■費用／無料

■利用の仕方／特定保健指導の対象となった方には、個別に詳しいご案内をしますので、ぜひご利用ください。



入院時には「限度額適用認定証」をご利用ください

■医療機関窓口での支払が自己負担限度額までとなります

医療機関の窓口で支払った自己負担額が世帯ごとの限度額を超えた場合、その限度額を超えた額が高額療養費として給付されます。

ただし、70歳未満の方が入院する場合、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、医療機関の窓口での支払を自己負担限度額までとすることができます(ベッド代等保険適用外のものや入院時の食事代を除く)。

■申請に必要なもの

- ▶ 認定を受ける方の国民健康保険被保険者証
- ▶ 運転免許証、パスポートなど、来庁される方の本人確認書類
- ▶ 委任状(認定を受ける方と別世帯の方が来庁する場合)

※ただし、申請時に国民健康保険税の滞納がある世帯は、認定証の交付ができません。

また、住民税非課税世帯の方については、上記とあわせて入院時の食事代を減額する制度があります。

■「限度額適用認定証」は毎年更新が必要です

「限度額適用認定証」の有効期限は、通常、毎年7月31日までとなっています。「限度額適用認定証」は申請月の1日から有効となりますので、8月以降も入院を予定されている方は、8月中に再度の申請をお願いします。