## 国保Q&A

国民健康保険

**Q1** 入院したときの食事代はどうなりますか？

**A1** 国保に加入している方は、入院中の１食にかかる食事代のうち、標準負担額を負担するだけで、残りは国保が負担します。なお、標準負担額は世帯によって下の図のようになります。

**入院時食事代の標準負担額（１食当たり）**

| | | |
|---|---|---|
| 一般（下記以外の人） | | ※３６０円 |
| 住民税非課税世帯または７０歳以上で低所得Ⅱ※の人 | 過去１年間の入院が90日以内 | ２１０円 |
| | 過去１年間の入院が91日以上 | １６０円 |
| ７０歳以上で低所得Ⅰ※の人 | | １００円 |

※低所得Ⅰ……同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに０円となる人

※低所得Ⅱ……同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税の世帯に属する人（低所得Ⅰ以外の人）

※「一般」の人の食事代については、平成28年4月から360円に変更されました。平成28年３月までは260円。

**Q2** 食事代が減額される住民税非課税世帯や低所得Ⅰ・Ⅱの場合、なにか手続きは必要ですか？

**A2** 食事代の減額を受けたい方は、入院する前に、国民健康保険証、印鑑、高齢受給者証（低所得Ⅰ・Ⅱの方）を持参し、保険年金課まで申請してください。住民税非課税世帯の方、低所得Ⅰ・Ⅱの方には「標準負担額減額認定証」※を交付します。医療機関の窓口にこの認定証を提示することで食事代が減額されます。

※過去12カ月の入院日数が90日を超える入院になった場合、再度長期入院者用の「標準負担額減額認定証」を交付しますので、90日を超えることが確認できる医療機関領収書、保険証、印鑑を持参し、保険年金課まで申請してください。

市保険年金課　国保年金係　☎34－0418

## けんこう広場 2016 ⑥

### 親知らずの病気 抜いたほうがいいの？

親知らずは大人の奥歯の中で最も後ろにあり智歯（ちし）とも呼ばれています。生える時期が20歳前後で、親に知られることなく生えてくる歯であることが名前の由来のようです。

一般的に親知らずは上下４本ありますが、生えてくる場所が不足すると傾いて生えたり埋まったままの状態であることがしばしば見られます。上下の親知らずがきちんと生えて噛み合っていれば問題ないですが中途に生えて歯の一部だけが見え、歯ぐきが部分的に被った状態だと食べ物がつまりやすく、不潔になり炎症が起きます。

これを智歯周囲炎といい20歳前後の人に起きる頻度の高い病気です。智歯周囲炎が周りの歯ぐきや骨にひろがると顔が腫れたり口が開きにくくなったりします。治療法は抗菌薬（化膿止め）や消炎鎮痛剤（痛み止め）などで炎症を鎮め、被った歯ぐきを切除し様子を見るといった場合もありますが、一般的には抜歯することが適当と考えられます。

また、横向きに埋まっている親知らずは自覚症状がないこともあり長期にわたり放置すると、手前の奥歯に虫歯や根の吸収を起こし、抜くことになる場合もあります。

親知らずの抜歯は抜いたあとに腫れや痛みなど不快な症状を生じたり、神経障害などリスクをともなうこともあるので歯科医師と相談することが必要です。

（結城市歯科医師会提供）

## 熱中症と薬の関係

熱中症という言葉は皆さんにだいぶ浸透してきました。服用している薬が、熱中症症状を悪化させる場合がありますので、注意してください。

一例を挙げると、

①抗コリン作用を有する薬
　風邪薬などに含まれている成分で発汗を抑制する副作用があります。

②睡眠導入薬
　体温調整機能を低下させる副作用があります。

③狭心症治療薬・降圧薬・利尿薬
　体内から塩分と同時に水分を排泄する作用があります。

④糖尿病治療薬（ＳＧＬＴ２阻害薬）
　尿量を増やし、水分を排泄する作用があります。

このほかにも、熱中症を悪化させる薬がありますので、薬で不安がある方は薬剤師に相談してください。　（結城市薬剤師会提供）


介護付有料老人ホーム
しもふさの郷　百寿の家
サービス内容　介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム

結城市大字武井1248　TEL 0296-35-0294　FAX 0296-35-6155
HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

すし酒肴屋 粋 IKI・TEI亭
行きてえ 会いてえ 夢見てえ 飲んでさわいで また来てえ

50号バイパス沿い
■結城市新福寺3丁目3番地11　■TEL：0296-21-2343
■OPEN／11：30～23：00(LO.22：00)　■定休日／水曜日




## いきいきげんだより

いつまでも現役世代！

### いつまでも 住み慣れた地域で 自分らしく いきいきと

### 介護予防事業（二次予防事業）のご案内

市では、高齢の方が住み慣れた地域でいつまでも健やかに過ごせるよう、支援や介護が必要となるおそれが高いと判断された65歳以上の方（介護保険の給付の対象とならない方）を対象に介護予防事業（二次予防事業）を実施しています。

二次予防事業に参加するには、運動機能や栄養状態など25項目からなる問診形式の基本チェックリストに回答し、その結果、対象者に該当することが必要です。

※基本チェックリストとは…25の質問に「はい・いいえ」で答える簡単なチェックリストです。質問の内容は、生活のようす・足腰の状態・栄養や口の状態などで、生活機能低下の早期発見を目的としています。

★基本チェックリストを利用したい方は、地域包括支援センターにご連絡ください。

**二次予防事業の取り組みについて**

**★通所型介護予防事業**

**●はつらつ教室（運動機能の向上）**

足腰の状態が気になる方を対象とした教室です。簡単な体操やレクリエーションを行います。

**●生活楽々塾（日常生活動作の維持向上）**

自宅での生活を今より楽にするための「知恵」や「コツ」（転倒予防、階段の昇降や立ち座り、洗濯の干し方のコツなど）を実践して楽しく学ぶ教室です。

※日常生活動作とは、日常生活を営むうえで、普通に行っている行為、行動のことです。

**★訪問型介護予防事業**

閉じこもり、うつ、認知機能の低下のおそれがある方などには、保健師が自宅に訪問して相談を行います。

いつまでも元気で生活したいという方は、ぜひ気軽に問合せください。

**●問合先**
市地域包括支援センター
☎34・0324

## 市民健康教室 No.434

### 脱水 ～子どもと高齢者に忍び寄る危険～

いよいよ日差しが強くなってきました。これから本格的に暑い季節を迎えると、脱水症の患者が増える傾向があります。特に子どもと高齢者は、気付かないうちに脱水が進むことがあるので注意が必要です。

脱水とは、体内の水分が不足して身体の機能が保てなくなることです。めまいやだるさ、筋肉のけいれん、吐き気、頭痛などの症状が起こります。ひどくなると、意識がなくなり、命にかかわる状態になることもあります。汗で水分が失われているのに、それに相応する水分が取れていないときに起こりやすいものです。

乳幼児は、体温調整が自分でできなかったり、のどの渇きを自分で訴えられなかったりして、水分を失ったり、水分を取りにくかったりします。

また、地面に近いところは気温が高くなるため、そこにいる乳幼児は大人よりも暑い環境にいて発汗しやすいという特徴もあります。小中高生だと、状況によっては周囲の目を気にして、のどの渇きを感じながらも、水分を取ることを我慢してしまう場合もあるでしょう。高齢者では、暑さやのどの渇きを感じにくいために、水分を取る必要を認識しにくい傾向もあります。あるいは、トイレに行く負担や失敗の機会を減らそうと、自分で水分を制限してしまうことも見られます。このようなことを放置してしまうと、脱水になってしまいます。

脱水は、水分を取ることで比較的簡単に予防できます。自分自身でも注意して、周りの子どもや高齢者にも気を配って、水分を十分に取り、この夏を健康に乗り切りましょう。

（結城市医師会提供）


～無料法律相談会～
日時：9月25日(日)　9:00～17:00
場所：弁護士法人萩原総合法律事務所
どなたでも無料でご相談いただけます。
完全予約制です。初回相談の方を優先させて頂きます。
※事情によりお断りさせて頂く場合もございます。

弁護士法人 萩原総合法律事務所
茨城県弁護士会所属 弁護士　萩原慎二
筑西市乙828番3　SATOHビル2階
（JR下館駅南口徒歩30秒）
☎0296-48-8875
（月～金 9:00～12:00、13:00～17:30）