

Q 高額療養費の申請の方法は？

A 保険年金課の窓口まで、医療機関に支払った領収書、世帯主の印鑑、保険証、世帯主義の口座番号のわかるもの、マイナンバー（個人番号）のわかるものを持って申請してください。申請が済むと、高額療養費が後日支給されます。

なお、該当となる方には、医療機関を受診した約3カ月後に高額療養費申請通知書（はがき）を送付しています。

また、事前に「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口にて認定証を提示することにより、高額療養費分を差し引いた自己負担額を支払う方法もあります。

Q 高額療養費の支給までにどのくらいの時間がかかりますか。

A 医療機関を受診した月から少なくとも3カ月程度かかります。

高額療養費は、申請後に審査したうえで支給されますが、この審査はレセプト（医療機関から保険者へ提出される診療報酬の請求書）の確定後に行われます。レセプトの確定までに一定の時間がかかりますのでご了承ください。

なお、医療費の支払いが困難なときには、高額医療費貸付制度があります。制度の利用については、問合せください。



市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

けんこう広場 2016 8

抗凝固薬と抜歯

読者の皆さんや知人で脳梗塞や心筋梗塞、狭心症、心房細動などの不整脈があり抗血栓療法（いわゆる血液をサラサラにする薬を服用する）を受けていて、歯科において抜歯をしなくてはならなくなったとき血液サラサラ薬を前もってやめて抜歯をした経験のある方がいるかと思いますが。

最近では、2015年3月に歯科の3学会より『抗血栓薬（血液サラサラ薬）を服用している患者の抜歯に関するガイドライン改定版』が出され抗血栓薬服用中でも薬の量が適度に投与され脳梗塞や心筋梗塞など原疾患が安定している場合は、抜歯しても適切な局所止血さ

えすれば重篤な出血による合併症の危険性が少ないことが述べられています。

一般には、心房細動などで心臓に生じた血栓がはがれて脳に詰まるような心原性脳塞栓症やエコノミ症候群などに代表される静脈血栓塞栓症の予防は、抗凝固薬のワーファリンなどといった薬が用いられ、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など動脈血栓の予防は抗血小板療法とい

いアスピリンなどが投与されます。また、ワーファリンなどによる抗凝固療法ではPT-INR（血のサラサラ度合いを数値化したもの）が3.0以内であれば抜歯可能といわれています。

いずれにしても抜歯の際は主治医と相談し、自分で勝手に抗血栓薬を止めないことが大切です。（結城市歯科医師会提供）

薬の保管方法の基本



薬は高温・多湿・直射日光を避け、室内で比較的温度が低く（15～25℃）室温の変化の少ない、小さいお子さんの手の届かない場所に保管しましょう。

粉薬などは湿度の高い時期に湿気を吸って固まったり、変質することがあります。乾燥剤を入れた缶などに保管するとよいでしょう。

特に、薬局で分包してもらった粉薬の保管は3カ月以内くらいが目安です。シロップ剤や坐薬、未開封のインスリン注射薬など「冷所保存」の指示があるときは冷蔵庫に保管してください。凍結しないよう、冷風の吹き出し口を避け、ドア側に保管するのを勧めます。

不要な薬を捨てるときや飲む薬をテーブルの上に出しておくときは、小さいお子さんが誤って口の中に入れてしまうことのないよう、十分注意しましょう。

（結城市薬剤師会提供）



誰でも気軽に！「高齢者サロン」なごみ

● **誰でも気軽に！「高齢者サロン」なごみ**

誰かが住み慣れた地域で、自分らしく生きいきと暮らしていくために、身近な地域の「つながり」や「支え合い」がとても重要です。そのため、地域の人が気軽に集える「サロン」が注目されています。

● **なごみってどんなところ？**

なごみでは、介護予防サポーターが、手芸や工作、大人の塗り絵、体操、お茶を飲んでおしゃべりなど、みんなの意見を取り入れ、楽しく和やかに参加できる場になっています。

① **誰もが気軽に集える場**
サロンは高齢者だけでなく、子どもも大人も、誰でも気軽に参加できる場です。

② **生活にメリハリができる**
定期的にサロンに参加するだけでなく、人との交流や、趣味活動などとおして、健康づくりや介護予防につながります。

③ **人同士のつながりができる**
参加者同士のつながりや、サロンに携わるボランティアなどとの交流で、より楽しくサロンに参加することができます。



次回は11月1日、12月6日です♪

気軽に overcoming ください♪

★開催日／毎月第1火曜日
★時間／午前10時～午前11時30分
★会場／健康増進センター
★申込み／不要
★問合せ／市長寿福祉課 ☎45・6672

市民健康教室 No.436

地域包括ケアシステムについて

結城市役所のなかに地域包括支援センターという部署があることをご存じでしょうか。

「地域包括」とは、堅苦しい表現ですが、皆さんが住んでいる地域を丸ごと支えようと仕事に取り組んでいます。

働く人がどんどん減って、一方で高齢者など何らかの社会の支援がないと生活していくことが困難な人たちが増えていきます。

65歳を超えた高齢者が人口の27%を占めています。認知症の人も、一人で暮らす人もますます多くなっています。

それはや行政の力だけでなく、市民の皆さん一人ひとりの暮らしをしつかりと支えることが難しくなってきたのです。

そこで、もう一度地域の絆を太くして、近所の人たちとも支え合いながら暮らす仕組みを作ることが法律で決定しました。これが「地域包括ケアシステム」です。ここには、医療・介護・福祉・保健（予防）・住まいの5つの要素が

盛り込まれ、老いても認知症でも障害があっても、独居でも、住み慣れた町で自分らしく、最後まで暮らしていくようにしようというものです。

この仕組みがしつかりと機能するために在宅ケアが重要になってきます。病院への信頼は厚いのですが、80%以上の人が病院で命を閉じているのは異様な事態です。そろそろお迎えがくるという時期に延命を指してチューブで栄養を送る濃厚な医療に疑問の声も聞かれます。

在宅ケアサービスを充実させて、居心地の良い場で天寿を全うできるように、医療職も介護職も行政も、みんな考えて工夫して地域包括ケアシステムに魂を入れなくてはなりません。



（結城市医師会提供）

相続のこと？ご存知ですか？無料相談会

「相続が不安」「法律がよくわからない」「手続きを任せたい」「事前に準備しておきたい」
相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします。

H28年11月17日(木)
結城市民文化センターアクロス2階練習室
相続相談あんしんプラザ代表 細見愛子

① 09:15～10:00 ② 10:15～11:00 ③ 11:15～12:00
希望の時間を選んでお申し込みください。

オーダーメイドできる **実費補償型医療保険**

低金利時代だからこそ **法人向け全損型介護保険**

生活に添った、お役に立つ保険をご提案します。詳しくはお問合せを…

こんな保険が欲しかった！

DUSKIN merry maids 安心と信頼の高品質サービス

「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」

おうちのおそうじ、家事のあれこれは **私たちプロにお任せください。**

プロのおそうじサービス
家事お手伝いサービス

ダスキンデータム ☎0120-510-530
結城市大字結城 6096

医療法人 達生堂 **城西総合健診センター（城西病院）**

●健診コース●
・日帰りドック
・一泊二日ドック
・二泊三日ドック
・脳ドック
・一般健診（定期・採用時等）
・特定健診（特定保健指導）
・特殊健診（じん肺、有機溶剤）

健康診断のお問合せはお気軽に下記へ
〒307-0001 茨城県結城市結城10745-24
TEL 0296(33)0115 FAX 0296(33)8300
E-mail josai@josai-hp.com URL http://www.josai-hp.com/js/