

市政情報

講座・教室  
イベント

募集・求人

健康

高齢者・福祉

ウォーキング

子育て

図書館

相談

市民情報  
(伝言板・文芸)

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度の高額療養費

医療機関で支払う自己負担額(入院時の差額ベッド代や食事代など保険診療以外のものは除く)の月ごとの合計額が、自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を高額療養費として後日支給します。なお、自己負担限度額は加入中の医療保険及び年齢により異なります。

### 国民健康保険で70歳未満の人

被保険者の所得区分 総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額	自己負担限度額(月額)	
	3回目まで	4回目以降(ア)
901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
600万円超901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
210万円超600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
210万円以下	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

### 国民健康保険で70歳以上の人・後期高齢者医療制度の人

被保険者の所得区分	自己負担限度額(月額)	
	外来【個人ごと】	入院+外来【世帯合算】
1.現役並み所得者 (自己負担割合が3割の人)	III(住民税課税標準額690万円以上)	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円※]
	II(住民税課税標準額380万円以上)	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円※]
	I(住民税課税標準額145万円以上)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円※]
2.一般所得者(1及び3以外の人)	18,000円 (年間144,000円上限)	57,600円 [44,400円※]
3.低所得者(住民税非課税世帯)	II(下記I以外の人)	24,600円
	I(年金収入80万円以下等)	15,000円

過去12か月間に3回高額療養費に該当した世帯は、4回目以降は※の額

#### 【申請方法】

**国民健康保険** 診療を受けた月の約3か月後に申請書を郵送しますので、医療機関の領収書を添えて保険年金課へ(郵送の場合は領収書のコピーを添えてください)。

**後期高齢者医療制度** 初めて支給対象となった人には、診療を受けた月の約3か月後に申請書を郵送しますので、必要事項を記入し、保険年金課へ。なお、一度申請すれば2回目以降の支給対象者には、診療を受けた月の約3か月後に指定口座へ自動的に振り込みます。

国民健康保険で70歳未満の人及び70歳以上・後期高齢者医療制度の現役並み所得者I・II、低所得者I・IIの人は、保険年金課の窓口で申請し、交付される「限度額適用認定証」をあらかじめ医療機関に提示することにより、個人単位で一医療機関での支払いを自己負担限度額までとすることができま。詳細は保険年金課へお問い合わせください。

申・問 保険年金課(国民健康保険) ☎21-1403 ☎23-0076  
〈後期高齢者医療制度〉 ☎63-5004 ☎23-0076

### 花ポランティア募集

日 10月22日(金)午前9時30分~11時  
その後1か月に1回程度(1・2・8月を除く)  
場 市農林公園(現地集合)  
対 花が好きな人  
定 10人程度  
申 内 季節ごとの花の植え替え、水やり、草抜きなど  
申・問 10月1日(金)から電話で市農林公園へ。  
☎ 39-0150  
FAX 36-3915

## 健康

### インフルエンザ予防接種費用の一部助成

インフルエンザの流行に備え、12月中旬までの接種をおすすめします。  
接種期間 10月20日(水)~令和4年1月31日(月)  
対 ①65歳以上の人 ②心臓・腎臓・呼吸器等に障害(身体障害者手帳1級)がある60~64歳の人 ③中学3年生相当の人  
費 千円(生活保護受給者は無料) 助成回数1回  
持 健康保険証、生活保護受給者証(生活保護受給者)  
申 身体障害者手帳(対象②の人)、希望書(対象③の人)

申 医療機関へ直接予約  
※市外での接種は、事前に健康推進課へ。  
※詳細は、市HP又は保健センター行事日程表をご確認ください。  
問 健康推進課 ☎24-3921  
FAX 22-7435

### 大腸がん検診(集団・申込不要)

日 10月18日(月)~26日(火)(土・日曜日を除く)午前9時~午後4時  
場 保健センター  
対 30歳以上の人  
内 便潜血反応検査(2日法)  
費 200円(70歳以上の人と生活保護受給者は無料)  
持 健康保険証、生活保護受給者証(生活保護受給者)  
※詳細は、市HP又は保健センター行事日程表をご確認ください。  
問 健康推進課 ☎24-3921  
FAX 22-7435

### 大人のための健康歯援プログラム

日 11月17日(水)午後(時間は個別対応のため申込み後にお知らせ)  
場 保健センター  
対 市内在住の成人  
内 歯と口の健康力チェック、口腔内チェック、歯周病リスクチェック  
申・問 事前に健康推進課へ。  
☎ 24-3921  
FAX 22-7435

### 市民病院・ワンポイントクリニック

## 変形性膝関節症の治療について

整形外科医師 後藤太聖



高齢者に最も多い骨・関節疾患は腰背部痛と膝関節症です。高齢者の自立した生活に支障をきたす運動器の障害(ロコモティブシンドローム)の原因となる代表的な疾患に変形性膝関節症があります。膝の関節の表面の軟骨がすり減ることで骨が変形し、痛みが生じるもので、治療には保存療法と手術療法があります。

保存療法は、非薬物療法と薬物療法の2種類に分けられ、非薬物療法では、日常生活で激しい動作や正座を避け、肥満の場合は減量を行うことで痛みが軽減することがあります。また膝周囲の筋力強化により膝関節が安定し症状が改善することもあり、プール歩行等が推奨されています。これらの運動は膝の変形の予防にもつながるとされています。薬物療法では、痛み止めの服用や関節内注射がありますが、長期間多く痛み止めを服用すると副作用が発生する場合があります。また頻度の高い注射は関節内感染や関節破壊を引き起こす可能性もあり、乱用はさけるべきとされています。以上の保存療法で痛み

の改善が認められない場合は、手術療法が選択されます。

手術療法は、主に人工膝関節置換術が行われます。人工膝関節置換術は、傷んだ関節表面を人工物に置き換える手術で、関節表面を全て置き換える全置換術と、部分的に置き換える部分置換術に大別されます。傷んだ部分が新しく置き換わることで、痛みを取り除く効果が優れているとされています。どちらも手術翌日からリハビリを開始し、手術後2週間程度で退院可能となります。全置換術は、軟骨の摩耗、変形が高度の場合に行われる手術で、O脚・X脚の強い人も改善が見られます。部分置換術は、膝の内側もしくは外側のみに病変がある人に行われ、骨を削る量や切開の範囲が少ないため、体の負担が少なく、膝の違和感も少ないというメリットがあります。

膝の痛みでお悩みの人は、医療機関に相談し、生活に合った治療を選択することをお勧めします。