



高額な診療を受ける場合は「限度額適用認定証」の申請を

70歳未満の国民健康保険加入者が診療を受け、自己負担分（医療費の3割または2割）が下表の限度額を超える場合、「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯は「限度額適用・標準負担額減額認定証」）を医療機関等に提示することで、支払いが限度額までとなります。入院する場合や高額な外来診療を受ける場合は、事前に「限度額適用認定証」の交付申請をされると、限度額を超える分を医療機関で支払う必要がなくなります。

70歳以上の方は高齢受給者証を提示することで支払いが限度額までとなります。ただし、住民税非課税世帯の方は、申請が必要となりますのでご相談ください。

手続きに必要なもの

- ・印鑑（スタンプ式でないもの）
- ・「限度額適用認定証」が必要な方の被保険者証
- ＊国民健康保険税を滞納している世帯には交付できません。
- ＊本人または同じ世帯員の方以外の申請時には委任状が必要となります。
- ＊複数の医療機関への支払いで限度額を超える場合は、これまでどおり高額療養費の申請をしてください。

「限度額適用認定証」の有効期限は、申請した月の初日（申請した月に国保に加入した方は、国保被保険者になった日）から、翌年度の7月末日（申請をした月が4月から7月までの場合はその年の7月末日）までとなります。

有効期限を過ぎても「限度額適用認定証」が必要なときは、再度申請が必要です。

所得区分	3回目までの限度額	4回目以降 ※3
上位所得者 ※1	150,000円 + (医療費の総額 - 500,000円) × 1%	83,400円
一般	80,100円 + (医療費の総額 - 267,000円) × 1%	44,400円
住民税非課税世帯 ※2	35,400円	24,600円

- ※1 同一世帯のすべての国保被保険者の年間基準所得の合計が600万円を超える世帯の方
- ※2 同一世帯の世帯主およびすべての国保被保険者が住民税非課税の方
- ※3 療養があった月の1年以内に、既に高額療養費が支給されている月が3回以上ある場合



◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当 ☎ ⑤2 6571 有線⑤ 7784

ヘルシークッキング 野菜たっぷりすいとん



材料(4人分)

小麦粉（薄力粉）200g、塩小さじ1、水1/2カップ、豚バラ薄切り150g、干しいたけ4個（12g）、かぼちゃ300g、にんじん80g、れんこん100g、ねぎ1本、しょうが10g、だし汁7カップ、
①（酒大さじ1、みりん大さじ1/2、しょうゆ大さじ2）

作り方

- ① 小麦粉をふるい塩と混ぜ、水を少しずつ加えながらこねる。耳たぶほどのやわらかさで丸くまとめ、ぬれ布巾をかけ、しばらく寝かせておく。
 - ② 干しいたけは水でもどし、1cm幅に切る（もどし汁は残しておく）。かぼちゃは1cmの厚さのくし切り、にんじんは短冊切り、ねぎは斜め切りにする。れんこんは、いちょう切りにして酢水につけアク抜きをする。豚肉は2cmに切り、すりおろしたしょうがをまぶす。
 - ③ 鍋にだし汁と干しいたけのもどし汁1カップを合わせて煮立て、②の材料を入れる。アクを取り、①を入れ味付けをした後、中火で10分ほど煮込む。
 - ④ ①をひも状に伸ばし、2cmの長さにちぎって丸め、手のひらでつぶして平たくし、③に入れていく。10分程煮て浮いてきたら火を止め、器に盛る。お好みで3cmの小口切りにした万能ねぎを飾る。
- ☆1人分 エネルギー 474 k cal
たんぱく質 13.7 g
脂質 16.5 g
食塩相当量 3.2 g

ポイント

寒い季節にぴったりのあたたかい日本の郷土料理。味もみそ仕立てにしたり、すいとんをもっとやわらかくしたり、塩麴を少し加えたりと、いろいろアレンジしてみてください。



健康推進員

とみた 富田 みゆき さん
(小谷)