

医療制度 NEWS



認定証は
申請した
月の初日から
有効じゃ!

75歳以上の方、または一定の障がいのある65歳以上の方で、世帯全員が住民税非課税（市民税・道民税が課税されていない世帯）の場合、申請により「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。この認定証を医療機関へ提示すると、窓口負担額が減額されます。
申請に必要なもの 後期高齢者医療被保険者証、印鑑、区分Ⅱの認定をすでに受けている方で、過去1年間のうち91日以上入院している場合は、その期間が分かる領収書

後期高齢者医療制度

世帯全員が住民税非課税の場合、窓口負担額が減額になります。

▼1カ月の自己負担限度額

所得区分	負担割合	外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）	入院時の食事代（1食当たり）
現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円※1	260円
一般	1割	12,000円	44,400円	260円
非課税世帯	区分Ⅱ	1割	8,000円	210円（90日までの入院） 160円（過去1年間に91日以上入院※2）
	区分Ⅰ※3	1割	8,000円	15,000円

※1 医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%が加算されます。
 また過去12カ月に4回以上高額医療費の該当があった場合、4回目以降は44,400円になります
 ※2 後期高齢者医療制度で区分Ⅱの認定を受けてからに限りです
 ※3 世帯全員の年金収入が80万円以下で、ほかに所得がない方

医療費通知を希望される方へ

希望者には医療費通知を発行・送付します。新たに発行を希望の方は、ご連絡ください。その際、被保険者番号の分かるもの（保険証など）をお手元にご用意ください。すでに発行希望の連絡をいただいている方は、継続発行となりますので連絡は不要です。

「医療費通知とは？」

○医療機関で診療を受けた際にかかった医療費の額を半年ごと（1～6月、7～12月）にとりまとめ、年2回（9月と翌年3月）はがきでお知らせするものです。

○受診年月、診療を受けた医療機関名、診療区分、日数、医療費の総額（10割の金額）を記載しています。

○この通知を確定申告（医療費控除）の際の領収書として使うことはできません。

○診療内容の審査などの都合上、一部の受診記録を記載していない場合があります。

障がいがある方とご家族の経済的負担を軽減するため、医療費の一部負担金を助成します。

重度心身障がい者医療制度

次のいずれかに該当する方に医療費を助成する制度です。所得制限があり、65歳以上の方は、後期高齢者医療制度への加入が条件となります。

○身体障害者手帳の1級～3級の交付を受けている方

※3級は心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫、または肝臓機能障害に限る

○知的障がい者の方でA判定の療育手帳をお持ちの方、または重度と判定・診断された方

○精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方
申請に必要なもの 健康保険証、印鑑、口座番号の分かるもの、身体障害者手帳・療育手帳または判定（診断）書・精神障害者保健福祉手帳のいずれか、本年1月1日以降に石狩市へ転入された方は前住所地での所得・課税証明書（世帯全員分）

◀ 助成の範囲 ※1

就学前の方 ※2 市民税非課税世帯の方	初診時一部負担金のみ （内科580円、歯科510円、 柔道整復270円）
市民税課税世帯の方	1割負担（限度額 外来1万2千円／月、 入院＋外来4万4千円）

※1 精神障がいのある方が入院に要した費用は助成対象外
 ※2 6歳に達する日以後の最初の3月31日まで

管理
栄養士の

つっちーに
聞いてみよう!



ピーマンの浅漬け

【材料】(5人分)

ピーマン
(できれば浜益産で!)...5個
昆布(乾)...30cm
塩...少々
酢...大さじ1
焼きのり...1/2枚
青じそ...5枚

【1人分の栄養価】

エネルギー14kcal、たんぱく
質0.8g、脂質0.1g、炭水化
物3.4g、塩分0.7g

【作り方】

- ① ピーマンは半分に切ってヘタと種をと
り、約1cmのざく切りにする(切り方は
お好みで、細く切っても良いです)。昆
布はさっと拭いて、はさみで細く切る。
- ② ①をビニール袋に入れて、ひとつま
みの塩を加えて、袋ごと軽くもむ。冷
蔵庫に半日ほど置く。
- ③ ②のピーマンがしんなりしたら、酢、
刻んだ焼きのり、細かくちぎった青じ
そを加えて、軽く混ぜ合わせて出来
上がり。お好みでしょうゆをたらしたり
、七味や山椒など薬味を加えても
美味ですよ!



Q この時期、浜益の食材で おすすめなのは? (30代女性)

A 今回のご質問は、浜益の食材に関することでした
ので、浜益支所で管理栄養士をしている津川が回答
させていただきますね!

さて、浜益にはおいしいものがたくさ
んありますが、私がこの時期一押しす
るのはウニ・ピーマン・昆布です。

ウニは、バフンウニ(浜益では「ガン
ゼ」とも)とムラサキウニ(浜益では「ノ
ナ」とも)の2つがあって、漁期は前者
が8月20日まで、後者は31日までとなっ
ています(最近ではムラサキウニの方が漁
獲量が多いのだとか)。

ウニは、独特な甘みとトロツとした食感が人
気で、**ビタミンA**が豊富です。ただ、コレステロールも
多く含んでいるので、食べ過ぎには注意を。もし昼食に
おいしいウニ丼などを食べたら、夕食はできるだけ野菜
中心のおかずにしてほしいと思います!

なお漁師さんいわく、ウニは8月に入って産卵期を迎える
と身が白っぽくなり、どうしても味が落ちてしまうそうなので、
1日でも早く浜益に来て、ウニを堪能してくださいね。

続いてピーマン。浜益では「黄金ピーマン」と呼ば
れ、特に親しまれている野菜です。肉厚でみずみずし
く、甘みがあって苦味の少ないのが特徴で、5月下旬か
ら10月いっぱいにかけて収穫されます。

ピーマンは、ビタミンAとCが豊富で、これらをより多く摂り
込むためには生で食べていただくのがベスト! というわけ
で、私がおすすめしたいのはピーマンの浅漬けです。簡単
なので、ぜひ作ってみてくださいね!(上記参照)

最後は昆布。ただ、これについてはこの時期に地元
の人たちの料理に使われる食材ということでご紹介した
いと思います(漁期は8月1日から9月15日までですが、ほ
とんど市場には出回りません…機会があればぜひ!)

形の良い
ピーマンは
味も良い!



浜益の昆布は「ホソメコンブ」。だしや佃煮に使わ
れ、ねばりがあるのが特徴です。ねばりの正体は「フコ
イダン」という食物繊維で、血糖値の上昇をゆるやかに
し、コレステロールの吸収を抑え、整腸作用が
あるといわれています。

このほか、「ホソメコンブ」に限らず、
昆布には不足しがちなミネラル(カルシ
ウム、カリウム、マグネシウム、鉄分な
ど)が多く含まれていますから、日ごろ
から積極的に食べてほしい食材で
す。

(文・イラスト 津川三希恵)

★気になる言葉

ビタミンA

ビタミンAは、目の疲れをとり、皮膚・粘膜を強化し、免
疫力をアップする効果があるといわれています。動物
性のものから摂取すると摂り過ぎてしまうこともあるの
で、色の濃い野菜から積極的に摂るようにしましょう!

成人健康相談

生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善、女性
特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄
養士が応じます。動脈硬化早期発見に役立つ「簡易血
管年齢測定」もできます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 8月25日(木) 10:00~11:30

場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は
健診結果票も

申込締切 8月24日(水)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124