

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

「生活習慣病予防のための食事のとりかた」

生活習慣病とは、偏った食事・運動不足・喫煙・過度なストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なることで発症する疾患の総称です。今回は生活習慣病予防のための食習慣見直しのポイントを3つお伝えします。

- ①漬物やラーメンなどの塩分が高いものやお菓子や揚げ物などの高カロリーなものは食べ過ぎず、適切に取るようにしましょう。
- ②1日3食きちんと食事をとることが体内機能のリズムを整えてくれます。特に朝食は1日の体温や血圧、血糖値に関わるのでとても重要です。
- ③近年の日本人に不足しがちな野菜や海藻、豆・大豆製品、魚を積極的に食事に取り入れ、バランスのよい食事をとりましょう。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかぬうちに進行し、ある日突然大きな疾患の症状として現われてしまう場合があります。乱れた生活習慣は意識的に改善していく必要があります。自分の食事や生活を、一度じっくり見直してみたいはかがでしょうか？

(管理栄養士 平めぐみ)

～夜間救急外来診療のお知らせ～

平日の夜間救急外来診療を行っています。

受診の前に電話(72-3181)にて症状をお伝えください。

受付時間：平日 午後5時から午後8時30分まで



国民健康保険からのお知らせ

～資格喪失後の受診による医療費の返還について～

4月は加入している健康保険の異動が多い時期です。健康保険証を使用するときは、次のことに注意してください。

社会保険などへの加入や転出により小野町の国民健康保険の資格がなくなった(喪失した)後に、小野町の国民健康保険証を使用して医療機関などを受診した場合、その医療費を返還していただくことになります。

これは、小野町の国民健康保険証で受診したことにより、本来受診日当日加入していた健康保険が負担すべき医療費(受診者の自己負担分を除いた額)を小野町の国民健康保険が支払った(一時的に立て替えた)ためです。

●具体的にはどんなとき？

- ・就職して社会保険や共済組合、健康保険組合などに加入したが、保険証の交付に時間がかかったため、その間に国民健康保険証を使用してしまったとき。
- ・すでに社会保険などに加入したり、転出したりしているにも関わらずその届け出が遅れ、返却前の国民健康保険証を使用してしまったとき。

●返還方法は？

- ・該当となった方には「返還通知書」と「納入通知書」をお送りしますので、指定期日までに返還金を納入してください。

●療養費の申請方法は？

- ・医療費を返還した後に、受診日当日加入していた健康保険に「療養費」として申請することができます。加入していた健康保険により申請方法は異なりますので、必要な書類については該当する健康保険へお問い合わせください。
- ・「療養費」の申請には、「返還金の領収書」が必ず必要となります。領収書の再発行はできませんので、大切に保管してください。

●その他

- ・新しい保険証が交付される前に医療機関などを受診するときは、医療機関などの窓口で必ずその旨を申し出てください。基本的には、一旦全額自己負担(10割負担)でお支払いいただくこととなりますが、医療機関の指示に従ってお支払いください。
- ・新しい保険証が交付されたときは、速やかに役場に届出を行い、国民健康保険証は必ず返却してください。

◎医療費の適正化に、ご理解・ご協力をお願いします。

☎町民生活課 ☎72-6933