後期高齢者医療制度のお知らせ
～　医療費通知について　～

■　医療費通知を全受診者へ送付しています

広域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年２回、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆様の負担軽減を図ることを目的としています。

◆　医療費通知の活用例

医療費の推移が把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。健康診査など、皆様の健康増進に役立つ情報をお知らせします。診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費		
						回数	費用額	標準負担額
令和３年１月	○○病院	医科外来	1	18,000	1,800			
令和３年２月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000			
令和３年３月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400
合計				230,000	23,000		11,490	

◆　医療費控除の申告について

このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆　注意事項

医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。自己負担額は、医療費助成等を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。

このお知らせは、皆様の受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

◆　発送月・対象診療月

発送月	診療月
令和４年１月（上旬）	令和３年１月～９月
令和４年２月（下旬）	令和３年10月～12月

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
【住所】〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館６階
☎011-290-5601

今金町保健福祉課保険・医療グループ
【住所】〒049-4308
瀬棚郡今金町字今金17番地の2
総合福祉施設としべつ内
☎82-2780



お口の健康づくり

お口には、食べる・話す・表情をつくるなど様々な機能があります。お口の健康は、全身の健康や豊かな生活を維持するためにも重要な役割を担っています。

【こんな症状はありませんか？】

- □ かめない食品がふえた
- □ 発音がハッキリしない
- □ わずかなむせがある
- □ お口の渇きが気になる
- □ 食べこぼしがふえた
- □ お口のニオイが気になる



それは、「オーラルフレイル」のはじまりかもしれません！
「オーラルフレイル」とは、むせる・かめない食品が増加するといったお口の機能の衰えのことをいいます。「オーラルフレイル」を放っておくと、心身の機能低下や介護が必要な状態へと進んでいくリスクが高くなります。いつまでも美味しく食事がとれるよう、ささいな症状を見逃さず、早い段階から予防や改善に取り組みましょう。

≪オーラルフレイル予防のポイント≫

□かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診しましょう
歯石を取ってもらったり、お口の中や入れ歯の状態をチェックしてもらいましょう。

□正しいケアで、お口の中を清潔に保ちましょう
食後に丁寧に歯みがきをしましょう。歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、舌や入れ歯の清掃も行いましょう。

□よく噛んでバランスの良い食事をとりましょう
よく噛むことで唾液の分泌が促進され、むし歯の予防や消化を助ける効果があります。また、噛むことが脳への刺激となり認知症の予防にもつながります。

□お口の周りの筋肉をきたえましょう
会話をする、歌を歌う、うがいをするなど日常生活の中でお口を十分に動かすように心掛けましょう。簡単にできるお口の体操を日々の習慣にしましょう。

【問合せ】　保健福祉課　地域包括支援グループ　☎82-2780

短期人間・精密脳ドックのお知らせ

今金町では国民健康保険に加入されている方を対象に「短期人間ドック」及び「精密脳ドック」検診受診料の一部助成を実施しております。（受付中）

●短期人間ドック

対 象 者：満 30 歳以上の
　　今金町国民健康保険の加入者
受 診 料：5,000 円
受診病院：今金町国保病院
　　八雲総合病院



●精密脳ドック

対 象 者：満 40 歳以上の
　　今金町国民健康保険の加入者
受 診 料：5,000 円
受診権利：２年に１度
受診病院：■函館中央病院
　　■市立函館病院
　　■函館新都市病院
　　■函館脳神経外科病院



【申込み】保健福祉課　保険・医療グループ（国保担当）　☎ 82-2780

雪道・氷道は杖にアイスピックをつけましょう。