

シリーズ「脱！メタボ！」①『メタボってなに？』

メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームについて全3回シリーズでお伝えします。

今回は、「メタボってなに？」についてです。「お腹周りが大きいとメタボ？」それは半分正解で半分不正解です。

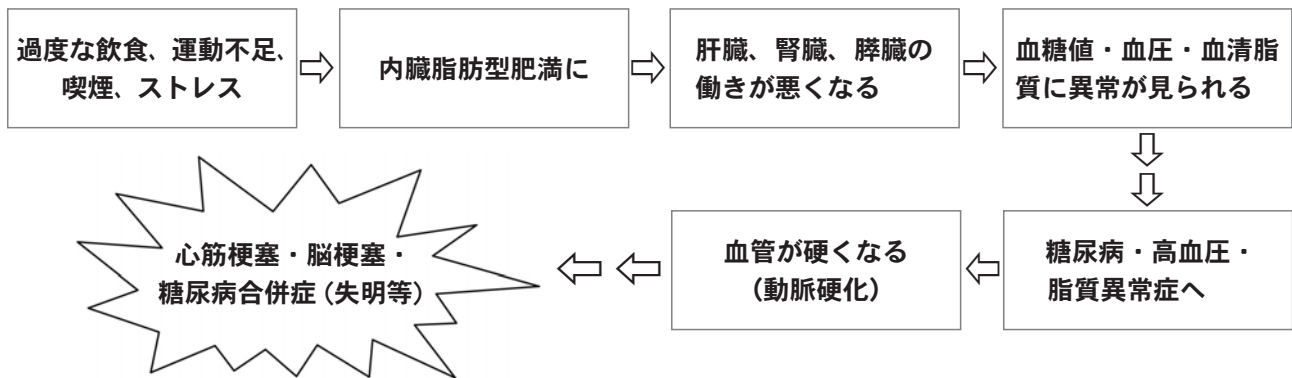
メタボリックシンドロームの診断基準は右の表の通りとなっており、①に加えて②～④の2つ以上あてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

①腹囲		男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
②血糖値	空腹時高血糖	$\geq 110\text{mg/dl}$
③血圧	収縮期（最大）血圧 かつ／または 拡張期（最小）血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ $\geq 85\text{mmHg}$
④血清脂質	高トリグリセライド血症 かつ／または 低HDLコレステロール血症	$\geq 150\text{mg/dl}$ $< 40\text{mg/dl}$

②～④は服薬治療中の人を含みます

○メタボになると何でダメなの？

内臓脂肪は体のなかで血液を固まりやすくしたり、インスリンの働きを邪魔して血圧や血糖値を高くします。糖尿病や高血圧症や脂質異常症を併発しやすくなります。一つ一つの症状は軽くても組み合わせると動脈硬化が進行し心筋梗塞や脳梗塞になる可能性が急激に高くなります。



○メタボになったらどうすればいいの？

メタボ解消の合い言葉は「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」です。

詳しくは次号シリーズ2回目「運動」、3回目「食事」でお伝えしますので楽しみにお待ちください。

○メタボを発見するためには？

医療保険者による特定健診を受けましょう。国民健康保険加入者は町内の病院での個別健診または、がん検診と同時にできる集団健診をご利用ください。

日高町医療費受給者証の更新申請等のお知らせ

重度心身障害者医療費助成制度 ひとり親家庭等医療費助成制度 乳幼児等医療費助成制度

医療費受給者証の有効期間が平成25年7月31日となっている方は、7月22日から8月30日の間に有効期間の更新手続きが必要です。

更新の手続きをしない場合は、8月1日から、現在お持ちの受給者証は医療機関で使用できません。

また、前年度の申請で非該当となった方についても、更新と同じ期間中、8月1日から有効の受給者証の申請手続きをすることができます。

なお、9月1日以降の申請は新規申請となり、有効期間の始期は、原則、申請日からになります。

個別に送付しました「医療費受給者証の更新等申請のお知らせ」をご覧の上、申請手続きを行ってください。

【お問い合わせ】 日高町保健福祉課 介護・保険医療グループ 電話01456-2-6183

日高町医療費助成制度のご案内

日高町では、次の受給資格要件1～3全てに該当する方の医療費を助成しています。
助成を受けるためには、所定の申請書による手続きが必要です。

◆受給資格要件

1. 対象者

重度心身障害者	①次のいずれかの手帳の交付を受けた方 (ア) 身体障害者手帳1～2級、内臓障害3級 (イ) 療育手帳 A判定 (ウ) 精神障害福祉手帳1級 ②重度の知的障害と判定、又は診断された方
ひとり親家庭等 (父子家庭、母子家庭)	【親】子を扶養している父、又は母 【子】18歳に達する年度末まで(扶養されている者は20歳に達する月末まで)
乳幼児等	新生児～小学生までのお子さん

2. 健康保険に加入していること

※65～74歳の方は、後期高齢者医療保険への加入変更が必要です。

3. 所得制限・・・世帯の生計維持者の所得が、下表の限度額以内であること。

重度心身障害者		ひとり親家庭等		乳幼児等	
扶養人数	所得限度額	扶養人数	所得限度額	扶養人数	所得限度額
0人	6,287,000円	0人	2,360,000円	0人	6,220,000円
1人	6,536,000円	1人	2,740,000円	1人	6,600,000円
2人	6,749,000円	2人	3,120,000円	2人	6,980,000円
3人	6,962,000円	3人	3,500,000円	3人	7,360,000円
4人	7,175,000円	4人	3,880,000円	4人	7,740,000円
5人	7,388,000円	5人	4,260,000円	5人	8,120,000円

◆助成対象範囲

重度心身障害者	外来、入院 ※精神障害者は外来のみ対象です。
ひとり親家庭等	【親】入院のみ 【子】外来、入院
乳幼児等	【未就学児】外来、入院 【小学生】入院のみ

◆助成内容

未就学児及び 住民税非課税世帯	受給者が※初診時一部負担金を負担し、それ以外を助成します。 ※医科580円、歯科510円、柔整270円(未就学児除く)
住民税課税世帯	受給者が医療費の※1割を負担し、それ以外を助成します。 ※月額上限額・・・外来12,000円、入院44,400円



毎年8月1日は、受給資格の更新日です。
資格要件に変更があった場合、助成区分の変更・資格喪失となることがあります。

◆申請に必要なもの・・・印鑑・対象者の健康保険証・証明書(※該当する方のみ)

- ※ 重度心身障害者の方は、交付された手帳、又は診断書
- ※ ひとり親家庭等の18歳以上の「子」は、在学証明書や学生証
- ※ 申請する年の1月2日以降に転入した方、生計維持者が単身赴任中の方は、主たる生計維持者の「所得」と「住民税の課税状況」を証明できるもの(申請する月によって証明期間が異なりますので、事前にお問い合わせください。)

■制度のお問い合わせ先 日高町保健福祉課 介護・保険医療グループ 電話01456-2-6183	■申請窓口 役場保健福祉課 日高総合支所地域住民課 電話01457-6-3173 水・くらしサービスセンター 電話01456-2-0255 厚賀出張所 電話01456-5-2111
---	--