

気づかないうちに
進行する

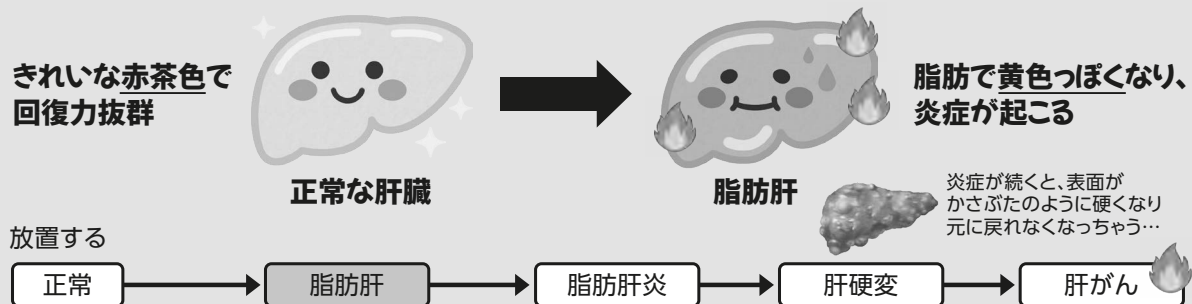
脂肪肝 保健センターだより

R8-No.2

～あなたの肝臓は大丈夫ですか？～

Q 脂肪肝ってどんな病気？

A) 肝臓に脂肪が溜まりすぎた状態です。自覚症状はほとんどありません。
放置すると肝炎や肝硬変、肝がんにつながる可能性があります。



肥満は脂肪肝の原因に！

八重瀬町の現状

肥満者の割合
(BMI25以上)

24.3%



約4人に1人！

肝機能高値者の割合
(γ-GTPが51以上)

17.0%

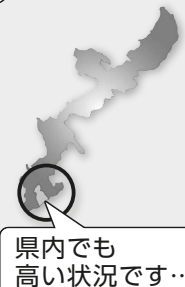


約6人に1人！

肝疾患による死亡
(沖縄県内順位：男性)

ワースト
2位

1位 糸満市
2位 八重瀬町
3位 南大東村



R7 特定健診結果(市町村国保)

R6 沖縄県市町村別健康指標

脂肪肝を防ぐ生活のポイント



肥満改善
(BMI25未満)



朝食は必ず
食べる



食物繊維を
増やす



飲み物は水・お茶・
ブラックコーヒーのみ



超加工食品(添加物・糖分・
塩分が多い)を避ける



超加工食品(添加物・糖分・
塩分が多い)を避ける

肝臓の状態は「健診」でわかります！

脂肪肝や肝機能異常は自覚症状だけでは気付けません。

【健診の血液検査でチェックできる肝機能の項目】

- AST (GOT)・ALT (GPT)
肝臓に脂肪がたまり、
負担がかかると上昇します↑
- γ-GTP 飲酒や脂肪肝で上昇します↑

年に1回は
健診を受けましょう！

あなたの肝臓は大丈夫ですか？
健康な毎日のために、まずは健診で
肝臓の状態をチェックしましょう。

《お問い合わせ | 八重瀬町保健センター | ☎098-998-1149》

令和8年8月から

高額療養費制度が見直されます



高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間止上限額の新設により、
以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

ほかにも負担を軽減する仕組みがあります

- 多数回該当
直近12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。
- 外来特例(70歳以上で現役並み以外の方)
外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A. どの適用区分に該当するかは、マイナポータル、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等でご確認いただけます。