

自己負担限度額の見直しとは？

医療情報管理課 課長 古橋 徹

【はじめに】

前号に引き続き、18年10月からの健康保険法内容改正にあたり、今回は自己負担限度額について解説させていただきます。

1カ月に自己負担する医療費が限度額を超えると、健康保険の給付の対象となり、限度額を超えた分が「高額療養費」として支給されます。この限度額は70歳未満の方と70歳以上の方で設定が異なり、それぞれ見直しが行われました。

9月までの自己負担限度額については、一般的に2つのパターン(表1)がありました。

| | |
|---------|--|
| 70歳未満の方 | 72,300円(上限241,000円の3割) +全体の医療費-241,000×1%(※1) |
| 70歳以上の方 | 40,200円(自己負担限度額) |

※1 全体の医療費が上限の241,000円を超える場合に加算されます

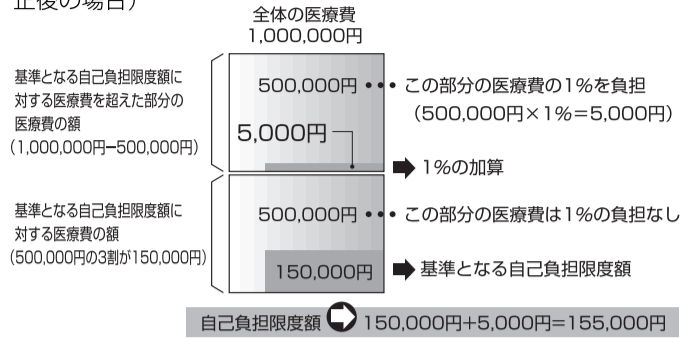
【その1】～70歳未満の自己負担限度額の見直し～

今回の健康保険法の改正にあたり、自己負担限度額の改正により、70歳未満の自己負担限度額が下のとおり(表2)変更となります。

| | |
|------------|---|
| 一定以上所得のある方 | 150,000円(上限500,000円の3割) +全体の医療費-500,000×1%(※2) |
| 一般の方 | 80,100円(上限267,000円の3割) +全体の医療費-267,000×1%(※3) |
| 低所得者 | 35,400円(上限118,000円の3割) |

※2 全体の医療費が上限の500,000円を超える場合に加算されます
※3 全体の医療費が上限の267,000円を超える場合に加算されます

◆ 自己負担額に加算される「医療費の1%」について
例:医療費が100万円かかったとき(上位所得者、自己負担限度額改正後の場合)



【その2】～70歳以上の自己負担限度額の見直し～

平成18年10月から、自己負担額が、現在の1割負担又は2割負担より、1割負担～3割負担に変更になります。そのため「現役並の所得がある方」の負担割合は3割になります。また、自己負担限度額が下のとおり(表3)改正となります。しかし、経過措置として3割負担の方でも老人受給者証が「自己負担限度額「一般」適用」の方は、(表3)の「一般の方」の適用になります。

| | |
|-------------|--|
| 現役並みの所得がある方 | 80,100円(上限267,000円の3割) +全体の医療費-267,000×1%(※4) |
| 一般の方 | 44,400円(自己負担限度額) |
| 低所得者Ⅱ | 24,600円(自己負担限度額) |
| 低所得者Ⅰ | 15,000円(自己負担限度額) |

※4 全体の医療費が上限の267,000円を超える場合に加算されます

今回は、入院の自己負担限度額についてのみ解説いたしました。外来の自己負担額、また、世帯単位の自己負担額など、さまざまなケースがございます。詳しくは当院総合相談室又は、加入されている保険者の各窓口にご相談ください。

栄養科通信

焼き芋の甘さのひみつは？

衣替えはお済みですか?植物も紅葉から落ち葉へと変わる時期。昔は、落ち葉掃きをして、その後に焼き芋をしたものですね。

今は手軽な電子レンジで蒸かすことができますが、甘くなかったという経験ありませんか?これは、アミラーゼという酵素のたつきによるものです。アミラーゼは50～60度で、でんぷんを甘い糖へと変えてくれます。焼き火や石焼き芋は、ゆっくり加熱されるため多くの糖がで甘くなりますが、電子レンジを使用する場合、短い加熱で一気にこの温度帯を通過するため、糖へ変わる量が少なく甘さが減ってしまうのです。

さつまいもの特徴の一つは不溶性食物繊維が豊富な事。食物繊維は、便秘や大腸がんの予防に役立つ不溶性と、コレステロールの低下や血糖の急激な上昇を抑える水溶性に分かれます。1日の必要量は成人20～25gといわれていますが、現在の摂取量の平均は14.3gとかなり下回っています。野菜類、芋類、果物類など食材によって働きが異なるので、色々組み合わせる食べましょう。

さつまいもご飯 レシピ(4人分)

| | |
|----|---|
| 材料 | お米…………… 2合 さつまいも… 1本 酒…………… 大さじ2 塩…………… 小さじ1 |
|----|---|

- ＜作り方＞
- ① さつまいもは良く洗い、皮つきのまま1cm角に切り、水につけてあくを抜く。
 - ② 炊飯器に洗った米、調味料と分量までの水を加え、ひと混ぜした後、水切りしたさつまいもを加えて炊く。
 - ③ 炊き上がったら10分ほど蒸らしてから、全体を混ぜ、器に盛り付ける。お好みで、ゴマを掛けていただく。

管理栄養士 荒木 里衣子

聖隷

さくら通信

10月号

Seirei Sakura Tsushin
Oct.10.2006
発行者/南 昌平

vol. 27



9月29日、地震防災訓練が行われました。今回はトリアージに挑戦!!

- ◆ ロビーコンサートのお知らせ/トリアージってなあに??/ご意見・ご感想
- ◆ 腎臓病教室/糖尿病教室/人図ドック
- ◆ 自己負担限度額の見直しとは?
- ◆ 各科外来担当および診療内容
- ◆ 天高く 馬肥えてメタボリック! ～メタボリックシンドロームって何?!～
- ◆ 栄養科通信「焼き芋の甘さのひみつは?」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にて立田孝子さんによるロビーコンサートを開催いたします。アニメソングやなつかしのヒットソングなど多数演奏予定ですので、お時間のある方はぜひご鑑賞ください。

- 日時: 10月14日(土) 14時～
- 場所: 1階ロビー 入場無料

トリアージってなあに??

当院で9月29日に実施いたしました地震防災訓練では、「トリアージ」に挑戦しました。

「トリアージ」とは、病気やケガの緊急度や重症度を判定して治療や後方搬送の優先順位を決めることを言います。地震などの災害時・非常時には、短時間に多数の方々やケガや病気になる医療機関の機能(医療スタッフや器材、医薬品など)にも限りが出てきます。災害時の制約された条件下で1人でも多くの傷病者に対して最善の治療を行うためには、病気やケガの緊急度や重症度によって治療や後方搬送の優先順位を決めることが必要になります。1人でも多くの傷病者を救うために、災害時におけるトリアージにご理解とご協力をお願いいたします。



ご意見・ご感想お待ちしております!!

掲載内容のご意見・ご感想、また、掲載してほしい内容がございましたら、下記までご連絡ください。
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
聖隷佐倉市民病院 さくら通信編集係 ☎043-486-1151

各科外来担当および診療内容

- ◆ 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- ◆ 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- ◆ 受付時間 8:00～11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

● 診療に関するお問い合わせ <直通> 043-486-8111

● 予約受付・変更…………… <直通> 043-486-1155

● 夜間受付…………… <代表> 043-486-1151

◆ ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

| 総合内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 初診 | 櫻庭 服部 | 齋藤 櫻田 | 今澤 櫻田 | 上田 岩田 | 藤井 藤井 | 交替制 |

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

| 腎臓内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|----|-------|----|--------------|----|---|
| 初診・再診 | 鈴木 | 鈴木 萩原 | 藤井 | 紹介患者様 の対応 | 鈴木 | — |

| 消化器内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|----|----|-------|-----|---|
| 初診・再診 | — | 藤井 | 佐藤 | 佐藤 齋藤 | 関谷武 | — |

| 内分泌代謝科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|-----|---|--------|-----|----|---|
| 初診・再診 | 佐々木 | — | 佐々木 小出 | 佐々木 | 藤原 | — |

| 循環器科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|----|-------|----|----|----|---|
| 初診・再診 | 山本 | 石尾 横山 | 鳴海 | 横山 | 横山 | — |

| 呼吸器内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|----|---|---|
| 初診・再診 【午後】 | — | — | — | 中村 | — | — |

| 神経内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|----|----|---|---|----|---|
| 初診・再診 | 嶋田 | 澤井 | — | — | 早川 | — |

| メンタルヘルス科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---|---|---|----|---|---|
| 完全予約制 | — | — | — | 佐竹 | — | — |

| 和漢診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|---|---|---|---|---|
| 完全予約制 【午後】 | 笠原 | — | — | — | — | — |

| 緩和医療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|-----|----|---|---|-----|---|
| 完全予約制 【午後】 | 関谷雄 | 田口 | — | — | 関谷雄 | — |

| 小児科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|----|----|---|----|-----|
| 初診・再診 | 森 | 川村 | 川村 | 森 | 川村 | 交替制 |

| 外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|-----|
| 初診 | 田代 | 有田 | 小池 | 篠崎 | 井坂 | 交替制 |

| 再診 | 有田 小池 柏原 | 篠崎 井坂 | 有田 柏原 | — | — | — |
|----|----------|-------|-------|---|---|---|
|----|----------|-------|-------|---|---|---|

| 乳腺外科 | — | — | — | 木下 | — | — |
|------|---|---|---|----|---|---|
|------|---|---|---|----|---|---|

| 耳鼻咽喉科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|----|----|----|----|---|
| 初診・再診 | — | 眞崎 | 深井 | 眞崎 | 眞崎 | — |

| 整形外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|----|----|-----|----|----|-----|
| 初診・予約外来 | 小谷 | 根本 | 茂手木 | 岸田 | 永原 | 交替制 |

| 再診 | 茂手木 | 永原 岸田 | 根本 | 永原 茂手木 | 根本 小谷 | — |
|----|-----|-------|----|--------|-------|---|
|----|-----|-------|----|--------|-------|---|

| 側弯症 【午後】 | — | — | 南 小谷 | — | — | — |
|-------------|---|---|------|---|---|---|
|-------------|---|---|------|---|---|---|

| 透析脊椎 完全予約制 【午後】 | — | 根本 | — | — | — | — |
|-----------------------|---|----|---|---|---|---|
|-----------------------|---|----|---|---|---|---|

| 骨粗鬆症 第2・第4火曜 【午後】 | — | 吉村 | — | — | — | — |
|-------------------------|---|----|---|---|---|---|
|-------------------------|---|----|---|---|---|---|

| 脳神経外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|---|---|----|---|---|
| 初診・再診 | — | — | — | 角南 | — | — |

| 泌尿器科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|----|----|----|-----|----|---|
| 初診・再診 | 大西 | 神谷 | 大西 | 交替制 | 大西 | — |

| 眼科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|----|------------------|----|----|-------|---|
| 初診・再診 | 渡辺 | 渡辺 受付 10:30まで | 渡辺 | 村本 | 渡辺 小片 | — |

| 耳鼻咽喉科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|----|---|---|----|---|
| 初診・再診 【午後】 | — | 山本 | — | — | 久満 | — |

天高く 馬肥えてメタボリック! ～メタボリックシンドロームって何?!～

現在、国を挙げて取り組んでいる健康施策の一つに「メタボリックシンドローム」対策があります。メタボリックというのは「代謝」、シンドロームは「症候群」という意味で、日本語では「代謝異常症候群」と訳されています。

見た目ではわかりにくい肥満=おなかぼっこのり内臓脂肪が動脈硬化を招いて心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めると言われているのです。

それではまず、あなたの「おなかぼっこり」が皮下脂肪か内臓脂肪なのかを簡単に見分ける方法を紹介します。

【おなかの皮膚をつまんでみましょう】

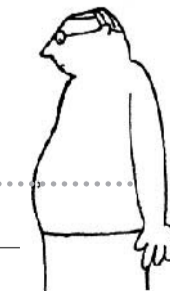


さらにとどめのチェック方法として、「ウエスト周囲径」(おへその位置でのおなか周りのサイズ)があります。男性85cm以上、女性90cm以上は、ヤバイ!です。(腹部断面の内臓脂肪面積の100cm²に相当し、危険域に入ります。) <次回につづく>

【正しい測り方】

まっすぐ立ってリラックスした状態で、軽く息を吸ってから吐き出したときに、地面と平行に測ります。できれば誰かに測ってもらいましょう。自分で測る場合には、鏡を見ながらメジャーが斜めにならないように測定します。

ここを測る



出典: 栗原 毅 著「内臓脂肪は命の危険信号」

Seirei Sakura Tsushin Oct.10.2006 vol.27

腎臓病教室

- 日 時: 毎週木曜日 15:00～16:00
- 場 所: 6階ホール
- 腎臓病とひと云ってても、病気の時期によって症状や注意することが異なってきます。腎臓病教室は4回のシリーズになっており、腎臓内科の医師をはじめ、様々な職種スタッフの専門分野について分かりやすく講義を行っています。今回はその中の第1週目の講義について簡単に説明します。第1週目は「はじめまして」と題して腎臓病の基本的な知識について以下のようなプログラムになっています。
- 腎臓病とは 腎臓内科医師 ■薬は正しく飲みましょう 薬剤師
- 尿について 臨床検査技師 ■塩分について覚えよう 栄養士
- 腎臓病の患者様やご家族だけでなく、腎臓病に興味のある方はどなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。

糖尿病教室

- 糖尿病と診断された時、これからの生活に大きな不安を抱かれると思います。大切なことは病気を知り、うまく付き合っていくことです。この教室はそんな不安や悩みを解決し、日常生活が快適に過ごせるよう支援していく場です。
- 生活習慣病や内臓脂肪が気になる方など、どなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。
- 場所 6階ホール ●時間 ○15時～16時 ◆13時半～14時半
- 【10月の予定】
- 10月 3日 糖尿病の検査 ◆10月20日 糖尿病の薬について
- 10月 6日 理学療法について ○10月24日 糖尿病の検査
- 10月10日 足の手入れについて ○10月27日 理学療法について
- 10月13日 糖尿病について ○10月31日 足の手入れについて
- ◆10月17日 食事療法について

◎各教室お問合せ先 ☎043-486-1151 (代表)
◆事前申込みは不要です。どなたでも参加可能です。

人間ドック

健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、健康診断を受診していただけます。人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします!! 皆さまのご利用をお待ちしております。聖隷佐倉市民病院 健診センター ◎お申し込み・お問合せ(直通) ☎043-486-0006