70歳以上の自己負担の見直しについて

医療情報管理課 課長　**古橋　徹**

【はじめに】

平成18年10月より健康保険の内容が改正されます。改正される主な内容は①自己負担の見直し②保険給付の見直し③保険料の計算基礎の見直し④高齢者を対象とした新しい制度創出です。今回、次号では①についてその中でも、70歳以上の方に該当する部分にスポットをあてて解説させていただきます。

現在、70歳以上の方の自己負担割合には2つのパターンがあります。

一般の方	1割負担
現役並みの所得がある方（表1）	2割負担

【その1】～平成18年8月からの税制改正による見直し～

今年度の税制改革（公的年金控除の縮小、老年者控除の廃止）により、「現役並の所得がある方」の基準が以下のとおり(表1)変更となり、これまで1割負担であった方が平成18年8月より2割負担となっている方がいらっしゃいます。

（表1）

	平成18年7月まで	平成18年8月から
夫婦二人世帯	約620万円以上	約520万円以上
単身世帯	約480万円以上	約380万円以上

【その2】～平成18年8月からの自己負担割合の見直し～

平成18年10月から、医療制度の変更により「現役並みの所得がある方」の負担割合は3割になります。

【その3】～平成20年4月からの自己負担割合の見直し～

さらに、平成20年4月からは「一般の方」のうち70歳から74歳の方の負担割合が2割になります。

10月の自己負担割合の見直しにあわせて「自己負担限度額」も変更されることになっています。次回のさくら通信では見直される「自己負担限度額」について解説させていただきます。

栄養科通信

旬の果物をとりましょう !!

残暑が続く中、少しずつ秋の気配を感じますね。秋は旬の果物が豊富にそろう季節でもあることから、今回は「果物と健康」についてご紹介します。

果物にはビタミンC、カリウム、食物繊維、色の濃いものはビタミンAやEが豊富に含まれていて紫外線やストレスからの回復を助けたり、脂質の酸化や活性酸素の発生を防ぐ抗酸化作用により老化のペースを下げ、病気を予防する効果があります。また、酸味は疲労回復に効果的ですし、ほとんどのものが生でも食べやすいので加熱による栄養素の破壊がなくそのまま吸収することができます。

秋以降 旬をむかえる果物にはビタミンCやポリフェノール、クエン酸が豊富なものが多いので、疲れを癒し、抵抗力を高め風邪の予防に効果的です。特に夏の終わりから秋にかけて出回る“ぶどう”や“いちじく”、“栗”などはビタミンB群に富むため夏バテ回復やスポーツのお供にはぴったりです。

種類にもよりますが一日に摂る量は80kcalを目安にし、朝と昼に摂ることをおすすめします。

菜果なます

レシピ（1人分）

材料

乾燥わかめ…1ｇ	かき…………10ｇ
きゅうり……30ｇ	レモン果汁…1ｇ
セロリ………10ｇ	酢……………4ｇ
パイン缶……30ｇ	砂糖…………2ｇ
なし…………10ｇ	塩……………0.5ｇ

＜ 作り方 ＞

① わかめは水で戻し、他の野菜や果物は5ｍｍくらいの厚さにスライスしておく。
② 調味料を合わせてから、①をあえればできあがり。

栄養士 高橋 有紀子

聖隷

さくら通信

9 月号

Seirei Sakura Tsushin
Sept.10.2006
発行者/ 南　昌平

vol. 26

毎年恒例の小児科夏まつりでこどもたちも大はしゃぎ!

- ＊ 地震防災訓練を行います／人間ドック
- ＊ 腎臓病教室／糖尿病教室
- ＊ 70歳以上の自己負担の見直しについて
- ＊ 各科外来担当および診療内容
- ＊ 夏バテ脳（?）を活性化
- ＊ 栄養科通信『旬の果物をとりましょう!!』

愛をテーマに、地域とともに
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/

地震防災訓練を行います

9月1日は「防災の日」です。1923年（大正12年）のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて1960年（昭和35年）に制定されました。当院では年4回の防災訓練を予定しております。今回は7月に行いました火災訓練に続き第3回目となる地震防災訓練を9月29日に行います。大地震を想定し災害時の対応がスムーズにできるよう、病院全体で訓練を行います。

■地震防災訓練
●日 時: 9月29日（金）
16:00～17:30
ご迷惑おかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

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

ご意見・ご感想お待ちしています!!

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下さい。
- ■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**
8:30～17:00
●**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 交替制	齋藤	櫻田 関谷雄	今澤 櫻田	上田 岩田 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	— 紹介患者様のみ対応	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	關谷武	—

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	白井	赤荻	—	—	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	井坂	—
乳腺外科	—	—	—	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
大腸肛門病 【午　後】	井坂	—	—	—	—	—

呼吸器外科	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・予約外再来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制
初診・再診	南	—	南	—	—	—
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	—	—	—
脊椎脊髄（せぼねセンター） 【午　後】	茂手木	—	—	—	—	—
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	—	—	—	—

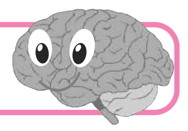
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—

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	—

夏バテ脳（?）を活性化



夏の暑さで身体だけでなく、アタマのほうも働きが鈍くなっていませんか?書店にはアタマや脳に関する本や雑誌がずらりと並び、携帯ゲーム機用のソフトもあり、テレビではクイズ番組が大流行です。

ところで、‘アハ体験‘という言葉を聞いたことがありますか?今までわからなかったことが一瞬でわかる脳のひらめきのことで、英語圏の人が何かに気づいた時‘a−ha‘と言うところから名づけられました。物事の何らかの変化に気づいた時、脳が非常に大きな刺激をうけ、活性化するのです。わからない時間が長ければ長いほどアハ体験をした時の喜びが増すそうです。

何かがわかるとうれしい。うれしいと脳の中で‘ドーパミン’という物質が放出されます。脳を活性化するためには、喜ぶことが大切です。アインシュタイン博士は、「感動することを忘れた人は生きていないのと同じである」と言ったそうです。

問題を解こうと考えている時間は非常に脳に良く、贅沢な時間だそうです。もちろん、バランスの取れた食生活、いい睡眠、有酸素運動も身体だけでなくアタマにも大切です。秋の夜長、虫の音を聞きながら何か始めてみませんか?

【アハ体験をしてみましょう!!】

虫のついた漢字をたくさん集めてみました。でも、本当は虫ではないものがいくつか混ざっています。全部でいくつあるでしょうか? また、読み方を（　）に書いてみましょう。

①蟻（　　）②虻（　　）③蠅（　　）④蛙（　　）⑤蛤（　　）
⑥蛸（　　）⑦蜂（　　）⑧蛇（　　）⑨蝶（　　）⑩蜆（　　）
⑪蛾（　　）⑫蛍（　　）⑬蝉（　　）⑭蚊（　　）
⑮蟋蟀（　　）⑯牡蠣（　　）
⑰浅蜊（　　）⑱蝋燭（　　）

答え　　　個

答　え　8個
読み方　①あり ②あぶ ③はえ ④かえる ⑤はまぐり ⑥たこ ⑦はち ⑧へび ⑨ちょう ⑩しじみ ⑪が ⑫ほたる ⑬せみ ⑭か ⑮こおろぎ ⑯かき ⑰あさり ⑱ろうそく

腎臓病教室

●日　時: 毎週木曜日 15:00～16:00（第5木曜日はお休み）
●場　所: 6階ホール

腎臓にはいろいろな働きがあり、その働きが病気によって阻害されてしまうと様々な影響が現れてきます。腎臓病教室では腎臓内科の医師をはじめ、看護師、薬剤師、栄養士、臨床検査技師、ソーシャルワーカーがそれぞれの専門分野にについて、わかりやすく講義を行っています。

腎臓病の検査から日常生活の注意、血液透析の方法など各週ごとにテーマを決め腎臓病についての知識を深め、病気と一緒にお付き合いをしていくお手伝いをしています。皆さんも腎臓病教室に参加してみませんか?

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

9月の予定

○9月12日	糖尿病について
○9月15日	食事療法について
○9月19日	糖尿病の薬について
◆9月22日	糖尿病の検査
◆9月26日	理学療法について
○9月29日	足の手入れついて

◎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。