

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.35

contents



- | | |
|------------------------|------------------------|
| ■ 表紙 …………… ① | ■ 栄養科トピックス …………… ④ |
| ■ 高額な外来診療を受ける皆さまへ …… ② | ■ 地域医療連携室の役割と業務内容 …… ⑤ |
| ■ 高額療養費制度 …………… ③ | ■ 第4回屋下がりのコンサート …… ⑥ |



黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて地域の皆さまの健康づくりに努め優しさや温かみのある病院をめざし地域社会へ貢献します。

高額な外来診療を受ける皆さまへ

Q1. 高額療養費の支給申請はどのように行えば良いですか。

A1. ご自身が加入している公的医療保険（健康保険組合・協会けんぽの都道府県支部・市町村国保・後期高齢者医療制度・共済組合など。以下単に「医療保険」といいます。）に、高額療養費の支給申請書を提出または郵送することで支給が受けられます。病院などの領収書の添付を求められる場合もあります。

ご加入の医療保険によっては、「支給対象となります」と支給申請を勧めたり、さらには自動的に高額療養費を口座に振り込んでくれたりするところもあります。

なお、どの医療保険に加入しているかは、保険証（正式には被保険者証）の表面にてご確認ください。

Q2. どのような医療費が、高額療養費制度の支給の対象になりますか。

A2. 保険適用される診療に対し、患者が支払った自己負担額が対象となります。医療にかからない場合でも必要となる「食費」・「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」・「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の支給の対象とはされていません。

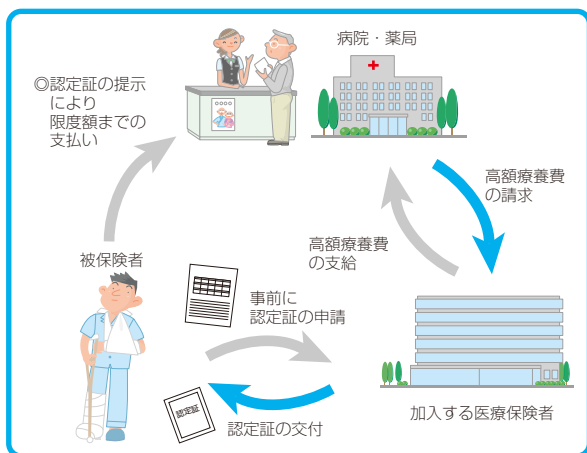
また、患者が70歳未満の場合に自らの自己負担額を合算するためには、レセプト（※）1枚あたりの1か月の自己負担額が2万1千円以上であることが必要です。

なお、高額療養費制度は、かかった医療費を暦月単位で軽減する制度であり、月をまたいで治療した場合は、自己負担額の合算はできません。

（※）ある個人について診療に要した費用を医療保険に請求するために、暦月（月の初めから終わりまで）単位で医療機関や薬局が作成する請求書のこと。

「認定証」などの提示で 窓口支払いが限度額までになります

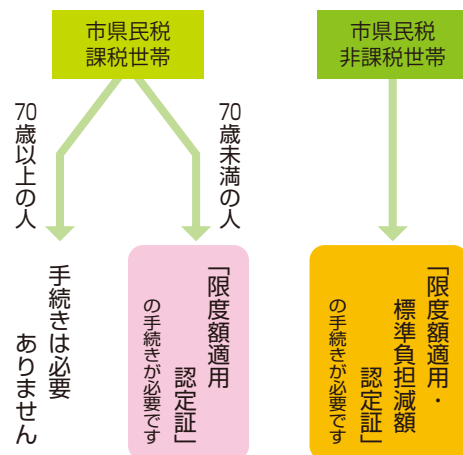
4月1日から、高額な外来診療を受けたとき、限度額認定証や保険証を提示すれば、同じ月、同じ医療機関での自己負担額が限度額までになります。



《認定証の仕組み》

●認定証の申請手続きが必要な人は？

※3月31日までに「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を持っている人は、そのまま使用できますので、認定証の有効期間内に新たな手続きの必要はありません。



《認定証の申請手続きが必要な人は？》

医療費が高額になったときは 高額療養費制度があります

医療費の自己負担が高額になったときは、下記の通り年齢によって計算の仕方が異なります。

70歳未満の自己負担

対象者	自己負担限度額（月額）	多数該当
上位所得者	150,000円＋（医療費－500,000円）を超えた分の1%	83,400円
一般	80,100円＋（医療費－267,000円）を超えた分の1%	44,400円
低所得者	35,400円	24,600円

70歳以上75歳未満の自己負担限度額

対象者	自己負担限度額（月額）		多数該当
	世帯単位（入院・外来）	個人単位（外来のみ）	
現役並み所得者	80,100円＋（医療費－267,000円）を超えた分の1%	44,400円	44,400円
一般	44,400円	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	24,600円	8,000円	
低所得者Ⅰ	15,000円	8,000円	

75歳以上の自己負担限度額

対象者	自己負担限度額（月額）		多数該当
	世帯単位（入院・外来）	個人単位（外来のみ）	
現役並み所得者	80,100円＋（医療費－267,000円）を超えた分の1%	44,400円	44,400円
一般	44,400円	12,000円	
低所得者Ⅱ	24,600円	8,000円	
低所得者Ⅰ	15,000円	8,000円	

《申請先》

国保＝市町村（市役所・役場）の国保健康保険窓口

社保＝各保険者

世帯主が県内事業所の場合：全国健康保険協会宮崎支部へ

世帯主が県外事業所の場合：勤め先事業所を通じて、全国健康保険協会の都道府県支部へ

栄養科トピックス

第25回

～ストレス～

ストレスを感じたら、十分な休養と栄養をとります。
または食事の内容や環境を工夫してリラックスをします。

症状 心や体にさまざまな悪影響を及ぼします

ストレスを感じると、感情の乱れや判断力の欠如などが現れ、喫煙量の増加、遅刻、欠勤、登校拒否、落ち着きがない、ミスを繰り返すといった、行動面に変化が現れます。飲酒、食欲不振、過食など、食行動にも影響が生じます。

要因 精神的・身体的な過度の負担

ストレスがたまる要因は、悩みなどの精神的なものから、寒冷や疲労といった身体的なものまでさまざまです。

★ 食事対策 ★

ストレスに強くなる食習慣を ～精神の興奮状態をやわらげ、消耗した栄養素をしっかり補います～

● ストレスに強くなる栄養素を補給する

ビタミンB群やカルシウム、マグネシウムには、精神の興奮を鎮め、精神を安定させる作用があります。不足するとイライラしてストレスを感じやすくなるので、必要量をしっかりとることが大切です。

また、ストレスを感じると副腎皮質からホルモンが分泌されます。ストレスが増せば、ホルモンの材料となるタンパク質や、その合成に不可欠なビタミンBやビタミンCがそれだけ多く消費されます。消耗したこれらの栄養素を補うことも大切です。

● ストレスを解消する食べ方

楽しい環境づくりで心の栄養を補給し、ストレスを解消することも大切です。

ストレスをためる食生活

偏食



欠食



暴飲暴食



ながら食い



ストレスの多い生活では食生活が不規則になりがち。さらにストレスに拍車をかけてしまいます。忙しくても1日3食きちんと落ち着いて食べることがストレス対策です。

ストレス解消の食事のポイント

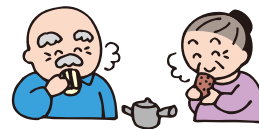
おいしい



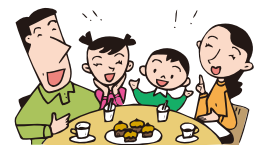
楽しい



リラックス



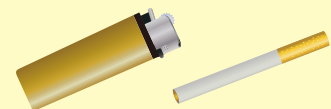
団らん



さらに、おいしいものを楽しくリラックスして食べることがストレス解消には大切です。ときには家族や友人と外食に出かけるなどして、食事の環境を変えてみましょう。

!!タバコを1本吸うだけでビタミンCが大量に消費される!!

ストレスがたまるとタバコの本数が増えてしまう喫煙者も多いようですが、タバコを1本吸うと、ビタミンCが25mgも消費されます。抗ストレス作用のあるビタミンCですから、ストレス解消のつもりが、ストレスを助長することになります。



わずか1本のタバコでビタミンCの1日の推奨量100mgの4分の1が消費される。

栄養の基本がわかる図解事典より

地域医療連携室の役割と業務内容

地域医療連携室の役割

地域のかかりつけ医を支援する体制を整えることを目的に「地域医療連携室」を設置しております。

地域医療連携室を通じて、当院での診療を希望される場合はかかりつけ医にご相談下さい。

地域医療連携室の目的

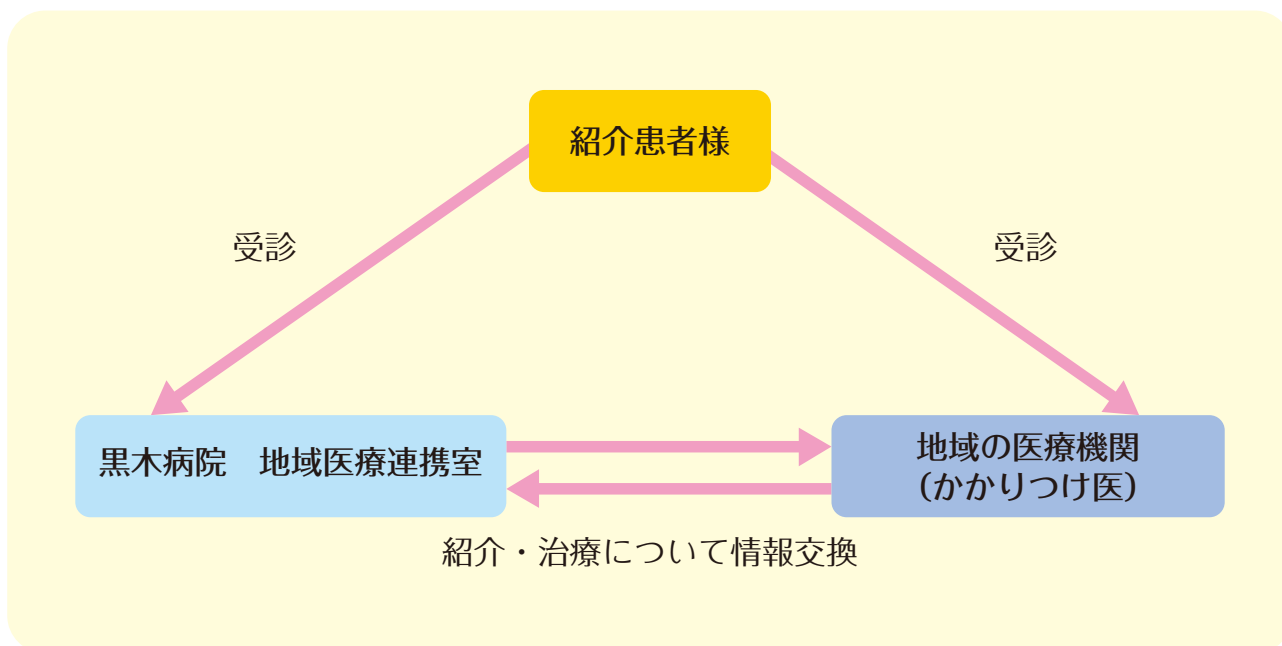
地域の医療機関等と密接な連携を図り、患者様が満足できる適正で質の高い医療を提供し、患者様及びご家族の方に対する医療福祉相談などの医療支援を行うことを目的にしています。

〈地域医療連携室の主な業務〉

- ・ 紹介患者様の受付、応対
- ・ 紹介患者様のCT検査の予約調整
- ・ 紹介患者様の入院の調整
- ・ 紹介先への返事・情報提供書の管理
- ・ 地域の医療機関と連携を図り、患者様の自宅の近くの医療機関などへの情報提供



〈地域医療機関との連携に関わる基本手順フローチャート〉



黒木病院 地域医療連携室 TEL (0982) 23-1013 (直通) FAX (0982) 23-1014

第4回

昼下がりのコンサート

~Afternoon Concert in Spring~



4/27 (土) に病院エントランスホールにてコンサートが行われました。
サクソフォン 川野寿子さん、ピアノ 黒木智子さんをお招きして演奏していただきました。
また、前回リクエストがあった「アメイジンググレイス」も演奏していただき、癒しのひとときを過ごせました。

サクソフォン：川野 寿子 Hisako Kawano
ピアノ：黒木 智子 Tomoko Kurogi

アマポーラ
ラ・クンパルシータ
チャールダッシュ
ナポリ・セレクション
～オオ・ソレ・ミオ～カタリ・カタリ～フニクリ・フニクラ～
ベッラ・ノッテ
～ディズニー「わんわん物語」より～ etc.



発行日：2013年7月吉日 / 発行所：黒木病院 広報委員会



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

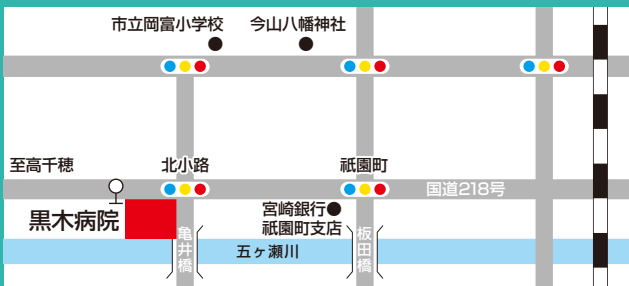
内科・外科・胃腸科・肛門科・放射線科

特定医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>



診療時間 / 9:00～12:00 (受付11:30まで)
但し、第1・3・5金曜日の14:00から17:00までは、診療できる場合もありますのでお問合せ下さい。(※急患の場合は、この限りではありません。)