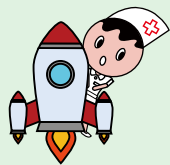


元気^で高井!

Genki-de-Takai!



2025.04

228



高額療養費

事務長
高谷 修二



今

日書いている原稿も『元気で高井!』の印刷が出来上がるころには情報が変わっているかもしれない今年夏以降の「高額療養費」制度のお話です。

そもそも高額療養費制度とは、公的医療保険制度（国民健康保険、後期高齢者医療制度、被用者保険）において、一部負担金の額が一定の金額を超えた時に、その超えた金額の支払いを保険で負担する制度です。例えば、70歳未満で年収約370万円から約770万円の人のひと月の一部負担金が80,100円を超えた場合には、ひと月の負担限度額を80,100円+（医療費-267,000円）×1%となります。ちなみに80,100円は267,000円の3割です。大まかなイメージとしては、年収が多いほどひと月の限度額が大きくなり、直近1年間で高額療養の対象となる月が4回目以降となる場合は負担限度額が小さくなる多数該当の仕組みもあります。70歳未満と70歳以上でも若干内容が異なります。

最近、この高額療養費制度を報道でよく目にします。令和7年度予算編成において、見直しを行い、例えば80,100円+（医療費-267,000円）×1%の負担限度額をもっと大きくしようとする動きがあり、与党と野党で意見が割れているからです。公的医療保険の財源は、大きく保険料（被保険者本人負担+事業者負担）、税金、診療時の一部負担金から成り立っています。高齢化が進むと、公的医療保険に係る総医療費は増える一方、保険料の総額は現役世代が減るに伴って減っていきます。

さらに、医療の進歩により、高額な医薬品や治療方法が保険適用されると診療単価も上がります。財務相や与党としては、現在の公的医療制度を維持するには、受益者負担として的一部負担金を増やしたい狙いがあります。野党としては、限度額が高くなると治療費が払えなくなるため、お金の問題で治療を諦めなければならない患者が出てくるとして反対しています。参考までに、重度心身障がい者

や難病患者などで公費負担医

療受給者証を持っている人は、限

度額を超えた部分を公費が負担してくれるため、公費一部負担金が上がらなければ影響ありません。

今回、野党と一緒に反対している患者団体の筆頭は、がん患者の団体です。がんの治療は、一般的に先述の公費負担医療とはならず、抗がん剤などが選定療養（一部認められている公的保険と併用して行える保険外の治療）となる場合もあり、もろもろで月の負担が多くなることも多くあります。公的保険の一部負担金の限度額が今以上に大きくなると療養生活が続けられなくなると訴えています。

どちらにも言い分がありますが、最終的には国会（予算委員会?）で令和7年度が始まる前（『元気で高井!』が出る前）に決まるはずでしたが、原稿を書いている間に、参院予算委員会できりあえず見送りが決まりました。もし与党の言い分がそのまま通れば、令和7年8月と令和8年8月の2回に分けて上限額が上がっていたはずですが、上がり幅は所得の多い人ほど大きくなります。当初の令和8年8月の予定では所得の区分も細分化され、より複雑になります。

厚生労働省のサイトに詳細が掲載されていますので、皆さん自分の限度額がどうなるか確認してみてください。今年の参院選の結果次第では、来年度予算案で復活するかもしれません。





介護保険料等における基準額の調整について

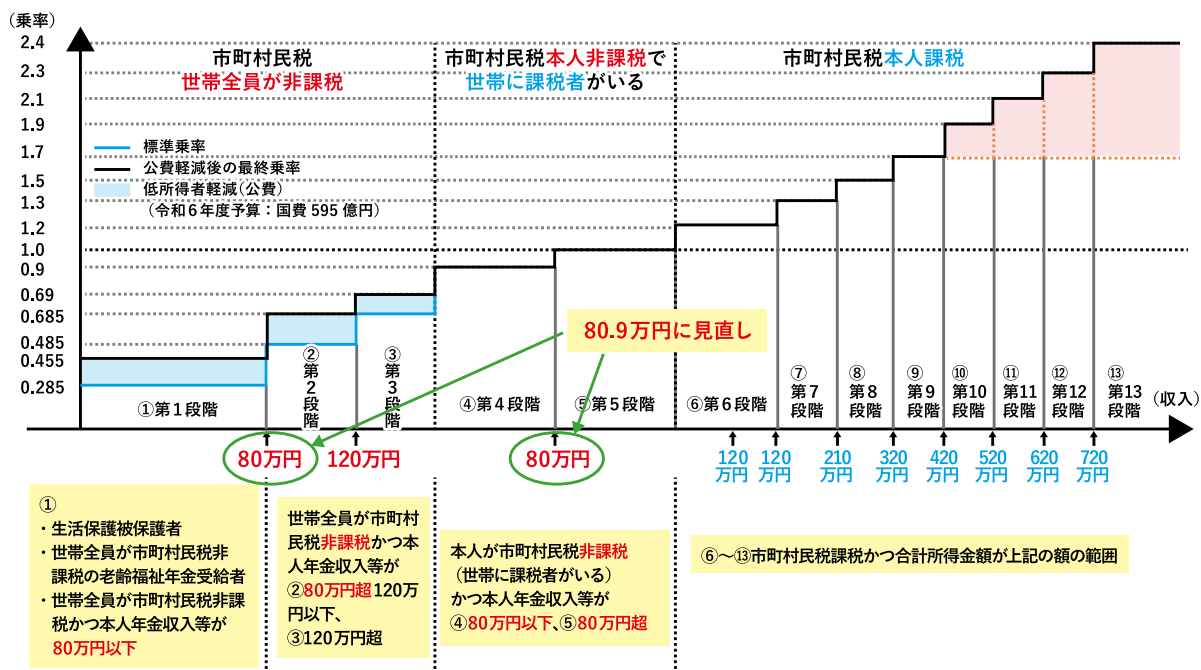
介護保険の第1号被保険者(65歳以上の被保険者)の保険料は、政令に定める基準に従い条例で定めるところにより算定された保険料率により算定されています。具体的には各市町村が定める基準額に、介護保険法施行令に掲げる第1号被保険者の介護保険料に関する区分に応じて定められています。

令和7年4月1日から介護保険法施行令の一部が改正され、介護保険の所得基準の一部が変更されました。標準段階の第1段階及び第4段階の所得基準の一部について80万円から80.9万円に基準所得金額が見直されます。

年金生活者支援給付金の給付基準額は、物価の変動に応じて、毎年改定を行う仕組みとなっており、令和6年4月分からの年金額が増額改定になっていたためです。令和6年に支給される老齢基礎年金(満額)が80万円を超えることを踏まえ、老齢基礎年金満額受給者の保険料負担に影響が出ないように、必要な改正を行うものです。これにより年金増額後も引き続き負担の少ない保険料が適用されます。

介護保険料等における基準額の調整について

- 介護保険料の算定において、老齢基礎年金(満額)の支給額相当として、年金収入等80万円を基準として設定している。(第1、第2、第4、第5段階 基準設定時(平成17年度)の老齢基礎年金(満額)の支給額：794,500円/年)
- 今般、令和6年(11～12月)の老齢基礎年金(満額)の支給額が809,000円となり、80万円を超えることを踏まえ、基準を見直し、**年金収入等809,000円を基準にすることとする。**(令和7年4月施行予定)
- ※高額介護(予防)サービス費、補足給付における年金収入等80万円の基準についても、同様に措置(令和7年8月施行予定)



参照：厚生労働省 HP

お気づきの点やご不明な部分があれば、平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。



vol.155

薬剤師

あまもと ゆきなり

天本 征克

4月7日生まれ(牡羊座)

入職3年10カ月 東温市出身



病棟業務や服薬指導などを通して、より安全で 最適な医療を提供できるよう日々精進します

■今の職業を選んだ理由

叔母が薬剤師だったことがきっかけです。薬の専門家として医師に対し、処方提案や疑義照会（処方内容に疑わしい点があるとき処方せんを発行した医師に確認を行うこと）を行うなど、業務内容が特殊であることや白衣を着て働く姿がかっこいいと思っていました。さらに県内に薬学部のある大学があり、両親が後押ししてくれたことで目指すようになりました。

■日頃から心掛けていること

薬の変更による患者様の状態の変化を調べる時、カルテの記載内容、医師からの報告、患者様に対する服薬指導だけでなく、普段から患者様に接している看護師やリハビリテーション課のスタッフなどに直接聞き込みをするなど、多くの視点から情報を集めるようにしています。理由は、自分の知識だけでは気が付かないことで他の専門家から見て気が付くことがあり、さらに副作用の見落としを防ぐこともできると思うからです。

■仕事のやりがい

処方箋を確認して必要に応じて疑義

照会すること、カンファレンスへ参加すること、服薬指導をすること、これらの業務を通して薬の適正使用に貢献できた時や、薬により患者様に起こる可能性のある不利益を未然に防ぐことができた時などに、この仕事をやっていてよかったと感じるので、それがやりがいになっていると思います。

■天真会で働いてみて

ほとんどが入院患者様に対する対応なので、業務を急かされることがあまりないです。自分は業務を急かされるとミスをしやすいタイプだと思うので、自分のペースで働けるこの環境はとてもありがたいと感じています。驚いたことはワンちゃんやクジャクなど動物を飼っていること。

■趣味はアニメ鑑賞とパズル

最近の楽しみは子供たちが寝た後に、妻と一緒にアニメ・映画を観ることです。妻と一緒に観ることでお互いに違う感想があり、普段一人で観ると気付かなかったことや新たな発見などがあり、とても楽しいです。最近ではテレビアニメ『薬屋のひとりごと』と一緒に観ています。ス

トリーは推理ものに近いですが、生薬や毒物などが登場するので親近感が湧いて面白いです。またパズルゲームも好きなので、一人の時はスマホでパズルゲームをしています。最近はナンプレにハマっており、寝る前に毎日ナンプレを解いてから寝ています。

■休日の過ごし方

家族と一緒に過ごしています。最近ではインフルエンザが流行していたので、家で過ごすことが多く、長男とかくれんぼや鬼ごっこ。積み木・ブロックで何かを作るなどをして遊んでいました。インフルエンザ流行前は子供を連れて公園やショッピングモールへ遊びに行っていました。また、次男が生まれるまでは時々家族で旅行にも行きました。次男が歩けるほど大きくなれば、また家族で旅行に行きたいと思っています。

■今後の意気込み

未熟者ではありますが、病棟業務や服薬指導などを通して、より安全で最適な医療を提供できるよう日々精進してまいりたいと思います。

南高井病院 保育園便り

Vol.68

遠足

3月のとある日。今年度最後の遠足に行きました。お天気が悪い予想も、当日はとっても良いお天気！遠足日和です☆ 大きいクラスは「とべ動物園」へレッツゴー！

まずはワニから始まったのですが、大きな口を開けてくれるという大サービス☆ トラさんも動きが活発で「ガオーッ」と真似っ

こをしてくれる園児もいましたよ♪ とっても楽しそうでした♪

変わって小さいクラスは、保育園で遠足ごっこです！ いつもはお兄ちゃんお姉ちゃんが乗っている車に乗っちゃいます♪ お弁当はテラスで食べますよ～☆ みんなお昼寝はぐーっすりでした☆



ハイチーズ!!

注目!

大きい
クラス

いただきマース

おいしいお弁当
うれしいな♡

ピース!

みてみてー!

ガオー!

ソウさ～ん!!

おったー!

ドキドキ

小さい
クラス

よいしょ!

てくてく

ナイススマイル♡

楽しいね♪

いっぱい食べるよ!

リハビリ 掲示板 第63回

自宅でできる運動療法

《運動を行う前に確認しよう!》

- ・ **食前・食後30分**は運動を控えましょう。
- ・ **心不全等の症状がみられる時には速やかに中止し**、医師などに相談しましょう。

有酸素運動のポイント

- ・ **ストレッチ等の準備運動**から始めましょう。(5～10分程度)
 - ・ **体力に合った運動**を選びましょう!
(息が弾む程度の運動を20～30分程度)
- ※運動強度は右の表「ボルグ指数」を目安に。



「13」を【息が弾む程度の運動】とし、**運動中の自覚症状が「11～13」となるように**

- ・ **運動後は整理体操**をしましょう!(5～10分程度)
 - ・ **準備運動・整理体操を含めて60分程度**を目標に。
- ※体力に合わせて2回に分けても良いです。
- ・ **運動頻度は週3～4回、可能なら毎日**行いましょう。



ボルグ指数		
指数	目安となる運動強度（自覚症状）	
6		
7	40%	非常に楽である
8		
9	50%	かなり楽である
10		
11	60%	楽である
12		
13	70%	ややきつい
14		
15	80%	きつい
16		
17	100%	かなりきつい
18		
19		非常にきつい
20		

脚・腰の筋力を鍛える運動



スクワット運動

足は肩幅に開き、屈伸時、膝はつま先を越えない



足を外に開く運動

体が横に倒れないように注意!



脚を後ろに挙げる運動

前屈みにならないように注意!



踵上下運動

肩幅程度足を広げ、踵の上下運動

ポイント

- ・ 痛みが出たり、強くなる場合は速やかに中止しましょう。
- ・ バランスが不安定となる為、**椅子や手すり等**を使用しましょう。
- ・ 有酸素運動を意識しましょう(例: 回数を数える)。
- ・ 10～15回を1セットとし、**3セット週3回**を目標に行いましょう。

参考・引用文献 公益社団法人
日本理学療法士協会 ハンドブック



健康診断と食事

健康診断とは、健康状態をチェックするものです。自覚症状がなくとも、重大な病気が潜んでいる可能性もあります。定期的に健康診断を受けましょう。

健康診断

生活習慣の見直しと
早期発見！

検査結果に**異常の兆候**があれば、その**要因はなにか**を分析をして、生活習慣の改善に生かしてこそ、健康診断の意義があります。**健診結果を毎年保存し、ご自身の適性値を知りましょう！**過去からの「経年変化」を見ることで、体の異変にも気づきましょう。

【健康診断の目的と意義】

再検査は受けましょう！

第一次検診で異常の疑いのある方は、再度検査を実施してみないと**正しい判断**ができません。**再検査を受けて健康管理に役立てましょう。**

年に一度は健診を受けましょう！



健康診断の結果を生かそう！ 毎年欠かさず健診を受け、健診結果は必ず目を通し保存しましょう。

結果はきちんと受けとめ、
改善目標を立てましょう！

基準値や他の人と比べて、一喜一憂せず**過去の自分と比較**することが大事です。前年、前々年と比べて、検査結果が**基準値の範囲内であっても、前年から大きく変動している場合は注意が必要**です。



【生活習慣病に関する検査項目の場合】

値が基準値の範囲を少々外れていても『再検査』ではなく、『経過観察』と判断されることがよくあります。

「すぐに治療を始めるほどではないが、生活習慣病を改善する必要がある」という意味です。

基準値について

数値で示される検査項目には「基準値」が設けられます。健康な人の集団の検査値をもとに、その95%の人が含まれる範囲を統計的に求めた値が基準値とされ、医療機関ごとに値が違うことがあります。各検査値が基準値の範囲内であれば問題ないとされます。

生活習慣病があると、動脈硬化が進み心筋梗塞などがおこりやすくなります。予防のためにも、生活習慣病の改善に取り組みましょう！

検査値の意味を理解し、その結果を生活習慣の改善や治療につなげましょう！

自律神経を整える食事のポイント

食事は1日3回しっかり食べる

噛む動作によって脳は安らぎを感じるといわれます。食事時間を確保することで心の余裕も生まれます。朝食を摂ることは1日の体温の維持に繋がります。旬の食材を取り入れて、体を整えましょう。

起床時にコップ1杯の水を飲む

水分補給することで腸が刺激されて動きが活発になり、さらに血流がよくなります。



5つのオススメ栄養素

栄養素の種類	作用・働き	多く含む食材
ビタミンA	副交感神経を整える	豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参
ビタミンB1	自律神経に作用する	豚肉、かつお、卵、玄米ごはん、にんにく
ビタミンC	ストレスを軽減するホルモンの生成を促す	イチゴ、かんきつ類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー
ビタミンE	自律神経の働きを整える	大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー
カルシウム	イライラや不安を抑える	大豆製品、乳製品、小魚、小松菜



院内では「栄養だより」も掲示していますので、ぜひご覧ください。



やったるデイ!

【南高井デイサービスセンター】

新しい年度が始まりました。花が綺麗に咲き誇るとも陽気なこの季節、いろいろな体験やイベントをご提供しています。



若かりし頃の千利休?
わざわざありがとうございます(笑)



おいしゅう
ございます。一緒に
頂きました!



お茶席イベント

お抹茶を皆さんで頂きました。ん? 有名な方が降臨??



お茶菓子食べて
ピースサイン!



看板娘?と
一緒に記念撮影!
この日でデイに
行くことを決めて
もらいました



皆さんが美味しいと
言ってくれるので、
楽しくてずっとお茶
を点てていました



しだれ梅と共に

キレイなしだれ梅が咲くのです。



笑顔ステキ



ハイポーズ



音楽イベント

南高井デイの皆さんで参加し、大合唱しました!



手や足を動かしなが
らご夫婦で参加。
この日はお誕生日!
いい思い出に!

Best Shot!



Best Smile!



みなみびより

【小規模多機能ホーム南高井】

春の日差しを感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。小規模多機能ホーム南高井では浮穴地区の文化祭に参加させて頂き、皆様楽しませていました。



揃ってハイチーズ♪

浮穴地区の文化祭に
おじゃましました。



こちらは施設内での
輪投げレクリエーション♪



皆さま、高得点を
狙って真剣です♪



これは
素晴らしい!

参加させていただき、
ありがとうございました♪

小規模多機能ホーム南高井は、毎日笑い声でにぎわっています。通所の体験利用もできますので、皆様お待ちしております。

モリモリみなみの杜

【みなみの杜 デイサービスセンター】

待ちに待った春が訪れ、満を持して新年度スタート!! みなみの杜デイサービスセンターで春夏秋冬・四季折々のイベントに参加して、新たな楽しみに出会いませんか!?

春

ひな祭りではおいしいひし餅を食べたり、はなさかじいさんの『花を咲かせまSHOW』で上肢の訓練★



「枯れ木」ではなく、
「もう一花★
咲かせまSHOW」

秋

運動会ではしっかり身体を動かしながら、大爆笑で腹筋も鍛えられる!? 笑顔いっぱいハロウィンでも素敵な笑顔★



盛り上がったね!!
赤組最高★



★番外編★
秋と言えば「防災月間」
他部署のイケメンと
避難訓練…?

乾杯~



夏

杜デカントリークラブでゴルフ大会★汗をかけたあとはキンキンに冷えた一杯!?



冬

クリスマス音楽会や節分で豆まき、椿さんとい「杜でいさん」など、季節感あるイベントが満載です★

鬼はそ…
鬼も内~



「杜でいさん」では
お賽銭入るかな!?
ゲームを開催★



四季折々のイベント、いかがでしょうか? ここには紹介しきれないイベントや行事にちなんだレクリエーションは毎月開催!! 『楽しそうだな』と思ったレディース&ジェントルマン!! みなみの杜デイサービスセンターでお待ちしております★

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオツチング!

第96回

南高井劇場 3月イベント ～みんなの音楽会～

1年3カ月ぶりに開催された「みんなの音楽会」。暖かくなってきたこともあり、100名以上の方が来場され、キーボードとサックスの演奏に合わせ、歌声やハンドベル、トーンチャイムの音が鳴り響きました。

オープニングは『世界の国からこんにちは』がお決まりです。そのあとは、ジャズ、童謡、演歌からJ-POPまで、いろいろなジャンルの曲が続きました。中盤に入ると、曲を楽しむだけではなく頭の体操も入ってきて、『うれしいひなまつり』を『水戸黄門のテーマ』や『どんぐりころころ』など別の曲に合わせて歌ったり、色分けされたトーンチャイムとハンドベルを手にした患者様や利用者様が、うちの色に合わせて演奏したり、『釜山港へ帰れ』『雪椿』に合わせて上半身や手指を動かしたりと、気が付けば時間オーバーの盛り上がり。会場全体で笑顔満載の楽しい音楽会となりました。参加された皆さん、ありがとうございました!



- 1_ いつも楽しい時間をありがとうございます
- 2_ アルトサックスの音色にうっとり
- 3_ この笑顔で楽しさが分かりますね
- 4_ トーンチャイムに興味津々
- 5_ 歌に合わせて手を叩いてー
- 6_ 次は胸の前で手を交差しまーす

読者のお便り

今月の回答者：ガングロぶっくMt.



病院近くの畑でも空高く雲雀のさえずりが聞こえる季節になりました。毎月明るい誌面ありがとうございます。(I・M様)

春らしい風景や音が増えてきましたよね。季節を味わえるような内容を編集委員それぞれが考え、誌面にしていけるようにこれからも頑張ります!

* * *

癒し課たいむずの写真でいつも癒されています。(O・N様)

いつも皆様に癒しをお届けするのが仕

事の癒し課なので、しっかり仕事ができているってことですね(笑)。疲れた時には癒し課をぜひ活用してくださいね。

* * *

たんぱく質の重要性、私たちシニア世代、フレイルやサルコペニアにならないよう注意したいと思います。勉強になりました。(T・I様)

診療情報や栄養Cafe、リハビリ掲示板などの情報は、どの年代の方にも参考になる内容をお届けしています。これから

も若々しく健康でいられるように、私も参考にしています。

* * *

毎月表紙を見て四季を感じています♥写真がいっぱいで見て楽しいです!!

(D・N様)

表紙は特に季節を感じただけのように、担当者が考えて撮影しています。患者様や利用者の方の笑顔が大事なエッセンスになっているんですよ。これからも楽しんでいただけるよう頑張ります♪

元気 de 間違い探し!

難易度 ★★★★★

間違いのあるエリア

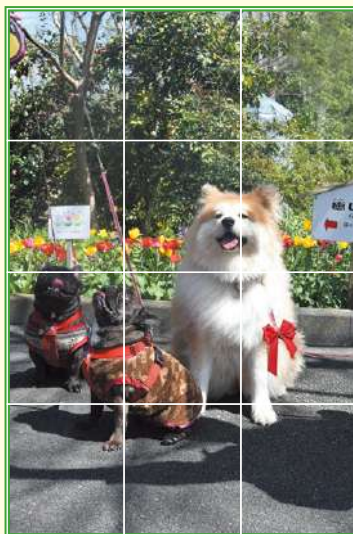


A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L

左右の絵には5カ所の間違いがあります。
間違いのあるエリアを探してください!



元の写真



間違いのある写真

間違い探しの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読
んでの感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧間違い探し
の答え(順不同可)を書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメー
ルにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。

PRESENT

読者
プレゼント

① 坊っちゃん劇場特別ご招待券

1組2名様

② 図書カード(1,500円分)

1名様

応募方法

みなみちゃん
ポスト

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

はがき

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 4月号 読者プレゼント係」

メール

genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入を
お忘れなく!

応募締切 4月30日(水)



癒し課たいむず

南高井病院にも春がやってきました! てんちゃん
& ぼんちゃんも3月半ばからお花見を楽しんでいます。
梅、菜の花、そしてお待ちかねのやすけ桜も開
花しました。といいながら、花より団子な気がしな
いでもない癒し課職員(笑)。空の青さに映える花と
てんてん&ぼんちゃんのかわいい姿を、ぜひインス
タやブログでお楽しみください。

instagram アカウント(@tenten_iyasika)

「秋田犬てんてんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」

編集後記

先日、娘の中学校卒業式に参加してきました。3年前に小学校
を卒業したばかりだと思ったのに
あっという間に中学校を卒業で
す。入学時はコロナが流行して
いた時期でいろいろなことが制
限されていましたが、今ではこう
やって集合して卒業式も参加で
きますので、ありがたいことだつ
づく感じます。校歌を聞してい
ると、私と同じ中学校ですので
当時を思い出して感慨深いもの
がありましたが、何とか涙腺は
耐えることができました(笑)。

(自称編集長)

先月のクロスワードの答え

ル		ナ	ガ	ソ	デ
ク	デ	ユ	イ		ン
			ヤ	ド	ヒ
エ	イ	イ		ウ	ゴ
ス		ブ	ラ	マ	ン
ス		ン		サ	
イ	ヌ	カ	イ	ツ	ヨ

答え ガデンインスイ

端午の節句セール

開催日
4/30水



- ・ずっしり柏餅 (つぶあん、こしあん)
- ・ずっしりよもぎ柏餅 (つぶあん)
- ・ずっしりくず柏餅 (つぶあん)

各種
(税込)

125円

看護・介護 職員募集中

ブランクのある方、経験の
少ない方でも安心して働けます。
詳しくはホームページをご覧ください。

【お問合せ】

089-976-7777

尽くします！

職場環境、福利厚生など、
一途に働くあなたに尽くします。

【発行】  医療法人 天真会 **南高井病院**

〒791-1112 愛媛県松山市南高井町333
TEL: 089-976-7777 ISO9001:2015 認証取得



南高井病院ホームページ

<https://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧ください。



公式ブログ

みなみちゃんだより
最新情報はコチラ！

南高井病院介護医療院
南高井居宅介護支援事業所
南高井訪問看護ステーション
南高井デイサービスセンター
南高井ホームヘルプステーション

TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井
小規模多機能ホームつよし
サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
みなみの杜デイサービスセンター

TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372