

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

15年
12月号

30秒でチョットした情報通になれる



■長命になる、運気が上昇する

冬至に“かぼちゃ”を食べると「長命」になります。「運気が上昇」するといわれています。良いことづくめですね。これなら今年の冬至に“かぼちゃ”を食べなければ……。

さて、その前にどうして“かぼちゃ”にこんな効果があるのでしょうか？ その理由を知っておきましょう。そうすれば“かぼちゃ”はもっとおいしく食べられるでしょう。

●「長命」になる

“かぼちゃ”の栄養的長命効果を調べてみました。一説には“かぼちゃ”に含まれるβ(ベータ)カロテンにある抗酸化作用。それが脳卒中を予防しているといわれています。でも、私はそうじゃないと推測しています。

“かぼちゃ”は保存食です。それが「長命」

の理由になっているのでは……。

“かぼちゃ”は夏に収穫します。野菜なのに長く保存できます。それで冬至に野菜不足を防ぐために“かぼちゃ”を食べます。冬至まで“かぼちゃ”は長く保存がききます。それにあやかり「長命」になるといわれたのでは……。それが私の説です。どうですか。

●「運気が上昇」

冬至は一年で太陽の光が一番短い日です。翌日から光は一日一日と長くなります。

冬至は光がだんだん増えていく始まりの日なのです。ということは、冬至は光の量が「上昇」を始める日なのです。その日に“かぼちゃ”を食べれば運が昇っていくのです。

それと“かぼちゃ”は別名“なんきん”といえます。最後に「ん(運)」のつく食べ物は縁起がいいといわれています。例えば“れんこん”“ぎんなん”“うどん”“かんでん”“にんじん”など。

これらの食物と一緒に冬至に“かぼちゃ”を食べれば来年はきっと“運”が上昇するかも……。今年の冬至は12月22日です。

“かぼちゃ”を一杯食べねば……。



平成27年5月に決まった「医療保険制度改革法案における医療費適正化関係改正」の内容について教えてください。



今回改正される内容は平成28年4月から適用される予定です。私たちの家計に直接関係する改正項目は4つです。改正内容について説明する前に、現状の内容を知っておきましょう。それと比較して改正内容を理解しましょう。



①「患者申出療養を創設（患者からの申出を起点とする新たな保険外併用療養の仕組み）」について教えてください。



混合診療を知っていますか？

医療保険では「健康保険対象の診療」と「健康保険対象外の診療」があります。この2つの診療を受診するのを「混合診療」といいます。

この「混合診療」を受診すると「健康保険対象の診療」部分も全額自己負担になります。

平成28年4月から国内で未承認の医薬品に関して医療に使いたい患者がいたとします。この医薬品は「健康保険対象外」になります。

ところが、この場合に「患者申出療養」という制度が創設されて患者から申出があると未承認の医薬品を医療に使うことができるようになります。

そうなるとこの医薬品は「健康保険対象」になります。

30秒でチョットした情報通になれる



■冬至に“かぼちゃ”を食べて健康になろう

冬至に“かぼちゃ”を食べて「運気が上昇」する。でも健康でなければ無益です。

“かぼちゃ”の健康効果を知ってしっかりいっぱい“かぼちゃ”料理を食べて健康になりましょう。

●“かぼちゃ”に含まれる栄養要素と健康効果

β (ベータ) カロテン…… “かぼちゃ” 以外に“ブロッコリー” “にんじん” など色鮮やかな緑黄色野菜にはβ (ベータ) カロテンが含まれています。β (ベータ) カロテンは体内でビタミンAに変換します。ビタミンAは鼻、のど粘膜へ侵入するウィルスや細菌をガードします。

その結果として“かぼちゃ”は風邪予防になります。それ以外にビタミンAは目の視力をはっきりさせる効果があります。

ビタミンC……主に肌の美容効果があります。例えば、日焼け後の炎症やシミの発症を抑えます。女性の肌の敵“しわ”が発生するのを防ぎます。ビタミンCが肌の張りを促すコラーゲンの合成を増やすからです。それが肌の弾力を回復させます。

ビタミンE……ビタミンEは活性酸素が細胞を壊すのを防ぎます。このように細胞を守るので心疾患・脳卒中・がんを予防してくれます。それ以外にも血行の改善や老化予防に効果があります。

冬至に“かぼちゃ”などのように季節・季節の節目に食べる食材には健康を保つ効果があります。

そんないわれを知って“かぼちゃ”料理を食べて健康な体になりましょう。





Q

②の「入院時の食事代について、在宅療養との公平等の観点から、調理費が含まれるよう段階的に上げる」について教えてください。



A

入院したときにかかる食事代は現在一部負担金があります。それが以下の表のとおりです。この金額が平成28年4月以後から順次値上がっていきます。

一般の方	1食につき 260円
住民税 非課税世帯の方	1食につき 210円
住民税非課税世帯の方で 過去1年間の入院日数が 90日を超えている場合	1食につき 160円
住民税非課税世帯に属し、 かつ所得が一定基準に満たない 70才以上の高齢受給者	1食につき 100円

入院時の食事代の値上がりは以下の通りになります。

ただし、住民税非課税の方は現状のままの予定です。

平成28年3月まで	平成28年4月から 平成30年3月まで	平成30年4月から
260円	360円	460円

30秒でちょっとした情報通になれる



■正しい包丁の使い方は？

男性諸君！ 料理をしますか？ 正しい包丁の使い方をしないと指や手を切ってしまう。包丁でケガをしないために正しい包丁の使い方を知っておきましょう。

①まな板を固定する

包丁を動かす時に、まな板がぐらついては危険です。まな板に滑り止めをします。まな板の下にぬれぶきを敷くと固定できます。

②包丁のもちかた

親指と人さし指で柄のつけ根を持ちます。

また、人差し指を伸ばし、包丁のミネに当てて持つてもよいです。



③まな板と姿勢

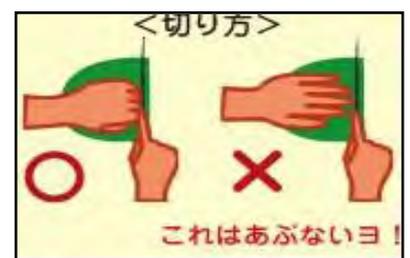
まな板に向かう姿勢は調理台から10センチくらいはなれます。右足はこころもち後ろにひきます。腰は少し落として上体を安定させます。

④食材の抑え方

まな板に平行に横一直線に置きます。包丁は直角に交差します。

左手は指を曲げて、材料を軽く押さえ包丁を支えます。

指を伸ばすと危険です。包丁も安定しません。



⑤切り方

包丁は手前に引いたり、奥に押ししたり、前後に動かすときに切れます。切りかたの基本の基本です。頭の片隅に覚えておきましょう。食材によって、例えば魚や肉は引き切りといい、包丁を手前に引いて切ります。

野菜は逆に向こう側に押すようにして切ります。

生活の知恵：包丁の正しい包丁に使い方より



③「特定機能病院等は、医療機関の機能分担のため、必要に応じて患者に病状に応じた適切な医療機関を紹介する等の措置を講ずることとする（紹介状なしの大病院受診時の定額負担の導入）」について教えてください。



何か難しそうですが、簡単に説明すると以下のことです。

あなたは病気やケガをしたらまず近くの中小病院や診療所で診療を受診しました。病気によっては中 small 病院や診療所で診療できない場合があります。

それで、その中 small 病院や診療所があなたに大病院（ベッド数が200床以上）へ紹介状を提供します。あなたはその紹介状を持って大病院（ベッド数が200床以上）で診療を受診します。

この場合には初診料（2,820円）と治療費だけで済みます。

ところが、あなたは直接大病院（ベッド数が200床以上）に受診します。

そうすると、初診料（2,820円）以外に「特別料金」が加算されます。

この「特別料金」は病院が自由に設定できます（この「特別料金」の目安は1,000円～5,000円）。

さて、平成28年4月になりました。あなたは近くの中 small 病院や診療所紹介状なしで特定機能病院やベッド数500床以上の病院で受診しました。

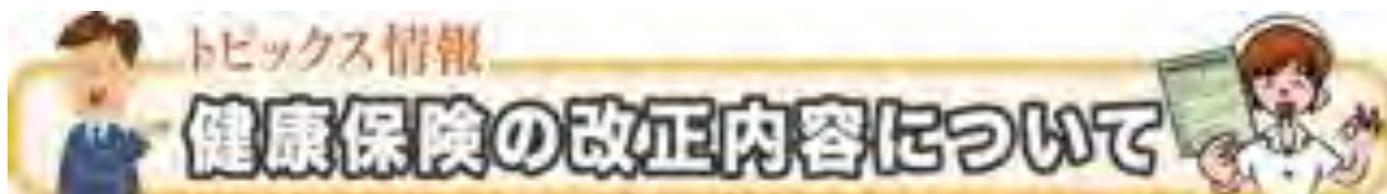
そうすると、初診料以外に5,000円～10,000円の定額料金を払うことになるのです。なんでこんなことになるのでしょうか？

これはあなたが病気やケガをしたらまず近くの中 small 病院や診療所で受診しましょう。そして、病気によって大病院で受診しましょう。このように中 small 病院や診療所と大病院の機能を分化することを目的にしているからです。

	平成28年3月まで ベッド数200床	平成28年4月から ベッド数500床・特定機能病院
紹介状なし	初診料2,820円+「特別料金」	初診料2,820円+5,000円～10,000円
紹介状あり	初診料2,820円	初診料2,820円

上記初診料は現在の金額です。将来はかわることがあります。

30秒でチョットした情報通になれる



厚生労働省は平成27年5月に「医療保険制度改革法案における医療費適正化関係改正」を発表しました。その中で私たちに関係ある項目は4つです。

その4つの項目は、2016年から医療保険制度の改正が順次行われる予定が記載されていました。具体的な内容を読むと私たちの医療負担金が増えることになっていました。平成28年4月以降病院で治療を受けると3割負担ということでなくなりそうです。

以下、厚生労働省資料から医療保険の改正内容の見出しを記します。

- ①患者申出療養を創設((患者からの申出を起点とする新たな保険外併用療養の仕組み)
- ②入院時の食事代について、在宅療養との公平等の観点から、調理費が含まれるよう段階的に引上げる。
(現行:1食260円→28年度:1食360円→30年度:1食460円。低所得者、難病・小児慢性特定疾病患者の負担は引き上げない)
- ③特定機能病院等は、医療機関の機能分担のため、必要に応じて患者に病状に応じた適切な医療機関を紹介する等の措置を講ずることとする。
(紹介状なしの大病院受診時の定額負担の導入)
- ④健康保険の保険料の算定の基礎となる標準報酬月額の上限額を引き上げ。
(121万円から139万円に)。

「厚生労働省資料」より

具体的な内容についてはQ & A集で説明します。



④「健康保険の保険料の算定の基礎となる標準報酬月額の上限額を引き上げ((121万円から139万円に)」について教えてください。



健康保険料は毎月の給料の金額で決まります。

例：給料290,000円場合

標準報酬月額22等級で保険料計算は300,000円×保険料料率になります。

このように標準報酬月額に保険料料率を掛けて保険料が決まります。

現在のこの健康保険料を決める標準報酬月額の等級は1～47等級です。

最高の47等級の給料1,175,000円以上の標準報酬月額は1,210,000円です。

平成28年4月からこの等級が50等級までランクが増えます。

最高の50等級の給料は1,355,000円以上で標準報酬月額は1,390,000円です。

この改正の結果、高給取りの方の健康保険料が増えます。

同じく、賞与の保険料も増えます。

現在標準報酬賞与額の上限額は5,400,000円から5,730,000円になります。

	平成28年3月まで	平成28年4月から
標準報酬等級	1～47等級	1～50等級
標準報酬月額上限	47等級 1,210,000円 (給料1,175,000円)	50等級 1,390,000円 (給料1,355,000円)
標準賞与額上限	年度の累計額 5,400,000円	年度の累計額 5,700,000円

