ニュース 281 号
令和 2 年 12 月号

＜ご家族の皆さんでお読み下さい＞

ねたきりゼロをめざすまちの会

編集：編集グループ　　配布：広報グループ　　令和 2 年 11 月 27 日発行

発行元：お問い合わせ先：　益城(5707-9436)　中塚(5706-6600)
地井(3704-8152)　藤田(3702-8563)　若宮(3412-7022)
青柳(3704-1478)　柏井(3704-9718)

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや　＊
＊認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を＊
＊続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。　　＊
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ねたきりゼロの高齢者情報

“ＧｏＴｏトラベル”でいい日旅立ち

新元　栄

先日、私は友人と二人で群馬県の万座温泉に行ってきました。

上野駅から特急「草津」で万座鹿沢口下車、路線バスに乗り換え、万座温泉バスターミナルに到着、3 時間 40 分の行程でした。出迎えてくれた「湯の花旅館」のマイクロバスに乗り無事チェックインしました。

この宿の温泉は、すぐ裏手の源泉から引いてきた「かけ流し」で硫黄の臭いが鼻につきます。内風呂は、2 つの檜風呂。外に大きな露天風呂があり岩風呂風です。風呂好きの私は、ご機嫌でした。

夕食は、囲炉裏端で地元の山菜を中心とした料理に地酒も進み、友との会話もはずみ大満足の一刻を共に楽しみました。

翌朝、請求書を見たら、一人当たり 12,000 円のところ半額の 6,000 円でした。コロナウィルス感染症に対応した仕組み(GoTo トラベル)を利用した旅行となり、懐の痛みはありませんでした。

GoTo トラベルの申込方法の一つは、気に入ったホテルや旅館に直接メールや電話をすることです。この場合の割引は宿泊代のみです。もう一つ交通費を含んだ旅行代金の割引を利用する場合は、JTB などの旅行代理店経由で申込ます。

キャンペーン期間中に、日本全国お好きな観光地へ、お出かけをなさってみてはいかがでしょうか。

高額療養費制度について

大病やケガで入院や通院することになり、医療費が高額になった時に助けになるのが「高額療養費制度」です。

医療機関や薬局の窓口で支払った額が、ひと月（1日から月末）で自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額が支給される制度です。但し、注意する点は「ひと月単位」ですので、月がまたがる場合は、最終的に支払額が同じでも限度額が超えないことになり使えない場合もあります。

この制度の原則は、「償還払い方式」で医療機関に支払い後の払い戻しです。健康保険組合や市区町村役場から支給申請書が届いてからの手続きとなります。但し、事前に「限度額適用認定証」を取得しておけば、医療機関の窓口に提示して、自己負担限度額の支払いで済ますことができます。入院や高額治療がわかっている場合は、取得しておくことで経済的負担の軽減となります。健康保険組合や市区町村役場の窓口で手続きしてください。

制度利用の目安は、70歳未満で、1ヶ月・1人・1医療機関（1受診科目）・1入院、通院で21,000円以上の支払いがあった場合です。（歯科は、同一病院でも分けて申請となります。院外処方薬剤の場合も、21,000円以下の場合は対象になりません。）また、他の医療機関でこの条件を満たせば、合算もできます。但し、70歳以上はこの支払額条件の限りではありません。

世帯ごとの利用目安は、例えば、夫婦でそれぞれ異なる医療機関で治療していても上記の21,000円／1人 以上の支払いがあれば合算で申請できます。こちらも、70歳以上はこの支払額条件の限りではありません。

多数回該当とは、過去12ヶ月以内に3回以上限度額を超えた分の支給があった場合、4回目以降に適用となり、自己負担上限額がさらに軽減されるものです。

支払いの中で、入院時の食費、居住費・差額ベット代、先進医療費用などは合算適用されません。

75歳以上の後期高齢者医療制度に加入されている方や1年間の医療保険と介護保険の自己負担の合算が高額な方は、払い戻しの金額が変わる場合がありますので健康保険組合や市区町村役場の窓口に相談してください。

適用区分に年間収入などの条件が決められていますので、次の表を参考に計算してみてください。

文責：青柳 義博

高額療養費制度の自己負担上限額（70歳以上の場合）

対象者	自己負担限度額（月額）		多数回該当
	世帯単位（入院・外来）	個人単位（外来）	
●現役並所得者Ⅲ（年収約1,160万円以上） 標準報酬月額83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円+（医療費－842,000円）×1%		140,100円
●現役並所得者Ⅱ（年収約770万～1,160万円） 標準報酬月額53万～79万円/課税所得380万円以上	167,400円+（医療費－558,000円）×1%		93,000円
●現役並所得者Ⅰ（年収約370万～770万円） 標準報酬月額28万～50万円/課税所得145万円以上	80,100円+（医療費－267,000円）×1%		44,400円
●一般（年収約156万～370万円） 標準報酬月額26万円以下/課税所得145万円未満	57,600円	18,000円（年間上限144,000円）	44,400円
●低所得者Ⅱ（住民税非課税）	24,600円	8,000円	適用外
●低所得者Ⅰ（住民税非課税/所得が一定以下）	15,000円	8,000円	適用外
★高額長期疾病患者（慢性腎不全、血友病、HIVの患者）：自己負担限度額は月額1万円			

※ 医療費の算出は、支払額÷0.3（3割負担の方）（2割負担の方は、÷0.2です。）

※ 支払額が自己負担額の基準額（例：80,100円）以上の場合に差額が払い戻されます。

計算例：70,000円支払いの場合。80,100＋（233,300－267,000）×1%＝80,100－337＝79,763　70,000－79,763＝▲9,763で払い戻し無し。

高額療養費制度の自己負担上限額（70歳未満の場合）

対象者	自己負担限度額（月額）	多数回該当
●区分ア 年収約1,160万円以上 健保：標準報酬月額83万円以上 国保：年間所得901万円超	252,600円+（医療費－842,000円）×1%	140,100円
●区分イ 年収約770万～1,160万円 健保：同53万～79万円 国保：同600万～901万円	167,400円+（医療費－558,000円）×1%	93,000円
●区分ウ 年収約370万～約770万円 健保：同28万～50万円 国保：同210万～600万円	80,100円+（医療費－267,000円）×1%	44,400円
●区分エ 年収約370万円以下 健保：同26万円以下 国保：同210万円以下	57,600円	
●区分オ（住民税非課税）	35,400円	24,600円
★高額長期疾病患者（慢性腎不全、血友病、HIVの患者）：自己負担限度額は月額1万円。ただし、人工透析を要する上位所得者（標準報酬月額53万円以上）は2万円		







ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなろ句会

須藤　光迷　選

けら鳴くや一軒宿の寝床まで　明弘

金婚式待たずに逝けり望の月　喜美枝

夕月夜おんぶの重き帰り道　敏生

真夜覚めてすっかり覚めて虫の声　富子

包丁を研ぎて十粒の栗の飯　久代

秋の風吟声のせてどこまでも　正和

深々と瞑想の息秋の暮れ　佳子

大小の尻の丸さよ糸瓜棚　光迷

深澤短歌会

三田　しづ子　選

「痛い痛い」と夜通し叫ぶ患者おり
誰に甘えて弱音吐くのか　橋場　聡

掃き清めし主なき部屋に座りおり
愛せし本の高きを見つつ　吉開弘子

壊されゆく我が家を染める夕茜
背筋伸ばしてしばし祈りぬ　原　幸子

若き頃にはダイエットをし傘寿の今や
長寿めざしてメニューを作る　新井和子

朝まだき草取りすれば聞こえくる
明けを知らせる九品仏の鐘　三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤　紀楽　選

密はだめだけど人々密が好き　中村キミ子

上手に作ってね玉子焼きぐらい　永井　清

客は誰クルードラゴン船の旅　小川登志恵

ネコジャンプまさかの高さ顔にまで　青柳義博

驚いたクマがGoToマーケット　山田信恵

旅の膳黙々と食べすぐマスク　長谷川康子

湯を上り寝化粧したらいい眠り　永沼啓子

やる事もないが日暮れが早過ぎる　成田美智

忖度も差別もせずにコロナ来る　船木澄子

2020年（令和2年）12月カレンダー　ねたきりゼロをめざすまちの会

日（曜日）	時　間	場　所　　担当者	会　名・行事の内容
1日（火）	休 会	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　新型コロナ感染防止のため、休会といたします。再開は、来年4月からの予定です。
7日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**企画会議**　12月行事確認、1月の行事企画確認と情報紙作成の準備を致します。各グループの活動内容を話し合います。
8日（火）	休 会	デイホーム深沢　研修室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり**　コロナ感染予防並びにインフルエンザ予防のため、来年2月まで休会します。再開は、3月の予定です。
10日（木）	9：30～ 12：00	深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室 新元　℡080-5647-1079	**男の初心者料理教室**　（佐藤先生）正月料理を作ります。コロナ下で正月も様変わり、料理だけは変わらずに。
11日（金）	10：00～ 12：00	駒沢地区会館 原田　℡3704－4182	**たんぽぽお茶会**　どなたでも自由に参加して手作りお菓子でティータイムをどうぞ。
14日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集予備会議**　1月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。各グループの2月号の情報を集めます。
15日（火）	休 会	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ﾎｰﾙ 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　新型コロナ感染防止のため、休会といたします。再開は、来年4月からの予定。
16日（水）	13：30～ 15：30	深沢区民ｾﾝﾀｰ　会議室 成田　℡090-4705-4409	**ひまわり川柳会**　今月の課題吟は、「忙しい」です。欠席の方は、課題吟3句（2句も可）、自由吟2句、共に成田さんに提出願います。
21日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集会議**　1月号の情報紙作成、印刷を行います。**年末のため最終週ではありませんので注意してください。**
22日（火）	休 会	デイホーム深沢　研修室 益城　℡5707－9436	ミニデイひまわり　感染予防のため、来年2月まで休会します。再開は、3月からの予定。

グラウンドゴルフの会　＊火曜日　木曜日　　駒沢ｹﾞｰﾄﾎﾞｰﾙ場　9：15～11：00

担当　下妻　℡3702－4627　　＊月曜日、水曜日、金曜日　三島公園は、工事中のため中止です。

麻の実会　例会：会場　　第1（木曜日）　深沢区民ｾﾝﾀｰ　12：30～17：00

担当　加藤　℡080-5899-2497　　第2（木曜日）　深沢地区会館　12：30～17：00（3週以降休み）

※開催にあたり規制があり事前登録制です。担当、加藤までTEL願います。（左記　携帯まで）なお、来年（R3年）の1月、2月は開催中止といたします。