



社会医療法人 医翔会

札幌白石記念病院 Heart Net

Vol.29

春
2018

は～とねっと

札幌白石記念病院と患者さん＆地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

特集

高額医療費制度



札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと

白石メディカルネットワーク Vol.15



栄養士さんの🍴旬レシぴ
血液サラサラレシぴ！



さまざまなリハビリを提供します
リハビリテーション科のお仕事

栄養士さんの旬レシピ

新たまねぎのサラダ

110cal 塩分1.4g（1人分）

春の息吹を感じる食材で元気になりましょう。健康は“血液の状態でわかる”と言っても過言ではありません。血液がサラサラになる食材を食べていつまでも身体を元気で若々しく保ちましょう!!



【材料】4人分

新たまねぎ…………… 1個
グリーンアスパラ …… 2～3本
ロースハム…………… 4枚
くらげ（塩蔵）………… 40g
たれ 醤油・酢…………… 各大さじ1
オイスターソース………… 小さじ1
ごま油…………… 大さじ1
サラダ油…………… 小さじ1
サニーレタス…………… 適量

【作り方】

- ① くらげは水にさらして塩抜きして、食べやすい大きさに切る。
- ② グリーンアスパラは熱湯で1分ほど茹で、3等分に切る。
- ③ ロースハムは細切りにする。
- ④ 新たまねぎは繊維に沿って薄切りにしてボウルに入れ、良く熱したごま油とサラダ油を上からかける。
- ⑤ ①、②、③を④に加えて混ぜ合わせ、サニーレタスを敷いた器に盛る。たれを適量かける。

☆新たまねぎ

柔らかく甘みの強い春の代表野菜。辛味成分（アリシン）は血液をサラサラにします。ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果や食欲増進・新陳代謝を高める効果があり又、コレステロールの酸化を防ぎ血圧上昇を抑える作用もあります。
*新たまねぎは水にさらさず切ったらすぐに調味料で和えるとアリシンの効果が上がります。

☆アスパラ

アスパラギン酸、ビタミンB1は新陳代謝を促し、スタミナをつけて疲労回復効果があります。穂先に豊富なルチンがあり、毛細血管を強くし、動脈硬化や高血圧の予防に役立ちます。

さまざまなリハビリを提供します

リハビリテーション科のお仕事



当科は、理学療法士17名、作業療法士13名、言語聴覚士7名、臨床心理士1名、健康運動指導士1名の計39名のスタッフが在籍しております。

急性期病棟（入院）では、365日、毎日リハビリを提供し、退院後もリハビリの継続が必要な方には、外来リハビリや通所リハビリを提供しています。

理学療法士：手足の不自由な方や心臓に疾患のある方に対し、基本的な動作（起き上がる、立つ、歩くなど）の練習や、自転車こぎ等の運動を行います。

作業療法士：身のまわりの動作（車いすやトイレへの移乗、トイレ動作、着替え、入浴など）の練習や、頭の体操（認知症予防、集中力の低下や判断力の欠如などの高次脳機能障害の改善）、上肢の運動を行います。

言語聴覚士：「話す」「聞く」「食べる」練習を行います。主に言語障害（言葉、発声・発語の問題）や、嚥下障害（飲み込みの問題）に対して改善を図ります。

臨床心理士：病気による気分の落ち込みなど心の問題に対し、援助をします。当院では外来リハビリの予約等補助業務も行っています。

健康運動指導士：通所リハビリの利用者に運動指導や集団体操を行います。当院では通所の送迎と通所・訪問リハビリのレセプト業務も行っています。

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと



4階病棟科長
いとうりえ
伊藤 梨絵

当病棟は、検査入院や超急性期の治療が一段落し、状態が落ち着いた患者さんが入院しています。そのため、退院前後の生活を考慮した看護が必要であり、リハビリやMSWと連携し、不安を少なくできるように、スタッフ一同、笑顔で接することを大切にしています。

自己負担限度額とは？

昨年度の収入に応じて、平成30年1月時点では、下記の金額が設定されます。制度改定により変更になる金額ですので、ご自身の自己負担限度額については、加入している健康保険にお尋ねください。



70歳未満

所得区分	自己負担限度額	多数該当※
① 区分ア （標準報酬月額 83万円以上の方）	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1％	140,100円
② 区分イ （標準報酬月額 53万～79万円の方）	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1％	93,000円
③ 区分ウ （標準報酬月額 28万～50万円の方）	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1％	44,400円
④ 区分エ （標準報酬月額 26万円以下の方）	57,600円	44,400円
⑤ 区分オ（低所得者） （被保険者が市区町村民税の非課税者等）	35,400円	24,600円

（出典：協会けんぽHPより）

70歳以上

区分	自己負担限度額	
	外来（個人）	外来＋入院（世帯）
現役並み所得者	57,600円	80,100円 総医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1％を加算 多数該当※の場合は、44,400円
一般	14,000円 （年間上限 144,000円）	57,600円 多数該当※の場合は、44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

（出典：札幌市HPより）

※ 多数該当とは、過去12か月に4回以上高額療養費が支給されている場合の4回目以降が対象となります。外来のみの支給は回数に含みません。

特集 高額療養費制度



限度額適用認定証とは？

高額療養費は、同一月（1日～末日まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分をご加入の健康保険が負担する制度です。自己負担限度額を超えて支払った場合には、あとで払い戻しが可能です。

医療費が高額になることが事前にわかっている場合は、ご加入の健康保険に申請し、「限度額適用認定証」を発行することが可能です。事前に申請し、窓口でご提示頂くと、窓口での支払いは自己負担限度額分のみになります。

・国民健康保険・後期高齢者 → お住まいの市区町村の国保担当窓口
・健康保険（協会けんぽ保険） → 住所地の協会けんぽ（旧社会保険事務所）
・健康保険（組合管掌保険） → 所属の健康保険組合
・共済保険 → 所属の共済組合

介護保険とは？

40歳以上の方は、毎月介護保険料の納付が義務付けられていますが、実際にヘルパーやデイサービスなどの介護保険サービスを利用するためには、申請が必要になります。

介護保険の申請方法

お住まいの市区町村の介護保険担当窓口へご申請ください。第1号被保険者（65歳以上の方は介護保険被保険証第2号被保険者（40歳以上65歳未満の方は健康保険証が必要ですが、その後、市区町村の調査員がご本人にお会いして、74項目について調査を行います。市区町村の調査員の評価と主治医の意見書の内容をもとに、「介護認定審査会」が認定結果を決定します。

介護保険の利用方法

平成30年1月時点では、非該当（自立）、要支援1、2、要介護1～5のいずれかで認定結果が通知されます。認定結果により、介護保険サービス利用の相談窓口が異なります。要支援1、2に認定された方は、お住まいの地域の地域包括支援センターの職員が介護予防サービス計画を作成します。要介護1、5に認定された方は、居宅介護支援事業所の介護支援専門員が利用者に合わせた介護サービスを計画します。居宅介護支援事業所については、お住まいの市区町村で案内が受けられます。いずれかの職員とケアプランを作成し、介護（予防）サービスの利用が開始できます。

上記の情報は平成30年1月時点の情報になります。平成30年4月の診療報酬改定・介護報酬改定や制度改定により、変更になる可能性があります。

北郷医院
院長 齋藤克治先生へのQ & A

Q 診療の特徴を教えてください

A 昔ながらの小さ診療所です。勤務医をしていた頃には、循環器内科医として専門的な領域を主に診療していました。現在は、小さなお子さんから高齢者まで幅広い年齢層の診療を行っています。

Q 診療において心がけておられることを教えてください

A 最近が高齢化のため一人で外出困難な方が多くなっています。脳血管疾患や悪性疾患など専門的検査が必要と判断される場合は、患者さんのご家族と相談して専門的検査・治療を受けられる医療機関をご紹介します。

Q 患者さんや地域の皆さんへメッセージをお願いいたします

A この辺りでも一人暮らしの方・高齢夫婦の世帯が増えてきました。住み慣れた自宅で継続して暮らしていけますように、微力ですが頑張りたいと思いますので宜しくお願いいたします。

北郷医院

〒003-0833 白石区北郷3条5丁目13-1

☎011-873-1960

【診療科目】 内科・小児科・循環器科

【診療時間】 ●月～土：午前／9:00～12:00
●月・火・水・金：午後／13:00～17:30
●休診／日・祝日

🕒 外来医予定表 [2018年5月7日(月)より ※リハビリテーション科は2018年4月2日(月)より]

* 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	野中	大坊	本田	高橋	大坊	当番医
		岡*	米増	野村	佐々木*	恩田	
	午後	野中	大坊	野村	高橋	野中	
		岡*	米増	恩田	佐々木*	本田	
循環器内科	午前	宮田	藤井 宮本(不整脈外来)	大村	藤井 宮本(不整脈外来)	宮田	当番医
	午後	宮田	宮本	大村	藤井	大村	
リハビリテーション科	午前		橋本(9:00～10:00) (第3火曜休診)				
	午後	橋本			橋本	橋本	

診療・受付時間 平 日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分) 午後／13時～17時(受付：11時30～16時30分)
土曜日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

※ご予約の受付はお電話でも可能です。

※都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

社会医療法人 医翔会
札幌白石記念病院

〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1-10

診療科目／脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科

ご予約の受付はお電話でも可能です。

☎011-863-5151(代表) FAX: 011-863-5161

