



介護保険・医療保険制度改革?これからどうなる?

公的保険制度の見直しの際、国は「制度改革」と表現しますが、われわれ庶民にとって必ずしも「正しく改められる」とは限りません。その意味を込めて、本稿では「改定」と表記します。介護報酬改定を含む介護保険制度の見直しは3年ごとに実施されます。今回は2021年(令和3年)4月ですが、本紙(2月号)がお手元に届く頃には、その内容が明らかになっているはず。本稿を執筆している2020年12月現在、厚生労働省社会保障審議会での論議が年内とりまとめに向けて大詰めを迎えています。従って、以下の文章はその時点の情報を集約した見通しであることをご了承下さい。

別表1 ◆特定入所者介護サービス費(補足給付)の概要◆

基準費用額	補足給付	●食費・居住費について、利用者負担第1～第3段階に該当する方を対象に、段階に応じた自己負担額(負担限度額)を設定 ●食費・居住費の標準的な費用の額(基準費用額)と自己負担額との差額を介護保険から特定入所者介護サービス費(補足給付)として施設に支払う			
	標準負担額				
基準費用額(月額)	減免後の費用額=負担限度額(月額) 【単位:円】				
	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階	
食費	1,380(4.2万)	300(0.9万)	390(1.2万)	650(2.0万)	※減免なし
居住費(ユニット型個室)	1,970(6.0万)	820(2.5万)	820(2.5万)	1,310(4.0万)	※減免なし
利用者負担段階	第1段階 生活保護受給者 第2段階 生活保護受給者市町村民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者 第3段階 市町村民税世帯非課税であって、課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下 第4段階 市町村民税世帯非課税であって、第2段階該当者以外 市町村民税本人非課税であって、世帯に課税者がある者 市町村民税本人課税者				

補足給付とは、特養ホームや老健施設といった「介護保険施設」入所者のうち低所得の方を対象に、食費や部屋代を減免する制度です(別表1参照)。現行の所得基準には、利用者が所有する不動産などの資産は含まれていませんが、それをお金以外の資産を勘案した基準に改め、公費からの給付額を縮小するものです。この主張は一見公正そうに見えますが、不動産は現金ではないため、実施されると入所料金が支払えず退所せざるをえない人が出てきます。政府の施策により年金収入が目減りしていく現在、逆に「補足給付となるサービス」を認知症グループホームなどにも拡大していくべきです。

1 補足給付に関する給付のあり方
【2021年8月実施見込】

今回の制度改革で実現しそうな施策の概要と課題

2 高額介護サービス費の支給制度
【2021年8月実施見込】

介護保険サービスを利用した人の自己負担額は収入により1～3割です。しかし、利用者の負担額が過重にならないよう「高額介護サービス費制度」という仕組みがあり、月ごとの自己負担額に上限を設け、超えた分は払い戻してもらえます(別表2参照)。

別表2 ◆高額介護サービス費の月額上限◆

住民税	年収	現状の月額上限額	見直し後
課税世帯	約1160万円以上	4万4400円	14万100円
	約770万～約1160万円		9万3000円
	約770万円まで		4万4400円
非課税世帯	世帯	2万4600円	現状のまま
	個人	1万5000円	



今回の見直しの対象は、収入が上位区分の数%の世帯とされ、厚労省は、「十分に支払い能力がある」としていますが、現在より負担額が2～3倍と急増し、最大10万円近く負担が増えることになり、実施後も、利用者の暮らしへの影響を十分に検討する必要があります。

別表3 ◆75歳以上/医療費2割負担対象者の線引き◆

(2020.12.9 政府案)

(※実際の区分ラインは控除額等の違いにより個人差が発生する。)

現行区分	現行負担割合	新負担割合	新・年収の目安(案)	全体比(全国)
一般 年収 383万円未満	1割	2割	200万円以上	約23%
低所得世帯 市民税 非課税	1割	1割	200万円未満	約70%
現役並所得者 年収 383万円以上	3割	3割	年収 383万円以上	

新たに370万人が該当

一方、国民に大きな負担を伴う網羅的な制度変更(ケアマネージャー相談料の有償化、要介護1～2認定者の介護保険外し)は、先延ばしになっています。その理由は、本紙2020年4月号でお知らせした「75歳以上の後期高齢者の医療費負担」を、現行(原則)1割負担を2割に引き上げる制度変更を優先して実行しようとしているからです。2割への引き上げは、窓口でのお支払い額が今までの2倍になることで、そのための、患者さんは具合が悪くても、費用の心配から受診控えや検査を敬遠して、一気に重症化する危険性が増します。救急外来のさらなる混雑・疲弊も有識者から指摘されています。



この政策は、安倍前政権から菅政権にしっかりとバトンタッチされ、2022年度中に実施を目指しています。2割負担対象者の年収区分については政府・与党間で駆け引きがなされている真ん中ですが、別表3の「政府案」が有力です。開始時期は、衆議院の任期満了が2021年10月にせまっていることや、2022年夏の参議院選挙での批判票を恐れ、2022年10月施行を画策しています。議員の先生方は、高齢者への悪影響を懸念して選挙戦への悪影響を懸念しているようです。



さて、2021年4月の介護報酬額の改定については、我々サービス提供者側の立場ではコロナ禍で事業に大きなダメージを受けているので、事業継続の観点から十分な引き上げを期待しています。ところが、財務省はダメージは限定的と切り、消極的です。これらの案件も最後は政治決着となるのが想定されます。

サービスご利用者本人及びご家族にとって良質で使いやすい制度改定になるか…。一緒に注視していきましょう!
(常務理事 土田武千代)



始めよう！〜できることからSDGs



毎日「飯を捨てている!？」

数だけ豆を食べるのが定番でしたが、いつのころからか「恵方巻」がスーパー・コンビニの店頭に並ぶようになりました。

「恵方巻なんて昔は食べなかつたよね？」なんて言いながらも「節分に恵方巻」は今では定番し、種類も豊富になりました。

ところが数年前、売れ残った恵方巻の廃棄問題がニュースに取り上げられ、かなり反響がありました。いわゆる「食品ロス」です。

食品ロスとは、本来食べる事が出来た物を廃棄してしまうこと。日本では出る食品ロスは年間612万トン。

●それは世界全体の食品援助量の約2倍。

●国民全員が毎日茶碗1杯分のご飯を捨てている量に匹敵

●そして、食品廃棄物の処分には年間1兆円もの処分費がかかっているそうなんです。

●企業なら、処分費用は食品価格に上乗せされますが、家庭から出たゴミは自治体が税金を使って廃棄します。つまり私たちがお金を払いながら毎日「飯を捨てている」のです。

- ### 家庭で発生する食品ロス
- ① 食卓にのぼった食品で、食べ切れずに廃棄されたもの（食べ残し）
 - ② 賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの（直接廃棄）
 - ③ 野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、不可食部分を除去する際に過剰に除去しすぎた。（過剰除去）



食品ロスを減らす工夫

- ・ 買い物の前に冷蔵庫の中の在庫を確認する。
- ・ 食べきれないほどの食材を買いすぎない。
- ・ すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入する。
- ・ 調理のとき
- ・ 食べられる分だけ作る。
- ・ 食材が余ったら、雑誌やネットで使い切りレシピを調べてみよう。ネットで検索!
- ・ 消費者庁のキッチン
- ・ 食材使い切りレシピや野菜の保存の仕方などお役立ち情報が多数掲載されています。

- ### 保存のとき
- ・ 冷凍などの傷みにくい保存方法を検討する。
 - ・ 保存していた食べ残しを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中の配置方法を工夫する。
- ### 外食するとき
- ・ 食べきれない量の注文を心がける。
 - ・ 残ってしまった場合には、ドギバグ等で持ち帰ることができるとかどうかを確認してみる。
- ### 宴会の席では3010運動を!!
- ・ 特に食べ残しが多く出る宴会の席で、乾杯後30分、お開き10分前は、自分の席で料理を楽しもうと呼びかけて、食品ロスを削減するものです。
 - ・ 今はコロナ禍で宴会自体が減っていると思いますが、コロナが終息して宴会を楽しむことができるようになったら、「3010運動」に取り組みしましょう。
- ### 食べきれないとき
- ・ 買いすぎて食べきれない場合や、贈答品が余ってしまう場合には、フードバンクなどへの寄付を検討しましょう。

長岡市ではフードバンクにいがた長岡センターが、寄贈食品を集める活動（フードドライブ）を行っています。

フードバンク長岡センターでは、長岡子ども笑顔プロジェクトとして、長岡市内在住の一人親子育て世帯に支援団体とセンターを通じて毎月お米と食品やお菓子などをお渡ししています。皆さんのご家庭で、眠っているストック食品があったらフードバンクへお預け頂けませんか？レトルトカレー11つでも構いません。その1つが誰かの生きる力になるかもしれません。

知ってほしい！フードバンクの活動

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品がある一方、食べられずに困っている人がいる。そんな矛盾をなくすため、食べられるのに捨ててしまいう食品を企業や市民等から寄贈してもらい、必要としているひとり親家庭、生活困窮者、福祉施設等に届け、誰もが食を分かち合える心豊かな社会を創ること、そして、食品ロスをなくすことを目的に活動しています。

コロナ禍による収入減と食費増で、支援要請が増加。一方、食品を持ち寄って頂く場となつてイベントが軒並み中止になり、配る食品の不足を案ずる中、メディアで他地域のフードバンクの活動が紹介されました。企業のSDGsの取り組みも後押しし、食品の寄付量は、4〜5倍に、また、活動に協力したいと、食品を振り分けるボランティアさんも増えたそうです。

フードバンク長岡センターでは、長岡子ども笑顔プロジェクトとして、長岡市内在住の一人親子育て世帯に支援団体とセンターを通じて毎月お米と食品やお菓子などをお渡ししています。皆さんのご家庭で、眠っているストック食品があったらフードバンクへお預け頂けませんか？レトルトカレー11つでも構いません。その1つが誰かの生きる力になるかもしれません。

ながおか医療生活協同組合では、奇数月の10日〜20日、四郎丸わいが家・新町わいが家に回収BOXを設置しています。ご協力お願いいたします。

長岡センター
〒020-0142 山崎
☎090-2142-6119



フレイル運動コーナー

今回のテーマ【殿筋群】

今回はお尻の筋肉（大殿筋、中殿筋、小殿筋）を紹介します。お尻の筋肉は体の中でも大きな筋肉でそれぞれ役割を持っています。また椅子に座る時、就寝する時など様々な場面で無意識に使っている為凝り固まっている方が多いです。その為しっかりとトレーニングをし、ほぐしていく必要があります。今回はお尻を上げる運動「ヒップリフト」をご紹介します!

ヒップリフトのやり方（目安は10回×2セット）

- ① 仰向けになり、両膝をたてます。
- ② 鼻から息を吸って、口から吐きながらお尻を上げていきます。（上げた時、下の写真の様に床と両膝と肩を結んだ線がキレイな三角形になる事がポイントです!）
- ③ 息を吸いながらお尻をゆっくり下ろしていきます。この動作を繰り返し行います。



段々慣れてきた方、物足りない方は右の写真の様に両足の下にストレッチポールや台などで高さをだし、負荷を強く行うのもgoodです!ぜひ挑戦してみてください!

運動教室行っています

新町わいが家では筋トレや汗をかくための有酸素運動や自宅ではできない様々なトレーニングを運動教室にて行っています。興味がある方は是非お問い合わせください!また、YouTubeで動画をあげていますのでぜひそちらもチェックしてみてください!



資料請求・問い合わせ
かんだりハビリパレット
☎ 0258-32-3888



QRコードはこちら→

今月は栄養士のレシピを紹介します 大根サバトマトカレー

今月のレシピ



と上手におつきあい
すこしお

栄養価(1人分)

※ご飯抜きで。

エネルギー:163kcal

たんぱく質:6.5g

塩分:1.4g



材料(4人前)

- サバ水煮缶.....1缶
 - カットトマト缶...1缶
 - 大根400g.....(1/3~1/4本)
 - 人参100g.....(1/2本)
 - 玉ネギ200g... (1個)
 - ニンニク.....1片
 - サラダ油.....大さじ1
 - カレー粉.....大さじ1
 - 醤油.....大さじ1
 - ケチャップ.....大さじ1
 - ソース.....小さじ1
 - 塩コショウ.....少々
- お好みで、チリペッパーや一味唐辛子

作り方

- ① ニンニクをみじん切り、大根・人参・玉ネギを1cm角に切る。
- ② 鍋に油をしき、ニンニクを入れ香りが出てきたら①の他の野菜を入れ、全体に油が回ったらカレー粉を加え、軽く炒める。
- ③ ②にトマト缶、サバ缶を汁ごと加え、具材がヒタヒタになる程度の水を加え、中火で15分位煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら残りの調味料を加え、味を整えて出来上がり。

ポイント

- ★ カレーとありますが、トマト煮に近いです。
- ★ サバ缶は、青魚に多く含まれている「不飽和脂肪酸」のDHAやEPAが多く含まれています。また、ビタミンDやカルシウムも豊富。ただ、水煮缶でも塩分が意外とありますので表示を確認してみましょう。

2月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療科目

- 羽賀先生 内科・消化器内科
- 星野先生 内科・循環器内科
- 勝山先生 内科・外科
- 本田先生 内科・呼吸器内科
- 片山先生 内科・泌尿器科

■ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~12:00	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
訪問診療							
15:00 ~17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	羽賀 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第3・5週 羽賀…第1・2・3・4週

■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~12:00	星野 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	9:00~ 星野 ★岡島	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							
15:00 ~17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島…2/27(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせていただきます。

■生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45 ~12:00	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、乳 児健診はweb予約もで きます。
13:45 ~15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
16:00 ~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	井埜	

■あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~11:00	一般外来(急性) ※土曜日は8:30~10:30						
11:00 ~12:00	慢性外来・予防接種(1歳以上) ※土曜日は10:30~						
13:45 ~15:00	1歳未満の予防接種・健診			1歳未満の予防接種・健診			
15:00 ~16:00	慢性外来・1歳以上予防接種			慢性外来・1歳以上予防接種			休診
16:00 ~17:30	一般外来(急性)			一般外来(急性)			
お知らせ	●診療医 *吉川(月~土) *本間(金) 2月5日(午前・午後)、12日(午前)						
	web予約できます			web問診できます			発達外来、アレルギー外来は 予約制(電話のみ)

■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	源川 ★島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 ★菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 2/10・24(水)診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★島村医師の診療日 2/1・8・15・22(月) ★市川医師の診療日 2/2・16(火) ★菊池医師の診療日 2/4・18・25(木) ★四日医師の診療日 2/12(金)・13(土)・26(金)・27(土) ★赤柴医師の診療日 2/20(土)
13:30 ~18:00	源川 ★島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 ★菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	
	18:00						17:00

⑤新型コロナウイルス感染拡大防止のため診療体制が変更となる場合があります

医療・福祉のページ

便に血が混じったら



ながおか生協診療所 所長 羽賀 正人

寒さ厳しくなるこの時期、運動不足など生活不活発から、便通異常が起きやすくなります。そんな時、便に血が混じったら…。「そういえば昔から痔があったから」と思い込み、決めつけ、そのまま放置はよくありませんよ、というのが今回のお話です。

2020年4月から生協診療で「下血、排便時出血」を主訴に来院された方は、9か月で40例でした。平均すると週に1人です。出血の原因が判明した中で、痔疾患など肛門部の出血は1/3以下で意外に少ないことがわかりました。ちなみに下血、排便時出血をきたす疾患はそう多くありません。ですから、きちんとした問診でおおよその見当がつきます。これが重要です。

来院時、「むかしから痔があつて…」と自らの思いを長々話される方もいますが、ポイントは以下のとおりです。

- ①いつから(突然かどうか)、頻度、性状(暗赤色か鮮か)
- ②腹痛、便秘、下痢、発熱、痛みの有無
- ③既往(腹部手術歴など)内服(抗生剤、抗凝固療法薬)の有無

比較的高齢で、便秘→急な腹痛をともなう下痢→下血は、虚血性腸炎の典型的な症状経過であり、最も多かった疾病でした。30歳以下で下痢、軟便→血が混じるは潰瘍性大腸炎を疑いますが、やはり大腸がんの有無が重要ですが、いきなり内視鏡検査となることはありません。

年齢、既往歴、経過をお聞きして、まずは血液検査、腹部触診、高齢であれば腹部CTなどレントゲン検査をお勧めします。

「あの時の出血はなんだったんだろう」と悩んでいても始まりません。気軽に受診、ご相談下さい。



理事会報告

2020年度第7回理事会
(開催日時)2021年1月13日(水)
午後6時30分~午後7時25分
以下、報告討論しました。

◆報告事項

- ①11月の事業・経営状況の報告、12月の概況
 - ②くらしいきいき支援室報告
 - ③委員会報告
 - ④ながおか生協診療所 往診車両入替について
 - ⑤ながおか生協診療所 大腸ビデオスコープ追加導入について
- ◆協議事項
なし

