

健保ニユーズ NSG

<http://www.nsg-kenpo.or.jp>

2018 春
SPRING



菜の花畑と風力発電の風車 ●青森県上北郡横浜町

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

平成30年度 事業計画および収支予算

平成30年度予算概要

平成30年度は、診療報酬と介護報酬の同時改定が行われました。今改定では、診療報酬の改定は、医師の技術料などの「本体部分」は0・55%の引き上げ、薬剤や医療材料などの「薬価等部分」は1・74%の引き下げとなり、全体の改定率は1・19%の引き下げとなりました。一方、介護報酬の改定は0・54%の引き上げとなりました。

高齢者医療制度においては、平成29年度から後期高齢者支援金の全面総報酬割が実施され、また、介護納付金においても段階的総報酬割が昨年8月から実施されています。

医療費については、団塊の世代がすべて後期高齢者になる7年後には、健保連の推計による国民医療費は58兆円になり、平成27年の1・4倍になる見込みです。とくに、健康保険組合に重くのしかかっている高齢者医療制度による拠出金については、保険料収入に対する拠出金の割合が平均で40%を超えている現状があり、健康保険組合をめぐる環境は一段と厳しくなっています。

このような状況下において当組合では、平成28年度に健康保険料率を81%に引き上げた後、平成29年度は保険料率を据え置いてきましたが、高齢者医療制度への拠出金負担増等により別途積立金残高が減少し続けてきたた

平成30年度予算の概要

● 収 入 ●

科 目	予算額 (千円)
保 険 料	1,632,247
国庫負担金収入・他	381
調 整 保 険 料 収 入	24,918
繰 入 金	117,086
国 庫 補 助 金 収 入	502
財政調整事業交付金	12,036
雑 収 入	4,247
収入合計	1,791,417
経常収入合計	1,637,376

● 支 出 ●

科 目	予算額 (千円)
事 務 費	50,310
保 険 給 付 費	880,148
法 定 給 付 費	849,887
付 加 給 付 費	30,261
納 付 金	710,339
前期高齢者納付金	313,815
後期高齢者支援金	388,922
病 床 転 換 ・ 日 雇	3
退職者給付拠出金	7,599
保 健 事 業 費	79,525
財政調整事業拠出金	24,918
そ の 他	2,169
予 備 費	44,008
支出合計	1,791,417
経常支出合計	1,722,390

● 収 入 ●

科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	210,295
繰 越 金	13,000
国庫補助金受入・他	2
収入合計	223,297

● 支 出 ●

科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	214,937
介護保険料還付金	150
予 備 費	8,210
支出合計	223,297

平成30年度予算案が、先に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

平成30年度の 保健事業

保健知識の PRのために

- 機関紙「健保ニュース」の発行（年2回）
- 育児用健康誌の配布（出産後1年間）
- 医療費のお知らせを実施（年2回）
- 健康管理講演会の開催（事業所ごと）
- 電話による無料健康相談の実施（年間）
- 健康増進に関するポスターの掲示等
- ホームページの運営

め、平成30年度は健康保険料率を87%に引き上げた予算編成となりました。

みなさまにはご負担をお願いすることになりますが、健康保険組合の置かれている状況をご理解いただきますよう、よろしく願いいたします。

一般勘定

当組合の平成30年度予算は、収入面では健康保険料率は87%（前年度81%）、保険料は対前年度比1億3850万円（9・3%）の増加、支出面では保険給付費は同722万円（0・8%）の増加、高齢者医療制度への納付金は同1億6309万円（18・7%）の減少を見込みました。

これらの結果、経常収入合計16億3738万円、経常支出合計17億2239万円、差引額マイナス8501万円の赤字予算となりました。

介護勘定

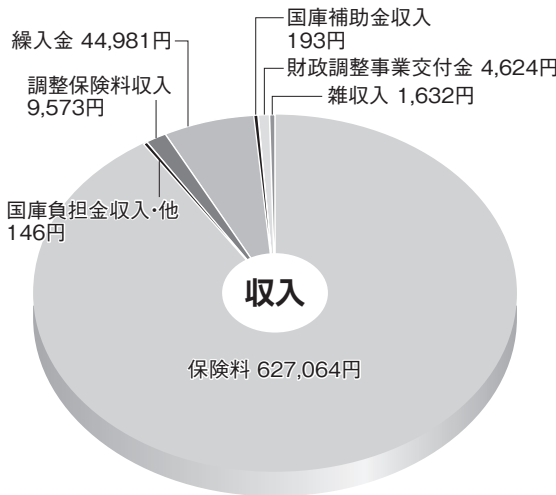
介護保険料は、今年度納付予定額に対応するため前年度より0・4%引き上げた13・8%となりました。

第2期データヘルス計画の始動のもと特定健診・特定保健指導の実施率向上を推進するなど、みなさまの健康増進の支援に努めてまいります。被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

一般勘定 1人当たり額

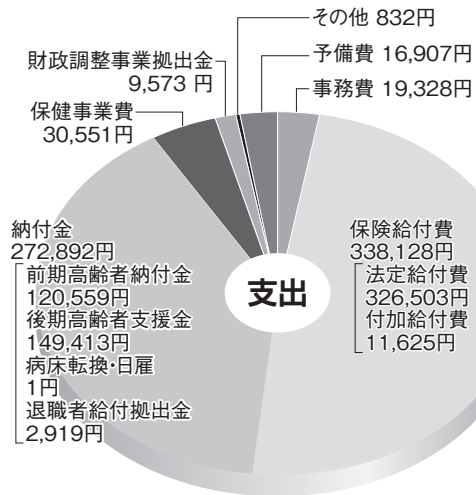
収入合計 688,212円

経常収入合計 629,034円



支出合計 688,212円

経常支出合計 661,694円



疾病の予防に

●人間ドックの実施（年間）

30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象

●生活習慣病健診の実施（年間）

30歳以上の被保険者を対象

に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施

●特定健診の実施（年間）

40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者を対象

●特定保健指導の実施（年間）

30歳以上の該当被保険者（希望者）を対象

●B・C型肝炎ウイルス検査の実施（年間）

40歳以上の被保険者を対象

●インフルエンザ予防接種への費用補助（年間）

被保険者、被扶養者を対象
2000円／回

体力づくりに

●各種スポーツ大会の実施（年間）

事業所ごとに実施



両親でも、被扶養者から削除される場合がある？ 被扶養者の条件

一般企業で営業職として働くAさんは母親と二人暮らし。
母親はAさんの被扶養者として「130万円の壁」を超えないよう
パートタイムで働いていたが、
再確認の結果、被扶養者の資格がなくなるという。
その理由とは——？

被扶養者になるために

必要な条件とは？

なぜ、Aさんのお母様は被扶養者の資格を失ったのでしょうか？

被扶養者となるには、三親等内の親族、同居・別居、収入などの条件があります。それらをクリアしていても、他の医療保険の被保険者であれば被扶養者にはなれません。Aさんのお

母様はパートタイムで

年間106万円以上の

収入があったため、パー

ト先の健康保険の被保

険者になったのではな

いでしょうか。

社会保険の被扶
養者の条件である

「130万円の壁」は存

在していますが、106万

円というのは？

平成28年10月か
ら、パートタイム

で働く人々にも社会保障

を手厚くするという名目のもと、従業員数501人以上の企業では、

年間収入が130万円未満であっても一定の条件（※）を満たしていれば健康保険の被保険者として認めるようになりました。このときの

収入の条件が「106万円」です。現在は従業員数500人以下でも

労使の同意などにより、被保険者になる場合があります。



※月額賃金が88,000円以上、雇用期間が1年以上の見込み、1週間の所定労働時間が20時間以上など（学生は除く）

もっと知りたい！ 健康保険



たぬきち

一緒に暮らしていた義理の母が別居することになったんだけど、被扶養者から外れるの？

#クローズアップ健保



【公式】クローズアップ健保

義理の母は3親等以内であっても同居が条件です。詳しくは、右に掲載の「被扶養者の範囲」の図をご確認ください。



かまぼこ

被扶養者の削除手続きを忘れるとどうなるの？

#クローズアップ健保

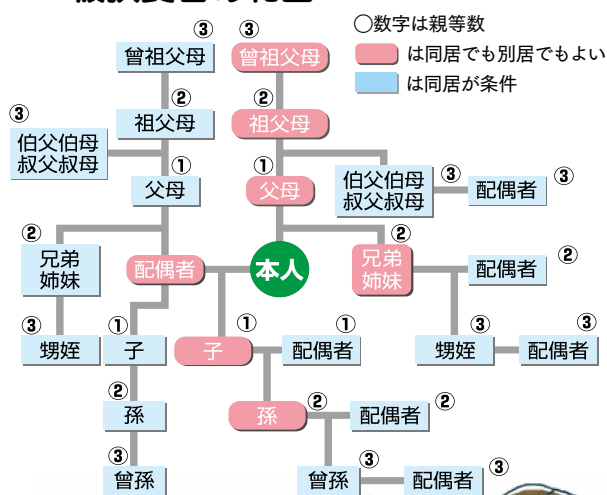


【公式】クローズアップ健保

健保財政を苦しめている高齢者医療制度への「納付金」の算出には被扶養者の数も関係しています。資格のない人が在籍したままでいると、人数に応じて納付金が高くなるので、健保財政はいっそう厳しくなります。結果的にみなさまの保険料引き上げにつながります。

被扶養者の範囲

※ 75歳未満であることが条件



…たった今思い出しましたが、私もこの春に就職した娘の被扶養者の削除手続きをしなければならぬことをすっかり忘れていました…。みなさまもお気をつけください。

忘れがちなのが、子どもの就職や結婚です。就職して就職先の健康保険の被保険者になったり、結婚して配偶者の被扶養者になった場合は、被扶養者の削除手続きが必要になります。卒業・就職など異動の多い季節はとくに気をつけたいところですね。

そのほかにも気をつけるべきポイントがありますか？

被扶養者の削除手続き

Aさんのお母様は、被扶養者から被保険者になることでどのようなメリットがあるのでしょうか？
 業務外の病気やけがで働けず、給与をもらえないときに給付が受けられるなどのメリットがあります。しかし、保険料は毎月納めなければならないため、家計の負担は重くなる場合が多いですね。



この前受けた治療に
何となく不安が…。
大きい病院で
診てもらったほうが
いいかな？



医療機関を勝手に変えるのはよくありません

まずは何でも話せるかかりつけ医へ

相談しやすい
いつもの医師の
ところへ…

正解です



かかりつけ医

医療機関にかかるとき、その都度、受診先を変えている人はいませんか？ いい医療を受けたいのなら、かかりつけ医をもつことです。自宅や勤務先などの近くにある、日ごろから相談がしやすい医療機関の医師をかかりつけ医と決め、いつも通うようにしましょう。

同じ医師にかかることは、患者にとってメリットがあります。医師は患者のこれまでの病歴や体質、生活習慣などを把握しているため、患者はよりの確なアドバイスや治療を受けることができます。こうすることで、患者と医師の間に信頼関係も生まれやすくなり、安心して治療を受けられるのです。かかりつけ医の治療に納得できないときは、セカンドオピニオンといって、患者は他の医師の見解を

求めることもできますが、この場合は、原則、かかりつけ医に紹介状と検査データをもたらったうえで行います。自分の勝手な判断で医療機関を転々とすることはやめましょう。

まずは
大病院へ

ちよつと
待った！



「いくら相談しやすいといっても、小さな医療機関じゃ不安。大病院のほうが安心」という人がいますが、大病院は本来、重い病気を診療・治療するためのところ。まずは、かかりつけ医を受診することです。もし重い病気の疑いがあれば、大病院への紹介状を書いてくれますし、専門性の高い医師を紹介してくれるわけですから、患者が自分で医者を探すよりも、よりよい医療を受けられる可能性が高くなります。

大病院に紹介状なしで受診すると5000円（医科・初診の場合）の定額負担が発生し、むだな出費にもなります。



安心して医療を受けたいのなら、
かかりつけ医に診てもらうのが一番だね

かしこく食べる

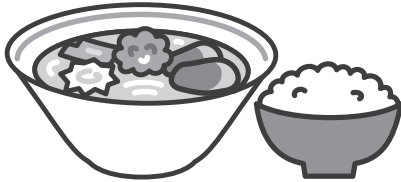
外食

コンビニ食



監修
管理栄養士 徳田泰子

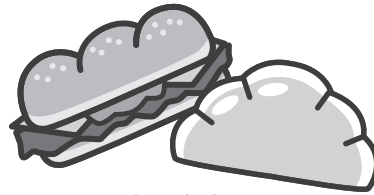
「ダブル炭水化物」は太るチヨイス



めん類
(ラーメン・うどん・パスタなど)
+ごはんやパン

ダブル炭水化物は、糖質をとりすぎるため血糖値が急上昇します。それを下げるためにすい臓からインスリン（ホルモン）が分泌されて、余分な糖が脂肪として蓄えられてしまいます。また、炭水化物に偏った食事は、代謝が低下して太りやすい体になります。

手軽に満足感が得られるからって
こんなチヨイス、していませんか？



**パン2個だけ、
おにぎり2個だけ、
菓子パン+おにぎり**

炭水化物とは、糖質と食物繊維を含むごはんやパン、めん類のこと。外食やコンビニ食では、ラーメンとごはん、うどんと稲荷ずし、パン2個だけ…など炭水化物が重なった「ダブル炭水化物」の選択が多くなりがちで、太る原因になります。

かしこく食べるポイント

炭水化物で得る満足感と同等で栄養バランスをとるには、炭水化物を1品にして「肉や魚、卵、大豆製品」と「野菜」をそれぞれ1皿分ぐらい足し、よく噛んで食べることがおすすめです。

炭水化物を1品にしても満足感が得られるチヨイス

「肉や魚、卵、大豆製品」「野菜」がとれる具だくさんの炭水化物にしたり、おかずをプラスする。どうしてもダブル炭水化物を食べたいときはいさぎよく食べ、そのあとの食事で炭水化物を控える。

たんぱく質も糖質も1gあたり4kcalで満足感と同レベル。野菜は噛みごたえがあり、早食いによる食べ過ぎを防げます！



外食	外食	外食	コンビニ食	コンビニ食
ラーメン + ごはん	うどん + 稲荷ずし	パスタ ・ パンつき	カップめん + 菓子パン	パンか おにぎりだけ
●ラーメンだけにして、チャーシューや卵、もやしやネギがたっぷり入ったものにする。	●うどんだけにして、卵や油揚げ、ワカメなどが入ったものに。ワカメはミネラルが補給できる。	●パスタだけにして、ミートやシーフードが入ったトマトベースのものにする。ピザも炭水化物。	●カップめんを野菜たっぷりのスープにする。ゆで卵やチキン、ヨーグルトなどをプラスする。	●おにぎり（鮭など）のほうが太りにくい。 ●魚の缶詰や焼き鳥、サラダ、みそ汁などをプラスする。
ラーメンもうどんも汁は塩分が多いので残す		サラダつきなら最初に食べる		揚げ物の衣やポテト料理は糖質が多いので避ける

旬のアスパラガス

栄養メモ

アスパラガスはビタミンとミネラルが豊富で疲労回復や滋養強壮に効果的！ ゆでるより、炒めたり焼いたりするほうがビタミン等の損失が少なく、効率よく摂取できます。



ゴロゴロベーコンとアスパラガスのシーザーサラダ

材料(2人分)

卵	1個	
ベーコン(ブロック)	60g	
アスパラガス	4本	
サラダ油	小さじ1	
レタス	150g	
赤玉ねぎ	30g	
A	マヨネーズ	大さじ3
	牛乳	小さじ2
	粉チーズ	大さじ1
	粗びきこしょう	少々

作り方

- ① 鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ② ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cm長さに切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- ③ レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。

カラダが喜ぶ

ごちそう旬野菜サラダ

食卓の定番・サラダ。季節の野菜をふんだんに取り入れながら、肉や魚などのたんぱく質をプラスすれば、見た目や栄養面のバランスがよい一品ができあがります。おもてなしや毎日の食卓に、ボリューム満点サラダをめしあがれ。

料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家)

スタイリング ● サイトウ レナ 撮影 ● 栗山 サトル

旬のにんじん

栄養メモ

緑黄色野菜の代表格であるにんじんは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内に取り込まれると、必要に応じてビタミンAに変化します。油に溶けやすいので炒め物などとしていただくのがおすすめ。ビタミンAは抗酸化作用があり、体全体の免疫力を高めるといわれています。



さわら 鯖とにんじんのマスタードおかずサラダ

材料(2人分)

鯖	2切れ(160g)	
塩・こしょう・小麦粉	各少々	
オリーブオイル	小さじ2	
にんじん	1本(150g)	
塩	小さじ1/6	
新玉ねぎ	1/4個(30g)	
菜の花	150g	
A	粒入りマスタード	大さじ1
	酢	小さじ2
	はちみつ	小さじ1/2
	塩・こしょう	各少々
	オリーブオイル	大さじ1
エンダイブ(またはレタス)	適量	

作り方

- ① 鯖をひと口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- ② にんじんは皮をむき、斜め薄切りにしてからせん切りにして、ボウルに入れる。塩をふり、水気がでたら軽くしぼる。新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は塩ゆでし、水にさらし水気を切って3cm長さに切る。
- ③ 別のボウルにAを混ぜ合わせてから、②を入れ混ぜ合わせ、①も加えてさっと和える。
- ④ お好みで器にエンダイブをしき、盛りつける。

ゴロゴロ
ベーコンで
ボリューム満点!

1人分
エネルギー 378kcal
塩分 1.2g



にんじんと
マスタードの
食感がGood!
作りおきも◎

1人分
エネルギー 302kcal
塩分 0.9g

「特定保健指導」とは「特定健診（メタボ健診）」の結果、肥満（腹囲）、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣など生活習慣病につながるリスクの高かった人に保健師や管理栄養士などが面接と支援を行い、生活改善をしていただくことで生活習慣病の予防や改善を行うものです。特定保健指導には生活習慣病のリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。よりリスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になったAさんを例に、特定保健指導はどんなことを行うのか、また、Aさんがどのように生活改善に取り組んだのかを紹介します。

積極的支援の
対象となった

肉や揚げ物、お酒が
大好きなAさん



初回面接時のAさん
（男性・46歳）の数値

身長 173cm
体重 81.0kg
BMI 27.1
腹囲 90.5cm
血圧 138 / 79mmHg
中性脂肪 200mg/dL
γ-GT 80U/L
喫煙習慣 なし

Aさんが積極的支援の対象になったのは、腹囲と血圧、中性脂肪が判定基準値を超えていたからです。また、肝機能、とくにお酒と関連が深いγ-GTが高いことがわかりました。Aさんは若いころにはサッカー部に所属していたそうで、ポリウムのある肉や揚げ物が大好き。夕食は、運動部に所属する中学2年生のお子さんと内容、量とも同じだけ食べているそうです。またお酒も好きで毎日ビール500mLと焼酎なども飲んでいました。一方、車通勤で、近くに行くのにも車を使うため、歩くことがほとんどない生活です。

電話やeメールで支援



※平成30年度より支援期間が「3カ月以上」に改められ、3カ月時点の実績評価の結果によっては、その時点で終了になる場合があります。

数回にわたり電話やeメールで支援を続けます。Aさんが選んだ電話で支援するコースでは、生活改善のペースをつかめるよう、前半3カ月は提出していただいた記録などをもとに、2週間ごとに電話でアドバイスします。後半3カ月はそれまでのアドバイスを参考に、各自で引き続き改善の努力をしていただきます。6カ月後に電話で最終評価をします。

「積極的支援」の進め方

初回面接で
計画を立てる



3つの目標を立てて コツコツ実践



Aさんの生活改善6カ月 支援と実践の経過

Aさんの夕食はお子さんが好む肉料理や揚げ物がほとんどでしたが、それらの量を減らし、その分、野菜を増やすようアドバイスしました。食べ始めに野菜をしっかりかんで食べると中性脂肪増加の原因となる血糖値の急激な上昇が抑えられることや、野菜やきのこ、海藻類など具だくさんの汁物を主食や主菜の前に食べると空腹感が落ち着いて食べ過ぎを防げることなど、食べ方を工夫すれば肥満予防になることをお伝えしました。

そのほかアルコールについては週1回の休肝日を設けること、土曜日、日曜日に30分ずつウォーキングをすることを提案しました。

これらの中からAさんが目標として自分で決めたのは、①肉料理や揚げ物の量を減らすこと、②土日のウォーキング、③週1回の休肝日の3つでした。コツコツ努力した結果、体重も減り、中性脂肪、血圧、 γ -GTも改善しました。

体重 6.4kg 減!

最終評価時

前半3カ月で覚えたことを応用しながら残りの3カ月を1人で乗り切り、最終的にベルトの穴が2つ縮まった。周囲からも「やせたね」といわれる。中性脂肪は正常値の120mg/dLとなり、血圧も125/72mmHgにまで下がる。休肝日を設けたおかげで γ -GTも40U/Lに落ち着いた。よかったね! Aさん。

体重 74.6kg | 腹囲 84.0cm

支援1回目

揚げ物は奥様の協力で減らす。土日のウォーキング、週1回の休肝日も実行でき、滑り出しは順調。



支援2回目



食事は、野菜やきのこ、海藻類などで満腹感を得る工夫をして、「ズボンのウエストに余裕ができた」そうです。土日のウォーキングと休肝日は継続。

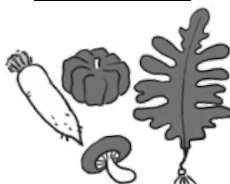
体重 80.5kg | 腹囲 88.5cm

支援3回目

ウォーキングは引き続き行っていたが、忘年会シーズンで飲み過ぎ、食べ過ぎになってしまいました。



支援4回目



年末年始は外食が増え、揚げ物をたくさん食べてしまったとか。「外食でも野菜やきのこ、海藻類を多くとれるメニューを選びましょう」とアドバイス。

体重 79.0kg | 腹囲 87.0cm

支援5回目

急に冷え込み、「ウォーキングをさぼった」とAさん。「ふだん移動するときに大まな歩きや速足歩きをしてみよう」と提案をしたところ、それを実行。



支援6回目

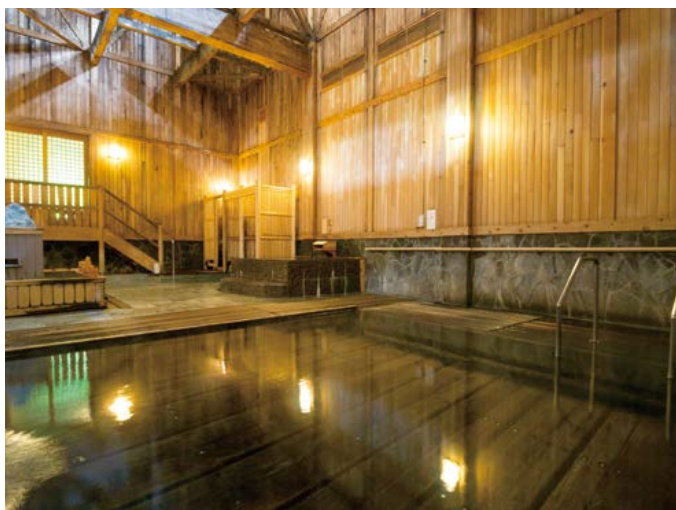


「ウォーキングは週1回だけ、昼食に揚げ物を食べてしまう」というAさん。「ウォーキングは週1回でもしないよりいいし、お昼に揚げ物を食べたなら夜に減らせばいい」、「この調子であと3カ月、続けてください」と励ます。お腹もかなりへこんできた。

体重 76.2kg | 腹囲 86.5cm

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数などは、指導を行う施設などによって若干異なります。

▲鏡のような鳶沼。観光客は、通常あまり多くありません。豪快さが魅力の奥入瀬に対して、ここは静けさを楽しむ場所。



▲鳶温泉は、沼めぐりに便利な一軒宿。湯船の真下にある源泉から肌触りのよい湯がポコポコと湧き出す、珍しい構造が自慢です。(十和田市奥瀬鳶野湯)



▲やや遠くから見た鳶沼。左奥からのぞく赤倉岳が数十万年前に大噴火した際に、大量の土砂がこの地に押し寄せて、多くの沼が誕生しました。

撮影のヒント



鏡のような反射を撮る

ポジションは低めに(水面レベルに近く)。ピントは水面の反射像に合わせましょう。

蔦の森・沼めぐりの小路

撮影のヒント



反射を消して透明感を強調するなら

「PL（偏光）フィルター」を使うか、反射しにくい角度を肉眼で探してからカメラを向けます。

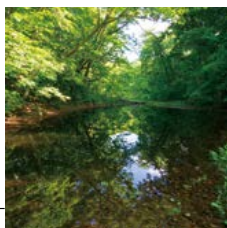
【沼めぐり】



▲小さい沼ですが透明度は随一。庭園のような風情が感じられます。



▲昔の風流人がこの沼のほとりで月見を楽しんだといわれています。



▲水深が浅く、モリアオガエルが白い泡のような卵を産む場所として知られます。

手軽に訪れることのできる神秘的沼

十和田・奥入瀬方面から八甲田山系に向かう途中、ブナの原生林が繁る一帯に大小の沼があります。その名も「蔦の森」そして「蔦の七沼」です。七沼のうち、5kmほど離れた山中にある「赤沼」を除く6つは、蔦川中流付近に円を描くように散在しています。

それらを結ぶ「沼めぐりの小路」では、ときに野鳥の声を聴きながら散策を楽しめます。全周約3kmの道が整備されていますが、多少の起伏があるので、足腰に自信のない方は休みながらのんびり進んでください。天候や季節によって歩きにくい箇所もあるかもしれません。小路の入口にあるビジターセンターで確認しましょう。

夢の中のように静かで謎めいた光景

「蔦沼」は七沼の中でも面積が最大で、沼めぐりの起点からも近く便利です。とくにおすすめは、薄曇りで風が弱い日の早朝。静かな水面が鏡のようになり、木々をくっきりと映し出します。幽玄な新緑の時期、赤く燃える紅葉のころ、どの季節も折々の美しさがあります。

蔦沼以外の沼も、ひとつひとつ際立った個性があり、水底で鈍く光る倒木や咲き誇る花々などが、日ごとに変化する幻想的な光景をつくり出しているのです。

▶奥入瀬渓流館では、苔から作る可愛いこけ玉（モスボール）が目を引きます。栽培・販売コーナーのほか、こけ玉作り体験で思い出を形に。（同市奥瀬栃久保）



●各施設の最新情報や問い合わせ先は、ホームページでご確認ください

蔦温泉 <http://tsutaonsen.com/>

石窯ピザOrtolana <http://ortolana.jp/>

奥入瀬渓流館 <http://www.oirase.or.jp/keiryu/keiryu.htm>



▲野菜たっぷりのオルトラナ・ピザ。



▲地元農家の新鮮野菜を店主が厳選して仕入れる、石窯ピザOrtolana（オルトラナ）。山小屋風の建物が人気の店です。（同市奥瀬栃久保）

平成30年度の 制度改正のお知らせ

平成30年 **4** 月から

入院時の食費負担額が引き上げられます

入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、平成28年4月より食材費相当額に加えて調理費相当額を段階的に負担することになり、平成30年4月からは1食あたり460円になります。

	平成28年4月1日から 平成30年3月31日まで		平成30年4月1日から
一 般	360円※（食材費＋調理費）	引き上げ	460円※ （食材費＋調理費100円増）
低所得Ⅱ 住民税非課税	210円		210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円		160円
低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下（70歳以上）	100円		100円

※指定難病、小児慢性特定疾病患者は260円。

65歳以上の入院時居住費負担額が引き上げられます

医療療養病床に入院している65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が段階的に引き上げられることになり、平成29年10月から医療区分Ⅰ（医療の必要性が低い）は1日あたり370円に、医療区分Ⅱ・Ⅲ（医療の必要性が高い）は新たに200円負担することになりました。平成30年4月からは医療区分Ⅱ・Ⅲが370円に引き上げられます。

	平成29年10月から 平成30年3月31日まで		平成30年4月1日から
医療の必要性の低い人（医療区分Ⅰ）	370円		370円
医療の必要性の高い人（医療区分Ⅱ、Ⅲ）	200円※	引き上げ	370円※

※指定難病患者は居住費の負担はありません。

● 4月からの入院時の食事療養・生活療養標準負担額一覧（青字は平成30年4月からの変更額）

		医療療養病床		一般病床
		医療区分Ⅰ	医療区分Ⅱ、Ⅲ	
65歳未満	一 般	食費 460円／食		
	低所得	食費 210円／食※ ¹		
65歳以上	一 般	食費 460円／食 居住費 370円／日	食費 460円／食※ ² 居住費 370円／日	食費 460円／食
	低所得Ⅱ 住民税非課税	食費 210円／食 居住費 370円／日	食費 210円／食※ ¹ 居住費 370円／日	食費 210円／食※ ¹
	低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下 （70歳以上）	食費 130円／食※ ³ 居住費 370円／日※ ³	食費 100円／食 居住費 370円／日※ ³	食費 100円／食

指定難病患者は、食費負担（一般は260円／食）のみで、居住費の負担はありません。

※¹ 入院日数が90日を超えると1食160円。

※² 管理栄養士または栄養士による適時・適温の食事の提供等が基準を満たさない場合は1食420円。

※³ 老齢福祉年金を受給している場合等は1食100円、居住費の負担はありません。

介護納付金の算出に総報酬割が導入されています

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、平成29年8月から、

総報酬割の比率	平成30年度 (2018年度)	平成31年度 (2019年度)	平成32年度 (2020年度)
	1/2	3/4	全面

報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。30年度は29年8月以降と変わらず、介護納付金の1/2を総報酬割とし、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割となります。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増えていく見通しです。

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1 カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70 歳以上の人は 70 歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成 30 年 8 月から下記のとおりに引き上げられます。

〈平成 30 年 7 月診療分まで〉

区 分		外来（個人ごと）	自己負担限度額 （世帯ごと）
現役並み	標準報酬月額 28 万円以上	57,600 円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% <44,400 円>
	標準報酬月額 26 万円以下	14,000 円 (年間上限 14 万 4,000 円)	57,600 円 <44,400 円>
低所得	II 住民税 非課税	8,000 円	24,600 円
	I 住民税 非課税 (所得が一定以下)		15,000 円

〈平成 30 年 8 月診療分から〉

区 分		外来（個人ごと）	自己負担限度額 （世帯ごと）
現役並み	標準報酬月額 83 万円以上	252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1% <140,100 円>	
	標準報酬月額 53 万 ~ 79 万円	167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1% <93,000 円>	
	標準報酬月額 28 万 ~ 50 万円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% <44,400 円>	
一般	標準報酬月額 26 万円以下	18,000 円 (年間上限 14 万 4,000 円)	57,600 円 <44,400 円>
	II 住民税 非課税	8,000 円	24,600 円
低所得	I 住民税 非課税 (所得が一定以下)		15,000 円

細分化
引き上げ

〈 〉は直近 12 カ月間に同じ世帯で 3 カ月以上高額療養費に該当した場合の 4 カ月目以降の金額です。

70歳以上現役並み所得者の高額介護合算療養費の限度額が引き上げられます

〈平成 30 年 7 月診療分まで〉

区 分		自己負担限度額 (70 歳以上※ ¹)
現役並み	標準報酬月額 28 万円以上	67 万円
	標準報酬月額 26 万円以下	56 万円
低所得	II 住民税非課税	31 万円
	I 住民税非課税 (所得が一定以下)	19 万円※ ²

〈平成 30 年 8 月診療分から〉

区 分		自己負担限度額 (70 歳以上※ ¹)
現役並み	標準報酬月額 83 万円以上	212 万円
	標準報酬月額 53 万 ~ 79 万円	141 万円
	標準報酬月額 28 万 ~ 50 万円	67 万円
一般	標準報酬月額 26 万円以下	56 万円
	II 住民税非課税	31 万円
低所得	I 住民税非課税 (所得が一定以下)	19 万円※ ²

細分化
引き上げ

高額介護合算療養費は、同じ世帯に介護保険の受給者がいる場合に、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。70 歳以上の現役並み所得者については、70 歳未満と同様に所得に応じた限度額に引き上げられます。

※ 1 対象世帯に 70 ~ 74 歳と 70 歳未満が混在する場合、まず 70 ~ 74 歳の自己負担合算額に限度額を適用した後、残る負担額と 70 歳未満の自己負担合算額を合わせた額に限度額を適用します。

※ 2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は 19 万円、介護保険分は 31 万円の限度額を適用します。

現役世代並み所得者の介護保険利用者負担割合が引き上げられます

世代間・世代内の公平性を確保し、介護保険制度の持続可能性を高める観点から、介護保険の 2 割負担者のうちとくに所得の高い層の利用者負担が 3 割に引き上げられます。ただし、月額 44,400 円の負担上限があります。

	負担割合
年金収入等 340 万円以上※ ¹	2 割 ▶ 3 割
年金収入等 280 万円以上※ ²	2 割
年金収入等 280 万円未満	1 割

※ 1 「合計所得金額（給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額）220 万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額 340 万円以上（単身世帯の場合。夫婦世帯の場合は 463 万円以上）」。

※ 2 「合計所得金額 160 万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額 280 万円以上（単身世帯の場合。夫婦世帯の場合は 346 万円以上）」。

清流に新緑匂う 鳶川砂防公園



▲激しくも美しい鳶川渓流。

観光客の賑わいが絶えない奥入瀬渓流。その終着地付近に架かる出合い橋は、もうひとつの「水辺の散歩道」の玄関口でもある。

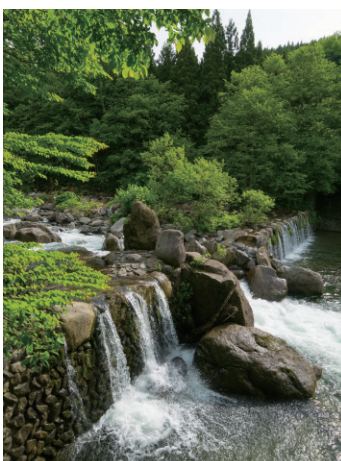
奥入瀬川と鳶川が「出合う」場所にあるのが命名の由来だという。全長 55m の歩行者専用吊り橋だが、その幅は広く安定しており、揺れの苦手な人もほとんど心配はない。

渡り終えて鳶川砂防公園の遊歩道へ。奥入瀬よりも訪れる人は少ないが、渓流の美しさでは負けていない。木道を踏み、鳶川沿いを上流に向かって進んだ。しぶきを含んだ風が、新緑を揺らして心地よく吹き上がってくる。かつて暴れ川だったこの流れには、ところどころに砂防ダムが設置されている。景観に配慮してか、大小の自然石をふんだんに使って補強した面白いくらだ。

遊歩道の出口から少し上流に、ひととき大きな砂防ダムが見えた。併設の魚道は、近ごろ改良工事が行われたのだという。イワナの跳ねる姿をひと目見たくて、しばし佇む。そんな待ちぼうけもまた楽しい。

アクセス： JR八戸駅^{はちのへ}からバス約1時間30分、焼山下車徒歩約10分

朝の空気の中で
吊り橋を渡り、
せせらぎに耳を傾ける。
武骨な砂防ダムも、
澄みきった水に
溶け込んでいく。



◀立派な自然石を組み込んだ砂防ダムには、まるで天然の滝のような力強さがある。



▲アフリカ産の木材で造られた出合い橋。渓流をゆったりと見渡すことができる。