

やりくりアイデア!! LPA ライフプランアドバイザーの井戸端会議

わが家では、30年前に加入した保険があります。病気の場合は20日以上入院でないと保険金が下りず、手術費用も出ません。保険料は払い終わっています。が、80歳で満期終了となり、ケガ入院で、もしない限り使うことがないかもしれない、と感じています。

医療の進歩は計り知れませんが、医療費

保険の見直しを

単純に考えると、70歳以降の高額な医療保険はあまり必要ないように思えます。とはいえ、入院時は個室がよい、家族に負担をかけたくない、保険が利かない医療を希望する人もいます。

コープぎふ LPAの会事務局長
TEL 0583706713
月～金曜日 9時～17時(土日休み)

お問い合わせ

今回のテーマ シニア世代の医療保険はどうする？

LPA 片山 淑子

医療費の自己負担

「高齢者は75歳からとしてみようか？」というニュースが今年のはじめに流れました。4月から年金支給額が下がることも決まりました。では、社会保障のもう一つの柱である医療制度はどうでしょうか？

「高齢者は75歳からとしてみようか？」というニュースが今年のはじめに流れました。4月から年金支給額が下がることも決まりました。では、社会保障のもう一つの柱である医療制度はどうでしょうか？

患者負担割合と高額療養費自己負担限度額

年齢	所得区分	負担割合	1か月の自己負担限度額(除多数月)	
70歳未満	年収約1,160万円～	3割	252,800+(医療費-842,000)×1%	
	年収約770～約1,160万円		167,400+(医療費-558,000)×1%	
	年収約370～約770万円		80,100+(医療費-267,000)×1%	
	～年収約370万円	57,600		
	住民税非課税	(未就学児は2割)	35,400	
70歳以上	現役並み所得者(年収約370万円～)	3割	44,400	80,100+(総医療費-267,000)×1%
	一般(～年収約370万円)	1割	12,000	44,400
	住民税非課税		8,000	24,000
	住民税非課税(所得が一定以下)		(74歳以下は原則2割)	8,000

厚生労働省資料より

65歳を境に、掛け金や保障内容が変わることが多いのが共済保険です。75歳までは高齢者準備金と考え、まずは70歳まで、あまり病院のお世話にならないよう健康に気をつけたいですね。

除や共済などは、時々見直すようにしましょう。



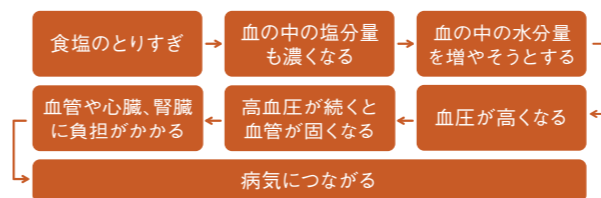
今回のテーマ あなたの食事の食塩量は??

なぜ、食塩の摂りすぎはよくないのでしょうか？私たちの普段の食事に、どれだけの食塩が含まれているのでしょうか？今回は一般家庭の食事に含まれる食塩量を調べてみました。



食塩が多い食事だと...

食塩は身体にとって必要なものですが、摂りすぎると病気の原因にもなります。

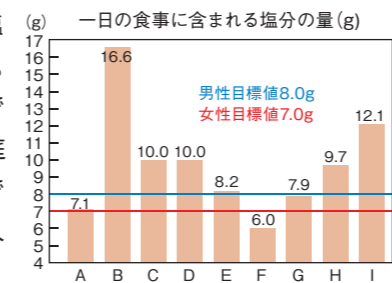


どのくらいの食塩量にすればよい？

厚生労働省は2015年、1日に摂っていい食塩の目標値を、18歳以上男性で1日8.0g未満、女性で7.0g未満に設定しました。世界保健機関の一般成人向けガイドラインでは、さらに厳しく5.0g未満に設定されています。

ご家庭の食事の食塩量は？

生協の組合員さんAからIの9つのご家庭の1日の食事(1人分)に含まれる食塩量を調べてみました。右の表がその結果です。最大値のBの家庭と最小値のFの家庭では、1日で10.6g(1人分)も差があります。



減塩のポイント

- 鍋料理やめん類は汁を残すようにする
- カリウムを含む野菜をたくさん食べる
- お味噌汁は1日1杯までで、具たくさんにする
- 食塩の代わりに香辛料、ハーブ、酢を利用する
- しょうゆなどは、かけて食べるより、つけて食べる
- 外食や加工食品を控える
- 漬物は食べすぎない

組合員さんの声で 開発改善

裏表が一目でわかるように改善しました

組合員さんの声

ホイルの裏面と表面を間違えて焦がしてしまいました。食材をのせる面に、絵や字があるといいと思います。

声で改善

ホイルの表裏がわかりやすいように、使用面に印字をしました。



あなたのギモンに お答えします!!

冷凍庫に入れた冷凍食品の袋が、バンバンに膨らんでしまいました。使っても大丈夫でしょうか？

お使いいただけます。袋の膨張は、冷凍庫のドアの開閉による庫内の温度変化で、冷凍食品に含まれる細かい氷の粒が直接、気体になる「昇華現象」によるものです。昇華現象でパッケージ内の空気が増加し袋が膨らみますが、商品の品質に影響はありません。安心してお召しあがりください。

2016年度

第9回 理事会だより (2/8)

1 1月期決算について承認しました。

	1月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,285	-80	21,490	-580
総事業高	2,350	-86	22,168	-589
事業経費	461	-34	4,841	-148
経常剰余金	79	11	252	-7

組合員数 233,378名 予算比 99.5% (加入 598名)
出資金 41億6,101万円 一人当り出資金 17,829円

2 インターネット注文[e-フレンズ]の新機能の追加について確認しました。2月20日より過去12ヵ月までに注文した商品の利用履歴から該当週に扱いのある商品(食品)が画面に表示されるようになりました。

3 6月13日(火)に岐阜グランドホテルで開催される第19回通常総代会の議案項目を確認しました。

4 インターネット共済加入システムへの参加について確認しました。コープ共済「たすけあい」「あいぶらす」「ずっとあい」の加入手続きが、インターネット上でも行えるようになります。普段、生協職員に会えない方、紙での申込みが煩わしい方にも便利に利用していただくための組合員向け新サービスとして、3月下旬からの導入を予定しています。

5 「書き損じハガキ回収キャンペーン」について確認しました。コープぎふでは、2013年より継続してこの活動に参加し、週刊コープぎふで広く呼びかけてきました。ハガキ・切手・商品券・外国紙幣など、家庭で眠っている換金が可能なものが、特定非営利法人ハンガーフリーワールド(※1)に送付・換金され、主に支援国の栄養不良改善、栄養指導、農業指導、教育、職業訓練などに幅広く活用されます。

(※1) 飢餓のない世界を創るために活動する国際協力NGO。日本に本部を置き、バングラデシュ・ベナン・ブルキナファソ・ウガンダで開発事業・青少年育成・啓発・政策提言などの活動を展開しています。2016年にコープぎふ組合員より換金された金額は420万円です。

油揚げに茹で卵を入れ爪楊枝でとめて、手羽元、里芋、レンコンなどといっしょに煮ると美味しいですよ。 | 岐阜市 ひさちゃんさん |

