

今回のテーマ

高額な医療費がかかったときは

LPA 大竹 悦子

高額療養費制度ってなに??

入院や通院で医療費が高額になる場合、医療費の家計負担が重くならないよう、「高額療養費制度」があります。同一医療機関（医科歯科別、入院通院別）で支払う医療費が1か月（1日から末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給するものです。上限額は年齢（70歳未満か70歳以上か）と所得に応じて決められています（詳細は厚生労働省のホームページを参照してください）。

高額療養費制度を利用すると、いざという時に、かなり多額の医療費が軽減されます。私も今年、そのことを身をもって実感しました。家族の手術、入院で総額1,031,250円の医療費がかかりました。3割負担で309,375円のところで、高額療養費制度のおかげで57,600円で済みました（わが家の場合は、70歳未満、協会けんぽで任意継続、前年の標準報酬月額が26万円以下と一番低い所得区分です）。

★協会けんぽ：健康保険の一種

事前申請で窓口での支払いを軽減

医療費がたくさんかかるとわかっていたので、事前に協会けんぽに申請し「限度額適用認定証」を貰っておきました。この証書を提示することで、病院の窓口での支払いが自己負担分のみで済

みました。手術、入院など医療費が高額になると予想される場合、この認定証を事前に取得しておくことをおすすめします。記入事項は被保険者情報と療養者の名前、療養予定期間だけ。最長1年の有効期間があります。入院ではこのほかに食事代やTVカード、諸々の雑費がかかりました。もし個室を利用していればさらに費用がかさなで費用がかかりました。

医療保険に加入していたので、ずいぶんカバーすることができましたが、窓口での支払いは保険が下りる前に行なわなければなりません。保険で備えることも大切ですが、現金を持っておくことも必要だと改めて感じました。

健康保険に高額療養費制度があることと、とても役立つ「限度額適用認定証」を覚えておいてくださいね。

お問い合わせ

コープぎふ LPAの会事務局
TEL 058-370-6713
月～金曜日 9時～17時（土日休み）



今回のテーマ

手洗いで防ぐノロウイルス感染

毎年、秋から冬になるとノロウイルスによる食中毒が広がりを見せはじめます。主な感染ルートである「人から人への感染」を防ぐには、手洗いがとても重要です。今回は、感染予防の基本である手洗いについてお伝えします。



✓主な感染ルート

ノロウイルスは非常に感染力が強く、ほんの少しのウイルスが体内に入っただけで発症し、激しい下痢や嘔吐を引き起こします。そのため、感染した人から別の人へ移っていく2次感染が容易に起こります。

感染者の糞便や嘔吐物には、非常に多くのウイルスが存在します。そのため、嘔吐物の処理をしたり、感染者の後にトイレを利用したりすると、どうしても「手」が汚染されます。その後、適切な手洗いができていないと、自分が感染するだけでなく、その手を介して「共有のタオル」「ドアノブ」などに汚染を広げてしまいます。それらをまた別の人が触ることにより、さらに感染を広げる可能性があります。このような人から人への広がりを防ぐには、適切な手洗いが肝心です。

✓手洗いの効果

手洗いでウイルスをどのくらい洗い落とせるかを調べた研究があります。下の図をご覧ください。手洗いの方法によっては、かなりのウイルスを洗い流せることがわかります。手についたウイルスを洗い流すには、2度洗いが有効のようです。

● 手洗いの時間・回数による効果の実験 ●

手洗いの方法	残っていたウイルス	手洗いなしと比較した割合
手洗いなし	約1,000,000個	
流水で15秒手洗い	約10,000個	約1%
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	約100個	約0.01%
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	約10個	約0.001%
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ、を2回繰り返し返す	約数個	約0.0001%

出典：感染症学雑誌、80：496-500、2006

✓適切な手洗いの方法



手洗い用の石鹸（薬用でなくてもよい）を使用し、よく泡立てて上の図に示す①から⑥のステップを、およそ30秒かけて行ってください。

基本的に、石鹸にはノロウイルスを撃退する作用はありませんが、泡立たせることにより手についたウイルスがよく落ち、自然と洗う時間が長くなるので、結果的に手洗いの効果も高くなります。

もし、ノロウイルスに感染した場合、家族や他人に感染させるおそれがあります。人から人への感染は、適切な手洗いやうがいなどによりウイルスを除去することで、かなりの予防効果が期待できます。手洗いやうがいを徹底し、みんなでノロウイルス感染を予防しましょう。



組合員さんの声で 開発改善

大豆ドライパック缶の
賞味期限表示を改善しました。

組合員さんの声

大豆ドライパック缶の賞味期限表示が「200328」となっています。賞味期限を3年と考えると、2020年3月28日だと考えられます。ですが、2003年2月8日と勘違いしそうなので、改善してほしいです。

変更前
読み方：2020年3月28日

賞味期限 200328
LOT-006112

変更後
読み方：2020年4月5日

賞味期限 20.04.05
LOT-000002

声で改善

西暦・月・日の間にドット「.」を追記するよう変更しました。

あなたのギモンに お答えします!!



Q アカシアはちみつが、残り少なくなると固まってしまう、最後まで上手に使い切れません。ハサミで切るしかないのでしょうか？



A はちみつが固まってしまうのは、成分のブドウ糖が固まるからと考えられます。ブドウ糖は、室温が14℃以下になると結晶化はじまります。そのような場合は、はちみつを容器ごと約40℃のぬるま湯につけ、時間をかけて戻すことをおすすめします。



2017年度

第5回 理事会だより (10/11)

1 9月期決算について承認しました。

9月期事業結果

単位：百万円

	9月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,113	-12	12,639	-131
総事業高	2,186	-11	13,054	-131
事業経費	497	-3	2,955	-88
経常剰余金	6	3	60	99

組合員数 236,271名 計画比 99.8% (加入 847名)
出資金 41億7,328万円 一人当り出資金 17,663円

2 2017年度上半期に店舗で実施した聞き取りアンケートについて報告がありました。店舗についてのご意見を直接伺う聞き取りアンケートを、多治見店、芥見店、可児店、恵那店で2日間実施しました。商品に関する要望、店舗、施設に関するご意見など、様々なお声をいただきました。いただいた声を理事会として受け止め、対応できるよう進めます。

3 ヒバクシャ国際署名活動の取り組みについて報告がありました。コープぎふでは、日本生協連からの「毎年推進する期間を設けて実施する」という提案をもとに、7月末～9月20日を重点に取り組みました。DEKO8月号や専用紙を配布して呼びかけをし、9月20日時点で12,509筆が寄せられました。寄せられた署名は日生協に報告集約され、10月の国連会議に届けました。このヒバクシャ国際署名は2020年まで継続し、国連に送り続けます。

骨まで丸ごと甘酢味(あじ)やするめいか糸づくり、あじの南蛮漬けや魚の食材が美味しいので生協に感謝です。もっとご当地の美味しい魚を手軽に食べられるようお願いいたします。 | 大垣市 ふうさん |



11月号「LPAの井戸端会議」について。自転車の保険は大事だね。自動車が生活の足となっていますが、自転車に乗ることも多いです。でも、事故にあっては大変。頼るものはやはり保険ですね。他人事じゃありません、真剣に考えなきゃね。 | 岐阜市 森岡さん |