

LPA  
こやま あきこ  
小山 明子さん



## 今月のテーマ ● 眼科日帰り手術報告書

我が家は子どもたちがそれぞれ独立し夫婦2人暮らしです。夫は勤務先の社会保険、私はパートで働いていますが夫の社会保険の扶養にはならないので国民健康保険に入っています。

2年ほど前から定期的に眼科を受診していましたが、医師から「そろそろ手術を」と言われ、今年の6月初旬に白内障と硝子体の日帰り手術を受けました。

### ● 手術前

事前の検査の時、「手術費は3割負担で約15万円になるので「**限度額適用認定証**」の交付を受けると良い」と言われたので市役所で手続きをしました。

また、加入しているA生命保険とB共済に**保険金支払対象の手術が確認し、必要書類を送ってもらいました**。A生命保険は独自の診断書を自費で取得する必要がありました。B共済は他社の診断書コピー又は領収証コピーと診療明細コピーでいいという事でした。

※高額医療費制度の枠組みのひとつ。交付を受け、医療機関に提示することで、医療機関ごとにひと月の支払額が自己負担限度額までとなる制度。

### ● 手術当日

体調を整え手術当日を迎えました。1時間弱の手術が終わり、更に1時間経過をみて異常がなかったため帰ることができました。支払額は57,600円(表の工)と自費(プラスチックの眼帯)200円でした。

### ● 手術後

6月中に手術後の検査で4回通院しましたが、ひと月の上限57,600円をすでに支払っているから自費(絆創膏や診断書)分と院外処方薬の支払いのみでした。保険金・共済金は申請後7日～10日で受け取ることができました。また、8月下旬に市役所から、6月中の院外処方の薬代分

の高額療養費支給申請の通知がきました。書類を揃え市役所にて申請し後日指定口座に入金されました。

今回の手術の感想は医師・スタッフへの感謝、現代医療の進歩の驚きです。私の場合上限額が57,600円だったので、手術後4回の通院費・薬代の負担がなく、公的保険のありがたさを感じました。(自分で日程が決まれるのなら月のはじめの方が医療費の負担が少なくなる事があります)

また急な病気、怪我などで入院した時はどうでしょうか?自身では動けなくても、家族が退院前に加入する公的保険や生命保険会社に問い合わせをしておけば、家計的に少し安心できるのではないのでしょうか?

健康が一番ですが、もしもの時に今回の報告が参考になれば幸いです。

上限額は、年齢や所得によって異なります ②69歳以下の方		
毎月の上限額は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって分けられます。		
69歳以下の方の上限額	適用区分	ひと月の上限額(世帯ごと)
ア	年収約1,160万円～ 健保：標準83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000)×1%
イ	年収約770～約1,160万円 健保：標準53万～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%
ウ	年収約370～約770万円 健保：標準28万～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円+(医療費-267,000)×1%
エ	～年収約370万円 健保：標準26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税者	35,400円

注 1つの医療機関等での自己負担(院外処方代を含みます。)では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担(69歳以下の方は2万1千円以上であることが必要です。)を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。厚生労働省ホームページ「高額療養費制度を利用される皆さまへ」より

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)

教えて先生!

# 健康+講座

今月の先生紹介

おくむら あゆみ  
奥村 歩氏  
おくむら  
メモリークリニック  
理事長



今月のテーマ

## 認知症の予防食



今回は、「認知症と生活習慣」の話をしました。生活習慣と言えば食事。今回は、認知症を予防するため、「食」について考えます。

### 短命国アメリカと地中海式食事法

皆さん、アメリカ人が先進国の中では寿命が短いのご存知ですか?その原因の一つは、悪しき食生活。それを改善するため、アメリカで推奨された食事法があります。地中海式食事法です。地中海式といっても、イタリアンやフレンチではありません。1960年代のギリシャのクレタ島の伝統的な食生活がモデルです(図)。



クレタ島の住民は、経済的には貧困なのに欧米諸国よりも健康長寿を誇ってきました。その理由は食にあり。そこに眼をつけたアメリカが、自国に導入したのです。そのポイントは、

- ・穀物・豆類、野菜、乳製品をしっかり食べる。
- ・動物性脂肪(肉の脂・マーガリン)・デザートを抑えめに、総摂取カロリーを抑える。

この食変革を実践モニターされた米人は、平均寿命が延びました。肥満・心臓病など生活習慣病が改善されたからです。さらに、ニコラス・スカミスは、「地中海式食事法と認知症」に注目し研究しました。

彼の研究では、ニューヨークに住む2,258人の高齢者に、地中海式食事法に切り替え、出来るだけ持続するよう

に依頼しました。そして4年間のリアルな食事内容を観察・記録したのです。ある人は、「健康長寿のため、4年間脂ぎったステーキを我慢!」別の人は、「1年間は頑張ったけど、そこで断念!」人それぞれだったでしょう。そして4年後。地中海式食事法をより忠実に遵守できたランキング上位3分の1の人々は、下から3分の1の方より40%も認知症になるリスクが低くなったことが判明したのです。

食生活の改善で、認知症が軽減することが科学的データとして示されたのです。

かといって、地中海式食事法はこれと言って特殊な食事ではないことに皆さんはお気づきのはずです。なぜなら、この食事は、現在の和食のメニューにととても似ているからです。そうなんです。青い鳥は足元に居たのです。これだけを摂取すれば「認知症にならない」というような夢の様な食材・サプリメントはありません。健康長寿の究極の食事は、そのバランスです。

### 最強の食事法

- ① 炭水化物(糖質)・タンパク質・脂質の3大栄養素は、バランス良く確実に摂取。
- ② タンパク質は、鶏・豚・牛・魚・乳製品など動物性と、納豆・豆腐など豆類の植物性を併せて。
- ③ 炭水化物は毎日摂取が必須です。ただし、腹八分目と血糖値スパイクを意識して、食物繊維が豊富な食材と一緒に。
- ④ 油(脂質)は、オリーブオイル・えごま油・菜種油・こめ油など植物性を。
- ⑤ 野菜・海藻・きのこ・豆類・果物は、色の濃い旬のものを選んで、種類を豊富に。
- ⑥ 日本人は、未だ、塩分過剰・乳製品過少であることを認識してくださいね。

DEKO9月号 健康講座『認知症の予防』ページで、今月の先生紹介の記載にてお名前がふりがなに誤りがありました。正しくは「奥村 歩(おくむら あゆみ)先生」です。お詫びして訂正いたします。

## 2022年度 | 第4回

## 理事会だより (9/14)

### 1 8月期決算について承認しました

単位：百万円

8月度事業結果	8月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,265	19	11,572	-72
総事業高	2,344	21	11,955	-69
事業経費	543	-18	2,524	-100
経常剰余金	14	27	401	163
当期剰余金	9	18	280	113

組合員数 255,611名 計画比 99.8% (加入743名)  
出資金 47億807万円 一人当り出資金 18,418円

### 2 第1回総代会議開催の準備について

昨年は緊急事態宣言の発令によりオンラインのみの開催としましたが、今年は総代会が会場に集まって役割やスケジュールを理解し、声や想いを出し合うためにも、会場に集まっての総代会議開催をします。

- 日程:11月14日(月)～11月30日(水)
- ・オンライン開催も行いますのでご自身に合った方法を選んで参加いただけます。
- ・オブザーバー参加が可能です。
- ・お子さんをお連れの方は会場内でご一緒に参加いただけます。

### 3 飛騨市山之村地区への貨客混載を活用した買い物支援事業の実施について

飛騨市山之村地区は、市街地の神岡から車で40分ほどかかる地域で、買い物は市街地へ行くかコープのJSS利用となっています。2名のサポーターが市街地で商品を受け取り、山之村地区に戻り配送を行っていました。サポーターの負担軽減のため、飛騨市と協力し、飛騨市が運営する濃飛バスを活用し、山之村まで商品運びJSSが受け取る事業を10月より実施します。10月6日に調印・出発式を行いました。

### 4 瑞穂市との「子育て支援に係る連携・協力に関する協定書」締結について

行政とコープぎふが連携・協力しながら、安心して子育てができる環境づくりを推進することを目的として、瑞穂市と子育て支援に係る連携・協力に関する協定を10月4日に締結しました。

協定の内容(抜粋)

- ・日常の業務の中で、子ども、子育て家庭の安心と安全の確保に向けた見守り活動を実施し、児童虐待を防止する
- ・子どもの食環境の改善に向けた、食育講座や交流会を実施する



わたしのひとこと

高山市でもフードドライブの取り組みが始まりました。頂き物など食べきれないと思った時には、早目に収集場所へ持って行きたいと思います。(10月号特集「食品ロス削減への道のり」を読んで) (高山市 とこさん)

一人暮らしの身になって、三食きちんと食べることを仕事にして、元気に暮らしたいと思っています。「うちのごはん」のいい写真を見るのが楽しみです。(大垣市 ミッシーさん)

わたしのひとこと

