

一人は万人のために
万人は一人のために

生協の理念

わたり病院玄関に掲げてあります

ふくしま



発行所
福島医療生協

医療生協

2025年4月号 第453号
発行責任者 山口 裕
<http://www.watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合 TEL 024-522-1236 〒960-8141 福島市渡利字中江町66
医療生協わたり病院 TEL 024-521-2056 〒960-8141 福島市渡利字中江町34
生協いいの診療所 TEL 024-562-4120 〒960-1301 福島市飯野町字後川27-2
医療生協わたり病院附属 ふれあいクリニックさくらみず TEL 024-559-2664 〒960-0241 福島市笹谷字塗谷地20-1

●69歳以下の方

所得区分	1カ月の医療費自己負担限度額	食事負担 (1食当たり)
ア 年収1,160万円以上	252,600円 +(医療費10割分-842,000)×1% *多数回該当140,100円	510円
イ 年収770万円~ 1,160万円	167,400円 +(医療費10割分-558,000)×1% *多数回該当93,000円	510円
ウ 年収370万円~770万円	80,100円 +(医療費10割分-267,000)×1% *多数回該当44,000円	510円
エ ~年収370万円	57,600円 *多数回該当44,400円	510円
オ 住民税非課税の方	35,400円 *多数回該当24,600円	240円 (入院90日超の場合 190円)

●70歳以上の方

所得区分	1カ月の医療費自己負担限度額	食事負担 (1食当たり)	
現役並み (窓口負担 3割の方)	年収1,160万円以上	252,600円 +(医療費10割分-842,000)×1% *多数回該当140,100円	510円
	年収770万円~ 1,160万円	167,400円 +(医療費10割分-558,000)×1% *多数回該当93,000円	510円
	年収370万円~770万円	80,100円 +(医療費10割分-267,000)×1% *多数回該当44,000円	510円
一般 (窓口負担2割 か1割の方)	年収156万円~370万円	57,600円 *多数回該当44,000円 *外来分は18,000円	510円
住民税 非課税等 (窓口負担2割 か1割の方)	II 住民税非課税世帯	24,600円 *多数回該当の適用なし *外来分は8,000円	240円 (入院90日超の 場合190円)
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	15,000円 *多数回該当の適用なし *外来分は8,000円	110円

●高額療養費制度の比較

69歳以下の方(~年収370万円の場合)	制度利用あり	制度利用なし(3割負担)
1ヵ月入院費(医療費+食事負担)	105,030円	275,000円



医療生協わたり病院
医事課入院係 齋藤 海

安心して治療を受けられる 高額療養費制度について

前編

高額療養費制度とは、1カ月の医療費が高額になったときに、自己負担を抑えることができる制度です。仕組みとしては、①窓口での支払いをした後、申請して限度額を超えた自己負担の還付を受ける制度と、②事前に申請をして、あらかじめ「限度額適用認定証」を

窓口で提示することにより、窓口の支払いの時点で支払額を抑えることのできる制度に分けられます。ここでは、より経済的負担の少ない後者についてご説明します。入院など、長期にわたる治療を受けた場合、窓口自己負担が高額になりがちです。そう

になると、支払いが気になって安心して入院治療を受けていられないということにもなりかねません。高額療養費制度は、こういった経済的負担を抑え、安心して治療を受けられるよう設けられた「安心して提供する仕組み」です。窓口での支払いを抑えた額は図のようになっていきます(4月1日より食事負担額が20円ないし10円引き上げとなります)。年齢と所得区分によって医療費限度額と食事負担額が細かく定められています。過去12ヵ月以内に3回以上、限度額に達した場合は、4

回目(4ヵ月目)から「多数回該当」となり、更に限度額が下がります。住民税非課税世帯の方で、90日を超えて入院されていた場合、食事負担額もさらに下がります。

高額療養費制度を利用した場合、例えば、69歳以下で、所得区分が「エ」の方は、1ヵ月あたりの医療費の上限は57,600円、食事負担は1食当たり510円となります。仮に、1ヵ月(31日間)まるまる入院されていたとしますと、入院費は医療費(57,600円)+食事負担(510円×3食×31日)47,430円)1105,030円となります。これだけを見ると、ずいぶん高い入院費だと思われるかもしれませんが、実際の入院費はもっと高いのです。実際に1ヵ月近く入院された方の例を挙げますが、この方の受けた医療の診療報酬*点数は75,000点を超えています。もし、高額療養費制度を利用しなかった場合、3割負担の方なので、75,000点×3割=22,500円に、食費が5万円近くかかりますので、窓口自己負担額は275,000円くらいになります。しかしこの方は、高額療養費制度を利用された為、窓口での支払いは、11万円くらいの支払いで済みます。

*診療報酬点数 1点=10円

東日本大震災から14年

福島での研修視察を終えて(3月2日〜6日)



倉敷医療生活協同組合 理事 藤井 伸哉

初めての福島訪問は、東日本大震災の復興は進んでいると多くのマスコミで報道されるなか、事故を起こした福島第二原発周辺についてあまり取り上げられていないことへの疑問と、「いまの福島を自分の目で見たい、感じたい」からはじ

まりました。いまだに放射能汚染のため帰還困難区域・特定復興再生拠点区域になっている浪江、双葉、大熊、富岡、楢葉の各町で見たものは、いたるところに設置されている立ち入り禁止の看板とバリケード、人気のない集落と多くの無人の家屋、広大な更地、関東に電力を送るための無数の太陽光パネル、そして全国の家庭の電気料金に含まれる「賠償・廃炉円滑化負担金」などをとくに建設

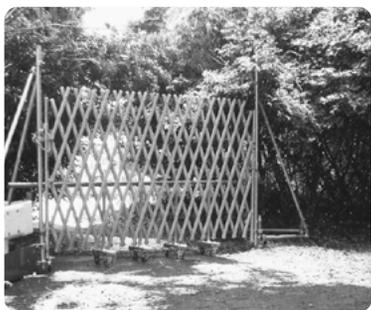
された異様に豪華な公共施設や運動施設などでした。最終日に訪ねた、津波被害地域のいわき市四倉から小名浜までの海岸線と比べて、その復興の度合いの違いに愕然としました。2011年3月11日から14年間が経っても、そしてこれからも、住民から生業、そして故郷を奪い続ける原発の恐ろしさを実感できました。ぜひ岡山でも伝えていきたいと思えます。



3月4日 福島第一原発視察に同行



原発構内の放射線量



浪江町の帰還困難区域バリケード



廃炉資料館

みんなで楽しく 組合員活動

旧山形県庁 舎前にて



各支部でがんばっている運営委員のみなさんと、支部行事の下見も兼ねてお出かけをしました。青葉の季節に楽しいバスハイクの計画をしています。お楽しみに。



白河南湖公園とランチ

おいしいおこわを食べながら、日ごろの苦労話に花が咲きました。

6月から福島市民検診がはじまります

5/10(土)8:30~12:30にわたり病院 多目的室にお越しください。
市民検診と胃カメラのご予約は2回来院いただきます。

1回目 5/10整理券の配付
健診を予約する日
(5/22~5/29)を決めます

2回目 5/22~5/29に健診受診日
の予約日を決めし問診票配布

9月・10月分の
胃カメラ検査の予約は
7/26(土)
8:30~12:30(予定)
多目的室

2回目の来院と9月10月分の胃カメラ検査予約の際には下記のものをご持参ください
わたり病院の診察券・健康保険証・受診券

詳細は健診センター前掲示板、ホームページまたは健診センター☎522-3446までご連絡ください。



山形駅前でおひなさま巡り

医学生奨学生 募集中!

【貸与金額】

一般貸与
150,000円

(特別貸与として、月10万円を限度に1万円単位での貸与も可能)

※貸与期間と同期間勤務で返還免除
医療生協わたり病院が加盟する福島県民医連では、将来、ともに地域医療を担っていく医学生を対象に奨学金を貸与しています。制度の特徴として、学生が自らの将来を考え、人間性を育むことを目的に、学習会の開催・病院実習・全国の医系学生との交流の機会があります。この制度を多くの方々に周知していただき、一人でも多くの医学生を紹介していただきますようお願いいたします。

【お問い合わせ先】

福島県民主医療機関連合会 事務局
TEL 024(521)5205
E-Mail info@fuku-min.org



東日本大震災より14年を迎えた3月11日、わたり病院では、北條徹院長の呼びかけで災害で犠牲になられた方々への追悼の黙とうをおこないました。
また、わたり病院とクリニックさくらみずで、組合員、職員、諸団体あわせ86人が、それぞれの想いをこめて追悼スタンディングをおこないました。震災と原発事故を風化させない、原発ゼロへの願いを訴えました。



北條徹院長

3.11スタンディング



わたり病院



クリニックさくらみず

3月19日(水) 株式会社サイコーへ
エコキャップ540kg搬入しました。



「私のSDGs!」

シリーズ始まります!

理事 谷野 通子

日本の2024年度のSDGs(持続可能な開発目標)達成状況の評価は、2023年度よりも、3ランク上がり、167か国中18位でした。しかし「ジェンダー平等」「つくる責任」「つかう責任」「気候変動対策」「海の豊かさを守る」「陸の豊かさを守る」の5項目は、最低評価である深刻な課題が残ると指摘されています。また、アメリカのトランプ大統領は化石燃料を増産する考えを強調し、地球温暖化対策の枠組み「パリ協定」から離脱しました。こんな状況に、「本当に地球は大丈夫?」「若い世代に負の遺産を残すの?」「どうにかしなくては」と思い悩む日々です。

福島医療生協ではSDGsを自分事と捉え、これまで資源の有効活用とペットボトルの使用量を減らすことを目的に、社保平和委員会を中心にエコキャップ運動に取り組んできました。それを受け、機関紙編集委員会ではエコキャップ運動だけでなく、もっと発展させたい、SDGsに対するみなさんの思いや日々の取り組みを知らせたいと考え、シリーズ化することにしました。

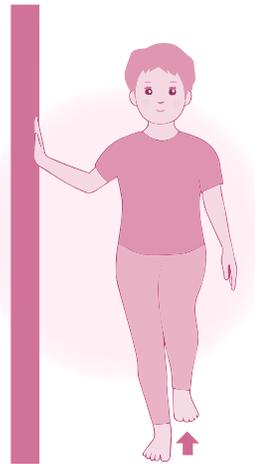
「SDGs」の言葉を聞かない日がないほど身近になったSDGs。みなさんはどんな取り組みをしていますか? 小さなことですが、私はお米の研ぎ汁をシンクに流さず、庭の草木や花の水遣りに使っています。雪などがあり、冬場は研ぎ汁を使えないのが悩みです。みなさんは冬場のお米の研ぎ汁をどんな風に処理していますか? 良い知恵があったらご教授ください。

「小さなことを積み重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道だ」...これはアメリカの野球殿堂入りをした鈴木イチロー氏の言葉です。市井に暮らし地道に医療生協の活動を行っている私たちの背中を押してくれる言葉だと私は思っています。小さなことからちよつと大きなことまで、みなさんのSDGsの取り組みをお寄せください。

ちよいとレ

1 開眼片足立ち

目を開いたまま片方の足で立ち、バランスを保ちます。左右各1分間行います。これを一日1〜3セット行いましょう。



2 タオルギャザー(イスに座って行いましょう)

①足裏で踏みます。しっかりと丸めたタオルを、足裏でふみつけます。ツボ押しの際に足裏の感覚が重要なので、感度を高めまます。同じ動作を2、3回繰り返します。

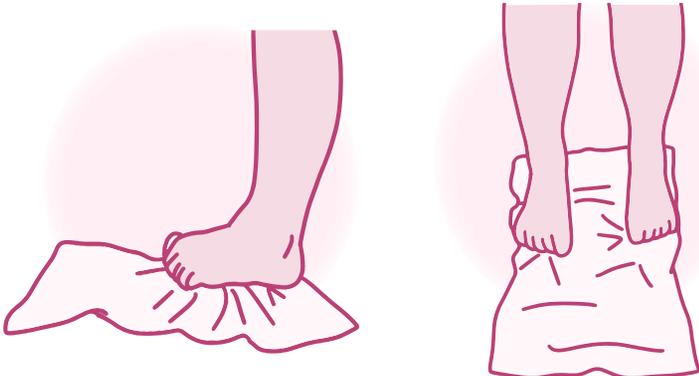


②丸まったタオルを足で広げます。丸まったタオルを足元に置き、両足で指先をうまく使いながら、タオルを広げます。しゅもすっかり伸ばします。同じ動作を2、3回繰り返します。

③タオルを丸めます。両足の指を使って、たぐりよせるように、タオルをかたく丸めます。同じ動作を2、3回繰り返します。

④足指で持ち上げます。タオルを足指でつまみ上げます。同じ動作を2、3回繰り返します。

※体操は無理せずに行いましょう。がんばり過ぎはケガの原因になります。



ゴールデンウィークの休診のお知らせ

わたり病院 いいの診療所 クリニックさくらみず

5月3日(土)~6日(火) 休診 になります。

※わたり病院は緊急対応いたします。受診を希望される方は、事前にお電話にてご相談ください。☎521-2056

無料 法律相談会

- 日 時 / 毎月第2木曜日 13時30分から15時30分
※日時は変更になる場合があります。
- 場 所 / 福島医療生協わたり病院内
電話申込制 TEL.522-1236
- 相談員 / あぶくま法律事務所弁護士

INFORMATION

Let's Go 健診集会

大事なのは早期発見・早期治療

- ◆日 時 / 2025年4月25日(金) 10:00
- ◆会 場 / 福島市民センター 小ホール
- ◆講 演 / 早期発見の大切さ
- ◆講 師 / わたり病院内科医師
- ◆お問い合わせ先 / 福島医療生協組合員活動部 TEL.522-1236

お詫びと訂正

機関紙第452号(3月号)の1ページの内容に一部誤りがありました。
誤：川柳 → 正：短歌

すこしおレシピ

香ばしく焼きつけた菜の花に、にんにくのパンチがきいた香りづけを。

焼き菜の花と鶏肉の にんにくいため



食物繊維 5.7g

材料 (2人分)

- 菜の花 2束(250g)
- 鶏胸肉 皮を除いて150g
- 酒 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 小麦粉 大さじ3
- ごま油 大さじ1
- にんにく(みじん切り) 1片
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 ひとつまみ

作り方

- 1 菜の花は根元を1cmほど切り落とし、切り口を冷水につけて30分おき、パリッとさせる。長さを半分に切ってから、花蕾と葉、茎の部分に分ける(茎は太ければ半分に切る)。
- 2 鶏肉はそぎ切りにし、酒と塩をふって5分おき、汁けをきって小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、1の茎の部分を広げ入れ、花蕾と葉を加えて2分焼き、上下を返して1分いためる。水大さじ2をふり入れ、水分がとんだらとり出す。
- 4 フライパンをキッチンペーパーでふいて残りの油を中火で熱し、2を広げ入れ、にんにくを散らして両面を1分ずつ焼く。3を戻し入れて4を順に加え、3分ほどいためる。

塩分 1.4g

1人分241kcal

管理栄養士のすこしおワンポイント



菜の花は十分に焼くことで水分が抜けてかさも減り、たっぷり食べられます。鶏肉は粉をたっぷりまぶして焼くことで肉の焦げつきを防いでやわらかくなり、塩味もしっかり感じられますよ。



福島医療生協機関紙

福島医療生協の機関紙は、QRコードを読み取ることでホームページ上でもご覧いただけます。



組合員活動部LINE紹介

日々の活動、様々な情報を紹介しています。友だち追加はこちらから

