



からだのとしよかん通信

「がんとお金」「バランストレーニング」

2015年9月号

今号は、「がんとお金」と、「バランストレーニング」について紹介します。

●がんとお金については、高額療養費のお話で「限度額適用認定証」と「高額介護合算療養費」について紹介します。担当は地域連携・相談支援センターの柴田相談員です。

詳しいご相談は、
地域連携・相談支援センターへ

<高額療養費>

がん治療では、入院だけでなく外来でも医療費が高額になる場合があります。医療機関等の窓口での支払いが高額な負担となった場合は、あとから申請いただくことにより自己負担限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費制度」があります。しかし、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払いは大きな負担になります。安心して医療を受けるために、医療費が高額になりそうなときに使える「高額療養費制度」について全国健康保険協会資料からご案内します。

I. 限度額適用認定証について

1) 申請について

図のように事前に申請することで、窓口の支払い額を自己限度額までおさえることができます。



国民健康保険の場合は、市町村国保窓口になります

70歳未満の方が「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関等の窓口で提示すると、1ヵ月（1日から月末まで）の窓口での支払いが、下表のような自己負担限度額までとなります。

通院している保険医療機関（入院・外来別）、保険薬局等それぞれに、「限度額適用認定証」を保険証と併せて提示する必要があります。また、自己負担限度額は同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となる場合があります。保険外負担分（差額ベッド代など）や、入院時の食事負担額等は対象外となります。

平成27年1月診療分から

所得区分	自己負担限度額	多数該当
①区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
②区分イ (標準報酬月額53万~79万円の方)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
③区分ウ (標準報酬月額28万~50万円の方)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
④区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
⑤区分オ(低所得者) (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	35,400円	24,600円

注「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分アまたは「区分イ」の該当となります。

※総医療費とは保険適用される診察費用の総額（10割）です。

※療養を受けた月以前の1年間に、3ヵ月以上の高額療養費の支給を受けた（限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む）場合には、4ヵ月目から「多数該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。

2) 限度額認定証を提示しない場合とした場合の違いについて

実際の窓口負担額について、限度額認定証を提示しない場合を上表の「区分ウ」に該当する場合を例にしてみます。

計算例 1ヵ月の総医療費（10割）：100万円 所得区分：区分ウ 窓口負担割合：3割

●限度額適用認定証を提示しない場合

300,000円（3割負担）を医療機関窓口で支払って、後日高額療養費の申請により、212,570円が払い戻され、87,430円の自己負担となります。

自己負担限度額：80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) × 1% = 87,430円

●限度額適用認定証を提示した場合

87,430円(自己負担限度額)の支払い、後日高額療養費の申請が不要となります。

II. 高額介護合算療養費について

医療保険自己負担額と介護保険自己負担額を合算して、基準額を超えた場合に超えた金額が介護保険者（多くは市町村）から支給されます。「がん」病名でも病期により40歳以上であれば、この介護保険サービスを使うことができます（病期などについては相談支援センター相談員にお尋ねください）。

世帯内の同一の医療保険の加入者の方について、毎年8月から1年間にかかった医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、下表の基準額を超えた場合（超えた額は501円以上の場合に限る）に、その超えた金額が支給されます。自己負担額が高額療養費及び高額介護（予防）サービス費の支給を受けることができる場合には、その額を除きます。

医療保険・介護保険の自己負担額のいずれかが0円である場合は支給されません。

また、70歳未満の医療保険の自己負担額は、医療機関別、医科・歯科別、入院・通院別に21,000円以上ある場合に合算の対象となり、入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。

1 基準額表

1) 70歳未満の方

【平成27年8月以降】

所得区分	基準額
①区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	212万円
②区分イ (標準報酬月額53万～79万円の方)	141万円
③区分ウ (標準報酬月額28万～50万円の方)	67万円
④区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	60万円
⑤区分オ(低所得者) (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	34万円

2) 70歳から74歳の方

被保険者の所得区分		基準額
①現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上で高齢受給者証の負担割合が3割の方)		67万円
②一般所得者 (①および③以外の方)		56万円
③低所得者	Ⅱ(※1)	31万円
	Ⅰ(※2)	19万円

※1 被保険者が市区町村民税の非課税者等である場合です。

※2 被保険者とその扶養家族全ての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合です。

注) 現役並み所得者に該当する場合は、市区町村民税が非課税等であっても現役並み所得者となります。

3) 70歳未満の方と70歳から74歳の方が混在する場合

70歳から74歳の方の自己負担額に 2) の基準額を適用し、支給金額①を計算します。次に、70歳から74歳の方のなお残る自己負担額と70歳未満の方の自己負担額の合計額に 1) の基準額を適用し、支給金額②を計算します。

①と②を合計した額が支給金額になります。

2. 申請手続きについての留意点

①まず、介護保険(市区町村)の窓口へ申請手続きをしていただき、介護保険の自己負担額証明書の交付を受け、これを添付して申請していただく必要があります。

②計算期間(前年8月1日から7月31日までの期間)内に、協会けんぽ以外の健康保険や国民健康保険などから移られた方については、以前に加入されていた医療保険の窓口への手続きも必要となります。

今年、難病、介護保険など制度の改正が多くあった年です。難病については次号でご案内します。

からだのとしょかんにあるがんとお金の本

番号	分類	内容	書名	著者/出版社	出版年
1400	QZ	癌生活	がんとお金の本	黒田尚子/ビーケーシー	2011
1442	QZ	抗癌剤	あなたが受けられる抗がん剤治療: 気になる副作用とかかるお金	荒井保明/主婦の友社	2013

雑誌 がんサポート				
巻	号	年	内容	受入番号
11	8	2013	がんとマネー特集	Z5-128

国立がん研究センターがん対策情報センター :

<http://ganjoho.jp/hikkei/>

治療にかかる費用について : 治療にかかる費用は病状によって異なります。担当窓口や相談支援センターなどに相談してみましょう。

公的助成・支援の仕組みを活用する : 費用負担を軽くする制度や支援の仕組みを活用できることがあります。

民間保険に加入しているときには : 保険の種類によって保障の内容が異なります。必要な手続きについて確認しましょう。

あなたを支える仕組みについて : 現実的な問題として治療費や生活費が確保できなければ、安心して療養することはできません。

どんな制度や仕組みを利用できるのかを知りたい、あるいはわからない場合には、相談支援センターを利用しましょう。

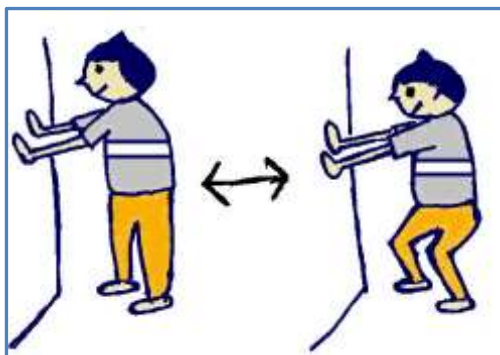
- 次は、「バランストレーニング」についてです。

今年も暑い夏が過ぎ、秋がやってきます。涼しくなり外出する方も多いと思います。そこで、外出先で転びにくい体作りをするのはいかがでしょうか。今号では足腰の運動をいくつかご紹介します。担当はリハビリテーション科 長谷川理学療法士です。

<バランストレーニング>

I. 運動内容

- 1) スクワット(運動の目安5~10回)



- ①両手を壁について肩幅に足を開く。
- ②膝を曲げて、3~5秒保持してゆっくりともとの姿勢に戻る。

※できる範囲で膝を曲げるようにしましょう。

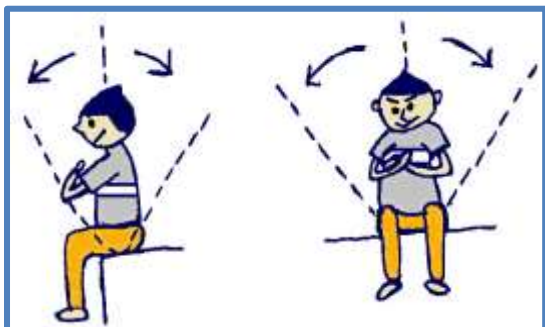
- 2) 四つん這いで手あげ・足あげ(運動の目安5~10回)



- ①手・膝を肩幅に開き四つん這いになる。
- ②片方の手をあげて反対の足を上げる。これを3~5秒保持してもとに戻る。

※難しい人は片手だけ・片足だけあげてみましょう。

- 3) 体幹の運動(運動の目安:前後左右を5~10回)



- ①座った状態で両手を組む。
- ②前後左右のどれかに体を傾け 3~5秒保持して、違う方向に体を傾ける。

※腰痛がある人は無理せず行うか運動を中止しましょう。

II. 運動上の注意

- 1) 週3回以上は運動を行ってください。
- 2) 翌日に筋肉痛や疲れがないように回数を調節して無理なく行ってください。
- 3) 転倒防止のため、壁のそばやマットの上で行うなど安全に配慮して行ってください。

(参考文献: 田中敏明 著 転倒を防ぐバランストレーニングの科学 岩波書店 2013)