

(有)静岡健康企画	ことぶき薬局	TEL 0559(77)6024	FAX 0559(77)0890
	たまち薬局	054(251)1678	054(251)1685
	ひまわり薬局	053(463)4312	053(460)4612
	みかん薬局	053(584)2230	053(584)2240

10月から老人保健制度と国民健康保険制度が変わりました。

老人保健の対象となる年齢が75歳に変わりました。
老人保健の一部負担金、自己負担限度額が変わりました。
老人保健法医療受給者証が変わりました。

10月からの改悪により、老人の窓口負担が発生する非常に厳しい制度がスタートしました。今後も政府は、医療保険料負担増大や介護保険料負担増大など国民負担を強いようとしています。今回はおくすり代の払い戻し制度について紹介します。

窓口では「クスリ代が安くなった」などの声も聞きます。たしかに処方箋発行とクスリだけの時は安くなります。しかし、検査などをした時や新しいクスリが出れば、その都度医療費はかさむことになります。また「年金収入だけでは病院にかかれない」など困難の声も聞かれ、不況に国民生活を圧迫するこんな制度は必要ない事は明らかです。

負担金が限度額を超えた場合の払戻しについて

10月より老人保健制度が変わり病院、診療所、薬局等の窓口で支払った1ヶ月の合計が限度額を超えた場合、申請により限度額を超えた分が払戻されます。払戻しには申請が必要です。市町村の老人保健の窓口申請します。申請の手続きは次のとおりです。

1. 受給者が市町村の老人保健の窓口へ申請書を提出します。(申請書は市町村の窓口等にありませう。)
2. 市町村で払い戻しの金額を計算します。
3. 患者負担限度額を超えた額が後日払戻されます。

持っていくもの【例】健康手帳、医療受給者証、

保険証、印かん、

払戻しを受ける本人の口座番号を確認できるもの



自分で申請できないときは

本人による払戻しの申請が難しい場合は、家族や患者本人から委託を受けた方が代理で申請手続きをすることができます。くわしくは、お住まいの市町村の老人保健の窓口相談してください。

また、困ったことがありましたら、いつでも薬局へご相談ください。

忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増えますが...

年末年始は何かとお酒を楽しむ機会が増えますが過度のアルコールは体にとって良い事ばかりとはいえません。いくつかの注意事項を守って体を傷めない飲み方を心掛けましょう。

自分の適量を知る

自分の適量を知り、それをしっかり守って飲みましょう。



週に二回は休肝日を

お勧めしたいのが週に二日だけアルコールを一滴も飲まない「休肝日」を設けることです。三日坊主の断酒より定期的な休肝日の方が体のためにはベターです。

たっぷり時間をかけて飲む

肝臓はアルコールを分解するのにたいへんな労力を使っています。お酒をがぶ飲みすることは急性アルコール中毒やショック症状を引き起こすこともあり、絶対に避けなければなりません。

つまみは良質のたんぱく質を

すきっ腹でお酒を飲むと吸収が速くなって酔いが回りやすく胃壁を傷める原因にもなります。良質のたんぱく質を多く含む食品をバランス良く食べましょう。

お薬の中にはアルコールとの相互作用がありお薬の作用が増強または減弱したり、アルコールの作用が強くなってしまふものもあります。アルコールとの同時服用は避け、必ず指示どおり服用するようにしましょう



編集後記

(川口) 今月号ではお酒の飲み方について書いてみましたが、いかがでしたか？ちなみにうちの父も大酒のみですが、今月号の「はあもにい」を是非見せたいと思っています。