



のむらだより



発行所・医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人・笠井 裕美

満50歳以上の尼崎市民を対象に帯状疱疹ワクチンの接種費用を一部助成する制度の期限が3月末までです。
ワクチンの種類は、生ワクチン(ビケン)【接種回数・1回、当院での接種費用…8100円、予防効果…接種後5年43%】と、不活性ワクチン(シンブリックス)【接種回数…2回、当院での接種費用…20600円×2、予防効果…接種後10年73%】です。
補助額は4000円(1回限り)です。ビケンは接種費用が4100円に、シンブリックスは37200円になります。ワクチンの種類に関わらず補助できるのは1人1回限りで、兵庫県内の尼崎市以

尼崎市の 帯状疱疹ワクチン補助事業は

3月末まで

外の市町による同様の制度を利用したことのある方は対象外です。
4月からは国の制度として帯状疱疹ワクチンの定期接種が始まりますが、対象は65歳の方(5年間は経過措置として)

てその年度に70・75・80・85・90・95・100歳を迎える方も対象)で、費用はいまのところ未定です。
尼崎市の制度をご利用される方は3月末までなのでお急ぎください。

百歳のお誕生日 おめでとうございます ございます



大塚とみさんが2月15日で百歳を迎えられました。お祝いに法人で似顔絵を作成し、檜垣理事長から手渡してプレゼントさせていただきました。百歳のお誕生日おめでとうございます。

50歳以上の尼崎市民の皆様へ

帯状疱疹ワクチンの
接種費用の一部助成が
受けられます。

対象者	補助額
接種日現在 満50歳以上の 尼崎市民 <small>兵庫県内の市町による同様の制度を利用したことのある方は対象外です。</small>	4,000円 ワクチンの種類に関わらず補助を受けられるのは1人1回限りです。
持ち物	期間
尼崎市民であることおよび対象年齢が確認できる書類 ・保険証、運転免許証 ・マイナカード等	令和7年 3月31日迄

当院で接種できます。
詳しくは受付窓口へ



危険な選択

みさき漁

ふれあい

高額療養費制度の負担上限引き上げ案には反対です。この制度は、高額な治療を受けた場合に、患者の負担が重くならないように年齢や年収に応じて、ひと月当たりの医療費の自己負担に上限を設けているもので、がんや難病などで闘病を続けている患者にとって頼みの綱でもあります。政府は来年度予算で、現役世代の保険料負担を軽減させるために、高額療養費を見直して、今年8月から上限額を引き上げることにより、5330億円削減できると試算しています。重い病気で苦しんでいる、負担は増え、そのことにより受診抑制が起きかねません。弱い立場の人を追い込む冷たい政策には反対です。心「働けない上に長い入院生活。これ以上お金がかかると治療は諦めます。子供が2人いますので、治療費はギリギリです」30代女性の声です。全国がん患者団体連合会の天野理事長は患者の声を集め、政府に対して立ち上がり、要望書を提出しています。政府は耳を傾け再検証し、撤回していただきたい。イタリアと取り組む次期戦闘機の開発費に1087億円…必要ですか？

(H・N)



学習会 「介護や在宅医療」 に役立つ制度

□日時;2025年3月15日(土)
14時~16時

□会場;中小企業センター
1階 ホール

□講師;阿江 善春氏

神戸女子大学客員講師
兵庫県高齢者生活協同組合理事長

●参加費無料 多くのご参加お待ちしております●

主催;尼崎社会保障推進協議会

連絡先;尼崎医療生協 組合員活動部
06-4962-4920

尼崎社会保障推進協議会が主催する学習会が3月15日(土)14時から中小企業センターで行われます。ご興味のある方はぜひご参加ください。

参加者特典
「暮らしと命を守る
ハンドブック」を
無料進呈

自分たちの力ではどう
する事も出来ない
時、役に立つ制度が
いろいろあります

くらしのページ

後期高齢者の 医療・年金

光陰矢の如しとはよく言ったもので、自分も知らない間に75歳を超えて後期高齢者になりました。若い頃は歳を重ねると良いことがあると思っておりましたが、今の日本では、年寄りいじめが横行しております。

が、健康な高齢者は案内が少ないです。後期高齢者の方は後期高齢者健診が年一回受けられますので、保険証を持って年に一度は当院の窓口においでください。また、年金が少ないために働いている高齢者に対して、年金と他収入とを合わせて税金を取られます。後期高齢者保険料、介護保険料、市県民税と確実に年金から引かれています。年金の受給額が少ない方は天引きではなく納付書を送ってきて、期限までに払わなければ督促状が送られてきます。相談窓口に行っても税金が減額・免除されることはありません。分納ぐらいです。

低栄養は体に必要なたんぱく質、エネルギーが不足して、健康な体を維持することが難しい状態のことです。低栄養になると、体重や筋肉量が減少し、筋力低下で転倒や骨折の危険性が増す、免疫力が落ちる、傷が治りづらくなるなど、リスクが高まります。

栄養ニュース -259-

低栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

◆1日に必要なエネルギー・たんぱく質量

75歳以上	男性	女性
エネルギー※1	1800kcal	1400kcal
たんぱく質	60g	50g※2

日本人の食事摂取基準2020年版参照

※1 エネルギーは1日の多くを座って過ごされている方の必要量です。体格や活動量により必要量は変わるので、あくまでも目安です。
※2 朝食の牛乳と夕食の豆腐を除くと、たんぱく質50gになります。

<1日分のたんぱく質 60g っどのくらい?>

 朝食 卵1個(60g) 牛乳コップ1杯(200ml)	 昼食 豚肉のしょうが焼き 4枚(100g)	 夕食 鮭の塩焼き1切れ(100g) 豆腐1/4丁(60g)
--------------------------------------	---------------------------------	---

生徒さんの作品

生徒さんの作品

みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリー

お知らせ

似顔絵教室

◎とき 毎月第一木曜日
午前10時~

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円

似顔絵教室

◎とき 毎月第一・第三月曜日
午後1時20分~

◎ところ 野村医院2階リハビリ室

◎参加費 無料

健康情報テレホンサービス

兵庫県保険医協会

固定電話からは 0120-979-451
フリーダイヤル

携帯電話からは 078-393-1824
078-393-1825
※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! 兵庫県保険医協会

放送テーマ 祝日は直前の放送日のテーマを放送します。都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

3月	月曜日	性交痛
	火曜日	ブラキシズム(歯ぎしりなど)
	水曜日	変形性頸椎症
	木曜日	扁桃周囲炎
	金土日	脳卒中の予防

災害募金にご協力ありがとうございました

能登半島地震災害義援金として、窓口設置している募金箱から10,000円を日本赤十字社に寄付しました。ご協力ありがとうございました。

振替払込請求書兼受領証

口座記号番号 001507
加入者名 野村医院
金額 ¥10000
ご依頼人 野村医院 窓口募金 様
料金額 0円
免除 現金振
備考 07-02-17
T501000111
2730 コウチ
(43488)
N94170002