



医療法人山陽会 長門一ノ宮病院
4階病棟便り 「だんだん」第6号
山口県下関市形山みどり町 17 番 35 号
TEL:083-256-2011
FAX:083-256-9004
発行責任者 稲野 秀
令和8年1月1日発行
<http://www.nagatoichinomiya-hp.com/>



「限度額適用認定証」とは

事務部長 島村 和歌子

病気で治療を受けた時、医療機関等の窓口で支払う医療費が高額となる場合があります。医療費の支払い後に、申請すると、1か月(1日から月末まで)に支払った医療費のうち、自己負担額の上限(自己負担限度額)を超えた額が払い戻されます(高額療養費制度)。しかし、入院した場合には、医療費だけでなく、食事にも費用がかかります(食事療養費)。この食事療養費については、「自己負担限度額」の対象外となり、全額自己負担となります。

後から払い戻されるとはいえ、入院にかかる一時的な支払いは家計の大きな負担になります。

この医療機関窓口での1か月のお支払いが、最初から自己負担限度額までとなる方法があります。

①マイナ保険証を利用する

医療機関等(※)の窓口でマイナ保険証(健康保険証利用登録を行ったマイナンバーカード)を提出し、「限度額情報の表示」に同意する方法です。

※オンライン資格確認を導入している医療機関等である必要があります。



②限度額適用認定証を利用する

オンライン資格確認を導入していない医療機関等で受診される場合や、保険証とマイナンバーの紐付けが行われていない場合は、「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関等の窓口へ提出していただく必要があります。

＜限度額適用認定証＞は、申請月より前の月にさかのぼって交付はされません。

例えば12月に申請したとすると、認定証の交付月は12月となるため、11月の支払いに適用されないということです。

限度額適用認定証は、入院が決まったら、あるいは入院した月の内に、お手続きください。また、保険証の種類によって、申請先が異なります。例えば国民健康保険の方は住所地の市役所が窓口になります。社会保険の方は、保険証の種類によって窓口が違いますので、保険証を確認し、それぞれの窓口へ申請してください。

なお、医療費の自己負担限度額は、年齢・世帯構成・所得等により異なります。

また、住民税非課税世帯の方は、あわせて食事療養費も減額されます(食事療養費標準負担額の減額「標準負担額減額認定証」)。



当院では、入院時に「限度額適用認定証」「標準負担額減額認定証」の説明を、事務職員からご家族へさせていただきます。

書類の手読み方法など、わからないことがありましたら、お気軽に事務職員にお問い合わせください。

* 「だんだん」のバックナンバーは、
ホームページでご覧いただけます。

栄養部部长 管理栄養士 古谷 友香

成長するために、筋肉を作るたんぱく質をはじめとして様々な栄養素の必要量が増大します。また、男児のエネルギー量が最も増大する時期が15～17歳であるのに対し、女児では12～14歳と、性別でも差があり、そのため、献立を考える時には細かな配慮も必要となります。さらに、大人にも言えることですが、どのくらい身体を動かしているかによっても、必要なエネルギー量は変化していきます。入院中は運動量が少ないと仮定して、子どもの身体活動の程度を低く見積もって算出していますが、登校をする子どももあり、一人一人の必要エネルギー量にも変化があります。様々な状況にあわせて丁寧にエネルギーの必要量を算出し、個人に合わせた食事を提供しています。



食事の中では、麺料理の人気の高い傾向にありますが、意外と魚の煮付けといった和食を好む子どももいます。普段の食事の残食を確認して献立に生かすのはもちろん、定期的に食事についてのアンケートを実施したり、聞き取りをするなどして、どのような食事を好んでいるかといった子どもの嗜好の把握にも、日々、努めています。また、子どもの好む献立ばかり提供するのではなく、行事食や旬の食材などを用ることで、子どもが口にする料理のレパートリーを少しでも増やし、食育に繋がれば良いと思いながら献立を作成しています。



～おやつについて～

食事とは別に、毎日約200kcal分のおやつを提供しています。おやつは市販品を活用しています。小児期の中でも12～14歳は、エネルギー量だけでなく、カルシウム推奨量が他の年代に比べて最も多い時期です。おやつの中にカルシウムを補強したものを入れ込むなどして、カルシウムが十分に摂取できるよう目指しています。おやつの種類は、かっぱえびせんといったスナック菓子から、黒棒といった駄菓子など、できるだけ偏りのないよう、様々な種類のお菓子を出すよう心がけています。一度に多く食べてしまうことのないよう個袋となっているものを選んでいますが、市販品で個袋となっているものは意外と少なく、レパートリーを増やすことが現在の課題です。また週に一度、小さな菓子パン(あんぱんやクリームパン等)をおやつに提供しています。これは、食事として食べているパンとおやつとしてのパンとの大きさや種類の違いを知ることを目的としています。「食事としてのパン」と「おやつとしてのパン」の量の違いに気付き、実際に食べることで理解が深まってくれればと考えています。



～食を楽しむために～

食べることは生きていくことに必要なだけでなく、楽しみにも繋がっています。

当院では月に1度、お楽しみ献立として、子どもからリクエストのあった献立を提供しています。人気の高い麺料理はもちろん、焼き鳥やピザ、手巻きずしセットなど、普段は提供していない料理を調理・提供しています。

今年の10月のお楽しみ献立は月見バーガーを提供しました。子ども達の希望では、メインとする料理だけでなく、付け合わせのフライドポテトやオニオンリングも献立の一部として重要視していました。栄養士としては、フライドポテトやオニオンリングは、たんぱく質の摂取

や、栄養バランスの観点からは重要視していませんでした。しかし、子ども達にとってはメインの月見バーガーと同様に付け合わせのフライドポテトやオニオンリングは大事だったようです。

飽食といわれる時代だからこそ、メインの料理と同様に、副菜も丁寧に考えることが大切である事に改めて気付かされました。飽きのこない献立はもちろん、病棟生活を送る中で栄養バランスがとれ、さらに楽しめる献立を提供できるよう、これからも日々精進していきます。



書籍紹介

「発達障害・精神疾患がある子とその家族がもらえるお金・減らせる支出」 講談社

著: 青木 聖久, 著・絵: かなしろにゃんこ。

日本にはさまざまな社会保障制度があります。社会保障制度は、国民の安定した生活を支えるセーフティネットです。そして、憲法の第25条を根拠として、すべての国民があらゆる社会保障制度を利用する権利を持っています。

しかし、社会保障制度は誰でも利用できるものですが、基本的には自ら申請しないと利用できません。制度そのものを知らなかったり、種類の多さや内容の難解さが、社会保障制度につながる機会を奪う場合があります。また、制度自体は知っているけれど「支援を受けることは恥ずかしい・不名誉だ」といった誤解・心理的障壁によって、残念なことに社会保障制度を自ら遠ざけてしまうパターンもあります。

今回紹介する本は、障害年金や障害者扶養共済制度等にまつわるお金の話について、マンガを交えながら解説してくれています。皆さんの安定した生活を応援する仕組みを教えてくれる、そんな一冊です。



(紹介者 稲野 碧)

「親子の関係をもっとよくする「行動契約」 課題、報酬、作成、実行のABA実践ガイド」 星和書店

著: ジル・C・ダーティグ, ウィリアム・L・ヒューワード、訳: 田中イサニワ桜子、イラスト: たむらあやこ

この本は、子どもの望ましい行動を引き出し、親子関係をより前向きにするための「行動契約」というシンプルで実践的な手法を紹介するガイドブックです。子どもと親が話し合い、子ども自らが行動を変えていく「契約書」を親とともに作り実行していくやり方が紹介されています。この手法は、応用行動分析 Applied Behavior Analysis (ABA) という学問と行動療法に基づく手法で、親子双方の合意に基づく約束事を、「行動契約」という視覚化した非一過性の契約書とすることで、行動の見通しと成果を明確にし、子どもが自らポジティブな行動を強化することができるように工夫されています。癇癪や宿題の放棄といった日常の困りごとから、発達や学習に関する課題まで幅広く対応できる方法が、ストーリーと実践的な視点で丁寧に解説されています。発達に特性のある子どもだけでなく、すべての子どもや大人にも有用な実践的手法ですので、是非、子どもと一緒に読み、実践してみてください。



(紹介者 稲野 靖枝)

<編集後記>

新型コロナウイルス感染症が5類になり、巷ではマスクをしない人も増えてきました。以前のように話題となくなりましたが、新型コロナウイルス感染症のクラスターは相変わらず発生しています。インフルエンザも今シーズンは「サブクレードK」というA型インフルエンザが流行しています。この「サブクレードK」は症状や重症度はこれまでのインフルエンザと変わりませんが、ウイルスの表面のタンパク質(ヘマグルチニン)に複数の変異があるとされ、ウイルスと認識されにくく、過去の免疫があっても感染しやすく、感染スピードが速いとのこと。また、サブクレードKは若年層がよりかかりやすいともいわれています。ワクチンはやや効きにくいものの、効果がないわけではなようです。病院職員も院内の集団感染を防ぐために気を付けています。感染予防には、①ウイルスを体に取り込まないように、手洗い、うがい、換気を行う、②免疫力を高めるために、十分な休養や食事、睡眠をとる、③飛沫対策に、人混みや室内ではうまくマスクを利用するといった対応が有効です。外泊や登校をしている子ども達やご家族の方にも感染予防を心がけていただけると助かります。

地震や火事などの災害も後を絶ちませんが、令和8年が少しでも皆様に幸多い年となればと思います。(Y.I.)

