

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 高額介護合算療養費・医療費通知について

### 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度・介護保険から支給されません。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要です。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合には支給されません。

### 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：  
8月1日～翌年7月31日】

申請は、役場住民課  
年金保険係までに。

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	67万円	
1割	一般	56万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

### 医療費通知の送付を希望する方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、医療費通知の発行を希望する方を対象に、医療費を半年ごとにまとめて送付しています。次回の発行は平成27年3月末（平成26年7～12月診療分）に行います。

#### ◆新たに発行を希望する方はご連絡ください◆

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方は、継続して発行しています。
- この通知を受け取られたことにより、申請などの手続きをする必要はありません。
- ※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

新たに発行を希望する方は、下記にご連絡ください(電話でのご連絡だけで手続きできます)

### 問い合わせ

#### 北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階  
(☎011-290-5601)

#### 役場住民課年金保険係

(1階④番窓口☎485-2111内線127)

# 和食

日本の「和食」の文化は、日本でなじみの深い食材を用い、日本の国土風土の中で独自に発達してきました。コロッケ、豚カツなど洋風料理は和食との同化が進み、肉と野菜の煮物や和え物などそれまでにはない料理が工夫されました。その多くは、和食の



特徴的である、味噌やしょうゆを用いた味付け、箸で食べる料理など、「和食」の要素を保ちつつ伝えられてきました。

しかし、第二次世界大戦後、高度経済成長期を迎えると日本人の食生活は急速に変化しました。

## ～手軽にだしを取る方法～

### 《ペットボトルでとる方法》

- 1ℓのペットボトルに水と、昆布（10cm角）を入れて冷蔵庫で一晩寝かせる。

### 《電子レンジでとる方法》（出来上がり300cc）

- 耐熱容器に320ccの水を入れ、昆布（3cm角）と削りかつお（5g）を加えて、ラップをしないで3分加熱する。茶漉しなどでこす。
- 耐熱容器に370ccの水を入れ、煮干しと昆布を加えて、ラップをしないで5分加熱する。茶漉しなどでこす。

1970年代にファストフード店やファミリーストランが各地に開店し、コンビニなども広がりました。1980年頃、主食と副食のバランスは理想的とされましたが、その後、米の消費量はさらに減り、パン食が増加。肉類、油脂、乳、乳製品の消費量も増加し、食料自給率も下がって、家族での外食が日常化し、家庭の食事も欧米化しました。電子レンジの普及や冷凍食品、インスタント食品などにより、食生活は便利になりましたが、家庭内で調理を

する機会が減ったとも言えます。

こうした中、「和食」の優れた点をどうしたら伝えられるのでしょうか。親から子へ家庭の食を伝えるだけでなく、学校を通して子どもたちにも伝える必要がありま

す。高齢者からは、「和食」について具体的に教わることも求められます。離乳期からの食べ物の選び方や幼児期の食経験を豊富にすることなどは、その後の食習慣に大きく関わってきます。

だしのおいしい味を日々体験したり、魚を味わいながら骨を箸でとる訓練を楽しい雰囲気の中で教わることなど、その積み重ねの中で「和食」は伝わりやすくなります。

体験しない味は、異文化ととらえられるでしょうし、経験していない調理方法は簡単でも難しく感じます。食事を用意する過程を日々見る経験や手伝う楽しさ、美しい食器を大切にして使うこと、同じ食べ物を家族や仲間と味わい、祭りや花見などで共に食べる経験を積み重ねることは、文化としての「和食」を伝えるだけでなく生きる力を育むことにもつながります。

## 生活豆知識

### 原野商法の二次被害が増え続けています!



#### 事例

夫が40年くらい前に購入した山林を「買い取る」という電話が業者からあった。来訪した業者に、「山林の売却のためには、別の山林を購入するように」と言われた。その土地は「将来太陽光発電の会社がい取るはず」ということだったので契約した。

その後、もともと所有していた山林をその業者が買い取ってもらったが、その際にまた新たな山林を購入する契約をし、売却額と購入額の差額を支払った。

（70歳代 女性）

#### ひとことアドバイス

過去に原野商法の被害に遭った人に、その土地が高く売れるなどと勧誘し、測量の費用を請求したり、新たな土地の購入を持ち掛けたりする「二次被害」の相談が増え続けています。

「土地を売りたい人がいる」「土地を売却できる」などという業者のセールストークをうのみにしないようにしましょう。

契約を検討する場合は、その土地が所在する自治体などに土地の状況を問い合わせるなどして情報を収集し、少しでも不審な点があれば契約してはいけません。

不審な勧誘はきっぱりと断り、それでも執拗に勧誘が続く場合には電話を切りましょう。

「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

#### ■相談窓口

- 役場企画財政課商工労働係  
（2階）☎番窓口 ☎4851-2111内線2511
- 釧路市消費生活センター  
（☎0154-2413000）