

健康保険の手続き

早分かり

ワンポイント

- 入院したときの食事代は、1食あたり定額を患者が自己負担する
- 自己負担額を超えた分の食事代は、保険者が支払う
- 食材費の高騰を受けて令和6年6月から自己負担額が引き上げに



表●食事療養標準負担額

区分		食費（1食）	
		令和6年5月まで	令和6年6月から
70歳未満	一般	460円	490円
	低所得者*1	210円（91日目以降は160円）	230円（91日目以降は180円）
70歳以上 75歳未満	一般	460円	490円
	低所得Ⅱ*2	210円（91日目以降は160円）	230円（91日目以降は180円）
	低所得Ⅰ*2	100円	110円

*1「低所得者」とは、住民税非課税の被保険者とその被扶養者をいいます。

*2「低所得Ⅱ」とは住民税非課税、年金収入80万円～160万円の被保険者とその被扶養者をいいます。「低所得Ⅰ」とは住民税非課税、年金収入80万円以下の被保険者とその被扶養者をいいます。

※難病患者等の一般の食費は1食280円（令和6年6月～）。

Q&A

Q 患者が負担する「食事療養費標準負担額」は、高額療養費の対象になりますか。

A **高額療養費の対象にはなりません**
医療機関や薬局の窓口での支払い額が一定額を超えた場合は、超えた分が「高額療養費」として保険者から払い戻される「高額療養費」という制度があります。高額療養費の対象となるのは、保険適用される診療に対して支払った自己負担額で、食事療養標準負担額は高額療養費の対象外となっています。

Q 患者が負担する「食事療養費標準負担額」は、医療費控除の対象になりますか。

A **医療費控除の対象になります**
医療費として一定額以上を支払った場合は、確定申告により所得税が控除される「医療費控除」の制度があります。医療費控除には、一部の保険適用外の医療費等も含むことができ、食事療養費標準負担額は医療費控除の対象となります。ただし、病室への出前や外食など、医療機関から支給される食事以外の費用は対象外となります。

Q 特別食加算とは何ですか。

A **治療にかかる食事は料金が加算されます**
通常の食事内容とは異なり、腎臓病食や糖尿病食など、疾病治療のための直接手段として、医師の発行する食事箋に基づいて作られた食事の場合は特別食加算が行われます。この加算分は保険者より支給されます。ただし、単なる流動食や離乳食、高血圧症に対する減塩食事療法などは、特別食加算の対象になりません。



入院したときの食事代

入院したときの食事代は、医療費とは別に、患者が定額の「食事療養費標準負担額」を支払い、残りを保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）が支払います。



入院時は定額の食事代を患者が負担

入院時の食事は治療の一環でもありますが、在宅療養者との公平を図るため、患者は治療にかかる医療費とは別に定額の食事代を負担します。患者が負担する食事代を「食事療養費標準負担額」といい、平均的な家計の食費や調理の負担を踏まえて国が定めています。「食事療養費標準負担額」を超えた分の食事代

物価高騰を受けて食事療養費標準負担額が引き上げに

患者が負担する「食事療養費標準負担額」は、令和6年5月までは1食当たり460円でしたが、昨今の食材費の高騰や人件費の上昇などを反映して見直しが行われ、令和6年6月からは1食当たり490円に引き上げられました。ただし、通常のメニューにはない特別メニューを希望した場合は、その分の特別料金は自費で負担します。

入院時食事療養費の手続き

「入院時食事療養費」は、保険者が被保険者に代わり医療機関に直接費用を支払い、被保険者には医療サービスそのものを給付する「現物給付」方式となっています。このため、患者は自己負担分である「食事療養費標準負担額」を支払うだけで食事のサービスが受けられ、他に手続きは不要となっています。



main

がわ

●165kcal ●たんぱく質17.2g ●脂質1.2g
●炭水化物23.8g ●塩分相当量2.7g ※すべて1人分

御前崎港でのかつお漁の際に、船上で作られていた漁師料理が始まりとされています。氷を入れ、みそを溶くときにかき混ぜると「ガワガワ」と音がるため、「がわ」と呼ばれるようになったといわれています。今回はそうめんにかけていますが、白いご飯にかけてもおいしくいただけます。

スマホでも見られる!



作り方

調理時間15分

- きゅうり、小ねぎは小口切りにする。玉ねぎはスライスする。青じそ、しょうがは千切りにする。
- かつおを細かく刻み、半量のみそ、種を抜いてつぶした梅干しを加え、なじませる程度に、一緒にたたく。

POINT かつおは細かくし過ぎない方が、食感が楽しめます。



- ボウルに残りのみそと水を入れ、少し溶き伸ばしたら①と②を加え、水を入れ、かき混ぜる。
- そうめんは表示通りゆでたら水で洗って氷水で冷やし、ザルに上げ水を切る。
- 器に④を盛り、③をかける。

材料(2人分)

- きゅうり …………… 1/2本
- 小ねぎ …………… 少々
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- 青じそ …………… 4枚
- しょうが …………… 1かけ
- かつおの刺し身 (なければたたきでも可) …… 100g
- みそ …………… 大さじ1
- 梅干し …………… 大1個
- 水 …………… 300ml
- 氷 …………… 適量
- そうめん …………… 1束

健康食材

かつお

かつおのたんぱく質とナイアシンの含有量は、魚の中でトップクラス。ビタミンB群の一種であるナイアシンは、糖質、たんぱく質、脂質のエネルギー代謝を助けるなど、体の機能を正常に働かせる役割を果たします。また、おなかと背中の間にある赤黒い部分の血合いには、ビタミンやミネラル、鉄分が多く含まれています。



side

黒はんぺんフライ

●270kcal ●たんぱく質13.6g ●脂質16.8g
●炭水化物18.6g ●塩分相当量1.4g ※すべて1人分

焼津の特産品である黒はんぺんに衣を付けて揚げた「黒はんぺんフライ」は、家庭で作られるだけでなく、スーパーなどのお総菜コーナーでも販売されている、「静岡県民のソウルフード」とされるほどの人気メニュー。今回は青じそとチーズをプラスすることで、魚特有の臭みを消し、さらに食べやすくなっています。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- スライスチーズ …………… 3枚
- 青じそ …………… 6枚
- 黒はんぺん …………… 小6枚
- 小麦粉、生パン粉、揚げ油 …… 適量
- 卵 …………… 1個
- ペペーリーフ、レモン、からし、しょうゆ …………… 適量

健康食材

黒はんぺん

さばやあじなどの魚をすり身にしてゆでた練り物です。身の部分のみ使用する白はんぺんと異なり、魚の骨や皮を丸ごと練り込んでいるため、灰色になります。たんぱく質やカルシウムに加えて鉄分、EPA、DHAなどを豊富に含んでおり、静岡では、焼き物やおでんの具材など、さまざまな料理に使用されています。



作り方

調理時間15分

- スライスチーズは半分に切る。青じそに小麦粉をはたく。
- 黒はんぺんに①のスライスチーズを重ね、青じそで包む。
- ②に小麦粉、溶き卵、生パン粉を順に付ける。フライパンに多めの油を熱し、両面揚げ焼きにする。
- 器に③とペペーリーフ、レモンを盛り付け、からし、しょうゆを添える。

おうちでおいしく

ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中醫師



静岡県の
ご当地料理

main
がわ

side

黒はんぺんフライ

冷たくて栄養もしっかり取れる、夏にピッタリなご当地料理。水産加工業が盛んな静岡県らしい、魚をふんだんに使用したレシピです。

脳が自覚めるパズル クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Fに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？

1	2	3		4	5	6
	C				D	
7			8		9	
		10				
			A			
11	12				13	14
						B
	15			16		
				E		
17			18		19	
20				21		
	F					

タテのカギ

- 英語でサンフラワーという夏の花
- 焼肉店のメニュー、牛などの舌といえば
- 五円玉にデザインされている米にまつわるもの
- 硬い実をゴリゴリとひく道具
- 蚊よけとして使う網状の囲い
- 夏に食べたい雪のようなスイーツ
- キングに漂う○○○○の風格
- 夏に食べたい極細の麺
- 夏の初めごろを表す言葉
- ミーミンミンミン
- 7月の第3月曜日は○○の日

ヨコのカギ

- おでこの別名
- 漢字で「西瓜」と書く夏の名物
- センター、中心
- 目で見える範囲、○○が広い
- 自動車にガソリンを入れる
- ブラジルの都市で開催される○○のカーニバル
- スポンの最下部
- ことわざ「のれんに○○○○」
- おべんちゃら＝お○○
- 左目&右目
- 手首の血管で回数を数える拍動
- 眠気解消のためにとる短時間の睡眠

答

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

夏バテ 予防&脱出

タイプ別 夏バテ 対策法

1日中何となく体がだるい…。夏は疲れがたまりやすく睡眠不足にもなりがち。夏バテ予防&脱出のための対策法をチェックしましょう。

とにかく暑くて夏バテ



気温の高い屋外にすることが多く、炎天下で作業をすることがある。熱帯夜が続きよく眠れない。

原因 暑さに体が対応するために起こる昔ながらの夏バテです。夏の間、体は汗をかきなど熱を下げるために全力で活動しています。そのため、熱中症にまで至らなくても水分不足から体調を崩したり、普段よりも疲れやすくなります。

- 対策**
- 水分補給を忘れずに
冷た過ぎない飲み物で水分補給を。お酒は水分不足になるので飲み過ぎに注意。
 - 寝具・服装を変える
吸湿性と速乾性、通気性のある素材の着や寝具を活用して、少しでも快適に。
 - 就寝時はエアコンを積極活用
就寝時は室温が25～28℃になるようにエアコンを設定する。風は直接体に当てない。

エアコンの温度差で夏バテ



エアコンの効いた屋内にすることが多い。夏なのに冷え性がつらく、寒さを感じることもある。

原因 屋内と屋外の温度差が大きすぎると、温度変化に体が対応できなくなり自律神経の働きが低下してしまいます。自律神経の機能が低下すると1日中だるさがとれず、夜でも体が興奮してなかなか眠れずに睡眠不足になってしまいます。

- 対策**
- 朝日を浴びる
朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自律神経の働きが調整される。
 - 簡単にストレッチ
筋肉が緊張して疲れやすくなるので、簡単なストレッチで体をほぐすと快適に。
 - しっかり入浴
就寝1時間前に熱めの湯温で入浴すると、リラックスできて良質な睡眠が取れる。

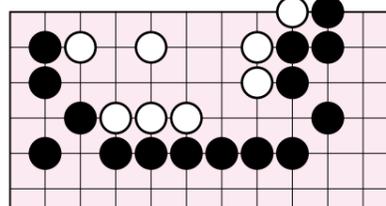
お腹の調子が悪くて夏バテ



食欲がなくて下痢・消化不良が続いている。暑いので冷たい飲み物をたくさん飲んでしまう。

原因 ヒトの体は暑いと体温を下げようと体の表面に血液が集まります。すると、胃腸などの内臓の血液が減り、機能が低下します。そこに冷たい物ばかりの偏った食生活が続くと、胃腸の温度が下がりさらに胃腸の機能が低下し、下痢や消化不良につながります。

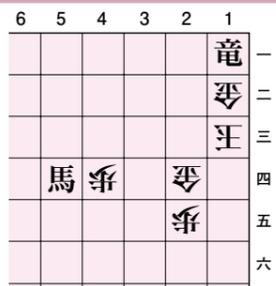
- 対策**
- 香辛料を活用
冷たくさっぱりしたメニューばかりにならないように香辛料で食欲を刺激する。
 - 温かい飲み物も
冷たい飲み物だけでなくホットティーなど温かい飲み物を飲む。常温でもOK。
 - 肉・魚を食べる
ビタミンやミネラルが不足しないように肉類・魚類などバランスの取れた食事に。



詰碁
黒先でどうなりますか。
ヒント 3手目で踏み込みます。
(10分で初段)

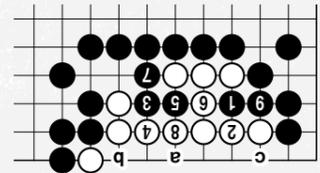
出題/五段 伊藤優詩

【正解】 黒先白死
《解説》黒先から3手目まで7手詰め。3三銀成△3五▲3六金まで7手詰め。《解説》初手の▲2二銀は美戦にもよく出る手なので、▲1二電で終わらせてしまおう。△2三玉としますが、これにも▲1二電と△2三玉の逃げに持駒一枚で△3三銀成と銀の活用を計るのが好手で△3五玉(△同玉は3二電までの詰み)に▲3六金で解決します。

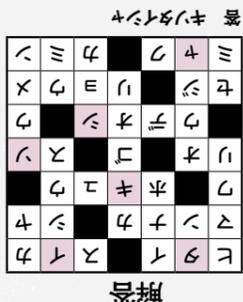


詰将棋
持駒 銀
ヒント 銀の活用。
(10分で3級)

出題/五段 山下カズ子



【正解】 黒先白死
《解説》黒先から3手目まで7手詰め。3三銀成△3五▲3六金まで7手詰め。《解説》初手の▲2二銀は美戦にもよく出る手なので、▲1二電で終わらせてしまおう。△2三玉としますが、これにも▲1二電と△2三玉の逃げに持駒一枚で△3三銀成と銀の活用を計るのが好手で△3五玉(△同玉は3二電までの詰み)に▲3六金で解決します。



年に
一度は

健診を受けて 生活習慣病を予防しよう！

健診は、自覚症状の表れにくい病気を未然に防ぎ最も効果的な方法です。まだ健診を受けていない方は必ず受診して、健康状態をチェックしましょう。



特定健診受診券につきましては、40歳以上のご家族の皆さまに5月1日にご自宅へ発送しております。

特定健診により、ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

受診券の有効期限が令和7年3月31日になっておりますのでお早めに受診してください。健診結果から生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

【本年度から特定保健指導の対象となった方は、健診日当日に特定保健指導を受けることができます。】

特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師など)が生活習慣を見直すサポートをします。