

千代田区 を保だより

千代田区役所
厚生部国民健康保険課

TEL. 261-0151

昭和41年10月発行

No. 12



健康管理に関心を

無料健康相談を受けましょう

10月17日～22日

秋も深まりめっきりと涼しくなりました。これから徐々に寒い冬に向かいますが、自分の健康管理についても関心をもちたいものです。区では、本年も区内の医師会、歯科医師会、薬剤師会のご協力をいただいて、被保険者を対象に、次のとおり無料健康相談を行います。どうぞお気軽にご利用ください。

◇期 間 10月17日～10月22日（診療の受付時間中に限ります）

◇場 所 区内の国保を取り扱う病・医院、診療所薬局（入口に無料相談取り扱いのポスターが掲示してあります）

◇相談内容 内科Ⅱ血圧測定を主とした一般の相談、歯科Ⅱ一般口腔相談（歯石、歯槽膿漏の有無など）、薬局Ⅱ体温計の検査、家庭常備薬の相談

なお、薬剤師会では10月18日からの「クスリと健康の週間行事」として、10月21日10時から3時まで、神保町交叉点角で街頭相談をします。内容はクスリの相談、体力測定です（握力、肺活量、背筋力など）国保にはいない方もどうぞお出かけください。相談方法 保険証をもって、（街頭相談は不要）医師、薬剤師の所へ直接おいでください。（ただし各科は一回限りです）

◇費用 相談は一切無料です。ただし疾患個所の治療は、保険診療の扱いになります。

10月1日から

保険料が値上げになります

6月の臨時都議会と本区定例区議会で、国民健康保険の保険料を改訂する条例が可決され、保険料が10月1日から値上げされました。その内容は、(1)所得割を、いままです前年度住民税額の95100であったものを、112100に上げた。(2)最高限度額は5万円に据置いた。(3)被保険者均等割は、いままですおり1人当り600円に据置いた。このように、住民税負担のない世帯は、今度の値上げの影響はなく、また最高の5万円を納めている世帯も同様です。

値上げの理由は、23区の国保は34年事業発足以来、保険料の値上げをしておりません。その間に、高い薬や治療内容の向上により、医療費が高くなりしました。また、昨年1月から家族の負担割合を5割から3割に下げたことにより、医者にかかり易くなったことなどにより、医療費の支出が急激にのび、保険料だけではまかなうことができません。本区の場合40年度において、総医療費の48%程度しかまかなうことができないので、この不足分を大巾に国と都からの補助金で埋め

ている訳です。そこで国保も社会保険のひとつですから、医療受益者の増加に見合うよう、その一部を負担していただき、財政の健全化を目指して、保険料値上げをしたわけです。被保険者のみなさんの、ご理解とご協力を切に願います。

保険料を納め

てない方へ

保険料の納入につきましては、毎月ご協力をいただきまして、厚く御礼申し上げます。たまたま数か月以上にわたり、未納の方が見受けられます。これらの方は、いろいろご事情もあるかと存じますが、国保も社会保険と社会保障的要素をもっている現在、毎月納入されている方との均衡を考えますと、ついには滞納処分の手続きを行なうことにもなりますので、保険料未納の方は、国保を健全に運用するため、どうぞご協力くださるようお願い

します。ふだん留守がちのご家庭もしくは、徴収員の訪問のなかったばあいなどは、国保課へご連絡ください。

国保運営協議会の委員一部変わる

国保事業を適正に運営していくために、運営協議会が設けられていて、被保険者、医師会、歯科医師会、薬剤師会及び公益を代表する委員の三者から構成されています。このたび任期満了に伴い新委員として次の方を委嘱しました。なお9月22日の運営協議会において会長に公益代表委員の石川浩氏、会長職務代理者には、同じく金子りつ氏が選ばれました。(敬称略)

▽被保険者代表

浅野 良明 麴町6-2
増田徳之助 " 3-4
福岡作次郎 飯田橋1-4-7
高橋 範二 " 3-6-8
高山富三男 神田神保町2-3
浅利 正蔵 神田三崎町2-14
高岡 達夫 神田小川町1-3
向井 清次 外神田6-14-1
長谷川栄一 神田松永町 17

▽保険医、薬剤師代表

浅井 得二 隼町 1
中村 政司 飯田橋4-3-1
渡辺祐一郎 岩本町2-8-10
丸山 正夫 神田三崎町2-20
中山 順弘 麴町1-3
早速 晴雄 丸の内3-8
加賀山輝雄 神田東松下町 29
荻村弥一郎 九段南2-4-11
一和多博 神田神保町1-21
▽公益代表

石川 浩 東神田2-4-15
小沢清治 神田駿河台3-2
川俣光勝 神田和泉町 1
中村要松 神田神保町1-46
遠藤 緑 " 1-34
金子りつ 九段北3-2-2
村瀬正市 内神田2-3-14
友田利八 神田神保町1-37



医師にかかると前に

「問診」ということ

△問診△とは、医師が患者について、身体はどこが、いつから、どのようにぐあいが悪いのかということ、くわしく聞いたことにより、診断の手がかりをつかもうとするものです。

ですから正しい診断によって、正しい治療方針をきめるための大切な要件といえます。

△問診の要領△1. 病気であれば、身体はどこがいつごろから、どのようなぐあいに悪くなったか。

熱は朝、昼、夜が何度分あったか、それを温度表につけていけば一番よいことです、タンがでれば、そのタンをもっていくとか、腹痛の場合は、おなかのどの辺か、食事の前か、食後何時間頃か、どのように痛むか、などを具体的に話すことです。

2. 次に病気やけがを診断する上に、今までにわづらった病気、それをどのような手当てでおったか、けがなども、いつどのようなけがをして、どのようなにおしたかということ（これを△前病歴△といいます）要領よく話してほしいことです。

また前に診療をうけたときの、レント

ゲン写真、心電図などを、その医者から借りてもっていくと、有力な診断の材料になります。

3. 最近マスコミや医薬品の普及につれて、自分で身体の様子を判断して、いろいろな薬、例えばビタミン剤、強肝剤などを飲む人がふえています。

このような人は、医師が治療計画をする場合、そのことを告げずにいて、同じ薬がダブルと思わぬ強い作用を及ぼすことがあります。

又現在別の医者にかかって、治療をうけていて、それを一言もいわずに診療をうけるのも困る例です。

△診療後の話合い△病気やけがの治療が終わって、さて自分の病気はどういう病気で、どのようにすれば、最も早く完全になるかということを知る必要があります。

したがって、食事をどのようにすべきか、仕事はどの程度してよいか、日常生活のあり方などを正しくすることが、病気をなおす根本的な要素となる場合が多いのです。

それには、医師の見解をよくきくことです、（これは患者の権利といっても

よいほど重要なことです。）

1. 病名、どこがどの程度悪いか、治療期間はどの位かかるか、何日位休養し、何日位通院すればよいか、といった事柄です。

実際病気のなる期間の見込みが立たず、ダラダラと治療されていったのは大変困るわけです。

2. 一に養生二に薬という昔のことわざは、今日も生きているといっても過言ではありません。

勤労と休養とのバランス、安静の程度とその仕方、運動、入浴、食べてよいもの、悪いもの、酒、タバコなどの嗜好品のよしあしといったことを説明し

てもらうことです。

仮性近視を防ぎましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。日本人は比較的近視が多いので、近視について紹介しましょう。

近視といっても、実際の近視は全体の30〜40%位で、他は仮性近視とされているようです。

この仮性近視は、注意によって防ぐこともでき、初期のうちならなおすこともできます。

仮性近視は目の使いすぎによる疲労が原因で、視力を低下させている場合が多いので、まず疲れた目を休ま

てもらうことです。

3. この次はいつきたらよいか、それまでに調子がよくなるか、ときはどうしたらよいかをはっきりきめて帰る。

病状がよくなり、自分で大丈夫と自信ができて、もう一回は医師の所へ行って、全快したことを確認してもらい、保険証に治ゆと記入してもらって、それをうけとって帰るといったあと始末をするという、医師と患者との正しい人間関係Ⅱ（信頼）が確立されること

が望ましいと思います。

（月刊「国民百科」40年6月号より抜すい）

せ、目を愛護することを考えましょう。

それには、長時間つづけて細かな字を見つめないように、1時間程読んだら、5分位休んで遠くを眺めましょう。（なるべく緑の樹草が星）

また視力は栄養の不足によっても低下しますから、ビタミンAの多い、例えば豚のレバー、バター、ほうれん草、にんじんなどをとることで

（油と一緒にとるときめがが大きくなります）（「国保新聞」より）

食欲不振の人はいませんか

「天高く馬肥ゆる秋」食欲旺盛なシーズンなのですが、「どうも近頃朝飯を食べる気がしなくて」というひとが少なくないようです。

この食欲不振の原因をさぐって、その予防法を考えてみましょう。

前日の夕食から翌日の朝食まで、10時間以上はたっているのに、全然食欲がないというのは少し変です。

朝ギリギリまで寝ていて、すぐ食卓に向かうのは健康上よくありません、少なくとも20〜30分、間をおくのがよいのです。

睡眠不足や過労など精神的な原因で、食欲が落ちることがあり、心配事も食欲不振の原因です。

無酸症の人にもまた食欲が弱いのです。

また、空腹なのに胃腸がチクチクして食べられないときは、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の疑いがあります。

食べると痛みが止まるが、空腹になるとまた痛みだすというのは危険です。

朝歯を磨いているときや、うがいの時に吐き気がする、食欲もないというときは、肝臓が悪くなっていることも考えられます。

栄養不足、特にタンパク質やビタミン

B1が不足すると食欲も落ちます。

このほか、胃ガンになると朝、昼を問わず食欲が衰え、特に肉類がいやになります。

そこで一般的な食欲増進法を一つお知らせします。

朝歯を磨いてから、すぐに梅干でお茶を飲んでみます。

梅干の塩分が胃の中で塩酸に変わり消化を助ける働きをします。

また水分を補って消化液の分泌を促し、便秘の予防にもなります。

ですから起きてすぐ食塩水を飲む習慣をつけるのもよい方法です。食べたくないと思っても、ある程度無理に食べ

て見ることです。

ふつう量なら胃を悪くする心配もなく、食べないでいると習慣になります

から、規則的に食べるようにつとめることです。(「国保新聞」より)

保養施設のご利用を

秋の紅葉など、レジャーや保養にご利用いただきやすいように、下表の旅館と一般より割安で契約しています。

お申し込みは電話で、利用日、人数などおしらせくだされば、すぐに旅館へ連絡して、確かめた上ご返事をします。

—— 契 約 旅 館 —— 一 覧 表 ——

場 所	旅 館 名	収容人員	契 約 料 金 (1泊2食付)	交 通
千 倉	千 倉 館	70人	1,200円	別
御 宿	田 園	150	1,500	〃
箱根湯本	明 光 苑	150	A1,200 B1,500	〃
〃大平台	箱 根 荘	20	1,000	〃
湯 河 原	魚 判	60	A1,200 B1,500	〃
伊 豆 山	二 三 荘	15	1,200	〃
伊 東	松 川 館	90	A1,500 B1,800	〃
下 田	蓬 来 館	50	A1,200 B1,300	〃
蓮 台 寺	掛 塚 屋	60	A1,200 B1,500	〃
伊豆長岡	い づ み 荘	100	A1,500 B1,800	〃
湯 ヶ 島	溪 山 荘	70	1,500	〃
〃	瑞 祥 閣	55	1,500	〃
山 梨	下 部 機 山 荘	40	1,200	含
河 口 湖	富士ハイツホテル	25	A1,200 B1,400	〃
上 諏 訪	円 山 荘	60	1,200	別
か け ゆ	つ る や	180	A 900 B1,200	〃
長 野	清 水 屋	30	1,000	〃
草 津	群 竜 館		1,100	含
水 上	白 雲 閣		A1,200 B1,500	A含B別
伊 香 保	天 溪 園	130	1,200	別
鬼 怒 川	山 楽	130	1,200より	〃
板 室	大 黒 屋	150	1,200	〃

〔備考〕 1. 料金は季節により変わるところもあります。 2. Aは平日、Bは土、休日料金です。