

オキドキニュース 八月号



二十四節季

立秋（りっしゅう） 八月七日 秋が始まる。
処暑（しよしょ） 八月二十三日 暑さが終わる。

中華のべー「えび蒸し餃子」

「えび蒸し餃子」は広東料理の代表的なひとつです。浮き粉と片栗粉を合わせて作る皮が、蒸すとプルプルに仕上がるのが特徴。えびシウマイとは違ったえび蒸し餃子の食感を、お楽しみください。



写真はあくまでイメージです。
提供するものとは異なりますのでご了承下さい

8月12日(金)
昼食にご提供!

総務課より

利用料のお支払いは、毎月十五日迄にお願います。窓口での支払いは午前九時～午後四時の間、年中無休です。

後期高齢者医療制度自己負担割合の見直し(二割負担)について

令和四年十月一日から、医療機関等の窓口で支払う後期高齢者医療制度自己負担割合が、現行の「一割」または「三割」に、新たに「二割」が追加され、「一割」「二割」「三割」の三区別となります。

後期高齢者医療制度自己負担割合の見直し(二割負担)に伴い、令和四年七月中に、一回目の被保険者証(令和四年八月一日から令和四年九月三十日まで)が送付され、九月中に、二回目の被保険者証(令和四年十月一日から令和五年七月三十一日まで)の被保険者証を送付されます。

例年どおり保険証の年次更新は八月一日のため、七月中旬頃に保険証を送付しますが、年次更新時期には判定が間に合わないことから、令和四年度は被保険者全員に対して、被保険者証を二回交付することになります。

後期高齢者医療被保険証をお持ちの方一回目 後期高齢者医療被保険証をお持ちの方の有効期限は九月三十日です。

お住まいの市区町村から、九月中に簡易書留にて「自宅」「二回目」の後期高齢者医療被保険証が届きます。

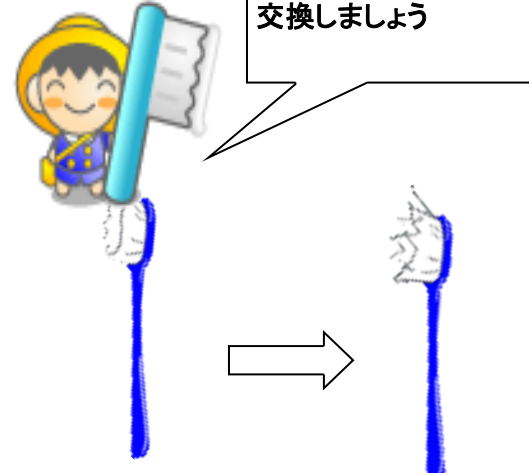
注：右記の新しい書類が郵送されましたら、速やかに受付にご提出ください。

「歯ブラシ」の交換について

ご入所中の皆様には、歯ブラシをご持参戴いておりますが、歯ブラシの毛先が広がらず、まだまだ使えそうに見えても、歯ブラシの弾力は弱くなっています。また、歯ブラシの毛が広がっていると歯垢を落としにくくなります。歯ブラシの取り替え時期は1ヶ月に1回が目安と言われております。

ご入所中の正しいブラッシングが出来るように、「ご家族の皆様には恐れ入りますが、定期的な歯ブラシの交換をお願い致します。また、必ず歯ブラシには、名前をお書き下さい。」

歯ブラシは定期的に交換しましょう



新しい歯ブラシ

交換時期の歯ブラシ

自己負担割合が「二割」となる方への負担軽減(配慮措置)

今回の改正の影響により、二割負担となる方の急激な自己負担額の増加を抑えるため、施行後3年間(令和七年九月三十日まで)は、一か月の外来の窓口の自己負担増加額(入院の医療費は対象外)が、最大三〇〇〇円までの経過措置があります。二割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、九月中旬頃に後期高齢者医療広域連合から高額療養費支給事前申請書が送付されます。お手元に届きましたら、必要事項を記入し、同封の返信用封筒で所定の期限内に郵送でご提出ください。

【例 1か月医療費金額 50,000円の場合】

① 窓口負担割合 1割時(改正前)	5,000円
② 窓口負担割合 2割変更後	10,000円
③ 自己負担増 (②-①)	5,000円
④ 自己負担増加額 上限額	3,000円
返金額 (③-④)	2,000円

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方の医療費の自己負担割合が変わります

令和4年9月30日まで

令和4年10月1日から

区分	自己負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割



区分	自己負担割合
現役並み所得者	3割
一定の所得なある方	2割
一般所得者等	1割

夏の栄養補給には「甘酒」がおすすめ

甘酒といえは、寒いときに飲むとポカポカと体を温めてくれる、冬に飲むイメージですが、実は江戸時代には夏に飲まれていました。当時の人達は、暑い夏を乗り切るために、滋養強壮ドリンクとして甘酒を飲んでいたので、それはブドウ糖やアミノ酸、ビタミン類など豊富な栄養素が含まれているからです。甘酒に含まれるブドウ糖は点滴と同じ成分で、エネルギーに転化されやすく、現代でも「飲む点滴」と言われ、夏バテ防止「疲労回復」「美肌効果」があるそうです。また、最近では甘酒と豆乳を混ぜたドリンクが、美容と健康に良いということで人気になっています。

夏の最強ドリンク「甘酒豆乳」

■材料(一人分)
甘酒(米麴) 二〇〇ml(※市販のもの)
無調整豆乳 二〇〇ml
■作り方
甘酒と無調整豆乳を1対1の割合で混ぜるだけです。

※一定の所得にある方は、現役並み所得者を除き、自己負担割合が「2割」になります
※現役並み所得者(3割負担)の条件は変わりません