



がん患者コミュニティサロン通信

NO. 11 2012. 5. 8



満開の桜が散り
あっという間に
五月晴れの空に
こいのぼりが
力強くたなびく
季節を迎えました。

4月サロンの会は、お天気に恵まれ
あったかな春の陽光を窓越しに浴びな
がら気持ちのいいひと時でした。
参加者が少数だったことでは、ちょっと
さみしかったかな。。5月の集いを楽し
みに待ちましょう！



～4月サロンの会より～

4月サロンの会では、今年度の会のすすめ方について話
し合われ、活発な意見交流の場となりました。

*参加数が少ない時もあるが、背伸びせず今、私たちにで
きることを継続していくことが大事だと思う。

*家庭的なあたたかさ、自由なトーク、勉強したいことを
みんなで決めて学ぶ。こうした日赤病院サロンの会らしさ
を維持していきたい。自分たちにとって元気の源であり、
会の存在は生活の一部として溶け込んでいる。

*お忙しい中、参加して下さった医師より、「サロンの
会の存在意義はとても大きいことであり、この輪を広げて
いってほしい」と熱いエールをいただきました。

*サロンの会はがん相談支援センターのサポートによって
成り立っている。関わってくれる職員さんたちの援助に感
謝し、より充実した会にしていきたいと思います。

さわやかな手作りヨーグルトで乾杯！

～参加者の声～

現代の医療制度は国民にとって恵まれていると思います。私の記憶では50年位前の医療は
健康保険がなく、医療機関も少ないために病気になっても治療が不可能でした。その当時、秋田市
では、ある医療機関の医師と革新系の市議員の奮闘により、健康保険が制度化されたと聞いてお
ります。今は誰でも、何処でも、何時でも差別なく受診がなされますので大変ありがたく思います。
そのおかげで長生きしておると思います。しかし、心配事があります。それは「がん」です。

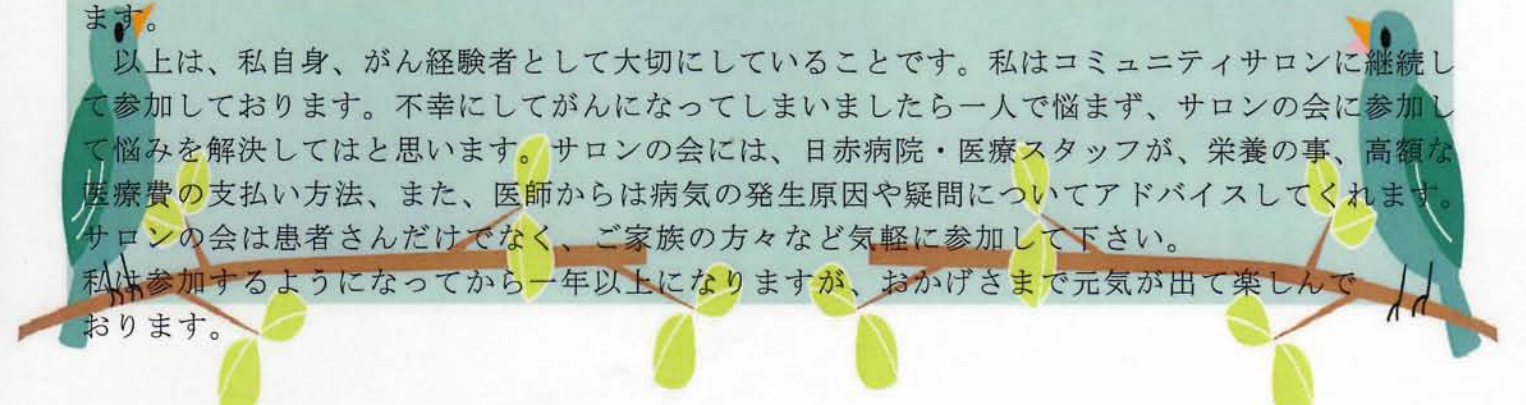
今、2人に1人ががんに罹ると言われております。がんを防ぐには心がけ一つで防ぐことも可能
ではないかと考えます。それは早期発見です。

「年1回は健康診断を受けて下さい」と市のほうでは取り組みをしておりますが、受診者は3割
程度にとどまっているとの報道がされております。

40歳を過ぎたら、まずは検診を受けることと、生活習慣に気をつけて特に喫煙、暴飲暴食をしな
いことに尽くすことだと思います。また、適度な運動も大切です。そのひとつが毎日、一万歩の
ウォーキングをすることです。ウォーキングはあらゆる病気の予防効果につながると言われており
ます。

以上は、私自身、がん経験者として大切にしていることです。私はコミュニティサロンに継続し
て参加しております。不幸にしてがんになってしまいましたら一人で悩まず、サロンの会に参加し
て悩みを解決してはと思います。サロンの会には、日赤病院・医療スタッフが、栄養の事、高額な
医療費の支払い方法、また、医師からは病気の発生原因や疑問についてアドバイスしてくれます。
サロンの会は患者さんだけでなく、ご家族の方々など気軽に参加して下さい。

私は参加するようになってから一年以上になりますが、おかげさまで元気が出て楽しんで
おります。



医療費の負担軽減について ～安心して療養するために～

医療費の負担軽減について

治療・重い病気などで長期入院したり、治療が長引く場合には医療費が高額になります。そのため、家計の負担を軽減できるように公的な制度や仕組みがあります。

1. 高額療養費制度

医療費が高額になった場合、月ごとに一定の金額(自己負担額)を超えた分が払い戻される制度です。

入院の場合:「自己負担限度額適用認定証」を提示することで、自己負担限度額分だけを医療機関に支払います。

*健康保険に加入していれば誰でも利用できます。

*月をさかのぼらない(入院が決まったら入院後直ぐに)。



外来の場合:自己負担限度額適用認定証が適用されていないため、一旦、自己負担額を全額支払うこととなります。2～3ヵ月後に限度額を超えた分が戻ります。

◆◆◆高額療養費、自己負担限度額適用証の手続きは?◆◆◆

国民健康保険(秋田市の場合)は、秋田市役所国保年金課が受付の窓口です。自己負担限度額適用証は保険証・申請書を同様の窓口提出して下さい。代理申請も受け付けていますので代理の方は身分の確認できるものを用意して下さい。有効期間の開始は、受け付けた月の1日からなので早めに手続きが必要です。

◎自己負担限度額は世帯の収入等により定められています。また、各自の加入している健康保険により手続き方法が違います。

2. 高額療養費融資斡旋制度

高額療養費分(払い戻し分)を無利子で貸付を受けることができます。



3. その他

所得税の医療費控除、生活費の手助けとなる傷病手当金、障害年金制度、老齢年金制度、雇用保険制度、生活福祉資金貸し付け制度などがあります。

これらのさまざまな制度や仕組みを利用する際には、医療機関や自治体などの窓口にご相談して申請することになります。



長い期間での抗がん剤治療を受けるにあたって、現実的な問題として治療費や生活費が確保できなければ、安心して療養することはできません。自分一人で悩まず、背負わずに、まずは「相談支援センター・ケースワーカー」に相談しましょう。きっと、解決策が見つかります。

お知らせコーナー

◎今後の日程・・6月12日(火) 7月10日(火) 2階多目的ホール

◎今後の学習会は「ウィッグ、髪のお手入れについて」予定しています。

◎サロンの会では「がん検診、すすめるワケ」の冊子を準備しています。

詳細はがん相談支援センターまでお問い合わせください。

