



会員の皆様へ 新年にあたって

駒ヶ嶺 泰秀



府中がんケアを考える会のみなさま、新年を迎えご挨拶を申し上げます。

「がんケアを考える会」が設立されてからもう18年になりました。

はじめは「府中にもホスピスを」と願う人の集まりで出発しましたが、時代とともに環境も変化し、ホスピスだけに拘わらず「がん全体について学んでゆこう」「がんについての情報を市民の皆さんに提供してゆける団体にしてゆきたい」「がんを実際に治療している人同士で語り合える場を提供してゆきたい」という願いを込めて、団体名を「府中がんケアを考える会」に変えたのでした。

そういう立場で12月10日(日)、保坂隆先生(保坂サイコオンコロジー・クリニック、聖路加国際病院診療教育アドバイザー)に講演をしていただきました。

テーマは「患者や家族はいったいどうやってがんと向き合い、そして乗り越えていけばいいのか」です。ル・シーニュの70名の会場でしたが、ほぼ満席になり、先生の映像を使つての説明に皆さん聞き入っていました。

時々あるテーマが提示され、参加者同士で話し合ったりもしました。お終いのころには少し哲学、宗教とを関係づけたお話もあり、そういうことに関心を持っている私にとってはたいそう共感し、感銘する講演でした。

「がんの病気」と「心の持ち方」を追求した講演だったのかなと思っています。

今冬は寒くなりそうとの予報が出ているようですが、風邪などひかず患者会、5月総会でお会いしましょう。

🌸🌸🌸 今年の行事予定(総会まで) 🌸🌸🌸

2月25日(午後1時30分～3時30分)患者会	中央文化センター・第一会議室
3月25日(午後1時30分～3時30分)患者会	プラッツ第7会議室(A)
4月22日(午後1時30分～3時30分)患者会	未定
5月20日(午後1時30分～4時30分)総会・講演会	プラッツ第2会議室

## 12月講演会報告

「家族はいったいどうやってがんと向き合い、そして乗り越えていけばいいのか」

保坂 隆先生

保坂サイコオンコロジー・クリニック、聖路加国際病院 診療教育アドバイザー



去る12月10日に保坂隆先生をお迎えして貴重なお話をお伺いしました。ご著書「がんでもなぜか長生きする人の『心』の共通点」ではがん患者や家族にとって一番の敵は絶望です。と著されています。

がんと診断された多くの人が陥りやすい絶望的な気持ちからうつ状態にならないように、病だけでなく全人的に受け止めようとする医学が「サイコオンコロジー」(精神腫瘍学)です。

がん患者の三分の一には特別な心のケアが必要であるということが解っていますが、現実的には当事者も医療者も落ち込むのは当たり前、と思いがちで、うつ状態が見逃されている現状があります。

うつ病は食欲を減退させたり、睡眠障害や気力の落ち込みなどをもたらして免疫力の低下につながります。同時にがんに対する考え方も「不健全思考」になりがちです。「健全思考」に導いていく力をつけられるようにうつ病を発見して、治さなければならないというお話は深く納得できる内容でした。

ご講演後の拍手は勇気と希望を抱かせてくださった保坂先生への感謝の表れだったように感じました。



## がんになっても働くために

武智 一雄

高額な医療費がかかった場合利用できる制度です。制度を知ることによって治療に対する金銭的な負担の軽減だけでなく、心理的な負担も軽減できます。(制度は不定期に変わります。お問い合わせください。)

## 医療費

## 高額療養費制度

自己負担限度額

70歳未満

所得区分	一か月あたりの自己負担上限額	多数該当
① 区分ア 標準報酬月額83万円以上(年収約1,160万円～)	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
② 区分イ 標準報酬月額53万円～83万円未満(年収約770万円～1,160万円)	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
③ 区分ウ 標準報酬月額28万円～53万円未満(年収約370万円～770万円)	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
④ 区分エ 標準報酬月額28万円未満(年収約370万円)	57,600円	44,400円
⑤ 区分オ 低所得者(住民税非課税)	35,400円	24,600円

## 70歳以上

所得区分	1か月あたりの自己負担額上限		多数回該当
	外来 (個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	
① 現役並所得者	57,600円	80,100円+ (医療費-267000円)×1%	44,400円
② 一般	14,000円	57,600円	44,400円
③ 低所得者	II	8,000円	適用なし
	I	24,600円 15,000円	

## 限度額適用認定証

限度額適用認定証を発行しておけば窓口での支払いが限度額だけになる

手続き 70歳未満の人および70歳以上の非課税世帯

上記以外 70歳以上75歳未満で非課税世帯でない人

「高齢受給者証」と保険証を提示で可

75歳以上で非課税世帯でない人

「後期高齢者医療被保険者証」を提示で可

対象者	事前の手續	病院・薬局の窓口で
70歳未満	加入する健康保険組合などに「限度額適用認定証」の交付を申請	「認定証」を提出
70歳以上の非課税世帯	加入する健康保険組合などに「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を申請	「認定証」を提出
70歳以上75歳未満で非課税世帯ではない	必要なし	「高齢受給者証」を提出
75歳以上で非課税世帯ではない	必要なし	「後期高齢者医療被保険者証」を提出

「限度額適用・標準負担額減額認定証」の場合、入院食事代も減額になります。

70歳未満で住民税非課税、70歳以上で所得区分が「低所得Ⅰ」、「低所得Ⅱ」に該当する場合。

## 高額療養費貸付制度

限度額適用認定証が間に合わなかった場合に利用

高額療養費支給見込み額の8～9割を無利子で貸し付け

3か月後に貸付されなかった残額が支給される。

- 1、病院に利用を申請
  - 2、病院から請求書を発行
  - 3、医療保険の窓口で請求書と申請書を提出
  - 4、医療保険から病院に貸付金が支払われる
  - 5、3か月後貸付されなかった残額が支給される
- 042-335-4044

## 高額療養費受領委任払制度

認定証の提示が必要なく、医療機関が代行して保険者に高額療養費を請求する制度（保険料を納めていない場合など）

国民健保のみ。  
制度を受け付けている病院のみ可能

**高額医療・高額介護合算療養費制度**

医療保険と介護保険の両方を利用している世帯において1年間に支払う医療費・介護費の自己負担の合計額に限度が設定されている。その限度を超えた場合、両保険の自己負担額に応じて限度額を超えた分がそれぞれの保険者から支払われる制度。

1年間の合計額から算出。

**自己負担限度額（年間）****70歳未満**

所得区分	自己負担限度額
901万円超の世帯	212万円
600万円超～901万円以下の世帯	141万円
210万円超～600万円以下の世帯	67万円
210万円以下の世帯	60万円
市民税非課税世帯	34万円

**70歳以上**

所得区分	自己負担限度額	
現役並み所得（3割負担の世帯）	212万円	
一般	141万円	
低所得者	Ⅱ、市民税非課税世帯かつ低所得1の条件に該当しない世帯	31万円
	Ⅰ、市民税非課税世帯かつ低所得1の条件に該当する世帯	19万円

例 夫婦ともに75歳以上、住民税非課税、夫医療・妻介護の場合

夫の年間自己負担額 30万円＋妻の年間自己負担額 30万円  
 医療・介護の世帯合計自己負担限度額 31万円（Ⅱの区分）  
 60万円－31万円＝29万円が支給される。

**制度のイメージ**

- 1、介護保険受給者がその保険者に申請
- 2、介護保険者から証明書発行
- 3、医療保険受給者が2の証明書を添付してその保険者に申請
- 4、医療保険者が介護保険者に支給額を連絡
- 5、医療保険者、介護保険者から受給者に支給

**国民健保の場合**

保険年金課  
 保険証、印鑑、口座番号確認書類、身元確認書類が必要

**三宮克己さんを悼む**

三宮克己さんが11月11日逝去（91歳）されました。三宮さんは「府中ホスピスを考える会」（「府中がんケアを考える会」の前身）が結成されました平成13年より会員として、平成22年から今日まで役員としてご尽力してくださいました。

役員会の折にはいつも貴重な、経験豊かな意見を述べてくださり、啓発されること度々でした。

また、三宮さんは元府中市議会議員として、通算7期、26年に渡り府中市のために尽力されました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

駒ヶ嶺 泰秀

**編集後記**

例年より寒い冬になりそうです。年末は掃除、お節つくりと相変わらずの過ごし方でした。29日は久々に先輩たちと浅草で飲み会。この日2回目の忘年会でした。通信はいつもより遅れ、新年号として発行します。ご心配なされた会員の皆さんすみません。

武智

発行 府中がんケアを考える会・会報編集部

連絡先 183-0004 東京都府中市紅葉丘3-33-4 駒ヶ嶺 泰秀 電話・FAX  
 042-302-2607

Mail: ktakechi@fuchugancare.org (武智)