



いつでも だれでも
+10(プラステン)

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

じっとしている時間を減らそう

VOL.10

毎月、+10のヒントとなる簡単体操などをご紹介します。
今月は「らくらく寝転がってできる体操①～手足ブラブラ体操～」です。



2. 両手、両足を天井に向けてあげる。手首、膝を軽く曲げ、手足全体をぶらぶらと小刻みに揺らす。



1. あおむけになり、足を肩幅に開き、両手は体の脇に置く。

「こ」がポイント

○なるべく手足の力を抜いて、手首や足首を揺ると効果的です。
○次回広報紙発行まで続けて、身体の変化を感じてみてください。

協力・監修
METS・やまと

+10(プラステン)とは
今より10分多くからだを動かすこと。+10により、高血圧症などの生活習慣病、がん、うつ、認知症などの予防・改善が期待できます。
手足の血行促進、むくみ解消につながります。寒い季節の起床時にオススメです!!

今年度のけん診は 特定健診・後期高齢者健診 2月28日(土)まで がん検診・肝炎ウイルス検診

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

医療機関名	ところ	電話番号	一般・特定	胃がん内視鏡	大腸がん	肝炎	子宮頸がん	乳がん
山下ケアクリニック	新町 1-2-7	54-0852	●		●	●		
しまだファミリークリニック	油見 3-12-7	53-3022	●		●	●		
こうろ皮ふ科	立戸 2-6-26	52-1112				●		
坪井クリニック	本町 1-1-18	52-8337	●	●	●	●		
シルククリニック	本町 1-5-6	52-3313	●		●	●	●	
大和橋医院	本町 2-9-4	52-3059	●		●	●		
本町医院	本町 2-15-17	52-4427	●		●	●		
村井内科クリニック	南栄 1-6-15	52-8138	●		●	●		
おおえ内科クリニック	晴海 1-4-13	35-5552	●	●	●	●		
阿多田診療所	阿多田 403-2	53-7061	●		●	●		
佐川内科医院	玖波 2-4-2	57-2233	●	●	●	●		
広島西医療センター ※	玖波 4-1-1	57-7151	●	●	●	●	●	●

※広島西医療センターでの「大腸がん検診」「肝炎ウイルス検診」は、市の特定・後期・一般健診と同時に実施する場合のみ受診できます。

今年度のけん診の受診期限が近づいています。早めにけん診を受けましょう。受診には、各受診券(昨年5月送付)が必要です。受診券を紛失した場合は、再発行できます。健康相談電話(☎59 2155)に連絡

してください。(土・日曜日、祝日を除く8時30分から17時15分まで)申し込み
各医療機関へ直接申し込んでください。

自己負担限度額(年額・世帯単位)

同一世帯内の医療保険加入者の自己負担額。ただし、高額療養費などの支給を受けたものを除きます。

70歳未満の方(年額・令和6年8月～令和7年7月)

区 分		自己負担限度額 (年額・世帯単位) 医療保険+介護保険
年間所得901万円超	ア	212万円
年間所得600万円超901万円以下	イ	141万円
年間所得210万円超600万円以下	ウ	67万円
年間所得210万円以下	エ	60万円
住民税非課税世帯	オ	34万円

70歳以上の人(年額・令和6年8月～令和7年7月)

区 分		自己負担限度額 (年額・世帯単位) 医療保険+介護保険
住民税課税世帯	現役並み所得者Ⅲ	212万円
	現役並み所得者Ⅱ	141万円
	現役並み所得者Ⅰ	67万円
	一 般	56万円
住民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	31万円
	低所得者Ⅰ	19万円

※自己負担限度額の区分は、毎年7月31日現在の医療保険を適用します。
※医療保険・介護保険のどちらかの自己負担額が0円の場合や、自己負担限度額を超えた合算額が500円以下の場合は支給されません。

高額の医療・高額介護合算制度とは?
1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)の医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合計して、自己負担限度額(世帯単位)を超えた金額が

問い合わせ 保健医療課 ☎59 2141

国保・後期高齢者医療保険 医療と介護の 自己負担額が高額になったとき —自己負担限度額を超えた分を支給—

支給される制度です。各限度額に応じて按分され、保険者ごとに次の区分で支給されます。
○高額介護合算療養費…医療保険から給付

国保・後期高齢者医療保険 確定申告で使える医療費通知

問い合わせ 保健医療課 ☎59 2141
税務課 ☎59 2128
廿日市税務署 ☎08 29 32 1217

どこから送られてくるのか

○国民健康保険 市

○後期高齢者医療保険 県後期高齢者医療広域連合

いつごろ送られてくるのか

○1月～10月受診分

1月末～2月上旬

○11月～12月受診分

3月上旬～中旬

11月～12月分は領収書から記載

医療費通知を確定申告の時に添付すれば、医療費控除の明細書の記入を一部省略することができます。

○高額医療合算介護(予防)サービス費…介護保険から給付
申請手続き
令和7年7月31日時点で加入している医療保険者から対象者に申請案内が届きます。保健医療課または各支所で申請してください。
国民健康保険に加入している
2月中旬以降に市から送付
後期高齢者医療保険に加入している
1月中旬以降に県後期高齢者医療広域連合から送付

加入の保険に変更があった場合
対象期間の令和6年8月1日から令和7年7月31日の間で、市外から転入した方や、国民健康保険から後期高齢者医療保険に移行した方など、加入していた医療保険や介護保険に変更があった場合、案内が届かなくても支給の対象となる場合があります。対象期間の領収書などで、申請対象となるかを確認し、令和7年7月31日時点に加入している医療保険者に問い合わせてください。

ただし、11月～12月受診分は、確定申告の時期に間に合いません。11月～12月受診分の領収書の金額をもとに、医療費控除の明細書を作成し、添付してください。
※医療費の領収書は5年間保存
※医療費通知は、広島県外の医療機関を受診すると、医療機関名などが「〇〇県」という表示になることもあります。その場合は、医療費控除の明細書に補記する必要があります。不明な点があれば税務署などに問い合わせてください。



【服薬支援ロボット】高齢者や認知症の方の薬の飲み忘れ、飲み過ぎ、飲み間違いを防止するための機器。設定した時間に音声や画面で服薬を知らせてくれます。

わる専門職に情報を共有し、より質の高い医療を提供します。

⑤ご家族の不安解消と負担軽減
在宅で療養されている患者様の服薬管理は、介護を担うご家族の大きな負担となります。「認知症があり適切に服薬できない」「親が独居で暮らしているため薬が飲めているか不安」など、各家庭で不安の内容はさまざまです。薬剤師が訪問し専門的な管理を担うことで、ご家族の精神的な不安を解消し、介護負担を軽減します。

地域で支える安心の暮らし
薬局は地域に根ざした「身近な医療・介護相談の窓口」です。薬に関する相談はもちろん、体調の不安や介護の悩みなど、些細なことでも気軽に相談できる存在でありたいと考えています。

大竹市薬剤師会は、医療介護・福祉の各機関と連携し、誰もが安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。薬局による居宅療養管理指導は、その活動の中で重要な役割を担っています。

住み慣れた家で、自分らしく穏やかに暮らし続けるために地域の薬局が、これからも皆さまの健康と笑顔を支えていきます。

ご利用の流れ
居宅療養管理指導を利用したい場合は、まず主治医や担当のケアマネジャーにご相談ください。医師、歯科医師の訪問指示書に基づいて、訪問可能な薬局の薬剤師が伺います。

大竹市内の多くの薬局では在宅訪問に対応しており、訪問日や時間はご自宅の都合に合わせて調整可能です。体調や薬のことで困ったことがあれば、かかりつけ薬局にお気軽にご相談ください。

はじめに

高齢化が進む中、「病院ではなく、住み慣れた自宅で療養したい」という方が増えています。大竹市でも、医療と介護、地域が協力して支える「地域包括ケア」の体制づくりが進められています。その中で、薬局が担う大切な役割の一つが「居宅療養管理指導（きょたくりょうようかんりしどう）」です。

「居宅療養管理指導」とは？

「居宅療養管理指導」とは、病気やけがなどで通院が困難な方のご自宅や入居施設に、医師や歯科医師の指示に基づき、薬剤師が訪問し、薬に関する管理や指導を行うサービスです。このサービスは、介護保険（要介護・要支援認定を受けている方）または医療保険（在宅で療養中の方）が適用される公的な制度であり、自己負担割合に応じた費用で利用できます。

薬剤師が行う

5つの専門的なサポート

訪問した薬剤師は、薬をお届けするだけでなく、患者様の生活環境に合わせたきめ細やかなサポートを提供します。

①正しい服薬方法の確認と指導
処方された薬が、用法・用量を

守って正しく飲めているかをチェックします。飲み忘れや飲み間違いを防ぐため、1回分を1袋にまとめる一包化や、お薬カレンダーの活用など、飲みやすい工夫を提案し実行します。

②副作用・体調変化の早期発見

薬による副作用（めまい、吐き気、食欲不振など）が出ていないか、体調に変化がないかを細かく聞き取り、チェックします。異常を発見した際は、すぐにかかりつけ医へ情報提供・相談を行い、健康被害を未然に防ぎます。

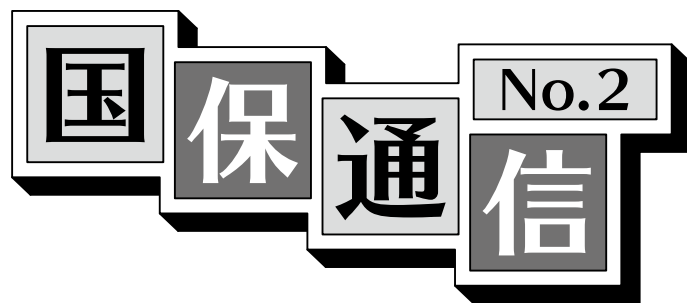
③服薬管理と残薬調整

飲み忘れた薬（残薬）がないかを確認し、整理・適正に管理する指導を行います。残薬の解消は、誤飲の防止や医療費の適正化にも繋がります。

また、実際の食事時間や睡眠時間、活動状況を確認できるため、患者様の生活リズムに合った無理のない服薬スケジュールを提案できます。飲み薬だけでなく、湿布、塗り薬、点眼薬などの保管方法や使用期限もチェックし、正しい使い方を指導します。

④多職種連携によるチームケア

薬剤師が訪問で得た患者様の体調や薬の服薬状況に関する情報を、医師、歯科医師、看護師、ケアマネジャーなど、在宅医療に関



医師会、薬剤師会の先生方からの健康よろず話を、2回にわたって紹介します。今回は薬剤師会の河村真徳さんに伺いました。

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2141

居宅療養管理指導について ～住み慣れた家で自分らしく暮らし続けるために～

大竹市薬剤師会 河村 真徳さん