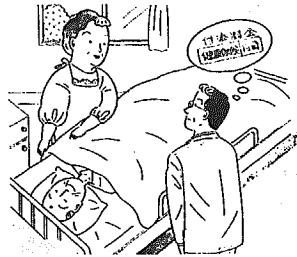


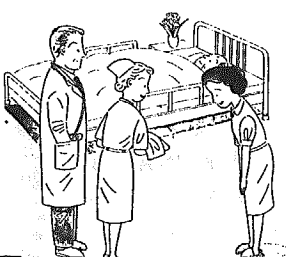
Q1 付添看護はなぜなくなるのでしょうか

A. **これまで** 病院の職員だけでは看護・介護サービスが十分でない病院では、患者さんが付添婦を頼み、付添料金と健康保険から支給される療養費との差額を自費負担しています。



これまででは病気になる時にお金がかかりすぎます。また、付添婦は病院の職員ではないので一貫した医療を行うという面では難しい点もありました。そこで、平成6年に健康保険法が改正され、付添看護が廃止されることになりました。

これから 十分な看護・介護サービスを行うために、病院がそのスタッフを雇い、責任をもって、看護・介護を提供しますので、付添看護についての自費負担はなくなります。



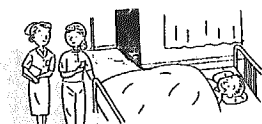
健康保険法の改正

平成6年の健康保険法改正により付添看護療養費制度が廃止されることになりましたが、実態を考慮して、平成8年3月までをメドに段階的に付添看護・介護を解消していく方法がとられています。

Q2 夜間も十分な世話がしてもらえるのでしょうか

A. 夜間も病院のスタッフが世話をします

看護婦と准看護婦が、夜間も患者さんのお世話をします。看護補助者がお世話をする場合も、看護婦の指導のもとにケアをするようになっています。



Q3 どの病院でも付添看護はなくなるのでしょうか

A. 平成8年3月までにほとんどの病院でなくなります

現在、付添看護をお願いしている病院では、平成8年3月までに病院のスタッフを充実させて付添看護をなくしていきます。ただし、平成8年4月の段階で、付添看護を解消するための計画を立てている病院については、例外的に(最長で平成9年9月まで)付添看護が認められることもあります。



Q4 家族の付添は認められますか

A. 病院が必要なサービスを用意します

病院のスタッフは、患者さんのさまざまな状態を考えに入れて看護体制をとりますので、これからは、病院が用意する入院サービスにより療養していただけます。ただし、患者さんが不安な場合は、精神的な支えのために医師の許可を得て、家族が付き添うことはできます。



Q5 全額自費でも付添婦はつけられないのでしょうか

A. 保険診療をしている病院では自費でもつけられません

保険医療機関では、患者さんの負担による付添看護を行うことは禁止されています。



総合的なケア体制を整え
付添看護・介護を解消します

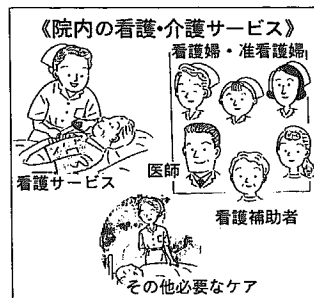
病院が看護・介護スタッフを段階的に充実させて付添看護・介護をなくしていきます

Q6 付添がなくなったら誰がお世話をしてくれるのでしょうか

病院がスタッフをそろえます
病院が必要な看護婦・准看護婦および看護補助者を雇い、専門的な看護・介護サービスを行います。

A. 新しい看護・介護体制がスタート

これからは、病院のスタッフである看護婦・准看護婦と看護補助者が、協力しながら患者さんのお世話をしますので、付添をつける必要はありません。



Q7 どのような世話をしてもらえるのでしょうか

A. 総合的看護・介護サービス

スタッフの仕事は、それぞれ定められていますが、お互いに協力しながら、患者さんに行き届いたケア・サービスを行います。

Q8 看護の費用はどうなりますか

A. 看護・介護の特別な費用負担はなくなります

看護・介護の費用も医療費のなかに含めて計算されます。医療費については、入院の場合は、次のような一部負担(自己負担)が必要となります。

| | |
|------------------------------------|--------------------------|
| ●健康保険 被保険者—1割 被扶養者—2割 | ●国民健康保険—3割 (退職者医療—2割) |
| ●食事の負担—1日600円 (各保険共通) 10月から800円 | ●老人保健—1日710円 |

入院サービスに必要な費用は、すべて保険給付の対象となっていますが、特別な物やサービスを希望する場合は、その分の費用を負担していただく場合があります。くわしくは、病院におたずねください。

5月7日(火)・27日(月)に子宮がん検診を実施します。

- ◎子宮がん検診
- 会場 保健センター
 - 対象 職場検診のない人 30歳以上の人
 - 料金 400円
 - 順番 ①受付番号→②問診票の記入→③問診→④医師の話→⑤検診車
- ※車の中はカーテンでしきられ、人と顔を合わせる必要がありません。検査方法は子宮の入り口にある細胞を木製のヘラで採取して検査します。
- 結果は3~4週間後精密検査が必要な人だけ連絡します。

- ◎乳房相談
- 料金 無料
 - ※子宮がん検診後、医師による乳房相談を実施しますので、バスタオルを持参ください。
- ◎役場保健衛生課(内線125・127)へ。
※健康手帳を持参願います。

国民健康保険加入者の人間ドック(総合健診)の申し込みについて

黒埼町国民健康保険では、健やかな毎日をおくるために、人間ドックを受けられるようお奨めします。受診希望者は保健衛生課にお申込み下さい。

しめ切り.....4月20日

- 1.受診資格: 本年度満40歳以上65歳以下の者(国保加入者で、前年度の国保税を完納している者・国保加入後1年以上経過した者)
- 2.健診予定日: 5月1日~6月30日の2か月間
- 3.費用:
- | | | |
|----------|---------|---------|
| | 一般 | 内視鏡希望者 |
| 一人総費用 | 36,000円 | 38,000円 |
| 本人負担(3割) | 10,800円 | 11,400円 |
| 本人負担(2割) | 7,200円 | 7,600円 |
- 4.健診機関: 新潟県労働衛生医学協会 白根健生病院 済生会新潟第二病院

運動が健康づくり、体力づくりに密接に結びついていることは言うまでもありませんが、では、どのように結びついているのでしょうか。今回から9回に渡ってその関係をお知らせしたいと思います。第一回は運動前のチェックです。

◎運動前にこれだけはチェック!!
あなたは、自分の心拍数がわかり、運動をやることによって次第に脈拍数があがっていきます。強い運動をすると、安静時の二倍以上になります。心臓に大きな負担がかかります。同時に関節や筋肉にも瞬間的に想像以上の大きな力が加わります。無理すれば事故や病気の引き金にもなりかねません。

とくに、中高年の人や日ごろ運動をやっていない人が運動を始める場合は、必ず事前に健康診断を受け、健康状態を確かめておきましょう。また、高血圧や糖尿病など成人病の危険因子を持っている人は、医師の指示を必ず守って運動を始めて下さい。

☆運動の前にはウォーミング・アップ(準備運動)と終わったクール・ダウン(整理運動)を行うように心掛けてください。

前ウォーミング・アップ

後クレンジング・ダウン

◎こんな運動のメリットとデメリット (○:メリット △:デメリット)

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| ●水泳 ○有酸素運動なので、呼吸・循環系によい。○前に負担がかからない。○水圧がかかるため、心臓のポンプ作用が強化される。○体温調節が容易になり、カゼやむくみにくくなる。○せきやくもや喉痛もできる。○下半身の強化には不十分。 | ●ゴルフ ○腕力が強い、気持ちよい。○歩行中心で、中高年にも楽しめる。○ペースがよい。○1回1回長時間運動することができる。○1回1回で体力づくりに不十分。○パワーで飛ばすと心臓に負担がかかることもある。 | ●テニス ○ゲーム性があり、技術的進歩も楽しめる。○少人数でできるファミリー・スポーツ。○運動が急に強化されるので、けがが多い。○左右の腕の負荷がアンバランスに。○下半身の強化には不十分。 | ●エアロビクス・ダンス ○リズムがよい、楽しい有酸素運動。○運動の動きや流しが調節できる。○腰痛・トレーニングやストレッチにもなる。○リズムや動きについていけない人もいない。○心身の両方が同時に強化される。○心身の両方が同時に強化される。○心身の両方が同時に強化される。 | ●ゲートボール ○強い体力、高度な技術がいらない。○安全性が高く、心臓や足腰の負担やけがが少ない。○仲間と一緒にできる。○足が速い。○足が速い。○足が速い。○足が速い。 |
|---|---|---|--|---|

運動と健康・体力づくりの①

教育委員会社会体育課