

## 特集

### シリーズ おしえてアガペさん第二弾 ～どうなってるの!?後期高齢者医療制度 後編～

前回は後期高齢者制度のできた背景と、現状についてお話ししました。今回号では、「新しい制度のせいで負担が増えて大変!!」という方のために、色々な軽減対策などについてお話したいと思います。



まず窓口負担について、介護保険の自己負担額と医療費との合計が1年間で一定額を超えた場合、市区町村に申請すれば、超えた額が払い戻されます。

また、支払が多く、色々払うと年金は手元に少しか残らない!!という悲鳴も各地で起きており、保険料の軽減対策も取られています。

保険料は、それぞれの所得に応じて決まる『所得割』と都道府県ごとに額が決まっている『均等割』の二つで構成されていますが、**低所得者の場合、そのうちの『均等割』額が、所得に応じて減額されます。**(軽減額はそれぞれ異なるので、各窓口にお問い合わせみましょう)

そのほかにも、**健康保険の被扶養者(家族)であった方**については、制度加入時(75歳到達)から2年間、『所得割』は課せられず『均等割』も半分に軽減されます。

また、特別な場合として、災害や心身の故障、事業の休廃止による収入の著しい減少など**突発的な事情によりどうしても保険料を納めることが困難となったとき**、申請により保険料が減免される場合もあります。

いかがでしょうか?二回にわたってお話ししてきましたが、なかなか複雑な話ですね!しかしこの制度も改善する為に日々努力されているようです。皆様も明日のよりよい医療制度のために、私たちと一緒に声を上げていきましょう!

今回は、「おしえてアガペさん第三弾～介護のお話①～」です。お楽しみに!

## 店舗紹介

今回は**アガペ筑紫薬局**をご紹介します。

場所は西鉄大牟田線の筑紫駅(天神から急行で7駅目)から徒歩5分、筑紫駅前通りにあります。ここは住宅街で、普段はそう賑やかな通りというわけではないのですが、毎年10月、近くの西鉄車両基地で「にしてつ電車祭」がある日には、家族連れや電車好きの鉄ちゃん達が多く行きかいます。店内からも電車がよく見える為(最新モデルもいち早くお目にかかれます!)ここの患者さんの大半である子供たちは待ち時間にも楽しんでくれています。そして、そんなかわいい子供たちの笑顔を見て私たちも癒されている毎日です。

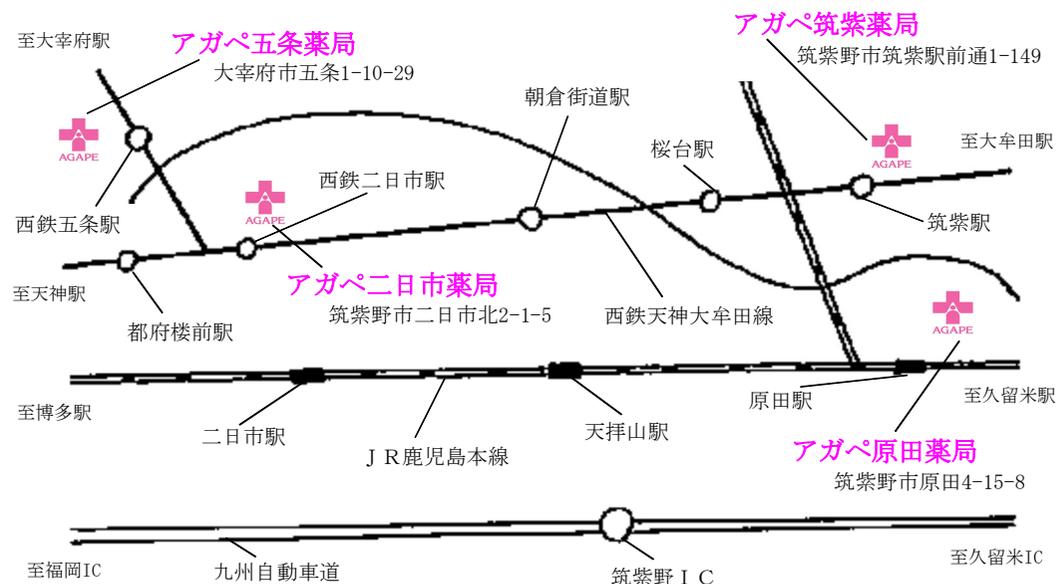


アガペ筑紫薬局では、赤ちゃんからお年寄りまでが気軽に立ち寄れる場所でありたいと考え、処方箋薬だけでなく、ご家庭で常備しておきたい一般薬やちょっと一息つけるように、小さいお子さんでも食べられるお菓子やドリンクなども取り扱っています。ちなみに1番人気は“カルゲンエース”です。やみつきになるのか、ケース買いをされる方もいらっしゃいます。ご興味のある方は是非各店舗スタッフにお尋ね下さい。

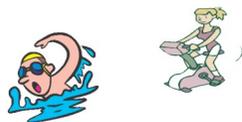
これからも筑紫店一同、地域に根ざした薬局になるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。次回の店舗紹介は**アガペ西新薬局**です。

## アガペマップ

アガペ筑紫薬局周辺の地図です



# Let's Diet!



と、ということでメタボについて今回はちょっと体験談を・・・。

実は私、半年前からメタボ対策のためにダイエットに励んでいました。ちょっと自慢になっちゃいますけど、10kgの減量に成功♪

今でも軽い食事制限と1日1時間から2時間のウォーキングを欠かさずに続けています。

でも私はあまり過度な食事制限はしませんでした。だって食事制限だけじゃ、ダイエットやめたら戻っちゃいますからね。

もちろん、食事制限せずにたくさん食べたら落ちないですけど、食事を少しだけ抑えてあげてちょっと気分転換で運動してみるだけでダイエットになりますし、いいストレス発散になりますよ～♪

これからあったかくなっていい運動日和になりますし、新年度ということで新しく何かを始めるにはいい機会になると思います。

これからダイエット始めようと思っている人ももう始めている人も失敗しちゃうよーって人も心機一転散歩から始めてみませんか？

では、次にダイエット成果を発表するときにリバウンドしちゃいました・・・って書かないで済むように、私も頑張っていこうと思います!!

# リビタ大麦若葉青汁



1箱3g x 30袋入り

¥1800

ご希望の方はサンプルをプレゼント

クーポンを切り取ってお持ち頂くと、マービーサンプルプレゼント数に限りがありますのでお早めに



太陽の光を浴びて緑が鮮やかになる季節に収穫した大麦若葉を主原料に、水溶性食物繊維・オリゴ糖・セサミなどを加えた健康志向の青汁です。

九州地区契約農場で農薬を使わずに栽培した大麦若葉をまるごと粉碎!

スプーンと飲みやすい味でお体を前向きにサポートします。



大麦若葉に、4つの健康素材もプラス。野菜が不足しがちな方、食生活が不規則な方におすすめです。

一部取り扱いの無い店舗があります。スタッフへお問い合わせ下さい。



## キャベツパワー



キャベツはそのまま生で食べても炒めても煮ても美味しくいただけますよね。

そんなキャベツは栄養もたっぷりです。

ビタミンCは肌荒れ防止や風邪の予防に効果があります。

ビタミンKは血液凝固に関係し、止血効果があります。また骨を丈夫にし骨粗鬆症予防にも効果があります。

ビタミンUはアミノ酸の一種で胃や腸の粘膜を丈夫にして、胃潰瘍などの予防に効果があります。

食物繊維を多く含み便秘を改善します。

そしてイノシトールは身体の中に余分な脂肪がたまらないように働くので、とんかつの横のキャベツも残さず食べましょう。

他にもカルシウムなどのミネラルも豊富です。

## ～レンジで簡単!キャベツを食べよう!～

### あさりとキャベツの酒蒸し風

- 1.あさは砂をはかせておく
- 2.キャベツとベーコンをきる
- 3.深めの耐熱皿に1と2とお酒をいれる
- 4.レンジで数分加熱する

### キャベツの和え物風三品

Aキャベツは切ってレンジで加熱する

- A+おかか+バター+しょうゆ
- A+マヨネーズ+豆板醤
- A+なめたけ+だいこんおろし

### ころころロールキャベツ風

- 1.キャベツの葉を数枚レンジで加熱する
- 2.ウインナー・プチトマト・エリンギ・ささみなどお好みで一口大にきって、1で巻く
- 3.深めの耐熱皿に2とお水・コンソメ・コーン・たまねぎの薄切りをいれる
- 4.レンジで数分加熱する

コンソメ味に飽きたらケッチャップをつけたり、コーンスープの素を熱湯で溶いてコンソメスープの代わりに入れましょう