

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科	①	いぐち 井口 副院長 (血液)		おおいし 大石 (血液)	おくま 小熊 (消化器)	ささき 佐々木 (糖尿)	ささき 佐々木 (糖尿)	いわせ 岩瀬 (血液)	あしざわ 葦沢 (肝臓)	しばた 柴田	おおいし 大石 (血液)	しもみつ 下光 (循環器)
	②	しもみつ 下光 (循環器)	さかい★ 酒井 (腎臓)	かつむら 勝村 予約 (循環器)	かつむら 勝村 予約 (循環器)	かねこ★ 金子	うえだ 上田 (血液)	しみずたに 清水谷 (呼吸器)	しみずたに 清水谷 (呼吸器)	うえだ 上田 (血液)	なかの 中野 (呼吸器)	さかい 酒井 (腎臓)
	③	やまぐち 山口 (糖尿)	こまつ 小松 (腎臓)	ひらまつ 平松 (糖尿)	やまぐち 山口 (糖尿)	やまぐち 山口 (糖尿)		いぐち 井口 副院長 (血液)	かねこ 金子	いぐち 井口 副院長 (血液)	こまつ 小松 (腎臓)	しばた 柴田 隔週 ほりこめ 堀米 隔週 (消化器)
	他	しばた 柴田		やました 山下 (循環器)	こじま 小島 予約 (腎臓)	いわせ 岩瀬 (血液)		あしざわ 葦沢 (肝臓)				やまだ 山田 1週 (呼吸器)
総合診療								あいびき 相引				
外科	よこづか 横塚 (消化器外科)		すみ 壽美 院長 (消化器外科)		すみ 壽美 院長 (消化器外科)		ちば★ 千葉 (消化器外科)	ちば 千葉 (消化器外科)	よこづか 横塚 (消化器外科)	よこやま 横山 (腎臓外科)1.3.5週	よこづか 横塚 (消化器外科)	
整形外科	わたなべ★ 渡邊 (股関節)	わたなべ★ 渡邊 (股関節)	たけうち 竹内	たけうち 竹内	わたなべ★ 渡邊 (股関節)		やまもと 山本	やまもと★ 山本	わたなべ★ 渡邊 (股関節)		いしかわ 石川 1.3.5週★ かち 可知 2.4週★	
乳腺外科	おさく 尾作 (乳腺外科/ 甲状腺外科)						おさく 尾作 (乳腺外科/ 甲状腺外科)	おさく 尾作 (乳腺外科/ 甲状腺外科)		まつもと 松本 (乳腺外科)	おさく 尾作 1.2.3.5週 (乳腺/甲状腺外科) あまや 天谷 4週	
脳外科	こまつばら 小松原		かねこ 金子	かねこ 金子	こまつばら 小松原	こまつばら 小松原			まるやま 丸山 (もの忘れ)	まるやま 丸山 (もの忘れ)	交代制	
泌尿器科		ながた 長田	ながた 長田		ながた 長田	ながた★ 長田	おおつる 大鶴	おおつる 大鶴	ながた 長田 1.4.5週 おおつる 大鶴 2.3週	ながた★ 長田	ながた 長田 2.3.4.5週	
形成外科		まえしま 前島 1.2週								こくぶ★ 國分 (形成外科一般/ 巻き爪)		
皮膚科						なかざわ★ 中澤						

〈受付時間〉午前 8:00~12:30(診察 9:00~) ※内科の午前初診受付は12:00まで ★診療科・医師によって受付・診察時間が異なりますので 午後 13:00~16:45(診察14:00~) 確認のうえご受診ください。

**【脳トレ答え】**  
①葉の数(右上) ②右側の貝  
③コアラの水着 ④コアラの耳  
⑤真中の雲の形 ⑥カニの足  
⑦ビーチボールの色

**【単語】**  
・マスカット・オレンジ  
・すきやき・コロケ

八王子山王病院  
リハビリテーション科で  
**一緒に働こう!!**

取得児O休業  
K業

多く在宅  
家庭持ち職員

ワークライフ  
バランスを  
重視します!

# 大募集!!

PT(理学療法士)  
ST(言語聴覚士)  
OT(作業療法士)

お電話：042-626-1144(代表) 問い合わせ：総務課 採用担当まで

# いぎいさ さんのう vol.14



## 特集 『高額療養費制度』

- 受けよう!「八王子市健診」  
第25回市民公開講座  
Let's try! 脳トレ問題  
簡単おすすめレシピ  
豚肉と野菜の重ね蒸し  
まいにち楽々トレーニング  
座ってできる体操(上半身編)



### 病院 理念

思いやりのある あたたかい医療

- 〈基本方針〉
- ▷ 患者さんの権利を尊重し、患者さん中心の医療を行います。
  - ▷ 医療の質の向上を目指します。
  - ▷ 地域医療における社会的責任を果たします。

# 受けよう! 八王子市健診

2024年(令和6年) 6月1日土  
～翌年1月31日金

## 八王子山王病院で受けられる健診

※各健診の曜日は受付にご確認ください。

### 健康診査

市から送付された**受診券**が必要です。



<b>特定健康診査</b> 当日	<b>対象</b> 八王子市の国民健康保険加入者で40歳以上 ※胸部X線検査は、今年度65歳以上となる方を対象 <b>内容</b> 問診、血圧測定、尿、血液検査など	自己負担額 <b>無料</b>
---------------------	--	-----------------

<b>後期高齢者健康診査</b> 当日	<b>対象</b> 75歳以上 ※受診日時点で75歳以上 <b>内容</b> 問診、血圧測定、尿、血液検査、胸部X線検査など	自己負担額 <b>無料</b>
------------------------	---	-----------------

### がん検診 その他

<b>胃がん内視鏡検診</b> 要予約	<b>対象</b> 50歳以上 昭和50年3月31日までに生まれた方 (2年に1回) <b>内容</b> 問診、胃内視鏡検査(胃カメラ)	自己負担額 <b>3,080円</b> (検診費約20,000円)
------------------------	--	--------------------------------------

<b>肺がん検診</b> 当日	<b>対象</b> 40歳以上 昭和60年3月31日までに生まれた方 <b>内容</b> 問診、胸部X線検査 ※医師が必要と認めた方には、 (二重読影) 喀痰(かくたん)検査も実施します。	自己負担額 <b>1,100円</b> (検診費約6,500円)
--------------------	--	-------------------------------------

<b>大腸がん検診</b> 当日	<b>対象</b> 40歳以上 昭和60年3月31日までに生まれた方 <b>内容</b> 問診、便潜血検査(便の中の血液の有無を調べる検査)	自己負担額 <b>880円</b> (検診費約4,500円) セット※ <b>550円</b> (検診費約3,000円) 同時受診で割引になります。
---------------------	---	--

**検査キットについて**  
・昨年度、市の大腸がん検診を受診され、「異常なし」だった方には事前にお送りします。  
(精密検査が必要と判定された方は、精密検査を受診した医療機関の指示に従ってください。)  
・昨年度、未受診の方は、受診する医療機関からお受け取りください。(市ではお渡ししません。)

<b>乳がん検診</b> 当日または予約	<b>対象</b> 40歳以上 昭和60年3月31日までに生まれた女性 (2年に1回) <b>内容</b> 問診、乳房X線(マンモグラフィ) ※視触診は、今年度以降実施しません。	自己負担額 <b>2,200円</b> (検診費約13,000円)
-------------------------	--	--------------------------------------

<b>肝炎ウイルス検診</b> 当日	<b>対象</b> 肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 <b>内容</b> B・C型肝炎ウイルス検査	自己負担額 <b>無料</b> (検診費約8,000円)
-----------------------	--	---------------------------------

## 第25回 八王子山王病院 市民公開講座 開催しました

6月19日(水) 東京たま未来メッセ3階第4会議室において、第25回八王子山王病院市民公開講座を開催しました。

今回は、八王子山王病院 乳腺外科・甲状腺外科 尾作忠知医師による、「正しく知ろう乳がん～早期発見がカギ～」と、八王子山王病院 栄養科 認定管理栄養士 田原菜都子による「病気を防ぐ正しいダイエットの仕方」というテーマで講演を開催いたしました。参加された方からは「勉強になりました!」「生活習慣を見直します」といったお声をいただきました。



多忙な平日をお過ごしの方の皆さまへ

**日曜日に乳がん検診を受けられる日です**

2024年 10月20日 予約受付中!

## Let's try! 脳トレ問題 初級編

### 7個の間違い探しクイズ



□の中に隠れている2つの単語を見つけよう!



答え ( )  
答え ( )



答え ( )  
答え ( )

※答えは、裏表紙下に載っています。



# 高額療養費制度

ご存じですか？

高額療養費制度は、医療機関や薬局の窓口で支払った医療費が、ひと月(1日から月末まで)で自己負担額の上限を超えた場合に、超えた分の金額が払戻される制度です。

## 01 自己負担限度額

高額療養費制度の自己負担限度額は、年齢や所得状況等によって異なります。年齢の区分は「69歳以下」または「70歳以上」の2つに分かれます。所得区分については、健康保険組合加入者は標準報酬月額によるもの、国民健康保険加入者は、所得もしくは課税所得が基準となります。



<例> 70歳以上 年収約370万円～770万円の場合(3割負担)  
100万円の医療費で窓口の負担(3割)30万円支払った場合



212,570円を高額療養費として支給し、**実際の自己負担額は87,430円**となります。

69歳以下の方の自己負担上限額	
所得区分	ひと月の上限額(世帯ごと)
年収約1,160万円～ 健保：標準83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000)×1%
年収約770万円～約1,160万円 健保：標準53万円～79万円 国保：旧ただし書き所得600万円～901万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%
年収約370万円～約770万円 健保：標準28万円～50万円 国保：旧ただし書き所得210万円～600万円	80,100円+(医療費-267,000)×1%
年収～約370万円 健保：標準26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
住民税非課税者	35,400円

70歳以上の方の自己負担上限額		
所得区分	外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)
年収約1,160万円～ 標準83万円以上 / 課税所得690万円以上		252,600円+(医療費-842,000)×1%
年収約770万円～約1,160万円 標準53万円以上 / 課税所得380万円以上		167,400円+(医療費-558,000)×1%
年収約370万円～約770万円 標準28万円以上 / 課税所得145万円以上		80,100円+(医療費-267,000)×1%
年収156万円～約370万円 標準26万円以下 課税所得145万円未満	18,000円 (年14万4千円)	57,600円
II 住民税非課税者	8,000円	24,600円
I 住民税非課税者 (年金収入80万円以下など)		15,000円

## 02 更なる負担軽減

高額療養費制度では、同一世帯(同じ医療保険に加入している場合に限る)であれば、自己負担額を1か月単位で合算することができます(世帯合算制度※1)。1人の窓口負担では上限額を超えていない場合でも、世帯の合計金額が一定額を超えている場合、高額療養費制度の支給対象となります。また、高額療養費制度では過去12か月以内に3回以上自己負担上限金額に達した場合、4回目から上限金額が下がります(多数回該当制度)。

※1 69歳以下の方は、21,000円以上の自己負担のみ合算されます。  
※2 70歳以上の住民税非課税の区分の方については多数回該当の適用はありません。

### 注 高額療養費対象外

高額療養費の対象外で自己負担になるもの

- ・入院時の食事代
- ・差額ベッド代
- ・医療保険対象外の治療費
- ・その他の雑費  
(タオル・寝間着・日用品・おむつなどのレンタル代)



## 高額療養費制度を受けるには？

医療機関窓口でのお支払いを自己負担限度額までとする方法

### 01 マイナ保険証を利用する

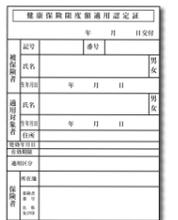
オンライン資格確認を導入している医療機関等の窓口で、マイナ保険証を提示し、「限度額情報の表示」に患者さまが同意すれば、窓口での1か月(1日から月末まで)のお支払いが、**最初から自己負担限度額まで**となります。



### 02 限度額適用認定証を利用する

「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関等の窓口で提示すると、窓口での1か月(1日から月末まで)のお支払いが**最初から自己負担限度額まで**となります。

※事前に加入している保険組合に「限度額適用認定証」発行の申請が必要です。



限度額以上の医療費を医療機関窓口で支払ったとき

マイナ保険証や限度額適用認定証を利用せず、自己負担限度額を超える金額を医療機関等の窓口で支払った場合は、**加入している保険組合で払戻しの手続きを行う事が出来ます。**手続き方法は加入している保険組合によって異なりますが、必要書類を提出すれば**自己負担限度額超過分が戻ってきます。**

とっても  
カンタン!

# 豚肉と 野菜の重ね蒸し

## 材料 (1人前)

- 豚肉 70g
- キャベツ 100g
- もやし 50g
- にんじん 10g
- 生姜 少々
- ごま油 大さじ1/2杯
- 小ネギ 適量(飾り用)
- 塩・こしょう 少々
- チーズ 20g



麺の上にものせて美味しく食べられます

## 作り方

- ① 材料を重ねて5~10分間蒸し焼きにする。
- ② チーズをのせて3分加熱する。
- ③ 最後に小ネギをのせて出来上がり。

・栄養価(1人前)・

炭水化物	7.9g
エネルギー	408Kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	36.2g
ビタミンB1	0.43mg
ビタミンK	85.3μg
塩分	0.7g

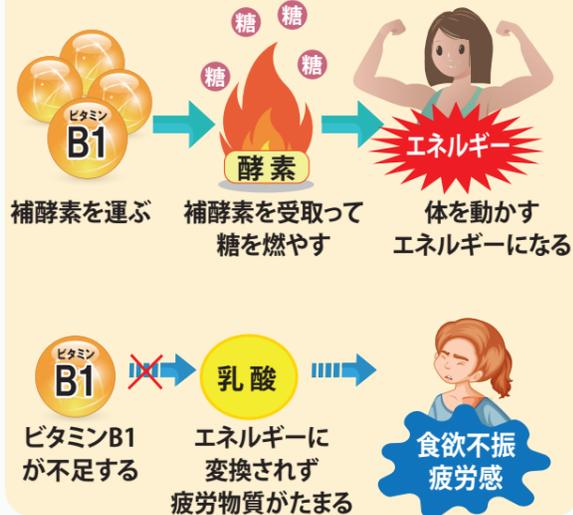
## 管理栄養士コラム

### 豚肉の栄養素

ビタミン  
B1

豚肉には、**ビタミンB1**が豊富に含まれています。**ビタミンB1**は「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、エネルギーを生み出す重要な役割を担っています。夏場は、そうめんやうどんなどを具なしで食べている方も多いと思いますが、**炭水化物**のみの食事では**ビタミンB1**が不足し、夏バテ(疲労感・食欲不振)のような症状が現れることがあります。ぜひ麺の上にこのレシピ料理(豚肉と野菜の重ね蒸し)をのせて一緒にお召し上がりください。

### 疲労回復・夏バテ防止



## リハビリテーション科 監修

まいにち  
楽しく  
トレーニング

# 座って 上半身編 できる体操



YouTubeで  
**体操動画**を配信中!  
右のQRコードを読み取るか  
「八王子山王病院  
リハビリテーション科」  
と検索してください。

みなさんは、体力・筋力低下を予防するためにどんなことをしていますか?例えばラジオ体操やウォーキングなどは、外に出る必要があったりして「ちょっと難しいな」と思うこともあるかもしれません。今回からは2回にわたって、家の中でも、椅子に座ったままできる体操をご紹介します。

### 首の体操



背筋を伸ばし、首だけを動かすことを意識しながら、上下、左右に曲げます。その後、頭を左右にゆっくり回しましょう。

上下・左右に3回ずつ曲げる  
左右に3回ずつ回す

### 肩・腕の体操①



腕を横に開き、頭上で閉じて手を合わせます。その後、身体の中心軸をきるように下ろします。

開く→閉じる→下ろすを3セット

### 肩・腕の体操②



胸を張り、腕をできる限り開きます。その後、ゆっくり前に向かって閉じていきます。

開く→閉じるを3セット

### 体幹の体操



顔が後ろを向くように、上半身のみ身体をひねります。骨盤が傾かないよう注意しましょう。

左右3回ずつ