

# ぽっかぽか通心

2015/7/20 夏号

- 1、ご挨拶
- 2、松下幸之助1日1話
- 3、動画で解説シリーズを充実
- 4、マネー雑誌に原稿執筆
- 5、知って得するお役立ち情報  
「高額療養費制度の改正」
- 6、編集後記  
おススメ本「病気になる15の食習慣」



## 1、ご挨拶

「たちじゅう」の美味しさに魅了されたFPの長谷です♪

大阪初の太刀魚料理専門店「園」のランチ看板メニューが「たちじゅう」。味は「うな重」よりもあっさりしていて、何杯でも食べられそうです。和歌山県有田箕島港から直送される「紀州紀ノ太刀」を使い、秘伝のタレをつけじっくり炭火で焼きあげられた太刀魚は香ばしく絶品です！

写真の「たちじゅう並」は、太刀魚の蒲焼重・サラダ・漬物・生七味・味噌汁がついてなんと800円です。さらに、8月末迄使用できる「天王寺・阿倍野ランチパスポート」を提示すれば500円でいただくことができます。夜はまだ行ったことがありませんが、太刀魚づくしのコースがあるようですので要チェックです。

お店はあべのハルカスから徒歩約10分、最寄り駅の地下鉄谷町線阿倍野駅から徒歩約5分ですので、ご興味ある方は是非食べに行ってみてくださいね。自信を持っておススメすることができます(^O^).



「たちじゅう園」 住所：大阪市阿倍野区松崎町3-17-4  
電話：06-6623-3483  
HP：<http://www.tachijyusono.com/>

## 2、松下幸之助 1日1話

大変好評な松下幸之助先生の1日1話。(PHP研究所:刊)

今回のお話も経営者の方は勿論、サラリーマンの方、主婦の方も参考になる点があると思いますので、一度読んでみて下さいね。

### 「 寛容の心で包含 」

世の中にはいい人ばかりはいない。相当いい人もいるが相当悪い人もいるわけです。ですから、きれいな人、心の清らかな人、そういう人ばかりを世の中に望んでも実際にはなかなかその通りにはなりません。十人いたらその中に必ず美ならざる者も正ならざる者も入ってくる。そういう状態で活動を進めているのが、この広い世の中の姿ではないでしょうか。そこに寛容ということが必要になってきます。

力弱き者、力強き者があるならば、両者がお互いに包含し合って、そこに総合した共同の力を生み出してゆく。そういうところにわれわれ人間の生き方があるのではないかと私は思うのです。

## 3、動画で解説シリーズを充実

ライフプランやお金に関して短時間で簡単に考え方をお伝えしている『動画で解説シリーズ』(ユーチューブに動画をアップし私のHPにも掲載)ですが、現在48本の動画を掲載し、のべ再生回数は39,000回を超えています。ここ数か月で、下記5本を新規で追加掲載しましたので、ご興味ある項目から視聴していただければと思います。勿論、無料です。ちなみに再生回数が一番多いのは、5年ほど前に掲載した《老後資金の考え方》で約7,800回再生されています。

☆ 《 老後資金の考え方 》	5分50秒
《 年率20%の資産運用 》	3分41秒
《 ジュニアNISA6つのポイント① 》	2分31秒
《 ジュニアNISA6つのポイント② 》	1分50秒
《 フリーキャッシュフローとは(株式投資) 》	2分40秒
《 メラビアンの法則とは??? 》	2分48秒 他

今後も月3~4本程度で新規動画をアップしていきますので、楽しみにお待ちください。

## 4、マネー雑誌に原稿執筆

マネー雑誌『ネットマネー8月号』に原稿を執筆していますのでお知らせします。『お金のプロ・FPによるおススメ投信ベストセレクション』1年保有・5年保有の期間からお金のプロであるFPにベスト投信を選んでもらうという特集です(まだ投資を始めて間もない人向けも併せて)。

中国景気減速・ギリシャ問題・地政学的リスク・日本の消費税10%への増税など不安要素も多いですが、今後も長期で見れば世界経済は緩やかに成長を続ける可能性が高いと考えています。

私の事務所にもこの雑誌を置いてありますので、ご興味ある方はおっしゃってくださいね。



## 5、知って得するお役立ち情報

### 《高額療養費制度の改正》

「高額療養費制度」は、入院や手術等を受け多くの治療費が必要になった場合、家計に対する医療費の自己負担が重くならないように一定の歯止めをかける制度になります。平成27年1月1日から70歳未満の方の高額療養費制度が見直されましたので、具体的な数字を使って確認しましょう。

### 1、＜見直し前後の高額療養費計算＞

平成26年12月31日の所得区分は上位所得者・一般所得者・住民税非課税者の3段階でしたが、今回の見直しでは負担能力に応じて所得区分が以下のような5段階に細分化されました。ちなみに70歳以上の方については、平成27年1月以降も見直しはありません。

### 《 高額療養費制度見直し前後比較 》

(見直し前)

所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額 (円)
上位所得者年収約770万円～	150,000 + (医療費 - 500,000) × 1%
上位所得者・住民税非課税者以外	80,100 + (医療費 - 267,000) × 1%
住民税非課税者	35,400

(見直し後)

所得区分	ひと月あたりの自己負担限度額 (円)
年収約 1,160 万円～	252,600 + (医療費 - 842,000) × 1%
年収約 770～約 1,160 万円	167,400 + (医療費 - 558,000) × 1%
年収約 370～約 770 万円	80,100 + (医療費 - 267,000) × 1%
～年収約 370 万円	57,600
住民税非課税者	35,400

(資料：厚生労働省保険局より)

(例：年収約 1,160 万円超で医療費総額が 100 万円の場合)

改正前：『150,000 円 + (医療費総額 - 500,000) × 1%』 自己負担限度額 155,000 円

改正後：『252,600 円 + (医療費総額 - 842,000) × 1%』 自己負担限度額 254,180 円

(例：住民税非課税者ではなく年収約 370 万円未満で医療費が 100 万円の場合)

改正前：『80,100 + (医療費総額 - 267,000) × 1%』 自己負担限度額 87,430 円

改正後：一律 57,600 円 自己負担限度額 57,600 円

改正前と改正後で比較すると、年収約 1,160 万円を超える方は改正後のほうが 99,180 円の負担増となりますが、住民税非課税者ではなく年収約 370 万円未満の方は改正後のほうが 29,830 円の負担減となります。現在は改正前と改正後で負担額に変更がない方でも、今後の収入の増減によって自己負担額も増減することになります。また、個室に入った場合の差額ベッド代や、食事代及び先進医療等健康保険適用外の治療にかかる費用は上記計算式の対象外になりますので注意しましょう。

## 2、＜多数回該当＞

高額療養費制度には、さらに自己負担額が軽減される多数回該当という制度が設けられています。直近の 12 か月間に 3 回以上高額療養費の支給を受けている場合、4 回目以降は自己負担の上限額が下記の通り引き下げられます。どの所得区分の方でも上記で計算した自己負担限度額より負担が軽減される仕組みになっています。



## ◀ 高額療養費制度多数回該当 ▶

所得区分	多数回該当
年収約 1,160 万円～	140,100 円
年収約 770～約 1,160 万円	93,000 円
年収約 370～約 770 万円	44,400 円
～年収約 370 万円	44,400 円
住民税非課税者	24,600 円

(資料：厚生労働省保険局より)

(例：年収約 370～約 770 万円の場合)

1 回目～3 回目：『80,100 + (医療費総額 - 267,000) × 1%』自己負担限度額 87,430 円  
4 回目以降 自己負担限度額 44,400 円

### 3、<世帯合算>

高額療養費制度には、さらに自己負担額が軽減される世帯合算という制度が設けられています。1 人では高額療養費の支給対象にならない場合でも、同じ世帯の方（同じ医療保険に加入していることが条件）が支払った自己負担額を 1 か月単位で合算することができる制度になります。この合算額が一定額を超えた場合、超えた分を高額療養費として支給されます。

(例：年収約 370～約 770 万円の場合)

夫：自己負担額 60,000 円（医療費 200,000 円）

妻：自己負担額 60,000 円（医療費 200,000 円）

それぞれで計算すると高額療養費の支給対象にはなりません。合算すると自己負担額が 12 万円となり支給対象となります。計算式『80,100 + (医療費総額 - 267,000) × 1%』に合算して医療費総額 400,000 円を入れると 81,430 円となり、120,000 円 - 81,430 円 = 38,570 円が高額療養費として支給されます。ただし、21,000 円以上の自己負担のみ合算されますので注意が必要です。

### 4、<まとめ>

平成 27 年 1 月 1 日から高額療養費制度が見直されましたが、入院や手術等治療費がかさむときに頼りになる制度であることは間違いありません。多数回該当や世帯合算

の制度も治療費の支払いで家計が苦しくなるとき利用すると、自己負担が軽減され金銭的な不安が和らぎます。まずは高額療養費制度等社会保障制度を理解し、預貯金や住宅ローン等家計の状況やお勤め先の保障も確認したうえで保険加入が必要かどうかを検討するようにしましょう。

## 5、編集後記

### おすすめ本

今回は先日読んだ『病気になる15の食習慣』のご紹介です。日野原先生の楽しく生きる長寿の秘訣です。



#### 1、「1日3食の間違い」

1日のトータルで考えればよく、規則正しくより身体に合わせてバランスを重視する。

#### 2、「寝る前に食べても大丈夫」

朝・昼・晩のバランスは、3・2・5。常識は変わるもの。

#### 3、「脳を鍛える“かむ”習慣」

粗食こそが長寿の秘訣。よくかむと消化吸収が高まるだけでなく脳が活性化する。

#### 4、「楽しい食事が健康をつくる」

50歳からの健康は自己責任。健康な細胞を作るには良い環境で育ったものを口に入れることが必要。

#### 5、「油抜きではやせられない」

油ではなく炭水化物と糖質を減らす。ダイエット食に最適なのはきのこ。

#### 6、「間食には果物を食べましょう」

間食するなら腸内環境を整える作用がある果物が良い。

#### 7、「植物油が若さと美白のもと」

医師や薬に頼り過ぎないことが大切。オリーブ油で体質改善。

#### 8、「食事を残せば病気になる」

おなかいっぱいの時、胃は120%の食べ物を送りこまれて青くなっている。「もったいない」が病気を招く。

#### 9、「コレステロール値は少し高めなほうがいい」

正常域は人によって違うので、数値をあまり気にしない。生活習慣病を予防する三種の神器は、①大豆製品、②青い野菜と青魚、③きのこ類。

#### 10、「外食がちな人は野菜ジュースを」

偏りが無いか最近の食事を振り返ってみる。野菜と果物をたっぷり摂る。

### 11、「レシチンと葉酸の多い野菜」

ブロッコリーやホウレンソウをたっぷり摂る。長寿に欠かせないのは、「目標を持って生きること」。

### 12、「肉を食べれば体がサビない」

動物性たんぱく質は中高年ほど必要。必要な栄養を摂って、適度に体を動かすことが何より長寿の秘訣。

### 13、「和食の落とし穴“塩分”に注意」

ラーメンやそばの汁は残しましょう。酢や海藻類をすすんで摂りましょう。

### 14、「ウエストを測るだけで肥満は防げる」

ウエストをこまめに測ってキープしましょう。毎日、鏡を見れば未病を防げる。

### 15、「効率よくカロリーを消費する」

歩く習慣で無理なく効率よくカロリーを消費する。早足で30分ほど歩くくらいが丁度良い。

簡単にポイントを書いてみましたが、いかがですか？私が一番参考になったのは、8の食事を残せば病気にならないです。今の日本人は過食になっていて常に食べ過ぎ状態のようですから、時には残すという発想も大事なかもしれません。

あとは、やはり適度な運動ですね。30分ぐらいのウォーキングで十分のようなので、欠かさず実践するようにしましょう。長生きしたい方はご参考まで。

## ◀ ネット管理サイト ▶

現在以下のサイトを運営しお金に関する情報発信を行っています。皆さんが将来計画やお金に関して悩んでいるとき、ヒントになるかもしれませんのでお時間あるときに一度覗いてみてくださいね。

HP : 「長谷ファイナンシャルプランナー事務所」

ブログ : 「大阪堺市のファイナンシャルプランナーはせっちの日記」

メルマガ : 「FPが易しく教える暮らしに役立つお金の学校」【読者800人以上】

メルマガ : 「読まなアカン！人生がバラ色になるお金の特別講義」

ツイッター : 「fphase」【フォロワー3000人以上】

ユーチューブ : 「hasefp」48の動画をアップ

フェイスブック : 「長谷剛史」

それでは、「ぽっかぽか通心」秋号は10月初旬発行予定ですので、楽しみにお待ちしております。

