



広報かながわ 広域連合

編集・発行

神奈川県後期高齢者医療広域連合事務局
〒221-0052 横浜市神奈川区栄町8-1
ヨコハマポートサイドビル9階

☎045(440)6700 ファクス 045(441)1500
http://www.union.kanagawa.lg.jp/

楽しく体操!健康な毎日!

～神奈川県内市町村オリジナル体操紹介～

日常生活の中に無理のない程度の運動を取り入れることは、気持ちがリフレッシュし、体力の維持増進、生活習慣病の予防に大いに役立ちます。いつまでも健康的な毎日を送るため、身近な地域で行われている体操を通じて、健康づくりや仲間づくりをしてみたいはいかがですか。



おおいそ骨太体操

神奈川県の中でも高齢化率が高い大磯町では、生涯を通して健康にいきいきと過ごすために「おおいそ骨太体操」を実施しています。

この「おおいそ骨太体操」は、10年程前に町ぐるみの「元気な骨づくり事業」の一環として誕生したもので、現在も年間800回以上の講習会が実施され、子どもから高齢者まで多くの方が参加されています。

体操には、どこまでも続くこゆるぎの浜をのびのびと泳ぐ動きや、照ヶ崎から北浜海岸へかけて躍動するサーフィンのポーズなど、大磯らしさをふんだんに採り入れ、「オオイソ!」「ホネブト!」の掛け声を発する箇所を設けて、普段出さない大きな声を出すことで気持ちもスッキリできるなど楽しい工夫がいっぱいです。

4年前から体操を始めたという70歳代の女性は、ある日自転車で転倒し、その拍子に道に手をつけて体を支える体勢になっ

たが、骨折などの大きなケガも無く、体操の効果を実感したとおっしゃっていました。

講習会場はとても楽しい雰囲気でも、初めての方もすぐに仲間に入っていけます。

現在大磯町では、さらに、心身のリラックス効果をねらった「大磯こゆるぎ体操」が完成間近とのこと。太極拳や気功の要素を採り入れていると聞いています。今後、こちらもどんな個性的な体操になるか楽しみです。



問い合わせ先 大磯町スポーツ健康課 ☎0463-61-4100(代表) ファクス0463-61-1991

WE LOVE ZAMA! 健康体操



が気軽に身体を動かすことができる「WE LOVE ZAMA!健康体操」を平成17年に創作し、その普及に取り組んでいます。市

大風で有名な座間市では、市制施行30周年記念(平成13年)に製作された市民の歌「WE LOVE ZAMA!」に合わせて、誰も

内8ヶ所のコミュニティーセンターで市職員と市民ボランティアにより年間約180回の講座を開催し、毎回20人程が参加しています。

参加者からは、「教えてくれる先生が皆良い方で楽しい!」「ここで覚えた体操を家でもやっているの。始めてから風邪をひかなくなった。」「いろいろな年齢の知り合いが増えて楽しい。」などの声が多く聞かれました。

会場では、参加者が軽快なリズムに合わせて身体を動かし、身体が丈夫になるのはもちろん、心地よい体操のあとは気持ちも軽くなるのでしょうか、体操を通して知り合った方々が自然な笑顔で談笑している風景が印象的でした。

問い合わせ先 座間市健康づくり課 ☎046-255-1111(代表) ファクス046-255-3550

広域連合の議会から

- ◆名称 平成23年第2回定例会
- ◆開催日 平成23年8月29日(月)
- ◆主な議案 平成22年度決算(一般会計・特別会計)
- ◆その他の議案

- 神奈川県後期高齢者医療広域連合後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例の制定(東日本大震災に伴う保険料減免について)
- 神奈川県後期高齢者医療広域連合非常勤特別職職員の報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例の制定 (ほか)



議会審議の様子

▶詳細は、神奈川県後期高齢者医療広域連合事務局までお問い合わせください。

こんな議論が交わされました

問1

次の保険料算定は、単年度の計算で行うのか、従来どおり2年で計算するのか、お尋ねします。

答1

厚生労働省からの事務連絡において、2か年分の保険料を算定する必要がある旨示されています。

問2

健康診査受診率を向上させるために、どういう施策を打っていくのか、お尋ねします。

答2

全市町村に対して、広報紙やホームページによる周知をお願いしており、地域の実情に応じた推奨事例を紹介し、受診率向上に向けて取り組むよう要請しています。今後も、各市町村と連携を図りながら、受診率の向上に努めます。

問3

平成23年度は、被保険者も保険給付費も増えると予測される中、資金不足にならないのか、また、万一そうなった場合についての対応について伺います。

答3

後期高齢者医療制度は、2年間で1つの財政運営期間として保険料を算定し、算定時において平成22年度及び23年度の被保険者数や療養給付費の伸びを見込んでいますが、平成23年度予算も保険料算定時の見込を基本として編成できたので、資金不足になる可能性は少ないと考えます。万一の場合には、国、県等と協議の上、県の財政安定化基金(*)を優先的に活用するなど、状況に応じて対応を図ります。

問4

次期保険料抑制のため、財政安定化基金の活用を求めることについて伺います。

答4

法律及び県条例の改正により、保険料の増加を抑制するために基金を活用することは可能となっています。今後、保険料算定作業の状況により、次期財政運営期間での活用について、県と協議してまいります。

(*)県の財政安定化基金:後期高齢者医療制度の財政を安定させるために、県に設置される基金。保険料の収納不足や給付費の増加によって、広域連合の特別会計が赤字になりそうな場合、資金の交付・貸付を行う。

次の議会は、平成24年2月の予定です。

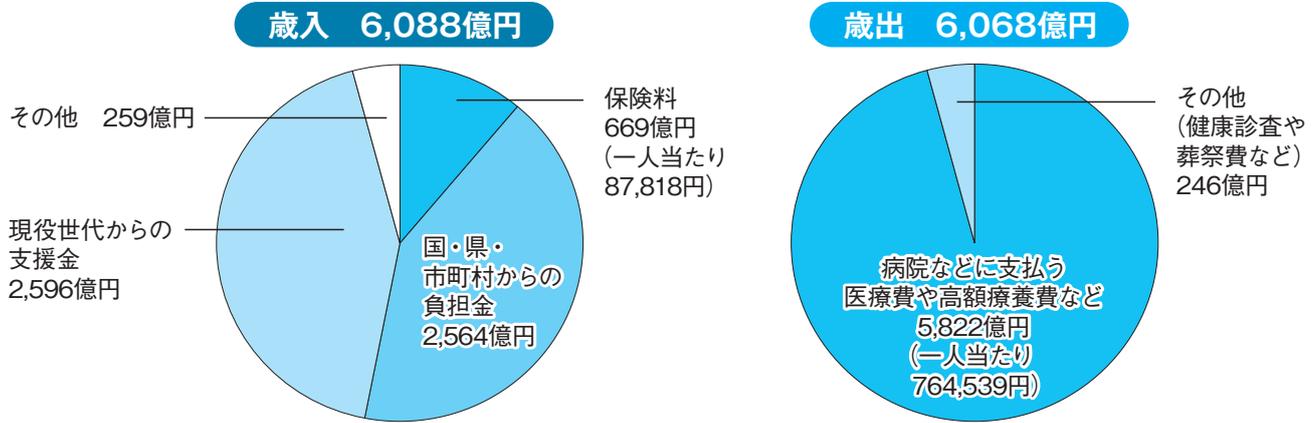
平成22年度決算について

詳しい状況については、神奈川県後期高齢者医療広域連合ホームページに掲載しています。
[\(http://www.union.kanagawa.lg.jp/\)](http://www.union.kanagawa.lg.jp/)

I 平成22年度の神奈川県の後期高齢者医療制度の財政状況について

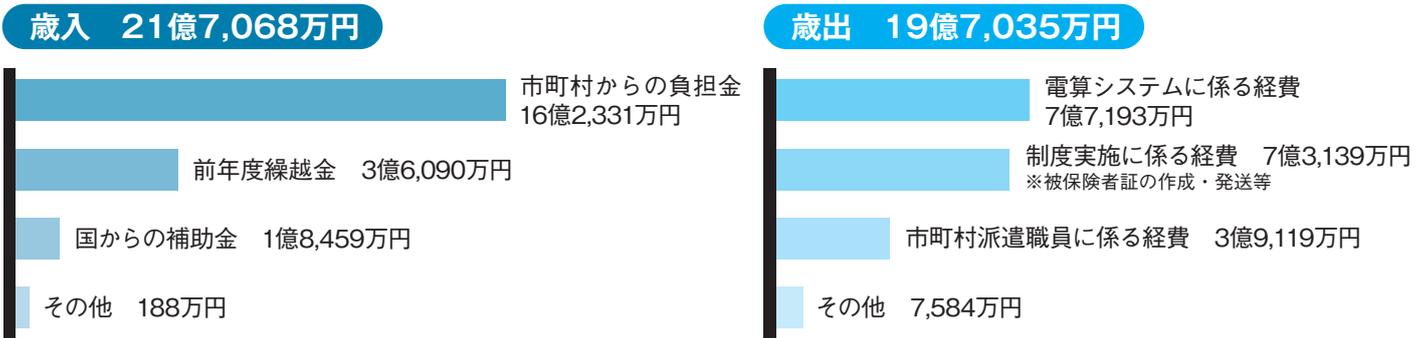
平成22年度に被保険者の皆様が医療機関などにかかった際に後期高齢者医療制度から支払われた額など、歳出の総額は6,068億円でした。

その財源は、皆様からの保険料と、国・県・市町村からの負担金、現役世代からの支援金となっています。



II 広域連合の事務運営経費について

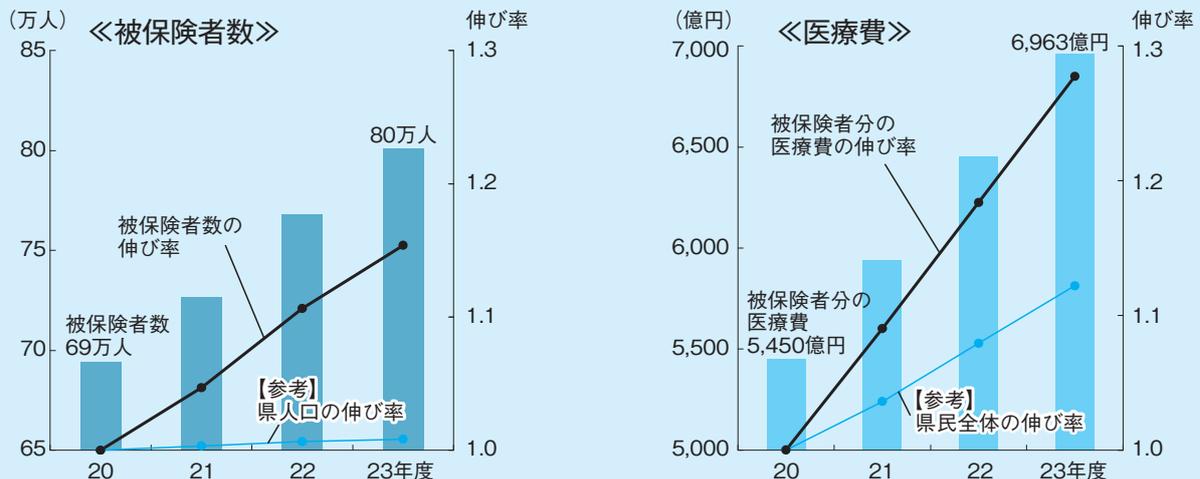
広域連合の運営に伴う事務経費（一般会計）は、主に県内市町村からの負担金などで賄われています。



一般競争入札の実施など効率的な執行により、歳出額の削減に努めました。

被保険者数と医療費の動向

県全体の人口や医療費の伸びに対して、高齢者の人口と医療費の伸び率が高い傾向にあり、団塊の世代の高齢化に伴いこの傾向が進むことが予測されます。



※伸び率については、それぞれ20年度を1とした場合の伸び率を示しています。

また、医療費の県民全体の伸び率は神奈川県医療費適正化計画より算出しました。

避難所での健康管理と日常心がけておきたいこと

平成23年3月11日に発生した東日本大震災の被災地に、地震発生後から現在までの間に神奈川県内複数の市町村から職員が派遣され、被災された方々へのさまざまな支援活動に従事しています。

平成23年4月15日から4月19日にかけて岩手県宮古市で、健康相談などの支援活動に従事した横須賀市高齢福祉課の茂木理恵保健師から、被災地での健康管理の工夫、日常心がけておきたいことなど、支援活動を通じて感じたことをご紹介いたします。

私が岩手県宮古市へ行ったのは、震災から1ヶ月が経った4月15日でした。宮古市に入っても山あいの町並みに大きな変化はなかったのですが、海沿いにさしかかると様子は一変しました。

津波が襲ったと思われる地域は、建物の残骸と思われるコンクリートの土台や半分姿を失った家屋ばかり、角のガソリンスタンドにあるはずのない大きな船がありました。海沿いの大きな道路ははまだ信号が復旧しておらず、他県の警察が車の誘導をしていました。道路は大分きれいにはなっていました、土埃が舞い、マスクやメガネが手放せない状況でした。

津波が襲った地域と津波の届かなかった地域との違いが、歴然としていたことに驚くとともに、津波の威力を思い知らされました。

私たち横須賀市の保健師が派遣された学校の体育館には、100人以上の方々が避難されていて、ダンボールで仕切られてはいたものの、手を伸ばせば隣の家族に触れられるくらいのスペースで生活をおくっていました。家や周辺の片付けのため、自宅に戻る人などもいて、昼間の避難所には、高齢者の方たちが多く見受けられました。

今回の東日本大震災において、処方薬、お薬手帳、保険証が津波で流され、通院していた病院も被災し、自分のもっている病名や日常使用している薬の名前がわからないことにより、薬がすぐに処方してもらえない方が多くみられました。

高血圧・糖尿病・喘息・てんかん・統合失調症などの継続的な服薬と日々の栄養管理が不可欠な慢性疾患は、治療が一時的でも中断すると病気悪化の恐れがあります。

また、人工透析を必要とする慢性腎不全は、透析の早期手配が必要です。万が一に備えて、日ごろから、処方薬とお薬手帳、栄養管理の内容が書かれたメモを財布等に入れていつも持ち歩くなどの工夫をしておくとういと思います。



多くの方が避難生活をおくる体育館



少しでも不安な事があれば相談しましょう

被災された場合には、ご自身の病気や治療内容・お薬の処方や保管方法（特にインスリンなど保冷が必要な薬）について、避難所を回る医師・保健師・看護師等に相談をしましょう。そのほか、避難所という集団単位では、風邪やインフルエンザ、下痢・おう吐等の感染症などが発生しやすい状況ですので、こまめな手洗い、うがいが必要不可欠です。

また、避難所の狭い場所で体を動かす機会が少なく、十分な食事や水分が補給できないとエコノミークラス症候群(※)を発症することがあります。こまめな水分補給と体を動かすことに努め、もし、胸の痛みや、片側の足が痛む・赤くなる・むくみ等がある場合は、すぐに救護所や医療機関に相談しましょう。

(※)エコノミークラス症候群とは、下肢や上腕その他の静脈にできた血栓(血のかたまり)が、血液の流れによって肺の動脈に詰まり、呼吸困難や胸痛が出て命に係わる疾患です。

避難所での健康管理で心がけたいこと

- ◎こまめな手洗い・うがい
- ◎水分補給
- ◎食事は普段の量を目安に
(多ければ減らしてもらうなど)
- ◎歩いたり、ラジオ体操をするなど
体をよく動かす
- ◎体を冷やさない



日常心がけておきたいこと

- ◎現在服用している薬、お薬手帳（薬の一覧表）、健康保険証をまとめ、いざというとき持ち出せるようにしておく
- ◎現在使用している医療物品（インスリン注射器等）の予備を準備しておく
- ◎杖、メガネの予備、マスクを準備しておく

～東日本大震災に伴う保険料減免及び一部負担金等免除について～

このたびの大震災により被害にあわれた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

現在、神奈川県の後期高齢者医療制度にご加入の方で下記に該当する方は、保険料の減免及び一部負担金等の免除が受けられます。

お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口にご相談ください。

災害救助法の適用地域（東京都を除く）や被災者生活再建支援法の適用地域の住民（地震の発生以降、他市町村へ転出した方を含む）であり、以下のいずれかに該当する方

- ① 住家の全半壊、全半焼又はこれに準ずる被災をした方
- ② 主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負った方
- ③ 主たる生計維持者の行方が不明である方
- ④ 主たる生計維持者が業務を廃止・休止した方
- ⑤ 主たる生計維持者が失職し、現在収入がない方
- ⑥ 原発の事故に伴い、政府の避難指示、計画的避難区域及び緊急時避難準備区域に関する指示の対象となっている方
- ⑦ 特定避難勧奨地点に居住しているため、避難を行っている方



よくある質問コーナー

質問

「高額療養費」が振り込まれたのですが、確定申告の際にどのように取り扱うのでしょうか？

答え

「高額療養費」などの給付金については、『保険金などで補てんされる金額』となります。この分は、医療費控除の対象となる医療費から差し引いて申告してください。

『保険金などの補てん分』

- (1) 高額療養費、療養費など
- (2) 民間の生命保険や損害保険から支払われる「医療保険金」「入院費給付金」「傷害費用保険金」など

ただし、所得の合計額が200万円までの方は、所得の合計の5%の金額を差し引きます。

<医療費控除額の計算式>

$$\left(\begin{array}{l} \text{その年の1月1日から} \\ \text{12月31日までの間に} \\ \text{支払った医療費の総額} \end{array} - \begin{array}{l} \text{保険金などで} \\ \text{補てんされる} \\ \text{金額} \end{array} \right) - 10\text{万円} = \text{医療費控除額}$$

【医療費控除の対象に含まれる医療費(例示)】

- (1) 保険証を使って受ける診療(いわゆる「保険診療」)
- (2) 医師による診療等を受けるために直接必要なもので、次のような費用
 - ① 治療又は療養に必要な医薬品の購入費用(風邪をひいた場合の風邪薬など)
 - ② 医師による診療等を受けるための通院費・医師等の送迎費
 - ③ 入院時に病院から提供される食事の費用(食事代)など

※ご自身がお支払いになった医療費が「医療費控除」の対象となるのかなど、確定申告の具体的な内容については、確定申告書を提出される税務署にお問い合わせください。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)をご存じですか

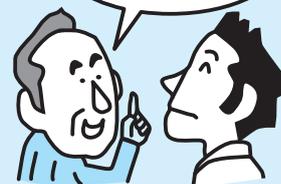
ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品のことです。

ポイント1 先発医薬品より安価で、経済的です(患者さんの自己負担額の軽減、医療保険財政の改善につながります)。

ポイント2 効き目や安全性は、先発医薬品と同等です(薬の形や色などは、先発医薬品と異なることがあります)。

ポイント3 欧米では、幅広く使用されています(アメリカ、イギリス、ドイツなどでは、使用されている医薬品の約半分が後発医薬品です。わが国では、平成24年度までに3割以上とすることを目標に取り組んでいます)。

ジェネリック医薬品にしてください



ジェネリック医薬品(後発医薬品)を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

神奈川県警からのお知らせ

おあずかり
します!



振り込め詐欺が急増しています!!

●現金手渡し詐欺

息子や孫を名乗って、現金を要求し、同僚や友人を装った犯人が自宅や指定場所に現金を受け取りに来る手口

……電話でお金の話が出たら **詐欺**



知らない人には
絶対にお金を
渡さないこと。

●キャッシュカード手渡し詐欺

警察官や金融機関職員を名乗って、暗証番号を聞き出し、キャッシュカードを受け取りに来る手口

……暗証番号を聞いてきたら **詐欺**



警察官や金融機
関職員がキャッ
シュカードを預か
りに来ることは、絶
対にありません。

●還付金等詐欺

市町村や社会保険事務所を名乗り、医療費や税金の還付等に必要の手続きを装って、被害者にATMを操作させ、口座間の送金により現金を騙し取る手口

……「ATMに着いたら電話して」と言われたら **詐欺**

詐欺



不審な電話があったら、110番又は最寄の警察署に連絡してください!!

モニター懇談会を開催しました

6月17日、11月22日に、平成23年度登録モニター懇談会を、かながわ県民活動サポートセンターで開催しました。

懇談会では、参加された皆様から、国で検討されている新しい高齢者医療制度に関するご意見や、現行制度についてのご意見をいただきました。



懇談会の様子

◆登録モニター募集中!!◆

ご興味のある方は、下記連絡先までお気軽にお電話ください。

連絡先…神奈川県後期高齢者医療広域連合事務局
総務課 モニター担当

☎045-440-6701 ファクス045-441-1500

●登録モニター制度とは●

広域連合では、事前にご登録いただいたモニターの方々に、アンケート調査や懇談会を通じて、ご意見や提案等をいただき、後期高齢者医療制度の運営の改善等に活用しています。

教えて 元気の秘けつ

横浜市保土ヶ谷区在住

橋爪 綾子さん (81歳)



絵手紙を始めたきっかけは、13年前に近所で開かれる絵手紙の会の入会募集チラシを見つけたこと。年齢を重ねても、一人でもできる趣味になるかなと入会しました。

人に送っても喜ばれるし、相手からも返事をもらえて嬉しい。気軽にハガキ1枚で楽しめる庶民の芸術ですね。以前は、書道や水墨画もやっていましたが、今は絵手紙専門です。その時々感動したものを絵に描くことを心がけ、新聞のコラムや本を読んで、良いなと思った文章は書きとめておくようになっています。

先日は、東日本大震災で被災された方々が少しでも元気になればと、

会の仲間と絵手紙を被災地に送りました。外の世界に関心を持ち、自分に出来そうなものがあれば積極的に参加していくことは、元気に生きていくのに大事なことだなと感じます。

絵手紙を始めて一番良かったと思うことは、人との交流が増え、自分の生活に張り合いができて楽しい人生を送れていることです。

自分の周りに一人暮らしで、家に閉じこもりがちな方がいたら絵手紙の会に連れて行ってあげたいと思っています。



冬に向けて

気をつけたい感染症(インフルエンザ)

長寿豆知識 その6

毎年、晩秋から初春にかけてインフルエンザが流行します。インフルエンザは鼻水、咳などの風邪症状だけでなく、高熱や筋肉痛などを起こし、肺炎などを併発することもある全身感染症です。高齢者の場合、感染初期には、はっきりとした症状が出ない場合があり、また重症化することもあるので、特に注意が必要です。また、慢性の呼吸器疾患や心臓疾患を持っている場合、その病状を悪化させることもあります。

インフルエンザは予防が第一。日頃からバランスの良い食事と十分な休養をとること、帰宅後はうがい、手洗いを欠かさないことが大切です。また、乾燥しがちな冬季は、室内では加湿器などを使って、適度な湿度を保つことも効果的です。そして、流行期に入る前に予防接種を受けておきましょう。

万一、気になる症状があったら、ひどくなる前に医療機関で受診してください。

最後に、周囲の人達への配慮として、マスクの着用など咳エチケットに心がける気遣いも持ちたいものです。

神奈川県後期高齢者医療広域連合産業医 水野 哲宏



広告募集中!

神奈川県後期高齢者医療広域連合では広報紙・ホームページ上での広告を募集しています。掲載に関する規程など詳細は当ホームページ(<http://www.union.kanagawa.lg.jp/>)「バナー広告募集中」を参照してください。