

# 広報がかり

#### 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/

#### 「骨折」を予防して元気に暮らしましょう

「骨折」が原因で入院・通院する高齢者の方が増えています。「ねたきり」のきっかけになることがあります。日頃から階段や段差に注意するとともに、毎日の生活の中に、栄養のバランスのとれた食事や体操・ウォーキングなどの適度な運動を取り入れて、「骨折」を予防しましょう。

#### 毎月、 たくさんの方が 「骨折」で入院 されています。



平成24年5月の診療分では、

神奈川県にお住まいの 75 歳以上の方だけで、

- ①「骨折」による**入院が、1 カ月 3,323 件** (入院患者の 7.3%)、**通院が約 1 万件**
- ②「骨折」の医療費は、1カ月で、約22億円

#### 《高齢者の骨折の原因》

- ①階段での転落、道路での転倒、 家の床での転倒など
- ②家庭内の事故が、約6割 (国民生活センター資料より)

#### 予防が 大切



「**自分は大丈夫**」の過信は 禁物です。

「自分もなるかも」の気持ちで、毎日、骨折の予防に取り組みましょう。

#### ●家族みんなで、骨密度と筋力を維持して、「骨折」を予防しましょう●

#### 1. 健康づくりを始めましょう

#### ①骨密度検査を受けましょう

骨密度検査を定期的に受けて、「**骨粗しょう症**」 の治療が必要な場合は治療を受けましょう。

#### ②栄養のバランスのとれた食事をしましょう

カルシウム(牛乳などの乳製品・豆腐・卵・小魚など)、ビタミンD(魚・きくらげなど)、ビタミンK(納豆・わかめ・緑黄色野菜など)をとりましょう。

#### ③適度な運動をしましょう

体操・ウォーキングなどをしましょう。市町村などで転倒予防教室があればご利用ください。

#### 2. 家の中の環境を見直しましょう

#### ①家の中を整理整頓して転倒防止

床に無造作に置かれた電気器具のコード や散らかったままのチラシ・雑誌などの 整理をしましょう。

- ②階段、浴室に手すりを設置
- ③暗い部屋に照明器具を設置など

#### < こんな時には要注意 >

- ・服薬時のめまい・ふらつき
- ・真夜中にトイレへ行くとき
- 敷居の段差をまたぐとき
- ・歩きながらの携帯電話はやめましょう。

#### 広域連合の議会から

- ◆名 称 平成 25 年第 2 回定例会
- ◆開催日 平成25年10月28日(月)
- ◆主な議案 平成 24 年度決算 (一般会計・特別会計)

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。



議会審議の様子

#### こんな質問がありました

- 国は保険料特例軽減措置の段階的な廃止を検討するようだが、広域連合として廃止しないよう国に要請すべきではないか。
- 保険料法定軽減の特例措置は、後期高齢者医療制度の施行時の追加的な措置として導入されたもので、 低所得者などを対象に、均等割額の8.5割、9割軽減、所得割額の5割軽減などの措置がとられています。見直 しについては、国の社会保障審議会医療保険部会で議論が始まったところであり、今後の国の動向を注視していきます。
- **質問** 厚生労働省が示す「後発医薬品のさらなる使用促進のためのロードマップ」の取り組みに ついて、広域連合はどのような対応をしていくのか。
- ロードマップでは、保険者の取り組みとして後発医薬品の利用差額通知事業の推進と、希望シールや希望カードの普及が要請されています。本広域連合では、これまでに広報紙などによる啓発、情報提供を実施し、希望カードを市町村窓口で配布するとともに、昨年の被保険者証一斉更新の際には、希望カードを被保険者証と併せて全員に郵送しました。また、来年度からの利用差額通知の発送に向けて、現在、電算処理システムのカスタマイズなどの作業を進めているところです。ロードマップの趣旨を踏まえ、引き続き後発医薬品の使用促進に取り組みます。
  - 「質問 神奈川県における、生活習慣病その他の疾病の特徴は。
- 平成24年5月のレセプトデータでは、生活習慣病の被保険者1万人当たりの受診者数は、糖尿病、高血圧性疾患、脳梗塞などで、いずれも全国平均に比べて少なくなっています。一方、がん、腎尿路系、呼吸器系、筋骨格系などの疾患別では、1万人当たりの受診者数が全国平均より多くなっています。病名別では、乳がん、結腸がん、前立腺肥大症、アレルギー性鼻炎、脊椎障害、骨密度や構造の障害が、全国平均に比べて多くなっています。今後、これらのデータを市町村の保健事業などに活用していただきたいと考えています。
- 短期証を発行しないで、納付相談の機会をつくる工夫をしている自治体もあることから、 広域連合としてルールを変え、短期証の発行に頼らない納付勧告をすべきではないか。
- (保険料の徴収に関しては、法律上、市町村が対応すべき事務とされています。市町村では、個々の滞納者の所得状況や滞納の原因などを把握したうえで、ケースごとに対応しているところです。その中で、短期証の活用は、滞納対策における有効な手段の一つであると認識しています。
- 質問 平成 24 年度特別会計決算について、どのように評価しているか。
- 意え 歳出の大半を医療費の支払いである療養給付費などが占めており、その決算額は約6553億円、 執行率は97.4%であり、大きな乖離はなかったものと考えています。また、歳入については、保険料 をはじめ、国・県・市町村の負担金や現役世代からの支援金など、着実な歳入確保に努めてきました。その結果、 平成24年度においては、健全財政を維持しながら制度の効率的かつ安定的な運営ができたものと考えています。
- 質 問 高齢者の医療費が毎年伸びている中、制度の今後のあり方をどう考えているか。
- 本制度は、少子高齢化が進む中で、増大する高齢者の医療費を公費、現役世代、高齢者でその負担能力に応じて負担する仕組みとなっており、この点については、今後も維持されるべきと考えています。広域連合は、市町村と連携した保健事業の推進など、医療費の適正化と健全な財政運営に努めるとともに、国は低所得者への保険料軽減など、必要な経費を負担することで、制度の持続可能性を高め、安定的な運営を確保していく必要があると考えています。いずれにしても、国が信頼感ある将来ビジョンを示し、必要な財源を確保することで、高齢者や現役世代から信頼される制度を構築していくことが重要であると考えています。



#### 平成24年度決算について

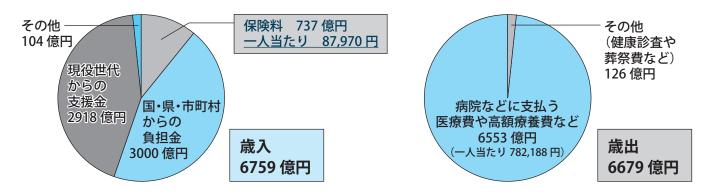


詳しい状況については、神奈川県後期高齢者医療広域連合ホームページ(http://www.union.kanagawa.lg.jp/)に掲載しています。

#### I 神奈川県後期高齢者医療制度の財政状況について ~ 特別会計 ~

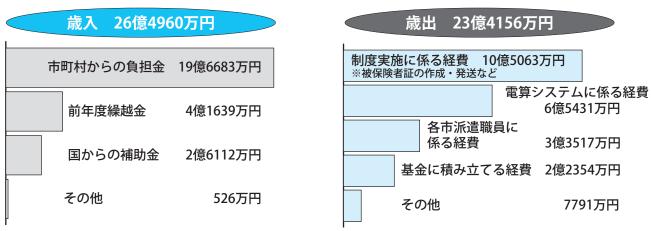
平成 24 年度に、被保険者の皆さまが受診した病院などに、後期高齢者医療制度から支払われた額の総額は 6679 億円でした。

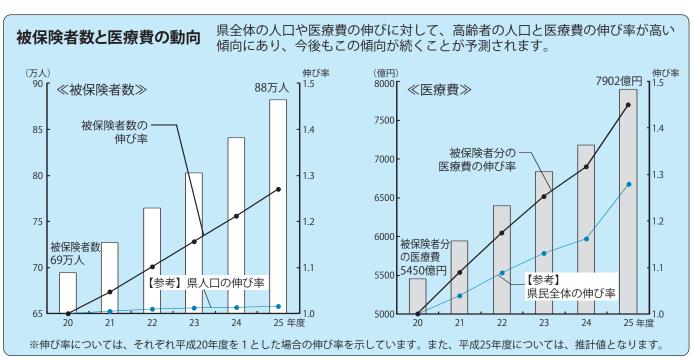
その財源は、皆さまからの保険料と、国・県・市町村からの負担金、現役世代からの支援金となっています。



#### Ⅱ 広域連合の事務運営経費について ~ 一般会計 ~

広域連合の運営に伴う事務経費は、主に県内市町村からの負担金で賄われています。





## 機奈川県ご当地体操船へ

### 介護♥予防かわさき体操

を体験しよう!

年齢を重ねても、元気に楽しく過ごせるように、自治体ごとに様々な健康増進事業が行われています。各地で行われている体操は、ご当地の特徴を活かした、楽しい動きがたくさん。今回は、川崎市出身の故坂本九さんの「上を向いて歩こう」の楽曲に合わせて体を動かす、川崎市の「介護♥予防かわさき体操」 について紹介します。下の写真を参考に、ぜひ身体を動かしてみてください。



#### 介護♥予防かわさき体操とは

川崎市では、高齢者が地域でいつまでも元気でいきいきと暮らせるための取り組みとして「介護♥予防いきいき大作戦」を進めていますが、今回、ご紹介する「介護♥予防かわさき体操」も、その取り組みのひとつとして、平成 22年に作成されました。この体操は、椅子に座ってもできる、気軽に行える簡単な体操です。自分のペースに合わせて無理をせず、反動をつけずにゆっくりと、また、ゆったりとした気分で息を吸ったりはいたりしながら行ってください。

#### 介護♥予防かわさき体操をやってみよう!!

今回は、紙面の都合上、1番のみの掲載となっていますが、実際は歌詞に合わせて5番まで動作が決まっています。また、「介護♥予防かわさき体操」は、ご紹介した「上を向いて歩こう」のほか、やや早めのテンポの「好きです かわさき 愛の街」も作成しています。

川崎市では、この2曲の体操の動きを紹介した DVD や CD、また、「上を向いて歩こう」のリーフレットを作成しています。ご興味のある方は、下記のお問い合わせ先へご連絡ください。

#### 「介護♥予防かわさき体操」についてのお問い合わせ先

川崎市役所健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課

☎ 044(200)2651 ファクス 044(200)3926 メールアドレス 35zaitak@city.kawasaki.jp

#### ①手の突き上げ

♪上を向いて

#### ②足踏み

♪歩こう

#### ③肩の上げ下げ

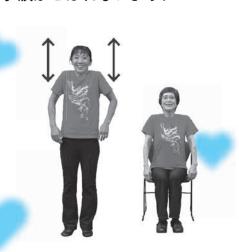
♪涙がこぼれないように



右手を元気よく突き上げて ゆっくりと降ろします。



大きく手を振りながら、その場で4回足踏みをします。



両肩を4回上げ下げします。

#### モニター懇談会を開催しました

平成 25 年 6 月 7 日に、かながわ県民センターで平成 25 年度第 1 回登録モニター懇談会を開催しました。

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(http://www.union.kanagawa.lg.jp/)に掲載しています。



懇談会の様子

#### ●当日の主なご意見

- ○現在の後期高齢者医療制度は安定しているので、今のままでいいのかなと思います。
- ○疾病分類とレセプトの件数と医療費の説明を聞いて、圧倒的に循環器系統と骨折が多いと思いました。自分も日頃から気をつけていかなければならないと思いました。
- ○受診の頻度も少ない、薬も飲んでいない高齢者に制度上の特典を与えるような視点が欠けていると思います。
- ○今後、医療費がどんどん高くなるのではないかと心配しています。

#### ◆登録モニター募集中◆

広域連合では、登録モニターを募集しています。ご興味のある方は、 下記連絡先までお気軽にご連絡ください。

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

**2** 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、ご意見や提案などをいただき、後期高齢者医療制度の運営の改善などに活用しています。

#### 健康診査を受診しましょう

後期高齢者医療制度にご加入の方を対象に、糖尿病などの生活習慣病を早期に発見するための健康診査を、お住まいの市町村が実施しています。年に1回、ぜひ受診してください。

- ◆基本的な健診項目は74歳までの特定健診と同じです(腹囲測定は除きます)。
- ◆受診するための手続きは、市町村によって異なります。

詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

#### 4層回し

♪思い出す 春の日

#### ⑤膝のまげ伸ばし

♪一人ぽっちの











ひじで円を描くように右肩を回 します。次に左肩も回します。 腕を組み、椅子に腰掛けるように ゆっくりと膝をまげます。 腕を前後に2回振り ます。

JASRAC 出1314571-301

#### 確定申告で医療費控除を受ける場合の 「高額療養費」などの取り扱いについて

医療費控除を受けるために確定申告する場合、「高額療養費」「高額介護合算療養費」「療養費」 「移送費」の給付金については、医療費の補てんを目的とした給付金のため、『保険金などで補 てんされる金額』となります。

これらの給付金は、医療費控除の対象に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、高額介護合算療養費、療養費、移送費 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 >

その年の1月1日から 12月31日までの間に 支払った医療費の総額

保険金などで 補てんされる金額

- 10 万円<sup>\*</sup>=医療費控除額

安くて

安心

#### 【医療費控除の対象に含まれる医療費の一例】

- ◆保険証を使って受ける診療(いわゆる「保険診療」)
- ◆ 医師による診療などを受けるために直接必要なもので、次のような費用
  - ・医師による診療などを受けるための通院費・医師などの送迎費
  - 入院時に病院から提供される食事の費用(食事代)
- ◆ 治療又は療養に必要な医薬品の購入費用 など
- ※確定申告書の作成やご不明な点につきましては、最寄りの税務署におたずねください。

#### 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とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が終了した後に製造・販売される薬で、新薬と同じ有効成分を持っています。

#### ◆ 安価で経済的です

新薬に比べて一般的に安価です。医療費負担の軽減になるだけでなく、保険財政の改善にもつながります。 \_\_\_\_\_

#### ◆ 効き目や安全性は、新薬と同等です

検査で新薬と同等の効き目や安全性が確認されています。

#### ◆ 欧米では広く普及しています

ジェネリック医薬品の普及率は、アメリカは7割、イギリスとドイツは6割を超えていますが、わが国では3割弱程度です。

- ※ 保険証と一緒にお送りしているジェネリック医薬品希望カードは、「ジェネリック医薬品を希望する・ 相談したい」といった意思表示のカードです。医療機関の窓口で提示して、ご相談ください。
- ※ すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。



#### よくある質問コーナー

質問 1

窓口で支払う自己負担割合は1割負担と3割負担があると聞きましたが、どのように決めるのですか。

答え1

基準となる当年度(4月から7月までは前年度)の市町村民税課税所得で判定します。課税所得が145万円以上の場合は3割、145万円未満は1割となります。また、自己負担割合(病院などの窓口でお支払いいただく一部負担金の割合)は世帯単位で判定します。このため課税所得が145万円以上の被保険者の方がいる世帯では、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者も3割負担となります。

自己負担割合が「3割」に該当している方のうち、その方ならびに同じ世帯の他の後期高齢者医療被保険者などの収入額合計が次の場合、申請することにより一部負担金の割合が「1割」となります。

- 1 世帯に被保険者本人以外の被保険者の方がいる場合の収入額合計が 520 万 円未満
- 2 世帯に被保険者本人以外の被保険者の方がいない場合:次のいずれかの額
  - ①被保険者本人の収入額が383万円未満
  - ②世帯の70歳~74歳の方(後期高齢者医療の被保険者の方を除く)を含めた収入額が520万円未満

#### 質問2 病院の窓口において医療費の支払いが困難なときはどのようにしたらよいですか。

答え2

災害など特別な理由により、著しく生活が困難となり、収入が一定基準以下の 方に対して、自己負担金(病院などの窓口で支払う一部負担金)を軽減する制度 があります。(事前に申請が必要となります。)

詳しくはお住まいの市区町村窓口にご相談ください。ただし、すでに支払った 自己負担金は減免などの対象にはなりませんのでご注意ください。

#### <特別な理由とは>

- ・災害などにより著しい損害を受けたこと
- ・事業または業務の休廃止、失業などにより著しく収入が減少したとき
- ・その他これらに類する事由があること など

(保険料は個人単位で算定するのに、保険料の軽減は世帯主の所得も含めて世帯単位で判定するのはなぜですか。

答え3

所得の少ない方に対する世帯単位の所得による軽減判定は、介護保険や国民健康保険制度と同様に、世帯全体の経済力に基づいて判定を行うこととされており、法令で「被保険者及びその世帯の世帯主」の所得が一定額以下の場合に適用するものと規定があります。これに基づき条例においても規定しています。



#### 横浜市港北区在住

#### 岩本 千歳さん(83歳)

毎日欠かさず歩数測定をしています。横浜市で実施しているエンジョイウォーキングに参加していますが、日頃から老人会の会合や近所の公園の花壇の水やりなどに外出することで、平均1日7,000~8,000歩、多いときは1万歩以上、歩いています。



横浜市地球温暖化対策推進協議会の活動にも参加していま

す。横浜市内の区民祭では、ソーラーパネルで発電するおもちゃを使って子どもと遊んだり、 お母さんとは節電についての話をしたり、幅広い年齢の方と触れ合えるのがいいですね。

それから、老人会の会長を務めているので、会員である友人たちといろいろな話をします。 天気のことから老人会でどんな活動をするのか、会の食事は何を出すのかなど、みんなでお しゃべりをすることが元気の秘けつだと思います。あとは、過去のことをくよくよしないで 前向きに生きていくことが大切ですね!

#### -認知症予防-

#### 長寿豆知識

その10

平成22年の厚生労働省の報告によると全国の65歳以上の認知症有病者数は約440万人、また境界域(MCI)が380万人と推計されています。認知症の原因疾患は70を超えると考えられていますが、最も多いものがアルツハイマー型認知症で過半数を占め、二番目に脳血管性認知症、さらにレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症(ピック病)と続き、この4疾患で9割以上となっています。

この中の脳血管性認知症はある意味で生活習慣病の延長線上にあると考えられていることから、正しい食生活や運動習慣を持つことにより、ある程度予防することも可能であると考えられています。また、最も多いアルツハイマー型認知症は何らかの遺伝的変異や環境因子などによる神経細胞内のあるタンパク質の異常な蓄積に端を発するとの説が現在有力ですが、運動習慣や食生活など生活習慣との関連性を指摘する研究も多くあります。

現在、この疾患の原因解明、予防や早期診断を含めた多くの研究が行われているところです。

認知症への対応は早期発見が重要であり、家族や友人など周囲の人が「気付く」ことが一番のポイントとなります。

症状に気付いた場合は、家族や親族で情報を共有し、症状を記録するとともに、病院や市町村などに相談しましょう。

神奈川県後期高齢者医療広域連合産業医 坂元 昇



広告募集中!