



このマークは、神奈川県後期高齢者医療広域連合のロゴマークです。

広報かながわ 広報広域連合

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/>

～健康づくりの6のポイント～

1 歯の健康、2 禁煙、3 身体活動・運動、4 栄養・食事、5 睡眠、6 健康診査

1 歯の健康

歯と歯肉(歯ぐき)のすきまから侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてしまう病気が歯周病です。むし歯と異なり自覚症状がほとんどありません。

歯を失う80%以上の原因は歯周病もしくはむし歯によるものです。歯を失うと、食生活や社会(日常)生活等に支障をきたし、全身の健康に影響します。

歯を大切にしましょう。



e-ヘルスネット
厚生労働省が一般の方を対象に正しい健康情報をわかりやすく提供するために開設したサイトです。

【歯周病セルフチェック(e-ヘルスネットより)】

次のような症状があったら、歯周病の可能性があります。歯科医院で検査を受けてみる必要があります。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

【歯周病の予防方法(e-ヘルスネットより)】

- 毎日、丁寧に歯みがきをする。
- 定期的に歯科医院で歯石の除去や歯みがき指導を受ける。
- たばこを吸わない。
- よく噛んで食べ、唾液を分泌する(唾液には殺菌効果がある)。

2 禁煙

喫煙によって身体のほとんどの臓器が害を受けるので、たばこを吸う人は様々な病気にかかってしまう可能性が高く、健康状態も悪くなりがちです。

一方、禁煙すると、長期にわたるメリットだけではなく、即効性のメリットも得られるとともに、喫煙によって引き起こされる病気のリスクが低くなるので健康状態も良くなります。

様々な禁煙の方法がありますので、チャレンジしてみませんか。



【禁煙の効果(e-ヘルスネットより)】

- 8時間後：血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
- 24時間後：心臓発作のリスクの低下がみられる。
- 数日後：味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
- 2週間～3カ月後：心臓や血管など、循環機能が改善する。
- 1カ月～9カ月後：せき、ぜんそくが改善する。インフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下する。
- 1年後：肺機能の改善がみられる。
- 2～4年後：心臓の病気になる可能性が、喫煙を続けた場合に比べて低下する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
- 5～9年後：肺がんになる可能性が、喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

3 身体活動・運動

身体活動や運動は、生活習慣病などのリスクを下げることで、またメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

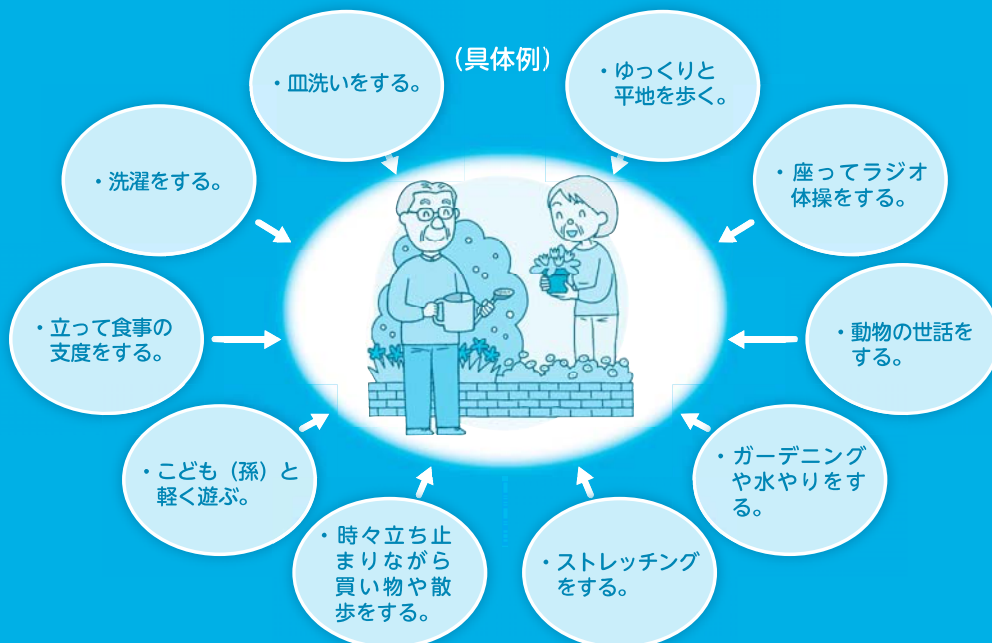
特に、高齢者では歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。

自分にあった身体活動・運動を積極的に行いましょう。

【健康づくりのための身体活動基準(厚生労働省)の概略】

●65歳以上の身体活動の基準

横になったままや座ったままにならないのであればどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う(続けてではなく、分割でもよい)。



4 栄養・食事

からだの必要量に対してエネルギーやたんぱく質などの栄養素が足りない状態が低栄養です。

高齢になると、太りすぎなどの栄養過剰が心配な人よりも、低栄養に注意しなければいけない人が増えてきます。低栄養状態になると、風邪を引きやすくなったり、軽い風邪をこじらせて肺炎になったりする可能性が高くなってきます。

楽しい食事ですら十分に栄養をとり、風邪を予防しましょう。

【高齢者のための食生活指針(厚生労働省)の概略】

- ①低栄養に気をつけよう(体重低下は黄色信号)
- ②調理の工夫で多様な食生活を(何でも食べよう、だが食べ過ぎに気をつけて)
- ③副食から食べよう(年をとったらおかずが大切)
- ④食生活をリズムに乗せよう(食事はゆっくりかかさず)
- ⑤よく体を動かそう(空腹感は最高の味つけ)
- ⑥食生活の知恵を身につけよう(食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤)
- ⑦おいしく、楽しく、食事をとろう(豊かな心が育む健やかな高齢期)



5 睡眠

睡眠不足は、疲労感をもたらし、思わぬ事故の原因となったり、うつ病や生活習慣病の悪化にもつながるなど、心身全体の調子にも影響します。

健やかで十分な睡眠をとることにより、心身の健康を維持しましょう。

【健康づくりのための睡眠指針(厚生労働省)の概略】

- 日本人の一晚の睡眠時間は加齢とともに徐々に減少していきます。年齢に合った睡眠時間を心がけることが大切です。
- 日中に過剰な眠気がなければ、その人が必要な睡眠時間は足りています。
- 必要以上に長く寢床にいることは熟睡感が損なわれ、不眠につながります。寢床に就いている時間は生理的な睡眠時間を大きく超えないことが大切です。
- 高齢者であっても、身体の状態に配慮しながら、運動を取り入れることが良い睡眠につながります。



6 健康診査



日本人の死因の半数以上を占める三大疾患(がん、脳血管疾患、心疾患)はいずれも生活習慣病です。

生活習慣病の初期の段階では特に自覚症状がないことも多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険がありますが、早期の発見・治療により健康回復を図ることも可能です。

生活習慣病の早期発見・早期治療のために、年1回、健康診査を受けましょう。

※75歳以上の方(後期高齢者)の健康診査の詳細についてはお住まいの市町村にお問い合わせください。

適正受診のお知らせ

保険証を正しく使って受診しましょう！

医療費を有効に活用して、必要な人が安心して医療を受けられるようにするために、保険証を使うときは次の点に注意しましょう。

はしご受診はやめましょう

同じ病気で短い期間に複数の医療機関を受診する「はしご受診」は控えましょう。医師の紹介状を持って、より高度な治療を受ける場合と異なり、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配があります。



保険証を使用時のマッサージのかかり方

保険証を使用してマッサージを受けるときは、医師の診断書や同意書が必要です。疲労回復や慰安目的などのマッサージは対象となりませんのでご注意ください。



治療目的で海外に渡航する場合は保険が使えません

海外療養費は、海外渡航中に急な病気でやむを得ず現地で治療を受けた場合、申請手続きを行うことにより、海外で支払った医療費の一部の払い戻しを受けられる制度です。治療が目的で海外に渡航し海外の医療機関を受診した場合や、日本で保険が適用されない医療行為は払い戻しの対象にはなりませんのでご注意ください。



確定申告で医療費控除を受ける場合 次のことにご注意ください

確定申告で医療費控除を受ける場合、「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。

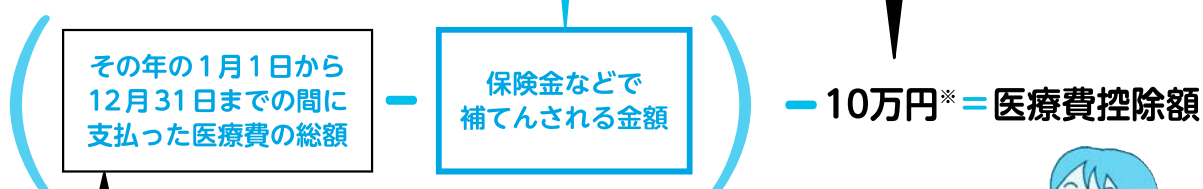
これらの給付金は、医療費控除の対象となる医療費から差し引いて申告してください。

『保険金などで補てんされる金額』

- (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200万円未満の方は、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



【医療費控除の対象となる医療費の一例】

- ◆ 保険証を使って受ける診療（いわゆる「保険診療」）
- ◆ 医師による診療等を受けるために直接必要なもので、次のような費用
 - ・ 医師による診療等を受けるための通院費・医師等の送迎費
 - ・ 入院時に病院から提供される食事の費用（食事代）
- ◆ 治療また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。

登録モニター懇談会を開催しました

平成26年度第1回登録モニター懇談会を6月4日、かながわ県民センターで開催しました。

詳しい内容については、神奈川県後期高齢者医療広域連合のホームページに掲載しています。

(<http://www.union.kanagawa.lg.jp/>)



登録モニター懇談会の様子

当日の主なご意見（ジェネリック医薬品利用差額通知、重複・頻回受診者訪問指導事業についてのご意見）

- ジェネリック医薬品を使用しています。安くて効果があれば使っていきたいと思っています。ただ、成分は先発医薬品と同じなのに、使い勝手や注意事項などが違う場合があるので説明がほしいところです。
- ジェネリック医薬品について、パンフレットなどでもっと広報をしたほうがよいと思います。
- 重複・頻回受診者訪問指導事業は、よいと思います。ぜひ効果を知りたいと思います。

◆登録モニター募集中◆

広域連合では、後期高齢者医療制度の運営改善等に活用するため、アンケート調査や懇談会に参加していただける登録モニターを募集しています。お気軽に下記連絡先までご連絡ください。

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
☎045-440-6701 ファクス045-441-1500

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、どのようにきめるのですか。

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(課税標準額)で判定します。課税所得が145万円以上の場合には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 世帯に被保険者の方が2人以上いる場合の収入額の合計が520万円未満
- 2 世帯に被保険者の方が1人の場合：次のいずれかの額
 - ①収入額が383万円未満
 - ②世帯の70歳～74歳の方を含めた収入額の合計が520万円未満

質問 2

保険料が介護保険料と合わせても、年金収入の2分の1を超えないのに、年金から天引きにならないのはなぜですか。

答え 2



年金からの天引き(特別徴収)の対象となる年金を2種類以上受給している場合、優先順位の1番高い年金のみが金額判定の対象となります。優先順位1位の年金の金額が要件を満たさないときは特別徴収されません。

また、特別徴収の対象にならない種類の年金もありますので、詳しくはお住まいの市区町村へお問い合わせください。

※参考：特別徴収の対象となる年金の順位

1位：老齢基礎年金 2位：老齢・退職年金 3位：障害年金および遺族年金 など

質問 3

ジェネリック医薬品とは何ですか。

答え 3



ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が終了した後に製造・販売される医薬品で、新薬と同じ有効成分を持っています。また、新薬に比べて一般的に安価な薬なので、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。

本広域連合は、ジェネリック医薬品の普及を図るため、9月に県内の約2万人の被保険者の方(一部の市町村にお住まいの方を除く)に「ジェネリック医薬品利用差額通知」を送付しました。

※「ジェネリック医薬品利用差額通知」は、現在服用している薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合に医療費の負担が少なくなる可能性のある方へ、自己負担額の軽減可能額をお知らせする通知です。

広域連合の議会から

- ◆ 名称 平成26年第2回定例会
- ◆ 開催日 平成26年8月21日(木)
- ◆ 主な議案 ● 平成25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

質問 現役世代からの支援金について、どう考えているか。

答え 後期高齢者医療制度は、高齢者の保険料、現役世代からの支援金、および公費により社会全体で支える仕組みとなっています。

今後、医療費の増大が見込まれる中で、現役世代からの支援金については、高齢者が安心して医療を受けられるために、欠くことのできないものであると考えています。

本広域連合では、支援金を負担している現役世代の理解を得る観点からも、引き続き、医療費適正化などの対策を推進し、適切かつ健全な財政運営に取り組んでいきます。

質問 物価上昇、消費税増税、年金削減などにより高齢者の家計が圧迫されている今こそ、医療・介護の社会保障充実が求められていると思うが、どう認識しているか。

答え 近年の急速な少子高齢化の進展による社会保障給付費の増大や現役世代の減少に伴う世代間の負担の格差といった社会問題が生じている中、社会保障制度の改革は急務となっています。

今後、国における社会保障改革プログラム法の施行により、受益と負担の均衡がとれた社会保障制度の実現に向けて、順次、必要な措置が図られていくものと考えています。

質問 被保険者証のカード化について、どう考えているか。

答え 今回の被保険者証一斉更新において、新たな被保険者証の配付が始まった7月中旬からのひと月で、本広域連合のコールセンターなどに20件程度のご要望を頂戴していますが、現在の大きさに慣れた被保険者の方々にご不便をおかけしないことも重要ですので、他広域連合の状況等も踏まえ、慎重に検討していきます。

質問 平成25年度一般会計決算について、どのように評価しているか。

答え 予算現額に対する収入率は100%、執行率は91%となっており、予算現額の9%にあたる約2億円が不用額となっています。

これは、一般競争入札の積極的な活用など、事務的経費の削減に努めてきた結果が反映されているものと考えていますが、執行状況を十分に勘案し、より精度の高い予算の策定に向け、改善の余地がまだあると考えます。

また、この約2億円については、国への精算分として返還した残額を財政調整基金に積み立て、被保険者証一斉更新の経費など、臨時的経費の財源として活用していきます。

質問 平成24・25年度の2年間の財政運営について、どのように評価しているか。

答え 保険料算定時の見込額に対して、歳出における執行率は、96.6%、歳入における収入率は、96.9%となっています。

歳出において、医療給付費の伸び率の鈍化は全国的な傾向ですが、本広域連合としてもジェネリック医薬品希望カードの発行など医療費適正化事業を進めました。

一方、歳入では、保険料率の改定で、保険料額が増加したにも関わらず、保険料収納対策として、24年度から新たに短期被保険者証を発行するなど、各市町村において積極的な取り組みが行われ、保険料算定時に設定した目標収納率を上回ることができました。

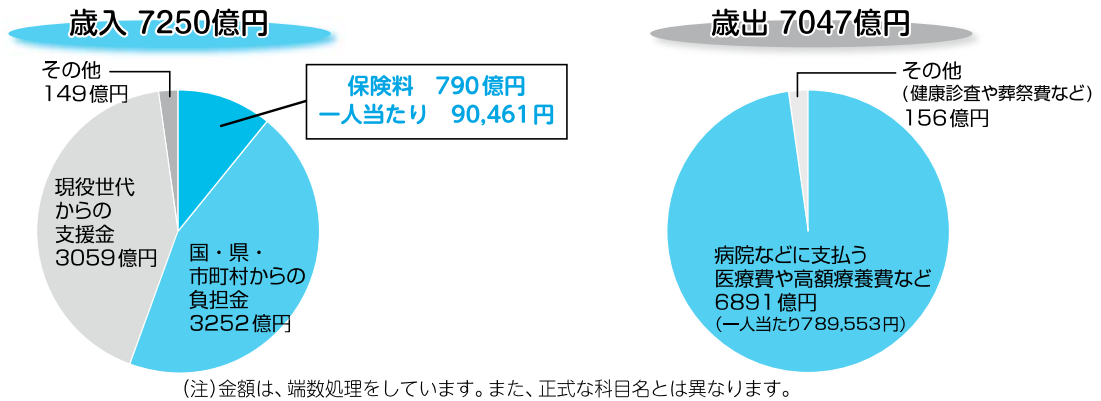
その結果、2年間の財政運営については、保険料算定時の見込みから大きく乖離せず、健全な運営ができたものと考えています。

次の議会は、平成27年3月の予定です。

平成25年度決算について

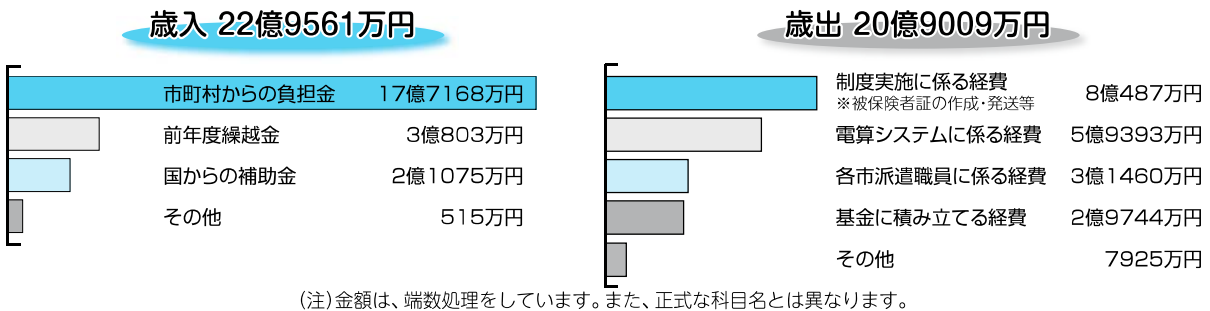
I 神奈川県後期高齢者医療制度の財政状況【特別会計】

平成25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金額の総額は7047億円でした。その財源は、皆さまからの保険料や、国・県・市町村からの負担金、現役世代からの支援金などで、総額は7250億円でした。



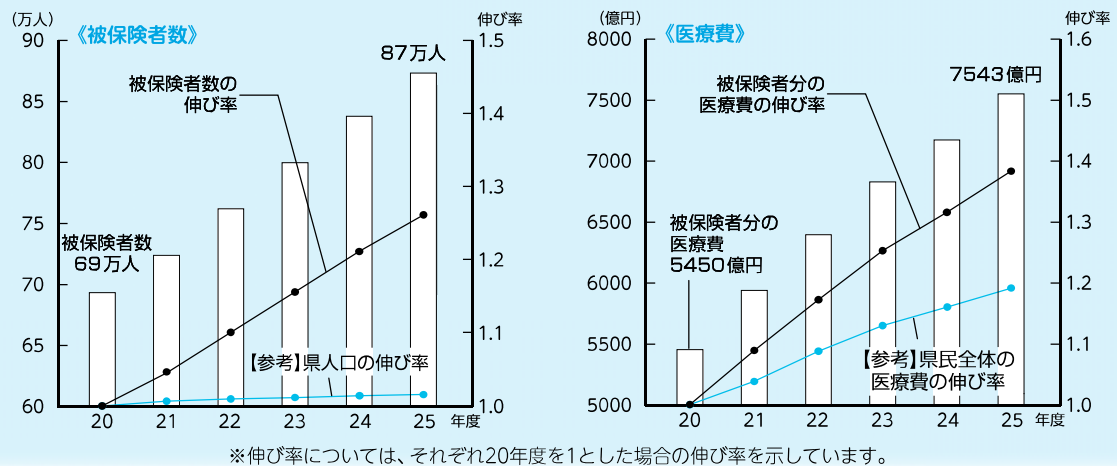
II 広域連合の事務運営経費について【一般会計】

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や国からの補助金で賄われています。総額22億9561万円の歳入に対して、総額20億9009万円の歳出となりました。



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率に対して、高齢者の人口と医療費の伸び率が高い傾向にあり、今後もこの傾向が続くことが予測されます。



教えて 元気の秘けつ

横浜市港北区在住

いながき ひでひこ
稲垣 英彦さん (88歳)

～毎日の良い習慣が健康な体をつくります～

①稲垣さんの1日

毎朝体操をしています。朝起きてすぐ布団の上でふくらはぎをもんだりしています。次に立った姿勢で自分流の体操をします。そのあと、6時30分からは、近所のラジオ体操に参加しています。

帰宅してから、家事全般をやってます。夕方は、買い物しながら散歩にでます。7,000歩くらい(約1時間)を目標に歩いています。日によって散歩のコースを変えています。少し食べすぎたかなという時は1万歩になるコースを歩いたりしています。



食事は野菜中心。昔は採れたての野菜を食べていました。最近の夕食はキャベツ、キュウリ、トマトを生で食べます。あと薄味で煮付けたイワシなどの魚を食べます。海藻も体に良いですね。もずくにわかめを入れるとおいしいですよ。これも毎日食べています。

②そのほかのよい習慣

顔なじみを作ることも大事だと思います。私は犬好きなので、ラジオ体操に犬を連れてくる方と、犬をかわいがりながらよくお話をしたりして、交流の輪を広げています。また、近所の方とは自然に声がけができていますね。

③健康のために一言

「生姜湯に顔しかめけり風邪の神」です。生姜湯を飲むと体があつたまるんです。風邪をひかずに過ごせますよ。

—高齢者の肺炎と予防接種—

長寿豆知識

その12

日本では毎年12万人の方が肺炎で亡くなっており、死因順位で見ると、厚生労働省の報告では平成23年から脳血管障害を抜き肺炎が第3位となっています。その背景にあるのが急速に進む人口の高齢化で、肺炎による死亡者の約95%を65歳以上の高齢者が占めています。数多くの病原体が肺炎の原因になりますが、最も多いのは「肺炎球菌」という細菌です。病院の外で発生した肺炎(市中肺炎)のうち、約3割が肺炎球菌による肺炎とする調査もあります。

一方インフルエンザウイルスは、それ自身が肺炎を引き起こすことはあまり多くはありませんが、インフルエンザに引き続いて、細菌による肺炎(二次感染による肺炎)を起こすことがあります。二次感染による肺炎は重症化しやすく、インフルエンザによる死亡例のほとんどが、二次感染による肺炎が原因であるといわれています。特に心臓病や呼吸器疾患など慢性疾患の合併症がある方は要注意です。

今年の10月から今まで任意だった成人用肺炎球菌感染症の予防接種が定期接種として開始されました。注意を要するのは、インフルエンザの定期予防接種が毎年受けることができるのに対して、定期接種用の成人用肺炎球菌ワクチンは一生に一度、過去に任意で一度でも接種を受けた人は受けられません。接種対象者は65歳から5歳刻みの年齢に限られ、例えば76歳の方は80歳になるまで待つことになります。詳しくはお住まいの市町村の窓口にお尋ねください。



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!

神奈川県後期高齢者医療広域連合では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。