



広報かながわ広域連合は年に2回発行し、神奈川県内各市区町村の後期高齢者医療担当窓口で配布しています。なお、バックナンバーについては、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。



<https://www.union.kanagawa.lg.jp/>

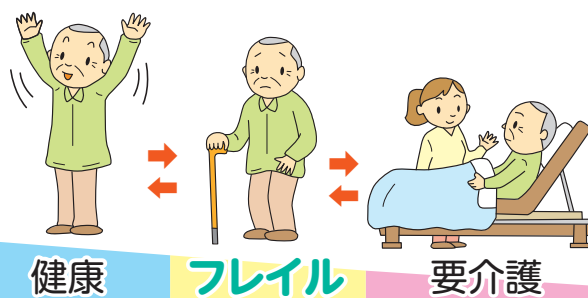


特集

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは?

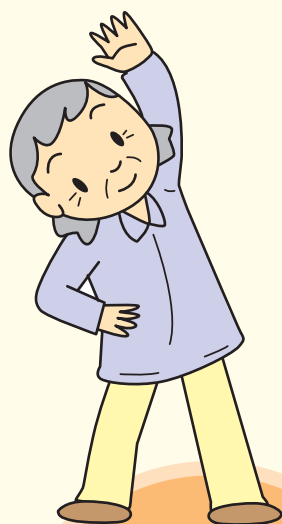
加齢にともない心身の活力(認知機能、筋力、社会とのつながりなど)が低下し、介護が必要となる手前の状態のことを「**フレイル**」といいます。



「固いものが食べられなくなった」、「活動的ではなくなった」という方は**フレイルの危険信号**です。

フレイルの兆候を早めに発見して、普段の生活を見直すなどの対処をすれば進行を抑えたり、健康な状態に戻したりすることができます。

フレイルを予防して健康長寿を実現するためには、3つのポイント「**栄養**」、「**運動**」、「**社会参加**」をバランスよく実践することが大切です。



運動する

- 今より10分多く身体を動かす。
- 少し早く歩く。

栄養をとる

- バランスのよい食事をとる。
- 友人や家族と一緒に食事をとる。
- しっかり噛んで、しっかり食べる。



健康長寿 3つの ポイント

社会参加をする

- サークル活動やボランティアなど自分に合った活動を見つける。



フレイルの兆候はありませんか？

「イレブン・チェック」と「指輪っかテスト」で自己確認

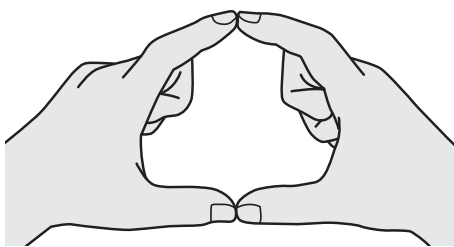
👉「イレブン・チェック」をやってみましょう！

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか。	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか。	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか。	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか。※	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか。※	いいえ	はい

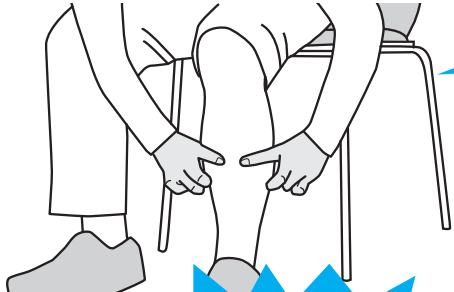
※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。

回答欄の右側に○が付いた時は要注意です。

👉「指輪っかテスト」をやってみましょう！



①両手の親指と人差し指で輪を作ります。

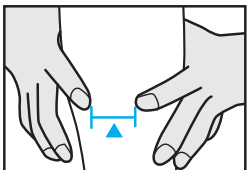


椅子などに座り、体のバランスに注意して行いましょう。

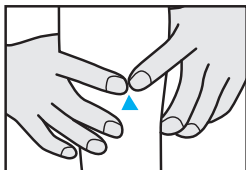
②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

転倒・骨折などのリスク

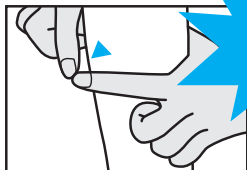
加齢にともない、筋肉が衰えると、**転倒や骨折などの危険度**が高まっていくことが分かってきています。



囲めない
低い ←



ちょうど囲める
筋肉が衰えている可能性



隙間ができる
→ 高い

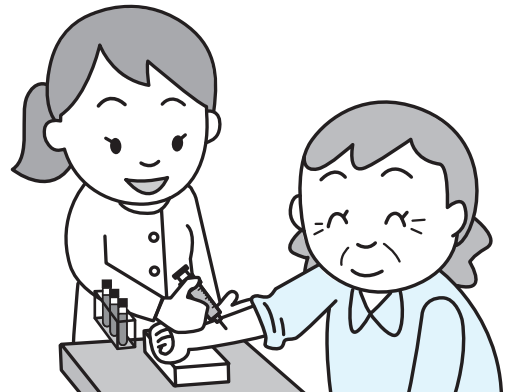
健康診査を受けましょう！

生活習慣病の早期発見やご自身の健康状態を確認するためには、健康診査を受けることが重要です。体の変化を確認し、生活習慣の改善に取り組むためにも定期的に健康診査を受けましょう。

健康診査は、県内市町村が広域連合と連携して実施しています。

無料で受けることができますので（一部の市町村では自己負担あり）、ぜひ受診してください。

なお、健康診査のご案内や受診券は、お住まいの市町村から送付されます。送付される時期や実施方法などは、**お住まいの市町村の後期高齢者健康診査担当課**にお問い合わせください。



柔道整復、あん摩マッサージ、はり・きゅうの施術を受けている方へ

柔道整復、あん摩マッサージ、はり・きゅうの施術は、保険が適用される場合と適用されない場合があります。

保険が「適用される場合」

柔道整復

整骨院・
接骨院など

- 外傷性の打撲、捻挫、肉離れ、骨折、脱臼
- ※骨折と脱臼の場合は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

あん摩 マッサージ

- きん ま ひ 筋麻痺、かんせつこうしゅく 関節拘縮など医療上マッサージを必要とする症例
- ※医師の同意書が必要です。詳細は施術所などへご確認ください。

はり・ きゅう

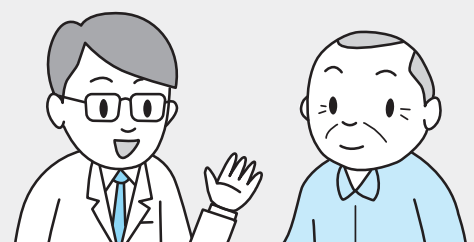
- 神経痛
 - リウマチ
 - けいけんわん 頸肩腕症候群、とうつう 五十肩、腰痛症、けいつい 頸椎捻挫後の慢性的な疼痛を主症とする疾患。
- ※「慢性病」であり「医師による適切な治療手段のない」疾病が対象。
※医師の同意書が6カ月毎に必要です。

保険が「適用されない場合」

- × 疲労または慢性的な要因による肩こりや筋肉疲労
- × スポーツによる筋肉痛
- × マッサージ代替りの利用

- × 疲労回復
- × 慰安
- × 疾病予防

- × 医師の適切な治療手段のある疾病



お薬手帳はお使いですか？

病院や調剤薬局で薬を処方されるときに、お薬手帳を活用していますか。普段の生活はもちろんのこと、医師・看護師・薬剤師などに服薬の状況を説明するときや災害時の備えとして便利です。

①お薬手帳は一冊にまとめましょう。

複数の病院・調剤薬局を利用する場合でも、それぞれの医療機関ごとに分けて1冊にまとめることで、処方された薬の管理にお使いいただけます。また、**薬の重複予防、複数の薬の飲み合わせの確認**などが可能になり、余分な薬を減らすことで**飲み合わせによる副作用の防止**にもつながります。



②ご自身の体についての情報も記録できます。

身長・体重・血液型・アレルギーの有無や、検査結果を貼り付けておくのもよいでしょう。



③災害時、薬を持ち出せなかったとき。

お薬手帳は貴重な情報となります。

ジェネリック医薬品に切り替えませんか？

～ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは？～

先に開発された医薬品の特許期間が終了した後に、製造・販売される薬です。これらは、国の審査をクリアしたものだけが承認されています。

◆効き目や安全性は**同等**です。

国の審査で、先に開発された医薬品と、同等の効き目や安全性が確認されています。

◆**低価格**です。

先に開発された医薬品と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられているので、一般的に安価です。医療の質を落とすことなく、ご自身の薬代の負担を低く抑えることができます。

また、医療費を支える保険料の増加抑制にもつながります。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、必ず医師や薬剤師にご相談ください。

ただし、全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。また、変更を希望しても医師の治療方針により、ジェネリック医薬品に変更できない場合があります。

● ジェネリック医薬品希望カードについて ●

保険証と一緒に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」という意思表示のカードです。病院や調剤薬局に提示して、ご相談ください。

： 交通事故や傷害事件は、届け出が必要です。：

◆ 第三者(加害者)からの傷害による傷病について、 保険証を使って治療を受ける場合には届け出が必要です。

例えば、**交通事故・他人の飼い犬に咬まれたなど**、相手の故意・過失によって負傷などをした場合は、損害賠償責任を負う相手方が「第三者」となります。

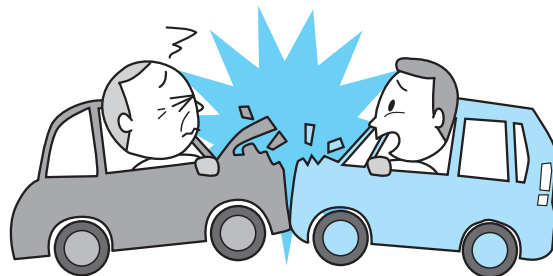
第三者は過失割合に応じて、医療費を負担することになります。そこで、保険証を使った治療が「第三者の行為」による治療なのか、そうでないのかを確認するため、過失の有無にかかわらず届け出が必要です。

◆ 自らの過失や業務中にケガをした場合も、届け出が必要です。

まずは、お住まいの市町村の後期高齢者医療担当窓口にご相談ください。

■ 届け出に必要なもの

- ①被保険者証(保険証)
- ②印鑑(朱肉を使うもの)
- ③事故証明書(交通事故の場合・写し可)
- ④各様式の届出書※



※各様式の届出書は市町村の後期高齢者医療担当窓口にあります。

： 自転車利用中の事故に備えを！：

神奈川県では、「自転車の安全で適正な利用促進に関する条例」が制定され、**神奈川県内で自転車に乗る人や、自転車を利用する未成年者の保護者、自転車を事業で活用している事業者は、令和元年(2019年)10月1日から**

自転車損害賠償責任保険等の加入が義務化されました。

自転車事故における被害者の救済や、自身が加害者となった場合の経済的負担軽減のために、自転車損害賠償責任保険等の加入が必要です。

自転車利用中の事故に備えてご自身の加入状況をご確認ください。



広域連合の 議会から



広域連合議会は、神奈川県内 33 市町村の議会議員から選ばれた 20 名の議員で構成され、主に広域連合の予算や条例などの審議・決定を行っています。定例会は年に 2 回開催(8・3月)しており、本会議の様子は、どなたでも傍聴することができます。詳しくは広域連合ホームページをご覧ください。

直近の開催状況

◆名 称 令和元年 第2回 定例会

◆開 催 日 令和元年8月28日(水)

◆主な議案

- 地方公務員法等の一部改正に伴う関係条例の整備に関する条例の制定
- 令和元年度一般会計補正予算
- 平成30年度決算認定(一般会計・特別会計)

神奈川県後期高齢者医療広域連合議会



こんな質問がありました

歯科健康診査[※]について

※歯科健康診査は前年度75歳になられた方を対象に実施しています。

質問

歯科健診ができる医療機関を増やし、受診者数を増やすべきと考えますがいかがでしょうか。

答え

平成30年度の歯科健康診査については、1,656の協力歯科医療機関で、4,537人が受診し、受診者は前年度から422人増加いたしました。また、受診率は0.67ポイント上昇の4.66%となっております。今年度は、さらに69機関の増加を図り、1,725機関で受診できる体制としております。引き続き、協力機関の増加を図るとともに、広報紙や案内状に同封したチラシを通じて、歯科健康診査の重要性について周知するなど、受診率の向上に取り組んでまいります。

後期高齢者医療制度の事業補助金について

質問

各市町村が独自に実施している保健事業で、事業内容から、高齢者の健康保持・増進に効果があると思われる事業については、広く、広域連合が市町村に交付する事業補助金の補助対象とするよう検討すべきと考えますがいかがでしょうか。

答え

当広域連合では、市町村に交付する事業補助金を、国から広域連合に交付される調整交付金の交付基準に基づいて交付しています。国が策定したガイドラインでは、保健事業の実施にあたっては「年齢区分にとらわれず、高齢期において一貫性、連続性のある取組を行えるよう、国保(国民健康保険)など他の医療保険者と【略】連携を図ることが重要である」とされておりますことから、国の動向などを注視しながら、引き続き市町村との連携を図り、効果的な保健事業の実施に取り組んでまいります。

次の議会は、令和2年3月の予定です。

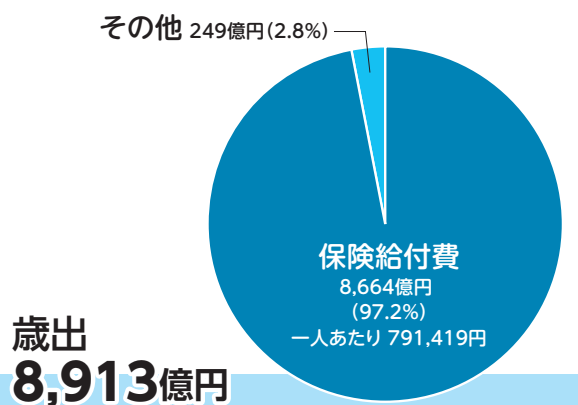
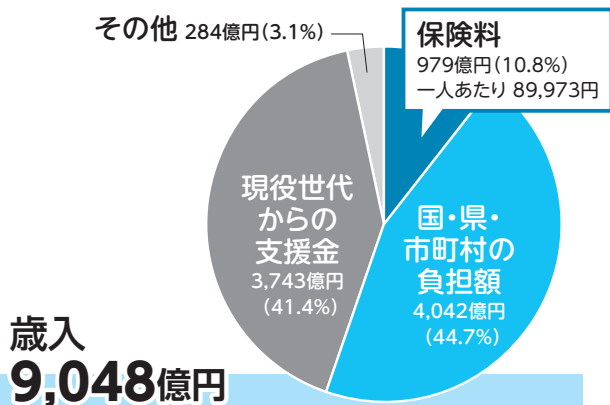


特別会計

後期高齢者医療に関する費用について

被保険者の皆さんが受診した病院などの医療機関に、後期高齢者医療制度から支払われた医療費などの費用総額は8,913億円でした。

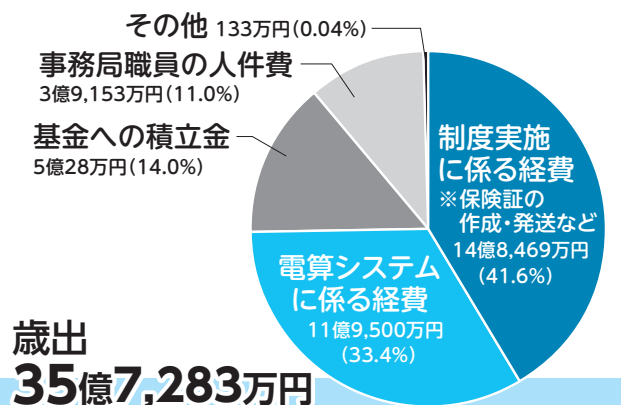
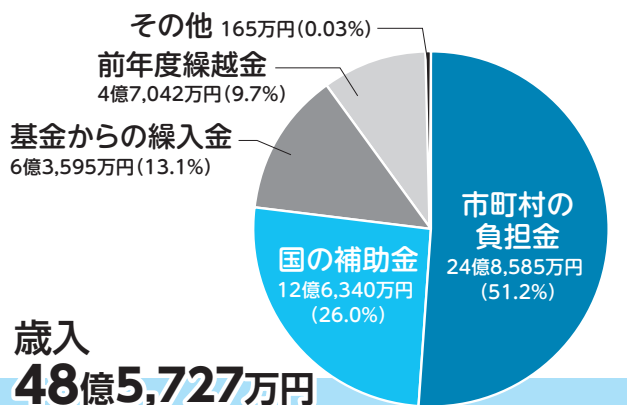
この費用に係る財源は、皆さんからの保険料と国・県・市町村からの負担金、現役世代からの支援金となっています。



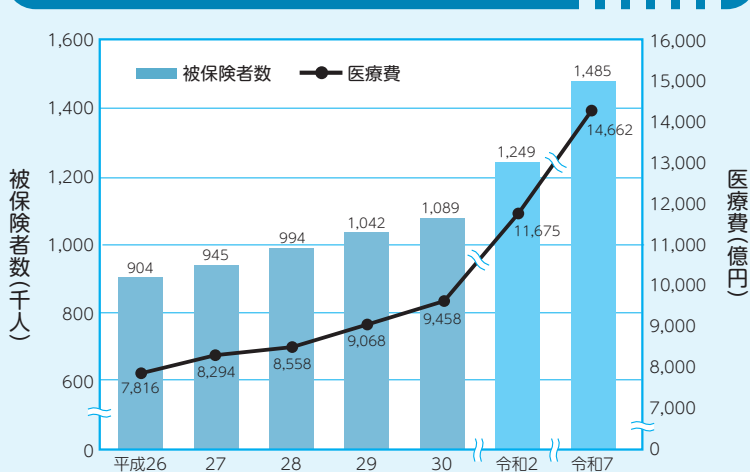
一般会計

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。



被保険者数と医療費の動向



※令和2年度、7年度の被保険者数および医療費は推計値(第3次広域計画より)

被保険者の皆さんが病院などを受診された際に窓口で支払う額と、広域連合が後期高齢者医療制度の保険者として病院などに支払う額をあわせた医療費の総額は、平成30年度で9,458億円となっています。また、同年度の被保険者数(年度平均)は108万9千人でした。

後期高齢者医療制度発足以来、後期高齢者の医療費と被保険者数は一貫して増加しており、今後もこの傾向が続くことが予測されています。

登録モニター募集中!!

広域連合では、電話や郵送でのアンケートを通して、後期高齢者医療制度や広域連合の運営に関し、貴重なご意見やご提案を寄せていただく登録モニターを随時募集しています。



令和2年4月末日までに
モニターに登録いただいた
方の中から100名の方に
ボールペンをプレゼント!

申し込みはこちらから!

神奈川県後期高齢者医療広域連合コールセンター
(☎0570-001120 または ☎045-440-6700)

●●●●● 長寿健康コーナー ●●●●●

災害に備えましょう

このところ台風や豪雨などの風水害、地震など災害について考える機会が増えました。平時より災害時を考え備えておきましょう。

風水害は地震に比べ比較的災害の予測ができるので、最新の気象情報入手し、事前に家の中や周囲を確認し、避難の備えをしましょう。地震は風水害と比べると予測困難ですが、知識や備えが役立ちます。

日頃から避難場所を確認し、ご家族やご近所の方に声をかけて、どのように連絡し、避難するか相談しておきましょう。

周囲に手伝ってもらい、家具や家電の固定など自宅の安全対策をしておきましょう。

備蓄品や非常持出品の準備をしておきましょう。

非常持出品は、食料・飲料水・常用薬・お薬手帳・保険証・携帯電話・懐中電灯・安全笛などを袋に詰め、肩に背負える程度の大きさが最適です。

なによりもご家族や地域の方と交流し、災害時の安否確認や移動支援の要請をすることが大切です。周囲の方に声をかけてみませんか。

あなん やよいこ

藤沢市保健所長（医師）阿南 弥生子



急増中!

「ATMで医療費を還付します。」という電話は **ウソ!**

市町村や国の職員を名乗る人から電話で、「医療費の還付があるので、ATMで手続きする必要がある。」などとATMまで誘い出され、言われるままにATMを操作したら、知らない間に現金を振り込んでしまったという詐欺被害が増えています。

●役所などからATMの操作を求めることは絶対にありません!

