



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

令和3年(2021年)2月発行号

〒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 ☎:0570-001120(コールセンター) FAX:045(441)1500

広報かながわ広域連合は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、

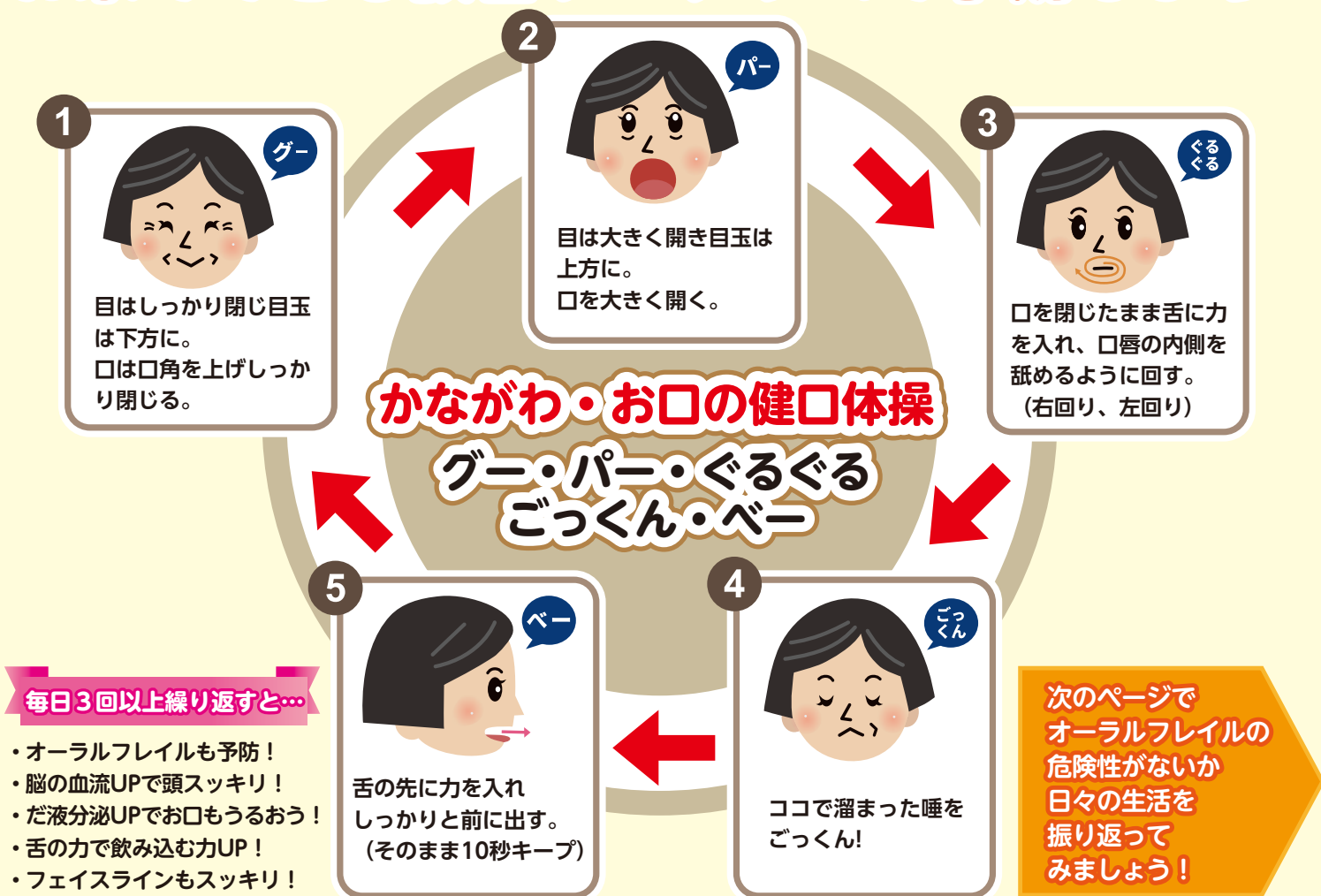
HP <https://www.union.kanagawa.lg.jp/>

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。



～オーラルフレイルをそのまま放っておくのはとても危険です～

お家でできる改善プログラムで予防しよう！



● オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」は、直訳すると「**口の機能の虚弱**」となります。

お口に関する“**ささいな衰え**”は放っておいたり、適切に対処しなかったりすることにより、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながってしまいます。



健康・元気

むせる
食べこぼす



滑舌が悪い
舌が回らない



やわらかいもの
ばかり食べる



歯が少ない
あごの力が弱い



オーラルフレイル
フレイル
病気

口まわりの“ささいな衰え”が積み重なると…

※オーラルフレイルQ&Aより引用 著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

出典：神奈川県「オーラルフレイルハンドブック」

オーラルフレイルの危険性はありませんか？

問診票でチェックしましょう！

オーラルフレイルのリスクをいつでも、どこでも、簡単にチェックできる問診票です。

以下の質問項目に当てはまるものがあるかどうか、チェックしてみましょう。

点数の合計が3点以上で「**オーラルフレイルの危険性あり**」となった方は、専門的な対応が必要です。

「はい」か「いいえ」に○を付けて合計点数を確認！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している（※）	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、かたいものをしっかりと食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です。

合計点数

点

**合計点数が3点以上の方は、
かかりつけの歯科医院に
ご相談ください！**

0～2点

オーラルフレイルの危険性は低い

3点

オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

（東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表）
出典：神奈川県「オーラルフレイルハンドブック」

ジェネリック医薬品を使っていますか？

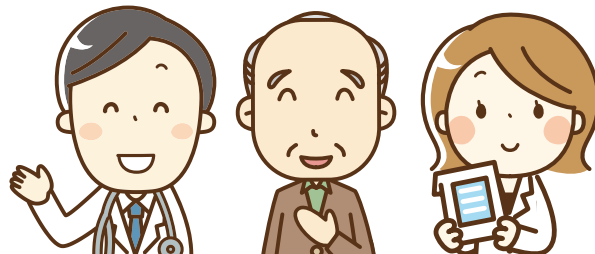
ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは？

1 薬代が安い

お薬の価格は5割程度
中にはそれ以上、安くなる場合も。

2 安全性・効き目

国の厳しい審査をクリア
効き目はもちろん、安全性も
同等であると国が認めています。



**ジェネリック医薬品を希望される方は
医師や薬剤師にご相談ください**

ただし、ジェネリック医薬品がない場合や、医師の
治療方針によりジェネリック医薬品を使用できない場
合もありますのでご注意ください。

事故などでケガをしたとき

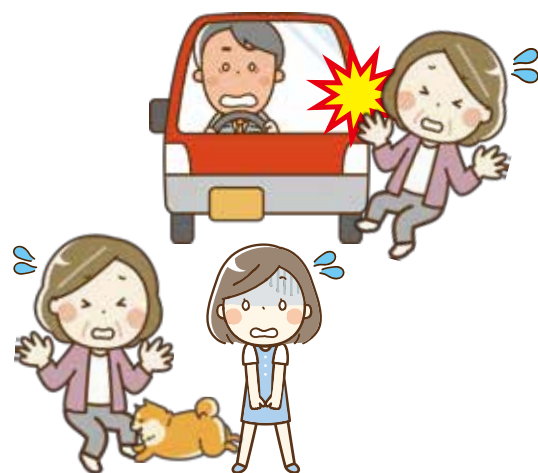
医療費は**加害者負担**が原則です

保険証を使用して受診したいときは
必ず届け出をしましょう！

医療費（保険給付分）については
広域連合が過失の割合に応じて
加害者（相手）に請求します。

詳しくは、

市区町村の後期高齢者医療担当窓口に
お問い合わせください。



自らの過失で
ケガをした場合や
仕事中の傷病も
届け出が必要です。



柔道整復、あん摩マッサージ、はり・きゅうの 施術を受けるとき

柔道整復、あん摩マッサージ、はり・きゅうの施術を受ける際には、症状等により医療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

○ 筋麻痺、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
○ 頸腕症候群、五十肩、腰痛症、
頸椎捻挫後遺症などの
慢性的な疼痛を主症とする疾患

※「慢性病」であり、「医師による適当な
治療手段のない」疾病が対象。
※医師の同意書が6か月毎に必要です。

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



× 医師による適当な治療手段のある疾病

× 保険医療機関（病院・診療所等）で
同じ対象疾患の治療を受けている場合

× 疲労回復

× 慰安

× 疾病予防



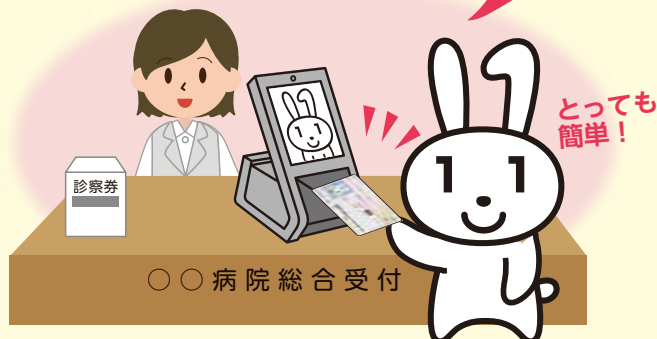
令和3年3月から利用開始予定

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります！

※病院・薬局によって開始時期が異なります。

利用できる病院・薬局については、今後、厚生労働省・
社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。

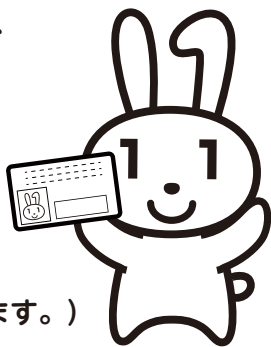
「ピッと
かざすだけ！」



利用するにはどうしたらいいの？

①マイナンバーカードを 取得する

マイナンバーカードの
取得申請時に利用者証明用
電子証明書の登載が必要です。
(後から追加することもできます。)



②マイナポータルで 利用申込をする



今すぐ
できるよ！

利用申込はカンタン！

☒ まずは必要なものをチェック！

- ①申込者本人のマイナンバーカード
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
- ②マイナンバーカード読取対応のスマートフォン（又はパソコン+ICカードリーダー）
※各市区町村に配置されているマイナポータル用端末をご利用になることもできます。
- ③「マイナポータルAP」のインストール

iPhone



Android



STEP1

- 右のアイコンを選択し、
「マイナポータル AP」を起動する。

マイナポータル AP



STEP2

- 「健康保険証利用申込」を
選択する。

STEP3

- 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

- マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを
スマートフォンにぴったりと当てて、読み取り開始
ボタンを押します。

申込完了!!

マイナンバー PRキャラクター
マイナちゃん

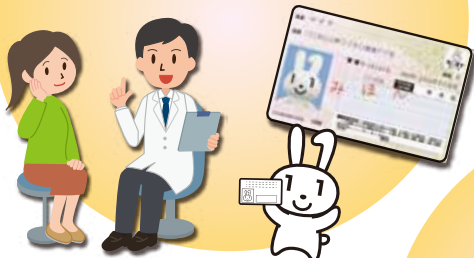




どんないいことがあるの？

※各開始時期は国が示す現在の予定を表しています。

引越をしても
健康保険証として
ずっと使える！



令和3年
3月から

あなたが同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
今までに使った正確な薬の
情報が医師等と共有できる！



令和3年
3月から

マイナポータルで
自身の健診情報※や

薬剤情報・医療費情報が見られる！

※健診情報は市町村により閲覧
開始時期が異なります。

令和3年
10月から



令和3年分の
所得税確定
申告から

マイナポータルを通じた
医療費情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
カンタンに！



限度額適用・標準負担額減額認定証や、
限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額以上の支払が免除される！



令和3年
3月から

病院や薬局の窓口職員にマイナンバーを見られるのが不安です

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、病院や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続きをすることはできない仕組みになっています。



マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの？

健康保険証として使えるようになって、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落としたり、失くしたりした場合は、下記フリーダイヤルで受付時間に関わらず、24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。



マイナンバーカードの取得や健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

マ イ ナン バ ー
0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）

平 日：9時30分～20時00分

土日祝：9時30分～17時30分

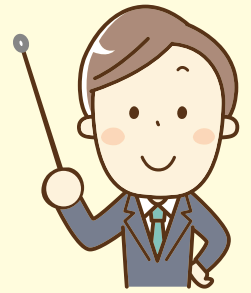
医療費が高額になったとき

高額療養費

ひと月（同月内）に窓口で支払った医療費の自己負担額※が高額になったとき、決められた上限額（自己負担限度額）を超えた分が「**高額療養費**」として払い戻されます。

自己負担限度額は、個人または世帯の所得に応じて決まっています。

※自己負担額には、食事代、差額ベッド代、その他保険適用外の支払額は含まれません。



【月間の高額療養費の自己負担限度額】

所得区分		自己負担割合	外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）
一般		1割	18,000円	57,600円 《多数回該当 44,400円》※
住民税 非課税等	区分Ⅱ		8,000円	24,600円
	区分Ⅰ			15,000円
現役並み所得者Ⅲ 課税所得：690万円以上		3割	252,600円＋（10割分の医療費－842,000円）×1％ 《多数回該当 140,100円》※	
現役並み所得者Ⅱ 課税所得：380万円以上			167,400円＋（10割分の医療費－558,000円）×1％ 《多数回該当 93,000円》※	
現役並み所得者Ⅰ 課税所得：145万円以上			80,100円＋（10割分の医療費－267,000円）×1％ 《多数回該当 44,400円》※	

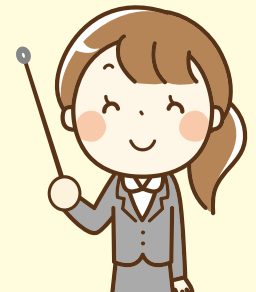
※《 》内の金額は、過去12か月に自己負担限度額を超えた支給を3回以上受けた場合、その月が4回目以降の給付時に適用されます。（他の医療保険での支給回数は、通算されません。）

「一般区分」、「非課税区分」の方※へ

計算期間（毎年8月1日～翌年7月31日）のうち、所得区分が「一般区分」または「住民税非課税区分（区分Ⅰ・区分Ⅱ）」であった月の外来の自己負担額の合計が**144,000円**を超えた場合、その超えた分が払い戻されます。※7月31日時点で「一般区分」または「非課税区分」である方が対象です。

【年間の高額療養費（外来年間合算）の自己負担限度額（計算期間：毎年8月～翌年7月）】

所得区分		自己負担割合	自己負担限度額
一般		1割	144,000円
住民税 非課税等	区分Ⅱ		
	区分Ⅰ		

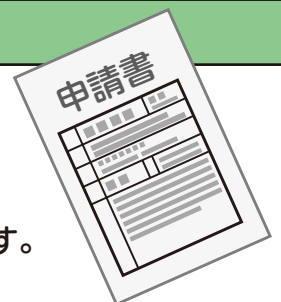


※ 申請書をお送りします！

給付対象となる方には、申請のご案内と申請書をお送りしますので、市区町村の窓口で申請をしてください。

⚠ 2回目以降の申請手続きは不要です

一度申請いただくと、2回目以降は自動で初回に指定いただいた口座へ振り込みます。（計算期間内に医療保険の変更をした方は申請が必要です。）



医療と介護を合わせた 自己負担が高額になったとき

高額介護合算療養費

1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）に支払った後期高齢者医療制度の自己負担額と介護保険の利用者負担額の世帯での合算額が高額になったとき、決められた上限額（自己負担限度額）を超えた分が「**高額介護合算療養費**」として払い戻されます。

【年間の自己負担限度額（計算期間：毎年8月～翌年7月）】

所得区分		自己負担割合	後期高齢者医療分と 介護保険分を 合算した限度額
一般		1割	5 6万円
住民税 非課税等	区分Ⅱ		3 1万円
	区分Ⅰ		1 9万円
現役並み所得者Ⅲ 課税所得：690万円以上		3割	2 1 2万円
現役並み所得者Ⅱ 課税所得：380万円以上			1 4 1万円
現役並み所得者Ⅰ 課税所得：145万円以上			6 7万円



申請はお済みですか？

平成30年8月から令和元年7月末の期間に左表の限度額を超えた方

令和2年3月から順次、平成30年度分の「支給申請についてのお知らせ」をお送りしています。まだ申請されていない場合は、すみやかにご申請ください。

お知らせを受け取ってから2年を過ぎると申請ができなくなります。

注1：後期高齢者医療制度の自己負担額又は介護保険の利用者負担額のいずれかが世帯で0円の場合は対象となりません。
注2：計算の結果、支給額が500円を超える場合のみお支払いします。

広域連合の議会から

神奈川県後期高齢者医療広域連合は、後期高齢者医療制度を運営する特別地方公共団体（自治体）であり、地方自治法の規定に基づき議会を設置しています。

広域連合議会は、神奈川県内33市町村の議会議員から選出された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（3月・8月）しており、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。

令和2年に開催された議会で議決した主な議案

◆第1回定例会(令和2年3月27日)

- 職員定数条例の一部改正
- 後期高齢者医療に関する条例の一部改正
- 第3次広域計画の一部改訂
- 令和元年度一般会計補正予算
- 令和元年度特別会計補正予算
- 令和2年度一般会計予算
- 令和2年度特別会計予算

◆第2回定例会(令和2年8月28日)

- 専決処分の報告及び承認
- ・ 令和元年度特別会計補正予算
- ・ 新型コロナウイルス感染症対策の傷病手当金、保険料減免に係る条例の一部改正及び特別会計補正予算
- 令和2年度一般会計補正予算
- 令和元年度決算認定
- 監査委員の選任の同意

定期的に健康診査を受けましょう！



① お住まいの市町村からご案内や受診券が送付されます。

② **無料**で受診できます。
(一部の市町村では自己負担あり。)

③ 毎年健康状態を確認し、生活習慣の改善に取り組みましょう！

詳しくは、**お住まいの市町村の後期高齢者健康診査担当窓口**にお問い合わせください。

令和3年度歯科健康診査のお知らせ

対象の方には、7月下旬に案内状をお送りします！

対象者 : 昭和20年4月2日 ~ 昭和21年4月1日生まれの方
実施期間 : 令和3年8月1日(日) ~ 令和4年1月31日(月)
費用 : **無料**



前年度75歳になられた方を対象に、歯の状態だけでなく、食べ物を飲み込む力や口の中の衛生状態なども確認する歯科健康診査を実施しています。

口の中の健康状態が悪化すると、誤嚥性肺炎（食べ物やだ液などが誤って気道内に入ってしまうことから発症する肺炎）や認知症のリスクが高まるなど、口の中にとどまらず、**体全体の健康にも影響を与えることがあります**。対象者の方はぜひ受診してください。

薬を飲んでいて、気になる症状はありませんか？



いつも同じ薬局を利用し、処方されている薬を把握してもらうことが大切です。

薬の数が増えると、飲み合わせによっては、副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。気になる症状があるからといって、ご自身の判断で薬をやめたり、減らしたりすると、症状が悪化することがあります。

必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

