

ふくおか 広域連合 だより

2018年
(平成30年)

【発行】
福岡県後期高齢者医療
広域連合

6月から歯科健診 はじめます!

口腔機能の低下や
肺炎等の疾病を
予防しましょう!

詳細は7ページ



広報誌をリニューアルしました!

これまで、主に健康情報を発信していた
「健康長寿だより」を「ふくおか広域連合だより」とし、
制度や広域連合全体の情報をお知らせする広報誌としました。
皆さんに役立つ情報をお届けします。

福岡県後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンター

電話 092651-3111 FAX 092651-3901
〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号

平成30年・31年度の保

被保険者の皆様から納めていただく保険料は、2年ごとに見直すことになっています。

平成30・31年度の後期高齢者医療保険料率は次の表のとおり決定しました。(保険料率は法令に基づき2年間の医療給付費(医療費から窓口負担分を除いた額)等を推計して定めることになっています。)

保険料率の比較

| 区分 | 平成 28・29 年度 | 平成 30・31 年度 | 増減 |
|------|-------------|-------------|-----------|
| 均等割額 | 56,085円 | 56,085円 | 0円 |
| 所得割率 | 11.17% | 10.83% | ▲0.34ポイント |

(▲はマイナスを意味します。)

《保険料賦課限度額の改定》

政令が改正されたことに伴い、保険料賦課限度額を62万円に改定しました。

| 区分 | 平成 28・29 年度 | 平成 30・31 年度 | 増減 |
|---------------|-------------|-------------|------|
| 賦課限度額(保険料上限額) | 57万円 | 62万円 | +5万円 |

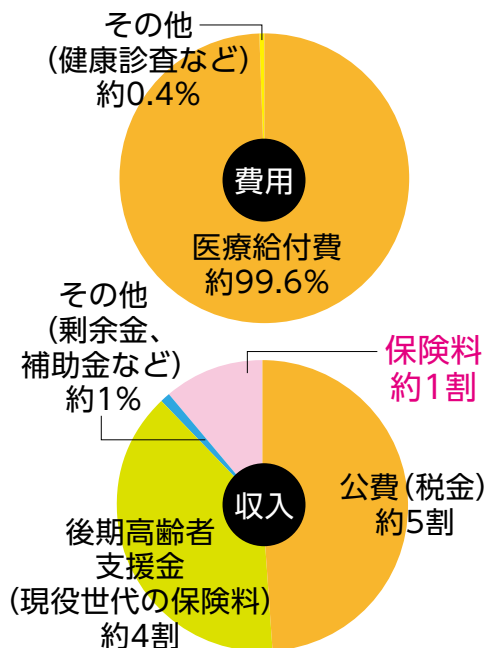
保険料率決定の仕組み

被保険者の皆様の医療の給付にかかる費用のうち、約5割を公費(税金)で、約4割を現役世代の保険料で賄い、残りの約1割を保険料として被保険者全員で負担します。この保険料のうち約53%を均等割額、残りの約47%を所得割額として保険料率が決められます。

○福岡県の平成30・31年度の保険財政の見通し(2年間分)

| 費用 | 項目 | 金額 | 増減 |
|----|-------------|------------|--------|
| | 医療給付費 | 約1兆4,823億円 | 約1.0%増 |
| | その他(健康診査など) | 約63億円 | 約8.6%増 |

| 収入 | 項目 | 金額 | 増減 |
|----|--------------------|----------|---------|
| | 公費(税金) | 約7,312億円 | 約1.4%増 |
| | 後期高齢者支援金(現役世代の保険料) | 約6,047億円 | 約0.4%増 |
| | その他(剰余金、補助金など) | 約102億円 | 約27.7%減 |
| | 保険料 | 約1,425億円 | 約4.9%増 |



保険料率が決まりました

保険料の計算方法

保険料額 = 均等割額 + 所得割額 となります。

所得割額は、(総所得金額等 - 33万円) × 10.83% で計算します。

○後期高齢者医療保険料額のモデルケース ※65歳以上公的年金等収入のみの一人世帯の場合

| 年金収入額 | 所得額 | 平成 29 年度 保険料(年額) | 平成 30・31 年度 保険料(年額) | 増減額 |
|-------|---------|---------------------|------------------------|---------|
| 80万円 | 0円 | 5,600円 | 5,600円 | 0円 |
| 100万円 | 0円 | 8,410円 | 8,410円 | 0円 |
| 150万円 | 30万円 | 8,410円 | 8,410円 | 0円 |
| 200万円 | 80万円 | 86,860円 | 95,760円 | 8,900円 |
| 250万円 | 130万円 | 164,430円 | 161,130円 | ▲3,300円 |
| 300万円 | 180万円 | 220,280円 | 215,280円 | ▲5,000円 |
| 350万円 | 225万円 | 270,540円 | 264,020円 | ▲6,520円 |
| 400万円 | 262.5万円 | 312,430円 | 304,630円 | ▲7,800円 |

※一人ひとりの平成30年度分保険料額は、平成30年7月にお知らせします。

(▲はマイナスを意味します。)

《保険料の軽減措置について》

所得の低い方や社会保険(会社員の方などの保険)の扶養になっていた方の保険料は、平成30年度も軽減がありますが、制度の内容に変更があります。詳細は6ページをご参照ください。

《保険料の減免制度について》

災害や所得の減少などの事情により、保険料の納付が困難になった方への保険料の減免制度があります。詳しくは市(区)町村の窓口へご相談ください。

《保険料は、医療給付費の上昇ともなって高くなります》

被保険者の皆様が健康づくりに取り組まれることで、医療給付費を抑えることができれば、結果として保険料を抑えることができます。皆様のご協力をお願いします。

一人当たり後期高齢者医療費の比較

(平成27年度厚生労働省資料より)



平成30年8月から高額療養費の上限額が変わります

高額療養費制度とは

ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。上限額は、個人もしくは世帯の所得に応じて決まっています。

平成30年7月までの上限額

| 負担割合 | 負担区分 | 外来(個人単位) | 外来+入院(世帯単位) |
|------|---------|------------------------------|---|
| 3割 | 現役並み所得者 | 57,600円 | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、44,400円) |
| | 一般 | 14,000円 (年間上限(※)144,000円) | 57,600円 (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、44,400円) |
| 1割 | 区分Ⅱ | 8,000円 | 24,600円 |
| | 区分Ⅰ | | 15,000円 |



平成30年8月からの上限額

| 負担割合 | 負担区分 | 外来(個人単位) | 外来+入院(世帯単位) |
|------|-------|---|--|
| 3割 | 現役並みⅢ | 252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、140,100円) | |
| | 現役並みⅡ | 167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、93,000円) | |
| | 現役並みⅠ | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、44,400円) | |
| 1割 | 一般 | 18,000円 (年間上限(※)144,000円) | 57,600円 (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、44,400円) |
| | 区分Ⅱ | 8,000円 | 24,600円 |
| | 区分Ⅰ | | 15,000円 |

どの適用区分に該当するかは、被保険者証、限度額認定証でご確認いただけます。

※平成29年8月診療分以降、毎年8月から翌年7月診療分の1年間が対象となります。基準日(対象期間の末日)時点で一般区分又は区分Ⅰ・Ⅱの被保険者であって、対象期間のうち一般区分又は区分Ⅰ・Ⅱであった月の外来の自己負担額の合計額については、144,000円が上限額となります。

※現役並み所得の負担区分の詳細については6ページをご参照ください。

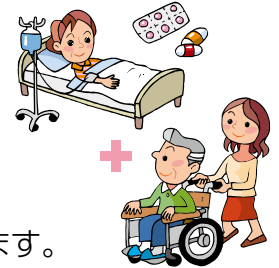
平成30年8月利用分から高額介護合算療養費の限度額が変わります

高額介護合算療養費制度とは

後期高齢者医療と介護保険の両方を利用し、1年間（毎年8月から翌年7月の診療分）の自己負担額の世帯合計について限度額を超えた額を払い戻します。

対象になる方には、毎年2月に申請案内をお送りします。

例えば平成29年8月から平成30年7月分については平成31年2月にお送りします。



| 負担割合 | 負担区分 | 限度額(年額) | |
|------|-------|---------------------|---------------------|
| | | ～平成30年7月 | 平成30年8月～ |
| 3割 | 現役並みⅢ | 67万円 | 212万円 |
| | 現役並みⅡ | | 141万円 |
| | 現役並みⅠ | | 67万円 |
| 1割 | 一般 | 56万円 | 56万円 |
| | 区分Ⅱ | 31万円 | 31万円 |
| | 区分Ⅰ | 19万円 ^(注) | 19万円 ^(注) |

注) 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円。

平成30年4月から療養病床入院時の居住費が変わります

療養病床とは

急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする方のための医療機関の病床です。

疾患や状態によって、医療区分が分けられており、1日あたりに負担する居住費（光熱水費相当額）が決まっています。

| 負担区分 | 一般病床 | 療養病床 | | | |
|------------|-----------|------------|------|--------------|---------------------|
| | | 右に該当しない方 | | 入院医療の必要性の高い方 | |
| | | 食事代 | 食費 | 居住費 | 食費 |
| 現役並み所得者、一般 | 460円 | 460円 | 370円 | 460円 | 370円 (指定難病患者を除く) |
| 区分Ⅱ | 90日までの入院 | 210円 | | 210円 | |
| | 90日を超える入院 | 160円 | | 160円 | |
| 区分Ⅰ | 100円 | 130円 | 0円 | 100円 | 0円 |
| | | 老齢福祉年金受給者等 | | 100円 | |

療養病床に入院医療の必要性の高い方で、難病患者や老齢福祉年金受給者以外の標準負担額は、平成30年4月以降370円となります（平成30年3月までは200円です）。

平成30年4月から保険料の軽減率が変わります

平成29年度から所得割、均等割の軽減率が段階的に見直されています。

①所得の低い方の所得割(年収に応じて納めていただく部分)の軽減について

対象者:年金収入のみの方であれば、約153万円～約211万円の場合

所得割は、特例的に平成28年度までは**5割軽減**、平成29年度は**2割軽減**されていましたが、平成30年度以降は**軽減がなくなります**。

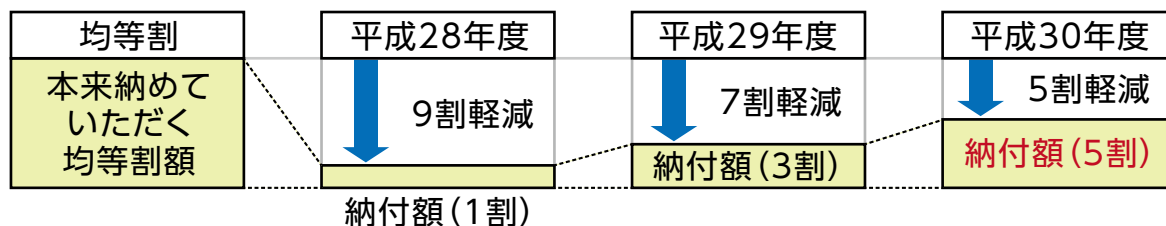
②被扶養者であった方の均等割(全員に納めていただく部分)の軽減について

対象者:下記のいずれにも該当する方

- ・被保険者の資格を取得した日の前日に、ご家族の会社の健康保険などの被扶養者だった方
- ・単身の方の場合、年金収入のみの方であれば、168万円を超える方など75歳以上の夫婦2人世帯であれば、一方の年金収入が168万を超える場合など

均等割は、特例的に平成28年度までは**9割軽減**、平成29年度は**7割軽減**されていましたが、平成30年度は**5割軽減**になります。

※被扶養者であった方でも、世帯の所得が低い方は、引き続き均等割の軽減(9割軽減、8.5割軽減)が受けられます。



◎保険料のお知らせについて

7月中旬にお住まいの市町村から送付されます。平成30年度の保険料額決定通知書に、保険料額が記載されますので、ご確認ください。

平成30年8月から現役並み所得者の負担区分が分かります

平成30年8月から、自己負担割合が3割の「現役並み所得者」の負担区分が、市町村民税課税所得額*に応じて3つに分かります。(自己負担の上限額は、4ページをご参照ください。)

平成30年7月まで

| 自己負担割合 | 負担区分 | 被保険者または同世帯の被保険者の市町村民税課税所得 |
|--------|---------|---------------------------|
| 3割 | 現役並み所得者 | 145万円以上 |

平成30年8月から

| 自己負担割合 | 負担区分 | 被保険者または同世帯の被保険者の市町村民税課税所得 |
|--------|-------|---------------------------|
| 3割 | 現役並みⅢ | 690万円以上 |
| | 現役並みⅡ | 380万円以上 690万円未満 |
| | 現役並みⅠ | 145万円以上 380万円未満 |

※市町村民税課税所得とは、収入から地方税法に基づく必要経費(公的年金等控除、給与所得控除など)、基礎控除、扶養控除、社会保険料控除などの所得控除を差し引いた金額です(所得税の課税所得とは異なります)。

歯科健診はじめます!

福岡県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者の口腔機能低下や肺炎等の疾病を予防するため、次のとおり歯科健診を実施します。

対象者の方には、5月中旬ごろ受診券及び質問票などの案内を郵送しますので、事前に歯科医院に予約をして受診してください。

受診する際には、受診券及び質問票に記入してお持ちください。



| | |
|--------|--|
| 実施回数 | 一人について1回限り |
| 実施時期 | 毎年6月～12月(対象者には5月中旬ごろ受診券を発送します) |
| 対象者* | 福岡県内の本年度76歳になられる被保険者 (S.17年4月1日～S.18年3月31日生まれの方) ※長期入院の方、施設入所の方を除く |
| 実施場所 | 広域連合が指定する歯科医療機関(受診券と一緒に実施機関一覧を送付します) |
| 内容 | 問診、歯・歯ぐきの健診、義歯の状態確認、口の機能診査等 |
| 健診料 | 300円 |
| 持参するもの | 受診券、質問票、後期高齢者医療被保険者証、健診料(300円) |

※平成32年度までに限り、77歳以上の被保険者で歯科健診を希望する方も受診できます。
希望される方は、お問い合わせセンター(092651-3111)までご連絡ください。

注 意 事 項

- 受診する際には、受診券・質問票・被保険者証・健診料(300円)を持参してください。持参されなかった場合、受診をお断りされることがあります。
- 受診券の有効期間は、6月から12月までです。有効期間前後に受診した場合は、無効となりますのでご注意ください。
- 受診する際には、あらかじめ歯科医院へ問い合わせ、有効期間内に予約してください。
- 受診できる歯科医院は、福岡県後期高齢者医療広域連合が指定している歯科医院です。広域連合及び福岡県歯科医師会のホームページでも確認できます。
- この健診は、歯や歯ぐき、口腔機能の状況などを確認するために行うものです。健診料(300円)で治療をすることはできません。
- 歯科治療中の方でも、歯科健診の受診は可能です。
- 当広域連合の被保険者でなくなったときは、受診券は使用できません。
- 健診の結果は、健康増進事業等のため市町村へ情報提供する場合がありますので、ご了承ください。それ以外の目的で使用することはございません。

「人は、口から老いる」



あきやま しんいちろう
秋山 慎一郎

福岡県歯科医師会地域保健担当理事
いきいき福岡健康づくり推進協議会委員
久留米歯科医師会公衆衛生委員

最近、いつ歯科医院へ行きましたか。

大体、歯が痛くなったり入れ歯の調子が悪い時などに歯科医院へ行く人がほとんどです。しかし今、歯科だけでなく全身の健康においても症状が出てから診てもらうのではなく、病気を防ぐ「予防」の意識が高まっています。

普段から口の中をケアし、いつまでもおいしく食事をして、健康な毎日を送りたいものです。そのためにも大事なのが『歯』です。歯は、人と食べ物が初めて出会う“消化器”としての機能をもっているため、何らかの原因で歯を失うと身体の健康に大きな影響を及ぼします。食べ物がしっかり噛めなくなることで、認知症の発症する危険性が高くなると言われています。最近では、糖尿病と歯周病が深く関連することが分かり、歯周病の治療をすることで血糖値の改善がみられたという報告があります。

自分の口の中がどんな状態が良いのかどんな場合が悪いのか、自分では分かりづらいので、歯科医師に診てもらい知っておくことが大切です。

「ちょっとした変化を大事に」、「今日は昨日より食べ物が噛みづらい」などの違和感をもったら、それは何かの信号かも。そのまま放っておくと次に気づいたときは重症化していることもあります。

定期的に半年に一度は歯科医院で健診することをお勧めします。そして、「かかりつけ歯科医」がいると、ご自身の体質や生活環境を踏まえた上で相談できるはずです。

『オーラルフレイル』（口の衰え）

年齢とともに歯や舌などの機能も衰えていきます。食べこぼしやむせることが増えるといった口の周りのささいなトラブルを、全身の衰えの初期段階のサインと捉える「オーラルフレイル」という考え方が少しずつ広がっています。

フレイルは「虚弱」をあらわす英語に由来し、健康と要介護状態の中間地点を意味します。加齢などの影響で口の機能が衰えると、噛みにくいと感じ、肉や根菜など硬いものを避けて、パンや麺類など軟らかい食べ物を選びがちになり栄養が偏ります。そして、噛む機能がどんどん落ちることで、食べられるものがますます減り、食欲や体力が低下し、低栄養や筋力の低下、ひいては

要介護状態になりやすくなります。噛めない食品が増える・滑舌が悪くなるなど、一つひとつでは生活に困らないことでも、ささいな衰えの積み重なりが、全身の健康に大きなダメージを与えます。

このように、要介護状態にならないためには十分な栄養を取る必要があります。そのために、80歳になっても20本以上の歯を残す「8020運動」が提唱されてきました。歯が20本あれば大抵のものを噛んで食べられるという考えで、達成割合は推計で平成5年に約1割だったのが、平成28年には5割に達しています。

ただ、十分に噛むために必要なのは、残った歯の数だけではないことが最近分かってきました。高齢になると、噛むために必要な口の周りの筋肉は落ちていき、舌も使わないことにより、小さくなったり厚みも減ってきます。歯が20本以上残っている高齢者でも、噛む回数や舌の圧力、反復運動の回数はいずれも加齢とともに低下しています。舌や唇、口を動かす力が保たれていてこそ噛む機能も維持されます。

また、こうした口の衰えは、食べたり飲みこんだりする機能に影響し、窒息事故や誤嚥性肺炎にも繋がりがねないので、歯の本数だけでなく、口全体の働きにも着目する必要があります。

食事の際の食べこぼしやむせることが指摘されたら、オーラルフレイルの可能性を考え、かかりつけの歯科医師に相談してください。早めに対処し、定期的経過を見てもらうことが大切です。

一人で食べるより、家族や友人と会話を楽しみ、口を動かす機能を増やすように心がけ、本人や周囲の人が口周りに意識を向け、気になることがあれば歯科医に相談することが大切です。

最後に、遠方の名医より、自宅近くに親身に診てもらえる、「かかりつけ歯科医」をもちましょう。

こんな時は、『オーラルフレイル』に注意

- 滑舌が悪いと言われる
- 会話で「え〜?」と聞き返さることが増えた
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせることが多くなった
- やわらかいものを選びがちになった
- 噛めない食べ物が増えた気がする
- 歯の本数が20本未満

保健事業実施計画(データヘルス計画)を策定しました

計画期間 平成30年度～平成35年度

データヘルス計画とは

被保険者の皆さんがより健康で充実した生活が送れるよう、レセプト(診療報酬明細書)や健康診断結果の分析に基づいて行う保健事業の実施計画のことです。

保健事業は、被保険者の皆さんが対象者であり、生活習慣病の早期発見や重症化を予防するための事業です。

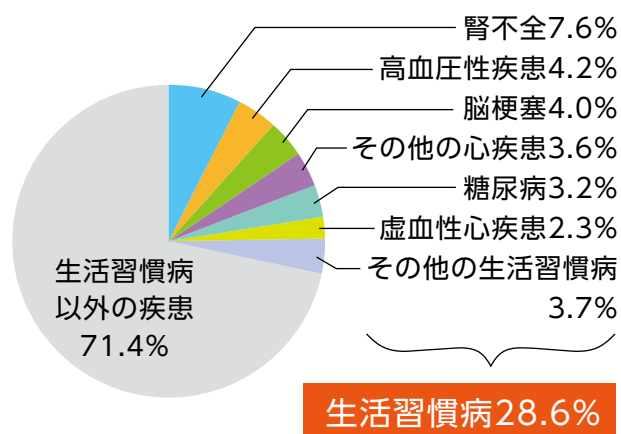
後期高齢者の1人当たり医療費

福岡県の後期高齢者被保険者1人当たりの医療費は年々増加しており、平成27年度では119万5千497円で、平成14年度から連続で全国1位となっています。

医療費の約3割を占める生活習慣病

疾病別医療費の内訳を見ると、腎不全、高血圧性疾患、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病が全体の28.6%を占めています。第1位は、「慢性腎不全」(7.6%)です。

医療費に占める生活習慣病の割合



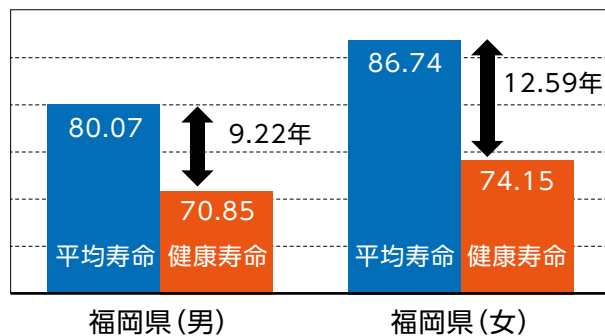
平均寿命と健康寿命

平成25年の福岡県の平均寿命と健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の差は、男性9.22年、女性12.59年です。

健康寿命を延ばすことにより、医療費などの適正化にもつながります。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が重要です。

●平均寿命と健康寿命



広域連合で実施する主な保健事業

●健康診査・歯科健診

生活習慣病の早期発見、重症化予防を目的として健康診査を実施します。

また、歯周病予防と口腔機能の低下防止を目的として、平成30年度から歯科健診を始めます。

●訪問による健康相談事業

健康診査の結果から保健指導が必要と判定された方や、病院の受診状況から健康状態が気になる方に、事前に文書を送付した上で、保健師等の相談員が自宅を訪問し、健康づくりのお手伝い(専門的な指導・助言)をします。

フレイルをご存じですか？

フレイルとは、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。

健康な状態からフレイル(虚弱)の段階を経て、要介護状態になると考えられています。

フレイルを防いだり、改善するには、「栄養(特にたんぱく質をしっかりとる)」・「体力づくり(手軽な運動を毎日継続して筋力をつける)」・「社会参加(外出して人と会話する機会をつくる)」が効果的と言われています。

～こんな症状はありませんか～ 身体的フレイルの自己チェック

次の5項目のうち、3項目以上該当するとフレイルの疑いがあります。

① 体重減少

(1年間で4～5kg以上)



② 疲れやすい



③ 歩くのが遅くなった



④ 握力の低下



⑤ 身体の活動量が減った



広域連合が発行する冊子のご案内

健康長寿ダイアリー

健康長寿を目指して、自分で決めた健康法の取組状況や日々の健康状態を記録する健康長寿ダイアリーを無料配布しています。

健康長寿ダイアリーを使って健康づくりに挑戦してみませんか？

いしとび こうぞう

石飛 幸三 氏 特別講演録 (平成29年度健康長寿福岡大会)

「平穏死のすすめ」～「ああ、これでよかった」と思って逝きたい、逝かせたい～

終末期の胃ろうなどの行きすぎた延命治療の是非について問題提起し、穏やかな最期を迎えるためにどうすればよいか？特別養護老人ホーム「芦花ホーム」の常勤医師として、自然な最期を穏やかに迎える人を看取ってきた経験をもとに、看取りのあり方について貴重なお話をいただきました。

※ご希望の方は、お住まいの市区町村窓口の後期高齢者医療担当課でお受け取りください。

(なお、いずれも発行部数に限りがありますので、なくなり次第終了になります。)

月や曜日は書き込み式
いつからでも始められます。





広域連合からのお知らせ

柔道整復、あん摩・マッサージ、はり・きゅうの正しいかかり方

医療保険が使える場合と使えない場合があります。医療保険を正しく利用しましょう。

柔道整復で 医療保険が使える場合

- 捻挫
(いわゆる肉ばなれを含む。)
- 打撲
- 骨折・脱臼(※骨折・脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です)

はり・きゅうで 医療保険が使える場合

- 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、おもに慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療を受けたとき

あん摩・マッサージで 医療保険が使える場合

- 筋麻痺・関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたとき

●あらかじめ医師の発行した同意書又は診断書が必要です。詳しくは施術所にお尋ねください。

※単に疲労回復や筋肉疲労などに対する施術は保険の対象にならない場合があります。ご注意ください。

お薬手帳を持ちましょう!

●お薬手帳は1人1冊

病院毎にお薬手帳を複数持っていませんか。お薬手帳は、複数の病院にかかっている場合に、飲み合わせや副作用がないかを確認するために、1冊にまとめましょう。

●お薬の悩みは『かかりつけ薬局』へ

かかりつけ薬局を決めて、「薬がいつも余ってしまう。余った分をどうしたらいいのかわからない」「薬の副作用が気になる」などお薬についてのお悩みがあるときは、かかりつけ薬局に相談しましょう。

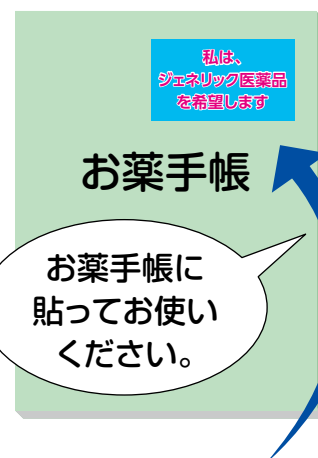
ジェネリック医薬品をご存じですか?

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に開発された、新薬と同じ有効成分・効き目を持つ医薬品で、国が承認したものです。その安全性・品質は、厳しい基準により保たれています。開発に必要な期間や経費を大幅に抑えることができるため、新薬に比べて価格が安くなります。

●ジェネリック医薬品を希望するとき

ジェネリック医薬品を希望される方が円滑にジェネリック医薬品を処方・調剤してもらえるよう、お薬手帳の表紙に右の部分を取り取ってお使いください。また、75歳になる方には、保険証と一緒にジェネリック希望カードをお送りしています。ぜひ、ご活用ください。



経済的な理由により保険料の納付や医療費の支払いにお困りの方は、お住いの市(区)町村の相談窓口にお問い合わせください。

私は、
ジェネリック医薬品
を希望します