

題字は、昇地 三郎 先生

# 健康長寿だより

<http://www.fukuoka-kouki.jp/>

2010年  
[平成22年]

春5月号

[発行]

福岡県後期高齢者  
医療広域連合

〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号  
(福岡県自治会館5階)

TEL.092-651-3111

FAX.092-651-3901

## 九十九歳までは助走 百歳からが本番!

### 主な内容

健康長寿講演会はまだまだ続きます ..... ②

[平成22年度スケジュール]

健康長寿マイスター就任・チャレンジャー募集! .... ③

健康長寿のために [福岡県医師会常任理事 寺澤正壽先生] ..... ④・⑤

新しい保険料率が決まりました ..... ⑥・⑦

広域連合からのお知らせ ..... ⑧



●福津市健康総合センターで行われた健康長寿講演会(平成21年12月8日)



先生のプロフィール

- 1906(明治39)年8月16日北海道釧路市生まれ。広島師範学校・広島文理大学を卒業後、九州大学医学部専修科終了。
- 昭和29年「しいのみ学園」を創立。現在、同学園の理事長・園長のほか三歳児教育学会会長を努める。医学博士(九州大)、文学博士(広島文理大) 中国・長春大学名誉教授、上海・華東師範大学名誉教授
- 平成21年度9月から「健康長寿講演会」の講師として県内全域で活躍中。

しょうち さぶろう  
**昇地三郎**さんが  
「健康長寿マイスター」に  
就任します

本広域連合は、健康づくりの推進役になる「健康・長寿マイスター」に「健康長寿講演会」講師の昇地三郎さん(103歳)を任命しました。

昇地さんの超高齢で元気なイメージを活かして、本県の健康・長寿づくりに向けた情報を発信していきますので、これからもご注目ください。

健康長寿  
「健康長寿福岡大会」を開催します!! チャレンジャーのつどい

～ あなたも 昇地三郎さんと楽しいひと時を過ごしませんか～

日時 平成22年9月28日(火) 会場 アクロス福岡シンフォニーホール 入場 無料 (大会内容は、7月下旬の新聞 14:00～16:00 (福岡市中央区天神1-1-1) 広告やチラシをご覧ください)

健康長寿チャレンジャーを  
募集します

健康・長寿を目指して積極的に活動・実践していただく

「健康長寿チャレンジャー」を募集します。

しょうち さぶろう  
皆さんも「健康長寿マイスター」昇地三郎さんを

目標に、チャレンジ宣言をして長寿を目指しませんか。

- チャレンジ期間は概ね3年間(2012年度まで)です。
- チャレンジャーには昇地三郎先生監修の「健康長寿ダイアリー」をプレゼントします。
- 応募方法/同封している郵便はがきに必要な事項を記入のうえ、50円切手を貼って郵送してください。



参加者の声

- 講演は笑いもあり楽しく健康への気持ちを新たにしました。(七十七歳女性)
- 百三歳とは思えない身のこなしの元気に驚きました。(八十二歳男性)
- いろんなことに挑戦してみようという気持ちになりました。(七十五歳男性)
- 少食、よく噛む、そして歯を大切に、あらためて思っています。(七十九歳女性)

昨年九月をかわきりに三月末までに十八回の講演会を実施することができました。どの会場でも、昇地さんのユーモアあふれるパワフルなお話に参加者はたくさん元気な話を聞いたようです。講演終了後、帰路につく参加者のみなさんの背中が心なしかピンと伸びているようでした…。



平成22年度 健康長寿講演会のスケジュール

筑後市	平成22年	5月21日(金)	10:30	社会福祉センター(大会議室)
川崎町	〃	5月23日(日)	10:30	川崎町青少年ホール
太宰府市	〃	6月17日(木)	10:30	中央公民館市民ホール
小竹町	〃	6月18日(金)	13:30	小竹町中央公民館
桂川町	〃	6月27日(日)	13:30	桂川町住民センター
小郡市	〃	6月30日(水)	10:30	生涯学習センター(セタホール)
大野城市	〃	7月20日(火)	13:30	大野城市総合福祉センター
須恵町	〃	7月22日(木)	10:30	須恵町文化会館(アザレアホール)
筑前町	〃	7月29日(木)	10:30	筑前町女性センター
柳川市	〃	9月18日(土)	11:00	柳川市民会館大ホール
広域連合	〃	9月28日(火)	14:00	アクロス福岡(※3ページ参照)
岡垣町	〃	10月28日(木)	10:30	サンリーアイ
篠栗町	〃	11月6日(土)	10:30	クリエイト篠栗
鞍手町	〃	11月11日(木)	10:30	鞍手町総合福祉センター
大牟田市	平成23年	2月5日(土)	11:00	大牟田文化会館大ホール

\*お問い合わせは各市町村へ(5月24日現在)

今年も「健康長寿講演会」はまだまだ続きます

しょうち さぶろう  
**昇地三郎**さん  
103歳  
を呼ぼう!

# 健康長寿のための

福岡県医師会常任理事

寺澤 正壽



【寺澤 正壽先生プロフィール】  
福岡県後期高齢者医療検討委員会委員  
福岡県医師会常任理事

## 健康とはなんだろうか

健康には二つの重要な視点があります。体の健康と心の健康です。そして、その双方がよい状態であることが真の健康であることです。

健康な生活方法を記した「養生訓」の著者である貝原益軒もまた、「健康とは身体的な健康と精神的な健康だ」と説いています。益軒先生は江戸時代の福岡藩士の五男として生まれ、当時平均寿命は六十歳ほどとされていたなかで八十三歳まで生きたと言われています。養生訓の信憑性は益軒先生自らがまさに身をもって示されたと言えるでしょう。



## 自己チェックと健診

医学の進歩のおかげで、最近では自宅でも脈拍数、血圧、体温、酸素飽和度など測定可能となつていきます。これらの値はバイタルサインとも呼ばれ、身体状況を表す重要な指標です。持病のあるなしに関わらず、ご本人あるいはご家族が必要に応じてこれらの指標を週二回程度チェックされることも健康の維持や病気の早期発見に大切です。



また広域連合では健康診査を案内しておりますので、ご利用ください。

## かかりつけ医を

### 持ちましましょう



「病気に罹ったならば早く良医を迎えて治療するがよい。」これは、遠い昔、扁鵲(中国戦国時代の名医)が齊侯(中国戦国時代の齊国の君)に言ったことです。現代も同じですが、医学は細分化されどこのどの診療科に受診したらよいのか患者さんには解りにくいのが現実です。更に医療保険

## まず「食」に注意

「健康長寿だより第一号」には、百三歳の鼻地さんの健康法が紹介されました。鼻地さん曰く、健康で長生きの秘訣は「一口三十回噛むこと」、そして栄養バランスのとれた「少食」とのことです。虚弱児だった鼻地さんへのお母様からの言葉だったそうです。これを今でもなお続けて健康長寿を実現されています。



また、益軒先生も、「飯はことに多食すべからず。常に食して宜しき分量を定むべし。」と少食を推奨しています。あたりまえのことのようですが、食については栄養バランスのとれた「少食」をよく噛んで楽しくいただくことが大切です。

それぞれの病気について、食事療法の留意

に介護保険も加わり複雑な制度となつていきます。近隣に、信頼できる「かかりつけ医」を持つて病気や健康そして介護について相談できるようにしましょう。福岡県医師会では、地域で「かかりつけ医」を持つことを推進しています。

## 地域社会との繋がりを

### 持ちましましょう

人の輪の中に入り、話したり、冗談を言ったり、笑ったりすることはとても大事なことです。最近増えている認知症やうつ病を防ぐことにもなります。昔前は、「〇丁目の〇〇さん」、「〇〇屋の〇〇さん」などと言ったものです。地域社会のなかに、自然と顔の見える繋がりができており、その繋がりにより近所のネットワークができていました。それは顔の見える温もりのある繋がりでした。

今はどうでしょうか。インターネットの普及などにより、日本中はもとより世界にも通ずる繋がりができ、病気や治療に関する医学的な情報も比較的容易に入手できる

点がありますので、医師と相談のうえ、目標を定めて頑張りましょう。

## 「運動」をしましょう

現代的な生活がもたらした運動不足はメタボリック症候群をはじめとする多くの生活習慣病の引き金となっています。運動は種類や強度、運動時間を誤ると逆効果になることもあります。適量であれば健康増進のみではなく、生活習慣病の改善をも達成できます。推奨される運動の種類は歩行、サイクリング、水泳(水中歩行)、体操、ダンスなどです。運動の強度は「楽である」「または「やや、きつい」と感じる程度。運動時間は二十分ずつ週二〜三回以上とされていますが、病気療養中の方は主治医にご相談ください。楽しんで運動しましょう。



ようになりまして。とても便利な面もありますが、温もりのある人間同士の顔の見える繋がりはむしろ減つたように思います。

## 長生きすれば

### 楽しみ多く益多し

最後になりますが、益軒先生の「養生訓」に、「長生きすれば楽しみ多く益多し」という一節があります。二〇〇九年七月、厚生労働省は、二〇〇八年の日本人の平均寿命は男性が七十九・二九歳、女性は八十六・〇五歳、過去最高を更新したと発表しています。

その背景には、医学の進歩はもとより、国民の健康に対する意識変化や社会環境の変化等が考えられますが、益軒先生のいう「長生きすれば楽しみ多く益多し」という人生を多くの人が実感できるように社会になることを、祈念いたします。



# 新しい保険料率

## 公費など97億円を投入し、保険料の

平成22年第1回広域連合議会で後期高齢者医療保険料率が決定しましたので、その内容についてお知らせします。

後期高齢者医療制度は、加入者(被保険者)が病気やケガをしたときに発生する必要な経費(医療費など)に備える助け合いの制度です。

財源は、加入者の納める保険料や、国・県・市町村の負担金などで賄われています。

この保険料率は2年ごとに見直すことになっており、平成20年度の制度開始以来、初めての改定を行いました。

平成22、23年度に必要な医療にかかる費用の総額は約1兆2千億円を見込んでいます。2年前と比較すると15.8パーセントの増加です。これを、国・県・市町村の負担分(約5割)、若人など現役世代からの支援(約4割)、そして保険料(約1割)で賄います。(図表1)

保険料は何ら抑制策を講じない場合には、平成20、21年度と比べ約13パーセントの上昇が見込まれましたが、増加抑制策を講じた結果、4.94パーセントの上昇に抑制しました。



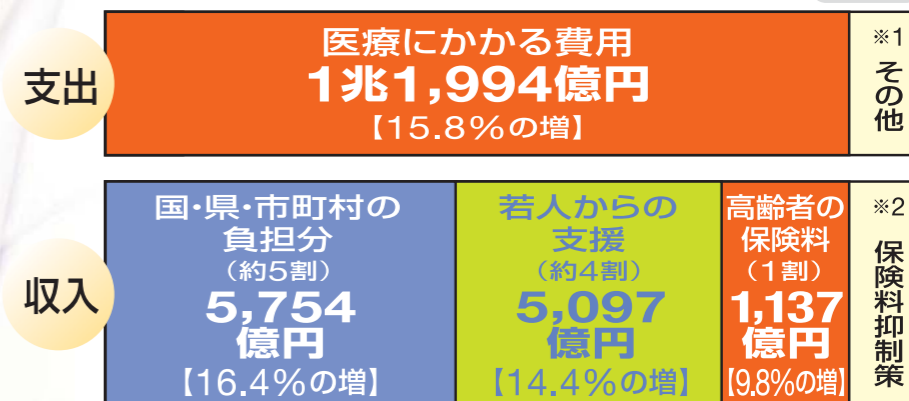
# が決まりました。

## 上昇を4.94パーセントに抑制

### 保険財政及び保険料のあらまし

(平成22、23年度)

(図表1)



【 】内の数値(%)は平成20、21年度保険料算定時の見込みとの比較  
 ※1 その他…保健事業費(健診)、葬祭費、財政安定化基金拠出金など、81億円。  
 ※2 保険料抑制策…保険料の増加抑制のため、剰余金33億円、財政安定化基金64億円、合計97億円の公費などを投入

### 保険料率の比較

	現 行	改 定	増 加
均等割額	50,935円	52,213円	1,278円
所得割率	9.24%	9.87%	0.63% <small>※</small>
賦課限度額	50万円	50万円	—
1人当たりの平均保険料(年額)	71,851円	75,401円	3,550円(4.94%)

### 保険料はいくらになるの?

(公的年金収入のみの1人世帯の場合)

年金収入額	平成20、21年度 保険料(年額)	平成22、23年度 保険料(年額)	引き上げ額
80万円	5,090円	5,220円	130円
150万円	7,640円	7,830円	190円
200万円	62,460円	64,960円	2,500円
250万円	140,560円	147,950円	7,390円
300万円	186,760円	197,300円	10,540円
350万円	228,340円	241,710円	13,370円
400万円	262,990円	278,720円	15,730円

### 保険料が増加する要因

- ① 1人当たりの医療給付費の伸びにより3.8%増加
- ② 平成20、21年度の医療給付費の算定対象期間が23か月であり、今回が24か月と1か月増えることにより4.3%増加
- ③ 若人人口の減少に伴う後期高齢者負担率の上昇により2.6%増加
- ④ 所得の減少が見込まれることにより1.8%増加

### 保険料の増加を抑える対策

保険料の増加抑制として、剰余金や県が設けている財政安定化基金を活用しました。

- 剰余金の繰り入れ(33億円)
- 財政安定化基金の活用(64億円)

### 保険料の軽減措置は引き続き実施

所得の低い方やサラリーマンに扶養されていた方の保険料は、本年度も軽減されます。

### 平成22年8月1日から 保険証が新しくなります

8月から、新しくみず色の保険証に切り替わります。

7月下旬にみなさんがお住まいの市区町村からご自宅へ保険証を郵送しますので、8月になっても届かない場合は、市区町村の後期高齢者医療担当課へお問い合わせください。

**注意** 現在お持ちの保険証は、7月末で使えなくなります。

●お問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092-651-3111

# 高齢者の事故が増えています

## 自転車との衝突



## 道路横断時

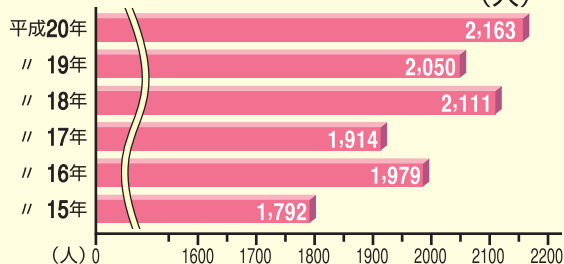
# 交通事故に遭ったら!?

目や耳、運動神経の衰えに気づかず、交通事故に巻き込まれる高齢者が増えています。交通事故で病院にかかった時は、加害者が治療費を負担するのが原則です。

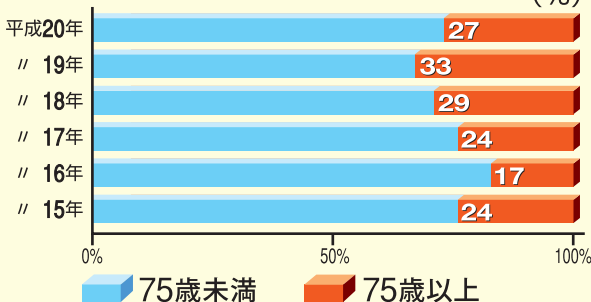
保険証を使って治療を受けた時、後期高齢者医療保険が立て替えた費用は、加害者に対し請求することになりますので、必ず市区町村の保険窓口へ届け出てください。

事故に遭ったとき、相手は損害保険に加入していない場合は、十分な補償を受けることが出来ないこともあります。特に、散歩や買い物など朝・夕の薄暗い時間帯に外出するときは、反射帯(反射テープ)を身に着けるなど目立つ格好をしてくれぐれも事故に遭わないようご注意ください。【編集部】

交通事故による負傷者数・75歳以上 (人)



交通事故による死亡者・75歳以上の割合 (%)



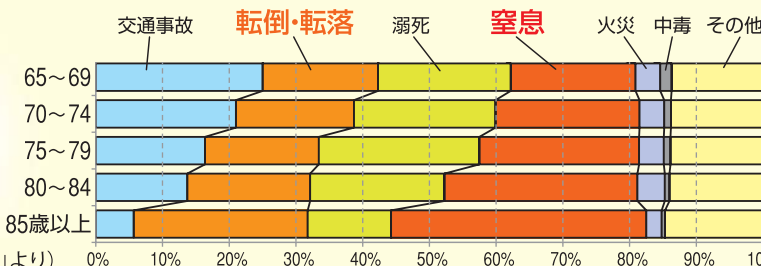
(参考資料 福岡県警:「交通事故統計資料」より)

不慮の事故のうち、食物等が喉に詰まるなどの「窒息」、つまずいて「転倒」による死亡事故がそれぞれ第一位、第二位であることが厚生労働省の統計でわかりました。

高齢者では、歯を失ったりして食べ物を噛む力、飲み込む力が弱っている方も多く、そうなれば食事の楽しみが失われて、低栄養状態、脱水症状、窒息や誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)細菌のついた唾液や食べ物などが気管に入ることが原因で起きる肺炎などの状態に陥る危険性が増大します。

日頃から、自分の歯を大切に保つのが一番ですが、そうでない場合もしっかり自分の口に合った入れ歯等を作り、口内を清潔にして、バランスの良い食事を少食、よく噛みながらとって、健康長寿を目指しましょう。

また、加齢に伴い、肥満、運動不足、低栄養状態等が原因で足腰が弱り、外出を避けたり運動不足になり、さらに筋肉が衰えていくという悪循環に陥りがちです。日頃からよく歩き、体操や筋トレなどにも挑戦して、足腰を健康に保ちましょう。【編集部】



(参考資料 厚生労働省:「不慮の事故死亡統計」より)

# 「窒息」「転倒」にご注意を!