

健康長寿たより

題字は、昇地 三郎 さん

2012年
[平成24年]

第4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.092651-3111
FAX.092651-3901

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

「人生に余りはない」今から始めよう「習慣健康法」!

主 な 内 容

健康長寿講演会は今年も続きます…………… 2
(平成24年度スケジュール)

健康長寿マイスターからの報告・チャレンジャー募集! …… 3

「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか…………… 4・5
(福岡県薬剤師会会長 藤野哲朗先生)

平成24・25年度の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

健康長寿講演会の模様



平成23年4月17日 遠賀町



平成23年9月19日 大木町



平成23年5月25日 宮若市



平成23年10月5日 筑紫野市



参加者の声

- 赤いマントで登場された時、あまりの若さにびっくりしました。
- 教えていただいた「棒体操」を実践します。
- 明るく前向きに生きられている姿に感銘を受けました。
- 継続は力なりと実感しました。
- 期待以上に素晴らしい講演で感動しました。これからの人生に勇気をもらいました。
- 健康づくりに意欲ができました。
- 健康で生きることの大切さを痛感しました。
- 「人生に余りはない」という言葉、私も頑張ります。
- 昇地さんからパワーをもらいました。

健康長寿講演会も、今年の三月末までに何と五十一回を数えることができました。どの会場も笑いあり感動ありと大盛り上がりで、みなさん大変楽しい時間を過ごされたようです。

健康長寿講演会では、昇地さんの健康長寿の秘訣や、これまでの長い長い人生経験から得た大切なメッセージを聞くことができ、改めて健康づくりの大切さを認識することができました。

さあ、みなさんも日本一元気な百五歳児、昇地さんから元気をもらいましょう！



「健康長寿講演会」みなさん見逃していませんか？

しょうち さぶろう
昇地三郎さん
105歳の「健康長寿講演会」今年も行います！

平成24年度 健康長寿講演会のスケジュール (3月31日現在)

水巻町	平成24年	4月21日(土)	10:00	水巻町中央公民館 大ホール
志免町	〃	5月19日(土)	13:00	志免町民センター
吉富町	〃	5月26日(土)	13:00	吉富フォーユー会館 大ホール
大牟田市	〃	9月 8日(土)	14:00	大牟田文化会館 大ホール
上毛町	〃	9月17日(月)	10:30	築上東中学校体育館
糸田町	〃	9月30日(日)	10:30	糸田町文化会館
柳川市	〃	10月21日(日)	10:00	柳川総合保健福祉センター「水の郷」水の郷ホール
みやま市	〃	未定	—	みやま市山川市民センター(予定)

※お問い合わせは各市町村の後期高齢者医療担当課へ

みなさんも「習慣健康法」にチャレンジしてみませんか？

合言葉は「継続は力なり！」

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」を募集しています。

皆さんも「健康長寿マイスター」鼻地三郎さんを目標に、**チャレンジ宣言**をして健康長寿を目指しませんか。

- チャレンジ期間はおおむね1年間です。
- チャレンジ宣言**された方には鼻地三郎さん監修の「健康長寿ダイアリー」をプレゼントします。
- 応募方法／「健康長寿だより」に同封している郵便はがきに必要事項を記入のうえ、**50円切手を貼って**郵送してください。



「健康長寿チャレンジャー」の方へ(既に「健康長寿ダイアリー」をお持ちの方)

おかげさまで**1万名**もの方に**チャレンジ宣言**をしていただきました。厚くお礼申し上げます。「習慣健康法」を1年間実践された方は、「健康長寿ダイアリー」30ページのアンケートにお答えください。ご回答いただいた方には、新しい「健康長寿ダイアリー」をお送りします。

※既に**チャレンジ宣言**していただいている方は、同封の「新規申込み者用ハガキ」での重ねての申し込みはご遠慮ください。

「健康長寿マイスター」が小川知事を表敬訪問しました。

平成23年12月22日(木)

「健康長寿マイスター」の鼻地三郎さんが、みなさんを代表して、小川福岡県知事を表敬訪問しました。鼻地さんの「十大習慣健康法」の一つである「棒体操」を小川知事と一緒にしたり、100歳を超えてから5回目となる世界一周講演旅行の帰国報告をしたりと終始笑顔がたえない訪問となりました。知事からは「鼻地さんの元気な姿が、みんなに元気を与えてくれます。これからもお体を大切に、福岡県はもとより世界中の人々に元気を与え続けてください」とのコメントをいただきました。



○健康長寿マイスターと小川知事



○小川知事と一緒に「棒体操」

「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか

福岡県薬剤師会会長 藤野 哲朗



「藤野哲朗先生プロフィール」
福岡県後期高齢者医療検討委員会委員
福岡県薬剤師会会長

「ジェネリック医薬品」って何？

最近、ジェネリック医薬品という言葉がテレビや新聞・ポスターなどでよく見かけることがあると思いませんか？このジェネリック医薬品は、「後発医薬品」とも言い、どちらも同じ意味で使われています。

みなさんが使うお薬は、製薬会社の研究・開発により「先発医薬品(新薬)」として誕生します。その後、特許期間(約二十年から二十五年)が切れると、他の製薬会社で同じ医薬品を製造販売することが可能となり、これにより生まれる医薬品が「ジェネリック医薬品」となります。

「ジェネリック医薬品」の有効性・安全性・品質は？

ジェネリック医薬品は、長年使用されてきた先発医薬品と同じ有効成分でつくられているため、有効性や安全性は十分確認さ

れているといえます。また、国の厳しい審査基準により承認許可が行われているため、その有効性・安全性・品質は確保され、治療学的にも先発医薬品と同等とされています。さらに、製剤技術の進歩により、水なしでの服用や、服用しやすい小さな錠剤など工夫が加えられた使いやすいジェネリック医薬品も多数できています。

「ジェネリック医薬品」を使用するにはどうしたらいいの？

ジェネリック医薬品が処方されるケースは二つあります。一つは、主治医がジェネリック医薬品を処方する場合、もう一つは、患者さんが薬局で薬剤師と相談の上、ジェネリック医薬品を選ぶ場合です。

どちらも患者さんが、主治医等にジェネリック医薬品に切り替える気持ちを伝えることが早道ですが、言い出しにくい場合は、

広域連合などが配布している「ジェネリック医薬品希望カード」(5ページ左下を切り取って使用ください)や「ジェネリック医薬品利用案内通知」(8ページ参照)を医師や薬剤師に提示することで、ジェネリック医薬品の希望を伝えることができます。

初めて、ジェネリック医薬品を服用することに不安がある方は、「お試し調剤」という方法もあります。この方法は、薬剤師に相談の上、お試し期間分のジェネリック医薬品を調剤してもらい、服用後問題がなければ、残りを調剤してもらうという方法です。

ただし、ジェネリック医薬品に変更できないこともあります。

例えば、そもそもジェネリック医薬品が製造されていない場合や、主治医によるジェネリック医薬品への変更不可のサインが処方箋にある場合は、ジェネリック医薬品に変更できません。また、薬局にジェネリック医薬品の在庫が無い場合は、お時間を頂くこと

もあります。

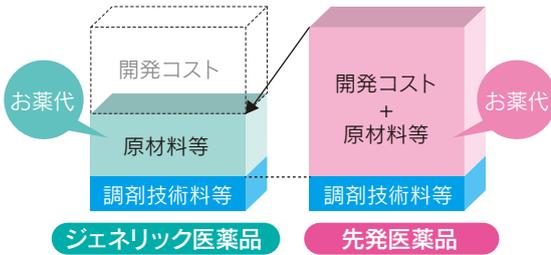
ともかく、まずは、医師や薬剤師に相談すること、ジェネリック医薬品への切り替えの第一歩となります。

「ジェネリック医薬品」に変更するとどのくらい安くなるの？

ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べ開発コストを大幅に抑えることができるため、先発医薬品に比べる割から8割程度お薬代が安いとされています。そのため、ジェネリック医薬品に切り替えることで、通常お薬代の自己負担額を軽減することができます。

この軽減割合をお知らせする「ジェネリック医薬品利用案内通知」が広域連合から送付されている方は、切り替えの際の参考になるのではないのでしょうか。

ジェネリック医薬品に変更した場合(イメージ図)



「お薬手帳」を利用しましょう

「お薬手帳」をお持ちですか？「お薬手帳」とは、お薬が処方された時にお薬の名前やお薬の飲み方などを記入する手帳のことです。お薬の情報が記録されているため、いつでもこの医療機関でどのようなお薬を処方されているかが分かり、他の医療機関にかかった場合にも現在服用しているお薬との重複投与などを防ぐことができます。

昨年、東日本大震災では患者さんが所持していたお薬だけでなく、医療機関や薬局が保有していたお薬のデータも喪失してしまつたため、投薬の際には大変苦労したそうです。一方、「お薬手帳」を持っていた方に対しては、服用していたお薬の確認ができ、投薬がスムーズに行われたとのこと。特に、お薬を常用されている方は、この機会に「お薬手帳」を利用されることをお勧めします。

「かかりつけ薬局」を持って お薬と上手に付き合ひましょう

いくつかの医療機関を受診されている方は、「かかりつけ薬局」を持つと、お薬の服用

履歴を一元管理することができます。これにより、お薬同士の飲み合わせや重複投与で起きる副作用などを未然に防ぐことができます。また、服用中のお薬を把握できるため、健康食品等との飲み合わせや、ジェネリック医薬品への変更など、お薬について詳しく説明を受けることもできます。

お早めにお薬について色々とお話できる「かかりつけ薬局」をつくってみてはいかがでしょうか。

※切り取って、保険証入れなどに入れてお使いください。

ジェネリック医薬品希望カード

私はジェネリック医薬品を希望します



氏名

医療関係者の皆様へ

○処方される薬にジェネリック医薬品がある場合には、ジェネリック医薬品の処方・調剤をお願いします。

○もちろん、ジェネリック医薬品を処方することが出来なかつたり、ふさわしくない場合があることも充分承知しています。

【お薬に関するお問合わせ先】

福岡県薬剤師会

くすりなんでもテレホン

電話番号 092-271-1585

月～金 9:00～17:30 土曜日 9:00～12:00

料率が決まりました。

後期高齢者医療保険料額の改定例

※65歳以上公的年金収入のみの一人世帯の場合

年金収入額	所得額	平成22・23年度 保険料(年額)
80万円	0円	5,220円
100万円	0円	7,830円
150万円	30万円	7,830円
200万円	80万円	64,960円
250万円	130万円	147,950円
300万円	180万円	197,300円
350万円	225万円	241,710円
400万円	約263万円	278,720円

平成24・25年度 保険料(年額)	増加額
5,500円	280円
8,250円	420円
8,250円	420円
69,600円	4,640円
160,580円	12,630円
214,980円	17,680円
263,940円	22,230円
304,740円	26,020円

※お一人お一人の平成24年度分保険料額は、平成24年7月にお知らせします。

保険料率が上がる要因

- ①一人当たり医療給付費の上昇(2年間分) 約5.2%
- ②若年人口の減少に伴う後期高齢者が負担する割合の上昇(10.26%→10.51%) 約2.4%
- ③前回改定時の保険料増加抑制対策分(約97億円) 約8.0%

などにより、増加抑制をしない場合は、約16%上昇します。

今回の保険料率の増加を抑制する対策

平成22・23年度の剰余金(見込み)や県財政安定化基金の活用を予定しています。

●剰余金の繰り入れ(約17億円) ●財政安定化基金の活用(約91億円) で約6.7%の上昇に抑制されます。

保険料は、医療給付費の上昇にともなって高くなります

被保険者のみなさんお一人お一人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。みなさん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21年度 厚生労働省資料より)



※福岡県の平均保険料額は、全国平均の約1.16倍、新潟県の約1.66倍です。

ジェネリック医薬品希望カードの裏面

切り取って、保険証入れなどに入れてお使いください。

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。
- また、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、新薬に比べ価格が安くなります。
- 利用することで、患者さんのお薬代が軽減されることもあります。

まずは、医師・薬剤師にご相談ください。

平成24・25年度の保険

平成24年第1回福岡県後期高齢者医療広域連合議会で、平成24・25年度の後期高齢者医療保険料率が決定しました。(保険料率は2年ごとに見直すことになっており、医療費や被保険者数などの動向に応じて決められる仕組みになっています。)

保険料率の比較

区分	平成22・23年度	平成24・25年度	増加
均等割額	52,213円	55,045円	2,832円
所得割率	9.87%	10.88%	1.01ポイント
賦課限度額※	50万円	55万円	5万円(10%)
軽減後の一人当たり平均保険料額(年額)	74,324円	79,271円	4,947円(約6.7%)

※賦課限度額については、国の政令改正に伴い、改定しました。

保険料の軽減措置は継続されます

所得の低い方や被用者保険(サラリーマンの方などの保険)の扶養になっていた方の保険料は、平成24年度も軽減されます。

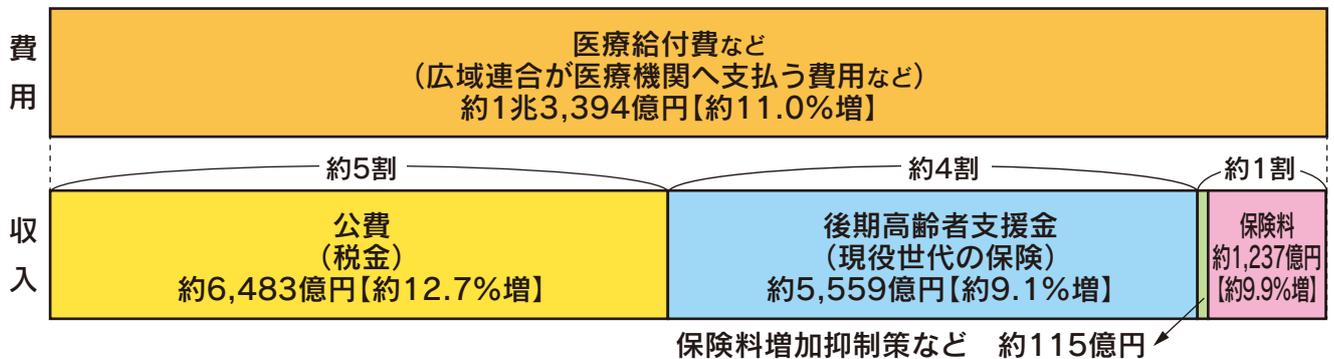
保険料の減免制度があります

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。

保険料率は次のような仕組みで決められます

被保険者のみなさん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52%を均等割額、残りの約48%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24・25年度の保険財政の見込み(2年間分) ※[]内は前回からの増減率



お問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651-3111

広域連合からのお知らせ

「ジェネリック医薬品利用案内通知」を平成24年1月から開始しています。

「ジェネリック医薬品利用案内通知」は、これまでのお薬を後発医薬品（ジェネリック医薬品）に切り替えることにより、お薬代の一定額以上の軽減が見込まれる被保険者の皆様に、軽減割合（ひとつきぶん一月分）をお知らせするものです。ジェネリック医薬品に切り替える際の見安としてご活用ください。

※なお、治療やお薬の種類などによっては、ジェネリック医薬品の利用ができない場合もありますので、ジェネリック医薬品への切り替えについては、医師や薬剤師にご相談ください。



重複・頻回受診者への訪問健康相談が平成24年度から始まります。

同一疾病で複数の医療機関を受診している方（重複受診者）や同一月で頻りに医療機関を受診している方（頻回受診者）を対象として、保健師等がご自宅を訪問し、健康づくりや早期回復ができるよう助言等を行う取り組みを平成24年度から始めます。



平成24年度から医療費通知の送付回数が年4回から年3回になります。

受診した医療機関や施術所での医療費・療養費を、年3回（7月、11月、3月）郵送でお知らせします。受診年月、医療機関名称、受診日数等の記載内容をご確認ください。



『詐欺(サギ)』にご注意ください!

広域連合や市(区)町村などの職員を装って電話をかけ、金融機関の現金自動預け払い機(ATM)で医療費や年金等の払い戻しの手続きをさせたり、自宅に訪問し、お金やキャッシュカードをだまし取ろうとしたりする詐欺事件が多発しています。

広域連合や市(区)町村の職員が暗証番号をお聞きすることやキャッシュカードを預かったりすること、ATMを利用して払い戻しをすることは絶対にありませんので、ご注意ください。

