

健康長寿だより

題字は、鼻地 三郎 さん

2013年
[平成25年]

第5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

ホームページアドレス

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

「習慣健康法」で健康寿命を延ばそう!

主
な
内
容

適正な保険料で必要な医療を受けるために…………… 2・3
「第2期 健康長寿医療計画」を策定しました!

健康長寿講演会について(平成25年度スケジュール)…… 4

健康長寿チャレンジャー募集! チャレンジャー実践者の感想を紹介…… 5

「健康寿命を延ばすために」…………… 6・7
(福岡県医師会常任理事 寺澤正壽先生)

広域連合からのお知らせ…………… 8



(平成24年9月24日)

ギネス世界記録(公共交通機関を利用して世界一周をした最高齢者)
認定証を前に、鼻地氏、橋原連合長(久留米市長)と一緒に「棒体操」



柳川市での健康長寿講演会の模様
「みんなで棒体操!!」(平成24年10月21日)

年に一度、受けましょう!! 健康診査

生活習慣病の予防や早期発見・早期治療による健康の保持・増進を目的として、健康診査を実施しています。長期入院や住民票を施設住所で登録している方など一部の方を除き、お知らせと受診票、受診できる医療機関の一覧表を送付します。受診方法等は受診票をご覧ください。受診票を紛失したときは、広域連合にお問い合わせください。

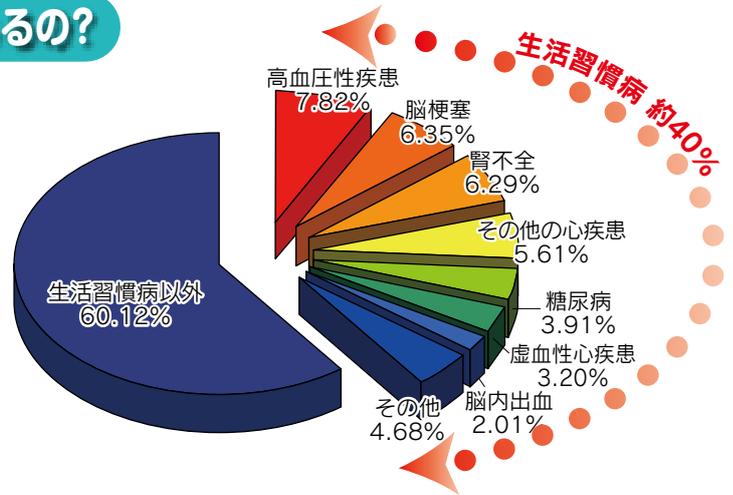
- ◆生活習慣病で受診中の方は対象となりません(生活習慣病とは、糖尿病、高血圧症、高脂血症などで、内臓脂肪の蓄積等に起因するもの)。
 - ◆健康診査の主な項目は、身体計測、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査などです。
 - ◆がん検診などは、市(区)町村の窓口にお問い合わせください。
- 【受診に必要なもの】保険証、受診票、自己負担金500円、前年の健診結果(お持ちの場合)

「詐欺事件」が多発しています! 詳しくは、8ページ!

医療を受けるために

福岡県の高齢者の病気はどうなっているの？

この円グラフは福岡県の後期高齢者の平成24年5月診療分(入院+入院外)の費用額(452億円)に占める生活習慣病の割合を示しています。**生活習慣病が費用額全体の約40%も占めています。**



生活習慣病とは？

健康に害のある生活習慣を長年続けることで起こる病気のこと。「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲食等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。

※この円グラフでは、主病疾病121分類の中で上記7疾病及びその他6疾病(「その他の内分泌、栄養及び代謝疾患」、「くも膜下出血」、「その他の脳血管疾患」、「動脈硬化(症)」、「その他の循環器系の疾患」、「その他の肝疾患」)の13分類を生活習慣病として分類しています。

生活習慣病は何も治療しないとどうになってしまうの？

生活習慣病は、毎日の不健全な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、**日本人の3分の2近くが生活習慣病で亡くなっている**と言われてています。

生活習慣病の発症予防と重症化予防がとても重要です。

生活習慣病の予防はどうしたらいいの？

生活習慣病は、不健全な生活の積み重ねによる内臓脂肪肥満等が原因となって引き起こされるものです。このため、**日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践することによって予防することができる**ものです。

適正な受診などを心がけることにより防ぐことができます！

「第2期 健康長寿医療計画」を策定しました！

本広域連合では、被保険者の皆様の健康長寿や医療費の伸びを適正にするための計画を平成25年3月に策定しました。

- | | |
|-----|--------------------------------------------------------|
| 目 標 | ◎健康寿命を延ばすこと(健康づくりの推進)
◎後期高齢者医療費の伸びを適正にすること(医療費の適正化) |
| 期 間 | 平成25年度～平成29年度(5年間) |
| 事 業 | ①健康づくりの推進事業(健康長寿講演会等)
②医療費の適正化事業(ジェネリック医薬品の普及促進等) |

本広域連合では、この計画を基に、「健康づくりの推進」及び「医療費の適正化」の取り組みを計画的に実施していきますので、被保険者の皆様も身近にできることから積極的に参加をお願いします。



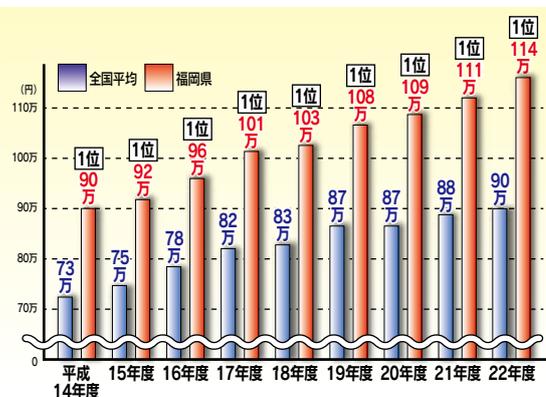
ます！

適正な保険料で必要な

福岡県の後期高齢者医療費はどうなっているの？

福岡県の平成22年度の後期高齢者医療費は、総額約6,301億円で、**1人当たりで見ると約114万円**（被保険者55万人）であり、**平成14年度から9年連続で全国1位**となっています。これは全国平均（約90万円）の**約1.26倍**、全国で最も低い岩手県（約73万円）の**約1.57倍**にもなります。

福岡県の後期高齢者医療費は、他の都道府県よりも入院医療費が高く、これが医療費を増加させている大きな要因となっています。



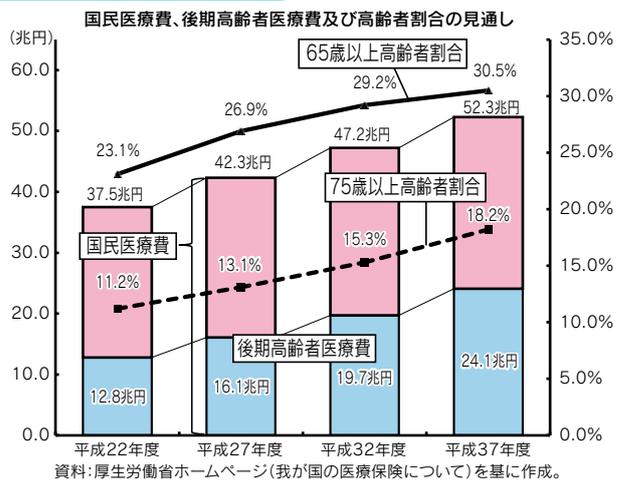
今後も後期高齢者医療費は急激に伸び続けるの？

我が国では、急速な高齢者人口の増加と医療技術の高度化等により、後期高齢者医療費の急激な増加が見込まれています。

後期高齢者医療費が伸び続けるとどうなるの？

後期高齢者医療費は皆様が医療機関で支払う自己負担と、それを除いた医療給付費から成り立っています。そのうち医療給付費は、公費（税金）**約5割**、現役世代からの支援金**約4割**、残り**約1割**を保険料で賄っています。

そのため、**医療費の総額が大きくなれば、それに応じて保険料で賄う部分も大きくなり、皆様の保険料を計算する保険料率が大きくなるため、このままでは保険料のご負担が急増してしまう恐れがあります。**



保険料の急増や生活習慣病の予防は皆さんが健康づくりや

被保険者の皆様に実践していただきたい主な取り組み

健康づくりの推進

- 1 習慣健康法の実施（ウォーキング、体操など）
- 2 食生活の見直し（減塩等、規則正しい食習慣など）
- 3 年1回の健康診査の受診（病気の早期発見）

医療費の適正化

- 1 適正な受診を心がける（必要以上な受診を控える）
- 2 ジェネリック医薬品の利用（先発医薬品からの切替）
- 3 受診マナーを心がける（休日受診を控えるなど）

支援し

新たな講師陣の紹介



馬場園 明氏(九州大学大学院教授)
講演内容「健康づくりについて」



野口 久美子氏(福岡県看護協会副会長)
講演内容「高齢社会を生きぬくために」

今年度も鼻地三郎さんの「健康長寿講演会」を行います！
百六歳になられて、益々、新聞やテレビで大活躍の鼻地三郎さんの講演会に皆さんも足を運び、元気をもらいませんか。
鼻地さんの笑顔やその姿は、まさに「百聞は一見に如かず」です。
今年度から、「健康長寿講演会」は、新たに二名の講師を迎え、パワーアップしました！
この講演会を通して、皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます！

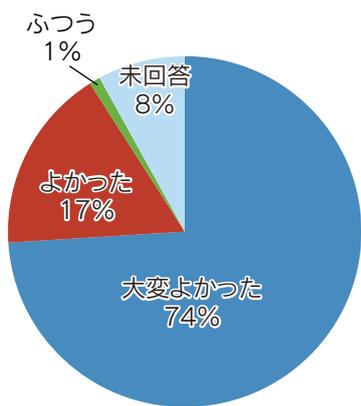
見て驚き！ 聞いて感動！
鼻地三郎さんは満足度90%以上！

しょうち さぶろう

106歳の



平成24年度 健康長寿講演会アンケート
(講師・鼻地三郎氏)
回答者数…1,142名
質問…「講演会の内容について、どうでしたか」



平成25年度 健康長寿講演会のスケジュール (平成25年3月31日現在)

市町村	講師	日時	会場
大刀洗町	野口 久美子	平成25年 5月25日(土) 10:00	大刀洗町ドリームセンター
嘉麻市	鼻地 三郎	〃 5月30日(木) 10:00	嘉麻市 夢サイトかほ
大刀洗町	馬場園 明	〃 7月22日(月) 10:00	大刀洗町中央公民館
小郡市	鼻地 三郎	〃 7月25日(木) 10:00	小郡市文化会館大ホール
上毛町	鼻地 三郎	〃 9月16日(月) 10:00	上毛中学校 体育館
北九州市	鼻地 三郎	〃 10月 8日(火) 14:00	北九州芸術劇場 大ホール
苅田町	鼻地 三郎	〃 10月20日(日) 11:00	苅田町総合保健福祉センター(バンジープラザ)
久留米市	鼻地 三郎	〃 11月14日(木) 13:00	久留米市民会館 大ホール

※お問い合わせは各市町村の後期高齢者医療担当課へ

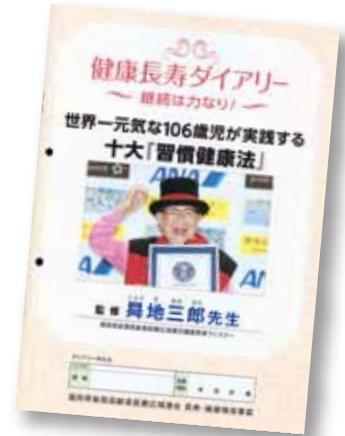
さあ、今年こそ「習慣健康法」にチャレンジしよう!

皆さんの「健康法」教えてください!

本広域連合では、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、健康づくりに取り組みませんか。

- チャレンジ期間は1年間です。
- チャレンジャーには鼻地三郎先生監修の「健康長寿ダイアリー」をプレゼントします。
- 応募方法/この「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実践者の方へ(既に「健康長寿ダイアリー」をお持ちの方)

おかげさまで1万4千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」での申し込みはお控えください。

健康長寿チャレンジャー実践者の声と マイプラン(自分で決めた健康法)を紹介!

「習慣健康法」を1年間継続したチャレンジャー達の感想及び健康法です。

実践者の声

- 毎日実践し、健康改善ができました。(84歳、男性)
- 「習慣健康法」は私にとって大変ためになりました。これからも健康維持のために実践したいと思います。(86歳、女性)
- 継続は力なりと実感しました。(84歳、男性)
- 毎日1日の終わりに「健康長寿ダイアリー」に記録することを楽しみにし、そして、励みにしています。(78歳、男性)
- 語学講座は実践出来ませんでした。何か私に出来ること(マイプラン)を考えたいと思います。習慣健康法は私にピッタリでした。(79歳、女性)
- 「健康長寿ダイアリー」に記録し毎日の目標ができて、毎日が笑顔になり、楽しい生活を送っています。(85歳、男性)

マイプラン(自分の健康法)

- ウォーキングをする
- ラジオ体操をする
- 早寝早起きをする
- 家計簿をつける
- 家庭菜園をする
- 写経をする
- グランドゴルフをする
- 囲碁や将棋を打つ
- 筋トレをする
- 読書をする
- 楽器を弾く
- 水泳をする

「健康寿命」を延ばすために

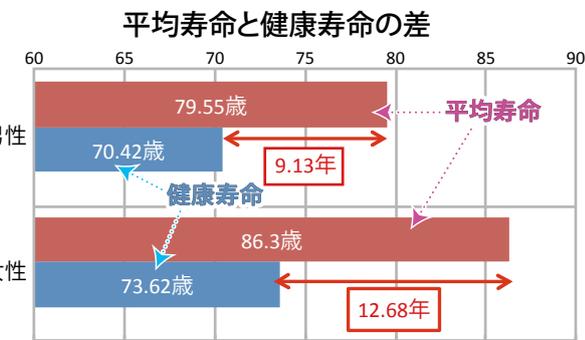
福岡県医師会常任理事 寺澤 正壽



【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

健康寿命とは

健康寿命とは、「介護を受けたり病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる」年齢のことです。昨年の厚生労働省の発表によると、平成22年(2010年)の国民の健康寿命は男性が70.42歳で、女性は73.62歳でした。一方、平均寿命は男性が79.55歳で、女性は86.3歳でした。健康寿命と平均寿命の差はおおよそ9.13年あります。いずれも世界第1位ですが、健康寿命を延ばすことこそ重要であり一人一人の望みです。福岡県では、「いきいき健康ふくおか21」を作成



し、県民の皆様の健康寿命を延ばすための取り組みを実施しています。

健康寿命を延ばすためには

老化は生物の宿命です。しかし、それはかなりの程度遅らせることが可能と考えられます。生活習慣病・認知症・骨粗鬆症や運動器症候群などのいわゆる老化関連疾患とよばれる病態が大きくかかわっています。これら老化関連疾患の予防は特に重要です。最近の英国の研究では4つの生活習慣を実行すると、しなかった人より14年長生きするそうです。その4つの生活習慣は、

- ①喫煙しない
- ②飲酒はワインならグラス1日2杯まで
- ③1日に握りこぶし5つ分程度の野菜・果物を食べる
- ④1日30分ほどの軽い運動をする

とのことです。また、東京都健康長寿医療センターでは健康長寿の秘訣として、数千人の同

- 一 高齢者を二十年近く追跡調査した結果をもとに「元気で長生き十か条」を示しています。ご自身に当てはめてみてください。
- 一 血清アルブミン値が高い
- 二 血清総コレステロール値は高すぎず低すぎず
- 三 足が丈夫である
- 四 主観的健康感がよい
- 五 短期の記憶力が良い
- 六 太りかたは中くらい
- 七 タバコを吸わない
- 八 お酒は飲みすぎない
- 九 血圧は高すぎず低すぎず
- 十 社会的参加が活発である

生活習慣病

「がん」「脳血管疾患」「心臓病」は三大生活習慣病と言われています。それは、これら三つの病気が日本人の死因の約6割を占めているか



からです。これらの病気は突然発症するわけではなく、さまざまな生活習慣病が折り重なり病気が進行し、発症に至ります。高血圧や高脂血症や糖尿病などが、自覚症状がないうちに病気が進行してしまい脳血管疾患、心臓病などの発症に繋がります。メタボリック症候群は肥満に加えて糖尿病、高脂血症、高血圧症などの生活習慣病を複合する状態で生活習慣病の代表例です。この生活習慣病の原因は普段の生活習慣にあり、食生活の習慣(欧米化の食生活、野菜の摂取不足)、運動不足、喫煙、飲酒など様々な要因が重なり進行すると考えられています。生活習慣病を予防するには、これらの生活習慣を改めることが非常に重要です。

認知症

高齢社会の進展に伴い、認知症高齢者は確実に増加すると推定されています。現時点で認知症、特に我が国で主流となっているアルツハイマー型認知症自体を予防することは困難です。しかし、「軽度認知障害(MCI)」と呼ばれる状態の高齢者(「MCI高齢者」)では、認知症、特にアルツハイマー型への移行率が正常高齢者と比較して著しく高いことが分かっています。このMCI高齢者に対して運動

や趣味に関する様々な介入を行うことによつて認知症発症の時期を遅らせたり、認知機能低下を抑制したりできることが明らかになっています。

骨粗鬆症や運動器等

高齢者の外出や身体活動を阻害する腰や手足の痛みは、変形性関節症や骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折によって生じることが多く、生活の質に影響するだけでなく、姿勢不安定、転倒、歩行困難などの原因となり、高齢者の自立を保つ上でも重要な要素です。また、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態と定義されていますが、総合的な歩行機能の維持向上のためには、高齢者における運動器の健康維持が極めて重要です。歩行速度が速い高齢者ほど生活機能を維持しやすく余命も長いことが知られています。

かかりつけ医をもとこう

健康寿命をのばすためには、生活の中でできるものもありますが、病気になるたときに、気兼ねなく、迷わず行ける病院や医院があるというのは心強いものです。いざ病気になる

てから慌てないように、健康なうちから信頼出来る「かかりつけ医」を探しておくことが安心につながります。「かかりつけ医」は、病状に応じてふさわしい医療機関、医師を紹介してくれたり、患者の生活を支援するために、地域の医療・介護・保健・福祉機関へのコーディネート役割も担ってくれます。生活から医療まで、気になることがあつたら、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。



✕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の裏面

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。

広域連合からのお知らせ

『詐欺(サギ)』にご注意ください!

市(区)町村などの職員を装って電話をかけ、「医療費等を還付します」とだまし、現金自動預け払い機(ATM)から振込手続きをさせたり、自宅を訪問し、保険証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。

市(区)町村や広域連合から現金自動預け払い機(ATM)を使って、お金の払い戻しをしたり、保険証やキャッシュカードを預かったりすることは絶対にありませんので、ご注意ください。



心がけましょう!「受診マナー」—必要な方が安心して医療を受けられるように、医療機関の受診や薬局での薬の処方の際には、以下のことを心がけてください。—

- 休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際は、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- かかりつけ医**や**かかりつけ薬局**を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配があります。
- 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。
- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)**は、先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用もおおむね安くすみます。口頭で、もしくは、「**ジェネリック医薬品希望カード**」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。

平成25年度も「訪問健康相談事業」を実施します。

必要以上に医療機関を受診している方を対象(1,000人)に、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今年度も実施します。

対象に選ばれた方は積極的に参加していただくとともに、この事業へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

ジェネリック医薬品希望カードの表面

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。

✕切り取って、保険証入れなどに入れてお使いください。