

健康長寿だより

題字は、昇地 三郎 さん

2014年
[平成26年]

第6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

生活習慣を見直し 健やかな毎日を!!

主
な
内
容

健康長寿講演会について／新たな講師の紹介…………… 2

昇地三郎先生の軌跡／健康長寿チャレンジャー募集!…… 3

平成26・27年度の保険料率が決まりました…………… 4・5

「食べる楽しみいつまでも!」
(福岡県歯科医師会常務理事 今里憲弘先生)…………… 6・7

広域連合からのお知らせ…………… 8



ごあいさつ

この度、福岡県後期高齢者医療広域連合長に就任いたしました春日市長の井上澄和でございます。

広域連合長の就任に当たりまして、県内約60万人の被保険者の健康と医療を担う制度運営の責任者としての職責を重く受けとめ、職務にあたる決意でございます。

さて、本県の後期高齢者一人当たりの医療費は、10年連続して全国で最も高い状況となっております。医療費の伸びが、皆様の保険料に大きな影響を与えることから、私は医療費の適正化に向けた取り組みが、本県の喫緊の課題であると認識しています。

このような状況の中、本広域連合といたしましては、より積極的に「健康づくりの推進」や「医療費の適正化」に向けた様々な施策に取り組み、被保険者の皆様が安心して必要な医療を受けることができますように、引き続き県内60市町村と連携し、円滑な制度運営に取り組んでまいります。

県民の皆様をはじめ、関係各位のご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



福岡県後期高齢者医療広域連合
広域連合長 井上 澄和

ホームページアドレス <http://www.fukuoka-kouki.jp/>

「健康長寿講演会」は 健康づくりの第一歩!!

「百聞は一見に如かず」 健やかな毎日のために

平成21年度から始まりました「健康長寿講演会」も今年度で6年目を迎え、これまで以上に皆さんの健やかな毎日を送るための手助けができればと、今後も積極的に講演会を開催して参ります。

皆さんもご存じのとおり、健康づくりの先導役を担っていただいていた健康長寿マイスターの鼻地三郎さんが、昨年11月に久留米市の講演を最後に百七歳で他界されました。

これまで鼻地さんの講演には、五年間で約3万人の方が聴講され、鼻地さんの笑顔や躍動感あふれる姿に感動と元気をもらって帰られた方も多いのではないかと思います。

鼻地さんのこれまでの功績や意志を継ぎながら、今年度からは新たに「健康長寿講演会」の講師として二名を迎え入れ、さらなる皆さんの健康づくりのお手伝いができることを楽しみにしております。

「百聞は一見に如かず」です。

ぜひ、この講演会を通して、皆さんの健康づくりにお役立ててください。

講師の紹介



原 寛氏(原土井病院理事長)

新任



馬場園 明氏(九州大学大学院教授)



荒木 登茂子氏(九州大学大学院特別講師)

新任



野口 久美子氏(福岡県看護協会副会長)

平成26年度 健康長寿講演会のスケジュール (平成26年3月31日現在)

市町村	講師	日時	会場
芦屋町	荒木 登茂子	平成26年 5月29日(木)	10:30 芦屋町町民会館
大刀洗町	原 寛	〃 7月22日(火)	10:00 大刀洗ドリームセンター 展示ホール
小郡市	野口 久美子	〃 7月24日(木)	10:00 小郡市生涯学習センター 七夕ホール
遠賀町	原 寛	〃 10月 2日(木)	14:00 遠賀町中央公民館
苅田町	野口 久美子	〃 11月 2日(日)	11:00 苅田町総合保健福祉センター
鞍手町	原 寛	〃 11月14日(金)	10:00 鞍手町中央公民館
大川市	荒木 登茂子	〃 11月16日(日)	14:00 大川市文化センター

※お問い合わせは、各市町村の後期高齢者医療担当課へ

健康長寿マイスター 鼻地三郎先生

元気と感動をありがとう!

鼻地三郎先生には、平成21年9月から本広域連合主催の「健康長寿講演会」の講師として、また、健康長寿マイスターとして、県内各地でご自身の「十大習慣健康法(棒体操等)」を中心に抜群のユーモアも交えながら分かりやすく、楽しい講演をしていただき、食事の方法や健康づくりを継続する大切さについて教えていただきました。

心からご冥福をお祈りいたします



継続は力なり!

あなたも「習慣健康法」にチャレンジしませんか!

これからも「健康長寿ダイアリー」をお送りします!

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／「健康長寿だより」に同封している新規申込み者用はがきに必要事項を記入のうえ、52円切手を貼って郵送してください。



※既にチャレンジャー宣言して「健康長寿ダイアリー」をお持ちの方は、「習慣健康法」を1年間実践後に「健康長寿ダイアリー」30ページのアンケート(はがき)にお答えいただくと新しい「健康長寿ダイアリー」をお送りします。
同封の新規申込み者用はがきでの申し込みはご遠慮ください。

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) × 11.47% で計算します。

後期高齢者医療保険料額の改定例

※65歳以上で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24・25年度 保険料(年額)
80万円	0円	5,500円
120万円	0円	8,250円
150万円	30万円	8,250円
180万円	60万円	58,720円
210万円	90万円	86,050円
240万円	120万円	149,700円
270万円	150万円	182,340円
300万円	180万円	214,980円
330万円	210万円	247,620円
360万円	232.5万円	272,100円
390万円	255万円	296,580円

平成26・27年度 保険料(年額)	増加額
5,650円	150円
8,480円	230円
8,480円	230円
43,770円	-14,950円
77,950円	-8,100円
156,370円	6,670円
190,780円	8,440円
225,190円	10,210円
259,600円	11,980円
285,410円	13,310円
311,210円	14,630円

※ 個人ごとの平成26年度分の保険料額は、平成26年7月にお知らせします。

保険料の改定について

今回の保険料改定にあたり、保険料上昇の抑制策を講じなかった場合は、平均で約7.5%の増加が見込まれました。

そのため、保険料の上昇抑制に向け、剰余金約61億円を全額活用することにより、上昇幅を約2.9%に抑えることとしております。

さらに、消費税率の引き上げに伴い実施される低所得者の均等割額の軽減拡大を含めると、保険料の上昇幅は、約1.4%となります。

保険料は、医療給付費の上昇にともなって高くなります

被保険者お一人お一人が健康づくりに取り組まれ、医療給付費の伸びを適正にすることができれば、それに伴い保険料の負担の減少につなげることができます。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23年度、厚生労働省資料より)

(10年連続で全国最高)

約116万円
福岡県

約1.58倍

約92万円
全国平均

約1.26倍

(全国最低)

約73万円
岩手県

平成26・27年度の保険

平成26年第1回福岡県後期高齢者医療広域連合議会で、平成26・27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24・25年度	平成26・27年度	増加
均等割額	55,045円	56,584円	1,539円
所得割率	10.88%	11.47%	0.59ポイント
賦課限度額※	55万円	57万円	2万円(3.6%)
軽減後の一人当たり平均保険料額(年額)	78,788円	79,924円	1,136円(約1.4%)

※賦課限度額は、国の政令改正に伴い、見直しています。

保険料の軽減措置は継続されます

所得の低い方や社会保険(会社員の健康保険など)の扶養になっていた方の保険料は、平成26年度も軽減されます。

保険料の減免制度があります

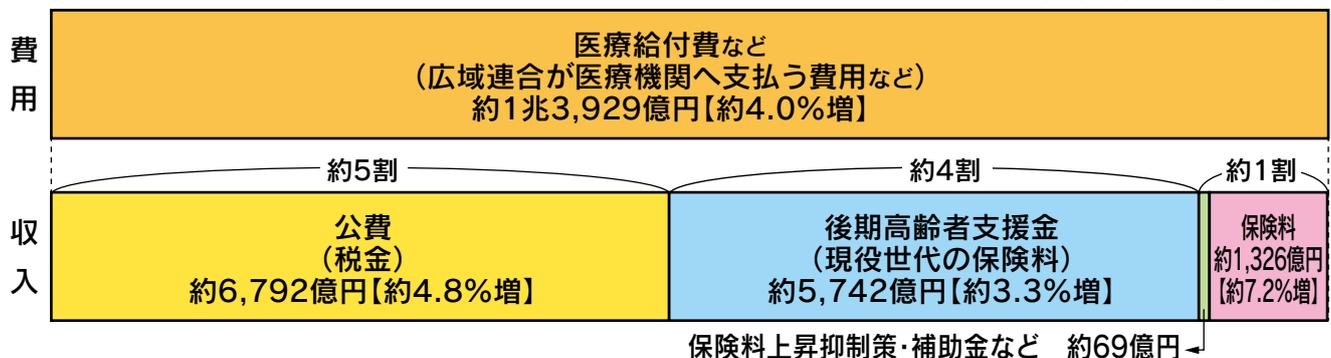
災害や所得の減少などの事情により、保険料の納付が困難になった場合は保険料の減免制度があります。詳しくは市(区)町村の窓口へご相談ください。

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割を現役世代の支援金で賄い、残りの約1割を保険料として後期高齢者で負担します。

保険料の約52%を均等割額、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26・27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

「食べる楽しみたいつまで！」

福岡県歯科医師会常務理事 今里 憲弘



【いまりけんじろう】
福岡県歯科医師会常務理事
福岡県後期高齢者医療検討委員会委員
福岡県介護予防市町村支援委員会委員
福岡県在宅医療推進協議会委員

高齢化について

総務省の平成24年9月15日推計によりますと、日本の65歳以上の高齢者の割合は3074万人で、総人口に占める割合は24.1%となり過去最高となりましたと発表しました。また、「団塊の世代」と言われる昭和22年生まれの方々が新たに65歳に達したこともよると述べています。

日本は諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進んでいます。やがて、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れることが予想されています。

健康な歯を保つ

そのような中、歯科口腔保健からみると、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動を平成

元年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進し始めて以来目標が少しずつ達成され、現在38.3%にまで伸びております。近い内に50%を越えるようになると思われます。「8020達成者」もますます増えてくるでしょう。

平均寿命と健康寿命との差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、平成22年において、この差は男性9.13年、女性12.68年でした。健康寿命を延伸することが必要です。そのためにも、8020運動と関連して、健康な歯を多く保つようにすることが重要になります。

そのことを後押しするように平成23年8月には「歯科口腔保健の推進に関する法律」が、そして平成25年3月には「福岡県歯科口腔保健の推進に関する条例」ができました。これから、福岡県におきましてもさらに8020運動を押し進

めて、介護に頼ることなく元気に過ごすことのできる健康寿命を延ばすことになると思われます。



認知症を防ぐ為に

ところで、80歳になった時、全身の健康にもやはり不安が生じてくるのも致し方ありません。一たび健康を損ねて急性期の病院に入院などすれば、一気に身体機能が衰え、要介護状態になることもあります。日頃からの健康保持の努力が必要となります。

8020達成者は明らかに身体機能も含めてお元気であり、しっかりと噛むということが脳の活性化にもつながり、10年後には470万人ともいわれる認知症高齢者の増加を防ぐためにも欠かせない機能でもあります。

えんげ 嚥下障害の予防

さて、もしも脳卒中になり倒れたりすると、手足の麻痺だけではなく、お口の周辺にも麻痺が生じ、正常な飲みこみが出来なくなることもあります。

早期の処置で命は取り留めたものの、このように嚥下障害を伴うこともあります。先ほどの県条例の施策の中にも「高齢期における、摂食・嚥下障害の予防を講じるとともにその口腔機能を維持し、向上することに努める。」とされています。歯科医師を始め、多職種の協力のもとに、この施策を進めてまいりたいと思います。

食事を楽しむ為に

私たちは日頃、何気なくお食事を楽しんでいるものの、どのようにして口から食べて、飲みこんで、栄養を取っているのか、深く考えることはないと思います。目の前に置かれたお料理が見た目も、色どりも、匂いなども美味しそうに感じて食欲をそそりお食事をするわけです。それからお口にお箸やス

プーンなどで食べ物を運びます。すると唇で捉え、歯で噛み、上手に舌と頬と歯と唾液とで食べ物を飲み込めるような形(食塊)に仕上げます。その後は、のど越しなどもあるとは思いますが、これからは無意識の内に、「ごつくん」と飲みこんでしまいます。この一連の流れで楽しいお食事ができることになりましたが、一端、歯が悪くて噛めなくなったり、飲みこむ機能に障害が起きると、美味しいはずのお食事はできなくなります。

皆様も経験があると思いますが、むせたり、咳込んだりと困ることになります。間違つて誤嚥ごえんして、気道に食べ物が入るようになると、その人の抵抗力にも関係しますが、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまうことがあります。

平成23年人口動態統計によりますと肺炎は死因の第3位となっております。この誤嚥性肺炎を併発しないように、お口を清潔に保つための口腔ケアとお口の機能(口腔機能)を維持向上することが重要となります。



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。

✕切り取って、保険証入れなどに入れてお使いください。

地域包括ケア

これから私たち歯科医師会が多職種の方々と協力し、高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるように医療や在宅ケア、リハビリといったチームと連携し、高齢者のニーズに応える一体的で体系的な「地域包括ケア」システムを作りあげるように努めてまいります。そして皆様が「口から食べることをテーマに、最後までお食事を楽しんでいただけるようお手伝いしたいと思います。」

広域連合からのお知らせ

早期発見・早期治療のため 健康診査の受診を

受診できる期間 平成27年3月31日(火)まで

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。

- ◆糖尿病や高血圧などの生活習慣病で治療中の人は対象となりません。
(生活習慣病とは、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などで、内臓脂肪の蓄積等に起因するもの)
- ◆主な健診項目は、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
- ◆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。
- ◆受診方法等は、受診票をご覧ください。
- ◆必要なもの【①受診票②被保険者証(保険証)③自己負担金500円】

年に1回の
健康診査で
1年間の安心を



「受診マナー」を心がけましょう!

- 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26年度も「訪問健康相談事業」を行います。

健康で快適な生活を過ごしていただくため被保険者の方**1,000人**を対象に、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行います。

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たします。



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ったり、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。