

# 健康長寿だより

題字は、昇地 三郎さん

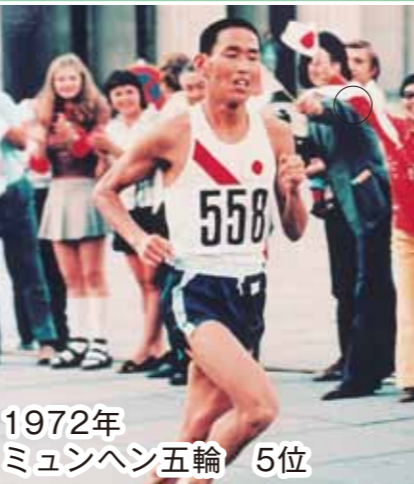
2016年  
[平成28年]  
第8号  
[発行]  
福岡県後期高齢者  
医療広域連合  
〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号  
(福岡県自治会館5階)  
TEL.092651-3111  
FAX.092651-3901



1964年  
東京五輪 8位



1968年  
メキシコ五輪 銀メダル



1972年  
ミュンヘン五輪 5位

## 自分のペースを大切に。余裕をもって楽しんで!



君原 健二  
きみ はら けん じ  
1941年3月20日生、北九州在住、五輪男子マラソン3大会連続で出場。

一昨年の10月、突然走れなくなりまりました。病院に行っても原因がわかりませんでした。間もなく歩くことも困難となり、ラジオ体操ができないうちに愕然としました。走ることは生活の一部でしたが、その時はさすがに、もうどうでもよいと思いました。それでも、ストレッチなどをして少しずつ療養に励み、昨年12月、1年8ヶ月ぶりにフルマラソンを完走しました。今年2月の北九州マラソンも完走。競技選手での35回を含め、通算73回目となりました。私も今年で75歳。後期高齢者の仲間入りです。これからは体調を管理し、余裕を持って楽しんで走り続けたいと思っています。

- 健康長寿講演会について/講師の紹介 ..... ②
- 健康長寿福岡大会のお知らせ/健康長寿チャレンジャー募集 ..... ③
- 平成28・29年度の保険料率が決まりました ..... ④⑤
- 薬は5種類まで! (東京大学医学部附属病院 老年病科長 秋下雅弘) ..... ⑥⑦
- 広域連合からのお知らせ ..... ⑧

主な内容

## 広域連合からのお知らせ

### 『お薬手帳』を持ちましょう!

保険証と一緒に!



医師・歯科医師・薬剤師は『お薬手帳』をもとに  
★今、あなたがほかにどんな薬を飲んでいるのか?  
★過去に副作用やアレルギーはなかったか?  
★ほかの病院の薬との飲み合わせは大丈夫か?、重複はないか?などを確認し、**薬の害からあなたを守っています。**



持つのは一冊だけ!

何冊も『お薬手帳』を持っていたら、意味がありません。薬剤師に相談して一冊にまとめましょう。



「たくさん薬をもらっているが、飲みきれなくて、いつも余らせてしまう」  
「薬が何種類もあるので、どれが何の薬か分からなくなってしまった・・・」  
などのお悩みも、**かかりつけ医師、かかりつけ薬局**に相談しましょう。

平成28年度も「訪問健康相談事業」を実施します。

毎月15日以上、同じ医療機関に通院している方

毎月4箇所以上の医療機関に通院している方

保健師等がご自宅を訪問し、療養上のお悩みや健康づくりのためのご相談に応じる事業です。対象の方にはお手紙が届きます。ぜひこの機会に、日頃困っている事など、お気軽にご相談下さい。(もちろん、相談を希望しない方はお断りいただいてかまいません。プライバシーは厳守されますのでご安心ください。)

## 「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。
- **後発医薬品(ジェネリック医薬品)**の利用について医師・薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリック医薬品希望カードの表面

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。



# 「平成28年度健康長寿福岡大会」のお知らせ

**日時** 平成28年 **9月18日(日)**  
13:00~16:00 (予定)

**場所** アクロス福岡シンフォニーホール  
(福岡市中央区天神1-1-1)

**料金** **入場無料** ☆先着2,000名様  
(入場整理券が必要です。)

## 第1部

### 健康長寿チャレンジャーの集い - 継続者表彰 -

健康長寿チャレンジャー (同封のハガキでお申し込みください) として5年目を迎えた皆さんを表彰します。体験インタビューや健康長寿講師陣からのワンポイントアドバイスも予定しています。



昨年度の健康長寿福岡大会の表彰式  
(H27年9月13日 アクロス福岡) ▶

## 第2部

### 特別講演 「薬は5種類まで！」

～ 年々、飲む薬が多くなっていませんか?～



講師 東京大学医学部付属病院 老年病科長 **あぎした まさひろ 秋下 雅弘 教授**

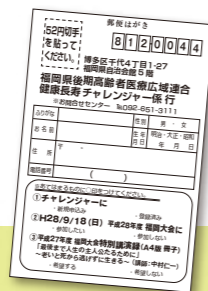
老年病科とは、文字通り高齢者に特有の変化や病気を研究したり治療したりする診療科です。臓器ごと、診療科ごとに診るのではなく、その人の全体像をとらえて総合的に診療します。講師は、我が国の老年病学の第一人者。

— 降圧剤で認知症!? —  
その症状、薬のせいかもしれません—

高齢者の賢い薬の飲み方や、賢い医師とのつきあい方など、くわしくお話しいたします。あなたも、ぜひ、会場にお越し下さい。貴重な話をお聴きのがしなく!(※6頁に、秋下先生の特別寄稿を掲載)

\* 昨年の特別講演「最後まで人生の主人公たるために」～老いと死から逃げずに生きる～ (講師：中村仁一氏) の講演録ができあがりました。希望者には無料でプレゼント!

↑ ↓  
どちらも  
同封のハガキで  
お申し込みください。



くわしいお問い合わせはコールセンターへ  
**☎092651-3111**



**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!**

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。

広域連合では、市町村が開催する健康イベント、研修会等へ、素晴らしい講師陣を派遣しています。

平成28年度も、皆さんの健やかな毎日を応援するため、多くの市町村で開催していただく予定です。

生活習慣の改善や上手なストレッチの発散方法、また、手軽な運動法の実演など、ぜひ、この講演会に参加して健康づくりのヒントにしてください。

楽しい講演会で大いに笑って元気になりましょう。

※9月18日(日)の「福岡大会」には、5人の講師陣が勢揃いします。お楽しみに!(3頁をご覧ください)

「健康長寿講演会」は健康づくりの第一歩!!  
♪年をとったらもっと元気に!♪心も体も健やかに♪

## 講師の紹介



原 寛 氏 (原土井病院理事長)



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)



古賀 毅敏 氏 (昇地三郎氏元秘書)



野口 久美子 氏 (公益財団法人福岡労働衛生研究所健康増進部部長)

## 平成28年度 健康長寿講演会のスケジュール (平成28年3月31日現在)

市町村	講師	日時	会場
川崎町	馬場園 明	平成28年 5月15日(日) 11:00	川崎町青少年ホーム
小竹町	原 寛	平成28年 5月25日(水) 10:00	小竹町中央公民館 大研修室
苅田町	古賀 毅敏	平成28年 7月24日(日) 11:00	苅田町総合保健福祉センター
小郡市	原 寛	平成28年 8月19日(金) 10:30	小郡市生涯学習センター 七夕ホール
芦屋町	馬場園 明	平成28年 9月24日(土) 14:00	芦屋町町民会館
遠賀町	荒木 登茂子	平成28年10月 6日(木) 14:00	遠賀町中央公民館
大刀洗町	野口 久美子	平成29年 3月 9日(木)	調整中

※講演会のお問合せは、お住まいの市町村の後期高齢者医療担当課へ



# 平成28・29年度の保険料率が決まりました。

平成28年第1回福岡県後期高齢者医療広域連合議会で、平成28・29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26・27年度	平成28・29年度	増減
均等割額	56,584円	56,085円	▲499円
所得割率	11.47%	11.17%	▲0.30ポイント
賦課限度額 (保険料上限額)	57万円	57万円	0万円
軽減後の一人当たり 平均保険料額(年額)	78,717円	76,506円	▲2,211円 (約▲2.8%)

### 《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(会社員の方などの保険)の扶養になっていた方の保険料は、平成28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。

## 保険料率決定の仕組み

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。

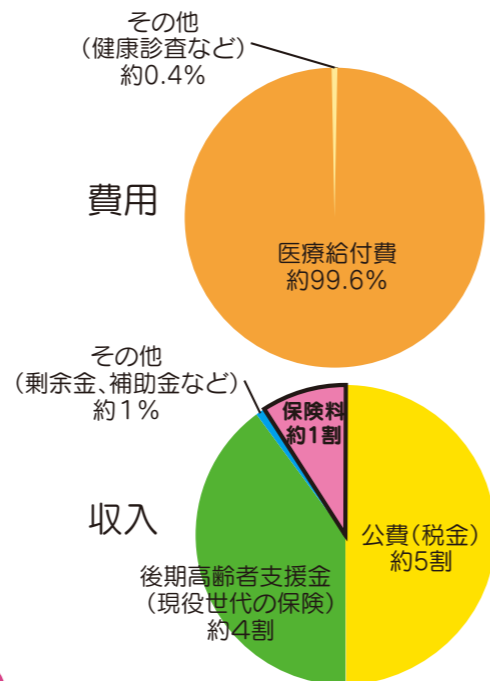
## ○福岡県後期高齢者医療広域連合の平成28・29年度の保険財政の見通し(2年間)

### 費用

項目	金額
医療給付費	約1兆4,680億円
その他 (健康診査など)	約58億円

### 収入

項目	金額
公費(税金)	約7,213億円
後期高齢者支援金 (現役世代の保険)	約6,025億円
その他 (剰余金、補助金など)	約141億円
保険料	約1,359億円



## 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) × 11.17% 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歳以上公的年金収入のみの一人世帯の場合

年金収入額	所得額	平成26・27年度 保険料(年額)	平成28・29年度 保険料(年額)	増減額
80万円	0円	5,650円	5,600円	▲50円
100万円	0円	8,480円	8,410円	▲70円
150万円	30万円	8,480円	8,410円	▲70円
200万円	80万円	72,220円	71,110円	▲1,110円
250万円	130万円	167,840円	164,430円	▲3,410円
300万円	180万円	225,190円	220,280円	▲4,910円
350万円	225万円	276,800円	270,540円	▲6,260円
400万円	262.5万円	319,820円	312,430円	▲7,390円

(▲はマイナスを意味します。)

※一人ひとりの平成28年度分保険料額は、平成28年7月にお知らせします。

## 保険料の改定について

平成26・27年度における本広域連合の平均保険料は全国5位と高い水準にありました。平成29年度には国による軽減特例措置を原則本則に戻すという方針も出されており、保険料率算定にあたっては、被保険者のみなさんに過度な負担とならないよう改定する方向で進めてきました。

今回、保険料増加抑制策を講じなかった場合は、平均で約6.4%の保険料の増加が見込まれましたが、保険財政収支にかかる剰余金を活用することで微減としています。

### 《保険料は、医療給付費の上昇ともなって高くなります》

被保険者のみなさん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25年度、厚生労働省資料より)



お問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651-3111

# 薬は5種類まで!

## — 高齢者に適した薬の飲み方について —

東京大学医学部付属病院 老年病科長

あきした 秋下

まさひろ 雅弘

## 多剤服用は副作用の原因

加齢に伴い生活習慣病などの慢性疾患が積み重なります。すると処方薬も増え、70歳以上では平均6〜7種類服用しているとされます。多病ゆえの多剤服用ですが、問題点もたくさんあります。

まず、副作用が増えることです。我々の調査では、6種類以上で副作用全般が、5種類以上で転倒の発生が多くなっていました(図1)。高齢者はただでさえ、薬の代謝・排出機能が低下しているため、副作用が出やすく、少なめの量を使うのが基本です。併用薬が多いと、予期せぬ相互作用で効き過ぎなどによる副作用が起きてしまうので

す。それも、徐々に記憶力や筋力を低下させ、気づけば認知症や転倒・骨折というケースが多いのです。

## 飲み忘れにも注意

次に飲み忘れです。種類が多いと飲み方も複雑になりがちで、特に食前や昼の内服は忘れてしまう方が多いようです。それを知らない担当医は効果が弱いと考えてさらに薬を増やすことにもつながります。飲み忘れは薬剤費の無駄になりますし、多剤服用自体が薬剤費を押し上げているのです。自覚のない飲み忘れも多いので、随分残っているなという場合は注意しましょう。残薬を薬局に持参して相談することも大切に

## 薬に頼らない生活

薬を減らすには生活習慣の見直しも重要です。不眠や便秘を含む高齢者の生活習慣病では、朝寝、偏った食事、運動不足、早すぎる就寝(中途覚醒から睡眠薬依存につながる)などがチェックポイントです。食事も魚、野菜の重要性はおわかりでしょうが、高齢者は筋肉を付けるために肉を食べることも大切なのです。逆に、肉を食べられない場合は、義歯など口腔内に問題があるかもしれません。運動もただ歩くだけでなく、体の上下運動や登りを加えるなどいくらか筋肉に負荷をかけることも筋力の維持には重要です。

## 薬や医療に対する考え方を換えよう

超高齢社会を迎えて、“治す医療”から“治し支える医療”へと、医療は転換

を迫られています。大抵の薬は症状や検査値などの病状を改善しますが、やめれば元に戻ります。つまり薬で治せる高齢者の病気はほとんどないので、す。ですから、ここまで述べたような薬の問題も踏まえて、薬を飲む意義をきちんと理解してほしいのです。疾患単位で薬を出す“足し算医療”から脱却し、本当に必要で飲みやすい薬に絞る、患者本位で優先順位を考えた医療が求められています。

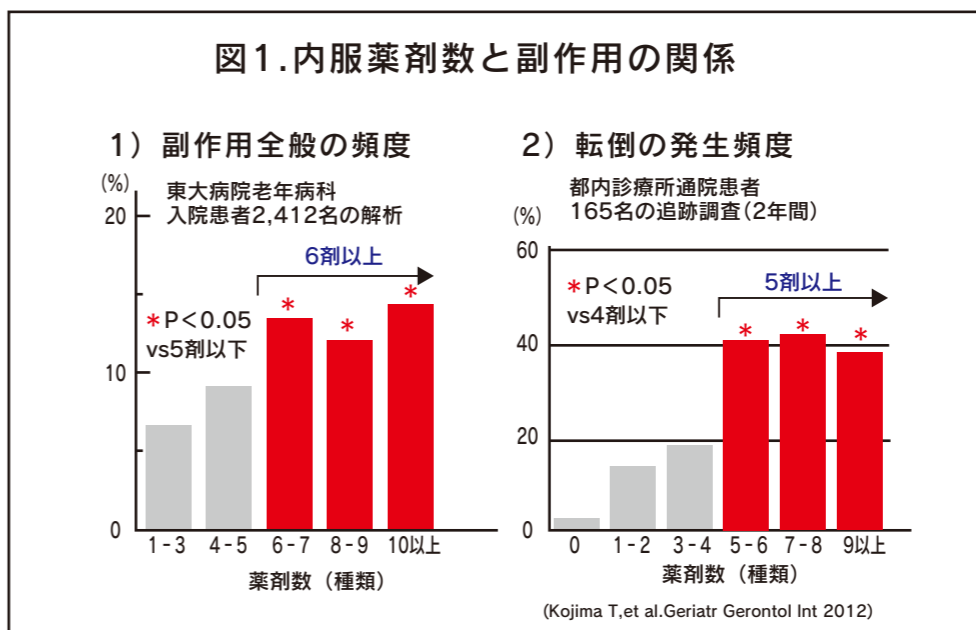
副作用が出やすいため、高齢者ではなるべく避けることが望ましいとされる薬もあり、日本老年医学会から発表されていますが、個人の判断で中止するのは禁物です。必ず、担当医か薬剤師に相談してください。

最後に医療機関の使い方です。一人の医師が管理すれば、優先順位を考えて処方を見直せますが、複数だとそれも困難です。かかりつけ医に処方を管理してもらい、必要に応じて他の専門医にもかかる、それが難しければ薬局



プロフィール  
1960年鳥取県生まれ。  
東京大学大学院医学系研究科  
加齢医学講座教授。老年病学の第一人者。著書「薬は5種類まで— 中年の賢い薬の飲み方 —」ほか。

図1.内服薬剤数と副作用の関係



を一元化するなど、一人の高齢者が飲む薬の全体像を把握できるようにすることが重要です。とにかく薬を賢く使っていただきたいと思えます。

## 秋下先生、来福!

平成28年9月18日(日)、アクロス福岡シンフォニーホールにて、秋下先生の特別講演を予定しています。  
(※3頁をご覧ください!【入場無料】)  
薬の賢い飲み方、賢い医師とのつきあい方など、くわしくお話しいただけます。ぜひ、同封のハガキでお申し込み下さい。お聴きのがしなく!

## 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。この場合、保険財政(公費・現役世代の支援金)にも貢献します。

まずは、医師・薬剤師にご相談ください。