

ふくおか 広域連合だより

2020年度
(令和2年度)

【発行】福岡県後期高齢者医療広域連合

1年に1回、健康診査で自分の健康状態を
確認して、生活習慣を見直す機会に!

福岡県の平均寿命は **男性80.72歳** **女性87.32歳**

福岡県の健康寿命は **男性71.49歳** **女性74.66歳**

平均寿命と健康寿命の差は、健康上の問題により日常生活に制限のある不健康な期間を意味します。(男性9.23年・女性12.66年)

健診結果をもとに生活習慣を見直し、健康寿命を延ばしましょう!



福岡県後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンター

電話 092651-3111 FAX 092651-3901
〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号
間違い電話が多くなっておりますので番号をご確認ください。

保険料の軽減制度について

所得の低い方については、世帯の所得状況に応じて、保険料の均等割額(年間55,687円)を軽減する制度があります。

保険料は年度単位で算定し、令和2年度及び3年度の軽減割合は下の表のとおりです。

所得要件が33万円以下の対象者については、制度本来の7割軽減(本則)が特例によりさらに軽減されていましたが、介護保険料の軽減拡充や年金生活者支援給付金の支給にあわせて、制度本来の7割軽減に段階的に戻されます。

対象者の所得要件 同一世帯内の被保険者及び世帯主の軽減対象所得金額の合計額 ※1及び※2	軽減割合 (均等割額の年額)			
	本則	平成31年度 (令和元年度)	令和2年度	令和3年度
※3 33万円(基礎控除額)以下 うち、世帯の被保険者全員の年金収入が80万円以下で、その他各種所得なし	7割	8.5割 (8,412円)	7.75割 (12,529円)	7割
		8割 (11,217円)	7割 (16,706円)	
※3 33万円(基礎控除額) +28.5万円×被保険者数 以下	5割	5割 (28,042円)	5割 (27,843円)	5割
※3 33万円(基礎控除額) +52万円×被保険者数 以下	2割	2割 (44,868円)	2割 (44,549円)	2割

※1 「同一世帯」とは、4月1日時点の世帯(年度途中で75歳になる方、県外からの転入者等はその時点)が基準となります。

※2 「軽減対象所得金額」とは、基本的に総所得金額等と同額ですが、満65歳以上の方は公的年金の場合、「公的年金収入-公的年金等控除額-特別控除額15万円」となる等、例外があります。

※3 33万円(基礎控除額)については、令和3年度に見直される予定です。

令和2・3年度の保険料率が決定しました

被保険者のみなさまから納めていただく保険料は、2年ごとに見直します。

令和2・3年度の後期高齢者医療保険料率は次の表のとおり決定しました。保険料率は法令に基づき、2年間の医療給付費(医療費から窓口負担分を除いた額)などを推計して定めています。

保険料率の比較

区分	平成30・31年度	令和2・3年度	増減
均等割額	56,085円	55,687円	▲398円
所得割率	10.83%	10.77%	▲0.06ポイント

(▲はマイナスを意味します)

保険料賦課限度額の改定

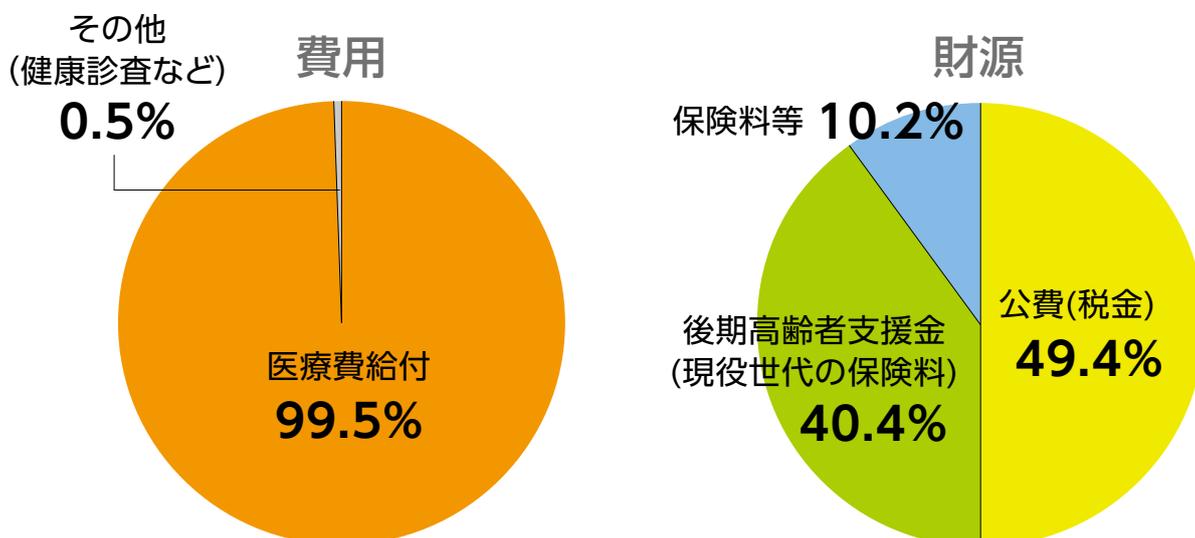
国の政令改正により、保険料賦課限度額を64万円に改定しました。

区分	平成30・31年度	令和2・3年度	増減
賦課限度額 (保険料の上限額)	62万円	64万円	+2万円

保険料率決定の仕組み

被保険者のみなさまの医療の給付にかかる費用のうち、**約50%を公費(税金)**で、**約40%を現役世代の保険料**で賄い、残りの**約10%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%を所得割率**として保険料率が決められます。

○福岡県の令和2・3年度の保険財政の見通し



※一人ひとりの保険料額は、令和2年7月の保険料額決定通知書でお知らせします。

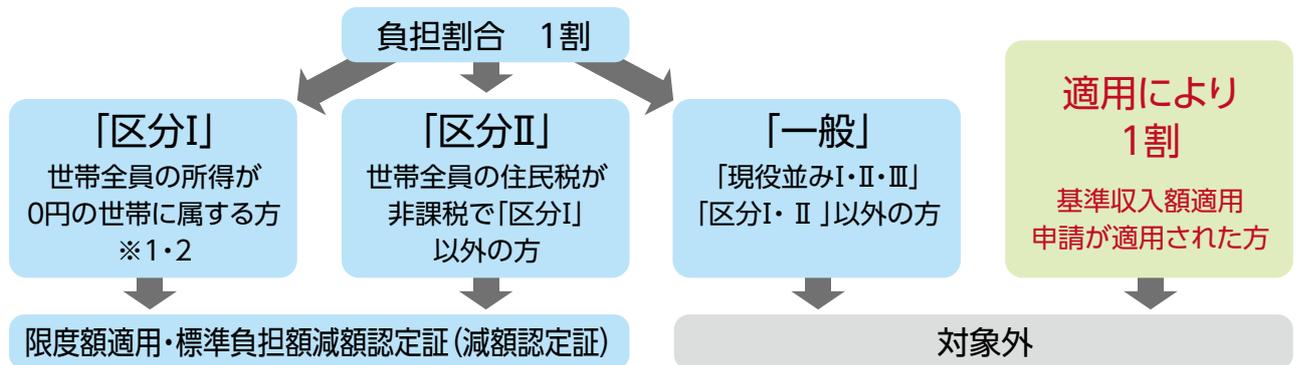
限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)、限度額適用認定証について

限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)または限度額適用認定証を医療機関の窓口に掲示することにより、一つの医療機関等の窓口でのお支払いが、それぞれの区分の自己負担限度額までとなります。

お住まいの市(区)町村に交付申請が必要です。申請月の初日から適用されます。

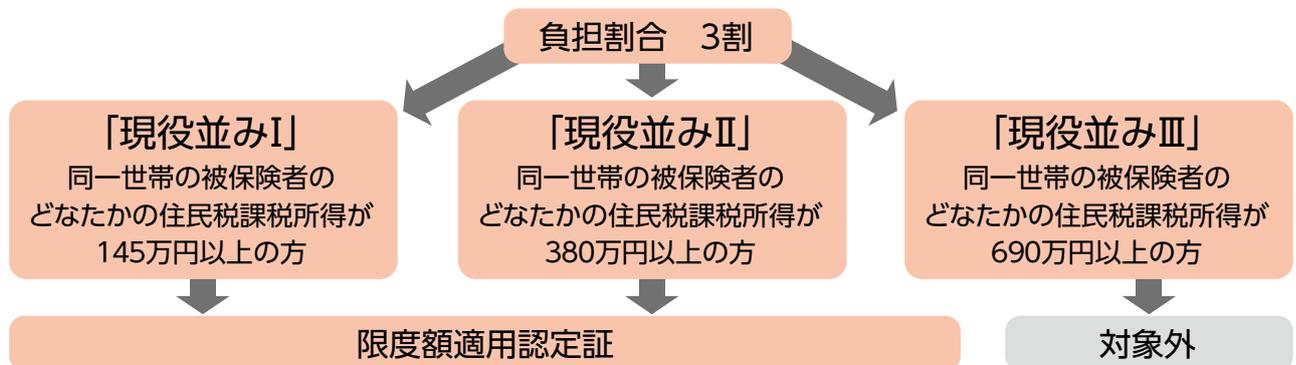
- 限度額適用・標準負担額減額認定証(1医療機関での医療費の自己負担額、入院した際の食費・居住費の自己負担額が限度額までとなります。)
- 限度額適用認定証(1医療機関での医療費の自己負担額が限度額までとなります。)

交付対象者早見表



※1 公的年金等控除額は、80万円として計算します。

※2 世帯全員が住民税非課税世帯である世帯に属し、老齢福祉年金受給者の方も「区分I」となります。



◎世帯構成が変わる、または、新たに70歳または75歳の誕生日を迎えた方がいると、年度の途中で負担割合(区分)が変わることがあります。

◎前年の住民税課税所得等が変更になると、負担割合(区分)がさかのぼって変わることがあります。その期間に受診した自己負担額の差額精算が必要になります。

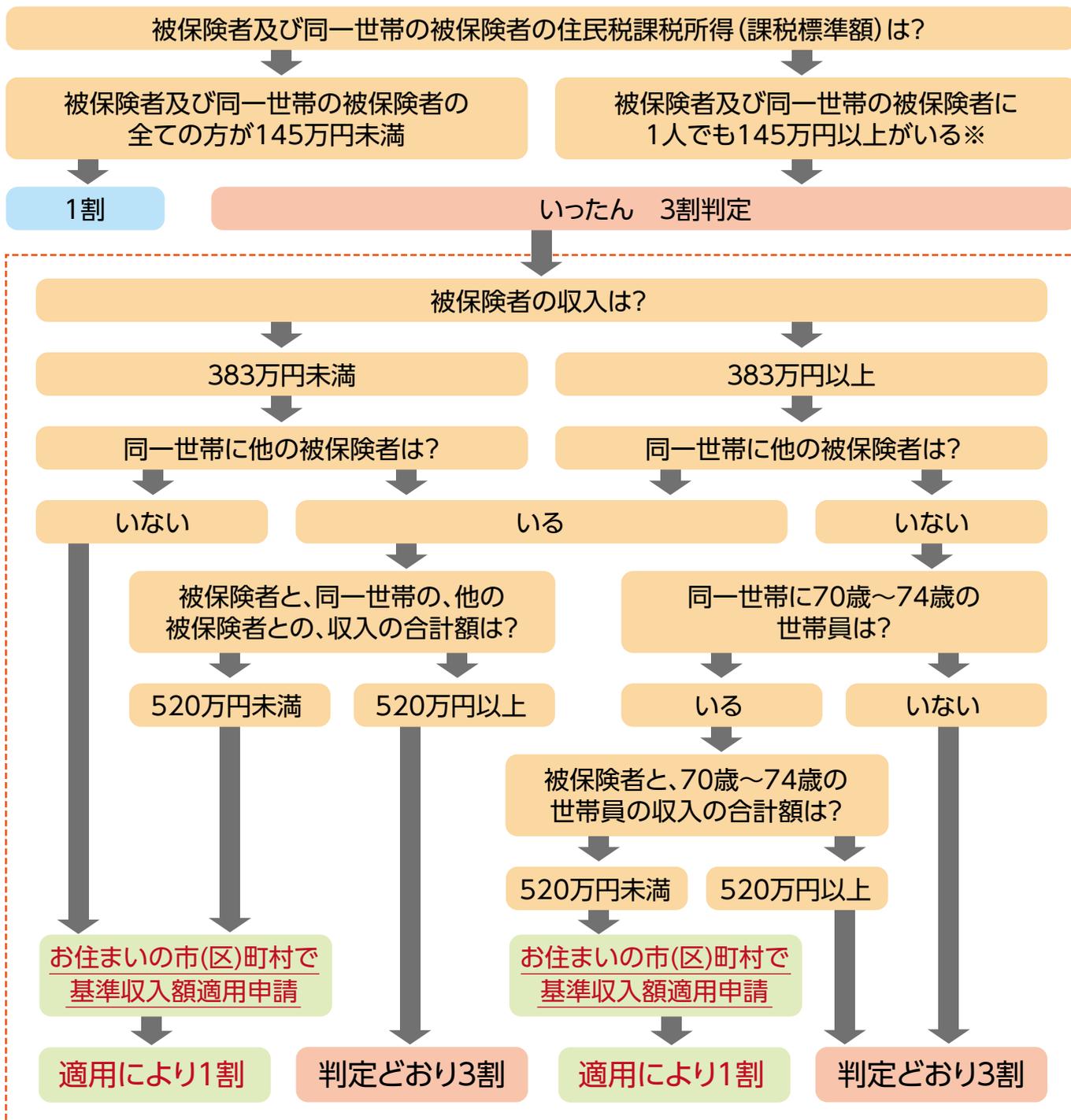
◎負担割合(区分)の判定に用いる「収入」とは、年金、給与、事業収入などの金額をいいます。「住民税課税所得」は、収入から地方税法に基づく必要経費(公的年金等控除、給与所得控除など)、基礎控除、扶養控除、社会保険料控除などの所得控除を差し引いた金額です(所得税の課税所得とは異なります)。

ただし、「現役並み所得者」となる方で、前年12月31日現在で世帯主であり、かつ、同一世帯に合計所得が38万円以下である19歳未満の世帯員がいるときは、16歳未満の人数に33万円、16歳以上19歳未満の人数に12万円を乗じた金額を「住民税課税所得」から控除して判定します。

医療機関の窓口でのお支払いについて

- **負担割合** 診療を受けたときは、医療機関の窓口で総医療費の1割または3割の自己負担額をお支払いいただきます。負担割合は、その年度(4月～7月は前年度)の住民税課税所得(各種控除後の所得)等によって決まります。

負担割合の判定早見表



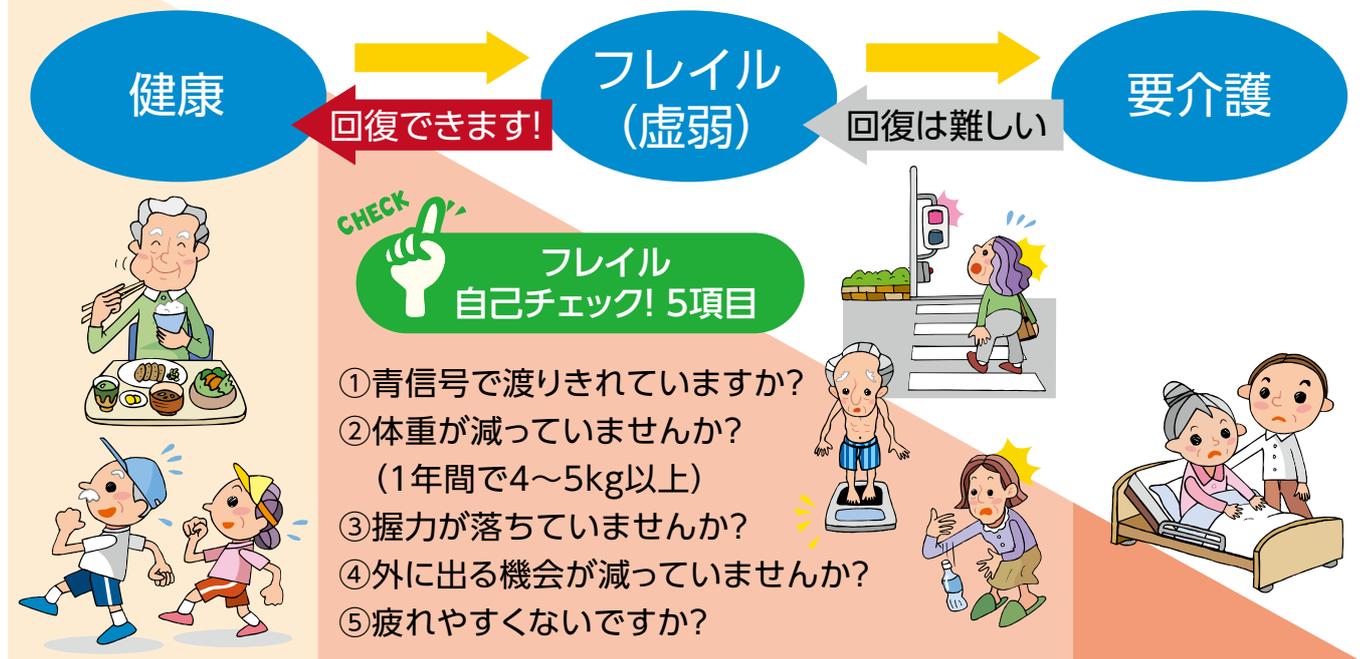
※住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合でも、昭和20年1月2日以降生まれの被保険者と、同一世帯内の被保険者の方の、総所得金額等から33万円を控除した金額の合計額が、210万円以下の場合、1割負担となります。(届出は不要です。)

人生100年
時代!

「フレイル(虚弱)」を知って健康長寿に!

フレイルってなに?

「加齢により心身が老い衰え虚弱になった状態」のことで、「健康」と「要介護」の中間的な段階です。



5項目のうち、3項目以上該当すると、フレイルの疑いがあります。
思い当たる方!フレイルは**回復できる(健康に戻る)**方法があります!

フレイル予防と回復のポイント

- ① 毎日決まった時間に起きて、規則正しい生活を!
- ② 1日3食! バランスよく食べましょう!
- ③ 口の健康を守り、かむ力を維持しましょう!
- ④ 禁煙・適正飲酒を心掛けましょう!
- ⑤ 「運動」を習慣づけ、小まめに動きましょう!
- ⑥ 無理のない範囲で筋力トレーニングやストレッチをやりましょう!
- ⑦ 昼寝は30分以内に!
(長い昼寝は、夜の睡眠に影響します)
- ⑧ 定期的に家族や友人に連絡を取りましょう!
- ⑨ 家にこもらず、積極的に外へ出て、社会参加を!
- ⑩ 趣味や好きなことをみつけて、生活を工夫しながら、楽しい毎日を!

健康長寿ダイアリー

健康長寿ダイアリーを使った健康づくりで、健康長寿をめざしてみませんか?
「継続は力なり!」フレイル予防のため、自分で決めた運動・健康法の取組や日々の健康状態を記録できる『健康長寿ダイアリー』を配布しています。

※ご希望の方は、お住まいの市(区)町村の後期高齢者医療担当課窓口でお受け取りください。(発行部数に限りがありますので、なくなり次第終了になります。)



医療費が高額になったときの制度をご存じですか？

●高額療養費

ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた限度額を超えた場合に、限度額を超えてお支払いいただいた分を払い戻します。限度額は個人または世帯の所得に応じて決まっています。手続きが必要になった方には、申請のご案内をお送りします。

負担割合	負担区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
3割	現役並みⅢ	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、140,100円)	
	現役並みⅡ	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、93,000円)	
	現役並みⅠ	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、44,400円)	
1割	一般	18,000円 (年間上限 144,000円) ※1	57,600円 (過去12か月以内に世帯単位の高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降は、44,400円)
	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

※1 毎年8月から翌年7月診療分の1年間が対象となります。

●高額介護合算療養費

後期高齢者医療と介護保険の両方を利用し、1年間(毎年8月から翌年7月の診療分)の自己負担額の世帯合計について限度額を超えた額を払い戻します。

対象になる方には、申請のご案内をお送りします。

負担割合	負担区分	限度額(年額)
3割	現役並みⅢ	212万円
	現役並みⅡ	141万円
	現役並みⅠ	67万円
1割	一般	56万円
	区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ ※2	19万円

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円です。

●入院時食事(生活)療養費

「一般病床の食費」及び「療養病床の食費、居住費」の自己負担額は、下の標準負担額(食費(1食当たり)、居住費(1日当たり))となります。負担区分が「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」の方は、限度額適用・標準負担額減額認定証が必要です。

負担区分	一般病床	療養病床			
		右に該当しない方		入院医療の必要性の高い方	
	食費	食費	居住費	食費	居住費
現役並み所得者、一般	460円	460円		460円	
区分Ⅱ	90日までの入院	210円	370円	210円	370円 (指定難病患者を除く)
	90日を超える入院	160円 ※3		160円 ※3	
区分Ⅰ	100円	130円	0円	100円	0円
		100円			
老齢福祉年金受給者等		100円		100円	

※3 入院期間が90日を超えた場合は、改めて市(区)町村の窓口へ申請が必要です。

歯とお口の健康が、健康長寿につながります!

年齢を重ねると、唾液が減ったり、あごや舌の筋肉が衰え、歯とお口の健康が守られにくくなります。歯とお口の健康は、全身の健康と関係が深く、健康寿命の延伸に大きく影響します。かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯とお口のチェックを受けましょう。

広域連合では、本年度76歳になる方を対象に歯科健診を行っています。お口の状態をチェックするだけでなく、生涯必要な口腔ケアを知っていただくことで、みなさまの歯とお口の健康づくりを守るお手伝いをしています。



歯科健診について

- 長期入院及び施設入所者の方を除く、

昭和19年4月1日から昭和20年3月31日生まれの本年度76歳になる方が対象です。

※例外として、令和2年12月までは、77歳以上の被保険者で、歯科健診を希望する方も受診できます。希望される方は、お問い合わせセンターへお電話ください。

※昨年度までに受診された方は受診できません。また、75歳以下の被保険者の方は、対象年齢(76歳)になってから受診してください。

- 対象者の方には、5月下旬頃に受診券や受診できる歯科医院の一覧表を郵送しますので、6月になってから歯科医院に予約をしてください。

- 被保険者証、受診券、自己負担金(300円)を持って、6月から12月の期間中に受診してください。

\\ 歯科健診ココが聞きたい //

Q 昨年、歯科健診を受けたのですが、もう一度受けることはできますか?

A 広域連合が実施する歯科健診は、一度しか受けることができません。本年度に76歳になる方のみが対象となります。

Q 虫歯がないので、歯科健診は必要ないと思いますが…。

A 歯科健診は、虫歯だけでなく歯周病、入れ歯の状態、飲み込む力など、お口全体の健康チェックを行うものです。虫歯がない方も、この機会を活用してお口の健康を見直す機会にしましょう。



◆健康診査・歯科健診に関するお問い合わせ

「健康診査や歯科健診を実施している医療機関を知りたい」、「受診票(券)を紛失した」、「受診票(券)を送らないでほしい」などのご連絡はお問い合わせセンターへお電話ください。

お問い合わせセンター 電話092651-3111(平日8時30分から17時30分まで)

健康長寿を目指して、健康診査を受けましょう!

健康でいきいきと過ごすためには、健康寿命を延ばすことが大切です。これまで、元気に過ごされてきた方も、いつ、何があるかわかりません。健康診査(健診)を受けて、身体の声聞いてみましょう!

健康診査について

- 長期入院及び施設入所者の方を除く、すべての後期高齢者の方が対象です。
(生活習慣病で治療中の方も対象です。)
- 医療機関に電話等でご予約の上、受診してください。健診実施医療機関がわからない場合は、お問い合わせセンターへお電話ください。
- 受診に必要なものは、**被保険者証、受診票、自己負担金(500円)**です。
- 食事の制限など、健診前日及び健診当日の注意事項については、予約された健診実施医療機関に必ず確認してください。
- 集団健診を実施している市(区)町村については、受診票と同封している「健診のお知らせ」で確認ください。予約などの詳しいことについては、市(区)町村の健診担当課にお問い合わせください。

\\ 健康診査ココが聞きたい //

Q がん検診と一緒に受けることはできますか?

A がん検診は、市(区)町村で実施されている検診です。**お住まいの市(区)町村がん検診担当部署**にご確認ください。

後期高齢者の健康診査は、広域連合が実施している健診です。一部の市(区)町村では、がん検診と健康診査を同時に実施していますが、別々に申込みが必要です。

Q 健康診査は必ず受けないといけないのですか?

A 「定期的に受診をしているから大丈夫!」と思っている方も多いと思いますが、健診は、病気を早めに見つける目的もあります。ぜひ受けていただき、自分の健康状態を確認して、日常生活を見直す機会としましょう。

Q 健診結果が悪かったら、何か指導があるのですか?

A 生活習慣病の悪化を防ぐことを目的に、健診結果に応じて、家庭訪問を中心とした保健指導を行っています。個別の結果について不安がある時は、かかりつけの先生などに必ずご相談ください。





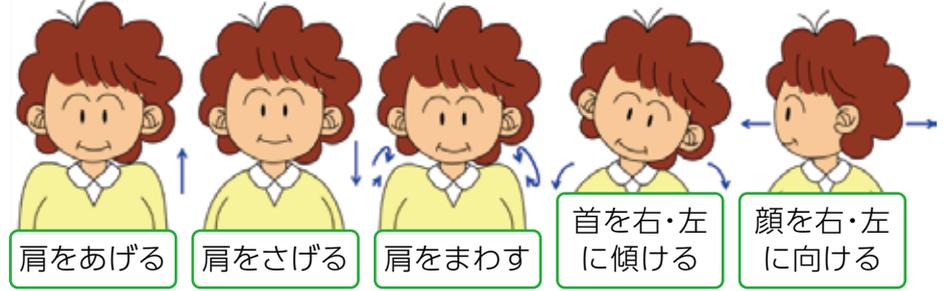
お口の体操①～⑥ お食事の前の準備体操として行ってください(最初は2～3回から)

イラスト:福岡県歯科衛生士会HPより

①深呼吸

鼻から息を吸って、
口をすぼめて
「フー」とゆっくり
吐きます

②肩と首の体操



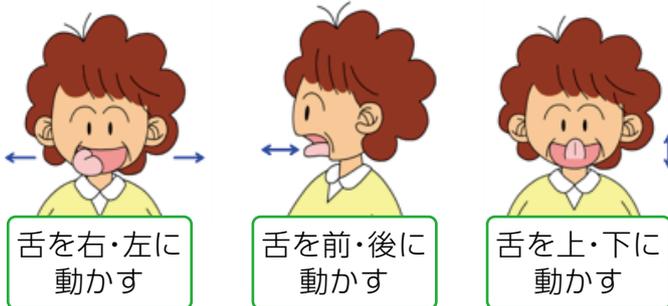
③お口の周囲の体操



④頬の運動



⑤舌の体操



⑥発声練習 (はっきり・ゆっくり・大きなお口で!!)

- ①生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご)
- ②隣の客はよく柿食う客だ
(となりのきゃくはよくかきうきゃくだ)
- ③生なまず生なまこ生なめこ
(なまなまずなまなまこなまなめこ)
- ④東京特許許可局
(とうきょうとっきょきょかきょく)
- ⑤老若男女(ろうにゃくなんによ)



唾液腺マッサージ(お食事の前に10回ずつ)

唾液をしっかり出すために
唾液腺マッサージを
やってみましょう!

唾液腺の位置を確認



●耳下腺への刺激 (10回)

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。



●顎下腺への刺激 (10回)

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。



●舌下腺への刺激 (10回)

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

「お口の健康のために できること」



こが なおこ
古賀 直子 福岡県歯科衛生士会常務理事

『お口の体操』でお口の健康度アップ!!

生きていく上で、お口の健康はとても重要です。人生100年時代の今、いつまでも美味しく安全に食べるために、お口の健康度を高めましょう。

お口の働きが弱ると、会話が不明瞭になり、滑舌が悪くなる、むせや、食べこぼしが気になるなどの症状が出てきます。歯みがきで、お口を清潔に保ち、むし歯、歯周病、誤嚥性肺炎を予防すると同時に、**お口の働き(話す・食べる・呼吸する・笑うなど)を維持するための『お口の体操』**を毎日の習慣にしましょう。

お口の働き弱ってませんか？

年を取るとともに、噛む力の低下が原因で食べることが難しくなる人が増えます。

奥歯が抜けてそのままにしておいたことが原因で、しっかり咬むことができずに、固い物が食べにくくなり、食事の内容が偏り、低栄養になる心配があります。その状態が続くと、体力がなくなり外出が減り、介護が必要となる可能性も出てきます。いつまでも美味しく食べるために『**お口の健康チェック表**』で確認しましょう。

お口の健康チェック表		「はい」にチェックがついたら下記を参考にしてください。			
 奥歯で噛めない <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	 入れ歯が合わない <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	 食事でむせる <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	 しゃべりにくい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	 口が渴く <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい	 口臭がある <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
歯医者さんで 治療をしましょう!		飲み込みや、唾液の出が悪くなっているかもしれません。 ① ゆっくりよく噛んで食べる(一口30回)。 ② 歯磨き後のブクブクうがいを左右20回する。 ③ 会話や唄うなど、日常の生活でしっかり口を使う。 ④ お口の体操・唾液腺のマッサージをする。			

柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージの正しいかかり方

医療保険が使える場合と使えない場合があります。医療保険を正しく利用しましょう。

柔道整復で 医療保険が使える場合	はり・きゅうで 医療保険が使える場合	あんま・マッサージで 医療保険が使える場合
<ul style="list-style-type: none"> ○骨折・脱臼 ○打撲 ※骨折・脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。 ○捻挫 ○肉ばなれ など 	<ul style="list-style-type: none"> ○神経痛 ○リウマチ ○頰腕症候群 ○五十肩 ○腰痛症 ○頸椎捻挫後遺症 など、おもに慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療を受けたとき 	<ul style="list-style-type: none"> ○筋麻痺・関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたとき
<p>●あらかじめ医師の発行した同意書又は診断書が必要です。詳しくは施術所にお尋ねください。</p>		

※単に疲労回復などに対する施術は保険の対象になりませんのでご注意ください。

お薬手帳を持ちましょう!

●お薬手帳は1人1冊

病院ごとにお薬手帳を複数持っていないか。お薬手帳は、他の病院で同じお薬が処方されていないか、飲み合わせは大丈夫か、などを確認するものです。1人1冊にまとめましょう。

●お薬の悩みは『かかりつけ薬局』へ

かかりつけ薬局を決めて、「薬がいつも余ってしまう。余った分をどうしたらいいかわからない」「薬の副作用が気になる」などお薬についてのお悩みがあるときは、かかりつけ薬局に相談しましょう。

ジェネリック医薬品をご存じですか?

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは

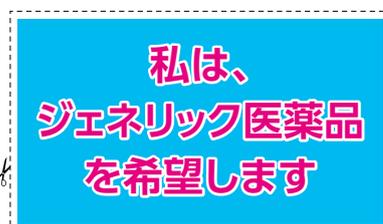
ジェネリック医薬品は、特許期間が満了した新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を使った、品質、効き目、安全性が同等で、低価格なお薬です。

福岡県の後期高齢者1人当たりの医療費は全国一位で、保険料も高くなっています。お薬代の軽減につながるジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いします。

●ジェネリック医薬品を希望するとき

ジェネリック医薬品を希望されるときは、お気軽に主治医や薬剤師へご相談ください。右下の青い部分を切り取り、お薬手帳に貼っておくのも有効です。

また、75歳になる方には、保険証と一緒にジェネリック希望カードをお送りしています。ぜひ、ご活用ください。



経済的な理由により保険料の納付や医療費の支払にお困りの方は、お住まいの市(区)町村にご相談ください。