

# ふくおか 広域連合だより

2021年度(令和3年度)

【発行】福岡県後期高齢者医療広域連合

運動



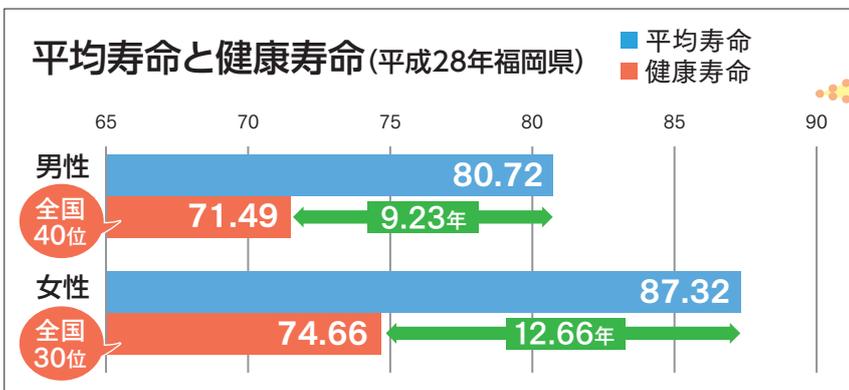
食生活



口腔ケア



新しい生活様式でも、  
健康のためにできることを続けていきましょう！  
～活発な生活でいきいきとした毎日を～



平均寿命と健康寿命の差は、  
日常生活に制限のある  
「不健康な期間」を意味します。  
生活習慣を改善することで、  
「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

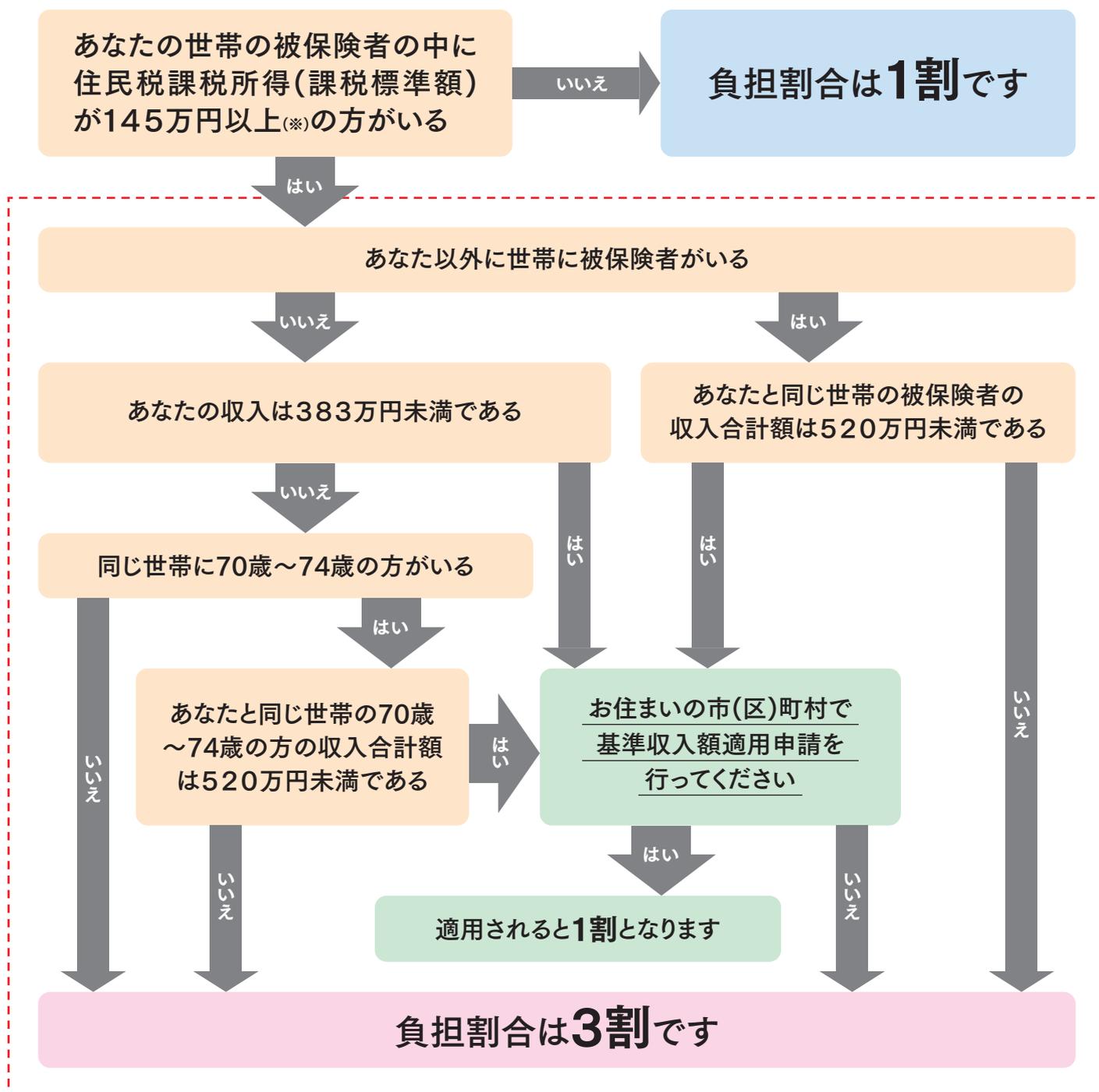
間違い電話が多くなっておりますので番号をご確認ください。

# 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



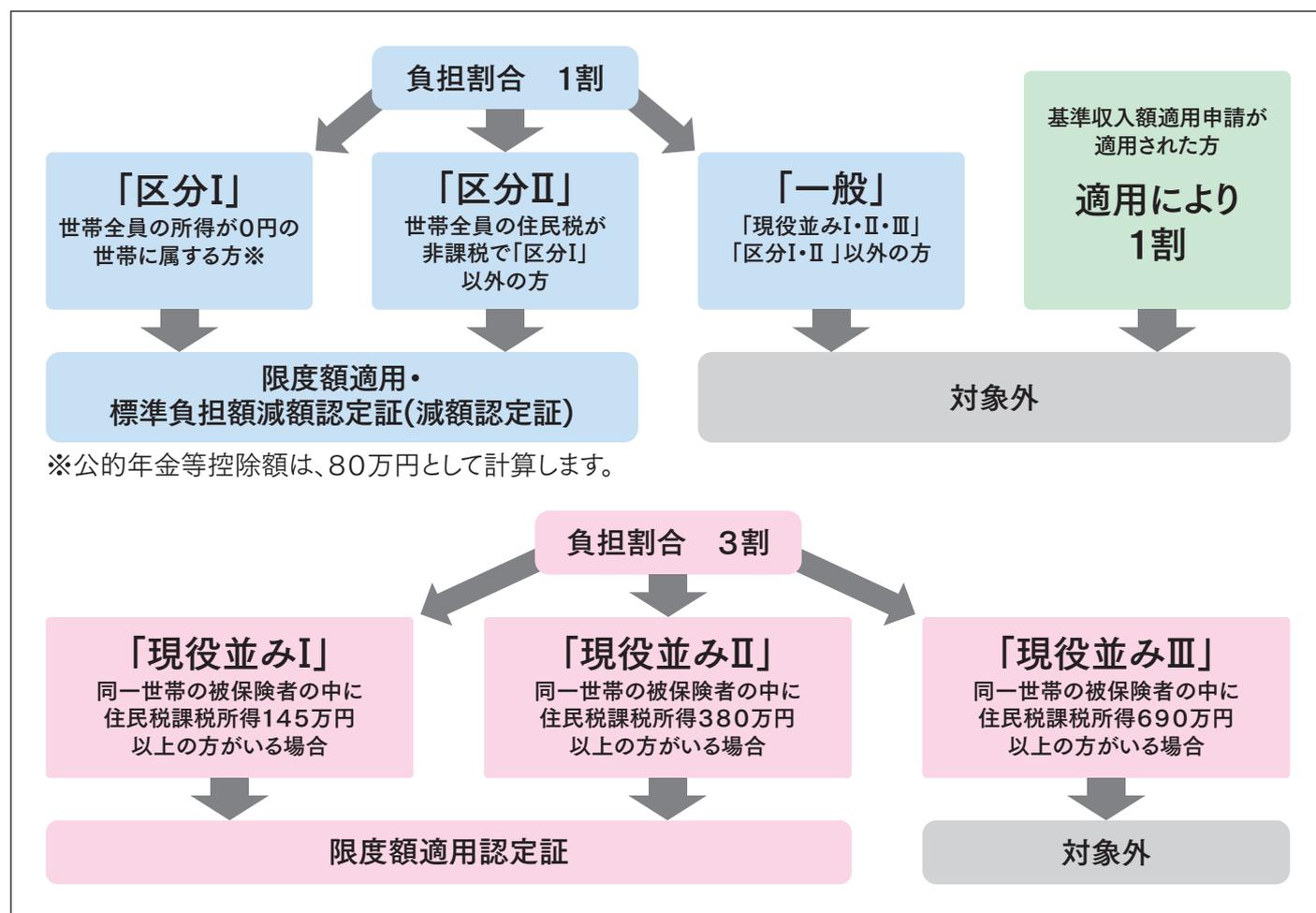
※住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合でも、昭和20年1月2日以降生まれの被保険者と、同一世帯内の被保険者の方の、総所得金額等から43万円を控除した金額の合計額が、210万円以下の場合、1割負担となります。(届出は不要です。)

## ■ 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

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表示することにより、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。

認定証の必要な方は、お住まいの市(区)町村に交付申請が必要です。

## ■ 交付対象者早見表



◎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」となる世帯主の方で、前年12月31日現在に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。

◎マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合(P6参照)は、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の提示は不要です。

# 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)	(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)	(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)	(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。

(マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合(P6参照)は、限度額適用・標準負担額減額認定証の提示は不要です。)

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	居住費	食費	居住費	
現役並み所得者、一般	460円	460円	370円	460円	370円 (指定難病 患者を除く)	
区分Ⅱ	90日までの入院	210円		210円		210円
	90日を超える入院	160円※3		160円※3		160円※3
区分Ⅰ	老齢福祉年金受給者等	100円	130円	100円	0円	
		100円	0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。

## 保険料の軽減について

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(年額**55,687円**)を軽減します。

これまで特例により緩和されていた7.75割軽減については、  
**令和3年度から本則どおりの7割軽減**になります。

	対象者の所得要件 同一世帯※1内の被保険者及び 世帯主の 軽減対象所得金額※2の合計額	本則	軽減割合	軽減後の 均等割額の 年額
令和3年度	43万円(基礎控除額) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) ※3 以下	7割	7割	16,706円
	43万円 + 28.5万円 × 被保険者数 (基礎控除額) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) ※3 以下	5割	5割	27,843円
	43万円 + 52万円 × 被保険者数 (基礎控除額) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) ※3 以下	2割	2割	44,549円
令和2年度	33万円(基礎控除額) 以下	7割	7.75割	12,529円
	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	16,706円
	33万円 + 28.5万円 × 被保険者数 以下 (基礎控除額)	5割	5割	27,843円
	33万円 + 52万円 × 被保険者数 以下 (基礎控除額)	2割	2割	44,549円

※1 「同一世帯」とは、4月1日時点(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)の世帯が基準となります。

※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歳以上の方の公的年金は、  
「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 下線部の計算式は、同一世帯内の被保険者または世帯主が、給与所得または公的年金等に係る  
所得を有する場合に適用されます。

# 2021年3月(予定)からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!



## 1 マイナンバーカードをカードリーダーにかざす

カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。



## 2 オンラインであなたの医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルなどで申請が必要です。

※医療機関・薬局によって開始時期が異なりますので利用できないところもあります。

利用できる医療機関・薬局については、厚生労働省等のホームページで公表予定です。

## 新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金について

給与等の支払いを受けている被保険者が新型コロナウイルスに感染または発熱等の症状があり、当該感染症の感染が疑われる場合において、労務に服することができず、給与の全部または一部を受けることができなくなった場合に傷病手当金を支給します。

### 対象者 以下の条件をすべて満たす方

- ・福岡県後期高齢者医療制度に加入されている
  - ・給与の支払いを受けている
  - ・新型コロナウイルス感染症に感染した又は発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のため労務に服することができず、給与の全部または一部を受けられない
- ※無症状の濃厚接触者や、自粛要請や事業主の指示で労務に服さなかった場合は対象になりません。

### 適用期間 令和2年1月1日～令和3年6月30日の間で療養のため就労することができない期間(令和3年2月現在)

- ※適用期間は延長となる可能性があります
- ※入院が継続する場合等は最長1年6か月まで

申請には医師の意見書(医療機関を受診した場合)及び事業主の証明書が必要になります。感染状況等によっては期間が延長される可能性がありますので、詳細についてはお住まいの市(区)町村窓口までお問い合わせください。



## 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。健康管理をすることで、老化を遅らせ、自立した生活を継続でき、病気を防いだり、進行を抑えたりすることもできます。

### 健康診査について

健診受診の際、受診票をお忘れになる方が非常に多くなっています。ご注意ください。

対象者	生活習慣病治療中の方を含むすべての被保険者の方 ただし、長期入院及び施設入所者の方は除きます。
受診期間	令和3年4月から令和4年3月まで(健診実施医療機関の休診日を除く)
受診票送付時期	令和3年4月末現在で被保険者の方・・・令和3年4月中旬～5月上旬 令和3年5月以降に75歳になる方・・・75歳になる誕生月の10日頃
受診の方法	受診票を郵送しますので、受診票が届いてから健診実施医療機関に予約をしてください。 なお、新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ、医療機関にあらかじめ電話にてご相談のうえ、受診をご検討ください。
必要なもの	被保険者証(またはマイナンバーカード*)、受診票、自己負担金(500円) ※被保険者証の代わりにマイナンバーカードが利用できるのは、 マイナンバーカードが健康保険証として利用できる健診実施医療機関に限ります。
集団健診	集団健診を実施している市(区)町村については、受診票に同封している「後期高齢者健康診査のお知らせ」でご確認ください。
がん検診	「がん検診」は市(区)町村で実施されている検診です。 お住いの市(区)町村の「がん検診」担当部署にお尋ねください。

## 歯とお口の健康が、健康長寿につながります!

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い、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

対象者	昭和20年4月1日から昭和21年3月31日生まれの本年度76歳になる被保険者の方 ただし、長期入院及び施設入所者の方は除きます。 ※令和3年12月までは、77歳以上の被保険者で一度も受診していない方は受診できます。 希望される方は、6月になってからお問い合わせセンターへお電話ください。
受診期間	令和3年6月から12月まで(歯科医院の休診日を除く)
受診券送付時期	令和3年5月下旬
受診の方法	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。なお、新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ、医療機関にあらかじめ電話にてご相談のうえ、受診をご検討ください。
必要なもの	被保険者証(またはマイナンバーカード*)、受診券、自己負担金(300円) ※被保険者証の代わりにマイナンバーカードが利用できるのは、 マイナンバーカードが健康保険証として利用できる歯科医院に限ります。

「健診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

# ～人生100年時代の高齢者の健康管理～

## 平均寿命と健康寿命の差を縮めよう

日本人の平均寿命は男女共に伸び続け、100歳以上の人口も増えていきます。厚生労働省は平均寿命が延びた背景について「健康意識の高まりや医療技術の進歩がある。今後も緩やかに延びていくのではないか」としています。今後の最大の課題は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間」とされる健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることです。



公益社団法人福岡県医師会  
常任事理 寺澤 正壽

## 健康長寿のための12か条

東京都健康長寿医療センターの長年にわたる長寿研究の結果です。特に、1.食生活、3.体力・身体活動、4.社会参加の3つは最も重要な基本項目とされており、「健康長寿の3本柱」と呼ばれています。これらの12か条をご自分でチェックしてみましょう。

1	食生活	いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！
2	お口の健康	口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
3	体力・身体活動	筋力＋歩行力で、生活体力をキープしよう！
4	社会参加	外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！
5	こころ(心理)	めざそうウェル・ビーイング(身体的、精神的、社会的に良好な状態)。百寿者の心に学ぼう！
6	事故予防	年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！
7	健康食品やサプリメント	正しい利用の目安を知ろう！
8	地域力	広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！
9	フレイル	「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！
10	認知症	よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！
11	生活習慣病	高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！
12	介護・終末期	事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう！

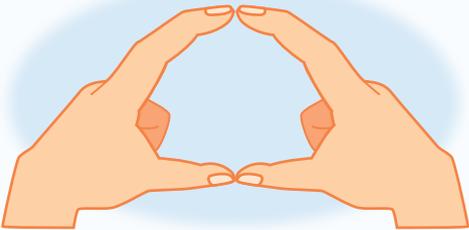
## ■サルコペニアとは？

**サルコペニア**とは、ギリシャ語の筋肉を表す「サルコ」と喪失を表す「ペニア」を組み合わせた言葉で、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態です。転倒、骨折や引いては寝たきりの原因になるため、十分な栄養を摂取、体力維持・筋力増加のための運動により、サルコペニアを予防することが重要です。

### ●サルコペニアの兆候を見てみましょう！

指輪っかテスト

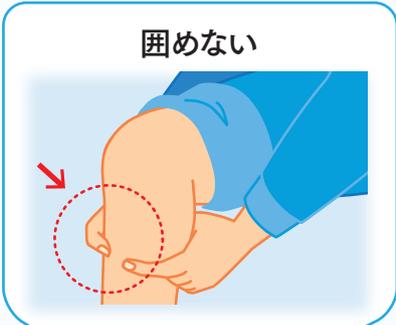

**①** 両手の親指と人差し指で輪をつくります。



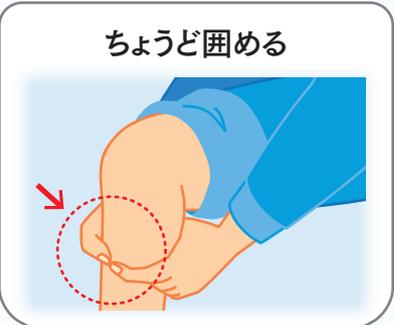
**②** 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を探し、力を入れずに軽く囲んでみましょう。



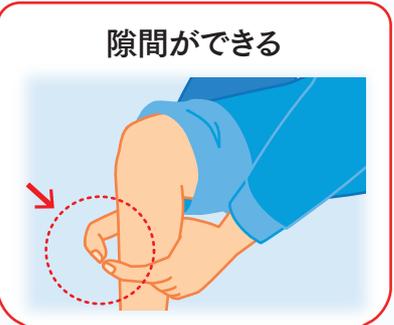
囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



低い

サルコペニアの危険度

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

高い

## ■フレイルとは？

**フレイル**とは、虚弱です。加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態で、介護が必要となる前の段階です。フレイルは、回復できる力が残っている状態で、適切な運動やリハビリ、食事療法や薬物療法を行うことにより、健康な状態へと回復することが可能な状態でもあります。

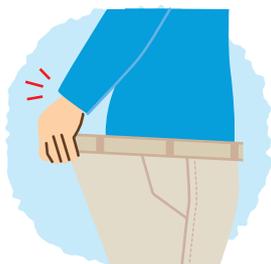
オーラルフレイルとは、噛む機能や飲み込む機能、そして滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えるなど、口腔機能が低下してきた状態で、誤嚥性肺炎(細菌を含んだ唾液や食べ物が気管から肺に流れ込み、炎症を起こす肺炎)の原因となります。

### ●フレイルの要因は3つ挙げられます

- ①** 身体的要因：サルコペニア、オーラルフレイル
- ②** 精神的要因：うつ病、認知症
- ③** 社会的要因：孤独、閉じこもり

1～2項目あてはまる人 ⇒ フレイルの前段階  
3項目以上あてはまる人 ⇒ フレイルの疑いあり

## ●フレイルをチェックしてみましょう!



□ 体重が減った



□ 疲れやすくなった



□ 筋力が低下した



□ 歩くのが遅くなった



□ 身体活動が減った

## ■ サルコペニアとフレイルを予防しよう

- ① 糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科疾患などの慢性疾患がある方は、まず持病のコントロールが必要です。持病の治療がうまくいっていないとフレイルを悪化させてしまう可能性があります。  
高齢者の場合は、免疫力が低下していることが多いためインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを受けておくことも感染症によるフレイルを予防する1つの方法です。
- ② 食事は、主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく3食摂りましょう。  
筋肉を作るために良質なタンパク質を摂りましょう。  
骨を強く保つためにカルシウムを摂りましょう。牛乳やヨーグルトなど乳製品を摂りましょう。
- ③ ウォーキングやプールでの水中歩行などの有酸素運動や筋力アップのための運動をしましょう。  
「ストレッチや体操を1日10分程度」、「散歩やウォーキングを1日20分程度」、「下肢および体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度」のいずれかの運動を年齢や身体能力に応じて行うことが推奨されています。
- ④ 日常生活でこまめに動くように心がけましょう。

## ■ 新型コロナウイルス感染症への対策

令和に入り感染が広がっている新型コロナウイルス感染症は高齢者にとって脅威です。現状では特效薬がないので感染予防が第一です。飛沫感染、接触感染を避けることが大切です。そのためには、マスクを着用し、距離を開け、消毒、3密(密接、密集、密閉)を避けるように行動しましょう。

## ■ 「かかりつけ医」をもとう

医師会では、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師、「かかりつけ医」の普及につとめています。生活から医療、介護まで、気になることがあったら、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。

医療行為自体、益と害のバランスを考慮して最善の治療が選択されていくべきものです。高齢者においては、より一層、そのバランスから判断された医療が選択されなければならない、その賢明な選択のための判断において「かかりつけ医」の存在は重要です。

# はじめよう! 頭と体の健康維持

広域連合 保健師からの  
ご紹介!

後期高齢者健康診査の質問票を見ると、福岡県は全国と比較して「1回30分以上の運動習慣がある」方が多くなっています。運動習慣があることが、フレイル予防につながります。

一方「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、「認知機能が低下している」と感じている方が約4割ほどいます。

ここでは、頭と体を両方使うことで、運動になるだけでなく、認知症の予防にもつながる方法をご紹介します。楽しみながらチャレンジして脳の活性化を促し、頭と体の健康を維持しましょう。

## 運動の注意点

- 運動については無理はせず、痛みのない範囲で実施してください。
- トレーニング中の転倒には注意してください。
- 椅子や机を使用する時は安定したものを用い、パイプ椅子やキャスター付き椅子のような軽いもの、動くものは使用しないでください。

❖ (例) 「もも上げ」をしながら「記憶のトレーニング」をやってみましょう。

### もも上げ

1

矢印の方向に足をゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。足の付け根(赤線の部分)を意識しましょう。



2

反対の足を矢印の方向にゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。



+

### 記憶のトレーニング(※)

上の運動を行いながら、次のものを思い出して、声に出して60秒間、言いましょう。

- ★ 冷蔵庫の中身
- ★ 道を歩くと見えるもの
- ★ 都道府県名
- ★ 昨日の夕食で食べたもの

出典: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「コグニパック」より一部抜粋

運動習慣がある方は、いつもの運動に、記憶のトレーニング(※)を追加してみましょう!  
これから運動をはじめる方は、散歩など、ご自分の取り組みやすいことから始めていきましょう!

## 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

- 骨折・脱臼
  - 打撲
  - 捻挫
  - 肉ばなれ など
- ※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。

### はり・きゅうで 医療保険が使える場合

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 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

●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。

### あんま・マッサージで 医療保険が使える場合

- 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

※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ませんか。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知ですか？

### ●後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは

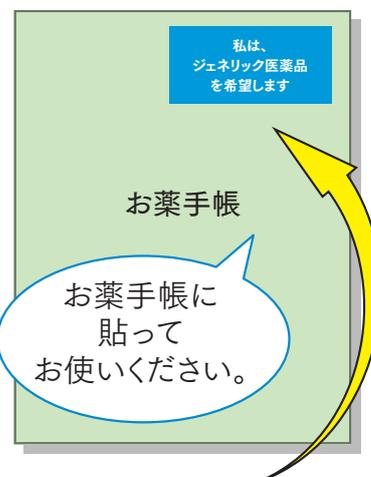
ジェネリック医薬品は、特許期間が満了した新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を使った、品質、効き目、安全性が同等で、低価格なお薬です。

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いただくと、みなさまの保険料の軽減にもつながります。

### ●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。

私は、  
ジェネリック医薬品  
を希望します