

ふくおか

2022年度
(令和4年度)

広域連合だより

【発行】福岡県後期高齢者医療広域連合

人生100年時代のすこやか生活

「骨折・転倒を予防しよう！」



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。

人生100年時代を豊かに生きる!

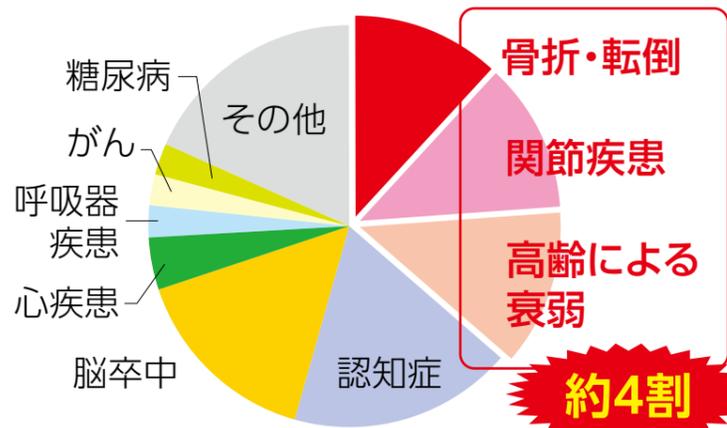
日本人の平均寿命は、世界トップクラスとなっています。日本人で100歳以上の高齢者は約9万人、最高齢は男性111歳、女性は118歳です。(令和3年9月現在)

いつまでも元気に暮らしていくためには、心身共に健康的に生活できる期間をのばし、日常生活に制限のある期間を短くすることが大切です。



「骨折予防」や「転倒予防」から始めましょう!

●介護が必要となった主な原因は?



介護が必要となった原因は、**骨折・転倒、関節疾患、高齢による衰弱が約4割**を占めます。老化に伴うフレイル状態(高齢者の心身の衰弱)は、早期に気づき、生活習慣を改善すれば、予防が可能です。

(参照：令和元年 国民生活基礎調査)

次のページで転倒のリスクをチェックしてみよう!



●福岡県の医療費に多く占める疾患は?

<令和2年度福岡県後期高齢者の医療費(入院+外来)>

1位	慢性腎臓病(透析あり)
2位	骨折
3位	関節疾患

骨折・関節疾患の筋骨格系疾患が2、3位を占め、福岡県の骨折の入院医療費は**月平均42億円**です(令和2年診療報酬明細書より)。まずは自分の転倒リスクに気づき、それを事前に取り除くことで、転倒を予防することが大切です。

(国保データベースシステムより集計)

自分の転倒リスクをチェックしてみましょう

【転倒リスクチェックシート】当てはまる質問内容の回答欄に○をつけてみましょう。

	質問内容	回答	リスクと対策
1	この1年間に転倒した		A
2	横断歩道を青信号の間に渡りることができない		A
3	1kmぐらい続けて歩くことができない		A
4	片脚で立ったまま靴下をはくことができない		B
5	水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない		C
6	この1年間に入院したことがある		D
7	立ちくらみがすることがある		D
8	今までに脳卒中を起こしたことがある		D
9	今までに糖尿病といわれたことがある		D
10	睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している		E
11	日常、サンダルやスリッパをよく使う		F
12	家の中でよくつまずいたり、すべったりする		F
13	(新聞や人の顔など)目があまりよく見えない		G
14	(会話など)耳があまりよく聞こえない		G
15	転倒に対する不安は大きい、あるいは、転倒が怖くて外出を控えることがある		H
		「○」の個数の合計	()個

(厚生労働省監修「介護予防研修テキスト」より引用)



みなさま、いくつ当てはまりましたか?
6個以上当てはまる方は、転倒のリスクが高いと言われています。
次のページで、転倒リスクの内容と対策(A~H)を確認しましょう!

前ページの【転倒リスクチェックシート】で、
該当した項目を確認し、骨折・転倒を予防しましょう!

転倒リスク	対策
A 歩行能力の低下	歩くことは、効率の良い全身運動です。日頃から歩くことで、筋力・柔軟性を高めましょう。
B バランス能力の低下	片足立ちや体操などの筋肉や関節のなめらかな動きは、バランス能力の向上につながります。
C 筋力の低下	握力は、全身の筋力と深い関係があります。雑巾絞りなど、手指を刺激するような動きも効果的です。
D 疾病による転倒リスク	入院による筋力低下や慢性の病気がある人は転倒しやすくなります。体に合った杖などを使用して、転ばない環境を作りましょう
E 服薬による転倒リスク	薬の副作用について、医師や薬剤師から説明を受け、症状が現れた場合は、すぐに相談しましょう。
F 転倒の外的要因	サンダル等の脱げやすい履物を避け、歩きやすい靴を選びましょう。また、室内の整理整頓に心掛け、転びにくい環境を整えましょう。
G 視力・聴力の低下	視力にあった眼鏡や聴力に応じた補聴器を使うようにしましょう。
H 転倒に対する不安とそれによる日常生活機能の制限	同じ原因で転ばないように気を付け、不安な時は、家族や周囲の人から、付き添いや見守りのサポートを受けましょう。

厚生労働省監修「介護予防研修テキスト」より引用(一部変更)

生活習慣病やフレイル^{*}の早期発見のため、
1年に1回、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。健康を管理することで、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 → フレイル(虚弱) → 要介護

戻ることができます!

※フレイルとは、加齢により心や身体が弱っている状態のことで、「健康」と「要介護」の中間的な段階です。
早めに対処すれば、健康な状態で長生きできる「健康寿命」を延ばすことができます。

後期高齢者の健康診査では、質問票でフレイルのリスクを確認しています。
健康診査を受けて、自分の健康状態を確認しましょう!

【後期高齢者健康診査質問票から】

- ①お茶や汁物等でむせることがある
- ②6カ月間で体重が2~3kg以上減った
- ③以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ④この1年間に転んだことがある
- ⑤週に1回以上外出していない

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。

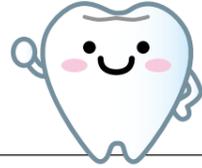
対象者	生活習慣病の治療中の方を含むすべての被保険者の方 ただし、長期入院及び一部の施設入所者の方は除きます。
受診期間	令和4年4月から令和5年3月まで(健診実施医療機関の休診日を除く)
受診票の送付時期	令和4年4月末現在で被保険者の方・・・令和4年4月中旬~5月上旬 令和4年5月以降に75歳になる方・・・75歳になる誕生月の10日頃
受診の方法	受診票を郵送しますので、受診票が届いてから健診実施医療機関に予約をしてください。なお、新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ、医療機関にあらかじめ電話にてご相談のうえ、受診をご検討ください。
必要なもの	被保険者証(またはマイナンバーカード [*])、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を利用するためには、事前登録が必要です。また、利用できるのはマイナンバーカードが被保険者証として利用できる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」で確認ください。

※「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するお手伝いをしています。



歯科健診について

対象者	昭和21年4月1日から昭和22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、長期入院及び一部の施設入所者の方は除きます。 ※令和4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(下表参照)へお電話ください。
受診期間	令和4年6月から12月まで(歯科医院の休診日を除く)
受診券の送付時期	令和4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、歯科医院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を利用するためには事前登録が必要です。また、利用できるのはマイナンバーカードが被保険者証として利用できる医療機関に限ります。

「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

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。

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)を希望するとき

お薬代の軽減につながるジェネリック医薬品を希望されるときは、主治医や薬剤師へご相談ください。

保健事業の紹介

みなさまが、自立した日常生活を長く送れるように、健康づくりやフレイル*予防等の保健事業を実施しています。

(※フレイルとは、加齢により心や身体が弱っている状態のことです)

保健事業実施計画(データヘルス計画)	健康診査や医療情報等のデータを活用し、効果的かつ効率的な保健事業を実施するために、計画を策定しています。
健康診査	1年に1回、健康診査を受診して、いつまでも健康な生活を送りましょう。(詳細は5ページをご覧ください)
歯科健診	お口の健康は身体全体の健康につながります。(詳細は6ページをご覧ください)
健康相談	健康診査結果等をもとに対象者を抽出し、電話や訪問で保健指導を実施しています。
訪問服薬指導	福岡県薬剤師会と協力し、薬剤師が家庭訪問等で、服薬管理の支援を行います。
健康長寿講演会	市町村が開催する健康イベントなどに講師を派遣しています。
健康長寿ダイアリー	健康づくりが実践できるダイアリー(日記)形式の冊子を、市町村窓口で配布しています。

マイナンバーカードが被保険者証として利用できます!

対応している医療機関・薬局

このステッカーポスターが貼ってある医療機関・薬局で使えるようになります。

※利用できる医療機関・薬局等については、厚生労働省のホームページで公開しています。



事前に登録するだけで利用できます!



詳しくは マイナポータル



あなたの病院などでの窓口負担は?...

◆負担割合 (同じ世帯では同じ割合です)

診療を受けたときは、医療機関・薬局の窓口で医療費の1割(令和4年10月以降、一定以上の所得がある方は2割となります)または3割の自己負担額を支払います。

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。

◆限度額適用・標準負担額減額認定証

限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証を医療機関等の窓口で提示することにより、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)町村に申請が必要です。

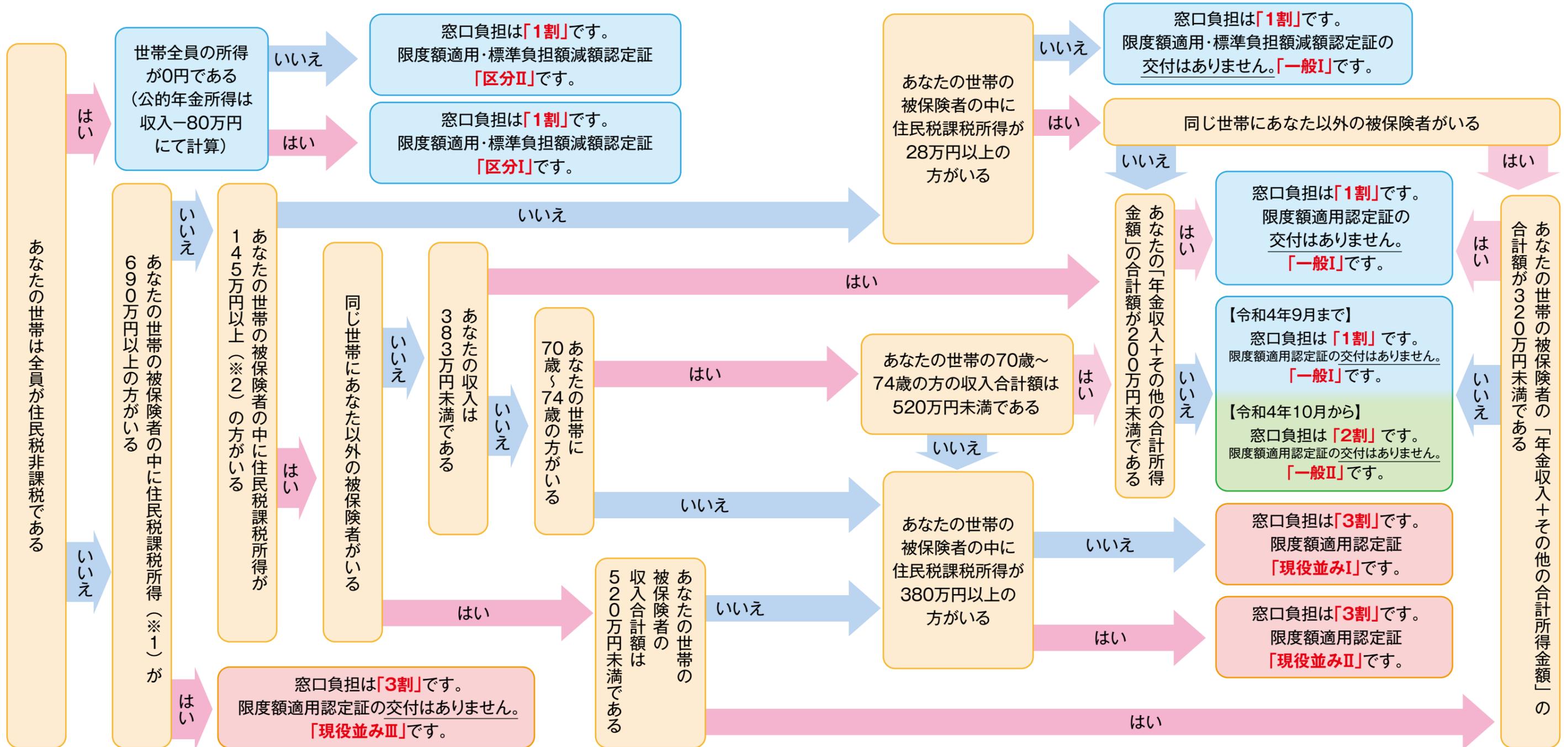
※1 「収入」とは、年金、給与、事業収入などの金額をいい、「所得」とは、収入から必要経費(公的年金等控除、給与所得控除など)を差し引いた金額をいいます。

「住民税課税所得」とは、所得から基礎控除、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」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。

なお、令和4年10月1日以降は2割負担の方も適用されます。

※2 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に係る所得額の合計から43万円を控除した金額の合計額が210万円以下の場合には1割負担となります。(届出は不要です。)ただし、令和4年10月以降は2割または1割負担となります。

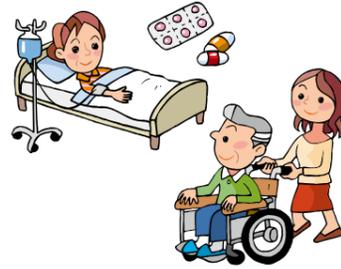


医療費が高額になったときの制度をご存じですか？

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、超えた分を払い戻します。

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。
一度申請すれば、以後、申請不要です。



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)	
2割	一般Ⅱ	18,000円 (年間上限 144,000円)※1 2割負担の方には負担増を抑える 経過措置あり※2	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)
1割	一般Ⅰ	8,000円	24,600円
	区分Ⅱ		15,000円
	区分Ⅰ		

※1 毎年8月から翌年7月分の1年間が対象となります。

※2 2割負担の方には、外来の自己負担が月額6,000円を超えた場合、1割負担として計算した金額との差が3,000円以内になるように高額療養費を支給します。(令和4年10月～令和7年9月診療分)

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た世帯の、1年間(毎年8月から翌年7月分)の自己負担額の世帯合計について、右の限度額を超えた額を払い戻します。

支給が見込まれる方には、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
2割	一般Ⅱ	56万円
1割	一般Ⅰ	31万円
	区分Ⅱ	
	区分Ⅰ※3	19万円

※3 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」と「療養病床の食事・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Ⅰ・Ⅱ	460円	460円		460円	
区分Ⅱ	90日までの入院	210円	210円	370円	370円
	90日を超える入院	160円※4			160円※4
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		

※4 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。

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

かかる前に確認しましょう

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。

※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。

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

●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。

かかった後に再確認しましょう

必ず自分で負傷名や負傷原因、日数、申請金額など、申請書の記載項目について責任をもって確認しましょう。そのうえで署名または、代筆署名(押印が必要です)をしましょう。

令和4・5年度の保険料率が決定しました

保険料率は2年ごとに見直しを行い、令和4・5年度の保険料率が変わります。

保険料の額は、被保険者全員に均等にかかる「均等割額」と、所得に応じてかかる「所得割額」の合計額です。

「均等割額」は56,435円(+748円)、所得割率は10.54%(△0.23ポイント)になります。

なお、所得の低い方については、世帯の所得状況に応じて、保険料の均等割額が次のとおり軽減されます。

対象者の所得要件	令和3年度	令和4年度
	均等割額	
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	55,687円	56,435円
	軽減割合 (軽減後の均等割額の年額)	
43万円(基礎控除額) <u>+10万円×(給与所得者等の数-1)</u> ^{※3} 以下	7割 (16,706円)	7割 (16,930円)
43万円(基礎控除額)+28.5万円×被保険者数 <u>+10万円×(給与所得者等の数-1)</u> ^{※3} 以下	5割 (27,843円)	5割 (28,217円)
43万円(基礎控除額)+52万円×被保険者数 <u>+10万円×(給与所得者等の数-1)</u> ^{※3} 以下	2割 (44,549円)	2割 (45,148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、障害認定による加入者などはその時点)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」となります。
また、事業専従者控除、分離譲渡所得の特別控除は適用されません。

※3 下線部は、同一世帯内の被保険者または世帯主が、給与所得【給与収入55万円超】または公的年金等に係る所得【公的年金等収入60万円超(65歳未満)または125万円超(65歳以上)】を有する場合に適用されます。