

佐賀県後期広域連合だより

発行 佐賀県後期高齢者医療広域連合
発行日 令和2年12月22日

第4号

【今号の内容】

- 佐賀県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ・・・1ページ
 - ・「医療費のお知らせ」について
 - ・セルフメディケーション制度について
- 佐賀県の後期高齢者医療の運営状況（令和元年度決算）・・・2ページ
 - ・医療給付費と財源の状況
 - ・医療費の総額と1人当たりの医療費
- 令和2年度の保健事業の紹介・・・3～6ページ
 - ・後期高齢者健診（フレイル健診）を受診しましょう！
 - ・保健師からのひとこと「フレイルってなあに？」
 - ・歯科研修会を開催しました
 - ・76歳歯科健診「歯（し）あわせ健診」を実施しています
 - ・お薬手帳とかかりつけ薬剤師会・薬局
 - ・ジェネリック医薬品を利用しましょう！
- 新型コロナウイルス感染症予防対策について・・・7ページ
 - ・日々の予防対策をこころがけましょう
 - ・日々の健康のためのお役立ち情報

佐賀県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

「医療費のお知らせ」について

後期高齢者医療制度の被保険者の方へ「後期高齢者医療費のお知らせ」をお送りしています。このお知らせは、確定申告等の医療費控除の手続きで医療費の明細書として使用することができますので、手続きに使用される方は大切に保管してください。

※昨年度までは年3回の送付でしたが、今年度からは年2回の送付へ変更になりました。

	送付時期	通知に記載する診療月
通知1回目	令和2年12月上旬	令和2年1月～8月
通知2回目	令和3年2月下旬	令和2年9月～12月

セルフメディケーション制度について

「セルフメディケーション制度」とは、健康の維持増進及び疾病の予防への取組を行った人が、年間1万2千円（世帯計）を超える市販の対象医薬品を購入した場合に、税負担が軽減される医療費控除の特例制度です。

申告の際は、予防接種や健康診断等を受診したことを証明する領収書や診断結果の提示が必要です。佐賀県後期高齢者医療の健康診断を受診された方の証明書発行については、お住まいの市役所・町役場へお問い合わせください。

証明書交付対象の健康診断

- ・健康診断（フレイル健診）
- ・76歳の歯科健診「歯（し）あわせ健診」



※医療費控除の申告に関することは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

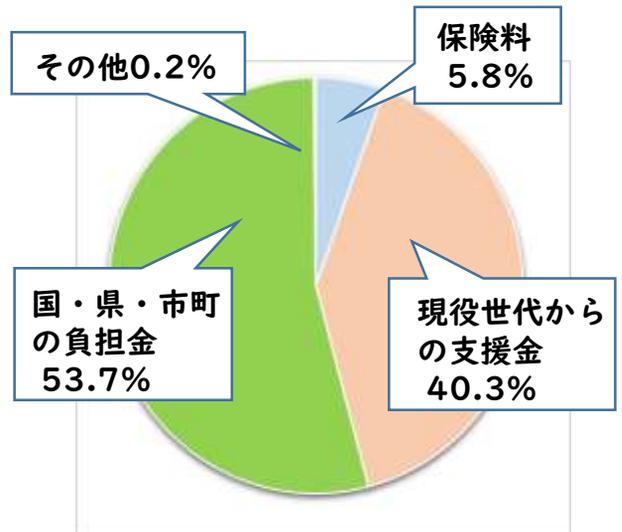
佐賀県の後期高齢者医療の運営状況（令和元年度決算）

医療給付費と財源の状況

令和元年度の医療給付費（医療費から皆様が支払われる一部負担金を除いたもの）の総額は1,238億円で、前年度の1,210億円から28億円増加しました。

この財源には、皆様が納められた保険料72億円、現役世代からの支援金499億円のほか、国・県・市町の負担金665億円などが充てられています。

区分	金額	構成割合
保険料	72億円	5.8%
現役世代からの支援金	499億円	40.3%
国・県・市町の負担金	665億円	53.7%
その他	2億円	0.2%
合計	1,238億円	100%



医療費の総額と1人当たりの医療費

令和元年度の医療費の総額は約1,353億円で、1人当たりの医療費は約109万円でした。これは、全国の平均額よりも約14万円高くなっており、全国的にも高い水準となっています。

医療費の増加は、皆様の保険料の増加につながります。一人一人が健康管理に努め、医療費の削減にご協力をお願いします。

区分	佐賀県	全国
医療費	約1,353億円	約17兆0,531億円
被保険者数	12万4,552人	1,787万1,732人
1人当たり医療費	約109万円	約95万円



佐賀県の「1人当たりの医療費」は
全国で何番目やろーか？

全国で6番目に高か※
らしかよ！



※平成30年度 厚生労働省「後期高齢者医療事業状況報告（年報）」による

令和2年度の保健事業の紹介

後期高齢者健診（フレイル健診）を受診しましょう！

後期高齢者医療制度の被保険者の方を対象に、**無料**の健康診査を実施しています。健康寿命を左右する糖尿病などの生活習慣病の早期発見や、健康管理のために、**年に1回、健康診査を受けましょう。**

日程 場所

市町によって、健診時期や場所、受診方法が異なります

※お住いの市町の後期高齢者医療担当窓口へお問い合わせ
ください

- ※佐賀県後期高齢者医療広域連合ホームページのトップページ「お住まいの市町窓口はこちら」を参照ください。
- ※治療中の方は、かかりつけ医にご相談の上、受診してください。
- ※年度（4月から翌年3月まで）に1回のみ無料です。
2回目からは、自己負担になります。

健診で何が分かるの？

- 主な検査内容は、
身体測定（身長・体重等）、血圧測定、
血液検査（血中脂質・肝機能・血糖等）、
尿検査（糖・蛋白）です
- 後期高齢者の質問票で、**フレイルチェック**ができます
- 血清アルブミン検査で、**低栄養チェック**ができます

年1回
無料

今年から
フレイルチェックができる
ようになったとねー

低栄養のチェックもできる
らしかよー



フレイルってなあに？



フレイルとは、生活に大きな不自由はなくても、心身が弱って介護が必要になる危険性が高い状態のことをいいます。

フレイルは、健康状態と介護が必要な状態の中間の状態です。

介護が必要になると、自立した状態に戻るのなかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。

フレイルの予防が、健康寿命をのばす重要なカギです。

フレイル予防には、3つのポイントがあります



栄養（口腔機能）

- 低栄養を防ぐために、タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）をとるようにしましょう
- 食事をおいしくとるために、お口の健康（口腔ケア）を心がけましょう
- 3食バランスよく食べて栄養をしっかりととり、免疫力を高めましょう

運動（身体活動）

- 適度な運動をして、身体機能を維持しましょう
- 家事や農作業などで、体を動かしましょう
- 座っている時間を減らし、足踏みしたりして【動く】事を意識しましょう

社会参加

- 孤独を防ぎ心身の健康を保つために、人との交流や助け合いをしましょう
- 外出しにくい時は、家族や友人と電話で話しましょう
- 買い物や病院の移動など、困った時に助けを呼べる相手を考えておきましょう

フレイルを健診で発見することも大事ですが、日々の生活習慣のなかでフレイルにならないようにすることが重要です。健診でフレイルの質問項目にチェックのあった人も、日々の生活を少し意識して、

①しっかり食べる ②運動する ③社会参加をする

この3つの取組をすることで、フレイル状態は改善できます。フレイルを予防して健康長寿をめざしましょう！



歯科研修会を開催しました

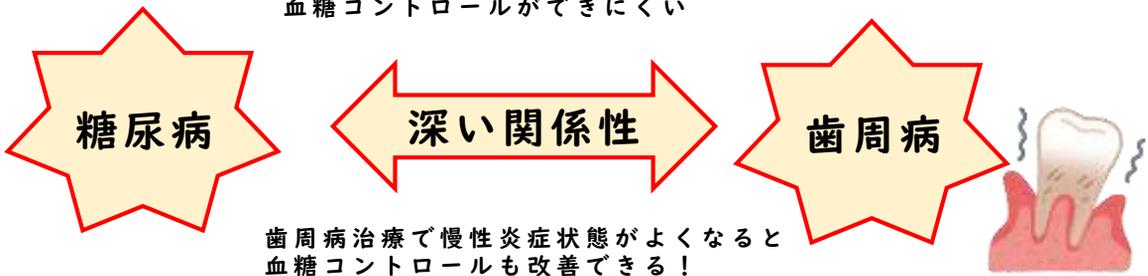
令和2年9月25日に市町職員を対象に、「生活により添う歯科医療」についての研修会を開催しました。講師の一般社団法人佐賀県歯科医師会常務理事の陣内重雄先生には、歯のケアの重要性や糖尿病と歯周病の関係等についてお話ししていただきました。

歯周病と糖尿病の関係

- ・歯周病は、糖尿病の合併症のひとつ！
- ・歯周病も糖尿病も悪化しないためには、コントロールが必要！



「インスリン」の働きを邪魔をして
血糖コントロールが難しい



お口のトラブルは認知症にも影響が？

- ・オーラルフレイル(お口の老化)は、認知機能の低下につながる恐れが・・・
- ・歯周病菌がアルツハイマー型認知症のリスクの一つの研究結果も！！

歯のケアや口腔機能のチェックが必要

- ・糖尿病等の生活習慣病の改善には、噛む力が必要！
(運動には口を閉じて踏ん張る力が、多くの野菜を食べるには咀嚼そしゃくする力が必要です)

➡ **生活習慣病等を重症化させないためには、定期的な歯科健診の受診や歯科受診が効果的です！**

76歳歯科健診「歯(し)あわせ健診」を実施しています

令和2年度に76歳になる方を対象に、無料の歯科健診「歯(し)あわせ健診」を実施しています。検査項目には、口腔機能のチェックも入っていますので、この機会にぜひ受診してください。

対象

令和2年度に76歳になる方

(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生)

●対象者には4月に受診券をお送りしています。

※令和元年度に76歳になった方で、令和2年3月31日までに県外から転入された方も対象です。

期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

方法

歯科医院に電話で予約してください。



お薬手帳とかかりつけ薬剤師・薬局

病院ごとに「お薬手帳」を複数持っている方はいませんか？

これでは「お薬手帳」本来の機能を発揮できません。現在、飲んでいるすべての薬を一冊の手帳に記録しておくことが大切です。

また、あなたが使用する薬を、「ひとつの薬局・いつも同じ薬剤師」が管理することで、複数の医療機関から同じ薬が出されることを防いだり、注意を要する飲み合わせのチェックができます。飲み残しや副作用の確認、薬の在庫がない場合の取り寄せもできます。

何でも相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」をもちましょう！

一人に一冊「お薬手帳」！

いつも飲んでいる薬や病歴がすぐ解るので
災害や緊急時にも役に立ちます！



ジェネリック医薬品を利用しましょう！

現在服用されているお薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合に、お薬代の自己負担額がどのくらい軽減できるかを試算した、差額通知ハガキを、年に2回、対象者の方に送付しています。

ジェネリック医薬品に切り替えることで医療費の削減につながり、保険料や現役世代からの支援金の増加を抑えることができます。

※佐賀県後期高齢者のジェネリック医薬品使用率は80.8%です。

（令和2年10月末時点）

ジェネリック医薬品とは？

最初に作られたお薬「先発医薬品」の特許が切れた後に製造・販売される薬です。「ジェネリック医薬品」は、「先発医薬品」と同等の効き目があり、「先発医薬品」より価格が安くなります。

ジェネリック医薬品に変更すると、どれくらい安くなる？

高血圧の薬を1日1錠を1年間（365日）服薬している人の例でみると、安いタイプのジェネリック医薬品に替えた場合、1年間の薬価差額は、1割負担で約5,040円、3割負担で15,122円になります。

		薬価	1割負担	3割負担
先発医薬品		163.9円	5,982.4円	17,947.1円
ジェネリック 医薬品	高いタイプ	59.3円	2,164.5円	6,493.4円
	安いタイプ	25.8円	941.7円	2,825.1円

※日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会の資料（令和2年4月現在）を参照。

※薬価（薬代）だけの目安です。薬価のほかに、技術料や管理料が加わることで実際の負担額はあまり変わらないこともあります。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。

詳しくは、かかりつけ医師や薬局・薬剤師へご相談ください。



新型コロナウイルス感染症予防対策について

日々の予防対策をこころがけましょう

風邪や季節性インフルエンザが流行る冬場は特に、新型コロナウイルス感染症対策が重要です。マスクの着用・3密の回避・手洗い・消毒など、基本的な対策の徹底をこころがけましょう。

- ・外出は、マスクを着用して、3密を避けましょう。
- ・こまめに石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行いましょう。
- ・十分な睡眠などで健康管理をしっかり行いましょう。

感染症予防対策をして、
日常生活を過ごしましょう！



日々の健康のためのお役立ち情報

新型コロナウイルス感染症の流行に伴って、外出の機会が減少したり、自宅に閉じこもりがちになる日々が続いていませんか？活動量が減ってしまうと心身機能に影響が出てきます。

佐賀県後期高齢者医療広域連合のホームページでは、日々の健康を維持していくために、今できる工夫や自宅でする体操動画などのサイトを紹介しています。

フレイル予防のためにも、体操を日課にしてみませんか？

○日々の健康のためのお役立ち情報“フレイル予防のために”

佐賀県後期高齢者医療広域連合ホームページのトップページにある

バナー



日々の健康のためのお役立ち情報

をクリックしてみてください！



【お問い合わせ先】佐賀県後期高齢者医療広域連合
〒840-0201

佐賀県佐賀市大和町大字尼寺1870番地 佐賀市大和支所3階
電話：0952-64-8476 ファックス：0952-62-0150
ホームページ：<https://www.saga-kouiki.jp/>