

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3年7月27日

第5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
 - ・後期高齢者医療保険料について
 - ・後期高齢者医療被保険者証等の更新について
- 佐賀県の後期高齢者医療の運営状況 …… 2ページ
 - ・医療給付費と財源の状況（令和3年度予算）
 - ・令和2年度の被保険者数の状況
- 令和3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「健康維持のポイント」
 - ・オーラルフレイルをご存じですか
 - ・76歳歯科健診「歯（し）あわせ健診」を実施しています
 - ・ジェネリック医薬品を利用しましょう！

佐賀県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

後期高齢者医療保険料について

○均等割軽減特例の見直しを行います

これまで特例として均等割の軽減割合が上乗せされて7.75割軽減だった方は、令和3年度から本来の7割軽減となります。

○軽減判定所得基準を変更します

令和3年1月1日施行の個人所得課税の見直しにより、被保険者の保険料に不利益が生じないように対象者の所得要件の見直しを行いました。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定所得の合計額)	均等割の軽減割合
43万円+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	7割
43万円+28万5千円×被保険者数 +10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	5割
43万円+52万円×被保険者数 +10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	2割

後期高齢者医療の保険料の軽減が変わるらしいよ。



特例措置や軽減割合の所得要件が変わるんだね。

後期高齢者医療被保険者証等の更新について

今お持ちの被保険者証（桃色）、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（黄色）及び後期高齢者医療限度額適用認定証（白色）は、令和3年7月31日までの有効期限となっています。

新しい被保険者証（緑色）、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証及び後期高齢者医療限度額適用認定証は、7月中に簡易書留でお送りしますので8月以降ご使用ください。

新しい被保険者証が届きましたら、住所・氏名・性別・生年月日のご確認をお願いします。記載内容に誤りがある場合は、お住いの市町の市役所（または町役場）の後期高齢者医療担当までご連絡ください。

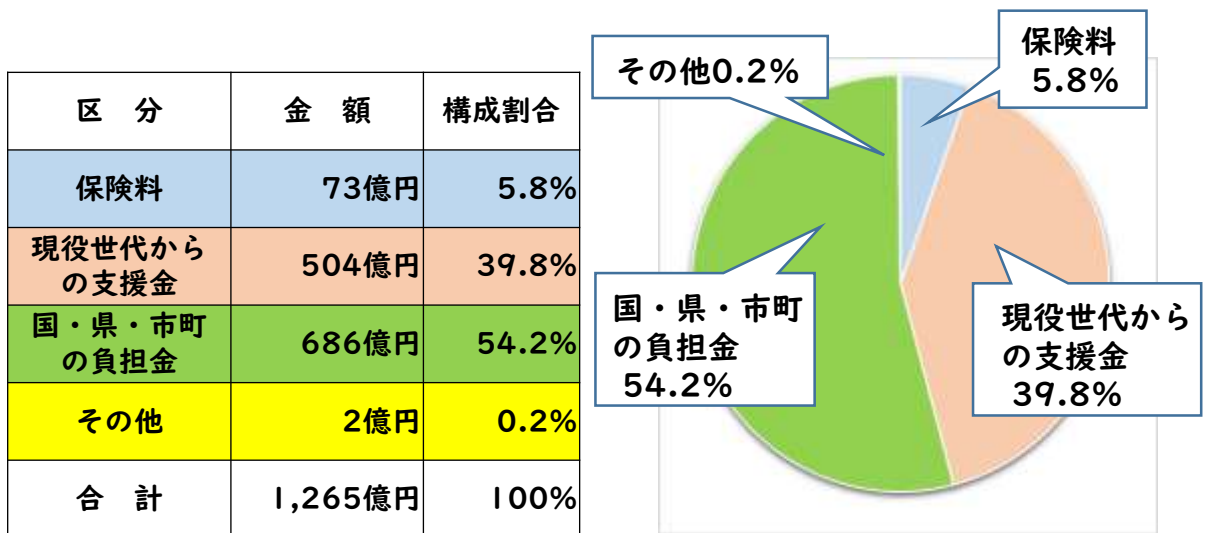
なお、認定証の更新手続きは必要ありませんが、被保険者証の負担割合が変更になり、新たに認定証の交付対象となる場合には申請が必要です。

佐賀県の後期高齢者医療の運営状況

医療給付費と財源の状況（令和3年度予算）

令和3年度当初予算では、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）の総額を1,265億円と見込んでいます。保険給付費の増等の理由で、前年度の1,257億円から8億円増加しています。

この財源には、皆様が納められた保険料73億円、現役世代からの支援金504億円のほか、国・県・市町の負担金686億円などが充てられています。



令和2年度の被保険者数の状況（令和3年3月31日）

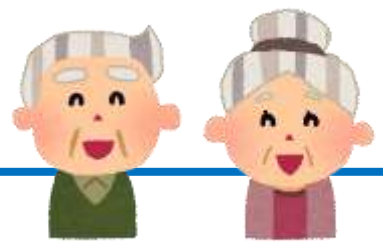
	年度	被保険者数（人）	伸び率（%）	対佐賀県人口比（%）
被保険者数 123,571人	令和元年度末	124,825	0.42	15.36
	令和2年度末	123,571	△0.01	15.31

令和3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！

健康でいきいきと過ごすために、健康寿命を少しでも延ばすことが大切になります。自分では元気だと思っていっても、身体的、精神・心理的な衰えが突然現れる場合もあります。

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。

※お住まいの市町の健診担当課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

保健師からのひとこと「健康維持のポイント」

新型コロナウイルス感染症の影響で、なかなか外出できず「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。ワクチン接種が進んでいますが、まだまだ自粛生活が続く可能性があります。フレイルの進行を予防するためにも次のことに取り組みましょう！



① 動かない時間を減らしましょう！

- ・ **座っている時間を減らしましょう！**
テレビのコマーシャル中に足踏みをするなど身体を動かしましょう。
- ・ **筋肉の維持と関節の柔軟性に気を付けましょう！**
ラジオ体操など自宅でできる運動でも筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなどの足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- ・ **日の当たるところで散歩をしましょう！**
天気の良い日は屋外など開放的な場所で身体を動かしましょう。ただし、人混みは避けましょう。

② しっかり食べて栄養をつけましょう！

- ・ **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養を摂ることで免疫力を維持することにも役立ちます。
さらに、特に筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

③ 家族や友人と支え合いましょう！

- ・ **孤独を防ぐために家族や友人とのおしゃべりをしましょう！**
自粛生活で人と話すことが減り、孤独を感じたりすることがあります。家族間でのおしゃべりのほか、電話などを活用し、意識して友人と会話や交流をしましょう。
- ・ **買い物や生活の支援、困ったときは支え合いましょう！**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



オーラルフレイルをご存じですか

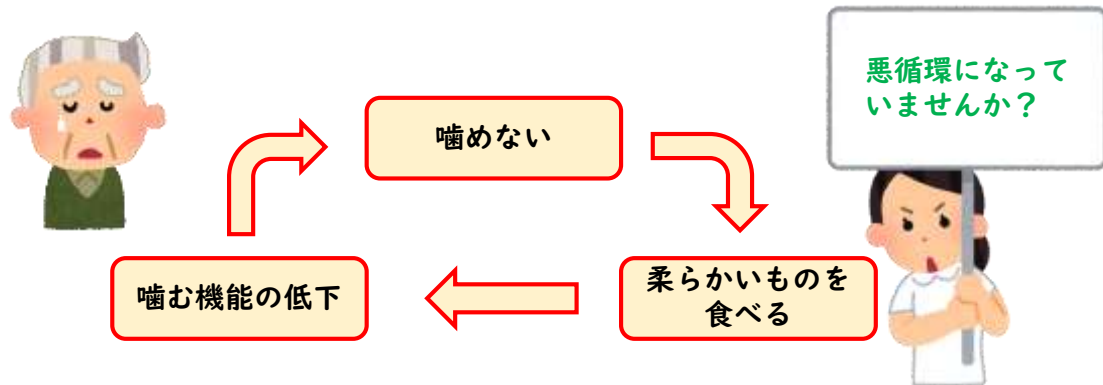
オーラルフレイルとは、年齢とともに歯や舌などの機能が衰えるほか、食べこぼしやむせることが増えるなど、口の周りの小さなトラブルから心身の衰えに繋がっていくことに警鐘を鳴らす考え方のことです。

加齢などの影響で口の機能が衰えると、食べ物を噛みにくいと感じ、肉や根菜などの硬いものを避け、パンや麺類といった柔らかい食べ物を選びがちになります。そして、噛む機能がさらに低下することで、食べるものが更に減り、食欲や体力が低下していくという悪循環に陥ります。

また、多くの方が新型コロナウイルスの影響でマスクを着用することが増えたり、人と話す機会が少なくなっているのではないのでしょうか。会話が減ることによって口を動かすことも減り、口の周りの筋肉が落ちるとも言われています。

口の機能の衰えは、食べたり飲みこんだりする機能に影響し、^{ごえん}誤嚥性肺炎などにもつながる恐れがあります。

食べこぼしや硬いものが食べられなくなってきたなど、口の機能が衰えてきたのではないかと感じた場合は、オーラルフレイルの可能性を考えてみてはいかがでしょうか。



76歳歯科健診「歯(し)あわせ健診」を実施しています

令和3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、オーラルフレイルの判断基準となる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3年度に76歳になる方

(昭和20年4月1日～昭和21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2年度に76歳になった方で、令和3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3年4月1日～令和4年3月31日

(医療機関の休診日は除く)

方法

受診券と一緒に届いた「歯科医院一覧表」に記載されている歯科医院に電話で予約してください。



ジェネリック医薬品を利用しましょう！

○ジェネリック医薬品の使用で、薬にかかる個人負担が軽くなります

ジェネリック医薬品は、新薬と同一の有効成分が、同一量含有され、同等の効き目があります。新薬と同じ有効成分を使用することで開発費用が抑えられることから低価格となっています。医療の質を落とさずに個人の負担を軽くでき、特に複数の薬の服用や長期的な服用が必要な場合は効果的です。

○医療の未来に向けて

ジェネリック医薬品を多くの方が利用することで個人の医療費が軽減され、日本全体の医療費についても効率化することが可能となります。この効率化された医療費を有効活用し、新しい医療技術や新薬の開発に活用できます。



また、日本においては少子高齢化が進んでいますが、今後も医療費の増大が予想されています。ジェネリック医薬品の使用は、一人ひとりの保険料の負担軽減につながるだけでなく、日本の優れた医療保険制度を子や孫など次の世代に引き継いでいくことにも貢献します。

○佐賀県におけるジェネリック医薬品の使用状況

佐賀県の後期高齢者に処方された医薬品に占めるジェネリック医薬品の数量の割合（数量シェア）は過去5年間で順調に増加しており、令和3年3月時点で81.4%と国が目標として掲げる80%を達成しています。



年月	数量シェア (%)
平成31年3月	77.5
令和 2年3月	79.8
令和 3年3月	81.4

※ 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、かかりつけ医や薬剤師へご相談ください。

【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/>