佐賀県後期高齢者医療広域連合だより

発　行　佐賀県後期高齢者医療広域連合
発行日　令和８年９月１０日

第１０号

【今号の内容】

〇佐賀県後期高齢者医療広域連合の運営状況　・・・　２ページ
・医療給付費と財源の状況（令和８年度予算）
・被保険者数の推移

〇佐賀県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ　・・・　３ページ
・「後期高齢者医療費のお知らせ」について
・糖尿病性腎症重症化予防の取組について

〇健康に関するお役立ち情報　・・・　４～６ページ
・後期高齢者健診（フレイル健診）を受診しましょう！
・「オーラルフレイル」を予防して健康長寿を目指しましょう！
・その不調、お薬の飲み合わせが原因かも！？

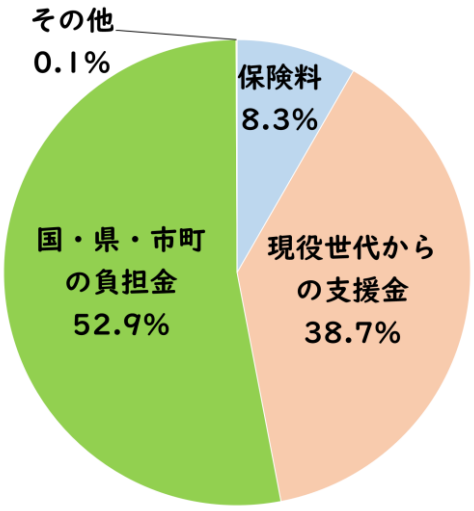
佐賀県後期高齢者医療広域連合の運営状況

医療給付費と財源の状況（令和８年度予算）

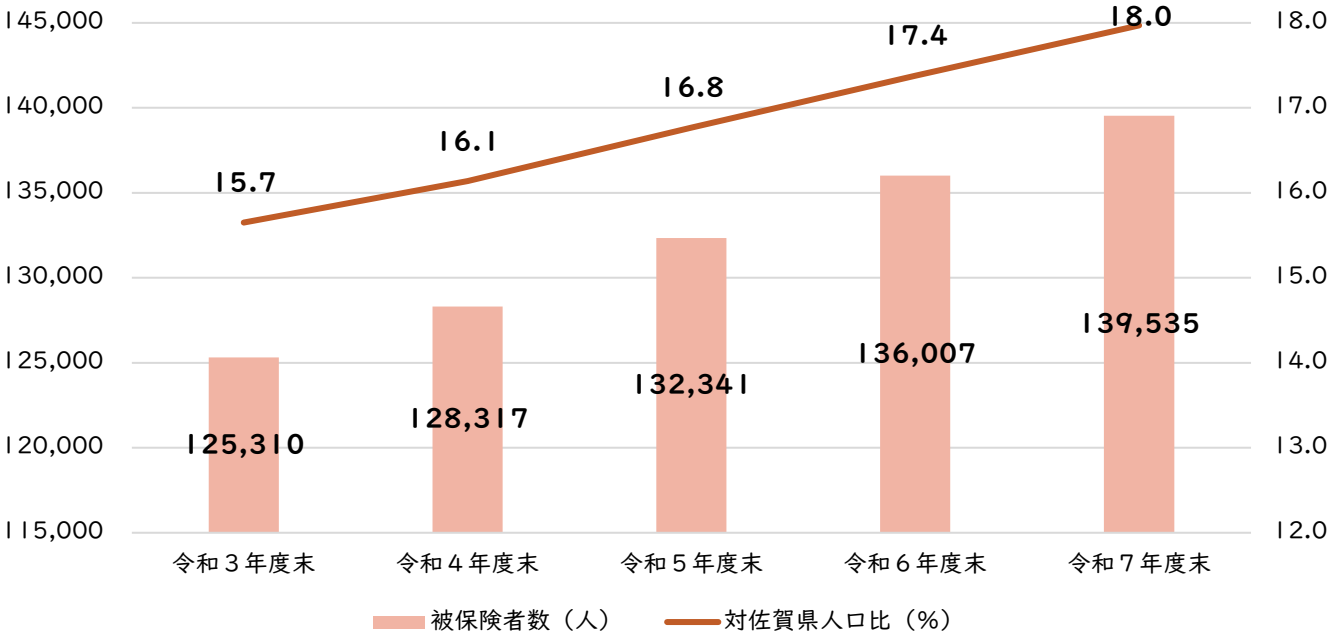
令和８年度当初予算では、医療給付費（医療費から皆さまが支払われる一部負担金を除いたもの）の総額を1,492億円と見込んでいます。被保険者数の増加に伴い、前年度の1,417億円から75億円増加しています。

この財源には、皆さまが納められる保険料124億円、現役世代からの支援金577億円のほか、国・県・市町の負担金790億円等が充てられています。

区　分	金　額	構成割合
保険料	124 億円	8.3%
現役世代からの支援金	577 億円	38.7%
国・県・市町の負担金	790 億円	52.9%
その他	1 億円	0.1%
合　計	1,492 億円	100.0%



被保険者数の推移



佐賀県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

「後期高齢者医療費のお知らせ」について

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、一定の期間にかかった医療費の情報をお知らせすることにより、ご自身の健康や医療費に対する関心を深めていただくことを目的に、年に２回送付しています。

医療費の情報については、マイナポータルでもご確認いただけます。パソコンやスマートフォンからいつでも閲覧できて便利ですので、ぜひご利用ください。

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。

〇送付時期
１回目：令和８年１１月末（令和８年１月～８月受診分）
２回目：令和９年　２月末（令和８年９月～12月受診分）

糖尿病性腎症重症化予防の取組について

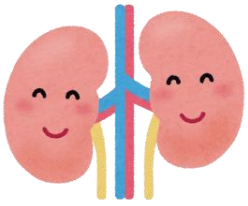
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業として、市町委託により糖尿病性腎症重症化予防の取組を実施しています。

令和７年度は、対象者171人に個別訪問を行い、令和８年３月末時点で51.7%の方が医療機関の受診につながり、87.0%の方のHbA1c値の改善が確認できました。

糖尿病性腎症とは？

高血糖の状態が続くことで腎臓を傷つけ、体内の老廃物を外に出す機能が徐々に低下していく病気です。

★腎臓を守る３つのポイント



１．バランスの良い食事を心がける

「減塩（お塩を控えめに）」と「食べ過ぎに注意」が基本です。野菜から先に食べるのもおすすめです。

２．無理のない範囲で体を動かす

散歩や体操など、できる範囲で毎日少しずつ体を動かしましょう。

３．定期的に健康診査を受ける

「これくらい大丈夫」と思わずに、定期的に血圧や尿検査、血液検査を受け、体の変化に早めに気づくことが一番の予防です。

健康に関するお役立ち情報

後期高齢者健診（フレイル健診）を受診しましょう！

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。

健康診査の結果は、「今あなたの体の中に起きていること」を伝えてくれます。高血圧や糖尿病等の生活習慣病は、自覚症状がなく重症化し、突然、脳卒中や心筋梗塞等に至ることがあります。

ぜひ、**年１回の健康診査**を受けて、いつまでも健康な生活を送りましょう。

健診で何が分かるの？

年１回 無料

●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・蛋白等）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、**栄養状態の確認ができます。**

フレイルとは？

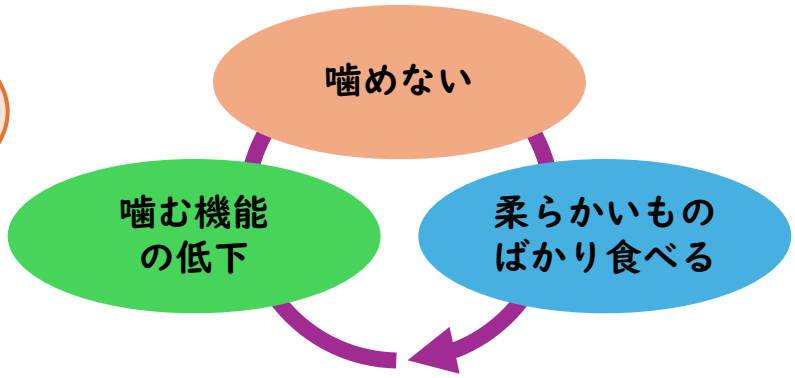
健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態です。
早めに気づき、適切な予防をすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

詳しくは、市役所・町役場から送付される案内をご確認ください。

※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のでご注意ください。

「オーラルフレイル」を予防して健康長寿を目指しましょう！

オーラルフレイルとは？
「オーラルフレイル」は、直訳すると「口の機能の虚弱」となります。
口腔機能の衰えは放っておいたり、適切に対処しなかったりすることで、心身機能の低下にまでつながってしまいます。



オーラルフレイルが招く危険
・誤嚥性肺炎　・脳卒中、心臓病　・認知症
・閉じこもり　・低栄養状態　・骨折、転倒　等

★オーラルフレイル予防の3つのポイント

1．「よく噛んで」食べる
一口につき30回を目標に、食材の大きさを工夫したり、噛みごたえのある食材を選んだりしましょう。

2．「お口の体操」をする
食事の前などに、舌を回したり、頬を大きく膨らませたり、唾液腺のマッサージを行ってお口周りの筋肉をほぐしましょう。

3．「人との交流・おしゃべり」を楽しむ
会話や笑い声はお口の筋肉をフルに使います。趣味のサークルや地域活動に積極的に参加し、楽しくおしゃべりしましょう。

お見逃しなく！

令和８年度に**７６歳になる方を対象**に、**無料**の歯科健診**「歯あわせ健診」**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、歯科健診で歯と口の健康状態をチェックしてオーラルフレイルを防ぎましょう。この機会にぜひ受診してください。
詳しくは、対象の方にお送りしている案内をご確認ください。

その不調、お薬の飲み合わせが原因かも！？

高齢になると、病院を受診することも増えます。それに伴い、服用するお薬が増え、飲み合わせによる副作用等が生じることを「ポリファーマシー」と言います。副作用の主な症状としては、ふらつき・転倒、記憶障害、抑うつ、食欲低下、排尿障害・尿失禁等があります。

ポリファーマシーを防ぐために、以下の点に注意しましょう。

『かかりつけ薬剤師・薬局』をもちましょう

あなたがもらっているお薬を、ひとつの薬局でいつも同じ薬剤師が確認することで、いくつもの医療機関から同じようなお薬が出ていないか、飲み合わせに問題がないかのチェックをすることができます。

「処方されたお薬が飲み込みにくい」「市販のサプリメントやお薬と、今飲んでいるお薬の飲み合わせや、治療中の病気に影響しないか心配」「健康診断の結果の見方がわからない」そんな時も、ぜひ『かかりつけ薬剤師・薬局』に相談してください。

「お薬手帳」を活用しましょう

お薬手帳には服薬状況等が記録されており、処方量の目安となります。一冊にまとめて、必ず持参するようにしましょう。薬剤師がいつ出されたお薬かを調べ、お薬の整理をお手伝いします。

「残薬」をつくらない

お薬を処方どおりに服用できなかったことで症状が悪化し、お薬が増えてしまう悪循環に陥ってしまう可能性があります。

もし、飲み残したお薬があるときは、「お薬手帳」と一緒に「かかりつけ薬剤師・薬局」へ持って行きましょう。薬剤師が飲み残しの薬の調節や、気づいていない副作用が出ていないか等の確認も行います。

むやみにお薬を欲しがらない

お薬の数や種類が増えるほど、飲み忘れや副作用等のリスクが高まります。医師の診断と処方を信頼し、多くもらいすぎないようにしましょう。

重複受診をひかえる

同じ症状で複数の医療機関を訪ねる重複受診は、お薬の重複を招くことに加えて、治療の重複等により体に負担がかかってしまいます。安易な複数の医療機関への受診は避けましょう。