

4月からスタート

「後期高齢者医療制度」

「老人保健制度で医療を受けている皆さんへ」

これまで、75歳以上の方(一定以上の障害のある方は65歳以上の方)は、国民健康保険や健康保険組合・共済組合などの医療保険に加入しながら、「老人保健制度」で医療を受けてきました。しかし、4月1日からは、新たに創設される公的医療保険制度「後期高齢者医療制度」で医療を受けることになります。

それに伴い、老人保健制度は3月末で廃止され、対象となる方は現在加入されている国民健康保険や健康保険組合・共済組合などから、「後期高齢者医療制度」に移行します。

今回は、大きく変わる医療制度「後期高齢者医療制度」の主な内容をお知らせします。

問い合わせ

篠山市保健部国保年金課 0552-7103
 兵庫県後期高齢者医療広域連合 078-326-2612



高齢化社会に対応した医療制度

医療費を取り巻く現状

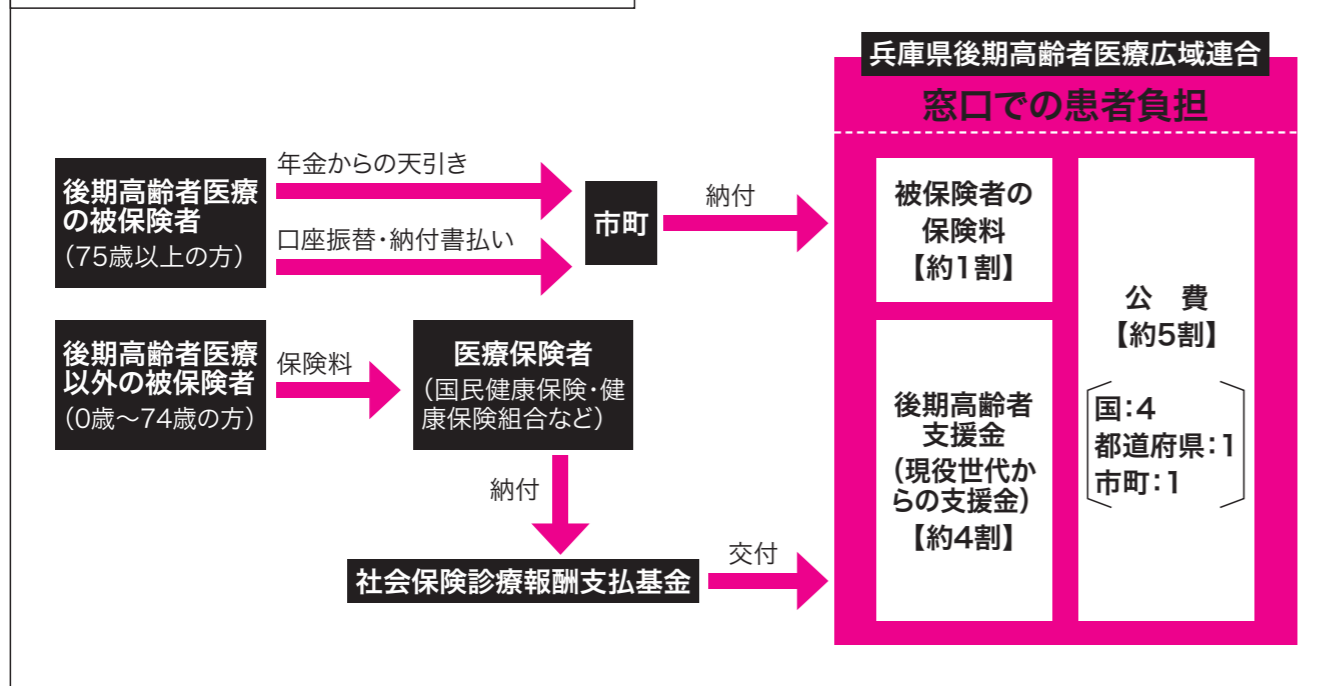
現在、国全体の医療費は約32兆円(平成17年度)。中でも、75歳以上の老人医療費は約10兆円で国民医療費全体の3割を占める現状です。また、1人あたりの国民医療費を見ると、75歳未満の方は年間約20万円に対し、75歳以上の方は年間約82万円と約4倍の開きがあり、その額は高齢化の進展に伴い、ますます増大する見通しとなっています。

こうした中、現役世代と高齢者世代の負担を明確化し、公平で分かりやすく、将来にわたって持続可能な医療制度が必要となりました。そこで、後期高齢者(高齢者のうち75歳以上の方)の皆さんの心身の特性や生活実態などを踏まえ、高齢者にふさわしい医療を受けることができる「後期高齢者医療制度」が創設されました。

広域連合と市町の役割

新しく始まる「後期高齢者医療制度」の運営は都道府県

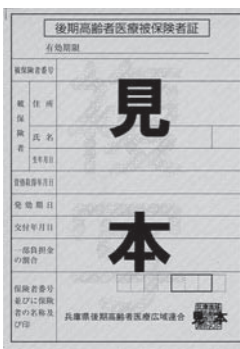
図1 「後期高齢者医療制度」の運営の仕組み



なお、「後期高齢者医療制度」の運営の仕組みは【図1】のとおりです。

新しい保険者証は3月末までに送付します

「後期高齢者医療制度」の被保険者には、新しい保険者証「後期高齢者医療被保険者証」が1人に1枚発行されます。篠山市では、3月下旬に皆さんのお手元に届くように予定しています。3月末までに新しい保険者証が届かないときは、篠山市保健部国保年金課の担当窓口までお問い合わせください。また、4月1日以降は、送付された保険者証を医療機関などの窓口へ、必ず提示して医療を受けてください。



3月末に送付されます「後期高齢者医療被保険者証」

「後期高齢者医療制度」の給付内容と保険料

医療給付の内容は？

後期高齢者の皆さんが、医療機関などを利用されたときは、これまでの老人保健制度と同様の給付が受けられ、1割(同一世帯に住む住民税課税所得145万円以上の被保険者がいる世帯の方は3割)負担となります。そして、被保険者が亡くなられたときには、葬祭費が支給されるほか、「高額療養費制度」により、1カ月を支払った医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、医療費の一部が払い戻されます。また、4月からは新たに「高額医療・高額介護合算制度」(同一世帯の被保険者で、医療費と介護保険の1年間の自己負担額を合算した金額が定められた限度額を超えた場合、限度額を超えた分が支給される制度)が創設されます。

保険料は所得割額と均等割額の合計

「後期高齢者医療制度」では、被保険者の皆さん1人ひとりに保険料の支払いが義務づけられています。この1人当たりの保険料額は、被保険者の皆さんに等しく負担いただく均等割額と、所得に応じて負担いただく所得割額の合計です(図2)。

保険料の納め方は？

保険料の支払い方法は、年金から保険料を差し引いて納められている方が多いですが、

均等割額は5割軽減され、所得割額はかかりません。さらに、平成20年度限りの措置として、4月から9月までは保険料を徴収せず、10月から平成21年3月までは均等割額が9割軽減されます(図4)。

図2 保険料の計算方法

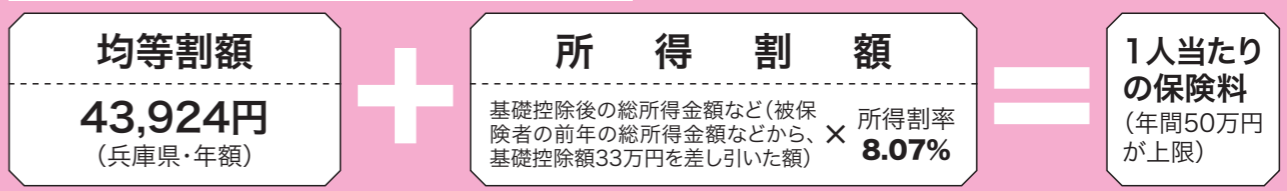


図3 低所得者世帯への軽減措置

世帯(同一世帯内の被保険者と世帯主)の総所得金額など	軽減割合
基礎控除額(33万円)を超えないとき	7割
基礎控除額(33万円) + 24.5万円 × 被保険者数(被保険者である世帯主を除く)を超えないとき	5割
基礎控除額(33万円) + 35万円 × 被保険者数を超えないとき	2割

※公的年金等控除を受けている方は、当分の間、総所得金額などから高齢者特別控除(15万円)を差し引いた額で決定します。

図4 被用者保険の被扶養者に対する軽減


期間	4月～9月まで	10月～平成21年3月まで	被保険者の資格を得て2年間(平成22年3月末まで)
所得割額	保険料免除	保険料免除	保険料免除
均等割額(43,924円)	保険料免除	9割軽減 1割負担(2,196円)	5割軽減 5割負担(21,962円)

めていただく方法(特別徴収)と、市から送付します納付書や口座振替などで個別に納めていただく方法(普通徴収)に分かれています。

特別徴収の対象者は①年金額が年額18万円以上の方 ②介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた額が年金額の2分の1を超えない方 ③4月1日の時点で75歳以上の方などで、4月に支給される年金から納付することになります。ただし、4月から8月までの期間は、平成18年中の所得から算出した仮の保険料で納めていただきますが、10月から2月までの期間は、平成19年中の所得により確定した保険料額から仮徴収分を差し引いて徴収します。

また、普通徴収の対象者は、①年金額が年額18万円未満の方 ②介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた額が年金額の2分の1を超える方 ③4月2日以降に新たに資格を得る方のいずれかに該当する方は、7月から個別に納めていただくこととなります。

保険料の決定通知書を7月に送付します



相談窓口を設置しました
お気軽にご相談ください

4月からスタートする「後期高齢者医療制度」に向けて、市では老人クラブと高齢者大学に職員が出向き、制度の説明を行ってきました。また、2月には被保険者の皆さんに対して、概算保険料のお知らせを通知しましたが、この制度が浸透しているとはいえない現状にあります。そこで今回、国保年金課に相談窓口を設置しました。今後、被保険者の皆さんの不安を取り除き、スムーズに運営できるよう取り組んでいきますので、お気軽にご相談ください。

連合では、2月に被保険者の皆さんに対して、平成18年度所得による概算保険料のお知らせを送付しました。今後、保険料の決定通知書は、7月に被保険者の皆さんに送付することになります。ただし、特別徴収の対象となる方には、仮徴収額の決定通知書を4月初旬に送付いたします。

- 医療費を大切に使うために**
- 今後も高齢化社会は進むといわれ、後期高齢者医療制度では、保険料の値上がりも考えられます。保険料の値
- かかりつけ医をもちましよう
 - お医者さんを信頼し、指示を守りましよう
 - 定期的に健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を心掛けましよう
 - 薬をたくさん欲しいが、はやくめましよう
 - 時間外、休日受診はなるべく避けましよう
 - お医者さんのかけもちはやめましよう

あなたの保険料は？

1 単身世帯 (年金収入額160万円の場合)

- 所得割額 収入(160万円) - 公的年金等控除(120万円) - 基礎控除(33万円) = 7万円 7万円 × 所得割率(8.07%) = 5,649円…**A**
- 均等割額 43,924円…**B**
- 保険料額 (A+B) = 5,649円 + 43,924円 = 49,573円
- ※軽減判定は 収入(160万円) - 公的年金等控除(120万円) - 高齢者特別控除(15万円) = 25万円 → 33万円以下なので、7割軽減が適用。
- 軽減後の保険料額は **49,573円 - (43,924円 × 0.7) = 18,826円**

2 後期高齢者夫婦2人世帯 (夫[世帯主] = 年金収入額200万円・妻 = 年金収入額138万円の場合)

(夫) ●所得割額 収入(200万円) - 公的年金等控除(120万円) - 基礎控除(33万円) = 47万円 47万円 × 所得割率(8.07%) = 37,929円…**A**

●均等割額 43,924円…**B**

(A+B) = 37,929円 + 43,924円 = 81,853円

(妻) ●所得割額 収入(138万円) - 公的年金等控除(120万円) - 基礎控除(33万円) = ▲15万円(マイナスとなるため0円)…**A**

●均等割額 43,924円…**B**

(A+B) = 0円 + 43,924円 = 43,924円

※軽減判定は 夫の収入(200万円) - 公的年金等控除(120万円) - 高齢者特別控除(15万円) + 妻の収入(138万円) - 公的年金等控除額(120万円) - 高齢者特別控除(15万円) = 68万円 → 68万円以下なので、2割軽減が適用。

軽減後の保険料額は (夫) : 81,853円 - (43,924円 × 0.2) = 73,068円 (妻) : 43,924円 - (43,924円 × 0.2) = 35,139円

メタボリックシンドローム あなたは大丈夫！

4月から特定健診・特定保健指導が始まります！



これまで、篠山市が市民の皆さんを対象に行ってきた「町ぐるみ健診」が、4月からは加入する医療保険者が主体となり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診に変わります。

ここでは、篠山市におけるメタボリックシンドローム対策の取り組みや、大きく変わる健康診断(特定健診)の内容をご紹介します。

■問い合わせ 篠山市保健部健康課 ☎594・1117

メタボリックシンドロームが注目されるのは？

日本人の死因として多いのが心筋梗塞と脳卒中。この2つの病気は、メタボリックシンドロームが引き起こす動脈硬化によって、発病しやすいといわれています。

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」をもち、さらに

「高血圧」「血中脂質異常」「高血糖」といった症状を2つ以上併せもっている状態をいいます。また、それぞれの症状はたとえ軽症でも、重ねること動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった重大な病気を引き起こします。

現在、40歳以上の男性の2人に1人、女性の場合は5人に1人が、メタボリックシンドロームが、その予備群に該当するといわれています。

特定健診・特定保健指導とは？

これまでの「基本健診」は、病気の早期発見・治療を目的としていました。しかし、「特定健診」はメタボリックシンドロームの該当者またはその予備群を見つけることを目的としています。そして、「特定保健指導」では特定健診の結果に基づいて、一定基準に該当する方(表1)には、それぞれに合わせた保健指導が行われます。

また、「特定健診」の対象者は40歳から74歳までで、加入している医療

表1.特定保健指導のメタボリックシンドロームの基準

■内臓脂肪型肥満

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI25以上

上記に加え、以下のうち2項目以上が該当(1項目該当の場合は予備群)

- ① ■高血糖 空腹時の血糖値 100mg/dl以上
- ② ■高血圧 最高血圧 130mmHg以上または最低血圧 85mmHg以上
- ③ ■脂質異常 中性脂肪 150mg/dl以上またはHDLコレステロール値 40mg/dl未満
- ④ ■喫煙 (①から③のうち1つでも該当すればカウント)

メタボリックシンドローム

保険者(国民健康保険、健康保険組合、共済組合など)が指定する健診機関で受診することになります。あなた自身の健康を守るため、年に1回は健診を受診しましょう。

詳しくは、自治会を通じて各世帯に配布しています「平成20年度特定健診(検診)の受け方について」のパンフレットをご覧ください。

脱メタボリックシンドロームを目指して

篠山市では、平成20年度から始まる特定保健指導の準備として、平成17年度から町ぐるみ健診の結果を基に、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖を指摘された64歳以下の方を対象として、メタボリックシンドロームの改善教室を開催。平成17年度には女性を対象とした「ビューティ教室」を、翌年度からは男性を対象とした「ちよいやせ教室」を4カ月間・6回シリーズで行いました。

教室では初回時に、まず「今の体重の5割を減らそう」という目標を参加者の皆さんと確認したうえで、食事や運動指導を実施。目標の振り返りと再確認を行いながら、4カ月間にわたって取り組んでいただきました。

これまで、両教室には、やせて健康になりたい方、ますます元気になりたい方など、59人が参加。楽しく、健康的にダイエットされました。

運動とバランス良い食事が大切

教室では、1年に体重を5%減らすことが目標でしたので、保健師や栄養士の皆さん、大学の先生方の指導のもと、①食事は腹八分 ②運動する ③お菓子を減らす ④野菜を多く食べるなどの自分なりの目標をたてました。

最初は、おなかが減って誘惑に負けたことが何度もありました。仲間が励まされ、体重を減らすことができました。今は、ごはんもおいしいし、体を動かしても



平成18年度「ちよいやせ教室」受講者 北尾喜代治さん(追入)

体が軽く、チャレンジしてよかったと思います。今後も、この状態を維持するために、適度な運動とバランスの摂れた食生活を続けられるよう努力したいと思っています。

「ちよいやせ・ビューティ教室」に参加して

正しいダイエットを実践しよう

さまざまなダイエットの情報が流れる中、情報に惑わされないようにと思いき教室に参加しました。教室では、保健師や栄養士の皆さん、大学の先生方から、食事指導(1日1200kcalを目安に)や運動指導(ウォーキング(1日1万歩)など)がありました。

皆さんの指導のおかげで、歩くのが苦にならなくなり、食事の際にはおまかなカロリー摂取量が分かるようになりました。また、

正しいダイエット法を身に付け、すぐ成果が出た教室だったの、本当に参加して良かったと思います。皆さんも勇気をだして、参加されてみてはいかがでしょうか。



平成18年度「ビューティ教室」受講者 矢持喜代子さん(住吉台)