

Q 70歳になると「高齢受給者証」が交付されると聞きましたが、これはどのようなものですか？

A 国民健康保険に加入している方が70歳になると、所得に応じて自己負担割合（2割※または3割）が記載された「高齢受給者証」が交付されます。対象となるのは70歳の誕生日の翌月（1日が誕生日の方はその月）から75歳の誕生日の前日までです。8月1日に一斉更新（有効期限は7月末）になります。高齢受給者証は、自己負担割合を証明するものですので、医療機関で受診する際には保険証とともに提示してください。

※70歳から74歳の患者負担については2割と定められていますが、昭和19年4月1日生まれの方までは1割に据え置かれます。

Q 自己負担が3割になる方は？

A 同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上の国保加入者がいる場合、3割になります。ただし、70歳以上の国保被保険者の医療を受ける方の収入が、70歳以上の方が2人以上の場合で520万円未満、1人の場合は383万円未満の場合、申請して認められると1割（昭和19年4月1日生まれの方まで）または2割になります。

同一世帯に後期高齢者医療制度に移行する人がいて、現役並み所得者になった高齢者単身世帯の場合、住民税課税所得が145万円以上かつ収入383万円以上で、同一世帯の国保被保険者（後期高齢者医療制度への移行で国保を脱退した人を含む）の収入合計が520万円未満の人も、申請して認められると1割（昭和19年4月1日生まれの方まで）または2割になります。



市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

けんこう広場 2016 4

歯周病と全身の関わり
いろいろな病気の引き金に

歯周病と全身の関わり
歯周病と密接に関連している。歯周病菌は体の病気を引き起こす原因の一つです。歯周病菌や菌が出す毒素は、炎症の原因となり、歯肉の血管を通じて血液に流れ込み、体の臓器や組織に直接、または間接的に影響を与え、さまざまな病気を引き起こします。

一方、歯周病によって誘導されたTNF-αなどといった炎症性サイトカインと呼ばれるものは、糖尿病や高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、早産などを引き起こします。この炎症性サイトカインが血糖値を下げるインスリンの働きを悪くすることで、糖尿病が誘発されるため、歯周病治療によって炎症がおさまり、サイトカイン濃度が下がれば、血糖コントロールの改善が期待できます。また、妊婦さんの場合、プロスタグランジンといった炎症性サイトカインが歯周病の進行と共に増加し、子宮の収縮を促し胎児の成長に影響を与えたり、早産のリスクがあるとされています。

（結城市歯科医師会提供）

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れたあとに販売される医療用医薬品のことをいいます。新薬と同じ有効成分と効果があり、低価格の薬です。また、新薬の経験を踏まえ、さまざまな工夫がされていることもあります。「ジェネリック」とは「一般的な」という意味ですが、日本でのジェネリック医薬品の承認基準はとて厳格なものとなっており、現在では一般的に広く使用され、安全性も確立されています。近年、国民医療費は年々増加し、平成25年度には、40兆円を超えました。国では、医療費の増加を抑えるため、ジェネリック医薬品の使用を勧められています。大切なことは自分から薬に関する知識を得て、より自分に合う薬を見つけることです。すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。希望する場合には、医師、歯科医師、薬剤師に相談ください。

（結城市薬剤師会提供）

いきいき元気で元々だより
いつまでも現役世代!

介護予防メンタルヘルス講演会

「笑顔が増えるユーモアコミュニケーション」

現在東海地方を中心に「笑顔のスペシャリスト」として全国各地で幅広く活動されている、米津さち子さんが結城市にやってきました。

心身の健康づくりや介護予防を目的に、笑い笑顔の効果を楽しく学べる講演会です。

日時 8月3日(水) 午後2時(開場:午後1時30分から)
場所 市民情報センター3階 多目的ホール
対象の方 市内に住所のある65歳以上の方
◎参加は **先着順** となります。

◆申込み・問合せ 市長寿福祉課 長寿支援係 ☎45-6672

参加費無料

「平成の女きみまる」
米津さち子



笑う人には
福来たる!

市民健康教室 No.432

フレイル(虚弱、脆弱)とは

世界一のスピードで超高齢社会に突入する日本、国民皆保険のもと、世界でも類を見ない長寿国となりました。高齢になっても、元気で自立した生活がしたい、誰もが望むことですが、実際には要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の方が皆さんの周囲にもいらっしゃるでしょう。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態として、日本老年医学会は提唱しています。多くの方は、健康な状態からフレイルの時期を経て、要介護状態に至ります。健康な人に比べ、要介護状態に至る危険性が高いだけでなく、生命予後が悪く、入院のリスクも高く、転倒する可能性も高いといわれています。

また、複数の疾患を持ち、多剤を内服している方が多い傾向にあります。フレイル状態を早期発見し、早期に対応することで要介護に至る方が減れば、健康寿命を延ばせるのではないかと、さまざまな研究がなされています。フレイルの診断基準には、5つの項目があります。
①体重減少(1年で体重が4.5kg以上自然に減った) ②疲労感 ③筋力の低下 ④歩行スピードが遅い ⑤身体活動が低い。
このうち、3つ以上の項目が当てはまると、フレイルと診断されます。診断では特に筋肉が減る現象(サルコペニア)が重要とされています。1秒間に80cm、1分間で48m、あなたは歩けますか。筋肉の低下を防ぎ、フレイルを防ぐためには、栄養と運動が重要であることが分かっています。良質なたんぱく質を適切な量摂取し、散歩や室内でのスクワット運動などを体調に合わせて行うことをお勧めします。

(結城市医師会提供)

相続のこと? ご存知ですか?

「相続が不安」
「法律がよくわからない」
「手続きを任せたい」
「事前に準備しておきたい」

相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします

個別相談 完全予約制

日時 H28年7月14日(木)

① 09:15~10:00 ①~③のなかから希望の時間を選んでお申し込みください。
② 10:15~11:00
③ 11:15~12:00

会場 結城市民文化センターアクロス2階 練習室
講師 細見愛子(相続相談あんしんプラザ 代表)

※次回9月開催予定

申込み・問合せ:(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076 (平日9:30~19:00) FAX 0285-28-9078(24時間受付)

ベストプランコムでは、保険の無料相談も受付中! 生活・ローン・家族・将来のために、「保険の見直し」しませんか?

~無料法律相談会~

日時: 7月31日(日) 9:00~17:00
場所: 弁護士法人萩原総合法律事務所

どなたでも無料でご相談いただけます。完全予約制です。初回相談の方を優先させていただきます。※事情によりお断りさせて頂く場合もございます。

弁護士法人 萩原総合法律事務所
茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二

筑西市乙828番3 SATOHビル2階
(JR下館駅南口徒歩30秒)

☎0296-48-8875
(月~金 9:00~12:00、13:00~17:30)