

老人保健制度から後期高齢者医療制度へ 疾病の早期発見・治療に加え生活習慣病の予防重視へ

医療制度が変わります

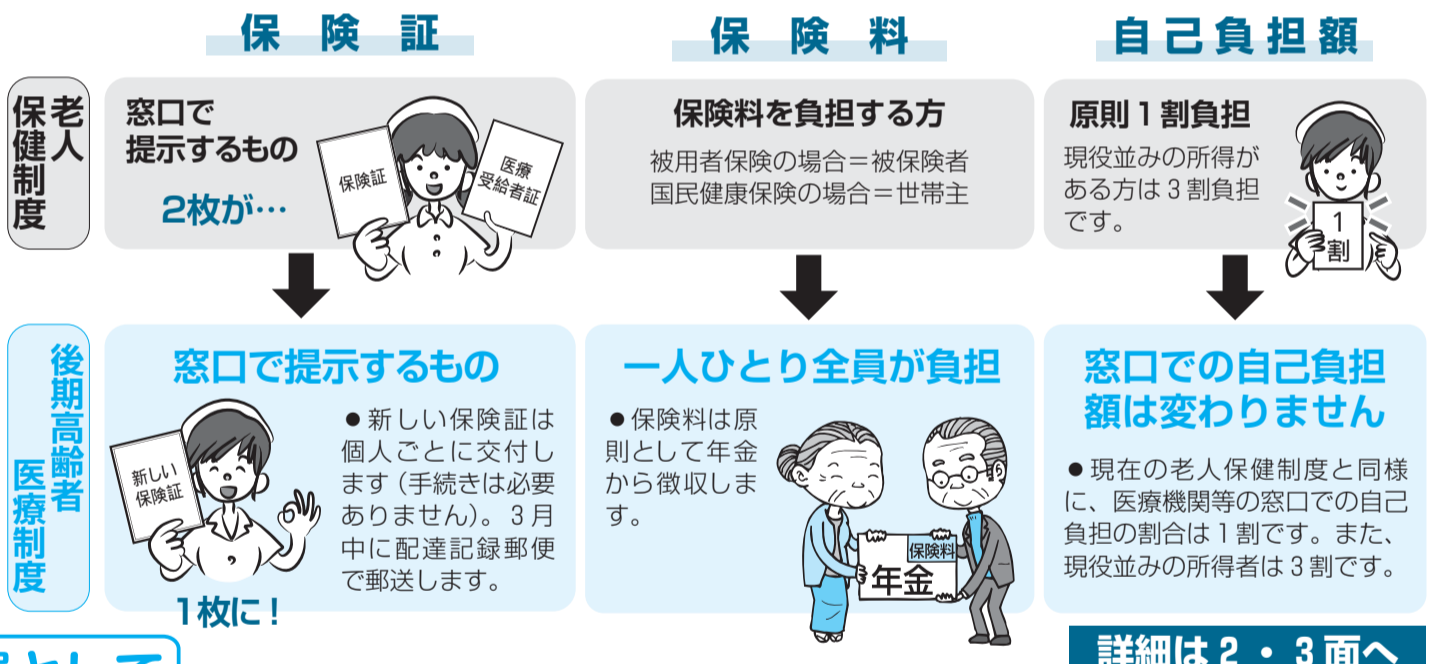
医療保険制度は、皆さんが安心して医療が受けられるようにするための制度です。

急速な高齢化や医療の高度化にともない医療費が急増する中で、この制度を安定的にかつ継続して運営していく必要があります。

こうした状況を踏まえて、4月から、75歳以上のすべての高齢者を対象とした「後期高齢者医療制度」の施行に加え、予防重視の観点から内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した「特定健診・特定保健指導」が始まります。

1 「老人保健制度」から「後期高齢者医療制度」に変わります

現行の老人保健制度の対象の方と、2月以降に75歳になる方は、4月から国民健康保険など、それまで加入していた医療保険の資格を喪失し、後期高齢者医療制度に自動的に移行します。都内のすべての区市町村が加入する「東京都後期高齢者医療広域連合」が運営し、区は身近な窓口として届出などの受付と保険料の徴収などを行います。——問い合わせは、国保年金課後期高齢者医療制度準備担当へ。



区民健診の一環として

詳細は2・3面へ

2 「特定健診」・「特定保健指導」が始まります

近年、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病は死亡原因の上位を占め、重篤な障害の原因になっています。効果的な予防には、早い段階から生活習慣の改善に取り組むことが必要です。そのため、生活習慣病発症の前段階といわれる内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、健診項目に腹囲が加わります（特定健診）。また、健診結果に応じて、生活習慣改善のための情報提供や支援を行います（特定保健指導）。——問い合わせは、国保年金課特定健診・保健指導担当へ。



〈3月までの健診制度〉

対象年齢	国民健康保険加入の方	社会保険加入の方	
		家族などの被扶養者	本人
30～39歳			
40～74歳	区民健診(申し込み制) ※職場等で健診機会のない方		
75歳以上			

〈4月からの新しい健診制度〉

対象年齢	国民健康保険加入の方	社会保険加入の方	
		家族などの被扶養者	本人
30～39歳	成人健診(申し込み制) ※職場等で健診機会のない方		
40～74歳	杉並区国民健康保険による特定健診・特定保健指導	加入している健康保険組合等による特定健診・特定保健指導	
75歳以上	後期高齢者健診 (区が東京都後期高齢者医療広域連合から委託を受け実施)		

※生活保護を受給している方も、今まで通り各健診を受けることができます。

詳細は4面へ

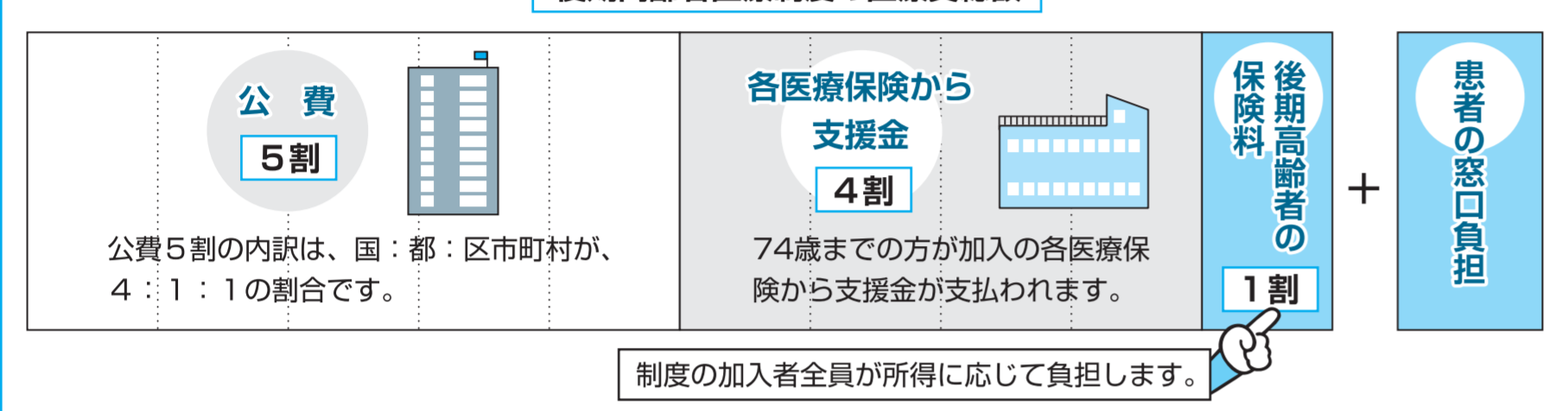


4月から「後期高齢者医療制度」が始まります

——問い合わせは、国保年金課後期高齢者医療制度準備担当へ。

制度概要

後期高齢者医療制度の医療費総額



上の図は、後期高齢者医療制度に必要な費用を、だれがどれだけ負担するかを表しています。

患者の医療機関等の窓口負担を除いて、原則として公費で5割、各保険者（社会保険など）からの支援金で4割、後期高齢者医療制度の加入者の保険料で1割を負担して制度の運営費に充てます。この他、事務経費などは、東京都後期高齢者医療広域連合に加入している各区市町村が負担しています。

資格・自己負担・給付

【対象となる方（被保険者）】

- ① 75歳以上の方
 - ② 65歳以上75歳未満の方で、一定の障害の状態にあると認定を受けた方
- 後期高齢者医療制度へは75歳の誕生日または認定の日から加入になります。

障害認定を受けて老人保健制度に加入の方は、制度開始前に手続きを行えば、後期高齢者医療制度に加入しないことができます。

【加入手続き】

現行の老人保健制度による医療の対象の方と、新たに75歳になる方は、区で加入資格の確認を行いますので、**特に手続きは必要ありません。**

被保険者証は、3月中に配達記録郵便で郵送します。4月以降新たに75歳になる方には、誕生日の前までに、郵送します。

【窓口で支払う自己負担の割合】

現行の老人保健制度と同様に、一般の方が1割、現役並み所得者が3割です。

ただし、所得などに応じて1カ月あたりの自己負担限度額が定められています（右表左側）。

窓口負担3割となる現役並み所得者に該当するかどうかは、同一世帯の被保険者の所得と収入により判定されます。

【食費・居住費の標準負担額】

現行の老人保健制度と同様、標準負担額を負担します（金額に変更はありません）。

★現役並み所得者になる判定とは…★

本人または同一世帯の被保険者の課税所得金額が「145万円以上」の場合、現役並み所得者になります。

ただし、以下の基準に該当する場合は、申請により1割負担になります。

同一世帯の被保険者の収入合計が①単身世帯=383万円未満
②複数世帯=520万円未満

※20年7月までは、現在の自己負担の割合が引き継がれます。

【後期高齢者医療制度の給付】

現行の老人保健制度と同様に、療養の給付と療養費の支給などを行います（金額に変更はありません）。

【「高額医療・高額介護合算制度」が創設】

同一世帯の被保険者に、医療保険の自己負担と介護保険の自己負担の両方が発生している場合、これらを合わせた額に、年額で上限を設け負担を軽減します（下表右側）。

	〈月ごとの負担上限額〉		〈年ごとの負担上限額〉 高額医療・高額介護合算制度の自己負担額
	外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）	
① 現役並み所得者	4万4400円	8万1000円+1%※1 (4万4400円) ※2	67万円
② 一般	1万2000円	4万4400円	56万円
③ 市町村民税非課税の世帯に属する方		2万4600円	31万円
④ ③のうち年金受給額80万円以下などの方	8000円	1万5000円	19万円

※1.医療費が26万7000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算。
※2.（ ）内の金額は、過去12カ月に3回以上高額療養費の支給を受け4回目以降の場合。

保険料

【後期高齢者医療制度の保険料】

保険料は、被保険者全員が負担する均等割額と、所得に応じて負担する所得割額の合計額で算出し、被保険者一人ひとりに賦課徴収します。

東京都後期高齢者医療広域連合では、20年度からの保険料を条例で以下の金額に決めました。

$$\text{年額} = \text{均等割額} + \text{所得割額}$$

3万7800円 + (総所得金額等-33万円) × 所得割率：6.56%

※上限額は、被保険者ごとに50万円になります。
※総所得金額等が33万円以下の場合、所得割額はかかりません。

【低所得者に対する軽減措置の基準】

世帯の被保険者と世帯主の総所得金額等の合算額が、右上表の基準を超えない世帯の被保険者は、均等割額が減額されます。

〈年間保険料額のモデルケース〉

世帯	収入額（年金収入）	軽減率	均等割額	所得割額	年間保険料額
単身	例① 153万円	7割減額	1万1340円	0円	1万1300円
	例② 168万円	7割減額	1万1340円	9840円	2万1100円
	例③ 203万円	2割減額	3万240円	3万2800円	6万3000円
	例④ 208万円	—	3万7800円	3万6080円	7万3800円
夫婦	例① 夫：168万円 妻：135万円	7割減額	1万1340円 1万1340円	9840円 0円	2万1100円 1万1300円
	例② 夫：192万円 妻：135万円	5割減額	1万8900円 1万8900円	2万5584円 0円	4万4400円 1万8900円
	例③ 夫：238万円 妻：135万円	2割減額	3万240円 3万240円	5万5760円 0円	8万6000円 3万200円
	例④ 夫：300万円 妻：153万円	—	3万7800円 3万7800円	9万6432円 0円	13万4200円 3万7800円

※100円未満は切り捨てになります。

制度加入直前に 被用者保険の被扶養者だった方へ

被用者保険の被扶養者だった方（社会保険などで被保険者の被扶養者だった方）は、これまで保険料の負担がありませんでした。しかし、後期高齢者医療制度では、**他の方と同様に保険料が賦課されます。**

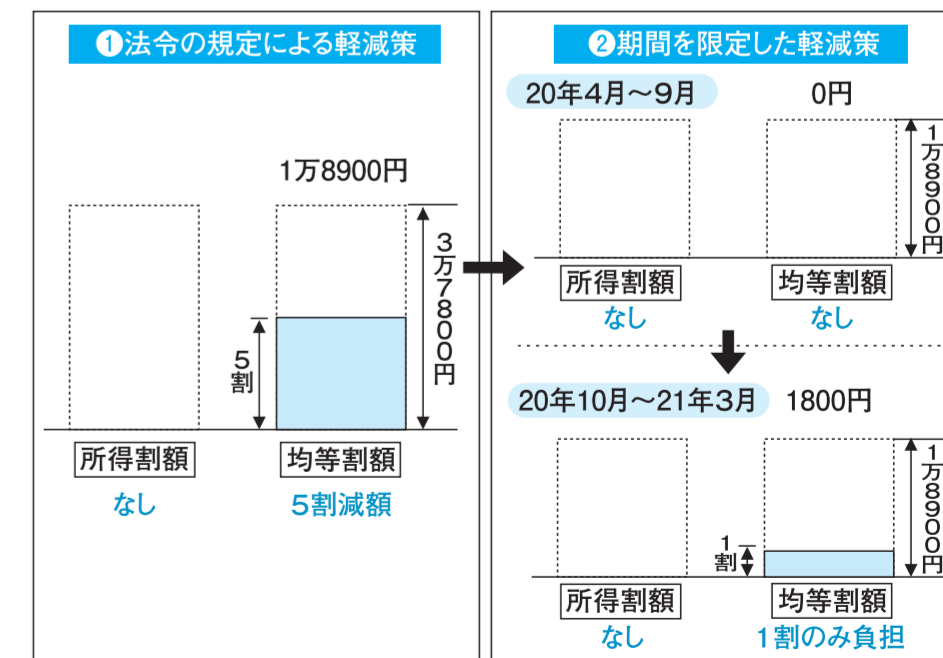
そこで、まず加入後の2年間は、法令の規定により激変緩和の措置（※①）が取られます。さらに20年4月～21年3月までの1年間は、期間を限定した軽減策（※②）が実施されます。

※①法令の規定による軽減策

資格取得日の前日に被用者保険の被扶養者だった場合は、資格取得の月から2年間、均等割額を5割減額し所得割は課されません。

※②期間を限定した軽減策

- (1) 20年4月～9月は、保険料が無料になります。
- (2) 20年10月～21年3月は、均等割額を9割軽減します。



東京都後期高齢者医療広域連合では、ホームページ「東京いきいきネット」<http://www.tokyo-ikiiki.net/>で、後期高齢者医療制度の準備状況や制度の概要についてお知らせしています。こちら、ぜひ、ご覧ください。



● 内臓脂肪症候群を予防しよう ●

特定健診・特定保健指導が始まります

—問い合わせは、国保年金課特定健診・保健指導担当へ。

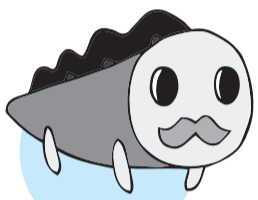
問

4月から始まる「特定健診」って何のこと？具体的にどんな健診をするの？



答

「特定健診」は腹囲の計測が検査項目に加わった新しい健診(1)で、詳細は2,3の通りだよ



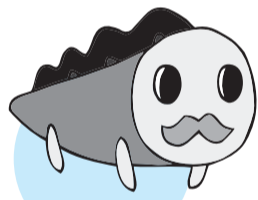
問

なるほど！その結果をもとに「特定保健指導」(4)を行うんだね!?



答

その通り！一人ひとりの生活や健康状態に応じた生活習慣の改善を支援するんだよ



内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは……

運動不足、不適切な食習慣、過度の飲酒、喫煙等により内臓に脂肪がたまった状態（内臓脂肪型肥満）に加え、血糖・血圧・血中脂質のうち、いずれか2つ以上の数値が基準より高い状態を言います。



なみきおじさんの 特定健診・特定保健指導メモ

1 特定健診

疾病の早期発見に加え、早い段階から生活習慣病を予防するために行う健診で、各医療保険者が実施します。

杉並区では、対象者全員へ特定健診の案内と受診券をお送りします。

健診は、お近くの指定医療機関で受けることができます。

2 受診期間

これまでの区民健診と同様、誕生月の1日から翌々月の末日まで受診可能です。

ただし、4月～6月が誕生日の方は、20年度に限り5月～6月に受診券をお送りする予定です。

3 検査項目

従来の区民健診検査項目（問診・血圧測定・尿検査・血液検査・身体測定）に加え、内臓脂肪の蓄積の目安となる腹囲の測定を実施します。

4 特定保健指導

健診結果をもとに、保険者が対象者を特定して実施する、専門家（医師・保健師・管理栄養士など）による生活習慣改善のための保健指導です。

支援の対象となった方は、個人の状況に応じて行動計画をたて、個人もしくはグループによる保健指導を受けることができます。6カ月の取り組みを通じて、身体状況や生活習慣の改善をめざします。

※国民健康保険以外の健康保険組合などに加入の方は、加入している保険者に問い合わせください。

〈保健指導対象の判定と各階層の支援内容〉

ステップ1 腹囲とBMI(※注)で内臓脂肪蓄積のリスク判定

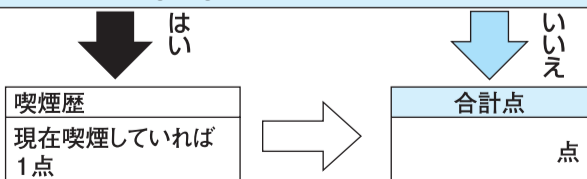
①A=腹囲 男性:85cm以上 女性:90cm以上
②B=腹囲 男性:85cm未満 女性:90cm未満かつBMI:25以上
③C=A、Bに該当しない

ステップ2 ①～③のa、bに該当しているかを確認

①血糖	②脂質	③血圧
a.空腹時血糖 :100mg/dl以上	a.中性脂肪 :150mg/dl以上	a.収縮期血圧 :130mmHg以上
b.ヘモグロビンA1c :5.2%以上	b.HDLコレステロール :40mg/dl以上[未満]	b.拡張期血圧 :85mmHg以上
a、bいずれかに該当なら1点	a、bに該当していたら各1点	a、bに該当していたら各1点

ステップ3 ステップ1とステップ2の合計点を合わせる

ステップ1(腹囲・BMI)	ステップ2(血糖・脂質・血圧・喫煙歴)			
	0点	1点	2点	3点以上
①Aに該当する方			積極的支援 ※65歳～74歳は動機付け支援となります	
②Bに該当する方		動機付け支援		
③Cに該当する方	情報提供			



①情報提供(受診者全員に実施)
健診結果と同時に、一人ひとりに合った健康づくりのための情報を提供します。

②動機付け支援
個別面接で生活習慣病のアドバイスをを行い、約半年後に実施状況を確認します。

③積極的支援
個別面接で生活習慣病のアドバイスをを行い、健康に関する教室の開催や、電話や手紙などで継続的、具体的な支援を行います。約半年後に実施状況を確認します。

※病院などで薬剤治療を受けている方は対象外です。

※注。「BMI」は体格指数の1つで、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができます。標準値は22.0で、その前後は病気になる確率が低いとされています。また、25.0以上の数値になると、生活習慣病などを引き起こしやすくなります。