



ヘルシー船橋フェアで「健診でメタボリックシンドローム予防」の講話を熱心に聞く皆さん

4月から

医療制度が変わります

4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」が施行され、「特定健康診査・特定保健指導」「後期高齢者医療制度」が始まります。この特集号では、制度の概要をお伝えします。

基本健康診査が終了し

特定健康診査・特定保健指導がスタート

近年、日本人の生活習慣の変化、高齢化等により、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、国民医療費も増大しています。

このことから、これまで市町村で実施していた病気の早期発見・早期治療を目的とした基本健康診査が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症

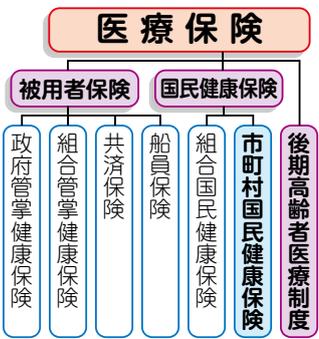
候群）に着目した特定健康診査・特定保健指導に変わります。これは、生活習慣病の予防をより重視するものです。

医療保険者が実施主体になります

特定健康診査・特定保健指導は、40歳から74歳の人を対象に医療保険者（保険証の発行元）に実施が義務づけられました。

市では、船橋市国民健康保険の医療保険者として実施します。詳細については、実施方法等の加入している医療保険からの通知等でご確認ください。

問合せ
国民健康保険課
☎436-2393



※お手元の保険証で、加入している保険をご確認ください

詳細については、実施方法等の加入している医療保険からの通知等でご確認ください。

75歳以上の方は 後期高齢者医療制度へ

問 高齢者医療係 ☎436-2347

医療費が増大する中、国民皆保険制度を維持するため、高齢者世代と現役世代が共に支え合う、公平でわかりやすい独立した「後期高齢者医療制度」が創設されることになりました。

後期高齢者医療被保険者証 有効期限 平成 年 月 日

氏名 生年 月 日 大正 年 月 日 性別

資格取得年月日 平成 年 月 日

発効期 平成 年 月 日

交付年 平成 年 月 日

一部負担金の割合 割

保険者番号 千葉県後期高齢者医療広域連合

印

◀老人保健法医療受給者には、この保険証を、3月中旬に郵送しました。新たに75歳になる人には、誕生日までに郵送します

広域連合が運営

県内のすべての市町村が加入する「千葉県後期高齢者医療広域連合」（以下、広域連合）が運営を行います。各種届出の受付や、保険証の引き渡し、保険料の徴収などは、市で行います。

資格の取得について

現在の老人保健法医療受給者は、4月からこの制度へ移行します。また、4月以降に75歳になる人は、誕生日当日からこの制度の対象となります。

すべての加入者が保険料を

保険料は、広域連合により定められ、原則として、年金から天引きされます。被用者保険（左

上図）の被扶養者だった人を含め、すべての加入者が保険料を負担することになります。※保険料の軽減措置等については、保険証送付時に同封しましたパンフレットをご覧ください

窓口での自己負担は 原則1割

医療機関等の窓口で支払う医療費の一部負担割合は「1割」です。ただし、現役並みの所得がある人は「3割」になります。

健康診査を実施します

広域連合より市が委託を受け実施。これまでの基本健康診査と同様に、市内医療機関で受診できます。

特定健康診査と特定保健指導

特定健康診査とは

特定健康診査とは、メタボリックシンドロームに着目した健診項目と、日ごろの生活習慣に関する質問票の結果から、メタボリックシンドロームのリスクを判定するものです。健診項目には、内臓脂肪の蓄積を判定するための腹囲測定と、動脈硬化のリスクをより明確に判断するためのLDLコレステロール検査が新たに加わりました。

あなたは特定保健指導の対象者！？ 健康診断結果でやってみよう！

ステップ1

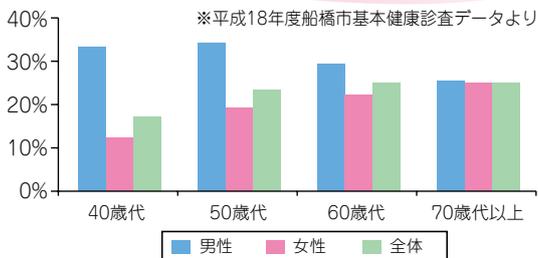
腹囲測定とBMI※で、内臓脂肪の蓄積を判定

内臓脂肪型肥満 腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上
もしくは、BMIが25以上

※BMIとは… $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ で求められる値です。
肥満の判定に用いられます。

	やせ	標準	肥満
BMI	~ 18.4	18.5 ~ 24.9	25 ~

船橋市のBMI25以上の人の割合



40~59歳男性の3人に1人が肥満です！

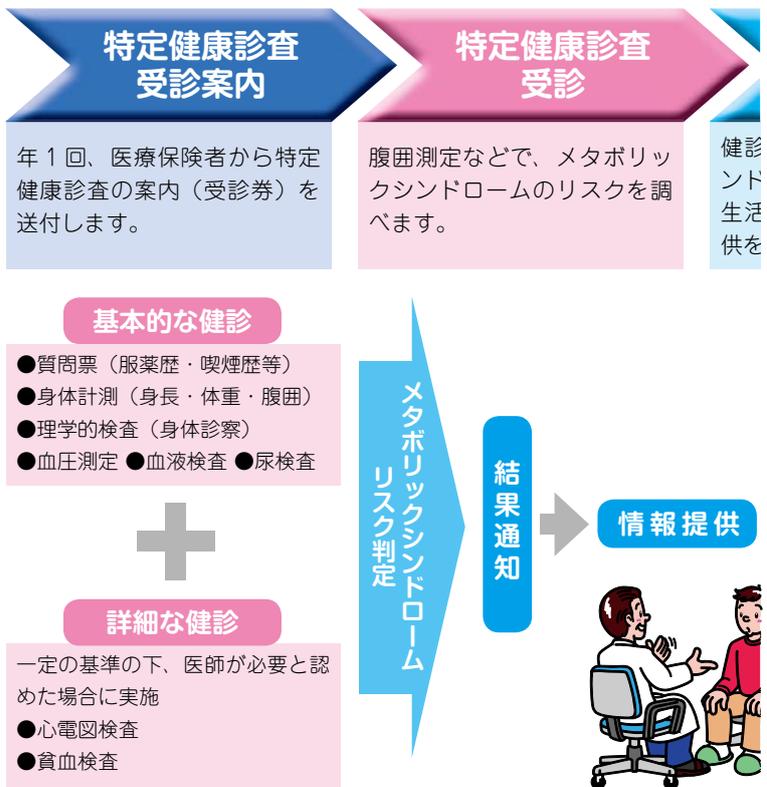
ステップ2 健診結果で次の項目を判定

- 高血圧** 収縮期（最高）血圧：130mm Hg以上
または、拡張期（最低）血圧：85mm Hg以上
- 高血糖** 空腹時血糖：100mg/dl以上
または、ヘモグロビンA1c：5.2%以上
- 脂質異常** 中性脂肪：150mg/dl以上
または、HDLコレステロール：40mg/dl未満
- 喫煙** 喫煙歴があり、上記項目（高血圧・高血糖・脂質異常）に1つでも該当しますか？

ステップ1に加え、ステップ2で1項目以上該当

特定保健指導の対象者です！

特定健康診査と特定保健指導の流れ

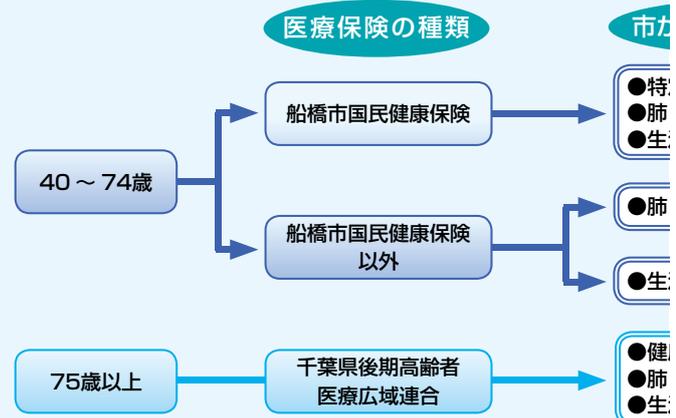


健康診査・がん検

4月からの「特定健康診査」のスタートに伴い、こと併せて実施していた各種がん検診（肺がん・大腸がん）生活機能評価の受診案内が変わります（乳がん・子宮がんについては変更はありません）。

変更点1 受診案内の内容が変わります！

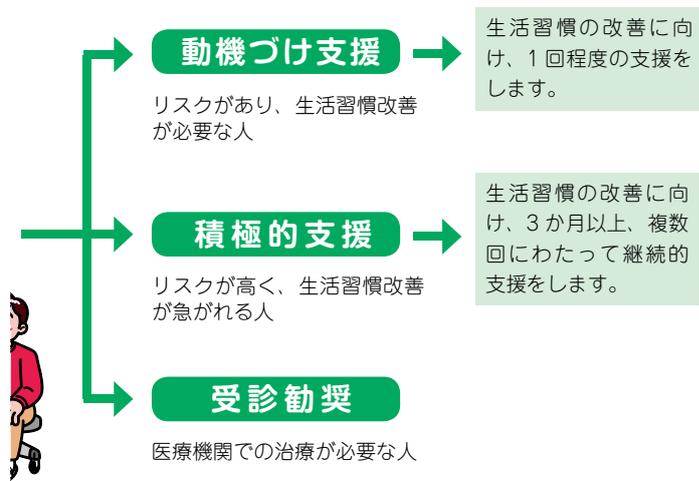
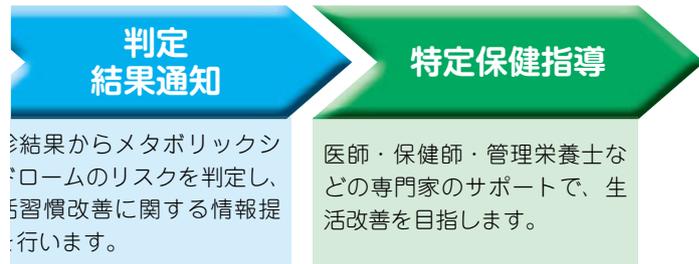
加入している医療保険の種類により、市から送付する受診案内



健診指導が始まります

国民健康保険課
問 特定健診担当
☎436-2379

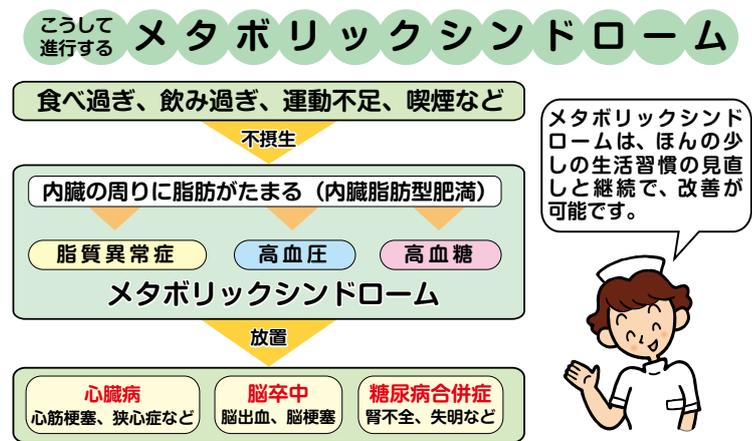
特定保健指導の流れ



特定保健指導とは

特定保健指導とは、特定健康診査の結果、「生活習慣病の発症リスクが高いが、生活習慣を改善することで、予防効果が期待できる」と判定された人に対して行うものです。自分の健康状態を自覚し、生活習慣改善のための取り組みを継続的に行うことができるよう、医師・保健師・管理栄養士等がサポートします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、「動機づけ支援」と「積極的支援」があります。よりリスクが高い人に「積極的支援」を行います。



健診・生活機能評価の受診案内が変わります

これまで基本健康診査(大腸がん・前立腺がん)と、生活機能評価(胃がん・胃がん検診に)

変更点2 受診案内の送付時期が変わります！

これまで、50歳以上の方には誕生月に送付していましたが、4月からは下表の時期に送付します。

対象者	送付時期	
40～49歳の人	5月上旬	
50歳以上の人	4月・5月 生まれ	5月上旬
	6月・7月 生まれ	6月上旬
	8月・9月 生まれ	7月上旬
	10月・11月 生まれ	9月上旬
	12月・1月 生まれ	10月上旬
	2月・3月 生まれ	11月上旬

問合せ

国民健康保険課
特定健診担当 ☎436-2379

- がん検診
⇒健康増進課☎436-2415
- 生活機能評価
⇒包括支援課☎436-2882

内容が異なります。

から送付する受診案内

健康診査
・大腸・前立腺がん検診
生活機能評価 (該当者のみ)

・大腸・前立腺がん検診

生活機能評価 (該当者のみ)

健康診査
・大腸・前立腺がん検診
生活機能評価 (該当者のみ)

変更点3 生活機能評価の実施方法が変わります！

市では、市民の皆さんがいつまでも元気で暮らせるように介護予防事業を行っており、介護予防が必要な人を把握するため、生活機能評価を実施しています。

これまで、基本健康診査と同時に実施していましたが、4月からは次のようになります。

- 65歳以上の人(要介護・要支援認定者を除く)に、基本チェックリストを郵送します。記入後に返送してください。
- 回答内容により、該当する人には生活機能評価受診券を郵送します。医療機関で、血液検査や心電図検査等を受けてください。
- 検査結果から、一人ひとりに合った介護予防事業をご案内します。

75歳以上の方の 後期高齢者医療制度に関するQ & A

問 高齢者医療係
☎436-2347

Q1. 保険料はいくらになりますか？

A. 加入者全員が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じた「所得割額」の合計が保険料になります。世帯の所得水準に応じ、保険料の「均等割額」が7割、5割、2割軽減される場合があります。

1年間の保険料 (限度額50万円)	=	「均等割額」 37,400円	+	「所得割額」 (所得-33万円)×7.12%
----------------------	---	-------------------	---	---------------------------

※県内の保険料は、原則として一律です

ひとり暮らしの場合

年金収入203万円		年金収入168万円	
均等割額	29,920円	均等割額	11,220円
(2割軽減)		(7割軽減)	
所得割額	35,600円	所得割額	10,680円
年間保険料	65,500円	年間保険料	21,900円

夫婦二人暮らしの場合

夫 年金収入300万円	妻 年金収入168万円		
均等割額	37,400円	均等割額	37,400円
所得割額	104,664円	所得割額	10,680円
年間保険料	142,000円	年間保険料	48,000円

※世帯構成や公的年金等控除額などについては、お問い合わせください
※100円未満の保険料は切り捨て

Q2. 後期高齢者医療制度に加入する際、 手続きは必要ですか？

ケース1 夫婦二人とも75歳以上の場合



A. 手続きは不要です。二人とも、後期高齢者医療制度に移行します。

ケース2 夫だけが75歳以上の場合



A. 夫だけが後期高齢者医療制度に移行します。国保に加入していた場合は手続き不要です。妻が夫の社会保険等の被扶養者であった場合は、妻は新たに医療保険に加入する必要があります。手続き等については、現在加入している社会保険等にお問い合わせください。

ケース3 妻だけが75歳以上の場合



A. 妻だけが後期高齢者医療制度に移行します。国保に加入していた場合は手続き不要です。妻が夫の社会保険等の被扶養者であった場合は、夫の保険の変更手続きが必要な場合があります。手続き等については、現在加入している社会保険等にお問い合わせください。

4月から国民健康保険が変わります

保険証がカードになります

1人1枚の、カード型の保険証を3月中旬に郵送しました。お手元の保険証の記載内容を確認してください。



退職者医療制度の該当者が65歳未満に

該当年齢が、75歳未満から65歳未満に変わります。退職者医療制度の該当者が65歳を迎えるときに、新たな保険証が交付されます。

子どもの自己負担割合が変わります

義務教育就学前の子どもの自己負担割合が、2割になります。

3月まで		4月から	
3歳未満	2割	義務教育就学前	2割
3歳以上	3割		

▼70～74歳の人の医療機関で支払う自己負担割合が、4月から2割に変更されますが、21年3月までは、1割負担に据え置かれます。※すでに3割負担の人等は除く

問 資格給付係 ☎436-2393

保険料に「後期高齢者支援金分」が加わります

保険料は、これまで「医療分」と「介護分」(40～64歳)で構成されてきました。4月から、新たに「後期高齢者支援金分」が加わりますが、合計料率は同率となります(右図参照)。

保険料の年金からの天引きが始まります

4月から、次のすべてに該当する世帯のみ、保険料が年金から天引きされます(特別徴収)。

- 65歳から75歳未満の国保加入者のみで構成される世帯
- 年金年額が18万円以上で、介護保険料と国民健康保険料の合算額が 年金受給額の1/2未満

国民健康保険料の内訳

3月まで	4月から
医療分 (0～74歳) 均等割 21,950円 所得割 9.13%	医療分 (0～74歳) 均等割 16,090円 所得割 6.50%
	後期高齢者支援金分 (0～74歳) 均等割 5,860円 所得割 2.63%
介護分 (40～64歳) 均等割 9,610円 所得割 1.20%	介護分 (40～64歳) 均等割 9,610円 所得割 1.20%

問 保険料係 ☎436-2396