国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険
24年度の保険料を改定

全国的に少子高齢化が進んでいます。本市においても同様の状況となっており、また、医療技術の進歩や高度化などにより医療や介護にかかる費用が年々増加しています。それに伴い保険料を上げざるを得ない状況となり、平成24年度は、増額改定することとなりました。今号では、保険制度の仕組みや市の現状のほか、医療費や介護サービス費の増加を抑制するための取り組みなどについて紹介します。

保険料が上がります

平成24年度の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料が改定されました（左表参照）。

少子高齢化の進行や医療技術の進歩・高度化などにより、医療費や介護サービス費の大幅な増加が見込まれるため、どの保険料も上げざるを得ない状況となっています。

個人の保険料額については、今後送付する納入通知書でご確認ください。また、通知書に同封のパンフレットに詳しい算定方法を記載しています。

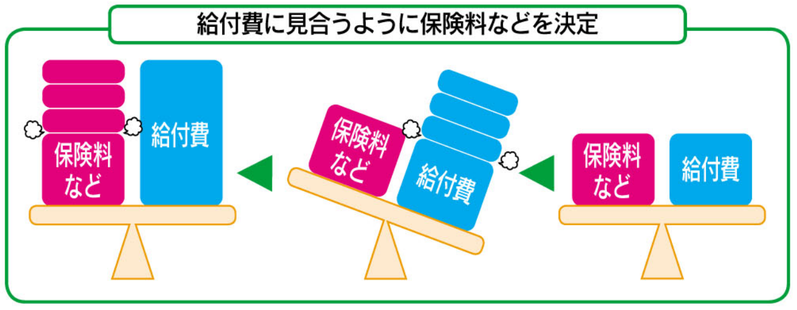
《納入通知書を送付》国民健康保険および介護保険は6月中旬に、後期高齢者医療は7月中旬に納入通知書を送付します。

【各保険料の改定額（年額・平均）】

種類	改定年	1人当たりの保険料額 24年度	23年度	増減額	説明	問い合わせ先
国民健康保険	毎年	医療保険分				保険医療課 国民健康保険係（☎66・1003）
		48,780円	49,070円	-290円	◇**医療保険分**…加入者の医療費に充てます。	
		後期高齢者支援分				
		23,420円	21,050円	+2,370円	◇**後期高齢者支援分**…後期高齢者医療制度への支援金	
		介護保険分				
		23,470円	22,620円	+850円	◇**介護保険分**…40歳～64歳の方の介護保険料	
後期高齢者医療	2年ごと	75,033円	71,441円	+3,592円	保険料は、所得割額（所得に応じてかかる金額）と均等割額（全員に均一にかかる金額）の合計金額です。所得の低い人などには軽減措置があります。	保険医療課 後期高齢・福祉医療係（☎66・1075）
介護保険	3年ごと	基準額 63,520円	基準額 49,500円	+14,020円	保険料は、基準額をもとに所得や市民税の課税状況などにより段階区分しています。◇**基準額**…介護給付にかかる費用などから算出しています。	高齢者支援課 介護保険係（☎66・1013）

※この一覧表はあくまでも平均の金額であり、増加する保険料の額は世帯または個人の所得などによって異なりますので、納入通知書でご確認ください。

給付費に見合うように保険料などを決定



保険料と給付費の関係は？

負担いただく各保険料は左図のように、主に給付費（医療費や介護サービス費に対して市が医療機関や介護サービス事業者へ支払うお金）がどれくらい必要かということを試算し、それに見合うように算定されています。

言い換えれば、給付費が増えれば増えるほど保険料もそれに合わせて増加します。

舞鶴市の現状

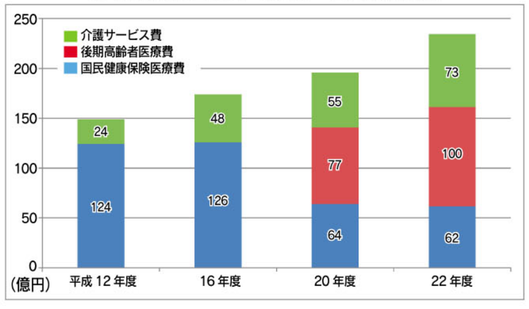
《人口および高齢化率の推移》社会保障制度は、少子高齢化の進行により、高齢者を支える若い世代の人口が減少しており、1人ひとりの負担が増加する事態を招いています。これまでは、多数の若い世代で高齢者1人を支えていたものが、現在は少数の若い世代で高齢者1人を支えており、将来はこの傾向がさらに強まると考えられています。市においては、国の平均以上に高齢化が進んでいることからもこの傾向は例外ではありません。（表①参照）。

保険運営は危機的状況に！！

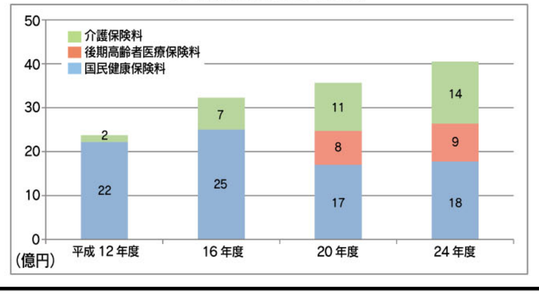
《各保険の医療費・介護サービス費の推移》少子高齢化の進行に伴い、これを支える医療や介護などの社会保障制度が必要となり、平成12年度に介護保険制度が、20年度に後期高齢者医療制度が創設されましたが、医療費や介護サービス費は年々大幅に増加しています（表②参照）。

《各保険料総額の推移》医療費や介護サービス費などの大幅な増加に伴い、保険料も引き上げざるを得ない状況となっています（表③参照）。

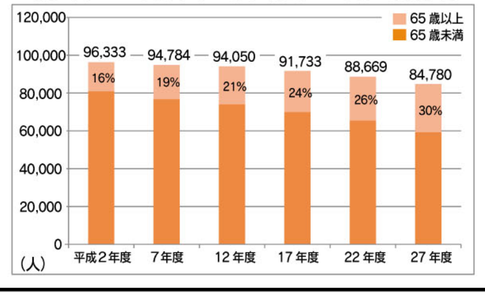
②【各保険の医療費・介護サービス費の推移】



③【各保険料総額の推移】



①【人口および高齢化率の推移（平成27年度は推計値）】



医療費・介護サービス費の増加を抑制するには

医療費や介護サービス費の増加を抑制するにはどうすればよいのでしょうか。

保険制度は助け合い制度であり、市（保険者）と加入者の皆さん（被保険者）とが中心となって運営する制度です。医療費・介護サービス費の増加も市と加入者の皆さんで抑制することが可能です。

抑制するための具体的な取り組みは左表のとおりです。現在の保険制度は、加入者の皆さんの協力無くして適正かつ健全な運営は成しえません。皆さんが安心して生活できるよう、保険制度の存続のため、市と一緒になって取り組んでいくことが必要です。

医療費・介護サービス費の抑制取り組み

保険の正しい利用	給付費の適正化・経費削減
【市】 ◇他の関係機関との連携により、国民健康保険に加入する必要のない人の資格喪失処理の迅速化・効率化、また、資格喪失に係る届け出忘れなどにより、資格のない人が受診するなどの不適切な受診の防止を図っています。 【加入者の皆さん】 ◇軽い症状で、休日・夜間に救急外来を訪れる「コンビニ受診」は避けて、救急電話相談（京都府）を利用しましょう。 ◇かかりつけ医での受診を心掛けましょう。	【市】 ◇医療機関や介護サービス事業者などから誤った保険請求がなされていないか点検しています。 ◇服用する薬をジェネリック医薬品（※）に切り替えた場合の軽減額をお知らせします（今年の秋頃から実施予定）。 【加入者の皆さん】 ◇ジェネリック医薬品（※）に切り替えることで医療費を削減することができます（市の通知を参考にする、医師・薬剤師に相談する）。
年に一度の定期健診	**健康づくり**
【市】 ◇加入者の皆さんの健康を守るため、健診やがん検診、人間ドック・脳ドックの実施に取り組んでいます。 【加入者の皆さん】 ◇病気の早期発見・早期治療を図り、症状の重症化を抑えましょう。	【市】 ◇介護予防事業や運動教室など市民の皆さんに参加いただき、健康な体づくりができる事業を行っています。 【加入者の皆さん】 ◇適度な運動、バランスのとれた食事により、健康を保持、増進しましょう。

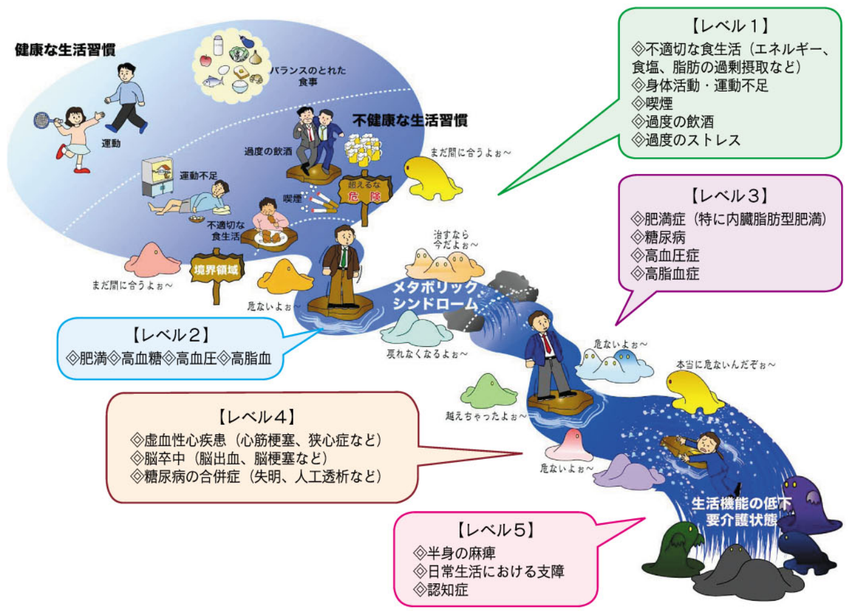
※ジェネリック医薬品…特許が切れた医薬品を他の製薬会社が製造あるいは供給する医薬品

意識的に健康づくりを

昨年度、京都大の協力を得て介護予防の分析を行った結果、運動や食生活の改善に意欲的でない人は、意欲的な人に比べ1・5倍、要介護状態になりやすいことが分かりました。健康づくりに取り組む意識の高い人ほど健康な状態を維持できると言えます。

また、死亡原因の上位を占める心疾患や脳血管疾患は、長年の生活習慣の積み重ねが関係しています（左図参照）。体調不良を感じて慌てるのではなく、健康な状態を維持できるように、日頃から健康づくりに取り組むことが大切です。分かっていても、なかなかできないと感じている方も多いと思いますが、健康に関心を持つだけでも、自然と生活習慣は変わっていくものです。まず、自身の健康と向き合い、生活習慣を振り返ってみてください。

【生活習慣病のイメージ（厚生労働省ホームページより）**】**



皆さんの活動をお手伝い
介護予防事業を紹介します

市では、高齢者の健康づくりとして、次の事業を実施しています。

《地域の集会所で介護予防》高齢者の自主的な活動の活性化や介護予防を目的として、地域の高齢者団体に対し、運動指導員を派遣しています。遠くの会場に出かけなくてもお住まいの地域の集会所などでストレッチや筋力トレーニングをしていただくことができます。希望する団体は、電話で高齢者支援課へ。

《脳を鍛えて認知症予防》認知症の予防を目的にウオーキングや旅行、パソコン、料理などの活動を通して記憶・注意・思考力を養い脳を鍛える活動を実施しています。

昨年度は、4グループが活動し、ウオーキング計画を考え、記録づくりなどに取り組みました。今年度は、9月から実施予定。

詳しくは、高齢者支援課（☎66・1012）へ。

▶運動指導員の指導のもとストレッチをする参加者

認知症予防&転倒予防 ファシリテーター養成講座

グループ活動の進行の手助けや指導を行うファシリテーターの養成講座を開催します。講座修了後、市の介護予防事業で活動していただきます。

◇**認知症予防**…7月4日（水）・12日（木）・13日（金）10時～16時30分、市政記念館。認知症予防に関する知識やグループ活動を支援する技術などを学ぶ。対象は市内在住の60歳以下で3日間とも参加できる人。

◇**転倒予防**…7月6日（金）13時30分～16時と7日（土）9時30分～15時30分、中総合会館。転倒予防エクササイズの実技・指導など。対象は市内在住の55歳以下で2日間とも参加できる人。

いずれも先着8人。無料。申し込みは、6月15日（金）までに電話で高齢者支援課（☎66・1012）へ。

インタビュー interview

昨年、認知症予防ファシリテーター養成講座を受講し、市の認知症予防事業で活動中の松本由美子さん（南田辺）にお話を伺いました。

▲松本由美子さん

楽しみながらサポート

ファシリテーターの役割は、グループの運営や自立後の支援をすることです。プログラムの内容を分かりやすく説明したり、話し合いが続かないときに進行を手助けしたりすることに苦労しましたが、参加者の皆さんの前向きな姿勢に助けられ、楽しみながら活動しています。

歩く習慣のなかった方が毎日歩くようになったり、支援しなくても自分たちだけで活動されるようになったりするなど、健康に対する意識が高まっていくことにやりがいを感じています。将来自分も、こんな風に年を重ねられたらいいなと思います。