

# ちば広域連合だより

第34号

千葉県人口**6,272,144**人(令和5年1月1日現在) 被保険者数**917,824**人(令和5年1月31日現在)  
※本文中の被保険者とは、後期高齢者医療制度の被保険者のことを指します。

75歳以上(一定の障がいのあるかたは65歳以上)のかたを対象とする後期高齢者医療制度のお知らせです。

## オーラルフレイルにご注意!

弱るのは足腰だけではありません。「お口のフレイル」を予防しましょう!

### オーラルフレイルとは?

お口の状態の悪化やお口の機能が低下することです。心身の衰えと深くつながっており、フレイルの手前(プレフレイル)で、このお口の症状が現れます。



●歯周病は、糖尿病や、心筋梗塞などの病気の悪化や、誤嚥性肺炎の発症等のリスクも高めます。

### オーラルフレイルをチェック!

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんなどの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

〇を付けましょう!



合計の点数が

0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が3点以上のかたは、かかりつけなどの歯科医院にご相談ください。

### 予防のポイント

- 食前食後の「ブクブク」「ガラガラ」うがい習慣をつけましょう
- かみごたえのある食品を選びましょう
- 本や新聞の音読や会話でお口を動かしましょう
- だ液腺マッサージや口腔体操をテレビを見ている間にやってみましょう
- 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう
- 「こまめな水分補給」を忘れずに
- 1年に1回は歯科受診をし、定期的に確認しましょう

### パタカラ体操

大きな声でハッキリと「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音



### 「だ液腺マッサージ」でだ液の分泌促進

しかせん 耳下腺 10回

がっかせん 顎下腺 4ヶ所 各5回

ぜっかせん 舌下腺 10回



指4本を耳の前の頬の所で円を描くようにまわす

下あごの骨の内側のやわらかい部分を耳の下からあごの下まで押す

親指であごの下から舌のつけ根を押す

# 年に1回健康診査を受けましょう!

## 詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

広域連合お問い合わせ先 給付管理課 ☎043-216-5013

後期高齢者の健康診査と、今年度に76歳になられるかたの歯科口腔健康診査を、**県内全ての市町村にて年1回無料**(健康診査後の治療費は有料)で実施しています。

### 健康診査

健康チェックで病気の早期発見や悪化防止、生活習慣の振り返りに役立てましょう。

**実施医療機関** 市町村ごとに異なります

**実施期間** 市町村ごとに異なります

**健診結果の閲覧** マイナポータルで健診結果を閲覧できるようになりました



### 歯科口腔(こうくう)健康診査

令和5年度に76歳になられるかたに歯科口腔健康診査を実施しています。歯や飲み込む力などのお口の健康チェックで、肺炎や低栄養などの予防につなげましょう。

**対象者** 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれのかた

**実施医療機関** 千葉県歯科医師会会員の健診協力医療機関

**実施期間** 令和5年6月1日(木)～12月28日(木)



## 高額介護合算療養費の申請書を発送します

お問い合わせ先 給付管理課 ☎043-216-5013

令和3年8月1日～令和4年7月31日の医療費と介護保険サービス利用料の自己負担額を計算し、支給対象となる可能性が高いかたには、令和5年4月頃に広域連合から高額介護合算療養費の申請書を発送する予定です。

以下の場合には支給申請の案内が届かないことがあります。

- 対象期間に千葉県外から転入した
- 他の健康保険から後期高齢者医療制度に加入した
- 県外の介護保険を利用しているかた

**お住まいの市(区)町村にお問い合わせください。**

## ジェネリック医薬品(後発医薬品)を活用しましょう

お問い合わせ先 給付管理課 ☎043-216-5013

### ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは?

- 先発医薬品の特許期間終了後に先発医薬品と同一の有効成分を使用して作られたお薬です。
- 「品質・有効性・安全性」について国の厳しい審査に合格し、厚生労働大臣が承認したものが製造・販売されております。
- 研究開発費を抑えることができるため、薬の価格は先発医薬品と比較して安価で経済的です。

### 「薬代の自己負担額の軽減に関するお知らせ」をお送りしています

現在服用している先発医薬品を、ジェネリック医薬品(後発医薬品)へ切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減できると見込まれるかたに、「薬代の自己負担額の軽減に関するお知らせ」をお送りしています。



**ジェネリック医薬品を希望する場合は、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください(調剤薬局の在庫状況等により、処方を受けられない場合があります)**

# 令和5年度の保険料のお知らせ

お問い合わせ先 資格保険料課 ☎043-308-6768

保険料額決定通知書は  
お住まいの市(区)町村から  
7月中旬に送付します

★令和5年4月1日から令和6年3月31日までの1年間の保険料額となります。  
★年度の途中で新たに被保険者になったとき、または年度の途中で被保険者でなくなったときは、月割りで計算します。

保険料率は  
令和4年度と変更ありません

★保険料を決める基準である保険料率(「均等割額」と「所得割率」)は2年ごとに  
見直され、千葉県内で均一です。  
★保険料は個人単位で決定します。

年間保険料額  
(限度額66万円)

=

均等割額

1人当たり 43,400円

+

所得割額

賦課のもととなる所得金額※×8.39%

被保険者全員が均等に負担します

被保険者の前年の所得に応じて負担します

※「賦課のもととなる所得金額」とは、前年の総所得金額及び山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額43万円を控除した額です。ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません。

保険料の軽減措置が  
一部変更になります

★後期高齢者医療制度では、保険料の軽減措置があります。  
★令和5年度は、均等割5割軽減および2割軽減の対象世帯の軽減判定  
所得基準が拡大されます。

## ◎軽減判定所得基準

### 令和4年度

軽減割合	軽減判定所得※1基準
5割軽減	43万円+(28.5万円×世帯内の被保険者数) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)※2
2割軽減	43万円+(52万円×世帯内の被保険者数) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)※2



### 令和5年度

軽減割合	軽減判定所得※1基準
5割軽減	43万円+(29万円×世帯内の被保険者数) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)※2
2割軽減	43万円+(53.5万円×世帯内の被保険者数) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)※2

## ◎令和5年度軽減判定所得基準

軽減判定所得※1基準 (世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計)	軽減割合	軽減後の均等割額
43万円 +10万円×(給与・年金所得者の数-1)※2以下の場合	7割軽減	13,020円/年
43万円+(29万円×世帯内の被保険者数) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)※2以下の場合	5割軽減	21,700円/年
43万円+(53.5万円×世帯内の被保険者数) +10万円×(給与・年金所得者の数-1)※2以下の場合	2割軽減	34,720円/年

- ※1 ●均等割額の軽減判定における総所得金額等は、退職所得を含みません。  
●専従者控除、譲渡所得の特別控除の税法上の規定は適用されません。  
●65歳以上(1月1日時点)の公的年金受給者は、公的年金等に係る雑所得の金額から特別控除額15万円を差し引いた額で軽減判定します。  
●軽減判定の基準日は毎年4月1日です。(年度途中で新たに被保険者となった場合は、その日となります。)
- ※2 世帯内の被保険者と世帯主のうち、以下のいずれかに該当する者が2人以上いる場合には、その人数から1を減じた数に10万円を乗じた金額を加えます。  
①給与収入(専従者給与を除く)が55万円を超える。  
②65歳以上(前年の12月31日現在)で公的年金収入(特別控除額15万円を差し引いた額)が110万円を超える。  
③65歳未満(前年の12月31日現在)で公的年金収入が60万円を超える。

**軽減の申請手続きは不要です**

軽減判定の対象となるかたの所得情報が無い場合には、  
所得の申告が必要となる場合があります。

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります

医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを  
顔認証付きカードリーダーにかざすだけ!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

●現在の健康保険証でも受診できます。  
マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、  
事前に申込が必要です。



健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間 (年末年始を除く)

平日：9時30分～20時00分  
土日祝：9時30分～17時30分

