



Salud (サルー) とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です

同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

8月7日は二十四節季の「立秋」。この頃が暑さのピークとなるそうです。暑さで体内の水分が失われると、体に大きな負担がかかります。こまめな水分補給を心がけましょう。また、屋内外の温度差にも注意が必要です。冷房の設定温度を高めにして、屋外との温度差が大きくなり過ぎないように気をつけましょう。

◇ 目 次 ◇

- 1. 愛媛支部からのお知らせ
- 2. 季節の健康情報
- 3. コラム ドクターすなみの脳のおはなし

愛媛支部からのお知らせ

◆70歳以上の方の高額療養費制度が変わります。

全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、高齢者と若者の間での世代間公平が図られるよう、負担能力に応じたご負担をいただく観点から、平成29年8月診療分より70歳以上の皆様の高額療養費の上限額が見直されます。

【平成29年8月診療分から】

- (1) 現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上の方）
 - ・外来（個人）限度額 →57,600円
 - ・世帯単位（外来＋入院）限度額 →80,100円＋（総医療費－267,000円）×1% 【多数回該当44,400円】
- (2) 一般（標準報酬月額26万円以下の方）
 - ・外来（個人）限度額 →14,000円 【年間上限144,000円】
 - ※注：年間上限144,000円は、8月から翌年7月までの累計に対して適用される限度額であり、詳細な取扱い等は決まり次第、お知らせ予定です。
 - ・世帯単位（外来＋入院）限度額 →57,600円 【多数回該当44,400円】
- (3) 低所得者Ⅱ・Ⅰの方（市区町村民税非課税者等）
 - ・外来（個人）限度額 →8,000円
 - ・世帯単位（外来＋入院）限度額 →低所得Ⅱ：24,600円・低所得Ⅰ：15,000円

なお、窓口での負担割合については変更ありません。また、69歳以下の方は変更ありません。

詳しくは、コチラ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/home/g3/cat320/sb3190/sbb3193/290719>

【業務グループ】

◆ジェネリック医薬品に関するお知らせをお送りします。

協会けんぽでは、加入者の皆様のお薬代の負担軽減が図られるほか、健康保険

財政の改善にもつながることから、「ジェネリック医薬品（後発医薬品）の普及を推進しており、その取り組みとしてジェネリック医薬品軽減額通知を実施しています。

平成29年度も、お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方に対して、年度内に2回（1回目：平成29年8月下旬ごろ、2回目：平成30年2月ごろ）お知らせをお送りします。（ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、1か月分の自己負担軽減可能額等をお知らせするものです。）

【ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは】

先発医薬品（新薬）と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。価格は、先発医薬品の5割程度、中にはそれ以上安くなる場合があります。

【ジェネリック医薬品への切り替えによる医療費軽減額について】

これまでにジェネリック医薬品軽減額通知をお届けした方のうち、概ね4人に1人の方がジェネリック医薬品へ切り替えを行っており、このお知らせによる軽減効果額の累計（平成21年度から28年度1回目まで）は約740億円（単純推計）となりました。

皆さまのご協力ありがとうございます。

※この通知は、加入者（被保険者）の方の住所へ直接お送りします。

※この通知サービスは、ジェネリック医薬品への変更を強制するものではありません。ジェネリック医薬品を知ってもらうこと、先発医薬品以外にもジェネリック医薬品という選択肢があることをお知らせする目的で送付しております。

※すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。

※薬の在庫がない場合など、切り替えることができない場合もあります。

ジェネリック医薬品軽減額通知の送付を希望されない方は、お手数ではございますが、下記へご連絡いただきますようお願い申し上げます。

【ご連絡先】企画総務グループ 企画チーム 電話 089-947-2100（代表）

▼ジェネリック医薬品について▼

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat570>

◆平成29年7月18日（火）よりマイナンバーによる情報連携について

平成29年7月18日（火）よりマイナンバーによる行政機関間の情報連携が開始されました。

非課税証明書等の添付書類が必要となる一部の申請において、情報連携を行うためマイナンバーをご記入いただき、本人確認・番号確認書類の添付が必要となります。

現在は、本格運用開始前の試行運用期間とされており、そのため、引き続き非課税証明書等の添付書類の提出をいただきますようお願いいたします。

なお、本年秋頃には本格運用が開始され、一部の添付書類が不要になる予定です。

▼マイナンバーによる情報連携について▼

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat550/sb5010/290526001>

◆協会けんぽ愛媛支部移転について

この度、協会けんぽ愛媛支部は、平成29年7月18日（火）をもって下記住所へ移転いたしました。

これを機に職員一同、なお一層業務に精励していく所存でございますので、今後ともよろしく願いいたします。

なお、移転後、愛媛支部のお客様用駐車場はございませんので、申請書等のご提出は郵送にて行っていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

電話番号およびFAX番号に変更はございません。

新住所

郵便番号：790-8546

住所：松山市千舟町4丁目6-3 アヴァンサ千舟1階

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat020/2483-1692>

季節の健康情報

▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/290801>

ドクターすなみの脳のおはなし 第115回

椅子から手を使わずに片足で立ちあがれますか

- 1) 椅子から手を使わずに片足で立ちあがれますか
- 2) 片足立ちでソックスが履けますか
- 3) 横断歩道を余裕をもって渡れますか
- 4) 駅の階段で手すりを使いますか
- 5) 立ったり座ったりするたびに思わずどっこいしょと声を出しますか

きょうはサルコペニアの勉強です。

サルコは筋肉。ペニアは減少。これに肥満が加わるとサルコペニア肥満。体重は重いが筋肉が少ない。甘いものを食べるが動かない。こういった方は不健康であるとともにサルコペニア肥満になりやすい。そしてサルコペニア肥満の人は高血圧や糖尿病にかかりやすく、歩行能力やバランス機能が低下するため転倒しやすく、骨折も起こしやすいのです。メタボリック症候群のような高度の肥満ではなく、ちょっと太り気味程度の人にも起こるので、気をつけなくちゃ。

私が勤務する病院は回復期リハビリの病院です。病気なら脳卒中、けがなら大腿骨骨折の患者さんがほとんどで、家庭や社会に復帰するため毎日懸命にリハビリをされています。大腿骨骨折は40歳から年齢とともに多くなり、70歳を超えると急激に増加します。骨粗しょう症の多い女性に多くみられます。75%で初回受傷から2年以内に反対側が骨折するといわれています。そして恐ろしいことに骨折から1年で9.8~10.8%が亡くなっているのです。

なぜなら、合併症が起こりやすく、環境が変化するため食事が減少し、痛みのため排泄量を減らそうと食事・水分を摂らなくなります。寝たままとなると循環血液量が減少します。これらのことから深部静脈血栓症、肺梗塞、脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高まるのです。

2000年には11万人、2010年には17万人の大腿骨骨折の患者さんは2020年には22万人に増えると予測されています。寝たきりになる原因の第2位（脳卒中1位）となっています。

忙しいからとついつい運動不足になっている人、食事制限だけで不健康なダイエットをしている人、こんな方は筋肉が次第に減ってサルコペニアになっていく危険があります。バランスよく食べ、適度の運動をしていれば大丈夫なのですが、なかなかできないのが凡人の悲しさ。40歳を超えると生活習慣病を見直して、サルコペニアにならないようにしなくてはなりません。60代から増え始め70代以上になると約3割がサルコペニア。男性より女性に多くなっています。

簡単なチェック方法は、最初にあげた5項目。

予防に有効なのが、有酸素運動。体内に蓄積された脂質を消費するには有酸素運動でなくちゃ。15分以内だと脂質が消費されないので、1日30分を目安に運動をしましょう。

なかでもおすすめなのが、ウォーキングやジョギング、エアロビクス、水泳などです。これらの運動は体に負担をかけないで、ゆっくり長くやることで脂肪を燃焼してくれます。そして、肥満・糖尿病・高コレステロール血症などの予防に効果を発揮します。

ちなみに私は低い椅子からは片足で立ちあがれません。腹筋がかなり落ちています。足腰も弱っていて、歩けなくなる日も近いかもしれません。なのになかなか運

動できていません。さあ、今日からがんばらなくちゃ！

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

=====
▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

=====
□□□発行 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟 1階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

=====
▼配信停止を希望される方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。