



ホッとニュース



今月号テーマ：医療費と健康

①後期高齢者医療負担割合1割から2割へ！？！？

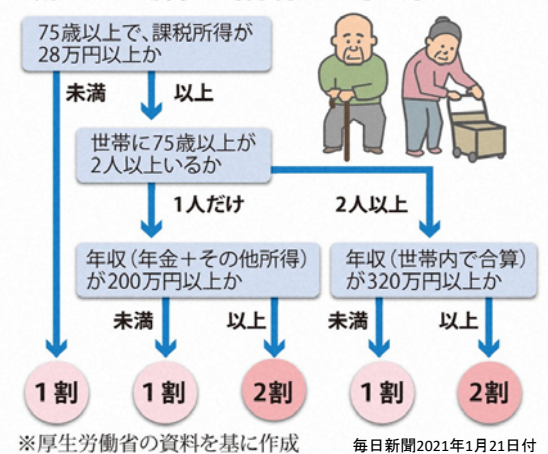
75歳以上の方、近い方はご確認を！

ご存じのように日本は世界有数の少子高齢化が進んでいます。高齢化が進むことで、社会保障費（年金・医療・福祉）の増大。少子化が進むことで労働力人口（現役世代）が減少します。国は現在、「すべての世代が安心できる社会保障制度の構築」を目指しています。後期高齢者医療（75歳以上）の医療費自己負担の割合を1割から2割へ増やすことで、現役世代の社会保障費負担を緩和させようと制度改正を目指しています。令和3年204回の通常国会で検討が進んでいます。法案が成立すると、早ければ令和4年10月より施行されます。

2割負担となる対象者は右の図をご覧ください。

※75歳以上の高齢者のうち約370万人（20%以上）が制度の対象

75歳以上の高齢者で医療費窓口負担が2割になる場合の所得判定の考え方



☆75歳なんてまだまだ先だ！と思っていらっしゃる方はご注意を！☆

上記で説明した医療費の自己負担増はこれから現役世代の医療費負担増への序章なのかもしれません。下記の図「日本の人口ピラミッド」をご覧ください。



これから学ぶべき知識って何だろう？

お金のこと…？
健康のこと…？
両方だね！

富士山型であった、1950年から2015年にかけてつぼ型に変化しています。その間に、医療費自己負担割合は、「1割→3割」に3倍も増えています！！（正式には、1984年：1割、1997年：2割、2003年：3割）原因は、一人当たりの社会保障費が激増したことが大きな要因とされています。今後ますます少子高齢化が進み、2050年のピラミッドのように、現役世代の割合がさらに減少するとどうなるでしょうか…もしかすると、現役世代の医療費自己負担が4割、5割になる可能性もあるかもしれません。医療が発達し、「人生100年時代」と呼ばれるようになりましたが、親・祖父母世代以上に経済的に厳しい老後を迎える可能性が高いと思われます。次のページでは、人生の終盤に必要な医療が受けられるように今からできることをMSWの視点でお伝えしていきたいと思ひます。自分らしい人生をデザインできるよう「今」から少しでも備えていきましょう！


②後期高齢者医療負担割合1割から2割へ！？！？

☆MSWコメント☆

将来の医療費負担を軽減するために「生活習慣病の予防」は特に大切です。日本でも平成24年に行われた国民健康・栄養調査では、70代以上の約4割以上の方が糖尿病の可能性が示されています。2018年に発表された論文では、HIV陽性者の生活習慣病(糖尿病等)のリスクはHIVでない人と比べ優位に高いことが示されています。生活習慣病は、日頃の生活習慣で予防することが大切です。厚生労働省が勧める国民運動(スマートライフプロジェクト)を紹介します。


☆スマート・ライフ・プロジェクト☆

通勤時など、苦しくない程度の早歩きを心がけましょう




毎日+10分の身体活動

ご自身の「未来」のために禁煙しましょう




禁煙で煙をマイナス

無症状のうちから定期的に自分の体の状態を知ることが重要です

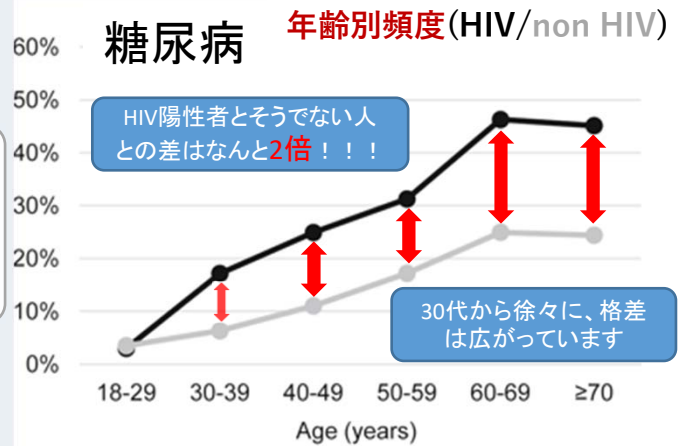


健診、検診で「定期的」な健康チェック

もう一皿野菜をプラスしよう



1日後70gの野菜をプラス



若い時からスマートライフプロジェクトを意識して生活しましょう！



上の図では、30代以上のHIV陽性者はHIVのない方と比べ**2倍以上**糖尿病になるリスクが高いことが示されています。

患者さんには、専属サポーターの医師・看護師・栄養士がいます。ご自身の体の状態が気になる方は相談してみましょう



☆心理士の着任について☆ WELCOME

AIDS/HIV総合治療センターにも新しい仲間がやってきました！
心理療法士(常勤)の**淵上(フチガミ)さん**です！
次回号で自己紹介していただこうと思っています。
お楽しみに！

編集後記

今回、「後期高齢者医療の負担割合増加」について+MSWの視点で「今」やれること=生活習慣を見直すことの必要性をお伝えしました。そんな私も、今年の健康診断で人生初の「要再検査」の項目がありました。(泣)
そこから、通勤方法を変え、健康を意識した生活をする事で、要再検査の項目の数値も改善されました。「今」少しだけでもできることを行うことで将来大きく健康に影響してきます。将来のためにも「今から」少しずつでもできることを一緒に頑張りましょう！これからは健康日記？のようなものも書いていければと思います、、、(^ ^)

MSW(O)

☆名物コーナー☆

あなたに伝えたい私の思い...
Drタカハマの伝言メモ



東北地方太平洋沖地震による、東日本大震災から10年になります。2011年3月11日でした。東京電力福島第一原子力発電所事故により、避難生活を余儀なくされている方も大勢います。10年目の節目を迎えるあたり、今一度復興に向けて、みんなの願いを込めて、力を合わせていかなければいけないと感じます。
さて第4回目は「後期高齢者医療窓口の負担増」です。何かと今後国民への負担を増やしていくように感じます。意味のある税金の使い方をしてほしいものです。



受診中の皆さんへ

Drタカハマ より