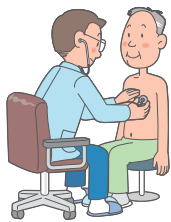


健診を受けましょう!

～健診は**無料**で受診できます～

健康診査について

- [基本項目] 問診、身体計測(身長、体重、BMI)、血圧測定、診察、血液検査(脂質、肝機能、血糖)、尿検査(尿糖、尿たんぱく)
- [費用] 無料
- [受診方法] お住まいの市町にお問い合わせのうえ、案内にそって受診してください。
- [その他] 特別養護老人ホーム等へ入所されている方は、健診の対象になりません。詳しくは、お住まいの市町担当窓口へお問い合わせください。



※健診を受診後、詳しい検査や治療が必要となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

健診受診率 **令和6年度 30.0%** **令和7年度目標値 32.0%**

健康診査(健診)は、ご自身の健康状態を知ることができ、大切な機会であり、糖尿病等の生活習慣病やフレイル(身体的機能の低下等)を早期に発見して重症化を予防することもできます。

後期高齢者医療の被保険者の方は、**無料**で健診(基本項目)を受診できます。通院している方も受診できますので、健康寿命を延ばして豊かに生きるため、一年に一度、健診を受診しましょう。

健康特集

令和7年度版

提供/栃木県後期高齢者医療広域連合
☎028-627-6805
<http://www.kouikirengo-tochigi.jp>
企画・制作/下野新聞社ビジネス局
TEL028・625・1104



毎日元気に過ごせる健康づくりが、国民的な課題となっています。アスポレット「健康特集」では、県民の皆さんの充実した生活のために、健康的で社会生活に役立つ情報を提供します。

今回は、後期高齢者医療制度の特集です。

歯科健康診査について

- [基本項目] 歯牙の状態、口腔清掃状態、歯周組織の状況
- [口腔機能評価項目] 舌の動き、飲み込む力など
- [費用] 無料
- ※対象年齢、受診方法等はお住まいの市町により異なりますので、詳しくは市町担当窓口へお問い合わせください。

前年度75・80・85歳に到達した方を対象に、歯や歯肉の状態、口腔機能等をチェックする歯科健診も無料で実施しています。

食べたり、言葉を発するためには、口腔機能の衰え(オーラルフレイル)は、食生活に支障を及ぼすなど、全体的なフレイル進行の前兆とされています。

オーラルフレイル予防のためにも、歯科健診を受診しましょう。

歯科健診も受けましょう



1. 栄養

- 1日3回、バランスの良い食事を取る。
- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)を意識して取る。
- 毎食後、寝る前に歯を磨き、口を清潔に保つ。
- しっかり噛む。おしゃべりも効果的。



フレイル予防の3つのポイント

2. 身体活動

- 座っている時間を減らし、今より10分多く身体を動かす。
- ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操などを取り入れる。



3. 社会参加

- 家族や友人などと交流をする。
- 趣味やボランティアなど、楽しみを見つけて活動的に過ごす。
- 通いの場に参加してみる。



フレイルとは、「加齢とともに、身体や心の働き・社会的なつながりが弱くなった状態」を言います。

「固い物が食べにくくなった」、「体重が減ってきた」、「疲れやすくなる」などの状態はフレイルの可能性がります。

フレイルを予防するためには「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つのポイントを心がけて生活しましょう。もしフレイルかなと感じたら、市町の地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

フレイルを予防しましょう!

健康習慣に関する川柳 募集中

募集テーマ

- ・テーマ「私の健康習慣」運動や食事、趣味に関することなど、健康管理のために実践している取り組みや日常生活の中で感じた想いを五・七・五の川柳にのせて応募ください!

応募方法

- ・川柳に、作品に込めた想いや背景を100字以内でまとめたものを添付。1人3作品まで。
- ・様式任意。必要事項(郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号)を記入した用紙を添えて郵送またはEメールにより下記へ送付。

対象者

栃木県在住の70歳以上の方(令和7年9月30日現在)

締め切り

令和7年9月30日(必着)

優秀作品と記念品

- ①最優秀賞1点 ②優秀賞3点 ③佳作10点程度
- ④特別賞1点/記念品(商品券):①1万円②5千円③1千円④3千円
- ・参加者には抽選でQUOカード500円分を贈呈
- ・結果発表は、令和8年1月頃
- ◆優秀作品はホームページなどで公表するほか、後期高齢者医療のPRに使用します。

申し込み・お問い合わせ先

栃木県後期高齢者医療広域連合総務課
〒320-0033宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階
TEL. 028-627-6830
Eメール: soumu@kouikirengo-tochigi.jp

生きがい持ち歩む「健康長寿」の道

高齢になっても、これまでの経験や趣味を生かして社会貢献活動などに取り組み、地域で活躍されている方がたくさんいます。そうした方々に活動の内容や、生きがい、健康長寿の秘訣を教えてくださいました。

芳賀町配食ボランティア代表
菱沼秀子さん（77）＝芳賀

食事届け、笑顔を確認

活動を続け15年。町内の独り暮らしの高齢者に、調理スタッフが手作りしたお弁当の配達を月2回担当しています。食事サービスにもに安否確認も大切な役割です。
「利用者の皆さんが楽しみに待っていてくれる『ありがとう』というねぎらいの言葉をかけてもらえることがうれしい」。できたてのお弁当と一緒に温かい言葉と笑顔も届けます。



傾聴ボランティア
藤原幸子さん（75）＝足利

思い出話に耳を傾け

元学町にあるパン店「ピーターパン」で毎月第2水曜日の午後を開かれている認知症カフェ「たかるばカフェ」で傾聴ボランティアをしています。
9年前、民生委員を務めていた頃に、昔と違い気軽に、お茶飲みをするような近所付き合いが失われる中で、認知症の人とどう関わればいいのかと思うように。そんな中、市の地域包括支援センターで傾聴ボランティアの講習会があることを知り「資格があれば、相手も受け入れやすいのでは」と、受講を決めたといいます。
「認知症の人の頭の中に残っている子どもの頃の思い出や戦争体験、好きだった映画の話など、何回も同じ話を聞くことになってもとても楽しい」と話します。



小山市大谷地区の高齢者を中心とした8人のメンバーで活動する「おやシルバードリーダース」のリーダー。元市職員で現役時代は仕事一筋。退職前にギターを買い、独学で弾き始めたといいます。

バンドで楽しく演奏

8年前、公民館の歌声講座でアコーディオン歴50年の牧野章吾さん（78）と出会い、バンドを結成。介護施設の演奏ボランティアも始めました。ギターを一人ですらやってもつまらない。みんなと演奏するのが一番楽しい」とにっこり。
そんなリーダーも今年、後期高齢者の仲間入り。練習拠点となっている市大谷市民交流センター「あいとぴあ」の学級サークル連絡協議会会長も務めます。「みなさんに施設を利用してもらえるように頑張りたい」。



県スポーツウエルネス吹矢協会元会長
松村兵三さん（90）＝足利

優勝夢見て精進続け

腹式呼吸をベースにした呼吸法に健康効果があるという「スポーツウエルネス吹矢」。地区の公民館行事「健康吹矢教室」への参加がきっかけで23年前に始めました。今では、6層の距離から直径24センチの中心部を狙い命中させます。
県大会では最高齢の出場で優勝経験もあり、全日本選手権にも出場しています。



最優秀賞

畑からもらった健康と寿命

那須烏山市 磯 和子さん（93歳）

定年になったら郷里に帰りのんびり暮らしたい、そんな思いが叶いふるさとの山に小さな家を建てた。ところがのんびりとは真逆な事態にあわてた。毎日が日曜日、今まで味わったことのない退屈。これからは長い日々をどう過ごせばいいのだろうか。第二の人生の入口で躓いていた。
そんな時、夫の旧友が「野菜作りでもやったら」と声をかけてくれた。農家生まれの私は、親たちの仕事を見ており、百姓の大変さを知っている。学校を出て東京に職を得た私に百姓の経験はない。それでもこの退屈からの脱却

を深めた。
保育園が職場だった私におゆるぎのない踊りがあり、体操代わりに踊ったことから、いつか民謡踊りなども畦で手を振っていた。いつか本場の踊りを私の家と四人が踊りを始めた。人づてにこのことを知った方が一人二人と増え、今七人の仲間と楽しんでいる。老人ホームへ慰問、敬老会でのアトラクションなど下手でもいいとのこと、踊っている。新しいことに挑み、やってみる、家にこもらず外へ出てみる、小さな四人グループであった畑友はみな元気。私は今年九十三歳。この寿命と健康は畑からその友だちからいただいたと思っている。退屈などどこにもない日々を楽しんで生きている。

優秀賞

健診は 老いても元気に 過ごすため

さくら市 内山 正さん（81歳）

健診で病気を早期に発見して治療を怠らなければ、高齢になっても健康な身体で元気に日常生活を送ることが出来る。

優秀賞

予備群を 甘くみないで 健診へ

静岡県 川瀬 和子さん（73歳）

私は自分の健康に自信がありました。ですから、医療保険は死ぬまで使わないだろうと思っていました。ですから、健診に行かず、甘い物好き。
ある日突然消化不良になり、膵臓癌かもしれないと入院・手術。幸い癌ではなかったですが、糖尿病になり通院生活に。もっと気をつけるべきでした、と反省。

令和6年度「健康づくり体験談」

優秀賞

みんなでおしゃべり健康づくり

栃木市 早乙女 のり子さん（78歳）

手術前の検査で各部所の障害、病気が見つかり次々の手術で生きているのが信じられなく、生きて行くのがつかり感を感じる毎日でした。子供達の生活を考えると、自分の疾病障害を言うことが出来ないし、かえって心配を多くにかける事となるので、一切話さず手術を受けました。
術後の経過をみながらの生活は不安がつり、悩むことがばかりでした。そんな毎日でしたが、自治会の年間週一で実施している会合に誘われて行きました。家にもこもっていても認知につながるし、自分も変わるかと思いつきました。「元気になるって良かった

なかつた友人にも会えたり、嬉しさを、楽しさ、めずらしさ、健康づくりにはとてもいいなと思えました。車内ではそれぞれの話に花を咲かせ、良い気分にもなりました。笑ったり、おしゃべりしたり、大声で歌をうたったり、旅行の話や聞いた話、体に対するはげみになりました。進んで行動を起こせる様にもなりました。皆の集会では知らずに元気をもらえたり、各々がかかえている悩み、心配事有りでも解決してくれる楽しい集会です。中々この様な集まりに参加することは勇気がいりますが、だまっていた家にとこもっているよりは、子供達の心配のたねにならない様にと、がんばって参加して良かったと思っています。皆とおしゃべりする事でたくさん元気が、生きる勇気ももらえました。自分に対する素晴らしい健康づくりです。

◇温泉施設入浴券プレゼント◇

「ASPO Paletteの感想」又は「広報に関するアイデアやご意見（※）」をお寄せください。抽選で各2組4名様に温泉施設入浴券をプレゼントします。
【対象施設】①ホテルサンバレー那須②城の湯やすらぎの里③まほろばの湯④お丸山ホテル⑤千本松温泉⑥鹿の湯 ※全て「各2組4名様」
【応募方法】はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・希望する施設の番号と、「ASPO Paletteの感想」又は「広報に関するアイデアやご意見」を記入し、〒320-0033宇都宮市本町3-9栃木県本町合同ビル2階 栃木県後期高齢者医療広域連合「読者プレゼント係」まで。8月29日（金）消印有効。
○必ず1つ、希望する施設を記入してください。
○当選者は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
○個人情報は取りまとめ及び賞品の発送にのみ使用します。
※広域連合では、後期高齢者医療制度のよりわかりやすい情報伝達を目指しています。皆様の「広報に関するアイデアやご意見」をお寄せください。

※取り組みによる効果は、個人の体験によるものです。また、年齢は8月3日現在、作品の内容は応募時のものです。

広域連合では、「健康づくり体験談」と「健診に関する川柳」を募集し、優秀作品をホームページで紹介しています。今回は令和6年度の受賞作品の中から、最優秀賞、優秀賞の作品をご紹介します。広域連合のホームページでは全ての受賞作品を読むことができますので、ぜひご覧ください。

●申請など窓口業務はお住まいの市町担当窓口へ

宇都宮市	保険年金課	028-632-2307
足利市	保険年金課	0284-20-2184
栃木市	保険年金課	0282-21-2137
佐野市	医療保険課	0283-20-3024
鹿沼市	保険年金課	0289-63-2125
日光市	保険年金課	0288-21-5110
小山市	国保年金課	0285-22-9413
真岡市	国保年金課	0285-83-8593
大田原市	国保年金課	0287-23-8857
矢板市	健康増進課	0287-43-1118
那須塩原市	国保年金課	0287-62-7129
さくら市	市民課	028-681-1116
那須烏山市	市民課	0287-83-1116
下野市	市民課	0285-32-8895
上三川町	住民課	0285-56-9134
益子町	町民くらし課	0285-72-8848
茂木町	住民課	0285-63-5626
市貝町	町民くらし課	0285-68-1114
芳賀町	住民課	028-677-6038
壬生町	住民課	0282-81-1832
野木町	住民課	0280-57-4136
塩谷町	住民課	0287-45-1118
高根沢町	住民課	028-675-8141
那須町	住民生活課	0287-72-6909
那珂川町	住民課	0287-92-1112

○制度全般、保険料の決定、資格管理、保健事業については、
広域連合へ ☎028-627-6805

令和7年度保険料のお知らせ

保険料率は、高齢化の進展や医療技術の進歩などの影響による医療費の増加に対応するため、2年に一度見直されることとなっています。

令和6年度は制度改正に伴う保険料の増加を抑えるため、それぞれ一定の条件を満たすことで所得割率が8.54%、賦課限度額が73万円となる激変緩和措置がありました。令和7年度は一律で所得割率が8.84%、賦課限度額が80万円となります。



※均等割額は世帯の総所得金額等に応じて、7割・5割・2割の軽減措置があります。

保険料の納付は口座振替が便利です

市町の窓口や金融機関などで納付書により納めている方は、納め忘れの防止などに役立つ便利な口座振替をご利用ください。手続きについては、お住まいの市町担当窓口へお問い合わせください。



広域連合からのお知らせ

後期高齢者医療運営懇談会委員を募集します

栃木県後期高齢者医療広域連合では、制度の健全かつ円滑な運営のため、後期高齢者医療運営懇談会を設置しています。

この運営懇談会委員のうち、被保険者を代表する委員(2人以内)を募集します。

- 応募資格…令和7年8月1日現在、栃木県内に住所を有する後期高齢者医療制度の被保険者
 - 募集締切…令和7年8月15日(金)(必着)
 - 選考方法…8月末に実施予定の面接により決定します。
 - 委員の報酬…1日につき、9,200円及び旅費(交通費相当額)を支給します。
- 懇談会は年1回程度を予定しています。
応募方法等の詳細は、栃木県後期高齢者医療広域連合ホームページをご覧ください。

<http://www.kouikirengo-tochigi.jp/>

医療機関・薬局の受付の際には、保険証として
マイナンバーカード

のご利用をご検討ください

急病のとき、マイナ保険証が役立っています！

マイナ保険証
を救急でも！



ご自身で説明することが難しい状態でも、救急隊が通院やお薬の記録を確認でき、適切な応急処置や医療機関への搬送につながります。

とっても
カンタン！

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録は、
医療機関・薬局の受付(カードリーダー)などで行うことができます。

- 1 受付**
マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。
- 2 本人確認**
顔認証または
4桁の暗証番号を入力してください。
顔認証
 or
暗証番号
- 3 同意の確認**
診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。
- 4 受付完了**
お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに！