

知っていますか？ 後期高齢者医療制度

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「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。

後期高齢者医療制度は、高齢者の皆さんが今後も安心して医療を受けることができるよう、医療費の負担の仕方を明確に定め、全体で支える仕組みとして、平成20年4月から始まりました。

保険料など財源に、「広域連合」が運営

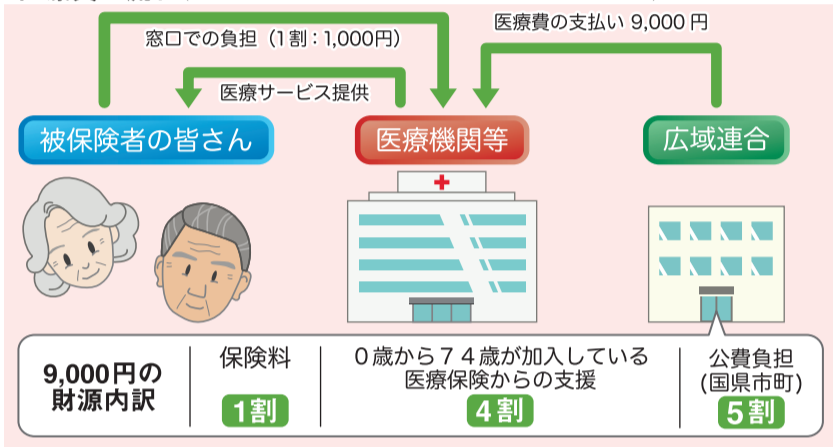
Q どのような方が対象ですか？

後期高齢者医療制度は「75歳以上の方」と「一定の障がいのある65歳以上74歳以下の方」が加入する医療制度です。「75歳以上の方」は、75歳の誕生日当日から自動的に加入するため、手続きは必要ありません。「一定の障がいのある65歳以上74歳以下の方」は、申請（任意）して認定を受けた日から加入することができます。

Q だれが運営していますか？

栃木県で後期高齢者医療制度を運営しているのは、「栃木県後期高齢者医療広域連合」です。この広域連合は県内全ての市町で構成する特別地方公共団体です。後期高齢者医療制度は市町と広域連合が協力し合って事務

医療費の流れ（医療費総額が1万円、本人負担が1割の場合）



を行っています。広域連合では、病院などへの医療費の支払いや、各種申請の受付など、皆さんに身近な事務を担当しています。市町は、保険証の引き渡しや保険料の収納、振替にすることもできます。なお、加入当初は普通徴収になります。

Q 運営するための財源は何ですか？

後期高齢者医療制度は、被保険者の皆さんからの保険料1割と若い世代（0歳〜74歳）が加入する各医療保険の保険料からの支援金4割、国・県・市町の公費5割を財源に制度を運営しています。

Q お医者さんにかかるときはどうなりますか？

医療機関の外来受診や入院した際に支払う窓口負担は、原則1割になります（現役並みの所得がある方は3割）。その他に入院時の食事代や医療費が高額になったときの給付があります。

Q 保険料はどのようになりますか？

後期高齢者医療制度に加入すると、被保険者一人一人が保険料を納めます。納め方は、年金から直接保険料を差し引く「特別徴収」と、納付書または口座振替による「普通徴収」があります。

特別徴収の場合は、口座振替にすることもできます。なお、加入当初は普通徴収になります。

栃木県後期高齢者医療広域連合長あいさつ

広域連合長 佐藤栄一 (宇都宮市長)



後期高齢者医療制度は、平成20年4月の制度発足以来、6年が経過しました。本県における運営主体である栃木県後期高齢者医療広域連合におきましては、高齢者の皆さんが適切な医療を受けられるよう、円滑かつ適正な制度運営に努めているところであります。

その一方で、高齢化が進行する中、後期高齢者の医療費総額は増加しており、また、一人当たりの医療費も年々増加しております。我が国は世界有数の長寿命国であります。今後は、平均寿命の延伸はもちろんのこと、健康でいきいきとした生活を送ることができ、「健康寿命」を延ばしていくことが大切であると考えております。

このため、私も広域連合では、被保険者の皆さんが毎年、健康チェックができるよう、市町と連携を図りながら、健康診断を実施するとともに、昨年度からは、広く被保険者の皆さんに日頃の健康管理に一層関心を持っていただくよう、健康づくり体験談を募集し、ホームページで紹介しています。

今回は、健康維持に関する情報を特集しましたので、被保険者の皆さんには、日々の健康づくりにお役立ていただき、健やかに過ごしてください。よろしくお願いいたします。

提供 / 栃木県後期高齢者医療広域連合
☎ 028・627・6805
<http://www.koukirengo-tochigi.jp>

● 県内の後期高齢者医療の状況

被保険者数

(平成26年3月31日現在)
被保険者数 23万5074人
(県人口 200万5626人)
被保険者の割合 11.72%

平成24年度医療費の状況

(平成24年度後期高齢者医療事業年報より)
栃木県
総医療費 1859億9994万円
1人当たり医療費 81万678円
(全国で低い方から10番目)

全国
総医療費 13兆7044億円
1人当たり医療費 91万9452円

企画・制作 / 下野新聞社営業局

毎日の体操で転ばない足腰に

老化によって衰えてきた足腰などの身体機能を改善するには、毎日、適度な運動を続けることが効果的です。自宅で手軽にできるストレッチや筋力アップの体操で「転ばない体」を手に入れましょう。いずれの体操も①ゆっくり時間をかけて行う②呼吸は止めない③気持ちの良い範囲で行い頑張り過ぎないことが大切です。

協力・とちぎ健康づくりセンター（宇都宮市駒生町 3337-1）

タオルを使ったストレッチ体操



背伸び・横倒し（胸背、体の側面のストレッチ）
 ①イスに座って背筋を伸ばし、タオルを肩幅の長さで持ちましょう。
 ②タオルを張ったまま、両腕を頭の上に持ち上げます。
 ③そのまま真横に上半身を倒していきます（左右とも5秒間×2セット）。

※座っても立ってもOK

回数は目安です 体力に合わせて行いましょう



筋力アップ体操

足の筋肉のトレーニング
 ①イスに座って片足を上げ、つま先を手前に曲げ、かかとを押し出すようにひざをゆっくりと伸ばしましょう。
 ②そのまま足首を伸ばし、次に手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げて足をおろしましょう。
 ③これを左右の足で交互に繰り返しましょう。



腹筋・大腰筋のトレーニング
 ①背筋を伸ばしてイスに座ります。ひざを曲げ、胸に引きつけるようにし、ゆっくりと戻します。
 ②これを左右の足で交互に繰り返しましょう。

（ゆっくりと10回）



（ゆっくりと10回）

年に1回は健康診査（健診）を受けましょう

健診はお住まいの市町で無料で受けられます

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。

みなさんも健康づくりはじめませんか！



食事づくりを担当している植野さんと妻タイさん

うえのあつじ
植野篤治さん(80)
 宇都宮市宮本町
 食材は毎日30種類以上妻を気遣う男の手料理
 妻が20年ほど前からウマ子を患っていて、6年前からは料理で包丁を握ることも困難になりました。それで私が食事づくりを担当するようにしたのですが、もともと飲み食い大好きだったこともあり、今ではすっかり料理の面白さのとりこになっていました。

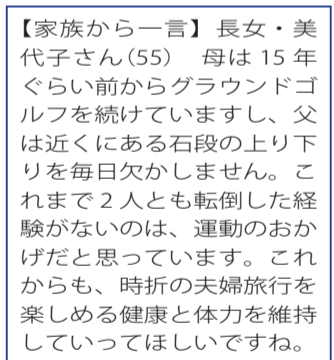
「体験談」を紹介

広域連合では、被保険者の皆さんに健康づくりに興味を持ってもらうきっかけとなるよう、健康自慢の後期高齢者の被保険者から健康づくり体験談を募集し、紹介する取り組みを行っています。今回は昨年度の応募作品の中から選出した優秀作品の2人にご登場いただき、その極意を話していただきました。皆さんも健康的な生活を続けられるよう、こうした「健康法」を実践してみてくださいいかがですか？

3年前からは毎日の献立をノートに詳しくメモしています。
 「食の信号機」と言われる赤、青、黄色の食品、例えば「ジン、トマト、キウリ、カボチャなどは冷蔵庫に常備し、毎日必ず料理に使っています。また、1日に食べる肉と魚の割合は1対3を心掛けています。自慢のメニューはありませんが、「食欲がない」と言っていた妻に、料理を残さず食べてもらえた時のうれしさは格別ですね。そうした生活を続けているからでしょうか、私も自身も最近の健康診断の結果はすごく良好で、長年お世話になっているお医者さんにほめられています。「健康は食から」を実感する毎日です。これも、お金のかけず、身近なことから、毎日続けられるのだと思っています。

高野いずみさん(77)
 さくら市喜連川
 朝食や快眠につながる毎日の適度な運動習慣
 私の幸せは、生活の中にちょっとした健康法を取り入れ、一日の終わりに「ああ、きょうも何事もなく快適に終わってよかった」と実感すること健康法といっても当たり前のことばかりです。でも、お金をかけず、身近なことから、毎日続けられるのだと思っています。

4000歩は歩いていますが、仲間たちと談笑し、時には料理のレシピなどを教え合ったりするのがとても楽しいです。だれかがホールインワンを達成したら、みんなでおめでとこと喜びを分かち合っています。



グラウンドゴルフを汗を流す高野さん

【家族から一言】長女・美代子さん(55) 母は15年ぐらい前からグラウンドゴルフを続けていますし、父は近くにある石段の上り下りを毎日欠かしません。これまでも2人とも転倒した経験がないのは、運動のおかげだと思っています。これからも、時折の夫婦旅行を楽しめる健康と体力を維持して欲しいですね。

【家族から一言】妻タイさん(75) 毎日3食作るのとても大変なことですが、夫には感謝しています。夫の「医食同源」の料理のおかげで食欲も出てきました。最初の頃は、味にムラがある時もありましたが、最近は煮るのがとても上手になり、ポテトサラダは孫たちにも喜ばれています。夫婦2人の生活ですが、どちらもおしゃべりなので退屈することはありません。

朝起きてまず水を2杯飲むのは、快便のためです。朝食には納豆、生卵、イワシが欠かせません。私も夫も体を動かすことが好きで、規則正しい生活を大切にしています。毎日の適度な運動が、朝食や快眠につながり、生活習慣病を患うことなかられるのだと思っています。私たちにとって、こうした毎日の積み重ねが「自慢の健康法」です。

朝食や快眠につながる毎日の適度な運動習慣
 私たちの生活は、生活の中にちょっとした健康法を取り入れ、一日の終わりに「ああ、きょうも何事もなく快適に終わってよかった」と実感すること健康法といっても当たり前のことばかりです。でも、お金をかけず、身近なことから、毎日続けられるのだと思っています。

4000歩は歩いていますが、仲間たちと談笑し、時には料理のレシピなどを教え合ったりするのがとても楽しいです。だれかがホールインワンを達成したら、みんなでおめでとこと喜びを分かち合っています。

「健康づくり体験談」を募集しています

- 1 テーマ
『自分の健康管理のために行っている健康法とその効果』
※作品は市販の健康食品や健康器具等を使用した例は除きます。
※作品には自分の取り組みにより健康が改善した点を必ず記入してください。
- 2 対象者
後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者
- 3 応募方法
健康づくり体験談（題名と本文、本文は400字以上800字以内）をまとめ、必要事項（郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号）を記入し、事務局に郵送またはメールで応募してください。様式は自由です。作品は過去に未発表のものに限ります。また、応募作品の返却はしません。
※作品の使用権は広域連合に移転し、優秀作品はホームページ等に掲載します。
- 4 応募締切
平成26年9月30日（火）
- 5 優秀作品
優秀作品5点を選出し、賞状と記念品を贈呈します。応募者全員に参加賞を差し上げます。
- 6 送付先・問い合わせ先
栃木県後期高齢者医療広域連合 「健康づくり体験談」担当
〒320-0033 宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2F
Email:soumu@koukirengo-tochigi.jp
※昨年度の優秀作品はホームページでご覧いただけます。

後期高齢者の医療費総額と1人当たりの医療費は年々増加しています。皆さん一人一人が健康に気を付けることで、健康寿命が延び、1人当たりの医療費も減少させることができます。今回は高齢者医療の現状と、高齢者の皆さんが健康的に毎日を過ごすための心掛けについて、専門家の立場から栃木県後期高齢者医療運営懇談会委員で医師の前原操（まえはら・みさお）先生にお伺いしました。

「治す医療」から「支える医療」へ



後期高齢者を取り巻く医療や介護の現状についてお聞かせください。
 後期高齢者の方々に最も身近な病気は、脳卒中や心臓病、関節痛、筋硬直などの生活習慣病で、れた自宅ですと生活したす。こうした病気の増加、最期の時を迎えたいと入院して治療を受けても完望む方々が増えています。治すことは難しく、何らこうした表情を踏まえ、高齢者の障害が残るケースも少なくありません。一方で、す医療から「生活を支える医療」への転換が求めら

「生活を支える医療」とは、具体的にどのような取り組みですか。
 これから「地域包括ケアシステム」の構築に向けた取り組みが本格化してきます。これは、医師や看護師、介護職など多職種が連携し、医療と介護が融合したネットワークを構築するのを目指しています。システムを運営する上で重要なのが、地域の開業医が「かかりつけ医」として機能することだと思っています。高齢者の身近な相談相手であることも、あらゆる症状に対応できる、自らが手に負えない場を続けることが大切です。生活習慣病には食生活

紹介するといった「交通整理」の役割を担うことになり、高齢者の方々はどのような点に注意して生活すればいいのでしょうか。
 身体運動に関わる骨、関節、筋肉、神経などの障害により日常の活動に支障をきたす「ロコモティブシンドローム」は、要介護状態になるリスクを高めるので、その予防のためには体操やウォーキングなど自分の体力に合った適度な運動を続けることが大切です。生活習慣病には食生活

適度な運動、食生活に注意

大きく影響しており、特に塩分の過剰摂取は脳卒中だけでなく心臓病や認知症にもつながるので注意が必要です。また、老人会などで地域の方々と楽しく交流することは生活の質を高めることにもつながります。
 高齢者の皆さんへのメッセージをお願いします。
 今は病院に入院すればすべてが解決するという時代ではありません。地域に信頼できるかかりつけ医を持つことをお勧めします。また、「自分の健康は自分で守る」という前向きな気持ちで、それぞれに適した健康法に取り組んでください。

信頼できる「かかりつけ医」を

取り組みが本格化してきます。これは、医師や看護師、介護職など多職種が連携し、医療と介護が融合したネットワークを構築するのを目指しています。システムを運営する上で重要なのが、地域の開業医が「かかりつけ医」として機能することだと思っています。高齢者の身近な相談相手であることも、あらゆる症状に対応できる、自らが手に負えない場を続けることが大切です。生活習慣病には食生活

広域連合からのお知らせ

新しい保険証を交付しました

後期高齢者医療被保険者証は、毎年8月に更新されます。8月1日以降は、7月下旬に縦長大判の封筒（茶色）で送付した新しい保険証をお使いください。提示してください。



パンフレットをお配りしています

保険証と一緒に後期高齢者医療制度のご案内のパンフレットをお配りします。詳しく記載していること、ご覧ください。

医療費が高額になったら？

同じ月内に医療機関等の窓口で支払った自己負担額が高額になった場合、一定の金額を超えた

医療機関窓口でのお支払いや入院中の食事が減額されます

世帯の全員が住民税非課税の場合は、診療を受ける際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」へ申請してください。医療機関に提示することにより、医療費が軽減されます。また、過度に交付を受けることがあり、今年度も該当する方は保険証に同封しています。

保険料率等が変わりました

平成26・27年度の保険料率等は次のように変わりました。

	平成24・25年度	平成26・27年度
・均等割額	42,000円	→ 43,200円
・所得割率	8.54%	→ 8.54% (変更なし)
・賦課限度額	550,000円	→ 570,000円

所得の低い方に対する均等割軽減措置のうち、5割、2割軽減については、該当となる基準が広がりました。その他の9割、8.5割軽減や所得割軽減、これまで被用者保険の被扶養者であった方に対する保険料軽減措置は、今年度も継続されています。

保険料の納付は口座振替が便利です

普通徴収の場合は、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。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。



還付金を装った詐欺に注意

広域連合や市町では、医療費の還付のために携帯電話でATM（現金自動預け払い機）を操作させたり、キャッシュカードを求めたりすることはありません。



ここでは3つの制度を紹介しています。

ホームページでも制度を紹介しています

ジェネリック医薬品（後発医薬品）をご存知ですか？

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、国から認められた上で同様の有効成分で製造販売される薬です。ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて一般的に低価格になっており、お薬代の負担軽減に役立ちます。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。※すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではなく、治療内容によっては変更できない場合があります。

●制度全般、保険料の賦課、資格管理、保健事業については栃木県後期高齢者医療広域連合 ☎ 028-627-6805 (代表) ホームページ <http://www.kouikirengo-tochigi.jp> までお問い合わせください。

●申請など窓口業務については下記の各市町担当窓口までお問い合わせください。

宇都宮市	保険年金課	028-632-2307	下野市	社会福祉課	0285-52-1112
足利市	保険年金課	0284-20-2184	上三川町	保険課	0285-56-9134
栃木市	保険医療課	0282-21-2137	益子町	住民課	0285-72-8848
佐野市	いきいき高齢課	0283-20-3021	茂木町	住民課	0285-63-5626
鹿沼市	保険年金課	0289-63-2166	市貝町	町民くらし課	0285-68-1114
日光市	保険年金課	0288-21-5110	芳賀町	住民課	028-677-6038
小山市	国保年金課	0285-22-9413	壬生町	住民課	0282-81-1836
真岡市	国保年金課	0285-83-8593	野木町	住民課	0280-57-4136
大田原市	国保年金課	0287-23-8857	塩谷町	住民課	0287-45-1118
矢板市	健康増進課	0287-43-1118	高根沢町	住民課	028-675-8100
那須塩原市	国保年金課	0287-62-7129	那須町	住民生活課	0287-72-6909
さくら市	保険高齢対策課	028-681-1116	那珂川町	住民生活課	0287-92-1112
那須烏山市	市民課	0287-88-7111			