

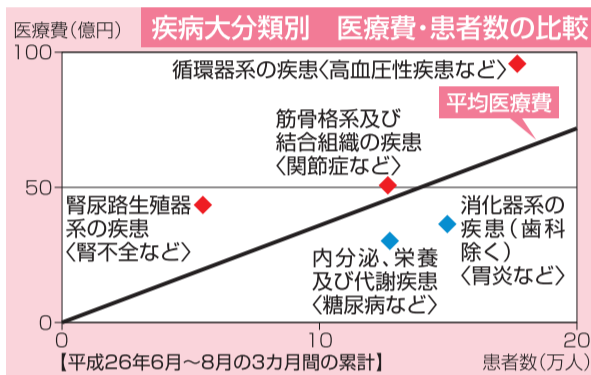
健康長寿を目指して 保健事業を推進します

栃木県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の健康保持・増進と安定的な保険運営を目指し、平成27年3月に保健事業実施計画を策定しました。

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。

	平均寿命(歳)		健康寿命(歳)		一人当たり医療費 (平成25年度)
	男性	女性	男性	女性	
栃木県	79.06 (38位)	85.66 (46位)	70.73 (17位)	74.86 (5位)	815,256円 (38位)
全国	79.59	86.35	70.42	73.62	919,610円
差	-0.53	-0.69	0.31	1.24	-104,354円

(図表1)



(図表2)

栃木県の特徴
本県の被保険者一人当たり医療費は、全国平均より10万円余り下回り、全国38位と低い水準となつています。また、平均寿命は全国と比べると短いものの、健康寿命は長くなつています。この差が短期間であることが、医療費が低い要因の一つになっていいると思われま

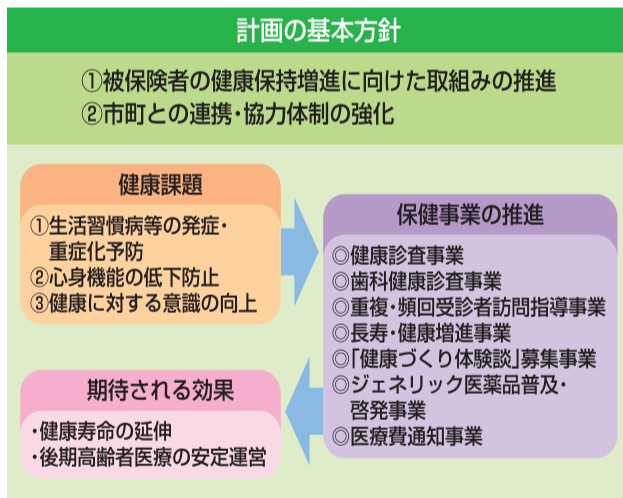
健康への第一歩！
健康診査を受診することで生活習慣病等を早期に発見し、早期治療ができれば、重症化予防につながります。

また、ご自身の健康状態について把握し、健康に関する意識や関心を持つことは、健康の保持・増進をする上で、とても大切なことです。
健康への第一歩として、お住まいの市町が無料を実施している健康診査を年1回受診しましょう。

ジェネリック医薬品普及率目標60%
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同じ有効成分で開発され、国が承認した医薬品です。先発薬より低価格でお薬代の負担軽減になります。

後期高齢者医療制度とは

後期高齢者医療制度は75歳以上の方と加入を希望する一定の障がいのある65歳以上の方を対象とした医療保険です。制度の運営は栃木県後期高齢者医療広域連合(連合長:佐藤栄一宇都宮市長)と県内市町が協力して行っています。



(図表3)

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 / 下野新聞社営業局

健康長寿は一日にして成らず

広域連合では毎年、制度加入者を対象に「健康づくり体験談」を募集しています。優秀作品をホームページに医師（前原操先生＝栃木県医師会副会長、栃木県後期高齢者医療運営懇談会委員）のコメントとともに紹介しています。今回は、2014年優秀作品の受賞者2人にご登場いただき、受賞作品の内容の一部と健康長寿の秘けつについて紹介していただきました。

望み高く常に自己研さん

「自分の心と世界を表現できるのが書の魅力。さまざまな表現手法を駆使し、自然の味わいや変化の中の調和、明るさを出せるようにと常に心掛けています」

5歳から書の道歩み続けて73年。これまで日展入選は16回に上り、2009年度には県文化選奨を受賞している。しかし、「自分のはまだ目指している山の頂上の六、七合目あたり」と受け止め、週くまどまらず、望みをに2日は東京での勉強会に参加するなど自己研さんに余念がない。

現在は、県内書壇をリードする書家として「下野書道会」の理事として多忙な日々を過ごす。重要な柱の「後進の育成」に対し、「どっか小さく高く持つてください」と柔軟な笑顔でエールを送る。

「自分の心を表現できるのが書の魅力」と語る鈴木さん



鈴木源泉さん (78)

後期高齢者になっても、スポーツや芸術、文化などさまざまな分野の第一線で活躍したり、積極的に後進の指導に当たっている人は少なくありません。こうした人々には、目的を達成するために地道な努力を重ねてきたという共通点があり、それは健康づくりにも当てはまります。県内の各分野をリードしてきた4人の方にこれまでの人生を振り返っていただきました。



中山清野さん (85)

奥深き世界後進につなぐ。本県初の女性音楽師（観世流）として輝かしい功績を残し、2011年度には県文化功労者に選ばれている。「舞臺では演じる人物になりきることが重要です。面で表情が分らない分、動き一つで感情を表現し

なればなりません」と、能の奥深さを語り、の女子生徒が難関の東京芸術大学に見事合格を果たした。「今は後進の育成に最も力を入れていて、私のできななかった東を着けずに舞う「舞囃子」の舞臺に立つ。嬉しいです」

舞囃子の舞臺に立つ中山さん



【医師のコメント】

健康の秘訣（ひけつ）を、スポーツとしてはテニスを40年も続けている事と地域の人々との触れ合い、と考へて日々を過ごしていらしゃいます。草刈りやごみ拾い等のボランティア活動や孫のような小学生への絵本の読み聞かせなどを通じての活動など、楽しく過ごされている様子がうまくとめられています。

地域活動が元気の源

宇都宮市・永井光二さん (76)

「スポーツと触れ合い」とあわせて振り返ってみますと、私の場合はスポーツと地域の人々との触れ合いに行きます。スポーツは40年近くになるテニスです。現在も週に1回、テニスクラブでコートについて汗を流しています。テニスクラブの仲間がまた

晴らしく、同年代の上さ地域環境を守る活動をしているNPO法人で事務や催し物の開催のお手伝いをしています。また、母校の小学校で月に1回、児童に絵本の読み聞かせをしたり、



「私の健康法（抜粋）健康法の第一として、常時体を動かすことを心掛けています。週のうち5日間は、グラウンドゴルフやパークゴルフを行い、ボールを追って2千歩〜3千歩を歩き、ブレい仲間との談笑を楽しんでいます。家合で夜なべまでするのときは、庭の菜園の手入れ、垣根や庭木の刈り

常に体を動かす日々

宇都宮市・土屋為良さん (89)

「私の健康法（抜粋）健康法の第一を、「常時体を動かすこと」とされて、グラウンドゴルフや坪庭の菜園の手入れなど、少しもじっとしてられないご本人の性格がうかがわれます。第二の健康法として、病気の早期発見に心掛けています。薬草の常用を第三の健康法とされておりますが、これは長い人生から学んだ知恵と言えるでしょう。

【医師のコメント】

健康法の第一を、「常時体を動かすこと」とされて、グラウンドゴルフや坪庭の菜園の手入れなど、少しもじっとしてられないご本人の性格がうかがわれます。第二の健康法として、病気の早期発見に心掛けています。薬草の常用を第三の健康法とされておりますが、これは長い人生から学んだ知恵と言えるでしょう。

人間愛大切に創作続ける

創作オペラの原作、脚本から演出、指揮、歌唱指導まで全てを手掛ける。県オペラ協会長を務める夫の久一さんと二人三脚で、県内の創作オペラの歴史を築き上げてきた功労者だ。これまで生み出した「那須野巻狩り」

「小山物語」など4作品について「それぞれ地域の史実にフィクションを組み合わせる。『好きな道を歩きたい』と振り返る。今年が那須塩原市の誕生10周年記念として、オペラデビュー作品である『殺生石物語』の12月上演が決定している。『好きな道を歩きたい』に幸せを感じます。まだまだ発展途上ではありますが、私の作品を求めている方々がいる限り頑張っています」



歌唱指導中の荻野さん

無理せず積み重ねが大切

1950年の全国高校サッカー選手権大会に宇都宮高校のゴールキーパーとして出場し、全国制覇を成し遂げた。その後、宇都宮工業高校の教諭として、68年のメキシコ五輪銅メダリストの松本育夫さんら名選手を育てる

カ1のシニアチームにFWとしてプレイ、競技を続行。今もジョギングのあと、電柱2本間（約60m）をトップスピードで走り記録を破った。彼らの分までとって「運動をすれば高まるだけでなく、自律神経の改善にもつながります。無理せず、積み重ねることが大切です」



シニアチーム「栃木大昭クラブ」在籍時の吉澤さん

サンマの香り炸かけ

【作り方】①(B)を合わせて火にかけて1〜2分間沸騰させる。冷ます②①が冷めたら大根おろし、レモン汁、白ごま、小ネギを加え合わせておく③サンマを3枚おろしにして3割くらいに切り、塩と酒を絡めて片栗粉をまぶして180℃の油でカラリと揚げる④③のサンマを器に盛り、②の合わせ炸かけをかける。



【材料1人分】 ●サンマ 1尾 ●塩 適量 ●酒 適量 ●片栗粉 適量 ●揚げ油 適量 ●酢 180cc、砂糖 100g ●塩 1つまみ、しょうゆ 小1/2 (B) ●大根おろし 適量 ●レモン汁 適量 ●白ごま 適量 ●小ネギ 適量

夏バテの予防には、バランスの良い食事が欠かせません。特にビタミンB1が不足すると、エネルギーが不足して疲れやすくなるとされています。今回、学校法人三友学園 IFC 調理師専門学校 福田信夫・教務部実習課長にビタミンB1を豊富に含むメニューを紹介していただきました。

出たらタマネギ、ズッキーニ、赤パプリカを入れ、弱火でじっくりと炒める。少し塩を振る④トマトは種を取ってざく切りにし、素揚げしたナスとともに③に加える⑤トマトが煮崩れたところまで塩・コショウで調味する⑥フライパンにオリーブオイル(大2)を準備し、小麦粉をまぶし②の衣をたっぷりつけた豚肉を両面色よくソテーし火を通す⑦器に十五穀ご飯と1割幅に切った豚肉を置き、⑤の野菜をソースとして添える。

シルバー世代夏のスタミナメニューを紹介



豚フィレ肉のピカタ 夏野菜ソース

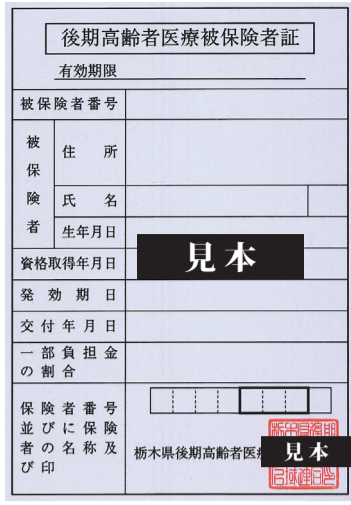
【作り方】①豚肉は少したたいて伸ばし、塩・コショウしておく②(A)の材料をボールに混ぜ合わせておく③鍋にオリーブオイル(大1)とニンニクを入れ、火にかけて、ニンニクの香りが十分

【材料2人分】 ●豚フィレ肉(約30g) 4枚 ●塩・コショウ 適量 ●小麦粉 適量 ●卵 1個、パン粉 大2、粉チーズ 大1 (A) ●オリーブオイル 大2 ●オリーブオイル 大1 ●ニンニク(みじん切り) 1/4かけ ●タマネギ (1割角切り) 1/6個 ●ナス (1割角切り) 1/3個 ●ズッキーニ (1割角切り) 1/5本 ●赤パプリカ (1割角切り) 1/8個 ●トマト (湯むきしておく) 1/2個 ●塩・コショウ 適量 ●十五穀ご飯 適量

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）で送付した保険証を医療機関等の窓口提示してください。

これから75歳になる方には、誕生日を迎える前に、お住まいの市町から保険証を交付します。誕生日以降はこの新しい保険証をお使いください。



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分が戻ってきます。対象の方には「高額療養費支給申請の案内」を

お送りしますので、お住まいの市町担当窓口で申請してください。一度申請すると、2回目以降は振込先口座に自動的に振込みします。

●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	保険医療課	0282-21-2137
佐野市	いきいき高齢課	0283-20-3021
鹿沼市	保険年金課	0289-63-2166
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	保険高齢課	028-681-1116
那須烏山市	市民課	0287-88-7111
下野市	市民課	0285-40-5556
上三川町	保険課	0285-56-9134
益子町	住民課	0285-72-8848
茂木町	住民課	0285-63-5626
市貝町	町民暮らし課	0285-68-1114
芳賀町	住民課	028-677-6038
壬生町	住民課	0282-81-1836
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	028-675-8100
那須町	住民生活課	0287-72-6909
那珂川町	住民生活課	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、栃木県後期高齢者医療広域連合へ ☎ 028-627-6805

温泉施設入浴券プレゼント

今回の「ASPO 健康特集」の感想をお寄せください。応募者の中から抽選で、温泉施設入浴券を各2組4名様にプレゼントします。

【対象温泉施設】①大田原温泉 太陽の湯、②烏山城温泉、③源泉 那須山(お菓子の城 那須ハートランド併設)、④東照温泉、⑤森林の温泉(茨城県久慈郡大子町)、⑥ホテルサンバレー那須

【応募方法】官製はがきに郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号と感想、希望する温泉施設をご記入のうえ、〒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「ASPO 健康特集読者プレゼント係」までお申し込みください。8月10日(月)消印有効。※当選者は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募に際しご記入いただいた個人情報、今回の賞品の発送と感想の取りまとめのみに使用し、他の目的で使用することは一切ありません。

保険料率のお知らせ

平成27年度は、次のとおりとなります。

均等割額 43,200円	+	所得割額 基礎控除(33万円)後の 総所得金額等 × 所得割率8.54%	=	年間保険料額 上限57万円 (100円未満切り捨て)
-----------------	---	--	---	----------------------------------

所得の低い方に対する均等割軽減のうち、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、今年度も継続されます。

保険料の納付は口座振替が便利です

年金天引き以外の場合は、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。お手続きは、お住まいの市町担当窓口へお問い合わせください。

「あん摩・マッサージ・指圧」で健康保険が使える場合・使えない場合

◎健康保険による給付要件をご理解いただき、適正な受診をお願いします。

施 術	往 療
<p>医師の同意があって、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋麻痺(さんまひ)を緩解(かんかい)させるため ・関節拘縮(かんせつこうしゅく)がある箇所の関節可動域を拡大させるため など 	<p>医師の同意があって、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行が不可能、又は非常に困難 ・病気やケガのため安静を要する など
<p>・医師の同意がない</p> <p>・疲労回復のため</p> <p>・リラクゼーションのため</p> <p>・病気やケガの予防のため など</p>	<p>・医師の同意がない</p> <p>・施術者の厚意</p> <p>・治療院に行くのが面倒…といった患者の希望のみ</p> <p>・定期的、計画的な訪問 など</p>

※同意を求める医師…原則としてその病気・ケガを診察している医師(主治医)