

健康状態を知るために、 毎年健康診査を受けましょう！

栃木県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の方を対象に健康診査（健診）を実施しています。健診を受診することで、疾病を早期に発見して医療につなげ重症化を予防するとともに、自らの健康状態を把握し、健康の保持・増進を図ることで、生活の質の維持・向上が図れます。

特に、糖尿病などの生活習慣病は、日頃医療機関に通院していない場合、自覚症状のないまま、病状が進行してしまう恐れもあります。お住まいの市町において年一回無料で健診を受けられますので、ご自身の健康状態を把握するた



生活習慣の改善も
 偏食、運動不足、喫煙、ストレス…。生活習慣病はその名の通り、ふだんの生活習慣が、発症や進行に深く関わっています。

健診受診のメリット

- ① 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる。
- ② 脳卒中や心筋梗塞など、重篤な疾病の兆候が発見できる。
- ③ 疾病の予防・早期発見による初期治療ができ、負担が少なくなる。
- ④ 健康診査後の健康相談等で、改善への支援が受けられる。

栃木県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の方を対象に健康診査（健診）を実施しています。健診を受診することで、疾病を早期に発見して医療につなげ重症化を予防するとともに、自らの健康状態を把握し、健康の保持・増進を図ることで、生活の質の維持・向上が図れます。

健診の結果は必ず確認し、保管を
 健診は毎年継続して受けることが大切です。健診結果を保管し、過去の結果と比較することで、自分の体の経年変化を把握し健康管理に役立てたり、生活習慣病の兆候を発見し、生活習慣を見直すきっかけにすることができま

また、高齢者の場合、年齢とともに食欲の低下や筋力の低下などにより、日常生活に支障を来す場合があります。そのため、市町の保健師や管理栄養士による健康相談を利用したり、かかりつけの医療機関に相談したりするなどして、お一人おひとりの身体状況、日常生活能力、運動能力等に合わせた生活習慣の改善を行っていきましょう。

健康診査を受診するには

～健診は、お住まいの市町で行っています～

健康診査受診については、各市町の広報紙などで、受診方法や実施日時をご確認ください

心豊かに生き生きと過ごしていくためには、単に長寿であるだけでなく、「日常生活が、健康上の問題で制限されることなく過ごす期間」すなわち、健康寿命をいかに延ばすかが重要です。

健康診査が受けられます
 毎年一回無料で健康診査が受けられます

健康診査の結果は必ず確認し、保管を
 健康診査の結果は必ず確認し、保管を

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。

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

あなたがおすすめする 募集中

健康づくり体験談

健康自慢のみなさんが実践している健康法を募集しています。

募集テーマ

1. 運動に関する健康法とその効果
2. 食事に関する健康法とその効果
3. 生きがい(社会活動など)に関する健康法とその効果

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

応募方法
 健康づくり体験談(題名と本文、原稿用紙2～3枚程度)と必要事項(募集テーマ・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号)を記入した用紙(様式任意)を、郵送またはEメールにより事務局に送付して下さい。

締め切り
平成 28 年 9 月 30 日(必着)
 応募者全員に QUO カード(500円分)をお送りします。

優秀作品

- 最優秀賞 1点: 旅行券 3万円分
- 優秀賞 3点: 商品券 1万円分

◆優秀作品はホームページで公表します◆

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: 028-627-6805
 Eメール: soumu@kouikirengo-tochigi.jp

明るく、いきいき 健康長寿の道



2015年「健康づくり体験談」最優秀賞

（抜粋）
私は脳内出血により左半身が麻痺し、ろくに歩けなかつた。どこに行くにも妻の力を借りなければならぬ。週3日デイケアに通っている。だから「健康づくり体験談」に応募する資格がないのかもしれない。しかし、私はボランティアで健康づくりをしている。二つの民話の会に入り、民話で主にデイサービスを回り、地元小学校の読書聞かせの活動をしている。平均して月3〜4回、既に10年間で300回以上になろうか。なぜボランティアか。脳卒中で全く声が出なくなつてしまい、医者から訓練次第と言われ、猛特訓をして半年で回復した時にできることが民話語りであった。せに行ってきた。ボランティアは、それつが回らな

宇都宮市・伊藤芳昌さん（76）

ボランティアを楽しむ

（抜粋）
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」を募集しており、優秀作品を医師のコメントとともにホームページで紹介しています。今回は2015年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優秀作品を読むことができますので、ぜひご覧ください。

優秀賞・運動部門

塩谷町・小野崎千鶴子さん（77）

継続は力なり

（抜粋）
退職して時間的にゆとりができた平成15年に健康づくり教室（塩谷町主催）に参加したことがきっかけで運動への関心が高まりました。万歩計は身体の一部に。65歳の時に骨密度が低下したのでウォーキングに期待しました。3年後には退職時の数値までにアップし、継続は力なりの実践効果です。また、10年前に立ち上げた防犯パトロールの学童見守りとウォーキングの一石二鳥のボランティア活動により地域の人たちの交流が深まり、顔見知りが増えたことが生きがいにつながっています。

優秀賞・食事部門

宇都宮市・松本房子さん（80）

健康は食から

（抜粋）
食育に出会ったのは、働きつめの毎日体調を崩したのがきっかけでした。仕事から離れざるを得なくなつた私は、毎日遠方に暮らしていましたが、そんな中、宇都宮市の健康づくり推進員・食生活改善推進員の講座に目をとめたのです。そして一歩踏み出そうかと入会を決めました。今では野菜、塩分、カロリーとバランスのとれた食事を心がけています。自分の身体は自分で守る。それは家族の幸せに繋がる第一歩。食の講座で学んだことで身体を変えることができましたことに感謝です。

優秀賞・生きがい部門

小山市・吉田喜代土さん（87）

生きがいに関する健康法と、その効果

（抜粋）
私が体験し、今も実行している一つは歌う健康法です。十数年前、肺炎腫と不整脈で苦しんでいました。医師から呼吸器のリハビリのため腹式呼吸法として歌うことと歩くことを勧められました。これが私の場合、詩吟やカラオケだったので、次に生きがいにしていくのが俳句です。初心者でも一句詠めた時の感動と達成感はおどろきの脳刺激になっていくのです。私は口で歌って、心で読むことが生きがいによる健康法と信じています。心に太陽、唇に歌を、と言つてはありませんか。



後期高齢者になっても、趣味や地域活動などで明るく、いきいきと活動されている4人のかたがたに、健康長寿の秘けつを教えてくださいました。

仏像制作 吉沢英道さん(80)＝大田原市 退職後こそ「第一の人生」



（抜粋）
小学校校長を退職後に仏像制作を始めて18年。4月には、傘寿記念の個展を那須野が原ハーモニホールで開いた。高さ110センチの自作「十一面観世音菩薩立像」を、夜中に彫ることをはじめ、これまで作りだしてきた全72体を紹介。4年前の大きさを、もう一つ作りたいと、強い思いと家族の支えで克己は健康第一です」と穏やかに語る。

演歌塾で指導 菊地七郎さん(88)＝日光市 歌うことが生きる力に



（抜粋）
高齢者に活躍の機会や、集いの場を提供する支援施設を運営するNPO法人「もみの木」（日光市大桑町、高橋のり子理事長）施設内のイベントや教室の中でも人気を集めているのが、利用者の一人である菊地さんが、塾長を務める演歌塾だ。「小中学校教諭として音楽を教えていた経



詩や短歌を創作 黒川フミさん(84)＝鹿沼市 詩や短歌は農業のご褒美

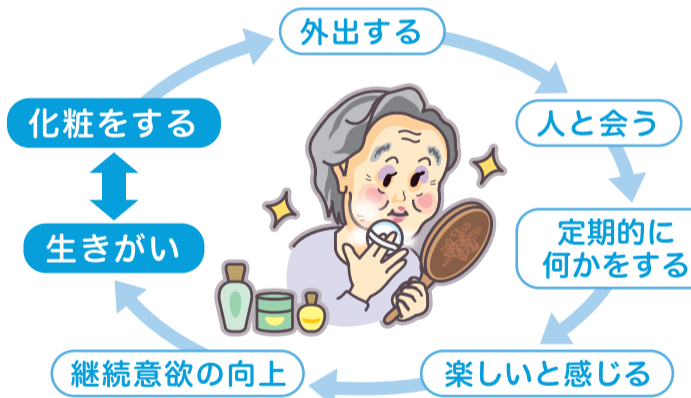
（抜粋）
小学校教諭を退職後、農業の傍ら、詩や短歌の創作を続けてきた。詩作は特別支援学級の担任時代、「子どもたちの純粋さや向日性を言葉にして残したい」と思ったのがきっかけ。短歌は進学で別居生活となった娘との手紙のやりとりから始まったという。「今は友達に『私は詩を作れない』とい

昆虫愛好家 増淵余一さん(85)＝大田原市 趣味に全力傾けられる幸せ



（抜粋）
昆虫収集歴70年で、これまで採集した数は約1万匹に上る。コレクター1人生の集大成として7月10日まで地元ふれあいの丘自然館で標本展を開催。展示した7165匹の中には昆虫仲間が提供してくれたテントウムシ900匹も含まれ、「小さくて丸いのピンセットでは挟め

● 高齢期にこそ、お化粧品や身だしなみが大切 ●



健康長寿につながる身だしなみの大切さについて、介護の仕事の傍ら、MAKE UP&THERAPY「Iaka（レーカ）」の認定メイクセラビプロデューサーとして活躍する大沢江里子さん（宇都宮市宝木町2丁目）に話を聞きました。

お化粧品で前向きに

（抜粋）
女性も高齢期になるとどうしても表に出たくなくなつたり、これまで簡単にできて

男性も身だしなみが重要

（抜粋）
高齢期の男性も同じです。眉毛を整えることだけでも効果があるといいます。自分自



70代の女性にカウンセリングしながらメイクを施す大沢さん

身で身ざれいに保てるということが本人の生活のモチベーションにもつながります。

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	0287-83-1116
下野市	市民課	0285-32-8896
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	町民くらし課	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◇ 「ASPO 健康特集」の感想をお寄せください。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東照温泉、②インターパーク南温泉 ふくろう乃湯、③フォレスパ大子（茨城県大子町）、④鹿の湯、⑤サンバレー那須、⑥源泉 那須山

【応募方法】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10日(水)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は、今回の賞品の発送と感想の取りまとめのみに使用いたします。

⚡ 還付金詐欺にご注意ください！

広域連合や市町の職員を装い、医療費や保険料の還付の受け取りのために、ATM（現金自動預け払い機）に行き操作をするようにという電話がかかる事案が発生しています。
医療費や保険料の還付がある場合には、広域連合や市町から必ず郵送で通知いたします。不審な電話や訪問があった場合には、広域連合やお住まいの市町、最寄りの警察署までご相談ください。

平成 28・29 年度保険料率のお知らせ

後期高齢者医療制度の保険料率は、2年に一度見直していますが、平成26・27年度と変更はありません。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。

均等割額	43,200円
所得割率	8.54%
賦課限度額	570,000円

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

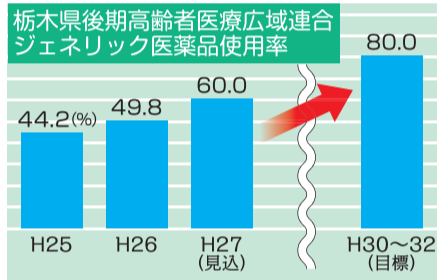
新しい保険証を交付しました

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に提示してください。

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

限度額適用・標準負担額減額認定証について

世帯の全員が住民税非課税(低所得区分該当)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』を医療機関等に提示することにより、医療費の支払いが一定額にとどまります。また、入院時の食事が減額になります。該当する方はお住まいの市町担当窓口で申請してください。なお、過去に交付を受けたことがあり、平成28年度において低所得区分に該当する方については、7月下旬に送付した保険証に同封しています。



ジェネリック医薬品(後発医薬品)をご活用ください！

当広域連合では、院外処方のお薬の約60%がジェネリック医薬品となっており、国では、将来の使用率の目標を80%としています。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と比べ同様の有効成分で、一般的に低価格のため、お薬代の節約になります。今回、新しい保険証に「ジェネリック医薬品希望カード」を同封しましたので、ご活用ください。

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」を送付しますので、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お振込みします。