

自立した日常生活を過ごしましょう!! ～「フレイル」の予防・改善が大切です～

あなたはどうか？ チェックしてみましょう！

- 6ヶ月間で2～3kg以上体重が減った
- この1年間に転んだことがある
- わけもなくつかれたような感じがする
- 半年前に比べて堅いものが食べにくい
- 昨年と比べて外出の回数が減った
- 今日が何月何日かわからない
(厚生労働省「基本チェックリスト」抜粋)

いかがでしたか？当てはまる項目があった方は、フレイルの状態に向かい始めている可能性があります。

予防・改善を行って自立した日常生活を過ごしましょう！

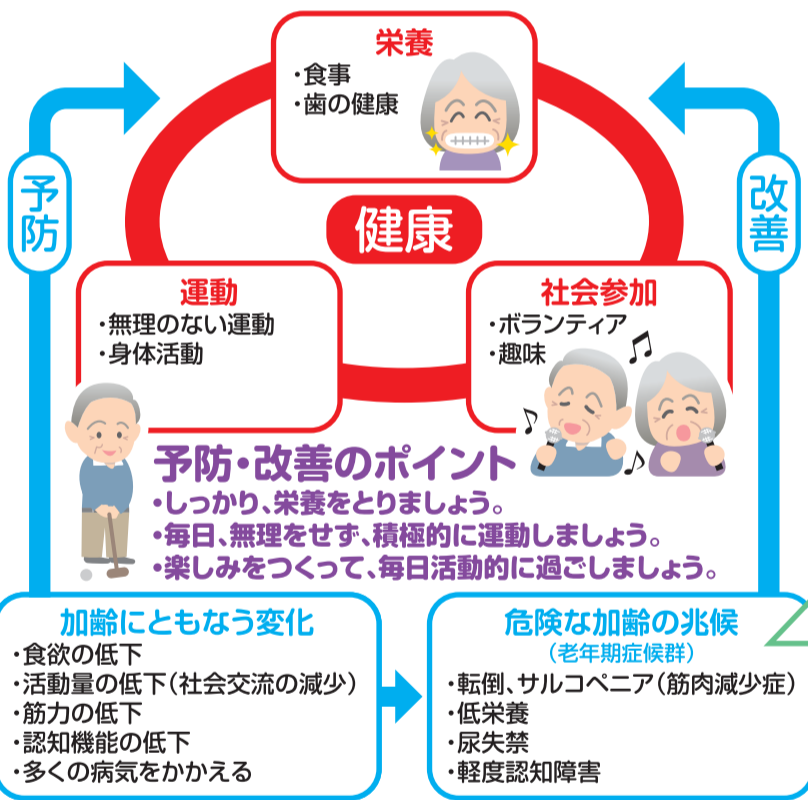
高齢者の多くは、「フレイル（虚弱）」を経て要介護に至ると言われています。一方、適切な予防・改善で健康な状態に戻る可能性があります。いつまでも元気で日常生活を過ごすためには、「フレイル」の状態であるか早期に気づき、予防・改善することが大切となります。そのままで、要介護になる危険性が高

心豊かにいきいきと過ごしていくためには、「医療や介護に依存しないで、自立した日常生活を過ごせる期間」をいかに延ばすかが重要です。

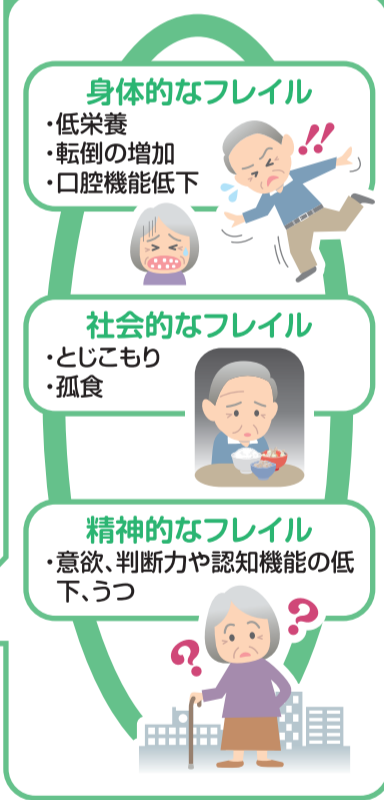
毎日元気に過ごせる健康づくりが、国民的な課題となっています。アスポ「健康特集」では、県民の皆さんの充実した生活のために、健康的で社会生活に役立つ情報を提供します。
今回は、後期高齢者医療制度の特集です。

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

自立した日常生活を過ごすために



3つの「フレイル」



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。

募集部門

1. 運動部門 (運動・スポーツなど)
2. 暮らし部門 (食事・生活習慣など)
3. 生きがい部門 (社会活動・趣味など)

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 29年 9月29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

企画・制作／下野新聞社営業局

仲間と明るく 健康長寿の道



家庭菜園づくり指導
星野弘明さん(76)=宇都宮市

長年の経験を世の中に生かしたい



「畑の学校」と称し、12年前から自宅の建物と畑を活用して家庭菜園づくりの指導を続けている。種苗会社を60歳で定年退職後、昨年6月まで嘱託社員として勤務。嘱託社員として勤務の経験を経験を世の中に生かすべくと考へて「畑の学校」を始めました」と目を細める。

多色刷り版画制作
高倉浩三さん(77)=高根沢町

若さの秘訣は多くの人と接すること



小学校時代に始めた版画の年賀状作りを社会人になっても続け、定年退職後に本格的に多色刷りの版画を始めた。昨年9月には、5年ぶりに風景や花を題材にした個展を開催した。「以前はベルギーなど外国の街並みの風景をよく描いていたのですが、最近は自宅近くの風景が多くなっています」

「多色刷り版画を始める前は、2カ所の教室で版画を教えており、後進の育成にも意欲的に取り組んでいる。「教室には若さの秘訣かなと思っています」

後期高齢者になっても、趣味やボランティア活動などを通して仲間を作り、地域社会で活躍されている方々に健康長寿の秘けつを教えてくださいました。

自作紙芝居によるボランティア
岩淵光男さん(80)
信子さん(80)夫妻=市貝町
公演を通した仲間づくりが生きがい



高齢者の認知症予防や交通事故防止を目的し、昨年1月から夫婦で自作した紙芝居を使った公演を続けている。



光男さんは、好評を博したという。声そろえる。さらに会場の持ちさんとお茶を飲みながらおしゃべりするのを楽しんでいます。こうした仲間づくりも生きがいです」とニコニコ。

グラウンドゴルフ
磯山さん(95)=大田原市

仲間と会話楽しみながらプレー



自治会長だった20年前、住民の健康のために地域を挙げてグラウンドゴルフを始めた。その後、ゲートボールや輪投げなどを次々に導入し、地域の仲間とともに楽しい毎日を送っている。「家で休んでいるのは週二日だけ。あとは仲間と冗談言い合いながら楽しくやっています」

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2016年の受賞作品の中から、最優秀賞、優秀賞の作品(抜粋)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。

※取組による効果は、個人の体験によるものです。

「笑いヨガ」に勝る良薬なし
栃本市・大橋イヨ子さん(88)

私は数え年88歳。毎日20分間、「笑いヨガ」をやる人である。この「笑いヨガ」が、私の人生を変えた。そのお陰で老眼鏡が不要になりました。ついには針の穴に通すようにもなりました。米寿の祝いの着物も自分で縫うことを決めました。そしてこの3月、念願を達成しました。

私は平成16年に「リウマチ性多発筋肉痛」と診断され、全身の筋肉痛と関節痛で身体を自由に奪われていました。でも何とかしたい。一人で、杖にすがりながら8年間町の運動教室に通い続けました。その甲斐あってやがて痛みも和らぎ、杖無しで歩けるようになりました。それでも、足首の腫れと痛み、それに刃物で脚の骨をえぐるような発作が残りました。それで、死ぬまでこの病氣と付き合いたいかない、あきらめていました。



そんな折、平成26年5月、また、毎日笑う体験をしているので、ムツとした時にもハハハハ！心配事があってもハハハハ！と、嫌なことは笑い飛ばす習慣が身につきました。とにかく今は毎日畑に出て、高齢者教室にもおしゃべりをしながら日々です。

優秀賞・生きがい部門

益子町・高松フミ子さん(95)

生きがい

健康で暮らすには体をよく動かす事ではないでしょうか。年を取ると体の動きは鈍くなりますが、なるべく動かしている方がよいようです。私の家庭は母子二人きりです。淋しい時もあるけれど、自分に授かった運命と受け、よくよしないで前向きに日を送っています。

優秀賞・運動部門

宇都宮市・武田よし子さん(82)

膝痛を感じなくなったこと

足は強い方だと自負していましたが、75歳ぐらいから膝に痛みを感じ思うようにウォーキングの行事に参加できなくなっていました。家の周囲を歩くのにも杖を使うようになり困っていました。

いつもの素材で「食欲増進レシピ」

今回、アサヒクッキングスクールの吉野ひろみ校長にメニューの紹介をしていただきました。どこのご家庭にもある素材や調味料を使って簡単にできる、夏の食欲増進メニューになっています。

スタミナ冷やっこ

【材料2人分】
●絹ごし豆腐(小)1丁●納豆(小粒)1パック●しょうゆ



うゆ小さじ1/2 ●大根おろし(水気をきって)大さじ2 ●揚げ玉少々 ●青じその葉適宜 ●めんつゆ(ストレートタイプ)適宜 ●しらす干し少々

【作り方】
①豆腐はパックから出しペーパータオルの上のせ冷蔵庫で10分位置く。
②納豆は粘りが出るまでかき混ぜ、しょうゆを加える。
③大根おろしは水気をきり②の納豆と混ぜ合わせる。
④器に青じその葉を敷き①

の豆腐をのせる。③としらす干しをのせ、更に揚げ玉を散らす。
⑤食べる前にめんつゆをかける。



しょうゆ大さじ2、塩少々

厚揚げときのこのバターしょうゆ炒め

【材料4人分】
●厚揚げ(6ヰ角位のもの)2枚 ●しめじ1パック ●舞たけ1/2パック ●万能ねぎ2〜3本 ●バター大さじ1と1/2 ●(A) 砂糖大さじ1、

【作り方】
①厚揚げは、1ヰ厚さにきる。しめじは石づきを取り、

ほぐす。舞たけも小さめにほぐす。万能ねぎは小口に切る。
②フライパンにバターを中火で溶かし、①の厚揚げを切り口に焼き色がつく位まで炒める。
③②の厚揚げを一度取り出し、きのこを加えて、しんなりするまで炒める。軽く塩をふる。
④③に厚揚げをもどし、(A)を加えて全体をからめる。汁気がなくなったら器に盛りつけ、万能ねぎを散らす。

●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	0287-83-1116
下野市	市民課	0285-32-8895
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18日(金)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、銀行やスーパーのATMコーナー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。

保険料の軽減が見直されました

全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、高齢者と若者の間での世代間の公平が図られるよう、負担能力に応じたご負担をいただく必要があります。そのため、国の医療制度改革により、平成29年度から後期高齢者医療制度が段階的に見直されています。

平成29年度の保険料については、特例的に軽減されていた部分が次のように変わりました。

- ・所得の低い方の所得割額の軽減が 5割軽減 ⇒ 2割軽減
- ・協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などの被用者保険の被扶養者であった方の均等割額の軽減が 9割軽減 ⇒ 7割軽減

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

◇新しい保険証の送付

後期高齢者医療被保険者証（保険証）は、毎年8月に更新されます。お住まいの市町から、7月下旬に縦長大判の封筒（薄茶色）で送付した保険証を医療機関等の窓口で送付してください。

後期高齢者医療被保険者証（保険証）は、毎年8月から75歳になる方には、誕生日を迎える前月に、保険証を送付します（誕生日以降は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

世帯全員が住民税非課税（低所得区分該当）の場合、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と、医療費の支払いが一定額にとどまります。また、入院時の食事代が減額になります。該当する方はお

住まいの市町担当窓口にて申請して下さい。なお、過去に交付を受けたことがあり、平成29年度において低所得区分に該当する方は、7月下旬に送付した保険証に封じていますので、申請は、医師や薬剤師に相談

◇高額療養費

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、上限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。なお、平成29年8月受診分から上限額が下表のように変わりました。

◇ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許期間が終了した後に、効き目や安全性が同等であると、国に認められたお薬です。先発医薬品よりも、一般的に低価格で、多くの方が利用しています。ジェネリック医薬品への変更を希望される場合は、医師や薬剤師に相談

※すべての医薬品にジェネリック医薬品があるとは限りません。また、治療の内容によっては変更できない場合もあります。

適用区分	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み所得者	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回 44,400円)
一般	14,000円(年間上限144,000円)	57,600円 (多数回 44,400円)
低所得者Ⅱ		24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円