

いつまでも健康で長生きしましょう！

～健康寿命を延ばすため保健事業実施計画を推進します～

健康診査の実施
健康診査（健診）は、糖尿病等の生活習慣病を早期に発見して重症化を予防するとともに、ご自身の健康状態を把握していただくことを目的としています。後期高齢者医療の被保険者の方は健診（基本項目）を無料で受診できます。一年に一回必ず受診しましょう！（受診方法については、お住まいの市町の担当窓口にお問い合わせください）



栃木県の平均寿命（平成27年時点）は、男性80・1歳、女性86・2歳ですが、健康寿命（平成28年時点）は、男性は72・1歳、女性75・7歳となっており、平均寿命と健康寿命の間に差があります。また、被保険者数の増加等もあり医療費は年々増加しています。
このような現状を踏まえ、広域連合では健康寿命の延伸・医療費適正化を目的とし5つの施策に取り組んでいきます。
※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

栃木県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の健康の保持増進、生活の質の維持向上を目指し、平成30年度を初年度とする保健事業実施計画（2期計画）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。

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

生活習慣病重症化予防対策の推進
健診の結果、生活習慣病が重症化するリスクが高いにもかかわらず、医療機関を受診していない方に対し、生活習慣病の重症化を予防するため、受診勧奨通知の送付または訪問による保健指導を実施していきます。生活習慣病は、重症化すると人工透析への移行など様々なリスクが高まります。健診で異常が見つかったときは早めに医療機関を受診しましょう！
※生活習慣病とは、動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症など、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が原因で起こる疾患の総称です。以前は「成人病」と呼ばれていました。



フレイル対策の推進
高齢者の健康づくりを支援し、加齢に伴うフレイルの予防に取組みます。
※フレイルとは、加齢に伴って、筋力・心身の活力が低下し、骨折・肺炎・認知機能の低下などをおこしやすい状態のことです。そのままでは、要介護になる危険性が高い一方、適切な予防・改善で健康な状態に戻る可能性があります。
医療費適正化の推進
○ジェネリック医薬品の使用促進
被保険者の負担軽減及び医療費適正化を図ることを目的に、使用率向上を目指しジェネリック医薬品希望カードの配付などを実施していきます。
※ジェネリック医薬品とは、最初につくられた薬（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。新薬に比べて一般的に低価格になっています。



○重複・頻回受診者への訪問指導
同じ病気で複数の医療機関にかかっている方や頻繁に医療機関にかかっている方に対し、保健師等が訪問して、医療機関への正しいかかり方やお薬の飲み方などを指導し、健康管理にかかる意識の向上を図ります。
市町・高齢者の主体的な取組への支援
市町が実施する人間ドック等への費用助成等、高齢者の健康づくりに関する取組を支援します。

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（応募部門・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 30 年 9 月 28 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

仲間と歩む 健康長寿の道

2017年「健康づくり体験談」最優秀賞



また日々の生活の中でも心がけ一つで足腰を強くすることができると思い実践を実践してきた結果だと自ら負っています。これから先も怪我のないよう、ゆっくりでもしつかりと自分の足で歩き続ける事が出来続けられるよう願ってやみません。そして今日一日を無事に過ごすごうことができた事を感謝して床につくこと、それが私の心がけている健康法のすべてです。

末の子が幼稚園に入園して、40歳の頃、朝食の準備に終わり家族が茶の間に集まるのを待っている時に集まると、何気なくテレビをつけてみると、若い女性が手足をブラブラさせたり、肩を回したりの運動をしていました。縮めくりのラジオ体操までの10分程度のテレビ体操でした。これは気軽にできて短時間でも健康に良いだろうの思いから、真冬の寒い朝も、熱帯夜が明けた真夏の朝も続けること40年。さすがに旅行で出かけた時などは同室の人に迷惑になるので控えました。が、習慣化してしまっしうか、そんな体操もしなかつた日は一日通して何となく体がスツキリしない違和感のある感じがするほどになっていました。

自分も後期高齢者となりこの10月で80歳となりますが、これも骨折なような大病をすることもなくこれらのもテレビ体操を続けてきたことの「早起きは三文の徳」と日常生活の中の「継続は力なり」を実践してきた結果だと自ら負っています。これから先も怪我のないよう、ゆっくりでもしつかりと自分の足で歩き続ける事が出来続けられるよう願ってやみません。そして今日一日を無事に過ごすごうことができた事を感謝して床につくこと、それが私の心がけている健康法のすべてです。

暮らしに関する健康法とその効果 (全文)

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2017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。

※取組による効果は、個人の体験によるものです。

定年退職後に絵を描くようになった小川光男さん(77)、荒井俊邦さん(80)＝栃木市

一つの出会いで広がる世界

定年退職後に絵を描くようになった小川光男さん(77)、荒井俊邦さん(80)＝栃木市

一つの出会いで広がる世界



絵はがきで蔵の街を紹介 小川光男さん(77)、荒井俊邦さん(80)＝栃木市



ボウリング歴は35年以上になる。自営業で忙しい50代の頃、「気分転換のつもりでちょっと投げてみたらやみつきになっちゃって」。それから本格的に競技に取り組み、下野杯ボウリング大会優勝をはじめ各種大会で活躍。現在も週に3日、宇都宮市内のボウリング場でゲームを投げているという。「腰が痛くても投げている時は忘れていきます」と笑う。ボウリングを通して知り合った友人は全国に数知れず。「高校生の時に一緒に投げている子もいます。世代を超えて楽しめるのがいいところですね」

優秀賞・暮らし部門

下野市・山本テルさん(79)

自分の健康管理のために 行っている健康法とその効果 (抜粋)

私は、36年前、胃癌で胃を全摘除した。いまでも食べ過ぎには気を付けるようにしているが、年に1、2度は守れないことがある。(のど元過ぎれば)を思い出し、意思の弱さを反省する。ウオーキングの講座に参加して、決まった日時に継続して行うことが良いことはわかるが、ボランティアや会合等で欠席することがあるので、自分の都合でウオーキングをしている。今を大切に、今日行くところが、今日用事がある。を心に留めて、これからも楽しく充実した日々を過ごしていきたいと考えている。

優秀賞・生きがい部門

宇都宮市・鈴木節子さん(76)

生きがいに関する健康法とその効果 (抜粋)

人の生き方はただ長生きをしたから良いと云うものでもない。どう生きたかが大事だと云われています。私は60を過ぎた頃から何かを奉仕したいと思っていました。現在、特別養護老人ホーム「デイサービスホーム・小学校等にボランティアに行っています。民話の語りやオカリナ手遊び歌等と一緒に楽しい時間を過ごせるようにプログラムを作っています。一人では生きて行けない。お世話になる事はばかりだから感謝をして生きたいと思いを。ボランティアをするのと多くの人の出会いがあり、出会いを大切に心穏やかに楽しく生きて行く事。それが私の生きがいです。

優秀賞・運動部門

下野市・橋本秀夫さん(83)

継続は実を結ぶ (抜粋)

数年前から脂質異常症(高コレステロール)、高血圧の判定を受け、食生活の改善や運動の大切なことのアドバイスを受け下野市健康増進課で実施している「歩くすく健康ウオーキング教室」に申し込みました。次に高齢福祉課で実施している「転倒骨折予防教室」に申し込みました。「筋力トレーニング」で多くの運動が椅子に座って出来る内容で楽しく実践できました。現在は「脳力アップトレーニング教室」に参加しています。各教室で学んだ効果は次のとおりです。①腰痛の改善②筋力の向上③膝、関節の強化④社会への進出が楽しくなりました。



手芸 長岡ヒロエさん(91)＝高根沢町

80歳過ぎたら人のため

ペットボトルのキャップに金色の糸を巻き付けて帽子の形にしたアクセサリー「交通安全帽子」を手作りして毎年、高根沢町内の全ての小学1年生、中学1年生とどくらの警察署、県に寄贈している。「80歳まで一生懸命仕事した後は、世のため人のためになることをしたいと思っていました。」

ハーモニカ 藤田ハナさん(93)＝那須塩原市

合奏通して元気もらえる

72歳の時、シニア向けの講座で聴いたハーモニカの音色に魅了された。講師に「私に教えてください」と頼み込み、夫を誘って講師の自宅に通い続けた。その後、地域の愛好家で設立された「西那須野ハーモニカフレンズ」に入会し、現在も練習に余念がない。その魅力を「持ち運びが簡便で音色



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。【材料はすべて4人分です】

いわしの梅煮

●いわし8匹 ●ごぼう1/2本 ●生姜(大)1カケ ●梅干し2個 ●(A)水1と1/2カップ、顆粒だし小さじ1、酒1/2カップ、酢大さじ1、砂糖大さじ3と1/2、しょうゆ大さじ2

①いわしは頭とワタを取り、ていねいに水洗いした後、水気をふき取る。②ごぼうは皮をこそぎ、縦半分に分り、3〜4センチ長さに切る。これを柔らかくなるまでゆでる。生姜は半分を千切りにする(針生姜)。梅干しは、種を取り除く。③鍋にAの煮汁を合わせる。煮汁が煮立ったら、うす切りの生姜、梅干しを入れ

旨味調味料少々

①ネギ、生姜、にんにくは、みじん切りにする。②豆腐は弱火で2〜3分ゆでて、ザルに上げて③熱した中華鍋にサラダ油を入れ、①の薬味を炒める。香りが出たところに豚ひき肉を加え、パラパラになるまで炒める。④③にカレー粉を加えて炒め、全体になじんだらAを加える。煮立ったら②の豆腐を加え弱火で1〜2分煮る。Bの水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて仕上げる。

仲間と歩む 健康長寿の道

後期高齢者になっても、仲間をつくって趣味やボランティア活動などに取り組むなど地域社会で活躍されている方はたくさんいます。そうした方々に健康長寿の秘訣を教えてくださいました。

ボウリング 川口弘子さん(85)＝日光市

世代を超えて全国各地に友人

ボウリング歴は35年以上になる。自営業で忙しい50代の頃、「気分転換のつもりでちょっと投げてみたらやみつきになっちゃって」。それから本格的に競技に取り組み、下野杯ボウリング大会優勝をはじめ各種大会で活躍。現在も週に3日、宇都宮市内のボウリング場でゲームを投げているという。「腰が痛くても投げている時は忘れていきます」と笑う。ボウリングを通して知り合った友人は全国に数知れず。「高校生の時に一緒に投げている子もいます。世代を超えて楽しめるのがいいところですね」

手芸 長岡ヒロエさん(91)＝高根沢町

80歳過ぎたら人のため

ペットボトルのキャップに金色の糸を巻き付けて帽子の形にしたアクセサリー「交通安全帽子」を手作りして毎年、高根沢町内の全ての小学1年生、中学1年生とどくらの警察署、県に寄贈している。「80歳まで一生懸命仕事した後は、世のため人のためになることをしたいと思っていました。」

ハーモニカ 藤田ハナさん(93)＝那須塩原市

合奏通して元気もらえる

72歳の時、シニア向けの講座で聴いたハーモニカの音色に魅了された。講師に「私に教えてください」と頼み込み、夫を誘って講師の自宅に通い続けた。その後、地域の愛好家で設立された「西那須野ハーモニカフレンズ」に入会し、現在も練習に余念がない。その魅力を「持ち運びが簡便で音色

●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17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。

!! 不審な電話や訪問に注意!

家族や市町の職員、警察官、金融機関職員などを装い、様々な名目で被保険者証やキャッシュカード、お金をだまし取る「オレオレ詐欺」や、税金や医療費を還付すると偽り、ATMへ誘導して操作を指示し、送金させてだまし取る「還付金詐欺」など、詐欺が多発しています。
不審な電話や不審者の訪問があった場合には、一人で判断せず、家族や知人、広域連合、お住まいの市町、最寄りの警察署にご相談ください。

平成30・31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。

年 度	平成28・29年度
均等割額	43,200円
所得割率	8.54%
賦課限度額	570,000円



平成30・31年度
43,200円(変更なし※)
8.54%(変更なし※)
620,000円

※今回は、剰余金を活用して保険料率の上昇を抑制しました。

保険料の軽減が見直されました

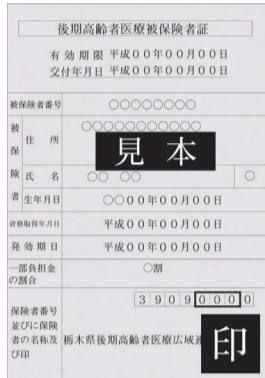
平成30年度の保険料軽減特例については、次のとおり見直されました。
○所得割額を負担する方のうち、賦課のもととなる所得が58万円以下の方は、所得割が特例的に2割軽減されていましたが、その軽減がなくなります。
○元被扶養者の方(※)は、均等割が7割軽減されていましたが、5割軽減に見直されました。なお、世帯の所得の低い方は、均等割の軽減(9割軽減、8.5割軽減)が受けられます。

※協会けんぽ、健康保険組合等の被用者保険の被扶養者であった方

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。

◇新しい保険証



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月下旬に縦長の封筒(薄茶色)で送付した保険証を、医療機関等の窓口で提示してください。これから75歳になる方には、誕生日を迎える前に保険証を送付しますので、誕生日以降は新しい保険証をお使いください。

◇医療費のお知らせ

医療費のお知らせは、診療の内容を確認し、健康に対する理解を深めていただくことを目的に、年に3回(今年度は7月・11月・2月)送付しています。医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができますので、大切に保管してください。

◇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支給されます。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30年8月受診分から上限額が右表のように変わりました。

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	Ⅲ(課税所得690万円以上)	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (多数回140,100円)
	Ⅱ(課税所得380万円以上)	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (多数回93,000円)
	Ⅰ(課税所得145万円以上)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回44,400円)
一般	18,000円(年間上限144,000円)	57,600円(多数回44,400円)
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円