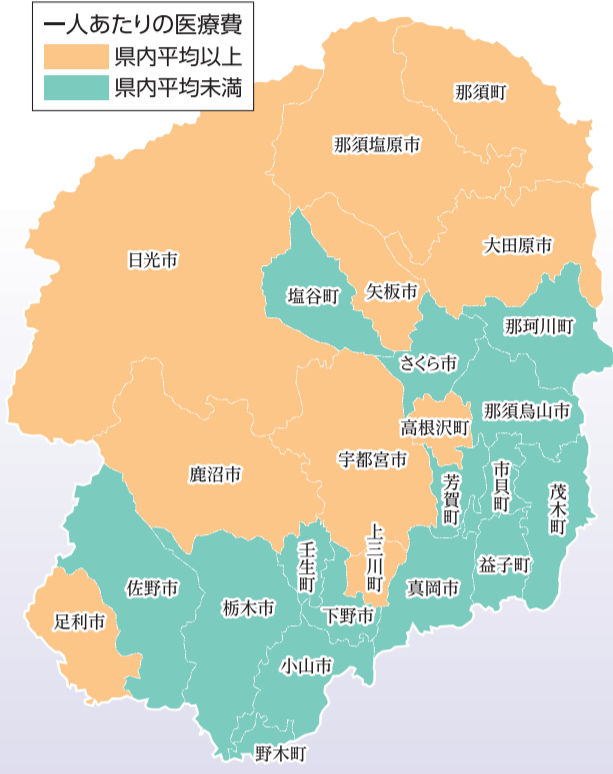


後期高齢者医療費を知ろう！

～とちぎの現状～

一人あたりの後期高齢者医療費マップ(H29年度)

市町名	一人あたりの医療費(円)
宇都宮市	861,538
足利市	862,719
栃木市	765,628
佐野市	760,174
鹿沼市	871,211
日光市	930,383
小山市	795,973
真岡市	817,903
大田原市	901,571
矢板市	857,777
那須塩原市	858,442
さくら市	814,769
那須烏山市	699,414
下野市	817,920
上三川町	853,234
益子町	807,625
茂木町	704,003
市貝町	780,404
芳賀町	800,901
壬生町	826,546
野木町	831,448
塩谷町	830,262
高根沢町	890,535
那須町	846,914
那珂川町	693,016

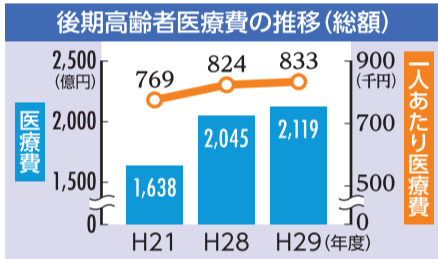


◎県内市町での一人あたりにかかる医療費には、ばらつきがみられます。また、栃木県全体の平均は全国平均よりも低く、全国で39番目です。

栃木県平均	833,629
全国平均	944,561

皆さんは、栃木県の後期高齢者医療費について考えたことがありますか？

後期高齢者医療制度は、75歳以上の高齢者の皆さんが安心して医療を受けることができるよう平成20年4月から始まり、平成21年度の総医療費は1638億円(一人あたり1638円)となっていました。その後、医療費は増加傾向にあり、平成29年度は2119億円(一人あたり2119円)となりました。これは、平成21年度に比べて約28%の増加です。



後期高齢者医療費疾病別内訳(%)

順位	疾病	割合(%)
1位	慢性腎不全(透析あり)	6.9
2位	高血圧症	4.7
3位	糖尿病	4.4
4位	関節疾患	3.7
5位	不整脈	3.6
6位	骨折	3.5
7位	脳梗塞	3.4
8位	骨粗しょう症	2.8
9位	糖質異常症	2.3
10位	肺炎	2.1

全体の医療費(入院+外来)を100%として計算(H29年度)

生活習慣病に気をつけましょう

後期高齢者医療費の疾病別内訳では、入院・外来共に慢性腎不全が上位を占めています。慢性腎不全は、腎臓の機能低下が3カ月以上にわたって続く状態です。進行していないときには、自覚症状もあまりなく、健診で初めて気づくことが多い病気です。進行すると透析や移植が必要となるため進行させないことが大切です。平成29年度は、栃木県の後期高齢者医療被保険者で200人が新たに透析を開始しています。透析治療が必要になる原因は、糖尿病、高血圧、脂質異常症、腎臓病などです。生活習慣病の予防や早期発見・治療が大切です。

健診を受けましょう

因の1位は、糖尿病、2位は、糸球体腎炎、3位は、高血圧による腎硬化症となっています。

血糖、血圧、腎機能等のチェックをするため年1回の健康診査(健診)を受けましょう。後期高齢者医療被保険者の方は健診(基本項目)を無料で受診できます。(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)また、健診で異常が見つかったときは早めにかかりつけ医等に相談しましょう。

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 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**
- 運動部門 (運動・スポーツなど)
 - 暮らし部門 (食事・生活習慣など)
 - 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
令和元年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

企画・制作 / 下野新聞社営業局

毎日を大切に 健康長寿の道

2018年「健康づくり体験談」最優秀賞



大正12年10月生まれの私は、年齢満95歳、共に76歳になる長女夫婦との3人暮らしです。毎年受ける市の健康検査結果はオールAで、特に悪いところもないので薬やサプリメントは一切飲んでいません。健康であることに感謝しながら、5人の子供達夫婦、15人の孫達、24人のひ孫達の成長と活躍を楽しみに、日々を楽しく暮らしています。

さて、私がかかっていることとは、規則正しい生活習慣、早寝早起き、快食快眠快便の続行です。三度の食事は腹7分目としてきちんと摂り、間食はしないこと。ご飯は50〜80回よく噛んでいただきます。食事に時間が掛かるので、外食は殆んどしません。

冬季は好きな編物と手芸に興じます。春から秋にかけては、早起きして畑で野菜作りや花育てに精を出します。毎回10種類近くの採れたて新鮮野菜を中心に、肉と魚を交互に摂取すると、体の隅々に迄いきわたる血が流れていきます。沢山採れる野菜を友達にお裾分けして喜ばれると、こられた嬉しなるものです。草むしりもこの上なく面白く楽しい作業で、きれいな

なるのが気持ちよく、時の経つのも忘れて畑や屋敷、道路を練り返し掃除しています。飽きることはありません。

昼食後ひと息ついたら新聞を隅々まで読み、その後は夕食まで好きな読書、難しい字は辞書を引き、広告の裏に何度も書いて覚えます。

主に歴史物が好きで、今年はこちらまでに140冊読みました。TVは最近観たい番組が少なくなり、ニュースと相撲、特番以外はあまり観ません。

地域社会とのつながりも大切なので、家族で自治会の活動や老人会に参加しています。毎月1回の誕生会、月2回の生き甲斐サロン、その他様々な行事があつて結構忙しいです。

目下の楽しみは毎週金曜日午前公民館での百歳体操に参加すること。先日はメンバーで唯一人皆勤賞を頂き、励みになりました。また3カ月毎の体力測定では、全項目で筋力アップしている!!と担当者に驚かれ、自分でもびっくりしています。「継続は力なり」を実感しています。

我欲を捨てて満ちるを知り、常に笑顔と感謝の気持ちを忘れずに、明るく前向きに生きる事が私の健康法と

足るを知り 日々笑顔と感謝の気持ちで (主人公)

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2018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。また、作品の内容は応募時のものです。

那須塩原市・澁江シツエさん (95)

手品などで施設を慰問
君島和三郎さん (88)
＝那須塩原市

喜んでもらうことが自分の健康に

10年前から得意のハートモニカ演奏による慰問をスタート。6年前からは元公民館長の吉住安弘さん(65)と共に、東北の敬老会や老人施設で手品やハートモニカ演奏を披露してお慰問回数も既に100回を超える。6年前に吉住さんに手ほどきを受けた手品のレパートリーは現在約20種類にも。自信の出し物



陸上競技で世界新をマーク
石田保之さん (89)
＝栃木市

運動を欠かさず、社会活動も

昨年の「国際ゴールドマスターズ奈良大会」の男子400リレーで日本チームの第一走を務め、M85(85〜89歳)クラスの世界新記録を樹立。2015年には全日本マスターズ陸上選手権大会の同クラス男子100リレーで世界記録をマークするなど、シニア陸上競技の世界で輝かしい実績を誇る。栃木高時代はサッカーに熱中し、防衛大を経て入った自衛隊で陸上競技をスタート。退官後はマスターズ陸上と、シニアチームの「栃木大昭和サッカークラブ」の2刀流で活躍。栃木市サッカー協会の初代理事長も務めており「健康には、運動を欠かさない、社会活動にも取り組むことが大切」とアドバイスする。



傾聴ボランティア
加藤玲子さん (78)
＝宇都宮市

寄り添う気持ちを大切に

乳がん、肺がんなど5回、上手に引き出しながら生きるのがいいのかなと思っています。鹿沼市の上都賀総合病院と済生会宇都宮病院緩和ケア病棟での傾聴ボランティアは、患者さんには話したくないこともあり、今年4月に闘病記の協力をします。そこに十分気を付けてながら寄り添う姿勢を大切にしています」と笑顔で話

善意通訳団体の一員として活躍
酒井昭二さん (92)
＝宇都宮市

社会活動で人生晩年の生きがいを持つ

本県でも外国人観光客が増えている中、善意通訳団体の「宇都宮S.G」に加わり、JR宇都宮駅構内で観光ガイドボランティアを務めている。外国人観光客への日光線乗り換え案内が中心で「もう10年以上になります。難しい英語は必要ありません。外国人のお客さんに喜ばれ、一緒に肩を組んで写真を撮ることも多いです」と目を細める。自衛隊を退官後、70代まで自治会の要職を歴任し、80代は宇都宮城址公園の解説や学童通学路の安全見守り運動などでも活躍。「進んで社会活動に参加し、人生晩年の生きがいを持つことが健康老人の秘訣。人に喜ばれることは気持ちがいいですよ」



優秀賞・暮らし部門
宇都宮市・小林 丈男さん (88)
私の生きがいづくり (抜粋)

今年8月で、米寿を迎えることができました。健康長寿をこまめに延ばすことができたのは何か。第一は、かかりつけの医者をもつこと。先生方に何でも相談でき、大変よいことと信じています。第二は、食事について。朝食には、コップ1杯の牛乳に、きな粉大さじ3杯と蜂蜜を加え、レンジであたため、毎朝欠かさず飲用しています。第三は、教育(今日行く)。外出することが、きわめて大切なことと考えます。毎日は大変ですが、せめて週に3、4回は出かけるように心がけています。

優秀賞・生きがい部門
塩谷町・小野崎千鶴子さん (81)
ボランティア活動が私の生きがい (抜粋)

現役時代は地域との関わりが薄かったので地域の人達との交流を深め何か役に立ちたいと考えました。平成16年に区の初代女性副区長に推せんされ、その時に地域の防犯パトロール隊を立ち上げ、児童が安全に登下校できる環境づくりに地域ぐるみで協力しています。

数年前からは町社会福祉協議会からの要請で高齢者の見守りサポートに合流し微力ながら協力しています。健康に恵まれていることでボランティア活動が継続できることに感謝。私にとって地域の人達との交流の絆が最高の「財産」です。

優秀賞・運動部門
真岡市・浅野 恭子さん (77)
ラジオ体操と出会う (抜粋)

10年余りの(両親の)介護も終わり、もぬけの殻となった状態の時「これではいけない、若い世代に経済的、精神的な負担はかけられない」と一念発起して再度運動に挑戦することになった。ちょうどその時出合ったのが地域で行なっている「ラジオ体操」でした。毎日20数人の高齢者が集まって実施されています。雨にも、風にも、雪の降る日にも負けず、指導者が頑張つて下さっていますので、参加者も負けじと頑張ります。指導者が頑張つて下さっていますので、参加者も負けじと頑張ります。指導者が頑張つて下さっていますので、参加者も負けじと頑張ります。

オーラルケアの大切さ

近年、オーラルフレイルという言葉をよく耳にされることと思います。フレイルとは衰えや虚弱の意味ですが、誰もが歳をとると、何らかの衰えがある中で、食べこぼしがある、よくむせる、うまく飲み込めない、滑舌が悪い、食べたがらない、話をしたがるがらない等「口からの気づき」が多く、換言すればオーラルフレイルに早期に気づき、予防や改善を図る事で介護状態に陥ることを防ぐ事さえ可能なのです。つまり、オーラルフレイルとは、口のさまざまな状態や徴候を表しているものであって、病気ではなく改善することも可能です。ひいては全身の健康を維持することにも繋がります。健康寿命の延伸さえ期待されています。

そのためには、むし歯や歯周病の予防のみならず、歯や口の機能を生涯にわたって維持出来るようにライフステージを通じた歯科健診と日々の口腔ケアが大切なことです。一般社団法人 栃木県歯科医師会 副会長 佐川徹三

当てはまるものありますか？

- むせる・食べこぼす
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 食欲がない、少ししか食べられない
- お口が乾く、ニオイが気になる
- 柔らかいものばかり食べる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い

当てはまる人にオーラルフレイルの可能性がります。そのまま放っておくのは危険です！お口の変化を感じたら、かかりつけの歯科医さんに相談しましょう。

●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	0289-63-2246
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	市民課	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	住民課	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	0282-81-1832
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	028-675-8141
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

！ 不審な電話や訪問に注意！

- 「還付金があるから ATM に行け」は詐欺
- 他人にキャッシュカードを絶対に渡さない
- 暗証番号を教えない
- 一人で判断せず、家族や知人に確認
- 警察、上記の市町窓口や広域連合に相談

◇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フォレスパ大子(茨城県大子町)③鹿の湯④サンパレー那須⑤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23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。

◇保険料の軽減特例措置が見直されました

所得の低い方や元被扶養者の方(後期高齢者医療制度に加入する日の前日に被用者保険の被扶養者であった方)への保険料の軽減特例措置は、平成29年度から世代間・世代内の負担公平等の観点から段階的に見直されています。

○所得の低い方への均等割額軽減特例措置

本来7割軽減のところ特例措置として、平成30年度まで9割軽減、8.5割軽減となっていました。9割軽減に該当する方は、基本的に介護保険料軽減の拡充や年金生活者支援給付金の支給の対象(ただし、被保険者本人や同一世帯の方で、市町村民税が課税されている方がいる場合は、対象となりません。)となることから、令和元年度は8割軽減に見直されます。

	平成30年度	令和元年度
軽減割合	9割軽減	8割軽減
	8.5割軽減	8.5割軽減(※)

※8.5割軽減の対象の方については年金生活者支援給付金の支給の対象とならないこと等を踏まえ、激変緩和の観点から、令和元年度は8.5割軽減を据え置くこととします。

○元被扶養者の方への均等割額軽減特例措置

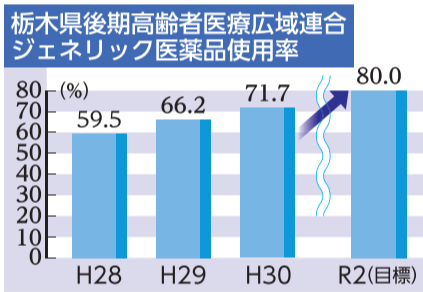
	平成30年度	令和元年度
軽減割合	加入期間にかかわらず5割軽減	加入後2年間は5割軽減

※元被扶養者の方が、所得の低い方への均等割額の軽減措置にも該当する場合、軽減される割合の高いほうが適用されます。

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。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と比べ、更できない場合もありません。同様の有効成分で一般的に低価格のため、お薬代の節約になる場合があります。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、ぜひ活用ください。 ※全てのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。また、治療の内容等



◇ジェネリック医薬品(後発医薬品)をご活用ください！

ジェネリック医薬品によつては希望しても変化は、先発医薬品と比べ、更できない場合もありません。同様の有効成分で一般的に低価格のため、お薬代の節約になる場合があります。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、ぜひ活用ください。 ※全てのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。また、治療の内容等



◇新しい保険証
後期高齢者医療被保険者証(保険証)は、毎年更新されます。お住まいの市町から7月下旬に縦長の封筒(薄茶色)で送付しました。8月からは新しい保険証を、医療機関等の窓口に表示してください。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。

縦長の封筒(薄茶色)で送付しました。8月からは新しい保険証を、医療機関等の窓口に表示してください。