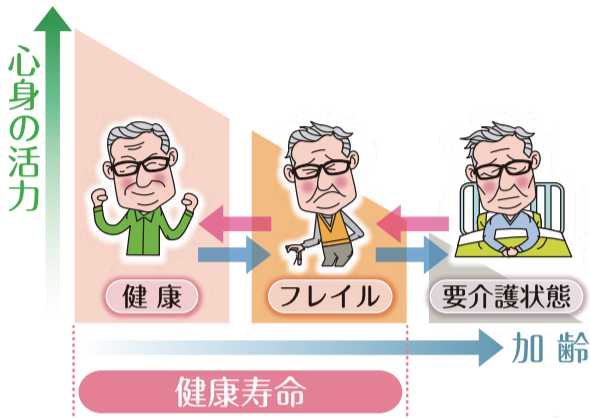


健康寿命を延ばして、元気に暮らそう！ ～「フレイル」をご存じですか？～



こんな傾向はフレイルかもしれません！

- ✓ 固い物が食べられなくなった
- ✓ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ✓ 体重が以前よりも減ってきた



「後期高齢者の質問票」で
自身の健康状態を
確認してみましょう！

フレイルって何だろう？
 フレイル（虚弱）とは、「加齢とともに、からだや心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態」をいいます。フレイルをそのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。要介護状態になる可能性がありますが、早い時期に予防や治療を行えば、その進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

「後期高齢者の質問票」でフレイルを確認しよう！

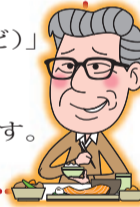
健康で元気に暮らしていくためには、フレイルに早めに気付くことが大切であり、後期高齢者の健診では、フレイルを確認するための新たな質問票が順次導入されます。一足先に「後期高齢者の質問票」を活用し、自身の健康状態を確認してみましょう。
 【3面に関連記事】

新型コロナウイルスを恐れるあまり、外出を控えすぎていませんか。動かないこと（生活不活発）により、フレイルが進行してしまう可能性があります。人ごみを避けたり、こまめに手洗いを行うなど、新型コロナウイルスに十分気を付けながら、一日一回以上外出を試みましょう。また、「フレイル予防の3つのポイント」を参考に、毎日を活動的に過ごし、免疫力を高めましょう。

フレイル予防で
コロナに負けない
体づくりを！

栄養

- 食事を1日3食しっかり取り、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素、「たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）」を意識して取りましょう。
- 毎食後、寝る前に歯を磨き、お口の清潔を保ちましょう。
- しっかりかんで、お口の周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも効果的です。



フレイル予防の3つのポイント

身体活動

- 座っている時間を減らし、まずは今より10分多く体を動かすことから始めましょう。
- ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操や筋力トレーニングなどを日常的に取り入れましょう。

社会参加

- 孤独を防ぐために、家族や友人などと交流しましょう。電話なども積極的に活用しましょう。
- 趣味やボランティアなど、楽しみを見つけて活動的に過ごしましょう。



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、県民のみな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ください。

締め切り

令和2年9月30日（必着）

優秀作品

- 最優秀賞 1点：商品券3万円分
 - 優秀賞 3点：商品券1万円分
- 各賞から漏れた方にも参加賞としてQUOカード（500円分）をお送りします。
◆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番9号 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

毎日コツコツ 健康長寿

2019年「健康づくり体験談」最優秀賞



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2019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受賞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、作品の内容は仮処分時のものです。

地域交流が元気を つくる (全文)

宇都宮市・田村 宏さん (80)

人生100年時代と言われるが、そこには「健康で」という冠が付かなければ、意味合いは大幅に後退するだろう。そんな中、地域との交流で日々の生活が大きく変わっていく自分があった。地元社会福祉協議会主催の敬老会、佐藤栄一宇都宮市長が挨拶して言った「健康長寿を延ばし、外に出て活発に交流することが、若い人たちへの一番のプレゼントだ」に感銘を受け、以来「健康な老後には外部との交流が大切」と、出かけるよう努めてきた。

昔「向こう三軒両隣」という言葉があったが、周りの人たちの励ましも大きかった。ある時は、宇都宮プレックスの試合に招待された。学生時代にバスケットボールをしていたこともあって観に行っただけだったが、その場に居た。会場の雰囲気たるやさまじいものがあった。すっかり引き込まれてしまった。こうしたことから、出不精の壁が取り払われていった。民生委員さんだった、独居老人となつてしばらくした時「地域の茶話会に参加しませんか。顔見知りの方も多いと思いますよ」と誘われた。ちよつとこそばゆい気もしたが、せっかくなので話さつたので出掛けてみた。社協主催の茶話会では、地域のご婦人方が持

優秀賞・運動部門
日光市・福田 芳江さん (82)
私の健康法 (抜粋)
私が実践しているのは、社交ダンスです。一緒に踊り、教え合ったり、時にはおしゃべりに花を咲かせたりする仲間がいたことも、私が続けられた大きな理由の一つです。ずっと一緒にやっていた夫を病で亡くしたとき、しばらくダンスを休んでいました。なかなかやる気を起こせないでいる私に、「福田さん、また一緒にやろう」「待っているよ」と言ってくれたのも、仲間たちです。その声に励まされ、また大好きなダンスを再開することができました。これからも、体の続く限り、一緒に学び合える仲間がいる限り、いつまでも続けられるように、無理なく楽しくやっていたいです。

優秀賞・生きがい部門
那須塩原市・木下 信一さん (94)
人生を活かす (抜粋)
健康で自ら行動し、自分なりの自分らしい有意義な人生を過ごしたい。そのためには常日頃からの健康管理に努め、日頃から足腰を鍛えるように心掛けています。高齢者の趣味についても私の体験から皆さんにお勧めしたいと思います。ペニア板を使つての木工作が好きで3年間で70個の作品を作りました。今は千代紙を使つての傘作りを教えてもらい、200個以上作り、欲しいと言われる方にプレゼントしたり、自治会育成会の歓迎会でのプレゼントに使つて頂きました。皆さんもより良い生活と人生のために前向きに取り組んで頂ければ幸いです。

優秀賞・暮らし部門
宇都宮市・唐澤 到子さん (79)
減塩による食生活の改善効果 (抜粋)
昨年の主人が受診した定期健康診査の判定で、血圧が150近くあり高血圧のため再検査を受けることになりました。精密検査の医師の指示で、主人と食事を作る私と同伴で栄養士さんの食生活指導を受けることになったのです。塩の代わりにお酢を使うとか、味噌汁に煮干を入れるとか、水分はジュースでなく自家製の麦茶とか工夫を楽しみながら、そして素材の味を引き出した料理を考えながら、変化が出てきました。主人の血圧も今は120台後半を安定的に維持している様子です。これからも楽しみながら塩分に気配りした食生活を継続していきたいと思っています。

今から始めよう！ 後悔しないカラダづくり

体内年齢を若返らせる血管若返り運動

腕振り運動【脂肪燃焼・下半身の筋肉強化・血行向上・心肺機能向上】

- ・トレーニング方法・
 - ①脚を肩幅に開き、一步片足を前に出す。
 - ②後ろの踵を上げて、腰を落とす。
 - ③膝を曲げたままふわふわと上下に揺らす。
 - ④腕を前後に大きく振る。
- ・ポイント・
 - ★呼吸を止めずに「いち、にっ」とかけ声をかけながら。
 - ★上半身が前のめりにならないように。
 - ★肩甲骨を意識して大きく腕を振る。
 - ★膝は曲げたままピンと伸ばさず揺らす。

30秒ずつ1分間から始めて時間を伸ばしていこう！

認定・栄養ケアステーションセルウエルからのアドバイス

笑顔で行える運動を続けることが大切。いつでも、どこでも、言い訳(天気が悪い、時間が無い、仲間がいない等)知らずのお手軽運動を覚えて、習慣にすると血管が柔軟になり若々しい身体を保ち、健康寿命延伸につながります。

健康長寿のための「後期高齢者の質問票」

フレイルにできるだけ早く気づき、その進行を予防するため、「後期高齢者の質問票」が健康診査等で順次導入されます。この質問票を参考に、普段の健康状態を確認しながら、健康寿命(健康で日常生活に制限がなく過ごせる期間)を延ばしましょう。フレイルや健康状態に心配がある方は、お住まいの市町の地域包括支援センターや保健センターへ相談しましょう。*すべての回答が青い○印の結果になるように、定期的にチェックしましょう！

No	質問文	回答	ひとくちアドバイス
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	加齢により、自身が健康と思えない方が増加しています。全体的な自分の健康状態を確認しましょう。また、不調の時に早めに相談できるかかりつけ医がいると安心です
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満	高齢でフレイルの方は、うつになりやすい傾向があります。散歩など自分なりの気分転換方法を見つけましょう
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ	1日3食きちんと食べることは、要介護状態の予防につながります。いろいろな食品の食品をバランス良く食べましょう
4	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ	かむ力が低下すると、食べにくいものを避けがちとなり、栄養がかたよるだけでなく、ますます口の機能が衰えてしまいます。定期的に歯科医を受診し、歯と口、義歯などの状態を確認してもらいましょう
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ	「むせ」は、ごえん性肺炎や窒息の原因となります。むせ以外にも「食べこぼしが多くなった」、「滑舌が悪くなった」など気になるときは、一度歯科医を受診したり、介護予防教室等で口腔機能を向上させましょう
6	6カ月間で2〜3*以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ	高齢期では、やせすぎると筋肉量が減ったり、免疫力が下がったりするため注意が必要です。日頃の食生活で食事がしっかりとれていない場合は、配食弁当や缶詰なども上手に利用しましょう
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ	歩く速度が遅くなる原因として肺、心臓等の疾患、膝関節痛や腰痛・筋肉量減少なども考えられます。筋肉量維持のため、介護予防教室等に参加し運動方法について学びましょう
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ	転倒による骨折は、要介護状態の原因の一つです。日頃から運動を心がけ、運動機能の維持・向上を心がけましょう。また、日常的にふらつきなどの症状がある場合には、薬の飲み合わせ等が原因の可能性もあるので、かかりつけ医に相談しましょう
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ	運動の習慣がない方は、要介護状態になりやすい傾向があります。ウォーキングなど、運動する機会を増やしましょう
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ	認知機能を確認する質問です。金銭管理や薬の服用管理等、日常生活で困り事がないか確認しましょう。心配のある方は、地域包括支援センターや認知症カフェを活用したり、認知症サポート医がいる医療機関等を活用したりしましょう
11	今日が何月何日かわからないときがありますか	①はい ②いいえ	
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた	たばこは、肺がん、糖尿病等との関係性が指摘されています。息切れ等がある場合は、医療機関を受診しましょう
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ	週に1回以上の外出は、歩行や認知機能等の向上に影響します。1日1回以上の外出を心がけましょう
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ	加齢に伴い、社会参加の割合が少なくなります。地域のサロン、スポーツや趣味のサークル、自治会活動、老人クラブ等に積極的に参加しましょう
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ	健康について相談できる人が身近にいない方は、ひとりで悩まずに身近な地域包括支援センター等へ相談しましょう

ジェネリック医薬品とは

最新につくられた薬(先発医薬品:新薬)の特許が切れた後に、誰から認められたか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おり、お薬代の負担軽減になります。

ジェネリック医薬品を希望するときは

医師・薬剤師に相談してください。すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではなく、治療内容によっては変更できない場合があります。

ジェネリック医薬品希望カード

私はジェネリック医薬品を希望しますので適正なジェネリック医薬品をお願いします。

ジェネリック医薬品希望カードをご利用ください

ジェネリック医薬品希望カードの利用方法

ジェネリック医薬品(後発医薬品)を希望する方は下記のコピーを医師・薬剤師に提示して、相談してください。

※ジェネリック医薬品については医師をご覧ください。

お問い合わせ先
栃木県後期高齢者医療広域連合 総行課
栃木県宇都宮市南町3-9 栃木県本庁舎ビル2階
TEL 028-627-6005

◆ジェネリック医薬品希望カードを市町で配布していますので、是非ご利用ください。

栃木県後期高齢者医療広域連合 ジェネリック医薬品使用率

29 30 71.2 76.3 80(目標)

平成 令和 2(年)

◆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、お薬代の節約になる場合があります。また、新しい技術で味や飲み易さが改良されたお薬もあります。

※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、治療内容によっては希望しても変更できない場合があります。

●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	0289-63-2246
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ご注意ください！

「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
 家族、警察、上記市町窓口や広域連合に相談しましょう！

◇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。抽選で各 2 組 4 名様に温泉施設入浴券をプレゼントします。
【対象温泉施設】 ①東照温泉②道の駅きつねがわ③鹿の湯④ホテルサンバレー那須⑤奥那須大正村 幸乃湯温泉
【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記入し、〒320-0033 宇都宮市本町 3 番 9 号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 21 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。

令和 2・3 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 30・令和元年度	令和 2・3 年度
均等割額	43,200 円	→ 43,200 円 (変更なし)
所得割率	8.54%	→ 8.54% (変更なし)
賦課限度額	620,000 円	→ 640,000 円

保険料の軽減特例措置が見直されました

保険料の軽減措置のうち、特例として実施している所得の低い方への均等割額の軽減特例措置が、世代間の負担の公平を図る観点などから、国の医療保険制度改革により、本来の軽減割合の 7 割軽減となるよう段階的に見直しが行われています。
 令和 2 年度以降の所得の低い方への均等割額軽減特例措置の見直し内容は次のとおりです。

	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
軽減割合	8 割軽減	→	7 割軽減
	8.5 割軽減	→	7.75 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。

令和 3 年 3 月 (予定) からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになります

※マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。

《マイナンバーについてのお問い合わせ》
 マイナンバー総合フリーダイヤル
 ☎0120-95-0178



◇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お使いください。

これからは 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。

新しい保険証を、医療機関等の窓口にて提示してください。