

健康

特集

提供／
栃木県後期高齢者医療広域連合
☎ 028・627・6805
http://www.kouikirengo-tochigi.jp
企画・制作／下野新聞社営業局

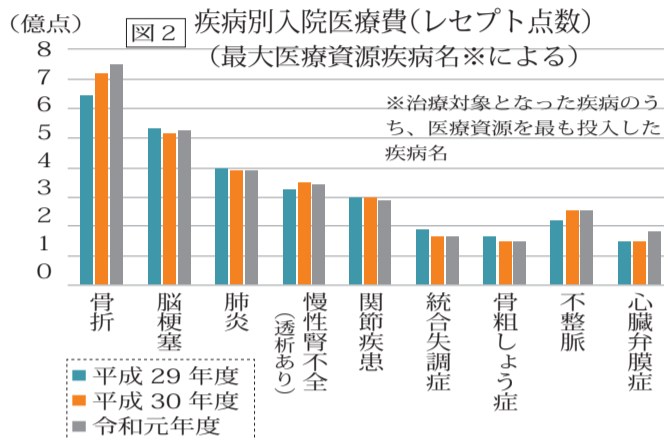
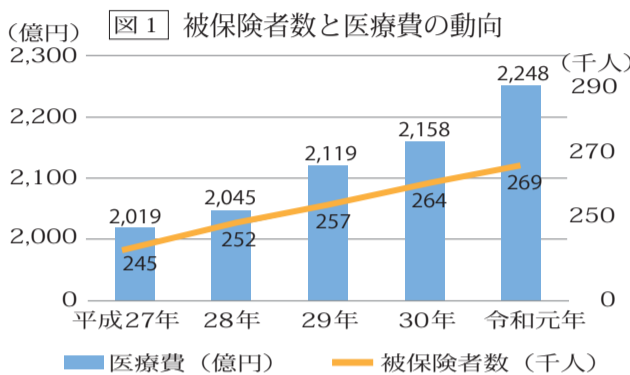
栃木県の後期高齢者医療費の現状とフレイル予防について

シニア世代はメタボ予防より低栄養予防

※フレイルとは…加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。

後期高齢者医療制度の被保険者数と医療費は、年々増加しています（図1）。医療費の約半数を入院医療費が占めています。中でも「骨折」、「脳梗塞」の割合が高く、特に骨折は年々増加しています（図2）。年齢を重ねると骨量（骨密度）は減少し、骨折しやすくなります。

また、高齢者は食事が減ること、低栄養の状態になりやすい傾向にあります。低栄養の状態が続くと、免疫力の低下や筋力・体力の衰えをきたすようになります。それをきっかけに気力や運動能力が低下し、転倒・骨折や認知症を誘発しやすくなるなど、フレイル（※）になる可能性があります。



フレイル予防には、多くの食品を食べるとよいことがわかってきました。1日の食事は3食を基本とし、複数のたんぱく質食品や多様な食品を使った食事を摂るようにしましょう。

【3面にレシピを掲載していますので、参考にしてください】

フレイル予防になる10食品群と1日に必要な目安量

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物	油脂
牛・豚・鶏肉・肉加工品など	生魚干物・魚加工品など	鶏卵・うずら卵・卵豆腐など	大豆・枝豆・豆腐・納豆・油揚げなど	牛乳・ヨーグルト・チーズなど	小松菜・トマト・カボチャ・人参など	ひじき・わかめ・もずく・のりなど	ジャガ芋・さつまいも・里芋など	リンゴ・みかん・バナナなど	サラダ油・オリーブ油・バターなど
主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかず				副菜：野菜・いも・海藻のおかず		1日に1回			
1日にそれぞれ片手のひら分				牛乳コップ1杯・ヨーグルト1個分		毎食に生野菜なら両手分。加熱野菜なら片手分		1日に適量（食品中の脂・油も含む）	

低栄養を防ぐためのポイントは？

※持病のある方は主治医に相談しましょう

ポイント1

1日10品目をまんべんなくできるだけ多様な食材をバランスよく食べましょう

ポイント2

たんぱく質をしっかり肉・魚・卵・豆腐は体の基本

ポイント3

水分を十分にのどが乾かなくてもこまめな水分補給を！

ポイント4

栄養をしっかり朝昼夕食＋副食（ヨーグルトや果物）で栄養バランスを！

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。

あなたがおすすめる **募集中**

健康づくり体験談

運動や食事、趣味に関することなど、健康自慢の皆さんが実践している取り組みとその効果についての体験談を募集しています。

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枚[800字]程度）と必要事項（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へ送付してください。

締め切り

令和3年9月30日(必着)

優秀作品・参加賞

- 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などで公表します◆

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

毎日を大切に 健康長寿の道

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、優秀作品をホームページで紹介しています。今回は2020年の受賞作品の中から、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、作品の内容は応募時のものです。

優秀賞・暮らし部門

塩谷町 小野崎千鶴子さん (83)

毎日の生活 (抜粋)

退職後の生活習慣がプラスになつています。起床は5時、先づ新聞に目を通してから、夏は水分を摂って、何年か、継続している40分のウォーキングに友人と出かけます。ウォーキング中に常連さんといさつをかかし、山々の季節の変化に感動したり、途中で農家から新鮮な野菜をいただきます。早起きは三文の得です。食生活については、世の中であらゆる物で嫌いな中、食べられる物で嫌いな品はありません。三食を家

優秀賞・生きがい部門

野木町 中尾 清茂さん (75)

音楽は健康づくりの妙薬 (抜粋)

近年、日本人の平均寿命は飛躍的に伸びて、「人生百年時代の到来」とまで言われるようになりました。私は、これを更に上回る百二十五歳を目標におき、「寿命の限界に挑戦」することを、日々の行動目標として活動しています。私は音楽が好きで、誰かに教わるでもなく始めた下、手なハーモニカや、尺八を吹き、民話を語っては、介護施設やサロン等でボランティア活動を続けてきました。

優秀賞・運動部門

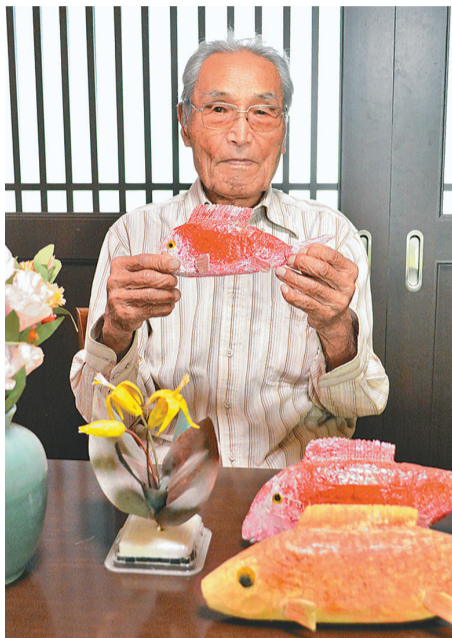
那須塩原市 福地 友子さん (76)

わたしの健康づくり (抜粋)

私は後期高齢者の仲間入りをしました。私が高齢者に運動が必要と思つたきっかけは60歳で定年を迎え、3ヶ月が過ぎた頃、日常に張りが無くなり体力気力の落ち込みを感じたことです。何かしなければと考えていた矢先、「スポーツカレッジ講座」の募集記事を見つけ、早速受講しました。3年受講して得たことは私達高齢者にとって健康寿命を伸ばすことが大切であり、身の柔軟からスタワットや

ご高齢になっても、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がたくさんいます。そうした方々に生きがいや健康長寿の秘訣を教えてくださいました。

100歳で手づくりアート作品展を開催
縫村重義さん (102) = 栃木市



創作し贈ることに喜び

身の回りの品をアレンジするなどした作品を展示したり、木工品や紙細工などた作品展、100才のトキメキ」を2年前に市内で開催した。現在でも紙細工のアーティストなどを作っている。長年携わった農業を引退した約40年前に「人に喜んでもらえるのがうれしくて」と、創作活動をスタート。身の回り品に

長寿ボウラー一番付 夫婦で横綱
井上六郎さん(90)、幸子さん(90) = 大田原市



同じ趣味が心の健康に

日本ボウリング場協会が毎年発表している「全国長寿ボウラー一番付」で、夫婦編で横綱に5年連続認定された。個人でも六郎さんが昨年、幸子さんは2年連続で横綱に認定されており、友達も増えるし、適度な運動が体にいい。暑さ寒さも関係ないし快適」と声をそろえる。今でも週2回程度、市内の王冠ボウルで練習する。「歳を取ってから夫婦2人で同じ趣味があるといい」と幸子さんは知り合いに勧められているという。「それが心の健康につながる」と二人は笑顔を見せる。

県聖火リレーの最高齢者
箱石シツイさん (104)
= 那珂川町

三つの日課で若々しく

「当日は雨と風が強くて大変でした。足が滑らないように気を付けました。無事に果たせてよかったです」と3月に行われた県聖火リレーを振り返る。県内最年長ランナーとして、長男英政さんと大役を務めた。現役の理容師でもあり、今でも知り合いや長年のおなじみさんから頼まれるときは「健康でいたい」と年齢をみを持つ。健康の秘けつは



30年間ウオーキングを続ける
碓氷正和さん (78)
= 那須烏山市

「生きるため」から健康づくりへ

40代後半から毎日欠かさずウオーキングを続け、歩いた距離は地球3周に相当する12万キロを超えた。30年前に体調を崩し、医者から運動を進められたのがきっかけ。「生きるために始めたが、元氣になり、健康を意識して歩くようになった。この経験をもとに人に伝えたい」。日本ウオーキング協会の公認主席指導員



◇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ホテルサンパレー那須(那須) ②道の駅きつれがわ(さくら) ③奥那須 大正村 幸乃湯温泉(那須塩原) ④お丸山ホテル(さくら) ⑤千本松牧場(那須塩原) ⑥鹿の湯(那須)

【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20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。※ご応募の際に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。



やわらかカツレツ

【材料】豚ロース(しゃぶしゃぶ用)6枚、スライスチーズ2枚、キャベツ2枚、サラダ油適宜、塩コショウ少々、小麦粉適宜、衣(小麦粉適宜、中濃ソース適宜、溶き卵1個分、パン粉適宜)

①豚肉を広げ小麦粉を薄く全体にふる。半分に切ったスライスチーズを載せ、上からまた、小麦粉を薄くふる。豚肉を載せ、同様にしてチーズ、豚肉を重ねる。②の全体に軽く塩、コショウした後、小麦粉溶き卵、パン粉の順で衣をつける。③熱したフライパンに少し多めのサラダ油を入れ、弱めの中央で蓋をして焼く。焼き色が付いたら裏返し同様焼く。④が焼き上がったら、食べやすい大きさに切り盛りつけ、千切りキャベツを添える。

ごちそう冷やっこ



【材料】絹豆腐小1丁(好みで木綿豆腐でも可)、ネギ5cm、オクラ3本、納豆パック、プロセチスチーズ1包、青じその葉2枚、豚ロース(しゃぶしゃぶ用)6枚。(タレ)A:ポン酢しょうゆ大さじ2、ごま油大さじ1、オリーブ油大さじ1

①豆腐は1パターオルの上のせ冷蔵庫で水切りしながら冷やす。②ネギは粗みじん切り、オクラは小口切りにする。③納豆は付属のタレをませ合わせた後、5分角くらいに切ったプロセチスチーズを加えて混ぜる。④Aの調味料を合わせタレを作り冷やす。⑤豚ロースは鍋に湯が沸いたら火を止め、余熱でサッと火を通す。肉の色が変わったら冷水に取り、すぐに水から上げて水けをふき取る。⑥青じその葉を敷いた器の中央に豆腐を載せ、他の材料を彩りよく盛り付ける。タレを全体にかけたら完成。

夏・食欲アップメニュー

夏に向けて食欲をアップするメニューを宇都宮市のアサヒクッキングスクール・吉野ひろみ校長に紹介していただきました。(材料はすべて2人分です)

●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	保険年金課	0282-21-2137
佐野市	医療保険課	0283-20-3024
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、広域連合へ ☎ 028-627-6805

新しい保険証に、「栃木県消費生活センターからののお知らせ」を同封しました。

還付金詐欺にご注意ください!!
 公的機関が、ATM を使って還付金を払い戻すことは絶対にありません。「お金が戻ってくるので、ATM に行くように」と言われたら還付金詐欺です。

おかしいな、困ったなと思ったら、消費生活センターへ相談しましょう
消費者ホットライン 188へ
 (県またはお住まいの市町の消費生活センターにつながります)
警察に対する相談は # 9110へ

後期高齢者医療運営懇談会委員を募集します
 栃木県後期高齢者医療広域連合では、制度の健全かつ円滑な運営のため、後期高齢者医療運営懇談会を設置しています。この運営懇談会委員のうち、被保険者を代表する委員（2人以内）を募集します。
応募資格 / 令和3年8月1日現在、栃木県内に住所を有する後期高齢者医療制度の被保険者
報酬 / 1日につき9,200円及び旅費(交通費相当額)
締め切り / 8月16日(月)(必着)
 ※詳細は、ホームページ(栃木 広域連合で検索)をご覧ください。

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。

$$\text{〈均等割額〉} 43,200 \text{円} + \text{〈所得割額〉} \text{基礎控除後総所得金額等} \times 8.54\% = \text{〈保険料〉} \text{上限 64万円(年額)} \text{(100円未満切捨て)}$$

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、国の医療保険制度改革により段階的に見直しが行われ、令和3年度以降は本来の7割軽減となります。

	令和2年度	令和3年度
軽減割合	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。

◆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て提示していただきます。
 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。

自己負担限度額(月額)

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% ※ <140,100円>
	Ⅱ(課税所得380万円以上)	167,400円+(医療費—558,000円)×1% ※ <93,000円>
	Ⅰ(課税所得145万円以上)	80,100円+(医療費—267,000円)×1% ※ <44,400円>
一般	18,000円	57,600円 ※ <44,400円>
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ		15,000円

※療養のあった月以前の12カ月以内に外来プラス入院の限度額を超えた支給が3回以上あった場合、4回目以降は〈〉内の金額になります。



◆高額療養費
 〈医療費が高額になったとき〉
 1カ月(同じ月内)に医療費の自己負担額(保険診療適用部分の一部負担金)が限度額を超えた場合に、申請して認められると、限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。初めて該当したときに申請の案内をお送りしますので、お住まいの市町担当窓口で手続きしてください。

広域連合からののお知らせ