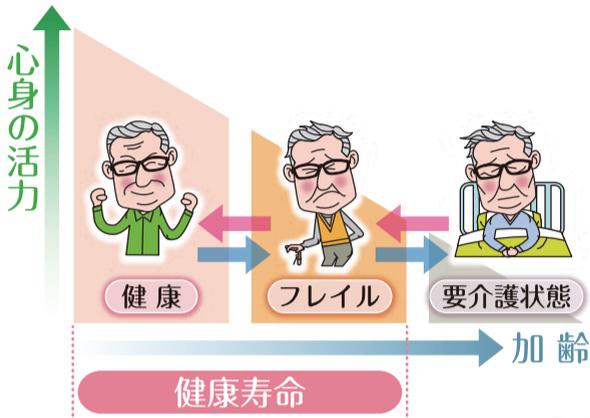


### 健康寿命を延ばして、元気に暮らそう！ ～「フレイル」をご存じですか？～



#### 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



●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。

い保険証を、医療機関等の窓口に表示してください。