

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

健診を受けて慢性腎臓病を予防しよう

腎臓の働きが低下した状態や尿蛋白陽性が持続する状態を慢性腎臓病（CKD）と言います。自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに腎機能が悪化するなどで、体のむくみや貧血などの症状が進行してしまい、人工透析や腎移植が必要となってしまう。人工透析は、機能しなくなった腎臓の働きを代行して体内の老廃物を排せつする治療です。人工透析患者数は全国的に年々増えており、栃木県でも増加しています。また、栃木県は人口10万人当たりの人工透析患者数が全国よりも多い状況です。栃木県の患者数を年齢別にみると、令和3年は70〜79歳が最も多くなっています。

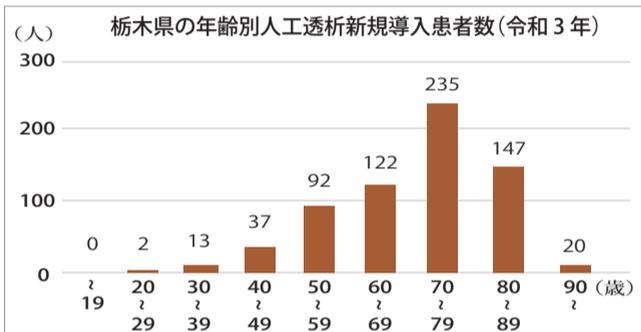
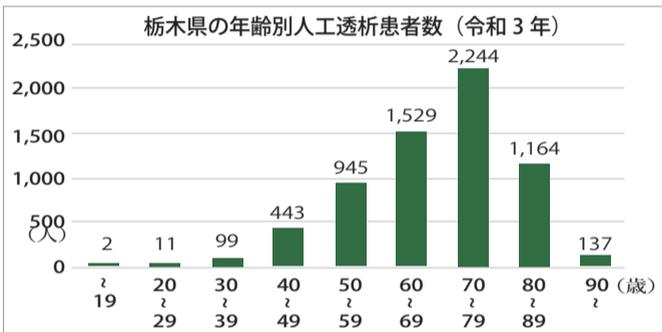
CKDが重症化すると、人工透析が必要となるだけでなく、脳卒中や心臓病の危険性も高まります。健康寿命を長く保ち、生活の質を維持していくために、CKDの早期発見・早期治療を心がけましょう。

また、人工透析を始める年齢も70〜79歳が最も多く、次いで80〜89歳となっており、90歳を過ぎてから人工透析を始める人もいます。腎臓は一度悪くなってしまうと自然に治ることはなく、人工透析も生涯にわたって受け続けなければなりません。しかし、早く異常に気づき治療を始めることで、悪化の進行を抑えたり、症状を改善したりすることが期待できます。

人工透析患者数推移

	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
栃木県	6,282人	6,431人	6,558人	6,580人(※)
全国	339,841人	344,640人	347,671人	349,700人
栃木県(人口10万人当たり)	322人	333人	341人	342人
全国(人口10万人当たり)	269人	273人	276人	278人

(※)年齢不明含む



(出典：日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」、公益財団法人栃木県臓器移植推進協会調べ)

年に1回健診を受けよう

腎機能は、気づかぬうちに加齢とともに低下していきます。「私は健康だから大丈夫」「定期的に通院しているから問題ない」と思っているかもしれません。年に1回健診を受けて、自分の体をしっかりチェックしましょう。

尿検査	糖	(-)	腎機能	尿素窒素	12.1
	蛋白	(1+)		クレアチニン	1.1
	潜血	(-)		eGFR	56.9
			尿酸		

(1+/2+/3+)は要注意!

「60未満」はSOSのサイン!

健診は、受けたあとの結果の振り返りが大切です。気になる数値が見つかったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

腎臓を守ろう

- ① バランスの良い食事
1日3食、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
- ② 塩分を控える
みそ汁は具をたっぷり入れて、素材の味を楽しみましょう。
- ③ お酒は控える
過度の飲酒、一緒に食
- ④ 適切な水分摂取
糖分を含まないお茶などで補給しましょう。
- ⑤ 適度な運動を定期的に
日常生活の中にある階段を積極的に利用しましょう。
- ⑥ 禁煙する
喫煙は、CKDだけでなくさまざまな病気のリスクを高めます。
- ⑦ ストレスをためない
趣味などを楽しみ、十分な睡眠をとります。

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。アスポプラス「健康特集」では、県民の皆さんの充実した生活のために、健康的な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。

健康づくり体験談 健診に関する川柳 募集中

応募方法・内容
(1)健康づくり体験談：「自分の健康管理法とその効果」運動や食事、趣味などで、日頃の取り組みとその効果を、題名と本文で原稿用紙2枚[800字]程度に記載。一人1作品。
(2)健診に関する川柳：「健康診査(健診)に行こう〜いつまでも元気で過ごすために〜」川柳に、作品に込めた想いや背景を100字以内でまとめたものを添付。一人3作品まで。
※両方への応募も可。様式任意。必要事項(郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号)を記入した用紙を添えて郵送またはEメールにより下記へ送付。

対象者
(1)後期高齢者医療制度に加入の本県の被保険者
(2)70歳以上の方(令和5年9月30日現在)

締め切り
令和5年9月29日(必着)

優秀作品・記念品
①最優秀賞各1点 ②優秀賞各2点 ③佳作各2点 ④特別賞各1点
記念品(商品券)：体験談①2万円②1万円③2千円④2千円、川柳①1万円②5千円③1千円④1千円(各賞に漏れた方から抽選でQUOカード500円分を贈呈、結果発表は、令和6年1月頃)

優秀作品はホームページなどで公表するほか、川柳は後期高齢者医療のPRに使用します
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：028-627-6830
Eメール：soumu@kouikirengo-tochigi.jp

生きがい持ち歩む「健康長寿」の道

ご高齢になっても、経験を生かして社会貢献活動などに取り組み、地域で活躍されている方がたくさんいます。

そうした方々の活動を紹介し、生きがいや健康長寿の秘訣を教えてくださいました。

グランド・ゴルフで優勝目指す
市村一造さん(91) =那須塩原
歩き、食べ、仲間と交流



グランド・ゴルフとの出会いは76歳の時、友人に誘われたのがきっかけ。それまでスポーツの経験は一切ない。県内で月に1・2回開催される大会で優勝するのを目標に、週4回は練習している」とはつらつとした表情で話します。

健康の秘訣(ひけつ)はたくさん歩き、3度の食事を欠かさないこと。「若い

新聞広告を切り貼りした絵を制作
黒尾たか子さん(97) =さくら

好きなことをとことん

宇都宮第一高等女学校(現宇都宮女子高)を卒業後、船生村(現塩谷町)の小学校の代用教員として勤務。結婚後は3人の子どもの育てました。戦時下で趣味や習い事どころではなかったという青春時代。「好きなこととはとことんやり抜く」と、革染めは40年以上継続。現在は、新聞広告を切り貼りした絵の制作を夢



「小中学生の体操教室」を指導
長田幸子さん(76) =日光

子どもの成長 楽しみに

元中学校教諭で現役体操選手。昨年創立40周年を迎えた「今市ジュニア体操教室」で現在も、小中学生を指導しています。40年間で指導した生徒は延べ3千人。「子どもたちを指導するには自分が健康で、体力が必要」とほぼ毎日ジムに通って筋トレに励みます。腕や足の可動範囲を広げるためのストレッチも朝晩欠か



「認知症の人と家族の会」世話人代表
金澤林子さん(78) =宇都宮

「やってみなきや…」で

認知症の人と家族が励まし合い、地域で安心して暮らせる社会を目指して、介護者の有志と共に「認知症の人と家族の会」県支部を結成。2010年には全国組織に加盟しました。12年にオープンした認知症カフェ「オレンジサロン石蔵カフェ」は、「何か人の役に立ちたい」という認知症の人の声きっかけ



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。

*取り組みによる効果は、個人の体験によるものです。また、年齢は8月1日現在、作品の内容は応募時のものです。

2022年「健康づくり体験談」

最優秀賞

鹿沼市・高久幸子さん(93)
(主文)

認知症は、65才以上で約730万人(5人に1人)だとか。本人は勿論、周りの人達も困る事が多く、なりたくない病気の一つです。私も年とともに記憶が薄らいで、覚えが悪くなってきています。今年92才になりますが、少しでも認知症にならないよう、次のような事に取り組んでいます。

一つめ、難読漢字に挑戦しています。日本語の美しさを味わいながら、クイズ番組等、その回答者と共に、漢字を読んでいます。二つめ、ナンブレ(数独)をやっています。新聞欄のナンブレを切り取って数字を当てはめ、次週に回答欄を見て、自分なりに採点しています。三つめ、オセロを友人とやっています。負ける事の方が多いのですが、友人との会話を楽しみながら、脳トレと思い対戦しています。四つめ、スマホを使っていますが、覚えるのに四苦八苦しませんが、皆様に教わりながら、今では便利に使っています。五つめ、川柳や短歌を新聞に投稿しています。思いついたら、すぐに紙に書きとめます。たまにですが、選ばれて掲載された時は、とっても嬉しいのです。その他、自然の植物、生き物などに興味を持ち、四季のうつろいに目を向けて、日々を過ごしています。

おかげで、今のところは認知症になっただけ、今のお話もスムーズにでき、生活しています。まだまだありますが、ささやかな認知症予防と考え、命のある限り、様々なものに取り組み、日々、生きていきたいです。

優秀賞

日光市・齋藤 紀子さん(83)
健康づくりは歩きが一番(抜粋)

40代前半の頃、忙しい家業に追われ腰痛になった時、かかりつけ医に「一番のクスリは歩くことだ」と言われました。翌朝から4時起きして東照宮・輪王寺方面を雨の日も風の日も一日も欠かさず歩いたところ、いつの間にか腰痛は治り、以後朝の歩きは日課となりました。

毎日の日記は8月31日現在で1万2922日、年に直すと28年2カ月12日になり、毎朝4時と6時の2回、1日約1万歩歩いています。おかげで腰も曲がらず82歳という年齢の割には若いと言われ、まだ人のお世話にならず人生を謳歌出来そうです。自分で出来る健康管理は歩くことが一番、お金もかからず、歩くという意志があれば毎日続けることが出来、一石三鳥！おすすめて

優秀賞

さくら市・大場 文彦さん(89)
健康は一日にして成らず(抜粋)

いくつになってもずっと自分のことは自分で出来る生活を維持したい。そのために、市が行う健康診査を毎年受け、結果をかかりつけ医師に見てもらい、毎日の健康管理に役立てています。健康づくりに最も大事なものは、食べ物です。五大栄養素をバランスよく補給することを心がけています。また、毎朝のラジオ体操は欠かしたことがありません。体操の後、近くの公園で、背筋を伸ばし大股でウォーキングを約1キロ、その公園のガードレールパイプを握って、腕の屈伸運動を20回、このような日課を20年以上続けています。「継続は力なり」です。

高齢になっても身体を動かし、物事に関心を持ち、人との出会いを大切にし、充実した老後生きがいをしています。

2022年「健康づくりに関する川柳」

最優秀賞

じじとはば互いを杖に朝散歩

宇都宮市・浅野政一さん(89)

米寿と傘寿の夫婦です。フレイルにならないよう努力していますが、その一つができるだけ歩くこと、転ばぬことです。二人してする朝の散歩は空気が澄んでいて自動車やひと気も少なく、気持ち良く健康に良いです。

優秀賞

運動は 過ぎず ほどほど怒らず

那須町・吉田幸夫さん(76)

生活の3大要素である食事、運動、睡眠、特に運動は自分の体力や環境を考え、無理せず苦にならない内容で継続することが大切です。

優秀賞

スクワット 無理は駄目よと孫の声

栃木市・青木 友子さん(76)

シルバー大学を出てから、ボランティアに目覚め、美術館の案内、病院車椅子手伝い、介護施設へ民話、歌、おしゃべりの訪問等、楽しくボランティアに励んで来ましたが、コロナのため、川柳以外は出来なくなり早く元に戻ることを願っております。

◇温泉施設入浴券プレゼント◇

「ASPOの感想」又は「広報に関するアイデアやご意見(※)」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。

【対象施設】①ホテルサンバレー那須②まほろばの湯③宮の街道温泉④お丸山ホテル⑤千本松温泉⑥鹿の湯

【応募方法】はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・希望する施設の番号と、「ASPOの感想」又は「広報に関するアイデアやご意見」を記入し、〒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25日(金)消印有効。

○必ず1つ、希望する施設の番号を記入ください。
○当選者は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
○個人情報取りまとめ及び賞品の発送のみ使用します。
※広域連合では、後期高齢者医療制度のよりわかりやすい情報伝達を目指しています。皆さまの「広報に関するアイデアやご意見」をお寄せください。

●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	0289-63-2125
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

令和5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。

$$\text{〈均等割額〉} \quad 43,200 \text{ 円} \quad + \quad \text{〈所得割額〉} \quad \text{基礎控除後総所得金額等} \times 8.54\% \quad = \quad \text{〈保険料〉} \quad \text{上限 66 万円 (年額)} \\ \text{(100 円未満切捨て)}$$

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。

自己負担限度額（月額）※1

所得区分		外来+入院(世帯単位)	
現役並み 所得者 (3割)	Ⅲ (課税所得 690万円以上)	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1% <140,100円>(※2)	
	Ⅱ (課税所得 380万円以上)	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1% <93,000円>(※2)	
	Ⅰ (課税所得 145万円以上)	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1% <44,400円>(※2)	
所得区分		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
一般Ⅱ (2割)		6,000円+	57,600円 <44,400円> (※2)
		(外来医療費総額-30,000円) ×0.1または18,000円の いずれか低い額(※3)(※4)	
一般Ⅰ (1割)		18,000円(※4)	
低所得者Ⅱ (1割)		8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ (1割)			15,000円

- ※1 外来(個人単位)を適用後、外来+入院(世帯単位)を適用します。
- ※2 療養のあった月以前の12カ月以内に外来+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。
- ※3 令和7年10月以降の上限額は、18,000円になります。
- ※4 所得区分が「一般Ⅰ・Ⅱ」または「低所得者Ⅰ・Ⅱ」の場合、外来の年間(毎年8月~翌年7月)上限は144,000円です。

◆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)が、お住まいの市町担当窓口で手続きしてください。

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

— 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を図るため、後期高齢者医療運営懇談会を設置しています。この運営懇談会の、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5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(水)(必着)

— シンボルマークを募集します —

「栃木県後期高齢者医療広域連合」をイメージしたシンボルマークを募集します。

副賞 / 最優秀賞(1点): 商品券30,000円、

優秀賞(3点以内): 図書カード5,000円

応募資格 / 募集要項に同意いただける方であれば、どなたでも応募できます。

締め切り / 8月31日(木)(必着)

●応募方法は、ホームページ(「栃木 広域連合」で検索)をご覧ください。

<https://www.kouikirengo-tochigi.jp>

マイナンバーカードを取得して健康保険証としてお使いください!

いつもの通院等が便利に!

- ①データに基づく最適な医療が受けられる
- ②転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要
- ③手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除
- ④マイナポータルから健診結果や薬の情報を閲覧できる

健康保険証として利用するためには、以下の準備が必要です。
(1)マイナンバーカードを申請
(2)マイナンバーカードを健康保険証として登録

公式サイト

お問い合わせ



こちらのポスターやステッカーを貼っている医療機関・薬局で利用可能です!

マイナンバー総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp>

- ・カードの申請・登録に関すること
 - ・各市町のマイナンバーカード担当窓口へお問い合わせください
 - ・健康保険証利用に関すること
- マイナンバー総合ダイヤル ☎ 0120-95-0178