

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／下野新聞社ビジネス局

住み慣れた地域でいつまでも健康に！

～健康寿命を延ばすため保健事業実施計画を推進します～

〈栃木県の後期高齢者の現状〉

○平均余命と平均自立期間（令和4年度時点）

※平均余命：ある年齢の人が、その後何年生きられるかを示す期待値。本計画では0歳時点の平均余命を指す。
※平均自立期間：日常生活動作が自立している期間の平均。本計画では要介護2以上になるまでの期間の平均を指す。

男性	女性
平均余命 81.3歳 (全国：81.7歳)	平均余命 87.0歳 (全国：87.8歳)
平均自立期間 79.9歳 (全国：80.1歳)	平均自立期間 84.0歳 (全国：84.4歳)
1.4年 介護が必要な期間	3.0年 介護が必要な期間

- 「脳梗塞」の入院医療費が男女とも高く、**過去5年間で増加**
- 「慢性腎臓病（透析あり）」の外来医療費が男女とも高く、全国と比べても**大幅に高い**

栃木県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の健康の保持増進、生活の質の維持向上を目指し、令和6年度を初年度とする保健事業実施計画（3期計画）を策定しました。広域連合では、健康寿命を伸ばすことで、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう五つの施策に取り組みます。

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。Aspo plus「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。

〈健診受診率〉



後期高齢者医療の被保険者の方は無料で健診（基本項目）を受診できます。通院している方も受診できます（健診の受診方法等は、お住まいの市町の担当窓口にお問い合わせください）。
歯科健康診査についても地域の実情に応じて実施できるよう市町を支援します。

①健康診査の推進

健康診査（健診）は、一年に一度ご自身の健康状態を知ることができる大切な機会です。

また、糖尿病等の生活習慣病やフレイル（身体的機能の低下等）を早期に発見して重症化を予防することもできます。

②生活習慣病重症化予防対策の推進

健診結果で生活習慣病の重症化リスクが高く、医療機関への受診を確認できない方に対して、受診勧奨通知の発送または電話・訪問による保健指導を実施します。

③高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施の推進

県内各市町と連携し、高齢者保健事業と国民健康保険の保健事業及び介護保険制度の地域支援事業が一体となって協力することで、被保険者へきめ細かな支援を行います。

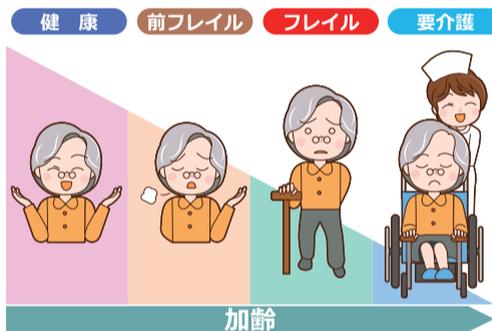
④フレイル予防対策の推進

中高年まではメタボ対策が必要とされていますが、高齢になると低栄養による体重減少やフレイル対策が必要とされています。

⑤適正な服薬及び受診の推進

正しい服薬や受診に係る知識の普及・啓発のため、薬剤師会等と連携し保健事業を取り組んでまいります。

また、医療費通知やジェネリック医薬品を利用した場合の差額通知等の送付により、受診や服薬の状況を適切に把握する機会を提供します。



健康づくり体験談 募集中

健康に関する川柳 健診に関する川柳

応募方法・内容

(1)体験談：「社会参加で健康づくり」地域の方が集まる通いの場への参加や趣味を通じたグループ活動、ボランティアなどの地域活動に参加したことが健康づくりにつながった体験談を題名と本文で原稿用紙2枚（800字）以内に記載。1人1作品。
(2)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。1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
70歳以上の方（令和6年9月30日現在）
締め切り
令和6年9月30日（必着）
優秀作品・記念品

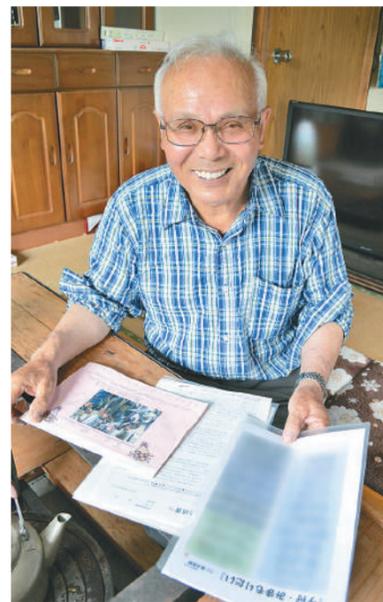
①最優秀賞各1点 ②優秀賞各2点 ③佳作各2点
④特別賞各1点 / 記念品(商品券): 体験談①2万円、②1万円、③2千円、④2千円。川柳①1万円、②5千円、③1千円、④1千円（参加者には抽選でQUOカード500円分を贈呈）

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

高齢になっても、これまでの経験や趣味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。そうした方々に活動の内容や、生きがい、健康長寿の秘訣を教えてくださいました。

「世界最高齢の現役理容師」に認定
箱石シツイさん(107) =那珂川



「世界最高齢の現役理容師」に認定
箱石シツイさん(107) =那珂川

健康茶と体操を毎日

2021年の東京五輪で聖火ランナーを務め、今年1月に米国の調査会社「ロンドンジェイクエスト」から「世界最高齢の現役理容師」の認定を受けました。東京で理容師になり、太平洋戦争中に故郷へ疎開後、「理容ハコイシ」を開業。とにかく頑張り屋。開業時にもコツコツ働いて貯めたお金を資金に。「一番うれし



音楽で健康と生きがい
秋元孟さん(89) =宇都宮



合唱指導などで活躍

2人の姉がピアノを弾き、音楽が身近だった少年時代。宇都宮高校で音楽教師だった石井信夫さんとの出会いから合唱部に入部。文化祭ではイタリヤ歌曲などを独唱しました。早稲田大学ではグリーククラブに所属し、歌声を響かせました。家業の運送業を継ぎ苦勞もりましたが、「世界に素晴らしい歌がある」と約30年前から声楽を学び、憧れの曲「グラナダ」にも挑戦。少し習っただけというピアノも優美な音色を奏でます。現在は、合唱団員である娘の須藤麻里さんと高齢者福祉施設で歌の指導を行い、健康・生きがいづくりの交流を楽しみます。元気の源は、朝食の納豆と半熟目玉焼き。「秋川雅史さんの歌を歌いたいですね」

児童養護施設に贈り物
保田キヌトさん(87) =宇都宮

好きな編み物でベスト

子どもの頃から編み物が好きで、会社員時代には編み物学校にも通いました。そろそろ終活を始めようと考えていたところ、宇都宮市睦町の児童養護施設「きずな」を支援する会社経営者らのグループ「きずな会」の新聞記事が目にとまり、活動に賛同。編みためていた古いセーターなどをほどこいて編み直し、子ども用の



「夕狩みまもりたい」たい長
室井一郎さん(76) =那須

県境地域、連携し活動

高齢者を中心に病院の送迎や徘徊者の捜索などを行っているボランティア団体「夕狩みまもりたい」。地元市民委員や消防団員、福島県西郷村と白河市の知人ら計13人で組織し、「必ず生きて見つける」をモットーに行政や福祉施設と連携しながら活動しています。また小中学校の総合学習で福祉の講師も務めています。

最優秀賞

気ままに健康に

那須烏山市 海士タマさん(89)

私は、今年88歳になりました。夫は96歳ですが、自分の事はどうにか自分でこなし、週一回リハビリに行っており、二人とも免許は返納しましたので、娘の運転で用事は済ませておきます。私の日常生活は、二、三日の散歩を毎日、無理なく、出来るだけですが、約八割くらいは叶えられております。これは、季節を感じられ、気分転換になり心の清涼剤です。食事は、娘がバランスを考えて少量ずつ多品目を銘々に盛ってくれるので、残さず食べれば大丈夫です。血液検査も正常値で

庭隅に小さな菜園があるので、簡単に作れる野菜や花を育てて試行錯誤を面白がってみたり、観察していると植物に教えられることもあり楽しみます。雨の日などは、以前、縫製業だった時の残布が色々あるので、その生地に適した何かを作ろうと、昔習った洋裁を応用してミシンで縫って、身近の方にご笑納いただく喜びがあります。また、週一回は、市の健康福祉課で行うみんなで交流の場「より合いクラブ」に参加し、「ラジオ体操や軽い体操頭の体操などをやり、保健師やボランティアさん

優秀賞

私の健康づくり(筋肉つけ、ナンプレ、人間ドック)

市貝町 永嶋静江さん(90)

私は89歳。16年前に夫、11年前には母に先立たれ、息子夫婦とは別居の一人暮らしである。寝たきりにならないように元気を願って、健康づくり、次の三点に取り組んでいる。一点目は、筋肉をつけることである。朝早く野菜畑を一回り、次に朝食の準備や後片付け、そして疲労に

ならない程度の野菜作りをしている。また筋肉つきを助ける海藻類や野菜類、大豆類をバランスよく食べ、肉も週三回を目安に食べるようにしている。二点目は、ナンプレを解くこと。下野新聞紙上、毎週土曜日の問題を切り取り解く。5年前NO.1から始めて今回がNO.262、

◇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ホテルサンパレー那須②まほろばの湯③宮の街道温泉 江戸遊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30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。
○個人情報を取りまとめ及び賞品の発送にのみ使用します。
※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。

優秀賞

健診を受けて安心 手に入れる

さくら市 内山 正さん(80)

欠かさずに定期的に健診を受けておけば、自分の身体の状態も分かるので、心配や不安もなくなり安心して過ごせる。

優秀賞

長生きは 食事運動 健診だ

宇都宮市 山崎友子さん(71)

毎年健診を受けてきても、年齢を増すほど高くなるのが血圧とコレステロール。食事は気を使っても、運動不足であったり、ご褒美のおやつがやめられない。

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4日現在、作品の内容は応募時のものです。

令和5年度「健康づくり体験談」

広域連合では、「健康づくり体験談」と「健診に関する川柳」を募集し、優秀作品をホームページで紹介しています。今回は令和5年度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

●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	町民くらし課	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

保険料率が変わりました

保険料率は2年に一度見直されます。令和6・7年度の保険料率は、後期高齢者負担率の見直しや出産育児一時金への支援等の制度改正などを踏まえ、以下のとおり改定しました。なお、改定にあたり、剰余金を活用して、保険料率の急激な上昇を抑制しました。

年度	令和4・5年度	年度	令和6・7年度
均等割額	43,200円	均等割額	45,600円
所得割率	8.54%	所得割率	8.84% (※1)
賦課限度額	660,000円	賦課限度額	800,000円 (※2)

- ※1 基礎控除後の総所得金額等が58万円を超えない方は、令和6年度に限り所得割率が8.54%となります。
- ※2 令和6年3月31日以前から被保険者資格を有している方と一定の障がいにより資格を取得する方は、令和6年度に限り賦課限度額が73万円となります。

所得の低い方は、所得に応じて均等割額が7割・5割・2割に軽減されます。また、資格取得の前日まで被用者保険の被扶養者であった方は、2年間均等割額が5割軽減され、所得割が賦課されません。

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。

保険証の廃止について

令和6年12月2日以降、保険証が廃止され、マイナ保険証(保険証利用登録がされたマイナンバーカード)を基本とする仕組みに移行します。お手元にある保険証は、令和6年12月2日以降であっても、券面事項(氏名・住所・一部負担金割合等)に変更がなければ、保険証に記載の有効期限(令和7年7月31日)までお使いいただけます。

**いつもの通院等が便利に！
マイナンバーカードを健康保険証としてお使いください！**
<メリット>

- ①データに基づくより良い医療が受けられる
- ②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
- ③マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
- ④医療現場で働く人の負担を軽減できる

※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

保険証の有効期限が切れた後について

○マイナ保険証をお持ちの方
マイナ保険証をご利用ください。なお、お手元の保険証の有効期限(令和7年7月31日)を迎える前に、ご自身の被保険者資格等を把握できるよう「資格情報のお知らせ」を送付する予定です(申請は不要)。

○マイナ保険証をお持ちでない方
お手元の保険証の有効期限(令和7年7月31日)を迎える前に、「資格確認書」を送付する予定です(申請は不要)。現在の保険証と同様に医療機関等の窓口で提示することで、引き続き医療を受けることができます。

<問い合わせ先>

- ・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
- ・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

公式サイト

