音声で読み上げます▶
詳しくは裏表紙へ

（令和5年3月末まで有効）

広報かながわ広域連合

広報かながわ広域連合は、高齢者の皆さんの健康で豊かな暮らしを応援する情報紙です。

コロナ禍で こんな生活の変化が起きていませんか？

人とのつながりに…

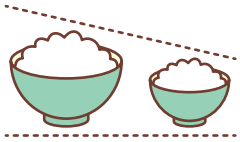
- □親しい人と疎遠になった
- □会話が減った
- □人と会わないため身支度をしなくなった

体に…

- □動かない時間が増えた
- □歩くことが減った
- □外出すると疲れる

食事に…

- □食事量が減った
- □メニューがいつも同じ
- □一人きりの食事が増えた



フレイル予防はじめの一歩！

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下し、介護が必要になる手前の状態のことです。新型コロナの感染予防の影響により、フレイルを招く人が増えています。

フレイルは1日の過ごし方を見直すことで、予防・改善が可能です。難しく考えず、できることからはじめの一歩を踏み出しましょう。

朝の一歩 社会参加へ

「おはよう」でつながりを

人との会話がない生活は、心身の活力低下や認知症の引き金となります。まずは家族やご近所とのあいさつを日課にして、積極的につながりを持ちましょう。

昼 元気に歩こう！ぽっぽ

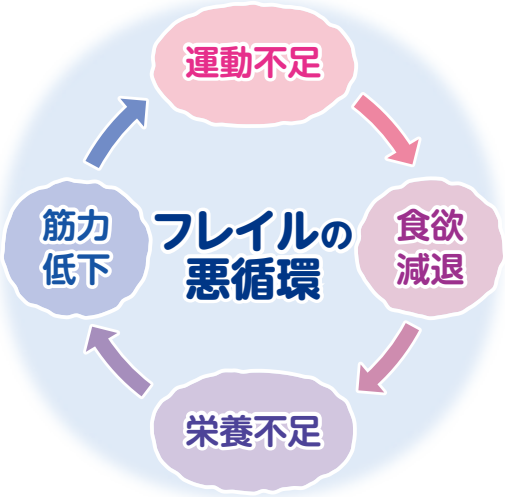
運動でフレイル予防

運動不足はフレイルを進行させる悪循環を招きます。ウォーキングは、特別な道具を使わずに誰でも取り組むことができる運動です。自分のペースで一歩ずつの積み重ねを。

ウォーキングのメリット

- 筋力の維持・向上
- 食欲増進
- ストレス解消
- 認知症予防

無理のない距離・時間で行うことが大切です



ウォーキングの前に

- □体の調子が普段と異なる日は、中止しましょう。
- □暑さ・寒さ対策、水分補給の用意をしましょう。
- □気温によっては、無理せず屋内運動に変更を。
- □持病がある場合などは事前に医師に相談してください。

※密集・密接を避けた場所で行いましょう。

おうちでできる カンタン運動メニュー

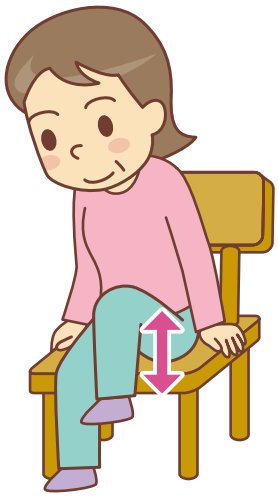
●屋内では「イスウォーク」

天気が悪く外に出られないときや、外出が不安な人におすすめです。

【基本姿勢】
イスに浅く座り、両手でイスを軽くつかむ。足を肩幅に開き、お腹をへこませる。

【基本動作】
上体をやや前屈みにし、膝を高く上げ、つま先からそっと下ろす足踏みをする。

※無理のない速さで、60秒間を目安に行う。



●筋力の維持・向上に「スクワット」

転倒、寝たきりなどの予防のために、足腰の筋力トレーニングを行いましょう。

1. 立ったままの状態で足を肩幅に広げ、お尻をゆっくりと落とす。
2. 太ももに力が入っているのを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

※10回を目安に繰り返す。

◉転倒や事故を防ぐため、机や壁に手をつき、イスを後ろに置いて行うと安心です。

夜の一歩 けんこう食生活へ

「栄養不足」にならないために

心身の活力低下を防ぐため、体をつくるタンパク質を意識してとりましょう。また、骨折予防にカルシウムなどの骨をつくる栄養素も大切です。夜だけでなく、朝・昼もしっかり食べましょう。

筋肉をつくる栄養素

タンパク質

骨をつくる栄養素

カルシウム

ビタミンD

ビタミンK

たまにはお取り寄せも

「毎日きちんと用意するのは大変」というときは、お取り寄せ料理を楽しんでみては？外食しづらいこの頃ですが、デリバリーを上手に利用すればこころの栄養補給にもつながります。

つくってみましょう 栄養満タンお手軽レシピ

キャベツと小松菜の納豆和え

調理時間 約10分　エネルギー 109kcal　塩分 0.5g

■材料（2人分）

小松菜 …… 100g（3株）
キャベツ …… 50g（1枚）
A
- 納豆 …… 50g（1パック）
- 納豆のタレ（添付のもの） …… 1袋
- 鰹節 …… 2g

塩昆布 …… 少々

■作り方

1. 小松菜は洗って3cmの長さに、キャベツは2～3cmくらいのざく切りにして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。小松菜を色止めする場合は、ざるにあげて流水にさらし水気を絞る。
2. 小松菜、キャベツ、Aと細かく刻んだ塩昆布を加えて、よく混ぜ合わせ、器に盛る。

おすすめポイント

納豆には、タンパク質やカルシウム、ビタミンKなどの栄養素が豊富に含まれています。電子レンジを利用し、味付けに添付のタレを使用することで調理も簡単。普段とは違うさわやかな納豆の味を楽しめます。

◉ご紹介した取り組み例は、実践する時間帯を限定するものではありません。生活の中に自由に取り入れて、毎日の習慣にしていきましょう。

薬と上手に付き合うために

●ジェネリック医薬品を活用しましょう

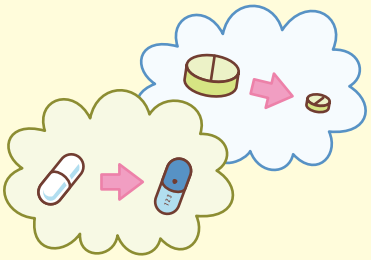
ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効主成分でつくられており、先発医薬品と同等の効果があるお薬です。ジェネリック医薬品を希望される方は、医師や薬剤師にご相談ください。

※すべての先発医薬品にジェネリック医薬品が製造販売されているわけではなく、治療内容によっては適さないことがあります。

安心できるお薬です

国による厳格な審査を経て製造販売されており、安全性・有効性ともに信頼できるお薬です。

飲みやすさの工夫も



形状や大きさを変えて飲みやすくしたものや、着色をして見分けやすく改良されたものもあります。

お薬代の節約に

先発医薬品の特許が切れた後に製造販売されるため、開発費用がかからない分、多くの場合は価格が安くなり、お薬代の節約につながります。

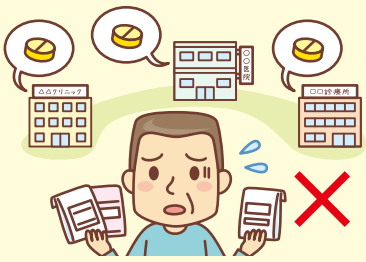
●その不調、お薬の飲み合わせのせいかも!?

服用する薬が増えることで、飲み合わせによる副作用などが生じることを「**ポリファーマシー**」と言います。**ふらつき**や**転倒**、**認知機能障害**などの原因となることが指摘されています。ポリファーマシーを防ぐために下記の点に注意しましょう。

お薬手帳を忘れずに

お薬手帳には服薬状況などが記録されており、医師が処方量（用量・剤数）を調整する目安となります。一冊にまとめ、受診のときは必ず持参しましょう。

重複受診は控えて



同じ病気で複数の医療機関を受診すると、その度にお薬が処方され、飲み合わせによるリスクが高まります。重複受診には注意しましょう。

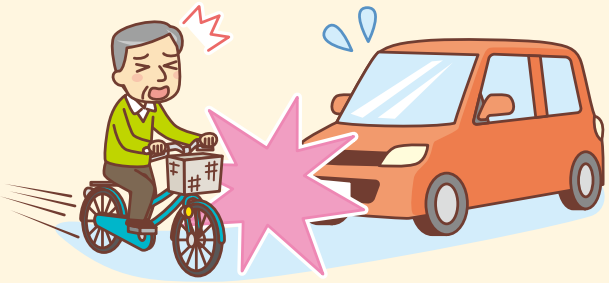
服薬は適切に

医師は患者さんの状態に応じて薬を処方しています。自己判断で多めに服薬したり、残薬を服用するのは危険です。医師・薬剤師の指示にしたがって服薬しましょう。

こんなときは届け出が必要です！

下記のような第三者（相手方）の行為によってケガや病気をしたときも、**保険証を使って診療を受けることができます。**しかし、治療にかかる費用は本来加害者である第三者（相手方）が負担するものです。**いったん後期高齢者医療広域連合が立て替えた後、第三者（相手方）に請求を行うので、必ず示談の前に市区町村の後期高齢者医療担当窓口に届け出を行ってください（示談を先にすると請求ができません。）。**

交通事故にあった*

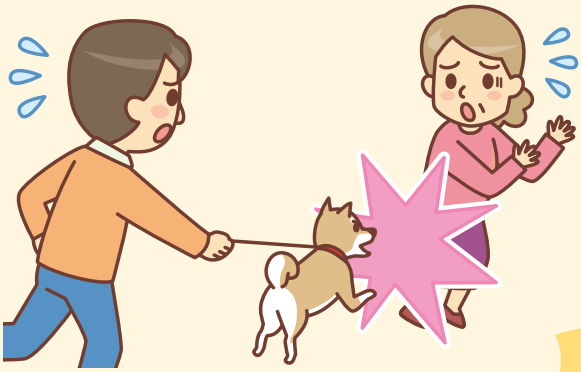


*交通事故にあったときは、警察に連絡し「交通事故証明書」をもらってください。

暴力行為を受けた

外食・購入品による食中毒

他人のペットに噛まれた



問い合わせ　市区町村の後期高齢者医療担当窓口

保険料率改定のお知らせ

保険料額を決定するための基準となる「保険料率」は、後期高齢者医療広域連合議会において2年ごとに決められています。令和4・5年度の保険料率および令和4年度の保険料額については、7月中旬に送付する保険料額決定通知書にてお知らせしますので、ご確認ください。*1

なお、保険料額は各年度の前年中の所得によって決まりますので、忘れずに確定申告や個人住民税申告を行ってください（一部負担金の割合についても、前年中の所得に基づき判定されます。）。*2

*1 年金からの天引き（特別徴収）にて保険料を納付されている場合、4・6・8月は原則、前年度の2月と同額を納めます（仮徴収）。仮徴収の金額が変更となる場合には、市区町村から別途通知を送付します。

*2 確定申告や個人住民税申告が３月15日までになされないと、7月中旬には保険料額や一部負担金割合が正しく算出されない場合があります。この場合、8月以降に変更した通知書等が改めて送付される予定です。

医療費が高額になったとき

1か月（同じ月内）の医療費が高額になり、自己負担限度額（下表）を超えた場合は、その超えた分が**「高額療養費」**として払い戻されます。給付の対象となる方には、申請書をお送りしますので、市区町村の後期高齢者医療担当窓口に申請してください。申請は初回のみで、2回目以降は自動で初回に申請した口座に振り込まれます。

《自己負担限度額（月額）》

所得区分	自己負担割合	外来（個人ごとに計算）	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	3割	252,600円＋[（実際にかかった医療費−842,000円）×1%] 【140,100円】*1	
現役並み所得者Ⅱ 課税所得380万円以上		167,400円＋[（実際にかかった医療費−558,000円）×1%] 【93,000円】*1	
現役並み所得者Ⅰ 課税所得145万円以上		80,100円＋[（実際にかかった医療費−267,000円）×1%] 【44,400円】*1	
一　　般*2	1割	18,000円*5	57,600円【44,400円】*1
区分Ⅱ（低所得者Ⅱ）*3		8,000円*5	24,600円
区分Ⅰ（低所得者Ⅰ）*4		8,000円*5	15,000円

*1 同一世帯で12か月以内に外来+入院（世帯単位）の限度額を超えた高額療養費の支給月数が3か月以上ある場合の4か月目からの限度額です（他の医療保険での支給回数は、通算されません。）。
*2 現役並み所得者Ⅲ・Ⅱ・Ⅰ、区分Ⅱ・Ⅰ以外の被保険者。
*3 世帯の全員が市町村民税非課税の被保険者（区分Ⅰ以外の方）。
*4 世帯の全員が市町村民税非課税で、その世帯全員の個々の所得（年金収入は控除額80万円で計算）が0円となる被保険者および、世帯の全員が市町村民税非課税であり、かつ、本人が老齢福祉年金を受給している被保険者（区分Ⅰ老齢福祉年金受給者）。
*5 年間（8月～翌年7月）の限度額は144,000円です。

●減額認定証・限度額適用認定証の申請を

所得区分が「区分Ⅰ・Ⅱ」または「現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ」に該当する方で、「減額認定証」や「限度額適用認定証」の交付を希望される場合は、市区町村の後期高齢者医療担当窓口で交付申請をしてください。

交付された減額認定証等を、あらかじめ医療機関に提示すると、窓口ごとの支払いが各所得区分の自己負担限度額までとなります。

●高額介護合算療養費について

医療費の自己負担額と介護サービス費用の自己負担額の年間合計額が高額になったときに、定められた基準額を超えた額が、**「高額介護合算療養費」**として払い戻されます。対象となる方には、申請書をお送りしますので、市区町村の後期高齢者医療担当窓口に申請してください。

マイナンバーカードの保険証利用が始まっています！

事前に登録をすることで、マイナンバーカードを保険証として利用できるようになりました。対応開始時期は医療機関によって異なります。対応している医療機関については、厚生労働省のホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html）で公表しています。

◉マイナンバーカードに「利用者証明用電子証明書」の搭載が必要です。

▶初回登録の詳細はマイナポータルを確認しましょう

マイナポータル　保険証利用　初回登録

※セブン銀行ATMでも手続きが可能です。

マイナポータル

問合せ先

神奈川県後期高齢者医療広域連合

TEL 0570-001120（コールセンター） FAX 045-441-1500
E-mail kouikirengou@union.kanagawa.lg.jp

市区町村の後期高齢者医療担当窓口

※下記連絡先は後期高齢者医療制度の担当窓口です。各事業（健康診査等）の担当とは異なる場合がありますのでご注意ください。

問合せ先（担当課）		電話番号
横浜市役所	医療援助課	045-671-2409
鶴見区役所	保険年金課	045-510-1810（資格・給付） 045-510-1815（保険料）
神奈川区役所	保険年金課	045-411-7126
西区役所	保険年金課	045-320-8427
中区役所	保険年金課	045-224-8313～14（保険料） 045-224-8317～18（資格・給付）
南区役所	保険年金課	045-341-1128
港南区役所	保険年金課	045-847-8423
保土ケ谷区役所	保険年金課	045-334-6338
旭区役所	保険年金課	045-954-6138
磯子区役所	保険年金課	045-750-2428
金沢区役所	保険年金課	045-788-7835～37（資格・保険料） 045-788-7838～39（給付）
港北区役所	保険年金課	045-540-2349～50（資格・保険料） 045-540-2351（給付）
緑区役所	保険年金課	045-930-2344
青葉区役所	保険年金課	045-978-2337
都筑区役所	保険年金課	045-948-2336
戸塚区役所	保険年金課	045-866-8449（資格・保険料） 045-866-8450（給付）
栄区役所	保険年金課	045-894-8426
泉区役所	保険年金課	045-800-2425（保険料） 045-800-2427（資格・給付）
瀬谷区役所	保険年金課	045-367-5727
川崎市役所	医療保険課	川崎市 保険コールセンター 044-200-0783
川崎区役所	保険年金課	
大師支所区民センター	保険年金係	
田島支所区民センター	保険年金係	
幸区役所	保険年金課	
中原区役所	保険年金課	
高津区役所	保険年金課	
宮前区役所	保険年金課	
多摩区役所	保険年金課	
麻生区役所	保険年金課	

問合せ先（担当課）		電話番号
相模原市役所	国保年金課	042-769-8231
横須賀市役所	健康保険課	046-822-8272
平塚市役所	保険年金課	0463-21-9768
鎌倉市役所	保険年金課	0467-61-3961
藤沢市役所	保険年金課	0466-50-3575
小田原市役所	保険課	0465-33-1843
茅ヶ崎市役所	保険年金課	0467-82-1111（代）
逗子市役所	国保健康課	046-873-1111（代）
三浦市役所	保険年金課	046-882-1111（代）
秦野市役所	国保年金課	0463-82-5491
厚木市役所	国保年金課	046-225-2223
大和市役所	保険年金課	046-260-5122
伊勢原市役所	保険年金課	0463-94-4521
海老名市役所	国保医療課	046-235-4595
座間市役所	医療課	046-252-7213
南足柄市役所	市民課	0465-73-8011
綾瀬市役所	保険年金課	0467-77-1111（代）
葉山町役場	町民健康課	046-876-1111（代）
寒川町役場	保険年金課	0467-74-1111（代）
大磯町役場	町民課	0463-61-4100（代）
二宮町役場	福祉保険課	0463-71-3190
中井町役場	税務町民課	0465-81-1114
大井町役場	町民課	0465-85-5007
松田町役場	町民課	0465-83-1225
山北町役場	保険健康課	0465-75-3642
開成町役場	総合窓口課	0465-84-0324
箱根町役場	保険健康課	0460-85-9564
真鶴町役場	健康長寿課	0465-68-1131（代）
湯河原町役場	住民課	0465-63-2111（代）
愛川町役場	国保年金課	046-285-2111（代）
清川村役場	税務住民課	046-288-3849

※電話のかけ間違いにご注意ください。
※県外に所在する医療機関に入院または施設に入居などをしている場合、前住所などの市区町村から被保険者証が発行されていることがあります（住所地特例制度）。この場合は、被保険者証を発行している市区町村が担当窓口になります。

健康診査を受けましょう

高齢期の健康診査は、糖尿病などの生活習慣病の早期発見に加え、フレイルのリスクをいち早くみつけて、対処するためにとても重要です。いつまでも元気に暮らしていくために、**年1回、健康診査を必ず受けましょう。**

問い合わせ　**市町村の後期高齢者健康診査担当窓口**

歯科健康診査を受けましょう（令和4年度実施分）

噛む・飲み込む・話すなどの口腔機能の衰えは、肺炎やフレイルの大きな要因となります。また、歯周病は糖尿病と密接な関係があり、重症化すると、命にかかわる合併症を引き起こすリスクが高まります。お口の健康は全身疾患から身を守るためにも、とても重要です。**対象の方には6～7月に通知を送付する予定です。忘れずに受けましょう。**

対象者　**昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方**

費　用　**無料**

問い合わせ　**神奈川県後期高齢者医療広域連合コールセンター　☎0570-001120**

健康診査は定期的な受診が大切です！

「コロナにかかったら怖いから、今年は受診をやめておこう」と、受診を控えてはいませんか？ 健診会場や医療機関では、感染対策を徹底しています。健診を受けずに病気の芽に気づかず放置すると、命にかかわる病気が発症・進行する可能性があり、かえって危険です。

不審電話にご注意ください！

左記のような言葉でお金や個人情報をだまし取ろうとする不審な電話が相次いでいます。少しでもあやしいと感じたり、違和感を覚えたりしたときは、**警察相談専用電話#9110**やお近くの警察署、後期高齢者医療広域連合に相談してください。

音声読み上げのご利用方法
（令和5年3月末まで有効）

❶ 左記コードをスマホ・タブレットで読み込む ▶ ❷ 表示されたURL（https://～）をタッチ ▶ ❸ 左上「メニュー」から ▶**テキストイベント** ▶**読み上げ** を選択 ▶ ❹ 本文をタッチで読み上げ

［令和4年2月発行］神奈川県後期高齢者医療広域連合事務局

〒221-0052　横浜市神奈川区栄町8-1 ヨコハマポートサイトビル9階　TEL **0570-001120**（コールセンター）　FAX **045-441-1500**
E-mail kouikirengou@union.kanagawa.lg.jp　HP https://www.union.kanagawa.lg.jp/

UD FONT　見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。