



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。

か **な** **が** **わ** で防ごう!

感染症もフレイルも

高齢期は感染症にかかりやすくなるため、免疫力をアップして、細菌やウイルスに負けない体をつくるのが大切です。免疫力アップの秘訣は、食事や運動などの生活習慣を整えること。これは、加齢とともに心身の機能が衰える「フレイル」の予防にも役立ちます。



か 噛む力 飲み込む力を 鍛えましょう

「やわらかいものばかり食べない」「いつも意識して舌やあごを動かす」など、お口まわりの筋肉を衰えさせないことが大切です。また、歯磨きなどでお口を清潔にして、歯周病を防いだり、細菌やウイルスの繁殖を抑えましょう。

❖ 唾液腺マッサージ

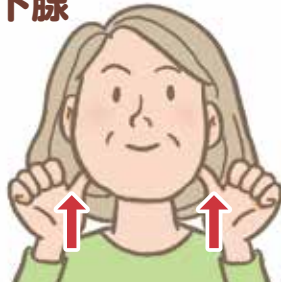
唾液は食べ物を飲み込みやすくしたり、殺菌作用でお口の中をきれいにします。食事の前などに唾液腺マッサージを行い、唾液の分泌を促しましょう。

じ か せん
耳下腺



耳の前、上の奥歯のあたりを、後ろから円を描くようにして優しく押します。

が っ か せん
顎下腺



あごの骨の内側の柔らかい部分を、耳の方からあごの先へ親指で順番に押します。

ぜ っ か せん
舌下腺



舌を押し上げるように、あごの下から両手の親指をそろえて5回ほどグッと押します。

な なんでも食べて低栄養防止

低栄養は体の免疫力を低下させ、感染症などの病気が発症しやすくなります。また、フレイルを進行させる原因にもなるので、いろいろな食材をしっかりと食べましょう。

1日3食バランスよく食べましょう

高齢者は食事の質や量が低下しやすくなります。低栄養状態になると、心身の衰えを招くとともに免疫力が低下します。特に、肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を積極的にとりましょう。



腸によい食品をとり入れましょう

小腸・大腸には免疫の働きを司る免疫細胞の60～70%が集まっていると言われています。また、腸内の環境を整えることは認知症予防にもつながります。

腸によい食品



枝豆とパプリカのマリネ

調理時間 約10分 エネルギー 247kcal 塩分 0.6g



おすすめポイント

パプリカや枝豆、大葉などには腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。レモン果汁と大葉の風味で薄味を感じさせず、チーズが入っているので食べごたえがあり、彩り豊かで見た目にも楽しい一品です。

■材料(2人分)

パプリカ(赤、黄色) …… 各75g(各1/2個)
枝豆(冷凍・さやから出したもの) …… 100g
プロセスチーズ …… 30g
大葉 …… 2枚
オリーブオイル …… 適量

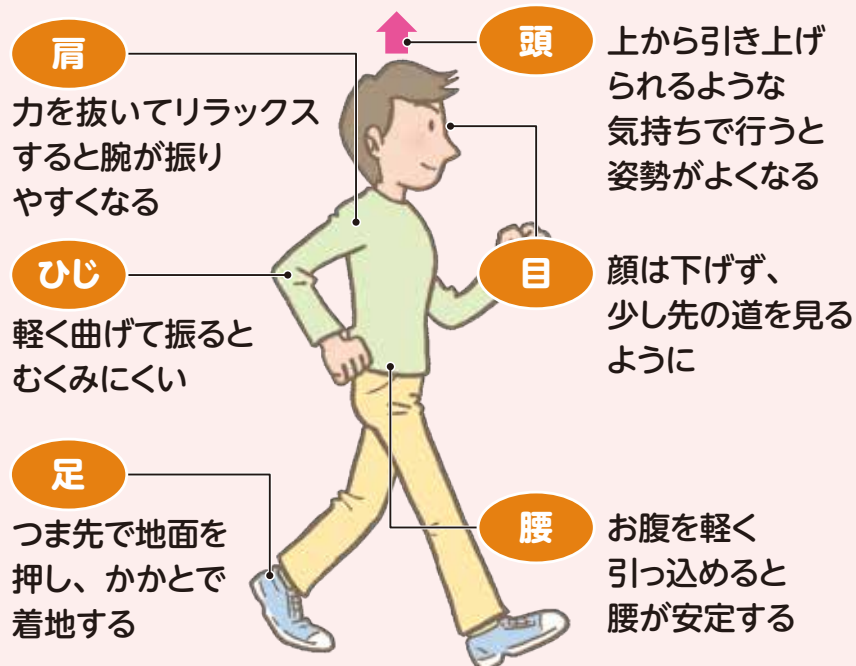
A [オリーブオイル …… 大さじ1
レモン果汁 …… 大さじ1
塩、胡椒 …… 各少々

■作り方

- ①パプリカはへたと種を取り除いて1cm角に切り、フライパンにオリーブオイルを熱して軽く炒める。オリーブオイルを絡めてレンジで加熱(600Wで2分程)してもよい。
- ②枝豆は解凍する。プロセスチーズは1cm角に切り、大葉はみじん切りにする。
- ③Aを合わせて①と②を加えてよく混ぜ、器に盛る。

が 外出しましょう 歩きましょう

❖ 理想のウォーキングフォーム



運動習慣は、免疫力アップに役立つだけでなく、筋力を維持・向上させ、フレイルを予防するためにも欠かせません。無理のない運動を継続して行うことが大切です。感染防止対策をして、歩く時間をつくりましょう。

わ 和気あいあいのつながりに

人とかわりを持ち、楽しく過ごすことは、免疫力向上・フレイル予防に効果があります。感染防止対策を行った上で、積極的に社会参加を行いましょう。

人とのつながりを持つ

- 家族や友人と楽しい時間を過ごし、たくさん笑うことで、免疫力を高めることができます。感染予防に注意を払って、人とのつながりを持ちましょう。
- 家から出られなかったり、外出を避けたい場合、オンラインでの交流も可能です。家族や友人と交流したり、サークル活動などに積極的に参加してみませんか。



キホンを忘れず



- 毎日しっかり睡眠をとり、体を休めることで免疫力が高まります。また、質のよい睡眠は心の健康維持にもつながります。
- 手やよく触れるものはこまめに消毒し、マスクの着用も心がけます。コロナの予防になるだけでなく、肺炎やインフルエンザなどの予防にもなります。

「スマホ・パソコンを使って…」 ご当地体操で

日本一周気分!



家でもできる体操動画のご紹介

座ってできる体操もあります

《動画を見る手順》

- 1 「ご当地体操マップ」で検索!
- 2 「ご当地体操マップ」を開いて都道府県名に触れる(押すと、体操の動画が見られます。

または

厚生労働省
「集まろう!通いの場」から
<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>



◀ご当地体操マップ

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。

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へ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。)

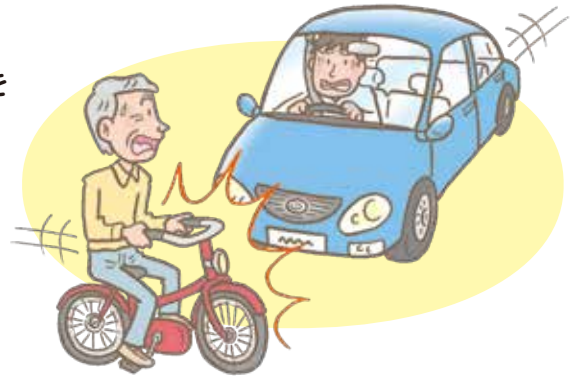
☑ 交通事故にあった

※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 など



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ます。医療機関により対応開始時期が異なりますので、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)でご確認ください。

マイナンバーカードの保険証利用登録の方法は、マイナポータルでご確認いただけます。

マイナポータル 保険証利用 初回登録 🔍



◀マイナポータル



●マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

《平日》9:30～20:00 《土日祝》9:30～17:30(原則)

☎ 不審電話にご注意ください! ☎

「医療費通知を送りましたが、返信がありませんでした。還付金があるのですが…」といった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。電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、キャッシュカード、通帳等をお預かりすること、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話 #9110、または消費生活センター188(いやや!)にお問い合わせください。

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、申請書がお手元に届きましたら、申請書に記載の内容に沿ってご申請ください。申請は初回のみで、2回目以降は自動で初回到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 + [(総医療費 - 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 + [(総医療費 - 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 + [(総医療費 - 267,000円) × 1%]	【44,400円】 *1
一般Ⅱ*2 課税所得28万円以上	2割	①18,000円 ②6,000円 + (総医療費*6 - 30,000円) × 10% いずれか低い方を適用。 ※②は2割負担施行後3年間(令和7年9月30日まで)の激変緩和措置	57,600円 【44,400円】 *1
一般Ⅰ*3	1割	18,000円*7	
区分Ⅱ(低所得者Ⅱ)*4	1割	8,000円*7	24,600円
区分Ⅰ(低所得者Ⅰ)*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 同じ世帯に、住民税課税所得が28万円以上で、3割負担以外の被保険者がいる場合で、次の①または②に該当する方。
①同じ世帯に被保険者が1人で「年金収入+その他の合計所得金額」が200万円以上
②同じ世帯に被保険者が2人以上で「年金収入+その他の合計所得金額」が320万円以上
- *3 現役並み所得者Ⅲ・Ⅱ・Ⅰ、一般Ⅱ、区分Ⅱ・Ⅰ以外の被保険者。
- *4 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)。
- *5 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80万円を計算)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)。
- *6 医療費が30,000円未満の場合は、30,000円として計算します。
- *7 年間(8月~翌年7月)の限度額は144,000円です。

一般Ⅱ(2割負担)になる方の外来医療の負担を抑える配慮措置

- 2割負担となる方については、令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間、1か月の外来医療の負担を1割負担と比べて増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります(入院の医療費は対象外)。

※同一の医療機関での受診については、原則、上限額以上窓口で支払わなくてよい取り扱いとなります。そうでない場合は、1か月の負担増を3,000円までに抑えるための差額を、高額療養費として払い戻します。



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で申請してください。

《高額介護合算療養費の基準額(年額)》

所得区分	自己負担割合	介護合算算定基準額 (計算期間: 毎年8月~翌年7月)
現役並み所得者Ⅲ	3割	212万円
現役並み所得者Ⅱ		141万円
現役並み所得者Ⅰ		67万円
一般Ⅱ	2割	56万円
一般Ⅰ	1割	
区分Ⅱ(低所得者Ⅱ)	1割	31万円
区分Ⅰ(低所得者Ⅰ)		19万円

問合せ先

神奈川県後期高齢者医療広域連合

TEL(コールセンター) 0570-001120(ナビダイヤル) / 045-440-6700 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	045-224-8317~18
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
保土ヶ谷区役所 保険年金課	045-334-6338 (資格・給付) 045-334-6335 (保険料)
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 保険年金担当	
田島支所区民センター 保険年金担当	
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	相模原市後期高齢者 医療コールセンター 042-707-8787
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	0467-70-5617
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行っている場合、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。

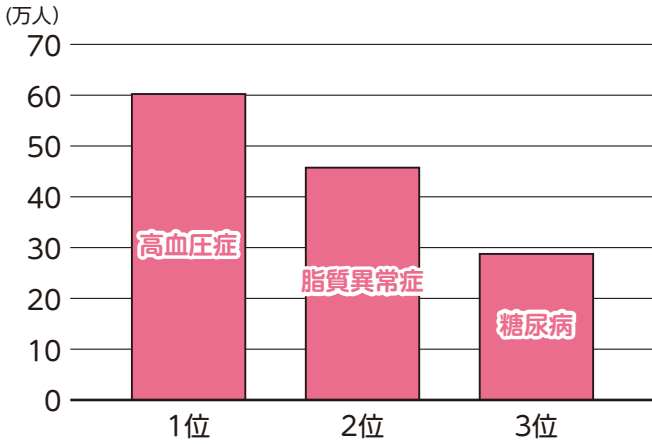
※広域連合のナビダイヤル番号(0570-001120)は、固定電話からかけた場合、全国どこからかけても区域内料金となります。



健康診査をお忘れなく!

神奈川県に住む75歳以上の方の医療状況

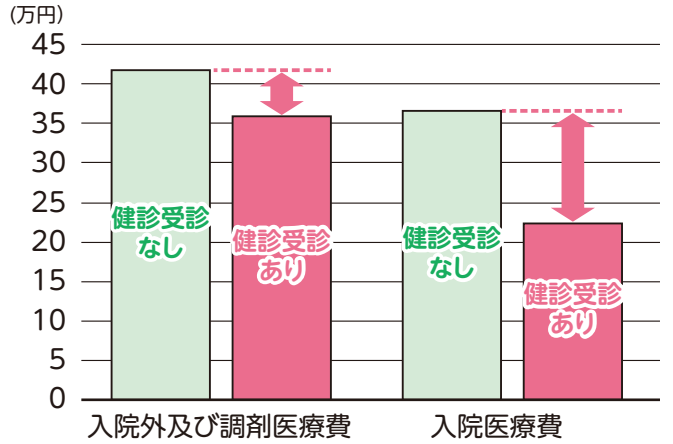
令和2年度に多かった生活習慣病



出典：令和2年度医療費分析等報告書

- 上位3大疾患は心臓病や脳血管疾患のリスクを上げる病気です。
- 糖尿病は高血圧を引き起こしやすい病気です。
- 糖尿病と高血圧症が合併すると腎症の発症や重症化が危惧されます。

令和3年度1人当たり医療費 (令和2年度の健診受診あり・なしで比較)



出典：国保総合システム

- 健診を受けた方の「1人当たり医療費」は、受けていない方よりも低額でした。
- 健診により、生活習慣病などの早期発見ができるため、医療費の減額につながると考えられます。

早期発見・早期治療 健康診査は元気の源!

高齢期の健康診査は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期に発見し重症化を防ぐとともに、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、健康診査を受けて健康管理に役立ててください。**



音声読み上げ
のご利用方法
(令和6年3月末まで有効)



① 左記コードを
スマホ・タブレット
で読み込む

② 表示されたURL
(https://~)を
タッチ

③ 左上「メニュー」から
▶テキストイベント
▶読み上げ を選択

④ 本文をタッチ
で読み上げ

[令和5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ドビル9階 TEL 0570-001120 / 045-440-6700 FAX 045-441-1500

E-mail kouikirengou@union.kanagawa.lg.jp HP https://www.union.kanagawa.lg.jp/