

健康診査を受けましょう

健康診査

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見つけて対処するためにとっても重要です。

いつまでも元気に暮らしていくために、**年1回、健康診査を受けましょう。**

カンタン受診で
時間もお金も
節約!



病気の早期発見で
延ばせる
健康寿命!



マイナポータル*で
健康状態の経年変化を
チェックできる!



問い合わせ 市町村の後期高齢者健康診査担当窓口

*マイナポータルとは?

政府が運営するオンラインサービスです。健康や介護などに関する情報の確認や行政手続きを自宅のパソコンやスマートフォンから行えます。

こんなことがわかります!

●診療・薬剤情報

医療機関・薬局における診療やお薬情報を確認できます(ジェネリック医薬品による薬代の削減可能額も確認できます)。

●後期高齢者健診情報

健診の結果情報の過去5回分を確認できます。

●医療費通知情報

●健康保険証情報



▲「マイナポータル」
詳細はこちら



不審電話にご注意ください!

「医療費が戻るので急いでATMへ」「カードが悪用されているので預かります」など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。広域連合や公共機関がATMの操作をお願いしたり、キャッシュカードをお預かりするようなことは絶対にありません。少しでも不審に思ったら、最寄りの警察署や警察相談専用電話#9110、または消費者ホットライン188(いやや!)にご相談ください。

音声読み上げ のご利用方法

(令和8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7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 045-440-6700 / 0570-001120 FAX 045-441-1500

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



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。

まちがい探しでフレイル予防

上下の絵の中には違うところが6個あります。まちがいを探して脳のトレーニングをしましょう。



答えは2~3ページをご覧ください

フレイル予防の生活習慣

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護のリスクが高くなった状態のことです。表紙のまちがい探しの答え合わせをしながらフレイル予防のためのポイント覚えて、いつまでも自分らしく、いきいき暮らすための生活習慣を身につけましょう。

【答え.1】男性が口を大きく開けて笑っています

口腔ケア

仲間と公園で会食。とても楽しそうですね。フレイル予防の第一は充実した食生活を送ることです。まずは、お口の健康を守り、何でも美味しく食べられるように、お口の体操と定期的な歯科健診を習慣にしましょう。

やってみよう! パタカラ体操

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します
- ②「パタカラ」と続けて発音し、5回繰り返します



▲動画はこちら



【答え.2】たんぱく質豊富な料理がプラスされています

栄養

「低栄養」は筋力や活力の低下に直結します。毎日の食事内容を見直して、十分な栄養摂取を心がけましょう。

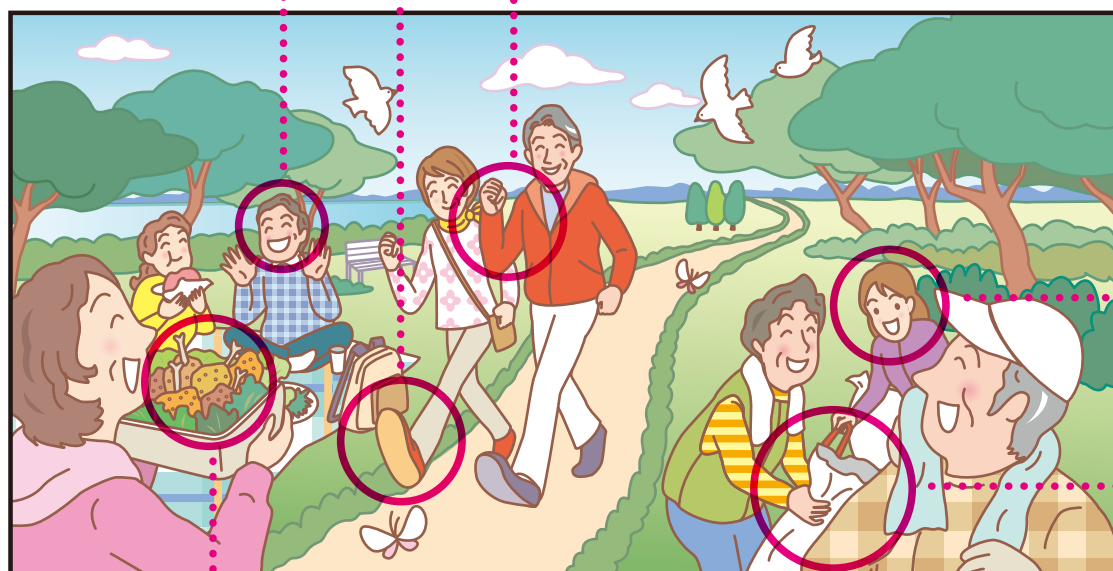
ポイント

- ☐ 肉・魚・大豆製品などのたんぱく質をしっかりとる
- ☐ 1日3食、栄養バランスを意識して食べる
- ☐ 乳製品や大豆製品などで積極的にカルシウム摂取を



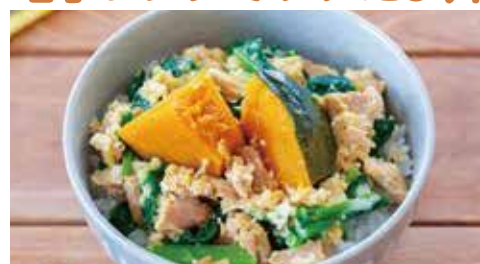
フレイル予防3本の柱

- 1 食事・口腔機能
- 2 生活活動・運動
- 3 社会参加



健康レシピ 電子レンジでツナたま丼

調理時間:約10分 エネルギー:479kcal 塩分:1.3g



【材 料】2人前

- 卵…2個 ●ツナ缶…1缶(70g)
- 小松菜…2株(60g)
- 冷凍かぼちゃ…一口サイズ3~4カット(60g)
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- ご飯…茶碗2杯分

【作り方】

- ① 耐熱ボウルにかぼちゃを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ② ①に小松菜をキッチンバサミで約3cm幅にカットしながら入れる。ツナ、卵、めんつゆも加えて混ぜ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ 一度取り出して混ぜ、再度、電子レンジで1分30秒加熱し、さっくり混ぜる。器にご飯を盛り、具を乗せる。

…【答え.3】女性の歩幅が大きくなっています

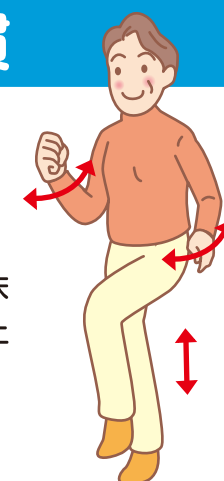
ウォーキング習慣

歩くことは心肺機能高めるだけでなく、足腰の筋力を維持・向上させるために効果的です。まずは、1日15分を目標に毎日歩くことを習慣にしましょう。

外出できないときは

屋内ウォーキング

- ①足を肩幅に開き、背筋をのばす
- ②腕を大きく振りながら、太ももが床と水平になるくらいひざを高く上げる「その場足踏み」を60秒行う



▲動画はこちら

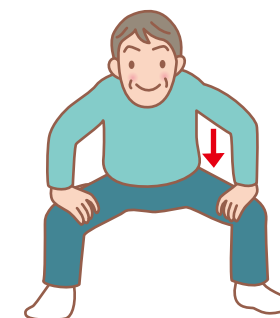
…【答え.4】男性の腕の振りが大きくなっています

筋力トレーニング

足腰の筋肉を鍛えることで、転倒による骨折を防ぎましょう。

腰割り運動

- ①つま先を逆ハの字にして、足を大きく開く
- ②太ももが床と平行になる位置まで腰を深く落とす
- ③両腕でひざを上から強く押して10秒キープする



▲動画はこちら

…【答え.5】仲間が一人増えています

コミュニケーション

他者とのコミュニケーションはこころを元気にする栄養です。

ポイント

- ☐ 元気なあいさつで笑顔のつながりを
- ☐ 会えないときも電話やメールでコミュニケーションを

…【答え.6】公園を清掃する様子になっています

社会参加

地域の行事やボランティア活動などを積極的に利用して、外出の機会を増やしましょう。

ポイント

- ☐ お住まいの地域の「通いの場」に参加してみよう



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

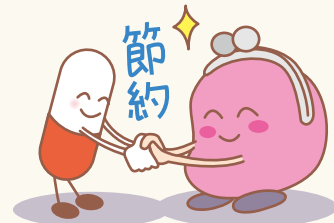
ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効主成分でつくられており、先発医薬品と同等の効果があるお薬です。ジェネリック医薬品を希望される方は、医師や薬剤師にご相談ください。

安心・安全なお薬です



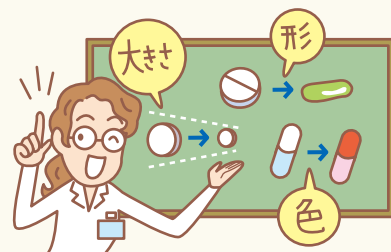
国による厳格な審査を経て製造販売されており、安全性・有効性ともに信頼できるお薬です。

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。

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。

※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。

●その不調、お薬の飲み合わせのせいかも!?

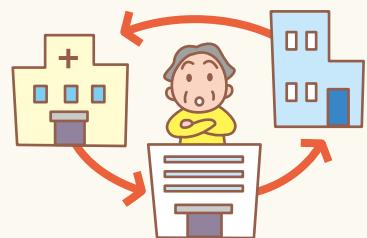
服用する薬が増えることで、飲み合わせによる副作用などが生じることを「ポリファーマシー」と言います。ふらつきや転倒、認知機能障害などの原因となることが指摘されています。ポリファーマシーを防ぐために下記の点に注意しましょう。

お薬手帳を 忘れず持参



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。

同じ病気で 複数の病院を受診しない



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 医師・薬剤師の 指示に従って



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、届け出をすることで保険証等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。

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。

他人のペット に噛まれた



外食・購入品 による食中毒



暴力行為 を受けた



など



マイナ保険証がはじまっています

令和6年12月2日より保険証の新規交付ができなくなり、マイナ保険証(保険証利用登録をしたマイナンバーカード)での受診を基本とする仕組みとなりました。**医療機関等への受診はぜひマイナンバーカードをご利用ください。**

※令和6年12月1日までに交付された保険証は住所や負担割合等に変更がない限り、有効期限まで使用することができます。12月2日以降に新規資格取得された方や負担割合に変更があった方等には、紙の保険証と同じように一定の窓口負担で受診できる「資格確認書(有効期限:令和7年7月31日)」を申請によらず交付します。

メリット 1

服薬歴、健診結果などの情報共有が可能になり、より質の高い医療提供につながる

メリット 2

マイナポータルで医療費通知情報を管理でき、確定申告が簡単に行える等、各種手続きも便利・簡単に!

★利用には事前の申請・登録が必要です★

1 マイナンバーカードを申請(未取得の場合)

- オンライン申請(パソコン・スマートフォン)
- 郵便による申請
- まちなかの証明写真機からの申請



▲詳しくはこちら

2 マイナンバーカードを保険証利用登録

- スマホ(マイナポータル)で登録
- セブン銀行ATMで登録
- 医療機関や薬局の顔認証付きカードリーダーで登録

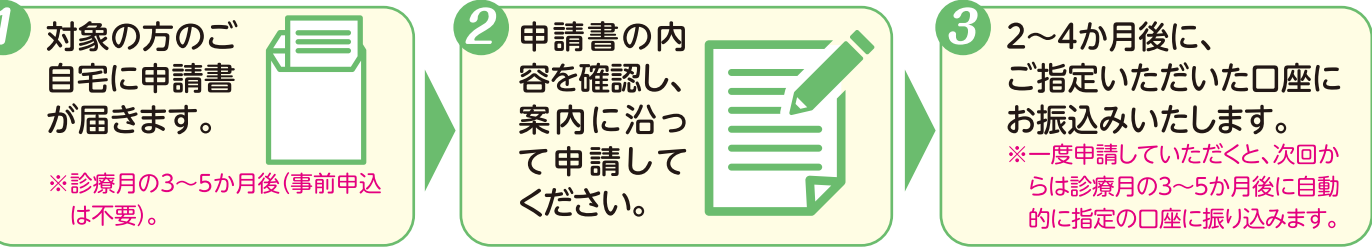


▲詳しくはこちら

医療費が高額になったとき

●高額療養費について

1か月(同じ月内)の医療費の一部負担金(自己負担額)が高額になり、自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額を「高額療養費」として払い戻します。払い戻しを受ける手順は下記のとおりとなります。



※高額療養費の受付は市区町村の後期高齢者医療担当窓口の他、一部を民間企業の事務センターに委託しているため、申請書の返送先が神奈川県外となる場合があります。
※1～2割負担の方は、外来の自己負担額の合計が1年間で一定額を超えた場合にも、その超えた分を高額療養費(外来年間合算)として払い戻します。

自己負担限度額の確認は▶

神奈川県広域連合 高額療養費

検索

◆外来医療の負担を抑える配慮措置について

2割負担の方については、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割負担の場合と比べて増加額を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)。

●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の自己負担額の合計が1年間で一定額を超えた場合に、その超えた金額を「高額介護合算療養費」として払い戻します。対象となる見込みの方には広域連合からご案内と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。

※計算期間に、新たに被保険者になった方などについては、当広域連合で正しい自己負担額を確認できず、ご案内と申請書をお送りできない場合がありますので、自己負担額が基準額以上と見込まれる場合は市区町村の窓口にご相談ください。

自己負担限度額の確認は▶

神奈川県広域連合 高額介護合算療養費

検索

広域連合の議会から

広域連合議会は、神奈川県内33市町村の議会議員から選出された20名の議員で構成され、主に広域連合の予算や条例などの審議・決定を行っています。定例会は年に2回開催(3・8月)しており、どなたでも傍聴することができます。詳しくは広域連合ホームページをご覧ください。

神奈川県広域連合 議会

検索

《令和6年に開催された議会の主な議案》

- 第1回定例会(令和6年3月27日)
 - ・後期高齢者医療に関する条例の一部改正
 - ・令和6年度当初予算
- 第2回定例会(令和6年8月23日)
 - ・令和5年度決算認定
 - ・監査委員(議員選出)の選任の同意

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) 045-440-6700 / 0570-001120(ナビダイヤル) FAX 045-441-1500
E-mail info@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	
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	0467-81-7157
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	保険年金課	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	保険健康課	0465-84-0328
箱根町役場	保険健康課	0460-85-9564
真鶴町役場	保険福祉課	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保険証等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、保険証等を発行している市区町村が担当窓口になります。

