



# 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。

フレイルを  
防いで

## 健康寿命をのばそう

「フレイル」とは、加齢にともない心身の機能が低下した状態（虚弱）のことです。

### あなたの健康状態はいかがですか？

1   
半年間で  
体重の減少がない

2   
ペットボトルのふたが開けられる  
【筋力（握力）を維持している】

3   
元気で  
疲れ知らずだ

4   
横断歩道で、青信号の間に  
渡りきれ

5   
運動などで体を  
動かしている

1～5で  
**3つ以上**  
当てはまることが  
目標です。

**当てはまるのが1～2つだと要注意！フレイルの危険が!?**

### こんな運動にチャレンジ!

- 1日40分以上歩く  
(1日約6,000歩)
- 筋力・バランス・柔軟など、  
いろいろな運動を週3日以上
- 座りっぱなしにならないよう、  
適度に立つ
- 筋力トレーニングを週2日以上



いつまでも元気にイキイキと過ごすため  
フレイルを予防する生活習慣は中面をチェック!!

今日から実践!

# フレイル予防の

スタート

## 身体活動

(生活活動+運動)



- 元気に散歩やウォーキング
- きびきびと、こまめに家事・掃除を

フレイル予防のために

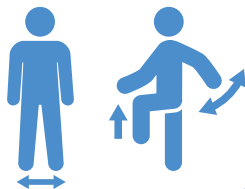
毎日できるだけ歩きましょう!

こまめに家事・掃除をして運動不足を解消しましょう!

外出できないときは、屋内ウォーキングが効果的



◀「その場ひざ上げウォーク」動画はこちら



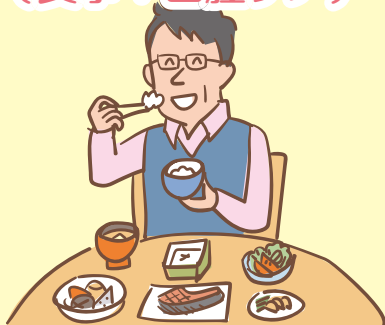
お口の運動で噛む力・飲み込む力を維持しましょう!



◀「パタカラ体操」動画はこちら

## 栄養

(食事+口腔ケア)



- 1日3食バランスよく
- 歯やお口のメンテナンスを

たんぱく質をしっかりとって、筋肉・骨・歯を強化しましょう!

バランスのよい食事で栄養の偏りをなくし、低栄養を防ぎましょう!

# 健康すごろく

引き続き健康習慣の実践を!

## 社会参加



- とびきりの笑顔の挨拶でつながりを
- 地域の活動や趣味を積極的に行いましょう

明るい笑顔を  
交わせば、  
気分晴ればれ!



生活にはりをもたせることで  
認知症を予防



会えないときは  
電話や手紙で  
コミュニケーション



いつまでも  
元気はつらつ



## カレーグラタン



### ■材料(2人分)

- うどん(ゆで)……………100g
- かぼちゃ\*……………40g
- しめじ……………25g(1/4パック)
- レトルトカレー……………100g(1/2袋)
- とろけるチーズ……………20g

### ■作り方

- ① うどんは食べやすい長さに切る。
- ② かぼちゃはスライス、しめじは根元を切り落としてほぐし、それぞれラップに包んで電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 耐熱容器に①・②を入れてレトルトカレーをかけ、とろけるチーズを散らす。
- ④ オーブントースターで10分程度焼く。

調理時間 …… 約15分  
エネルギー …… 165kcal  
塩分 …… 1.1g

\*はじめてからスライスされているもの(生・冷凍)を利用すると調理も簡単

### ポイント

かぼちゃはβ-カロテンをはじめ、ビタミンやミネラルなど、体に良い栄養素を豊富に含みます。季節に応じて野菜を変えたり、レトルトカレーを缶詰のホワイトソースに変えたり、うどんを温かいごはんや一口大に切った食パン(トーストでも)に変えるなど、様々なアレンジが楽しめます。

# 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、届け出をすることで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。

## ☑ 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



# 保険料率改定のお知らせ

保険料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6・7年度の保険料率および令和6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。<sup>\*1</sup>

なお、保険料および一部負担金の割合は、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<sup>\*2</sup>を行ってください。

<sup>\*1</sup> 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。

<sup>\*2</sup> 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 (高額療養費制度\*)

\* 1か月ごとの医療費の自己負担額の合計が一定額を超えた場合に、その超えた金額が「高額療養費」として払い戻されます。所得額などの条件によって、自己負担限度額は異なります。  
なお、自己負担額には、食事代や差額ベッド代などの保険適用外の支払額は含みません。

## 支給を受けるには?

※一度申請すると、次回以降も高額療養費に該当した場合は、登録された口座に自動的にお振込みいたします。

① 対象の方のご自宅に  
申請書が届きます。

※診療月から最短で3か月後(事前  
申込は不要)。

② 申請書の内容を確認し、  
同封の返信用封筒で  
返送してください。

※保険証・通帳のコピーなどが必要。

③ 2～4か月後に、  
ご指定いただいた  
口座にお振込み  
いたします。

※高額療養費の受付を行う事務センターは民間企業に委託しているため、返送先は神奈川県以外場合があります。

※1～2割負担の保険証をお持ちの方は外来医療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も、その超えた金額が「外来年間合算」として払い戻されます。

神奈川県広域連合 高額療養費 検索

●高額療養費の自己負担限度額は広域連合のホームページ等でご確認いただけます。

## 外来医療の負担を抑える配慮措置について

2割負担の保険証をお持ちの方については、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。対象となる見込みの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申請してください。

※県外から転入されるなど当広域連合で計算できない場合もありますので、自己負担額が限度額以上と見込まれる場合はご相談ください。

※申請書記載の支給予定額は作成時点のもので実際の支給額と異なる場合があります。

神奈川県広域連合 高額介護合算療養費 検索

●高額介護合算療養費の自己負担限度額は広域連合のホームページ等でご確認いただけます。



## 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5年に開催された議会の主な議案

- 第1回定例会(令和5年3月28日)
  - ・後期高齢者医療に関する条例の一部改正
  - ・令和5年度当初予算
- 第2回定例会(令和5年8月24日)
  - ・令和4年度決算認定
  - ・監査委員(議員選出)の選任の同意

## ■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

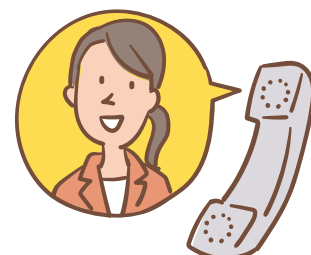
※下記連絡先は後期高齢者医療制度の担当窓口です。各事業(健康診査等)の担当とは異なる場合がありますのでご注意ください。

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	
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	0467-81-7157
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	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。**

問い合わせ ▶ 市町村の後期高齢者健康診査担当窓口

## 健康診査のメリット

- 最新の健康状態を把握できる
- 高血圧や糖尿病など、自覚症状のない生活習慣病にいち早く対処できる
- **マイナポータル**で、毎年の健診結果が確認できる



### ▶ 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。



▲「マイナポータル」  
詳細はこちら

### 《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



## 不審電話にご注意ください!

「還付金があるのでキャッシュカードを取りに行きます」「保険証が使えなくなるので手続きを代行します」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、電話で個人情報を聞き出したり、キャッシュカードなどをお預かりすることは絶対にありません。不審な電話があった場合は、最寄りの警察署や警察相談専用電話番号【#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7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6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/