

# 健康診査を受けましょう

高齢期の健康診査は、病気や異常の発見のほか、心身の機能の衰え(フレイル)をいち早く見つけて対処するためにとても重要です。毎日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。**

病気の  
早期発見で延ばせる  
**健康寿命!**

マイナポータル<sup>※</sup>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。



▲「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**



## 医療機関等への受診はぜひマイナ保険証をご利用ください

- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられます。
- 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になります。
- 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用されます。

## 不審電話にご注意ください!

「還付金があります」、「保険証(資格確認書)が使えなくなります」または「不正利用されています」などといった言葉で、取引銀行や生年月日、住所等の個人情報を聞き出そ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、取引銀行や生年月日等の個人情報を電話で聞き出すことはありません。少しでも不審に思ったら、すぐに電話を切り、最寄りの警察署や警察相談専用電話#9110にご相談ください。

## 音声読み上げのご利用方法

(令和9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8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 ☎045-440-6700 / 0570-001120 ☎045-441-1500  
E-mail: info@union.kanagawa.lg.jp ① 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。

# 広報

# かながわ 広域連合

音声で読み上げます▶  
詳しくは裏表紙へ



☑ 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。

## 正しく知って予防する“糖尿病”のこと

1 **今年も旅行に行きたいね**

1 **家庭菜園を続けたいな**

2 **えっ!? 糖尿病大丈夫?**

そういえば、この前の健診で**血糖値が高め**って言われてね

この歳だし、別に放っておいてもいいかなとも思っていて……

3 **今、糖尿病の話をしていましたね!**

実は、神奈川県に住む**75歳以上の方の4人に1人が糖尿病なんです!** (令和5年度)

出典：令和6年度医療保健情報分析報告書

4 **糖尿病は“正しく知って予防する”ことが大事です**

4 **詳しく知りたい!**

では、次ページから元気に過ごすための**健やかな暮らしのヒント**を紹介しますね!

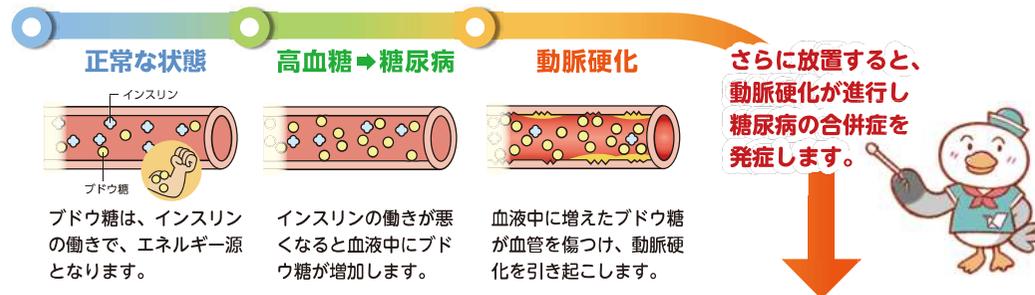
## 糖尿病についてご存じですか？

糖尿病の正しい知識を身につけ、健康生活にお役立てください。

### 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が正常より多くなる病気です。血糖を下げる「インスリン」が少なくなったり、働きが悪くなったりすることが原因で起こります。

### 糖尿病はこうして進行



### 糖尿病の三大合併症

- ☑ 糖尿病性網膜症
- ☑ 糖尿病性神経障害
- ☑ 糖尿病性腎症

悪化すると…

失明・壊疽  
人工透析  
などの危険も



病気が悪化しないように  
気をつけながら過ごしましょう！

### 糖尿病治療中の方へ

- 1日3回ほぼ均一に栄養バランスを考えて、食べ過ぎやまとめ食いを避ける。
- 薬は主治医の指示通りきちんと服用、または、注射をする。
- 楽しんでできる運動を毎日続ける。
- ストレスをためないようにする。
- 治療を生活の一部として気負わず根気よく続ける。



## 健康の秘訣は「食事」「運動」「休養」「つながり」

シニア世代の健康維持には、病気の予防や重症化予防に加え、心身の機能を保つことが大切です。

### 食事

よく噛んで栄養をしっかりとる

- 1日3食、薄味にしてゆっくり食べる。
- たんぱく質、脂質、炭水化物等の栄養素をバランスよくとる。
- 体重を1週間に1回測る。



### レンジでチン！カット野菜で作る簡単野菜スープ



- 《作り方》
- ① 電子レンジ対応のマグカップにカット野菜(またはお好みの野菜を千切りにして)を入れる。
  - ② 水・顆粒コンソメ・豆腐を入れて混ぜる。
  - ③ ②にラップをして、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
  - ④ しょうゆを入れて味を調える。

《材料(1人分)》

- サラダ用カット野菜…1/3袋(60g)
- 水……………150ml
- 顆粒コンソメ……………小さじ1
- 絹ごし豆腐……………50g
- しょうゆ……………小さじ1/2

エネルギー:90kcal タンパク質:3.6g 食塩相当量:1.5g

出典:神奈川県栄養士会 やわらか食 簡単レシピ集

### 運動

身体をこまめに動かす

#### 有酸素運動

- 天気が良ければ散歩に出かける。(息が切れない程度のペースで歩く)
- 動かない時間を減らす。



今より10分多く  
体を動かしましょう

#### 筋力トレーニング [スクワット]

- ① 肩幅くらいに脚を広げる。
- ② 膝を曲げ、椅子に座る、立ち上がるを繰り返す。(膝がつま先より前に出ないように)



ゆっくり行うことがポイント！  
筋肉がしっかり使われます

### 休養

- ストレスを上手に解消する。
- 質のよい睡眠をとる。



### つながり

- 近所づき合いや友人との集まりなど、外で人と会う機会を維持する。



### 健康診査でわかる糖尿病関連項目

- 血糖値
- HbA1c
- eGFR
- 血圧
- 尿蛋白

★健診項目に含まれない場合があります。

数値をよく見てね！  
結果については  
かかりつけ医と確認！



# 薬と上手に付き合うために

## ●その不調、お薬の飲み合わせのせいかも!?

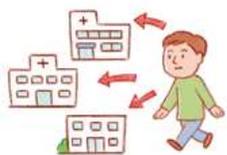
服用する薬が増えることで、飲み合わせによる副作用などが生じることを「ポリファーマシー」と言います。ふらつきや転倒、認知機能障害などの原因となることが指摘されています。ポリファーマシーを防ぐために下記の点に注意しましょう。

### 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。

## ●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。

### 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。

\*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ありません。また、変更を希望しても医師の治療方針などにより、ジェネリック医薬品への変更ができない場合があります。

### 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。

### 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。

## ●バイオシミラー(バイオ後続品)をご存じですか?

バイオシミラーは、ジェネリック医薬品と同様、特許期間が終了した後に製造・販売される医薬品です。先行バイオ医薬品\*と品質・有効性等が同等/同質であることを臨床試験等により検証した薬です。

\*バイオ医薬品とは、細胞や微生物などの生物の力を利用してつくられる、タンパク質を有効成分とする薬。

# 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マイナ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

# 令和8・9年度の保険料について

## ●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議決のうえ、決定されます。令和8・9年度の医療分及び令和8年度の子ども・子育て支援金分の保険料率、令和8年度の保険料額は、**7月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。なお、令和9年度の子ども・子育て支援金分の保険料率は令和9年度に送付する保険料額決定通知書にてお知らせします。

### 【子ども・子育て支援金制度について】

子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。そのため、令和8年度から医療分とあわせて、新たに子ども・子育て支援金分の保険料を納めていただくことになりました。支援金は児童手当の拡充などの事業に充てられます。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご覧ください。

子ども・子育て支援金

検索



# 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)の医療費の自己負担額(一部負担金)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。

- 1 対象の方のご自宅に申請書が届きます。  
\*診療月の3~5か月後(事前申込は不要)
- 2 申請書の内容を確認し、案内に沿って申請してください。
- 3 2~4か月後に、ご指定いただいた口座にお振り込みいたします。  
\*一度申請していただくと、次回からは診療月の3~5か月後に自動的に指定の口座に振り込みます。

\*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、1年間の外来の自己負担額の合計が自己負担限度額を超えた場合にも、その超えた金額を高額療養費(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 

## ●高額介護合算療養費について

1年間の医療費と介護サービス費の自己負担額の合計が自己負担限度額を超えた場合に、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て申請してください。

\*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、自己負担額が自己負担限度額を超える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 

## ●高額療養費等(葬祭費を除く)を「公金受取口座」で受け取ることができます

「公金受取口座」登録制度は、本人名義の金融機関口座を国に事前に登録することで、口座情報を記入せずに、登録した口座に振り込むことができる制度です。給付の申請の際に、振込先として「公金受取口座」をご指定いただけるようになりました(\*高額介護合算療養費は令和8年3月からの予定)。

### 【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。

#### 《令和7年に開催された議会の主な議案》

- 第1回定例会(令和7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7年度当初予算
- 第2回定例会(令和7年8月22日)
  - ・令和6年度決算認定
  - ・監査委員(議員選出)の選任の同意

神奈川県広域連合 議会  検索

# 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	問合せ先(担当課)		電話番号
横浜市役所	医療援助課	045-671-2409	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
鶴見区役所	保険年金課	045-510-1810 (資格・給付)	川崎区役所	保険年金課	
		045-510-1815 (保険料)	幸区役所	保険年金課	
神奈川区役所	保険年金課	045-411-7126	中原区役所	保険年金課	
西区役所	保険年金課	045-320-8427	高津区役所	保険年金課	
中区役所	保険年金課	045-224-8317~18	宮前区役所	保険年金課	
南区役所	保険年金課	045-341-1128	多摩区役所	保険年金課	
港南区役所	保険年金課	045-847-8423	麻生区役所	保険年金課	
保土ヶ谷区役所	保険年金課	045-334-6338 (資格・給付)	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
		045-334-6335 (保険料)	横須賀市役所	健康保険課	046-822-8272
旭区役所	保険年金課	045-954-6138	平塚市役所	保険年金課	0463-21-9768
磯子区役所	保険年金課	045-750-2428	鎌倉市役所	保険年金課	0467-61-3961
金沢区役所	保険年金課	045-788-7835~37 (資格・保険料)	藤沢市役所	保険年金課	0466-50-3575
		045-788-7838~39 (給付)	小田原市役所	保険課	0465-33-1843
港北区役所	保険年金課	045-540-2349~50 (資格・保険料)	茅ヶ崎市役所	保険年金課	0467-81-7157
		045-540-2351 (給付)	逗子市役所	国保健康課	046-873-1111(代)
緑区役所	保険年金課	045-930-2344	三浦市役所	保険年金課	046-882-1111(代)
		045-978-2337	秦野市役所	国保年金課	0463-82-5491
青葉区役所	保険年金課	045-948-2336	厚木市役所	国保年金課	046-225-2223
都筑区役所	保険年金課	045-866-8449 (資格・保険料)	大和市役所	保険年金課	046-260-5122
戸塚区役所	保険年金課	045-866-8450 (給付)	伊勢原市役所	保険年金課	0463-94-4521
		045-894-8425 (保険料)	海老名市役所	国保医療課	046-235-4595
栄区役所	保険年金課	045-894-8426 (資格・給付)	座間市役所	保険年金課	046-252-7213
		045-800-2425 (保険料)	南足柄市役所	市民課	0465-73-8011
泉区役所	保険年金課	045-800-2427 (資格・給付)	綾瀬市役所	保険年金課	0467-70-5617
		045-367-5727	葉山町役場	町民健康課	046-876-1111(代)
瀬谷区役所	保険年金課		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している場合、前住所地などの市区町村が引き続き後期高齢者医療制度の担当窓口になることがあります(住所地特例制度)。