下野新聞の生活情報紙
ASPO Palette

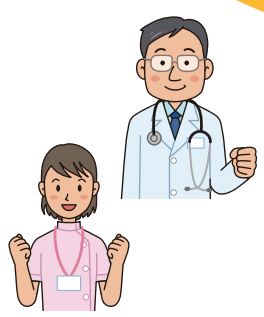
健康特集

令和8年度版

提供／栃木県後期高齢者医療広域連合
☎028-627-6805
http://www.kouikirengo-tochigi.jp
企画・制作／下野新聞社ビジネス局
TEL028・625・1104

毎日元気に過ごせる健康づくりが、国民的な課題となっています。アスポパレット「健康特集」では、県民の皆さんの充実した生活のために、健康的で社会生活に役立つ情報を提供します。

今回は、後期高齢者医療制度の特集です。



栃木県後期高齢者医療広域連合

健診を受けましょう！

～健診は無料で受診できます～

健康診査（健診）は、ご自身の健康状態を知ることができる大切な機会であり、糖尿病等の生活習慣病やフレイル（身体的機能の低下等）を早期に発見して重症化を予防することもできます。

後期高齢者医療の被保険者の方は、**無料**で健診（基本項目）を受診できます。通院している方も受診できますので、健康寿命を延ばして豊かに生きるため、一年に一度、健診を受診しましょう。

健康診査について

[基本項目] 問診、身体計測（身長、体重、BMI）、血圧測定、診察、血液検査（脂質、肝機能、血糖）、尿検査（尿糖、尿たんぱく）

[費　　用] 無料

[受診方法] お住まいの市町にお問い合わせのうえ、案内にそって受診してください。

[そ の 他] 特別養護老人ホーム等へ入所されている方は、健診の対象になりません。
詳しくは、入所前にお住まいの市町担当窓口へお問い合わせください。

※健診を受診後、詳しい検査や治療が必要となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

健診受診率　令和7年度 31.0%　令和8年度目標値 33.0%

歯科健診について

[基本項目]
歯牙の状態、口腔清掃状態、歯周組織の状況

[口腔機能評価項目]
舌の動き、飲み込む力 など

[費用] 無料

＊対象年齢、受診方法等はお住まいの市町により異なりますので、詳しくは市町担当窓口へお問い合わせください。

歯科健診も受けましょう

前年度75・80・85歳に到達した方を対象に、歯や歯肉の状態、口腔機能等をチェックする歯科健診も無料で実施しています。

食べたり、言葉を発するための口腔機能の衰え（オーラルフレイル）は、食生活に支障を及ぼすなど、全体的なフレイル進行の前兆とされています。

オーラルフレイル予防のためにも、歯科健診を受診しましょう。

フレイルを予防しましょう！

フレイルとは、「加齢とともに、身体や心の働き・社会的なつながりが弱くなった状態」を言います。

「固い物が食べにくくなった」、「体重が減ってきた」、「疲れやすく何をするのも面倒だ」などの状態はフレイルの可能性があります。

フレイルを予防するためには「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つのポイントを心がけて生活しましょう。もしフレイルかなと感じたら、市町の地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

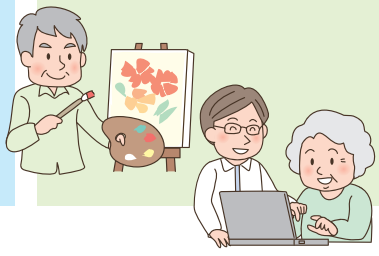
フレイル予防の3つのポイント

身体活動

●座っている時間を減らし、今より10分多く身体を動かす。
●ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操などを取り入れる。

社会参加

●家族や友人などと交流をする。
●趣味やボランティアなど、楽しみを見つけて活動的に過ごす。
●通いの場に参加してみる。



栄　養

●1日3回、バランスの良い食事を取る。
●たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）を意識して取る。
●毎食後、寝る前に歯を磨き、口を清潔に保つ。
●しっかり噛む。おしゃべりも効果的。

広域連合では、「健康習慣に関する川柳」を募集し、優秀作品をホームページで紹介しています。今回は令和７年度の受賞作品をご紹介します。広域連合のホームページでは全ての受賞作品を読むことができますので、ぜひご覧ください。

※取り組みによる効果は、個人の体験によるものです。また、作品の内容は応募時のものです。

医者にかからない身体づくりに関する川柳 募集中

募集テーマ	●テーマ「医者にかからない身体づくり」 食事や運動、睡眠、定期健診など、心身の健康を保ち、医者にかからない身体づくりにつながる日々の実践や想いを五･七･五の川柳にのせてご応募ください。
応募方法	●川柳に、作品に込めた想いや背景を100字以内でまとめたものを添付。1人2作品まで。 ●様式任意。必要事項(郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号)を記入した用紙を添えて郵送またはEメールにより下記へ送付。
対象者	栃木県にお住まいの70歳以上の方 (令和8年9月30日現在)
締め切り	令和8年9月30日(必着)
優秀作品と記念品	①最優秀賞1点②優秀賞3点③佳作10点程度④特別賞1点 記念品(商品券) ：①1万円②5千円③1千円④3千円 ●参加者には抽選でQUOカード500円分を贈呈 ●結果発表は、令和9年1月頃 ◆優秀作品はホームページなどで公表するほか、後期高齢者医療のPRに使用します。

申し込み・お問い合わせ先

栃木県後期高齢者医療広域連合 総務課

〒320-0033 宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階

TEL.028-627-6830

Eメール:soumu@kouikirengo-tochigi.jp

令和7年度「健康習慣に関する川柳」

最優秀賞
健康は　動いて食べて　寝て笑い
那須町　吉田　幸夫さん（78歳）

優秀賞
思い出せ　どれも名がある　あれこれそれ
宇都宮市　金子　令子さん（76歳）

優秀賞
健診と　笑顔の食が　呼ぶ長寿
鹿沼市　塩澤　記代さん（74歳）

優秀賞
老い忘れ　腹の底から　大笑い
栃木市　髙梨　英子さん（70歳）

❊❊❊ 温泉施設入浴券プレゼント ❊❊❊

「ASPOの感想」又は「広報に関するアイデアやご意見（※）」をお寄せください。抽選で各2組4名様に温泉施設入浴券をプレゼントします。

【対象施設】

①ホテルサンバレー那須
②城の湯やすらぎの里
③まほろばの湯
④お丸山ホテル
⑤千本松温泉
⑥鹿の湯

【応募方法】

はがきに郵便番号・住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号・希望する施設と、「ASPOの感想」又は「広報に関するアイデアやご意見」を記入し、〒320-0033宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階　栃木県後期高齢者医療広域連合「読者プレゼント係」まで。8月28日（金）消印有効。

【注意事項】

※必ず１つ、希望する施設を記入してください。
※当選者は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※個人情報は取りまとめ及び賞品の発送のみに使用します。

広域連合では、後期高齢者医療制度のよりわかりやすい情報伝達を目指しています。皆様の「広報に関するアイデアやご意見」をお寄せください。

生きがい持ち歩む「健康長寿」の道

高齢になっても、これまでの経験や趣味を生かして社会貢献活動などに取り組み、地域で活躍されている方がたくさんいます。そうした方々に活動の内容や、生きがい、健康長寿の秘訣を教えていただきました。

健康麻雀講師
小嶋康さん(80)＝宇都宮

健康麻雀で広がる縁

ボランティアで県内各地の公民館などを回り、初心者向けの健康麻雀教室で指導に当たっています。ルールや用語から丁寧に教え、教室終了後も自主的なサークル活動につながるよう後押ししています。

「頭と手を使うだけでなく、人との交流が生まれることが健康麻雀の魅力です。教えることで、自分自身の健康寿命も延びていると感じます。結局は自分のためになっているんです」と話します。

各地で教室の参加者から気軽に声をかけられるなど、人とのつながりも広がりました。参加者との触れ合いは小嶋さん自身の生きがいにもなっており、「85歳くらいまでは続けたい」と意欲を見せています。

交流スペース「昔の縁側」
石村壽夫さん(84)＝壬生

人がつながる居場所を

妻が営んでいた美容院を畳んだ後、その店舗を地域の交流スペース「昔の縁側」として開放しています。きっかけは近所の人たちの「お茶を飲みながら気軽に集まれる場所が欲しい」という声でした。今ではおしゃべりやカラオケ、自主的なグループ活動などを楽しむ住民の居場所となっています。

「高齢者は会話をしたいんです。人とつながり、外に出るきっかけがあれば、健康はその結果としてついてきます」

参加者の中には外出の機会が増え、明るくなった人も多いという。自身も利用者との交流に喜びを感じており、空き店舗や空き家を活用した「昔の縁側」のような場所がさまざまな地域に広がることを願っています。

「さくら民話の会」会長
松田仁子さん(83)＝さくら

お話届けて生きる喜び

「さくら民話の会」は２０１２年１月に発会し、15年目を迎えました。市内小学校であいサロンでも活動しており、民話の語りは市電子図書館に音声収蔵されています。

「来てくださいますか」と頼まれたら断らないのがモットーです。

「今日行くところがある＝教育、今日用事がある＝教養、とよく言いますが、まさにそれにぴったりです」

みんなで集まってお話をすることや、活動後に食事会をしたりするのも大きな楽しみだと言います。55歳からリウマチで右手に不具合を抱えていますが、原稿は今も右手で書き続けています。楽しく好きなように生きることを信条に、一病息災を体現しています。

「シニアクラブ施設慰問団『夢』」代表
大類正雄さん(83)＝矢板

元気を運ぶ慰問活動

矢板市片岡地区で「シニアクラブ施設慰問団『夢』」代表を務めています。老人クラブ「片岡長生会」の会長も務め、同会有志による慰問団を率いています。デイサービスや老人ホームでのカラオケ・民謡の慰問を長年続けてきたほか、近年は地元警察官と連携しながら、特殊詐欺防止の啓発活動にも取り組んでいます。

「入所者も、自分たちと同じ80代の人たちが元気に活動しているのを見て、『まだまだ頑張らなきゃ』と思うみたいですね」

片岡長生会は、全国老人クラブ連合会表彰を２度も受賞し、全国老人クラブ連合会の広報誌「全老連」の表紙を飾ったこともあります。「活動あるところに元気あり」を体現する日々です。

医療機関・薬局でご提示いただくのは
以下のいずれかです。お手元にあるかをご確認ください。

医療機関・薬局の受付で提示するもの

マイナ保険証

マイナ保険証を
お持ちの方は
マイナ保険証を
ご利用ください

資格確認書をお使いの方も、利用登録いた
だければ、マイナ保険証の利用が可能です。

資格確認書

マイナ保険証を
お持ちでない方は
資格確認書を
ご利用ください

※従来の健康保険証の有効期限は終了しました

マイナ保険証にはこんなメリットがあります！

- 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る
- 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- 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る

健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひメリットの多いマイナ保険証のご利用をお願いします！

利用登録は簡単！

マイナ保険証の利用登録をしていない場合も、医療機関・薬局にマイナンバーカードをお持ちいただくと、その場で登録できます。

※ マイナポータルや、セブン銀行ATMからも利用登録が可能です

後期高齢者医療保険料率が改正になりました。

基礎賦課分（医療分）の保険料率は、2年に一度見直しが行われます。また、令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が開始され、医療分と合わせて子ども・子育て支援金分（子ども分）が保険料として徴収されています。
令和8・9年度の保険料率等については、次のとおりとなります。

令和6・7年度　保険料

	保険料率
均等割額	45,600円
所得割率	8.84%
賦課限度額	80万円

令和8・9年度 医療分保険料　令和8年度 子ども分保険料

	医療分保険料率	子ども分保険料率
均等割額	49,100円	1,300円
所得割率	9.00%	0.25%
賦課限度額	85万円	2万1千円

年間保険料額 ＝ 医療分 ＋ 子ども分

※令和9年度分に係る子ども分の保険料率は、令和8年度に算定・改正をします。

今回の改定は、現役世代の負担増を抑制するための高齢者負担率引上げ、診療報酬のプラス改定による医療費の増加、子ども・子育て支援金制度創設などにより保険料率が引上げとなります。

すべての方が安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を今後も持続可能なものにするとともに、将来を担う子どもたちや子育て世帯を全世代・社会全体で支えるためのものですので、ご理解・ご協力をお願いします。

○軽減措置について

均等割軽減は、世帯（被保険者全員と世帯主）の所得金額の合計に応じて、7割・5割・2割の軽減措置があります。

また、令和8・9年度で7割軽減に該当する方は、医療分の均等割額が、さらに0.2割上乗せした7.2割が均等割額より軽減されます。

栃木県後期高齢者医療制度にご加入の皆さんへ

「医療費のお知らせ」の発行が「年1回（2月）」に変わります

栃木県後期高齢者医療広域連合では、皆さんが受けた診療内容や医療費をお知らせする「医療費のお知らせ」を送付しています。

今年度から、これまで年3回に分けていた発行を年1回（2月）にまとめ、より分かりやすい形でお届けすることになりました。

7月・11月の発送はなくなります

今回の変更に伴い、これまで実施していた7月と11月の発送は行われません。お手元に届くサイクルが変わりますので、ご注意ください。

次回の発送予定

次回の発送は、**令和9年2月**を予定しています。

対象となる診療分

令和7年12月 ～ 令和8年11月分

医療費通知は、ご自身の健康状態を把握するとともに、医療制度への理解を深めていただくための大切なお知らせです。届きましたら内容をご確認のうえ、大切に保管してください。

申請など窓口業務はお住まいの市町担当窓口へ

宇都宮市	保険年金課	028-632-2307
足利市	保険年金課	0284-20-2184
栃木市	保険年金課	0282-21-2137
佐野市	医療保険課	0283-20-3024
鹿沼市	保険年金課	0289-63-2125
日光市	保険年金課	0288-21-5110
小山市	国保年金課	0285-22-9413
真岡市	保険年金課	0285-83-8593
大田原市	国保年金課	0287-23-8857
矢板市	健康増進課	0287-43-1118
那須塩原市	国保年金課	0287-62-7129
さくら市	市民課	028-681-1116
那須烏山市	市民課	0287-83-1116

下野市	市民課	0285-32-8895
上三川町	住民課	0285-56-9134
益子町	町民くらし課	0285-72-8848
茂木町	住民課	0285-63-5626
市貝町	町民くらし課	0285-68-1114
芳賀町	住民課	028-677-6038
壬生町	住民課	0282-81-1832
野木町	住民課	0280-57-4136
塩谷町	住民課	0287-45-1118
高根沢町	住民課	028-675-8141
那須町	住民生活課	0287-72-6909
那珂川町	住民課	0287-92-1112

○制度全般、保険料の決定、資格管理、保健事業については、広域連合へ　☎028-627-6805