

# 栃木の国保

Vol. 64  
2014.6

TOCHIGI NO KOKUHO

SUMMER



栃木県国民健康保険団体連合会

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| ■巻頭言                                | 1 |
| <b>市制「60周年」を迎え、<br/>新たな小山市へ飛躍の年</b> |   |
| 小山市長 大久保 寿夫                         |   |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| ■メインテーマ                             | 2 |
| <b>平成26年度国民健康保険事業運営に係る<br/>留意事項</b> |   |
| 栃木県保健福祉部国保医療課                       |   |

|                        |   |
|------------------------|---|
| ■国保連協会長プロフィール          | 8 |
| <b>健全な国保制度を持続しましょう</b> |   |
| 市貝町 小沢 岩夫              |   |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| ■私の趣味と健康法                      | 9 |
| <b>楽しみながら、「ちょっと」を心がけ、続けること</b> |   |
| 茂木町 住民課長 谷中 健二                 |   |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ■突撃ルポ 保険者みてある記                                        | 10 |
| 第104回 佐野市                                             |    |
| <b>「行ってみたい」「買ってみたい」「住んでみたい」<br/>満足度の高い地域づくりを目指すまち</b> |    |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| ■特別寄稿①                                 | 13 |
| 第1回                                    |    |
| <b>「八丈島における徴収改革」<br/>～法律どおりやろぞん！！～</b> |    |
| NPO 法人ローカルガバメントネットワーク理事長 堀 博晴          |    |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ■特別寄稿②                     | 16 |
| 第1回                        |    |
| <b>習慣化の科学</b>              |    |
| 株式会社キャンサースキャン 石川 善樹・川本 彩多利 |    |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| ■保健師活動報告                                      | 19 |
| <b>「元気はつらつな高齢者をめざして」<br/>～地域での介護予防教室を通して～</b> |    |
| さくら市 保険高齢対策課 磯 寿弥                             |    |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| ■保険者だより                                   | 23 |
| <b>見て触れて 心も体も 元気になろう！<br/>ふれあい健康福祉まつり</b> |    |
| 上三川町                                      |    |

|                  |    |
|------------------|----|
| ■ただいまこくほ最前線      | 24 |
| 大田原市 国保年金課 国保医療係 |    |
| 主 査 大森 郁美        |    |
| 壬生町 住民課 国保年金係    |    |
| 主 任 細谷 孝旦        |    |

|           |    |
|-----------|----|
| ■国保医療課だより | 25 |
| メンバー紹介    |    |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ■歩こう、歩こう！あの道この道                    | 26 |
| <b>関東ふれあいのみち<br/>「黒羽芭蕉のみち」を歩こう</b> |    |

|               |    |
|---------------|----|
| ■国保連合会のうごき    | 27 |
| 平成26年7月、8月、9月 |    |

|       |    |
|-------|----|
| ■編集後記 | 27 |
|-------|----|



# 言 頭 卷



小山市長  
大久保 寿夫

## 市制「60周年」を迎え、 新たな小山市へ飛躍の年

小山市は、「水と緑と大地」の豊かな自然環境と古い歴史を有し、特に徳川幕府300年を決定付けたと言われる天下分け目の軍議「小山評定」の開かれた「開運のまち」であり、東京圏からわずか60kmの新幹線の停車する鉄道、国道共に交差する交通の要衝にあるなど、今後大いに発展する可能性をもった県内第2の都市です。

昨年も、小山市出身の若者が全国・世界を舞台に活躍しました。萩野公介選手は世界水泳で2個の銀メダルを獲得し、海老沼匡選手は世界柔道で二連覇を達成、プロ野球楽天ゴールデンイーグルスの岡島豪郎外野手も初の日本一に貢献しました。

また、日本経済新聞社が全国の812市区を対象に調査し、平成25年11月4日に発表した「高齢化対応度調査」において、小山市は全国第1位という最高の評価を頂き、とちぎ元氣グルメまつりにおいても小山の「おやま和牛ステーキ串」がグランプリ、「元祖おやま和牛入りかんぴょうカレーパン」が準グランプリを獲得するなど、

小山市の知名度の大幅アップに貢献しました。

今年、小山市は市制施行60周年を迎えます。

この記念すべき年を、発展の可能性を現実のものとし、「夢」「未来」溢れる小山創りのスタートの年とするために、今年も小山市の豊かな「人」「自然」「文化」、そして、ユネスコ無形文化遺産本場結城紬の復活、ラムサール渡良瀬遊水池の治水機能の確保を優先とした「エコミュージアム化」をはじめとする賢明な活用、また新市民病院の移転建設を核とする「健康づくりの森事業」に本格着工するとともに「小山駅東口駅前土地整備事業」を完成させるなど「小山に人と企業を呼び込む施策」をさらに推進する他、「小山ブランドの創生」「開運のまちおやま」の全国発信、行財政改革などを進めてまいります。

さて、国民健康保険につきましては、市民の皆様の健康を支え、国民皆保険制度の根幹としての大きな役割を担っております。また、地域保険として住民相互の連帯意識に支え

られて運営されておりますが、近年、様々な社会的要因の影響を受け、多くの問題に直面しているのが現状です。特に、急速な高齢化の進展や医療水準の向上により医療費は増加傾向にありますが、一方国民健康保険加入者の構造的変化や景気低迷により国保税の税収は減少傾向にあることから全国的に国民健康保険の財政運営は厳しさを増しています。

小山市におきましても、保険税率の見直しを行い国民健康保険の健全な運営を図ってまいりましたが、他の市町村同様、国保財政は厳しいものとなっております。市民の皆様が安心して医療を受け治療に専念できる環境を提供できるよう国保資格の適用適正化、医療費適正化、そして、納税意欲を喚起し収納率向上の強化などに取り組み、国保運営の健全化を目指してまいります。

さらに、医療費の増大が懸念されることから、すべての市民が健康的な生活が定着できるよう生活習慣病の予防に重点を置き、特定健診、特定保健指導の推進強化を図るとともに、医療費抑制に向けた事業を展開し、国保財政基盤の安定化と社会的な財政負担の減少に努めてまいりますと考えております。

今後、「改革」を推し進め、16万5千人市民皆様のための「市役所づくり」をするともに、産業・都市・教育・医療基盤の整備、子育て支援等「人と企業を呼び込む施策」を最大限に推進し、「夢」「未来」溢れる小山市を創ってまいります。

# 平成26年度 国民健康保険事業運営に係る 留意事項

平成26年4月  
栃木県保健福祉部国保医療課

## はじめに

我が国における少子高齢化の進行、就業構造の変化等により医療保険制度間の負担の不均衡が生じ、疾病構造の変化、医療技術の高度化等の要因とも相まって医療費の大幅な増大をもたらし、国保制度が抱える脆弱な財政基盤という構造問題は、一層厳しさを増している。

国民健康保険事業を健全に運営するためには、制度改正に適切に対応するとともに、適用の適正化、保険料（税）収入の確保、医療費適正化等、不断の取り組みが必要である。

特に、本県の市町村保険者における国民健康保険税の収納率向上への取り組みは喫緊の課題である。平成24年度の収納率は、87・88%であり、平成23年度の収納率を0・84ポイント上まわったものの、全国と比較しても本県の収納率は依然として低い状況である。

本書は、こうした状況を踏まえ、市町村保険者、国民健康保険組合及び国民健康保険団体連合会における、平成26年度の国民健康保険事業運営上の留意事項について取りまとめたものである。

## 事業運営に当たっての留意事項

### 保険者に関する事項

#### 1 事業計画等

##### (1) 事業計画の策定

事業計画の策定については、国保事業の適正かつ安定的な運営を図るため、事業運営の実情を把握分析し、それらの検討結果を踏まえた重点事項及び目標を設定するとともに、目標達成のための具体的な実施体制、実施方法及び関連事業との連携等を明確にすること。

##### (2) 予算の編成

予算の編成については、毎年度、厚生労働省保険局国民健康保険課長から通知される予算編成に当たっての留意事項等に基づき行うこと。

##### (3) 赤字保険者における財政の健全化

赤字保険者については、財政の健全化を図るため、具体的な赤字解消計画を策定し、事業運営に必要な保険料（税）の適切な設定、収納率向上対策及び医療費適正化対策等を積極的に取り組むこと。

#### 2 適用の適正化

##### (1) 被保険者の適用

(ア) 被保険者の適用については、「国民健康保険の被保険者にかかる適用及び保険料（税）の賦課の適正化について（通知）」（平成5年11月15日保険発第123号）に基づき、「国民健康保険の適

用事務における年金被保険者情報の活用について(通知)」(平成 23 年 2 月 22 日保国発 0222 第 1 号)及び「国民健康保険の適用事務における年金被保険者情報の活用についての一部改正について(通知)」(平成 23 年 12 月 16 日保国発 1216 第 1 号)により活用が可能となった国民年金被保険者情報を活用する等、未適用者を早期かつ的確に把握し、早期適用を促進するとともに、遡及適用者については的確に遡及賦課を行うこと。

- (イ) 退職被保険者等の適用については、「国民健康保険の退職被保険者等に係る適用について(通知)」(平成 15 年 3 月 31 日保国発第 0331003 号)、「国民健康保険の退職被保険者等に係る適用の適正化対策について(通知)」(平成 17 年 9 月 16 日保国発第 0916001 号)、及び「国民健康保険の適用事務における年金被保険者情報の活用についての一部改正について(通知)」(平成 23 年 12 月 16 日保国発 1216 第 1 号)に基づき、年金受給権者一覧表等の年金情報の活用等により早期に把握・適用し、適用の適正化を推進すること。また、各市町において作成した退職被保険者等に係る振替作業マニュアルに基づき、被保険者資格の遡及に伴う療養給付費負担金及び療養給付費交付金の振替整理を適正に行うこと。
- (ウ) 特に退職被保険者の被扶養者に係る適用については、「国民健康保険の退職被保険者の被扶養者に係る適用の適正化対策の徹底について(通知)」(平成 19 年 9 月 18 日保国発第 0918001 号)及び「国民健康保険の退職被保険者の被扶養者に係る適用について(通知)」(平成 20 年 3 月 31 日保国発第 0331001 号)」に基づき、職権適用を実施する等適用の適正化を推進すること。
- (エ) 外国人の適用については、「外国人に対する国民健康保険又は後期高齢者医療制度の適用について」(平成 24 年 7 月 9 日保国発第 0709 第 1 号)に基づき、適正に行うこと。

## (2) 居所不明被保険者の確認

居所不明の被保険者に係る資格喪失の確認については、「国民健康保険の被保険者資格の喪失確認処理に係る取扱いについて(通知)」(平成 4 年 3 月 31 日保険発第 40 号)に基づき、取扱要領を作成し、的確に行うこと。

## (3) 適用の適正化調査

適用の適正化調査については、「国民健康保険の被保険者の適用の適正化及び第三者行為に係る求償権の行使について(通知)」(昭和 50 年 7 月 1 日保険発第 63 号)に基づき、各保険者の実情に応じて「適用の適正化月間」を設定し、計画的、集中的に適用の適正化を推進すること。

# 3 適正な賦課

- (1) 保険料(税)の算定の基礎となる所得については、的確に把握すること。  
また、申告のない世帯及び保険料(税)の軽減対象世帯等については、関係機関と連携を密にし、積極的に実地調査を行う等的確に所得を把握すること。  
なお、共有名義の固定資産に係る資産割額の算定については、「共有名義の固定資産に係る国民健康保険料(税)の資産割額の算定について(通知)」(平成 20 年 1 月 18 日保国発第 0118001 号)に基づき、持ち分に応じて適正に按分賦課を行うこと。
- (2) 保険料(税)の賦課割合及び賦課限度額については、被保険者間における負担の不均衡の是正、中間所得者層の過重な負担の軽減を図る観点から、適切な設定を行うこと。
- (3) 国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した者がいる世帯における保険料(税)について、平成 25 年度から所得割に係る軽減判定所得の算定特例が恒久化されたほか、平等割の減額措置が延長されたことを踏まえ、適正な対応を行うこと。また、被用者保険から後期高齢者医療制度に移行したことに伴い、被扶養者から国保被保険者となった者に係る条例減免についても、引き続き配慮すること。



## 4 保険料（税）収入の確保

### (1) 徴収計画の策定

市町村保険者の徴収計画については、県が広域化等支援方針の中で定めた保険者規模別収納率目標を踏まえ、滞納者の実態（滞納原因別、所得階層別、職業別、地区別等）に基づき目標収納率を設定するとともに、地域の実情に応じて、目標を達成するための実施体制、実施方法等具体的な計画を策定すること。

### (2) 納期内納入の促進等

保険料（税）の納入については、納期内納入の促進を図るために口座振替を推進するほか、多様な納付方法を採用する等、納付しやすい環境整備を推進するとともに被保険者に対する効果的な啓発活動を積極的に行うこと。

### (3) 滞納者対策

(ア) 保険料（税）の確保を図るため、早期に滞納者の実態把握及び適切な対応を行うこと。

(イ) 特別の事情がないにもかかわらず保険料（税）を滞納しているいわゆる悪質滞納者に対する被保険者資格証明書の交付及び保険給付の一時支払差止め等の措置については、「国民健康保険の保険料（税）を滞納している世帯主等に対する措置の取扱いについて（通知）」（平成 12 年 3 月 28 日保険発第 41 号）に基づき、適正に行うこと。

ただし、出産育児一時金については、国民健康保険法施行規則（昭和 33 年厚生省令第 53 号）第 10 条による一時差止を行わない措置が平成 23 年 4 月以降も継続されているので留意すること。

なお、被保険者資格証明書及び短期被保険者証の交付については、交付事務を通じてできるだけ滞納者と接触する機会を確保し、保険料（税）を納めることができない特別な事情の適切な把握に努め、機械的な対応になることのないよう、きめ細かな納付相談を行うこと。

また、滞納者の状況に応じ、通常に比べ更新または検認の期間が短い被保険者証を交付する等、被保険者証の交付方法を工夫して納付相談の機会の確保を図り、滞納者を解消すること。

(ウ) 被保険者が、督促、催告に応じない場合には、負担の公平の観点から差押予告通知書を送付し、積極的に差押えを行うこと。

(エ) 納付義務者が保険料（税）を納期限までに完納しない場合は、必ず延滞金を調定し、徴収すること。

(オ) 保険料（税）の不納欠損処分については、資産の状況等の調査結果に基づきやむを得ないものに限り厳正に行うこと。

### (4) 徴収体制の充実

滞納保険料（税）の徴収については、全庁体制の確立や嘱託徴収員の採用等、徴収体制の整備を図り、積極的な徴収活動（例えば休日、夜間等の戸別徴収等）及び啓発活動を行うこと。

また、嘱託徴収員等を活用している保険者については、嘱託徴収員等のみに任せることなく役割分担を定め、職員との連携による戸別徴収に積極的かつ効率的に取り組むこと。

### (5) その他の収納対策

上記 (1) から (4) のほか、保険料（税）収納率の確保・向上等の対策として、「収納対策緊急プランの策定等について（通知）」（平成 17 年 2 月 15 日保国発第 0215001 号）等を参考に、効果的な収納対策に積極的に取り組むこと。

## 5 医療費の適正化

### (1) 医療費等の分析

医療費等の分析については、診療諸率の経年的な傾向把握、他の保険者との医療費実態の比較、疾病構造、長期入院者及び重複・頻回受診者の動向の把握・分析等により、医療費等の現状と問題点を

的確に把握し、医療費の適正化に必要な施策に反映すること。

また、将来に向けて医療費適正化対策を効果的に実施するため、連合会等と連携し、調査・研究を行うこと。

なお、連合会から提供される疾病統計、長期入院者、重複・頻回受診者の資料を十分活用し、医療費適正化対策の内容を充実すること。

## (2) 診療報酬明細書の点検調査

診療報酬明細書（以下「レセプト」という。）の点検調査については、「国民健康保険の診療報酬明細書点検調査事務処理要領について（通知）」（昭和 55 年 5 月 10 日保険発第 42 号）に基づき実施しているところであるが、被保険者資格の点検、調剤報酬明細書との突合、縦覧点検等については、強化された連合会のレセプト審査機能を活用する等、より効率的な調査を実施すること。

特に、連合会の共同事業の活用による的確な第三者行為求償事務等を実施し、レセプト点検調査等を充実・強化すること。

また、レセプト点検調査を計画的に実施するための点検体制の整備については、医療事務経験者等を嘱託員に採用する等して充実すること。

## (3) 後発医薬品及び適正受診に対する周知・啓発

後発医薬品については、後発医薬品希望カードの配布及び後発医薬品を使用した場合の医療費の額の通知（差額通知）等、後発医薬品の積極的な活用を促進すること。

また、柔道整復師等の施術における保険給付の範囲等について、広報等により柔道整復療養費等に対する被保険者の関心を高め、適正化を進めること。

## (4) 在宅医療等の推進

在宅医療等の推進については、いわゆる社会的入院の解消が課題となっていることを踏まえ、長期入院者の把握とともに、在宅医療等が可能な者については、保健師の訪問活動等保健・医療・福祉関係者の協力を得て、家庭復帰や特別養護老人ホーム、老人保健施設への入所等を推進すること。

## (5) 重複・頻回受診者対策の推進

重複・頻回受診者に対する保健師の訪問活動については、「重複・頻回受診者に係る医療費適正化対策の推進について（通知）」（平成 10 年 8 月 5 日保険発第 126 号）に基づき、積極的に推進すること。

# 6 保健事業

## (1) 保健事業の実施計画

保健事業を行うに当たっては、「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」（平成 16 年厚生労働省告示第 307 号）に基づき、保健事業の実施計画を策定すること。

## (2) 保健事業の推進

保健事業の推進については、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上を図るとともに、健康・医療情報を分析し、被保険者等の健康課題を明確にした上で、保健・福祉部門等関係部局、関係機関との連携を図りつつ健康診査、保健指導、健康教育、健康相談、訪問指導等効果的かつ効率的な施策を講ずること。

## (3) 直営診療施設

保険者が設置する直営診療施設については、国保の被保険者を始めとした地域住民に対して、保健・医療・福祉の各般にわたる総合的な処遇を行ううえで極めて重要な役割を果たすことが期待されているので、地域住民に対する医療・健康に関する相談部門を設置する等、総合的な機能が発揮できるよう充実すること。

## 7 事務処理の適正化

### (1) 補助金申請事務等の適正化

補助金の申請等に係る事務処理については、会計実地検査等において多数の不適正な事務処理が判明しており、自主点検による適正化を実施しているところであるが、今後は、「国民健康保険関係国庫補助金等にかかる事務処理の適正化について（通知）」（平成9年9月29日保発第124号）等関係通知を参考にするとともに、申請誤りが生じないような防止策（誤りやすい事項についての確認マニュアルの作成等）を講じる等、適正な事務処理のために必要な体制の整備を図ること。

### (2) 不正及び事故の防止

不正及び事故の防止については、不正及び事故の発生を未然に防止するため、事務処理方式の見直し、相互牽制体制等の管理体制の充実及び自主的監査の実施等不正及び事故の防止に万全を期すこと。  
また、不正及び事故が発生した場合は、速やかに県に報告すること。

## 8 その他

### (1) 国民健康保険運営協議会の充実

国民健康保険運営協議会については、国保事業の適正かつ安定的な運営を図るために重要な審議機関であるので、事業運営の課題・問題点を十分に審議する等積極的に開催すること。

### (2) 保険者協議会における各保険者との連携・協力

保険者協議会については、保健事業等の効率的で円滑な事業運営を図るため、各保険者との連携・協力を努めること。

### (3) 情報開示

レセプト開示については、「診療報酬明細書等の被保険者への開示について（通知）」（平成17年3月31日保発第0331007号）（平成23年6月20日付け保発0620第2号により一部改正）に基づき行うこと。

### (4) 国民健康保険組合に関する重点事項

(ア) 被保険者の適用については、組合規約に定める組合員の業種（現に業務に従事しているか否かを含む。）、住所、勤務先の業態及び健康保険の適用除外承認手続きの確認を徹底すること。

また、定期的に被保険者資格の確認を行う等、適正な取扱いを徹底すること。

(イ) 「国民健康保険組合における法令遵守（コンプライアンス）体制の整備について（通知）」（平成22年9月10日保国発0910第1号）に基づき、法令遵守体制の整備に取り組むこと。

## 連合会に関する事項

## 1 審査の充実強化

レセプトの審査支払事務については、審査専門部会の審査対象の拡大、事務点検期間及び審査委員会における審査期間の延長等により事務共助の充実及び審査体制を拡充し、審査の充実・強化及び効率化に努めること。

## 2 保険者支援

### (1) 保険者事務共同電算処理事業等の充実・強化

保険者事務共同電算処理事業及び第三者行為求償事務共同事業については、保険者の事務処理の効率化等を図るため充実・強化すること。



## (2) 医療費分析等の充実・活用

医療費分析等については、保険者において医療費等の分析結果に基づく効果的な保健事業の実施を図るため、疾病統計及び重複・頻回受診者リスト等の充実を図るとともにその活用方法の教示等を行うこと。

なお、疾病統計等については、保険者にとって有効かつ必要なものとなっているか活用状況を把握し、的確な情報を提供するとともに電算事務の効率化を推進すること。

## (3) レセプト点検調査の支援

レセプト点検調査の支援については、保険者におけるレセプト点検調査の内容点検の充実を図るため、保険者の実態に応じたレセプト点検調査に係る研修及び内容点検を的確に行うための情報提供等積極的な支援を行うこと。

## (4) 保健事業の支援

保健事業の支援については、特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施を図るとともに、保険者における保健事業の推進を図るため、健診結果データ等を活用して各保険者の実態に応じた効果的な保健事業の企画、評価、調査・研究等、各種の施策の支援を行うとともに保健師活動を充実すること。

また、保険者が行う保健・福祉事業との連携に配慮した保健事業の展開に対する支援等にも配慮すること。

## (5) 在宅医療等の推進支援

在宅医療等の推進支援については、長期入院者のうち、必ずしも入院治療を必要としないと思われる者の在宅医療等の推進を図るため、必要な各種情報の提供等、保険者の支援を行うこと。

## (6) 保険料（税）収納率向上対策の支援

連合会の保険料（税）収納率向上アドバイザーを活用して、保険者に対して長期滞納・収納困難事案への対応方法の相談及び職員研修による職員の資質向上等収納率向上のための保険者支援を行うこと。

# 3 その他

## (1) 審査支払事務の受託環境の整備

審査コストの見える化のために複式簿記の導入を検討する等、連合会の非会員である保険者が連合会に審査支払の委託を行うことができる環境整備を図ること。

## (2) 個人情報保護の徹底

連合会が扱う個人情報については、個人情報保護法及び「国民健康保険団体連合会における個人情報保護の適切な取扱いのためのガイドラインについて」（平成 17 年 9 月 15 日保発第 0915003 号）に基づき個人情報保護を徹底すること。

## (3) 事務の改善等

連合会における不正及び事故の防止については、保険者に関する事項の 7 の（2）に準じて実施すること。



## 国保連協会長プロフィール

# 市貝町 小 沢 岩 夫

市貝町は、東京から100 km圏内にあり、県都宇都宮市から東に約24 kmのところに位置し、小貝川など清らかに流れる河川や里山が落ち着いた田園風景を形成しています。

町の北部には、北関東最大の農業用水池として造られた「芳那の水晶湖」に隣接して、総面積2・4ヘクタールの本州最大級の規模を誇る「芝ざくら公園」があります。赤や白、ピンクで織り成した絨毯を敷いたような美しい斜面が広がり、周りの山々の新緑とマッチし、訪れた人々に感動と安らぎを与えています。

また、市貝町の北部地域が世界有数のサシバ（タカの仲間）の繁殖地ということが分かってきました。サシバは、湿地の谷津田と乾地の斜面林が織りなす里山を好みます。里地里山の保全や耕作放棄地の活用を通して、町全体を「サシバの里」ブランドと位置づける「市貝町サシバの里づくり基本構想」を策定し、地域活性化に努めています。

平成26年3月には、県道宇都宮茂木線芳賀・市貝バイパスが全線開通し、より安全で快適な交通が確保され、地域経済や住民生活の向上に繋がっています。

このバイパス沿いに4月20日、道の

駅「サシバの里いちかい」がオープンしました。特徴は自然観察型・農業体験型の道の駅であり、ここを拠点に町内各所にある、芝ざくら公園、観音山梅の里、村上城跡、多田羅沼、国指定文化財「入野家住宅」、市貝温泉ゆつたりランドなどを巡る、町まるごと博物館を目指し、地域振興を図っています。

さて、本町の国保運営協議会会長を務められる小沢岩夫氏は、平成23年5月から町議会議員となられ、総務民生常任副委員長、平成25年5月から総務民生常任委員長に就任されています。また、町商工会の理事や同部会長も務め、家業の造園業においては、すぐれた技能者に与えられる「栃木マイスター」にも認定され、積極的に活動されています。

国保運営協議会会長には、平成25年5月に就任され、豊かな知識と幅広い経験を生かし、本町の国民健康保険の健全な運営を図るべくご尽力されておられます。

現在の国保を取り巻く情勢は、大変厳しい状況にあります。国民健康保険の安定的な運営を図りながら、町民が真に健康で安心して暮らせるまちづくりの実現のため活躍いただけることを期待しています。

## 「健全な国保制度を持続しましょう」

少子高齢化の現代社会ですが、本年4月に健康長寿とちぎづくり推進条例が施行されました。

永年社会に貢献された皆様には、健康で長生きをして人生を謳歌していただきたいと思います。

そのためには、国民健康保険が重要な役割を担う制度であるので、保健事業の取り組み強化や、収納率の向上に努めたいと考えております。

## 私の趣味と健康法

# 楽しみながら、「ちよつと」を心がけ、続けること

趣味は…？と、問われたとき、ずっと続けてこれたこともなく、いつも戸惑ってしまいます。

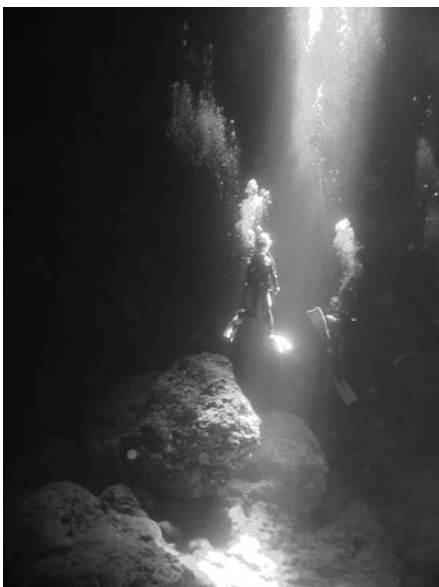
これまで、趣味というより、その都度相応にできる、興味のあること（バレーボール、ゴルフ、登山等々）でできる限り、楽しんだり、体を鍛えてきました。

しかしながら、徐々に故障も多くなり、激しい運動からは、しだいに遠ざかってしまいました。

そのようななか、近年は、痛んできた、膝、腰にやさしく、中性浮力の中で楽しめるスキューバダイビングを10年ほど前から、年に数回、赤道付近の海の中で、神秘的で美しい風景や、多くの生き物などとの出会いを楽しんだり、また、普段は、わずかな家庭菜園での収穫を楽しんだり、時々温泉巡りをしたりしています。



サイパン島の南東に位置するラウラウビーチにて。  
数年ごとに大発生するメアジの巨大な群れ、通称「アジ玉」とともに。



ロタ・ブルーと呼ばれる美しさ。  
世界有数の透明度を誇るロタ島のダイビングポイント「ロタホール」にて。

これからは、折を見て、司馬遼太郎氏の紀行本？「街道をゆく」を基に、歴史ロマンを味わえる旅をしたいと考えています。

ただ、そんなことをするのも、健康で、体力があつてのこと！

今更ながらですが、健康に気を配りたいと思うこの頃です。

以前は、暴飲暴食を繰り返しながらも、体を動かすことが苦にならなかつ

たので、良かったのですが、さすが

に歳を重ね、体の衰えを感じてくると、暴飲暴食は、徐々に減り、いつの間にか、これは体に良い、悪いと、意識するようになり、食は、少しずつ調整できるようになってきたので

すが、体力の衰えを、抑えることが大変です。

日頃から、体力の衰えを少しでも少なく抑えるため、少しでも多く動こ

うとは思ってはいるのですが…つい、おっくうになり、動く機会を減らしてしまったりしています。

そのようななかではありますが、なんとか少しでも若さを保ち、それなりの健康を維持するため、日頃から、楽しむことを大切に「ちよつと多めに動き、良い食事」をし、何事も「ちよつと頑張る」ことを続けられるよう、心がけたいと思っています。



茂木町住民課

課長 谷中 健二





宇都宮市  
佐野市  
突撃ルポ 保険者みてる記

## 被保険者の加入状況

| 項 目       |          |
|-----------|----------|
| 総人口       | 122,582人 |
| 総世帯数      | 49,531世帯 |
| 国保加入世帯数   | 20,195世帯 |
| 国保被保険者数   | 36,032人  |
| 国保被保険者加入率 | 29.39%   |

(平成 26 年 3 月 31 日現在)

佐野市は、県の南西部に位置し、北部は緑豊かな森林や美しい清流など自然環境に恵まれた地域、南部と西部は、住宅や産業基盤が集積する都市的地域および農業が展開する地域となっています。

現在、観光による地域振興・まちおこしを推し進めており、佐野市が持つ多様な地域資源を「佐野ブランド」として認証し、市内外に広く発信することにより、「行ってみたい」「買ってみたい」「住んでみたい」といった満足度の高い地域づくりを目指し、地域経済の活性化を進めております。また、平成23年に誕生した佐野ブランドキャラクター「さのまる」におきまして、ゆるキャラグランプリ2013において、多くの皆さまにご投票いただいた結果、グランプリを獲得することができました。

今後は、これらの様々な佐野市の魅力をいかに市全体の活性化につなげるかが大きな課題となっております。

## 医療保険課

医療保険課には国保係、収納対策係の2つの係があります。

国保係には課長以下、職員9名、嘱託職員1名が在籍しており、被保険者証発行、保険給付、保健事業、レセプト点検に関する業務のほか、市内に5箇所ある国保診療所に関する業務を行っています。

## 第104回 佐野市

「行ってみたい」「買ってみたい」「住んでみたい」  
満足度の高い地域づくりを目指すまち

## 広報誌を活用して資格得喪手続きを周知

国保資格異動の届け出が必要になったにもかかわらず、長期間手続きを取らない方がたびたび見受けられます。届け出が遅れると、国保税の週及賦課や医療費の返還などが発生するため、市民の方に資格得喪手続きを速やかに行ってもらおうよう、ポスターの掲示や広報誌で国保に係る特集を掲載するなど各種広報等を通じて、周知を図っています。

## ジェネリック医薬品希望シール配布で医療費抑制

平成24年度からはカードに代えて、被保険者証更新時に、全国保世帯にジェネリック医薬品希望シールを配付しています。

医療機関へ受診する際、必ず持参する被保険者証にシールを貼っていただくことで、ジェネリック医薬品への切り替えの意思を、医師に手軽に伝えられるよう配慮しました。

また、医療費差額通知を年2回発送し、先発医薬品から後発医薬品に切り替えた場合に削減できる自己負担額を把握していただくことで、医療費の抑制を目指しています。

## 人間ドック検診費用の2/3を助成

疾病の早期発見や早期治療を目的として国保人間ドックを実施し、受診者に対し費用額の2/3の助成を

しています。

年々受診者数が増加している人間ドック検診に対し、積極的に支援を行うとともに、人間ドック受診者を対象に、管理栄養士による栄養指導や生活指導を通して、生活習慣改善のアドバイスを行っています。

## 特定健診受診率向上が課題

特定健康診査は健康増進課と医療保険課が連携して実施しており、昨年度は受診勧奨事業として未受診者に対する電話勧奨や、受診者に対し抽選で景品を贈呈しました。今後も特定健診の必要性をアピールし、市民の方が関心を持ち、受診行動につながる事業を行っていきます。

## 収納課

収納課には、収納管理係と納税係の2つの係があり、職員19名、嘱託職員6名が在籍しています。

## 収納率前年比2.09%増

平成24年度の国保税の収納状況は、現年度分が91.60%、現年度分と滞納繰越分を合わせて、69.77%となっています。前年度と比較すると、現年度分が2.09%増、滞納繰越分が0.57%増、現年度分と滞納繰越分を合わせて、5.51%増となっています。

## 新たな滞納者を作らない

新たな滞納者を作らないことで滞納額を減らし、収納率の向上につながるの考えから、現年度分の滞納者を中心に、臨時嘱託員による電話催告と臨戸訪問を実施しています。

## 滞納処分の強化

担保力がありながら納付のない悪質滞納者や納税意識の希薄な方に対し、税務経験のある市役所職員OBを納税相談員として配置し、臨戸訪問を通じて実態把握と納税交渉を行っています。それでも納めていただけない方には、きちんと納めている方との税負担の公正・公平性の観点から法令に基づき財産を調査し、預貯金、生命保険、給与等の差押え等滞納処分を行うなどの収納対策を実施し、収納率向上に努めています。

## インターネット公売を実施

差押えた財産については、ヤフー株式会社インターネット公売システムを利用した公売を実施しています。平成24年度は全国第4位の出品数となる420点の公売に対し、391点が売却、平成25年度は164点の公売に対し、144点が売却につながりました。

## 納付につながる収納環境の整備

平成22年度から開始したコンビニ収納や、週2日（水・金曜日）の窓

口業務の延長、毎月第4日曜日には医療保険課収納対策係と合同で納付相談会を開催するなど収納環境の改善等を講じており、平成25年度は約1000人の方が納付に訪れ、約3200万円の納付につながりました。

## 今後も積極的に差押えを実施

差押えについては以前から積極的に行っていますが、平成23年度からは特に搜索に力を入れ、収納率を現年度分で2.07%、2.09%と2年連続で2%以上上昇させました。今後はこの収納率の維持・向上とともに、滞納者を納税者に変えていくことが課題となります。

対策として特効薬はなく、最も有効な手段としての差押えを今まで以上に積極的に行っていきます。

## 健康増進課

健康増進課は、地域医療係、母子保健係、成人保健係の3つの係があり、職員26名（保健師15名、管理栄養士2名、助産師1名、看護師1名、事務職等7名）が在籍しています。

## 好評を博す健康大学

地域の医師等が講師となり、日常生活で感じる疑問や体の不調など身近なテーマで講演し、毎年4回開催される市民の方を対象とした健康大学は、延べ400名以上の参加があ









# 「八丈島における徴収改革」 ～法律どおりやろこん!!～

NPO法人ローカルガバメントネットワーク理事長 堀 博晴

今年度も執筆をお受けしました、NPO法人ローカルガバメントネットワーク理事長の堀です。よろしくお願ひします。

昨年度は徴収の心構えなどを書かせていただきましたが少しでもお役に立てましたでしょうか。

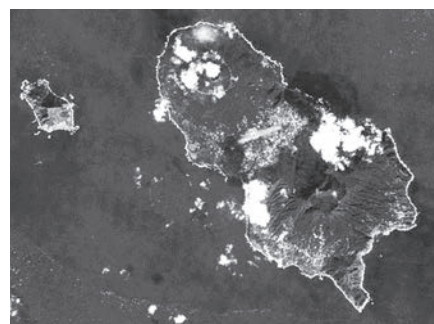
ところで皆さん、今年の1月に厚生労働省から発表になった平成24年度国民健康保険（市町村）の財政状況をご覧になったでしょうか。

栃木県は23年度の現年分収納率は87・04%と全国の46位でした。しかし24年度は87・88%と順位を二つ上げて44位になりました。対前年度増減率は0・84%と全国5位となっています。

また、栃木県内14市12町のうち対前年で収納率を下げたのは1市2町だけであとの自治体はすべて収納率を上げています。下がったところはそれなりの事情があったのかと思いますが、皆さんの頑張りが数字に表れていてとても嬉しかったです。

とはいえ、都道府県は47しかありません。そのうちの44位ですからまだまだ伸び代がありますね。

さて、今年度は現在私が勤務してい



八丈島の位置と全景

る東京から南に270キロに浮かぶ八丈島八丈町のことを書かせていただきます。この原稿を書き始めている今は平成26年4月です。私が八丈島に来たのは昨年の3月15日ですので、ちょうど1年経ったところです。私が来たときの国保税の徴収率は平成25年3月末現在で現年度分86・1%、滞納繰越分19・4%、現繰計65・2%でした。平成26年の3月末は、現年度分92・7%、滞納繰越分20・7%、現繰計70・9%です。滞納繰越が低いのは現年度分から入れているためです。かなり上がったと思っていますが、もともと低い徴収率だったのが上がって当然だとも思っています。（表参照）

私は地方公共団体の一般職の任期

付職員の採用に関する法律（平成十四年五月二十九日法律第四十八号）に基づいた八丈町の条例に定めるところにより2年の任期で採用されました。私が八丈島で職員の皆さんとやってきたことを書かせていただき皆さんの参考になってくれればと思っています。

## 1 なぜ徴収率が低いのか？

八丈島の国保の徴収率（現繰計）は平成20年度決算から毎年60%台という低い徴収率で推移しています。もちろん普通税も決して高くはありません。

そこで私は職員の皆さんになぜこんなに低いのかを聞きました。そこで見えてきたのは昨年もこの広報に書かせていただいた徴収でやっては

## 町税等の推移

| 税目       | 年度 | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 22   | 23   | 24   |
|----------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 町税現年課税分  |    | 94.6 | 93.7 | 94.7 | 95.8 | 95.7 | 94.9 | 95.8 | 96.1 | 96.0 | 95.9 | 95.8 | 96.1 | 95.6 | 95.6 | 96.1 |
| 町税滞納繰越分  |    | 13.3 | 8.1  | 24.7 | 22.4 | 20.7 | 22.4 | 23.7 | 10.8 | 8.4  | 8.4  | 11.9 | 12.8 | 12.0 | 16.8 | 19.5 |
| 町税現繰計    |    | 79.6 | 77.1 | 79.5 | 87.0 | 86.2 | 85.2 | 85.2 | 84.3 | 83.0 | 82.5 | 85.7 | 86.0 | 85.0 | 85.6 | 86.0 |
| 国保税現年課税分 |    | 89.9 | 89.5 | 89.9 | 89.7 | 90.2 | 89.9 | 90.3 | 91.2 | 90.8 | 90.2 | 87.9 | 88.4 | 87.9 | 87.7 | 88.0 |
| 国保税滞納繰越分 |    | 26.1 | 23.9 | 27.4 | 27.4 | 26.5 | 26.6 | 22.2 | 21.2 | 17.8 | 18.8 | 14.9 | 21.3 | 19.3 | 21.4 | 21.8 |
| 国保税現繰計   |    | 79.2 | 76.1 | 76.5 | 75.2 | 75.0 | 73.8 | 73.0 | 73.4 | 72.2 | 74.3 | 68.2 | 68.1 | 66.4 | 67.5 | 67.3 |

## 八丈町における徴収率の推移

いけない4悪をすべてやっていたのです。おさらいになりますが、それは、

- ① 集金をする世帯が多いこと
- ② 延滞金を徴収していないこと
- ③ 少額分納が多いこと
- ④ 未処分事案が多いこと

の4つでした。

島という特殊性があり、親戚や同級生や顔見知りばかりでやりづらい。そしていろいろなしがらみがあるなどどうしても徴収には甘くなってしまうというのです。そんな気持ちでは分からないでもないですが、これでは滞納整理をしているのではなく滞納の山を築いているだけなのです。

### 2 法律どおりやるぞん(やろう)!!

そこで職員の皆さんと話し合い、これからは法律どおりにやっていこう!! 公務員としてきちんと仕事をして行こう!! という確認を取りました。

そしてはじめの一步は、4月の町報に滞納処分の強化をしますよという文章を載せることにしました。しかし4月号の原稿締切日が過ぎていたため別掲のチラシを作成し4月号に折り込みました。

「町税の滞納処分を強化する」と題して、納期限までに納めていただい

いる方との公平性を図るため、催告をしても納付いただけない方に対して差押や捜索を行うということ、延滞金がかかること、困っている人は早めに納付相談にくることなどを書きました。

このチラシ中、延滞金は率が改正になり、ひと月を経過するまでは2・9%、それ以降は9・2%となりました。また、納税相談ですが日時を決めても相談者はほとんどなく時間が無駄なので、5月以降は日にちを決めずに、業務時間内(平日午前8時30分～午後5時15分) または、役場の業務時間内に来庁できない方は、電話申し込みにより業務時間外(午後5時15分～午後7時)にも納税相談に応じるという形に変えました。こうすることによって相談の機会は常に設けている。相談に来ないほうがいけないのだということになりました。

このチラシの効果はすぐに現れました。

## 町税の滞納処分を強化します!

### ～税負担の公平性を確保するために～

町では、納期限を過ぎても納付いただけない方に対し、文書等にて納付の催告をしていますが、それでも納付していただけない場合は、納期限内に納めていただいている方との公平性を保つため、法律に基づいた財産調査及び財産の差押等の滞納処分を行います。

滞納処分の主な例として、「預貯金」・「給与」・「生命保険」・「不動産」・「動産」などの差押、「自動車」・「軽自動車」・「オートバイ」などには、タイヤロックを装着し、運行不能状態とし、引き揚げで公売の実施、事務所や居宅への家宅捜索などを行います。

### ～滞納は大きな損失です～

税金を納期限までに納付しないと、延滞金が発生されるなどの不利益を受けることになります。また、滞納整理にも多額の費用がかかるため、町全体にとっても大きな損失となります。町税を有効に活用するためにも、納期内納付をお願いします。

### ●延滞金

延滞金は、納期限の翌日から月を経過する日までの期間は、年7・3%(ただし、租税特別措置法の規定により、今年末までは4・3%)それ以後は、年14・6%の割合で加算されます。

### ●納税に困っている方は、早めに納税相談を

失業などのやむを得ない事情や、本人や家族の病気などにより納税ごとの納付が困難な場合は、早めにご相談ください。また、4月より夜間にも納税相談を行います。

●日時 4月15日(水)・25日(木) 17:15～20:00

お問い合わせ 税務課徴収係 電話2-1121 内線223、225

## 延滞金徴収します!! 固定1期納付書に同封

### 延滞金徴収のお知らせ(表)

税金を納期限までに納付されなかった場合は、延滞金を徴収します

八丈町では、納期限内に納めていただいている方との公平性を保つため、納期限を過ぎても納付いただけない方は延滞金を徴収します。

延滞金は、納期限の翌日から月を経過する日までの期間は、年7・3%(ただし、租税特別措置法の規定により、平成29年度までは4・3%)それ以後は、年14・6%の割合で加算されます。

納期限を過ぎても納付されない場合、その期間等により、高額な延滞金になる場合がありますので、納期内納付をお願いします。

裏面に計算例等を記載していますので、ご参照ください。

八丈町税務課徴収係  
電話 2-1121(223・225)

### 延滞金徴収のお知らせ(裏)

#### 延滞金の計算例

平成25年5月31日が納期限の固定資産税305,800円を、平成25年11月15日に納付した場合の計算例は、次のとおりとなります。

●305,000円×4.3%×30日(6/1～6/30)÷365日=371円 ㊤  
(1,000円未満切り捨て)  
●305,000円×14.6%×138日(7/1～11/15)÷365日=5,796円 ㊦  
㊤371円+㊦5,796円=6,167円 6,100円(100円未満切り捨て)

延滞金額は6,100円となり、納めていただく税額は、課税分305,800円+延滞金6,100円の合計、311,900円となります。  
納期内納付にご理解とご協力をお願いします。



## 八丈町の徴収実績

| 国民健康保険税 | 23年度3月末 | 23年度5月末 | 24年度3月末 | 24年度5月末 | 25年度3月末 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 現年課税分   | 85.1    | 87.7    | 86.1    | 88.0    | 92.7    |
| 滞納繰越分   | 18.7    | 21.4    | 19.4    | 21.8    | 20.7    |
| 計       | 64.8    | 67.5    | 65.2    | 67.3    | 70.9    |
| 一般会計町税  |         |         |         |         |         |
| 現年課税分   | 92.6    | 95.6    | 93.8    | 96.1    | 95.7    |
| 滞納繰越分   | 14.8    | 16.8    | 17.1    | 19.5    | 27.0    |
| 計       | 82.5    | 85.6    | 83.6    | 86.0    | 87.7    |

八丈町の徴収実績 23 年度から 3 月と 5 月実績表



八丈島のフリージア畑と八丈富士

「あんなチラシが入っていて驚いた、本当に差押や搜索をやるのか」などと言って窓口に支払いに来る方がいて嬉しい気持ちになりました。やはり差押や搜索などやられるのは誰だって嫌なものですね。

言葉が予想できますが、このチラシによる直接の苦情は 1 件もありませんでした。

八丈町ではこれまで差押をした事案からは延滞金を取っていましたが、それ以外は延滞金を取っていませんでした。差押件数も極端に少ないのでほとんど取っていないというのが実情でした。そこで延滞金を取りま

すよということを再度周知するため 5 月に発送する固定資産税等の納付書と一緒に別掲の延滞金徴収のお知らせという文章を封入しました。

この結果、国保税の 1 期現年分は 7 月末で対前年で 1・7 ポイント、その他の税は全体で対前年 1・3 ポイント徴収率が上昇しました。

(続きは次号)

## プロフィール

ほり  
堀

ひろはる  
博晴

東京都八丈町税務課徴収係長、NPO 法人ローカルガバメントネットワーク理事長  
昭和 42 年江戸川区役所に入都。東京都総務局小笠原支庁、同和対策部、災害対策部  
主税局足立都税事務所整理第二課長、新宿都税事務所整理第二課長、練馬都税事務所納税課長、課税部軽油特別調査室副参事、徴収部機動整理課長、徴収指導室長を歴任。

機動整理課長の時、全国で初めてのインターネット公売を実施し成果を上げる。  
「ネット公売を全国に広げたい」と、自らヤフーのスタッフ募集に応募しヤフー株式会社に入社。インターネット公売の説明に全国の自治体を飛び回る。  
平成 23 年より NPO 法人 LG Net を設立し、理事長に就任。平成 24 年 11 月ヤフー定年退職、平成 25 年 3 月より現職。

著書には、インターネット公売のすべて(ぎょうせい)、自治体増収大作戦ーインターネットが変えたー(ぎょうせい)がある。

平成 17 年～厚生労働省国民健康保険料(税) 収納率向上アドバイザー



# 習慣化の科学

株式会社キャンサーズキャン

石川 善樹・川本彩多利



特定健診、特定保健指導が実施されて久しいですが、指導にあたっている現場の保健師さんから、「皆さん、なかなか運動をしてくれません。毎日少し歩くだけでいいと言っているのですが、それでも続けてくれる方がいなくて」といったご相談をよく受けます。

私は、東京大学とハーバード大学で予防医学と行動科学を学び、どうやったら人を健康にできるかを考えてきました。このご相談にも何か科学的なアプローチで解決ができないかと考えていたところ、弊社の女性社員と会話でそのヒントを見つけました。

女性社員K「もうすぐ夏ですね。今年もそろそろダイエットを始めないと…」

石川「今年も？毎年やっているの？それは、成功していないということ？」

女性社員K「いえ、ちゃんと成功していますよ。夏になると危機感が募るので、食事制限をして体重を5kgくらい落とすんです。でもその内食事制限をやめちゃうので、結局戻っちゃうんですよ。」

石川「ちよっと、ちよっと。そ

れ全然成功していないじゃないか！」

こんな会話を社内でも繰り返し聞いて、ふと思ったのです。こうして万年ダイエットが生まれていくのと同じことが、冒頭の保健師さんの特定保健指導でも起こっているのではないかと。

皆さんにお話をお伺いしていると、目標でも達成するためには生活を大きく変えなければならぬと思っている人が実はとても多いのです。これでは、目標に一時的に到達できたとしても、続けられず元に戻ってしまいます。

こういった事態に陥らないための重要なカギとなるのが、「行動の習慣化」です。今年度は、行動を習慣化させる秘訣を4回に渡ってお話したいと思います。

## ■行動を習慣化するには？

本来、目標というのは、到達後にその状態を維持できたとき、初めて達成したと言えます。この意味においては、目標を達成している人は、実は本当に一握りの人だけなのです。多くの人は、目標を到達する前に途中で挫折、あるいは、一時的に目標

を到達できても維持できなくなっています。例えば、ダイエットに関しては、ダイエット後、2年間体重を維持している人は、わずか5%。なぜこういうことが起こるのでしょうか。

実際にインタビューをしてみると、いつも目標を達成できない人からは、「飽きっぽい性格だから」、「意志が弱くて…」といった答えが返ってきます。ところが、目標を達成している人は、「別に普通のことです」、「大それたことはやっていないです」と言い、性格や意志の強さを目標達成の秘訣に挙げる人は見られませんでした。

彼らによく話を聞いてみても、目標を達成できない人と比べて、性格や意志の強さに目立った特徴はありませんでした。実は、目標を達成できる人は、脳の働きを上手く利用して、行動を習慣化させていたのです。

## ■脳の働きと失敗の理由

脳の働きを上手く利用するためにも、まず、私たちが何かの行動を起こすとき、脳がどのように働くのかを知ることから始めたいと思います。

私たちの脳は、大まかに次のような働きを持っています。



意識の脳(大脳新皮質):  
何かを考えるときに使われる脳。  
私たちが意識して行う行動に使われる。

無意識の脳(大脳辺縁系、大脳基底核):  
本能的な判断や習慣を行うときに  
使われる脳。  
私たちが無意識に行う行動に使われる。

人間の脳の大部分を占めているのは、意識の脳です。読み書きをしたり、物事を分析したりといった、意識の及ぶ行動をするときに使われる部分です。では、私たちはいつもこの部分を使って、意識的な判断ができていのでしょうか。

皆さん、「ダイエットのために夕食を7時までに食べよう」と決めた矢先

に、飲み会に参加することになり、結局三日坊主になってしまった」といった経験や、「毎朝5km走ると決めていたものの、雨が降って2日休んだら、その後もずるずるとサボってしまった」といった経験はありませんか。

私たちの脳は非常に都合がよく出ていて、例えば今の自分があまり健康的な状態でなかったとしても、現在の自分を良い状態と捉えています。そのため、私たちが目標を達成するために生活を大きく変えようとする、それが良い方向への変化であっても、無意識の脳で「変化＝危険・脅威」と認識し、抵抗しようとする働きが起こります。その結果、些細なきっかけで続けることができなくなってしまうのです。

とは言え、「何日かは続けられるのだから、無意識の脳に抗うことはできるのではないか。モチベーションの問題だ。」と考える人もいるでしょう。もちろん高いモチベーションを維持し続けられるのであれば問題ありません。

しかし、このとき、無意識の脳の抵抗を無理やり抑え込んでいる状態なので、大きなストレスを与えます。

そしてそのストレスから解放されようと、より強い抵抗を示すようになります。そうして、目標を挫折することになってしまふのです。

### ■初めの目標設定が肝心

では、脳を上手く利用して、行動を習慣化するためには具体的に何をすればよいのでしょうか。その第一ステップとなるのが、大目標・中目標・小目標の3段階の目標設定です。

|     |                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------|
| 大目標 | 半年～1年先の目標。具体的なイベントと結びつける。<br>例:1年後に挙げる結婚式で、5号のウェディングドレスを着る   |
| 中目標 | 1か月～3か月先の目標。<br>今の自分自身や毎日の生活とは少し離れたもの。<br>例:1か月後までに体重を3kg減らす |
| 小目標 | 毎日の行動目標。既存の生活習慣を微修正する。<br>例:歯磨きをしている間、つま先立ちをする               |

この3段階の目標設定をするとき、まず中目標から考えていきます。私たちが目標を設定しようとするときには、比較的短期で達成できる、今の自分から少し離れたものにするのが多いのですが、これは3段階の目標設定で言う中目標になります。そのため、特に意識せず、目標を立てて構いません。図ではダイエットを例に挙げましたが、朝食を食べる習慣のない人の「毎日朝食を食べること」という目標や、運動習慣のない人の「毎日30分走る」といった目標もこれにあたります。

この中目標に対して、より小さな目標(小目標)と、より大きな目標(大目標)を立てることが重要になります。

小目標は、中目標を達成するための行動目標として設定します。しかし、この時に注意したいのが、小目標は今の生活習慣を微修正して出来るレベルのものに留めておくということ。例えば、鏡の前に立って歯磨きをしているのであれば、「歯磨きの間だけ、つま先立ちをする」といったものです。

目標を達成するために新しい生活習慣を始めようとするとき、最初はモ

チベーションが高い状態なので、物足りなくなると、小目標のレベルを上げたりするかも。他の行動もしたくなったりするかも。しかし、もう少しレベルの高いことが出来ると感じても、あえて難しいことは行わないでください。

毎日の行動に高いモチベーションが必要なものを設定してしまうと、ストレスがかかり、必ず無意識の脳が抵抗してしまいます。そのため、最初は失敗しようがないほど小さな行動から始めて、無意識の脳が反応しないようにすることが重要です。

小目標が些細な行動すぎて、こんなことをやっていて本当に目標を達成することができると不安に思ってしまうかもしれません。しかし、どんな簡単な行動であっても、実行できると脳は達成感を感じます。すると、無意識の脳が刺激され、ドーパミンという脳に強い快感を与える物質が分泌されて、軽い興奮状態になり、やる気生まれます。

小目標を達成することが小さなやる気を生み、また小目標の実行へ向かわせるというサイクルが続いていくと、小目標として設定した行動が

無意識の脳で記憶され、習慣になっていきます。そして、段階的に小目標のレベルを高めることで、徐々に中目標の達成へと近づいていくことができます。

さて、ここまで読んで、「小さな行動ばかりで本当に効果があるのかと不安になって、続けることそのものに疑問を持つのではないか」と思った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。大変鋭い指摘です。

実は、小目標だけでは、無意識の脳しか満足させることが出来ません。そのため、意識の脳が満たされず、こういった疑問が生まれてきてしまうのです。

そこで、意識の脳を満足するために必要なことが、大目標の設定です。

大目標は、中目標の更に先にある自分をイメージして、設定します。その際、半年〜1年後にあるイベントと結びつけましょう。例えば、「1年後に挙げる結婚式で、5号サイズのウェディングドレスを着る」、「1年後にフルマラソンに出場して、完走する」といったように、出来るだけ具体的にイメージしてください。

実は、脳は、現実に行きかかると自分が想像していることの区別がつかないと言われています。そのため、より良い未来像をイメージするときにも、脳内では自分の理想を実現できたと認識されてしまいます。すると、欲求が満たされることにより活性化し、脳の神経回路が刺激され、強い快感が与えられます。大目標を設定すると、何となくわくわくして、気分が良くなってくるのは、こういった脳の働きに起因しています。

また、脳はこの快感を求めて、無意識のうちに想像と現実のギャップを埋めようとするため、現実に行きかかっていることを積極的に調整するようになり、目標達成に向けてのモチベーションも自然と高まっていきます。

先にお話したように、毎日の行動にモチベーションが必要な状況は、無意識の脳の抵抗を生んでしまいます。しかし、未来の自分に対するモチベーションは、逆に目標を達成する手助けをしてくれます。目標達成の敵だった自分の脳は、その仕組みを逆手に取り、上手に操ると、最大の味方になってくれます。大目標・中目標・小目標を共存させて、行動を習慣化し、

より良い自分を作っていきます。

## ■まとめ

今回は、行動の習慣化のためには、脳の働きを上手に利用した目標設定を行うことが大切というお話をしました。次回の連載では、設定した目標に対して、どんな行動から始めればいいのかについて、より詳しくお話できればと思います。ぜひこの1年を通して、これまで諦めてきた目標を達成するために、習慣を身に着けていきましょう。

\*ご意見・ご感想は、下記までお願いいたします。

石川 善樹 (いしかわよしき)

株式会社キャンサースキャン

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-8-3 イオレ渋谷ビル5階

TEL : 03-6427-8875 FAX : 03-6427-8895

Mail : ishikawa@cancerscan.jp

川本彩多利 (かわもとさおり)

Mail : kawamoto@cancerscan.jp

石川 善樹 医学博士

東京大学医学部健康科学科卒業後、ハーバード大学にて最新の健康づくりを研究。現在は、株式会社キャンサースキャンにて、日本各地の健康づくりに取り組む。

川本彩多利

慶應義塾大学環境情報学部卒業。現在は、株式会社キャンサースキャンで、地域の健康づくりに従事。



# 「元気はつらつな高齢者をめざして」 ～地域での介護予防教室を通して～

さくら市 保険高齢対策課 磯 寿弥

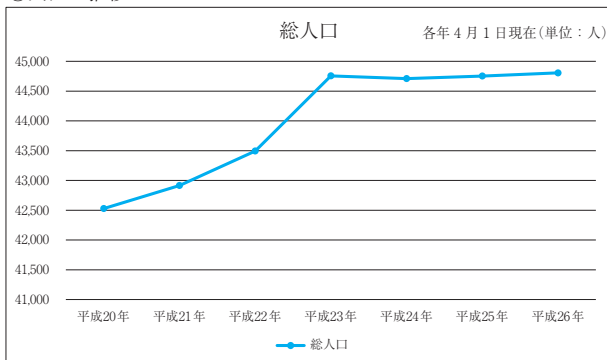
## さくら市の概要

さくら市は、県の中央部や北東よりに位置し、宇都宮市に隣接しています。首都東京から直線距離で約120kmにあり、東北縦貫自動車道、国道4号、国道293号、JR東北線等が通っています。温泉観光をはじめ、丘陵の緑、清流等の豊かな自然、城下町や宿場町としての歴史、ゴルフ場等の豊富な観光資源を有し、首都圏からの手軽な観光地として位置しています。

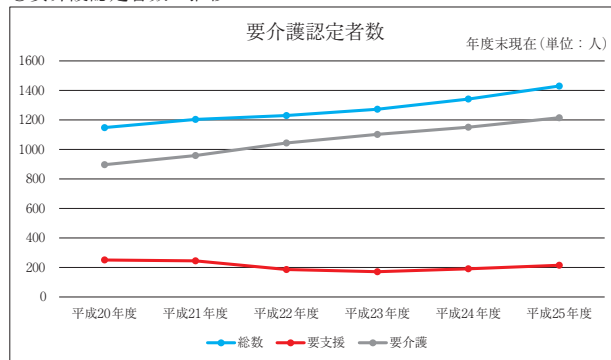


- 総人口 4万4806人
- 高齢者人口 9954人  
(高齢化率 22・63%)
- 要介護認定者数 1430人  
うち、第1号被保険者1391人
- 介護給付費 21億6676万7千円  
(平成25年度 見込額)  
(平成26年4月現在)

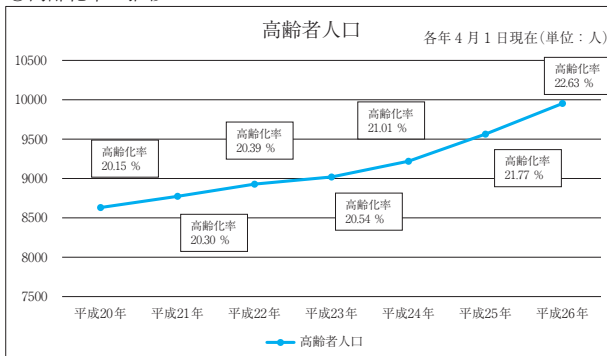
○人口の推移



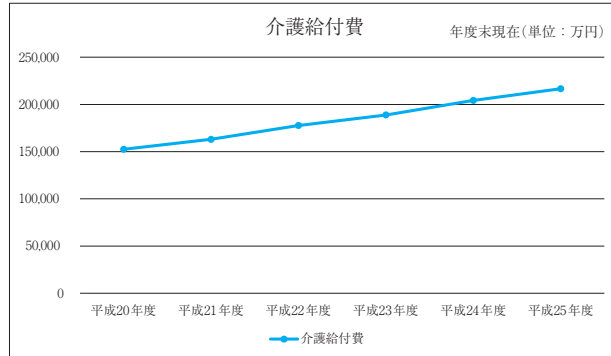
○要介護認定者数の推移



○高齢化率の推移



○介護給付費の推移



## 介護予防への取り組み

さくら市の要介護認定者数は、住民の高齢化に伴い年々増加の傾向にあります。平成 18 年の介護保険法の改正で介護予防事業が創設され、要介護認定者数の増加や介護給付費の抑制が期待されています。さくら市においても、そのような効果を期待し介護予防事業に取り組んでおります。

### 【事業内容】

○二次予防事業・・・要介護状態等となるおそれの高い高齢者を対象に要介護状態等となることを予防する取り組み

| 事業名                  | 対象者                     | 内容                       | 実施回数                                             |
|----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
| 元気向上教室(通所型介護予防事業)    | 二次予防事業の対象者              | 運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上のプログラム | ① 7 月～9 月<br>② 10 月～12 月<br>③ 1 月～3 月<br>3 クール実施 |
| 楽しく水中運動教室(通所型介護予防事業) | 運動器等の低下が認められる二次予防事業の対象者 | 運動機能向上のプログラム(水中運動)       | 計 18 回程度                                         |

○一次予防事業・・・活動的な状態にある高齢者を対象に生活機能の維持または向上に向けた取り組み

| 事業名                    | 対象者                                     | 内容                                                           | 実施回数         |
|------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 水中ゆうゆうウォーキング           | 65 歳以上の方                                | 運動機能向上のプログラム(水中運動)                                           | 計 12 回程度     |
| はつらつ元気塾                | 65 歳以上の方                                | ・運動機能向上のプログラム<br>・年 2 回栄養・口腔指導                               | 月 1 回、計 12 回 |
| いきいき介護予防教室             | 2 地区を選定し、その地区の 65 歳以上の方                 | 運動・栄養・口腔指導<br>2 年間継続で実施                                      | 各地区 6 回      |
| 高齢者教室                  | 65 歳以上の方                                | 地域における老人会等への介護予防教室                                           | 随時           |
| 介護予防ボランティア養成講座(元気ささえ隊) | 介護予防への関心が高く、介護予防ボランティアとして介護予防事業等に参加できる方 | ストレッチ等の運動の基本、高齢者の特徴、サポーターの活動内容と心得等について学び、介護予防に資する基本的な知識を習得する | 年 1 回        |

## 好評の声が高い いきいき介護予防教室

教室の参加者は、意欲も高く継続して教室に参加しており、出席率も 7 割～9 割となっています。また、参加者の口コミによる新規の申し込み者数も増えており、教室に参加することを生きがいとされている方も多いです。ただ、地域によっては、開催している教室までの交通手段が無い等の理由により参加したくてもできないという方も多数おります。

また、平成 18 年の介護予防事業創設当初から、身近な地域の中での住民による自主的な介護予防活動

を広めていくことを目的に、各地域の公民館等で「いきいき介護予防教室」を実施しており、こちらも参加者の出席率は高く、継続を希望する声は多く聞かれますが、自主的な取り組みまでには至っておらず、課題のひとつとなっています。

#### ○平成 25 年度の主な教室参加者数・出席率

| 教室名    | 元気向上教室<br>(各クール・プログラム定員15名) | 楽しく水中<br>運動教室 | 水中ゆうゆう<br>ウォーキング | はつらつ<br>元気塾 | いきいき介護<br>予防教室 |
|--------|-----------------------------|---------------|------------------|-------------|----------------|
| 参加者延人数 | 625 人                       | 164 人         | 235 人            | 591 人       | 367 人          |
| 出席率    | 87.2%                       | 94.8%         | 85.1%            | 66.3%       | 78.1%          |

#### 地域の中での取り組みを ～元気ささえ隊の養成～

地域での自主的な介護予防活動を広めていくことを目的に、平成 25 年度に、「介護予防ボランティア養成講座」を開催し、リーダー的役割を担い活動できる方を養成しました。今後、市で実施する介護予防事業において、サポーター的役割として参加いただき、将来的には地域での介護予防活動を実施していただけるような存在として一緒に活動していきたいと考えています。さらに、要介護認定者数の増加や介護給付費の抑制につながるよう地域に密着した介護予防事業を継続していきたいと思っています。

##### 【いきいき介護予防教室】



リズム体操を実施しているところです。リズムに合わせて手足を動かし、脳トレ体操も一緒に実施しています。



タオルを使ってストレッチを実施しています。

##### 【はつらつ元気塾】



ボールを使って、太ももの内側の筋肉を使って、隣の人にボールをとられないようにゲームを通して骨盤底筋群を鍛えているところです。

##### 【水中ゆうゆうウォーキング】



じゃんけんをして列を増やしていくゲームを交えながら、水中ウォーキングをしています。



### 【楽しく水中運動教室】



浮力のある道具を使って、ウォーキングをしています。  
同時にその道具を沈めて腕の筋力も鍛えます。

### 【介護予防ボランティア養成講座】



高齢者の特性、介護予防ボランティアの心得  
等について、講話をしてもらっています。



実際にストレッチを体験し、効果や  
注意点等の実技を受けています。

# 見て触れて 心も体も 元気になろう！ ふれあい健康福祉まつり



— 上三川町 —

上三川町では、毎年11月上旬の土曜日に健康と福祉をテーマに「ふれあい健康福祉まつり」を上三川町社会福祉協議会等と共催で開催しています。

第22回目となった平成25年度は、11月9日(土)に開催。天候にも恵まれ、町内外よりたくさんの人にご来場いただきました。

## ●健康チェック

血圧や体組成測定など、自分の健康状態をチェック！



## ●健康体操

理学療法士の指導による健康体操。



## ●赤ちゃんはいはい大会

両親や祖父母の声援を受け、毎年熾烈なレースが展開されます。



## ●健康づくり公開講座

町内のお医者さんから健康についての講話をいただいております。昨年は、予防接種についてのお話でした。



## ●太極拳サークル

健康体操としても知られる太極拳、日頃の練習を披露。周りの皆さんも一緒に参加しました。



沢山の人が模擬店でにぎわいました。



ひとり旅に挑戦したい

大田原市  
国保年金課 国保医療係  
主 査  
おお もり いく み  
**大森 郁美**

国保経験年数 3年3ヶ月

- ① おとめ座
- ② AB 型
- ③ ひとり旅
- ④ 女子力とは何か??
- ⑤ スクラップブックング
- ⑥ のんびり・ゆったり・ゆったり
- ⑦ 甘いものを食べる
- ⑧ 「死ぬまでに一度は見たい世界の絶景」をひとつでも多く見てみたい
- ⑨ とうがらし「栃木三鷹」を使用した様々な加工品が作られています。個人的なお勧めは、昨年誕生した「さんたからあげ」です。市内の7箇所の飲食店で食べることができ、それぞれのお店で違った味が楽しめますので、ぜひ一度食べ比べに来てください。
- ⑩ 国保事業に携わって3年が経ちましたが、まだまだわからないことだらけです。係員の足を引っ張らないように頑張りたいです。



特技はピアノとギター

壬生町  
住民課 国保年金係  
主 任  
ほそ や たか あき  
**細谷 孝旦**

国保経験年数 0年1ヶ月

- ① やぎ座
- ② B 型
- ③ 空を飛ぶ系の遊び（パラグライダーなど）
- ④ 最近痩せにくくなっていること
- ⑤ 天体観測、肉体改造、ピアノ、ギター
- ⑥ 急がば回れ
- ⑦ 街歩き、ジム通い、カラオケ
- ⑧ 夢というほどではないが古代ローマ時代の遺跡を巡ってみたい
- ⑨ 壬生町は古墳が数多くあるなど長い歴史を持つ地域であり、最近ではハイウェイパークがオープンし町外の方も数多く訪れ憩いの場所となっています。
- ⑩ 国保の仕事に携わるのは今年が初めてであり、様々な手続きや専門知識を覚えるので精一杯ですが、一日でも早く仕事を覚え、他の係員の負担を減らしていきたいと思っています。



## 国保医療課だより

定期異動で新たなメンバーを迎えた国保医療課医療保険担当です。  
平成26年度もよろしくお願いいたします。

### 1 メンバー紹介

平成26年4月現在

| 職                | 氏 名   | 在課年数 | 職         | 氏 名   | 在課年数 |
|------------------|-------|------|-----------|-------|------|
| 課長               | 入野 好市 | 1年0月 | 主任        | 伊藤 哲也 | 2年0月 |
| 課長補佐<br>(総括)     | 梅山 栄司 | 2年0月 | 主事        | 加藤 丈晴 | 0月   |
| 課長補佐<br>(医療保険担当) | 塩原千恵子 | 1年0月 | 主事        | 長谷川聡美 | 1年0月 |
| 係長               | 高林 薫  | 0月   | 主事        | 室井 亮二 | 0月   |
| 主査               | 大嶋美由紀 | 0月   | 医療給付専門指導員 | 大垣 由恵 | 0月   |
| 主査               | 篠崎 泰英 | 3年0月 |           |       |      |

### 2 新任者紹介

(①血液型・星座 ②趣味・特技 ③ストレス解消法 ④お薦めの本・映画等 ⑤国保事務に携わっての感想・意見等)

|      |                                                                                                        |                                                                                      |                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 高林係長 | ①AB型・おうし座<br>②旅行<br>③温泉にゆっくり浸かること。<br>④最近見た映画では「白ゆき姫殺人事件」<br>⑤病院での支払いの際に、国保事務は、広く皆様のお役に立っていることを実感しました。 | 室井主事                                                                                 | ①O型・双子座<br>②読書、スポーツ観戦<br>③運動<br>④恩田陸『ネクロポリス』<br>⑤早く仕事を覚えるとともに、国保の制度などの知識を深めていきたいと思います。 |
| 大嶋主査 | ①B型・みずがめ座<br>②ゴルフ<br>③ゴルフの打ち放し、良質な睡眠<br>④漫画宮里道場<br>⑤制度とお金、目が回ってます。                                     | 大垣指導員                                                                                | ①B型・おとめ座<br>②旅行<br>③食べ歩き、宝塚観劇<br>④須永博士「人間って素晴らしい」<br>⑤いろいろ勉強して情報収集に努めたいです。             |
| 加藤主事 | ①B型・うお座<br>②音楽鑑賞<br>③筋肉トレーニング<br>④弱虫ペダル<br>⑤制度の理解に日々苦勞しています。日々勉強で一人前の知識を早く身につけていきたいです。                 |  |                                                                                        |



(後列) 左から、篠崎主査、長谷川主事、加藤主事、伊藤主任、室井主事、大垣指導員

(前列) 左から、高林係長、梅山課長補佐(総括)、入野課長、塩原課長補佐、大嶋主査



## 関東ふれあいのみち 「黒羽芭蕉のみち」を歩こう

皆さま「関東ふれあいのみち」という道をご存知でしょうか。これは「首都圏自然歩道」の別名で、関東地方、一都六県をぐるりと一周する長距離自然歩道（総延長は1,799km）になります。

10km前後に区切った日帰りでも歩ける160ものコースが設定されており、「美しい自然を楽しむばかりでなく、田園風景、歴史や文化遺産にもふれあうことのできる道」とのこと。

そこで今回は、関東ふれあいのみち栃木県コース（全36コース・延長393km）のなかから、320年ほど前に俳聖・松尾芭蕉が「奥の細道」の旅路の中で長く滞在し、数々の句を残したことから「芭蕉の里」として有名な黒羽の地をめぐるコースをご紹介します。

### 緑豊かで爽やかな風を感じるコースです

道の駅那須与一の郷から芭蕉のみちを通り、高館城跡までの11.2kmのコースは、木々と田園風景に囲まれた緑豊かなコースです。また、コース上には清流・那珂川も流れており、爽やかな風を感じることができます。

### 踏破認定制度があります

一つの都県の「関東ふれあいのみち」全コース踏破した方を認定する制度があります。認定希望の方は各コースに定められた撮影ポイントで申請者自身をいれた写真を撮影し、申請します。詳細につきましては、「栃木県/関東ふれあいのみち」を検索してください。



道の駅那須与一の郷では、大田原産のそば粉を100%使用した手打ち蕎麦を楽しめます。



平成26年3月18日に本殿と桜門が国重要文化財に指定され、おくのほそ道風景地名勝にも指定された那須神社。



修験光明寺跡にある、松尾芭蕉が読んだ句碑。「夏山に足駄を拝む首途哉」



6月1日から解禁となった鮎釣りを多くの釣り人が楽しんでいます。美味しい鮎料理が堪能できる、黒羽観光やながあります。

1:35,000

今回紹介したウォーキングマップは、  
「栃木県/関東ふれあいのみち」  
(<http://www.pref.tochigi/lg/jp/d04/intro/shizen/kouen/kantoinde.html>) を転載しております。

### 参考データ

歩数：17,450歩  
所要時間：3時間15分（休憩含む）  
消費カロリー：380kcal  
\*なお、上記データは編集者が歩いたデータになりますので、コース上の記載データとは異なります。

## 国保連台会のうどき

### 7月

|     |                        |        |
|-----|------------------------|--------|
| 4日  | 理事会(14:00～)            | 9階会議室  |
| 9日  | 国民健康保険等診療報酬明細書点検調査事務助言 | 野木町    |
| 10日 | 国民健康保険等診療報酬明細書点検調査事務助言 | 那須町    |
| 18日 | 審査委員会(18～21日)          | 審査委員会室 |
| 22日 | 介護給付費審査委員会(16:00～)     | 9階会議室  |
| 30日 | 通常総会(10:00～)           | 9階会議室  |

### 8月

|     |                        |           |
|-----|------------------------|-----------|
| 1日  | 国民健康保険等診療報酬明細書点検調査事務助言 | 塩谷町       |
| 5日  | 国民健康保険等診療報酬明細書点検調査事務助言 | 上三川町      |
| 17日 | 審査委員会(17～20日)          | 審査委員会室    |
| 22日 | 介護給付費審査委員会(16:00～)     | 9階会議室     |
| 26日 | 国保セミナー                 | 9階会議室     |
| 27日 | 第31回健康なまちづくりシンポジウム     | 東京都日本教育会館 |
| 28日 | 全国市町村国保主管課長研究協議会       | 東京都日本教育会館 |

### 9月

|     |                        |        |
|-----|------------------------|--------|
| 17日 | 国民健康保険等診療報酬明細書点検調査事務助言 | 芳賀町    |
| 18日 | 審査委員会(18～21日)          | 審査委員会室 |
| 22日 | 介護給付費審査委員会(16:00～)     | 9階会議室  |



### 編集後記

今年度の機関誌「栃木の国保」を担当させていただくことになりました。宜しくお願いいたします。

読者から編集者になり、広報の仕事を通して新たな方との出会いによって学ぶ機会が増し、新鮮な時間を過ごしております。今後も編集にあたり、多くの方との出会いを通してよりよい機関誌づくりに取り組んでまいります。読者の皆様からの感想もお待ちしておりますので、今後とも「栃木の国保」を宜しく願います。

(T・H)

栃木の国保 vol.64  
2014.6/SUMMER

編集者 寺内誠一  
発行者 栃木県国民健康保険団体連合会  
〒320-0033 宇都宮市本町3番9号  
☎028-622-7242  
編集 (株)松井ピ・テ・オ・印刷  
〒321-0904 宇都宮市陽東五丁目9番21号  
☎028-662-2511/FAX028-662-4278



〈表紙の写真〉唐沢山城跡

(佐野市)

唐沢山城跡は、面積約194haで、関東有数の大規模なものであるとともに、織豊系城郭として整備された数少ない山城です。

戦国時代末期の高石垣と、山麓部に営まれた居館跡が良好な状態で残る、東日本では数少ない城跡で、築城から廃城に至るまでの城郭の変遷を窺うことができる等、中世城館の展開を知る上で重要な城跡となっています。この記念碑は、平成26年3月18日付官報にて、唐沢山城跡が国指定史跡となったことを永年に渡り伝えていくため、建立されたものです。

