栃木の国保

Vol. 65
2015.6

TOCHIGI NO KOKUHO

SUMMER

栃木県国民健康保険団体連合会

栃木の国保
TOCHIGI NO KOKUHO

目次
CONTENTS

■巻頭言 1
「住みやすい街をめざして」
さくら市長　人見　健次

■メインテーマ
平成27年度国民健康保険事業運営に係る留意事項 2

■突撃ルポ 保険者みてある記 7
第108回　鹿沼市
花と緑と清流のまち　笑顔あふれるやさしいまち

■特別寄稿① 10
第1回
「国保制度改革法の成立に寄せて」
神奈川県立保健福祉大学名誉教授　山崎　泰彦

■特別寄稿② 12
第1回
「ご存じですか?ロコモ」
とちぎリハビリテーションセンター所長・病院長　星野　雄一

■保健師活動報告 14
目指せ！特定健診受診率アップ
≪高血圧予防に焦点を当てて≫
益子町　住民課　国保年金係　保健師　小出　実加

■保険者だより 16
まちなか保健室　ほっとステーション　駅前館
真岡市

■私の趣味と健康法 17
畑の農作業でリフレッシュ
佐野市　医療保険課長　落合　眞

■ただいまこくほ最前線 18
猫カフェに行こう！
小山市　国保年金課　国民健康保険係
主事　上野　善史
初の国保業務を一生懸命頑張ります!
那珂川町　住民生活課　保険年金係
主事　福田　貴行

■健康だより 19
歯の健康管理
≪歯周病を予防しましょう≫
栃木県国民健康保険団体連合会
衛生管理者　登坂　美子

■歩こう、歩こう!あの道この道 20
「前日光横根高原」を歩こう

■国保連合会からのお知らせ 21

■編集後記 21

〈表紙の写真〉
（鹿沼市）

合併10周年記念
第35回鹿沼さつきマラソン大会の開催について

5月10日(日)に、「合併10周年記念第35回鹿沼さつきマラソン大会」が東日本大震災復興チャリティーマラソンとして開催されました。今回のゲストランナーには、ソウルオリンピックに出場するなどの経歴を持ち、日本女子長距離を支えたランナーの松野明美さんをお迎えしました。

参加者総数は11,363名で、北は北海道から南は鹿児島まで、全国から多くのランナーをお招きすることになりました。

記念大会となる今大会では、小学生親子2キロコースに3世代で参加できる特別枠を設け、56組の申し込みをいただきました。三世代が仲良く新緑を駆け抜ける姿が、本大会の新たなシンボルになることを期待しています。

ランニング雑誌において全国マラソン100選にも選ばれた本大会が、これからも多くの方々に親しまれるとともに、本市の自然や観光をはじめとする情報発信の場となることを願っています。

巻頭言

さくら市長
人見　健次

住みやすい街をめざして

さくら市は、県都宇都宮市に近接し、国道4号及びJR東北本線が市内を南北に、国道293号が東西に通過し、交通の利便性に恵まれるとともに、1級河川の鬼怒川、荒川、内川等を有するなど、清流と緑の自然に恵まれた地域であります。

平成17年3月28日に氏家町と喜連川町が合併して「さくら市」が誕生し、満10年を経過し、合併当時は約4万1千人であった人口も着実に増え、4万5千人になろうかという状況でありますが、日本において2008年以降、人口減少社会に突入しているなか、本市においても今後は緩やかに人口が減少していくことが想定されています。

現在、子ども医療費の高校生までの無料化をはじめとする子育て環境充実、企業誘致などによる雇用環境充実、さくらスタジアム整備など健康づくりのための運動環境の充実など、人口減少の克服に主眼を置いたさまざまな取組みを進めておりますが、国をあげて地方創生が叫ばれるなか、本市の特性を活かした人口減少の歯止め・増加への新たな取り組みが求められています。

この地方創生・人口減少問題は市単独では解決に至らない課題ではありますが、子育て、雇用、地域活性化など各分野における中長期の目標などを盛り込む「地方版総合戦略」の策定を進めているところであり、策定にあたりましては、産、官、学、金、労等幅広い意見を参考とし、足下に根ざす様々な問題に向き合い、本市の発展・活性化に全力で取り組んで参りたいと考えております。

さて国民健康保険につきましては、国民皆保険制度の中核を担ってきましたが、加速する高齢化や医療技術の向上による医療費の増加等の問題が生じております。また、国では国民健康保険制度の改革が検討されているなど、今後国民健康保険の取り巻く環境は極めて流動的になることが予想されています。

このような状況の中、本市においては、国民健康保険税の収納率向上・医療費適正化・保健事業の推進等を実施しているところです。特に保健事業につきましては、生活習慣病の発症原因とされる内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、特定健診、特定保健指導の推進を図っているところであり、また、人間ドック・脳ドックの受診者に対し助成を行い、被保険者の疾病の早期発見及び早期治療を目指しております。

今後とも市民の皆さんが、健康的な生活習慣を確立し、生涯を通して健康的な生活を送ることができるよう健康づくりの推進に取り組んでいきたいと思います。

平成27年度
国民健康保険事業運営に係る留意事項

平成27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、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、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平成25年度収納率は、88・38％と前年度から0・50ポイント上まわったものの、全国順位はワースト2位と厳しい状況であり、向上への取組みは喫緊の課題である。

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27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) 居住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、取扱要領を作成して的確に行い、国民健康保険税の調定額についても整理すること。

(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、被用者保険の加入・脱退者、住所地特例の対象者、外国人、擬制世帯等について、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、申告を勧奨し、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、早期に滞納者の財産調査を含めた実態把握及び適切な対応を行うこと。

(イ) 特別な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）附則第10条による一時差止を行わない措置が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とし、短期被保険者証の交付対象者が該当した場合も行うこと。

(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（データヘルス計画）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26年12月11日保国発1211第1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・協力に努めること。

(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、「国民健康保険組合の組合員資格の適正な取扱いについて」（平成24年3月26日保国発0326第1号）に基づき、定期的に被保険者資格の確認を行う等、適正な取扱を徹底すること。

(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、法例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意した保健事業の展開に対する支援等にも配意すること。

(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)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。

(2)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。

突撃ルポ 保険者みてある記

第108回 鹿沼市

花と緑と清流のまち 笑顔あふれるやさしいまち

鹿沼市は栃木県の中心部からやや南西に位置し、県都宇都宮市の西に隣接しています。東京から約100kmにあり、東北自動車道や東武日光線、JR日光線などで結ばれています。広大な日光林業地帯を配し、これを水源とする黒川や大芦川などの清流と豊かな自然を共有しながら、年平均気温は13度前後と災害も少なく穏やかな気候に恵まれています。

また、市内から産出される「鹿沼土」は、およそ3・2万年前に噴火した赤城山からの噴出物が堆積して風化したもので、保水性・排出性・通気性に優れ、園芸用に適した土として園芸愛好家の間では全国的に知られており、さつき等花木類の生産地も形成しています。

ジェネリック医薬品差額通知書の効果・分析が課題

保険年金課では、医療費適正化対策として、①健康課と連携し、医療費抑制及び生活習慣病予防対策のために実施するデータヘルス計画に基づくヘルスアップ事業を着実に実施していくこと、②電話や通知による勧奨やポスターを作成・配布することで特定健康診査の受診率アップを目指す、③ジェネリック医薬品差額通知書を分析し、年間効果を今後明らかにすることを掲げています。この3つの事業を確実に実施することが、国保特別会計の持続的・安定的な運営に繋がります。

財産調査の強化に努める

納税課では、預金・生命保険・給与などの財産調査を徹底して行うこ

とで、担税力の有無を明確に判定し、差押えや執行停止等の滞納整理事務を適正かつ効率的に行うことで、高額滞納者の発生抑止に努めています。また、高額滞納者に対しては滞納整理及び納税指導による納付を実施、少額滞納者に対しては納付忘れなどの対策として、徴収嘱託員による訪問催告を実施し、収納率向上へ取り組んでいます。

私たちのまちの保健事業の取り組み

糖尿病に視点をあてて対策に取り組む

平成26年度に保健事業支援評価委員会等の支援を受けて、データヘルス計画を策定しました。市の健康課題を明らかにし、4年間の計画期間で、平成27年度、実施計画にそって稼働を始めました。

市の健康課題は、特定健診結果で肥満や脂質異常者が多く、糖尿病の医療費の割合が増加していること、さらに糖尿病が原因の一つとされる人工透析者が毎年30人増加していることから、糖尿病に視点をあてて対策に取り組むことになりました。

最終目標は人工透析導入者数を減らすこと

平成27年度は糖尿病に関する検査値の有所見率を下げることを目標としています。最終目標は、平成29年に「人工透析導入者の数を平成25年度より減らす」ことにしました。

目標達成に向けて糖尿病の正しい知識を伝えるため、ケーブルテレビを利用した啓発活動はもとより、地区において健康教育を行い、糖尿病について広く市民の方に理解を深めていただきます。併せて、講話や糖尿病予防のための調理実習等を行う「糖尿病教室」や、生活習慣病予防・改善や体力づくりのため、『簡単』『楽しい』『長続き』の「運動教室」等の集団アプローチと、訪問や電話などの個別アプローチも実施します。

20代、30代から健診受診の意識付けを

特定健診は受診率の低い40代に個別通知等各種の周知を試みます。また、40歳になる前から生活習慣を改めていただきたいとの思いから、20代、30代から特定健診同様の健診を行っており、さらに今年度は保健指導の

平成27年度糖尿病教室	
日時	内容
5月13日(水) 10:00～11:30	≪講話≫ 血管を守って糖尿病予防 ※　前年度の健診結果をご持参ください
7月8日(水) 10:00～13:00	≪調理実習≫ 実践!! 糖尿病予防のための食事 ※　エプロンと三角巾をご持参ください
10月26日(月) 14:00～16:00	≪講話≫ 糖尿病とは‥ 医師による講話

糖尿病教室で、まずは正しい知識をみんなで学びます。

充実を図るため、30代については対象を2歳階層に増やすことで、健診受診の意識づけを高めていきます。特定保健指導においては、対象者の保健指導利用率を高めることはもとより、保健指導対象外でも検査値の高い方への対応や、保健指導未利用者を減らすこと等に重点を置いて対応していく予定です。

平成27年度は今までは対応しきれていなかった保健指導中断者や未利用者に対しても健康課題を明確にしたことで、この様なハイリスク者に対しても訪問等で関わりを持ち、行動変容に結び付けていく予定です。

運動教室では毎月のテーマ（ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニング）に沿った運動を中心に行ないます。

医師会の先生方の協力のもと最終目標に取り組む

最終目標である「人工透析導入者を平成25年度より減少させる」ことは、医師会の先生方の協力が不可欠であり、今後対象者の選定や進め方などを協議していく予定です。そのため、上都賀総合病院松村糖尿病センター長の協力を得て、スタッフがデータ分析を踏まえながら研修を行い、糖尿病に対する最新の情報や新たな知識を得ることができ、さらに理解を深めることができました。糖尿病合併症の割合も県や国に比較して高いため、糖尿病腎症の重症化防止のために、今後は医師会の先生方と協議し、取り組んでいきたいと思います。

◎鹿沼市の概況

		平成23年度	平成24年度	平成25年度
総人口（人）		101,751	102,093	101,237
総世帯数（世帯）		36,803	37,498	37,771
国保被保険者	加入世帯数（世帯）	16,110	15,998	15,776
	被保険者数（人）	30,688	30,014	29,263
	被保険者加入率（%）	29.6	28.9	28.4
保険料（税）収納状況（現年分）	一人当たり調定額（円）	103,139	103,007	122,350
	収納率（%）	85.43	86.42	86.73
一人当たりの療養諸費費用額（円）		278,358	283,094	294,965
特定健診受診率（%）		31.2	32.0	32.1
特定保健指導実施率（%）		22.0	18.1	21.7

特別寄稿①

第1回

国保制度改革法の成立に寄せて

神奈川県立保健福祉大学名誉教授　山崎　泰彦

国保の構造的問題

社会保障・税一体改革の最終コーナーを担った待望の国保制度改革法が成立した。

改革論議は古くからあり、昭和四〇年代の標準保険料構想、昭和五〇年代後半から始まる都道府県単位の広域化論、そして民主党政権下の高齢者医療制度改革を経て都道府県単位の国保制度への改革論など、いずれも立ち消えになった。こうした経緯を知る私には、今回も実現が危ぶまれる改革の提案であった。

しばしば「世界に冠たる」と形容されるわが国の国民皆保険体制であるが、その形容は社会保険方式による皆保険体制の実現の困難さを意味している。この困難な事業のラストリゾートとしての役割を担っているのが国保制度である。

しかも、昭和三六年の皆保険達成当時に比べて事業運営ははるかに難しくなった。昭和四〇年当時約6割を占めた農林水産業者・自営業者は今では15％程度にすぎず、代わって年金受給者・失業者等の無職が約4割、非正規等の被用者が約3分の1を占める。これでは、相扶共済の基盤も脆弱にならざるを得ない。

今日、国保制度の構造的問題として指摘されるのは、①年齢構成が高く、医療費水準が高い、②所得水準が低い、③保険料負担が重い、④保険料滞納者が多い、⑤赤字対策としての多額の一般会計繰入れ・繰上げ充用、⑥財政運営が不安定になるリスクの高い小規模保険者の増加、⑦医療費・保険料の市町村間格差の大きさなどである。誰がみても一筋縄ではいかない。

今回の検討にあたって、市長会は「都道府県を保険者とする広域化」を求め、町村会も「都道府県単位に広域化し、制度運営の責任は都道府県が担うべき」とした。それに対して知事会は、「まずは財政基盤の確立など、構造的な問題を抜本的に帰結する方策を提示した上で、運営については、都道府県と市町村が適切に権限と責任を分担し、さらには市町村のインセンティブが働く制度となるよう」厳しい条件を付けた。

構造的問題に直面する市町村が保険者を返上したくなるのは当然だろうし、問題が解決できる見通しがない限り協議には応じられないとした知事会の対応も理解できるものであった。

改革を推進した条件

このような困難な状況のなかで国保制度改革法が成立した。国と地方の協議の場となった国保基盤強化協議会での関係者の真摯な協議、改革に向けた政府与党の強い意思、そして与党が絶対多数の衆参両院の構成の賜物であることは言うまでもないが、その他にいくつもの幸運な条件に恵まれたように思う。

〈国民会議の権威〉

第一点は、社会保障制度改革国民会議の「権威」である。

国民会議は一体改革の過程で三党合意に基づいて設立された。当然に委員も三党の協議で選出された。委員の間で多少の意見の対立はあったが、清家会長の強い意向もあり、報告書は少数意見を挟まない一致したものであった。また、事務局であった内閣官房と関係する総務省、財務省、厚生労働省が国民会議の審議をしっかり支えた。その意味では、国民会議報告書は「霞が関の意思」でもあった。

国保制度改革について報告書は次

のように述べる。「国民健康保険に係る財政運営の責任を担う主体（保険者）を都道府県とし」、「保険料の賦課徴収・保健事業など引き続き市町村が担うことが適切な業務が存在することから、都道府県と市町村が適切に役割分担を行い、保険料収納や医療費適正化のインセンティブを損なうことのない分権的な仕組みを目指すべきである。」

成立した法案の枠組みは、結果的にほぼこの報告書の通りとなった。

〈医療提供体制の改革とセット〉

第二点は、国民会議の報告書が医療と介護を一体的に捉えた提供体制の改革をもっとも重視したことである。この場合、地域医療計画の責任を担う都道府県は、仮に国保制度の運営には距離を置いたとしても、医療提供体制の改革とは正面から向き合わざるをえない。

報告書では、病院・施設から地域・在宅へという観点から、医療と介護の一体的な見直しの必要性を説き、早期の家庭復帰・社会復帰を実現するとともに、受け皿となる地域の病床や在宅医療・介護の充実を図り、川上から川下までの提供者間のネットワーク化が必要不可欠だとした。

そこで、都道府県に国保の財政運営の責任を担わせ、地域医療計画の策定に係る都道府県のインセンティブをより強化したい。これが国民会議報告書のいちばんの狙いであった。そして均衡のとれた医療提供体制の整備は、国保の財政運営の安定化と保険料負担の平準化の不可欠の条件でもあった。

〈財政支援の財源確保〉

第三点は、財源確保である。市町村国保の財政赤字としての一般会計からの法定外繰入れは約３５００億円（実質的な単年度収支の赤字は約３０００億円）。実際にはその多くが財政力のある大都市部の赤字であって、必ずしも国保の窮状を的確に示すものではなかった。しかし、これにとどまらず知事会から、「協会けんぽ並みの保険料負担率まで引き下げるには約1兆円が必要」として、当面の赤字解消を超える財政支援が提案されるに至ると、いつの間にか３５００億円が後に引けない財政支援の「相場」を形成することになった。

その財源として、消費税増税による１７００億円を充てることが早い時期から予定されていたのだが、これでは大きく不足する。国民会議報告書は、国保の抜本的な財政基盤強化策として、「高齢者支援金に対する負担方法を全面総報酬割にすることによる生ずる財源をも考慮に入れるべきである」としていた。

高齢者支援金の全面総報酬割への切替えについて、被用者保険関係五団体は、費用負担の公平性の観点からやむを得ないものとして受け入れたが、それによって生ずる国費２４００億円は、被用者保険の負担軽減に充てるべきで、国保の財政支援に充てるのは筋違いだとして強く反対していた。

結局、２４００億円のうちの約7割の１７００億円を国保の財政支援に、残る７００億円を被用者保険の負担軽減に充てることになった。

最終的に決着した国保の財政支援の総額は３４００億円で、かろうじて「相場」を満たすものであった。またその内訳が、消費税財源と総報酬割により生ずる国費（報酬水準の高い被用者保険の保険料負担増の振り替わり）が半々ずつ、というのも落ち着きのよい着地点であった。

プロフィール

山崎（やまさき）　泰彦（やすひこ）

昭和20年11月広島県生まれ、昭和43年横浜市立大学卒。特殊法人社会保障研究所（現国立社会保障・人口問題研究所）研究員、上智大学講師・助教授・教授、神奈川県立保健福祉大学教授を経て、平成23年4月から神奈川県立保健福祉大学名誉教授。
専門は社会保障の制度・政策論。
社会保障制度改革国民会議委員、社会保障審議会介護保険部会長などを歴任し、現在、社会保障制度改革推進会議委員、社会保障審議会会長代理（年金数理部会長、企業年金部会長、年金記録訂正分科会長）、医療介護総合確保促進会議構成員、財政制度等審議会委員、横浜市国民健康保険運営協議会委員などを務める。

特別寄稿②

第1回 ご存じですか？ ロコモ

とちぎリハビリテーションセンター所長・病院長 星野　雄一

1　健康寿命

92歳という天寿を全うされた女優の森光子さんは、89歳まで舞台で放浪記を演じ続けていました。上演2000回を超え頭と体に染みついた役とはいえ、2時間に及ぶ舞台を務める事の出来た体力と知力は驚き以外の何物でもなく、人生最晩年の理想の姿と思います。森さんは、足腰が衰えないように日に300回のしゃがみ込み運動（スクワット）を欠かさなかったとのことで、親から貰った頑強な心身とともに、それに磨きをかける努力を継続できたことが、素晴らしい最晩年を造ったのだと思います。

胃や腸を消化器、血管や心臓を循環器と呼ぶように、手足や背骨の動きに関わる骨・関節・靱帯・筋・神経などをまとめて運動器（図1）と呼びます。この運動器の健康が損なわれると、転んで骨折などの怪我をし易くなり、しまいには歩けなくなり寝たきりになってしまいます。運動器の健康を損なう原因としては、若い人では事故やスポーツ障害などの割合が高いですが、高齢者では老化を背景とした病気や怪我が増えてきます。既に超高齢社会に突入している我が国では高齢者が自立して暮らせる健康寿命の大切さが強く認識され、この健康寿命を延ばすには脳や内臓などの機能維持と並んで、運動器の健全さが必須と考えられています。平成25年時点での我が国の平均寿命は83・4歳、健康寿命は72・7歳であり、いずれもほぼ世界一で喜ばしいですが、その差は実に10・7年ということになり、この最晩年の11年近くは何らかの介助・介護が必要となる可能性が高いのが現実なのです。

平成12年に介護保険制度が開始されてから15年経ちますが、要介護と認定される原因として運動器障害は、脳血管障害、老衰（認知症含む）と並んで3大疾患といわれています（図2）。足腰などの運動器の衰えにより要介護認定となる方がこんなに多いこと、意外に思われる方がほとんどなのではないでしょうか。

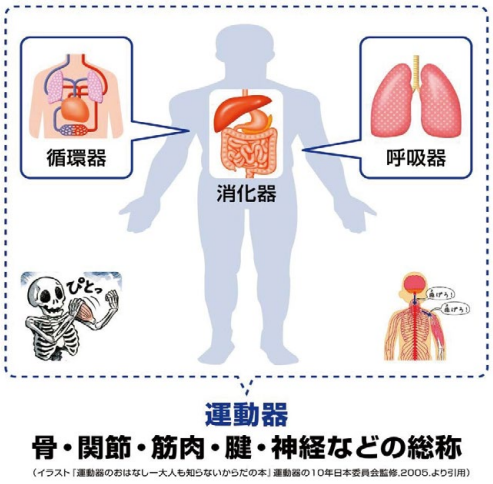


図1　運動器とは？

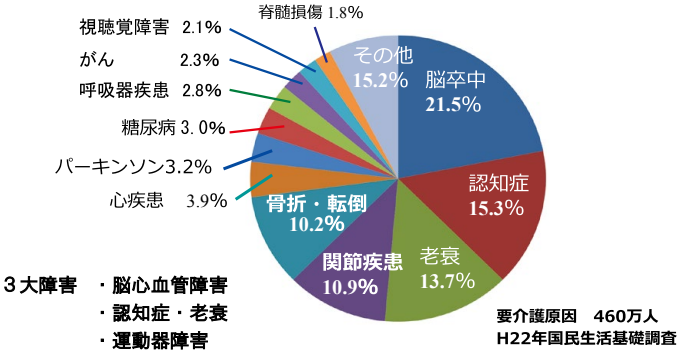


図2　要介護原因

寿命の伸びはもうこの位で十分、でも健康寿命は出来るだけ長く、亡くなる直前までは、元気で周りの人のお世話にならず暮らしていきたい、というのが多くの人の願いと思います。つまり、天寿を全うする直前までは元気でいられることが最高の幸せであり、このためには脳や内臓の健康チェックと同様に、足腰などの運動器の状況を定期的にチェックし、衰えが始まっている場合は直ちに筋力などを鍛える運動を生活習慣として取り入れることが、健康寿命を伸ばすに為に欠かせないことなのです。

2　ロコモ（ロコモティブシンドローム：運動器症候群）

平成19年秋に日本整形外科学会は、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」を「ロコモ」と呼ぶことを提案しました。ちなみに、英語の「ロコモティブ」とは運動に関連する言葉ですが、機関車という意味もあり、皆様ご存じの蒸気機関車ＳＬはスチーム・ロコモティブの頭文字をとったものです。力強いイメージがあって良いだろう、という考えから「ロコモ」という言葉を採用したのです。

国の健康政策として10年単位で実施されてきた国民健康づくり運動の第４弾として、平成25年から「健康日本21（第２次）」が始まり、ロコモが新たな予防目標として掲げられ、全国規模の国民啓発活動がスタートしています。つまり、ロコモ予防は国を挙げての健康づくり運動の重要な柱であり、真っ先に超高齢社会に突入した我が国が世界の先頭を切って対策を開始している活動なのです。

以下の７項目の内、１つでも当てはまったら「ロコモかな？」と思って下さい。

- □ 片脚立ちで靴下が履けない
- □ 家の中でつまずいたりすべったりする
- □ 階段を上がるのに手すりが必要
- □ 家のやや重い家事が困難
- □ 2kg の買い物をして持ち帰るのが困難
- □ 15 分くらい続けて歩くことができない
- □ 横断歩道を青信号で渡りきれない

表　7つのロコチェック（日本整形外科学会）

まずは7つのロコチェック（表）に当てはまるかどうか、自己チェックをしてみて下さい。１つでも当てはまったら「ロコモかな?」と思って頂き、足腰の体操等の運動習慣を取り入れる事が、ロコモの進行防止に有効です。ロコモかどうかをもう少し詳しく診断する３種類のロコモ度テスト、ロコモ予防に有効な足腰の体操などは、今後の本誌で継続的に紹介して参りますので、ご期待下さい。

プロフィール

星野（ほしの）　雄一（ゆういち）

昭和25年　栃木県宇都宮市生まれ　宇都宮高校卒業
昭和51年　東京大学医学部卒業　同整形外科入局
昭和61年　東京大学整形外科医局長
平成８年　自治医大整形外科教授
平成25年　とちぎリハビリテーションセンター所長・病院長

専門医
日本整形外科学会：専門医、運動器リハ認定医、脊椎脊髄病認定医
日本脊椎脊髄病学会：指導医
主催学会
第32回関東整形災害外科学会　第27回日本運動療法研究会
第７回超音波骨折治療研究会　第19回日本運動器リハ学会
第18回日本腰痛学会
学会役員
日整会　運動器リハ委員会アドバイザー
日本運動器科学会副理事長、日本運動療法学会常任理事
日本超音波骨折治療研究会世話人　日本B-SES研究会世話人

主な活動
日本運動器科学会セラピスト制度立ち上げ
運動器不安定症の創設（越智隆弘日整会理事長）
ロコモティブシンドローム啓発活動(中村耕三日整会理事長)
ロコモ25の開発責任者
著書
エッセンシャル整形外科　編集（医歯薬出版）
Cervical Laminoplasty　編集（スプリンガー）
しびれが気になる時に読む本　監修（NHKブック）
趣味
ゴルフ、歴史散策、仏像巡拝、音楽鑑賞

目指せ！特定健診受診率アップ ≪高血圧予防に焦点を当てて≫

益子町住民課国保年金係　保健師　小出実加

「健診を受けて明るい益子町」を目指して

益子町は、関東平野の北に位置し栃木県南東部にあります。小貝川が町の西側を北から南へと流れ、その河岸の平野部が町の大部分を占めています。町の南部は茨城県と県境を接し丘陸地となっています。

平成20年4月から内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するために特定健診・特定保健指導が開始され、平成25年度から第2期益子町特定健康診査等実施計画がスタートしました。「健診を受けて明るい益子町」のスローガンのもと特定健診・特定保健指導の受診率向上を目指し、事業内容を検討しながら進めています。

被保険者の加入状況

総人口	24,145人
国保被保険者数	7,937人
国保加入率	32.9%

（平成27年5月1日現在）

高血圧予防に特化した受診勧奨を実施

益子町の医療費の推移（1人当たり）を見ると、平成21年度から県内でも1番低い状況が続いております。

しかしながら1人当たりの医療費は年々増加しており、その中でも高血圧性疾患が多受診疾病の中でも最も多く、課題として挙げられます。こうした益子町の現状から、特定健診を受けることにより疾病の早期発見・早期治療を促し、医療費上昇を抑制しようと、平成26年度は高血圧予防に特化した受診勧奨を行いました。

手書きのイラストでひと工夫 特定健診受診啓発広報の実施

【事業内容】

○集団健診（特定健診・がん検診（同日実施））

・回数▽25回（平成26年度）

・健診申し込み方法▽①平成25年度に受診または予約された方＝4月上旬に健診のお知らせを「はがき」で通知②平成25年度に受診されていない方＝4月以降に「益子町健康づくり年間予定表」折り込みの申込書、電話、FAXで申し込み

・健診希望日の2週間前に問診票等を送付

・特定保健指導▽特定健診受診者は結果説明会にて個別に結果の説明及び指導を実施

○リーフレット「まし子ちゃんの国保豆知識～高血圧ってなに？～」の全戸配布

平成26年度は、特定健診の受診勧奨と高血圧予防に対する普及啓発を目的に、6月から11月にかけて、「まし子ちゃんの国保豆知識～高血圧ってなに？～」のリーフレットを作成しました。

【益子町の多受診疾病上位5位】

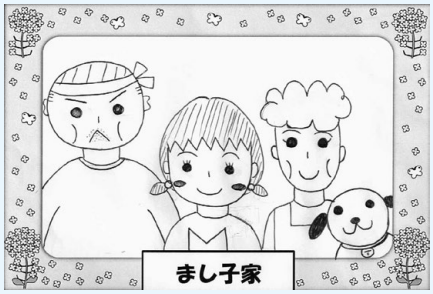
順位	疾病		
	平成23年度	平成24年度	平成25年度
1位	高血圧性疾患	高血圧性疾患	高血圧性疾患
2位	歯肉炎及び歯周疾患	歯肉炎及び歯周疾患	歯肉炎及び歯周疾患
3位	糖尿病	糖尿病	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患
4位	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	糖尿病
5位	屈折及び調節の障害	屈折及び調節の障害	屈折及び調節の障害

資料：栃木県国民健康保険団体連合会「目で見る栃木県の医療費状況」、「国民健康保険疾病分類統計表」　平成26年度

自治会加入者全世帯へ配布し、内容もストーリー仕立てにしました。「まし子の父が健診を受けて血圧が高いことが分かり、高血圧のリスクを知ったうえで予防行動を起こす」という町民目線での構成を意識しました。また、特定健診受診率向上のために、リーフレットの裏面に健診申込書をつけました。さらに、手書きの絵を積極的に取り入れることで、様々なリーフレットの中でも目を引くよう工夫しました。1世帯にリーフレットを1枚配布したことで、継続的に多くの方に目を通してもらうことができ、高血圧について知ってもらうきっかけになりました。

リーフレット「まし子ちゃんの国保豆知識～高血圧ってなに？～」内容

第１章　高血圧ってなに？？
第２章　父、健診に行く。
第３章　まし子父は高血圧？
　　結果説明会に行ってみた。
第４章　大切なのは減量！
　　運動と食生活編
第５章　お酒、たばこ、高血圧!!
　　～まし子父試練のとき～
第６章　高血圧を知って1年後…。
　　過去を振り返り、今を考える。
総集編　第1章～第6章までをまとめたものを、益子町健康まつりで配布



健康教育にて健診の受診勧奨を実施

定期的な広報で健康に対する意識づけが可能に

平成25年度から益子町では、特定健診の受診率や特定保健指導の実施率を上げるため、国保年金係に所属する保健師を1名配置しました。それにより、周知活動も幅広く行うことができるようになりました。周知活動の他に、未受診者が多い地域を抽出して訪問したり、健診の予約をしているにもかかわらず、未受診の方へ翌日には電話で勧奨するなど、きめ細かい受診勧奨を行いました。また、地域の介護予防教室や老人クラブに積極的に出向き、健康教育や受診勧奨を行いました。

益子町の特定健診の受診率は、県内でも低い数値を示しているのが現状ですが、年々少しずつ受診率は伸びてきています。健診の実施期間中に、定期的な広報をすることで、より健康に対する意識づけができたと考えます。

平成27年度は糖尿病に特化した広報を作成する予定ですが、今後も町の健康課題に応じた情報を発信し、生活習慣病予防の普及啓発を行い、受診率向上に努めたいと思います。

手書きの絵を積極的に取り入れることで、目を引くよう工夫しました。

まちなか保健室 ほっとステーション　駅前館

― 真岡市 ―

コットベリー

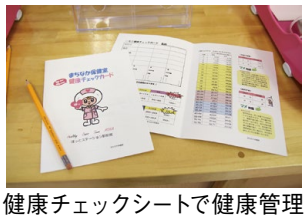
まちなか保健室を開室

真岡駅東口から徒歩1分、「まちなか保健室「ほっとステーション駅前館」が平成26年10月に開室しました。

訪れた人が、設置された健康測定器具を使って、自分で簡単な健康チェックを行うことができます。週3日の健康相談日には、健康づくりや体調管理の方法などについて、健康相談員に気軽に相談することもできます。

血管年齢を測定

体脂肪計


健康チェックシートで健康管理

体組成計

ほっと安らげる地域の憩いの場

まちなか保健室は、地元の皆さんが管理運営に携わり、毎日開室しています。

散歩の途中などに立ち寄って、お茶などを飲みながら、世間話を楽しむなど、訪れた人同士が交流できる地域の憩いの場としても利用されています。

お茶とコーヒーが無料でいただけます。（セルフ）

健康講座を毎月開催

まちなか保健室では、健康相談員や食生活改善推進員、市の保健師が実施する健康講座を月に一回の頻度で実施しています。

これまでに、脳卒中や糖尿病、足つぼマッサージなど、テーマを決めて実施してきました。

これからも健康講座や相談を実施し、市民に役立つ情報を分かりやすくお伝えする取り組みを行ってまいります。

《まちなか保健室》

【所在地】真岡市台町2476番地16　真岡駅東口前
【開室日】原則毎日
（12月29日～１月３日の年末年始を除く）
午前９時～午後５時
【健康相談日】日・水・金曜日の午前10時～午後３時
【利用料・相談料】無料
【健康講座】毎月１回開催。
開催時期や内容は、真岡市のホームページ等に掲載

私の趣味と健康法

畑の農作業でリフレッシュ

佐野市医療保険課
課長　落合　眞

私は佐野市医療保険課長の落合と申します。医療保険課は2年目ですが、これまで経験がなく、財政運営や会計の複雑さに苦慮しています。

私の趣味は釣りでしたが、なかなか時間の確保ができず、現在は中断している状況です。現在は、釣りに代わって畑での野菜作りに精を出しています。畑は自宅に隣接しているため、時間があればすぐに取り掛かれます。

80坪ほどの畑をスコップで耕しています。単調な力仕事で、時に、なぜこんな苦労をしているのかと自問自答することもあります。妻は管理機を買えばと言いますが、運動不足の解消という目的もあり、敢えてそのようにしています。

耕した土に種を蒔いたり、苗を植えたりして野菜作りがスタートします。施肥、土寄せ、除草など多くの作業がありますが、収穫を夢見て、少しの時間も使っています。

野菜の出来については、無農薬、有機栽培にこだわっているため気にはしていません。虫食いだらけで、形も悪いものが多くなりますが、たまに出来の良いものが収穫できたときは妻に自慢します。ただ、ここ数年ニホンザルによる被害が多く発生します。敵もさるもの、収穫間際の野菜が狙われることが多く、無残に食いちぎられた野菜を前に怒りがこみ上げてきます。リフレッシュというよりストレスです。

健康法については、特に意識して行っているものはありませんが、努めて体を動かすようにしています。農作業以外に、なるべく家事もやるようにしています。ただ、ほぼ毎日、酒を飲む体にはこれだけでは運動不足のようで、メタボ体型が継続しています。

このところ、農作業をしていても足腰への負担を強く感じるようになりました。このままでは、今は中断している釣りにも支障が出てきます。健康のために、食事や酒の量を減らし体重を10キロ減らすこと、毎日30分継続して歩くことを心掛けたいと思います。

農作業の様子

ただいまさくほ 最前線

猫カフェに行こう！

小山市
国保年金課 国民健康保険係
主　事
上野　善史（うえの　よしふみ）

国保経験年数　０年３ヶ月

① 小山市は「水と緑と大地」の豊かな自然環境に恵まれ、魅力的な歴史を育んできました。ラムサール条約に登録されている渡良瀬遊水地やユネスコ無形文化遺産に登録されている本場結城紬などがあります。また夏には、関東最大級の花火大会のひとつである「おやまサマーフェスティバル」が開催されます。
② サッカー・フットサル
③ ジムに行くこと・しっかりと睡眠をとること
④ 国保の仕事に携わってまだ３ヶ月程しか経っておらず、まだまだ分からないことだらけで毎日が勉強です。窓口に来られる市民の方も様々で、その方の立場になって考え対応しなければならないと思っています。これから幅広い知識を身に付け、１日も早くまわりの先輩方のように仕事ができるようになり、市民の皆さまの力になれるよう頑張りたいです。
⑤ 小山駅の近くに猫カフェがあることを知ったので、一度是非行ってみたいなと思っています。

初の国保業務を一生懸命頑張ります！

那珂川町
住民生活課 保険年金係
主　事
福田　貴行（ふくだ　たかゆき）

国保経験年数　０年３ヶ月

① 那珂川町は自然豊かで農林業を基幹産業とする中山間地域です。県の東部に位置し茨城県大子町と接する県境の町です。東京からは直線で約120km の距離にあります。地域資源を活かした６次産業化等の産業の創造や、地域通貨券と木質資源を活用した木の駅プロジェクトに取り組むほか、環境のまちづくりとして、ごみの減量化やバイオマス活用推進、再生可能エネルギー活用に力を入れています。
　那珂川町には鉄道や高速道路はありませんが、やる気だけはどの自治体にも負けません！
② キャンプ、釣り、ツーリング、旅行、スポーツ
③ 軽い運動で健康的にストレス解消！
④ 国民健康保険の業務は初めてで、先輩方にフォローいただきなんとか日々の業務にあたっています。早く一人前に業務をこなせるよう一生懸命頑張ります。
⑤ 栃木県内の人口減少問題

①私の街自慢（街の自慢をご記入ください）　②趣味・特技　③健康法・ストレス解消法
④国保事務を担当しての感想・意見など　⑤最近気になること

健康だより

歯の健康管理

《歯周病を予防しましょう》

栃木県国民健康保険団体連合会　衛生管理者　登坂　美子

あなたの歯は、大丈夫ですか？

日本人の80％が歯周病にかかっているといわれ、40歳以降に歯を失う原因の90％が歯周病といわれています。

歯周病の自己チェックをしてみましょう。

歯周病の自己チェック

チェックリスト①
- 口の中がネバネバする
- 口臭をよく指摘される
- 歯磨きの時出血する
- 水を飲むと歯がしみる

↓

一つでも該当すれば
歯周病が疑われます。
早めに歯科受診を！

チェックリスト②
- 歯茎が赤く腫れあがる
- 歯と歯の間が広くなった
- 歯がグラグラする
- 以前より歯が長く見える

↓

一つでも該当すれば
歯周病の可能性が大、
すぐに歯科受診を！！

歯周病や虫歯は、食生活、歯磨き、疲労、喫煙などの生活習慣と密接にかかわっています。歯周病が弱くなった歯肉から血管に入り込み、血栓を作りやすい状態になると狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。糖尿病の人は、炎症が治まりにくいので最近がさらに増殖し、唾液も少なくなり、糖尿病の悪化へと悪循環となります。また、高齢者の方では、肺炎の原因にもなります。

歯を守る生活習慣

1. 食べたらみがく。毎食後丁寧に磨く。
2. 定期的に歯科検診を受ける。
3. 過労を避け、ストレスをためないようにする。
4. 食物をよく噛んで、歯茎に刺激を与えてひきしめる。
5. 栄養バランスの良い食事、歯の栄養素タンパク質・カルシウム・リン・ビタミンA・C・Dなどや、唾液の分泌を促す繊維の多い食品、すっぱい食品をとる。
6. たばこの有毒ガスは歯周病を悪化させます。禁煙を！

「食べたら磨く」歯周病予防の基本です。歯ブラシによる歯磨きで除去できる歯垢は50～70％、デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると90％以上歯垢を除去できます。

歯周病予防の口腔ケア（歯磨きのポイント）

1. 歯ブラシの毛先を使い、力を入れないでブラッシングしましょう。
2. 磨き残しのないように一本一本丁寧に。
3. デンタルフロスや歯間ブラシを使って、食べカス、歯垢を完全に除去しましょう。
4. 電動ブラシは3分以内に、しましょう。（磨きすぎは歯の表面を削るため）

歯を守る生活習慣、歯周病予防の口腔ケア、十分わかっていることばかりかもしれません。しかし、なかなか実行できないものです。

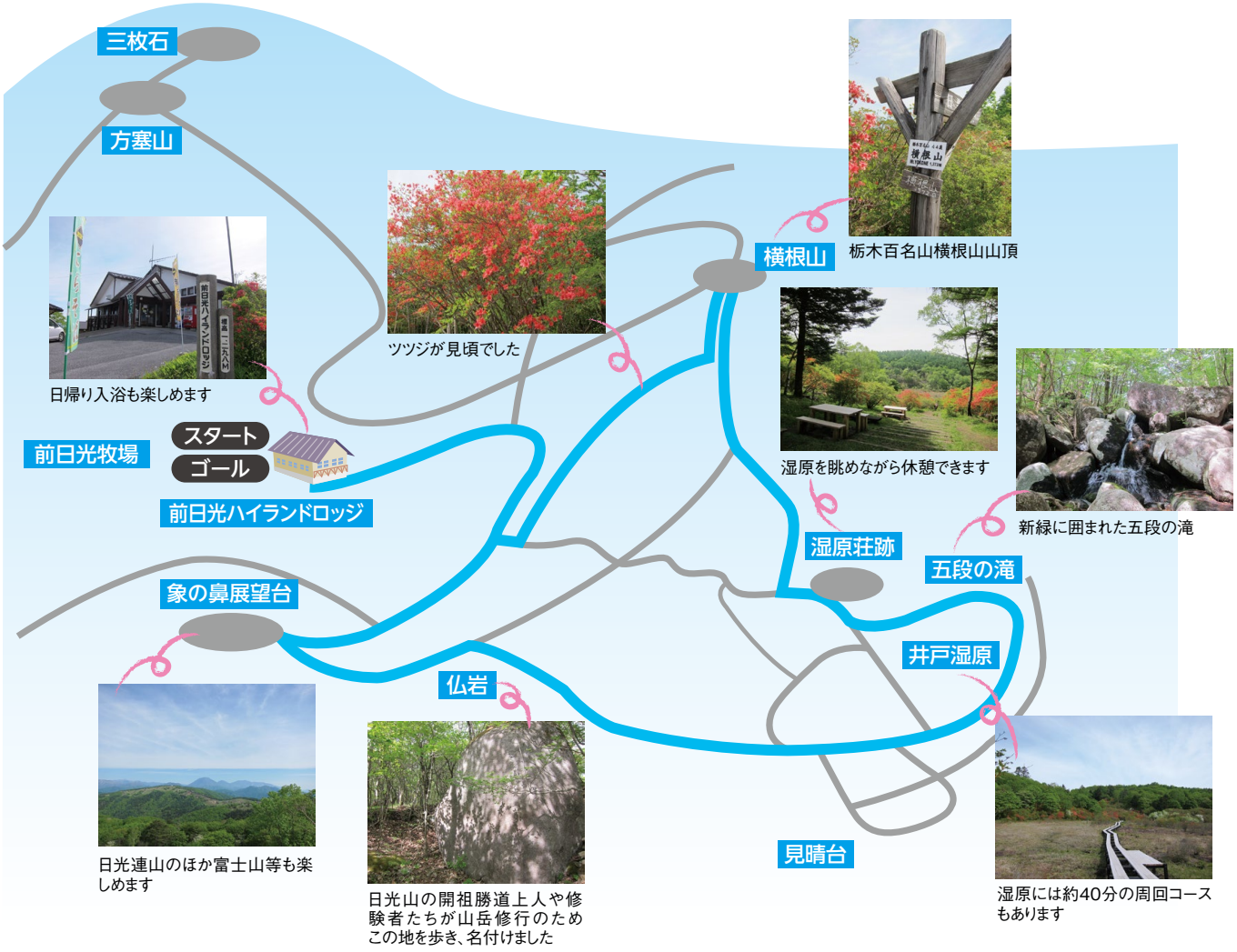
まだまだ大丈夫とついつい怠りがちな「歯の健康管理」。何歳になっても、自分の歯で美味しく食事して、元気に楽しく会話できるように、さあ、今日からはじめましょう。

歩こう、歩こう！
あの道この道

「前日光横根高原」を歩こう

晴天に恵まれた5月下旬、標高約1,300mの爽やかな空気を感じながら、前日光県立自然公園に位置する横根高原を歩きました。前日光ハイランドロッジをスタートし、象の鼻展望台を経由して、井戸湿原、横根山へと向かいます。コース上からは日光連山・日光白根山・赤城山・皇海山等の眺望が楽しめ、別名「小尾瀬」とも呼ばれる井戸湿原は、400種以上の植物が生育しているとのこと。

今回は、コース随所にツツジが咲いており、ツツジのトンネルを通ることができました。整備されたコースと、休憩スペースも充実している横根高原は、8月には湿原性植物の可憐な花、10月には紅葉など四季折々の豊かな自然を観察することができます。様々なコースがあり、ご自身の体力に合わせて楽しめるハイキングスポットです。



スタート・ゴール

前日光ハイランドロッジ …… 象の鼻展望台 …… 仏岩 ……

井戸湿原 …… 五段の滝 …… 湿原荘跡 …… 横根山

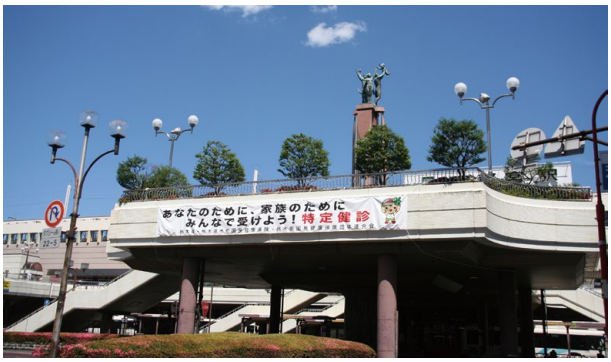
参考データ

歩　　数：9,752歩　　実際歩いた距離：6.7km
所要時間：2時間32分（休憩等含む）　消費カロリー：344kcal（約かけそば1杯分）
※上記は、マップ上に青色で記したコースデータになります。

詳しくは…横根高原・前日光ハイランドロッジを検索してください。 横根高原・前日光ハイランドロッジ 検索

国保連合会からのお知らせ

特定健診受診啓発用横断幕を作製しました。



特定健診受診率向上支援事業として、特定健診受診啓発用横断幕（懸垂幕）を県内の作製希望保険者へ配布するとともに、ＪＲ宇都宮駅西口ペデストリアンデッキに掲出しております。（掲出期間：平成27年9月30日まで）

特定健診受診啓発のための、ラジオ放送による広報を実施します。

放送局及び放送期間、並びに放送時間帯は、次のとおりです。

放 送 局：エフエム栃木（RADIO BERRY）
放送期間：平成27年8月1日（土）～31日（月）まで

月		火		水		木		金		土		日	
放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻
										8/1	9:53 13:58	8/2	11:53 17:53
8/3	8:07 17:13	8/4	7:08 18:46	8/5	8:47 17:52	8/6	8:07 17:13	8/7	7:08 18:49	8/8	11:51 17:53	8/9	9:53 13:53
8/10	8:47 17:42	8/11	8:07 17:13	8/12	7:19 18:46	8/13	8:47 17:52	8/14	8:18 16:58	8/15	9:53 13:53	8/16	11:53 17:53
8/17	7:19 18:46	8/18	8:47 17:42	8/19	8:07 16:58	8/20	7:19 18:46	8/21	8:47 17:58	8/22	11:51 17:53	8/23	9:53 13:53
8/24	8:07 17:13	8/25	7:58 18:46	8/26	8:47 17:42	8/27	8:07 17:13	8/28	7:08 18:49	8/29	9:53 13:53	8/30	11:53 17:53
8/31	8:47 17:42												

編集後記

表紙の「鹿沼さつきマラソン大会」はとても人気がある大会です。数回出場したことがありますが、沿道から寄せられる温かい声援が大変多く、楽しく走ることができました。最近はランニングを始める方も多く、よく街中でランニング中の方を目にします。私が始めた理由は、「楽しく目一杯遊ぶ」ための体力づくりでしたが、この頃は大好きなスイーツを食べるためになりました。（H）

栃木の国保 vol.65
2015.6/SUMMER
編集者　小久保雅司
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　㈱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

昭和20年生まれ　昭和16年生まれ

70歳～74歳の皆さま

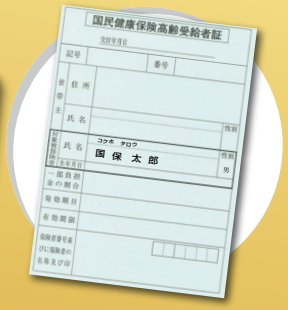
高齢受給者証は、お持ちですか？

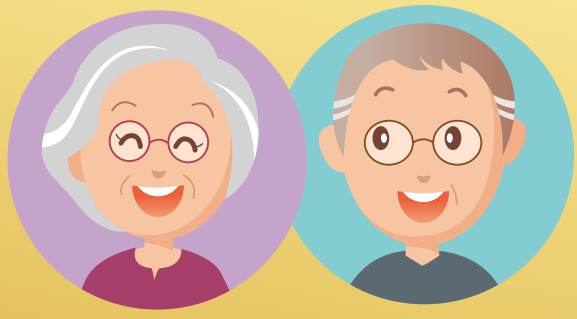
70歳になられたら

お医者さんにかかる際には、

後期高齢者医療制度の適用を受けていない方が対象です。

被保険者証と高齢受給者証が必要となります。





旧 平成27年7/31 限りで、古い国民健康保険高齢受給者証は使えません。市町国民健康保険担当窓口へお返しください。

▶ **新** 平成27年8/1 から国民健康保険高齢受給者証が新しくなります。

窓口での負担割合は生年月日や所得によって異なります。

〔高齢受給者証に負担割合の記載がされています。〕

■所得区分と負担割合

区　分	昭和19年4月1日以前に生まれた方	昭和19年4月2日以降に生まれた方	該当する方
現役並み所得者	3割負担	3割負担	同一世帯に一定以上の所得がある70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる方。
一　般	1割負担	2割負担	現役並み所得者、低所得者Ⅱ、低所得者Ⅰに該当しない方。
低所得者Ⅱ	1割負担	2割負担	同一世帯の世帯主（擬制世帯主含む）と全ての国保被保険者が住民税非課税である方。
低所得者Ⅰ	1割負担	2割負担	同一世帯の世帯主（擬制世帯主含む）と全ての国保被保険者が住民税非課税で、世帯の所得が一定基準以下の方。

詳しくは市町国民健康保険担当窓口へ　栃木県市町国民健康保険