

栃木の国保

Vol. 66
2016.1

TOCHIGI NO KOKUHO

NEW YEAR



栃木県国民健康保険団体連合会

■巻頭言	1
「国保は福祉」	
塩谷町長 見形 和久	
■新年のごあいさつ	2
栃木県国民健康保険団体連合会 理事長 佐藤 栄一	
栃木県知事 福田 富一	
国民健康保険中央会 会長 岡崎 誠也	
栃木県医師会 会長 太田 照男	
栃木県歯科医師会 会長 柴田 勝	
栃木県薬剤師会 会長 大澤 光司	
■メインテーマ	8
国保制度改善強化全国大会	
■突撃ルポ 保険者みてある記	10
第110回 芳賀町	
みんなで創る やすらぎと豊かさに満ちたまち 芳賀	
■特別寄稿①	14
第3回	
「国保の保険者論議の到達点」	
神奈川県立保健福祉大学名誉教授 山崎 泰彦	
■特別寄稿②	16
第3回	
「あなたロコモかも？ ロコモ度テスト②」	
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	18
住民の健康づくりへの意識を高めることを目指して	
《健診受診率向上と健康マイレージの取り組み》	
上三川町健康課成人健康係保健師一同	
■保険者だより	20
市民ががんばる、健康づくりを表彰します！	
「健康都市おやまフェスティバル」各種表彰式	
小山市	
■私の趣味と健康法	21
好きなことで気分転換	
真岡市 国保年金課長 石田 誠	

■ただいまこくほ最前線	22
朝の体操は気持ちいい！	
野木町住民課保健医療係	
主任 真瀬 大輔	
季節で変わる那須！	
那須町住民生活課医療保険係	
主事補 和知乃莉子	
■リポート	23
平成27年度市町村国民健康保険	
運営協議会委員研修会	
■健康だより	25
日常生活のひと工夫で	
ところもからだも温めよう！	
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！あの道	26
芳賀町・唐桶宗山公園	
「唐桶の溜」を歩こう	
■国保連合会からのお知らせ	27
■編集後記	27

〈表紙の写真〉

東高橋地区 どんど焼き
どんど焼きは小正月（1月15日）の行事で、正月の松飾り・しめ縄などを家々から持ち寄り、一箇所に積み上げて燃やす、全国に伝わるお正月の火祭り行事です。
芳賀町内では八ツ木地区、東水沼地区、西水沼堀之内谷近地区、東高橋地区で、自治会や子供会育成会が中心となって開催されており、お正月の伝統行事が受け継がれています。
東高橋地区のどんど小屋は直径6メートルと町内最大を誇ります。日が沈む頃になると地域の皆さんが大勢集まり、豚汁などが振る舞われます。午後5時に点火されると、夕暮れ空に火柱が立ち上がります。どんど焼きの火で焼いた団子「まゆ玉」を食べ、無病息災を祈ります。
今年も1月10日前後に、町内各地で開催される予定です。




言頭卷



塩谷町長

み かた かず ひさ
見形 和久

国保は福祉

新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

塩谷町は、多くの先人達のご尽力により、昨年の2月11日に町制施行50周年の節目を迎えました。

この記念行事を催すにあたり、大きな課題を抱えた中でありましたが、町民はもとより、各種団体や本町とゆかりのある方々などが一丸となつて取り組んでいただき、心より感謝を申し上げます。

この一年を振り返ってみると、先人たちの先見の明と、歴史と伝統を築き上げてこられたご尽力に対し、改めて感銘を受けたところであります。

特に、地元佐貫区と東海寺の関係者

にお世話になって実施された、136年ぶりの佐貫観音奥の院ご開帳と、待望久しかった佐貫観音橋の開通式は、長い歴史と人々のくらしに立ち返ることとなったところであります。

今後さらに引き継いできた歴史を後世に伝えるべく、周辺環境の整備にも取り組む計画をしております。

また、東北本線から見える山々のなかで、最も美しい山であると歌人・謝野晶子にうたわれた高原山は、今日の勇姿を反映させるためにどれほどの多くの人々がかかわってきたことでしょうか。そして豊かな自然が維持されることで育まれる尚仁沢湧水の清らかな流れは、本町が存在する限り保持されなくてはならない宝であります。

さて、同様に国民皆保険が成立して、まもなく50年を迎えることとなります。スタート当時の厚生省国保課長だった方の最近の言葉がある雑誌に紹介されていました。それは「国保は福祉であるのが究極の目的です。

国民の健康を守ることが目的なんです。それが、加入者から保険料を徴収する保険という制度を採っているのは、あくまでも福祉という目的を達成するための手段ですから。つまり、国保は『福祉』でなければならぬという理想と、『保険事業』として財政的に運営しなければならぬ現実との矛盾を、常に抱えてきた。というよりは、その矛盾そのものを生きてきたという気がする。」というものです。

さて、平成30年4月からは、国保制度の大規模な見直しがなされますが、「国保は福祉であるのが究極の目的です。」この言葉を再認識し、長期的に安定した制度設計・保険制度改革がなされるよう求めます。

共同事業の効率的推進と 保健事業の支援強化

栃木県国民健康保険団体連合会

理事長 佐藤 栄一



新年あけましておめでとうござい
ます。

平成28年の年頭にあたり、謹ん
で
ごあいさつを申し上げます。

会員の皆さま方におかれましては、
新春を健やかにお迎えのことと、心
よりお慶び申し上げます。

また、旧年中は、本会の事業運営
につきまして、格別のご理解とご協
力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、国民健康保険は、制度創設
以来、我が国の国民皆保険体制の中
核を担い、地域医療の確保や地域住
民の健康の保持増進に貢献してまい
りました。

しかしながら、急速な高齢化の進
展や経済構造の変化などの影響を受
け、低所得者や無職者が増加すると
ともに、他の制度と比べ被保険者の
年齢構成が高く、そのため医療費水
準も高く、所得に占める保険料負担
が重いつつといった構造的な問題を数多
く抱えており、結果として、国民健
康保険の財政は極めて厳しいものとな
っております。

このような中、昨年5月に約半世
紀ぶりの大改革となる「持続可能な
医療保険制度を構築するための国民

健康保険法等の一部を改正する法律」
が成立いたしました。

平成30年からは都道府県が財政運
営の責任主体となり、国民健康保険に
係る事業の中心的役割を果たし、市町
村は引き続き、資格確認や保険料の
賦課・徴収、保険給付の決定、保健
事業などを実施することとなります。

この新しい国民健康保険制度の中
で注目されるのが、新たに創設され
る「保険者努力支援制度」であります。

これまで懸案事項であった収納率
の向上をはじめ、特定健診の受診率向
上・ジェネリック医薬品の普及促進・
糖尿病の重症化予防などを評価項目
とし、保険者の努力に応じた財源が
確保される見通しとなっております。

本会は、かねてから被保険者の健
康を願いながら、医療を通じその生
活を支えることを目標としてまいり
ましたが、今後は、本会の取り組み
のひとつひとつの充実が、保険者の
努力の評価へと直接結びついてくる
ものと考えております。

そうであるからこそ、保険者の共
同目的達成機関としての使命と役割
を着実に果たしていくことを念頭に、
保険者並びに関係機関との連携を一

層密にしながら、保険者の負託に的
確に当たっていかなければならないも
のと改めて実感しているところであ
ります。

そして、社会経済環境の変化に弾
力的に対応できる体制を整え、今後
の新しい国民健康保険制度への円滑
な移行が推進されるよう、最大限の
努力を傾注していこうと考えており
ます。

本会といたしましては、国民健康保
険、後期高齢者医療、介護給付費等
の審査支払業務など主要事業の充実・
強化をはじめ、保険者との共同事業の
効率的推進、保健事業の支援強化など
国民健康保険事業の充実確保に向け、
これまで以上に積極的に取り組んで
まいりますので、会員の皆さまには、
今後ともさらなるご支援ご協力を賜
りたく、お願い申し上げます。

結びに、皆さまの益々のご多幸と
ご発展を心から祈念申し上げます、
新年のごあいさついたします。

オール栃木体制で とちぎの元気を発信していく

栃木県知事

ふく だ とみ かず
福田 富 一



栃木県国民健康保険団体連合会会員の皆様、あけましておめでとうございませう。

会員の皆様には、日頃から国民健康保険事業の円滑な運営に多大なる御尽力をいただき、厚く御礼申し上げます。

現在、我が国は急速な少子高齢化の進行と人口減少という、かつて経験したことのない大きな課題に直面しており、国と地方が一体となって、人口減少に歯止めをかけ、将来にわたり地域の活力を維持していくため、中長期的な視点に立ちながら実効性のある取組を進めていくことが急務となっています。

このため、県では、まち・ひと・しごと創生に向け、昨年10月に「とちぎ創生15（いちご）戦略」を策定いたしました。「とちぎに安定したしごとをつくる」「とちぎで結婚、妊娠・出産、子育ての希望をかなえる」など4つの基本目標を設定し、目標達成に向けた15の戦略により、とちぎの未来創生に果敢にチャレンジして参ります。

また、栃木県重点戦略「新とちぎ元気プラン」に続く、平成28年度か

ら5年間の県政の基本指針となる「とちぎ元気発信プラン（仮称）」の策定を進めております。プランに掲げる本県の目指す将来像「人も地域も真に輝く 魅力あふれる元気なとちぎ」の実現に向け、「次代を拓く人づくり戦略」など5つの重点戦略により、女性の活躍推進や産業の振興など、とちぎを元気にする取組を積極的に推進していくこととしております。

さらに、プランでは、とちぎブランドの確立に向け、「ベリー グッド ローカル とちぎ」をキャッチフレーズとして新たに掲げ、本県の魅力・実力に更なる磨きをかけ、オール栃木体制で国内外にとちぎの元気を発信して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、昭和33年以来の大改革となる「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が昨年成立し、平成30年度からは、都道府県が財政運営の責任主体となり、市町村は資格管理や保険給付などを引き続き担う新たな体制へ移行することとなりました。

本県においては、昨年5月に県、市町及び国保連合会で構成する「国

民健康保険制度改革に関する検討会」を設置したところであり、国との協議を踏まえながら、新制度への円滑な移行に向け、精力的に具体的検討を進めて参りたいと考えておりますので、皆様のより一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

年の始めに当たり、私の所信を申し上げますとともに、本年が皆様にとって素晴らしい年となりますことをお祈り申し上げまして、新年のごあいさついたします。



円滑な国保制度施行に向けて

国民健康保険中央会

会長 ^{おか}岡 ^{ざき}崎 ^{せい}誠 ^や也



新年あけましておめでとうござい
ます。

平成二十八年の新春を迎え、一言
ご挨拶を申し上げます。

国保をはじめとする医療保険制度
改革法案については、皆様方のご支
援を賜り、昨年五月二十七日に第
百八十九国会において可決、成立し、
国保制度創設以来の大改革がなされ
ることになりました。

この改革では、我々の長年の願
いでありました国保の財政基盤強化が
図られ、平成二十九年度からは、公
費による毎年約三千四百億円の財政
支援の拡充が行われます。

平成三十年からは、都道府県が市町
村とともに国保の運営を担い、財政
運営の責任主体となって、国保事業
の健全な運営について中心的な役割
を果たし、市町村は、資格管理や保
険料の賦課・徴収、保険給付、保健
事業などを実施することとなります。

国保制度は、相互扶助の精神のも
と、国民皆保険制度の中核として、地
域医療の確保や住民の方々の健康増
進に大きく寄与してまいりましたが、
加入者の年齢構成や医療費の水準な
ど構造的な問題に加え、超高齢社会

の到来や経済の低迷などの影響もあ
り、制度崩壊の危機的な状況が続い
ております。

国民皆保険制度の最後の砦である
国保制度が崩壊しますと、地域医療
も間違いなく崩壊し、我が国の医療
保険制度は維持できなくなります。

今回の改革は、このような危機的な
状況を打開し、国保の広域化と基盤
強化を図る重要な改革であり、確実
な実現を図っていく必要があります。

本会としても、この新しい国
保制度の円滑な施行に向けて、今後
も着実に準備を進めていかなければ
ならないと考えております。

本会は、これまで通り、全国市長会
や全国町村会をはじめとする地方関
係団体や都道府県国保連合会ととも
に、山積する重要課題の解決に向け
て最大限の努力を続けて参りますの
で、皆様方からの一層のご支援、ご
協力を賜りますようお願い申し上げます。
新しい年が、希望に満ちた明るい一
年となることを心からご祈念申し上
げ、新年のご挨拶といたします。
本年もよろしく願いいたします。



適正なマイナンバー管理・ 事業運営に取り組む

栃木県医師会

会長 太田 照 男



新年あけましておめでとうござい
ます。

新春を迎え、栃木県国保連合会会
員の皆さまのますますのご健勝とご
多幸を心からお祈り申し上げますと
ともに、県医師会への特段のご指導、
ご鞭撻に對しまして改めまして厚く
感謝申し上げます。

国保連合会の皆さまには、本会の
業務の中で最も重要な三者会談なら
びに保険委員会に参画していただき、
保険診療上の問題点等について、熱
心にご協議をいたしておりますこ
とに、心から感謝申し上げます。

昨年を振り返れば内外いろいろな
出来事がありました。

とりわけ感じますことは、昨年9
月9日の関東・東北豪雨により、特
に南部の医療機関から床上浸水や医
療機器等の被害がありました。多く
の被災者の皆さまに對し、心からお
見舞いを申し上げます。

ところで、国民健康保険は、被用者
保険とともに国民皆保険の一翼を担
う地域保険であり、国民健康保険制
度の基盤をなす柱であります。保険
者という立場からすれば、本会も医
師と家族・従業員等からなる医師国

民健康保険組合を運営しており、私
は責任ある理事長を務めております
が、被保険者の所得水準の高い国保
組合の国庫補助について、負担能力
に応じた負担とする観点から、今年
度から5年かけて国庫補助金の定率
32%を毎年3.8%ずつ、向こう5年
間削減され、本組合にとりましては、
存続そのものを左右する重大な問題
に発展します。

また、今年1月から、日本に住む全
ての人に「マイナンバー」が割り当
てられ、社会保障や税をはじめ災害
対策分野などの行政手続きにはマイ
ナンバーが必要となります。医師国
保組合も保険者として、特定個人情報
報保護委員会への登録をし、さらに
マイナンバーを取り扱う部屋の整備、
運用管理規程、マイナンバーの取得
など鋭意準備をしております。先進
国では個人番号カードと医療用番号
を使い分けているのは3カ国であり、
日本も同様の考えで進んでおります
が、政府は個人番号と健康保険証を
様々な利用拡大に狙っております。

ご存じのように国民健康保険は、政
府管掌健康保険と比べ加入者の年齢
が高く、医療費が膨らみやすい一方、

低所得者や無職の割合が高いという
構造的な赤字体質を抱えており、特
に保険料の未納者や滞納者の増加に
伴い、市町村が税の投入をするなど、
厳しい財政運営を迫られております。
厚生労働省が公表した2013年度
国保収納率によると、全国平均90・
42%で、特に収納率が高いのは1
位島根県の94・95%であります。が、
本県は88・38%で、前年度比0・
50ポイント上昇したものの、順位
を二つ下げ、ワースト2の46位とな
っております。

皆さま方にはこのような厳しい状
況のなか、国保の健全な運営を図る
ため、日夜ご精進・ご努力をいただ
いておりますことに、心から敬意を
表します。

医療界、こうした課題解決に向け
て、座して待つのではなく、関係団
体の皆さまと手を携えて、世界の冠
たる国民皆保険制度を堅持しつつ改
善強化に向けて全力を尽くすことを
心からお誓いして、新年のごあいさ
つとさせていただきます。

健康寿命の延伸に寄与

栃木県歯科医師会

会長 ^{しば}柴 ^た田 ^{まさる}勝



新年あけましておめでとうござい
ます。

旧年中は、歯科医師会・歯科医師国
保組合に対しまして、特段のご指導
ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、9月に発生した「関東・東
北豪雨」により、本県ではかつて無
い広範囲で記録的な大雨となりまし
た。気象庁は、栃木県全域に大雨特
別警報を発令し、県民へ生命の維持、
安全な場所への避難を呼びかけまし
たが、豪雨は、河川の増水・土砂崩れ・
低地への浸水・道路の損壊などを引
き起こし、ライフラインや農作物へ
大きな被害を及ぼす年となりました。

さて、厚労省は、昨年の中医協総
会において、平成27年医療経済実態
調査及び保険者調査の結果を発表い
たしました。その中で、平成26年度
医療保険各制度の決算状況が報告さ
れ、黒字計上の健保組合、協会けん
ぽ、後期高齢者医療等に対して、市
町村国保は2478億円の赤字を計
上、国保の財政運営の厳しさが浮き
彫りとなりました。我が国では、国
民皆保険制度が確立してから既に50
年以上が経過しております。元々自
営業者を対象としていた市町村国保

も時代の趨勢から、無職や非正規雇
用などの低所得者層の割合が増加し、
国保の財政不安は危機的状況に直面
しております。

昨年5月には、医療保険制度改革
法が成立、深刻化した国保財政基盤
を強化する目的で、平成30年度から
運営主体を市町村から都道府県に移
すことが決定いたしております。

医療保険制度改革では、国保の都
道府県への移管が、医療費・保険料
の地域格差に対してどう対処すべき
か、課題点も多々あると思われます
が、長年にわたり国民健康保険業務
に尽力いただいております国保連合
会には深甚なる敬意を表する次第で
あります。

歯科医師会は、医療関係団体とし
て国民皆保険制度の堅持、良質で安
全で安心な歯科医療の提供を使命と
して活動しており、歯科医療を通じ
て、健康寿命の延伸に寄与できるよ
う貢献して参る所存です。

新春に際し、皆さまのご健勝とご多
幸をお祈り申し上げますとともに、国
保連合会のみますますのご発展を祈念
し、新年のごあいさついたします。



在宅医療への取り組み強化

栃木県薬剤師会

会長 おお大 さわ澤 こう光 じ司



新年、あけましておめでとうございます。
います。

栃木県国民健康保険団体連合会の
皆さまには、日頃より、本会の活動
にご協力を賜り、深く感謝を申し上
げます。また、保険請求等を通じて
本会会員が大変お世話になり、厚く
御礼申し上げます。

さて、超高齢社会を迎えている日本
において、増え続ける高齢者を支え
る医療と介護の充実は緊急の課題と
なっています。国は、団塊の世代が
後期高齢者となる2025年に向け
て地域包括ケアシステムの構築に力
を入れていますが、このシステムを
適切に運用していくためには多職種
連携が不可欠であります。薬剤師は
在宅医療においても、しっかりとそ
の役割を果たして行くことが求めら
れていると考えており、薬剤師会は、
様々な研修事業等を通して在宅医療
への取り組みを強化しております。

本会は、医療費削減の観点から後
発医薬品の使用促進への対応にも積
極的に取り組んでおり、患者さまに
安心して後発医薬品を服用いただ
けます様に適切な指導等を心がけて
おります。

その他、昨年に引き続きの継続
事業として、禁煙指導や自殺予防、
電子お薬手帳の推進、無菌調剤に関
する研修、女性薬剤師等の復職支援、
フィジカルアセスメント研修など
を行っております。

薬剤師は、地域の健康情報拠点と
して情報発信や相談活動を行い、入
院、外来、施設、在宅など、あらゆる
場面において調剤並びに薬物療法
などのための医薬品・医療材料等の
供給を通じて国民の健康に寄与する
ことが重要な責務であると考えてお
ります。

栃木県国民健康保険団体連合会の
皆さまには、今後とも、これまで以
上にお世話になることが多いかと存
じますが、引き続き、よろしくお願
いいたします。

最後になりますが、新しい一年が
皆さまにとって素晴らしい年となり
ますことを心からお祈りして新年の
ごあいさつとさせていただきます。

それでは本年もどうぞよろしくお
願いいたします。





国保制度改善強化全国大会

子ども医療費助成等地単事業に係る国庫負担減額調整の廃止を

国保中央会や都道府県国保連合会など国保関係9団体は、11月19日、東京・日比谷公会堂で「国保制度改善強化全国大会」を開催し、医療保険制度の一本化を早期に実現することなど8項目の決議を満場一致で採択した。決議には、30年度施行の新国保制度に係る早急な制度詳細等の提示や、子ども医療費助成等地単事業に係る国庫負担減額調整の廃止などを盛り込んだ。大会終了後には決議の実現に向け、政府・政党関係者や地元選出国会議員への陳情を実施。なお、本県からは24名が大会へ参加し、うち7名が陳情を行った。

新制度に係る早急な制度詳細提示を

全国の国保関係者1500名が参加した大会は、全国市長会を代表して横山忠始・香川県三豊市長の開会の辞で開幕。次いで、主催者を代表して岡崎誠也・国民健康保険中央会会長（高知市長）が挨拶を述べた。岡崎会長は、「多くの市町村保険者では一般会計からの多額の繰り入れを余儀なくされるなど、国保財政はさらに深刻さを増し、制度崩壊の危機的な状態が続

いている」現状を説明。

また、国保制度改革により29年度から公費で毎年3400億円財政支援の拡充が決まったことへ関係者の協力に対し感謝を述べるとともに、30年度からの新国保制度の詳細を早急に示す重要性についても触れた。

続いて全国町村会代表の渡邊廣吉・新潟県聖籠町長が「組織の総意を結集して、本大会の決議の実現に向け、断固邁進する」と大会宣言を読み上げた。

その後、来賓挨拶として塩崎恭久厚労相、森屋宏総務大臣政務官、西村明宏自民党団体総局長、羽田雄一郎民主党企業団体対策委員長が登壇。塩崎厚労相は新制度の実施に向け、「地方団体の皆さまと十分に協議し、ご意見を拝聴しながら検討を進めていきたい」と述べた。

挨拶後議事に入り、議長団として荒木泰臣・熊本県嘉島町長、横山三豊市長、渡邊聖籠町長を選出。小貫和通・茨城県茨城町議会議長が8項目の決議文を読み上げ、大会の総意として満場一致で採択した。

大会は、尾山信義・山口県山陽小野田市議会議長が閉会の辞を述べ閉幕した。

大会決議の早期実現に向け 陳情を実施

全国大会終了後、参加者は決議の実現に向けて代表陳情班10班を編成し、政府・政党関係者への陳情活動を実施した。本県は自民党班として中村秀明・山口県阿武町長を班長に19人で自民党本部を訪れ陳情。谷垣幹事長、細田幹事長代行の2人が対応し、理解を示した。

また、本県選出議員へは、大会決議と併せて本県独自の国保制度の健全運営に関する要望書を提出。今回、衆議院議員・築和生氏と直接面会でき、陳情を実施した。



築衆議院議員へ決議の実現を要請(右から2人目)

― 決 議 ―

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。

国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。

記

一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。

一、国保の財政基盤を強化するため、国は地方との協議において合意した公費投入について、平成二十九年度からは毎年三千四百億円を確実に措置すること。さらに、新たな制度の下、国は制度運営について不断の検証を行い、持続可能な制度の堅持に必要な責任を果たすこと。

一、平成三十年度からの新たな国保制度の円滑な実施に向け必要な準備を行うため、国は地方と十分協議の上、制度の詳細等を早急に示すこと。

一、子どもの医療費助成等の地方単独事業実施に係る国庫負担金・調整交付金の減額措置を廃止すること。

一、国民の健康寿命の延伸のため、保健師等必要な人材確保と所要の財政措置を講じるとともに、レセプト・健診等のデータの活用等により保健事業に熱心に取り組む市町村を積極的に支援するなど、保険者が行う保健事業を支援すること。

一、効率的かつ質の高い地域医療提供体制と地域包括ケアシステムを構築するため、医師・看護師等の確保や地域偏在等を解消し、併せて介護保険事業の充実のため介護人材の確保・育成を図るとともに、十

分な財政措置を講じること。

一、社会保障・税番号を円滑に実施するため、国はセキュリティ対策等に万全を期すとともに、制度の実施・運用に係る費用について必要な助成を行うこと。さらに、被保険者の利便性の向上と事務の合理化の実現へ向けた環境の整備を図ること。

一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右決議する。

平成二十七年十一月十九日

国保制度改善強化全国大会





健康づくりへの第一歩！住民参加型イベント「チャレンジデー」に参加し、役場駐車場にてラジオ体操を実施。

突撃ルポ 保険者みてある記

第110回 芳賀町

みんなで創る やすらぎと豊かさに
満ちたまち 芳賀

芳賀町は栃木県の南東部に位置し、町のほぼ中央を五行川と野元川が流れており、中央部に県内で代表的な米どころとして知られる水田地帯が形成されています。また、トマト・きゅうりなどの施設野菜や畜産などの都市近郊型農業が盛んで、特産品の豊水などの梨は、県内有数の生産地として有名です。西部台地の工業団地には自動車関連産業を中心に企業や研究所など約100社が立地し、雇用機会の拡大や地域社会の活力の維持に寄与しています。

町の観光の中心地『道の駅はが・芳賀温泉口マンの湯』では、買い物や食事、温泉を楽しむことができ、春は桜、夏は梨、秋は新米、冬はいちご、四季を通じて地域自慢の風景や食材を活かしたイベントを開催しています。

今回は芳賀町を訪ね、保険税徴収業務や健康づくり支援の取り組みなどについて、話をうかがいました。

人口減少の克服が課題

まずは目指すまちづくりについてうかがいました。平成27年度は、第5次振興計画後期計画の最終年度。

「やすらぎと豊かさに満ちたまちを目指すために、再重点課題として『人口減少の克服』をはじめ、『学校教育の充実』『健康づくりの推進』『高齢者福祉の充実』『計画的なまちづくりの推進』『防災・消防機能の向上』『LRTの整備推進』の7つの施策を優先的に推進しています。特に『人口減少の克服』に対する取り組みとして、『出産祝い金支給事業』やこども医療費助成対象を18歳までに拡充するなどの、子育て世代への支援策を実施しています。さらに、『住宅取得・賃貸補助事業』で若い世代の定住を促進、『都市計画推進事業・工業振興事業』により雇用創出を図り、活力あるまちを目指しています」とのこと。特に若年層の方に町に住んでもらいたいとの思いから、子育て世代への支援事業に力を入れています。現在は、来年度に向けて第6次振興計画を策定中。人口減少の克服に向けた新たな取り組みが期待されます。



今回の取材でお世話になりました
住民課・税務課・健康福祉課の皆さん

医療費削減に向けて データ分析を実施していく

住民戸籍係と国保年金係からなる住民課における医療費適正化対策をうかがいました。レセプト点検員による二次点検はもとより、柔道整復施療療養費についての支給申請書点検も実施。「不正請求の抑止効果にもなれば」との考えから、頻回傾向・重複受診のある方には文書による患者調査を行います。被保険者証更新時に、今年度からジェネリック医薬品希望シールを同封。パンフレットと併せて送付し、制度の周知を図っています。現在、芳賀町のジェネリッ

ク利用率は6割を超えているとのこと。シールが実際に使用されているのを目にしているそうで、更なる利用率の向上が期待されます。

また、税務課と連携し保険証更新時の納税相談奨励の通知や、短期被保険者証を活用した収納率向上対策にも取り組んでいます。今後の課題は平成30年度の国保制度改革に向けた体制整備。国民健康保険税の適正な賦課や収納率向上と併せて医療費削減に向けた取り組みが必須。「KDBシステムを活用したデータ分析を行い、健康福祉課の事業に繋げていきます。また、データヘルス計画の策定にも取り組んでいきたい」と、今後の目標がうかがえました。

新たな滞納を生まない取り組みに 努める

税務課において今年特に力を入れていることをうかがうと、「滞納額については過年度分もありますが、現年度分のみの方を優先的に訪問し、新たな滞納者を生まないようにしています。現年度分収納を強化するため、昨年度からは国民健康保険税賦課後の8月から9月に口座振替促進キャ

ンペーンを実施しています。新規口座振替登録者には粗品をプレゼント。また、来年度からは、郵便局の窓口で取り扱える納付書への変更やコンビニエンスストアでも納付可能にするなど、納税手段を拡充してさらに納めやすい環境を整備する予定です」とのこと。

「新たな滞納者を作らない」ために、今年度から2名の徴収員を配置し、週1〜2回は主に現年度分未納者への臨戸訪問も実施。町からの催告書や、県税事務所との共同催告書、差押え予告書を送付すると、未納者から反応が得られます。即時差押えだけではなく、まだ催告書で納付する余地がある場合には有効で、現年度分は全国平均を上回る収納率を上げている芳賀町ですが、滞納繰越分の収納率向上が課題。「今後は徴収員を中心に滞納繰越分の収納を進めていきます。悪質な滞納者に対しては積極的な差押えを実施し、滞納額を少しでも減らすように取り組みます」とこれからの方針がうかがえました。

私たちのまちの 保健事業の取り組み

運動の推進に力を入れています

健康福祉課が取り組む住民への健康づくり支援について話をうかがいました。

芳賀町では大きくわけて5種類の検診を実施しており、特に今年度は特定健診と子宮がん検診に重点をおき、未受診勧奨を実施。「今年は、未受診の理由が分かるよう圧着ハガキでの個別勧奨通知を行ないました。また、子宮がん検診は昨年度まで細胞診のみでしたが、HPV併用検診を取り入れ、2年に1回の隔年受診から毎年受診にしました」と、子宮がんの更なる早期発見に繋がる検診へ拡大となりました。検診のなかでも受診率が上がりにくい「歯周疾患検診」も、今年度からは40歳から70歳までの町民全員に対象を広げたそうです。

平成25年度「健幸」に関する住民アンケート調査を実施した結果、日常の移動手段が車の方は94.3%、健康のために必要な歩数には1日10000歩不足しており、サルコペニアや肥満者が多いことが判明。その結果か

ら、町では運動の推進に力を入れているそうです。そこで、実施している取り組みについてうかがいました。

参加目標400名！

はがまちウェルネス運動教室

平成25年10月から、筑波大学の研究成果に基づいたeWellnessシステムを利用した『はがまちウェルネス運動教室』を実施しています。個人の体力・体型・普段の生活様式からオーダーメイドの個別プログラムを作り、個別指導を実施。20歳以上の芳賀町に住所のある方が対象で、歩数計アツプロード・筋トレ・エアロバイクなど1時間半のトレーニングを行います。現在は約200名が利用しているそうですが、今後の目標をうかがいました。

「教室を始めて、三年目となりました。筑波大学の研究により芳賀町の人口でみた場合の医療費効果が表れる400名の参加を目標にしています。今後、実際の医療費効果も調査していきたいです。教室は週に1回ということもあり、日常生活でも運動を継続することが大切です。きちんと続けている方には確実に効果が



1コース20人で実施するウェルネス運動教室

出るので、継続のためのモチベーションを保つ方法が課題です」とのことでした。新たに始める方も毎年増えているので、目標達成が期待されます。

自主運営化への支援も実施

エンジョイスリム継続教室

主に音楽をかけて筋トレ、ストレッチも織りまぜた有酸素運動（エアロビクス）を1時間半行なう「エンジョイスリム教室」に参加されていた方が自主組織として「リフレッシュはが」を立ち上げました。現在、継続教室は、自主組織と町が半々で運営しています。「後々は自主活動化してもらいた

いとの思いを込めて行っている教室。『仲間』で楽しく継続して、運動の習慣化を付けてもらうことが最終目標です」と話します。現在は100人ほどの会員が在籍。口コミで更に参加者を増やし、自主運営化へ向けた支援に取り組んでいます。

目指せ！健康づくりへの意欲アップ 健幸ポイント事業開始

町が主催または関係する健康づくり事業に参加した町民の皆さんに、町の商工会が実施しているひばりカード事業とタイアップし、ポイント付与を今年度から始めました。総合検診受診や特定保健指導への参加、健康づくり講演会や体力測定、運動教室への参加などによってポイントが付与されます。始めたきっかけをうかがうと、「健康に無関心な人へのきっかけ作りとして始めました。ポイントが付与されることで、総合検診の受診者が増え、健康に対する意識が高まることを期待しています」と話します。

その他にもチャレンジデーへの参加や、体力測定会（体力測定と健康講話、健康チェック）など、運動の



道の駅はが・芳賀温泉口マンの湯。



物産館では、数々の県産品が購入できます。

推進を重点的に進めていく町の方針がうかがえました。



町の特産品である芳賀の梨「豊水」。
別品種の「にっこり」は、昨年12月シンガポール物産展に出品しました。芳賀町産の梨、初の海外へ。



富士山自然公園の水芭蕉。春には700本の桜を楽しむことができます。

マンネリ化を防いで 特定保健指導参加率アップを目指す

特定健診は年間3期に分けて各6日間、町内の公的な3施設において合計18回、集団検診の形で実施。土日健診日の設置や、がん検診等と同時に実施できるようにするほか、年度当初に対象者全員に対し受診券を送し、昨年度受診者に対しては併せて昨年度と同じ時期の受診日を事前に設定し、年度当初に検診予約日のお知らせを個別通知しています。町の広報やホームページ、ケーブルテレビ「はがチャンネル」での周知や、未受診勧奨通知と未受診理由の把握のため、未受診者に対し個別返信用ハガキを郵送するなど、特定健診受診率アップに向けて取り組んでいます。特定保健指導は、今年度から動機付け支援・積極的支援ともに委託にし、併せて委託業者も変更。開始以来様々な形で実施してきたが、町直営で特定保健指導対象者を継続支援していくことが難しいことと、マンネリ化を防ぐためにも、専門的な事業者に委託をしてしっかり継続してもらいたいと、見直しを図ったそうです。

自然に運動に繋がる 環境づくりに向けて

最後に、今後の課題についてうかがいました。「各種検診の受診率や保健指導・健康教室等の参加率の向上はもちろんですが、運動の推進にも力を入れ、関心のある人だけでなく、運動に無関心な人たちも自然と歩いてしまうような環境づくりが必要だと思っています。都市計画に併せた歩ける場所作りや、地域での健康づくりに関する自主組織の育成支援を行い、運動習慣のある人を増やしていきたいと思います」と話します。楽しい・生きがい・生活上必要なためなどを理由に歩いてしまう環境づくりを検討していくとともに、来年度は健康づくり推進計画の見直し時期のため、アンケート調査を実施予定。「より現状に見合ったものを制定し、KDBシステム等を利用したデータ分析を行ったもののなかから、本当に必要なものを見極めて事業の組み立てを行っていきたいです」とのこと。健康なまちづくりへ向けた熱い想いがうかがうことができました。

◎芳賀町の概況

		平成24年度	平成25年度	平成26年度
総人口(人)		16,439	16,367	16,194
総世帯数(世帯)		5,162	5,241	5,273
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	2,654	2,618	2,580
	被保険者数(人)	5,338	5,214	5,103
	被保険者加入率(%)	32.5	31.9	31.5
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	183,813	227,401	217,057
	収納率(%)	92.51	92.85	92.13
一人当たりの療養諸費費用額(円)		285,005	287,218	301,997
特定健診受診率(%)		(H23) 40.0	(H24) 45.6	(H25) 46.0
特定保健指導実施率(%)		(H23) 54.9	(H24) 47.1	(H25) 54.6



安産・子育ての神様 延生地蔵尊・城興寺

第3回

国保の保険者論議の到達点

神奈川県立保健福祉大学名誉教授 山崎 泰彦

国保の広域化をめぐつては、後期高齢者医療制度と同様に、都道府県単位に軸足を置く方向で市町村国保を再編するベクトルと、市町村に軸足を置き、構造的要因に着目した都道府県単位での広域的調整に向かうベクトルがあった。

本稿では、この二つのベクトルをめぐるこの間の経緯を振り返り、改正の到達点を確認してみたい。

国保制度の広域化に向けた流れ

医療保険者の都道府県単位への再編の方針が掲げられたのは平成18年の医療保険制度改革。そこでは、新たな高齢者医療制度の創設、医療保険者の都道府県単位への再編・統合、医療費適正化計画の策定が謳われた。

このなかで国保については、①都道府県単位での保険料の平準化や財政の安定化を図るために保険財政共同安定化事業を創設、②高額医療費共同事業や保険者支援制度等の財政基盤強化策を継続、③小規模保険者の運営の広域化を図るための都道府県の役割強化、が掲げられた。

この方針に沿ってその後、広域化等支援方針の策定、保険財政共同安定化事業の全医療費への拡大、都道

府県調整交付金の給付費の7%から9%への引き上げが行われた。

高齢者医療制度改革が契機

議論が本格化するのには、平成20年に発足した後期高齢者医療制度の見直し論議の過程。制度発足時の混乱のほか、名称や制度分離による差別感もあり、批判が高まるなかで、早くも平成20年9月には、舛添厚生労働大臣の下に「高齢者医療制度に関する検討会」が設置された。

検討会の議論は、年齢区分の解消という観点から、必然的に国保の保険者論にまで波及したが、合意には至らず、翌年3月の「議論の整理」では、次の3つの意見が併記された。

①国保の都道府県単位化を図り、都道府県又は広域連合が後期高齢者医療と一体的に運営。②医療の特性と実態を踏まえ、2次医療圏単位で市町村が共同で運営。③保険者機能の強化の観点から、保険料徴収と保険給付の主体が一致する市町村保険者を存続させた上で、調整交付金による財政調整の強化や共同事業の拡大等により運営の安定化を図る。

このうち①の意見は「舛添私案」と言われたもので、批判的であった

年齢による制度区分を解消するとすれば、後期高齢者医療制度に合わせて国保も都道府県単位化するという再編は必然的な帰結であった。

②、③は筆者が強く主張したものである。本来の姿は③が望ましいが、あえて広域化を目指すのであれば2次医療圏単位の広域連合とした。その場合、後期高齢者医療制度についても、それに合わせて再編することになると考えていた。

平成21年9月の政権交代で民主党政権が成立。「高齢者医療制度改革会議」において、マニフェストで掲げられた後期高齢者医療制度廃止後の新たな制度について検討が行われた。翌年12月の最終とりまとめの骨子は以下のとおり。

①後期高齢者医療制度を廃止し、地域保険は国保に一本化。②第一段階は75歳以上を都道府県単位の財政運営とし、第二段階で全年齢について都道府県単位化。③運営主体は都道府県が担い財政運営、標準保険料の設定を行い、市町村は資格管理、保険料の賦課・徴収、保険給付、保健事業等を行う。

これを受けて民主党は、平成24年

5月に改革の骨子を取りまとめ、第一段階で後期高齢者医療制度の保険者を都道府県へ移管、第二段階で市町村国保を都道府県へ移管、それに向けて当面、広域化等基本方針により環境整備を進めることとした。

高齢者医療制度改革の棚上げ

ここまでは、後期高齢者医療制度の廃止から、市町村国保の都道府県保険者への移管に向かう流れである。自公政権下においても舛添私案として検討されていたことからすれば、確かな流れのようにみえた。

しかし、舛添私案は与党の支持を受けたものではなかった。制度を創設した自民党・公明党には後期高齢者医療制度へのこだわりがあった。また、後期高齢者という名称の差別感もその後次第に薄れつつあった。こうして、後期高齢者医療制度の存廃をめぐる民主と自公の対立は解消されないまま、一体改革の組上に載せられた。

歴史的な三党合意によって成立した社会保障制度改革推進法では、「今後の高齢者医療制度については、状況等を踏まえ、必要に応じて、社会保障制度改革国民会議において検討

し、結論を得る」とされた。

しかし、国民会議ではほとんど議論されることなく、報告書では「後期高齢者医療制度については、現在では十分定着しており、現行制度を基本としながら、実施状況等を踏まえ、必要な改善を行うことが適当」とされた。こうして、後期高齢者医療制度の廃止から国保制度改革へ向かう流れは閉ざされることになった。政治的には、自公政権への政権交代が決定的であった。

市町村に軸足を置く分権的広域化

後期高齢者医療制度の見直し・廃止論から始まった国保制度改革議論であったが、国民会議では医療提供体制の改革と関連させた国保制度の改革論議が展開された。その国民会議報告を踏まえて策定された国保法等の改正法案が今年の通常国会で成立したところである。

改正では、保険者について、「都道府県は、当該都道府県内の市町村とともに、国民健康保険を行うものとする」とし、「都道府県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業の確保等の国保運営に中心的な役割を担い、制度を安定

化」、「市町村は、地域住民と密接な関係の中、資格管理、保険給付、保険料率の決定、賦課・徴収、保健事業等、地域におけるきめ細かい事業を引き続き担う」ことになった。

保険者の基本的機能は、①被保険者の適用（資格管理）、②保険料の設定・徴収、③保険給付、④審査・支払である。改正後においても従来通り、市町村がこのうち①②③を担い、審査・支払も国保連が行う。

一方、都道府県が財政運営の責任主体とされるが、実質的な役割は事業運営の広域的調整である。

都道府県は統一的な国保の運営方針を策定するが、これは現行の広域化等支援方針の策定を継承するもの。同様に、都道府県が行う保険事業納付金・保険給付等交付金の決定についても、現行の共同事業を発展的に見直すもので、現状からの飛躍というものではない。

こうしてみると改正後の国保は、都道府県と市町村による共同保険者ということにはなっているが、実質的には市町村に軸足を置く分権的広域化という理解が妥当ではないか。

プロフィール



やまさき 山崎 泰彦

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会長などを務める。

第3回 あなたロコモかも？ ロコモ度テスト②

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 前回までのまとめ

足腰などの運動器障害により移動能力が低下した状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼びます。これまでの2回の連載（6月、9月）で、簡単な自己チェックである7つのロコチェック、ロコモの程度を測定する2つのロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト）についてご紹介してきました。第3弾となる今回は、3つあるロコモ度テストの最後、自覚症状をチェックする質問票であるロコモ25について、その利用方法および点数の解釈などについて解説致します。

2 ロコモ25の策定経緯

脚の筋力を測定したり歩行速度を測ったりすることは、移動能力を評価していることになり、ひいては転びやすさの指標として用いることが出来ます。前回ご紹介した立ち上がりテストと2ステップテストの2つのテストは、転ばないで歩ける移動能力を直接測定する意義深いテストですが、多岐にわたる日常動作全体を評価しているわけではありません。

そこで平成22年に筆者が主任（厚生労働研究）となり開発したのが、身

体各所の具合、日常動作や社会生活の困難度、さらには移動能力に関し抱いている将来への不安、などまでを総合的に評価できるロコモ25と呼ばれる質問票です。ロコモ25は身体能力を直接測定出来るわけではありませんが、生活していく上で必要な運動器の機能を、身体計測とは異なる側面から、総合的に評価できる意義があり、3つのロコモ度テストの一つに採用されたのです。

3 ロコモ25の構造

25の質問を表に示します。各質問には5段階の回答が用意され、無症状・困難無しの場合を0点、最重症・全く困難の場合が4点に割りふられています。25問で最善0点から最悪100点となり、点数が大きいほど重症となるように設計されています。血糖値や血圧、コレステロール値など、検査としての数値は大きい方が重度の疾病、という場合が多いので、その印象にならったものです。読者の皆様、数分しかかかりませんので、是非一度ロコモ25によるロコモ度チェックを行ってみて下さい。

4 ロコモ25の解釈

種々の調査結果から、ロコモ25の総点で7点以上をロコモ度1、16点以上をロコモ度2と分類する妥当性が確認されています。ロコモ度1は「ロコモが始まっているので、運動習慣を取り入れたほうが良い」と、ロコモ度2は「ロコモが進行しているので、疼痛等がある場合は専門医（整形外科）受診をお勧めする」という基準値であり、平成27年5月に日本整形外科学会が公表したものです。前回ご紹介した2つのロコモ度テストと今回のロコモ25とを併せ、3つのロコモ度テストのうち1つでも基準値に該当したら、ロコモ度1あるいはロコモ度2それぞれの段階のロコモと判定することになっています。

最新のデータでは、ロコモ25で16点以上、すなわちロコモ度2と判定される者が、40歳台8%、50歳台9%と壮年層にも10%近く存在すること、立ち上がりテストで片脚40cm不可能（ロコモ度1）の者が20歳台8%、30歳台13%、40歳台22%、50歳台30%であり、青年層もロコモと無縁ではないことが明らかとなっています。ロコモは高齢者のみの問題ではなく、

青壮年層でも早期に発見し予防対策を講じるべき障害、という事なので。

5 第3回のまとめ

運動不足や加齢等が原因で足腰が弱ってくることをロコモと呼び、簡単な自己チェック（ロコチェック、ロコモ度テスト）で早期に発見し、適切な運動を習慣にして頂きたいと思っています。3つあるロコモ度テスト（2つの運動テストと1つの質問票）により、ロコモ度1とロコモ度2とに判定する基準が公表されており、該当する場合は具体的に行動を起こす（運動習慣、医療機関受診など）ことが推奨されています。

ロコモ対策の運動法等は、第4回である次回で紹介いたします。



ロコモ25

この1か月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度を調べましょう。

■この1ヵ月からの痛みなどについてお聞きします。							
Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い	
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い	
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い	
Q4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい	
■この1ヵ月のふだんの生活についてお聞きします。							
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q10	トイレで用足をするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q15	休まずにどれくらい歩くことができますか(もっとも近いものを選んで下さい)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度	
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q17	2kg程度の重い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることがどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q22	親しい人や友人とのつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている	
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている	
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安	
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安	
回答数を記入してください		→	0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください		→	合計		点		

プロフィール



星野 雄一

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(スプリングー)
しびれが気になる時に読む本 監修(NHKブックス)

趣味

ゴルフ、歴史散策、仏像巡拝、音楽鑑賞

住民の健康づくりへの意識を高めることを目指して 《健診受診率向上と健康マイレージの取り組み》

上三川町健康課成人健康係保健師一同

だれもが元気で安心して暮らせるまち

上三川町では、健康づくりの10カ年計画として「上三川町健康増進計画（健康かみのかわプラン21）」を策定しています。本計画は「だれもが元気で安心して暮らせるまち」を基本テーマ目標とし、「一次予防重視」「ライフステージに応じた健康増進の取り組みの推進」の2つの基本方針のもと、5つの領域「①運動・身体活動、②栄養・食生活、③たばこ、④休養・こころの健康、⑤生活習慣病」を重点領域としてライフステージ別に取り組みを行っています。特に、⑤の生活習慣病の現状としては、町国民健康保険のひとりあたりの医療費は年々増加し、生活習慣病の占める割合が高くなっており、重症化予防に向けて早急な対策が必要です。

**受診勧奨強化で
特定健診受診率42・9%へアップ**

上三川町の健診の実施体制としては、まず4月中旬に健診の案内・申込書を世帯ごとに郵送しています。なるべく多くの人に受診してもらうため、平成25年度から町の健診データ

を盛り込んだオリジナルの健診案内パンフレットを作成してPRに努めています。集団健診は年間28回、町内4会場で実施しており、土日健診や女性の日も設け、また、がん検診も同時に受診できるようにしています。個別健診も実施しており、対象者の様々なニーズに合わせ選択できるようにしています。

健診の受診勧奨については、平成24年度から強化していますが、自治会集会以て健診受診のPRを行ったり、健康課の各種事業で周知をしています。また未受診者への受診勧奨の通知も効果があり、特に健診に申し込んだがキャンセルになった者（一度は受診する意志があった者）、六十歳代（受診率が比較的高く、健康管理に関心が高い世代）は勧奨通知の効果がありませんでした。その結果、平成20年度の特定健診受診率は27・8%でしたが、平成25年度は42・9%と伸びがみられました。

自らの健康を振り返る「結果説明会」

従来は郵送にて返却していた健診結果を、平成24年度からは集団健診結果説明会にて返却しています。説

明会では保健師による講話を実施。内容としては生活習慣病に関することや自分がどの健康レベルにあるかの確認、精密検査の必要性や町の健康づくり事業についての紹介を行っています。また、町独自に作成した「健診結果ファイル」を配付。健診結果を綴れるようになっており、その年の結果のみではなく、経年的に健診結果を比較し健康管理に役立ててもらっています。

講話後希望者には個別相談を実施。また、町食生活改善推進協議会にも協力をいただき、待合時に食生活改善の普及啓発を行っています。今年度は「バランスの良い食事」についてクイズを交えながら分かりやすく説明しており大変好評です。



保健師による結果説明会の様子

特定保健指導対象者については個

健康マイレージで健康づくりを始めましょう！

実際にチャレンジした方からは「毎日記録することで食事や運動面などをもう一度見直す良い機会となりました」、「漫然とした日を過ごすのに比較して、記録することは意識付けに強く結びつき、確実な実行につながりました。今後も続けたいです」との声が寄せられています。

運動普及への取り組みとして、平成26年度に当課で作成したご当地体操の「かみたん体操」も町ホームページや健康教育等でPRしています。住民が自らの健康を意識し、楽しみながら健康づくりに取り組めるよう情報発信をしていくと共に、今後も健診受診率アップを目指し、様々な健康レベルに応じた働きかけを行っていきたいと考えています。

健康づくりへの第一歩！
健康マイレージチャレンジシートを
作成・配布しました。

町の盆踊りの定番「上三川音頭」をアレンジした「かみたん体操」

市民ががんばる、健康づくりを表彰します！

「健康都市おやまフェスティバル」各種表彰式

—— 小山市 ——



小山市では、毎年11月に「健康都市おやまフェスティバル」を開催しています。第30回を迎えた今年は雨にもかかわらず、約3,000人の方が来場され大盛況でした。

フェスティバルは、体組成や骨密度測定などの体験型ブース、小山地区医師会主催の市民公開講座、赤ちゃんハイハイレースや幼児フッ素塗布、老人クラブや介護予防事業の活動紹介コーナーなど、家族ぐるみで楽しめる内容が盛りだくさんです。中でも、市民が実践するさまざまな健康づくり活動を表彰する各種表彰式は必見です！今年の表彰式の内容をご紹介します。

今年初の表彰式

◆特定健診高受診率自治会表彰◆

健康の保持増進と、生活習慣病の早期発見・予防のためには健康状態を知ることが大切です。

健診受診の必要性をPRするため、平成26年度特定健診受診率が50%を超えた2つの自治会の表彰を行いました。



◆おやま禁煙おもてなし施設表彰◆

受動喫煙防止の取り組みとして「敷地内」または「建物内」全面禁煙の施設を募集登録し、中でも特に素晴らしい取り組みをされている12施設を表彰しました。

【医療機関部門】
8医療機関
【薬局部門】2薬局
【店舗部門】2店舗



歴史ある表彰式

◆8020運動表彰◆

歯科医師会の協力をいただき、長年実施しています。80歳で20本以上自分の歯がある方を表彰するものですが、今年は60名の方が表彰対象となり、当日も38名の方がご参加下さいました。

健康な歯を持つ皆さんは、はつらつと本当にお元気な様子でした！



家康公四百年祭事業

◆第14回おやま健康料理コンクール表彰◆

家康公の没後四百年を記念し、今回は家康公「開運弁当」部門を新設しました。応募総数734作品（家康公「開運弁当」部門75作品、こども部門581作品、おとな部門78作品）となりました。

書類審査を通過した作品の中から、本審査、市民投票により各部門の最優秀賞、優秀賞が選ばれました。



家康公「開運弁当」部門
最優秀賞

『いそどり健康開運弁当』



今後も市民もまちも元気な「健康都市おやま」をめざして、楽しく健康づくりを進めていこうと思います。

私の趣味と健康法

好きなことで気分転換



真岡市国保年金課
課長 石田 誠

まこと
誠

真岡市国保年金課石田と申します。
国保年金課は1年目です。以前に在籍
したことがあり、その時も国保運営
は大変だと思っておりましたが、現
在も全く変わらず、更に厳しい状況
であると感じている毎日であります。

さて、私の健康法ですが、運動神
経が悪い割には体を動かすことが好
きなようで、若いころはスキーには
まり、その後、シーズンオフの体力
づくりのためのテニスと付き合い程
度のゴルフを始めました。あれから
何十年と経ちますが、今でもテニス
とゴルフは週に一回の練習を目標に、
へたなりに続けています。

張り込んでやっていた頃には、今
は開催されておりませんが、市町村
職員共済組合主催の球技大会やスキ
ー講習会等に職場の同僚達と参加し
ました。当日の反省会も含めとても

楽しかったことを懐かしく思います。

また、数年前から片道20分程の徒歩
通勤を始めました。すると、以前よ
り体調が良く感じられました。やは
り歩くことが健康の基本なのだと
実感しております。ただ、毎日歩く
と年のせいか膝や腰にくるため、雨
の日などは喜んで車のハンドルを握
っております。

次に趣味としては、テニス等もそう
ですが、他にマンガがあります。中
学生の頃から読み始め、主に少年マ
ンガを愛読しています。その時代に
より読むものも変わりましたが、年
代もので人気のある作品を、当時リ
アルタイムで読めたこともいい思い
出です。

こうしてみると、好きな運動や趣
味などとは思いうも多く、長く続い
ているようです。今まで大きな病気も

なく健康に暮らしてこられたのは、
これらが続けてきたからでしょうか。
好きなことを行うと集中でき、嫌な
ことを一時的にでも忘れられるため、
気分転換にも大変良いと思います。

私は、人間の体は精密機械だと思
っております。高性能な数多くの部
品が効率的に働くことにより維持で
きておりますが、一定の負荷を超え

ると故障が生じます。この機械を錆
びつかせずに円滑に動かすため、潤
滑剤を施したり、ストレスなど有害
な物質を溜めないようメンテナンス
が必要と感じています。

これからも健康のため、もう少し
の間メンテナンスとして好きなこと
を続けたいと思います。





朝の体操は気持ちいい！

野木町
住民課 保健医療係
主任

ま せ だい すけ

真瀬 大輔

国保経験年数 0年9か月

- ① 毎年夏に開催されるひまわりフェスティバルは、20万本のひまわりで埋め尽くされとてもきれいです。またラムサール条約に登録されている渡良瀬遊水地は、野鳥や動植物の自然観察、サイクリングなどが楽しめ、熱気球がたくさん飛んでいます。また下野煉瓦製造会社煉瓦窯はホフマン式といわれる煉瓦窯で、原型をとどめているものは少なく、国の重要文化財に指定されている貴重なものです。
- ② 旅行・スポーツ観戦（アイスホッケーが好きで日光アイスバックスのファンです。）
- ③ 毎日のラジオ体操 業務開始前に行っていますがすっきり仕事に入れます。
休日は街や自然の中を歩いたり、マッサージを受けたりリフレッシュしています。
- ④ メインは後期高齢者医療担当なので主に、窓口対応をしています。健康保険全般に言えますが、住民にとって身近なのですが、奥が深く難しい面があるので、丁寧にわかりやすく説明するよう心がけています。
- ⑤ テレビでラグビーの日本代表を見て感動したので、見に行きたいです。
怡幅が良すぎるので、楽なダイエット法がないか気になります。



季節で変わる那須！

那須町
住民生活課 医療保険係
主事補

わ ち の り こ

和知 乃莉子

国保経験年数 0年9か月

- ① 那須町は、那須高原や温泉など観光名所がたくさんあります。また、南東部の伊王野・芦野地区には源義経に始まり、俳人松尾芭蕉にいたるまでの多くの史跡があり、自然だけでなく歴史でも楽しむことができる町です。
- ② 写真撮影、読書
- ③ 散歩をしながら、季節ごとの風景を写真に収めることです。春は花や若葉、秋はキノコや紅葉、同じ場所でも時間帯で変わるので、それを眺めているだけでもストレス解消になります。
- ④ 私は主に国保の異動や療養費などの担当をしています。仕事をしていく中、自分自身がどれだけ知識が不足しているか気づかされます。町民に国保について教える立場だからこそ、もっと勉強し、国保の制度や手続きをわかりやすく伝える努力をしていきたいと思っています。
- ⑤ 生れたての子猫が元気に育つかどうか

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

平成 27 年度 市町村国民健康保険運営協議会委員研修会



国保事業の健全運営を目指し 研修会を実施

「笑う体操」でのストレッチを実践中

本会と栃木県国民健康保険運営協議会（会長・中山富夫足利市議会議員）との共催で、市町村国民健康保険運営協議会委員の国保に関する認識を深め、県内国保事業の健全な運営に寄与することを目的とした「平成27年度市町村国民健康保険運営協議会委員研修会」を10月21日、宇都宮市東市民活動センターで開催し、市町村国民健康保険運営協議会委員及び関係職員等135名が参加した。

初めに、主催者あいさつとして佐藤栄一理事長（宇都宮市長）（代読＝高津戸忠一常務理事）は、医療保険制度改革に係る国の取り組みについて触れ、「保険者、県、並びに関係機関との連携を密にしながら、新制度への円滑な移行が推進されるよう、最大限の努力を傾注していく」と述べた。

続いて中山富夫会長は、平成26年度概算医療費の調査結果に基づき、平成25年度と比較し約七千億円増加し、医療費総額が四十兆円台に達したことに触れた。「医療費は高齢者を中心に増加をみているが、とりわけ国保財政は構造的要因により財政運

営が厳しい。安定的な財政運営のためには、保険税収入の確保が重要」と述べるとともに、保険者業務を支え、国保の健全運営に努めていくとした。

来賓あいさつには栃木県保健福祉部国保医療課長江崎牧身氏が登壇。江崎氏は、新制度の円滑な実施運営に向け、全国知事会代表として積極的



栃木県保健福祉部国保医療課長
江崎牧身 氏



中山富夫会長

栃木県国民健康保険団体連合会理事長感謝状贈呈者名簿

(敬称略)

	保険者名	職 名	氏 名
1	大田原市	運営協議会委員	増山 伸夫
2	大田原市	運営協議会委員	吉成 慶司
3	大田原市	運営協議会委員	江部 寛
4	那須塩原市	運営協議会委員	後藤 清美
5	那須烏山市	運営協議会委員	水沼 洋文
6	那須町	運営協議会委員	今 克枝

に努力をしている自治体への支援金である「保険者努力支援制度」に触れ、各市町の収納率向上や保健事業の充実強化等に積極的に取り組む必要性について述べた。

続いて、栃木県国民健康保険団体連合会感謝状贈呈式を執り行った。国保の事業運営において長年にわたり尽力された方を表彰するもので、6名の国民健康保険運営協議会委員が受賞し、本会理事長より感謝状が贈呈された。

(受賞者は次のとおり)



中村 秀一 氏

講演1は、国際医療福祉総合研究所 所長・中村秀一氏が「社会保障改革の動向とこれからの医療・介護」と題し講演。これまでの社会保障改革の変遷や、今後の改革の行方について述べた。2025年までに社会保障給付費は現在の1.36倍となり、医療・介護が伸びて年金のシェアは減少していく。高齢者像の変化を捉え、社会保障のあり方・社会サービスの姿などを見据え、あるべき医療・介護提供体制整備の必要性について説明した。

講演2では、健康体操研究家の己抄呼 (Misako) 氏が「笑う体操」誰でも、どこでも、簡単に！会場が笑いの渦 こんなに楽しく健康になれるとは！？」

みんなで笑ってここを豊かに



会場は終始笑顔に溢れていました。



己抄呼～ Misako ～ 氏

背中・腰のコリをほぐすストレッチを実践した。自分の体調を確認しながらの簡単なストレッチはペアやグループでも行ない、参加者が一体となつて楽しくからだを動かした。最後に己抄呼氏は、「自分の大切な人がいつも笑顔でいられることが一番素敵。みんなで笑えば心が豊かになる。笑顔が一番の宝物」と話し、会場全体が終始笑顔に溢れた講演を行った。

講演2「“笑う体操”誰でも、どこでも、簡単に！ 会場が笑いの渦 こんなに楽しく健康 になれるとは！？」

健康体操研究家 己抄呼～ Misako ～ 氏

【職歴・経歴】

全国の企業、自治体、医療機関などで年間約300本を超える健康講演セミナー、イベントレッスン、トークショー、研修セミナーなどをこなす傍ら、トップアスリートのボディケア、プロの健康指導者の育成なども行う。マスコミ、メディアでも幅広く活躍中。

講演1「社会保障改革の動向とこれからの医療・介護」

国際医療福祉総合研究所 所長 中村 秀一 氏

【職歴】

1973年 厚生省入省 (社会局老人福祉課配属)
2002年8月 厚生労働省老健局長
2012年1月～現在
一般社団法人 医療介護福祉研究フォーラム理事長
2012年4月～現在 国際医療福祉大学大学院教授
2013年4月～現在 国際医療福祉総合研究所 所長

健康だより



日常生活のひと工夫で こころもからだも温めよう!

栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 登坂 美子

新しい年が明けました。お正月が終わるとすぐ寒の入り、「冷え症」の方には最もつらい季節ですね。

「ご存じですか? 「冷え症」は日常生活でよく耳にする言葉ですが、実は、西洋医学の用語としては存在しません。

お医者さんで「冷え」のつらさをとりたいたいという相談をしてもなかなか有効な答えを貰えないのはそのせいかもしれません。

初冬の頃からあつたか下着を着たり、体を温める食材を選んだり、フロリーングにホットカーペットを敷いたり、便利なものを駆使して、「衣」「食」「住」日常の冷え対策を講じている方が多いかと思えます。

まず「衣」の工夫に余念のない方。温かい衣類を身に着けるだけでは十分ではありません。さらに、ひと手間かけて体を温めていますか?

人体には多数の筋肉があります。熱の銀行はこの「筋肉」。すべての筋肉を100とすると膝から臀部にかけての筋肉が70〜80%を占めます。そのため大腿やお尻を温かい状態にすれば、からだはしつかり温まります。

大腿は前面後面を比較すると3...

1の割合で全面の筋肉が多いので、座作業のときなど、湯たんぽを腿の上に載せると効率よく体を温めます。

足が冷えて困る人はよく足から先に温めようと思いますが、効果はどうでしょう? 足が温まっても体が冷えていると温まった血液が心臓に戻るまでにまた冷えてしまいます。全身の血液の75%は腹部にあります。密かに、オシャレな腹巻にカイロを入れておなかを温めている若い方! お母さんにも勧めてください。

「食」の工夫はどうでしょう?

生姜、ニンニクを使ったおいしいあたたかい料理、どんな食べ方をしていますか?

実は、特定の食品で冷えの改善を試みるより先に、毎日の食事の仕方を改善する方がずっと大事なのです。

というのは、「体の冷え」がひどいと内臓に流れる血液循環量が低下して消化機能が落ちるため、せっかくいい食品やサプリを体に入れてもあつたか効果は行き渡りません。食物を十分咀嚼して唾液の分泌量を増やすと、吸収率もあがり体の隅々まで栄養を行き渡らせることができます。

漢方医のお話では、漢方薬を処方

しても早食いの人とゆっくりよく噛んで食事する人では、症状改善のスピードが俄然違ってくるそうです。

さて、次は「住」、「お風呂の入り方」「寝具・寝室の工夫」について。

えっ?と思われるかもしれませんが、入浴前に体を温めておくと冷え取り効果がアップします。さらに、かけ湯をするときや体を洗うとき、温かいお湯のはいった洗面器に足をつけていると、浴槽外でも冷えの戻りを防げます。

寝具は掛け布団に毛布を重ねるだけでなく、敷布団も2枚に、フロリーングなら更に一番下にマットを敷くなど、温まった寝具の熱が床へ逃げない工夫をしましょう。また、カーテンは床に届くものを下げて、布団は窓から離れたところに敷くと、外気の影響を最小限にできます。

「衣」「食」「住」のちよつと面倒くさい工夫を並べてみましたが、これらのひと工夫捨てたもんじゃありません。やってみるとここところからだはポカポカ温まって、免疫力もアップ、一石二鳥です。

冬のホットな健康のために是非お試しください。



芳賀町・唐桶宗山公園 「唐桶の溜」を歩こう

宇都宮市と境を接する芳賀町西端に、唐桶宗山公園があります。公園には、屋外バーベキュー施設、多目的広場のほか、平成 22 年に「ため池百選」に選ばれた唐桶の溜（かろけのため）があり、ウォーキングコースが整備されています。唐桶の溜は、約 300 年前、農民窮状を救うため、土地の豪農岡田宗山が鬼怒川河岸から水を取り入れ隧道（＝トンネル）を掘り導水し完成させたもの。

現在隧道は埋没し使用されていませんが、唐桶の溜には自然に水が溜り、かんがい用水として役立っているとのこと。ウォーキングコース上には 200m 間隔で標識もあり、地元の方が朝の散歩を楽しんでいました。

1 周あたり約 1.6 キロですので、自分の体調に合わせて無理なく歩けるコースです。



参考データ

歩 数：2,162歩（林間コース一周分） 実際歩いた距離：1.64km
所要時間：14分 消費カロリー：50kcal（約コーヒー1杯分（砂糖・ミルク入り））
※林間コースのほか、水辺コース（1.15km）もあります。
※上記データは編集者が歩いたデータとなります。

詳しくは…唐桶宗山公園を検索してください。

唐桶宗山公園

検索

国保連合会からのお知らせ

国保税納付促進のための、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、ならびに放送時間帯は、次のとおりです。

放 送 局：エフエム栃木（RADIO BERRY）

放送期間：平成28年2月1日(月)～14日(日)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
2/1	8:07 17:42	2/2	7:28 18:20	2/3	8:07 17:42	2/4	7:19 18:20	2/5	8:18 17:46	2/6	10:48 12:53	2/7	11:53 17:53
2/8	8:07 18:20	2/9	8:07 17:42	2/10	7:28 18:52	2/11	9:58 15:15	2/12	7:19 18:27	2/13	11:51 15:53	2/14	9:58 12:53

栃木県医師会副会長・在宅療養支援者の会（みぶの会）代表 前原 操 氏による「提言」が掲載されました。

国民健康保険中央会発行の国保新聞記事「提言」に、前原操氏の原稿が掲載されましたので、お知らせいたします。

● 掲 載 号：国保新聞 平成27年12月20日号

● 掲載内容：地域包括ケアシステムというネットワークの構築 ～在宅医の立場から～



栃木の国保 vol.66

2016.1/NEW YEAR

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 (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

あけましておめでとうございます。二年目を迎えた機関誌「栃木の国保」の編集も、皆さまのご協力をいただきまして無事に発行することができ、心より感謝申し上げます。

取材や記事を作るなかで新たな発見もたくさんあり、知れば知るほど改めて栃木県の魅力を感じることができました。本年につきましても、より良い機関誌づくりに向け励んでいきたいと思っています。(T)



※メタボ健診は特定健診のことです。

ことしも、 メタボ健診を うけましょう!

長寿大国である日本は、
世界でも有数の介護大国でもあります。
介護が必要になる疾病の多くは、メタボが原因。
あなたのために、家族のために、
メタボ健診をうけましょう!

メタボ健診を受ける人は?

40歳以上75歳未満の方が対象です。

いつ、どこで受けるの?

メタボ健診は、**年に1回受けられます。**
市町から届いたお知らせに記載されている受診機関、受診日をチェック!
申込みをして、受診しましょう。

メタボ健診では、こんな検査を行います!

お腹まわりを測り、内臓脂肪の蓄積を調べます。
さらに、血圧や血液検査、尿検査、肝機能検査などの基本的な検査と、
生活習慣についての問診が行われます。

メタボ健診の費用は?

メタボ健診なら**とても少ない自己負担で受診できます。**
自分で健康診断を受けると平均10,000円の費用がかかります。
自己負担額はお住まいの市町にお問い合わせください。

■特定健診・特定保健指導担当課一覧

市町名	担当課名	連絡先
宇都宮市	保健所健康増進課	028-626-1129
足利市	保険年金課	0284-20-2147
栃木市	保健福祉部 健康増進課	0282-25-3511
	大平総合支所 健康福祉課	0282-45-1788
	藤岡総合支所 健康福祉課	0282-62-0904
	都賀総合支所 健康福祉課	0282-29-1103
	西方総合支所 健康福祉課	0282-92-0311
	岩舟総合支所 健康福祉課	0282-55-7781
佐野市	健康増進課	0283-24-5770
鹿沼市	保険年金課	0289-63-2166
小山市	国保年金課	0285-22-9418

市町名	担当課名	連絡先
真岡市	健康増進課	0285-83-8122
大田原市	国保年金課	0287-23-8792
矢板市	健康増進課	0287-43-1118
那須塩原市	健康増進課	0287-63-1100
	黒磯保健センター 西那須野保健センター	0287-38-1356
さくら市	保険高齢課	028-681-1116
那須烏山市	市民課 国保医療担当	0287-88-7111
下野市	市民課	0285-40-5556
日光市	保険年金課	0288-21-5110
上三川町	健康課	0285-56-9133

市町名	担当課名	連絡先
益子町	保健センター	0285-70-1121
茂木町	茂木町元気アップ館 (保健福祉課健康係)	0285-63-2555
市貝町	町民くらし課	0285-68-1114
芳賀町	健康福祉課 健康係	028-677-6042
王生町	住民課	0282-81-1832
野木町	健康福祉課	0280-57-4171
塩谷町	住民課	0287-45-1118
高根沢町	住民課	028-675-8100
那須町	保健センター	0287-72-5858
那珂川町	健康管理センター	0287-92-1188

なお、お問い合わせは、土・日・祝日を除く月～金の8時30分から17時15分の間にお願いいたします。

国民健康保険加入者の方につきましては、

詳しくはお住まいの
市や町の健診担当窓口まで

栃木県市町国民健康保険