

栃木の国保

Vol. 67
2017.1

TOCHIGI NO KOKUHO

NEW YEAR



栃木県国民健康保険団体連合会

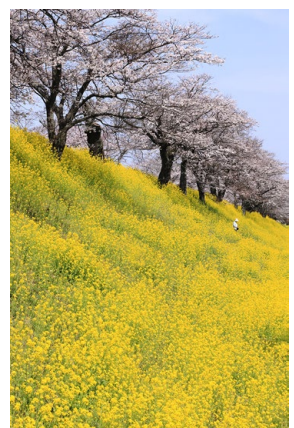
■巻頭言	1
「日本一安心なまちを目指して」	
真岡市長 井田 隆一	
■新年のごあいさつ	2
栃木県国民健康保険団体連合会 理事長 佐藤 栄一	
栃木県知事 福田 富一	
栃木県医師会 会長 太田 照男	
栃木県歯科医師会 会長 宮下 均	
栃木県薬剤師会 会長 大澤 光司	
国民健康保険中央会 会長 岡崎 誠也	
■メインテーマ	8
国保制度改善強化全国大会	
■国保連協会長プロフィール	10
安定した国保運営のために	
矢板市国民健康保険運営協議会長 石井 侑男	
■突撃ルポ 保険者みてある記	11
第114回 さくら市	
安心して暮らせ、地域・ひと・ものを結ぶ、	
魅力いっぱいのもち	
■特別寄稿①	16
第3回	
「糖尿病発症予防や重症化予防を目的とした	
適切な保健事業を展開するためのデータヘルス	
計画について③」	
獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授 種市 ひろみ	
■特別寄稿②	18
「一般向け糖尿病講座②	
ー糖尿病概論、そして医療保険ー」	
さいとう医院 院長 齋藤 公司	
■保険者だより	21
子育て・健康・壬力がキラリ 幸せ実感	
住みよい “壬生町”	
壬生町	
■保健師活動報告	22
血圧の適正な管理と生活習慣改善意識を高めるために	
栃木市大平市民生活課 保健師 長野 幸	

■私の趣味と健康法	24
私の汗かき健康法	
那須塩原市 国保年金課長 宇都野 淳	
■ただいまこくほ最前線	25
ユネスコ登録	
那須烏山市市民課国保医療グループ 係長	
深野 葉子	
よく学び、よく運動し、	
よく食べることをモットーに	
上三川町保険課国保年金係 主事	
中村 真基	
■リポート	26
■健康だより	29
つついゝ怠りがちな「かぜ対策」	
冬の健康管理の基本です	
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	30
さくら市の城下町・喜連川を散策しよう	
■編集後記	31



〈表紙の写真〉 早乙女の桜並木と菜の花

大正14年春に桜の若木が植えられて以来、市民から愛され続けている場所で、約100本のソメイヨシノが、県道沿い約500mにわたってトンネルのように連なる桜並木です。桜が開花する4月上旬頃には、桜の下に咲く菜の花との鮮やかな色のコントラストが楽しめます。



言頭卷



真岡市長

い だ りゅう いち
井田 隆一

日本一安心な
まちを目指して

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、希望に満ちた新年をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。

真岡市は、栃木県伝統工芸品として復活した「真岡木綿」をはじめ、市街地を走る真岡鐵道の「SL」、心と体を癒す「真岡井頭温泉」、二宮尊徳翁が農村復興を成し遂げた貴重な歴史遺産など、数々の観光スポットを有しており、訪れた多くの観光客の皆様に変化ご好評をいただいております。そして、本市は、生産量が「日本一のいちご市」であります。

本市の目指す将来都市像は、「だれもがほっとできるまち 真岡」、そして「日本一安心なまち」であります。この実現のため、「安心できる子育て

と教育」、「安心できる地場産業の振興」、「安心できる福祉と環境」、「安心できる行政運営」の「4つの安心」をまちづくりの基本戦略と位置づけ、各種の政策及び施策を展開しております。

特に、安心して子どもを産み育てる環境を整備するために、赤ちゃん誕生祝金や乳児の紙おむつ購入助成券支給事業、子ども医療費の助成対象の拡大、不妊治療費助成事業の拡大などを実施しております。

また、平成26年度に真岡駅前開設した「まちなか保健室」は、市民が気軽に立ち寄り、血圧や血管年齢測定などの健康チェックを受けたり、保健師や看護師などからの生活改善指導などの健康相談を受ける場、ま

た、地域住民が交流できる憩いの場として、多くの方々にご利用いただいております。昨年11月末には、さらに市内に2つ目のまちなか保健室をオープンし、市民の皆様が日々の健康状態を確認するとともに、健康づくりにお役立ていただけるものと期待しております。

さて、国民健康保険は、被保険者数が減少している中、高齢化や医療技術の高度化等により医療費は伸びており、財政運営は厳しい状況が続いております。

こうした中、国保財政の基盤安定化を図るため、平成30年度からは財政の運営主体を県に移行する国保の広域化が実施されるなど、国民健康保険を取り巻く環境は大きな転換期を迎えます。

本市としましても、この新しい国保制度の円滑な施行に向けて着実に準備を進め、健全な国民健康保険運営を目指して取り組んでまいります。

今後におきましても、真岡市に生まれ、育ち、学び、働き、本当に住んで良かった、移り住んでよかったと実感できる安らぎと潤いに満ちたまちづくりを推進してまいります。

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



新年明けましておめでとうございます。

平成29年の年頭にあたり、謹んでご挨拶を申し上げます。

会員の皆様におかれましては、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、国民健康保険につきましては、被用者保険等に属さないすべての人が加入し、我が国の国民皆保険の最後の砦として、基盤的役割を果たしてきたところであります。

しかしながら急速な高齢化の進展や低所得者の増加に伴い、他の制度と比べ被保険者の年齢構成が高く、医療費水準が高い、所得に占める保険料負担が重いなどといった、構造的な問題を多く抱えるに至っており、国保財政の制度維持に少なからぬ支障が出ておりました。

こうした問題を解決するため法改正がなされ、平成30年度からは都道府県が財政責任の主体として事業運営の中心的な役割を担うという、制度創設以来の大改革が実施されるこ

ととなりました。

この大きな変革期を前に、国民の誰もが願ってやまないのは、安定した雇用を実現し、安心して子供を生み育て、老後を憂えなく過ごすことであります。

2025年（平成37年）には団魂の世代がすべて後期高齢者となる超高齢社会を迎える中、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援を目的とし、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられるためには、関係機関が連携し、多職種協働による在宅医療・介護を一体的に提供できる地域包括ケアシステムの構築が重要となつて参ります。

そのため、本会としても、まずは国保データベース（KDB）システム等より健診・医療・介護の情報を活用し、地域の状況を的確に把握し、重点課題を明確にして、効率的・効果的な保健事業の実施をサポートして参ります。さらに、今年度は新制度を無事円滑に施行させる上で最後の準備期間となりますことから、国、都道府県、市町が一体となつてこの準備に注力していく必要があると思っております。

保険者が目的を達成するために共同して設立した国保連合会は、これまでも審査支払業務のほか、保険者が行うべき事務の効率化を図るため共同事業を担って参りましたが、今後は、新国保制度の中で掲げられております保険者努力支援制度に係る支援をはじめ、本会の取り組みのひとつの充実が、保険者の評価に直接結びついてくるものと考えておりますので、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、保険者の負託に的確に応えられるよう、最大限の努力を傾注して参る所存であります。

結びに、会員の皆様におかれましては、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とともに、益々のご多幸とご発展を心から祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



戦略性をもって県政の課題に 果敢に取り組んでいく

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。

私は、昨年の知事選挙におきまして、多くの県民の皆様から御支援をいただき、引き続き県政を担わせていただくこととなりました。県内各地で県民の皆様の切実な声やふるさと「とちぎ」に対する熱い思い、県政への大きな期待をお伺いし、改めて責任の重さを感じたところであります。引き続き、県民中心・市町村重視の県政運営を基本に、新たなとちぎの未来を見据えつつ、創造力と行動力を十分に発揮しながら、戦略性をもって県政の課題に果敢に取り組んで参る決意であります。

昨年は、県政の基本指針である栃木県重点戦略「とちぎ元気発信プラン」をスタートさせ、栃木県の将来像である「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、プランに掲げた各種プロジェクトを推進するとともに、喫緊の課題

である人口減少問題の克服と地域の活力を維持するため、栃木県版まち・ひと・しごと創生総合戦略「とちぎ創生15（いちご）戦略」の取組を本格的に展開した年でありました。

引き続き、「元気発信プラン」及び「15（いちご）戦略」の着実な推進はもとより、教育や子ども・子育ての支援、若者や女性の活躍への支援など、自らの能力を発揮し、笑顔になれる「ひとが輝く」とちぎづくりを進めるとともに、栃木県の強みを生かした多様な産業の振興と安定した雇用の創出により、「成長力アップ」を図って参ります。また、医療、介護、福祉の充実など、生涯にわたり健康で安心して暮らせる「健康・安心」な社会の実現に取り組むとともに、防災・減災対策や環境保全など、「強くしなやか」な県土づくりを推進して参ります。さらに、スポーツ・文化の振興や行財政基盤の強化により、とちぎの「未来への礎を築く」ことができるよう、全力で取り組んで参ります。

さて、国民健康保険につきましましては、高齢化の急激な進展に伴う医療費の増大等により、厳しい財政状況

を強いられており、収納率の向上や保健事業等を通じた被保険者の健康増進など、保険者機能の充実・強化が強く求められております。

このような中、栃木県におきましては、昨年末に栃木県医師会及び栃木県保険者協議会とともに「栃木県糖尿病重症化予防プログラム」を策定し、県内の保険者と医療機関が連携した糖尿病重症化予防に向けた取組の促進に努めることといたしました。

栃木県では今後とも、各関係機関の皆様と連携の上、運営の安定化や保健事業の推進に向けて精力的に取り組んで参りますので、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、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す。新年のごあいさつといたします。



国民皆保険制度の堅持と 改善強化に向けて

栃木県医師会

会長 太田 照 男



新年明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様のみ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、ご鞭撻に対しまして改めまして厚く感謝申し上げます。

国保連合会の皆様には、本会の会議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頂き、保険診療上の様々な問題点等について、熱心にご協議を頂いておりますことに、心から感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、とりわけ感じますことは、4月と10月に発生致しました熊本地震ならびに鳥取県中部を震源とする地震において、多くの被災者の皆様に対し、心からお見舞いを申し上げます。一刻も早い復興を心よりお祈り申し上げます。また明るいニュースとして、8月に「リオ・オリンピック」や「夏の甲子園」がありました。栃木県出身では、競泳で金・銀・銅メダルをとった萩野公介選手や柔道で銅メダルの海老沼匡選手、高藤直寿選手が大活躍しました。それから、高校野球では「作

新学院」が54年ぶり2度目の全国制覇を成し遂げました。さらにもう一つ、10月には「オートファジー」の研究によりノーベル生理学・医学賞を大隅良典・東京工業大学栄誉教授が受賞しました。

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。本会は医師と家族・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ますが、昨年度から被保険者の所得水準の高い国保組合の国庫補助率3・8%の削減が実施されました。

補助金が減り、被保険者が減少傾向する中、さらに組合員の高齢化が進んでいくという状況は、全国の医師国保が抱えている課題であります。また、超高額薬剤の保険収載により、医療給付費が大幅に増加しており、保険者であります医師国保にとつては、国庫補助金の削減とともに、この薬剤は大きな問題であります。国民皆保険の財政の根幹を揺るがすような高額な薬価の在り方に対しては、中医師協で新たなルール等を含めてしっかりと議論して頂きたいと思えます。

国民の健康を守るために良い薬が保険適用になることは喜ばしいことですが、保険者の運営としては頭が痛い問題でもあります。

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被保険者の年齢構成が非常に高く低所得者ならびに無職の割合が高いという構造的な問題を抱えており、特に保険料の滞納者が増加し、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2014年度国保収納率によると、全国平均90・95%で、特に収納率の高いのは一位島根県の95・25%であります。本県は88・79%で、前年度比0・42ポイント上昇したものの、順位は前回と同じ、ワースト2の46位となっております。皆様方には、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・ご努力を頂いておりますことに、心から敬意を表します。

本会としましては、関係団体の皆様と手を携えて、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、新年のご挨拶とさせていただきます。

良質で安全な 歯科医療の提供に向けて

栃木県歯科医師会

会長 ^{みや}宮 ^{した}下 ^{ひとし}均



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、リオデジャネイロオリンピ
ックにおいて、史上最多更新の41個
のメダルを獲得、日本人の活躍には
目を見張るものがありました。一方
で明るい話題だけでなく4月の熊本
地震、10月の鳥取県中部地震などの
大きな地震が国内において発生、甚
大な被害を及ぼしました。

また、5月のG7伊勢志摩サミット
の日米首脳会談では、オバマ大統領
からTPP協定の締結に向け共に努
力することへ一致をみましたが、11
月のアメリカ大統領選挙により共和
党のトランプ氏が勝利し、日米関係
の焦点であったTPPは不透明な状
況となりました。

さて、我が国では、国民皆保険の確
立から50年が経過しております。国
民健康保険は国民皆保険の最後の砦
といわれ、長きにわたり市町村を運
営母体としてきましたが、市町村国
保財政、被保険者の年齢構成及び所
得格差などの理由から危機的な状況

に陥っております。この深刻化した
国保財政基盤を強化する目的で、平
成30年度には運営主体を市町村から
都道府県に移管することが決定して
おり、事業の効率化、医療費の適正化、
保険税の収納状況の改善等、これら
国民健康保険事業に関わる諸問題が
山積する中、平素より多大のご尽力
を賜っ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。

国民健康保険は、元来自営業者な
どのための医療保険でありましたが、
社会構造の変化等により、非正規雇用
者、高齢者などの低所得者層を支え
る役割が強まっております。この
ような状況の中、歯科医師会は、県
民の健康格差を縮小するため、予防
の観点から県民歯科保健の向上に取
り組んでおります。

健康志向が高まり健康に関心が寄
せられつつも、未だ口腔の健康と全
身の健康が深い関係にあることへの
認知度は低いことがわかっています。
特に高齢者が健康でいきいきと活動
するためには、自分の歯でよく嚙ん
で食べ、消化吸収を促し、必要な栄
養素を体に取り込むことが重要とさ
れております。

栃木県歯科医師会は、国民皆保険
制度を堅持し、良質で安全な歯科医
療を提供するため、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、皆様のご健勝とご多
幸をお祈り申し上げますとともに、国
保連合会のますますのご発展を祈念
し、新年のご挨拶いたします。



地域の情報拠点として健康に寄与

栃木県薬剤師会

会長 ^{おお}大 ^{さわ}澤 ^{こう}光 ^じ司



新年明けましておめでとうございます。

日頃より、栃木県国民健康保険団体連合会の皆様には、本会の会務にご協力を賜り、この場をお借りしまして改めて感謝を申し上げます。また、本会会員が保険請求等を通じ大変お世話になり御礼申し上げます。

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、同システムを円滑に推進していくためには多職種連携が必要であり、薬剤師も在宅医療において、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ます。

薬剤師会としては、様々な研修事業等を通じて、在宅医療への取り組みを強化しております。また、医療費の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、患者様に安心して服用いただけます様に適切な指導等を行っているところでございます。

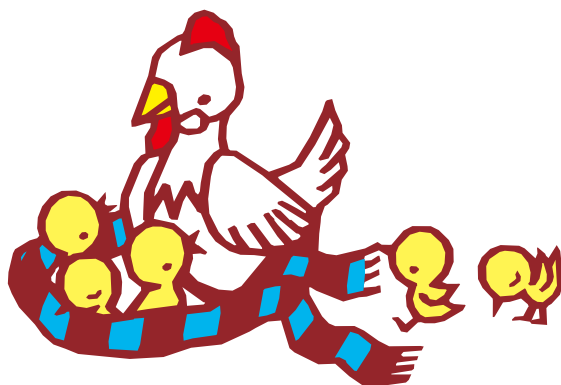
その他、昨年に引き続きの継続事業として禁煙支援や自殺予防、電子処方箋の推進、無菌調剤に関する研修、女性薬剤師等の復職支援、そして、フィジカルアセスメント研修も行なっております。また、新たにエフエム栃木（レディオベリー）の番組「デュアル・サプリ」のスポンサー提供を行い、一般市民等に対してお薬やお薬手帳の正しい使い方、そして薬剤師職能の普及啓発に努めております。

薬局・薬剤師は、地域の健康情報拠点として健康等の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医薬品の調剤並びに薬物療法における患者支援及び医薬品・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様には、これらの薬局・薬剤師業務を通じて今後とも、これまで以上に世話になることが多いかと存じます。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、皆様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

挨拶とさせていただきます。それは本年も一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



新制度施行へ向け総力を挙げて支援

国民健康保険中央会

会長 岡崎 誠也



新年あけましておめでとうござい
ます。

平成二十九年の新春を迎え、一言
ご挨拶を申し上げます。

国保制度は、相扶共済の精神のも
と、我が国の国民皆保険の中核とし
て、地域医療の確保や地域住民の健
康の維持増進に大きく寄与してい
ました。しかしながら、中高齢者
が多く加入し医療費の増加は年々著
しく、経済の低迷や低所得者の増加
などと相まって、厳しい財政運営を
余儀なくされています。

このような状況の下、一昨年の法
改正により、平成30年度から都道府
県が財政責任の主体として事業運営
の中心的な役割を担うという、制度
創設以来の大改革が実施されること
となりました。今年、新制度施行
に向けた最後の年であり、都道府県
や市町村、国保連合会におかれては
精力的に準備を進められていると存
じます。本会も、都道府県の事業費
納付金の算定や市町村の新制度対応
などに必要な国保保険者標準事務処
理システムを予定どおりリリースす
るなど、総力を挙げて支援してい
く所存です。

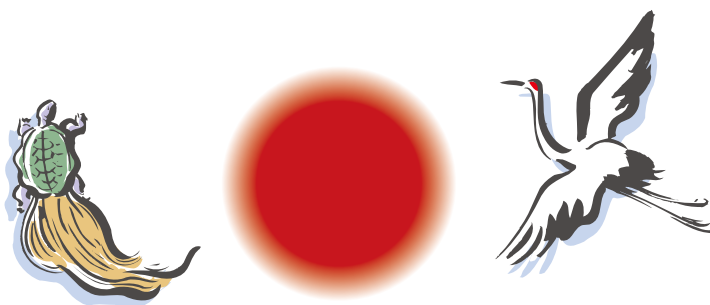
政府は、団塊の世代が75歳以上と
なる2025年を目途に、高齢者が
重度な要介護状態になっても住み慣
れた地域で自分らしい暮らしを続け
られるよう、医療・介護・予防・住
まい・生活支援が包括的に確保され
る地域包括ケアシステムを構築して
いくこととしています。この取組の
中で、国保保険者も医療や予防等の
分野で積極的に関わっていくことが
求められています。本会及び国保連
合会では、国保データベース（K D
B）システムを使い、健康づくりを
進めるためのデータヘルス計画の策
定・支援・評価を行っておりますが、
より効率的で効果的な健康づくり
に貢献できるよう引き続き努力してま
いります。

また、コンピュータチェックの拡充
等審査支払業務の効率化や社会保障・
税番号制度の施行への対応、医療・
介護等のビッグデータの更なる活用
といった直面する重要な課題にもし
っかりと対応してまいります。

国保制度は今日、大きな変革期を迎
えておりますが、本会は、これまで
どおり全国知事会、全国市長会、全
国町村会をはじめとする地方関係団

体や国保連合会とともに、山積する
諸課題の解決に向けて全力で取り組
みを続けてまいります。

皆様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ます。
して、新年のご挨拶いたします。





国保制度改善強化全国大会

公費 3400 億円投入の確実な実施及び子どもの医療費助成減額措置の廃止を

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 17 日、東京・明治神宮会館で「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 10 項目の決議を満場一致で採択した。決議には、29 年度からの毎年公費 3400 億円投入の確実な実施や、子ども医療費助成等単事業者に係る国庫負担金・調整交付金減額措置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 19 名が大会へ参加し、うち 5 名が陳情を行った。

確実な 3400 億円の公費投入を

全国の国保関係者 1100 人が参加した大会は、全国知事会を代表して鈴木誠一栃木県副知事の開会の辞で開幕。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、国保制度改革により 29 年度から公費で毎年 3400 億円の財政支援の拡充が、国と地方の協議の場で決めら



本県からは 19 名が大会へ参加

れたにもかかわらず、消費税増税の延期により、他の社会保障の充実に振り分けられる可能性があることを受け、「国自らが約束を違えることは到底容認できない」と強調し、遅滞なく実施するよう訴えた。

続いて全国町村会を代表し、岩田利雄千葉県東庄町長が「組織の総意を結集して、本大会の決議の実現に向け、断固邁進することを誓う」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（代読Ⅱ二川一男厚労事務次官）、高市早苗総務相（代読Ⅱ池田憲

治総務省大臣官房審議官）、岡田直樹
参院幹事長代理、岡本充功民進党・
厚生労働委員会委員が登壇。塩崎厚
労相の挨拶を代読した二川事務次官

は「30年度以降、市町村の皆さまには、
保険者機能を発揮し、健康づくりや
医療費適正化等をより一層進めてい
ただくことが期待される」とさらな
る取り組み強化を求めた。

また、高市総務相の挨拶を代読した
池田大臣官房審議官は「引き続き各
種の地方財政措置を講じ、国保財政
の基盤強化を図る」と、今後も厚労
省と連携しながら、新制度への円滑
な移行に向け取り組む姿勢を述べた。

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、速水雄一
島根県雲南市長、岩田東庄町長を選
出。速水市長が10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。

閉会の辞は、松尾純久熊本県玉東町
議会議長が務めた。松尾議長は、決
議の実現を図るための実行運動の展
開と、実りある成果があげられるよ
う期待すると述べ、大会は閉幕した。

大会決議の実現に向け 実行運動を展開

全国大会終了後、参加者は決議の
実現に向けて10班に分かれて政府・
政党関係者への陳情活動を実施した。
本県は参議院議員会館班として、横
山忠始香川県三豊市長を班長に13人
で陳情。木村義雄議員が対応し、「承っ
た」と述べた。また、参加者におい
ては、栃木県選出議員への陳情を実
施した。

―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、平成29年度からの毎年三千四
百億円の公費投入は遅滞なく
確実に実施するとともに、引
き続き財政基盤の強化に向け
た策を講じること

一、平成30年度からの新たな財政
運営の仕組みに円滑に移行で
きるよう、標準保険料率等の
設定に向けた支援や保険料の
激変緩和のための措置を講じ
ること

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
直ちに廃止すること

一、災害発生時においても医療サー
ビスの提供や診療報酬等の支
払が迅速かつ適切に行われる
よう、財政支援をはじめ必要
な措置を講じること

一、保険者及び国保連合会が行う
国保データベース（KDB）
システム等を活用したデータ

ヘルス事業について、所要の
人材確保や財政措置を講じる
こと

一、医師・看護師等の確保や地域
偏在等の解消を推進し、併せ
て介護人材の確保・育成を図
るとともに、十分な財政措置
を講じること

一、医療等分野における番号制度
の円滑な運用のため、国の責
任において必要な財政措置を
講じること

一、平成30年度からの新たな国保
制度を円滑に運営するため、
保険者が共同して設立した国
保連合会の積極的な活用を図
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28年11月17日
国保制度改善強化全国大会



矢板市

いし い いく お
石 井 侑 男

矢板市は、北関東でも有数のツツジの名所であり、「長峰公園」は、日本の都市公園100選にも選ばれました。ここは、ツツジだけでなく桜の咲く時期にも多くの人で賑わいます。また、八方ヶ原は、レンゲツツジが約20万株群生しており開花時期には、県内外から多くの方が訪れます。そして、特産品である「りんご」は、県内生産量1位で「やいたブランド」認定商品です。りんごを使ったお菓子や加工食品の種類も多く、道の駅やいたなどで販売しています。

本市では、いつまでも健康でいきいきしているまちづくりを目指すため、市民一人ひとりのライフステージに応じた健康増進計画「第2期すこやか矢板21」を今年度策定し、健康づくりの推進に取り組んでいきます。

さて、本市の国保運営協議会会長を務められる石井侑男氏は、平成15年に矢板市の市議会議員に当選され、現在4期目です。総務厚生、経済建設文教の各常任委員長等の要職を歴任し現在は、塩谷広域行政組合協議会議員も務めるなど幅広い分野でご活躍されています。平成25年に国保運営協議会会長に就任され、健全な国



保運営を図るためご尽力されております。

平成30年度からの国保改革に向けた取り組みの中、石井会長におかれましては、豊富な知識と経験を活かして、国民健康保険の安定した運営と市民が生涯にわたり健康で生き生きと暮らせるまちづくりのためにご活躍いただけることを期待しております。

「安定した国保運営のために」

会長の一言

国民健康保険は、平成30年度から財政運営の責任主体が県に移行する中で、市町は引き続き資格管理、保険給付、保険料率の決定、賦課徴収、保健事業等を担うことになっております。

国保運営の健全化、増大する医療費の抑制等を図るためには収納率の向上、医療費の適正化、健診受診率の向上等をより一層取り組むことが重要になると思っております。

国保制度改革により、安定した国保運営が実施されることを望みます。

安心して暮らせ、地域・ひと・ものを結ぶ、
魅力いっぱいのまち

さくら市



ゆうゆうパークの桜づつみ。堤防の堤を利用して桜の木が植えられています。
堤防からは鬼怒川の流れや高原山、日光連山が一望できます。

突撃ルポ 保険者みてる記

自然環境と観光資源に恵まれるまち

栃木県の中央部やや北東より、県都宇都宮市に近接し、東京から約120 km圏内に位置するさくら市。関東平野の最北部・鬼怒川沿いのほぼ平坦な水田地帯にある旧氏家町と、関東平野と那須野ヶ原台地との間の数条の丘陵と水田地帯からなり、清流と緑の自然に恵まれた旧喜連川町が2005年に合併し、誕生しました。

市の名前の由来にもなった桜の名所が数多く存在し、「日本三大美肌の湯」のひとつとして称される喜連川温泉は、市内に複数の温泉施設を有するとともに、温泉熱を利用した産業も行われています。

「持続性のある自立した行財政基盤を確立し、安心して暮らせるまちづくり」を基本理念とし、時代や環境にあわせた施策の拡充や見直しを常に行ない、安心して暮らせるまちになるよう取り組んでいるとのこと。

今回は、自然環境と観光資源に恵まれたさくら市を訪ね、目指すまちづくりや健康づくり支援、収納率向上への取り組み等についてうかがった内容を紹介します。

県内住みよさランキング第1位！

人口減少問題を抱える市町村が多いなか、市制施行以来人口増加基調にあるさくら市。2016年民間調査による住みよさランキングでは、見事県内1位に選ばれたことから、まずは市の魅力についてうかがいました。

定住促進に向けたコンセプトは「育てる・働く・暮らす」

市では3つのコンセプトのもと、定住促進を実施しているとのこと。

「3つのコンセプトのうち一つめは『育てる』です。さくら市では『地域』で子どもを育てています。そこで、特に移住していただきたい、子育て世代への支援事業に力を入れています」と話すのは企画政策課の小堀主査です。「児童医療費は18歳まで無料です。県内でもいち早く市内小・中学校にエアコン・電子黒板の完備に取り組みました。お子さんが小さいうちだけでなく、18歳くらいまで切れ目のない子育て支援環境を整えています」と話します。「2つめの『働く』は、創業者支援です。将来、さくら市での店舗経営を目指す方を対象に、最大



鬼怒川の河川敷を利用した公園
「ゆうゆうパーク」

鬼怒川・荒川・内川・江川の4本の川
に囲まれるさくら市。鮎は名物です。



荒井寛方の作品を展示している「さくら市ミュージアム」

5年間賃借できる商業インキュベータ施設「eプラザ参番館」をJR氏家駅前に設置し、市内での起業の後押しをしています。そして3つめは『暮らす』です。本市は移住者が多いという特徴があり、移住コミュニティも3つあります。居住地域も市街地に近く交通の利便性に優れている場所や、温泉付き住宅などがあります。また、国道4号が縦断し、鉄道も近く大規模商業施設もある。生活する上で複数の選択肢があることも、魅力に繋がっていると思います」と続けます。

「ちょうど住みやすい」さくら市

一番の魅力は、との質問については、「さくら市は特別なものがあり選ばれているということではなく、全体的にちょうどいい、『ちょうど住みやすいさくら市』ということばを使っていたことがあります。様々な面でバランスが取れているので、選んでいただけではないのではいでしょうか」と話します。

市民・行政が一体となって地域振興に取り組む姿勢からは、さらなる定住促進や交流人口の増加に繋がる

まちづくりが期待されます。

広域化に向け業務内容を検討

国民健康保険や国民年金、介護保険に関する業務等を行う保険高齢課のみなさんには、現在の課題について話をうかがいました。

「平成30年度からの国民健康保険の広域化への対応が課題です。現在、さくら市における保険税の賦課方法については4方式を採用していますが、今後は賦課方式や税の在り方について県の方針を踏まえた調整が必要になると思います。どのように対応していくか、検討が必要です」と話します。保険者において引き続き実施する資格・給付等の事務処理等実務的な内容についても課内で協議しているそうです。

また、現在健康増進課と協働し、データヘルス計画を今年度中に策定すること。今後はジェネリック医薬品差額通知の実施について検討するとともに、地元紙のニュースサイトを活用し、第三者行為求償事務の取り組み強化に努めるなど、国民健康保険の適正な運営に向けた取り組みをうかがうことができました。



喜連川温泉の3施設に入浴できる温泉手形。お得に入浴できます！



日本三大美肌の湯のひとつである喜連川温泉は、硫黄・塩分・鉄分を多く含む良泉です。市内には複数の温泉施設があります。



道の駅きつれがわの構内にある無料の足湯施設



歴代喜連川足利氏の菩提寺である
「龍光寺」



現在のさくら市役所喜連川
支所にある大手門

旧喜連川警察署を改修した「街の駅本陣」



継続的な徴収率向上が目標

さくら市の収納率向上に向けた取り組みについて、税務課収納対策室の桑島係長にうかがいました。

「平成26年度は1回だった休日納税相談を、平成28年度は5回実施予定です。また、納税催告書の通知内容も『未納のお知らせ』から『財産等差押予告通知書』へ変更しました。納税相談期間中に来庁しなければ、預金・給与などの財産等を差し押さえるという内容です」と話します。効果については、やはり反響があったようです。

「各種通知に対し苦情の電話などが多くなりましたが、そういった問い合わせがあることで納税交渉ができる機会を増やすことができました。また、長期滞納者からも連絡があり、預金のない滞納者へは給与差押えの通知をしたことで、大口案件が解決するようになってきました」とのこと。効果は数字にも表れており、四半期のみの結果ではありますが、収納率・対前年同月比の伸び率ともに飛躍的に上昇しています。

財産調査件数の増加がカギ

施策を見直しながら取り組んでいる収納対策のなかでも、特に力を入れていることは滞納処分実施の基本となる「財産調査件数を増加させること」だといいます。過去においては不定期に実施していた調査を、平成27年度途中から毎月に変更。結果、平成26年度2,200件だった調査件数は、平成27年度には5,000件に増加したそうです。平成28年度は4月から毎月実施しているため、さらに件数は増加しますが、「他の市町に比べたらまだまだ少ないです。どんどん増やしていこうと思います」との話からは、積極的に滞納整理に取り組む姿勢がうかがえました。

事前に解決することもあり、数年実績が無かった搜索を今年度は実施し、併せて差押えた動産をインターネット公売に出す準備も進めています。また、国保税が対象ではないとのことですが、11月に初めてタイヤロックも実施したそうです。

「今後も積極的に搜索、差押え、公売を実施していきます。研修会時に講師の先生が、『他の市町村の徴収率

は、見てもよいけれど比べるな。あくまでも比べるのは自分のところの徴収率で、前年を超えることが大切だ』と話していました。まさに、今超えています」と続けます。

国保税の原則口座振替化も今後の検討課題として視野に入れているとのことから、さらなる収納率向上への想いがうかがえました。



街の情報館「和い話し広場」



明治期の実業家「瀧澤喜平治邸」



歩数計を活用した「日本一周ウォーキング」。日本一周分の歩数を歩くことを目標としています



調理実習を取り入れた「ヘルシー教室」



「貯筋フィットネス」で筋力アップを目指します

生活習慣病の意識啓発を目指して

保健事業の取り組みについては、健康増進課の柳田課長補佐と保険高齢課の越智主事に話をうかがいました。

「健康21さくらプラン」に基づき生活習慣病を改善することで、「壮年死亡の減少」・「健康寿命の延伸」・「生活習慣病の意識啓発」となることを目標に事業に取り組んでいるさくら市。市民の健康意識についてうかがったところ、「意識が高い方とそうではない方に分かれており、血圧が高い方の生活習慣や、標準体重を維持することに對しての意識啓発については、あまり進んでいないところもあります」と話します。

「血圧」、「ロコモティブシンドローム」など毎年テーマを変えて開催している講座。今年は標準体重を維持することを目的とした『量ってらくらくダイエット教室』という講座を、前年度の健診結果でBMIが高い方を対象に開催しているそうです。教室は「食事」と「運動」に関する内容であり、食事のバランスや量的なものについて調理実習を取り入れることで実際に見て確認できるため、参

加者には大変刺激になるようです。

コレステロール・血圧・血糖値等の基準値が高い方へは、3回程度の調理実習を取り入れた「ヘルシー教室」、運動習慣がない方へはスマートフォンの歩数計を活用したウォーキング教室「日本一周ウォーキング」、筋力アップを目指す方へは「貯筋フィットネス」など、各種教室を実施しておりますが、若年層の教室への参加率向上が、課題であると話します。

若いうちから健康意識を高める

がん検診を含めた多項目について、一日で受診可能としている総合健診。年間27回全て午前7時から受付を開始し、早朝から受診できるように配慮しているそうです。また、子宮がん検診が20歳、その他は30歳（年齢制限のあるものは除く）と、若いうちからの検診の必要性や健康意識が持てるように取り組まれています。健康まつりで実施している今年度の20歳代の健診受診状況が、昨年度の約3倍となっていることから理由をうかがったところ、25歳くらいまでの方に対し個別通知を出したとのことでした。現状を分析し、新たな方策



今年度 12 回目を迎えた「さくら市マラソン大会」。市街地・農村地域・坂道を通過し、変化を楽しめるコース内容です

を実施したことにより、確実に受診者を増やすことができたようです。

勸奨ハガキは工夫して見やすく

毎年1月に次年度の健診受診予約案内を送付しているのですが、未申込の方や予約はしたものの受診していない方に対しては、受診勸奨ハガキを8月・9月に送付しています。

「それぞれの対象の方に対し、受診勸奨ハガキを送付しています。ハガキには改めて残りの健診回数と健診日を見やすく、そして目立つように記載するよう工夫し、併せて健診受診の必要性などメッセージも添えて送付しています」。

効果をうかがうと、「勸奨ハガキ送付後から受診率が伸びるので、ハガキを見えることで気付きがあり、受診する方もいると考えられます」と分析しています。

健診受診申込書の未受診理由欄には、「健康だから、面倒だから」との理由が記載されており、さらに未回答で且つ未受診の方は、興味も受診する気持ちもないという方のため、今後未受診者に対する何らかの対策が必要と考えます。今年度策定する

『データヘルス計画』により、勸奨対象者の絞り込みや実施回数、勸奨時期などについて効率的な受診勸奨方法を検討しているそうです。さらなる受診率向上が期待されます。

健康寿命の延伸が課題

最後に、課題をうかがったところ、悪性新生物や脳血管疾患などいわゆる生活習慣病による死亡者の割合が高い市の現状を受け、「今、若い方が実際に癌で亡くなっています。その理由について、健診受診の有無も含めて分析し、早期治療に繋がられればと思います。健診受診者を増やし、結果として生活習慣病の改善支援を行うことで、健康寿命を延ばしていくことが課題です」と話します。

また、今年度で計画が終了となる「健康21さくらプラン」について、5年間実施した事業を振り返りながら、今後新たに計画内容を検討していくそうです。若い時期から健康意識が持てるように、そして健康で長生きして欲しいとの思いから、検討を重ね方策を見直しながら実施している取り組みを、今回聞くことができました。

◎さくら市の概況

		平成25年度	平成26年度	平成27年度
総人口(人)		43,938	43,988	44,033
総世帯数(世帯)		16,067	16,252	16,444
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	6,217	6,221	6,120
	被保険者数(人)	11,835	11,600	11,322
	被保険者加入率(%)	26.9	26.4	25.7
保険料(税)収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	112,868	109,451	99,952
	収納率(%)	89.0	88.3	88.8
一人当たりの療養諸費費用額(円)		238,416	253,614	263,944
特定健診受診率(%)		37.2	41.2	44.5
特定保健指導実施率(%)		56.6	36.0	53.0



平安時代に創建された「今宮神社」樹齢700年の大イチョウは栃木県名木百選にも指定されています

第3回

糖尿病発症予防や重症化予防を目的とした適切な保健事業を展開するためのデータヘルス計画について③

獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授 種市 ひろみ

糖尿病重症化予防対策の取り組み

全国から、既に様々な取り組みが報告されており、埼玉県、呉市などが、厚生労働省のHPに紹介されています。どの報告も丁寧なデータの解析と、各関連組織との強い連携のもと、すめられている様子が伝えられています。

今回は、既に糖尿病性腎症重症化予防プログラムに取り組んでいる地域のご紹介をしながら、関連する様々な組織とその連携について考えていきたいと思っています。

埼玉県の場合

埼玉県の平均年齢（43・6歳）や医療費データ（一人当たり255、700円）をみると、若くて健康な県ということが出来ます。しかし、同時に今後急激な高齢化による、医療費の増大や医療資源の不足が予測されます。そこで、埼玉県は、データ分析を基に糖尿病に焦点を当て、「糖尿病重症化予防」に取り組んでおり、その取り組み方法は「埼玉県方式」と呼ばれています。その第一の特徴は、「三者連携」です。三者とは、「埼

玉糖尿病対策推進会議」「埼玉県医師会」「埼玉県」のことをいい、その協働が重要な役割を果たしています。保険者の方々とお話しすると、「医師との連携が困難」であるとの言葉をよく聞きます。その点は、常に課題として挙がるものであり、厚生労働省はきちんと手を打っています。平成28年3月、厚生労働省、日本医師会、日本糖尿病対策推進協議会の三者が「糖尿病性腎症重症化予防に係る連携協定」を締結しており、それぞれの役割を図のように明確にしています。前回お伝えしたとおり、医療との連携はプログラムの要件であり、地域の医師会との協働が必要です。埼玉県では、医師の方々にプログラムが「未受診者を医療につなげる」「受診中断者のフォロー」ができるといった点を十分に説明し、納得いただいた上で協力を得たとのことでした。また、保険者と医師会との会議に県の関係者が同席し、質疑に応じるなどのきめ細かな対応をしています。行政を巻き込みながら、うまく連携していく工夫が必要ですね。また、埼玉県内の国保が協働して「市町村広域展開」していることが第二の特徴です。

広域展開といっても、最初から埼玉県内すべての市町村が取り組んだのではなく、少しずつ市町村数が増えたのです。その陰には、①三者が連携して悪化予防プログラムを作成し、②県が市町村に国民健康保険財政調整交付金による対策への支援を行い、③市町村・国保連合会の共同事業としてアウトソーシングによる専門職による対策への支援を受けるといった、3つの支援がありました。マンパワーや資金の不足に対する十分な支援が、参加保険者数の上昇につながったと言えます。

石川県能美市の場合

能美市は、人口5万人弱の市です。早い時期から、データをきちんと分析した上で糖尿病予防に取り組む、未治療者を最優先にするという方針のもと、訪問を中心とした個別保健指導を実施していったそうです。その過程で、国保部門と衛生部門の連携に加え、医師会との連携を積極的に行っていました。平成19年度、能美市は市医師会との間で、特定健診・保健指導、健診受診後のフォローについて協議する場として「特定健診

一般向け糖尿病講座②

糖尿病概論、そして医療保険

さいとう医院 院長 齋藤 公司

一般向けの糖尿病講座として、今回も引き続き二型糖尿病を取り上げますが、その恐ろしさや、取り巻く健康保険などの環境について書いてみたいと思います。

●二型糖尿病の発症と肥満

遺伝的な因子が関係すると考えられていますが、過食や運動不足による肥満（特に内臓肥満）が大きく関係します。遺伝的因子は自分では変えられませんが、肥満は自分の意思で是正できます。よって、患者さん自身ができることは、生活習慣を見直し、過食、肥満などを解消することで、非常に重要なことです【図1】。「癌」と宣言された場合と違って、糖尿病の場合に於いては、診断された後でも、生活習慣を変えることにより、肥満の抑制ができれば病気の改善につながります。

肥満の解消は、糖尿病にならないための予防、糖尿病になってから合併症発生の予防、合併症が起きてから再発や、寿命短縮の予防など、そのいずれをとっても重要なことです。

●糖尿病の合併症の恐ろしさ

恐ろしさについて一言で言うとは、細かい意味での自覚症状は無い訳ではないのですが）ほとんど手遅れになるまで自覚症状が無い、ということです。「手遅れ」の意味は、合併症が起きて、殆んど自覚症状がありませんが、いざ、自覚症状が出た際には、もう通常の日常生活はできない、あるいは即命を落とすこともままあるということなのです。

○合併症A（細小血管症）

- ・網膜症、いずれ失明に至ります。
- ・腎症、腎臓が働けなくなり人工腎臓が必要となり、いずれ命を落とすことにもなります。栃木県内では今のところ人工腎臓には、年間一人当たり約600万円、総額約150億円が公費として使われています。公費なので、国民健康保険の保険者である市町の負担は殆んど無いのですが、いずれにしても、我々の税金が使われており、日本全体の医療費については、火の車であることには間違いありません。
- ・末梢神経障害、次項の壊疽につながります。

○合併症B（動脈硬化）

- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・糖尿病性壊疽

いずれの場合もいきなり発症し、それまで自分では分りません。致命度が高く、一命を取り留めても社会復帰が困難な人が多いのが現状です。

○合併症C

最近、歯周病、認知症なども糖尿病の合併症と考えられるようになっていきます。

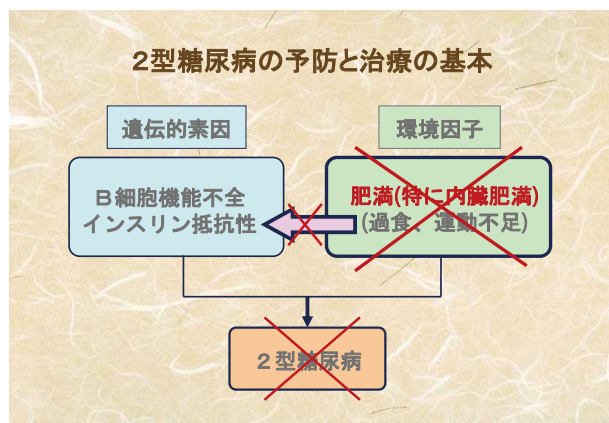


図1

●糖尿病では死まない？

巷では糖尿病では死まないと言われていますが果たしてそうでしょうか。小生は、そうではなくて、多くの人が糖尿病で亡くなっていると思っています。

【図2】に死因別死亡率を示します。第一位の癌全体の死亡率は30%弱ですが、心疾患・脳血管疾患（いずれも動脈硬化による心筋梗塞・脳梗塞が殆んど）を合わせるとほぼ同じ数になります。

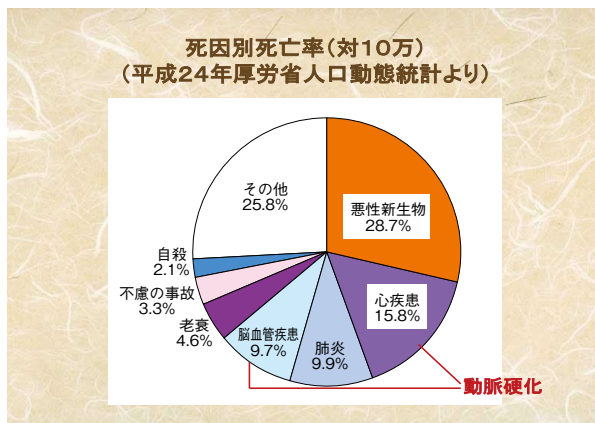


図2

動脈硬化の原因としては、高齢化（いたし方ありません）・高脂血症・糖尿病・高血圧・タバコなどが挙げられます。したがって、「糖尿病で直接死んだ」と言う表現にならないけれども、「糖尿病でなければ心筋梗塞あるいは脳梗塞で死なないで済んでいたのに」ということは多々あると思います。

れ、はつきりした数は分りませんが、多くの人が糖尿病で命を落としていることは間違いありません。当然、一旦ことが起きてしまえば、一命を取り留めても、命を長らえている限り、個人の治療費はかさみまし、自治体の国民健康保険の赤字も大きく膨らむことは必至です。

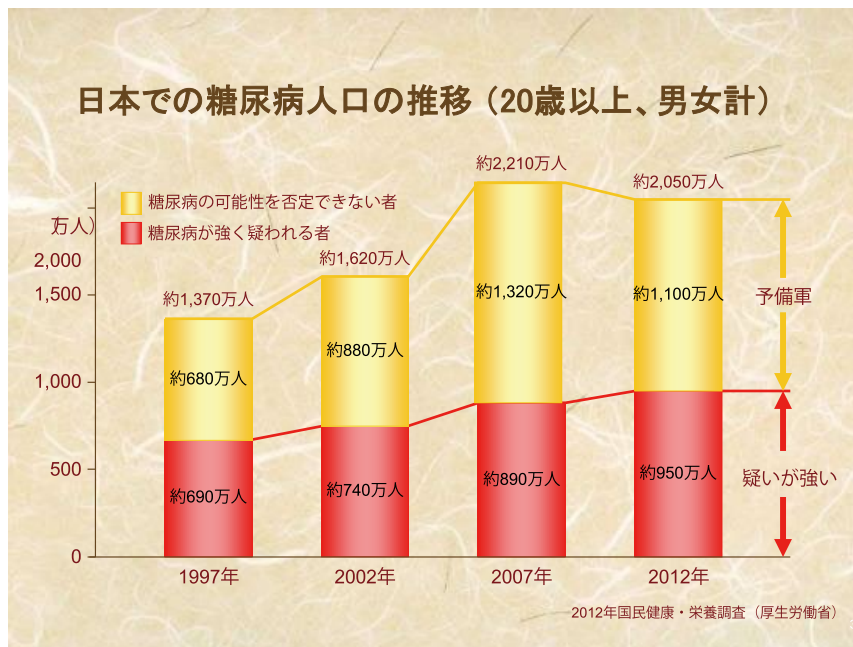


図3

●糖尿病の健診・治療の必要性

上にも述べたとおり、糖尿病では、自覚症状がないため、健診を受けない限り殆んど診断にも治療にも至りません。

栃木県での国民健康保険加入者の特定健診（いわゆるメタボ健診）の受診者はわずか30%程度です。

その一方、日本全体では、糖尿病人口は増え続け、予備軍を含め6人に1人が達しています【図3】。また、糖尿病が強く疑われる人のうち、未治療の人は若年者で約50%、高齢者でも約25%に及びます【図4】。

このような状況では、初めて糖尿病と診断された時点で、網膜症や、腎症などの合併症を有する人は少なくないと思われます。

多少血糖が高くても、痛くも痒くもなく、体調だって決して悪い訳ではありません。それでも何故、糖尿病の治療は必要なのでしょう。か。

何故かと言うと、今は何ともなくてもやがて襲ってくる合併症を予防、抑制するためです。

「母親はもう三十年も経って何も起きていないので、自分も大丈夫」、或

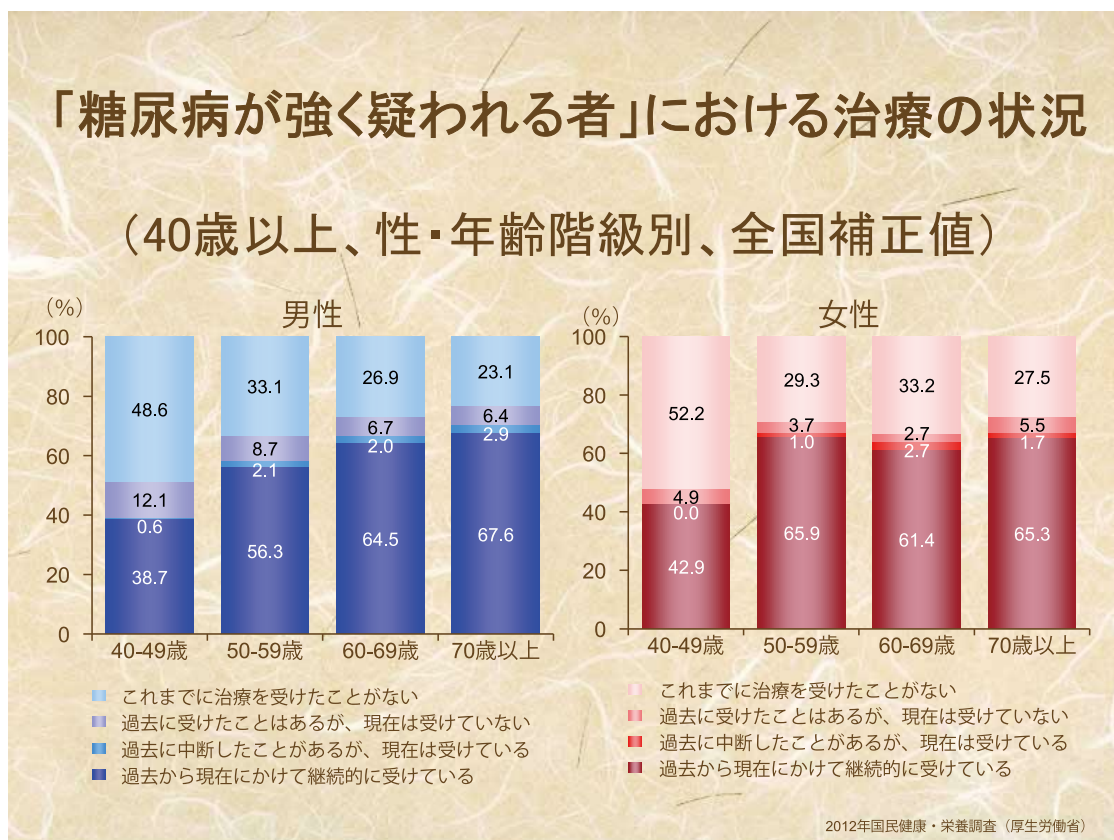


図4

いは、「自分自身ももう十五年経ち大丈夫なので」との思い込み（糖尿病気質？）から、治療がおろそかになれば、例外なく合併症は襲ってきます。

治療の目的は、単に血糖を下げることではありません。あくまでも合併症の予防、抑制なのです。血糖を下げることは大変重要なことですが、あくまでも単なる手段です。

●せめて最悪の状況は避けたい

個人差はありますが、比較的血糖が高い状態で約二十年も未治療で経過すると、人工腎臓をせざるを得ない状況になります。この間腎臓以外の血管も平行して障害を受けるので、極端に悪い状況を想定すると、以下の如くになります。

人工腎臓の治療を受けながら、網膜症で眼は見えず、脳梗塞併発で半身不随及び寝たきり状態、壊疽にて膝から下は切断状態、したがって、本人は全く何もできません。かと言って、人工腎臓治療を止めることはできません。更に、誰かが四六時中付き添わなければならないので、家庭の収入もままならないことになってしまいます。

プロフィール



さいとう こうし 齋藤 公司

さいとう医院 院長

昭和22年 塩谷町生まれ
昭和47年 群馬大学医学部卒業
昭和52年 自治医科大学内分泌代謝科助手
昭和55年 同 講師
平成2年 さいとう医院(宇都宮市鶴田町) 院長
医学博士
自治医大内分泌代謝科非常勤講師
宇都宮市医師会副会長
宇都宮市医療保険事業団健診センター長
宇都宮市糖尿病対策委員会委員長
国保常務処理審査委員

学会 内科学会 内分泌学会 糖尿病学会 甲状腺学会

●最後に

(特に家族歴がある人は) なるべく早く定期的に健診を受け、診断されたら継続して、治療を受けましょう。

生活習慣の見直しと健康づくりに取り組む意識を高めるために、健康ふくしまつり、各種健康教室を実施し、多くの住民の方々に参加いただいています。また、今年度より『みぶまち 健康の貯金箱』という健康マイレージ事業を開始しました。健診や健康づくり事業・介護予防事業に参加するごとに健康ポイントが貯まり、ポイントが貯まるとＱＵＯカードに交換できるもので、多くの住民の皆様を楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけるものと考えております。



平成28年10月16日（日）に開催した「健康ふくしまつり」は今年で30回目の開催でした。



メタボ予防教室の様子。
各種健康づくり教室を開催しています！



『みぶまち 健康の貯金箱』を始めました！

みぶまち

健康の貯金箱

[正社員対象のマイレージサービス]

～健康意識を高くつから始めよう～

健康の貯金箱は、日々の健康的な生活習慣の積み重ねによって、
健康を築き、健康づくりに必要な知識や意識を身に付けて、
新しい暮らしや健康意識を促進しよう

※ 抽選 10月1日～10月31日 抽選期間
対象者 社内正社員の健康志向のみなさん

健康づくり・心身の健康
健康意識を高くつから
ポイントで始めよう

1000ポイント

始めよう

ポイントで健康食品・
1,000円分
ギフトカードがもらえる

申込み方法

電話 0292-3111885 FAX 0292-311121

今年度からスタートした健康マイレージ事業。
楽しみながら健康づくりに取り組めます。

血圧の適正な管理と 生活習慣改善意識を高めるために

栃木市大平市民生活課 保健師 長野 幸

健康寿命の延伸を目指して

栃木市は平成22年3月に1市3町（栃木市、大平町、藤岡町、都賀町）が、平成23年10月に旧西方町、さらに平成26年4月に旧岩舟町が合併しました。栃木県の南部に位置し、茨城、群馬、埼玉の4県の県境が接する稀有な地域でもあります。江戸時代には、日光例幣使街道の宿場町として栄え、市内を流れる巴波川の舟運を活用した商人町として発展を遂げました。

また、交通網は、南北には東北縦貫自動車道、東西には北関東自動車道が通り、北東部から南東部にかけては関東平野に連なる平坦地が広がり、県内有数の農業地帯でもあります。

本市では、平成26年3月「いきいき元気！あったかとちぎ」をスローガンに栃木市健康増進計画を策定し、市民の健康課題と関わりの深い「栄養・食生活」「身体活動・運動」「喫煙」「こころの健康」「歯と口の健康」「健康診査・検診」の6つを重点領域と定め、誰もが「あったかとちぎ」を実感できるよう、地域の特性を生かした健康づくりに取り組んでいます。

減塩の意識づくり

本市の主要死因は、壮年期では国と比較して虚血性心疾患、脳内出血、脳梗塞、くも膜下出血、糖尿病の標準化死亡比が高い傾向にあります。また、生活習慣病等のアンケート調査結果では、高血圧と指摘されたことのある人の割合は女性に比べ男性が高く40歳代から急増しています。女性性は50歳代から同様の傾向がみられます。

そこで、血圧と関係の深い尿中塩分量検査を実施し、普段の生活で摂取している塩分量を知ってもらうことで、血圧の適正な管理と生活習慣の改善意識を高める教室を開催しました。

からだスッキリ栄養教室・血圧編

●対象者 40歳から74歳の市民

●日程 平成27年11月と平成28年2月に2回実施（教室開催2週間前に検尿提出）。

●内容

- ① 血圧測定
- ② 尿中塩分量の結果説明
尿中塩分量を知り食生活を振り返り、

減塩への意識付けとヒントを得る。

③ 高血圧予防についての講話
高血圧の病態と、早期予防の必要性について理解を促し、減塩の具体的方法を学ぶ。

④ 試食
ほうれん草のお浸しの塩味比べ（醤油のみと醤油にレモン汁を加えた場合の塩味の違いを体験）。

⑤ 目標設定
8つの目標に対し「できている」「今日から実行する」「今後の課題」を各自設定する。

⑥ 結果
〔参加者〕男性17人、女性38人、計55人。年齢構成40歳代1人、50歳代1人、60歳代34人、70歳代19人。（図1）

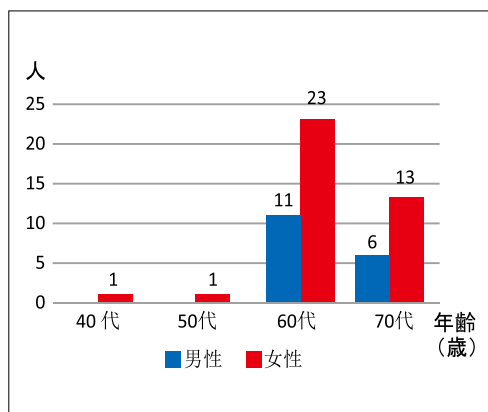


図1 参加者の年齢・男女比

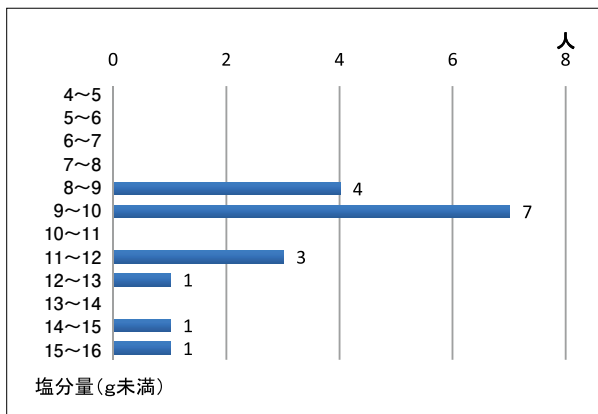


図3 尿中塩分量結果（男性）

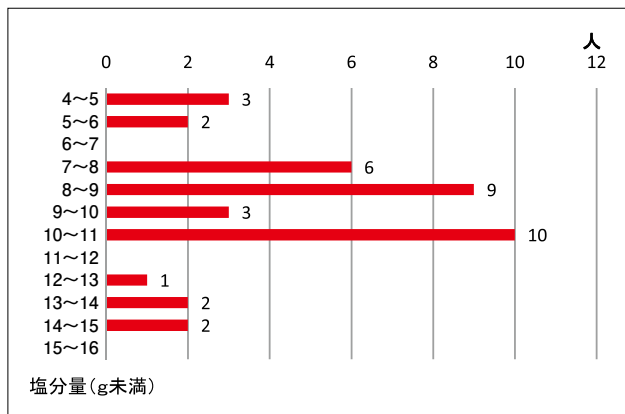


図2 尿中塩分量結果（女性）

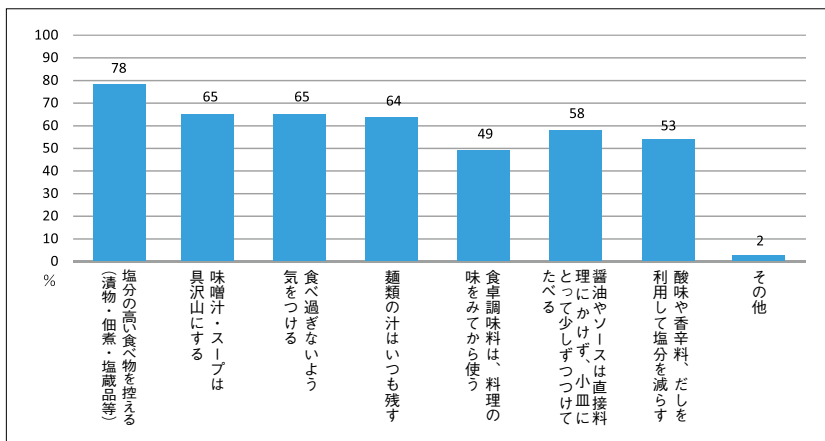


図4 減塩のために、これからできることは？（複数回答可）

〔血圧測定結果〕49人中、高血圧域11人（男性6人、女性5人）、正常域38人（男性7人、女性31人）。
〔尿中塩分量の結果〕全体平均9・6g、男性平均10・4g、女性平均9・2g、最高値15・5g（男性）、最低値5・7g（女性）（図2、3）。高血圧域では、平均10・8g、正常血圧域では9・5gと差が見られた。

⑦ まとめ

教室の参加理由は、尿中塩分量を知りたい人が最も多く40人、高血圧予防に興味があった人が36人でした。塩分量の結果に「値が高くてショック」「思っていたより高かった」や「低めだったので少し安心」「満足」と一喜一憂していましたが、食品中の塩分量について説明を行った際には、多くの人が自分の食事に興味を持ち、積極的に質問している様子が見られました。アンケート結果からも、参考になったことは尿中塩分量や減塩の方法が36人と多く、次いで食べ物の塩分量が34人でした。

生活習慣改善意識向上に向けて

参加者は、『塩分の高い食べ物を控える』『味噌汁・スープは具沢山にする』ことについて実践できそうと回答しており（図4）、生活習慣の改善へつながったと考えられます。以上のことから今後も一つの手段として尿中塩分量測定をきっかけに、健康に関心がない人や、高血圧を放置している人が健康づくりの意識を向上できるように取り組みを行って行きたいと考えます。



管理栄養士による減塩の話



保健師による血圧の話

私の趣味と健康法

私の汗かき健康法

私は、4月に、国保年金課に異動しました、宇都野と申します。日々の窓口の忙しさと、一日の短さに驚いています。

さて、今回の「私の趣味と健康法」ですが、原稿依頼が来たときは、近年、体の色々なところにガタがきており、何を書いたらよいか、正直迷いました。

振り返ると、幼いころは、山や川を走り回り、小中学校時代は、部活動に明け暮れ、大学では、毎日硬式テニスに夢中になっていました。今は、特に健康のためのスポーツは行っていないませんが、唯一続けているのは、小さなころからスキーに親しんでいるため、地元にあるハンターマウンテン塩原で、子供たちにスキーを教え、汗をかき、子供たちに元気をもらっています。

私の家では田畑があり、春から秋は多くの穀物や野菜などの農作物を栽培しています。そのため、週末の農作業ではたくさん汗をかきます。

作物の成長を心待ちにすることや、体を使う農作業は、健康に良いのかかと考えています。特に、作業を終え、風呂で汗を流した後の一杯は格別です。「もう一杯いいかな?」と体に相談しながら、一日の疲れを癒しています。

私は、山が好きで、職場の仲間とバイクで林道ツーリングを楽しむことがあります。春のまばゆい新緑や、色鮮やかな紅葉を見ながら、山の上で食べる「おにぎりとかップラーメン」は最高のごちそうです。秋には、福島県の桧枝岐方面に行ってきましたが、標高の高い山の雪雲を抜けると、見事な尾瀬の紅葉が出迎えてく

れました。熊の心配など、緊張の汗をかきましたが、ここでも元気をもらっています。

私にとって、汗をかくことが健康の源、仕事では、嫌な汗も多くかきますが、「これも悪くないか」と考えるようにしています。皆さん、いい汗かいていますか?これからも、「たくさん汗をかき、健康で明るい毎日を送りたいと思います。」



課長 宇都野 淳
那須塩原市国保年金課

あつし



よく学び、よく運動し、よく食べることをモットーに

上三川町 保険課 国保年金係

なか むら まさ き

中村 真基

国保経験年数

3年8カ月

- ① 上三川町はかんぴょう、ニラ、アスパラガスなど農産物や自動車製造工業が有名ですが、中央に国道新4号線、北部に上三川インターチェンジ、西部に石橋駅と交通の便も優れています。また、スポーツも盛んで、毎年冬には日産栃木工場のテストコースを走る「しらさぎマラソン大会」や上三川町内を一周する「しらさぎ駅伝競争大会」が開催されています。
- ② バasketボール、登山、音楽フェス・ライブ
- ③ 自分達で立ち上げたBasketボールサークルで、Basketをやるのが一番の楽しみです。他のチームにも参加させてもらって、週に何度かBasketで体を動かし、その後に友人たちと食事するのが何よりのストレス解消になります。
- ④ 上三川町に入庁から国保事務に従事し、上司・先輩方に助けられながら今年で4年目を迎えました。国保は資格や給付など業務が広い上に、国保年金係は国保・後期・年金を扱っているので、案内間違いが無いように相手が求めていることをよく聞き取ることを心がけています。これからも、国保制度についてしっかり学び、件数の少ない案件や制度の細かい部分にも対応できるようにがんばりたいと思います。
- ⑤ 遅い時間帯に食事をするようになったこと。

ユネスコ登録

那須烏山市 市民課 国保医療グループ 係長

ふか の よう こ

深野 葉子

国保経験年数

0年9カ月



- ① 日本時間12月1日未明に烏山の山あげ行事がユネスコ無形文化遺産に登録することが決定いたしました。一度見ただけでは、なかなか良さが伝わらないと思いますので、お越しの際は、正面から見たり舞台裏側から見たりと角度を変えて何度かご覧ください。また、当番町によって舞台背景が少し違うところがあるので、その違いもお楽しみください。
- ② 昔はスポーツ全般でしたが、今は…
- ③ 職場の雰囲気がとても良いので、気になったことがあれば、すぐ話せることです。あとは、お気に入りのドラマを見ることですが、一番は子供から「お仕事お疲れさま」の一言が効果的です。
- ④ 担当人員が少なく、また今年度は総入れ替えに近いので、日々の締め切りに追われており、まだまだ知識も経験も不足している状態です。他の市町ではどうしているのだろうね…???が担当内の口癖です。ただいまこくほ最後尾。
- ⑤ 食べるだけダイエット(糖質オフ)すると、本当に体重が減るのか?ということと、懸賞で「当選者は発送をもって」と書いてある当選品の発送時期。締め切りから〇ヶ月以内に当選者の方には発送します、と記載されてあれば諦めも早いのに、いつも思っています。

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28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

本会と栃木県国民健康保険運営協議会会長（会長・中山富夫足利市議（議員）との共催で、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28年度市町村国民健康保険運営協議会委員研修会」を10月19日、宇都宮市東市民活動センターで開催し、市町国民健康保険運営協議会委員及び関係職員等153名が参加した。

初めに、主催者挨拶として佐藤栄一理事長（宇都宮市長）（代読＝檜山英二常務理事）は、新国保制度の中で注目されている保険者努力支援制度について、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くものと考えていることから、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考えを述べた。

続いて中山富夫会長は、高額な治療費が保険適用となったこともあり、平成27年度概算医療費が前年度比3.8%増の41兆5千億円を突破したこ

とに触れた。医療費の増加に対応できる国保財政の安定運営のためには、保険税収入の確保が益々重要となることから、保険者業務を支えていくとともに国保の健全な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。平成30年度から創設される、保険者努力支援制度に係る国保特有の5つの評価指標を加えた11指標について話し、新たな制度を活用しながら被保険者の健康づくりと財政運営の健全化に積極的に取り組む必要性について述べた。



中山富夫会長



国保医療課長 江崎牧身氏

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	佐野市	運営協議会委員	秋山 隆司
2	小山市	運営協議会委員	生井 貞夫
3	小山市	運営協議会委員	岡安 玩功
4	大田原市	運営協議会委員	青野 明美
5	茂木町	運営協議会委員	吉永 司郎
6	野木町	運営協議会委員	小林 敏郎
7	塩谷町	運営協議会委員	斎藤 邦浩
8	塩谷町	運営協議会委員	高瀬 章

続いて、栃木県国民健康保険団体連合会理事長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、8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）

生活困窮者の実態を知る

講演1は、株式会社朝日新聞社編集委員・清川卓史氏が「貧困・生活困窮の拡大と社会保障」と題し、講演を行った。今後、10年、20年という長期にわたる年金減と社会保障の負担増時代の到来や、平均寿命の伸びによる「老後」の超長期化により家計破綻の懸念が強まることによる高齢者の貧困問題、ひとり親家庭に限りない子供の貧困問題について、取材を通じて知り得た生活困窮者の実態や背景、現在の社会保障の体制等について考察を交えた内容となった。

認知症に関する知識を蓄える

講演2では、NHK「TVシンポジウム」医療シンポジウム司会・久田直子氏が、15年間司会を務めたNHK「きょうの健康」において、様々な専門医から学び蓄えてきた知識の中から、認知症のリスクと予防につながる生活について講演。認知症と生活習慣病の密接な関係に係る説明や、軽度認知症の予防につながるひとつとして注目されている、デュアルタ



清川卓史氏



久田直子氏



スク（二つの課題を同時に課すこと）を紹介。簡単にできる脳のトレーニングを参加者とともに実践した。また、認知症が発症した後の生活や認知症の方との接し方についても触れ、認知症に対する理解を深めることができた研修会となった。

講演1「貧困・生活困窮の拡大と社会保障」

株式会社朝日新聞社

文化くらし報道部編集委員 **清川 卓史氏**

【職歴】

1993年朝日新聞社入社。介護保険やワーキングプア問題など主に社会保障分野の取材を続け、2015年5月から現職。取材班の共著に「ロストジェネレーション」「孤族の国」「認知症とわたしたち」（以上、朝日新聞出版）など。

講演2「元NHK『きょうの健康』キャスターが伝授！認知症を予防したい！分かってきたリスクと予防につながる生活とは？」

元NHK「きょうの健康」キャスター

NHK「TVシンポジウム」医療シンポジウム司会 **久田 直子氏**

【職歴・経歴】

福島テレビアナウンサーからフリーに転身、民放キー局、NHKなどで報道、情報番組司会、リポートを担当。1999年より、NHK「きょうの健康」司会を15年間務める。

現在は、NHKEテレ「TVシンポジウム」医療シンポジウム司会として活躍中。

今後の保健事業の推進・展開を図る

平成28年度 保健事業専門研修（第1回）

9月26日（月）、本会9階大会議室において「平成28年度保健事業専門研修（第1回）」を開催し、市町等保健事業担当者55人が参加した。

健幸マイレージ事業や健康ポイントプロジェクト等個人にインセンティブを提供することで、住民の健康づくりへの関心を高める取り組みを行う大田原市や、慢性腎臓病予防対策として、住民が参加したくなるよう工夫を凝らした教室を開講している小山市による事例発表がなされた。実際に効果が表れている取り組み内容は、保険者における今後の事業展開の参考に資するものとなった。その後、グループワークにて保健事業の取り組みや課題について情報交換を実施。事業内容の質の向上を図る研修内容となった。



第三者行為求償事務への 取り組み強化を図る

平成28年度第三者行為求償事務 アドバイザーによる研修会

9月29日（木）、本会9階大会議室において「平成28年度第三者行為求償事務アドバイザーによる研修会」を開催し、市町国保及び介護担当者等45人が参加した。

初めに、国民健康保険第三者行為求償事務アドバイザー高橋稔氏より、求償事務の概要及び効果的な事務処理方法等についての講演を実施。また、参考事例の紹介や、事前に保険者より質問があった内容についての解説を行った。

続いて、医療部門と介護部門ごとのグループに分かれて、第三者行為求償事務に係る日常業務における疑問や問題点、課題などについて情報交換を実施。

活発な意見が飛び交い、今後の業務に役立つ実りある研修会となった。



適正・的確な滞納整理等を学ぶ 平成28年度国民健康保険料（税） 収納率向上支援研修会

10月27日（木）、本会9階会議室において「平成28年度国民健康保険料（税）収納率向上支援研修会」を開催し、市町徴収事務担当職員26人が参加した。

効果的な取り組みにより、毎年高い収納率をあげている佐野市収納課佐瀬浩幸納税係長からは「佐野市の滞納整理」と題し、収納率の維持・向上に向けた内外に対する滞納整理対策について講演。また、横浜市財政局池田智徴収対策課長は「横浜市における市税滞納整理について」と題し、市における適正・的確な滞納整理の取組事例と収納対策を紹介した。

いずれの講演も日々の業務において実践し、収納率向上の成果に繋がっている内容のため、今後各市町において滞納整理等を進める上での参考に資する研修会となった。



進捗状況の確認及び助言を実施 平成28年度栃木県国民健康保険 団体連合会 保健事業支援・評価委員会（第2回）

12月7日（水）、本会901会議室において、「平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会（第2回）」を開催し、今年度データヘルス計画を策定する8保険者の職員・保健師等が参加した。

今回は、データヘルス計画策定（案）等により、特定健診・特定保健指導及び重症化予防対策など策定内容の進捗状況を、担当者が説明。委員は必要に応じてヒアリングを行い、事前に提出された質問事項内容とともに、助言を行った。その他、平成27年度保健事業実施後の評価方法を協議し、自己評価のためのチェックリストや、市町での評価シート等により評価することが了承された。

今回は、3月上旬に開催予定。今回の助言を受け、関係機関と調整を重ね、より実効性の高いデータヘルス計画策定に向け、取り組むこととなった。





健康だより

つついゝ怠りがちな「かぜ対策」 冬の健康管理の基本です



栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 登坂 美子

2017年が明けました。年末年始のお休みはいかがでしたか？

せっかくのお休みに、かぜをひいて寝正月で過ごしてしまった方は居ませんか？一冬に一度や二度はかぜをひくのはあたりまえといいますが、「かぜは万病の元」と言います。

インフルエンザやノロといった注目を浴びる冬の病気はよく話題にのぼりますが「普通のかぜ」common coldをテーマにしたものは健康雑誌などでもあまり見かけません。

かぜはひいたと思ったら早めのケアをして悪化させないことが大切なのに、つついゝ健康よりも家事や仕事を優先して、「かぜ対策」は後手まわることが多いようです。

**そもそも、かぜをひくと
体はどんなふうになるのでしょうか？**

かぜのウィルスが鼻やのどに入ると、不快感などの症状が現れます。この時期に夜更かしなどせずしっかり休養をとること、これだけでも治癒をうんと早めます。

体内に入ったウィルスは、鼻やのどの粘膜に付着して増殖します。するとそのウィルスに対抗するために体はさまざまな防御反応を起こします。

まず侵入したウィルスを排除しようとして、鼻水や鼻水が出ます。そして、ウィルスの増殖を抑えようと、粘膜が腫れて、のどの痛みや発熱などの症状が現れます。さらに、炎症が広がると、発熱、頭痛、倦怠感などの全身症状が起こります。

ウィルスの種類や量、その人の免疫力などにより症状や程度はその時々で違います。徐々に炎症が治まって咳や痰を少し残しつつも、発熱から一週間ほどで回復するのが通常ですが、症状が長引くと炎症は鼻やのどの上気道にとどまらず、気管支や肺の下気道に広がり、さらには他の細菌やウィルスによる二次感染が起こります。

かぜをひいたときのセルフケアは？

喉のいがらっぽさや鼻の違和感を感じたら、これはかぜの初期症状、「かぜひいたよー」という身体のサインです。早めの対処を心がけましょう。明日できることは明日に回して、消化の良い食事をよく噛んで摂り、夜ふかししないで早めに布団に入ってぐっすり眠りましょう。

冬のウィルスは低温・乾燥を好みます。加湿器や、マスクを活用して

乾燥対策をしましょう。

熱が出たら水分補給を十分に、高熱や全身の痛みのあるときはインフルエンザを疑いすぐ受診しましょう。

お薬は？

かぜ薬はウィルスを退治するものでなく、症状を緩和させて体力の低下を防ぎ、体本来の力によって回復するのをサポートするための薬です。

かぜのひきはじめや、医療機関を受診できないときは、市販薬を使用するのも一案ですが、薬剤師に相談しながら、症状に合わせて薬を選びましょう。

最後にかぜ予防のポイントです。

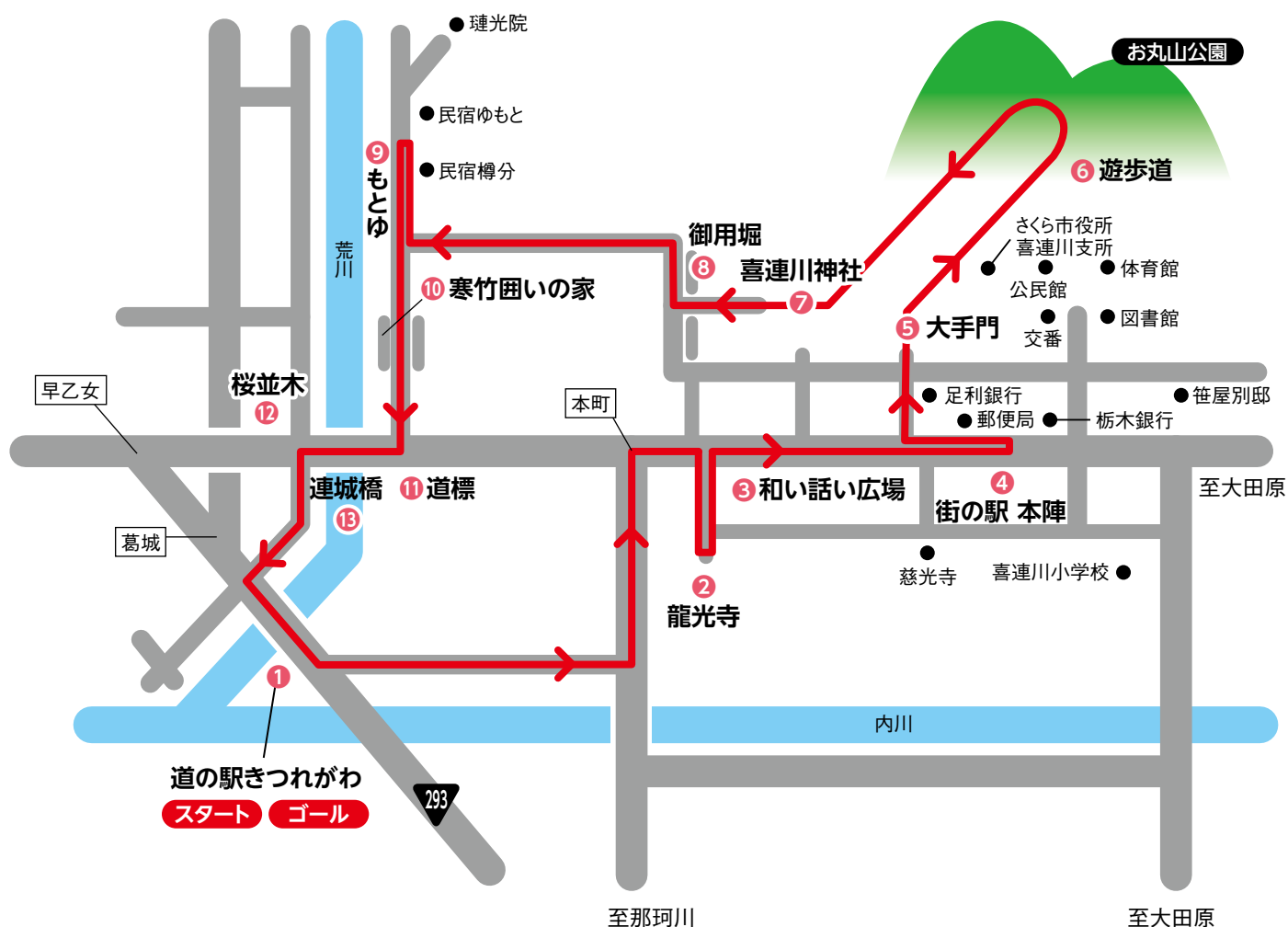
◎ウィルスをキャッチしやすい人混みに出かける時は、マスクをして、外出から帰ったら、手洗い、うがいなどでウィルス侵入経路をシャットアウトしましょう。

◎ウィルスを寄せ付けないように体の免疫力を保ち、体を冷やさず、また、忙しいときこそ、十分な睡眠を、そして野菜や果物からビタミンをたっぷり摂ってバランスの良い食生活を心がけましょう。



さくら市の城下町・喜連川を散策しよう

江戸時代の喜連川地区は、足利尊氏の末裔である喜連川足利氏が治め、5千石の領地ながら10万石の大大名と同等の待遇を受け、城下町として発展したそうです。また、歴史と文化に触れたあとは、日本三大美肌の湯として有名な喜連川温泉にて体を癒すこともできます。春にはさくら市の名前の由来の通り、コース上にもたくさんの桜スポットがありますので、散策してみたいはいかがでしょうか。



参考データ

歩数：7,804歩

所要時間：約1時間06分（散策・休憩等含む）

◎道の駅きつれがわを往復したデータになります。

◎今回歩いたコースは、マップ上に赤色で記してあります。

実際に歩いた距離：5.85km

消費カロリー：約190kcal（約どら焼き1個分）

城下町 喜連川の散策に関する詳しい情報は、HPを検索してください。

さくら市観光案内

検索



① 温泉施設を併設し、美肌の湯を堪能できる「道の駅きつれがわ」



② 歴代喜連川足利氏が眠る「龍光寺」



③ 街の情報館「和い話い広場」では散策マップが入手できます



④ 元喜連川警察署の建物、レストランも併設する「街の駅本陣」



⑤ 喜連川足利氏の館があった場所は、現在はさくら市役所喜連川支所。大手門があります



⑥ お丸山公園の遊歩道からの眺め(震災修復工事中のため一部は立入不可となります)



⑦ 450年を超える歴史ある「喜連川神社」。夏の天皇祭は暴れ神輿として有名です



⑧ 現役の農業用水として使用される「御用堀」



⑨ 朝7時から営業し、ワンコイン以下で入浴できる「市営もとゆ温泉」



⑩ 6代藩主が板堀より経済的と奨励した「寒竹囲いの家」



⑪ 江戸時代の道しるべ「道標」



⑫ 早乙女の桜並木。春には多くの方が訪れます(春の風景は表紙をご覧ください)



⑬ 道の駅きつれがわ付近から見た連城橋とお丸山公園。江戸時代には木橋がかかっていました

栃木の国保 vol.67 2017.1/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。
皆さまのご協力により今号も無事に発行することができ、心より感謝申し上げます。

2016年版の47都道府県別魅力度ランキングで、栃木県は46位。長年住んでいるものの、自身も取材や記事の作成を通じたことで、初めて知る栃木の良さがたくさんあります。魅力を発信するために、まずは住み慣れた「栃木を再発見」することから始めたいと思います。(T)



自分の健康ぐらい、
自分で守ってよ。
ずっと元気でいて
ほしいんだから。



栃木県の特定健診受診率はわずか32.8%※
40代、50代の方の受診率が特に低くなっています。

あなたと家族のために、生活習慣病予防。

40歳からの特定健診

※平成26年度市町村国保速報値(発表元/国民健康保険中央会)

栃木県市町国民健康保険
栃木県国民健康保険団体連合会