

栃木の国保

Vol. 67
2017.3

TOCHIGI NO KOKUHO

SPRING



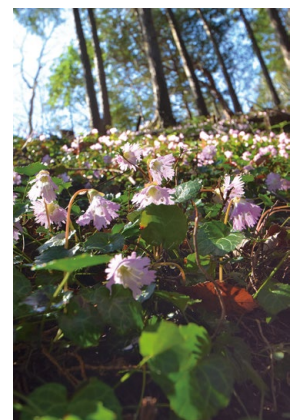
栃木県国民健康保険団体連合会

■巻頭言	1
「夢・希望・安心」	
茂木町長 古口 達也	
■メインテーマ	2
平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会 通常総会	
■国保連協会長プロフィール	7
国保制度改革に向けて	
日光市国民健康保険運営協議会長 沼尾 進	
■突撃ルポ 保険者みてある記	8
第115回 那珂川町	
ふるさとの原風景に出会えるまち	
■特別寄稿①	12
第4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④」	
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	14
「歯と口腔の健康づくり — 歯と生活習慣病の関係 —」	
角田歯科医院 院長 角田 國義	
■保険者だより	17
「自分でつくる みんなで支える キラリと光る 健康タウンのぎ」を宣言しました!!	
野木町	
■保健師活動報告	18
運動習慣の定着をめざして — 脱!運動不足教室 —	
佐野市健康増進課成人保健係一同	

■国保医療課だより	20
「栃木県糖尿病重症化予防プロ グラム」について	
栃木県保健福祉部国保医療課	
■私の趣味と健康法	21
アウトドアでリフレッシュ	
宇都宮市 保険年金課長 橋本 一守	
■ただいまこくほ最前線	22
道の駅ましこがオープンしました!	
益子町住民課国保年金係 主事 野澤 竜一	
「おいしい水」と生きていく	
塩谷町住民課保険年金担当 主事 手塚 恭子	
■リポート	23
■健康だより	25
健康の主演はあなた自身です 「セルフメディケーション」 まずは自分の健康に関心をもとう!	
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
那珂川町・すくすくの森周辺散策と グルメを楽しもう	
■編集後記	27

〈表紙の写真〉

那珂川町富山地区では、「岩うちわ」の群生を見ることができます。3月下旬から4月上旬に、花茎を伸ばして淡いピンク色の花を咲かせます。名前は、葉のかたちが団扇に似ていることからつけられました。



言頭卷



茂木町長

こぐち たつや
古口 達也

夢・希望・安心

茂木町は、里山や棚田に代表される豊かな自然、城下町の面影を残す市街地、全国モデル道の駅に選定された「道の駅もてぎ」、世界に誇れる「ツインリンクもてぎ」など、魅力ある資源があります。

これらの状況を踏まえて、まちづくりのテーマを『子どもには夢を 若者には希望を お年寄りには安心を』とし「定住、雇用、子育て、教育、健康、環境、観光」の7つの重点項目を掲げて取り組んでいます。

この中の「健康」について、世界保健機関は「病気でなく、弱っていない」ということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」

と定義しています。全町民が健康であることは私の願いであり、理想では

ありますが、現実には難しいものです。町民の健康増進のため、「笑いヨガお楽しみ講座」や健康づくりをポイントにする「健康チャレンジ事業」、町民が主体的に取り組んでいる「健康体操教室」など多様な健康づくりを展開しています。このような活動を通じて、町民一人ひとりの「健康寿命」を延ばしてほしいと考えております。

本町の国民健康保険加入者についてですが、医療機関の受診率及び1人当たりの医療費は栃木県内でも高い数値となっております。要因としては、加入者の高齢化や医療技術の高度化などが考えられます。適正

な医療受診はもちろんのこと、病気の予防や疾病の早期発見も大切なことです。そのために、特定健診の受診による生活習慣の改善や発症予防、対象者への的確な特定保健指導、運動習慣の定着を図るなど、健康であるための自己管理ができる環境を整えていくことが、今後も継続していくべき課題です。

そのような中で、本年度はデータヘルス計画を策定しました。P D C Aサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を実施し、さらなる健康維持増進を図っていききたいと思います。

先述のとおり、医療費の増加により、本町においても財政運営は厳しい状況にあります。平成30年度の国保制度改革以後も町民に過度な負担をかけず、健康な暮らしが送れるよう、一番身近な保険者としての役割を果たしていかなければなりません。

今後も、茂木町民憲章にある「健康な体と、ゆとりある心を育て、明るい家庭をつくります」を町民の皆さまと共に実践していけるまちづくりを進めてまいります。



平成29年度事業計画・歳入歳出予算など可決承認 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

2月22日（水）、国保連合会大会議室において平成28年度本会通常総会が開催され、議決事項25議案すべてが原案どおり可決承認された。

制度改革への取り組みに対し 速やかな対応を実施

はじめに、佐藤栄一理事長（宇都宮市長）は、国の社会保障充実策について触れ、消費税増税の延期により平成31年10月までは財源不足の影響が懸念されるとする一方、子ども医療費助成については、都道府県・市町村の繰り返し要望により、平成30年度から国保の減額調整措置を実施しないことについて述べた。このように目まぐるしく変化する社会情



開会挨拶をする
佐藤理事長

勢のもと、新制度施行に向け本格的な準備作業を進めている県及び県内保険者と足並みをそろえながら、特に制度改革に関連する取り組みについて、速やかに対応できるよう事業を実施して参りたいとあいさつした。

続いて来賓である栃木県保健福祉部国保医療課長江崎牧身氏からのあいさつでは、国民健康保険への財政支援の減額に関し、財政安定化基金への確実な積み増しの履行に向けた要請活動を、今後も継続するとした。

また、現在前倒しで実施され、平成30年度から創設される保険者努力支援制度について触れ、その中でも国保固有の指標であるデータヘルス計画の策定が、今年度末までに24保険者が実施となる見込みであるとし、保険者の取り組みに対し感謝を述べた。

続いて、被保険者資格証明書（「資格証」）の取り扱いについて話した。本県の資格証交付率は、全世帯に對



来賓の江崎国保医療課長



議長の真瀬野木町長

する交付割合が全国一高い状況が平成20年度より続いている（平成27年度比較では全国平均の倍以上の交付率）。収納率が全国ワースト2位と低いにもかかわらず圧倒的に資格証の交付が多いことについて、保険者における業務の見直しについて言及するとともに、今後は、収納率の向上と併せて資格証の交付率を下げる努力をしていただきたいと、協働を求めた。

全議案を原案どおり可決承認

本総会では議長に野木町長の真瀬宏子氏が選出され、報告事項2件と議決事項25議案など厳正に審議し、全議案原案どおり可決承認された。

平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

I 報告事項

報告第1号 理事長専決事項報告について

- 1 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（業務勘定）歳入歳出予算補正について
- 2 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 3 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 4 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計（障害介護給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について

報告第2号 規則、規程の制定及び規則の一部改正について

- 1 栃木県国民健康保険団体連合会職員育児休業等に関する規則の一部改正について
- 2 栃木県国民健康保険団体連合会職員介護休業等に関する規則の一部改正について
- 3 栃木県国民健康保険団体連合会職員等旅費規則の一部改正について
- 4 栃木県国民健康保険団体連合会特定健診受診率向上支援事業規則の制定について
- 5 栃木県国民健康保険団体連合会特定個人情報等取扱規程の制定について
- 6 栃木県国民健康保険団体連合会事務局組織規則の一部改正について
- 7 栃木県国民健康保険団体連合会負担金及び手数料の賦課徴収規則の一部改正について

II 議決事項

- 議案第1号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会事業計画について
- 議案第2号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算について
- 議案第3号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算について
- 議案第4号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第5号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出予算について
- 議案第6号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計歳入歳出予算について
- 議案第7号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第8号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算について
- 議案第9号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会特定健診保健指導費用決済業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第10号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会職員厚生資金貸付金特別会計歳入歳出予算について
- 議案第11号 栃木県国民健康保険団体連合会積立金の処分について
- 議案第12号 平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会運営資金の一時借入について
- 議案第13号 理事長専決事項委任について
- 議案第14号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について
- 議案第15号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（業務勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第16号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（国民健康保険診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第17号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第18号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計（業務勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第19号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計（後期高齢者医療診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第20号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第21号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出予算補正について
- 議案第22号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計（介護給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第23号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計（障害介護給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第24号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計（障害児給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第25号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会特定健診保健指導費用決済業務特別会計歳入歳出予算補正について

III その他

平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会事業計画

1 基本方針

国民健康保険は、我が国の医療保険制度の中核的な役割を担い、地域住民の医療の確保と健康の保持増進に大きく貢献している。

しかしながら、医療保険制度をめぐる情勢は、急速な人口の高齢化、医療技術の高度化等により医療費は増高し、加えて経済基調の変化に伴い、医療費の伸びと経済成長との不均衡が拡大するなど医療保険財政、とりわけ国保財政はその構造的要因により他制度に比較して大変深刻な状況に陥っている。

このため国においては、平成27年5月の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の改正に続き、「経済財政運営と改革の基本方針」（骨太方針2016）に掲げられた医療・介護提供体制の適正化、インセンティブ改革、負担能力に応じた公平な負担、給付の適正化、薬価・調剤等の診療報酬及び医薬品等の改革項目等について、平成28年6月に閣議決定された。

一方、世代間・世代内の負担の公平や、負担能力に応じた負担を求める観点から、高額療養費制度の見直しを実施する。また、厚労省では、32年度から健康・医療・介護のビックデータを連結したICTインフラを稼働させるため「データヘルス改革推進本部」を設置した。今夏にも検討結果をまとめ政府の骨太方針や成長戦略に反映する考えで、今年度中に関連法案提出を目指している。

さらに、介護保険制度においては、生活援助サービスなど、介護保険制度見直しに向けた議論を本格化させ、今年の通常国会に関連法案を提出する方針で、平成30年度の実施を目指している。

本会としてもこのような状況に柔軟に対応するとともに、将来にわたり保険者の共同目的達成機関としての役割と使命を果たすことを念頭に、国民健康保険及び後期高齢者医療、介護給付費等の審査支払業務の充実・強化をはじめ、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安定運営の確保に向けて組織体制の整備を図るとともに、保険者並びに関係機関との連携を密にし

て、より一層の適正な事業運営と更なる保険者へのサービスの向上に努めるものとする。

このため、平成29年度の事業計画は、保険者に満足してもらええる国保連合会を目指していくために、次のとおり重点目標及びその取り組み方針を定め、その企画・運営・実施に当たっては、常に保険者の満足度を高める工夫、価値ある情報の提供などに留意しながら保険者の期待に沿った成果をあげ、負託に応えるものとする。

2 重点目標

(1) 国民健康保険事業の安定的運営

保険者の意を体し、安定した国民健康保険事業運営に向けた事業・運動の展開

(2) 成果を上げる国民健康保険・後期高齢者医療診療報酬審査支払事業等の展開

査定率向上を意識した効率的なレセプト審査体制の強化・審査精度の向上及び審査支払業務・事務代行業務の効率的推進

(3) 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業の拡充及び各種共同事業の効率的推進

(4) 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

総合的保健事業支援の充実、医療データの情報提供及び関係団体との連携強化及び特定健診等データ管理業務の適正執行

(5) 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付適正化対策事業の積極的な推進、介護給付費等審査支払業務及び障害者総合支援給付費支払業務の適正執行、介護サービスの質の向上

(6) 新規事業への対応

保険者のニーズに応える事業への弾力的対応

(7) 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

総合的・効果的に事業を展開するための組織体制の整備、職員の資質の向上、事務運営等の改善

3 重点目標の取り組み方針

(1) 国民健康保険事業の安定的運営

国民健康保険運営の都道府県単位化に向けた検討状況を踏まえつつ、国民健康保険事業の安定的運営に向けて保険者と連携を密にし、事務の効率化、調査研究、価値ある情報の提供に努める。

また、医療保険制度を将来にわたって持続可能で安定的な制度にするため、引き続き国保関係者が一丸となり、国民健康保険事業の安定運営に向けた運動を展開する。

(2) 成果を上げる国民健康保険・後期高齢者医療診療報酬審査支払事業等の展開

審査事務共助の充実を図るため、事務共助指導専門員及び審査委員の専門研修を実施し、職員の知識の更なる向上に努める。また、審査委員会への情報の提供などによる効率的なレセプト審査体制の強化を図りつつ、審査事務共助支援システムを活用し審査の充実を図るとともに、更なる審査業務の効率化・審査基準の統一化の検討を行う。

また、出産育児一時金等の支払業

務及び後期高齢者医療事務代行業務の適正かつ効率化を図る。

(3) 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業の更なる事業の拡充を図るため、国保総合システム機能を活用し、保険者事務の効率化に努める。

また、保険財政共同安定化事業及び高額医療費共同事業の効率化、更には求償金の滞留防止により第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業の取組強化及び効率化を図る。

更に、海外療養費不正請求対策支援業務及び国保データベース（KDB）システムの管理業務の適正な事務の執行に努める。

(4) 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

生涯元気で活力ある地域づくりを支援するための人材育成、国保データベース（KDB）システムからの医療データの活用などに基づく保健事業を推進するとともに栃木県保険者協議会を通じ、地域・職域保健等関係団体との連携強化により保健事

業の実効性を高めるなど、市町保健事業の支援を行う。

更に、特定健診等のデータ管理業務の適正執行に努める。

(5) 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付適正化支援事業の積極的推進による保険者支援の強化を図るとともに、介護給付費等審査支払業務及び障害者総合支援給付費支払業務の適正執行、並びに介護サービスの質的向上を図る。

また、平成29年7月より個人番号を付した情報受け渡しを開始されることから、業務の安全性の確保に万全を期す。

更に、平成30年度の医療・介護同時報酬改定及び障害者総合支援審査業務の導入に向け、システム環境の整備はもとより、適切な業務執行体制の構築を行う。

(6) 新規事業への対応

平成30年1月に稼働する次期国保総合システムをはじめとする関連システムの円滑な稼働、及び平成30年4月の国保制度改革に向けた国保情

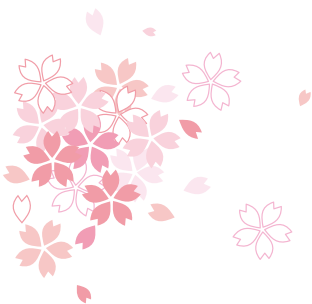
報集約システムの円滑な導入準備作業に万全を期す。

また、人工知能を活用した特定健診受診率向上支援事業をモデル事業から全保険者を対象とした本事業へ移行し、行動分析に基づく保健事業の推進を図る。

更に、保険者が実施している給付業務の一部を保険者支援事業として本会が実施し、効率的な事業展開を図る。

(7) 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

保険者に満足してもらえる成果を生み出す事業を効果的に進めるため、平成29年度本会事業計画の重点目標の取り組み方針に沿って事務局体制の整備、職員の資質の向上、事務運営の改善に努める。



平成29年度栃木県国民健康保険団体連合会予算総括

区 分			平成28年度 (千円)	平成29年度		
				予算 (千円)	対前年度比較増減額 (千円)	前年度対比 (%)
一 般 会 計			(597,850) 597,850	(571,274) 571,274	(△ 26,576) △ 26,576	(95.55) 95.55
診療報酬審査支払特別会計	業 務 勘 定		(1,494,127) 3,105,350	(1,386,198) 2,414,822	(△ 107,929) △ 690,528	(92.77) 77.76
	診療報酬支払勘定	国民健康保険診療報酬支払勘定	149,769,925	151,494,420	1,724,495	101.15
		公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	4,014,293	4,002,166	△ 12,127	99.69
		出産育児一時金等に関する支払勘定	5,251,687	1,235,647	△ 4,016,040	23.52
		小 計	159,035,905	156,732,233	△ 2,303,672	98.55
後期高齢者医療事業関係業務特別会計	業 務 勘 定		(831,221) 831,221	(737,209) 737,209	(△ 94,012) △ 94,012	(88.68) 88.68
	診療報酬支払勘定	後期高齢者医療診療報酬支払勘定	190,498,357	196,440,617	5,942,260	103.11
		公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	888,070	1,057,585	169,515	119.08
		小 計	191,386,427	197,498,202	6,111,775	103.19
保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計			(12,227) 57,646,463	(15,022) 60,402,953	(2,795) 2,756,490	(122.85) 104.78
第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計			(16,900) 488,148	(11,359) 482,607	(△ 5,541) △ 5,541	(67.21) 98.86
介護保険事業関係業務特別会計	業 務 勘 定		(261,094) 669,156	(240,518) 633,167	(△ 20,576) △ 35,989	(92.11) 94.62
	支払勘定	介護給付費支払勘定	129,653,414	132,833,514	3,180,100	102.45
		公費負担医療等に関する報酬等支払勘定	1,162,190	1,174,771	12,581	101.08
		小 計	130,815,604	134,008,285	3,192,681	102.44
障害者総合支援法関係業務等特別会計	業 務 勘 定		(47,453) 50,862	(47,480) 51,771	(27) 909	(100.05) 101.78
	支払勘定	障害介護給付費支払勘定	30,833,378	33,166,283	2,332,905	107.56
		障害児給付費支払勘定	2,464,703	3,751,501	1,286,798	152.20
		小 計	33,298,081	36,917,784	3,619,703	110.87
特定健診保健指導費用決済業務特別会計			(54,632) 1,385,240	(55,232) 1,410,628	(600) 25,388	(101.09) 101.83
職員厚生資金貸付金特別会計			8,048	8,202	154	101.91
合 計			(3,315,504) 579,318,355	(3,064,292) 591,869,137	(△ 251,212) 12,550,782	(92.42) 102.16

〔備考〕 上記表中、()内の数字は、各会計支払勘定、指定公費関係諸費〔指定公費請求支払事業（県内一般分・療養費分）、特別会計（国民健康保険診療報酬支払勘定）繰出金〕、保険者間調整受入金及び支出金、保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業拠出金、第三者行為損害賠償求償金、介護保険事業関係業務特別会計の主治医意見書料、介護予防ケアマネジメント負担金及び電子証明書発行手数料、障害者総合支援法関係業務特別会計の電子証明書発行手数料、特定健診費用決済業務を除いた数字（事務運営に要する経費）である。



日光市

ぬま お すすむ
沼 尾 進

日光市は平成18年3月の2市2町1村の合併による市制施行から、平成28年に合併10周年を迎えたところです。

この10年間は、新市のマスタープランである「新市建設計画」を包含したまちづくりの基本指針である「日光市総合計画」のもと、「早期の一体感の醸成」と「各地域の均衡ある振興・発展」に努めてまいりました。

日光市は、平成17年にラムサール条約登録湿地となった「奥日光の湿原」に代表される豊かな自然、平成11年に世界遺産に登録された「二社一寺」、国の特別天然記念物と特別史跡の二重指定を受けギネスブックにも登録されている「日光杉並木街道」、日本の近代化を支えた「足尾銅山施設」などの世界に誇る文化遺産・産業遺産、全国有数の温泉地である「鬼怒川温泉」や「奥鬼怒温泉郷」をはじめとする多数の温泉資源など個性豊かな地域資源を有しております。これらの多彩な魅力と国内外における高い認知度が評価され、株式会社ブランド総合研究所による「地域ブランド調査2016」の市区町村ランキングでは前年の12位からワンランクア

ップし、11位にランクされました。

日光市では平成27年に、誰もが健やかで心豊かに生活できる地域社会を実現するために、「日光市健康づくり推進条例」を制定し、市民、関係団体、事業者及び市の協働による健康づくりを推進しております。

さて、本市の国保運営協議会会長を務められる沼尾進氏は、先の市町村合併に際して、旧藤原町助役として合併協議に尽力されました。平成22年に国保運営協議会会長に就任され、国保税率改正など国民健康保険の健全な運営にご尽力をいただいております。

平成30年度からの国保の大改革が目前に迫る中、沼尾会長におかれましては、豊富な知識と経験を遺憾なく発揮されまして、国民健康保険の健全な運営と市民が生涯にわたり笑顔で元気に暮らせるまちづくりのため、ご活躍いただけることを期待しております。

「国保制度改革に向けて」

国民皆保険の最後の砦とも言われる国保の制度改革が行われます。国保制度の安定を目指し、県と市町の共同運営となりますが、被保険者の税負担の激変がないことを望みます。

国保制度安定のために、引き続き収納率の向上、医療費の適正化、健診受診率の向上に努めてまいります。

会長の一言

ふるさとの原風景に出会えるまち 那珂川町



町の中心を流れ天然鮎の宝庫でもある、清流那珂川。

突撃ルポ 保険者みてる記

豊かな自然に恵まれたまち

栃木県の東北東に位置する那珂川町は、関東の四十川と称され、天然鮎の宝庫として鮎釣りのシーズンには多くの太公望で賑わう清流那珂川が南流しています。また、緑や里山が織りなす美しい自然が随所に残されており、小砂地区は「里山に伝わる伝統の技・小砂焼と菊炭」と「小砂里山の芸術の森」の2つの地域資源などが評価され、平成25年10月4日に「日本で最も美しい村」連合に加盟しました。この豊かな自然環境を活用した観光業、温泉トラフグ、マコモタケやホンモロコなど、地元の温泉水や休耕田を有効活用した多様な産業も創出しています。

『人・もの・自然が融和し みんなで手を取り合い 元気を生みだすまち』を将来像として、6項目からなる基本目標を設定し、町民一人ひとりが元気に安心して生活できる地域社会を形成し、次世代に引き継げるように取り組んでいるとのこと。

今回は、奥深い山々や豊かな田園が広がり、ふるさとの原風景を有する那珂川町を訪ね、新たな取り組み

や見直しを図りながら実施している保健事業や、平成30年度からの国保都道府県化に向けた取り組み等についてうかがった内容を紹介します。

広域化に向け適正な賦課を協議

住民生活課保険年金係・大金係長には、現在の課題について話をうかがいました。

「被保険者数の減少とともに、年々国民健康保険税の収納額が減っておりますが、医療費は増加傾向にあることから、今後も財政運営は引き続き厳しい状況が続くと思われます」と話す大金係長。併せて、約1年後に迫った国民健康保険の広域化への対応が課題、と続けます。「適正な賦課により適切な税収が得られるよう、課内で随時協議し、国や県から方針が示され次第、早期に対応できる準備を進めています」とのこと。また、国民健康保険の適正運営に向け健康福祉課と協働し、データヘルス計画も今年度中の策定を目指しています。自主制作・自主評価による計画のことから、より地域の実状に合ったものとなり、医療費の抑制に繋がるものが期待されます。



3月下旬～4月上旬に花茎を伸ばして淡いピンク色の花を咲かせる「岩うちわ」。
葉のかたちが団扇に似ていることから名づけられたそうです。

納税者との信頼関係構築へ

収納率向上に向けた取り組みは、税務課管理収税係・星係長にうかがいました。

預金・給与などの財産等差押えを積極的に実施し、収納率向上に努めている那珂川町。現在最も力を入れていることをうかがうと、「国民健康保険税の滞納者は、納付資力がいない方が大部分を占めます。きちんと納めてもらうためにも、現状を把握し納税者との信頼関係を築くことが重要だと考えます」と話します。また、保険税の重要性を伝えるためパンフレットを作成し、納付書の送付時や催告時に同封するほか、来庁時には説明とともに渡すなど、住民とかわ



町花にもなっているカタクリは、三輪地区に県内一を誇る群生地があります。

日常生活に運動習慣を

保健事業の取り組みについては、健康福祉課健康増進係・益子係長に話をうかがいました。

平成23年3月に策定した健康増進計画「健康なかがわ21計画」の5カ年計画（前期）が終了し、取材時（1月末）には後期計画の策定に向けて最終調整中でした。見直しにあたっては、町民を対象とした「健康増進計画策定調査」を実施し、現状の把握と課題の抽出及び分析を行ったそうです。

「計画は、『乳幼児期』『学童・思春期』『青壮年期』『高齢期』の各年代別に、健康目標とあるべき姿を設定しました。例えば青壮年期は、『健康的な食生活や運動習慣を身につけること』と『自分の健康に関心を持ち、自立した生活を送れること』としています」と話します。

アンケートを実施したところ、青壮年期の方の約65%が仕事以外に30分以上運動をしていないこと、また約半数の方が運動を始めたいと思っていることがわかり、前期計画策定時よりも住民の方は運動の必要性を感じているそうです。町でも健診受診後のフォローを兼ねて有酸素運動・筋トレ・ストレッチ等を組み込んだ「なかがわフィットネス倶楽部」を年10回開催。より多くの方に参加してもらいたいと、開催方法や内容も毎年見直しながら実施しているそうです。

「参加者の気持ちに沿って企画・開催しないとなかなか参加者の増加に繋がらないので、まず実施してみて参加された方に『またやって欲しい』と好評なものや、住民の方からヒントをいただきながら検討しています」と益子係長は続けます。



小砂里山芸術の森や菊炭などの地域資源を有し、平成 25 年 10 月「日本で最も美しい村」連合に加盟した小砂地区。美しい自然が随所に見られます。

運動の推進を目指して 運動普及指導員を育成します

また、教室の開催に加えて、運動の普及を目指した新たな事業も展開します。

「運動を指導する方の教育も考えていましたが、運動のノウハウよりも『みんなで集まって運動をやるうー!』という、運動を始めるきっかけづくりや声掛けによる人集めといった推進に力を入れていただける、『運動普及指導員』を育成しようと考えています」。

まず大切なのは『みんなが楽しめること』、そして結果としてからだを動かせることが目標とのこと。「運動の意味や種類は心得ていて、聞かれた時に簡単なアドバイスができる。『何時に集合して今日はこんなことをしてみよう』など、リーダーとなりみんなの輪を上手に作っていただけるような方を育成できれば、と考えています」と話します。那珂川町の地域の特徴（高齢化率が高い・交通が不便・山間部など）を考慮し、今までと視点を変えて普及指導員の活躍の場を検討していきたいとのことでした。

医療機関との連携による 個別栄養相談を展開

個々の特徴に合わせた相談を行えるよう、平成25年度より管理栄養士による相談会を実施している那珂川町。「栄養相談依頼書」を町の医療機関に配付しており、先生方のご協力により、町の栄養相談を受けるよう紹介いただけるそうです。高血糖、高脂血症、高血圧の方が多く、本人・家族

相談日時	相談時間
4月11日(水)	10時 30分(限)
4月18日(水)	11時 45分(限)
5月6日(水)	12時 5分 (限)
5月11日(水)	12時 5分 6分(限)
5月10日(水)	2月13日(限)
5月12日(水)	3月6日(限)

「栄養相談依頼書」を配付し、医療機関と連携した栄養相談に取り組んでいます。



歌川広重の肉筆画や歌川派の浮世絵版画等「青木コレクション」が展示されている「馬頭広重美術館」。設計は隅研吾氏で、美術館全体は地元産の八溝杉による格子に包まれています。

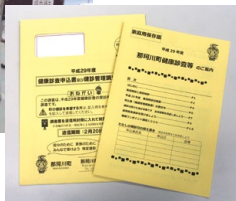


健診受診を繰り返しPR！ 広報活動を積極的に実施します

より多くの方の健康診査受診を目指し、平成27年度末より申込書・家族調査票の全世帯送付と周知の徹底に努めており、家庭で保存できるよう3年前から各種案内を冊子化し、毎年色を変更して作成（目立つ色にと、平成29年度は黄色）。追加や削除など内容の見直しを図りながら、冊子には、健診の内容・料金・日程のほか健康ワンポイント講座（飲酒・たばこなど）



冊子化した健診案内。平成29年度版は目立つように黄色で作成しました。



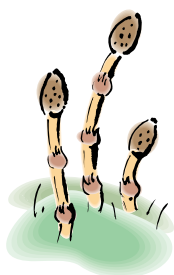
も掲載し、できるだけ自身の健康について考えてもらう機会を作っているそうです。また、広報活動も積極的に展開しており、申込書送付後は町の広報紙に「申し込みについて」「健診が始まります」「健診を忘れていませんか」といった内容で3カ月ごとに集団検診に係る記事を掲載。併せて、ケーブルテレビの文字放送やホームページも活用しています。繰り返し受診勧奨PRを実施し、町民の目に留まるようにすることで視覚的效果を生み、受診率の向上に繋がるよう取り組んでいるそうです。また、健診会場も公民館や小学校などを利用し、山間部に住む、特に高齢者の方が来やすい環境を整えています。なお、随時電話による健診等の問い合わせも受け付けており（年間600件ほど）、丁寧な対応を心がけているそうです。

さらに今年度は、平成27年度の方も含め検診受診の約4カ月後に圧着はがきによるがん検診受診勧奨も開始。はがきを送ることで気づきに繋がりを、前年度と比較し未受診者も減少してきたため、今後も継続していきたいと話していました。

健診受診後のフォローを大切に

特定保健指導の状況については、平成26年度、できるだけ結果を早く渡したいとの思いから郵送にて返却したところ、保健指導に参加しない方が増えてしまったそうです。そこで、健診会場に来た際に結果の返却案内方法を渡し、保健指導対象の方には個別面接にて返却するという、従来の方法に戻しました。また、土日で健診を受診した方には平日遅い時間の相談日設定や、17時過ぎに電話によるアドバイスを実施するなど、町民のニーズを模索しながら、アプローチ方法も検討を重ねています。

今回、益子係長は「やりがいがあります」と、試行錯誤しながら実施している保健事業の取り組み内容を笑顔で話してくださいました。住民がいつまでも健康で暮らせるよう、様々な意見を反映し熱心に取り組んでいる様子取材することができました。



◎那珂川町の概況

		平成25年度	平成26年度	平成27年度
総人口(人)		18,340	18,024	17,103
総世帯数(世帯)		6,122	6,113	6,120
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	3,134	3,120	3,087
	被保険者数(人)	6,033	5,938	5,751
	被保険者加入率(%)	32.90	32.94	33.63
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	95,251	92,991	91,317
	収納率(%)	91.07	90.70	90.55
一人当たりの療養諸費費用額(円)		287,980	293,213	314,848
特定健診受診率(%)		28	37	37
特定保健指導実施率(%)		55	29	52



休耕田を活用し「ホンモロコ」を養殖。
地域資源を有効活用しています。

第4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④

獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授 種市 ひろみ

特定健診・特定保健指導の結果

平成20年からの特定健診・特定保健指導の導入によって、保険者は、加入者の経年的な健康状態の把握ができるようになり、その分析に基づく効果的・効率的な資源投入が可能になりました。厚生労働省「保険者における健診・保健指導等に関する検討会」の調査によると、特定保健指導による検査値の改善効果や医療費適正化の効果が明らかとなっています。平成26年度から開始されたデータヘルス計画は、特定健診・特定保健指導と密接に関係しており、特に糖尿病発症予防や重症化予防に関わる重要な保健事業となります。先述の検討会において、特定健診・特定保健指導に関わる制度の運用等が検討され、平成29年1月、「第3期特定健康診査等実施計画期間（平成30年～35年度）」における特定健診・特定保健指導の運用の見直しについて」と題して、議論された内容が報告されました。

何が議論の対象となったのか

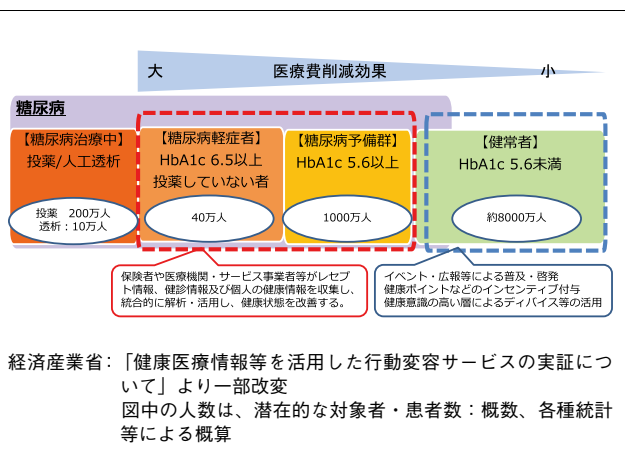
特定健診の受診率は年々増加し、目標には到達していませんが、着実に

実施されています。しかし、特定保健指導については、平成26年度実施率が全保険者では18%でした。目標の45%を超える保険者がある一方で、5%未満の保険者もあり、実施率における保険者間の格差が大きい状況にあります。保険者の厳しい経済状況や限られた専門職といった人的課題があり、制度の見直しとともに現場での効率化が求められます。検討会では、特定健診・特定保健指導の枠組み、健診の項目、保健指導の実施方法の見直し、そして、保険者機能の責任を明確にする観点から、全保険者の特定健診・特定保健指導実施率の公表および実施目標についても検討されました。

なぜ見直しするのか

前述のように、人もお金も限られる中、蓄積されたデータを基にした科学的根拠に基づき、費用対効果といった現実的な視点からも実現可能な事業展開が求められています。例えば、

特定健診ではあまり注目されてこなかった歯周病ですが、生活習慣病であり、歯周病をコントロールすると糖尿病のコントロール状態が改善する

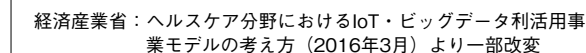


とされています。また、痩せていても、血糖値や血圧などのリスク要因があると脳血管疾患のリスクが上昇します。本当に健診項目や方法が妥当であるのかを、根拠を基に見直しがなされています。

一方で、効率的な運営としては、ICT（情報通信技術）の活用が議論され、健診等に関わる面接にICTを利用することや、電子データの蓄積と保険者と医療機関間のデータ共有など、技術の活用について議論されています。

の事業所と共有できれば、適時・適切な診療や助言を受けることができ、

The diagram illustrates a health data ecosystem model. At the center is a blue oval labeled "地域ヘルスクエア関連データプラットフォーム" (Regional Health Square Related Data Platform). Surrounding it are four main entities: "自治体 (保険者)" (Municipality (Insurer)) at the top, "地域内の医療機関・介護施設等" (Medical institutions and nursing facilities in the region) at the top right, "健康リスク者" (High-risk individuals) on the left, and "一般地域住民" (General residents) on the right. Below the central platform is a yellow oval labeled "地域内のヘルスクエア関連事業者" (Health Square related businesses in the region). Data flows are indicated by arrows: "自治体" provides "レセプト・健診データ" (Reception and examination data) to the platform. "地域内のヘルスクエア関連事業者" provides "地域住民のヘルスクエアデータ" (Health square data of residents) to the platform. The platform provides "ヘルスクエア関連情報 (サービス、イベント等)" (Health square related information (services, events, etc.)) to both "健康リスク者" and "一般地域住民". "健康リスク者" provides "各種デバイスを介したデータ" (Data via various devices) to the platform. "一般地域住民" provides "ヘルスクエア関連データ" (Health square related data) to the platform. Red arrows indicate external interactions: "健康リスク者" is linked to "適時、適切な診療・介護サービス" (Timely, appropriate medical and nursing services) at the top, which is also linked to "地域内の医療機関・介護施設等". "一般地域住民" is linked to "各種介入サービス (運動・栄養・休養等)" (Various intervention services (exercise, nutrition, rest, etc.)) at the bottom, which is also linked to "地域内のヘルスクエア関連事業者".

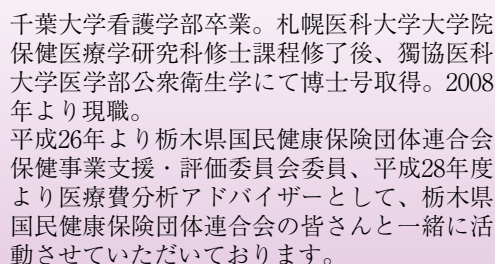


保険者が果たすべき機能とは

保険者は、①資格管理、②保険料の設定・徴収、③保険給付、④審査・支払、⑤保健事業等を通じた加入者の健康管理、⑥医療の質や効率性の向上のための医療提供側への働きかけ

4 回にわたり、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、書かせていただきました。より良いデータヘルス計画・

獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授



運用の一助となれば幸いです。

参考文献

厚生労働省・・第3期特定健康診査等
実施計画期間（平成30年～35年度）に
おける特定健診・特定保健指導の運
用の見直しについて

平成24年度厚生労働省委託事業・・保
険者機能のあり方と評価に関する調
査研究報告書

歯と口腔の健康づくり — 歯と生活習慣病の関係 —

角田歯科医院 院長 角田 國義

全身の健康はお口の健康から

私たちの口腔は、単なる「食べ物の入り口」だけではなく、人体の第一番目の消化器官として健康な日々を過ごすための大切な役割を担っています。大きく分けると次にあげる4つの機能を有しています。

(1) 食べる

歯で噛むことにより食べ物を細かくし、唾液とよく混ぜ合わせ、食塊を胃に送ります。この時、食べ物を味わい、食事を楽しみます。

(2) 言葉を話す

言葉を発するには、舌や唇や歯が必要で、歯が抜けると、発音しづらくなります。

(3) 呼吸する

呼吸は、体に必要な酸素を取り込み、二酸化炭素を出すという働きがあります。

(4) 顔の表情をつくる

嬉しい時、楽しい時の「笑顔」や不満な時の「への字口」など、顔の表情はたくさんあり、コミュニケーションに重要な役割を果たしています。お口の周りの筋肉をしつかり動かし、よく噛むように心がけること

で、豊かな表情の表現ができます。

その、口腔の二大疾患は虫歯と歯周病です。

特に、歯周病は成人の8割がかかっている、十代にも増えています。

歯及び口腔の健康は、生涯にわたる健康の保持及び増進に欠かせず、生活習慣病の予防に役立つことから、県では「栃木県民の歯及び口腔の健康づくり推進条例」を平成23年4月に施行しました。

1 歯周病

【セルフチェックをしましょう】

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている（健康な歯肉はピンク色で引き締まっている）
- かたい物が噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食物が挟まる

※上記の項目3つあてはまる

油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。

※上記の項目6つあてはまる

歯周病が進行している可能性があります。

※上記の項目すべてあてはまる

歯周病の症状がかなり進んでいます。（日本臨床歯周病学会）より抜粋）

歯周病は、細菌感染により引き起こされる炎症性疾患です。口腔内にはおよそ300～500種類の細菌が住んでいると言われています。

これらは普段あまり悪いことをしませんが、ブラッシングが十分でなかったり、砂糖の過剰な摂取により細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これをプラークと言い、粘着性が強くうがい程度では落ちません。このプラーク1mgの中には10億個の細菌がいると言われ、口の中には約1000億個の細菌が住みついていることになります。

そこで、歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞しプラークを形成、歯肉の辺

縁が「炎症」を起こし、赤くなったり、腫れたりします。そして、進行すると歯周ポケットを形成、歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える歯槽骨が溶けて歯が動くようになり、最後は歯を抜くことになってしまいます。

歯周病は、それだけではなく、生活習慣病の一つとして注意が必要になります。

歯周病が係わる様々な病気として、**糖尿病・脳血管疾患（脳梗塞など）・心疾患（心筋梗塞など）・誤嚥性肺炎・認知症・胎児の低体重、早産・がん・骨粗しょう症**等があります。

また、次のことは歯周病を進行させる因子になります。

- 歯ぎしり、くいしばり
 - 不適合な冠や義歯で噛み合わせが悪い
 - 不規則な食習慣
 - 喫煙
 - ストレス
 - 糖尿病など全身疾患
 - 遺伝
 - たばこの害
- タバコの有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素）が歯周病を悪化させます。タバコにより血管が収縮し、酸

素や栄養が欠乏したり老廃物の除去がうまくいかず、血液が低酸素状態になり、硬くゴツゴツした歯ぐきになります。歯周病の自覚症状が現れにくく、歯槽骨の吸収を早め、歯の喪失を招きます。

2 虫歯

う蝕を引き起こす菌として、ストレプトコッカス・ミュータンス菌等がありますが、量や種類によりう蝕の進行速度が変わります。細菌により食品の糖質から酸を産生し、口腔内のpHが酸性に傾き、歯を溶かします。

3 唾液の役割

唾液は主に、「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」などの唾液腺から口腔内に分泌されます。一日の分泌量は0.5～1.5リットルと言われ、常に口腔内を潤し、粘膜の保護、細菌の繁殖を防御、消化液としての働き、歯の再石灰化、pHの維持など口腔内の健康を保持、全身の健康を守る働きがあります。食べ物、唾液とよく混ざることで飲み込みやすくなり、消化吸収を助けます。

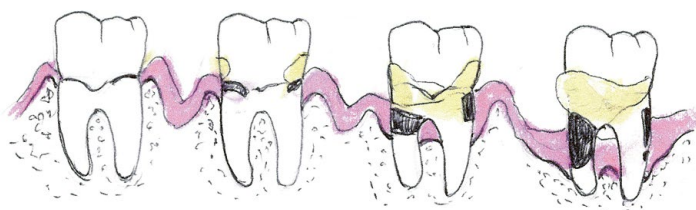
4 舌の役割

食べ物を味わう、会話を楽しむ、この二つに舌は大きな役割を担っています。舌には味覚があり、甘味、苦味、酸味、塩味の4つの基本味と、うま味の混合から作られます。

食べ物を口に取り込むとき、最初に

舌で受け取り、食べ物の食感などを瞬時に感じ取ります。その後、舌は食べ物を歯と歯の間に運んだり、上手く噛めるように食べ物を支え、飲みこむ時には食道に向かって食べ物を押しだします。これが嚥下でうまくいかないと誤嚥性肺炎の原因になります。

歯周病



軽度 中等度 重度

う蝕



C0 C1 C2 C3 C4
エナメル質のみ 象牙質まで 神経まで

5 お口の健康、 生活の質の維持のために

毎食後のブラッシングは大切です。歯と歯の間にプラークは溜りやすいので、歯間ブラシ、デンタルフロス等の補助用具を使用しましょう。

義歯は汚れやすいもの、洗浄液等を使用し、水道の流水とブラシでよく洗いましょう。

噛み合わせは大切です。欠損歯がある場合は、ブリッジや義歯で補綴し、よく噛めるようにしましょう。

年齢とともに唾液量は減少しやすいものです、よく噛んで十分唾液をだして食事をする事が大切です。

また、年とともに口腔機能は低下します、栄養摂取に支障を及ぼさないようにしましょう。

そのひとつとして、唾液腺のマッサージ、舌、顔面の運動など、「健口体操」をしましょう。

歯を失う原因の90%は歯周病と虫歯です。早期に多くの歯を失うことは、食生活に支障をきたすだけでなく、噛みしめる能力が低下するため運動機能も衰え、ケガや転倒しやすくなります。生活習慣病の多くを予

防・改善するのに歯と口の健康は欠かせません。

また、「歯が多く残っている人ほど医療費が少なく」という統計があります。がんの患者も口腔ケアをすることにより、入院日数も少なくなります。

平均寿命は、男性80・79歳、女性87・05歳（平成25年）ですが、健康寿命は約10年短く、何らかの介護が必要になります。この大切な健康寿命の延伸のために、歯と口の健康は大切な役目を果たし、全身の健康を守ります。結果として、医療費の減少にもつながることになります。

日頃から歯と口の健康に留意し、特に歯周病等の健診と早期の治療を心がけたいものです。



【健口体操】 お口の健康に、介護予防に

1 顔面体操

- *くちびるを横に引き、頬をあげる
- *口と目を思いきり大きくあける
- *口を閉じ、頬を膨らませて左右に口を動かす

2 舌体操

- *口を開けて舌を出したり入れたりする
- *舌を前に出し左右に動かす、舌をぐるっとまわす
- *口を閉じ舌で上下のくちびるを押す、左右の頬を押す

3 唾液腺のマッサージ、 唾液がたくさん出るように！

- *耳下腺を刺激する
指を頬にあて、上の奥歯付近を押してまわす
- *顎下腺を刺激する
親指であごの下から耳の下にかけて押す
- *舌下腺を刺激する
親指であごの下から舌をつきあげるように、ゆつくりと押す

プロフィール



つのだ 角田
くによし 國義

昭和25年 小山市生まれ
昭和50年 日本歯科大学卒業
昭和54年 小山市に角田歯科医院 開設
昭和58年 医学博士取得（日本大学）
平成元年 支払基金審査委員
平成9年 栃木県歯科医師会理事
国保連合会診療報酬審査委員 現職
平成18年 栃木県歯科医師会常務理事 現職

自分で作る みんなで支える キラリと光る 健康タウンのぎ を宣言しました!!



式典では主催者・来賓・会場の皆様が一体となり宣言文を読み上げ、これからの健康の健康づくりへの機運を高めました。

野木町では、自分の健康は自分で守ることを原則とし、その上で、個人、地域、行政が互いに協力しながらみんなで健康づくりを推進することを決意し、「自分で作る みんなで支える キラリと光る健康タウンのぎ」を宣言しました。

【健康タウンのぎ宣言】(平成28年10月10日)

私たちは、健康診査を受け、自らの健康管理に努めます

(健康管理の面から、生活習慣病を予防するため、定期的に健康診断やがん検診等を受け、自分の健康状態を知ることが重要です。)

私たちは、楽しみながら自分にあった運動を継続します

(運動習慣の定着という面から、日常生活の中で、意識して体を動かすことが健康を保つことになります。)

私たちは、規則正しい生活とバランスの取れた食生活を心がけます

(食生活の改善の面から、自分にあった栄養バランスを考え、適正体重を維持していくことが大切です。)

私たちは、互いに支え合い、助け合える地域をつくります

(心の健康という面から、日頃から隣近所で声をかけ合い、地域の支え合いを大切にし、ひとりで悩まないことが必要です。)

式典のほか、健康タウンのぎ宣言を記念し、様々なイベントが行われました。



己抄呼(みさこ)さんによる記念講演会。健康体操あり、笑いあいの楽しい内容で、会場は大きな笑い声に包まれました。



栃木SCインストラクターによる体操教室。家庭でも簡単にできるストレッチ体操やロコモ予防体操を紹介・実践していただきました。



フッ素歯面塗布事業。全身の健康は歯の健康から。健康的な食生活を維持するためにも、子どものころから虫歯を予防することは大切なことです。

運動習慣の定着をめざして — 脱！運動不足教室 —

佐野市健康増進課成人保健係一同

健康寿命の延伸をめざして

佐野市は、関東平野の北端、栃木県の南西部に位置し、足尾山地の山裾が広がる豊かな自然に恵まれています。また、首都東京から70km圏内にあり、南北に縦断する東北自動車道、東西に横断する北関東自動車道が交差接続して3つのインターチェンジを抱えている他、国道50号、293号も市内を横断しています。鉄道交通網としては、JR両毛線、東武佐野線があり、都心部や成田国際空港等と直結する高速バスも運行されている等、北関東の玄関口、交通拠点となっています。このような地理的背景と、佐野厄除け大師や佐野ラーメン、いもフライをはじめとした数々の観光資源により、観光立市を掲げ、更なる発展を目指しています。

一方で、人口減少、高齢化が進み、現在の人口は約12万人、高齢化率は27%を超えており、特定健康診査受診率は県内最下位という不名誉な状況にあります。

そのような状況下、本市では、平成25年度に「さの健康21プラン（第

2期計画）」を策定し、すべての市民が、いつまでも健康であり続け、心豊かに生きることができるよう「すべての市民の健康寿命の延伸」を最終目標に掲げ、健康づくりに取り組んでいます。

「脱！運動不足教室」で運動を習慣化するきっかけに

本市における健康寿命の延伸には、生活習慣の改善が最重要事項であるとして、健康づくり事業に取り組んでおります。

平成28年度の健康教室を計画するにあたり、「栄養」と「運動」を取り上げ、それぞれに教室を開催することとしました。教室では、実習時間を多く取り入れ、一緒に実施していく姿勢を意識するようにしました。

運動教室の参加者は、40～74歳で、医師から運動制限をされていない方とし、9時30分～11時の開催として募集しました。

健康教室の参加者募集には、毎回頭を悩ませてきました。特に運動教室では、対象者を絞って再度周知したり、夜間や休日に開催したり、興味を引く教室名にしたりと、参加し

やすさを考慮して計画したつもりでしたが、なかなか集まりませんでした。ところが、今年度は、教室名を「脱！運動不足教室」としたところ、広報での周知と特定健康診査受診結果へのチラシ同封のみで、申し込み開始後すぐに定員に達し、会場の都合上、お断りする方も出るという盛況ぶりでした。教室内容そのまのネーミングに、やってみようと奮起された方が多かつたようです。

目標設定で毎日の生活を振り返る

教室は、おおよそ週1回計8回開催し、2か月間で1クールとしました。そして、参加者を入れ替えて、年間3クールの開催を計画しました。現在は3クール目を実施中ですので、1～2クール目の様子をご紹介します。

スタッフは保健師と健康運動指導士の二人三脚で行ないました。健康運動指導士は、委託先の都合等により、1クール通して同じ講師とはなりませんでした。コミュニケーション不足を懸念しましたが、結果的には様々なやり方に触れることができ、参加者には、かえって良かったようです。



音楽に合わせて楽しく動きます



スクワットはきついです



ウォーキングに出発です

初回は、運動の効果や運動のタイプ等について講話し、その後、参加者各々に目標を立ててもらいました。

「毎日10分間のウォーキングをする」等、継続できそうな簡単な目標にしてもらいます。そして、目標の実施の有無や日々の様子等を書く記録表を渡し、毎日書き留めることで自身の生活を振り返ってもらいました。その記録表を毎回教室参加時に提出してもらい、保健師が確認させていただき、声をかけることで、参加者の意識高揚を図りました。

趣向を変えて楽しい教室内容に

2回目は正しい姿勢や歩き方、体のゆがみを改善するストレッチの他、腰痛膝痛を改善するストレッチについて実施しました。参加者に60歳代が多いことから、興味をもつて参加できるように配慮したものです。

3回目は、筋力トレーニングとウォーキングです。実際にセンター近辺を一緒に歩いてみました。

4回目は、筋力トレーニングとサーキットトレーニングを実施しました。下肢の筋力アップを意識したものです。

5～8回目は趣向を変えて、音楽に合わせて身体を動かすエアロビクスを中心に行ないました。参加者は初経験の方も多く、きつけれど楽しいという声があちらこちらから聞こえてきました。

運動を定着させるには継続することが大切です。継続させるには楽しくないとできません。継続して参加できるように、内容にメリハリをつけ、飽きないように、また興味を持って参加できるように考えました。

運動は無理なく楽しく

保健センターの会場の広さの都合上、定員数は20人となりました。1クル目は平均年齢62・8歳、1回あたり平均17人参加、うち男性は3人でした。

2クル目は、申し込みが多かったことから手狭になりますが、定員を25人に増やして募集しました。平均年齢63・9歳、1回あたり平均23人参加、うち男性は3人でした。

教室後に行なったアンケートの結果をみると、教室全体の感想として、「無理なく続けられた」「楽しく参加できた」という意見が大半である。

り、運動することの楽しさは認識していただけたようです。

講義内容についても、「自分に必要な運動」「筋力トレーニングと有酸素運動の違い」「正しいウォーキングの姿勢」等々、ほぼ全員の方が「習得できた」と答えてくださいました。

運動習慣の定着に向けて

アンケートからは良い結果ばかりですが、運動を継続し習慣として定着させるには、今後の生活が大切になります。今回の教室ではきっかけを提供したにすぎず、各講師所属先の紹介等にとどまり、継続できる環境を提供するにはいたりませんでした。参加者からは「今回のような教室を長期間開催してほしい」との声が多く、受動的な傾向にあると感じましたが、それは市民全体も同様な傾向であり、市民の中からリーダー的な存在を見出すことが難しくなってきたように思います。

今後は、事後フォローについて見直すとともに、運動の楽しさを継続して体感できるよう、市主催のスポーツイベント等を情報提供する等、検討していきたいと考えています。

「栃木県糖尿病重症化予防プログラム」について

栃木県保健福祉部国保医療課

県は、このたび栃木県医師会、栃木県保険者協議会と協働して「栃木県糖尿病重症化予防プログラム」を策定しました。

本プログラムは、保険者がデータを活用した対象者の抽出や医療機関と連携した保健指導を行うことにより、生活習慣の改善や医療機関での治療に結びつけ、糖尿病の発症や重症化、人工透析への移行を防止することを目的としています。

本プログラムに示した、保険者の取組の概要は次のとおりです。

◆対象者の抽出

特定健診データやレセプトデータ等を活用して、糖尿病境界域段階、糖尿病重症化予防段階、糖尿病性腎症重症化予防段階にある被保険者を抽出します。

◆具体的な取組内容

○情報提供

境界域段階の者には、リーフレットや健診結果説明会等を活用して、糖尿病の基礎知識、合併症の危険性、生活習慣の改善方法、特定健診の継続受診やかかりつけ医との健診

結果の共有の必要性について情報提供します。

○受診勧奨

糖尿病又は糖尿病性腎症が疑われる者のうち医療機関を受診していない者や治療を中断している者には、医療機関への受診を勧めます。

受診勧奨に当たっては、対象者の状態に応じて、効果的な方法（手紙の送付や電話、面接、訪問）を検討します。

受診勧奨から2～3か月後にレセプトデータにより対象者の糖尿病受療歴を確認し、受療歴がない場合には、面接、訪問等により、再度受診勧奨を行います。

○保健指導

糖尿病性腎症で治療中の者のうち本人の同意とかかりつけ医から「指示書」の提出があった者には、医師の指示に基づき、生活習慣のアセスメントを行い、行動目標を設定したうえで、食事・運動指導を実施します。

保健指導の期間は6か月を目安とし、「糖尿病連携手帳」を活用して保険者、対象者及びかかりつけ医間の情報共有を図ります。支援方法や

頻度については、対象者と保険者の実情に応じて柔軟に取り組んでください。

◆事業評価

本プログラムに基づいて実施した事業について、実施者数や改善状況等の指標を用いて分析評価し、PDCAサイクルに基づいて次の事業展開につなげます。

糖尿病等の重症化予防の取組は、保険種別に関わりなく、保険者が共通的に取り組むべき疾病予防・健康づくりに係る指標とされ、市町国保においては、平成28年度から前倒しで実施している保険者努力支援制度において最高の配点となっている等、重点課題に位置付けられています。被保険者の糖尿病重症化を防ぐとともに国保財政の安定を図るため、ぜひ本プログラムに基づいた事業の実施を御検討ください。

本プログラムが、県内全ての保険者に普及し、県民の健康寿命の延伸と医療費適正化につながるよう期待しています。

私の趣味と健康法

アウトドアでリフレッシュ

今回、寄稿の依頼をいただき、あらためて健康法について思い起こしてみましたが、国保を所管する課長としては恥ずかしながら、胸を張って言えるような健康法は実践してないというのが実情であります。このような私が、これまで大きな病気もせずに健康でこられたのが不思議ですが、若い頃から、体を動かすのは好きでした。

就職したのは1980年代、世の中はスキーブームでした。映画の「私をスキーに連れてって」がヒットし、猫も杓子もスキーをするのが当たり前前の時代、私も上達したい一心でスキーに励みました。休日が来るのを心待ちに、今週は県内、来週は福島、ときには新潟や長野へと、毎週のよう

にスキー場に通い、そこそこ上達しました。所期の目標の達成について

では疑問が残るものの、スキーが縁となつて妻と知り合いました。その後、結婚し子育てに追われるとともに、すっかりスキー場からは遠ざかつてしまいました。今でも、テレビなどで広瀬香美さんの曲が流れると、その頃のことを思い出されます。

もう一つの趣味といえるのは鮎釣りです。鮎釣りでは、おとりを変えたり、釣るポイントを変えたりと工夫をこらし、鮎との知恵比べを楽しんでいます。ねらいどおりに上手くいった時の気分は何ともいえません。夏場の解禁時期には、釣果を求めてあちこち遠出をしてきましたが、最近

は、まとまった時間がとれないことから、もっぱら近場の河川で釣り糸を垂らしています。

これも私には、「メタボ」と言われてもお酒を飲みたい時に飲み、タバコをやめないという生活をしてきましたが、五十代後半にさしかかり、今後の健康について考えなくてはならない年齢になりました。いつまでも好きな鮎釣りを続けられるよう、ま

た、少しでも元気で長生きできるように、食生活に注意し、ウォーキングなどの運動に取り組んで健康を維持し、末永く家族と幸せに暮らしていきたいと考えております。



宇都宮市保険年金課
はしもと かずもり
課長 橋本 一守



道の駅ましががオープンしました！

益子町 住民課 国保年金係 主事

の ざわ りゅう いち

野澤 竜一

国保経験年数

2年0カ月

- ① 益子焼は全国的にも有名であり、年に2回開かれる陶器市では海外からのお客様もたくさんいらっしゃいます。また、町内には歴史的建造物や遺跡などがたくさんあり、国指定文化財が7つもあります。他にも土祭や、昨年10月オープンの道の駅ましがなど魅力がたくさんありますので、ぜひ益子町へいらしてください。
- ② 登山、自転車、マラソン
- ③ 健康のために週1~2回のジョギングをしています。ダイエットにもなり、悩みがあるときには頭の中がスッキリし、ストレス解消にもなります。
- ④ 最初は国保と聞いても保険証のイメージしか持っておりませんでしたが、実際はそれ以外にも資格・給付業務や特定健診など業務が多岐にわたることに驚きました。また、国保税賦課・徴収については税務課が担当になるため、税務課担当者との密接な連携も重要であり、多くのことを学べます。
- ⑤ 以前よりも少食になっていること。

『おいしい水』と生きていく

塩谷町 住民課 保険年金担当 主事

て つか きょう こ

手塚 恭子

国保経験年数

1年0カ月



- ① 塩谷町といえば、欠かせないのが「水」です。高原山麓標高590mから湧き出る尚仁沢湧水は、環境省選定名水百選に選ばれた、甘みのある、軟らかなアルカリイオン水です。平成9年、全国37都道府県から集められたおいしい水の中で、全国第一位に認定され、その恩恵を受け、菊の花やお酒等、数々の名産品が生まれています。また、水道水がおいしい町全国第5位にも選ばれている、水と共に生きている町です。
- ② 若い頃はバンド活動でしたが、現在は子供と一緒に、おもちゃで本気で遊ぶことです。
- ③ 子育てをしている中で、なかなか時間が取れませんが、移動中の車内は自分だけの時間です。そこで好きな音楽を聴いたり、熱唱したりすることが、私の健康法・ストレス解消法です。
- ④ 今年度より保険年金担当となり、先輩方に助けられながら、早1年が過ぎようとしています。塩谷町はこの担当内で、国保・後期高齢・年金を扱っていますが、当初はその制度の違いや、制度改正等、自分の知識が全く追いつかず、四苦八苦した覚えがあります。これからも、「日々勉強」の気持ちを忘れずに、努めていきたいと思っています。
- ⑤ 子供の交友関係と、子供と私がどうしたら痩せられるか、ということです。

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

都道府県化に向け最新情報を学ぶ 平成28年度国保セミナー

1月12日（木）、本会9階大会議室において「平成28年度国保セミナー」を開催し、市町国保運営協議会長及び国保主管課長等57人が参加した。

厚生労働省保険局国民健康保険課長榎本健太郎氏が「新たな国民健康保険制度に向けて」と題し、国保事業費納付金や標準保険料率に関するガイドライン（見直し）、今後の検討課題及びスケジュール、保険者努力支援制度（前倒し）の評価指標等新国保制度施行に係る現状及び検討状況等について講演。保険者では納付金の提示を受け、標準保険料を参考に実際の保険料率を算出し運営協議会に諮るため、平成30年度の施行に向けて非常にタイトなスケジュールとなることから、活発な質疑応答がなされた。都道府県化に向け、保険者が取り組むべき業務や課題を再認識する研修会となった。



搜索の重要性について再確認 平成28年度国民健康保険料（税） 徴収事例研究会

2月3日（金）、本会9階大会議室において「平成28年度国民健康保険料（税）徴収事例研究会」を開催し、国保保険料（税）徴収事務担当者40人が参加した。

初めに事例研究として、今年度徴収アドバイザー派遣事業対象市である、矢板市税務課徴収担当主査市村栄氏及び日光市市民生活部収税課収税係課長補佐山田徹氏が事例を発表。3回にわたり徴収アドバイザー堀博晴氏（特定非営利活動法人ローカルガバメント・ネットワーク理事長）から指導を受けた案件や、徴収にかかると今後の課題と取り組みを発表した。今年度より本アドバイザー事業は机上のみでなく搜索も実施しており、より具体的かつ的確なアドバイスを受けられることができる。堀氏から搜索のノウハウを学び取り組んだ事例の発表に対し、出席者からも活発な質疑がなされ、堀氏からの助言のもと、研究協議を実施した。

続いて、「徴収（収納）改革―新た



なる領域への挑戦―」と題し、堀氏より東京都庁在職時や、国民健康保険料（税）収納率向上アドバイザーとしての経験に基づく講演がなされた。法律どおりに「滞納＝差押え」を当たり前にできる自治体となること、徴収率が低い自治体は住民が納期内納付をしなくなるため、そのような自治体を作らないよう、徴収率を上げて足元を固める必要性があることを説明した。また、実際に徴収率向上に向け、試行錯誤しながら取り組んでいる自治体の事例も紹介するなどし、参加者は熱心に聴講した。

下肢の筋力アップで寝たきり予防 平成28年度 健康づくり推進員等交流会

2月9日（木）、宇都宮市東市民活動センターにおいて「平成28年度健康づくり推進員等交流会」を開催し、降りしきる雪の中、地域の中で健康づくりを推進する活動に従事している方121人が参加した。今回、「貯筋アップでアクティブライフ―健康の秘訣は足腰から―」と題し、昨年引き続きシナプソロジーアドバンス認定インストラクター井上益慶氏による講話及び実技を実施した。高齢者が寝たきりになる最大要因の「転倒」を予防するには、下肢の筋力アップが必須。日常生活の中で簡単に取り入れられ、椅子に座ってできるトレーニングを実践した。また、複数回の刺激を与えることで脳を活性化させる作用があるエクササイズ「シナプソロジー」も体験し、地域の健康づくりに活かせる、実りある交流会となった。



糖尿病に係る保健指導の手法を学ぶ

栃木県糖尿病重症化予防プログラム研修会

栃木県保険者協議会は2月23日（木）、栃木県総合文化センターにおいて「栃木県糖尿病重症化予防プログラム研修会」を開催。保険者協議会構成団体に属する事務職や保健師等の専門職106人が参加した。

本研修会では始めに、県・医師会・保険者協議会が連携し、糖尿病発症や重症化、人工透析への移行を防止するために昨年12月に策定したプログラムの概要について学んだ。続いて高田クリニック（栃木市）高田良久院長が、「糖尿病の基礎知識と重症化予防プログラム推進のための保健指導」と題し講演。糖尿病療養指導のポイントとして、患者のやる気を引き出し、より具体的に実現可能な目標を設定することが重要とした。また、保険者からの具体的な事例発表も交えて、情報の共有化を図った。

健康寿命の延伸と医療費の適正化を図るため、今後の取り組みの参考となる研修会となった。

健（検）診受診率向上の施策を知る 平成28年度第2回保健事業専門研修

2月28日（火）、本会9階大会議室において「平成28年度第2回保健事業専門研修」を開催し、各市町保健事業担当者58人が参加した。

今回の研修では、健診（検診）受診率向上に係る取り組みの参考として、行動科学の知見及びソーシャル・マーケティングの手法を用いた効率的・効果的な各種健診（検診）の受診率向上施策を紹介。株式会社キャンサースクリーン代表取締役社長福吉潤氏が「健（検）診を受けたい人の、受けたい本当の理由」と題し講演を行った。

実は、健（検）診を受けたい最も多い理由は「たまたま受けていない」こと。ただ、受診する必要性を今は感じていない人でもある。このような「受けたくないわけではない人」たちが未受診者対策の第一のターゲットとなるとした。受診率を上げるには、「誰に」対し「どのような」メッセージを送るかという2つのポイントがあり、まずは未受診者をグループ分けする、セグメンテーションが必要。

このセグメント分けには、各市町にある受診履歴、受診結果、特定健診の問診項目等のデータ活用が有効であると続けた。このデータを分析し、各セグメントに合わせた受診勧奨資料を作成することで受診率向上に繋がる。また、過去のデータ分析による分類が不可能な健診未経験者の対策は課題でもあるが、勧奨方法の工夫次第で効果に繋がるものもあるとした。本講演では、各種データの活用・分析による「勧奨することによって行動が起きる人」に特化した受診勧奨・再勧奨の重要性について、学ぶことができた。

その他、平成29年度から本事業として実施する人工知能を活用した特定健診受診率向上支援事業の概要や、糖尿病重症化予防プログラムに係る支援内容等について説明がなされた。



年度内策定に向け最終調整 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3回）

3月2日（木）、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3回）」を開催した。

今回は、平成28年度中の計画策定を目指している2保険者が、データヘルス計画最終案のうち、前回助言を受け再調整した箇所を中心に説明。地域に則したより実効性の高いデータヘルス計画策定に向け、最終調整となる貴重な機会となった。また、既に策定済の2保険者が、平成27年度保健事業実施後の自己評価結果等について説明した。平成28年度末までに24の保険者がデータヘルス計画を策定予定。次年度も引き続き、本委員会では次期データヘルス計画の策定支援も視野に入れ、個別保健事業計画策定支援・評価等を実施し、保険者支援を展開していく。





健康だより

健康の主役はあなた自身です

「セルフメディケーション」

まずは自分の健康に関心をもとう！



栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 登坂 美子

セルフメディケーションとは

最近、新聞、テレビなどでよく見聞きする言葉、「セルフメディケーション」が今回のテーマです。

ここでは、先日「セルフメディケーション」を旗印に始まった「対象となる市販薬を一定額以上買うと税控除が受けられる」という話ではありません。税控除だけに注目すると「セルフメディケーション」とは、市販薬を使うこと（自主服薬）だけのように勘違いしそようになります。

WHOにおいては、「セルフメディケーション」は「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。

日本では、病気になったら医者に治してもらおうという考えが古くから根ざしていて、国民皆保険制度においてその考えは完全に定着しました。

確かに、医学の発展を背景に、保険制度のおかげで外科的療法や乳幼児の死亡の主な原因だった感染症などの急性期医療を受けて救われた多くの命の数が世界に誇る平均寿命や乳児死亡率につながっています。

一方で、自分でできる初期手当

で受診して、医療機関任せにする人が多くなっているのが気になります。

急性期医療に並んで、生活の変化や近代社会のストレスが関与する生活習慣病や高齢化による退行性疾患も重要な医療の分野です。

このような医療の現状を眺めると、急な傷病の初期手当から、健康寿命延伸を目指すアンチエイジングまで、セルフメディケーションは健康管理の基本だということがみえてきます。

自分自身の健康を管理しよう

セルフメディケーションは自分の健康に関心をもつことから始まります。病気になってしまっただけではなく、病気に向かっている「未病」という要注意状態に対応をすることも、病気から回復した後のリハビリテーションも、「セルフメディケーション」の一貫です。

とはいえ、闇雲に自分独自の健康法を行うということではありません。病気が治りにくい時や繰り返し症状がでるときは、ためらわず専門の領域の医師、医療機関を受診しましょう。もともと医師や薬剤師、その他の医療関連の専門職従事者は、

セルフメディケーションを支援する役割を担っているのですから。

「セルフメディケーション」の実践

普段から自分の健康状態をチェックする習慣もセルフメディケーションです。たとえば家庭にある身近な健康チェックツール、体温計は発熱の具合を客観的に捉え、体重計はメタボ改善の指標になりますね。

また、熱があつてかぜの徴候と思ったら、早めに薬を飲んで休む。やけどをしたら、患部を15分～30分間流水で十分冷やしてから受診する。眼精疲労など目のトラブル対処は、一時間に一度目を閉じて数回深呼吸する。「セルフメディケーション」の実践はこんな風に、それほど難しいことではありません。

実践するうえで注意したいこと

まずは、自分自身が健康生活の主役であることを自覚しましょう。

できれば身近に相談相手をみつけて、偏ったセルフケアに陥らないように、そしてよくならないときは、迷わず医療機関を受診しましょう。

さて、あなたは、「セルフメディケーション」できていますか？



那珂川町・すくすくの森周辺散策と グルメを楽しもう

清流那珂川が流れ、複数の美術館や歴史的建造物を有し、温泉が湧き、小砂焼や八溝ししまる、温泉トラフグなどの数多くの特産品・名産品を有する那珂川町。今回は、馬頭広重美術館をスタート地点とした市街地付近を散策しましたが、「日本で最も美しい村」に加盟する小砂地区や、関東最大級であり町の花でもあるカタクリ群生地を楽しめるカタクリ山公園、表紙の写真にもある富山の岩ウチワ群生地、夕焼けを眺めながら入浴できる馬頭温泉郷付近もおススメの散策スポットです。今回の散策では、お昼ごはんにも香りも良く程良いコシがある八溝そばを堪能し、お土産として人気のスイーツも購入することができました。春の訪れとグルメを楽しみに、那珂川町を散策してみたいはいかがでしょうか。



参考データ

歩数：13,219歩

所要時間：約1時間58分（散策・休憩を除く）

◎馬頭広重美術館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。

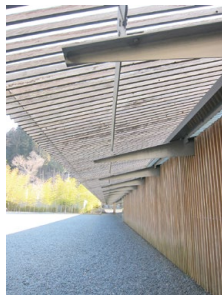
実際に歩いた距離：9.91km

消費カロリー：約330kcal（約ざるそば1人前分）

那珂川町の散策に関する詳しい情報は、HPを検索してください。

那珂川町観光協会

検索



① 地元産の八溝杉が使用された「馬頭広重美術館」。歌川広重の肉筆画や歌川派の浮世絵版画等「青木コレクション」が展示されています。



② 武茂城主の菩提寺「乾徳寺」



③ 乾徳寺の裏山には森の散歩道があり、すくすくの森へと続きます。



④ 散策路が整備されています。



⑤ 山頂にはベンチがあり、日光連山、那須連山を一望できます。



⑥ すくすくの森への入口です。



⑦ のどかな風景が続きます。



⑧ 唐の御所へと続く道には、春が訪れています。



7世紀前後の横穴式古墳「唐の御所横穴」は、平将門の娘が隠れ住んだという伝説が残されています。



⑨ 那珂川町の旬の野菜や果実が揃う「道の駅ばとう」。地元の和洋菓子も数多く並んでいました。



散策の最後に地元のお菓子屋さんで購入しました。お餅のコシ、あんことクリーム甘さが程良く、いくつでも食べられる美味しさです！

栃木の国保

vol.67

2017.3/SPRING

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

本編集に携わって3年、本号をもって離れることとなりました。初めての編集作業に戸惑いながらも、取材や寄稿を通じて出会った皆さまのご協力により、無事に発行することができましたこと、大変感謝申し上げます。読む側から作る側に立ち、文字で伝える難しさを知る一方で、楽しさも学ぶことができました。4月から新たな担当者を迎える「栃木の国保」を引き続き宜しくお願い申し上げます。(T)

編集後記

パパ、メタボ健診
ちゃんと受けてね。

介護が必要になる疾病の多くは、生活習慣病が原因。
子どもの成長をいつまでも健康な体で見守っていきけるよう
予防のためにも、メタボ健診を受けましょう。

40

歳になったら



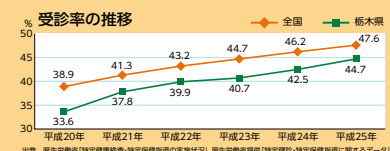
とちまるくん © 栃木県

大切な人のために

メタボ健診

年に1度、メタボ健診を受けて、
生活習慣病を予防しよう。

終年で未受診であった方が受診すると、既に生活習慣病のリスク
が高く医療を必要とする場合が多くなっています。
40歳になったら、早めに受診をしましょう！



メタボ健診を受けた方の声

コレステロールが高くて病院で薬をもらっています。自分の数値が分かるので、病院の先生と相談しやすいし、目安になるので助かっています。(60代女性)

健康には自信がいましたが、家族に勧められ受診したところ、血糖値が高いことが分かりました。生活習慣を見直す良いきっかけとなりました。(50代男性)

を受診しましょう。

※メタボ健診は
特定健診
のことです。

メタボ健診では、
こんな検査を行います！

お腹まわり
計測
内臓脂肪
蓄積量
血圧・
血液検査
尿検査
肝機能
検査
生活習慣
問診
等

メタボ健診を受ける人は？

40～75 歳
の方が対象です。

[75歳以上の方は後期高齢者医療制度の
健康診査を受診できます。]

メタボ健診の費用は？

とても少ない
自己負担で受診できます。

自己負担額はご加入の医療保険者にお問い合わせください。

いつ、どこで受けるの？

年に1回 受けら
れます。

ご加入の医療保険者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。

栃木県保険者協議会

健康保険組合、全国健康保険協会栃木支部、共済組合、国民健康保険(市町・組合)、栃木県後期高齢者医療広域連合
栃木県医師会、栃木県、健康保険組合連合会栃木連合会、栃木県国民健康保険団体連合会