

栃木の国保

2019.6 SUMMER

vol. 69

■巻頭言

心はふるさとー 変わらぬ景色 ー

■メインテーマ

令和元(2019)年度国民健康保険運営方針に基づく事務執行等について

■突撃ルポ 保険者みである記

第124回 栃木市

来て・観て・住んで・ホッとあったかとちぎ

■特別寄稿

第1回

高齢社会とフレイル

①超高齢社会の到来と

フレイル予防を基軸としたまちづくり

■特集

第5回

プロスポーツ選手から健康を学ぶ！

栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



心はふるさと — 変わらぬ景色 —

那珂川町長 福島 泰夫

2 メインテーマ

令和元（2019）年度国民健康保険運営方針 に基づく事務執行等について

栃木県保健福祉部国保医療課

7 国保連協会長プロフィール

「安定した国保制度の確立をめざして」

国民健康保険運営協議会長 山菅直己（佐野市）

8 突撃ルポ 保険者みてある記

第124回 栃木市

来て・観て・住んで・ホッとあったかとちぎ



12 特別寄稿

第1回

高齢社会とフレイル

— ①超高齢社会の到来と

フレイル予防を基軸としたまちづくり —

東京大学高齢社会総合研究機構 神谷 哲朗
飯島 勝矢

14 特集

第5回

プロスポーツ選手から健康を学ぶ！

栃木サッカークラブ 菅 和範

16 保健師活動報告

健康推進員の活動について

小山市健康増進課市民健康第二係

18 保険者だより

健康サポート事業

益子町

19 私の趣味と健康法

散歩の効能

高根沢町住民課 課長 加藤敦史

20 ただいまこくほ最前線

国保医療担当3ヶ月目

那須烏山市 市民課 国保医療グループ

主事 高柳裕紀子

フグを食べて元気になりたい！

塩谷町 住民課 保険年金担当

主事 菌部ひかり

21 国保連合会からのお知らせ

編集後記

表紙

とちぎ花センターのバラ園



とちぎ花センターでは季節に合わせた花の企画展やイベント、体験教室や各種園芸講座を開催しています。

バラ園は5月に見ごろを迎え、約450種のさまざまなバラがご覧いただけます。（写真はロイヤル・アメジストというバラです）

また鑑賞大温室では約1,200種の植物が並び、栃木県産の高品質で豊富な品揃えの花の販売所などもあります。

言 頭 卷

心はふるさと

― 変わらぬ景色 ―

那珂川町は、関東でも有数の清流「那珂川」や、八溝山系の山並みなど、豊かな自然に恵まれ、四季が織りなす風景は、住む人の心を和ませてくれます。

また、古代那須郡の役所跡である「那須官衙遺跡」やとちぎの伝統工芸品である小砂焼など、歴史と文化が薫る町でもあり、「里山ほんもろこ」や「八溝しまる」、「なかよしマンゴー」など、たくさんの特産品があります。

豊富な地域資源を活用した「なかがわ元氣フェスタ」や「花の風まつり」などのイベントを通して町内外に情報を発信し、「人・もの・自然が融和し みんなで手を取り合い 元氣を生み出すまち」を目指し、町づくりに取り組んでいます。

さて、国民健康保険事業については、県が財政運営の主体となり、市町との共同運営による新たな制度となって二年目

を迎えましたが、本町の国民健康保険事業は、特定健診の受診率が思うように伸びず、一人当たりの医療費の増加や被保険者の減少・高齢化など、依然として厳しい状況にあります。

このような状況の中、今年度から「那珂よし健康ポイント事業」を始めました。この事業は、健康増進部門が主体となつて関係各課と連携を取りながら、町民の自主的・積極的な健康づくり活動を応援するものです。特定健診、がん検診等の受診や各種健康教室等の健康増進事業、介護予防事業、妊産婦のサロンや乳幼児教室等母子保健事業、生涯学習による生きがいづくり事業などへ参加した方へ、健康ポイントを付与します。ポイントが貯まると、参加者は温泉グッズと交換することができます。町民一人一人がこの事業に取り組むことにより、特定健

診、がん検診の受診率アップや健康の維持改善、健康寿命の延伸、介護予防、医療費適正化対策の意識の啓発に繋がればと期待しております。

また、国民健康保険は「国民皆保険」を支える相互扶助の医療保険制度であり、国民健康保険税は制度を支える貴重な財源であります。このことをみなさまにご理解いただき、今後も、国及び県の動向に注視しながら、国民健康保険の円滑で適正な運営に努めてまいります。

那珂川町長 福島 泰夫
お やす しま ふく



令和元(2019)年度国民健康保険運営方針に 基づく事務執行等について

栃木県保健福祉部国保医療課

はじめに

本県では、平成29年11月に、「栃木県国民健康保険運営方針」(以下「運営方針」という。)を策定した。運営方針は、県と市町が一体となって、国保に関する事務を共通認識の下で実施し、安定的な財政運営並びに市町の国民健康保険事業(以下「国保事業」という。)の広域的及び効果的な運営の推進を図るための統一的な方針として定めたものである。

市町保険者には、運営方針に定められた保険給付、保険料(税)の決定及び賦課・徴収、保険料(税)収入の確保、医療費の適正化の取組のほか、住民との身近な関係の中、資格管理や適用の適正化等、地域におけるきめ細かい事業についても引き続き担っていただく。

本書は、運営方針に基づく市町保険者の事務執行のほか、国民健康保険組合及び国民健康保険団体連合会における、令和元(2019)年度の国民健康保険事業運営上の留意事項についてとりまとめたものである。

○市町保険者に関する事項

第1 国民健康保険財政について

1 事業計画の策定

事業計画の策定については、国保事業

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

2 予算の編成

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

3 赤字解消・削減の取組

解消・削減すべき赤字が生じた市町は、「国民健康保険保険者の赤字削減・解消計画の策定等について」(平成30年1月29日保国発0129第2号)に基づき、赤字の要因分析を行った上で、赤字解消計画書を作成し、収納率の向上、健康づくりや医療費適正化の取組、適正な保険料率の設定等により、赤字の削減・解消を図ること。

4 保険者努力支援制度等の活用

国保財政の収支改善を図るため、保険者努力支援制度(市町村交付分)や県版保険者努力支援制度を活用し、医療費適

正化等に向けた取組を推進すること。

第2 適用の適正化

1 被保険者の適用

(1)被保険者の適用については、「国民健康保険の被保険者にかかる適用及び保険料(税)の賦課の適正化について(通知)」(平成5年11月15日保国発第123号)に基づき、「国民健康保険の適用事務における年金被保険者情報の活用について(通知)」(平成23年2月22日保国発0222第1号)及び「国民健康保険の適用事務における年金被保険者情報の活用についての一部改正について(通知)」(平成23年12月16日保国発1216第1号)により活用が可能となった国民年金被保険者情報を活用する等、未適用者を早期かつ的確に把握し、早期適用を促進するとともに、遡及適用者については的確に遡及賦課を行うこと。

(2)退職被保険者等の適用については、「国民健康保険の退職被保険者等に係る適用について(通知)」(平成15年3月31日保国発第0331003号)、「国民健康保険の退職被保険者等に係る適用の適正化対策について(通知)」(平成17年9月16日保国発第0916001号)、及び「国民健康保険の適用事務における年金被保険者情報の活用についての一部改正について(通知)」(平成23年12月16日保国発1216第1号)に基づき、年金受給権者一覧表等の年金情報の活用等により早期に把握・適用し、適用の適正化を推進すること。また、各市町において作成した退職被保険者等に係る振替作業マニュアルに基づき、被保険者資格の遡及に伴う療養給付費負担金及び療養給付費交付金の振替整理を適正に行うこと。

(3)特に退職被保険者の被扶養者に係る適用については、「国民健康保険の退職被保険者の被扶養者に係る適用の適正化対策の徹底について(通知)」(平成19年9月18日保国発第0918001号)及び「国民健康保険の退職被保険者の被扶養者に係る適用について(通知)」(平成20年3月31日保国発第0331001号)に基づき、職権適用を実施する等適用の適正化を推進すること。

(4)外国人の適用については、「外国人に対する国民健康保険又は後期高齢者医療制度の適用について」(平成24

年7月9日保国発第0709第1号)及び「在留外国人の国民健康保険適用の不適正事案に関する通知制度の運用について」(平成31年1月7日保国発0107第1号)に基づき、適正に行うこと。

2 居所不明被保険者の確認

居所不明の被保険者に係る資格喪失の確認については、「国民健康保険の被保険者資格の喪失確認処理に係る取扱について」(通知)(平成4年3月31日保発第40号)に基づき、取扱要領を作成して的確に行い、国民健康保険税の調定額についても整理すること。

3 適用の適正化調査

適用の適正化調査については、「国民健康保険の被保険者の適用の適正化及び第三者行為に係る求償権の行使について」(通知)(昭和50年7月1日保発第63号)に基づき、各保険者の実情に応じて「適用の適正化月間」を設定し、被用者保険の加入・脱退者、住所地特例の対象者、外国人、擬制世帯等について、計画的、集中的に適用の適正化を推進すること。

また、「国民健康保険の被保険者の適用にかかる周知について」(平成29年4月3日保国発0403第1号)に基づき、本来は被用者保険(*通知では「健康保険や厚生年金」)に加入すべきでありながら、国民健康保険(*通知では「国民健康保険や国民年金」)に加入している可能性のある被保険者について、被用者保険(*通知では「健康保険・厚生年金保険」)の適用対策の一層の促進を図ること。

第3 市町における保険税の賦課に関する事項

1 所得の把握

保険料(税)の算定の基礎となる所得については、的確に把握すること。
また、申告のない世帯については保険料(税)の軽減対象世帯となる可能性もあることから、積極的に申告を勧奨し、積極的に実地調査を行う等の確に所得を把握すること。

なお、共有名義の固定資産に係る資産割額の算定については、「共有名義の固定資産に係る国民健康保険料(税)の資産割額の算定について」(通知)(平成20年1月18日保国発第01180001号)に基づき、持ち分に応じて適正に按分賦課を行うこと。

2 保険料(税)の賦課割合及び賦課限度額の設定

保険料(税)の賦課割合及び賦課限度額については、被保険者間における負担の不均衡の是正、中間所得者層の過重な負担の軽減を図る観点から、適切な設定を行うこと。

3 保険料(税)の減免

国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した者がいる世帯における保険料

(税)について、平成25年度から所得割に係る軽減判定所得の算定特例が恒久化されたほか、平等割の減額措置が延長されたことを踏まえ、適正な対応を行うこと。また、被用者保険から後期高齢者医療制度に移行したことに伴い、被扶養者から国保被保険者となった者に係る条例減免については、当分の間措置されることとされていたが、当該条例減免のうち、旧被扶養者に係る応益割については、平成31(2019)年度以降、資格取得日の属する日以後2年を経過する月までの間に限り実施することとされたので適正な対応を行うこと。(平成30年12月12日事務連絡)

第4 市町における保険税の徴収の適正な実施に関する事項

1 収納率目標

保険者規模別の現年度分の保険税収納率の目標は、次のとおりである。

- | | |
|--------------------------|-------|
| (1) 被保険者数1万人未満の保険者 | 95%以上 |
| | |
| (2) 被保険者数1万人以上5万人未満の保険者 | 94%以上 |
| (3) 被保険者数5万人以上10万人未満の保険者 | 93%以上 |
| (4) 被保険者数10万人以上の保険者 | 92%以上 |
| | |

2 保険料(税)収入の確保

(1) 徴収計画の策定
市町村保険者の徴収計画については、

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

(2) 納期内納入の促進等

保険料(税)の納入については、納期内納入の促進を図るためにマルチペイメントネットワークの導入や口座振替の原則化を検討し、口座振替を推進するほか、多様な納付方法を採用する等、納付しやすい環境整備を推進するとともに被保険者に対する効果的な啓発活動を積極的に行うこと。

(3) 滞納者対策

ア 保険料(税)の確保を図るため、早期に滞納者の財産調査を含めた実態把握及び適切な対応を行うこと。

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

ただし、出産育児一時金については、国民健康保険法施行規則(昭和33年厚生省令第53号)附則第10条に

よる一時差止を行わない措置が継続されているので留意すること。

被保険者資格証明書の交付に当たり、「被保険者資格証明書の交付に際しての留意点について」（平成20年10月30日保国発第1030001号）に基づき、適正に行うこと。被保険者資格証明書及び短期被保険者証の交付については、交付事務を通じてできるだけ滞納者と接触する機会を確保し、保険料（税）を納めることができない特別な事情の適切な把握に努め、機械的な対応になることのないよう、きめ細かな納付相談を行うこと。被保険者資格証明書の交付は不利益処分にあたることから、行政手続法に基づく弁明の機会の付与を必ず実施すること。

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

ウ 被保険者が、督促、催告に応じない場合には、負担の公平の観点から積極的に差押えを行うこと。

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

オ 保険料（税）の不納欠損処分については、資産の状況等の調査結果に基づき適正に行うこととし、短期被保

険者証の交付対象者が該当した場合も行うこと。

(4) 徴収体制の充実

滞納保険料（税）の徴収については、全庁体制の確立や嘱託徴収員の採用等、徴収体制の整備を図ること。

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

(5) その他の収納対策

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

第5 市町における保険給付の適正な実施に関する事項

1 保険給付の点検、事後調整に関する事項

(1) 保険給付の点検

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

査を実施すること。

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

(2) 不当利得への対応

不当利得の事務処理については、「被保険者資格喪失後の受診により発生する返還金の保険者間での調整について」（平成26年12月5日保国発1205第1号）に基づき、保険者間調整を積極的に活用するほか、「不当利得の返還金にかかる債権管理等の適正化について」（平成25年7月19日保国発0719第1号）に基づき、返還金債権の把握及び管理並びに療養給付費等負担金の適正な算定を行うとともに、債権回収に努めること。

2 療養費の支給の適正化に関する事項

(1) 柔道整復、あん摩・マッサージ、はり・きゅう

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

特に、柔道整復療養費については、申請書の内容点検については、疑義（多部位、長期又は頻度が高い）が生じた場合、必要に応じて被保険者に文書照会や聞き取りを行うことにより施術の状況等を確認し、支給の適正化に努めること。

また、支払前の資格確認を徹底して行うこと。

(2) 海外療養費

支給申請に対する審査の強化として、航空券等海外に渡航した事実が確認できる書類の写し及び保険者が海外療養を担当した者に照会することに関する被保険者の同意書を求めること。また、「海外療養費及び海外出産に係る出産育児一時金の支給の適正化に向けた対策等について」（平成31年4月1日保国発0401第2号）に基づき、海外療養費の支給の適正化、及び海外出産に係る出産育児一時金の支給の適正化に向けた対策を講じること。不正請求事例が判明した場合には、「海外療養費の不正請求対策等について」（平成25年12月6日保国発1206第1号）に基づき、県に報告すること。

3 第三者求償の取組強化に関する事項

第三者求償事務については、第三者行為の発見手段の拡大及び被保険者に対する周知広報の強化により、確実かつ速やかな傷病届の提出の励行を図ること。また、求償事務の取組の底上げを図るため、PDCAサイクル（現状の取組評価・事務改善・数値目標の設定）を確立、循環させることにより、継続的に求償事務の取組強化を進めること。

4 高額療養費の多数回該当の取扱いに関する事項

高額療養費の多数回該当の判断に当たっては、世帯主に着目して適切に世帯

の継続性を判定すること。また、世帯の継続性の判定の取扱いは、国の参酌基準に基づくこと。

第6 医療費の適正化に向けた取組

1 特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上

第3期特定健康審査等実施計画に基づき、実施率の向上に向けた取組を行うこと。また、対象者自らが健康状態を自覚し、生活習慣改善の必要性を理解した上で実践につなげられるよう、対象者の個別性を重視した効果的な保健指導を実施すること。

2 データヘルス計画の策定とPDCAサイクルに基づく効率的・効果的な保健事業の実施に向けた取組

保健事業を行うに当たっては、「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」（平成16年厚生労働省告示第307号）に基づき、保健事業の実施計画（データヘルス計画）を策定するとともに、生活習慣病予防対策等、地域の課題に応じた保健事業をPDCAサイクルに基づき実施すること。

3 糖尿病等生活習慣病重症化予防に向けた取組

「栃木県糖尿病重症化予防プログラム」等に基づき、医療機関への受診勧奨やかかりつけ医と連携した保健指導を行うこと。

4 後発医薬品の安心使用の促進に関する取組

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

5 適切な受療行動の促進（重複・頻回受診等の是正）に向けた取組

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

6 医療費等の分析

医療費等の分析については、診療諸率の経年的な傾向把握、他の保険者との医療費実態の比較、疾病構造、長期入院者及び重複・頻回受診者の動向の把握・分析等により、医療費等の現状と問題点を的確に把握し、医療費の適正化に必要な施策に反映すること。

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

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

第7 保健医療サービス及び福祉サービスに関する施策その他の関連施策との連携

1 地域包括ケアシステム構築に向けた取組

医療・介護・生活支援等が一体的に提供される地域包括ケアシステム構築の実現に向けて、課題を抱える被保険者の把握と働きかけ、地域で被保険者を支える仕組みづくりや地域で被保険者を支えるまちづくり等に取り組むこと。

2 直営診療施設

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

第8 その他

1 補助金申請事務等の適正化

補助金の申請等に係る事務処理については、会計実地検査等において多数の不適正な事務処理が判明しており、自主点検による適正化を実施しているところであるが、今後は、「国民健康保険関係国库補助金等にかかる事務処理の適正化について（通知）」（平成28年12月8日保国発1208第1号）等関係通知を参考にするとともに、申請誤りが生じないような防止策（誤りやすい事項についての確認マニュアルの作成等）を講じる等、適

正な事務処理のために必要な体制の整備を図ること。

2 不正及び事故の防止

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

なお、特定個人情報情報の漏えい事案等が発生した場合の対応については、「独立行政法人等及び地方公共団体等における特定個人情報情報の漏えい事案等が発生した場合の対応について（平成27年特定個人情報保護委員会告示第1号）」に基づき、事案によっては個人情報保護委員会へ報告する必要がある。この場合、県にも情報提供すること。

3 国民健康保険運営協議会の充実

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

4 保険者協議会における各保険者との連携・協力

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

5 情報開示

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

6 国民健康保険事業に係る検証

市町は、毎年度、事業の実施状況を分析・評価し、必要に応じて改善に取り組みと。

○国保組合に関する事項

上記のほか、国民健康保険組合の運営に当たっては、以下の点に留意すること。

1 適用の適正化

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

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

2 法令遵守体制の整備

「国民健康保険組合における法令遵守（コンプライアンス）体制の整備について（通知）」（平成22年9月10日保国発

0910第1号）に基づき、法令遵守体制の整備に取り組むこと。

3 個人情報等の適正な管理

国保組合が扱う個人情報等の重要情報については、個人情報保護法及び「国民健康保険組合における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンスについて（通知）」（平成29年4月14日個情第540号、保発0414第16号）に基づき適正な管理に取り組むこと。

○国保連合会に関する事項

第1 審査の充実強化

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

第2 保険者支援

1 保険者事務共同電算処理事業等の充実・強化

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

特に第三者求償については、研修会の開催や損害保険関係団体、医療機関等との連携強化に加え、直接求償事務に関して、保険者のニーズに専門的・的確に対応されるよう、将来的に全ての傷害事故

について受託できる体制を構築すること。

2 医療費分析等の充実・活用

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

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

3 レセプト点検調査の支援

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

4 保健事業の支援

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

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

5 保険料（税）収納率向上対策の支援

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

第3 その他

1 個人情報等を含む重要情報の適正管理

連合会が扱う個人情報等の重要情報については、個人情報保護法及び「国民健康保険団体連合会等における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンスについて」（平成29年4月14日個情第541号、保発第0414第10号）に基づき適正な管理に取り組むこと。

2 事務の改善等

連合会における不正及び事故の防止については、保険者に関する事項の第8の2に準じて実施すること。

なお、特定個人情報の漏えい事案等が発生した場合の対応については、「事業者における特定個人情報の漏えい事案等が発生した場合の対応について（平成27年特定個人情報保護委員会告示第2号）」に基づき、個人情報保護委員会へ報告する必要がある。この場合、県にも情報提供すること。



佐野市

やま すげ なお み
山 菅 直 己

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

首都圏から70キロ圏内に位置し、東北自動車道の佐野藤岡インターチェンジに加え、北関東自動車道に佐野田沼インターチェンジも開通しました。東北自動車道・佐野サービスエリアのスマートインターチェンジと合わせると、市内に3つのインターチェンジを持つことになり、その立地条件から、北関東の玄関口として交通の要衝となっています。

現在、佐野市は地域おこし協力隊によるまちおこしを推し進めております。都市部などから地方に移り住んでもらい、地域の活性化や地域ブランドの強化などに取り組んでもらっております。中心市街地の活性化、中山間地区の活性化、天明鑄物のPR、スポーツを通じた地域の活性化などの協力隊員がおりますが、特にお笑い芸人のテルさんには、佐野市への移住・

定住を進める協力隊員として、佐野暮らしの良さをPRしていただいております。

さて、本市の国保運営協議会会長を務められる山菅直己氏は、旧葛生町の町議会議員を2期務められ、平成17年2月の一市二町の合併に伴い、同年4月に新市の市議会議員に当選されました。現在4期目在職中であり、その間、市議会議員、監査委員、経済文教常任委員会及び建設常任委員会の委員長等の要職を歴任されました。また、平成30年8月から本協議会の会長として、国保事業の運営にご尽力をいただいております。

国保運営の都道府県広域化になって1年が経ちますが、国保をめぐる情勢は、少子高齢化や医療費の増加等により、大変厳しい財政状況にあります。このような中、会長におかれましては、健康には十分ご留意いただきながら、これまでの経験と知識を活かし、市民が安心して医療を受けられる、健康で明るいまちづくりを実現するため、なお一層ご活躍されますことを期待しております。

安定した国保制度の確立をめざして

国民健康保険は、高齢化社会による医療費の増加や被保険者の構成要因により、極めて厳しい財政状況になっています。

今後とも、安定した医療体制の確保、国民皆保険制度の持続に向けて、国の社会保障制度改革に期待すると共に、後発医薬品の使用率アップや特定健康診査等の受診率向上に努めたいと思います。



第124回

栃木市



栃木市

突撃ルポ

保険者_{みてある}記_寺

来て・観て・住んで・ ホッとあったか とちぎ

栃木県の南部に位置し、東京から鉄道でも、高速道路でも約1時間の距離にある栃木市。南北約33・1km、東西約22・3km、面積331・50km²で、壬生町、小山市、野木町、佐野市、鹿沼市などに接し、茨城、栃木、群馬、埼玉の4県の県境が接する稀有な地域でもある。

ります。地勢としては、西に「三嵎山」、
「岩船山」、中央には「大平山」を中心とする太平山県立自然公園が広がり、南にはラムサール条約登録地である「渡良瀬遊水地」など県南のシンボリックな自然景観を有しています。また、「渡良瀬川」、「思川」、「巴波川」、「永野川」、「三杉川」などの豊かな河川が市域を流れており、このような豊かな自然環境を生かした観光振興や農産物などを活用した地域ブランドの活性化によるまちづくりの推進が期待されています。

今回は『来て・観て・住んで・ホッとあったか』の実現を目指し、活力あるまちづくりを推進している栃木市を訪ね、医療費適正化対策の課題や問題点、税収率向上や保健事業の取り組み等についてうかがった内容を紹介します。

糖尿病性腎症重症化予防事業で 対象者への積極的な受診勧奨

生活環境部保険医療課国保係の中井係長、野中主査、内野主事に課の取り組み

についてうかがいました。保険者努力支援制度に関連して力をいれている取り組みについて内野主事は、「糖尿病性腎症重症化予防事業として、健診異常値放置者や治療中断者へ対し受診勧奨を行っています。通知を送付するだけではなく、後日電話での連絡も行っており、対象者と継続的にコンタクトを取っていくことで、指導に結び付く事例が増えていけばと考えています」と話します。

とくナビAIを活用した勧奨で 受診率の向上を目指す

続けて健診受診率の向上に向けた具体的な取り組みについてうかがうと、「平成30年度から、とくナビAIによる対象者の抽出と、対象者に合わせた通知の作



保険医療課 内野主事



とちぎ花センター



渡良瀬遊水地 第一調節池ヨシ原



とちおとめ (いちご)



スカイベリー (いちご)



巴波桜



保険医療課 野中主査(左)と中井係長(右)

成、送付を始めました。健診の問合せや申し込みが増えたことから手応えを感じており、今年度も継続事業とし、対象者へのとくナビA-Iでの通知数を増やしました」と話す一方で、「若年層の、特に働き盛りの方の受診率が低いことが課題であり、更なる働きかけが必要だと感じています」と事業の手応えと今後の課題について話します。

医療費適正化に向けて重複・頻回受診者への訪問指導を行う

また、医療費適正化に向けた取り組みについて、「重複・頻回受診者へ通知を行い、了承が得られた方に対しては、看護師と職員による訪問指導を実施し

ています。医療機関と患者の間の中立的な立場から、減薬となるよう働きかけています。指導の結果より、多受診や頻回受診が見直され、医療費の適正化に結び付けばと考えています」と内野主事は続けます。

消防と連携して臨む 第三者求償請求

保険者努力支援制度の評価指標となっている第三者求償の取り組みについてうかがうと野中主査は、「消防から救急搬送記録などを提供いただき、第三者行為による傷病を発見できるよう取り組んでいます。いただいた情報をもとにレセプトとの突合を行い、第三者行為が該当かどうかを精査しています。今後も消防本部と連携して取り組んでいきたいと考えています」と前向きに語ります。

現年度分を中心に 滞納整理を行う

税の収納率向上へ向けた取り組みについては、財務部収税課の金子課長補佐、川津課長補佐にうかがいました。「現年度分の滞納を中心に取り組むことで、次年度に滞納となる人を減らして



いきたいと考えています。早速に取り組みを強化したいと考え、現年度分を中心に滞納整理を行う担当を定めました」と話します。

督促状をコンビニ納付対応へ

その他の取り組みについてうかがうと、「今までは督促状を受けとった方については、銀行等でしか納付できませんでしたが、今年度6月からコンビニ納付にも対応することとしました。また、口座振替の原則化も行いました。利便性の向上が収納率の向上に繋がればと考えています」と収納率向上に向けた新たな取り組みに期待を寄せます。

早期の滞納処分を目指す

収税課として今後力を入れていく取り組みについてうかがうと、「栃木市では、引き続き財産調査を強化していく予定で、財産のある方については早期に滞納処分を行っていききたいと考えています。今後は、給与の差押えや自動車のタイヤロックにも力を入れていききたいです。」と今後重点的に実施していく取り組みについて話します。

収税課の窓口を設置されていたタイヤロックのディスプレイからも厳格な滞納処分への前向きな姿勢がうかがえました。

合同公売会の実施で更なる効果を期待

続いて公売の実施について詳しくうかがうと、「引き続きインターネット公売を行っていきます。今後はバイクや自動車等の公売を実施していききたいと考えています。昨年度は、小山市、結城市との合同公売会にて不動産の公売を行いました。手応えを感じているので、引き続き他市と連携して公売会を開催していききたいです」と力強く話します。



健康増進課 島田係長

外国人滞納者への対策が課題

収税課において抱える課題についてうかがうと、「外国人の滞納者が増加して

いることが課題として挙げられます。特に、ベトナム、スペイン、中国、ネパールなどの労働者が増えている傾向です。滞納の要因としては、国保制度自体への理解が不足しているのではと考えていますので、制度の周知と併せて納税についての理解を深めてもらうよう取り組む必要があります」と今後の課題と対策について話します。

けんしんガイドブックやけんしんパスポートで健診受診を周知

栃木市の保健事業については、健康増進課の島田係長、山中保健師、佐山保健師にうかがいました。島田係長は、「栃木市では『けんしんガイドブック』と『けんしんパスポート』を各世帯へ郵送しています。各種健診に関する案内などが記載されており、受診に繋がればと考えております。対象年齢や費用などを詳しく記載しているので、興味を持っていただき、足を運んでいただければと思っています」と話します。

30年度から実施のマイレージ事業は好評！

続けて、受診率向上のため実施してい

るマイレージ事業についてうかがうと、「30年度から始めたマイレージ事業は応募者も多く非常に好評です。健診の受診を応募の必須条件としているので、受診率向上に結び付けばと考えています。来年度も引き続き実施する予定です」とマイレージ事業の手応えについて話します。

30年度はマイレージ事業に500人を超える申し込みがあったそうです。事業は引き続き実施予定とのことですので、更なる受診率の向上が期待されます。

受診しやすい環境づくり

さらに、受診率向上へ向けた取り組みがうかがうと、「特定健診とがん検診を同時に受診できる総合健診の日を増やしま



けんしんパスポート

けんしんガイドブック



糖尿病予防教室～入門編～ 運動の様子



糖尿病予防教室～入門編～ 調理実習内容

した。また健診の日に、『男性の日』や『女性の日』などを設けることによって受診しやすい環境づくりに努めています。特に『女性の日』は申込みも非常に多く好評です」と話します。その一方で、「今後は若い世代の受診率をあげるための対策について、前向きに取り組んでいく必要があると考えています」と若年層への向けた勧奨の重要性を佐山保健師は強調します。

糖尿病予防教室を開催し重症化を予防する

糖尿病重症化予防の取り組みについてうかがうと、「参加者が体験を通して、具体的な知識や方法を学び生活習慣を見直していただくことを目的に糖尿病予防

教室を開催しています。1回目のグループワークで顔見知りを作っていただき、とで楽しく参加していただき、脱落者を減らすようにしています。平成29年度は52名の申し込みがあり手応えを感じています」と話します。

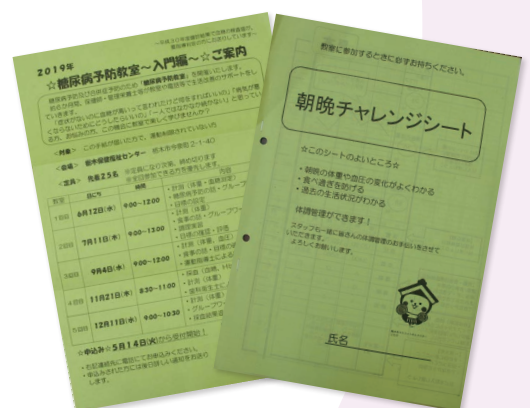
それぞれの課で課題を抱えながらも、前向きに取り組んでいく栃木市。課題解決に向けて、庁内以外にも連携して業務に臨むとともに、市民の立場に立ち、よりよい町づくりを目指しているのだと感じる取材となりました。



成人保健係メンバー

◎栃木市の概況

		平成27年度	平成28年度	平成29年度
総人口(人)		163,170	162,520	161,836
総世帯数(世帯)		63,352	64,317	65,068
国保被保者	加入世帯数(世帯)	25,801	25,128	24,309
	被保険者数(人)	45,133	42,988	40,883
	被保険者加入率(%)	27.7	26.5	25.3
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	104,631	104,752	116,364
	収納率(%)	88.64	88.36	87.84
一人当たりの療養諸費費用額(円)		328,875	333,560	345,400
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	26.6	27.8	29.9
	特定保健指導実施率(%)	42.6	41.9	38.4



糖尿病予防教室のお知らせ

朝晩チャレンジシート

特別寄稿

第1回

高齢社会とフレイル

① 超高齢社会の到来とフレイル予防を基軸としたまちづくり

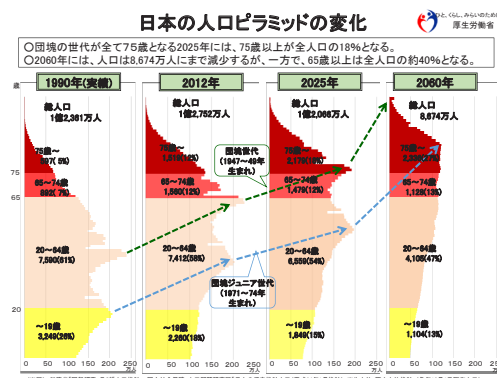
東京大学高齢社会総合研究機構 神谷 哲朗・飯島 勝矢

1 はじめにー超高齢人口減少社会の到来

我が国は、男性の平均寿命は過去最高を更新し81・09年、女性の平均寿命は87・26年となった（2018年7月厚生労働省発表簡易生命表）。2025年には最大の人口集団である団塊の世代が後期高齢期に入り、その後85歳以上の人口が急速且つ大幅に伸びる。85歳以上になると加齢に応じて心身の虚弱化と認知症は大幅に増加していく。2060年には少子化の進行に相まって高齢化率は現在の約28%から約40%に上昇し、100歳人口も現在の約7万人から60万人強となり、文字通り人生100年時代を迎える【図1】。

既に本県を含む全国地方都市では急速な高齢化が進行しており、高齢者が地域住民の大きな割合を占める社会となり、しかも、高齢者の世帯は、一人暮らし世帯が一番多く、次に夫婦だけの世帯が多く、子との同居は少数派となってきた。首都圏とりわけ大都市圏において、郊外の住宅地に住んでいる大きな人口集団である団塊の世代は、70歳前後であり、日常生活において老いの兆候は感じているものも今は比較的元気で極めて快適なので、未来に向けた虚弱化対策の必要性に気が付かない。

【図1】



しかし、老々世帯、或は一人暮らしで、心身の虚弱化と認知症の状態が弱ってきたら、日常生活に必要な防犯や家庭からの資源ゴミやゴミ出しの管理等を担ってきた自治会・町内会、あるいは子ども会の運営などの地域運営が難しくなってくる。やがて施設(本稿では、特別養護老人ホームや有料老人ホームなど住まい機能とケアサービス機能が一体となったものをいう)や病院に行くしなくなる。空家、空地の増加による居住地域のイメージダウンはさらに悪循環を加速させて地域を衰退させていく。こうした兆候

は本県内でも既に発生している。

このような時代に日本はどのような対応をしていけばよいのか。国は年をとってもできる限り自立が維持でき、弱ってもできる限り住み慣れた住まいで最期まで住み続けられることを目指し、地域包括ケア政策を推進している。2025年を間近に控え、社会の常識やシステムの変容が迫られている。

今後急速に高齢化する大都市はもとより、すでに高齢化の進んでいる地方都市も、年をとっても安心して住み切れるまちづくりを実現する必要がある。このため、いずれの地域にあっても、自分の日常生活圏内で、24時間対応の在宅医療と在宅看護・介護サービスが総合的に確保され、日常生活を続けるための生活支援サービスが身近にあり、虚弱になりにくいような活性化したコミュニティを目指すことを内容とする地域包括ケアを進める必要がある。

本稿においては、以上のような考え方に立ち、首都圏の高齢化の最前線地域のひとつといえる千葉県柏市におけるプロジェクトの取り組みを参考にしつつ、地域包括ケア政策の視点から超高齢人口減少時代のフレイル予防対策に向けての道筋を提案したい。

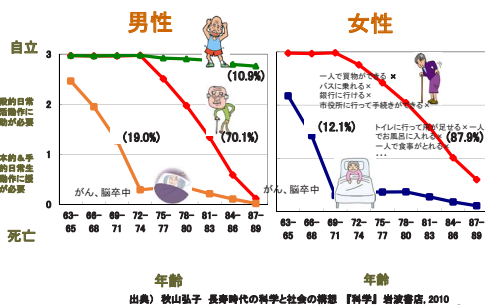
2 フレイル予防を基軸としたまちづくりー地域包括ケアの背景

(1) 日本人の高齢期の姿

東京大学高齢社会機構(以下「機構」という)秋山弘子特任教授が20年の歳月をかけて調査し作成されたデータを通して現在の日本人の老いの姿を見てみたい【図2】。

【図2】

高齢者の増加と多様なパターン
(全国高齢者20年の追跡調査)



平均的に見て、高齢期の自立度の形は、男性の一部を除き、二つのパターンに分かれることが分かる。65歳前後に急激に重い要介護になるパターンが男性女性それぞれ1割強から2割程度あり、一方で、75歳前後を境に徐々に自立度が落ちていくパターンで男性女性それぞれ7割から9割程度を占める。人生100年時代となり後期高齢者が大きな割合を占める社会は、大きな虚弱な集団を抱える社会であることがわかる。

急激に自立度が下がるグループは、生活習慣病の増悪による脳卒中等の病気が主原因と考えられるが、徐々にレベルダ

ウンしていくもう一つのグループが主流で、この状態像は「フレイル（虚弱）」と呼ばれている。生活習慣病予防については、すでに政策として体系化されており、今後は虚弱化（すなわちフレイルの進行）を遅らせることに重点を置いた、より早期からの介護予防を国家戦略として本格的に進める必要があることを示している。

一方、このデータが物語るもう一つの重要な点は、多くの国民は、最後は大なり小なり人の世話になるような要介護時期を迎える、つまり、PPK（ピンピンコロリ）は稀であるということを示している。従って、この時期においてもできる限り在宅で、生きていて良かったという気持ちで安心して過ごせる社会システムを確立しなければ、人生100年時代は長生きして必ずしも幸せとは言えないという社会になりかねない。

以上述べたような状況に社会システムとして応えようとするのが地域包括ケアの考え方である。

(2) 地域包括ケアの深化とフレイル予防
介護保険制度導入（2000年）当初までは、高齢者が在宅ケアへの転換の道筋をつけることに重点が置かれたが、本格的な超高齢人口減少時代を迎えるに至っては、フレイル予防（介護予防）政策を強化して、高齢者が出来る限り自立した生活を維持する方向を目指すなければ社会が成り立たない。

地域包括ケアのあり方の理論的な構築を担ってきた地域包括ケア研究会（座長・田中滋先生）の2014年報告書における植木鉢のイメージ図【図3】では、全ての人の尊厳の尊重という思想を土台



【図3】 地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業報告書より

として、自助、互助、共助、公助といった個人と社会の関係性を念頭に置いた立体的な概念が示されている。この概念の詳細説明は割愛するが、今後の超高齢社会は、自助、互助をしつかり位置付け、自らが自立し続ける努力や様々な助け合いのあるコミュニティがなければ、社会保険料や税を財源とする専門職サービスを保証しきれない（言葉を換えれば、鉢植えの葉が枯れることを示唆している）。

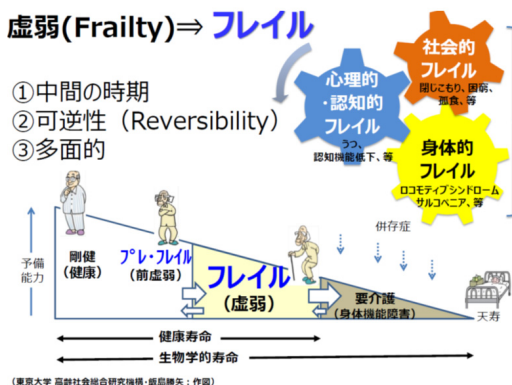
介護サービスの給付制度として始まった介護保険制度において、フレイル予防政策は、コミュニティを基本に置く自助／互助の理念をより重視し、地域支援事業としての介護予防と生活支援を高齢者の医療やケアの政策のより手前の段階に位置付け重視することにより、地域包括ケアの概念をより深化させ、その構図を見える化したといえる。

我々は加齢が進むにつれて、徐々に心身の機能が低下し始め、日常生活の活動量や自立度の低下を経て、やがて要介護の状態に陥っていく。この加齢に伴う心身機能の顕著な低下を虚弱（frailty）と呼んでおり、サルコペニアや要介護の主たる要因である。

【図4】

虚弱(Frailty)⇒フレイル

- ①中間の時期
- ②可逆性（Reversibility）
- ③多面的



（東京大学 高齢社会総合研究機構・植田健夫：作成）

日本老年医学会は、要介護になる手前の徐々に虚弱になる過程を日本語で「フレイル」と定義した。現在までの政策の主流であった要支援段階での介護予防の重点を、より早期の可逆性の高い段階での対応であるフレイル予防に移していくことが大きな課題である【図4】。

健康寿命の延伸が叫ばれている中、2025年には団塊世代が後期高齢者になっていく大きな節目であると認識されているが、彼らへの対応を誤ると、首都圏を中心にフレイル高齢者の爆発的增加を生み出し、地域包括ケアの概念を根本的に揺らがせることになる。

介護等各分野の専門職および行政、そして国民すべてがこのフレイル対策の趣旨をしっかりと理解した上で、従来の予防施策にフレイル対策の新しい風を吹き込むという、まさにパラダイム転換が強く求められている。

次号に続く



プロフィール

飯島 勝矢

医師 医学博士
東京大学 高齢社会総合研究機構 教授

1990年 東京慈恵会医科大学 卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科 入局、東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座 助手、同講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、2016年より現職の東京大学高齢社会総合研究機構教授。

内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員、厚生労働省「全国在宅医療会議」構成員。専門は老年医学、老年学（ジェロントロジー：総合老年学）。特に、健康長寿実現に向けた超高齢社会のまちづくり、地域包括ケアシステム構築、フレイル予防研究、在宅医療介護連携推進と多職種連携教育、大学卒前教育。

近著：「老いることの意味を問い直す ～フレイルに立ち向かう～」(クリエイツかもがわ)、「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」(KADOKAWA)、「健康長寿 鍵は“フレイル” 予防 ～自分でできる3つのツボ～」(クリエイツかもがわ)



プロフィール

神谷 哲朗

東京大学 高齢社会総合研究機構
特任研究員

岐阜県関市出身。静岡大学理学部修士課程を経て1982年に花王入社。花王では研究開発部門、マーケティング部門でトイレットリー商品開発、化粧品開発を担当。2012年7月退職し、同年8月から東京大学高齢社会総合研究機構の特任研究員として従事。東京大学では、元厚生労働事務次官の辻哲夫教授、当機構の飯島勝矢教授の下で、地域包括ケアのモデル事業の柏プロジェクトに参画し、高齢者の健康づくり、フレイル予防、生活支援サービス、在宅ケアの在り方、在宅医療関係の研究と東京大学の産学連携プロジェクトの一つである「ヘルスケアネットワーク」で高齢社会における産・官・学・民共同研究を担当。宇都宮市在住。

近著：「地域包括ケアのまちづくりとコンパクトシティに向けての提言」(山口幹 幸編著「コンパクトシティ」を問う (プロGRESS))

第5回

プロスポーツ選手から健康を学ぶ！



©TOCHIGI SC

栃木県内で活躍しているプロスポーツ選手から健康な体作りの秘訣や心構えを学んでいきます。今回は、栃木SCの菅和範選手にお話をうかがってまいりました。



©TOCHIGI SC



7 DF 菅 和範 KAN Kazunori

○生年月日：1985年11月11日 ○身長／体重：177/75
○ニックネーム：かんちゃん ○自分の性格をひとことという：素直
○ここだけは譲れない事：ラジカンで「ヤーマン！」からスタートすること
○所属歴：大西キッカーズ→大西中→今治東高→高知大→FC岐阜

——早速ですが、普段から食事の面で気を付けていることはありますか？

バランスのとれた食事をとることは当然気を付けています。また、不足している栄養分は何かを考え、サプリメントで補うようにしていますね。

——サプリメントというのは？

ビタミン、アミノ酸やプロテインなどのサプリメントを摂っており、タイミングにも気を付けています。

——どのようなタイミングに気を付けていますか？

スポーツをしているので、運動した直

後にアミノ酸、BCAA、グルタミン、プロテインなどを摂っています。本来であれば肉などからタンパク質を摂ることが望ましいのですが、運動直後はそうはいかないので、サプリメントで不足した栄養を補い、その後でしっかり食事をするようにしています。

——効果の実感はありますか？

同じトレニング量や食べる量でも体が絞られていくのを実感しています。やはり、タイミングを意識して食事をするのが、健康な体づくりのために重要なのではないのでしょうか。

——なるほど。夜はあまり食べないという方もいますが菅選手はいかがでしょう？

夜はあまり食べないようにしています。消化にエネルギーを使ってしまうと疲労回復にエネルギーを使うことができないので、夜は可能な限りあっさりしたものを食べるよう心がけています。

——食事制限などは行っていますか？

特別なことはしていません。サプリメントで足りない栄養を補うようにして、普段の食事で無理な制限をしなくて済む

ようにしていますので、食事でのストレスもありません。

——入浴方法で気を付けていることはありますか？

練習後は疲労回復のために水風呂との交代浴を実践しています。また、お風呂にはしっかり浸かるようにしています。さくら市にある喜連川温泉のPR大使も務めているので、喜連川温泉に行くこともよくありますね。一人では入るのはあまり好きではないので、後輩である田代選手たちと一緒にリフレッシュしていくことが多いですね！

——睡眠方法で気を付けていることはありますか？

睡眠の質が悪くなると、疲労回復にも悪い影響がでてしまうので、お酒やコーヒーの飲みすぎには気を付けています。もちろん飲みすぎはよくありませんが、適量を心がければ、心身ともに良い効果があるのではないのでしょうか。

——続けることは辛くはないですか？

無理なく楽しく続けられるよう工夫しているので辛いとは思いませんね。寝る前のストレッチを20年くらい続けていますが、もう習慣となつていますので、辛いとは思いません。まずは、自分の体のためだと意識することが大切なのだと思います。

——ストレスとの上手な付き合い方がありますか？

自分にとってマイナスな情報は気にしないことが大切だと思います。今の時代、



SNSなども多く、様々な情報が溢れていますが、必要な情報と不必要な情報を精査することで、ストレスを極力少なくできるのではないのでしょうか。

自分の考えと他人の考えは違うものです。自分に近い意見や前向きになれるような意見に耳を傾け、マイナスな意見は気にしないように心がければ、ストレスと上手く付き合っていると思います。

——ストレスの発散方法は何かありますか？

やはり好きなことをすることが一番だと思います。温泉に行くこともストレス発散になっていきます。また、僕にとって家族と過ごす時間はとても大切であり、そのような時間もストレス発散に繋がっていると思いますね！

——おすすめの運動法などがありますか？

おすすめの運動法という訳ではありませんが、サッカーから離れた時にどれだ

けサッカーのことを考えながら生活できるのかを常に意識しています。例えば、家族と買い物に行く時に靴を少し工夫（インソールを変えるなど）することで買い物の時間をトレーニングにすることができそうです。待ち時間にストレッチをするなどすると空いた時間を有効に使えるのでおすすめです。後は、「ながら運動」をするのもよいかもしれません。テレビを見ながらでもよいので、ストレッチなどを続けてみるとよいのではないのでしょうか。

——ありがとうございました。大変勉強になりました。それでは最後に、読者に向けて一言おねがいします。

どんなことでも辛いと続かないと思いますので、自分に合った健康法を実践してほしいです。何気ない日常に健康に良いことを1つでも取り入れることで、普段の生活に2倍、3倍の意味を持たせられるのではないかなと。

「全てにおいて自分で考えて実践すれば、達成したときに幸せな気持ちになれる」という監督の言葉を胸に日々トレーニングをし、チーム一丸なつて試合に臨んでいます。一つの空間で一つのゴール、一つの勝利を一緒に喜び、サッカーを楽

しんで、共に栃木SCを作っていければと思います。ぜひスタジアムに応援に来てください！

以上、栃木SCの菅和範選手へのインタビューでした。心構えから、実践方法まで詳しく教えていただき、大変勉強となった取材となりました。菅選手が出演中のラジオ番組内では、栃木SCの選手を招き、様々なトークをしているそうです。取材の中でもあった運動法などをはじめ、選手同士の話を聴くことができる貴重な機会ですので、読者の皆様もぜひ一度聴いてみてはいかがでしょうか。

ぜひ応援に
来てください！



RADIO BERRYで「ラジカン」放送中です！

保健師 活動報告

健康推進員の活動について —行政と市民が協働で行う地域の健康づくり—

小山市健康増進課市民健康第二係

小山市の概要

小山市は栃木県南部に位置し、東京圏からは北に約60km、県都宇都宮市からは南に約30kmの距離にあります。「水と緑と大地」の美しく豊かな自然と、数多くの歴史的・文化的資産を有し、農業・工業・商業の調和のとれた、人口16万人超の県内第2位の都市として発展しています。

また、鉄道は、南北のＪＲ宇都宮線と東北新幹線を軸に、東からＪＲ水戸線、西からＪＲ両毛線が小山駅で結節し、道路は、国道4号と新4号国道、国道50号の広域幹線道路が市内を貫通しており、交通の要衝地となっています。

健康都市おやまプラン21について

小山市は、市と市民が一体となって総合的な健康づくりの推進を図り、市民一

人ひとりが健康で快適な生活を送れるよう、平成4年3月に「健康都市おやま」を宣言しました。この宣言以降、様々な健康づくり施策を推進する中で、平成15

年3月、国や県の健康増進のための取り組みや健康づくりの新しい考え方を踏まえ、「健康都市おやまプラン21」を策定しました。10年間の計画のため、第一次プランを見直し、平成25年度から第二次プランに基づき、健康づくりに関する様々な団体が、それぞれの立場で「健康都市おやま」の実現に向けて活動しています。

健康推進員について

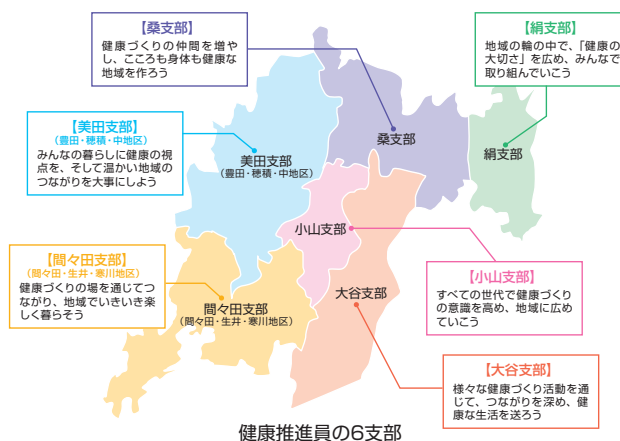
小山市には、保健師と一緒に地域で健康づくり活動をしていただいている健康推進員の皆さんがいます。健康推進員は各自治会から選出していただき、より身

近な地域で市民の生活に着目しながら健康づくりを主体的に進める役割を担っていただいています。生活圏域ごとに6支部に分かれて、「健康都市おやまプラン21」の計画に従い、支部活動を展開しています。

保健師は、支部全体の会議・研修や各ブロックごとの地区懇談会の中で、健康づくりに関する正しい知識を情報提供し、小山市の国保加入者の地区別の医療費データ等を提示しながら、地域の現状や健康課題について考えてもらう機会を作り、活動に活かしていただいています。また、健康推進員の皆さんからは、実際に住んでいて感じる地域の現状や健康課題等について情報をいただきながら、一緒に、どんな取組みをしたら地域の健康づくりにつながるか、何ができるのかを考えています。

健康推進員と一緒に行う地域の健康づくり

健康推進員の皆さんのご協力をいただきながら、各地域の健康課題に沿った取組みを継続してきた結果、地域のお祭りや運動会のような地域独自の活動と密着





健康推進員主催のウォーキング



小学校祭における健康クイズ



各地域の体操教室・健康教室



公民館まつりでの減塩豚汁配布

した健康づくり活動が実践され、各地区の小・中学校等と連携し肥満予防や食育への取り組みなども行うことができるようになりました。

ある支部では、地域住民が生活の中に運動を取り入れるきっかけとして、ウォーキングのイベントの開催を計画し実施したところ、好評だったため、長年継続した活動となり、今では地域の取り組みとして根付いた活動となっています。また、健康推進員と一緒に「ミニ健康まつり」を企画・開催したところ、多くの人を集めて運動実技体験や健康づくりのPR活動を行うなど、地域ぐるみの健康づくり活動を展開することができました。

そのほか、全体研修会の企画や広報しらかし発行による活動紹介のほか、各地

で自主的な取り組みを行っていただいています。

健康長寿 はとむぎ100歳を目指すプロジェクト

小山市では平成30年度より市民がいきいきと元気に暮らせるまち、健康長寿100歳を目指し、「はとむぎ100歳を目指すプロジェクト」を開始しました。小山市のブランド「はとむぎ」は、品質、生産量共に全国のトップクラスを誇ります。内閣府の戦略的イノベーション創造プログラム（SIP）の次世代農林水産業創造技術の開発研究に小山市のはとむぎが選定され、実証試験の結果、はとむぎには炎症を抑える効果、血管の弾力性を保つ効果、脂質異常症の予防効果、肝機能改善の効果があり、動脈硬化などの

生活習慣病を予防する効果とともに、肌のキメを良くする美肌効果があることが示唆されました。

広く市民にはとむぎの効能について啓発していくために、まずは健康推進員の皆さんにはとむぎシンポジウムへ参加していただき、はとむぎの効能について知っていただきました。その後、支部によつては健康推進員の自主勉強会として「はとむぎを使った調理実習等を行い、更にはとむぎの活用方法についても学んでいただきました。今後は、健康推進員と共に、はとむぎの効能について啓発をしていきます。



はとむぎ講演会

行政と市民が協働した地域の健康づくり

今後健康推進員の皆さんと一緒に、地域の健康課題を考え、行政と住民である健康推進員が各々の立場でできることを考え、「ひとともまちも健康な小山市」を目指し、健康づくり活動を推進していきたいと思っています。



小山市の健康づくり
マスコットキャラクター

ぴー
Pちゃん

小山市民みんながハッピーのP
健康都市おやまプラン21のP
そのプランを多くの人にピーアールのP

保険者 だより

健康サポート事業

【益子町】

益子町では、町民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むことができるよう、各種事業を実施しています。

特定健診においては、受診者全員に結果説明会で結果を返却し、永年継続実施しているため、町民にも浸透されたものとなっています。

結果説明会では、特定保健指導の初回面接も同時に実施しています。

また、町民の健康の保持・増進を図ることを目指し、食事や運動面への働きかけとして、毎月健康デーを設け、体組成計測定・試食配布・運動の実技指導や、腹囲減を目指したリンパマッサージ教室、慢性腎臓病予防教室、ましこっと体操等を行っています。



健康デー（運動指導）



健康デー（栄養指導）



リンパマッサージ（実技指導）



リンパマッサージ（腹囲で効果測定）



ましこっと体操



慢性腎臓病予防教室

私の趣味と健康法 散歩の効能



高根沢町住民課
課長 加藤 史 敦
あつ とう か

ストレスの源になるストレスサーには、努力をすることで問題自体を解決できるものと、努力したところで問題自体の解決が不可能なものがある。ストレスは悪ではないとも言われるが、人それぞれ容量は異なるので、一線を越えれば必ずパフォーマンスは落ちる。境界線は、自分が「できる!」と思うか「無理!!」と思うかだ。ストレス反応で心身を拗らせないためには、「できる!」と思えないときに、自分で気分

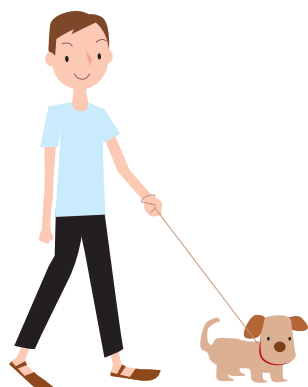
を切り替える方法をたくさん持っていることが何より大切なのだと思う。たとえば気分の切り替えは、文字どおりスイッチをパチッと切る（入れる）ことで、まずそのイメージを自分の中にしっかり持つと良い。人によっては、本をパタリと閉じるイメージでも良いのではないだろうか。多少笑えないが、私の健康バッテリーは劣化してきているので、スイッチはマメに切るようにしている。ただし仕事に関しては、自分ひとりだけでやっている訳ではないので、必ず協力を求めることの方が大切である。誤解の無いように。そしてもっと大切なのは、その後に何をするかだろう。私のお気に入りには、犬と一緒に散歩である。長年続く健康

法であり、もはや趣味と言っても過言ではない。犬を散歩に連れていく役目が、お得な楽しみに変わったのは喜ばしいことだが、最近は「ガブ（愛犬の呼称）、パパ（私の呼称）に散歩連れて行ってもらいな」という妻の声掛けが、ときどき逆になる。私は犬に連れ出してもらっているのだろうか？

とは言え、私にとつての散歩の効能は、季節を感じながらボーっとするのに最適で、気分があつという間に切り替わる。愛犬とともに近所に顔を売ることにもなる。のんびり道草もあり、ときに走り出して息を切らすこともあり、とにかく気分がスッキリする。また、スイッチが切り替わっていないようにも見えるが、考えることも、場面が切り

替わり意図も簡単に整理できたり、思ってもよらないアイデアまで浮かんだりする。

習慣は素晴らしい。自分のなかに気分が切り替わるシステムができていく。まずは行動してみると良い。やってみると分かる。



国保医療担当3ヶ月目



たか やなぎ ゆ き こ
高柳 裕紀子 那須烏山市 市民課
国保医療グループ 主事

国保経験年数

3ヵ月

【私の街自慢】

那須烏山市の自慢はやはり豊かな自然です。夏には川下りやあゆ釣り、パラグライダーなど自然を生かしたアクティビティが楽しめます。そして夏といえば山あげ祭です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されていて、烏山の和紙で作られた巨大な山が上がる歌舞伎の舞台や若衆たちによる迫力のある神輿も見どころです。ぜひ一度訪れてみてください。

【趣味・特技】

趣味は映画観賞で、古い映画もよくみます。最近は、ゴルフを始めようと思い、休日には打ちっぱなしや、パターゴルフなどに行っています。

【健康法・ストレス解消法】

健康法・ストレス解消法はとにかく寝ることです。疲れたり、落ち込んだりしたときには寝ることで気持ちや体力をリセットしています。好きな音楽をかけながらのドライブもリフレッシュ方法です。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

新規採用で国保医療グループに配属になり、分からないことだらけの中、周りの方々に助けていただきながら日々仕事をしています。早く業務を覚えることが最優先ですが、自分自身でも理解が難しい国保の仕組みをどのように被保険者の方に分かりやすく説明できるかが今の課題です。これから知識を増やして何を聞かれても答えられるような人材になりたいです。

【最近気になること】

最近気になることは、オリンピック観戦チケットの抽選が始まったことです。開会式と閉会式を申し込んでみましたが、競技のほうにも申し込んでみようと思っています。

フグを食べて元気になりたい！

その べ
蘭部 ひかり 塩谷町 住民課
保険年金担当 主事

国保経験年数

1年3ヵ月

【私の街自慢】

塩谷町といえば尚仁沢が自慢ですね。水がとてもきれいで、水源まで歩くのが楽しいです。夏の暑い日に木の葉でまばらになった木陰を歩いて、水源で手首を冷やしながら鳥の声や蝉の声、木々のざわめきに包まれると思いきり夏を感じられます。小学生の頃を思い出してしまいますね。田舎ならではの心を揺さぶる自慢スポットです。

【趣味・特技】

鶏肉の照り焼きが得意料理です。焦がさないように気を付けることに集中しているうちに、一日の嫌なことを忘れられます。

【健康法・ストレス解消法】

猫カフェに行ったことはありますか？猫を触るとストレスが軽減されることが医学的に証明されているそうです。私のおすすめはノルウェージャンフォレストキャットです。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

保険について、学校で教わることはないかと思いますが、子供の頃は親が管理をしてくれていたこともあって、何も知らないまま社会人になってしまいました。今では説明できることも増えていますが、窓口にいっしょの方は昔の私のように保険について、手続きが必要なことを知らない方も多いように思います。過誤や返納金等の事務に触れていく中で、基本的な保険の仕組みについてもっと力を入れて周知ができれば、と感じています。

【最近気になること】

フグ刺しを人生で一度も食べたことがないので、どんな味なのかなと思っています。那珂川町の温泉トラフグが気になりますね。



ISMSの認証を取得いたしました

本会においては、医療・介護・特定健診等に係る重要な個人情報を取り扱っており、これらの情報を適切に取り扱うことが社会的な責務と考えております。

このため、情報セキュリティの向上、また、対外的な信頼性の確保を目的に、平成31年度3月7日付で情報セキュリティマネジメントシステム（ISMS）の認証を取得いたしました。今後は、情報セキュリティのさらなる向上を目指し、ISMSの維持及び継続的な改善に取り組んでまいります。

初回認証登録日 平成31年3月7日

認証登録番号 IS 699692

認証登録範囲

- ①保険者の事務の共同処理
- ②診療報酬の審査及び支払
- ③特定健康診査・特定保健指導に関する事業
- ④国民健康保険運営資金の融資
- ⑤保健事業
- ⑥国民健康保険に関する調査及び研究
- ⑦国民健康保険に関する広報及び研修等保険者の事業運営に資する事業
- ⑧介護給付費等の審査及び支払
- ⑨介護サービス苦情・相談事業
- ⑩障害介護給付費及び障害児給付費の審査及び支払
- ⑪保険料の特別徴収に係る経由事務
- ⑫出産育児一時金の医療機関への支払いに係る事務
- ⑬後期高齢者医療事務代行業務

適用宣言書2018年8月20日付第1版



IS 699692 ISO/IEC 27001:2013&JIS Q 27001:2014

超音波骨量測定装置を機器更改しました！

本会では市町保健事業支援の一環として、県内市町国保保険者が実施する健康まつり等のイベントに対し、希望する市町を対象に健康測定機器等の貸出の支援を行っています。

【導入機器】

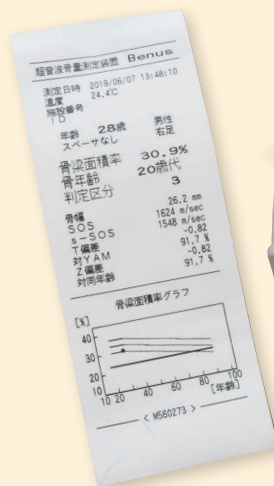
超音波骨量測定装置（ビーナスevo）
（従前の機器の後継機となります。）

【特 徴】

- 超音波パルス法と超音波パルス透過法を併用。X線を使用しない測定方法のため、妊産婦でも測定可能です。
- 高い周波数域の使用により、微細な骨量変化を捉えます。
- 骨年齢の表示・記録でわかりやすい！

【測定項目】

- 骨梁面積率（％）
- 音速SOS（m/sec）
- 踵骨幅寸法（mm）



その他の
貸出機器等

- BCチェッカー（加速度脈波計）
- 内臓脂肪計
- 体組成計
- 健康教育教材（フードモデル）
- はっぴ
- のぼり
- 着ぐるみ

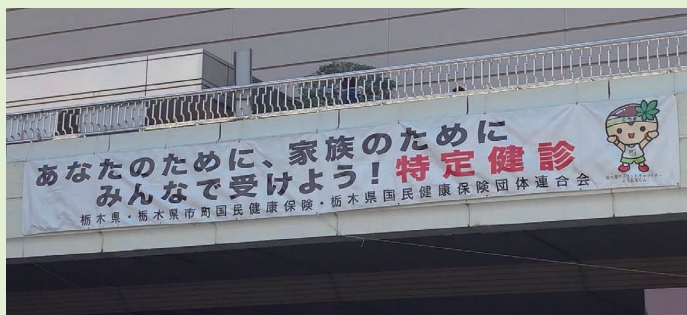
※貸出状況によって、希望する機器等の貸出ができない場合がございます。ご了承ください。
※従前の機器（ビーナスⅢ）と併用しております。

機器等の貸出に関する
お問い合わせ

保健事業課保健事業担当

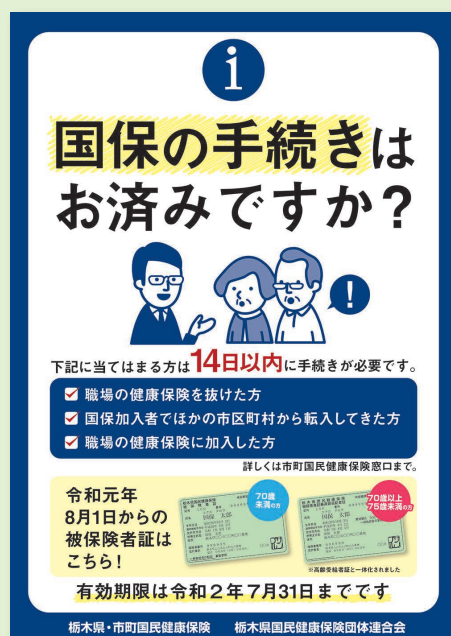
TEL.028-622-7248 までお願いいたします。

特定健診受診啓発用横断幕掲出中です



特定健診受診率向上支援事業として、受診啓発用横断幕をJR宇都宮駅西口ペDESTリアンデッキに掲出中です。
(掲出期間：令和元年7月31日まで)

被保険者証兼高齢受給者証更新時ポスターを作成・配付します



国民健康保険への加入・喪失時の届出啓発用としてご活用ください。



栃木の国保

VoL.69 2019.6/SUMMER

編集者 高橋 郁夫
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 伴印刷株式会社
〒320-0024 宇都宮市栄町6番10号
☎028-622-8901 / FAX 028-622-4525

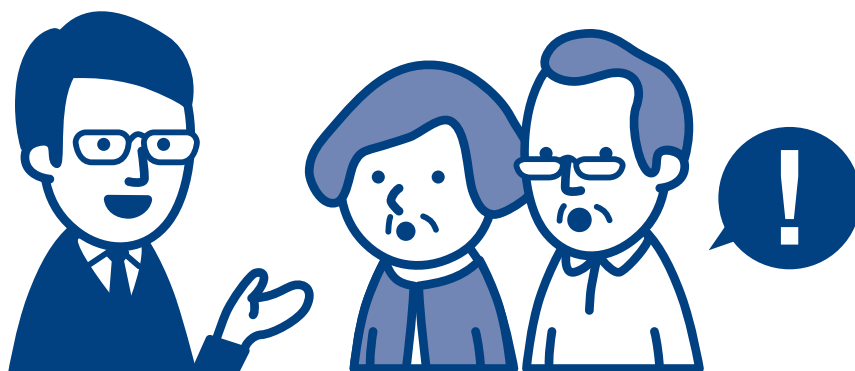
編集後記

馴染みのあった「平成」から「令和」へと元号が変わり、新たな時代の幕開けを感じております。

来年には、1964年以来、56年ぶりとなる東京オリンピックの開催が控えており、「令和」の時代を益々盛り上げてくれるのではないでしょう。か。私自身も貴重な東京開催を今から楽しみにしていますが、観戦チケットに応募しなかったことが少し悔やまれます。
(O・T)



国保の手続きはお済みですか？

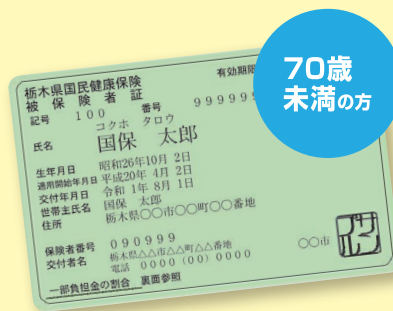


下記に当てはまる方は**14日以内**に手続きが必要です。

- ☒ 職場の健康保険を抜けた方
- ☒ 国保加入者でほかの市区町村から転入してきた方
- ☒ 職場の健康保険に加入した方

詳しくは市町国民健康保険窓口まで。

令和元年
8月1日からの
被保険者証は
こちら！



※高齢受給者証と一体化されました

有効期限は令和2年7月31日までです