

栃木の国保

2019.9 AUTUMN

vol. 69

■巻頭言

『強い日光』『優しい日光』『人が輝く日光』を創る

■メインテーマ

令和元年度

栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

■突撃ルポ 保険者みである記

第125回 壬生町

子育て・健康・壬力がキラリ・幸せ実感・住みよい

■特別寄稿

第2回

高齢社会とフレイル

②より早期からの包括的フレイル予防

(大規模高齢者フレイル予防研究「柏スタディー」の取り組みから)

■特集

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



『強い日光』『優しい日光』
『人が輝く日光』を創る

日光市長 大嶋 一生

2 メインテーマ

令和元年度国民健康保険団体連合会通
常総会

6 国保連協会長プロフィール

「今後の国民健康保険制度について」
国民健康保険運営協議会長 小島三利（野木町）

7 国保医療課だより

オンライン資格確認等システムの導入等
について

栃木県保健福祉部国保医療課

8 突撃ルポ 保険者みてある記

第125回 壬生町
子育て・健康・壬力がキラリ
幸せ実感 住みよい 壬生町



12 特別寄稿

第2回
高齢社会とフレイル
— ②より早期からの包括的フレイル予防
(大規模高齢者フレイル予防研究
『柏スタディー』の取り組みから) —
東京大学高齢社会総合研究機構 神谷 哲朗
飯島 勝矢

15 保険者だより

スマートウェルネスあしかが

足利市

16 特集

プロスポーツ選手から健康を学ぶ！
栃木サッカークラブ 藤原 広太郎

18 保健師活動報告

住民主体で地域に広がる元気の輪
市貝町健康福祉課 保健師 黒須 優紀

20 私の趣味と健康法

私の趣味と健康法 にゃんのいる生活
下野市市民課 課長 木村一枝

21 ただいまこくほ最前線

おしらじの滝、ご存知ですか？
矢板市 健康福祉部 健康増進課 国保医療担当
主事 樋山高晟

たくさん食べて暑さを乗り切ろう！
上三川町 住民課 国保年金係
主事補 菊地園実

22 リポート

24 まちのヘルシーグルメを 見つけた！



25 国保連合会からのお知らせ 編集後記

表紙 八坂祭



八坂神社の祭神は素戔嗚尊で、特に人の体力が衰える夏場に向け伝染病などが流行しないよう、無病息災を願うお祭りです。通称大天王様と呼ばれる約1トンの神輿を担いで練り歩きます。

また、町内から10台を超える屋台や神輿が練り出され、多くの出店も立ち並び大勢の人で賑わいます。神輿や屋台が一堂に集まり、神輿をもむ姿やお囃子同士のぶつけ合いなど、祭りならではの勇壮さは圧巻です。

言 頭 卷

『強い日光』『優しい日光』 『人が輝く日光』を創る

日光市は、栃木県の面積の約4分の1を占め、全国で3番目の広さを有しております。

この広大な日光市には、世界遺産の「日光の社寺」をはじめ、ラムサール条約に登録された「奥日光の湿原」、日本で唯一特別史跡と特別天然記念物の二重指定を受けている「日光杉並木街道」、そして、鬼怒川・川治温泉をはじめとする豊富な温泉など、恵まれた観光資源が存在し、毎年1200万人を超えるお客様にお越しいただいております。今年、日光の社寺が世界遺産に登録されてから20周年を迎える節目の年でもあり、国内外の多くの方に日光の魅力を発信したいと考えております。

さて、国民健康保険事業につきまして、昨年度、県が財政運営の主体となるなど、国民皆保険制度を持続可能なものとするための大幅な制度改正が行われま

した。

しかし、少子高齢化や医療費の増加など多くの課題を抱え、本市の財政状況は、今後の見通しを含め大変厳しい状況にあります。

人生100年時代を迎えた現在、健康寿命の延伸を図るため、貴重な財源を確保していくためにも、当市の実情に則した、生活習慣病の重症化予防対策や、医療費適正化等の推進に努めてまいります。

さらに、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施が盛り込まれた健康保険法の改正法が来年4月に施行となります。高齢者は、疾病予防と介護予防の両方のニーズを併せ持つっており、『高齢者がいつまでも元気で暮らせる社会の実現』のためには、医療保険と介護保険の両制度を跨いで、その両面のニーズに対して、効果的に事業を展開することが求められております。

お 生

長 しま
日光市
お 大 嶋

本市においても、地域の健康課題を捉えた総合的な取り組みや、効果的な事業を行うための体制整備を進めることが必要であると考えております。

新たな令和の時代を迎え、こうした多くの課題を克服するため、3つの柱「行政改革を重視した『強い日光』・「子育てや高齢者への支援、医療対策や地域公共交通の充実など『優しい日光』・「人と人、地域と地域のつながりを高め、全ての市民が輝くことのできる『人が輝く日光』」を理念とし、これらの実現に向け、今後も着実な取組みを進めてまいります。



令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会



事業報告・歳入歳出決算など可決承認

7月30日(火)、国保連合会大会議室において令和元年度通常総会が開催され、議決事項として平成30年度事業報告及び各会計決算等15議案すべてが、原案どおり可決承認された。

取組を強化し情報セキュリティの向上を目指す

開会にあたり、広瀬理事長(下野市長)は、令和3年3月から導入が予定されているオンライン資格確認システムについて触れ、「マイナンバーカードを用いたオンライン資格確認の導入に伴い、各保険者においてはシステム改修等多くの作業が発生する。本会においても、データの連携等の運用に関連するため、市町の皆様と相談のうえ準備を進めていく」と述べた。

また、機密情報への情報セキュリティについて、「セキュリティ強化のため本年3月にISMSの認証を取得し、併せて災害時における関係機関への業務影響を最小限とするため、業務継続計画(BCP)も策定した。情報セキュリティの向上については、引き続き取り組み強化を行い、保険者の共同目的達成機関とし

ての役割を果たしていく」と続けた。

本総会では、議長に那須烏山市の川俣市長が選出され、報告事項2件と議決事項15議案など厳正に審議し、全議案が原案どおり可決承認された。

価値あるデータの提供による保険者支援の充実

閉会にあたり、広瀬理事長は、議長への労をねぎらうとともに「今後はオンライン資格確認システムへの対応、医療保険データを活用した分析など、価値あるデータの提供が本会に求められることが想定される」と述べ、「本会においても、国の動向等に注視し、更なる保険者支援を効率的に実現ができるよう取り組んでまいる所存であるので、保険者の皆様には、引き続きのご支援とご協力をお願いしたい」と結んだ。

また、総会後に開催された理事会において、理事長、副理事長及び常務理事の互選が行われ、理事長に広瀬寿雄氏(下野市長)、副理事長に入野正明氏(市員町長)・和泉聡氏(足利市長)、常務理事に加藤公博氏(高根沢町長)と小川昌樹氏(学識経験者)が選任された。



議長の川俣市長
(那須烏山市)



開会挨拶をする
広瀬理事長

令和元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 栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払規則の一部改正について
- 2 令和元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
- 3 令和元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
- 4 令和元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（抗体検査等費用に関する支払勘定）歳入歳出予算について

報告第2号 規則の制定及び一部改正について

- 1 栃木県国民健康保険団体連合会 ICT 等を活用した審査支払業務等の高度化・効率化のための積立資産管理運用規則の制定について
- 2 栃木県国民健康保険団体連合会職員服務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財務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介護保険者事務共同処理規則の一部改正について

II 議決事項

- 議案第1号 平成30年度栃木県国民健康保険団体連合会事業報告の認定について
- 議案第2号 平成30年度栃木県国民健康保険団体連合一般会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第3号 平成30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決算の認定について
- 議案第4号 平成30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決算の認定について
- 議案第5号 平成30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決算の認定について
- 議案第6号 平成30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決算の認定について
- 議案第7号 平成30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決算の認定について
- 議案第8号 平成30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決算の認定について
- 議案第9号 平成30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決算の認定について
- 議案第10号 令和元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11号 令和元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）歳出予算補正について
- 議案第12号 令和元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（業務勘定）歳出予算補正について
- 議案第13号 令和元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（業務勘定）歳出予算補正について
- 議案第14号 令和元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出予算補正について
- 議案第15号 栃木県国民健康保険団体連合会役員改選について

III その他

栃木県国民健康保険団体連合会役員名簿

任期 令和1年8月7日
令和3年8月6日

| 役職名 | 氏名 | 現職名 | 推薦支部名等 | 備考 |
|------|---------|------------------|---------|----|
| 理事長 | 広瀬 寿雄 | 下野市長 | 下都賀支部 | |
| 副理事長 | 入野 正明 | 市貝町長 | 芳賀郡市支部 | |
| | 和泉 聡 | 足利市長 | 足利・佐野支部 | |
| 常務理事 | 加藤 公博 | 高根沢町長 | 塩谷支部 | |
| | 小川 昌樹 | 学識経験者 | 理事會 | |
| 理事 | 森澤 隆 | 栃木県保健福祉部長 | 栃木県 | |
| | 佐藤 栄一 | 宇都宮市長 | 宇都宮支部 | |
| | 星野 光利 | 上三川町長 | 宇都宮支部 | |
| | 宮下 均 | 全国歯科医師国保組合栃木県支部長 | 宇都宮支部 | |
| | 太田 照男 | 栃木県医師国保組合理事長 | 宇都宮支部 | |
| | 佐藤 信 | 鹿沼市長 | 上都賀支部 | |
| | 大久保 寿夫 | 小山市長 | 下都賀支部 | |
| | 渡辺 美知太郎 | 那須塩原市長 | 那須支部 | |
| | 川俣 純子 | 那須烏山市長 | 南那須支部 | |
| | 岡部 正英 | 佐野市長 | 足利・佐野支部 | |
| 監事 | 大嶋 一生 | 日光市長 | 上都賀支部 | |
| | 大塚 朋之 | 益子町長 | 芳賀郡市支部 | |
| | 真瀬 宏子 | 野木町長 | 下都賀支部 | |
| | 平山 幸宏 | 那須町長 | 那須支部 | |

(令和元年8月7日現在)

平成30年度栃木県国民健康保険団体連合会事業報告書

平成30年度の事業については、平成30年2月21日開催の通常総会で議決された事業計画に基づき、県及び関係機関と連携を図り、保険者に満足してもらえる成果を生み出すために、次の各種事業を行いましたので、その概況を報告します。

- 第1 国民健康保険事業の安定的運営
- 第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
- 第3 共同事業の効率的推進
- 第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
- 第5 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行
- 第6 新規事業への対応
- 第7 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

第1 国民健康保険事業の安定的運営

国保運営の都道府県化を含む医療保険制度改革を踏まえつつ、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た。

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した。

第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強化、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、審査支援システム等の活用など審査基準の統一化に取り組むとともに業務プロセスの見直しなどの効率化を進めながら、国保総合システムを活用した審査の更なる精度向上に努めた。

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についても適正かつ効率化を図った。

第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た。

また、第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業の求償金の滞留防止や受託範囲の拡大等により更なる保険者支援を行った。

さらに、海外療養費不正請求対策支援業務の適正な事務の執行に努めた。

第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）システム等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・職域保険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った。

更に、生活習慣病・予備群減少のためのデータ提供活用支援や人工知能「とくナビA I」を活用した受診率向上支援を推進するとともに、特定健診等のデータ管理業務の適正執行に努めた。

第5 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付費等審査支払業務の適正執行及び介護サービスの質的向上を図るとともに、介護給付適正化対策事業の積極的推進による保険者支援の強化を図った。

また、医療・介護同時報酬改定及び制度改正に対応したシステム環境の整備を図るとともに、新たに障害介護給付費等の審査業務に取り組み、保険者事務の効率化を図った。

第6 新規事業への対応

医療保険制度等の改革に伴う新規事業への対応として、国保情報集約システムの適正な運用を行った。

また、県内統一で適正な世帯継続・多数回該当の判定を行うための支援として、説明会の実施、事務連絡での周知など保険者との連携を図った。

更に、栃木県国民健康保険運営方針に示された保険者の取組支援として、「重複・頻回受診者及び重複服薬者訪問指導支援事業（モデル事業）」をはじめ、「保険料（税）適正算定マニュアルを活用した国保税賦課シミュレーション支援事業」など保険者支援業務の充実強化に取り組むとともに柔道整復師施術療養費適正化事業の拡充を図った。

併せて、国民健康保険等柔道整復療養費審査委員会を新たに本会に設置し、支給の適正化及び標準化を図った。

第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率的に進めるため、平成30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た。

平成 30 年度栃木県国民健康保険団体連合会一般・特別両会計歳入歳出決算の状況（対前年比）

（単位：円）

| 会計区分 | | 歳入決算額 | | | 歳出決算額 | | | 歳入歳出差引額 | | | |
|----------------------------------------------|------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------|------------------------------|------------------------------|------------------|--------|
| | | 平成 29年度 | 平成 30年度 | 前年比 | 平成 29年度 | 平成 30年度 | 前年比 | 平成 29年度 | 平成 30年度 | 前年比 | |
| 一般会計 | | (534,339,170) 534,339,170 | (471,089,632) 471,089,632 | 88.2% 88.2% | (533,907,557) 533,907,557 | (470,684,080) 470,684,080 | 88.2% 88.2% | (431,613) 431,613 | (405,552) 405,552 | 94.0% 94.0% | |
| 診支 療払 報特 酬別 審会 査計 | 業務勘定 | (1,447,277,782) 2,660,466,715 | (1,582,854,151) 2,115,514,306 | 109.4% 79.5% | (1,297,080,326) 2,243,547,846 | (1,488,112,900) 1,893,775,114 | 114.7% 84.4% | (150,197,456) 416,918,869 | (94,741,251) 221,739,192 | 63.1% 53.2% | |
| | 支 払 勘 定 | 国民健康保険 診療報酬支払勘定 | 144,328,272,207 | 141,833,961,848 | 98.3% | 144,298,179,798 | 141,806,341,835 | 98.3% | 30,092,409 | 27,620,013 | 91.8% |
| | | 公費負担医療に関する 診療報酬支払勘定 | 3,665,530,829 | 3,560,632,719 | 97.1% | 3,664,151,898 | 3,559,184,088 | 97.1% | 1,378,931 | 1,448,631 | 105.1% |
| | | 出産育児一時金等 に関する支払勘定 | 1,019,883,562 | 981,522,550 | 96.2% | 1,019,883,562 | 981,522,550 | 96.2% | 0 | 0 | 0% |
| | 小計 | 149,013,686,598 | 146,376,117,117 | 98.2% | 148,982,215,258 | 146,347,048,473 | 98.2% | 31,471,340 | 29,068,644 | 92.4% | |
| 後関 期係 高業 齢者 医療 特別 事業 会計 | 業務勘定 | (776,797,956) 776,797,956 | (736,991,006) 736,991,006 | 94.9% 94.9% | (665,280,447) 665,280,447 | (656,756,725) 656,756,725 | 98.7% 98.7% | (111,517,509) 111,517,509 | (80,234,281) 80,234,281 | 71.9% 71.9% | |
| | 支 払 勘 定 | 後期高齢者医療 診療報酬支払勘定 | 194,792,037,002 | 197,523,891,748 | 101.4% | 194,782,871,563 | 197,514,234,087 | 101.4% | 9,165,439 | 9,657,661 | 105.4% |
| | | 公費負担医療に関する 診療報酬支払勘定 | 1,008,783,727 | 1,045,077,482 | 103.6% | 1,007,819,146 | 1,044,076,705 | 103.6% | 964,581 | 1,000,777 | 103.8% |
| | | 小計 | 195,800,820,729 | 198,568,969,230 | 101.4% | 195,790,690,709 | 198,558,310,792 | 101.4% | 10,130,020 | 10,658,438 | 105.2% |
| 保険財政共同安定化事業・ 高額医療費共同事業特別会計 | | (23,410,128) 52,396,356,500 | (0) 0 | 皆減 皆減 | (23,410,128) 52,396,356,500 | (0) 0 | 皆減 皆減 | (0) 0 | (0) 0 | 0% 0% | |
| 第三者行為損害賠償求償事務 共同処理事業特別会計 | | (15,293,539) 438,318,204 | (16,766,372) 338,895,049 | 109.6% 77.3% | (10,447,981) 433,472,646 | (10,667,264) 332,795,941 | 102.1% 76.8% | (4,845,558) 4,845,558 | (6,099,108) 6,099,108 | 125.9% 125.9% | |
| 介業 護務 保特 険事 業関 係特 別会 計 | 業務勘定 | (229,905,976) 599,673,622 | (215,308,628) 547,694,177 | 93.7% 91.3% | (202,669,871) 571,969,328 | (200,332,508) 533,242,028 | 98.8% 93.2% | (27,236,105) 27,704,294 | (14,976,120) 14,452,149 | 55.0% 52.2% | |
| | 支 払 勘 定 | 介護給付費 支払勘定 | 129,558,317,428 | 133,131,978,880 | 102.8% | 129,557,675,970 | 133,131,382,422 | 102.8% | 641,458 | 596,458 | 93.0% |
| | | 公費負担医療等に関する 報酬等支払勘定 | 1,163,484,391 | 1,175,023,657 | 101.0% | 1,163,480,344 | 1,175,019,610 | 101.0% | 4,047 | 4,047 | 100.0% |
| | 小計 | 130,721,801,819 | 134,307,002,537 | 102.7% | 130,721,156,314 | 134,306,402,032 | 102.7% | 645,505 | 600,505 | 93.0% | |
| 障関 害係 者業 務等 特別 支援 会 計 | 業務勘定 | (78,773,585) 81,620,696 | (87,218,263) 90,621,263 | 110.7% 111.0% | (36,777,756) 39,460,956 | (44,309,350) 47,842,750 | 120.5% 121.2% | (41,995,829) 42,159,740 | (42,908,913) 42,778,513 | 102.2% 101.5% | |
| | 支 払 勘 定 | 障害介護給付費 支払勘定 | 32,803,535,437 | 34,539,693,026 | 105.3% | 32,803,514,033 | 34,539,671,622 | 105.3% | 21,404 | 21,404 | 100.0% |
| | | 障害児給付費 支払勘定 | 4,182,844,409 | 5,259,429,024 | 125.7% | 4,182,844,409 | 5,259,429,024 | 125.7% | 0 | 0 | 0% |
| | 小計 | 36,986,379,846 | 39,799,122,050 | 107.6% | 36,986,358,442 | 36,799,100,646 | 107.6% | 21,404 | 21,404 | 100.0% | |
| 特定健診保健指導費用 決済業務特別会計 | | (51,286,818) 1,289,369,467 | (50,114,616) 1,325,740,302 | 97.7% 102.8% | (50,955,681) 1,289,038,330 | (49,304,188) 1,324,929,874 | 96.8% 102.8% | (331,137) 331,137 | (810,428) 810,428 | 244.7% 244.7% | |
| 職員厚生資金貸付金 特別会計 | | 7,377,635 | 7,472,466 | 101.3% | 63,905 | 33,419 | 52.3% | 7,313,730 | 7,439,047 | 101.7% | |
| 合計 | | (3,157,084,954) 571,307,008,957 | (3,160,342,668) 524,685,229,135 | 100.1% 91.8% | (2,820,529,747) 570,653,518,238 | (2,920,167,015) 524,270,921,874 | 103.5% 91.9% | (336,555,207) 653,490,719 | (240,175,653) 414,307,261 | 71.4% 63.4% | |

[備考] 上記表中、（ ）内の数字は、各会計支払勘定、円滑導入関係諸費〔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等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。



野木町

こ じま みつ とし
小 島 三 利

野木町は、栃木県の最南端に位置し、茨城県と接しており、栃木県の南の玄関口であります。JR宇都宮線や国道4号線により首都東京へ約60km、宇都宮へは約40kmで結ばれています。

地形は平坦で、気候は温暖、地味も肥沃と気候風土にも恵まれており、米・麦・果樹・施設園芸などの農業も盛んです。一方、新たに野木第二工業団地を造成するなど、交通の利便性や、災害に強い町をアピールしながら、積極的に企業の誘致活動を進めているところです。

町には、国指定重要文化財・近代化産業遺産の、ホフマン式の野木町煉瓦窯がほぼ原型のまままで存在しています。明治23年から昭和46年までの間に多くの赤煉瓦を生産し、日本の近代化に貢献しました。焼き上げられた煉瓦は、足尾銅山や日光金屋ホテルなどの栃木県内の建造物の他、東京駅の駅舎の一部にも使われています。また、野木町煉瓦窯に隣接した「野木ホフマン館」では、野木町の自然や文化・歴史を学習体験することができます。

できます。

さて、野木町の国保運営協議会会長を務められている小島三利氏は、平成30年5月に野木町商工会会長に就任されました。同時に、公益代表として協議会の委員ととなり、当初から、会長として野木町の健全な国民健康保険運営にご尽力をいただいております。

小島会長は、平成27年から3年間野木町観光協会会長も務められ、多年にわたり町の観光事業発展にも貢献されています。新しいアイデアの創出と実践力で、町の観光イベント等の運営にも、長年、携わっていただいております。

新たな国民健康保険体制が発足して1年半が過ぎました。国民健康保険を取り巻く環境は、少子高齢化や医療費の増加等により厳しい状況です。小島会長におかれましては、健康に十分ご留意いただきながら、豊富な知識とご経験を生かし、国民健康保険制度安定化に向け、今後より一層ご活躍いただけますことをご期待しております。

今後の国民健康保険制度について

国民健康保険は、医療保険制度の財政基盤の安定化、国保加入者の負担の公平化、医療費適正化の推進等を目指す新しい制度になりました。

そのような状況を踏まえ、野木町国保運営協議会では、国保加入者の急激な税負担をなくすため、3年に1度は税率の見直しを行っていきたいと思います。

会長の一言



第125回 壬生町

突撃ルポ

保険者 みてある 記

子育て・健康・壬力がキラリ 幸せ実感 住みよい **みぶ町**

栃木県の南部、東京から北に約90kmに位置し、東は下野市、南は小山市、西は栃木市、北は鹿沼市と宇都宮市に隣接している壬生町。東武宇都宮線の4つの駅が町内にあるとともに、北関東自動車道壬生インターチェンジが整備され、東北自動車道との連結により、広域的交通の利便性が高い町となっています。地勢

は、西境を思川、中央部を黒川、東境沿いを姿川が流れており、関東平野の北部に当たるほぼ平坦な地形で、海拔は50〜100メートルです。恵まれた自然を背景に、原始・古代から多くの人々が暮らしていたらしく、当時の遺跡が確認されており、「毛野国」の中心地であったことを現在に伝えています。昭和30年代からおもちゃ団地や獨協医科大学の誘致を進め、近年では北関東自動車道及び壬生インターチェンジ、県道宇都宮栃木線等が整備されるとともに、壬生総合公園、東雲公園をはじめとした公園や緑地が充実した、便利で快適な「緑園都市」として発展しました。

域や住民が持つさまざまなパワーを象徴的に「壬力」という造語に籠め、将来都市像として『子育て・健康・壬力がキラリ 幸せ実感 住みよい 壬生町』を掲げています。

今回は「健康を始めたとした医療環境や子育て環境」の充実を図り、誰もが「住み続けたい、住んでよかった」、「そして「住んでみたい」と思えるまちづくりを目指している壬生町を訪ね、収納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。

今回は「健康を始めたとした医療環境や子育て環境」の充実を図り、誰もが「住み続けたい、住んでよかった」、「そして「住んでみたい」と思えるまちづくりを目指している壬生町を訪ね、収納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。

特定健診受診率向上に向けて

近年では、人口10万人あたりの医師数全国4位、人口10万人あたりの看護師数全国5位となるなど、医療環境の充実などを理由に「住みよい 住み続けたい」と思う町民が9割に達し、ますます「住みたい 住み続けたい町」へと歩んでいます。

壬生町の魅力や活力、想像力など、地

民生部住民課国保年金係の金田課長補佐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、「特定健診受診率向上に向けて平成28年度からネットでの申し込みを始め、若い世代だけではなく様々な世代での反応がありました。また、更なる受診率向上に向けて、今年度から自己負担額を無料化するなど



獨協前銀杏通り



城址公園



有形文化財「松本家住宅」



託児の様子

「日」や「託児の日」を設けているとのこと
 確保も引き続き必要です」と話します。
 実施できるだけの規模の会場や駐車場の
 確保も引き続き必要です」と話します。

受診しやすい環境の整備に向けて



住民課 金田課長補佐

改善を図っており、引き続き広報などで
 周知をしていきます」と話します。

糖尿病性腎症重症化予防事業の強化を図る

とで、更なる受診率の向上が期待されます。
とくナビAIを活用した受診勧奨
 また、その他の取り組みについてうかがうと、「平成29年度からとくナビAIを活用した受診勧奨を行いました。勧奨通知の送付後には、多くの問い合わせがあり、そのまま受診申込み結び付く事例もありました。受診率も3%程度上がりましたので、継続して事業を実施する予定です」と手応えを話します。

保険者努力支援制度の評価指標に係る取り組みについてうかがうと、「指標の中でも特に糖尿病重症化予防事業の強化が必要と考え、県プログラムをベースに事務処理要領を設定し、情報提供受診勧奨、保健指導の取り組みをスタートしました。保健指導については、8月に案内通知を発送したところで、対象者からの反応を待っている段階です。指導自体は、マンパワーの不足をカバーするため専門業者へ委託し実施していきます」と今後力を入れていく事業について話します。



彼岸花



壬生町役場

課題は関係機関との連携

また、「今後は、糖尿病重症化予防事業を始めとした保健事業の展開に、力を入れていかなければならないと認識しています。実施にあたっては、町内だけではなく町外関係機関との連携など、ハードルも多く、関係各課と連携し実施できるように、より強力な体制を整備する必要があります」と考えています」と続けます。

県の徴収指導員派遣事業を活用

国保税の収納率向上へ向けた取り組みについては総務部税務課取税係の伊澤主幹にうかがいました。「現在壬生町の取税係は4名の職員で業務にあたっています。栃木県の徴収指導員派遣事業を活用しており、高額滞納や徴収困難案件の解決に向けて、指導に基づき取り組んでいます」



税務課 伊澤主幹

ます」と課の取り組みについて話します。

徹底した履行状況の管理により適正な納付を目指す

また、「納税が滞納に追いつかない少数分納案件については、財産調査を行い、徹底した履行状況の管理を行います。調査の結果、資力がある場合は増額、資力がなく納税が滞っている場合は執行停止などを検討し、適正な納付と収納率向上を目指します。」と話します。

給与差押えを中心とした滞納整理

その他の取り組みにうかがうと、「30年度には、給与の差押えを重点的に取り組みました。一定の効果があつたため引き続き取り組みの強化を図っていきます」と話し、「滞納整理に関する知識を係全体で共有することで、作業効率も上がり、滞納整理の件数も増えていくのではないかと考えています」と力強く話します。

外国人滞納者へのはたらきかけ

本県においても問題となっている外国人への対応にうかがうと、「県税事務所の協力のもと、壬生町の中でも外国人を雇用している割合が多い企業を対

象に国保制度の周知を図っています。早期に理解してもらうことで、制度の理解不足による滞納を減らすことを目指しています」と話す一方で、「言葉が通じないことも多く、対応が難しいと感じることもあります」と外国人の国保加入者への対応の難しさを話します。

合同公売会に参加しノウハウを蓄積

続いて、公売の実施について詳しくうかがうと、「現時点では壬生町における公売の実績はあまり多くありません。今後壬生町独自で公売を実施していくためのノウハウを学ぶため、昨年度は合同公売会に参加しました」と前向きに話します。

納付しやすい環境づくり

続けて、「今年度よりyahoo公式アプリで納付ができるようになりました。また、時間外でも納付ができるよう、毎週月曜日は税務課窓口の時間を19時まで延長しています。日中都合の付かない方を中心に、時間外の納付は比較的多い印象です。納付しやすい環境を整備することで収納率向上に繋がればと考えています」と納付しやすい環境づくりによる収

納率向上に期待を寄せます。

健康づくりのためのジャンプアップ教室は好評!

壬生町の保健事業については、民生部健康福祉課健康増進係の鈴木主任、宮下保健師にうかがいました。健康づくり支援の取り組みについて、「生活習慣病予防教室として健康づくりのジャンプアップ教室を実施しています。昨年度は、新しく町内にできたボルダリング施設での健康づくり教室などを行いました。今年度の教室は調理実習、運動、獨協医科大学公衆衛生学講座の准教授を予定しています。ジャンプアップ教室は非常に好評で、キャンセル待ちがでてきている状況です。今後は男性の参加者が増えてくれればと考えています」と事業の手応えについて



健康福祉課 宮下保健師(左)と鈴木主任(右)

話します。

また、月1回開催しているメタボ予防教室には毎回30名程度の参加があり、こちらも好評とのことでした。

獨協医科大学と共同で行う健康寿命延伸事業

続けて、「健康寿命延伸事業として、特定健診の結果等から町の健康課題について、獨協医科大学公衆衛生学講座と共同研究を行っています。事業の中で、減塩のためには汁物の摂取頻度を減らすこと、介護予防面では歩くスピードを速くする等課題が明確になってきました」と連携して取り組んでいる健康寿命延伸事業について話します。

みぶまち健康の貯金箱(健康マイレージ事業)の実施

受診率向上に向けた取り組みについてうかがうと、「みぶまち健康の貯金箱」と称し、健康マイレージ事業を実施しています。特定健診受診を応募の際の必須

みぶまち健康の貯金箱

項目としていっているので、受診率向上に繋がればと考えています。今年度は、健診の結果と併せて、マイレージ事業の周知を行いました。また、Web版でもマイレージ事業を実施しています。Web版では健康〇×クイズや、歩いた歩数によって背景が変わるなどの工夫をしており、楽しみながら参加してもらえればと思います」とマイレージ事業について話します。

若年層の受診率の低さが課題

課題についてうかがうと、「若年層特に30〜50歳代の多忙な世代の受診率が低いことが課題です。個人へのアプローチよりも企業や団体からのアプローチが効果的なのではと考え、健康づくりに意欲的な企業や団体等への支援を実施しています。直接受診率に繋がることはないと思いますが、まずは、健康づくりに対して前向きになっていただき、将来的に健診の受診に結び付くことに期待しています」

みぶまち健康の貯金箱 (Web版)

ます」と課題と対策について話します。

関係各課が連携して課題にとり組んでいる壬生町。住民の立場に立ち、前向きに事業に取り組んでいる様子を取材することができました。

企業や団体へのアプローチ

◎壬生町の概況

| | | 平成28年度 | 平成29年度 | 平成30年度 |
|------------------|--------------|---------|---------|---------|
| 総人口(人) | | 39,802 | 39,697 | 39,547 |
| 総世帯数(世帯) | | 15,547 | 15,738 | 15,884 |
| 国保被保者 | 加入世帯数(世帯) | 6,096 | 5,898 | 5,796 |
| | 被保険者数(人) | 10,783 | 10,244 | 9,911 |
| | 被保険者加入率(%) | 27.1 | 25.8 | 25.1 |
| 保険料(税) 収納状況(現年分) | 一人当たり調定額(円) | 99,557 | 99,463 | 98,523 |
| | 収納率(%) | 91.4 | 91.1 | 91.4 |
| 一人当たりの療養諸費費用額(円) | | 280,605 | 288,488 | 290,632 |
| 特定健診・特定 | 特定健診受診率(%) | 29.0 | 32.0 | 未算出 |
| 保健指導の状況 | 特定保健指導実施率(%) | 33.68 | 29.88 | 未算出 |

高齢社会とフレイル

②より早期からの包括的フレイル予防(大規模高齢者フレイル予防研究「柏スタデー」の取り組みから)

東京大学高齢社会総合研究機構 神谷 哲朗・飯島 勝矢

3 柏プロジェクト

生活習慣病対策は既に我国の政策として推進中であるが、介護予防の政策体系は、まだ構築途上にある。

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授は、「柏スタデー」と呼ばれる研究により、特にサルコペニア(加齢性筋肉減弱症)を中心に、約4年間の追跡研究から、新しい知見が数多く分かってきた。その結果、高齢期におけるフレイルの要因は、「栄養(食・口腔機能)」、「身体活動(運動など)」、「社会参加(就労・余暇活動、ボランティアなど)」の3つに集約することができ、フレイルの早期の兆候を示す3つの要素に着目した三位一体型の予防プログラムである「フレイルチェック」を完成させた。

(1) 介護予防システムの再構築「柏スタデー」

2012年から千葉県柏市をフィー

ドとする大規模高齢者フレイル予防研究「柏スタデー」(「高齢者の食力」を考え直す「栄養とからだの健康増進調査事業」(図1)を開始し、現在も縦断追跡調査を継続している。これはサルコペニアの視点を軸に、「些細な老いの兆候」を多角的側面から評価する形で推し進め、最終的にフレイル予防の観点から市民により早期の気づきを与え、自分事化させ、どのように意識変容→行動変容さ

せ得るのか」という着眼点から出発した。そこには心身状態(些細な老いの兆候)への精緻な学術的評価アプローチと併行して、国民自身が意識変容、そして行動変容へと移り変わりやすくするための簡便なスクリーニング指標を確立することも必須な条件であった。

本コホート研究において、対象者を3群(健常群、サルコペニア予備群、サルコペニア群)に分け、数多くの評価項目を比較してみたところ、身体機能低下だけではなく、歯科口腔機能評価、食品多様性をはじめとする食の偏り、生活に広がりや人との付き合いなどを代表とする社会性の低下などが強く関連していた

【図1】

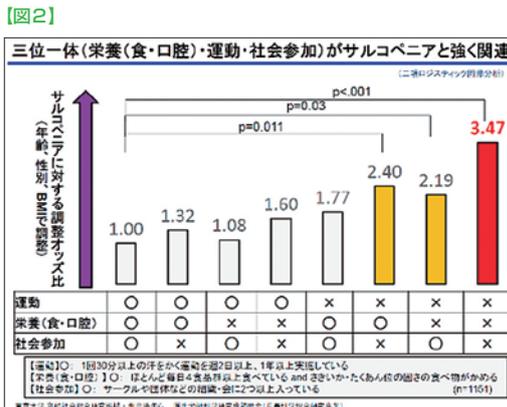


【高齢者の食力】を考え直す
栄養とからだの健康増進調査事業

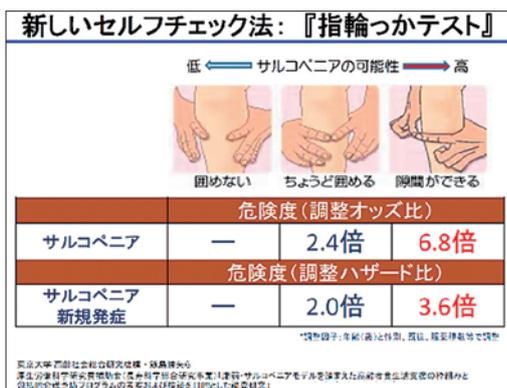
また、本研究では「指輪っかテスト(ゆびわっかテスト)」というユニークかつ簡便なサルコペニア評価を考案した。自分自身の身長に比較的比例している指輪っかのサイズ(いわゆる「自分自身の

この3群を比較してみると、「隙間ができる」「群にはサルコペニアの危険度ができる」群にはサルコペニアの危険度が6・8倍多く含まれ、2年間のサルコペニア新規発症リスクも3・6倍多いことがわかってきた【図3】。

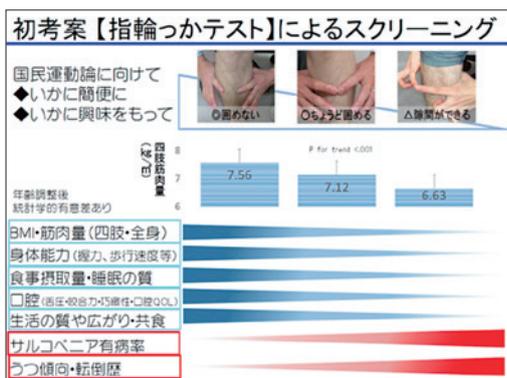
また、「隙間ができる」群にはバイオ



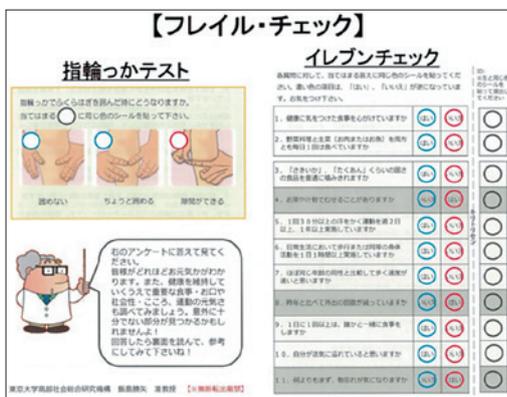
【図3】



【図4】



【図5】



【図6】



インピーダンス法による骨格筋量の有意な低下が認められ、かつさまざまな筋力の衰え、食事摂取量の低下や多岐にわたる口腔機能の衰え、そして生活の質や広がり、共食の少なさなどが認められ、更にはサルコペニア有病率、うつ傾向・転倒歴などが強く認められてくる【図4】。

また、この自立されている高齢者を対象としたコホートの中で、約4年間の追跡調査においても、「隙間ができる」群には他の群と比較して総死亡リスクが約3・3倍であった。

この指輪っかテストは、市民が自らのフレイル度に対して簡易的に評価を行うことができることで、筋肉の衰えに対して気付き、行動変容に向けての動機付けすることができる。

そのために、住民にわかりやすく、住民同士でチェックできる簡易評価法(フレイルチェック)を考案し、早期介入ポイントに住民に意識させるモデルを構築した【図5】。

(2)三位一体型の予防プログラム「フレイルチェック」

三位一体型の予防プログラム「フレイルチェック」は、元気高齢者がフレイル予防サポーター(担い手側)になり、住民主体で楽しい場をつくることで、同時に市民の意識変容・行動変容を促す地域活動を構築した。3つの要素に着目した各種事項について、あらかじめ用意された評価基準の下で、市民ボランティアであるフレイルサポーターが協力をして

チェック(測定)を行うのである【図6】。

①「フレイルチェック」のねらい

全国のさまざまな地域において、「フレイルチェック」を通して『しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり歩き、そしてしっかり社会性を高く！』という原点をわかりやすく見える化しながら、従来の介護予防事業を新たなフレイル予防活動へと進化させ、そしてその地域に根付き、最終的には次の世代へ引き継がれることになって初めて意味のあるものになる。

また、この結果は直ちにその場で実感を持って明らかになるので、生活習慣病における血液検査等の結果に比べて、高齢者自身が自らの心身の状態に気づきやすく、サポーターの

励ましと相まって、自分事化することにより自らが改善に取り組むことが促進されやすいというものである。

②まちづくり

特に、柏スタディーで、フレイルは、社会性(人とのつながり、生活の広がり)の低下が、その端緒であることが多くというエビデンスが明らかになったことは重要である。社会性に関する事項も含まれているフレイルチェックを受けた人はそのことを自覚し、高齢者が地域の中で社会性のある生活を続けることのできるまちづくりが重要であるということをよく理解するのである【図7】。

③オーラルフレイル

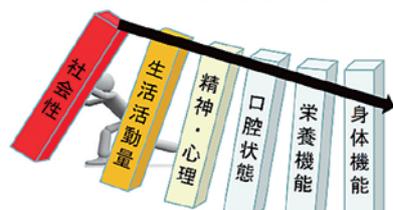
また、フレイル予防には、食(タンパク質と野菜)と口腔機能が大切

【図7】

高齢期において「社会性」を維持する意義

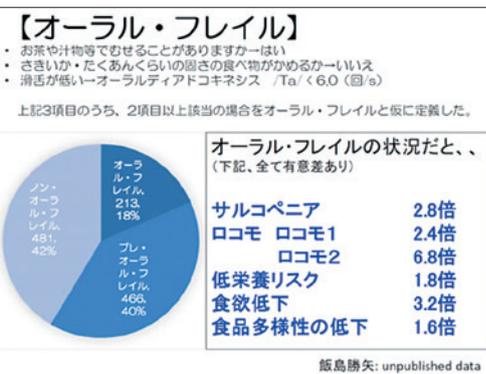
『社会性』は、活動量、精神・心理状態、口腔機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野にも大きく関わる。

ドミ/倒しにならないように！



※東京大学 高齢社会総合研究機構・橋本勝矢
学芸部助教授・医学博士（老年学）
【題目】「オラル・フレイル」を改善するための高齢者向け遠隔支援の検討から
生活活動量・口腔機能・栄養機能・身体機能の関連性について検討

【図8】



ということがエビデンスベースで再確認されたことも重要である。口腔機能のフレイルは「オラルフレイル」と定義され、この分野への民間部門の取り組みも含めて、今後の重要な分野として注目される【図8】。

④フレイルチェックの全市普及にむけて（柏フレイル予防プロジェクト2025）

柏市では、豊四季台地域だけでなく市域全体を視野において、「柏フレイル予防プロジェクト2025」と称して、フレイルチェックを中心に据えて、介護予防を展開しようとしている*。フレイルチェックは、地域住民の学びのシステムでもあり、これを受けた市民がフレイル予防の大切さに気付き、その認識が地域に広がることを期待される。そして、こ

のこを通し、これまで市町村が行ってきた体操教室等の様々な一般介護予防事業が活性化することが期待され、更には、フレイル予防は、社会性の維持が大切ということが明確になったので、柏市行政としても各行政分野のコミュニティ関係事業にも運動させ市政全体を通ずるフレイル予防のまちづくりとして大きく事業を展開していこうとしている。

このように、フレイル予防には高齢者が閉じこもらないコミュニティの形成を通じたまちづくりが重要だということである。併せて定期的なフレイルチェックに際して、測定結果をデータ化することにより、個々人の心身の状況や予防効果を経時的に確認することができ、そのデータを自治体の介護予防政策の立案に

反映させることも可能となってきた。柏市で開発されたフレイルチェックの取り組みは2019年9月では全国で67市区町村の自治体で導入がされてきており、更に全国に普及することが期待される。

このように、柏スタディーとフレイルチェックの仕組みは、今後のまちづくりの在り方に対して大きな示唆を与えているのである。そのためには「フレイルチェック」と併せて1. 個人の意識変容・行動変容、2. それを強力に促すための良好な社会環境の実現（健康のための支援（保健・医療・福祉等サービス）へのアクセスの改善と地域の絆に依拠した健康づくりの場の構築など）の両方とも併存することが必須である。

まさに、改めてまちづくりという視点で従来の健康増進事業・介護予防事業をみつめ直し、超高齢社会に新しい風を入れるべき時がきている。

* 関連URL: <http://www.city.kashiwa.lg.jp/soshiki/060200/p051467.html>

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))

保険者 だより

スマートウェルネス あしかが



足利市では、歩いて健幸（けんこう）になる、歩きたくなる楽しいまちをつくるため、平成28年度から、「スマートウェルネスあしかが」を推進しています。これは健幸（＝一人ひとりが「健康」かつ「いきがい」をもち、安心安全で幸せな生活ができること）をまちづくりの視点に取り入れるプロジェクトです。足利に住むことで、また訪れることで、生涯にわたり健やかで幸せに暮らせるまちを目指していきます。



足利歩き愛です 例年1月開催

新春の市内七福神をめぐるウォーキングイベント。参加証の専用歩数計を携帯して歩く。完歩賞や協力店舗の優待サービス有



観光ロゲイニング 平成30年度に初開催

地図をもとに、史跡や名所などの指定されたチェックポイントを制限時間内にめぐり、写真を撮って得点を競うイベント



ポールウォーキングの普及

より短時間に安全で運動効果の得られる、効率の良いウォーキングスタイルを普及



あしかが路線バスの旅

高齢者が、生活路線バスを使って仲間と一緒に季節折々の市内各所やグルメ等を楽しむプチ旅行を支援



健幸スタンプラリー

市内商業施設で買い物ついでに、歩くことを目的としたスタンプラリー



足利長寿研究

地元の足利大学看護学部と連携。市民が幸せな高齢期を過ごせるよう、健康長寿の理由を探る

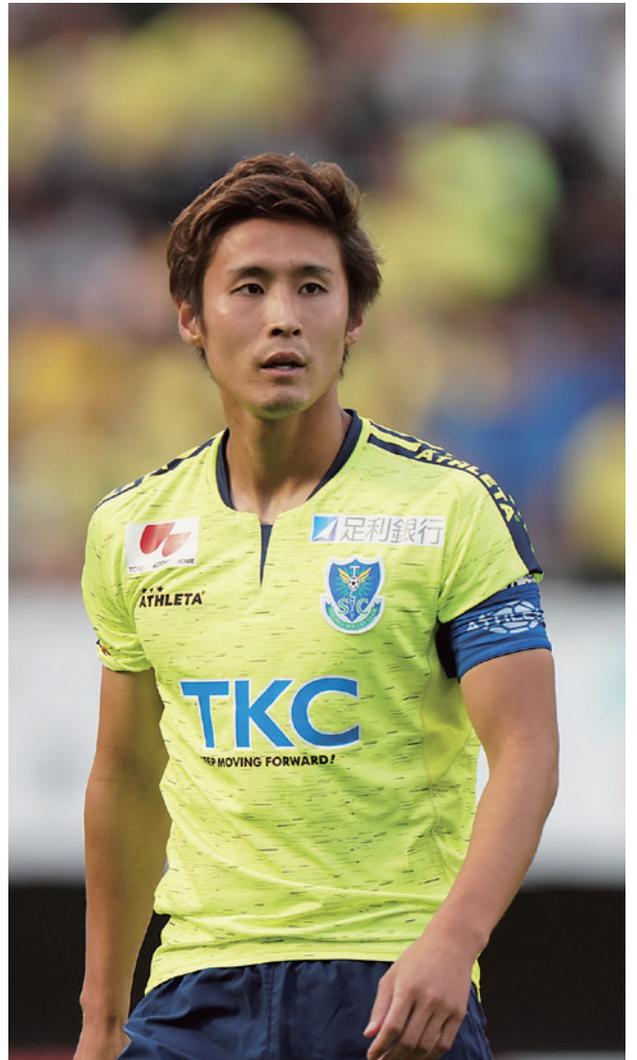
市内男性
最高齢者106歳

特集
記事



プロスポーツ選手から健康を学ぶ!

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でキャプテンを務める藤原広太郎選手にお話をうかがってまいりました。



4 DF 藤原 広太郎 FUJIWARA Kotaro

○生年月日：1990年4月27日 ○身長/体重：176/71
○ニックネーム：広太郎 ○自分の性格をひとことという：人見知り
○プロとして心掛けていること：日々謙虚
○所属歴：高島平SC-FC東京U-15深川-FC東京U-18-立命館大-徳島ヴォルティス

——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？

一般的なことですが、シーズン中は揚げ物などの油の多いものは控えています。また、試合前は炭水化物を、試合後はタンパク質をしっかり摂るようにしています。特別なことはしていませんが、基本的な部分をきちんとこなすように心掛けています。

——不足していると感じる栄養はどのような摂取していますか？

サプリメントを活用してビタミンCや

鉄分など不足している栄養を追加で摂取したり、練習後であればプロテインを摂取したりしています。前に所属していたチームで、厳しく指導を受けていたこともあり、習慣となつているので、今でも続けていますね。

——不足分の栄養を補っていくことは大変ではないですか？

最初は、決まったタイミングで摂ることや、自分で準備することが面倒であり

大変だと感じることもありました。しかし、やらないよりはやった方が確実によいと思いつけています。

——入浴などで気を付けていることはありますか？

自分自身、お風呂に入ることが好きなのもあり、子供と一緒によく入っています。ただ、試合前などは筋肉がほぐれすぎると良くないので、長風呂はしないようにしています。

——なるほど。交代浴をしている

選手も多いですが、藤原選手はいかがでしょうか？

疲労回復のために交代浴や、氷を入れたバケツに太ももあたりまで浸かる『アイスバス』などを実践しています。特にアイスバスは、練習後にはほぼ毎日実践しており、冷たくても今では長い時間浸かっていられますね。

——睡眠方法で気を付けていることはありますか？

寝ないと次の日に辛くなってしまうタ



——猛暑が続いていますが、暑さ

対策として気を付けていることはあ

りますか？

水分をこまめに摂るようにしてミネラルを補給しています。普通の水のみではなく、OS-1などを活用して効率的に水分を摂取しています。状況に応じてゼリータイプのOS-1も使用しています。

——エアコンを使用する際に気を

付けていることはありますか？

子供がいるのでエアコンは使っていますが、涼くなりすぎないように、26〜27度に温度を設定しています。前にプレーしていた徳島が暑かったので、栃木は比較的涼しく感じますね！

——ありがとうございます。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ます。

健康に向けて何か取り組む際には短期的な目標を決めて、取り組んだ方が続くと思います。僕も、サッカーノートが付

けるときには『中期的な目標』と『長期

的な目標』を設定しています。最初から

遠い目標を目指すのではなく、まずは身

近にある目標を目指すことが大切なのかなど。近くの目標をクリアすることで次の長期的な目標に向けたモチベーションも上がり、結果的に目標も達成しやすくなるのではないでしょうか。自分ができることを見極めて無理のない範囲で実践していくとよいと思います。

残り試合も少なくなってきた、厳しい

順位となっております。まずは、勝ち点3

を目指して1試合1試合、チーム一丸と

なって闘っていくので応援よろしくお願

いします。ぜひスタジアムにも来てくだ

さい！

以上、栃木SCの藤原広太郎選手へ

のインタビューでした。プロスポーツ

選手として、普段実践している健康法

など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。取材の中

で『短期的な目標決めて取り組むと良

い』と藤原選手はおっしゃってしまし

た。筆者も高い目標を設定してしまっ

たことによる挫折を経験したことがあ

ります。読者の皆さまも、まずは身近

な目標を設定して、1歩1歩健康な体

づくりを目指していただければと思い

ます。

また、今年度の栃木SCへの取材は

今回で最後となります。取材にご対応

いただいた菅選手、藤原選手、関係ス

タッフの皆さまに感謝を申し上げます。



住民主体で地域に広がる元気の輪 —いつまでも住み慣れた地域で暮らせる町づくりを目指して—

市貝町 健康福祉課 保健師 黒須 優紀

■市貝町の概要

市貝町は栃木県の南東部に位置し、県都宇都宮市からは東へ約24kmに位置しています。町北東部は八溝山系から続く標高200m以下の丘陵地となっており、一級河川小貝川が町を北から南に貫流し、大川・桜川が合流する南部から西部にかけて平坦地が開けています。町の南部には伊許山や多田羅沼、北部には芝ざくら公園など美しい自然に恵まれており、国指定の入野家住宅や古墳、城跡など数々の史跡が残り、全国でも類を見ない武者絵資料館は歴史と文化の町を象徴しています。

■市貝町の抱える問題

当町の人口は平成25年から減少傾向であり、高齢化率は2017年に26・7%と超高齢社会となっています。今後は団塊世代の加齢などによりさらに高齢化が進行し、2030年には高齢化率34・1%になると予想されています。

町民1人あたりの国民健康保険医療費については、近年の医療技術の高度化や高齢化の進展に伴って年々増加し続けており、また要介護認定率についても平成23年から平成26年にかけて約20%増加しております。要介護認定者数の増加に伴い介護給付費も年々増加し、医療費の増加率よりも高くなっている状況であり、今後必要介護認定者とともに医療費・介護給付費は増加すると見込まれます。

■課題と今後の取り組み

当町の重点課題としては、脳血管疾患

の死亡率が全国と比較して高いことが挙げられます。要因として食塩の過剰摂取と喫煙であることが調査から分かっており、町の食塩摂取量は成人1人1日当たりの平均値で男性14・1g、女性13・2gであり、全国平均値男性10・8g、女性9・1gよりも多い状況です。喫煙率についても男女ともに全国と比較すると高いことが分かっています。

これらのことから、今後町では脳血管疾患の発症予防と重症化予防のために減塩と喫煙の対策を取るとともに、平成28年10月より元気づくりシステムを導入し、いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らせる町づくりを目指しています。

■「減塩」と「喫煙」対策

①町民ひとりひとりへ意識付けを

—減塩対策—

減塩対策の一環として、平成30年度よ



特定健診時の指導の様子



特定健診当日の指導ブース

り特定健康診査当日の保健指導を実施しています。これは、当日の血圧測定にて収縮期血圧160mm/Hg、拡張期血圧100mm/Hg以上の方を対象に、

健診終了後に個別指導を実施し健康への意識付けを図ることを目的として始めたものです。こちらは管理栄養士による指導も併せて実施しています。管理栄養士の指導は原則健診受診者全員が対象となっており、フードモデルを活用し食品に含まれる塩分量が目に見える形で展示されているため、自ら興味を持って指導を受ける方が多い印象が見受けられます。

②喫煙者の意識改革を目指して

—喫煙対策—

禁煙対策として、減塩対策と同じく特定健康診査当日の保健指導を実施しています。問診時に喫煙していると回答した方に対してリーフレットでの説明と禁煙外来の案内を行い、禁煙に興味を示してもらえるよう働きかけています。また健診の事後指導の際にも、喫煙者には個別での指導を行って禁煙に向けた取り組みを支援しています。

受動喫煙対策としては、公共施設については完全施設内禁煙とし、令和元年7月からは公共施設において特定屋外喫煙場所以外での喫煙を禁止し、望まない受動喫煙を防止する対策を図っています。

■地域に活力を

—元気づくりシステム—

元気づくりシステムとは、元気づくり体験を通して住民が近くの集会所や公民館でたくさん仲間と一緒に体を動かして元気になること、また元気づくり体験を通して町に元気な高齢者を増やし、住民の幸せな生活を実現することを目的としています。年齢、性別、介護度を問わず、「元気でいたい」、「楽しく体を動かしたい」という方であればだれでも参加できるものとなっています。元来の「来所型」の健康教室とは異なり、開始後6ヶ月間はコーディネーターである職員が地域の集会所または公民館へ出向いて元気づくり体験を行い、7ヶ月目以降は住民が主体となって元気づくり体験を継続し、それを行政が支援していくことが元気づくりシステムの大きな特徴となります。

現在、市貝町では15の自治会と2か所の拠点で元気づくり体験が行われています。内容としては、まいまいの準備運動から始まり、3種の神技、楽しみながら身体を動かす時間（本時）、まいまいの整理運動、5呼吸10種のストレッチで構

成されています。まいまい運動は、手足から徐々に身体を中心を動かして全身を温めていく準備運動と、その逆で体の中から手足を動かして心拍数をゆっくりと下げていく整理運動の2種類で行っています。3種の神技は無理なく自分のペースで行える筋力トレーニングのことを指し、「腕立て伏せ」、「腹筋」、「スクワット」をできる回数から実施し、徐々に負荷をかけていき筋力アップにつなげていきます。本時の時間では風船を使ったリズム体操、フリーバドミントンなどを行います。最後の5呼吸10種のストレッチでは、深呼吸をしながら筋肉を伸ばし、



みんなで元気づくり

翌日に疲れを残さないようにリフレッシュを図っています。

元気づくりを実施している地域では健康づくりのみでなく地域の方々との交流の場となっており、地域コミュニティとしての災害対策、見守り、各世代間の交流等にも活用することができているのではないかと考えます。参加者からは「正座ができるようになった」、「長時間動いても疲れなくなった」、「地域の人と話をするのが楽しい」等、体調面、精神面などに良い影響があると高い評価をいただいています。今後もPDCAサイクルに基づいた評価、改善を重ね、将来的には市貝町にある41の集会所で元気づくり体験を実施し、元気な住民、元気な高齢者が溢れる町づくりに努めていきたいと思っています。



地域の集会所

私の趣味と健康法にゃんのいる生活



下野市市民課
課長 木村 一 枝

近年、夏になると「猛暑日」という言葉がテレビ等で頻繁に聞かれるようになりました。体温を超えるような暑さは、家の中においてもしのげるものではなく、昼も夜もエアコンが欠かせない毎日です。

私はまだ小さかった昭和の時代、私の家は兼業農家で、祖父母が、夏は「かんぴょう」を作っていました。毎日、朝が早いことと、日中の暑さを避けるため、昼休みを長めに取り、休むのが習慣でした。私は、祖父母が昼休みを

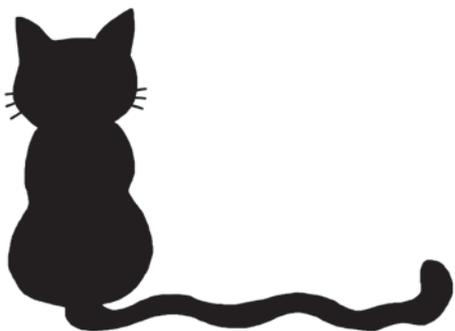
少しでも涼しく過ごせればと、よく庭に打ち水をしたものです。そして、午後3時頃になると、決まって雷がやってきて、雨が止むと涼しくなり、夜はしのぎやすかったことを覚えています。あの頃も確かに蒸し暑かったけれど、「自然」と上手く向き合いながら夏を過ごすことが出来ていたような気がします。

話題は変わりますが、私はSMAPのファンでした。SMAPのコンサートに行くことが仕事の励みにもなっていましたので、解散が現実となった時、私も「SMAPロス」に陥った一人でした。今は、それぞれの活躍を願い、ファンであり続けたいと思っています。「SMAPロス」の私の傷心を癒して

くれたのは猫でした。私は、一匹の猫を飼っています。猫は家族の気持ちを全て理解できる動物ではないでしょうが、私の喜怒哀楽を全て受け止めてもらっています。

そのため、とりわけ口のきけない「にゃん」の健康には気をつけています。毎年、自分の健康診断よりも先に「にゃん」健康診断に連れて行きます。家族の健康は、誰もが願うことで、もちろん「にゃん」もその一人です。彼氏の健康は私の健康に繋がっています。私も区切りの年まで二年と数カ月です。

「にゃん」に癒してもらいながら前向きに頑張ろうと思います。



おしらじの滝、ご存知ですか？



ひや ま たか あき
樋山 高晟

矢板市 健康福祉部 健康増進課
国保医療担当 主事

国保経験年数
6ヵ月

【私の街自慢】

八方ヶ原のツツジをはじめとして、自然に恵まれています。最近では、おしらじの滝の青く澄むさまが注目を集めているようで（ご存知ですか？）、SNSなどで写真を見かけたりするとひそかに嬉しい気持ちになります。落ち着いた街並みながらも、都市部へのアクセスがよいところが気に入っています。

【趣味・特技】

ピアノです。気に入った曲の採譜をしてみるのが最近の楽しみです。

【健康法・ストレス解消法】

友達と出掛けたり、ゲームをしたりしています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

漠然と保険証交付のイメージを持っていましたが、実際の業務は思っていたよりずっと複雑でした。他課と連携する機会も少なくないため、担当業務以外の知識習得の必要性を感じています。周囲の先輩方に助けられながら、日々勉強中です。

【最近気になること】

この時期はヘッドホンを使っていると蒸れるので、いいイヤホンがないか気になっています。

たくさん食べて暑さを乗り切ろう！

きく ち その み
菊地 園実

上三川町 住民課
国保年金係 主事補

国保経験年数
6ヵ月



【私の街自慢】

上三川町には豊かな水田や河川が広がっており、町の鳥であるしらさぎが多く飛来して、緑の自然に白く映える姿はとても美しいです。町のマスコットキャラクター「かみたん」もしらさぎをイメージしています。また、自然と水にふれあえる公園も多く、水辺が広がる遊歩道を散歩すると心が安らぎます。楽しみながら自然学習ができるので、親子連れにもとても人気です。

【趣味・特技】

走ることが好きで、学生時代は陸上部に所属していました。今でも休日にジムに行って体を動かすことがあります。

【健康法・ストレス解消法】

たくさん食べることです。学生のときから一人暮らしをしているのですが、時間があるときは自炊をして、体に良いものを食べるように心がけています。得意料理はハンバーグです。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

窓口業務が多く、席に着くことができないくらい忙しい日もありますが、そういったときにもお客様に優しい顔で対応することがないように、焦らず落ち着いて仕事をこなすようにしています。まだまだ分からない事も多く、周りに助けていただきながら日々仕事をしています。できるだけ早く教わった業務を身につけて自信をもって仕事をこなしていきたいです。

【最近気になること】

ひまわりの苗を鉢植えて育てているのですが、いつ花が咲くのか楽しみです。



レポート REPORT

令和元年度保険料（税）徴収事務担当者研修会（基礎編）

8月2日（金）、本会9階901会議室において「令和元年度保険料（税）徴収事務担当者職員研修会（基礎編）」を開催し、国民健康保険料（税）の徴収事務に従事する市町職員等30人が参加した。

横浜市の事例に学ぶ滞納整理

講師に、特定非営利活動法人ローカルガバメント・ネットワーク副理事長の川井幸生氏を迎え、「納付折衝の進め方」と題し講演。窓口での対応や滞納整理の際の留意事項、さらに出入国管理及び難民認定法の改正に関する情報提供などについて、神奈川県横浜市における事例を交えながら説明がなされた。

横浜市は様々な収納率向上に向けた取り組みを行っており、平成30年の収納率は過去49年間で最高となっている。「横浜市は、役所全体として方針を定めて滞納整理に取り組んでいる。財産があるのに未納の場合は厳しく差押、本当に苦しい場合は支援を行う。また、

現年度分を中心に対応することが重要。これらを実施することで横浜市は滞納を減らすことができた」と横浜市の事例を踏まえた実践的な内容を交え、講演は進んでいった。

また、川井氏は講演の中で、「納税は憲法に明記された義務であり、収納率向上を図ることは市民間の公平のための仕事である。大多数の真面目に納税している方を念頭においてほしい」と述べ、「全ての職員が同じ意識を持ち、毅然たる態度で滞納整理に取り組むことが、公平な徴収事務を行っていくため、しいては社会福祉実現のために必要」と徴収吏員として公平な徴収を行っていくことの重要性を強調した。

受講者アンケートでは、「差押さえの流れや対応方法をよく理解できた」、「実際の事例（横浜市）をあげての実践的な内容だったのでとても勉強になった」、「法令に基づき、毅然とした対応で取り組んでいきたい」など前向きな意見が多くみられた。参加者は他県の取り組み

み事例から徴収吏員としての取り組み姿勢や、心構えについて学ぶことができた実りある研究会となった。



講師プロフィール（令和元年8月2日現在）

副理事長 **川井 幸生** 特定非営利活動法人 ローカルガバメント・ネットワーク

【主な職歴】

| | | |
|---------|-------------------------|-------------------------|
| 昭和59年4月 | 横浜市入庁 | 横浜市戸塚区福祉部保護課事務係 |
| 昭和61年4月 | 横浜市戸塚区総務部納税課収納係 | |
| 平成6年4月 | 横浜市神奈川区総務部納税課収納係 | |
| 平成10年4月 | 横浜市財政局主税部収納対策推進室 | |
| 平成13年4月 | 横浜市南区総務部納税課担当係長 | |
| 平成14年7月 | 横浜市財政局収納対策推進室特別滞納整理担当係長 | |
| 平成19年4月 | 横浜市行政運営調整局課長補佐 | |
| 平成22年4月 | 横浜市健康福祉局課長補佐 | |
| 平成26年4月 | 横浜市健康福祉局担当課長 | |
| 平成27年3月 | 定年退職 | |
| 平成27年4月 | 再任用 | 横浜市健康福祉局保険年金課滞納整理支援担当係長 |

【主な講師歴】

北海道・宮城県・新潟県・栃木県・群馬県・茨城県・埼玉県・東京都・神奈川県・千葉県・静岡県・山梨県・長野県・岐阜県・三重県・滋賀県・兵庫県・岡山県・広島県・高知県・愛媛県・福岡県・宮崎県・大分県・長崎県・沖縄県の研修講師歴任。
ヤフー株式会社（不動産・動産インターネット公売）研修講師
九州徴収フォーラム顧問

令和元年度 全国国保主管課長研究協議会

国保事業の諸問題を研究協議

8月28日(水)、東京都・メルパルクホールにおいて、「令和元年度全国国保主管課長研究協議会」が国保中央会主催のもと開催された。本協議会は、国保事業運営上の諸問題の研究協議を目的としており、全国から約720名、栃木県からは計13名が参加した。

はじめに、講演として厚生労働省保険局国民健康保険課長熊木正人氏から「保険者努力支援制度の評価について」と題し、保険者努力支援制度における令和2

年度の評価指標について、国における議論の背景や保険者に対して期待する事項等が述べられた。

保険者努力支援制度の活用について

情報共有

また、「保険者努力支援制度をどう活かすか」をテーマとしたシンポジウムを九州大学名誉教授尾形裕也氏の司会のもと開催。

今回のシンポジウムでは3団体からの事例発表があり、新潟県上越市の申橋氏はデータの分析結果に基づく各種保健事業の展開について、また、静岡県藤枝市の片山氏からは医師会・薬剤師会・市立病院等と連携した特定保健指導実施率向上に係る取組状況について説明。さらに、鹿児島県南九州市の有水氏は、働き盛り世代に着目した被保険者の特性に応じた特定健診実施率向上対策について、それぞれ事例発表があった。

事例発表の後、保険者努力支援制度(市町村分)が全国1位である佐賀県の山津課長から、佐賀県における保険者努力支援制度の取組について、県が担っている役割を中心に説明が行われた。

さらに意見交換として、尾形氏から事例発表者への質問が行われたほか、厚生労働省保険局国民健康保険課の山口氏および菅原氏、佐賀県の山津氏からそれぞれ助言を受けた。また、一般の参加者から厚生労働省や尾形氏に対する質疑も行われるなど、活発な意見交換が行われ大変実りのある内容となった。

令和元年度 国保事務担当職員研修会

9月10日(火)、本会9階大会議室において「令和元年度国保事務担当職員研修会」を開催し、市町担当者39名が参加した。

はじめに、特別講演として、栃木県保健福祉部国保医療課係長の福田智紀氏より「国民健康保険の現状と課題」と題し講演。医療保険制度改革の背景と方向性について触れるとともに、2020年の保険者努力支援制度の概要等について説明した。

その後、栃木県の助言者を迎え分科会を実施。「保険給付」、「資格得喪」をテーマとした分科会では、市町から提出された事務処理に係る諸問題について、活発な意見交換が行われた。アンケートには「他市町の取り組み状況を聞くことができ参考となった」、「日々の業務について再確認できた」などの意見があり、実りある研修会となった。



まちのヘルシーグルメを見つけた!

今回紹介するのは、壬生町おもちゃの町駅近くに店を構える『CAFE TERRAST』。海をイメージしたというカフェで、野菜たっぷりのベジタブルサンドや、西海岸テイストの創作料理などを楽しむことができます。

ゆったりとした時間を楽しめるカフェ

1階には、こだわりの広いテラス席やゆったり寛げるソファ席、2階には、広々としたテーブル席と、個室の座敷が用意されており、居心地の良い空間でゆったりとした時間を過ごすことができます。

ボリューム満点！ 野菜たっぷりのランチセット

ランチセットは、メインのブルックリンコブやローストビーフなどを、トルティーヤ生地に包んだ「ラップサンド」、野菜たっぷりの「ボウル」、「ライスプレート」から好きな食べ方を選ぶことができます。豊富なメニューに迷いましたが、「ブルックリンコブ」のボウルランチセットを注文。スモークチキンと新鮮な野菜、そしてドレッシングとの相性は



ブルックリンコブ ※スープ、ドリンク、ココット付き

1,490円(税込)

抜群でした。

また、ヘルシーなメニューの他にも、ドリンクやデザート、ディナーのメニューも大変豊富です。近くを訪れた際にはぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



CAFE TERRAST

住所 / 321-0204 栃木県下都賀郡壬生町緑町 3-1-12

☎ 050-3462-6096

営業時間 / ランチ・カフェ 10:30 ~ 18:00 (LO.17:00)

ディナー 18:00 ~ 22:00 (LO.17:00)

定休日 / なし (不定休日あり) 駐車場 / 13台



■ 令和元年度市町健康まつりにおいて骨密度測定等を実施いたします

今年度も下記日程にて、健康まつり等のイベントを支援いたします。
 (令和元年10月1日以降実施予定のものを掲載)

| 日程 | 保険者 | 場所 | 時間 |
|-----------|-------|-------------------|-------------|
| 10月12日(土) | 日光市 | 日光運動公園 | 8:30~17:00 |
| 10月13日(日) | 高根沢町 | 高根沢町町民広場 | 9:00~15:00 |
| | 宇都宮市 | 雀宮地区市民センター | 10:00~15:00 |
| 10月19日(土) | 那須塩原市 | 那須塩原市西那須野保健センター | 9:30~15:00 |
| 10月20日(日) | 野木町 | 野木町公民館 | 9:30~12:00 |
| | 小山市 | 小山市健康医療介護総合支援センター | 8:30~16:00 |
| 10月27日(日) | 真岡市 | 真岡市総合体育館 | 9:30~12:00 |
| | さくら市 | 氏家体育館 | 10:00~15:00 |
| 11月2日(土) | 塩谷町 | 塩谷中学校 | 9:30~16:00 |
| 11月3日(日) | 佐野市 | 佐野市田沼グリーンスポーツセンター | 10:00~15:00 |
| | 矢板市 | 矢板市体育館 | 10:00~14:00 |
| 11月4日(月) | 鹿沼市 | 鹿沼市文化センター | 10:30~13:30 |
| 11月9日(土) | 宇都宮市 | 清原地区市民センター | 9:00~15:00 |
| 11月16日(土) | 益子町 | 益子町町民センター | 9:00~14:00 |
| 11月17日(日) | 市貝町 | 市貝町中央公民館 | 9:00~14:00 |
| 2月16日(日) | 那須塩原市 | 那須塩原市いきいきふれあいセンター | 9:00~15:30 |



栃木の国保

VoL.69 2019.9/AUTUMN

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

連日の猛暑も終わり、秋を感じる季節となつてまいりました。

最近暑さも和らぎ過ごしやすくなったので、運動不足解消になればと自転車に乗るようになりました。普段と違う道を走ると、今まで知らなかったお店や場所を見つけたことができます。新たな出会いを楽しみにしつつ、自転車での運動を続けていければと思います。
 (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！



70歳未満の方



70歳以上75歳未満の方

※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