

# 栃木の国保

2020.3 SPRING

vol. 70

## ■巻頭言

健康寿命延伸にむけて予防・健康づくりの強化

## ■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 保険者みてある記

第127回 足利市

スマートウェルネスシティー“足利”

## ■特別寄稿

第4回

高齢社会とフレイル

④フレイルチェックによる気付きと

フレイルハイリスク者への適正介入による、介護予防・介護政策の転換

## ■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



### 健康寿命延伸にむけて 予防・健康づくりの強化

鹿沼市長 佐藤 信

## 2 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

## 7 国保連協会長プロフィール

「国保財政の安定は、特定健康診査受診から」  
国民健康保険運営協議会長 小林一男（芳賀町）

## 8 国保医療課だより

国民健康保険運営方針の見直しについて  
栃木県保健福祉部国保医療課

## 9 私の趣味と健康法

心の健康 - 瞑想のすすめ -  
大田原市市民生活部国保年金課 課長 藤田いづみ

## 10 突撃ルポ 保険者みてある記

第127回 足利市  
スマートウェルネスシティー "足利"



## 14 特別寄稿

第4回  
高齢社会とフレイル  
④フレイルチェックによる気付きとフレイルハイリスク者への適正介入による、介護予防・介護政策の転換—

東京大学高齢社会総合研究機構 神谷 哲朗  
飯島 勝矢

## 17 保険者だより

いつまでもいきいき百歳健康体操

那須塩原市

## 18 特集

プロスポーツ選手から健康を学ぶ！

H.C. 栃木日光アイスバックス 寺尾 裕道

## 20 保健師活動報告

みぶまち・獨協健康大学

—健康長寿のまちづくりをめざして—

壬生町健康福祉課健康増進係 保健師 桑川 彩佑美

## 22 ただいまこくほ最前線

バナナジュースが気になっています！

日光市市民環境部保険年金課 医療給付・年金係  
主事 高橋 茉帆

高根沢町に道の駅がオープンしますよー！

高根沢町住民課 保険年金係  
主任主事 小堀 仁也

## 23 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

足利市のまち並みと鑿阿寺



鑿阿寺はもともとは足利氏の  
館であり、現在でも、四方に門  
を設け寺の境内の周りには土塁  
と堀がめぐっていて、鎌倉時代  
前後の武士の館の面影が残され  
ています。毎年2月の節分の日  
に行われている鑿年越し行列は、  
勇壮な足利武者の行事として名  
高いです。2013年（平成25年）  
本堂が国宝に指定されました。

春は桜、秋はいちようの黄葉が  
素晴らしく、市民には「大日様」  
と呼ばれ親しまれています。

# 言頭卷

## 健康寿命延伸にむけて 予防・健康づくりの強化

鹿沼市は、栃木県央西部に位置し、東京から約100km圏内という立地と優れた交通アクセス性により、暮らしやすい街として発展してきました。一方、地域の約7割を占める山林とそれらを源とする幾筋もの清流が、美しい景観と多様な農林産物の恵みをもたら

し、豊かな自然の中で育まれた市民の人情やぬくもりは本市の大きな魅力です。また、本市の代表的農産物であり、自称日本の「いちご」を市のシンボルイメージとして、平成28年11月に「いちご市」を宣言し、現在も市内を「いちご」で埋め尽くすべく「いちご化計画」が進行中です。

さて、国民健康保険は制度創設以来、だれもがいつでもどこでも安心して医療が受けられる「国民皆保険制度」の中核として、地域医療の確保や地域住民の健康の保持増進に大きく貢献してきました。少子高齢化や就業構造の変化、高額薬剤等による医療費の高騰など、制度を取り巻く環境は年々厳しさを増す中、持続可能な制度の構築を図

るため、平成30年度から、県が安定的な財政運営や効率的な事業の確保等、国保運営に中心的な役割を担うよう、大きな制度改革が行われました。

また、医療費適正化の取組や国民健康保険固有の構造問題への対応等、保険者としての努力を客観的な指標で評価し、インセンティブを喚起する「保険者努力支援制度」が平成28年度から実施され、国の令和2年度予算案では、500億円拡充の1500億円が計上されました。健康寿命延伸に向けた取組を推進するため、これらを積極的に活用し、特定健診や特定保健指導、糖尿病の重症化予防等、予防・健康づくりを強化していくことが求められています。

本市におきましても、保険税の収納率向上や医療費の適正化など、安定した財政基盤に基づく制度運営を目指し、医師会との連携強化を図りながら、各種予防事業にも重点的に取り組んでいくところとす。

平成30年度からは、特定健診の受診率向上に向け、AIを活用した未受診者対策を開始するなど、新たな手法についても積極的に導入を図っております。

今後、高齢化は益々進展することが見込まれております。令和2年4月からは、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」が本格実施となることから、引き続き、健康増進部門、介護部門との連携を強化し、多様な課題を抱える高齢者一人ひとりを継続的に支援できる体制の整備を進めてまいります。

市長 鹿沼市 佐藤 信





## 令和2年度事業計画・歳入歳出予算など全議案を可決承認

### 令和元年度 栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

2月27日（木）、国保連合会大會議室において令和元年度本会通常総会が開催され、議決事項22議案すべてが原案どおり可決承認された。

#### 課題は予防、健康づくり事業の積極的な推進

総会の開会にあたり、広瀬理事長（下野市長）は、保険者努力支援制度について触れ、「昨年12月20日に閣議決定された令和2年度予算案では、国保の保険者努力支援制度の健康づくりに特化した交付



開会挨拶をする広瀬理事長

金として500億円増額し、全体で1500億円と強化策が盛り込まれた」と情勢を報告。

また、「国保制度を取り巻く環境は高齢化に伴う社会保障費の増加により厳しさを増している。国においては『人生100年時代』を見据え『全世代型社会保障検討会議』を設置し社会保障全体に係る議論が進められている」と述べ、「この改革を進めるにあたっては健康寿命の延伸が重要視されており、今後は予防、健康づくり事業を積極的に推進していくことが課題となっている」とした。

#### 保険者ニーズに対応した事業展開により小規模保険者を中心に支援

続けて、「昨年5月に成立した『健康保険法等の一部を改正する法律』においては、オンライン資格確認の導入をはじめ高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施が期待されている。これらの情勢を受け本会としては、令和3年3月に

導入されるオンライン資格確認に関する対応に万全を期すとともに、保健事業の充実強化として、国保データベース（KDB）システムの活用をはじめ、モデル事業として実施している重複服薬者等訪問指導等支援事業を次年度より本事業に移行し、小規模保険者を中心に支援を図り、保険者ニーズに対応した事業を展開していく」とあいさつした。

#### 全議案を原案どおり可決承認

本総会では議長に塩谷町の見形和久氏（塩谷町長）が選出され、報告事項2件と議決事項22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。



議長の見形塩谷町長

# 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 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（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
- 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（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
- 5 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（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
- 6 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（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

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重複服薬者等訪問指導等支援事業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特定健診受診率向上支援事業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
- 5 栃木県国民健康保険団体連合会障害福祉事務共同処理規則の一部改正について
- 6 栃木県国民健康保険団体連合会介護サービス苦情処理規則の一部改正について

## II 議決事項

- 議案第1号 令和2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 令和2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 令和2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 令和2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 令和2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6号 令和2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7号 令和2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8号 令和2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9号 令和2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10号 栃木県国民健康保険団体連合会積立金の一部処分について
- 議案第11号 令和2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12号 理事長専決事項委任について
- 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14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（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15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（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16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）歳入歳出予算補正について
- 議案第17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（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18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（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19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）歳入歳出予算補正について
- 議案第20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（介護給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第21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（公費負担医療等に関する報酬等支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第22号 栃木県国民健康保険団体連合会役員欠員補充について

## III その他

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。

こうした状況を踏まえ国においては、国民健康保険を将来にわたり有効に機能させるため、都道府県が財政運営の責任主体となり、財政基盤の安定化を図るため、平成30年度より新たな国保制度が実施されているが、持続可能な医療保険制度を目指し、経済財政運営と改革の基本方針（骨太方針2019）において、医療費水準の平準化や保険料算定方法の統一化、赤字の解消など、受益と負担の見える化に向けた様々な課題に取り組んでいくことが示されたところである。

また、オンライン資格確認システムの導入や高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施する仕組みの導入等、7項目を柱とした「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部改正法」が令和元年5月に成立し、令和3年3月から導入されるオンライン資格確認については、本会においても国からの指示に基づくデータ連携等の運用作業や関連システムの改修など準備を進めていく必要がある。

さらに、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施については、高齢者に対する保健事業を市町が介護保険の地域支援事業等と一体的に実施することができ

るよう、データ分析手法の研修や支援の実施のほか、市町における実施状況の分析・評価を行うことが、国保連合会に位置づけられたところである。

本会としては、このような状況に柔軟に対応するとともに、個人情報をはじめとする重要な情報を取り扱う立場から、引き続き、情報セキュリティの取り組み強化に努め、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

に、国民健康保険及び後期高齢者医療並びに介護給付費、障害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りながら、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、令和2年度の事業計画は、保険者に満足してもらえぬ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

審査基準の統一化に向けた推進及び効

率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等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総合的保健事業支援の充実、医療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審査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強化、審査委員会への情報の提供などによる効率的なレポー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をするとともに審査基準の統一化に取り組み、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る。

また、普通交付金収納事務、出産育児一時金等支払業務及び風しん追加的対策事業に係る請求支払業務について、適正な事務処理に努める。

更には、後期高齢者医療事務代行業務についても、効率的な事業展開に努める。

#### (3) 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業等の更なる事業の拡充を図るため、国保総合システムの機能改善による保険者事務の効率化と国保情報集約システム及び国保データベース（KDB）システムの適正な運用を図るとともに、本会が保有するデータを活用し、保険者ニーズに沿った価値あるデータの提供を行い、保険者支援の充実に努める。

また、第三者行為損害賠償求償事務については、「個人賠償責任保険等」に加入しているすべての案件（高齢者施設事故・傷害事故等）を引き続き試行的に実施するとともに、求償金の滞納防止に努め、保険者事務の効率化を図る。

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と国保税賦課シミュレーション支援事業の充実に努め、事業の推進を図る。

#### (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・職域保険の連携強化等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。

また、医療保険情報を活用したデータ分析・生活習慣病（予備群）減少のためのデータ提供活用支援、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進並びに人工知能「とくナビAI」を活用した受診率向上支援の充実強化を図る。さらに、特定健診等のデータ管理業務の適正執行を行い、保険者事務の効率化に努める。

#### (5) 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付適正化対策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、障害者総合支援給付費及び公費負担医療等審査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、令和2年5月本稼働予定の介護保険・障害者総合支援システムの完全一拠点

化を見据え、国保中央会と連携し本稼働に向けた対応を図るとともに、当該システムの運用について適正な執行に努める。

#### (6) 新規事業への対応

本会中期事業計画に基づき、保険者のニーズに対応した事業を実施するとともに、令和2年度に予定されている各種システム（データ集配信システム・オンライン請求システム等）の機器更改対応に万全を期すとともに、オンライン資格確認の実現に向けた各種システム改修などを進める。

また、医療費適正化の推進を図るため、重複服薬者等訪問指導等支援事業を展開し、更なる保険者支援の充実に努める。

#### (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、令和2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。また、組織の運営と業務の信頼性・有効性確保のため、情報セキュリティ強化に努める。

## 令和 2 年度栃木県国民健康保険団体連合会予算総括

No	区分		令和元年度 (千円)	令和2年度			
				予算 (千円)	対前年度比較増減額 (千円)	前年度対比 (%)	
1	一般会計		( 559,394 ) 559,394	( 564,321 ) 564,321	( 4,927 ) 4,927	( 100.88 ) 100.88	
2	診療報酬審査支払特別会計	業務勘定	( 1,261,190 ) 1,324,206	( 1,367,515 ) 1,451,078	( 106,325 ) 126,872	( 108.43 ) 109.58	
		診療報酬	国民健康保険診療報酬支払勘定	141,743,485	142,396,005	652,520	100.46
		公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	3,662,550	3,632,738	△ 29,812	99.18	
		出産育児一時金等に関する支払勘定	1,026,487	891,667	△ 134,820	86.86	
		抗体検査等費用に関する支払勘定	0	452,220	452,220	皆増	
		小計	146,432,522	147,372,630	940,108	100.64	
3	後期高齢者医療事業関係業務特別会計	業務勘定	( 863,653 ) 863,653	( 758,357 ) 758,357	( △ 105,296 ) △ 105,296	( 87.80 ) 87.80	
		診療報酬支払勘定	後期高齢者医療診療報酬支払勘定	203,695,258	211,847,759	8,152,501	104.00
		公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	1,105,861	1,189,633	83,772	107.57	
		小計	204,801,119	213,037,392	8,236,273	104.02	
4	第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計		( 17,345 ) 466,806	( 19,901 ) 438,062	( 2,556 ) △ 28,744	( 114.73 ) 93.84	
5	介護保険事業関係特別会計	業務勘定	( 279,456 ) 596,118	( 220,440 ) 593,724	( △ 59,016 ) △ 2,394	( 78.88 ) 99.59	
		支払勘定	介護給付費支払勘定	138,470,139	141,284,952	2,814,813	102.03
		公費負担医療等に関する報酬等支払勘定	1,237,479	1,238,098	619	100.05	
		小計	139,707,618	142,523,050	2,815,432	102.01	
6	障害者総合支援法関係業務特別会計	業務勘定	( 63,429 ) 65,536	( 69,887 ) 73,772	( 6,458 ) 8,236	( 110.18 ) 112.56	
		支払勘定	障害介護給付費支払勘定	37,465,893	38,610,420	1,144,527	103.05
		障害児給付費支払勘定	7,553,064	8,609,813	1,056,749	113.99	
		小計	45,018,957	47,220,233	2,201,276	104.88	
7	特定健診保健指導費用決済業務特別会計		( 95,815 ) 1,403,691	( 63,089 ) 1,412,138	( △ 32,726 ) 8,447	( 65.84 ) 100.60	
8	職員厚生資金貸付金特別会計		8,364	8,490	126	101.50	
合計			( 3,140,282 ) 541,247,984	( 3,063,510 ) 555,453,247	( △ 76,772 ) 14,205,263	( 97.55 ) 102.62	

[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、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。



# 芳賀町 小林 一男

芳賀町は、栃木県の南東部で、県都宇都宮市の東に位置する、緑豊かな自然と古い歴史に支えられてきた町です。

町のほぼ中央を五行川と野元川が流れており、県内屈指の米どころとして知られる水田地帯が形成されています。また、いちごや梨などの果樹栽培や野菜類などの都市近郊型農業が盛んで、なかでも県内有数の産地を誇る、幸水・豊水は芳賀梨として有名であり、近年はにっこりの栽培奨励にも力を入れています。一方、町の西部の台地には大規模な芳賀工業団地や芳賀・高根沢工業団地が整備され、多くの優良企業が進出し、農・工・商バランスのとれた発展を遂げてきました。

現在芳賀町では、宇都宮市と共同でLRT（次世代型路面電車）の整備を進めております。J R宇都宮駅東口から芳賀工業団地までを結ぶ路線で早期の開業を目指しています。また、既存工業団地に隣接した芳賀第2工業団地の造成を進めており、LRTを軸とした新しい人の流れを促進し、産業等の活性化や定住人口の増加などにつなげます。「躍動する芳賀の町 未来へ

つなげよう」の将来像を実現するため「住んで良かった」と思われる魅力あるまちづくりに取り組んでいます。

さて、芳賀町の国保運営協議会会長を務められる小林一男氏は、平成19年に芳賀町の町議会議員に当選され、現在4期目在職中です。その間議会運営委員会ははじめ各常任委員会の委員長、監査委員等の要職を歴任されています。また、令和元年5月から公益代表として協議会の委員になられ、当初から本協議会の会長として芳賀町の国民健康保険事業の運営にご尽力をいただいております。

小林会長は、町内小中学校PTAなどでつくる任意団体「いいやんべな会」代表も務められ、子ども達との熱気球の搭乗体験イベント等活動にも熱心に取り組んでおられます。国保を取り巻く環境は、少子高齢化や医療費の増加により大変厳しい状況ですが、パワフルな小林会長の豊富な知識と経験を活かし、今後も本町の安定した国保運営のためにご活躍いただけますことをご期待しております。

## 国保財政の安定は、特定健康診査受診から

国民健康保険の厳しい財政状況の大きな要因は、生活習慣病が悪化することにあります。レセプト点検から糖尿病等の予備軍を早期に見つけ指導することにより、透析に至らしめないことが何より重要です。

今後とも特定健康診査の受診率向上並びに特定保健指導の実施率向上に努め、重症化の防止を進めてまいりたいと思います。

### 会長の一言

# 国保医療課だより 国民健康保険運営方針の見直しについて

栃木県保健福祉部国保医療課

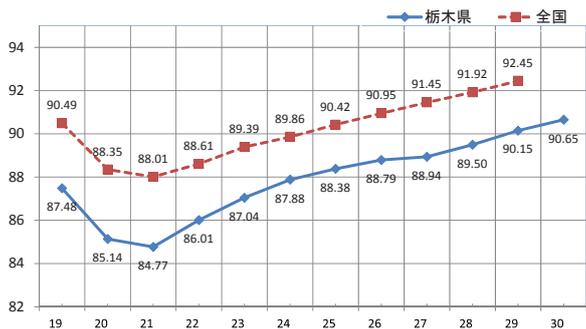
平成30（2018）年度からの新たな国民健康保険制度において、県と市町が共同運営する際の統一的な指針となる「栃木県国民健康保険運営方針」を策定しました。この運営方針の対象期間は平成30（2018）年4月から令和3（2021）年3月までの3年間と定められており、令和2（2020）年度は運営方針を見直す年となります。

本県では、「国民健康保険の財政運営の健全化」「県内保険料（税）水準の統一」、そして「健康の保持・増進に向けた取組の強化」など、解決すべき課題があります。

今回は、代表的な3つの課題について、その取組状況と解決に向けた対応について御説明します。

## 1 国民健康保険の財政運営の健全化

国民健康保険税の収納率について、本県は平成25（2013）年度から5年連続で全国ワースト2位という状況です。



栃木県の収納率（現年分）全国順位

平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
44位	46位	46位	46位	46位	46位

そのため、収納率の向上は国民健康保険財政の安定化・健全化に向けた喫緊の課題となっています。平成30（2018）年度、運営方針に定めている目標収納率を達成した市町は25市町中7市町であり、より多くの市町で目標を達成できるように、目標未達成の市町へ徴収指導員を派遣するなど、収納率の向上のための事業を行っています。

## 2 県内保険料（税）水準の統一

保険料（税）水準の統一に当たっては、「一人当たり医療費」及び「保険料（税）収納率」の市町の格差を解消する必要があります。平成29（2017）年度時点では、「一人当たり医療費」は最も高い市町で36万6242円、最も低い市町で29万9569円、「保険料（税）収納率」は最も高い市町で95・86%、最も低い市町で87・28%であり、未だ格差が解消したとは言えない状況です。

特定健診等による病気の早期発見と医療機関への早期受診・治療が重要です。本県の特定健康診査受診率は、平成29（2017）年度は35・4%と全国平均よりも約2%低い状況です。特定健康診査受診率向上に向け、かかりつけ医の受診結果を健診データに取り込むための体制を整備するとともに、効果的な保健指導につなげるなど、市町の保健事業を支援していきます。

また、国民健康保険税の賦課方式についても市町により異なっています。保険料（税）水準の統一に関しては慎重な検討が必要と考える市町が多く、これらの格差や賦課方式の違いの解消に向けた取組や統一に伴う課題の洗い出し等について、今後議論を重ねていきます。

また、高齢者の健康づくりや介護予防を一体的に取り組むには、これまで以上に健康増進部門、介護部門、国保部門の庁内各部署間の連携が必要となります。県では、先進的な取組の紹介や県内健康課題の俯瞰的把握・事業評価など、広域性を活かした市町支援を行っています。

## 3 健康の保持・増進に向けた取組の強化

健康の保持・増進を図るためには、

運営方針の見直しに当たっては、市町の皆様の忌憚のない御意見が不可欠となります。今後とも御協力を賜りますようお願いいたします。

# 私の趣味と健康法 心の健康

## —瞑想のすすめ—



大田原市市民生活部  
国保年金課 課長

藤田 いづみ

ということですが。月に一度、静寂の中で自分の心を落ち着かせ静かにし、自分を見つめ直すというものでした。

瞑想の先生にお越し頂いて、1回2時間程度の講座でしたが、リラククスして、水の音を聞きながらの充実した時間でした。

めには、自分の心を放置せず、自分は今、何を感じ何がしたいのか、自分が自分を理解することが大切です。ストレスを抱えた心に向き合い感情思考を小さくして、

本当の自分と出会う。脳をリラックスさせて心に落ち着きを取り戻すため、1回の瞑想をお勧めします。

ここ数年、運動不足やストレスにより、身体的に異常が起きる年齢となってきました。腰痛のため半年間、腰が曲がったままで伸ばせなかったり、玄関先で転倒し顎を打って記憶喪失になったり、健康のためにジムに通ってみたら逆に関節炎になったりと、些細なことでも数えればキリがありません。日々の己を顧みない生活の皺寄せが肉体に出てきたという現実ですが、体力が落ちても気持ちには若く心は健康でありたいと、以前公民館に勤務していた時に開催した講座の中の「瞑想」を続けています。

普段私たちは多くのストレスを抱えて生活しています。それは自分の感情や思考をフルに回転させ、葛藤の中に身を置き、いつしか本来の自分から離れて行く

最近マインドフルネスとかで、あちらこちらに教室はあるようですが、瞑想と言っても多種多様です。その後も自主講座で継続し、先生から教えていただいた瞑想は、歩く瞑想から、自己肯定の瞑想、大地とつながる瞑想、呼吸法などなど。夏には公園の芝生の上で、風と木と大地のエネルギーを感じながら瞑想を行いました。時として色々な雑念も出ますが、流れるままに、風を感じ陽の光を感じ、地球の息吹と共に、今を生かされていることを感じます。自分の抱える心の葛藤の何と小さいことかと思えてきます。

病は気からと言いますが、気が正常ならば病は起きません。気は心。体の健康はまず心の健康から。心が健康であるた





第127回 足利市

足利市

突撃ルポ

# 保険者 みてある 記

## スマート ウェルネスシティー 足利

足利市は人口約15万人、面積が約178平方キロメートルで、東京から北へ約80キロメートルに位置しており、栃木県の佐野市、群馬県の桐生市、太田市、館林市、邑楽郡に接しています。市の中心部を渡良瀬川が東西に横切り、北は足尾山地の緑に囲まれ、南は肥沃な農地、さらに関東平野が大きく広がっています。

古くから織物のまちとして知られていますが、近年はアルミや機械金属、プラスチック工業などを中心に、総合的な商業都市になっています。新たに整備した「あがた駅南産業団地」は、全10区画すべてが完了し、様々な素晴らしい企業の進出が決定しています。

足利市は令和3年（2021）年1月に『市制100周年』を迎えます。その機運を醸成するため、「プロジェクトA100」と名付けたプロジェクトで「輝く都市 足利」を創造し、新たな100年に向かって飛躍します。

また、「スマートウェルネスシティー」構想を掲げ、『健幸』をまちづくりの視点に入れるプロジェクトを推進しています。高齢化・人口減少が進んでも足利に住む人々、訪れる人々が、生涯にわたり健やかで幸せに暮らせるまちを目指し、ウォーキングを中心ににぎわいのあるまちの創出に取り組んでいます。

今回は『健幸』なまちづくりを目指しスマートウェルネス構想を掲げる足利市を訪ね、収納率向上や保健事業の取り組み、国保制度に関する課題などについてうかがった内容を紹介します。

### 保険者間調整を活用し返納金解消

生活環境部保険年金課国民健康保険担当の奈良保健師長、中村主幹、鈴木主任、柏瀬主事、荒井主事、金田主事に課の取り組みについてうかがいました。国民健康保険担当は職員15名、レセプト点検員3名の計18名で日々の業務にあたっています。

まず、力を入れている取り組みにつ



保険年金課 金田主事



渡良瀬橋と夕日



足利学校学校門



織姫公園つつじ（市の花）



あしかがフラワーパークの大藤



保険年金課 中村主幹（左）、鈴木主任（右）

### 外国人の資格管理の適正な運用を目指す

鈴木主任は、「外国人の数が増えているため、資格管理の適正な運用にも力を入れていきます。医療目的での在住など、国保の適用除外となる方を誤って加入させてしまわないように、パスポートの指図書を徹底して確認しています。また今後は、状況に応じて特定技能外国人の加入促進についても注視していく必要があると考えています」と続けます。

また柏瀬主事は、「国保制度は資格給付、保健事業をはじめとして多岐に渡っており、毎年変化しています。年々複雑化していく制度を被保険者へわかりやすく説明するためにも、職員はより制度を理解し、変化に柔軟に対応していく必要があります」と複雑化する制度へ対応する難しさを示しつつも、「新規採用の職員が配属となることが多い部署です。先輩の親身な対応をする姿から、改めて気付かされることもあり良い刺激となっています」と力強く話します。

### 受診率向上のため幅広い広報を実施

特定健診受診率向上に関する取り組みについてうかがうと荒井主事は、「過去5年間未受診の方を対象に勧奨通知を送付しています。今年度は目立つように黄



保険年金課 荒井主事

保険年金課 奈良保健師長

今年度の特定健診はお済みですか？

健診期間は  
令和元年12月28日(土)まで

STEP1 医療機関へ通ふ  
※健診予約は必ずおこないますので健診はお早めにおこなってください。

STEP2 電話で申し込む  
※健診当日の持ち物  
受診する医療機関へ電話して予約をする。

STEP3 医療機関へ行く  
【健診当日の持ち物】受診券、保険証  
自己負担額(1,100円) ※70歳以上無料

※健康な日常生活を送るために必ず受診しましょう。  
受診期間：12月28日(土)まで  
【健診当日の持ち物】  
1,100円 ※70歳以上無料  
受診券、保険証

◎自費中・医療中の方も特定健診の対象です。かかりつけ医にご相談ください。  
◎健診で健診を受けて、健診結果を足利市へ提供にご協力いただける方は、保険年金課までご連絡ください。  
※既に受診された方、今年度受診予定されている方は引き続きの受診をお願いします。

勸奨通知

足利市からの大切なお知らせ

国保加入者は  
年に1度の健康診査があります  
今年度の健康診査はお済みですか。

自覚症状がないまま進行しやすい生活習慣病を早期発見します。健康な日常生活を送るために必ず受診しましょう。

受診期間：12月28日(土)まで  
【健診当日の持ち物】  
1,100円 ※70歳以上無料  
受診券、保険証

◎自費中・医療中の方も特定健診の対象です。かかりつけ医にご相談ください。  
◎健診で健診を受けて、健診結果を足利市へ提供にご協力いただける方は、保険年金課までご連絡ください。  
※既に受診された方、今年度受診予定されている方は引き続きの受診をお願いします。

ついでうかがうと柏瀬主事は、「窓口で給付関係の受付があった際に、交通事故によるものかを確認することで届出の勧奨を行っています。また、新聞などから情報収集を行い第三者行為該当レセプトの発見に努めています。傷病名での抽出やアドバイザー制度、足利市では現在取扱いはありませんが求償範囲の拡大などを積極的に活用して該当するものは漏れることなく求償していきたいと考えています」と前向きに話します。

### 第三者行為該当レセプトの発見に努める

色の通知を作成しました。やはり足利市も40〜50代の受診率が低いので今後はこの世代への勧奨に力を入れていきたいと考えています」と話します。

また奈良保健師長は、「勧奨通知だけではなかなか受診に繋がらないので、市内イベントでのチラシ配布をはじめとして幅広くPR広報を実施しています。さらに国保連合会の『保健事業支援・評価委員会』を活用することで受診率向上に関する助言を受けながら独自の取り組みを新たに実施しています」と効果的な広報を幅広く実施する必要性を強調します。

### 第三者行為該当レセプトの発見に努める

保険者努力支援制度の評価指標にもなっている第三者求償に係る取り組みに

保険者努力支援制度についてうかがうと中村主幹は、「取り組んだ結果が、すぐに目に見える形(交付金)として跳ね返ってくるため、職員のモチベーションにも繋がります。しかし、毎年変わる評価指標や基準に対応しながら事業を推進するには、時間的な問題と部局を越えた事業であることの難しさ

を感じています」と話す一方、「始まったばかりの制度ですので、国、県、市町が意見を話し合っただけで前向きに制度が改善していけば良いと思います。最終的には、住民が健康で医療をなるべく必要とせず生き生きと生活ができることを願っています」と制度のメリット、デメリットに触れつつ、住民のためにもさらによりよい制度となることに期待を寄せます。

### 初期段階における滞納整理

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収税課整理担当の齋藤主幹、齋藤主査にうかがいました。主な取り組みについて齋藤主査は、「滞納初期段階(前年分、現年分)における計画的な滞納整理を実施しており、それに特化したチームを作成し滞納処分を進めています。また、督促の翌月に必ず催告を出すことで早期の滞納整理を徹底しています。催告の回数を増やすことで、現年分の滞納整理にも力を入れています。さらに、所得が大きい方などの重点管理案件に対しては、深度ある財産調査と厳正な滞納整理を実施しています」と力強く話します。

### 外国人の勤め先や財産の調査に苦慮

課題や問題点についてうかがうと齋藤主査は、「足利市は、地理的にも近県へ働きに出る外国人の数が多く、勤め先や

財産の調査が難しい場合があります。また、国保制度への理解不足による滞納への対応にも苦慮しています」と難しさを話します。

さらに、「制度の理解不足による滞納は外国人に限ったことではありません。国保税が世帯主に課税されることを理解してもらえない場合が多く、国保加入者に所得があっても、世帯主に資力がない場合の対応が難しく課題だと感じています」と国保税特有の滞納整理の課題を挙げます。

### 地道な取り組みが収納率向上に繋がる

収納率向上に向けた取り組みについてうかがうと齋藤主幹は、「特別なことはしていません。法令に基づき厳正な処分を行い、各担当者が滞納に対して、毅然とした態度で公平・公正な取り組みを行っていることが、収納率向上に少しづつ繋がっているのだと思います」と話します。

最後に、飯塚収税課長は、「職員一人一人が、モチベーションを保ちながら日々の業務に取り組みむことが重要。異動などでエキスパートな職員がいなくなつたとしても、変わらず業務ができるようにすることが組織として必要なことであり求められています。今までに取り組んできたことを地道に続けていくことが、結果として、収納率向上に繋がっていくと考えています」と総括しました。



保険年金課 柏瀬主事



塩分チェックシート



健康増進課 板垣管理栄養士



健康増進課 永濱管理栄養士

### 塩分摂取量の削減を目指して

足利市の保健事業については、健康福祉部健康増進課保健検診担当の永濱管理栄養士、板垣管理栄養士にうかがいました。市民のみならずへの健康づくり事業についてうかがうと永濱管理栄養士は、「足利市は、塩分摂取量が多いということが国民健康栄養調査の結果からも分かっています。これを受けて、おりひめ検診（特定健診とがん検診の複合検診）を受けた国保加入者を対象に『推定1日塩分摂取量・排泄量』の測定を行っており、今年度は1431人に実施しました。また、おりひめ検診における結果説明の待ち時間を利用して、栄養士による塩分過剰摂取に関する説明・教育も実施しています」と話します。市民の塩分摂取量の削減に向けて前向きに事業に取り組み熱意がうかがえました。

### 自主グループの活動を支援

その他の健康づくり支援の取り組みについてうかがうと、「市民の方が高脂血症予防の『翔けるの会』や糖尿病予防のための『01健康ライフ』という自主グループで活動しています。平成13年から活動を開始し、毎年自主グループ内でテーマを決めて活動しており、市では料理教室や医師の講話などの活動を行う際の支援を行っています」と続けます。

### 直営で実施する保健指導は丁寧な指導が強い

続けて保健指導に関する取り組みについてうかがうと板垣管理栄養士は、「足利市は直営で特定保健指導を行っており、スタッフも充実しています。直営で実施することは大変ではありますが、細かく丁寧な指導ができるのが強みだと思います。また、平成29年からは、特定保健指導に内臓脂肪測定器を導入しています。数値の変化が目に見える形で分かりやすいため非常に好評です」と話す一方、「健康づくりは一方通行ではできません。どのようにPRして関心を持ってもらい指導につなげていくか考えていく必要があります」と話します。

### 課題は若年層の健診・保健指導の実施率

足利市では、さらに特定保健指導の該当者を対象に、医師による講話や歯周病など口腔に関する歯科医師の講話を実施しているとのこと、更なる実施率向上が期待されます。

今後の課題についてうかがうと、「特定健診・特定保健指導の実施率が県の平均より低く、特に40〜50代男性の受診が少ないことが課題です。40歳になる前から自身の健康に関心を持つことで受診に繋がるよう『国保30代健診』を実施しており、30歳、35歳と節目の年に案内を送付しています。来年度は40歳になる直前にも勧奨を行うことで更なる意識付けができればと考えています。」

ます。また、若い世代へ効果的に受診勧奨するため、ツイッターやフェイスブックなどSNSを活用した広報も検討しています」と将来を見通した先進的な取り組みからは、市民の健康増進への思いがうかがえました。

課題や問題点改善に向けて前向きに取り組む足利市。市民が健やかで幸せに暮らせるまちを目指し、日々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。

◎足利市の概況

		平成28年度	平成29年度	平成30年度
総人口(人)		150,888	149,720	148,145
総世帯数(世帯)		66,063	66,458	66,633
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	24,690	23,788	22,771
	被保険者数(人)	40,544	38,270	36,063
	被保険者加入率(%)	26.9	25.6	24.3
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	92,084	92,409	90,236
	収納率(%)	89.5	90.3	90.7
一人当たりの療養諸費費用額(円)		321,821	329,576	330,422
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	35.5	35.9	35.7
	特定保健指導実施率(%)	22.4	22.2	22.6

# 高齢社会とフレイル

## ④フレイルチェックによる気づきとフレイルハイリスク者への適正介入による、介護予防・介護政策の転換

東京大学高齢社会総合研究機構 神谷哲朗・飯島勝矢

### 5. フレイルが重度化した段階 における対応

「フレイル（虚弱）」は身体的問題のみならず、認知機能低下・うつ状態、独居などの社会的問題も含む概念であり、徐々にこのフレイルという中間的な段階が進行し、要支援、要介護状態に陥る。超高齢社会のフロントランナーのわが国において、フレイル予防の意義を国民に周知することが必要であり、高齢者の健康・医療・介護に関わるすべての専門職も含め、社会参加、食、運動によるフレイルの一次予防並びに、フレイルが重度化した段階における対応の重要性を認識する段階が近づいている。

この課題に対し、大規模高齢者コホート研究（柏スタデイ）を基盤としフレイル早期発見／予防を目的とした包括的プログラム「フレイルチェック（以下FCと記す）」を開発し、地域在住高齢者を対象とし、令和元年度末までに東京都を始め全国67の市区町村でこのFC事業が始まってきた（図1）。

このFCは養成された市民フレイルサポーター（地域元気シニア主体）が中心となり、「栄養／口腔・運動・社会参加の三位一体」を軸として、集いの場を気づきの場にしていくものである。FC参加者の89%が「また参加したい」と回答し、フレイルサポーターの94%が「やりがいを感じる」と回答している活動である。FCは、参加者が自らのフレイルの状態に気づき、早期の状態においてよりよい生活改善を目指す「一次予防」の基準であり、「栄養（食、口腔機能）」、「運動」、「社会参加」というフレイル予防に関する重要な要素を学び、三位一体型で

るみで取り組むべき喫緊の課題である（第1章図4参照）。

令和元年度末までにフレイルチェック事業を実施済、或いは計画している市区町村(計67市区町村)



【図1】

取り組むプログラムである。フレイルは早期の状態（即ち、FCで赤シールの割合が少ない段階）では、地域の様々な健康づくりの資源を活用することで本人の行動変容を促し、赤シールを1枚でも減らして健康な状態に戻すことができる領域である（図2）。

しかし、FCで赤シールの割合が増加してきた段階（個人のフレイルが進行してきた段階）では、日常生活の中で老い

衰えた状態としても認識がされはじめ、徐々に不可逆的な虚弱状態に陥る危険性が高く、介護認定が必要な領域に近づいてきていることも事実である（図3）。

### (1)フレイルハイリスク者と新規介護認定 リスク

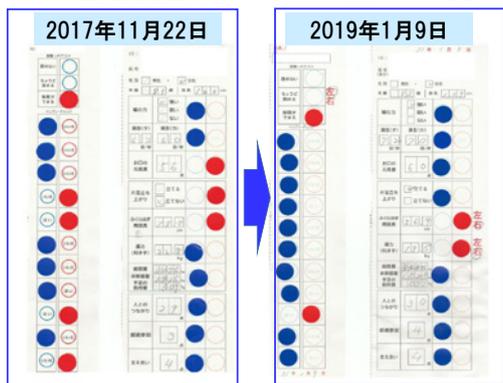
全国で展開されているFC活動において、一定のエビデンスが出てきている。図4は柏市で実施しているFC初回参加者約1500名の方を対象に、新規介護認定及び死亡者との関係を示した結果である。フレイルチェックの合計赤シール数が多い人ほど、要支援・要介護の新規認定や亡くなるハザード率が高いことが分かった。具体的には、青シール数17枚以上を低度リスク群と設定すると、青シール数が14〜16枚の中度リスク群の方は要支援・要介護認定・死亡に対する危険度が1.5倍と高く、さらに青シール数が13枚以下になる高度リスク群では要支援・要介護・死亡率が急激に上昇し、要支援・要介護認定・死亡に対する危険度が3.4倍と高値になっていた。しか

しこの高度リスク群の段階においても、青シール数が1つ増えると要支援・要介護認定が16%減少することが判明した。

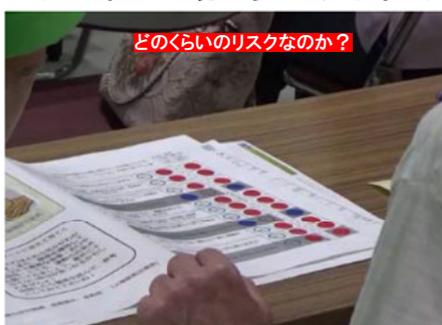
また、このフレイルチェックを継続参加している高齢者市民を追跡してみると、青シールが多かった参加者はその後も青シール数を維持し、少なかった参加者は増加傾向、リピーター市民の72%がフレイルにならないように気を付けるようになった等の意識変容を促すことができ、科学的根拠をもった一定の成果を挙げた。

赤シールが多くフレイル状態にある高齢者に対するアウトリーチ支援は限られており、地域により対応が異なっている。今後、より高齢でフレイル兆候の多い参加住民（身体的フレイルだけでなく、心理的・社会的フレイルの重複）が増える可能性もあることから、このFC

【図2】 82歳女性(東京都〇〇市) 簡易チェックと総合チェックの推移



【図3】 同じ集いの場に参加する市民

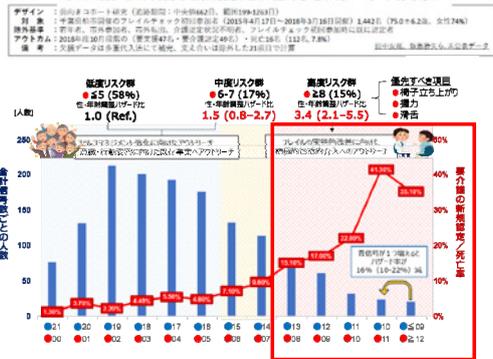


80代で赤シールの割合が8割に達する男性 (外観からもフレイルの兆候が見える)

という市民主体の簡易評価により判明した「フレイルを有する高齢者」が必要な医療・介護サービス等に繋げる体制の構築がまちぐるみの取り組みの中に求められている。この「フレイルハイリスク領域」においては、自らフレイルの状態に對して個人的な努力のみでの改善は厳しく、「介入により健康な状態に戻す」とかで可逆性を目指さなければならぬ領域である。

総合事業の実施に伴い、要介護・要支援認定申請に基本チェックリストを活用する流れが設けられたが、これは二次予防事業対象者の把握や必要なサービスの利用ができるよう、本人の状況確認するツールとして有用である。しかし、一般介護予防事業の枠組みに對して基本チェックリストの評価項目では、その改善効果を継続的に把握することは困難で

【図4】 フレイルチェックの合計赤信号数が多いほど 要支援・要介護の新規認定や亡くなるハザード率が高い



あった。22項目からなるFCは、11チェックと深堀チェックの二本立てで構成され、11チェックは本人自身の主観的健康観、深堀チェックは主に身体機能、能力を測定する客観的データからなる。柏市での知見は、新規介護認定者では、赤シールが8枚以上、或は8枚に達していない段階においても、椅子からの片足立ち上がり、滑舌、握力の3つの項目で赤シールがあった場合をフレイルハイリスク者として特定し、早期に発見し適切に介入することの重要性を示唆させている。

赤シールが少ない、フレイル低〜中リスク領域においては、ポピュレーションアプローチ領域として、民間事業者や地域サロンなどの集いの場での健康づくりに向けたグループワークや啓発活動が活発に行われ、フレイル高リスク領域においては、ハイリスクアプローチとして行

【図5】 フレイル予防を含めた介護予防政策体系の確立 -可逆性の高い段階からの戦略的な展開-



政或は民間専門職による個別介入を介して生活機能の維持・向上を図り、健康な状態の期間を延伸させていく新しい自治体事業モデル（フレイル予防を含めた介護予防政策体系、「可逆性の高い段階からの戦略的な展開」）の実践が可能となってきた（図5）。

(2)フレイルハイリスク者を対象に効果的なアウトリーチ体制

フレイルハイリスク者を対象にした様々な自治体の取り組みが東京大学に報告されてきている。その一例として、①地域多職種ケア会議等のグループワークで、フレイルハイリスク者を対象に匿名化した形で本人に必要な支援や介入について討議し、その結果を参考にして地域包括ケアセンターから当該の方にフィードバックして行

動変容を促す取り組み（鳥取県S市）

- ② 包括保健師が中心となり、フレイル予防会議を設け、作業療法士、理学療法士、運動指導士、栄養士など専門職が連携しながら、個別支援計画を作成、そこにフレイルハイリスク者本人も参加し、健康づくり、フレイル対策に向けてのアセスメントを行い、介護予防の精度を高める取り組み（岐阜県A町）
- ③ FC結果を活用し、自立度の低下した高齢者を対象に自宅で生活しながらもしっかりとした食生活の実現を目指した多職種協働による食支援プロジェクトを立上げ、管理栄養士、歯科医師・歯科衛生士、保健師の専門職がかかわり、参加者にアセスメントと助言を行っている（東京都H市）

- ④ フレイル予防のためのミニ講座を開催し、サポーター自ら地域のサロン等、社会参加できる場所を実体験を交えて具体的に紹介し、ハイリスク者に対しては管理栄養士、歯科医師・歯科衛生士、保健師の専門職がかかわり、アセスメントと助言を行っている（東京都N市）
- ⑤ 要フォロー者へのフォローアップの為に看護師2名、理学療法士1名による「まちの相談室」を設け電話または面談によるアセスメント、積極的に介入が必要と判断した場合、包括につなげる（面談時に包括が同席も

あり）、通いの場やフォローアップ講座（別日）を伝えて参加を促す（東京都T区）。

- ⑥ 地域包括支援センターが介護予防ケアマネジメントの下で、FCの活動とデータを活用し、さまざまな市民生活・社会参加の促進と介護予防・生活支援サービスを連動させ、保健事業との一体的な実施に向けての取り組み（沖縄県K村）

### (3)フレイル段階に応じた具体的な政策体系へ

フレイル予防を基軸として高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けては、フレイル段階に応じた具体的な政策として

- ① 低リスク層に対するセルフマネジメントの強化
- ② 中リスク層に対する意識変容・行動変容に向けた既存事業への誘導
- ③ 高リスク層に対するフレイルの実質的改善に向けた積極的包括的介入が地域に根付くことが、今後の政策課題であると考えている。

フレイルサポーター或は、専門職がFCの結果を活用することで参加者の気付きとフレイルハイリスク者への適正介入への誘導も可能となっており、この仕組みを活用して新しい介護予防政策に転換されていくことが期待されている。そしてこれらの取組みによって得られた多くの改善成果は、総合事業による生活

支援の取組みや、医療と介護を一体的に捉えた連携事業にも貢献していくことが期待されている。

### おわりに

健康づくりやフレイル予防活動は、その活動の効果が健康保険や介護保険データに反映されるまでには5～10年、或はそれ以上の年月を要するが、FCを受けた対象者（中～重度リスク者）に対するフレイル予防介入（食支援、社会参加支援、運動支援など）の内容が個人毎に適正に記録され、健康寿命の延伸即ち自立する期間を延ばすことに成功すれば、比較的短期間で当該地域の介護認定数或は重度化を抑制する等の成果報告に繋げることも可能となってくる。

超高齢社会において、民間事業者による保険外フレイル予防商品・サービスとフレイルハイリスク者を対象にした公的な介入を含めて、広い視野で誰もが必要なサービスを選択、或は享受できることが地域社会の重要課題となりつつある。日本各地で始まったフレイル予防を基軸とした新しい介護予防政策は、地域の豊かな人間関係と市民活動の好循環（ソーシャルキャピタル）構築の源泉になってきており、その結果として将来の介護給付費や介護保険料の増大を抑制することを可能とし、医療、介護給付の適正化、持続可能な介護保険制度の構築に資するものと確信している。



#### 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～」(クリエイティブかもがわ)、「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～」(クリエイティブかもがわ)



#### 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

## いつまでもいきいき百歳 健康体操



【那須塩原市】

那須塩原市では、高齢者が要支援・要介護状態になることを早期に予防しようと、地域住民が自発的かつ主体的に運営する「介護予防のための通いの場」において、いきいき百歳体操を勧めています。その活動が住民同士の見守りの場、相互支援の場となり、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自立した生活を送れるよう、市として支援しています。



上半身・下半身の筋力をリズムに合わせて鍛えていきます。



重りをつけることで、体操の効果も高まります。



体操後にはみんなでほっと一息。



リハビリ講師による体操指導もあります。



定期的な体力測定も行っています。

# 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、H.C.栃木日光アイスバックス所属、日本代表選手でもあります寺尾裕道選手にお話をうかがいました。



53 FW 寺尾 裕道 TERAO HIROMICHI

○出身地：栃木県日光市  
○生年月日：1989年6月15日 ○身長/体重：173cm 80kg  
○ホッケー履歴：駒澤大学付属苫小牧高校→早稲田大学→王子イーグルス

※写真提供：アイスバックス

——早速ですが、ストレスの解消やコントロール方法はありますか？

家族と過ごしたり、自分の好きな時間を過ごしたりしてリラックスすることでストレスを解消しています。

以前は、メンタルの部分がプレーに影響してしまうこともありましたが、地道に努力してきた今までの自分を信じ、一歩一歩困難を乗り越えていった経験により、今はメンタルも強くなりプレーの質も上がりました。

——続けて、食事の面で気を付けていることはありますか？

今シーズンから脂質を抑え、高タンパクのものを食事に取り入れるようにしました。食事ですべての栄養素が摂れるわけではないので、サプリメントや健康補助食品も活用しています。

——食事を意識した結果体への変化を感じますか？

筋肉の付き方や質がかなり変わりました。去年と比べて体重が減り、あきらかに体のキレや体力が増しました。体の調子は非常に良い状態です。しかし、(体重が)軽くなったために、競

り負けてしまうこともあり、デメリツトも感じています。

——筋トレはどのようなものを実践しているのですか？

用意されたメニューに加えて、ベンチプレスやスクワット、体幹など基礎的なものを実践しています。また、SNSなどで見たトレーニング方法などを参考に編み出した、オリジナルのメニューも実践しています。

——トレーニングをする際に意識していることはありますか？

実際の試合をイメージし、必要な筋

肉はどこなのかを日々考えながらトレーニングをしています。その中でもアイスホッケーは、瞬発力のある動きが重要なスポーツなので、速筋を意識してトレーニングをしています。

また、スポーツは脚力が一番大切だと思っています。全身に力を伝えるためにも、まずは下半身をしっかりと鍛え、バランスよく上半身を鍛えるようにも意識しています。

身体は年齢とともに確実に衰えていきますので、1年でも多くベストな状態でプレーできるように、3年後、5年後を見据えてトレーニングをしています。年齢を重ねても、一生体を鍛えていきたいと思っています。

——厳しいトレーニングを続けていく秘訣はありますか？

漠然とした目標ではなく、身近で明確なものを目標とすることだと思います。僕の場合は、直近にある試合をイメージして、日々トレーニングをしていきます。「こうなりたい自分」をしっかりとイメージし、自分に合ったトレーニングを実践することが、続けていくうえで大切なのではないでしょうか。



——試合の前日など特別に気を付けていることはありますか？

ルーティーンを決めてしまうと、イレギュラーなことが起きた時に生活リズムが乱れてしまうので特別なことはしていません。普段通りに過ごすことを心掛けていますが、一歩リンクに足を踏み入れたら試合へ気持ちを切り替えるようにしています。

——激しいスポーツですが、どのようなケアをしていますか？

試合前、試合後は当然ではあります、しっかりとアイシングやストレッチでケアをしています。

まずは、「怪我をしない体を作ってからホッケーに活きる筋肉を付けていく」というのが、僕のシーズンを通してのやり方なのですが、そのおかげもあって大きな怪我というのはあまりしないうですね。



——アイスホッケーは激しい動きの中で、さらに道具（スティックなど）を扱うスポーツですが、やはり正しいフォームでないと怪我などに繋がることもあるのでしょうか？

間違ったフォームで続けていると当然怪我などに繋がることもあると思います。どのスポーツにもいえることだと思いますが、基礎は本当に大切ですが、スティックはカーボンが主流ですが、ジュニアでアイスホッケーをやっている子供たちには、最初はず

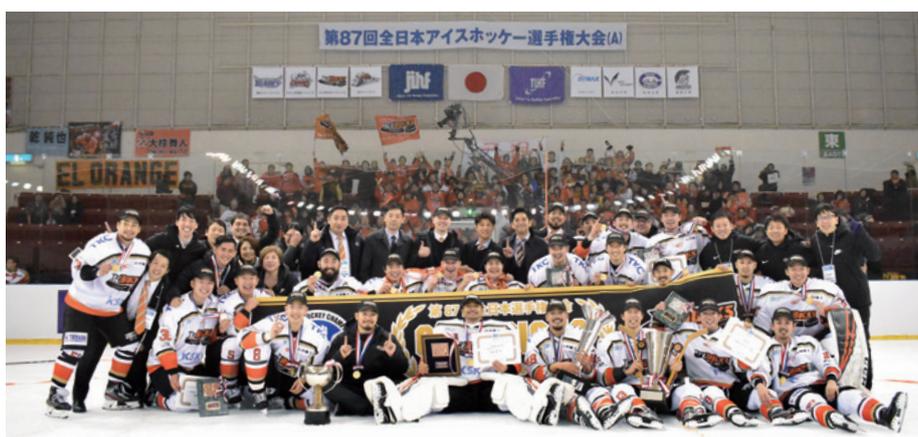
ひ木製のものを使ってほしいと個人的に思っています。僕も、父の教えもあり最初は木製のものを使っていました。木製は扱いが難しい反面、バックの感覚なども伝わりやすく正しいスティックの使い方を考えながら覚えることができます。子供の頃から基礎をしっかりと覚えてほしいと思いますね。

——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。

健康でいることが人生の中で一番大切です。自分が年齢を重ねた時に健康でありたいと思うのであれば、まずは日々の食生活から気を付けてもらいたいと思います。今から少しでも食生活を意識することで、将来健康な生活を送ることができると思いますし、「人生100年」も実現できるのではないのでしょうか。

また、皆様の応援のおかげで、全日本大会で優勝することができました。これからは今いる選手を中心に、日光アイスバックスの伝統を守りながら常勝チームを作り上げていくので、応援

をしていただけると嬉しいです！ぜひ練習や試合を見に来てください！  
以上、H.C. 栃木日光アイスバックスの寺尾裕道選手へのインタビューでした。プロスポーツ選手として、普段実践しているトレーニングや心構え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。



第87回全日本アイスホッケー選手権大会で優勝しました！

# みぶまち・獨協健康大学

## 健康長寿のまちづくりをめざして

壬生町健康福祉課健康増進係 保健師 桑川 彩佑美

### ◆壬生町の概要

東京から90km、いわゆる首都圏にある壬生町は、栃木県の県央南部、宇都宮市の南隣に位置し、およそ4万人の人口を擁しています。町の西境を思川、中央部を黒川、東境沿いを姿川が流れており、肥沃な関東平野の北部に当たるほぼ平坦な地形で、海拔は50〜100mです。近年では、みぶハイウェイパークみらい館のオープン、北関東自動車道の全線開通に伴いさらに周辺は賑わいを見せ、安塚駅西線開通、おもちゃ博物館のリニューアルオープン、そして、みぶ羽生田産業団地の分譲完了など、調和のある発展を目標に「子育て・健康・壬力がキラリ幸せ実感住みよい『壬生町』」を目指し、一歩一歩着実な歩みを進めています。

### ◆壬生町の高齢化率および健康寿命

壬生町の人口は、将来的に緩やかに減少し、2020年の高齢化率は29.1%、2025年は30.6%となることが見込まれます。健康寿命については、平成28年においては男性78・99歳（県内12位）女性83・94歳（県内5位）となっています。

### ◆はじまり

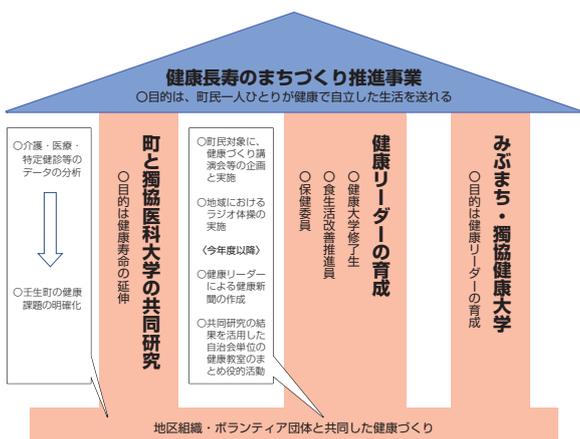
壬生町と獨協医科大学が『町民の健康、医学・医療の発展』をテーマとして連携を図り、健康・医療について学ぶ講座の開催など、様々な事業を展開することにより明るい社会づくりに広く貢献し、『町民が安心して住み続けられる医療最先端の町づくり』をめざした協力を目的として、平成25年度に「壬生町と獨協医

科大学との連携協力に関する協定」の締結が行われました。その第一弾として始まったのが、『みぶまち・獨協健康大学』であり、住民に身近な日常の病気の予防や、健康づくりについて学びながら健康リーダーを育てていくことを目的としています。

### ◆健康長寿のまちづくり推進事業 業の中での位置づけ

壬生町の健康寿命は全国的にも低い状況にあり、介護保険事業費や医療費の増大が危惧されるところでした。そこで、当町の健康課題を探り、その問題解決に向けた活動を展開することで、町民一人一人が自分自身で生活習慣を見直し、病気の予防を実施し、健康で自立した生活を送れるようにと三本の柱を基本とした「健康長寿のまちづくり推進事業」を立ち上げました。その

三本柱のうちの 하나가、健康リーダー育成を目的とした「みぶまち・獨協健康大学」です。そして、みぶまち・獨協健康大学修了生を健康リーダーとし、保健委員や生活改善推進員等の既存の健康づくりに寄与されている団体とともに、健康長寿のまちづくりを中心となって推進していく人材を育成しま



す。また、壬生町と獨協医科大学公衆衛生学講座との共同研究において、壬生町の介護や医療と特定健診等のデータ分析と塩分濃度の検査やアンケートを実施し、健康課題の明確化を図ります。この三本柱をもとに、地域共同で健康づくりを実施し、壬生町の健康寿命の延伸を目指そうというのが健康長寿のまちづくり推進事業です。

### ◆活動概要

みぶまち・獨協健康大学は平成25年度より始まり、今年度で7年目となります。平成25年度から平成29年度までは獨協医科大学の公開講座のほか、ドクターヘリと救急講話や、壬生の医学史、認知症や糖尿病、在宅医療等についての講座が開かれ約140名の方が終了されています。平成30年度、令和元年度については、修了生の活動報告会という形で実施し、地域活動の報告や健康に関するパネルディスカッションのほか、共同研究の中間発表が行われました。

### ◆令和元年度みぶまち・獨協健康大学活動報告会について

令和2年2月14日（金）に獨協医科大学創立30周年記念館閑湊記念ホールにて令和元年度みぶまち・獨協健康大学活動報告会を開催しました。獨協健康大学公衆衛生学講座の教授及び准教授から、町との共同研究の中間発表が行われ、健康寿命延伸の鍵について講話をいただきました。

また、健康大学修了生の代表者三名が、教授及び准教授と「私の考える健康法」



令和元年度みぶまち・獨協健康大学活動報告会での共同研究中間発表の講話の様子

をテーマにパネルディスカッションを行い、それぞれが実践している健康法や健康長寿のためには何が大切か等、大変有意義なお話を聞くことが出来ました。

参加者からは、塩分の取り過ぎを注意したい、人と人とのつながりを大切に、何事も楽しく参加することが大切だと分かった、日ごろの運動や社会参加を継続することが重要等の声がありました。また、参加者が少なく残念、多くの人が参加するためにはどうしたらよいか？等の課題も上がりました。



令和元年度みぶまち・獨協健康大学活動報告会での修了生代表によるパネルディスカッションの様子

### ◆今後の展望

令和2年度はみぶまち・獨協健康大学へヘルスプロモーション編一と題し、獨協医科大学公衆衛生学講座との分析をもとに、公衆衛生学講座の先生と共に、健康リーダーをスタッフとした自治会単位の健康教室を検討中です。併せて、健康リーダーの育成を行い、健康寿命の延伸に向けて、健康リーダーを中心に住民がより主体的に健康に関する知識を得ながら、健康行動を実践できるようにしていきたいと考えています。



みぶまち・獨協健康大学学長である小菅一弥壬生町長、副学長である吉田謙一郎獨協医科大学学長より講評をいただいている様子

## バナナジュースが気になっています！

たか はし ま ほ  
**高橋 茉帆**

日光市市民環境部保険年金課  
医療給付・年金係 主事

国保経験年数

1年



### 【私の街自慢】

自然が豊かで、美しい川が市内に多くあります。特に私のおすすめは、三依地区を流れる男鹿川です。水の透明度がとても高い美しい川の流れに癒されますし、夏は涼しく爽やかに過ごすことができます。ぜひ遊びに来てください。

### 【趣味・特技】

断捨離が最近の趣味です。物が少ないと掃除が楽になり気持ちよく過ごせます。

### 【健康法・ストレス解消法】

日光浴をすること、川で遊ぶことです。裸足で川に入ると足つぼマッサージ効果もあり健康的です！

### 【国保事務を担当しての感想・意見など】

国保事務を担当して1年が経ちますが、未だに分からないことが多く、周りの方々に支えられながら業務に励んでいます。これからも知識を深められるよう努力していきたいと思っています。

### 【最近気になること】

庁舎内に市内の障がい者就労支援施設が運営しているカフェがあり、いちごミルクタピオカがとても美味しいのですが週に1回のペースで飲んでいたらところ少し飽きてしまいました。次はバナナジュースが流行するらしいので、新メニューで登場するのかどうか気になっています。

## 高根沢町に道の駅がオープンしますよー！

こ ぼり じん や  
**小堀 仁也**

高根沢町住民課  
保険年金係 主任主事

国保経験年数

1年

### 【私の街自慢】

今年、高根沢町の温泉施設「元気あっぶむら」が、道の駅としてリニューアルオープンします！また、昨年天皇陛下の即位に伴い行われた「大嘗祭」に、町内産のお米「とちぎの星」が献上されました。ぜひ、新しい温泉と美味しいお米を味わいに来てください。

### 【趣味・特技】

動画配信サイトで6名の男女がシェアハウスする様子を記録したリアリティ番組を観ることが生き甲斐です。おすすめです。

### 【健康法・ストレス解消法】

過去に健康診断で脂質が高かったことがあり、病院の先生に「加齢と共に代謝が落ちるから学生時代と同じ量を食べてはいけない」と注意を受けました。それ以来、食事の質や量に気を遣っています。

### 【国保事務を担当しての感想・意見など】

難しいというのが正直な感想ですが、自分を成長させるチャンスだと思って勉強します。関係機関の皆様にもご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、何卒よろしくお願いいたします。

### 【最近気になること】

PCやスマホの使い過ぎのためか眼精疲労のようなものを感じるので、ヘッドスパに行ってみたいです。



# まちのヘルシーグルメを見つけた!

今回紹介するのは、足利市の八幡山古墳群の東にある『菜七彩—なないろ—』。栃木県が進める「健康長寿とちぎづくり」のヘルシーグルメ推進店でもあるこちらのお店では栄養満点の有機野菜や創作料理を味わうことができます。

## ランチは新鮮野菜が食べ放題

ランチにうかがいビュッフェランチを注文しました。メニューは7種類の野菜のサラダバー、10種類の創作料理、十四穀米、バケット、フルーツが食べ放題となっています。たっぷりの有機野菜や珍しい野菜、こだわりの創作料理などを堪能できる贅沢なランチでした。メニューは週替わりとなっているため、毎週食飽きずに新鮮な野菜を楽しむことができます。



## ビュッフェランチ

土日祝1,500円(税抜)

平日1,200円(税抜)

## 栄養満点のスムージーも人気

料理のほかに、野菜や果物の栄養をお手軽に摂れるカラフルスムージーも非常に人気です。メニューは6種類で、グリーンスムージー(小松菜・バナナ・リンゴ)やイエロースムージー(パプリカ・パイナップル・リンゴ・豆乳)などがあります。また、材料の豆乳はオーガニック成分無調整のものを使用しています。



ランチだけではなくディナーでも野菜を豊富に使った料理をいただくことができます。ぜひ珍しい野菜や新鮮な野菜の味を楽しむために足を運んでみてはいかがでしょうか。



スムージーはテイクアウトも可!



## 有機野菜と創作料理 菜七彩—なないろ—

住所 / 326-0824 栃木県足利市八幡町 1-21-4 丸山ビル 1  
☎ 0284-22-8776  
営業時間 / ランチ 11:00 ~ 14:00 (L.O 13:00)  
カフェ 14:00 ~ 18:00  
ディナー 18:00 ~ 22:00 (L.O 21:00)  
定休日 / 火曜・月1 回月曜日不定休



特定健診受診率向上啓発用ポスターを作成・配付しました！



栃木県・市町(組合)国民健康保険 栃木県国民健康保険団体連合会

本県の特定健診受診率向上を支援するため、被保険者へ特定健診の受診を啓発するポスターを作成し、保険者へ配付しました。



## 栃木の国保

VoL.70 2020.3/Spring

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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本会主催の研修会等を中止といたしました。それに伴いまして、今回はリポート記事の掲載はございません。

皆さまのご協力により、1年間無事に機関誌を発行することができました。心より感謝申し上げます。  
引き続き記事を充実させ、読みやすく、そして魅力ある機関誌づくりを目指していきたいと思っております。  
(O・T)