

栃木の国保

2021.6 SUMMER

vol. 71

■巻頭言

『しおや健康づくりプロジェクト町民運動』を展開

■メインテーマ

令和3年度 国民健康保険事業運営に係る留意事項
～「栃木県国民健康保険運営方針」の位置付け～

■突撃ルポ 保険者みてある記

第131回 矢板市

～「未来へ」～みんなで創る新時代～

■特別寄稿

第1回

免疫力向上のための栄養戦略

栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



『しおや健康づくり プロジェクト町民運動』 を展開

塩谷町長 見形 和久

2 メインテーマ

令和3年度国民健康保険事業運営に 係る留意事項

～「栃木県国民健康保険運営方針」の位置付け～

栃木県保健福祉部国保医療課

10 国保連協会長プロフィール

「町民の健康は、国保の安定運営から」

国民健康保険運営協議会長 益子 純恵（那珂川町）

11 私の趣味と健康法

禁煙してみました

佐野市 医療保険課 課長 山菅 昭浩

12 突撃ルポ 保険者みてある記

第131回 矢板市

『未来へ』～みんなで創る新時代～



16 特別寄稿

第1回

免疫力向上のための栄養戦略

宇都宮文星短期大学専任講師

大津 智仁

18 保健師活動報告

住民の健康意識向上を意識した 集団健康診査の実施

～活気ある町は、住民一人ひとりの健康づくりから～

益子町 健康福祉課 保健師 廣木 由紀子

20 ただいまこくほ最前線

小さな自慢が、山ほどあります。小山市！

小山市 国保年金課 国民健康保険係
安住 朗

魅力たっぷり下野市！

下野市 市民課 保険年金グループ係
小川 夢乃

22 保険者だより

町の保健室

芳賀町

23 ホットひと息道の駅

道の駅 きつれがわ

24 国保連合会からのお知らせ

編集後記

表紙

【おしらじの滝】



矢板市「山の駅たかはら」から那須塩原方面に2kmほどのところにある知る人ぞ知る幻の滝。

普段は沢の水が少ないため、直前まで雨が降るなど、ある一定の条件が揃わないと滝が流れている様子を見ることはできませんが、澄んだブルーの滝壺は枯れることなく、大自然にひっそりと佇んでいます。滝壺の水は

刻々と変わる光の差し込む時間帯や見る位置によりエメラルドブルーや紺碧の青に色を変え、その幻想的な姿は思わず息をのむような美しさです。

森の中は木々の光合成や水の飛沫、渓谷の流れや落下により多くのマイナスイオンであふれており、最近ではパワースポットとしても注目されています。

言 頭 卷

『しおや健康づくり プロジェクト町民運動』を展開

健康は、他人と比較して語るものではありませんが、本町の国民健康保険加入者の一人当たり医療費は県内一高い実態があります。これは平成29年度より継続しており、残念ながら現在も改善には至っておりません。

更には、令和元年度学校保健統計調査によれば、町内小中学生のうち中学3年生の女子を除き、全ての学年で肥満度20%以上の児童・生徒をさす肥満傾向児の割合が全国平均を上回っており、年々その傾向が顕著に現れてきています。

また、昨年実施の特定健康診査受診者アンケート調査によれば、「1回30分以上の運動習慣なし」と回答した人の割合は68%であり、この割合は他自治体と比較しても極めて高い数値を示しています。特に、小学生に関しては、「運動をしない」と回答した割合は23・8%で、県平均の2倍を示しています。

町としても、こうした事態を喫緊の課題と捉え、医療、スポーツ、教育、地域コミュニティ関係者等が一堂に会し、「健康増進・郷土愛

の醸成・地域活性化」を狙いとした『ウォーキングのまち・しおや』宣言を行い、改善に向けた取り組みを開始しました。

その間に、全国レベルの競歩選手も地域おこし協力隊員として着任し、朝夕を中心にウォーキングをする町民の姿が増えてきており、本町が抱える課題解決手段の一つとして定着しつつあります。

特に『ウォーキングのまち・しおや』推進の目玉でもある「しおや・わくわく健康ポイント事業」では、参加者に活動量計（歩数計）を持っていただき、健康づくり活動（ウォーキング・検診の受診・各種行事への参加など）に対して、ポイントを付与し、貯まったポイントを町の特産品や商品券と交換し、より本町を愛していただく取り組みで、各方面で話題にしたいと考えております。

本年はこれらの取組を幅広く進めるため、町民自らの意識改革によって行動変容を図る『しおや健康づくりプロジェクト町民運動』

を展開してまいります。そして、そのプロジェクトの柱となるのは、「健診・食事・運動」であります。

こうした運動をとおし、人生100年時代になっても健康なまま自立した生活を送ることができるよう環境を目指してまいります。

塩谷町長
見形 和久



令和3(2021)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、令和2(2020)年12月に、「栃木県国民健康保険運営方針」(以下「運営方針」という。)を改定した。運営方針は、県と市町が一体となって、国民健康保険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。)の広域的及び効率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、保険税の決定及び賦課・徴収、保険税収入の確保、医療費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。

本項は、市町保険者の事務執行のほか、国民健康保険組合(以下「国保組合」という。)及び栃木県国民健康保険団体連合会(以下「国保連

合会」という。)における、令和3(2021)年度の国保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。(以下、傍線部は新規又は追加事項。)

○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っ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、適正な保険税率の設定等により、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

国民健康保険財政の収支改善を図るため、保険者努力支援制度(市町村分)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(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、年金受給権者一覽表等の年金

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ユ

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。

また、出入国在留管理庁から提供された情報を活用した

特定技能外国人の国民健康保険への加入促進に取り組むこ

と。(出入国在留管理庁から提供された情報を活用した特

定技能外国人の国民健康保険への加入促進について」(令和

元年12月13日保国発1213

第2号)

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

健康保険の被保険者資格の喪失

確認処理に係る取扱いについて

(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日保険発第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・

健康保険の被保険者資格の喪失

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、的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0118001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 保険税の賦課割合及び賦課限度額の設定

保険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。

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

2

保険税の賦課割合及び賦課限度

保険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税について、平成25（2013）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、被扶養者から国民健康保険の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、令和元（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

収納率目標を達成した市町においても、引き続き収納率の向上に努めること。

2 保険税収入の確保

（1）徴収計画の策定

市町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日保険発第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条による一時差止め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当たることから、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日保国発第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、強化された国保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として充実させること。

(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おいて疑義(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、「海外療養費支給事務の一層の適正化に向けた取扱いにつ

いて」(平成29年8月9日保国発0809第1号)及び「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 第三者行為求償の取組強化に関する事項

第三者行為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期特定健康診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や、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）等により、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、国保連合会等と連携し、調査・研究を行うこと。

なお、国保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、柔軟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させること。

7 県による市町の保健事業支援

国民健康保険法第82条第12項の規定に基づき、令和2（2020）年度以降、市町の保健事業を支援するため、県が、市町に対しレセプト等の情報の提供を求めることが可能となったことから、県によるレセプト等を活用した健康課題の整理・分析及び支援等について、連携・協力に努めること。

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、国民健康保険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に充実させること。

3 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する事項

国民健康保険の保健事業及び高齢者に対する保健事業について、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、健康増進部門及び介護部門との連携体制を整備する外、効果的に市町村国保ヘルスアップ事業等を活用すること。

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庫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

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。万が一

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。

また、個人番号利用事務を受託していた事業者が、最初の委託者である地方公共団体等の許諾を得ずに同事務を再委託していた事案があったことから「特定個人情報情報の適正な取扱いに関するガイドライン」（行政機関等・地方公共団体等編）が改正されていることに留意し、特定個人情報について適正に取り扱うこと。（「特定個人情報情報の適正な取扱いに関するガイドライン」の改正について（依頼）」（令和元年12月10日個情第1144号））

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 国保事業に係る検証

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むこと。

7 新型コロナウイルス感染症関係

新型コロナウイルス感染症への対応に伴う国民健康保険関係事務の対応については、下記の通知に留意すること。

【資格証明書 関係】

「新型コロナウイルス感染症に係る帰国者・接触者外来の受診時

における被保険者資格証明書の取扱いについて」（令和2年2月28日保国発0228第1号）

「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養及び自宅療養期間中における被保険者資格証明書の取扱いについて」（令和2年4月30日保国発0430第1号）

「新型コロナウイルス感染症に係る診療・検査医療機関の受診時における被保険者資格証明書の取扱いについて」（令和2年11月30日保国発1130第1号）

【資格取得、資格喪失、住所変更等の届出・申告、保険税徴収猶豫 関係】

「新型コロナウイルス感染症への対応に伴う国民健康保険、後期高齢者医療制度及び介護保険関係事務の取扱いについて」（令和2年3月10日事務連絡）

【再周知】新型コロナウイルス感染症への対応に伴う国民健康保険、後期高齢者医療制度及び介護保険関係事務の取扱いについて」（令和2年11月4日事務連絡）

【健康増進事業、特定健康診査等 関係】

「新型コロナウイルス感染症に係

る緊急事態宣言の解除を踏まえ、た各種健診等における対応について」(令和2年5月26日医政歯発0526第1号)

【保険税の減免 関係】

「新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等に係る国民健康保険料(税)の減免に対する財政支援について」(令和2年4月8日事務連絡)

「新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等に係る国民健康保険料(税)の減免に対する財政支援の基準について」(令和2年5月1日保

国発0501第1号)

「新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等に係る国民健康保険料(税)の減免等について」(令和3年3月12日・令和3年6月2日事務連絡)

「新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等に係る国民健康保険料(税)の減免等の取扱いに関するQ&Aについて」(令和3年6月11日事務連絡)

【傷病手当金 関係】

「新型コロナウイルス感染症に感

染した被用者に対する傷病手当金の支給等について」(令和2年3月10日事務連絡)

「新型コロナウイルス感染症に感染した被用者等に対する傷病手当金の支給について」(令和2年3月24日事務連絡)

「新型コロナウイルス感染症に感染した被用者等に対する傷病手当金の支給に関するQ&Aの改訂について(その2)」(令和2年5月19日事務連絡)

「国民健康保険及び後期高齢者医療における新型コロナウイルス感染症に感染した被用者等に対する傷病手当金の支給に係る今後の財政支援について」(令和3年5月18日事務連絡)

○国保組合に関する事項

国保組合の運営に当たっては、以下の点にも留意すること

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いについて」(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、適正な取扱いを徹底すること。

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。

また、個人番号利用事務を受託していた事業者が、最初の委託者である地方公共団体等の許諾を得ずに同事務を再委託していた事案に関連して、番号法違反の事例を明確化するため、「特定個人情報等の適正な取扱いに関するガイドライン(事業者編)」

が改正されていることに留意し、特定個人情報について適正に取り扱うこと。(「特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドラインの改正について(依頼)」(令和元年12月10日個情第1144号))

4 国保組合における事業継続について

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、テレワーク環境が未整備の国保組合事務局において、業務継続が物理的に不可能等と理事長が判断した場合は、県に對して、業務の中断理由、中断期間(予定)等を報告すること。(「国民健康保険組合の事業継続について」(令和2年4月8日事務連絡))

○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。

特に第三者行為求償については、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・的確に応じられるよう、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、保険者にとっ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

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

保険者が特定健康診査・特定保健指導を円滑に実施できるよう支援するとともに、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。

国民健康保険の保健事業及び高齢者に対する保健事業について、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、診療報酬請求書及び特定健康診査等に関する記録に係る情報その他の国民の保健医療の向上及び福祉の増進に

資する情報の収集、整理及び分析並びにその結果の活用の促進に努めること。〔「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を改正する法律」の一部の施行について（通知）」（令和元年5月22日保発0522第2号）〕

5 保険料（税）収納率向上対策の支援

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

国保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。

また、個人番号利用事務を受託していた事業者が、最初の委託者である地方公共団体等の許諾を得ずに同事務を再委託していた事案に関連して、番号法違反の事例を明確化するため、「特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドライン（事業者編）」が改正されていることに留意し、特定個人情報について適正に取り扱うこと。〔特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドラインの改正について（依頼）」（令和元年12月10日個情第1144号）〕

2 事務の改善等

国保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。



那珂川町

まし こ すみ え
益子純恵

栃木県の北東部に位置する那珂川町は、平成17年10月に旧馬頭町と旧小川町との合併により誕生した町です。関東でも有数の清流那珂川が町の中央を流れ、これを取り囲む里山が織り成す四季の情景は町の資源です。町内には、新国立競技場の設計を手掛けた建築家・隈研吾氏設計の伝統的で斬新なたたずまいの「馬頭広重美術館」を代表に、「いわむらかずお絵本の丘美術館」「もうひとつの美術館」と3つの美術館が揃っている他、日本で最も美しい村連合に加盟した小砂地区には、森林の中に芸術作品が展示されています。また、国指定文化財など、歴史を知ることができる多くの史跡が点在しています。

那珂川町では、子育て支援住宅「エミナル那珂川」が昨年3月に完成し、全20戸が満室となりました。この施設には子育て支援センターが併設され、少子高齢化による人口減少が著しい那珂川町において、安心して子育てできる環境を整備することで、子育て世代を中心に移住・定住が促進されることを期待しています。

また、令和3年4月からは、これからの時代に合った地域をつくり、

安心・安全な暮らしを守るため、「住めばみやこ」推進プロジェクトとして、町独自のケーブルテレビネットワークを利用した地域情報の発信による町民サービスの向上、災害に強いまちづくりや健康習慣づくりを推進しています。

さて、那珂川町の国保運営協議会会長を務める益子純恵会長は、令和2年5月より現職に就任され、国保事業の運営にご尽力をいただいております。また、那珂川町議会議員として現在2期目在職中であり、教育民生常任委員長としてもご活躍されています。

国保を取り巻く環境は、少子高齢化、医療費の増加などによりさらに厳しい状況が続くことが予想され、今後も持続した財政基盤の安定化を図ることが求められます。益子会長におかれましては、健康にご留意いただき、これまでの豊富な知識と経験を活かし、国保運営の安定と町民が安心して健康に暮らせるまちづくりのため、ますますのご活躍を期待しております。

「町民の健康は、国保の安定運営から」

町民が安心して健康に暮らせるためには、財源確保や医療費適正化の取り組みなど国保の安定運営が大変重要であります。

特に医療費適正化の取り組みとして、生活習慣病予防のためにも特定健診受診率の向上が求められています。

今後とも町民の皆さんの健康のため、運営協議会では国保運営を支援していききたいと思います。

会長の一言

私の趣味と健康法 禁煙してみました

禁煙してみました。ただ何となくタバコを吸わなくなっただけで約1年半が経過しています。

小さなきっかけがあります。例えば、真綿で首を絞めるような値上げが続いていること。加熱式タバコなるものが流行りだし、そのための道具をわ



ざわざ購入しなければならぬことに愚かさを感じたこと。喫煙する場所が減り、知らない土地に行つたときに喫煙所探しに大変苦労したこと。家で臭いと嫌がられたこと。等が思い当たるところです。

そういえば30数年前、ただ何となくタバコを吸い始め、いつでも止められると思いつつ、欠かさず続けてしまいました。が、煙と消えた投資額を計算すると、もっと早くやめることができたのではないかと後悔の念に駆られています。

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。皆さんも、禁煙のメリットを実感しましょう。

さて、趣味といえるのかわかりませんが、30歳代のころ青少年教育の仕事に関わり、「生きる力」を育むためと、子ども

たちにキャンプや登山等の野外活動を体験させることに携わっていました。そうしたことから山の魅力にはまり、達成感を味わうため、適度な山歩きを続けるようになってきました。

また、体力維持のためにと15年前からランニングを始め、毎日5キロ程度のランを日課とするストイックな生活を送り、地元さの馬拉ソンや近隣市町の大会に出場し完走することに喜びを感じておりました。

しかし、定期的に襲ってくる急性腰痛症の恐怖から、ここ数年は走ることを控えるようになり、山歩きも遠のき、今は軽く散歩する程度の運動を続けている状況となってしまいました。

当面、急性腰痛症の恐怖は残りそうなので、ランニングなど過度な運動や山行などの遠

出は諦めています。が、恐怖が克服できた暁には再開できればと願っています。

もちろん喫煙による健康被害を避けるため禁煙を継続しつつ、これからも適度な運動、それから自宅の畑で収穫した新鮮な野菜を摂ること、健康の維持を心掛け、いつかは山行やランニングを楽しみたいと思っています。



佐野市 医療保険課
課長 山菅 昭浩



突撃ルポ

保険者_{みてある}記_寺

『未来へ』くみんなで創る新時代く

矢板市

立公園の一部である山林が連なり、中心部から南部一体は肥沃な関東平野の一部として、宅地や農地等に利用されています。気候は雪の少ない内陸型気候で、一年を通じ寒暖の差が大きく、四季折々の豊かな自然を感じることが出来ます。

矢板市は、歌人・与謝野晶子の歌にも詠まれた名峰・高原山を間近に望む県北部に位置します。同時に名水の里としても知られ、高原山の山麓部には、一年を通じて豊富な湧水量を誇る倉掛湧水池などが存在しています。

矢板市は、栃木県の北東部、東京圏から北に約100km、県都宇都宮市から約30kmのところの位置しています。市の北側は那須塩原市、東側から南側には大田原市とさくら市、西側は塩谷町に接しています。

また、市の総面積は約170km²で、北部は日光国

代史ファンに有名なスポットがあります。それが、高原山の火山群の一峰である剣ヶ峰です。この地で採れた黒曜石は矢じりなどの石器の材料として、関東一帯に広く流通しました。現地を調査したところ、採掘坑跡も発見され、矢板市からは200km以上も離れた静岡県三島市や長野県信濃町の遺跡でも高原山産の黒曜石を使用した石器が発見されています。

現在は、豊かな水と緑という自然環境に加え、整備された道路・鉄道などの利を活かし、グリーン・ツーリズムやスポーツ・ツーリズムなど新たな観光スタイルの開発を進めています。

令和3年度から令和7年度までを計画期間とする、市政運営の基本方針である「矢板市総合計画」及び「矢板市まち・ひと・しごと創生



矢板武記念館

総合戦略」を一体的に策定し、2つの計画を合わせた「やいた創生未来プラン」と命名しました。矢板市の将来像に『未来へ』くみんなで創る新時代」を掲げ、豊かな自然を大切にしながら矢板の良さを生かして、市民の方や行政、様々な主体が協力し合い、SDGs（持続可能な開発目標）、Society 5.0、新しい生活様式などを踏まえた新



八方見晴らしの大間々のつつじ

時代に適応したまちを創り、未来へつなぐことができるよう、各種施策に取り組み、矢板市に取材を行いました。

＋αの取り組みで 目指す収納率向上

まず初めに、税務課での取り組みについて渡邊主幹にお話を伺いました。

矢板市では、独自で業者との契約を行い、自動音声による電話催告を実施しているといえます。また、「令和3年2月には滞納者がいる時間を狙って、職員による電話催告を実施しましたが、自動音声による電話催告と違って、担当者が本人から滞納理由を聞き出すことができたため、徴収に向けて適切な対応をとることができました」と、効果が期待できることから今後も自動音声と職員による電話催告の継続を予定されているとのこと。

また、「現年分文書一斉催告の際に送付する催告書は紙の色をオレンジやピンクの色紙を使用する他、市県民税に

滞納がある場合は、矢板県税事務所と共同催告を行い、催告書を連名にするとともに、郵送する際に使用する封筒は赤色にしています」と、郵送物の中でも目に留まるようにすることで視覚的効果を生んでいるといいます。

明確な目標を定めた 滞納整理

矢板市ではこれまでも滞納者に対しては、催告や差押えなどを実施していたところ。しかし、令和元年・2年と栃木県の徴収指導派遣事業によって、進行政管理方法や高額滞納案件処理の進め方について指導を受けたといいます。

今後について伺うと、「現年度分は、早期催告・調査を行い、滞納整理の早期着手を進めて収納率の向上と新規滞納者を作らないこと。滞納繰越分は、調査や納税相談により適切に判断し、滞納整理を進め滞納額を減らすことなどを目標として、指導に基づいて調査や滞納処分を進めたいと思います」と、明確な目標を定めることでさらなる収納



▲矢板市税務課 渡邊主幹

率向上への思いが伺えました。
また、今年度からの新規事業を伺うと、「全税目を対象としている宇都宮県税事務所（特別整理担当）」との協働徴収の実施及び、Pay PayやLINE Payによるスマホアプリでの納税を可能としました」と話し、特にスマホアプリを用いた納税については、納めやすい環境を整えたことによる収納率向上を期待しています。

新しい生活様式に沿った変更

次に、健康増進課での取り組みについて吉田主幹にお

話を伺いました。

健康増進課の国保医療担当では、「年金情報を活用して国保の得喪届の未提出者を四半期ごとにリストアップし、対象の方へ通知を送付しています」とし、通常窓口で受け付けていた問合せや届出の提出は、昨年度からは新型コロナウイルス（以下、コロナ）の感染対策として基本的には郵送で行うなどと、新しい生活様式に合わせた手続きや勧奨に変更しているとのこと。

しかし、「届出を提出していない人の多くが、14日以内に届出が必要であること」を認識していないことが現状の課題です」と話し、市の広報誌でも勧奨するなどとして医療費の適正化に向けて取り組まれています。

また、保険者努力支援制度の評価指標の取り組みを伺い、昨年度から重複服薬者一覧の作成及び対象者選定を国保連合会へ委託いただいている事業について、「対象者に対しての指導を行いました。タイミング良く来

庁された方は直接行いましたが、その他の方についてはコロナ対策として基本的に電話で行いました。指導によって対象者の状況が分かり、医療機関を一か所にまとめる改善もみられたため、今後も引き続き継続していきたいと思っています」と、効果に期待を寄せます。

住民への健康維持の意識付け

住民の健康づくり支援としての取り組みについても引き続き吉田主幹へお話を伺いました。

「矢板市では、平成29年度からは運動習慣をつけることにより生活習慣病を防ぐための『からだ見なおしフィットネス』を実施しており、特に運動習慣のない方へのきっかけ作りを目的としています」と話す一方で、「実施から5年が経過していることもあり、今後は運動習慣の定着へと目的を移行し、将来生活習慣病になる人口を減らしていきたいと思っています」と考えをお話いただきました。



▲からだ見なおしフィットネスの様子

さらに、平成30年7月からは、1回3年間の実施として参加者に会員証の活動量計（歩数計）を配布しており、日々のウォーキングや健康診断等の受診、まちなか保健室への出席、市の健康教室への参加などの健康づくり活動に対してポイントを付与する『やいた健康ポイント事業』を実施しています。「貯まったポイントは市内で使用できる商品券や、『道の駅やいた』の商品券と交換することができるため、夫婦や友人同士で参加される方が多い印象で



▲矢板市健康増進課 吉田主幹

「健康意識を高める目的で実施しており、身長・体重・骨密度・血管年齢等さまざまな測定を行う他、薬剤師によるお薬相談や保健師による健康相談、歯科衛生士による歯科相談、矢板市健康づくり『みどりの会』によるクイズや塩分濃度並び

す」と、住民が事業に気軽に参加することで健康意識が高まり、健康維持へ繋がる取り組みであるといえます。

また、昨年はコロナの影響により中止となっていました。

健康受診率の向上と コロナ対策

に食育に関するパネル展示などを実施し、例年幅広い世代の住民の方々が参加されています」と、自分の健康を知る機会とあって例年好評を得ている事業の一つであることとお話いただきました。

特定健診受診率向上に向け、特定健診とがん検診を同時に受診できる総合健診日、土日や女性限定、託児付きの健診日を設ける他、予約は24時間Webでも受け付けています。特定健診やがん検診の費用については、69歳以上の方は500円、70歳以上の方は無料と、お得に受診できる環境を整えており、前年度のレポート及び健診データから分析された特定健診受診勧奨通知候補者をリストアップし、通知を送付するなどの取り組みを行ったこともあって順調に上がっていた受診率ですが、「コロナの影響を受けており、受診を控える被保険者が増えていることか

ら、昨年度の受診率は低いことが想定されます」と話し、対策を取りながら受診率を上げることが今後の課題であることをお話しいただきました。

◎国保の加入状況等(3カ年)

		平成29年度	平成30年度	令和元年度
総人口(人)		32,966	32,301	31,904
総世帯数(世帯)		13,200	13,087	13,132
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	5,088	4,922	4,814
	被保険者数(人)	8,517	8,127	7,771
	被保険者加入率(%)	25.8	25.2	24.4
保険料(税)	一人当たり調定額(円)	99,557	93,587	97,887
収納状況(現年分)	収納率(%)	92.3	91.8	93.1
一人当たりの療養諸費費用額(円)		266,098	273,970	287,807
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	36.8	42.6	44.5
	特定保健指導実施率(%)	45.7	40.1	45.4



▲健康まつりでの「みどりの会」のコーナー



▲健診結果説明会で配布している減塩パンフレット

免疫力向上のための栄養戦略

宇都宮文星短期大学専任講師 大津 智仁 氏

新型コロナウイルスの感染拡大はとどまることを知りません。感染リスクを減らすためには、予防対策の3密を避けることはもちろん、免疫力の低下を防ぐことが大切です。免疫とはウイルスなどの異物が体内に侵入したときに抵抗して打ち勝つ能力のことです。

免疫はストレスに弱く、自粛生活等のストレスによって免疫力が低下すること、体調が崩れやすくなり、感染症のリスクも高まります。

また、自粛生活により運動の機会が減ったことで体重が増えた人も多いのではないのでしょうか。食べ過ぎによる体重増加も免疫力低下の原因になりますので、適正体重を心がけるためにも体重測定を日課にすることをお勧めします。

免疫力を維持・向上させるためには、休養と運動と食事を適正に保つことが

必要となります。食事の面ではバランスの良い食事を心がけることです。

バランスの良い食事とは主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分が揃うことです。偏った食事をしてしまうと免疫力を高めるために必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を過不足なく摂ることが困難になります。安易に健康食品やサプリメントを利用するのではなく、日々の食事を見直すことも大切です。

1. 免疫力を高める栄養素

国際オリンピック委員会から2018年に発表された論文の中では免疫力を高める可能性があるものとしてビタミンD（以下V・D）、プロバイオティクス、ビタミンCが紹介されています。また、ビタミンAやエゴマ、魚油に多

く含まれているEPAも免疫力の向上や感染症予防に効果がある可能性が高いとされています。今回はこれらの栄養素、栄養成分について紹介していきます。

2. V・Dの働き

第1回目はV・Dについてご紹介します。V・Dはカルシウムの吸収を高めてくれる、骨の健康に必要なビタミンですが、実は免疫力を高める効果があると注目されています。

血液中のV・D濃度が低くなると、感染症発症率が高くなることや術後の肺損傷のリスクが高くなることが報告されており、血液中のV・D濃度が最適にある状態はそうでないものに比べて唾液中のIgAが高いという報告もあるため、免疫力を高めることや感染症予防のためには血液中のV・D濃度

を高めておくことが重要となります。

3. 食事と日光でV・Dアップ！

血液中のV・D濃度を高める方法は、食事から摂取する方法と太陽の光、すなわち紫外線を浴びる方法の2つです。

食事によるV・Dは干しシイタケやきくらげなどのキノコ類の植物性食品と鮭やイワシなどの動物性、とくに魚に多く含まれています。残念ながら牛肉や豚肉などの畜産動物にはほとんど含まれていません。

干しシイタケ10g（3個）程度には1.3μg、鮭1切れ（約80g）には26μg、イワシ丸干し1尾（約30g）には15μg含まれており、このことから分かるように魚類から効率よく摂取することが出来ます。左表を参考に食材を活用してください。

ビタミンDを含む食品例

食材	V.D μ g/ 1 食分	食材	V.D μ g/ 1 食分
鮭	25.6 μ g/80g	鶏卵	2.6 μ g/50g(1 個)
イワシ	15.0 μ g/30g	スモークサーモン	14.0 μ g/50g
さんま	15.0 μ g/100g	イクラ	8.8 μ g/20g
しらす干し(乾)	6.0 μ g/10g	牛サーロイン	1.0 μ g/100g
ぶり	6.4 μ g/80g	きくらげ(乾)	1.7 μ g/2g(2 枚)
鮭水煮缶	40.0 μ g/1缶	干しいたけ	0.8 μ g/6g(2 個)

魚類を意識的に食べる事で、V.Dの摂取量を増やすことができる

もちろん鮭やイワシの缶詰からも摂取することができます。日常的に魚を食べることでV・Dの摂取量を増やすことができます。

また、今はV・Dが添加(強化)されたヨーグルトや牛乳などの乳製品も多く販売されています。このような食

品をうまく活用することで無理なくV・Dの摂取量を増やすことができます。

2つ目の方法は日光浴で紫外線を浴びることによって体内でV・Dを作ります。紫外線量が減ってしまう冬場に問題になることが多いですが、夏のこの時期も外出自粛の影響で日光を浴びることができない可能性があります。

5・5 μ gを体内で産生するための日照時間は、季節や緯度によって異なりますが、7月の北緯36(つくば)の場所です。3・5分になります。これは手の甲と顔に紫外線が照射した場合になりますので、これからの季節は肌の露出が増えることでもっとたくさんのV・Dを体内で作ることができるようになります。

しかし、在宅勤務やオフィスなどI日室内で過ごす場合はどうしても紫外線を浴びる機会が少なく、血液中のV・D濃度が低くなる可能性があります。スポーツ選手のデータになりますが、野外競技に比べ、屋内競技は血液中のV・D濃度が低いという報告もあり

ます。

また、SPF値の高すぎる日焼け止めも紫外線を遮断してしまうので、長時間外で活動をしていないのであれば、数値が低いものを使用することをお勧めします。体内でV・Dの合成量を増やすためにも食事だけでなく、運動不足解消を兼ねて野外でのウォーキングなどを行い日光に当たる時間を設けることもよいでしょう。

コロナ禍による影響でこれまでの生活には戻るのは難しいですが、日々の手洗いなどの衛生管理はもちろん、食事や生活習慣に対する意識を少し変えるだけでも免疫力を高めることができます。大切なことは継続することです。

4. 次号に向けて

今回は免疫力を高める栄養素としてV・Dを紹介しました。ぜひ、食生活に取り入れてみてください。

次号ではプロバイオティクス等についてご紹介いたします。

プロフィール

宇都宮文星短期大学専任講師

おお つ とも ひと
大津 智仁

管理栄養士・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士・健康運動指導士。宇都宮文星短期大学専任講師。栃木県医科学センター協力栄養士。アスリート、保護者、指導者向けに栄養講習会を行う。



保健師 活動報告

住民の健康意識向上を意識した集団健康診査の実施

— 活気ある町は、住民一人ひとりの健康づくりから —

益子町 健康福祉課 廣木 由紀子

◆町の概要

美しい自然とエネルギーに溢れた人々が暮らす益子町。人口は2万1559人（令和3年4月1日現在）。栃木県の南東部に位置し、米、いちご、柿、ブドウなど里を彩る四季の恵みに溢れているとともに、陶器の町として、海外にもその名が知られている。

◆益子町の健康をめぐる現状と課題

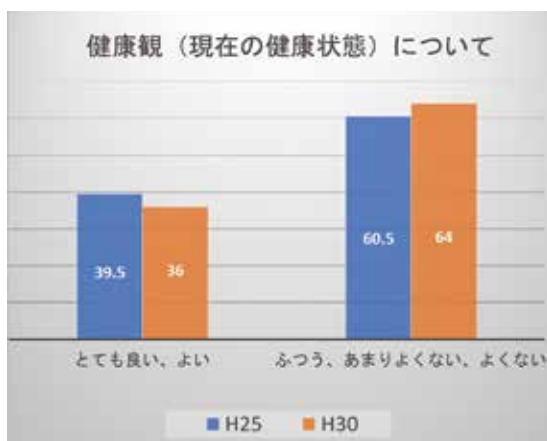
平成30年度本町では、益子町健康増進計画（第2期）の策定を踏まえた事前調査の為、町民アンケートを実施。その結果、町民の健康感（現在の健康状態）は『良い・とても良い』と回答をした割合が前回調査時と比較すると39・5%↓36%と3・5ポイントの減少がみられた。その他、運動習慣においても『特に運動はしていない』と回答した割合が全体の52・4%を占め、詳細な内訳では、年齢が引き下がるごとに運動習慣がない状況であった。さらに、統計からは心疾患や脳血管疾患な

どの生活習慣病による死因が全国や県と比較しても高値であることが伺えた。

こうした生活習慣病等は、要介護状態となる要因の一つでもあると考え、生活習慣病予防や早期発見・治療が大きな課題であると改めて考えさせられた。

◆まずは、自分の現状を知ることから

本町の一人当たりの医療費は県内でも低いレベルとなっている。この現状



は、無駄に医療機関にかからないという一見良く見える反面、自身の健康に対して無関心、過信等の理由から受診行動に結びつかない住民が多く存在するからではないかと懸念される。後者に自身の健康に目を向けて貰い、病気であっても適正な時期に治療を受け、予後よく生活できるような支援ができれば『健康観の向上』に繋がると考えた。その為にも、まずは健康診断を受診し、住民自身が身体の現状を知っていただくことがスタートである。KDBによる健診受診者と非受診者のデータ比では、非受診者の一人当たりの医療費の方が高いことから、結果として健診を受診することで高額な医療が必要となる状態や入院を防ぐことにも繋がるのではないかと仮定できる。これらの結果をみても、健診を受けることの意義は大きいと考える。

◆益子町の健診に関連する取り組み

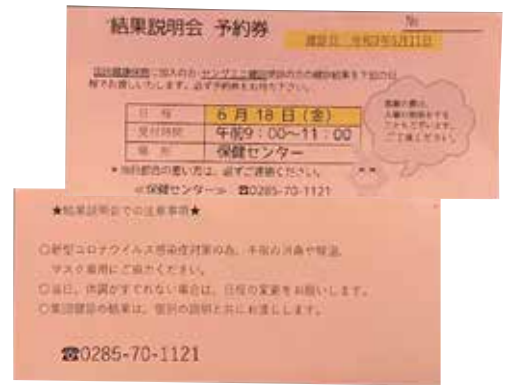
本町の健診は集団健診のみで、年28回を設定している。全日程が特定健

町民一人当たりの医療費（円）

年度	1人あたり医療費(円)	県内順位(位)	参考:国金額(円)
H28	21,672	23	24,355
H29	22,088	24	25,148
H30	21,792	25	25,437
R1	24,125	25	26,225
R2	23,854	23	25,374

▲KDBシステムデータからみる健康課題（R2累計参考）

診及びがん検診のどちらも対応する総合健診となっている。対象は成人・後期・ヤング（19歳から39歳の若者）。会場は、地区ごとに設定の3箇所であり、住民が受けやすい環境を整えている。受診率向上を目指し、予約方法は前年度に受診した住民には新年度も概ね同様の日時と会場を当てこみ、4月初旬に個別通知にて日程の予約券を郵送。キャンセルがなければ、受診2週間前には問診票を送付という方法を実



▲健診当日の会計時に日時を指定した結果説明会の予約券を健診事業者の協力のもと配布

取り組みと課題

本町の特定健診受診率は、44・8%

(令和元年) ↓ 37・3% (令和2年)

と新型コロナウイルスの影響もあり、前年比の2割減と受診率の低下は顕著に見られた。中止日程があったことや、積極的に予約をキャンセルする方が増えたという理由からだった。前年度受診された方で、コロナを理由に受診を控えた方は計504名で、その内訳は47%が65歳以上の方だった。令和3年度も、直ぐには感染症収束が見込まれない中、更なる住民の健診離れを防ぐ取り組みを、早急に行う必要があった。感染を恐れ、医療から距離を置く方へのアプローチに重点をおき、現在も随時検討を重ねている。

令和2年度は非常事態であったからこそ、これまで当たり前のように実施してきた集団健診や、保健指導の実施方法を見直し実施した。

○集団健診↓受け入れ人数の制限や受付時間の振り分け

○結果説明会↓説明会の日程を増やし、密を避ける方法で個別面接を実施。

(郵送にはせず対応。一度郵送にしてしまうと、結果を受け取りに足を運んでいただくシステムに戻すのは困難であると思われる為)

令和3年度も状況を踏まえながら実

施方法については柔軟な対応をしていく予定。

受診率向上については、コロナウイルス感染症で受診を控えた方を戻すことに加え、新規の受診者獲得が必要だと考えている。健康増進計画の目標に掲げている『住民が健康と感じられる』町をめざしていく為には、健康に無関心である層に対して、①健診に興味・関心を持つ。②自分の体の状況を知る為に健診を受診。③結果を今後に活かすために、健康行動を図れる。この①②③のプロセスを構築することが課題となる。

これまでの健診受診者の年齢構成は65〜74歳未満は男女共に概ね50%の受診率となっており、年齢が下がると40%代、54歳以下では30%代と、働き世代の受診率は下がっている。忙しさ故に自身の健康については優先順位が低くなってしまうのだろうと思われる。若い頃からの習慣が10年後、20年後の自分の体に影響及ぼすということを、出来るだけ早いうちに理解をしてもらえるよう若者目線での周知活動もしていかなければならない。本町で既に実施している、ヤングミニ健診(19歳〜39歳対象)の受診率を伸ばし、若者が将来抵抗なく成人健診にスライドできるよう、今後も試行錯誤をしてい

きたいと思う。

まとめ

今回は、集団健診に焦点をあて考えた。その他、健康づくりの支援として、各種事業をきっかけに『健康意識の向上を図れる』住民の増加を目指している。

最後に、本町の特徴として、糖尿病による腎障害や筋・骨系の疾患による医療費の増加がKDBの分析により明らかになっている。健診を上手く活用し、生活習慣病発症や糖尿病重症化予防事業、フレイル予防事業など病態別の事業の充実も図っていきたいと考えている。



▲左から伊藤栄養士、小河保健師、佐藤保健師、廣木保健師(筆者)

ただいま 最前線



魅力たっぷり下野市！

お がわ ゆめ の
小川 夢乃

国保経験年数

1年3カ月

下野市 市民生活部 市民課
保険年金グループ 主事

【私の街自慢】

下野市は市内に3つの駅があり、国道4号線や市北部を横断する北関東自動車道もあって、栃木県内・県外どちらにもアクセスが便利な街です。もちろん市内も見所は沢山！美味しいグルメや市内イベントが目白押しです。道の駅しもつけに立ち寄りながら、是非遊びに来てください！

【趣味・特技】

美味しいものを食べること、ダンスをすること

【健康法・ストレス解消法】

週末に家族や友人と美味しいものを食べに行くことが一番のストレス解消法です。また、半身浴が好きなので帰宅後にゆったりまったりすると心が落ち着き、次の日も元気に出勤できます！

【国保事務を担当しての感想・意見など】

当初、健康保険の制度や仕組みについて知らないことばかりでした。1年3カ月経ちましたが、まだまだ覚えることが多く、周囲の優しい先輩方に助けていただきながら日々勉強しています。早く一人前になれるよう、初心を忘れずに、日々の業務に取り組んでいきたいと思っています。

【最近気になること】

おうち時間が増えたので、料理をするようになりました！最近、とちおとめを使った苺のスフレパンケーキを作りました。まだまだレパートリーが少ないので、増やせるように色々なジャンルの料理を作っていきたいと思っています。



ただいま
こくほ
最前線

小さな自慢が、山ほど
あります。小山市！

あ すみ
安 住

あきら
朗

国保経験年数
1年3カ月

小山市 国保年金課
国民健康保険係

【私の街自慢】

おやま和牛・おとんを始めとした食べ物や、思川温泉、オモイガワザクラなど、たくさんの魅力があることが小山市の自慢です。

【趣味・特技】

筋トレです。家とジムでトレーニングしています。

【健康法・ストレス解消法】

趣味の筋トレがストレス解消法です！

日頃運動不足なので、筋トレして体を動かすことが気分転換になります。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

窓口・電話の対応業務が多いと感じました。

そのため、市民の方と関わるが多いので、皆さんに分かりやすい対応をするように心がけています。

【最近気になること】

小山市役所が新庁舎になったことです！

ピカピカの庁舎になって気分が上がります。これまで以上に気合いを入れて業務に取り組んでいきたいです！

保険者 だより

町の保健室

【芳賀町】

芳賀町では、町民が身近な場所で自分の健康や家族の健康について相談できるよう保健センターで週2回、町の保健室を開催しています。

保健師による健康相談のほか、希望者には管理栄養士による食事指導も実施しています。相談内容としては、総合検診の結果を受けての相談が多く、保健師から管理栄養士につないで食事指導を受ける人もいます。

また、血圧、体組成（体脂肪率・筋肉率・BMI）、血管年齢を測定し、ご自身の健康管理に役立てていただいています。測定結果を見て利用者から「少し太ってしまった」「脂肪を減らして筋肉量を増やしたい」といった声が聞かれ、測定をすることでご自身の状態を把握し、目標設定をしている人もいます。

会場には、利用者が自由に使用できるようエアロバイクを設置しています。

また、DVDを見ながら筋力トレーニングもできるため、利用者の中には各種測定後に運動をしていく人もいます。



【血管年齢測定】



【DVDを見ながら筋力トレーニング】



【エアロバイクによる有酸素運動】



【周知用の看板】

ホッとひと息 道の駅 喜連川

～ 地方の特色や個性が現れる栃木県内の道の駅を紹介 ～

今回は、さくら市にある「道の駅きつれがわ」をご紹介します。レトロ調の建物が立ち並び、大正ロマン・大正モダンテーマにした施設内には、フードコートや物産展の他、喜連川温泉があります。屋外に設置されている足湯・手湯は誰でも無料で利用することができ、露天風呂付大浴場や水着着用の温水プールも大人（中学生以上）500円（税込）とお手頃な価格で利用することができます。

現在は新型コロナウイルス感染拡大の影響により県民のみの利用とされていますが、喜連川温泉の源泉は高張性弱アルカリ性高温泉として古い角質層の新陳代謝を促進させるため、くすみをとり、ツルツル肌にしてくれるだけでなく、塩化物泉の温泉成分が肌の乾燥を防いでくれることから「日本三大美肌の湯」としても有名な温泉です。

また、喜連川の名物である「温泉パン」は80年以上の歴史があり、もっちりとして噛むほど小麦の甘みを感じるパンは長期保存が可能なことから、お土産としても人気の品となっています。施設内では温泉パンを使用した総菜パンや菓子パンや、「チョコバナナ」や「さくら」など10種類以上の温泉パンが種類豊富に販売されていました。

今回ご紹介した「道の駅 きつれがわ」には温泉がありましたが、県内には他にもその土地の魅力が詰まった道の駅が数多くあります。最近では移動手段に車を利用する方も増えていると思われますが、感染対策を十分にとり、お近くの道の駅にホッとひと息つきに訪れてみてはいかがでしょうか？



「道の駅 きつれがわ」

◎営業時間

【温泉】10:00～21:00（定休日：第2・4月曜日）

【プール】10:00～18:00（定休日：第2・4月曜日）

【足湯】11:00～16:00（定休日：毎週月曜日）

※月曜日が祝日の場合は翌日が定休日となります

※施設により営業時間が異なります。HPをご確認ください

※令和3年6月現在の情報となります。新型コロナウイルス感染拡大の影響により各営業時間に変更がある場合がありますのでご注意ください



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 宇都宮駅西口ペデストリアンデッキに掲出中です。(掲出期間：令和3年7月31日まで)

被保険者啓発用パンフレット「わたしたちの国民健康保険」の令和3年度版を作成配布しました



国民健康保険のしくみや制度、給付内容等、被保険者に対し国民健康保険を啓発するパンフレットを作成いたしました。各市町に配布済みとなります。本会ホームページのトップページ上にも掲載しておりますので、ご確認ください。



栃木の国保

Vol.71 2021.6 / 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

昨年の6月に発刊したSUMMER号の表紙にも起用した『新しい生活様式の実践例』は1年後、当たり前の生活様式に変わりつつありますが、WHO（世界保健機構）でも新型コロナウイルス感染症のリスクを下げるために免疫系を高めることが有効であるとされています。今号から連載が始まる特別寄稿では免疫力向上をテーマとして寄稿頂いておりますので、ご一読いただき、是非食事や生活習慣の参考としていただければと思います。

(S・T)