

栃木の国保

2021.9 AUTUMN

vol. 71

■巻頭言

「強く優しいまちづくり」に向けて

■メインテーマ

令和3年度通常総会の開催

～国保総合システムの次期更改等に係る国庫補助獲得のための陳情を実施～

■突撃ルポ 保険者みてある記

第132回 宇都宮市

～ 6つの未来都市の実現 ～

■特別寄稿

第2回 免疫力向上のための栄養戦略

■特集記事

プロスポーツ選手から学ぶ健康法！ － 宇都宮ブレックス －



栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



「強く優しいまちづくり」 に向けて

栃木市長 大川 秀子

2 メインテーマ

令和3年度 通常総会の開催
国保総合システムの次期更改等に係る国庫補助
獲得のための陳情を実施

8 国保連協会長プロフィール

健康に暮らせる環境づくりに向けて
国民健康保険運営協議会長 山縣 博司 (壬生町)

9 私の趣味と健康法

おいしいものをおいしく食べるために
野木町 住民課 課長 森 洋美

10 突撃ルポ 保険者みてある記

第132回 宇都宮市
～6つの未来都市の実現～



14 プロスポーツ選手から学ぶ健康法！

宇都宮ブレックス #10 竹内 公輔
#31 喜多川 修平

18 特別寄稿

第2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

20 保健師活動報告

すべての人がいきいきと暮らせるまち足利を目指して
—足利市におけるハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチの取組—
足利市 保険年金課 保健師 下山 綾子

22 国保医療課だより

保険者努力支援制度について
栃木県保健福祉部国保医療課

23 保険者だより 健診結果説明会

大田原市

24 ただいまこくほ最前線

魅力あふれる那須町に夢中です！
那須町 住民生活課 医療保険係
大沢のどか

魅力満載！茂木町！

茂木町 住民課 国保年金係
岩崎 寿紀

26 リポート記事

保険料（税）徴収事務担当者研修会（基礎編）

27 ホットひと息道の駅

道の駅 みぶ

28 国保連合会からのお知らせ 編集後記

表紙

カネホン採石場



宇都宮市の北西部に位置する大谷町は、「大谷石」の産地であり、その採石の歴史は、石垣や蔵などに利用した江戸時代に遡る。

現在、5社が採石しており、カネホン採石場は、現役の大谷石採取場を唯一見学できるスポットである。

広大な露天掘りの空間は圧巻であり、日々採石しているため、訪れる度に景色が変わる面白さがある。

言 頭 卷

「強く優しいまちづくり」に向けて

栃木市では、台風の被害から続く新型コロナウイルス禍により、長く困難な状況が続いておりますが、誰もが安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいるところです。

まず、感染症対策が重要となりますが、本市では、市民の皆さまの生命や財産、子育て・教育環境や産業を守るという観点から、医療機関への支援やインフルエンザ予防接種の助成拡大、地域生産者応援事業、市内事業者の支援など、さまざまな対策を講じており、今後も迅速かつ適切に対策を講じてまいります。

また令和元年の台風19号からの復旧・復興のため、永野川・巴波川の抜本的改修など浸水対策を国・県と連携しながら「災害に強い栃木市」となるよう取組みを進めております。

さらに新たな企業誘致を進めるため、栃木インター西産業団地と平川産業団地の造成、食とスポーツによる地域活

性化および観光振興計画の策定など、さまざまな地域資源を生かしたまちづくりを進めてまいります。

さて、国民健康保険は、国民皆

保険の根幹として、日本の医療保険のセーフティネットの役割を果たしていますが、加入者の年齢構成が高く、医療費水準が高い、所得水準が低く保険料負担が重いといった構造的な課題を抱えており、財政基盤が極めて脆弱な状況にあります。将来にわたって持続可能な医療保険制度を構築するため、平成30年度から県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業の確保等、国保運営について中期的な役割を担うこととなるよう制度改革が行われました。

市といたしましても、被保険者の皆様が安心して医療を受けられるよう、資格管理の適正化、収納率向上対策の強化、生活習慣病に重点を置いた保健



栃木市長
大川 秀子

事業の推進等を図り、国民健康保険の健全運営に努めてまいります。

今後も、市民の皆様が安心して暮らせる心の通った「強く優しいまちづくり」を目指し、しっかりと取り組んでまいります。



「令和2年度事業報告・歳入歳出決算など可決承認」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため栃木県国民健康保険団体連合会（以下、本会）通常総会は書面開催となった。

総会では、理事長専決事項として新型コロナウイルスワクチン接種に係る請求支払業務の実施に伴う予算補正等の報告や令和3年8月6日をもって任期満了となる本会規約第19条に規定する理事15名並びに監事4名を選任した。

更に、国保総合システムの次期更改に係る国庫補助要請のための決議など、報告事項2件と議決事項16議案について、全議案が全会一致により7月26日をもって原案どおり議決された。

本会理事会の開催・役員改選
「理事長に広瀬 寿雄氏（下野市長）が再任」

7月28日、本会9階大会議室にて理事会が開催され、理事長、副理事長及び常務理事の互選が行われた。

理事長には3期目となる広瀬 寿雄氏（下野市長）、副理事長には入野 正明氏（市貝町長）、花塚 隆志氏（さくら市長）、常務理事に星野 光利氏（上三川町長）と篠崎 直樹氏（学識経験者）が選任された。その他の役員については、「栃木県国民健康保険団体連合会名簿」に記載のとおり。

令和3年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会 議事

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3年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（業務勘定）歳入歳出予算補正について
2. 令和3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）歳入歳出予算補正について

報告第2号 規則の一部改正について

1. 栃木県国民健康保険団体連合会特定健診受診率向上支援事業規則の一部改正について
2. 栃木県国民健康保険団体連合会職員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診療報酬審査支払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第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業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海外療養費不正請求対策支援業務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重複服薬者等訪問指導等支援事業規則の一部改正について
7. 栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療診療報酬審査支払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報告の認定について |
| 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決算の認定について |
| 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決算の認定について |
| 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決算の認定について |
| 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決算の認定について |
| 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決算の認定について |
| 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決算の認定について |
| 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決算の認定について |
| 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決算の認定について |
| 議案第10号 | 令和3年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について |
| 議案第11号 | 令和3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12号 | 令和3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13号 | 令和3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14号 | 令和3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15号 | 栃木県国民健康保険団体連合会役員改選について |
| 議案第16号 | 国保総合システムの次期更改に係る国庫補助要請のための決議について |

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3年8月7日
令和5年8月6日

役職名	氏名	現職	名	推薦支部名等
理事長	広瀬 寿雄	下野市	市長	下都賀支部
副理事長	入野 正明	市貝町	市長	芳賀郡市支部
	花塚 隆志	さくら市	市長	塩谷支部
常務理事	星野 光利	上三川町	市長	宇都宮支部
	篠崎 直樹	学識経験者		理事會
理事	仲山 信之	栃木県保健福祉部	部長	栃木県
	佐藤 栄一	宇都宮市	市長	宇都宮支部
	赤沼 岩男	全国歯科医師国保組合栃木県支部	部長	宇都宮支部
	稲野 秀孝	栃木県医師国保組合理事	長	宇都宮支部
	粉川 昭一	日光市	市長	上都賀支部
	大川 秀子	栃木市	市長	下都賀支部
	平山 幸宏	那須町	市長	那須支部
	福島 泰夫	那珂川町	市長	南那須支部
	早川 尚秀	足利市	市長	足利・佐野支部
	金子 裕	佐野市	市長	足利・佐野支部
監事	佐藤 信	鹿沼市	市長	上都賀支部
	古口 達也	茂木町	市長	芳賀郡市支部
	小菅 一弥	壬生町	市長	下都賀支部
	津久井 富雄	大田原市	市長	那須支部

(令和3年8月7日現在)

決議(案)

国保中央会・国保連合会が発達運用している「国保総合システム」は、国保制度等の基盤を支える極めて公共性の高い重要なインフラであるが、令和六年三月に機器の保守期限が到来するため、システムの更改を行うこととしている。

こうした中、国保総合システムのあり方については、政府の規制改革実施計画及び厚生労働省の検討会等において、クラウドサービスの利用や支払基金新システムとの整合性の確保等が求められており、国保中央会・国保連合会としては、これらに積極的に取り組んでいく決意である。

しかしながら、この改革を実現するためには、国保総合システムの更改内容を見直しざるを得ず、国保中央会の試算によれば国保中央会・国保連合会が保有している積立資産等の財源を全額充てても、令和四年度・五年度の合計で百数十億円もの財源不足が生じる見込みである。

そのため、全国の国保連合会では、その不足財源を賄うためには、保険者等から徴収する審査支払手数料等を引き上げて対応せざるを得ないが、国保保険者及び後期高齢者医療広域連合は財政基盤が脆弱な上、新型コロナウイルス感染症の影響により被保険者の所得が下がっており、この費用を保険料(税)の引き上げで負担することは到底不可能である。

よって、国の意向を踏まえ実施する次期国保総合システムの更改に係る経費については、保険者や被保険者に負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を講じるよう強く要望する。

右、決議する。

令和三年七月二十六日

栃木県国民健康保険団体連合会 通常総会

▲国保総合システムの次期更改に係る国庫補助要請のための決議書

令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会事業報告書

令和2年度の事業については、令和2年2月27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た。

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対策抗体検査等費用の支払業務の適正執行と、後期高齢者医療事務代行業務の効率的な事業展開に努めた。

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踏まえ、保険者ニーズを把握し価値あるデータの提供を行い、保険者支援の充実に努めた。

また、第三者行為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、求償金の滞留防止に努め、保険者事務の効率化を図った。

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、事業の推進を図った。

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った。

また、医療保険情報を活用したデータ分析や生活習慣病（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った。

さらに、特定健診等のデータ管理業務の適正執行と保険者事務の効率化に努めた。

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システム及び障害者総合支援給付費審査支払システムの新システムへの切替を行い、適正な運用に努めた。

更に、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、障害者総合支援給付費審査支払システムの機能拡充を行い、審査の充実強化に努めた。

また、介護給付適正化情報の提供及び縦覧点検・医療給付情報との突合点検を行うとともに、研修会の充実を図り、介護給付実績情報活用支援など介護給付適正化事業の積極的な推進に努めた。保険者支援の充実を図るため、各種調査を行い情報収集することで新たな事業の検討を図った。

第6 新規事業への対応

耐用年数を迎えた各種システム（データ集配信システム・オンライン請求システム等）の機器更改や、オンライン資格確認の実現に向けた各種試験の実施、及び本会独自システムの改修等（被保険者番号（枝番）追加対応）について適切に対応した。

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を図った。

さらに、国からの要請に基づき実施した、新型コロナウイルス感染症に関連する「診療報酬等の概算前払い」及び「緊急包括支援交付金事務」について適正な執行に努めたほか、令和3年4月から開始される「ワクチン接種費用に係る請求支払事務」については、関係機関と連携のうえ、事務受託に向けた準備を進めた。

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、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た。

組織の運営と業務の信頼性・有効性確保のための運用体制の整備と運用改善に努めた。（ISO27001の認証維持）

令和2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			
	令和元年度	令和2年度	前年比	令和元年度	令和2年度	前年比	令和元年度	令和2年度	前年比	
一 般 会 計	(433,062,256) 433,062,256	(452,013,292) 13,870,608,371	104.4% 3202.9%	(430,589,223) 430,589,223	(450,609,682) 13,869,204,761	104.6% 3221.0%	(2,473,033) 2,473,033	(1,403,610) 1,403,610	56.8% 56.8%	
診療報酬審査支払勘定	業 務 勘 定	(1,345,413,563) 1,433,517,396	(1,205,441,355) 1,281,467,263	89.6% 89.4%	(1,272,928,667) 1,355,125,486	(1,140,611,913) 1,213,820,364	89.6% 89.6%	(72,484,896) 78,391,910	(64,829,442) 67,646,899	89.4% 86.3%
	国民健康保険 診療報酬支払勘定	141,972,420,255	137,804,597,248	97.1%	141,942,580,192	137,774,506,226	97.1%	29,840,063	30,091,022	100.8%
	公費負担医療に 関する診療報酬支払勘定	3,645,992,548	3,543,698,352	97.2%	3,644,630,930	3,542,306,546	97.2%	1,361,618	1,391,806	102.2%
	出産育児一時金等に 関する支払勘定	926,762,301	874,172,909	94.3%	926,762,301	874,172,909	94.3%	0	0	0.0%
	抗体検査等費用に 関する支払勘定	224,016,966	181,380,719	81.0%	224,016,966	181,380,719	81.0%	0	0	0.0%
	小 計	146,769,192,070	142,403,849,228	97.0%	146,737,990,389	142,372,366,400	97.0%	31,201,681	31,482,828	100.9%
後期高齢者医療事業関係係業務特別会計	業 務 勘 定	(780,824,495) 780,824,495	(685,389,530) 685,389,530	87.8% 87.8%	(707,667,275) 707,667,275	(623,137,256) 623,137,256	88.1% 88.1%	(73,157,220) 73,157,220	(62,252,274) 62,252,274	85.1% 85.1%
	後期高齢者医療 診療報酬支払勘定	206,039,668,239	202,753,271,984	98.4%	206,030,465,097	202,743,361,431	98.4%	9,203,142	9,910,553	107.7%
	公費負担医療に 関する診療報酬支払勘定	1,097,919,340	1,145,236,905	104.3%	1,096,929,038	1,144,236,151	104.3%	990,302	1,000,754	101.1%
	小 計	207,137,587,579	203,898,508,889	98.4%	207,127,394,135	203,887,597,582	98.4%	10,193,444	10,911,307	107.0%
第三者行為損害賠償求償事務 共同処理事業特別会計	(19,227,137) 405,589,330	(21,463,384) 581,821,095	111.6% 143.5%	(13,280,558) 399,642,751	(14,958,103) 575,315,814	112.6% 144.0%	(5,946,579) 5,946,579	(6,505,281) 6,505,281	109.4% 109.4%	
介護保険事業関係係業務特別会計	業 務 勘 定	(255,688,170) 621,213,043	(222,973,160) 509,029,682	87.2% 81.9%	(245,052,381) 610,393,142	(215,806,068) 501,643,524	88.1% 82.2%	(10,635,789) 10,819,901	(7,167,092) 7,386,158	67.4% 68.3%
	介護給付費 支払勘定	137,867,386,735	142,109,750,141	103.1%	137,866,790,277	142,109,153,683	103.1%	596,458	596,458	100.0%
	公費負担医療に 関する報酬支払勘定	1,178,927,213	1,190,307,545	101.0%	1,178,923,166	1,190,303,498	101.0%	4,047	4,047	100.0%
	小 計	139,046,313,948	143,300,057,686	103.1%	139,045,713,443	143,299,457,181	103.1%	600,505	600,505	100.0%
障害者総合支援法関係係業務等特別会計	業 務 勘 定	(93,212,005) 94,842,625	(89,925,626) 93,217,226	96.5% 98.3%	(53,978,268) 55,631,868	(63,018,466) 66,154,066	116.7% 118.9%	(39,233,737) 39,210,757	(26,907,160) 27,063,160	68.6% 69.0%
	障害介護給付費 支払勘定	36,490,385,295	38,540,326,043	105.6%	36,490,363,891	38,540,304,639	105.6%	21,404	21,404	100.0%
	障害児給付費 支払勘定	6,430,407,516	7,696,586,536	119.7%	6,430,407,516	7,696,586,536	119.7%	0	0	0.0%
	小 計	42,920,792,811	46,236,912,579	107.7%	42,920,771,407	46,236,891,175	107.7%	21,404	21,404	100.0%
特定健診保健指導費用 決済業務特別会計	(87,378,527) 1,386,913,827	(49,759,612) 1,205,116,422	56.9% 86.9%	(85,777,892) 1,385,313,192	(48,273,369) 1,203,630,179	56.3% 86.9%	(1,600,635) 1,600,635	(1,486,243) 1,486,243	92.9% 92.9%	
職員厚生資金貸付金特別会計	7,597,783	10,027,790	132.0%	31,830	27,790	87.3%	7,565,953	10,000,000	132.2%	
合 計	(3,014,806,153) 541,037,447,163	(2,726,965,959) 554,076,005,761	90.5% 102.4%	(2,809,274,264) 540,776,264,141	(2,556,414,857) 553,849,246,092	91.0% 102.4%	(205,531,889) 261,183,022	(170,551,102) 226,759,669	83.0% 86.8%	

【備考】上記表中、（ ）内の数字は、各会計支払勘定、一般会計の新型コロナウイルス緊急包括支援事業費、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、第三者行為損害賠償金、介護保険事業関係係業務特別会計の主治医意見書料、介護予防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。

国保総合システムの次期 更改等に係る国庫補助 獲得のための陳情を実施

通常総会にて決議

通常総会では、国保総合システムの次期更改に係る国庫補助要請のための決議が行われ承認されたところである。

次期国保総合システムの更改については、社会保険診療報酬支払基金（以下、支払基金）システムとの整合性の確保やクラウドサービスの利用

等、令和3年3月31日に厚生労働省・支払基金・国民健康保険中央会（以下、国保中央会）の三者連名で策定・公表した審査支払機能に関する改革工程表（図1）の内容を実現していく必要があるが、システムの開発に必要な人材や期間の確保に加え、現時点で収集可能な情報に基づく概算で、全国において百数十億円の財源不足が見込まれているところ（国保中央会試算）。

全国の国民健康保険団体連

合会（以下、国保連合会）では、その開発費用を自ら保有する積立金（減価償却費等）では賄いきれないため、審査支払手数料等を引き上げて対応せざるを得ない状況にあり、令和6年更改のかけ増し経費について国庫補助を確保することが不可欠となる。

地元選出国會議員へ要望書を提出

本会においては、市町の財政負担の軽減を図るため、地方組織一体となつてこの課題に取り組み、国保中央会や全国の国保連合会と足並みを揃えて国庫補助獲得のための要請活動を行うこととしており、8月4日に新型コロナウイルス感染症拡大を踏まえ書面にて栃木県選出国會議員8名へ陳情を行った。

なお、衆議院議員の佐藤勉

審査支払システム改革のための工程表(令和3年3月)

【厚生労働省・支払基金・国保中央会】

稼働時に実現を目指す内容 2021.4 2022.10 2024.4 2026.4

整合性の実現

- ・受付領域の共同利用
- ・審査領域の業務要件の整合性の確保
〔コンピュータによる
チェックルールの統一など〕

国保総合システム
更改の
設計・開発・試験
国保総合システム
全体をクラウド化

審査領域の共同
利用の開始

効率性の実現

- ・審査・支払領域の共同利用
- ・共同利用機能とその他の機能・システムの疎結合化

共同
開発の
体制の
構築

共同利用機能の共同開発

▲（図1）審査支払システム改革のための工程表

栃木県選出国会議員一覧

(敬称略)

衆・参	選挙区	所属政党名	氏名
衆議院	栃木1区	自由民主党	船田元
衆議院	栃木2区	立憲民主党	福田昭夫
衆議院	栃木3区	自由民主党	築和生
衆議院	栃木4区	自由民主党	佐藤勉
衆議院	栃木5区	自由民主党	茂木敏充
衆議院	比 例	自由民主党	佐藤明男
参議院	栃 木	自由民主党	上野通子
参議院	栃 木	自由民主党	高橋克法
参議院	比 例	無 所 属	渡辺喜美

(8月4日現在)

衆議院議員 佐藤 勉 先生

国保総合システムの次期更改に係る 国の財政支援に関する要望書

国保総合システムの次期更改に当たっては、財政が脆弱な国保保険者に新たな財政負担が生じないよう、去る7月26日に開催した本会通常総会において、県内国保保険者の総意として、国の責任において必要な財政措置を講じるよう、決議を採択いたしました。

つきましては、下記のとおり、決議内容の実現に向けて、国の責任において必要な財政措置を講じられるよう、ご配慮頂きたくお願い申し上げます。

記

1 要望事項

国の意向を踏まえ実施する次期国保総合システムの更改に係る経費については、保険者等に負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を講じるよう、県内国保保険者の総意として要望いたします。

2 要望理由

国保中央会・国保連合会が開発・運用している国保総合システムは、国保制度等の基盤を支える極めて公共性の高い重要なシステムですが、今般、政府の規制改革実施計画及び厚生労働省の検討会等でクラウドサービスの利用や支払基金新システムとの整合性の確保等が求められ、これらに対応するには、令和4年度と5年度において多額の財源不足が生じる見込みです。

令和3年8月4日

栃木県国民健康保険団体連合会
理事長 広瀬 寿雄

先生については、同日に壬生事務所にて本会広瀬理事長より要望書(図2)等を直接手交し、「国の責任において必要な財政措置を講じられるよう、ご配慮いただきたい」旨、要望した。

佐藤先生からは、「要望趣旨は理解し、要望事項として承った。新型コロナ感染症対応で大変な時期だが、国保の話も非常に大事な問題のため、厚生労働省の所管する担当者へ現在の検討状況を確認したい」との、返答を得た。

秋以降の予算編成に向けた要請活動については状況の変化等を踏まえ、全国国保連合会総合調整会議等で協議・対応し、11月19日に予定されている国保制度改善強化全国大会の決議をもとに関係省庁及び主要国会議員への陳情活動を引き続き実施していくこととしている。

▲ (図2) 衆議院議員 佐藤 勉先生への要望書



壬生町

やま がた

山縣

ひろ し

博司

壬生町は、栃木県東南部に位置し、東京からは北に約90キロメートルの距離にあり、東・南は下野市、西は栃木市、北は鹿沼市と宇都宮市に隣接しています。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す。また、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東北自動車道と連結しており、広域的交通の利便性が高い町となっています。

また、「全国藩校サミット」が11月に開催される予定です。正徳3年（1713）に設立された壬生藩校学習館は栃木県内でも最も設立が早く、全国でも10番目に設立された最先端の藩校でした。跡地には現在の壬生小学校があり、町内の小学生の論語教育は12年の実績を重ねています。

さらに、令和4年に開催される「いちご一会とちぎ国体」において、壬生町ではスポーツライミングと銃剣道のほか、ターゲット・バードゴルフの開催が予定されています。

人口10万人当たりの医師数全国5位、看護師数全国5位となるなどの医療環境の充実や、公園や緑地の豊かな自然によって「住みよい 住み続けたい」と9割近くの町民が思っており、来年度の新庁舎開庁など、「壬力（壬生町の魅力）」あるまちづくりへと着実に進んでおります。

さて、壬生町国保運営協議会会長を務められている山縣会長は、令和元年度から当協議会の会長として、国保事業の運営にご尽力をいただいております。

また令和元年度から壬生町自治会連合会副会長にも就任され、地域の皆様と行政のパイプ役として、ご活躍されています。会長就任時の令和元年度の税率の見直しの際は国保運営協議会で協議を重ねていただき、国保財政の健全化に多大なご尽力をいただきました。

また、近年は、新型コロナウイルス感染症の拡大によって、国民の生活様式は大きく変化しています。困難な状況ではありますが、時代に合わせた国保運営の在り方を見直していくため、ご活躍いただけますことをご期待しております。

健康に暮らせる環境づくりに向けて

生活習慣病防止等を目的に特定健診・特定保健指導を実施していますが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、特定健康診査受診率が大きく下がってしまいました。

今後は、感染症予防に努めながら特に40代の国保加入者が特定健康診査を受診しやすい環境をすることで、受診率向上に努めてまいります。

会長の一言

私の趣味と健康法 おいしいものをおいしく食べるために

コロナウイルス感染症が猛威を振るい行動が制限されるなか趣味である「旅行」や「スポーツ観戦」に行けない状況が続いており気持ちも暗れません。そんな私にとって月に一度のパン教室がリフレッシュの場と



なっています。教室は、生徒3人までの小さな教室で通い始めて10年になります。ここでは、パン作りの合間にランチやコーヒータ임もありいつもの気心の知れたメンバーと楽しい時間を過ごすことができます。

また、先生が気さくな方でパン作りの他にランチのレシピやドレッシング作りなども教えてくれます。特に会話の中から飲み残しのワインや余った千切りキャベツなどをどう調理したらフードロスを出さずに済むか教えてくれたりもするのでマンネリ化した家の食卓や職場へ持って行くお弁当にバリエーションが加わり家族にも好評を得ています。教室を終え帰宅途中の車の中は、焼き立てパンのいい香りで一杯になり私の心も満たされます。

さて、おいしいものを食べるのが大好きな私の健康法は、歯の定期検診です。「次回の定期検診の予

約をしてお帰りください。」と言う、歯科医師に出会って20年。家族全員同じ先生に診てもらっています。次の虫歯を作らないことがモットーのお医者さんです。

かかり始めた頃は、歯科衛生士さんに磨き残しのチェックで磨き残しを見せられて恥ずかしい思いをしたことや自分の唾液から元気に動く歯周病菌を見せられがっかりしたこともありました。

しかし、次回の検診では歯磨きを



褒められたという強い気持ちが芽生え、「今ではきれいに磨けています。」と、言われ喜んでいきます。たまに治療が必要な時も早期発見なので長引く治療ではなく一度で済みます。

これからも、おいしいものをおいしく食べるために体は基より歯の定期検診を続けるつもりです。ちなみに母は、今年81歳ですが私の焼いた固いフランスパンを自分の歯でおいしいと言って食べています。



野木町 住民課
課長 森 洋美



JAPAN HERITAGE

日本遺産

地下迷宮の秘密を探る旅
大谷石文化が
息づくまち宇都宮



大谷石文化

宇都宮

UTSUNOMIYA HOME
OF OYA STONE.



第132回 宇都宮市

突撃ルポ

保険者 みてある 記

6つの未来都市の実現

宇都宮市

宇都宮市は栃木県のほぼ中央にあり、東京から北に約100kmの距離に位置しており、面積は416.85km²で、県土の約6.5%を占める県庁所在市です。南北には東北新幹線、東北自動車道、国道4号が、東西には北関東自動車

道が市内を貫くなど北関東の中核拠点となっています。

地域の北部には丘陵地帯が連なり、北部から東部にかけては鬼怒川が貫流し、中央には田川が流れるなど豊かな美しい自然にも恵まれており、2018年5月には、

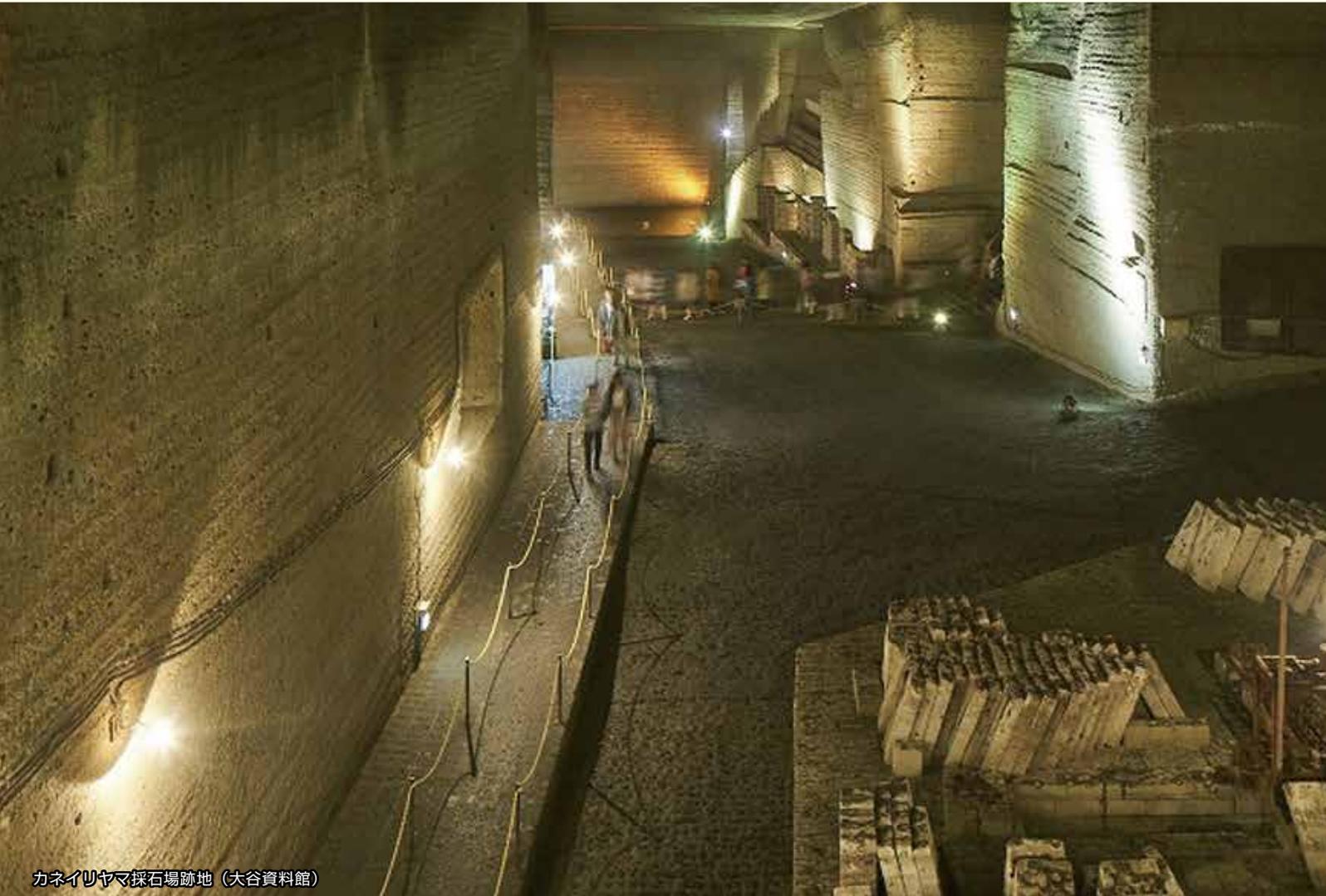
「交通の未来都市」などの「6つの未来都市」を「まちづくりの基本方向」として位置付け、「ネットワーク型コンパクトシティ」を都市づくりの基盤とした、未来を見据えた戦略的なまちづくりに取り組んでいます。

特産の大谷石の文化が「地下迷宮の秘密を探る旅 大谷石文化が息づくまち宇都宮」として日本遺産に認定されました。石を「ほろ」文化、掘り出した石を「変幻自在に使いこなす」文化が連綿と受け継がれ、訪れる人々を魅了しています。

さらに、宇都宮市を取り巻く環境が急速に変化する中であっても、「将来のうつのみや像」を着実に実現するため、市民と共有できる具体的なまちの姿として、「子どもから高齢者まで、誰もが豊かで便利に安心して暮らすことができ、夢や希望がかなうまち『スーパースマートシティ』」を掲げ、各種施策に取り組みられています。

宇都宮市では、「第6次宇都宮市総合計画」に掲げた「将来のうつのみや像（都市像）」である「輝く人の和 つながるまちの環 魅力と夢の輪 うつのみや」の実現に向け、「子育て・教育の未来都市」、

2023年3月には、宇都宮駅東口（宇都宮市）と芳賀・高根沢工業団地（芳賀町）間を結ぶ14.6kmに



カネイリヤマ採石場跡地（大谷資料館）

次世代型路面電車（LRT）が開業予定となっており、誰もが自由に移動でき、生き生きとした社会生活を送ることができる安全・安心で利便性の高い交通環境の整備を行う他、

「餃子」「JAZZ」「カクテル」などの観光資源を基に「宇都宮餃子祭り」やロードサイクルの大会「JAPAN CUP」など、例年多くのイベントを開催。2022年11月末には、市の新たな交流と賑わいの拠点施設として宇都宮駅東口交流拠点施設の供用開始を予定するなど、商業、工業、農業とも高い次元でバランスを保ち、雇用・就業の機会も多く、中心市街地やそれぞれの地域拠点、産業・観光拠点にまちの機能を集約、それらを利用性の高い公共交通などで連携した都市を目指してまちづくりを展開する宇都宮市を取材しました。

なお、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）感染拡大予防

のため、書面及び電話による聞き取り取材となりました。

宇都宮市は保険年金課として職員55名、会計年度任用職員38名が従事しているといえます。

目標達成間近の ジェネリック医薬品の普及

まず初めに、国保部門について国保給付グループからお話を伺いました。

現在、宇都宮市では、ジェネリック医薬品の普及促進を目指し、平成24年度から差額通知等の送付を継続しており、現在は5月、9月、翌年1月と年3回の送付を実施しています。取り組みの効果等により、実績を踏まえて平成30年度に設定した目標値80%に対して、令和3年6月調剤時点で79.5%と、目標達成まであと一歩のところですよ。

今後のアプローチについて伺ったところ、「現在送付している差額

通知については、標記項目の見直しを行っていく」と、本会の共同電算処理運営委員会へ提案するなどとして、医師会等への調整を進めながら被保険者によりわかりやすく伝わるように取り組んでいく方針をお話いただきました。

また、医療費適正化に向け、レセプト点検を推進しており、医療事務資格を有する会計年度任用職員による点検を実施する他、糖尿病重症化予防事業を実施し、重複・多受診者や血糖検査結果が糖尿病領域にある未受診者などに対しては、文書や電話、訪問等により職員（薬剤師1名）と、会計年度任用職員（看護師2名、管理栄養士1名）の4名が保健指導にあたります。

環境整備で目指す 受診率の向上

特定健診受診率向上の取り組みについては保健所の健康増進課と保険年金課にお話を伺いました。

特定健診の受診率向上に向け、個別健診と集団健診の実施・集団健診における特定健診とがん検診の同日実施を行っているといえます。

また、集団健診予約センター（電話）や集団健診予約システム（インターネット）によって予約受付を行っており、受診しやすい環境整備を行うことで受診率の向上を目指します。

なお、この集団健診予約システムは、令和3年度に予約プランの案内や健診項目の選択機能の追加などを行い、使いやすく見やすいデザインへと変更され、前システムでは3か月までだった予約可能期間が、年度末（翌年3月）までの全日程の予約が可能となったことで利用しやすいシステムへアップデートされたといえます。

その他の取り組みとして、昭和59年度から人間ドック、平成9年度から脳ドックの受診費用補助を継続しており、さらに平成22年度からは、



▲国保給付グループの職員の方々

特定健診と人間ドックの同時受診の場合には基本の補助額（1万円）に上乗せした補助を実施することで、医療費適正化と受診率の向上を目指します。

広報による普及啓発

市民に向けた普及啓発としては、広報紙や地区回覧、市のホームページやラジオ（ミヤラジ）を使った不特定多数への周知の他、保険年金課窓口にて新規国保加入者に対しての健診案内チラシの配布を行うなど、個人への勧奨も行っているといえます。

なお、更なる普及啓発を目指し、年度当初には特定健診対象者が



次世代型路面電車（LRT）の除幕式



宇都宮駅東口交流拠点施設 完成イメージ



▲収納グループの職員の方々

ん検診の受診券とセットで通知を送付する他、令和2年度からは健診受診の定着化を図るために、AIを活用した対象者の抽出とタイプ別にメッセージを記載したハガキの送付を実施するなど様々な形で勧奨されています。

向上する受診率を阻む新型コロナウイルスの流行

こうした取り組みの効果もあり、通知等の発送直後の申込者数は増加し、近年の受診率は、県内平均や中核市平均には達しないものの、平成29年度から3年間の受診率が徐々に向上傾向であるといえます。しかし、増加した受診率は、新型コロナウイルスの影響を受けており、今

年度は想定とは異なる結果になる見込みであると現状における課題を話します。今後の取り組み方針として、「新型コロナウイルスの感染対策に留意しながら健診を実施していくとともに、健診は不要不急でないことや年に1度は自身の健康管理のために受診してもらおうための周知を行っていく」と引き続き勧奨を行う必要性を話します。

納付手法の拡充による収納率向上への期待

続いて、収納グループに収納率向上に向けた取り組みを伺いました。

宇都宮市では、これまで取り組んできた口座振替の加入促進に加え、令和3年4月より新たにクレジットカードやスマートフォン決済を導入するなど、窓口収納以外の納付手法の拡充による収納率の向上に努めており、今後の収納率の向上を期待します。また、滞納者に対しては、臨戸

訪問や電話・文書による催告を実施し、現年度分のみ滞納であれば長期的な滞納にならないよう早期に着手するなど、現状を改善する取り組みを行っているとのこと。長期・高額滞納者に対しては特別収納対策室と連携し、滞納処分を市税等と一体的に実施する他、金融機関等への預金・財産調査などを徹底しているといえます。

さらに納税相談窓口を開設しており、休日も相談ができる体制を整えるなど、納付資力がない滞納者に対しても取り組みが行われています。納付資力があるにも関わらず支払いをしない滞納者については差押えを強化するなどの滞納処分を実施しており、期日内納付をされている市民の気持ちを汲んだ取り組みが実施されています。「現在導入している各収納対策については効果を見極めながら粛々と対応し、また新たな収納方法があ

れば導入の検討を行うなど、収納率向上に向けた対応に今後も取り組んでいきたい」と、考えを話します。市民が健康で暮らしやすいま

◎国保の加入状況等（3力年）

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	
総人口(人)	521,001	520,396	519,965	
総世帯数(世帯)	234,671	236,644	239,013	
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	70,028	67,997	67,821
	被保険者数(人)	110,536	105,813	104,241
	被保険者加入率(%)	21.2	20.3	20
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	97,106	97,362	97,718
	収納率(%)	87.53	87.68	88.78
一人当たりの療養諸費費用額(円)	347,617	362,327	354,067	
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	29.6	29.7	25.8(速報値)
	特定保健指導実施率(%)	20	21.3	17.8(速報値)

集事 特記

プロスポーツ選手から学ぶ健康法！ バスケットボールチーム 宇都宮ブレックス

今回は、全国的にも人気の高い県内プロバスケットボールチームの「宇都宮ブレックス」に所属する竹内選手・喜多川選手に、健康な身体作りの秘訣や心構えを学ぶための取材を行いました。

なお、新型コロナウイルス感染拡大予防として、Zoomを使用したりリモート取材となりました。

まず初めに、竹内選手への取材となります。

健康の基本は食事と休養

スポーツ選手は特に身体が基本となると思いますが、竹内選手が普段から気をつけていることはありますか？

食事をしっかり摂って、しっかりと休むようにしています。普段から栄養バランスを考えて食べるようにしていますが、毎日体重を測り、お風呂に入る時にボディチェックを行うことで変化に気づくようにしています。

あとは、おなか回りの脂肪など見た目で気になる箇所があれば、

脂質や糖質を減らすように制限しています。

休息はどのようにしていますか？

若い時はオフでも体を動かすようにしていました。36歳になった今、週7で練習していると回復が追い付かないので、シーズン中は休むときにはほとんど休むように心がけています。

完全に休むとは言いつつも、休みの日でも少しは汗をかきたいので、積極的休養をとるようにしています。サウナに行ったり、近い距離なら車移動ではなく散歩したりもします。

大きい体づくりのためにやっていることはありますか？

アスリートは体も大きいし、練習で消費するエネルギーが一般の方よりも多いので、個人的な考えですが、食事だけでは栄養素が補えないと思っています。

ビタミン類や僕が一番必要としているたんぱく質などは、365日サプリメントを飲んで足りない



©TOCHIGI BREX INC.

プロフィール

#10 竹内 公輔 選手

Takeuchi Kosuke

【生年月日】 1985/1/29

【身長/体重】 206 cm / 100 kg

【経歴】

2007-11 アイシンシーホース (JBL)

2011-14 トヨタ自動車アルバルク (JBL/NBL)

2014-16 広島ドラゴンフライズ (NBL)

2016- リンク栃木ブレックス / 宇都宮ブレックス (B.LEAGUE B1)

日本代表歴

2016 FIBA アジア男子オリンピック世界最終予選

2017 東アジアバスケットボール選手権大会

2018 FIBA バスケットボールワールドカップアジア地区1次予選、2次予選

2019 FIBA バスケットボールワールドカップ2019

2020-2021 FIBA アジアカップ2021 予選 window 1

分を補っています。

試合は県外のみならず海外で行われることもあるかと思いますが、住み慣れない場所でもどんな体調管理を行っていますか？

海外では食事が合わないこともあると思うので、そういった場合の栄養補助として、やはりサプリメントは欠かせずに持っていくようにしています。

加えて、普段からジュースを飲まず、水とコーヒーしか飲まないのですが、水道水は絶対飲まないようにしています。ミネラルウォーターを常備して、こまめな水分補給をするようにしています。

こまめな水分補給をされているとのことですが、普段どのくらい飲まれていますか？
もちろん練習中は水分補給が

欠かせないので、水を大量に飲みますが、朝起きてまずコップ一杯分の常温水を飲んで体を目覚めさせるといのが自分の中のルーティーンでもあります。

食事の時でもずっと水を飲んでいきますし、量としては結構多いと思います。練習前やトレーニング前だけコーヒーを飲んでいきます。

バスケットコート内を走り回るなど体力の消耗が激しいと思いますが、試合を乗り切るスタミナを継続させるために行っていることはありますか？

試合の前や練習の前でもしっかりと食事をしておくことがやはり大切だと思います。糖質を沢山摂って体にエネルギーを蓄えるようにしています。

試合前の食事はだいたい3時間前には食べ終えるようにして、試合直前は、すぐエネルギーに変わるようなバナナを食べています。

プロになる前と今で健康に対する意識の変化はありましたか？

最近には体に良い油を摂るということを意識しています。人はあまり良くない油を沢山摂ってしまう傾向にあるので、オメガ3（α・リノレン酸）を摂るようにしています。

昔から健康に対して気を付けるように意識してはいましたが、今のよう知識がなかったのが、オメガ3なんていう言葉すら知りませんでしたから（笑）

最後に読者の方にもう一言だけ教えてください。

食事が疎かになってしまいがちな人も多いかと思っています。

今は新型コロナウイルス感染症などが流行っていることもあるので、感染防止として免疫を高めるためにも、しっかりとした栄養のある食事を摂りましょう！

日本代表選抜選手としても活躍される竹内選手の貴重なお話ありがとうございました！

続いて喜多川選手へお話を伺いました。



©TOCHIGI BREX INC.

プロフィール

#31 喜多川 修平 選手

Kitagawa Shuhei

【生年月日】 1985/10/1

【身長/体重】 185 cm / 85 kg

【経歴】

2008-15 アイシンシーホース

2015-17 琉球ゴールデンキングス
(bj/B.LEAGUE B1)

2017- リンク栃木ブレックス / 宇都宮ブレックス
(B.LEAGUE B1)



©TOCHIGI BREX INC.

疲労は翌日に残さない！

普段から健康には気をつけていますか？

年齢が今年で36歳になるので身体に気をつけないと怪我に繋がってしまったり、いいパフォーマンスが出来なかったりするので、そういった意味でも健康には気をつけています。

どんな体調管理を行っていますか？

1日の疲労を残さないため、しっかりと身体のリートメン

トをして、サウナやお風呂で筋肉を緩めるようにしています。

あとは、睡眠を多くとらないと、翌朝がキツく感じることもあるので、普段からなるべく睡眠はとるように意識しています。

普段どのくらいの時間寝るようになっていますか？

6時間くらいの睡眠だと体感として疲労が残っているような気がするので、7〜9時間程度は寝るようにしています。

食事面で何か気をつけていることはありますか？

シーズンに入ってからにはあまり多くの油ものを摂取しないようにして、バランスの良い食事を摂っています。

ただ、僕はシーズンに入ると体重が落ちやすくなるので、おにぎり等を練習後に間食として食べるようにして体重維持を意識した食事を摂っています。

スタミナを継続させるためにやっていることはありますか？

ちょうど今の時期は1年間に戦っていく体づくりをするために、トレーニングは全般的に体に負荷がかかる重さをかけて行

います。

また、そういったトレーニングで筋肉を壊した分、今度は修復していかなければいけないので、食事をしっかりと摂って、足りないタンパク質はプロテインを飲んだりしながら体を強くしていきます。

竹内選手は365日サプリメントを欠かさないとお話を伺ったのですが、喜多川選手もサプリメントを飲んでいきますか？

僕も毎日飲んでいきます。足りない栄養素以外でも、練習後は疲労回復を助けるようなサプリメントを飲んでいきます。

シーズン中はどんな身体のケアをしていますか？

足を圧縮するポンプを使って寝る前に筋肉を緩めて、「ハイパーボルト」という機械を使って更に筋肉が張っているところをメインにほぐしています。これを毎日行って疲労を翌日に残さないようにしています。

心も健康でいるためにどのような内面的なケアやストレス発散を行っていますか？

僕には家族があるので、オフ

の日はちょっとした時間バスケットから離れて子供と遊んだりすることでもリフレッシュが出来ていると思います。そうしたことでも家族の有難みを感じています。

プロになる前と今で健康意識に変化がありましたか？

プロになりたての時は食事も好きなものを好きな時間に食べていましたし、睡眠時間も今よりもっと少なかったと思います。

それがパフォーマンスに影響することはありませんでしたし、若かったからこそ出来ていたんだと思います。今は夜更かししてバスケットをするなんてことは：絶対怪我をしてしまいますね（笑）

年を重ねた今は、規則正しい生活をするこの大切さを実感しているところです。

コロナ渦中で読者の方も家中で過ごす時間が増えていると思います。簡単にできるようなストレッチがあれば教えてください。

お尻を伸ばすストレッチがおすすめです。四つん這いになって足をクロスします。そのまま

20〜30秒間かけてお尻を下げるようにしてお尻を伸ばしていきます。クロスした足の上にクッションなどを挟んで行うとよりやりやすくなると思います。

色々な種類を組合せてストレッチを行うのであれば、この1セットだけでも十分だと思います。

最後に読者の方に向けて一言お願いします。

僕が実践しているような食事の制限等もそうですが、何か始めるときは、我慢などでストレスを感じることも多いかと思えます。

ただ、出来る範囲でやっていくことで体の調子が少しずつ変わっていくのが感じられると思うので、ストレッチなども是非やってみてほしいなと思います！

お二人とも新シーズン開幕に向けた練習でお忙しい中、本会取材をお受け頂きありがとうございます！

両選手とも健康の基本となる食事と休養を大切にされていることが分かる取材となりました。今回伺ったお話が、読者のみな



©TOCHIGI BREX INC.

さまの健康意識に繋がれば幸いです。また、喜多川選手に教えていただいたストレッチは写真付きで紹介させていただいておりますので、皆さまも実践してみてください。

自宅で簡単！
ストレッチ



喜多川選手に自宅で簡単にできるストレッチを教えていただきました。皆さんも是非、おうち時間の合間にお試しください！

①四つん這い状態で足をクロス

②そのまま20〜30秒間かけてお尻を下げる



足の上にクッションを挟むとやりやすくなります。

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

前回ご紹介させていただいたビタミンDですが、いかがでしたか？少しでも魚の摂取を意識していただけであらうれしく思います。これからはサンマが旬の季節にもなります。秋の味覚を楽しみながらビタミンDも摂取していきましょう。

さて、今回は免疫力を高めるプロバイオティクスについてご紹介します。

1. 消化・吸収だけじゃない

腸管は、食品などに含まれる水分や栄養成分を体内に吸収する機能だけでなく、病原菌や異物から身体を守る防御機能の役割を担っており、免疫機能の50〜60%が集まっています。身体は口から肛門まで一本の管でつながっているため腸管も外界と接していることとなります。食べ物な

ど様々なものが入ってくるため、外部からの異物をより早く発見できるように、免疫機能が集まったのではないかと考えられています。

2. 腸内細菌の働き

腸管には約千種類、100兆個の腸内細菌（腸内細菌叢（そう）や腸内フローラとも呼ばれます）が生息しています。ヒトの腸内細菌には、善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌）と悪玉菌（ウェルシュ菌、大腸菌）、日和見菌の三つに分けることができます。

一般的には、善玉菌が増えると健康になり、悪玉菌が増えるとアンモニアなどの毒性の強い物質が増え病気や老化の原因にもなります。日和見菌とは健康な時はおとなしくし

ていますが、お腹の調子が悪くなったり、体調不良になったりすると一気に増殖し、悪影響をもたらすこともあります。善玉菌が多いほど健康になりますので、善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが重要になります。

3. 食事からのアプローチが基本

腸内細菌の善玉菌を増やす方法は大きく分けて二通りあります。まず一つ目は、「プロバイオティクス」の摂取です。プロバイオティクスとはヒトにとって有益な働きをしてくれる菌（乳酸菌やビフィズス菌など）を含む食品のことを言います。ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、納豆、キムチ、お漬物、ピクルス、味噌などいわゆる発酵食品のことで、

善玉菌は生きて腸管に到達しないと意味がないわけではなく、死菌でも善玉菌の餌となり、有益な効果を得ることができます。

ただし、善玉菌は体内に定着しにくく短期間の摂取では免疫力向上の効果は出にくいと言われているため、毎日続けて摂取し、善玉菌を補充する必要があります。

二つ目は、腸管にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」を摂取することです。プレバイオティクスとはオリゴ糖や食物繊維など善玉菌の餌となるものが含まれている食品のことを言います。オリゴ糖や食物繊維は野菜、果物類、豆類、海藻類、キノコ類などに多く含まれており、消化・吸収されることがなく、腸管に達し、善玉



△(図1) 特定保健用食品マーク

菌の餌となります。
 ただし、オリゴ糖入りのドリンクを急に摂取すると下痢を起こすこともあるので、含有量の少ない物から始め、慣れていくことが大切です。そして今はプロバイオティクスとプレバイオティクスの両方を含む「シンバイオティクス」と言われる商品も販売されています。
 また、特定保健用食品(通称、トクホ)という健康の維持増進に役立つことが科学的に証明され、消費者庁が許可した食品にも「お腹の調子を整える食品(オリゴ糖・乳酸菌・食物繊維を含む食品)」が数多く商品化しているのでマーク(図1)がついている商品を探してみるのもいいですね。

菌は単独で存在するのではなく複数の菌や環境との相互作用の中で成り立っています。そのため特定の菌に偏るのではなく、様々な菌を繁殖させる方が有益であると考えられますので、一つの商品を継続して買うのではなく様々な商品を選択することを勧めます。
 そして何より大切なことは、免疫力が低下してから意識することではなく、免疫力が低下しない、体調が悪くならないためにも常日頃から食事に取り入れていくことです。
 簡単に作れる腸内細菌アップレシピをご紹介しますので、旬の果物や冷凍フルーツを上手に活用して、ぜひ試してみてください。

4. 排便で腸管のセルフチェック

腸内環境が好ましい状態であるかどうかを知るもつとも簡単な方法は、便をチェックすることです。善玉菌が多いと色は黄色がかった褐色で、臭くなく、形状は軟らかいバナナ状態に水に浮きます。逆に黒く悪臭の

5. 次号に向けて

強い便や便秘、下痢では、腸内環境が悪くなっている状態だといえます。今は排便を記録するアプリもありますので、健康管理に利用するのもいいですね。
 今回はプロバイオティクス、腸内環境についてご紹介しました。食生活を見直し、腸から改善していきましょう。
 次号ではビタミンA、ビタミンCについてご紹介します。

腸良いね！ 甘酒スムージーを作ってみよう



【材料】3人分
 甘酒…100ml
 ヨーグルト…100g
 キウイ…1個 (グリーン・ゴールドはお好み)
 バナナ…1本

【栄養価】1人分
 エネルギー：96kcal
 たんぱく質：2.5g
 脂質：1.2g
 炭水化物：20.2g
 食物繊維：1.0g
 食塩相当量：0.1g



△簡単に作れる腸内細菌アップレシピ

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

すべての人がいきいきと暮らせるまち足利を目指して — 足利市におけるハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチの取組 —

足利市 保険年金課 保健師 下山 綾子

◆足利市の概要

足利市は、栃木県の南西部に位置し、市の中心部を流れる渡良瀬川をはじめ、豊かな自然に恵まれ、日本最古の学校「足利学校」を始めとする歴史的観光資源に恵まれたまちで、今年、市制100周年を迎えました。令和3年4月1日現在、人口は145,439人、高齢化率32.66%、合計特殊出生率1.22（令和2年10月1日現在）と年々人口減少とともに少子高齢化がすすんでいます。

健康あしがが21プラン（二期計画）において、健康寿命の延伸を基本目標とし、「すべての人がいきいきと暮らせるまち足利」を目指すべき将来像と位置づけ、健康づくりの体系として、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「地域主体の健康づくりの推進」、「次世代・高齢者の健康づくり並びにこころの健康づくり」、「生活習慣6領域における健康づくり」等を健康づくりの体系とし、日々



△減塩指導を行う栄養士



△保健指導の様子

の保健活動を行っています。

◆足利市の健康状態の現状と課題

現状と課題

足利市の健康課題として、①がん・心疾患・脳血管疾患の死亡率が国・県と比較して依然として高い②塩分の摂取量が多く、若年層においては減塩の意識が低い状況にある③がん検診・特定健診・特定保健指導の受診率が低く、特に男性は若い年齢から生活習慣病発症の危険性が高い④朝食を欠え、健診の受診率も低い④朝食を欠食したり、肥満傾向の児童が増えている。

さらに、働く世代の運動習慣を持つ人の割合が減っていること次世代の生活習慣病リスクが高まっていることなどが、主な課題となっています。保健事業としてはさまざまなのを取り組んでいます。今回は健康増進課と連携した事業について紹介していきたいと思っています。

◆ハイリスクアプローチの取組

健康増進課保健検診担当と連携し、特定保健指導、糖尿病重症化予防事業を行っています。

特に糖尿病重症化予防事業では、保険年金課、健康増進課、医師会、かかりつけ医が連携をはかりながら行っています。

情報提供は、結果説明時に該当になった方に対し、集団健診では健康増進課、個別健診では、医療機関が行い、健診の結果、医療機関受診勧奨者に対する受診勧奨は保険年金課が担当しています。

保健指導は、かかりつけ医への説明及び保健指導対象者の選定、保健指導の案内までを保険年金課で行い、保健指導を健康増進課で行っています。

かかりつけ医に対象者を選定していただく際は、事前に連絡を入れて、かかりつけ医を訪問し、事業の必要性を説明したうえで、依頼しています。保健指導においての足利独自の取

組として、以下の3点があげられます。①食生活改善の目安として「塩分チェックシート」を活用し減塩につなげている。②食事の写真を撮影してもらうことで普段の食事内容についてわかりやすく、より具体的に指導ができています。③生活習慣チェックシートを使用し、指導前後の生活習慣の変化を評価し、改善につなげている。

令和2年度の実施状況としては、集団健診における情報提供を558名、医療機関の受診勧奨を119名、保健指導を18名に行っています。なお、保健指導を行った18名すべてが途中脱落することなく終了し、ほとんどの方が自分で立てた生活習慣改善の取組を実施していました。

また、保健指導終了時のアンケートを実施し、次年度の事業計画に生かしています。



△飲み物に含まれる糖分の量をペットシュガーの本数で見える化した教材(推進員が作成)

糖尿病重症化予防の取組は、平成29年度から行っていますが、現在までのところ、保健指導実施者は透析に移行していない状況です。

◆ポピュレーションアプローチの取組
生活習慣改善推進員による普及啓発活動

平成10年度に17の公民館地区ごとに生活習慣改善推進員が組織化され、20数年間にわたり、さまざまな地区のイベントや自分たちで講座を企画し、減塩などの食生活に関することやウォーキングなどの運動の普及啓発活動を行ってきました。視覚に訴える教材を推進員自ら考え、作成しました。令和2年度は、コロナ禍で推進員の普及啓発活動がままならない中、アフターコロナの際の普及啓発活動に生かせるよう、「健康かるた」を作成しました。読み札は、各地区で割り振り、それぞれの地区でアイデアを出し合いながら、生活習慣改善推進員が考え、絵札については、市内の小学生を中心に市民に読み札に合わせた絵を募集しました。市内の小学生からの応募が多数あり、小学生と親と一緒に減塩などの健康づくりについて考えるよい機会になったと思われまます。

減塩生活プロジェクト

令和2年度から始まった取組で、市内の小学校と連携し、学校の授業の一環や学童保育において、減塩について学ぶことで、子供のころから減塩に慣れ親しみ、また子供を通して親世代である働き盛り世代にむけての波及効果を狙っています。授業後、家庭で実際に塩分チェックシートを活用してもらおうようにし、保護者からも「普段の料理であまり塩分のことを考えていなかったので今回きちんと目に見える形で調べることができて勉強になりました」などの声が寄せられています。

令和3年度では、この取組と連携して、国民健康保険担当として、働き盛り世代の特定健診受診率アップに向けて普及啓発を合わせて行うこととしています。

今後も、国民健康保険担当と健康増進部門との連携をより強め、リスクの高い人へのハイリスクアプローチと広く市民へ健康づくりの普及啓発を行うポピュレーションアプローチとの融合をはかり、より一層取組をすすめていきたいと思っています。



△左から健康増進課 松本管理栄養士、下山保健師(筆者)



△減塩プロジェクト



△視覚に訴える教材「健康かるた」

国保医療課だより 保険者努力支援制度について

栃木県保健福祉部国保医療課

○県版保険者努力支援制度とは

栃木県が平成30（2018）年度に創設した県版保険者努力支援制度は、市町の医療費適正化や国保税収納対策等の取組を支援するためのインセンティブで、国の保険者努力支援制度交付金（都道府県分）及び都道府県繰入金の一部を財源とした概ね20億円規模の交付金制度です。

国の評価指標を基に本県の状況を踏まえた指標を設定することで、評価指標が高めに設定されている国の保険者努力支援制度を補完し、県内市町の医療費適正化等の取組をより一層促進することを目指しています。

○評価指標の見直し

県版保険者努力支援制度の評価指標は、市町の取組状況や国の保険者努力支援制度の評価指標に応じて、市町と協議の上、毎年見直しを行っています。

令和3（2021）年度の県版の評

価指標は、同年度の国の評価指標や令和2（2020）年度の状況を踏まえ、主に次の指標の見直しを行いました。

・「後期高齢者医療制度の保健事業と介護保険の地域支援事業との一体的実施に向けた推進組織づくり」を目的とした指標を一部追加（No・3）

・「データヘルス計画の実施状況」を評価する指標を新設（No・14）

・「収納率向上」の底上げや現年度分及び滞納繰越分の実績を同時に評価できる指標を追加（No・17）

これらの見直しは、国の制度を参考に、国の高配点の指標及び国の制度（都道府県分）に反映される指標の配点を高く設定し、国の制度で十分評価できるものや、既にほとんどの市町が概ね達成しているものについては、配点の引下げや県版の評価指標から除外しました。

また、令和2（2020）年度の国の評価指標から採用された「マイナス

県版保険者努力支援制度における評価指標の年度比較

区分	No.	評価指標	令和3 (2021) 年度		令和2 (2020) 年度	
			加点	シェア	加点	シェア
体制構築加点	1	医療費適正化に向けた推進組織	10	1.0%	30	2.8%
	2	収納率向上に向けた推進組織	10	1.0%	30	2.8%
	3	後期高齢者医療制度の保健事業と介護保険の地域支援事業との一体的実施に向けた推進組織	25	2.5%	20	1.9%
医療費適正化	4	特定健診受診率	110	10.8%	110	10.3%
	5	特定保健指導実施率	115	11.3%	115	10.7%
	6	メタボ該当者及び予備群の減少率	45	4.4%	45	4.2%
	7	がん検診受診率	30	2.9%	30	2.8%
	8	歯科健診受診率	30	2.9%	30	2.8%
	9	糖尿病重症化予防の取組	150	14.7%	175	16.4%
	10	個人へのインセンティブ提供	50	4.9%	50	4.7%
	11	適正受診に対する取組	60	5.9%	60	5.6%
	12	後発医薬品の促進の取組	20	2.0%	20	1.9%
	13	後発医薬品の使用割合	100	9.8%	100	9.3%
	14	データヘルス計画	20	2.0%	-	-
	15	その他医療費適正化に係る取組 (レセプト点検、柔整に係る指導等)	10	1.0%	20	1.9%
	16	地域包括ケアの推進	15	1.5%	15	1.4%
	収納対策	17	収納率向上	140	13.7%	145
18		収納率向上に向けた取組	40	3.9%	35	3.3%
19		滞納者対策	20	2.0%	20	1.9%
その他	20	資格適用の適正化	10	1.0%	10	0.9%
	21	賦課限度額の設定	10	1.0%	10	0.9%

※赤字が見直し箇所

1020 100.0% 1070 100.0%

評価」については、県版の評価指標では国の制度の補完や県内市町の取組の底上げという観点から、昨年度同様採用しないこととしました。

冒頭にも申し上げたとおり、県版保険者努力制度は、県内市町の医療費適正化等の取組をより一層促進することができると考えています。そのため、各市町においては、各指標に係る取組を推進していただきますよう、お願いいたします。

保険者 だより

健診結果説明会

【大田原市】



☆健診会場を中心とした市内14か所で開催☆

大田原市では、市役所庁舎や公民館等での集団健診を年間76回実施しており、その後の結果説明会も健診会場を中心で開催しています。市民が健診結果を基に、自分自身の健康状態、身体メカニズムと生活習慣との関係を理解し、主体的に生活習慣の改善ができるよう支援しています。

☆結果説明会の対象になった方には個別に通知☆

結果説明会の日時は、健診の際に受診者全員にチラシを配布し周知しています。健診の結果、特定保健指導や重症化予防等に該当し、結果説明会の対象になった方には、改めて来所勧奨の通知を行います。結果説明会の対象にならなかった方には結果書を郵送します。対象にならなかった方も来所して相談いただけます。

☆専門職種との連携☆

生活習慣病と関連がある運動、歯科、お薬についても、各専門職種による相談を実施しています。

☆各相談は個別に対応☆

個別に対応することで、個々の健診結果や身体状況、治療状況に合わせた指導ができます。

【運動指導（健康運動指導士）】



【健診結果説明（保健師・管理栄養士）】



【歯科相談（歯科衛生士）】



【お薬相談（薬剤師）】



資料・フードモデル

健康課題や普及月間に
応じたパネル掲示





ただいま
こくほ
最前線

魅力あふれる那須町に
夢中です！

おお さわ
大 沢 の ど か

那須町
住民生活課 医療保険係

国保経験年数
1年5か月

【私の街自慢】

豊かな自然と素敵な街並みが融合したところです。おしゃれなカフェはもちろん、レジャー施設もたくさんあり、リラックスもいろいろな経験もできる町です。

一日ではとても遊びつくせない魅力が満載です！週末に限らず、いつでも那須町にリフレッシュしに来てください。

【趣味・特技】

趣味は映画鑑賞で、特技はトランペットです。

【健康法・ストレス解消法】

映画鑑賞です！映画の世界に入り込んで現実を忘れると気持ちのリセットされてストレスも解消されます。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

国保事務を担当し始めたばかりの頃、日頃生活する中で知っていれば役立つけれど知らない制度がたくさんあるなと感じました。中には理解が難しいものもあるので、これからも町民の皆さんにわかりやすく対応していきたいと思っています。

【最近気になること】

那須町に新しくできた日本初の透明なグランピング施設です！視界を遮るものがないため那須の自然を全身で体感でき、夜は満点の星空を一望できるそうです。“インスタ映え”にもなる素敵な場所なので絶対に宿泊してみたいと思っています。



ただいま
こくほ
最前線

魅力満載！茂木町！

いわ ざき とし き
岩 崎 寿 紀

茂木町 住民課
国保年金係

国保経験年数
1年5カ月

【私の街自慢】

棚田や里山の風景に代表される豊かな自然に囲まれ、市街地は城下町の面影を残し、道の駅もてぎや大瀬観光やな、ツインリンクもてぎなどの観光スポットが多いのが魅力です。おいしいものも多く、全国道の駅グルメの祭典「道-1グランプリ」で3連覇を果たした道の駅もてぎのゆず塩ラーメンは絶品です。ぜひ茂木町に遊びに来てください。

【趣味・特技】

休日の草野球とプロ野球観戦が趣味です。コロナ禍で草野球は自粛し、観戦にも行けませんが、球場に足を運び、千葉のあのチームを応援できる日を楽しみにしています。

【健康法・ストレス解消法】

仕事終わりにウォーキング、ランニングなど運動をしてストレスを解消しています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

国保や年金の制度・手続きなどまだまだ覚えることが多く、フォローしていただきながら日々業務に励んでいます。町民のお役に立てるように、より一層知識を深めていきたいと思っています。

【最近気になること】

U字工事さんも訪れた茂木町内の未成線「長倉線」の鉄道跡地を散策したいと思っています。太平洋戦争勃発により未完成となったままの鉄道を歩き、歴史のロマンと自然に触れたいです。



レポート

REPORT

保険料（税）徴収事務担当者 研修会（基礎編）

令和3年8月6日（金）9階大会議室において、初任者（1～2年目程度）に向けた「令和3年度保険料（税）徴収事務担当者研修会（基礎編）」が開催された。今回は新型コロナウイルス感染症拡大予防として、Webでの開催を併用したこともあり、栃木県及び20市町の徴収事務担当者が参加した。

講師には、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でもあり、神奈川県横浜市の滞納整理指導員も務める川井幸生氏を迎え、「滞納整理の基本と納付折衝について」と題した国民健康保険料（税）の滞納

整理業務の基礎及び実務についての講義が行われた。

川井氏は今回の研修で「滞納整理を行う上で現年度分の滞納整理は必須である」と参加者へ強く訴え、現年度分保険料の収納率を上げる4つの対策として、「滞納の未然防止」、「初期末納対策」、「適正な保険料賦課」、「保険料負担能力の見極め」を挙げた。

なかでも保険料負担能力の見極めについては、「徴収可能分について確実に徴収し、納付資力を超える部分については執行停止・即時欠損を行うことが大切」と話す。分割納付は財産調査に要する期間などのやむを得ない場合のみとし、納付計画は現年度分保険料も含めて1年以内を基本とするなど早期に手を打つことで、滞納分の一部を確実に徴収することができ、未収額を減らすことができるという。

横浜市はこの取り組みを徹底したこととで収納率が向上したことから、講義の中でも特に参加者の関心を集めた。その他にもマニュアルを基に実務的な取り組み方や窓口での対応方法、参加者からの質問に回答するなど、実例

を交えた講義が行われ、研修の最後に川井氏は、「社会福祉の実現には徴収担当者の力が必須。今回の研修で学んだことを受け、日ごろの業務に努めてほしい」と話した。

参加者からは「電話対応や窓口での納税相談に直接活かすことができる研修であった」、「もっと話を聞いてみたい」などの声が多く上がる、実りある研修となった。



△講義中の川井氏

講師プロフィール（令和3年8月時点）

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 **川井 幸生**

【主な職歴】

平成15年総務省自治大学校税務専門課程徴収コースの設立に参加し、以後研修講師を務める。

北海道、宮城県、長野県、新潟県、山梨県、滋賀県、三重県、高知県、愛媛県、福岡県、長崎県、宮崎県、大分県、鹿児島県など多くの自治体の研修会で講師を務める。



ホッとひと息 道の駅みぶ

～ 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、壬生町にある「みぶハイウェイパーク・道の駅みぶ」をご紹介します。

ここでは、高速道路と一般道の両方からアクセスが可能となっており、壬生町の情報発信及び観光に利用される施設となっています。レストランや直売所や売店の他、近隣には「とちぎわんぱく公園」や「壬生おもちゃ博物館」などがあり、休憩スポットとしてはもちろんのこと、近隣の観光も楽しむことができるスポットとなっています。

施設内には、地元壬生町の人気洋菓子店がプロデュースしている「Mib Town」があり、“素材より素材らしく”をコンセプトに、地元産の果物を使ったスイーツやドリンクが販売されています。凍らせた地元産のイチゴを削り、こだわりのシロップをかけた「日光社参 将軍の苺氷」や濃厚なソフトクリームをのせた「西日光 紅白福苺」の他、今の時期限定の賞味期限8分のモンブランなど、ここでしか味わえないスイーツが人気となっています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、県を跨ぐ移動を控えることが必要となっていますが、地元の魅力が詰まった道の駅が栃木県内の各地にあります。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 みぶ」

◎営業時間

【食事処】 10:00～17:00 (時短営業)

【売店】 9:00～18:00 (時短営業)

※各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9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



7月より本会公式YouTubeチャンネルを開設いたしました。

7月1日～31日に本会作成のCMのYouTubeを活用したWeb広告の運用がスタートしました。10月1日から「特定健診受診勧奨CM（30秒）」の2回目の実施を予定しています。また、実施に伴い、本会のYouTubeチャンネルを開設いたしました。今後も本会事業での活用を検討しておりますので、ぜひご確認ください。

【栃木県国民健康保険団体連合会YouTubeチャンネルURL】

https://www.youtube.com/channel/UCUJj6_GdKJO3_9Y6krXcX6g



栃木の国保

VoL.71 2021.9/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



最近では新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種会議・研修会、本誌の取材などにWeb会議サービスを活用しており、コロナ禍中で進むICTの技術を日々感じています。

上記にお知らせしておりますとおり、本会でも7月よりYouTubeを活用した本会制作CMのWeb広告が始まりました。

ICTが進むこの時代に沿った広報として、今後も活用を検討していきたいと思いますので、ぜひチャンネルの登録をよろしくお願いします。

(S・T)