

栃木の国保

Vol. 66
2016.9

TOCHIGI NO KOKUHO

AUTUMN



栃木県国民健康保険団体連合会

■巻頭言	1
「町民の幸せを願い」	
益子町長 大塚 朋之	
■メインテーマ	2
平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会 通常総会	
■国保連協会長プロフィール	5
安定した国保制度の継続をめざして！	
小山市国民健康保険運営協議会長 生井 貞夫	
■突撃ルポ 保険者みてある記	6
第113回 塩谷町	
自然と人の鼓動が響く塩谷町	
■特別寄稿①	10
第2回	
「糖尿病発症予防や重症化予防を目的とした 適切な保健事業を展開するためのデータヘルス 計画について②」	
獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授 種市 ひろみ	
■特別寄稿②	12
「一般向け糖尿病講座① ー糖尿病の生活習慣改善に関するエピソードー」	
さいとう医院 院長 齋藤 公司	
■保健師活動報告	14
気づきや学びが得られる結果説明会を目指して ーより生活習慣が改善できる指導をー	
高根沢町健康福祉課健康づくり係保健師一同	
■保険者だより	16
輪になって みんなでつくろう 健康いちかい	
市貝町	
■国保医療課だより	17
栃木県の国民健康保険税収納率について	
栃木県保健福祉部国保医療課	
■私の趣味と健康法	18
健康は自転車に乗って	
足利市 保険年金課長 吉田 和敬	

■ただいまこくほ最前線	19
毎日勉強頑張ります。	
佐野市医療保険課国保係 主事補 飯田 喬介	
■スイーツ健康法	
日光市保険年金課 医療給付・年金係 主事 神山 貴宏	
■リポート	20
■健康だより	21
特定保健用食品の効用 ご存知ですか？トクホのこと！	
栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 登坂 美子	
■歩こう！あの道	22
尚仁沢湧水群を見に行こう	
■国保連合会からのお知らせ	23
■編集後記	23

〈表紙の写真〉 秋の尚仁沢湧水群

十数カ所から湧き出る清冽なる湧水は、四季を通じて水温が11℃前後と一定しており冬でも湧水や凍結することなく動植物に豊かな潤いを与えてくれます。

言頭卷



益子町長

おおつか とも ゆき

大塚 朋之

町民の幸せを願い

益子町は、豊かな自然環境に恵まれ、その風土を生かした産業や農業が営まれ、特に益子焼では、春と秋の陶器市を中心に年間を通し190万人ほどの集客がみられ、町の重要な産業となっています。今後とも、観光客の誘客の拡大を図るため、観光を基幹産業とするため、滞在型観光地を目指した取り組みを推進いたします。

当町では、昨年10月に、新ましこ未来計画を策定いたしました。本計画では今後の「人口減少・少子化問題」に対応し「雇用の創出」「町内総生産・町民所得の向上」を図り、これらの受皿となる「地域創生」によって、将来にわたって活力あるまちづくりを目指すものでございます。

具体的な取り組みの一つとして、未婚者の増加や晩婚化による少子化とともに、若年層を中心とした人口が減少しているため、バランスの良い人口構成をめざすため若者の定住化などを図り、少子化・人口減少対策を強化いたします。また、平成24年の健康指標が全国35位となりましたが、ライフスタイルの多様化による運動不足などで、生活習慣病が増加傾向にあります。このために、運動や食事を通じた健康づくりの推進を図って参ります。

また、農業を成長産業とするため、農業生産体制の整備や地域農産物の販路の開拓をします。

10月15日には、町のおもてなしの玄関口として「道の駅ましこ」がオー

ブン予定でございます。地域情報の発信地として、観光農業、交流事業の拠点として地域振興の核となるものと考えております。

さて、国民健康保険は、被用者保険に属さないすべての人が加入し、国民皆保険の最後の砦として、今日まで大きな役割を果たしてきておりますが、近年では、被保険者の高齢化や自営業者の減少、無職者の増加、非正規雇用者の割合の増加など、構造的な問題を抱えており、本町の国保の運営につきましても大変厳しい状況が続いております。このような中、平成30年度には、国民健康保険の運営を都道府県が財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営等、国保運営の中心的な役割を担います。本町におきましても、これまで以上に保険税の収納率の向上や医療費の抑制策として特定健診の受診率の向上、ジェネリック医薬品のさらなる普及など、国保運営の健全化に向けて努めて参りたいと考えております。

今後とも、町民の皆さまが、将来にわたり生きがいを持ちつづけ、笑顔で健康で暮らし、長生きできる社会をめざし事業を展開して参ります。

平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会



事業報告・歳入歳出決算など可決承認

7月29日（金）、国保連合会大会議室において平成28年度通常総会が開催され、議決事項として平成27年度事業報告及び各会計決算等16議案すべてが、原案どおり可決承認された。

正確なシステム構築に向けた対応を

初めに佐藤理事長（宇都宮市長）は、今回の制度改正では全国的な事業運営の標準化を進めるとの国の方針のもと、現在開発しているシステムの中でも、県に設置する国保事業費納付金等算定標準システムや本会に設置する国保情報集約システムは、各システムと市町村システムとの連携を図るため、市町においてシステム改修等今年度からの準備が求められていると触れ、市町と県、本会のさらなる連携とシステム構築を正確に行うための漏れのない対応の必要性を述べた。また、「国の動向を注視し、保険者の皆さまへの確かな情報提供と円滑な事業運営を確保したい」と続けた。

次に来賓の栃木県保健福祉部国保医療課長江崎牧身氏は、国保運営方針策定に向け設置された連携会議等での協議状況や、保険者のインセンテ

イブの仕組みとして導入される保険者努力支援制度について触れた。保険者共通指標6項目と併せ、収納率向上に関する取組、医療費の分析等に関する取組状況等国保特有の指標5項目については、栃木県内の現状を踏まえながら説明。国民皆保険の基礎である国民健康保険が持続可能な制度となるよう、国保制度改革の円滑な推進と効率的・効果的な運営に尽力したいと述べた。

本総会では、議長に那珂川町の福島町長が選出され、報告事項2件と議決事項16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。



議長の福島町長



来賓の江崎課長



開会挨拶をする
佐藤理事長

平成28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 平成27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
2 平成27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
3 平成27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保険財政共同安定化事業・高額医療費共同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

II 議決事項

- 議案第1号 栃木県国民健康保険団体連合会規約の一部改正について
議案第2号 平成27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3号 平成27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4号 平成27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5号 平成27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6号 平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出決算の認定について
議案第7号 平成27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8号 平成27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9号 平成27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特別会計歳入歳出決算の認定について
議案第10号 平成27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活用済業務特別会計歳入歳出決算の認定について
議案第11号 平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会国保高齢者医療制度円滑導入基金事業特別会計歳入歳出決算の認定について
議案第12号 平成27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13号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合一般会計歳入歳出予算補正について
議案第14号 平成28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15号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計（業務勘定）歳出予算補正について
議案第16号 栃木県国民健康保険団体連合会役員の欠員補充について

III その他

平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会事業報告書

平成27年度の事業については、平成27年2月24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 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適正執行
- 第3 共同事業の効率的推進
- 第4 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行
- 第5 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行
- 第6 新規事業への対応
- 第7 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

第1 国民健康保険事業の安定的運営

国保運営の都道府県化を含む医療保険制度改革を踏まえつつ、国民健康保険事業の安定的運営に向けて保険者と連携を密にし、事務の効率化、調査研究、価値ある情報の提供に努めた。

また、医療保険制度を将来にわたって持続可能で安定的な制度にするため、引き続き国保関係者が一丸となり、国民健康保険事業の安定運営に向けた運動を展開した。

第2 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適正執行

審査事務共助の充実を図るため、事務共助指導専門員を設置し、職員の知識の更なる向上に努めた。

また、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、審査事務共助支援システムにおいても、新たに歯科システム及び調剤システムを導入し、審査の充実を図った。

さらに、出産育児一時金等の支払業務及び後期高齢者医療事務代行業務についても適正かつ効率化を図った。

第3 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業の更なる事業の拡充を図るため、国保総合システム機能を活用し、保険者事務の効率化に努めた。

また、保険財政共同安定化事業及び高額医療費共同事業の効率化、さらには求償金の滞留防止等や事務処理システムの更新等により第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業の効率化を図った。

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に努めた。

第4 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

生涯元気で活力ある地域づくりを支援するための人材育成、国保データベース（KDB）システム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、各関係団体と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。

特に、保険者に義務付けられている特定健診等の受診率向上のための支援を強化した。併せて、特定健診等データ管理業務の適正執行に努めた。

第5 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付費審査支払業務の適正執行に努めるとともにその強化のため、インターネット請求普及等の事業所説明会を行った。

また、障害介護給付費及び障害児給付費支払業務の適正執行、介護給付適正化事業の積極的推進による保険者の支援及び苦情処理担当者の連携強化、苦情・相談への対応の充実等により介護サービスの質的向上を図った。

平成27年4月に制度改正及び報酬改定が行われ、介護予防・日常生活支援総合事業についても新たな事業となったため、審査支払事務の適正執行に努めるとともに、新たに介護予防・日常生活支援総合事業へ移行する保険者に対する支援に努めた。

第6 新規事業への対応

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および本会が提供する医療データの活用を推進し、平成26年度から国保・後期高齢者ヘルサポート事業を実施した。

さらに、柔整適正化システムを利用した柔道整復施術療養費支給申請書の画像データ提供及び、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調整（恒久化）への対応、国特別調整交付金（結核・精神に係る療養給付費）参考データの提供を実施し、保険者の事務負担軽減に努めた。

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、平成27年度本会事業計画の重点目標の取り組み方針に沿って事務局体制の整備、職員の資質の向上、事務運営の改善に努めた。

平成27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）

会 計 区 分		歳 入 決 算 額			歳 出 決 算 額			歳 入 歳 出 差 引 額		
		平成26年度	平成27年度	前年比	平成26年度	平成27年度	前年比	平成26年度	平成27年度	前年比
一般会計		(1,091,856,224)	(485,692,640)	44.5%	(1,081,223,756)	(485,199,450)	44.9%	(10,632,468)	(493,190)	4.6%
		1,091,856,224	485,692,640	44.5%	1,081,223,756	485,199,450	44.9%	10,632,468	493,190	4.6%
診療報酬特別審査計	業務勘定	(1,634,759,834)	(1,235,166,826)	75.6%	(1,412,070,548)	(1,001,206,492)	70.9%	(222,689,286)	(233,960,334)	105.1%
		1,634,759,834	3,038,000,751	185.8%	1,412,070,548	2,701,046,405	191.3%	222,689,286	336,954,346	151.3%
	支 払 勘 定									
	国民健康保険診療報酬支払勘定	147,797,655,993	151,475,405,972	102.5%	147,771,711,878	151,445,957,108	102.5%	25,944,115	29,448,864	113.5%
	公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	3,542,188,288	3,684,989,674	104.0%	3,540,714,663	3,683,518,790	104.0%	1,473,625	1,470,884	99.8%
	出産育児一時金等に関する支払勘定	4,956,949,032	4,914,966,272	99.2%	4,956,949,032	4,914,966,272	99.2%	0	0	0.0%
小 計		156,296,793,313	160,075,361,918	102.4%	156,269,375,573	160,044,442,170	102.4%	27,417,740	30,919,748	112.8%
後期高齢者医療事業会計	業務勘定	(893,670,458)	(722,297,772)	80.8%	(772,398,105)	(563,241,943)	72.9%	(121,272,353)	(159,055,829)	131.2%
		893,670,458	722,297,772	80.8%	772,398,105	563,241,943	72.9%	121,272,353	159,055,829	131.2%
	支 払 勘 定									
	後期高齢者医療診療報酬支払勘定	179,295,802,519	185,986,837,129	103.7%	179,285,911,130	185,976,882,619	103.7%	9,891,389	9,954,510	100.6%
	公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	890,344,509	863,002,207	96.9%	889,344,039	862,001,660	96.9%	1,000,470	1,000,547	100.0%
小 計		180,186,147,028	186,849,839,336	103.7%	180,175,255,169	186,838,884,279	103.7%	10,891,859	10,955,057	100.6%
保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計		(9,165,682)	(13,410,390)	146.3%	(8,059,177)	(7,502,769)	93.1%	(1,106,505)	(5,907,621)	533.9%
		23,574,937,077	54,632,167,453	231.7%	23,573,830,570	54,626,259,828	231.7%	1,106,507	5,907,625	533.9%
第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計		(19,552,283)	(18,365,644)	93.9%	(12,633,958)	(13,499,530)	106.9%	(6,918,325)	(4,866,114)	70.3%
		457,333,481	408,763,092	89.4%	450,415,156	403,896,978	89.7%	6,918,325	4,866,114	70.3%
介護保険事業関係計	業務勘定	(429,129,991)	(257,573,298)	60.0%	(353,197,165)	(189,732,638)	53.7%	(75,932,826)	(67,840,660)	89.3%
		789,849,335	627,631,014	79.5%	713,558,009	560,016,154	78.5%	76,291,326	67,614,860	88.6%
	支 払 勘 定									
	介護給付費支払勘定	118,790,353,610	121,753,701,833	102.5%	118,789,712,152	121,753,060,375	102.5%	641,458	641,458	100.0%
	公費負担医療等に関する報酬等支払勘定	1,089,483,628	1,096,992,618	100.7%	1,089,479,581	1,096,988,571	100.7%	4,047	4,047	100.0%
	小 計	119,879,837,238	122,850,694,451	102.5%	119,879,191,733	122,850,048,946	102.5%	645,505	645,505	100.0%
障害者総合支援法関係業務等特別会計	業務勘定	(86,868,134)	(76,825,823)	88.4%	(50,726,727)	(38,841,467)	76.6%	(36,141,407)	(37,984,356)	105.1%
		90,277,579	79,641,623	88.2%	53,950,727	41,836,667	77.5%	36,326,852	37,804,956	104.1%
	支 払 勘 定									
	障害介護給付費支払勘定	26,951,008,790	29,004,949,776	107.6%	26,950,987,386	29,004,928,372	107.6%	21,404	21,404	100.0%
	障害児給付費支払勘定	1,529,040,418	2,088,388,868	136.6%	1,529,040,418	2,088,388,868	136.6%	0	0	0.0%
	小 計	28,480,049,208	31,093,338,644	109.2%	28,480,027,804	31,093,317,240	109.2%	21,404	21,404	100.0%
特定健診保健指導費用決済業務特別会計		(89,134,874)	(52,094,722)	58.4%	(85,388,324)	(51,111,574)	59.9%	(3,746,550)	(983,148)	26.2%
		1,245,709,605	1,266,390,302	101.7%	1,241,963,055	1,265,407,154	101.9%	3,746,550	983,148	26.2%
国保高齢者医療制度円滑導入基金事業特別会計		(58,302,271)	(5,345,160)	9.2%	(45,059,844)	(5,345,160)	11.9%	(13,242,427)	0	皆減
		7,009,697,324	301,108,012	4.3%	6,996,454,897	301,108,012	4.3%	13,242,427	0	皆減
職員厚生資金貸付金特別会計		7,079,215	7,177,865	101.4%	81,766	79,109	96.8%	6,997,449	7,098,756	101.4%
合 計		(4,312,439,751)	(2,866,772,275)	66.5%	(3,820,757,604)	(2,355,681,023)	61.7%	(491,682,147)	(511,091,252)	103.9%
		521,637,996,919	562,438,104,873	107.8%	521,099,796,868	561,774,784,335	107.8%	538,200,051	663,320,538	123.2%

〔備考〕 上記表中、（ ）内の数字は、各会計支払勘定、円滑導入関係諸費〔指定公費請求支払事業（県内一般分・療養費分）、特別会計（国民健康保険診療報酬支払勘定）繰入金〕、保険者間調整受入金及び支出金、保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業拠入金、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。



小山市

な ま い さだ お
生 井 貞 夫

小山市は、リオデジャネイロオリンピックの水泳で金・銀・銅の3種のメダルを獲得した萩野公介選手、柔道66キロ級で銅メダルを獲得した海老沼匡選手など、世界に誇る「人」、2012年ラムサール条約湿地登録された「渡良瀬遊水地」を始めとする「水と緑と大地」の豊かな「自然環境」、2010年ユネスコ無形文化遺産に登録された「本場結城紬」をはじめとする「文化と歴史」を有し、戦乱の世に終止符を打ち、太平の世、徳川幕府成立を決定付けた天下分け目の軍議「小山評定」の開かれた「開運のまち」です。

交通面では、東京からわずか60kmの、新幹線の停車する、鉄道・国道共に交差する交通の要衝になるなど、今後也大いに発展する可能性を有する栃木県の「南都」です。

小山市では、平成4年に「健康都市おやま宣言」をし、その理念に基づき、保健・医療・福祉の総合的な連携のとれた環境づくりと「市民一人ひとりの健康づくり」を推進してまいりました。平成26年には、すべての市民が将来にわたって安心して必要な医療を受けることができる地域社会

の実現のため「小山市の地域医療を守り育てる条例」を制定、本年3月には「小山市地域医療推進基本計画」を策定し、地域医療を総合的に推進しております。

さて、本市の国保運営協議会会長を務められる生井貞夫氏は、平成7年に小山市の市議に当選され、現在6期目です。建設水道常任委員長、教育経済常任委員長、監査委員、市議会副議長などの要職を歴任され、現在は広域保健衛生組合の議長を務められるなど、幅広く活躍されています。平成23年に国保運営協議会会長に就任、現在は栃木県国保運営協議会会長副会長も務められ、国保の安定した運営を図るため、ご尽力されております。平成30年度からの国保の都道府県化に向けて過渡期となりますが、会長におかれましては、リーダーシップと豊富な経験、幅広い知識を活かされ、「みんながいつまでも元気で、いきいきと暮らせるまち」の実現のため、ご活躍いただけるとを期待しております。

「安定した国保制度の継続をめざして！」

国保制度は平成30年度に財政運営の主体が県となり、県と市町の共同運営となります。移行に当たっては、被保険者の皆様が今後も安心して必要な医療を受けることができるよう、国保税負担の激変がないことを望みます。

また、安定した国保運営が継続できるよう、収納率の向上や医療費適正化に努めてまいります。

会長の一言

自然と人の鼓動が響く 塩谷町



昭和60年、当時の環境庁より全国名水百選の認定を受けた尚仁沢（しょうじんざわ）湧水。一日65,000 t という湧水量は名水百選の中でも有数の水量を誇ります。

読者のみなさんへ
突撃ルポ 保険者みてある記

豊かな自然に育まれるまち

栃木県の中央やや北部に位置する塩谷町の面積は175・99 km²で、約6割が山林原野で占められています。

町の北部には、日光国立公園の一部である高原山を頂点とした山林地帯に、日本一おいしいと折り紙つきの名水百選「尚仁沢湧水」や国指定天然記念物「イヌブナ自然林」があり、豊かな自然資源が育んだ良質な水を源流とする一級河川荒川と、西部を流れる鬼怒川が町の両側を囲みながら南流し、中央部から南部にかけては肥沃な農業地帯となっています。

町民一人ひとりがまちづくりの主体として、『豊かな自然に育まれ人と人がつながり 安全安心に暮らせる塩谷町』を目指すべき将来像として、産業活性化や自然環境と生活環境の調和のとれたまちづくりに取り組んでいるとのこと。

今回は、豊かな自然に囲まれた塩谷町を訪ね、住民と密接に係わりながら展開している保健事業や、保険税収率向上への取り組み等についてうかがった内容を紹介いたします。

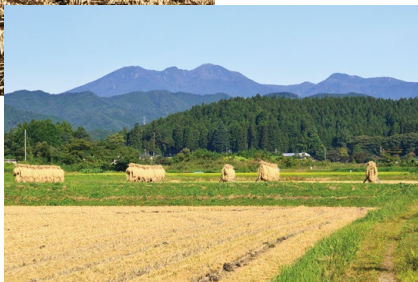
最大の課題は医療費抑制

国民健康保険や特定健康診査、国民年金に関する業務等を行う住民課における課題をうかがうと、「塩谷町の平成27年度一人当たり療養諸費費用額は373,045円と昨年度を上回っています。今後も医療費の増加傾向や高齢化などから財政運営は引き続き厳しい状況が続くと見込まれます」と話します。平成26年度は338,404円であった療養諸費費用額は対前年度比110・23%と大きく伸び、国保財政を圧迫しています。

県内で最も一人当たり医療費が高いことを受け、「なんとか医療費の抑制をしていきたいです。それには、保健事業からのアプローチが大切です」といいます。特定健診については、保健福祉課と連携・協力しながら実施。併せて人間ドック・脳ドック費用の一部助成によって、生活習慣病の予防やがんなどの疾病の早期発見に努め、医療費抑制に取り組みたいとのこと。医療費抑制に向け、住民課と保健福祉課の「協働」による成果が期待されます。



町のシンボルである高原山



国道461号線に面する道の駅「湧水の郷しおや」
地元産の蕎麦粉と名水で作られた絶品蕎麦が食べられます

分納誓約の管理を徹底

収納率向上に向けて、今年度特に力を入れている取り組みを、税務課齋藤副主幹にうかがいました。「これまでは分納誓約を組んでも納付書を発行して、その後の納付は被保険者の方にお任せでした。しかしこの方法では納めてもらえないことから、今年度は不履行のものを見返し、連絡をして順次窓口に来庁していただいています」と話します。効果をうかがうと、通知を出せばほとんどの方が来庁するか、電話連絡があるとのこと。納付額の見直しの際には、必ず今年度の年税額以上の額で組むようにし、過年度分の滞納が減るようにしています。やむを得ず分納になった被保険者の納付状況を確認し、振込がされていないときには不履行通知や電話連絡をするなどの管理をしているそうです。

住民とかかわり、収納率向上へ

「今までは分納誓約期限が切れている方に通知を出していませんでした。そのままでは納税催告書も送付されません。期限切れのままにせず、毎

月管理を徹底して収納に繋がっていきます」。

差押え等の滞納処分のほか、電話催告も時間を見つけてはこまめに実施。さらに今年度は、公売も視野に入れているとのこと。単独公売は未経験のため、関係機関と調整しながら実施していきたいと話します。

現年度分・滞納繰越分ともに毎年収納率は増加しているものの、年税額に満たない少額分納者の扱いや、滞納世帯が変わらないなどの課題があるとのことですが、住民と「かかわる」機会をこれまで以上に増やし、事業を見直しながら業務に取り組む様子から、さらなる収納率向上への想いがうかがえました。

私たちのまちの 保健事業の取り組み

若いうちから健康教育！

塩谷町の保健事業について、保健福祉課柿沼主幹と住民課大島主査に話をうかがいました。19歳から39歳まで受診できるヤング健診は、まだまだ受診率は低いとのことですが、「若

いうちから健診を受ける機会があること」を教育する意味も含め、平成8年から実施しているそうです。胃がん・大腸がん健診は30歳から、骨密度検査は20歳から受診できるなど、健診項目により年齢幅を広げて実施しています。

健診データの説明は 全員個別面接で実施

「基本健診、ヤング健診、各種がん検診。結果はすべて個別に面接で返却します」。

健診データの説明方法は、全員個別面接にて実施しているとのこと。限られた人数での対応は非常に大変なことと思いますが、詳しく話をうかがいました。



塩谷町のキャラクター「ユリピー」
尚仁沢のお水を飲んで大きく育った
やまゆりの妖精です！



8月11日の山の日に、名峰・高原山南麗を舞台にしおや湧水の郷ウォーク大会が開催されました。しおや（408）にちなんだメインの「本コース（40.8km）」と「くまの木コース（10.8km）」があり、500名を超える参加者が塩谷の緑いっぱいのコースを歩きました。



塩谷町の伝統産業のひとつ「しめ縄」づくり



尚仁沢はーとらんど名物「ダムカレー」

「今まで郵送で返したことはありません。結果を取りに来ない方へは、『取りに来るように』通知します。ただし、どうしても来られない方へは、資料を送付する前に、資料が届いたあと実施してもらいたいことなどを詳しく話します」。

特定保健指導は、平成20年度の開始当初から外部業者に委託している塩谷町。特定健診結果説明会と同時に開催しており、こちらも全員個別指導の体制で実施しています。

個別指導の大切さを改めて実感

「健診会場に来た際に、結果返却日の案内を渡します。結果説明会時は、待ち時間を利用した歯科衛生士による歯と口腔の健康講話等を実施します。今年は口のPHを測るなど、年度によって内容を変えています」と話し、町民が関心を持つよう毎年工夫しています。一人一人の面接の様子には全て記録しており、次年度受診した際の注意点・確認事項等も併せて記載していることから、今年度指導する前の「事前情報」として活用できるそうです。

「新規国保加入の方の健診結果を見

て話をうかがうと、以前は会社で受診していたが、結果については何も言われていなかったという方が多く、きちんと説明されていないんだなと感じます。まずは個人データの見方から説明が必要です。改めて個別指導の大切さを感じています」といいます。

全員個別面接で返却することは大変な労力だと思いますが、「毎年必死に返しています」と笑顔で話す柿沼主幹は、個別指導も保健師のスキルアップに繋がっていると続けます。なお、結果報告会には会場等にもよりますが、約7割の方が来るとのこと。住民の方にも「健診結果は取りに行くもの」という意識があるように思えます。「人口も少ないので、顔が見えるからできること。個別面接を失くしてしまったら、塩谷町の良さは無くなってしまうと思います」との言葉からは、個別面接を続けてきたことで住民一人一人の顔が見えるからこそ、経年の結果を踏まえた的確な指導ができるのではと感じました。住民の方の健康を願う想いをうかがうことができました。



塩谷町保健福祉課の保健師・管理栄養士の皆さんと個別指導・歯の健康指導の様子。住民の方と一番近い存在です。

地域に合った データヘルス計画策定に向けて

平成29年2月を目標に現在取り組んでいるデータヘルス計画は、保健福祉課と住民課で協働し策定中です。塩谷町の健康課題をうかがうと、「生活習慣病の方が多いです。健診受診率を見ると毎年上がってきていますが、やはり医療費が高い。健診を受けて安心してしまい、改善には結び付いていないのでは」というところが課題として見えてきました。今後、どのようにアプローチをしていこうか考えています」と話します。生活習慣病になる原因を分析すると、車利用率が非常に高いため歩かないことや、飲酒量が多いため歩かないこと、満腹が考えられるとのこと。また、アンケートを実施したところ運動不足であると答える方が4割を占めており、認識はしているが行動に移せていない現状が分かったそうです。「自分たちで計画を策定するメリットは、地域の実状に合ったものを作れることだと思っています。策定にあたっては、保健師さんの力が必要です。町の保健師さんは住民の方と一番近い存在で

すので、相談しながら2月の策定に向けて頑張ります」と大島主査は話します。

住民の方と密接に係わり、各課で情報を共有しながら連携・協力のうへ実施している取り組みからは、健康なまちづくりへの想いがうかがえるとともに、医療費の抑制に繋がることを期待します。

◎塩谷町の概況

		平成25年度	平成26年度	平成27年度
総人口(人)		12,308	12,215	11,961
総世帯数(世帯)		4,004	4,053	4,068
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	2,006	1,988	1,952
	被保険者数(人)	3,756	3,629	3,489
	被保険者加入率(%)	30.5	29.7	29.2
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	108,943	106,813	97,183
	収納率(%)	91.62	91.64	91.81
一人当たりの療養諸費費用額(円)		312,066	338,404	373,045
特定健診受診率(%)		40.2	39.6	40.3
特定保健指導実施率(%)		42.9	35.2	42.0

第2回

糖尿病発症予防や重症化予防を目的とした適切な保健事業を展開するためのデータヘルス計画について②

獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授 種市 ひろみ

日本人は糖尿病になりやすい

糖尿病の方をイメージしてみてください。ぽっちゃり体型の姿が頭に浮かびますか。太っている＝糖尿病と思われるがちですが、実は、日本人を含む東アジア人は、欧米人と比較して標準体重をわずかに超過しただけで、2型糖尿病発症の危険性が急激に上昇するといわれています。だからこそ、特定健診では、体重管理の重要性を皆さんにアピールしています。

糖尿病には、1型と2型があり、日本人の糖尿病患者の90から95%は「2型糖尿病」です。その発症には、遺伝的な体質に加えて、食生活の乱れや運動不足、ストレスなどの不適切な生活習慣が影響しています。つまり、生活習慣の改善で予防可能な病気ということですね。

国を挙げた糖尿病発症・重症化予防

WHO（世界保健機構）が「糖尿病がもたらす脅威に対抗し、糖尿病とともに生きる人々へのケアを向上させるために、世界中の人々が力を合わせる必要があります」と声明を出したように、糖尿病は世界的にも

大きな健康問題となっています。厚生労働省は、健康寿命の延伸を目指し策定された「健康日本21（第二次）」において、糖尿病発症予防と重症化予防を推し進めています。さらに、今年4月「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、その取り組みを各自自治体に広め、全国展開していくこととなりました。

このように、糖尿病性腎症重症化予防プログラムの目的は、「糖尿病が重症化するリスクの高い医療機関の未受診者・受診中断者について、関係機関からの適切な受診勧奨、保健指導を行うことにより治療に結びつけるとともに、糖尿病性腎症等で通院する患者のうち、重症化するリスクの高い者に対して主治医の判断により保健指導対象者を選定し、腎不全、人工透析への移行を防止すること」とされています。長い引用ですみませんが、とても大切なことが書かれているので、あえて入れました。目的が分かると、何をすればよいのか、求められていることが良くわかりますよね。枠内にはプログラム策定の要件が5項目

糖尿病性腎症重症化予防プログラムを策定する場合の要件

- ①対象者の抽出基準が明確であること
- ②かかりつけ医と連携した取組であること
- ③保健指導を実施する場合には、専門職が取組に携わること
- ④事業の評価を実施すること
- ⑤取組の実施にあたり、地域の実情に応じて各都道府県の糖尿病対策推進会議等との連携（各都道府県による対応策の議論や取組内容の共有など）を図ること

厚生労働省：糖尿病性腎症重症化予防プログラムより引用

書かれています。このプログラムでは、対象者をきちんと見出すこと、様々な機関と連携し、そして、前回触れましたように、PDCAサイクルを活用して、評価していくことです。もちろん、国保等が実施主体となることから、データヘルス計画と連動させる必要があります。

まず、対象者をどのように選ぶか

対象者を抽出する上で、重要な役割を果たすのが特定健診です。糖尿病は50歳を超えると患者数が増えはじめます。「2014年国民健康・栄養調査」の結果、糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる人）の割合は、男性で15・5%、女性で9・8%であり、70歳以上では男性の4人に1人（22・3%）、女性の6人に1人（17・0%）が糖尿病とみられています。糖尿病を発病しそうな人や発病後の人を、特定健診でがっちりつかんでおけば、その後のフォロー次第で、発病予防や悪化予防につながっていきます。

さらに、図に示した通り、特定健診のデータだけでは把握できないことがあります。例えば、医療情報です。きちんと受診して、治療を受けているのか、レセプトを用いて確認します。また、特定健診をはじめとする健診を受けていない方は、医療機関やその他の機関からの情報も活用しましょう。すでに医療機関を受診していても、腎機能の低下がみられたり、保健指導が必要であると医師が判断すれば、保健指導の対象になります。

具体例としては、患者さんがなかなか生活習慣を改善できない、治療を中断しがち、医療機関に管理栄養士等がいなかったために実践的な指導が難しい、地域的に専門病院との連携が困難といったことが想定されます。地域による状況の違いは必ずありますので、どのような方を対象者としてご紹介いただくのか、医療機関との十分な

相談が必要です。また、他の機関と連携して対象者を選択するといっても、その方法は様々です。図では薬局からの情報提供やイベントの活用を挙げましたが、他にも、糖尿病に関連する情報をキャッチする場があるとよいですね。糖尿病の初期症状である「虫歯や歯周病になりやすくなる」、「視力が落ちた気がする」などの理由から歯科医や眼科医にかかる方もいるかもしれません。各医院と協働できる体制づくりをすることも、対象者選択の重要なポイントだと思います。

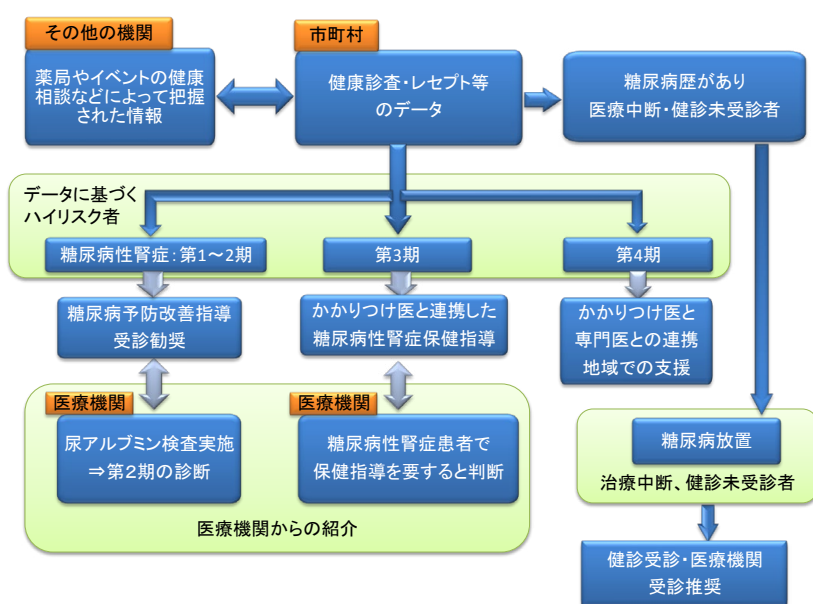


図 市町村等における対象者抽出のイメージ図

厚生労働省：糖尿病性腎症重症化予防プログラムに掲載の図を改変

次回、既にプログラムに取り組んでいる地域のご紹介をしながら、関連する様々な組織とその連携について考えていきたいと思います。

プロフィール



種市 ひろみ

獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授

千葉大学看護学部卒業。札幌医科大学大学院保健医療学研究科修士課程修了後、獨協医科大学医学部公衆衛生学にて博士号取得。2008年より現職。

平成26年より栃木県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会委員、平成28年度より医療費分析アドバイザーとして、栃木県国民健康保険団体連合会の皆さんと一緒に活動させていただいております。

参考文献

厚生労働省：糖尿病性腎症重症化予防プログラムについて

Kodama K : Ethnic Differences in the Relationship Between Insulin Sensitivity and Insulin Response

一般向け糖尿病講座①

—糖尿病の生活習慣改善に関するエピソード—

さいとう医院 院長 齋藤 公司

一般向けの糖尿病講座として、今回は二型糖尿病を取り上げます。わが国では、糖尿病の約95%が二型です。遺伝的な因子も関係しますが、過食や運動不足による肥満（特に内臓肥満）が大きく関係します。糖尿病というになると、結果として、いずれ合併症で非常に苦しむことになり易いのです。

薬ということもありますが、糖尿病の予防、合併症予防について患者さんができることは、生活習慣を見直して、過食、肥満などを解消すること、非常に重要なことです。

今回は、糖尿病の重症化予防がテーマです。あまり医学的とは言えないかも知れませんが、「いずれ重症になりますよ」「重症化しないで済むかも知れない」といった事について、生活習慣に関するエピソードを紹介します。一般的な視線から見るとほんの些細なことなのですが、「重症化予防」という意味では非常に重要な事と思います。ほんの少しでも薬以外の部分で改善が見られたら良いことだと思えます。なおかつ、理屈ではなく、自身の感触としてできた方がいいなと思っています。

今回の糖尿病講座②では糖尿病概論として、糖尿病の恐ろしさや、その環境などについて取り上げるつもりです。

●エピソード①

**体重減少で
血糖降下剤不要となったケース
(それ以上の大きな意味がある)**

58歳、男。糖尿病で、超超超肥満（これが問題）の人です。空腹時血糖そしてグリコヘモグロビンの値はコントロール良好の範囲で、血糖降下薬剤は二種類服用していました。ある日、胸に激痛を覚え救急搬送され、緊急検査の結果不安定狭心症と診断され、その場で心臓の冠動脈にステントを挿入して社会復帰となりました。この事件まで、いくら言われても体重を減らすことができないでいたのですが、本人がそれなりに決心したのでしよう、その後十キロほど減り、超超超から超超肥満に格下げになりました。この時点で血糖値もグリコヘモグロビンも、血糖降下剤の服用なしで、糖尿病でない正常な人と同じになりました。

言い換えれば、この人は超肥満程

度で我慢できていれば糖尿病にもならず、心臓病の併発も無かったと思われるかもしれません。ただし、今でも超超肥満なので今後の心配は残ります。

●エピソード②

**過食、食事制限を定期的に繰り返す
老女**

この方は、高度の肥満でもあり、既に脳梗塞を併発し後遺症の麻痺で自由に歩けません。そのため這って歩きながら、家の中で生活していました。近所に娘夫婦が住んでいて、娘さんが毎日必要な分だけ食事を冷蔵庫に置いてくれるということでした。しかし、血糖は全く下がりがありませんでした。

ある時、血糖がうんと良く下がりました。そして血糖が高い低い、その理由が分かりました。種明かしと言うことですが、実は、婿養子の旦那さんが妻に命令されて色々な食べ物を買って来ては妻に食べさせていたのです。その旦那さんが、今回病気で入院してしまったので、妻は、冷蔵庫の食べ物で我慢するようになったのです。

旦那さんが退院となった後は、再度

高血糖の連続となります。そうしていろいろうちにまた血糖は良くなりました。旦那さんが病状悪化で再入院となったからです。そして不幸にもこの入院で旦那さんは亡くなりました。当然彼女の血糖値は良いままで続くと思っていたのですが、しばらくしてまた高くなって来たのです。何故？ 小生には全く分りませんでした。恐らく読者の皆さんにも分らないと思います。

種明かしですが、彼女は、出前をすることを覚えてしまったのです。

●エピソード③

寺の境内の井戸水のご利益

小生が医者になりたてのホヤホヤの時です。小生は大学病院で研修のつもりでしたが、一時希望かなわず市中病院にいました。この病院では、小生も尊敬している偉い元教授が月に一度糖尿病外来ということで、糖尿病の患者を受け入れていました。毎回わずか数人です。小生はカルテ書きをしていました。そうした状況の中の話です。

一人の40歳半ばくらいの男性が患者として来ました。小さいながらも工場の社長で、地域ではそれなりに社会

的役割を果たしている人のようでした。患者と元教授といろいろ話していましたが、血糖値など殆ど話題にはありませんでした。そこで、元教授が話した内容を以下に記します。勿論、意味としては合致しているつもりです。「そうか分った。安心したまえ、必ず俺が良くしてやる。ところで、君の家の近くに何とか言う寺があったよな。そう、その寺さ。その境内には古い井戸があって、それはご利益のある水が湧き出ているのだ。その水を自分で汲みに行って毎日飲むのだ。まあ2リッターでいいかな。社長だからといって、従業員に行かせたり、車を使ったりすればご利益はないぞ。二月したらまた来たまえ」……「ところで齋藤君、薬はいらないからな」。

小生はこの時、教授だった人が、こんな占い師のようなことで患者を扱っていいものかと思っていました。そして二月経ち、患者さんが来ました。「先生、お蔭様ですすっかり良くなりました。かみさんもうんと喜んでいます」「そうか、良かったな。これで俺はもう必要なくなった。ただし、お寺の水は続けたまえ」。

この間、血糖が測定されていないといふことは絶対にあり得ないのですが、小生には血糖値がどうか全く記憶にありません、と同時にこの元教授の偉大さを思い知りました。読者の皆さんには、このからくりがどういうものか、もう十分理解していると思います。

●エピソード④

サプリメントは効くか？

絶対ノーです。

どのくらい前か良く覚えていますが、ずっと糖尿病のコントロールが悪かった中年女性ですが、二月続けて血糖が良くなりました。

「どうして良くなったのか教えて」「このサプリです。自分も実感的に良いと思います」。

このサプリはかなり高額でしたがラベルの最後に、『食事療法が守れない人には効果がありません』と書かれていました。

ほんのちょっとしたことで生活改善ができればよいのです。知識の有無は全く関係なく、実行できるかどうかが重要と小生は思っています。

プロフィール



さいとう こうし
齋藤 公司

さいとう医院 院長

昭和22年 塩谷町生まれ
昭和47年 群馬大学医学部卒業
昭和52年 自治医科大学内分代謝科助手
昭和55年 同 講師
平成2年 さいとう医院(宇都宮市鶴田町) 院長

医学博士
自治医大内分代謝科非常勤講師
宇都宮市医師会副会長
宇都宮市医療保険事業団健診センター長
宇都宮市糖尿病対策委員会委員長
国保常務処理審査委員

学会 内科学会 内分泌学会
糖尿病学会 甲状腺学会

気づきや学びが得られる結果説明会を目指して — より生活習慣が改善できる指導を —

高根沢町健康福祉課健康づくり係保健師一同

いつまでも笑顔が続く健康づくり

高根沢町は、栃木県のほぼ中央、県都宇都宮に隣接し首都東京からおおよそ100kmに位置しています。また、町の西側を国道4号とJR東北本線が縦断し、首都東京まで新幹線でおおよそ60分程度、車でおおよそ120分程度で連絡します。

地勢は、八溝山系の丘陵が南北に連なる東部、広大な水田地帯が広がる中央部、JR宝積寺駅を中心に商店街や住宅地、さらにその南には栃木のシリコンバレーと称される「情報森とちぎ」が立地する西部、皇室の食料を生産している御料牧場や本田技研工業の工場がある西南部と、大きく4つに区分されます。

本町では、今年3月に『健康たかねざわ元気計画（2期計画）』を策定し、『生活の質の向上』『健康寿命の延伸』の2つを目標に掲げ、いつまでも笑顔が続く健康づくりに取り組んでいます。

生活習慣を見直すために
体験型の集団指導を活用します

生活習慣の改善にあたっては、本

人が問題意識を持ち、生活習慣改善への意識を高めることが必要です。意識を高めるには、病態や生活習慣改善の必要性を説明するだけでなく、体験し感じてもらうことが改善への意識の高揚につながると考え、本町では6年前より、「個別指導」と「体験を取り入れた集団指導」を組み合わせて結果説明会を実施しています。

個別面接による意識づけ

本町は、特定保健指導は外部に委託しているため、特定健診の事後指導はポピュレーションアプローチとなります。健診の結果、生活習慣改善が必要と思われる方には個別通知し、結果説明会にお越しいただいています。その際、数名ずつ受付時間を変えて案内し、来所者が同時時間帯に集中しないよう配慮しています。

結果説明会では、最初に保健師が個別面接で結果の見方や病態について説明し、生活習慣改善への必要性を伝えます。保健師による個別面接後、『栄養』と『運動』の集団指導となります。



歯周病予防にブラッシング指導



座ったままできる簡単ストレッチ実践中



まずは個別面接を行ないます



参加者持参のみそ汁塩分濃度測定中！



みそ汁の試飲で減塩意識を高めます

みそ汁試飲体験で減塩意識を高める 集団指導① 栄養指導

栄養指導は、管理栄養士が担当します。バランス食や食事の適正量などの講話のほか、1つめの体験としてみそ汁の試飲があります。0・8%

のみそ汁を試飲していただき、「その味をどう感じるか？」の体験を通して、日頃の塩分摂取量について振り返りをいただいています。

また、希望者には自宅のみそ汁を持参していただき、塩分濃度測定も実施しています。塩分濃度測定は、食生活改善推進員にご協力いただき、講話終了後結果をお返ししています。

みそ汁の試飲や自宅で作ったみそ汁の塩分濃度測定の結果、自分では、「薄味を好む」と思っているにも、「濃い味付けであった」ということに気づく方も多く、減塩への意識を高めることに繋がっているようです。

日常生活にストレッチや筋トレを 集団指導② 運動指導

運動指導は、運動指導士が担当します。2つめの体験は、ストレッチと筋トレです。

日頃よりウォーキング等の運動習慣がある方もいますが、来所される方の多くは、運動習慣がない方です。運動体験では、日常生活に簡単に取り入れられるストレッチや筋トレの方法を指導し、現状より少しでも運動量が増えるよう促しています。座っ

たままでできる運動を手軽に感じたり、ストレッチが心地よく感じたりと、参加者からは好評を得ています。

また、運動が継続できるよう、希望者はその日以降に実施される結果説明会での運動指導にも参加できるようにしています。

ブラッシング指導を取り入れて 口腔衛生に関心を持つきっかけに 集団指導③ 歯科指導

高根沢町の多受診疾病をみると『歯肉炎及び歯周疾患』『その他の歯及び歯の支持組織の障害』が上位にランクインしています。そこで歯周病予防として、結果説明会で歯科衛生士によるブラッシング指導も取り入れていきます。

歯科衛生士の話を聞き、磨き方や受診のタイミングなどについて質問が出ることもあり、口腔衛生について関心を持つ機会となっていると感じています。

健康カレンダーを配付！ もっと自分に関心をもつために

さらなる取り組みとして、結果説明会後も自分の健康に関心を持ち続

けることができるよう、毎日の体重がグラフで表示できる健康カレンダーを作成し、希望者に配付しています。記録をつけることで体重の変動や健康状態に関心を持ち、セルフコントロールできることを目標としています。健康カレンダーの活用者からも『毎日記録をつけ変動をみることで、食事にも気を使うようになった』との声が聞かれ、気づきに繋がったようです。

また、セルフコントロールを支援するため、結果説明会後はフォロー教室として「エアロビクス教室」「ストレッチ・筋トレ教室」「栄養教室」を開催しています。

フォロー教室へ参加される時には、健康カレンダーを持参し、保健師や管理栄養士からのアドバイスを求める方もおり、生活習慣改善への意識が高められていることを実感しています。

今後も、参加者の反応や意見に耳を傾け、自ら気づき住民が主体となって健康づくりを実践していけるような結果説明会や健康教室が開催できるように試行錯誤していききたいと思っています。

輪になって みんなでつくろう 健康いちかい

— 市貝町 —



市貝町では、住民一人ひとりが主体的に健康づくりにこころがけるとともに、住民と行政、関係機関が手を携え、協力し、より豊かに活力ある地域を築くために、上記基本理念を基に、各種健康教室を実施しています。

ベビーマッサージ教室

オイルを塗ってマッサージ☆



離乳食教室

実際に試食しながら離乳食づくり☆
大人の食事からの取り分け方法も
学びます。



学童保育食育教室

みんなで牛乳クイズ&楽しくバター作り!!
できたてバターの味は格別です。



からだスッキリ教室

講話と調理実習を行い、自分の
生活習慣の振り返りを行います。



健康寿命の延伸を目指し、
様々な取り組みを
実施しています。



老人会での健康講話

レクリエーションを入れながら、希望の
あった内容について講話を行います。



出前健康アップ講座

自治会単位で申し込んでもらい、
テーマに沿った講話を行います。



栃木県の国民健康保険税収納率について

栃木県保健福祉部国保医療課

1 本県の国民健康保険税収納率の状況

本県の現年度分収納率は、平成6年度以降全国平均を下回り、全国的に見ると、平成25、26年度の2年連続ワースト二位と低迷しています。平成25年度から平成26年度の収納率の伸び率も、全国平均の0・53%を下回る0・41%であり、他県との差は広がっています。

平成27年度収納率についても、速報値で、現年度分88・94%と、昨年度から0・14%の伸びに止まり、依然として厳しい状況です。

2 本県の収納率目標

本県では、昨年10月に栃木県市町村国民健康保険広域化等支援方針を改正し、市町村規模別の収納率目標を定めました。具体的には、現年度分収納率において、被保険者数が一万人未満であれば92%、一万人以上五万人未満であれば91%、五万人以上十万人未満であれば90%、十万人以上であれば89%の目標となっておりますが、平成27年度においては、目標を達成した市町が8市町、

未達成の市町が17市町という状況であり、3分の2以上が目標を達成していない、という結果になりました。

3 収納率向上支援事業について

このような状況を踏まえ、県は、今年度から、収納率向上支援の新たな取組として、徴収指導員派遣事業を実施することとしました。

この事業は、目標未達成の市町から8市町を選定し、国税局OBを指導員として派遣し、課題の分析や、個々の滞納事案に対する対処法、効果的な滞納整理の方法等、収納率向上の取組を促進するために直接的な指導・助言を行っていたかどうかというものです。また、11月には、研修会も実施する予定です。

4 保険者努力支援制度について

改正国保法により、平成30年度から実施される「保険者努力支援制度」が、今年度から前倒しで実施されます。

その評価指標の候補が、平成28年4月28日厚生労働省保険局国民健康保険課長通知で示され、「収納率向

上に関する取組の実施状況」も候補の一つとして挙げられました。

評価基準は、平成27年度収納率において、

① 現年度分の収納率が市町村規模別の平成26年度の全自治体上位3割又は5割に当たる収納率を達成しているか。

② ①の基準は達成していないが、平成26年度と比較し収納率が1%以上向上しているか。

③ 過年度分の収納率が平成26年度と比較し、5%以上向上しているか。

となっております。

なお、具体的な算定方法については、本年秋を目途に示される予定ですが、評価指標の追加・変更等の可能性もあるとされています。

今年度からは、評価基準を達成した市町においては、特別調整交付金が上乗せして交付されることとなりますので、各市町におかれましては、収納率向上支援事業等を活用していただきながら、より一層の収納率向上に向けた取組の強化に努めていただくようお願いいたします。

私の趣味と健康法

健康は自転車に乗って

私は、今年の4月に初めて保険年金課に配属になってから、これまで毎日が戸惑いの連続で、あつという間に一日が過ぎていきます。

さて、この度のテーマ「私の趣味と健康」について思いを巡らせますと、小中学校時代の野球に柔道やテニス、大学時代に夢中になったスキューバダイビング、就職後始めたスキーなどがありますが、今ではどれも疎遠となり、近頃では庁舎内の階段の昇降も苦痛に感じる始末です。また、音楽や映画の鑑賞もありますが、年に数回と寂しい限りです。そのような中、思い当たったのが普段何気なく行っている自転車通勤でした。

私の自宅は足利市南部、市の中心部を流れる渡良瀬川の南側で市役所から2 km程に位置しています。市役所までは、毎年6月1日に開催される

市指定民俗文化財の「初山まつり（ペタンコ祭り）」で有名な浅間山の脇を抜け、正面に日本夜景遺産の織姫神社を拝しながら、森高千里さんの歌にもなった渡良瀬橋を渡るルートで通勤しています。

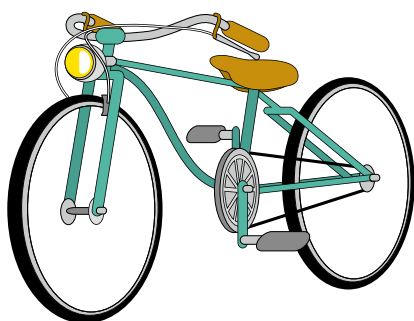
そこでは、春は浅間山の風に舞う桜の中を通り抜け、夏は渡良瀬川の心地よい風を感じ、秋は観光名所の渡良瀬橋の綺麗な夕日を見ながら、冬は赤城おろしと言われる強い季節風に抗してと、四季折々に移ろいゆく情景を肌で感じながらペダルを踏んでいます。

当初は距離制限で仕方なく始めた自転車通勤も、本庁勤務の26年間で、今は当たり前のこととなり、職場の同僚に心配されることもあります。悪天候の日も欠かさずに続けています。

このことが健康に良い影響を与えているのでしょうか、毎年受診している人間ドックや職員向けの月1回の健康相談では、殆どの検査項目が基準値内という結果です。

私の健康維持の秘訣が、日々何気なく続けてきた自転車通勤かと思うと、職場への通勤がこれまで以上に何か大切にしたいことに思えてくるものです。

お読みいただいた皆さんも、是非この機会に生活の中で大切に思える何かを見つけてみては如何でしょうか。爽やかな気持ちの良い季節、今回気持ちを与えてくれたこの企画に感謝しつつ、自転車にまたがり秋めくまちを通勤しましょうか。



足利市保険年金課
課長 吉田 敬
よし だ かず ゆき



毎日勉強頑張ります。

佐野市医療保険課国保係 主事補

いい だ きょうすけ

飯田 喬介

国保経験年数

0年6カ月

- ① 自然が多く、アウトドアが気軽に楽しめる場所です。
また、ラーメンが有名でお店も多くあり色々なお店に行くことができます。

② テニス

③ 職場の方々や友人と食事に行ったりすること。

④ 私は以前、医療事務に従事していました。同じ医療保険を扱う業務でも新しいことや、わからないことだらけですが周囲の先輩方にサポートして頂き業務に取り組んでいます。

私自身も、早く一人前になれるように日々努力して行きたいと思います。

⑤ 食べることが好きなので新しくできたお店や、発見したお店など行ってみたいところが多く、気になっています。

スイーツ健康法

日光市保険年金課医療給付・年金係 主事

かみ やま たか ひろ

神山 貴宏

国保経験年数

0年6カ月



① 日光は言わずと知れた観光地ですが、なんといっても豊かな自然こそ誇るべきものだと感じています。奥日光の戦場ヶ原や霧降高原のキスゲ平などを見て回ることで、ただ自然に親しむだけではなく、ほどよい運動にもなります。運動不足の解消も兼ねて、日光の大自然に癒されてみてはいかがでしょうか。

② 野鳥観察、水族館めぐり、自然にふれること

③ 疲れたとき、ストレスが溜まったときには甘いものを食べて心と身体を癒しています。カフェに行ったり、コンビニスイーツを買ったり甘いものなら何でも好きなのでとにかく疲れたら糖분을摂取しています。最近では作るほうにも手を出すようになりました。ストレスや疲れを解消するには良いかもしれませんが、最近少し体重が気になるようになってきたので、健康を保てるように適量を心掛けて甘いものを食べ続けたいです。スイーツを楽しむことが私の健康法です。

④ 国保事務を担当して早くも半年が経過しようとしていますが、未だに毎日勉強させていただくことばかりです。初めは国保について何の知識もありませんでしたが、周囲の優しい先輩方のおかげでわずかながら知識が蓄積していることを実感しています。まだまだ未熟ですが、どんなケースにも対応できるよう努力を重ねていきたいと思っています。

⑤ 家で育てているアボカドの葉がすぐに枯れてしまうこと

①私の街自慢（街の自慢をご記入ください）

②趣味・特技

③健康法・ストレス解消法

④国保事務を担当しての感想・意見など

⑤最近気になること

相続があった場合の 滞納整理の手順を学ぶ

平成28年度国民健康保険料(税) 徴収実務研修会

7月20日(水)、本会9階大会議室において「平成28年度国民健康保険料(税)徴収実務研修会」を開催し、市町徴収担当者19名が参加した。

滞納整理学会事務局長三島充氏による講義では、「相続があった場合の徴収について」と題し、事例を交えながら豊富な経験に基づく相続に関する実践的な滞納整理の手法等を説明。その後、三島氏からの議題についてグループ討議を実施し、活発な意見交換がなされた。

相続についての知識・理解を深める内容となり、参加者からは今後相続に関して積極的に取り組んでいきたいとの感想も寄せられ、実りある研修会となった。



国保事務の諸問題を整理し 事務の適正化を図る

平成28年度 国保事務担当職員研修会

8月4日(木)、本会9階大会議室において「平成28年度国保事務担当職員研修会」を開催し、市町国保担当者30名が参加した。

初めに、栃木県保健福祉部国保医療課副主幹高林薫氏が「国民健康保険改革の施行に向けて」と題し講演。国民健康保険の改革に係るこれまでの経緯について触れるとともに、今後の財政運営のしくみ等について説明した。その後、保険給付、資格得喪をテーマとした分科会では、市町から提出された事務処理に係る諸問題について、栃

木県からの助言を踏まえた分科会を実施。意見交換が活発に行われ、県内市町で情報を共有でき、今後の事務処理に役立つ研修会となった。



医療費適正化等保険者機能強化 に向けた取り組みを学ぶ

平成28年度全国市町村 国保主管課長研究協議会

8月24日(水)、東京都・一ツ橋ホールにおいて、国保事業運営上の諸問題の研究協議を目的とした「平成28年度全国市町村国保主管課長研究協議会」が国民健康保険中央会主催のもと開催され、全国より約800名が参加した。

午前の部では、厚生労働省保険局国民健康保険課長榎本健太郎氏より「国保制度改革の検討状況について」と題し講演。その中で、消費増税の再延期により社会保障財源が不足し、平成29年度から投入が決定している1700億円の国費については直接

影響を受けるものではないことを説明。都道府県が財政運営の責任主体となる背景には、財政支援の拡充を前提としていることから、「改革を着実に実施するために、必要な予算を確実に確保していく」と述べた。

午後の部は、平成30年度から新設する「保険者努力支援制度」に向けた取り組みをテーマとしたシンポジ

ウムを、埼玉県立大学保健医療福祉学部教授伊藤善典氏司会のもと開催。医療費適正化などへの保険者機能の強化が求められることから、先進的に取り組んでいる5つの自治体を取り組み内容を発表した。

福岡県飯塚市の井桁氏は、第三者求償の取り組みとして消防機関との連携による事故発見の有効性を説明。愛知県豊明市の藤井氏は地元大学病院や大規模団地等と連携した地域包括ケアの取り組みを発表。徳島県那賀町の北谷氏は健診未受診者対策について、奈良県生駒市の岡田氏は、地元薬局と連携したジェネリック医薬品の普及啓発を紹介した。鹿児島県奄美市の中江氏は国保連合会の収納率向上アドバイザー派遣事業を受け、

搜索を実施した事例を発表した。保険者機能を発揮した取り組み事例は、さらなる医療費適正化や国保が抱える問題に対しての対応に役立つ内容となった。



健康だより

特定保健用食品の効用

ご存知ですか？

トクホのこと！



栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 登坂 美子

最近、テレビ、新聞や雑誌に健康食品のCMがやたら目につきます。

消費者の健康志向の高まりに乘じて、健康食品の市場は拡大の一途をたどっています。

「普通の健康食品」はイメージ先行で売られていて、CMでも個人体験談が語られたりしますが、うたわれている有効性に科学的根拠があるかどうかは不明です。一般の食品と同じなので、安全性という点でもほとんどの場合「健康被害」がでるまで検査されることはありません。

「栄養機能食品」(サプリ)と表示されているものでも、安全性や品質保証の方法が不明確な製品もあり、国の規格はあるものの企業の自己認証なので、時には規格を満たさないものが発見されることもあります。

その点「特定保健用食品」(トクホ)は、製品として国が安全性と有効性を評価承認しています。トクホの表示許可数は今年の3月時点で1万2317品目になりました。許可を受けると、「トクホマーク」と「特定の保健の用途」として、例えば血圧、血中コレステロールを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整え

るなどの表示ができます。

また、トクホには「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」という表示が義務付けられています。

さらに、どのトクホについても、その効果を期待するためには、食生活を初め生活習慣の調整が重要なポイントになります。

「おなかの調子を整えるトクホ」は、これを利用する前に、食物繊維を多く含む食品や乳製品、水分を十分に摂り、規則正しい食生活・適度な運動と休養など基本的な生活習慣を整えましょう。

「コレステロール低減効果のあるトクホ」では、油脂食品に要注意。トクホマークの油脂やマーガリンもやはり油ですから、体にいいからと毎日多めにとるとコレステロールの低減は達成しても肥満のおまけがついてくるかもしれません。従来製品をトクホに替えても過剰摂取にならないように気をつけましょう。

「食後の血糖値の上昇を緩やかにする食品」では、よく勘違いをする方がいますが、これには既にあがってしまった血糖を下げる効果はないの

です。糖質と同時にとったときのみ、その糖質による血糖上昇抑制効果があります。利用する時は、まずは血糖値の上がりにくい食生活の工夫や運動習慣をこころがけるといふ基本を忘れないようにしましょう。

「骨の健康維持に役立つトクホ」も、食習慣の見直し、運動習慣づくりと並行して、補助食品としてのトクホ利用を念頭におきましょう。

「血圧高めの方に」や「体脂肪がつきにくい」というトクホも、生活習慣全般や食事内容の乱れを整えて、トクホを利用しましょう。

トクホは「病気ではない人」が対象の「食品」です。病気の人が治療を受けないで「医薬品」の代わりに利用すると、健康のための食品で健康被害を被ることになりかねません。また、持病のお薬との飲み合わせについても注意が必要です。

かかりつけ医や薬剤師に相談してから利用しましょう。

折しも十月九日はトクホの日。

この機会に、まずは、食生活の見直し、運動習慣づくり、節酒や禁煙、良質の睡眠など自分にあった有効な健康法を再考いただけたら幸いです。

尚仁沢湧水群を見に行こう

日量65,000トンの湧水を誇る全国名水百選・尚仁沢湧水群は、高原（たかはら）山中腹の原生林に覆われた場所にあります。整備された尚仁沢遊歩道を進むにつれ、豊かな森林と清らかに澄んだ湧水が目の前に広がり、あちこちから溢れる湧水や植物の鮮やかな緑に目を奪われます。水音に耳

を傾けながら、これから紅葉を迎える原生林の美しさに触れることができるコースです。

また、湧水に直接触れることのできる「尚仁沢はーとらんど・名水パーク」で、ぜひ汲みたての名水を味わってみてはいかがでしょうか。



参考データ

步数：4,528步

実際に歩いた距離：3.40km

所要時間：約40分（散策等含む） 消費カロリー：約113kcal（約ようかん1切分）

◎遊歩道入口駐車場から尚仁沢湧水群までを往復したデータになります。

◎今回歩いたコースは、マップ上に赤色で記してあります。

「尚仁沢湧水群」への遊歩道マップに関する詳しい情報は、HPを検索してください。

尚仁沢湧水 遊歩道マップ

検索

国保連合会からのお知らせ

特定健診受診啓発新聞広報を実施いたしました

特定健診受診率向上支援事業として、新聞及びとちぎ県民だより（9月号）による広報を実施いたしました。

下野新聞掲載日：平成28年9月4日（日）、9月11日（日）、9月14日（水）、9月21日（水）、9月25日（日）

とちぎ県民だより掲載日：平成28年9月4日（日）（9月号（VOL.308））

栃木県の特定健診受診率はわずか32.8%*
40代、50代の方の受診率が特に低くなっています。

あなたと家族のために、生活習慣病予防。

40歳からの特定健診

※平成26年度市町村国保連報値（発表元：国民健康保険中央会）



面倒だとか、苦手だとか、忙しいから行けないとか、健診代払いたくないとか、自分の身体は大丈夫だとか、引っかけたらイヤだとか、短く太く生きるんだとか、自分なんてどうなつてもいいとか、大きなお世話だとか、**何それ。**、けっきょく、ぜんぶ、自分への言い訳でしょ？、ずっと元気でいてほしいんだから。

自分の健康ぐらい、自分で守ってよ。いい大人なんだから！

栃木県市町国民健康保険・栃木県国民健康保険団体連合会

平成28年度市町健康まつりにおいて骨密度測定等を実施いたします

「生涯元気で活力ある地域づくり支援」の一環として、今年度も下表のとおり希望いただいた保険者の健康まつり等のイベントを支援いたします。（平成28年10月以降分掲載）

平成28年度市町健康まつり支援一覧表（骨密度測定）

日程	保険者	開催地	時間	日程	保険者	開催地	時間
10月2日（日）	宇都宮市	雀宮地区 市民センター	9:00～ 14:00	10月23日（日）	下野市	下野市 南河内公民館	9:00～ 15:00
10月8日（土）	日光市	日光運動公園	8:30～ 17:00	11月6日（日）	鹿沼市	鹿沼市民 情報センター	9:30～ 12:30
10月9日（日）	高根沢町	町民広場	9:00～ 12:00		佐野市	佐野市田沼 グリーンセンター	9:30～ 15:00
10月10日（月）	野木町	野木町文化会館	①10:00～ 11:30	11月12日（土）	益子町	益子町総合体育館	9:00～ 14:30
			②15:00～ 16:30	11月13日（日）	小山市	栃木県立 県南体育館	8:30～ 16:00
10月15日（土）	那須塩原市	西那須野 保健センター	9:30～ 16:00	11月20日（日）	宇都宮市	河内 総合福祉センター	9:30～ 13:30
10月16日（日）	栃木市	岩舟健康福祉センター 「遊楽々館」	9:00～ 14:00	11月26日（土）	茂木町	ふみの森もてぎ	9:00～ 12:30
	壬生町	壬生町 保健福祉センター	9:30～ 14:30	11月27日（日）	市貝町	市貝町 中央公民館	9:00～ 14:00
10月23日（日）	さくら市	さくら市 氏家体育館	10:00～ 15:00	1月28日（土）	宇都宮市	城山地区 市民センター	9:30～ 14:00
	真岡市	真岡市総合福祉 保健センター	9:45～ 12:00	2月19日（日）	那須塩原市	いきいきふれあい センター	9:30～ 15:00

栃木の国保 vol.66

2016.9/AUTUMN

編集者 小久保雅司

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 (株)松井ピ・テ・オ・印刷
〒321-0904 宇都宮市陽東五丁目9番21号
☎028-662-2511/FAX028-662-4278

今回の「歩こう！あの道」で訪れた「尚仁沢湧水群」。原生林は湧水群の豊かな水によって、どこよりも植物の色に力強さを感じました。登り坂もありますが遊歩道は整備され、お子さまでも歩きやすいコースです。これから紅葉となる原生林は、また違った美しさを見せてくれることと思います。美味しいお水と自然の美しさを求めて、訪れてみてはいかがでしょうか。（T）



自分の健康ぐらい、
自分で守ってよ。
ずっと元気でいて
ほしいんだから。



栃木県の特健診受診率はわずか32.8%※
40代、50代の方の受診率が特に低くなっています。

あなたと家族のために、生活習慣病予防。

40歳からの特定健診

※平成26年度市町村国保速報値（発表元／国民健康保険中央会）

栃木県市町国民健康保険
栃木県国民健康保険団体連合会