

# 栃木の国保

2022.3 SPRING

vol. 72

## ■巻頭言

アフターコロナを見据えた矢板市民の健康づくり

## ■メインテーマ

令和3年度

栃木県国民健康保険団体連合会 通常総会

## ■突撃ルポ 保険者みてある記

第134回 那須塩原市

人と自然がふれあうやすらぎのまち

## ■特別寄稿

第4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！

＝ 宇都宮ブリッツェン ＝

# 目次

## 1 巻頭言



「アフターコロナを見据えた矢板市民の健康づくり」

矢板市長 齋藤 淳一郎

## 2 メインテーマ

令和3年度 栃木県国民健康保険  
団体連合会 通常総会

## 8 国保連協会長プロフィール

「今も気になっている委員  
(医師)からの意見」

国民健康保険運営協議会長 磯辺 香代(下野市)

## 9 私の趣味と健康法

「今後の予定」 芳賀町 住民課 課長 上野 真美

## 10 国保医療課だより

「国民健康保険の指導監督について」

栃木県 保健福祉部 国保医療課

## 12 突撃ルポ 保険者みてある記

第134回 那須塩原市

～人と自然がふれあうやすらぎのまち～



## 16 プロスポーツ選手から学ぶ健康法！

宇都宮ブリッツェン 西村 大輝 選手

## 18 特別寄稿

第4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

人生100年時代に市民が豊かに暮らせる  
まちづくりを目指して

— 高齢者の介護予防と保健事業の一体的実施  
事業の取り組みを通じて—

那須烏山市 健康福祉課 保健師 仲山 直美

## 22 ただいまこくほ最前線

「壬力(魅力)があふれるまち、壬生町！」

壬生町 住民課 金沢 宗香

「動物のおもしろ動画で元気をもらっています！」

那珂川町 住民課 石田 千麻紀

## 24 保険者だより

あなたも、家族も、まちも元気になる  
健康づくり！

開運おやま 健康マイレージ (小山市)

## 25 ホットひと息道の駅

湯の香しおばら～アグリパル塩原～

## 26 国保連合会からのお知らせ 編集後記

## 表紙

【烏ヶ森公園(夜桜)】



桜が開花している烏ヶ森公園です。烏ヶ森公園は、東北本線西那須野駅より北西約2キロメートルの距離にあり、桜、つつじ、あじさいなどの花の名所として知られています。

園内には、日本庭園、全国県木園などが整備されており、丘の上からは那須野が原を一望することができます。

# 言 頭 卷

## アフターコロナを見据えた 矢板市民の健康づくり

本年2月末現在、矢板市の人口あたりの新型コロナウイルス感染者数（累計）は、県内市町の中でも少ない水準となつていますが、オミクロン株の感染拡大によって本年に入ってから感染者数が急増し、昨年末に87人だった感染者数は、現在337人に達しています。

そのような状況下で、ワクチン接種にあたり、市文化会館に県内有数の規模となる集団接種会場を設け、1日あたり最大840人に接種可能な体制を整備したほか、県営とちぎワクチン接種センターの県北会場を市内に設けていただいたことで、市民の皆様に一層の便宜を図ることができました。

また、前年からのコロナ禍が続く中で、「命を守る」「経済を復興する」「学びを取り戻す」の3つを基本方向とする、市独自の「アフターコロナ矢板創生戦略」に基づき、国の新型コロナウイルス臨時交付金を活用しながら、感染症に強いまちづくりと、本市における地方創生「矢板創生」の実現を図ってきました。

さて、国民健康保険は、平成30年度の医療保険制度改革に伴い、本市国民健康保険も栃木県国民健康保険に移行しました。そして本年度からは、栃木県国民健康保険運営方針（第2期）に基づき、県と市町との間で、保険税水準の統一に向けた検討が開始されています。

そこで、本市におきましても、収納率の一層の向上等を通じて収入の確保を図るとともに、「矢板市国民健康保険データヘルス計画」に基づく医療費適正化事業の着実な推進に取り組んでいます。

このうち医療費適正化の取組としては、平成29年度から各種健診を500円で受けることができる「ワンコイン健診」を開始し、特定健診受診率を大幅に引き上げたほか、平成30年度からは、市民の皆様の歩数の積み重ねや健康教室の参加などで運動習慣を身につけてもらい、また健康への関心を高めるために、「やいた健康ポイント事業」を開始しました。この事業は、



矢板市長  
齋藤 淳一郎

1ポイントあたり1円相当のポイントを参加者に交付し、1人あたり年間最大10,000円相当までを市内中小事業所で利用できる商品券などと交換できることから、多くの方に御参加いただきました。またこの事業と合わせ市民の皆様には大好評です。

本市としましては、今後ともこうした取組を市民総ぐるみで展開していくことで、栃木の国保の安定運営に貢献していくとともに、「アフターコロナ」を見据え、市民一人一人の健康寿命を少しでも伸ばしていきたいと決意新たにしています。

# 令和3年度 栃木県国民健康保険団体連合会 通常総会

## 事業計画・歳入歳出予算など全議案を可決承認

令和3年度本会通常総会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため令和4年2月22日（火）付け、書面にて開催された。

### 全議案を原案どおり可決承認

本総会では、報告事項2件と議決事項21件などを厳正に審議し、全議案原案どおり可決承認された。

### 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会事業計画

#### 1 基本方針

国民健康保険は、我が国の医療保険制度の中核的な役割を担い、地域住民の医療の確保と健康の保持増進に大きく貢献している。

しかしながら、国保制度を取

り巻く環境は、生産年齢人口の減少、少子高齢化に伴う社会保障費の増加、就業構造の変化などにより、国保の制度改正による財政支援の強化が図られているにも関わらず、依然として、厳しくかつ困難な状況が続いている。

こうした状況の中、国が進める審査支払機関改革の実施に向けて取りまとめられた「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、国保連合会と支払基金においては、審査結果の不合理な差異の解消に向け、審査基準の原則全国統一、統合的なコンピュータチェックの実現に向けて取り組む必要があるほか、システムの整合的かつ効率的な在り方に係る対応として、令和6年度には受付領域の共同利用や国保総合システムのクラウド化、

令和8年度には審査領域の共同利用を開始することとされている。しかしながら、システム更改には多額の費用を要することとなり、その財源の確保が全国的な課題となっている。

また、国においては、人生100年時代を見据え、誰もが安心できる全世代型社会保障制度の構築のため、健康保険法等の一部を改正し、生涯現役で活躍できる社会づくりの推進が行われるとともに、骨太方針2021においては医療費適正化計画の見直しなどが盛り込まれたところである。これにより、保険者では予防・健康づくり事業をより一層推進していく必要がある。国保連合会においても国保データベース（KDB）システムによる各種データ提供

等の支援、データ分析業務などによる保険者支援が求められている。

本会としては、このような状況に柔軟に対応するため、経費削減に努めながら計画的かつ健全な財政運営を推進するとともに、専門知識等を有する人材の育成や情報セキュリティの強化などの事業運営基盤を強化したうえで、将来にわたり保険者の共同目的達成機関としての役割と使命を果たすことを念頭に、国民健康保険及び後期高齢者医療並びに介護給付費、障害介護給付費等の審査支払業務の充実・強化をはじめ、各種システムの安定的な運用、共同事業の効率的推進、保健事業の支援強化など、国民健康保険事

業の安定運営の確保に向けて、保険者並びに関係機関との連携を密にして、より一層の適正な事業運営と更なる保険者へのサービスの向上に努めるものとする。

このため、令和4年度の事業計画は、保険者に満足してもらえらるる国保連合会を目指していくために、次のとおり重点目標及びその取り組み方針を定め、その企画・運営・実施に当たっては、常に保険者の満足度を高める工夫、価値ある情報の提供などに留意しながら保険者の期待に沿った成果をあげ、負託に応えるものとする。

## 2 重点目標

### (1) 国民健康保険事業の安定的運営

保険者の意を体し、安定した国民健康保険事業運営に向けた事業・運動の展開

### (2) 成果を上げる国民健康保

険・後期高齢者医療診療報酬審査支払事業等の展開

審査支払機関改革への対応及び効率的なレセプト審査体制の整備・審査精度の向上並びに審査支払業務・事務代行業務の効率的推進

### (3) 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業等の拡充及び各種共同事業の効率的推進

### (4) 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ

管理業務の適正執行  
総合的保健事業支援の充実、医療データの情報提供及び関係団体との連携強化及び特定健診等データ管理業務の適正執行

### (5) 介護保険・障害者総合支援

事業関係業務の適正執行  
介護給付適正化事業の積極的な推進、介護給付費等審査支払業務及び障害者総合支援給付費審査支払業務の適正執行、介護サービスの質の向上

### (6) 新規事業への対応

保険者のニーズに応える事業への弾力的対応

### (7) 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

総合的・効果的に事業を展開するための組織体制の整備、職員の資質の向上、事務運営等の改善

## 3 重点目標の取り組み方針

### (1) 国民健康保険事業の安定的運営

国民健康保険事業の安定的運営に向けて保険者と連携を密にし、事務の効率化、調査研究、価値ある情報の提供に努める。

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

### (2) 成果を上げる国民健康保

険・後期高齢者医療診療報酬審査支払事業等の展開

審査事務共助の充実強化、審査委員会への情報の提供などによる効率的なレセプト審査体制の強化を図りつつ、国保総合システムを活用した審査の更なる精度向上に努める。

また、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づく審査基準の原則全国統一や整合的なコンピュータチェックの実現に向けた対応を踏まえ、職員の理解力の向上に努めるとともに、それらの影響を踏まえた業務プロセスの効率化を進める。

さらに、普通交付金収納事務、出産育児一時金等支払業務、風しん対策抗体検査等費用の支払業務及び新型コロナウイルスワクチン接種に係る費用の支払業務のほか、後期高齢者医療事務代行業務についても適正な事務処理に努める。

### (3) 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業等の更なる事業の拡充

を図るため、国保総合システム  
の機能改善による保険  
者事務の効率化と国保情報  
集約システム及び国保デー  
タベース（KDB）システ  
ムの適正な運用を行うこと  
もに、保険者ニーズの把握  
に努め、価値あるデータの  
提供を行い保険者支援の充  
実に努める。

また、第三者行為損害賠  
償求償事務については、引  
き続き事業範囲の拡大を検  
討しながら、求償金の滞納  
防止に努め、保険者事務の  
効率化を図る。

さらに、海外療養費不正請  
求対策支援業務の適正な事  
務の執行と、国保税賦課シ  
ミュレーション支援事業の  
充実に努め、事業の推進を  
図る。

#### (4) 実効性のある保健事業の支 援強化と特定健診等デー タ管理業務の適正執行

国保データベース（KDB）  
システムの活用による保健事  
業を推進するとともに、栃

木県保険者協議会を通じて  
地域・職域保険の連携強化  
を図るなど、市町保健事業  
の支援を行う。

また、医療保険情報を活  
用したデータ分析、生活習  
慣病（予備群）減少のため  
のデータ提供活用支援等の  
データヘルスの充実に努め  
るとともに、高齢者の保健事  
業と介護予防の一体的な実  
施、特定健診受診率向上支援  
の充実強化等により医療費適  
正化の推進に努める。

さらに、特定健診等の  
データ管理業務の適正執行  
を行い、保険者事務の効率  
化に努める。

#### (5) 介護保険・障害者総合支援 事業関係業務の適正執行

介護給付費、障害者総合支  
援給付費等の審査支払業務  
を適正に執行する。

また、保険者ニーズに沿っ  
た介護保険者事務共同処理  
事業を展開するとともに、  
介護給付適正化事業の一層  
の充実強化に努める。

さらに、関係機関との連携  
を強化し、介護サービスの質  
の維持・向上を図る。

また、国において令和5年  
度に導入するケアプランデー  
タ連携システムに係る影響分  
析を行うなど、本稼働までの  
準備に万全を期す。

#### (6) 新規事業への対応

本会中期事業計画に基づ  
き、保険者のニーズに対応  
した事業を実施するととも  
に、令和6年度における次  
期国保総合システムをはじ  
めとした国保中央会標準シ  
ステムのクラウド環境への  
移行のほか、関連する本会  
独自システムの更改に係る  
準備に万全を期す。

また、WEBを活用した広  
報事業の拡充やデータ分析  
業務を担う人材の更なる育  
成に努めるほか、県と連携  
して介護・福祉分野の処遇  
改善に係る補助金事業を適  
正に実施し、公的機関とし  
ての役割を果たす。

#### (7) 成果を生み出す組織体制・ 事務運営等の整備

保険者に満足してもらえ  
る成果を生み出す事業を効果的  
に進めるため、令和4年度本  
会事業計画の重点目標の取り  
組み方針に沿って事務局体制  
の整備、職員の資質の向上、  
事務運営の改善に努める。

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

# 令和3年度 栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

## I 報告事項

- 報告第1号 理事長専決事項報告について
- 1 令和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
  - 3 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
  - 4 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
  - 5 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(業務勘定)歳入歳出予算補正について
  - 6 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
  - 7 令和3年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計(公費負担医療等に関する報酬等支払勘定)歳入歳出予算補正について
  - 8 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
- 報告第2号 規則及び規程の一部改正について
- 1 栃木県国民健康保険団体連合会職員給与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事務局組織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負担金及び手数料の賦課徴収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財務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 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会事業計画について
- 議案第2号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算について
- 議案第3号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算について
- 議案第4号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第5号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計歳入歳出予算について
- 議案第6号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第7号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算について
- 議案第8号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会特定健診保健指導費用決済業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第9号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会職員厚生資金貸付金特別会計歳入歳出予算について
- 議案第10号 栃木県国民健康保険団体連合会積立金の一部処分について
- 議案第11号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会運営資金の一時借入について
- 議案第12号 理事長専決事項委任について
- 議案第13号 令和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14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15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16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17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(出産育児一時金等に関する支払勘定)歳入歳出予算補正について
- 議案第18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(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
- 議案第19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20号 令和3年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計(公費負担医療等に関する報酬等支払勘定)歳入歳出予算補正について
- 議案第21号 令和3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(障害介護給付費支払勘定)歳入歳出予算補正について

## III その他

## 令和4年度 栃木県国民健康保険団体連合会新規事業一覧

	事業名	事業内容
1	次期国保総合システム機器更改対応	令和6年度の国保総合システムの更改（クラウド化）に向けて、適切な移行・切り替えを行うため、影響分析を行うとともに、導入計画や運用テスト計画を策定するなど、更改作業の準備に万全を期して対応する。
2	次期共通基盤外付システム機器更改対応	令和6年度にクラウド化される国保総合システムとの連携に向けて最適な環境構築を行うため、導入計画や運用テスト計画を作成するとともに、アプリケーション改修を行うなど、更改作業の準備に万全を期して対応する。
3	台帳管理支援システム機器更改	介護保険受給者情報の連携に活用する台帳管理支援システムの機器の安定稼働のため、機器の耐用年数を踏まえ更改作業を進める。 また、更改作業実施にあたっては機器更改後の円滑な運用が図れるよう万全を期して対応する。
4	Web 広告を活用した広報事業の拡充	本会 YouTube チャンネルを活用し、新たに健康の維持・促進に関連する動画配信を開始することにより、広報事業の拡充を図る。
5	介護職員処遇改善支援補助金事業	都道府県が実施主体となる介護分野での「介護職員処遇改善支援補助金事業」のうち、介護事業所・施設に対する交付額の算出及び支払業務を実施する。
6	福祉・介護職員処遇改善臨時特例交付金事業	都道府県が実施主体となる障害福祉サービス事業所等に対する「福祉・介護職員処遇改善臨時特例交付金事業」のうち、障害福祉サービス事業所等に対する交付額の算出及び支払業務を実施する。

## 令和4年度 栃木県国民健康保険団体連合会予算総括

No	区 分		令和3年度 (千円)	令和4年度			
				予算 (千円)	対前年度比較増減額 (千円)	前年度対比 (%)	
1	一般会計		( 526,828 ) 526,828	( 587,995 ) 587,995	( 61,167 ) 61,167	( 111.61 ) 111.61	
2	診療報酬審査支払特別会計	業務勘定	( 1,215,673 ) 1,274,819	( 1,394,150 ) 1,450,637	( 178,477 ) 175,818	( 114.68 ) 113.79	
		診療報酬	国民健康保険診療報酬支払勘定	143,556,366	141,088,932	△ 2,467,434	98.28
		公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	3,859,574	4,054,134	194,560	105.04	
		出産育児一時金等に関する支払勘定	899,647	859,747	△ 39,900	95.56	
		抗体検査等費用に関する支払勘定	382,713	2,152,260	1,769,547	562.36	
		小 計	148,698,300	148,155,073	△ 543,227	99.63	
3	後期高齢者医療事業関係業務特別会計	業務勘定	( 714,633 ) 714,633	( 834,982 ) 834,982	( 120,349 ) 120,349	( 116.84 ) 116.84	
		診療報酬支払勘定	後期高齢者医療診療報酬支払勘定	217,511,250	220,799,051	3,287,801	101.51
		公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	1,234,825	1,350,851	116,026	109.39	
		小 計	218,746,075	222,149,902	3,403,827	101.55	
4	第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計		( 20,700 ) 543,921	( 20,971 ) 531,562	( 271 ) △ 12,359	( 101.3 ) 97.72	
5	介護保険事業関係	業務勘定	( 222,770 ) 593,506	( 220,230 ) 590,731	( △ 2,540 ) △ 2,775	( 98.85 ) 99.53	
		支払勘定	介護給付費支払勘定	148,393,870	150,833,155	2,439,285	101.64
		公費負担医療等に関する報酬等支払勘定	1,249,160	1,293,424	44,264	103.54	
		小 計	149,643,030	152,126,579	2,483,549	101.65	
6	障害者総合支援法関係業務等特別会計	業務勘定	( 83,651 ) 88,534	( 86,100 ) 88,963	( 2,449 ) 429	( 102.92 ) 100.48	
		支払勘定	障害介護給付費支払勘定	41,166,074	45,063,500	3,897,426	109.46
		障害児給付費支払勘定	9,490,281	11,345,558	1,855,277	119.54	
		小 計	50,656,355	56,409,058	5,752,703	111.35	
7	特定健診保健指導費用決済業務特別会計		( 57,494 ) 1,413,178	( 52,473 ) 1,429,989	( △ 5,021 ) 16,811	( 91.26 ) 101.18	
8	職員厚生資金貸付金特別会計		8,619	11,026	2,407	127.92	
合 計			( 2,841,749 ) 572,907,798	( 3,196,901 ) 584,366,497	( 355,152 ) 11,458,699	( 112.49 ) 102.00	

【備考】 上記表中、( ) 内の数字は、各会計支払勘定、保険者間調整受入金及び支出金、第三者行為損害賠償求償金、介護保険事業関係業務特別会計の主治医意見書料、介護予防ケアマネジメント負担金及び電子証明書発行手数料、障害者総合支援法関係業務等特別会計の電子証明書発行手数料、特定健診費用決済業務を除いた数字（事務運営に要する経費）である。



下野市

いそ べ か よ  
磯 辺 香 代

下野市は栃木県の中南部に位置し、東に鬼怒川と田川、西に思川と姿川が流れる高低差のあまりない、古来より開けた平坦で安定した自然災害も少ない地域です。市内には、国指定史跡「下野国分寺跡」をはじめとする歴史的文化遺産が数多く点在しています。

また、面積は約74・6km<sup>2</sup>で県内の市の中では最小の面積ではありますが、都心から約85km圏内に位置し、交通の利便性も優れています。市内には、国道4号線及び国道新4号線が縦貫しており、またJR宇都宮線には小金井駅、自治医大駅、石橋駅の3つの駅が存在し、とても暮らしやすいまちとなっています。

下野市では、より豊かで活力ある魅力あるまちとしてステップアップを図るため、「ともに築き 未来へつなぐ 幸せ実感都市」の実現を目指して第二次下野市総合計画のもと、日々邁進しているところです。

人々の幸せのためには健康は欠かせないものであり、本市では「下野市国民健康保険データヘルス計画（第2期）」及び「下野市国民健康保険特定健康診査

等実施計画（第3期）」、「健康しもつけ21プラン（第3次下野市健康増進計画）」を定め、市民の健康のため保健事業の推進に努めています。さらに令和3年度から、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の取組を開始したところです。本市の国保運営協議会会長を務められる磯辺香代氏は、平成18年5月に下野市の市議会議員に当選され、現在4期目在职中であり、教育福祉副委員長等の要職を歴任され、様々な分野でご活躍されております。また、本市の国保運営協議会会長には平成26年5月に就任され、国民健康保険の健全な運営を図るためにご尽力されております。

現在、国民健康保険をめぐる情勢は、少子高齢化の進行や医療費の増加等により大変厳しい状況であります。磯辺会長におかれましては、豊かな知識と幅広い経験を生かされ、国民健康保険の安定的な運営を図りながら、安心して暮らせる健康で明るいまちづくりの実現のため、ご活躍いただけることを期待しております。

## 「今も気になっている委員(医師)からの意見」

何年か前の運協で委員（医師）から「生活習慣病で既にクリニックに通っている人は、特定健診を受けなくてもよいのでは？」との意見をいただきました。本人が気づいていない生活習慣病を発見するのが特定健診の役割なのだからという訳です。以来、検査の重複を避けて無駄を省くことができる検査体制の必要性を感じています。

## 会長の一言

# 私

## の趣味と健康法 今後の予定

「課長、『栃木の国保』に原稿お願いします」と担当者から言われたとき、どうしようの一言しか出てきませんでした。「私の趣味と健康法」なんて、私には難しいテーマだったからです。

「私の趣味は、観劇です」と言っただけで東京の劇場に出かけていたのは、はるか昔の話です。子どもが生まれてからはそんな時間的余裕もなく、自分のために使う時間は、振り返るとほぼないような気がします。

健康面で

も、数年前に関節リウマチとなり、更年期に差し掛かり、子ども二人が受験



生であるストレスも重なって、様々な体調の変化に振り回される毎日、国保担当の課長と大きい声では言えないほど健康とは程遠い生活を送っています。さすがにこれではいけないと思い、テレビの情報番組でやっていた短時間で無理なくできるストレッチを行ううも、三日も続かず子どもたちには笑われています。

現状はあまりにもお粗末なので、今後の予定をお話しさせていただけようと思います。

上の子が今年四月から大学生になる予定なので、新型コロナウイルス感染症が収まったら、自分の時間を見つけて劇場通いを再開したいと思っています。東京に行くと、地元にいる時よりもはるかに歩くことが増えるので、健康に



役立つのではないかと思いません。

また、我が家には私が小学生の頃に親に買ってもらった年代物のアップライトピアノがあります。私は弾かなくなつて久しいのですが、いつか誰か弾くことがあるかもしれないと調律だけは毎年行っています。

しかし、子どもたちはピアノ教室に通っていたわづかな間弾いただけで、今は物置と化しています。両親が私のた

めに買ってくれた（当時はたぶん高価だった）のに、処分してしまうのも忍びないので、退職後の趣味になるよう少しずつ弾いてみようかと考えています。

音楽は聴くものと諦めていたのですが、調律師の方にも「弾いてあげることが、ピアノのために一番良いことですよ」と毎年言われるので、ピアノと自分の健康維持のため（認知症予防）に、ゆっくりと続けていければと思っています。



芳賀町 住民課

課長 うえの まみ 上野 真美

# 国民健康保険の指導監督について

栃木県保健福祉部国保医療課

## ○国民健康保険の指導監督とは

都道府県知事は、国民健康保険法、地方自治法等による責務及び権限のほか、平成31年1月23日付け保発0123第2号厚生労働省保険局長通知並びに保国発0123第2号厚生労働省保険局国民健康保険課長通知に基づいて、定期的に市町村保険者、国民健康保険組合及び国民健康保険団体連合会（以下「保険者等」という。）の国民健康保険事業の実施状況を実地に確認し、国民健康保険の適正かつ効率的な事業運営の方策に係る助言・指導を行うこととされています。

なお、市町村保険者に対する指導監督に当たっては、都

道府県の国民健康保険運営方針に基づく事業運営の状況を確認し、具体的な事業運営について助言を行うとともに、事業運営の効果や効率性についての検証を行うこととされています。

## ○指導監督の種別等

### （1）一般指導監督

市町村保険者及び国民健康保険組合を対象に原則として2年に1回、国民健康保険団体連合会を対象に原則として年1回の定期的な助言・指導を実施することとされています。

### （2）特別指導監督

必要な場合もしくは緊急に指導監督の実施が必要と認められる場合に、次のとおり実施することとされています。

① 一般指導監督を実施した結果、改善すべき事項が認められその改善状況について実地に確認する必要がある保険者等に対して、市町村保険者及び国民健康保険組合にあっては一般指導監督を実施した翌年度、国民健康保険団体連合会にあっては一般指導監督の実施後概ね6ヶ月経過後に実施。

② 直近の事業実施状況から、特に緊急に指導監督を実施する必要があると認められる保険者等に対しては、指導監督計画にかかわらず、随時実施。

※特別指導監督は、指導監督が必要であると県知事が認めた事項についてのみ実施。

## ○指導監督の確認事項

（1）市町村保険者及び国民健康保険組合に関する事項

- ① 事業計画等、② 適用の適正化、③ 適正な賦課、④ 保険料（税）収入の確保、⑤ 医療費の適正化、⑥ 保健事業、⑦ 事務処理の適正化等

（2）国民健康保険団体連合会に関する事項

- ① 審査の充実強化、② 保険者支援 等

## ○市町村保険者における留意点

本県による、令和3（2021）

年度の一般指導監督で散見された、改善等をお願いする指摘事項や留意事項の主な内容を例示しますので、各市町保険者における事業運営の適正化等の参考にしていただくとお願いいたします。

(1) 指摘事項となる事例

- ・ 保険税滞納者への対応について、財産調査の上、地方税法に基づく滞納処分や執行停止を行わずに、消滅時効の到来により納税義務を消滅させ、滞納額を不納欠損処理しているものがあった。

- ・ 被保険者証の誤利用等による国保の不当利得の返還金について、債権管理を行っておらず、不当利得の受益者に対する返還請求・督促等が行われていなかった。

(2) 留意事項となる事例

- ・ 国庫支出金の交付要綱等で定められている調書が未作成であった。

- ・ 国保税の賦課限度額について、

地方税法施行令に定める額と差が生じていた。

- ・ 国保税収納率（現年度分／滞納繰越分）が県平均を下回っていた（または前年度から低下していた）。

- ・ 特定健康診査受診率／特定保健指導実施率が県平均を下回っていた（または前年度から低下していた）。

- ・ 被保険者資格の取得及び喪失、被保険者証の発行等に係る事務処理について、自市町の事務決裁規程等に沿った決裁権者による意思決定の記録が保存されていなかった。

これまでの指導監督において、指摘事項及び留意事項として、県から通知を受けた市町保険者においては、県へ提出した改善計画・状況等報告に基づく取組を徹底していただくようお願いいたします。

指導監督における確認事項（平成31年1月23日付け保国発0123第2号厚生労働省保険局国民健康保険課長通知より）

第1 保険者（市町村保険者及び国民健康保険組合）に関する事項

1 事業計画等	(1) 事業計画の策定 (2) 予算の編成 (3) 赤字保険者における財政の健全化
2 適用の適正化	(1) 被保険者の適用 (2) 居所不明者被保険者の確認 (3) 適用の適正化調査
3 適度な賦課	(1) 保険料（税）の算定基礎となる所得の把握 (2) 保険料（税）の設定
4 保険料（税）収入の確保	(1) 徴収計画の策定 (2) 納期内納入の促進 (3) 滞納者対策 (4) 徴収体制の充実 (5) その他の収納対策
5 医療費の適正化	(1) 国保運営方針に基づく医療費適正化対策の実施 (2) 医療費等の分析 (3) 診療報酬明細書の点検調査 (4) 柔道整復師の施術の療養費支給の適正化 (5) 第三者行為求償の取組強化 (6) 後発医薬品及び適正受診に対する周知・啓発 (7) 重複・頻回受診者、重複・多剤投与者対策の推進
6 保健事業	(1) 保健事業の推進 (2) 直営診療施設
7 事務処理の適正化	(1) 事務の効率化、標準化、広域化の推進 (2) 補助金申請事務等の適正化 (3) 不正及び事故の防止
8 国保組合に関する重点事項	(1) 被保険者の適用 (2) 特別積立金及び給付費等支払準備金 (3) 法令遵守体制の整備と個人情報の適正な取扱
9 その他	(1) 国民健康保険運営協議会の充実 (2) 保険者協議会における各保険者との連携・協力 (3) 被保険者証の個人カード化及び高齢受給者証の一体化の推進 (4) 情報開示

第2 国民健康保険団体連合会に関する事項

1 審査の充実強化	
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 (2) 医療費分析等の充実・活用 (3) レセプト点検調査の支援 (4) 保健事業の支援 (5) 保険料（税）収納率向上対策の支援 (6) その他保険者事務の共同実施への支援 (7) 小規模保険者等への支援
3 その他	(1) 審査支払事務の受託環境の整備 (2) 審査の適正化 (3) 個人情報保護の徹底 (4) 事務の改善等



第134回 那須塩原市

突撃ルポ

# 保険者 みてある 記

那須塩原市は、首都圏から150キロメートルの栃木県の北部に位置しています。市の面積の半分は、那須火山帯に属した湯量豊富な塩原温泉郷や板室温泉、三斗小屋温泉をはじめ、箒川沿いの四季折々に彩を見せる塩原溪谷や沼っ原湿原を代表とした観光の名所となる自然豊かな山岳部が占めています。残りの半分は、北側を那珂川、南側を箒川に挟まれた緩やかな傾斜の扇状地で、JR東北新幹線と宇都宮線の那須塩原、黒磯、西那須野の各駅周辺と国道4号と

人と自然がふれあう  
やすらぎのまち

# 那須塩原市

国道400号沿いに市街地が形成されています。

酪農も盛んで、生乳の粗生産額は本州第1位（全国第4位）を誇っています。

また、「人と自然がふれあうやすらぎのまち 那須塩原」を将来像として、「市民協働によるまちづくり」、「効率的・

効果的な行財政運営による自立したまちづくり」、「安全に、安心して暮らせるまちづくり」、「個性が輝くまちづくり」の4

つのキーワードを掲げながら様々な取り組みが行われています。

令和3年3月には、30年後の那須塩原駅周辺の将来像を描いた「那須塩原駅周辺まちづくりビジョン」が策定され、那須塩原駅周辺が栃木県北の玄関口となるように取り組まれる他、公民館などを拠点とした分散型の地域づくりも併



菜の花に包まれた国重要文化財の青木邸

せて進められています。

那須塩原市は、「ここに住んでいけば安心」と実感できるよう、持続可能なまちの構築に向けて、「那須野が原グリーンプロジェクト」に取り組み、令和4年は、地域の再生可能エネルギーを最大限に活用して、エネルギーと経済の地域内循環を実現するための地域新電力の設立や、災害対応力強化のため、停電時の電力供給も可能な脱炭素先



那須疏水の桜

行地域の構築などが進められています。

観光分野においては、令和3年9月に、日光国立公園内の塩原・板室温泉地区が、県内初となる環境省の「ゼロカーボンパーク」に登録される他、10月には、独自の新型コロナウイルス対策などが評価され、国際的な認証団体「グリーン・DESTINEーションズ」から、那須塩原市が「世界の持続可能な観光地トップ100選」に選出されました。

今後もウィズコロナ・アフターコロナを見据えた、持続可能な選ばれる観光地づくりを進めるなどのまちづくりを目指す那須塩原市に、医療費適正化対策の課題や問題点、税込納率向上や保健事業の取り組み等について伺った内容を紹介します。

なお、一般の新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）感染拡大防止のためZoomを使用し、国保年金課の秋元主査にお話を伺いました。



### 適正な債権管理の徹底

はじめに、国保部門の取り組みについて伺いました。

那須塩原市では、不当利得返還金の適正な債権管理に力を入れ、日々の適正な債権管理に努められているといます。課の重点事業としても挙げられており、監査でも指摘

が多い部分であることから返還金の納付が困難な対象者に対して積極的に保険者間調整を進める取り組みを行っているといえます。

しかし、「いまのご時世で知らない番号に警戒し、連絡した電話に出てもらえないことや着信の折り返しもなく、郵送した通知にも反応がないことが多くあります。本人とかなか連絡が付かず、円滑に調整が出来ません」と話し、本人と連絡がとれ、同意が得

られれば本人が返還金を納付することなく、保険者間調整での処理が可能となることや、送付した通知の内容について説明をすることも可能となるが、その案内にも至らずに未納として残ってしまうなどの理由から返還金の削減に苦慮されているといます。

また、不当利得返還金発生の大きな要因として、誤った保険証での医療機関受診が挙げられ、『手元にある保険証をなぜ使っていないのか』『社会保険の保険証が届いていないため旧保険証を使用した』などの理由が多く、「医療機関受診の際に窓口へ保険証の切り替え中であることを伝えた上で受診してもらえればスムーズに調整が付きませんが、何度伝えても理解が得られず繰り返し利用されています」と、



△取材に対応いただいた国保年金課 秋元主査 (Zoom画面)

住民の方に制度を理解してもらうことが今後の課題だと話します。

### 納付環境の充実で 収納率向上

続いて、徴収部門の取り組みについて収納課からの資料を基にお話いただきました。

現在、口座振替の促進を図るとともに、早期の財産調査及び滞納処分を徹底を実施されているといえます。

また、納付環境を充実させる取り組みとして、週休日や夜間相談窓口の開設、近年で

はコンビニ収納・クレジット決済・スマホアプリ決済、ペイジー納付などを納付方法に取り入れられています。

平成30年度から令和2年度までの間で収納率が2%程度増加したことについて、「ここ数年で窓口に行かずとも税金を支払える環境づくりをしたことが、収納率の増加に繋がったと考えます」と話し、今後の更なる収納率向上が期待されます。

### コロナ禍での 受診率向上対策

続いて、保険者努力支援制度の指標の中でも市独自の取り組みを行いやすく、住民の健康づくり支援としても力を入れていくという特定健康診査・特定保健指導事業について、国保年金課及び健康増進課からの資料を基にお話を伺いました。

特定健康診査について、令和2年度はコロナ流行の影響を受け、集団健診の実施時期が例年4～5月頃であったものが秋口にずれ込んだことに

よって実施回数が半数程度に減少。それに伴い、受診率も大幅に低下したといえます。人間ドックや脳ドックについても、集団健診と同様に実施時期のずれや受診控えによる医療機関受診の減少が利用率低下の理由として考えられるといえます。

特定保健指導事業については、利用率向上のために健診結果を特定保健指導の時に手渡すようにするなど様々な取り組みが行われていたものの、令和2年度は前年度と横ばいの結果となりました。令和3年度は健診結果郵送後、対象者全員に利用勧奨の電話をかけ、対象者の都合に合わせて実施する体制を継続して行うことに加え、委託業者と連携し、途中脱落者率の低下に努めています。

さらに、感染予防の観点から動機付け支援を集団指導ではなく個別指導に変更し、より利用しやすい環境づくりを目指しているといえます。動機付け支援の評価方向を対象



△個別勧奨として郵送されているパンフレット「みるトク健診 (特定健診) のご案内」



東那須野公園のスイセン



那須疎水の水車

者の希望に合わせ選択できる  
ようにするなどコロナ禍にお  
いても臨機応変に対応されて  
います。

### 受診行動の定例化を 目指して

今後の課題について伺ったと  
ころ、「引き続き、特定健康診  
査の受診率低下が課題として挙  
げられます」と話し、対処法と  
して「勧奨通知以外にも、未受  
診者に対する受診再勧奨に加え  
て、個別勧奨が行われていない

年度途中の国保加入者や転入者  
などに対する勧奨を行う予定で  
す」と話し、次年度以降新たに  
市のホームページに健診に関す  
る掲載を行うなどとして、いま  
で勧奨が出来ていなかった層に  
対する勧奨が検討されています。

また、那須塩原市は国保部  
門の業務に努める国保年金課  
と保健事業の業務に努める健  
康増進課の庁舎が離れている  
ため、来庁者の書類や届出な  
どは片方の窓口で預かるなど

として、今後も互いに協力して  
受診率向上に取り組みられていく  
考えをお話いただきました。

また、40歳未満の若い世代  
の健康診断の受診時期を見直  
し、受診時に特定健康診断の  
受診勧奨を行うことも検討さ  
れており、「40歳から特定健診  
を受診できることや集団健診  
ではがん検診を同時に受診可  
能なこと、節目でのみ受けら  
れる健診があることと併せて  
周知・勧奨していく予定です」

◎国保の加入状況等(3カ年)

		平成30年度	令和元年度	令和2年度
総人口(人)		117,375	117,313	117,016
総世帯数(世帯)		49,267	50,047	50,773
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	17,757	17,429	17,427
	被保険者数(人)	29,834	28,884	28,319
	被保険者加入率(%)	25.4	24.6	24.2
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	100,301	99,215	98,919
	収納率(%)	92.49	93.41	94.70
一人当たりの療養諸費費用額(円)		275,553	282,197	281,058
特定健診・特定 保健指導の状況	特定健診受診率(%)	40.2	40.1	16.9
	特定保健指導実施率(%)	25.6	21.6	21.8

と話し、40歳未満の若い世代  
から受診行動を定例化させる  
目標を立て、勧奨に力を入れ  
ていくといっています。

コロナの影響を受けつつも、  
様々な事業で住民が健康で住  
みやすい環境づくりに取り組  
む那須塩原市への取材でした。

# 特集記事

## プロスポーツ選手から学ぶ健康法！ プロロード サイクルチーム 宇都宮ブリッツェン



### プロフィール にしむら ひろき 西村 大輝 選手

Nishimura Hiroki

【生年月日】 1994/10/20

【身長/体重】 172 cm / 59 kg

【経歴】 2013-2017 シマノレーシング  
2018-2019 NIPPO・ヴィーニ  
ファンティーニ・ファイザネ  
2021 - 宇都宮ブリッツェン

昨年3月に、サイクルロードレースで地域活性化を進めるため、地域密着型チームが中心となって構成された国内ロードレースの新リーグ「ジャパンサイクルリーグ（略称JCL）」が設立されました。加盟チームとしても活躍中の宇都宮ブリッツェンに所属する西村 大輝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、今般の新型コロナウイルス感染拡大を受け、取材はZoomを使用して行われました。

1. スポーツ選手は、身体が基本となると思いますが、西村選手が普段健康に気を付けていることはありますか？

基本的に食事を三食しっかり食べ、野菜や魚などの食品でタンパク質、ビタミンなどの栄養を摂るように意識しています。

あとは、普段のトレーニングなども運動に繋がりが健康な体づくりがされているのかなと思っっています。

2. プロになる前と後で健康意識に変化はありましたか？

高校卒業後18歳でプロとして活動していて、当時は知識も乏しく、今よりも若かったので体重管理も簡単だったことと、体重が増えても違いを感じにくかったのですが、22歳くらいから体重がコンディションを左右することに気が付きました。

また、体重だけで見るのではなく、バランス良く食べて栄養を摂ることで身体の回復も違うと気付いてからは、そういう意識をするようになりました。

3. そうした気づきのきっかけは先輩などからのアドバイスですか？

当時の監督から減量は効果的であると言われていて、ただ単に減らすだけでは体力が保たなくなってしまうので、全体的な食べる量を減らしつつ、足りない分は野菜を多く食べた方が良くアドバイスがありました。

そのアドバイスを受けて自分的には野菜などの栄養の他、脂質も必要と感じたので、揚げ物等の油で脂質を摂取するのではなく、魚などの健康的なあぶらを摂るよう変えてみたら体調が良くなりましたね。

4. 食事以外で何か意識されていることはありますか？

睡眠ですね。時間は8時間ほど眠れたらいいなと思います。一般の方たちはお仕事もあるので難しいこともあると思いますが、最低でも6時間ほどの睡眠とバランスのとれた食事が体調管理をするうえでも必要だと思います。

5. 疲労などはどのようにケアをされていますか？

やはり疲労は先ほど話した睡眠が一番重要だと思います。

それから、肉体疲労はセルフマッサージやストレッチなどでケアすることが大切だと思います。

6. 体力づくりはどんなことをしていますか？

道が上りか平地かで変わってきますが、レースの時には200kmを5時間くらいで走ります。普段のトレーニングでは自転車の乗り込みやインターバルを繰り返し行うことで体力づくりをします。

7. スタミナを継続させるためにはどんなことをしていますか？

自転車は下半身だけの競技と思われがちですが、上半身である体幹が基礎になります。体幹の力がないと大きな力を出そうとしたときに体がブレてしまいます。

そうしたことがロスに繋がりが、スタミナがもたなくなってしまう原因になるため、基礎である体幹を鍛えることがスタミナ継続として大事なかなと思います。

8. 休養はどんなことをして過ごしていますか？

休日でも1〜2時間程度は自転車に乗ってサイクリングに出かけて血流を回している、なかなか丸1日家で寝込むということはないですね。

9. 心の健康も重要かと思いますが、プレッシャーなどでストレスを感じやすい方ですか？

18歳からプロとして活動をさせてもらっている、試合などのプレッシャーによるストレスは数をこなすことで、あまり感じたことはないかもしれません。

あとは、チームスポーツということもあり、仲間たちがサポートしてくれるという思いから知らずとプレッシャーを感じにくいのかもしれません。

10. ストレス解消としてどんなことをしていますか？

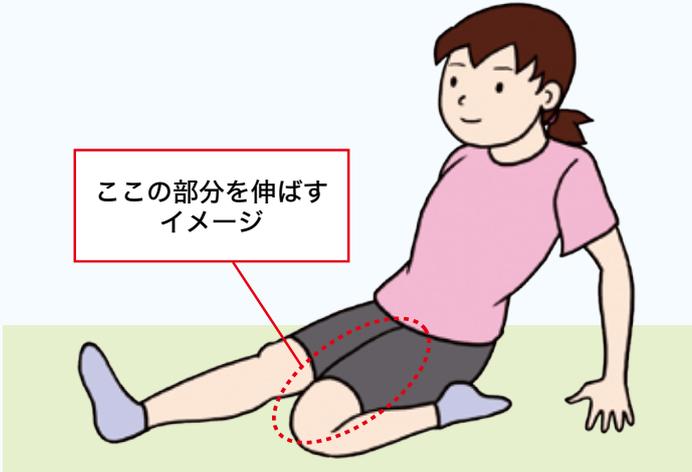
ストレス発散の方法は人それぞれかと思いますが、僕の場合は気心の知れた仲間であるチームメイトやスタッフとの会話、友人との電話でのおしゃべりがストレス解消に繋

がっているのかなと思います。

11. 読者の方が簡単にできるようなおすすめのストレッチはありますか？

前腿のストレッチなので、正座の状態です。手を後ろに付き、片脚を伸ばし、曲げている足の腿をグッと伸ばすイメージでキープします。片脚30秒程度で左右交互に行うことで膝の痛み防止に劇的に効果のように感じます。

この部分を伸ばすイメージ



12. 最後に、読者の方々へなにか一言メッセージをお願いします。

2022年のシーズンも一杯頑張ってください。応援よろしくお願いたします。

お忙しい中、本会の取材にご対応いただきありがとうございます。

西村選手は食事や睡眠など基礎的なことを行うことで健康に氣遣われていることが分かる取材となり、皆様も比較的取り組みやすい健康法だったのでないでしょうか。今回伺ったお話しが皆様の健康意識に繋がりましたら幸いです。



# 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

4回目、最終回の寄稿になります。ビタミンD、プロバイオティクス、ビタミンC、ビタミンAと免疫力向上に必要な栄養戦略についてご紹介してきました。少しでも皆さんの食事に対しての意識改善や健康に寄与できれば幸いです。

今回はオメガ3脂肪酸について紹介したいと思います。

## 1. 油脂とは

あぶらには、サラダ油やオリーブオイルなど、主に植物性の食品に多く、融点が低く常温でも液体の油（oil）と、牛脂や豚脂など、主に動物性の食品に多く、融点が高く常温では固体の脂（fat）に分けることができます。これらを合わせて油脂といいます。

また、「栄養学」の領域では、中

性脂肪、リン脂質、コレステロールなどを総称して脂質と言ったりします。

脂質（油脂）は三大栄養素の一つであり、炭水化物やたんぱく質の2倍以上の1gあたり9kcalのエネルギーを持つていることや体内では、細胞膜の構成成分やエストロゲンなどのホルモンの材料としての働きもあります。

その主要供給源は食用油脂です。食用油脂を構成する脂肪酸の多くは炭素鎖が16以上の長鎖脂肪酸ですが、そのうちオメガ3脂肪酸オメガ6脂肪酸は生体を作り出すことのできない必須脂肪酸で、食事から摂取する必要があります。

健康のためには低脂肪であぶらは極力減らした方が良いイメージがある方もいらっしますが、

「質」の良いあぶらを摂取することが健康維持には重要であるといわれています。

## 2. 摂りすぎると動脈硬化に

肉類や乳・乳製品に多く含まれている脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールなどの上昇に関与し、脂質異常症や動脈硬化との関連が非常に高いです。

また、植物油などに水素を添加して作られたマーガリンやショートニングなどの原料となるトランス型脂肪酸は、過剰摂取が続くとHDLコレステロール（善玉コレステロール）が減り、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が増え、動脈硬化や心疾患のリスクを高めるなどの安全性が問題視されています。

欧米と比べ摂取量は低いですが、脂質の多い食事や洋菓子類、菓子パン類を日常的にたくさん食べている人はトランス型脂肪酸を多く摂取している可能性があります。

## 3. 必須脂肪酸

必須脂肪酸には肉類やバター、揚げ物などに多く含まれているオメガ6脂肪酸と、植物油や魚油に多く含まれているオメガ3脂肪酸があります。どちらも体内で作り出すことのできない必須脂肪酸で、生理活性の働きがあります。オメガ6脂肪酸は血小板凝集、子宮収縮など炎症促進的に働きますが、オメガ3脂肪酸は炎症抑制的に働きます。

したがって、これらのバランスが崩れると、高血圧、動脈硬化、心疾患を発症する可能性が高くなります。

す。オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の摂取量の比は4:1が望ましいです。

#### 4. 質の良いあぶら「オメガ3脂肪酸」

オメガ3脂肪酸は、亜麻仁油やエゴマ油などに含まれる $\alpha$ -リノレン酸、マグロやサバ、イワシ、ブリ、鮭などの魚の油に多く含まれているドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)があります。心疾患やアレルギーなどの炎症に対しての抑制作用があり、そしてこの働きが免疫力向上の可能性があるのでないかと注目されています。

オメガ3脂肪酸は、抗原提示細胞、T細胞、B細胞の機能に影響を与えることやインフルエンザウイルスの複製を阻害するという抗ウイルス作用をもっているとも言われています。

#### 5. 上手なとりかた

質の良いあぶらだからと言って

摂りすぎでは意味がありません。質の良いあぶらもほかのあぶらと同じ1gあたり9kcalのエネルギーを持っていますので、いくら健康に良いからとオリーブオイルを大量に使った料理を日常的に食べているとエネルギーの過剰摂取により肥満や免疫力低下の原因にもなってしまいます。

摂りすぎると健康上問題を招く動物性のあぶらやトランス型脂肪酸の摂取を控え、オメガ3脂肪酸を積極的に摂ることがポイントです。調理の際は植物油を使い、1日1食は魚料理を食べることが望ましく、こうした食事で摂取比率に近づきます。外食をした際には焼き魚定食や煮魚定食を選ぶのもいいですね。

また、最近は様々な機能性のドレッシングも販売されています。オメガ3脂肪酸入りのドレッシングや亜麻仁油、エゴマ油のフレッシュボトルもあります。

ただし、オメガ3脂肪酸は加熱すると酸化しやすいので、サラダのドレッシングやヨーグルトやスープ

にかけるなど、できるだけ生で摂ることが大切です。

さらに、酸化・劣化しやすいためすぐに食べることや早めに使い切ることが良いでしょう。

#### 6. 魚を食べると頭がよくなる？

魚を食べると頭がよくなるというフレーズを耳にすることがあります。これは魚に多く含まれるDHAが脳の神経や情報伝達に深く関わっており、とくに乳幼児期の脳の発育発達には重要とされています。

決して、魚をたくさん食べることが頭がよくなる、秀才に育つというわけではありません。

#### 7. 心の栄養も忘れずに

食するという字は人を良くすると書きます。体や健康に良いものを積極的に食べることも大切ですが、好きなお菓子や嗜好品も適度に食べること心の栄養になります。

自分の生活に合った方法で楽しく美味しく続けてください。

#### 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

## 人生100年時代に市民が豊かに暮らせるまちづくりを目指して — 高齢者の介護予防と保健事業の一体的実施事業の取り組みを通じて —

那須烏山市 健康福祉課 保健師 仲山 直美

### ◆那須烏山市の概要

那須烏山市は、平成17年10月1日に南那須町と烏山町が合併し、誕生しました。栃木県の東部に位置し、県都宇都宮市から概ね30〜35kmの距離にあります。地勢は八溝山系に属し、那珂川、荒川、江川などの大小河川が貫流し、自然豊かなまちとなっております。令和4年1月1日現在、人口は25,130人、高齢化



▲感染症対策の話をする岡保健師

率は37・7%と市民のおよそ3人に1人は65歳以上と県内でも高齢化が進んでいます。

### ◆介護予防事業の取り組み

那須烏山市は高齢化率が高いため、平成22年から介護予防の取り組みとして、地域の公民館等を利用し、市内43か所において月1回の「いきいきサロン」を開催し、軽体操や脳トレなどを実施していました。

しかし、継続していく中で、月1回では効果が表れにくい、内容のマンネリ化、スタッフ不足等の課題が出てきました。

そこで地域の皆さんと検討を重ねた結果、「いきいきサロン」を進化させた「ふれあいの里」を進化することになりました。「ふれあいの里」の特徴は「地域の高齢者を地域で支える」、「住民主体の運営」です。当初はモデル的に向田地区1箇所からスタートしましたが、市内各地域へ広がり、現在は15か所で行われてお



▲運動指導する海老原保健師

り、介護予防事業の拠点となっております。

### ◆高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

介護予防事業については、市が中心となり地域の特性を活かした取り組みを行っていましたが、高齢者の保健事業については、75歳を境に医療保険者が変更となり、国民健康保険から後期高齢者医療へ加入となる



▲運動指導するふれあいの里サポーター

ことから、保健事業の実施主体が栃木後期高齢者医療広域連合となるため、適切に継続されてこなかったという現状がありました。こうした課題に対応するため、住民に身近な立場である市が、地域の特性や心身の状況に応じたきめ細やかで効果的な保健事業を実施する必要があります。

そこで、那須烏山市では令和2年度から、「高齢者の保健事業と介護



▲一体的実施の連絡会議

予防の一体的実施事業（以下、一体的実施事業という。）を開始し、今年度で2年目を迎えています。事業の窓口は市民課国保医療グループ、企画調整は健康福祉課健康増進グループ、実施は健康福祉課高齢いきがいのグループが担うこととし、定期的に会議を行い、情報共有しながらお互いの理解を深め、連携を図っています。今年度は、ハイリスクアプローチとして、「低栄養防止事業」、「糖尿病性腎症重症化予防事業」、「その他の生活習慣病等予防事業」、「健康状態不明者等の把握事業」を、ポピュレーションアプローチと

して、「通いの場等でのフレイル状態の把握事業」を実施しています。

今回は、ポピュレーションアプローチについて紹介します。

### ◆通いの場等における取り組み

【目的】通いの場（ふれあいの里）において、後期高齢者の質問票及び体力測定により健康状態の把握を行い、必要に応じて健診・医療・介護サービスにつなぎます。

また、フレイル予防のために運動・栄養・口腔の取り組みを実施し、健康の維持や介護予防に努めます。

【対象者】ふれあいの里に通っている高齢者

【実施内容】参加者に高齢者の質問票を記入していただくとともに、看護師や保健師による体力測定を行い、個人の健康状態を確認し、参加者全体の結果から、各ふれあいの里の傾向を把握します。その結果を受けて、個別に指導が必要な場合は、個別指導を行います。

また、各ふれあいの里参加者の傾向に応じて、必要な専門職を派遣し、健康教育や健康相談を開催します。運動機能低下の方が多い場合は、健康運動指導士や理学療法士を、低栄養の傾向がある場合には、管理栄養士を、口腔機能の低下の方が多い場

合は歯科衛生士を派遣します。各々の専門的な立場から必要な指導を行います。

その後、一定の期間において、再度高齢者の質問票記入と体力測定を行い、個人の取り組みやふれあいの里の取り組みの効果測定とします。

しかし、令和2年度、3年度と新型コロナウイルス感染症のまん延による、緊急事態宣言やまん延防止重点措置の適用の影響を受け、参加者の感染防止のため事業を休止せざるを得ない状況になり、実際に指導や効果測定が実施できませんでした。

そこで、高齢者は関わりが減少すると、機能低下が進行してしまうと考え、代替えの対応として、広報誌



▲全戸配付資料

や全戸配付資料などで「家庭で出来る運動」等の紹介を行っています。

### ◆今後について

那須烏山市では、10年以上前から通いの場が活発に活動し、保健師も定期的に介入をしていたため、参加者やスタッフの理解を得やすく、一体的実施事業をスムーズに実施することが出来たと思います。これまでは、高齢者に対しては、健康づくりよりも介護予防に重点を置いた取り組みを行っていましたが、一体的実施事業を実施することで、健康づくりの視点も取り入れた事業の必要性を改めて実感する機会となりました。多職種連携会議などの場においても事業のPRを行い、多くの職種の方々に取り組みを知っていただき、様々な視点から助言をいただきたいと考えています。

今後も、国民健康保険担当、健康増進担当、介護予防担当の連携を図るとともに、生涯学習担当など新たな関係部門とも連携し、更に充実した取り組みを行うことで、市民一人ひとりが人生100年時代を健康的に自分らしく過ごしていけるようなまちづくりを実現していきたいと思えます。



ただいま  
こくほ  
最前線

## 壬カ（魅力）が あふれるまち、壬生町！

かな ざわ のり か  
**金 沢 宗 香**

国保経験年数

1年

壬生町 住民課

### 【私の街自慢】

自然豊かで歴史を感じられるところが壬生町の魅力だと思います。役場の目の前には、江戸時代に多くの蘭学者を輩出したことにちなんで命名された蘭学通りがあります。わんぱく公園や神社仏閣などもあり、老若男女問わず居心地の良いところだと思うので、ぜひ遊びに来てください。

### 【趣味・特技】

好きなアイドルの動画を見ること、写真を撮ること

### 【健康法・ストレス解消法】

趣味を満喫することです。新型コロナウイルスが落ち着いたら、色々な所に行って写真を撮りたいです。

### 【国保事務を担当しての感想・意見など】

日々勉強の毎日で、まだまだ分からないことがたくさんあります。制度について理解を深め、お客様に分かりやすい説明が出来るようになりたいと思います。

### 【最近気になること】

体を動かす機会がなかなかないので、ヨガが気になっています。リフレッシュできてストレス解消にもなりそうなのでぜひ試してみたいです。



ただいま  
こくほ  
最前線

動物のおもしろ動画で  
元気をもらっています！

いし だ ち あ き  
石田 千麻紀

国保経験年数  
6年

那珂川町 住民課

### 【私の街自慢】

道の駅ばとうには、町の特産品を使用した様々な味のジェラートがあります。最近では、日本で最も美しい村に加盟している小砂地区の「ホタル米」を使った「小砂アイス」が登場しました。その他にも期間限定で販売している味もあり、年間で楽しむことができます。皆さんも是非食べてみてください！

### 【趣味・特技】

趣味は音楽鑑賞です。

### 【健康法・ストレス解消法】

ストレス解消法は、犬と遊ぶことと動物のおもしろ動画を観ることです。最近では、猫の脱走を手伝う犬の動画がお気に入りです。

### 【国保事務を担当しての感想・意見など】

国保を担当して今年で6年目になりますが、未だにわからないことも多く、勉強の日々です。那珂川町では国保部門に保健師がいないため、専門知識が必要になり苦慮することもあります。健康増進担当と連携し業務を行っています。仕事量も多く、大変な部署ではありますが、やりがいがあると感じています。

### 【最近気になること】

夏にテレビが観やすいように部屋のレイアウトを変えてみましたが、収納場所が上手くいかず、散らかりやすくなってしまいました。現在、テレビを優先しつつ片付けのしやすいレイアウトを検討中です。

# 保険者 だより

## あなたも、家族も、まちも元気になる健康づくり！ 開運おやま 健康マイレージ

【小山市】

小山市では、市民の皆さまが楽しく健康づくり・生きがいづくりに取り組んでいただけるよう「開運おやま 健康マイレージ」事業を実施しています。16歳以上の小山市に住所を有する方なら、誰でも参加することができます。

市や地域が実施する対象事業に参加し、開運ポイントを集めることで、市内の健康マイレージサポート店で特典が受けられる「健康パスポート」等との交換や市内小学校、中学校、義務教育学校PTAへの寄付ができます。

多くの方に参加をしていただくことで、市全体の健康への関心の高まりや活性化を目指します。

取り組み方は、以下の3つのステップです。

1

パンフレットを  
手に入れよう！

小山市健康増進課(小山市役所本庁3階)  
または市内各出張所  
で入手できます！



△小山市の健康づくり  
キャラクター Pちゃん

2

ポイントを  
集めよう！※

- ① 健(検)診の受診
- ② 対象事業に参加
- ③ ウォーキング等の運動  
でポイントを集めます！

※期間:令和4年4月1日～  
令和5年2月28日

3

応募しよう！

道の駅思川商品お取替券  
(1,000円分)などの3つ  
のコースから選んで応募  
できます！



△パンフレット



△健康マイレージ事業の様子

# ホッとひと息 道の駅塩原

～ 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、那須塩原市にある道の駅「湯の香しおばら～アグリパル塩原～」をご紹介します。

那須塩原市の入り口に位置し、観光地として訪れる人が多い那須塩原市の休憩スポットとしても人気の道の駅です。

施設内では農産物の直売所やフードコートその他、カフェが併設されており、米粉を使ったスイーツやパンなどの軽食が販売されています。生乳の粗生産額が本州1位である那須塩原市のジャージー牛乳を使用した季節のジェラートやスムージーが販売されており、筆者が訪れた際にはこれからの季節が旬のいちごフェアが開催されていました。



また、ここでしか購入することが出来ないアグリパル塩原名物の「切干大根まんじゅう（9月中旬～5月上旬まで販売）」は、ふわふわとした生地の中に那須高原大根を使用した歯ごたえのある切干大根が餡として中にたっぷり詰まっております。甘いものが苦手な人の軽食としてもおすすめです。

地元の魅力が詰まった道の駅は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？



切干大根まんじゅう 1個 150円（税込）

## 湯の香しおばら～アグリパル塩原～ 営業時間 9:00～17:00

※各施設により営業時間が異なります。道の駅公式HPをご確認ください  
※令和4年3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



令和3年度 特定健診受診啓発ポスターを作成し、県内市町へ配布いたしました。

**特定健診**って?

特定健診は  
**40歳~74歳のすべての方が**  
対象です。**年に1回**は必ず受診し、  
生活習慣を見直しましょう!

Q. 検査にお金がかかりそうで...

A. 特定健診は  
お得に受けられます  
※お住まいの市町・  
組合によっては無料

Q. 特に体調は悪くないけど...

A. 定期的な受診が  
病気の早期発見・  
予防にも  
繋がります

Q. 通院中でもいいの?

A. 通院中  
の方も  
対象です

栃木県・市町(組合)国民健康保険 栃木県国民健康保険団体連合会



## 栃木の国保

VoL.72 2022.3/SPRING

編集者 高橋 郁夫  
発行者 栃木県国民健康保険団体連合会  
〒320-0033 宇都宮市本町3番9号  
☎028-622-7242  
編集 伴印刷株式会社  
〒320-0024 宇都宮市栄町6番10号  
☎028-622-8901 / FAX 028-622-4525

さて、今年度最後の発刊となりました。最近はやがて暖かくなる日が増えてきましたが、春と言えは読者の皆さまは何を思い浮かべるでしょうか？  
出会いと別れの季節でもある春ですが、わたしも今号で担当を離れることとなりました。  
ご協力いただきました皆さまのおかげで、年間4号の発刊を終えることができました。ありがとうございます。  
4月からは新たな担当者が機関紙「栃木の国保」を作成することとなります。引き続きご協力、ご愛顧の程宜しくお願い申し上げます。  
(S・T)

