

栃木の国保

2024.1 NEW YEAR

vol. 74

特集記事

アスリートから学ぶ健康法！ — H.C. 栃木日光アイスバックス 鈴木 健斗 選手 —

特別寄稿

第3回 眠りと健康 ～ 睡眠問題への理解と快眠のコツ ～

突撃ルポ 保険者みてある記

第141回 日光市 ～ NEW DAY, NEW LIGHT ～



栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



「町民が健康で、安心して
住み続けられるまちづくり
をめざして」

上三川町長 星野 光利

2 新年のごあいさつ

栃木県国民健康保険団体連合会

理事長 花塚 隆志

栃木県

知事 福田 富一

栃木県医師会

会長 稲野 秀孝

栃木県歯科医師会

会長 大野 克夫

栃木県薬剤師会

会長 梅野 和邦

国民健康保険中央会

会長 岡崎 誠也

8 メインテーマ

国保制度改善強化全国大会

11 国保運協会長プロフィール

「誰もが安心できる国保運営のために」

国民健康保険運営協議会長 石井 侑男（矢板市）

12 私の趣味と健康法

「クリームソーダの思い出」

小山市 国保年金課 課長 菅原 直幸

13 保険者だより

のぎ健康マイレージ事業

野木町

14 突撃ルポ 保険者みてある記

第141回 日光市

～ NEW DAY, NEW LIGHT ～



18 アスリートから学ぶ健康法！

H.C. 栃木日光アイスバックス

鈴木 健斗 選手

20 特別寄稿

第3回

眠りと健康

～睡眠問題への理解と快眠のコツ～

公立大学法人埼玉県立大学

保健医療福祉学部健康開発学科 教授 有竹 清夏

22 保健師活動報告

笑顔あふれる健康づくり・まちづくり
を目指して

高根沢町 健康福祉課 健康づくり係
保健師 豊福 尚子

25 ただいまこくほ最前線

TOCHIGIの～「T」ポーズ!!

栃木市 保険年金課 国保係
今泉 結衣

小さな楽しみをつくって、毎日楽しく元気に!

足利市 保険年金課 国民健康保険担当
尾池 優香

27 リポート

保険料(税)徴収事務担当者研修会(応用編)

令和5年度 国民健康保険運営協議会委員研修会

29 ホットひと息道の駅

道の駅 那須高原友愛の森

30 ポスター・編集後記

表紙説明

「かまくら祭」



平家の落人伝説で知られる湯西川温泉。冬の風物詩である「かまくら祭」は毎年1月下旬から1カ月間開催されます。日本夜景遺産に認定された「沢口河川敷のミニかまくら」では、暗闇の中で無数の蠟燭の灯りが風に揺れ、幻想的な景色が広がります。

言 頭 卷

「町民が健康で、安心して住み続けられるまちづくりをめざして」

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

ここ数年の新型コロナウイルス感染症のまん延は、私どもの日常生活に多大な影響を及ぼしてきました。こうした中、本町で実施した町民の健康、生命を守るための様々な感染症対策の取組に対し、ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

さて、上三川町は、世界的な創作折り紙作家の吉澤章氏の出生地でありORIGAMIによるまちづくりを推進しています。今春には、ORIGAMIによるまちづくりを象徴する「ORIGAMIプラザ」がオープンする予定です。この施設は、吉澤章氏の作品を常設展示するとともに、生涯学習・子育て支援機能を担う人づくり・

地域づくりの拠点となるものです。

本町の国民健康保険につきましては、保健事業において、令和4年度から保健事業アドバイザー事業を実施しており、専門知識を有する医師等から健診結果のデータ分析に基づく助言や職員の技術向上に係る支援を受けることで、より効果的な保健事業の実施を目指し取り組んでおります。特定健康診査では、集団健診の土日開催による受診機会の確保や過去の受診歴を参考にグループ分けした効果的な受診勧奨を実施することで、受診率の向上を図っております。特定保健指導では、集団健診当日の会場内で対象者に面接を実施する初回面接の分割実施や、町保健師による直営実施を並行することで、より柔軟な対応を図り、実施率の向上に努めております。

また、保健・福祉・子育て・教育などの関係課による国民健康保

険医療費適正化プロジェクトチームを組織し、「一人あたり医療費の削減」に向けて、全庁的に健康づくりの取組を進めております。

今後は、新たに策定する「第3期国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）」に基づき、町民一人ひとりが主体的に、より良い生活習慣に取り組み、生活習慣病のリスクを早期に発見し、病気の発症または重症化を予防すること、健康寿命の延伸と医療費の適正化に取り組んでまいります。

上三川町長
星野 光利





国保の安定的運営に向けて

栃木県国民健康保険団体連合会 理事長 花塚 隆 志

新年明けましておめでとうございませう。

令和6年の年頭にあたり、謹んでご挨拶を申し上げます。

旧年中は本会の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力をいただきましたことに、厚く御礼申し上げます。

昨年は、約3年続いた新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、社会の向き合い方も大きく変化いたしました。引き続き地域住民の方々の健康で健全な日常生活を確保するために、ご尽力いただいている各関係機関の皆様には心より敬意を申し上げます。

さて、国民健康保険は制度創設以来、国民皆保険制度の中核を担い、地域医療の確保や地域住民の健康の保持増進に貢献して参りました。しかしながら、国民健康保険は被用者保険に比べて中高年齢者が多く加入していることから医療費水準が高いことに加え、被保険者の所得水準が低く保険料(税)の負担率が高いという構造的な問題を抱えているほか、急速

な高齢化の進行や疾病構造の変化などによる更なる医療費の増加、被用者保険の適用拡大等による被保険者数の減少、さらに昨今の物価上昇の影響等の要因により、依然として厳しい財政状況が続いており、国民皆保険制度のセーフティネットである国民健康保険の運営を安定化させていくことは、我が国の社会保障制度上、大変重要な課題となっております。

このような中、国保連合会を取り巻く情勢といたしましては、国が進める審査支払機能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、支払基金と国保連合会においては、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、整合的なコンピュータチェックの実現に向けて取り組みが必要があるほか、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、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お

り、大変重要な課題となっております。

一方、昨年6月に医療DXの推進に関する工程表が示され、オンライン資格確認の原則義務化、健康保険証の廃止、電子処方箋システム対応の拡大等をはじめ、公費負担医療制度の現物給付化対応、予防接種に係る請求支払業務など、本会が取り組む課題は山積しております。

このような状況を踏まえ、本会といたしましては、国の動向等に迅速かつ的確に対応しながら、保険者が取り組む地域住民の健康づくりや医療費適正化の支援に努め、保険者の共同目的達成機関としての役割と使命を果たして参る所存でございます。

会員の皆様におかれましては、今後とも更なるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、益々のご多幸とご発展を心から祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

人が育ち、地域が活きる 未来に誇れる元気な“とちぎ”

栃木県知事 福田 富一



栃木県国民健康保険団体連合会
会員の皆様、あけましておめでと
うございます。

会員の皆様には、日頃から、国
民健康保険事業の円滑な運営に格
別の御協力をいただき、厚く御礼
申し上げます。

本年は、知事5期目の任期の仕
上げの年となります。私は、これ
まで、自然、歴史、文化など、栃
木県が有する多彩な「本物」を磨き
上げて参りました。今後とも、県
民の皆様と力を合わせ、国内外か
ら「選ばれるとちぎ」の実現に努め
て参ります。

昨年は、栃木県誕生150年の
節目であり、また、我が国で初め
となるG7男女共同参画・女性
活躍担当大臣会合が本県で開催さ
れ、記念すべき1年となりました。
各国代表団の皆様には、本県の誇
る「本物」と、地元の皆様の温かい
おもてなしに対し、高い評価をい
ただきました。今後は、大臣会合
の開催を契機とした男女共同参画
に対する関心の高まりを生かしな
がら、社会全体の機運醸成を図る
とともに、女性の経済的自立など
の課題解決に向けた施策を展開し、

女性活躍を一層推進して参る考え
であります。

また、計画期間の4年目となる栃
木県重点戦略「とちぎ未来創造プラ
ン」に掲げた本県の将来像「人が育
ち、地域が活きる 未来に誇れる元
気なとちぎ」の実現に向けて、
人口減少問題の克服と地域の活力維
持を目指す「とちぎ創生15戦略(第
2期)」と相互に連携を図りながら、
プランに掲げた各プロジェクトを着
実に展開して参ります。

さらに、長期にわたりコロナ禍の
影響を受けた県内経済の回復を確か
なものとし、持続的発展につなげて
いくため、積極的なグローバル展開
による地域経済の活性化を図るほか、
全ての県民がデジタル技術の活用に
よる恩恵を享受し、便利で快適に暮
らし続けることができる社会の形成
を目指して参ります。

さて、国民健康保険につきまして
は、昨年12月に「栃木県国民健康保
険運営方針(第3期)」を策定し、納
付金ベースの統一を図りながら、「県
内のどこに住んでも、同じ世帯構成、
同じ所得水準であれば、同じ保険税
水準」を目指すこととしております。
このため、引き続き市町とともに、

国保税の収納率の向上や保険給付の
適正実施、医療費適正化、事務の標
準化・広域化などの取組を推進して
参ります。

今後も持続可能な国民健康保険
制度を堅持していくため、安定的
な財政運営並びに市町の国保事業
の広域的及び効率的な運営の推進
に取り組んで参りますので、引き
続き皆様の御協力をお願いいたし
ます。

また、本年12月に現行の健康保
険証が廃止され、マイナンバーカー
ドと一体にしたマイナ保険証への移
行が予定されておりますので、県と
いたしましては、市町と連携・協力
して、円滑な制度運営の下、被保険
者の皆様の利便性が向上するよう努
めて参りたいと考えております。

時代が大きく変化する今、その潮
流をしっかりと捉え、多様なニーズ
に対応しながら、未来志向で「新し
いとちぎ」づくりに取り組んで参り
ますので、県民の皆様により一層の
御理解と御支援をお願いいたします。
本年が皆様にとって素晴らしい
年となりますことをお祈り申し上
げまして、新年のごあいさつとい
たします。



国民皆保険制度の堅持に向けて 最善を尽くす

栃木県医師会 会長 稲野 秀孝

新年明けましておめでとうござ
います。

新春を迎え、栃木県国保連合会
会員の皆様のますますのご健勝と
ご多幸を心からお祈り申し上げま
すとともに、県医師会への特段の
ご指導、ご鞭撻に對しまして改め
まして厚く感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、とりわ
け感じますことは、新型コロナウイルス
感染症が5月8日以降、感
染症法上の位置づけが5類へ変更
されました。これに伴い、会議や
研修会等の多くが対面での開催と
なり、懇親会等も行えるようにな
ってきました。しかしながら、
弱毒化したとはいえウイルス自体
が完全に消滅したわけではなく、
多くの医療機関においては、今も
コロナに加えインフルエンザにも
しっかりと向き合っており対応して
おります。今後は感染症対策に向け
た体制整備、さらに医療DXの推
進に医師会として役割を果たして
参りたいと思います。

また、自然災害が多い年であり、
7月には青森県や秋田県で線状降
水帯が発生し、特に秋田市内では
記録的な大雨の影響で、多くの医

療機関が深刻な打撃を受け、中核
病院が一時救急搬送受入れ停止に
陥りました。物価高騰などの影響
により経営状況が厳しい中、被害
にあわれた多くの被災者の皆様に
對し、心からお見舞いを申し上げ
ます。

ところで、国民健康保険は、被
用者保険とともに国民皆保険の一
翼を担う地域保険であり、国民健
康保険制度の基盤をなす柱であり
ます。本会は医師と家族・従業員
等からなる医師国民健康保険組合
を運営しておりますが、所得水準
の高い国保組合として、定率国庫
補助の削減が実施され、大変厳し
い組合運営を迫られております。
定率国庫補助が減り、組合員数の
減少が加速する中、超高額薬剤(レ
ガネマブ、オプジーボやキムリア
等)による医療問題は、医師国保
組合だけでなく、日本のあらゆる
保険者にとって問題であり、本会
のような規模の小さい保険者に
とって大きな脅威となっております。
さらに組合員の高齢化が進ん
でいくという状況は、全国の国保
組合が抱えている共通の課題であ
ります。

ご存じのように国民健康保険
は、政府管掌健康保険と比べ被保
険者の年齢構成が非常に高く低所
得者ならびに無職の割合が高いと
いう構造的な問題を抱えておりま
す。特に国民健康保険を含めた公
的保険は、保険料収入をはるかに
超える保険給付を行っております
が、一方、被用者保険と比べはる
かに保険料の滞納者が増加して
おり、厳しい財政運営を迫られて
おります。

皆様方には、このような厳しい
状況のなか、国保の健全な運営を
図るため、日夜ご精進・ご努力を
いただいておりますことに、心か
ら敬意を表します。

医療界には医師の働き方改革の
施行をはじめ、医療DXの推進、
第8次医療計画の実施、トリプル
改定等もあり、難問が山積してお
ります。

こうした課題解決に向けて、座
して待つのではなく、関係団体の
皆様と連携を取りながら、国民皆
保険制度の堅持に向けて最善を尽
くすことをお誓い申し上げます、新年
のご挨拶とさせていただきます。

歯科医療を通して健康寿命の延伸と 生活の質の向上に貢献する

栃木県歯科医師会 会長 大野 克 夫



新年あけましておめでとうござ
います。

平素は、本会並びに歯科医師国
民健康保険組合に対しまして、格
別のご高配を賜り厚く御礼申し上
げます。

2019年12月に、第1例目の
感染者が報告されてから、わずか
数カ月でパンデミックと言われる
世界的流行となった新型コロナウイルス
に感染症法上の位置付けが5類感
染症に引き下げられました。街中
や観光地では活気が戻りつつあり
ますが、次のピークはもう来ない
という保証はありません。また、
昨年は例年になく酷暑の日が続い
たり、また急に寒くなったりと天
候にも振り回され、体調を崩した
方も多くみられました。今後も新
型コロナウイルス感染症の再拡大
や、インフルエンザの流行による
医療機関を中心とした混乱には引
き続き注意が必要であり、まだま
だ油断できない状況です。

一方、マイナナンバーカードと健
康保険証が一体化した「マイナ保
険証」の利用に関しては、誤登録
や給付割合のエラー等が明るみに

なり、制度への信頼を揺るがしか
ねない問題となっております。し
かし、マイナ保険証を活用するこ
とにより医療機関や薬局では、受
診者の健康保険資格情報等が即時
に確認できるほか、今までの保健
医療情報と紐づけることができ、
さらには事務負担や人件費の削減
が見込まれることから、官民一体
となつて信頼の回復を目指すべき
と考えます。

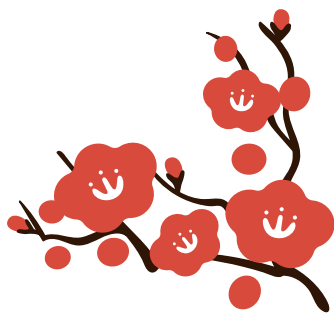
ところで、現在歯科医師会では
「8020運動」に代わる口腔健
康管理の手立てとして、オーラル
フレイルの予防を推奨しておりま
す。オーラルフレイルとは、口の
機能のわずかな衰えや食生活が偏
るなどの状態であり、例えば滑舌
が悪くなる、食べ物をこぼす、む
せる、かめなない食べ物が増える、
口の中が乾くなどの軽い症状から
始まります。早めに気づき、適切
な対応をすることでより健康な状
態に近づけることができます。

また、新型コロナウイルス感染
症蔓延時の感染予防対策を契機と
して、口腔ケアの重要性が見直さ
れてきました。口の中には多くの
細菌がいますが、手術や抗がん剤

治療、放射線治療を行って全身の
抵抗力が下がるときに、口腔ケア
によって肺炎などの合併症のリス
クが下がります。がん患者さんに
対して手術前後に口腔ケアを行っ
た場合、入院期間の短縮が見られ
たというデータもあります。医療
費の抑制にも繋がります。このよ
うに口腔ケアによるメリットはた
くさんあります。

これからも歯科医師会は、歯科
医療を通して健康寿命の延伸とQ
OL（生活の質）の向上に貢献し
て参る所存でございますので、ご
協力を賜りますようお願いいた
致します。

末筆ながら皆様のご健勝とご多
幸をお祈り申し上げますとともに、
栃木県国保連合会の益々のご発展
をお祈り致しまして、新年のご挨拶
とさせていただきます。



医薬品提供等を通じて 県民の健康維持に寄与する

栃木県薬剤師会 会長 梅野 和 邦



新年あけましておめでとうござ
います。

栃木県国民健康保険団体連合会
の皆様には、日頃から本会会務運
営に対しましてご協力とご支援を
いただいております。厚く御礼申し上
げます。

新型コロナウイルス感染症パン
デミックは、未だ収束の見通しが
立たないまま経過しており、昨年
5月には感染法上の位置づけが2
類相当から5類へと移行いたしま
したが、インフルエンザや他の感
染症の同時流行もあり、風邪薬、
特に咳に対する治療薬の供給が不
安定となつて保険薬局の業務に大
きな負担を与えております。また、
その他の医薬品も供給が不足する
状況が繰り返して続いており、国民
の健康維持に直接かわる医薬品
の供給が滞ることはあってはなら
ない事態であることから深刻な状
況であることから早期の安
定供給を切に願うばかりです。

本年4月から施行される第8次
医療計画では、これまでの事業に
加え新たに新興感染症への対応が
加わりました。本会をはじめ薬局

薬剤師は新型コロナウイルス感染症の対応
の中で浮き彫りとなった地域医療
の様々な課題に対応するとともに、
人口構造の変化にも対応を図るよ
う、昨年に引き続き、医師会、歯
科医師会、看護協会や行政と連携
し、県民の健康維持に寄与してま
いる所存です。

また昨年4月から運用が始ま
ったオンライン資格確認カードリ
ダー顔認証システム、電子処方せ
んへの対応等、保険薬局において
も国民が安全で安心な医療提供を
享受できるためにさらに推進して
まいります。

本会としましては、本年も引き
続き貴連合会と協力して被保険者
の皆様のためのお薬相談等のお手
伝いをさせていただければと考え
ており、栃木県国民健康保険団体
連合会の皆様にご支援をいただけ
ますようお願い申し上げます。本年が
皆様にとって良い年でありますこ
とを祈念し新年のご挨拶とさせて
いただきます。



医療・保健・介護・福祉の 総合的・専門的機関としての 役割を果たす

国民健康保険中央会 会長 岡崎 誠也



新年あけましておめでとうござ
います。

令和6年の新春を迎え、一言ご
挨拶を申し上げます。

皆さまには日頃から国保中央会
の運営に對しまして、ご支援とご
協力をいただいておりますことに
厚く御礼を申し上げます。

さて、少子高齢化の進展に伴う
生産年齢人口の減少や物価の高騰
など、我が国の社会保障の根幹を
成す国民健康保険事業や後期高齢
者医療事業、介護保険事業、障害
者総合支援事業等を取り巻く環境
は厳しさを増しております。

本会においては、昨年3月に策
定した「国保連合会・中央会のめざ
す方向2023」でも明らかにした
とおり、医療・保健・介護・福祉
の総合的・専門的機関として、国
保連合会とともに、都道府県、市
町村等の業務を幅広く支援してま
います。

令和6年においては、第一に、「審
査支払機能に関する改革工程表」に
基づく取組として、クラウドへの
移行や受付領域の支払基金との共
同利用を内容とする次期国保総合

システムが4月より稼働すること
となるため、本会は、システム更
改後の安定稼働に努めるとともに、
システムの最適化による保守・運
用費の削減に全力で取り組んでま
います。

また、審査・支払領域の支払基
金との共同開発・共同利用につい
ても実現に努めてまいります。

第二に、医療DXの推進として、
全国医療情報プラットフォーム構
築の基盤となるオンライン資格確
認等システムについて、引き続き、
支払基金とともに、システムの開
発・運用に携わり、安定的な稼働
に寄与していくとともに、マイナ
ンバーカードと健康保険証の一体
化の対応を進めてまいります。

また、全国医療情報プラット
フォームのうち、介護や予防接種
など、地方自治体の業務に関わり
の深い分野については、国保連合
会及び本会が中心となつて、全国
で介護等の情報を共有・交換でき
るシステムの開発・運用を担って
いくこととしております。

第三に、KDB(国保データベ
ース)システム等を活用し、国民健康

保険、後期高齢者医療、介護保険
の三地域保険が一体となった予防・
健康づくり事業の充実に取り組ん
でまいります。

令和6年度からは第4期医療費
適正化計画や第3期データヘルス
計画等が開始されますが、KDB
システム等を活用した健康・医療・
介護情報の分析・評価や保健事業
支援・評価委員会による助言など
により、国保連合会の支援を通じ
て、保険者の取組に引き続き協力
してまいります。

このように新しい年においても
多くの重要な課題に直面しており
ますが、全国の国保連合会や全国知
事会、全国市長会、全国町村会を
はじめとする地方団体、国保組合、
後期高齢者医療広域連合などの関
係団体とも十分に連携を図りなが
ら、保険者等の皆様の業務支援に
総力をあげて取り組んでまいりま
すので、一層のご理解、ご協力を
賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が明るく希望
に満ちた素晴らしい一年となるこ
とを心からご祈念申し上げます。
新年のご挨拶といたします。

国保制度改善強化全国大会

「医療保険制度の一本化を早期に実現すること」
 「国保の財政基盤強化のための公費投入の確保を確実に実施するとともに、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、適切な評価と財政支援の充実を図ること」
 「普通調整交付金が担う自治体間の所得調整機能を今後とも堅持するとともに、生活保護受給者の国保等への加入の議論については見直しを行わず国としての責任を果たすこと」
 「医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため必要な措置を講じるとともに、公立病院等の医療提供体制を確保するため、十分な支援策を講じること」
 「こどもの医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置を早期に公廃するとともに、こどもの医療費助成に係る全国一律の制度の創設及びこどもに係る均等割保険料(税)の軽減制度の拡充を行うこと」
 「こども・子育て政策強化の財源の一環とされている支援金制度仮称の検討に当たっては、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう十分配慮すること」

「国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、その開発や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政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確実に講じること」
 「国保連合会のシステム開発や運用の財源を確保するため、ICT積立資産の積立上限の引き上げ等現行の運用ルールの見直しを行うこと」
 「国保連合会が地方自治体の医療・保健・介護福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、必要な措置を講じること」
 「国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向けKDBシステムの更なる活用を進めるため、制度的役割の拡充を図るとともにシステム更改等に係る財政措置を講じること」
 「医療DXの取組を強力に推進し、マイナパーカードと健康保険の一体に当たっては、国民や保険者に対し十分な周知や情報提供を行うなど国の責任において万全の措置を講じること」
 「国民健康保険組合の健全な運営を確保すること」



国保制度改善強化全国大会

国保中央会や都道府県国保連合会など国保関係9団体は、令和5年11月13日(月)、「国保制度改善強化全国大会」を東京都・千代田区の砂防会館別館(シェーンバッハ・サボー)にて開催し、本県から10名が参加した。

決議には、国保財政基盤強化のための公費投入の確実な実施をはじめ、こども医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置の早期撤廃、全国一律のこども医療費助成制度の創設、国保総合システムの開発や運用への財政措置などが盛り込まれ満場一致で採択した。大会終了後には、決議の実現に向け、政府・国会関係者や地元選出国會議員への陳情を実施した。

公費投入の確実な実施など12項目を決議

令和2年度以降、新型コロナウイルス感染症拡大防止により大会の規模を縮小していたが、今年度は通常規模での開催となり、全国の国保関係者約560名が集集した。開会にあたり、全国町村会代表として金子政則岐阜県八百津町長が開会の辞を述べた。

次いで主催9団体を代表し、岡崎誠也 国保中央会会長(高知県高知市長)が挨拶を述べた。



▲ 主催者挨拶をする岡崎誠也 国保中央会会長

まず始めに、「全国各地から多数の国保関係者の皆様のご参集を賜り、お礼申し上げますとともに、日頃より国保事業の安定的な運営にご尽力いただいていることに敬意を表す」と述べた。

また、国保制度に関し、「昭和13年の施行以来、国民皆保険体制の中核として、地域医療の確保と住民の健康維持増進に寄与してきたが、国保制度の構造的な問題により国保の運営は厳しい状況が続く、やむを得ず一般会計からの多額の繰り入れを余儀なくされ、制度崩壊の危機的な状態が続いてきた」とし、「国からの更なる財政支援の拡充により国保財政の基盤強化を図り、平成30年度より都道府県が国保運営の責任主体となりこれまで順調に運営されているが、少子高齢化が進む中で医療費の更なる増加や低所得者の増加による構造的な問題は続いており、さらに昨今の物価上昇などの影響もあり、国保の

事業運営は厳しい状況が続くことが見込まれる。国保関係者は保険者機能を発揮し引き続き事業運営に努力していく必要があるが、将来にわたり国保制度を持続可能とするため、国も重要な責任をしっかりと果たすことが強く求められる」と述べた。

具体的には、「新たな国保制度を安定的に運営するための大前提である毎年度3,400億円の公費投入を今後400億円の公費投入を今後も確実に実施すること」、「生活保護受給者の国保等への加入の議論については、安定化に努めている国保財政を悪化させる恐れがあることなどから、一貫して反対していくこと」と、「国保運営の基幹システムである国保総合システムの開発や運用には、市町村等保険者に追加的な財政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こと」を強く求めると述べた。また、11月10日に閣議決定された5年度補正予算案はクラ

ウド移行後のシステムの最適化に向けた対応等をするため約25億円が措置されたことから、補正予算案の今臨時国会での早期成立を強く要望すると述べた。

最後に、「国保が抱えている当面の重要課題の解決に向けた決議を行い、国にその実現を強く求めていく」と訴えた。

続いて、全国市長会を代表し、横山幾夫高知県安芸市長が、「組織の総意を結集して、本大会における決議の実現に向け、断固邁進することを誓う」と大会宣言を読み上げた。

その後、来賓挨拶として塩崎彰久厚生労働大臣政務官、船橋利実総務大臣政務官、田村憲久自由民主党政務調査会長代行・元厚生労働大臣、大島敦立憲民主党企業・団体交流委員長が登壇し、祝辞を述べた。

挨拶後、議事に入り、議長



▲ 決議文を読み上げる宮田秀利
福島県塙町長

団に田島健一 国保中央会副会長（佐賀県白石町長）、全国市長会代表 横山幾夫 高知県安芸市長、全国町村会代表 宮田秀利 福島県塙町長が議長団に選出され、宮田町長が12項目の決議文を読み上げ、大会の総意として採択された。

決議を採択後、全国市議会議長会を代表し 神谷建一 福岡県宗像市議会議長が閉会の辞を述べ、大会は閉幕した。

決議の早期実現に向け陳情運動を展開

大会終了後、全国の市町村長を筆頭とし、国会・政党及び政府関係者へ行う代表陳情と、参加市町村等職員で行う地元陳情を実施した。

栃木県選出の国会議員8名（茂木幹事長は代表陳情にて対応）への陳情活動については、対面で2名の議員へ陳情書を手渡し、国保を取り巻く諸問題について理解を求めた。議員からは「公費の確実な投入や国保総合システムに対する財政支援など決議された内容に関し承知した」と応じられた。



▲ 船田元議員（左から3人目）

**国保制度改善強化
全国大会・主催団体**
国民健康保険中央会、
都道府県国民健康保険
団体連合会、全国知事
会、全国都道府県議会
議長会、全国市長会、
全国市議会議長会
全国町村会、全国町村
議会議長会、全国国民
健康保険組合協会



▲ 築和生議員（中央）

決 議

記

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。
国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。

- 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 一、国保の財政基盤強化のための公費投入の確保を確実に実施するとともに、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、適切な評価と財政支援の充実に努めること。
- 一、普通調整交付金が担う自治体間の所得調整機能を今後も堅持するとともに、生活保護受給者の国保等への加入の議論については、見直しを行わず国としての責任を果たすこと。
- 一、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため必要な措置を講じるとともに、公立病院等の医療提供体制を確保するため、十分な支援策を講じること。
- 一、こどもの医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置を早期に全廃するとともに、こどもの医療費助成に係る全国一律の制度の創設及びこどもに係る均等割保険料（税）の軽減制度の拡充を行うこと。
- 一、こども・子育て政策強化の財源の一環とされている支援金制度（仮称）の検討に当たっては、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう十分配慮すること。
- 一、国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、その開発や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政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確実に講じること。
- 一、国保連合会のシステム開発や運用の財源を確保するため、ICT積立資産の積立上限の引き上げ等、現行の運用ルールの見直しを行うこと。
- 一、国保連合会が地方自治体の医療・保健・介護・福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、必要な措置を講じること。
- 一、国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向けKDBシステムの更なる活用を進めるため、制度的役割の拡充を図るとともにシステム更改等に係る財政措置を講じること。
- 一、医療DXの取組を強力に推進し、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に当たっては、国民や保険者等に対し、十分な周知や情報提供を行うなど国の責任において万全の措置を講じること。
- 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右 決議する。

令和五年十一月十三日

国保制度改善強化全国大会



矢板市

いし い
石井

いく お
侑男

会長の一言

誰もが安心できる国保運営のために

被保険者数が減少する一方、医療費は増大傾向にあり、国保を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。そのような中で、国保の広域的・安定的な運営を目指すべく県と市町は一体となって取り組んでいます。

本市におきましても、医療費適正化や特定健診受診率向上等の取組を通して、誰もが安心できる国保の運営を推進してまいります。

矢板市は、栃木県の北東部、東京圏から北に約100キロメートルのところに位置しています。南北には国道4号と2つのインターチェンジを擁する東北自動車道が縦貫し、東京圏と東北地方を結んでいます。また、市街中心部にはJR宇都宮線の2つの駅を有し、交通の利便性の高いまちとなっています。

その一方で、北部が日光国立公園に含まれ、20万本のレンゲツツジが群生する「八方ヶ原」や幻の滝として一躍脚光を浴びた「おしらの滝」がある高原山を擁し、その麓には県内一の生産量を誇るりんご畑が広がる自然豊かなまちでもあります。

令和3年に策定した本市運営の基本指針である「矢板市総合計画」及び「矢板市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を一体的に策定した「やいた創生未来プラン」におきましては、重点項目として「健康なまちづくり」を掲げ、医療や支援の輪が充実した健康なまちを目指すべく、保健予防の推進、健康づくりの推進、医療保険制度の適正運営等を重点的取組として定め、各種健診や保健指導の充実、医療費の抑制、

国民健康保険の適正運営を図るべく、取り組んでいるところです。

さて、本市の国保運営協議会会長を務められる石井侑男氏は、平成15年に矢板市の市議会議員に当選され、様々な要職を歴任されながら、現在6期目を迎えました。永年の間、地方自治の伸長発展と市政の向上に御尽力されてこられた実績が認められまして、今年、全国市議会議長会から議員在籍20年の表彰を受けられました。

国保運営協議会の会長としましては、平成25年から平成29年までの間、国保運営協議会会長を務められ、国保制度改革の黎明期におきまして多大なる御尽力をいただきました。そして、令和5年5月より国保運営協議会会長として再任されました。国民健康保険を取り巻く環境は、被保険者数の減少や医療費の増大など、厳しい状況が続いていますが、第2期栃木県国民健康保険運営方針や現在栃木県において策定中の第3期運営方針のもと、その豊富な知識と経験を生かして、市民の誰もが安心して国民健康保険の運営のために御活躍いただけることを期待しております。

私

の趣味と健康法

クリームソーダの思い出



小山^な市^お 国保^{ゆき}年金^す課^が
課長 菅原 直幸

子どもの頃、走るのが大好きでした。K小学校5年生の時、H先生独特の指導のおかげで、郡の陸上競技大会の二千メートルで大会新記録で優勝してしまいました。

K中学では陸上部に入部。顧問のS先生は『全国大会に出場したいか、よし、俺が連れて行ってやる。但し、そのための厳しい練習をする』と高校生になったとき記録が伸びなくなるが、それでもやるか』と聞かれ、私はそれでも全国大会に出たいで

すと答えました。

陸上部には全国で準決勝まで進んだ憧れのT先輩がいました。T先輩は『苦しくなっただけが練習だ』『炭酸飲むな、牛乳飲みめ』が口癖でした。私は中学の3年間すべての大会が終わる直前まで炭酸飲料を一滴も飲みませんでした。炭酸を飲むと足が遅くなると信じ込んでいたのです。

中学3年生になり全国大会出場のアスリートチャンスの年。出場するには地方大会で標準記録を突破することが必要です。当時男子八百メートルの標準記録は2分3秒0。私は覚えていましたが、母が生前『お前は練習から帰ってくるたびに標準記録まであと何秒、あと何秒と繰り返し話していたん

だよ』と教えてくれました。

夏の大会で、とうとう標準記録を突破、タイムはなんと2分3秒0。あと0.1秒でも遅ければ駄目でした。S先生は我が事のように喜んでくださいました。

S先生、ありがとうございます。

全国大会は真夏の大阪の長居陸上競技場。大阪に到着した大会前日、S先生は私を連れて喫茶店に入り『クリームソーダ飲みか』と言って注文してくれました。私は断つては失礼だと思い、いただきます。

ああ、炭酸飲んじやった、と思いました。

大会当日、私は緊張と炭酸を飲んだ後悔の中で予選に臨むも惨敗。敗退後すぐ私は競技場の自販機の前に行

きました。そして、炭酸飲料ばかり十本飲みました。

その後、M高校でも陸上部に入部しますが私の記録は伸びません。そんな私を見て顧問のK先生は責任を感じておられるようでした。

K先生、ごめんなさい。

今も毎朝三十分、田んぼ道を走って走るのが私の趣味と健康法です。

本年が読者皆様にとって素晴らしい年となりますように。



保険者 だより

のぎ健康マイレージ事業

【野木町】

野木町では、町民の皆様が健康で元気に暮らすことができるよう、自主的・積極的な健康づくりを応援することを目的とした「のぎ健康マイレージ」事業を実施しています。

参加者は、4つの健康目標のうち必須項目（※①②）2項目を含む5ポイント以上をクリアすることで「記念品」を受け取ることができます。

目標① 健康診査・がん検診を受診しましょう（※必須）（受診した項目ごとにポイントが加算されます）

目標② 健康づくりを宣言しましょう（※必須）

例：ラジオ体操を毎日行う、毎食1品以上野菜のおかずを食べる 等

目標③ 歯の検診などを受診しましょう（1事業1ポイント）

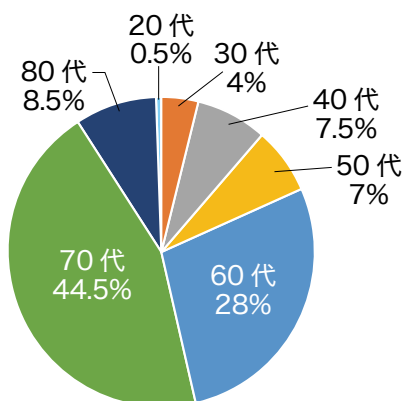
目標④ 健康に関する事業やイベントに参加しましょう
（1事業1ポイント）

のぎ健康マイレージ事業結果（令和4年度）

【登録者】200名 うち完了者151名（75.5%）

【性別】男性67名（33.5%） 女性133名（66.5%）

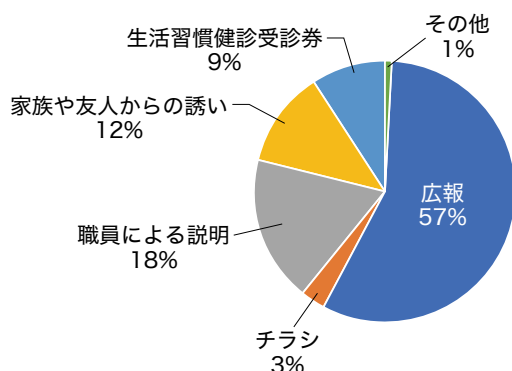
【年齢別】



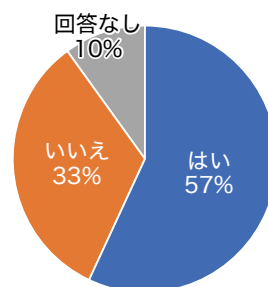
【参加した方の声】アンケート結果より

- ・健康づくりへの関心が向上した。
- ・食事について考えるきっかけになった。
- ・健康のために、なるべく歩くようになった。

参加のきっかけ



事業に参加して健診・検診の検査値等で、前回から改善している項目はありますか？



令和4年度の事業において、記念品を受け取った完了者に実施したアンケートでは、57%の方において、事業に参加して、健診・検診の検査値等で、改善した項目があるという成果が見られました。



第141回

日光市

突撃ルポ

保険者_{みてある}記_き

NEW DAY, NEW LIGHT

日光市

合言葉は「NEW DAY, NEW LIGHT」

pipitLINQの導入

449.83平方キロメートルで、県土の約4分の1を占めています。北部から南西部にかけて山地が広がり、南部には大谷川により形成された今市扇状地が広がります。また、標高が

2,578メートルの白根山から、200メートル程度の平坦地域まで大きな起伏があり、四季を通じて変化に富んだ観光・スポーツ・レクリエーションを可能にしており、国内外から多くの観光客が訪れています。

「NEW DAY, NEW LIGHT」を合言葉に「古くからあるもの」から「新しくできたもの」まで、市民が大切にしているものに新しく光を当て、より活気あふれる、魅力的な街づくりを目指しています。また、脱炭素社会に向けた明確な道筋を示すことが重要と考え、2050年までに温室効果ガスの実質排出量ゼロを目指すことを宣言し、その実現に向けた取組を推進しています。

初めに、税務課徴収係の湯澤係長に収納率向上に向けての取組についてお話をうかがいました。

今回は、豊かな自然と多様な観光資源に恵まれた日光市を訪れ、日光市の目指す街づくりや国保税収納率向上及び保険者努力支援制度に係る取組、住民の健康づくり支援等についてお話をうかがいました。

湯澤係長は「今年度7月から新たな事業として、各金融機関の預貯金情報を電子上で照会することができるようpipitLINQ（ピピットリンク）を導入しました」と話します。これまでは国保税滞納者の預貯金情報を照会する際、書面で照会をかけており、照会から3ヵ月後に結果が届くということもあったそうです。本システム導入後は、照会をかけてから1週間程度で預貯金情報の取得が可能になったと言います。「3ヵ月前のデータでは口座にお金があっても、差押を行う頃にはないということもありました。pipitLINQ

四季を通じて変化に富んだまち

日光市は栃木県の北西部に位置し、北は福島県、西は群馬県に接しており、総面積は1,





▲税務課 湯澤係長

令和6年2月頃には国保連合会が実施する「保険料(税)収納率向上支援コールセンター事業」に参加し、現年度分滞納者に対して電話催告を行う予定で調整を進めているそうです。「今後効果的な事業があれば導入し、少しでも収納率向上に繋がればと考えています」と話

収納率向上支援コールセンター事業への参加

INQの導入により迅速に口座の動きを把握でき、早期の差押、迅速な滞納処分を行うことができるようになりました」と話します。効果的な運用方法については、これから研究していきたいとのことでした。



▲保険年金課 島貫主事(左)と北山係長(右)

北山係長は「国保資格の喪失後に国保の被保険者証を使用して医療機関等へ受診をしてしまふ、いわゆる不当利得については、被保険者の負担軽減のため

続いて、保険年金課医療給付・年金係の北山係長、島貫主事に保険年金課における取組についてお話をうかがいました。

保険者間調整の推進

し、収納率向上に向けてひたむきに取り組む様子がうかがえました。

にも、可能な場合には保険者間調整を案内しています」と話します。

様々な手段で第三者行為を発見する

日光市では、保険者努力支援制度の評価指標の一つにもなっている、第三者求償事務に力を入れており、通常のレセプト点検や第三者行為と疑われる傷病名からの抽出に加え、柔整療養費支給申請書や高額療養費対象レセプトについても点検を行っているそうです。島貫主事は「点検後に第三者行為が疑われたレセプトについては、医療機関へ照会をかけます。個人情報保護を理由に電話での照会を断られる場合には文書で照会をかけ、負傷原因の特定を行います」と話します。「レセプトに特記事項10（第三者行為）の記載がある場合や、医療機関への照会では負傷原因を特定できない場

合には、直接被保険者に確認を行います。そこで第三者行為が発見された場合には、傷病届等の提出の義務があること、加入している保険会社によつては傷病届等の作成を代行いただける場合があることを被保険者へご案内することで、届出の提出を促しています」と話し、第三者行為の発見及び傷病届等の提出勧奨に根気強く取り組んでいる様子うかがえました。

一方で、傷病届等の自主的な提出率が低いことについては大きな課題であると言います。また、「身に覚えのない番号からの電話に出ない方もいるため、負傷原因が分からず保留になっている案件への対応が課題になっています」と話し、求償が難しい案件に対して苦慮する様子もうかがえました。



▲保険年金課 福田係長

日光市の糖尿病重症化予防事業

続いて、保険年金課保健事業係の福田係長、須藤副主幹に健康づくり支援の取組について話をうかがいました。

日光市では、特定健診の結果や医療費データを活用して、糖尿病重症化予防事業に取り組んでいるそうです。福田係長は「データヘルス計画においても、糖尿病患者の増加や糖尿病が引き起こす合併症の増加が課題として挙げられており、日光市では重要な取組であると感じています」と言います。「当年度の特定健診結果から糖尿病重症化予防プログラムの案内を行って

おり、健診結果の説明とともに、保健指導の勧奨を行っています」と話します。この取組が、糖尿病重症化予防プログラムに係る取組実績において、日光市が県内上位の保健指導実施者数を誇る理由の一つになっているのではないかと感じました。

一方、課題もあるようで、「健康課の地域担当保健師たちと連携を取って保健指導を行っていますが、受けていただけないことも多々あります。一人でも多くの方に保健指導を受けてもらえるよう引き続き努力していきたいと思っています」と話し、糖尿病重症化予防事業に前向きに取り組む姿勢が感じられました。



▲保険年金課 須藤副主幹



特定保健指導の実施率向上に向けて

須藤副主幹は「日光市の特定保健指導実施率は、新型コロナウイルス感染症の影響により下がって以降、伸び悩んでいるのが課題です」と話します。実施率を上げる打開策として、令和6年度から特定健診の結果説明会で特定保健指導の初回面接を導入することを検討しているそうです。「今までは、集団健診の場合、健診結果に特定保健指導の申込書を同封して郵送していましたが、希望があった方に対して特定保健指導を行っていましたが、なかなか申し込みに繋がらない状況でした」と話します。「令和6年度以降は、健康課と連携し、保険年金課でも健診の結果説明会を導入して、特定保健指導の初回面接を行うことで実施率の向上を目指したいと思います」と意気込みます。対面で健診結果をお返しするという新たな仕組みを導入するこ

とで、特定保健指導実施率の向上が期待されます。

特定健診は引き続きの努力を

福田係長は「特定健診の受診率は新型コロナウイルス感染症まん延前の数値に戻りつつあります」と言います。「引き続き、データヘルス計画に基づき広報や受診勧奨を行い、受診率向上を目指していきたいと思っています。人工知能を使用した勧奨ハガキの送付や電話による受診勧奨を続けていきたいです」と話し、特定健診受診率向上に向けて粘り強く取り組む姿勢がうかがえました。

新たな方法を取り入れながら国保収納率向上に向けた取組や住民への健康づくり支援を行う日光市。職員の方々が想いを一つにして、様々な業務に対して熱心に取り組む様子が感じられる取材となりました。

◎日光市の概況

		令和2年度	令和3年度	令和4年度
総人口(人)		79,820	78,313	77,153
総世帯数(世帯)		36,610	36,368	36,404
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	12,410	12,230	11,392
	被保険者数(人)	19,128	18,696	17,703
	被保険者加入率(%)	24.0	23.9	22.9
保険料(税)	一人当たり調定額(円)	93,233	93,003	94,021
収納状況(現年分)	収納率(%)	91.12	92.75	91.99
一人当たりの療養諸費用額(円)		373,023	400,648	405,605
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	(元年)42.2	(2年)33.5	(3年)41.7
	特定保健指導実施率(%)	(元年)38.1	(2年)36.3	(3年)30.4



今回の取材にご対応いただきました日光市の皆さん。ありがとうございました！

特集 記事

プロスポーツ選手から健康を学ぶ!

今回は、アイスホッケーの県内プロチーム「H. C. 栃木日光アイスバックス」に所属しており、副キャプテンを務める鈴木健斗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。



※写真提供：H. C. 栃木日光アイスバックス

81 FW 鈴木 健斗 選手

○出身地：北海道札幌市
○生年月日：1994年12月9日 ○身長／体重：175cm 78kg
○経歴：北海高校→中央大学→日本製紙クレインズ



——鈴木選手が普段食事の面で気を付けていることを教えてください。

バランスのとれた食事と身体を作るうえでももちろん重要ですが、僕は心のケアとして自分の好きなものをよく食べに行きます。スポーツ選手は、メンタルが疲れるとパフォーマンスにも影響が出てしまいます。試合前の食事は気を付けていますが、試合が終わったらそのとき自分が食べたいものを食べて、心のケアをするようにしています。

——公式サイトのプロフィールではチーム一の料理上手とありましたが……

冗談ですよ（笑）でも、自分で料理を作ることもあります。いつも奥さんに作ってもらっていますが、奥さんが疲れていそうなときは何食べたい？と聞いて作ってあげたりしています。奥さんは、試合があった日にはいつも生姜焼きを作ってくれます。生姜焼きに入っている、生姜・豚肉・たまねぎなどが疲労回復に効果的だと感じています。

——素敵な関係性ですね！食事についてお話をうかがいましたが、睡眠の面ではどのようなことに気をつけていますか？

日曜日には試合を終え、次の月曜日には半日くらい睡眠をとります。試合後は身体に疲れが溜まっているので、次の日は一日回復にあてて、火曜日から少しずつ身体を動かし始めて週末に向けて徐々にコンディションを作っていくという感じですね。疲れているときには睡眠を長くとり、心身ともに休ませるようにしています。

——心のケアというお話が出ましたが、鈴木選手はどのような方法でストレスを解消していますか？

「ストレスから逃げる」ではなくて、嫌なことを考えなくていい状況を作り出すようにしています。僕の場合、ゲームが好きでゲームに没頭していると、きは何の音も聞こえないくらい集中できるので、良いストレス解消になっています。あとは、起きているとどうしても考えてしまうので、「寝る」ということも大事だと思います。

——普段の練習や体力づくりに
おいて、どのようなことを意識
して行っていますか？

アイスホッケーでは持久力が
重要になってくるので、スタミ
ナをつけるために長距離のラン
ニングや「30秒走る↓20秒休む
↓30秒走る」の流れを繰り返し
行うインターバルというトレー
ニングを行っています。これら
のトレーニングは体力の向上に
なると思いますが、一般の方に
とっては体力的にも気持ち的に
大変だと思います。自分のでき
る範囲で、ランニングや適度な
筋トレを続けて行うことが健康
を作っていくうえでとても大事
だと思います。

——シーズン中とシーズンオフ
のときとで休息の取り方は変わ
りますか？

シーズン中は、練習をしてコン



デイションを整えていくことも重
要ですが、僕は疲労回復をメイ
ンに考えています。それができな
いと、シーズン終盤にかけてどん
ん疲れが溜まり、パフォーマンス
が下がってしまいます。身体が疲
れていると感じるときにはしっか
り休むことが大事です。逆にシー
ズンオフのときは、後のことを考
えなくていいので、しっかり練習
をして自分の身体をとことん追い
込みます。

——アイスホッケーは衝突など、
激しいプレーが多い印象ですが、
怪我の予防としてどのようなこ
とをしていますか？

選手同士の接触で首回りの怪
我や肩が外れてしまうことがあ
るので、肩回りの筋肉を鍛える
ことが予防に繋がります。肩に
も色々な筋肉があるので、鍛え
方も色々ですが、ウエイトトレ
ーニングがメインになります。

——スポーツ選手の方は厳しい
トレーニングを耐えてすばらし
い精神力をお持ちだと思います。
厳しいトレーニングを続ける秘
訣はありますか？

辛い先にある喜びが分かるか



らそこに向けて頑張るというの
が大きいと思います。ゴールを
決めたときの喜びを知っている
ので、それを求めるためには辛
い練習やトレーニングも頑張れ
ます。また、僕の場合、好きな
ことをやらせてもらっている
ということもアイスホッケーを続
ける理由だと思います。楽しい
と思えるというのが、長く続け
られる秘訣ですね。

——ありがとうございます。
最後に、読者の皆さまへ一言お
願いいたします。

僕は、身体の健康だけでなく心
の健康も大事なことだと思っ
ています。心の疲れが身体の怠さ
に繋がると思うので、心をリラッ
クスさせる何かを見つけること
が大事だと思います。そういつ
たものを見つけて、心を休める
ことが日々の健康に繋がってい

くのではないかと思います。
アイスホッケーの良さも、日光
アイスバックスの良さも、僕らが
ホームゲームを行っている霧降ア
イスアリーナの良さも会場に来て
いただければ分かると思います。
ファンの方も熱いですし、是非一
度、試合を観に来ていただけると
嬉しいです。

以上、H.C. 栃木日光アイ
スバックスの鈴木健斗選手への
取材でした。健康な生活を送る
うえでの心構え、実践している
健康法やストレッチについて教
えていただきました。鈴木選手
のストレッチ動画は左の二次元
コードからご覧になれます。

鈴木選手、貴重なお話をあり
がとうございました。これから
もご活躍を楽しみにしておりま
す。

鈴木選手のストレッチ動画は
こちらから視聴できます。



Webページから記事をご覧の場合、
上記二次元コードをクリックして
動画を視聴いただけます。

特別寄稿
第3回

眠りと健康 ～睡眠問題への理解と快眠のコツ～

公立大学法人埼玉県立大学保健医療福祉学部健康開発学科 教授 有竹 清夏

第2回では、眠りのセルフチェックと快眠のコツについて概説しました。第3回では、睡眠問題への理解と快眠のコツについてお伝えしたいと思います。

睡眠問題への理解

第1回でも睡眠が我々の健康の保持や増進に密接に関わっており、私たちにとって毎日欠かせない存在であることをお伝えしましたが、健やかな睡眠があつてこそ十分な休養を取り、健やかな睡眠を保つことで記憶の固定や整理、気分の調節、免疫機能の増強など、さまざまな精神機能や身体機能が改善し、心身の回復につながるのです。

しかしながら現代社会は、夜遅くまでのインターネットやスマートフォンの使用、ゲーム依存などによる夜型生活、長時間通勤や早朝出勤・試験勉強のための短時間睡眠、子育てやシフトワーク（交代制勤務）などで生じる睡眠不足や体内時計の変

調、加齢、そして不眠や睡眠時無呼吸症候群をはじめとする睡眠障害など、睡眠問題を引き起こす様々な要因がたくさん存在しています。とりわけ不眠は、性別や年齢による影響も大きく、その訴えは女性の方が頻度は高く、高齢になるほど頻度が高くなります。

これらの要因などがきっかけとなつて引き起こされた睡眠問題は、私たちの精神的健康や身体的健康に悪影響を及ぼします。例えば、短時間睡眠や不眠などが続くと、日中の過剰な眠気とともに作業能率や注意力の低下、抑うつ状態などが出現します。これらが結果的にヒューマンエラーの危険性を大きくし、交通事故や産業事故を引き起こすリスクを高めてしまします。これまでアラスカでのタンカー事故、スペースシャトル・チャレンジャーの墜落、アメリカのスリーマイル島やロシアチェルノブイリでの原発事故など大きな産業事故が諸外国で発生しています

が、その背景にはこれらの睡眠問題が要因として深く関わっていることが指摘されています。日本でも随分前になりますが、夜間に長時間運転する長距離ドライバーの居眠り運転や、睡眠時無呼吸症候群を患っている新幹線運転士の居眠りによる緊急停止事故などがニュースで取り上げられています。

睡眠障害が続くとうつ病や生活習慣病を悪化させるなど日中の心身の不調をきたします。例えば、睡眠障害はうつ病をはじめとする多くの精神疾患でもっともよく認められる症状の一つです。しかしながら、うつ病では他の症状に先立って不眠が出現することも多く、いわゆる合併症とは異なるわけです。ある一般住民を対象とした調査研究では、不眠のある人のうち4割がうつ病と診断されたと報告されています。さらに、不眠の訴えはあるがうつ病ではない人を1年後に再調査すると、1年後も不眠が続いていた群では不眠がな

かった群に比べてうつ病の発生が約40倍であったことが報告されています。このような調査研究でも報告されているように、臨床でも不眠などの睡眠障害はうつ病の発症・再発を予期する症状としても着目されています。長期間にわたり持続する不眠は、うつ病に罹患する可能性が高まることも知られています。長引く不眠を甘く見ないようにしましょう。

睡眠障害は生活習慣病や様々な身体疾患も悪化させることが分かっています。例えば、不眠や睡眠不足で睡眠時間が短いと肥満や高血圧になりやすいことや血糖が上昇しやすいことがあげられます。睡眠中に頻回に呼吸が停止する睡眠時無呼吸症候群（SAS：Sleep Apnea Syndrome）は、高血圧、コレステロール値の異常をきたす脂質異常症、空腹時の血糖値が正常より高い状態にある耐糖能異常や糖尿病、胸やけを起こす逆流性食道炎などを悪化させることも分かっています。さらに、睡眠時無

呼吸症候群の患者では、無呼吸・低呼吸によって夜間睡眠が分断され障害されるため、日中の過剰な眠気が生じ、甚大な事故を引き起こし兼ねないのです。一方で、睡眠障害への対処が生活習慣病の改善につながることも報告されていますので、放置せずに対処していくことが大切です。

我が国（厚生労働省）に告示された国民の健康の増進と総合的な推進を図るための基本的な方針である「健康日本21」（第二次）では、様々な精神疾患と生活習慣病を含めた身体疾患の両予防の観点から健やかな睡眠と休養を確保することを推奨しています。睡眠の重要性の普及啓発を一層推進するため、健康づくりのための睡眠指針の策定と改定が行われています。

快眠の「コツ」

第2回に引き続き、快眠のコツについてもお伝えします。

運動

健やかな睡眠と十分な休養を確保するために適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、夜間の中途覚醒を減らし、休養感をもたらす効果があります。習慣的な運動を行うと、寝付きがよくなることを自覚するようになり、深い

睡眠が得られるようになります。

しかし、激しい運動は逆に睡眠を妨げるため、息が弾み汗をかく程度で身体への負担が少なく長続きするような早足の散歩や屋外でのウォーキング、筋力トレーニングなどの身体活動（生活活動や運動）が効果的です（図1）。運動のタイミングに注意を払えば、さらによい睡眠が確保できます。例えば、日中や夕方から夜の就寝2〜4時間くらい前までの運動が効果的であるとされています。睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなるため、就寝の数時間前の運動によって脳の温度を一過性上げることで就寝時の脳の温度の低下量が運動しないときに比べ大きくなり、結果として快眠が得られやすくなります。ただし就寝直前の運動は体を興奮させてしまうため寝つきが悪くなり注意が必要です。

規則正しい生活

睡眠問題を改善し、健やかな睡眠と十分な休養を確保するには、規則正しい睡眠習慣が必須といえるでしょう。我々の体内には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、あらかじめホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれて

身体活動

生活活動

日常生活における労働、家事、通勤・通学などの活動

買い物・洗濯・掃除などの家事、犬の散歩・子供と遊ぶ、通勤通学・階段昇降・荷物運搬・農作業など仕事上の活動

運動

体力の維持・向上を目的に計画的・意図的に実施する活動

ウォーキング（歩行）など有酸素運動、エアロビクス、ジョギング、サイクリング、太極拳、ヨガ、テニス・サッカーなどのスポーツ、筋力トレーニング、余暇時間の散歩



図1：身体活動と生活活動・運動

います。これらの体内時計による準備は自分の意志で即座にコントロールできないため、体内時計の乱れを防ぎ、正常に動かすためには、日頃の生活習慣や睡眠習慣を整えることが重要となります。また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。一方、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は入眠を妨げるため、注意が必要です。規則正しい生活こそが、体内時計を整えスムーズな睡眠をもたらすコツとなるわけです。

プロフィール



ありたけ
有竹
さやか
清夏

博士（保健学） 日本睡眠学会認定検査技師
米国認定睡眠検査士（RPSGT）
埼玉県立大学 保健医療福祉学部健康開発学科 教授

東京医科歯科大学医学部保健衛生学科卒業、同大学院博士後期課程修了。国立精神・神経センター精神保健研究所にて研究員、同病院にて検査技師。日本学術振興会特別研究員（PD）、Harvard Medical School Brigham Women's Hospital Research fellow、早稲田大学スポーツ科学学術院、東京大学大学院教育学研究科附属発達保育実践政策学センターを経て現職。専門は臨床生理学・睡眠学・時間生物学。

主な委員歴：日本睡眠学会幹事、日本睡眠学会国際機関誌編集委員会委員
日本睡眠学会ダイバーシティ委員会、日本時間生物学会評議員
日本睡眠検査学会学術交流委員会委員長 他

主な研究：睡眠中の時間感覚、睡眠状態誤認の病態生理に関する研究
身体運動の放熱及び睡眠に与える効果に関する研究
更年期女性の不眠の病態生理と運動効果に関する研究 他

保健師 活動報告

笑顔あふれる健康づくり・まちづくりを目指して

高根沢町 健康福祉課 健康づくり係 保健師 豊福 尚子

◆高根沢町の概要

高根沢町は、栃木県のほぼ中央に位置し、宇都宮に隣接しています。また、町の西側を国道4号とJR東北本線が縦断し、東京まで新幹線で60分程度、車で120分程度で到達するという便利な地理条件にあります。

地勢は、東側には八溝山系の丘陵が南北に連なり、町の地域振興の核となる道の駅「元氣あっぷむら」があります。中央は広大な田園が広がり、その中央部には町の文化、町総合施設「町民広場」、西側にはJR宝積寺駅を中心にスーパーマーケットや新興住宅地が広がり、さらにその南には研究開発型団地「情報

の森とちぎ」が立地しています。西南部は皇室の食料を生産している「御料牧場」や本田技術研究所などがあり、大きく4つに区分されています。令和5年4月1日現在人口は28,963人、高齢化率は26.3%と進んではいますが比較的若年者も多く、活気のある町です。

◆健康づくり活動への取り組み

本町では「健康たかねざわ元氣計画」を策定し、基本理念として「健やかにいきいきと暮らせるまちづくり」とし、町民の生活の質の向上、健康寿命の延伸を基本目標としています。正しい食習慣づくり、楽しい

運動習慣づくり、すこやかなこころの健康づくりのため、各保健事業に取り組んでいます。

町民アンケートの結果からは男女ともに運動する習慣が少ないという課題があります。

◆健診受診率向上にむけて

健康づくりのためには、まず自分自身の身体の健康状態を把握しておくことが大切です。特定健診等については住民課と連携を図りながら、健診の必要性を理解していただくために、個別通知を行い、健診の必要性を伝え、年度途中で健診申し込みのない方について再度勧奨ハガキにてお知らせしています。

◆健診後のフォローについて

健診結果返却時は受診者の健康への関心が高まっているタイミングであり、結果説明は正しく自分の健康状態を認識できる大切な機会です。町では40歳～74歳の特定健診を受診された方は全員結果説明会に來所していただいています。

結果説明会においては、健診結果に基づき、今後の生活維持・改善ができるよう一人一人に丁寧に保健師・管理栄養士が説明しています。その中で、健康課題を感じ、生活習慣改善意欲のある方へは健康教室（ボディチェンジスクール、運動講座、栄養講座）をおすすめしています。75歳以

上で健康課題のある方には、保健師や管理栄養士が電話や訪問をしてフォローしています。

◆保健事業について

○ボディチェンジスクール

高血圧・脂質異常、高血糖や肥満などで生活改善が必要とされる方のための教室です。年2クール（1クール6回コース2か月間）開



ボディチェンジスクール修了証授与式

催しています。

開講式では各自でボディチェンジ宣言（目標）を立て、運動・食事面でマイルールを一つずつ決めてもらいます。2ヵ月後の閉講式では、自分自身の運動習慣・食習慣の振り返りを行ってもらいます。

初回と最終回にボディチェック、栄養講話を実施しています。ボディチェックにおいては、保健師や看護師による腹囲も含む計測、血圧測定、閉眼片足立ち、椅子の座り立ち、上体起こしの測定をおこないます。

栄養講話においては管理栄養士だけでなく、食生活改善推進員にもお手伝いしていただき、栄養バランスの取れた試食づくりや食改活動のPRもしています。

2～5回目はインストラクターによるヨガ・筋トレ



ボディチェンジスクールの栄養講話（管理栄養士・食生活改善推進員）



レ・エアロビックス等で参加者に運動の効果と楽しさを経験してもらいながら、家庭での運動習慣の継続を目指しています。

これまでの参加者の成果としては、体重減少、血圧値の改善、血液検査の改善、運動能力の向上が多く見られ、何より参加者同士が自分の身体の状態について話し合うことで、自分自身の健康状態により関心を持ち、日常の運動習慣や正しい食習慣が身についたことは今後の健康保持のための宝物となっていると思います。

○楽しくやさしい運動講座
一人ではなかなか運動できない、続かない、でも何か体を動かしたいと思っている方等を対象に健康運動実践指導者による運動講座を開催しています。

○優しくおいしい栄養講座

栄養バランスに不安がある、もっと理想的な食事を知りたいという方を対象に管理栄養士による栄養講座を開催しています。

◆今後の取り組みについて

毎年健診を受診すること、自分の身体の状態を知るといことがセルフケアにつながります。

健康課題がある方は、各種教室に参加していただくことで、楽しく継続して健康づくりに取り組めるようなきっかけづくりをおこなっていききたいと思っています。

まずは年1回は健診を受けることの重要性を町全体に周知していききたいと思えます。健診結果については特定健診受診者は全員結果説明会に来所していただくというスタイルが定着しつつあります。

ほとんどの受診者が来所してくださっているので、

結果が良くも悪くも対面でお一人お一人に説明しながらお渡しすること、健康への関心がより高まり、今後の健康生活の維持、改善につながっているように感じています。

健診や教室等に参加してくださった方から家族へ、地域へ、健康づくりの輪が波及していくことができるような事業内容を工夫していきたいと考えています。

今後も健診受診率向上、住民の方に寄り添った保健事業の充実に向けて、住民課保険年金係、健康福祉課高齢者・介護係など関係職種間で連携し、町民の方が笑顔で生活できるような健康づくり・まちづくりを実現していきたいと思えます。



楽しくやさしい運動講座



楽しくおいしい栄養講座





ただいま
こくほ
最前線

TOCHIGIの～ 「T」ポーズ!!

いま いすみ ゆ い
今 泉 結 衣

栃木市
国保係

保険年金課

国保経験年数
8 カ月

【私の街自慢】

歴史的街並みや豊かな自然などは栃木市のホームページを見ていただくとして、私が自慢したいのはおいしいラーメンが多いところです。鶏、煮干し、佐野ラーメン、G系、担々麺...おすすめのお店がたくさんあるので、ぜひ足を運んでみてください。
ラーメン好きの方は絶対に楽しい街ですよ！

【趣味・特技】

日本画鑑賞とお菓子を作ることです。カヌレとジェノワーズが得意です。

【健康法・ストレス解消法】

お散歩をすること、お酒を飲むことです。栃木市は歴史的な街並みと豊かな自然が両方あるので、その日見たい景色によってお散歩コースを変えています。咲いている花や空気の匂いで季節のうつろいを感じると幸せな気持ちになります。
ちなみにビールは黒ラベル派です。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

大学生の頃は健康保険について考えることなどなかったので、この半年はわからないことだらけで本当に必死な毎日でした。最近になって少しずつできることが増え、窓口で市民の方にお礼を言っていただけはやりがいを感じます。今後も憧れの先輩職員(令和2年のNEW YEAR号に掲載されている先輩です！)に近づけるよう、日々勉強を重ねていきたいです。

【最近気になること】

最近中国の西安で人気のパフォーマンス「不倒翁小姐姐」、通称「人間起き上がりこぼし」が気になっています。偶然テレビ番組で見て、その優美さに魅せられてから、やってみたくて仕方ありません。どなたか日本で一緒にやりませんか？



ただいま
くほ
最前線

小さな楽しみをつかって、
毎日楽しく元気に!

お いけ ゆう か
尾 池 優 香

足利市 保険年金課
国民健康保険担当

国保経験年数
1年9カ月

【私の街自慢】

足利市には季節ごとに楽しめる魅力がいっぱいです。例えば、足利フラワーパークの藤の花やイルミネーション、秋には足利市の文化財をライトアップする「灯り物語」もあり、市内外、国内外を問わず様々な方が足利市に訪れています。歴史ある文化財や街並みも残っているので、ぜひ実際に足利市に訪れて良さを知ってもらいたいです!!

【趣味・特技】

ドライブすること、温泉に行くこと、茶道

【健康法・ストレス解消法】

休みの日に友人とごはんに行って出かけることがストレスの解消法です。友人と仕事に限らず話すことで元気を貰い、来週も頑張ろうと思えます! 予定のない日も、休みの日に目覚ましをかけずにのんびり寝たり次の予定を立てたり、小さな楽しみをつくるのが心の健康につながっています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

1年以上たった今でも、知らない制度や困ったことがあったときどうすれば良いのか分からないことがまだまだ多く、国保の幅広さを痛感する毎日です。新しいことをコツコツと学び、さらに国保事務に詳しくなれるように勉強していきたいです。

【最近気になること】

今回、機関誌の原稿依頼をいただき、改めて普段から体を動かす時間が少ないと思い、運動する習慣をつけなくてはと思いました…気軽に体を動かすためのスポーツや趣味を探したいです。

レポート REPORT

令和5年度 保険料（税）徴収事務 担当者研修会（応用編）

令和5年9月26日（火）本会9階大会議室において、国民健康保険料（税）（以下、国保税）の徴収事務に3～5年程度従事している市町職員を対象に「令和5年度保険料（税）徴収事務担当者研修会（応用編）」が開催されました。本研修会は、国保税の徴収事務に従事している職員が、滞納整理の手法等を学び、自らの収納率向上の取組に活かすことで、国保税の収納率向上を目指すことを目的としています。

研修会の講師には、昨年に引き続き特定非営利活動法人ローカルガバメント・ネットワーク顧問を務める堀博晴氏を迎え、「国保制度を支え



△研修を行う堀氏

る徴税吏員へ新たな領域への挑戦」と題し、徴収事務を行うにあたっての考え方、徴税吏員の使命、滞納整理の進行管理におけるチェックポイント等、搜索からインターネット公売までの手順に関する講義が映像の放映も交えて行われました。

堀氏は、「地方自治体にとって国保財源を確保することは、国保税の徴収率を上げること以外に方法がない」と強く訴え、「そういう意味でも徴収職員の皆さんがこれからの地方自治を支えていく原動力になっていくと思う」と主張しました。また、徴収率と差押は相関関係にあり、差押をすることで間違いなく徴収率は上がると指摘し、「金額が小さいうちに差押を行うこと。滞納発生後、早い段階で差押を行うことは滞納者のためにもなる」と述べました。

講義の最後には質疑応答の時間が設けられ、保険者からの「預金の差

押をする中で、カードローンや借り入れなど反対債権付の預金口座は銀行が差押をさせてくれないケースが多いが、どのように対応すべきか」という質問に対し、「銀行と根気強く渡り合うことが大事。預金があるからには差押をしなければならぬ」と諦めずに迫ること。すると、銀行が差押をさせてくれるか滞納者と連絡を取ってくれるケースに繋がる」と回答しました。

受講者アンケートでは「搜索についての知識などさらに深めることができた」「現場の生の声を聞くことができ、今後の業務を頑張っていこうと思った」等の声もあり、徴収に対するモチベーション向上に繋がる研修会となりました。

令和5年度 国民健康保険 運営協議会委員研修会

令和5年10月18日（水）本会9階大会議室において、本会と栃木県国民健康保険運営協議会会長（会長・塚田典功宇都宮市議会議員）との共催で、「令和5年度国民健康保険運営協議会委員研修会」が開催されました。本研修会は、国民健康保険運営協議会委員の国保に関する認識を深め、県内国保事業の健全な運営

に寄与することを目的としています。オンラインまたは参集の形式による開催となり、国民健康保険運営協議会委員及び関係職員等が参加しました。

保険者支援を充実させていく

はじめに、主催者挨拶として花塚隆志本会理事長（さくら市長）（代読）大橋哲也本会常務理事）は、本県における保険者努力支援制度の状況について「令和5年度速報値では、交付額が全国で第24位という結果となっている。評価指標ごとに見ても、薬剤の重複・多剤投与者に対する取組をはじめ、データヘルス関連、法定外繰入の解消等、多くの項目において高評価となっている」とし、「本会の取り組みが、保険者機能の強化、また、保険者努力支援制度の評価に結びつくよう、今後もより一層、保険者支援を充実させて参りたい」と述べました。



△主催者挨拶（代読）をする
栃木県国民健康保険団体連合会
大橋 哲也 常務理事

国保の健全な運営に向けて

続いて、塚田会長は、令和4年度の概算医療費が過去最高を更新したことについてふれ、「国保の財政運営を高齢化等による医療費の増加に対応できる安定的なものとするためには、保険税収入の確保が重要となっている。本県の保険税収入は12年連続して上昇しているものの、ここ数年、全国的には依然として下位に位置しており、引き続き収納対策への積極的な取り組みが求められる」と認識を示しました。「こうした状況を踏まえ、国保運営協議会としても、今後とも保険者業務を支えていくと共に、関係機関と連携を密にし、国保の健全な運営に努めてまいりたい」と述べ、委員をはじめ関係各位に協力を求めました。



△主催者挨拶をする
栃木県国民健康保険運営協議会会長
塚田 典功 会長

安定した国保財政運営を維持しながら持続可能な制度として堅持していく



△来賓挨拶をする
栃木県保健福祉部 国保医療課
金子 哲男 課長

来賓あいさつには、栃木県保健福祉部国保医療課長の金子哲男氏が登壇しました。昨今の国保状況にふれ、「被保険者数が減少している一方で、一人当たりの医療費が増加していることで、国保財政の安定した財政運営を維持しながら持続可能な制度として堅持していくことがこれまで以上に求められる」との認識を示しました。また、令和6年度以降の国保運営方針の策定について「法改正に則り、特定健診・特定保健指導の受診率向上等を含めた医療費適正化の取組について、実効性が高められるような方針になるよう策定を進めているため、今後とも協力を賜りたい」と述べました。

続いて、国保連合会理事長感謝状贈呈式が執り行われました。本贈呈式は国保の事業運営において

長年に渡り尽力された方を表彰するもので、今回は5名の国民健康保険運営協議会委員が受賞しました。当日はご来場の2名の委員が登壇し、感謝状が贈呈されました。（受賞者は次のとおり）

【栃木県国民健康保険団体連合会理事長感謝状贈呈者名簿】

栃木県国民健康保険団体連合会理事長感謝状贈呈者名簿			
	保険者名	職名	氏名 (※敬称略)
1	鹿沼市	国民健康保険運営協議会委員	畑 健一
2	矢板市	国民健康保険運営協議会委員	中嶋 加代子
3	さくら市	国民健康保険運営協議会委員	高野 隆
4	さくら市	国民健康保険運営協議会委員	田中 耕一
5	那須烏山市	国民健康保険運営協議会委員	中山 衆男

保険者機能と医療費適正化

研修会の講師には、九州大学名誉教授の尾形裕也氏を招き、「保険者機能と医療費適正化」と題した講演が行われました。

尾形氏は、地域医療構想について「2022年度病床機能報告を

見ると、日本の病床数は、だんだんと必要数に近づいている一方で、その伸びは緩やかな状態にある」と話し、2025年に向けてスピードを上げて病床数を増やしていくことが課題であると指摘しました。また、国保財源が公費38.4%、保険料49.5%、患者負担11.5%であることについて「日本は『社会保険』方式であるのに、国保財源における保険料の割合は5割を切っている」と指摘し、「その最大の原因は公費が4割近く投入されていることである。日本の医療は税金（公費）と保険料で賄っていると言っても過言ではない」と主張しました。さらに、「医療費適正化を目指すうえで保険者機能の発揮が重要になってくる」と述べ、「保険者による保健事業の推進や、病院等の比較情報提供などの開示や標準保険料率の設定など地域医療への関与を強化する必要がある」と訴えました。

地域医療構想の課題や医療費適正化に向けた保険者の機能と役割に対する認識が深まり、実りのある研修会となりました。

ホッとひと息 道の駅

～ 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、那須町にある「道の駅 那須高原友愛の森」についてご紹介いたします。

那須高原の入り口に位置する当道の駅は、広い構内に緑が溢れ、自然を感じられる癒しの空間となっています。買い物や食事ができるうえ、構内にある工芸館では陶芸や串人形絵付けなどの体験を行うこともでき、思い出作りにもぴったりの場所です。

そんな「道の駅 那須高原友愛の森」には「なすとらん」という名前のレストランがあり、ここでは地元の食材を使ったメニューが提供されています。筆者は「那須の内弁当」（＝なすべん）を注文してみました。なすべんはボリューム満点なうえに野菜をたくさん摂ることができます。野菜は構内にある直売所から仕入れた朝採りのものを使用しているため、どれも新鮮でおいしいです。メインの那須和牛を使用した和風ハンバーグはスープ仕立てになっており、優しい味がします。他にも那須和牛を使用したステーキ丼や那須町の郷土名物料理であるすいとんの定食など様々なメニューが用意されています。

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。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？



那須の内弁当

「道の駅 那須高原友愛の森」

◎営業時間 9:00 ～ 17:00

※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。



① 交通事故にあった



② スポーツ中に接触事故を起こした



③ 他人のペットにかまれた



④ 自転車による接触事故にあった



国民健康保険にご加入のみなさま

こんな時にご加入の
国保の窓口へ
お知らせください

第三者行為による治療で「国民健康保険」「後期高齢者医療」「介護保険」を使用する際には、ご加入の市町(組合)の国保・介護保険の担当窓口や後期高齢者医療広域連合への届出が必要です。



詳しくはこちら



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.74 2024.1/NEW YEAR

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

編集後記

あけましておめでとうございます。皆様のご協力により今号も無事に発行することができ、心より感謝申し上げます。

今回、道の駅の記事で取り上げた「なすべん」ですが、野菜が多いな・・・。というのが正直な感想で、普段自分がほとんど野菜を食べないでいることに改めて気づきました。寒さも酷くなり体調を崩しがちなので、栄養を考えた食生活を送ったり日々の運動を続けたりすることで、風邪に負けない丈夫な体を作っていきたいと思っています！

(U・M)