

栃木の国保

2025.1 NEW YEAR

vol. 75

特集記事

アスリートから学ぶ健康法！ — 宇都宮ブレックス 遠藤 祐亮 選手 —

特別寄稿

第2回 歯と口腔の健康づくり～ オーラルフレイル 知っていますか？ ～

突撃ルポ 保険者みてある記

第144回 足利市 ～常に挑戦し続けるまち～



栃木県国民健康保険団体連合会

目次

- 1 巻頭言 『いたわり、支えあい、すべての市民が健康で安心して暮らせる心のかよったまちづくり』を目指して



大田原市長 相馬 憲一

- 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 小沼 一郎
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 大西 秀人

- 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
「国保の未来のために」
国民健康保険運営協議会長 鈴木 孝夫（塩谷町）
「みんなで支えあう健全で持続可能な国保運営を目指して」
国民健康保険運営協議会長 小久保 かおる（栃木市）

- 13 私の趣味と健康法
「クマファーストの日常」
那須町 住民生活課 課長 後藤 洋一

- 14 突撃ルポ 保険者みてある記
第144回 足利市
～常に挑戦し続けるまち～



- 18 アスリートから学ぶ健康法！
宇都宮ブレックス
遠藤 祐亮 選手

- 20 特別寄稿
第2回
歯と口腔の健康づくり
～オーラルフレイル 知っていますか？～
栃木県歯科医師会 常務理事 印南 秀之

- 22 保健師活動報告
「夢や希望がかなうまち」の実現に向けて
～宇都宮市での健康づくりの取組～
宇都宮市保健所 健康増進課
健康診査グループ 永里 優奈

- 25 保険者だより
やれば変わる！おとなの健康 CLUB
高根沢町

- 26 リポート
令和6年度 保険料(税)徴収事務担当者研修会
(応用編)
令和6年度 国民健康保険運営協議会委員
研修会

- 28 ただいまこくほ最前線
休日は自然の中でリフレッシュ
さくら市 市民課 田村 みなみ
私の左足に注目！これが短下肢装具です！
芳賀町 住民課 樋口 友花

- 30 御朱印でめぐる 栃木の社寺
那須乃木神社

- 31 ポスター・編集後記

- 表紙説明
「足利灯り物語」



2024年秋に行われた「足利灯り物語」の写真です。「灯りと光のあるまち足利」を象徴するイベントです。史跡足利学校をライトアップで鮮やかに照らしており、人気を博すライトアップで幻想的な雰囲気を出しています。まちが鮮やかになり、写真を撮りたくくなるような美しい光景がたくさんあります。

言頭巻

「『いたわり、支えあい、すべての市民が健康で

安心して暮らせる心のかよったまちづくり』を目指して」

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

大田原市は、日本でも有数の鮎の漁獲量を誇る清流「那珂川」と「箒川」に囲まれた那須五峰から広がる那須野が原扇状地に位置し、東部には八溝山系の美しい山並みが連なる水と緑に囲まれた、四季折々の美しい自然を実感できるまちです。

水と緑がもたらす豊かな大地は、様々な農産物を育み、令和4年の本市の農業産出額は、栃木県内で第2位、中でも米の産出額は関東で1位を誇っております。また、複数の工業団地には、製品の製造において良質な水を必要とする医療機器、製薬、化粧品等の工場が数多く立地しているなど、農業や工業をはじめとする多くの分野においてバランスの取れた発展を遂げてまいりました。

さて、本市では、令和6年度から第3期大田原市国民健康保険事業実施計画（データヘルス計画）に基づき、特

定健診の受診率向上と効果的な保健事業に取り組んでいるところであります。

特定健診の受診率につきましては、コロナ禍による健診控えがあったものの、受診者数は回復傾向にあります。その中で課題として見えてきたことは、糖尿病境界域（HbA1c5.6～6.4）の有所見者割合が県内や全国と比較して、男女共に非常に高いことです。

さらには、糖尿病性腎症による新規透析導入者も増加しており、医療費の増加の要因のひとつとなっています。このため、糖尿病を発症しない、重症化させない取組が重要との判断のもと、医師会との連携を強化するとともに、生活習慣を見直す機会として、糖尿病境界域の方を主な対象とした糖尿病予防教室を開催し、発症予防に努めるほか、健診結果や生活習慣に応じた保健指導の実施、未治療者、治療中断者に対し、医療機関又は健診への受診勧奨を行うなど、重症化予防に取り組んでまいります。

これからも、安定した国保運営に努



大田原市長
相馬 憲一

めることはもちろんのこと、市民が主体的に取り組める健康づくりの環境を提供し、市民同士が支え合う保健・医療・福祉のネットワークをバランスよく展開していくため、様々な施策に積極的に取り組み、いたわり、支えあい、すべての市民が健康で安心して暮らせる心のかよったまちづくりを目指してまいります。



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7年の年頭にあたり、謹んでご挨拶を申し上げます。

会員の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

また、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賜りましたことに、厚くお礼申し上げます。

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、昨年4月から受付領域を支払基金と共同利用を開始したところですが、現在、審査領域の共同開発・共同利用の検討を進めており、大変重要な課題となっております。

一方、令和5年6月には医療DXの推進に関する工程表が決定され、国においては医療DXを加速度的に進めており、昨年12月2日には、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、

マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しましたが、更なる利用促進を図ることが喫緊の課題とされています。

また、本会に新たな取り組みとして求められる「公費負担医療制度の現物給付化対応」、「予防接種及び母子保健に係る請求支払業務対応」など、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、国の動きに迅速かつ的確に対応するとともに、国民健康保険の安定的運営に資するため、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、また、保険税の収納率向上支援に努めるなど、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。

私は、昨年の知事選挙におきま
して、多くの県民の皆様から御支
持をいただき、引き続き県政運営
を担うこととなりました。県内各
地で県民の皆様の実声やふる
さと「とちぎ」に対する熱い思いを
お伺いし、改めて知事としての責
任の重さを実感しているところで
あります。今後とも、「対話と協
調」、「県民中心」、「市町村重視」
を徹底するとともに、「官民連携」
を一層強化しながら、スピード感
を持って、最大の成果が得られる
よう、取り組んで参る決意であり
ます。

さて、昨年は、まち・ひと・し
ごと創生法が施行され、地方創生
の取組が本格化して10年の節目を
迎えました。国におきましては、
「新しい地方経済・生活環境創生本
部」を設置するとともに、「地方こ
そ成長の主役」との発想に基づき、

これまでの取組の成果と反省を生
かし、「地方創生2・0」として再
起動させるとしております。

県といたしましては、こうした国
の動きも踏まえながら、栃木の未来
創生に向け、計画期間の最終年度を
迎える栃木県重点戦略「とちぎ未来
創造プラン」及び「とちぎ創生15
戦略(第2期)」に掲げる各種施策の
総仕上げを行うとともに、両計画を
一本化した次期プランの策定に取り
組んで参ります。

特に、喫緊の課題である人口減少
問題の克服に向けまして、官民連携
による「栃木県人口未来会議(仮称)」
を設置し、県や市町、関係団体、民
間企業等が認識の共有や相互の連携
を図りながら、結婚支援の充実や子
育て環境の整備、働き方改革の推進
などに取り組むことにより、県全体
で施策の実効性を高めて参りたいと
考えております。

国民健康保険につきましては、「栃
木県国民健康保険運営方針(第3
期)」に基づき、引き続き、市町と共
に国保税の収納率向上、保険給付の
適正実施や医療費の適正化、さら
に県内の将来的な保険水準の統一
に向けた検討など多岐に渡る取組を

推進し、安定的な財政運営並びに市
町国保事業の広域的・効率的な運営
に努めて参りますので、皆様のより
一層のご理解と御協力を賜りますよ
うお願いいたします。

また、昨年12月2日からは従来
の健康保険証の新規発行が停止され、
マイ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に移行とな
りました。

県といたしましては、市町をはじ
め関係団体と連携・協力してマイナ
保険証の取扱やメリットについて丁
寧に周知・啓発し、マイナ保険証の
円滑な運用が図られ、県民が安心し
てこれまでどおりの保険診療を受け
られるよう努めて参ります。

知事6期目の新たな年を迎える
に当たり、私自らがオールとちぎ
の先頭に立ち、「誰もが未来に夢や
希望を持てる栃木」、「豊かさや幸
せを実感できる栃木」の実現に向け
て、全身全霊で取り組んで参りま
すので、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。



新年のご挨拶

栃木県医師会 会長 小沼 一郎

新年あ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
会員の皆様におかれましてはご健
勝にお過ごしのこととお喜び申し
上げます。

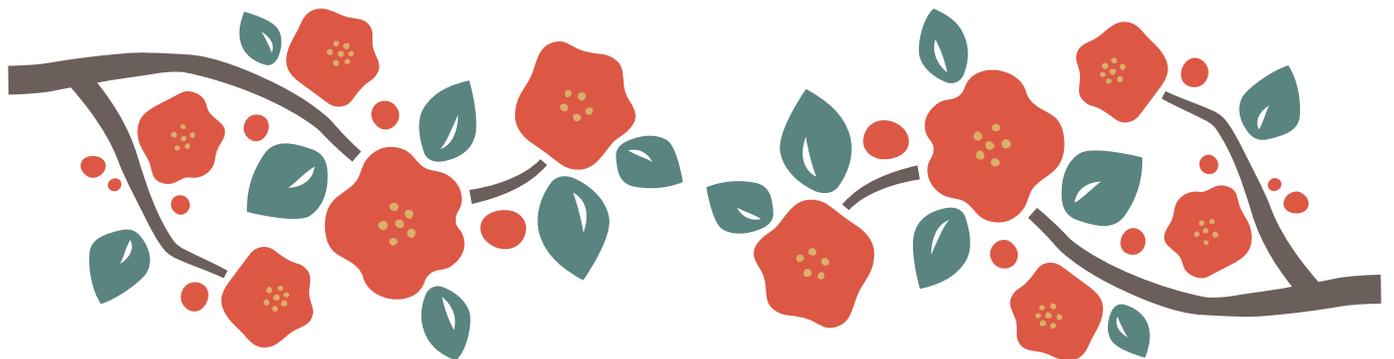
また、皆様の日ごろからの県医
師会に対しての特段のご指導ご鞭
撻に對しまして、改めて深く感謝
申し上げます。

昨年を振り返りますと、日本国
内においてはコロナ禍がやや、や
わらいだと思いう間もなくお正月か
ら能登地方では地震によって甚大
な被害に見舞われ、さらに線状降
水帯による水害も発生し、大変な
ことになりました。被害にあわれ
た多くの被災者の皆様に対し、心
からお見舞い申し上げます。

さて、我々は国民健康保険の一
部を担う医師国民健康保険組合を
運営しておりますが、被保険者(医
師と家族、従業員)の減少が止ま
らず、それに追い打ちを掛けるか
のように、医療の高度化、高額薬
品の保険適用により財政は逼迫し
ております。本会のように規模が
小さい保険者は知恵を絞り、他県
との合併などを模索しております。

皆様方におかれましてはこのよ
うな厳しい情勢の中、国民皆保険
を堅持するため日夜ご努力をいた
だいていることに心から敬意を表
します。

しかし、マイナ保険証問題、医
療DXの推進問題と難問が山積し
ています。立ち向かわなくてはな
らない問題に対し、関係団体の皆
様と協力し、国民皆保険を守るた
めに我々も最善を尽くすことをお
誓い申し上げて甚だ簡単ですが新
年のご挨拶とさせていただきます。



オーラルフレイル対策を通して 健康寿命の延伸を目指す

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。また、皆様におかれまし
ては、健やかに新年を迎えられた
ことと心よりお喜び申し上げます。

わが国は少子高齢化と人口減少
に伴い、様々な面において現役世
代の負担が非常に大きな状況に
なってきたています。また、国保組
合に対しては国庫補助制度の見直
しが実施され、国庫補助率が段階
的に引き下げられるなど、組合運
営にも大きな影響が出ることとな
ります。国民皆保険制度維持のた
めにも、歯科医師国保組合も体力
をつけておかなければいけません。
このような状況を踏まえ、実施
事業の見直しおよび事務処理の見
直し、効率化に努めております。
その一方で、組合員の健康を守
るため、国保組合の使命はますます
重要になってきています。健康
保険制度の充実と改善に向けて、
引き続き組合員に寄り添った事業
を目指してまいります。

歯科医師国保組合では以下の項

目について重点的に取り組んでお
ります。

その一つ目は健康啓発事業です。
組合員の健康増進のために、節目
健診等一般健診の受診率の向上を
図り、保険者に実施が義務付けら
れている、生活習慣病予防対策の
特定健診・特定保健指導について、
対象者が容易に受診できるように
被保険者に周知し理解を得られる
ように啓発活動を行っております。

また、ICT活用による組合員
の疾病予防と健康づくりの推進を
図ります。そして生涯を通じた歯
科健診（いわゆる皆歯科健診）や
オーラルフレイル対策を通じて
「歯と口腔の健康に関する健康格
差の縮小」並びに「健康寿命の延
伸」を目指します。

二つ目はデータ分析に基づく保
健事業です。国保データベース（K
DB）を活用した効率的、効果的
な保健事業の推進と医療分析を実
施し、専門的な知識を有する者に
よる被保険者の医療費分析を行い、
医療費の削減を図ります。

特に「栃木県民の歯及び口腔の
健康づくり推進条例」の改正や「栃
木県歯科保健基本計画第3期」の

策定を見据え、保険者の役割を果
たすべく、より良いサービスを提
供できるよう努めてまいります。
組合員の「疾病予防・健康づくり」
施策を更に充実させ、組合員の生
活習慣の改善と健康増進に努めて
まいりますとともに、組合員の皆
様とのコミュニケーションを大切
にし、皆様の声をしっかりと受け
止めて、共に成長していけるよう
な環境を整えていく所存ですので、
ご意見やご要望をお聞かせいただ
ければ幸いです。皆様も国保組合
が実施する特定健診や特定保健指
導などを積極的に受けていただき、
健康管理にご留意くださいますよ
うお願い申し上げます。

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。





災害時等に備えた 医薬品供給体制の構築を目指す

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對しましてご協力とご支援をいただいております。誠にありがとうございます。

昨年1月1日に発生した能登半島沖地震において、お亡くなりになられた方々に心からのお悔やみを申し上げます。また、被災されたすべての方々にお見舞いを申し上げます。

被災後、本県からは3名の薬剤師が被災地に派遣され、避難生活をされている方々の健康を維持するための衛生管理をはじめ医薬品の管理などの支援活動を行いました。

しかし、1年たった現在も不便を強いられおられる方々には、大変なご苦労やご不安があるかと推察いたします。1日も早く元の生活に戻られますことをお祈りいたしております。

突然訪れる災害や新型コロナウイルスによる多くの国民の生命を脅かすことがあり、日頃からの対策が必要とされます。本会においても栃木県第

8期保健医療計画に沿って、災害薬事コーディネーターや災害支援薬剤師の養成をいたしております。加えて、患者様のもとに必要な医薬品を必要な時に届けられるように地域の薬剤師会を中心として医薬品の供給体制の構築にも取り組んでいるところであります。

本会が数年前から取り組んでいる「栃木県における薬剤師、歯科医師、歯科衛生士の連携による在宅患者のオーラルフレイル予防」という事業があります。これは、健康寿命を延ばすためにはフレイル予防が大切であることから、薬剤師が在宅患者に簡易的な口腔機能のチェックを行い、必要な方には歯科衛生士とも連携して歯科医師への受診勧奨をすることにより、

オーラルフレイルの予防につながるものになります。この事業内容をまとめて昨年の第57回日本薬剤師会学術大会でポスター発表したところ、最優秀賞の荣誉に浴することとなりました。この事業に携わっていただいた関係者の皆様には、あらためて祝意と御礼を申し上げます。

国が推進している医療デジタル

を基盤とした体制づくりとして、オンライン資格確認カードリーダーや電子処方せん応需設備の設置は本県においても徐々に進められていますが、設置率において全国をやや下回っていることから、さらなる努力をしていく所存です。

また、患者様にはマイナカードのご利用を促すために、各薬局において丁寧な説明をしてご理解いただくことも必要と考えています。今年から本格的に始まる地域包括ケアシステムが有効に運用されるため、それを担う一員である薬局薬剤師としての自覚をもちながら、患者様や他の多職種の皆様から信頼され必要とされるよう努力することが大切だと思っております。

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くすり相談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はご支援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、

ことを祈念し新年のご挨拶いたします。

保険者等の皆様の業務支援に 総力をあげて取り組む

国民健康保険中央会 会長 大西 秀人



新年あけましておめでとうござい
ます。

令和7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対しまして、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、団塊の世代がすべて後期高齢者となる一方で、少子化は歯止めがかからず、生産年齢人口の減少が続いています。こうした人口構造の変化の影響等により、市町村国保の被保険者数も激減するなど、我が国の社会保障制度やその根幹を成す国民健康保険事業を取り巻く環境はますます厳しさを増しております。

このため、国においては、持続可能な社会保障制度の構築を目指した、全世代型社会保障改革が進められており、給付と負担の見直しや、デジタル技術の進展に対応したサービス提供体制の改革等の取組が行われているところです。

このような状況の中、本会においては本年、以下の四つの重要課題に取り組んでいくこととしています。

第一に、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、審査支払業務改

革、とりわけ二年目を迎える保守運用費の削減のための国保総合システムの最適化を着実に実施してまいります。

第二に、本年から来年にかけて更改を予定している介護保険審査支払システム、後期高齢者医療請求支払システム、特定健診等データ管理システム等のクラウド化について、各システムの品質を確実に確保した上で、円滑なシステム切替に向けて適切な対応を行ってまいります。

第三に、オンライン資格確認等システムの運用やこれを活用した様々な医療・介護DXの推進に関連する業務に取り組み、保険者の皆様の更なる業務の効率化やサービスの質の向上に寄与してまいります。

特に「全国医療情報プラットフォーム」の構築の取組の中で「介護情報基盤の構築」や「予防接種業務のデジタル化」等について、本会が中心となって積極的に進めてまいります。

また、昨年12月2日より、従来の保険証は新たに発行されなくなり、マイナンバーカードを活用したマイナ保険証を基本とする仕組みに移行したところであり、その円滑な実施に協力してまいります。

第四に、国保データベースシステムの改善・運用や国保・後期高齢者ヘルスサポート事業の実施等、国保をはじめ関係者の皆様がより効果的に事業を実施し、健康寿命の延伸につながるよう、国や関係機関との連携を図りながら、環境の整備に尽力してまいります。

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、令和7年の干支である柔軟性と適応力を象徴し、再生と変化を意味する「乙巳きのとみ」にあやかり、努力を重ね続けながら課題に取り組み、成長と変革の年となるよう努めてまいります所存であります。

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等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こと」
 「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」
 「被用者保険の適用拡大の検討に当たっては、国保の安定的な財政運営を確保し、保険者機能を堅持するという観点を踏まえること」
 「医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のための総合的な対策を講じるとともに、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」
 「医療費助成に係る地方単独事業の国庫負担調整措置をすべて廃止するとともに、子どもの医療費助成に係る全国一律の制度の創設及びひこにに係る均等割保険料（税）の軽減制度の拡充を行うこと」

「子ども子育て支援金制度については、国の責任において、国民の理解が十分得られるよう丁寧な周知広報を行うとともに、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう必要な財政措置を講ずること」
 「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ずること」
 「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、必要な措置を講ずること」
 「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ずること」
 「医療・介護DXの推進に当たっては、地方の意見を十分に踏まえるとともに、国の責任において、マイナ保険証の利用を促進し、従来の保険証の廃止に伴う追加的な事務に対して必要な支援を講ずること」
 「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6年11月15日（金）、「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（シエーンパツハ・サボー）にて開催した。本県からは保険者及び本会の役員、計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、安定的な財政運営の確保や保険者機能の堅持を踏まえた被用者保険の適用拡大の検討、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のための総合的な対策、医療費助成の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置の廃止、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、全会一致で採択された。大会終了後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

大会には、全国の国保関係者約530名が参集した。開会にあたり、全国知事会の中島正信全国知事会事務総長が、村井嘉浩全国知事会会長（宮城県知事）の代読により開会の辞を述べた。

次いで主催9団体を代表し、大西秀人国保中央会会長（香川県高松市長）が挨拶を述べた。



▲ 主催者挨拶をする大西秀人 国保中央会会長

多数の国保関係者のご参集を賜り、心よ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深く敬意を表す」と述べた。

次に、国保制度に関し、「昭和13年の施行以来、相扶共済の精神のもと、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一方で、加入者の年齢構成が高く医療費水準が高いこと、所得水準が低く保険料(税)の負担率が著しく高いことなど、国保制度の構造的な問題により、その運営は厳しい状況が続いている」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、都道府県が国保運営の責任主体となる新制度が平成30年度に施行された。新制度はこれまで順調に運営されているが、少子高齢化が進み被保険者数が減少する中で、医

療費水準の上昇や低所得者の増加による構造的な問題は依然続いており、更に昨今の物価上昇の影響などもあり、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、一方で国保制度を将来に渡って持続可能なものとしていくため、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、国保財政を悪化させる恐れがあることから、一貫して反対していくこと」、「医療・保健・介護の人材不足や地域偏在の問題についての総合的な対策、及び公立病院等の医

療体制の確保に十分な支援策を講じること」「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」を求めていくと述べた。

最後に、「国保が抱え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、全国町村会を代表し、宮田秀利 福島県塙町長が、「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、来賓挨拶として福岡資麿 厚生労働大臣、古川直季 総務大臣政務官、田村憲久 自由民主党元厚生労働大臣、山井和則 立憲民主党ネクスト厚生労働大臣が登壇し、祝辞を述べた。



▲決議文を読み上げる
三保恵一 福島県二本松市長

来賓挨拶後、議長団に田島健一 国保中央会副会長(佐賀県白石町長)、全国市長会代表 三保恵一 福島県二本松市長、全国町村会代表 宮田秀利 福島県塙町長の3名を選出し、三保市長が12項目の決議文を読み上げ、大会参加者の総意として採択された。

決議を採択後、全国町村会議会議長会を代表し、中本正廣 広島県安芸太田町議会議長が閉会の辞を述べ、大会は閉幕した。

決議の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て国会・政党及び政府関係者へ行う代表陳情と、参加市町村等職員が都道府県選出の国会議員へ行う地元陳情を実施した。

栃木県選出の国会議員10名（参議院2名、衆議院8名）への陳情活動については、1名の議員と対面で陳情を行うことができ、議員本人へ陳情書を手渡し、国保を取り巻く諸

問題とその対応について理解を求めた。議員からは「公費の確実な投入、医療・保健・介護の人材不足への総合的な対策、国保総合システムに対する財政支援など、決議された内容について承知した」と応じられた。



▲ 薬和生議員（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
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

決議

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。

記

- 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を図ること。
- 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、被用者保険の適用拡大の検討に当たっては、国保の安定的な財政運営を確保し、保険者機能を堅持するという観点を踏まえること。
- 一、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため総合的な対策を講じるとともに、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、医療費助成に係る地方単独事業の国庫負担減額調整措置をすべて廃止するとともに、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、子ども・子育て支援金制度については、国の責任において、国民の理解が十分得られるよう分かりやすく丁寧な周知、広報等を行うとともに、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう必要な財政措置を確実に講じること。
- 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・介護DXの推進に当たっては、地方の意見を十分に踏まえるとともに、国の責任においてマイナ保険証の利用を促進し、従来の保険証の廃止に伴う追加的な事務に対して必要な支援を講じること。
- 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。

令和六年十一月十五日

国保制度改善強化全国大会



塩谷町
すずき たかお
鈴木 孝夫

会長の一言

国保の未来のために

日本は世界的にも珍しい国民皆保険制度を採用しており、国民健康保険はその一翼として大変重要な役目を果たしています。

しかし少子高齢化のなか被保険者数が減少する一方、医療費は増大傾向にあり、国保財政を取り巻く環境は大変厳しい状況にあります。

今後も医療費の適正化や保健事業の取組を通し、被保険者の皆様が安心して健康的な生活が送れるよう尽力していきたいと思います。

塩谷町は栃木県の中央よりやや北部に位置しており、昭和32年に、玉生村、船生村、大宮村の3村が合併して塩谷村となり、昭和40年に町制が施行され、現在の塩谷町となりました。玉生は「奥の細道」にも登場する松尾芭蕉ゆかりの宿場でもあります。

町の南側に鬼怒川、東側に荒川といった2つの河川に挟まれ、その恵まれた水環境と肥沃な土地という基礎的要素を利用し、水稲を基幹産業として発展しています。また、伝統産業として青刈りした稲わらを使った正月飾り用の「しめ縄」づくりが盛んで、その出荷量は関東随一です。観光面では、昭和60年に東荒川ダムの北、尚仁沢に湧出する水が名水として環境庁の指定（全国名水百選）を受けて名声を集め、その「尚仁沢湧水」を求めて多くの人が水汲みに訪れています。

近年、塩谷町では「ウォーキングのまちづくり宣言」をし、自然豊かなコースを歩くイベントを開催するほか、歩数に応じた健康ポイント付与事業など町全体の取組として健康づくりに取り組んでいます。この取組の根底には生活習慣病の有所見率が高く医療費の増大化を招いているという課題があります。

さて、塩谷町国民健康保険運営協

議会会長を務められる鈴木孝夫氏は平成29年に運営協議会委員となられ、令和6年の改選において会長に選出されました。会長職を務められるのは2度目となります。

前回の会長就任時は、平成30年度の国保制度の変革期にあたりましたが、強いリーダーシップと慎重な審議で変革期を支えていただきました。

また、塩谷町の民生・児童委員でもあり、長年、地域と専門機関を結ぶ「繋ぎ手」としてご活躍をされております。周囲からの信任も厚く令和元年から令和4年まで民生・児童委員の会長の任にもありました。

さらに地域にあつては伝統産業「しめ縄づくり」の第一人者でもあり、会長が苗から専用に育てた稲わらで作られる「しめ縄」は、青々と美しく馥郁とした香りを漂わせています。

このように幅広い方面で必要とされている稀有な方が国保を支えてくださっているのは頼もしい限りです。

今、国保を取り巻く状況は被保険者数の減少、医療費の増大と大変厳しい状況にあります。伴って税率の改正についても検討が必要になるなどの課題を抱えておりますが、鈴木会長の豊富な知識と幅広い経験を活かし、国民健康保険の安定した運営のため更なるご活躍をいただけることをご期待しております。



栃木市

こくほ
小久保かおる

会長の一言

みんなで支えあう健全で持続可能な
国保運営を目指して

国民健康保険を取り巻く環境は、少子高齢化や医療技術の高度化等による医療費の増加により、依然として厳しい状況が見込まれます。健全で持続可能な国民健康保険制度を維持し、被保険者の皆様が、安心して暮らせる国保運営に尽力して参ります。

栃木市は、栃木県の南部に位置し、東京から鉄道でも高速道路でも約1時間の距離にあります。東北自動車道と、北関東自動車道の結節点に位置しており、鉄道は東武日光線及び東武宇都宮線（10駅）並びにJR両毛線（3駅）を有しています。市内や県内外とのアクセス性に優れ、人とモノの多様な交流を可能にする交通網が整備されており、茨城、栃木、群馬、埼玉の4県の県境が接する稀有な地域でもあります。

また、本市は、太平山県立自然公園やみかも山公園、ラムサール条約登録湿地である渡良瀬遊水地などの自然資源に加え、蔵の街並みや嘉右衛門町伝統的建造物群保存地区などの歴史・文化資源、パルーンレースやとちぎ秋まつりはじめとする特色ある観光資源など、多岐にわたる豊富な資源を有しています。

令和5年に策定された「第2次栃木市総合計画」では、災害に強いまちづくりの重点を置くとともに、誰もが健康で安心して生活できる支援体制の充実等の推進により「豊かな自然と共生し優しさと強さが調和した活力あふれる栃木市」を将来都市像に掲げています。

基本施策の医療体制の充実や健

康づくりの推進として、市民生活の基盤となる保険制度の安定した運営のため、国民健康保険の健全な財政運営に努め、生活習慣病の発症と重症化の予防や心と身体の日常的な健康づくり活動に取り組んでいます。

さて、栃木市の国保運営協議会会長を務められている小久保かおる会長は、当市の市議会議員として日頃より地域住民の皆様と行政のパイプ役として活躍されています。また、本協議会においては平成30年から3年間は運協委員として当市の国民健康保険の健全な運営のため、多大なるご尽力をいただいております。

昨今の国民健康保険をとりまく現状は、被保険者数の減少や、医療技術の高度化による一人当たり医療費の増加など厳しい状況が続いております。このような困難な状況ではありますが、栃木県国民健康保険運営方針（第3期）のもと、小久保会長の住民目線の豊富な知識と経験を活かし、健全で安定した国保運営の実現に向けてご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 クマファーストの日常



那須町 住民生活課
課長 後藤 洋一

令和2年コロナ禍の真っ只中、我が家に保護猫センターから譲り受けた黒猫がやってきました。家族は「ノア」と名付けましたが、私は小熊のように見えたので「クマ」と呼ぶことにしました。野良猫だったクマも、ワクチン接種、避妊手術、風邪、誤飲などを次々と経験することになりました。そして、いつしか家ネコ化し、すっかり家族の一員になりました。現在は、家庭がクマ中心にまわり始め、早起きの規則正しい生活リズムが生まれました。日の出と共に「ニャー、ニャッー」と朝ごはん

をせがまれ、休みの日もすっかり早起きになってしまいました。平日出勤前の気持ちが乗らない時、支度をしているとクマがやってきて、足元にごろり。「ゴロゴロ、ニャーニャー」と遊んでくれとせがまれます。時間がないのですが、つついひと遊び。猫パンチをもらいながら、なでなでやお尻ポンポンをして、私もひと時の癒しをもらって、穏やかな気持ちで職場に向かうことができます。昼間のクマは、快適な場所をあちこちと移動して、のんびりと昼寝をして過ごしています。私や家族は、夏は部屋の暑さを冬は寒さを心配し、エアコンのタイマーを設定したり、猫グッズを買い揃えて日々思案をめぐらしています。当人は、そんなことを気に留めないのですが、それでも私たち家族は愛情を注ぐことで、心の癒しを

もらって毎日を健康的に過ごすことができています。仕事では、日々、反省と悩みの連続ですが、家に帰るとクマがリースカーテンから身を乗り出し、帰り（夜ごはん）を待ってくれています。その姿は、とても愛おしくて、一瞬で仕事を忘れさせてくれます。そして、玄関で健気に待つクマに「ただいま、今、ごはんあげるよ」と話しながら、「ありがとう」と毎日を感謝しています。今では、仕事を家庭に持ち込むことがなくなり、気持ちの切り替えが容易にできるようになりました。私たち家族の帰宅後は、昼間の独りぼっちの寂しさを紛らわしたのか、クマは、私たちの周りで過ごすことが多いです。夜は、クマを愛でながら一杯やるのが私のささやかな楽しみです。長くなりましたが、クマファーストの日常が私の趣味で、クマからの癒しと心の安定が何よりの健康法だと思っています。皆様にとりまして幸多き一年になりますように。





第144回 足利市

突撃ルポ

記 保険者 みてある

常に挑戦し続けるまち

足利市



五十川副主幹 保険年金課

100年も希望に満ちた未来を描くため、常に挑戦し続けるまちを目指しています。そのためには、足利への郷土愛と誇りを高め、あらゆる主体が、このまちのためにお互いに思いやり、力を合わせ、助け合いながらまちづくりを進めることが重要だと考えられています。

今回は、四季折々の花々が楽しめる「あしががフラワーパーク」を始めとする観光資源に恵まれ、足利氏発祥の地として数多くの歴史を持つ足利市を訪れ、足利市の目指す町づくりや国税収納率向上に係る取組、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。

マイナ保険証切り替えへの対応

初めに、保険年金課国民健康保険担当の五十川副主幹と下山保健師長に、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。

五十川副主幹は、令和6年12月2日に現行の保険証の新規発行が停止となることについて「マイナ保険証へ移行することに伴い、被保険者の

足利市の概要

足利市の人口は約14万人、面積約178平方キロメートルで、東京から北へ約80キロメートルの位置にあり、栃木県佐野市、群馬県桐生市・太田市・館林市・邑楽郡に接しています。古くから織物のまちとして知られていますが、近年はアルミや機械金属、プラスチック工業などを中心に、総合的な商工業都市になっています。

足利市の目指すまちづくり

足利市は2021年1月に市制100周年を迎えました。次の

方ができるだけ混乱することの無いよう、国からの通知などを踏まえ対応していくことが重要だと考えています。」と話します。

足利市では、交付済みの保険証が有効期限まで引き続き利用可能であることを知らせるハガキを全国保加入世帯に送付したそうです。

マイナ保険証を基本とする制度へ移行することを踏まえ、被保険者の方が抱える不安を払拭すべく、対策を練っている様子が見られました。

特定健診受診率向上を目指す

下山保健師長は、足利市の課題

として、特定健診受診率の向上を挙げ「本市国保の特定健診受診率は全国及び栃木県の受診率を下回り、低調な状態が続いています。」と指摘します。

受診率向上対策として、令和6年度から保健事業担当を新設するとともに、特定健診費用の自己負担額無料化、健診受診期間の延長、自営業者への受診啓発などさまざまな取組を実施しています。

特定健診費用の自己負担額無料化と受診期間の延長

令和6年度より、特定健診の自己負担を年代問わず無料化し、個別健診の受診期間も、6月から12月までだったものを1月までに1か月延長することとしたそうです。また、連続未受診者やまだら受診者に対し、ナッジ理論を用いてそれぞれの特性に応じた勧奨ハガキを作成・送付することで受診率の向上を図られています。

若年層の特定健診受診率向上に向けて

若年層の受診者を増やす取組として、40歳未満の被保険者を個別健診の対象に加えるとともに、次年度に40歳になる被保険者に対し、特定健診の案内及び集団健診の優先予約を行っています。下山保健師長は「早い段階から健診を受診するという意識を持ってもらい、それが定着すれば受診率向上に繋がるとは思いません。実際に、令和4年度には0人だった40歳の集団検診新規申込者も、優先予約の案内を行ったところ申込者数が増え、受診に繋がったそうです。



保険年金課 下山保健師長

国保被保険者に特化した受診勧奨に取り組み

国保被保険者へどのようにして特定健診の啓発ができるか検討を行っ

た結果、令和6年度に始まったのが理美容業団体向けの啓発活動です。下山保健師長は「この啓発活動をと

おし、『お客さんとの話題にしたい』という言葉をいただけました。理美容業の方は仕事柄お客さんと対話されることが多いため、そこからの波及効果に期待しています。」と話します。

さまざまな工夫を凝らし、国保全体の特定健診受診率の向上に向けて懸命に取り組み様子がかがえました。

特定健診受診率向上への課題

下山保健師長は、さまざまな取組をしている一方で受診率が伸び悩んでいることを課題と捉え「未受診者のうちの約6割が医療機関へ受診中であることが分かっています。今後、治療中の方の診療情報の提供、事業主健診の結果取得等の『みなし健診』の取組も併せて強化していく必要があると感じています。」と話します。

保険者努力支援制度の評価指標に係る取組

下山保健師長は、保険者努力支援制度の評価指標において、特定健診特定保健指導の実施率、がん検診、歯周疾

患検診の受診率が低く、更なる取組が必要であると指摘します。「保険年金課としても、特定健診説明会の場などでがん検診等の受診啓発を併せて実施し、受診率の向上を図っていきたくです。」と話します。

こまめな催告で国保税現年度分収納率の向上を図る

次に、納税課整理担当の山口主幹と村上主査に、納税課における取組についてお話をうかがいました。山口主幹は足利市の課題として、

国保税現年度分の収納率向上を挙げ「現年度分収納率向上に向けた対策として、督促の約1か月後に催告書を一斉送付し、それでも納付がない滞納者にはさらに1か月後に再び催告を行っています。」と話します。

村上主査は「催告書送付後は、電話での問い合わせが殺到し、窓口へ来られる方も多くいます。催告に対して反応があれば、そこから納税相談ができ、収納に繋がっていきます。」と話します。

足利市の口座振替キャンペーン

足利市では、口座振替促進キャンペーンを毎年度実施しており、ここ数年減少傾向にある口座振替加入率の向上を図っていると言います。

山口主幹は「足利市の口座振替加入率については、県内でも高いほうに位置しています。しかし、現年度分収納率の向上には繋がっていない現状があることから、今後も検証を行っていく必要があると感じています。」と話します。

現年度分滞納事案に取り組みやすい環境を作る

さらに、令和6年度からの取組として、滞納額40万円以上の事案の専任担



納税課 村上主査

納税課 山口主幹

当を設置したそうです。これには、滞納額40万円未満の現年度分滞納事案に取り組みやすい環境を作る狙いがあると言います。

また、9月以降は現年滞納事案中心の滞納整理へシフトし、早期の滞納処分を図られています。

pipitLINQの導入で効率の良い調査と処分を実施する

令和4年7月には、預貯金調査オンラインシステムpipitLINQ（ピピットリンク）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、pipitLINQを導入し、令和6年度には、pipitLINQと滞納管理システムの連携機能も導入したことで、調査件数及び滞納処分件数は大きく増加したそうです。

積極的に搜索を実施する

その他の滞納整理への取組として、山口主幹は搜索について触れ「令和6年度の搜索は、すでに令和5年度の件数を上回るとは確実なペースで実施ができています。引き続き滞納者の勤務先への給与照会や、滞納者宅への搜索についても積極的に行っていきたいと思っています。」と話します。

現年度分収納率向上に向け、苦悩し

ながらもさまざまな対策に前向きに取り組む様子が見られました。

「高血圧ゼロのまちづくり」を進める

次に、住民への健康づくり支援の取組等について、健康増進課健康づくり担当の松本管理栄養士にお話をうかがいました。

松本管理栄養士は、令和元年（2019）年に健康あしかが21プラン（2期計画）の見直しを行った結果、特に取組の強化が必要な課題として①がん・心疾患・脳血管疾患の死亡率が高いこと②塩分摂取量が多いこと③運動習慣をもつ人の割合の低下④がん検診や特定健診などの受診率が低いことの4点が挙げられたことを指摘し「なかでも、本市の脳血管疾患による死亡率は、全国や栃木県と比べても非常に高い状況です。そこで、この課題解決に向けて『高血圧ゼロのまちづくり』を進めています。」と話します。



健康増進課 松本管理栄養士

あしかが減塩プロジェクト

足利市では、高血圧の原因となる過剰な塩分摂取を減らすためのプロジェクトとして、「あしかが減塩プロジェクト」を実施しています。

実施内容は、次のとおりです。
（1）子どもの頃から減塩意識を高めるため、児童を対象とした減塩教育の実施。



小学校減塩教育

（2）具体的な減塩方法を普及するため、市民や市内事業所を対象にした出前減塩講座の実施。

（3）外食やテイクアウトでもおいしく減塩ができるよう、飲食店等を対象にしたスマートミール（健康な食事・食環境）認証制度の認証サポート。

（4）減塩に関する情報発信（健康増進課公式SNS「へるすらほ」、学校給食課発行「食育だより」「給食だより」）

松本管理栄養士は「子どもから親への情報の波及にも期待をしています。また、若い人に向けての情報発信が不足していると感じたことから、SNSを使用し、若い世代や働き世代をターゲットにした情報発信も積極的に実施しています。」と話します。

健康アンバサダー

足利市の健康課題に沿った情報を、広く市民に拡散してもらうことを目的として、健康アンバサダー制度を取り入れています。健康アンバサダーとは、家族やご近所などの身近な人へ口コミで健康情報を伝え、健康づくりを広める人のことを指します。年1回実施の養成講座では、生活習慣病予防、がん予防、筋力トレーニングなどの最新健康情報のほか、心に届く健康情報の伝え方などを学ぶことができます。年4回のフォローアップ講座では、健康アンバサダーの活動を支援するため、骨の健康、スマートミールの試食、低菜



健康増進課公式SNS

養予防、神経を刺激する運動、睡眠等の様々なテーマの健康講座や座談会を実施しています。

松本管理栄養士は「健幸アンバサダーが周囲の人に情報を伝達することで、足利市全体の健康意識もより高まると期待しています。」と話します。



健幸アンバサダー 養成講座



健幸アンバサダー フォローアップ講座

企業と連携した健康講座

足利市では、働き世代の健康づくりを支援するため、市内の事業所向けに健康講座を実施しています。足利市と包括連携協定を締結している企業等が講師となり、企業のノウハウを活用した講座も実施し、好評を得ているそうです。

松本管理栄養士は「令和6年度は熱中症に関する健康講座が人気でした。内容に精通した企業が、自分たちの研究したデータ等を示しながら説明してくれるため、大変有意義な講座です。」と話します。

さまざまなアプローチで健康に関する情報発信に取り組む姿からは、職員の方々の市民の健康づくりに対する熱意が感じられました。

足利市の課題と対策

保険年金課国民健康保険担当の進藤主事は、令和6年12月2日に現行の保険証の新規発行が停止することを踏まえ「未確定な情報が多々あるなか、被保険者の方ができるだけ混乱のないように周知を進めていく必要があると思っています。現在1年以上滞納がある方に対して交付をしている短期被保険者証も、交付停止となることでその

取り扱いについて、国からの通知等を確認し、今後どのように対応をしていくか検討を行う必要があると考えています。」と話します。

また、山口主幹は、現年度分の収納率向上を課題と指摘し「一斉催告や早期の滞納処分などの実施のほか、県税事務所に支援をいただいたり、先進地の視察を実施したりして検討を行っています。なかなか収納率の向上にはつながりませんが、令和6年度新たに取組んだ現年度分徴収対策についてしっかりと検証し、より成果のあがる業務体制、滞納整理手法を今後確立していかなくはならないと感じています。」と話します。

それぞれの部署が課題を明確化し、課題解決に向けて分析・検討を行う足利市。新たな取組を取り入れながら、特定健診受診率や国税収納率の向上に向けて奮闘する職員の方々の様子が印象に残る取材となりました。



保険年金課 進藤主事

◎足利市の概況

		令和3年度	令和4年度	令和5年度
総人口(人)		144,438	142,477	140,932
総世帯数(世帯)		61,627	61,447	61,775
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	21,705	20,947	20,066
	被保険者数(人)	33,210	31,553	29,784
	被保険者加入率(%)	23.0	22.0	14.0
保険料(税)	世帯当たり調定額(円)	132,900	132,914	131,283
収納状況(現年分)	収納率(%)	91.2	91.8	91.7
一人当たりの療養諸費用額(円)		360,985	376,202	382,894
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	31.2(R2)	32.0(R3)	33.4(R4)
	特定保健指導実施率(%)	17.8(R2)	20.9(R3)	19.4(R4)



今回の取材にご対応いただきました足利市の皆さん。ありがとうございました！

特集 記事

アスリートから学ぶ健康法! バスケットボールチーム 宇都宮ブレックス

今回は、全国的にも人気の高い県内プロバスケットボールチームの「宇都宮ブレックス」に所属しており、Bリーグベストディフェンダー賞を2度受賞した経験を持つ、遠藤祐亮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。



えんどう ゆうすけ
9 遠藤 祐亮 選手

○生年月日：1989年10月19日 ○身長/体重：186cm 87kg
○経歴：2012 TGI・Dライズ (JBL2)
2012-リンク栃木ブレックス/宇都宮ブレックス (JBL/NBL/B1)
○受賞歴：2016-17 ベストディフェンダー賞
2018-19 シーズンベスト5、ベストディフェンダー賞

体重は必要です。自分は若い頃から身体作りに気をかけていたのでケガをせずに済んでいるのかなと思います。

——なるほど。身体作りが重要なんですね。では、練習後や試合後の疲れた身体をケアするためにどのようなことをしていますか？

酷使した箇所をアイシングしたり、トレーナーにマッサージしてもらったり、交代浴をするなどして疲れを取っています。交代浴は、身体を温めて冷やしてを繰り返すを行うことで、血管が収縮して疲れが取れやすくなります。次の日に疲れが残らず、身体の動きも軽く感じるのをおすすめです。

——遠藤選手の思う疲労回復に良い食べ物は何ですか？

豚肉が疲労回復に良いというのは聞いたことがあって、よく食べるようにしています。試合など遠征するときには、朝食に豚肉の生姜焼きがよく出るのでチームの皆も食べています。

——体調を崩さないように気を付けていることはありますか？

練習ができないほど体調を崩すということとはほとんどないです。

ています。

——サプリメントにはどのような効果があるのでしょうか。

自分は足が攣りやすいということともありマグネシウムを飲み始めたのですが、飲み始めてから筋力攣りが起こりにくくなりました。

——食事についてお伺いしましたが、普段の睡眠について教えてください。

子供が二人いるので必然的に早く寝られます。夜は早めに寝て朝は早く起きるというのを心がけていて、最低でも6時間は寝るよう

——普段の食事において、遠藤選手が気にかけていることを教えてください。

体重の増減があると身体に負担がかかるので食べ過ぎないように、特にシーズン中は脂質をなるべく摂らないように気を付けています。逆に、筋肉を付けるためにたんぱく質は積極的に摂るように心がけていて、豚肉や魚をよく食べます。かつちりした食生活を送っているというよりは、ストレスにならない程度で、楽しみながら食事を摂っています。

また、マグネシウム・アミノ酸・亜鉛などのサプリメントも服用し



自分だけでなく、チーム皆そうで本当に健康的です。普段から運動をして身体を動かしているというのも関係しているのかもしれないです。

——そうなんですね。練習は週に何回くらいあるのでしょうか。
週に4回練習があつて、土日や水曜日に試合があるという感じですよ。

——ほとんど毎日運動をされていますね。日々の練習は大変かと思いますが、厳しい練習を続ける秘訣は何ですか？

目標を持つことです。今シーズンから監督も変わり、これまで以上に厳しい練習になりましたが、

続けられているのはチーム皆が「優勝」という同じ目標を持っているからだと思っています。おかげで、意識高く練習ができていますし、モチベーションにも繋がっています。

——ブレックスの皆さんはとても仲が良いですよ。

そうですね。試合中はチームメイトですが、練習中は皆がライバルだと思ってやっています。時には熱くなるくらい激しくやっています。練習が終わったら「友達」という感じですよ(笑)

——ありがとうございました。



©TOCHIGI BREX INC.

最後に読者へ一言お願いします。

自分たちはプロスポーツ選手なので日常的に運動を行っています。そうでない方が運動を続けるのはなかなか難しいことだと思います。毎日をルーティン化させることは大事なので「何時に起きる」や「頑張ったときには好きなものを食べる」など決めておくこと何事も頑張れるのかなと思います。自分の場合、お寿司が好きなので「試合に勝ったらお寿司を食べよう」など決めて練習しています。何か目標を立てて、ルーティンを作ってやっつけていけば、気持ちも前向きになり、運動に対しての意欲も上がっていくのかなと思います。

自分たちは昨シーズンリーグ優勝ができなかったのですが、その悔しさをバネにチーム一丸となって優勝目指して頑張っています。ブレックスを知ってる方も知らない方も応援してもらえたら嬉しいですよ。これからも栃木県を盛り上げられるように、精一杯頑張っていきます。

以上、宇都宮ブレックスの遠藤祐亮選手への取材でした。健康な生活を送るうえで心構えや実践している健康法を教えてください、勉強になりました。また、遠藤選手が普段行っているストレッチについても教えてくださいました。読者の皆様も左の二次元コードから是非動画をご覧になって実践してみてください。

遠藤選手、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。

遠藤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1回の末尾に、「嚙む力、飲み込む力の衰えは、認知症や他の疾病にのみ付随したものではなく、加齢によって誰にでも起こりうる身体現象である」と記載しました。人生100年時代とも言われる現代においても、私たちは老いと死から逃れることはできません。平均寿命が延び、少子化が進む今、健全な社会を継続するためには「健康長寿社会」の達成が必須となります。今回は、「健康長寿」すなわち平均寿命と健康寿命の乖離を可及的に少なくするために取り組むべきことを、フレイル、オーラルフレイルの概念と絡めて記載させていただきます。

フレイルの概念

フレイルとは、加齢に伴い生理的予備機能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能の障害や要介護状態などの転帰に陥りやすい状態



(図1) 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より

で、身体機能だけでなく認知機能、栄養状態、精神状態、社会の問題などを含む概念です。(図1)

ここで重要なのは、このフレイルには次の3つの要素が含まれている点です。

① 中間の時期である健康な状態と要介護状態の間地点である。

② 可逆性である

しかるべき適切な介入により機能(予備能力・残存機能)を

維持・回復することができる。

③ 多面性がある

身体的な虚弱(フィジカル・フレイル)だけでなく、心理/認知の虚弱(メンタル/コグニティブ・フレイル)、及び社会的な虚弱(ソーシャル・フレイル)が存在し、複数の要因が絡み合い、負の連鎖を起しながら自立度が低下していく。

東京大学高齢社会総合研究機構によれば、これまでの研究により、健康長寿(フレイル予防)のための3つの柱は、「栄養(食/口腔機能)」「身体活動(運動など)」「社会参加(就労/余暇活動/ボランティアなど)」に集約されるとしています。(図2)

この中で我々歯科医師が担う役割は、口腔機能の維持・回復と管理です。それでは、オーラルフレイルの概念について記載していきます。

オーラルフレイルの概念・定義

2024(令和6)年4月、



(図2) 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より

日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会により「オーラルフレイル」が発出されました。本ステートメントでは、次のように示されています。

項目	質問	選択肢	
		該当	非該当
1) 残存歯数の減少	ご自分の歯は何本ありますか？ (差し歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません)	0～19本	20本以上
2) 咀嚼困難感	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
3) 嚥下困難感	お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
4) 口腔乾燥感	口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
5) 滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

オーラルフレイルは、さまざまな口腔機能の「軽微な衰え」が重複した状態です
5項目のうち2つ以上該当した場合を「オーラルフレイル」とします

(図3) Oral frailty 5-item Checklist (OF-5)
『オーラルフレイルの3学会合同ステートメント』より

2018(平成30)年度の診療報酬改定で初めて保険収載された口腔機能低下症の検査と管理ですが、その後も改定ごとに拡充されてきました。2024

「健康長寿社会」の達成のためには、日常生活の中での「軽微な衰え」への「早い段階での気づき」が重要であるというわけです。

私見ではありますが、かなり厳しい評価基準だと思います。ただ、本ステートメントの趣旨は、オーラルフレイルの概念と定義をより理解しやすかつ評価しやすくすることで、一般国民に向けて「口腔に関するさまざまな機能の軽微な衰え」に対する警鐘を早期から鳴らし、国民啓発を推進したいということにあるようです。

指標(Oral frailty 5-item Checklist)も打ち出されました。(図3)「残存歯数の減少」「咀嚼困難感」「嚥下困難感」「口腔乾燥感」と「滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)」の5項目のうち、2つ以上該当した場合をオーラルフレイルとしています。

図4の概念図は、この5項目を一般の方向けに分かりやすく表現したものです。



(図4) オーラルフレイルの概念図
『オーラルフレイルの3学会合同ステートメント』より

(令和6)年度の改定でも、実態に合わせて大幅に拡大されています。さらに一昨年からは、後期高齢者歯科健診が県内各市町で実施され始めており、フレイル、オーラルフレイルへの関心も高まりつつあります。「噛む力」「飲み込む力」は「食べる力」すなわち「生きる力」に繋がっています。些細なことでも構いません。気になることがあれば、かかりつけの歯科医院、歯科医師に相談されることをお勧めします。

プロフィール

いんなみ ひでゆき
栃木県歯科医師会常務理事 印南 秀之

- 平成3年3月 神奈川歯科大学卒業
- 平成6年10月 印南歯科医院開設(那須塩原市)
- 平成23年4月 那須歯科医師会専務理事
- 平成25年6月 那須歯科医師会副会長
- 平成27年6月 栃木県歯科医師会理事(地域保健担当)
- 令和元年6月 栃木県歯科医師会常務理事(学校歯科担当)
- 令和5年6月 栃木県歯科医師会常務理事(学術・スポーツ歯科担当) 現職



保健師 活動報告

「夢や希望がかなうまち」の実現に向けて 宇都宮市での健康づくりの取組

宇都宮市保健所

健康増進課

健康診査グループ

永里

優奈



◆宇都宮市の概要

宇都宮市は、栃木県の中央部に位置し、東京から約100キロメートルの距離にある中核市です。市内には、医療・福祉・商業施設などの生活利便施設が点在しており、地域の特性を活かした魅力あるまちづくりが進められています。その取組の一つとして、現在、市内を拠点に活動するプロスポーツチームである「栃木SC（サッカー）」、「宇都宮ブレックス（バスケットボール）」、「宇都宮ブリッツェン（自転車ロードレース）」への活動支援を実施しており、多くの市民の皆さんが気軽にスポーツを親しめる環境が整備されています。

また、近年の宇都宮市のトピックと言えば、令和5年8月に全国で初めて全線新設の次世代型路面電車LRT「ライトライン」の開通があります。休日には、市民だけでなく、市外から多くの方々が「ライトライン」を利用するためにお越しいただき、街中の賑わいに繋がっています。

宇都宮市の総人口は、平成29年をピークに減少に転じ、令和6年9月末現在では、人口514,490人、高齢化率26・4%と少子高齢化が進行しています。

◆宇都宮市民の健康に関する状況と課題

○健康状況
市民の皆さんの健康状態

を知るための重要な指標である「健康寿命（健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間）」は、最新のデータ（令和元年）では、「男性80・01歳」「女性84・15歳」であり、男女ともに順調に増加しています。宇都宮市の主な死因（令和4年）は、がんが26・5%、心疾患が14・3%、脳血管疾患が7・6%と、3大死因が全体の約半数を占める状況にあります。

では、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がんの検診受診率は国と比較し高い状況にあるものの、乳がん検診は国と比較し低い状況にあります。

また、宇都宮市が実施する健診の受診率（令和4年度）は、特定健康診査（市国保）は29・5%と国や県と比較して低く、特に働く世代の受診率が低い状況にあります。なお、がん検診

令和5年度に実施した市民健康等意識調査では、「食事や運動など、健康づくりに取り組む意識がある方」は約7割である一方、「健康づくりに無関心な方（無関心層）」は約2割、特に青壮年期における無関心層は3〜4人に1人という状況になっています。

○健康課題

市民が住み慣れた地域で、生涯にわたって健やかに生

活するためには、健康寿命の更なる延伸に取り組むことが重要です。

そのためには、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の早期発見・重症化予防に向けた定期的な健診の受診や、若い頃からの望ましい生活習慣の定着化などに市民自らが主体的に取り組むとともに、健康づくりに無関心な方も含め、市民が自然に健康になれる環境づくりにも積極的に取り組んでいくことが必要です。

◆健康課題の解決に向けた取組

○受診率向上対策

市民の皆さんの主体的な健康づくりの更なる推進を図るためには、まずは市民一人ひとりが自分自身の健康に関心を持つとともに、現在の健康状態を把握するために健診を受診すること

が必要です。

宇都宮市では、「定期的な健診受診の必要性に関する『周知啓発』」や「受診行動等に応じた『個別受診勧奨』」、「受診しやすい『環境整備』」の3つの柱に基づき、健診受診率の更なる向上に取り組んでいるところです。

特に、「受診しやすい環境整備」として、働く世代や子育て世代など、忙しさを理由になかなか受診に繋がりにくい方々が気軽に受診できるよう、「土日健診」や半日で全ての健診項目が受診できる「総合健診」、「託児付き健診」などを実施しています。

さらに、令和5年度からは「お買い物ついでに健診ができる!」をキャッチコピーに市内の民間商業施設等を会場とした健診を実施し、30歳代・40歳代の女性から利用しやすいなど、好評を得ており、今後も引き



民間商業施設「ミナテラスとちぎ」での健診の実施



健康づくり推進員が実施する健康体操の様子

続き実施していく予定です。

○望ましい生活習慣の定着化
宇都宮市ではこれまで市民の皆さんが食事や運動などの健康づくりに主体的に取り組めるよう、市内の各地域に設立されている健康づくり推進組織の皆さんと連携しながら、「調理実習」や「ストレッチ体操」、「地区文化祭などのイベント」時の健康づくりに関する周知



「宇都宮大学×株式会社たいらや×宇都宮市」で共同開発した「ゆうゆうしゅうまい」



「宇都宮大学×株式会社ヨークベニマル×宇都宮市」で共同開発した「たべじタブル!十六穀ごはんいろドリア」

啓発」等に取り組んできたところだ。

こうした中、市民健康等意識調査において、市民の約2割が健康づくりに無関心であるとの調査結果が明らかになったことから、宇都宮市では、食塩摂取量の減少や野菜摂取量の増加をねらいとした、意識しなくても健康に配慮された食品を摂取することのできる「自然に健康になれる食環境づくり」を推進しております。

その取り組みの一環として、近年需要が高まっている中食に注目して、大学やスーパーマーケットと連携して、「おいしくて野菜（ベジ）増し」なお弁当やお惣菜の開発・販売を行っております。

◆**取り組み**◆

私は、保健所の健康増進課に配属され、特定健康診査業務を担当して2年目となりま

すが、市民の皆さんの更なる健康の保持増進を図るため

には、環境整備はもとより、一人ひとりが継続して健康づくりに取り組むことが重要だと改めて感じているところです。しかし、一人で行組を継続することは簡単ではなく、仲間がいるからこそ続けられることも多々あることから、地域で活躍する健康づくり推進員の皆さんと連携しながら、地域の特性に応じた取組を企画・実施し、市民の健康づくりを支援していきたいと考えております。そして、こうした取組に多くの方々に参加いただくことで、「健康づくり」をきっかけとした人と人のつながりが生まれ、さらには地域での支え合いの輪が広がり、「宇都宮市に住んで幸せ!」と多くの市民の皆さんに感じていただけるよう今後も健康づくり活動を進めてまいります。



保険者 だより

～やれば変わる！おとなの健康 CLUB～ 【高根沢町】

本事業は、高血圧や脂質異常症などで改善が必要な方に、約2か月（計7回）かけて身体の状態の改善に取り組んでもらうものです。（令和6年度より開始。第1期卒業生11名）



対象	高血圧、脂質異常症等で改善が必要な方のうち、医師から運動制限をされていない方
日時	第1期:5月～7月、第2期:11月～12月
定員・参加費	前期、後期各15人(先着順)・500円



Step1（第1回目）

～ボディチェック、目標設定～
（第1期：5月、第2期：11月）

身体計測、体組成計による基礎代謝等の測定、椅子の立ち上がりテスト等による移動機能評価を実施し、身体の状態をチェックします。
生活の振り返りを通し、目標設定を行います。



Step2（第2～6回目）

～運動～

（第1期：6月、第2期：11～12月）

有酸素運動（エアロビクス）、ヨガ、筋力トレーニングを通して、筋力UPや脂肪の燃焼に取り組みます。

第4回目は、管理栄養士、歯科衛生士による講話を行います。



Step3（第7回目）

～ボディチェック、評価～
（第1期：7月、第2期：12月）

第1回目で実施したボディチェックを再度実施し、身体の変化や運動の成果を見ます。
また、設定した目標がどの程度達成できたか確認し、今後の生活に活かしてもらいます。

◎実施期間中は、食事記録を基に管理栄養士によるアドバイスも行います。



レポート REPORT

令和6年度 保険料（税）徴収 事務担当者研修会（応用編）

令和6年10月15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6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、自らの取組に活かすことを、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、「国保制度を支える徴税吏員〜新たな領域への挑戦〜」と題し講義が行われました。講義では、徴収事務を行うにあたっての考え方、徴収



堀 博晴 氏

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ついて、堀氏自身の体験談を交えながら説明がありました。

堀氏は「収納率が低いと、住民は『病気に罹ったら国保税を払えばいい』という意識を持ってしまい、さらに納期内納付をしない住民が増えることが考えられる。また、目に見えて分かる成果（収納率の高さ）がなければ、徴収を務める職員のやる気も削がれてしまう。」と話し、「対住民のためにも、対職員のためにも、収納率を上げて足元を固めていく必要がある。」と強く訴えました。

また「収納率を向上させるためには、納税に対して意欲のない滞納者への搜索・差押を行うべきであり、差押をすればするほど収納率は上がるはずだ。」と主張し、「9割以上の納期内納付者がいて、徴収吏員である皆さんの背中を押してくれている。そういうことを意識して日々の徴収事務に当たってほしい。」と話しました。

令和6年度 国民健康保険 運営協議会委員研修会

令和6年10月16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（会長・塚田典功 宇都宮市議会議員）との共催で、「令和6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おり、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。

充実した保険者支援を目指す

はじめに、主催者挨拶として花塚隆志理事長（さくら市長）（代読：大橋哲也本会常務理事）は、本県の保険者努力支援制度について「令和6年度の速報値においては、データヘルス関連、法定外繰入の解消等の取組項目におい

て高評価となっている。」と称えました。また、マイナンバーカードと健康保険証の一体化について「本会としては、広報ポスターや被保険者啓発用パンフレットの作成をはじめとした各種広報事業を通じ、保険者の支援を図っていく。」と話し、「本会の取組が、保険者機能の強化、マイナ保険証の利用促進、そして、保険者努力支援制度の評価に結びつくよう、今後より一層、保険者支援を充実させてまいりたい。」と考えを示しました。

国保の健全な運営に努める

続いて、塚田会長は、本県の国保税収入について「令和4年度の現年度分収納率は前年度比で全国第3位の0.27ポイント上昇し、収納率の上昇は13年連続となった。しかしながら、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



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



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

話しました。また、令和6年12月2日をもって現行の健康保険証の新規発行が停止され、マイナ保険証の利用が基本となることについて「本会長会としてもマイナ保険証の取扱に関し注視する必要がある」との認識を示し、「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。」と述べました。

円滑な国保運営が図られるよう市町への速やかな情報提供へ取り組む

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。マイナ保険証が本格的に運用されることについて「県としては、国からの情報を速やかに市町へ提供し、円滑な運営が図られるよう取り組んでまいりたい。」と述べました。また、「今年度は、第3期国保運営方針のスタート年で、皆様方と連携・協力して取り組んでまいりたい。本日の研修は、『医



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

療費適正化』をテーマとした講演で、皆様の今後の活動の参考にさせていただきたい。人口減少・少子高齢化が進む中、一人当たりの医療費は増加傾向を示すなど、国保をとりまく環境は厳しさを増しており、ますます持続可能な国保制度の運営を図ることが求められている。県としては、引き続き、皆様方と連携し取り組んでまいれる所存である。今後も御協力をお願いしたい。」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7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、本会理事長より感謝状が贈呈されました。（受賞者は次のとおり）



塚田 典功 氏（左）

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	宇都宮市	国民健康保険運営協議会委員	塚田 典功
2	宇都宮市	国民健康保険運営協議会委員	北條 茂男
3	足利市	国民健康保険運営協議会委員	西出 穰
4	茂木町	国民健康保険運営協議会委員	櫻井 和代
5	壬生町	国民健康保険運営協議会委員	篠原 澄人
6	壬生町	国民健康保険運営協議会委員	西山 宏宗
7	高根沢町	国民健康保険運営協議会委員	塚原 章治



北條 茂男 氏（左）

医療費適正化について

研修会の講師には、千葉大学客員教授の矢島鉄也氏を招き、「医療費適正化について」と題し講演が行われました。講演では、医療費適正化やデータヘルス計画の概要について説明がありました。

矢島氏は、医療費適正化について「国民皆保険を堅持し続けるためには、医療費を減らすのではなく、過度に増大しないよう適切な医療を提供する体制を確保しなければならぬ」と訴えました。また、第四期医療費適正化計画における目的について「生活習慣病による受療率が増加していることから、生活習慣改善の取組を進めることや、リスクの高い医療機関未受診者に対して受診勧奨・治療を行うことで、重症化を予防することが出来る。」とし、「この結果として医療費の伸びを抑制することが出来る。これが医療費適正化計画の目的である」と話しました。さらに、医療提供体制については、2018年度より国民健康保険の財政運営が都道府県化され、県の役割が大きくなったことを指摘し「今後は、医療提供内容と保険料の地域差の是正等の医療費適正化に向け、普通調整交付金の見直しなどに注視していく必要がある」と述べました。

ただいま
ごほう
最前線



休日は自然の中で リフレッシュ

たむら
田村みなみ

さくら市 市民課

国保経験年数

1年9カ月

【私の街自慢】

佐賀県の嬉野温泉、島根県の斐乃上温泉とともに「日本三大美肌の湯」とされている喜連川温泉は硫黄・塩分・鉄分を多く含む弱アルカリ泉で国内でも有数といわれる優良な泉質です。日頃の疲れを癒しにぜひ一度お立ち寄りください😊

【趣味・特技】

旅行・ライブ・キャンプ・登山・Netflix

【健康法・ストレス解消法】

今年からはじめた登山です！社会人になってから全く運動をしていなかったのですが久しぶりに身体を動かすとやっぱり気持ちがいいですね。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

国保事務を担当して1年9カ月になりますが、まだまだわからないことばかりで勉強の毎日です。これからも知識を深められるよう努めていきたいと思います。

【最近気になること】

「ほったらかしキャンプ場」に行ってみたいのですが人気すぎて予約がなかなか取れず、、、星空や朝日をみながら絶景露天風呂の「ほったらかし温泉」に入りたい！



ただいま
こくほ
最前線

私の左足に注目！ これが短下肢装具です！

ひ ぐち ゆ か
樋 口 友 花

芳賀町 住民課

国保経験年数

1年2か月

【私の街自慢】

芳賀町には屋内温水プールがあり、一年を通して利用できます。料金も低価格で気軽に泳ぎに行くことができます。また、第2日曜日は芳賀町民デーで芳賀町民が無料、第3日曜日は家庭の日でファミリーは無料で利用することができます。子供プールや幼児プール、ウォータースライダーもあります。日頃の運動不足解消にぜひご利用ください！

【趣味・特技】

バドミントン

【健康法・ストレス解消法】

小学生の頃からバドミントンが好きです。バドミントンをしているときは本当に楽しく、汗も流せて、よく眠れてスッキリします。しかし先日、大会でアキレス腱を断裂してしまい、スポーツ復帰までに7か月かかるとのことでした…。写真の左足につけているのは、そのための補装具です。療養費の事務で補装具の存在は知っていましたが、自分が装着するとは思っていませんでした。みなさんもスポーツをするときは気をつけましょう。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

「国保」という言葉がなんの略語かも分からないくらい、健康保険について全く知識がない状態だったので、日々学びの連続です。窓口では分かりづらい言葉を使わないように気をつけています。また、健康保険を理解していくうちに、自分の加入している共済組合についても興味がでてきて、共済組合の事業も調べるようになりました。意外と色々な事業があり、活用できるものは活用したいです。

【最近気になること】

アキレス腱断裂について日々調べています。断裂したときの治療方法は主に3種類あり、手術療法、保存療法、歩行療法があります。私は保存療法で治療を行っていて、手術なしで自然にアキレス腱が元に戻るのを待っています。歩行療法は最近知ったのですが、保険適用外の治療で特殊なギブスをつけて、松葉杖なしですぐに歩くことができます。アキレス腱を断裂した際は参考にしてください。

御朱印でめぐる 栃木の社寺

“御朱印でめぐる 栃木の社寺”では、御朱印集めが趣味の筆者が
栃木県内の社寺を参拝し、そのみどころや歴史についてご紹介いたします。

第2回目は、那須塩原市にある「那須乃木神社」についてご紹介いたします。

当社は、明治期の軍人、乃木希典のぎまれすけとその夫人である乃木静子しずこ夫妻を祀っています。乃木夫妻は、明治天皇の崩御後に、殉死を以って聖恩に報いるという形をしめされました。境内にはさまざまな施設があり、広い敷地の散策を楽しむことができます。

本殿の裏手には「静子林」という林が広がっており、進んでいくと「乃木希典那須野住宅（乃木別邸）」跡があります。この別邸は乃木将軍が休職期間中に農耕に従事されていた場所として知られており、栃木県の指定史跡となっています。また、別邸跡の向かいには静子夫人の名前を冠した「静沼」という大きな池もあり、季節によっては池のそばに咲く桜や紅葉を楽しむことができます。また、池にはたくさんのカモが生息しており、癒しの場所となっています。



静沼



乃木希典那須野住宅（乃木別邸）



乃木将軍像



そんな那須乃木神社でいただいた御朱印には、有名な切り絵作家の方がデザインをした乃木将軍のお姿が描かれています。迫力があって素敵です。

栃木県内にはたくさんの社寺があります。参拝の記念にいただく御朱印も社寺ごとにデザインが異なり特別感があってワクワクします。

皆様もお近くの社寺を訪れ、神秘的な雰囲気癒されてみてはいかがでしょうか？

《那須乃木神社》

— 所在地 —

栃木県那須塩原市石林 795



新たに国保税納付促進CMを制作しました!!

栃木県民に「国保税の納付に関する正しい知識」を普及啓発し、国保税納付義務についての認識を促進することで、国保税収納率向上を目指すことを目的として、国保税納付促進CMを制作しました。三匹の猿が登場する栃木県らしさを追求したアニメーション動画になっています。本会HPやYouTubeチャンネルにも掲載しておりますので、ぜひご確認ください。



子猿のポーズに注目!

空を飛んでいるのは…?



こんなところに
栃木県の名産品が!



国保税納付は
口座振替が
簡単・便利!



国保税の納付は 義務です!!

口座振替にするまる~!!

手続きに
必要なもの

1. 通帳などの
口座番号を
確認できるもの

2. 通帳の
届け出印

3. 国保税の
納付書

上記、3点を持って、
市町指定の金融機関で
手続きをしてください

国保税は「支払わないといけない」もの。
それなら、納付書が来るたびに金融機関に
行くよりも**口座振替**にする方が
気持ちまでラクになります!



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.75 2025.1/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

(M・U)

編集後記

新年あけましておめでとうございませう。今号も皆様のご協力により、無事発刊することができ、感謝申し上げます。

さて、昨年はマイナ保険証制度への移行などがあり、慌ただしく1年が過ぎていったように思えます。個人的には、業務が忙しい中でも趣味の旅行で国内外へ行くことができたのは良かったです。忙しいとどうしても気持ちに塞ぎこんでしまいがちですが、そういうときこそ思い切り好きなことに打ち込んでリフレッシュする時間を作ることが大切だと改めて感じた1年でした。