

栃木の国保

2025.3 SPRING

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 高島 紳司 選手 —

特別寄稿

第3回 歯と口腔の健康づくり ～ 失う前の定期（歯科）健診！ ～

突撃ルポ 保険者みてある記

第145回 市貝町 ～調和のとれた町づくりを目指して～



目次

1 巻頭言



『キラリと光る健康タウン』
を目指して

野木町長 真瀬 宏子

2 メインテーマ

令和6年度 栃木県国民健康保険団体
連合会通常総会

7 国保連協会長プロフィール

「サステナブル(持続可能)な国保運営に向けて」
国民健康保険運営協議会長 加藤 拓央(那須塩原市)

8 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

10 保健師活動報告

笑顔のあふれるまち
もおかを目指して
真岡市 健康増進課 健康づくり係 安田 美佳子

12 突撃ルポ 保険者みてある記

第145回 市貝町
～調和のとれた町づくりを目指して～



16 アスリートから学ぶ健康法！

宇都宮ブレックス
高島 紳司 選手

18 特別寄稿

第3回
歯と口腔の健康づくり
～失う前の定期(歯科)健診！～
栃木県歯科医師会 常務理事 印南 秀之

21 私の趣味と健康法

「身も心も日々鍛錬」
鹿沼市 保険年金課 猪鼻雅彦

22 ただいまこくほ最前線

小さな自慢が山ほどある小山市！！
小山市 国保年金課 国民健康保険係
高橋 玲嘉

ただいまダイエット奮闘中

茂木町 住民課 国保年金係
佐藤 智也

魅力溢れる益子町にぜひ来てください！

益子町 町民くらし課 国保年金係
三村 謙一

25 保険者だより

保険年金課・公民館共催
「生活習慣病予防事業」
日光市

26 御朱印でめぐる 栃木の社寺

白鷺神社

27 国保連合会からのお知らせ・編集後記

表紙説明

「芝ざくら公園」



芝ざくら公園には広さ18,000㎡の面積に赤・ピンク・紫・白の4色の芝ざくら約28万株が植栽されています。芝ざくらはこの地域を源流とする“小貝川”の流れをイメージして植栽されており、毎年4月中旬から5月上旬には4色の芝ざくらが一面を飾り、展望台から見渡すパッチワークの光景が美しい公園です。

言頭卷

「キラリと光る健康タウン」を目指して

栃木県の南の玄関口に位置する野木町は、JR宇都宮線野木駅を中心に広がる住宅街と周辺の緑豊かな田園地帯が程よく調和した、大変住みよい町です。明治22年の町村制施行以来、一度も合併を経験せずに、今日まで面積も30・27平方キロメートルと変わらず、県内でも一番小さな町です。東京まで60キロメートルという地の利のため、通勤圏内として発展してきたところですが、近年では高齢化が進み、町としては大きな課題となっています。

そこで、本町では平成28年に、「自分でつくる みんなで支える キラリと光る健康タウンのぞき」を宣言し、健康寿命を延伸して生活の質の向上を図る決意をいたしました。以来10年となり、町民、地域、行政が互いに協力しながら、健康的に暮らせるまちづくりを推進してまいりました。昨年（令和6年）12月8日に、健康タウンのぞきの事業を行いました。その折には医師団の先生方のご協力による講演会、年少児から小学2年生までのフッ素歯面塗布、インストラクターによる運動教室、口腔がん検診、フレイル・認知症予防にも役立つ音楽療法等、幼児から高齢者まで参加し健康志向への啓発となったと思います。これが町民の方々

の運動の促進や生活習慣の改善などにつながるきっかけとなったなら幸いです。ありがとうございます。

さて、国民健康保険につきましては、被保険者数の減少にもかかわらず、保険給付費は増える傾向にあり、今後は厳しい財政運営が予想されることです。医療費の増加をいかに抑えるかが重要な問題となれば、生活習慣の改善や健康寿命の確実な延伸等を、わが町も、官民一体となって進めていかなければなりません。現在もメタボリックシンドロームの減少やフレイル予防のための「からだスッキリ体操」及び、自主的な健康づくりとしての「健康マイレージ」事業等に、多くの町民が参加し、盛り上げてくださっていることは大変喜ばしい限りです。さらにこれからは、楽しくできる軽スポーツの振興、適正な食事や調理の指導普及等を重点的に、地域の方々や一体となつて進めていければ、と思います。お互いの交流も相まって健康寿命延伸にもつながる、一石二鳥の効果があるのではないでしょうか。

結びに栃木県の国保連全体としましても、加入者の高齢化や医療費の高水準等は今後も課題となるところかと思っております。また、町としても、より健全な国保運営に努めてまいり所存ですので、宜しくご指導ご支援の程をお願いいたします。日本の大切な医療保険である国保のシステムを、将来にわたって持続可能なものとするためにも、心ひとつに進めていければと願うところです。わが町も「小さくてもキラリと光る健康タウン」を打ち出しながら、次世代にしっかりとバトンをつなげていきたいと思っております。健康は何よりの財産であり、国保の健全運営はその支えである、と肝に銘じてお

野木町長 真瀬 宏子



令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

令和7年度事業計画・歳入歳出予算など全議案を可決承認

2月20日(木)、国保連合会大會議室において通常総会が開催され、議案第1号から議案第19号及び追加議案第1号のすべてが原案どおり可決承認されました。

令和6年度税制改正に係る 国保連合会事業の非課税化への 対応

総会の開会にあたり、花塚隆志理事長(さくら市長)は、令和6年度の懸案事項である「令和6年度税制改正に係る国保連合会事業の非課税化への対応」に関して、一部の令和6年度事業は非収益事業であることの証明を受けるため、令和6年12月25日に申請書類を厚生労働省へ提出し、現在審査中であるとし、「今後も毎年度、厚生労働省の確認を受ける必要があるため、国の通知に基づき、適正な事務手続きを行ってまいりたい。」と述べました。

山積する課題に対し、公的機関 としての役割と責任を果たす

また、花塚隆志理事長は「審査支払機能に関する改革工程表」に

ついて、各種システムの構築等に係る財源の確保が全国的に課題となっていることに触れたほか、「令和5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、令和8年度までに本会が取り組む課題は山積しているが、引き続き、公的機関としての役割と責任を果たしてまいりたい。」と述べました。

続けて、本総会に関連議案を上げている「本会役員定数の見直し」について、「支部の保険者数などを考慮のうえ、役員定数の見直し等を行いたい。」と述べ、あいさつとしました。

全議案を原案どおり可決承認

本総会では議長に平山幸宏那須町長が選出され、報告事項1件と追加議案を含む議決事項20議案などを厳正に審議し、全議案原案どおり可決承認されました。



▲ 議長の平山幸宏那須町長

令和7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、国民健康保険は高齢者の加入割合が高いことにより医療費が増高する一方、所得水準が低く保険税の負担割合が高いといった構造的な問題を抱える



▲ 開会挨拶をする花塚隆志理事長

ほか、急速な高齢化による医療費の増加、被用者保険の適用拡大等による被保険者数の減少により、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、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、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、これらの取組にかかる各種システムの構築等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。

一方、令和5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、公費負担医療制度等の現物給付化対応、予防接種に係る請求支払業務など、令和8年度までに取り組む課題は山積している。

また、国においては、少子高齢化・人口減少を克服し、「国民が豊かさや幸せを実感できる持

続可能な経済社会」を目指すために、持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じ全世代が支え合う「全世代型社会保障」構築を目指し、改革工程に基づき、その定める「時間軸」に沿った改革を着実に推進するとしている。

骨太方針2024においては、医療・介護・こどものDXとして、「全国医療情報プラットフォーム」を構築するほか、次の感染症の整備など、更なるデジタル化を進め、医療の効率的・効率的な提供を進めるための必要な法整備を行うとともに、母子保健等におけるこども政策DXについても推進していく予定である。

さらに、令和6年6月に、こども・子育て支援法などの改正関連法が成立し、少子化対策の加速化プランに必要な財源を令和8年度から医療保険者が子ども・子育て支援金として被保険者から徴収するなど国保法等の関連政省令が規定されていくため、今後の動きを注視していく必要がある。

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、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、国民健康保険事業等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7年度の事業計画は、保険者に満足していただけ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並びに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、介護給付適正化事業の積極的な推進並びに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、高いコスト意識を持って経費削減に努めるとともに、審査支払機能に関する改革工程表への対応に向けて計画的に財源確保を行うなど、健全な財政運営を推進する。

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、国保制度の改善と財政強化に向けた運動を展開する。

さらに、広報事業については、本会 YouTube チャンネルを活用した動画放映など、ICTを活用した事業の充実を図る。加えて、保険税収納率向上対策として、令和6年度に引き続き、口座振替の促進を図るため、県内保険者と連携のうえ支援事業を展開する。

(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等により、効率的なレセプト審査体制の強化を図る。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影響を踏まえ、業務プロセスの見直しなどの効率化を進めるとともに、職員の理解力向上に努める。

さらに、オンライン資格確認によるレセプトの振替・分割・普通交付金収納事務、出産育児一時金等支払業務のほか、後期高齢者医療事務代行業務の適正な事務処理に努める。

(3) 共同事業の効率の推進

国保総合システム、国保情報集約システム及び国保データベース(KDB)システムの運用を行うほか、各種システムの最適化を推進することで、機能改善による保険者事務の効率化、保険者ニーズを踏まえた価値あるデータ提供等、保険者支援の更なる充実を図る。

また、第三者行為損害賠償求償事務については、保険者と情報共有しながら、求償金の滞留防止に努める。

さらに、海外療養費不正請求対策支援業務の適正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の推進、重複服薬者等訪問指導等支援事業による適正受診の促進及び医療費適正化の推進、栃木県保険者協議会を通じた地域・職域保険の連携強化など、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を図るとともに、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施、特定健診未受診者受診勧奨事業、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、次期介護保険・障害者総合支援審査支払システムの更改に万全を期すほか、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に努める。

併せて、障害福祉における地域生活支援事業については、委託市町と連携を図り、適正に対応する。

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。

(6) 新規事業への対応

国保中央会開発の次期後期高齢者医療請求支払システム及び次期特定健診等データ管理システムのクラウド環境への移行、セキュリティ等管理システム(旧データ集配信システム等の統合)の更改に万全を期し対応する。

また、自治体情報システムの

標準化・共通化を踏まえ、新たな文字フォントに対応した大量印刷システムを稼働させることにより、保険者事務のニーズに沿った事業を実施するとともに、マイナンバー法等の一部改正によりマイナ保険証を基本とした仕組みに移行することに伴い、県内統一の様式にて「資格確認書」及び「資格情報のお知らせ」の一括作成業務を実施する。

さらに、特定健診受診率向上において新たな受診勧奨CMを作成することで、県内全域に啓発事業を行い、広報事業の充実を図る。

加えて、保険者における点検および再審査申出の支援に繋げるため、医療実績データと特定健診等データの突合リストを提供し、保険者事務の軽減を図る。

(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7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6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 規則の一部改正について

- 1 栃木県国民健康保険団体連合会役員の報酬及び費用弁償規則の一部改正について
- 2 栃木県国民健康保険団体連合会職員服務規則の一部改正について
- 3 栃木県国民健康保険団体連合会職員育児休業等に関する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診療報酬審査支払規則の一部改正について
- 6 栃木県国民健康保険団体連合会特定健康診査・特定保健指導等に関する費用支払規則の一部改正について
- 7 栃木県国民健康保険団体連合会保険者事務共同電算処理事業規則の一部改正について
- 8 栃木県国民健康保険団体連合会介護給付費審査支払規則の一部改正について
- 9 栃木県国民健康保険団体連合会介護保険者事務共同処理規則の一部改正について
- 10 栃木県国民健康保険団体連合会障害介護給付費等審査支払規則の一部改正について
- 11 栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療診療報酬審査支払規則の一部改正について

II 議決事項

議案第1号 栃木県国民健康保険団体連合会規約の一部改正について

議案第2号 令和7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3号 令和7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4号 令和7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5号 令和7年度栃木県国民健康保険団体連合会后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6号 令和7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7号 令和7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8号 令和7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9号 令和7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10号 令和7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11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12号 令和7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13号 理事長専決事項委任について

議案第14号 令和6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15号 令和6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16号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会后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17号 令和6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補正について

議案第18号 令和6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

議案第19号 令和6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（障害児給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について

追加議案第1号 本会参与の選任について

III その他

令和7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6年度 (千円)	令和7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		(481,618) 481,618	(488,826) 488,826	(7,208) 7,208	(101.49) 101.49	
2	診療報酬審査支払特別会計	業務勘定	(1,443,708) 1,541,285	(1,146,962) 1,334,891	(△ 296,746) △ 206,394	(79.44) 86.60	
		診療報酬支払勘定	国民健康保険診療報酬支払勘定	142,534,798	137,368,273	△ 5,166,525	96.37
			公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	4,248,165	4,343,810	95,645	102.25
			出産育児一時金等に関する支払勘定	945,007	882,007	△ 63,000	93.33
			抗体検査等費用に関する支払勘定	136,613	0	△ 136,613	皆減
			小 計	147,864,583	142,594,090	△ 5,270,493	96.43
3	後期高齢者医療事業 関係業務特別会計	業務勘定	(901,273) 901,273	(820,290) 820,290	(△ 80,983) △ 80,983	(91.01) 91.01	
		診療報酬支払勘定	後期高齢者医療診療報酬支払勘定	243,177,988	250,080,567	6,902,579	102.83
			公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	1,455,957	1,598,507	142,550	109.79
			小 計	244,633,945	251,679,074	7,045,129	102.87
4	第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計		(16,017) 436,706	(18,906) 461,519	(2,889) 24,813	(118.03) 105.68	
5	介護保険事業関係	業務勘定	(319,515) 717,807	(247,686) 633,787	(△ 71,829) △ 84,020	(77.51) 88.29	
		支払勘定	介護給付費支払勘定	156,017,430	156,663,761	646,331	100.41
			公費負担医療等に関する診療等支払勘定	1,414,593	1,431,905	17,312	101.22
			小 計	157,432,023	158,095,666	663,643	100.42
6	障害者総合支援法関係 業務等特別会計	業務勘定	(103,983) 109,046	(77,375) 81,775	(△ 26,608) △ 27,271	(74.41) 74.99	
		支払勘定	障害介護給付費支払勘定	52,195,496	57,639,273	5,443,777	110.42
			障害児給付費支払勘定	14,813,934	15,761,688	947,754	106.39
			小 計	67,009,430	73,400,961	6,391,531	109.53
7	特定健診保健指導費用決済業務特別会計		(68,321) 1,569,768	(89,457) 1,702,350	(21,136) 132,582	(130.93) 108.44	
8	職員厚生資金貸付金特別会計		10,633	11,016	383	103.60	
合 計			(3,334,435) 622,708,117	(2,889,502) 631,304,245	(△ 444,933) 8,596,128	(86.65) 101.38	

[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、ケアプランデータ連携システムライセンス料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。



那須塩原市

か とう

加藤

たく お

拓央

会長の一言

サステナブル(持続可能)な国保運営に向けて

国民皆保険の最後の砦である国保を取り巻く環境は、構造的な問題に加えて、少子高齢化の進展や昨今の物価上昇の影響といった社会的な要因により、厳しさを増しています。

今後、制度の持続可能性の確保がますます重要になってくるため、共同保険者である栃木県と連携し、安心できる国保運営に向けて尽力してまいります。

那須塩原市は、栃木県の北部に位置し、広大な那須野が原の北西一帯を占めています。

市域には、日光国立公園、塩原温泉郷、板室温泉、三斗小屋温泉があり、初夏の新緑、秋季の紅葉など四季折々の多彩で魅力的な自然に恵まれたまちとして、訪れる多くの人々を魅了しています。

南東部に広がる複合扇状地においては、「生乳生産本州一のまち」としての地位を築いている酪農を始め、ほうれんそう・大根といった高原野菜や水稲など農業が盛んで、市の農業算出額全体で全国第8位を誇ります。

東京都から150キロメートル圏にある本市には、JR西那須野駅、JR那須塩原駅及びJR黒磯駅を中心として市街地が広がっているほか、東北縦貫自動車道西那須野塩原インターチェンジ及び黒磯板室インターチェンジがあり交通の利便性が非常に高いまちです。

また、国際的な認証団体から「世界の持続可能な観光地TOP100選」に2年連続で選出されたほか、先進的な環境施策を展開するなど、サステナブル(持続可能)なまちづくりを進めています。

さて、本市の国民健康保険運営協議会会長を務められる加藤拓央氏は、水稲や酪農などの農業経営に携われ、長年にわたり、認定農業者として地域の農業の振興に多大な貢献をされ、現在も御活躍されています。

平成23年から現在に至るまで農業委員会委員を務められ、会長職務代理者、運営委員長などの要職を歴任された後、令和5年7月に会長に就任されました。

国民健康保険運営協議会には、令和5年12月に委員になられ、令和6年7月に会長に就任され、本市の国民健康保険の健全な運営に御尽力をいただいているところでです。

近年、被保険者数が減少する一方で、医療の高度化に伴い一人当たりの医療費が増加していることなど、課題がより顕著になり、今後も国民健康保険を取り巻く環境は厳しさを増すものと考えられます。加藤会長におかれましては、地域住民と身近な関係の中、地域におけるきめ細かな事業を担う市の国民健康保険運営について、豊富な経験を活かし、健全で安心できるサステナブル(持続可能)なものとなるよう、さらなる御活躍をいただけることを期待しております。

国民健康保険の指導監督について

○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き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

保険者等の事業運営について改善すべき事項が認められ、その改善状況の確認が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実施することとされています。

○指導監督の確認事項

(1) 市町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) 国保連合会に関する事項

- ① 審査の充実強化、② 保険者支援 等

○市町保険者における留意点

本県による、令和6（2024）

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ようお願いいたします。

(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。

(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）。

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。

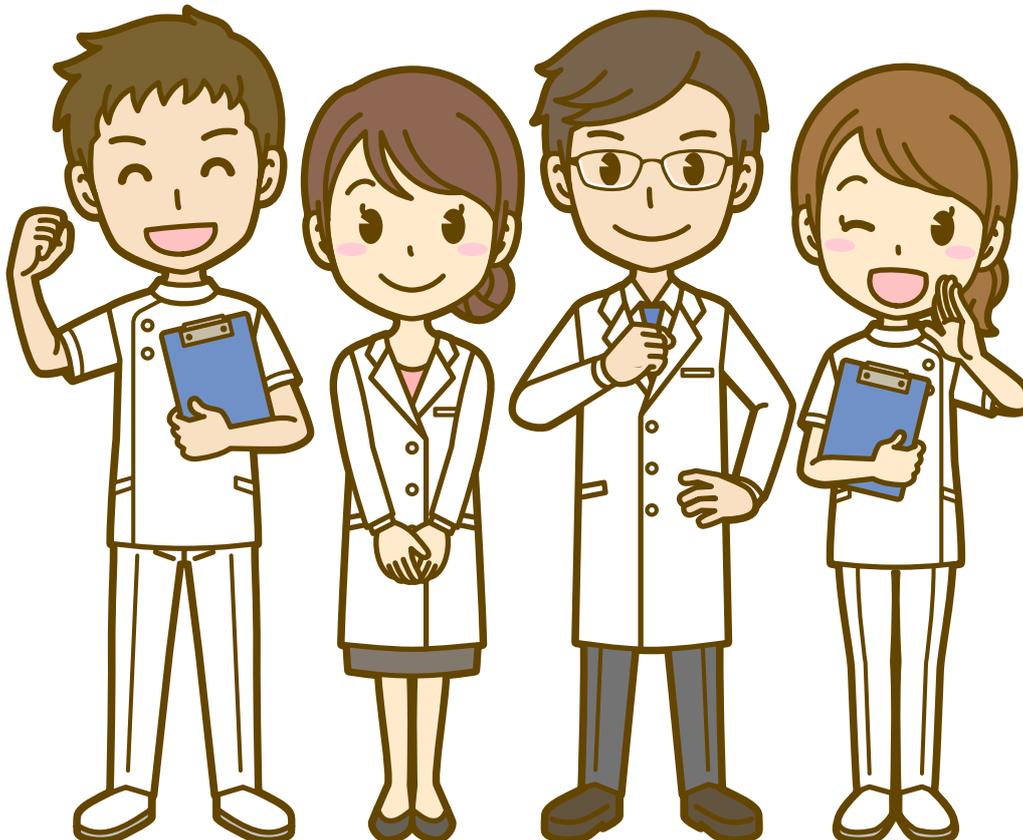
指導監督における確認事項（平成31年1月23日付け保国発0123第2号厚生労働省保険局国民健康保険課長通知より）

第1 保険者（市町村保険者及び国保組合）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 適宜な賦課	(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）等収入の確保	(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



笑顔のあふれるまち

もおかを目指して

真岡市健康増進課

健康づくり係

安田 やすだ

美佳子 みかこ

◆真岡市の概要

真岡市は、栃木県南東部に位置し、北関東自動車道と国道408号鬼怒テクノ通りが交差する交通の要衝にあり、利便性の高いアクセスの良い環境です。

人口は令和6年10月1日現在、78,319人となっており、高齢化率は28%となっています。また、産業人口の比率は、第1次産業10・1%、第2次産業36・8%、第3次産業52・4%であり、製造業就業者の割合は県内でも上位に位置しています。また、50年以上連続でいちごの生産量日本一の栃木県の中でも一番の生産量を誇り、「いちご王国栃木の首都もおか」として発展を続けています。

◆真岡市の健康課題

平成30年～令和4年の脳血管疾患による標準化死亡比をみると、真岡市は男性が県内4位(132・3)、女性が第2位(164・2)と県内でも全国的にも高い状況となっております。脳

血管疾患に対する対策が必要となっております。

また、特定健康診査の結果をみると、40歳、50歳代男性の肥満や高血糖者の割合が多い状況です。さらに高血糖者の割合は男女とも、全国より高い状況となっており、糖尿病や肥満対策を中心とした生活習慣病対策を行ってまいります。

市で実施している20～39歳を対象としたヤング健診でも男性の肥満が多いことから、若い世代からの生活習慣病対策が大きな課題となっております。

◆脳卒中対策

令和6年度は脳卒中対策として、協力の得られた市内のスーパーや薬局に脳卒中対策ののぼり旗の設置や健診当日に塩分や脂質量、糖分量のモデルの展示をし、市民への意識づけを行いました。また、真岡市のキャラクターであるおおかびよんとコットベリーを用いた「脳卒中おさえ隊」のイラストの入ったウェットティッシュやマグ

ネットなどをイベントの際に配布し、周知も行ってまいります。



おさえ隊啓発品

また、真岡市の保健師が一同となり、市の産業祭や庁内において脳卒中に関するパネル展示を行い、普及啓発活動を行いました。内容としては、1日塩分摂取目安量の

展示や実際の計測、塩分や脳卒中に関するアンケート、ベジチェックを実施し、市民の方からは、「真岡市で脳卒中が多いことを知らなかった」「塩分は減らせばいいと思っていたが、実際の目安量は知らなかった」ので、今後意識したい」などの声がありました。



産業祭の様子



庁内展示

◆ベジチェック

真岡市では、令和4年度より掌で野菜の摂取量を測定するベジチェックを実施しており、各事業の際や市役所、市内3か所にあるまちなか保健室にて毎月ベジチェックデーを設定し、測定を行っています。ベジチェックデーの際には、食生活改善推進員の方にご協力をいただき、フードモデルを用いて1日の野菜摂取量についてや簡単なレシピの紹介も行っています。測定された方からは、「野菜を食べているつもりだったが、まだ足りていなかった」「1日に食べる野菜の量がこんなにあると思わなかった」などの声が聞かれることが多いです。

また、母子保健で実施している事業の際に測定を行い、不定期ではありますがありますが、子育て支援センターでの測定も実施することができ、真岡市で課題となっている若い世代への生活習慣病対策の一環として、今後も継続して母子保健事業などと連携し、ベジチェックの周知を含めた保健指



ベジチェックの様子

導を展開していく予定です。

◆まちなか保健室

相談やおしゃべりなど、いつでも立ち寄れる場所として、真岡市には市内3か所にまちなか保健室があります。運営主体を自治会とし、開館日には地区の方が当番制で対応しています。血圧測定や血管年齢測定、体脂肪測定などが常時設置されており、気軽に健康チェックができます。また健康相談時間を設け、その際には保健師・看護師などの専門職に健康相談ができます。月に1回健康講座も開催しており、食事や運動など様々な健康に関する講話も行っています。また、ベビースケールがあり、赤ちゃんの駅としての利用もできる場所となっています。令和6年1月に開館したにのみや館にはキッズスペースもあり、様々な世代の方々が気軽に集える場所を目指しています。



まちなか保健室

◆スマートチャレンジ70

真岡市では、日常的に運動する機会を増やし、市民自らが積極的に運動することを目的として、令和5年度まで、好きな運動を60日間実施するスマートチャレンジ60事業を実施していました。令和6年度は市制70周年の記念事業と合わせてスマートチャレンジ70と名称を変え、①健診を受ける、②好きな運動を60日間実施することを条件とし、達成者には抽選でクオカードや減塩グッズをプレゼントしました。記録を提出するという目的があるから継続できるという声もあり、今後は継続して記録できる用紙も配布していく予定です。

◆親子で健康自由研究

若い世代へのアプローチの一環として、親子で楽しく食事や運動について学べる教室を令和5年度から開催しています。内容としては、ラジオ体操やスムーズ作り、健康に関するクイズに答える謎解き健康ウォークラリーを実施しています。夏休みに開催し、自宅でもラジオ体操などに取り組んでいただき、自由研究として学校に提出してもOKとなっています。親子で取り組むことで、家庭での健康に関する取り組みが増えていければと思います。



親子で健康自由研究の様子



◆今後について

真岡市では、肥満や高血糖者が国や県と比較して多く、ヤング健診世代から肥満者が多いため、若い世代から生活習慣改善に取り組めるよう他機関と連携した事業展開を考えています。



多田羅沼の蓮



市貝町

第145回 市貝町

突撃ルポ

保険者 みてある 記

調和のとれた町づくりを目指して

市貝町の概要

市貝町は東西9・9キロメートル、南北15・6キロメートルの長方形をしており、県都宇都宮から東へ約24キロメートルに位置し、東は茂木町、西は芳賀町、南は真岡市、益子町、北は那須烏山市の2市3町に接しています。町の南部には伊許山や

多田羅沼、北部には芝ざくら公園や那珂川県立自然公園など美しい自然に恵まれており、国指定の入野家住宅や古墳、城跡など数々の史跡が残り、全国でも類を見ない武者絵資料館は歴史と文化の町を象徴しています。また、サシバの里いちいかい夏祭りや市貝温泉健康保養センター、ゴルフ場など、祭りも遊びも楽しめる町です。

市貝町の目指すまちづくり

市貝町は「LRTの先にある町」をキャッチフレーズに人と投資の呼び込みを図っています。新規性があり人のぬくもりが増す場所には人が集まるものと捉え、バイパス沿線への企業と住宅団地の誘致は喫緊の課題として位置付けています。その一方で、絶滅危惧種のタカの仲間であるサシバの営巣地としても知られています。未来に残すべき地区を設定し、開発か保全かの二項目対立ではなく、ゾーニングを施すことによって調和のと

市貝町

れた町づくりを進めています。

今回は、サシバと芝ざくらの町として知られ、美しい原風景・里山が広がる市貝町を訪れ、市貝町の目指す町づくりや国保税の健康づくり支援等についてお話をうかがいました。

国保資格の適用適正化

初めに、町民くらし課国保年金係の鈴木係長に、町民くらし課における取組についてお話をうかがいました。

鈴木係長は、国保資格の適用適正化について触れ、「厚生年金への加入等により国保資格の喪失が確認されたにもかかわらず資格喪失の届出がない方には、届出手続きの勧奨通知を月に最低1回送付しています。」と話します。初回の勧奨では、役場へ来庁いただき手続きをもらうよう促し、再勧奨の際には、通知に届出用紙と返信用封筒を同封しているそうです。それで



入野家住宅



武者絵資料館



も手続きを行っていただけない場合には、再度勸奨を行い、職権により資格の喪失を行っていると言います。

国保資格の適用適正化に力を入れて取り組むことで、医療費の適正化を目指す姿勢がうかがえました。

丁寧な説明でマイナ保険証利用率の向上を図る

鈴木係長は、令和6年12月2日に被保険者証の新規発行が停止し、マイナ保険証を基本とする制度に移行したことを受け、「被保険者にマイナ保険証利用にかかる周知を行い、役場窓口でもマイナ保険証を利用した受診について分かりやすく丁寧な説明を行うよう心がけています。」と話します。

国が作成した広報物等を活用し、来庁された方へチラシを渡すなどして積極的な案内を実施しているそうです。

現年度分中心の滞納処分で国保税収納率の確保に努める

次に、税務課管理徴収係の鈴木係長に、税務課における取組についてお話をうかがいました。

鈴木係長は、「現年度分中心の分納・催告・滞納処分を励行し、国保税収納率確保に努めています。」とし、「特に現年度分のみ滞納者については、滞納の累積防止のため、早期からの催告・滞納処分着手を心がけています。」と話します。

また、催告通知発出時には目に付きやすいデザインの封筒を使用することで、滞納者に反応してもらう工夫もしています。



催告通知用封筒

預貯金調査の効率化で差押件数を伸ばす

鈴木係長は、滞納処分において預金差押は最も効果的かつ効率的な方法であると主張します。市貝町では預貯金調

査の効率化を図るべく、今年度よりpipitLIN Q（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出来るサービス）を導入しました。これにより調査可能件数が飛躍的に向上し、差押件数も令和5年度決算と比較して、現時点（令和7年2月取材時）で42パーセントの増となったそうです。「預金差押は滞納処分において着手しやすい部分であるため、収納率の向上に繋がると思っており、特に力を入れて取り組んでいます。」と話します。

徴収に対する意識の変化

鈴木係長は、これまで徴収に携わってきた職員の意識について、「徴収を諦めることに対して抵抗があったように思いますが」と話します。滞納者の納付資力が無いにもかかわらず、滞納税額に見合わない分納を継続させるなど、解決に結びつかず、また滞納者・職員双方を苦しめるような滞納整理が見えられていたと言います。

「少数の人員で滞納整理を行わなければならない中で、意識的に滞納を『落とす』ことも重

要な職務と捉えて、積極的に執行停止の判断を行うようになりました。」とし、滞納整理を行っていくうえで徴収に対する意識の変化があったと話します。

徴収アドバイザー設置事業を活用した搜索の実施

市貝町では、令和6年度に栃木県国民健康保険団体連合会が実施する「徴収アドバイザー設置事業」を活用し、搜索に力を入れて取り組んだそうです。例年1〜2件だった搜索件数が、令和6年度は現時点で8件に及んでいると言います。

搜索は、主に財産の差押を目的としたものと、差押財産の不在の確認を目的としたものの2つに分けられ、市貝町では後者の案件が多いと言います。「搜索実施の歴史が浅く、職員としても心理的なハードルが高い面があるため、年間を通して随時搜索を行えるような土壌づくりを行っていきたいです。」と話し、搜索に対して非常に前向きな姿勢がうかがえました。

徴収にかかる課題

鈴木係長は、現年度分収納率

確保の反面、滞納繰越分の徴収率がなかなか上がっていないことを指摘します。特に、滞納税額上位者に対して過去に行った売却見込みのない、あるいは薄い不動産差押えの塩漬け案件を前進させることの必要性を挙げ、「現状の納税資力を勘案し、完納を目指すことよりも、今後の納付を約束させたうえで過去の滞納については緩和する方針とし、調定額を減らす方向で考えています。」と話します。

また、マイナ保険証への移行により、短期証の発行が停止し滞納者との接触機会の減少が見込まれることについて、「滞納者との直接の接触の機会が持たないというのは辛いところです。これについては、滞納処分の基本的な考えに返り立ち、差押を行うか執行停止をするか、その判断のスピードを上げて対応していくしかないと思っています。」と話します。

第三者行為による傷病届の届出勧奨

次に、町民くらし課国保年金係の濱野主事に、保険者努力支援制度にかかる評価指標において力を入れて取り組んでいることについてお話をうかがいました。

濱野主事は、第三者行為による傷病届の届出勧奨を挙げ、「令和6年度は毎月のレセプト点検の際に、疑義が生じたレセプトを確認し、該当の被保険者に第三者行為による傷病届の提出を行っていただけるよう通知を送付しています。」と話します。令和6年度は、勧奨を行った方全員に傷病届を提出いただいたというので、濱野主事は「通知勧奨に一定の効果を感じています。」と話します。

元気づくり体験で健康的な町を目指す

次に、住民への健康づくり支援の取り組みについて、町民くらし課健康づくり係山本保健師にお話をうかがいました。

市貝町では健康増進・介護予防事業の一環として、元気づくり体験（体操教室）を実施しているそうです。本事業は、週2回90分コースの運動を近隣の集会所で行います。最初の6か月間は職員が介入して実施し、その後は参加者たちが自分たちで運営していくことが特徴で、現在は町内19地区で実施をしているそうです。山本保健師は、「健康づくりだけでなく、住民の方同士のふれあい・居場所作りの



元気づくり体験で使用する「元気手帳」



場にもなっています。実際に認知症の方が参加されている地区もあり、見守りにも繋がっています。」と話し、元気づくり体験をおとした住民たちの繋がりを感しました。

「今後はさらに実施地区を増やし、参加者の数も増やしていくよう、広報などの周知活動を積極的に行っていく予定です。」と話し、住民たちの健康への強い思いを感じます。

保健事業にかかる課題

山本保健師は、市貝町において働き世代に対する保健事業が手薄になっていることを指摘し、「今後、働き世代に対する保健事業にも積極的に取り組んでいきたいです。例えば、喫煙率が高い若年層に対して何かPRができないかなど考えています。」と働き世代への健康づくり支援にも前向きな姿勢がうかがえます。

また、限られた人員で、一つの業務を誤りなく行うことで精一杯である中、思うように保健事業が展開できていない現状に対し、「今後は住民の方の健康増進に寄与できるような事業を少しずつ展開し、事業内容の充実を図っていきたいと考えています。」と前向きに話します。

個別特定健診の開始

次に、特定健診受診率向上に向けて現在実施している取組についてお話をうかがいました。山本保健師は、令和5年度から市貝町において個別健診が開始されたことを挙げ、「実績はまだ数件ですが、健診未受診者への受診勧奨と併せて引き続き周知していきたい、受診率の向上を目指したいです。」と話します。

スマートフォンを活用した受診申込を展開

令和6年度から翌年度分の受診申込について、メールによる申込や、申込書に二次元コードを記載しスマートフォンから申し込むことを可能としたところ、現時点で100件程度の受診申込があったそうです。「スマートフォンから健診受診の申込を可能としたことで申込件数が増え、一定の効果を実感しています。」と話します。

また、若年層の受診率の低さが課題となっていることについて触れ、「町全体の受診率は50%程度と高い水準に及んでいないものの、その内訳を見ると40代の受診率が低いというのが実態です。若年層に対してどのようにアプローチしていくべきか、今後検討を進めていきたいと思

います。」と話し、更なる特定健診受診率向上に向けて取り組む様子が見られました。より良い町づくりを目指して少数精鋭で日々業務に取り組む市貝町。業務に対する意識を変えたり、新たな事業を検討したりしながら、国保税収納率や特定健診受診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。

◎市貝町の概況

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	
総人口(人)	11,582	11,498	11,305	
総世帯数(世帯)	4,536	4,535	4,531	
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	1,632	1,636	1,601
	被保険者数(人)	2,726	2,677	2,587
	被保険者加入率(%)	23.5	23.3	22.9
保険料(税)	一人当たり調定額(円)	102,234	99,231	117,118
収納状況(現年分)	収納率(%)	95.77	95.75	95.26
一人当たりの療養諸費費用額(円)	346,794	354,407	364,276	
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	47.0(R2)	52.1(R3)	51.1(R4)
	特定保健指導実施率(%)	32.0(R2)	25.6(R3)	18.8(R4)

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」に所属している、高島紳司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。



©TOCHIGI BREX INC.

#12 高島 紳司 選手

○生年月日 2000年10月13日 ○身長/体重: 191cm 88kg
○経歴: 2020-21 大阪エヴェッサ (B1※)
2021-22 大阪エヴェッサ (B1※)
2022-23 宇都宮ブレックス (B1※)
2023 ~ 宇都宮ブレックス
※特別指定選手
○日本代表歴: 2018 U18日本代表 第26回日・韓・中ジュニア交流協議会
2021 U22 日本代表 国際強化試合2021

チをしておくことでそれ以外の小さなケガの予防にはなっているのではないかと思います。

—日々のストレッチが大事なんですね。では、練習後や試合後の疲労ケアはどのように行っていますか。

温泉へ行って交代浴をすることが多いです。温かい風呂と水風呂の行き来を3セットくらいやっています。交代浴をすることで、その日のうちに身体の疲れを取ることができます。

—高島選手の思う疲労回復に良い食べ物がありますか。

豚肉が疲労回復に良いというのはよく聞きますね。あとは、果汁百パーセントのジュースもビタミンが多く摂れるのでおすすめです。自分も良く飲んでます。

—高島選手が普段の食生活において気にかけていることを教えてください。

野菜を多く食べることはもちろんですが、バランスの良い食事を摂るように意識しています。食べ物に深い知識はあまりないのですが、トレーナーさんに食材の栄養素を確認して必要だと思うものを食べるようにしています。1つのものを多く食べるのではなく、たくさんの種類の食材を少しずつ食べるようにして、まんべんなく栄養素が摂れるように意識しています。

—トレーナーの方にはどんなものを勧められるんですか。

プロコリィは栄養価が高くてたんぱく質も摂れるので勧められました。あとは卵ですね。食事だけじゃ足りない栄養素はトレーナーさんに相談してそれに合ったサプリで補っています。

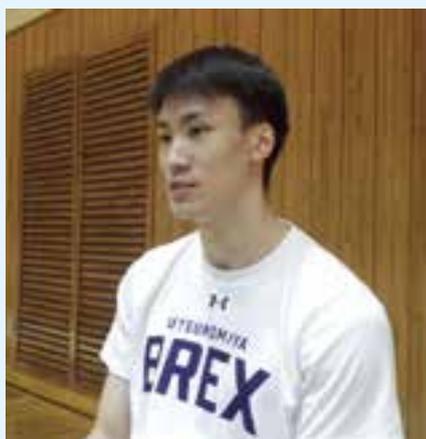
—そうなんです。バスケットボールは選手同士の接触も多く、ケガをしやすいスポーツというイメージなのですが、普段どのようなことに気を付けて練習していますか。

人と接触してケガをするのを

防ぐのはなかなか難しいですが、肉離れなどのケガはストレッチやトレーニングで防げるので、練習前にストレッチを重点的に行うようにしています。ウォーミングアップでもチーム全体でストレッチを行います。足りないと思うところは追加で個人的にストレッチをしています。

—高島選手はバスケットボールをしていてこれまでに大きなケガをしたことはありませんか。

昨年2回手を骨折しました。接触によるものだったので防ぎようがなかったのですが、ストレッチ





©TOCHIGI BREX INC.

—高島選手は、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？

免疫を下げないように睡眠時間は毎日8時間取るように心がけています。それが無理だとしても最低6時間は寝るように調整しています。

ほかにも乳酸菌飲料を飲むなどして、自分なりに体調を崩さないように気を付けています。

—シーズン中とシーズンオフでは休息の取り方は違いますか。

休みの日はできるだけしっかりと身体を休ませようという心がけています。ただ、シーズンオフで

も次シーズンのことを考えて、少しずつ身体を動かすようにしています。シーズン中の一日休みの日は、ほとんど家から出ずに寝られるだけ寝ています。

—健康でいるためには心の健康も重要にかと思いますが、高島選手はどのような方法でストレスの解消をしていますか。

最近あまりストレスを感じることがないですし、何かあったとしてもストレスと捉えないようにしています。それでもストレスを感じたときには、自分リフレッシュできることを見つけてそれを行うのが一番良いと思います。自分の場合、昨年くらいから野球を観ることに熱中していて、一旦バスケのことを忘れ、リフレッシュすることができます。

—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？

「この場にいられるのは当たり前のことじゃない。」と考えています。ここまで来るのにも多くの方が関わってくれていますし、その恩返しとして感謝の気持ちも込めながら日々練習を続けています。

—ありがとうございます。最後に読者へ一言お願いします。

健康でいるためには、きちんと食事を摂って、睡眠もしっかり取り、無理のない程度で運動をしていたくのが良いのではないかと思っています。厳しいトレーニングを無理に行うのではなく、「1日10分間歩く」など小さなことを続けていくことが大事だと思います。続けることが一番難しいことです。小さな運動を継続的に行い、少しずつ運動量を増やしていけば良いと思います。

ブルックスにはいろいろなタイプの選手がいるので、試合を観に来ていただくとても楽しめると思います。バスケといえど派手なシュートに目が行きが



©TOCHIGI BREX INC.

ちですが、それ以外の泥くさい部分も一生懸命やるチームなので、そういうところも観ていただければと思います。

以上、宇都宮ブルックスの高島紳司選手への取材でした。健康な生活を送るうえで心の構えや実践している健康法を教えてください。いただき、勉強になりました。また、高島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ください。

高島選手、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。

高島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。

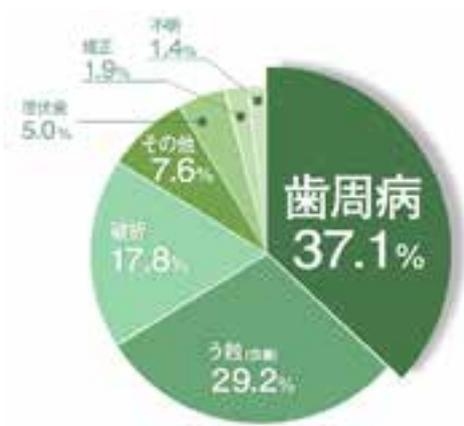
歯と口腔の健康づくり ～失う前の定期（歯科）健診！～

栃木県歯科医師会常務理事

印南

秀之

60代以上の男女400人を対象に行われた調査によると、自分の体について「変化して欲しくなかったこと」「失って後悔したこと」は、「髪の毛（43.3%）」や「体型（60%）」を抑えて「歯（60.3%）」と回答した方が最も多かったそうです。歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく歯周病です。（図1）歯周病は生活習慣病の一つとして位置づけられ、糖尿病や心筋



(図1) 永久歯の抜歯原因調査報告書 (8020 推進財団調べ)

梗塞、脳卒中など、多くの全身疾患と関連することが明らかになっていきます。しかし、初期の段階では自覚症状に乏しいため、気づかないうちに非常に深刻な状態に進行してしまっていることも少なくありません。

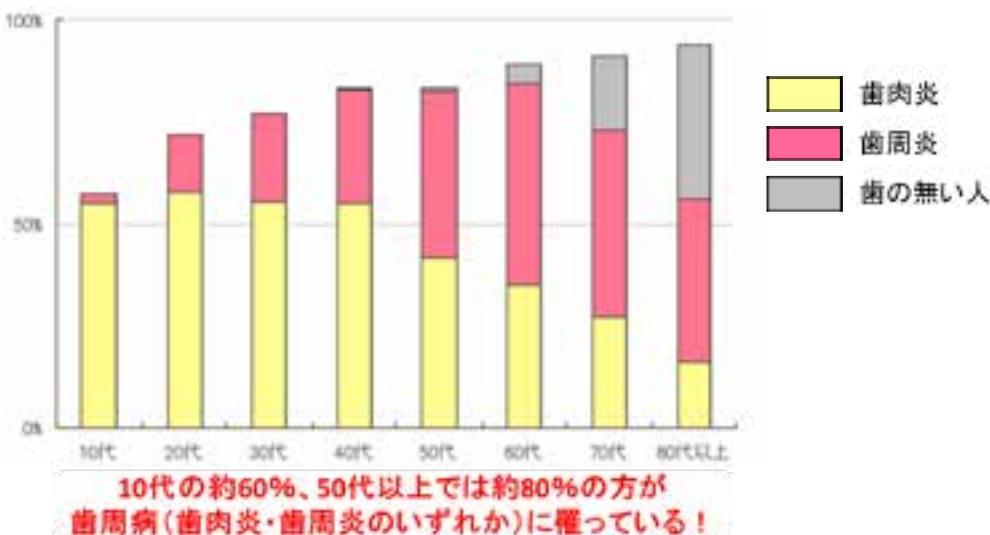
歯科疾患実態調査によれば、10代の約60%、50代以上では約80%の方が歯周病に罹患しているにも関わらず、自分がそうだと自覚している方、あるいは自分が歯周病のどのレベルであるのかを把握している方は少ないようです。（図2）

「歯と口腔の健康づくり」と題した特別寄稿最終回となる本稿では、原点に立ち返って、歯周病の進行プロセスと、早期発見・予防のための定期健診の重要性についてお話させていただきます。

歯周病の進行プロセス

歯周病のはじまりとされるの

歯肉炎と歯周炎の人の割合（歯科疾患実態調査より）



10代の約60%、50代以上では約80%の方が歯周病(歯肉炎・歯周炎のいずれか)に罹っている！

(図2) 歯周病の罹患状況

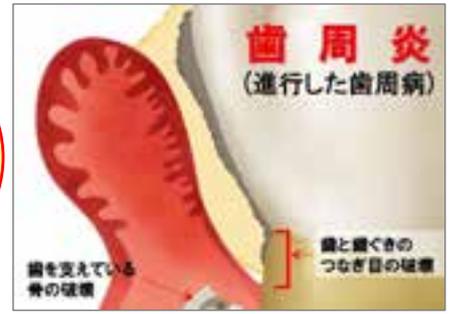


歯周病

歯肉炎

歯周炎

歯周病は生活習慣病のひとつです！



(図3) 歯周病の進行プロセス

が「歯肉炎」です。歯の周りに歯垢（プラーク）がつくことで歯肉に炎症が生じ、赤く充血したり、ブラッシング時にわずかに出血することがありますが、腫れや痛みなどの自覚症状はほとんどありません。

「軽度の歯周炎」になると、歯周ポケットができて、歯周組織（歯槽骨）の破壊が始まります。歯が浮くような感じがしたり、ブラッシング時の出血も多くなります。

「中等度歯周炎」では、歯槽骨の吸収が進み、歯が動くようになります。食べ物が歯の間にはさまりやすくなる、口臭がする、硬いものが噛みにくくなるといった自覚症状を感じるようになります。

さらに進行し「重度歯周炎」になると、歯を支える歯槽骨はほとんど喪失し、歯のぐらつきも大きくなります。腫れや痛みを伴い、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。(図3)

歯垢（プラーク）と歯石

歯垢（プラーク）は単なるムシがき残しや、食べかすではなく、細菌の塊です。1ミリグラムの歯垢中にはおよそ300種類、数億〜10数億もの細菌が住み着いています。

歯垢中の細菌が産生する酸や毒素は、むし歯や歯周病の原因となりますので、丁寧な歯みがき（デンタルフロスや歯間ブラシの使用を含む）や、洗口液を併用したプラークコントロール（セルフケア）が重要になります。

歯石は、歯の表面に付着した歯垢に唾液中のミネラル成分であるカルシウムやリンなどが作用して石灰化したものです。

歯石はとても硬く、一度付いてしまった歯石は歯ブラシでは取ることができません。歯石自体に病原性はないのですが、歯石の表面は凹凸が多く粗造なため、むし歯や歯周病を引き起こす細菌の温床となります。また、歯石を放置することによって歯を支えている骨（歯槽骨）の吸収が生じますので、歯肉の腫れや歯のぐらつきなど、様々な問題が起こってきます。この段階になると、歯科医院でのプロフェシヨナルケアが必要となります。特に「歯肉縁下歯石」と言われる見えない歯石には注意が必要です。(図4)

定期健診の重要性

令和7年1月1日、「栃木県民の歯及び口腔の健康づくり推進条例」が一部改正され施行されました。この条例第5条には、



(図4)

県民の責務として次のように記されています。

―県民は、基本理念(第2条)にのっとり、自ら進んで、歯及び口腔の健康づくりについての関心と理解を深めるとともに、その発達段階、年齢階層、心身の状況等に応じて、歯及び口腔の疾病及び異常の有無に係る定期的な健康診査、歯科医療並びに保健指導(以下「歯科健診等」という。)を受けることにより、生涯にわたって、歯及び口腔の健康づくりに取り組むよう努めなければならない。―

歯と口腔の健康づくりには定期健診が重要であるということが条文として明記されています。

ビジネス誌「プレジデント」が2019年にシニアの方々を対象に行ったアンケート「人生後悔ランキング」健康部門の第1位にランクインしたのは「歯の定期健診を受ければよかった」。

「転ばぬ先の杖」ならぬ「失う前の定期健診」といったところでしょうか。

生涯にわたり健康な歯と口腔を保つために、定期的な歯科健診を習慣化することをお勧めします。

プロフィール

いんなん ひでゆき
印南 秀之
 栃木県歯科医師会常務理事

- 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



私

の趣味と健康法

身も心も日々鍛錬

鹿沼市保険年金課 猪鼻雅彦

学生時代より超インドアで運動嫌いであった私でしたが、社会人になって机の後ろに落ちてしまったペンを拾おうと腕を伸ばしただけで背中筋を痛めた事をはじめ、色々若さでカバーできなくなってきたことに危機感を感じて運動しよう

と決意しました。しかし、いざ運動といっても球技は絶望的に下手で、長距離走も苦しいだけで何が楽しいのか理解できない私としては何をしようかと考えあぐねていましたが、ある日ネットサーフィンをしていると地元で警察や自衛隊の元特殊部隊員からレクチャーを受けられる教室があることを知り、頭脳は子供・身体は大人という逆コンナである私は「特殊部隊」や「最強」という、いかにも男

子小学生が好きそうなワードに惹かれて通い始めることになりました。

護身術の鍛錬は、まず第一に体力の向上に繋がります。基本的な身体操作や組み技、そして状況に応じた実践的な動作などの全身運動であるため、心肺機能や筋力が向上しますので、慢性的な運動不足であった私には良い習慣になっています。

また、体力面だけでなく、精神面での成長にも大きく貢献します。スパarringなど、緊張状態における駆け引きの際には判断力や集中力が低下しますが、繰り返し鍛錬することによって心拍数の変動を抑えるための呼吸が身についたりします。元々、私は豆腐メンタルの持ち主でしたが昔より多少の事では動じなくなっ

たと感じます。その他、日常においても筋力ではなく骨格の使い方を知っていると、重い荷物を運搬する際に足腰に少ない負荷で動かす事ができたりします。筋力に自信が無い方には一層お勧めしたいと思います。

日本の合気道や柔術であったり、イスラエルのクラヴマガや香港スターのブルース・リーが生み出したジークンドーのほか、比較的新しいゼロレンジコンバットなど、現代は様々な武術を手軽に学ぶ事が出来ます。書籍やインターネット動画も沢山ありますので皆様も色々な流派に触れて自分に合うものを見つけて、身体を動かしてみたいかがでしょうか。





ただいま
こくほ
最前線

小さな自慢が山ほどある小山市!

たか はし
高橋

小山市 国保年金課
国民健康保険係

りょう が
玲嘉

国保経験年数
2年0か月

【私の街自慢】

おやま和牛や小山の豚『おとん』といった食や、思川桜や渡良瀬遊水地といった自然、小山評定跡といった歴史など、小さな自慢が山ほどあることです。

【趣味・特技】

趣味は日帰り温泉に行くことです。車で運転がてら少し遠めな温泉に行っています。

【健康法・ストレス解消法】

健康法は職場内を移動する際に階段を使用して移動することです。デスクワークの仕事が中心で運動の機会がないため、移動時には階段を利用し、運動不足を解消しています。また、ストレス解消法は趣味にも共通して温泉巡りです。温泉に浸かりながら自然を眺めることで、日々の疲れを癒すとともに心も落ち着くため温泉に行くことで気分転換になります。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

自分自身、医療分野とはほとんど関わりのない生活を送っていたため、仕事として国保の業務に携わるなかで医療に関する知識や保険制度につき業務を通じて学ぶことが出来ています。国保は人々の健康に直結する部分になってくるとともに、保険制度も多岐に渡るため、国保事務を担当してから年数は経過しておりますが、日々業務を通じて新たな学びを得ております。大変なことも多々ありますが、努力した分、結果に繋がったり、知識も得ることが出来ているため、国保事務に携わることができてよかったと感じております。

【最近気になること】

小山市に指定ごみ袋制度が新しくできたことです。自分自身も既に指定ごみ袋を使用しており、ごみの分別を日頃より意識しております。可燃ごみの減量化により地球温暖化の防止に貢献できればと考えております。

ただいま こくほ 最前線



▲もてぎ昭和館



▲下野中川停車場

ただいまダイエット 奮闘中

さ とう
佐 藤

茂木町 住民課
国保年金係

とも なり
智 也

国保経験年数

1年0か月

【私の街自慢】

茂木町は自然豊かで昭和の町並みが残っています。春は桜、夏は祇園祭、秋は彼岸花、冬は鎌倉山の雲海と季節を楽しめます。

近年、茂木町ではタバコの葉の栽培で栄えた歴史の資料や昭和レトロなグッズを集めた「もてぎ昭和館」と太平洋戦争の影響で線路の敷設工事が中断し未成線となった鉄道路線「長倉線」の跡地の観光に力を入れています。特に長倉線のツアーのみで入ることができる大峯山トンネルは、古く薄暗くまさに遺構という感じでおおすすめです。

【趣味・特技】

観劇です。妻と娘のお供でついていってはいりました。

【健康法・ストレス解消法】

健康法は定期受診、ストレス解消は一人カラオケです。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

業務上、町民の方の健康状態を目にする機会が多々あり、自分自身の健康に対する意識が高くなりました。

【最近気になること】

マイナ保険証への移行が一息つきそうと思ったら、高額療養費の限度額の引き上げなどまだまだ落ち着けないなと感じています。県内の市町や国保連の皆さんと一緒に乗り越えていけたらと思っております。相談などさせていただくこともあるかと思しますので、その際はよろしくお願いいたします。



◀雨巻山



▲陶器市

ただいま
こくほ
最前線

魅力溢れる益子町に
ぜひ来てください!

み むら けん いち
三 村 謙 一

益子町 町民暮らし課
国保年金係

国保経験年数
1年0か月

【私の街自慢】

益子町は、陶芸の町として知られており、町内には多数のギャラリーや工房等が点在しています。毎年春と秋に開かれる陶器市では、多くの観光客が訪れています。歴史のある文化財も多く、また、自然も豊かで、美しい山々や田園風景が広がり、季節ごとに変わる風景も魅力の一つです。

【趣味・特技】

博物館や美術館に行くことです。

【健康法・ストレス解消法】

食べ過ぎないように気を付けています。今のところ健康診断の値は正常値ですが、生活習慣病にならないように腹八分目を心掛けています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

国保は、複雑で改正も多く難しい部分がありますが、住民の方が病気や怪我等になっても安心して制度を利用できるように、業務に励んでいきたいと考えています。

【最近気になること】

昨年の9月から続いている役場庁舎の空調工事が間もなく完成となります。来年度は、より快適な職場環境で仕事ができることを期待しています。

保険者 だより

保険年金課・公民館共催 「生活習慣病予防事業」



【日光市】

日光市では、各地区公民館と連携を図り「生活習慣病予防事業」として料理教室や運動教室を実施しています。

内容は、地元の食材を使用したメタボ予防料理教室や、旬の食材を利用してその季節に合った体づくりを行うことを目的とした料理教室、ストレッチやウォーキング、ヨガの教室など、普段の生活に取り入れられるものになっています。

教室終了後にはアンケートを取っていますが、料理教室では「塩分を摂りすぎていることに驚いた」「ヘルシーな食材でも作り方でボリュームがでて味も満足できた」などという感想が、運動教室では「意識して体を動かそうと思った」「足の不調が良くなった」などの感想があり、自分自身の健康維持について意識するきっかけとなっています。



「カラダ想いのヘルシーごはん」講座



ストレッチ教室



ノルディックウォーキング

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3回目は、上三川町にある「白鷺神社」についてご紹介いたします。

当社は、日本が平和な国となるよう日本全国を旅された日本武尊やまとたけるのみことを祀っています。このことから、厄除けや交通安全にご利益があるとされています。

境内には、社名にもなっている“白鷺”にちなんだものが随所に見られ、手水舎では白鷺の口から水が出る仕様になっています。筆者が参拝した際は、ピンクや白の可愛らしい花々が生けられていてフォトジェニックでした。

また、2003年に奉納された「平和の剣」の像は、全長およそ12.2メートルととても迫力があります。この像は、日本武尊が携行した草薙の剣にあやかり、世界平和を願って作られました。悪運・悪縁を断ち切り祓い清める力があるとされており、参拝者1人1人の平和への願いが込められています。



拝殿



手水舎



日本武尊と平和の剣



そんな白鷺神社でいただいた御朱印には、当社のシンボルである「平和の剣」が描かれています。御朱印は毎月異なるデザインで、季節らしさを感じる美しさがあります。

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？

《白鷺神社》

— 所在地 —

栃木県上三川町しらさぎ 1-41-6



国保連合会からのお知らせ

本会では動画による広報事業の一環として、被保険者の特定健診受診及び国保税納付の意識向上、並びに健康保持増進に寄与するため、県内国保保険者（全国歯科医師国民健康保険組合・栃木県医師国民健康保険組合・栃木県を含む）を対象にデジタルサイネージ（動画放映可能な電子看板）の貸出を実施しております。

機材の貸出申請等の詳細については、令和7年4月送付予定の貸出要領をご確認ください。



モニターサイズ

幅約 968 mm
奥行約 60 mm
高さ約 558 mm

モニターは縦置きと横置きいずれも対応しています。
設置スペースにあった置き方を選択いただけます。

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、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.75 2025.3/SPRING

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

令和6年度最後の機関誌も、関係者の皆様のご協力により無事発行できましたことを心よりお礼申し上げます。

私事ではございますが、令和4年度から担当している本誌の編集も、今号が最後となりました。3年間に渡る機関誌編集はとても良い経験でした。次回のSUMMER号からは新たな担当者が編集することとなりますが、引き続き機関誌「栃木の国保」をよろしくお願いたします！

(M・U)