

栃木の国保

Vol. 66
2016.6

TOCHIGI NO KOKUHO

SUMMER



栃木県国民健康保険団体連合会

■巻頭言	1
「ひかり輝くまちづくり」を目指して	
那須烏山市長 大谷 範雄	
■メインテーマ	2
平成28年度国民健康保険事業運営に係る留意事項	
■国保連協会長プロフィール	7
被保険者の負担軽減を	
上三川町国民健康保険運営協議会長 稲川 洋	
■突撃ルポ 保険者みてある記	8
第112回 大田原市	
住む人が輝き 来る人がやすらぐ 幸せ度の高いまち	
■特別寄稿①	12
第1回	
「糖尿病発症予防や重症化予防を目的とした適切な保健事業を展開するためのデータヘルス計画について」	
獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授 種市 ひろみ	
■特別寄稿②	14
「接骨・整骨院の正しいかかり方」	
公益社団法人栃木県柔道整復師会 会長 片岡 祥二	
■保健師活動報告	16
しもつけ減塩部 高血圧予防教室	
下野市健康増進課 管理栄養士 山崎 泰世	
■保険者だより	18
合併10周年 健康づくりのつどい	
「食のちからは、人のチカラ」	
— みて!体験して!味わおう!食 Power —	
鹿沼市	
■私の趣味と健康法	19
メタボを改善し、趣味を楽しみたい	
那須町 住民生活課長 小仁所 君江	

■ただいまこくほ最前線	20
ストレス解消で脱メタボ!	
矢板市健康増進課国保医療担当	
主事 山下友太郎	
暑い夏もビール。一年中ビール。	
芳賀町住民課国保年金係	
主事 佐藤 拓海	
■健康だより	21
骨の健康	
栃木県国民健康保険団体連合会	
衛生管理者 登坂 美子	
■歩こう!あの道	22
大田原市黒羽地区・芭蕉の里	
くろばねを歩こう	
■国保連合会からのお知らせ	23
■編集後記	23

〈表紙の写真〉

【芭蕉の里くろばね紫陽花まつり】

開催日 平成28年6月18日(土)～7月10日(日)
場 所 黒羽城址公園及び周辺各所
黒羽城址公園の約6000株の紫陽花が咲き誇る6月に「くろばね紫陽花まつり」が開催され、黒羽城址の本丸やお堀の斜面に咲く紫陽花は、毎年多くのファンを引き寄せる名所になっています。夜間(午後7時～9時)にはライトアップが行われ、夜でも紫陽花を楽しめます。城址公園入口には案内所を開設し、ボランティアにより観光案内を行っております。



【鮎解禁】

日 時 平成28年6月1日(水)～
場 所 那珂川
水がきれいなことから、「関東の四万十川」とも呼ばれており、鮎釣りシーズンともなると、数多くの太公望たちでにぎわう鮎釣りのメッカでもあります。



言頭卷



那須烏山市長

おお や のり お
大谷 範雄

「ひかり輝く
まちづくり」を
目指して

那須烏山市は平成17年10月1日に南那須町と烏山町の合併により誕生し、昨年の市政十周年を迎えました。

合併時に3万人を超えていた人口は、現在2万7千人台に減少し、人口減少・少子高齢化が喫緊の課題となっているところですが、「みんなの知恵と協働による『ひかり輝く』まちづくり」をコンセプトに、先人から脈々と継承されてきた自然・歴史・伝統文化をはじめとする貴重な地域資源を活用し、住民が将来にわたって住み続けたいと思えるまちづくりを目指して、市総合計画実施計画に基づく施策に取り組んでいるところです。

清流那珂川・荒川水域の清らかな水の流れと緑豊かな里山に囲まれた

本市は、観光名所の龍門の滝をはじめ、日本の棚田百選に選ばれた国見の棚田、県の名木百選に指定されている推定樹齢350年の西山辰街道の大桜、水がきれいな所にしか生息していない新種の水生植物シモツケコウホネ等自慢すべき豊かな自然に恵まれています。

また、市内を走るJR烏山線の縁起のいい七福神が描かれたキハ40や、日本初の蓄電池駆動電車アキムは、地域住民の足としての役割を果たしているだけでなく、鉄道ファンの絶好のロケーションとしても知られています。

毎年7月に開催される450年以上の伝統を受け継ぐ絢爛豪華な野外

劇の「烏山の山あげ行事」は国の重要無形民俗文化財に指定されており、現在は日本の「山・鉾・屋台行事」としてユネスコ無形文化遺産に登録申請中でもありますので、ぜひ一度ご覧いただきたいと思います。

さて、本市では持続・安定的な国保運営のために今年度8年ぶりに国保税率を改定いたしました。加入者の年齢構成が高いなどの構造上の問題や増大する医療費により財政運営は極めて厳しい状況にあります。

平成30年度の国保制度改革を見据え、今年度から後発医薬品の差額通知を医療通知に併せて実施し、使用促進や医療費削減に対する意識の高揚を図るなど、医療費適正化に努めたいと考えています。

また健康づくり及び疾病予防の観点から、特定健康診査の個人負担無料や人間ドック・脳ドックの助成事業についても継続して実施していきます。

今後とも健全な国民健康保険運営を目指して取り組んでいきたいと思っています。

平成28年度 国民健康保険事業運営に係る 留意事項

栃木県保健福祉部国保医療課

はじめに

我が国における少子高齢化の進行、就業構造の変化等により医療保険制度間の負担の不均衡が生じ、医療技術の高度化等の要因とも相まって医療費の大幅な増大をもたらし、国保制度が抱える脆弱な財政基盤という構造問題は、一層厳しさを増している。

国民健康保険事業を健全に運営するためには、適用の適正化、保険料（税）収入の確保、医療費適正化等、不断の取組みが必要である。

特に、本県の市町村保険者における国民健康保険税の平成26年度収納率は、88・79%と前年度から0・42ポイント上まわったものの、全国順位は平成25年度に引き続きワースト2位と極めて厳しい状況であり、向上への取組みは喫緊の課題である。

本書は、こうした状況を踏まえ、市町村保険者、国民健康保険組合及び国民健康保険団体連合会における、平成28年度の国民健康保険事業運営上の留意事項について取りまとめたものである。

事業運営に当たっての留意事項

○保険者に関する事項

1 事業計画等

(1) 事業計画の策定

事業計画の策定については、国保事業の適正かつ安定的な運営を図るため、事業運営の実情を把握分析し、それらの検討結果を踏まえた重点事項及び目標を設定するとともに、目標達成のための具体的な実施体制、実施方法及び関連事業との連携等を明確にすること。

(2) 予算の編成

予算の編成については、毎年度、厚生労働省保険局国民健康保険課長から通知される予算編成に当たっての留意事項等に基づき行うこと。

(3) 赤字保険者における財政の健全化

赤字保険者については、財政の健全化を図るため、具体的な赤字解消計画を策定し、事業運営に必要な保険料（税）の適切な設定、収納率向上対策及び医療費適正化対策等を積極的に取り組むこと。

2 適用の適正化

(1) 被保険者の適用

(ア) 被保険者の適用については、「国民健康保険の被保険者にかかる適用及び保険料（税）の賦課の適正化について（通知）」（平成5年11月15日保険発第123号）に基づき、

「国民健康保険の適用事務における年金被保険者情報の活用について（通知）」（平成23年2月22日保国発0222第1号）及び「国民健康保険の適用事務における年金被保険者情報の活用についての一部改正について（通知）」（平成23年12月16日保国発1216第1号）により活用が可能となった国民年金被保険者情報を活用する等、未適用者を早期かつ的確に把握し、早期適用を促進するとともに、適及適用者については的確に遡及賦課を行うこと。

(イ) 退職被保険者等の適用については、「国民健康保険の退職被保険者等に係る適用について（通知）」（平成15年3月31日保国発第0331003号）、「国民健康保険の退職被保険者等に係る適用の適正化対策について（通知）」（平成17年9月16日保国発第0916001号）、及び「国民健

健康保険の適用事務における年金被保険者情報の活用についての一部改正について（通知）」（平成23年12月16日保国発1216第1号）に基づき、年金受給権者一覧表等の年金情報の活用等により早期に把握・適用し、適用の適正化を推進すること。また、各市町において作成した退職被保険者等に係る振替作業マニュアルに基づき、被保険者資格の遡及に伴う療養給付費負担金及び療養給付費交付金の振替整理を適正に行うこと。

(ウ)特に退職被保険者の被扶養者に係る適用については、「国民健康保険の退職被保険者の被扶養者に係る適用の適正化対策の徹底について（通知）」（平成19年9月18日保国発第0918001号）及び「国民健康保険の退職被保険者の被扶養者に係る適用について（通知）」（平成20年3月31日保国発第0331001号）に基づき、職権適用を実施する等適用の適正化を推進すること。

(エ)外国人の適用については、「外国人に対する国民健康保険又は後期高齢者医療制度の適用について」（平

成24年7月9日保国発第0709第1号）に基づき、適正に行うこと。

(2)居所不明被保険者の確認

居所不明の被保険者に係る資格喪失の確認については、「国民健康保険の被保険者資格の喪失確認処理に係る取扱いについて（通知）」（平成4年3月31日保国発第40号）に基づき、取扱要領を作成して的確に行い、国民健康保険税の調定額についても整理すること。

(3)適用の適正化調査

適用の適正化調査については、「国民健康保険の被保険者の適用の適正化及び第三者行為に係る求償権の行使について（通知）」（昭和50年7月1日保国発第63号）に基づき、各被保険者の実情に応じて「適用の適正化月間」を設定し、被用者保険の加入・脱退者、住所地特例の対象者、外国人、擬制世帯等について、計画的、集中的に適用の適正化を推進すること。

3 適正な賦課

(1)保険料（税）の算定の基礎となる所得については、的確に把握すること。

また、申告のない世帯については保険料（税）の軽減対象世帯となる

可能性もあることから、積極的に申告を勧奨し、積極的に実地調査を行う等の確に所得を把握すること。

(2)保険料（税）の賦課割合及び賦課限度額については、被保険者間における負担の不均衡の是正、中間所得者層の過重な負担の軽減を図る観点から、適切な設定を行うこと。

(3)国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した者がいる世帯における保険料（税）について、平成25年度から所得割に係る軽減判定所得の算定特例が恒久化されたほか、平等割の減額措置が延長されたことを踏まえ、適正な対応を行うこと。また、被用者保険から後期高齢者医療制度に移行したことに伴い、被扶養者から国保被保険者となった者に係る条例減免についても、引き続き配慮すること。

4 保険料（税）収入の確保

(1)徴収計画の策定

市町村被保険者の徴収計画については、県が広域化等支援方針の中で定めた被保険者規模別収納率目標を踏まえ、滞納者の実態（滞納原因別、所得階層別、職業別、地区別等）に基

づき目標収納率を設定するとともに、地域の実情に応じて、目標を達成するための実施体制、実施方法等具体的な計画を策定すること。

(2)納期内納入の促進等

保険料（税）の納入については、納期内納入の促進を図るためにマルチペイメントネットワークの導入や口座振替の原則化を検討し、口座振替を推進するほか、多様な納付方法を採用する等、納付しやすい環境整備を推進するとともに被保険者に対する効果的な啓発活動を積極的に行うこと。

(3)滞納者対策

(ア)保険料（税）の確保を図るため、早期に滞納者の財産調査を含めた実態把握及び適切な対応を行うこと。

(イ)特別の事情がないにもかかわらず保険料（税）を滞納しているいわゆる悪質滞納者に対する被保険者資格証明書の交付及び保険給付の一時支払差止め等の措置については、「国民健康保険の保険料（税）を滞納している世帯主等に対する措置の取扱いについて（通知）」（平成12年3月28日保国発第41号）に基づき、適正に行うこと。

ただし、出産育児一時金について

は、国民健康保険法施行規則（昭和33年厚生省令第53号）附則第10条による一時差止を行わない措置が継続されているので留意すること。

なお、被保険者資格証明書及び短期被保険者証の交付については、交付事務を通じてできるだけ滞納者と接触する機会を確保し、保険料（税）を納めることができない特別な事情の適切な把握に努め、機械的な対応になることのないよう、きめ細かな納付相談を行うこと。被保険者資格証明書の交付は不利益処分にあたることから、行政手続法に基づく弁明の機会の付与を必ず実施すること。

また、滞納者の状況に応じ、通常に比べ更新または検認の期間が短い被保険者証を交付する等、被保険者証の交付方法を工夫して納付相談の機会の確保を図り、滞納者を解消すること。

(ウ)被保険者が、督促、催告に応じない場合には、負担の公平の観点から差押予告通知書を送付し、積極的に差押えを行うこと。

(エ)納付義務者が保険料（税）を納期

限までに完納しない場合は、必ず延滞金を調定し、徴収すること。

(オ)保険料（税）の不納欠損処分については、資産の状況等の調査結果に基づきやむを得ないものに限り厳正に行うこととし、短期被保険者証の交付対象者が該当した場合も行うこと。

(4)徴収体制の充実

滞納保険料（税）の徴収については、全庁体制の確立や嘱託徴収員の採用等、徴収体制の整備を図り、積極的な徴収活動（例えば休日、夜間等の戸別徴収等）及び啓発活動を行うこと。

また、嘱託徴収員等を活用している保険者については、嘱託徴収員等のみに任せることなく役割分担を定め、職員との連携による戸別徴収に積極的かつ効率的に取り組むこと。

(5)その他の収納対策

上記(1)から(4)のほか、保険料（税）収納率の確保・向上等の対策として、「収納対策緊急プランの策定等について（通知）」（平成17年2月15日保国発第0215001号）等を参考に、効果的な収納対策に積極的に取り組むこと。

5 医療費の適正化

(1)医療費等の分析

医療費等の分析については、診療諸率の経年的な傾向把握、他の保険者との医療費実態の比較、疾病構造、長期入院者及び重複・頻回受診者の動向の把握・分析等により、医療費等の現状と問題点を的確に把握し、医療費の適正化に必要な施策に反映すること。

また、将来に向けて医療費適正化対策を効果的に実施するため、連合会等と連携し、調査・研究を行うこと。

なお、連合会から提供される疾病統計、長期入院者、重複・頻回受診者、柔整内容点検リスト等の資料を十分活用し、医療費適正化対策の内容を充実すること。

(2)診療報酬明細書の点検調査

診療報酬明細書（以下「レセプト」という。）の点検調査については、「国民健康保険の診療報酬明細書点検調査事務処理要領について（通知）」（昭和55年5月10日保険発第42号）に基づき実施しているところであるが、被保険者資格の点検、調剤報酬明細書との突合、縦覧点検等については、強化された連合会のレセプト審査機

能を活用する等、より効率的な調査を実施すること。

特に第三者求償については、受託範囲の拡大や被害者リストの作成、巡回相談等による市町への助言など、市町の目標達成を支援するため、さらなる体制の強化を図ること。

また、レセプト点検調査を計画的に実施するための点検体制の整備については、医療事務経験者等を嘱託員に採用する等して充実すること。

(3)後発医薬品及び適正受診に対する

周知・啓発

後発医薬品については、後発医薬品希望シール及びカードの配布及び後発医薬品を使用した場合の医療費の額の通知（差額通知）等、後発医薬品の積極的な活用を促進すること。

また、柔道整復師等の施術における保険給付の範囲等について、広報等により柔道整復療養費等に対する被保険者の関心を高め、適正化を進めること。

(4)在宅医療等の推進

在宅医療等の推進については、いわゆる社会的入院の解消が課題となっていることを踏まえ、長期入院者の把握とともに、在宅医療等が可能な

者については、保健師の訪問活動等

保健・医療・福祉関係者の協力を得て、家庭復帰や特別養護老人ホーム、老人保健施設への入所等を推進すること。

(5)重複・頻回受診者対策の推進

重複・頻回受診者に対する保健師の訪問活動については、「重複・頻回受診者に係る医療費適正化対策の推進について（通知）」（平成10年8月5日保険発第126号）に基づき、積極的に推進すること。

(6)第三者求償事務の取組強化

第三者求償事務については、損害保険関係団体との覚書の締結により、平成28年4月1日から自動車保険（任意）が使用される傷病では、国保の利用開始日から原則一ヶ月以内に保険者に傷病届が提出されるようになることが期待されているが、保険者においても第三者行為の発見手段の拡大及び被保険者に対する周知広報に取り組み、傷病届の提出の励行を図ること。また、各保険者においては、第三者求償の体制を強化するため、数値目標を設定し、PDCAサイクルを確立すること。

6 保健事業

(1)保健事業の実施計画

保健事業を行うに当たっては、「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」（平成16年厚生労働省告示第307号）に基づき、保健事業の実施計画（データヘルス計画）を策定すること。

(2)保健事業の推進

保健事業の推進については、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上を図るとともに、健康・医療情報を分析し、被保険者等の健康課題を明確にした上で、保健・福祉部門等関係部局、関係機関との連携を図りつつ健康診査、保健指導、健康教育、健康相談、訪問指導等効果的かつ効率的な施策を講ずること。

(3)直営診療施設

保険者が設置する直営診療施設については、国保の被保険者を始めとした地域住民に対して、保健・医療・福祉の各般にわたる総合的な処遇を行ううえで極めて重要な役割を果たすことが期待されているので、地域住民に対する医療・健康に関する相談部門を設置する等、総合的な機能が發揮できるよう充実すること。

7 事務処理の適正化

(1)補助金申請事務等の適正化

補助金の申請等に係る事務処理については、会計実地検査等において多数の不適正な事務処理が判明しており、自主点検による適正化を実施しているところであるが、今後は、「国民健康保険関係国庫補助金等にかかる事務処理の適正化について（通知）」（平成26年12月11日保国発1211第1号）等関係通知を参考にするとともに、申請誤りが生じないような防止策（誤りやすい事項についての確認マニュアルの作成等）を講じる等、適正な事務処理のために必要な体制の整備を図ること。

(2)不正及び事故の防止

不正及び事故の防止については、不正及び事故の発生を未然に防止するため、事務処理方式の見直し、相互牽制体制等の管理体制の充実及び自主的監査の実施等不正及び事故の防止に万全を期すこと。

また、不正及び事故が発生した場合、速やかに県に報告すること。

8 その他

(1)国民健康保険運営協議会の充実

国民健康保険運営協議会については、国保事業の適正かつ安定的な運営を図るために重要な審議機関であるので、事業運営の課題・問題点を十分に審議する等積極的に開催すること。

(2)保険者協議会における各保険者との連携・協力

保険者協議会については、保健事業等の効率的で円滑な事業運営を図るため、各保険者との連携・協力を努めること。

(3)情報開示

レセプト開示については、「診療報酬明細書等の被保険者への開示について（通知）」（平成17年3月31日保発第0331007号）（平成23年6月20日付け保発0620第2号により一部改正）に基づき行うこと。

(4)国民健康保険組合に関する重点事項

(ア)被保険者の適用については、組合規約に定める組合員の業種（現に業務に従事しているか否かを含む）、住所、勤務先の業態及び健康保険の適用除外承認手続きの確認を徹底すること。

また、「国民健康保険組合の組合

員資格の適正な取扱いについて」

(平成24年3月26日保国発0326第1号)に基づき、定期的に被保険者資格の確認を行う等、適正な取扱を徹底すること。

(イ)「国民健康保険組合における法令遵守(コンプライアンス)体制の整備について(通知)」(平成22年9月10日保国発0910第1号)に基づき、法例遵守体制の整備に取り組むこと。

(ウ)国保組合が扱う個人情報等の重要情報については、個人情報保護法及び「国民健康保険組合における個人情報情報の適切な取扱いのためのガイドラインについて」(平成17年4月1日保発第04010011号、平成28年2月29日保発0229第8号一部改正)に基づき適正な管理に取り組むこと。

○連合会に関する事項

1 審査の充実強化

レセプトの審査支払事務については、審査専門部会の審査対象の拡大、事務点検期間及び審査委員会における審査期間の延長等により事務共助の充実及び審査体制を拡充し、審査の充実・強化及び効率化に努めること。

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

保険者事務共同電算処理事業及び第三者行為求償事務共同事業については、保険者の事務処理の効率化等を図るため充実・強化すること。

特に第三者求償については、受託範囲の拡大や被害者リストの作成、巡回相談等による市町への助言など、市町の目標達成を支援するため、更なる体制の強化を図ること。

(2)医療費分析等の充実・活用

医療費分析等については、保険者において医療費等の分析結果に基づく効果的な保健事業の実施を図るため、疾病統計及び重複・頻回受診者リスト等の充実を図るとともにその活用方法の教示等を行うこと。

(3)レセプト点検調査の支援

レセプト点検調査の支援については、保険者におけるレセプト点検調査の内容点検の充実を図るため、保険者の実態に応じたレセプト点検調査に係る研修及び内容点検を的確に行うための情報提供等積極的な支援を行うこと。

(4)保健事業の支援

保健事業の支援については、特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施を図るとともに、保険者における保健事業の推進を図るため、データヘルス計画の策定支援をはじめ、健診結果データ等を活用して各保険者の実態に応じた効果的な保健事業の企画、評価、調査・研究等、各種の施策の支援を行うとともに保健師活動を充実すること。

また、保険者が行う保健・福祉事業との連携に配慮した保健事業の展開に対する支援等にも配慮すること。

(5)在宅医療等の推進支援

在宅医療等の推進支援については、長期入院者のうち、必ずしも入院治療を必要としないと思われる者の在宅医療等の推進を図るため、必要な各種情報の提供等、保険者の支援を

行うこと。

(6)保険料(税) 収納率向上対策の支援

連合会の保険料(税) 収納率向上アドバイザーを活用して、保険者に対して長期滞納・収納困難事案への対応方法の相談及び職員研修による職員の資質向上等収納率向上のための保険者支援を行うこと。

3 その他

(1)個人情報等を含む重要情報の適正管理

連合会が扱う個人情報等の重要情報については、個人情報保護法及び「国民健康保険団体連合会等における個人情報情報の適切な取扱いのためのガイドラインについて」(平成17年9月15日保発第09150003号、平成28年2月29日保発0229第10号一部改正)に基づき適正な管理に取り組むこと。

(2)事務の改善等

連合会における不正及び事故の防止については、保険者に関する事項の7の(2)に準じて実施すること。



上三川町

いな がわ ひろし
稲 川 洋

上三川町は、栃木県の南東部に位置し、首都東京から北に90km、県都宇都宮市の南に隣接しています。

地名の由来となった鬼怒川、江川、田川の3つの川に挟まれた肥沃な大地では、米をはじめ、かんぴょう、ニラ、トマト、アスパラガスなどの特産品が生産されるなど、古くから農業の盛んな地域です。また、それらの食材を使いピリ辛特製ソースで炒めた「黒チャーハン」は新たな上三川名物で、平成24年に開催された「第1回とちぎ元気グルメまつり」では準グランプリに輝くなど、B級グルメブームの波にのり注目を集めています。

産業においては、昭和40年代に日産自動車（株）が進出。その後も、町中央を南北に走る一般国道新4号の開通や北端を東西に走る北関東自動車道の開通など、交通の利便性が増すと共に電気機械や精密機械産業の進出により県内屈指の工業出荷額を誇っています。また、幹線沿いには大型店舗が進出するなど、暮らして産業の融和が図られた、快適な田園工業都市として成長を続けています。さて、本町の国保運営協議会会長を

務められる稲川洋氏は、豊かな見識と行動力をもって多くの信望を集め、平成24年1月に町議会議員に当選され、現在2期目であります。町議会では、経済建設常任委員副委員長を経て、現在は産業厚生常任委員長として円滑な議会運営と町政発展のためご尽力いただいております。国保運営協議会長には、今年1月に就任され、町国民健康保険の健全な運営を図るために、奔走されております。



「被保険者の負担軽減を」

国民健康保険は、制度の構造的な問題から保険者の保険税の負担は限界に達しています。

今後の国保制度改革では、適正な保険税の賦課徴収とさらなる公費の投入等により国保被保険者の負担軽減となるような改革を望みます。

会長の一言



大田原市の夏を彩る代表的なイベント「与一まつり」。約400人の与一武者行列は歴史絵巻を再現しています。今年は平成28年8月5日（金）から6日（土）に開催します。

突撃ルポ 保険者みてある記

第112回 大田原市

住む人が輝き 来る人がやすらぐ
幸せ度の高いまち

大田原市は首都圏より150km圏内にあり、調和のとれた自然環境と豊富な工業用水、自然災害が少ない等の立地条件を活かした田園工業都市として発展しています。また、鮎の漁獲量日本一の清流那珂川・箒川に挟まれた中・西部の那須野ヶ原の平野部と東部の八溝山系の山間部に大別されており、都市機能の集積度が高く活力あふれるエリアの中・西部に対し、東部地区は八溝山系の美しい山並みが連なる日本の原風景が残る地域です。中でも黒羽地区は、源平屋島の合戦の英雄で弓の名手「那須与一」ゆかりの地であり、俳聖「松尾芭蕉」が「おくの細道紀行」で最長逗留（13泊14日）した地でもあります。今回は清流、肥沃な土、自然環境に恵まれ首都圏の食卓を彩る農産物の一大生産地でもあり、上質な和牛や乳牛の飼育も盛んな大田原市を訪ね、幸せ度の高いまちづくりや健康

づくり、収納率向上への取り組みについてうかがった内容を紹介します。

自然・歴史・伝統を継承し
魅力あふれるまちを目指して

大田原市では総合計画「新大田原レインボープラン」のもと、「人を育てる社会」「活力あふれる社会」「住みよい社会」「支えあう社会」「自治の確立した社会」を基本理念としたまちづくりを進めています。市民が将来望むまちとしては、「医療・福祉サービスの充実したまち」や「高齢者・障害者が安心して暮らせるまち」を希望する声が多いことを受け、「だれもが安心していきいきと健康で自立した生活を営むことができるように、保健・医療・福祉のサービスを充実するとともに、大学、行政、企業そして住民のネットワークを強化して福祉と医療の充実したまちづくりを進めます」と話します。また、人口減少・高齢化が進行していることを受け、平成27年4月には「大田原市地域おこし協力隊」を設置。大田原市に住む幸せをみんなで再発見し、市内外に発信していくとともに、地域に根差した色々な仕事をつくり、地域を活



全国のご当地キャラクターが大集合！全国ご当地キャラクタースポーツ大会が平成28年9月4日（日）に開催されます。



平成26年3月18日に本殿と桜門が国重要文化財に指定された那須神社。「おくのほそ道風景地名勝」にも指定されています。

性化させ、定住・定着につなげていくことをメインテーマに自らビジネスを創業したい、移住してこれまでにない「幸せ」な生き方を実践したい方等を隊員として募集。現在、14名の隊員の方が活動されているそうです。地域力の維持・強化を図りながら魅力あふれるまちづくりに向け、市民と一体となり取り組んでいる様子をお伝えすることができました。

住民が安心して医療を受けられるように

健全な国民健康保険の運営を維持するため、医療費適正化事業等に努めている国保年金課において、取り組み内容や今後の課題等をうかがいました。

「住民の方がより安心して医療を受けることができるよう、平成30年度の国民健康保険の都道府県化にむけて、調整と対応が必要です」と話しており、課題解決に向けた検討を実施しています。その他、5名体制によるレセプト点検の実施や、ジェネリック医薬品使用促進にも努めています。

市で作成している「ジェネリック利用希望シール」は、薬局等で確認

ができるように保険証に貼れるシールタイプであり、保険証の年次更新の際に同封し、全戸に郵送で配付しています。また、国保に加入される方用に窓口にはジェネリック希望表示カード付きのパンフレットを備え、利用者の利便性を考慮した取り組みを実施しています。

広報誌への掲載や、定期的に発行している国民健康保険医療情報紙の提供等と併せ、国民健康保険の適正な運営に向けた取り組み内容をうかがうことができました。

「滞納＝差押え」の徹底で 収納率向上へ確実な成果を

大田原市の収納率は、概況にも記載のとおり着実に年々増加していることから、具体的な取り組み内容や収納対策課の方にかぎりました。

健全な納税者は窓口等で納税しているのに、訪問徴収は不公平とのことから、平成20年度から体制を見直し、臨戸徴収を廃止。分納誓約をしても不誓約ということがあったため、現在は安易な分納は認めず、確実に徴収できる給与等の差押えに切り替えて滞納整理を実施しているとのこと

と。また、市で採用している市税等徴収対策専門員は、「徴収嘱託員」や「徴収指導員」ではなく、他の職員と同様の「徴税吏員」として財産調査や滞納処分等の執行を担当しています。さらに、預貯金、給与、生命保険、所得税・自動車税還付金以外にも、公的年金の差押え、出資金の差押え、太陽光発電に伴う売電料金支払請求権の差押え、経営所得安定対策等交付金の調査など、他市町では事例の少ない差押えも先駆けて実施しているとのこと、積極的に滞納整理に取り組む姿勢がうかがえました。

併せて、搜索・タイヤロックにも力を入れており、「先週もバイクのタイヤロックを行ってきました。やればやっただけの効果が得られます。以前は机上調査をメインに行っていましたが、実際に搜索を実施すると高い効果が得られます。また、催告も文書だけではなく電話でも行なうことで、良い反応が得られています。こちらも増やしていけば、さらに効果が得られると思います」と話します。

やるべきことをやり 新たな滞納者を生まない

大田原市のホームページをみると、インターネット公売も積極的に実施しています。公売のポイントをうかがうと、入札者の立場に立った出展方法にありました。画像や商品説明等に様々な工夫を施すことで公売による徴収にも繋がり、徴収率が上がっている、話しを聞き改めて感じました。

5月からは、朝礼時に一人ずつその日の業務内容を報告し、課内全体で情報を共有することも始めたとのこと。

取材中、何度かうかがった「特別なことはやっていません。やるべきことをやっているだけです。職場も大変活気がありますし、やればやるだけ数字に表れるので、やりがいがあります」との言葉どおり、平成27年度の収納率についても前年度を確実に上回ることでした。課内が一体となり、毅然とした態度で徴収業務を実施している様子から、今後さらなる収納率の向上が期待されます。

私たちのまちの 保健事業の取り組み

健康は自分に贈ることができる 最高のプレゼント

生活習慣病の発症予防と重症化予防を重視した取り組みを進めている大田原市。「健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント」の認識のもと、推進している事業内容についてうかがいました。

「シート」を作成・活用し 健康課題解決に取り組みます

乳幼児期・学童期・思春期・若年期・中年期・高齢期のライフステージに応じた健康づくりを実施しています。実施にあたり『健康課題解決のためのシート』を作成し、各ステージの情報共有し、シートにまとめることで、課内の専門職が共通認識を持ちながら課題解決に取り組んでいます。平成27年度にデータヘルス計画を策定したこともあり、改めてきちんと認識する必要性も感じたとのこと。「シートを活用し情報を共有したことで課題がわかりましたが、やはり市全体で取り組まないと解決できないこともあります。そのため、市

民自身に取り組んでいただけるよう、広報紙等を利用し普及啓発していきます」。広報紙「広報おたわら」に、毎月各ステージにおける課題を掲載するとともに市のHPも活用しているとのこと。

大田原市の全てのライフステージに共通する健康課題は「肥満」と「高血圧」、健康づくりのポイントは「自身の適正体重を理解し、適正体重を維持する」と「適切な量と質の食事を理解し、摂取することができる」こと。そこで、このポイントに合わせた市民に対する健康づくり支援の実際取り組みをうかがいました。

市民と協働で健康づくりの推進を

「成人期における『健康』の判断は、科学的根拠のある健康診査受診結果から、対象者に応じた保健指導により情報提供し、自己管理ができるよう支援します。また、若年期である30歳代から健康診査を受診できる体制を取っており、30歳代の方が健康診査を受けることで、40歳代になつて、国保・社保にかかわらず、『健診受診制度がある』という認識を持っていただければと考えています」と話します。



メタボボイステ推進連絡会主催健康ウォーキング。市内のウォーキングコースを歩いて、メタボ予防・生活習慣病予防の啓発を行います。

健康づくりは「食べること」と「身体を動かすこと」。ポピュレーションアプローチとして市民の健康づくりのきっかけとなるような講演会や運動講座を考え開講していますが、平日企画している講座には、仕事をしている世代の方はなかなか参加できないのが現状。その方たちに対し、「いかに運動習慣の大切さを伝えるのがポイント。講座以外で伝える方法もさらに検討が必要です」と話します。

また、市の施策に理解を示し、協働で健康づくりを推進している健康づくりリーダー（自治会推薦の婦人・2年任期）や健康づくりリーダー連絡協議会（前記載リーダー終了後の自主ボランティア）、食生活改善推進

員連絡協議会、メタバボイステ推進連絡会、すみれの会といった方々による普及啓発活動は、大きな力となっているそうです。「まずは健康診査を受けた方から保健指導対象者を決定し、さらに対象者の中でも重症度などで優先的に係わる方を選定します。一般の方に対してはポピュレーションアプローチとして広報や講演会、運動講座といった健康教育を。各地区から声がかかれば、曜日や時間は関係なく実施していきます」との話からは、市民が健康で暮らせるようにとの熱意を感じました。

特定保健指導のターゲットは毎年見直しています

大田原市の特定健診受診率は、栃木



ためして運動塾で「誰もが、どこでも、いつでもできる」ラジオ体操を実施。

県内においては高い水準にあります。健診受診率を維持できている理由をうかがうと、地域の絆が継承されている地域であること、即ち自治会の協力が大きいとのことでした。自治会に加入している方への健診の周知度は98%ほどですが、自治会未加入の方は3割程度が現状です。「自治会未加入の方や、特に40～50歳代の働き盛りの男性の方が受診していないという結果がKDB（国保データベースシステム）から見えました。今後、自治会未加入の方に対しどのようにアプローチしていくかを、国保の担当者とともに考えていく必要性を感じています」と話します。加えて、市では、特定保健指導実施率が低いことが課題です。

ではどちらかといえば保健指導判定値の方よりも、重症化予防としての受診勧奨判定値の方に対する指導を重点化してきました。しかし、保健指導判定値の方も大切というところに立ちかえり、『忙しい』とか『自分で取り組む』という理由から拒否する方も多くなっている中で、対象者にはもう少し内臓脂肪のリスクについての認識を深める必要性を感じました」との見解をうかがいました。保健指導判定値の方は、症状も現れていないため、意識も薄く、改善することが困難な方が多いとのこと。

「平成28年度は保健師よりも管理栄養士がより専門的に特定保健指導対象者に対し、食事のを中心に指導していければと考えています。なお、重症化予防対象者は各種診療ガイドラインから市の対象者を決め、重症化予防対象者で、かつ、特定保健指導対象者には保健師が係わっています」と、年度ごとに分析を実施し、よりよい保健指導に繋げるための施策をうかがうことができました。

継続支援が今後の課題

最後に、今後の課題についてうかがうと、大田原市は同規模保険者と比較

すると、透析の医療費割合が高いという結果を受け、CKD診療ガイド「腎機能重症度分類」から対象に応じた対策が必要とのこと。また、「重症化予防として係わっていた方について、単年度ではなく継続して経過を把握していくことの重要性を、課内で共有したところでした。今後、その方策を検討していきます」と話していました。「健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント」の認識のもと、現状を分析し、情報を共有しながら様々な対策を講じた健康づくりの取り組みを聞くことができ、健康なま

◎大田原市の概況

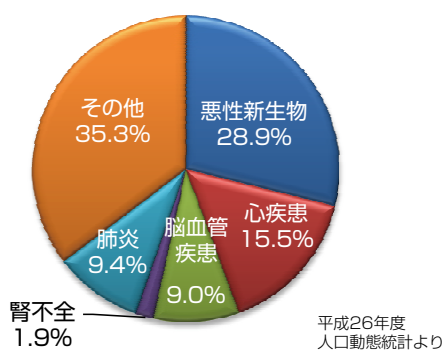
		平成24年度	平成25年度	平成26年度
総人口(人)		73,988	73,499	72,996
総世帯数(世帯)		27,144	27,306	27,500
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	11,797	11,771	11,731
	被保険者数(人)	22,468	22,043	21,689
	被保険者加入率(%)	30.4	30.0	29.7
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	112,279	116,089	102,432
	収納率(%)	89.4	91.0	91.6
一人当たりの療養諸費費用額(円)		282,629	295,290	298,309
特定健診受診率(%)		46.7	48.7	50.0
特定保健指導実施率(%)		33.4	11.0	31.0

第1回

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

獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授 種市 ひろみ

死因に占める生活習慣病の割合



なぜ、データヘルス計画？

日本人の死因の半数以上を、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が占め、その対策が喫緊の課題となっています。そこで、登場したのが、通称「メタボ健診」と呼ばれる「特定健康診査」です。生活習慣病予防を目指し、平成20年から開始されました。この特定健康診査の素晴らしい点の一つに、健診データの電子的標準化があります。全国で標準化された特定健診基本項目の結果を電子的データで蓄積することができるようになりました。医療費データであるレセプト（診療報酬明細書）

の電子化も進んでおり、両者を活用した分析が容易になりました。蓄積された医療費データと健診データを突合することで、市町に住む国保加入者の健康状態を、経年変化としてみることが出来ます。さらに、全国共通の健診項目であることから、他の保険者との比較も可能となります。それらのデータの分析結果を活用することによって、健康課題を見出し、有効な対策を立てることができるようになりました。

保健事業の基本的考え方

特定健診開始から7年が経過しました。各保険者のもとには、膨大なデータが集積されているはずです。その分析はいかがですか。

平成25年に閣議決定された「日本再興戦略」は、安倍首相が掲げた「三本の矢」の内の一本です。その中で、「保険者は、健康管理や予防の必要性を認識しつつも、個人に対する動機づけの方策を十分に講じていない」と指摘されていました。厳しい指摘です。特に、国民健康保険の加入者は、企業で働く方々と比べ、より様々な社会的背景があります。特定健診も、

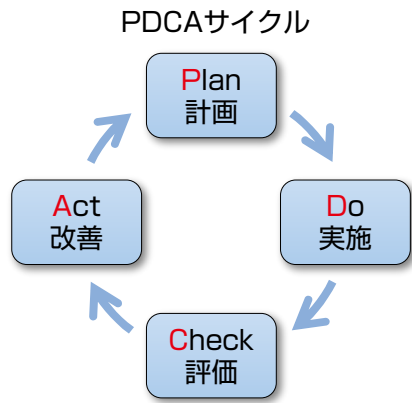
企業のような強力な健診受診勧奨・誘導ができず、全国的に見ても国保の受診率は30%台です。栃木県の特健診受診率はというと、32・8%、全国順位33位でした（平成26年度）。その点も加味して、健康・医療情報の分析・活用及びPDCAサイクルに沿った事業運営を行う必要があります。

ご存知の方も多いと思いますが、ここでPDCAサイクルの解説をしたいと思います。図のとおり、それぞれの頭文字をとってPDCAとなりました。レセプトや健診データ等を活用した分析を行い、保険者の医療費の状況の把握、健康リスクを階層化し、保健事業の効果が高い対象者の抽出などを行います。とりあえず事業を実施するのではなく、データを活用して科学的にアプローチすることで事業の実効性を高めていきます。これがまさに、データヘルス計画のねらいです。しかし、データ分析といっても、医療費、健診データでは不十分です。その地域がもつ特性や習慣が健康問題と関連していることがあります。例えば、高齢者が多い、塩辛い食べ物を好む、医療機関が少な

い、山間地が多いなど様々な要因が地域差をもたらします。さらに、保健事業を実施する上において考えなくてはならないことは、その効果です。それは、どの保険者も同じだと思いません。例えば、経営資源には「人・物・金・情報・時間」があると言いますが、限られた資源を効率よく活用することを経営上求められます。同様に、忙しい中で、どのように保健事業を展開するのか、知恵を絞るところですね。

KDBシステムの活用

今年の初め「平成27年度 保健事業専門研修（第2回）」において、データヘルス計画のデータ分析についてお話する機会をいただきました。



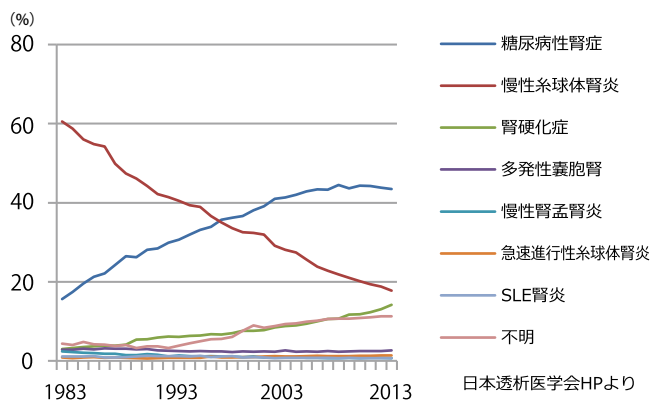
国保データベース（KDB）システムはご存知でしょうか。とても便利なシステムで、医療費、特定健診・保健指導に加え、介護保険に関するデータも突合できるようなっています。ともすれば、データ分析は、数字の海に投げ出され、泳いでも泳いでも岸にたどり着かないような気分になります。何から手を付けたら良いのか、どこに進むべきか、迷います。そんな時に、頼りになるのがこのシステムです。詳細な説明は紙面の関係でできませんが、ご活用をお勧めします。

栃木県内の保健事業

栃木県内でも、すでに、データヘルス計画をPDCAサイクルに沿って行い、事業運営している保険者もいます。初めてのことで、本当に大変だったと思います。その分析の結果をみながら感じたことは、糖尿病や糖尿病が原因となる慢性腎不全（人工透析）を問題・課題と感じている保険者が多いことでした。人工透析を必要とする方の一人あたりの医療費が抜群に高いことはよく知られています。保険者にとっては、一人の

方が人工透析になることを予防できたら、年間の医療費を大きく減らすことができますが、それより何より、患者さん自身が幸せです。日本透析学会の調べによりますと、透析の原因疾患の多くを糖尿病が占めており、糖尿病対策が喫緊の課題です。そこで、次回からは、糖尿病発症予防や重症化予防を目的とした保健事業についてお伝えしていきます。

透析導入患者の主要原疾患の割合推移



プロフィール



たねいち
種市 ひろみ

獨協医科大学看護学部 在宅看護学 准教授

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

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

接骨・整骨院の正しいかかり方

公益社団法人 栃木県柔道整復師会 会長 片岡 祥二

最近、「接骨・整骨院ではどんな時に健康保険でかかれるのですか？」と聞かれることが多くなりました。

接骨・整骨院の存在は知っていても、その内容についてはまだ知らない方も多いようです。

今回は、「接骨・整骨院の正しいかかり方」と題し、少しでも接骨・整骨院に対する理解を深めていただき、適切なご利用に繋げていただければと思います。

健康保険の対象となる負傷

医師や柔道整復師の診断又は判断による、急性又は亜急性の外傷性の骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷（肉ばなれ）などで、内科的疾患によるものではないものが対象です。

骨折及び脱臼については、応急手当をする場合は対象となりますが、その後継続して治療（施術）を行う場合はあらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

よく知られていない亜急性の外傷

亜急性の外傷とは、何かしらの微細な外力が体に蓄積して、ある日突然痛みを発症するケガのことを言います。

では、この微細な外力が何なのかということですが、日々何気なく生活をしている中で無理な姿勢で物を取ろうとしたりする動作や、不自然な動きをすることで体に捻れや圧迫力・伸展力が働き徐々に体にストレスが蓄積しバランスが崩れて体が歪んでいきます。

体が歪んでバランスが崩れた状態でもまだケガは発生していませんが、この状態が長く続いてくると、だんだんと関節などが動かしにくくなり、さらに無理な動きをしてしまいます。

こういうことが繰り返されることによって、関節やその周囲の筋肉や靱帯・軟部組織等に損傷が起こりケガが発生します。

このように急にひねったり転んだりしなくても、繰り返しの動作や持続的な負担が続くことで、捻挫や肉ばなれなどと同様の状態になったものが亜急性の外傷なのです。

不明な場合は、ぜひ担当する柔道整復師にお尋ねください。

健康保険等の対象にならないもの

- ・単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状

の改善がみられない長期の施術。他の病院・診療所などで同じ負傷を治療中のもの。（ただし、医師から紹介・指示があったものや、柔整師より患者を医師に紹介し、協力を得ながら施術を行うものは「対診」と言い健康保険の対象となります。）

- ・労災保険が適用となる仕事・通勤途上での負傷。

これは健康保険の対象です

変形性関節症・凍結肩（肩関節周囲炎）・ヘルニア等の病名は柔道整復療養費の対象とはなりません、その周囲で起きた急性・亜急性のケガや、運動後の筋肉や関節の損傷は健康保険等の対象となります。

通院するときの注意

1 病院・診療所などで治療中の場合
他の病院・診療所などで治療中の方が接骨院に通院したい場合は、できるだけ担当の医師に相談し許可を受けてから通院してください。

また、来院時には他の医療機関に通院していた旨をお伝えください。

2 医師との連携について

施術中の経過が思わしくなく施術が長期となる場合も、内科的要因の

可能性や定期的な経過観察の必要性を確認するため、医師の診察や指示を受けられるよう、病院・診療所などをご紹介しておりますのでお気軽にご相談ください。

3 往療（往診）を受けるには

骨折・脱臼・捻挫などで歩行困難となったり、安静を必要とするやむを得ない理由があるときには、往療を受けることができます。

ただし、通院が面倒とか往療の必要が認められないのに患者さんの希望のみで依頼される場合、または往療の距離が16kmを超える場合は、原則として健康保険が使えませんので、全額自己負担となります。

4 署名が必要です

接骨・整骨院での健康保険使用は「受領委任」と言って、柔道整復師が患者様に代わって保険請求を行うため、施術を受けたときには『柔道整復施術療養費支給申請書（医科のレセプトにあたるもの）』の受取代理人欄に、原則患者様の自筆により世帯主または被保険者の名前などの記入が必要となります。

利き手の負傷や小さなお子さんなどの場合で、ご自身で書けないという

ときには、拇印または印鑑を押していただき、柔道整復師が代理で記載することもできます。

5 領収書（レシート）について

施術後は、領収書またはレシート等を無料（明細書の場合有償）発行することとなっていますが、保険の適用分だけでなく、保険外のものも同じ領収書に記載される場合がありますので、不明な場合はお尋ねください。領収書等は医療費控除を受ける際にも必要となります。

6 アンケート（調査表）が届きます

最近、施術の状況を確認するため保険者よりアンケート等が届くことがあります。特に問題があつて調べるわけではなく、確認のためのアンケートなのでご協力ください。

確認のアンケート等は施術を受けてから何か月経ってから届きますので、記憶が曖昧になる方も多いと思います。その時には、かかれた接骨・整骨院に連絡して、そのときの状況を確認してから正しく回答していただければと思います。

そのようなためにも多くの接骨・整骨院では、初検時の状況を後からでも確認できるように、予診票

を患者様ご自身に記載していただいております。ぜひ、こちらもご協力ください。

7 公正な審査を受けています（公的審査会）

県内の接骨・整骨院から提出された『柔道整復施術療養費支給申請書』は、県内の保険者代表・学識経験者（医師）・施術者代表（柔道整復師）の三者で構成された『柔道整復療養費審査委員会（公的審査会）』において、適正な支給申請がなされているかを、毎月公正に審査しています。

8 『症状固定』という状態について

最後に、症状固定という状態について説明したいと思います。

健康保険では、外傷などを治療してもこれ以上改善が認められない、または治療しても症状を繰り返しているだけのものを『症状固定』といい、『治ゆ（治った）』と同様に、これ以上治療の必要がないものとしていきます。これは接骨・整骨院でも病院でも同じことです。

ただ、経過は緩慢でも徐々に改善が見られるもの、治療の効果が確認されているものについては、継続した治療の必要性が認められ、健康保

険等が使えます。

健康保険の適用範囲をご理解いただき、あなたの街の接骨院・整骨院をこれからも正しく便利にご利用いただきたいと思います。

プロフィール



かたかわ しょうじ
片岡 祥二

1948年 市貝町生まれ。
茂木高、日本柔道整復学校卒。
1973年、真岡市に片岡整骨院を開設。
2015年から現職。

しもつけ減塩部 高血圧予防教室

下野市健康増進課 管理栄養士 山崎 泰世

**安心して暮らせる
健康で明るいまちづくりを目指して**

下野市は平成18年1月10日に南河内町・石橋町・国分寺町の3町が合併して誕生しました。栃木県の中南部に位置し、都心から約85キロ圏内にあります。北は県都宇都宮市、南は小山市、東は真岡市と上三川町、西は栃木市と壬生町に隣接しており、恵まれた自然環境の中、古来より仏教文化の中心として栄えた歴史のまちはです。

また、交通網は中央を南北に国道4号、J R宇都宮線が走り、その周辺に田園地帯が広がっており、自治医大駅を中心に都市型の生活環境整備が進んだニュータウンが広がり、首都圏のベッドタウンとなっています。

本市では平成24年度に『健康しもつけ21プラン』（第2次下野市健康増進計画）を策定し、「栄養・食生活」「運動」「休養・こころの健康づくり」「喫煙・飲酒」「健康診査を中心とした生活習慣病予防」の5つの重点領域を設け、「市民一人ひとりが、積極的に健康づくりを実践し、『幸せを実感できる生活』をめざす」ことを基本理念とし、「安心して暮らせる健康で明

るいまちづくり」を実現するための5か年計画に取り組んでいます。

減塩の必要性を周知

「目で見える栃木県の医療費状況」（栃木県国保連合会発行）によると、本市の平成26年度5月診療分の生活習慣病が占める費用額で最も割合の高い疾病は腎不全で、全体の8.24%（県6.22%）を占め、次いで割合の高い疾病は高血圧で7.8%（県8.44%）を占めていました。また、高血圧の原因のひとつに食塩摂取量の多いことがあげられており、栃木県民は1日あたり男性11.9g、女性9.9g摂っており、食塩摂取の目標量（男性8g未満・女性7g未満）を超えて摂取しています。（平成24年度県民健康・栄養調査より）

しもつけ減塩部とは

○対象者

特定健診受診者で、血圧が要指導・要医療（収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上）の方で内服

治療をしていない方または血清クレアチニン値が要指導（男性1.10～1.39mg/dl、女性0.80～1.09mg/dl）の方に該当する方

○日程

特定健診受診者のフォローの場として、10月と1月に3回1コースを2クール実施

○内容

1日目

講話

・高血圧の病態と食生活

・食塩相当量の計算方法、血圧測定と記録の仕方

・フードモデル、料理カードを使用し塩分量の確認

2日目

各家庭のみそ汁の塩分測定



食品の塩分量について学んでいます

前回の提出物を返却

・尿中塩分測定の結果

・2日分の食事記録を塩分計算、食事バランスガイドに当てはめたもの

講話

・食事バランスガイド

・嗜好品の塩分とカロリー

減塩メニューの調理実習

・調味料の正しい計り方

・減塩の工夫ポイント

3日目

尿中塩分測定の結果の返却

・個人の値、全体の値を1回目と比較し説明

塩分チェックシートの実施

みそ汁の飲み比べ

・分量3種類(0・6%、0・8%、

1・0%)で、かつおと昆布の天然

だしと市販のだしの計6種類を用意し、普段のみそ汁に近いものを選び普段の塩分量を確認

グループワーク

・前日の献立や気を付けたポイントを各自で書き出し、他の参加者に工夫している点と注意した方が良い点についてコメントをもらう

・グループに保健師・管理栄養士が

入り、減塩のポイント等の振り返りやアドバイスを

・手元に帰ってきたプリントを見て自分の感想をまとめて目標を発表する

○フォローアップ

減塩習慣の継続を促すために教室の修了者を対象として、半年後に尿中塩分測定を実施

○周知方法

広報やホームページ、特定健診の結果説明会の場での勧奨や個別通知など

生活習慣を見直すきっかけに

参加者は28人中、男性21・4%、女性が78・6%となっており年齢構成は50～59歳が10・7%、60～69歳が46・4%、70～79歳が39・3%、80歳以上が3・63%でした。

また、参加理由は「高血圧が要指導・要医療だった」が36・7%、「自分の塩分摂取量を確認してみたかった」が26・5%、「高血圧予防について興味があった」が24・5%、「クレアチニンの項目が要指導・要医療だった」が4・1%、「その他」8・2%となりました。

1回目と2回目の尿中塩分測定値

の差は、2回目で減少した者が17名、変化なしが1名、2回目が増加した者が10名でした。

そして、教室終了後のアンケートでは参加者の9割近くが「生活習慣の改善ですぐに取り組めそう」と回答しており、今後の具体的な行動としては「調味料をかけないで付けるようにする」や「減塩調味料や酢や香辛料などを活用する」「麺類はつゆを残す」「朝晩に血圧測定をする」「運動する」が挙げられました。

また、教室終了後のフォローアップへの参加者は28名のうち20名で、7割の方が参加しました。

フォローアップの結果では、減少した参加者が4名、増加した参加者が16名でした。

減塩意識の継続が課題

教室中の尿中塩分測定値の変化やアンケートの結果から、1コースに血圧の計り方、減塩でバランスの良い食生活、調理実習など時間をかけて段階を踏んでいくことにより、伝わりやすい教室になったと思います。

また、教室参加者の8割が女性で年齢別では60歳以上が9割に上りました。この層の中には家庭で実際に

調理を担当する方が多く、家族の減塩にも繋がったとの意見もありました。

教室中に2回の尿中塩分の測定を行い、6割の参加者の摂取塩分量が1回目より2回目の方が減少しました。しかし、教室終了後のフォローアップの尿中塩分測定では、8割の参加者が塩分量を維持することができず増加してしまいました。

この結果より、教室に参加している間は定期的に減塩について意識することができ、教室終了後に減塩意識を継続することは難しいということが改めて分かりました。

今後は、高血圧予防の生活習慣を継続できるような情報提供や環境作り、フォローアップの時期の見直しなどを行いたいと思います。



少しの工夫で減塩メニューにつながります

合併10周年 健康づくりのつどい



「食のちからは、人のチカラ」 ～みて!体験して!味わおう!食Power～

鹿沼市では、毎年11月に「健康づくりのつどい」を開催しています。健康増進計画「健康かぬま21」の、『すべての住民が、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと「その人らしく」健康で自立して暮らす』ことを基本目標に設定し、特に「重点領域」を、○食生活 ○心・体活動 ○喫煙 ○健診・検診 ○歯と口腔の5領域とし、毎年テーマを変えて実施しています。平成27年度は「食生活」をテーマに実施しましたのでご紹介します。

なお、今年度は11月6日（日）「歯と口腔」をテーマに開催予定です。



太鼓の演奏でオープニング

保育園の子どもたちの元気な太鼓で開会!



大腸トンネルでクイズに答えよう!



まちの保健室

血圧や、体脂肪測定で健康チェック!



体力測定

さあ、あなたの体力は何歳?



ごはんを食べて
元気もりもり



ヘルスメイトの食コーナー

3つの器で健康になろう!



歯科コーナー

歯科医師によるお口の検査。
いつまでもおいしく食べるために!!



市民健康フォーラム2015

医師による講演会「糖尿病を知ろう・学ぼう・考えよう」



その他、頸動脈超音波
肺がん検診、糖尿病簡
易検査、血流状態、
骨密度検査でチェック!

私の趣味と健康法

メタボを改善し、趣味を楽しみたい



那須町住民生活課
小仁所 君江 課長

私は、那須町役場住民生活課長の小仁所（こにしよ）と申します。

医療保険業務に関わるのは、三度目、通算すると11年になります。医療保険係は機構改革等で、保健福祉課、住民生活課を行ったり来たりして現在は住民生活課となっています。

この4月から課長となり医療保険と再度関わってみて、昔と違って制度も随分複雑になり、さらに平成30年度には国民健康保険制度改革があるということですので、再度勉強し直さなければいけないと思っております。

さて、本題の趣味や健康法というところと現在自信をもって「これです」と言えるものが見当たりません。強いて言えばテレビ鑑賞でしょうか。

独身の頃は、編み物がブームで手編みのセーターを編んだり、料理教

室に通い調理師の免許を取得したり、茶の湯・お花のお稽古を十年近く続けたりましたが、結婚を機に一切止めてしまいました。

結婚して、3人の子供に恵まれましたが、出産する度に体重が増えて今では若い頃を想像すらできない体型となってしまいました（笑）。

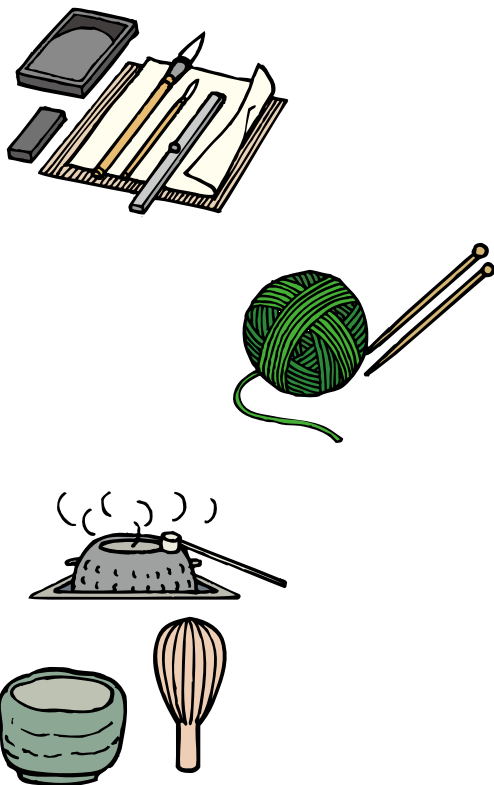
そして、50歳を過ぎた頃から肩こり、突発性難聴になる等体に影響が出始めました。毎年、人間ドックを受けていますが、その度に保健指導を受け、「食事と運動で改善してください」と言われ、その場は「はい、そうします」と言っただけで終わってしまうのですがなかなかうまくいきません。これではいけないと、昨年からフィットネスクラブに通いはじめました。また、今年は特定保健指導を受けながら、4月からは休日にかの周辺を

30分歩くことにして、何とかこの状況を改善しようと努力しています。

今は、子育ても一段落して自由な時間が持てるようになりましたので、庭のプランターの花の手入れやウインドーショッピング、たまの旅行や

外食を楽しんでいます。

これからは、茶の湯の稽古の復活、書道・陶芸・絵画等にも挑戦したいと考えています。無理なく楽しくストレスを貯めない趣味を持つて、健康で明るい生活をしたしたいと思います。





ストレス解消で脱メタボ！

矢板市
健康増進課国保医療担当
主事

やま した ゆう た ろう

山下 友太郎

国保経験年数 1年3カ月

- ① 矢板市では、市の北西部に高原山がそびえ立ち、5月から6月にかけては群生するつつじが开花するなど、風光明媚な街です。また、りんごの生産量が県内一を誇るなど、農業が盛んな街でもあると言えます。みなさん、ぜひ一度矢板にお越しください！
- ② 趣味…食べ歩き、ライブに行くこと
特技…初対面の人とでも仲良くなれる
- ③ 市役所に入庁してから、運動らしいことは一切やってこなかったのですが、健診の結果が出て、このままではまずいと思い、最近仕事仲間とソフトバレーボールをやるようになりました。また、最近ストレス解消のために休日は友人とカラオケや温泉によく行っています。
- ④ 今の部署に配属されて早くも2年目になりました。最初は初めての窓口業務に戸惑いもありましたが、先輩方のご指導により無事に1年を乗り切ることができました。
全国的に医療費が膨大していく中で、矢板市も決してその例外ではありません。また、平成30年度より国保の運営が広域化になるなど、現在国保は転換期であると言えます。
私も微力ながら、国保の円滑な運営に精一杯取り組んでいきたいと考えています。
- ⑤ 保健事業を担当するようになって、自分自身の健康について深く考えるようになりました。今年は脱メタボを目標に頑張りたいと思います。



暑い夏もビール。一年中ビール。

芳賀町
住民課国保年金係
主事

さ と う た く み

佐藤 拓海

国保経験年数 0年3カ月

- ① 芳賀町は、只今最も進化している町です。広く開通したバイパス道路にはLRT、特産品は現物から加工品まで広く世界に進出、町内情報は独自の有線テレビ「芳賀チャンネル」。日本中から注目される町、芳賀はこれからも進化を続けます！
- ② ビールが苦手な人にも勧められるような珍しいビール探し
- ③ 休日とはとにかく我慢しないことです。何が食べたい、何をしたい、どこへ行きたい…その日の気分に応じ、欲求はできる限り満たします。明日を元気に生きるために、発散はできるときにできるだけ！
- ④ この仕事を任されて3ヶ月、最初と比べて多くの物事が目に入るようになりました。言われるままに処理していた手続きも、今見返すとどんな規則でどんな処理がされているか、少しずつ掴めるようになってきました。また、知れば知るほど今の自分の知見の狭さを感じ、より多く学ばねばという思いでまだまだ一杯です。
- ⑤ 「ビール腹」は実はビールは関係ないらしいということ

①私の街自慢（街の自慢をご記入ください）

②趣味・特技

③健康法・ストレス解消法

④国保事務を担当しての感想・意見など

⑤最近気になること



健康だより

骨の健康

宇宙飛行士、水泳選手、若いダイエット、愛煙家、ちょっと多めの飲酒習慣のある方、そんな皆さんに、共通するウィークポイントは？
…それは…「骨の健康」です。



栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 登坂 美子

重力の無い宇宙に滞在すると、筋力の低下だけでなく骨の量も減るといいます。ずいぶん前ですが、宇宙飛行士の健康チェックでそれがわかり、たいへん話題になりました。

「骨」といえば、「カルシウム」が連想ゲームのように頭に浮かびます。毎日、乳製品や小魚・海藻などを料理に入れて美味しくいただいたり、サプリを使ったりと、心掛けていらっしゃる人は多いようです。でもそれだけでは、不十分です。

口から入ったカルシウムをいかに効率よく腸から吸収するか、そこが重要なポイントです。カルシウムの吸収に不可欠なのは、ビタミンDで、きのこや青い背の魚を食べるといいのですが、食べただけではビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける力はなく、カルシウムのほとんどは腸を素通りしてしまいます。さて、このビタミンDを活性化させるのには何が必要でしょうか？

それは「紫外線」です。長時間浴びると皮膚の健康が気になりますが、毎日、十五分程度でいいのです。お日さまにあたってカルシウムの吸収率をぐんとアップさせましょう。

また、カルシウムは骨や歯の形成だけでなく、日々体の中を巡り神経や筋肉の興奮、血液凝固などに使われるので、極端な方法でダイエットをがんばると必然的にカルシウムの少ない食生活になり、体は骨からカルシウムを取り出してどんどん使うので、若いうちに『骨粗鬆症』にまつしぐら！ということになります。

もうひとつ、骨に大事なビタミンがあります。それは、ビタミンKです。これまでの研究で骨の健康にビタミンKが有効なことがわかってきました。納豆や海藻、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンKは骨の形成を助け、骨のたんぱく質を改善します。

骨の健康のためには、ビタミン・ミネラル・タンパク質などバランスのとれた「食事」と「お日さま」、さらに欠かせないのが「運動」です。

骨は物理的な刺激や負荷がかかる骨量や骨密度が増えて丈夫になります。骨の成長の止まる前の思春期や青年期に体重がかかるような運動を規則的に行い、全骨量を増やしておくことが理想なのですが、歳をとった人でも遅くはありません。体重がかかるような運動を継続すれば骨

を強くすることはできます。

無理な運動を短期間やるよりも、若い人は筋トレを、中高年の方はウォーキングを、どの世代でも生活の中に運動習慣として根づかせる事が大切です。水泳は体重の負荷のかからないスポーツなので骨の強化には向きませんが、骨密度が落ちて『骨粗鬆症』の診断を受けた方には、水中運動がおすすめです。体重の重力による骨折の心配はなく、水の抵抗があるため多少の負荷は期待できます。

もしも、愛煙家だったり、お酒をちよつと多めに飲む方ですと、骨の老化は加速します。

タバコは胃腸の働きを抑えてカルシウムの吸収を阻みます。骨からカルシウムが流出するのを防ぐ女性ホルモンの分泌をニコチンが妨げるので、特に女性の喫煙者は骨粗鬆症になりやすいのです。また、お酒は利尿作用があるので、たくさん飲むと必要なカルシウムまで尿といっしょに排泄してしまい、腸からのカルシウム吸収も妨げてしまいます。

「食事」「お日さま」「運動」「禁煙」「お酒は一日一合まで」。さあ、みなさま、骨の健康生活を始めましょう。



大田原市黒羽地区・ 芭蕉の里くろばねを歩こう

俳聖・松尾芭蕉が最長逗留したことでも知られる大田原市黒羽地区。滞在中、芭蕉は黒羽において数多くの句を詠んだことから、各所に句碑が建てられており、芭蕉の足跡を辿ることができます。これからの季節、紫陽花が一面に咲き誇る黒羽城址公園や、黒羽藩主大関家の檀那寺としての歴史も深い大雄寺、太公望で賑わう清流・那珂川

など自然と歴史に触れることができる散策路です。

散策後、足を延ばせば国重要文化財に指定された本殿と桜門を有する那須神社や、源平屋島の合戦の英雄で弓の名手・那須与一をコンセプトに、扇の形をした屋根を有する道の駅那須与一の郷で買い物や飲食も楽しむこともできますので、足を運んでみてはいかがでしょうか。



参考データ

歩数：6,308歩 実際に歩いた距離：4.73km
所要時間：47分（散策等含む） 消費カロリー：約145kcal（約ソフトクリーム1個分）
◎黒羽城址公園駐車場から黒羽城址公園内を散策し、那珂川歩道橋までを往復したデータになります。
◎今回歩いたコースは、マップ上に赤色で記してあります。

「芭蕉の里くろばね」に関する詳しい情報は、大田原市観光協会のHPを検索してください。

大田原市観光協会

検索

国保連合会からのお知らせ

特定健診受診啓発用横断幕掲出中です



特定健診受診率向上支援事業として、受診啓発用横断幕をJR宇都宮駅西口ペデストリアンデッキに掲出中です。

(掲出期間：平成28年7月30日まで)

特定健診受診啓発のための、ラジオ放送による広報を実施します

放送局及び放送期間、並びに放送時間帯は、次のとおりです。

放送局：エフエム栃木 (RADIO BERRY)
放送期間：平成28年8月1日(月)～31日(水)まで

月		火		水		木		金		土		日	
放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻	放送日	時刻
8/1	8:07 17:52	8/2	7:08 17:13	8/3	8:47 18:28	8/4	8:07 17:52	8/5	7:08 17:10	8/6	11:51 17:53	8/7	9:53 15:53
8/8	8:31 18:28	8/9	8:07 17:52	8/10	7:08 17:13	8/11	8:47 18:28	8/12	8:07 17:46	8/13	9:53 15:53	8/14	8:28 17:53
8/15	7:08 17:13	8/16	8:47 18:28	8/17	8:07 17:52	8/18	7:08 17:13	8/19	8:47 18:27	8/20	11:51 17:53	8/21	9:53 15:53
8/22	8:07 17:52	8/23	7:08 17:13	8/24	8:47 18:28	8/25	8:07 17:52	8/26	7:08 17:10	8/27	9:53 13:53	8/28	11:58 17:53
8/29	8:31 18:28	8/30	8:07 17:52	8/31	7:08 17:13								

高齢受給者証更新時ポスターおよび被保険者証更新時ポスターを作成・配付します

高齢受給者証の窓口提示の啓発及び国民健康保険への加入・喪失の届出啓発用としてご活用ください。



栃本の国保 vol.66
2016.6/SUMMER

編集者 小久保雅司
発行者 栃木県国民健康保険団体連合会
〒320-0033 宇都宮市本町3番9号
☎028-622-7242
編集 (株)松井ピ・テ・オ・印刷
〒321-0904 宇都宮市陽東五丁目9番21号
☎028-662-2511/FAX028-662-4278

正しい用字用語表記や分かりやすい文章表現に苦戦しながら、機関誌の編集作業も、この春で3年目を迎えました。皆さまのご協力によりまして、毎号予定どおり発行できますことに感謝申し上げます。本来の想いを伝えられる文章表現を目指し、今年度も編集を進めてまいりますので、宜しくお願い申し上げます。(T)



高齢受給者証はお持ちですか？

70歳

(昭和21年生まれ)から

74歳

(昭和17年生まれ)の方へ

70歳になったら、
お医者さんにかかるときは
保険証とは別に
「**高齢受給者証**」の
提示が必要です。

[生年月日や所得によって窓口での負担割合が異なります]

国民健康保険高齢受給者証	
交付番号	
記号	番号
住所	性別
氏名	性別
氏名	性別
生年月日	
一部負担金の割合	
有効期日	
有効期限	
保険番号並びに保険者の名称及び印	

毎年8月1日が更新日です。詳しくは市町国民健康保険担当窓口へ。

栃木県市町国民健康保険・栃木県国民健康保険団体連合会