

栃木の国保

2019.1 NEW YEAR

vol. 69

くらし 高まる たかねざわ

■巻頭言

改革から一年、皆保険の更なる安定化を目指して

■新年のごあいさつ

■メインテーマ

国保制度改善強化全国大会

■突撃ルポ 保険者みである記

第122回 高根沢町

くらし 高まる たかねざわ

■特別寄稿

第3回

持続可能な社会保障制度の構築に向けて

「国保改革の残された課題と将来展望

—③医療費適正化への取り組みと課題」(全4回)

■特集

第3回

プロスポーツ選手から健康を学ぶ



栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



改革から一年
皆保険の更なる安定化を
目指して

那須町長 平山 幸宏

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 広瀬 寿雄

栃木県

知事 福田 富一

栃木県医師会

会長 太田 照男

栃木県歯科医師会

会長 宮下 均

栃木県薬剤師会

会長 渡邊 和裕

国民健康保険中央会

会長 岡崎 誠也

8 メインテーマ

国保制度改善強化全国大会

10 国保連協会長プロフィール

「新たな国保制度の安定を目指して」

国民健康保険運営協議会長 原 修一（那須塩原市）

11 私の趣味と健康法

生涯現役と筋肉痛

塩谷町住民課長 和氣 剛

12 突撃ルポ 保険者みてある記

第122回 高根沢町 暮らし高まる たかねざわ



16 特別寄稿

第3回

持続可能な社会保障制度の構築に向けて
「国保改革の残された課題と将来展望

—③医療費適正化への

取り組みと課題」(全4回)

東海大学健康学部 准教授 古城 隆雄

18 特集

第3回

プロスポーツ選手から健康を学ぶ

リンク栃木プレックス 田臥 勇太

20 保健師活動報告

まちなか保健室・ほっとステーションもおか

真岡市 健康増進課 成人健康係

22 保険者だより

糖尿病予防教室

栃木市

23 ただいまこくほ最前線

おいでよ、開運のまち

国保年金課 国民健康保険係 主事

加藤 紫音・鶴田めぐみ

「日本で最も美しい村」に加盟しています！

那珂川町住民課 保険年金係 主事

石田千麻紀

24 リポート

27 まちのヘルシーグルメを 見つけた！



28 国保連合会からのお知らせ 編集後記

29 ポスター

表紙

御料牧場構内中央道路の馬車列



御料牧場は宮内庁直轄の牧場です。「皇室の牧場」として、外国大使の信任状捧呈の際の馬車列など、皇室用の乗馬・鞍馬の生産をはじめ、各種家畜や野菜などの生産を行っています。また、皇室の方々のご静養の場としてや在日外交団の接遇等国際親善の場としても活用されています。

言 頭 卷

改革から一年 皆保険の更なる安定化を 目指して

新年あけましておめでとうございます。皆さまとともに、新春を迎えられ、心からお慶び申し上げます。

今年、31年間続いた「平成」に終わりを告げ、新元号が始まる後世に残る年になります。皇位継承などの皇室関連行事も多く、祝賀ムードの中、喜びにあふれ輝かしい一年になることを期待しています。

31年前といえば、バブル景気の中、多くの人が好景気を感じ、文化、流行を始め、地域経済も今とは全く違っていたことが思い出されます。

この間、社会保障制度においては、高齢化社会に対応するため医療保険から独立した介護保険がスタートし、老人保健が他の医療制度から独立する形で後期高齢者医療に変わりました。国民健康保険についても、国の財政支援拡充と都道府県と市町村が共に保険者となることが大きな柱とする制度創設以来の大改革が行われたところです。急速な高齢化の進展

等により、年齢構成・医療費水準が高い構造的な問題を抱え不安定な財政運営を強いられている小規模保険者にとっては、本改革には一定の評価ができるものがあります。

制度改革から9カ月を迎え、現在のところ円滑にスタートできたと考えております。しかし、一人当たりの医療費の増加や加入者の高齢化など構造的な問題は未だ山積しています。将来にわたり国民健康保険が国民皆保険の中心的役割を果たしていけるようにするためには、更なる財政基盤の強化が急務とされています。保険者努力支援制度も本格稼働となつていくことから、健康づくり事業を始めとした健康寿命を延ばすための取り組みや医療費適正化等効果的な施策を着実に進め、安定的な経営を県とともに担ってまいります。

平成31年は、町長に就任して2年目を迎えます。10月には消費税引き上げも予定されており、景気への影響も心

配されます。高齢化に伴う医療、介護等の社会保障費、老朽化した公共施設等の維持管理費の増加が見込まれるほか、定住促進、福祉・子育て支援や教育環境の充実など各種重要課題への対応が求められています。

「みどり輝き活気と笑顔あふれるまちふるさと那須」を、将来像とした第7次那須町振興計画を着実に推進するため「那須町の元氣アップと夢ある未来へ」をテーマに、お子様から高齢の方までだれもが安定した医療を受けられ、健やかな那須町の暮らしを提供できるようさまざまな事業に取り組んでまいります。

那須町長
平山 幸宏



保険者ニーズにこたえる 更なる事業の展開

栃木県国民健康保険団体連合会

理事長 広瀬 寿雄



新年明けましておめでとうござい
ます。

平成31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、健
やかに希望に満ちた輝かしい新春を
お迎えのことと、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い
ただいておりますことに、厚くお礼申
上げます。

さて、国民健康保険は、地域医療の
確保や地域住民の健康の保持・増進に
重要な役割を果たし、国民皆保険制度
の中核を担ってまいりました。

しかしながら、少子高齢化の急速
な進展や医療の高度化、低所得者の
増加とともに、他の制度と比べ年齢
構成が高く、医療費水準の高い高齢
者や所得に占める保険料負担が重い
などの構造的な問題を抱えているこ
とに加え、社会情勢の変化などによ
り国民健康保険制度を取り巻く環境
は大きく変化し、厳しさを増してい

るところです。

こうした状況を踏まえ、国におき
ましては、国民健康保険制度施行以
来、半世紀ぶりの大改革が行われ、
持続可能な医療保険制度を構築する
ための対応が図られているところで
あり、平成30年4月から、都道府県
が財政運営の責任主体となり、安定
な財政運営や効率的な事業の確保
等の国民健康保険運営に中心的な役
割を担うなど、制度の安定化を図る
こととなりました。

また、国民健康保険に対する財政
基盤の安定化に向けた措置として、
保険者努力支援制度が導入されたこ
ろです。

こうした状況の中、本会といたし
ましては、保険者努力支援制度に係
る支援といたしまして、収納率向上
支援事業や第三者求償の取組の推進
など、更なる充実した保険者支援が
提供できますよう取り組みを進める
とともに、国民健康保険制度改革な
どの環境変化に対応した、「第三次中
期事業計画」を策定し、取り組みを

進めているところであり、保険者ニ
ーズにこたえる事業展開を図るとともに、
新たな課題等に対して、スピード感
を持つて的確に方策を講じてまいり
ます。

保険者の共同目的達成機関として責
務を十分に認識し、国民健康保険の安
定の運営の確保に向けて関係機関の皆
様と連携を密にし、保険者から信頼さ
れる事業運営を推進し、負託にこたえら
れるよう最大限の努力をしております所
存でございます。

結びに、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
賜りたく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
し上げまして、新年のご挨拶といたし
ます。



魅力あふれる元気な“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ございませう。

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。

昨年を振り返りますと、1月15日を「いちご王国・栃木の日」と宣言し、戦略的なプロモーションを展開するとともに、4月から6月までJリーグと協働し、市町や関係機関、県民の皆様とオールとちぎで「本物の出会い 栃木」デスティネーションキャンペーン（DC）に取り組んだほか、夏には関西圏等における情報発信拠点として大阪センターを開所するなど、とちぎの魅力・実力を広く国内外にアピールして参りました。

さて、今年、栃木県版まち・ひと・しごと創生総合戦略「とちぎ創生15（いちご）戦略」が最終年度を迎えることから、戦略の総仕上げを行うとともに、4年目となる栃木県重点戦

略「とちぎ元気発信プラン」に掲げる各プロジェクトの更なる推進を図ることとし、「とちぎの未来創生に向けた施策の推進」、「安全・安心なとちぎづくり」、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会、第77回国民体育大会『いちご』会（いちご）とちぎ国体」と第22回全国障害者スポーツ大会『いちご』会（いちご）とちぎ大会」に向けた着実な取組の3点を重点事項として取り

組み、本県の将来像である「人も地域も真に輝く 魅力あふれる元気な『とちぎ』」づくりを一層進めて参ります。

国民健康保険につきましては、平成30（2018）年4月から、県が財政運営の責任主体となり、新たな国民健康保険制度がスタートしました。会員の皆様のお蔭をもちまして、順調な事業運営が実施できておりますことに、改めて感謝申し上げます。

今後、「栃木県国民健康保険運営方針」に基づき、安定的な財政運営並びに市町の国保事業の広域的及び効

率的な運営の推進を図るよう取り組んで参りますので、引き続き皆様の御協力をお願いいたします。

また、医療費適正化に関して、平成30（2018）年度を初年度とする医療費適正化計画（3期計画）を策定しました。医療費の適正化を実現するためには、県、市町、保険者、医療機関、県民等の関係者が、自らの役割を十分に認識し、互いに連携・協力する必要があります。県が国民健康保険の保険者となったことを契機に、保険者の機能強化に向けた支援や施策横断的な取組の充実を図り、県民の健康保持や医療の効率的な提供に向けた取組を推進して参りますので、皆様のより一層の御理解、御支援をお願いいたします。

本年が皆様にとって実り多き素晴らしい年となりますことをお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

国民健康皆保険制度の 堅持と改善強化に向けて

栃木県医師会

会長 太田 照男



新年明けましておめでとうござい
ます。

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

昨年を振り返りますと、とりわけ感
じますことは、6月の大阪北部を震源
として発生した大地震、その翌月の西
日本豪雨（広島県、岡山県、愛媛県等）
をはじめ、9月に入ってから台風21
号と、さらには、北海道胆振地方で地
震の被害がありました。多くの被災者
の皆様に対し、心からお見舞いを申し
上げます。

ところで、国民健康保険は、被用
者保険とともに国民皆保険の一翼を
担う地域保険であり、国民健康保険
制度の基盤をなす柱であります。本
会は医師と家族・従業員等からなる
医師国民健康保険組合を運営してお
りますが、被保険者の所得水準の高
い国保組合の国庫補助率3・8%の

削減が実施され、今年度は4年目に
なります。国庫補助金が減り、被保
険者が減少傾向にある中、さらに組
合員の高齢化が進んでいくという状
況は、全国の国保組合が抱えている
課題であります。その背後に見え隠
れする医療保険の一本化問題は同組
合運営の存続を左右する重大な課題
が交わされる渦にあります。

ご存じのように国民健康保険は、
政府管掌健康保険と比べ被保険者の
年齢構成が非常に高く低所得者なら
びに無職の割合が高いという構造的
な問題を抱えており、特に保険料の
滞納者が増加し、厳しい財政運営を
迫られております。厚生労働省が公
表した2016年度国保収納率によ
ると、全国平均91・92%ありますが、
本県は89・50%にとどまり、4年連
続で「全国ワースト2」の46位となっ
ております。

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

表します。

医療界には医師の働き方改革をは
じめ、地域医療構想における地域包
括ケアシステムの構築、さらに今年
10月には消費税10%への引き上げが
実施されることに伴う、控除対象外
消費税の問題等、多くの難問が山積
しております。

こうした課題解決に向けて、座し
て待つのではなく、関係団体の皆様
と手を携えて、世界の冠たる国民皆
保険制度を堅持しつつ改善強化に向
けて全力を尽くすことを心からお誓
いして、新年のご挨拶とさせていただきます。



歯科医療を通じて 健康寿命の延伸に寄与

栃木県歯科医師会

会長 宮下 均



新年あけましておめでとうござい
ます。

旧年中は、歯科医師会・歯科医師国
保組合に対しまして、特段のご指導ご
協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、記録的な猛暑と未曾有の豪
雨が日本列島を襲い甚大な被害を及ぼ
しました。

特に9月の近畿地方を襲った台風
21号の被害規模は大きく多数の人々
が災害にみまわれました。一方でス
ポーツ界では、平昌オリンピックの
フィギュアスケート、女子スピード
スケートにおいて日本人選手が大活
躍、女子テニスでは大坂なおみ選手
が日本人初となる全米オープン制覇、
米大リーグ大谷翔平選手がイチロー
以来の米リーグ新人賞獲得など明る
い話題がありました。

政局においては、自民党総裁選挙に
おいて安倍首相が3選を果たし第4次
安倍改造内閣が発足、全世代型社会保
障改革について所信表明をしておいま
す。2018年4～6月期のGDP成
長率は年間成長率に換算すると2.7%で

景気回復の動きが見られましたが、本
年10月からの消費税率の引き上げが経
済及び社会保障制度等に影響を及ぼす
ことのないよう注視することが求めら
れます。

なお昨年4月から深刻化した国保
財政基盤を強化する目的で都道府県
が国民健康保険の財政責任を担保す
る仕組みが始まりましたが国保連合
会においては栃木県と連携し保険者
協議会を運営するなど医療費適正化
に取り組む重要な役割が位置づけら
れており、この国民健康保険制度の
転換期に国民健康保険事業の諸問題
に平素より多大のご尽力を賜ってお
ります国保連合会には深甚なる敬意
を表する次第であります。

さて昨年「8020運動(80歳になっ
ても20本以上自分の歯を保とう)」を
開始して30年が経過しました。改めて
30年を振り返りますと当初僅か数%し
か存在しない8020達成者は今や二
人に一人が達成しています。「生涯自
分の歯で食べる楽しみを味わえるよう
に、20本以上の自分の歯があれば食事

の際十分に満足ができる。」と願う取
り組みが漸く開花しその瞬間を垣間見
ることができました。

しかしながら国民の5人に1人が75
歳以上となる2025年問題が近くに
迫ってきており日本の人口高齢化は着
実に進んでいます。

栃木県歯科医師会は、歯科医療を通
じてこれまで以上に健康寿命の延伸に
寄与できるよう貢献してまいり所存で
すのでご理解を賜りますようお願い申
し上げます。

新春に際し、皆様のご健勝とご多幸
をお祈り申し上げますとともに、国保連
合会のみまますのご発展を祈念し、新
年のご挨拶といたします。



新年のごあいさつ

地域の情報拠点として 県民の健康増進に貢献

栃木県薬剤師会

会長 渡邊 和裕



新年明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おかれましては、日頃より本会会務にご協力を賜り、厚く御礼を申し上げますとともに本会会員が大変お世話になり感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、平昌での冬季オリンピックで羽生結弦さんの男子フィギュアスケート連覇やスピードスケートの女子選手の活躍、将棋界での藤井聡太さんが最年少で七段に昇段されるなど、若い世代の活躍が見られ日本も明るい話題もあつた一方7月の西日本豪雨水害もあつた北海道胆振東部に甚大な被害をもたらした地震があり、今も避難所生活をされている方もいると聞いています。災害に遭われた皆様へお見舞い申し上げますとともに早期の

復興を祈念申し上げます。

さて、少子高齢化が加速する中、2025年に向けて進められている社会保障制度改革に続き、団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年を見据えて国民皆保険制度の維持・継承と全世代型社会保障の構築を目指した取組が始まるうとしています。

このような中、栃木県薬剤師会は薬剤師・薬局における業務を患者・住民とのかかわりを高め、必要かつ適切なサービスを提供するとともに医薬品・衛生材料等の供給拠点として機能することで地域におけるチーム医療の一員として地域医療提供体制に貢献することが重要な責務と考えております。より一層、地域住民への健康サポート機能を充実させ、かかりつけ薬剤師・薬局として、より県民の皆様の身近な存在になれま

すよう取り組んでまいります。

地域の健康情報拠点として健康等の情報発信や相談活動を行い、入院、外来、施設、在宅などあらゆる場面において医薬品の調剤並びに薬物療法における患者支援及び医薬品・医療材料等の供給を通じて各地域で構築されている「地域包括ケアシステム」の担い手として県民の健康増進に貢献してまいります。

結びに、栃木県国民健康保険団体連合会の皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。



効率的かつ効果的な 健康づくりへの貢献を目指す

国民健康保険中央会

会長 岡崎 誠也



新年あけましておめでとうござい
ます。

平成31年、平成最後の新春を迎え、
一言ご挨拶を申し上げます。

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

ご案内のとおり、本格的な少子高
齢化の進行、就業構造の変化、経済
の低成長など、国保制度を取り巻く
環境は年々厳しさを増しており、国
保の事業運営は、今まで以上に厳し
くかつ困難な多くの課題に直面して
おります。

このような状況の下、昨年4月よ
り、国保運営の在り方を見直しと国
保の財政基盤強化を大きな柱とする
半世紀ぶりの大改革が実施され、医
療提供体制の整備を担ってきた都道
府県が、国保についても財政運営の
責任を負うとともに、国保に投入さ
れる公費の拡充など財政支援の強化
が図られることとなりました。

これに合わせて本会では、厚生労働

省からの依頼を受けて、国保保険者標

準事務処理システムを開発いたしまし
た。国保事業費納付金等算定標準シス
テム、国保情報集約システムについて
は、全国すべての都道府県及び国保連
合会で、また、市町村事務処理標準シ
ステムについては、当初の想定を大き
く超える256市町村においてご活用
いただいております、今後も普及が見込ま
れます。本会は、引き続きシステムの
安定稼働に注力してまいります。

国は、高齢者人口がピークを迎え
る2040年頃を見据えた社会保障・
働き方改革の最大の課題として、現
役世代、いわゆる働き盛りの生産年
齢人口の減少に着目し、誰もがより
長く元気に活躍できるよう、医療保
険者としても健康寿命の延伸に積極
的に取り組んでいくことを強く求め
ております。また、毎年増加する医
療費の適正化という観点からも、予
防・健康づくり事業の推進が極めて
重要になっております。

本会及び国保連合会においては、
こうした保険者機能がより一層発揮

できるよう、健診・医療・介護のビツ
グデータを横断的に活用できる「国
保データベース(KDB)システム」
による各種データ提供等の支援を始
め、国保・後期高齢者ヘルスサポー
ト事業の中核となる「保健事業支援・
評価委員会」による保健事業支援な
ど、より効率的かつ効果的な健康づ
くりにご貢献できることをめざしてま
いります。

大きな改革が進む国保制度を持続可
能なものとしていくため、本会として
は、全国の国保連合会の皆様とこれま
で以上に一体となって、全国知事会、
全国市長会、全国町村会をはじめとす
る地方団体や国保組合などの関係団体
とも十分に連携を図りながら、諸課題
の解決に向けた取り組みを総力をあげ
て進めてまいりますので、一層のご支
援、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

医療保険制度の早期一本化や公費3,400億円投入の確実な実施など9項目を決議



開会の辞を述べる亀井利克国保中央会相談役

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、11月16日、東京都・明治神宮会館で「国保制度改善強化全国大会」を開催し、「医療保険制度の一本化を早期に実現すること」など9項目の決議を満場一致で採択した。決議には、毎年公費3,400億円投入の確実な実施や、普通調整交付金が担う自治体間における所得調整機能を今後も維持し、見直しを行わないことなどを盛り込んだ。大会終了後には、決議の実現に向け、政府・政党関係者や地元選出国会議員への陳情を実施。本県からは20人が大会へ参加し、うち11名が陳情を行った。

国保安定運営のために一層の協力を

全国の国保関係者約1,000人が参加した大会は、亀井利克国保中央会相談役（三重県名張市長）の開会の辞で開幕した。亀井相談役は、「平成30年4月より都道府県財政運営の責任主体とした新国保制度がスタートし、新体制の下、安定的な国保運営を行っていくためには、

我々国保関係者が一致団結して行動することが、重要である。そのためにも国保関係者の皆様の一層のご協力をお願いする。」と力強く述べた。

国保の課題解決のため、公費などの確実な運用を

次いで主催9団体を代表して、岡崎誠也国保中央会会長（高知県高知市長）が挨拶を述べた。国保制度は「加入者の年齢構成が高いことにより、医療費の水準が高い、また所得水準が低いことにより、国保料（税）の負担率が著しく高い」ことなど国保が抱える構造的問題により、国保の運営が極めて厳しい状況であることにふれ、「一般会計からの多額の繰り入れを余儀なくされるなど国保財政は悪化し制度崩壊の危機的状況が継続している」とし、「新たな国保制度は大



主催者挨拶を述べる岡崎誠也国保中央会会長

み上げた。

その後、来賓挨拶として、鈴木俊彦厚生労働事務次官、多田健一郎総務省大臣官房審議官、田村憲久自由民主党政務調査会長代理、長妻昭立憲民主党代表代行・政務調査会長が登壇し、祝辞を述べた。

挨拶後議事に入り、議長団に山本賢一岩手県軽米町長、神出政巳和歌山県海南市長、岩田利雄千葉県東庄町長を選出。神出市長が9項目の決議文を読み上げ、大会の総意として満場一致で採択した。

閉会の辞は、川上守鳥取県若桜町議会議長が務め、「決議の実現に向けた実行運動の展開と、実りある成果をあげられるように期待する」と述べ、大会は閉幕した。

大会決議実現に向け実行運動を展開

所得調整機能を維持していく必要がある。また、少子高齢化が進む中で医療費の増加は必至であり、国保を取り巻く環境は厳しいものとなる。国においてはその重要な役割を果たすことを強く求める」と訴えた。

続いて、全国町村会を代表し、岩田利雄千葉県東庄町長が、「組織の総意を結集して、本大会の決議の実現に向け、断固邁進することを誓う」と大会宣言を讀

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、今般の国保制度改革が実効あるものとなるよう、毎年3、400億円の公費投入を確実に行うとともに、保険料の激変緩和措置に必要な財源を確保するなど財政支援を拡充し、財政基盤の強化を図ること。

一、普通調整交付金が担う自治体間における所得調整機能は、今後その機能を維持し、見直しを行わないこと。

一、子どもの医療助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置は直ちに全廃するとともに、子どもに係る均等割保険料(税)を軽減する支援制度を創設すること。

一、災害発生時においても医療サービスの提供や診療報酬等の支払が迅速かつ適切に行われるよう、財政支援をはじめ必要な措置を講じること。

一、保険者機能の發揮に向けて、保険者努力支援制度をはじめとした保険者インセンティブが有効に活用されるよう、十分な財政措置を講じること。また、KDBシステム等、保険者支援サービスを提供する国保連合会を積極的に活用すること。

一、地域包括ケアシステムに構築を推進するため、医師・看護師等の確保や地域偏在等を解消し、併せて介護人材の確保・育成を図るとともに、十分な財政措置を講じること。

一、オンライン資格確認システム等の確実かつ円滑な構築のため、国の責任において財政支援をはじめ必要な措置をとること。

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。

平成30年11月16日
国保制度改善強化全国大会



那須塩原市

原 修 一

那須塩原市は首都圏から150 kmの栃木県の北部に位置しています。市の面積の半分は、那須火山帯に属した湯量豊富な塩原温泉郷や板室温泉、三斗小屋温泉をはじめ、箒川沿いの四季折々に彩を見せる塩原溪谷や沼ッ原湿原を代表とした観光の名所となる自然豊かな山岳部が占めています。また、人や物が行き交う交通の拠点として発展してきた本市。生活に必要なものは、市街地に一通り揃っているのが大きな魅力です。中でも買い物には便利なまちで、JR黒磯駅、那須塩原駅、西那須野駅の周辺や、国道4号などの幹線道路周辺にはさまざまな商業施設が立ち並び、日々の暮らしを支えています。那須野が原の扇状地に位置する本市は、酪農や農業が盛んな地域で、県内有数の食の宝庫としても知られています。市内に一〇ヶ所以上ある直売所や道の駅には「那須塩原ブランド」をはじめとした農作物や加工品がずらりと並び、新鮮で美味しいものが手軽に購入できる大変恵まれた地域です。2017年には本市が将来向かうべき道し

るべとなる第2次那須塩原市総合計画がスタートしました。この計画に基づき、「市民優先」を基本として「人がつながり 新しい力が湧きあがるまち 那須塩原」の実現に向け、県北の中心都市としてふさわしいまちづくりに取り組んでいます。

さて、本市の国保運営協議会会長を務められている原修一氏は、平成29年1月1日から本協議会の会長として、国保の健全な運営のためにご尽力をいただいております。

原会長は、介護支援専門員の資格を持ち、現在は、特別養護老人ホームの施設長をされております。また、国保運営協議会委員のみならず、本市の介護保険運営協議会、さらには、社会福祉協議会の評議員なども歴任されており、国保運営だけでなく、福祉行政にも積極的に取り組んでいます。

原会長の豊富な知識と御経験を活かし、本年度から始まった新たな国保制度のもとでの国民健康保険運営のために、一層の御活躍をいただきますよう期待しております。

「新たな国保制度の安定を目指して」

この4月に、半世紀ぶりの国保制度の大改革が施行され、はやくも1年が経とうとしております。しかしながら、国保を取り巻く状況は未だに厳しい状況が続いております。今後も、より一層の国保運営の安定化のために尽力してまいります。

会長の一言

私の趣味と健康法 生涯現役と筋肉痛



塩谷町住民課長

和氣 剛

月に一度か二度、筋肉痛と戦う一週間が訪れる。健康に良いかどうかは別にして、私の生活には常にサッカーが傍らにある。

本格的なサッカーとの出会いは高校に進学してからなので早いとは言えないが、日本代表がW杯に出場することが夢ではない時代であった。それでも高校、大学、社会人とサッカーを続けたおかげなのか、様々な出会いや縁は、私の生活を少しだけ豊かで充実したものにしてきていると思う。

人は誰でも、その人生を健康で豊かなものになりたいと考える。その手段は人それぞれであり、その道程もまた様々である。私にとっては、それがサッカーであり、サッカーを通じて「縁」を結んだ友人たちとの日々である。

月に一度か二度の試合に向けて、体を

適度に動かす習慣が長年続いている。試合中の大怪我で数年グラウンドを離れる時期があつて心身に不調を覚えた。酒量は増えて、体重も比例して増えていく日々。ストレスを感じてさらに不健康になつていく悪循環にあせりや憤りを感じた。

そんな折に昔の仲間から、チームに加入しないかと誘いがあつた。怪我をした膝に多少の不安はあつたものの二つ返事でチームに参加した。四十代のチームで試合は月に一試合か二試合、気楽にやっ

ていいよとのことであつた。ところがである、いざ試合になると往年のプライドからか、年寄りの冷や水的なプレーが随所に出て熱い戦いが繰り広げられるではないか。「まずい」と思い、毎日の軽いトレーニングを始めて今日に至っている。

いまではそのチームが五十代のチームとなり、まもなく六十代となるうとしている。熱い戦いは続いてはいるものの、皆分別のある年代、怪我だけには気をつけているようである。「生涯現役」を言葉に仲間とボールを追う、これからも筋肉痛と戦う一週間を楽しんでいけたらいいなと思うこの頃である。





第122回 高根沢町

突撃ルポ

保険者記 みてある

「一歩前へ」高根沢

くらし 高まる たかねざわ

高根沢町は、首都東京からおおよそ100kmの距離にあり、栃木県のほぼ中央に位置しています。地勢は大きく4つに区分され、東側は町の地域振興の核となる「元気あつぷむら」が多くの人で賑わい、「自然の森」の整備が進められています。中央は広大な水田地帯が広がり、その中央部には町の文化、スポーツの総

合施設「町民広場」があります。西側には世界的に有名な建築家である隈研吾氏が手掛けた「宝積寺駅舎」や「ちよつ蔵広場」があり、定期的にイベントが催される人気スポットとなっています。その南には研究開発分野の企業を集積した団地である「情報の森とちぎ」が、さらに西南端には皇室の食料を生産している「御料牧場」や株式会社本田技術研究所などが立地しています。

高根沢町のキャッチフレーズ「くらし 高まる たかねざわ」の中にある「まる」には、お米の粒が集まって、「何かひとつのものを力を合わせてつくりあげる」、そんな思いが込められています。町民・企業・行政など様々な主体が手を取り合い、「活力の実感できる町」を目指しています。食・観光・自然などの資源をより多くの方々に知っていただき、地域の活性化に取り組んでいくと同時に、環境・教育・福祉・防犯・防災など多方面から安心安全な町づくりに取り組み、「住むなら高根沢」と評価される生活者重視の町づくりを目指しています。

今回は自然環境と共生しながら安心して暮らせるまちづくりを目指す高根沢町を訪ね、医療費適正化対策の課題や問題点、税込納率向上や保健事業の

取り組み等についてうかがった内容を紹介します。

「高根沢町健康づくりプロジェクト」を中心とした健康づくり推進

住民課の小山主査に課の取り組みについてうかがいました。小山主査は「医療費抑制対策として、町が一丸となって健康づくりを推進することを目的に『高根沢町健康づくりプロジェクト』を発足させました。各課と町社会福祉協議会の8課1協議会で構成されており、平成29年から3か年を活動期間とする予定です。連携を密とすることで事業の効率化を実現し、新規事業実施の際にも各課の積極的なタイアップが可能となりました。」と話します。



住民課 小山主査

住民課 田島係長



高根沢町の風景



町花の「アヤマ」。根が強いことから町の安定と発展を意味します。



元気あっぱら
温泉施設をはじめ、食事処や散歩可能な森林コースなど充実した施設を持つ食と健康のための複合施設です。

好評！ラジオ体操キャラバン

各課で連携し実際に行った事業については「平成30年度は、『特定健診受診率向上キャンペーン』と題し、全職員に啓発バッジの配布・着用、役場庁舎や関係機関の階段に啓発シールの設置を実施しました。また、県と共催で実施した『ラジオ体操キャラバン in 高根沢』は68名の参加があり、非常に好評でした。」と健康づくり推進の取り組みについて話します。

オリジナル体操作成中！

その他にも、オリジナルの健康体操やウォーキングコース作成などの事業が進行中とのことで、町民への更なる健康づくり促進が期待されます。



啓発バッジ・啓発シール

「重複・頻回受診者及び重複服薬者訪問指導支援モデル事業」への参加

田島係長にその他の医療費適正化に向けた取り組みについてうかがうと「高根

沢町では、県が国保連合会へ委託し実施している『重複・頻回受診者及び重複服薬者訪問指導モデル事業』に参加し、対象者の健康状態の改善に努めています。まずは適切な薬を飲んでいるのか、お薬手帳を正しく使用しているのか、本人はどのように感じているのかなどをお聞きし、意識付けを行います。将来的に重複服薬が減っていくといった、長い視点で考えなければならぬ問題だと思えます。」と力強く話します。

第三者行為被害届の提出を励行し取りこぼしを防ぐ

続いて第三者求償について小山主査は「取りこぼしなく第三者行為被害届が提出されるように、確認や啓発に力を入れています。高額療養費や限度額認定証の申請があった際には、交通事故等ではないかの口頭確認を行っています。また制度について理解してもらえよう、チラシやパンフレットの配布やホームページでの広報を行っており、少しずつ浸透してきたのではないかと思います。」と制度周知の手応えを感じている様子で話します。

課題は制度に対する理解

また「被保険者が制度を理解していないことにより、いつの間にか示談としてしまい求償不可能となったケースがありました。このようなケースを減らすため

にも制度に関する更なる周知を進めていきます。また、第三者直接請求の拡大に向けた、専門性の高い分野への対応も今後の課題として挙げられます。」と抱える課題と対策について話します。

給与調査と給与差押予告書を同日に送付し収納率向上を目指す

続いて収納率向上の取り組みについて税務課の正田主任主事にうかがいました。「今年度は給与調査・差押を重点的に進めており、新たな試みとして、給与調査と給与差押予告書を同日発送としました。会社と滞納者へ送ることで、滞納者には会社と役場の2か所から圧力がかかります。危機感をおおきく、自主納付に繋がるのではないかと期待しています。」と話します。



税務課 正田主任主事

県税事務所との連携

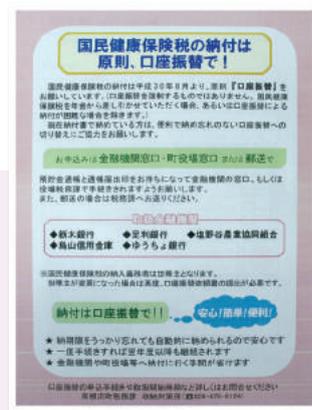
その他の取り組みについて「現在、県税事務所と町県民税の徴収に関してのみ連携を組んでいます。他の町税も併せて考えてもらえるようにお願いしました。交渉の際に、町県民税

を完納した後にも、払わなくてはいいない税金(滞納)があるということ伝えてもらうようにしています。町県民税だけではなく町税全体を見据えた計画を立てることにより、国保税の納付に繋がっています。」と正田主任主事は収納率向上へ向けた取り組みについて続けます。

連携して臨む口座振替の促進

続いて口座振替の促進についてうかがうと「高根沢町の口座振替率は27・96%で県内最下位ですが、収納率では91・55%で県内16位であり、普通納付でも一定の収納率が保たれている結果となっています。しかし高齢化が進み、納付を忘れてしまうケースや、交通の便がなく納付困難となってしまうケースが想定されることから、口座振替促進に早期に着手すべきと判断しました。平成29年度からは、町のイベント等において口座振替促進のポスターの掲示やチラシの配布などを行いました。また、30年8月からは国保税の口座振替義務化を進めています。結果9月実績では前年比1・6倍の申込数となっており、一定の手応えを感じています。」と話します。

また、他課を訪れた町民の方に、口座振替に関する簡単な説明をもらえるよう連携をとっているとのこと、収納率向上に向けて、町全体として臨むという姿勢を感じました。



口座振替の促進

福祉部門との連携し町民の生活を守る

滞納整理については「ただ厳しく滞納整理を行うのではなく、滞納者の生活状況を把握し、余裕のある暮らしへと導くことが重要だと考えています。そのために収支の見直しや、確定申告内容の確認などを行い、有益なものがないかを検討、提案し、自主納付へとつなげていきます。検討の結果、暮らすことで精いっぱいである判断されれば、健康福祉課と連携し生活保護へとつなげていきます。今後、地域福祉計画を始め、滞納整理が福祉の一端を担えるよう他課との連携を進めてまいります。」と町民の視点に立った滞納整理について話します。

来庁納付で滞納者の状況をいち早く把握

また「滞納者の状況を把握するために、来庁納付は有効な手段だと考えます。手間や時間はかかりますが、その人の実態をいち早く把握することが、滞納を解消する近道なのではないかと思えます。」と田

島係長は話します。

住民の健康づくりを目指し運動教室を実施

続いて高根沢町の保健事業について、健康福祉課の斎藤係長にうかがいました。住民の健康づくり支援の取り組みについては「運動習慣づくりが重要となるので、ここ数年は『エアロビクス教室』、ストレッチや筋トレを行う『すっきりスリム教室』を月に1回実施しています。当初は『すっきりスリム教室』だけの実施でしたが、参加者が増えたことや若い世代の参加も期待することから『エアロビクス教室』をはじめました。」と話します。「『エアロビクス教室』も『すっきりスリム教室』も20名以上の参加があるよう、町民の意識の高さがうかがえます。」

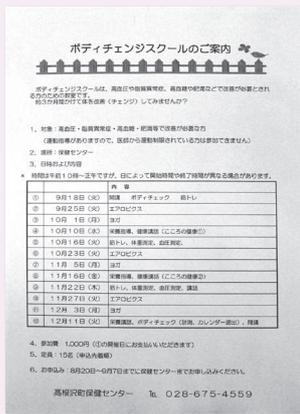


健康福祉課 斎藤係長

ボディチェンジスクールで生活習慣病対策

また生活習慣病改善の取り組みについてうかがうと「今年度からボディチェンジスクールをはじめました。3か月かけて病態改善や肥満解消を目指す教室で、食事記録に基づく栄養指導や運

動指導を行っています。初回、最終参加時にボディチェック（血圧測定等16項目）を行い『ボディスコア』を作成し、数値の変化の評価を行っています。前期の参加者は15名でしたが、最終日には、ほぼ全員に効果が確認できました。今年度は奈良県立医科大学教授の協力のもと『ボディスコア』をだしており、その結果をもって効果があったと証明されています。」と今年度よりはじまった事業の手応えを話します。



ポディチェンジスクールのお知らせ

実技や体験を通し効果的な保健指導を

ポディチェンジスクールについて詳しくうかがうと「健康講話や栄養指導に加えてエアロビクスやヨガなどの実技も行うことにより参加者の健康づくりを支援しています。また栄養指導として、1食分の食事を実際に試食してもらい、普段の食事バランスの偏りなどについて知っていたことも行っています。参加者からは『普段こんなに野菜を食べていない』『タンパク質はこんなに少しなのか』など驚きの声を聞きます。」と話します。

食べる順番についての指導なども行っているようで、参加者への細やかな支援が行われていると感じました。

『とくナビAI』を活用し特定健診受診率向上を図る

特定健診受診率アップに向けた取り組みについて小山主査は「受診率向上に向けて各種勧奨の取り組みを行っている中でも、昨年度から『とくナビAI』による受診勧奨を行っています。平成29年度は前年比で受診率が2.1%向上しており、受診率向上に一定の効果があると実感しています。また併せて特定保健指導実施率も2.7%向上しています。」と話します。

ホームページから簡単に健診の申し込み

その他の受診率向上の取り組みについては「昨年からのホームページに健診申し込みの専用フォームを設置しました。初年度は100件の申し込みがあり、特に若い世代からの申し込みが増えています。郵送が面倒だという方や、電話に抵抗がある方などを中心に利用者が増えているのではと考えており、受診率の向上につながることを期待しています。」と話します。

また、健診日には『女性の日』『男性の日』を設けており、好評とのこと、更なる受診率向上が期待されています。

特定健診受診勧奨への積極的な啓発を行う

被保険者への啓発については「前述の『高根沢町健康づくりプロジェクト』において、受診勧奨を行える機会について他課などと情報交換をしたり、各種イベントの際にチラシを配布するなど積極的な啓発活動を行っています。平成30年度は町グラウンドゴルフ大会や町ベタンク交流大会に出向き勧奨チラシを配布しました。」と受診勧奨へ向けた積極的な取り組みについて話します。



ベタンク交流大会の様子

課題は効果的な受診勧奨

今後の課題についてうかがうと「運動指導や保健指導の参加者が固定化しつつ、新規参加者が少ないことが課題です。ま

た勧奨の成果もあり徐々に受診率は向上していますが、国が掲げる基準にはまだまだ遠い状況となっています。未受診となつている層の分析を行いつつ、効果的かつ効果的な受診勧奨を推進していきたいです。」と抱える課題と対策について話します。

各課との連携を密とし、様々な取り組みを前向きに行う高根沢町。「一歩前へ」を宣言業に新規事業へ積極的にチャレンジするとともに、町民の立場に立ち、よりよい町づくりを目指しているのだと改めて感じる取材となりました。

◎高根沢町の概況

		平成27年度	平成28年度	平成29年度
総人口(人)		29,777	29,714	29,667
総世帯数(世帯)		11,813	11,977	12,169
国保被保者	加入世帯数(世帯)	3,824	3,712	3,674
	被保険者数(人)	6,924	6,606	6,313
	被保険者加入率(%)	23.3	22.2	21.3
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	99,484	107,615	119,548
	収納率(%)	89.6	91.0	91.4
一人当たりの療養諸費費用額(円)		223,638	245,459	247,886
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	34.2	33.8	35.9
	特定保健指導実施率(%)	53.6	53.2	55.9

持続可能な社会保障制度の構築に向けて

「国保改革の残された課題と将来展望」

③ヘルスリテラシーの向上「全4回」

東海大学健康学部准教授 古城隆雄

1 はじめに

第2回では、現在実施されている医療費適正化政策の内容について説明したが、今回はそこで課題にあげた、ヘルスリテラシーの向上を取り上げる。

被保険者のヘルスリテラシー（医療や健康に関する適切な情報を入手し、活用する能力）は、一人ひとりの予防活動、医療機関や治療方法の選択に役立つだけでなく、重症患者の迅速な受診や医療費の負担軽減など、患者全体の受診行動の適正化や、医療提供体制や保険財政の持続可能性の向上につながる。本稿では、基本的な医療保険制度の理解に加え、受診前と受診時に求められるヘルスリテラシーについて考えたい。

2 ヘルスリテラシーの向上

①医療保険制度の基本的な理解

私たちは、年間一人あたり平均約33万円の医療費（H28年度）を使う。75歳未満では約80%の被保険者が、75歳以上では約95%が、年1回以上入院外医療（外来＋在宅医療）を利用している。にもかかわらず、公的医療保険は加入するといふ意識が少ないためか、保険制度の理解が乏しいように思う。

各国保では、保険制度の理解を深めるために冊子を作成、配布しており、栃木県を例にとれば、「わたしたちの国民健康保険」という冊子を作成している。内容は、保険料の支払い、給付内容、給付が制限される場合、自己負担、医療費が高額になった場合への対応、医療費の適切な使い方、適切な受診方法などであり、イラストを用いてわかりやすい言葉で説明されている。しかし、重複受診やコンビニ受診、ポリファーマシーが問題と

なっていることを考えると、国民健康保険の理解には改善の余地があるように思う。おそらく自治体によって、被保険者の理解状況に違いがあるため、広報の在り方を保険者間で検討する必要がある。

②受診前の行動について（救急時）

受診前の行動は、救急時と急性期・慢性期では異なるため、区別して議論する。まず、救急時の中でも、交通事故や心肺停止などの緊急事態では、周囲に助けを求めて、救急車を手配する者と傷病者を手当てする者に分かれて対応することが大切だ。119番は知っていても、いざ必要な時に冷静に電話して必要な情報を伝えることは難しく、同時にAEDの利用や圧迫止血などの手当を一人だけで迅速に行うことは難しい。現場にいる周囲の者の救急対応能力が、その後の救命

率や社会的復帰率に直結することから、多くの被保険者が救急対応能力を身につけるために救命講習会を受講することが必要だ。

緊急時ではない、夜間や休日の救急受診であれば、都道府県等が作成している救急受診ガイドを参照することや、事前の電話相談を利用することが大切だろう。小児であれば、子ども電話相談#8000が全都道府県に設置されている。大人であれば、電話相談#7119が一部の都道府県で始まっている（都道府県により番号や対応時間が異なる）。電話相談が設置されていなくても、夜間・休日対応の医療機関は、事前の電話相談に対応している。事前に電話相談することには、本人や家族の心理的不安の解消だけでなく、重症者の迅速な受診、医師や看護師の負担軽減、医療費の負担軽減など、さまざまな利点がある。

③受診前の行動について（急性期、慢性期）

急性期や慢性期の受診時であれば、医療機関の種類と役割を理解して受診することが大切だ。医療機関には一次〜三次

医療機関まであり、基本的には一次医療機関（診療所）に受診し、必要に応じて二次・三次の病院に紹介されて受診することが求められている。そのことを理解した上で、各都道府県が設置している医療機能情報提供サイトを用いて、自覚症状や希望する診療科、受診日時にあった医療機関を検索することが大切だ。

利用者の91%が役立つとしているが、サイトの認知度は11%と低いことが課題である（厚生労働省2018a）。また、都道府県ごとにサイトを設置しているため、使い勝手や内容に大きく違いがあり、県境に住む住民にとっては利用しづらいという課題もある。しかし、全ての保険医療機関が標準化された情報を定期的に届け出ているため、情報の信頼性は高い。都道府県によっては、医療機関の情報だけでなく、感染症や食中毒の知識、小児の救急受診のガイドブック、在宅医療に関する情報、都道府県の医療計画の案内など、様々な情報提供もなされている。被保険者に対する積極的な周知が必要であろう。

④受診時（診察の受け方）

診療は、一般的に問診→診察→検査→

診断→治療という流れで進んでいく。大切なのは、患者が正確な情報提供をしなれば、適切な診断には至らないことを知ってもらうことである。私達は、医師が診察や検査をすれば診断がつくと思いがちだが、実際には患者から正確な情報提供（主訴や自覚症状、現病歴、既往歴、家族歴、生活習慣など）がなければ、適切な診断や治療法の選択には至らない。

近年、EBM（根拠に基づく医療）の重要性が知られてきた。誤解があるかもしれないが、EBMとは科学的根拠のある治療法を推奨することだけでなく、患者の価値観や利用できる資源、医療者の臨床経験を総合的に勘案し、患者にとっての最善の医療を提供することである。そのため、医学部の実技試験では、正確な診断のためだけでなく、患者にとっての最善の医療を考えるためにも、問診で多くの情報を聞き出しているかが評価されている。

したがって、患者側も、症状の開始時期や内容、気になること、現病歴や既往歴、生活習慣、治療意向について、適切かつ正確に情報を伝えることが大切である。その際、お薬手帳を持参すると、そ

れまでの治療経過や服薬歴がわかるので、ぜひお薬手帳の活用を勧めたい。

3 おわりに

今回は、国保の被保険者に求められるヘルスリテラシーを取り上げた。紙幅の制約上、ヘルスリテラシーの詳しい定義や内容には触れられなかったが、それらについては市民向けのサイト「ヘルスリテラシー、健康を決める力」や福田・江口（2016）『ヘルスリテラシー…健康教育の新しいキーワード』を参照していただきたい。

また、今回は説明できなかった重要なテーマについても、ぜひ考えていただきたい。例えば、健診・検診の違いと有用性や限界、健康情報や治療法に関する「信頼性の高い情報の探し方」、受診後に問題が生じたときに利用できる制度（医薬品副作用被害救済制度、医療安全支援センター等）などである。厚生労働省の「第3回上手な医療のかかり方を広めるための懇談会」の資料には、各地の取り組み事例が紹介されているので、それらも参考になるだろう。

参考文献

- ・厚生労働省（2018a）「資料3 医療のかかり方に関する現状について」第1回上手な医療のかかり方を広めるための懇談会
- ・厚生労働省（2018b）「参考資料1 医療のかかり方に関する周知の取組」第3回上手な医療のかかり方を広めるための懇談会
- ・中山和弘「ヘルスリテラシー、健康を決める力」(<http://www.healthliteracy.jp/>)
- ・福田洋、江口泰正編著（2016）『ヘルスリテラシー…健康教育の新しいキーワード』大修館書店

プロフィール

古城 隆雄

東海大学健康学部 准教授

博士（政策・メディア）、専門は地域医療政策。

現在、東海大学健康学部 准教授。

主な著書に、印南一路・堀真奈美・古城隆雄『生命と自由を守る医療政策』（東洋経済新報社2011年）、古城隆雄・

印南一路「第4部 求められる医療費適正化策」印南一路編『再考・医療費適正化』（有斐閣2016年）がある。



第3回

プロスポーツ選手から健康を学ぶ

栃木県内で活躍中のプロスポーツ選手から健康について学ぶべく、始めました企画です。今回は、リンク栃木ブレックスでキャプテンを務めます田臥勇太選手にお話をうかがってまいりました。



No.0 PG
田臥勇太 YUTA TABUSE

○出身地：神奈川県
○生年月日：1980年10月5日 ○身長/体重：173/76
○出身校：プリガムヤング大学ハイウェイ校

——早速ですが、食事の面で普段から気を付けていることはありますか？

バランスよくしっかりと食べることを心掛けています。朝昼晩とできるだけ食べるようにしていますし、夜遅くには食べないように気を付けています。

——控えている食べ物はありませんか？

お菓子類や揚げ物など、カロリーが高いものは食べないようにしています。いわゆるインスタントやジャンクフードと

呼ばれるような食べ物も食べないようにしていますね。

——食事をコントロールする秘訣はありますか？

無理をしすぎないことだと思います。無理をすると続かなくなってしまいますので、本人がコントロールしやすい範囲で行うとよいのではないのでしょうか。

——田臥選手も普段からこのように実践しているのですか？

そうですね。普段は揚げ物を控えていますが、どうしても食べたくなったとき

は、シェアしてもらい少しだけ食べたりします。無理のない範囲で続けていますが、自然と食事のコントロールはうまくいっています。僕は食べることが好きなのですが、たまに食べるととてもおいしく感じますね。

——なるほど。自分のできる範囲でコントロールして、続けることが大切なのですね。他に体のケアについて気を付けていることはありますか？

疲労を残さないようにすることが重要

だと思います。シーズンは長いですが、いかに健康な体で試合に臨めるかが、選手にとって大事なことです。練習したら休むというのを習慣つけて、疲労を次の日へ残さないよう気を付けています。

——疲労を残さないために習慣にしていることはありますか？

湯船に浸かってから睡眠することです。日本にいるときは自宅でも遠征先でも必ず湯船に浸かってから寝るようにしています。海外でお風呂がない時でも、ジャグジーがあるジムなどに行って湯船に浸

かります。きちんと温まり、血行をよくすると、よく眠れますし疲労も取れます。

——バスケットボールの試合は連戦となることが多いですが、気を付けていることはありますか？

しっかり食べ、早く寝ることです。簡単なことのようにですが実は、とても重要なことであり難しくもあります。簡単なことをいかにして続けていくかが大切だと思います。

——ストレス解消の方法はありますか？

バスケのストレスはバスケによって解消されます。また、僕は食べるのが好きなのですが、摂りすぎない範囲で好きな食べ物やデザートを食べる



こともストレス解消法の一つです。毎年海外に行くのですが、周りの環境を変えるというのもストレス解消になっていると思います。

——おすすめの健康法はありますか？

自分に合ったまくらを使い続けています。ずっと同じものではありませんが、プロになってからは、自分に合ったまくらを使うように心掛けています。試合の遠征の時はもちろんですが、オフシーズンの時にも、マイまくらを持っていくようにしています。そのおかげもあって、移動先で眠れないようなことはあまりありませんね。

——ありがとうございます。大変勉強になりました。それでは最後に、読者に向けて一言おねがいします。

健康であることは本当に大切なことだと思います。健康に良いことであれば、小さなことでも続けていって欲しいです。無理をすると続きませんので、まずは日々の中でのなにか楽しみを見つけてみてください。『楽しみ』と『我慢』のバランスを上手にとると、無理なく続けることができるのではないのでしょうか。楽しみながら自分のスタイルを見つけて、毎日健康に過ごしていただきたいなと思います。

シーズン優勝を目指してチーム全員で戦っています。ファンの皆さんと一緒に優勝できるように引き続き応援よろしくお願いします！

以上リンク栃木ブレイクスの田臥勇太選手へのインタビューでした。心構えや実践している健康法まで詳しく教えていただき、大変勉強となった取材となりました。取材の中で『自分のスタイルを見つけてほしい』と田臥選手はおっしゃっていました。読者の皆さんも、無理のない自分に合ったスタイルを見つけ、楽しみながら健康な体づくりを目指していただければと思います。



保健師 活動報告

まちなか保健室・ほっとステーションもおか 住民主体の健康づくりと地域活性化を目指して

真岡市 健康増進課 成人健康係

■真岡市の概要

真岡市は、栃木県の南東部に位置し、東に連なる八溝山地、西に流れる鬼怒川を抱える自然環境豊かな都市です。古くから「真岡木綿」の特産地としてその名が知られていましたが、近年では大規模な工業地帯を有するハイテク都市としての発展を続けるほか、「いちご日本一のまち」としてPRを行っており、メディア等にも取り上げられています。

■まちなか保健室の背景

高齢化の進行や生活習慣の変化により、脳卒中や心臓病、がんなどの生活習慣病が増加し、これらの生活習慣病にかかる医療費や介護等の社会的、経済的負担の増大が進んでいます。

さらに、高齢者世帯や高齢者一人暮らしの増加により、社会的孤立に伴う心身の健康課題の増加が予測されるほか、乳幼児をもつ家庭の核家族化が進行し、子育ての孤立化による課題も増大しています。

いずれの課題も、地域コミュニティの

脆弱化が一つの要因と考えられることから、市民一人一人が主体的に社会参加し、互いに支えあい、地域や人とつながりを強めることが重要になります。そこで、地域や社会における支えあいを促進するために、地域住民との協働による健康づくりの取組として『まちなか保健室・ほっとステーションもおか』が始められました。

■まちなか保健室の持つ役割

まちなか保健室は、市街地の空き店舗を活用した「交流の場」「憩いの場」として、市民が気軽に立ち寄り、安心して交流ができる場として、地域コミュニティの維持・向上が図れるような役割を担っています。

また、医療機関や自治体を退職した看護師や保健師などの専門職を健康相談員として配置し、健康度測定や健康相談を定期的に行い、市民の健康増進と健康意識の向上を図っています。

平成26年10月に、真岡駅東口に「駅前

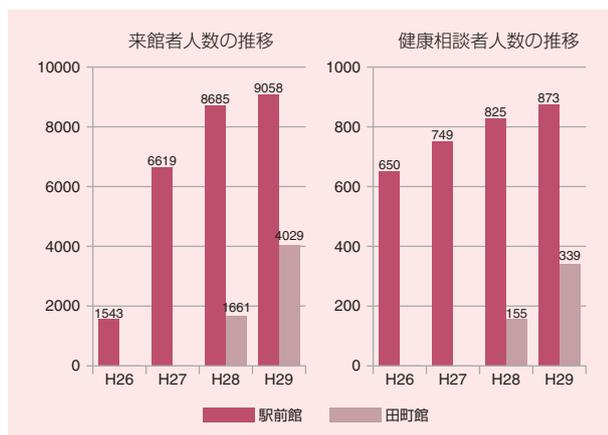
館」が、平成28年11月には周囲に観光スポットも多い「田町館」が開館し、街あそびの憩いの場所にもなっています。



まちなか保健室 駅前館 (H26.10月開所)



まちなか保健室 田町館 (H28.11月開所)



■地域住民も、大きな力に

まちなか保健室の管理業務は、施設が所在する行政区（自治会）に委託しています。

主な業務は、施設の維持管理（清掃、鍵の開閉）、来館者への対応（名簿記入、お茶のサービスなど）です。当番表を作成し、開館中は必ず1名の当番が待機して対応できるよう準備しています。

地域の役員やボランティアなど多くの人の協力があり、当番をする人自身も「役割を担いたい」「来館者と話すのが元気になる」など、良い影響を受けているようです。



来館者をおもてなし

■身近な場所で健康相談

まちなか保健室では、健康チェック（血圧測定、血管年齢測定、体組成計、握力計）がいつでも自由に行えます。毎月5のつく日を『健康チェックの日』としてPRし、定期的な計測による健康意識の高揚を図っています。

健康相談員は、駅前館では毎日午前10時から午後3時まで、田町館では月曜日を除く午前10時から午後1時までであり、来所や電話での相談に対応しています。病気や健康の相談だけでなく、こころの健康や介護問題など、多岐にわたる相談を受けています。

また、複雑な背景のある利用者や、行政の介入を要する課題を抱える利用者などは、健康相談員からの報告を受け、適宜関係機関へつなぐ役割を担っています。



健康チェック（血圧、血管年齢）



健康チェック（体脂肪、握力）

■世代間交流の場にも

まちなか保健室の利用者は、高齢者が中心ですが、乳幼児の保護者向けの講座を開催したり、赤ちゃんの駅として指定を受けたり、健康相談員に助産師が加わったりして、子育て世代の親子が利用する機会も多くなりました。世代を超えて、利用者同士の交流をする機会となり、ほほえましい光景が見られます。



世代間交流

■健康情報の発信地、活動の場として

まちなか保健室では、毎月1回健康講座を開催しています。保健師や栄養士、歯科衛生士、運動指導士などの専門職が、健康づくりや生活習慣改善のための情報を発信しています。

また、栃木県栄養士会県東支部による



まちなか保健室から発展した、ラジオ体操会



健康講話（栄養士によるバランス食講座）



健康講座（赤ちゃんからのむし歯予防講座）

栄養講座を毎月1回実施し、地域の専門職組織と協働した活動を展開しています。施設内には、生活習慣や疾患などに関するリーフレットなどを設置し、自由に手取り活用することもできます。まちなか保健室利用者や地域役員などが中心となり、毎朝開館時間に合わせて『ラジオ体操』を実施しています。まちなか保健室ができたことで、地域が一丸となり健康づくりに取り組み、今では毎朝多くの方が参加するようになりました。

まちなか保健室

まちなか保健室利用者へ起きた変化

（アンケート調査より）

- 地元自治会の人達の交流が増えた
- 地元自治会の1人暮らし等の人の外出機会が増えた（各館で、毎朝ラジオ体操実施）
- 認知症の夫婦・がん闘病による将来の不安を聞いてもらい気持ちが楽になった（悩み事を相談した事で安心感が得られた）
- 精神不安定の人や家庭で居場所の無い人の外出の場となっている（癒しの場）
- 薬剤や検査結果を気軽に聞けて安心した など

どんな人が利用しているか・・・

- ①健康チェックのため（血圧管理）
- ②検査データの意味を知りたい人
- ③介護（がん闘病・認知症介護）の相談のため
- ④精神不安定で悩んでいる人
- ⑤家庭に居場所がない人
- ⑥1人暮らしで誰かと話をしたい人
- ⑦赤ちゃんの発育が不安なお母さん、おむつ替え
- ⑧地域高校生の地域貢献の活動場所として利用
- ⑨市内観光に訪れた人
- ⑩栄養士会の活動場所として利用（定期的な栄養相談）

必要時、関係機関と連携し支援

■誰もが「ほっと」できる場所
気軽に立ち寄って一息入れたり、自分の健康を振り返ることで、明日はもっと元気になれる。ことができるよう、まちなか保健室は日々たくさんの人を迎えています。

まちなか保健室が、市民の健康づくりや生きがいづくりの場となるよう、ほっとできる空間を提供し続けていきたいと思っています。

保険者 だより

糖尿病予防教室

【栃木市】

栃木市では、糖尿病重症化予防を目的として、平成29年度から「糖尿病予防教室～入門編～」を実施しています。この教室では、講話や実技を通して、糖尿病の具体的な知識や予防法を学び、生活習慣を見直す内容となっています。なお、平成30年度からは行動変容の定着を目的に「糖尿病予防教室～応用編～」も実施しています。



自己紹介、講話



調理実習のメニュー



運動の様子



歯周病の講話



チャレンジシートで体重管理



栃木市マスコットキャラクター
とち介

おいでよ、開運のまち

かとうしおん つるた
加藤紫音・鶴田めぐみ

小山市市民生活部
 国保年金課 国民健康保険係 主事

国保経験年数

1年9カ月



【私の街自慢】

【鶴田】小山市の自慢としては、スポーツ界で活躍する選手がたくさんいることですね！

【加藤】そうですね！リオデジャネイロオリンピックでは、水泳の萩野選手が金メダルを獲得しました。2020年の東京オリンピックでもぜひメダルを小山に持ち帰ってきてもらいたいですね。

【趣味・特技】

【鶴田】小山市は、かの有名な徳川家康が小山評定を行ったことから、「開運のまち」といわれています。私は歴史が好きなので、小山市は歴史にふれる機会がたくさんあり良いですね。

【健康法・ストレス解消法】

【加藤】職場内では、気軽に相談ができる先輩方ばかりなので、とても心強いです。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

【鶴田】《市民ファースト》が第一ですので、常に臨機応変な対応を心がけています。

【加藤】市民からの信頼感が大切ですね。

【最近気になること】

【鶴田】来年の元号は何になるのかが、今一番気になりますね。

【加藤】そうですね。何になるのかとても楽しみです！

「日本で最も美しい村」に加盟しています！

いしだちあき
石田千麻紀

那珂川町住民課
 保険年金係 主事

国保経験年数

2年9カ月

【私の街自慢】

那珂川町は、小砂地区の「小砂焼きと菊炭」と「里山の芸術の森」の地域資源などが評価され、県内で唯一「日本で最も美しい村」連合に加盟しました。その他、3つの美術館や温泉、温泉を利用して養殖している温泉とらふぐ、バイオマスボイラーの余熱を活用して栽培したマンゴーなど、他の市町にはないようなものがたくさんあります。ぜひ、那珂川町へ来てみてくださいね！

【趣味・特技】

音楽鑑賞

【健康法・ストレス解消法】

健康のため、ベジファーストを心がけています。ストレス解消法は、たくさん寝ることです。嫌なことがあった時は、寝て忘れるようにしています（笑）

【国保事務を担当しての感想・意見など】

今年で3年目になりましたが、毎日勉強の日々を送っています。制度等の説明は被保険者の方がわかりやすいように心がけていますが、いろんな状況の方が窓口にいられるので、個々に対応する大変さを感じています。被保険者の方が安心して過ごせるよう、関係課とも連携し、サポートしていける体制を目指したいです。

【最近気になること】

秋に友人と旅行へ行く予定を立てています。とても楽しみにしているのですが、旅行では毎回食べてばかりになってしまうので、今回は綿密に計画を立てようと思います…。





レポート

REPORT



10月17日(水)

国保事業の健全な運営を目指し、研修会を開催

平成30年度国民健康保険運営協議会委員研修会

〔於〕宇都宮市東市民活動センター ホール

研修会は、本会と栃木県国民健康保険運営協議会会長（会長・中山富夫足利市協議会議員）との共催で、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、宇都宮市内で開催。国民健康保険運営協議会委員及び関係職員等156人が参加した。

より一層の保険者支援の充実を

初めに、主催者挨拶として広瀬寿雄理事長（下野市長）（代読＝檜山英二常務理事）は、4月よりスタートした新国保制度の保険者努力支援制度にふれ、「本会の取り組みのひとつひとつが、保険者努力の評価へと直接結びつくものと考えており、より一層、保険者支援を充実させていく」と述べた。

保険者業務を支える

続いて中山富夫会長は、医療費増加の要因についてふれ、「29年度の概算医療費が前年比2・3%増の42・2兆円なり過去最高となった。国保の財政に関して

は、医療費の増加に対応できる安定運営とするためにも、保険税収入の確保が益々重要となる」と述べ、「運営協議会としても保険者業務を支えていくとともに、関係機関と連携を密とし国保の健全な運営に取り組んでいく」とした。

保険者努力支援制度については全国平均を上回る結果に

来賓あいさつには、栃木県保健福祉部国保医療課参事兼課長亀田隆夫氏が登壇。保険者努力支援制度についてふれ、「都道府県分については190点満点中120点、市町村分については790点満点中431点となっておりいずれも全国平均を上回る結果となった。県内市町村別の状況では、最大で570点、最小で289点と、約2倍の開きが生じている」と述べ、特に評価の低かった保険税の収納率、特定健診等の実施についての改善が課題とした。

また、新制度の本県独自の保険者努力支援制度については、「各市町においては制度を活用し、被保険者の健康づくり

や財政運営の健全化に取り組んでいただきたい」と述べた。

保険税の収納率については「県全体で90・15%（前年比0・65%増）と大きく



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

(敬称略)

	保険者名	職名	氏名
1	小山市	国民健康保険運営協議会委員	塚原 俊夫
2	大田原市	国民健康保険運営協議会委員	木村 光一
3	上三川町	国民健康保険運営協議会委員	伊澤 訓典
4	塩谷町	国民健康保険運営協議会委員	斎藤 弘子
5	塩谷町	国民健康保険運営協議会委員	見形 孝祐
6	那須町	元国民健康保険運営協議会委員	川崎 庚生

改善され、中でも県内12市町では1・0ポイント以上の改善がなされた。国の保険者努力制度でも1・0ポイント以上の改善を評価の基準としている」と述べ、今後は徴収アドバイザーなどを活用し、更なる収納率の改善に取り組んでいきたいとした。

続いて、栃木県国民健康保険団体連合会理事長感謝状贈呈式を執り行った。国保の事業運営において長年にわたり尽力された方を表彰するもので、6名の国民健康保険運営協議会委員が受賞し、本会理事長より感謝状が贈呈された。(受賞者は次のとおり)

社会保障制度の行方を展望

講演1は、福祉ジャーナリストで元NHKエグゼクティブアナウンサーの町永俊雄氏が「社会保障と福祉の力」と題し講演。

国民健康保険が支えている今の社会を、どのように変えていかなくてはならないのか、どのような社会を作らなければならないのかという視点から持論を展開。高齢者、若者など様々な立場に寄り添った講演は、今後の社会保障制度の課題や改善策に対する多面的な認識が深まる内容となった。

カラダほぐしで健康維持

講演2では、健康教育コンサルタントで、健康運動指導士・アロマセラピストの堀内美佐子氏が、「健やかな心身で活躍する秘訣——実践！カラダほぐし&ココロほぐし」と題し、簡単な運動を参加者と実技しながら、健康なカラダやココロを維持することの重要性を説き、参加者からは好評を得ていた。

社会保障制度の今後の行方や、健康づくりの重要性を学び、実りある研修会となった。

講演2 講師プロフィール



堀内美佐子氏

健康教育コンサルタント
健康運動指導士・アロマセラピスト

多くの職場体験と豊富な指導歴を基に、独自の健康理論とエクササイズを構築。健康教育コンサルタントとして『心と体の健康づくり』を目指し、実技指導・応援・研修と幅広く活躍中。



講演1 講師プロフィール



町永俊雄氏

福祉ジャーナリスト
元NHKエグゼクティブアナウンサー

早稲田大学政経学部卒業後NHKに入局。「福祉ネットワーク」のキャスターとして、障害、うつ、認知症、医療など現代が抱える福祉のテーマに取り組む。現在は福祉ジャーナリストとして、高齢社会や地域福祉をめぐり、各地でシンポジウムや講演を行う。



平成30年度第三者行為損害賠償
求償事務研修会

第三者行為損害賠償求償事務の
現状と課題を学ぶ

9月28日(金)、本会9階901会議室において「平成30年度第三者行為損害賠償求償事務研修会」を開催し、栃木県及び市町等担当者50名が受講した。

午前の部では厚生労働省保険局国民健康保険課課長補佐島添悟亨氏から「第三者行為損害賠償求償事務の現状と課題および取組強化について」と題し講演があった。第三者行為求償事務の法理や現状と課題、取組強化などについて触れ、「求償担当者一人に任せきりにせず、組織で動くことが重要」と説明があった。午後の部では、事前に集約した意見を



基に、医療5グループ、介護2グループに分かれ意見交換が行われた。「レセプトデータ特記事項の記載について」や「損保会社の対応について」など様々な視点での意見交換が行われた。

受講者アンケートでは「島添課長補佐の説明はわかりやすく、求償の重要性を再認識した」「具体例があり、わかりやすかった」「他市町の取組状況等が知ることができ非常に参考になった」などの意見が多く見られ、現状や課題を学ぶことができた実りある研修となった。



平成30年度国民健康保険料(税)
収納率向上支援研修会

収納対策と取組について学ぶ

10月16日(火)、本会9階901会議室において「平成30年度国民健康保険料(税) 収納率向上支援研修会」を開催し、栃木県及び市町担当者36名が受講した。



まず埼玉県東松山市総務部収税課長の伊東公美氏から「東松山市の収納対策と取組について」と称し事例発表が行われた。現年度課税分、滞納繰越分の対策や、ワンストップ納税相談による生活再建型滞納整理の実践などについて、東松山市での事例を交えながら説明がなされた。次に、特定非営利活動法人ローカルガ

バメント・ネットワーク理事長の堀博晴氏を講師に迎え、「国保制度を崩壊させないために「新たな挑戦」と題し講演がなされた。カラフルな差押予告等送付用封筒や窓口でのタイヤロックディスプレイなど、実際にあった他県自治体の事例を交えつつ講演が進んでいった。

受講者アンケートには「徴収率の高い他県の状況を聞くことができて勉強になった」「取り組めることから少しずつ真似をして、徴収率を上げられるように参考にしていきたい」などの意見が見られ、徴収実務を行っていくうえでの知識や手法を学ぶことができ、他自治体の状況を共有することができた有意義な研修となった。



まちのヘルシーグルメを見つけた!

第4回で紹介するヘルシーグルメは「ご当地ちゃんぽん」として知名度が上がっている「高根沢ちゃんぽん」。

町内に高根沢町ちゃんぽんを味わえるお店はいくつかありますが、今回はその中でも「元気あっぷむら」を訪れ、ヘルシーなラーメンを味わってまいりました。

大人気! 高根沢ちゃんぽん

高根沢ちゃんぽんは、本館2階の大広間で味わうことができます。大広間に到着すると、既にお客様が高根沢ちゃんぽんを食べおり、人気の高さが伺えました。筆者も早速注文しようとメニューを見ると、高根沢ちゃんぽん(白)と高根沢ちゃんぽん(緑)の文字が。どちらにしようか迷いましたが、緑色のスープが特徴の高根沢ちゃんぽん(緑)を頼みました。

緑色スープのヘルシーラーメン

小松菜ペーストと豆乳がベースの緑色のスープに、たくさんの野菜が印象的でした。豆乳がベースとなっているので、非常にまろやかで、食べやすく、リピーターが多いこともうなずけました。ちなみに高根沢ちゃんぽん(白)は冬季限定となっ

ており、クリームチーズと牛乳、豆乳がベースの白いスープが特徴で、こちらも非常に人気があるそうです。

店員の方にお話しをうかがうと「人気の高根沢ちゃんぽんは数量限定となっています。スープがなくなり次第終了なので、売り切れとなってしまうこともあります。」とのことでした。

元気あっぷむらは温泉施設をはじめ、食事処や散歩可能な森林コースなど充実した施設を持つ食と健康のための複合施設です。訪れる機会があった際には、緑のヘルシーラーメンを味わってみてはいかがでしょうか。



高根沢ちゃんぽん緑(並)

700円(税込)



高根沢町 元気あっぷむら

住 所 / 329-1212 栃木県塩谷郡高根沢上柏崎 588-1

☎ 028-676-1126

営業時間 / 11:00 ~ 21:00 (L.O 20:30)

【休館日】第2・第4火曜日



■ 国保税納付促進のための、テレビ放送及びシネアド上映による広報を実施します。

○とちぎテレビにて15秒CMを放送いたします。放送時間帯は下記表のとおりです。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					① 19:00	① 8:30
6	7	8	9	10	11	12
① 8:30 ② 19:10	① 19:25	① 9:00 ② 19:00	① 19:00	① 9:00 ② 19:30	① 9:00 ② 19:15	① 9:00 ② 19:15
13	14	15	16	17	18	19
① 9:00	① 8:00 ② 20:00	① 19:30	① 8:00 ② 20:00	① 8:00 ② 19:00		

○次の映画館にて、15秒CMを全スクリーンでシネアド上映いたします。

- ①MOVIX宇都宮(宇都宮市インターパーク6丁目1-1)
- ②109シネマズ佐野(佐野市高萩町1340番地 フェドラP&D SANO内)
- ③フォーラム那須塩原(那須塩原市豊浦字豊浦12-1 ビバモール那須塩原内)

※シネアド：映画本編上映前に流れる新作予告編の前での上映



栃木の国保

VoL.69 2019.1/NewYear

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



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

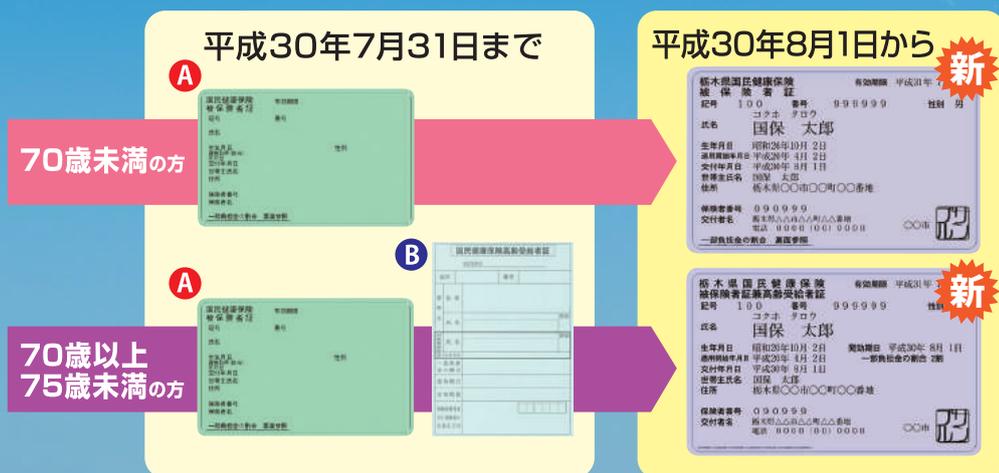
約30年続いた平成最後の時が徐々に近づいてまいりました。親しみのある年号が終わってしまふ寂しさを感じつつも、新たな時代の幕開けに立ち会えることに、喜びを感じています。今からどのような年号になるのか楽しみです。(O・I)

平成30年8月から

ひ ほ けん しゃ しょう

被保険者証の様式が変わります!

70歳以上75歳未満の方は **A** 被保険者証と **B** 高齢受給者証が一体化されます!



下記に当てはまる方は**14日以内**に手続きが必要です。

職場の健康保険を抜けた方

国保加入者でほかの市区町村から転入してきた方

職場の健康保険に加入した方

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

