

栃木の国保

2020.1 NEW YEAR

vol. 70

■巻頭言

将来にわたり持続的で安定的な国保制度を目指して

■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 保険者みてある記

第126回 茂木町

人を活かす、地域を活かす、環境を活かす 強いまちづくり「茂木町、

■特別寄稿

第3回

高齢社会とフレイル

—③フレイルチェックを活用した
官民連携によるフレイル予防事業の更なる推進—

■特集

プロスポーツ選手から健康を学ぶ!

目次

1 巻頭言



将来にわたり
持続的で安定的な
国保制度を目指して

宇都宮市長 佐藤 栄一

2 新年のごあいさつ

栃木県国民健康保険団体連合会

栃木県

栃木県医師会

栃木県歯科医師会

栃木県薬剤師会

国民健康保険中央会

理事長 広瀬 寿雄

知事 福田 富一

会長 太田 照男

会長 宮下 均

会長 渡邊 和裕

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

「国保の未来のために」

国民健康保険運営協議会長 大瀧 和弘 (真岡市)

11 私の趣味と健康法

花粉症とのつきあいかた

さくら市市民課 課長 永井 宏昌

12 突撃ルポ 保険者みてある記

第126回 茂木町

人を活かす、地域を活かす、
環境を活かす 強いまちづくり `茂木町、



16 特別寄稿

第3回

高齢社会とフレイル

—③フレイルチェックを活用した官民連携による
フレイル予防事業の更なる推進—

東京大学高齢社会総合研究機構

神谷 哲朗・飯島 勝矢

19 保険者だより

男性のための料理教室

那須町

20 特集

プロスポーツ選手から健康を学ぶ!

H.C. 栃木日光アイスバックス 坂田 駿

22 保健師活動報告

脳健康教室の開催

塩谷町高齢者支援課 保健師 嶋崎 綾華

24 ただいまこくほ最前線

タピオカミルクティーを飲んでみたいです!

佐野市 健康医療部 医療保険課 国保係 主事補
福地 晴海

手仕事と里山が魅力の益子町にぜひおこしく下さい!

益子町 住民課 国保年金係 主事
布川 奈穂

25 リポート

令和元年度保険料(税)

徴収事務担当者研修会(応用編)

令和元年度療養費適正化研修会

26 国保連合会からのお知らせ

編集後記

27 ポスター

表紙

鎌倉山の雲海



茂木町にある鎌倉山。山の断崖からの眺めは、那珂川県立自然公園随一の景観といわれています。4月下旬～5月下旬には新緑が、10月中旬～11月中旬には紅葉もみられます。10月下旬から12月中旬頃、山から下りてくる冷たい空気が那珂川の温かい川面に触れ、発生した川霧が雲海となり見事な景色を楽しめます。朝日に浮かび上がる幻想的な風景をぜひご覧ください。

言頭卷

将来にわたり 持続的で安定的な 国保制度を目指して

明けましておめでとうございます。令和の時代となり、初めての新年を皆様とともに迎えられますことを、お慶び申し上げますとともに、本年が皆様にとつて明るく、幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

昨年を振り返りますと、激甚災害に指定された10月の台風19号の豪雨災害では、県内各地でも多大な被害が発生し、今もなお復旧作業が続いております。被災された皆様には心からお見舞い申し上げます。

宇都宮市においても、明治23年からの観測史上最多の降雨量を記録し、中心市街地などで浸水被害が発生しました。行政として一日も早い復旧、復興に向け、災害復旧や被災者支援に取り組んでいるところであります。その一方で、自主防災会や自治会、民間のボランティア団体の方々が、台風が通過

した翌日には迅速な復興支援に取り組まれていた姿に深く感銘を受け、市民の皆様が強さや絆の深さを心強く感じるとともに、お互いを支え合う「共助」の大切さを改めて感じたところであります。

本市では、まちづくりの羅針盤ともいえる「第6次宇都宮市総合計画」におきまして、頻発する自然災害や人口減少、少子・超高齢社会が進行する中にあっても、将来にわたって市民生活の質を維持・向上し、安全・安心で持続的に発展できる都市の姿である「未来都市うつのみや」の実現に向け、様々な施策を進めているところであります。

国民健康保険に目を向けますと、高齢化の進行や医療技術の高度化などによる医療費の増大、他の医療保険と比べ低所得者が多く加入しているといった構造的な問題を抱え、厳しい財政運

宇都宮市長
佐藤 栄一

営が続いております。こうした中、平成30年に、昭和36年の「国民皆保険」成立以来の大改革が実施されましたが、大きな混乱もなく円滑に改革が進んでいると感じております。

本市におきましては、国民健康保険財政の更なる健全化を図るため、昨年3月に「第2次宇都宮市国民健康保険経営改革プラン」を策定し、保険料の収納率向上や医療費の適正化などの各種施策に取り組んでいるところであり、将来にわたり持続的で安定的な国民健康保険制度を維持していくため、より一層の経営努力に取り組んでまいります。

国保の安定的運営に向けて

栃木県国民健康保険団体連合会

理事長 広瀬 寿雄



新年明けましておめでとうござい
ます。

令和2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
お礼申し上げます。

昨年は10月に発生しました台風19
号の影響により、本県においても甚
大なる被害が発生し、被災された多
くの皆様には心よりお見舞い上げ
ます。関係者の皆様におかれまして
も、県内各地で復旧作業等の対応に
ご尽力されていることと存じ、1日
も早い復興を願っております。

さて、国民健康保険は、年齢構成
が高く低所得者層などの割合が高い
という構造的課題と少子高齢化の進
展の中で、医療費のさらなる増加は

必至であり、その財政は依然として
厳しい状況が続いております。

国においては、県が財政運営の責
任主体となる新たな国保制度が、平
成30年度より開始されたところで
すが、医療費水準の平準化や保険料
の算定方法の統一化、赤字の解消な
ど、更なる国保の安定的な運営のた
め、様々な取り組みが計画的に進め
られております。

一方、昨年5月には審査支払機関
としての機能拡充を行うため、「医療
保険制度の適正かつ効率的な運営を
図るための健康保険法等の一部を改
正する法律」が成立し、審査支払機
関の機能強化においては、公正・中
立な審査の実施等を通じた医療の質
の向上など、業務運営の基本理念が
新たに規定されるとともに、医療保
険情報に係るデータ分析業務が審査
支払機関の業務として明確化され
たところとす。

本会といたしましては、こうした
国の動向等に迅速的確に対応しなが

ら業務の効率化を図り、保険者が取
り組む地域住民の健康づくりや医療
費適正化の支援など更なる充実した
事業運営に努めて参ります。

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
の安定的運営の確保に向けて関係機
関の皆様と連携を密にし、諸問題の
解決に向けた取組みを全力で進めて
参る所存でございます。

会員の皆様におかれましては、今
後とも更なるご支援、ご協力を賜り
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
申し上げます、新年のご挨拶とい
たします。



ふるさとに誇りを持てる“とちぎ”

栃木県

知事

福田 富一



栃木県国民健康保険団体連合会会員の皆様、あけましておめでとうございます。

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たところですが、会員の皆様の御陰を持ちまして順調な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。

さて、昨年は令和元年台風第19号に伴う記録的な豪雨により、県内でも尊い人命が失われたほか、家屋や店舗、工場等の浸水をはじめ、河川・道路等の公共施設、農地や森林、農作物等に甚大な被害が発生しました。一日も早い被災者の生活の安定と被災地の復旧・復興のために、国や市町をはじめ関係機関と緊密に連携し、生活や生業の再建を全力で支援して参ります。

現在本県では、目指す将来像「人も地域も真に輝く、魅力あふれる元気な『とちぎ』」の実現に向け、来年度に計画期間の最終年度となる栃木県重点戦略「とちぎ元気発信プラン」の総仕上げ

けを行うとともに、人口減少・高齢化、気候変動などに起因する諸課題に対応するため、中長期的な展望に立つて次期プランの策定を進めております。

3月には、本県において東京2020オリンピック聖火リレーが実施されます。また、夏に開催される東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、ハンガリー選手による事前トレーニングキャンプの実施が予定され、多くの外国人観光客が来日することが予想されることから、拡大するインバウンド需要を取り込むほか、その2年後に本県で開催する第77回国民体育大会「いちご一会とちぎ国体」及び第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」につきましても、県民総参加で感動を共有できる大会となるよう、各種取組を着実に進めていきたいと考えております。さらに、本県の魅力・実力を、デジタル技術を活用して国内外に発信するなど、とちぎブランドの確立により一層努めて参ります。

国民健康保険の安定的な財政運営並びに市町の国保事業の広域的かつ効率的な運営を図る目的で策定しました「栃木県国民健康保険運営方針」も、次年度で最終年度を迎えます。運営方針で定めている目標の達成並びに次期運営方針の策定に向け、皆様のより一層の御協力を賜りますようお願い申し上げます。

栃木県保険者協議会につきまして、今年度から県保健福祉部長が会長を務め、県内の全保険者が参画する組織体制への拡充が行われたところです。トップセミナーの開催等を通じて県民の健康増進と医療費適正化に向けた機運醸成と合意形成を図りながら、保険者や関係機関の連携・協力による効果的な保健事業の促進を図って参りますので、皆様におかれましては、引き続き御理解と御協力をお願いいたします。

本年が皆様にとって素晴らしい年となりますことをお祈り申し上げます。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、令和元年8月下旬
に九州地方を襲いました大雨の被害
その翌月の関東地方を直撃しました
台風15号の上陸により特に千葉県で
は、大規模な停電等により、ライフ
ラインが長期間にわたり復旧できま
せんでした。さらに10月には台風19
号が東日本を通過し記録的な豪雨に
伴い、本県においても堤防の決壊や
氾濫が相次ぎました。被害にあわれ
た多くの被災者の皆様に対し、心か
らお見舞いを申し上げます。また明
るいニュースとしては、31年ぶりの
皇位継承が行われ、平成から令和へ
新時代の幕開けとなりました。9月
20日から「第9回ラグビーワールド

カップ2019」が開催され、準々
決勝で強豪の南アフリカに敗れたも
のの、過去最高の成績となるベスト
8の成績でした。

ところで、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
は最後の年になります。国庫補助金
が減り、被保険者が減少傾向する中、
超高額薬剤（オプジーボやキムリア
等）の出現により医療保険財政を圧
迫しております。

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2017
年度国保収納率によると、全国平均
92・45%であります。本県は
90・15%にとどまり、5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。

今年には東京オリンピック・パラリ
ンピックの開催も控えておりますが、
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、浩宮徳仁様が皇位継承に
より天皇に即位し、それに伴い元号
が「平成」から「令和」に改元され
ました。新たな元号となり希望に満
ち溢れた時代が築かれることを念願
しているところです。

スポーツ界では、東京オリンピック
クを今年7月に控え、昨年は日本人
の活躍が際立った年でした。全英女
子オープンゴルフでは渋野日向子選
手が日本人で42年ぶりのメジャー優
勝、9月からのラグビーワールドカッ
プは日本開催となり史上初の決勝
トーナメント進出、惜しくも優勝し
た南アフリカに敗戦しましたが日本
人の誇りを世界に示すことができました
素晴らしい大会となりました。

しかしながら、気象においては地
球温暖化の影響を受け、規模の大き
な数々の台風が発生し、中でも10月
の台風19号は国内各地の広範囲に
わたり甚大な被害をもたらしました。

本県においても河川の氾濫により多
数の人々が被災者となりました。昨
今の異常気象にはこれまでの常識が
覆されてしまい、防災意識をより一
層高め災害対策の強化に努めること
が急務であると改めて認識したとこ
ろです。

政局においては、春の統一地方選
挙、夏の参議院議員選挙共に自民党
が圧勝し安倍内閣は我が国で最長の
政権を継続しています。政府は公約
通り10月から消費税率を8%から
10%に引き上げ軽減税率を導入しま
したが、今後の日本経済の景気の動
向に注目しているところです。また
社会保障制度については安倍総理を
議長とする全世代型社会保障改革検
討会議において団塊高齢化を控える
2025年に向け負担増を焦点に議
論がされています。

なお平成30年度から都道府県が国
民健康保険の責任主体となり、安定
的な財政運営や効率的な確保等の中
心的な役割を担っており、このよう
に制度改革の転換期に重要な役割を
果たしておられる国保連合会に対し
まして深甚なる敬意を表する次第で
あります。

歯科医師国保組合においても、予
防・健康づくり等のインセンティブ
事業の実施により保険者機能の強化
を図っているところです。

さて歯科においては「8020運
動（80歳になっても20本以上自分の
歯を保とう）」により、その達成者が
5割を超え大きな成果が出ていると
ころですが、その一方で高齢者に対
する口腔機能向上は未だ不十分であ
るとの報告もあります。

なお2025年には75歳以上の人
口が2000万人を超える状況とな
るため、口の軽微な衰えであるオー
ラルフレイルを予防し食べる機能を
守るための取り組みを始めていると
ころです。

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
る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
保連合会のみならずのご発展を祈念
し、新年のご挨拶といたします。

薬剤師職能をさらに深めつつ拡充を図る

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。
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、日本で開催されましたラグビーワールドカップでの日本選手の活躍により初の決勝ラウンドに進出し歓喜に湧き、日本に元気を与えてくれました。まさに ONE TEAM で日本がひとつになった瞬間でした。

しかし、その開催期間中に関東を襲いました台風19号では栃木県も甚大な被害を受けました。災害に遭われた皆様へ心よりお見舞い申し上げますとともに一刻も早い復興を祈念申し上げます。

今年の干支は子年です。子孫繁栄

を意味しており経済の繁栄も期待しています。また、オリンピックキヤーとして日本人の活躍に期待し、その相乗効果で日本経済にも明るい話題を提供してもらいたいものです。

さて、医療業界に目を向けますと厚生労働省は団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年を展望し、誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現を目指し、①多様な就労・社会参加の環境整備、②健康寿命の延伸、③医療・福祉サービスの改革による生産性の向上、④給付と負担の見直し等による社会保障の持続可能性の確保などの方針が示されています。

このような中、薬剤師・薬局は、国民に適切な医薬品を適正に供給できる体制を確保すること、地域包括ケアシステムにおける多職種連携における薬の専門家として貢献するこ

と、疾病予防、健康管理の推進を図るべくセルフメディケーションの支援などを行っていくことなど、より一層その役割の発揮と社会からの必要性が求められています。

昨年末、薬機法の改正が国会で承認されました。今後の薬剤師の対人業務へのシフトがはっきりと示されました。かかりつけ薬剤師の充実・強化や健康サポート薬局など薬剤師・薬局の役割と機能を踏まえ、地域における薬局間の連携強化、多職種連携、地域住民への薬や健康相談への対応の推進、介護・認知症等の初期相談や自殺防止対策など薬剤師職能をさらに深めつつ、その拡充を図っていく所存です。

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 健康づくりに貢献

国民健康保険中央会

会長 岡崎 誠也



新年あけましておめでとうござい
ます。

令和最初の新春を迎え、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対しまして、ご支援とご協力をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

ご案内のとおり、生産年齢人口の減少、少子高齢化に伴う社会保障費の増加、就業構造の変化など、国保制度を取り巻く環境は年々厳しさを増しており、国保の事業運営は平成30年4月の新制度施行後につきましても、多くの市町村において一般会計から多額の繰入を行っているなど、依然として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、国は人生100年時代を見据え、「誰もが安心できる全世代型社会保障制度」の構築を目指し、昨年「全世代型社会保障検討会議」を設置して、70歳までの就業機会の確保や年金受給開始年齢の選択肢の拡大をはじめとする、

医療、介護を含む社会保障全般にわたる改革の議論を進めていくことと
しています。

この改革を進めるに当たっては、健康寿命の延伸も重要視されており、誰もがより長く元気に活躍できるよう、今後ますます医療保険者が予防・健康づくり事業を積極的に推進していくことが重要な課題となっております。

また、昨年5月に成立した健康保険法等の一部を改正する法律において、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施が盛り込まれ、本年4月から施行されます。

この法律による改正後の高齢者医療確保法において、国保連合会及び中央会は、広域連合間、あるいは市町村間の連絡調整を行うとともに、専門的な技術又は知識を有する者の派遣や情報提供、保健事業の実施状況の分析及び評価、その他必要な支援を行う旨の努力義務規定が盛り込まれ、その役割と責任を果たしていくことが強く求められています。

具体的には、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はじめ、国保・後期高齢者ヘルスサポート事業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貢献することが期待されております。

このような状況の中で、本会は、全国の国保連合会の皆様とこれまで以上に一体となり、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、保健事業はもとより、医療費の審査・運用や事務処理システムの開発・運用など、保険者の皆様の業務支援に総力をあげて取り組んでまいりますので、なお一層のご支援、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の早期実現など9項目を決議

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28日、東京都・日本消防会館（ニッショーホール）にて「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、国保の財政基盤強化のための公費投入の拡充を行うこと、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が盛り込まれた。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19人が大会へ参加し、うち7名が陳情活動を行った。

健康立国の実現に向けて国保関係者とともに取り組んでいく

全国の国保関係者約1000人が参集した本大会は、古尾谷光男全国知事会事務総長の辞で開幕した。古尾谷事務

総長は、「国保制度は、昨年度から都道府県が財政主体に加わる新体制となったが、大きな混乱もなく順調に経過しており、将来にわたり安定した国保制度を運営していくには、更に一致団結して行動することが必要となる」と述べ、全国知事会として「制度改正時に約束された

毎年の財政支援の確実な実行や新制度の運営状況の不断な検証を行うこと、子どもの医療費助成等の地方単独事業実施に係る国庫負担減額措置の撤廃などを訴えていきたい」と力強く述べた。

また、「昨年7月に健康立国宣言をとりまとめ、健康寿命の延伸や暮らしの充実を含め、持続可能な社会保障制度の構築が図られるように、各都道府県の先進優良事例を横展開するようにした」とし、「健康寿命の延伸は結果として医療費適正化による国保運営の安定化につながることから健康立国の実現に向けて国保関係者とともに取り組んでいきたい」と述べた。

国保を取り巻く環境は少子高齢化により今後も厳しい状況に

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。挨拶のなかで、国保制度



開会の辞を述べる
古尾谷光男全国知事会事務総長



主催者挨拶を述べる
岡崎誠也国保中央会会長

その後、来賓挨拶として、鈴木俊彦厚生労働事務次官、谷史郎総務省大臣官房審議官、藤井基之自由民主党政務調査会長代理、逢坂誠二立憲民主党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、泥谷市長、坂口博文徳島県那賀町長を選出。坂口町長が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、全国都道府県議会議長会を代表し岩村良一新潟県議会議長が務め、「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。

大会終了後陳情活動を実施

全国大会終了後、全国の市町村長や国保連合会理事長を筆頭に陳情を実施する代表陳情班と、参加市町職員で行う地元陳情を実施した。代表陳情班は7班に分かれ、本県からは本会常務理事が参加し、衆議院第二議員会館にて小林宣夫茨城県茨城町長を班長に13名で陳情活動を実施した。

また、地元陳情では、栃木県選出の国會議員8名への陳情活動も実施し、本県より比例代表として選出されている渡辺喜美議員が対応し「国保の現状が厳しいことは承知しており、陳情内容について承った」と述べた。

決議

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。

国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。

記

一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。

一、国保の財政基盤強化のための公費投入の拡充を行うこと。

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、今後もその機能を維持し、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の全廃及び子どもに係る均等割保険料(税)の軽減制度の創設を行うこと。

一、保険者努力支援制度の保険者インセンティブが有効に活用されるよ

う、財政支援をはじめとした必要な措置を講じること。

一、健康寿命の延伸に向けた地方自治体等の健康づくりの取組を推進するため、KDBシステム等を活用した保健事業への支援をさらに充実させること。

一、医師をはじめとした医療・介護人材の確保、地域偏在の解消のため、必要な措置を講じるとともに、地域医療構想の推進に当たっては、公立・公的医療機関の果たす役割を十分踏まえて地域医療の確保に努め、併せて十分な支援策を講じること。

一、オンライン資格確認システム等の構築に向け、国の責任において財政支援をはじめ必要な措置を講じること。

一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右決議する。

令和元年十一月二十八日

国保制度改善強化全国大会

は、「施行以来『相扶共済』の精神のもと国民皆保険体制の中核を担ってきたが、国保の抱える構造的課題により、国保運営は極めて厳しい状況にある」ことについて、「多数の保険者では、一般会計からの多額の繰り入れを余儀なくされ、制度崩壊の危機的状況が続いてきた」と述べた。

さらに、「昨年度より国からの更なる財政支援の拡充や国保運営の見直しのため、都道府県が市町村とともに保険者となる新たな国保制度が始まったが、今後も少子高齢化が進む中で医療費の更なる増加は必至であり、国保を取り巻く環境は依然として厳しい状況が見込まれる」とし、「本大会では当面の重要な課題の解決にむけた決議を行い、国に対して決議内容の実現を強く求めたい」と訴えた。

続いて、全国市長会を代表し、泥谷光信高知県土佐清水市長が、「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」と大会宣言を読み上げた。



真岡市

おお たき

大瀧

かず ひろ

和弘

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、東京から100キロメートル圏内に位置しています。

人口は10月末現在8万411人で都市計画、工業団地造成、圃場整備が進み、農業、工業、商業がバランスよく調和した地方都市です。

また、本市は、古くから、芳賀地方の政治、経済、文化の中心的役割を担い、江戸時代には「真岡木綿」の特産地として全国に知られていました。

現在は、平成21年3月に隣町の二宮町と合併し、「質・量ともに日本一のいちご」をはじめとする全国に誇れる魅力をもった都市です。その質の高い地域資源に磨きをかけながら、「真岡市に住みたい、働きたい、子育てしたい」と実感できる「安らぎと潤いに満ちたまち」を目指して、「JUMP UP もおか」そして、だれもが「わくわく」する街づくりに取り組んでいます。

特に今年度は、3月14日、15日

に生産技術の向上や消費拡大を図り、質・量ともに日本一のいちごを広くPRするため、全国の主要イチゴ生産県と連携し、ビジネスサミットとイベントサミットの2部構成で「全国いちごサミットinもおか2020」を開催します。

さて、真岡市の国保運営協議会会長を務められている大瀧和弘会長は、平成23年に真岡市の市議会議員に当選され、現在3期目です。平成23年5月から公益代表委員となり、平成29年より会長として本市の国保行政にご尽力されております。

また、栃木県商工会議所青年部連合会長、JA栃木青年部連盟委員長を歴任されるなど各方面で幅広い活躍をされております。

更に、全国ラジオ体操連盟公認指導員の資格を持ち、ご自身の健康と市民の健康対策にも熱心に取り組んでおります。

今後も会長の豊富な経験を活かし、本市の国保運営のためにご活躍いただけることを期待しております。

「国保の未来のために」

国民健康保険は、日本の国民皆保険制度の一翼として重要な役割を果たしています。

しかし、少子高齢化や税収の伸び悩み等、国保財政は厳しさを増しております。今後も安定した国保運営が出来るよう医療費適正化や保健事業の実施に取組み、被保険者の皆様が安心して健康的な生活が送れるよう尽力していききたいと思います。

会長の一言

私の趣味と健康法 花粉症とのつきあいかた



さくら市市民課 課長
永井 宏昌

私が入庁した30年以上前、「花粉症」という言葉はまだ一般的ではなく、1年のうち半年くらいマスクをかけていた私は、先輩方から「また風邪ひいたの。まったく病弱なんだから。」とよくいじられていました。

私自身もその後しばらくは花粉症という病気を知りませんでした。病気との付き合いが長いと、自然に自分なりの予防法？が身についてきます。

まず、長時間外にいると発熱や頭痛・鼻水等の症状が重くなり、逆に室内にいると症状が少し緩和されることに気づきました。

このため、スキー等の比較的健康的な趣味からは徐々に遠ざかり、パチ●コ等のインドア系の趣味へと移行していきま

した。(予防法?)

こんな私にも30代半ばに転機が訪れます。息子が小学生となりサッカーを始めました。

公務員の世の常で、サッカーチーム内の様々な役をお願いされます。チームに所属して間もなく、低学年チームの帯同審判とアシスタントコーチを頼まれました。

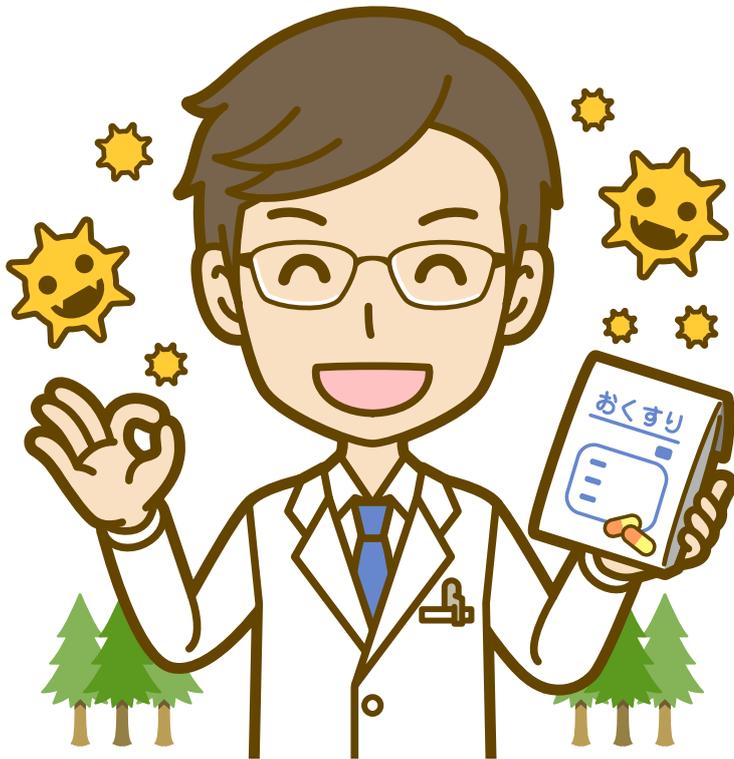
この頃には私にも花粉症の診断がでており、外での活動はできるだけ避けたいと考えていましたので、内心では「嫌だなあ」と思っていました。また、サッカー経験の少ない私にとっては審判やコーチをすることは不安以外のなものでもありませんでしたが、いざやってみると意外と楽しいのです。

はじめこそ、花粉症と日頃の運動不足から、活動した日の夜は高熱で寝込むこともありました。少年サッカーに魅了されてしまった私は、子どもたちとサッカーをするために様々な花粉症対策を試みるようになりました。その対策の成果

か、薬の向上か、それとも年齢のせいかは分かりませんが、今では室内でマスクを着用している期間は2か月程度にまで減少しました。

まもなく花粉症の季節がやってきます。花粉症の方は、私ばかりでなく外に出る

のは嫌だなあと思っている方もたくさんいらっしゃると思います。でも、しっかりと花粉症対策を講じていれば外に出かけても、症状はそれほど変わりません。花粉症の同士・予備軍のみなさん、花粉症に負けず人生を楽しみましょう。





第126回 茂木町

茂木町

突撃ルポ

保険者 みてある 記

人を活かす、地域を活かす、 環境を活かす 強いまちづくり

茂木町

東京都心から100km圏に位置する地理的優位性に加え、里山や棚田に代表される豊かな自然、城下町の面影を残す市街地、世界に誇れる「ツインリンクもてぎ」、年間310万人が訪れる交流人口など、魅力と可能性のある資源を持っている茂木町。これらの資源を活用して、「定住、雇

用、子育て、教育、健康、環境、観光」の7つをまちづくりの重点項目に掲げて取り組んでいます。

最重要課題である人口減少問題解決に向け、「雇用の確保」と「移住・定住の促進」そして「子育て支援」を最大の目標とし、「もてぎジョブセンター」を中心に求人情報や就職相談の充実、新たな宅地造成工事を着工するなど「住んでよし、観てよし」のまちづくり施策をさらに前進させています。一人でも多くの移住を目指し、市街部に「おためし住宅」を整備することで、町外の人々に移住後の生活や町の魅力を体験してもらう取り組みも積極的に行っています。

また、移住定住の総合相談窓口「もてぎ暮らしサポートセンター」を中心とした、空き家情報バンクの充実を図り、情報発信の強化を高めることにより、移住・定住のさらなる促進に努め、さらには、医療費の現物給付を拡大して、引き続き子育て世代に優しいまちづくりを進めています。

す。

今回は「住んでよし、観てよし」



住民課 杉山主査



住民課 鳴井主査



住民課 齋藤係長



道の駅もてぎ



河井のささら



ツインリンクもてぎ



のまちづくりを目指している茂木町を訪ね、収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。

とくナビA Iを活用し更なる受診率向上を目指す

住民課国保年金係齋藤係長、鳴井主査、杉山主査に課の取り組みについてうかがいました。

齋藤係長は、「国保年金係は職員4名、レセプト点検員（嘱託）1名の計5名で日々の業務にあたっています。健康増進部門と連携して糖尿病重症化予防や特定健診、人間ドックの受診率向上にも力を入れていきます」と話します。

その他の受診率向上に係る取り組みについてうかがうと、「特定健診受診率向上に向けて平成29年度からとくナビA Iを活用した受診勧奨を行っています。通知を送ったことに対する反響もあり、手応えを感じています。継続した保健指導などの取り組みの成果もあり茂木町の受診率は平成29年度県内2位となっていますが、とくナビA Iをはじめ、より効果的な勧奨を検証し、更なる受診率向上に繋がっていけばと考えています」

ます」と力強く話します。

町民に対してベストな勧奨で重複・多受診者減少を目指す

続けて医療費適正化対策の取り組みについてうかがうと、「被保険者の重複・多受診者対策に力を入れています。茂木町独自の厳しい基準で抽出したりスートに基づき対象者へ勧奨通知の送付を行っています。また、通知を出す前には福祉、介護、健康増進部門とも情報の共有を図り、町民一人ひとりに適した服薬や受診の指導を行っているよう連携して取り組んでいます。勧奨の結果、重複・多受診者も減少しています」と手応えを話します。

第三者行為が該当レセプトの発見に努める

第三者求償に係る取り組みについてうかがうと、「第三者行為が該当レセプトの発見に特に力をいれていきたいと考えています。また、保険者努力支援制度の項目にある消防や警察等との連携については、茂木町の第三者求償の案件数が非常に少ないことや他機関との調整が必要なことから慎重に検討が必要と考えています」と話します。



保険者努力支援制度は新たな事業のよいきっかけ

30年度から本格実施となった保険者努力支援制度についてうかがうと、「制度のポイント獲得のため実施した事業で成果がでているものもあり、新たに事業を始める際のよいきっかけとなっていると思います」と話す一方で、「本当に被保険者のためになる事業となるよう町としてよく検討し実施する必要があるとも考えています」と話します。

30年度は96%を超える収納率を達成

茂木町の収納率についてうかがうと、「町民の納税意識の高さに加えて、徴収担当の積極的な取り組みの結果高い収納率を達成しています。徴収担当と国保担当でも連携して、更なる収納率向上に繋がっていくべきだと思います」と話します。

一丸となって取り組む滞納整理

国保税の収納率向上へ向けた取り組みについては税務課徴収係の湧井係長にうかがいました。湧井係長は、「徴収業務を所管する徴収係は現在4名の職員で業務にあたっています。昨年度より1名職

員が増えたこともあり今年度は、現年分、滞納繰越分滞納者全員の預金調査を実施しました。また、催告書の早期発送などにより、滞納額の少ない内に納付を促すことで新たな滞納者を増やさないことを心がけています」と話します。

新たに搜索と公売を実施

また、「国保税が世帯主に課税されるということを理解してもらえず、滞納となる事例への対応が課題です」と国保税特有の滞納整理の難しさを話します。

一方で、新たな取り組みについてうかがうと、「今年度から財産調査のうえ初めて町単独で搜索を行いました。現在差押えたものを公売にかける準備を進めています」と力強く話します。

その他に分納などの相談はもちろん平日納付できない方の納付にも対応している『休日納税相談』を実施。町民の立場に寄り添った取り組みにより更なる収納率向上に期待されます。

積極的な滞納整理を目指す

徴収に関する課題についてうかがうと、「滞納整理に更に力を入れていきたいと考えてはいますが、マンパワーの不足によりあまり取り組めていないこ



元気アップ館 藤枝保健師（左）と
梁木管理栄養士（右）

とが課題です。今後は、財産がない方などについては執行停止などの滞納整理を行っていく必要があると思います。しかし大多数のまじめに納付している町民のことを考えると、安易に執行停止にして良いのか判断が難しい場合があります。しっかりと財産調査を行い、適切な滞納整理を行っていきたいです」と前向きに話します。

各種教室の開催を通して町民の健康推進を図る

茂木町の保健事業については、茂木町保健福祉センター「元気アップ館」の梁



木管理栄養士、藤枝保健師にうかがいました。町民のみなさんへの健康づくり事業についてうかがうと、「糖尿病予防教室」や「いきいき健康教室」、「健康体操初心者教室」などの教室の開催により、町民の健康づくりの更なる推進を図っています」と話す一方で、「教室に参加できない人への生活習慣病予防の普及啓発が課題です。地域での出前講座の実施や地域サロン等介護部門との連携などを検討しています」と前向きに話します。

飽きない勧奨通知のレイアウトが必要

特定健診受診率向上に向けた取り組みについてうかがうと、「とくナビAIを活用した勧奨通知は受診にも繋がっているのですが非常に効果はあると感じています。しかし、同じ内容で続けていくと飽きられてしまい勧奨の効果がなくなってしまうので、今後はレイアウト等検討していく必要があるのではないかと思います」と事業の手応えを感じつつも今後の課題について話します。

専門的な人員の不足が課題

続けて課題についてうかがうと、「町民の健康づくりのため、動機付け支援や



積極的支援に力を入れていくためにはマンパワーが不足していると感じています。専門的な知識を有した人員が必要であり、外部委託なども視野に入れ、町民の健康づくりの事業を拡充していきたいです」と話します。

ケーブルテレビを活用した広報事業

受診率アップに向けた広報事業についてうかがうと、「受診者が少なくなる9月、10月健診の受診を勧奨するためケーブルテレビでの広報を実施しています。視聴者も多く、受診に繋がっていると感じています。また、町民への健康づくり支援の取り組みとしてケーブルテレビや町報で『食改さんのしあわせレシピ』の紹介も行っています」と話します。

子どもの肥満予防対策が課題

今後の課題についてうかがうと、「遊ぶ場所の減少やスクールバスの利用に

食改さんのしあわせレシピ (町報「もてぎ」より)

よる運動不足などもあり、肥満傾向の児童が増えているので予防対策が必要です。今年度は「元気チャレンジ」と称し夏休みの生活習慣改善を目的として子ども向けのマレージ事業を実施しました。子供を通じて家族にも健康についての意識付けができればと考えています」と将来を見通した保健事業の取り組みについて話します。

高い収納率や受診率に満足することなく前向きに事業に取り組み茂木町町民のよりよい生活のために関係各課が連携して事業に取り組んでいる様子取材することができました。

◎茂木町の概況

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	
総人口(人)	12,769	12,501	12,196	
総世帯数(世帯)	4,546	4,549	4,514	
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	2,334	2,248	2,181
	被保険者数(人)	4,075	3,875	3,692
	被保険者加入率(%)	31.9	30.9	30.2
保険料(税)	一人当たり調定額(円)	109,252	107,337	103,483
	収納率(%)	94.57	95.62	96.64
一人当たりの療養諸費費用額(円)	328,877	353,134	361,295	
特定健診・特定	特定健診受診率(%)	47.8	50.6	-
保健指導の状況	特定保健指導実施率(%)	31.6	37.9	-

高齢社会とフレイル

③フレイルチェックを活用した官民連携によるフレイル予防事業の更なる推進

東京大学高齢社会総合研究機構 神谷 哲朗・飯島 勝矢

4. フレイル予防は「総合知によるまちづくり」

日本は2025年を契機として2200万人超の後期高齢者からなる超高齢社会を目前にしており、最も有効性が求められる分野として「より早期の段階での予防政策を普及させる社

フレイル予防は「総合知によるまちづくり」

【個人】
気づき/自分事化
意識変容～行動変容

【受け皿】
良好な社会
環境の実現



活力ある
長寿社会の実現
健康寿命の延伸
生活の質の向上
健康格差の縮小

【図1】

会基盤」を構築することにある。生活習慣病、フレイル（虚弱）予防は世界に先駆けて超高齢社会を迎える日本の最重要国家戦略の一つとして位置づけられる。特に、要支援、要介護判定後の介護予防よりも早期の段階の予防政策、すなわち「フレイル予防」を普及させることが大きな課題である。

この健康増進・虚弱予防は日常生活の延長線上で展開されるべきものであり、民間企業が創意工夫を凝らして事業参入ができる分野でもある（※【図1】フレイル予防は「総合知によるまちづくり」）。

① 複合型フレイル予防プログラム（フレイルチェック）の取組

①フレイルチェックの自治体での導入の意義

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授はこの早期の段階でのフレ

イル予防を行うために平成24年大規模高齢者虚弱予防研究「栄養とからだの健康増進調査」（厚労科研）、平成26年神奈川県委託調査、平成27年老人保健健康増進等事業等の研究により、複合型フレイル予防プログラムを完成した。この大規模コホート調査研究から得られたエビデンスに基づき早期のフレイル兆候を示す評価基準を策定し、「フレイルチェック（以下FCと記す）」を完成させた。FC参加者が自らのフレイルの状態に気づき、「栄養（食、口腔機能）」、「運動」、「社会参加」というフレイル予防に関する重要な要素を学び、三位一体型で取り組むプログラムである。

FCは、自治体が進めている健康づくりや介護予防事業の効果を上げる上での基盤的な取組みであり、FCを通しての気づきと合わせて、参加した市民に行政や地域で進めてきた様々な健

康づくりの活動や社会参加のイベントの紹介を行うことでより参加率を高め、行動変容を促す効果が期待できる。また22の項目からなるFCの結果は、電子データに変換することで、個人アプリで簡単に自分の結果を見ることができ、また自治体においては、市区町村全体或は居住地毎に市民のフレイル度の比較や統計処理を行うことができるようになる。FCの結果は、個人にとっては、将来的な介護のリスクを改善するプログラムの開発などが期待でき、行政（保険者）の立場からすると、フレイル度の進行に伴うフレイルハイリスク者への適正な介入方法（所謂、介護予防プラン）の策定、更には介護認定を受ける際のアセスメント参考資料として用いることや、また様々な介護予防政策の効果分析などに活用することで、次年度以降の予防政策等に反映させることも可能となってくる。

民に行政や地域で進めてきた様々な健

②フレイル予防は民間企業ができる一
次予防分野

FCは病気を発見するための判定基準ではなく、早期の状態において本人に気付きを与え、よりよい生活改善を目指す「一次予防」の基準である。このFCが自治体での手法と全く同じ形で行われるのであれば民間の店舗や商店街などにおいても行うことができる。そしてFCの結果を活用して、企業が個人を対象にしたビジネスとして取組めば、地域経済の活性化に寄与し、政府が取組む健康産業の振興にも貢献することが期待される。このFCの特徴は介護予防のかなり上流の段階で課題を「自分事化」するものである。本人の将来的な介護のリスクを改善するプログラムを介して、個人毎に提供されるフレイル予防に資する様々な商品やサービスを利用すれば、フレイルの進行を抑制することができる。即ち企業活動として虚弱になりたくないという国民の願望をビジネスチャンスに転換するという考え方である。自治体にとっては、住民の虚弱化予防は取りも直さず、先々の介護保険の負担減に寄与することに繋がり、民間企業の活動とはWIN-WIN関係で運営がされる。言い換えれば官民連合のフレイル

予防政策・対策は地域の虚弱化を予防する新しいまちづくりの原動力としての期待が大きいともいえる。

(2)官民地域連携で行うフレイル予防事業

①民間FC実施事業との連携骨格

自治体は広報誌、公開講座などでフレイル予防に向けて市民啓発を行い、市の施設やサロン等でFCを実施する（この自治体主導で行うFCを「A主体」という）※【図2】「官民地域連携で行うフレイル予防事業」。

当該自治体において民間の特設会場（この会場を運営する事業者を「B主体」という）において、自治体が養成したフレイルサポーターが、FCを実施する。このB主体の例としては、ドラッグストア、フィットネス、大型スーパーマーケット等があげられる。またフレイル予防商品やサービスを取り扱う地域商店街などの店舗（これらを「C主体」という）と連携し、フレイル予防事業協力店として組むこともできる。フレイル予防協賛事業者としても参加するメリットがあるから連携するという自律的な形が形成されることが期待される。C主体の例としては高齢者が日ごろ気楽に通える美容院、スポーツ

用品店、健康機器店、レストラン、健康に良い弁当などの食品を販売する企業や店舗などがあげられる。

②民間でのFCの特徴

このB主体によるFCの実施の際には、顧客サービスの一環として実施されることになるが、うまく工夫することで、店舗の売上が伸びるといふメリットも生まれてくる。

フレイルチェックそのもので来店数が増えるが、フレイル予防キャンペーンなどでB或はC主体のフレイル予防に関連する商品やサービスが紹介されることで購買意識の変化も期待できる。FCに必要なフレイルサポーターの人

件費や消耗品等の費用は、クーポン券の発行などで賄う構造となれば、地域住民の健康づくりは、地域住民自ら購買したお金を元に、事業者の利益の一部を還元された形で運営される循環構造となることも期待することができる。

③フレイル予防ポイント制度の創設

このFCが広く普及することで市民の健康に伴う売上への継続にも寄与することから、一定のインセンティブとして「フレイル予防ポイント」のような取組も検討されている。例えばB或はC主体で購入した特定のフレイル予防関連商品の売上額に対して仮ポイントとして付与しておいて、実際にFCを行った際に「フレイル予防ポイント」として商品やサービスの購入に使える様にすれば、顧客は、商品やサービスを購入に合わせてフレイル予防を意識する様になり、行政（B主体）の目的と民間事業者（C主体）の目的とが良い関係で繋がるのではないだろうか。

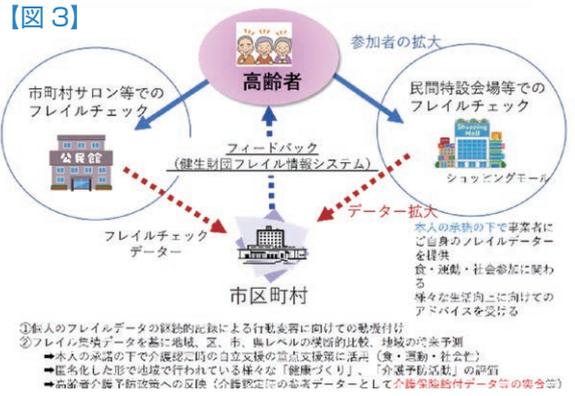
④官民地域連携によるフレイルチェック情報システムの活用と期待

自治体との間で交わされた協定等により、民間事業者によって実施されたFCのデータは、当該の自治体にその

【図2】「官民地域連携で行うフレイル予防事業」



民間活力の活用を含めたフレイル情報システム



ままの形で提供されることで、自治体は公費を使用しなくてもFCの参加者が拡大することができ、より多くの市民のデータを入手することができる。また企業は本人の了解を得て、適正な個人情報管理の下、FCの結果を活かして個人毎に商品やサービスが提供できる（※【図3】民間活力の活用を含めたフレイル情報システム）。

こうして産官連携を介して自治体に収集されたFCの結果は、個人のフレイルデータの継続的記録により、行動変容に向けての動機付けや、フレイル集積データを基に地域、区、市、県レベルの横断的比較、地域の将来予測等に活用ができる様になる。また個人に

冒頭に記した通り、日本は2025年を機にフレイル予備群の方々が激増する。市民の虚弱化予防に向けての行動変容は、「日常の生活の継続」そのものであり、日々の買い物であったり、旅行であったり、映画を見に行ったり、そういった日常生活を維持し続けることが、むしろ健康維持、フレイル予防になるのではないかと考える（※【図4】フレイル予防市場の開拓）。

FCを自治体と商店街が一緒になってやっていこうとしていると出てきている。フレイル予防に向けた啓発を自治体が進め、市民の行動変容に向けた活動は民間にやってもらいましようということであれば、結果的に公的負担が減り、民間は高齢の顧客の集客増が図られることで、継続的な売上増に繋がる可能性が高い。

対しての介入や介護認定時の自立支援の記録データが蓄積してくることで、人工知能（AI）等による解析が可能となってくるが、これによって、高齢者介護政策、予防政策の適正化を更に推進させることが期待される。

(3)まとめ—フレイル予防市場の開拓に向けて—

【図4】フレイル予防市場の開拓



美容院やスポーツ用品店、健康レストラン、旅行会社などといった地域の事業者も一緒になってフレイル予防に協賛して、地域丸ごと「フレイルに強いまちづくり」に取り組むという考え方は正しい方向であろう。

地域の社会参加、社会性を保つコミュニティ形成に向けて民間の役割は非常に大きく、今後、フレイル予防事業の開拓に向けて様々な創意工夫が発揮される時代がやってくることを期待したい。

(次号に続く)



プロフィール
 飯島 勝矢 (Ikajima Katsuya) 医師 医学博士
 東京大学 高齢社会総合研究機構 教授

1990年 東京慈恵会医科大学 卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科 入局、東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座 助手、同講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、2016年より現職の東京大学高齢社会総合研究機構教授。

内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員、厚生労働省「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」構成員、厚生労働省「全国在宅医療会議」構成員。専門は老年医学、老年学（ジェロントロジー：総合老年学）。特に、健康長寿実現に向けた超高齢社会のまちづくり、地域包括ケアシステム構築、フレイル予防研究、在宅医療介護連携推進と多職種連携教育、大学卒前教育。

近著：「老いることの意味を問い直す ～フレイルに立ち向かう～」(クリエイツかもがわ)、「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」(KADOKAWA)、「健康長寿 鍵は“フレイル”予防 ～自分でできる3つのツボ～」(クリエイツかもがわ)



プロフィール
 神谷 哲朗 (Kamigaya Tetsuro) 東京大学 高齢社会総合研究機構 特任研究員

岐阜県関市出身。静岡大学理学部修士課程を経て1982年に花王入社。花王では研究開発部門、マーケティング部門でトイレットリー商品開発、化粧品開発を担当。2012年7月退職し、同年8月から東京大学高齢社会総合研究機構の特任研究員として従事。東京大学では、元厚生労働事務次官の辻佑夫教授、当機構の飯島勝矢教授の下で、地域包括ケアのモデル事業の柏プロジェクトに参画し、高齢者の健康づくり、フレイル予防、生活支援サービス、在宅ケアの在り方、在宅医療関係の研究と東京大学の産学連携プロジェクトの一つである“ヘルスケアネットワーク”で高齢社会における産・官・学・民共同研究を担当。宇都宮市在住。

近著：「地域包括ケアのまちづくりとコンパクトシティに向けての提言」(山口幹幸編著「コンパクトシティ」を問う (プログレス))

保険者 だより

男性のための料理教習所

【那須町】

那須町では、成人男性の多くにメタボリック症候群とその予備軍とされる傾向が見られ、特に男性は、料理を経験したことが少なくスーパーやコンビニで食事を済ませる人が多くなっている。本教習所は生涯学習課と連携し料理を経験したことのない男性を対象に開催し、食育アドバイザーである食生活改善推進員が食の自立支援を行う。

日常での料理が一通り出来るように調理実習を体験しその後、本教習所が男性の地域参加や仲間づくりのきっかけとなり料理の楽しさを知り、食に対する関心が高まることを期待している。



「管理栄養士による食生活改善のポイント」



「食生活改善推進員による食育講話」



「切り方や料理の手順を説明」



「毎日食べているご飯の適量を確認」



「実習メニュー」

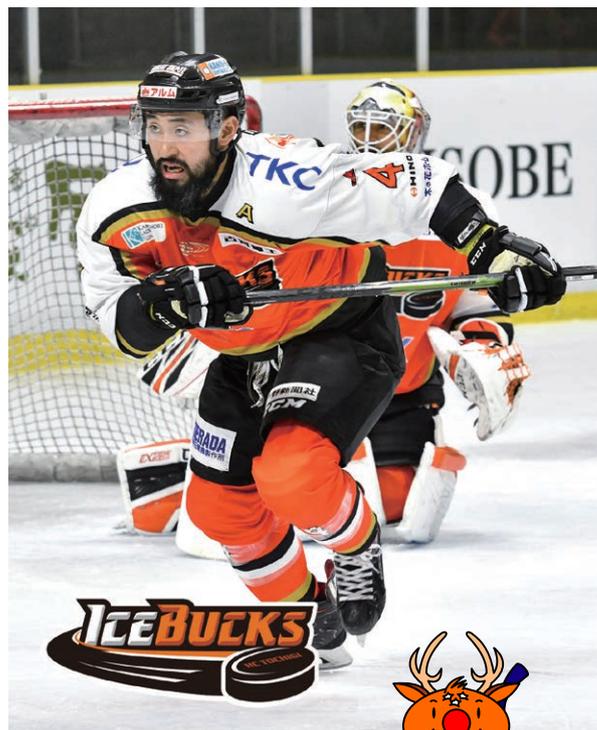


「みんなで楽しく共食」

特集 記事

プロスポーツ選手から健康を学ぶ!

栃木県内で活躍しているプロスポーツ選手から健康な体作りの秘訣や心構えを学んでいきます。今回は、H.C.栃木日光アイスバックスで副キャプテンを務める坂田駿選手にお話をうかがってまいりました。



4 DF 坂田 駿 SAKATA SHUN

○出身地：北海道釧路市
○生年月日：1987年6月13日 ○身長/体重：182cm 85kg
○ホッケー履歴：釧路江南高校→明治大学→日本製紙クレインズ→デミヨンキラホエールズ

ですか？

体幹はアイスホッケーをやるうえで重要ですので、一番意識しています。若い頃は体を大きくするためウエイトトレーニングを中心に行っていました。今はそれに加えて、体幹を鍛えるトレーニングも行っています。器具を使うこともありますが、『プランク』という器具を使わないトレーニングも行います。

——どれぐらいの頻度で行うのがよいのですか？

筋トレなどは休息を挟んで行う方がよいとされていますが、体幹トレーニングは毎日やってもよいといわれています。僕はほぼ毎日実践しています。

——アイスホッケーは衝突なども多く激しいプレーも多い印象ですが、怪我などへはどのような対策をしていますか？

ホッケーは、ストップ&ダッシュを全力で繰り返すため、選手は1分もしないうちに乳酸が溜まりへとへとになります。疲労が完全に溜まりきる前に交代し、回復したら再び出場を試合中に繰り返す珍しいスポーツだと思えます。もちろん激しい接触もあり、怪我

——坂田選手はストレスを感じやすいほうですか？

あまり感じないほうだと思いますね！確かにストレスを感じる時もありますが、あまり気にしないようにしています。落ち込むことや、ストレスを感じることもあっても「自分がストレスに感じていることは」この広い世界の中では些細なことだな」と深く考え込まずに前向きに考えるようにしています！

——習慣として実践していることはありますか？

毎日ストレッチを行っています。高校

——早速ですが、入浴や睡眠に関して気を付けていることはありますか？

お風呂に入るときには、しっかりと湯に浸かるようにしています。特に疲労が溜まっていると感じるときには、水風呂との交代浴も実践しています。——過度なストレスは心身ともに悪影響を与えていると思いますが、なか解消法はありますか？

チームメイトとお酒を飲みに行ったりカラオケに行ったりと好きなことをして発散しています。

時代に教わったストレッチで十数年実践しています。習慣になっていたのでやらないと翌日体が重いと感ずることもあります。

——なるほど。毎日続けるのは難しいことだと思えますが何か秘訣はありますか？

僕はアイスホッケーのため日々ストレッチを行っています。曖昧な目標ではなく、明確な目標を持つことで自然と続けていけるのではないのでしょうか。

——やはり氷上のスポーツということで体幹を鍛えることは重要



をすることもあります。僕自身は試合前にはホットクリームを怪我の患部に塗布するなどしてケアをしています。

——ありがとうございます。
続けて少し質問が変わってしまいましたが、お料理が得意とうかがいました。食事の面で気をつけていること、意識していることはありますか？

4年ほど前に食品添加物のリスクについて勉強して以来、食材に含まれる添加物に気を付けています。外出先などでは仕方ありませんが、自分で作る料理では添加物を使わないようにしています。もちろん野菜も無農薬のものを食べるよう意識しています。あとは、不足しがちなオメガ3脂肪酸を摂取できるので、アマニ油やエゴマ油などを使っています。

——実感できる効果はなにかありますか？

体調が良くなったと感じます。肌もすごく綺麗になり、お腹が弱かったのも改善しました。また、疲れにくくなったので、アイスホッケーにも活かされていると思います。

病気になるとお金がかかります。それでは病気になる前にできることはなんだと考えると食べ物にお金をかけることではないかと僕は思います。病気になった時の治療費と、病気にならないよう健康に良い食事にかかる費用を比べると結果的に食事に気付けた方が安く済むと思います。癌や生活習慣病になってから気を使うのではなく、なる前から意識することが大切だと思います。

——自分で食事の管理をすることを面倒だと感じることはありますか？

正直ありますが、極力余計な手間を省くようにしています。例えば朝の汁物は出汁を取らずに、味噌をお湯で溶くだけにしていきます。無添加の良い味噌を使うようにしているので、これだけでもとても美味しく健康的です。

——続ける秘訣はありますか？

食事に気を付けていると話しましたが、お酒もコーヒードも好きなので飲みます。お酒もコーヒードも適量は体に良いと言われていますしね！無理はせず楽しく取り組んでいけば続けていけると思います。

——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。

生きがいや楽しみを持って人生を歩んでいっていただければと思います。今後、日光アイスボックスの試合を見に行くことを楽しみの一つにいただければとても嬉しいです。ぜひ、練習や試合を霧降アイスアリーナまで観にきてください！

以上、H.C 栃木日光アイスボックス

の坂田駿選手へのインタビューでした。プロスポーツ選手として、普段実践している健康法など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。坂田選手がおっしゃっていたとおり、病気や怪我をすると医療費がかかります。実際に病気や怪我になってから健康に気を付けるのではなく、病気や怪我をしない体作りを目指し、日々の食事に気を付けたり、ストレッチを習慣付けたりすることが重要なのではないのでしょうか。将来の自分自身の健康のため、少しでも健康へ意識を向け、日々の生活を過ごしていただければと思います！



脳の健康教室の開催

—くもんの教材を導入した認知症予防教室—

塩谷町高齢者支援課 保健師 嶋崎 綾華

■塩谷町の高齢化率

塩谷町の人口変化率の実績値を用いて将来人口の推計を行った結果、表1のように、人口は減少傾向にあり、2025年には高齢化率が43・5%まで上昇すると予測されています。

推計	2019年	2025年
人口	1万1145人	1万883人↓
高齢化率	37.7%	43.5%↑
要介護認定者数	686人	850人↑
町民の心配事	認知症にならないか心配 34.3% (アンケートより)	

※表1 塩谷町第7期介護保険事業計画より

■教室の開催にいたる経緯

平成29年に実施した介護予防・日常生活

圏域ニーズ調査の結果から、町民の心配事として、認知症にならないか心配と答えた一般高齢者が34・3%いました。

国の推計では、2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になるとされており、塩谷町でも高齢化率の上昇に伴い、認知症の方が増えることが予測されます。認知症予防が町としての重大な課題となつていきます。

そこで、認知症予防の取り組みとして、令和元年9月より「脳の健康教室」を取り入れ、開催することとしました。

■教室のねらい

「脳の健康教室」は、東北大学の川島隆太教授と「くもん」の共同研究により専門的に開発された教材をもとにした教室です。

簡単な読み書きや計算をすることで、脳の前頭前野が活性化され、認知機能維持やMCI（軽度認知症）改善に効果があると実証されているものです。効果が最大限に発揮できるよう、研修で学んだ

手順で受講者をサポートしていきます。

■期待される効果

学習することにより、認知症予防ができるだけでなく、仲間同士でコミュニケーションをする楽しみがうまれています。教室に参加することが社会参加となり、孤立の予防にもつながります。また、簡単な体操を取り入れることで、筋力維持にも効果を期待しています。

■教室の内容

- 運営 町高齢者支援課
- 対象者 町内在住の65歳以上の方、ご自身で会場に來られる方
- 会場 町生涯学習センター 2階 学習室
- 開催日 令和元年9月5日～令和2年2月20日まで毎週木曜日 10時～11時
- 自己負担 1000円/月（一人）
- 定員 20人
- 内容 教室でのくもんの教材（簡



くもんの教材

単な読み書き・計算・音読・数字盤）を用いた1人20分程度の学習と、自宅での10分程度の学習

○体制 受講者2人に対して、1人のサポーターを配置（サポーターは事前に研修を受講）

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。

■サポーター研修

広報や回覧等で周知をし、6人の方がサポーター研修を受講しました。サポーターの平均年齢は61・8歳で、すでに介護予防教室や認知症カフェなどで活躍している方や、介護施設で働く傍らで、サポーターとしてこの教室に参加している方もいます。

サポーター研修の中では、やる気アップにつながる声かけや、ほめ方など、関わり方についても学び、受講者が楽しみながら参加できるよう支援しています。

■参加者からの声

・最初は学習についていけないか心配だったが、始めて2週間くらいで慣れてきた。

・宿題もあまり苦にならずにできている。

・学習の後に、みんなでやる体操が気分転換になって良いと思った。

・サポーターさんと話しながら学習するのが楽しい。

■サポーターからの声

・はじめは学習の支援ができるか不安だったが、学習の手順がわかってく



ると、スムーズにできるようになった。

・担当している受講者と、だんだんと関係性が出来てきて、表情がやわらかくなったのがわかり、やりがいを感じる。

・退職した後、何かできることはないか考えていた。教室に参加して楽し

みができた。仲間ができたと思う。

・自分自身の認知症予防になっていると

感じる。

■教室の評価について

評価スケールMMSEを活用し、教室開始時と教室終了時を比較し、認知機能の評価指標とします。



受講者1人1人に、「目標シート」を記入してもらい、自分の未来の目標や達成したいことを記入してもらうことで、達成感や気持ちの変化を評価していきます。

■今後の課題

受講者が現在12人であり、今後、受講者を増やすことでさらなる効果が生まれるよう支援したいと思えます。また、受講者に合わせてサポーターも増やし、町主体ではなく、自主的に教室が運営できる体制づくりにも力を入れて取り組んでいきたいと思えます。



タピオカミルクティーを飲んでみたいです！

ふくち はるみ
福地 晴海 佐野市健康医療部
 医療保険課国保係 主事補

国保経験年数

1年9カ月



【私の街自慢】

自然が多く、アウトドアが気軽に楽しめるところです。また、ラーメンや、いもフライが有名でお店も多くあります。

【趣味・特技】

散歩、スポーツ観戦です。

【健康法・ストレス解消法】

よく飲んで、よく寝ることです。こまめに水分を摂るように日ごろから心掛けています。仕事を終えて疲れを感じたら、睡眠を優先させ、翌日に備えます。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

制度が複雑なものが多く、勉強することばかりです。周囲の方々のサポートがあり、国保に関わる知識をコツコツと身につけています。根気が必要な業務が時々あるので、集中して取り組んでいます。

【最近気になること】

タピオカミルクティーの流行です。まだ飲んだことがなく、人気の理由を探りたいです。

手仕事と里山が魅力の益子町にぜひお越しください！

ぬのかわ なお
布川 奈穂 益子町住民課
 国保年金係 主事

国保経験年数

9カ月

【私の街自慢】

益子町は益子焼が有名です。春と秋に開催される陶器市は年間約60万人が訪れます。現在の益子焼はおしゃれなものも多く、カフェやレストランも50店近くあり、若い方のリピーターもたくさんいらっしゃいます。

他にも、日本建築大賞を受賞した「道の駅ましこ」、上皇陛下が終戦の時に玉音放送を聞いた「ましこ悠和館」、[西明寺]などの文化財、美しい里山の風景などがある魅力的な町です。ぜひ一度足をお運びください。

【趣味・特技】

カフェや美術館めぐり、旅行、マルシェで地場産のいいものを探ること

【健康法・ストレス解消法】

毎日牛乳を飲んでいるおかげが、骨密度の値が大変良いと言われました。自転車に乗ること、毎日10分何も考えない時間をつくり、心をリセットすること。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

国保の健診を主に担当しています。この仕事になってから、生活習慣に対する意識が高まりました。まずは自分や家族の健康管理などの身近なこと、そして町民の方への広報などを地道に行っていくことが大切だと思っています。

【最近気になること】

朝ドラで滋賀県の信楽焼が取り上げられています。益子焼も大好きですが、陶芸の盛んな西日本の焼き物も見に行きたいと思っています。また、病院や健診嫌いの家族がいるため、そのような人にはどう促すのが効果的なのかをよく考えています。



外国人滞納者に対する収納対策と取り組みを学ぶ

令和元年度保険料(税)徴収 事務担当者研修会(応用編)

11月21日(木)、本会9階大会議室において「令和元年度保険料(税)徴収事務担当者研修会(応用編)」を開催し、栃木県及び市町担当者21名が受講した。

まず千葉県松戸市福祉長寿部 国民健康保険課収納担当室長の梅澤正明氏から「外国人滞納者対策における松戸市の取り組み」と称し事例発表が行われた。多言語対応パンフレットの作成や、外国人の生活状況に着目した滞納処分の際の工夫などについて梅澤氏の経験を交えながら説明がなされた。

続いて、外国人滞納者対策について各市町へ事前に行ったアンケート結果を基にグループに分かれ意見交換が行われた。

各市町が抱える外国人滞納者に対する課題や問題点、また解決のため実施している取り組みについて活発な意見交換が行われた。

受講者アンケートでは、「松戸市の具体的な事例を聞くことができ参考となった。今後の業務に活用していきたい」「他市町の意見や先進的な取り組みなどを共有することができる良い機会だった」などの意見が多く寄せられ、他自治体と情報を共有することにより徴収実務を行う上での知識や手法を学ぶことができた有意義な研修となった。



療養費支給の適正化に向けて

令和元年度療養費適正化研修会

11月28日(木)、本会9階大会議室において保険者における保険給付の適正な実施及び療養費の支給の適正化を図ることを目的として「令和元年度療養費適正化研修会」を開催し、栃木県及び市町担当者26名が受講した。

初めに、栃木県保健福祉部国保医療課高齢者医療担当の齋藤菜々氏から「柔道整復療養費及びあはき療養費を取り巻く情勢について」と称し、制度改正の概要や栃木県内の動向について説明がなされた。

続けて、公益社団法人栃木県柔道整復師会副会長兼総務部長 田代富夫氏から「柔道整復療養費の支給の適正化に向けて」と題し講演。「負傷から3ヶ月が近づくと治癒する」例や「治癒した部位の近接部位が再負傷する」例など作為的な請求の事例を挙げたうえで、傾向と対策について説明がなされた。講演の中で田代氏は、「作為的な請求の対策として注意喚起文書を発出しているが、申請書の

みの確認では限界がある。保険者による患者調査が重要になるためご協力をお願いしたい」と強調した。

その後「療養費の支給の適正化に向けた取組状況について」をテーマとして情報交換会を実施。連合会が保険者等向けに提供している各種データ(帳票)の活用状況や療養費支給の適正化に向けた取り組みや課題などについて情報交換が行われた。

受講者アンケートには、「柔道整復療養費の支給について、施術所がどういった取組を行っているか、問題があるのか知ることができたので勉強になった」「他市町の取組状況がよくわかった」「他市町での取組みを参考にデータの活用等も行っていきたい」などの意見が寄せられ実りある研修会となった。

レポート
REPORT

令和元年度
栃木県国民健康保険団体連合会
理事長感謝状贈呈

感謝状

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、5名の国民健康保険運営協議会委員が受賞しました。

受賞者は次の方々です。(敬称略・順不同)

国民健康保険運営協議会委員

小松本 悟 (足利市)

川島 吉人 (栃木市)

須田 陽子 (鹿沼市)

福寫 隆夫 (鹿沼市)

磯 末子 (那須塩原市)



栃木の国保

Vol.70 2020.1/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

編集後記

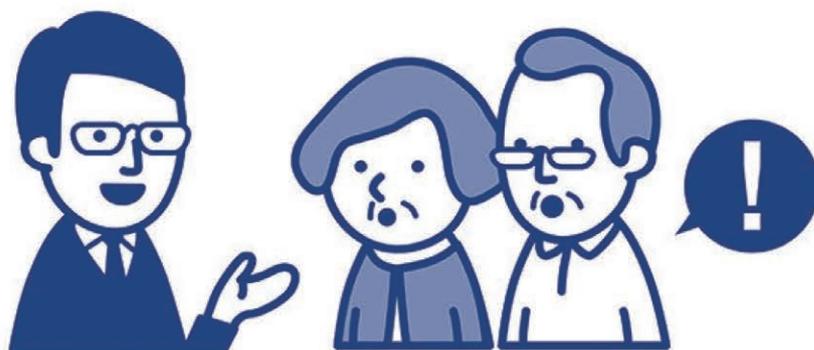
お見舞い
このたびの大雨による被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全・健康と、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

機関誌の編集も2年目となりました。取材で県内各地を訪問していると改めて栃木県の魅力に気付かされます。今後も取材等を通してよりよい機関誌づくりを目指してまいります。

(O・I)



国保の手続きはお済みですか？



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

詳しくは市町国民健康保険窓口まで。

令和元年
8月1日からの
被保険者証は
こちら！



※高齢受給者証と一体化されました

有効期限は令和2年7月31日までです

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