

栃木の国保

2020.9 AUTUMN

vol. 70

■巻頭言

将来にわたって健康に暮らせる「持続可能なまちづくり」の実現を目指して

■メインテーマ

令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

■突撃ルポ 保険者みてある記

第128回 野木町

自分でつくる みんなで支える キラリと光る 健康タウンのぞ

■特別寄稿

国保制度を崩壊させないために②

■特集

プロスポーツ選手から健康を学ぶ！

ー 栃木ゴールデンブレーブス ー

栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



将来にわたって
健康に暮らせる
「持続可能なまちづく
り」の実現を目指して

那須塩原市長 渡辺 美知太郎

2 メインテーマ

令和2年度
栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

6 国保連協会長プロフィール

「国保制度の安定運営に向けて」

国民健康保険運営協議会長 奈良部 実（鹿沼市）

7 私の趣味と健康法

～40年続けても「まだまだ、～

益子町 住民課 課長 櫻井英樹

8 突撃ルポ 保険者みてある記

第128回 野木町

自分でつくる みんなで支える
キラリと光る 健康タウンのぎ



12 特別寄稿

国保制度を崩壊させないために②

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

堀 博晴 氏

14 特集記事

プロスポーツ選手から健康を学ぶ！

栃木ゴールデンブレース

18 保険者だより

下野市の健康づくり事業

下野市

19 国保医療課だより

県版保険者努力支援制度について

栃木県保健福祉部国保医療課

20 保健師活動報告

市民と市が協働して市民の健康づくりを応援

—健康づくりリーダー、健康づくりリーダー連絡協議会の活動報告—

大田原市 健康政策課 成人健康係 保健師 田波有美・早川智子

22 リポート記事

24 ただいまこくほ最前線

柚子たっぷり生活のすすめ

宇都宮市 保険年金課収納グループ
平野友希

スポーツでリフレッシュ！上手にストレス解消！！

市貝町 町民くらし課 国保年金係
大橋裕紀、瀧野由希

体を動かしてリフレッシュ！

栃木県国民健康保険団体連合会
審査課 審査第二担当
上野麻耶

27 ホットひと息道の駅

道の駅 思川

28 国保連合会からのお知らせ

編集後記

表紙

ホフマン館とメタセコイア並木



煉瓦窯の前にはメタセコイア並木があり、秋には赤茶色に紅葉します。野木ホフマン館は、国の重要文化財に指定され、近代化産業遺産でもある「野木町煉瓦窯」に隣接し、ありのままの自然や文化・歴史を学習、体験できるスポットとなっています。

言 頭 卷

将来にわたって健康に暮らせる 「持続可能なまちづくり」の 実現を目指して

那須塩原市は、首都圏から約150kmの栃木県北部に位置し、広大な那須野が原の北西一帯を占めています。山岳部には塩原温泉郷、板室温泉、そして三斗小屋温泉の温泉地を有し、箒川沿いの塩原溪谷や沼ッ原湿原では、初夏の新緑、秋の紅葉など四季折々の多彩な表情を見ることができます。

また、本市は酪農が盛んで生乳の産出額は全国第4位を誇ります。他にも「那須塩原ブランド」をはじめ、特色ある農林水産品や特産品が生産されています。豊かな自然と人に恵まれた本市は、農業、観光業、商業、工業など多彩な産業が展開され、人や物が行きかう交通の拠点としても発展してきました。本市ならではの資源を絶やすことなく、「持続可能なまちづくり」の考え方を踏まえ、各事業・取組の付加価値を高め、成長力の向上に努めております。さて、国民健康保険は、新たな国保

制度が施行されて3年目を迎えます。昭和36年の国民皆保険以来の大改革ではありませんが、大きな混乱もなく円滑な事業運営が行われていると感じております。国民健康保険事業を県と市町が共同で運営していくなかで、財政運営の健全化や県内保険料（税）の統一についての議論が幾度となく重ねられてきました。地域によって、市町によって、

国民健康保険事業における課題は様々です。それぞれの課題認識をすり合わせながらより良い国保運営を実現しなければなりません。令和3年度の栃木県次期運営方針の改定に向けて、一市町として、国保運営の一員として、役割を果たせるよう努めてまいります。

また、日本の保険医療制度全般において、高齢化の進行に伴う医療費の増大など、早急に取り組むべき課題が山積しております。市町保険者は、地

域住民に身近なところで健康支援・健康相談ができることが強みです。現在、市民の健康寿命の延伸のため「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」に向けて、国保部門、健康増進部門、介護部門との連携強化を進めているところです。市保険者として、将来にわたって健康に暮らせる「持続可能なまちづくり」の実現を目指し、各種施策に取り組んでまいります。

那須塩原市長
渡辺 美知太郎



令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会



事業報告・歳入歳出決算など可決承認

新型コロナウイルス感染症拡大によって 求められる連合会の役割

7月27日（月）、国保連合会大会議室において令和2年度通常総会が開催された。

開会にあたり、広瀬理事長（下野市長）より、「新型コロナウイルス（以下、新型コロナウイルス）感染症の感染拡大予防のため、国より新しい生活様式など、継続的な対応が求められております。保険料の減免・傷病手当金の対応など、国保制度における様々な対応にご苦労をされていることと思います」と、保険者方を労う言葉があった。

また、「本会においては新たに指定感染症として新型コロナウイルスが保険適用とされたことから、7月7日に開催された理事会により新型コロナウイルス関連の補正予算をご了承いただいたところであります。今後とも国の動向等を注視し、引き続き、保険者の共同目的達成機関としての役割



開会挨拶をする広瀬理事長

と使命を果たして参りたいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします」と続け、今後についても引き続き適正な審査支払業務を実施していく考えであることを述べた。

現在、国の政策により本会は2つの業務を求められている。

1つ目が、新型コロナウイルス感染症により減収した医療機関の救済を目的とした診療報酬等の概算前払い。これについては、6月の支払い時に実施し、医療機関への資金繰り支援を行った。

2つ目は、国の第二次補正予算において措置された医療従事者に対する慰労金や医療機関、施設等への支援資金の申請受付・支払等の事務について。これは、厚生労働省からの協力要請を受け、栃木県からの委託により本会で実施することとなった。

広瀬理事長は、「これらの事業については、迅速な対応が求められているところであり、本日の議案にも、補正案件として上程させていただいております。時間的制約のある中で追加業務ではありますが、公的機関としての社会的責務を果たしてまいりたいと考えております」と述べた。

本総会では、議長に那珂川町の福島町長が選出され、報告事項2件と議決事項18議案など厳正に審議された。

結果、全議案が原案どおり可決承認された。



議長の福島町長（那珂川）

閉会にあたり、広瀬理事長は議長への労をねぎらうとともに、「今後とも適宜対応していかなければなりません。全国的にも病院等への受診控えが発生しております。ここ2ヶ月のレセプト件数は、対前年比で約2割の減となっております。医療費は抑えられているところですが、本会の運営においては、支払手数料を原資としていることから大変厳しい状態にあります。また、昨年成立した健康保険法等の一部改正によるオンライン資格確認システムへの対応や保健事業のデータ分析業務など、本会を取り巻く環境は大きく変化しております」と本会の事業運営の状況を述べた。

こうした状況を受け、「本会といえども、更なる経費節減、そして、効率的な事務処理に努め、保険者の皆様の負担に添って参りたいと考えておりますので、引き続き、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます」と結び、通常総会は閉会となった。

令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

I 報告事項

報告第1号 理事長専決事項報告について

1. 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
2. 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計（業務勘定）歳入歳出予算補正について
3. 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計（介護給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について
4. 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
5. 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について

報告第2号 規則の一部改正について

1. 栃木県国民健康保険団体連合会職員服務規則の一部改正について
2. 栃木県国民健康保険団体連合会重複服薬者等訪問指導等支援事業規則の一部改正について

II 議決事項

- 議案第1号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会事業報告の認定について
- 議案第2号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第3号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第4号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第5号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第6号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第7号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第8号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会特定健診保健指導費用決済業務特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第9号 令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会職員厚生資金貸付金特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第10号 栃木県国民健康保険団体連合会積立金の一部処分について
- 議案第11号 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について
- 議案第12号 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（業務勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第13号 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（国民健康保険診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第14号 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計（業務勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第15号 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計（後期高齢者医療診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第16号 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第17号 令和2年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計（業務勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第18号 栃木県国民健康保険団体連合会役員の欠員補充について

III その他

令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会一般・特別両会計歳入歳出決算の状況（対前年比）

（単位：円）

会 計 区 分		歳入決算額			歳出決算額			歳入歳出差引額		
		平成 30 年度	令和元年度	前年比	平成 30 年度	令和元年度	前年比	平成 30 年度	令和元年度	前年比
一 般 会 計		(471,089,632) 471,089,632	(433,062,256) 433,062,256	91.9% 91.9%	(470,684,080) 470,684,080	(430,589,223) 430,589,223	91.5% 91.5%	(405,552) 405,552	(2,473,033) 2,473,033	609.8% 609.8%
診療報酬審査支払特別会計	業務勘定	(1,582,854,151) 2,115,514,306	(1,345,413,563) 1,433,517,396	85.0% 67.8%	(1,488,112,900) 1,893,775,114	(1,272,928,667) 1,355,125,486	85.5% 71.6%	(94,741,251) 221,739,192	(72,484,896) 78,391,910	76.5% 35.4%
	国民健康保険診療報酬支払勘定	141,833,961,848	141,972,420,255	100.1%	141,806,341,835	141,942,580,192	100.1%	27,620,013	29,840,063	108.0%
	公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	3,560,632,719	3,645,992,548	102.4%	3,559,184,088	3,644,630,930	102.4%	1,448,631	1,361,618	94.0%
	出産育児一時金等に関する支払勘定	981,522,550	926,762,301	94.4%	981,522,550	926,762,301	94.4%	0	0	0.0%
	抗体検査等費用に関する支払勘定	0	224,016,966	皆増	0	224,016,966	皆増	0	0	0.0%
	小 計	146,376,117,117	146,769,192,070	100.3%	146,347,048,473	146,737,990,389	100.3%	29,068,644	31,201,681	107.3%
	支払勘定									
後期高齢者医療事業関係業務特別会計	業務勘定	(736,991,006) 736,991,006	(780,824,495) 780,824,495	105.9% 105.9%	(656,756,725) 656,756,725	(707,667,275) 707,667,275	107.8% 107.8%	(80,234,281) 80,234,281	(73,157,220) 73,157,220	91.2% 91.2%
	後期高齢者医療診療報酬支払勘定	197,523,891,748	206,039,668,239	104.3%	197,514,234,087	206,030,465,097	104.3%	9,657,661	9,203,142	95.3%
	公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	1,045,077,482	1,097,919,340	105.1%	1,044,076,705	1,096,929,038	105.1%	1,000,777	990,302	99.0%
	小 計	198,568,969,230	207,137,587,579	104.3%	198,558,310,792	207,127,394,135	104.3%	10,658,438	10,193,444	95.6%
第三者行為損害賠償求償事務 共同処理事業特別会計		(16,766,372) 338,895,049	(19,227,137) 405,589,330	114.7% 119.7%	(10,667,264) 332,795,941	(13,280,558) 399,642,751	124.5% 120.1%	(6,099,108) 6,099,108	(5,946,579) 5,946,579	97.5% 97.5%
介護保険事業関係業務特別会計	業務勘定	(215,308,628) 547,694,177	(255,688,170) 621,213,043	118.8% 113.4%	(200,332,508) 533,242,028	(245,052,381) 610,393,142	122.3% 114.5%	(14,976,120) 14,452,149	(10,635,789) 10,819,901	71.0% 74.9%
	介護給付費支払勘定	133,131,978,880	137,867,386,735	103.6%	133,131,382,422	137,866,790,277	103.6%	596,458	596,458	100.0%
	公費負担医療に関する報酬支払勘定	1,175,023,657	1,178,927,213	100.3%	1,175,019,610	1,178,923,166	100.3%	4,047	4,047	100.0%
	小 計	134,307,002,537	139,046,313,948	103.5%	134,306,402,032	139,045,713,443	103.5%	600,505	600,505	100.0%
障害者総合支援法関係業務等特別会計	業務勘定	(87,218,263) 90,621,263	(93,212,005) 94,842,625	106.9% 104.7%	(44,309,350) 47,842,750	(53,978,268) 55,631,868	121.8% 116.3%	(42,908,913) 42,778,513	(39,233,737) 39,210,757	91.4% 91.7%
	障害介護給付費支払勘定	34,539,693,026	36,490,385,295	105.6%	34,539,671,622	36,490,363,891	105.6%	21,404	21,404	100.0%
	障害児給付費支払勘定	5,259,429,024	6,430,407,516	122.3%	5,259,429,024	6,430,407,516	122.3%	0	0	0.0%
	小 計	39,799,122,050	42,920,792,811	107.8%	39,799,100,646	42,920,771,407	107.8%	21,404	21,404	100.0%
特定健診保健指導費用決済業務特別会計		(50,114,616) 1,325,740,302	(87,378,527) 1,386,913,827	174.4% 104.6%	(49,304,188) 1,324,929,874	(85,777,892) 1,385,313,192	174.0% 104.6%	(810,428) 810,428	(1,600,635) 1,600,635	197.5% 197.5%
職員厚生資金貸付金特別会計		7,472,466	7,597,783	101.7%	33,419	31,830	95.2%	7,439,047	7,565,953	101.7%
合 計		(3,160,342,668) 524,685,229,135	(3,014,806,153) 541,037,447,163	95.4% 103.1%	(2,920,167,015) 524,270,921,874	(2,809,274,264) 540,776,264,141	96.2% 103.1%	(240,175,653) 414,307,261	(205,531,889) 261,183,022	85.6% 63.0%

【備考】 上記表中、() 内の数字は、各会計支払勘定、円滑導入関係諸費〔指定公費請求支払事業（県内一般分・療養費分）特別会計（国民健康保険診療報酬支払勘定）繰出金〕、保険者間調整受入金及び支出金、第三者行為損害賠償求償金、介護保険事業関係業務特別会計の主治医意見書料、介護予防ケアマネジメント負担金及び電子証明書発行手数料、障害者総合支援法関係業務等特別会計の電子証明書発行手数料、特定健診費用決済業務を除いた数字（事務運営に要する経費）である。

令和元年度栃木県国民健康保険団体連合会事業報告書

令和元年度の事業については、平成31年2月27日開催の通常総会で議決された事業計画に基づき、県及び関係機関と連携を図り、保険者に満足してもらえる成果を生み出すために、次の各種事業を行いましたので、その概況を報告します。

- 第1 国民健康保険事業の安定的運営
- 第2 成果を上げる国民健康保険・後期高齢者医療診療報酬審査支払事業等の展開
- 第3 共同事業の効率的推進
- 第4 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行
- 第5 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行
- 第6 新規事業への対応
- 第7 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

第1 国民健康保険事業の安定的運営

国民健康保険事業の安定的運営に向けて保険者と連携を密にし、事務の効率化、調査研究、価値ある情報の提供に努めた。

また、医療保険制度を将来にわたって持続可能で安定的な制度にするため、引き続き国保関係者が一丸となり、国民健康保険事業の安定運営に向けた運動を展開した。

第2 成果を上げる国民健康保険・後期高齢者医療診療報酬審査支払事業等の展開

審査事務共助の充実強化、審査委員会への情報の提供などによる効率的なレセプト審査体制の強化を図りつつ、審査支援システム等の活用など審査基準の統一化に取り組むとともに、業務プロセスの見直しなどの効率化を進めながら、国保総合システムを活用した審査の更なる精度向上に努めた。

また、普通交付金収納事務及び出産育児一時金等支払業務の適正執行と、後期高齢者医療事務代行業務の効率的な事業展開に努めた。

第3 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業等の更なる事業の拡充を図るため、国保総合システムの機能改善による保険者事務の効率化と国保情報集約システム及び国保データベース（KDB）システムの適正な運用を図るとともに、本会が保有するデータを踏まえ、保険者ニーズを把握し価値あるデータの提供を行い、保険者支援の充実に努めた。

また、第三者行為求償事務については「個人賠償責任保険等」に加入しているすべての案件（高齢者施設事故、傷害事故等）を引き続き試行的に実施するとともに、求償金の滞留防止に努め、保険者事務の効率化を図った。

さらに、海外療養費不正請求対策支援業務の適正な事務の執行と、国保税賦課シミュレーション支援事業の充実に努め、事業の推進を図った。

第4 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

生涯元気で活力ある地域づくりを支援するための人材育成、国保データベース（KDB）システム等からの医療データの活用などに基づく保健事業を推進するとともに、栃木県保険者協議会を通じ、地域・職域保険等関係団体との連携強化により保健事業の実効性を高めるなど市町保健事業の支援を行った。

また、医療保険情報を活用したデータ分析や生活習慣病・予備群減少のためのデータ提供活用支援、及び人工知能「とくナビAI」を活用した受診率向上支援の充実強化を図るとともに、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）の推進に努めた。

さらに、特定健診等のデータ管理業務の適正執行と保険者事務の効率化に努めた。

第5 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付適正化対策事業を積極的に推進するため、医療情報と介護情報との突合点検支援事業について分析し、事業拡充に努めた。

また、介護給付費等審査支払業務及び障害者総合支援給付費審査支払業務の適正執行、並びに介護サービスの質的向上を図るとともに、障害者総合支援給付審査支払等システムの機能拡充を行い、審査の充実強化に努めた。

第6 新規事業への対応

耐用年数を迎えた国保中央会開発の後期高齢者医療請求支払システム、国保データベース（KDB）システム及び特定健診等データ管理システムの機器更改について、機器の設置及び新システムへのデータ移行等の作業を適正に完了した。さらに、令和2年5月の更改に向けて介護保険審査支払等システム及び障害者総合支援給付審査支払等システムの導入準備作業等を実施した。

また、国において実施される風しん対策に係る事務については、国からの要請に基づき対応を行った。

第7 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

保険者に満足してもらえる成果を生み出す事業を効率的に進めるため、令和元年度本会事業計画の重点目標の取り組み方針に沿って事務局体制の整備、職員の資質の向上、事務運営の改善に努めた。

組織の運営と業務の信頼性・有効性確保のための運用体制の整備と運用改善に努めた。（ISO27001の認証維持）



鹿沼市

な ら ぶ み の る
奈良部 実

鹿沼市は、栃木県央西部に位置し、首都から100km圏内にあり、東北自動車道や北関東自動車道、JR日光線や東武日光線などの交通網により、アクセス性に大変優れ、暮らしやすいまちとして発展してきました。

豊かな森林資源と奥深い山々を源とする幾筋もの清流は、美しい景観と多様な農林産物の恵みをもたらし、豊かな自然やゆとりのある時間の中で育まれた市民の人情やぬくもりは、本市の大きな魅力です。

長い歴史や地域の特色ある文化に培われた技術や産業は、今なお大切に受け継がれています。本市の豊かな森林や良質な木材の証である「森林認証」を取得した鹿沼産材が、「新国立競技場」の屋根や庇に使用されました。さらに、東京オリンピック・パラリンピックの「選手村ビレッジプラザ」といった世界が注目する晴れの舞台で、地元産の森林認証材が活用されることに、この上ない喜びと誇りを感じるとともに、林業振興の弾みとなることを大いに期待しています。

さらに本市は、全国一のいちご産地で

ある栃木県の中でも、生産の歴史や出荷量、品質において高い信頼を得ている有数の産地のひとつです。

そこで、市のイメージアップシンボルを「いちご」とし、「いちご市」宣言をはじめ「いちごづくし」のシティプロモーションを推進しています。

さて、鹿沼市の国保運営協議会会長を務められている奈良部実会長は、平成25年2月から長きにわたり本協議会の会長として、国保事業の運営にご尽力をいただいております。

また、平成29年に鹿沼市自治会連合会会長に就任され、各地区自治会長のリーダーとして、また、市民と行政を結ぶ架け橋として活躍いただいております。

少子高齢化や医療費の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の拡大により、国保を取り巻く環境はさらに厳しくなることが想定されますが、奈良部会長の豊かな知識と経験を活かし、今後も本市の安定的な国保運営のためにご活躍いただきますことをご期待しております。

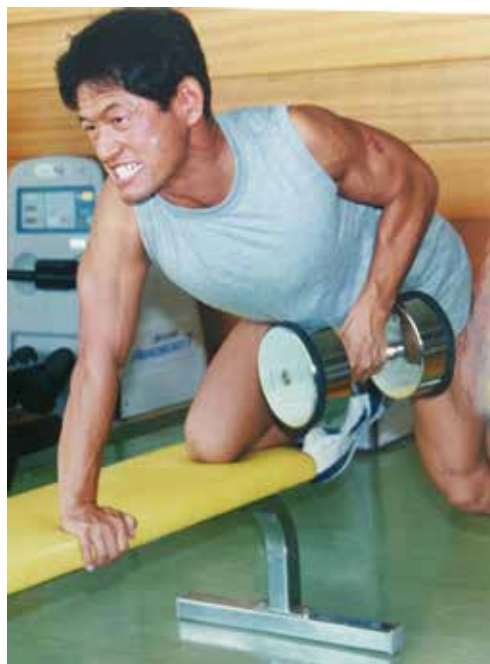
国保制度の安定運営に向けて

国民健康保険は、国民皆保険制度を支える重要な役割を果たしています。しかし、少子高齢化や医療費の増嵩などにより国保財政は大変厳しい状況になっております。

このような中、医療費適正化を推進するため糖尿病重症化予防事業などの保健事業を積極的に取り組むことで、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 40年続けても まだまだ



町体育館でのトレーニング。
ここで毎月、利用者向け講習会の講師を務めている。

いろいろなことに挑戦しても長続きしない私ですが、ウエイトトレーニングとギターだけは別です。どちらも始めたのは高校生のころです。

ウエイトトレーニングを知ったのは、プロレス好きの父と試合を見に行ったことからです。早めに会場に着いたので、レスラーの練習を見ることができ、高重量ウエイトトレーニングと筋肉隆々の体を見て衝撃を受けました。当時、いところがバーベルを持っていたので、使わせてもらい鍛え始めました。大学時代も区

立の体育館で基本も知らぬまま行っていました。私が本格的トレーニングを開始したのはUターン就職して数年後のことです。コーチからトレーニングと食事の指導を受け、ボディビルコンテストに出場していました。現在は妻が毎日作ってくれる高たんぱく低脂肪弁当と町体育館通いで体づくりをしています。

ギターは17歳の誕生日の両親から



我が家ではB弁（ビルダー弁当）と呼んでいる。
高校生の娘も毎週木曜日はB弁にしている。



「うちで鍛えよう」の一場面。新型コロナによる休講で自宅に戻っていた息子の協力で完成した。

のプレゼントでした。初めは指先が痛くなるだけきれいな音も出せなかったのですが、アリスの1曲だけが弾けるようになりました。あの時の喜びは今も忘れています。

大学時代は友人とバンドを組んで、オフコースやサザンオールスターズなどの演奏をしていました。社会人になってからは、友人の結婚式で弾き語りをしたり、退職する上司の送別会で演奏したりする

ことはありましたが、ギターを手にすることは少なくなりました。ところが昨年、私が館長を務めていた町の中央公民館でギター教室を開催し、毎回顔を出していたら、私の心に火が付いてしまいました。今は演歌やハワイアンにも幅を広げて楽しんでいます。

ほかに、私は面白い動画を制作するのが好きで、これまでにいくつも作っています。今年のゴールデンウィーク中にもステイホームで時間があつたので、1本作りしました。「うちで鍛えよう」というタイトルで左右2画面のものです。左画面は星野源のように、右画面はプライムミニスター風にしたパロディです。ギター弾き語りとホームトレーニングを組み合わせた自信作です。



益子町 住民課
課長 櫻井 英樹



第128回

野木町



野木町

突撃ルポ

保険者記

みてある

自分でつくる みんなで支える
キラリと光る 健康タウンのぎ

野木町

野木町は、栃木県の最南端に位置し、茨城県と接しており、栃木県の南の玄関口であります。JR宇都宮線や国道4号線により首都東京へ約60km、宇都宮へは約40kmで結ばれています。

明治22年の町村制施行以来一

度も合併せず、30・26kmという県内で一番小さな町でもあります。東京まで約60kmという恵まれた立地条件から、大都市のベッドタウンとして目覚ましい発展を遂げてきました。

米・麦・果樹・施設園芸などの農業が盛んで、東北自動車道、圏央道などの主要高速道路からの交通利便性や、災害に強い町をアピールしながら、積極的に企業誘致活動を進めています。

水と緑と人の和で うるおいのあるまち

町には、国指定重要文化財・近代化産業遺産のホフマン式の野木町煉瓦窯がほぼ原型のまま存在しています。明治23年から昭和46年までの間に多くの赤

煉瓦を生産し、日本の近代化に貢献しました。焼き上げられた煉瓦は、足尾銅山や日光金谷ホテルなどの栃木県内の建造物の他、東京駅の駅舎の一部にも使われております。

「水と緑と人の和でうるおいのあるまち」を将来像として掲げ、「安全安心のまちづくり」「少子高齢化対策」「町の活性化策」の3重点施策を展開しています。

今回は、特に子育てしやすい住みやすい町として、十八歳までの子ども医療費無料化など未来を担う子どもたちのための事業を数多く導入している野木町を訪ね、収納率向上や保健事業の取り組みについて伺った内容を紹介いたします。



渡良瀬遊水地に飛来するコウノトリ



野木町煉瓦窯



町の花ひまわり

療係の新里係長にお話を伺いました。

野木町では、「独自で作成をした『ジェネリック医薬品希望カード』を国保加入時に配布し、医師・薬剤師と相談して使用することで医療費が抑えられる説明を行っています」と話し、被保険者への後発医薬品の使用促進に力を入れた取り組みの効果は高いといいます。

マイナンバーカードの取得勸奨

今回は、野木町住民課保健医



町独自で作成しているジェネリック医薬品希望カード

また、2021年3月から予定されているマイナンバーカードの保険証利用については、「8月の被保険者証更新時にパンフレット・白紙の個人番号カード交付申請書・地方公共団体情報システム機構宛の封筒を同封しました」と続け、マイナンバーカードの取得促進は住民戸籍係と連携して取り組んでいるそうです。

収納率トップを維持

引き続き、税務課からの回答を基に新里係長にお話を伺い



住民課 新里係長



町の鳥ふくろう



野木町役場外観

ました。野木町は県内でも収納率が高く、町民の方々の納税に対する意識の高さも伺えます。

また、「毎週木曜日は、住民課と税務課の収税係の窓口を午後7時まで延長して対応しています」と話し、週に1度窓口を延長し、納付しやすい環境を整えることで収納率向上に繋がると考えているといいます。

外国人被保険者の課題

保険者努力支援制度の評価指標にもなっている外国人被保険者に向けた取り組みとして、「英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語の計5か国語に対応した市販のパンフレットを使用し、保険税納付の必要性を含む国保制度の概要を窓口で説明しています」と、必要に応じてパンフレットの配布を行うこと

で外国人被保険者の国保制度への理解を深めているようです。



住民課 宮崎保健師

野木町の健康づくりへの取組

住民の健康づくりに関する保健事業については、宮崎保健師に伺いました。「野木町では平成28年に『自分でつくる みんなで支える キラリと光る 健康タウンのぎ』を宣言し、健康づくりに力を入れてきました。健康タウンのぎ事業の一つとして、『のぎ健康マイレージ』事業があり、健康づくりに関するポイントを貯めた方に記念品を贈呈しています」と話し、このポイントは

健診を受診することで獲得することができ、健診を受診するモチベーションの向上に繋がっているとのことでした。

また、「今年度はコロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりましたが、毎年『健康タウンのぎ測定会』を開催しています。国保連合会や製薬会社の協力を得て、体力測定や骨密度測定、肺年齢、血管年齢等の測定を実施しています」と続け、多くの住民の方が参加しているようです。

コロナ流行による影響

町の実施する集団健診については、新型コロナウイルスの影響により中止とした6～7月分を来年1～2月に受診日を拡大して、できる限り昨年度と同程度の健診が実施できるよう計画

面を行っているといえます。今回の影響により、受診率が低迷することを懸念して「保健衛生事業団と連携を図りながら可能な範囲での受診勧奨を行い、受診率の維持に努めていく予定です」と受診率の向上に対する意欲的な姿勢が伺えます。

県内でも珍しい ワンストップサービスの提供

野木町では、結婚・出産・育児・子育て・医療・介護・福祉などの相談窓口を一本化することによるワンストップサービスの提供と、他世代間交流や健康づくり、生きがいづくりを推進するための「総合サポートセンター」が平成31年4月よりオープンし、町民から好評を得ているようです。

また、宮崎保健師は「野木町で急速に進んでいる高齢化や生活習慣病が増加している中、健

康寿命を延ばして生活の向上を図るために、これらの取組を積極的にを行っています。町民・地域・行政が互いに協力しながら、みんなで健康なまちづくりを推進していきたいと思っています」と、今後についての抱負を述べます。

町民との対話を通じて成長

最後に、入庁1年目の住民課保健医療係の小林主事にお話を伺いました。小林主事は「初めの頃は全てが分からない状態で、窓口に来られる方の対応は特に大変でした。しかし、新里係長



住民課 小林主事

を始めとする周りの方に助けてもらい日々の業務を進められています。今後も町民の方々の話を聞きながら色々なことを覚え、成長していきたいと思っています」と話します。

県内の他市町との連携

取材をする中で新里係長は、電話での問合せや、会議の場で



左から小林主事、宮崎保健師、新里係長

◎野木町の概況

		平成29年度	平成30年度	令和元年度
総人口(人)		25,686	25,612	25,564
総世帯数(世帯)		10,467	10,618	10,740
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	3,910	3,839	3,757
	被保険者数(人)	6,527	6,291	6,110
	被保険者加入率(%)	25.4	24.6	23.9
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	100,494	102,315	103,711
	収納率(%)	95.86	96.02	96.36
一人当たりの療養諸費費用額(円)		275,752	273,830	289,982
特定健診・特定	特定健診受診率(%)	27.3	34.4	33.1
保健指導の状況	特定保健指導実施率(%)	14.2	12.3	14.6

の意見交換などをして、県内の他市町との情報共有を行っているとのことがありました。他市町との情報共有や関係各課との連携を図ることによって様々な課題を乗り越え、国保運営を支えている野木町。横の繋がりの大切さを改めて実感する取材となりました。

国保制度を崩壊させないために②

(前号より)

4 管理監督者の心構え

① 滞納整理は福祉施策ではありません

差押をやりたがらない自治体の課長さんになんて差押をしないのかをお聞きすると「国保は福祉施策だからやりづらい」という答えが返ってきます。延滞金を取らない自治体の課長さんと同じことを言います。滞納者からお金を取る仕事は福祉施策ではないはずです。このような課長さんは「福祉」を隠れ蓑に本来やらなければいけない仕事から逃げているとは思えません。

自治体が適正な債権回収を怠ること、すなわち「不作為」が違法と判断されることよって首長や管理職そして職員が責任を取らされることを考えれば、「福祉施策だから云々」と言っている場合ではないと思います。

皆さんの後ろには、約90%の納期内納付をしてくださる、いわゆるサイレントマジョリティーの方々がおられ、皆さん

の背中を押してくださいっているのではないのでしょうか。その方たちに思いを馳せれば「福祉施策だから…」などと言ってはおられないのではないのでしょうか。決して一部の滞納者を放置することなく法令に基づいて淡々と処理すればよいことだと考えます。

② 差押えが当たり前の自治体に

財産もなく支払いたくても支払えない滞納者から無理やりとるような苛斂誅求なことを求めてはいけません。払えるのに払わない人を許してはいけないといいたいのです。そういう人を許さないためには滞納整理の基本である財産調査をきちんと職員の皆さんにやってもらうことだと思います。

そして、財産が見つければ差押え、なければ停止処分にする。この見極めを早めに行える職員を育成し、差押えは通常の仕事であることを伝え実行してもらうことが管理監督者として大切なことだと思います。

首長をはじめとする管理監督者の方々には法令を順守し、差押えに対して腹をくくっていただき、滞納したら差押えられるのが当たり前の自治体に一日も早くすることが大切なことだと思います。

5 新しい領域に挑戦しよう

① 窓口公売

ヤフー株式会社社のインターネット公売(官公庁オークション)が今年度いっぱいまで閉鎖されることになりました。このため簡易に公売ができなくなることで、来年度からの動産等の公売について懸念されているところが多いのではないのでしょうか。

そこで、差押えてから公売までの時間を短くすることができると窓口公売を簡単に紹介します。

まず出品物を決めます。次に入札期間、公売の場所、売却決定の日時、買受代金納付期限、最低見積価格を決めます。公売開始日の10日前までには、公売公

告及び公売通知は済ませておきます。公売物件の公売区分番号、出品自治体名、物品の写真と詳細、見積価格を記した一覧表を作成する。

また、「入札される方へ」と題し入札の方法と注意事項、公売保証金の納付、開札の方法、最高申込者の決定、追加入札、買受代金の納付及び物品の引き渡し方法等を記したチラシを作成します。公売開始日より前にこの一覧表と公売を行う旨のチラシ等を窓口に掲示をし、来庁者に周知する。

ここまで行えば、公売開始日に入札箱と入札書を置けば公売が開始できます。その後入札期間中は入札箱を空けずに、入札時間に所定の位置に設置することになります。



喜茂別町の窓口で置かれたタイヤロックのディスプレイ

なお、公売物品は展示するとスペースと管理が必要になるため、見せてほしいという方のみお見せする方法が良いと思います。

入札が終了したら、会計課長に立会をお願いしてその場で開札内容「落札者リスト」を作成し、会計課長にサインをもらいます。

開札終了後、最高落札者に電話で連絡し、必要なもの（印鑑、身分証明書、現金）を伝え、買受代金納付期限までに納付をお願いする。物品は代金引換になりますので領収書を用意しておきます。

大まかには以上ですが、私の勤務する安芸租税債権管理機構では1機構、3自治体の差押物品を公売しましたが、入札場所は機構の構成自治体で出品していない3自治体にも協力してもらい7か所のどこでも入札ができるようになりました。（開札は入札箱を機構に集めて行いました。）

結果、16物品中12物品が落札され、見積価格11,600円（落札物品見積価格9,400円）に対し落札額は18,220円でした。

この方式はまだまだ改良の余地がたくさんありますが、さらに多くの自治体が

手軽に参加できる方法を模索し、行く行くは全国の自治体と協同してできる仕組みを構築したいと考えています。

ちなみに栃木県では真岡市が昨年の7月に単独で、今年の2月に鹿沼市と合同で窓口公売を実施しています。興味のある方は、様子をお聞きになられてはどうでしょうか。

② 催告書を出さない取り組み

地方税法には、各税目のところに、滞納者が督促を受け、その督促状を発した日から起算して10日を経過した日までにその督促に係る〇〇税に係る地方団体の徴収金を完納しないときは、差押をしなければならぬと規定しています。

しかし、多くの自治体では督促状で納付がない場合は催告書を送付しています。この催告書は法的には出さなくてもよいのですが、滞納者との軋轢を少なくするためにやっているようです。

一方で、北海道の喜茂別町では平成27年から催告書を一切出していません。督促状を送付して納付がない場合には一切連絡せずに差押をしています。

私もこの話を聞いたとき信じられませんでした。実際に行っているのが驚いたと同時にすごいと思いました。



昨年7月に真岡市で行われた公売窓口の様子

トラブルはありませんか。という私の質問に担当の斉木さんは、法律には督促はすることになっていて、督促状には「督促状発布の日から起算して10日を経過した日までに完納しない場合は、滞納処分を受けることになる」と書いていますので、時間とお金をかけて催告書を送るのは無駄だと断言しておられました。

これを始めた当初は苦情が多かったようですが、法律どおり仕事をしていることを話し納得してもらったそうです。最初は大変だったそうですが。

これを毎年続けることにより、今では差押さえても苦情を言ってくる人はほと

んどいなくなったそうです。まさしく滞納すると差し押さえられるのが当たり前なことだということを住民の皆さんが認識してきたということなのでしょう。徴収率は平成28年度に始めてから右肩上がりです。皆さんの自治体でもこのような取り組みをなさってはいかがでしょうか。

プロフィール

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

ほりひろはる
堀博晴氏

1947年生まれ、中央大学法学部卒、東京都入庁。江戸川区役所を経て小笠原復興事業に従事。その後本庁に戻り、同和対策、災害対策に携わる。主税局徴収部機動整理課長、徴収指導室長を最後に都庁を退職。機動整理課長の時、全国で初めてインターネット公売を実施し成果を上げる。全国を飛び回り、1,100以上の地方自治体、一部事務組合などがインターネット公売を利用するまでに成長させた。



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身体作りの秘訣や心構えを学んでいきます。
今回は、栃木ゴールデンブレーブスの成瀬選手とキャプテンの青木選手にお話を伺ってまいりました。

(取材日：8月20日)



(C) TOCHIGI GOLDEN BRAVES

投手兼投手コーチ

成瀬 善久

Naruse Yoshihisa

【生年月日】 1985/10/13
【身長/体重】 180 cm / 87 kg
【投 / 打】 左投 / 左打
【経歴】
小山市桑中学校→横浜高校
→千葉ロッテマリーンズ
→東京ヤクルトスワローズ
→オリックスバファローズ

GOLDEN
BRAVES
TOCHIGI®



(C) TOCHIGI GOLDEN BRAVES

青木 玲磨

Aoki Reima

【生年月日】 1997/5/27
【身長/体重】 176 cm / 79 kg
【投 / 打】 右投 / 右打
【経歴】
小山市豊田中学校→仙台育英学園高校
→TDK 硬式野球部

初めに、昨年20年ぶりに栃木県に戻ってきたという成瀬選手にお話を伺いました。日本野球機構(NPB)にも所属経験のある成瀬選手の貴重なお話しと共に、最後には、おうち時間の中でも簡単にできるストレッチを教えてくださいましたので読者の皆様も是非一度お試しください!

食事でも心ともに元気に

Q1 成瀬選手が健康を考える上で最近気を付けていることはありますか?

最近は気温が高い日が多いですが、寝るときの冷房はずっとつけっぱなしではなく、起床の2時間前につくようにタイマーをセットしてから寝ています。

Q2 冷房をずっと付けていないのは、寝ている間に体を冷やしすぎないためですか?

そうですね。あとは、外と中の気温差があまり激しいと外に出たくなくなってしまったり、日中の試合でだるさが出てしまったりするので、そういった点はずっと気を付けるようにしています。NPBにいた時にも朝に自然と汗をかいて起きてシャワーを浴びて…っていう流れがあって、その方が体が楽でしたね。

Q3 入浴などどのようにしていますか?

夏場は暑いのでシャワーで済ませてしまうことも多いですが、体を冷やす意味では水を多く浴びたりします。浴槽がある時にはお湯と冷水に交互に入る交代浴を実施しています。

Q4 食事面では何に気を付けていますか？

ビタミン系は多く摂るようにしています。食事は妻が作ってくれているので自分では特に気にしていませんが、食べることに意味があると思っているの、ビタミンなどの栄養はサプリメントではなく出来るだけ食事で補うようにしています。

Q5 試合があるときに気を付けていることなどがあれば教えてください。

もともと足が攣りやすいこともあるので、アルコールは試合の2日前から摂らないようにしています。また、アルコールは水分ではないので摂りすぎには気を付けています。

Q6 最近は暑い日々が続いていると思いますが、屋外での練習や試合時の暑さ対策はどんなことをしていますか？



暑さはどうしようもできない部分でもあると思っています。試合に出る時には、ピッチャーとしてできるだけ早く終わらせられるようなプレーをしたり、可能な限り日陰に居るようにしたりして直射日光を浴びないようになどを心掛けていますが、実際は思うように出来ない部分も多く難しいです。

Q7 最近はコロナウイルス感染症（以下、コロナ）によって生活は一変してしまっと思いますが、そんな中でのストレス解消法などはありますか？

外に出る機会が減ってしまった為、外食などもありできない状態なので、強いてあげるとするならば、ドラマを観たり、子供と遊んだりすることですかね。

Q8 コロナの流行前はどんなことがストレス解消法になっていましたか？

今はみんなで集まっの食事は難しいですが：やっぱり、野球が好きなので。だからこそ話せるチームメイトやコーチたちと集まって、野球の話しながら食事をするのが一番のストレス解消法になっていたと思います。

Q9 スポーツ選手は丈夫な身体づくりも大切になってくると思います。普段はどんなトレーニングや練習を行っていますか？

丈夫な身体づくりをするために、シーズン中はピッチャーとしてのパフォーマンス向上に直結するようなトレーニングを行っています。たとえば、瞬発力を高めるためのジャンプ系のト

レーニングや階段上りのダッシュなどを重視して行っています。

反対にオフシーズンは筋力を上げるチャンスなので、重いものを持つてのトレーニングなどを行っています。

Q10 読者でも簡単におうちで出来るようなストレッチなどがあればぜひ教えてください！

壁に両手を置きながら、片足を後ろに伸ばすようなイメージでストレッチを行う。これだけでもお尻の部分に筋肉がつくため、特に女性にもおススメです。また、ふくらはぎは第二の心臓と言われているくらい野球にとっても大切な部分のため、両手を壁に置いた状態で後ろに伸ばし、その体勢で上下に上げ下げを行う。これらを暇なときにでも1日1セット10〜20回程度でも行い、毎日続けることが大切です。何もしないのになんで筋肉痛に？と思うてしまうと続ける意識を忘れてしまったためストレッチを行ったことに対しての意識を持つことが何より大切です。

**貴重なお話しありがとうございました！
成瀬選手からお答えいただいたストレッチは記事の最後に掲載しておりますのでご確認ください！**

続いては、昨年からゴールデンドレープスに所属し、チームキャプテンとしても活躍中の青木選手です。



きゅうりの浅漬けで塩分チャージ

Q1 青木選手が体調管理をする上で、身体の休め方等で最近気を付けていることがあれば教えてください。

以前いた秋田の夏と栃木の夏では体感する気温が全然違って、正直、栃木の方がとても暑いですが、なので、最近はずっと睡眠時間をしっかりと取るようにしています。暑い時期に睡眠不足だと、更に暑さに弱くなると実感した部分もあるので、1日6時間程度は睡眠をとるようにしています。

Q2 暑さ対策として行っていることはありますか？

暑さへの体の慣れも必要なことだと思っているので休みの日でもクーラーの効いた室内にこもりきりではなく、出来る限り外に出て陽を浴びるようにしています。

Q3 練習や試合は外で行われている為、特に暑いと思いますが水分補給などはどのようにしていますか？

試合の日にはOS・1をベンチに持っていて使います。OS・1のみだと塩分濃度が濃くなってしまうため、水などでも適宜水分補給をするようにしています。それ以外には簡単に塩分チャージができるタブレット錠や母の作ってくれるきゅうりの浅漬けを持ってきて、チームメイトにも配って塩分補給をしています。

Q4 ストレス解消法になっている趣味等があれば教えてください。

釣りが好きなので、休みの日には近くの思川に行って釣りをしたり、陽に当たりつつも川の水で体を冷やしたりしています。これがリフレッシュになっていると思います。

Q5 健康を気にする上での食事はどんなことを気にしていますか？

暑さで食欲がなくなることもありますが、夏バテやプレートの調子にも関わってくるので、食欲がない日でも朝食をお茶漬けなどの食べやすいもので摂るようにしています。

あとは、野球は特に試合前などにがつりした重たいものを食べてしまうと動けないこともあるため、試合の日にはそばやうどんなど軽いものを用意してもらって3食きちんと摂っています。

Q6 栄養面は気にしていますか？

どうしても野菜は不足しがちなので、ビタミン剤などのサプリメントで摂ったりしています。他

の選手たちも体の大きさを保つためにタンパク質を摂るためにプロテインを飲むなど、それぞれ工夫していると思います。

Q7 試合前・後に気を付けていることはなんですか？

最近『目』ですね！試合中は目で見る情報が一番重要となってくるんです。体調や寝不足によつて見え方が変わると不調の原因になったり、眼精疲労で頭が痛くなったりすることもあるのでコンタクトは家に帰ったらすぐ取っています。あとは、アイマスクなどを使って目を疲れさせないよう工夫をしています。それくらい目は野球にとって重要な部分なんです！

Q8 普段の練習やトレーニングではどんなことをしていますか？

野球は1年間をシーズン中とシーズンオフに分けたとき、10月〜3月がオフ期間になるので筋力をつけて体を大きくしたり、力を付けたりして体の強化をする期間になります。トレーニングでつく筋肉とバットを振るときに使う筋肉は全く違うので、シーズンが始まる1ヶ月前くらいからオフ期間につけた筋肉を維持しつつ、試合に向けての体の使い方や力の出し方などの練習を行います。

体を大きくしたり、筋力を付けたりする部分は今までおろそかになりがちだったんですが、土台があつて、技術に関連付けられる。こうした考え方はBC (Baseball Challenge League) に来てから変わった意識の変化です。

Q9 試合後の身体の疲れはどのようにして取っていますか？

試合後の疲れは出来るだけ次の日に残さないようにしています。近くにある「思川温泉」によく行き、サウナと水風呂の交代浴をして身体の疲れを取ります。

Q10 コロナの影響により、室内にいた時間が増えたと思いますが、そういった中で読者が簡単にできるストレッチなどがあれば教えてください。

自分自身もそうですが、室内で出来ることは限られてくるのでテレビやスマホを見る時間が増え、首や肩が凝りやすくなっていると思います。肩首の凝りも先ほど話した眼精疲労に繋がってきってしまうので姿勢を正し、首をまっすぐにして顎を上や左右にしっかりと伸ばして凝りを取ることをおすすめします。

あとは、体を温めることで血行が良くなるので、湯船に浸かる時には首までしっかりと浸かって温めたいので、こういったストレッチを行うと更にはいいと思います。

詳しくご回答いただきありがとうございました！青木選手は昨年企業チームからBCリーグへの移籍に伴って国保被保険者となりました。まだ、23歳と若い青木選手ですが、40歳になったら特定健診を受診して頂ければと思います！

最後にお二人には読者の方たちに向けて一言いただきました。

年に一度は
特定健診！



こんな状況なのでリスクもありますが、自身が帰ってくるのが約20年ぶりのため、一度も野球に興味が無い方も興味を持ってくれている方もぜひ一度球場へ足を運んでもらいたいです。

また、自身が35歳という年齢ですが、まだ成瀬頑張っているんだなと、同世代の人に少しでも勇気を与えられればと思います。(成瀬選手)

コロナの影響で去年に比べ球場に足を運んでもらえる機会が減っています。そんな中でも、球場に来ていただいている方たちの応援は力になっています。去年はホーム戦での勝率が8割・9割と高く、応援がとても力になっていました。少し難しいところですが、来ていただけると自分たちとしてはとても嬉しいです。

今はコロナだけでなく熱中症にも気を付けて頂いたうえで、観に来られる方にはぜひ来ていただきたいと思います！(青木選手)

以上、栃木ゴールデンブレーブスで活躍中の成瀬選手と青木選手の2名のインタビューでした。

季節は少しずつ秋へ近づいてきましたが、日中はまだ気温が高い日が続いています。

両選手とも自分に合った健康法を実践されているということでしたが、読者の皆様も選手たちの健康法を参考に自分で続けられるものを実践していただければと思います。

シーズン中のお忙しい時期に本会のインタビューにご協力いただいた成瀬選手・青木選手のお二人本当にありがとうございました！

成瀬選手に自宅で簡単にできるストレッチを実演していただきました。皆さんも是非、おうち時間の合間にお試ください！

1日1セット(片足10～20回)で効果があります。少ない回数でも毎日継続することが大切！！

女性にもおすすめ
ストレッチ



①両手を壁につく



②そのままの状態であぐらはぎを後ろへ伸ばすように

保険者 だより

下野市の健康づくり事業

【下野市】

下野市では、市民一人ひとりが自らの健康づくりに取り組むことができるよう、「第3次健康しもつけ21プラン（第3次下野健康増進計画）」を策定し、『健康・幸せチャレンジ大作戦』をキャッチフレーズに各種健康づくり事業を実施しています。

また、毎年秋に開催している「下野市産業祭」では、来場者の血管年齢の測定や体脂肪の模型の展示など、健康と疾病予防の啓発に努めています。

（1）糖尿病重症化予防教室



管理栄養士による食事指導



減塩食の試食

（2）高血圧予防教室



家でもできる簡単な運動の実践

（3）動機付け支援



フォローアップ教室

（4）下野市産業祭



血管年齢測定

（5）健診戦隊ウケルンジャー



国保医療課だより

県版保険者努力支援制度について

栃木県保健福祉部国保医療課

○県版保険者努力支援制度とは

栃木県が平成30（2018）年度に創設した県版保険者努力支援制度は、市町の医療費適正化や国保税収納対策等の取組を支援するためのインセンティブで、国の保険者努力支援制度交付金（都道府県分）及び都道府県繰入金の一部を財源とした概ね20億円規模の交付金制度です。

国の評価指標を基に本県の状況に鑑みた指標を設定することで、評価指標が高めに設定されている国の保険者努力支援制度を補完し、県内市町の医療費適正化等の取組をより一層促進することを目指しています。

○評価指標の見直し

県版保険者努力支援制度の評価指標は、市町の取組状況や国の保険者努力支援制度の評価指標に応じて、市町と協議の上、毎年見直しを行っているところです。

令和2（2020）年度の県版の評価指標は、同年度の国の評価指標や令和元（2019）年度の状況を踏まえ、主に次の指標の見直しを行いました。

・後期高齢者医療制度の保健事業と介護保険の地域支援事業との一体的実施に向けた推進組織づくりを目的とした指標の追加（No.3）

・特定健診受診率、特定保健指導実施率の配点シェアを高め、指標をより細分化した。また、既に一定の実績のある保険者を評価するための指標を新設（No.4, No.5）

・糖尿病重症化予防の取組について配点シェアを高めるとともに、国の高い評価指標を補完するため指標を細分化し、各市町の取組プロセスを評価する指標を設定（No.9）

この見直しは、国の制度における配点を参考に、国の高配点の指標及び国の制度（都道府県分）に反映される指標を高く設定し、国の制度で十分評価できる指

標や、既に全市町が達成済の指標については、配点の引下げや県版の評価指標から除外しました。

また、令和2（2020）年度の国の評価指標から採用された「マイナスイシュー」については、県版の評価指標では国の制度の補完や県内市町の取組の底上げという観点から、採用しないこととしました。

冒頭にも申し上げたとおり、県版保険者努力支援制度は、県内市町の医療費適正化等の取組をより一層促進することができる制度と考えております。そのため、各市町の皆様におかれましては、各指標に係る取組を推進していただきますよう、お願い申し上げます。

県版保険者努力支援制度における評価指標の年度比較

区分	No.	評価指標	令和2年度 (2020)		令和元年度 (2019)	
			加算	シェア	加算	シェア
体制構築加算	1	医療費適正化に向けた推進組織	30	2.8%	50	5.6%
	2	収納率向上に向けた推進組織	30	2.8%	50	5.6%
	3	後期高齢者医療制度の保健事業と介護保険の地域支援事業との一体的実施に向けた推進組織	20	1.9%	-	-
医療費適正化	4	特定健診受診率	110	10.3%	50	5.6%
	5	特定保健指導実施率	115	10.7%	50	5.6%
	6	メタボ該当者及び予備軍の減少率	45	4.2%	45	5.1%
	7	がん検診受診率	30	2.8%	30	3.4%
	8	歯科検診受診率	30	2.8%	30	3.4%
	9	糖尿病重症化予防の取組	175	16.4%	100	11.2%
	10	個人へのインセンティブ提供	50	4.7%	50	5.6%
	11	適正受診に対する取組	60	5.6%	40	4.5%
	12	後発医薬品の使用割合	100	9.3%	100	11.2%
	13	後発医薬品の促進の取組	20	1.9%	40	4.5%
	14	その他医療費適正化に係る取組（レセプト点検、柔整に係る指導等）	20	1.9%	20	2.2%
収納対策	15	地域包括ケアの推進	15	1.4%	15	1.7%
	16	収納率向上	145	13.6%	145	16.3%
	17	収納率向上に向けた取組	35	3.3%	35	3.9%
その他	18	滞納者対策	20	1.9%	20	2.2%
	19	資格適用の適正化	10	0.9%	10	1.1%
	20	賦課限度額の設定	10	0.9%	10	1.1%

1070 100% 890 100%

保健師 活動報告

市民と市が協働して市民の健康づくりを応援 ―健康づくりリーダー、健康づくりリーダー連絡協議会の活動報告―

大田原市 健康政策課 成人健康係 保健師 田波有美・早川智子

◆大田原市の概要

大田原市は、栃木県の北東部にあり、市の中西部は日本でも有数のアユの漁獲量を誇る清流「那珂川」と箒川に囲まれた、那須五峰から広がる那須野が原の扇状地にあたり、東部は八溝山系の美しい山並が連なります。

日本最古の碑である国宝の「那須国造碑」など多くの史跡が存在し、古代から住民が生活してきた長い歴史をもち、江戸時代より受け継がれた城下町を礎として、現在は、政治、経済、文化などさまざまな分野において、県北部の中心都市の役割を果たしています。本市は「健康は自分に送ることのできる最高のプレゼント」のスローガンのもと、市民一人ひとりが健康で生きいきとした生活が送れるよう、市民の健康づくりを家庭および地域などが一

体となって推進しています。

今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策で活動を中止していますので、昨年度までの状況を報告します。

◆健康づくりリーダー

市が実施している研修会等に参加し、そこで得た知識を広め、自分自身や家族の健康を守ることや、地域で健康の話題を提供するなどして、市民の「健康づくりの輪」を広げ、健康への意識や関心を高めることを目的として活動を行っています。健康づくりリーダーは、地域の方々が自ら健康についての行動を起こす際の支援者として一番身近な推進役、信頼されるリーダー、そして地域と行政のパイプ役等、「市民のための健康の守り手」としての役割を担っています。



【設置年度】平成17年度

【設置状況】

令和元年度に各自治会から推薦を受けた女性（第8期生）を157名委嘱
設置率88・2% 2年任期

【活動内容】

年間4～5回の研修会、令和元年度は「本市の健康課題について」「歯科講話」「運動講話」を実施。（3月は中止）

◆健康づくりリーダー連絡協議会

平成19年第1期健康づくりリーダー修了後に、有志が集い設立されました。2期以降も健康づくりリーダー任期終了後に希望者が加入しています。

「協議会として自主的に活動する」という意識と、ボランティアとして「自分が自主的に活動する」という意識を持ちながら、活動を広げています。市は活動後に気づいた点、改善点等感想の報告を受けることで、住民視点の意見が把握できる機会となっています。

【会員数】93名（令和2年4月末現在）

【活動概要】

①結果説明会案内ちらしの配布
市民健康診査の全会場で受診した方全員に、健診受診の意義や健診結果を自分自身で把握する重要性を説明しながら、健診結果説明会の案内



②肺年齢測定の受付



①結果説明会案内ちらしの配布

③野外研修
ウォーキングをしながら地域を知り、会員同士の親睦を深めるため年

②肺年齢測定の受付
一部の市民健康診査会場で現在喫煙している方、過去に喫煙したことがある方に対して職員が肺年齢測定を実施しています。肺年齢とは肺が年齢相応の働きをしているのか確認するための指標です。会員は対象の住民に声をかけ、判定に必要な項目をあらかじめ確認します。



③野外研修

ちらしを手渡しで配布しています。

◆今後の展望
地区組織活動との協働により、地域のソーシャルキャピタルの醸成・活用ができ、健康づくり事業の効果を上げることが期待できます。その他の地区

④研修会
令和元年度は「特定健康診査について」「目の健康について」「糖尿病の予防について」を行いました。テーマや講師についても役員会で選定・決定しているため、毎回熱心に聞かれています。

⑤健診受診の勧め
家族や知人などに健診受診を勧める声掛け活動をしています。

⑥育児教室での託児
5～8か月のお子さんを持つお母さん方が講話を聴いている間に、学生ボランティアと協力しながら託児をし、安心して講話を聴ける環境を作っています。

に1回実施しています。昨年は、那須野が原開拓の歴史を学ぶ」と題し、約8kmを歩きました。

組織として、食生活改善推進員協議会、メタボボイス推進連絡会、すみれの会があり、保健師・管理栄養士と協力しながら活動しています。

今後も市民一人ひとりが「健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント」を合言葉に「健康長寿都市おたわら」を実現するため、健康の保持増進に努められるよう協働していきたいと思っています。



田波：前列左から2番目、早川：前列左から3番目

リポート REPORT

保険料（税）徴収事務担当者 研修会（基礎編）

令和2年8月7日（金） 本会9階大会議室において、「令和2年度保険料（税）徴収事務担当者研修会（基礎編）」を開催し、国民健康保険料（税）の徴収事務に従事する市町職員等28人が参加した。

また、今回は新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防の観点より人との距離を空け、飛沫防止シートを間に置くなどの対策を行いながらの開催となった。

講師には、昨年と同様に特定非営利活動法人ローカルガバメント・ネットワーク副理事長の川井 幸生氏を迎え、「債権の調査と資格の適正化」と題して「債権の調査について」「滞納者の資格喪失処

理について」「その他具体的な事例について」の3点を中心に基礎的な知識を深める講演が行われた。

まず初めに、今回の新型コロナウイルス感染症による保険料（税）の減免制度についての説明があった。

今年度は例年の徴収とは大きく異なるという。減免の対象者は前年度所得が一千万円以下の人、更に四百万円以下で2月からの期間で、ひと月でも前年度の収入と比べ30%を下回る場合であることなど、制度の仕組みについての解説があった。

該当幅は広いが、確定申告もれ等の申



ソーシャルディスタンスを保ちながらの受講

請書に不備がある場合は減免対象から外れてしまったため、申請の際には必ず申告状況等について確認することが必要であるとのこと。滞納者の多くは、確定申告をしていないとの理由から減免対象者から外れる。

しかし、そういった滞納者からでも定められた保険料の徴収が必要であること、また、支払えない滞納者からは差押を行って徴収する必要性についても説明された。

その後、テキストを使用して国民健康保険料の滞納整理業務について窓口や電話対応について講師の川井氏の所属する横浜市での事例を交えた説明があり、更に債権の調査と差押の流れについてスライドを使用した説明があった。

川井氏は「市民の立場に寄り添った行政」や「おもてなしの心」とは、必要・適正な判断のために相手方の話をよく聴き、分かりやすいように丁寧に正確に伝えることであって、滞納者の主張を一方的に受け入れることではないこと。定められた期間内に自発的に納付している多くの納付者の気持ちを汲んだ対応が必要であることを、講義を受けた徴収事務担

当者たちへ強く訴えた。

今回の研修は保険料（税）の基礎的な知識を学ぶことができ、受講者たちからは継続的な開催を望む声が多く上がる、実りある研修会となった。

講師プロフィール（令和2年8月時点）

特定非営利活動法人 ローカルガバメント・ネットワーク

かわ い ゆき お
副理事長 川井 幸生

【主な職歴】

平成15年総務省自治大学校税務専門課程徴収コースの設立に参加し、以後研修講師を務める。

北海道、宮城県、長野県、新潟県、山梨県、滋賀県、三重県、奈良県、高知県、愛媛県、福岡県、長崎県、宮崎県、大分県、鹿児島県など多くの自治体の研修会で講師を務める。



令和2年度国保事務担当職員 研修会

9月10日（木）、本会9階大会議室において「令和2年度国保事務担当職員研修会」を開催し、市町担当職員（33名）が参加した。研修会の開催においては新型コロナウイルス感染症防止対策（検温の実施、換気の実施等）を実施したうえで開催した。

はじめに、特別講演として、栃木県保

健福祉部国保医療課の福田智紀氏による「国民健康保険の現状と課題」と題した



特別講演を行う福田氏

講演が行われた。

国保制度改革の背景をはじめ、2021年度保険者努力支援制度の概要や栃木県国民健康保険運営方針改定の概要について説明があった。

その後、栃木県の助言者を迎え、「保険給付」及び「資格得喪」をテーマとした分科会を開催し、市町から事前に提出された事務処理に係る議題について意見交換を行った。

参加者からは「栃木県の講演を通じ、国保の現状と課題を知ることができた」、「分科会を通じ、他市町における実務上の課題や対応を共有することができた」、「栃木県からの助言を今後の業務に活かしていきたい」などの意見があり、実りある研修会となった。



分科会の様子

【研究講座（分科会）の議題一覧】

- 第1分科会「保険給付」
 - 議題① 療養費支給適正化について
 - 議題② 労働災害に起因する診療について
 - 議題③ 傷病手当金の申請について
- 第2分科会「資格得喪」
 - 議題① 国民健康保険法第116条の2（長期入院・入所中の住所地特例）の適用について
 - 議題② 協会健保等の被保険者資格の喪失日が将来日である者に係る手続きについて
 - 議題③ 国保加入期間が短い場合の国保資格の取得について
 - 議題④ 国民健康保険加入手続きについて
 - 議題⑤ 転出喪失者に対する保険証の回収基準について



ただいま 最前線

柚子たっぷり 生活のすすめ

ひらの ゆき
平野 友希

国保経験年数
1年6か月

宇都宮市
保険年金課収納グループ

【私の街自慢】

私が住む宇都宮市の上河内地区は人より柚子の木が多い…かもしれないくらい柚子が有名な地区です。ほかには350年以上歴史のある祭り「梵天祭」が有名です。地域総出のイベントも多く年中楽しく生活できます。温泉もあるので疲労が溜まっている方やご興味ある方はぜひ来てください。私が案内させていただきます！

【趣味・特技】

趣味はラーメン屋巡りです。自粛生活が終わったら遠出して有名店にいきたいと思います。特技はスタンプの早押し、日々の業務のなかで身に付けました。

【健康法・ストレス解消法】

柚子風呂に入ること。冬至以外にも時々入ります。もちろん地元産の柚子を使ってです。私の健康のためにも地元の柚子は欠かせません！

【国保事務を担当しての感想・意見など】

病院にいかない健康体なので健康保険の制度や仕組みについては全く分かりませんでした。日々の業務の中から習得していき健康保険の大切さを感じています。

【最近気になること】

暖かい時期は虫に刺されることが多いので対策方法が気になります。自然が豊かなので刺される回数も少し多めです（虫除けに柚子は効かないですかね…）。



ただいま
くほ
最前線

スポーツでリフレッシュ！
上手にストレス解消！！

おお はし ゆう き
大橋 裕紀

国保経験年数
9 ヵ月

市貝町 町民くらし課
国保年金係

はま の ゆ き
濱野 由希

国保経験年数
5 ヵ月

市貝町 町民くらし課
国保年金係

【私の街自慢】

自然豊かな緑あふれる町。春には芝ざくら公園の花が満開となり、休日のおすすめスポットです。道の駅サシバの里いちかいに立ち寄りながら、是非遊びに来てください！

【趣味・特技】

(大) 趣味 食べ歩き おいしいお店を見つけたときは幸せです。

(濱) 映画鑑賞です。最近は子育て中なので、なかなか映画館へ行けなくなりました…。

【健康法・ストレス解消法】

(大) 健康法 毎日腹筋する事を心掛ける ストレス解消法 おいしいものを食べる事

(濱) 週1のママさんバレーです。体を動かして、汗をかいて、ストレス解消しています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

(大) レセプト点検を担当しています。診療点数早見表と薬効・薬価、検査の本を見ながら、分からないことを調べ、じっくりと取り組んでいます。日々勉強です。

(濱) 国保の制度・手続きなど覚える事が多く、周りの方々にフォローしていただきながら、業務に取り組んでいます。住民の方々に安心感を与えられるように、これからも努力していきたいと思います。

【最近気になること】

(大) 最近、キャンプや登山が気になります。自然に触れてリフレッシュできたらと思っています。

(濱) 子供がサッカーをしているので、サッカーの事についてもっと知ろう！と思っているのですが、思っていた以上にサッカーって難しいんだな…と苦戦しているところです。



ただいま
こくほ
最前線

体を動かして リフレッシュ！

うえ の ま や
上 野 麻 耶

国保経験年数
6 カ月

栃木県国民健康保険団体連合会
審査課 審査第二担当

【私の担当部署紹介】

審査課では、毎月医療機関等から提出される診療報酬明細書の審査を行っています。
また、私の所属する第二担当では、風しん対策に係る請求の支払い事務も行っています。

【趣味・特技】

最近は料理にハマっています。レパートリーはまだまだ少ないですが・・・(笑)

【健康法・ストレス解消法】

一歩も歩かない日を作らないよう、休日も一日中家でゴロゴロするのではなく外を歩くように心がけています。私にとって、体を動かしている時間が一番のストレス解消法です。

【国保連合会に入会しての印象】

温かい雰囲気職場だと思いました。業務に関することで分からないことがあれば皆さん優しく教えてくださいます。このような環境で働くことができ、幸せに感じています・・・！

【最近気になること】

おいしいものを食べることが好きなのですが、職場の近くにはたくさんの飲食店があるので気になっています！最近はオリオン通りのおしゃれなカフェに行ってみたいと思っています。

ホッとひと息 道の駅

今回より新企画としてスタートした“ホッとひと息 道の駅”では、地方の特色や個性が現れる栃木県内の道の駅をご紹介します。



ハトムギのジェラート
シングル350円～

第一回は小山市にある「道の駅 思川」に立ち寄りました。道の駅内には地域で採れた野菜や加工品が販売されている物産展などが立ち並び、外は大きな広場やテーブルで買ったものが食べられるような休憩スペースとなっています。

また、「レストラン さくら」では小山市内で育った豚「おとん」を使用したおとんカレーや、珍しいナマズかつ丼、ハトムギラーメンなど地域の特産がふんだんに盛り込まれた食事が楽しめます。県内でも人気の道の駅ということで、平日でも多くの人が訪れていましたが、周りとの距離を気にせずそれぞれが休憩できるスペースが多く確保されており、来客者の距離間は保たれていた印象です。

そんな道の駅思川の中で、筆者が特におすすめしたいのが、物産展の奥にある「アイス工房 カウベル」のジェラートです。10種類以上並び種類豊富なジェラートの中でも、店員の方のおすすめは栃木県産の牛乳と小山市産のハトムギを使用した「ハトムギのジェラート」です。小山市はハトムギの生産量が日本国内でもトップクラスで、ジェラートにはそのハトムギの実が擦りこまれており、麦の味が濃くて甘いおいしいミルクジェラートでした。果物を使ったジェラートも人気とのこと。今の時期は桃やマンゴーなどが季節限定となっています。

最近は公共交通機関より車で移動する方も増えたと思いますが、運転には休憩も必要です。ぜひ、お近くの道の駅にホッとひと息つきに訪れてみてはいかがでしょうか？



おとんカレーのナマズカツのせ
800円(税抜)



はと麦とろろ汁ラーメンとミニ丼セット
1,130円(税抜)

おもいがわ
「道の駅 思川」
営業時間 9:00 ~ 18:00

〒323-0065 小山市下国府塚 25-1

※新型コロナウイルスの影響により各店舗営業時間に
変更がある場合がありますのでご注意ください。



国保連合会からのお知らせ

本会では、栃木県内市町国保の特定健診受診率向上を支援するため、パンフレットやポスターの作成、横断幕の掲出や受診勧奨グッズの配布など様々な広報を推進しています。

今年度については9月に特定健診受診勧奨CMを作成いたしました。10月初旬に本会ホームページへ掲載を予定しておりますので、ぜひご覧ください。

栃木県内保険者の皆様にはCM動画データの提供も行っております。ご利用の際には本会保険者支援課までお問い合わせください。



通院中の方も健康に自信がある方も

年に1度は

特定健診

(メタボ健診)

対象者：40歳～74歳の医療保険加入者



栃木の国保

VoL.70 2020.9/AUTUMN

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

今回のAUTUMN号では前回休止をした取材記事を掲載することができました。ご協力いただきました皆様がありがとうございます。

ここ最近では肌寒い日が増えてきて、季節が秋へと変わってきました。秋と言えば、「○○の秋」のように様々な秋の楽しみ方があります。何より先に「食欲」が思い浮かんでしまう筆者ですが、今回スポーツ選手の取材をさせて頂いたことで、試合を観て「スポーツの秋」を楽しむものも良いなと考えている今日この頃です。

(T・S)