

栃木の国保

Vol. 66
2016.3

TOCHIGI NO KOKUHO

SPRING



栃木県国民健康保険団体連合会

■巻頭言	1
「さらなるステップアップを」	
栃木市長 鈴木 俊美	
■メインテーマ	2
平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会 通常総会	
■国保連協会長プロフィール	7
被保険者のために	
高根沢町 松本 潔	
■突撃ルポ 保険者みてある記	8
第111回 宇都宮市 住めば愉快だ宇都宮	
■特別寄稿①	12
第4回 「地域包括ケアと国保・高齢者医療」	
神奈川県立保健福祉大学名誉教授 山崎 泰彦	
■特別寄稿②	14
第4回 「ロコモ対策 -ロコトレ-」	
とちぎリハビリテーションセンター所長・病院長 星野 雄一	
■保健師活動報告	16
運動教室から自主グループ活動の育成と支援 《健康と生きがいをめざしてつながる ステップアップクラブ》	
那須町保健福祉課健康づくり推進係 山田則子・遠山京子・松本幸子	
■保険者だより	18
大田原市民の健康づくりのために ポピュレーションアプローチと ハイスコアアプローチの取り組み事例	
大田原市	
■国保医療課だより	19
第三者行為による被害に係る求償事務の 取組強化について	
栃木県保健福祉部国保医療課	
■私の趣味と健康法	20
ストレスを感じない小さな健康法	
芳賀町 住民課長 増淵 方昭	

■ただいまこくほ最前線	21
国保とかめまと時々グルメ	
鹿沼市保険年金課保険給付係 主事 森山 有季	
日々精進！	
茂木町住民課国保年金係 主査 河上 明恵	
■レポート	22
■健康だより	25
季節の変わり目はこころザワザワ… 春のこころを健康に!リラックスの方法	
栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 登坂 美子	
■歩こう!あの道	26
宇都宮の街中散策・自転車で 大谷石建造物を探してみよう!	
■国保連合会からのお知らせ	27
■編集後記	27



〈表紙の写真〉

宇都宮のお花見

【八幡山公園】 写真提供：宇都宮観光コンベンション協会
宇都宮市の中心部に位置するこの公園は、市内を一望できる「宇都宮タワー」や大型複合遊具などがあり、毎年4月上旬から中旬にかけて、園内に植えられた約800本のソメイヨシノが一斉に花開き、市内外からの大勢の花見客で賑わいます。
また、ほんほりに照らされた夜桜も見応えがあり、お花見の名所として市民に愛されています。



【かまがわ川床桜まつり】
宇都宮の中心市街地を流れる釜川の「御橋」から「出雲橋」にかけては、シダレザクラが咲き誇る、お花見の穴場です。
2013年からは、中心市街地活性化に取り組む「宇都宮まちづくり推進機構」主催の「かまがわ川床桜まつり」が、4月上旬に開催されています。
開催期間中、釜川に川床が設置され、夕方にはほんほりが点灯し、川面からシダレザクラを楽しむことができます。



言頭卷



栃木市長
鈴木 俊美

さらなる ステップアップを

栃木市は、平成22年の最初の合併から3月29日で丸6年を迎えます。その間、市民の一体感の醸成を図り「みんなが笑顔のあったか栃木市」を目指し、各種事業に取り組んできました。

間もなく新年度を迎えますが、今まで築き上げてきた成果を礎として、今後さらなるステップアップを図ってまいります。

まず、国の交付金事業である地方都市リノベーション事業を活用し、文化芸術館、文学館、統合保育園、地域交流センター（いずれも仮称）等の整備に取り組んでまいります。

次に、圏央自動車道の開通により、格段に便利になった栃木ICに近接する千塚町上川原産業団地の早期の予約分譲を目指して整備を進めます。

さらに、渡良瀬遊水地をはじめ各地に点在する観光資源の連携を進めるなど、積極的なシティープロモーションを展開します。

また、本年4月には、栃木市内3病院の経営統合により平成25年4月に発足した「一般財団法人とちぎメディカルセンター」が整備を進めてきた、新病院や新施設がオープンします。

市は、地域医療を将来にわたって確保し、市民の皆さまが安心して生活できる医療体制の整備に向けて、全国的にも珍しい経営母体の異なる3病院（下都賀総合病院、下都賀郡市医師会病院、とちの木病院）の統合再編・施設整備等を積極的に支援してきました。

今後は、施設ごとに予防、急性期・回復期、保健福祉の各機能を分担し、

地域完結型の医療・介護福祉事業が提供されることとなります。

さて、国民健康保険につきましては、医療費水準が高く所得水準が低いという構造的な問題を抱えており、全国的に財政運営は厳しさを増しています。平成26年度の市町村国保の赤字は2478億円にも及んでおり、本市においても厳しい財政状況が続いています。

こうした中、医療保険制度の大改革が行われ、平成30年度からは都道府県が財政運営の責任主体となります。また、保険者努力支援制度が創設され、医療費の適正化に向けた取り組み等に対する財政支援が行われるなど、財政基盤の強化が図られます。

市といたしましても、被保険者の皆さまが安心して医療を受けられるよう、資格管理の適正化、収納率向上対策の強化、生活習慣病に重点を置いた保健事業の推進等を図り、国民健康保険の健全運営に努めてまいります。

今後も、均衡ある発展と地域特性を活かした取り組みにより、若者が集い、市民の皆さまが夢と希望を持てる街づくりを進めてまいります。



平成28年度事業計画・歳入歳出予算など可決承認

平成27年度

栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

2月23日（火）、国保連合会大会議室において平成27年度通常総会が開催され、議決事項として平成28年度事業計画及び各会計予算等21議案すべてが、原案どおり可決承認された。

的確に保険者のニーズ等を捉え
新たな業務展開を目指す



佐藤栄一理事長

はじめに、佐藤栄一理事長（宇都宮市長）は、持続的な社会保障制度確立のために行われた国民健康保険法等の一部改正を経て、28年1月に新国保制度の実施に向けて厚生労働省から示された、国保改革に伴う納付金

と標準保険料率の算定ガイドライン案及び国保運営方針策定要領案について触れた。この案を受け、本会としては平成30年度からの国保運営の都道府県単位化への対応はもとより、次期国保総合システムへの切り替えも必須となることから、機器の設置・整備に万全を期して準備を進めていくと述べた。また、保険者の期待に沿った成果を上げ負託に応えるよう、保険者のニーズや情勢の変化を的確に捉え、新たな業務を展開していきたいとあいさつした。

次に来賓として、栃木県保健福祉部国保医療課長江崎牧身氏が、同じく国保運営方針策定要領案等について触れ、併せて現在国保基盤強化協議会の事務レベルワーキングで議論中の内容等を説明。さらに今後の国保制度運営について、保険者等と本格的に意見交換を進めていくうえで、引き続きの協力を求めた。また、

平成26年度の本県の国民健康保険税収納率の状況に対し、前年度から0.42ポイント上昇したものの全国平均には届かなかったことから、収納率向上に向け、本会と連携したより一層の取り組み推進の必要性を述べた。

全議案を原案どおり可決承認

本総会では議長にさくら市長の人見健次氏が選出され、報告事項2件と議決事項21議案など厳正に審議し、全議案原案どおり可決承認された。



「議長」さくら市長 人見健次氏



栃木県保健福祉部国保医療課長
江崎牧身氏

平成27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 栃木県国民健康保険団体連合会積立金の処分について
- 2 平成27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
- 3 平成27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事務局組織規則の一部改正について
- 3 栃木県国民健康保険団体連合会負担金及び手数料の賦課徴収規則の一部改正について
- 4 栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬明細書等二次点検業務規則の一部改正について
- 5 栃木県国民健康保険団体連合会柔道整復施術療養費審査支払規則の一部改正について

II 議決事項

- 議案第1号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会事業計画について
- 議案第2号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算について
- 議案第3号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算について
- 議案第4号 平成28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予算について
- 議案第5号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出予算について
- 議案第6号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計歳入歳出予算について
- 議案第7号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第8号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算について
- 議案第9号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会特定健診保健指導費用決済業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第10号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会職員厚生資金貸付金特別会計歳入歳出予算について
- 議案第11号 栃木県国民健康保険団体連合会積立金の処分について
- 議案第12号 平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会運営資金の一時借入について
- 議案第13号 理事長専決事項委任について
- 議案第14号 平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について
- 議案第15号 平成27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16号 平成27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17号 平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第18号 平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出予算補正について
- 議案第19号 平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計（障害介護給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第20号 平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計（障害児給付費支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第21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

平成28年度栃木県国民健康 保険団体連合会事業計画

1 基本方針

国民健康保険は、我が国の医療保険制度の中核的な役割を担い、地域住民の医療の確保と健康の保持増進に大きく貢献している。

しかしながら、医療保険制度をめぐる情勢は、急速な人口の高齢化、医療技術の高度化等により医療費は増高し、加えて経済基調の変化に伴い、医療費の伸びと経済成長との不均衡が拡大するなど医療保険財政、とりわけ国保財政はその構造的要因により他制度に比較して大変深刻な状況に陥っている。

このため国においては、厳しい財政運営を強いられている国民健康保険について、財政支援制度の拡充により財政基盤を強化し、都道府県が財政運営の責任主体として国民健康保険の運営に中心的な役割を担うことにより、国保制度の安定化を図るとした、「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が昨年5月に可決成立した。

一方、同年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2015」（骨太の方針2015）の中では、医療費適正化のインセンティブ強化として、「審査支払機関の事務費・業務のあり方」が盛り込まれたところである。

また、介護保険制度関係においては、新しい介護予防・日常生活支援総合事業の段階的な拡充、一定所得者の自己負担割合の引き上げなどを主要内容とした地域医療・介護総合確保推進法が、昨年4月から順次施行されている。

本会としてもこのような状況に柔軟に対応するとともに、将来にわたり保険者の共同目的達成機関としての役割と使命を果たすことを念頭に、国民健康保険及び後期高齢者医療、介護給付費等の審査支払業務の充実・強化をはじめ、共同事業の効率的推進、保健事業の支援強化など国民健康保険事業の安定運営の確保に向けて組織体制の整備を図るとともに、保険者並びに関係機関との連携を密にして、より一層の適正な事業運営と更なる保険者へのサービスの向上に努めるものとする。

このため、平成28年度の事業計画は、保険者に満足してもらえる国保連合会を目指していくために、次のとおり重点目標及びその取り組み方針を定め、その企画・運営・実施に当たっては、常に保険者の満足度を高める工夫、価値ある情報の提供などに留意しながら保険者の期待に沿った成果をあげ、負託に応えるものとする。

2 重点目標

(1) 国民健康保険事業の安定的運営

保険者の意を体し、安定した国民健康保険事業運営に向けた事業・運動の展開

(2) 成果を上げるための国民健康保険・後期高齢者医療診療報酬審査支払事業等の展開

査定率向上を意識した効率的なレセプト審査体制の強化・審査精度の向上及び審査支払業務・事務代行業務の効率的推進

(3) 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業の拡充及び各種共同事業の効率的推進

(4) 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

総合的保健事業支援の充実、医療データの情報提供及び関係団体との連携強化及び特定健診等データ管理業務の適正執行

(5) 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付適正化対策事業の積極的な推進、介護給付費等審査支払業務及び障害者総合支援給付費支払業務の適正執行、介護サービスの質の向上

(6) 新規事業への対応

保険者のニーズに応える事業への弾力的対応

(7) 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

総合的・効果的に事業を展開するための組織体制の整備、職員の資質の向上、事務運営等の改善

3 重点目標の取り組み方針

(1) 国民健康保険事業の安定的運営

国民健康保険運営の都道府県単位化に向けた検討状況を踏まえつつ、国民健康保険事業の安定的運営に向けて保険者と連携を密にし、事務の効率化、調査研究、価値ある情報の提供に努める。

また、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する。

(2) 成果を上げるための国民健康保険・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を図るため、事務共助指導専門員及び審査委員の専門研修を実施し、職員の知識のさらなる向上に努める。また、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、審査事務共助支援システムを活用しさらなる審査の充実を図る。

さらに、出産育児一時金等の支払業務及び後期高齢者医療事務代行業務についても適正かつ効率化を図る。

(3) 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業の更なる事業の拡充を図るため、国保総合システム機能を活用し、保険者事務の効率化を図る。

また、保険財政共同安定化事業及び高額医療費共同事業の効率化、さらには求償金の滞留防止や事務処理システムの更新等により第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業の効率化を図る。

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に努める。

(4) 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

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う。

また、保険者に義務付けられている特定健診等の受診率向上のための

支援を強化する。併せて、特定健診等のデータ管理業務の適正執行に努める。

(5) 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付適正化対策事業の積極的推進による保険者支援の強化を図るとともに、介護給付費等審査支払業務及び障害者総合支援給付費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。

また、平成28年10月導入予定の「介護保険者等ネットワーク（仮称）」等の円滑な構築を行い、介護保険者等の事務の効率化を図る。

(6) 新規事業への対応

平成29年度中に予定されている次期国保総合システム更改の円滑な導入を図るとともに、必要な外付システムの改修及び機器更改を行い、適正かつ効率的な事務処理体制を構築する。

また、新たな国保制度に関連するシステムに対応するため、事務処理体制を再構築し、新制度への円滑な移行を図る。

(7) 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

保険者に満足してもらええる成果を生み出す事業を効果的に進めるため、平成28年度本会事業計画の重点目標の取り組み方針に沿って事務局体制の整備、職員の資質の向上、事務運営の改善に努める。



平成28年度栃木県国民健康保険団体連合会予算総括

区 分			平成27年度 (千円)	平成28年度		
				予算 (千円)	対前年度比較増減額 (千円)	前年度対比 (%)
一 般 会 計			(500,772) 500,772	(597,850) 597,850	(97,078) 97,078	(119.38) 119.38
診療報酬審査支払特別会計	業 務 勘 定		(1,078,233) 1,078,233	(1,494,127) 3,105,350	(415,894) 2,027,117	(138.57) 288.00
	診療報酬支払勘定	国民健康保険診療報酬支払勘定	150,955,884	149,769,925	△1,185,959	99.21
		公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	4,437,889	4,014,293	△423,596	90.45
		出産育児一時金等に関する支払勘定	5,155,927	5,251,687	95,760	101.85
		小 計	160,549,700	159,035,905	△1,513,795	99.05
後期高齢者医療事業関係業務特別会計	業 務 勘 定		(626,031) 626,031	(831,221) 831,221	(205,190) 205,190	(132.77) 132.77
	診療報酬支払勘定	後期高齢者医療診療報酬支払勘定	187,451,760	190,498,357	3,046,597	101.62
		公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	1,160,662	888,070	△272,592	76.51
		小 計	188,612,422	191,386,427	2,774,005	101.47
保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計			(8,087) 53,153,686	(12,227) 57,646,463	(4,140) 4,492,777	(151.19) 108.45
第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計			(16,767) 487,056	(16,900) 488,148	(133) 1,092	(100.79) 100.22
介護保険事業関係業務特別会計	業 務 勘 定		(219,402) 597,527	(261,094) 669,156	(41,692) 71,629	(119.00) 111.98
	支払勘定	介護給付費支払勘定	124,677,564	129,653,414	4,975,850	103.99
		公費負担医療等に関する報酬等支払勘定	1,241,449	1,162,190	△79,259	93.61
		小 計	125,919,013	130,815,604	4,896,591	103.88
障害者総合支援法関係業務等特別会計	業 務 勘 定		(43,463) 48,994	(47,453) 50,862	(3,990) 1,868	(109.18) 103.81
	支払勘定	障害介護給付費支払勘定	28,675,331	30,833,378	2,158,047	107.52
		障害児給付費支払勘定	1,776,292	2,464,703	688,411	138.75
		小 計	30,451,623	33,298,081	2,846,458	109.34
特定健診保健指導費用決済業務特別会計			(54,654) 1,509,952	(54,632) 1,385,240	(△22) △124,712	(99.95) 91.74
国保高齢者医療制度円滑導入基金事業特別会計			(34,733) 2,438,174	(0) 0	(△34,733) △2,438,174	(0.00) 0.00
職員厚生資金貸付金特別会計			7,947	8,048	101	101.27
合 計			(2,582,142) 565,981,130	(3,315,504) 579,318,355	(733,362) 13,337,225	(128.40) 102.35

〔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〕、保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業拠出金、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、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。



高根沢町

まつもと きよし
松本 潔

高根沢町は、栃木県のほぼ中央、東京都宮市に隣接し東京から約100kmに位置した人口約3万人の町であります。町の地勢は4つに区分され、東側は八溝山系の丘陵が南北に連なり、中央は広大な水田地帯が広がります。西側にはJR宝積寺駅を中心に商店街や住宅地、その南には日本のシリコンバレーと称される「情報の森とちぎ」が立地し、西南端には「本田技研工業」と皇室の台所として食を提供する「御料牧場」があります。

交通網も良好で、町の西側には国道4号線とJR東北本線が縦断、東京までは新幹線の利用で約45分、車で約120分程度で連絡し、北側にはJR烏山線が横断しています。

また、JR宝積寺駅は新国立競技場をデザインした世界的建築家の隈研吾氏の設計により平成19年に橋上駅となり石蔵を再生した「ちよつ蔵広場」と共に新名所となっています。

なお、平成9年に開業した「元氣あつぷむら」は食と健康をテーマとしたレジャー施設であり年間約35万人の来場者で賑っています。

まちづくりでは平成27年度に町の最上位計画の「地域経営計画2016」を策定し、平成26年度に

は人口増加を図るため「定住人口増加プロジェクト」を策定しました。平成28年度はこの2つの計画を両輪として新たにスタートしますので、その実現に向けて、職員一丸となり取り組んでまいります。

なお、現在の国保情勢は構成年齢の高齢化や医療費の高騰、所得水準の低下と保険税収納率の低下等、大変厳しい状況下にあります。また平成30年度からは県が財政運営の責任主体となります。

この様な変革の時期に、本町の国保運営協議会長を務められる松本潔氏は平成6年4月に町議会議員に当選され、現在6期目です。これまでに第48代議会議長をはじめ、建設産業、教育住民、福祉商工の各常任委員長と議会活性化検討特別委員会委員長を歴任し、幅広い分野で力を注いできました。現在は議会広報広聴特別委員会委員長としてご活躍であります。

会長におかれましては、今後も健全な国保運営を図るため積み重ねた経験と実現力、持ち前のリーダーシップを発揮され、ご尽力いただくことを期待しております。

「被保険者のために」

現在の国保を取り巻く状況は、財政上、構造上と様々な問題を抱え、これらの諸問題を解決する対策として平成30年度より県が主体の国保財政となります。

今までの国保運営を根底から見直す内容ですが、この対策が被保険者のための見直しとなるよう、微力ではありますが、より良い国保運営のために尽力してまいります。

会長の一言



宇都宮城址公園には江戸時代中期の宇都宮城本丸の一部を復元しています。

突撃ルポ 保険者みてある記

第111回 宇都宮市

住めば愉快だ宇都宮

住めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市は栃木県の中央部、首都東京から約100kmに位置し、市域北部には丘陵地帯が連なり、東部には鬼怒川、中央には田川が流れるなど都会の利便性と豊かな自然に恵まれた人口50万人を超える県庁所在地です。JR東北新幹線や東北自動車道、北関東自動車道などの交通網が整備されており、関東と東北を結ぶ交通の要衝地・北関東の中核拠点として発展を続けています。「餃子」「カクテル」「JAZZ」「大谷石」など数多くの観光資源を有し、「JAPANESE CUP」や「宇都宮餃子まつり」などイベント開催も盛んな宇都宮市のキーワードは「愉快」とのこと。「住めば愉快だ宇都宮」は宇都宮らしさを表現するメッセージとして生まれ、楽しく愉快なまちへと進化し続けています。今回は平成28年度に市制120周年、宇都宮市・河内町・上河内町合併10周年を迎える宇都宮市を訪ね、目指

すまちづくりや特定健診受診率向上への取り組み等について話をうかがいました。

ネットワーク型コンパクトシティの形成を目指して

市では第5次宇都宮市総合計画後期基本計画のもと、「みんなが幸せに暮らせるまち」「みんなに選ばれるまち」「持続的に発展できるまち」の3つの「まちづくりの目標」実現を目指すとともに、2050年を見通した長期的な視点でのまちづくりに向けて、今年度「宇都宮市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定したとのこと。その中でも、平成28年度において特に優先的に取り組む内容がうかがえました。

「子どもから高齢者までの全ての市民が心身ともに豊かな生活を送るための『子育て・健康づくり』、次代の宇都宮を築き担うことのできる幅広い分野での『人づくり』に重点を置きます。併せて、少子・超高齢社会に的確に対応できるよう、目指すまちの『つくり』として『ネットワーク型コンパクトシティ』を形成していきます。LRTの整備等により、総合的



宇都宮の特産品のひとつ大谷石。大谷資料館では採掘場の歴史を学べます。



毎年10月、アジア最高峰の自転車ロードレース「ジャパンカップ」が開催されています。

な交通ネットワークを構築するとともに、ＪＲ宇都宮駅・岡本駅周辺地区の整備等、拠点形成を促進します」と話します。

人口減少時代にあっても、持続的な発展が可能な都市を実現するため、市民や事業者、行政が一体となった「まち」の形成に向けた取り組みをうかがうことができました。

糖尿病重症化予防事業で医療費適正化につなげる

宇都宮市の医療費適正化対策や、収納率向上対策等の取り組みについて、保険年金課にて話をうかがいました。ジェネリック医薬品の差額通知は平成24年8月から開始し、現在は年3回実施。普及率は、県内や同じ中核市レベルと比較すると平均を若干下回ることもあり、広報紙や市ＨＰ等を利用する等さらなる普及促進に努めているそうです。また、レセプト点検は医療事務有資格者7名が従事。支部研修への参加や、お互いの疑問点を持ち寄り内部自主研修も実施するなど、医療費の適正化に向けて取り組んでいます。

平成26年度から実施している重複・

多受診者への保健指導及び糖尿病重症化予防事業。「薬剤師や非常勤職員の看護師が中心となって重複・多受診対象者への指導を実施しています。糖尿病重症化予防事業も同職員が担当しており、文書による指導や電話・訪問・面接指導も含めて行います。今年度からは検査項目にヘモグロビンＡ１ｃ検査を必須化し、糖尿病対策を強化。糖尿病リスクの検査精度が上がるので、糖尿病の治療が必要な方への受診勧奨を行うとともに、糖尿病予備群の方に対しても生活習慣改善に向けた指導を行っています」と話します。データヘルス計画策定にあたり、糖尿病関連疾病に対する対策が医療費適正化の鍵となることも分かったとのこと。今年度から強化している糖尿病対策と併せ、まずはリスクがある方を早期に見つけるよう、健診受診率向上が課題とのことでした。

口座振替促進と滞納処分の強化にに取り組む

収納率向上に向けた取り組みをうかがうと、宇都宮市では口座振替加入促進に力を入れており、「口座振替加

入キャンペーンやペイジー口座振替受付サービスの活用を行っています。また、ペイジー納付は平成27年1月から開始し、平成27年4月からはコンビニ納付の利用を拡大。納税者の利便性を考慮し、納期限が過ぎた納付書も使えるようにしました。『納める時間がない』などの言い訳防止にもつながります」と話します。広報活動についてうかがうと、「市ＨＰや広報紙、金融機関で実施しているほか、今年度はＰＲ活動も行いました。納税課と連携して大型ショッピングセンターや駅などで数回行ったほか、大型ビジョンを利用し、口座振替案内も行っています」と様々な方法を用いており、納期内納付の促進や、滞納の未然防止に取り組む姿勢がうかがえます。滞納の早期解消や累積防止については、まずは納税催告センターを活用し、その後未納者に対しては職員による臨戸訪問や滞納状況に応じた文書催告を実施。預貯金等の財産調査、差押を徹底し、長期・高額滞納者に対しては、市税等と一体的に実施するよう特別収納対策室に移管し、より踏み込んだ滞納処分を実施しています。

「これからも口座振替促進と滞納処分
の強化に努めます。口座振替を促進
することで、納め忘れのないように
し、滞納を未然に防止します。そし
て財産調査と差押えの強化。やるべ
きものはやっていきたいです」と今
後の方針をうかがうことができ、収
納率の向上が期待されます。

私たちのまちの 保健事業の取り組み

気軽にエンジョイMiya運動で 日常生活の中に運動習慣を

平成25年度に策定した「第2次健
康うつのみや21」に基づく健康寿命
の延伸に向けた取り組みについてう
かがいました。

「市では『地域の健康づくり』実践
活動を推進しており、地域での健康
づくりボランティア養成講座を受講
した健康づくり推進員と食生活改善
推進員が中心となり、自治会単位で
組織化し、各地区市民センターの保
健師等のサポートのもと、地域ごと
に様々な『健康づくり』を広めても
らいいます」とのこと。今年度、市民
の健康づくりをより一層推進するた
め、ラジオ体操と合わせて気軽に取



「気軽にエンジョイMiya運動」を体験中の国保サポーターの皆さん。楽しみながら身体を動かしています。

り組める市オリジナル運動メニュー
「気軽にエンジョイMiya運動」を
作成。ストレッチ編・筋力運動編・
有酸素運動編の3種類があり、個人
の体力や身体状況に応じて選択でき
る内容になっています。また、運動
器具を必要とせず、日常生活の中で
気軽に取り組み、大学教授の監修を
受け、安全性や運動効果も確保済み。
保健センターや図書館等におけるD
VDの貸出や市HPへの動画掲載も
行っているほか、市のイベントでの
披露や、各地域で実施する健康教室、
健康づくり推進員等を通じた普及活
動を実施。健康のために意識して身
体を動かす方の割合の増加や、地域

での健康づくり活動を通した高齢者
の仲間づくりの促進などの効果を期
待されているそうです。

ライフスタイルに合わせて

健診の受診方法を選択できます

5月1日から3月31日まで、年間
416回実施している宇都宮市の特
定健康診査。「市民が受診しやすい環
境の整備」、「市民に直接働きかける
個別勧奨と再勧奨の実施」、「健診へ
の理解を深めてもらうための普及啓
発」の大きく3本の柱で実施してい
るとのこと。それぞれの取り組み内
容について、保健所健康増進課にて
話をうかがいました。

「個別健診と集団健診は、市民のラ
イフスタイルに応じて選択できるよ
うにしています。個別健診は203医
療機関で受診可能です。また、人間
ドック・脳ドック健診と同時に特定
健康診査を受診でき、ドック受診の
補助額にプラスした相当分の補助が
受けられます。集団健診は各地区市
民センターや保健センターなど地域
住民が受診しやすい身近な場所で実
施しており、40代〜50代の働く世代
に配慮した土日健診や早朝健診、女



昭和51年から続くふるさと宮まつりは毎年
8月第1土日に大通りを中心に開催され、2
日間で約90基の神輿が登場します。



2016全国餃子まつりが5月21日（土）・
22日（日）に宇都宮城址公園等で開催さ
れます。宇都宮餃子をはじめとした全国
の餃子が集合するイベントです。

性に配慮した女性のみの受診日についても設定しています」と話します。また、全国健康保険協会栃木支部との共催健診や、公民館などを会場に仲間同士で受診できる出前健診の実施。可能な限りニーズに応えたいとの想いから健診体制を整備し、先にかがった特定健康診査の血糖検査にヘモグロビンA1c検査を必須化した検査内容の見直しなどからは、市民が健康で暮らせるようにとの熱意を感じました。

集団健診の予約が便利・簡単に！インターネット受付を開始します

健診形態同様、集団健診の予約もライフスタイルに合わせて選択できるように変わります。

「利用者の利便性の向上を図るために、平成28年度からは健診の予約についてインターネットによる24時間受付や、専用ダイヤルによるコールセンターを設置します」と話し、「休日や時間外でも予約できれば」「予約の手続きが面倒そう」との市民の声も反映し、予約システムを構築。予約受付体制の整備による受診率向上の効果が期待されます。

また、未受診者に対する勧奨方法や健診の普及啓発も工夫しています。「ハガキによる個別勧奨に力を入れており、年代・性別などの特性に応じたメッセージを記載したハガキを送付しています。5年間未受診の方には健診日程の案内を中心とした、シンプルでわかりやすいものを、と心がけて作りしました。反応も良いので、今後も継続していきたいです」と話します。

普及啓発としては、国保だより（年2回保険年金課発行）、市HP、広報紙、健康づくりのしおりの全戸配布、市有車のマグネット広告掲載などを行っているほか、「健診PR応援事業」を展開しています。地域住民や企業・



取材でお世話になりました、保健所健康増進課健康診査グループのみなさん

商業施設等と協働した活動を行うことで啓発する場所や対象者を拡大し、市民の受診行動を促進するもの。「スーパーやクリーニング店、食事処等生活の中で足を運ぶ場所にポスターを掲示してもらうことで、来店者のみならず従業員にも啓発できます。応援企業の中には、健診受診者が特典サービスが受けられるクーポン券を発行していただいているところもあります。このような企業と行政が一体となって市民の健康を応援する取り組みは、今後、さらに推進していきたいです」と話します。これからより一層、協賛企業・施設が増えることを期待します。

年間を通じ戦略的な未受診者勧奨を

最後に今後の取り組みや課題をうかがうと、「平成28年度は年間を通して戦略的な未受診者勧奨を実施したいです。今年度のようにハガキには特性に応じたメッセージを入れたり、資料にも工夫を凝らし、受診券もよりみやすいものになりたいと思います。そして、集団健診の予約については、コールセンターやインターネットによる24時間受付が大きな取り組みと

なります。コールセンターでは、受診勧奨の業務も実施できるようになればと考えています。様々な手法を活用し、特に40～50代の方の受診率向上を図りたいです」とのこと。「健康で幸せなまちづくり」に向け、そのひとつとして特定健康診査受診者を増やすためのさまざまな工夫や対策などの取り組みを今回聞くことができ、市民の健康寿命の延伸を目指す思いがうかがえました。

◎宇都宮市の概況

		平成24年度	平成25年度	平成26年度
総人口(人)		516,546	518,398	519,904
総世帯数(世帯)		218,850	221,924	224,588
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	78,289	78,174	77,364
	被保険者数(人)	136,619	134,770	131,849
	被保険者加入率(%)	26.4	26.0	25.4
保険料(税) 収納状況(現年分)	一人当たり調定額(円)	93,942	94,965	99,100
	収納率(%)	84.91	85.64	86.05
一人当たりの療養諸費費用額(円)		289,010	302,239	307,069
特定健診受診率(%)		25.3	25.3	27.1
特定保健指導実施率(%)		6.0	8.8	9.3

地域包括ケアと国保・高齢者医療

神奈川県立保健福祉大学名誉教授 山崎 泰彦

地域包括ケアを目指して

社会保障・税一体改革における医療・介護分野の改革をつなぐキーワードは、地域包括ケアシステムの確立である。両分野の改革を一体的に推進し、機能強化・充実とともに重点化・効率化を目指す。

この流れを主導したのは介護保険である。平成17年改正では、地域密着型サービスや地域包括支援センターの創設が行われた。続く平成23年改正では、国と地方公共団体に共通した責務として、介護、予防、生活支援サービス、医療、住まいが連携した要介護者等への包括的な支援の推進が謳われ、定期巡回随時対応型サービスなどの新たなサービスの創設、サービス付高齢者住宅の整備が行われることとなった。そして平成26年改正では、市町村が行う地域支援事業として、在宅医療・介護の連携、認知症施策、地域ケア会議、生活支援サービスの体制整備などが位置づけられた。

医療側の取り組みも始まった。平成25年の社会保障制度改革国民会議の報告書が最も重点を置いたのは、医療と介護を一体的に捉えたサービス

提供体制の改革であった。

報告書は、「病院完結型から地域完結型へ」「治す医療から治し支える医療へ」の転換を求め、医療・介護の一体的な見直しを説いた。機能別のバランスのとれた病床の整備、在宅医療・介護の充実、サービス提供者間のネットワーク化である。

こうした改革の方向性は、平成25年の社会保障制度改革プログラム法に規定され、それに沿って平成26年の医療介護総合確保推進法により介護保険法や医療法等の改正が行われた。そこでの新機軸は、病床機能報告制度の導入と地域医療構想の策定、消費税財源を活用した新たな財政支援制度の創設による医療・介護サービスの提供体制の改革と人材の確保・育成であり、これに診療報酬や介護報酬の改定が併行し、改革が推進されつつある。

介護保険と高齢者医療の不均衡

問題は、このような医療・介護サービス提供体制の改革と医療保険・介護保険の制度間で整合性がとれないどころか、互いに背を向け合う不均衡があることである。

市町村が保険者である介護保険では、保険者間の高齢化率や第1号被保険者の所得水準の違いは、第2号被保険者の納付金や調整交付金の配分により調整され、サービス水準と保険料水準が市町村レベルで均衡する。

財政運営が都道府県単位になる改革後の国保制度においても同様である。年齢構成と所得水準を調整した上で市町村納付金が算定されるので、保険料収納率などに違いがなければ、市町村レベルの医療費水準と保険料水準が見合うことになる。

それに対して、都道府県単位の広域連合が保険者である後期高齢者医療では、地域の医療費水準にかかわらず、保険料水準は都道府県内で一律である。

求められている改革の方向性に沿って、市町村が介護サービスを充実させて積極的に引き受ければ、当該市町村の介護の費用負担は上昇する。しかし、後期高齢者医療にかかる当該市町村の負担はほとんど軽減されない。都道府県レベルの医療費の軽減を通して、負担が若干軽減されるだけである。在宅医療で引き受けても同様である。

医療・介護の連携を強化し、介護を充実させるインセンティブが欠如していることになる。個々の市町村は、むしろ医療に委ねて都道府県レベルの負担に転嫁するほうが財政的にはメリットがある。

一方、国保の被保険者である前期高齢者に関しては、このような問題は生じない。介護の費用増を超えて国保の医療費が軽減されるので、介護で引き受ける十分なインセンティブがある。

後期高齢者医療制度の改革へ

地域包括ケアを推進する上で、給付と負担の均衡を図る圏域として、都道府県と市町村のどちらが望ましいかは明らかである。仮に都道府県単位の保険者であっても、介護保険や改革後の国保と同様に、市町村レベルの取り組みがきちんと評価される仕組みを取り入れる必要がある。

そのような考え方から、社会保障制度改革国民会議において筆者は、後期高齢者医療制度にまで踏み込んだ改革を強く求めた。しかし報告書では、「後期高齢者医療制度については、現在では十分定着しており、現行制度

を基本としながら、実施状況等を踏まえ、必要な改善を行うことが適当」として、当面の課題には掲げられなかった。

ただいずれは、報告書がいう「必要な改善」において、後期高齢者医療制度について、介護保険や改革後の国保との整合性の確保、将来的には介護保険との一元化までも射程に入れた検討が行われるよう願っていたところである。

このような筆者の願望は必ずしも的外れではなかったようである。参考までに、昨年の報道記事から、厚生労働省幹部の発言を紹介し、寄稿を閉じる。

―後期高齢者医療制度は広域連合が運営していますが、国保制度との整合性についてはどのようにお考えですか。

武田氏 国保が県単位になりますから、後期高齢者医療制度と国保の制度の立て方が少し異なります。保険料が県で統一なのかそうでないのか、広域連合なのか、県と市町村の共同実施なのかという違いです。

この二つの仕組みの整合性をと

るのかどうか、今後の医療保険制度改革のテーマになる可能性はあります。制度の運営状況をみながら、その先をどう考えるのか。関係者も含めて議論をする必要が出てくるでしょう。

―後期高齢者医療制度を県と市町村の共同実施にすることも考えられるのでしょうか。

武田氏（国保制度における）県と市町村の共同運営というのは初めての仕組みであり、試金石になると思います。まだ制度が始まっていないので何とも言えませんが、うまくいけば後期高齢者医療制度にも応用可能だという話になる可能性も大きいと思います。

（武田俊彦・医療保険担当審議官、「週刊社会保障」、平成27年7月27日号）

高齢者医療制度と介護保険制度はすぐに一本の制度にはできないが、利用者の視点から、一つの制度のように使える制度設計ができないかという問題意識をもっている。

（唐澤剛・保険局長、DPCマネジメント研究会学術大会にて、平成27年9月5日）

プロフィール



やまさき やすひろ
山崎 泰彦

昭和20年11月広島県生まれ、昭和43年横浜市立大学卒。特殊法人社会保障研究所（現国立社会保障・人口問題研究所）研究員、上智大学講師・助教授・教授、神奈川県立保健福祉大学教授を経て、平成23年4月から神奈川県立保健福祉大学名誉教授。

専門は社会保障の制度・政策論。

社会保障制度改革国民会議委員、社会保障審議会委員（会長代理、介護保険部会長、年金数理部会長、企業年金部会長、年金記録訂正分科会長）などを歴任し、現在、社会保障制度改革推進会議委員、医療介護総合確保促進会議構成員、財政制度等審議会委員、横浜市国民健康保険運営協議会会長などを務める。

第4回 ロコモ対策 —ロコトレ—

とちぎリハビリテーションセンター所長・病院長 星野 雄一

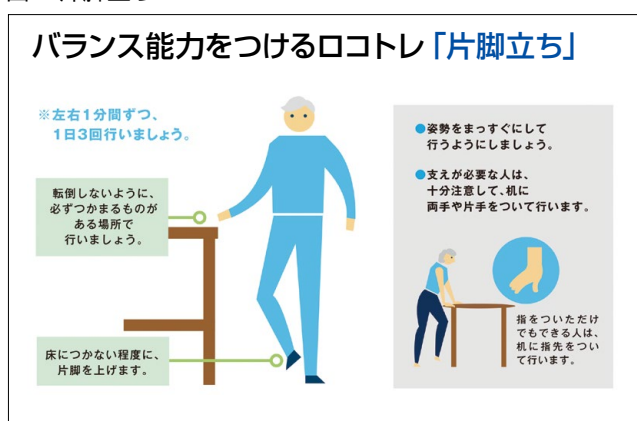
1 前回までのまとめ

足腰などの運動器障害により移動能力が低下した状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼びます。これまでの3回の連載（昨年6月、9月、本年1月）で、自己チェックとしてロコチェック、ロコモの程度を測定する3つのロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25質問票）についてご紹介してきました。ロコモ連載の最後となる今回は、ロコモ対策の運動法としてのロコモーショントレーニング（ロコトレ）をご紹介します。

2 ロコトレその①：片脚立ち

片脚で立つ際には、立つ側の股関節から骨盤周囲の筋、大腿から下腿の筋が総動員されます。これらの筋力の増強および1分間立ち続けることによる持久力・バランス力の強化が目的です。片脚で立ち20秒くらいすると、太もも全体からお尻にかけての疲れを感じ始め、1分間というのは結構長い時間である事を実感します。さらには、転んだときに折れやすい大腿骨近位部（足の付け根）にかかる重力負荷は、1分間の片脚立ちで53分間の歩行と同程度との研究

図1 片脚立ち

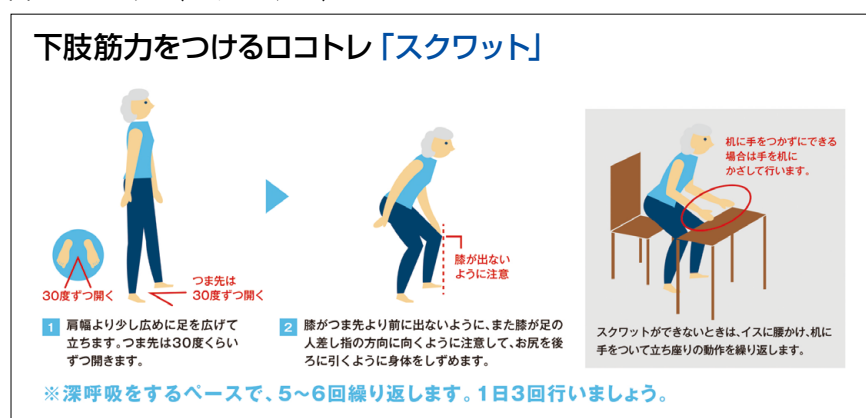


結果があり、骨粗鬆症の予防としての効果も期待できます。図1にあるように、転ばないようにしっかりと机や手すりなど、つかまれる物のそばで行うようにして下さい。左右1分間ずつで2分間、これを毎日朝昼晩の3セット行います。

3 ロコトレその②：スクワット

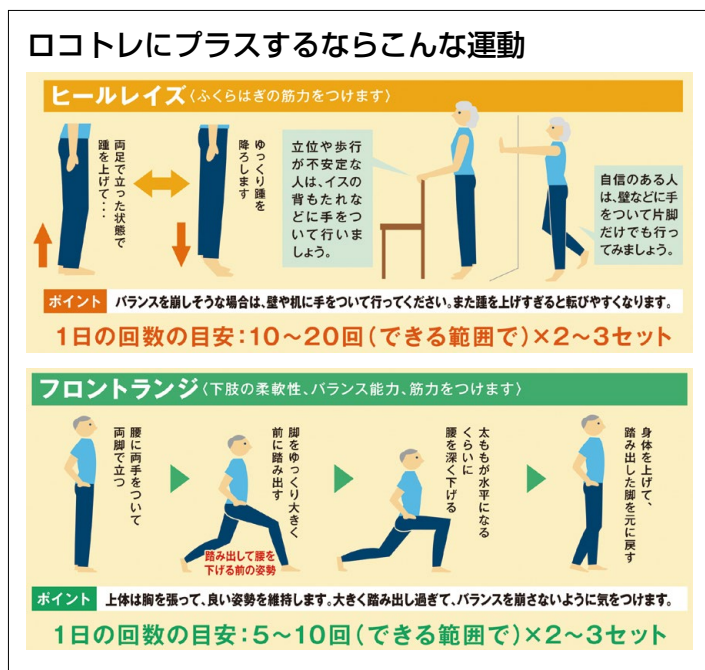
自分の体重を上方向に押し上げる運動は足腰のトレーニングの最も基本的なもので、運動選手も行っています。図2のとおり足を肩幅ほど広げ、なるべく背筋を伸ばしたまま洋式ト

図2 スクワット（しゃがみ込み）



イレにしゃがむように4秒ほどかけてゆっくりと腰を降ろし、ついで4秒で立ち上がります。1回で8秒かかりますので6～7回ほど繰り返して、全部で1分程運動します。片脚立ち2分と合わせ3分間の簡単な運動であり、これを日に3セット合計9分間になります。

図3 ロコトレプラス



あるにもかかわらず基本的ロコトレには相当の効果が、あることが実証されています。是非、日常生活の中にこのロコトレを取り入れ、毎日忘れずに実践してください。特別な器具や、特殊なやり方だけでなく、運動習慣が継続されること、がロコモ対策には必須なのです。



ロコモを知っているだけでは何の役にも立ちません。具体的な行動に移すことが肝心であり、まずは1カ月のロコトレ継続で効果を実感してみたいかがでしょうか。

4 ロコトレプラス：通常のロコトレではもの足りない方へ

立位でかかとの挙げ下げをゆつくりと行うヒールレイズ、腰を落としながら前に大きく1歩を踏み出し、は戻るフロントランジ（図3）、この2つは通常のロコトレではもの足りない方にお勧めの安全な運動で、いわばロコトレプラスといえるものです。これ以外でも、ウォーキング、ジョギング、水泳、テニス、ゴルフ、太極拳、踊りなど、何でも結構ですので、

5 ロコトレの効果

埼玉県伊那病院での65歳以上の方を対象とした調査（石橋…2012）では、基本的なロコトレ（片脚立ち、スクワット）を2カ月間継続できた方は、下肢筋力の向上は勿論のこと歩行速度もアップすることが判明し、更には転倒率も減少したという結果でした。同様の報告はその後全国から相次ぎ、簡単な運動であるにもかかわらず基本的ロコトレには相当の効果が、あることが実証されています。是非、日常生活の中にこのロコトレを取り入れ、毎日忘れずに実践してください。特別な器具や、特殊なやり方だけでなく、運動習慣が継続されること、がロコモ対策には必須なのです。

6 シリーズ「ロコモ」の終りにあたって

平成27年6月からの1年間、4回にわたるロコモシリーズをお届けしました。まずは今すぐ、40cmの椅子から片脚でスッと立ち上がれるかチェックしてみてください。これが出来なければロコモ度1、ロコモが始まってしまっているイエローカードです。次に、片脚で1分間立ち続けてみて下さい。結構きつい運動である事が身を以て分かります。

プロフィール



星野 雄一

昭和25年 栃木県宇都宮市生まれ 宇都宮高校卒業
昭和51年 東京大学医学部卒業 同整形外科入局
昭和61年 東京大学整形外科医局長
平成8年 自治医大整形外科教授
平成25年 とちぎリハビリテーションセンター所長・病院長

専門医

日本整形外科学会：専門医、運動器リハ認定医、脊椎脊髄病認定医
日本脊椎脊髄病学会：指導医

主催学会

第32回関東整形災害外科学会 第27回日本運動療法研究会
第7回超音波骨折治療研究会 第19回日本運動器リハ学会
第18回日本腰痛学会

学会役員

日整会 運動器リハ委員会アドバイザー
日本運動器科学会副理事長、日本運動療法学会常任理事
日本超音波骨折治療研究会世話人 日本B-SSES研究会世話人

主な活動

日本運動器科学会セラピスト制度立ち上げ
運動器不安定症の創設（越智隆弘日整会理事長）
ロコモティブシンドローム啓発活動（中村耕三日整会理事長）
ロコモ25の開発責任者

著書

エッセンシャル整形外科 編集（医歯薬出版）
Cervical Laminoplasty 編集（スプリングー）
しびれが気になる時に読む本 監修（NHKブック）

趣味

ゴルフ、歴史散策、仏像巡拝、音楽鑑賞

運動教室から自主グループ活動の育成と支援 《健康と生きがいをめざしてつながるステップアップクラブ》

那須町保健福祉課健康づくり推進係
山田則子・遠山京子・松本幸子

一人ひとりが輝き、みんなが笑顔で
支えあい、安心して暮らせる町

那須町は栃木県の北部に位置し、那須連山と八溝山地にいたる広大な面積を有し、主峰茶臼岳がそびえる南斜面には那須温泉郷、レジャー施設や別荘が点在する高原地区、中央の平坦地には役場のある市街地や広大な農業地帯が形成されています。

人口は2万6千人から2万7千人の間を横ばいですが、少子・高齢化が進み、年間出生数は約150人、死亡数は約350人。また、首都圏からの退職後の移住が多く、高齢化率は34・18%、国保の加入率は37・21%となっています。

健康きらぴカ21那須（那須町健康増進第二期計画）では、那須町の課題の一つとして、成人期の運動習慣がまだまだ少ないこと、肥満者は、男性で約20%、女性で約8%となっている事があげられています。

特定保健指導からのリニューアル

平成20年度からの特定保健指導の積極的支援では、プログラムに運動指導を入れましたが、特定保健指導対象者だけでは参加人数が少ないこともあり、運動習慣の普及啓発のた

めに、平成22年度からは町民全体を対象に「ファットレスクラブ」とし、リニューアルをしました。（表1参加者の状況と内容）

2年目からは参加数が増えるようになり、参加者アンケートでは、自分の健康状態を知りたい、今後も教室に継続で参加したい等の意見があげられましたが、自分で運動を継続できるかでは、教室でなら継続できる人が多数を占めていました。

また、参加することで仲間が増えグループでの交流もしたいといった要望も聞かれ、これらのことから、教室の課題と今後の方向性としては

- ①自分の身体に目を向け健康管理ができること
- ②教室参加のときのみに運動をするのではなく、自分自身で運動習慣が身につけられるようにすること
- ③仲間同士の交流などで意欲や生きがいにつながるようにすること
- ④自主グループで運動教室を運営できること

があげられ、平成24年度からこれらのことを踏まえた教室運営をする事を講師の健康運動指導士とともにスタッフ間で共通認識をしました。

表1 参加者の状況と内容

	実人数	延べ人数	実施回数	1回あたりの参加者数	内 容
平成22年度	36	173	18	9.7	室内外の運動、水中運動(2回)、栄養の講話(2回)
平成23年度	49	523	30	17.5	室内外の運動、水中運動(2回)、栄養の講話(2回)
平成24年度	57	504	29	17.4	室内外の運動、水中運動(4回)、栄養の講話(4回)、体力チェック(3回)
平成25年度	56	760	31	24.6	室内外の運動、水中運動(5回)、栄養の講話(5回)、体力チェック(3回)
平成26年度	65	809	28	28.9	室内外の運動、水中運動(5回)、栄養の講話(2回)、体力チェック(3回)、歯の講話(1回)、運動講話(4回)

図1-1 参加前の期待度

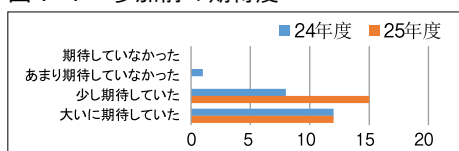
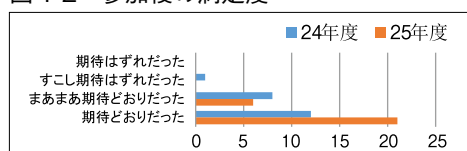


図1-2 参加後の満足度



教室の内容の検討

①②③を達成するために、教室の内容として、

・受付、血圧測定等の一連の作業を自分自身で動き、手帳の記入や管理を自分でする。

・運動の指導内容は、家庭でできることを意識した内容も盛り込み、家庭での実施状況を確認する声かけをする。

・参加者同士の交流を意識した内容を盛り込む。

などを実施してきました。

その結果、平成24・25年度の参加者のアンケートでは、参加者の満足度は高く(図1)、参加することで自分の身体の変化や心の変化を感じている様子がうかがえました(図2、表

図2 参加後の変化の有無

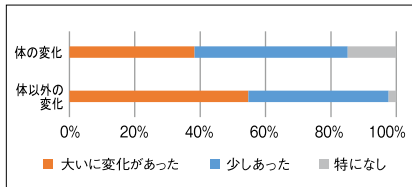


表2

(1) 体の変化 (85%の人が変化があったと答えた)
・膝の痛みが減った、肩こりがなくなった、腰痛がなくなった。
・ウエストまわりが軽くなった。
・歩くのが楽になった、苦にならなくなった、習慣ができた。
・姿勢が良くなった。
・整体が不要になった。
(2) 体以外の変化 (98%の人が変化があったと答えた)
・教室のある日が楽しみになり出るのがおっくうではなくなった。
・気分的に明るくなった、前向きな気分になった。
・いろいろな人たちと言葉を交わし笑うことも多くとても楽しかった。
・頑張る気持ちが出てきた。

ステップアップメンバー



楽しく運動中!

2)。また、自宅での運動も実践できているという結果でした。また、④

については、教室の参加者は2年間継続後3年目には卒業をすることを原則にし、初年度・2年目の参加者の中から、この教室の協力者を募集しました。協力者を「ファットレス

サポーター」と名付け、自分の健康増進のためと、ファットレスクラブの教室運営の協力、運動・健康づくりの輪を広げることを実施内容に掲げ募集し、平成24年度に6名が名乗りを上げました。

サポーターの活動を始める

募集したサポーターは、平成25年度当初、新しく参加した人の受付の介助、血圧測定のやり方や手帳の使用などを教えてくれる先輩的な役

割や、体力チェックの記録係など軽微な内容の協力、平成25年度後半に

は、教室の指導者の健康運動指導士から助言をもらい、運動の準備体操などを参加者の前で実施してもらうようにしました。

その過程の中で自主グループとして活動していくための意欲の醸成、楽しみながら自分自身のため、やりがいを感じる活動にするための支援を心がけ、立ち上げの決心をすることとなったのです。

ステップアップクラブの立ち上げ

平成26年12月からは、いよいよ自主グループとして活動するための具体的なスキルを身につけるために、健康運動指導士の協力・指導のもと、指導する内容を具体的に学び、自主グ

ループ立ち上げの準備を着々としてきました。サポーター一人ひとりが、

何がやりたいのか何ができるのか、無理なく活動するために町の支援は何が必要なのかを、十分な時間を取り話し合いを重ねました。

その間に、サポーターは9名に増え、自主グループの正式名称も「ファットレス・ステップアップクラブ」と名付け、会則の決定、日程の準備をし、平成27年4月から正式に活動を開始することとなりました。半年間は自己研鑽に努め、そして、10月からはファットレスクラブの修了者を招き入れ現在活動しています。

健康な町づくりのために

活動を始めたばかりのステップアップクラブは少数のメンバーではありますが、自分たちが健康でいきいきと生活し、仲間と教えるという生きがいを持って活動している様子は、行政ができること以上に多くのことがあると感じています。

今後私たちは、会員同士が意欲を持ち続け健康でいきいきとした生活を送れるよう活動を支援し、健康な町づくりを協働していけたらと考えています。

大田原市民の健康づくりのために ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの取り組み事例

— 大田原市 —

大田原市ではライフステージに応じた切れ目のない健康増進への取り組みを展開しています。

特に「食・栄養」の取り組みの一層の充実のために平成27年度から常勤栄養士が1課に集中配置となりました。

【地区組織と協働したポピュレーションアプローチ】

大田原市の健康課題として「高血圧」があげられ、食の部分としては「減塩」や「肥満対策」などに取り組んできました。今回は野菜の摂取不足に注目し、栄養士・保健師と地区組織（メタボボイステ推進連絡会、食生活改善推進員）が協働して生活習慣病予防のためのポピュレーションアプローチを大田原市産業文化祭の健康づくり部門にて行いました。「はかって野菜」をタイトルに、野菜の効果と適量を伝え、摂取量の増加を目的としました。

メタボボイステ推進連絡会とは、平成19年度国保ヘルスアップ事業生活改善講座の終了者が継続学習していくために自主的に設立された組織です。保健師や管理栄養士と共に運動や食についての学習会を続けています。

産業文化祭では318名の方に対応し、大盛況のうちに実施することができました。野菜の摂取量については個人差が大きく、全国や県と同様に若年者ほど摂取量が少ない傾向があるようでした。実際の野菜を使ってはかることで参加者自身の気づきも多く、よい啓発の場となりました。

食生活改善推進員も参加しました



【重症化予防に向けたハイリスクアプローチ】

大田原市保健事業体系のなかに生活習慣病の予防と併せ重症化予防を目的とした「栄養相談」が位置づけられています。対象は希望者または医療機関からの紹介者で、相談内訳は疾患別では糖尿病が多く、しかも重複疾患の相談者が多い現状です。

日程は年間予定の中に設定せず相談者と調整して希望に応じた時間や場所（市役所内面接室・自宅への訪問・まちなか相談室など）で実施しています。

大田原市では、これからも地域の実態に即した
食・栄養の啓発を行っていきたいと計画しています。

健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント

第三者行為による被害に係る 求償事務の取組強化について

栃木県保健福祉部国保医療課

平成二十七年十二月三日保国発

一二〇三第一号厚生労働省国民健康保険課長通知「第三者行為による被害に係る求償事務の取組強化について」が発出されました。そこで、保険者に求められる取組内容について整理しましたので参考にしてください。

●被害届の届出の励行

①第三者行為の発見手段の拡充

- ・療養費・高額療養費・葬祭費等の各支給申請書に第三者行為の有無の記載欄を設ける
- ・傷病名、救急病院名等から第三者行為の疑いのあるレセプト抽出の取組を強化する
- ・新聞・ニュース等報道情報の活用による交通事故等の発生、状況等を把握する

②被保険者等への働きかけの強化

- ・第三者行為が疑われる場合、被保険者へ照会し、届出勧奨を行う
- ・HP等を活用し、医療機関等への申し出の必要性、保険者への被害届の届出義務を周知・広報する
- ・HPで関係様式のダウンロード

を可能とする

- ・医療費通知等被保険者への送付文書や広報誌等の多様な媒体を活用して、届出義務等が浸透するように周知・広報を強化する

③損害保険団体との連携強化

- ・国保連合会への委託により、損保団体と被害届の作成・届出の支援に関する覚書を締結する

●保険者の体制強化

①PDCAサイクルの確立

- 現状の取組を評価し(Check)、求償事務の改善を図り(Action)、数値目標(*)を設定し(Plan)、計画的な取組を進める(Do)
- (*例 国保利用から被害届の受理まで一ヶ月以内、滞留事案の減少、収納率目標の設定 など)

②目標達成のための体制強化

- ・損保OBや二十八年度から厚労省に設置予定の第三者求償アドバイザーを活用する
- ・国保連合会が提供する標準的な事務処理マニュアルを活用する
- ・国保連合会が実施する研修の受講や巡回相談を利用する
- ・国保連合会へ委託の拡大 など

特に、損保団体との覚書締結により、損保団体から被害届等の作成及び届出の援助を受けることにより、被害届等が提出されるまでの期間が短縮され、第三者行為による被害の確実な把握と速やかな求償の実施という求償事務の向上が図られるという効果が期待されます。本県においても、保険者全てから覚書締結について同意を得ましたので、国保連合会において取りまとめを行い、今年度中に締結となる予定です。

なお、厚生労働省は、覚書締結の効果を検証するため、二十八年度四月時点における損害保険会社による被害届等の提出状況や市町による求償状況等を調査予定としているほか、毎年度の国民健康保険の事業実施状況報告により、被害届の受付件数、求償額の調定金額及び収納金額等について調査を行うこととしています。

●県における取組の底上げ

保険者の数値目標や取組計画等を把握し、求償事務の継続的な取組強化が図られるよう助言を行います。

また、国保運営方針等による求償事務の標準化を図って、取組の底上げに努めます。

私の趣味と健康法

ストレスを感じない 小さな健康法



芳賀町住民課
課長 増淵 昭
まさ あき
ます ぶち

私の趣味は、ゴルフと庭いじりです。また、奨励されない趣味がお酒・タバコ・パチンコなどです。若い頃は、柔道・軟式野球・サーフィン・スキー・ゴルフとスポーツにいそしんでおりましたが、体力の衰えと子育ての費用がかさむに連れて最終的に残ったのがゴルフでした。

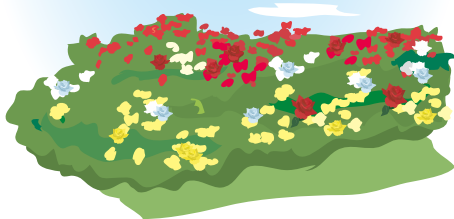
最近では、コースに出る機会もだいぶ少なくなりましたが、二人の息子と年に数回プレーをするようになりました。二人の息子は、高校、大学と野球をしていたので、力任せに振るドライバーの飛距離は驚くばかりですが、方向は定まりません。私は、コツコツとマイペースでプレーをしています。最終的にスコアは変わりなく、お昼に美味しい生ビールを飲んでストレスの無いゴルフを楽しんでいます。

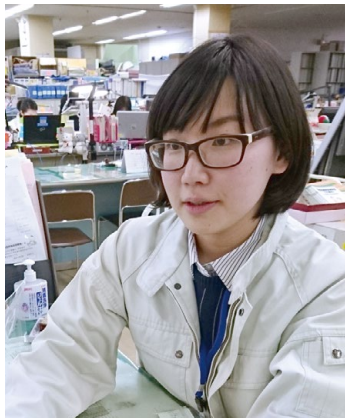
10年程前に、40坪ほどの庭を作りました。もちろん、業者に依頼をしてですが、植木（高木・低木）、庭石、張り芝や竹を使った柵などを、2年分割で作りました。高木の手入れは年1回業者に頼んでいますが、低木の剪定、芝の手入れは自分で行っています。特に、芝の手入れはゴルフ場をイメージし2週間に一度は刈り込んでいます。最初の頃はゴルフの練習もしましたが、だいぶ芝を痛めてしまったのでやめました。今は、孫のプールや遊び場として利用しています。その他、バラを育てはじめましたが、バラの種類や名前も分かりませんが、春と秋に長い期間花を楽しめるので、これから、少しずつ増やしていけたらと思っています。

健康法は特に意識していません。奨励されない趣味のお酒・タバコも影

響していると思われますが、3年前から高血圧の降圧剤を飲み始めました。しかし、お酒は毎日、タバコは毎日一箱と相変わらず続けていますが、今年還暦を迎えるに当たり方向性を修正して行けたらと考えています。

また、長年実践している事は、間食をしない・早寝早起き・徒歩通勤です。ストレスを解消できる趣味と、ストレスを感じない小さな健康法を実践しながら、孫と遊べる体力を維持して行きたいと思っています。





国保とかめまと時々グルメ

鹿沼市
保険年金課 保険給付係
主事

もり やま ゆ き

森山 有季

国保経験年数 1年

- ① 鹿沼市は自然豊かでのどかなまちです。その名も「鹿沼土」で育てられるさつきや、木工で有名なまちでもあり、おいしいものが沢山あります。新鮮ないちごや様々なフレーバーのジェラート、そしてこじんまりとした素敵なごはん屋さんや雑貨屋さんもあります！
- ② トマトを育てること。
- ③ とても疲れた時には子どもと一緒に歌って少し騒ぎ、たくさん笑ったりします。またそれとは逆に、寝る前などの時間に音楽に集中して気分を落ち着けたりすることも最近覚えました。
- ④ 主に国保資格を担当しており、窓口に出ることが多いです。この1年の中で、国保業務は多岐に渡ることや、あらゆる業務が他部署とも含めて密接に関係していることに度々驚きました。難しい制度などの内容を、上手に伝えられるように理解を深めていきたいです。
- ⑤ 冬場、池に入れたままだった熱帯性スイレンが春にまた芽を出すか。



日々精進！

茂木町
住民課 国保年金係
主査

かわ かみ あき え

河上 明恵

国保経験年数 4年

- ① 茂木町といえばサーキットや道の駅が有名ですが、実は和菓子の名所でもあります。多くの和菓子屋さんが個性豊かなおいしい和菓子を作っていて、他県から買いに来る方もいるほどです。茂木町に来たらずひ食べてみてください。
- ② 読書、猫グッズ集め。
- ③ 犬の散歩をしながら自然の変化を楽しむこと。
- ④ 窓口でお客様の対応をしていると、色々なご相談を受けることがあります。みなさん年齢や所得、家族構成などさまざまなので、それぞれの方について最善の対応をできるよう、これからも勉強していきたいです。
- ⑤ 息子が内気すぎることに、娘がお転婆すぎることに。

①私の街自慢（街の自慢をご記入ください）

②趣味・特技

③健康法・ストレス解消法

④国保事務を担当しての感想・意見など

⑤最近気になること

今後の国保運営に係る 最新情報を学ぶ

平成27年度国保セミナー

1月14日（木）、本会9階大会議室において「平成27年度国保セミナー」を開催し、市町国保主管課長等ならびに税務主管課長等39人が参加した。

初めに、厚生労働省保険局国民健康保険課課長補佐神野貴史氏が「国民健康保険制度の見直しについて」と題し、国保基盤強化協議会事務レベルワーキング内での検討中の内容も含め、納付金・標準保険料率に関するガイドライン案や安定的な財政運営や効率的な事業運営を確保するための国保運営方針策定要領のガイドライン案などを講演。今後、県と市町間で国保運営方針等について積極的な議論を行ううえで参考となる、最新情報についての説明がなされた。

徴税吏員がこれからの地方自治を支えていく

続いて、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より「国保制度を支える収納（徴税）吏員―新たな領域へ

の挑戦―」と題し、堀氏の東京都庁在職時や国民健康保険料（税）収納率向上アドバイザーとしての経験に基づき講演。「徴収率が低い自治体の住民は納期内納付をしなくなる。納期内納付をしなくても大丈夫という自治体を作らないためにも徴収率を上げ、足元をしっかり固めておく必要がある」と説明。「滞納」差押え」が当り前の自治体を作ること、法律どおりに行えば徴収率は絶対にあがることを実務に基づき講演し、参加者は熱心に聴講した。これからの地方自治を支えるのは徴税吏員であり、各自治体が組織で徴収に取り組んでもらいたいと話し、今後の業務に役立つ内容となった。



堀 博晴氏



神野貴史氏

自らのスキル等現状の認識と 問題の発見に繋げる

平成27年度国民健康保険料（税） 徴収事例研究会

1月29日（金）、本会9階大会議室において「平成27年度国民健康保険料（税）徴収事例研究会」を開催し、県内国保保険料（税）徴収事務担当者等35人が参加した。

初めに事例研究として、今年度徴収アドバイザー派遣事業対象市である小山市納税課特別納税訪問班担当大塚一成氏が、徴収アドバイザー篠塚三郎氏からの指導事例および徴収にかかる今後の課題と取り組みを発表し、出席者からの質疑やコーディネーターからの助言のもと、研究協議を実施した。

続いて、滞納者との対応をシミュ



篠塚三郎氏による助言のもと、
研究協議を実施

レーションするための模擬折衝を行った。2つの課題に対し行政側と滞納者側に分かれロールプレイングを行うにあたり、グループごとに事前作戦会議を実施。作戦会議では各市町での実例や現状を踏まえながら、行政・滞納者側の各々の立場から事案を検討し、活発な意見交換がなされた。

今回は「高額・悪質滞納者」及び「暴力行為を行いそうな滞納者」のケースで対戦し、行政側・滞納者側ともに知識や折衝能力を発揮した迫真の演技を披露。参加者は目の前で演じられた対戦を見学後、参加者からの感想や折衝の振り返り、篠塚氏の講評等を聞くことができ、「大変参考になった」「同様のケースを経験したことがあり勉強になった」と述べ、自らのスキル等現状の認識と問題の発見にもつながる研修となった。



迫真の演技で折衝に臨む参加者

健康課題、事業目的の明確化や 目標設定について学ぶ

平成27年度

保健事業専門研修（第2回）

2月3日（水）、本会9階大会議室において「平成27年度保健事業専門研修（第2回）」を開催し、県内データヘルス計画策定担当者及び保健事業実施者45人が参加した。

研修テーマは

データヘルス計画の進め方

今回は「データヘルス計画の目的を理解し、生活習慣病対策の保健事業に活用することができる」「保健事業を効率的に実施するためのデータヘルス計画の進め方について理解できる」

「国保データベース（KDB）システム（以下『KDBシステム』）から出力される帳票を基に地域の現状把握や優先課題の見極め等データヘルス計画の策定に必要な能力を身に付ける」ことを目的に開催。PDCAサイクルで動いているデータヘルス計画のなかで、基礎となるP（プラン）「データに基づく事業の立案」等を獨協医科大学看護学部在宅看護学准教授種子ひろみ氏より学んだ。

データ分析に基づくデータヘルス計画にするためには、膨大な数字の中から見つけ出した必要な数字や文字のデータを、経験と知識から解釈し、その結果を職員や住民にわかりやすく表現することが大切。

KDBシステムのデータでは、医療・健診・介護データを連結した集計・分析や、データ分析で最も重要な「比較」を国や栃木県、同規模保険者で行えるほか、データを基にグラフや図表などで見やすく加工することも可能となっている。今回は県内の任意の保険者データを使い、具体的にKDBシステムから出力される帳票を確認しながら研修を進めた。

効率的な保健事業は

焦点化と協働がポイント

重要な指標を栃木県、同規模保険者、国と比較することができ、注目が赤字や緑字で表されるKDBシステムデータ。データから健康問題等を把握することはできるが、データヘルス計画を考えるにあたっては、数字だけではみえない部分もある。例えば「山が多い」「団地が多い」「高齢者が多い」など地域によって背景が違いため、まずは地域の背景をよ

く知る保健師に相談をしてみる。生活習慣の背景を知り、どのような形で発病するのか、即ち何が原因で何が起きているのかを考える「アセスメント」が計画を考えるにあたっては重要。さらに、話し合いを進めていくと数多くの問題と原因が出てくるが、無理な目標設定はせず、できる範囲を絞る「焦点化」を行うことで効率的な保健事業が展開できる。なお、計画は事務方・保健師・栄養士などが「協働」して策定し、そして必ず次につなげるための「評価」を実施して欲しいと続けた。

データから地域の現状を把握し 優先課題を見つける

また、データヘルス計画事業の立ち上げについては、既存の事業を見直すだけで十分な場合もあり、現在行っ

ている保健事業の内容を精査することと計画につながるものもあると説明を加えた。

限られた人数や時間の中で、効率的に保健事業を展開しながらのデータヘルス計画を策定するポイントを聴講したあとは、演習を実施。KDBシステムから出力される帳票を基に現状と課題を抽出し、目的・目標を設定するほか、明確な分析を行うための必要なデータ等について、グループディスカッションを行った。参加者からは、「注目するデータの見つけ方や課題の捉え方が参考になった。職場に戻りデータの再確認をしたい」「協働の重要性を再認識した」などの感想があり、今後のデータヘルス計画策定に役立つ実りある研修会となった。



「脳の混乱」を楽しむ エクササイズを体験

平成27年度 健康づくり推進員等交流会

2月8日(月)、本会9階大会議室において「平成27年度健康づくり推進員等交流会」を開催し、身近な地域の中で健康づくりを推進する活動に従事している方118人が参加した。

今回は、県内で初めてシナプソロジーの定期講座を開講しているシナプソロジーアドバンス認定インストラクター井上益慶氏が「脳がよろこぶ！アンチエイジングー今話題のシナプソロジーで、若返る脳を実感しませんか？」と題し講演を行った。

シナプソロジーとは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、さらに効果的な刺激を与えることで、脳の機能が高められると考えられているもの。シナプソロジーは、基本の動きを通じて視覚・聴覚等感覚器への刺激や記憶・学習・視空間認知等認知機能への刺激に対して「スパイス」を変えて刺激を与え続けることで、脳を活性化



するプログラム。続けることで手先が器用になる、判断・反応するスピードがあがるなどの効果が出るとのこと。今回はシナプソロジーの効果や認知症について学んだほか、実際にエクササイズを体験。拳にした右手で右腿を叩き、平手にした左手で左腿をなで、途中左右の動きを入れ替え、次は腿に触れず叩く動作を行う：など、脳が慣れる前に複数回スパイスアップ(刺激を変える)を実施。また、「話すこと」は脳に対し最も刺激を与えることから、動作と併せて声を出す。参加者はスパイスアップのたびに覚えた動作がスムーズに行えないことを楽しみ、会場は終始笑いに包まれた。

その後、和やかな雰囲気のまま、グループごとに各地区の地域活動の情報交換を実施。活発な意見が飛び交い、実りある交流会となった。

平成28年度に係る事業計画及び 予算編成方針(案)等を審議

平成27年度栃木県 国民健康保険団体連合会理事会

2月17日(水)、本会9階大会議室において「平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会理事会」を開催。平成28年度本会事業計画・予算編成方針(案)や平成27年度一般・特別会計歳入歳出予算補正及び規則の一部改正等審議し、27議案すべてが原案どおり可決承認された。

佐藤栄一理事長(宇都宮市長)は、あいさつの中で平成30年度からの新国保制度に触れ、住民にとってより効率的で安心できる制度となるよう、本会としても県及び市町と一層の連携を図っていききたいと述べた。なお、今回審議された案件については、2月23日(火)開催の本会通常総会へ上程されることとなった。(2頁～6頁 平成27年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会参照)



第三者行為に係る保険者等事務の 取り組み強化を図る

第三者行為損害賠償求償事務 担当者説明会

3月10日(木)、本会9階会議室において「第三者行為損害賠償求償事務担当者説明会」を開催し、市町国保担当者等32人が参加した。

第三者による不法行為により生じた保険給付が増加するなか、国保法により規定されている被害届が必ずしも提出されていない現状を受け、厚生労働省より各保険者の第三者行為による被害に係る求償事務の取り組み強化が求められている。今回の説明会では、第三者求償の現状と課題及び強化する内容等について説明。本会においても、専門職員の活用や国保中央会作成の標準的な事務処理マニュアルの活用等により、一層の体制強化と求償事務の底上げを図り、保険者等の支援をしていきたいとした。



健康だより

季節の変わり目はこころザワザワ…

春のこころを健康に!リラックスの方法



栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 登坂 美子

桜の開花が間近、もうすぐ新しい年度が始まります。初めての学校生活を心待ちにしている子供たち、自立への第一歩を踏みだそうとしている社会人一年生、そしてベテラン社会人は切れ目のない職業生活の中の一年ごとの節目、各年代の春、人も自然もエネルギーに満ち溢れています。

ふと、その明るい情景の中でも、個別に表情をうかがうと、生活環境の変化が想像以上にこころをザワザワさせていたり、季節の変わり目で体調がすぐれなかったり、わけもなく不安になったり、ちよつとした変調は誰にでも起きています。

木の芽時の理由のない「不安」は、自律神経の乱れから起きることが多いといわれます。

自律神経は、体をめぐるたくさんの神経の中でもっとも優れものといえます。読んで字の如く、自ら律する神経、心臓を休みなく動かしているのもそうですし、食べ物が入った消化し腸で吸収することなど、人が意識して動かそうとしなくても、自律してさまざまな生命維持の働きをコントロールしています。

自律神経失調症というと、神経症の分類に入りますが、実は自律神経はともないうブで、ちよつとした感情の変化でも身体に大きく影響します。普段は心臓のありかなど意識したことはないのに、素敵な人に出遭うと心臓がドキドキしますよね。

先輩に叱られたり、仲間と意見が食い違ったり、そんなときはおなかがいいたときぐらいいしか手の行かない胃のあたりをさすっています。

日々のアクセント程度の反応ならいいのですが、ストレスがグイッと食い込んだこころの凹みが元に戻りにくくなると自律神経は参ってしまつて、眠れなくなつたり食欲がなくなつたり、はては意欲や集中力まで落ちていきます。自律神経を安定させるにはリラックスすることが一番です。リラックスは本来気持ちの楽な時に自然に生まれる状態ですが、それを意図的に作り出す「自律訓練法」という専門的な方法があります。

臨床心理士などの専門家の指導を受けながら行うもので、右手、左手、右足、左足と順に、まずは「重くなる重くなる」と心の中で繰り返し、一巡したら「温かくなる温かくなる」

と繰り返しします。正式には自己暗示を解くところまできちんと行うことが重要だといえます。

考えてみると、「重くなる」とか「温かくなる」というのは、リラックスによる生理的な反応です。四肢の筋肉を緩めていくときの感じ、これこそが「重くなる」という感覚で、筋肉が緩むと当然血液循環がよくなつて指先まで「温かく」なります。

ひとりでもできそうな気がしませんか。そう、たとえば、くつろぎタイムにソファで自然のままに、四肢の力を抜いてみてください。「重くなる」「温かくなる」と一生懸命頑張ると力みが入って逆効果。ダラーンと力を抜いて「なんだか重たいってわからないなあ」そう思っていると、ふと「これかな? 重たい感じって」と気づきます。そうなればしめたもの! 温かさが手足の末端へ、こころの隅々へ伝わっていきます。

まずは、意図的に四肢の力を抜くことがリラックスの第一歩。

専門家や正式な方法にこだわらなくても、自分なりの簡単な「リラックスの方法」をやつたりと試してみたいかがでしょう。

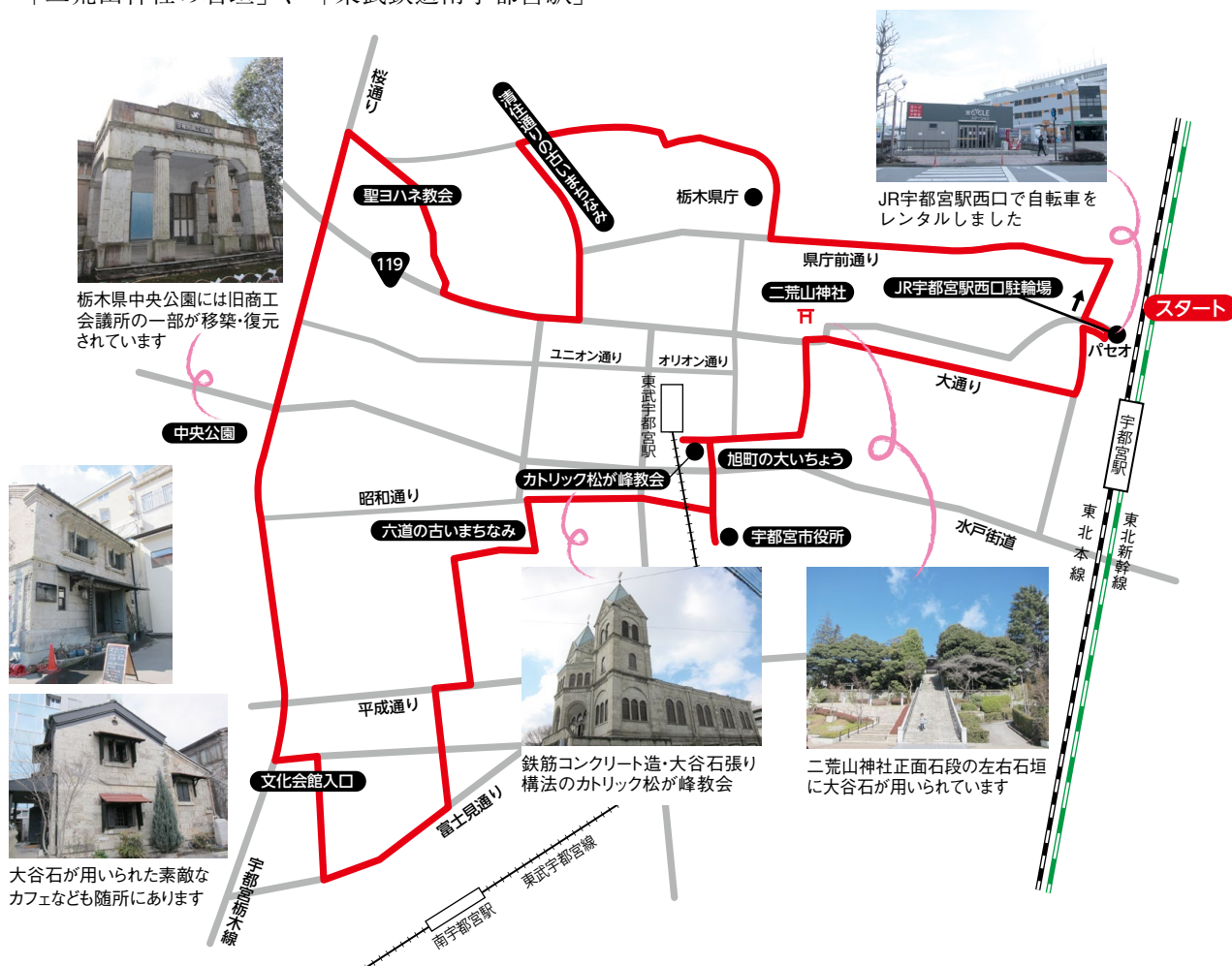




宇都宮市の街中散策・自転車で 大谷石建造物を探してみよう！

今回は自転車が盛んな宇都宮市を、特産物のひとつとして知られる大谷石の建造物を探しながら、市内の景観を楽しむサイクリングに出かけました。日ごろ気にすることなく歩いている街中ですが、実は随所に大谷石の建造物があります。主なものとして「カトリック松が峰教会」や「二荒山神社の石垣」、「東武鉄道南宇都宮駅」

などがありますが、カフェや食事処、美容室、花屋、商店、橋など、探し始めるとあちこちに大谷石が用いられていました。これからの季節、自転車を利用し、ちょっと足を延ばして街中を散策してみませんか？ぜひ宇都宮の新たな魅力を発見してみてください！



スタート・ゴール

JR宇都宮駅西口駐輪場	栃木県庁	清住通り	聖ヨハネ教会	桜通り	中央公園
南宇都宮駅	一向寺	もみじ通り	宇都宮市役所	カトリック松が峰教会	二荒山神社

参考データ

距離：13.62 km
所要時間：1時間26分（休憩・散策等含む） 消費カロリー：約180kcal（カステラ1切れ分）
○上記データは編集者が自転車にて走行したデータとなります。

今回の散策情報

- J R宇都宮駅西口駐輪場で自転車をレンタルしました。市内では他の駐輪場でも自転車がレンタルできます。レンタサイクル情報はHPを参照してください。
- 市内の大谷石建造物は、宇都宮まちづくり推進機構発行の大谷石マップ「石の街うつのみや遺産と景観」を参考に散策しました。詳しくは宇都宮まちづくり推進機構のHPを参照してください。

国保連合会からのお知らせ



ことしも、メタボ健診をうけましょう！

特定健診受診率向上を目的とした啓発用ポスターを作成し、県内の保険者等に配付いたしました。

年1回の健康チェック！あなたと家族の笑顔のために、特定健診を受診しましょう。

特定健診受診について、国民健康保険加入者の方につきましては、詳しくはお住まいの市や町の健診担当窓口までお問い合わせください。

のぼり旗(ミニのぼり旗)を作製・配布しました

本県の国保税納付促進及び特定健診受診率向上を支援するため、被保険者への啓発用のぼり旗を希望保険者に対し作製・配布しました。

【国 保 税】国保税の納付は口座振替が便利です

【特定健診】あなたのために、家族のために
みんなで受けよう！ 特定健診



栃本の国保 vol.66

2016.3/SPRING

編集者 小久保雅司

発行者 栃木県国民健康保険団体連合会
〒320-0033 宇都宮市本町3番9号
☎028-622-7242

編集 (株)松井ピ・テ・オ・印刷
〒321-0904 宇都宮市陽東五丁目9番21号
☎028-662-2511/FAX028-662-4278

皆さまのご協力によりまして、1年間無事に機関誌を発行することができました。心より感謝申し上げます。「歩こう！あの道」の企画で、レンタルサイクルで巡った宇都宮市。視点を変えて巡った市内散策は、発見も多くあつという間に時間が過ぎました。今後も「新しい視点」を持ち、よりよい機関誌づくりに励みたいと思います。(T)



ことしも、

メタボ健診を

うけましょう！

メタボ健診
は特定健診
のことです

メタボは健康人生の
イエローカード！

メタボ健診を受けて
警告を受けない
生活習慣を！

長寿大国である日本は、
世界でも有数の介護大国でもあります。
介護が必要になる疾病の多くは、
メタボが原因。
あなたのために、家族のために、
メタボ健診を受けましょう！



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