

栃木の国保

2022.6 SUMMER

vol. 72

■巻頭言

「新しいライフスタイルに希望を」

■メインテーマ

令和4年度 国民健康保険事業運営に係る留意事項

■突撃ルポ 保険者みてある記

第135回 さくら市

「安心して暮らせ、地域・ひと・ものを結ぶ、魅力いっぱいのもち ～健康・里山・桜の小都市～」

■特集記事

アスリートから学ぶ健康法！

ー 柔道 高藤 直寿 選手 (パーク24 (株)) ー

■特別寄稿

第1回

適正な服薬管理の推進とDX化 ～薬局ビジョンとポリファーマシー～

栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



『新しいライフスタイル に希望を』

真岡市長 石坂 真一

2 メインテーマ

令和4年度国民健康保険事業運営に係る 留意事項

栃木県保健福祉部国保医療課

10 国保連協会長プロフィール

「国保財政の安定に向けて」

国民健康保険運営協議会長 齋藤 照雄（那須烏山市）

11 私の趣味と健康法

「しくじりからのまなび」

宇都宮市 保険年金課 課長 千本 直男

12 突撃ルポ 保険者みてある記

第135回 さくら市

安心して暮らせ、地域・ひと・ものを
結ぶ、魅力いっぱいのまち
～健康・里山・桜の小都市～



17 特集記事

アスリートから学ぶ健康法！

柔道 高藤 直寿 選手（パーク24（株））

20 特別寄稿

第1回 適正な服薬管理の推進とDX化

～薬局ビジョンとポリファーマシー～

ビノキオ薬局代表取締役 田中 友和

23 保険者だより

1人ひとりがはつらつとかがやく町を
目指して

市貝町

24 保健師活動報告

いきいき元気!あったか“とちぎ”
栃木市健康増進計画の推進について
～身体活動・運動領域編～

栃木市 健康増進課 主査（保健師） 南木 真由美

27 ただいまこくほ最前線

ヘアスタイルの迷走中！

佐野市 医療保険課 国保係
川島 裕輝

ひまわりいっぱい野木町の夏

野木町 住民課 保健医療係
小林 礼奈

29 ホットひと息道の駅

道の駅 しもつけ

30 国保連合会からのお知らせ

編集後記

表紙

【喜連川ポピー畑】



さくら市の荒川河川敷にある
ポピー畑です。喜連川の美しい
里山の中、毎年5月から6月中
旬にかけて、約300万本のポピー
が可憐な花を咲かせます。

ポピー畑の開園期間中は、管
理費として100円以上募金いた
だくと、ポピーの花を摘み取っ
てお持ち帰りいただけます。

言 頭 卷

新しいライフスタイルに希望を

真岡市は、四季折々の自然の恵みを受け、先人のたゆまぬ努力と市民の郷土愛に支えられながら、市民との絆を大切に協働によるまちづくりに取り組んでおります。

市民一人一人の健康は、誰もが健やかで、安心していきいきと生活できる、暮らしやすい地域社会を築くための基盤であります。本市においては、「自分の健康は自分で守る」という意識を基本とし健康づくりを推進する「真岡市健康21プラン（2期計画）」及び、特定健診やレセプト等から得られる健康医療情報を活用し、分析した結果を効果的に健康課題に反映する「真岡市国民健康保険第2期データヘルス計画」の整合性を図り、生活習慣病に重点を置いた保健事業を展開しております。

本市の令和3年度健診結果では、約3人に1人が「メタボ該当・予備群」となっています。今年度は特に、メタボ直前期者への早期介入保健指導や、糖尿病重症化予防対策である生活習慣改善の個別指導を実施するなど、積極的な指導

体制を整えるとともに、引き続き「ちゃれんじ60day歩こうか真岡」や「歩き塾」、「ラジオ体操講習会」など運動習慣の定着に向けた事業に取り組んでいるところで

す。また、この4月から、毎月15日を「ベジチェックデー」とし、まちなか保健室の「駅前館」、「田町館」において気軽に野菜摂取量を測定する機会を設けており、食生活の改善や、動機付け支援につながるものと期待しております。

さて、国民健康保険につきましては、令和3年度から令和5年度を期間とした「栃木県国民健康保険運営方針」に基づき、県と市町により、保険税水準の統一を目指した検討が進められ、広域的に効果的な財政運営の推進が図られております。

本市といたしましても、収納率の向上対策を図るとともに、被保険者の皆様が安心して健康的な生活が送れるよう、資格管理の適正

真一

真岡市長
石坂

化や生活習慣病に重点を置いた保健事業の実施を推進してまいります。

新型コロナウイルスの影響により、社会情勢や地域経済の変化が続く中ではありますが、新しいライフスタイルに希望を持ちながら、しっかりと真岡市の魅力を発信し、「選ばれる都市^{まち}もおか」の実現を目指したまちづくりに全力で取り組んでまいります。



令和4年度国民健康保険事業運営に係る留意事項

栃木県保健福祉部国保医療課

はじめに

本県では、令和2（2020）年12月に、「栃木県国民健康保険運営方針」（以下「運営方針」という。）を改定した。運営方針は、県と市町が一体となって、国民健康保険に関する事務を共通認識の下で実施し、安定的な財政運営並びに市町の国民健康保険事業（以下「国保事業」という。）の広域的及び効率的な運営の推進を図るための統一的な方針として定めたものである。

市町保険者には、運営方針に定められた保険給付、保険税の決定及び賦課・徴収、保険税収入の確保、医療費の適正化の取組のほか、住民との身近な関係の中、資格管理や適用の適正化等、地域におけるきめ細かい事業についても引き続き担っていただく。

本稿は、市町保険者の事務執行のほか、国民健康保険組合（以下「国保組合」という。）及び栃木県国民健康保険団体連合会（以下「国保連

合会」という。）における、令和4（2022）年度の国保事業運営上の留意事項についてとりまとめたものである。

○市町保険者に関する事項

第1 国民健康保険財政について

1 事業計画の策定

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

2 予算の編成

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

3 赤字解消・削減の取組

解消・削減すべき赤字が生じた

市町は、「国民健康保険保険者の赤字削減・解消計画の策定等について」（平成30年1月29日保国発0129第2号）に基づき、赤字の要因分析を行った上で、赤字解消計画書を作成し、収納率の向上、健康づくりや医療費適正化の取組、適正な保険税率の設定等により、赤字の削減・解消を図ること。

4 保険者努力支援制度等の活用

国民健康保険財政の収支改善を図るため、保険者努力支援制度（市町村分）や県版保険者努力支援制度を活用し、医療費適正化等に向けた取組を推進すること。

第2 適用の適正化

1 被保険者の適用

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

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

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

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

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

（4）外国人の適用については、「外国人に対する国民健康保険又は後期高齢者医療制度の適用について」（平成24年7月9日保国発

第0709第1号）及び「在留外国人の国民健康保険適用の不適用事案に関する通知制度の運用について」（平成31年1月7日保国発0107第1号）に基づき、適正に行うこと。

また、出入国在留管理庁から提供された情報を活用した特定技能外国人の国民健康保険への加入促進に取り組むこと。（「出入国在留管理庁から提供された情報を活用した特定技能外国人の国民健康保険への加入促進について」（令和元年12月13日保国発1213第2号））

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

3 適用の適正化調査
適用の適正化調査については、「国民健康保険の被保険者の適用の適正化及び第三者行為に係る求償権の行使について（通知）」（昭和50年7月1日保国発第63

号）に基づき、各保険者の実情に応じて「適用の適正化月間」を設定し、被用者保険の加入・脱退者、住所地特例の対象者、外国人、擬制世帯等について、計画的、集中的に適用の適正化を推進すること。

また、「国民健康保険の被保険者の適用にかかる周知について」（平成29年4月3日保国発0403第1号）に基づき、本来は被用者保険（*通知では「健康保険や厚生年金」）に加入すべきでありながら、国民健康保険（*通知では「国民健康保険や国民年金」）に加入している可能性のある被保険者について、被用者保険（*通知では「健康保険・厚生年金保険」）の適用対策の一層の促進を図ること。

第3 市町における保険税の賦課に関する事項

1 所得の把握
保険税の算定の基礎となる所得については、的確に把握すること。
また、申告のない世帯については、申告の軽い世帯については、保険税の軽減対象世帯となる可能性もあることから、積極的に申告を勧奨し、積極的に実地

調査を行う等、的確に所得を把握すること。

なお、共有名義の固定資産に係る資産割額の算定については、「共有名義の固定資産に係る国民健康保険料（税）の資産割額の算定について（通知）」（平成20年1月18日保国発第0118001号）に基づき、持ち分に応じて適正に按分賦課を行うこと。

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

3 保険税の減免
国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した者がいる世帯における保険税について、平成25（2013）年度から所得割に係る軽減判定所得の算定特例が恒久化されたほか、平等割の減額措置が延長されたことを踏まえ、適正な対応を行うこと。また、被用者保険から後期高齢者医療制度に移行したことに伴い、被扶養者から国民健康保険の被保険者となった者に係る条例減免については、当

分の間措置されることとされていたが、当該条例減免のうち、旧被扶養者に係る応益割については、令和元（2019）年度以降、資格取得日の属する日以後2年を経過する月までの間に限り実施することとされたので適正な対応を行うこと。（平成30年12月12日事務連絡）

第4 市町における保険税の徴収の適正な実施に関する事項

1 収納率目標

保険者規模別の現年度分の保険税収納率の目標は、次のとおりである。

- （1）被保険者数1万人未満の保険者 95%以上
- （2）被保険者数1万人以上5万人未満の保険者 94%以上
- （3）被保険者数5万人以上10万人未満の保険者 93%以上
- （4）被保険者数10万人以上の保険者 92%以上

収納率目標を達成した市町においても、引き続き収納率の向上に努めること。

2 保険税収入の確保

（1）徴収計画の策定

市町保険者の徴収計画について

は、県が運営方針の中で定めた保険者規模別収納率目標を踏まえ、滞納者の実態（滞納原因別、所得階層別、職業別、地区別等）に基づき目標収納率を設定するとともに、地域の実情に応じて、目標を達成するための実施体制、実施方法等、具体的な計画を策定すること。

（2）納期内納入の促進等

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

（3）滞納者対策

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

イ 特別の事情がないにもかかわらず保険税を滞納している

いわゆる悪質滞納者に対する被保険者資格証明書の交付及び保険給付の一時支払差止め等の措置については、「国民健康保険の保険料（税）を滞納

している世帯主等に対する措置の取扱いについて（通知）」（平成12年3月28日保険発第41号）に基づき、適正に行うこと。ただし、出産育児一時金については、国民健康保険法施行規則（昭和33年厚生省令第53号）附則第10条による一時差止めを行わない措置が継続されているので留意すること。

被保険者資格証明書の交付に当たり、「被保険者資格証明書の交付に際しての留意点について」（平成20年10月30日保国発第1030001号）に基づき、適正に行うこと。被保険者資格証明書及び短期被保険者証の交付については、交付事務を通じてできるだけ滞納者と接触する機会を確保し、保険税を納めることができない特別な事情の適切な把握に努め、機械的な対応になることのないよう、きめ細かな納付相談を行うこと。被保険者資格証明書の交付は不利益処分に当たることから、行政手続法に基づく弁明の機会の付与を必ず実施すること。

また、滞納者の状況に応じ、

通常に比べ更新又は検認の期間が短い被保険者証を交付する等、被保険者証の交付方法を工夫して納付相談の機会の確保を図り、滞納を解消すること。

ウ 被保険者が、督促、催告に応じない場合には、負担の公平の観点から積極的に差押えを行うこと。

エ 納付義務者が保険税を納期限までに完納しない場合は、必ず延滞金を調定し、徴収すること。

オ 保険税の不納欠損処分については、資産の状況等の調査結果に基づき適正に行うこととし、短期被保険者証の交付対象者が該当した場合も行うこと。

（4）徴収体制の充実

滞納保険税の徴収については、全庁体制の確立や嘱託徴収員の採用等、徴収体制の整備を図ること。

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

(5) その他の収納対策

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

第5 市町における保険給付の適正な実施に関する事項

1 保険給付の点検、事後調整に関する事項

(1) 保険給付の点検

診療報酬明細書(以下「レセプト」という。)の点検調査については、「国民健康保険の診療報酬明細書点検調査事務処理要領について(通知)」(昭和55年5月10日保国発第42号)に基づき実施しているところであるが、被保険者資格の点検、調剤報酬明細書との突合、縦覧点検等については、強化された国保連合会のレセプト審査機能を活用する等、より効率的な調査を実施すること。

また、レセプト点検調査を計画的に実施するための点検体制の整備については、医療事務経

験者等を嘱託員に採用する、専門業者へ委託する等して充実させること。

(2) 不当利得への対応

不当利得の事務処理については、「被保険者資格喪失後の受診により発生する返還金の保険者間での調整について」(平成26年12月5日保国発1205第1号)に基づき、保険者間調整を積極的に活用するほか、「不当利得の返還金にかかる債権管理等の適正化について」(平成25年7月19日保国発0719第1号)に基づき、返還金債権の把握及び管理並びに療養給付費等負担金の適正な算定を行うとともに、債権回収に努めること。

令和3(2021)年度には、県内の一部の町において、返還金債権の把握及び管理等が行われていなかった事に起因する当該債権の放棄に至る事案が発生したが、このような事案の発生は、被保険者からの国民健康保険事業に対する信用を著しく損なうものであることに十分留意し、事務処理に係る点検等について組織としての実施体制を構築して対応すること。

2 療養費の支給の適正化に関する事項

(1) 柔道整復、あん摩・マッサージ、はり・きゅう

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

特に、柔道整復療養費については、申請書の内容点検において疑義(多部位、長期又は頻度が高い)が生じた場合、必要に応じて被保険者に文書照会や聞き取りを行うことにより施術の状況等を確認し、支給の適正化に努めること。

また、支払前の資格確認を徹底して行うこと。

(2) 海外療養費

支給申請に対する審査の強化として、航空券等、海外に渡航した事実が確認できる書類の写し及び保険者が海外療養を担当した者に照会することに関する被保険者の同意書を求めること。また、「海外療養費支給事務の一層の適正化に向けた取扱いについて」(平成29年8月9日保国発0809第1号)及び「海外療養費及び海外出産に係る出産育児一時金の支

給の適正化に向けた対策等につ

いて」(平成31年4月1日保国発

0401第2号)に基づき、海外

療養費の支給の適正化、及び海外

出産に係る出産育児一時金の支給

の適正化に向けた対策を講じるこ

と。不正請求事例が判明した場合

には、「海外療養費の不正請求対

策等について」(平成25年12月6

日保国発1206第1号)に基づ

き、県に報告すること。

3 第三者行為求償の取組強化に関する事項

第三者行為求償事務については、第三者行為の発見手段の拡大及び被保険者に対する周知広報の強化により、確実かつ速やかな傷病届の提出の励行を図ること。また、求償事務の取組の底上げを図るため、PDCAサイクル(現状の取組評価・事務改善・数値目標の設定)を確立、循環させることにより、継続的に求償事務の取組強化を進めること。

4 高額療養費の多数回該当の取扱いに関する事項

高額療養費の多数回該当の判断に当たっては、世帯主に着目して適切に世帯の継続性を判定すること。また、世帯の継続性の判定の取扱いは、

国の参酌基準に基づくこと。

第6 医療費の適正化に向けた取組

1 特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上

第3期特定健康診査等実施計画に基づき、実施率の向上に向けた取組を行うこと。また、対象者自らが健康状態を自覚し、生活習慣改善の必要性を理解した上で実践につなげられるよう、対象者の個別性を重視した効果的な保健指導を実施すること。

2 データヘルス計画の策定とPDCAサイクルに基づく効率的・効果的な保健事業の実施に向けた取組

保健事業を行うに当たっては、「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」（平成16年厚生労働省告示第307号）に基づき、保健事業の実施計画（データヘルス計画）を策定するとともに、生活習慣病予防対策等、地域の課題に応じた保健事業をPDCAサイクルに基づき実施すること。

3 糖尿病等生活習慣病重症化予防に向けた取組

「栃木県糖尿病重症化予防プログラム」等に基づき、医療機関

への受診勧奨やかかりつけ医と連携した保健指導を行うこと。

4 後発医薬品の安心使用の促進に関する取組

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

5 適切な受療行動の促進（重複・頻回受診等の是正）に向けた取組

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

6 医療費等の分析

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

また、将来に向けて医療費適正化対策を効果的に実施するため、国保連合会等と連携し、調査・研

究を行うこと。

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

7 県による市町の保健事業支援

国民健康保険法第82条第14項の規定に基づき、令和2（2020）年度以降、市町の保健事業を支援するため、県が、市町に対しレセプト等の情報の提供を求めることが可能となったことから、県によるレセプト等を活用した健康課題の整理・分析及び支援等について、連携・協力を努めること。

第7 保健医療サービス及び福祉

サービスに関する施策その

他の関連施策との連携

1 地域包括ケアシステム構築に向けた取組

医療・介護・生活支援等が一体的に提供される地域包括ケアシステム構築の実現に向けて、課題を抱える被保険者の把握と働きかけ、地域で被保険者を支える仕組みづくりや地域で被保険者を支えるまちづくり等に取り組むこと。

2 直営診療施設

保険者が設置する直営診療施設

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

3 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する事項

国民健康保険の保健事業及び高齢者に対する保健事業について、市町が介護保険の地域支援事業等と一体的に実施することができるよう、健康増進部門及び介護部門との連携体制を整備する外、効果的に市町村国保ヘルスアップ事業等を活用すること。

第8 その他

1 補助金申請事務等の適正化

補助金の申請等に係る事務処理については、会計実地検査等において多数の不適正な事務処理が判明しており、自主点検による適正化を実施しているところであるが、今後は、「国民健康保険関係国庫補助金等にかかる事務処

理の適正化について（通知）」（平成28年12月8日保国発1208第1号、令和3年12月21日保国発1221第1号及び第2号、令和3年12月21日事務連絡）等、関係通知を参考にするとともに、申請誤りが生じないような防止策（誤りやすい事項についての確認マニュアルの作成等）を講じる等、適正な事務処理のために必要な体制の整備を図ること。

2 不正及び事故の防止

不正及び事故の防止については、事務処理方式の見直し、相互牽制体制等の管理体制の充実及び自主的監査の実施等、不正及び事故の防止に万全を期すこと。万が一不正及び事故が発生した場合は、速やかに県に報告すること。

なお、特定個人情報情報の漏えい事案等が発生した場合の対応については、「独立行政法人等及び地方公共団体等における特定個人情報情報の漏えい事案等が発生した場合の対応について」（平成27年特定個人情報保護委員会告示第1号）に基づき、事案によっては個人情報保護委員会へ報告する必要がある。この場合、県にも情報提供すること。また、個人番号利用事務を受託

していた事業者が、最初の委託者である地方公共団体等の許諾を得ずに同事務を再委託していた事案があったことから「特定個人情報情報の適正な取扱いに関するガイドライン（行政機関等・地方公共団体等編）」が改正されていることに留意し、特定個人情報情報について適正に取り扱うこと。（特定個人情報情報の適正な取扱いに関するガイドラインの改正について（依頼）」（令和元年12月10日個情第1144号）

3 国民健康保険運営協議会の充実

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

4 保険者協議会における各保険者との連携・協力

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

5 情報開示

レセプト開示については、「診療報酬明細書等の被保険者への開示について（通知）」（平成17年3月31日保発第0331007

号、平成23年6月20日付け保発0620第2号により一部改正）に基づき行うこと。

6 国保事業に係る検証

市町は、毎年度、事業の実施状況を分析・評価し、必要に応じて改善に取り組むこと。

7 有効期限に至った国民健康保険被保険者証等の取扱

被保険者の負担軽減のため、「国民健康保険法施行規則及び高齢者の医療の確保に関する法律施行規則の一部を改正する省令の施行について」（令和3年10月18日保発1018第4号）が発出され、有効期限に至った国民健康保険被保険者証等について、保険者に返却せず被保険者自身で破棄しても差し支えないこととする取扱いが可能となった。

一方、被保険者証等の自己破棄を行う場合には、誤使用による不当利得の発生も考えられることから、「有効期限に至った国民健康保険被保険者証等の取扱いに係るQ&Aの送付について」（令和3年10月19日事務連絡）等に基づき、被保険者への周知を図ること。

8 夫婦共同扶養における被扶養者の認定

被保険者の年間収入の捉え方が保険者ごとに異なっていることが原因で認定対象者が円滑に認定されず、一時的に無保険状態になるといった事象が散見されていたことから、「夫婦共同扶養の場合における被扶養者の認定について」（令和3年4月30日保保発0430第2号及び保国発0430第1号）及び「夫婦共同扶養の場合における被扶養者の認定に係るQ&Aについて」（令和3年8月11日事務連絡）が発出されているため、同通知及び事務連絡に基づき、適正に認定を行うこと。

9

新型コロナウイルス感染症関係

新型コロナウイルス感染症への対応に伴う国民健康保険関係事務の対応については、下記の通知に留意すること。

【資格証明書 関係】

「新型コロナウイルス感染症に係る帰国者・接触者外来の受診時における被保険者資格証明書の取扱いについて」（令和2年2月28日保国発0228第1号）

「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養及び自宅療養期間中における被保険者資格証明

書の取扱いについて」(令和2年4月30日保国発0430第1号)

「新型コロナウイルス感染症に係る診療・検査医療機関の受診時における被保険者資格証明書の取扱いについて」(令和2年11月30日保国発1130第1号)

【資格取得、資格喪失、住所変更等の届出・申告、保険税徴収猶予 関係】

「新型コロナウイルス感染症への対応に伴う国民健康保険、後期高齢者医療制度及び介護保険関係事務の取扱いについて」(令和2年3月10日事務連絡)

【「再周知」新型コロナウイルス感染症への対応に伴う国民健康保険、後期高齢者医療制度及び介護保険関係事務の取扱いについて】(令和2年11月4日事務連絡)

【健康増進事業、特定健康診査等 関係】

「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言の解除を踏まえた各種健診等における対応について」(令和2年5月26日医政商発0526第1号)

【保険税の減免 関係】

「新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等に係る国民健康保険料(税)の減免等について」(令和4年3月14日

事務連絡)

「新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した被保険者等に係る国民健康保険料(税)の減免等の取扱いに関するQ&Aについて」(令和4年4月28日事務連絡)

【傷病手当金 関係】

「新型コロナウイルス感染症に感染した被用者に対する傷病手当金の支給等について」(令和2年3月10日事務連絡)

「新型コロナウイルス感染症に感染した被用者等に対する傷病手当金の支給について」(令和2年3月24日事務連絡)

「新型コロナウイルス感染症に感染した被用者等に対する傷病手当金の支給に関するQ&Aの改訂について(その2)」(令和2年5月19日事務連絡)

「国民健康保険及び後期高齢者医療における新型コロナウイルス感染症に感染した被用者等に対する傷病手当金の支給に係る今後の財政支援について」(令和3年5月18日事務連絡)

○国保組合に関する事項

国保組合の運営に当たっては、以下の点にも留意すること。

1 適用の適正化

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

また、「国民健康保険組合の組合員資格の適正な取扱いについて」(平成24年3月26日保国発0326第1号)に基づき、定期的に被保険者資格の確認を行う等、適正な取扱いを徹底すること。

2 法令遵守体制の整備

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

3 個人情報等の適正な管理

国保組合が扱う個人情報等の重要情報については、個人情報保護法及び「国民健康保険組合における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンスについて(通知)」(平成29年4月14日個情第540号、保発0414第16号)(令和4年3月一部改正)に基づき適正な管理に取り組むこと。

また、個人番号利用事務を受託

していた事業者が、最初の委託者である地方公共団体等の許諾を得ずに同事務を再委託していた事案に関連して、番号法違反の事例を明確化するため、「特定個人情報に関するガイドライン」が改正されていることに留意し、特定個人情報について適正に取り扱うこと。

4 国保組合における事業継続について

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、テレワーク環境が未整備の国保組合事務局において、業務継続が物理的不可能等と理事長が判断した場合は、県に対して、業務の中断理由、中断期間(予定)等を報告すること。(「国民健康保険組合の事業継続について」(令和2年4月8日事務連絡))

○国保連合会に関する事項

第1 審査の充実強化

レセプトの審査支払事務については、審査専門部会の審査対象の拡大、事務点検期間及び審

査委員会における審査期間の延長等により事務共助の充実及び審査体制を拡充し、審査の充実・強化及び効率化に努めること。

第2 保険者支援

1 保険者事務共同電算処理事業等の充実・強化

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

特に第三者行為求償については、研修会の開催や損害保険関係団体、医療機関等との連携強化に加え、直接求償事務に関して、保険者のニーズに専門的・的確に応じられるよう、将来的に全ての傷害事故について受託できる体制を構築すること。

2 医療費分析等の充実・活用

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

なお、疾病統計等については、

保険者にとって有効かつ必要なものとなっているか活用状況を把握し、的確な情報を提供するとともに電算事務の効率化を推進すること。

3 レセプト点検調査の支援

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

4 保健事業の支援

保健事業の支援については、保険者が特定健康診査・特定保健指導を円滑に実施できるよう支援するとともに、データヘルス計画の策定支援をはじめ、健診結果データ等を活用して各保険者の実態に応じた効果的な保健事業の企画、評価、調査・研究等、各種の施策の支援を行うこと。

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

国民健康保険の保健事業及び高齢者に対する保健事業について、市町が介護保険の地域支援

事業等と一体的に実施することができるよう、診療報酬請求書及び特定健康診査等に関する記録に係る情報その他の国民の保健医療の向上及び福祉の増進に資する情報の収集、整理及び分析並びにその結果の活用の促進に努めること。

〔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〕の一部の施行について（通知）（令和元年5月22日保発0522第2号）

5 保険税収納率向上対策の支援

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

第3 その他

1 個人情報等を含む重要情報の適正管理

国保連合会が扱う個人情報等の重要情報については、個人情報保護法及び「国民健康保険団体連合会等における個人情報保護の適切な取扱いのためのガイダンスについて」（平成29年4月14日個人情報541号、保発第0414第10号）

（令和4年3月一部改正）に基づき適正な管理に取り組むこと。

また、個人番号利用事務を受託していた事業者が、最初の委託者である地方公共団体等の許諾を得ずに同事務を再委託していた事案に関連して、番号法違反の事例を明確化するため、「特定個人情報保護の適正な取扱いに関するガイドライン（事業者編）」が改正されていることに留意し、特定個人情報について適正に取り扱うこと。

〔特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドラインの改正について（依頼）〕（令和元年12月10日個人情報第1144号）

2 事務の改善等

国保連合会における不正及び事故の防止については、保険者に関する事項の第8の2に準じて実施すること。

なお、特定個人情報の漏えい事案等が発生した場合の対応については、「事業者における特定個人情報保護の漏えい事案等が発生した場合の対応について」（平成27年特定個人情報保護委員会告示第2号）に基づき、個人情報保護委員会へ報告する必要がある。この場合、県にも情報提供すること。



那須烏山市

さいとうてるお
齋藤 照雄

那須烏山市は、県の東部に位置し、東側は茨城県に隣接する県内で一番小さい市で、清流那珂川を中心と同水系の大小河川が貫流し、東部に那珂川自然公園が、西部には関東平野がひらけ、豊かな自然に恵まれた美しい大地が広がっています。

市内には、いにしえから人々の生活が営まれた痕跡が遺跡として各地に残され、古代の官道や役所跡である国史跡「長者ヶ平官衙遺跡附東山道跡」、そして、県内屈指の山城として貴重な「烏山城跡」など数多くの文化資源を有しています。

なかでも、450年余りの歴史と伝統を誇る移動式野外劇をメインとした国指定重要無形民俗文化財の「烏山の山あげ行事」は、先ごろユネスコ無形文化遺産にも登録され、国内外の多くの方々に一度ご覧いただきたい真夏の風物詩です。

本市では、近年、日本全体が少子高齢化を伴う人口減少社会を迎え、地方の活力低下が懸念されていますが、IOTや人工知能などによる第4次産業革命の進展に伴い、急激な社会経済環境の変化に

直面しています。

このような大転換期のただなかであって、本市では、先人から延々と伝え守られてきた豊かな自然環境や数多くの文化遺産、そして、時代の変化に応じて発展してきた各種産業をもとに、総合計画の基本理念に掲げる「みんなの知恵と協働による『ひかり輝く』まちづくり」を推進しています。

さて、本市国民健康保険運営協議会長を務められている齋藤照雄氏は、平成26年から委員となり、令和元年から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。

国民健康保険を取り巻く情勢は、急速な高齢化の進展、医療技術の高度化や疾病構造の多様化等による医療費の増加、さらには新型コロナウイルス感染症の拡大により国保財政はますます厳しくなっております。

今後、会長の豊かな知識と経験を活かし、国民健康保険の健全運営を図るため、これからも健康に留意され、なお一層のご尽力をいただけることをご期待しております。

「国保財政の安定に向けて」

国民健康保険の財政状況は、急激な高齢化の進行、医療技術の進歩等による医療費の増加等により大変厳しい状況であります。

そのため、医療費の抑制は喫緊の課題となっており、特定健康診査の受診率の向上、生活習慣病の改善を目標とした実効的な保健事業の実施等に努め、被保険者の健康と国保財政の安定化に尽力してまいります。

会長の一言

私の趣味と健康法 しくじりからのまなび

私の趣味は「筋トレ」です。こう聞いて皆さんが想像する私の体形は、実像とかけ離れています。昨年9月に体調を崩し、筋トレを禁止されて半年、今やビア樽体形へと変貌を遂げてしまいました。私は趣味にしくじり、趣味の継続ができなくなったのです。タイトルにある「健康法」の観点から、私の趣味と「しくじり」について、経験をお話しさせていただきます。

発端はダイエットのために始めた軽い筋トレだったのですが、体に変化が現れるとエスカレートし、自宅に腹筋台やダンベル等を揃え、毎日休むことなく筋トレに励みました。胸、腕は

膨らみ、お腹が締まると伴に、肩凝り・首凝り・頭痛が消え、風邪もひかなくなり、まさに一石五鳥の効果に大満足でした。

ところが、50歳を過ぎると異変が出始めたのです。初めは両手首の痛み。ドアノブが回せないほどでした。次が歯です。左下の小臼歯が根本から砕け、インプラントとなりました。それでも筋トレを続けました。そしてついに昨年9月、帯状疱疹ウイルスによる顔面神経麻痺を発症してしまったのです。極度の疲労等によって帯状疱疹ウイルスが活性化したことが原因でした。医者からは絶対安静を言い渡され、筋トレは封印されました。

ました。

現在は麻痺もほぼ回復し、これまでの自分を冷静に見つめなおすことができるようになった。体調を顧みず、限度を超えた筋トレは、健康法を通り越し自分への虐待になっていたのです。筋トレも含めた運動は、高齢化社会の課題となっている高額医療費の適正化に向けた対応策の一つとなります。しかしそれは、余分な脂肪を燃焼させ老化を抑えると伴に、体幹を丈夫にし動ける体を作るといった、高齢者でも継続できる程度の適度な運動で十分なのです。こうした経験を経て、今に現在の部署に異動となったのは、まさに天の啓

示と受け止め、健康的に年齢を重ねられるよう、まずは疲労が蓄積しない程度に「ビア樽」を絞る軽い運動から始めようと考えています。大きな代償を支払いましたが、価値あるまなびだったと思います。これから趣味を訊ねられたらこう答えるつもりです。私の趣味は「運動」です。



宇都宮市 保険年金課
せん ほん たつ お
課長 千本 直男



第135回 さくら市

突撃ルポ

保険者 記

みてある

さくら市は、栃木県中部のやや北東寄りにあり、県都宇都宮市に隣接しています。東京からは直線距離で110km、125km圏内に位置し、東京、京浜地区等と東北地方を結ぶ東北自動車道、国道4号、JR宇都宮線等の主要な国土連

安心して暮らせ、地域・ひと・ものを結ぶ、
魅力いっぱいのもち
健康・里山・桜の小都市

つくし市

携軸上にあります。

さくら市は南北が17・8kmで東西が15・6km、総面積は125・63km²あり、市土のうち農地が44・2%を、山林が20・8%を占めています。氏家地区は、関東平野の最北部に位置し、鬼怒川沿いのほぼ平坦な水田地帯内にあります。喜連川地区は、関東平野と那須野ヶ原台地との間の喜連川丘陵と水田地帯からなり、清流と緑の自然に恵まれた地域です。

さくら市では「第2次さくら市総合計画後期基本計画」を策定し、「持続性の

ある自立した行財政基盤を確立し、安心して暮らせるまちづくり―さくら市での暮らしを楽しめるまちづくり―という基本理念に基づき、さくら市のまちづくりの理想である「安心して暮らせ、地域・ひと・ものを結ぶ、魅力いっぱいのもち―健康・里山・桜の小都市―」の実現をめざしています。

さくら市は、清らかな河川と緑豊かな田園・丘陵地が広がり、古墳、城跡、神社仏閣等を始めとした、先祖から受け継がれてきた歴史や文化が継承されるところに、喜連川温泉等の観光資源にも恵まれています。少子高齢化、情報化、地球温暖化、グローバル化等、暮らしの環境が大きく変化する中、これらの自然や文化等を守り、未来に引き継いで行くためには、時

代・環境に合わせた施策の拡充・見直しを常に行い、自らの責任で自らのまちをつくるという自立意識を常に市民と行政が共有し、広い視野でまちづくりを進めていく必要があります。

氏家町・喜連川町の2町合併により、さくら市が誕生して15年が経過しました。これからも、さくら市としての一体感を更に醸成させるため、地域同士の交流はもちろん、市外との人・経済の交流を活性化させることにより新たな魅力を創造し、地域資源・都市機能の総合力を向上させるべく、地域・ひと・ものの結びつきを強め、あらゆる市民活動にも最適な「ちようどい！さくら市」として、さくら市での「暮らしを楽しむ」まちづくりに取り組んでいきます。



さくら市内に咲く満開の桜

さくら市の保健事業

まず初めに、国保部門について市民課国保係青山主任と渡邊主事からお話を伺いました。

「さくら市国保部門は保健事業に力を入れており、令和3年度から新規事業として、受診行動適正化指導事業とさくら健康マイルカード事業を実施しています。」と話します。

重複・多剤服薬者への訪問指導

さくら市の保健事業について渡邊主事に詳しくお話を伺いました。

「受診行動適正化指導事業では、国保連合会と連携をし、重複・多剤服薬者の抽出や対象者の選定、訪問指導を行いました。令和3年度の訪問指導は2回、延べ6件行われました。保健指導者の服薬状況（残薬）に改善がみられたのはうち2件という結果です。対象者により一層の改善行動を促すため、どんなアプローチ

チがいいか検討を重ねていきたいと思います。」と話します。

時間栄養学に着目した健康教育

「さくら健康マイルカード事業では、株式会社NTTドコモと利用契約を締結し、生活リズム改善プログラムアプリ『リボーンマジック』を活用した健康教育を実施しました。参加者は、ログイン後4週間アプリを利用し、食事や睡眠などの生活時間の記録と日替わりの健康クイズの回答結果によってコインを獲得す



▲市民課国保係 渡邊主事

ることが出来ます。アプリ終了後に、健康状態等に関する調査を実施し、ログイン日数とコイン獲得数の達成状況に応じてインセンティブを付与しました。令和3年度は参加者が43人で、生活習慣の改善がみられた方は44・2%という結果でした。」と話します。目標である参加者100人達成に苦難されていることがうかがえました。

糖尿病重症化予防事業

その他の保健事業についても渡邊主事からお話を伺いました。「糖尿病が重症化すると、透析治療が必要となり、莫大な医療費がかかるといわれています。これを予防するため、糖尿病重症化予防事業を実施しています。」と話します。さくら市では、特定健診の受診結果やレセプトの内容をもとに対象者を選定し、受診を勧奨しているそうです。「通知文を一度送るだけで

は対象者の参加になかなかつながらないため、通知を何度か送ってみたり、電話を何度かかけてみたりなど積極的な受診勧奨を行いました。」と話します。令和3年度は10人に対して、実際に保健指導を実施し、実施した方の約9割に数値改善がみられたそうです。職員の方々の積極的な受診勧奨の結果が、住民の健康に繋がっているのだと感じました。

AIによるデータ分析を用いた特定健診受診率向上対策

続いて、特定健診受診率



▲市民課国保係 青山主任

アップに向けて現在実施している取り組みや今後の予定について青山主任に伺いました。

「6月と10月には対象者へAIを用いた勧奨通知を行う予定です。令和3年度は業者に委託をし、対象者の過去の受診結果等を基にAIによるデータ分析を用い、個人の特性に応じた効果的な勧奨通知を作成し、受診率の向上を図りました。」と話します。自身に必要な受診項目を認識してもらうことで、特定健診への受診意欲を向上させることが狙いだそうです。

「1回目に不定期受診者・未経験者、2回目に勧奨時点未受診者への通知を行い、全体の受診率は45・1%（見込）という結果でした。令和元年度には及びませんでした。令和2年度の36・1%より9ポイントアップし、未経験者や、令和2年度初受診者へ効果がありました。」

と話します。

そのほかにも、新規国保加入者や不定期受診者への勧奨を重視し、国保加入時の案内チラシや啓発物の配布を行う予定でいるそうです。

「今年度からの取組としては、保険証の一齐更新時に、特定健診のパンフレットと健診日程や予約方法等が記載されたチラシを同封し、受診勧奨を行います。」と話します。特定健診受診率の向上に向け、懸命に取り組んでいる強い姿勢を感じました。

特定保健指導における継続的支援

特定保健指導について伺うと、「医療機関や保健センターと連携し、特定健診やドックの結果で指導対象となった方に対し、保健師等による面接を実施しています。そこで生活改善の計画を立て、面接や手紙、電話等による継続的な支援を行っています。初回面接から半

年後に実績を確認して「います。」と話します。特定保健指導の対象となる年代については、令和2年度において対象者173人のうち、65歳～69歳が65人と、最も多い割合であったそうです。

保険者努力支援制度の評価 指標に係る取り組み

保険者努力支援制度の評価指標に係る取り組みについても青山主任に伺いました。

「AIによるデータ分析を用いた特定健診受診率向上対策」、「人間ドック・脳ドック等の費用助成」等を行い、特定健診の受診率向上を図っているそうです。また、新型コロナウイルスの影響が長引くなか、健診実施日を27日から30日に増やし、完全予約制を導入するなど、感染症対策を行い特定健診を実施しているとのこと

納税方法の拡充による 収納率の向上

続いて、収税部門について伺いました。

「税務課では、納税方法の選択肢を広げ、収納率向上につながるよう取り組んでいます。」と話します。「口座振替やスマートフォン決済アプリ(PayPay、LINE Pay)、クレジットカード、インターネットバンキングなどの納税方法が選択でき、以前に比べて市民の利便性も向上しました。その中でも特に口座振替を促進しています。口座振替の新規申込者を対象に粗品プレゼントキャンペーン(※)を実施しており、市民からも好評です。口座振替は、収納率向上への寄与が大きいと考えられるため、今後も積極的に市民への周知を図る予定です。」と話します。

滞納者に対する早期の 調査・差押

次に、国保税滞納者に対してはどのような対策を



※令和5年3月31日まで実施予定

粗品は ① さくら市観光PR大使コンタ君柄のガーゼタオル
② 桜の柄をプリントしたエコバック

取っているのか伺いました。「滞納者に対しては、早期の調査・差押を実施し、収納率向上へ努めています。また、催告書発送時の封筒の色を変え、滞納者の目に留まるよう工夫しています。昨年度実施した栃木県の徴収指導員派遣事業や栃木県国民健康保険団体連合会の徴収アドバイザー設置事業は、滞納整理の問題を解決するうえで大変参考になったことから、そ

健診受診率の向上と ジェネリック医薬品の普及

取材の最後に、さくら市



瀧澤家住宅

れらを活かして、今年度も収納率向上を目指していきたいと考えています。」と話し、滞納整理に対する熱意を感じ、収納率向上が期待されます。



▲喜連川の紫陽花



▲さくら市道の駅きつれがわ 観光やな

の保健事業における課題点について渡邊主事にお話を伺いました。

「本市は、40～50代の特定健診受診率が低いことが課題です。」と話します。対策として、窓口で40歳以上の国保加入者には健診の案内を強化しているそうです。

また、国保加入者を雇用する事業者が、特定健診を被雇用者に実施しているケース（いわゆるみなし健診）の把握に向けた取り組みも課題の一つだといえます。「被保険者の正確な受診率を把握するため、どこの事業者が国保被保険者の健診を実施しているのかということと、健診結果の提出をどう促していくかが検討すべき内容となります。」と話します。

また、ジェネリック医薬品の利用率が低いことにも触れ、「本市のジェネリック医薬品利用率は、県内25市町中17位（令和4年

3月審査分）」という結果であり、被保険者の意向を最大限尊重しつつ、後発医薬品の利用を普及させることが課題となっています。」と話します。今年度、保険証の一斉更新のタイミングに合わせて、被保険者にジェネリック医薬品を普及させるための保険証カードケースの同封を予定しているそうです。

様々な保健事業を通して、一つ一つ課題の対策を視野に入れて活動しているさくら市。今回の取材を通し、住民一人ひとりへきめ細やかな保健事業を展開している様子がとても印象的でした。

本会においても、保険者が行う保健事業の取り組みや徴収率向上に向けた対策のサポートを続けていきたいと思います。

◎さくら市の概況

		平成30年度	令和元年度	令和2年度
総人口(人)		44,118	44,018	44,183
総世帯数(世帯)		17,289	17,492	17,937
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	5,540	5,503	5,579
	被保険者数(人)	9,402	9,143	9,100
	被保険者加入率(%)	21.3	20.8	20.6
保険料(税)	一人当たり調定額(円)	100,643	101,684	101,549
収納状況(現年分)	収納率(%)	94.9	95.3	96.5
一人当たりの療養諸費用額(円)		252,927	266,201	261,889
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	46.7	46.5	36.1
	特定保健指導実施率(%)	54.3	69.9	72.8



アスリートから学ぶ健康法！

プロフィール

たかとう なおひさ

高藤 直寿 選手

Takato Naohisa

(パーク24 (株))

【生年月日】 1993/5/30

【階級】 60 キロ級

【経歴】

2016 リオデジャネイロオリンピック
ピック銅メダル

2017 世界選手権 優勝、グラン
ドスラム・パリ／東京 優勝

2018 世界選手権 優勝

2019 グランドスラム・パリ／
大阪 優勝

2020 グランドスラム・デュッセル
ドルフ 優勝

2021 アジア選手権 優勝、東京
2020 オリンピック 金メ
ダル



© パーク24/小川和行

昨年8月に満を持して迎えた東京2020オリンピック。その舞台で見事日本最初の金メダルを獲得し、日本中を活気づけた柔道男子60キロ級高藤直寿選手に健康な身体作りの秘訣や心構えを学ぶために取材を行いました。

なお、今般の新型コロナウイルス感染症拡大を受け、取材はZoomを使用して行いました。

1. 高藤選手が健康面において普段気をつけていることはありますか？

柔道家は減量もあるため、体重管理という面でも、なるべく脂質を抑えた食生活を心掛け、暴飲暴食はしないように生活しています。しかし、そういった食生活のみではストレスが溜まってしまうので、ご褒美の日を決めて、ストレスにならないような食事生活を心掛けています。1日3食バラ

ス良くとることで生活リズムを作っています。

2. サプリメント等も利用されていますか？

なるべく食事等で栄養をとるように努力していますが、食事だけでまかなえない時には、プロテインやサプリを摂っています。常に何かを飲んでいるというわけではなく、鉄分など足りないと感じた時にサプリメントで補う形をとっています。

3. 健康でいるためにはバランスの良い食事以外に睡眠も重要かと思いますが、普段どれくらい睡眠をとっていますか？

あまり長く寝られなくても、試合前には体調を意識して7時間くらいは寝るようにしています。すっきりするし、モチベーションもあがります。できれば寝る時間を習慣化したほうが良いと思いますが、子育てをしている家

庭であるとしても難しいですね。でも、やはり体調が悪いと感じた時には、睡眠をとることが大事だなと感じます。

4・高藤選手はどのような方法で疲労のケアをされていますか？

食事、睡眠が疲労ケアには良いと思いますが、それ以外だと、半身浴、交代浴をしたり、炭酸泉に入ったりしています。今は家で炭酸泉に入ることができるようなものが売っているので、自宅の浴槽に浸かってうまく体調をコントロールしています。とてもリラックスできるので、ストレス解消にもなっています。あとは、マッサージを受けに行ったりするのも良い疲労のケア方法になっているなと思います。

身体のこととは、自分が一番

知っていると思うので、自分のコンディションを毎日考えて生活していければ、より健康な生活を送ることができる

と思っています。

5・普段のトレーニングはどのようなことを中心にこなっていますか？

軽いジョギングをするときもあれば、サーキット形式の心拍数をあげるようなトレーニングをするときもあります。僕の場合、柔道をやっているの下半身のトレーニングを主にやっています。そのなかでも、僕は体重に気をつけないといけないので、筋肉がつきすぎないようにトレーニングをしています。トレーニングをしているというと、重いものをあげているというようなことをイメージされる方が多いと思いますが、すばやい動きを作ることや、低い体勢で早く動くことなど、そういうトレーニングをしています。

6・トレーニングは一日に何時間くらいされていますか？

トレーニングに関しては1回で2時間くらいなのですが、毎日同じ内容のトレーニングを続けることはあまり効率が良くないんです。長距離のランニングトレーニングをするときと、ウエイトトレーニングのような筋力トレーニングをするときと、日を分けてトレーニングしています。

7・体調を崩したときはどのようにリカバリーしますか？

僕は特に減量中に体調を崩しがちなんです。しっかりと栄養をとれないので…。そういうときは栄養をとって睡眠をとる、それが一番だと思うので、減量中でもしっかりと食事をとって、一度身体を元気にさせます。食事って本当に大切なんだなと実感しています。

体調を崩すと食欲が減ると思うのですが、そういうときに普段と変わらない量の食事をするように努力し



ています。無理は良くありませんが、可能な範囲で普段に近い食事をとりながら、体調を戻していくというのが、僕には合っているように思います。

8・休息の取り方は試合シーズンとそうでないときとで違いはありますか？

休息の取り方は試合があるときもないときも大体一緒です。丸一日練習がある日は、午後の練習前に少しの仮眠をとります。あまり長く仮眠をとると、その後の練習で頭がぼーっとしてしまったり、夜寝付きが悪くなってしまうたりします。そのため軽い仮眠で頭がすっきりする状態にもっていくというのが僕の休息の取り方です。

土日に関しては、子供がいるので、逆に休息はとれないかなと（笑）。なので、身体の休息は難しくなりますが、気分のリフレッシュというところで、なるべく外に出かけて遊ぶようにしています。

9・ストレスを受けた時の解消法を教えてください。

僕はなるべくプラス思考に考えます。それでもストレスで気分が落ち込んでしまうときは考え込まないように寝てしまおうとか、趣味に没頭したりしてストレスを解消

しています。ゲームをしているときが一番没頭できていられるかもしれません。あとは、毎日の犬の散歩中に歩きながらいろいろ考えたりしています。そうすることでストレスの解消になっているのかなと思います。

10・高藤選手はストレスを感じやすいほうですか？

意外といういろいろと考え込むタイプだと思います。でも、悩んでいることを外に出してしまおうとみんなが心配をするので、なるべく元気でいるようにしていますが、僕はいろんな人と話すのが好きなので、友達と話したりすることでストレスはなくなってきました。逆に一人にいるときのほうが考え込んでしまします。もちろん一人の時間も大切ですから、バランスが大事ですね。やはり何事もバランスよくしていかないと…。何かに偏りすぎてしまうのはよくないと感じています。

11・最後に、読者の方へ向けてメッセージをお願いします。

いきなり健康志向になると、できないことにストレスを感じたり、失敗してより不健康になってしまったりということがあると思います。コツコツと習慣化することが大切だと僕は思います。日々の生活の中で、「一週間で何かできるようになっていく」というスタンスで続けていくことができれば、少しずつ健康になっていくと思います。自分の身体のこと、心のことは自分しか分からないと思いますので、そこになるべく気を遣って生活されると、より健康で長生きできるのではないかと思います。

取材を通し、高藤選手は食事や運動をはじめ、何事においてもバランスを重視された生活を送っていることが分かりました。

高藤選手、貴重なお話をあ

りがとうございました。これからもうご活躍を楽しみにしております。



今回、「栃木の国保」の寄稿依頼を受けて、薬剤師目線で、何かお伝えすることができないのではないかということで、受けさせていただきました。年4回とのことでしたので、初回は、栃木県後期高齢者医療広域連合と栃木県薬剤師会で行った、後期高齢者医療多剤・重複服薬者訪問事業や、その後の活動について記載したいと思います。県の委託事業で行なったものではありますが、当時の状況を知るのも、今後の活動につながると思いますので、記載することになりました。

対物業務から対人業務へ
薬局ビジョンについて

は、「患者のための薬局ビジョン」～「門前」から「かかりつけ」～そして「地域」へ～を策定しました。薬局の薬剤師が専門性を発揮して、ICTも活用し、患者の服薬情報の一元的・継続的な把握と薬学的管理・指導を実施できているというゴールを目指しています。マイルストーンとして2025年までにすべての薬局を「かかりつけ薬局」にするという小目標があります。

各保険薬局は、この方向性を受け、おくすり手帳の一冊化・集約化、多剤・重複投薬や相互作用の防止という具体的な取り組みを始めましたが、その進捗には温度差がありました。この温度差は、のちに

出てくる対応の差となつて表れてきました。

2年に一度
調剤報酬改定
が、繰り返さ
れ、より対物
業務から対人
業務へと移行
していきまし
た。今回の栃
木県後期高齢
者医療広域連
合の協力を得
て行った後期
高齢者医療多
剤・重複服薬
者訪問事業に
ついては、令

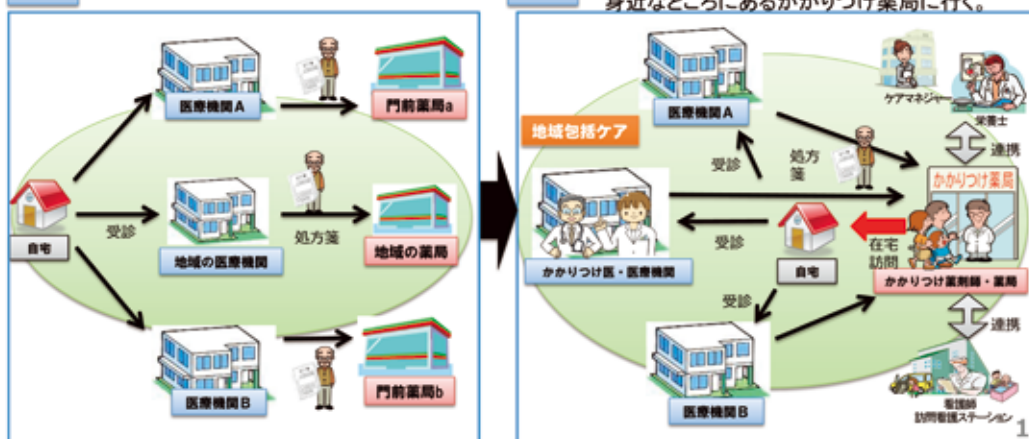
医薬分業に対する厚生労働省の基本的な考え方

- 薬局の薬剤師が専門性を発揮して、ICTも活用し、患者の服薬情報の一元的・継続的な把握と薬学的管理・指導を実施。
- これにより、多剤・重複投薬の防止や残薬解消なども可能となり、**患者の薬物療法の安全性・有効性が向上するほか、医療費の適正化にもつながる。**

今後の薬局の在り方(イメージ)

現状 多くの患者が門前薬局で薬を受け取っている。

今後 患者はどの医療機関を受診しても、身近なところにあるかかりつけ薬局に行く。



【出典：厚生労働省ホームページ】

和元年4月から令和2年3月にかけて行いました。対人業務に移行期間だったこともあり、各市町の保健指導と連携が模索され始めた時期でもありました。

後期高齢者医療多剤・重複服薬者訪問事業を経て

この事業は、宇都宮市をモデル地区として、栃木県後期高齢者医療広域連合のデータの中から20種類以上の薬剤を30日以上使用している患者（介護施設等入所者、がん、難病等の患者を除く）299名に、対してアンケート調査を行い、薬剤師が患者とお薬相談を重ねながら重複や多剤服用を解決していく予定でした。アンケート内で、相談したい薬局、つまり患者側から見た「かかりつけ薬局」を記載してもらったところも作成しました。しかしながら、その薬局にお薬相談をお願いすると、忙しい、薬剤師が1名しかいないと、

断られることもあり、対応に苦慮しました。

患者さんがかかりつけと想っているのに、来局した時しか対応しないのは何事だ・と怒りが沸くと共に、業界自体の意識改革を進めないと、保険薬局は患者のみならず、他職種の方から見放されると危機感を感じたことが思い出されます。当時は、目の前の処方箋だけを対応していればよいと考えている薬局も多く、地域に対しての目線が発展途中でした。市や町で重複・多剤服薬者等への保健指導をしている方々も、薬局に相談したいけど、どこに相談したらいいのかと、悩まれていた時期だったと思います。日常の関係性ができていなかった為、相談したいけど、お互いのことがよくわからないという時期だったのかもしれない。

重複投薬・相互作用防止加

算によって

平成28年

の調剤報酬改定で、薬局ビジョンにある残薬を解消するためこの加算がつくられました。現在まで算定回数が増え続けています。その分、患者宅における残薬は減少していると考えられますが、前提としてそれは、ある程度しっかりと飲んでいる患者（定期的に薬局にいられていた患者）が、うっかり余らせてしまった薬剤などを、薬局内での会話の中で言ってくれる場合が多かったと思います。一方、処方どお

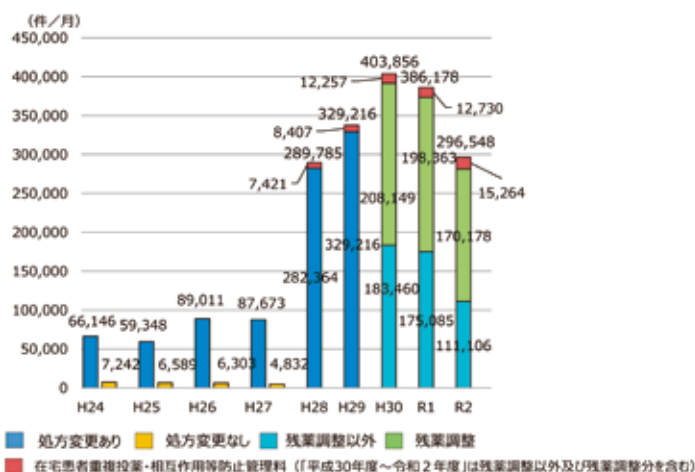
重複投薬、残薬解消に関する取組の実態

中医協 総-5
3.7.14より一部変更

○ 重複投薬・相互作用等防止加算の算定回数は平成28年度に増加した。

➤ 重複投薬・相互作用等防止加算[※]の算定回数

※ 在宅患者重複投薬・相互作用等防止管理料を含む



出典：社会医療診療行為別統計（平成27年より）、社会医療診療行為別調査（平成26年まで）（各年6月調査分）

りにお薬を飲んでいなくても予定通りに通院・来局し、ちゃんと飲んでいますと言っている患者の残薬を減らすことはなかなかできませんでした。

また、在宅訪問を行う薬局も少しずつ増え始め、患者宅へ行くことにより、薬剤師自身の眼で直接余っている薬を見る機会が増え、残薬に関する意識も大きく変わってきた時期でした。その後、新型コロナウイルス感染症による減少もありましたが、今日まで、重複投薬・相互作用防止加算の算定件数は大きく増えました。

重複・多剤服薬者等への保健指導の手引書作成によって

重複・多剤服薬者に対する保健指導を保険者が適切に実施できるようにするために、県が令和元年度において、保険者における保健指導のあり方や関係機関との連携方法等について検討を行い、令和2年3月に「重複・多剤服薬者等への保健指導の手引書」が完成しました。当時、薬局では上記の通り、定期的に来局す

る患者の残薬調整を多く行い、それ以外の飲んでいなくても飲んでいと言っているような患者へのアプローチはほとんどできない状況でした。

手引きを使用して、各市町の保健師が動きだすと、薬局ではわからなかった複数のお薬手帳所持や併用薬、残薬の可能性などが見えてきました。アプローチできていなかった患者群に対して動くきっかけをいただいたのだと思います。保健師と一緒に薬剤師が訪問することにより、その場で意見を交わせるため、相乗効果も出てきていると思います。一方、一人薬剤師の薬局などでは、まだまだ薬局から出ること自体難しい場合があります。この環境も徐々に変わっていくと思います。それは、令和4年の調剤報酬改定によって、薬局でのオンライン服薬指導の準備が進んできているという事です。ちょっとしたD



X化の始まりですが、画面を通してお話をできるといふことは、保健指導の今後を変える可能性を含んでいます。例えば、どうしても薬剤師・保健師の時間が合わない時、保健師がタブレット端末などのツールを所持すれば、訪問先の患者宅からオンラインでつなげることによって、訪問機会が増えることが想定されます。まだまだ道半ばな事業ですが、薬局の薬剤師も前向きになってきておりますので是非、気兼ねなくお声をかけていただければと思います。

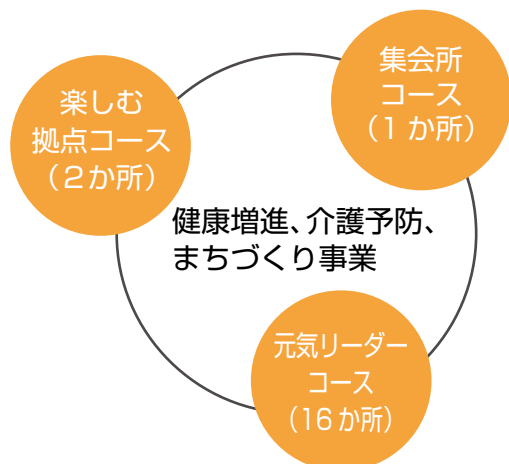
プロフィール

ピノキオ薬局代表取締役 田中 友和

神戸薬科大学卒。一般社団法人栃木県薬剤師会副会長。株式会社ファーマサポート 代表取締役。合同会社アベユ 代表社員。一般社団法人地域薬剤師スキルアップ研究会 代表理事。薬の専門家として、多くの人の健康な生活を守ることを通して地域社会に貢献している。



元気づくりシステム



元気な高齢者を増やし、地域の課題解決、医療費、介護給付費の削減、地域の絆づくりを目的として、平成28年10月より開始しました。

元気づくりは地元の公民館等を利用しており、毎年新規地区開拓を行っています。



保険者だより

1人ひとりがはつらつとかがやく町を目指して

市 貝 町



コースについて

- ・集会所: 6か月間コーディネーター指導のもと実施。その後、元気リーダーコースに移行。
- ・元気リーダー: 7か月目以降は地域の参加者が自主運営を行うかたちで実施。(コーディネーターは月1回介入。)

参加者の声

- ・体が軽くなり、病院へ行く回数が減った
- ・開催場所が地元の公民館なので、気軽に参加できる
- ・休憩時間にみんなで集まって話すのが楽しみ など

元気づくり体験の内容

開始前に各自血圧測定、元気チェックを記入し、週2回90分間実施しています！

運動メニュー

- まいまい運動 (準備・整理運動)
- 3種の神技 (スクワット、腹筋、腕立て伏せ)
- 5呼吸、10種のストレッチ



- 音楽に合わせたリズム体操
- 球技
- ウォーキング



保健師 活動報告

いきいき元気！あつたか”とちぎ”

栃木市健康増進計画の推進について～身体活動・運動領域編～

栃木市 健康増進課 主査（保健師） 南木 真由美
なんもく まゆみ

◆栃木市の概要

栃木市は平成22年3月に1市3町（旧栃木市、旧大平町、旧藤岡町、旧都賀町）が合併し誕生しました。その後、平成23年10月に旧西方町、さらに平成26年4月に旧岩舟町と合併し現在の栃木市となりました。栃木県の南部に位置し、茨城県、群馬県、埼玉県との県境に接しています。人口157,861人、高齢化率は31・6%（令和3年4月1日現在）で、国や県と比較し高くなっています。

本市では、平成26年3月に栃木市健康増進計画を策定し「健康寿命の延伸」を基本目標に掲げ、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「喫煙」「こころの健康」「歯と口の健康」「健康診査・検診」の6つを重点領域として取り組みを推進しています。

また、平成29年9月には、市民の皆様健康づくりの基本的な考え方を知っていただくことを目的に健康都市宣言を行いました。

◆「身体活動・運動」領域について

計画策定時の本市の主要死因別の標準化死亡比をみると、壮年期では、虚血性心疾患・脳内出血・糖尿病・脳梗塞・くも膜下出血・がんが高い状況でした。その後の中間評価では、虚血性心疾患・くも膜下出血は依然高い状況が続いていました。

また、平成30年8月に実施した「栃木市生活習慣等に関するアンケート調査」の結果によると、運動習慣のある者の割合は減少しており、特に男性の30～40歳代、女性の30歳代の運動習慣が少ない状況でした。運動習慣が少ない青壮年期は働き盛りや子育て世代であり、運動をする時間を確保することが難しい状況です。運動不足は、生活習慣病に罹るリスクが高くなるため、日常生活において身体を動かす習慣をつくる取り組みが必要です。

◆市職員向け「ちよこつとウォーク」～スニーカービズ～

青壮年期に対する取り組みを推進するにあたり、まずは青壮年期の職員が多く所属する市職員を対象に、多くの時間を過ごす職場で、スニーカー等の歩きやすい靴を履き、仕事の合間や休憩時間などを利用して手軽に歩く機会を確保するスニーカー



△ 執務中スニーカーを着用する職員

ビズを実施し、普段よりプラス1,000歩、プラス10分を目標に歩数増加を図りました。

スニーカービズの開始にあたり、まずは市長・副市長をはじめとする幹部職員を「歩くボス」と命名し、平成31年1月から2か月間実施し、52名が参加しました。結果は1日平均歩数6,100歩で、開始する前に比べて平均562歩増加しました。また、食生活の改善等の取り組みにも波及し、積極的に健康づくりを行った人の中には、体重減少や血圧の降下といった効果が表れている方もいました。

令和元年度からは、市職員全体への取り組みに拡大し、毎週水曜日を「スニーカーデー」とし、昼休みに市内放送を活用し、「歩く」ことを推進しています。また、11月を「強化月間」と定め、1週間ごとに歩数を報告してもらい、その結果（平均歩数や歩数上位者の氏名や歩数）を全職員向けに公表し、士気を高めました。市民向けの情報発信として、強化月間中は庁舎や公共施設等にポスターを掲示し、職員がバッチを装着して歩くことで取り組みをPRしました。

この月間には、3年間平均で約15%の職員が参加しました。実施後のアンケート結果によると、平均約

缶バッジとポスターデザイン



△ 缶バッジとポスター

51%が歩数が増えたと回答し、また、35・7%が「身体が軽くなった」「よく眠れるようになった」等よい体調の変化がみられていました。

約1か月間の取り組みではありますが、歩数を「見える化」し自分の歩数を知り、身体的・精神的変化を実感することで、歩くことや健康に対する意識付けに繋がりました。

また、スニーカービズの取り組み



△ 令和4年2月22日に開催されたスニーカーベストドレッサー賞授賞式（左側は白石健康増進課長）

みについては、市の幹部職員が率先して取り組み、市職員全体へ取り組みを拡大していったことが評価を受け、令和3年度に一般社団法人ウエルネスウエーブズデー協会主催の第5回スニーカーベストドレッサー賞特別賞を受賞しました。今後は、市職員で得られた効果を更に市民へ普及

し、市民の健康づくりに繋げていきたいと考えております。

◇とちぎハート体操の制作と普及啓発

運動習慣のある人が少ないことに加え、コロナ禍による外出自粛や在宅勤務等で自宅で過ごす時間が増え、更に身体を動かす機会が減少している傾向にあることから、自宅で気軽に健康増進を図ることができるよう、「とちぎハート体操」を地域包括ケア推進課と一緒に作成しました。

体操の内容については、市内医療機関の理学療法士のアドバイスをいただき、体力に合わせて選ぶことができるよう、強度の異なる3種類の体操（「座ってにつこり編」「立っていきいき編」「元気もりもり編」）を栃木市民の歌に合わせて作成しました。また、総合政策課地域おこし協力隊の協力を得て動画を作成し、市公式動画チャンネルに掲載して配信したり、希望する団体にはDVDを貸出しています。動画が視聴できない方向けには、体操の動きを解説したリーフレットを作成し、手に取りやすいよう、身近な総合支所や公民館等の窓口に設置しました。また、市広報媒体のみにとどまらず、ケー



△とちぎハート体操「立っていきいき編」サムネイル画像

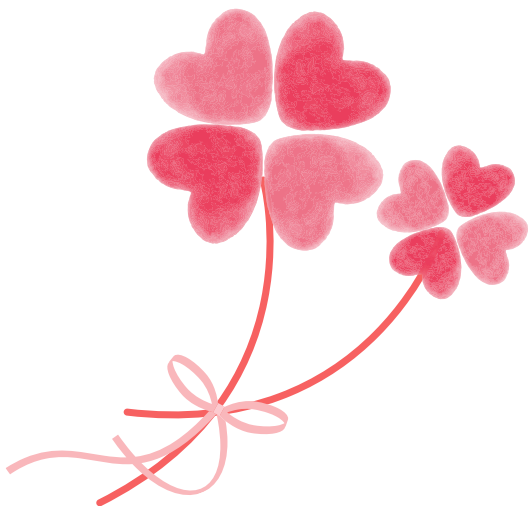
ブルテレビや青年会議所等の機関と連携し普及啓発を行いました。

市ホームページの動画再生回数をみると、「座ってにつこり編」「立っていきいき編」は多く視聴され、また、高齢者等の団体からはDVD貸出依

頼があり、利用されている状況が見られます。今後は、更に青壮年期に利用していただけるよう、積極的に情報発信し、普及啓発を拡大していく予定です。

◇今後の取り組みについて

今後コロナ禍が長期化することが考えられ、より一層各個人が意識して運動不足を解消していく必要があります。そのため、健康増進計画推進部会参加団体や、事業所との連携を強化し、青壮年期を対象とする団体に対し、積極的な情報発信を進め、栃木市健康増進計画目標達成に向け、引き続き取り組みを進めていきたいと考えます。





ただいま
くほ
最前線

ヘアスタイルの迷走中！

かわ しま ゆう き
川島 裕輝

国保経験年数
1年3カ月

佐野市 医療保険課 国保係

【私の街自慢】

私の街は『佐野ラーメン』とラーメンに地名がつくほど有名なラーメン王国です！アッサリとした醤油スープに青竹打ちの平麺が特徴的で佐野市だけで100店舗以上もあります。先日とある佐野ラーメン屋に並んだ時は、長蛇の列で、駐車場には他県ナンバーの車も多数見受けられるほどでした！全国的にも有名なラーメンですので、是非食べに来てください！

【趣味・特技】

私の趣味はゲームです。とくにスプラトゥーンが大好きで、休日には10時間以上やっています！

【健康法・ストレス解消法】

私のストレス解消法は、甘いものを食べることです！アイスは毎日のように食べますし、仕事の休憩時間には、いつでも甘いものを食べられるように机の引き出しの中に大量のチョコをストックさせております！

【国保事務を担当しての感想・意見など】

国保事務の仕事は日々の勉強が必須です。制度の改正があれば、随時、対応するための知識が必要になりますし、窓口業務も老若男女様々な市民のお客様が手続きに訪れますので、幅広い知識が必要になります。大変なこともありますが、市民の皆様が安心してお手続きにきて頂けるよう、日々の勉強を頑張りたいと思います！

【最近気になること】

最近気になることは、自分に似合うヘアスタイルです。以前は「絶対長髪の方が似合うよ！」と言われていましたが、先日短髪にしたところ「絶対短髪の方が似合うよ！」と言われ、髪型に迷走しているからです。



ただいま
こくほ
最前線

ひまわりいっぱい 野木町の夏

こ ばやし れい な
小林 礼 奈

国保経験年数

2年3カ月

野木町 住民課 保健医療係

【私の街自慢】

これから迎える夏に花を咲かせるひまわりが、野木町の花です。夏にはひまわり畑に約30万本のひまわりが咲き、見頃となったひまわりとともに「ひまわりフェスティバル」が開催されます。また、国指定重要文化財である野木町煉瓦窯でも季節ごとにイベントを実施しています。ぜひ一度遊びに来てください。

【趣味・特技】

アイドルのサバイバルオーディション番組を見るのが好きです。

【健康法・ストレス解消法】

よく寝ることです。ASMRという、何かを爪でコツコツ叩いたりスライムを触ったりなどいろいろな音を出して、それを聴くことでリラックスができるという動画がYouTubeにたくさんあり、寝る前にその動画を見ています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

2年ほど国保事務を行ってきましたが、わからないことがまだまだあります。住民の方々はそれぞれ違った事情を抱えているので、その人に合った手続きや制度のことをわかりやすく伝えられるように、自分の知識を増やしていきたいと思います。

【最近気になること】

「Wordle」というクイズが気になっています。毎日1つだけ問題が出て、5文字の英単語を当てるのですが、最初はヒントがありません。自分が入力した文字が合っているかが色で表示されるので、それを頼りに6回で正解の単語を目指します。頭の体操になりそうです。

～ 地方の特色や個性が現れる栃木県内の道の駅を紹介 ～

今回は、下野市にある「道の駅しもつけ」をご紹介します。

「道の駅しもつけ」は、栃木県下野市の新4号国道沿いにある道の駅です。地元で採れた新鮮な野菜や物産品の販売、地域の良質な素材を生かしたグルメも楽しめるスポットとなっております。下野市地域振興交流施設も併設されており、下野市の歴史・文化、産業、景観、観光など市の良さを肌で感じることができます。また、道の駅付近には下野薬師寺跡をはじめとする数多くの文化財も存在し、観光の際に立ち寄るにもおすすめの場所となっています。



本 鮪 丼

道の駅内にあるレストラン「本気家源天」では、下野市の食材を使用した多彩なメニューを提供しています。本鰯丼のお米は下野市産のこだわりの「一粒米」を使用しており、お米一粒一粒がしっかりとしています。

地元の魅力が詰まった道の駅は栃木県内の各地にあります。感染対策を十分にとり、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？

「道の駅 しもつけ」

◎営業時間 9:00 ~ 18:00

※各施設により営業時間が異なります。HP をご確認ください
※令和4年5月の情報となります。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、各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

特定健診受診啓発用横断幕掲出中です



特定健診受診率向上支援事業として、受診啓発用横断幕を JR 宇都宮駅西口ペデストリアンデッキに掲出中です。(掲出期間：令和4年6月1日～令和4年7月29日まで)

被保険者啓発用パンフレット「わたしたちの国民健康保険」の令和4年度版を作成配付しました



国民健康保険のしくみや制度、給付内容等、被保険者に対し国民健康保険を啓発するパンフレットを作成いたしました。各市町に配付済みです。本会ホームページのトップページ上にも掲載しておりますので、是非ご確認ください。



栃木の国保

Vol.72 2022.6 / SUMMER

編集者 福田 久則
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

4月から機関誌「栃木の国保」を担当することになりました。よろしくお願ひいたします。これまでは本会において審査業務に携わっていたため、本機関誌の編集作業は慣れないもので苦難いたしました…。この度無事SUMMER号を発刊できましたのも、本誌作成にご尽力いただいた皆様のおかげです。改めて御礼申し上げます。読者の方に興味を持っていただけるような機関誌を作成できるよう今後も励んでまいります。一年間どうぞよろしくお願いいたします。(M・U)