

栃木の国保

2023.6 SUMMER

vol. 73

特集記事

アスリートから学ぶ健康法！ — 栃木SC 黒崎 隼人 選手 —

特別寄稿

第1回 眠りと健康 ～基礎編：眠りのしくみを知ろう～

突撃ルポ 保険者みてある記

第139回 塩谷町 ～「しあわせ おだやか やりがい」を感じられる生活を目指して～



栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



「次の100年を見据えた
まちづくり」

足利市長 早川 尚秀

2 メインテーマ

令和5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

12 国保連協会長プロフィール

「高齢化時代の健全な国保運営に向けて」

国民健康保険運営協議会長 小泉 一男(茂木町)

13 私の趣味と健康法

「ささやかな毎日の楽しみ」

壬生町 住民課 課長 植木 克彦

14 突撃ルポ 保険者みてある記

第139回 塩谷町

「しあわせ おだやか やりがい」を
感じられる生活を目指して



18 アスリートから学ぶ健康法！

栃木SC

黒崎 隼人 選手

20 特別寄稿

第1回

眠りと健康

～基礎編：眠りのしくみを知ろう～

公立大学法人埼玉県立大学保健医療福祉学部健康開発学科
教授 有竹 清夏

23 保険者だより

高齢者のフレイル啓発事業
介護予防・健康づくり講座

～フレイル予防で元気プラス～

栃木市

24 保健師活動報告

健やかで元気に暮らせる佐野市を目指して
～糖尿病重症化予防事業について～

佐野市 医療保険課 主査(保健師) 湯本 由美

26 ただいまこくほ最前線

試合観戦でリフレッシュ 栃木SC応援中！

市貝町 町民くらし課 国保年金係
鈴木 奈央子

睡眠で毎日健康に！

大田原市 国保年金課 国保年金係
松本 和奏

28 ホットひと息道の駅

道の駅もてぎ

29 リポート記事

令和5年度国保連合会保健事業説明会
令和5年度第三者行為損害賠償求償事
務担当職員研修会

30 国保連合会からのお知らせ・編集後記

表紙説明

「しおや健康ウォーク大会」



「ウォーキングの町しおや」宣言をきっかけに、誰もが参加できるウォーキングイベントを開催。第1回大会では一般の部(5km)28名、親子の部(3km)約30組64名が参加し、さわやかな初夏の風の中を楽しく歩きました。

言 頭 卷

「次の100年を見据えた まちづくり」

足利市は、大正10年1月1日に市制を施行し、令和3年に市制施行100周年の節目を迎えました。

令和4年度には、次の100年を見据えたまちづくりの指針である第8次足利市総合計画を策定し、将来都市像には「誇り高く仁を育み、挑戦し続けるまち足利」を掲げました。市民が足利に誇りを持ち、人を思いやる「仁」の心を大切にして、互いに助け合い、次代を担う人材を皆で育てていく、そういった思いを込めており、子どもも、若者も、高齢者も自分のやりたいことや目標に挑戦できる、そんなまちを目指しています。国内の出生数が令和4年に初めて80万人を割り込み、想定よりも早いペースで日本の少子化が進んでいます。本市においても、令和4年の出生数が前年と比べ59人減の644人となるなど、少子化対策が喫緊の課題であることから、令和5年度から、出産祝い金の創設や第三子以降の出産への給付金なども開始することとしました。

将来を担う子どもたちが、心身ともに健やかに成長できるよう、子ども・子育て支援の充実や、質の高い保育・教育の提供など、結婚から妊娠、出産、子育てに至るまで、包括的かつ切れ目のない総合的な子育て環境づくりにしっかりと取り組んでいきたいと考えています。

また、一人ひとりが生涯を通じて心身ともに健康で暮らせるよう、健康寿命の延伸を目指し、「健康あしかが21プラン（健康増進計画）」や「足利市国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）」に基づき、特定健診受診率や特定保健指導実施率の向上に向けた取組、糖尿病等の生活習慣病の重症化予防事業等の様々な保健事業を行っていきます。

栃木県では、令和3年度から令和5年度までを期間とした「栃木県国民健康保険運営方針」に基づき、県と市町により、保険料水準の統一を目指した検討が進められ、広域的に効率的な財政運営の推進が図られています。本市としても、収納率の向

上対策を図るとともに、被保険者の健康増進及び医療費の適正化に取り組んでいきます。

新型コロナウイルス感染症も5月から感染症法の位置づけが「5類」に移行しました。感染予防対策と社会経済活動の両立をはかりながら、次の100年も希望に満ちた未来を描くため、常に挑戦し続けるまちを目指し全力を傾けてまいります。

足利市長
早川 尚秀



令和5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3(2021)年度から、第2期の「栃木県国民健康保険運営方針」(以下「運営方針」という。)を開始した。今年度は、第2期運営方針の最終年度であり、令和6(2024)年度から始まる第3期運営方針を策定する。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ているものである。

引き続き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5(2023)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。

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つ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(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正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。

なお、国民健康保険法施行規則第1条第2号から第4号までに規定する国民健康保険

が適用されない在留資格に変更された被保険者の情報について、出入国在留管理庁から市町村へ提供された場合の被保険者の資格喪失処理については、「出入国在留管理庁から提供された情報を活用した国民健康保険が適用されない在留資格に変更された被保険者の資格喪失処理について」(令和4年12月28日保国発1228第1号及び令和5年3月31日事務連絡)に基づく取組を推進すること。

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みすること。(「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))

(5) 生活保護法による保護を受けることになったことにより、被保険者の資格を喪失した者を公簿等により確認できた場合については、「国民健康

保険法施行規則の一部を改正する省令の施行について」(令和5年1月20日保発0120第7号)に基づき資格喪失の届出を省略させることができることに留意すること。

(6) 資格重複状況結果一覧を活用した資格喪失処理の流れについては、「資格重複状況結果一覧」を活用した国民健康保険の被保険者の喪失確認処理に係る取扱いについて」(令和4年11月29日保国発1129第1号)に基づき、資格喪失処理を正確かつ迅速に行い、被保険者資格の適正な管理の推進に留意すること。

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日保険発第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は、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等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日保険発第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)年度から令和4(2022)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被保険者が海外療養

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、

「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」(平成27年12月3日保国発1203第1号)及び「第三者行為求償事務の更なる取組強化について」(令和3年8月6

日保国発0806第2号)等に基づき、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、柔整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

サービスの関係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号第2号及び事務連絡、令和4年12月22日保国発1222第1号及び事務連絡）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、国保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、保険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日保国発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」の一部改正について（令和5年4月28日保国発0428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の感染症法上の位置付け変更に伴う各種健診等における対応について」（令和5年4月27日医政函発0427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）

「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）の減免に対する財政支援の取扱いについて」（令和5年2月10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4年10月4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5年2月10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ドライン」(平成29年4月14日個情第540号、保発0414第16号)(令和5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日個情第1144号)

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、業務継続が物理的に不可能等と理事長が判断した場合、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、データヘルズ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配慮すること。

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
その結果の活用を促進に努め
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

報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日個情第541号、保
発第0414第10号）（令和5
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日個情第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。



茂木町

こ いずみ

小泉

かず お

一男

会長の一言

高齢化時代の健全な国保運営に向けて

少子高齢化の進行に伴い、国保財政にとっては大変厳しい状況が続いています。

本町では国保税収納率、特定健診受診率ともに高い水準にはありますが、さらなる歳入の確保、医療費適正化につなげるため関係機関と連携を強化してまいります。

町民の皆様の健康のため、今後とも協議会委員として国保運営を支援していきたいと思います。

茂木町は、栃木県の東南部に位置し、茨城県に隣接しています。町全体が八溝山系に含まれ、里山や棚田に代表される豊かな自然が広がるほか、城下町の面影を残す市街地、全国モデル道の駅に選定された「道の駅もてぎ」、世界に誇れる「モビリティリゾートもてぎ」、年間約300万人が訪れる交流人口など、魅力と可能性のある資源を持っています。これらの資源を活用して、まちづくりのテーマを『子どもには夢を若者には希望をお年寄りには安心を』とし「定住、雇用、子育て、教育、健康、環境、観光」の7つの重点項目を掲げて取り組んでいます。

このうち「健康」については、被保険者の健康増進と生活習慣病の予防、医療費の適正化を目的として「茂木町国民健康保険第2期データヘルス計画」を策定し、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の推進に努めています。また、『健康で心豊かに暮らせる元気がこだまするまち・もてぎ』を基本理念とする「茂木町健康増進計画（2期計画）」との整合性も図りながら、さらなる健康維持増進を目指しているところです。

さて、本町の国保運営協議会会長を務められる小泉一男氏は、平成9年から現在に至るまで茂木町議会議員として議長などの要職を歴任され、地域と行政の架け橋としてご活躍されております。また、国保運営協議会会長には令和3年8月に就任され、国保事業の健全な運営のためご尽力をいただいております。

国民健康保険を取り巻く環境は、医療費の増加や被保険者の減少など多様な課題を抱え、大変厳しい状況にあります。小泉会長におかれましては、幅広い経験を生かし、町民が安心して生活できるまちづくりの実現のため、ご活躍いただけることを期待しております。

私

の趣味と健康法

やさやかな毎日の楽しみ



壬生町 住民課
課長 植木 克彦

人事異動の慌ただししい時期もあつという間に過ぎ、木々の緑が眩しく爽やかで、少し汗ばむ陽気となりビールの美味しい季節にもなりました。(お酒は一年を通して楽しんでおりますが・・・)

ということ、私の趣味というか、楽しみは毎日の家での晩酌です。ビール、ウイスキー、日本酒などジャ



▲ 笠間焼とクラフトビール

ンルは問いませんが、今楽しみにしているのが、ふるさと納税でやっと届いたクラフトビールを飲むことです。美味しくお酒を楽しむために、それに合うグラスと一緒に食べるおつまみにもこだわっています。長年笠間焼のグラスを愛用しており、これで飲むビールは一味違うと感じています。また、おつまみは簡単なものではありますが、自作しています。鳥やタコの唐揚げ、魚の煮つけ、天ぷら等ひととおりのものは作れるようになりました。

と、ここまでお酒とおつまみについて述べてまいりましたが、やはりどうしても気になるのは健康面についてです。実はここ数年の健康診断では、複数の数値が危機的な状況となっており、呑気にお酒を飲んでいる場合ではないのです。主治医からは、休肝日をつくるよう厳しめに指導されておりますが、なかなか守れていません。このまま身体を壊してしまい大好きなお酒を飲むことができなくなつては元も子もありません。



▲ ある日の天ぷら



▲ ある日のとり唐



▲ ある日のタコ唐



塩谷町

第139回 塩谷町

突撃ルポ

記 保険者 みてある

恵まれた水環境と豊かな自然に囲まれた町

塩谷町は栃木県の中央よりやや北部に位置し、東は矢板市と大田原市、西に鬼怒川温泉・日光の観光地、南に宇都宮市、北に塩原温泉・那須温泉の観光地をひかえており、いずれの地区にも1時間弱で行くことができるという恵まれた場所にあります。

町の南側に鬼怒川、東側に荒川といった2つの河川に挟まれた所にあり、その恵まれた水環境

「しあわせ おだやか やりがい」を感じられる生活を目指して

塩谷町

と肥沃な土地という基礎的要素を利用し、水稲を基幹産業として発展しています。近年では大都市東京まで120キロメートル圏内であるという地理的要件が相まって、トマト・キク・ナシ等の施設園芸や畜産等の首都圏農業が盛んに営まれています。

観光面では、昭和60年に東荒川ダムの北、尚仁沢に湧出する水が名水として環境庁の指定(全国名水百選)を受けて名声を集め、その「尚仁沢湧水」を求めて多くの人が水汲みに訪れます。その他に弘法大師一夜の作といわれている国指定文化財の佐貫石仏、とちぎ自然百選の籠岩、利根川百景の観音橋、春の新緑・秋の紅葉と渓谷が絶景の大滝など、自然が豊かであることを証明する観光資源が多くあります。



出荷を待つスプレーマム(洋菊)

塩谷町は昭和32年に、玉生村、船生村、大宮村の3村が合併して塩谷村となり、昭和40年に町制が施行され、現在の塩谷町となりました。玉生は「奥の細道」

にも登場する松尾芭蕉ゆかりの宿場でもあります。

ウォーキングのまちづくり宣言



町のシンボル尚仁沢湧水

心も体も健康
 でおだやかに生活できることはすべての人々の願いです。健康でいることが幸せな人生を送るための基本ともいえるでしょう。そこで塩谷町では、令和2年度に「ウォーキングのまちづくり宣言」をし、健康ポイント事業の展開など新たな健康づくりの推進に努めます。こういった事業を通して、「しあわせお

だやか やりがい」を感じられる日常生活を送れる町づくりを目指しています。



しおや健康ウォーク大会

今回は、「尚仁沢湧水」をはじめとする豊かな自然に囲まれた塩谷町を訪れ、塩谷町の目指す町づくりや特定健診受診率向上・収納率向上に向けた取組、

健康づくり支援等についてお話をうかがいました。

特定健診・特定保健指導の取組

住民課の大島副主幹に住民課における取組についてうかがいました。

大島副主幹は塩谷町の医療費が数年に渡り高い傾向にあることについて触れ「特定健診未受診者に重症化の傾向がみられることから、特定健診未受診者の追加健診の受診勧奨や訪問による受診勧奨を実施しています。訪問は町の保健師たちが行っています」と話します。また「人間ドック受診者についても特定保健指導を実施し、生活習慣の改善や健康意識の向上を図って

います。」と言います。塩谷町では特定健診受診率向上に向け、自己負担額の無料化(令和元年度から)や、インターネットによる予約の実施なども行っているそうです。特定保健指導については現在業務委託で実施しているようで、対象者に対し直接連絡をして予約を取り付けたり、休日も対応したりしているというところもあり、高い特定保健指導実施率の理由の一つになっているのではないかと感じました。



▲住民課 大島副主幹

しているケースが多くみられるため、生活を圧迫しない程度の月額での分納誓約を交わしています。分納については現年度分を優先的に徴収するようにしています。最近では、スマートフォン決済アプリを使用した納税や共通納税も始まり、税を納めやすい環境にもなってきました」と話します。

取材時に同席していた他課職員の方々からは「税務課職員が窓口で親身になって納税相談を行っている姿をよく見かけます」という声もあがり、被保険者の収入状況等を見極め、丁寧な収納整理を行っている様子うかがえました。

続いて、税務課の中山主幹に税務課における取組についてうかがいました。

中山主幹は「低所得者が滞納



▲税務課 中山主幹

医療費の適正化に向けて

続いて、健康生活課の坂巻課長補佐に塩谷町の保健事業についてお話をうかがいました。

塩谷町は糖尿病性腎症の割合が県内平均と比較すると高く、これが一つの要因となつて医療費が膨らんでいることについて触れ「糖尿病重症化予防事業として糖尿病性腎症重症化予防事業の他、糖尿病治療中断者及び未治療者への受診勧奨、糖尿病等異常値放置者への受診勧奨を特に力を入れて行っています」と話します。また、生活習慣病では高血圧の割合も上位にあることから、減塩対策として、令和3年度から塩谷町独自の事業として、健診時に尿中塩分測定を実施し、一日の摂取塩分量を数値化し視覚的に確認ができるような取組も行っているそうです。

様々な事業を通し、医療費適正化に向け奮闘する職員の方々

の様子うかがえました。



▲健康生活課 坂巻課長補佐

健康ポイント事業

塩谷町の健康づくり支援の取り組みについてもお話をうかがいました。

坂巻課長補佐は「町民の健康づくりへの意欲を喚起して運動習慣の定着を促し、健康寿命を延伸することを目的として、令和2年度より、20歳以上の町民を対象として健康ポイント事業を実施しています」と話します。本事業は3年間に渡る継続事業で、令和4年度末時点の参加者は3年間合計で500名であったそうです。健康に関する活動「あるく〓歩数」「うける〓健康診査、各種がん検診、歯周疾患検診」「はかる〓体組成計によ



る計測」「さんかする」健康教室等への参加」への参加で、ポイントを貯めることができ、貯めたポイントは町商工会商品券と交換することができます。

大島副主幹は「この事業が始まってから目に見えて町内を歩いている方が増えました」と話し、坂巻課長補佐は「新型コロナウイルス感染症流行下において集合形式での健康増進事業の実施が難しいなか、ウォーキングは個人で行うことができ大変良い事業

でした」と話します。

健康ポイント事業は楽しみながら健康増進に繋がりが、かつ社会的背景に合ったすばらしい事業であったことが分かりました。

今後の課題と対策

最後に、塩谷町の今後の課題と対策についてお話をうかがいました。

大島副主幹は「特定健診・重症化予防等、各種保健事業を実施しているのですが、医療費の適正化には結びついていないのが実情です。そのため、糖尿病性腎症重症化予防事業と健診結果の異常値放置者に対する受診勧奨事業など、これまで業務委託によって実施していた事業を町の保健師等による事業に一部切り替え、対象者の行動変容を図りたいと考えています」と話します。

ご自身が保健師でもある坂巻課長補佐は「人口が少ないから

◎塩谷町の概況

		令和元年度	令和2年度	令和3年度
総人口(人)		11,221	10,991	10,698
総世帯数(世帯)		4,016	4,022	4,007
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	1,777	1,738	1,725
	被保険者数(人)	3,084	2,968	2,899
	被保険者加入率(%)	27.5	27.0	27.1
保険料(税) 収納状況 (現年分)	一人当たり調定額(円)	143,641	135,172	135,196
	収納率(%)	96.49	97.41	97.27
一人当たりの療養諸費費用額(円)		383,750	376,728	405,980
特定健診・ 特定保健指導 の状況	特定健診受診率(%)	44.3	39.3	47.7
	特定保健指導実施率(%)	65.2	75.8	76.0

こそ、町民に対して切れ目のない継続的な支援を行うことができると思っています。保健師が直接指導を行うことで、対象となる方の生活実態や家庭環境が見え、きめ細やかな指導ができると考えています」と話します。

一人ひとりに寄り添った丁寧な支援を行っている様子が共通してうかがえました。このことが塩谷町の高い収納率や特定保健指導実施率に繋がっているのではないかと感じられました。

今回の取材では3課の担当職員の方々からお話をうかがいましたが、町民の方を思いやり、

本会においても保険者が行う

保健事業の取組や収納率向上に

向けた対策のサポートを引き続

き行ってまいりたいと思います。

集事 アスリートから学ぶ健康法！

特記 サッカークラブ 栃木SC

今回は、県内プロサッカークラブ「栃木SC」に所属しており、宇都宮市出身である黒崎選手に健康な身体作りの秘訣や心構えを学ぶための取材を行いました。

——まず、黒崎選手が健康の面で気を付けていることを教えてください。

第一に、怪我をしないことです。練習や試合前にはストレッチや筋トレなど準備運動を1時間行つて身体を整えるようにしています。僕は一度大きな怪我をしてしまい、練習もできず試合にも出られない時期がありました。それ以来は特に身体の健康に対する意識が大きく変わりました。

また、食生活という面では、食べる物には常に気を付けています。

——食事の面ではどのようなことを意識されているのですか。

昔から肉が好きでそればかり食べていましたが、脂が気になるようになり、最近は肉だけでなく魚も多く食べるようにしています。野菜もしっかり食べてバランス良く食べるということを意識しています。

——毎日食べるようにしているものはありますか。

納豆、フルーツ、ハチミツは毎日食べるようにしています。特にハチミツは疲労回復にも繋がりますし、免疫力もアップするので気に入っています。体調が崩れそうだなというときにハチミツをスプーン一杯でも良いので舐めると良いですね。料理をするときに砂糖の代わりにハチミツを使ったりもしています。

——糖質制限や脂質制限などの食事制限はされていますか。

基本的に、糖分は動く前



プロフィール くろさき はやと 隼人 選手

Hayato Kurosaki

【生年月日】1996/9/5

【身長/体重】182cm/77kg

【経歴】

岡本FC - 栃木SC Jrユース - 栃木SCユース - 法政大学

【プロとして心掛けていること】怪我をしないこと

【食事へのこだわり】栄養バランス良く摂ること

か摂らないようにしています。フルーツなどを食べて糖分を摂取した日は、甘いものを食べないように気を付けています。

——では、体調を崩したときに早くリカバリーするために行っている対策を教えてください。

単純なことですが、水やスポーツ飲料などの水分を多く摂取することです。また、ハチミツを舐めるのも効果的だと思います。体調を崩すということは免疫力が下がっているということなので、栄養のある食事を摂ること

——シーズンオフ中の休息の取り方について教えてください。

シーズンオフの1週間目くらいは一旦サッカーから離れてリラックスの時間を設けるようにしています。シーズン中は制限していたことをするなどストレスの発散にもなります。そんな中でも来シーズンのことを考えてしまうときもあるので、そ

基本的には、糖分は動く前

とにも意識しています。しっかりと三食バランス良く食べていれば風邪も引きにくいかなと思います。

ういったときにはランニングをするなど生活のどこかに身体を動かす時間をつくるようにしています。リフレッシュをしつつ、身体をなまけさせないように来シーズンに向けて調整をしています。時期だということを意識しています。

——黒崎選手が思うストレッチ対処法を教えてください。

僕はサッカーで起きたストレスはサッカーでしか解消できないと思っています。サッカーでうまくいかなかったとき「少し外を走って頭を整理してみたらどうだ」と監督に言われたことがあります、それからはいままでいいことがあつたときには走るようになりました。以前は、練習で起きたことを家に持ち帰っ

て寝る前に色々考えてしまいがちで寝られなくなるという悪循環が起きていたのですが、何かうまくいかないことがあれば少し身体を動かして汗を流し、しっかりと睡眠をとることで頭が整理されたり気持ちが悪くならないようになりました。

——寝る前に色々考えてしまう気持ち、とても良く分かります。

本当ですか？（笑）僕はもともとネガティブですごく気に入るタイプだったんです。でも、何かうまくいかなかったことがあつたときには「自分はやることをしっかりとやっている」という意識を持って練習を続けられれば、だんだん良くなつていって自分の成長に繋がると気がきました。嫌なことにも向き合い、受け止めていくことが大事だと思います。

——ありがとうございます。

いきなり運動する機会を作ることにはなかなか難しいと思いますが、バランスの良い食生活を



送ることから目指すと取り組みやすいと思います。コンビニのお弁当やカップラーメンなどももちろんそういったものを食べる日があつてもいいと思います。しっかりと栄養のある食事を摂ることを意識してみるといいのかなと思います。そして、週に1回でも良いので身体を動かす時間があれば更に健康に繋がっていくと思います。

皆さんが栃木SCの試合へ足を運んでくださるだけで僕たちは嬉しいですし、僕たちの試合を見て「スポーツっていいな。ちょっとやってみよう」と思ってもらえたら良いなと思います。お時間のあるときには是非スタジアムへ足を運んでいただき、応援していただけると嬉しいです。

す。会場でおいしいものを食べたり飲んだりしながら観戦できますので、お祭り気分が気軽に来てください。

以上、栃木SCの黒崎選手への取材でした。健康な生活を送るうえで心の構えや実践している健康法を教えてください、勉強になりました。また、黒崎選手が普段行っているストレッチについても教えていただき、ありがとうございました。読者の皆様も左の二次元コードからは非動画をご覧になつて実践してみてください。

黒崎選手、貴重なお話をありがとうございました。これからもご活躍を楽しみにしております。

黒崎選手のストレッチ動画はこちらから視聴できます。



Webページから記事をご覧の場合、上記二次元コードをクリックして動画を視聴いただけます。

眠りと健康 ～基礎編～ 眠りのしくみを知ろう

公立大学法人埼玉県立大学保健医療福祉学部健康開発学科

教授 有竹 清夏

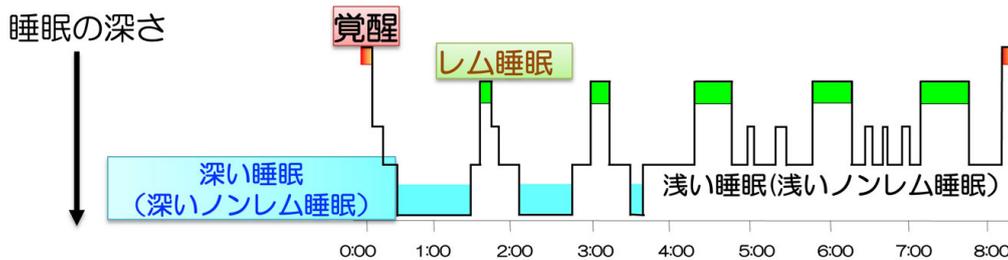
人生の三分の一を占める睡眠は、健康の保持や増進に密接に関わっており、私たちにとって毎日欠かせない存在です。日頃ふと誰もが感じそうな「良い睡眠とは？」という問いに対する答えは実はなかなか難しいものですが、まずは、自分自身がよく眠れた、休養が取れたと感じること、すなわち睡眠休養感が得られることが大切です。そのほかには、眠りの長さ、眠りの深さ、熟睡感、日中の眠気などありますが、何が最も適切なご自身の「良い睡眠」のパロメータになっているのかとても気になるところです。私たちの睡眠はいつも同じ眠りというわけではなく日によって変わるものですが、普段の自分で感じる寝つきや眠りの長さや深さ、熟睡感、日中の強い眠気

といった主観的な睡眠への評価に加えて、実際に夜間にどのような睡眠をとっているのか、つまり客観的な眠りの長さや深さ、睡眠が途切れずに続くことなども良い睡眠の指標となる有力な候補として考えられます。

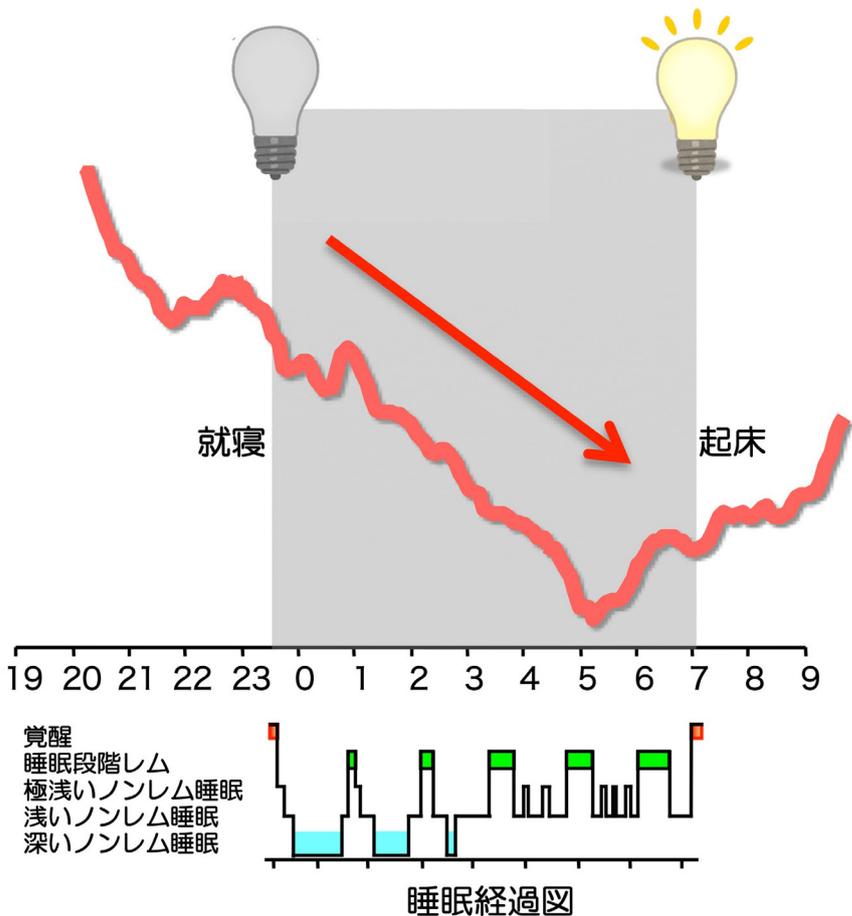
睡眠サイクルのヒミツ

ここで私たちの普段の夜の眠りについてみていきましょう。私たちの眠りは、大脳を休めるノンレム睡眠と身体を休めるレム睡眠が約90分周期で出現するという睡眠サイクルが夜に4〜5回繰り返されることで一晩の睡眠が終わり、朝を迎えます。因みにノンレム睡眠は深さの異なる3つの段階に分かれており、うとうととしている時の極浅いノンレム睡眠、そこそこ

安定した眠りの浅いノンレム睡眠、ぐっすり熟睡している深いノンレム睡眠があります。浅いノンレム睡眠は夜間睡眠の半分以上に出現する睡眠です。そしてこの間、眠りはじめには深い睡眠（深いノンレム睡眠）がおとずれ、眠りの後半すなわち朝方にかけてだんだんレム睡眠の量が多くなるという睡眠経過をたどります（図1）。このように夜間睡眠中の睡眠経過が普段の生活で維持されることは私たちの眠りの大切な要素となります。通常私たちは毎日ほぼ同じ時刻に眠り、同じ時刻に目を覚ましますが、これは体内リズムが整えられ規則正しい睡眠習慣が無理なく維持されていることを示しているとも言えます。私たちが夜に眠気を感じ、自然と眠りに入りやすく



▲ 図1：一晩の睡眠経過



▲ 図2：体温変動と睡眠

なるそのヒミツには体温リズムが関係しています。一日の体温の変動を見てみましょう(図2)。

就寝する少し前から体温は下がっていきます。これはメラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌作用もあります。私たちは体温が下がるときに強い眠気を感じるので、就寝前からのこの体温の下

がり方がスムーズなほど寝つきがよくなります。そして就寝後もほとんど下がっていきます。一日のうちで体温が最も低くなるのは目覚めるおおよそ2〜3時間前の朝方の4〜5時頃です。この頃から少しずつ体温が上がりが始め、起床後も上昇が続いていきます。そして、夕方寝る前の時間帯(おおよそ20時

前後)にピークを迎えます。これ以降は再び、体温は徐々に下がっていきます。体温をぐっと下げるには、運動や入浴などで体温をいったん上げ、体の表面の血管を拡張させてから放熱させると下がりやすくなります。より良い眠りのための快眠のコツについては次回以降の回でお伝えできればと思います。

睡眠と免疫力の関係

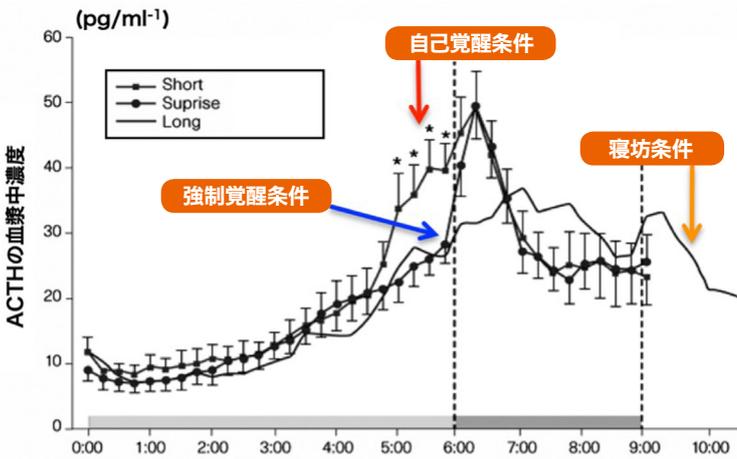
睡眠と健康を考える上で、睡眠と免疫力の関係についても着目してみたいと思います。昔から「風邪をひいたら栄養のあるものを食べて早く寝なさい」と言われたりしますが、睡眠は体内に入ったウイルスや細菌などの病原体を排除するための免疫機能を活性化させる働きがあります。毎日の睡眠は、風邪をひいた時だけではなく、日頃病原体から体を守る重要な役割を果たしていますが、反対に睡眠不足や生活リズム(特に睡眠習慣)が乱れていると私たちの身体は風邪をひきやすくなります。こ

れは、慢性的な睡眠不足や不眠などで免疫力が低下してしまうからです。免疫は細胞性免疫と液性免疫に分けられ、簡単にいうと細胞性免疫はT細胞やマクロファージ、NK細胞が体内に入った病原体を攻撃し貪食する働きを持った免疫であり、液性免疫はB細胞や抗体などが中心となり血液やリンパ液などの体液中に循環し生体を防御する免疫です。慢性的な睡眠不足や不眠など睡眠に問題があると、これら二つの免疫の働きが落ちてしまうことがこれまでの様々な調査や研究から明らかになっています。そのため、健康を保持するためには、できるだけまとまった睡眠時間を確保するように心がけることがとても大切です。一方で日々の生活の中では、徹夜をしてしまったなんてこともたまにはあるでしょう。1、2日くらいの短期間(一過性)の睡眠不足があるくらいであれば、断眠による交感神経の興奮から神経伝達物質が増えて、NK細胞活性が高まり免疫力が上がるといふ報告もありま

すので、そこまで心配しなくても良いかもしれません。冬は特に風邪など感染症にかかりやすくなるリスクも高まりますので、慢性的な睡眠不足に陥らないように気をつけることも必要です。

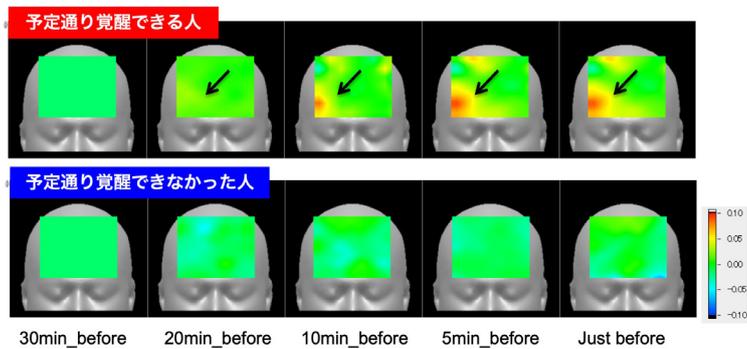
コラム
目覚まし時計がなくても起きられる？

次の日が旅行やゴルフ、試験などで、「明日は〇時に起きなければならぬ」・・・そんな時、目覚まし時計をセットして床につくと、翌朝、時計のアラームが鳴る少し前に自然と目が覚めてしまった経験はありませんか。人によってはこれを日常的に行い、予め決めた時刻に目覚まし時計なしに起床できる人がいます。このような現象は「自己覚醒」といわれており、睡眠中にも時間経過を予測することが出来るという「時間認知機能」の存在が考えられています。海外の研究グループによると、被験者の夜間睡眠中ACTHというホルモン濃度を測定しながら、1) 明



▲ 図3：自己覚醒とホルモン

日は朝6時に起こします条件(自己覚醒条件)、2) 明日は遅くまで眠っていて下さいと言って6時に起こす条件(強制覚醒条件)、3) 明日は遅くまで眠れます条件(寝坊条件)。その結果、実際の睡眠は3つの条件で差がありませんでしたが、1) の自己覚醒条件では、ACTH濃度は6時に覚醒する約1時間前から少しずつ上昇する現象がみられました(図3)。ところが2) の強制覚醒条件では、ACTH濃



▲ 図4：自己覚醒と脳血流量

度は起こされた直後に急激に上昇しました。一方3)の寝坊条件では、この時間帯のACTH濃度に大きな変化はありませんでした。日本の研究グループらの研究では、予め起きる時刻を決めて自己覚醒を行なった場合、15名中約半分が自己覚醒に成功し、右の前頭部の血流が覚醒20分前から次第に上昇するという報告もあります。この場

プロフィール



ありたけ さやか
有竹 清夏

博士(保健学) 日本睡眠学会認定検査技師
米国認定睡眠検査士(RPSGT)
埼玉県立大学 保健医療福祉学部健康開発学科 教授

東京医科歯科大学医学部保健衛生学科卒業、同大学院博士後期課程修了。国立精神・神経センター精神保健研究所にて研究員、同病院にて検査技師。日本学術振興会特別研究員(PD)、Harvard Medical School Brigham Women's Hospital Research fellow、早稲田大学スポーツ科学学術院、東京大学大学院教育学研究科附属発達保育実践政策学センターを経て現職。専門は臨床生理学・睡眠学・時間生物学。

主な委員歴：日本睡眠学会幹事、日本睡眠学会国際機関誌編集委員会委員
日本睡眠学会ダイバーシティ委員会、日本時間生物学会評議員
日本睡眠検査学会学術交流委員会委員長 他

主な研究：睡眠中の時間感覚、睡眠状態誤認の病態生理に関する研究
身体運動の放熱及び睡眠に与える効果に関する研究
更年期女性の不眠の病態生理と運動効果に関する研究 他

保険者 だより

高齢者のフレイル啓発事業 介護予防・健康づくり講座

～フレイル予防で元気プラス～

【栃木市】

栃木市では、令和4年度から高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施として、高齢者フレイル啓発事業を実施しています。地域包括支援センターが把握している通いの場において、月1回、6か月間を1クールとして、市内2か所の地域で開催しました。

通いの場に関与する作業療法士や管理栄養士、歯科衛生士等の医療専門職と健康課題を共有し、フレイル予防を踏まえ日常生活に取り入れられる内容の健康教育を行いました。受講者からは、「勉強になった」、「体が軽くなった」、「低栄養にならないようにしたい」、「口腔ケアの大切さがわかった」などの声がありました。また、講座前後の体力測定では、4項目のうち3項目で能力の向上が見られました。

令和5年度は、市内3か所の地域で開催します。地域包括支援センター職員が後期高齢者質問票を活用し参加者の健康状態やフレイル状態を把握し健康相談を行い、生活機能の改善や維持が必要な方を、介護予防・日常生活支援総合事業等につなげる取組を構築していく予定です。



▲作業療法士による運動指導



▲ラジオ体操の様子



▲保健師によるフレイル予防の講話

健やかで元気に暮らせる佐野市を目指して 糖尿病重症化予防事業について

佐野市 医療保険課 主査（保健師） 湯本 由美



◆佐野市の概要

佐野市は東京中心部から70キロメートル圏内の栃木県南西部に位置し、面積は約356平方キロメートル。北部は足尾山地の緑豊かな森林や清流など自然環境に恵まれた中山間地域、南部と西部はアウトレットモールをはじめとした商業施設や8つの工業団地を拠点とする産業基盤が集積した都市的地域と農業が展開する地域であり、市内には2本の高速自動車道が交差し4つのインターチェンジが設置され、JR両毛線、東武佐野線が通り交通の要所となっています。また、県立公園にも指定されている唐沢山や三轟山、日本名水百選に選ばれた磯山弁財天をはじめとした豊かな自然、天明鋳物や国指定史跡唐沢山城跡など現在まで連続と守り伝えられた文化と歴史が息づくまちでもあります。

◆佐野市の課題

佐野市では、第二次佐野市総合計画や、さの健康21プラン（第2期計画）、第2期佐野市国民健康保険データヘルス計画に基づき保健事業を実施しております。令和5年4月1日現在の人口11万4,695人、高齢化率31・6%と全国や栃木県と比べて高い水準にあって、人口減少と少子高齢化が進んでおり、令和2年市区町村生命表での平均寿命は男性80・5年、女性86・5年となっております。

医療の状況としましては、医療費の疾病割合（最大医療資源傷病名による）では、糖尿病と慢性腎臓病（透析有）が上位となっております。受診率や1人あたりの診療点数は入院・外来ともに全国と比べて低い水準であるものの、今後の有病者や医療費の増加が懸念されているところと見られます。

令和3年度特定健康診査受診

率は31・2%で、ここ数年で伸び、普及啓発や受診勧奨の効果を実感しています。また、令和3年度特定保健指導実施率22・2%と県内でも下位にいたり、令和3年度後期高齢者健診受診率は20・3%で県平均に届いていないことから、今後も弛まらず普及啓発・受診勧奨に努めていくとの認識を健康増進課、佐野市医師会と共有しております。

このような現状のなかで、人工透析医療費が増加しつつあり、また、糖尿病性腎症が原因である方や糖尿病を合併している方の割合が増えていることもあり、糖尿病性腎症重症化予防事業に取り組むことになりました。

◆糖尿病重症化予防事業について

平成29年度より、佐野市医師会と糖尿病性腎症重症化予防講演会・個別相談会を共同開催し、

段階	抽出基準	介入方法
糖尿病境界域	空腹時血糖 100 mg/dL以上 126 mg/dL未満又は HbA1c 5.6%以上 6.5%未満。	情報提供
糖尿病重症化予防	空腹時血糖 126 mg/dL（随時血糖 200 mg/dL）以上又は HbA1c 6.5%以上かつ過去1年間に糖尿病受療歴がない。	受診勧奨
糖尿病性腎症重症化予防	空腹時血糖 126 mg/dL（随時血糖 200 mg/dL）以上又は HbA1c 6.5%以上で、尿蛋白（土）以上又は eGFR 60 ml/分/1.73 m ² 未満。かつ最近1年間に糖尿病受療歴がある。	保健指導
糖尿病治療中断かつ健診未受診	過去に糖尿病治療歴がある、又は過去3年間の健診にて空腹時血糖 126 mg/dL（随時血糖 200 mg/dL）以上若しくは HbA1c 6.5%以上が確認されているもの、最近1年間に健診受診歴やレセプトにおける糖尿病受療歴がない。	受診勧奨

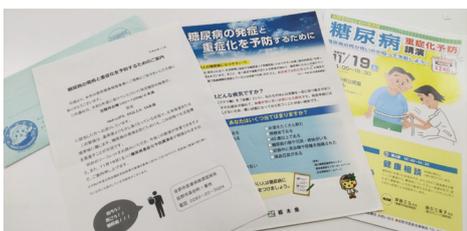
△糖尿病重症化予防プログラム基準表

受診勧奨の訪問指導を開始しました。平成30年度からは、医療保険課に保健師が配置され、糖尿病性腎症重症化予防保健指導を開始しました。事業の対象者については、栃木県糖尿病重症化予防プログラムに基づき、栃木県国民健康保険団体連合会から提供される対象者リストやKDBシステムから抽出、最新の健診結果やレセプト等を確認して選定しております。

◆情報提供

前年度の健診結果等から対象者を抽出し、糖尿病境界域以上の方に、パンフレットと糖尿病性腎症重症化予防講演会・個別相談会のチラシを送付しています。

糖尿病性腎症重症化予防講演会・個別相談会は佐野市医師会との共同開催で、市民講座として実施していますが、境界域の方へは特に参加いただきたいとの思いを込めて個別に案内を送付しお誘いしています。講演会・相談会の内容としては、専門医による糖尿病性腎症をはじめとした糖尿病や糖尿病合併症についての分かりやすい講演と、身近な地域のかかりつけ医師である佐野市医師会の先生方による個別相談会の二部構成となっております。



△糖尿病境界域以上の方への情報提供通知

すい講演と、身近な地域のかかりつけ医師である佐野市医師会の先生方による個別相談会の二部構成となっております。

◆受診勧奨

前年度の健診結果とレセプト情報から糖尿病重症化予防の段階に



△糖尿病性腎症重症化予防講演会の様子

ある未受診・未治療者へ、看護師・保健師による訪問での受診勧奨と保健指導・療養相談を行っております。また、健康増進課が実施している健康サポートステーションや各種健康教室等の案内や利用勧奨も併せて行っています。

◆保健指導

前年度の健診結果とレセプトから糖尿病性腎症が疑われる方へ保健指導の案内を送付し、本人の同意があり、かかりつけ医の指示書が受けられた方について、6か月間の糖尿病性腎症重症化



個別相談会の様子

予防を目的とした保健指導を業務委託によつて実施しています。定期的に受託業者と連絡を取り合い、進捗状況を把握しながら、事業を進めており、保健指導終了後はかかりつけ医に結果を

フィードバックし、また佐野市医師会へも事業実施結果の報告を行っております。

◆後期高齢者医療への連携について

糖尿病性腎症重症化予防保健指導の参加者、受診勧奨の訪問指導対象者については、実施後のフォローが途切れないよう、後期高齢者医療に移行した際には、後期高齢者医療の保健事業担当者と情報共有を行い、健診や医療機関への受診が継続されるように申し送りを行っております。

◆これから

佐野市健康長寿推進条例が令和5年度7月に施行され、健康づくりについて、市民や関係団体、事業者、協力企業等との協働を進めていくこととなります。糖尿病の重症化予防分野においても、疾病予防・重症化予防のための啓発活動や早期発見のための健診受診率向上について、健康増進課、医療保険課の横の連携だけでなく、佐野市医師会、かかりつけ医、地域包括支援センター等、外部の関係機関とも協力し、力を入れて取り組んでまいります。



ただいま
こくほ
最前線

試合観戦でリフレッシュ 栃木SC応援中!

すず き な お こ
鈴木 奈央子

市貝町 町民くらし課
国保年金係

国保経験年数
10年3カ月

【私の街自慢】

観音山梅の里には、5種類約3,000本の梅林が広がり、ほのかな梅の香りとともに春の訪れを楽しむことができます。こちらは、秋の紅葉も魅力的でお勧めです。春本番の4月からは、芝ざくら公園に、桜色の絨毯が広がり圧巻です。もう一つ、私も好きな道の駅にある「三四八カフェ」のコーヒーを是非。まろやかな味わいのコーヒーで癒されてください。早起きした際には、モーニングもお勧めです。

【趣味・特技】

栃木SCの試合観戦(ホームは毎回観戦。今年はアウェイ観戦もできるだけ行きたいなあ。)

【健康法・ストレス解消法】

町内に住んでいるので、緑を眺めながら主人とのんびりウォーキングしています。あとはサッカー観戦でリフレッシュ。選手の皆さんの頑張る姿が仕事への活力となっています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

経験年数は長いものの、内容も昔からだいぶ変わり、年々仕事のボリュームが多くなってきているように感じています。今年度は異動により、業務分担も大きく変わり、限られたメンバーでどのように効率よく業務を進められるか・・・などと時々考えてしまいながら、毎日忙しくしています。

【最近気になること】

栃木SCの試合と年齢的にも自分の健康(笑)。健康でないと、なにもできないですもんね。



ただいま 最前線

睡眠で毎日健康に！

まつもと 松本 和奏

大田原市 国保年金課
国保年金係

国保経験年数
1年3か月

【私の街自慢】

私の街は自然が豊かで、季節が変わるたびに様々な景色を味わうことができます。春には大田原市さくら祭り、夏には花火大会、秋には御殿山紅葉祭り、冬には羽田沼の白鳥など、大田原でしか味わうことのできないような素敵な風景と趣があります。

【趣味・特技】

おいしいものを食べること・ギター

【健康法・ストレス解消法】

とにかくいっぱい眠ることです。疲れた度合いにもよりますが、丸一日眠っていることも少なくありません。たくさん寝ると体も心も休まるのでお勧めです。これからの睡眠のためにも、寝具を新調しようと考えています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

健康保険は、私たちの生活に大きく関わってくる必要不可欠なものですが、日常生活ではあまり深く知るような機会はないように思います。そんな保険という側面から市民の皆さんの生活を支えられるよう、日々勉強を続けています。難しい仕事だなと感じることは多々ありますが、やりがいのある素敵な仕事だと思っています。

【最近気になること】

今年の新規採用職員の1人が、あまりにも私とそっくりで本当に気になっています。いろいろな人に「似ている！」「間違えて声をかけてしまった！」といわれるほどで、本人同士でも「私たち似ている！」と先日ついに邂逅を果たしました。

ホッとひと息 道の駅

～ 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、茂木町にある「道の駅 もてぎ」についてご紹介いたします。

「道の駅 もてぎ」は、茂木町にある国道123号沿いにある道の駅です。ここでは四季折々の花を楽しめる十河原公園やSLの形の遊具で遊べるSL公園などが隣接されており、ゆっくりとリラックスできる場所となっています。また、休日は道の駅のすぐ横を走る真岡鐵道のSLを間近で観ることができ、大変貴重な体験ができます。筆者が訪れた日もSLが走っており、その姿に圧倒されました。

道の駅に併設されている十石屋では、茂木町の名産である柚子の果汁を使用した「もてぎのゆず塩らーめん」を食べることができます。こちらのラーメンは全

国道の駅グルメ選手権「道-1グランプリ」において2016・2017・2018年大会で3年連続最優秀賞を受賞しており、2019年大会では殿堂入りメニューに選定されています。筆者は透明スープのラーメン（綺麗め系ラーメンと呼んでおります）が好きで、ビジュアルからおいしさは確信しておりましたが、いざ実食してみると柚子特有のさわやかな

香りとはんのりとした塩味がマッチしてとてもおいしかったです。

隣の売店ではカップ麺として販売されており、家でもゆず塩らーめんを楽しむことができるようになっています。

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。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？



もてぎのゆず塩らーめん



「道の駅 もてぎ」

◎営業時間 9:00～19:00
(10月～3月は18:00まで)

※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。



レポート REPORT

令和5年度国保連合会 保健事業説明会

令和5年5月16日(火) 本会9階大会議室において、市町及び栃木県の国民健康保険主管課、健康増進主管課及び一体的実施主管課の職員・国保組合の職員・栃木県後期高齢者医療広域連合の職員等を対象に「令和5年度国保連合会保健事業説明会」がオンライン形式にて開催されました。本説明会は、本会が実施する各種保健事業支援について、事業内容やスケジュール、変更点等の説明を行い、保険者等の意見を聴取することにより、保険者等のニーズに沿った効果的な事業を展開することを目的としており、今年度が初めての



▲保健事業説明会の様子（本会大会議室にて撮影）

開催となりました。説明は本会保健事業課及び保険者支援課の担当職員によって行われ、保健事業課からは、各種研修会・支援事業・データ提供及び分析等の内容について説明があり、保険者支援課からは特定健診受診勧奨に係る広報事業についての説明がありました。

参加者アンケートでは「今回の説明会で、各事業の担当の方に連絡をしやすいになった」との声もあり、円滑な保健事業支援の実施に繋がる説明会となりました。

保健事業説明会 説明内容

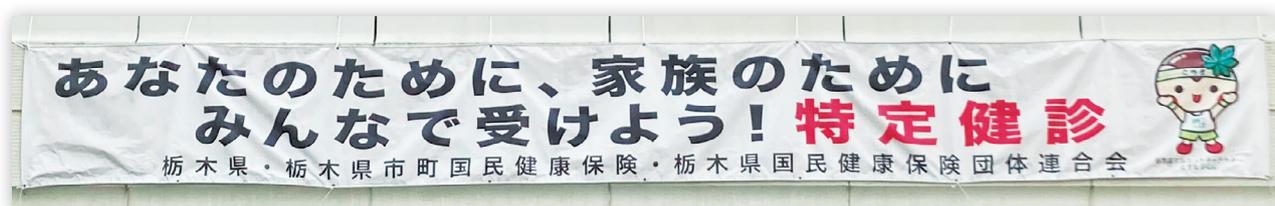
- (1) 全体概要
- (2) 研修会の開催について
 1. 保健事業専門研修
 2. 国保データベース（KDB）システム研修会
 3. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する研修会
 4. 栃木県糖尿病重症化予防プログラム研修会
- (3) 支援事業について
 1. 保健事業支援・評価委員会
 2. 特定健診受診率向上支援事業
 3. 重複服薬者等訪問指導等支援事業
 4. 市町健康まつり支援事業
- (4) 広報事業について
 1. 特定健診受診啓発関係
 2. デジタルサイネージを活用した広報事業
- (5) データ提供について
 1. 糖尿病重症化予防プログラム対象者一覧
 2. 目で見える栃木県の医療費状況
 3. 特定健診データベース・法定報告結果集計の提供
 4. 腎機能予測結果還元プロジェクト
- (6) データ分析等について
 1. KDBデータ分析事業
 2. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関するデータ分析
- (7) その他
 1. 在宅保健師「つゆくさの会」について

令和5年5月26日(金) 本会9階大会議室において、市町、国保組合、栃木県後期高齢者医療広域連合及び栃木県における第三者行為損害賠償事務担当職員（管理職級職員含む）等を対象に「令和5年度第三者行為損害賠償事務担当職員研修会」がオンライン形式にて開催されました。本研修会は、医療費適正化の一環として保険財政の健全化を図るうえでの重要な取組である第三者行為損害賠償事務共同処理事業について、保険者向けに事務処理方法を説明すると共に、保険者努力支援制度等の国の動きに関する情報共有を図ることで、当該事務処理の円滑化に資することを目的としています。説明は本会保険者支援課の担当職員によって行われました。

受講者アンケートでは「年度初めに開催していただくことで、疑問点を早期に解決することができた」との声もあり、求償事務担当者にとって大変有意義な研修会となりました。

令和5年度第三者行為損害賠償事務担当職員研修会

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DESTロリアンデッキに掲出中です。(掲出期間：令和5年6月1日～令和5年7月31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5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.73 2023.6/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



最近、御朱印集めがマイブームで神社へ行く機会が増えました。神社という神秘的な場所へ行つて心を浄化させると共に、境内にある大きな木々に癒されています。また近年では、お正月の「初詣」から半年の節目に行く「夏詣」なるものが存在するらしく、夏詣を開催している神社にも足を運びたい所存です。さて、今年度1回目の機関誌「栃木の国保」も皆様のご協力により無事に発行することができました。今号からの連載である特別寄稿では、睡眠をテーマとした内容でご寄稿いただいております。是非ご一読いただき、健康的で活動的な生活を送るうえで睡眠の取り方の参考にしてみてくださいと思います。
(M・U)