

栃木の国保

2023.9 AUTUMN

vol. 73

特集記事

アスリートから学ぶ健康法！ ― 栃木SC 小堀 空 選手 ―

特別寄稿

第2回 眠りと健康 ～ 眠りのセルフチェックと快眠のコツ ～

突撃ルポ 保険者みてある記

第140回 益子町 ～「共同体」として生き生きとした毎日を送る「幸せ」～



栃木県国民健康保険団体連合会

目次

1 巻頭言



「新たな未来への第一歩
市民が主役のまち 那須烏
山市」の実現に向けて

那須烏山市長 川俣 純子

2 メインテーマ

令和5年度 通常総会の開催
国保総合システムの次期更改等に係る
国庫補助獲得のための要請活動

8 国保連協会長プロフィール

「持続可能な国保の運営体制を目指して」
国民健康保険運営協議会長 塚田 典功（宇都宮市）

9 私の趣味と健康法

「程よい、心地いい感覚」

那珂川町 住民課 課長 石井 里子

10 突撃ルポ 保険者みてある記

第140回 益子町
「共同体」として生き生きとした毎日を
送る「幸せ」



14 アスリートから学ぶ健康法！

栃木SC

小堀 空 選手

16 特別寄稿

第2回

眠りと健康

～眠りのセルフチェックと快眠のコツ～

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

19 保健師活動報告

いつもだれもがいきいきと暮らせるまちづくり
～国民健康保険・後期高齢者医療保険制度の保健師活動～
鹿沼市 保険年金課 保健師 村田 礼子

22 国保医療課だより

県版保険者努力支援制度について

栃木県保健福祉部国保医療課

24 保険者だより

まちなか保健室さくら

さくら市

25 ただいまこくほ最前線

スポーツ観戦が元気の源！

下野市 市民課
大島 尊

休日はお出かけでストレス発散！

那須町 保健福祉課
相馬 楓音

27 リポート記事

令和5年度保険料(税)徴収事務担当者研修会(基礎編)
令和5年度 第2回 栃木県国民健康保険団体連合会
保健事業支援・評価委員会
令和5年度 徴収アドバイザー設置事業(1回目)

29 ホットひと息道の駅

道の駅那須与一の郷

30 国保連合会からのお知らせ・編集後記

表紙説明

「益子町コスモス祭り」



毎年10月頃になると、益子町
生田目地区に約500万本のコスモ
スが咲き誇ります。

4月頃に小宅地区（小宅古墳群）
で開催される「菜の花・桜祭り」、
8月に上山地区（道の駅ましこ北
側）で開催される「ひまわり祭り」
と合わせた益子の三大花まつりの
1つです。

言 頭 卷

「新たな未来への第一歩 市民が主役のまち 那須烏山市」の実現に向けて

那須烏山市は、郷土を愛する先人たちのたゆまぬ努力と英知の結集により、時代の波を巧みに乗り越えながら、脈々と継承されてきた「自然・歴史・伝統文化」を活かした魅力ある「まち」として発展してきました。

一方、社会・経済情勢は目まぐるしく変化し、人口減少・少子高齢化の進行、自然災害の頻発化・激甚化、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による新しい生活様式への対応など、非常に多くの課題が山積しています。

こうした様々な課題とともに乗り越え、大切な市民の安全・安心な暮らしを守り抜き、10年後・20年後の未来へと着実に繋いで行くため、新たな市政運営の指針となる「那須烏山市第3次総合計画」を策定し、目指すべきまちの将来像を「新たな未来への第一歩 市民が主役のまち 那須烏山市」と掲げ、各種施策に取り組んでいます。健康づくりにおいては、市民自

らが、自分の健康に関心を持ち、健康寿命を伸ばせるよう、平成29年度に策定した「なすからすやま健康プラン 第2期計画」に

基づき、健康診査受診率の向上に向けたインターネット予約システムの使用、女性限定、夜間、休日の健診日の設定などの環境整備や、健診受診者が楽しみながら健康づくりが行える「健康マイレージ事業」を展開し、特定保健指導、糖尿病重症化予防、運動習慣化教室等を推進するなど、各種事業に取り組んでいます。

国民健康保険においては、平成30年3月に策定された「那須烏山市データヘルス計画（第2期）」に基づき、①1人当たりの診療費の適正化、②特定健診の受診率の向上、③生活習慣の改善の3項目を取り組むべき優先課題として掲げ、目標値を定め、関係課と協力して実効的かつ効果的な事業を実施しています。また、保健事業の取り組みとして検査項目にHbA1c

を追加し、糖尿病の早期発見・早期予防に努めています。なお、本計画については本年度までとなっており、現在、次期計画を策定しているところです。

今後、総合計画の将来像の実現に向け、一人ひとりの力と、貴重な地域資源を活かし切る市政運営を念頭に、市民と行政が共に知恵を出し合い、全ての市民が将来にわたり住み続けたいと思う「持続可能なまち」の実現に向け、一丸となって取り組んで参ります。

那須烏山市長
川俣 純子



令和5年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会



事業報告・歳入歳出決算など全議案を可決承認

令和5年7月27日（木）
本会9階大会議室において
通常総会が開催され、令和
4年度事業報告及び一般・
特別両会計歳入歳出決算等
15議案すべてが原案どおり
可決承認されました。

医療DXの推進に向けて

開会にあたり、花塚理事長（さくら市長）は、去る6月16日に閣議決定された「骨太の方針2023」について、同方針には医療DXの推進に向け、マイナナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録への取組、2024年秋の健康保険証廃止、さらに、医療介護全般にわたる情報を共有・交換できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設等を進めることが明記されることに言及しました。続けて花塚理事長は、「これらは本会にも密接に関連する事項のため、引き続き状況を注視して参りたい」と述べました。



開会挨拶をする花塚理事長

本会を取り巻く状況 ―国保総合システムの次期更改・地域生活支援事業に係る審査支払業務の本事業化―

花塚理事長より本会を取り巻く状況について2点説明がありました。

1点目が、国保総合システムの次期更改についてです。同システムに係る開発や保守運用費を賄う財源不足への対応として「昨年度に引き続き、本日の総会において決議を行ったうえで、国庫補助の要請活動を行って参りたい」と述べました。また、国民健康保険中央会負担金の引上げについても触れ、「既存のICT積立資産や減価償却引当資産等を充当する方針だが、なお

不足する際は、別途、会員の皆様に相談させていただきたい」と続けました。

2点目が、障害者総合支援法に基づく地域生活支援事業に係る審査支払業務の本事業化についてです。本件は、本年4月から9月までモデル事業として実施をしています。10月からは県内全市町を対象に本事業化したい」と述べ、本総会の議案に補正予算案を上げました旨を示し、議決を求めました。

本総会では、議長に坂村市長（下野市）が選出され、報告事項1件、議決事項15議案を慎重に審議し、全議決事項が原案どおり可決承認されました。



議長に選出された坂村市長（下野市）

理事会にて花塚理事長を再任

通常総会にて役員の改選を行い、通常総会終了後に開催された理事会にて、理事長、副理事長及び常務理事の互選が行われました。

理事長には引き続き花塚隆志氏（さくら市長）、副理事長には星野 光利氏（上三川町長）、佐藤 信氏（鹿沼市長）、常務理事には大川 秀子氏（栃木市長）、大橋 哲也氏（学識経験者）が選任されました。

その他の役員については、「栃木県国民健康保険団体連合会役員名簿」のとおりです。



栃木県国民健康保険団体連合会役員名簿

任期 令和5年8月7日
令和7年8月6日

役職名	氏名	現職名	推薦支部等
理事長	花塚 隆志	さくら市長	塩谷支部
副理事長	星野 光利	上三川町長	宇都宮支部
	佐藤 信	鹿沼市長	上都賀支部
常務理事	大川 秀子	栃木市長	下都賀支部
	大橋 哲也	学識経験者	理事会
理事	岩佐景一郎	栃木県保健福祉部長	栃木県
	佐藤 栄一	宇都宮市長	宇都宮支部
	大野 克夫	全国歯科医師国保組合栃木県支部長	宇都宮支部
	稲野 秀孝	栃木県医師国保組合理事長	宇都宮支部
	入野 正明	市貝町長	芳賀郡市支部
	浅野 正富	小山市長	下都賀支部
	相馬 憲一	大田原市長	那須支部
	川俣 純子	那須烏山市長	南那須支部
	早川 尚秀	足利市長	足利・佐野支部
	金子 裕	佐野市長	足利・佐野支部
監事	粉川 昭一	日光市長	上都賀支部
	大関 一雄	芳賀町長	芳賀郡市支部
	真瀬 宏子	野木町長	下都賀支部
	渡辺美知太郎	那須塩原市長	那須支部

（令和5年8月7日現在）

令和5年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会 附議事項

I 報告事項

報告第1号 理事長専決事項報告について
1. 規則の一部改正について

II 議決事項

- 議案第1号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会事業報告の認定について
- 議案第2号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第3号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第4号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第5号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第6号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第7号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第8号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会特定健診保健指導費用決済業務特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第9号 令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会職員厚生資金貸付金特別会計歳入歳出決算の認定について
- 議案第10号 令和5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11号 令和5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（抗体検査等費用に関する支払勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第12号 令和5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（業務勘定）歳入歳出予算補正について
- 議案第13号 令和5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14号 栃木県国民健康保険団体連合会役員の改選について
- 議案第15号 国保総合システムの更改に伴う費用に係る令和6年度国庫補助要求の決議について

III その他

令和4年度栃木県国民健康保険団体連合会事業報告書

令和4年度の事業については、令和4年2月22日開催の通常総会で議決された事業計画に基づき、県及び関係機関と連携を図り、保険者に満足してもらえる成果を生み出すために、次の各種事業を行いましたので、その概況を報告します。

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

第1 国民健康保険事業の安定的運営

国民健康保険事業の安定的運営に向けて保険者と連携を密にし、事務の効率化、調査研究、価値ある情報の提供に努めた。
また、医療保険制度を将来にわたって持続可能で安定的な制度にするため、引き続き国保関係者が一丸となり、国民健康保険事業の安定運営に向けた運動を展開した。

第2 成果を上げる国民健康保険・後期高齢者医療診療報酬審査支払事業等の展開

審査事務共助の充実強化、審査委員会への情報の提供などによる効率的なレセプト審査体制の強化を図りつつ、国保総合システムを活用した審査の更なる精度向上に努めた。
また、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づく審査基準の原則全国統一や統合的なコンピュータチェックの実現に向けた対応を踏まえ、職員の理解力の向上に努めるとともに、それらの影響を踏まえた業務プロセスの効率化を進めた。
併せて、普通交付金収納事務、出産育児一時金等支払業務、風しん対策抗体検査等費用の支払業務及び新型コロナウイルスワクチン接種に係る費用の支払業務のほか、後期高齢者医療事務代行業務についても適正な事務処理に努めた。

第3 共同事業の効率的推進

保険者事務共同電算処理事業等の更なる事業の拡充を図るため、国保総合システムの機能改善による保険者事務の効率化と国保情報集約システム及び国保データベース（KDB）システムの適正な運用を図るとともに、保険者ニーズの把握に努め、価値あるデータの提供を行い保険者支援の充実に努めた。
また、第三者行為損害賠償求償事務については、引き続き事業範囲の拡大を検討しながら、求償金の滞納防止に努め、保険者事務の効率化を図った。
さらに、海外療養費不正請求対策支援業務の適正な事務の執行と、国保税賦課シミュレーション支援事業の充実に努め、事業の推進を図った。

第4 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

国保データベース（KDB）システムの活用による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て地域・職域保険の連携強化を図るなど、市町保健事業の支援を行った。
また、医療保険情報を活用したデータ分析、生活習慣病（予備群）減少のためのデータ提供活用支援等のデータヘルスの充実を図るとともに、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施、特定健診受診率向上支援の充実強化等により医療費適正化の推進に努めた。
さらに、特定健診等のデータ管理業務の適正執行を行い、保険者事務の効率化に努めた。

第5 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付費・障害者総合支援給付費等の審査支払業務を適正に執行した。また、保険者ニーズに沿った介護保険者事務共同処理事業を展開するとともに、介護給付適正化事業の一層の充実強化に努めた。更に、関係機関との連携を強化し、介護サービスの質の維持・向上を図った。
また、国において令和5年度に導入するケアプランデータ連携システムに係る影響分析を行うなど、本稼働までの準備に万全を期して対応した。

第6 新規事業への対応

本会中期事業計画に基づき、保険者のニーズに対応した事業を実施するとともに、令和6年度における次期国保総合システムをはじめとした国保中央会標準システムのクラウド環境への移行のほか、関連する本会独自システムの更改に係る準備に万全を期した。また、Webを活用した広報事業の拡充やデータ分析業務を担う人材の更なる育成に努めるほか、県と連携して介護・福祉分野の処遇改善に係る補助金事業を適正に実施し、公的機関としての役割を果たした。

第7 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

保険者に満足してもらえる成果を生み出す事業を効果的に進めるため、令和4年度本会事業計画の重点目標の取り組み方針に沿って事務局体制の整備、職員の資質の向上、事務運営の改善に努めた。
また、組織の運営と業務の信頼性・有効性確保のため、情報セキュリティ強化に努めた。

令和４年度栃木県国民健康保険団体連合会一般・特別両会計歳入歳出決算の状況（対前年比）

（単位：円）

会 計 区 分		歳入決算額			歳出決算額			歳入歳出差引額		
		令和３年度	令和４年度	前年比	令和３年度	令和４年度	前年比	令和３年度	令和４年度	前年比
一 般 会 計		(517,045,558) 544,857,667	(572,227,531) 2,012,159,843	110.7% 369.3%	(515,827,887) 543,082,887	(568,191,554) 2,008,123,866	110.2% 369.8%	(1,217,671) 1,774,780	(4,035,977) 4,035,977	331.5% 227.4%
診療報酬審査支払特別会計	業 務 勘 定	(1,318,811,938) 1,397,756,225	(1,509,716,018) 1,572,294,736	114.5% 112.5%	(1,258,892,164) 1,337,290,982	(1,435,369,382) 1,497,893,047	114.0% 112.0%	(59,919,774) 60,465,243	(74,346,636) 74,401,689	124.1% 123.0%
	国民健康保険 診療報酬支払勘定	144,018,044,955	142,157,002,969	98.7%	143,987,465,096	142,126,664,101	98.7%	30,579,859	30,338,868	99.2%
	公費負担医療に 関する診療報酬支 払勘定	3,964,300,470	4,314,857,030	108.8%	3,962,844,338	4,313,448,341	108.8%	1,456,132	1,408,689	96.7%
	出産育児一時金等 に関する支払勘定	902,474,499	843,062,127	93.4%	902,474,499	843,062,127	93.4%	0	0	0.0%
	抗体検査等費用に 関する支払勘定	2,926,003,052	3,558,204,794	121.6%	2,926,003,052	3,558,204,794	121.6%	0	0	0.0%
	小 計	151,810,822,976	150,873,126,920	99.4%	151,778,786,985	150,841,379,363	99.4%	32,035,991	31,747,557	99.1%
	支 払 勘 定									
後期高齢者医療事業関係業務特別会計	業 務 勘 定	(680,704,757) 680,704,757	(825,383,422) 825,383,422	121.3% 121.3%	(621,347,697) 621,347,697	(805,589,447) 805,589,447	129.7% 129.7%	(59,357,060) 59,357,060	(19,793,975) 19,793,975	33.3% 33.3%
	後期高齢者医療 診療報酬支払勘定	209,578,872,619	218,145,422,782	104.1%	209,569,027,149	218,135,896,064	104.1%	9,845,470	9,526,718	96.8%
	公費負担医療に 関する診療報酬支 払勘定	1,285,048,005	1,703,717,422	132.6%	1,284,047,111	1,702,745,614	132.6%	1,000,894	971,808	97.1%
	小 計	210,863,920,624	219,849,140,204	104.3%	210,853,074,260	219,838,641,678	104.3%	10,846,364	10,498,526	96.8%
第三者行為損害賠償求償事務 共同処理事業特別会計		(22,148,127) 422,732,633	(17,899,375) 427,548,485	80.8% 101.1%	(18,929,259) 419,513,765	(16,442,419) 426,091,529	86.9% 101.6%	(3,218,868) 3,218,868	(1,456,956) 1,456,956	45.3% 45.3%
介護保険事業関係業務特別会計	業 務 勘 定	(214,057,843) 529,561,761	(213,889,106) 551,081,552	99.9% 104.1%	(204,499,912) 520,356,192	(206,901,098) 543,967,932	101.2% 104.5%	(9,557,931) 9,205,569	(6,988,008) 7,113,620	73.1% 77.3%
	介護給付費 支払勘定	144,235,920,477	143,963,559,981	99.8%	144,235,324,019	143,962,963,523	99.8%	596,458	596,458	100.0%
	公費負担医療に 関する報酬支払勘定	1,264,446,464	1,278,856,199	101.1%	1,264,442,417	1,278,852,152	101.1%	4,047	4,047	100.0%
	小 計	145,500,366,941	145,242,416,180	99.8%	145,499,766,436	145,241,815,675	99.8%	600,505	600,505	100.0%
障害者総合支援法関係業務等特別会計	業 務 勘 定	(88,485,948) 92,532,468	(83,915,527) 86,419,267	94.8% 93.4%	(73,728,836) 77,870,636	(70,775,066) 83,247,666	96.0% 106.9%	(14,757,112) 14,661,832	(3,140,461) 3,171,601	21.3% 21.6%
	障害介護給付費 支払勘定	41,408,849,469	43,761,866,129	105.7%	41,408,828,065	43,761,844,725	105.7%	21,404	21,404	100.0%
	障害児給付費 支払勘定	9,136,442,435	10,393,683,837	113.8%	9,136,442,435	10,393,683,837	113.8%	0	0	0.0%
	小 計	50,545,291,904	54,155,549,966	107.1%	50,545,270,500	54,155,528,562	107.1%	21,404	21,404	100.0%
特定健診保健指導費用 決済業務特別会計		(49,411,983) 1,348,981,659	(49,333,693) 1,380,759,070	99.8% 102.4%	(48,407,505) 1,347,977,181	(48,897,300) 1,380,322,677	101.0% 102.4%	(1,004,478) 1,004,478	(436,393) 436,393	43.4% 43.4%
職員厚生資金貸付金特別会計		10,000,180	10,000,180	100.0%	180	500,180	皆増	10,000,000	9,500,000	95.0%
合 計		(2,890,666,154) 563,747,529,795	(3,272,364,672) 576,985,879,825	113.2% 102.3%	(2,741,633,260) 563,544,337,701	(3,152,166,266) 576,823,101,622	115.0% 102.4%	(149,032,894) 203,192,094	(110,198,406) 162,778,203	73.9% 80.1%

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

国保総合システムの更改に伴う費用に係る令和6年度国庫補助要求のための要請活動

通常総会では、国保総合システムの更改に伴う費用に係る令和6年度国庫補助要求のための決議が行われ、承認されました。

背景

令和3年3月31日に厚生労働省、社会保険診療報酬支払基金（以下、「支払基金」という。）及び国民健康保険中央会（以下、「中央会」という。）が策定した「審査支払機能に関する改革工程表（下図参照）」の実現に向け、中央会及び国民健康保険団体連合会（以下、「国保連合会」という。）において、次期国保総合システムの開発を進めているところです。同システムについては、政府の方針に基づきクラウド化を行うとともに、支払基金の審査支払システムとの整合性の実現（受付領域の共同利用、審査領域の業務要件の整合性の確保）に対応したシステム開発を行っていることとしています。こうした中、令和6年（2024年）4月に向けた更改では、クラウドサービスを十分活用したシステムの最適化に至らなかったことから、システムの保守・運用費が

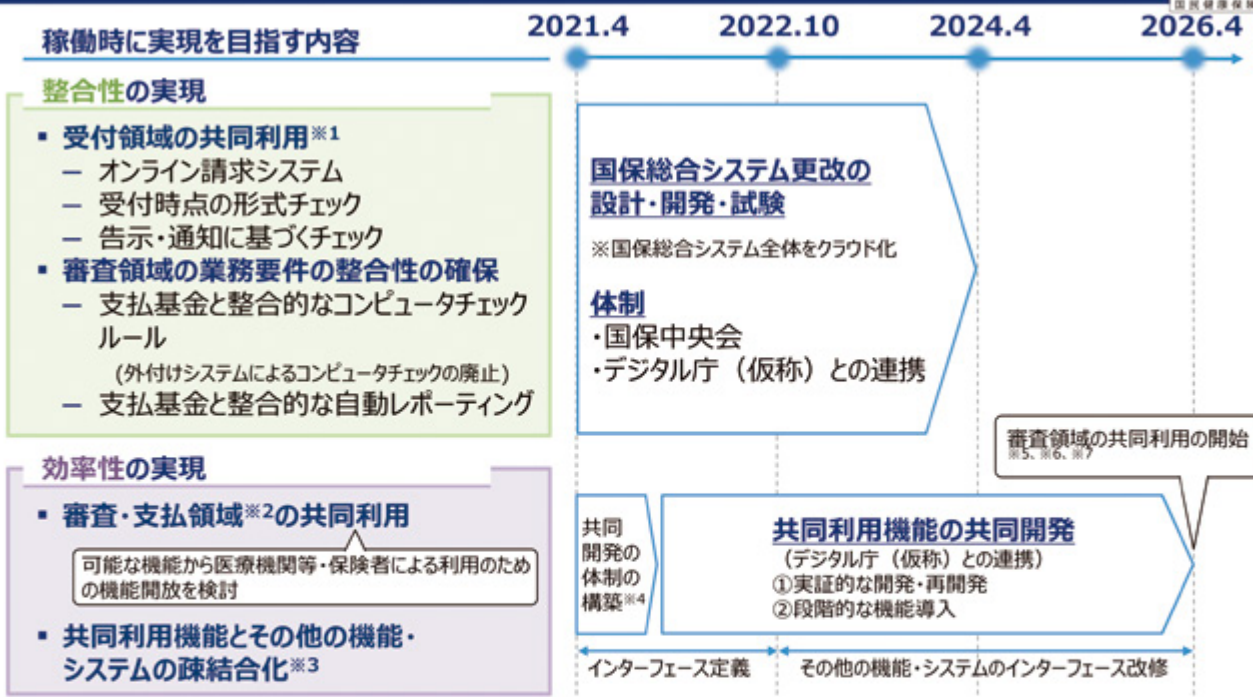
高額となるため、支払基金システムにない国保保険者事務の共同処理を行う保険者サービスを含めシステムの最適化を図るとともに、診療報酬改定DX等の取組等も踏まえ、令和8年（2026年）4月を別途とされている支払基金との審査領域の共同開発・共同利用に向け、システムの一層の最適化に取り組む、保守・運用費の縮減を図ることが必要となります。

また、国保総合システムの開発に係る費用や保守・運用費を賄うための財源については、国保連合会が保有する積立資産だけでは不足しており、保険者等から徴収する審査支払手数料等を引き上げて対応せざるを得ませんが、今回の改革は政府方針に基づき実施するものであることから、国に対し十分な財政支援を講じるよう、求めていく必要があります。

以上を踏まえ、今年度においても、中央会及び全国国保連合会が一体となり、国庫補助獲得に向けた要請活動を行っていく予定としていきます。

支払基金と国保中央会・国保連のシステムの整合的かつ効率的な在り方の実現に向けた工程表

2021年3月31日
厚生労働省
社会保険診療報酬支払基金
国民健康保険中央会



※1 受付領域は、技術的な実現可能性を精査し、費用面も勘案しつつ、システム集約

※2 コンピュータチェックのロジックとマスタ、振分チェックのAIエンジン、自動レポーティング、基盤、ネットワーク、セキュリティ対策等

※3 「疎結合」とはコンピュータシステムで、異なる二つの構成要素の結びつきが弱い状態。各要素の独立性が高く、一方に障害が生じても他方に影響を与えることが少ない。疎結合化により、共同利用機能及びその他の機能・システムの柔軟なシステム運用・改修を可能とする。

※4 「重要な意思決定に関する基金・国保の意見調整の仕組み」と「支払基金と国保の実効的な合同実務部隊」を構築する

※5 審査領域は、技術的な実現可能性や一時的に生じる追加費用と共同化等による中長期的な費用の抑制効果の精査を行いつつ、2026年4月に共同利用開始を目指す。

※6 支払領域等の共同利用については、審査領域とは別に、デジタル庁（仮称）との連携の下、早急に費用対効果を含めた検証を行い結論を出す

※7 審査支払システムの基盤としてGov-Cloud（仮称）の利活用可能性も検討する

令和6年度国庫補助要求に向けた現在の状況

令和5年度の不足財源（約57億円）に対する取組として、令和4年2月から3月にかけて地方6団体（全国知事会、全国市長会、全国町村会、全国都道府県議会連合会、全国市議会連合会、全国町村議会連合会）に対し、要望書等を用い各団体に対して要請活動を実施しました。その結果、各団体において、要望事項として取り扱うことで了承されました。本会においては、令和4年7月29日開催の通常総会にて国庫補助の要望に関する決議を実施し、8月31日に栃木県選出国会議員9名へ陳情を行いました。また、11月18日開催の国保制度改善強化全国大会の決議に基づき、栃木県選出国会議員へ陳情活動を実施しました。特に、花塚理事長（さくら市長）が与党（自民党）班の班長として、古口国保中央会副会長（茂木町長）とともに代表陳情に参加し、萩生田政務調査会長らへ陳情書を手渡ししました。

これらの要請活動の結果、概算要求時点では事項要求とされていましたが、令和4年度厚生労働省第二次補正予算として57億円が措置されました。

通しであることから、国保総合システムの最適化及び審査領域の共同利用に向けた開発費を優先し、国庫補助を要求していくこととしています。また、国保総合システム等の開発及び保守・運用費の財源を確保していくため、国保連合会のICT積立資産の積立上限の引き上げに關し、税制改正要望を行うこととしています。

国の予算編成に向けた要請活動

総会における決議を踏まえ、8月に本県選出主要国会议員等へ陳情を行いました。

なお、秋以降の予算編成に向けた要請活動については、今後の状況等を踏まえ、全国国保連合会総合調整会議等で協議・対応し、11月13日開催の国保制度改善強化全国大会の決議に基づき、関係省庁及び主要国会议員へ陳情活動を実施いたします。



決議（案）

国保中央会・国保連合会が開発運用している「国保総合システム」は、国保制度等の基盤を支える極めて公共性の高い、医療DX推進の柱となる重要なインフラであるが、令和六年三月に機器の保守期限が到来するため、「審査支払機能に関する改革工程表」に沿って、第一段階の対応として、クラウドへの移行や支払基金システムと受付領域を共同利用するためのシステム開発に取り組んでおり、第二段階の対応として、支払基金と審査領域を共同利用するためのシステム開発に取り組む予定としている。

しかしながら、開発期間が限られる中でシステム障害等のリスクを避けるために段階的に進めていくこととしたことから、第一段階のシステム開発においては、クラウドサービスを十分活用するなどシステムを最適化するまでには至らなかった。このため、支払基金システムにはない国保保険者事務の共同処理を行う保険者サービス機能を含めて、早急にシステムを最適化し保守・運用費の縮減を図ることが不可避となっている。

また、第二段階の支払基金との審査領域の共同開発・共同利用においても、国保等の保険者の保守・運用費の縮減が求められており、その実現のためにはシステムの一層の最適化に取り組む必要がある。

国保総合システムのこれらの開発に係る費用や保守・運用費を賄うための財源については、国保連合会が保有する積立資産だけでは不足しており、保険者等から徴収する審査支払手数料等を引き上げて対応せざるを得ないこととなるが、国保保険者及び後期高齢者医療広域連合は財政基盤が脆弱な上、物価高騰等の影響により厳しい経済状況が続いており、この費用を保険料（税）の引き上げで負担することは極めて困難である。

よって、この内容を実現させるために必要な費用について、保険者や被保険者に追加的な負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を講じるよう強く要望する。

右、決議する。

令和五年七月二十七日

栃木県国民健康保険団体連合会 通常総会

▲国保総合システムの更改に伴う費用に係る令和6年度国庫補助要求のための決議書



宇都宮市

つか だ

塚田

のり かつ

典功

会長の一言

持続可能な国保の運営体制を目指して

人口減少に伴う保険者規模の縮小や高齢化による現役世代の減少が進む中、県内全ての市町は、厳しい国保の運営を強いられることとなります。

今後、継続して医療費の適正化や収納率の向上に取り組むとともに、現在議論を進めている「保険税水準の統一」に向け、県と市町はさらなる連携を強化し、将来にわたり持続可能な国保の運営体制となるよう、本市の会長としてだけでなく、栃木県国民健康保険運営協議会会長の会長としても支援・尽力してまいります。

宇都宮市は、栃木県の中央部に位置し、東京から北に約100キロメートルの距離にあり、5市5町と隣接しています。

市域には、古賀志山などの山地や、台地、丘陵地が広がり、鬼怒川や田川が貫流するなど豊かな美しい自然に恵まれており、特産の大谷石の文化が日本遺産に認定されるなど、魅力溢れるまちとして、訪れる人々を魅了しています。

また、本年8月には、全線新設は全国で初めてとなるLRT（愛称…ライトライン）が開業するとともに、市内で発電された再生可能エネルギーを地域新電力会社（宇都宮ライトパワー株式会社）が調達し、LRTに供給するなど、LRT沿線からはじまるゼロカーボンシティの実現に向けた取組が、「脱炭素先行地域」として国の選定を受け、カーボンニュートラルの実現を目指しています。

さらに本市では、人口減少・人口構造の変化をはじめ、DXなどのデジタル技術を取り巻く環境の変化、SDGsの達成に向けた脱炭素社会構築などの社会潮流のほか、自然災害の激甚化など市民が抱える課題や

ニーズも複雑化・多様化している中、子どもから高齢者まで、誰もが豊かで便利に安心して暮らすことができ、夢や希望がかなうまち「スーパースマートシティ」を掲げ、各種施策に取り組んでいます。

本市の国保運営協議会会長を務められる塚田典功氏は、歯科医師として市民の健康長寿に貢献され、平成15年から現在に至るまで宇都宮市議会議員として副議長などの要職を歴任され、市政発展のためご活躍されております。

また、国保運営協議会会長には平成25年に就任され、本市国民健康保険の健全な運営を図るため、約10年間の長きにわたり、ご尽力をいただいております。

国民皆保険の最後の砦である国民健康保険を取り巻く環境は、被保険者数の減少や医療技術の高度化に伴う医療費の増加など多くの課題を抱え、大変困難な状況であります。塚田会長におかれましては、豊富な知識と幅広い経験を活かし、国民健康保険の安定的な運営と安心して暮らせるまちづくりのため、さらなるご活躍をいただけることを期待しております。

私

の趣味と健康法

程よい、心地いい感覚



那珂川町 住民課
課長 石井 里子
いし い さと

今年は梅雨という時期があっただろうか、と思う程、7月に梅雨明けしてから暑く暑い夏がやってきて、天気予報では36度超えの気温だけがズラッと並ぶ日々が続いている。

毎年思う。自分が子ども頃の夏は33度といったら猛暑のイメージだったのに、と。夏休み期間中の朝、町で実施していた、おはようマラソンと

ラジオ体操。朝4時半に起き、霧の舞った道を友達と自転車を通い皆勤賞を取ったものだ。なんて健康的な生活をしていたのだろう。今は、時間があれば少しでも長く寝ていたい方なのに。

とは言いつつも、一日の目標があればそんなことはなく、休日で言えば、農家なので春先からは私の出番もやってくる。種まき、田植え、草むしり、庭の手入れ等など、月曜日には足や腕、背中や指までもが筋肉痛。プラス腰痛も。このクタクタ感はどう勘弁して、と思うが、一週間経てば痛みも取れて、不思議なものでまた頑張れる。普段の仕事の往復では

汗などかかない私にとっては、身体のためにも精神的にも心地いい感覚だと思っており、健康のためには、休日の過ごし方の方が良いことは言うまでもない。

昨年は、友達から筋膜リリースに誘われ数ヶ月間通った。週一とはいえ、伸ばしたり、曲げたり、叩いたり、身体の硬い私にとっては終始必死の1時間になるのだが、普段伸ばしていない筋膜に刺激を与えらるという心身ともにとてもいいもので、気持ちも清々しく身体もはつきりと効果を実感でき、爽快さを感じることができた。なので、週一ではなくテレビを見ながら自宅でもでき

る、ちょっとした時間を有効活用して十分にできる、というやる気満々の気持ちからグッズも買った。しかし、今では宝の持ち腐れとなり部屋の隅に眠っている。この原稿を機に、今日から開始しようか。

何はともあれ、暑くても寒くても身体を動かして汗をかくことは清々しい。特別な趣味はないが、農作業で身体を動かして汗をかき、適度な運動を心掛け、旅行やスポーツ観戦、女子会!?も積極的に参加するなど、家族や友達と共に目標をもつて過ごしていきたい。



第140回

益子町

突撃ルポ

記 保険者みてある

多様な観光資源と文化財を
誇るまち

益子町は栃木県南東部に位置し、東側には八溝山地が広がっています。その山裾は農地が広がり、以前は葉タバコや米が中心に育てられていましたが、現在は野菜や果樹、米、蕎麦など多種多様な作物が育てられています。西側は平野部となっており、その平野部の真ん中を南北に小貝川が流れ、兩岸には水田が広がっています。

主な産業は、農業及び製造業であり、また、益子焼に代表される

「共同体」として生き生きとした
毎日を送る「幸せ」

観光にも力を入れています。

益子焼については、茨城県笠間市と共同申請をした「かさましこ」兄弟産地が紡ぐ「焼き物語」が令和2年度に日本遺産に認定され、令和5年度は、開窯から170年を迎えており、町内の窯元は約200と言われています。また、人間国宝に「濱田庄司氏」「島岡達三氏」のお二方が認定されています。

令和4年度の年間の入り込み客数は約240万人であり、特に春と秋に開催される陶器市は多くの焼き物ファンで賑わいます。

また、12月から5月上旬にかけては、イチゴの収穫期であり、JAが運営する観光いちご園にも多くの観光客が訪れます。

平成28年10月にオープンした「道の駅ましこ」は直売場やレストラン、観光案内だけでなく移住



ましこ炎まつり(登り窯を使用して陶芸作品を焼く様子)

益子町

定住に関する情報発信基地としての役割も担っており、令和4年度は年間約80万人の方が訪れています。本建物は「JIA日本建築大賞2017」の「大賞」をはじめ数々の賞を受賞しています。

益子町は、近年の観光資源だけでなく、中世まで遡ることのできる文化財が町の中心を取り巻くように点在し、西明寺、円通寺、地藏院を中心に国指定文化財7件、県指定文化財36件、町指定66件など多くの歴史的な資源も擁しており、また中心部から少し足を延ば



地蔵院本堂

せば、豊かで懐かしさを感じさせる里山の風景が広がり、四季折々の風景を楽しませてくれます。

まちの将来像

「幸せな協働体(共同体)・ましろ」を町の将来像として、町で暮らす人、学ぶ人、働く人、訪れる人子どもからお年寄りまで力をひとつにする「共同体」として生き生きとした毎日を送る「幸せ」を感じることができる町を目指しています。

今回は、多様な観光資源と文化財を有する益子町を訪れ、益子町の目指す町づくりや国保税収納率・特定健診受診率の向上に向けた取組についてお話をうかがいました。

医療費適正化を目指す

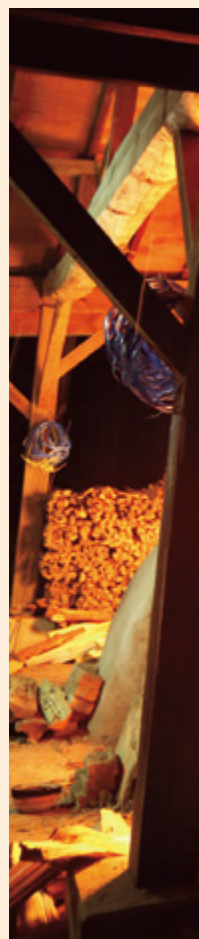
住民課の高松係長に住民課における取組についてうかがいました。高松係長は、力を入れて取り組み

んでいることの一つとして「医療

費の適正化」を挙げ、ジェネリックス医薬品の推奨や積極的な保健指導を実施していると話します。また、保健事業については、「住民

課だけではなく、健康福祉課、高齢者支援課、生涯学習課などと連携して実施しており、健康増進事業、フレイル予防、高齢者教室などを通して町民の健康づくり支援を行っています」と説明します。

その他の取組として、人間ドックの補助や24時間健康相談も実施しています。益子町の間ドックの補助率は、県内でも高い水準にあり、町民の方からも好評を得ているそうです。また、業者委託で実施している24時間対応の電話による健康相談については、「心の悩み相談の件数が多く、安定的に需要があります。専門職の方が相談に乗ってくれるので、安心して相談ができる良い事業だと感じています」と話



します。

国保税収納率向上に向けた体制づくり

続いて、税務課の阿久津係長に税務課における取組についてうかがいました。

阿久津係長は、税務課では滞納処分を行う際に滞納者に関する財産調査を実施していると話します。しかし、文書での照会依頼を行っていることもあり、調査依頼先である金融機関等からの回答に時間を要していることが課題となっているそうです。仮に預金などの財産があったとしても、他の自治体で同じように滞納があった場合に先に財産を押さえられてしまうことがあると言います。これでは国保税収納率の向上に繋がらないため、「このような状況を打開するため、最短3日で照会可能な電子照会システムを使用した財産調査ができる体制づくりを検討してい

ます」と話します。

また、搜索の状況についてうかがうと、「新型コロナウイルス感染症の影響で搜索は3年ほど行っていないかったのですが、今月実施を予定しています（令和5年8月現在）」と話し、搜索を通して財産の確認、差押に取り組んでいく姿勢がうかがえました。

健康デーの取組

続いて、健康福祉課の大峯係長と廣木主査に益子町の保健事業についてうかがいました。

益子町では、健康づくり支援の一環として月1回、益子町保健センターで「健康デー」を実施しています。本事業は、町民の健康意識の増進と健康行動の維持をサポートし、個人の状況に応じた多角的な支援を図ることを目的としており、体組成測定・栄養相談・運動相談・その他毎回様々なテーマの健康教育を実施しています。体組成測定や健康教育ブースは予

約が不要で、気軽に立ち寄り自身の健康状態を確認することが出来ます。大峯係長は本事業の参加者について、「毎回参加してくださる方が多いですが、最近ではそういった方がお友達を連れて来てくださり新規の参加者も着実に増えています。皆さん楽しみながら参加してくれています」と話します。取材日にも健康デーが開催されており、たくさんの方々が参加されていたようです。

大峯係長は本事業の強みについて、「すでに健康づくりに取り組んでいる方にはモチベーション維持の場であり、これからの方にはきっかけづくりの場となるよう、云わば『パーソナル』な支援がで



取材日に開催されていた健康デー「間食について学ぼう」の様子

きます」と話します。

町民へ直接的な支援をする場を設け、一人ひとりの状況に合った健康づくり支援を行う職員の方たちの熱心な様子を感じられました。

特定健診受診率向上に向けて

引き続き、特定健診に関連する取組についてもお二人にうかがいました。

益子町の特定健診は集団健診のみで年28回実施しています。大峯係長は実施方法について、「令和2年度に新型コロナウイルス感染症対策として、受付時間を振り分け、健診会場への来場者数を分散させました。以前は対象者の方が受付前にいらっしやって順番待ちの列ができていましたが、分散化を図ったことで、スムーズに健診を実施することができ、新型コロナウイルス感染症が5類に移行してからも受け入れ人数と受付時間の振り分けを継続しています」と話します。また、前年度健診受診者には、次

年度日程を自動で予約し、年度初めに個別通知を送付することで継続的に健診を受けてもらう流れを作っています。

若年層の受診率向上に向けた取組

次に、若い世代の受診率を上げるための取組についてうかがいました。廣木主査は、「益子町では19歳～39歳を対象にヤングミニ健診を特定健診と同日に実施しています。若いうちから健診を受けることで、40歳になったときに抵抗なく特定健診へ移行できるような体制づくりを行っています」と話します。

若年層の受診率を上げることはなかなか難しい課題と思われますが、こういった取組により若年層の受診率向上に期待が出来ます。

対面による健診結果の返却

益子町の特徴として、特定健診を受けた方全員に、後日健診



毎年10月頃になると益子町生田目地区に咲き誇る約500万本のコスモス

を受けた会場で結果説明会を実施し、対面で結果の返却をしています。

大峯係長は、「対面で結果の返却を行い、健康課題を振り返り、健康意識の向上・行動変容に繋がるような支援しています。指導するというより、本人ができることは何なのかを見定め、一緒に目標を立てて寄り添う支援を行っています」と話します。また、廣木主査は対面による健診結果の返却について、「この方法は、特定保健指導対象者の初回面接に係る実施率の向上に繋がります。さらに初回面接で対象

者の心をつかめば次回の面接や今後の対応にも繋がっていくます。新型コロナウイルス感染症禍でも結果の対面返却を貫いてきたのは良かったと感じています」と話します。

健診結果の対面返却が可能にする個人に寄り添うきめ細やかな指導が、益子町の高い特定保健指導率の一つの要因になっているのではないかと感じました。

益子町の課題と対策

最後に益子町の課題と今後の対策について、高松係長にお話をう

かがいました。

高松係長は、「これまで益子町の一人当たりの医療費は県内で低い位置にありましたが、令和3年度にそうではなくなっていました。この状況に対する対策として、「益子町が一丸となって様々な事業に取り組み、町民の健康に対する意識を高め、医療費適正化に向けた努力をしています」と話します。

住民課だけではなく、関連課同士で力を合わせ、医療費適正化に向け試行錯誤している様子がうかがえました。

各課で協力してひとつの課題に對し様々な取組を前向きに行う益子町。「幸せな協働体(共同体)・ましこ」の実現を目指し、職員一丸となって、より良いまちづくりに取り組む姿勢が印象に残る取材となりました。



今回の取材にご対応いただきました住民課・税務課・健康福祉課の皆さん

◎益子町の概況

		令和2年度	令和3年度	令和4年度
総人口(人)		22,365	22,094	21,758
総世帯数(世帯)		8,745	8,793	8,825
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	3,750	3,695	3,557
	被保険者数(人)	6,465	6,217	5,852
	被保険者加入率(%)	28.9	28.1	26.9
保険料(税)	一人当たり調定額(円)	87,809	89,132	87,528
収納状況(現年分)	収納率(%)	93.38	93.88	93.78
一人当たりの療養諸費用額(円)		324,401	363,604	361,384
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	(元年)45.0	(2年)37.7	(3年)45.0
	特定保健指導実施率(%)	(元年)73.8	(2年)78.7	(3年)81.7

集事 特記

アスリートから学ぶ健康法！ 栃木サッカークラブ 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小堀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。

——スポーツ選手は、身体が基本となると思いますが、小堀選手が普段健康の面で気を付けていることを教えてください。

食事の面では、タンパク質を意識的に摂るようにしています。お肉を食べた翌日は魚を食べるなど、タンパク質の摂り方も色々と変えてみています。魚を食べる日が多い週は身体の動きが軽く感じるので、試合前には魚を多く食べるようにしています。

また、夏場は体重が落ちてしまうので、一日5食を目安に食べるようにして体重をキープすることにも気を遣っています。

——一日5食はどのタイミングで摂っていますか？

まず、朝昼晩は必ず食べるようにしています。お昼ごはんを食べたら少し昼寝をして筋トレをするのですが、筋トレをする前に軽く食べて、夜ご飯のあとにまた軽く食べるという感じですよ。自分は体重が落ちやすい体質なので、そのくらいでやっと体重を保てます。

——小堀選手は朝バナナジュースを飲んでいるとお聞きしました。今も続けて飲んでいますか？

実は、最近あまり飲めていないです……。でも、夜ご飯を食べた後にバナナジュースにプロテインを入れてミキサーしたものを飲むようにしています。バナナはエネルギー補給ができて身体にも良いですし、寝る前に飲むと睡眠の質が改善します。

——体調管理はどのような方法で行っていますか？

とにかくビタミンを摂ることとしっかり睡眠をとることです。脂質ゼロのビタミンジュースがあるので、それを箱で買ってビタミンを摂るようにしています。さらに、サプリメントを飲んでビタミンを摂ることもしています。

——練習後の疲労ケアの方法を教えてください。

温泉が好きなので、交代浴やサウナに入って疲労回復しています。あとは、家で筋膜リリース（筋肉を包む膜を柔らかくして解



©TOCHIGI SC

プロフィール こほり そら
FW38 小堀 空 選手

Sora Kobori

【生年月日】2002/12/17

【身長／体重】186cm/82kg

【経歴】

TEAMリフレSC－栃木SCJrユース－栃木SCユース

【自分の性格をひとことで言うと】負けず嫌い

【ニックネーム】そら

きほぐすこと）をしたり、ストレッチをしたりしています。

——ストレッチや筋トレなどを続けていく秘訣はありますか？

自分のためだし、良いプレーしたい！という気持ちがあれば続けられます。何か目標を立てて取り組むと続けやすいと思います。自分の場合、練習後本当に疲れているので自然とストレッチをしたくなります。

——猛暑が続いていますが、暑さ対策として気を付けていることはありますか？

水はたくさん飲むようにしています。練習中は気付いた時に水分補給をするようにしていて、2リットルは必ず飲みます。U-21日本代表候補合宿へ行ったとき、自分が水を飲まなくてはならない量は3リットルくらいだと言われました。だから、本当はもっと水を飲まなくてはいけないんです。

——サッカーは体力の消耗が激しいスポーツだと思えますが、スタミナをつけるため何か行っていることはありますか？

体力づくりに特化したトレーニングは特にしていません。自分の体力をどう最大限に発揮するかというところで、大事な

のが食事や睡眠だと思います。自分が一番大事にしているのは、ミネラルのサプリを摂ることです。今年から飲み始めたのですが、これを飲むようになってから、身体の動きが軽くなり、より走れるようになった感覚があります。

——身体の健康についてうかがってききましたが、心の健康についておうかがいします。小堀選手はストレスを受けたとき、どのように解消していますか？

趣味の筋トレをするストレスが解消されますね。ほかには、おいしいものを食べに行ったり、友達と日帰り旅行をしたり、ほしいものを買ったりすることもストレスの解消に繋がっています。あとは、寝る前にお香を焚いてリラックスしたりしています。

——お香へのこだわりはありますか？

お香はよく調べていて、わざわざ東京まで買いに行ったりすることもあります。練習で疲れたときなどにお香を焚いて寝る

とリラックスできますし、頭がすっきりしてぐっすり眠ることができる気がします。

——ありがとうございました。最後に読者へ一言お願いします。

時間があるときには、ウォーキングでもランニングでも良いので、少し身体を動かしてみることが大事だと思います。無理に運動するのではなく、できることから少しずつ身体を動かしてみてください。普段のストレスも解消されますし、健康にも繋がってくると思います。

栃木SCは今月末（令和5年8月現在）にホームでの試合があります。絶対勝つので是非見

に来てくださると嬉しいです。応援のほどよろしくお願いいたします。

以上、栃木SCの小堀選手への取材でした。健康な生活を送るうえでの心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、小堀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まして、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って実践してみてください。

小堀選手、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。

小堀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。

特別寄稿
第2回

眠りと健康 ～眠りのセルフチェックと快眠のコツ～

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

第1回では、睡眠の重要性を理解するために眠りのしくみについて概説しました。第2回は、眠りのセルフチェックと快眠のコツについてお伝えしたいと思います。最近やけに眠いな、ここ最近何だか眠れないな、ちょっと寝不足かな、などと睡眠に問題を感じることがあるかもしれません。この機会にご自身の眠りの状態をセルフチェックしてみましょう。睡眠に問題を感じる原因は様々ですが、自身の日常生活での工夫で睡眠が改善することもあります。ここでは快眠のコツについてもお伝えしていきたいと思います。あくまでもセルフチェックとなりますので、なかなか寝つけない、熟睡感が得られない、十分に眠っても強い眠気が続くなどご自身で睡眠

に問題を感じていて、自らの工夫だけでは改善しないと感じたときには、早めに専門家に相談することが重要です。

日中の眠気のセルフチェックをしてみましょう

下の質問票を使って、ご自身の最近の眠気をセルフチェックしてみましょう。国際的に臨床でもよく用いられているものですが、エプワース眠気尺度(ESS)という質問票で、ご自身で感じる眠気の強さをチェックすることができます。ESSは日常生活における読書、テレビをみる、車を運転するといった具体的な状況を想定し、各場面における眠気の評価を yourself で行います。8つの質問項目の各得点(0・3点)を単純

日中の眠気のセルフチェック

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいうとうとする(数秒～数分眠ってしまう)と思いますか。最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。
以下のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。

	可能性が	ほとんど ない	少し ある	半々 くらい	高い
1	ずわって何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	人の大勢いる場所(例えば会議中や劇場など)で座っているとき	0	1	2	3
4	他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
5	午後に、横になって休憩をとっているとき	0	1	2	3
6	座って人と話しているとき	0	1	2	3
7	飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8	自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	0	1	2	3

(Takigami et al., Development of a Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale (JESS) based on Item Response Theory. Sleep medicine 2009; 10: 556-65.)

に加算し、ESSの総合得点(0・24点)を算出します。得点が高いほど日中の眠気が強いと判定し

ます。健常者ではESS得点は5・9±2・2であり、24点満点のうち、11点を超えると眠気は強いと判断されます。

不眠のセルフチェックをしてみましょう

次に、次のページの質問票を使ってご自身の不眠のセルフチェックをしてみましょう。こちらも臨床でもよく用いられているもので、世界保健機関(WHO)による世界共通の不眠症判定法です。アテネ不眠尺度(AIS)という質問票で、過去1ヶ月の yourself で感じる眠りの状態から不眠をチェックすることができます。AISは寝つき、夜間の中途覚醒、早朝の覚醒、総睡眠時間、睡眠の質、日中の気分、身体的・精神的

不眠のセルフチェック

下記のA～Hの、8つの質問に教えてください。過去1ヶ月間に、少なくとも週3回以上経験したもののについて、あてはまる数字1つに○をつけてください。

A	寝つきは？(布団に入ってから眠るまで要する時間)	0	いつも寝つきはよい
		1	いつもより少し時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった
B	夜間、睡眠途中で目が覚めることは？	0	問題になるほどではなかった
		1	少し困ることがあった
		2	かなり困っている
		3	深刻な状態か、全く眠れなかった
C	希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？	0	そのようなことはなかった
		1	少し早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かったか、全く眠れなかった
D	総睡眠時間は？	0	十分である
		1	少し足りない
		2	かなり足りない
		3	全く足りないか、全く眠れなかった
E	全体的な睡眠の質は？	0	満足している
		1	少し不満
		2	かなり不満
		3	非常に不満か、全く眠れなかった
F	日中の気分は？	0	いつも通り
		1	少しめいっ
		2	かなりめいっ
		3	非常にめいっ
G	日中の活動について(身体的および精神的)	0	いつも通り
		1	少し低下
		2	かなり低下
		3	非常に低下
H	日中の眠気について	0	全くない
		1	少しある
		2	かなりある
		3	激しい

(Oajima et al., Development and validation of the Japanese version of the Athens Insomnia Scale. Psychiatry Clin Neuroscience 2013; 67(6):420-5.)

な日中の活動、日中の眠気の8つの各質問項目について、過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものを選んでもらい、各得点(0・3点)を加算し総合得点を算出します(0・24点)。得点が高いほど不眠が強いと判定します。6点以上であると、不眠症が疑われます。得点の内訳は次のように

なります。【1～3点】・・・睡眠がとれています。【4～5点】・・・不眠症の疑いが少しあります。【6点以上】・・・不眠症の可能性が高いです。

快眠の「ツ」

ご自身の眠りへのセルフチェックはいかがでしたか。快眠への近

道としては、まずはご自身の眠りの環境を整えることから始まります。良い眠りには体や心の状態も重要な要素ですが、枕・マットレス・布団など寝床の環境をつくる寝具や寝室の温度・湿度・光・音などの寝室環境を整えることで、寝つきの悪さ、夜間の中途覚醒といった睡眠問題が改善される場合も多いと思われます。したがって、寝床環境をつくる寝具選びや寝室環境を整えることは、よく眠るために重要なポイントとなります。そのほか、適度な運動や規則正しい生活の実践は快眠に導く重要な要素となります。適度な運動や規則正しい生活については次回以降お伝えしたいと思います。

良く眠るための寝床環境

寝具

寝具には、寝ている・眠っている時の保温と、良い寝相(立ち姿勢に近い体への負担が少ない姿勢)を保つというふたつの大きな役割があります。私たちの体は体

内時計の働きから眠ると体温が下がりますが、これは深い眠りを保つために体内から熱を出すため放熱が起こっています。寝具はこの点を考え、吸湿性・放湿性が良く、保温性の良いことがまず条件になります。特に、冬場の寒い季節は寝床の環境が重要になります。寝具が冷えていると、体温を保つために熱を産生しようと体の筋肉が硬くなり不自然な寝相になることがあります。冬の寒さが厳しい時期は就寝前に予め湯たんぽや電気毛布などで寝床内を暖めておくと、スムーズな放熱が起こり眠りにつきやすくなります。個人差や季節によっても異なりますが、寝床内の温度は33℃、湿度は50%の状態が最適と考えられています。

快眠には枕の高さも重要です。朝起床時に首や肩に痛みなどある場合、それは枕が合っていないせいかもしれません。枕の役割はマッ

あり適した枕も人により異なりますが、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。呼吸がしやすく、仰向けでも寝返りをして横向きになっても頭部をきちんと支えられて弾性がある、発汗に備え吸湿性・放湿性の良い素材を選ぶことが大切です。マットレス・敷き布団は適度な硬さがよいでしょう。マットレスや敷き布団が柔らかすぎる場合には、お尻が深く沈みこんで眠りにくいほか、腰痛の原因にもなります。逆に骨などを圧迫するような硬すぎるものでは痛みを生じたり血流が妨げられ睡眠が妨げられるので注意が必要です。

光と音の環境

光は体内時計を24時間に調節する働きがあります。ヒトの睡眠と覚醒のタイミングを司っている体内時計の周期は24時間より長めにできているため、その夜に寝付くことができる時刻が少しずつ遅れていきます。光にはそのズレをリ

セットする働きがあるため、最も効果的な起床直後の朝の光を浴びることが重要です。起きたらカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むといった工夫がよいでしょう。また昼間に明るい光を浴びることで夜に分泌され睡眠を促すメラトニンというホルモンが増えるため、積極的に昼間の光を浴びることも大切です。一方、夜の光は、朝の光とは逆に体内時計を遅らせる作用があり、照度100〜200ルクスの家庭照明でも、長時間浴びると体内時計が遅れるため、夕方以降は室内照度を抑えた暖色系の光にします。就床後にスマートフォンやパソコン、テレビなどを多く目にすることで光刺激を受けると、メラトニンの分泌を妨げられてしまうので注意しましょう。特にLED照明やスマートフォンは睡眠を妨げて中途覚醒を増やすブルーライトを多く含んでいることから夜の使用頻度を減らすことが重要です。音環境については、静かな睡眠環境を確保することが大切です。騒音によって

睡眠中の覚醒頻度が増えて深い睡眠が減少することが報告されています。睡眠中は40 dB (A) 以下の騒音レベルが望ましく、40 dB (A) 以下の音の目安としては図書館内や静かな住宅地の昼くらいの音量です。50 dB (A) 以上になると半数の人は睡眠が阻害されると言われています。50 dB (A) 以上の音は換気扇や家庭用のエアコンの室外機の音の音量です。入眠前にリラクセスする目的で音楽を聴くことはよいですが、消灯時には音楽を消すもしくはタイマーをかけて覚醒を促す刺激を減らすようにしましょう。



プロフィール



有竹 清夏

ありたけ

さやか

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

保健師 活動報告

いつもだれもがいきいきと暮らせるまちづくり

国民健康保険・後期高齢者医療保険制度の保健師活動

鹿沼市 保険年金課 保健師 村田 礼子



◆鹿沼市の概要

鹿沼市の人口は、令和5年7月現在、約9万1,691人であり、国民健康保険被保険者は、約22%です。そのうち、前期高齢者の割合は約47%となっており、後期高齢者医療制度の被保険者は、人口の約16%となっています。

鹿沼市の第8次総合計画で、笑顔あふれるやさしいまち、「いつもだれもが健康でいきいきと暮らせるまち」を目指す姿として、健康づくりに取り組みとしており、さまざまな健康づくりの施策を行う中で、保険年金課で取り組んでいる保健師活動を報告します。

◆保険年金課に保健師の配置、保健事業係へ

鹿沼市は、平成30年度に保

険年金課に保健師が1名配置されました。糖尿病の重症化予防などの保健事業に積極的に取り組むことが目的での配置でした。

令和4年度に高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を開始するにあたり、より専門性に特化した役割を担う係として、「保健事業係」に係名が変わりました。保健師2名の他、事務職、診療報酬内容点検専門員、令和5年度には、会計年度任用職員として、管理栄養士と看護師各1名が加わりました。

◆健康課題と保健師活動

保健師が配置された、平成30年度に国民健康保険の医療費を分析した報告書【平成29年度KDBシステムデー

等分析結果報告書】によると、県内で糖尿病の一人当たり入院医療費が最も高額でした。(図1)

本市においては、糖尿病が重症化していることが推測される状況であったので、健康課で実施していた各種ポピュレーションアプローチに加え、ハイリスクアプローチを保険年金課で開始しました。

医師会の先生方の協力をいただき、生活習慣病の中でも特に、糖尿病の重症化予防に重点的に取り組みました。糖尿病腎症罹患患者への保健指導を行うにあたり、

病期分類第4期相当の参加者を主に市が担当し、第2期及び第3期相当は委託業者が担当しています。また、糖尿病未治療者へは、受診

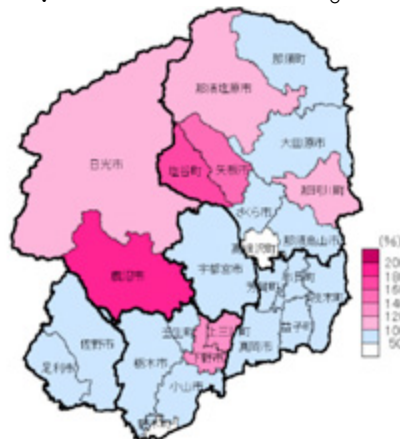


図1 平成29年度 糖尿病の一人当たり医療費(入院)

勧奨通知を送付し、その後、レセプト(診療報酬明細書)を確認して、受診がない場合は、訪問をしています。受診の勧奨を行うことで、適切な医療に結びつくようにしています。

また糖尿病看護認定看護師、管理栄養士を講師とした国保セミナーを、糖尿病腎症重症化予防と保健指導後のフォローアップを兼ね

て開催しています。参加者からのアンケートでは、「教育入院から5年程経過し、注意点など忘れがちだったが、補強ができた」「とても楽しく勉強ができた。家族を支えていきたい」などの感想をいただき、毎年開催しています。

現在、糖尿病の入院医療費は、緩やかに改善傾向にはありますが、まだ高い状況であります。今後も重症化予防を継続して実施し、保健指導を積極的に利用していただけるような工夫と見直しを行っていくと思っています。

また、後期高齢者では、糖尿病からの透析への移行が目立っています。後期高齢者医療保険制度の被保険者も、切れ目なく平等に保健事業が実施できるよう、体制を整えていきたいと思えます。そして、生活の質を落とさず、健康寿命の延伸を図ることを目的に健康支

援を行っていききたいと思います。

◆多職種の協力で後期高齢者の保健事業を実施

国民健康保険の被保険者へは、糖尿病対策の他、各種健診事業と受診率向上のための事業、生活習慣病の重症化予防や疾病の未治療者対策、重複・多剤服薬指導などを行ってきました。

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事業を開始し、現在は、管理栄養士や看護師、薬剤師と一緒に活動しています。

フレイル予防や低栄養、重複・多剤服薬者への訪問指導なども開始し、通いの場へは、歯科衛生士や健康運動指導士の協力も得て、高齢者の多様な健康課題に対応できるようにしています。

始めたばかりの、BMI 20以下の低栄養予防、改善支援事業では、「おからを



△フレイル予防教室（体力測定、運動編）



△個別栄養指導



△フレイル予防教室（お口の介護予防、体操編）

食べてひどい目に合った（飲み込みが悪くのをつまらせた）「買い物は、面倒だから、本当は行きたくないの」など、高齢者の実態やお話を聞くことで、学ぶことも多くあります。

◆各種健診事業の充実

健康意識の向上と健康の保持・増進のために、特定健診や健康診査、人間ドック、脳ドックといった健康診断の見直しを行いました。令和4年度までは、人間ドック・脳ドックの予約を当課で一度受付し、受診券を発行していました。令和5年度は、国民健康保険、後期高齢者医療保険の被保険者は、受けたい健診を自ら、ひとつ選んで、受診できるようにしました。受診券も健診共通受診券に統一し、後期高齢者も脳ドックを受診できるようになりました。

また、オーラルフレイル

予防・改善歯科健診は、65歳から85歳までの、5歳刻みに対象者を拡大し、個別健診で実施するほか、後期高齢者は、舌圧測定やオーラルディアドコネシス検査等を集団検診で受けられるように歯科医師会と協力して実施します。フレイルや低栄養などのチェックを行い、歯科医師による口腔機能の管理や管理栄養士による栄養指導を実施します。検診日の1回のみ指導に限らず、必要に応じて継続して保健指導を行うことを計画しています。

◆保険年金課の保健師としての今後

健康課題の優先度を関係スタッフと見極め、高血圧や脂質異常症のハイリスクアプローチ、国保セミナーの拡大など参加者が「楽しく、前向きに」参加できるような保健事業の内容を検討します。始まったばかり

の事業がたくさんありますので、スタッフ間で効果的・効率的な、より良い保健事業の方法を模索しながら進めていきます。

「いつもだれもが健康でいきいきと暮らせるまち」を目指して、多職種と地域の団体、協力企業、そして地域の方々の力を借りて、今後も保健事業に取り組んでいきます。



国保医療課だより

県版保険者努力支援制度について

栃木県保健福祉部国保医療課

○県版保険者努力支援制度とは

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

国の評価指標を基に本県の実況を踏まえた指標を設定することで、国の保険者努力支援制度を補完し、県内市町の医療費適正化等の取組をより一層促進することを目指しています。

○評価指標の見直し

県版保険者努力支援制度の評価指標は、市町の取組状況

や国の保険者努力支援制度の評価指標に応じて、市町と協議の上、毎年見直しを行っています。

令和5（2023）年度の県版の評価指標は、同年度の国の評価指標や令和4（2022）年度県版の評価指標の達成状況を踏まえ、主に次の指標の見直しを行いました。

- ・「個人へのわかりやすい情報提供」について、国がマイナンバーカードの被保険者証利用を促進しているため、取組を後押しできる指標を新設（No・10）

- ・「第三者求償」について、国が第三者求償の取組を促進しているため、取組を後押しできる指標を新設（No・17）

- ・「個人へのインセンティブ提供」について、市町の達成状況を踏まえ廃止

令和5（2023）年度評価指標の見直しについては、国の制度を参考に、国が重視している取組に合わせた指標の新設や達成度の高い指標の廃止及び配点の振り分けを行い、よりメリハリを効かせた指標としました。

また、国の評価指標において採用されている「マイナス評価」については、県版の評価指標では国の制度の補完や県内市町の取組の底上げを図っていくという観点から、今年度も採用しないこととしました。

冒頭にも申し上げたとおり、県版保険者努力支援制度は、県内市町の医療費適正化等の取組をより一層促進することができます。

る制度とを考えていますので、各市町の皆様においては、各指標に係る取組を推進していただきますよう、お願いいたします。



県版保険者努力支援制度における評価指標の年度比較

			令和 4 (2022)年度		令和 5 (2023)年度	
区分	No.	評価指標	加点	シェア	加点	シェア
体制構築 加点	1	医療費適正化に向けた推進組織	10	1.0%	10	1.0%
	2	収納率向上に向けた推進組織	10	1.0%	10	1.0%
	3	後期高齢者医療制度の保健事業と介護保険の地域支援事業との一体的実施に向けた推進組織	20	2.0%	20	2.0%
医療費 適 正 化	4	特定健診受診率	92	9.2%	92	9.2%
	5	特定保健指導実施率	102	10.2%	102	10.2%
	6	メタボ該当者及び予備群の減少率	45	4.5%	45	4.5%
	7	がん検診受診率	20	2.0%	20	2.0%
	8	歯科健診受診率	20	2.0%	20	2.0%
	9	生活習慣病の発症予防・重症化予防の取組	150	15.0%	140	14.0%
	-	個人へのインセンティブ提供	30	3.0%	廃止	
	10	個人へのわかりやすい情報提供			30	3.0%
	11	重複・多剤投与者に対する取組	60	6.0%	60	6.0%
	12	後発医薬品の促進の取組	20	2.0%	20	2.0%
	13	後発医薬品の使用割合	100	10.0%	100	10.0%
	14	データヘルス計画	31	3.1%	31	3.1%
	15	その他医療費適正化に係る取組 (レセプト点検、柔整に係る指導等)	15	1.5%	10	1.0%
	16	地域包括ケアの推進	35	3.5%	35	3.5%
	17	第三者求償			15	1.5%
収納 対 策	18	収納率向上	140	14.0%	140	14.0%
	19	収納率向上に向けた取組	60	6.0%	60	6.0%
	20	滞納者対策	20	2.0%	20	2.0%
他	21	賦課限度額の設定	20	2.0%	20	2.0%

※赤字が主な見直し箇所

1000 100.0% 1000 100.0%

保険者 だより

まちなか保健室さくら

【さくら市】

～看護師等が常駐しています～

- 【開 室 日】 火曜・水曜・木曜日の午前10時～午後2時
＊祝日も実施
- 【場 所】 さくら市氏家1843-30
(旧だるま薬局)
- 【対 象 者】 さくら市民
- 【実施内容】 ・血圧、握力測定、体組成測定
・赤ちゃんの体重測定
・健康相談 ・育児相談 ・健康講座
・介護保険の申請方法
・医療、福祉関係の仕事相談



さくら市では、令和4年11月29日に、学校の保健室のように、いつでもだれでも気軽に立ち寄って自分や家族の健康について相談したり、振り返ったりできる「まちなか保健室」を開設しました。

看護師等で組織された「プラチナナーシングさくら」によって運営され、行政と団体が協働で実施している事業になります。

2名の看護師等が常駐し、無料で市民の皆さんの健康相談等に応じています。利用された方からは「何科を受診していいかわからない時に相談にのってもらえた」、「毎月の健康講座が楽しみ」、「散歩のついでに赤ちゃんの体重測定ができる」といった好意的な意見が寄せられ、今後も気軽に立ち寄ってほっとできる場所を目指していきます。

また「まちなか保健室」を、健康増進の情報発信、地域の健康づくり拠点、乳幼児から高齢者まで市民が生涯を通じて相談できる機関としてさらに強化していくために、関係機関と情報共有を行い、連携を図っていきます。





ただいま
こほ
最前線

スポーツ観戦が 元気の源！

おお しま
大 島

下野市
市民課

たける
尊

国保経験年数
0年6カ月

【私の街自慢】

下野市は、気候が落ち着いており災害の少ない土地です。それゆえ、7世紀末には薬師寺という当時日本に3つしかなかった戒壇（僧侶の資格を得る場所）が建てられ、そして現在では最先端医療を行う全国有数の大学病院も存在しており、昔から人が集まり住みよい街として栄えてきました。

【趣味・特技】

スポーツ観戦・お囃子

【健康法・ストレス解消法】

趣味のスポーツ観戦です。ここ数年はコロナウイルスの影響もあり気になったスポーツも直接観戦に行くことはしませんでした。これから少しずつ現地観戦もしに行ければと思っています。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

市民の方を身近に感じやすい仕事だと感じます。よく窓口に来られる方のお話を聞いていると、急に病気やケガになった際、とても不安を感じているのだと分かります。日々の業務や応対時の説明で、少しでもそんな気持ちを落ち着かせて上げられたらと思い仕事に従事しています。

【最近気になること】

バレーボールの国際大会です。男子も女子も良い選手が多く、試合が面白いのはさることながら、大会成績もどんどん良くなってきており、次のオリンピックに期待が持てます。ただ面白さの割に地上波で放送しないのが少し残念なところ です。



ただいま 最前線

休日はお出かけで ストレス発散！

そう ま かざ ね
相 馬 楓 音

那須町
保健福祉課

国保経験年数
1年6カ月

【私の街自慢】

自然豊かな町です。避暑地として有名ですが、おしゃれなカフェやグランピング施設、おいしいパン屋さんなどおすすめスポットが多くあります。ぜひ遊びに来てください。

【趣味・特技】

趣味はドライブで、特技はバスケットです。

【健康法・ストレス解消法】

おいしいもの、好きなものをたくさん食べたり、友達とワイワイお酒を飲んだりして楽しい時間を過ごすことがストレス解消です。

【国保事務を担当しての感想・意見など】

まだまだ分からないことだらけですが、業務を通して学ぶことが多いので、これからも日々成長できるように頑張ります。

【最近気になること】

グランピング施設が多くありますが利用したことがないので宿泊してみたいなあと思っています。

レポート REPORT



△グループワークの様子

令和5年度保険料（税）徴収 事務担当者研修会（基礎編）

令和5年7月28日（金）本会9階大会議室において、国民健康保険料（税）の徴収事務担当に就任して1～2年目程度の市町職員を対象に「令和5年度保険料（税）徴収事務担当者研修会（基礎編）」が開催されました。本研修会は、国民健康保険料（税）の徴収事務に従事している市町の初任担当者が、徴収事務を円滑に進めていくうえでの基礎的な知識を習得することで、国民健康保険料（税）の収納率向上を目指すことを目的としています。

研修会の講師には、昨年に引き続き神奈川県横浜市において滞納整理指導員を務める川井幸生氏を迎え、自身が所属する横浜市がどのような滞納整理方針のもと収納率を上昇させたのかについての説明、滞納整理の基本となる窓口対応（納付相談）や債権差押えの概要について講義が行われました。

川井氏は滞納整理を行う上で現年度分を優先して徴収することの重要性を強調し、「現年度分から徴収していくことで、未収額を減

らすことができる」と話しました。また、「滞納発生後に納付催告してから何もせずに時効を迎えるようなことはあってはならない」と参加者に強く訴えました。

窓口対応に関する説明では、納付相談を行う際の注意点として、「自分が貸したお金を返してもらいう気持ちで納付相談に臨むように」と述べ、「決められた期限内に自発的に納付している大多数の納付者が不公平感を持つことのないよう対応するべきである」と続けました。

講義の後に行われたグループワークでは、滞納事例をもとに考えられる滞納処分について2班に分かれて意見を出し合いました。



△国民の生活の安定を支える社会福祉の実現に向け徴収事務の重要性を訴える川井氏

受講者アンケートでは、「徴収事務の基本から困難な事案まで幅広く話を聞くことができて参考になった」などの意見があり、参加者にとって有意義な研修会となりました。

講師プロフィール（令和5年4月時点）

横浜市健康福祉局生活福祉部保険年金課 滞納整理指導員（特定非営利活動法人ローカルガバメント・ネットワーク顧問）

かわ い ゆき お
川井 幸生

【主な職歴】

昭和59年横浜市入庁。昭和61年戸塚区総務部納税課収納係をはじめ、税に関わる部署を歴任し、平成27年退職。その年4月に滞納整理支援担当係長として再任用され、令和2年4月から滞納整理指導員として活躍している。平成15年総務省自治大学校税務専門課程徴収コースの設立に参加し以後研修講師を務め、本県を含む全国33か所の自治体の研修会にて講師を歴任している。

令和5年度 第2回 栃木県国民健康保険
団体連合会保健事業支援・評価委員会

令和5年8月7日（月）本会9階大会議室において、「令和5年度 第2回 栃木県国保連合会保健事業支援・評価委員会」が開催（オンライン併用）されました。本委員会は、公衆衛生学・公衆衛生看護学の有識者、大学等研究機関、栃木県等の代表者から構成され、栃木県及び保険者等の実施する保健事業が、PDCAサイクルに沿って効果的・効率的に展開するよう支援・評価することを目的として、本会に設置されています。

今回の委員会では、今年度の24保険者等支援のうち、個別保健事業計画の支援として、3保険者等の糖尿病重症化予防関係、歯周疾患検診受診勧奨モデル事業、後期高齢者関係事業と、次期データヘルス計画策定支援として、10保険者の現データヘルス計画の評価についての支援が行われました。はじめに、保険者等の担当者が説明を行い、委員は必要に応じてヒアリングのうえ、事前に提出された質問事項内容とともに、専門的な知見から助言を行いました。



△会場にて支援を受ける保険者等担当者



△ 保健事業支援・評価委員会委員

令和5年度 徴収アドバイザー
設置事業（1回目）

令和5年8月9日（水）宇都宮市役所において、「令和5年度徴収アドバイザー設置事業（1回目）」が開催されました。本事業では、本会が徴収アドバイザーを設置し、保険者の国民健康保険料（税）の収納率向上を支援することにより、国保財政の安定化に資することを目的としており、国民健康保険料（税）徴収事務担当職員に滞納案件に対する具体的な対処方法の指導等を行うとともに、搜索の実指導を行います。

徴収アドバイザーには、昨年引き続き特定非営利活動法人ローカルガバメント・ネットワーク顧問堀博晴氏を迎え、宇都宮市を対象保険者として開始しました。年間3回派遣のうち1回目となる今回は講義が中心となり、「国保制度を支える徴税吏員」と題し、徴収業務に携わる者の心構えや考え方をはじめ、差押と搜索のポイントやインターネット公売についての説明がありました。講義の最後には事例演習として、徴収事務担当職員が3チームに分かれて、徴収職員側と滞納世帯側を交替で実演

し搜索のロールプレイを行いました。

なお、2回目、3回目はそれぞれ9月と11月に予定されており、徴収アドバイザー指導の下、搜索が行われます。



△ 職員たちによるロールプレイの様子



△ 講義を行う堀氏

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、大田原市にある「道の駅 那須与一の郷」についてご紹介いたします。
道の駅名の由来にもなっている平安時代末期の武将那須与一は、大田原市で生まれ、成長したと伝えられています。弓の名手であり扇形的伝説を持つ那須与一にちなみ、道の駅内にある各施設は扇形の屋根になっているのが特徴です。

そんな「道の駅 那須与一の郷」で人気を呈しているものといえば手作りジェラートです。大田原市の特産品をジェラートにし、他では味わえないようなフレーバーを楽しめます。その中の一つに、大田原市が生産量日本一位を誇るとうがらしを使用した「とうがらしジェラート」があります。見た目は普通のバニラアイスようですが、よく見ると細かいとうがらしの粉末が混ざっています。いざ実食してみると、一口目は甘いミルクの味がします。「全然辛くないな～」なんて思っていると、直後にとう

がらし特有の辛さが襲ってきます。でも不思議とこの甘さと辛さが合います。辛いもの好きの方には是非一度試してみてもらいたいジェラートでした。そのほかにも、大田原産のこうじみそを使用したみそジェラートや夏季限定の与一すいかシャーベットなど様々なラインナップを楽しめます。



弓の名手那須与一にちなんだ扇形の屋根

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？



とうがらしジェラート

「道の駅 那須与一の郷」

◎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。



本会作成CMのYouTubeを活用したWeb広告の運用

本会にて作成をいたしました「特定健診受診勧奨CM」、「国保税納付促進CM」のYouTubeを活用したWeb広告の運用がスタートいたしました。（「国保税納付促進CM」は7月1日～8月31日に実施済み）

「特定健診受診勧奨CM」は10月1日～31日の期間で第2回目の実施を予定しております。（第1回目は7月1日～31日に実施済み）

また、実施に伴い、本会のYouTubeチャンネルも開設しております。本機関誌との連動企画であるアスリートによるストレッチ動画も順次更新しております。今後も本会事業での活用を検討しておりますので、ぜひご確認ください。



栃木県国民健康保険団体連合会YouTubeチャンネルはこちらから ▶
https://www.youtube.com/channel/UCUJj6_GdKJO3_9Y6krXcX6g



栃木の国保

VoL.73 2023.9/AUTUMN

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

ここ最近朝晩が涼しくなり、少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。気温が下がって過ごしやすくなりましたが、最近よく蚊に刺されます。蚊といえば夏の生き物というイメージがありますが、今年の夏は私たちだけでなく蚊にとっても酷暑だったようで、暑さが和らいできた今、蚊の活動が活発になっているようです。

これから秋のレジャーシーズンを迎え、出かける機会も増えると思います。虫よけスプレーを使うなど、しっかりと虫対策をしたうえで楽しみください。

(U・M)

編集後記