

# 栃木の国保

2024.3 SPRING

vol. 74

## 特集記事

アスリートから学ぶ健康法！ — H.C. 栃木日光アイスバックス 鈴木 雄大 選手 —

## 特別寄稿

第4回 眠りと健康 ～ 応用編：加齢と眠り 睡眠休養感を高めましょう～

## 突撃ルポ 保険者みてある記

第142回 那須町 ～ みどり輝き活気と笑顔あふれるまち～



栃木県国民健康保険団体連合会

# 目次

## 1 巻頭言



共に支えあい健幸に暮らせる町・はが を目指して

芳賀町長 大関 一雄

## 2 メインテーマ

令和5年度 栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

## 7 国保連協会長プロフィール

医療費の適正化にむけて

国民健康保険運営協議会長 大塚 正義 (大田原市)

## 8 私の趣味と健康法

推し活パワー

市貝町 町民くらし課 課長 國井 美由紀

## 9 国保医療課だより

栃木県国民健康保険運営方針(第3期)について

栃木県 保健福祉部 国保医療課

## 11 保健師活動報告

健康で 笑顔あふれる まちを目標に  
～歯科・口腔関連の事業について～

那須塩原市 健康増進課 保健師 高丸 大知

## 14 突撃ルポ 保険者みてある記

第142回 那須町

～みどり輝き活気と笑顔あふれるまち～



## 18 アスリートから学ぶ健康法!

H.C. 栃木日光アイスバックス

鈴木 雄大 選手

## 20 特別寄稿

第4回

眠りと健康 ～応用編：加齢と眠り  
睡眠休養感を高めましょう～

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

いつでもだれでも気軽に立ち寄れるまち  
なか保健室

真岡市

## 24 ただいまこくほ最前線

スポーツで気分爽快!

宇都宮市 保険年金課 収納グループ  
佐々木 悠汰

健康第一!!

鹿沼市 保険年金課 保険年金係  
上田 菜暖

## 26 ホットひと息道の駅

道の駅うつのみやろまんちっく村

## 27 国保連合会からのお知らせ・編集後記

## 表紙説明

【町の名勝「堂の下の岩観音」

(所在地：那須町大字芦野 383 番地)】



「堂の下」集落には、芦野石の岩肌が露出してそびえ立っているところがあります。その中腹には観音堂があり、「堂の下の岩観音」と呼ばれています。堂の周辺にはエドヒガンやソメイヨシノの巨木、古木が生い茂り、桜の季節には多くの人でにぎわいます。

# 言頭卷

## 「共に支えあい健幸に暮らせる町・はがを目指して」

芳賀町では、昨年8月26日に町民の皆さまが待ち望んだLRT（次世代型路面電車）が開業いたしました。LRTは芳賀町と東京駅を約90分でつなぎ、通勤・通学の移動手段としてだけでなく、外出する際の足としても利用されています。環境負荷を軽減するほか、経済的な発展や日常生活の利便性向上にも寄与するものと期待しています。

また、本年3月31日に町制施行70周年を迎えます。まちの良さを再発見し郷土愛を育む取組として、LRT開業から1年間、記念事業を行っています。

本年は、先人たちが築いた礎を更に発展させ次世代に引き継いでいくため、「幸せを実現できるまち」を目指す「第7次芳賀町振興計画」を策定しました。

公共交通や子育て、教育、健康づくり、住宅環境の改善、空家対策、地域コミュニティなどさまざまな分野における課題を解決し、脱炭素社会の現実やデジタル技術の活用によって子どもから高齢者まで、安心して快適に暮らすことができ、多様な幸せが実現できるまちづくりを目指します。

重点項目の一つに位置づけた「いつま

でも健康に」の実現を図るため、県内下位の健康寿命・平均寿命を改善させ、誰もがいきいきと暮らせるまちとなるよう、年齢や身体機能などに応じた健康づくりの推進、運動習慣の定着に取り組んでいきます。

国民健康保険においては、次期データヘルス計画に基づき、医療費の適正化を図るとともに町民の生活の質（QOL）の維持向上、健康寿命の延伸のため、効果的、効率的な事業を推進していきます。

本町の特定健診受診率は県内上位の55・0%ですが、特定健診有所見率では生活習慣病につながるトリプルリスクである血糖・血圧・脂質異常において県内ワースト1位となっており、その結果、メタボ該当率も23・5%と町民の約4人に1人が重篤な疾患につながるリスクを抱えている状況です。

こうした状況を打破するため、本年度から自身の健康に関心を持つもらう機会として健康測定会を毎月実施するほか、地域での健康づくり事業、生活改善支援、各種運動教室・健診にも力を入れています。健診未受診者には、



芳賀町長 大関 一雄

過去の自身の健診データをグラフにより「見える化」し、個々の健康課題に応じた改善アドバイスを添えた勧奨案内を送付しています。これにより健診受診の必要性を周知し、町民の健康意識を高めていきたいと思えます。

4月にいよいよスタートする「第7次芳賀町振興計画」の将来像の実現に向け、町民の皆さまや事業者・関係団体などと連携しながら、「協働によるまちづくり」を進め、町民の皆さまが日々の生活を快適に過ごせるよう、そして、「健幸」で笑顔溢れる生活を送れるようまちづくりに取り組んでいきます。

# 令和5年度 栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

## 令和6年度事業計画・歳入歳出予算など全議案を可決承認

2月14日(水)、国保連合会大会議室において通常総会が開催され、議決事項18議案すべてが原案どおり可決承認されました。

### 医療DXの推進への取組

総会の開会にあたり、花塚隆志理事長(さくら市長)は、昨年6月に示された医療DXの推進に関する工程表について触れ「オンライン資格確認の原則義務化、健康保険証の廃止等をはじめ、公費負担医療制度の現物給付化対応、予防接種に係る請求支払業務など、令和8年度までに本会が取り組む課題は山積しているが、公的機関として

の役割と責任を果たして参りたい」と述べました。

### 事業運営基盤の更なる強化を図る

また、第五次中期事業計画の策定について「具体的な取り組みとして、27事業84項目を設定したところであるが、本会では、事業運営基盤の更なる強化を図るとともに、制度改革や社会情勢、保険者ニーズ等を踏まえた良質なサービスを提供していきたいと考えているので、ご理解いただきたい」と述べ、あいさつとしました。

### 全議案を原案どおり可決承認

本総会では議長に見形和久塩谷町長が選出され、報告事項2件と議決事項18議案など厳正に審議し、全議案原案どおり可決承認されました。

### 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会事業計画

#### 1 基本方針

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

しかしながら、国民健康保険は高齢者の加入割合が高いことにより医療費が増高する一方、所得水準が低く保険税の負担割合が高いといった構造的な問題を抱えるほか、急速な高齢化による医療費の増加、被用者保険の適用拡大等による被保険者数の減少により、依然として厳しくかつ困難な状況が続いている。



▲ 開会挨拶をする花塚隆志理事長



▲ 議長の見形和久塩谷町長

こうした状況の中、国が進める審査支払機関改革の実施に向けて取りまとめられた「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、国保連合会と支払基金においては、審査結果の不合理な差異の解消に向け、審査基準の原則全国統一、統合的なコンピュータチェックの実現に向けて取り組み必要があるほか、システムの整合的かつ効率的な在り方に係る対応として、令和6年度には受付領域の共同利用や国保総合システムのクラウド化、令和8年度には審査領域の共同利用を開始することとされている。しかしながら、システム更改には多額の費用を要することとなり、その財源の確保が全国的な課題となっている。

一方、令和5年6月に医療DXの推進に関する工程表が示され、オンライン資格確認の原則義務化、健康保険証の廃止、電子処方箋システム対応の拡大等をはじめ、公費負担医療制度等の現物給付化対応、予防接種に係る請求支払業務など、令和8年度までに取り組む課題は山積している。

また、骨太方針2023においては、レセプト・特定健診情報等に加え、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」の創設やDXの利活用による行財政の効率化などの取組が

盛り込まれるとともに、新たなところでは、「子どもまんなか社会」を目指すために、子ども家庭庁による家庭・教育・医療・保健・福祉の連携の下、子どもや家庭への包括的な支援体制づくりを推進するとされたところであり、今後は注視していく必要がある。

さらに、令和6年度に行われる診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬の同時改定におけるシステムの安定稼働や第3期データヘルス計画を見据え、リハビリテーション、栄養管理及び口腔管理の連携・推進や生涯を通じた歯科検診の重要性などエビデンスに基づく保健事業の推進が求められている。

本会としては、このような状況に柔軟に対応するため、経費削減に努めながら計画的かつ健全な財政運営を推進するとともに、専門知識等を有する人材の育成や情報セキュリティの強化などの事業運営基盤を強化したうえで、将来にわたり保険者の共同目的達成機関としての役割と使命を果たすことを念頭に、国民健康保険及び後期高齢者医療並びに介護給付費、障害介護給付費等の審査支払業務の充実・強化をはじめ、各種システムの安定的な運用、共同事業の効率的な推進、保健事業の支援強化など、国民健康保険事業等の安定運営の確保に向けて、保険者並びに

関係機関との連携を密にして、より一層の適正な事業運営と更なる保険者へのサービスの向上に努めるものとする。

このため、令和6年度の事業計画は、保険者に満足してもらええる国保連合会を目指していくために、次のとおり重点目標及びその取り組み方針を定め、その企画・運営・実施に当たっては、常に保険者の満足度を高める工夫、価値ある情報の提供などに留意しながら保険者の期待に沿った成果をあげ、負託に応えるものとする。

## 2 重点目標

### (1) 国民健康保険事業の安定的運営

保険者の意を体し、安定した国民健康保険事業運営に向けた事業・運動の展開

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

審査支払機関改革への対応及び効率的なレセプト審査体制の整備・審査精度の向上並びに審査支払業務・事務代行業務の効率的な推進

### (3) 共同事業の効率的な推進

保険者事務共同電算処理事業等の拡充及び各種共同事業の効率的な推進  
(4) 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

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

### (5) 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

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

### (6) 新規事業への対応

保険者のニーズに応える事業への弾力的対応

### (7) 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

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

## 3 重点目標の取り組み方針

### (1) 国民健康保険事業の安定的運営

国民健康保険事業の安定的運営に向けて保険者と連携を密にし、事務の効率化、調査研究、価値ある情報の提供に努める。また、高いコスト意識を持って経費削減に努めるとともに、審査支払機能に関する改革工程表への対応に向けて計画的に財源確保を行うなど、健全な財政運営を推進する。

また、医療保険制度を将来にわたって持続可能で安定的な制度にす

るため、引き続き国保関係者が一丸となり、国保制度の改善と財政強化に向けた運動を展開する。

さらに、広報事業については、本会 YouTube チャンネルを活用した動画放映など、ICTを活用した事業の充実を図るほか、被保険者証の廃止に伴う外国人向けリーフレットの見直し及び翻訳言語数の追加を行い、保険者支援の充実を図る。

### (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並びに審査委員に対して審査基準全国統一項目の周知を強化し、診療報酬等審査支払の適正な執行に努める。

また、可視化レポートの公表開始に伴い、審査結果に差異が生じないよう審査委員と職員の連携を密にする。

さらに、オンライン資格確認によるレセプトの振替・分割、普通交付金収納事務、出産育児一時金等支払業務及び風しん追加的対策事業に係る請求支払業務のほか、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る。

### (3) 共同事業の効率的推進

国保総合システム、国保情報集約システム及び国保データベース(KDB)システムの適正運用を行うほか、各種システムの機能改善による

保険者事務の効率化、保険者ニーズを踏まえた価値あるデータ提供等に、健康保険証の廃止をはじめとする各種印刷物等の見直しに向けた検討を進める。また、第三者行為損害賠償請求事務については、保険者と情報を共有しながら、求償金の滞留防止に努める。

さらに、海外療養費不正請求対策支援業務の適正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る。

### (4) 実効性のある保健事業の支援強化と特定健診等データ管理業務の適正執行

国保データベース(KDB)システムの活用による保健事業の推進、重複服薬者等訪問指導等支援事業による適正受診の促進及び医療費適正化の推進、栃木県保険者協議会を通じた地域・職域保険の連携強化など、市町保健事業の支援を行う。

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る。

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る。

### (5) 介護保険・障害者総合支援事業関係業務の適正執行

介護給付費、障害者総合支援給付費等の審査支払業務を適正に執行する。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に努める。併せて、障害福祉における共同処理事業としての地域生活支援事業についても、委託市町と連携を図り適正な執行に努める。

さらに、関係機関との連携を強化し、介護サービスの質の維持・向上を図る。

### (6) 新規事業への対応

クラウド環境へ移行した全国標準システムである国保総合システム、国保情報集約システム及び国保データベース(KDB)システム並びに関連する本会独自システムの安定稼働に努め、審査支払機能に関する改革工程表及び政府方針に適切に対応するほか、柔軟適正化システムの機器更改に万全を期す。

また、令和6年7月から訪問看護ステーションのレセプト(医療保険分)がオンライン請求となるため、適正な事務処理に努めるとともに、紙レセプト減少によるOCRシステムの他県との共同利用により、効率的な事務処理に努めるとともに、令和7年度に予定されている次期介護

保険・障害者総合支援システムの機器更改に万全を期す。

さらに、保健事業において、栃木県と連携し、ヘルスアップ事業等の充実強化を図り、保険者のニーズに沿った支援を実施するとともに、国の動向等を踏まえ、公的機関として与えられた役割に柔軟に対応する。また、更なる支援事業として、国保税(税)収納率向上に資するため、各種支援事業の拡充や口座振替の促進のための広報事業の充実を図る。

併せて、第三者行為損害賠償請求事務については、交通事故及び動物咬傷以外の損害賠償保険未加入の傷害事故(誓約書あり)を本事業へ移行し、加害者直接請求に関する支援の充実を図るとともに、適切な事務処理に努める。

### (7) 成果を生み出す組織体制・事務運営等の整備

保険者に満足してもらえる成果を生み出す事業を効果的に進めるため、令和6年度本会事業計画の重点目標の取り組み方針に沿って事務局体制の整備、職員の資質の向上、事務運営の改善に努める。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る。

# 令和5年度栃木県国民健康保険団体連合会通常総会

## I 報告事項

報告第1号 理事長専決事項報告について

- 1 令和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
- 2 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(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)歳入歳出予算補正について
- 3 令和5年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)歳入歳出予算補正について

報告第2号 規則の一部改正及び廃止について

- 1 栃木県国民健康保険団体連合会負担金及び手数料の賦課徴収規則の一部改正について
- 2 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規則の一部改正について
- 3 栃木県国民健康保険団体連合会保険者事務共同電算処理事業規則の一部改正について
- 4 栃木県国民健康保険団体連合会海外療養費不正請求対策支援業務規則の一部改正について
- 5 栃木県国民健康保険団体連合会退職者医療共同事業拠出金規則の廃止について

## II 議決事項

議案第1号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会事業計画について

議案第2号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算について

議案第3号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算について

議案第4号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算について

議案第5号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計歳入歳出予算について

議案第6号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算について

議案第7号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算について

議案第8号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会特定健診保健指導費用決済業務特別会計歳入歳出予算について

議案第9号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会職員厚生資金貸付金特別会計歳入歳出予算について

議案第10号 栃木県国民健康保険団体連合会積立金の一部処分について

議案第11号 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会運営資金の一時借入について

議案第12号 理事長専決事項委任について

議案第13号 令和5年度栃木県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について

議案第14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(国民健康保険診療報酬支払勘定)歳入歳出予算補正について

議案第15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(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)歳入歳出予算補正について

議案第16号 令和5年度栃木県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)歳入歳出予算補正について

議案第17号 令和5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(公費負担医療等に関する報酬等支払勘定)歳入歳出予算補正について

議案第18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(障害児給付費支払勘定)歳入歳出予算補正について

## III その他

## 令和6年度栃木県国民健康保険団体連合会予算総括

No.	区 分		令和5年度 (千円)	令和6年度			
				予算 (千円)	対前年度比較増減額 (千円)	前年度対比 (%)	
1	一般会計		(554,898) 554,898	(481,618) 481,618	(△ 73,280) △ 73,280	(86.79) 86.79	
2	診療報酬審査支払特別会計	業務勘定	(1,709,872) 1,788,336	(1,443,708) 1,541,285	(△ 266,164) △ 247,051	(84.43) 86.18	
		診療報酬支払勘定	国民健康保険診療報酬支払勘定	141,953,417	142,534,798	581,381	100.40
			公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	4,234,222	4,248,165	13,943	100.32
			出産育児一時金等に関する支払勘定	1,049,507	945,007	△ 104,500	90.04
			抗体検査等費用に関する支払勘定	392,221	136,613	△ 255,608	34.83
			小 計	147,629,367	147,864,583	235,216	100.15
3	後期高齢者医療事業 関係業務特別会計	業務勘定	(983,362) 983,362	(901,273) 901,273	(△ 82,089) △ 82,089	(91.65) 91.65	
		診療報酬支払勘定	後期高齢者医療診療報酬支払勘定	235,268,317	243,177,988	7,909,671	103.36
			公費負担医療に関する診療報酬支払勘定	1,553,041	1,455,957	△ 97,084	93.74
			小 計	236,821,358	244,633,945	7,812,587	103.29
4	第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業特別会計		(17,150) 461,026	(16,017) 436,706	(△ 1,133) △ 24,320	(93.39) 94.72	
5	介護保険事業関係	業務勘定	(241,773) 619,321	(319,515) 717,807	(77,742) 98,486	(132.15) 115.90	
		支払勘定	介護給付費支払勘定	154,040,743	156,017,430	1,976,687	101.28
			公費負担医療等に関する診療等支払勘定	1,379,332	1,414,593	35,261	102.55
			小 計	155,420,075	157,432,023	2,011,948	101.29
6	障害者総合支援法関係 業務等特別会計	業務勘定	(92,103) 96,082	(103,983) 109,046	(11,880) 12,964	(112.89) 113.49	
		支払勘定	障害介護給付費支払勘定	49,669,825	52,195,496	2,525,671	105.08
			障害児給付費支払勘定	12,914,944	14,813,934	1,898,990	114.70
			小 計	62,584,769	67,009,430	4,424,661	107.06
7	特定健診保健指導費用決済業務特別会計		(51,614) 1,479,796	(68,321) 1,569,768	(16,707) 89,972	(132.36) 106.08	
8	職員厚生資金貸付金特別会計		11,026	10,633	△ 393	96.43	
合 計			(3,650,772) 608,449,416	(3,334,435) 622,708,117	(△ 316,337) 14,258,701	(91.33) 102.34	

[備考]

上記表中、( )内の数字は、各会計支払勘定、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、ケアプランデータ連携システムライセンス料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。



大田原市

おお つか  
大塚

まさ よし  
正義

会長の一言

## 医療費の適正化にむけて

被保険者が減少する一方、一人当たりの医療費は増加傾向にあり、国保財政は厳しい状況が続いています。そのため、喫緊の課題である医療費の適正化に向け、県と市町が一体となって取り組んでいるところです。

本市としましては、第3期データヘルス計画等に基づき、特定健診の受診率向上、医療機関との連携強化等、生活習慣病の発症及び重症化予防に取り組むことで、医療費の適正化と被保険者の健康寿命の延伸を推進してまいります。

大田原市は、県の北東部に位置し、清流那珂川と箒川に囲まれた、那須五峰から広がる那須野が原の扇状地に位置し、市の中西部は市街地を構成する都市機能の集積度が高い活力あふれるエリアとなっており、東部は八溝山系の美しい山並みが連なっています。

首都圏から150キロメートル圏内にあり、自然災害が少なく地震に強い地盤と調和のとれた自然環境、豊富な工業用水などの立地条件を活かし、田園工業都市として発展してきました。一方、清流、肥沃な土地、自然環境にも恵まれていることから、生産量が日本一になったこともある唐辛子や県内トップクラスの生産量を誇る水稲やウド、ニラ、アスパラガスなどの農業も大変盛んです。

また、本市は、源平屋島の合戦の英雄で弓の名手である「那須与一」ゆかりの地であり、俳聖「松尾芭蕉」が奥の細道で最長逗留した地としても知られているほか、日本三古碑の一つである国宝「那須国造碑」や「侍塚古墳」、「大雄寺」などの旧所名跡等が数多くある歴史と文化の香り高いまちでもあります。

さて、本市の国民健康保険運営協議会会長を務められる大塚正義氏は、令和元年に大田原市議会に当選され、民生文教常任委員会委員長をはじめ、総務常任委員会副委員長、議会活性化特別委員会委員、広報委員会委員などを歴任され、現在2期目を迎えております。国民健康保険運営協議会においては、令和5年12月に委員に就任され、2月8日に開催した運営協議会において会長に就任されたばかりです。

本市は、令和10年度までに国民健康保険税の算定方法を「2方式」から「3方式」に変更する必要があるほか、平成30年度の制度改正に伴う県の激変緩和措置（2号線入金）の終了に伴い、県への納付金が増額となることが予想されるため、税率の変更についても検討が必要となるなどの課題を抱えておりますが、大塚会長の豊富な知識と経験を活かし、本市の国民健康保険の安定した運営のために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

## 推し活パワー



市貝町 町民くらし課  
課長 くに い み ゆ き  
國井 美由紀

本当は世の中で一番好きな飲み物は、ガムシロップをたくさん入れたアイスコーヒーなのですが。

しかしコロナ禍になると、感染症対策を行う課に所属していたため仕事に追われて練習を止めてしまいました。今は新型コロナウイルスは5類感染症に位置づけられ、行動制限もなくなったのでまた練習したいなと思いましたが、もう何年もダンスシユーズを履いていないので、なかなか再開できずにいます。

がいと白湯を飲む、ことです。胃が弱いのでなるべく体を冷やさないように、朝食のヨーグルトも冷蔵庫から出した後に、温めてから食べるようにしています。

趣味は推し活です。推しはいつも癒しと元氣を与えてくれます。コロナ禍で推しに会いに行けない時期もありましたが、オンライン化が充実してきて、家にながら推しの配信を見ることができようになりました。

健康法は、特にコレと云えるものが思いつきませんが、運動が苦手な私が、唯一社交ダンスだけはなぜか楽しく、何度も中断しながら二十代の頃から続けてきました。

最近、芸能人が社交ダンスを踊るテレビ番組を見ながら、以前は自分が通う教室の若い先生たちが出場する競技会に行つて、プロのダンスを見て刺激を受けていた頃を思い出しました。選手を競技会で応援していたことは、今思えば推し活だったのかもしれない。体のために気を付けていることは、起床後にう

職場で飲む物は、マイボトルを持参して、中身はホットのルイボステイとたんぽぽコーヒーです。ルイボステイは、紅茶のよいうな味わいでカフェインゼロ、たんぽぽコーヒーもカフェインゼロで、コーヒーに似ているけどやさしい味わい、どちらも砂糖なしで飲めることが気に入っています。

以前、職場の自販機で、毎日カフェオレを買って飲んでいたら脂質異常になり、医師に注意されたので飲み物に気を遣うようになりました。



# 国保医療課だより

# 栃木県国民健康保険運営方針（第3期）について

栃木県保健福祉部国保医療課

## 1 国民健康保険運営方針とは

国民健康保険（以下「国保」という。）は、被保険者の年齢構成が高く、所得水準が低い一方で、一人当たりの医療費が年々増加の傾向にあるなどの構造的な課題を抱える中、将来的な保険料負担の平準化を進めることとして、平成30（2018）年度の制度改革により財政運営の都道府県単位化が行われました。県は、市町と国保の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保事業の広域的及び効率的な運営の推進を図るための方針として、国民健康保険運営方針（以下「運営方針」という。）を定めています。今年度は運営方針の対象期間終了年度であることから、令和5（2023）年12月に運営方針（第3期）を策定したところ

## 2 運営方針（第3期）の概要

### ○対象期間

対象期間は、令和6（2024）年度から令和11（2029）年度までの6年間となります。（おむね3年を目安に必要に応じ見直しを行う。）

### ○全体構成と主な改定項目

運営方針は、市町における保険税の標準的な算定方法及びその水準の平準化に関する事項、市町における保険税の徴収の適正な実施に関する事項、市町における保険給付の適正な実施に関する事項、国民健康保険の安定的な財政運営及び被保険者の健康保持の推進のために必要と認める医療費の適正化の取組に関する事項、市町の国民健康保険事業の広域的及び効率的な運営の推進に関する事項等の全9章で構成され、各事項に関する取組等について記載しています。

ここでは、今回策定した主な項目、3点について御紹介いたします。

### ①保険税水準の統一に向けた取組

将来に渡る持続可能な国保制度の維持に向けて、市町単位の財政運営の不安定リスクを県単位で分散し、県内の被保険者間の受益と負担の公平等を図っていくため、原則として「県内のどこに住んでも、同じ世帯構成、同じ所得水準であれば、同じ保険税水準」（完全統一）を目指すことを明記しました。

統一までの進め方として、まず、令和6（2024）年度から令和10（2028）年度にかけて、国保事業費納付金（県が算定して市町から徴収）の配分ルールを段階的に変更していくほか、令和10（2028）年度までに、市町での保険税の算定方式を所得割・均等割・平等割

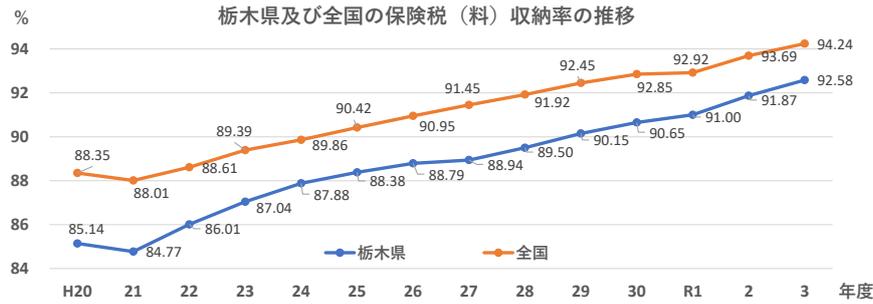
の3方式に統一し、賦課（課税）限度額も地方税法施行令の額に統一していくこととなります。

将来的に目指す完全統一の具体的な時期を現時点で明示している訳ではありませんが、市町間の保険税収納率の縮小、医療費適正化や事務の標準化などに取組むとともに、収納率較差が一定程度まで縮小された時点から実現していくことを明記し、引き続き、様々な事業運営上の課題等について県と市町間での議論を進めていきます。

### ②保険税の収納率向上に向けた取組の推進

本県の保険税収納率（現年度分）は、全国平均を下回るとともに都道府県別順位では長期に渡って下位に低迷し、令和3（2021）年度は45位となっています。各市町の収納率向上を促すため、運営方針で設定して

いる保険者規模別の収納率目標（現年度分）は、令和3（2021）年度の収納率では12市町が目標を達成できていない状況となっています。



このため、市町及び県の役割に応じた取組をより一層推進していく必要がありますので、市町の取組として、従来からの滞納の早期解消や効率的な滞納整

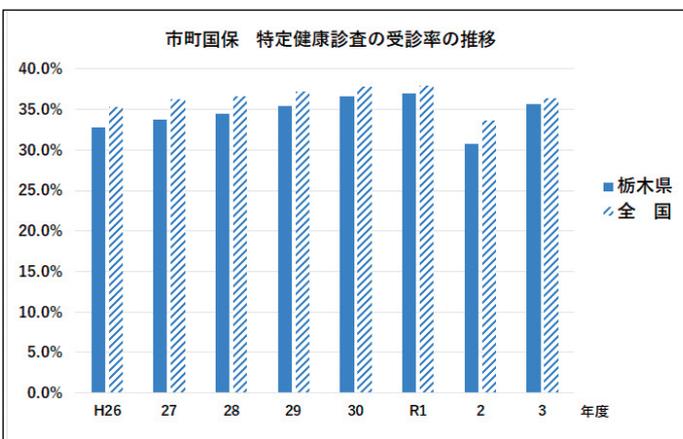
理を図ること等の取組に加えて、収納率目標が未達成である場合には、課題等の分析及び検証を行うことを改めて明記しています。

県においても、当該分析及び検証の内容確認や助言等を行うほか、新たに納付促進に資するナッジ理論を用いたモデル的な勧奨取組について、市町への普及に取り組むほか、国保連合会等の関係機関とも連携・協働して、県全体の収納率の底上げと市町ごとの収納率目標の達成に資する支援を行っていきます。

### ③医療費の適正化に向けた取組

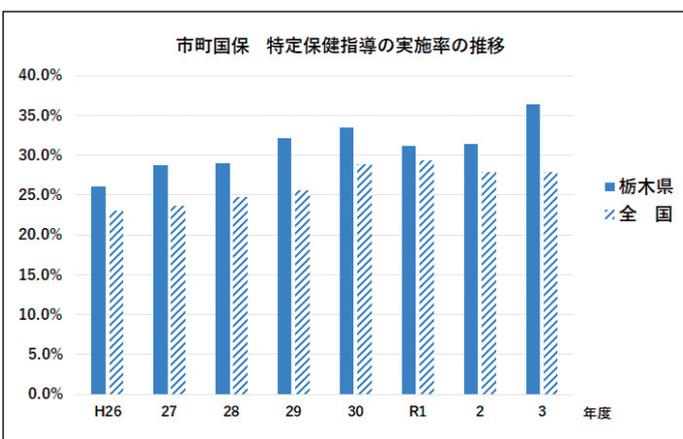
国保の財政基盤強化には、被保険者の健康の保持・増進等を通じて医療費の適正化を推進していく必要があります。疾病の早期発見・早期治療に資する特定健康診査の受診率の向上に加えて、生活習慣の改善が必要な被保険者への生活指導として、特定保健指導の実施率を向上させていくことが重要となります。

本県の特定健康診査の受診率並びに特定保健指導の実施率の平均値は、国が定める目標の



60%に届かない状況となっていますので、従来からの各市町での広報や普及啓発に加えて、被保険者が健診や指導を受けやすい環境整備に取り組むことを改めて明記したほか、受診率等の向上に資する具体的な取組例を参考に提示しています。

県においても、新たに、関係機関と連携した被保険者への受診勧奨等に取り組むとともに、各市町での医療関係者等との連携に当たっての助言等を行うなど、各市町の受診率等の底上げ



に資する取組を支援していきま

す。

県は、平成30（2018）年度から市町とともに共同保険者として、運営方針の取組を推進してきましたが、引き続き市町や国保連合会等の関係機関と十分な連携を図り、国保事業の安定的な運営を確保していきたいと考えています。

## 健康で 笑顔あふれる まちを目標に

### 「歯科・口腔関連の事業について」

那須塩原市 健康増進課 保健師 高丸 大知



#### ◆那須塩原市の概要

那須塩原市は、栃木県の北部に位置し、東京都から150キロメートル、宇都宮市からは約50キロメートルの距離にあり、広大な那須野が原の北西一帯を占めています。

市の面積は592・74平方キロメートルで、約半分を占める山岳部は、日光国立公園を形成し、塩原温泉郷と板室温泉、三斗小屋温泉の温泉地を有し、初夏の新緑、秋季の紅葉など四季折々の多彩な表情を持っています。

交通は、JR東北新幹線と宇都宮線が縦貫しており、新幹線を利用すれば、東京駅までの所

要時間は約70分です。また、道路は、東北縦貫自動車道及び国道4号の国土交通軸が縦貫しています。

令和2年国勢調査によると、人口は115,210人です。これは県内で6番目の人口であり、県北地域では最も多い人口となっています。年齢3区分別人口構成比は、年少人口が12・6%、生産年齢人口が59・0%、老年人口が28・4%となっています。栃木県や全国の構成と比べると、年少人口、生産年齢人口の割合が高い構成となっています。

#### ◆那須塩原市の健康課題

那須塩原市では、第4期

那須塩原市健康いきいき21プラン、第2期那須塩原市国民健康保険健康事業実施計画（データヘルス計画）（第3期特定健康診査等実施計画）に基づき保健事業を実施しています。

主要死因別標準化死亡比（人口動態特殊報告平成25年～29年人口動態保健所・市区町村別統計第5表）では、男女ともに急性心筋梗塞、悪性新生物（大腸）が多く、女性は脳内出血及び、悪性新生物（肝及び肝内胆管）が多くなっています。

令和2年から世界的に大流行した新型コロナウイルス感

染症の影響により、当市の特定健康診査受診率も24・5%と大きく低下し、令和4年度もコロナ前の水準まで回復していないため、引き続き受診勧奨が必要です。

KDBシステムから、特定健康診査受診者における生活習慣の状況を見ると、食事から飲んで食べる時の状態の質問で、歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがあると回答する方が、男女ともに経年的に高い特徴があります。

また、歯周病と関連が深い喫煙率についても、女性は高いことが分かっています。

## ◆那須塩原市歯及び口腔の健康づくり推進条例の制定

那須塩原市は、令和5年4月に、歯及び口腔の健康づくり推進条例を制定しました。

背景には、小中学校のむし歯罹患率が、国や県と比べると高いこと、歯や口腔の健康と関係が深い心疾患、脳血管疾患の死亡率が高いことが挙げられます。

生涯にわたる心身の健康の保持増進に欠くことができない口腔の健康づくりのため、関係機関との連携を深め、ライフステージに応じた取組を行うことを改めて確認したところです。

また、がん検診が対象の世帯全てに、「お口の手入れをしっかり行い 一生 健口でいよう!」と題したリーフレットを作成、郵送し、周知啓発

を行いました。



▷次年度のがん検診の申込書に同封している歯科に関するリーフレット

## ◆オーラルフレイル

栃木県や全国の人口の構成と比べると、年少人口、生産年齢人口の割合が高い構成となつていますが、今後、生産年齢人口・年少人口の減少と老年人口の増加が予測されます。

条例と合わせて、今年度から後期高齢者の歯科健診を行つており、現在、予想よりも多くの方に歯科健診を受けて頂いている状況です。

後期高齢者の歯科健診の対象者には年度初めに受診券を

送付していますが、その際に、受診方法やオーラルフレイルについて等のパンフレットも同封し、受診率の向上に努めました。

那須塩原市では、今年度から「第4期那須塩原市健康いきいき21プラン」と新しくなり、その中で、オーラルフレイルの周知にも努めています。那須塩原市のホームページ内に、フレイル予防の食事やお口の健康づくり等の動画を掲載するなど、今ある資源を最大限に活用し、高齢期のお口の健康を維持してもらうために、自主活動の通いの場での口腔体操も行っています。これらの活動を通じて、高齢者の口腔機能の維持・向上に努め、全身疾患や介護状態を予防し、健康寿命の延伸を図っていきます。

市で行っている歯周病検診の受診率は、県平均よりは高いのですが、7%程度でとても低い現状です。結果の割合を見ると、45%程度が要精密検査で、多くの方が歯周病を疑われます。

来年度は条例の制定をうけ、検診対象者を20歳、30歳に拡大して実施します。成人期から歯周病検診の案内をきっかけとして、プロフェッショナルケアと、毎食後の歯みがきのセルフケアの両立など、口腔の健康を保てるよう周知啓発していきます。

## ◆小学校でのフッ化物洗口と

### 歯科衛生士による指導

より若い年代への働きかけとして、平成29年度から今まで行っていたフッ化物塗布(1年から3年生)をフッ化物洗口

(1年から6年生)に切り替え  
ました。

各小学校に依頼して行っているフッ化物洗  
口と歯科衛生士による歯科指導の必要物品  
(市から配付)

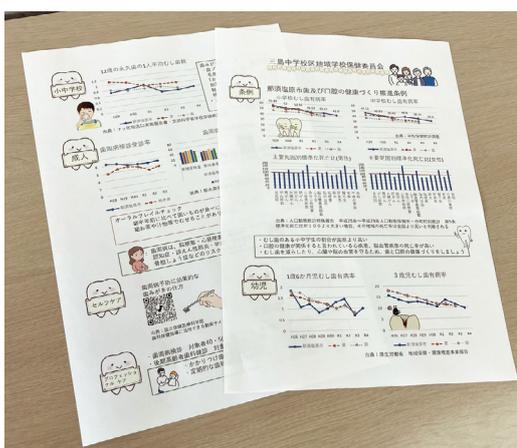


加えて、令和元年度から、  
歯の健康に関する講話やブ  
ラッシング指導などの健康教  
育を小学校に出向いて実施し  
ています。その際には、講話  
を受ける児童全員に対し、フ  
ロスも配付し、学童期から適  
切なセルフケア方法について  
指導をしています。

フッ化物洗口や集団教育の  
効果が数値として表れ始め、  
令和2年は12歳児の永久歯の

1人平均むし歯数が0・5本  
台に減少してきました。

条例の制定をきっかけに、  
地域学校保健委員会で歯科医  
師とともにお話する機会をい  
ただき、学童期に対する歯科  
保健の関心の広がりを実感し  
ています。



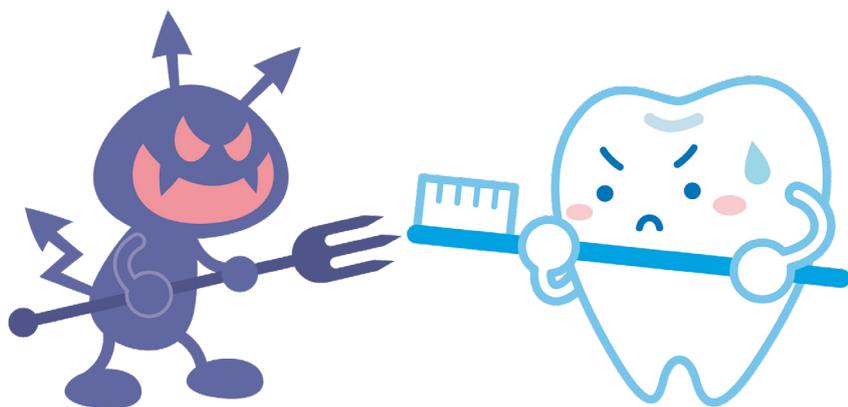
学校保健委員会で配布した資料

### ◆今後の展望

日本歯科医師会の要望にも  
ある通り、国民の健康増進に  
向けては、ライフステージに  
応じた切れ目のない歯科健診

を行い、特に若年層から有病  
率が高い歯周疾患予防対策の  
充実を目指します。

そのためにも、子どもから  
大人、高齢者になるまで、一  
むし歯のない歯、よく噛める  
ための噛み合わせ、よく飲み  
込めるための筋肉、清潔な口  
腔内など、歯と口腔の健全が  
全身の健康に影響を及ぼすこ  
とを、行政の他課のイベント  
等も利用し、機会をとらえて  
周知啓発していきたいと思  
います。





那須町

第142回 那須町

突撃ルポ

# 保険者 みてある 記 寺

## 多様な観光名所を有する町

那須町は栃木県の最北端に位置し、東は八溝山系を境界として福島県に接し、西は那珂川を挟んで那須塩原市に、また南は大田原市に接しています。

標高1,915メートルの茶臼岳を主峰とする那須連山から八溝山系にかけての山並みに抱かれた町域は、総面積372.34キロ平方メートルに及び、栃木県の総面積の約6%にあたります。

町の北西部にそびえる茶臼岳は今なお噴煙を上げ、その南斜

## みどり輝き活気と笑顔あふれるまち

面に広がる山麓地帯は日光国立公園「那須」と位置付けられ、豊富な温泉を有する那須温泉郷と別荘地帯、レジャー施設があり、観光の名所となっています。また、那須連山の高原地帯は酪農地帯、中央・東部地区は水田地帯、南部地区にある県立自然公園の八溝山系一円は林業地帯となっています。

## 那須町の目指す将来像

古くは奥州街道、旧東山道が縦貫し、更に高速交通網の東北自動車道、JR東北新幹線が走り、首都圏から170キロメートルの距離にあるため、日帰りできる距離に結ばれています。

これからの10年を展望した町が目指すべき将来の姿を「みどり輝き活気と笑顔あふれるまちふるさと那須」とし、この将来像を実現していくため各種施策に取り組んでいます。特に「定住（移住）を促すまちづくり」「子育て

5月下旬から見どるを迎える茶臼岳のベニツツジ(姥ヶ平)



# 那須町



新緑のロイヤルロード(県道21号線)

しやすいまちづくり」に向けた取り組みを積極的に実施しています。

今回は、豊かな自然に囲まれ、多様な観光資源を持つ那須町を訪れ、那須町の目指す町づくりや国保税収納率向上に係る取組、住民の健康づくり支援等についてお話をうかがいました。

### レセプト点検調査による適切な保険給付

初めに、住民生活課医療保険係の青木主査に住民生活課における取組についてお話をうかがいました。

青木主査は、「住民生活課ではレセプト点検調査に力を入れて取り組んでおり、医療事務経験者であるレセプト点検員2名が常時点検調査を行っています。経験の浅い事務職員にとつて、レセプトの見方から教えてくれる点検員は良きアドバイザーでもあります」と話します。レセプト点検調査では、診療内容に関する点検をはじめ、第三者行為による事故等での受診や国保資格喪失後の受診がないかなどの確認を行っているそうです。



住民生活課 青木主査

### 高額療養費支給申請手続きの簡素化

那須町では、令和5年11月から、高額療養費に係る支給申請手続きの簡素化を開始しました。月ごとに支給申請をしていた対象世帯の世帯主が、事前に申請

の簡素化を申し出ること、翌月以降の申請を不要とし、高額療養費の支給を自動振込とする制度です。

青木主査は「簡素化を開始したことで、申請手続きに関する通知を出した後の役場窓口の混雑が緩和されたと感じています。毎月役場に来なくても済むようになったことで被保険者の負担軽減に繋がりと、とても良い取組であったと感じています」と話し、簡素化の実施に手ごたえを感じている様子がうかがえました。また、「この簡素化の実施は、国保連合会那須支部(大田原市、那須塩原市、那須町)の保険者と共同で取り組みました。近隣の市町と情報交換をしながら業務を進めることができ大変心強かったです」と話します。

### 迅速な滞納処理

続いて、税務課収税係の和知主事に収納率向上に向けての取組についてお話をうかがいました。

和知主事は「税務課では、滞納者の預貯金情報をはじめと

する財産調査を強化し、差押換価を進めています。特に令和5年7月からPiPiItL INQ(ピピットリンク)各金融機関の預貯金情報を電子上で照会することができるよう、(ビス)を新たに導入したことで、財産調査から差押までの時間短縮に繋がりました」と話します。これまで滞納者の預貯金情報を調査する際には金融機関へ文書で照会を行っており、回答まで長いもので半年ほど時間がかかっていたそうです。本サービス導入後は、1週間程度で情報が取得できるようになったと言います。短期間で滞納者の財産を調査し、迅速な滞納処理を実施することが収納率向上に繋がっていくのだと感じました。



税務課 和知主事

## 色付き封筒による催告

「令和5年度は、文書による催告の回数を、町内者に対し年4回、町外者（那須町に固定資産を所有している人など）に対し年4回の計8回に増やしました。滞納の状況に合わせた文面にしたり、色付きの封筒を用いたりして滞納者の目に留まるような工夫をしています」と話します。

「派手な色の封筒で通知を出す、通知を受け取った滞納者から『家族や周囲の人に滞納が気付かれてしまうから送らないでほしい』という連絡を受けることもあります。通知を受け取りたくないということであれば、



色付き封筒を使用した催告通知

納期内納付をしていただくよう丁寧の説明し、確実な納付に繋げていきます。封筒の色を工夫することで、滞納者から反応があり、これをきっかけに納付に関する話をする事ができています」と話します。

## 取組

### 収納率向上に向けたその他の取組

介護保険料や後期高齢者医療保険料の滞納者と併せ、国保税の滞納者を呼び出し、滞納原因、収入支出や財産状況、納付計画等を把握するとともに、休日納付相談会を年2回計画し、納付・相談の機会を設ける取組も行っているそうです。

さらに、保健福祉課や住民生活課などの保険関連課職員と協力し、収納率向上対策本部を立ち上げ、電話催告や臨戸による徴収強化期間を設定しているそうです。（令和5年度は2週間の強化期間を年2回実施）

このほかに、那須町では国保税の口座振替を原則化しており、これらの取組も那須町の高い収納率に繋がっているのではないかと感じました。

## 那須町の保健事業

保健事業については、那須町保健センターの阿美主任主査に書面で回答いただきました。

那須町では、データヘルス計画に基づく様々な保健事業を実施しています。25～39歳の若い世代から健康管理の習慣を身につけてもらうための「ハッスル年代健康チェック事業」、運動習慣を身に付け、生活習慣病の予防と改善を図る「健康運動教室（ファットレスクラブ）」、那須町食生活改善推進員による「糖尿病予防普及啓発事業」などが挙げられます。多様な事業をとおり、町民の健康づくり支援を行う様子が見えます。

## 電話勧奨の開始

特定健診受診率向上策として、令和2年度から令和4年度までは、受診対象者に過去の受診状況に応じた内容のハガキを送付し、受診勧奨を行っていたそうです。令和5年度からは、ハガキによる勧奨に加え、電話勧奨



那須町食生活改善推進員による糖尿病予防普及啓発事業

を新たな取組として取り入れ、さらなる受診率向上に取り組んでいるとのこと。事業の効果検証で見えてきた「受診者・未経験者の固定化」という課題に対応しながら、今後の事業展開を行っていききたいと言います。

### 特定保健指導の質と実施率の向上を目指して

令和2年度に新型コロナウイルス感染症の影響を受け、特定保健指導の対象者が減り、また実施率も下がったことをきっかけに、指導の質の向上や実施率の向上に向けた取組を行っていると言います。年に2回、集団健診の委託先と報告会を実施し、情報共有をすることで指導の質向上を図っているそうです。指導内容は、マンネリ化対策を兼ねて一人一人の生活・食事習慣の細かい聞き取りを行い、より密度の高い指導にできるよう令和3年度から個別での指導に変更したそうです。これらの取組もあってか、令和4年度の特定保健指導実施率は前年度と比較して20%近く伸びたと言います。

### 若年層の特定保健指導実施率向上に向けて

40～50代の若年層における特定保健指導実施率向上に向け、令和6年度から新たに3つの事業を実施予定でいるそうです。

1つ目が健診当日の初回面談の分割実施の導入です。健診当日に検査結果が全て揃わない場合であっても、腹囲・体重・血圧・喫煙歴等の状況から、特定保健指導の対象見込み者を選定し、初回面談1(暫定的な行動計画の策定)を実施し、検査結果が全て揃った後、面談や電話等により初回面談2(行動計画の修正・完成)を実施するものです。

2つ目が土曜日の初回面談の実施です。令和4年度に特定保健指導対象者に面談希望時間、曜日の聞き取りを行ったところ、土曜日の実施を希望する声が多かったため、上半期・下半期で各1回ずつ土曜日の保健指導を開始することになったそうです。3つ目がICT保健指導(パソコンやスマートフォン等の情報機器通信技術を活用し、遠隔で保健指導を実施すること)の実施です。令和5年度にICT保健

指導についての意識調査を実施したところ「保健センターに行く時間は取れないが自宅であれば情報機器を活用し保健指導を希望する」という方が2～3割いたそうです。

### 今後の課題と対策

最後に、那須町の今後の課題と対策について、青木主査にお話をうかがいました。

「那須町は、1人当たりの医療費が年々増加傾向にあります。データヘルス計画に基づいた効率的・効果的な保健事業を引き続き実施していくことで、病気の早期発見・重症化予防に努めることが、医療費の適正化に繋がっていくのではないかと思います」と話します。

高額療養費支給申請の簡素化、国保税の口座振替原則化、ICTを導入した保健指導など新たな制度や取組を積極的に取り入れ展開していく那須町。町民のより良い暮らしのために奮闘する職員の方々の熱意が感じられ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那須町の皆さん。ありがとうございました！

◎那須町の概況

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	
総人口(人)	24,913	24,679	24,418	
総世帯数(世帯)	10,378	10,458	10,521	
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	4,952	4,926	4,848
	被保険者数(人)	8,387	8,297	8,059
	被保険者加入率(%)	33.7	33.6	33
保険料(税)	一人当たり調定額(円)	97,108	94,724	96,314
収納状況(現年分)	収納率(%)	97.14	97.78	97.83
一人当たりの療養諸費費用額(円)	356,669	380,374	411,307	
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	31.1	39.6	40.2
	特定保健指導実施率(%)	23.2	36.8	54.6

## 特集 記事

# プロスポーツ選手から健康を学ぶ!

今回は、アイスホッケーの県内プロチーム「H.C. 栃木日光アイスバックス」に所属しており、アイスホッケー日本代表経験もある鈴木雄大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。



※写真提供：H.C. 栃木日光アイスバックス

38 FW 鈴木雄大選手

○出身地：北海道札幌市  
○生年月日：1989年10月16日 ○身長/体重：176cm 87kg  
○経歴：北海高校→中央大学→日光アイスバックス  
→デミョンキラーホエールズ（韓国）



——鈴木選手が普段食事の面で気を付けていることを教えてください。

アイスホッケーは他のスポーツと比べてエネルギーの消費が激しいスポーツなので、食べるものに気を遣うというより自分の好きなものをとにかく食べるようにしています。ただ、筋肉を付けるためにタンパク質は多く摂るように意識しています。また、外食するときには、肉より魚を多く選ぶように心掛けています。

——アイスホッケーはエネルギー

消費が激しいスポーツとのことです。試合や練習後の疲労ケアはどのようなことをポイントに行っていますか？

他の選手は、試合や練習後に走るなどしてクールダウンを行ったり、リンクでストレッチをしたりすることが多いですが、僕はシャワー浴びたらすぐに家に帰るようにしています。家に帰ってオフモードでいることが一番の疲労ケアです。ストレッチは家に帰ってから行っています。

——普段の練習は、どのくらいの時間行いますか？

基本的には1時間半の練習をしています。個人的に、同じ距離を陸上で走るよりも氷上でスケート靴を履いて走るほうが辛く、より体力が付くと感じます。

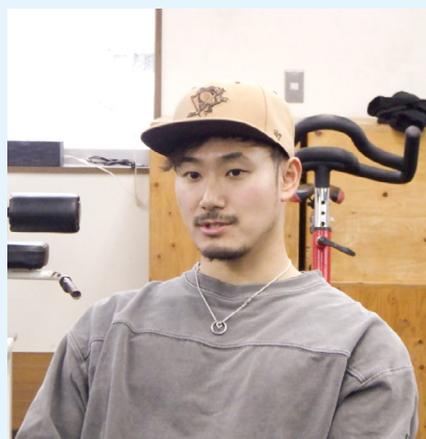
——辛い練習を続けるにあたっての秘訣はありますか？

自分子どもにはよく言うのですが、どのスポーツにおいても好きでないと続かないと思います。楽しくないと続かないので、楽しめるかどうかも重要ですが、今でもアイスホッケーは楽しいと感じています。どのスポー

ツでも30代後半になると引退という言葉がちらつくと思いますが、僕の場合、まだまだ楽しんでる分これからも向上していくなとも思っています。

——アイスホッケーは衝突なども多く、激しいプレーが多い印象ですが、怪我の予防や対策としてどのようなことをされていますか？

20代後半くらいからストレッチをしたり筋膜ローラー（筋肉を伸ばしたり圧迫したりする器具）を使って腰やふくらはぎをほぐしたりするようにまし



た。これらを行うことによつて筋肉がほぐされて、次の日の身体の動きが良くなります。衝突が多いスポーツなので、筋肉が固くなってしまふと衝突したときの衝撃をそのまま身体が吸収してしまいます。筋肉をほぐしておけば、衝突したときの衝撃も自然に流すことができ、怪我の予防にも繋がると感じています。

——休息の摂り方についてお聞きしますが、試合のシーズンとそうでないときで違つたりするのでしょうか？

シーズンオフのほうが休んでいます。メリハリをつけて、試合がないときはしっかり身体を休めるようにしています。

——健康でいるためには心の健

康も必要と思われませんが、鈴木選手はストレスを受けたときにはどのように解消していますか？

若い頃、試合に出られないことや思うようにいかないことに対してストレスを感じたときには、家に帰って一人でいることが多いです。何をするといいかわけではありませんが、一人でいることが好きなので、それがストレス解消になっていたかもしれません。あとは、ストレスも気にしないようにすれば感じないと思います。

——ストレスを感じないように意識しているということでしょうか？

そうですね。ストレスを受けてはいるけど、感じないようにしているということなんです。

以前所属していたチームの監督から「100%のうち90%は今、5%は過去、残りの5%は未来を見る」と言われていました。ストレスを受けたのは90%の今ではなく、たった5%の過去じゃないですか。なので、試合のときも「昨日調子が悪かったから今日もダメだというわけではない」と考えるようにしています。過去に起きたストレスはあまり考えず、今を大事に生

きています。

——ありがとうございます。最後に、読者の皆さまへ一言お願いいたします。

先ほども話したとおりですが、何事も好きでないと続かないと思います。運動をするときも、目標に向かってマイナス思考にならずに良い方向に考えたり、楽しんでみたり、そういうことを意識して行えば運動を好きのまま継続できて結果的に健康に繋がるのかなと思います。「辛い」、「大変だ」と感じることもあると思いますが、それも楽しみながら続けられると良いですね。

アイスホッケーを初めて観る方は、選手が行ったり来たりする爽快感や、身体同士が衝突す



る荒さを面白いと言ってくださいます。今シーズンはもう終わってしまうので、次のシーズンは、ぜひ一度霧降アイスアリーナへ足を運んで、僕たちの試合を観ていただければ嬉しいです。

以上、H.C. 栃木日光アイスバックスの鈴木雄大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いただき、勉強になりました。また、鈴木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た。読者の皆様も左の二次元コードから是非動画をご覧になって実践してみてください。

鈴木選手、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。

鈴木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 ～応用編～ 加齢と眠り 睡眠休養感を高めましょう

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

## 加齢と眠り

加齢にともない私たちの眠りは変化します。特に高齢になると健康であつても睡眠時間が短縮し、深い睡眠も少なくなつていきます。しかし、定年退職などにより自宅で過ごす時間が増えたり、育児などの家庭内の役割も徐々に減つたりするため、寢床の上で過ごす時間すなわち「床上時間」が増える傾向にあります。これまでは睡眠不足や短時間睡眠による健康への悪影響に着目されていましたが、現在は高齢世代ではむしろ長時間睡眠による健康リスクの方が強いことが着目されています。多くの調査結果をまとめて解析した研究では、7時間未満の短時間睡眠による将来の死亡リスクは1.07倍であるのに対し、8時間以上の長時間睡眠による将来の

死亡リスクは1.33倍と著しく高くなることが報告されています。不眠を感じやすい高齢世代では、長く眠ろうとせず寢床にいる時間を適度に短くし、無理に眠ろうと焦らずに眠くなつてから寢床に就くこと、日中には適度な運動を習慣づけて昼夜のメリハリをつけることが重要なポイントとなります。

さらに、米国の地域住民を対象とした調査研究では、65歳以上の高齢世代では、床上時間が8時間以上と長く、かつ睡眠休養感（睡眠で休養が取れている感覚）が欠如している場合に死亡リスクが高くなることが示されています。何らかの病気などで止むを得ず床上時間が増加してしまつた可能性がある人を除いても、死亡リスクと床上時間、睡眠

休養感の関係は保たれていました。このことから高齢世代では、床上時間の長短が重要であり、睡眠休養感が低下している場合は床上時間を8時間以下にすることで健康問題が生じにくく、睡眠休養感が高まると考えられます。それでも睡眠休養感が得られない場合、その他の睡眠衛生、生活環境や生活習慣に原因がある可能性が考えられます。例えば、過度の飲酒や寢酒、カフェインやニコチンなどの覚醒を促す嗜好品は入眠困難や中途覚醒を引き起こしやすく、睡眠休養感を低下させます。また、塩分の取りすぎも夜間頻尿で中途覚醒が起きやすくなり、注意が必要です。

また、高齢世代では睡眠に関する訴えが多くみられ、睡眠障害が原因で睡眠休養感が低下する可能性があります。とくに不眠の訴えが多いことが知られており、中途覚醒および早朝覚醒の頻度が高く、睡眠の持続障害が特徴的です。さらに中高齢世代の女性では、男性に比べ睡眠に対する満足度が低く、睡眠薬を服用している例が多いことがわかっていきます。こうした高齢世代の睡眠問題の原因には、1) 体内時計の加齢による脆弱化、2) エネルギー消費量の減少による睡眠必要性の低下、3) 睡眠維持・管理機能の加齢による低下、4) 環境的要因が挙げられます。これらに加え、5) 精神的要因、6) 身体的要因、7) 加齢に伴う睡眠関連疾患の増悪・増加が挙げられます。

具体的に解説していくと、1) では、高齢者は深部体温

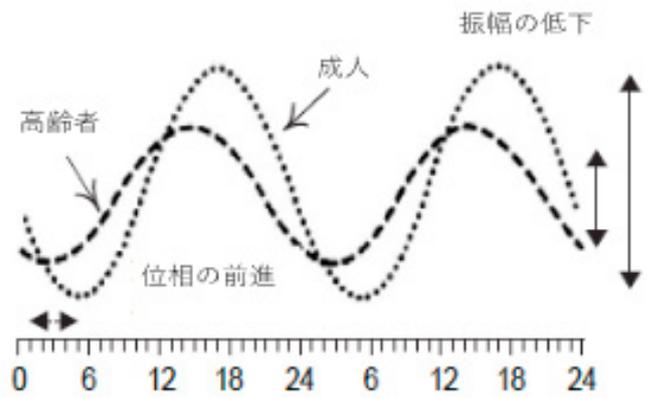


図1：加齢に伴う深部体温リズムのメリハリの変化

リズムやメラトニンリズムといった生体リズムが成人に比べ乱れやすく、深部体温リズムのメリハリの減少や(図1)、催眠作用、深部体温の低下作用を持つメラトニンの分泌の低下が起こります。その結果、睡眠・覚醒のタイミングのズレや夜間睡眠の分断などが起きやすくなります。昼夜のメリハリが減少すると、日中の活動量の減少や昼寝時間の増加をもたらしますが、30分以上の昼寝を習慣としている人は、昼寝習慣がない人と比べ

将来の死亡リスクが1.27倍に増加すると報告されています。2)では、多くの高齢者は社会生活の第一線から引退し、対人交流が少なくなります。最近では活発に外出する方も見かけますが、対人交流がなくなるとあえて外出する必要がなくなり、家にいることが多くなります。家にいると身体を動かすことが少なくなり、運動量は低下し日中の体内エネルギー消費量が減少します。その上高齢者は基礎代謝率も低いため、心身の疲労回復のための睡眠をとる必要性も低下します。3)では、高齢者は覚醒の閾値が若年者と比べ低く小さな刺激で覚醒してしまうため、睡眠維持・管理機能の低下が加齢による睡眠の変化の原因の一つと考えられています。4) 社会生活の変化から家にいる時間が長くなると、眠気を抑制する太陽の光を浴びる機会も少なくなり、このような環境的要因により覚醒と睡眠のメリハリのない一日を過ごすことにもなるのです。さらに、5) 家族や友人との別離によ

るストレスあるいは引越したり施設入所など高齢者特有のストレスの増加、加齢に伴う様々な精神疾患(うつ病など)などの精神的要因、6) 夜間トイレ覚醒の増加、痛みや痒み・呼吸困難など苦痛を伴う身体疾患の合併など身体的要因が睡眠障害の原因となります。高齢世代では、不眠のほか、過眠、睡眠時無呼吸、周期性四肢運動障害などの睡眠障害も増えてくるだけでなく、うつ病や認知症などの精神疾患、疼痛・かゆみ、糖尿病や心血管疾患をはじめ種々の身体疾患など睡眠障害を招きやすい疾患も増えていきます。疾患が増えることと服薬の種類や量も増え、薬の副作用で睡眠障害が現れることもあります。睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしり、しつこい昼間の眠気などがあれば、早めに睡眠障害専門の医師などに相談し、睡眠薬は専門家の指示を守って使用することが大切です。参考ま

でに高齢世代で観察される睡眠障害についていくつか取り上げます。

## 高齢世代の主な睡眠障害

### 1. 閉塞性睡眠時無呼吸

閉塞性睡眠時無呼吸は、睡眠時に上気道閉塞による10秒以上持続する呼吸停止あるいは呼吸しづらくなる状態が頻回に起こり、夜間睡眠の分断と血中の酸素不足を来す疾患です。高齢者にみられる脳卒中や心不全における睡眠呼吸障害の合併は生命予後にも影響を及ぼすため注意が必要です。治療には持続陽圧呼吸療(CPAP)、歯科器具などがあります。睡眠薬は筋弛緩作用により無呼吸を悪化させるため注意が必要です。

### 2. むずむず脚症候群および周期性四肢運動障害

むずむず脚症候群は、寝入り際に生じる下肢を中心とするムズムズ、ヒリヒリ、虫が這うなどの不快な感覚が生じ、入眠困難を特徴とする疾患です。じつとしていられず、下肢を動かすとその異常感覚が

軽減します。男性よりも女性に多く、しばしば周期性四肢運動障害を合併します。とくに高齢世代で発症したむずむず脚症候群では、鉄欠乏性貧血、腎透析患者、慢性関節リウマチなど様々な基礎疾患をもつことが高頻度に見られます。周期性四肢運動障害は、高齢世代の30%以上に見られ、睡眠中に四肢（主に下肢）の筋肉のピクつきが周期的に繰り返して起こる疾患で、夜中に何度も目が覚め睡眠が妨げられ不眠や日中の眠気が生じます。

### 3. 身体疾患に伴う睡眠障害

高齢者では身体疾患によって二次的に睡眠障害が起こることが多くあります。脳出血や脳梗塞などの脳血管障害やパーキンソン病、認知症などの脳変性疾患を含む脳器質性疾患、喘息や慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、高血圧や狭心症などの循環器疾患、糖尿病、消化性潰瘍など様々な疾患で生じます。

### 4. 精神疾患に伴う睡眠障害

高齢者では精神疾患による睡眠障害を引き起こす可能性が高く、慢性化しやすいので注意が必要です。睡眠障害を引き起こす代表的な精神疾患としてうつ病、アルコール依存症などがあります。

### 5. 薬剤性不眠

高齢者は既存の疾患治療のために降圧薬、気管支拡張薬、抗ヒスタミン剤、抗パーキンソン病薬、甲状腺剤、利尿薬、ステロイド剤、インターフェロン、精神刺激薬など様々な薬物を服用していることが多く、これらは不眠、悪夢、日中の過眠、夜間ミオクローヌスなど睡眠障害を招く薬物の代表的なものになっています。

### 睡眠休養感を高めましょう

最後に、この度厚生労働省より策定された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をご紹介します。思います。我が国（厚生労働省）に告示された国民の健康の増進と総合的な推進を図る

ための基本的な方針である「健康日本21」（第三次）では、幼児期や高齢期などのライフステージやライフコースアプローチとあって、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを踏まえた健康づくりに重点が置かれています。今回の策定では、図2のように高齢者、成人、こどものライフステージごとに推奨事項がまとめられています。睡眠時間だけでなく睡眠休養感を確保することが大切です。

全体の方向性	
個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する	
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。</li> </ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。</li> <li>● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。</li> </ul>

睡眠の推奨事項一覧

図2：健康づくりのための睡眠ガイド2023より抜粋

## 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

## いつでもだれでも気軽に立ち寄れる まちなか保健室

【真岡市】

真岡市では、空き店舗等を利用して、いつでもだれでも気軽に立ち寄り、健康相談や健康チェックができる場として「まちなか保健室」を市内3カ所に設置しています。



### <まちなか保健室でできること>

- 健康相談
- 健康セルフチェック  
(血圧計、血管年齢、握力計、体組成計、ベジチェック)
- 育児相談 (ベビースケール)
- おしゃべり



まちなか保健室は、

○市民の健康に対する関心を高め、健康づくりに取り組めるよう専門職が支援する「健康相談の場」「健康情報発信の場」

○市民が気軽に立ち寄り、お茶を飲みながらおしゃべりができ、高齢者や乳幼児を持つ親等の孤立防止を図る「交流の場」「憩いの場」

として、設置しています。

また、本市のまちなか保健室の特徴として、運営管理は「地区住民」が行なっています。このことにより、地区住民同士のつながりが深まり、健康づくりへの効果が上がると共に、ボランティア意識も育ち、地域力が向上するといった効果も生まれています。

近年、「高齢社会」や「生活習慣病の増加による医療費・介護費の増加」「社会的孤立」などさまざまな健康問題が渦巻く中で、市民一人一人が、主体的に自ら健康づくりに取り組めるよう、まちの健康づくりを推進していきます。



「駅前館」(平成26年10月開設)



「田町館」(平成28年11月開設)



「にのみや館」(令和6年1月開設)



ただいま  
こくほ  
最前線

## スポーツで気分爽快!

さ さ き ゆう た  
佐々木 悠汰

宇都宮市 保険年金課  
収納グループ

国保経験年数  
1年0か月

### 【私の街自慢】

宇都宮はプロスポーツの街です。栃木SCや宇都宮ブルックスなど、地元チームの試合があることは勿論、3人制バスケットボール「3x3」や、アジア最高位の自転車ワンデイロードレース「ジャパンカップサイクルロードレース」が開催されます。ぜひ観戦に訪れてみてください。令和5年8月開業となった人と環境にやさしい「ライトライン(LRT)」も合わせてご乗車ください。

### 【趣味・特技】

フェスやライブなどの音楽イベントに友人と参加することです。

### 【健康法・ストレス解消法】

徒歩での通勤や筋力トレーニングをしています。また、友人とゴルフの練習場に通うことやボウリングをすることもあります。心身ともにリフレッシュされ、ストレス解消にもつながっていると思います。

### 【国保事務を担当しての感想・意見など】

国民健康保険税の徴収業務に携わり、市民の方々の納付が保険証交付、医療費の支払いなどの健康保険事業の運営を支えていることを実感しています。困難な業務に立ち向かう中で、私自身の成長も感じています。引き続き先輩職員から多くのことを学びながら日々の業務に奮闘していきたいと思っています。

### 【最近気になること】

友人とラーメンを食べに行くのが最近の楽しみのひとつなので、美味しいラーメン屋さんの情報集めをしています！

# ただいま くほ 最前線



## 健康第一!!

うえ だ  
上 田

鹿沼市 保険年金課  
保険年金係

か のん  
栞 暖

国保経験年数  
1年0か月

### 【私の街自慢】

路地裏におしゃれなカフェがあったり、江戸時代からの歴史あるお祭りなど、鹿沼市にはさまざまな魅力があります。また、豊かな自然にも恵まれており、特に大芦川は、県内だけでなく県外の方々も多く訪れ、毎年人気の観光スポットとなっています。

### 【趣味・特技】

映画をみることや、最近は編み物に夢中になっています。

### 【健康法・ストレス解消法】

普段通ることの無い道を散歩して、新しい発見をしたり、一緒に暮らしている猫を愛でることが、私のストレス解消法かなと思います。私の気が済むまで猫にかまってもらうことが日課です。

### 【国保事務を担当しての感想・意見など】

制度や仕組みについて勉強し、周りの方々に支えられ日々業務に励んでいます。また、窓口業務があるので、市民の方々にわかりやすく説明できるよう工夫しています。もうすぐ教える立場になるので、今のうちにわからない所をなくすよう努力しています。

### 【最近気になること】

健康的な食生活を習慣づけたいと思っています。食事の内容を意識的に改善したり、食事の量についても気を配って生活していきたいなと思っています。

# 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、宇都宮市にある「道の駅うつのみや ろまんちっく村」についてご紹介いたします。

46ヘクタール（東京ドーム10個分）という広大な面積を持つ道の駅は、農産物直売所や地元食材を使用した食事を楽しめるレストランがあるだけでなく、自然体験や農村体験など季節ごとに様々なアクティビティを楽しむことができます。また、道の駅内にある温泉宿泊棟「ヴィラ・デ・アグリ」には、天然温泉や露天風呂、スパ施設があり、幅広い年代の方々が楽しめる場所となっています。

そんな「道の駅うつのみや ろまんちっく村」で皆様におすすめしたいのは、多目的ホール「ローズハット」の旧熱帯温室を改装して作った「大谷石Gallery 無事カエル館」です。このギャラリーは、栃木県ならではのおもてなしを創出するための県の補助金を活用し、令和5年2月にオープンしました。ここでは、カエルをモチーフにしたたくさんの石像が展示されており、それらは宇都宮市大谷町で産出される大谷石を使用して作られています。教室で授業を受けるカエルやブランコに乗るカエルなど、見ると思わずニコっとしてしまうようなカエルが見られます。可愛らしいカエルの姿と大谷石に囲まれた静かな空間でヒーリング効果があること間違いなしです。ぜひ、当道の駅に立ち寄った際には見に行ってみてください。



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？

## 「道の駅うつのみや ろまんちっく村」

◎営業時間 平日／ 8:30～17:00  
土日祝／ 8:30～18:00

※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5年度 特定健診受診率向上啓発ポスターを作成し、  
県内市町へ配付いたしました。

特定健診は

全ての40歳〜74歳の対象者です

年に1回 受診しましょう!

栃木県・市町(組合)国民健康保険 栃木県国民健康保険団体連合会

40歳以上の対象者に対して年に1回の受診を勧めるため、特定健診受診率向上啓発ポスター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。



保険者の  
みなさまへ  
おしらせです

40歳未満の加入者についても  
「健康診断結果の提供依頼」が可能です。※

40歳未満の加入者について  
「健康診断結果の提供依頼」をすることの3つのメリット

- 1** **メリット**  
加入者の健康課題等を把握することで効率的・効果的な保健事業が可能に。  
(例：地域間や業種間、事業所間のデータ比較、40歳未満の者の生活習慣病予防対策の提案 等)
- 2** **メリット**  
コラボヘルス促進  
(保険者と事業者等の連携による加入者の予防・健康づくりの推進)
- 3** **メリット**  
40歳未満の加入者も、マイナポータルで健診結果※の確認が可能に。  
※ 特定健診項目のうちマイナポータルに登録された健診結果が確認できます。

※ 全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）により、40歳未満の加入者についても健康診断結果の提供依頼が可能となりました。



詳しくは WEB サイトへ



# 栃木の国保

VoL.74 2024.3/SPRING

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

令和5年度最後の機関誌「栃木の国保」も皆様のご協力により無事に発刊することができました。記事作成や取材を通して、栃木県の様々な魅力を発見でき、とても良い経験になりました。令和6年度も栃木県の魅力をお伝えしながら、皆様の健康の一助となるような機関誌づくりを目指してまいります。  
令和6年度からは年3回の発刊となりますが、今後ともご愛読のほどよろしくお願いたします。  
(M・U)