

ふくしまの国保

1

2019年6月
第68巻1号



CONTENTS

- 02 就任のごあいさつ
- 03 シリーズ企画 生涯健康へのアプローチ
特定非営利活動法人
福島県レクリエーション協会
県民の元気に向き合う
レクリエーション活動
- 07 市町村紀行「金山町」
- 11 地域医療現地研究会
- 12 健診・保健指導 10%UP推進事業
- 14 食で元気！
サバときゅうりの冷やし汁風うどん
- 16 Dr.の健康メモ
心房細動 もはやありふれた疾患
- 18 健康運動
スロートレーニングで
夏に負けない体づくり！
- 20 リレートーク
- 21 国保連合会事務局組織図
- 22 DATA LAND
- 28 連合会日誌
- 30 連合会からのお知らせ
連合会行事予定
- 31 キビタンのわかる国保
福島県からのお知らせ

就任のごあいさつ

国民皆保険を 守り続けるために

福島県国民健康保険団体連合会

会長
大和田 昭



このたび、平成31年4月1日をも
ちまして、福島県国民健康保険団体
連合会の会長に就任いたしましたの
で、謹んで御報告申し上げます。

平素より皆様方には、国民健康保
険事業に御尽力いただき、心から敬
意を表しますとともに、本会の事業
運営に格別の御理解と御協力を賜り
深く感謝申し上げます。

さて、「平成」から「令和」へと新
たな時代を迎え、2カ月が過ぎよう
としています。この「令和」に込め
た願いについて、首相談話では「日
本の国柄を、しっかりと次の時代へ
と引き継いでいく」と発表されまし
たが、国保もまた、日本が世界に誇
る国民皆保険の根幹をなす制度とし
て、将来にわたって守り続けなくて
はならないと改めて感じているこ
ろです。

これまで、制度創設以来80年にわ
たり、地域医療の確保や地域住民の
健康増進に貢献してきた国保の財政
状況は、社会構造の変化の中で厳し

い運営を強いられてきました。

そのような中、持続可能な医療保
険制度の構築を目的に平成30年4月
に施行された国保制度改革では、国
の財政支援が拡充し、都道府県が財
政運営の主体となったことで財政基
盤の強化が図られました。が、依然と
して構造的な問題の解消には至って
おりません。

また、本年5月には医療保険制度の
適正かつ効率的な運営を図るための健
康保険法等改正法が成立しておりま
す。高齢者の保健事業と介護予防を一
体的に実施する枠組みのほか、保険者
間で被保険者資格の情報を一元的に管
理する仕組みの創設や審査支払機関の
機能の強化等が規定されており、今後
の国保事業運営の効率化につながるも
のと期待しております。

本会としても、これら情勢の
変化を注視しつつ、保険者との緊密
な連携のもと、審査支払業務の充実・
強化に基づく医療費適正化や、デー
タの活用及び人材育成・人材派遣を

一体化した保健事業の強化、オンラ
イン資格確認の実現に向けた準備等、
保有するノウハウとスキルを最大限
に活かして取り組んで参る所存です。

さらに、本年度は「保険者事業運
営の支援」、「新たなニーズ・課題へ
の取り組み」及び「健全で効率的な
組織運営への取り組み」の3つを柱
とした、5カ年の「中期経営計画」
の中間年度であることから、より実
効性のある計画となるようPDCA
サイクルに沿った見直しを進めて参
ります。

高齢化と人口減少の現状を踏まえ
ますと、将来的にはさらなる社会構造
の変化が想定されますが、保険者の皆
様の信頼に応えられるよう、役職員一
同、精一杯職責を果たして参りますの
で、今後とも御指導、御鞭撻のほどよ
ろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様方の御健勝と御多幸
をお祈り申し上げ、就任の御挨拶と
いたします。

シリーズ
生涯健幸へのアプローチ

／ 身体の元気は心の元気 から ／
特定非営利活動法人
福島県レクリエーション協会

県民の「元気」に向き合う レクリエーション活動

「レクリエーション活動」とは、心身を自発的
に動かすことで生活に楽しみをもたらし活性化す
る創造的活動の総称です。スポーツや体操、ゲー
ム、歌、ダンスなど、そのジャンルは多岐にわた
りますが、体力増進だけでなく介護予防・認知症予
防、子どもの体力づくりにも効果が認められてい
ます。QOL（生活・人生の質）という考え方が浸
透してからは、特に医療や福祉の現場でレクリ

エーションが活用されてきました。

特定非営利活動法人福島県レクリエーション
協会は、このレクリエーションの力を最大限に活
かし、子どもから高齢者まですべての世代の方々
の心身の健康づくりを支援しています。

今回は、同協会常務理事兼事務局長の佐藤
喜也さんと、事務局次長の斎藤公子さんに実
際の活動内容やその思いを伺いました。

心の元気をつくる レクリエーション

福島県レクリエーション協会（以
下、県レク協会）は、県や各市町村に
置かれたスポーツやレクリエーション
活動に関する協会・団体などのほか、
レクリエーション・インストラクター
をはじめとする日本レクリエーション
協会の公認有資格者（以下、レク有資
格者）などが会員として属する非営利
活動団体です。本年度で創立50周年を
迎える県レク協会は、県内のレク有資
格者数が約1200名を超え、活動
の拠点となる地域のレクリエーション
協会も8つ存在します。団体正会員数
は33団体で、諸団体と連携協力しなが
ら、レクリエーション活動（以下、レ
ク活動）を通じた健康づくりの事業を
県内各地で展開しています。

レク活動には、身体的効果、知的効
果、情緒的効果、社会的効果といった
4つの効果があります（図1）。体や
頭を使うことによる単純な身体機能
向上・記憶力向上はもとよ
り、ゲーム要素を取り入れ
ることで「楽しさ」「楽し
み」「わくわく感」と

いった豊かな感情を引き出したり、仲
間とともに行うことで交流の輪が広
がったりと、生きがいづくりにまでつ
なげることができます。

図1 レクリエーション活動の効果

- | | |
|--|---|
| 1 身体的効果
体の健康を
維持・増進
する | 2 知的効果
記憶力や
創造力を
高める |
| 3 情緒的効果
豊かな感情を
生み出す | 4 社会的効果
他者との
コミュニケーションを
活性化 |

福島県レクリエーション協会
常務理事兼事務局長
佐藤 喜也 さん

東日本大震災の前から、子どもの体力低下が叫ばれてきました。特に震災後は、運動習慣が付かないまま、^{まなき}躊躇^{ちゅうちよ}や体育座りがすっかりできない子どもも少なくありません。「未来をつくる子どもたちの、健やかな成長を促すためにできることを考えています」と佐藤さんは直面する大きな課題を語ります。

県レク協会では、幼少期から身に付けたい、生活するうえで必要な「歩く」「跳ぶ」「つかむ」「支える」など36種類の基本動作を取り入れたプログラムを揃えています。特に「C5忍

レクリエーション活動の普及・奨励 子どもに向けて

は、上手くできないと『これは自分にはできないものだ』と諦めてしまいがちです。そうすると心の元気がなくなり、活動と向き合えなくなります」と語ります。県レク協会ではやり方を工夫して練習すれば必ずできるようになるプログラムを取り入れています。すると『できた!』という小さな成功体験が積み重なり、楽しみながら運動機能・脳機能の向上を図ることができるのです。

図4



▲楽しみながら基本動作を習得できる「C5忍者ランド」に挑戦する子どもたち。

者ランド(図4)というプログラムは、体育館ほどのエリアに並べたトンネルや障害物などのさまざまな仕掛けに次々に挑戦していくもので、子どもたちは10分以上かけて、何周もまわりながら全身を思いっぴい動かすことができます。興味の対象が短時間で移り変わる子どもたちにとっては、一つの動きの繰り返しではなく、何種類もの動きに挑戦できるのも「楽しさ」のポイントです。

また、子どもたちを対象とした活動にあたっては「子どもの声に耳を傾けること」に特に注意を払っています。子どもたちに、一方的に指示を出してやらせようとはしません。子どもの話に耳を傾け、気持ちを受け入れながら「じゃあこれをやってみようか」と優しく促すのが、心の元気を絶やさない

ための秘訣になっています。

こうしたレク活動を展開する上で大切なのは「現場での対応力」です。一口にレク活動と言っても、何を「楽しい」と感じるかは人によって異なります。体操、ゲーム、歌など多くの人が楽しめるジャンルであっても、当日の場の雰囲気や参加者の気分によってはリラックスして参加できないこともあります。佐藤さんは「単にレク活動のプログラムを提供するだけでは、参加者の『心の元気づくり』が達成できたとは言えません」と思いを語ります。

県レク協会では、あらかじめ当日のプログラムを組み立てておきますが、実際に集まった参加者とのやりとりから気分や場の雰囲気を読み取り、アプローチ方法を変えていきます。例えば会場に入った際、参加者の緊張感を察したときは「まずはみんなで一杯、お茶を飲みましょうか」と声を掛けるなどして、自然に楽しめる雰囲気づくりを行います。また、長年健康つ



福島県レクリエーション協会
事務局次長
齋藤 公子さん

くり事業に力を入れてきたある市町村で研修会を行った時には、準備したプログラムを参加者が難く達成してしまったため、より難易度の高いプログラムに内容を急きよ変更する場面もありました。

このように、県レク協会では、参加者一人ひとりの「心の元気づくり」に臨機応変に対応しています。こうしたノウハウを指導者や地域のリーダーに伝えることで県内にレク活動を広めようと、定期的にレクリエーション・インストラクターやスポーツ・レクリエーション指導者などの養成講座も開催しています。

全国のレク活動を統括するナショナルセンターでもある公益財団法人日本レクリエーション協会では、レクリエーションを「心の元気づくり」と位置付けており、県レク協会でも同様の考え方に基づいて各事業を実施しています。「東日本大震災発生後、身体的には特に不調がなくても『何もする気が起きない』と感じた人は多かったはずです。身体への元気に向き合うためには、まず心が元気であることが大事です」と佐藤さんは語ります。身体を動かさなくては、認知症を予防しなくて

は、といった危機意識を持たせるよりも、「楽しい」と思ふ気持ちを醸成することで、自発的な健康づくりの活性化や継続につながるのです。

県レク協会では大きく9つの事業を展開(図2)していますが、特に県民へのレクリエーションの普及・奨励、そしてレクリエーションに関する人材養成の活動に力を入れています。齋藤さんは、「ほぼ毎日のように、県内各

図2 団体概要図



県レク協会はレクリエーションの普及・奨励事業として、イベントや講習会などを開催しています。また、内設されている「介護・認知症予防ボランティア育成・活性化サポートセンター」および「子どもの居場所づくりボランティア育成・活性化サポートセンター」を通して依頼を受け、県内各地の高齢者サロン、子ども会、地域の健康教室などに赴いてレクリエーションを広めています。

「高齢者と子どもとは、プログラムやアプローチの仕方が変わるの

レクリエーション活動の普及・奨励 高齢者に向けて

地でさまざまな方々を相手に取り組みを行っています」と活発な活動内容を語ります。県内8市にあるレクリエーション協会や団体会員、レク有資格者と連携し、可能な限りすべての依頼に対応しています。

前述したように、「楽しみながらの健康づくり」という考え方が活動の根幹になっています。年齢層や目的に合わせて行われる活動の中で、県レク協会ではどのような工夫を取り入れているのか、その詳細を伺いました。

図3



▲右手と左手を挙げてデュアルタスクに挑戦している参加者の様子。

ちろん、同じ高齢者であっても、ねらいが介護予防なのか認知症予防なのかで、中身は大きく異なります」と佐藤さんは語ります。

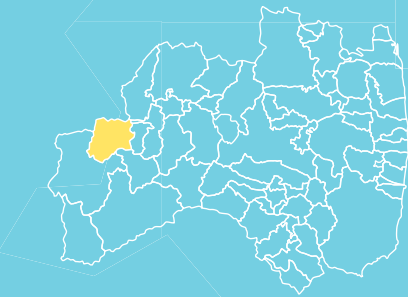
介護予防では、健康寿命の延伸を目的に、寝たきりにならず、最後まで自分の意志で動けるような身体づくりを中心にしています。身体的な運動機能の維持をポイントに、股関節まわりのストレッチや、歌に合わせた体操など、筋力アップにつながるプログラムを中心にしています。一方、認知症予防では、脳機能の維持を目的に、頭と体を同時に使うデュアルタスク(図3)や、言葉を置き換えるトランスレーションを取り入れています。

アプローチの秘訣について、佐藤さんは「誰でもそうですが特に高齢者

市町村紀行

保険者を訪ねて

金山町



▼金山町 国民健康保険の概要

		2016年度	2017年度	2018年度
世帯数	(世帯)	1,098	1,094	1,072
人口	(人)	2,196	2,158	2,088
国保世帯数	(世帯)	397	380	386
国保加入割合	(%)	28.23	27.20	27.97
収納率(現年度分)	(%)	98.57	99.33	—
被保険者数	(人)	620	587	584
一人当たり医療費 (一般・退職の計)	(円)	332,740	404,154	—
調剤報酬一人当たり額 (一般・退職の計)	(円)	85,860	93,908	—
特定健診受診率	(%)	66.34	60.88	—

*本会発行の「国保のすがた」及び「国保料(税)収納率向上対策の状況」より抜粋

会津地方の南西部、奥会津に位置する金山町。総面積の90%を森林地帯が占めるほか、町の中央部には尾瀬沼を源流とする只見川が流れ、雄大な自然を感じさせます。約5600年前の噴火によってできた沼沢湖は、透明度の高い澄んだ水が特徴です。毎年8月に行われる「沼沢湖水まつり」は家族連れやキャンプ客でにぎわいを見せます。

金山町は特産が多いことでも有名です。県内では金山町にのみ生息するヒメマス、肉厚で甘みの強い地域ブランド産品の「奥会津金山赤カボチャ」、そして国内でも大変珍しい天然の炭酸水が湧き出る井戸や温泉がその代表格。金山町でしか味わえない体験を求めて、全国各地から多くの観光客が訪れます。

また地域サロン等で周りの人に手軽にレク活動の楽しさを広めることができる「レクリエーション・サポーター養成講座」も開催しています(図5)。加えて学校教員の方を対象とした教員免許状更新講習会を実施し、教育現場にも活動の裾野を広げています。これらの講座の主要な内容は、県レク協会の公式Youtubeチャンネルで動画を公開(図6)しており、受講者はいつでも振り返りができるようになっています。

「現場に立った時、参加者の心を元気にできる人材が増えるよう、各講座ではプログラムの進め方だけで



図5

▲レクリエーション・サポーター養成講座の様子。地域にレク活動やスポーツの楽しさを伝えられるよう、プログラムの実習やワークショップ等で理解を深めます。



課題の一つひとつ、参加者一人ひとりと丁寧に向き合いながら「心の元気づくり」を促進し、県民の健康づくりにつなげている県レク協会。レク活動が必要とされる現場は、今後さらに広がっていく見通しです。これまでの介護予防、認知症予防、子どもの体力向上への活用はもちろん

心の元気づくりを 全世代へ

図6



▲受講者が振り返りをしやすいよう、字幕解説を付けながらまとめている動画の一部。(提供) 県レク協会公式Youtubeチャンネル

なくアプローチの仕方を伝えることに重きを置いています」と佐藤さんは熱を込めます。こうした活発かつ手厚いフォローによる人材養成の取り組みは、県内全域へ拠点が広がっても会員や受講者が思いを一つにしながら事業を展開できる大きな原動力となっています。

一人ひとりが人生の主人公となるために

取材の最後に佐藤さんが語った、「一人ひとりが自分の人生を主人公として生きていけるように、『どうしたらもっと楽しくなるのか』という考えを大切にするレクリエーションを、もっと推進していきたい」という言葉が印象的でした。特集のテーマとして追求している「生涯健康」は、子どもから高齢者まで「健康でいること」と「生きがいを感じる豊かで快適な生活」の双方が揃っている状態であり、レクリエーションの根本的な考え方と合致しています。

本誌では以前から、健康づくり事業に携わる方々が熱意をもって取り組まれている様子取材させていただいていますが、そこにレクリエーションという要素を取り入れることで、生きがいづくりにつながりやすくなるのではないかと感じました。それぞれの事業がより大きな成果を上げるために、この力を大いに活用してほしいと思います。



ん、企業における社員同士の交流や精神衛生の保持にもその力が注目されています。佐藤さんと斎藤さんは「レクリエーションを通して、一人でも多くの県民の『心の元気づくり』を応援するとともに、その価値を広めていきたい」と目標を掲げました。

誰しもが自分の人生を最後まで楽しめる社会にするために、子ども、

社会人、高齢者とそれぞれのライフステージに合わせた健康づくりを「自発的に楽しんで行う」という考え方は、行政が展開する健康増進事業にも積極的に取り入れるべき視点です。健康無関心層へのアプローチに悩む自治体も少なくありませんが、「楽しさ」を伝えることで参加者増加、継続率向上につなげられるのではないのでしょうか。

超高齢社会の先駆けとして 健康意識を高め、支えあいのまちへ

金山町 住民課 保健福祉係・住民税務係



(左から)菅家亜沙子臨時職員、長谷川兼士主査、滝沢和俊住民課長、阿部みずほ保健師、長谷川秀利保健福祉係長



▲滝沢課長。収納率の高さの背景に言及します。

町民の高い納税意識を礎に

金山町の2017年度の国保税収納率は、地道な臨戸訪問や差し押さへの取り組みにより、前年度の98・63%から0・7ポイント上昇し99・33%となりました。高い収納率の土台となっているのは、町民の納税意識の高さだといえます。また、さらなる収納強化を目指して会津地方の税滞納整理機構に加入し、県と共に滞納者対策をしています。その他、町には町長・副町長・各課長を委員とした「収納率向上対策委員会」が設置されています。これは国保税だけでなく、水道料や下水使用料等を含めた状況確認や、これからの方針を共有する場であり、役場職員の収納に対する意識を向上させる機会になっているのです。

認知症患者を支える町づくり

町主催の2018年度「認知症サポーター養成講座」は、小中学校、町で唯一の高校である県立川口高校、婦人消防クラブで開催され、163名のサポーターが誕生しました。初の開催となった川口高校は福祉関係の進学・就職が多い高校で、全校生徒が受講の対象となりました。身近な認知症患者のサポートを広げていきたいという思いから、若年層向けにも積極的に開催しています。町のサポーターは累計で約300名おり、町民比率にすると15%に達しました。例えば小学校低学年向けの講座の一つとして、家にいる認知症の祖母が何度も宿題をやっ



▲認知症サポーター養成講座を受講する地元中学生の皆さん。

金山町の高齢化率は59・4%（2019年4月1日時点）となっており、県内で最も高い割合を示しています。高齢化による様々な課題を抱える中、特定健診受診率は60・88%、国保税収納率は99・33%（いずれも2017年度）と、高い数値を達成しました。

国保事業を担当する住民課は、保健福祉係と住民税務係で構成されています。保健福祉係は国保だけでなく、健康づくり、介護保険、後期高齢者医療等の幅広い業務を行っており、住民税務係は、窓口業務や国保税関係業務等を担当しています。今回は滝沢和俊住民課長、長谷川秀利保健福祉係長、土田純一主査、長谷川兼士主査にお話を伺いました。

健診を受けやすい環境整備を

金山町では病気の早期発見、早期治療につながる健診受診の取り組みに力を入れています。人間ドックを一人でも多くの町民に受診してもらうため、今年度から町は、助成対象を5年に一度から3年に一度に変更しました。がん検診は、町が行う特定健診を含む集団健診と一緒に受けられる仕組みにしており、料金については町が一部を負担することで、1項目あたり500円で受診できます。

たか聞いてくる場合はどう対応するか問いかね、認知症を理解した対応としては、否定せずに祖母が言っていることを受け入れることが重要であることを教えます。このように、受講者に合わせた工夫がされています。「認知症になっても、自分の生まれ育ったところで安心して暮らせる町づくりが理想です」と長谷川係長は今後を見据えます。



▲安心できる町づくりの理想を掲げる長谷川係長。

「ふくしま健民カード」は 県内一の参加率

市町村が定める健康づくりイベント等へ参加し、基準を達成すると発行される「ふくしま健民カード」は、2019年3月時点で金山町が参加率1位となりました。高い参加率の理由は、ゲートボールや介護予防運動教室といった健康づくりの活動団体が、地区ごとに多数存在することが考えられます。以前から町で

また、特定健診受診率は、2012年度から60%以上を維持しています。多くの人に受診してもらえるよう、健診会場を2カ所設置し、高齢者向けにバスの送迎を行う等の環境整備に取り組んできました。

町では高血圧、脂質異常症、糖尿病という重症化が懸念される疾病の件数が上位を占めます。健診結果を基にした保健師による健康相談も実施しており、重症化しないよう医療機関受診等のアドバイスが行われています。健康相談会は地区ごとに日程が決まっていますが、都合の悪い場合には別の地区への参加を案内したり、別途個別に対応したりして、多くの対象者が相談を受けられるようにしています。「小さい自治体なので、対象者への親身な対応を大切にしています」と長谷川主査は力を込めます。



▲健診受診率向上の取り組みについて語る長谷川主査。

は、これらの団体の活動の活性化を目的に、参加ポイントがたまった方に町の商品券をプレゼントするという「健康ポイント事業」を行っていましたが、ふくしま健民カードは各団体で口コミにより広まり、健康ポイント事業とうまく連動しました。長谷川主査は「商品券やふくしま健民カードの懸賞が、町民のモチベーションになっているようです」と語ります。



▲介護予防運動教室の様子。各地区で盛んに活動が行われています。



全体討議での発表の様子

村の医療を一手に担う姫島村国民診療所

国東市立病院での説明の様子

第33回 地域医療現地研究会

5月17日(金)・18日(土)

会場:大分県 ホテルベイグランド国東 アトレホール

視察・研修施設:国東市民病院／姫島村国民健康保険診療所／六郷満山総持院両子寺

豊の国おおいたで人口減少社会に立ち向かう地域づくりを考える — 仏の里とジオパークの島からオンリーワンの地域包括ケアを発信! —

今年で33回目を迎える地域医療現地研究会が大分県国東市で開催された。全国国保診療施設協議会、国保中央会等国保診療施設関係4団体が主催する本大会は、地域包括医療・ケアの推進を図るため、国保診療施設関係者が一堂に会し、施設視察、研究協議を行うことを目的としており、今年は約200名が参加した。

2日間に渡る本研究会の初日には、参加者が3班に分かれ、国東市民病院、姫島国民健康保険診療所及び六郷満山総持院両子寺の3カ所を視察見学した。

国東市民病院では院長より病院の紹介が行われた後、リハビリ病棟や地域医療連携室などを視察し、各部門の概要や地域包括医療への取り組み内容の説明を受けた。

姫島村国民健康保険診療所では所長による、村の医療状況や地域包括ケアシステムへの取り組み等の説明後、積極的に質問が上った。

最後に、国東半島の最高峰、両子山の中腹に位置し、1300年の歴史を持つ両子寺へ立ち寄り見学した。その後、メイン会場にて地域医療交流会が行われ、1日目の行程が終了した。

2日目は「豊の国おおいたで人口減少社会に立ち向かう地域づくりを考える」と題した全体討議が行われた。代表者3名が地域包括ケアシステム構築に向けた

市町村紀行 金山町

「キビタン健康ネット」という地域医療連携ネットワークがあります。県内の医療・介護施設等をインターネットで結ぶことにより、各施設を受診した際の検査・診断・治療・説明内容を、その後の診療に役立てるものです。町では2018年度に、県の地域包括ケアシステム推進補助金を活用し、キビタン健康ネットの中でも、医療と介護をつなぐキビタンケアネットサービスを整備しました。サービスに参加しているのは、主に診療所・薬局・居宅などですが、町は国保診療所・地域包括支援センターと共に参加しています。キビタンケアネットサービスでは、認知症初期集中支援チームや認知症地域支援推進員、看護師等の専門職間の相互連携と情報共有を図っています。利用者の食事、排せつといった情報の書き込みを中心

に、残薬状況等の写真や文書の登録も可能となっており、幅広い情報を共有できる仕組みです。「まだ開始したばかりで手探りの状況ですが、認知症対策等に役立てていきたいと考えています」と土田主査は期待を込めます。

町民の健康づくりは支えあいから

2015年に作成された第四次金山町振興計画で、町づくりの基本目標が「支えあいの町かねやま」と定められました。町民ができることは町民自らが行うことが推進されており、それを象徴するのが「地域協力員」という存在です。以前は、町内に30ある行政区から1名ずつ選出していた保健推進員があり、それが前身となっています。保健推進員の人数が難しい行政区も出てきたことから、2011年度よりボランティアによる地域協力員へ移行しました。仕事や子育てが一段落した女性を中心に現在60名程度おり、行政区から選出していた保健推進員より多くの人数を確保できています。町民からの健診受診の相談をはじめとした保健推進員の活動を基本に、地区の高齢者の家庭や一人暮らしの方の見守りや声掛けを行い、気になることがあれば町へ情報提供しています。支



▲地域協力員対象の研修会は年に2回開催されます。

えあいを町民へ啓発する活動も重視しており、その一つとして町の広報紙には、介護予防や見守りといった地域活動を紹介するコーナーが設けられています。

今後について「高齢化に伴い、介護保険料が高額になり、将来的に支えていけるのが不安です。増加する認知症患者とどのように付き合っていくのかも考えなくてはなりません」と滝沢課長は課題を口にします。これらの問題は国も解決を模索しているものであり、高齢化の最前線を行く金山町がどのように向き合っていくのか、県内市町村にその動向が注目されていきそうです。



来年は福島県で開催します!

第34回地域医療現地研究会は令和2年5月15・16日の日程で福島県にて開催されます。メイン会場は福島市「ホテル福島グリーンパレス」となり、福島県立医科大学常任顧問の菊地臣一先生をお招きし、原発事故発生時の対応を講演いただくとともに、国見町の「公立藤田総合病院」、特別養護老人ホーム「国見の里」、桑折町の「介護老人保健施設桑折」・「聖・オリーブ」の郷を視察コースとする予定です。県内外から多数の国保診療施設・国保関係者の皆様の御参加をお待ちしております。

取り組みや健康経営の実践を発表し、厚生労働省保険局国民健康保険課の野村知司課長らによる助言が行われた。

閉講式では、来年の開催地である本県より、福島県国保医学部会堀川哲男顧問(公立藤田総合病院名誉院長)が多くの参加を呼びかけ、本研究会は幕を閉じた。



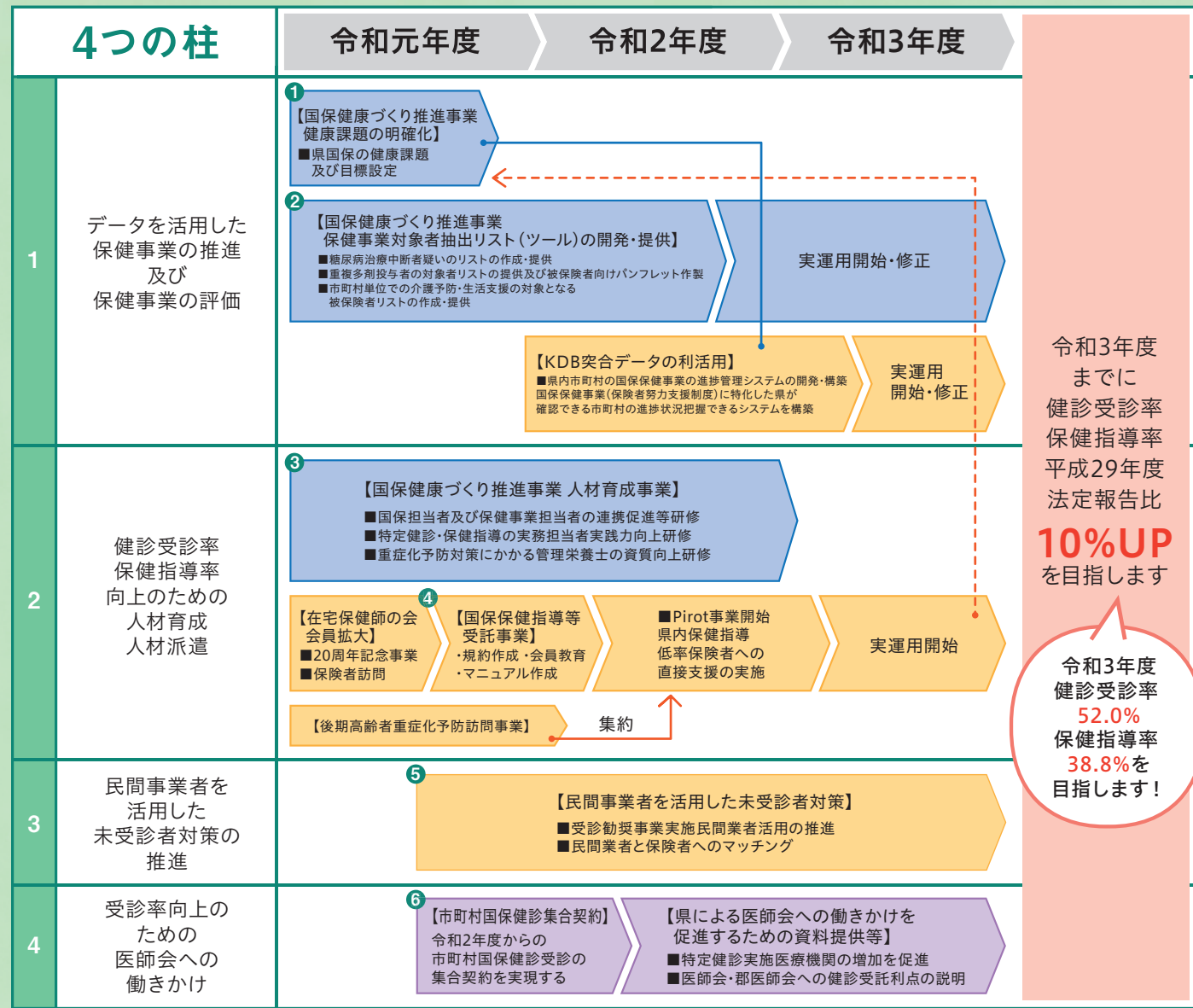
福島県での開催をPRする堀川顧問



1 濃いオレンジ色の皮が特徴的な「奥会津金山赤カボチャ」。保存性が低く、8月中旬から9月下旬にのみ流通する幻のカボチャです。

2 大塩地区にある、天然炭酸水の湧く井戸。訪れた人が自由に味わえます。2016年に開催されたG7伊勢志摩サミットでは卓上水として各国首脳にふるまわれました。





…福島県事業（本会受託）

…国保連合会事業

…福島県・国保連合会共同事業

柱その4

■市町村国保健診集合契約

現在、国保特定健診では、集団健診と個別健診が行われています。日程が定まっている集団健診に比べ、個別健診は被保険者が都合に合わせて医療機関で受診できることから、特に若い世代に利用されています。しかしながら、被保険者は各保険者が個別に契約した医師会・医療機関でしか受診できないため、県内どこでも健診が受けられるわけではありません。受けやすい環境をつくることから、健診受診率の向上につながることから、市町村国保健診集合契約の実現に向けて関係機関への働きかけを進めていきます。

柱その3

■民間事業者を活用した未受診者対策

本会では、昨年度、健診未受診者対策事業を実施している複数の民間業者に対しヒアリングを実施しました。業務実績等を考慮、精査したうえで、今年度より民間業者一社との健診未受診者対策事業を開始しております。本会においても事業に必要となるデータ抽出等を実施することにより、保険者の負担軽減を図りながら、民間のノウハウを活かした未受診者対策を進めていきます。

健診・保健指導 10%UP推進事業

被保険者の健康寿命の延伸及び医療費適正化の推進に向けて
本会事業計画では、「健診受診率・保健指導実施率10%アップに向けた支援」を新たに重点事業といたしました。本事業は4つの柱で健診受診率・保健指導率10%UP（通称）を目指します。

柱その1

データを活用した
保健事業の推進
及び保健事業の評価

（1）

■健康課題の明確化

福島県国保の健診・医療・介護等のデータを分析し、健康課題の抽出を行います。また、健康課題に沿って国保健康事業における実行可能な目標の設定を行います。

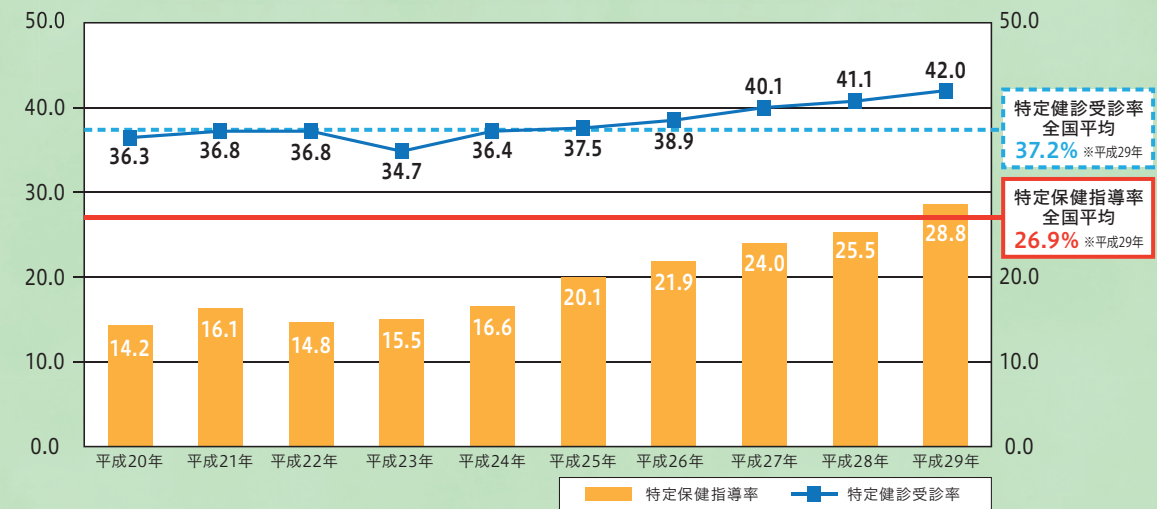
（2）

■保健指導対象者の抽出リスト（ツール）の開発・提供

□糖尿病治療中断者疑いリスト
□重複多剤投与者対象者リスト
□介護予防・生活支援対象者リスト

この3つのリストは、保険者努力支援制度の共通③・⑤、固有④評価指標に関係するものであり、保険者が実施する保健指導等の各保健事業において活用可能なリストとなります。保険者において保健指導等の取組が円滑に行えるよう開発・改修を行い、活用しやすい各リストを提供します。

福島県特定健診受診率及び保健指導率の推移



柱その2

健診受診率・保健指導率向上のための
人材育成・人材派遣

（3）

■人材育成事業

□国保担当者及び保健事業担当者の連携促進等研修（8月開催予定）
国保健康事業を推進していくためには国保及び衛生担当者の2者がより共同し取り組む必要があります。このため、国の情勢・施策・保健事業に活用可能なデータ等情報を得て連携できるよう研修を行います。

□特定健診・保健指導の実務担当者実践力向上研修（5月・10月開催）
福島県内の特定保健指導率は、保健指導率が高い保険者と低い保険者と二極化する傾向がみられます。本研修は、県内保険者の保健指導率の底上げを図るため、研修会に申し込みのあった保険者より11保険者を対象として、特定健診・保健指導にかかる情勢や事例検討を通して担当者の実践力向上を目指し研修を行います。

□重症化予防対策にかかる管理栄養士の資質向上研修（8月・11月開催）
糖尿病性腎症重症化予防は、保険者努力支援制度において最も高いポイントとなっています。糖尿病性腎症重症化予防ハイリスク者への保健指導は食事指導が重要視されていることから管理栄養士の指導力向上を目指した研修を行います。

（4）

■国保保健指導等受託事業

平成29年度福島県国保の特定保健指導率は29.2%であり、この数字は健診を受診し保健指導が必要な被保険者の3人に1人しか受けていないことを示しています。しかし、保健指導を行う現場は多くの保健業務を担い、人材不足も慢性化しています。このため、本会では保険者の保健指導を支援する体制構築を現在進めており、令和2年度よりパイロット事業を開始できるよう進めています。

みずみずしい夏野菜たっぷりの
食卓を囲みましょう



簡単バランス ダイニング

旬の食材 きゅうりを使った献立

全国トップクラスの生産量！
みずみずしいおいしさの福島県産きゅうりで熱中症対策

メインのおかず サバときゅうりの冷や汁風うどん

エネルギー(1人分) 415.5 kcal ●たんぱく質 19.8g ●脂質 16.8g ●塩分 3.2g

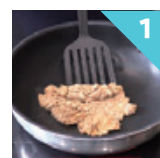
材料(2人分)

サバ水煮缶……………1缶(90g)
きゅうり……………1本(100g)
ミョウガ……………1個(18g)

青じそ……………3枚(3g)
うどん乾麺……………100g
かつおだし汁……………300g

[A]

すりゴマ(白)……………大さじ2
味噌……………大さじ2
日本酒……………小さじ1



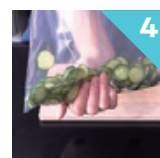
1 水を切ったサバ缶とAを合わせ、フライパンに延ばしながら焼く。



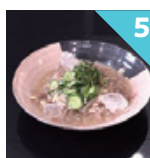
2 焦げ目がつく程度に焼いた1をだし汁でとき、冷蔵庫で冷やしておく。



3 ミョウガは縦半分に分けて斜めに千切り、青じそは千切りにし、水にさらす。



4 きゅうりは薄く切って塩をみし、水気を絞る。



5 ゆでたうどんを皿に盛って2を注ぎ、きゅうりと薬味を盛り付けて出来上がり。

2品プラスしてバランスUP!

副菜 トマトの香味マリネ

ミニトマト1パック分を半分に切り、刻んだ新生姜、ミョウガ、青じそとともにオリーブオイル大さじ2、調味酢大さじ2で和え、味をなじませる。

汁物 とうもろこしと卵の中華スープ

鶏ガラスープの素大さじ1、水1+1/2、クリームコーン缶1缶を火にかけて、塩で味を調える。水溶性片栗粉でとろみをつけたら、卵1個を溶き入れる。

中村 美紀 (なかむら みき)

料理教室「Cooking Studio I-e(イーエ)」主宰の料理研究家、栄養士、野菜ソムリエ。福島県と宮城県仙台市を拠点にさまざまなイベントでの料理教室を手掛ける。独自の時短メソッドによる簡単でおいしいレシピは、仕事や子育て、家事に忙しい方でも毎日使いたいと好評を博している。



今回のつくりおき!

トマトの香味マリネ

調理時間 5分!

冷蔵庫で 3~4日保存OK!

トマトの酸味・うま味と香味野菜の香りで減塩調理!和えるだけで完成の超時短メニューです。作りたてもおいしいですが、一晩置くほどよく味がなじみますよ。



メインのおかずで使った野菜を活用!

季節を感じる露地物野菜
地元のきゅうりで夏を健やかに

「二十四節気」というものを知っていますか?二十四節気とは、1年を二十四等分し、それぞれの季節に変化を表す名前をつけた古くからの季節の捉え方のこと。今はちょうど6月21日の夏至を過ぎて、小暑に向かう7月初旬です。この頃にはカラフルな露地物の夏野菜がたくさん見られます。ずっしりとした実を黒々と実らせるナスや、甘さとフレッシュな酸味がぎゅっと凝縮したトマト……。中でも、サラダ野菜や漬物野菜の万能選手である露地物のきゅうりの生産量は、福島県が全国トップクラスを誇ります。須賀川市周辺は夏秋きゅうりの一大生産地で、7~9月に流通するきゅうりのほとんどが福島県産です。

きゅうりの栄養素として見直されているのがカリウム。カリウムは血圧の上昇を抑えるほか、利尿効果が期待できるのでむくみの改善やデトックス効果につながります。また、その95%以上が水分なので、塩分と合わせて摂ることによって熱中症対策にも効果のある野菜といえるでしょう。夏バテ対策にキンキンに冷やしたきゅうりを食べて、身体の内側からのクールビズはいかがでしょう。では次号もまた、お楽しみに。

動画でしか見られない ワンポイントアドバイスも! レシピの詳細を 動画でチェック!

「ふくしまの国保」で検索いただくか、QRコードを読み込んでご覧ください。



スマホ・携帯電話からアクセス!
ふくしまの国保 検索



心房細動 もはやありふれた疾患

近年、増加している心房細動という疾患についてご説明いたします。

1. 心房細動という疾患

心房細動は心臓疾患の中では、不整脈という分類に入ります。通常、心臓は刺激伝導系という電気システムがあり、そこを微弱な電流が流れる事で動いているのです。その状態では心臓は規則的に動いていますが、心房細動になると心房という部分が文字どおり細かくブルブル震えている状態になっています(図1)。まさに細動です。

心房細動の種類には、発作性(急に始まって、しばらく続いて治まってしまう)と持続性(心房細動になったまま、1週間以上などある程度長く続いている状態)に分類されます。それぞれ治療法が異なりますが、後述します。

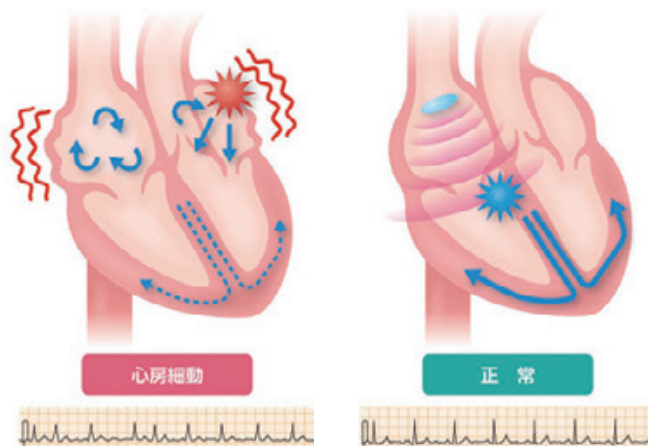
2. 心房細動による症状は?

先述したように、心房細動は基本的に「発作性」と「持続性」に分類され

ます。「発作性」は、文字通り発作的に(急に)動悸症状が生じるものです。動悸を感じる程度は個人で差があり、かなりツライと感じる方から、何となく胸が変だ、という程度の方もいます。一方で、「持続性」の場合は、検診やかかりつけ医の診察などで発見されることがあります。病歴を伺うと、以前に発作性の時期があったことが推測される方もいますが、全く気付かず持続性になっていたという方もいます。このように症状の乏しい方がいる一方で、息切れや何となく倦怠感がある、などの心不全(心臓機能が低下している)症状で診断される方もいます。

3. 心房細動と生活習慣病

心房細動を発症する要因は数多くあります。かつては心臓弁膜症との関連が強かったのですが、日本が長寿社会になり加齢とともに増えています。また加齢のみが関連しているわけではなく、高血圧、糖尿病、肥満、飲酒・喫煙、睡眠時無呼吸症候群などの生活習慣病と関連が強いこともわかってきます。これらの要因を複数持つほど、



発病確率が上がる事もわかってきます。加齢はどなたにも訪れることですので避けようがありませんが、上記の生活習慣病をしっかりと治療管理していくことが発症予防には重要です。

4. 心房細動の治療はどうする?

心房細動の治療は、①心房細動自体を治してしまう(カテーテルアブレーション)、②心房細動による症状の治療・合併症を予防する、の2つの治療に大別されます。

①カテーテルアブレーション

発作性が最も良い適応です。発作性心房細動の80〜90%は、肺静脈という心房につながる血管から発生する異常な電気信号が心房に入るために始まる事が判明しています。カテーテルアブレーションは、この肺静脈からの異常な電気信号が心房に入らないように処置をする治療です。複数の方法がありますが、近年注目を浴びているのは、マイナス80度の超低温に冷やした直径3cm弱のバルーン(風船)カテーテルを肺静脈が心房に入りこむ部位に持ち込んで、肺静脈の出口部分で心房に異常な電気信号が入らない様に処置するものです(図2)。90%以上の方は薬剤が不要になる治療に至ります。持続性に至った場合も、発症して1〜2年程度の早期であれば治療できる可能性は高いです。

②心房細動による症状の治療・合併症予防

発作性の動悸や心不全症状は、症状を軽減する薬物治療の後に、先述したカテーテルアブレーションで治療します。また、合併症としては心臓内にできた血栓(血液が固まった状態)が脳など全身の血管に飛んで詰まる塞栓症があります。脳に飛んだ場合、麻痺や言語障害、寝たきりなど非常に重症な後遺症が出たり、生命を落とす事があります。治療は、塞栓予防のために血液が固まりにくくする薬剤(抗凝固剤)を服用する必要があります。その事をご存じの方は多いと思います。抗凝固剤には、ワーファリンという古典的な薬(納豆を食べてはいけない、など制約が多い)の他に、新規の薬剤が開発されており、年齢や体格、腎臓機能に応じて投与量が変わります。

5. 心房細動を早期に見つける重要性

これまで記述しましたように、心房細動は薬剤で対症的に治療する以外になかった時代から、カテーテルアブレーションで治療できる時代が変わってきています。ただ、そのためには癌など他の疾患と同様に早期発見と早期治療が重要です。動悸などの症状がある場合や、検診で心房細動を指摘されたら早目にかかりつけ医など医療機関を受診することをお勧めします。そして、必要に応じて心臓専門医を紹介していただき、カテーテルアブレーションで治療が期待できそうなら、実施可能な病院に紹介していただくのが良いでしょう。また、普段から検脈(手首で動脈の触れを観察する)や、家庭血圧計で脈拍数の変化を観察する

図2 冷凍バルーンを肺静脈の出口に持ち込む手順



出典:日本メトロニック

Doctor's Profile

鶴谷 善夫

Tsuruya Yoshio

福島県立医科大学 会津医療センター 循環器内科学講座 教授



事も早期発見につながりますし、カテーテルアブレーション治療後の経過をみるのにも役立ちます。心房細動を上手に治療して、生活の質を上げ、合併症を防いで健康寿命を延ばしましょう!

つらいときは
両ひざを床に
付けたままでも
OK。



Step 1

おなかの下に座布団やクッションを入れておきます。
うつ伏せになって両方の肘で上半身を支え、つま先を立てます。

～5秒～

持ち上げた
状態で
5秒キープ。
これを10回!



Step 2

息を吐きながらおへそとお尻を引き締め、
体が水平になるようにお腹を持ち上げていきます。

ここをチェック!

- ✓ お尻だけ持ち上がって「く」の字にならないよう、注意しましょう。
- ✓ クッションから浮かすように、
お腹を引っこめるだけでもOK。
無理のない範囲で行いましょう。

腕立てで 腹筋運動

腰に負担を掛けず、
腹筋を鍛えましょう。

効果のある部位
▶ 腹筋、肩周り

＼使ったらほぐす!/ 2人でストレッチ

家族や仲間とサポートし合って、
筋肉の疲れをほぐしましょう。

あぐらの状態から
片足を伸ばします。
このとき、骨盤が後ろへ倒れない
ように両側からサポートすると、
太ももの内側の筋肉がよく伸びますよ。



＼動画でチェック!／

その場で
カンタン!

カラダを引き締める「ゆっくり筋トレ」

動画でしか見られない、
先生からの
ワンポイントアドバイスも!



「ふくしまの国保」で検索いただくか、
QRコードを読み込んでご覧ください。

ふくしまの国保

検索



健康運動

その場で
カンタン!

カラダを引き締める 「ゆっくり筋トレ」

今回のテーマ

スロートレーニングで夏に負けない体づくり!

健康的な生活のために、筋力アップを目指そう

今回からシリーズで、その場で簡単にできる「ゆっくり行う筋力トレーニング方法」をお伝えします。動作をゆっくり行うと、筋肉に力が入ったままの状態が持続します。そのため、運動の重さや強さを増やさなくても、関節や筋肉に大きな負担をかけることなく、筋力アップのための適度な刺激を与えることができます。

夏こそ暑さに負けない体づくりが重要です。筋トレをしっかり行い暑い季節を元気に乗り切りましょう。

岡崎 可奈子
(おかざき かなこ)

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター所属、認定理学療法士(健康増進、代謝分野)。
肥満症・糖尿病治療や脳卒中の発症・再発予防などを中心に、生活習慣病予防や健康増進のための運動指導・啓発を県内各地で行っている。



Step 3

膝と腰が完全に伸びきる前に、
ゆっくりとお尻を下ろしていきます。

Step 2

背中が丸まらないよう
気を付けながら
上半身を前方へ倒し、
おなかと太ももの間に
両指を挟みながら、
お尻を持ち上げます。

Step 1

椅子に浅く腰掛け、骨盤を起こします。
両手は太ももの付け根に置きます。

椅子で スクワット

手の位置を意識して、
正しい姿勢で
行いましょう。

効果のある部位
▶ 太もも前部、お尻

ここをチェック!

- ✓ おなかと太ももで指を挟むことで
背中が丸まらず、良い姿勢を保てます。
- ✓ 立つとき、座るときどちらも、足の裏全体に
体重を乗せることを意識しましょう。

事務局組織

常務理事	参 与	事務局 長	事務局 次 長	事務局 参 事	事務局 参 事
阿 部 敏 明	片 平 信 義	太 田 恵 美 子	百 田 結 賀	増 子 和 徳	安 藤 明 博

企画推進課 課 長 百田次長兼務 主幹兼課長補佐 菅 野 陽 一	企画推進係 (4名)	☎024 523-2752	主任主査兼係長 遠 藤 康 之	事業運営の総合的企画及び調整、専門部会、地区部会、広報等に関すること。
	総 務 係 (4名)	☎024 523-2700	主任主査兼係長 浜 田 秀 樹	人事、予算、庶務、総会、理事会、収入の調定及び支出の負担行為等に関すること。
総 務 課 課 長 藤 田 貴 一 課長補佐 田 中 祐 一	財 務 係 (4名)	☎024 523-2707	係 長 田中課長補佐兼務	財産管理、決算、監事会、現金の出納及び管理、国保基金の管理運営、診療報酬の調定及び債権譲渡等の確認に関すること。
	求 償 係 (1名)	☎024 523-2743	主任主査兼係長 永 嶋 仁 彦	第三者行為求償事務の処理及び相談業務等に関すること。
事業振興課 課 長 安 西 信 一 課長補佐 津 田 淳	保健事業係 (5名)	☎024 523-2754	係 長 武 田 晶 子	国保保健事業、国保診療施設部会、市町村保健活動推進協議会、特定健診・特定保健指導、調査研究、各種統計システム、その他統計資料及び保険者協議会等に関すること。
	管理調整係 (4名)	☎024 523-2757	係 長 佐 藤 宏 和	審査業務の企画・調整、審査委員会、診療報酬明細書等の受理・発送の管理、再審査(医療機関)、出産育児一時金の審査支払、乳幼児・子ども医療費助成支払業務等に関すること。
業務管理課 課 長 増子参事兼務 課長補佐 佐 々 木 龍	療 養 費 係 (3名)	☎024 523-2705	主任主査兼係長 石 橋 正 明	柔整審査委員会、療養費(柔整、訪問看護を含む)、妊婦健康診査・新生児聴覚検査の審査支払、重度心身医療費助成支払業務等に関すること。
	業務第1係 (9名)	☎024 523-2804	主任主査兼係長 佐 々 木 加 奈	診療報酬請求書等(紙・オンライン・電子)の受理・発送及び電子計算機処理並びに出力データの確認、診療報酬請求書等の審査・再審査(保険者)、全国決済等に関すること。
業務審査課 課 長 尾 形 耕 一 朗 審査統括主幹 幕 田 貴 子 課長補佐 阿 部 義 則 課長補佐 恵 花 和 寛	業務第2係 (8名)	☎024 523-2762	主任主査兼係長 武 田 克 彦	診療報酬請求書等(紙・オンライン・電子)の受理・発送及び電子計算機処理並びに出力データの確認、診療報酬請求書等の審査・再審査(保険者)、全国決済等に関すること。
	高 点 数 係 (7名)	☎024 523-2823	係 長 佐 々 木 俊 幸	高点数(20万点以上含)レセプトがある医療機関の診療報酬請求書等の審査・再審査(保険者)に関すること。
業務審査課 課 長 尾 形 耕 一 朗 審査統括主幹 幕 田 貴 子 課長補佐 阿 部 義 則 課長補佐 恵 花 和 寛	歯 科 係 (3名)	☎024 523-2767	係 長 安 達 真 人	診療報酬請求書等(歯科)の審査事務等に関すること。
	過誤調整係 (3名)	☎024 523-2761	主任主査兼係長 伊 達 史	診療報酬請求書等の過誤調整等に関すること。
電算管理課 課 長 鈴 木 隆 生 主幹兼課長補佐 後 藤 一 成	レセプト点検室 (1名)	☎024 523-2717	室 長 恵花課長補佐兼務	レセプト点検に関すること。
	レセプト電算係 (4名)	☎024 523-2815	係 長 後藤主幹兼課長補佐兼務	電算関係の企画、調整等の管理運営、電算業務に関する各種システムの開発及び管理運営等に関すること。
介護福祉課 課 長 安 藤 参 事 兼 務 主幹兼課長補佐 佐 久 間 亜 希 子	共同電算係 (4名)	☎024 523-2813	係 長 安 田 圭 介	国保共同電算、後期高齢者医療事務の電算処理等に関すること。
	介護保険係 (4名)	☎024 523-2702	係 長 安 藤 浩 史	介護保険業務に係る企画・調整、介護給付費等の審査支払、保険者事務共同処理、介護サービス苦情処理業務等に関すること。
介護福祉課 課 長 安 藤 参 事 兼 務 主幹兼課長補佐 佐 久 間 亜 希 子	障害福祉係 (2名)	☎024 523-2822	係 長 清 野 秀 樹	障害者総合支援業務に係る企画・調整、障害福祉サービス費等の審査支払、市町村事務共同処理、特別徴収経由業務等に関すること。

(2019年4月1日)

リレートーク

QUESTION

- ① 現業務を担当して思うこと、または今後の目標
- ② 健康法や食生活で心がけていること
- ③ 最近のプチニュース
- ④ 私のまちPR

福島県内各地の国保担当者を毎号紹介するコーナー。
日々の仕事や将来の夢、プライベートなど、
国保に携わる皆さんの思いをつないでいきます。

START

常に考えながら 業務に取り組みたいです。

- ① 市民の医療や健康に関わる責任ある業務だと感じています。どうすれば制度について分かりやすく伝えられるか、また健診にもっと多くの人が受診してくれるかというようなことを常に考えながら業務に取り組みたいです。
- ② 休日はよく市内のコートでテニスをしています。運動する機会が少なくなりがちなので、一緒にテニスがができる相手を増やせればいいと思っています。
- ③ 大型連休中に、何人かの学生の頃の友人と再会しました。みんな、様々な地域で頑張っていることを知り、私自身にとっても励みとなりました。
- ④ 相馬市では、震災以降閉鎖していた原釜尾浜海水浴場が昨年から再開しました。また、海水浴場に近い県立自然公園の松川浦はドライブにも最適で、周辺にはお食事処や宿泊施設も揃っております。相馬福島道路が開通しアクセスしやすくなりましたので、ぜひ相馬市に遊びにいらしてください。



相馬市役所
保険年金課・国民健康保険係(1年3ヵ月)
ただ あきら
高田 暁 さん
主な業務
補助金関係・特定健康診査等



南会津町役場
住民生活課 国保年金係(3ヵ月)
さとう ひろかず
佐藤 弘和 さん
主な業務
国保資格管理、療養費支給、子ども医療費助成 他

町民の皆さんに分かりやすい説明ができるよう努めてまいります。

- ① 国民健康保険の仕組みや業務内容の理解を深め、町民の皆さんに分かりやすい説明ができるよう努めてまいります。また、将来的には企画部局や福祉部局とタイアップしながら、医療費適正化に向けた取り組みを企画・立案していきたいです。
- ② 健康法や食生活で心がけていることは特にありませんが、体を動かすことが好きなので、年間を通して登山やスノーボードを楽しんでいます。
- ③ ゴールデンウィーク中に職場の仲間たち家族と一緒に令和最初の花見を楽しみました。
- ④ 南会津町は自然環境に恵まれているので、四季の移り変わりを肌で感じることができます。また、会津田島祇園祭や前沢曲家集落などの観光資源や、登山・温泉・スキー場といったレジャー資源、おいしいお酒や特産品などもたくさんあるので、ぜひ南会津に遊びに来てください。

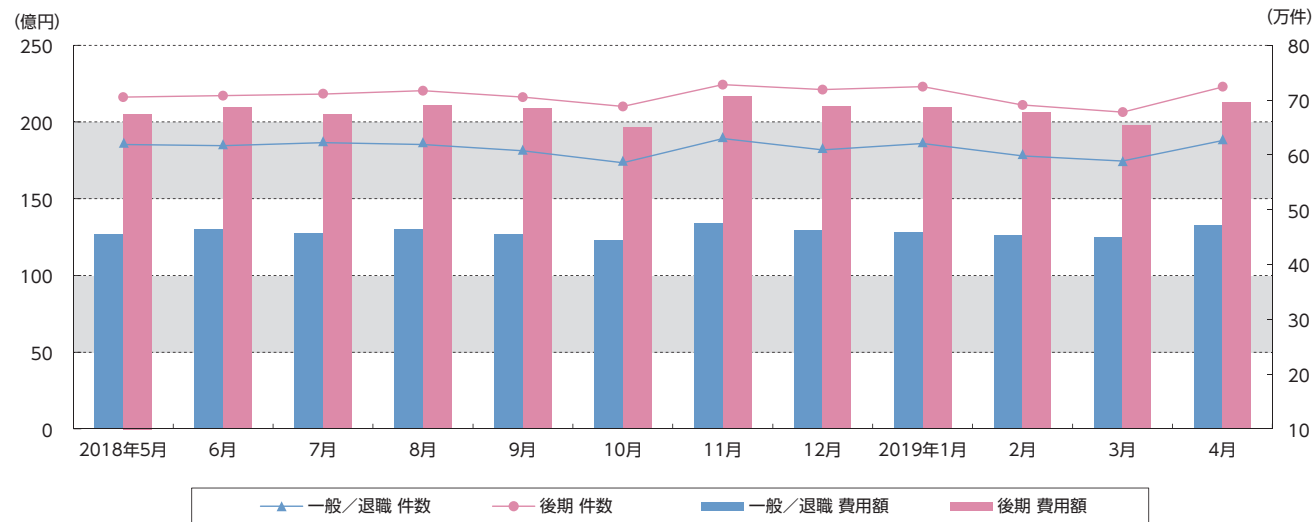


NEXT

国保・退職・後期高齢者医療の動き

国保被保険者数は1年間で約2万1千人減少した

● 件数・費用額の動き (医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪看を対象。国保は県内61保険者の計。)

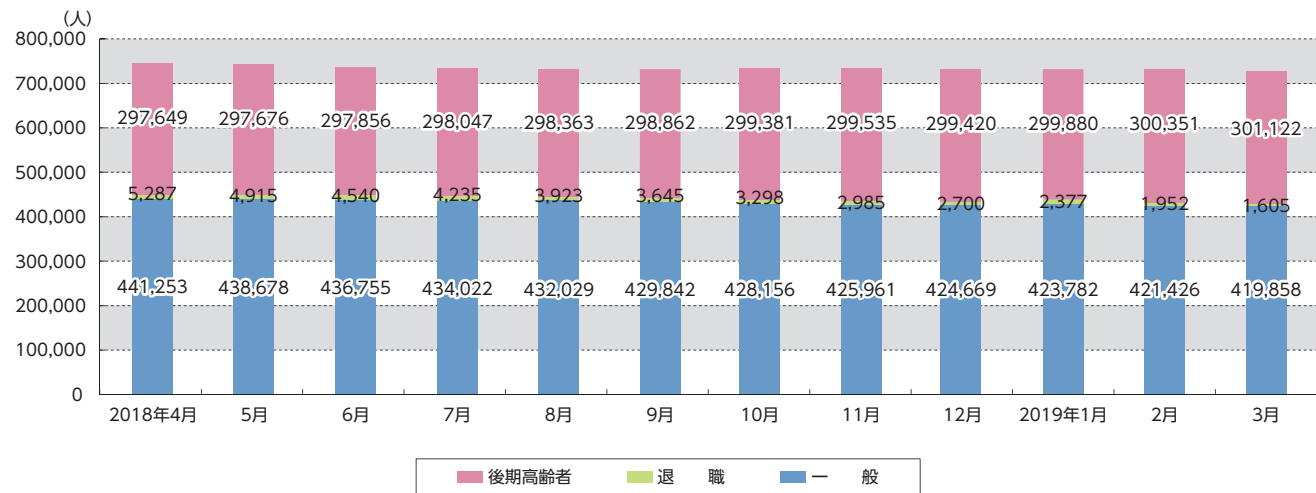


件数	審査月	2018年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2019年1月	2月	3月	4月
	一般／退職	615,902	614,906	615,861	614,734	594,096	576,342	624,277	607,256	611,243	597,895	583,770	618,739
	後期	702,960	708,994	712,948	716,226	703,419	685,994	733,268	719,296	722,932	688,640	684,413	722,253
	計	1,318,862	1,323,900	1,328,809	1,330,960	1,297,515	1,262,336	1,357,545	1,326,552	1,334,175	1,286,535	1,268,183	1,340,992

費用額	審査月	2018年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2019年1月	2月	3月	4月
	一般／退職	13,016,261	13,140,976	13,002,424	13,209,485	12,825,974	12,305,992	13,544,627	13,070,688	13,024,358	12,843,418	12,478,520	13,288,263
	後期	20,231,998	20,677,665	20,444,861	20,956,487	20,639,608	19,610,923	21,291,208	20,855,395	20,940,877	20,612,736	19,805,283	21,258,178
	計	33,248,259	33,818,641	33,447,285	34,165,972	33,465,582	31,916,915	34,835,836	33,926,083	33,965,235	33,456,154	32,283,804	34,546,441

※ 本会の審査支払確定値より算出。

● 被保険者の動き (県内61保険者の計)

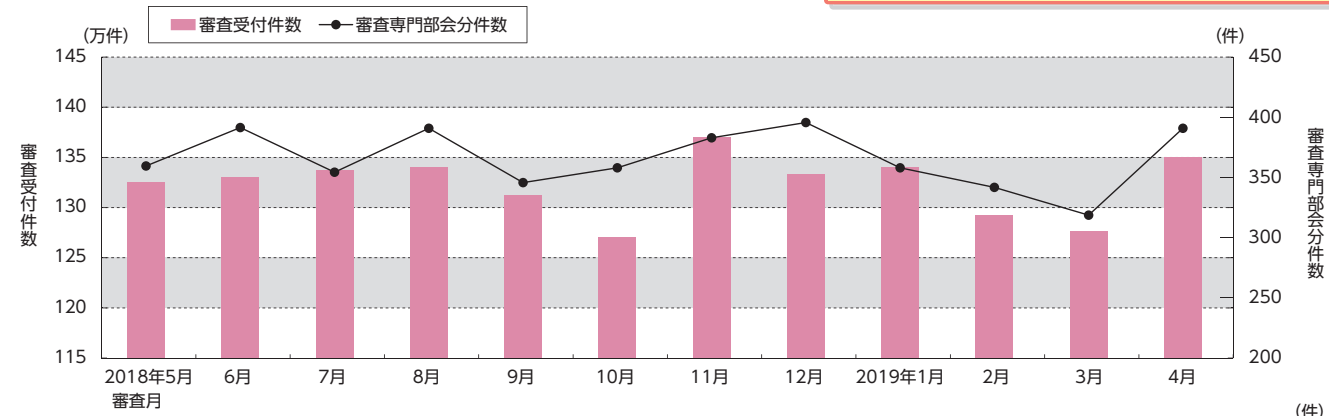


※ 被保険者数は、福島県の「毎月事業状況報告書(月報)」による。

目で見える医療費の動き

国保・後期高齢者分レセプト審査状況

3月審査分の審査専門部会分件数は、直近1年で最低値となる



審査月	2018年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2019年1月	2月	3月	4月
審査受付件数	1,326,883	1,331,528	1,335,943	1,338,604	1,308,764	1,271,885	1,367,223	1,334,160	1,342,366	1,294,584	1,275,688	1,349,663
審査専門部会分件数	363	391	355	387	346	359	380	394	358	337	322	388
特別審査分件数	42	18	15	31	22	26	25	27	17	29	28	30

※1 審査受付件数は、国保・退職・後期分の医科・歯科・調剤レセプトを対象。
※2 審査専門部会分件数：20万点以上40万点未満のレセプト。

※3 特別審査分件数：40万点以上のレセプト（医科分のうち心・脈管に係る一部手術のレセプトは70万点以上、歯科分のレセプトは20万点以上）。
※4 ※2～3共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。

最高点数レセプト

2月審査分で100万点超えのレセプトが発生

● 2019年2月審査分(1月診療分)

国保		請求点数	入外	日数	傷病名
	医科	890,380	入	31	慢性大動脈解離
	歯科	87,082	入	18	舌癌
後期高齢者医療		請求点数	入外	日数	傷病名
	医科	1,032,221	入	31	感染性心内膜炎
	歯科	88,916	入	28	左口腔底腫瘍

● 2019年3月審査分(2月診療分)

国保		請求点数	入外	日数	傷病名
	医科	740,624	入	11	急性大動脈解離StanfordA
	歯科	110,195	入	25	右口腔底癌
後期高齢者医療		請求点数	入外	日数	傷病名
	医科	781,431	入	21	胸部大動脈瘤
	歯科	309,954	入	28	左口腔底腫瘍

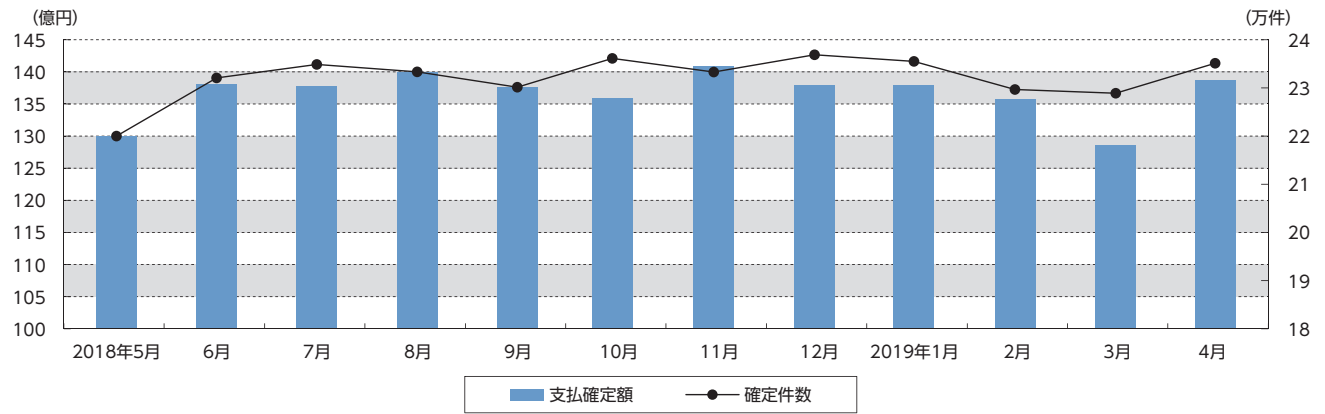
● 2019年4月審査分(3月診療分)

国保		請求点数	入外	日数	傷病名
	医科	811,963	入	28	急性大動脈解離StanfordB
	歯科	399,022	入	31	右下顎歯肉癌
後期高齢者医療		請求点数	入外	日数	傷病名
	医科	806,606	入	1	急性大動脈解離StanfordB
	歯科	150,296	入	31	右舌癌

介護の動き

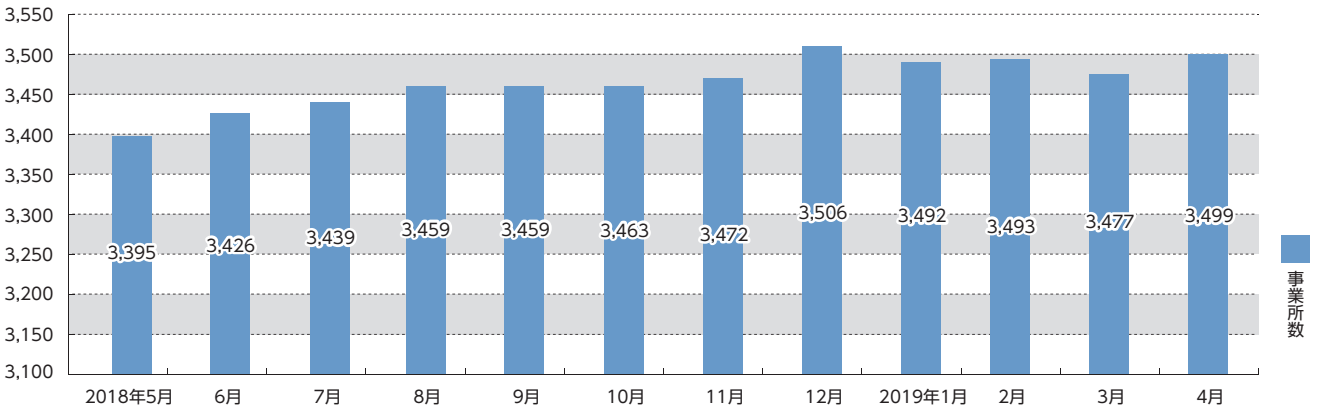
3月の支払確定額は直近1年間で最低値となる

①介護給付費等支払状況



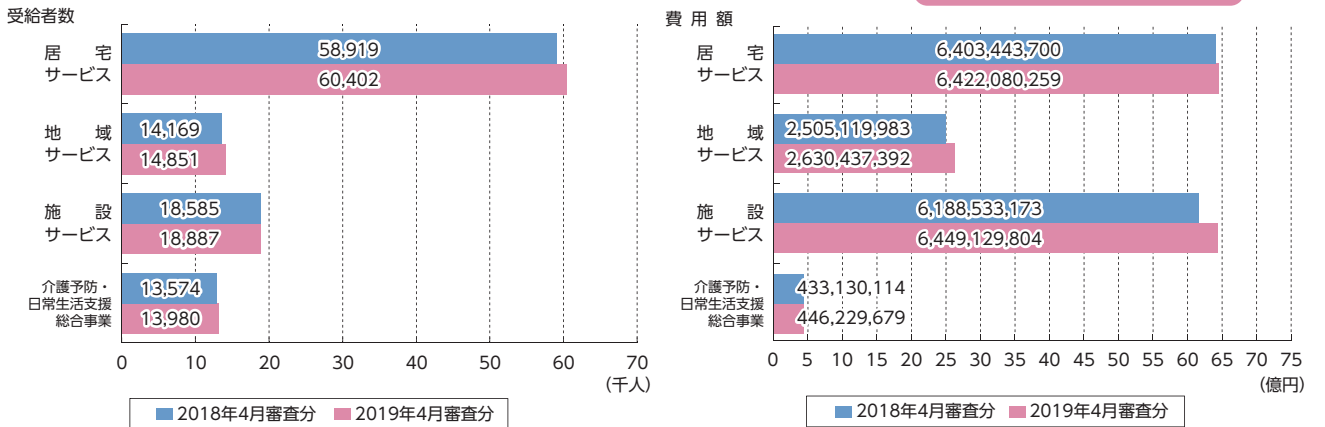
審査月	2018年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2019年1月	2月	3月	4月
受付件数	231,400	238,570	240,605	237,594	235,429	239,829	240,124	240,808	237,973	233,849	232,273	237,816
確定件数	220,201	231,888	235,145	232,996	229,753	235,238	233,826	236,798	234,571	229,486	228,666	234,020
支払確定額	12,984,281	13,817,160	13,789,183	14,013,181	13,784,602	13,627,733	14,108,258	13,800,050	13,811,379	13,575,553	12,832,865	13,877,029

②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額 (2019年4月審査分 対前年同月比)

認定者【2018年4月】113,826人
【2019年4月】116,361人



※ ①、②は「国保連合会業務統計表」より算出。
※ ③は「保険者別 国保連合会業務統計表(確定給付統計)」より算出。



地域別の医療費の動き

一般/退職の費用額は、会津・南会津のみ増加している

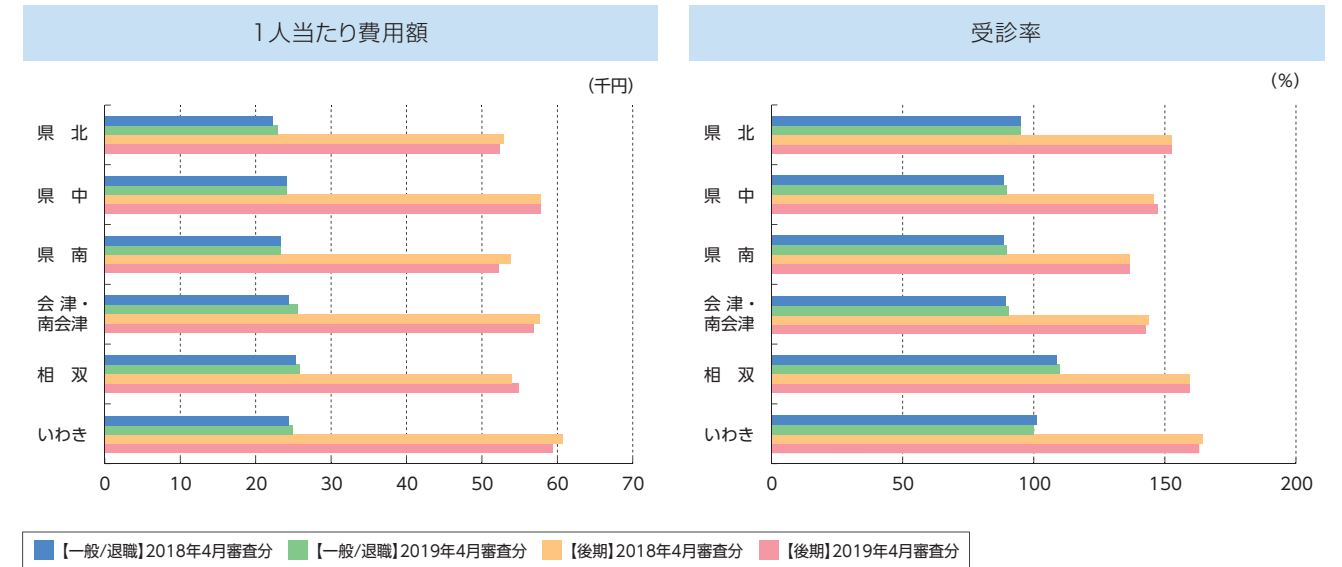
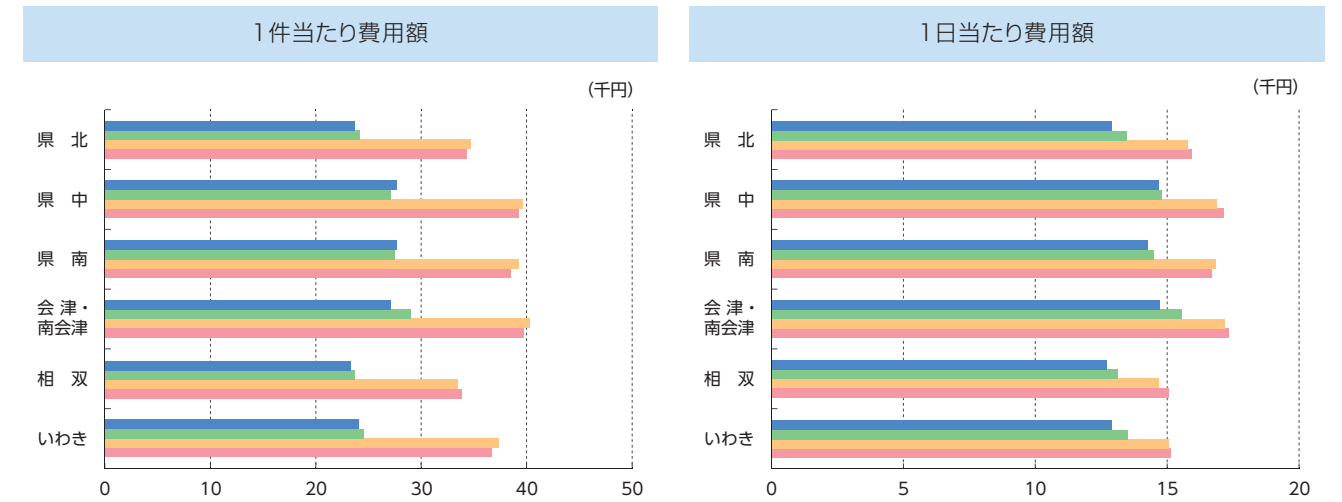
2019年4月審査分

ここでは、59市町村を県北、県中、県南、会津・南会津、相双、いわきの6地区に分けて医療の動向をお知らせします。

①件数・費用額 (医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪看)

	一 般 / 退 職				後 期 高 齢 者			
	件 数	対前年比	費 用 額	対前年比	件 数	対前年比	費 用 額	対前年比
県 北	145,802	95.38%	2,984,281,698	97.14%	188,362	101.74%	5,164,525,353	98.92%
県 中	150,180	95.40%	3,384,193,372	94.16%	168,637	101.29%	5,257,492,980	100.28%
県 南	39,058	96.75%	915,428,437	95.96%	42,633	101.28%	1,369,079,922	97.80%
会 津 ・ 南 会 津	86,783	96.42%	2,030,022,087	102.50%	112,777	98.32%	3,561,952,499	96.38%
相 双	86,781	96.99%	1,759,469,437	97.50%	74,775	101.11%	2,078,577,682	100.05%
い わ き	104,691	93.35%	2,127,598,908	92.96%	135,069	100.38%	3,826,549,870	97.25%

②諸率 (医科、歯科)

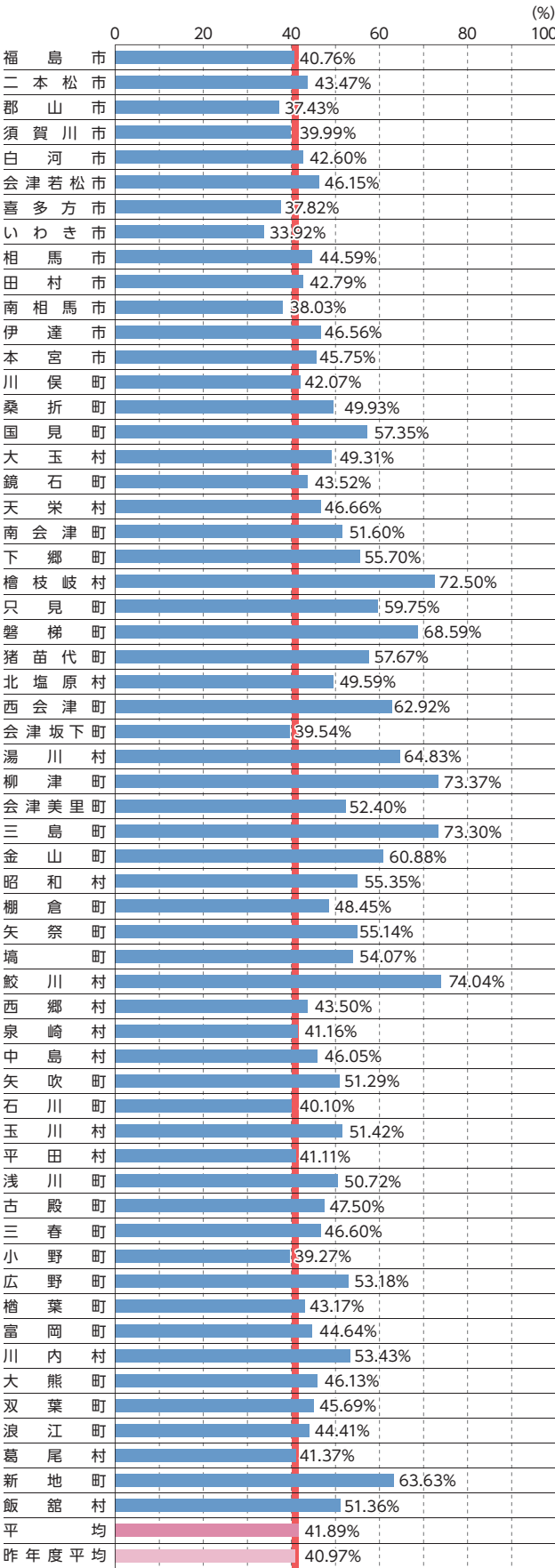


■【一般/退職】2018年4月審査分 ■【一般/退職】2019年4月審査分 ■【後期】2018年4月審査分 ■【後期】2019年4月審査分

特定健診受診率・特定保健指導終了率の状況

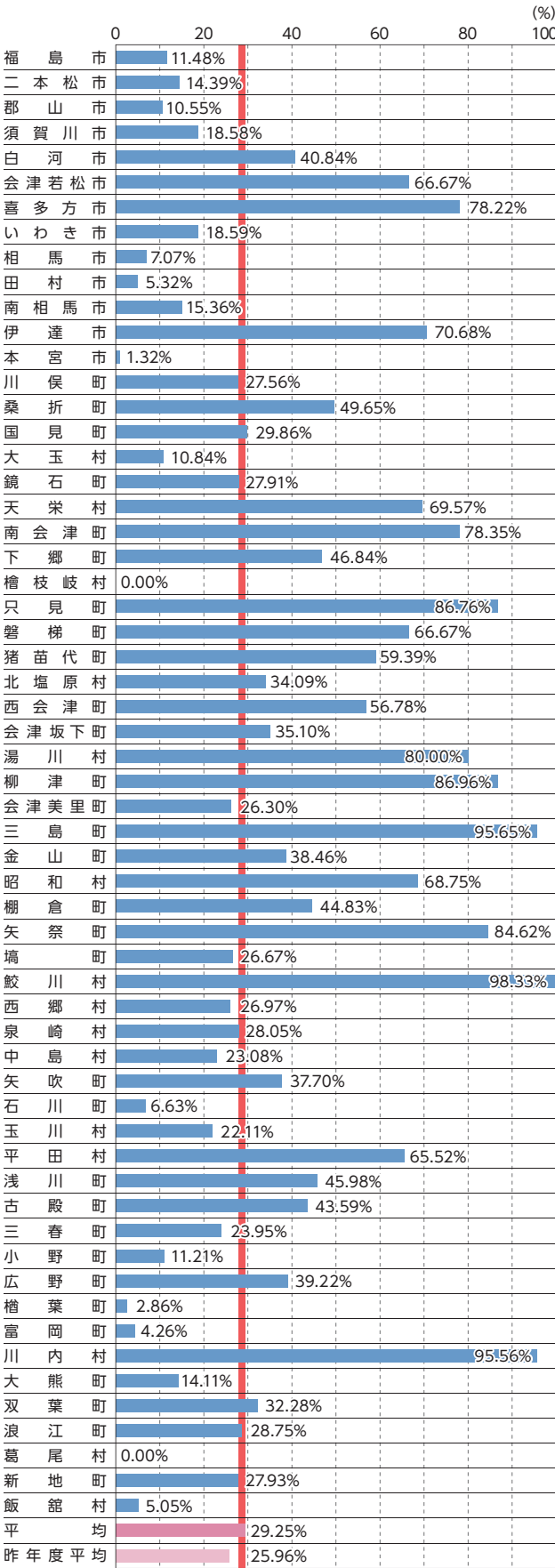
県平均の対前年比は特定健診受診率が0.92ポイント、特定保健指導終了率が3.29ポイントの伸び

① 2017年度 特定健診受診率



※ 2018年11月時点における特定健診等データ管理システム登録データ並びにシステム未委託保険者から提供されたデータ（確定値）による。
※ 受診率は、小数点第3位を四捨五入している。【計算式：受診率＝受診者数÷対象者数×100】
※ 終了率は、小数点第3位を四捨五入している。【計算式：終了率＝終了者数÷対象者数×100】

② 2017年度 特定保健指導終了率



介護 ～ 一人当たり費用額 2019年4月審査分

一人当たり施設サービス費用額は、
昨年度同月と比べて8,214円増加した

保険者名	一人当たり 平均費用額	介護給付			一人当たり 介護予防・日常生活支援 総合事業費用額
		一人当たり居宅サービス費用額	一人当たり地域サービス費用額	一人当たり施設サービス費用額	
福島市	139,450	105,667	174,749	343,395	32,193
二本松市	172,018	104,193	193,472	345,402	30,818
郡山市	134,593	100,098	183,579	350,940	32,727
須賀川市	153,004	107,518	160,128	339,326	34,357
白河市	149,828	100,654	162,398	341,236	31,251
会津若松市	142,571	114,694	142,188	348,983	30,281
喜多方市	163,453	92,384	195,161	332,556	30,864
いわき市	137,828	105,515	177,493	339,360	33,271
相馬市	172,449	131,342	145,680	334,952	31,791
田村市	162,061	107,882	256,310	346,536	33,106
南相馬市	146,257	110,102	174,673	324,706	31,844
伊達市	148,093	104,063	169,046	355,040	26,453
本宮市	154,587	96,556	146,650	337,302	30,875
川俣町	152,055	114,439	210,426	338,815	27,088
桑折町	156,903	124,852	135,560	345,118	28,484
国見町	152,108	108,416	155,623	359,982	32,689
大玉村	184,969	116,148	252,832	344,097	33,808
鏡石町	164,477	106,425	202,209	346,848	32,357
天栄村	171,979	108,034	116,934	367,476	33,564
南会津町	155,099	86,122	99,456	347,867	33,858
下郷町	156,278	94,814	91,521	370,724	34,715
檜枝岐村	147,770	35,619	122,615	344,152	0
只見町	154,527	69,029	188,798	341,323	31,680
磐梯町	181,126	92,563	189,822	337,954	35,600
猪苗代町	164,347	94,124	206,940	342,573	25,441
北塩原村	170,963	95,069	258,959	357,808	27,782
西会津町	178,128	116,691	231,078	340,925	26,934
会津坂下町	178,222	123,528	205,181	327,948	36,066
湯川村	176,631	97,987	288,476	330,733	36,186
柳津町	148,689	83,106	154,904	328,065	18,118
会津美里町	175,744	122,706	215,855	345,135	31,116
三島町	211,072	100,621	100,405	358,825	82,810
金山町	175,779	121,962	168,262	327,320	32,181
昭和村	184,800	137,623	0	354,424	25,281
棚倉町	149,426	93,273	122,331	346,270	33,279
矢祭町	166,408	102,689	109,584	338,314	21,844
塙町	154,844	86,939	98,557	343,509	36,837
鮫川村	193,217	95,450	362,538	318,153	28,424
西郷村	149,682	107,643	156,720	338,671	34,788
泉崎村	164,231	105,914	258,762	320,379	21,241
中島村	175,410	126,016	291,658	336,265	27,263
矢吹町	168,579	114,788	273,321	336,921	31,304
石川町	150,696	107,119	139,104	293,343	31,701
玉川村	169,981	121,235	234,822	305,167	35,484
平田村	144,387	105,250	273,362	344,488	18,132
浅川町	138,711	97,967	154,285	285,576	27,864
古殿町	184,961	113,795	229,602	320,434	34,824
三春町	166,347	121,297	260,276	348,917	30,250
小野町	166,527	104,814	252,391	338,365	37,237
広野町	149,516	100,053	214,585	334,183	34,690
檜葉町	163,092	113,018	129,427	309,558	31,477
富岡町	148,194	122,480	173,355	340,360	35,780
川内村	175,398	99,149	273,874	332,156	41,173
大熊町	144,566	125,530	204,420	339,916	36,134
双葉町	155,863	127,758	165,900	352,539	35,426
浪江町	142,943	114,732	172,448	339,702	33,391
葛尾村	141,333	86,059	230,928	335,375	53,910
新地町	157,055	109,065	113,055	354,977	27,989
飯舘村	162,498	110,977	173,679	357,234	32,030
平均	161,046	105,823	185,532	339,129	32,001
昨年度平均	162,580	110,740	190,515	330,915	30,240

※ サービス受給者一人当たりで算出。

連合会日誌

Event Report



グループ討議のアドバイスをする
LGネットワーク佐藤三知子先生

臨戸における納税交渉について説明する
福島県保健福祉部国民健康保険課
国保税徴収アドバイザー中山幸雄氏

審査委員会、療養費、その他業務等について説明する
本会業務管理課石橋主任主査兼係長

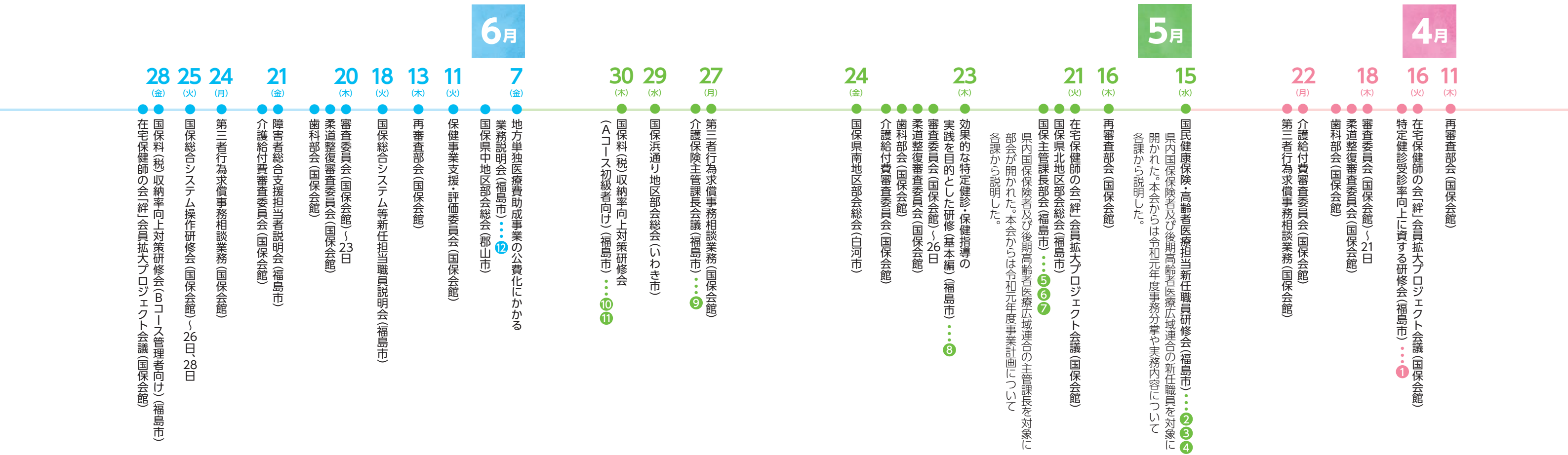
過誤調整業務について説明する
本会業務審査課恵花課長補佐

挨拶をする
本会太田事務局長

挨拶をする
福島県保健福祉部国民健康保険課佐藤課長

電算管理課業務について説明する
本会鈴木電算管理課長

業務審査課業務について説明する
本会尾形審査課長

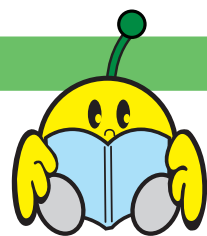




国保税は、みなさんの医療費にあてられる国保の大切な財源です。
必ず納期限内に納めましょう。

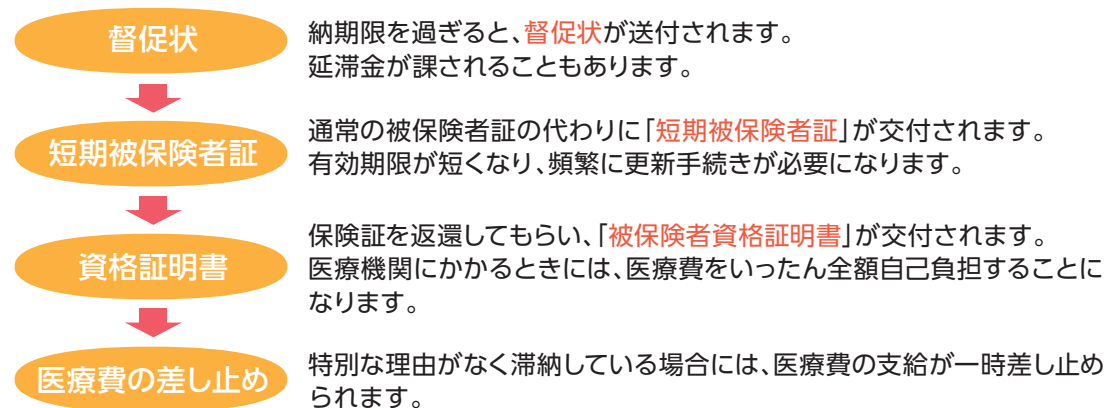
納付する時期

国保税は国保に加入する資格が発生した月から納めることになります。
年度の途中で国保に加入、脱退した場合には月割りで計算されます。
納期は市町村ごとに異なります。



国保税を滞納すると

特別な理由がないのに国保税を滞納すると、次のような措置が取られることがあります。



国保税の納付は、便利な口座振替がおすすめです

国保税の納め忘れがないように、簡単・便利な**口座振替**をご利用ください。

口座振替のメリット

- 納期のたびに金融機関に行く必要がありません。
- 自動的に引き落とされるので納め忘れがありません。
- 一度手続きをすれば、翌年度以降も自動的に振替が更新されます。

口座振替の手続きに必要なもの

「納税通知書」「預金通帳」「印鑑(通帳届出印)」を持って、市町村指定の金融機関で手続きを行ってください。

どうしても納められないときは

失業、災害、病気等のやむを得ない事情で、国保税の納付が難しい場合には、納付相談により、国保税の軽減や減免、分割納付等ができる場合があります。お早めに市町村の担当窓口へご相談ください。

お問い合わせ お住いの市町村の担当窓口 まで



連合会からのお知らせ

福島県国民健康保険団体連合会職員採用試験のお知らせ

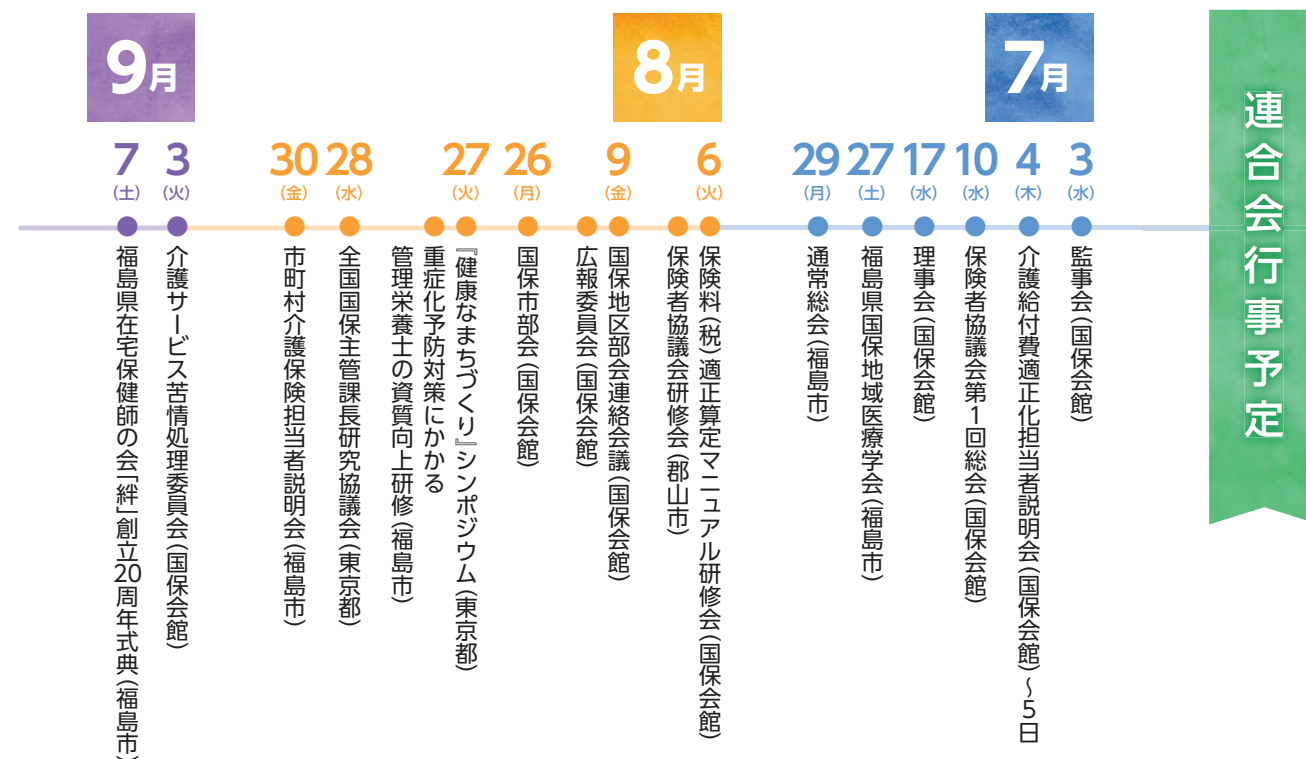
令和2年4月採用の職員採用試験を以下のとおり実施します。
詳しくは本会ホームページに掲載の「職員採用試験実施要領」を御覧ください。
(トップページ右上の「サイトマップ」をクリックしてください。ページ下部の「その他」にある「採用情報」に掲載しています。)

職種	診療報酬等審査支払事務及び一般事務	
募集人員	若干名	
資格	昭和60年4月2日以降に生まれた者で令和2年3月31日までに専修学校(専門課程)、短大、大学を卒業した者または卒業見込みの者	
勤務条件	概ね地方公務員に準ずる	
応募	「職員採用試験実施要領」により実施	受付期間: 令和元年9月9日(月)から9月19日(木)まで
試験日	第一次試験: 令和元年10月20日(日)	会場: 杉妻会館

「マイナビ2020」にも採用情報を掲載しておりますので併せて御覧ください。 URL <https://job.mynavi.jp/2020/>

お問い合わせ先

福島県国民健康保険団体連合会 総務課総務係 浜田
TEL: 024-523-2700 FAX: 024-524-1041 E-mail: soumu@fukushima-kokuho.jp



編集後記

令和になって初めての発行です。テーマ「生涯健康へのアプローチ」は昨年度からの継続ですが、誌面はリニューアルしました。「食で元気」はつくりおきも取り入れ、手軽でバランスのいい献立をご提案し、「健康運動」は簡単に効果の高いゆっくり筋トレをご紹介します。

広報誌担当も2年目となりました。今年度から国保連合会の広報誌コンクールや研修が休止となつてしまい、何を拠り所にしていいのか不安が大きいです。昨年度の経験を活かして励んでまいります。保険者の皆さまには、取材や寄稿など、今年度も様々な場面でお世話になります。どうぞよろしくお願いいたします。(富)

表紙によせて

むとう ようへい
武藤 洋平さん

二本松市(東和季の子工房)

家業のなめこ栽培のほか、農家民宿とレストラン「東和季の子工房」を営む武藤さん(35)。「農家の仕事だけでは消費者の反応が見えにくいのですが、なめこをはじめとした地域の食材をおいしく調理してふるまうことで、お客さんの笑顔や感想に触れることができます」と醍醐味を語ります。心身を健康に導く日課は、家族みんなで手掛ける仕事の合間にわが子と散歩に出かけること。「子どもたちには自分の幸せを自分で全うできるように、心も体ものびのびと育ってほしいです」と武藤さんは顔をほころばせました。

<表紙写真>ご家族とともに



食で元気! がんばらない! 簡単バランスダイニング

健康運動 その場でカンタン!

カラダを引き締める「ゆっくり筋トレ」を動画でチェック!



動画でしか見られない、先生からのワンポイントアドバイスも!
下のQRコードを読み取って、今すぐチェック!



今回の「食で元気!」は…

旬の食材きゅうりを使った献立
「サバときゅうりの冷や汁風うどん」

「食で元気!」
の
動画を見る



今回の「健康運動」は…

スロートレーニングで
夏に負けない体づくり!

「健康運動」
の
動画を見る



福島県国民健康保険団体連合会の様々な情報は
<http://www.fukushima-kokuho.jp> へアクセス

「ふくしまの国保」では皆様のご意見、ご感想をメールで募集しております。
今後の紙面づくりに生かして参りますのでご協力、よろしく申し上げます。

E-mail kikaku@fukushima-kokuho.jp (企画推進課)

※QRコードを読み取り、表示されたURLからメールが作成できます。

福島県国民健康保険団体連合会



連合会HP



広報誌
バックナンバー



E-mailアドレス

