

保国のふくしま

1

2016年6月
第65巻1号

〔シリーズ新企画 健康長寿を目指して〕

地域ぐるみで健康づくり 「からだの学校」

〔市町村紀行〕

矢祭町

健康長寿を

目指して

長寿社会の到来により、一人ひとりの健康長寿でありたいという想いを、地域ぐるみでサポートすることが急務となっています。国保に携わる私たちにできることは何なのか。新企画を通じてともに考えていきます。

健康寿命の延伸から健康長寿へ

我が国では、平均寿命が年々延びる一方で、長寿社会が進んでいます。その影響で、医療費や介護給付費も増大傾向にあり、国では健康増進や予防対策に向けた施策を進めています。

厚生労働省が実施した2013年の調査では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である「健康寿命」と「平均寿命」との差は、男性で9.02年、女性で12.40年あると公表されています(図1)。つまり、生のうちに、10年程の健康ではない期間があるということになります。多くの人は健康が幸福感を判断するのに重要だと考えているため、健康ではない状態で生活することは、幸福感に大きな影響を与えます。そのため、超高齢化社会の進む我が国では、この期間を縮めることが「健康長寿を考えるうえで、重要になるのは明白だと言えます。

健康長寿社会の実現に向けた施策

こうした状況の中、平成25年6月に閣議決定された「日本再興戦略」において「国民の健康寿命の延伸」がテーマの1つとしてあげられ、次のような社会を目指すこととしています。

- 1 効果的な予防サービスや健康管理の充実により、健やかに生活し、老いることができる社会
- 2 医療関連産業の活性化により、必要な最先端の医療等が受けられる社会
- 3 病気やけがをしても、良質な医療・介護へのアクセスにより、早く社会に復帰できる社会

この背景には、急速に進む少子高齢化の問題があり、今後、医療と介護の需要は増え続けることが予想されます。これらを踏まえて平成26年7月には「健康・医療戦略」が閣議決定され、健康長寿社会の形成に向けた様々な取り組みを推進していくこととなりました。

健康・医療戦略は、平成26年度からの5年間を対象期間とし、最先端医療やICTなどを活用し、健康長寿社会の実現に向けた幅広い取り組みが行われていきます。

健康長寿を目指して

健康長寿でありたいという願いは誰しも持っているもので、福島県内でもそれを

ふくしまの国保

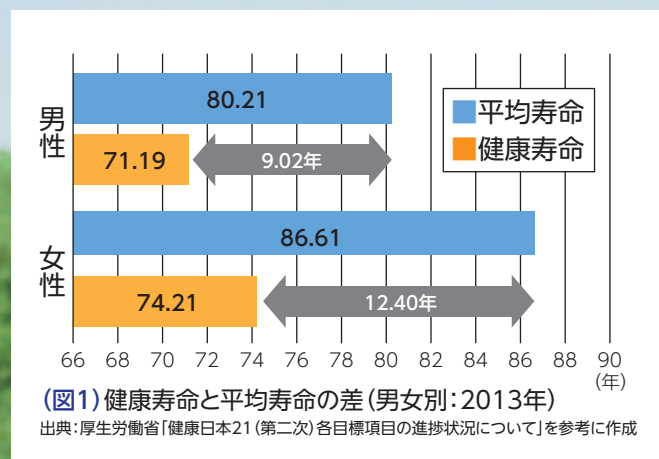
2016年6月第65巻1号

CONTENTS

- 01 シリーズ新企画
健康長寿を目指して
地域ぐるみで健康づくりからたの学校
- 08 市町村紀行「矢祭町」
- 13 健康な食彩
スパイシーポテトサラダ
- 15 Dr.の健康メモ
福島県内での脳梗塞に対する取り組み
- 17 健康運動
足腰を鍛えて100歳まで歩こう!
- 19 ESSAY CORNER
- 20 連合会事務局組織
- 21 DATA LAND
- 27 連合会日誌
- 29 事業振興課求償係から
連合会行事予定
- 30 貸出し機材のご案内

支援するための取り組みが進められています。最近では、インセンティブを取り入れた事業を展開する自治体等が増え、今まで参加してもらったことが難しかった年齢層へのアプローチに努めています。また、ICTの活用により、地域的な傾向や年齢の違いによる分析が可能になり、今まで以上に効果的な検証が容易になっています。

こうした取り組みの状況から、「健康長寿」は日常生活を送るうえで重要なキーワードとなっていくと考えられます。そのため、平成28年度の本誌では「健康長寿を目指して」というメインテーマのもと特集記事として健康長寿の取り組み等を追いかけていきます。





統一されています。難しくなりがちな医学的な話を分かりやすく、親しみを持って取り組めるようにすることで、地域に浸透させていくことを目指しているそうです。また、継続することでポイントがたまり、病院のそばにあるJA夢みなみの農産物直売所「り菜あん」にて野菜等の豪華商品と交換することができる等、参加者のやる気につながっています。実際、減塩をテーマにした調理実習では、すでに参加者の塩分摂取量が、一般的な講座の参加者より1.3g減少する等、開校からわずか1年で目に見える成果につながっています。



若返った気持ちで 取り組める「学校」という仕組み。

上/白河厚生総合病院の提出箱
中/連絡帳に書いた内容を提出箱に読みこませると、通信簿が返ってきます。
下/り菜あん 本店の提出箱

開校から約1年 見えてきた成果

「からだの学校」は、福島県立医科大学の白河総合診療アカデミー、京都大学、白河厚生総合病院、西郷村、JA夢みなみ等が共同で行うプロジェクトです（図1）。2015年の6月22日に開校し、1年で約300人が生徒（参加者）になって健康づくりに取り組んでいます。対象は40歳以上の西郷村の住民や白河厚生総合病院の患者さん、健康教室等のイベント参加者等。毎日の習慣を「からだの連絡帳」に記録して、病

院、健診のデータを連動させることで、より健康になるためのアドバイスを発信しています。参加方法は、連絡帳と、スマートフォンアプリ。現在は60歳前後の参加者が多いこともあり、連絡帳での参加者が中心だそうです。

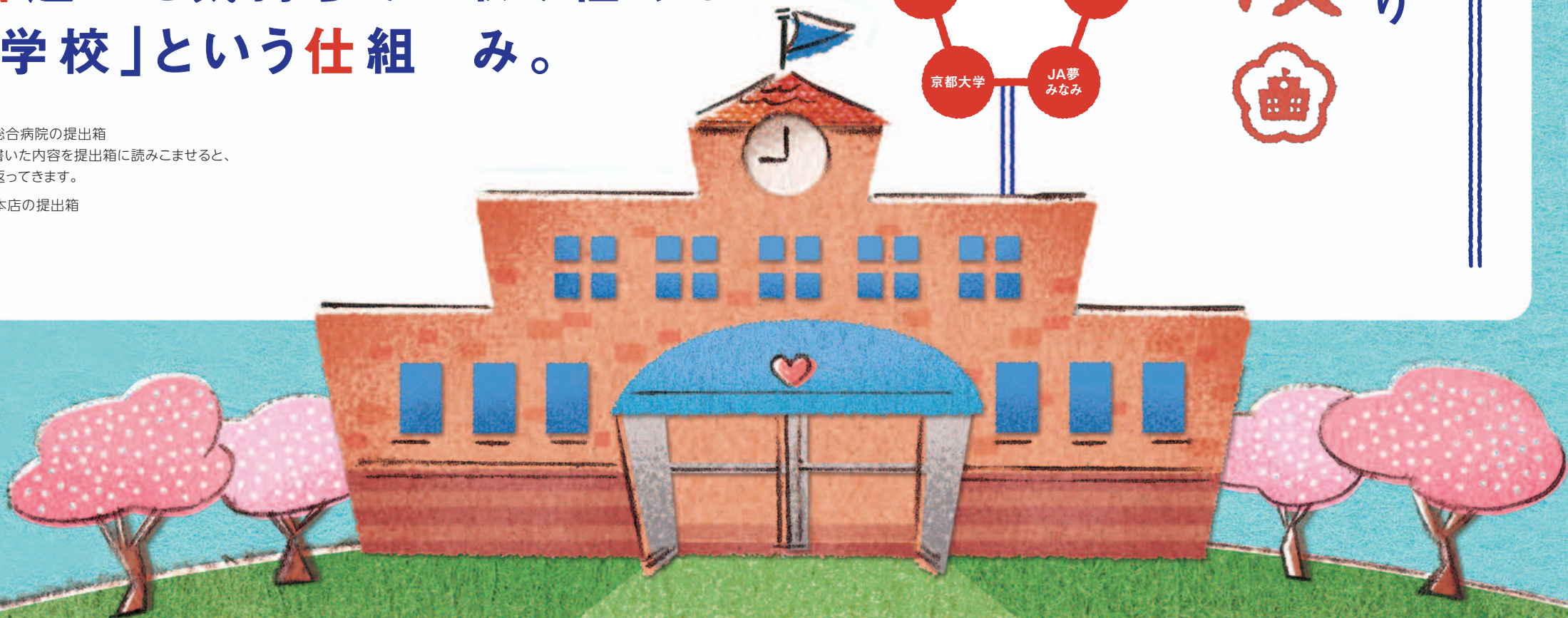
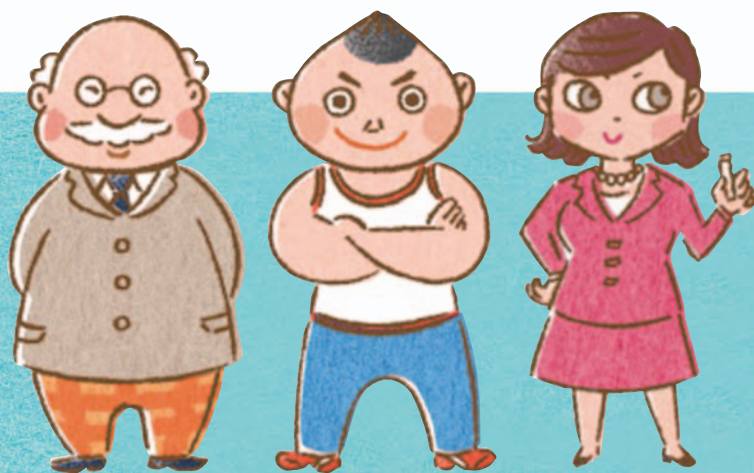
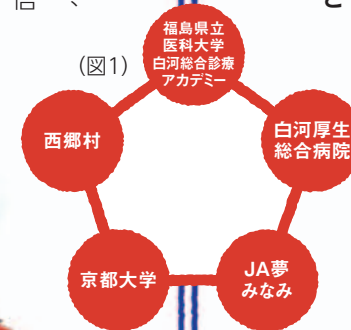
「楽しく分かりやすく、高齢者にも若返った気持ちで取り組んでいただきたくて『学校』にしました」そう語るのは「からだの学校」の発起人で、京都大学と福島県立医科大学を兼任している福岡真悟氏。ポスターやパンフレット等はイラストを活用して、ぬくもりが感じられるデザインで

増大する医療費や介護の負担等、さまざまな課題解決のキーワードとなっている「健康長寿」。その推進に向けて、大学、病院、自治体等が「一丸」となって取り組んでいるのが「からだの学校」です。今回はその発起人の福岡真悟先生と現場の第一線で取り組む高田俊彦先生にお話を伺いました。

シリーズ
健康長寿を
目指して

地域ぐるみで健康づくり

からだの学校



▲こうちょう先生、ねっけつ先生、さやか先生の3人と健康的な暮らしについて勉強します

理解あるリーダーの存在が、プロジェクト立ち上げの後押しに。

現場で感じた医療の限界 出会いから生まれた学校

「からだの学校」はこのように誕生したのでしょいか。「これまで大学が学問としてやってきたことをもって地域に役立てることができれば、医療現場が抱える課題の解決につながると思うんです」と福岡先生。もともと8年間内科医として患者と向き合う中、医療の限界を感じたことが「からだの学校」を立ち上げるきっかけになったそうです。白河市の現場のリーダーを務める白河厚生総合病院の医師で、福島県立医科大学白河総合診療アカデミーの講師を務める高田俊彦先生もまた、同じような想いを持っています。脳梗塞や心疾患で運ばれた患者に対し、いくら症状を軽減したりリハビリで機能回復を目指せたりしても、完治させることは難しいのが現実。病気になる前に防ぐ「予防」の必要性を痛感し、社会人大学院生として京都大学大学院で学んだ際に、福岡先生と出会い、今日の取組みにつながっています。

医療の限界といっても、単に医療技術という意味だけではありません。今の医療は、

合病院の前原院長の存在があつてこそだと言えます。さらに、地域からの支援や志ある人材等、たくさんの方の幸運な出会いが重なって、「からだの学校」は開校しました。

検査結果だけでなく 生活習慣も「見える化」

「からだの学校」の大きな特徴として、病院での検査結果だけでなく、日常生活というプロセスに着目できる点にあると言えます。病院の検査で分かるのは検査時の状態だけでしたが、「からだの学校」なら、病院にきていないときの毎日の行動や食生活といった暮らしがより見えるようになります。「睡眠時間はどのくらい?」「運動をした日数は?」といった簡単な質問に継続的に答えていくことで、毎日の生活がデータ化されて振り返りやすくなり、何を改善したらいいかが具体的につかめるようになるのです。

例えば、糖尿病の患者さんに対して、これまで検査時の数値に基づいてしか、判断や助言ができませんでした。が、「からだの学校」によって日々の生活習慣が「見える化」されれば、食生活等についてきめ細かく助言が行えます。また、仮に数値はよくなくとも、「ちゃんとやれていますね。その調子です」といつか患者さんのがんばりをききこんで認めることができます。見守っ

医療保険制度の下で行われています。現状、予防に対するインセンティブは少なく、一般的な病院では、予防に対して積極的にできないという実情があります。「からだの学校」は、患者さんが来る前も、来た後にも責任を持つ地域の健康づくりを支えるプロジェクトです。この「からだの学校」が白河で行われている理由は、その意義を十分に理解されたリーダーの存在、白河厚生総

「からだの学校」は、日々の習慣を「からだの連絡帳」に記録。その記録されたデータと病院や健診のデータを連動させて、もっと健康に暮らすためのアドバイスを行う仕組みです。

からだの学校 概要

主な内容

◆からだの連絡帳

日々の習慣を記録。手帳版とスマートフォンのアプリ版があります。

◆つうしんぼ

3人の先生が習慣についてアドバイス。

◆からだポイント

「からだの連絡帳」への記録や調理実習等の課外授業に参加するとたまります。たまったポイントはJA夢みなみの農産物直売所「り菜あん」で豪華賞品等と交換できます。※写真はイメージです。

参加の流れ

お申込み

連絡帳と
学生証が
到着

日々の
習慣を
記録

月に1回
提出箱に
記録

「つうしんぼ」
をもらって
習慣を改善

「からだポイント」
に応じた
豪華賞品を提供

高田 俊彦

2004年千葉大学卒・MPH/PhD 2011年～2013年に君津中央病院総合診療科の立ち上げを行った後、京都大学医療疫学にて臨床研究修行。福島県立医科大学白河総合診療アカデミー講師として、白河厚生総合病院で臨床に携わりながら臨床研究の実践に情熱を注いでいる。

福岡 真悟

1977年広島市生まれ。2002年広島大学卒業後、8年間内科・腎臓内科の臨床医として勤務。医療現場の課題を解決する手段として臨床研究の重要性を感じ、京都大学医学研究科医療疫学分野博士課程で学ぶ。京都大学医学部附属病院 臨床研究教育研修部 特定准教授、福島県立医大 臨床研究イノベーションセンター特任准教授を兼任。医療情報の分析により健康課題を解決するために奮闘中。

てくれていることが伝われば、患者さんも食事制限等に前向きに取り組むことができ、継続もしやすくなっていくでしょう。しかも、そうしたデータは、本人のみに役立てられるものではありません。地域住民の生活習慣に関するデータが集まれば集まるほど、地域特有の課題が分かり、その解決への糸口も見つけやすくなります。時間も、人材も、お金も無限ではありません。そうした資産の有効な活用法を見出すことで、より多くの人が自分らしくいきいきと暮らせる地域づくりを推進することができま

す。福岡先生のお話によれば、世の中の健康問題のうち、医学で解決できることは、わずか1割しかないという報告もある

そうです。「からだの学校」は、その1割のそとにアプローチするために、試行錯誤を繰り返して、進化し続けています。



まずは考え方を変える。 それが健康長寿への第一歩。

「からだの学校」を 生き方の学校に

「からだの学校」は、「健康長寿」という視点から見ても、今後さらなる成果が期待できます。「国は自立して生活ができる期間を健康長寿ととらえているようですが、私はそれだけではなく、その人が自分らしく生きがいをもつて暮らせることがとても大事だと思っています。」と高田先生。毎日のプロセスに目を向ける「からだの学校」の考え方に基つけば、健康長寿とひとこと言っても、そのあり方はひとそれぞれになります。これまでは「病氣＝悪い、治すべきもの」ととらえられがちでしたが、まずは考え方から変えていくことが必要かもしれません。病気を無理に治そうとするのではなく、病氣とともに生きる。そう考えれば、自然と行動が変わってきます。すると、生活習慣が変わり、結果として個々人にとってより健やかな暮らし方が見つかつていくはずです。「からだの学校」は、「一人ひとりに生き方としての健康長寿を考えるきっかけを与えてくれる」生き方の学校」とも言えそうです。

そうした個々人の健康長寿のあり方が蓄積されれば、地域として健康長寿に必要なことが見えてきます。国保としてできること、病院としてできること、大学としてできることがさらに明確になっていくはずです。単なる体の状態としての健康長寿ではなく、生き方としての健康長寿。それを推進していく上でも、「からだの学校」は、私たちの道標になってくれるに違いありません。



▲JAしらかわ健康寿命100歳プロジェクトと白河厚生総合病院のコラボレーション企画、減塩講座の様子。



▲全5回の減塩講座の修了式で参加者のみなさまへの結果説明と表彰式を行いました。



▲からだの学校課外授業「ながら運動」を習慣化!!

まずは自分にとっての 健康長寿を考えてみる

今回の取材の中で特に印象的だったのは、「医学で解決できる健康問題は、1割くらいという報告がある」という福岡先生のお話です。健康問題は、医学だけではなく、社会的な問題や一人ひとりの人生観等が複雑に絡み合った地域と個人が一緒になって取り組むべき課題だと言えます。今回取材した「からだの学校」は一人ひとりの健康長寿につながる生き方を、地域全体に還元できる可能性を持っています。そうした健康長寿の好循環の形成こそ、国保に携わる私たちの役割なのかもしれません。地域ぐるみで今後さらに健康長寿を推進する第1歩として、まずは私たち一人ひとりが自分自身にとっての健康長寿を考えてみる必要があると感じました。



矢祭町



矢祭町は福島県中通りの最南端、茨城県北部との県境に位置する町。ほぼ中央にある矢祭山は、うつくしま百名山のひとつに認定され、桜やツツジ等を目当てに多くの観光客が訪れます。鮎釣りで知られる久慈川や、阿武隈の秘境と言われる滝川・深谷等、四季を通じた自然美が魅力です。柚子は、町民をはじめ、多くの人々に愛される特産品のひとつ。多彩な料理に使用され、柚子を加工したシャーベットも人気です。冬には矢祭ふれあい駅伝競走大会が開催。平成27年12月には第20回大会が開かれ、地元の子どもたちやご家族が元気に町内を駆け抜ける姿が見られました。テニスコートや町営プール等も充実しており、台宿のために矢祭町を訪れる人も多いということです。豊かな自然に囲まれ、ゆるやかな時間が流れる矢祭町で、人々は今日もいきいきと暮らしています。

(表1)矢祭町 国民健康保険の概要

		平成25年度	平成26年度	平成27年度
国保世帯数	(世帯)	985	947	947
国保加入割合	(%)	29.10	27.89	27.02
収納率(現年度分)	(%)	89.48	89.67	-
被保険者数	(人)	1,839	1,739	1,665
一人当たり医療費 (一般・退職の計)	(円)	252,701	262,690	330,376
調剤報酬一人当たり額 (一般・退職の計)	(円)	18,994	20,695	23,540
特定健診受診率	(%)	52.78	52.99	-



上/主任保健師でもある高橋主幹からは、矢祭町の虫歯罹患者の高さや課題解消に向けた町民とのコミュニケーションのあり方等についてお話をいただきました。
下/矢祭町子どもの健康を考える連絡会が発行する『歯っぴー通信』。身近な健康に関する話題を定期的に紹介することで、住民の意識的な健康づくりを促しています。

子どもから高齢者まで、すべての町民に健康でいてもらうための取り組みも積極的に行われています。

子どもから高齢者まで、みんなで健康なまちづくりを目指す

ないと感じました。そこで、尿酸値を取り入れた時には、健診の会場で尿酸値の検査で何を調べるか(尿酸値が高いと血管の内膜を傷つける)説明を加えることにしました」とその対応について高橋主幹は話します。

特定健診の項目を追加するだけでなく、何のためにやっている検査なのかを町民に伝え理解してもらうことが、健診受診の意識向上に繋がると考えられます。

矢祭町では、運動を生活の中に取り入れるきっかけづくりのために、運動教室を毎週開いています。内容はエアロビクスとアクアビクス※を6か月ずつ実施しており、現在は、町民プールを会場にアクアビクスが行われています。この運動は腰や膝にかかる負担が少ないため、50代から80代まで毎回20〜30人ほどが参加しています。

また、矢祭町は虫歯罹患者が高く県内でも歯科医療費(一人あたりの医療費1,887円/県内順位9位)が高い傾向にあるため、幼少期からの予防により虫歯の無い成人を目指す取り組みを行っています。「虫歯は子どもの頃からのケアが大切なので、健診に併せて1歳児からむし歯

予防のためフッ素塗布を行っています。今後はフッ素洗口も行っていく予定です。また、子どもの健診にあわせて、母親の歯科相談も取り入れています。子どもの頃から歯の健康に気をつけることができれば、成人後の歯科医療費抑制に繋げることができると考えています」と前向きに話します。

子どもをはじめ高齢者までが、健康に対する取り組みを行うことで、住民が健康長寿を意識し、矢祭町が健康なまちへ繋がっていくと感じました。

※アクアビクス:アクア(水)とエアロビクス(有酸素運動)とを合わせた和製英語。水泳を除く水中でのトレーニング全般を指しており、泳げなくても参加可能。ウォーキングやジャンピング、音楽を合わせたダンスなど様々なプログラムがあります。



アクアビクス等の運動教室が定期的に開かれているユーバル矢祭。飲食や温泉の施設も併設されており、町民の憩いの場となっています。



「何のための検査なのか」を町民に伝えることが重要。

被保険者数の減少に加え、高齢化が進む

国保の状況を見ると被保険者数は年々減少している。一方、高額な薬剤が増えている影響で調剤報酬額は上昇しています。(表1)また、全国のように高齢化が進む中、特定健診受診率や保健指導率の伸長、重症化患者の予防、健康意識の向上などにより、高齢者が健康で元気に暮らせる環境づくりが求められています。

矢祭町の国保事業は町民福祉課健康グループが担当しています。今回は国保全般の仕事に加え特定健診やデータヘルス計画等、幅広い業務を担当する藤田義広主幹兼グループ長、高橋真由美主幹兼主任保健師の二人にお話を伺いました。

対面のコミュニケーションで健診受診率向上へ

平成26年度の特定健診受診率が52.99%(県平均38.82%)と高い矢祭町は、根気強い町民への呼びかけから受診率を向上させています。まず、8月に実施する初回の健診では町民へ意向調査を行い、健診への意識づけに取り組んでいます。その後、8月の健診未受診者に対して10月頃に再度健診日(日曜日に実施)を設け、個別に通知を出しています。「通知で来てくれるのは30人くらいですが、訪問での直接の声掛けや、電話等での案内が効果的だと感じています」

特定健診の追加項目から町民の意識改善

特定健診の追加項目として3年前からクレアチニン(eGFRを含む)、昨年度からは尿酸値を追加しました。「3年前のeGFR検査は、広報で検査項目を追加する周知をしました。そのeGFRの健診結果では、約30%が軽度異常または異常でした。健診後に、CKDによる専門医受診の方に、訪問をしたところその検査数値が意味することが伝わっていませんでした。これでは、せっかくの検査結果が活用されてい

と高橋主幹は振り返ります。

更に、高橋主幹は特定健診の結果を町民一人ひとりに理解してもらうことも重要と考えています。「健診結果に要医療が少ない場合は、住民は安心してしまい、生活を振り返ることを考えない方がたくさんいます。しかし、その中にもリスクが高い町民はいて、そうした方に気づいてもらうことも健診受診の意味だと捉えています。昨年の結果と比較し、検査結果がどのように変化しているか伝え、何のために健診を受けるのか、町民に理解してもらうことで継続的な受診率の向上に結び付くと考えています。そのためには訪問活動が基本になると感じています」と熱意を持ってご説明いただきました。

地道な訪問・案内から健診の意味を理解してもらうための努力が高い受診率につながっていることが見て取れます。



市町村紀行 矢祭町



矢祭町ではKDBシステムを活用し、特定保健指導やデータヘルスの評価などに使用しているそうです。「特定健診・特定保健指導」「医療」「介護保険」等の情報を経年比較できるKDBは、効率的・効果的な保健事業実施のために活用できると言えます。高橋主幹は「今後は、KDBから出力された帳票を基に町民へ情報提

KDB情報から行動変容へ

食事は生活の中で欠かすことのできない要素の一つです。そのことを理解した上で、食生活の改善を行うことが、健康への第歩になると考えられます。

供を行い、地域の健康状態や特性を知ってもらえるような使い方をしていきたいと思っています」と意欲を覗かせます。KDBの情報を町民に理解してもらうことが個人の行動変容や重症化予防につながるなどハイリスクアプローチに活用することができると考えられます。

町民一人ひとりの健康を目指して

データヘルス計画を作成した矢祭町では、不安に思っていることもあり、高橋主幹は「データヘルス計画については、各論や実際に実施してみた評価などの助言がほしい

です。また、KDBを利用して有効なデータを見ることができるようになりましたが、県全体を把握している連合会に、矢祭町の状況や他市町村との比較などアドバイスをいただけると助かります」と期待を寄せています。本会の情報提供によって、保険者が行う保健事業の取り組みやデータヘルス計画作成のバックアップに繋がればと思います。町民一人ひとりと向き合い、直接コミュニケーションを取ることで成果を上げている矢祭町。藤田主幹、高橋主幹にお話を伺い、町民の健康のために真剣に取り組む姿が印象的でした。これらの取り組みが大きな実を結ぶのが楽しみです。

市町村紀行 矢祭町 保険者を訪ねる

- 1 久慈川は鮎釣りでも知られ、毎年6月の第1日曜日に東北地方で最も早く鮎漁解禁となります。
- 2 矢祭山公園周辺のお店で、炭火でこんがり焼かれた鮎の塩焼き。あっさりとした上品な味わい。
- 3 滝川渓谷。全長約3km、高低差約300mの散策路に四十八もの滝が連続する阿武隈の秘境。



保健指導から重症化予防へ繋げる

矢祭町では平成25、26年度の一人あたり医療費は県内でも低い金額で推移していますが、重症患者が増えた場合の厳しい状況を藤田主幹は指摘します。「重症化する対象が複数人となった場合、財政状況を圧迫することとなるため、早期の予防などから重症化対策が重要だと考えています」と気を引き締めます。

これについて高橋主幹は、「保健指導をより活発にすることで重症化に対処できると考えています。現状、健診の受診率が高いですが、保健指導が十分とは言えませ

ん。重症化の可能性があるハイリスク患者へのアプローチを積極的に行うことで重症患者の医療費を減らしたいです。そのためにも、保健師と管理栄養士のスキルアップを行い、町民の中から保健指導対象者を明確化し、対応していくことが必要だと感じています」と話します。また、特定保健指導率(平成26年度矢祭町の特定保健指導終了率34.88%、県平均は22.22%)について、高橋主幹は「対象者がなぜ保健指導を受けなければいけないのかを理解していないことが問題だと感じています。病気ではないからと言って、保健指導を受ける理由が分からず拒否感を

持つ方が多くいます。そこで、数値から将来的にリスクが高まる理由を説明し、保健指導を受けてもらうことが、重症化予防に繋がると思っています」と前向きな姿勢を見せます。健診後に継続的なアプローチを行うことで、重症化予防へと重点的に進めていく矢祭町の方針が伺えました。

呼びかけから重複・頻回受診の削減へ

重症化予防以外にも、医療費を抑制するために重複・頻回受診の削減に対して呼びかけが行われています。藤田主幹は「重

町民一人ひとりのコミュニケーションで問題を解決。



上/矢祭町の現状を語る藤田主幹。町民の健康に関する課題と向き合い、継続的な取り組みを行っています。
下/事務所の風景。女性が多い職場で、積極的な意見交換が行われていました。

複・頻回受診の削減のために福島県保健医療統計システムから出力した一覧表を活用し、町民に説明しています。理解してもらうには時間がかかりますが、納得した方は状況が改善され、重複や頻回受診が解消されたなどの事例もあります。やはり直接話すことは効果的だと感じています」と語ります。顔と顔を突き合わせたコミュニケーションによって町で抱える問題の解決に取り組んでおり、こうした「見地道に見える取り組みを継続的に行うことが、医療費適正化へ繋がっていくと考えられます。

管理栄養士を含めた健康へのアプローチ

近年、管理栄養士と連携して町民へのアプローチも行われており、親子の食育講座や乳幼児健診の離乳食指導など、子供の頃からできる予防を重点的に取り組んでいます。

また、矢祭町は県内でも高血圧の人が多い傾向にあることから、これに伴う脳血管疾患患者の数に問題を感じているそうです。「50代から血圧の薬を飲んでいる人もおり、食事面からの改善が大切だと感じています。昨年から管理栄養士と保健師で食生活の状況を把握していく必要性を確認し、今後、どのようにアプローチするかを探っています」と高橋主幹は管理栄養士の活躍に期待しています。



今回のテーマ
新じゃがいもを
ピリッと辛い
大人の味で

健康な食彩

スパイシーポテトサラダ

材料(2人分)	たんぱく質…4.6g 脂質…10.4g 炭水化物…5.9g 食塩…0.7g
エネルギー	
202kcal	(1人分)

新じゃがいも	180g(2個)	粒マスタード(辛)	18g(大さじ1)
みりん	15g(大さじ1)	マヨネーズ	15g(大さじ1)
新たまねぎ	40g	砂糖	2g(小さじ2/3)
サラミソーセージ	20g	練り辛子	2g(小さじ1/3)
パセリ	5g	粗挽きブラックペッパー	適宜
		サラダ菜	2枚

- 1

新じゃがいもは洗ってから濡らしたペーパータオルで包み、さらにラップでゆるく包む。

水気をしっかりと切りましょう
- 2

新たまねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気をしっかりと切る。パセリは粗みじん切りにし、水にさらして水気を絞る。飾り用にひとつまみ残しておく。
- 3

サラミソーセージは、1cm角の薄切りにする。
- 4

①のじゃがいもをレンジ(600W)で3分間、裏返して3分間加熱後、ペーパータオルを使って皮を剥ぎ、フォークで粗くつぶし、みりんを下味をつける。
- 5

粒マスタード、マヨネーズ、砂糖、練り辛子、ブラックペッパーを混ぜ、②③④を和える。
- 6

器にサラダ菜を敷き、⑤を山高に盛り、パセリを散らす。

手軽に美味しく作るコツ

じゃがいものレンジ蒸し
じゃがいもは丸ごと皮つきのままレンジ加熱するとうま味が増えます。新じゃがは皮が薄いので、皮ごと使うとじゃがいも本来の風味が楽しめます。

コクを出したい場合
コンソメ顆粒やガーリックオイルを加えるとコクがでます。サラミの代わりに、ベーコンをペーパータオルで挟みレンジにかけてカリカリにして加えても美味しいです。

健康に食べるコツ

★マヨネーズの代わりに水切りヨーグルトを使用すると、脂肪とエネルギーが減ります。水切りヨーグルトは、プレーンヨーグルトの水分を抜いたもので、クリーミーな味わいです。キッチンペーパーの上にヨーグルトを置いて一晩おけば完成です。

★炭水化物と油脂の入ったサラダが副菜ですので、たんぱく質と野菜を中心にした主菜と汁を組み合わせます。ご飯(パン)、鶏もも肉の塩焼(野菜添え)、野菜スープがおススメ。

会津大学短期大学部
食物栄養学科 准教授
鈴木 秀子
福島大学大学院地域政策科学研究科修士(地域政策)管理栄養士、修士(地域政策)県職員として、県立病院、栄養士養成施設、保健福祉事務所勤務を経て、現在に至る。幼児期の食育、食環境整備、食とおした地域づくり活動をテーマに研究。



会場の様子。手触りだけで食材を当てるゲームを案内する鈴木先生と生徒のみなさん。

6月11日(土)、12日(日)、郡山市のビッグパレットふくしまで開催された「第11回食育推進全国大会inふくしま」に、鈴木秀子先生が指導する会津大学短期大学部食物栄養学科のみなさんが出展しました。会場では、食や栄養について楽しく学べるゲームやクイズを実施。ブースはたくさんの方の笑顔に包まれました。鈴木先生は会津大学短期大学部主催のシンポジウム「食のちから」地域で安心して豊かに暮らし続けるために「シンポジスト」として出演されたほか、本大会の実行委員会企画部会の員として企画運営にも携わってこられました。「食とは日々の暮らしだけでなく、人生そのものを豊かにしてくれるもの」と鈴木先生。これからも多彩な活動を通じて、食の魅力を伝えていってほしいと思います。

第11回食育推進 全国大会に参加！



じゃがいもは、葉で光合成をしてでんぷんを作り、地下の茎に蓄えます。でんぷんをたっぷり蓄え肥えた塊茎が食用になっているじゃがいもです。じゃがいもの実はならないうちに、薄紫の花が落ちた後に、緑色のミニトマトのような実を見つけました。割ってみると小さな種があります。調べてみると、植えると発芽はするが、大きな芋はできないそうです。種芋を植えて育てる作物なのです。

じゃがいもの芽や緑色になった皮にソラニンと言う自然毒があることは良く知られています。しかし、未熟な小芋にも多く含まれていることはあまり知られていません。幼稚園や小学校で栽培した小芋を食べることで食中毒が発生し、小芋がソラニンを含んでいることを知らしめることとなりました。そもそも、動くことができない植物は、動物という外敵から身を守るために、棘や毒などの物理的な力や渋柿のタンニンなどの化学物質やじゃがいものソラニンなどの自然毒を持っています。これらを使って身を守りながら絶滅を避け、子孫を繁栄してきたのです。じゃがいもも未熟な小芋のうちは食べられないようにソラニンを持ち、葉でせっせとでんぷんを作っては地下の芋に蓄え、芋が成熟するとソラニンは減り、人間をはじめ動物の食用となります。自然の摂理とは言え、とても複雑な気持ちになります。感謝しながら大切にいたいただきたいものです。

食物連鎖



Dr.の健康メモ



福島県内での脳梗塞に対する取り組み

ドリップ・シップ & リトリブ システムとは

ドリップ・シップ & リトリブ システムとは、脳梗塞発症直後に搬入された施設で t-PA 静注療法を行い（ドリップ）、t-PA 無効例あるいは t-PA 非適応例では直ちに血管内治療が可能な施設に転送し（シップ）、連絡を受けて準備を進めていた転送先の病院で血管内治療により血栓を迅速に回収リトリブする病棟連携システムです。2010年に報告されたこのシステムは、その後世界各地で採用されています。福島県内でも数年前からこのシステムの運用が開始され、従来であれば救命し得なかった患者さんが、後遺症なく職場復帰するようになってきました。



心原性脳塞栓症の治療では、一刻も早く閉塞血管を再開通させることが重要です。組織プラスミノゲンアクチベーター (tissue plasminogen activator: t-PA 静注療法は、現在でも心原性脳塞栓症治療の第1選択ですが、いくつかの問題があります。発症後4.5時間以内に投与するという基準から外れて t-PA を投与出来ない非適応症例が多いことが問題です。また、t-PA を投与しても症状が改善しない治療無効例が多いことも問題です。重篤な症状を呈する中大脳動脈近位部閉塞症例での t-PA による再開通率は15%程度に過ぎません。内頸動脈閉塞の患者さんでは更に再開通率が低下します。そうした状況のなかで近年、再開通療法における脳血管内治療の役割が一段と大きなものとなっています。2015年に血管内治療の有効性を示すRCTが次々と発表され、急性期再開通療法における血管内治療の有効性は確立されました。更に、ステント型血栓回収デバイス(図1)など機器の進歩に加え、病院搬入から画像診断、t-PA 静注、血管内治療といった一連の流れの迅速化が図られたことで、心原性脳塞栓症の治療成績はこれまでに比して格段に良好なものとなっています。



実際の症例で説明します。65歳の男性で、経過を表1に示します。右片麻痺と失語で発症し、発症から48分某病院に搬送されました。左内頸動脈が閉塞し左大脳半球が広汎に虚血状態にあることが確認されたため、発症後1時間44分の時点で t-PA の静注が開始されました。それと同時に脳血管内治療の適応と判断され、当院へ電話で第一報が入りました。発症後2時間25分で当院に搬入されましたが、この時点で症状の改善は認められませんでした。頭部CTで出血性変化がないことを確認した後に血管内治療に移行しました。発症後3時間18分で動脈穿刺し、内頸動脈遠位部に塞栓した血栓をステント型血栓回収デバイスで回収し、発症後3時間47分で再開通が得られました(図3)。術後に右片麻痺は消失しました。軽度の運動性失語が見られたため、発症28日目に回復期リハビリテーション病院に転院しました。

表1 代表症例の発症後経過

8:35	右片麻痺出現
9:23	前医へ搬入
10:01	MRI施行(左内頸動脈閉塞と左大脳半球の広範な虚血)
10:19	t-PA静注開始と同時に当院へ電話連絡。t-PAを点滴静注しながら当院へ救急車で転送。
11:00	当院到着
11:53	動脈穿刺(血管内治療開始)
12:22	血栓を回収し、左内頸動脈が再開通

図1

経皮的脳血栓回収術手技の概略。内頸動脈から中大脳動脈にかけての塞栓症で左大脳半球への血流が途絶していたため(a, b)、血栓の中核側に留置したガイディングカテーテルを介してマイクロカテーテルを血栓の遠位部まで通し(c)、マイクロカテーテルを通して、血栓全体を覆うようにステントを展開した(d, e)。ガイディングカテーテルに陰圧をかけて血栓のかけらを吸引しながら、血栓を捕獲しているステントをガイディングカテーテル内に収納して血栓を回収し(f, g)、血流を再開させた(h)。

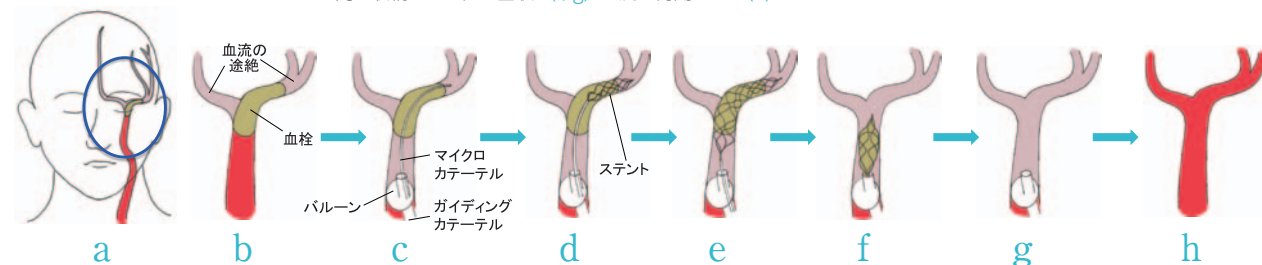


図2

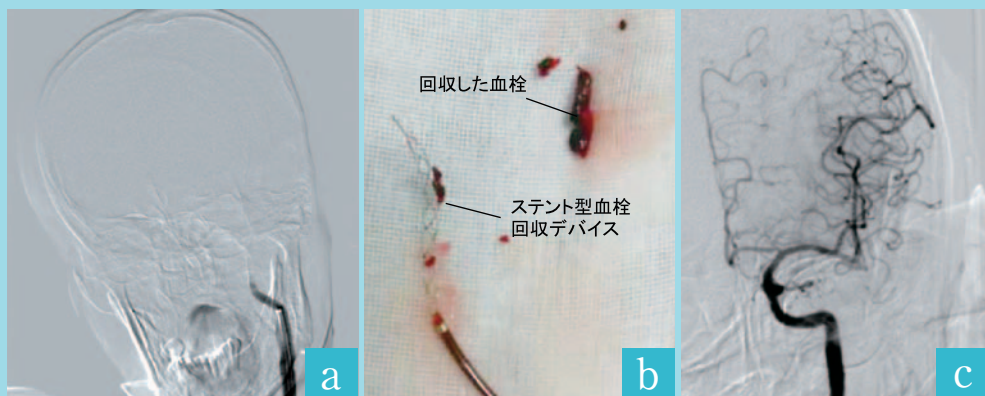
福島県内における脳神経血管内治療専門医が常勤する病院を赤丸で示す。血管内治療が必要と判断された際には、t-PAを投与しつつ治療可能な病院へ搬送する。県南地域や相双地区の患者さんは、県北・県中の病院へ搬送され血管内治療を受けることが可能である。



ところで皆さんは福島県の脳梗塞死亡率が全国何位かご存じですか。男性は5位、女性は1位です(平成22年度都道府県別年齢調整死亡率)。さらに、先に述べた血管内治療を行える脳神経血管内治療専門医が、福島県には10人しかいません(平成28年4月現在)。脳血管内治療をいつでも施行することが可能な病院は極めて少なく(図2)、本治療の恩恵を受け得る患者さんは極めて限られています。こうした状況は福島県に限ったことではなく、他の医療圏でも抱える共通の問題です。この問題を解決するひとつの方策として「ドリップ・シップ & リトリブ システム(Drip, Ship, and Retrieve System)」が提唱され、最近各地で導入されるようになりました。本稿では、実際の症例を呈示しながら、本システムの概要をお伝えします。

図3

左内頸動脈閉塞(a)に対して、ステント型血栓回収デバイス(Trevo ProVue)にて血栓を回収した(b)。術後の左総頸動脈造影で左内頸動脈の完全再開通を確認した(c)。



Doctor's Profile

鈴木 恭一

Kyouchi Suzuki

福島県国民健康保険診療報酬審査委員会委員



脳神経血管内治療専門医が不足している現在の福島県において、多くの脳梗塞の患者さんにより良い治療を行うには、本システムは必要不可欠なものと思われる。病院間の連携を密にして、より迅速に血流再開通が得られる体制を構築する必要があります。

その場足ふみ

テンポよくすばやくやるとい
うより、筋力アップを意識し太
もを上にあげ、少しスロー
テンポで行うと効果的です。

鍛えられる主な箇所

腸腰筋群・臀筋群・内転筋群

ポイント

猫背になると下半身に力が入りません
ので、背筋をまっすぐにして前方を見て
行うことが大切です。両腕を振りなが
ら、リズムカルに楽しんで行いましょう。

回数

片足を上げたら1と数え、まずは50回
程度を目指しましょう。案にできるよう
になったら、100回、150回と増や
していきます。



足伸ばし

椅子に座ったまま実施できるの
で、運動習慣のない方でも日常
生活に取り入れやすいですよ。

鍛えられる主な箇所

大腿四頭筋・ハムストリング・腹筋

ポイント

猫背になると下半身に力が入りません
ので、背筋をまっすぐにして前方を見て
行うことが大切です。椅子から転倒し
ないように気をつけてください。

回数

片足を上げて、3～5秒数えます。案に
出るようになったら10秒程度を目標に
します。終わったら反対側も行います。
3セット程度を目指しましょう。



毎日の体操で
健康長寿を
目指そう！

健康運動

毎日たった10分でできる健康運動
をご紹介します。自宅で手軽にできるエクサ
サイズで健康長寿を叶えましょう！

今回のテーマ／

足腰を鍛えて 100歳まで歩こう！

歩くことは人が生きるうえでの基本動作。
快適に歩くことで、充実した毎日を過ごせる
だけでなく、さまざまなリスクを減らせます。

- 1 下半身の筋力を鍛えられ、転倒のリス
クが低下。寝たきりの予防に。
- 2 血流がよくなり、身体の冷えを抑制。腰痛
や膝痛、疲労感や倦怠感も緩和できます。
- 3 身体の重心が安定。ふらつきの防止
や、基本動作が容易になります。

運動を行う上での注意点

- ①持病や痛みのある方は、自分の体調や体力に合わせて負荷や
回数を調整してください。見本通りでなくても効果があります。
- ②痛みがある場合は、痛みがでないよう無理のない範囲で
行ってください。
- ③床が滑ったり、周りにモノがあったりすると怪我の原因に。
運動しやすい服装と環境で行ってください。
- ④食後1時間は行わないことが望ましいです。
- ⑤持病のある方は専門医に相談しながら行ってください。

運動を行う上でのポイント

- ①呼吸を止めないで行います。
- ②反動をつけずにゆっくりと行います。
- ③動かしている部分を意識して行うと効果が高いです。

岡田 麻紀

Maki Okada

福島県郡山市生まれ。健康
生活研究所 所長、福島大
学 非常勤講師、福島学院
大学 非常勤講師。やせる！
楽しい！若返る！「やきとりじ
いさん体操」を考案。動画
サイトYouTubeで話題と
なり、2008年にYouTube
年間動画大賞（ハウツー
部門）を受賞。



スクワット

足腰やおなかまわり、背中も鍛えら
れ、下半身を中心に全身くまなく効
果があります。

鍛えられる主な箇所

大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリング・背中起立筋

ポイント

膝がつま先より前にでると膝を痛める恐れがあ
るので気をつけてください。案に出来る方はダン
ベルなどの負荷をかけることより効果があります。

回数

曲げ伸ばしで1と数えて5回程度行います。案に
出来る方は回数を増やしましょう。

事務局組織

常務理事	事務局長	事務局次長	事務局参事	総務課付主幹(福島県派遣)
二瓶 辰右工門	片 平 信 義	太 田 恵 美 子	渡 辺 高	鈴 木 隆 生

企画推進課		企画推進係 (4名)	係 長	
課 長 尾 形 耕 一 朗 課長補佐 菅 野 陽 一		☎024 523-2752	遠 藤 康 之	事業運営の総合的企画及び調整並びに専門部会、地区部会、保険財政共同安定化・高額医療費共同事業、広報等に関すること。
総務課		総 務 係 (4名)	主任主査兼係長	
課 長 藤 田 貴 課長補佐 阿 部 義 則		☎024 523-2700	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。
		財 務 係 (4名)	係 長	
		☎024 523-2707	阿部課長補佐兼務	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。
事業振興課		求 償 係 (1名)	主任主査兼係長	
課 長 太 田 次 長 兼 務 課長補佐 津 田 淳		☎024 523-2743	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。
		保健事業係 (6名)	係 長	
		☎024 523-2754	武 田 克 彦	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。
業務管理課		管理調整係 (4名)	主任主査兼係長	
課 長 増 子 和 徳 専門員 清 野 秀 樹 専門員 河 野 敏 明		☎024 523-2757	佐 々 木 龍	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)、療養費(柔整、訪問看護を含む)並びに出産育児一時金の審査支払、妊婦健康診査の審査及び社保乳幼児・重度心身医療費助成支払業務等に関すること。
業務審査課		業務第一係 (11名)	主任主査兼係長	
課 長 安 西 信 一 審査統括主幹 幕 田 貴 子 課長補佐 恵 花 和 寛 主任主査(人材育成担当) 田 中 祐 一 審査専門員 石 川 淳 審査専門員 野 中 慎 太 郎		☎024 523-2804	佐 々 木 加 奈	診療報酬明細書等(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。
		業務第二係 (14名)	係 長	
		☎024 523-2762	佐 々 木 俊 幸	診療報酬明細書等(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。
		歯 科 係 (3名)	係 長	
		☎024 523-2767	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)	係 長	
		☎024 523-2761	佐 藤 宏 和	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		レセプト電算係 (3名)	主任主査兼係長	
課 長 百 田 結 賀 主 幹 後 藤 一 成		☎024 523-2815	伊 達 史	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。
		共同電算係 (3名)	係 長	
		☎024 523-2813	安 藤 浩 史	電算関係の企画、調整等の管理運営、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。
介護保険課		介護・福祉係 (6名)	係 長	
課 長 安 藤 明 博 課長補佐 佐 久 間 亜 希 子		☎024 523-2871	佐久間課長補佐兼務	介護保険業務に係る企画、調整、介護報酬等に係る審査支払事務、保険者共同事業、障害者総合支援支払業務、年金特別徴収業務に関すること。
		苦情相談係 (1名)	係 長	
		☎024 523-2738	石 橋 正 明	介護サービス苦情処理業務及び苦情処理委員会に関すること。

(平成28年4月1日)

ESSAY CORNER エッセイコーナー

福島県内の市町村等の国保担当者をご紹介しますエッセイコーナー。
職場環境や健康づくり、趣味の話題等、日々の暮らしの中で感じたことを語ってもらいます。



大熊町役場会津若松出張所
住民課 国保年金係(2年目)

吉田 和樹さん

主な業務
国民健康保険給付関係
趣味
DVD鑑賞、読書、マラソン、食べ歩き

経験を大切に

皆さんこんにちは、大熊町役場住民課の国保年金係に配属されました吉田と申します。

私は高校を卒業し、平成26年4月に大熊町役場に就職しました。就職して1年目は年金業務を務め、2年目からは国保の業務を務めています。



▲マラソン大会への参加等、プライベートでも健康への関心が高い。

振り返ると分からないことばかりで、1年目の年金担当になるまでは年金というと60歳ぐらいから受け取るイメージしかなかったため、20歳から関係してくることに驚きました。国保の面でも医療費は3割自己負担ということを知らず毎月の医療費の額にはとても驚きました。

さて、話は変わりますが、私の趣味はマラソンと食べ歩きをすることです。現在会津若松市に避難しているということもあり、鶴ヶ城マラソンに参加したり、市内の飲食店を食べ歩いたりしています。

最後になりますが、今までの経験を忘れず今後の業務に生かしていきたいと思います。



須賀川市役所 保険年金課
国保給付係(3年目)

小原 俊臣さん

主な業務
療養費、出産育児一時金、葬祭費
趣味
卓球、ドライブ、買い物

新人から先輩への変化

皆さん、こんにちは。私は須賀川市役所保険年金課の小原と申します。平成26年4月に採用され、国民健康保険を担当して2年が経過しました。

はじめは、国民健康保険がどのような制度なのか全くわからず、先輩方に頼ってばかりの毎日でした。しかし、そんな私に何一つ嫌な顔をせず丁寧に教えてくれる優しい先輩ばかりで、とても環境に恵まれました。

そんな私も3年目になり、後輩もできました。今度は私が教えていく立場にならなければならないので、2年間を通して得た知識を活かし、頼られる先輩職員を目指して頑張ります！



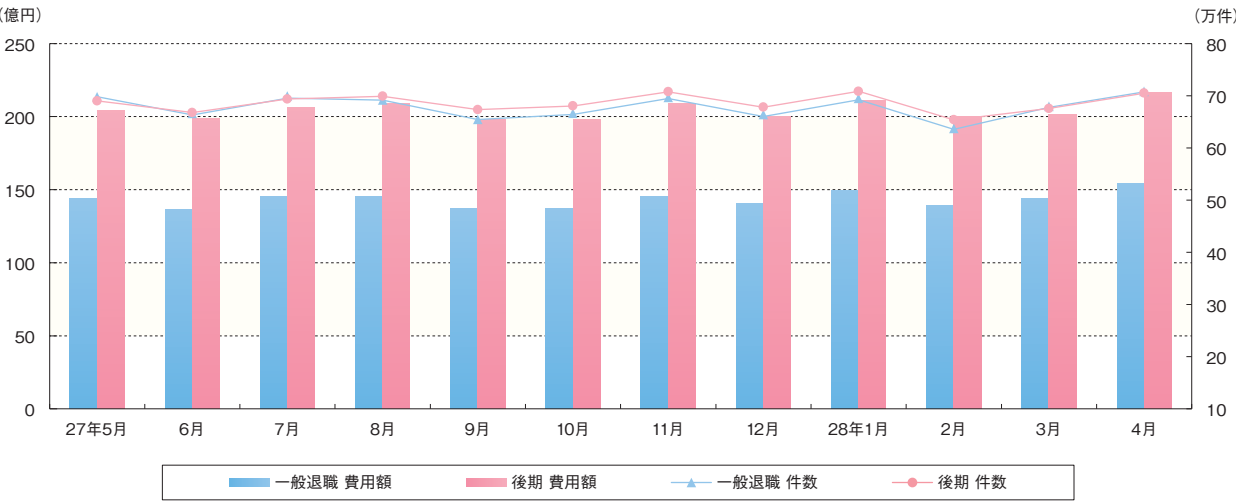
▲職場の先輩、後輩たちと。恵まれた環境の中で経験を重ねる日々。

最後になりますが、須賀川市はたくさんのイベントがあります。8月には釈迦堂川の花火大会、11月には松明あかしがありますので、ぜひお越しください。お待ちしております。

国保・退職・後期高齢者医療の動き

4月審査分の件数、費用額合計は共に直近一年で最高値

■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。）

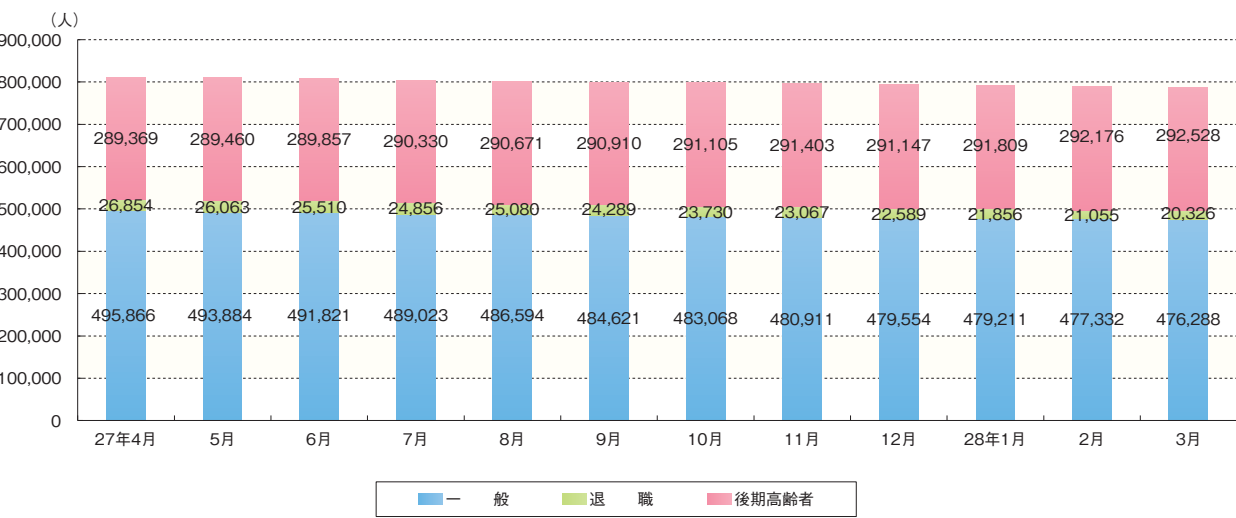


件数	審査月	27年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	28年1月	2月	3月	4月
	一般退職	694,571	663,832	697,083	689,999	653,454	664,606	694,417	660,753	694,249	635,390	678,054	707,265
	後期	689,486	670,402	697,245	699,088	673,262	679,339	707,917	678,985	707,987	653,633	676,945	707,400
	計	1,384,057	1,334,234	1,394,328	1,389,087	1,326,716	1,343,945	1,402,334	1,339,738	1,402,236	1,289,023	1,354,999	1,414,665

費用額	審査月	27年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	28年1月	2月	3月	4月
	一般退職	14,409,112	13,699,013	14,585,054	14,537,029	13,695,478	13,724,582	14,597,902	14,107,010	14,947,637	13,969,490	14,435,132	15,445,628
	後期	20,483,183	19,933,532	20,633,288	20,896,710	19,860,527	19,836,098	20,968,198	20,028,598	21,184,738	19,993,563	20,174,625	21,656,180
	計	34,892,295	33,632,545	35,218,343	35,433,739	33,556,005	33,560,680	35,566,099	34,135,608	36,132,376	33,963,052	34,609,757	37,101,809

※ 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）



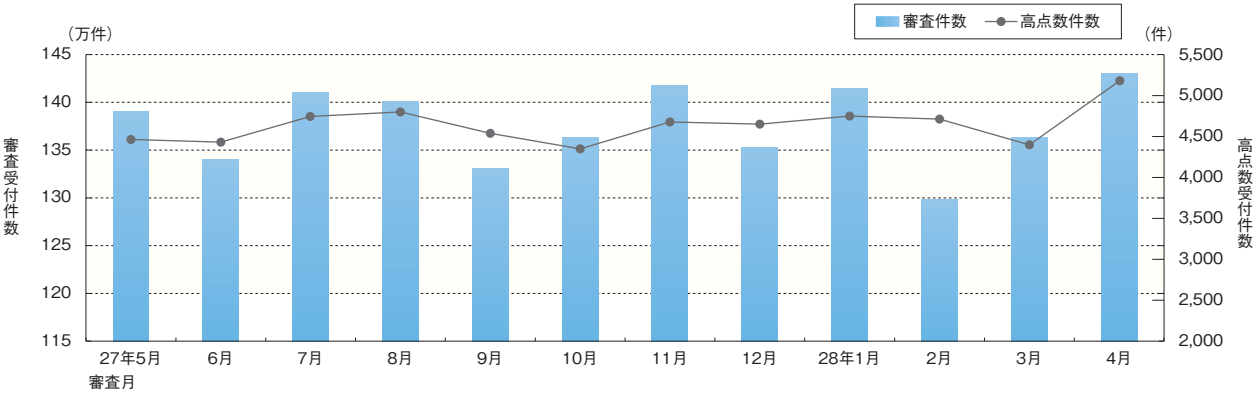
※ 被保険者数は、福島県の「毎月事業状況報告書（月報）」による。

目で見る

医療費の動き

4月審査分は審査受付件数、高点数件数、特別審査分件数のいずれも直近一年で最高件数

国保・後期高齢者分レセプト審査状況



審査月	27年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	28年1月	2月	3月	4月
審査受付件数	1,395,457	1,345,557	1,406,680	1,401,442	1,342,807	1,358,040	1,415,461	1,352,194	1,413,506	1,298,863	1,365,830	1,426,184
高点数件数	4,475	4,443	4,675	4,705	4,524	4,349	4,644	4,623	4,742	4,692	4,418	5,103
特別審査分件数	27	31	28	25	30	24	18	26	37	37	38	44

※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 特別審査分：40万点以上のレセプト（歯科分のレセプトは20万点以上）。

※3 高点数：8万点以上40万点未満のレセプト。

※4 ※2～3共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。

※5 東日本大震災による概算請求分等は含まない。

最高点数レセプト

2月、4月審査分で100万点超えのレセプトが発生

■平成28年2月審査分（1月診療分）

国保		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	1,018,419	入	28	女	70代	心室中隔穿孔・急性心筋梗塞に合併
	歯科	139,738	入	31	男	60代	右舌口腔底癌

後期高齢者医療		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	834,077	入	26	女	70代	心室頻拍
	歯科	113,733	入	18	女	80代	下唇癌

■平成28年3月審査分（2月診療分）

国保		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	547,463	入	28	女	60代	左中大動脈瘤破裂によるくも膜下出血
	歯科	125,090	入	23	男	70代	左舌癌

後期高齢者医療		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	815,208	入	12	女	70代	胸部大動脈瘤破裂
	歯科	116,324	入	8	女	70代	右側上顎骨骨折

■平成28年4月審査分（3月診療分）

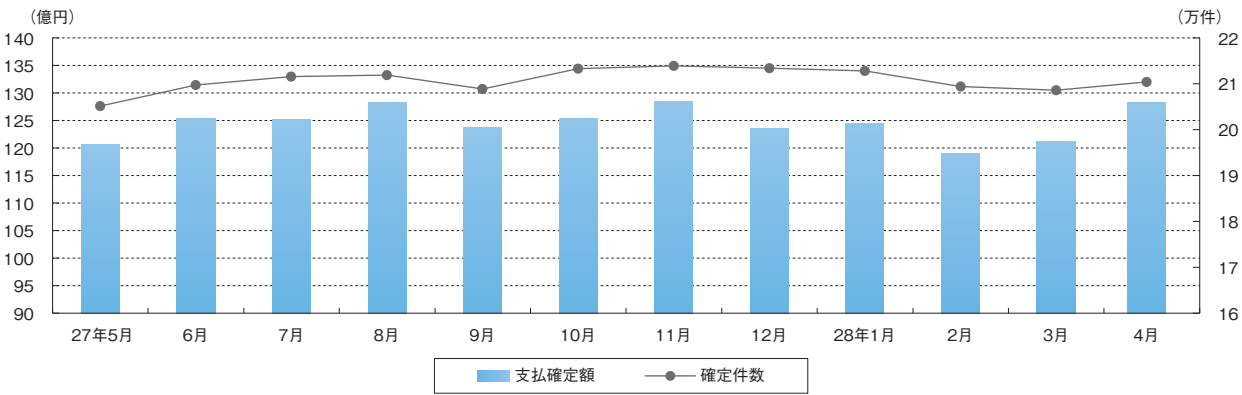
国保		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	1,450,536	入	28	男	60代	急性大動脈解離
	歯科	135,620	入	19	男	70代	左上顎骨骨折

後期高齢者医療		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	866,298	入	21	男	80代	胸腹部大動脈瘤
	歯科	105,352	入	30	男	80代	右上顎骨悪性腫瘍

介護の動き

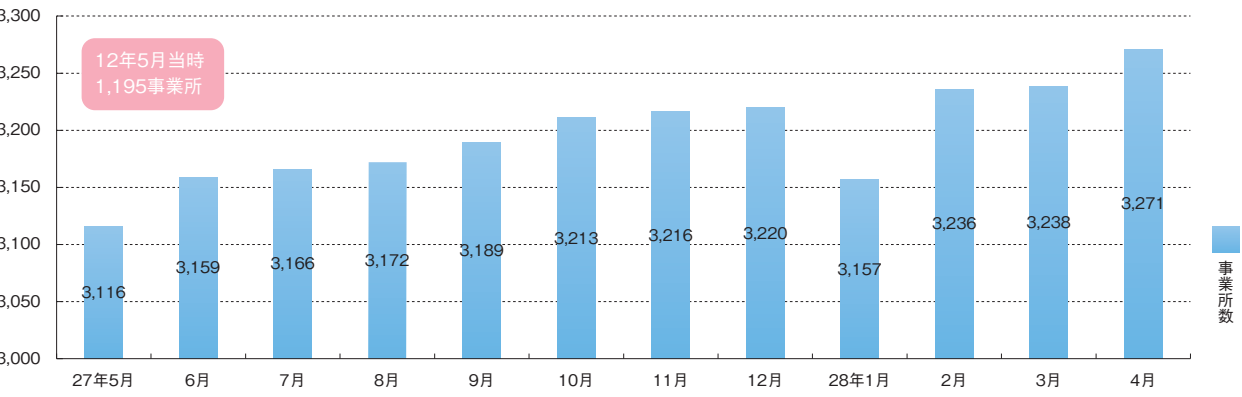
横ばいが続いていた支払確定額は2、3月に減少傾向、4月にはまた増加

①介護給付費支払状況

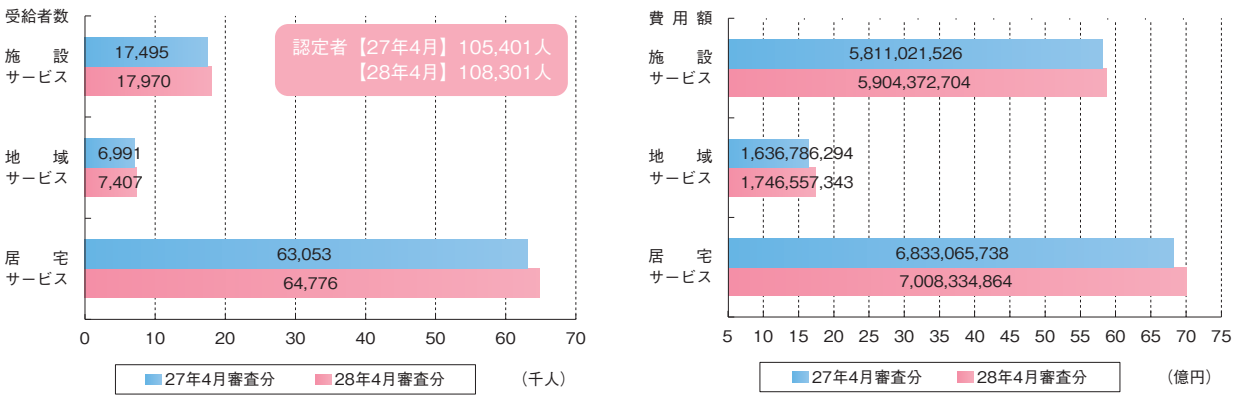


審査月	12年5月	27年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	28年1月	2月	3月	4月
受付件数	63,219	211,009	214,276	216,930	215,960	213,827	218,356	219,521	218,662	217,293	213,872	213,137	216,293
確定件数	60,069	205,114	209,730	211,529	211,852	208,863	213,289	213,991	213,390	212,754	209,359	208,566	211,403
支払確定額	3,837,411	12,066,420	12,545,143	12,522,120	12,836,858	12,366,466	12,541,177	12,839,237	12,364,336	12,440,529	11,900,345	12,128,782	12,815,710

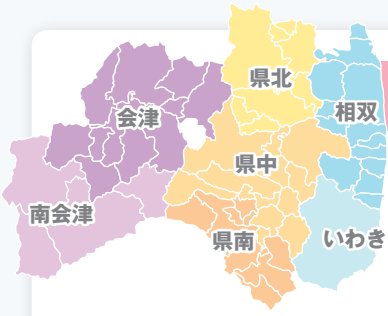
②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額(28年4月審査分 対前年同月比)



※ 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

後期高齢者の対前年比件数、費用額は全体的に伸びを見せている

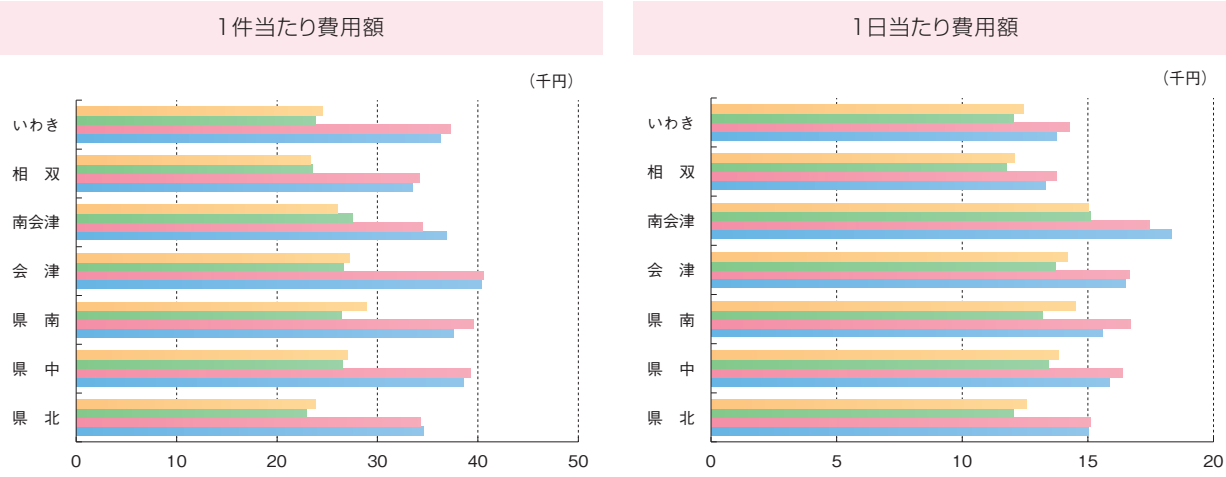
平成28年4月審査分

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7地区に分けて医療の動向をお知らせします。

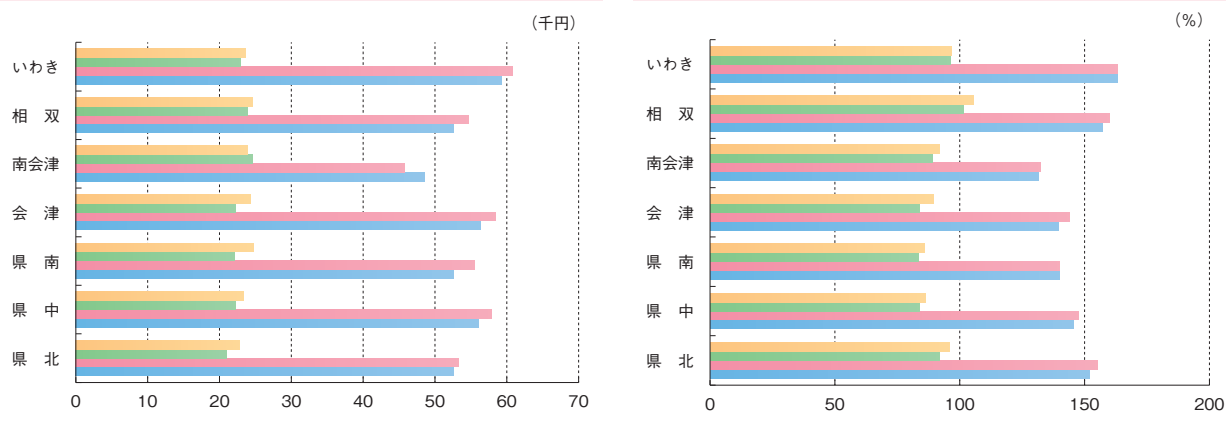
①件数・費用額(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪看)

	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	168,337	100.45%	3,496,555,734	106.27%	182,867	103.68%	5,192,467,856	103.69%
県 中	170,137	98.77%	3,918,324,290	101.41%	162,685	103.05%	5,231,952,146	105.62%
県 南	42,444	99.07%	1,079,444,018	107.10%	41,518	101.86%	1,427,822,148	106.30%
会 津	89,648	102.19%	2,036,726,846	105.43%	102,522	103.56%	3,355,008,614	104.66%
南 会 津	9,725	98.14%	229,874,046	94.42%	13,256	103.18%	398,595,744	97.00%
相 双	97,462	100.52%	2,008,910,292	101.38%	73,909	103.42%	2,132,089,772	105.68%
い わ き	123,672	96.37%	2,570,708,676	100.46%	130,643	101.61%	3,918,244,148	105.03%

②諸率(医科、歯科)



1人当たり費用額

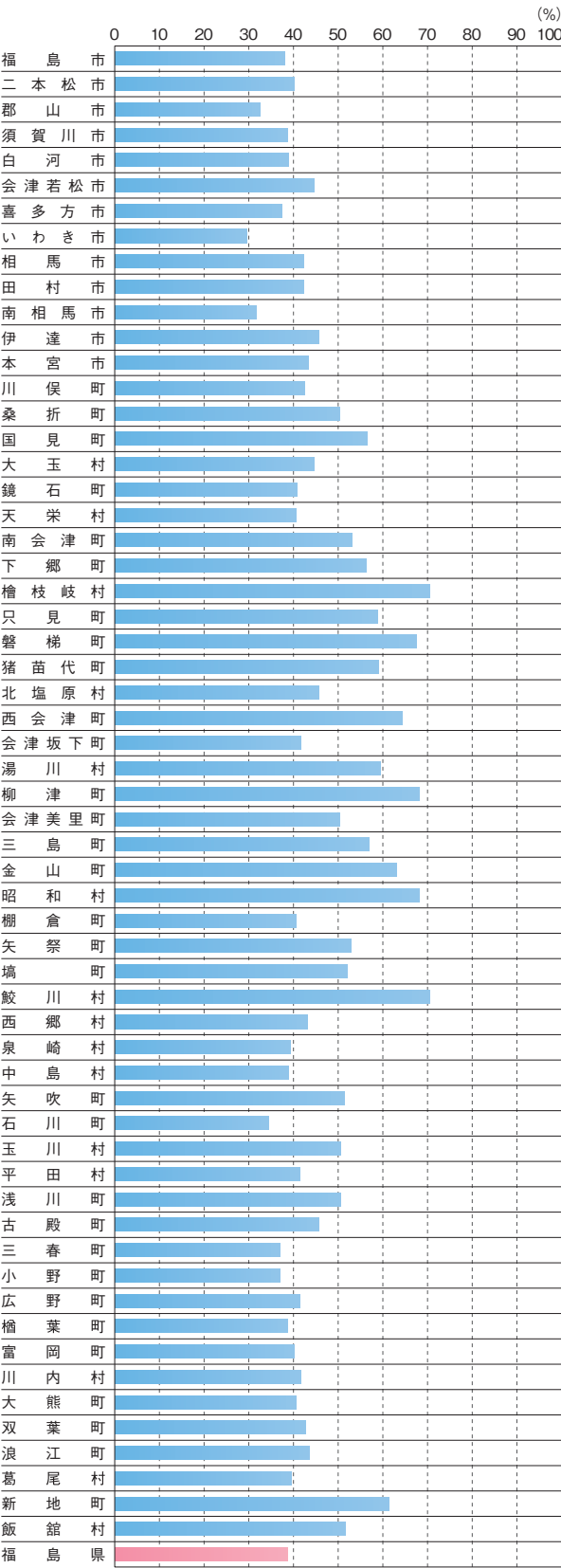


※ ①②共に本会の審査支払確定値より算出し、東日本大震災による概算請求分等は含まない。

特定健診・特定保健指導の状況

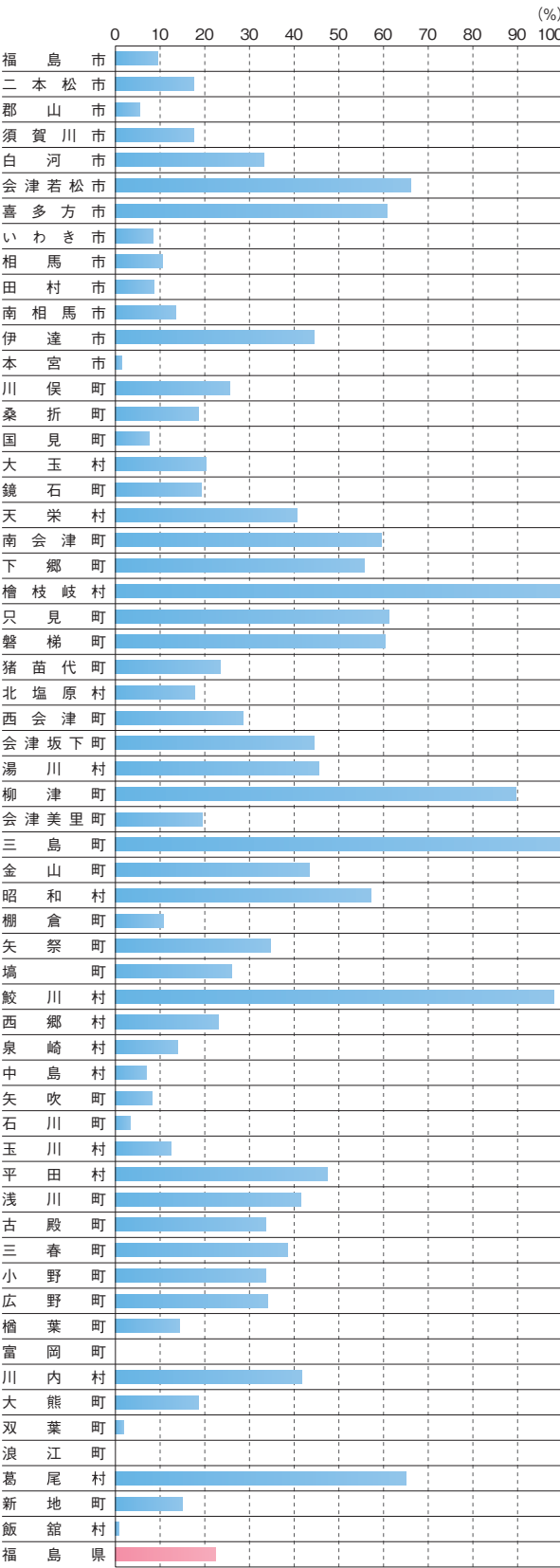
県合計の対前年比は特定健診受診率が1.36ポイント、
特定保健指導（終了率）が1.87ポイントの伸び

① 平成26年度 特定健診受診率



※ 平成27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＝受信者数÷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＝修了者数÷対象者数×100〕

② 平成26年度 特定保健指導（終了率）



介護 ～ 一人当たり費用額 28年4月審査分

一人当たり地域サービス費用額の平均は
前号の260,411円と比べて15,282円減

(円)				
保険者名	一人当たり 平均費用額	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	150,795	106,153	222,697	331,250
二本松市	180,131	110,244	211,865	327,620
郡山市	154,804	104,570	241,564	335,574
須賀川市	164,966	111,561	240,426	327,014
白河市	170,863	108,520	231,507	326,039
会津若松市	155,481	106,142	178,966	332,108
喜多方市	172,548	94,859	250,861	325,972
いわき市	153,602	108,429	258,074	319,186
相馬市	182,692	125,711	207,536	321,468
田村市	165,940	105,096	261,415	332,891
南相馬市	169,132	114,757	252,773	319,436
伊達市	152,046	109,054	173,753	337,732
本宮市	175,171	112,079	229,776	317,721
川俣町	169,899	122,540	215,782	339,825
桑折町	182,089	130,032	311,514	331,830
国見町	166,564	124,097	118,687	348,258
大玉村	200,197	116,605	249,746	323,400
鏡石町	176,563	105,046	267,089	336,123
天栄村	212,632	133,089	293,093	349,962
南会津町	175,841	98,174	192,576	326,120
下郷町	177,041	96,212	255,358	333,099
檜枝岐村	161,989	48,645	169,949	300,920
只見町	179,252	92,755	275,876	313,444
磐梯町	174,017	102,228	189,754	310,723
猪苗代町	175,839	97,703	213,528	327,600
北塩原村	162,460	93,579	244,268	319,353
西会津町	169,625	111,120	215,742	307,116
会津坂下町	182,344	119,571	251,174	321,563
湯川村	188,191	112,271	338,705	321,673
柳津町	165,512	81,423	276,582	317,802
会津美里町	173,140	117,551	289,809	325,499
三島町	189,687	75,387	275,805	314,183
金山町	189,507	107,636	272,136	328,374
昭和村	155,404	73,776	289,290	352,023
棚倉町	179,022	104,625	205,780	329,384
矢祭町	188,202	101,617	283,501	320,397
塙町	166,066	93,374	134,926	334,567
鮫川村	200,289	100,876	349,906	329,446
西郷村	179,540	115,057	216,150	336,282
泉崎村	202,265	140,827	295,780	312,818
中島村	179,705	111,870	277,454	326,870
矢吹町	177,558	103,906	278,961	341,318
石川町	168,888	104,714	271,357	335,624
玉川村	163,254	100,131	184,509	327,223
平田村	171,557	111,797	287,797	331,498
浅川町	177,683	101,910	278,215	328,980
古殿町	191,617	110,905	232,011	333,053
三春町	170,738	112,283	308,121	335,436
小野町	168,331	100,427	249,602	338,805
広野町	161,766	107,411	271,910	345,035
檜葉町	180,027	112,964	247,353	320,123
富岡町	168,639	126,435	271,187	336,049
川内村	193,481	109,837	262,143	330,902
大熊町	165,888	124,929	266,531	314,268
双葉町	142,727	115,177	82,966	327,783
浪江町	157,425	111,813	233,300	334,910
葛尾村	169,614	111,651	267,312	324,799
新地町	188,692	115,196	290,039	365,806
飯舘村	171,392	104,129	248,121	346,638
平均	173,904	107,296	245,129	328,999

※ 「保険者別 国保連合会業務統計表（確定給付統計）」より算出し、東日本大震災による概算払分等は含まない。
※ サービス受給者一人当たりで算出。

4月

14 [木]

- 再審査部会(国保会館)

21 [木]

- 審査委員会(国保会館)～24日・・・①
- 柔道整備審査委員会(国保会館)
- 歯科部会(国保会館)
- 介護給付費審査委員会(国保会館)

25 [月]

- 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)

26 [火]

- 理事会(国保会館)・・・②

5月

11 [水]

- 国保市部会(国保会館)・・・③
- 県内13市から構成される国保市部会が開催され、各市から国保の状況、課題等についての説明があった。
- また、各市からの提出議題に対し、意見の交換を行った。

12 [木]

- 再審査部会(国保会館)

19 [木]

- 審査委員会(国保会館)～22日
- 柔道整備審査委員会(国保会館)
- 歯科部会(国保会館)

23 [月]

- 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)
- 介護給付費審査委員会(国保会館)

24 [火]

- 国保県北地区部会総会(福島市)
- 国保主管課長部会(福島市)・・・④⑤⑥⑦
- 県内61の国保保険者及び後期高齢者医療広域連合の主管課長を対象に部会が開かれた。
- 本会からは、28年度事業計画について各課から説明した。

27 [金]

- 介護保険主管課長会議(福島市)・・・⑧⑨

6月

1 [水]

- 国保県南地区部会総会(白河市)

2 [木]

- 国保県中地区部会総会(郡山市)
- 国民健康保険・高齢者医療担当新任職員研修会(福島市)・・・⑩⑪
- 県内61の国保保険者及び後期高齢者医療広域連合の新任職員を対象に研修会が開かれた。
- 本会からは、28年度事務分掌や実務内容について各課から説明した。

10 [金]

- 保険者協議会総会(福島市)・・・⑫⑬

17 [金]

- 平成28年度国保総合システム新任担当職員説明会(福島市)

20 [月]

- 国保料(税)収納率向上対策研修会(初級者向け)(福島市)
- 県内から国保担当者が集まり、国保税収納率の向上に向けた研修会が行われた。
- 研修会では、税理士・社会保険労務士の中村昌道氏を迎え、「効率的滞納整理の進め方」「繰上徴収」などについて講演いただき、講演後は事例ごとにロールプレイングが行われた。

22 [水]

- 介護給付費審査委員会(国保会館)

23 [木]

- 審査委員会(国保会館)～26日
- 柔道整備審査委員会(国保会館)
- 歯科部会(国保会館)

27 [月]

- 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)

29 [水]

- 国保総合システム操作研修会(国保会館)～30日
- 監事会(国保会館)



貸出し機材のご案内

平成27年度貸し出しランキング

本会で貸し出ししている健康機材について、昨年度、貸し出し回数の多かった機材をランキングで紹介します。

第1位 メタボリ先生

指先から簡単に血管年齢や血管老化偏差値を測定できます。その他にBMIも算出できます。



第2位 超音波骨密度測定装置(新型)

超音波を利用して骨梁面積率(踵骨の断面内での骨梁部分の割合)を算出します。



第3位 脳年齢計



不規則に散らばる数字を順に押し、脳の機能年齢を測定します。その他にストレスチェック、トレーニングも行えます。

第4位 チェッカー君



足の親指と第2指でつまみを挟むだけで下肢筋力が測定でき、フットケアへの関心を高めます。

第5位 胎児人形



3ヶ月、5ヶ月、6ヶ月、8ヶ月、9ヶ月の胎児5体です。

お申し込み お問合せ

まずは、お電話で予約状況を確認していただき、本会ホームページの保険者専用ページ内、「教育広報用機材の貸し出し」より「予約申込書」をダウンロードし、FAXにてお申し込み下さい。FAX送信後は確認のお電話をお願いいたします。

- 事業振興課 保健事業係 TEL:024(523)2754 FAX:024(523)2704
- ホームページ <http://www.fukushima-kokuho.jp>

編集 後記

本年度より広報誌の担当をさせていただくこととなりました。読んでいて楽しい、伝わる広報誌を目指して頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、『ふくしまの国保』もこのたび大幅リニューアルしました。「シリーズ 健康長寿を目指して」と「健康運動」がスタート、「ESSAY CORNER」の復活など盛りだくさんです。本誌を読み、楽しみながら国保や健康について知っていただければ嬉しく思います。(五)

事業振興課求償係から

交通事故で病院にかかったら

交通事故など第三者行為によって保険(国保等)で治療を受けたときは、すみやかに国保・後期高齢者医療・介護保険の窓口へ関係書類を届けましょう。

◆第三者行為による治療費は、本来、加害者が払うべきものですが、国保の保険者である市町村が一時的に立替え、後に加害者(加害者が加入している保険会社等)へ請求することになります。

被保険者等(被害者)の方が届出に必要な書類

- 第三者行為による傷病届
- 同意書等
- 交通事故証明書
- 事故発生状況報告書等



※各種関係書類の記載方法や届出に関することは、市町村窓口へお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

第三者行為(交通事故)に関してのご質問・ご相談等を受け付けております。電話またはメールでお気軽にお問合せください。

福島県国民健康保険団体連合会 事業振興課求償係
TEL:024(523)2743 E-mail: jigyoushou@fukushima-kokuho.jp

まずは
ご相談を...

8月

7月

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-----------|-------------------|--------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 31
[水] | 24
[水] | 23
[火] | 中旬 | 29
[金] | 28
[木] | 27
[水] | 25
[月] | 23
[土] | 19
[火] | 14
[木] | 13
[水] | 12
[火] | 1
[金] |
| ●市町村介護保険担当者説明会(福島市) | ●全国市町村国保主管課長研究協議会(東京都) | ●第33回健康なまちづくりシンポジウム(東京都) | ●第2回保健事業支援・評価委員会(福島市) | ●障害者総合支援担当者説明会(福島市) | ●国保料(税)収納率向上対策研修会(福島市) | ●保険料(税)適正算定マニュアル研修会(国保会館) | ●総会(福島市) | ●福島県国保地域医療学会(福島市) | ●第三者行為求償事務研修会(福島市) | ●第1回保健事業支援・評価委員会(国保会館) | ●第1回保健事業支援・評価委員会(国保会館) | ●第1回国保保険者標準事務処理システム担当者説明会(福島市) | ●介護給付適正化担当者説明会(福島市) |

連合会行事予定

表紙によせて



高原一三(かずみ)さん(91歳)と郡山弓道正射会のみなさん。
弓道歴30年の高原さんは、的にとわれず、心と体を整えることが何より大切だと言います。長寿の秘訣は「挑戦すること」。仲間とともにご自身を磨き続ける毎日です。

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> ヘアクセス

—— 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

「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、よろしくお願いします。

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。