

ふくしまの国保

【シリーズ企画 健康長寿を目指して】 気軽に、楽しく、県民を“健”民へ!

福島県保健福祉部健康増進課 健康長寿ふくしま推進事業

ふくしま【健】民パスポート事業

【市町村紀行】

桑折町

4

2017年3月
第65巻4号





福島県民の健康状況は、平成23年の東日本大震災および原子力災害の影響などにより、生活習慣や環境に大きな変化が起こり、さまざまな課題が生じています。例えば、福島県の男性の健康寿命は、平成22年に69.97歳で全国の都道府県で34位、平成25年には70.67歳と若干延びたものの、全国で41位と低下しています。また、女性も平成22年に74.09歳で16位でしたが、平成25年には73.96歳で35位と、20位近く順位を落としています。

また、福島県民はメタボリックシンドローム該当者が全国でワースト2位、喫煙率が男性でワースト1位。運動習慣がある人は東日本大震災以降減少傾向にあります。また、子どもの肥満や虫歯が多いというデータもあります。さらに、メタボリックシンドロームによって引き起こされる高血圧や糖尿病も多く、これらの状態が進行すると発症リスクが高まる急性心筋梗塞や脳梗塞による死亡が東日本大震災前から多いなど、改善すべき課題が山積している状況と言えます。

震災等の影響で悪化する健康指標

福島県の健康寿命延伸に関連する健康指標

健康寿命 健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間

男性	【平成22年】69.97歳(全国34位) 【平成25年】70.67歳(全国41位)	女性	【平成22年】74.09歳(全国16位) 【平成25年】73.96歳(全国35位)
-----------	--	-----------	--

危険因子	メタボリックシンドローム該当者 全国ワースト2位 平成26年特定健診データ 17.1%	喫煙率(男性) 全国ワースト1位 平成24年国民健康・栄養調査、平成21年県民健康調査 男性35.3% 女性10.0%
	運動習慣のある人が減少 特定健診問診「身体活動を1日1時間以上実施」 男性 平成22年 42.0%→平成27年 39.3% 女性 平成22年 36.0%→平成27年 33.5%	子どもの肥満、虫歯が多い 3歳児一人平均虫歯数 平成24年、平成25年全国ワースト1位
基礎疾患	高血圧が多い(全国ワースト8位) 受療率(人口10万対):平成26年患者調査 総数(55~64歳)789	糖尿病が多い(全国ワースト8位) 受療率(人口10万対):平成26年患者調査 総数(45~54歳)170
	急性心筋梗塞による死亡が多い(男女 全国ワースト1位) 年齢調整死亡率(人口10万対):平成22年人口動態統計 男性36.7 女性15.5	脳梗塞による死亡が多い(男性全国ワースト5位、女性ワースト1位) 年齢調整死亡率(人口10万対):平成22年人口動態統計 男性32.2 女性17.4
合併症		

このような健康指標の悪化を改善して、福島県を全国に誇れる健康長寿県にするために福島県保健福祉部健康増進課が取り組んでいるのが健康長寿ふくしま推進事業「ふくしま【健】民パスポート事業」です。「平成34年までに男女の健康寿命を2歳延ばし、全国トップ10入りを目指しています」と福島県保健福祉部の井出孝利部長は語ります。福島県では健康長寿への方向性として、3つの段階を設定しており、第1段階は個人に向けた「県民一人ひとりの健康づくり」、第2段階は企業や学校に向けた「職域や民間企業等を巻き込んだ健康づくり」、第3段階は地域に向けた「地域力を生かした健康づくり」となっています。その第1段階として個人の健康づくりを推進する主な取り組みが「ふくしま【健】民パスポート事業」。県民が自主的に、しかも気軽に、楽しく継続できる健康づくりを目指した事業です。また、健やかに暮らせる地域づくりを推進するために、市町村の各種施策とも連携しながら、運動、食事、社会参加を行った県民にインセンティブを付与するものとなっています。

この事業はまず平成28年1月から3月まで二本松市、西会津町、新地町の3市町でモデル事業が実施されました。対象は該当市町村に住む18歳以上の県民で、市町村

全国に誇れる健康長寿県へ

シリーズ | 健康長寿を目指して

気軽に、楽しく、県民を“健”民へ!

《 福島県保健福祉部健康増進課 健康長寿ふくしま推進事業 》

ふくしま【健】民パスポート事業

福島県保健福祉部健康増進課では、県民の健康づくりへの取り組み意欲を向上させるため、インセンティブを付与して健康づくりを推進する健康長寿ふくしま推進事業「ふくしま【健】民パスポート事業」を行っています。今回はその詳しい取り組みや今後の展望などについてお話を伺いました。

「ふくしま【健】民パスポート事業」のロゴマーク。運動、食事、社会参加の3つの健康づくりメニューを通じて、健康的でいきいきとした毎日を送る県民の姿を表わしています。

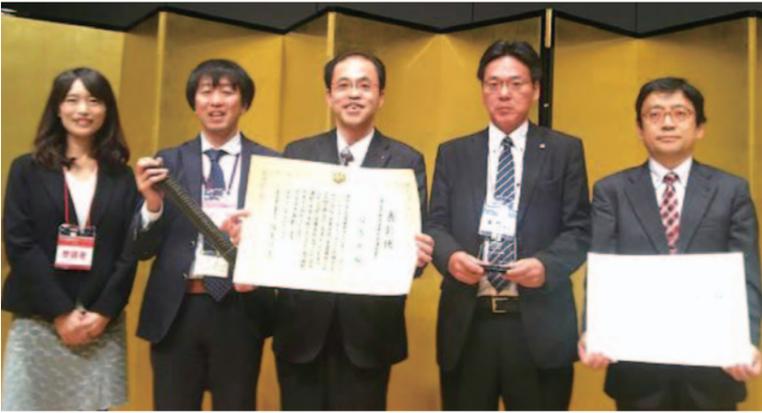


ふくしまの国保

2017年3月第65巻4号

CONTENTS

- 01 シリーズ 健康長寿を目指して ふくしま【健】民パスポート事業
- 06 市町村紀行「桑折町」
- 10 平成28年度 通常総会開催
- 13 平成29年度～平成33年度 中期経営計画
- 15 健康な食彩 手作りおいしい肉シュウマイ
- 17 Dr.の健康メモ ドライマウス(口腔乾燥症)について
- 19 健康運動 体を動かして、心身をスッキリ!
- 21 ESSAY CORNER
- 22 DATA LAND
- 27 連合会日誌
- 29 連合会からのお知らせ 連合会行事予定
- 30 平成28年度 第4回 保健事業支援・評価委員会



▲「第5回健康寿命をのばそう!アワード」の表彰式の様子。

このようなアプリを使った県民と企業、行政の丸となった先進的な取り組みが評価され、平成28年11月14日、厚生労働省が主催する「第5回健康寿命をのばそう!アワード」にて厚生労働省健康局長白

チエツフ機能など、アプリならではの便利で多彩な機能を開発。また、各種健康イベントの会場や献血センターなどの保健関連施設にQRコードを設置し、健康づくりや社会参加を行ってQRコードを読み取った方へのポイント付与も行いました。そして、それらを利用することで、ポイントが貯まり、3000ポイントでアプリ内で「ふくしま健康民カード」が入手できるようになりました。さらに、特徴的なものとして、協力企業や団体などとの連携による「チャレンジ企画機能」があります。これは県民の健康行動に対して、アプリ上のポイントを付与するだけでなく、商品などのインセンティブを提供できる機能で、健康づくりの動機付けに強くつながっていきましました。例えば、企業の協力による「ミッション」は、50連続で4000歩を達成すると、アプリ上で200ポイント付与するのに加え、清涼飲料水などの人気商品をプレゼント。しかも、福島県内の400店舗以上のコンビニエンスストアで賞品を受け取ることができるといふ全国的にも先進的な施策となりました。これは複数のメディアでも紹介され、特に30代〜50代の働き盛り世代の参加につながっています。

「ふくしま【健】民パスポート事業」と併せて、福島県保健福祉部健康増進課では、「健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦」を実施して食生活の改善を地域ぐるみで推進しています。福島県民はもともと塩分摂取量が多いと言われていました。が、震災以降、野菜の摂取量が減少し、調理済みの食品や菓子を食べる頻度が増加する傾向が見られました。そこで、一人ひとりにへの働きかけはもちろろん、企業や地域を巻き込んで減塩と野菜の摂取を促す活動を行っています。実際、社会人が自宅以外で昼食を摂る場合、個人の努力だけではどうしても限界があると言えます。そこで、福島県内の45の企業で構成される「福島県食育応援企業団」と連携して、減

減塩&野菜摂取を促す 取り組みも同時に推進

「ふくしま【健】民パスポート事業」と併せて、福島県保健福祉部健康増進課では、「健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦」を実施して食生活の改善を地域ぐるみで推進しています。福島県民はもともと塩分摂取量が多いと言われていました。が、震災以降、野菜の摂取量が減少し、調理済みの食品や菓子を食べる頻度が増加する傾向が見られました。そこで、一人ひとりにへの働きかけはもちろろん、企業や地域を巻き込んで減塩と野菜の摂取を促す活動を行っています。実際、社会人が自宅以外で昼食を摂る場合、個人の努力だけではどうしても限界があると言えます。そこで、福島県内の45の企業で構成される「福島県食育応援企業団」と連携して、減



▲流通店舗にて小学生を対象にした食育体験ツアーを開催。

塩につながる料理教室を開催したほか、400件以上の飲食店などが登録する「ふくしま健康応援店」や事業所の社員食堂のメニュー改善といった活動を行っています。県民、民間、行政が連携し合って、減塩や野菜の摂取につながる食生活をきめ細かく提案していくことで、一人ひとりの意識を変え、同時に、県民を取り巻く環境へも働きかけて食生活から健康づくりを推進しています。

さらに、福島県では部局横断となる新組織「健康長寿ふくしま推進会議」を設置し、県全体として健康長寿の延伸への取り組みを進めます。例えば、道路の整備などを担当する土木部では、健康づくりにつながる小さな公園「ポケットパーク」の整備や、歩く楽しさにつながる道路づくり、観光交流局では、旅行と健康を合わせた「ヘルスツーリズム」の展開など、部署の垣根を越えての取り組みでさらなる健康長寿の延伸を目指します。

ふくしま健康民アプリで 参加促進 荣誉ある賞を受賞

モデル事業の結果を踏まえて、平成28年6月から事業を本格始動しました。段階的に22市町村が加わり、県内の約半数に当たる25市町村との連携事業へと拡大。その実施に当たり、新たに「ふくしま健康民アプリ」の提供を開始しました。スマートフォンで無料ダウンロードできるのはもちろん、楽しみながらウォーキングできる「歩数カウント機能」や、一日一問の「めくり質問形式」で自分の生活習慣をチェックできる「自己健康

が定める健康づくり事業に参加し、規定のポイントが貯まったら、県内の協力店でさまざまな特典が受けられる「ふくしま健康民カード」を交付します。具体的には、参加自治体の窓口と新聞折込チラシなどにて健康づくりを記録する台紙を配布し、朝食を摂る、歯磨きをする、30分以上の有酸素運動を行うといった毎日の健康行動や健診の受診、地域イベント参加など、健康づくりに関する取り組みを記録してもらいます。これをポイント換算し、約1か月の健康づくり継続で「ふくしま健康民カード」を市町村窓口で発行しました。また、カードは、緑色のノーマルカードから始まり、その後も継続して健康づくりを行うと、ポイント数に応じて、シルバー、ゴールド、プラチナ、ダイヤモンドとランクアップ。ランクに応じて、福島県産品や温泉宿泊券が当たるキャンペーンに応募できるなど参加者の意欲を刺激しました。そつした取り組みの結果、モデル事業では特に健康への意識が高い中高年の参加を促すことができた一方、台紙の取得や「ふくしま健康民カード」の申請には、日中に自治体窓口へ行く必要があることなどから、運動不足になりがちな働き盛りの世代が参加しにくく、アプローチが必要であるという課題が浮かび上がりました。



健康長寿県に向けたロードマップ

健康長寿への三本柱



運動



食



社会参加

健康長寿への方向性

ホップ(第1段階)

個人

県民一人ひとりの健康づくり

ステップ(第2段階)

職域・学校

職域や民間企業等を巻き込んだ健康づくり

ジャンプ(第3段階)

地域

地域力を活用した健康づくり

全国に誇れる健康長寿県へ! 健康寿命男女とも2歳延伸、全国トップ10入り



平成28年6月から本格始動。台紙がスマートフォンで参加できるようにすることで、幅広い世代の健康づくりを推進しています。



福島県保健福祉部 井出 孝利部長



健康づくりは もっと気軽に楽しく

このようなそれぞれの立場での取り組みが相乗効果を生み出し、今後さらに県民の健康づくりの寄与していくと考えられますが、改めて「ふくしま【健】民パスポート事業」を振り返ってみると、これほど一人ひとりの暮らしに寄り添い、前向きに健康づくりを後押しできる施策は他に見られないと言えます。健康はすべての人の願いでありながら、それを失うまで価値を実感しにくいものです。だからこそ、「健康づくりは、県民一人ひとりが気軽に、楽しく、継続して行えること」がなにより大切な点です」と和田課長の言葉が特に印象的でした。県民の目線に立った健康づくり施策の重要性は今後さらに高まっていくと考えられます。

実際、「ふくしま【健】民パスポート事業」は、平成29年2月現在、台紙の参加者のうち、「ふくしま健民カード」取得者が延べ1923人、アプリの参加者が延べ7249人で合計9000人以上が行った事業となっています。平成29年度は28年度実施の25市町村に加え、新たに20市町村が加わり合計45市町村で取り組んでいく予定です。カードの提示で特典が受けられる協力店は平成29年2月現在1100店舗を越えていますが、さらなる充実を図るとともに、今後は各店との連携を強め、協

力店頭での情報発信を強化していくこととです。また、30代〜50代を中心に利用されている「ふくしま健民アプリ」は、もっと気軽に楽しく健康づくりが続けられるようにさらなる改良を重ね、利用者拡大を図っていくこととしました。「ふくしま【健】民パスポート事業」は、県民一人ひとりをさらなる健康長寿につながる生活習慣に導くとともに、店舗や企業にも働きかけ、県民一丸となって健康長寿を目指す土台を築いていく事業とも言えます。もっと県民の間で運動習慣や減塩に配慮した食生活が当たり前になれば、健康に関するサービスや商品を提供する企業が活性化され、地域社会全体が健康長寿へと向かう原動力にもなるはずです。県民を「健」民へと変え、福島県を全国に誇れる健康長寿県へと躍進していくために、「ふくしま【健】民パスポート事業」は今後もさらなる進化を遂げていく計画です。



▲県民の健康づくりへの想いを語る
福島県保健福祉部健康増進課の和田正孝課長。



桑折町

「ふくしま健民アプリ」をダウンロードして、気軽に楽しく健康づくり

ふくしま健民アプリは、ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしましょう！



歩数カウント機能



自己健康チェック機能



健康づくり情報の発信機能



チャレンジ企画機能

アップストアかGoogleプレイで無料で入手できます。

iPhone端末の場合 OSバージョン iOS 8.1 以上
機種 iPhone 5s 以降

Android端末の場合 OSバージョン Android 4.4 以上
機種 Android 4.4 以降を初期OSとしている機種



©2016 Apple Inc. All rights reserved. Apple, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。Android, Google Play, Google Play ロゴは Google Inc. の商標です。

桑折町 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)	1,938	1,898	1,913
国保加入割合 (%)	27.90	27.22	26.88
収納率(現年度分) (%)	96.27	97.36	96.77
被保険者数 (人)	3,517	3,397	3,326
一人当たり医療費 (一般・退職の計) (円)	314,933	310,794	327,992
調剤報酬一人当たり額 (一般・退職の計) (円)	73,579	72,892	79,708
特定健診受診率 (%)	47.53	50.32	50.64

桑折町は福島県の中通り北部に位置し、清らかな阿武隈川と半田山に囲まれた町です。昔から桃やリンゴなどの果物栽培が盛んで、町の東方にはのどかな田園風景が広がり、春になると美しいピンクの花が辺り一面を幻想的に彩ります。

伊達氏発祥の地としても知られており、初代朝宗氏の墓所をはじめ伊達氏が建立した諏訪神社や観音寺など、ゆかりの地が多数存在。また、「奥の細道」の著者・松尾芭蕉もこの地を通ったという記録が残されています。

さて、桑折町といえば献上桃が有名ですが、もうひとつ忘れてはいけないのがゲンジボタル。6月下旬になると産ケ沢川のほとりには無数のホテルが集まり、訪れる人々の目を楽しませてくれます。また、近くにある「うぶかの郷」は日帰り入浴が可能。美肌の湯にゆっくり浸かれば、日頃の疲れも吹き飛ばすことでしょう。

ふくしま【健】民パスポート事業は、県民一人ひとりが健康づくりを気軽に楽しく続けられる取り組みを通じて健康長寿を目指すものでした。その一方、協力店を募ったり、協力企業と連携してチャレンジ企画を行うなど、個人を取り巻く環境まで変えていく事業でもありません。健康を望んでも、個人の努力だけでは限界があります。また、民間企業の社会貢献活動や行政による今回のような事業だけでも生活習慣として根付かせるのは困難だと言えます。個人と地域社会が健康増進という共通の目標を持ち、ともに前進していくことが不可欠であると改めて気付かされました。

個人だけでなく
地域全体で目指す
健康長寿





市町村紀行 桑折町



左上/菅野係長。家庭訪問を中心とした個別支援を係一丸となって推進しています。
左下/一人ひとりの健康状態に合わせた指導の必要性を語る鈴木保健師。
右上/楽しみながら健康意識を高める「男性のための健康料理教室」の様子。



一人ひとりの健康に寄り添った細やかな対応が結実

桑折町の高齢化率は30.6%であり同規模の市町村や県、国の平均と比較して高く、一方で39歳以下の若年層が36.3%と県、国の平均より低くなっていることから、少子高齢化の進行がはつきりと見て取れます。今後、高齢者のさらなる増加が想定される中で、疾病の予防、早期発見、早期対応は国保を安定して運営するために重要な課題です。

国保事業は保健福祉課が担当しており、国保係が被保険者資格管理、給付事務、レセプト点検、医療費適正化事業、特定健診の計画、後期高齢者医療などの業務を、健康増進係が特定健診の実施や特定保健指導など健康の保持増進のための事業を実施しています。今回は、保健福祉課の皆さんにお話を伺いました。

納税しやすい環境づくりを

桑折町の国保税収納率は96.77%(平成27年度)と県内でも高い水準です。収納業務は税務住民課が行っており、現在行っている口座振替の推進に加え、平成29年4月からはコンビニ収納の開始を予定、納付可能な金融機関も4か所から6か所へ増やすなど、より納税しやすい環境づくりに取り組んでいます。こうした情報は町の広報誌にも積極的に掲載し、収納に対する意識向上も行っています。一方で、滞納者に対してはその人に合った納

税相談と計画的な分割納付を推し進めており、保健福祉課でも税務住民課と連携し短期被保険者証等の発行の際には納税状況を確認するなど、滞納者へのアプローチの機会を逃さない仕組みづくりを行っています。

確実に納付してもらうための地道な努力と、二つの課で協力しながらの収納対策により、高い収納率を維持していることが分かります。

特定健診受診率向上の秘訣

近年、桑折町は特定健診受診率を伸ばし、平成26年度には50%を超え、平成27年度も維持しています。受診率向上の要因を伺ったところ、「受診券の配布を郵送ではなく、地区の保健協力員が直接声掛けしながら渡すことで効果を上げていると思います」と鈴木保健師は話します。桑折町では現在、行政区ごとに出された79名の保健協力員が活動しており、地区で実施する健康相談会への参加の声掛け、担当地区の方々の健康状態に目配りなど、様々な場面で町民の健康維持に貢献しています。郵送では見過ごされがちな特定健診の受診案内を、保健協力員が各戸を回って直接渡すことで健診の受診意識を高めていると考えられます。他にも、平日に受診できない方向けに土曜日にも健診日を設定したり、9、10月に実施す

る健診日を逃してしまった方向けに12月に追加健診を行うなど受診しやすい環境づくりに努めています。

特定健診受診率が向上している一方、特定保健指導率は14.3%(平成26年度)と県や同規模市町村と比較しても低く、伸び悩んでいるのが課題の一つです。保健指導率を向上させるための取り組みとして、今年度から指導に参加されない方に対する保健師や栄養士の訪問を積極的に行っています。こちらから積極的に関わることで、健康意識が高まることで健康状態の向上につながると感じています。

と鈴木保健師は力を込めます。「同じ病気であっても皆さん病気に罹患した背景は異なります。そのため、それぞれの生活や健康状況に合わせた指導が必要だと考えています」とより効果的な手法に取り組み姿を見せます。

子どもと一緒に歯の健康づくり

特定健診と併せて取り組まれているのが歯の健康づくりです。歯の健康は全身の健康とも深い関わりがあります。歯周病等で一定数以上の歯が失われ咀嚼能力が低下すると、そのことにより食生活や病やメタボの要因となったり、栄養の偏りや食欲低下による低栄養を招きます。低栄養は筋力の低下へもつながり転倒や寝たきりを引き起こすこともあります。

桑折町では歯科健診率向上のため、歯科健診を特定健診と同時に実施しています。健診受診者に歯科健診の受診を声掛けすることで、歯科健診の受診者増となり、歯の健康に興味を持ってもらうきっかけとなっています。

また、1歳半の子どもの歯科健診に合わせて保護者の方への歯科健診も行われています。保護者の口腔状況を改善し、歯の健康へ良い影響を与えます。取り組みの結果、桑折町の子どもの虫歯罹患

率は県平均と比較して低くなっています。鈴木保健師は「とはいえ全国と比べるとまだまだ。もっと罹患率を下げられるよう引き続き取り組んでいきます」と意気込みます。

データヘルス計画策定で課題の明確化

桑折町では今年度データヘルス計画の策定に取り組んでいます。「データヘルス計画策定の過程で他市町村と数値を比較して見ていく中、桑折町では高血圧やメタボの数値が高いことや、運動が不足しているといった問題点がはつきりと分かりました。現状分析ができたので、それをどのように解消するのか、対応していくのか、というのが平成29年度に向けた課題です」と小室係長。具体的な取り組みについて伺うと菅野係長も「高血圧が原因で様々な病気が重症化している状況を健康教室等で町民に周知し、血圧への意識を高めてもらうのを考えています。また、高血圧に対しては家庭訪問による生活改善サポートなどを通して、重症化予防に取り組んでいきたいです」と熱心に語ります。

データヘルス計画の策定により、町で抱える問題が整理され、課題が明確化されました。今後、健康の保持増進により、将来安心して暮らせるまちづくりへとつながってほしいと感じました。

平成
28年度

通常総会開催

2月22日(水) 福島県自治会館 3階 大会議室



議決事項22件いずれも原案通り可決

提出議案

報告事項

- 報告第1号 会長職務代理者の選任について
- 報告第2号 平成28年度補正予算の専決処分について

議決事項

- 議案第1号 中期経営計画の策定について
- 議案第2号 平成29年度事業計画
- 議案第3号 平成29年度負担金及び手数料等積立資産及び引当資産の処分について
- 議案第4号 平成29年度一般会計歳入歳出予算
- 議案第5号 平成29年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
- 議案第6号
 - A 業務勘定
 - B 国民健康保険診療報酬支払勘定
 - C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定
 - D 出産育児一時金等に関する支払勘定
- 議案第7号 平成29年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定(後期高齢)
 - B 後期高齢者医療診療報酬支払勘定
 - C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定(後期高齢)
- 議案第8号 平成29年度国保基金特別会計歳入歳出予算
- 議案第9号 平成29年度保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出予算
- 議案第10号 平成29年度介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定(介護)
 - B 介護給付費等支払勘定
 - C 公費負担医療等に関する報酬等支払勘定(介護)
- 議案第11号 平成29年度障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定(障害者総合支援)
 - B 障害介護給付費等支払勘定
- 議案第12号 平成29年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定(特定健診・特定保健指導)
 - B 特定健診・特定保健指導等費用支払勘定
- 議案第13号 平成29年度妊婦健康診査委託料支払特別会計歳入歳出予算
- 議案第14号 平成29年度職員退職金特別会計歳入歳出予算
- 議案第15号 平成29年度福島県国民健康保険団体連合会一時借入金について
- 議案第16号 平成28年度一般会計歳入歳出補正予算(第2号)
- 議案第17号 平成28年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出補正予算(第4号)
 - A 業務勘定
- 議案第18号 平成28年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出補正予算(第4号)
 - A 業務勘定(後期高齢)
- 議案第19号 平成28年度介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出補正予算(第4号)
 - A 業務勘定(介護)
 - B 介護給付費等支払勘定
- 議案第20号 平成28年度障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出補正予算(第2号)
 - A 業務勘定(障害者総合支援)
 - B 障害介護給付費等支払勘定
- 議案第21号 平成28年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計歳入歳出補正予算(第2号)
 - A 業務勘定(特定健診・特定保健指導)
- 議案第22号 役員を選任について



▲挨拶をする鈴木副会長



▲議長の新井村長

総会は須藤副会長(浅川村長)が開会を宣言し、幕を開けた。開会にあたって挨拶に立った会長職務代理者の鈴木和夫副会長(白河市長)は「平成30年度からの新制度移行に際して、改めてその責任と役割の再認識をし、引き続き保険者の負担にこたえるため、今回新しく平成29年から5年間の中期経営計画を策定した。今後は計画に掲げる3つの基本方針、保険者事業運営の支援、新たなニーズ課題への取り組み、健全で効率的な組織運営の取り組みに基づき、各種事業を積極的に展開していく考えである」と述べた。また、財政面について「収支状況が大変厳しい会計もあることから、今後保険者の意見を聴き、負担金・手

数料等の段階的な見直しを行うこととしている。また、コスト意識の向上と良質な保険者サービスの両立を目指しながら、保険者の円滑な運営という視点で引き続き、「理解」を協力を賜りたい」と述べた。続いて、平田村の澤村村長が議長に選出され、議事へに入った。まず、事務局から会長職務代理者の選任と平成28年度補正予算の専決処分の2件について報告があった。議決事項に移ると中期経営計画、平成29年度事業計画、一般会計及び特別会計歳入歳出予算等、全22件の議決事項について、慎重なる審議の結果いずれも承認・議決され、小原副会長(北塩原村長)の閉会の挨拶により今総会の幕が閉じた。

市町村紀行 桑折町

一人ひとりへ確実にみんなが参加する健康づくり

最後に、今後力を入れて取り組みたい事業について伺いました。小室係長は「データヘルス計画策定過程で課題として明確化した高血圧、メタボに該当する人の数を減らすことができるよう取り組んでいきたいと思えます。また、その際にはデータヘルス計画策定の際にも利用した国保データベース(KDB)を使って

男性参加の健康料理教室

様々なデータを活用していきたいと思っています」と熱く語ります。一方、菅野係長は、家庭訪問を中心とした個別支援に注力したいと語ります。「訪問には時間がかかり空振りに終わることもあります。単に行って終わりというわけではなく、その後につなげるために係内での情報共有も必要です。大変ですが、係一丸となって「やろう！」と決めて、互いにアドバイスし合いながら取り組んでいます。その人の生活や習慣、健康状況に合わせた適切な指導で効果を上げたいと思います。また、地区の保健協力員や食改推進員にも協力いただいで、町全体で健康への取り組みを進めていきたいです」と今後に向けた熱い思いを教えてくださいました。



データヘルス計画策定で明確化したメタボなどの課題解決に向けた取り組みを熱く語る小室係長。



- 1/標高863.1mの半田山の登山道には、11月～5月の間、半田沼がハート形に見えるビューポイントがあり、縁結びスポットとして人気です。
- 2/「御柱里曳き祭」は桑折町の郷土、諏訪神社の7年に一度の大祭。全長16メートルもの大木を曳き歩く勇壮な祭りです。
- 3/旧伊達郡役所は明治16年建造の洋風庁舎。遺存する洋風様式の郡役所では最大規模で国指定文化財にも指定される街のシンボルです。



議決事項

重点事業

中期重点目標に沿って、以下の事業を平成29年度重点事業として事業展開していく。

1 保険者事業運営の支援

- (1) 医療費適正化対策の推進
- (2) 共通事業の推進
- (3) 保健事業の推進
- (4) 介護保険業務並びに障害者総合支援業務の推進

基本方針

平成29年度事業計画について

中期経営計画については13・14ページに記載していますので、ご確認ください。

中期経営計画



▲事業計画について話す片平事務局長

中期的な視点に立ち、新たに生じる課題や財政の健全化を含めた計画的な事業運営と財政運営により、引き続き保険者の負託に応えるため策定した平成29年度から平成33年度までの5か年の「中期経営計画」に基づき、次の通り基本方針を定める。

- 1 保険者事業運営の支援
- 2 新たなニーズ・課題への取り組み
- 3 健全で効率的な組織運営への取り組み

重点事業

中期重点目標に沿って、以下の事業を平成29年度重点事業として事業展開していく。

1 保険者事業運営の支援

- (1) 医療費適正化対策の推進
- (2) 共通事業の推進
- (3) 保健事業の推進
- (4) 介護保険業務並びに障害者総合支援業務の推進

基本方針

平成29年度事業計画について

中期経営計画については13・14ページに記載していますので、ご確認ください。

中期経営計画



▲事業計画について話す片平事務局長

中期的な視点に立ち、新たに生じる課題や財政の健全化を含めた計画的な事業運営と財政運営により、引き続き保険者の負託に応えるため策定した平成29年度から平成33年度までの5か年の「中期経営計画」に基づき、次の通り基本方針を定める。

- 1 保険者事業運営の支援
- 2 新たなニーズ・課題への取り組み
- 3 健全で効率的な組織運営への取り組み

- (1) リスクマネジメントの強化
- (2) 人材育成と人員数の適正化
- (3) 財政の透明性の確保と組織運営の効率化による経費削減

3 健全で効率的な組織運営への取り組み

- (4) 福島県保険者協議会の活動推進への取り組み

(3) システムの円滑な導入と安定稼働

2 新たなニーズ・課題への取り組み

(1) 国保制度改革における取り組み

- (2) 番号制度関連事業における取り組み

(3) システムの円滑な導入と安定稼働

- (4) 福島県保険者協議会の活動推進への取り組み

福国連公告第254号

平成29年2月22日に開催した本会総会において議決を得たので公告する。

記

- 1 平成29年度一般会計及び特別会計歳入歳出予算
 - (1) 平成29年度一般会計歳入歳出予算
 - (2) 平成29年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定
 - B 国民健康保険診療報酬支払勘定
 - C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定
 - D 出産育児一時金等に関する支払勘定
 - (3) 平成29年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定(後期高齢)
 - B 後期高齢者医療診療報酬支払勘定
 - C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定(後期高齢)
 - (4) 平成29年度国保基金特別会計歳入歳出予算
 - (5) 平成29年度保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出予算
 - (6) 平成29年度介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定(介護)
 - B 介護給付費等支払勘定
 - C 公費負担医療等に関する報酬等支払勘定(介護)
 - (7) 平成29年度障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定(障害者総合支援)
 - B 障害介護給付費等支払勘定
 - (8) 平成29年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計歳入歳出予算
 - A 業務勘定(特定健康診査・特定保健指導)
 - B 特定健康診査・特定保健指導等費用支払勘定
 - (9) 平成29年度妊婦健康診査委託料支払特別会計歳入歳出予算
 - (10) 平成29年度職員退職金特別会計歳入歳出予算

平成29年3月31日

福島県国民健康保険団体連合会
会長職務代理者 鈴木 和夫

福国連公告第256号

平成29年2月22日に開催した本会総会において議決を得たので公告する。

記

- 1 積立資産及び引当資産の処分

平成29年3月31日

福島県国民健康保険団体連合会
会長職務代理者 鈴木 和夫

福国連公告第255号

平成29年2月22日に開催した本会総会において議決を得たので公告する。

記

- 1 平成28年度一般会計及び特別会計歳入歳出補正予算(第3号)
 - (1) 平成28年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)
 - (2) 平成28年度一般会計歳入歳出補正予算(第2号)
 - (3) 平成28年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出補正予算(第3号)
 - (4) 平成28年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出補正予算(第4号)
 - (5) 平成28年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出補正予算(第3号)
 - (6) 平成28年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出補正予算(第4号)
 - (7) 平成28年度介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出補正予算(第3号)
 - (8) 平成28年度介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出補正予算(第4号)
 - (9) 平成28年度障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出補正予算(第1号)
 - (10) 平成28年度障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出補正予算(第2号)
 - (11) 平成28年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計歳入歳出補正予算(第1号)
 - (12) 平成28年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計歳入歳出補正予算(第2号)

平成29年3月31日

福島県国民健康保険団体連合会
会長職務代理者 鈴木 和夫

福国連公告第257号

平成29年2月22日に開催した本会総会において議決を得たので公告する。

記

- 1 平成29年度福島県国民健康保険団体連合会一時借入金

平成29年3月31日

福島県国民健康保険団体連合会
会長職務代理者 鈴木 和夫

平成29年度一般会計・各特別会計歳入歳出予算について



▲予算について説明する藤田総務課長

当初予算額は約2%増

平成29年度の本会会計は、一般会計、特別会計を合わせ10の会計があり、特別会計には14の勘定がある。当初予算額合計が6663億7661万2千円であり、特定健診特別会計が減の一方、国保、後期、介護及び総合支援特別会計において増となったため、結果的に前年度比102.45%となっている。

主要会計当初予算は約5%増

本会予算総計の約99.5%は「保険者等から医療費等を受け、医療機関等へ支払う」という、診療報酬等の受払いである。この受払いを除いた、本会業務運営経費を処理する主要会計当初予算は30億3142万2千円で、前年度比105.54%、1億5923万円の増となっている。固定的な業務経費についてシーリングの実施(前年度比90.11%、約1億円)及び業務終了や業務精査等により予算化不要となったもの

主要会計歳入の概要

主要会計歳入の状況は、図3のとおりで、一般負担金及び手数料(国保)は単価の引き上げにより予算増となっている。補助金は国保情報集約システム運用テスト等に係る費用が国庫補助されるため増加している。また、実費弁償方式の徹底により、一般会計に他会計からの繰入金を新設したため、他会計繰入金も予算増となった。繰越金は平成28年度の各会計においてマイナス収支の影響により予算減となっている。

主要会計歳出の概要

主要会計歳出の状況は、図4のとおりで、人件費はほぼ前年度同額を計上している。委託料は国保情報集約システムの運用テスト、独自帳票提供システムの開発、基幹系セキュリティ業務運用等新たな業務を実施するため予算増となっている。繰出金については、一般会計への繰出金の新設により予算増、その他については次期国保総合システム用業務端末等の購入によって予算増となっている。

図2 平成29年度主要会計 当初予算一覽表 (単位:千円)

	一般	業務勘定(国保)	業務勘定(後期)	業務勘定(介護)	業務勘定(障害)	業務勘定(特定)	合計	前年度比
平成28年度(A)	290,851	966,842	1,190,180	293,653	79,595	51,071	2,872,192	
平成29年度(B)	277,916	1,065,003	1,247,066	304,171	80,680	56,586	3,031,422	
前年度比(B/A)	95.55%	110.15%	104.78%	103.58%	101.36%	110.80%	105.54%	

※1 一般会計から県民健康調査受入金・支出金36,484千円を除く
 ※2 一般会計から老人保健診療報酬受入金・支出金1千円を除く
 ※3 業務勘定(国保)から保険者間調整受入金・支出金321,000千円を除く
 ※4 業務勘定(介護)から電子証明発行手数料受入金・支出金9,143千円を除く
 ※5 業務勘定(障害)から電子証明発行手数料受入金・支出金465千円を除く

図3 平成29年度主要会計歳入予算 (単位:千円)

	一般	業務勘定(国保)	業務勘定(後期)	業務勘定(介護)	業務勘定(障害)	業務勘定(特定)	合計	前年度比
1 一般負担金	162,974	0	0	0	0	0	162,974	104.86%
2 手数料	147	768,421	724,760	162,072	38,412	42,638	1,736,450	103.46%
3 負担金	0	0	107,093	2,825	0	0	109,918	98.52%
4 補助金	11,685	43,176	1,551	5,651	2	2	62,067	198.20%
5 他会計繰入金	87,654	0	0	0	0	0	87,654	-
6 積立金繰入金	3,234	149,990	106,230	15,489	4,274	3,305	282,522	97.92%
7 繰越金	8,532	100,858	307,062	112,646	37,933	10,636	577,667	96.82%
8 その他	3,690	2,558	370	5,488	59	5	12,170	102.49%
合計	277,916	1,065,003	1,247,066	304,171	80,680	56,586	3,031,422	105.49%

図4 平成29年度主要会計歳出予算 (単位:千円)

	一般	業務勘定(国保)	業務勘定(後期)	業務勘定(介護)	業務勘定(障害)	業務勘定(特定)	合計	前年度比
1 報酬	15,462	61,302	56,681	4,927	0	0	138,372	100.73%
2 人件費	175,523	162,925	239,321	45,232	15,315	6,358	644,674	99.83%
3 需用費	30,956	11,070	11,595	3,069	401	118	57,209	85.65%
4 役務費	4,593	36,382	30,361	15,208	979	908	88,431	99.80%
5 委託料	12,962	463,709	420,730	81,575	10,873	18,460	1,008,309	119.69%
6 負担金補助交付金	12,437	84,191	74,127	49,123	13,836	7,397	241,111	101.08%
7 積立金	2	76,844	103,059	24,114	3,992	6,336	214,347	95.27%
8 公課費	1,503	28,000	27,100	5,000	1,200	950	63,753	142.60%
9 繰出金	5,000	45,043	38,066	20,695	7,828	6,022	122,654	223.00%
10 その他	14,873	46,178	26,391	5,103	304	865	93,714	154.33%
11 予備費	4,605	49,359	219,635	50,125	25,952	9,172	358,848	76.56%
合計	277,916	1,065,003	1,247,066	304,171	80,680	56,586	3,031,422	105.49%

図1 平成29年度各会計 当初予算一覽表 (単位:千円)

会 計	予 算 額	前年度比
一 般 会 計	314,401	94.69%
診療報酬審査支払特別会計	159,056,421	101.92%
(業務勘定)	1,386,003	136.17%
(国民健康保険診療報酬支払勘定)	145,858,368	101.62%
(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)	7,462,035	103.08%
(出産育児一時金等に関する支払勘定)	4,350,015	101.83%
後期高齢者医療事業関係業務特別会計	229,421,003	100.89%
(業務勘定)	1,247,066	104.78%
(後期高齢者医療診療報酬支払勘定)	227,910,026	100.90%
(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)	263,911	77.69%
国保基金特別会計	1,490,584	100.00%
保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計	57,805,119	100.79%
介護保険事業関係業務特別会計	183,128,963	104.89%
(業務勘定)	313,314	104.78%
(介護給付費等支払勘定)	181,806,845	104.85%
(公費負担医療に関する報酬等支払勘定)	1,008,804	113.61%
障害者総合支援法関係業務等特別会計	31,781,308	108.24%
(業務勘定)	81,145	94.90%
(障害介護給付費等支払勘定)	31,700,163	108.28%
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計	1,766,579	79.15%
(業務勘定)	56,586	110.80%
(特定健康診査・特定保健指導等費用支払勘定)	1,709,993	78.41%
妊婦健康診査委託料支払特別会計	1,550,010	104.71%
職員退職金特別会計	62,224	56.67%
合 計	666,376,612	102.45%

平成29年度～平成33年度 中期経営計画

本会は、国保制度改革や番号制度等の社会保障制度の変革期に向けて、平成26年度から平成28年度までの3か年の運営方針「ふくしま国保プラン」を策定し、その中で、適正な医療給付と介護給付の推進、保険者のニーズに適したサービスの提供など、各種事業に取り組んできました。

現状を整理すると、国保制度改革への対応や、地域における審査支払機関としての役割、手数料設定の透明性の確保など、多様な課題が浮かびあがっています。

これらの新たに生じる課題や財政の健全化を含めた計画的な事業運営と財政運営により、引き続き保険者の負託に応えるために「中期経営計画」を策定しました。

理念と基本方針に 基づく事業運営を推進

本会は保険者である市町村、国保組合、後期高齢者医療広域連合と連携し、地域住民に密接な事業を行ってまいりました。近年国保を取り巻く状況は、大きな変革期を迎えており、環境の変化に即した柔軟な対応が求められています。これに対し、本会は平成29年度から平成33年度までの5か年の「中期経営計画」を新たに策定し、理念と基本方針に基づき、組織一丸となって保険者から信頼される事業運営を推進していきます。

理念

皆保険を支える 力となるために

わたしたち福島県国民健康保険団体連合会は、診療報酬等の審査支払業務や保険者事務の共同処理事業を一体的に実施することで、国民皆保険制度の礎である国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度を支え、社会構造の変化とともに生じる新たなニーズや課題に適切に対応し、地域住民の健やかな生活の実現に向けて貢献していきます。

理念達成のための 3つの基本方針

1 保険者事業運営の支援

国保をはじめ、後期高齢者医療、介護保険の保険者が実施する各種事業を積極的に支援し、保険者業務の負担軽減を図り、医療費及び介護給付費の適正化、健康の増進等、地域住民に寄り添う事業に取り組んでいきます。

2 新たなニーズ・課題への 取り組み

保険者である市町村や国保組合、後期高齢者医療広域連合、平成30年度から保険者となる福島県の業務に対し、国保制度改革等をはじめとする仕組みの変化の中で生じる新たなニーズや課題を適切に捉え、保険者との緊密な連携のもと良質な保険者サービスの提供に取り組んでいきます。

3 健全で効率的な 組織運営への取り組み

広い視野で業務環境の変化に対応できる職員の育成に努めるとともに、人員数の適正化や各種システムの調達及び運用経費の抑制を図り、事務の効率化、省力化により経費削減に取り組んでいきます。

財政運営計画

5か年の財政見込みを提示

厚生労働省の通知に基づく実費弁償方式の徹底により、手数料の算定方法や積立金の保有方法などが厳格化され、会計によっては収支の不均衡が顕在化してきました。

保険者財政への影響を最大限考慮しつつ、会計の収支均衡を目指し、コスト意識の向上と良質な保険者サービスの両立を図っていきます。

具体的な取り組み

- (1) 人員数の見直し及び人材の育成 **図1**
- (2) 経費削減
- (3) 一般会計繰出金の新設
- (4) 各会計の単価見直し **図2**

P D C A サイクルに 沿った事業運営

本計画に基づく事業の執行状況は、日常的な事業運営に対する保険者からの意見に加え、機関会議において事業報告に対する客観的な意見をいただき、P D C A サイクル(Plan)計画→Do実施→Check報告→Action改善)に沿った事業運営を実施し、重点目標の見直しを行いながら、これまで以上に保険者からの負託に積極的に応えていきます。

重点目標

- 1 国保制度改革における取り組み
 - ・国保の広域化に伴う対応
 - ・国保情報集約システムの円滑な導入
 - ・地方単独医療費助成事業の併用レポートによる請求支払事務の対応
 - ・レポート二次点検業務の受託
- 2 番号制度関連事業における取り組み
 - ・オンライン資格確認に関する対応
 - ・個人番号を活用した介護保険業務・障害者総合支援業務の共同処理事業に向けたセキュリティ強化
- 3 システムの円滑な導入と安定稼働
 - ・次期国保総合システムの導入と安定稼働
 - ・各種システム機器更改の対応
- 4 福島県保険者協議会の活動推進への取り組み
 - ・医療計画・医療費適正化計画への意見提出
 - ・健康なまち・職場づくり宣言2020達成に向けた取り組みの推進

重点目標

- 1 医療費適正化対策の推進
 - ・審査の充実・強化
- 2 共通事業の推進
 - ・福島県独自情報提供システムの統合
- 3 保健事業の推進
 - ・データヘルス計画の評価及び策定支援
 - ・保健指導の実施率向上に向けた支援
- 4 介護保険業務並びに障害者総合支援業務の推進
 - ・介護保険者回線高速化
 - ・請求省令改正に伴う請求事業者への対応
 - ・障害福祉サービス等の給付費等にかかる審査事務の実施

新たな ニーズ・課題への 取り組み

保険者事業 運営の支援

健全で 効率的な 組織運営への 取り組み

重点目標

- 1 リスクマネジメントの強化
 - ・事業継続計画(BCP)の策定・継続的改善
 - ・情報セキュリティマネジメントシステム(I S M S)及びプライバシーマークの維持・更新
- 2 人材育成と人員数の適正化
 - ・人事考課制度の定着・改善
 - ・人員数の適正化
- 3 財政の透明性の確保と組織運営の効率化による経費削減
 - ・財政運営計画の推進

各会計の単価見直し

(単位:円)

図2	各会計の単価見直し					
	28年度 (現行)	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度
一般負担金 (平等割)	120,000	120,000	120,000	120,000	120,000	120,000
一般負担金 (国保被保険者数割)	285	305	322	344	368	368
国保	48	55	55	60	61	63
後期高齢	60	60	60	60	60	60
介護給付費	58	58	58	58	57	55
障害者総合支援	152	152	144	137	130	124
特定健診	209	209	209	209	209	209

職員数計画

(単位:人)

図1	年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度
人数		89	88	87	86	86

中期経営計画の詳細は
本会ホームページでご確認いただけます

URL: www.fukushima-kokuho.jp/

福島県国保連合会

検索



今回のテーマ

手作りがおいしい!
蒸したてアツアツ
シュウマイ

健康な食彩

肉シュウマイ

材料(2人分)	豚もも肉……………60g	砂糖……………小さじ1	玉ネギ……………40g
エネルギー	豚ひき肉……………100g	醤油……………小さじ1/2	片栗粉……………小さじ1
290kcal	塩……………小さじ1/5	酒……………小さじ1	生しいたけ……………中2枚
たんぱく質…18.2g	彩り	コショウ……………少々	シュウマイの皮……………8枚
脂質…14.2g	菜の花……………30g	ごま油……………小さじ1	醤油……………適宜
炭水化物…20.0g	ゆで卵(卵黄)……………少々	生姜……………5g	練辛子……………適宜
食塩…0.8g		片栗粉……………小さじ1	
(つけ醤油を含まない)		クッキングペーパー……………適宜	

- 1 豚もも肉は5mm角に切る。
- 2 生しいたけは5mm角に切る。生姜はみじん切りにする。玉ネギはみじん切りに片栗粉をまぶす。
- 3 豚ひき肉に塩を加えてよく練り、粘りが出たら、残りの調味料と生姜のみじん切りを混ぜる。最後に片栗粉をまぶした玉ネギと生しいたけを加えてよく混ぜる。
- 4 ③を8等分して丸める。
- 5 丸めた④の上からシュウマイの皮をかぶせて手にとり、包み込むようににぎり、形付ける。
- 6 湯気のたった蒸し器にクッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べ、強火で7～8分間蒸す。蒸しあがったら皿に盛り、回りに茹でた菜の花を並べ、裏ごし卵黄をちらす。好みで練辛子と醤油を添える。

手軽においしく作るコツ

- ★ひき肉に塩を加えた後、粘りが出るまでよく混ぜ、5mm角の豚もも肉が入ると、しっかりした食べごたえのあるシュウマイになります。
- ★シュウマイの皮やキャベツを細く切り、肉だんごにまぶして蒸すと、花が咲いたような美しい形に仕上がります。

健康に食べるコツ

- ★クッキングペーパーの代わりにキャベツや白菜を使うと、蒸し野菜が同時にでき、野菜がたっぷり摂れます。
- ★肉シュウマイはたんぱく質たっぷりの主菜なので、副菜は野菜と芋を中心に考えます。春雨ときゅうりの中華サラダ、青梗菜とコーンの中華スープ、ご飯の組み合わせがおススメです。



文
レシビ
鈴木 秀子

会津大学短期大学部
食物栄養学科 准教授
福島大学大学院地域政策科学研究科修了
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。

健康は食事から

私が「ふくしまの国保」と出会ったのは7年前、「食のちから」をテーマに、改めて県内を見ると、福島県は気候風土に恵まれ、その中で育まれ継がれてきた「食」がある豊かな地域だと気づきました。そして、健康の源は毎日の食事です。「健康な食彩」では、身近にある食材の良さを引き出し、手軽に、健康に食べることを提案してきました。今後、健康長寿を目指して、皆様が、毎日、おいしく、楽しく、健康に食べることを願っております。

今回が最後の寄稿となりました。拙文にお付き合いいただき、感謝申し上げます。

鈴木 秀子

料理のススメ

小江戸・川越のまち歩きに出かけました。まち歩きには食べ歩きがつきもの、蒸かしたての「いも恋」、香ばしく焼けたおにぎり、「フライドさつまいも」、歩いてエネルギー消費しているから大丈夫と言いつつながら、次々と完食。そして、半日歩き続けた成果は1万3千歩。さぞ、エネルギー消費したことが思いきや、わずか136kcalしか消費していませんでした。塩を振っただけの「フライドさつまいも」でさえも、1カップ200kcalはありますから、後悔の念が胸がいっぱいになりました。

観光地に限らず、私たちの周りにはおいしい誘惑がいっぱいです。スーパーに立ち寄れば食欲をそそる匂いが立ち込め、見た目においしそうな食べものが並んでいます。しかも、格安です。面倒な料理をしなくても、手軽に、気軽に、毎日食べる事ができるのです。

一方で、動いて消費できるエネルギー量は、思いの外多くはありません。年齢とともに基礎代謝は減少し、若い頃のように消費しなくなっています。さらに、時間も気力も限られてきましたので、自分にあった健康生活を考えなければならぬと感じます。

厚生労働省によると、福島県は、平成26年度特定健診のメタボリックシンドローム該当者割合が17.1%と全国ワースト2位、6人に一人がメタボです。ワースト2位を嘆くよりも、本人だけでなく家族や職場を巻き込み、健康的な生活習慣を実践するための運動を展開することが大切です。本



Dr.の健康メモ

ドライマウス (口腔乾燥症) について



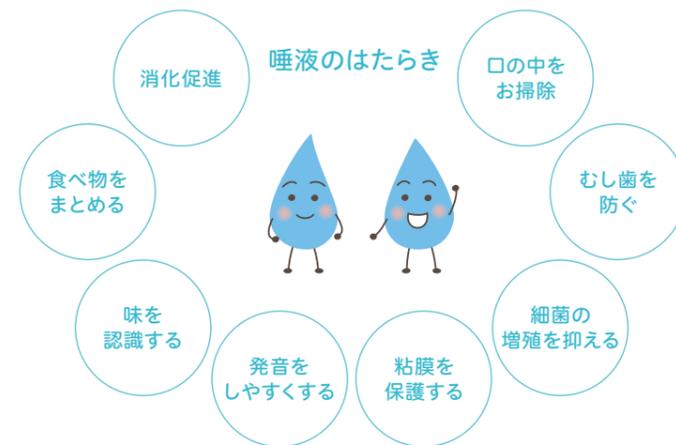
日常生活の中で口の渇きが気になったり、ふと口臭に気付いたりする時、それは「ドライマウス(口腔乾燥症)」のサインかもしれません。ドライマウスは様々な原因で唾液の分泌量が減少し、口の中が乾いた状態になる症状です。この不快な症状に悩んでいる人は、中高年を中心に日本では約3000万人いると推定されています。



① ドライマウスの症状

具体的な症状として、軽度のうちには口の渇きによる「口のネバツキ」「虫歯や歯周病になりやすい」「歯垢(プラーク)の増加」「口臭」などが見られます。重症

となってくると「舌表面のひび割れ」「痛みによる摂食障害」「会話がしづらい」などの障害が現れ、場合によっては不眠をきたすこともあります。平均的な唾液の量は、成人では1日あたり1.0〜1.5リットルで、口腔内の唾液腺から湧き出し、口の中の食べかすを消化器官へと洗い流してくれています。加えて唾液には抗菌作用もあり口腔内の細菌の繁殖を抑えています。このため唾液の分泌が少なくなり乾燥すると、う蝕や歯周病にかかりやすくなり口臭の原因ともなってしまいます。



② ドライマウスの原因

次に代表的な原因を紹介します。

薬の副作用

降圧剤、鎮痛剤、抗うつ剤など多くの薬物の副作用として唾液の分泌の減少

病気

糖尿病やシェーグレン症候群(唾液腺腺炎などが萎縮する自己免疫疾患で女性に多い)

年齢的なもの

更年期障害や加齢により、口や顎の筋力低下や萎縮により分泌低下

ストレス

ストレスにより交感神経が刺激され、唾液の分泌が抑制される

口呼吸

鼻炎などの鼻疾患や癖などで口呼吸により唾液が蒸発し乾燥する



ドライマウスは進行するとうまくおしゃべりができなくなったり、食べるのが辛くなったり、本人にしかわからない苦しみをもたらしてしまいます。どんなに気をつけていても虫歯や歯周病になったり、風邪をひきやすくなったりするのも困った問題です。しかし早期に気づきケアすることで十分改善することが可能です。ご自分にも心あたりはありますか?



③ 口の渇きを防ぐ日常生活のポイント

口の潤いを保持する

口の渇きを感じたらこまめに水分を補給し、口の中の潤いを保つようにしましょう。特に冬場は空気が乾燥するためにお部屋の湿度にも注意を払うようにしましょう。マスクの着用も効果的です。また、保湿成分配合のマウススプレーやデンタルリンスの使用もおすすめします。携帯できるタイプも市販されていますので手軽に使えるのも利点です。

食べるときはよく噛んで

唾液は「噛む」という刺激が脳に伝達され分泌されます。普段からよく噛んで食べるのが大切です。噛みこたえのある食材をメニューに加えましょう。また酸味のある食べ物で刺激することや、ガムを噛むことも分泌を促します。

唾液腺をマッサージする

唾液分泌を促進するためには、唾液腺マッサージが有効です。強く押さずやさしくマッサージしましょう。また舌のストレッチも併用するとより効果的です。



ドライマウスの改善に! マッサージ & ストレッチ

唾液腺マッサージ



耳下腺への刺激



① 人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。

顎下腺への刺激



② 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す(各5回ずつ)。

舌下腺への刺激



③ 両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す(10回)。

舌のストレッチ



① 口を開けたまま舌を前方に突き出す。



② 口を大きく開けて舌を上あごにつける。



③ 口を開けたまま舌を左右に出す。



④ 口を開けて舌先で唇をなめる。

Doctor's Profile

木幡 孝

Takashi Kōwata

福島県国民健康保険
診療報酬審査委員会委員



肩ほぐし

筋肉の収縮はもちろん、血管が収縮することによって、とても気持ちよくなる運動です。

ほぐれる主な箇所

肩甲挙筋・僧帽筋・三角筋

ポイント

猫背にならないよう背中を真っ直ぐに行っています。椅子から転げ落ちないように注意してください。

回数

自分が心地よいと思う程度の長さで行います。3~5回程度、疲れを感じた時に実施してください。



腕の振り上げ

背骨にひねりを加える運動は自律神経のバランスを整えます。心もスッキリするのでおすすめです。

ほぐれる主な箇所

肩甲挙筋・僧帽筋・三角筋・広背筋・背柱起立筋・大腰筋・腹直筋

ポイント

腰周り、背中、肩周り、1回の動きでたくさんの箇所を同時にほぐすことが可能です。

回数

左右1往復を2~5回程度行いましょう。



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

体を動かして、心身をスッキリ!

現 代社会では、日常生活の機械化やIT化に伴い、普通に生活しているだけでも慢性的な運動不足に陥る傾向があります。仕事や家事、人間関係で脳を使うことが多いものの、体を動かす機会は減少。脳に疲労が溜まっているのに体は疲れていないというアンバランスが、ストレスを生む原因です。また、体を動かすことが少なくなると、緊張状態が続き心身ともにリラックスできないため、ストレスを蓄積しやすくなります。楽しみながら心地よい運動をすることは、心身のストレス解消になるのです。

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、痛みがでないように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。

笑顔で楽しく!!



ストレス解消! 簡単 エクササイズ3

股割り

股関節を外側に広げることで血行が良くなり、股関節周りの柔軟性が高まって全身がスッキリします。

ほぐれる主な箇所

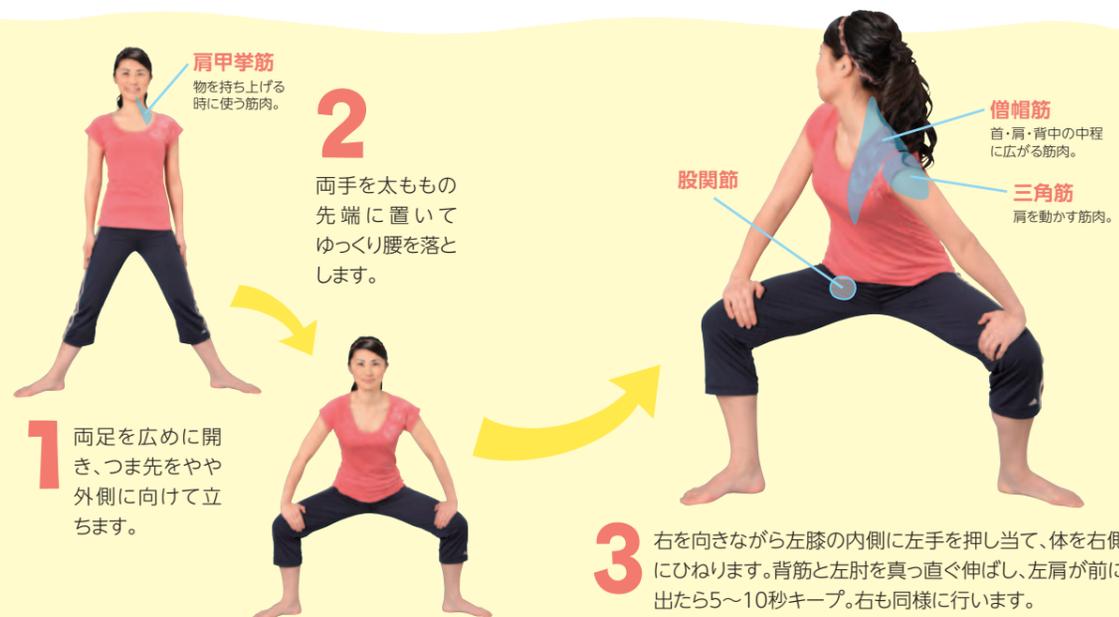
肩甲挙筋・僧帽筋・三角筋・股関節

ポイント

ゆっくりと反動をつけずに行いましょう。

回数

左右1セットを3~5回程度。日常生活で気づいたときに、心地よい程度に何度でも行いましょう。



岡田麻紀
Maki Okada

福島県山市生まれ。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。

1年を振り返って...

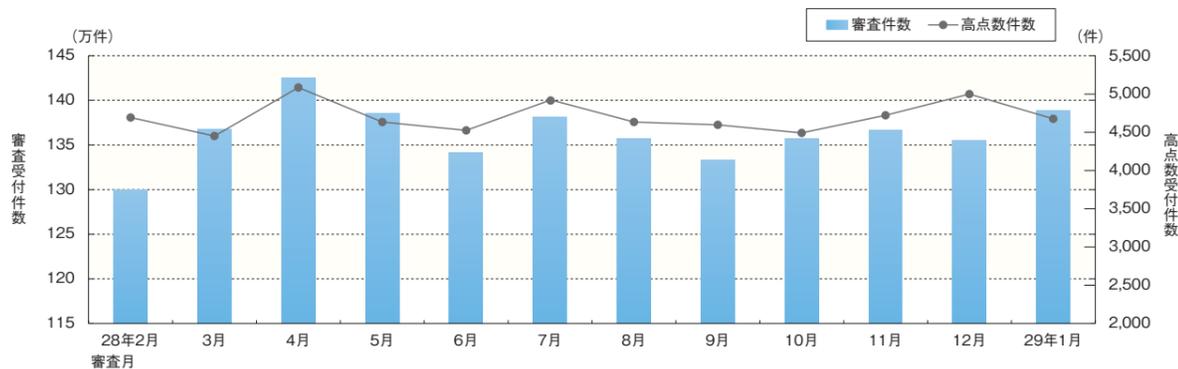
4回を通して自宅で簡単に実施できる運動をご紹介します。運動継続の秘訣は、「ズバリ「笑顔で楽しく行うこと!」です。そのためにも、無理なく明るいきもちでできるご自分にあった運動を見つけ、それをぜひ、日常生活の中で実行してください。

目で見る 医療費の動き

データランド
DATA LAND

12月は高点数件数が5000件を超えとなり大幅増

国保・後期高齢者分レセプト審査状況



審査月	28年2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	29年1月
審査受付件数	1,298,863	1,365,830	1,426,184	1,384,723	1,342,640	1,384,210	1,358,711	1,335,939	1,358,275	1,366,951	1,357,944	1,385,337
高点数件数	4,692	4,418	5,103	4,648	4,534	4,909	4,653	4,604	4,493	4,730	5,096	4,699
特別審査分件数	37	38	44	29	20	36	33	27	24	26	22	25

※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

12月、1月審査分で100万点超えのレセプト発生

平成28年11月審査分（10月診療分）

国保	請求点数		入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	歯科					
	560,345	100,487	入	7	男	60代	左内頸動脈瘤破裂によるくも膜下出血
			入	31	女	60代	左上顎骨肉癌

後期高齢者医療	請求点数		入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	歯科					
	593,697	141,450	入	25	女	80代	発作性夜間ヘモグロビン尿症
			入	31	女	90代	左上顎骨悪性腫瘍

平成28年12月審査分（11月診療分）

国保	請求点数		入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	歯科					
	1,159,866	126,938	入	18	男	50代	急性大動脈解離
			入	16	女	70代	両側下顎骨折

後期高齢者医療	請求点数		入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	歯科					
	969,894	104,455	入	17	女	70代	胸部大動脈瘤
			入	30	男	90代	左側舌側縁部舌癌

平成29年1月審査分（12月診療分）

国保	請求点数		入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	歯科					
	559,356	69,271	入	4	男	50代	慢性肝炎C型
			入	10	男	60代	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	歯科					
	1,019,162	146,103	入	31	女	80代	僧帽弁、大動脈弁および三尖弁の合併障害
			入	31	男	90代	左側頬粘膜扁平上皮癌の術後再発

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。



鏡石町役場 税務町民課
町民グループ(3年目)

星丞さん

主な業務
国民健康保険業務全般
趣味
読書、サッカー、フルマラソン

日々の積み重ねを大切に

皆さん、はじめまして。鏡石町役場税務町民課の星と申します。

私は平成26年4月に採用され、国民健康保険の業務に関わって3年目を終えようとしております。入庁までは健康保険証の必要性をまるで理解していなかった私ですが、今では健康保険で受けられる給付のありがたさを実感しながら日々の業務に勤んでおります。

さて、話を変えて私の趣味について少しお話しします。皆さん、驚いてください。鏡石町役場にはなんと、フルマラソン部なる部が存在するんです!? 昨年、念願の部員入りを果たし初マラソンに臨んだ結果は5時間57分と、なめて臨んだ私は見事に洗礼を浴びました。

今後も経験、努力を積み重ねながら、日々の業務、趣味のマラソンに打ち込んでいきたいです。



▲勢いでフルマラソン部を作る素敵な先輩方と。



広野町役場 町民保健課
保健センター(1年目)

中島萌さん

主な業務
保健師業務
趣味
旅行、マラソン

相手の気持ちになって

皆さん、こんにちは。広野町役場町民保健課、保健センターの中島と申します。

私は平成23年に看護学校を卒業後、看護師として働いていましたが、病気になってからではなく、病気を予防する保健師の仕事に興味を持ち、平成28年4月から広野町で保健師として勤務しています。

実際に働いてみると、健康に関する考え方は人それぞれなので、話をする時は自分の言いたいことを話すのではなく、相手の気持ちになって話すことを意識しています。



▲2月にいわきサンシャインマラソンに参加。次は4月に川内の郷かえるマラソンに参加する予定です。

最近、自分の健康についても考え、体重-3kgを目標にスポーツジムに通っています。まずは自分が住民の見本となり、今後は一人でも多くの方が健康で長生きできるような関わりをしていきたいと思っています。



地域別の医療費の動き

会津・南会津地区のみ、後期高齢者の件数が対前年比で減少

平成29年1月審査分

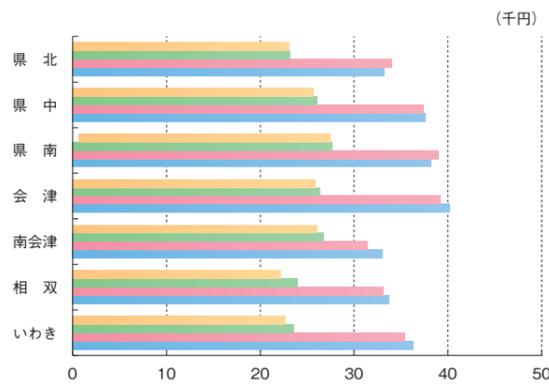
ここでは、59市町村を県北、県中、県南、会津、南会津、相双、いわきの7地区に分けて医療の動向をお知らせします。

①件数・費用額(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪看)

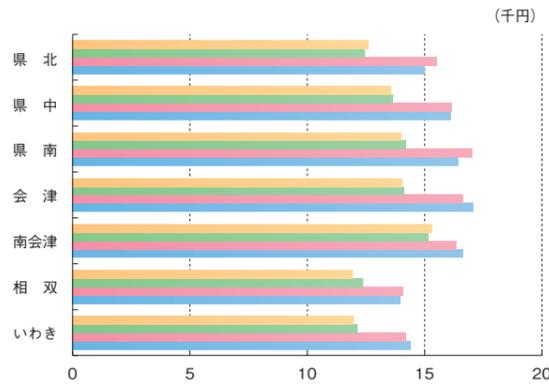
	一 般 / 退 職				後 期 高 齢 者			
	件 数	対前年比	費 用 額	対前年比	件 数	対前年比	費 用 額	対前年比
県 北	155,664	95.11%	3,081,554,385	93.01%	181,957	100.16%	5,019,443,494	99.91%
県 中	161,341	95.51%	3,495,908,357	92.47%	164,300	100.53%	5,014,094,856	98.79%
県 南	40,459	95.11%	977,941,964	93.81%	41,752	100.42%	1,401,689,734	101.34%
会 津	85,455	96.61%	1,837,178,453	93.00%	102,161	98.47%	3,207,726,131	95.38%
南 会 津	8,995	94.74%	209,639,994	90.24%	12,748	96.97%	352,496,169	91.67%
相 双	92,802	97.85%	1,796,552,586	89.17%	75,079	101.27%	2,052,496,122	96.67%
い わ き	115,948	95.89%	2,200,787,167	88.55%	132,017	101.34%	3,714,044,527	96.94%

②諸率(医科、歯科)

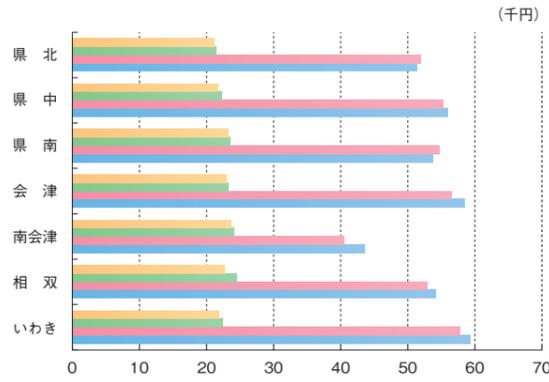
1件当たり費用額



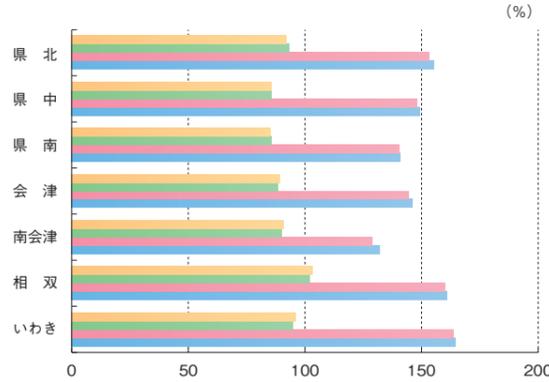
1日当たり費用額



1人当たり費用額



受診率



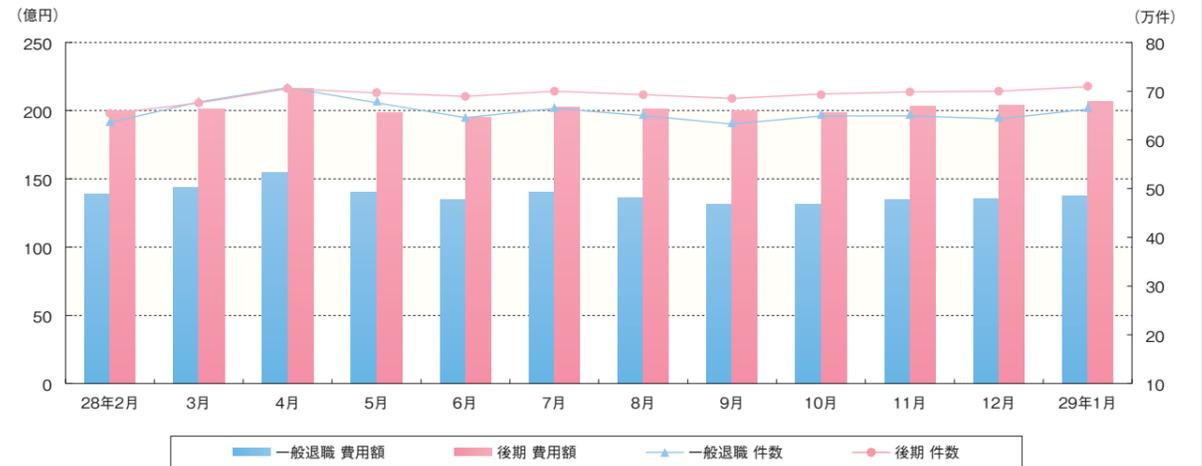
■【一般/退職】29年1月審査分 ■【一般/退職】28年1月審査分 ■【後期】29年1月審査分 ■【後期】28年1月審査分

※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。

国保・退職・後期高齢者医療の動き

1月の後期高齢者の件数は71万件を超え、過去1年で最多

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。)



審査月	28年2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	29年1月
一般退職 件数	635,390	678,054	707,265	675,135	648,342	669,323	652,107	636,520	647,507	653,338	647,302	666,011
後期 件数	653,633	676,945	707,400	696,477	683,033	704,320	696,413	686,699	698,700	702,047	700,303	710,014
計	1,289,023	1,354,999	1,414,665	1,371,612	1,331,375	1,373,643	1,348,520	1,323,219	1,346,207	1,355,385	1,347,605	1,376,025

審査月	28年2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	29年1月
一般退職 費用額	13,969,490	14,435,132	15,445,628	14,088,942	13,536,955	14,065,820	13,600,424	13,373,994	13,371,019	13,535,488	13,593,108	13,693,518
後期 費用額	19,993,563	20,174,625	21,656,180	19,960,141	19,504,644	20,283,956	20,113,784	19,989,393	19,920,089	20,347,662	20,382,374	20,761,991
計	33,963,052	34,609,757	37,101,809	34,049,083	33,041,598	34,349,777	33,714,208	33,363,387	33,291,108	33,883,150	33,975,483	34,455,509

※ 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。

介護～一人当たり費用額 29年1月審査分

一人当たり施設サービス費用額は、前号の325,208円と比べて4,354円増加

(円)

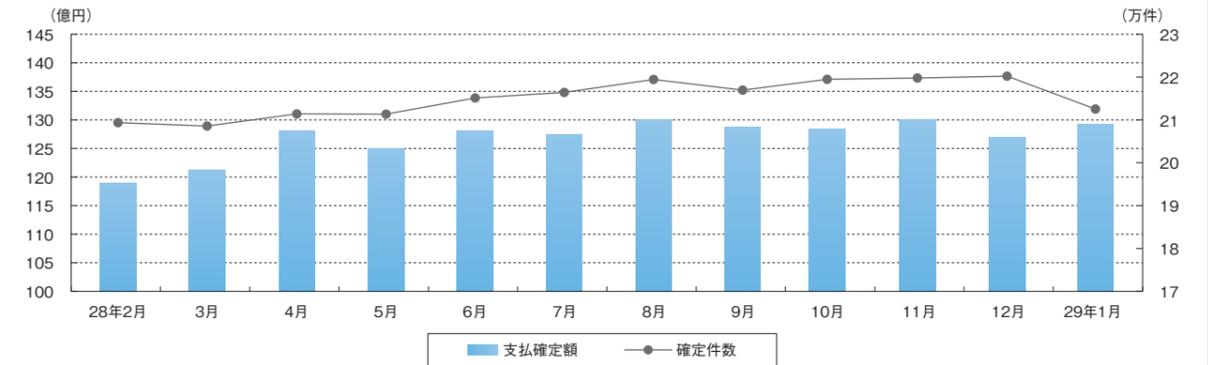
保険者名	一人当たり平均費用額	一人当たり居宅サービス費用額	一人当たり地域サービス費用額	一人当たり施設サービス費用額
福島市	136,445	104,543	165,341	327,566
二本松市	173,462	105,780	153,891	333,297
郡山市	135,940	102,479	177,382	349,158
須賀川市	146,653	106,630	151,983	330,087
白河市	157,040	94,026	148,754	330,606
会津若松市	150,224	100,216	147,582	341,260
喜多方市	159,307	84,589	176,061	329,724
いわき市	138,152	94,767	168,733	324,341
相馬市	175,073	132,845	145,876	324,923
田村市	161,706	106,568	254,996	336,730
南相馬市	157,673	104,410	173,348	313,394
伊達市	141,421	103,689	145,425	331,636
本宮市	164,822	107,154	153,844	331,527
川俣町	153,628	114,832	200,511	337,695
桑折町	163,820	125,905	111,540	341,340
国見町	148,531	113,469	85,734	351,539
大玉村	203,046	129,739	151,029	329,411
鏡石町	162,431	108,777	167,262	333,627
天栄村	195,207	126,667	126,177	339,951
南会津町	145,255	80,836	100,254	323,863
下郷町	153,275	101,203	64,414	337,465
檜枝岐村	206,554	158,167	189,899	296,980
只見町	156,790	82,596	178,546	326,207
磐梯町	170,322	92,188	168,256	333,384
猪苗代町	170,243	89,749	185,804	343,284
北塩原村	158,840	90,876	250,031	335,078
西会津町	168,402	106,359	237,876	333,365
会津坂下町	177,653	111,469	206,229	325,251
湯川村	168,314	97,785	297,126	340,273
柳津町	152,880	83,184	108,891	306,162
会津美里町	171,257	122,306	273,826	330,993
三島町	179,315	79,330	174,356	317,503
金山町	166,557	106,473	131,127	324,216
昭和村	180,655	116,227	0	375,213
棚倉町	169,411	99,323	150,488	325,403
矢祭町	182,418	98,624	294,056	321,367
塙町	149,348	80,006	95,309	320,136
鮫川村	192,460	96,749	327,487	337,677
西郷村	163,273	103,926	152,847	326,323
泉崎村	189,175	132,434	160,712	310,597
中島村	170,475	102,444	280,450	326,679
矢吹町	173,283	104,719	280,339	328,404
石川町	149,057	103,954	123,553	331,589
玉川村	162,770	98,629	161,623	343,290
平田村	147,644	109,671	280,117	328,350
浅川町	137,195	85,530	145,601	327,978
古殿町	176,863	103,106	188,446	336,272
三春町	161,167	100,607	241,252	337,280
小野町	160,119	103,173	241,406	320,485
広野町	158,693	100,500	155,399	341,955
楡葉町	160,429	100,777	145,122	314,008
富岡町	151,585	111,168	169,712	328,297
川内村	194,450	106,370	201,191	324,771
大熊町	152,073	130,921	186,384	312,270
双葉町	154,467	117,950	178,546	327,074
浪江町	140,293	105,078	83,027	320,592
葛尾村	150,398	91,643	213,210	280,056
新地町	161,337	103,243	101,025	348,561
飯舘村	175,308	109,360	222,571	337,724
平均	163,298	104,843	175,457	329,562

※「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。

介護の動き

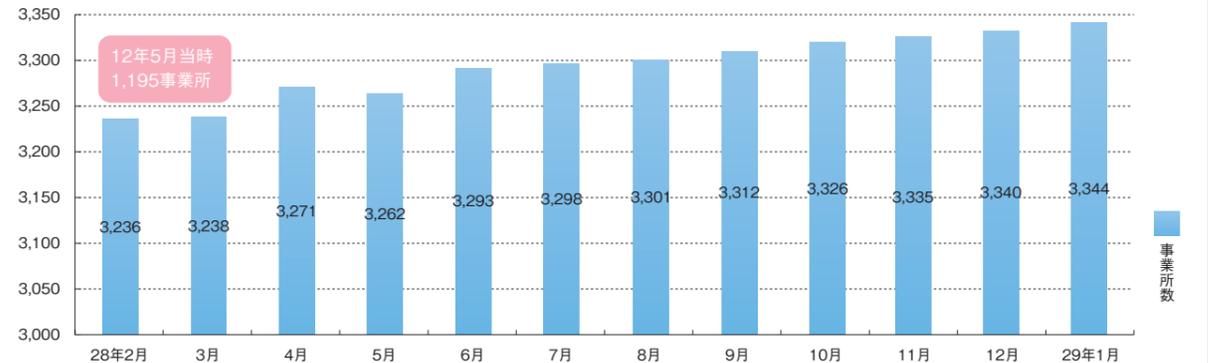
1月の確定件数は大幅減も、支払確定額はほぼ横ばい

①介護給付費等支払状況

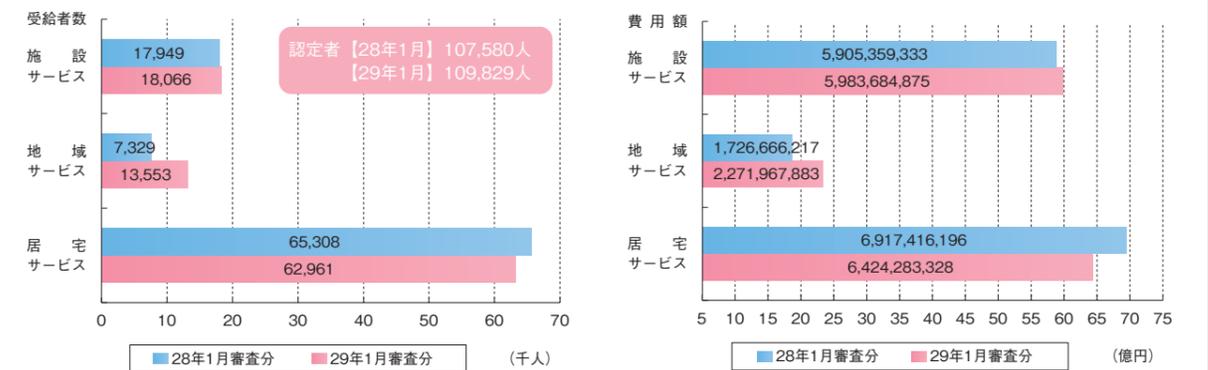


審査月	12年5月	28年2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	29年1月
受付件数	63,219	213,872	213,137	216,293	217,417	221,895	221,572	223,013	220,969	222,881	223,328	223,663	216,293
確定件数	60,069	209,359	208,566	211,403	211,351	215,122	216,412	219,435	216,953	219,477	219,773	220,210	212,539
支払確定額	3,837,411	11,900,345	12,128,782	12,815,710	12,494,581	12,802,961	12,751,339	13,008,795	12,875,306	12,844,513	12,998,102	12,702,549	12,921,908

②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額(29年1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。



1月

2月

3月

12 [木]

- 再審査部会(国保会館)

19 [木]

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

23 [月]

- 介護給付費審査委員会(国保会館)

27 [金]

- 国保医学部会役員会(福島市)・・・①
- 介護給付適正化担当者説明会(福島市)・・・②③

30 [月]

- 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)

6 [月]

- 第2回国保問題調査委員会(国保会館)・・・④⑤⑥
- 福島県と、各国保地区部会より選出された委員10名が集まり、本会が策定する中期経営計画について協議した。

9 [木]

- 第4回保健事業支援・評価委員会(福島市)・・・⑦

14 [火]

- 理事会(国保会館)・・・⑧⑨

15 [水]

- 再審査部会(国保会館)

16 [木]

- 審査委員会(国保会館)～19日
- 柔道整復審査委員会(国保会館)
- 歯科部会(国保会館)
- レセプト二次点検業務に係る説明会「いわき地区」(いわき市)

22 [水]

- 通常総会(福島市)
- 介護給付費審査委員会(国保会館)

23 [木]

- レセプト二次点検業務に係る説明会「原中地区」(郡山市)

24 [金]

- レセプト二次点検業務に係る説明会「相双地区」(南相馬市)

27 [月]

- 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)
- レセプト二次点検業務に係る説明会「会津地区」(会津若松市)

28 [火]

- レセプト二次点検業務に係る説明会「南会津地区」(下郷町)

1 [水]

- レセプト二次点検業務に係る説明会「県北地区」(福島市)・・・⑩⑪

3 [金]

- レセプト二次点検業務に係る説明会「県南地区」(白河市)

7 [火]

- 介護サービス苦情処理委員会(国保会館)

16 [木]

- 再審査部会(国保会館)

23 [木]

- 審査委員会(国保会館)～26日
- 柔道整復審査委員会(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)

27 [月]

- 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)
- 保険者協議会総会(国保会館)



平成28年度 第4回保健事業支援・評価委員会



日時:平成29年2月9日(木)
場所:ホテル福島グリーンパレス

今年度4回目となる保健事業支援・評価委員会が開催され、データヘルス計画策定中の計11保険者が参加した。冒頭、石井一委員長より、「震災から5年以上が経ち、住民も健康に向けて取り組む人が多くなってきているように思う。そういった方々を支援できるような良いアイデアがこの会で生まれることを期待している」と挨拶があった。

計画策定(個別保健事業実施計画)にかかる支援を希望する5保険者と支援評価委員とのディスカッションに移ると、未受診者対策、重症化予防についての討議から、中長期的目標達成に向けた効果的・効率的な保健事業の検討が行われた。

未受診者対策では受診料の無料化や健診日程の拡大等の受診率向上に向けた工夫点を保険者間で共有するとともに、喜多方市からは先進的な取り組みとして、医療機関と連携した特定健診に係るデータの取得方法が紹介された。委員からは、無関心層や若い世代へのアプローチとして受診対象者の目線に立ち、地域資源も活用し、情報提供を続けていくことが大切である等の助言があった。

重症化予防に議題が移ると、保険者と保健事業(重症化予防関連)の内容を共有しながら討議が進められた。委員からは虚血性心疾患の観点より、高血圧、糖尿病、高脂血症(特に



▲対象保険者による討議の様子

LDLコレステロール高値、HDLコレステロール低値)、喫煙、高齢男性がリスクファクターとして挙げられ、最初の4つについては自身の努力や治療により、予防に繋がると助言した。脳血管疾患の観点からは、脳内出血の原因は高血圧、脳梗塞の原因は動脈硬化と心房細動によるものであると述べ、心房細動は心電図で見つかる慢性心房細動と発作性心房細動の2種類あることを説明した。また、これらの心房細動により発症する心原性脳梗塞を予防するためには、心電図に加え、住民が日ごろから検脈をする習慣や地域の保健師による情報提供が重要であると助言した。糖尿病性腎症の観点からは、CKD(慢性腎臓病)は臓器障害の進行、心・脳血管疾患の発症リスクが高くなっていることを示しており、CKDの重症度に応じて地域の専門職の介入が大切であると述べた。

石井委員長は、第2期の特定健診より高血圧対策を重点的に取り組み、効果をあげた保険者の事例を挙げ、すべてのリスクに取り組むのではなく重点項目から取り組んでいくことも方法のひとつであると助言した。

続いて、6保険者に対して、計画策定(分析及び個別保健事業実施計画)にかかる支援を実施した。各保険者がデータヘルス計画策定の進捗状況や現状分析について説明し、それに対して、支援評価委員により保健事業内容の妥当性及び保健事業目標値・評価指標の設定と中長期目標との整合性について、助言等が行われた。対象保険者は来年度以降のデータヘルス計画の展開に向けて活発な討議・意見交換を行った。



▲グラフを使って説明する石井委員長

編集後記

「健康な食彩」が今号で最終回を迎えることとなりました。寄稿者の鈴木秀子先生には7年間、おいしい料理の調理法はもちろん、分かりやすい言葉で食材の持つ力や健康な食事の仕方などを紹介いただきました。最後となる今号の記事は「料理のススメ」、日々の料理をもっと楽しみながら、健康にならしていきたい!と感じる記事でした。鈴木先生、7年間素敵な記事をありがとうございました。(五)

連合会からのお知らせ

介護サービスにかかる相談等を受付けています。

介護サービス苦情相談窓口専用電話

TEL (024)-528-0040

受付時間:午前9時~午後4時まで(年末年始及び土日、祝日を除く)

こんなとき国保連合会を、ご活用ください!!

- 市町村で解決が困難な場合
- 利用者の住んでいる市町村と、事業者のある市町村が異なる場合
- 利用者が特に国保連合会での処理を希望する場合 など



お問い合わせ先

〒960-8043 福島市中町3番7号 福島県国保会館
福島県国民健康保険団体連合会 介護保険課 苦情相談係

6月

下旬

- 介護保険主管課長会議(福島市)
- 国保総合システム操作研修会(国保会館)

中旬

- 第1回保健事業支援・評価委員会(福島市)
- 平成29年度国保総合システム新任担当職員説明会(福島市)

19日

- 国保料(税)収納率向上対策研修会(初級者向け)(福島市)

23日

- 国保主管課長部会(福島市)

中旬

- 介護保険業務推進検討委員会(国保会館)

5月

16日

- 国民健康保険・高齢者医療担当新任職員研修会(福島市)

連合会行事予定

表紙によせて



草月流のいけばな教室を営む菅野草苑さん(69歳)と弟子の國分祐輔さん(32歳)。いけばなの魅力は空間だけでなく、つぼみが翌日には花を咲かせ、数日後には枯れていく時間の移ろいまで感じられること。「今という瞬間は二度とありません。摘んだ花の生命をもっと輝かせることが草月流のいけばなです」と國分さんを指導する姿は、この瞬間に最善を尽くすことの大切さを伝えているようでした。

—— 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



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、よろしくお願いいたします。

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。