

ふくしまの国保

シリーズ企画
健康長寿を目指して

楽しさを生きる道標に 一般社団法人
ふくしまスポーツプロモーション

1

市町村紀行

柳津町

2017年6月
第66巻1号





平素より皆様方には、国民健康保険事業の発展と健全な運営にご尽力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、国民健康保険は医療保険制度の中核を担い、地域医療の確保と地域住民の健康増進に寄与して参りましたが、医療費等の市町村格差の増大や低所得者層の増加など国民健康保険を取り巻く環境の変化により、財政運営上の課題を多く抱えております。

このような課題を解決するため、平成27年5月に「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険等の一部を改正する法律」が成立しております。この制度改革により、平成30年度から県が財政運営の責任主体として、県内の統一的な運営方針を策定し、市町村が担う事務の効率化、標準化、広域化を推進するとともに、県と市町村が協力して

事業を運営していくこととなります。

また、国は今回の制度改革に当たり、毎年3400億円の財政支援を行うこととしておりますが、このうち、今年度に造成する財政安定化基金において300億円の不足が生じております。これら不足分の早期確保と平成30年度以降の保険者努力支援制度等のための1700億円の公費拡充については、国と地方の協議に基づき合意されたものであることから、今後確実な実行が求められております。

本会といたしましては、これら制度改革の趣旨を踏まえ、県や市町村との連携を一層強化するとともに、効率的な事業運営を推進するため、基幹業務である審査支払や共同処理事務の充実に加え、国保情報集約システムの導入など円滑な制度移行に向けた取組みを積極的に進めて参ります。

皆様方の信頼に応えるべく、役員一同、一丸となって職責を果たして参る所存ですので、格別のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。

このたび、4月1日付けで福島県国民健康保険団体連合会の常務理事に就任いたしました阿部と申します。

もとより微力ではございますが、国民健康保険制度の充実発展のために最善の努力をして参る所存であり、前任者同様ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

国民健康保険は、医療保険制度の中核として地域住民の医療の確保と健康の増進に大きく貢献してきましたが、その一方で少子高齢化の急速な進展や医療の高度化に伴う医療費の増高等、国保財政は大変厳しい状況が続いております。

このような中、平成30年度からの国保制度改革において、都道府県が財政運営の責任主体となり、国保財政の安定化と市町村格差の解消を図っていくこととなります。

本会としましては、諸情勢の変化に即した柔軟かつ的確な対応をするために平成29年度から平成33年度までの5か年の「中期経営計画」を新たに策定しました。

本計画では「皆保険を支える力となるために」という理念のもと、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への取り組み」を掲げ、各種事業に重点目標を定め、単年度計画である事業計画の重点事業と連動して、保険者から信頼される事業運営を推進して参ります。

また、この中では5か年の財政見込みを含めた財政運営計画を示しております。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等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参りました。このため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参ります。

今後とも、市町村等保険者の付託に応えるよう努めて参る所存であり、皆様方の一層のご支援とご協力をお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

福島県国民健康保険団体連合会
会長

鈴木 和夫



福島県国民健康保険団体連合会
常務理事

阿部 敏明



福島県国民健康保険団体連合会

会長・常務理事 就任のごあいさつ

ふくしまの国保
2017年6月第66巻1号

CONTENTS

- 01 就任のごあいさつ
- 03 シリーズ 健康長寿を目指して
一般社団法人
ふくしまスポーツプロモーション
- 08 市町村紀行「柳津町」
- 13 食で元気
変わりみそ肉丼 焼き野菜添え
- 15 Dr.の健康メモ
高血圧について
- 17 健康運動 はじめてのらくヨガ
夏から始めるヨガ! 2つのポーズで下半身を強化
- 19 リレートーク
- 20 連合会事務局組織
- 21 DATA LAND
- 27 連合会日誌
- 29 事業振興課保健事業係から
連合会行事予定
- 30 内堀知事への訪問



楽しさを生きる道標に

一般社団法人

ふくしまスポーツ プロモーション

一般社団法人ふくしまスポーツプロモーションは、伊達市から委託を受けて、高齢者の介護予防のための運動教室「元気クラブ」を運営しています。今回訪問した「ほばら元気ハウス」では、当日も元気あふれる高齢者が集まり、いきいきと身体を動かしていました。

いくつになっても
自立して暮らしたい

一般社団法人ふくしまスポーツプロモーションは、伊達市健康都市づくり課から高齢者筋力トレーニング事業の委託を受け、筋力を高めて元気な身体をつくり、毎日をより楽しく過ごすことを目的とした介護予防運動教室「元気クラブ」の運営などを行っています。2003年に厚生労働省が介護予防・地域支援合い事業を始め、当時の保原町が介護予防運動教室を立ち上げた際に、福島大学に

共同研究を依頼したことが始まりです。運動生理学を専門とする安田先生が組み立てた健康科学・体育科学に基づく運動支援プログラムを基本に、普段運動していない人や、血糖値や血圧が高い人も参加可能な運動プログラムを提供しています。いくつになっても人の助けを受けることなく、自分の力で暮らしたい。そんな誰もが抱く想いに応えるために、事業開始以来、14年にわたってスポーツを主としたさまざまな活動を通じて高齢者と向き合い続けています。

年間延べ2万人の
高齢者が集う場所

当初は週1回12週間を一区切りとしたプログラムを年数回、安田先生と体育を学ぶ学生たちが中心となり行っていました。その後、2006年に保原町が近隣5市町と合併して伊達市となった際、周辺地域にも活動が広がり、健康運動指導士などの運動のプロフェッショナルも加わって継続的な活動へと成長しました。

参加者の増加に伴い、今日では5地域6拠点に展開し、常勤の健康運動指導士5人、非常勤1人、サポートメンバー15人の合計21人を基本に、学生とも連携しながら運営しています。「生涯自分で動くこと」を目指してもらうためには、一時的ではなく、恒常的に行える体制が必要でした」と安田先生は語ります。参加者の平均年齢は約75歳、現在の最高齢は94歳。定期的に通う人は約500人にも及び、年間で延べ2万人が訪れる、地域の高齢者になくはない場所となっています。自転車で片道8分の道のりを通い続けているという

87歳の女性に話を伺うと「体が重く感じるときに運動するとすっきりするし、みんなの顔を見るだけでもいいよ」と、ここに来ることを本当に楽しみにしているようでした。

多様な人を迎える
2つのコース設定

元気クラブへの参加を希望する場合は、伊達市の窓口に申し込み、審査を受ける必要があります。参加条件は65歳以上で、上限はありません。必要に応じて医師にも意見書などをもらいながら、参加の可否と参加タイプを決定していきます。

タイプはAとBの2つがあります。Aタイプは週に1回、90分を12週間で1区分(今年度から25週間で1区分)とした運動教室です。初めて参加する方や、体力や健康状態に課題がある方が主な対象で、スタッフの手厚いフォローの下じっくり取り組むことができます。要介護認定で要支援1・2に該当する方も平成29年度から参加できるようになりました。一方、Bタイプは、Aタイプを修了

ふくしまスポーツプロモーション 主な事業内容

- 健康の維持増進・介護予防を目的とした運動指導 (筋力向上プログラム、有酸素運動プログラム)
- 運動継続および健康教室継続支援 (運動サポーター支援事業)
- 運動に関するセミナーの開催事業
- 体育・スポーツの専門家による各種測定
- 各種目のスポーツ指導



一般社団法人
ふくしまスポーツプロモーション 代表理事
福島大学
人間発達文化学類教授 博士(体育科学)

安田 俊広先生



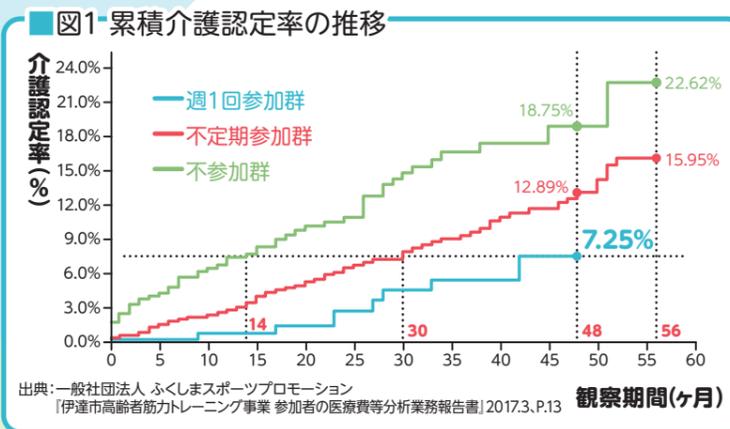
▲安田先生(左上端)と田島さん(右上端)、スタッフ、そして参加者のみなさんの元気な笑顔。

かきながら指定された回数を終了した後は、またみんなで整理体操をして60分間の教室が終了となります。

「運動生理学の観点からすると、筋力をつけるためには80%程度の負荷が必要だとされています。しかし、スポーツ選手を目指しているわけではありませんで、ここでは一人ひとりの体力や健康状態を見ながら調整し、平均40%程度の負荷を設定しています」と安田先生。実際、効果を出すためには重い負荷をかける必要がありますが、苦しすぎると楽しめません。「Bタイプは予約制ではないので、開始前の15分間で参加者の様子を見て、安全で効果的な運動は何かを判断します」と田島さん。一見して、「元気がうに見える方でも、疾病や障害を持っていることもあります。自分の体のネガティブな要素を自ら話す人は少なく、健康運動指導士はそうした状況を念頭に置きながら、その日、その人に最適な運動は何かを考える必要があります。ストイックに体を鍛えたい人、気分転換に運動をしたい人、高血圧や糖尿病の人に対しては血管に負担がかかる筋力

トレーニングを行えない場合もあり、参加者一人ひとりの病状や体力、想いなどに、田島さんをはじめとするスタッフの皆さんが寄り添って指導を行うからこそ、参加者は無理なく楽しみながら運動を続けることができています。

継続すること
スタッフの親身な取り組みと合わせて、参加者の意欲を支援する仕組みも取り入れています。そのうちのひとつ、元気クラブ達成賞は一定の回数を達成すると表彰状と記念品を呈する制度です。500回達成で非売品のカラーTシャツ、1000回達成でドリンクボトルといったプレゼントが参加者の間でやる気につながっています。1000回となると、週2回のペースで10年ほど続ける必要がありますが、すでに3人が達成しています。運動そのものや継続することに目標を持っている人がいる一方で、元気ハウスはコミュニティスペースの役割も果たしており、運動



後のお喋りの時間を楽しみに運動教室に参加する人もいます。運動での効果はもちろん、それ以外の様々な要素で地域の多くの高齢者の健康長寿を促進していることが分かります。

これまでの実績をもとにした統計(図1)では、観察開始から48カ月(4年)時点で元気クラブに登録だけして実際は参加しなかった人の介護認定率は18.75%である一方、週1回以

した方や、もともと十分な体力がある方が対象で、Aタイプと同一メニューを、スポーツジムのような感覚で60分間行います。Aタイプはあらかじめ決められた日時に訪れて運動しますが、Bタイプは自分の好きな時間に自由に参加でき、事前予約も不要です。空き時間にすぐ利用できるという気軽さも魅力のひとつです。2つのタイプを設定することで、運動時にサポートを要する方から体力のある方まで多様な人が無理なく参加できるようになっています。

参加者の笑顔を生むスタッフの力

実際にBタイプの元気クラブの様子を見学させていただきました。1つのプログラムの定員は10人程度で、初めに全員で準備体操をしてから、トレーニングマシンで各々の体力や筋力、体調に合わせた運動を行い、最後に整理体操をして終わります。取材当日の教室の参加者は6人、3人のスタッフのうち、健康運動実践指導者の本田美樹さんの指導の下進められていきます。参加者はマットが

敷かれた床に輪になって座り、片手で掴める大きさのボールを「1、2、3」と参加者全員で元気に数えながら、右回りで隣の人へ渡していきます。「11回目まで左回りですからね！せーのー」と、11を数えたタイミングで左回りへ変更。さらに、5と15の時、ボールを上に掲げる動作が追加され、徐々に難易度が増していきます。間違った人がいても、みんな笑い合える和やかな雰囲気の良い教室です。「何より楽しみながら行うことが大切です」と健康運動指導士の田島さんも笑顔で教えてくれました。また、手を動か

しながら、頭を使うなど、同時に2つ以上のことを行うデュアルタスク(二重課題)を取り入れることで、認知症予防にもつながります。

体操後は介護予防に向けた筋力トレーニング。健康運動指導士が個々の健康状態に合わせて設定したメニューに合わせて、6種類のトレーニングマシンを、参加者が交互に利用していきます。みなさん、体操の時とは一転キリリとした表情で筋力トレーニングに打ち込み、ひとつのマシンを終えるたびに回数をシートに記録します。それぞれのペースで程よく汗を

元気クラブの概要

- 対象(以下の全てを満たす方)
- ・伊達市に住む65歳以上の方
- ・医師から運動を禁止されていない方
- ※平成29年度から、要支援1・2に該当する人なども参加可能

■以下に該当しない方

6カ月以内に、心臓発作や脳卒中を起こした方、糖尿病があり、過去に低血糖発作を起こした方、腎症など合併症がある方、血圧が高く、適性にコントロールされていない方、急性期の肝機能障害、または慢性的ウイルス性肝炎の活動期である方、認知症があり、指導者との意思疎通が困難な方

参加までの流れ

- ① 申込書、健康チェック票、基本チェックリストの記入
- ② 参加タイプの決定
- ③ トレーニング開始

Aタイプ

【対象者】要支援1・2に該当する方、低体力の方
【料金】無料 【回数】週に1回 【時間】90分
【会場】保原ふれあいセンター

Bタイプ

【対象者】Aタイプに該当しない方
【料金】1回200円 【回数】週に2回まで
【時間】60分
【会場】伊達福祉センター、ほばら元気ハウス、保原ふれあいセンター、梁川寿健康センター、霊山総合福祉センター、月館総合支所

一般社団法人
ふくしまスポーツ
プロモーション
健康運動指導士

田島 聖也さん





市町村 紀行



やないづまち
柳津町

保険者を
訪ねて

上参加した経験のある方は7.25%と、元氣クラブに参加していた人は、していない人と比べて、介護認定される確率が11.5%少ないという結果が出ています。また、介護認定された時期についても、週1回継続して元氣クラブに参加した場合、参加していない人に比べ、要介護に認定される時期を約3年遅らせることができています。ふくしまスポーツロモーションは長年の活動を通じて、多くの参加者を笑顔にするとともに、着実に介護予防に貢献してきたと言えます。

“好きなこと”が健康長寿への道標

これまで多くの高齢者と向き合い、介護予防を推進してきた安田先生に、暮らしの中で運動を取り入れるコツを伺ったところ、「好きなことを見つけたら運動をしようとしてもよほのためには運動をしようとしてもよほどの動機付けがない限り長続きしません。運動自体が楽しい、ウォーキングが楽しいといった「内発的動機付



楽しい時間を一緒に過ごす参加者とスタッフ。

け」が必要です」と話します。自分が必要になれることを見つけ、それを行うことで結果的に運動しているというのが理想的だと言えます。

実際、元氣クラブの参加者の多くは年齢を気にせず、今の自分ができるところに前向きに取り組んでいます。ふくしまスポーツプロモーションの活動は、運動を通じて筋力の向上を支援するとともに、仲間たちとの楽しい時間と、自分はまだやれる、という自信を育む機会を提供することで、参加者の生きる意欲も高めています。当日話を伺った参加者の中には「来れなくなるまで来続けるのが目標」とおっしゃる方もいました。元氣クラブは今日も高齢者が夢や目標を持って、自分らしく過ごせる場所を提供することを通じて、健康長寿を支えています。

身体と心、両方からの健康サポート

介護予防と聞くと転倒防止や疾病予防がまず思い浮かぶかもしれませんが、ふくしまスポーツプロモーションでも、筋力トレーニングを通じてそうしたトラブルの予防につながる活動を行っています。ただ、年間延べ2万人もの高齢者に利用されている一番の理由は、介護予防につながるからでも、健康長寿になれるからでもなく、楽しいから、「また行きたい」と感じられる場所だからこそ、多くの高齢者にとって欠かせない存在になっているのだと感じました。

田島さんは「前向きに、自分が楽しいと思ってもらえることを少しでも増やしてもらうことが継続、ひいては健康な毎日過ごすことへつながると思います。みなさんが前向きに毎日を過ごせるよう、これからもサポートを続けていきたいです」と今後への展望を語ります。身体と心の両面か

ら地域の高齢者の健康をサポートする事業を通し、これからもふくしまスポーツプロモーションの挑戦は続いていきます。

「これまでふくしまスポーツロモーションで培ったノウハウを伊達市だけではなく、他の自治体や病院などでも活かし、もっと県民を元気づけたいと思っています」との安田先生の言葉の通り、こうした活動がより多くの地域に広がり、福島県が元氣な高齢者のあふれる全国に誇れる健康長寿県へ近づいてほしいと強く感じる取材でした。



参加者と向き合う田島さん。

柳津町は、福島県会津地方の西部に位置し、福満虚空藏菩薩圓藏寺を中心に構える門前町。二〇〇年の歴史を誇る圓藏寺の七日堂裸詣りには毎年多くの観光客が訪れ、勇壮な男衆を見守ります。赤べこ発祥の地としても知られ、圓藏寺境内に祀られる開運撫牛の元には無病息災を願う参拝者の姿が。町の一角一角にも赤べこの像や看板が立ち並び、来訪する人々を迎えてくれます。特産品は何といても「あわまんじゅう」。災害に遭わないようにと願いを込めて作られた銘菓の虜になるファンも多いとのこと。「いで湯・信仰・スポーツの里」と言われるように、スポーツに関する取り組みも盛んな柳津町。武道館やテニスコート、屋内プールも設置されている柳津運動公園では、きょうも町民が健康づくりに励んでいます。

柳津町 国民健康保険の概要

		平成26年度	平成27年度	平成28年度
国保世帯数	(世帯)	629	609	593
国保加入割合	(%)	29.22	28.05	27.05
収納率(現年度分)	(%)	96.29	97.59	—
被保険者数	(人)	1,100	1,030	969
一人当たり医療費(一般・退職の計)	(円)	351,906	341,348	365,594
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)	(円)	42,563	44,159	—
特定健診受診率	(%)	68.19	72.45	—

療費が高額になってしまっているのか、その原因を成田保健師に伺うと、「これまでの生活習慣の積み重ねが、現在の医療費増につながっていると感じています」と表情を曇らせます。

柳津町では平成25年度に医療費分析モデル事業へ参加し、町の医療費状況の把握と分析を行いました。その結果、医療費において入院の占める割合が大きいこと、疾患としては癌に加え、虚血性心疾患・脳血管疾患の1件当たりの費用額が高く、医療費に大きな影響を与えていることなどが分かりました。また、これらの基礎疾患である高血圧・糖尿病・脂質異常症等は自覚症状が無いまま症状が悪化するため、重症化してから病院を受診、入院する人も多く、医療費増の原因となつていきます。これら生活習慣病はその名の通り、長年の生活の積み重ねが引き起こす疾病です。「昨日今日の話ではなく、10年、20年と続いてきた『習慣』が疾患を引き起こしていることが多いです。特定健診や特定保健指導に力を入れてきました。その結果が表れるのは数年後。疾病を引き起こしている現在の『習慣』

を変えなければ、問題は解決しません」と成田保健師は語ります。

これまで特定健診・特定保健指導に力を入れ、受診率・指導率を上げてきた柳津町ですが、その一方で重症化患者が増え、保険財政を圧迫していたのです。

医療機関との連携で『習慣』を変える

医療費増の解決の糸口について、成田保健師は『医療機関と保健指導の連携』を挙げます。「特に生活習慣病の方には特定保健指導だけではなく、医療機関と一緒に治療と生活の両面からアプローチしないと効果は表れにくく感じています。保健指導を受けても病院へ行かず重症化してしまったり、通院していても運動をせず不健康な食生活を送った結果、病状が回復しなかったりと、治療・保健指導それぞれ一方だけでは効果は表れません。医療機関と保健指導が連携して患者さんをサポートし、『薬を飲んだら安心ではなく、併せて生活も変えていくこと』が治療の一環である」と町民の意識を変えていくことで、生活習慣病の原因とする疾病とそれによる医療費



柳津町 町民課の皆さん
左から、二瓶保健師、後藤保健師、成田主任保健師、金子町民課長、目黒保健衛生班長、星主事、長谷川主事

情報の共有と連携で、生き生きとしたまちづくりを目指す

柳津町の特定健診の受診率は72.4%で県内3位(平成27年度)、特定保健指導終了率も90.16%で県内5位(同)と福島県内でもトップクラスとなっています。その一方、一人あたりの医療費は36万5594円(平成28年度)と県内で7番目に高い水準となっています。

柳津町では町民課保健衛生班が国保業務を担当しており、同班は事務担当者3名、保健師3名、レセプト点検担当の臨時職員1名、管理栄養士の臨時職員1名の計8名で構成されています。高い特定健診受診率・保健指導率を維持するための工夫と、その一方で医療費が高額になってしまっている理由やそれに対する取り組みについて、目黒清志班長、成田智恵主任保健師にお話を伺いました。

年間を通じた受診勧奨と地区全体の健康管理

柳津町では町の広報誌を使い年間を通して特定健診受診の重要性を住民に伝えています。受診勧奨は勿論、年度の途中では地区ごとの受診状況を「目標達成まであと〇人」という情報と共に掲載し、「受診しなきゃ!」と思う環境づくり

を行っています。こうした努力の結果、町民の健診に対する意識が高まり、受診のリピーター率も高くなっています。

その中で、働き盛りの年代(40歳〜64歳)の健診受診率が低い点が課題です。未受診者の健康状態の把握が出来ず、結果的に重症化してしまう場合もあるため、春と秋2回の集団検診の際は休日の健診日を設定したり、秋の集団健診の前にはそれまでの健診未受診者を調査し、個別訪問や電話での働きかけを行っています。こうした個別訪問等は3名の保健師が各担当地区で実施しており、他にも重症化予防事業や保健指導対象者への案内を行うなど、担当保健師が各地区の健康を包括的に把握する体制を取っています。

住民への継続的な周知と地域の健康を包括的に管理することで、特定健診受診率・特定保健指導終了率は高い水準を保っています。

生活習慣の積み重ねが引き起こした医療費増

特定健診受診率や特定保健指導終了率が高いにもかかわらず、なぜ医療費が高い位置にいる喫煙率を下げたいかという考えは、目黒班長は意気込みます。

約10年前、柳津町の医療費は4年連続県内1位、という時期もありました。これに対し、特定健診や特定保健指導への取り組みを行い1位を脱出、徐々に順位を上げてきました。医療機関との連携をはじめとした『習慣』を変えるための新たな取り組みと、職員の団結力を発揮することで、今後の更なる医療費適正化へ期待が高まります。

増を食い止めたいと考えています」と成田保健師は熱意を持って話します。連携は今年度から地域の医療機関と共に医療費適正化のための方法を模索しながら取り組みを進めていきたくと考えています。

他にも、『習慣』を変えるための新たな試みとして、禁煙治療補助金事業も今年度より実施します。これは禁煙治療にかかった治療費の自己負担分の1/2以内、上限1万円までを助成する事業です。「助成事業を積極的に利用してもらい、現在県内

生活習慣改善に向けた取り組みへの意気込みを語る 目黒保健衛生班長。





3



4

3 町民大運動会の様子。幅広い年代の町民が参加し、盛り上がりを見せました。
4 高齢者スポーツ大会。高齢者が楽しみながら心身の健康を目指す取り組みです。

KDB データを活用し、治療中断者ゼロへ

もう一つ、柳津町が力を入れて取り組んでいるのが、糖尿病性腎症の重症化予防です。この取り組みでは、健診の結果、糖尿病関連の値が高かった方を治療へつなげることに加え、治療を中断してしまった方を再度治療へつなげることに重きを置いています。国保データベース(KDB)から治療中断者のリストを抽出し、「最近、治療の状況はどうですか?」と声掛けをすることで治療の再開に促しています。その甲斐あって、現在中断者数は0人となっています。「糖尿病性腎症が悪化すれば人口透析へと移行し、透析患者が一人増えただけでも医療費へ大きな影響を与えます。重症化予防に力を入れ、新たな透析患者を出さないようにすることが今後の目標です」と目黒班長は力を込めます。

また、この重症化予防においても糖尿病の患者さんが持つ『糖尿病連携手帳※』を利用し、病院と情報を共有しながらの健康サポートも検討されています。ここでも、医療機関と連携して疾患に取り組む姿が見て取れます。

は、毎回約15名の参加者が楽しみながら、簡単なストレッチや筋力をつけるトレーニングを行っています。他にも高齢者スポーツ大会、健康運動指導士の先生と地区に向いての運動教室等、多くの町民に興味を持ってもらえるよう工夫を凝らしたプログラムを計画・実施しています。特に冬は雪も多く出歩くのが困難になり、体を動かさない日が続くことで高齢者は足腰が弱ってしまいます。その結果、転倒により膝や腰、股関節等を痛め、高額な治療費がかかってしまうケースも増えていきます。こうしたことを防ぎ、元気な毎日



1 成田主任保健師と星主事。10年先を見据えた生活の積み重ねが重要だと語ります。
2 保育所で実施した歯みがき教室。歯の健康への意識づくりを推進しています。



※糖尿病連携手帳：2010年に日本糖尿病協会が作成、配布を開始した糖尿病患者用の診療記録シート。糖尿病患者がデータを見て自分の健康管理に役立てるほか、かかりつけ医と病院、内科と眼科、歯科などが情報共有し、患者が適切な診療を受けられるようサポートする機能を持つ。

早いうちから『良い習慣』づけを

『習慣』はそれが『良い習慣』であれば健康状況にプラスに働きます。早い段階からの良い習慣づけのために、柳津町では子どもへのアプローチも大切にしています。

を過ごしてもらうためにも、「参加したい!」と思ってもらえるような教室にできるよう工夫を凝らしています」と成田保健師は想いを語ります。医療費適正化のための努力と共に、今後更に増えるであろう高齢者が自分に合った健康づくりを行い、生き生きと毎日を過ごせるよう、工夫を重ねられていることを感じました。

データ活用と連携で目標達成を目指す

柳津町では日々国保データベース(KDB)や医療統計システムを積極

柳津町の子どもの健康状況の分析では、小学校入学のタイミングで肥満が増えることが確認されています。日常的な運動不足や食生活の乱れなど、いくつかの要因がありますが、こうした肥満の子どもたちを減らすための働きかけが行われています。その一つとして、まずは保護者に小児期からの食の大切さを知ってもらうために、乳幼児健診時に管理栄養士による食のバランスや栄養についての指導を実施しています。また、子どもたち自身にも自分の健康について考えてもらえるよう、学校と連携して健康や食に関する情報交換の場を設けています。

的に活用して町民の健康問題の解決へ取り組んでいます。「以前はレセプトを1枚1枚確認していましたが、今は必要な情報を短時間で抽出することが出来るようになり助かっています」と成田保健師。町単位の情報はもちろん、個人の健康状態に関する情報も簡単に抽出することが出来るKDBは特定保健指導や重症化予防の際に効率的・効果的なツールです。

また、町民課保健衛生班には国保担当者と保健師が在籍していること、同じ町民課の中に福祉を担当する住民福祉班があることで、情報の共有連携が取れています。成田保健師は「課題に対する共通認識を持つことで、その解決へ向けて取り組んだり、方針を決める際にいろいろな立場からの意見を出し合って決めることが出来ます。町民の健康のために、素早く連携して対応が可能な今の体制を今後も大切にしていきたいと思っています」と前向きに語ります。

医療費適正化という課題解決のために力を注ぐ柳津町。職員の団結力を発揮し、目標を達成して欲しいです。

他にも乳幼児の歯の健康に対する対策の一環として、この春から始まった歯科検診において妊婦もその対象者としていきます。「妊婦さんへの歯科検診を行うことによって、妊婦さん自身の歯の健康は勿論、生まれてくる子どもの歯の健康に注意を払うようになってもらいたいと考えています。その結果、子どもも定期的に歯科検診へ行ったり、虫歯になった際には早い段階で歯医者へ行くよう意識が変わってこれればと思います」と成田保健師は語ります。更に保育所と協力しての歯磨き教室やフッ化物洗口の実施など歯を守る取り組みを実施しています。歯の健康にも『習慣』が大きく関係します。早い段階から『良い習慣』を身に付けられるよう、柳津町の取り組みは続きます。

生き生きと毎日を過ごせる環境づくり

一方で、同じ課の住民福祉班と共に高齢者への取り組みもなされています。高齢になっても介護にならないよう、成人期から2つの地区でそれぞれ年10回実施されている転倒予防教室



7



6



5 あわまんじゅうは全国にファンを持つ柳津町名物です。
6 観光物産館清柳苑。地元で採れた食材を楽しめる食事処も。
7 ごはんの上に卵焼きを敷いた、柳津風ソースカツ丼。

旬な食材で
簡単レシピ

食で元気!

今号からスタートの『食で元気!』は季節の食材を使いながら健康長寿につながる料理を紹介します。エッセイ・レシピは橋本ヨシイ先生にご担当いただきます。

テーマ 夏バテ対策

蒸し暑い夏には、食欲不振や体力・気力の低下を招く、いわゆる「夏バテ」に悩まされがちです。十分な睡眠と休息、適度な運動、そしてバランスのよい食事を心がけ、元気に乗り切りましょう。今回は夏バテ予防につながる、簡単でおいしいレシピをご紹介します。

エッセイ・レシピ
橋本 ヨシイ

福島学院大学食物栄養学科講師、管理栄養士、「ヘルシークッキング教室」を主宰するほか、「全国みそ健康づくり委員会」にてみそ料理レシピ管理業務を行う。福島中央テレビ「I LOVE キッチン」月曜担当。現代栄養学や薬膳をベースに、健康を考慮したヘルシー料理を得意としている。



変わりみそ肉丼 焼き野菜添え

エネルギー
1人分
626kcal
たんぱく質...28.6g
脂質...19.4g
炭水化物...79.3g
塩分...2.4g

【材料(2人分)】

鶏もも肉	1枚	ミニトマト	6個
酒	大さじ1	アスパラガス	2本
ご飯	茶碗2杯分	パプリカ	1個
みそ	大さじ2	ズッキーニ	1/2本
はちみつ	大さじ1	かぼちゃ	1/8個
にんにくおろし	1片分	オリーブ油	適量
カレー粉	小さじ1~2		

このレシピの作り方が
動画でご覧になれます!

下記のキーワードで
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



1 鶏肉は厚みのあるところを切り込みを入れ、酒を振りかけて手で軽くなじませる。



2 ポリ袋に鶏肉とAを入れ、袋の外から手で揉んでなじませ、1時間~半日ほど冷蔵庫に置いておく。



3 天板にクッキングシートを敷き、皮目を上にした鶏肉をのせる。袋に残ったAも取り出し、鶏肉の表面に塗る。180~200度に予熱したオーブン(またはトースター)で15~20分加熱。



4 野菜は食べやすい大きさに切る。



5 オープンから天板を一度取り出し、鶏肉の周りに野菜をのせる。野菜の表面にオリーブ油をうすく塗る。天板をオーブンに戻し、さらに7~8分加熱。



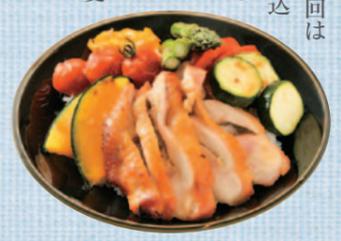
6 ご飯を盛り付けた器に、食べやすく切った鶏肉と焼き野菜をのせ、できあがり。

食材それぞれに バテない秘密が

暑さでストレスを感じると、疲労感や食欲不振、不眠症などの症状が現れます。これはストレスから体を守るためにビタミンCが消費され、不足していることも原因の一つ。ビタミンCを多く含む野菜を積極的に摂りましょう。特にパプリカは強い紫外線から体を守る働きのある色素やビタミンCを多く含む、夏にはおススメの食材です。

疲れやだるさがかかるのは、ビタミンB1不足によるもの。汗で体外に排出されてしまうほか、糖分をエネルギーに変えるときにも消費されます。アイスクリームやビールなど、糖分を多く含むものをつい摂りすぎてしまう夏は不足がちです。今回は鶏肉を使いましたが、ビタミンB1の豊富な豚肉で調理するのもいいですね。体調に合わせて食材を工夫してみてください。

鶏肉に豊富に含まれるたんぱく質は、筋肉量を増やすだけでなく、ホルモンバランスを整えるのにも不可欠な栄養素。自律神経を整えて快眠につなげ、ストレスを軽減しましょう。今回は味噌とハチミツに漬けたみ、肉をやわらかくして、食べやすくしました。にんにくとカレーの風味で食欲もわきます。おいしく食べて、夏バテを防ぎましょう。



今回の旬な食材は
パプリカ





血圧の歴史

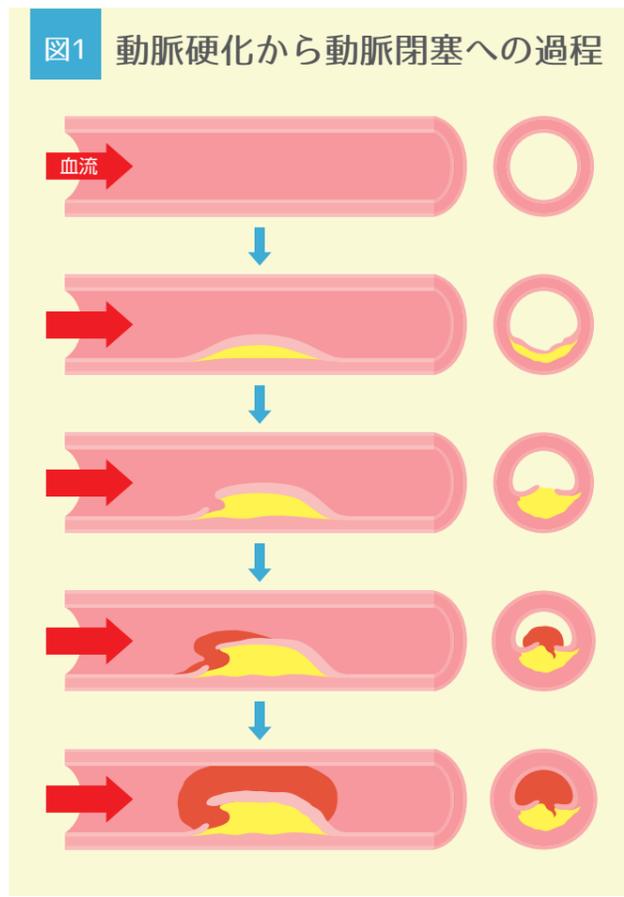
現代ではあたりまえの「血圧」の概念は、はるか昔からあったわけではありませぬ。紀元前の中国医学で「脈が鉄を打つように激しく触れる時が病の始まりである。」との記載があり、脈の強さは2000年以上前から認識されていたようです。脈の強さが「血圧」として初めて測定されたのは、今から約300年前のイギリスで、1733年に馬の頸動脈にガラス管を挿入し、血液の上がる高さで血圧値が測定されました。その後、血圧測定の研究は進み、1800年代後半になって水銀柱を用いた測定法が考案され、1900年代になって聴診器と水銀血圧計を用いた測定法が確立されました。それまで血圧測定は高度な技術が必要な検査でしたが、現在では小型の電子血圧計で簡単にしかも比較的正確に測定が可能になりました。血圧測定が開始された頃から、血圧が高いと寿命が短いことは認識されていたようですが、1900年代後半になってようやく高血圧と心筋梗塞や脳卒中の関連性が証明されてきました。

血圧が高いとなぜよくないのか？

それは動脈硬化が進行するからです。動脈硬化とは字のごとく、血管が硬くなることです。硬く丈夫になるわけではありません。血管の弾力性がなくなり、中が狭くなり、つまりやすく、破裂しやすい、もろい血管になっていくのです。血管が破綻するまで、多くは無症状のまま、ゆつくりと動脈硬化は進行します(図1)。

なぜ血圧は上がるのか？

血圧が上昇する原因は様々ですが、もっとも多い原因は塩分(ナトリウム)の摂り過ぎです。体内に塩分が増えると体液量、血管内の水分量が増え血圧が上昇します。動脈硬化が進行し、血管が硬くなったり、狭くなったり、つまったりすると、ますます血圧は上昇しやすくなります。高血圧の状態が長く続くと、体内の水分を外に出す腎臓の働きが悪くなり、さらに血圧が上昇します。



収縮期血圧/拡張期血圧と高血圧の定義

血圧を測定すると2つの値が記録されます。高い方が心臓の収縮したときの血圧で収縮期血圧といい、低い方が心臓の拡張するときの血圧で拡張期血圧といいます。高血圧の定義は日本高血圧学会でもWHOでも収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上としています。年齢や合併症により理想の血圧、目標の血圧は異なります。血圧は高ければ高いほど合併症のリスクが高まり、収縮期血圧120mmHg未満が生体にとって最も負担が少ない血圧レベルと考えられています。

血圧は変動します

血圧は1日を通して一定ではなく、かなり変動します。動脈硬化が進むと、その変動はより大きくなり、ちよつとしたことで血圧が急激に上がったり下がったりして、めまいやふらつきの原因にもなります。

高血圧に気が付いたら？

血圧が高いと分かったら、第一に減塩、タバコを吸う人は禁煙、有酸素運動(筋トレは血圧が高い状態では危険です)、最後に薬です。激しい運動は危険で、息切れせず、会話が出る程度の運動強度で目標1日30分、週3回ですが、まずは出来る範囲で少しずつ運動習慣の意識を持ちましょう。いきなりシティーマラソンに参加などは極めて危険な行為です。

せん。血圧が安定してくれば減薬、中止も可能です。高いまま放置することが良くないのです。血圧が高いと感じたら、まずはかかりつけ医に相談してみましよう。

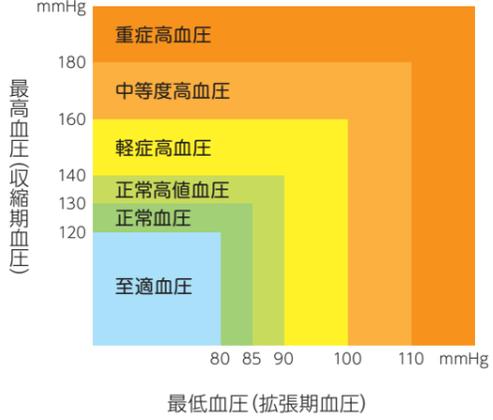
血圧測定方法は？

従来診察室で使われてきた水銀血圧計は水俣条約により近い将来、使用が出来なくなります。現在は精度の高い小型の電子血圧計が数多く存在し、家庭や職場でも血圧測定が可能です。また、24時間自由行動下血圧計(ABPM)を用いると1日の血圧日内変動がよく分かります。血圧は季節

また、高血圧に伴う合併症の検索も重要となります。

糖尿病や脂質異常症(コレステロールが高い、中性脂肪が高いなど)、心血管疾患(狭心症・心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血・脳動脈瘤など)、腎臓病、閉塞性動脈硬化症(足の血管が詰まって歩くと痛い、足先が冷たい、血色が悪いなど)が隠れているかもしれません。高血圧の薬を始めたら一生内服ではありま

Doctor's Profile
氏家 勇一
Ujiie Yuichi
福島県国民健康保険
診療報酬審査委員会委員



健康運動

はじめてのらくヨガ

今回のテーマ 夏から始めるヨガ! 2つのポーズで下半身を強化

ポイント

曲げた膝は足首より前に出すぎたり、傾いたりしないよう注意しましょう。

2

英雄のポーズ

太ももやお尻の筋肉を引き締める効果のほか、集中力の向上にも役立ちます。



1 両足を大きく開いて立ち、右足を外側に向け、左足先はほんの少しだけ内側に向けます。

2 両手は肩の高さで左右に伸ばし、肩の力を抜いてリラックス。上半身は正面を向いたまま、視線は右手の中指の先へ。

3 息を吐きながら右膝を曲げ、かかとの上に乗るように腰を沈めます。左足はしっかりと伸ばして床を踏みしめ、そのまま2~5呼吸静止。

3

三角のポーズ

体幹を鍛えつつ、お腹周りの筋肉を引き締めます。腰痛の予防にもおすすめのポーズです。

ポイント

膝や腰を痛めないよう、角度を加減しましょう。



1 両足を大きく開いて立ち、右足先を右へ、左足先を正面へ向けます。両腕は肩の高さで左右に伸ばし、肩の力を抜いてリラックス。

2 息を吐きながら骨盤を右へ傾ける。右膝を固めると膝を痛めるので注意。この姿勢から、左右のわき腹が伸びるように上体を右に倒していきましょう。右手は右脚につかまるように、左手は天井へ向けて伸ばします。息を乱さないよう気をつけながら、2~5呼吸静止。

1 呼吸法の基本

普段は無意識に行っている「息を吸うこと・吐くこと」に集中し、自分の体を感じてみましょう。ヨガには様々な呼吸法がありますが、今回は活動的な動きに適した「胸式呼吸」をご紹介します。

ポイント

体内に溜まった疲れや、頭の中のいらぬ情報を一緒に吐き出すことをイメージして。



肺を膨らませるようなイメージで、鼻からゆっくりと息を吸っていきま。肋骨が左右に広がり、胸が天井に向かって引き上がる意識で。深く吸ったら、鼻から息を吐きます。遠くに向かって細く長く、肺を空っぽにする気持ちでゆっくりと吐ききります。これを、心地よい程度に数回繰り返しましょう。

Maki Okada
岡田麻紀

福島県郡山市生まれ。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。現在、自治体や企業等で健康運動を指導している。

「らくヨガ」の動きが動画でご覧いただけます!

下記のキーワードで検索いただくか、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



事務局組織

常務理事	事務局長	事務局次長	事務局次長	総務課付主幹(福島県派遣)	企画推進課付課長補佐(福島県派遣)
阿部 敏明	片平 信義	太田 恵美子	百田 結賀	鈴木 隆生	菅野 陽一

企画推進課 課長 尾形 耕一郎	企画推進係 (4名) ☎024 523-2752	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、保険財政共同安定化・高額医療費共同事業、広報等に関する事。
総務課 課長 藤田 貴 課長補佐 阿部 義則	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事。
財務係 (4名) ☎024 523-2707	係長 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事。	
事業振興課 課長 太田次長兼務 課長補佐 津田 淳	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事。
保健事業係 (6名) ☎024 523-2754	係長 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事。	
業務管理課 課長 増子 和徳	管理調整係 (7名) ☎024 523-2757	主任主査兼係長 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事。
業務第一係 (11名) ☎024 523-2804	主任主査兼係長 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、診療報酬請求書の審査・再審査(保険者)、全国決済等に関する事。	
業務第二係 (11名) ☎024 523-2762	係長 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、診療報酬請求書の審査・再審査(保険者)、全国決済等に関する事。	
業務審査課 課長 安西 信一 審査統括主幹 幕田 貴子 課長補佐 恵花 和寛	高点数係 (5名) ☎024 523-2823	主任主査(人材育成担当)兼係長 田中 祐一	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の審査・再審査(保険者)に関する事。
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事。	
過誤調整係 (3名) ☎024 523-2761	係長 佐藤 宏和	診療報酬請求書等の過誤調整等に関する事。	
電算管理課 課長 百田次長兼務 主幹兼課長補佐 後藤 一成	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事。
共同電算係 (4名) ☎024 523-2813	主任主査兼係長 伊達 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事。	
介護保険課 課長 安藤 明博 主幹兼課長補佐 佐久間 亜希子	介護・福祉係 (5名) ☎024 523-2871	係長 安藤 浩史	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事。
苦情相談係 (1名) ☎024 523-2738	係長 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事。	

(平成29年4月1日)

リレートーク

start!

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、プライベート等について答えてもらいながら、
国保に携わるみなさんをつないでいきます。

Question!

- ① 現業務を担当して、または今後の目標
- ② 趣味・特技
- ③ 健康法・リフレッシュ方法
- ④ 最近思うこと、または私の街自慢



反応を直ぐに
感じる事ができる仕事に
やりがいを感じています。

中島村役場 住民生活課 指導係(3年3か月)
ひらがみ きよまさ
平上 清正さん
主な業務 / 保健全般・保健師業務



- ① 村民の方と直接関わることができ、実施したことに対する反応を直ぐに感じる事ができるため、仕事にやりがいを感じています。今後、「すべての村民が檜枝岐村に住んでいて良かったと思える村、安心して生活できる村。」を目指し、日々精進していきたいと思っています。
- ② 読書、音楽鑑賞、楽器演奏
- ③ 私は吹奏楽団に所属しています。そこで楽器を吹くことが気分転換になっています。また、様々なイベントで自分が吹いた音楽を聞いてもらうことができ、とても楽しく活動することができています。
- ④ 檜枝岐村は、今年2月1日に立村100年を迎えました。福島県内に合併した市町村が多くある中、小規模村ながら100年を迎えることができたことはたいへん素晴らしいことです。尾瀬の玄関口でもある檜枝岐村は、多くの歴史、文化、自然を体感することができ、貴重な経験を得ることができる村です。

国保業務を通じて
住民が少しでも健康に
なれるお手伝いを。



中島村役場 住民生活課 戸籍国保係(3年3か月)
ひるた なおこ
蛭田 直子さん
主な業務 / 国保資格・給付



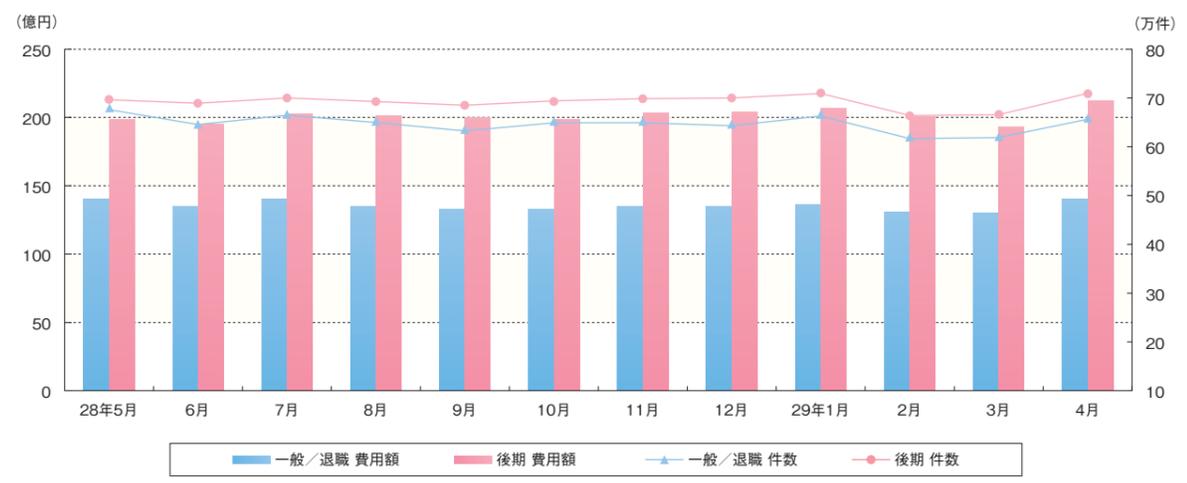
- ① 中島村の国保加入者は喫煙率が高く、メタボ該当者も多い状況にあります。住民が少しでも健康になるお手伝いができればと日々考えながら、保健師さんと協力しあって仕事をしています。
- ② 卓球
- ③ 中学・大学とやっていた卓球を、週2回やっています。仲間と大笑いしながらの卓球は、とても楽しいです。卓球は何歳になってもできるし、雨や雪の時でもできるので、何か運動したいけど...と思っている人にお勧めです!!
- ④ 私の住む中島村には童里夢公園があり、休日は子どもたちの声でにぎわっています。また、公園内の直売所KIRASSHE(きらっしえ)では、中島村のイメージキャラクター『なかじぞうさん』をイメージして作った、手作りの『なかじぞうさんバーガー』を食べることができます。小室哲哉氏が寄贈してくれた、からくり時計(ヨカッペ時計)もあります。ぜひ遊びに来てください!!

the next issue

国保・退職・後期高齢者医療の動き

4月審査分の費用額は一般/退職、後期共に直近1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	28年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	29年1月	2月	3月	4月
	一般/退職	675,135	648,342	669,323	652,107	636,520	647,507	653,338	647,302	666,011	619,046	620,553	658,167
後期	696,477	683,033	704,320	696,413	686,699	698,700	702,047	700,303	710,014	666,557	668,111	710,637	
計	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	1,285,603	1,288,664	1,368,804	

費用額	審査月	28年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	29年1月	2月	3月	4月
	一般/退職	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	13,125,916	13,095,468	14,143,288
後期	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	20,169,363	19,368,905	21,329,052	
計	34,049,083	33,041,599	34,349,777	33,714,208	33,363,387	33,291,108	33,883,150	33,975,483	34,455,509	33,295,279	32,464,373	35,472,340	

※ 本会の審査支払確定値より算出。

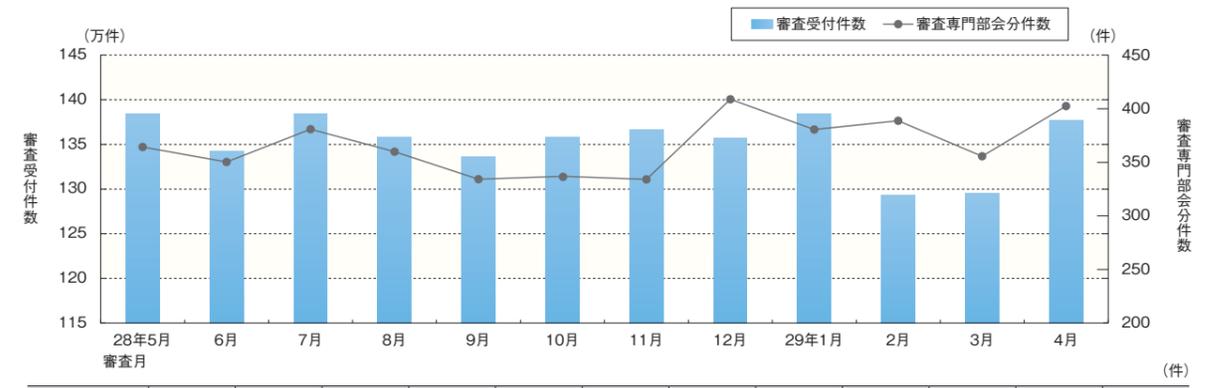
被保険者の動き（県内61保険者の計）



※ 被保険者数は、福島県の「毎月事業状況報告書（月報）」による。

2月、3月審査分の審査受付件数は130万件を割るが、4月には137万件超え

国保・後期高齢者分レセプト審査状況



審査月	28年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	29年1月	2月	3月	4月
審査受付件数	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	1,293,581	1,295,755	1,377,141
審査専門部会件数	364	350	381	360	334	336	334	409	381	389	356	403
特別審査件数	29	20	36	33	27	24	26	22	25	36	22	19

※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 今号より「高点数件数」を「審査専門部会件数」へ変更。
 ※3 審査専門部会件数：20万点以上40万点未満のレセプト。
 ※4 特別審査件数：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）。
 ※5 ※3～4共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。
 ※6 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、3月審査分の後期歯科で15万点超えのレセプト発生

平成29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	812,260	入	26	男	60代
歯科	85,767	入	31	男	50代	両側下顎歯肉癌

後期高齢者医療	請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	858,108	入	26	男	80代
歯科	178,071	入	25	女	80代	左上顎歯肉癌

平成29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	906,427	入	18	男	60代
歯科	73,510	入	28	男	50代	両側下顎歯肉癌

後期高齢者医療	請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	741,356	入	28	女	70代
歯科	152,652	入	28	男	80代	左下顎歯肉癌

平成29年4月審査分（3月診療分）

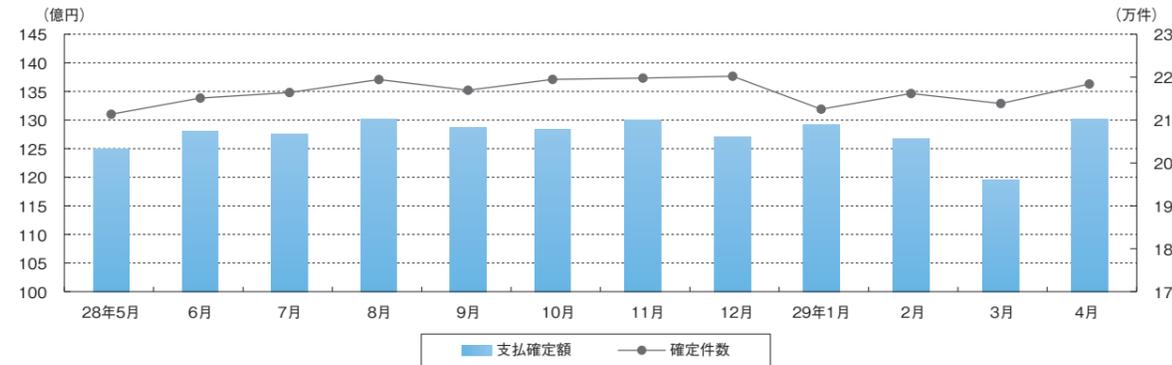
国保	請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	898,396	入	31	女	60代
歯科	73,318	入	31	男	50代	両側下顎歯肉癌

後期高齢者医療	請求点数	入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	867,524	入	16	女	70代
歯科	112,600	入	4	男	80代	右頬骨骨折

介護の動き

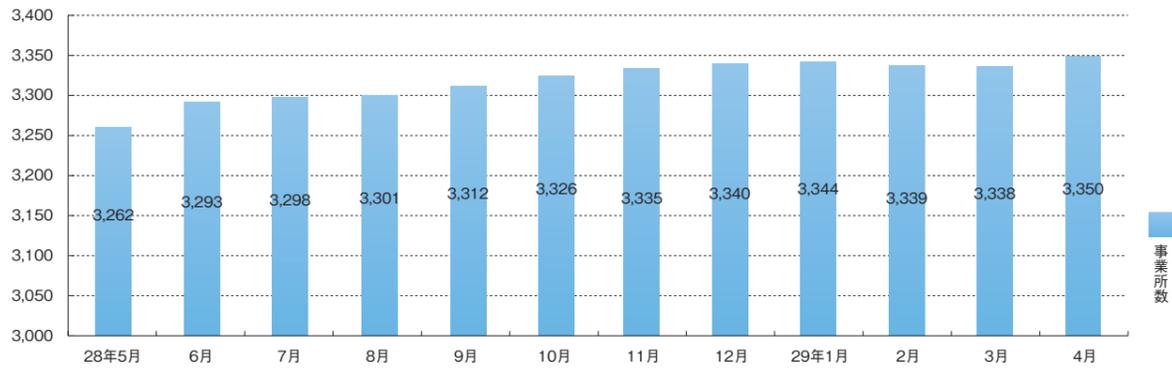
3月の支払確定額は直近一年で最低値だったが、4月には最高値となる

①介護給付費等支払状況



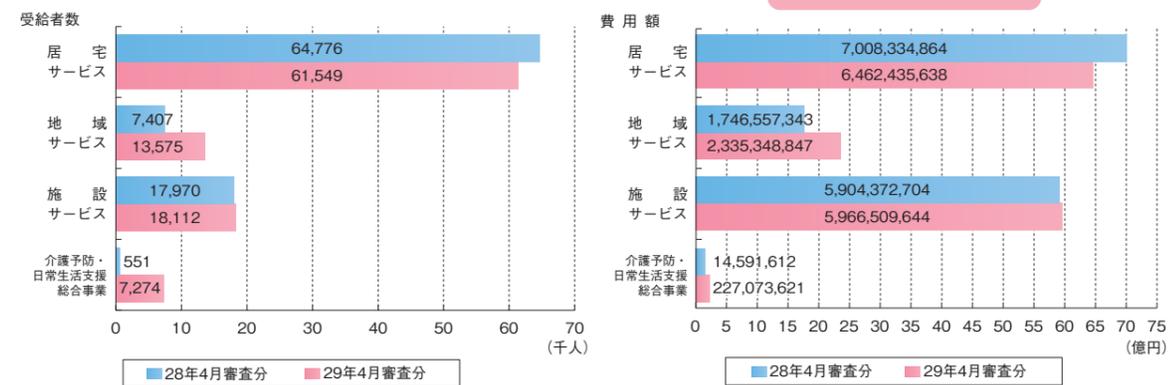
審査月	28年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	29年1月	2月	3月	4月
受付件数	217,417	221,895	221,572	223,013	220,969	222,881	223,328	223,663	216,293	219,743	217,063	222,121
確定件数	211,351	215,122	216,412	219,435	216,953	219,477	219,773	220,210	212,539	216,256	213,840	218,367
支払確定額	12,494,581	12,802,961	12,751,339	13,008,795	12,875,306	12,844,513	12,998,102	12,702,549	12,921,908	12,665,590	11,959,950	13,024,526

②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額 (29年4月審査分 対前年同月比)

認定者 【28年4月】 108,031人
【29年4月】 110,909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。
※ 今号より「介護予防・日常生活支援総合事業」を追加。



地域別の医療費の動き

南会津地区の一般/退職の対前年比費用額は減少しているが、後期高齢者は増加している

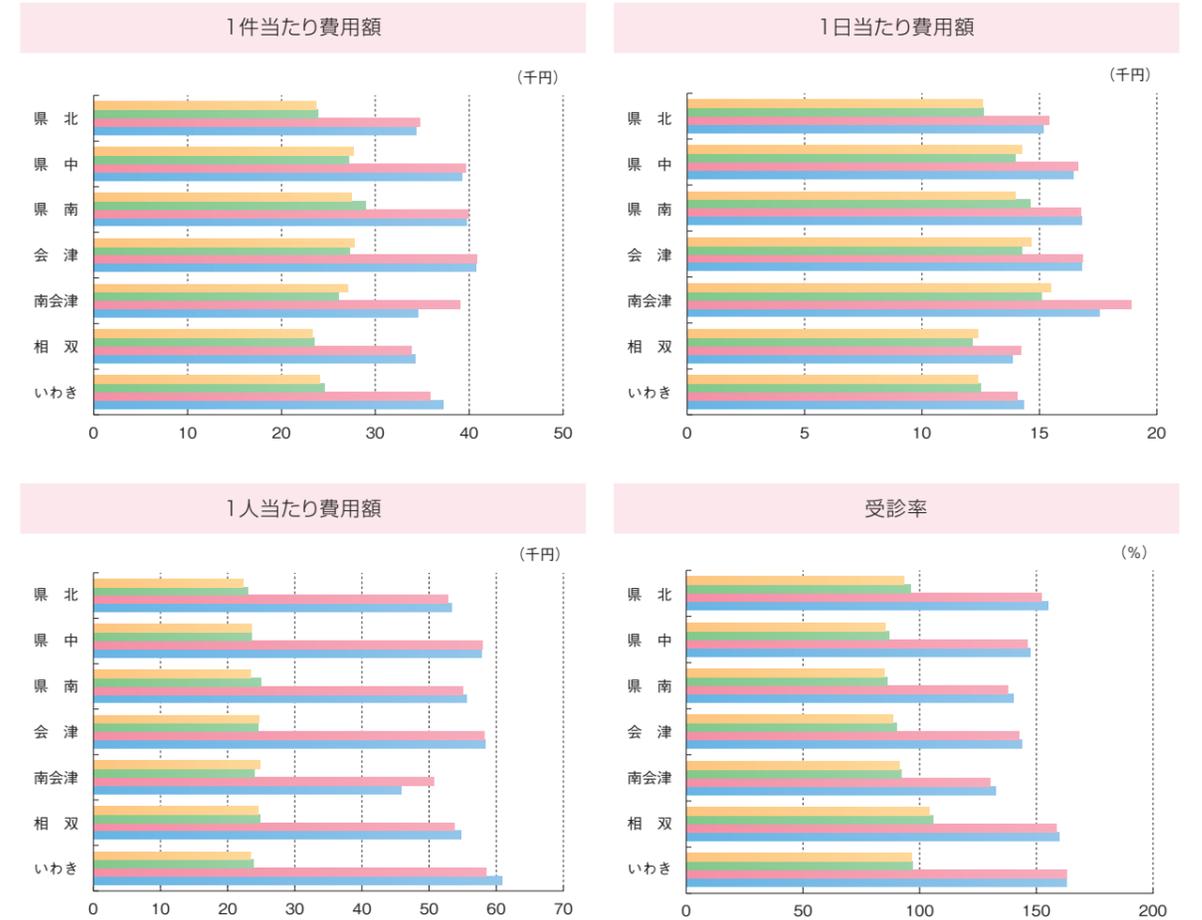
平成29年4月審査分

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	155,238	92.22%	3,141,060,119	89.83%	182,763	99.94%	5,123,662,150	98.67%
県中	159,202	93.57%	3,675,638,368	93.81%	164,794	101.30%	5,235,233,711	100.06%
県南	40,129	94.55%	967,884,399	89.67%	41,228	99.30%	1,406,924,835	98.54%
会津	83,324	92.95%	1,909,490,572	93.75%	101,530	99.03%	3,285,171,639	97.92%
南会津	9,071	93.28%	217,566,116	94.65%	12,851	96.94%	421,061,594	105.64%
相双	91,547	93.93%	1,849,268,577	92.05%	74,816	101.23%	2,075,483,001	97.35%
いわき	114,170	92.32%	2,293,384,186	89.21%	132,655	101.54%	3,781,515,418	96.51%

②諸率 (医科、歯科)

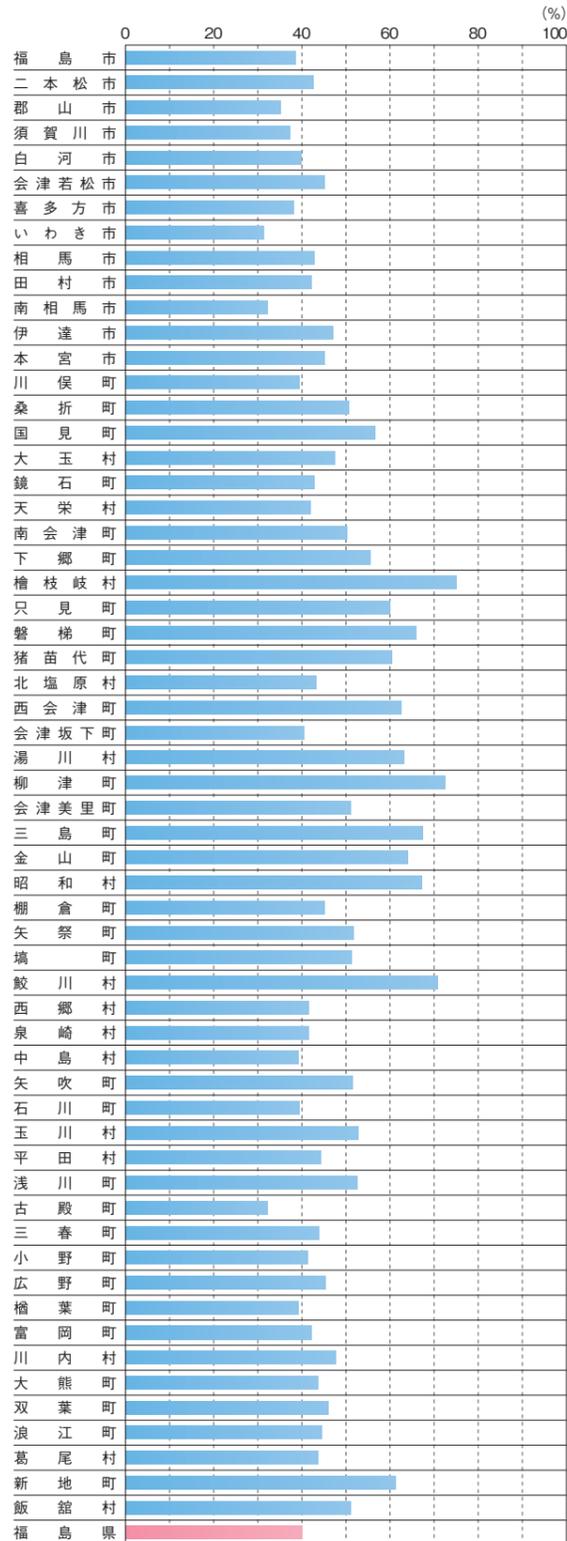


※ ①②共に本会の審査支払確定値より算出し、東日本大震災による概算請求分等は含まない。

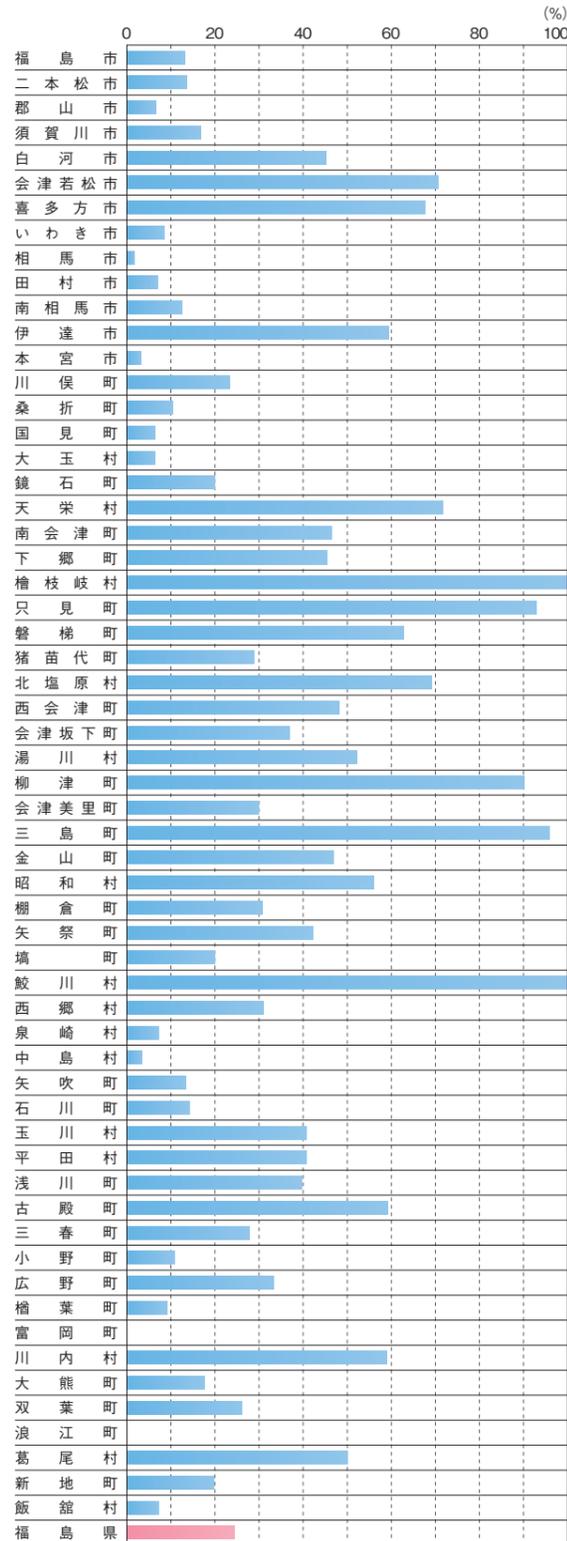
特定健診・特定保健指導終了率の状況

県平均の対前年比は特定健診受診率が1.14ポイント、特定保健指導終了率が2.18ポイントの伸び

① 平成27年度 特定健診受診率



② 平成27年度 特定保健指導終了率



※ 平成28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】

介護～一人当たり費用額 29年4月審査分

一人当たり平均費用額は昨年度同月の173,904円と比べて9,470円減

保険者名	一人当たり平均費用額	介護給付			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	137,464	107,545	168,485	328,890	30,749
二本松市	168,980	105,935	150,842	323,336	32,965
郡山市	136,896	105,681	180,995	336,493	32,614
須賀川市	146,744	108,826	156,508	326,062	31,018
白河市	159,518	96,505	150,304	333,776	80,903
会津若松市	149,984	101,795	147,822	330,547	23,360
喜多方市	164,271	96,713	192,338	333,965	33,225
いわき市	139,088	99,042	170,726	322,798	30,282
相馬市	177,216	135,722	140,843	333,084	33,473
田村市	160,795	108,847	259,283	334,675	33,361
南相馬市	161,007	107,609	181,840	321,202	7,500
伊達市	144,431	104,526	158,631	338,541	27,011
本宮市	166,025	109,119	162,711	329,045	35,331
川俣町	151,170	114,255	196,445	339,437	24,109
桑折町	162,546	127,344	111,955	333,455	32,544
国見町	152,580	121,330	89,292	352,323	26,550
大玉村	184,219	122,320	153,494	329,036	25,118
鏡石町	167,943	110,839	193,003	338,241	33,352
天栄村	190,193	126,824	153,055	356,065	31,873
南会津町	152,261	90,598	105,918	322,896	35,557
下郷町	154,421	101,659	77,418	333,546	28,412
檜枝岐村	170,121	75,259	136,531	312,007	0
只見町	153,408	78,063	178,194	321,350	32,359
磐梯町	171,993	98,136	175,776	308,431	0
猪苗代町	167,914	88,044	189,218	335,640	0
北塩原村	155,928	89,799	240,860	319,739	0
西会津町	168,185	111,452	241,654	313,254	25,600
会津坂下町	183,039	110,140	229,099	328,671	11,410
湯川村	162,369	100,378	288,434	322,478	0
柳津町	160,297	85,336	141,314	310,293	0
会津美里町	172,524	123,746	278,360	329,655	28,840
三島町	218,517	126,653	182,490	313,579	14,580
金山町	171,870	110,564	140,871	330,080	32,626
昭和村	195,458	112,453	0	398,677	27,220
棚倉町	163,732	92,631	150,517	329,001	30,799
矢祭町	181,125	111,025	241,991	327,384	23,129
塙町	146,996	82,686	90,168	325,389	38,066
鮫川村	191,560	104,199	340,533	297,059	40,519
西郷村	162,836	100,232	163,020	332,017	0
泉崎村	190,204	131,956	160,520	311,048	0
中島村	181,585	109,934	280,554	323,588	0
矢吹町	166,791	100,190	274,364	325,303	0
石川町	148,150	105,393	138,576	323,937	31,433
玉川村	163,538	109,731	169,424	320,437	32,555
平田村	146,557	110,098	270,513	334,247	23,961
浅川町	137,224	84,142	158,723	329,199	24,770
古殿町	187,614	102,256	226,527	351,329	29,401
三春町	168,783	109,058	243,541	334,598	37,828
小野町	163,187	106,182	244,131	330,981	31,266
広野町	167,869	115,043	164,169	347,862	0
楡葉町	168,512	105,263	141,355	309,296	20,500
富岡町	147,449	108,916	176,666	319,940	0
川内村	194,581	115,046	203,349	329,957	4,300
大熊町	147,250	131,445	182,946	302,824	36,286
双葉町	152,160	120,984	162,127	330,049	0
浪江町	147,655	105,700	151,297	320,806	0
葛尾村	156,386	96,276	221,943	323,577	0
新地町	161,346	101,686	101,365	343,387	0
飯舘村	179,132	104,850	209,379	363,642	0
平均	164,434	106,406	179,532	329,290	21,131

※「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。 ※今号より「介護予防・日常生活支援総合事業費用額」を追加。



座長を務めるいわき市長寿介護課 駒本根課長

国保情報集約システムについて説明する 本会電算管理課共同電算係 安田主査

協議事項について説明する 本会事業振興課保健事業係 武田係長

4月

- 再審査部会(国保会館)
- 保険者協議会総会(国保会館)・・・①
- 審査委員会(国保会館)～23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)
- 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)
- 第1回 保健事業支援・評価委員会(国保会館)・・・②

- 国保保険者標準事務処理システム担当者説明会(福島市)・・・③

- 再審査部会(国保会館)

- 国民健康保険・高齢者医療担当新任職員研修会(福島市)・・・④⑤

- 審査委員会(国保会館)～21日
- 柔道整復審査委員会(国保会館)
- 歯科部会(国保会館)

- 国保南地区部会総会(白河市)
- 介護保険業務推進検討委員会(国保会館)・・・⑥

- 第2回 保健事業支援・評価委員会(国保会館)・・・⑦

- 国保東北地区部会総会(福島市)・・・⑧
- 国保主管課長部会(福島市)・・・⑨
- 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。
- 本会からは中期経営計画と平成29年度事業計画について説明した。

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

- 国保県中地区部会総会(郡山市)

- 保健活動推進協議会役員会(国保会館)・・・⑩

- 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)・・・⑪

- 在宅保健師の会「絆」役員会(国保会館)・・・⑫

- 再審査部会(国保会館)

- 国保料(税)収納率向上対策研修会(初級者向け)(福島市)

- 審査委員会(国保会館)～25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)
- 保健活動推進協議会研修会(福島市)

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

- 国保総合システム操作研修会(国保会館)～30日

6月



中期経営計画について説明する 本会片平事務局長

審査支払業務について説明する 本会業務審査課歯科係 安達係長

挨拶をする 本会白田事務局長兼電算管理課長

挨拶をする 本会太田事務局長兼事業振興課長

内堀知事への訪問

平成29年4月に福島県国民健康保険団体連合会会長に就任した鈴木和夫会長(白河市長)が平成29年4月13日(木)に県庁の内堀知事を訪問しました。

その中で鈴木会長は、国保制度改革に伴い、来年度より県が市町村とともに国保の運営を担い、財政運営においてはその責任主体となることについて、市町村との十分な意見交換を行い円滑に切り替えが行われるよう取り組みを進めていただきたい、と要請すると共に、国保連合会としては、本改革の趣旨に則り、保険者及び被保険者の立場に立って滞りなく移行を図れるよう全職員一丸となって取り組んでいくことを伝えました。

更に、福島県において重要課題となっている健康寿命の延伸を達成するため、国保連合会のこれまでの経験を最大限に活かし、保険者が実施するデータヘルス計画の策定や評価に係る支援、並びに保健指導の実施率や質の向上を目的とした研修・情報提供等の支援を実施し、地域住民の健康保持増進を推進していくことを伝えました。



会長に就任した鈴木会長(左)と内堀知事(右)

編集後記

装いも新たに29年度のふくしまの国保がスタートしました。

「食で元気!」は旬な食材を使いながら季節の健康に関する悩み解消につながる料理を橋本ヨシイ先生にご紹介いただきます。「健康運動」の今年のテーマはヨガ! 初心者にも挑戦しやすい、且つ健康につながるヨガを昨年度に引き続き岡田麻紀先生に分かり易く解説していただきます。また、両コンテンツは連合会ホームページにて動画でも見ることができます。動画で実際の動きを見て是非実践してください! 他にも、市町村の国保担当者紹介コーナーは「リレートーク」と名前を変え、質問形式で国保ご担当の皆さんをご紹介します。今年度も楽しく読める広報誌を目指して頑張りますので、引き続き、ご愛読いただきますようお願いいたします。(五)

事業振興課保健事業係から

保健師劇団を活用ください

福島県在宅保健師の会「絆」では、生活習慣病予防のための「健康劇」と「講話」をセットとして要請があれば伺っております。

費用は掛かりません。お気軽にご相談ください!



「高血圧症」・「もう受けた? 特定健診」・「糖尿病」をテーマに公演しておりますので、住民の皆様へのポピュレーションアプローチや各種会合(保健協力員さん等研修会)の前座などに活用ください。時間は、15~20分程度です。申し込み・問い合わせは下記担当へお電話で。

費用は掛かりません。お気軽にご相談を!

お問い合わせ先

福島県国民健康保険団体連合会 事業振興課 保健事業係
〒960-8043 福島市中町3番7号 国保会館
TEL.024(523)2754 / FAX.024(523)2704
E-mail: jigyou@fukushima-kokuho.jp



9月

20
[水]

- 全国地域医療学会(東京都) 21日

8月

28 25 24 9 2
[月] [金] [木] [水] [水]

- 介護給付費適正化担当者説明会(国保会館) 3日
- 国保地区部会連絡会議(国保会館)
- 広報委員会(国保会館)
- 健康なまちづくりシンポジウム(東京都)
- 全国市町村国保主管課長研究協議会(東京都)
- 国保市部会(国保会館)

7月

28 27 26 22 21 14 13 7 4 3
[金] [木] [水] [土] [金] [金] [水] [金] [火] [月]

- 第三者行為求償事務研修会(福島市)
- 国保総合システム操作研修会(国保会館)
- 介護保険主管課長会議(福島市)
- 東北地方国保運営協議会代表者連絡協議会(宮城県) 14日
- 理事会(国保会館)
- 障害者総合支援担当者説明会(福島市)
- 福島県国保地域医療学会(福島市)
- 保険料(税)適正算定マニュアル研修会(国保会館)
- 国保料(税)収納率向上対策研修会(管理監督者向け)(福島市)
- 通常総会(福島市)

連合会行事予定

表紙によせて



菅野長八さん(66)は相馬野馬追 北郷騎馬会の会長を務めています。東日本大震災で家族を失い、悩みながらも出陣を決意した2011年。以降、千年以上続く野馬追を引き継いでいくことを使命に活動しています。この神事を多くの人に知ってもらいたいとの思いから、乗馬体験の開催や講演会などへの出演も積極的に行う菅野さん。「なんのために生きているのか、と思った時期もあった。野馬追の継承が今の生きがいになっている」と語ります。

—— 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



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、よろしくお願い致します。

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。