

保国のふくしま

シリーズ企画
健康長寿を目指して

最新システム導入で医師と家庭を直結
一般社団法人 喜多方医師会

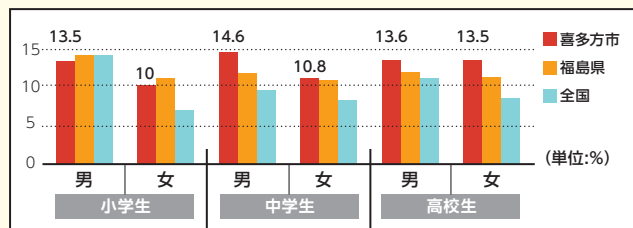
市町村紀行

矢吹町

2017年9月
第66巻2号

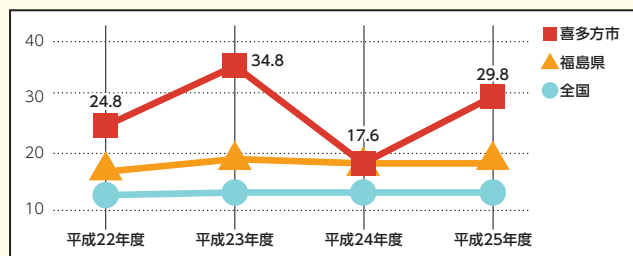
2





肥満傾向児童生徒の出現率

出典:平成24年学校保健統計調査(県、全国の小学生の値は6~11歳の平均値、中学生は11~14歳の平均値、高校生は15~17歳の平均値を用いた。)



慢性閉塞性肺疾患の死亡率 (人口10万人あたり)

出典:福島県保健統計の概況

平均寿命(歳)	平成12年			平成17年			平成22年		
	喜多方市	福島県	全国	喜多方市	福島県	全国	喜多方市	福島県	全国
男性	—	77.2	77.7	77.1	78.0	78.8	77.4	78.8	79.6
女性	—	84.1	84.6	85.4	85.5	85.8	86.9	86.1	86.4

平均寿命

喜多方市の男性の平均寿命は、県や全国と比較して低く、市の女性との差が県内で最も高い状況にあります。

**新たな施策、
「家庭内血圧見守り事業」**

喜多方市の人口の約6割を占める中高齢者にとって、健康の指標の一つとなるのは血圧値です。患者自身が家庭内で測定した血圧値を医師が適正に管理し指導を行うことが理想の形です。しかし朝晩の血圧値を患者自身が記録し続けるのは負担が大きい。書き溜めた記録を医師が確認できるのは次の診察日となるため、指導や治療が遅れてしまうことが課題でした。



一般社団法人
喜多方医師会
事務局長

東條 保彦さん

「家庭内血圧見守り事業」の提案、実現にこぎつけました」と振り返ります。

喜多方市医師会は、こうした取り組みへ至る背景について「最下位グループからの脱出を目指した挑戦です」と話してくださったのは、医師会顧問の武田尚壽先生です。健康への課題が多い福島県の中でもさらに厳しい数値を示している喜多方市。平成22年の調査で、喜多方市男性の平均寿命は県内最低水準の77.4歳であることが分かりました。医師会は何とかこの現状を打開しようと様々な方策を練り、市にも協力を仰いで事業実現を図ってきたのです。

た。県内初のこの取り組みは「具体的な数値目標を伝えることができ、説得力のある減塩指導に役立つ」と好評を博し、県内各地の健診項目として普及するに至りました。

また喜多方市との共同企画として、肥満対策、認知症予防、禁煙を呼びかける3種類のパンフレットを製作しており、地域で配布するほか、自由に閲覧できるよう喜多方医師会のウェブサイト上でも公開しています。

このように具体的な施策によって市民の健康寿命の延伸に働きかけて

**市民の健康寿命の延伸へ
最下位グループからの挑戦**

喜多方医師会は、喜多方市、耶麻郡西会津町、北塩原村を合わせた約6万人の地域を医療圏域とし、地域の医療・保健・福祉の向上のため活動している一般社団法人です。各種健診、予防接種や講演会などの公益事業活動に加え、喜多方市との共同事業も積極的に行っています。平成25年には市に働きかけ、市の健診項目に塩分摂取量測定を導入しまし

シリーズ | 健康長寿を目指して

最新システム導入で医師と家庭を直結

一般社団法人

喜多方 医師会

一般社団法人喜多方医師会は、行政との強い

連携のもと、健康的な生活習慣の普及に長年貢献してきました。今年4月には新たに「かかりつけ医による家庭血圧見守り事業」をスタート。その画期的なシステムと効果についてお話を伺いました。



▲通信機能付きの血圧計とスマートフォンアプリの連携により、家庭で測定した血圧値がオンタイムで医師のもとへ届きます。

一般社団法人
喜多方医師会顧問

なおとし
武田 尚壽先生



ふくしまの国保

2017年9月第66巻2号

CONTENTS

01 シリーズ 健康長寿を目指して
一般社団法人 喜多方医師会

06 市町村紀行「矢吹町」

10 平成29年度
通常総会開催

13 平成29年度
福島県国保地域医療学会

15 食で元気!
サンマのつみれ汁

17 Dr.の健康メモ
アルコール依存症について

19 健康運動 はじめてのらくヨガ
引き締まった体を目指して!

21 リレートーク

22 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 第34回
「健康なまちづくり」シンポジウム
平成29年度 全国市町村
国保主管課長研究協議会

この提案を受け、喜多方市は「かかりつけ医による家庭内血圧見守り事業」として補助金を計上し、導入を支援。平成28年10月から試験運用を開始し、平成29年4月からは三橋彦也新会長のもとで本格的に始動しました。医師会は血圧計500台を用意し、見守りの対象となる高血圧患者へ無償で貸与しています。該当者へは診察の際に声掛けを行い、現在およそ250名の患者がこのシステムを利用しています。30代から70代までの利用者層のうち、最も多いのは50代から60代。「アプリの使い方が分からない」という悩みを解消するために、市内の中心部にあるスマートフォンショップで利用方法の無料サポートを実施するなど、市民が利用に踏み出しやすい環境を整えています。

新事業が生み出す 3つのメリット

開始したばかりの「血圧見守り事業」ですが、期待される効果は様々です。最も大きなメリットとして「即座に対応できる」点が挙げられ

ましたか」などと詳しい声掛けや患者の状況に応じたきめ細かな指導がしやすくなります。かかりつけ医に見守られている感覚が、患者の「自ら測る」モチベーションの継続に直結し、投薬に頼りきりにならず減塩や適度な運動を自発的に取り入れることで、結果として健康づくり、ひいては医療費適正化にもつながられます。

こまめな管理と声掛けで 確実な効果が

試験運用から半年余りで、さつそく大きな効果が現れた患者がいます。当初、体重が130kgほどあった男性患者が血圧計とアプリの利用を開始。本人が毎日の測定を行い、担当医師がこまめなデータ管理と指導を続けたことで、約40kgの減量に成功しました。「血圧測定によって気付いた自分の生活習慣を見直すことで、無理なく健康に近づいていきます。医師の重要な役割は、しっかりと褒めて継続を応援することです」と武田先生は強調します。本事業は、最新機器を使い、かかりつけ医

ます。朝晩測定された血圧値は測ったタイミングで即座に医師へ送信されるので、異常があった場合すぐに確認でき、異常値が出た原因を突き止めるのにも役立ちます。このシステムを利用していた患者について、ある日担当医に送られた血圧値が異常に低下していたため、医師が電話をしました。すると二日前から「立ちくらみ」があるとのことでした。そのためすぐに降圧薬の減量を指示

しました。このように、自覚症状のない血圧の異常や投薬による異常を、すぐさま発見し原因説明、対応できるのが大きな利点です。また、本事業の二つめのメリットとして、自身で血圧値を測定することが挙げられます。「医師からの投薬のみで血圧を下げようとすると患者の血圧値はなかなか低下しませんが、一方で家庭血圧を測定

健康長寿への意識向上につながる最新システムとは

家庭内血圧見守り事業の仕組み

血圧計からスマートフォンにデータが自動送信され、アプリに記録される

自分で入力する手間が省け自動でグラフ化



同時にかかりつけ医にもデータが自動送信される
オンタイムで変動を確認でき異常があればすぐに電話で連絡、指導可能



患者と医師の接点が増え、こまめな対応が可能に！

順調に数値が下がってきていますね！

先生にチェックしてもらいたいですね！

「家庭内血圧見守り事業」 3つのメリット

- 1 医師が数値をオンタイムで確認し即座に対応できる
- 2 自身で血圧値を測定することで、自己改善へつながる
- 3 医師から具体的に評価の言葉をもらえる



が毎日の健康習慣の積み重ねを見守りながら患者との接点を増やすことで、健康長寿への前向きな意識を高めることに一役買っているのです。

行政と手を取り合って健康長寿の土台作り

先の事例の通り、体重を減らすことで高血圧予防が期待できますが、医師会は健康長寿の秘訣としても肥満を予防することが最善策と考えています。「様々な病気を引き起こす肥満は病気のスーパーマーケットと言えます。肥満対策を心がければ、高血圧や糖尿病、認知症も予防できます」と武田先生は語ります。また、福島県全体の課題でもある子どもの肥満については、「肥満予防に対する保護者の理解が不十分と感じています。医師会と市で製作したパンフレットなども読んでいただき、行動に移してほしいです」とお話しいただきました。その地域の特性を理解している団体や各自自治体が協力し、市民のために啓発活動を推進していくことが肝要と言えます。

し記録している患者の血圧値はほとんど右肩下がりになっていきます」と武田先生。自分で数値を測るようになると、数値が高ければ「今日は塩分を摂り過ぎたから」と気付き「気をつけよう」と行動を変えるようになります。やがて生活の改善が数値に現れ、成果が感じられれば継続へつながります。家庭血圧測定は、「自ら測る」というアクション自体も重要な役割を果たしているのです。

さらに本事業でアプリを導入することで生まれる新たなメリットとして「医師から具体的に評価の言葉をもらえる」という点があります。医師は定期的な通院時に加え、数値に大きな変動が見えた際にはその時点で電話連絡を行い、生活の様子をヒアリングします。担当の患者がいつ測定したか、継続して測定しているかといった項目が表とグラフにより自動で整理されるため、医師からも「毎日しっかりと測れていますね」「1か月間で少しずつ下がってきていて、いい兆候です」「この日は数値が上がっていますが、何かありませんか？」という声掛けが



市町村 紀行

保険者を
訪ねて



やぶきまち
矢吹町

矢吹町 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)	2,728	2,678	2,583
国保加入割合	(%)	28.87	27.86	26.43
収納率(現年度分)	(%)	90.94	90.91	91.40
被保険者数	(人)	5,140	4,945	4,684
一人当たり医療費 (一般・退職の計)	(円)	290,598	305,601	316,786
調剤報酬一人当たり額 (一般・退職の計)	(円)	53,895	60,596	—
特定健診受診率	(%)	51.33	51.53	—

福島県南部に位置し、三方を阿武隈川、隈戸川、泉川が流れる矢吹町。町の半分以上を農地が占め、田園が美しく広がります。戦後の国営開墾事業の中でも特に規模が大きかったことから、青森県十和田市、宮崎県川南町と合わせて「日本三大開拓地」と呼ばれています。元プロ野球選手・中畑清さんの出身地としても知られる矢吹町はスポーツに関する交流も盛ん。公民館内に「矢吹スポーツクラブ」も設置されており、子どもから大人までさまざまなジャンルのスポーツに親しめる環境となっています。

また、平成27年には矢吹駅東口側に屋内外運動場「未来くるやぶき」がオープン。小学三年生以下を対象とした無料運動場には、大型トランポリンやクライミングウォールなど思わず体を動かしたくなる遊具が勢ぞろい。体を動かす楽しさを自然と学ぶことができます。

シリーズ 健康長寿を目指して 一般社団法人 喜多方医師会

武田先生は「大きな事業を一つこ
なせば市民が健康になるということ
はありません。小さな取り組みを続
けていくことが一番。我々も日々の
生活を変えていくための施策を続け
ています」と語ります。塩分摂取量
測定を導入やパンフレット製作など
の施策を通して、地域の健康状態を
改善するために長年に渡り喜多方市
との連携を重ねてきたからこそ実現

した、今回の「血圧見守り事業」。
医師会と行政で課題を共有しながら地
域と向き合い、具体的な施策を一つず
つ実現していくことで、大きな事業を
始めるための土台が固められたと言え
ます。喜多方医師会の積極的な取り組
み姿勢や喜多方市の柔軟な受け入れ態
勢から学び、一つひとつの取り組みを
積み重ねていくことが健康長寿への近
道なのかもしれません。



▲平成25年から発行を始めた、健康長寿を啓発する各種パンフレット。
市民に寄り添う積極的な施策の積み重ねが、健康長寿県への土台となります。

新しいことを柔軟に取り入れることが肝要

通院と投薬だけでなく、日々
の生活習慣の改善が大切な高血
圧治療。患者の負担を減らし、ど
う前向きに生活改善に臨んでも
らうかは多くの市町村や病院で
課題となっています。今回喜多
方医師会が始動した事業は、こ
うした諸課題を解消に導く画期
的なシステムです。患者側も医
師側も活用しやすいこのシス
テムについて「こういう活動は
拡散していく。塩分摂取量測定
のように、各自自治体に普及し、福
島県全体が健康に向かってほし
いです」と武田先生は語ります。
市町村の規模や特徴的な課題に
合わせ、最新の技術を柔軟に取
り入れながら施策を行うこと
で、先生の語る未来は実現でき
るよう感じます。

国保事業においても、近年
国保データベース(KDB)を始め
とするビッグデータを活用した

健康施策に注目が集まり、国も
これに意欲を示し、市町村に対
しても積極的なデータの活用が
求められています。喜多方医師
会・喜多方市の互いの声に耳を
傾け、必要なことを見いだし
チャレンジしていく姿勢を見習
い、連合会においても、県民の
健康寿命の延伸につながるよう
な取り組み・情報の提供をより
積極的に行っていきたいと感じ
ました。



がん検診無料化で 早期発見・早期治療へ

矢吹町の平成28年度の医療費分析を見てみると、総額に占める割合が一番高い疾病はがんです。矢吹町は昭和48年に「がん追放宣言の町」を表明しており、早くからがんへの対策に注力してきました。

町の取り組みとして、集団検診にお

健診結果の手渡しから つなげる保健指導

健診受診率は数値を伸ばしています。一方で保健指導終了率は13.31%（平成27年度）と伸び悩んでいます。状況を打開するため、昨年度から特定保健指導の該当者に対して健診結果の手渡しを始めました。「今までは健診結果を郵送し、その後電話で保健指導の案内をしていましたが、なかなか利用につなげることが出来ませんでした。健診結果を直接手渡しして案内することで、保健指導を利用する方が増えたと感じています。日中は不在の方もいるため夕方（午後5時30分〜7時）に手渡す機会を設けたりと時間はかかりますが、結果につながっていますので、この取り組みを継続していきたいと考えています」と星係長の強い意欲が見えます。



矢吹町
保健福祉課の皆さん

左上段から時計回りに、
白坂副課長兼保健師、福田係長、
泉川課長、小林主事、高橋主査、
鈴木係長、久野主事兼保健師、
江尻事務員、佐藤主事兼保健師、
星係長兼保健師



アイデア光る広報で、町民に寄り添う保健指導を

矢吹町は「矢吹町まちづくり総合計画」を策定し、その中で「健康のまちづくりの推進」を掲げ、重要課題の一つとして健康づくりに取り組んでいます。

国保事業は保健福祉課が担当しており、同課は妊婦健診や乳幼児健診、予防接種、生活習慣病やがん対策、町民の健康づくりに関することを担当する健康増進係、国民健康保険、後期高齢者医療保険や国民年金に関することを担当する国保年金係、高齢者や介護・障がい者に関することを担当する福祉介護係の3つの係で構成されています。今回は白坂敏子保健福祉課副課長兼保健師、福田星恵美子健康増進係長兼保健師、福田敦子国保年金係長にお話を伺いました。

多方向からのアプローチで 着実に健診受診率アップ

矢吹町では特定健診の対象者となる町民全員が受診し、病気の早期発見につなげることが健康への第一歩と考え、受診率向上のための取り組みを多方面から行っています。

例えば、健診受診を促すメッセージの入ったポケットティッシュを配布したり、広報車を利用しての受診勧奨を実施しています。広報車は昼休みの時間帯と夕方2回、昼休みの時間帯は農業に従事している方に向けて、夕方は仕事から帰ってきた方に向けて、特

工夫を凝らしたパンフレットで 町民への呼びかけ

町民の健康への意識を高めてもらうため、矢吹町では広報活動も熱心に行っています。

白坂副課長は「国保データベース（KDB）等の数値はそのままでは分かりにくいので、町民の皆さんに理解していただきやすいようにカットや図を入れるなど内容に工夫をしてチラシなどの作成を行っています」とその思いを語ります。厄年や還暦といった人生の節目に合わせて、その年代の方向けに健康面の注点をまとめたパンフレットを作成・配布したり、健診受診を勧めるメッセージ入りのチラシを、小中学校の協力の下、お子さんから家族の



白坂副課長兼保健師。健診に対する理解を促すため、積極的な広報活動に奮闘しています。



特製ポケットティッシュは、特定健診未受診者を訪問した際に配布。

に受診率の低い働き盛り世代に向けて呼びかけを行います。

また、昨年の未受診者に対して、健診の受診券発送後に家庭を訪問し、対面での受診案内を実施しています。今年は21名の保健事業訪問員が1040人の対象者に訪問活動を行っています。この取り組みは平成24年度から実施しており、訪問される町民側でも「また来てくれたのね、じゃあ今年は受けようかな」と受診される方もおり、受診率の伸びにつながっています。

さらに、訪問活動が終わる時期に年代・性別ごとに作成したハガキでの案内を行います。例えば40代の男性には「働き盛りだからこそ、年一回の健診で身体チェックを」、60代の女性には「生活習慣や女性ホルモン減少の影響で有病者の多くなる年代です。今後を楽しく過ごすためにも健康状態のチェックを」という風に、その年代・性別の方の受診意欲を高める内容になっています。

こうした、多方面からの呼びかけが実を結び、3年間連続で受診率を伸ばし、平成27年度は51.53%となりました。様々な手法で何度もアプローチすることで、町民へ受診の重要性が伝わり、さらに受診率が伸びることが期待されます。

方へ渡してもらうことで、受診率の低い世代へのアプローチを行うなかで、それぞれの年代に合わせた働きかけを行っています。

目に留めてもらえるよう工夫を凝らしたパンフレットやチラシを作成、配布することで、町民に対する健康への意識づけが積極的に行われています。

高齢者が自らつくる 健康づくりの場

矢吹町では今年から、高齢者が主体的に自分たちの地域で場を設定し、体操教室等の運営を行っていく活動をスタートさせました。希望があった地域に保健師が伺い、介護予防や運動の大切さを説明し、それをつきかけに体操を週1回程度地区で実施する取り組みです。「例えば町の真ん中で実施するには各地域から出てきてもらう必要があり、それだけで大変な方もいらっしゃると思います。地区の公民館で顔見知りの仲間たちとお喋りしながら体操ができれば、より楽しく参加してもらえると考えています。また、自主運営であることで役割などができ、それが生きがいづくりにつながっていくばさらに良いと感じています」と白坂副課長は期待を口にします。

平成
29年度

通常総会開催

7月28日(金) 杉妻会館 4階 牡丹



議決事項8件いずれも原案通り可決

提出議案

議決事項

- 議案第1号 平成28年度事業報告
- 議案第2号 平成28年度一般会計及び特別会計歳入歳出決算
 - 1 一般会計
 - 2 診療報酬審査支払特別会計
 - 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 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
 - 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 国保基金特別会計
 - 5 保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計
 - 6 介護保険事業関係業務特別会計
 - 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 障害者総合支援法関係業務等特別会計
 - 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 特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計
 - A 業務勘定(特定健診・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 妊婦健康診査委託料支払特別会計
 - 10 職員退職金特別会計
 - 11 平成28年度末財産目録
 - ◎ 監査結果の報告
- 議案第3号 平成29年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)
- 議案第4号 平成29年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出補正予算(第1号)
 - A 業務勘定
 - C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定
- 議案第5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補正予算(第1号)
 - A 業務勘定(後期高齢)
- 議案第6号 平成29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1号)
 - A 業務勘定(介護)
- 議案第7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補正予算(第1号)
 - A 業務勘定(障害者総合支援)
- 議案第8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補正予算(第1号)
 - A 業務勘定(特定健診・特定保健指導)



▲議長の馬場町長



▲挨拶をする鈴木会長



▲開会の宣言をする須藤理事

総会は須藤一夫理事(浅川町長)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鈴木和夫会長(白河市長)は国保を取り巻く状況について「農業や個人事業主など加入者の年齢構成が高くなっていることや、人口減少に伴う小規模保険者の増加など、多くの課題を抱えている。これらの課題を解決するため、国は、一昨年5月に国民健康保険法の改正を行ない、来年度からは、都道府県が財政運営を担い、市町村と共同で運営するという抜本的な改革を進めている」と述べた。また、本会の事業については「レセプト2次点検の実

施など、基幹業務である審査支払業務の拡充や、次期国保総合システム、国保情報集約システムなどの構築を進めるとともに、新制度への円滑な移行と運営に向け、引き続き、保険者の共同体としての責務を果たして参りたい」と述べた。

続いて、浪江町の馬場有町長が議長に選出され、議事へと入った。

議決事項に移ると、平成28年度事業報告、一般会計及び特別会計歳入歳出決算等、全8件の議決事項については出席者の慎重なる審議の結果、いずれも承認され、川内村長の遠藤雄幸理事の閉会の挨拶により今総会の幕が閉じた。

市町村紀行 矢吹町

体操教室を通じて筋力アップすれば転倒予防や骨折予防、ひいては介護予防となり、高齢になっても楽しく毎日を過ごすことが医療費の抑制にもつながります。同時に、家の中にこもりがちになり、周囲の人や社会との交流が無くなると認知症の発症や進行につながるため、その予防のためにも社会参加の場の提供を積極的に進めていきたいと矢吹町では考えています。各地域でそれぞれ健康づくりを行っていくことで、町全体を健康にするべく取り組みは続きます。



新緑ウォーキングの様子。地区で自主運営する健康教室やイベントが多いのが矢吹町の特徴です。

こうした取り組みがされる一方で、福田係長は「国保年金係でも短期被保険者証等の発行の際には、税務課の持つ納付情報を確認しつつ、適切に交付を行っています。また、納期内にきちんと納付いただけるよう、まちの広報誌や街頭での納税呼びかけを積極的に行っています」と語ります。

納税を促す環境づくりと確実な徴収の実施により、さらなる収納率の向上が期待されます。

国保税の収納状況に目を向けてみると、矢吹町の平成27年度の収納率は90.91%、平成24年度に90%台となり以後これを維持しています。国保税の賦課徴収は税務課が担当しており、税徴収の方法については、マニュアルを作成し、これに沿って対応することで見落としや、対象者によつて対応が違う、といったことが無いように注意しています。さらに、平成26年に白河地方広域市町村圏整備組合が滞納整理課を設置したことで、滞納整理が強化され、町で徴収が困難と判断した被保険者については、組合に相談して、確実な徴収を目指しています。

マニュアル化することで見落としのない収納対策

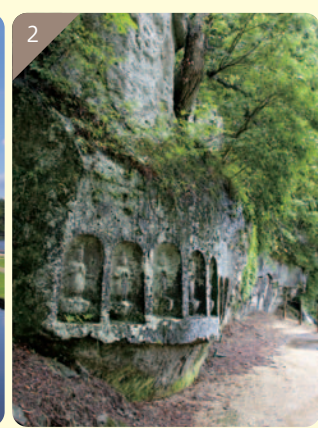


町民との直接対話が重要だと語る、星係長兼保健師と福田係長。

今後の課題を伺ったところ、星係長は「町民へ訪問する時間をもっと多く作っていきたいです。特に若い保健師には保健指導対象者への訪問等を行い、研修等で学んだことを実際に活かしてもらいたいと思います。また、そうした活動を通して、町民へ健康の大切さやその人に合った健康へのルートを丁寧に伝えることで、町全体をより健康にしたいです」と町民への直接のアプローチへの意欲を覗かせました。

若年層から高齢層まで、それぞれの生活に沿った健康への道筋を提供している矢吹町。目標とする町民への丁寧な指導の充実を達成し、さらに町民一人ひとりが安心して暮らせる町となつてほしいと思います。

地域へ出て直接町民とふれあう機会を



- 1 矢吹町北部、自然豊かな大池公園。
- 2 町指定文化財の滝八幡三十三観音磨崖仏群。
- 3 矢吹名物きじせいろそば。キジ肉は高タンパク低脂肪の食材です。

議決事項

議決事項として、平成28年度事業報告、一般会計及び特別会計の歳入歳出決算、補正予算について協議が行われ、承認された。主な内容は次のとおり。

平成28年度事業報告

計画の策定



▲事業報告について説明する片平事務局長

「ふくしま国保プラン」に基づく具体的な取り組みを実施した。

また、これまでの取り組みを礎に引き続き保険者の負託に応えるため、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」を策定した。

国保の共同電算処理事業

保険者が行う国保事業の共通事務について、国保総合システムの国保共同電算処理システムを使用した一元的処理を実施することにより、保険者事務の効率化、合理化及び事業の充実を図った。また、さらなる保険者サービスの向上等を目的として開発・改修された次期国保総合システム関係機器の導入を行った。

保健事業活動

保険者のデータヘルス計画策定のため、平成28年度は要請のあった30保険者に直接赴くなどの支援を実施した。

また、本会に設置した医療機関等の外部有識者からなる保健事業支援・評価委員会と共にPDCAサイクルに沿った保健事業の実施を支援した。

医療費適正化等に関する事業

第三者行為求償事務の支援について、平成23年度より加害者直接請求を実施しているが、昨年の7月より自転車事故についても受託し、求償範囲の拡大を図った。また、保険者における求償事務の充実強化に資するため、第三者行為（交通事故）と損害賠償求償事務共同処理について手引きを作成し、配布を行った。

後発医薬品普及促進保険者支援事業としては、各種基礎分析資料の提供、ジェネリック医薬品希望カードの幹旋、差額通知書の作成等を実施し、後発医薬品の普及促進に努めた。

介護保険事業並びに障害者総合支援事業の円滑な推進

介護保険認定者数は10万5142人、認定率は18・88％となり、認定率は制度開始時の平成12年と比較すると、約2倍となっている。また、介護給付費の支払額は、1555億2946万6605円と前年度比1・1％の伸びとなり、既に国保の医療費の支払額を超える額となっている。

平成28年度各会計歳入歳出決算状況



▲歳入歳出決算について説明する藤田総務課長

平成28年度の本会会計は、一般会計・特別会計・特別一般会計を合わせ10の会計があり、特別会計には14の勘定がある。決算額約6200億円の99・4％は、保険者等から医療費等を受け、医療機関等へ支払う診療報酬等の受払いとなっている。

図1

平成28年度各会計当期収支差額

会計総額の当期収支差額は、約1億2千万円のマイナス収支となった。会計別でみた場合、一般会計、障害特別会計は

業務運営主要会計の概要

プラス収支となった一方、国保、後期介護、特定健診の各特別会計はマイナス収支となっている。

本会では、収支に剰余がある場合、その剰余を保険者へ返還する「実費弁償方式」を導入しており、平成28年度の実費弁償方式における収益事業会計の当期収支差額は、マイナス1億3422万152円となり、返還金は発生しなかった。

業務運営主要会計（歳入）の状況は補助金が前年度比625・88％、繰入金が前年度比257・17％とそれぞれ大幅に伸びている。補助金については、平成30年度の国保広域化に向け導入される国保情報集約システムの機器調達に係る国庫補助金が交付されたため、増となっている。また、繰入金は、本会審査支払業務の基幹システムで平成30年1月に本稼働を迎える次期国保総合システムの機器調達費用を減価償却引当資産から繰入れたため、増となった。

図2

業務運営主要会計（歳出）では、備品購入費が前年度比743・84％と大幅に伸びているが、各種システムの機器調達費用の支出のためである。

図3

(単位:円)

図1	会 計	歳入合計額 A	歳出合計額 B	歳入歳出差引残額 C(A-B)	前年度繰越額 D	当期収支差額 E(C-D)
	一般会計	319,051,227	293,492,338	25,558,889	14,193,407	11,365,482
	診療報酬審査支払特別会計	152,370,225,906	152,217,554,259	※1) 152,671,647	※2) 177,715,627	-84,171,766
	後期高齢者医療事業関係業務特別会計	225,916,870,908	225,621,188,742	295,682,166	346,528,829	-50,846,663
	国保基金特別会計	542,416,629	534,267,681	8,148,948	0	0
	保険財政安定化事業・高額医療費共同事業特別会計	57,251,728,258	57,250,806,213	922,045	1,497,358	-575,313
	介護保険事業関係業務特別会計	157,363,935,212	157,242,086,664	121,848,548	124,353,447	-2,504,899
	障害者総合支援法関係業務等特別会計	27,905,970,153	27,864,241,722	41,728,431	37,981,035	3,747,396
	特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計	1,123,495,553	1,112,702,222	10,793,331	11,237,551	-444,220
	妊婦健康診査委託料支払特別会計	1,351,270,938	1,351,254,400	16,538	16,538	0
	職員退職金特別会計	108,464,560	108,464,560	0	0	0
	計	624,253,429,344	623,596,058,801	657,370,543	721,672,740	-123,429,983
※1) 高齢者医療制度内滑運当臨時特例交付金 国への返還額(平成28年度交付分) 59,127,786円を除く				実費弁償方式における収益事業会計当期差額		-134,220,152
※2) 高齢者医療制度内滑運当臨時特例交付金 国への返還額(平成27年度交付分) 237,697,375円を除く						

(単位:円)

図2	業務運営主要会計科目別一覽(歳入)	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	155,426,100	0	0	0	0	0	155,426,100	97.25%
2	手 数 料	134,636	698,620,196	719,847,324	156,237,510	37,822,276	38,223,465	1,650,885,407	99.98%
3	負 担 金	0	0	107,642,171	2,759,975	0	0	110,402,146	100.34%
4	補 助 金	14,104,000	140,777,000	4,937,000	7,819,002	0	0	167,637,002	625.88%
5	繰 入 金	103,800,000	196,490,958	202,371,331	15,988,405	3,913,000	3,554,000	526,117,694	257.17%
6	繰 越 金	14,193,407	170,290,912	341,368,036	123,603,986	37,933,776	11,236,005	698,626,122	79.79%
7	そ の 他	4,049,967	516,200	445,000	395,000	112,520	3,000	5,521,687	65.83%
8	歳 入 合 計 額	291,708,110	1,206,695,266	1,376,610,862	306,803,878	79,781,572	53,016,470	3,314,616,158	109.16%

※1 一般会計その他から県民健康調査受入金27,343,117円を除く
※2 業務勘定(国保)その他から保険者間調整受入金110,929,244円を除く
※3 業務勘定(介護)その他から電子証明書発行手数料受入金2,484,081円を除く

※4 業務勘定(介護)その他から介護予防ケアマネジメント負担金受入金81,700円を除く
※5 業務勘定(障害)その他から電子証明書発行手数料受入金635,710円を除く

(単位:円)

図3	業務運営主要会計科目別一覽(歳出)	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	15,593,115	61,223,526	56,606,750	4,746,000	0	0	138,169,391	101.32%
2	人 件 費	165,685,035	158,008,773	228,886,887	44,320,512	14,085,048	6,120,832	617,107,087	101.93%
3	需 用 費	26,180,061	10,658,113	10,428,225	2,302,939	264,668	14,040	49,848,046	93.33%
4	役 務 費	4,101,858	31,218,065	30,896,020	9,344,853	632,984	660,464	76,854,244	99.74%
5	委 託 料	13,225,460	398,868,192	374,642,519	41,754,732	3,812,920	21,659,806	853,963,629	100.67%
6	備 品 購 入 費	1,401,849	222,379,141	128,680,409	470,939	0	640,000	353,572,338	743.84%
7	負担金補助交付金	12,596,727	82,159,943	74,741,993	45,499,216	13,732,372	5,838,054	234,568,305	100.22%
8	積 立 金	13,019,000	118,028,000	143,000,000	28,379,000	4,322,000	5,931,000	312,679,000	108.19%
9	公 課 費	1,201,820	24,111,644	26,535,660	5,018,876	1,143,448	1,092,852	59,104,300	150.90%
10	そ の 他	13,144,296	16,468,994	11,870,765	4,323,471	111,360	267,637	46,186,523	97.17%
11	歳 出 合 計 額	266,149,221	1,123,124,391	1,086,289,228	186,160,538	38,104,800	42,224,685	2,742,052,863	117.30%

※1 一般会計負担金補助交付金から県民健康調査支出金27,343,117円を除く
※2 業務勘定(国保)負担金補助交付金から保険者間調整支出金111,195,391円を除く
※3 業務勘定(介護)負担金補助交付金から電子証明書発行手数料支出金2,299,600円を除く

※4 業務勘定(介護)負担金補助交付金から介護予防ケアマネジメント負担金支出金81,700円を除く
※5 業務勘定(障害)負担金補助交付金から電子証明書発行手数料支出金631,800円を除く

平成29年度 福島県国保地域医療学会

福島県国保地域医療学会 健康寿命の延伸に向けて

平成
29年度



開会にあたり、本会の阿部敏明常務理事は「国民健康保険は平成30年度から県が運営の責任主体となり、現在様々な準備、議論が行われているところである。また、第7次医療計画、第3期医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画の策定が本年度行われることから、今後の医療、介護、福祉における重要な年となると考えている。ますます皆様方のお力添えが必要となる」と挨拶。続いて、福島県国保医学部会の堀川哲男部会長（公立藤田総合病院院長）は「本年は、3年間続けて討論してきたテーマ『健康寿命の延伸に向けて』の最終年となるが、『目指すべき方向性』というサブタイトルの下、活発な討議を期待する」と挨拶した。



▲挨拶する阿部常務と堀川部会長

7月22日(土) ホテル福島グリーンパレス 2階 瑞光西の間

研究発表

研究発表では、福島県国保医学部会の藤井文夫幹事（公立小野町地方総合病院企業団企業長）を座長に、4人の方が各分野で実施している研究成果について発表した。

難聴を初発症状とした ANCA関連連血管炎症候群の一例

公立藤田総合病院 研修医

鈴木 二妙香 氏



血管炎症候群は血管の慢性炎症性病変を基盤とする全身疾患である。その中でANCAが陽性である血管炎をANCA関連連血管炎と呼称する。今回難聴を初発症状としたANCA関連連血管炎の一例を経験した。ANCA関連連血管炎性中耳炎では、早期に診断、治療を開始しないと、聴力の回復が不可逆的になってしまふことがある。抗生剤不応の中耳炎ではANCA関連連血管炎に伴う耳症状を念頭に置く必要がある。



▲質問する参加者

地域密着型病院が実践している 地域包括ケアで健康寿命の延伸を目指す

公立藤田総合病院 副院長

佐藤 昌宏 氏



健康寿命の延伸は国民誰もが望むことである。この実現に向け、大病院ではない地域密着型病院における地域包括ケアとして、当院ではITを活用しての地域との連携や認知症早期支援体制の強化、高齢者の肺炎予防の推進、地域包括ケア病棟の設置などを実践している。今後、さらに地域包括ケアシステムを充実させ、地域、行政、住民と協力しながら健康寿命の増進を実現したい。

健康寿命の延伸に向けた口腔ケア

川内村国民健康保険診療所 歯科長

古内 秀幸 氏



口腔の三大機能は呼吸機能、摂食機能、構音機能であり、それぞれが関与しあっている。近年の研究により、残存歯数と生命予後との関係や誤嚥性肺炎の予防効果、また歯周病と糖尿病の関連などが研究され、口腔ケアにより三大機能を維持安定させることが健康寿命の延伸にとって重要であると考えられている。正しい口腔ケアを理解し、健康寿命の延伸へつなげてほしい。

お薬手帳持参率を高めるための 取り組み〜お薬手帳についての アンケート調査から〜

公立藤田総合病院 看護部

菱沼 里美 氏



外来診察時にお薬手帳を持参していない患者が多く、診察時に支障をきたす事が多かったため、お薬手帳の持参率の調査を行ったところ、持参率は61%であった。持参率を上げるための啓蒙活動を行い、再度調査を行ったところ、76%となり活動の成果が見られた。引き続き、持参率を上げるための活動を継続していきたい。

再開した小高調剤薬局の 現状について

南相馬市 総務部付 技師長補佐
(小高調剤薬局派遣)

西内 康祐 氏



南相馬小高区は原発事故のため警戒区域に指定されたが、昨年7月に解除され、住民の帰還が徐々に進んでいる。医療分野でも3か所の病院・診療所が診療を再開し、調剤薬局についても再開が待ち望まれ、今年4月、小高調剤薬局の再開に至った。来局している患者の多くが高齢者であることや、薬剤師の確保等の課題を抱えているが、利用者数は毎月伸長しており、今後も安定的な営業のための取り組みが必要である。

特別講演

国診協の現状と課題〜特に総合 診療専門医制度に関して〜

公益社団法人全国国民健康保険
診療施設協議会 会長

押淵 徹 氏



国民健康保険診療施設は、国民健康保険の保険者（市町村・国保組合）が設置したもので、医療機関として医療サービスを提供するほか、保健・医療・介護・福祉サービスまでを総合的、一体的に提供する「地域包括医療・ケア」の拠点として活動することを目的としている。その結果、寝たきり老人の減少や施設ケアから在宅ケアへの移行、医療費・介護費用の適正化、地域の活性化等の成果が表れている。

また、今後の高齢化を踏まえ、健康に関する諸問題について適切に対応する医師の必要性がより高くなることから、総合的な診療能力を有する医師の専門性を学術的に評価し、新たな基本診療領域の専門医と位置づける総合診療専門医制度について、要望を出し、7つの獲得を目指すべき資質・能力の中に『地域包括ケアを核とする地域志向アプローチ』が組み込まれた。今後とも、より質の高い地域包括ケアシステムの実現のために、皆様方のお力をお借りしたいとの説明に、会場からは大きな拍手が送られた。

最後に、福島県国保医学部会の古内秀幸幹事（川内村国民健康保険所歯科長）が閉会の辞を述べ、平成29年度福島県国保地域医療学会は幕を閉じた。

シンポジウム

次に、福島県国保医学部会の関根俊二副部会長（浪江町国保津島診療所所長）と本会の山崎友絵保健師の司会で「健康寿命の延伸に向けて」〜目指すべき方向性〜をテーマにシンポジウムが行われた。



▲メモを取り熱心に聞き入る参加者

看護職の移乗動作法を担当して

公立小野町地方総合病院 診療技術部
リハビリ室 理学療法士

佐久間 英俊 氏



看護において、患者の移乗動作介助に負担を覚える者も多く、また腰痛の原因の一つに移乗動作介助が報告されている。そこで、移乗動作介助が苦手な職員に対し、理学療法士の立場から移乗動作介助法を実習し、実習の内容と2週間実施してみた感想についてアンケート形式で回答を得た。結果、体験することで新たな移乗動作法など理解はしたが、実践には問題点が残った。今後、さらなる検討が必要である。

福島県の健康課題と 健康寿命延伸に向けた取り組み

福島県 保健福祉部 健康増進課 課長

和田 正孝 氏



福島県民全体の健康指標は厳しい状況にある。このため、全国に誇れる健康長寿県に向けて、まずは県民一人一人、個人への働きかけとして「ふくしま県民バースポート事業」等を実施してきた。さらに、「健康長寿ふくしまの推進に関する基本戦略」の策定や「ふくしま健民会議」の設立などを行っており、今後も地域を巻き込んだ取り組みへ拡大させ、健康長寿ふくしまの実現を目指したい。

喜多方市重症化予防の取り組み 〜保健事業と医療機関連携について〜

喜多方市 保健福祉部 保健課
健康推進室 副主任技査

服部 真弓 氏



喜多方市の特定健診受診率は増加傾向にはあるが、まだまだ低い状況にある。治療中で健診未受診者が全体の4割であることから、かかりつけ医での健診受診勧奨や健診相当の情報提供による健康実態の把握及びかかりつけ医と連携した重症化予防の取組みを推進する必要がある。必要に応じて医療機関と十分な連携を図ることし、適切な受診の支援と治療中断を防ぐための体制づくりへの取り組みを行っていくこととする。



サンマの つみれ汁

収穫の秋は多彩な旬の食材がおいしい季節です。だからこそ気をつけたいのが食べ過ぎによる肥満。太ると高血圧や糖尿病、脂質異常症などのリスクが高くなります。そこで、旬の食材を楽しみながら健康的に過ごす4つのポイントをご紹介します。

1つ目は根菜などに含まれる食物繊維を摂ること。食物繊維はお腹の調子を整えるとともに食後の血糖値の上昇を緩やかにし、悪玉コレステロールの吸収抑制に働きます。2つ目は良質なたんぱく質の摂取。丈夫な血管や筋肉を作り、ホルモンバランスを整えるためにも重要です。3つ目は旬のサンマなどの青背の魚に豊富なDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などオメガ3系の脂肪酸を摂ること。これらの脂肪酸には悪玉コレステロール（LDLコレステロール）や中性脂肪の低下作用があり、特にEPAには血流を良くする働き（血液サラサラ効果）があります。最後に1日1杯の味噌汁です。発酵食品の味噌は適量であれば血圧を上げることなく循環器疾患を始め、様々な疾患予防につながるという研究が多くあります。

以上を踏まえて今回は旬のサンマを使ったつみれ汁にしました。おいしくするポイントは皮をむくことと生姜汁を加えること。臭みがなくふわふわの食感になり、生姜汁の作用で体が温まります。肥満を防ぐコツはやはり適量を守る。旬の食材を上手に取り入れて食欲の秋をおいしく健やかに過ごしましょう。



旬な食材で 簡単レシピ 食で元気!

テーマ メタボ対策

収穫の秋、食欲の秋が到来! おいしい食材がいっぱいでも、つい食べ過ぎて太りすぎないように注意しましょう。この時期を健やかに楽しく過ごすには、ちょっとした食事の工夫が大切。旬の食材を生かした、メタボ対策につながる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「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。



【材料(2人分)】

サンマ	大1尾	水	約2カップ
A〔片栗粉・生姜汁・酒〕	各小さじ1強	酒	大さじ2
ごぼう	20g	昆布	5cm角
人参	50g	みそ	約大さじ1
椎茸	2枚	青み(万能葱、三つ葉など)	好みで
長葱	中1/3本	好みで	七味など 少量
木綿豆腐	1/6丁(50g)		
生姜汁(最後の仕上げ用)	少量		



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。

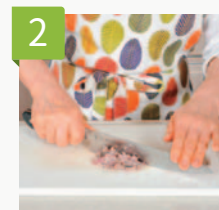


ふくしまの国保

検索



鍋に水と酒、昆布を入れ、食べやすく切った根菜類を入れて火にかける。煮立ってきたら昆布を取り出し、根菜が柔らかくなるまで煮る。



サンマは三枚におろして皮をむき、まな板の上で粗く刻んでから叩く。ボウルに移してAを加え、スプーンなどでよく混ぜる。



根菜が柔らかくなったからサンマをスプーンなどで丸めながら入れていく。



ぶつ切り長葱も加え、途中アクを除きながら煮る。



サンマ団子が浮き上がってきたら、豆腐とみそを入れてひと煮立ちさせ、生姜汁を加えて火を止める。



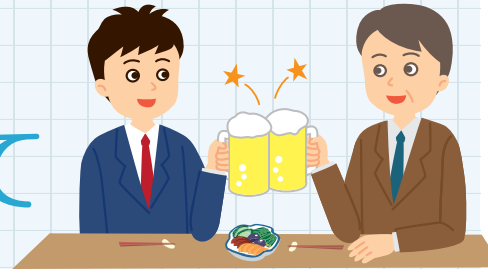
熱々を器に盛りつけ、青みをのせる。(好みで七味などを振ってもよい)

※好みや献立により、他の野菜やキノコを入れてもよいです。(例:大根、人参、ごぼう、青菜、キノコ類など)

今回の旬な食材は
サンマ



アルコール依存症について



1日の終わりに飲む一杯。ビールでも酎ハイでも、お酒好きにはたまらないですね。この一杯のために仕事を頑張る、という方もおられるでしょう。適量の飲酒（肝疾患や高血圧症など病気によっては少量でも体に害を及ぼすことがあります）は日常のストレスから解放してくれたり、コミュニケーションを円滑にしたりするプラスの面があるのは確かです。しかしどんな種類のお酒もアルコール（エタノール）という依存性のある薬物であるということをご存知でしょうか。しかも多くの方は自分がアルコール依存症になっているとは

気づかないまま病気が進行していくことが多いのです。日本でアルコール依存症の患者は109万人、現在治療中の人はわずか8万人（2013年厚労省調査）とされています。では、ただのお酒好きとアルコール依存症の違いはなんでしょうか？

CAGE（表1）はわずか4つの質問でアルコール依存症のスクリーニングができるテストです。このうち1項目でもあてはまればアルコール問題の可能性があり、2項目以上当てはまればアルコール依存症の可能性が高いとされます。表2にはWHOが作成した診断基準を示します。

表1 CAGE

- ☒ ①飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか
(Cut down = 減らす)
- ☒ ②他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか
(Annoyed by criticism = 非難が気にさわる)
- ☒ ③自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
(Guilty feeling = 罪悪感を感じる)
- ☒ ④神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか
(Eye-opener = 寝起きの1杯)

Ewing JA (北村俊則訳): CAGE 質問票 精神科診断学 2:359-363, 1991

表2 アルコール依存症のICD-10診断ガイドライン

過去1年間に以下の項目のうち3項目以上が同時に1ヶ月以上続いたか、または繰り返し出現した場合

- ☒ ①不適切な状況でも飲みたいという病的な強い欲求がある
- ☒ ②お酒の量や行動のコントロールができない
- ☒ ③離脱症状がある
- ☒ ④耐性がある（お酒に強くなっている）
- ☒ ⑤飲酒が生活の中心で他の楽しみを犠牲にする
- ☒ ⑥問題が起きていてもやめられない（肝機能が悪いのに飲酒を続けるなど）

※簡略化してあります

依存症の症状

・精神依存と身体依存

冒頭に書いたように、お酒を飲みたくなる気持ちがあるだけでは病的とはいえません。しかし、依存症では精神依存の症状として本来飲酒してはいけない状況でも感じてしまう強い「渴望」が生じます。そして飲酒行動は「コントロール障害」と表現され、飲み始めの時のつもりよりたくさん飲んでしまうなどが多く認められます。

身体依存は離脱症状が出現する状態です。飲酒を減らしたり止めたりした時に手の震えや多量の発汗、不安感やイライラ感、さらにけいれん発作、幻覚を来すこともあります。

心理特性（本人）

「アルコール依存症は「否認の病」」

否認とは、自分がアルコールに依存している現状を認めようとしないことです。「自分はアルコール依存症ではない」「やめようと思えばいつでも酒は止められる」と考え、周囲が勧める治療を拒否したりします。

家族も支えが必要

家族も保健所での家族ミーティングや家族対象の自助グループに参加することで依存症患者に対する正しい接し方を学び、家族自身が回復することを目指します。

アルコール依存症の回復には数年かかり、息の長い支援が必要です。お酒の問題に気づいたら一人で悩まず、医療機関や保健所・精神保健福祉センター、自助グループへ相談しましょう。

社会的問題

アルコール依存症は本人だけでなく家族や社会を巻き込んだ問題を引き起こします。近年では飲酒運転による事故が問題になっていますが、家族（児童・配偶者虐待、離婚）、職業（産業事故、欠勤）上の問題を引き起こし、飲酒する本人に限らず、周囲の人々にも影響が広がっているのです。

治療

アルコール依存症は治療（適量のお酒が飲めるようになる）しない病気ですが、回復は可能です。回復とは断酒（1滴も飲まない）の継続を基本に、身体的・精神的な健康、家族関係、社会性を取り戻すことです。依存症の治療には断酒の3本柱、すなわち①通院②抗酒剤の服用、③自助グループへの参加が有効です。

通院

専門医の治療でアルコール依存症についての基礎知識を学び、飲酒に

他の精神疾患や身体疾患との合併

アルコール依存症はうつ病や不眠症、双極性障害（躁うつ病）など多くの精神疾患と合併します。また、肝臓に限らず、60以上の身体疾患と関連するといわれます。しかし多くの依存症の方は身体疾患のみを治療してしまい、結果として再び飲める体にするだけになってしまいがちです。



自助グループ

断酒会やAA（アルコホーリクス・アノニマス）無名のアルコール依存症者たちなど断酒継続を目的にした酒害者自身によって運営される組織に参加します。自らの酒の体験談を語り、他の参加者の体験談を聞くことが断酒継続の支えになります。

Doctor's Profile

星野 研洋

Hoshino Kenyo

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 実りの秋に負けない、引き締まった体を目指して！

ヨガで、動きやすい体づくりを

加齢とともに「今までと同じ食生活なのに体型が変わってきた」と感じている方はいませんか。私たちの体は、年齢を重ねると筋肉量が低下します。筋肉量が減ると基礎代謝の低下を引き起こすため、消費できるカロリーが少なくなり、脂肪を蓄積しやすくなってしまいます。そこで今回は、腹筋強化をめざすポーズをご紹介します。お腹周りの筋肉量を増やすことで、余分な脂肪が減り動きやすい体に変化。基礎代謝アップにつながります。この秋はらくヨガで「動きやすい体づくり」を実践しましょう。

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。



1 心身回復のポーズの基本

ヨガというとな強いポーズをイメージされる方も多いと思いますが、心身を回復させるためのリラクスポーズもあります。体を鍛えるポーズの後や普段の生活で疲労を感じたときにおすすめ。心身を疲れから回復させましょう。

ポイント

頭を空っぽにし、全身を脱力させて大地に全てを委ねるように。



マットの上に仰向けになりましょう。腕を体から少し離し、手の平は上に向けておきます。脚を広めに開いて目を閉じ、眉間・こめかみ・歯の噛み締めを緩めていきましょう。頭の先からつま先まで、力んでいるところがないか確かめながら、自分の体を感じます。

2 半月のポーズ

腰痛の改善も期待できるポーズ。体の側面が気持ちよく伸びることを意識して行いましょう。



1

脚をそろえ、おなかに力を入れて背筋を伸ばしたら、肩の力を抜きまっすぐ立ちます。人差し指を立てて両指を組み、息を吸いながら腕をまっすぐ上へ伸ばしていきます。

2

息を吐きながら上体を指先ごと右側に倒し、ゆっくりと呼吸をしながら10～15秒ほどキープします。息を吸いながら上体を戻し、反対側も同様に行います。

ポイント

腕は前後に傾かないよう、耳の横でキープすることを意識して。



3 橋のポーズ

デスクワークの多い方におすすめ。腹筋強化はもちろん、肩こり解消にも役立つポーズです。



1

仰向けになり、脚を腰幅程度に開いた状態で両膝を立てます。



2

両腕を体の側面に沿って伸ばし、肩で支えながらお尻、腰、背中を持ち上げていきます。息を吐きながらゆっくりと、太ももが床と平行になるまで持ち上げましょう。

ポイント

大腿と両脚内側は平行に。両膝が開きすぎないように気をつけて。

3

背中の下で両指を組み、息を吸いながらさらにお尻を高く上げます。深呼吸をしながら20～30秒ほどキープ。リラックスしながらゆっくりとお尻、腰、背中を下ろして、元の状態へと戻しましょう。



「らくヨガ」の動き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

検索

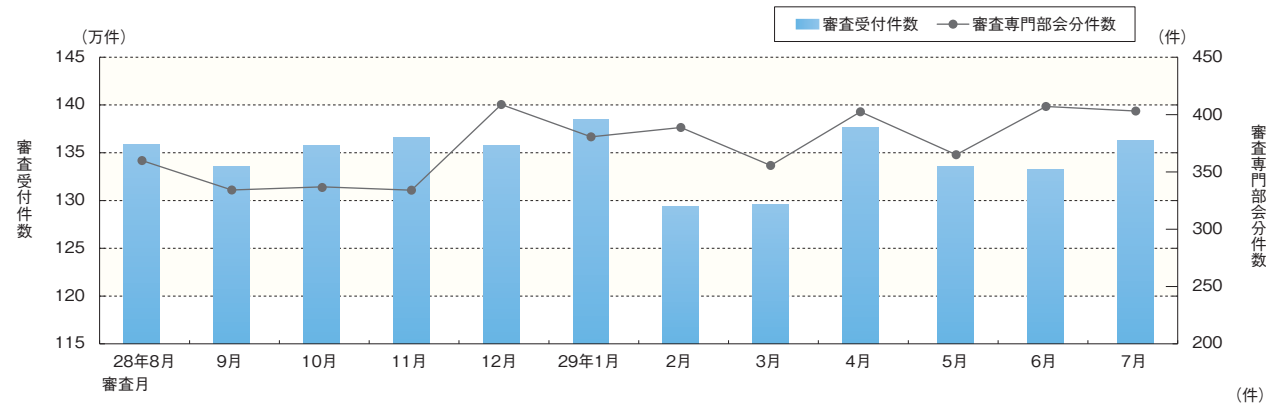


目で見る医療費の動き

データランド
DATA LAND

6月、7月審査専門部
会分件数は2か月連
続で400件超え

国保・後期高齢者分レセプト審査状況



※1 審査受付件数は、国保・退職・後期分の医科・歯科・調剤レセプトを対象。
※2 審査専門部会分件数：20万点以上40万点未満のレセプト。
※3 特別審査分件数：40万点以上のレセプト（医科分のうち心・脈管に係る一部手術のレセプトは70万点以上、歯科分のレセプトは20万点以上）。

※4 ※2～3共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。
※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

5月審査分の国保歯科で30万
点超えのレセプト発生

平成29年5月審査分（4月診療分）

国 保		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷 病 名
	医 科	756,199	入	30	女	60代	急性広範前壁心筋梗塞
	歯 科	314,118	入	20	女	60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	910,176	入	17	男	70代	感染性心内膜炎
	歯 科	102,627	入	15	男	90代	左側下顎骨肉癌

平成29年6月審査分（5月診療分）

国 保		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷 病 名
	医 科	774,386	入	12	男	60代	急性前壁心筋梗塞
	歯 科	95,230	入	24	男	60代	左側下顎骨肉～頬粘膜部扁平上皮癌

後期 高齢者医療		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷 病 名
	医 科	700,500	入	26	男	70代	慢性うつ血性心不全
	歯 科	109,140	入	18	男	90代	左側舌側縁部舌癌

平成29年7月審査分（6月診療分）

国 保		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷 病 名
	医 科	834,727	入	30	男	70代	胸部大動脈瘤破裂
	歯 科	160,659	入	30	男	50代	両側陳旧性顎関節脱臼

後期 高齢者医療		請求点数	入外	日数	性別	年代	傷 病 名
	医 科	922,687	入	16	女	70代	急性大動脈解離
	歯 科	107,159	入	30	男	90代	下顎骨悪性腫瘍

リレートーク

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。
今回は、今年度採用の本会職員もご紹介いたします。

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



日々勉強し知識を
深めたいです。

浪江町役場 健康保険課 国保年金係（6か月）
主な業務／国保資格・給付

ひらが だいすけ
平賀 大輔さん



業務に関する知識を深め、
皆様のお役に立てるよう頑張ります。

- ①国保連合会職員として半年経ちましたが、まだまだわからないことだらけで日々奮闘しています。業務に関する知識を深め、国保業務に携わる保険者の皆様のお役に立てるよう頑張ります！
- ②趣味は、友人と美味しいものを食べに行くことと、野球観戦です。特技は、中学から大学まで続いていた卓球です。
- ③私のリフレッシュ方法は、ペットとして飼っている猫と遊ぶことです。毎日家に帰ると必ず出迎えてくれて、見ているだけでとても癒されます。
- ④私は大学生生活4年間東京に住んでいましたが、社会人になって生まれ育った福島市に戻ってきました。その時、自分は福島のどこかで落ち着いた雰囲気が好きだということを、改めて実感しました。生まれ育ち、色々とお世話になったこの福島で働き、何らかの形で貢献できたらと思っています。



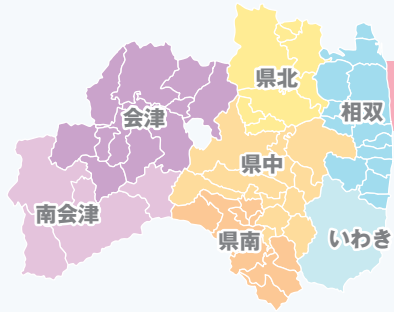
福島県国民健康保険団体連合会
電算管理課 レセプト電算係（6か月）

わたなべ
渡辺 みおさん

主な業務／
ジェネリック差額通知書関係・
電子請求届出関係



the next issue



地域別の医療費の動き

全ての地域で一般／退職の対前年比件数は減少している

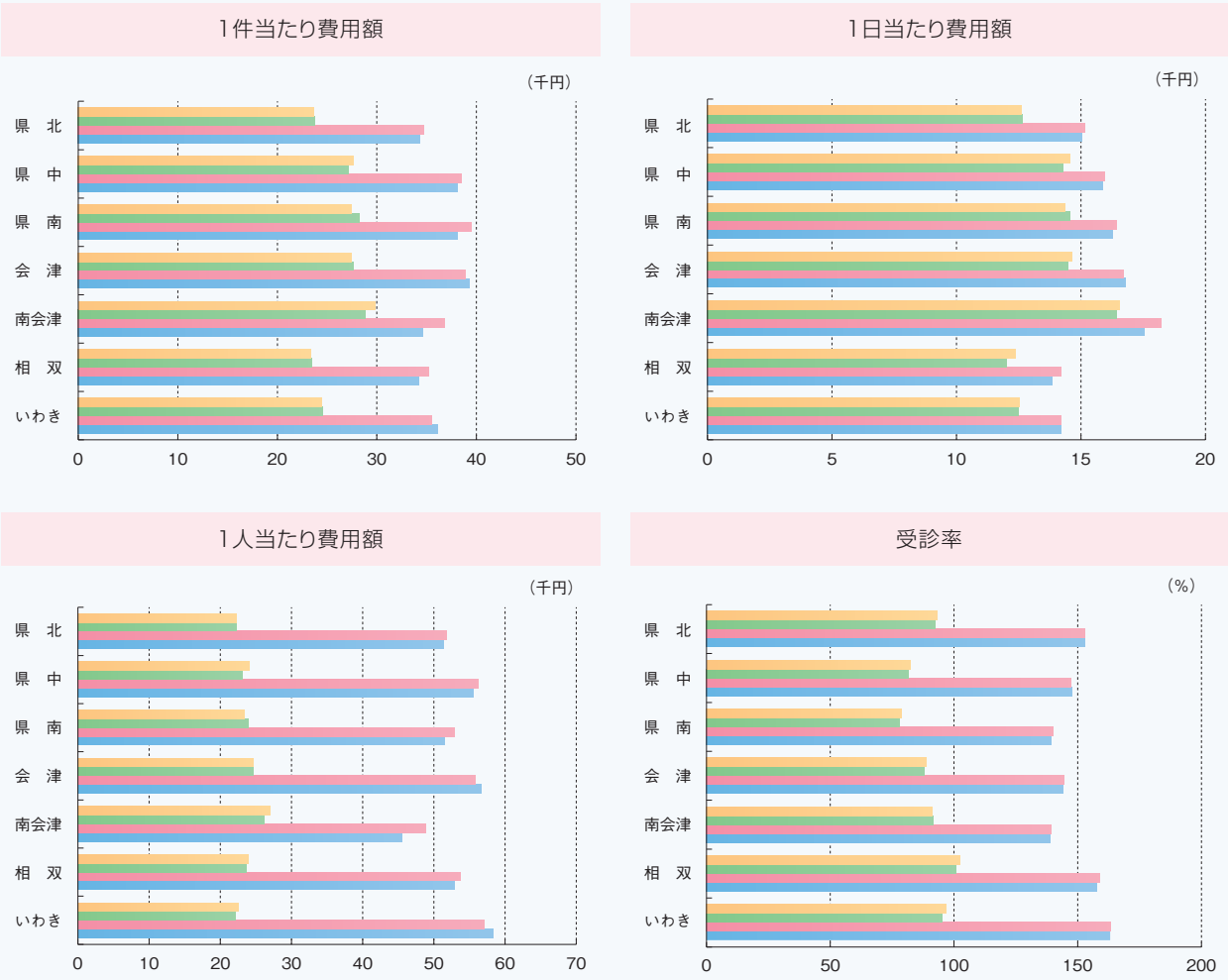
平成29年7月審査分

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	150,628	95.24%	3,054,732,006	96.54%	183,935	101.71%	5,018,995,633	102.88%
県 中	155,299	96.20%	3,549,204,203	99.51%	165,928	102.14%	5,084,081,091	103.11%
県 南	38,787	97.46%	921,193,057	95.38%	41,533	102.05%	1,393,189,014	105.94%
会 津	81,345	95.71%	1,808,659,946	95.83%	101,641	99.86%	3,107,168,884	99.12%
南 会 津	8,739	95.89%	230,336,605	100.23%	13,137	99.18%	405,738,546	107.29%
相 双	88,149	95.17%	1,778,896,491	96.08%	74,797	101.09%	2,077,384,023	102.84%
い わ き	110,682	93.87%	2,186,378,465	94.48%	133,752	101.87%	3,640,213,423	100.37%

②諸率(医科、歯科)



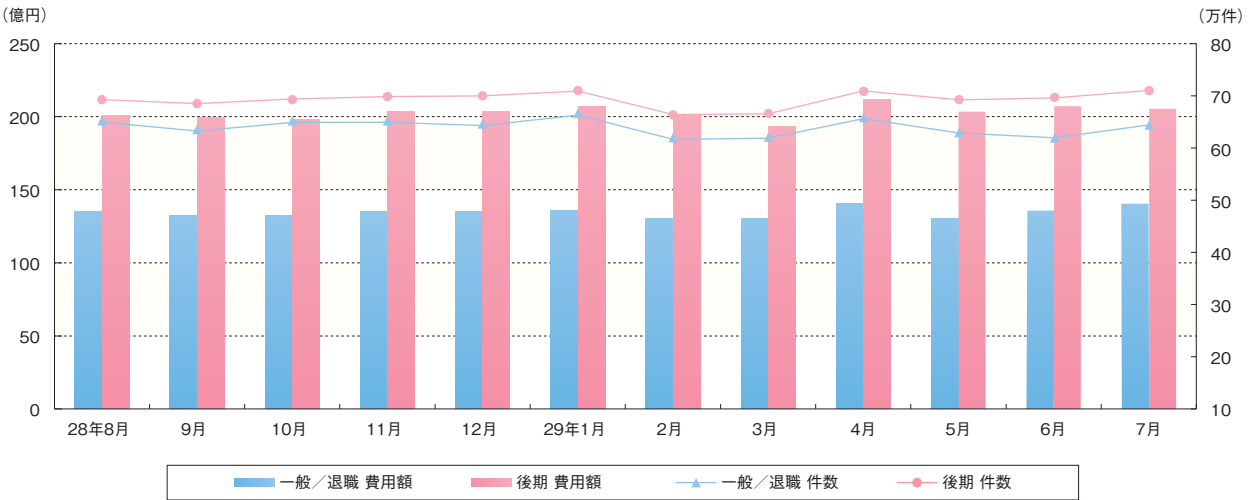
【一般／退職】29年7月審査分 【一般／退職】28年7月審査分 【後期】29年7月審査分 【後期】28年7月審査分

※ 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。

直近一年間で、被保険者数は約25,000人減

国保・退職・後期高齢者医療の動き

■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。)

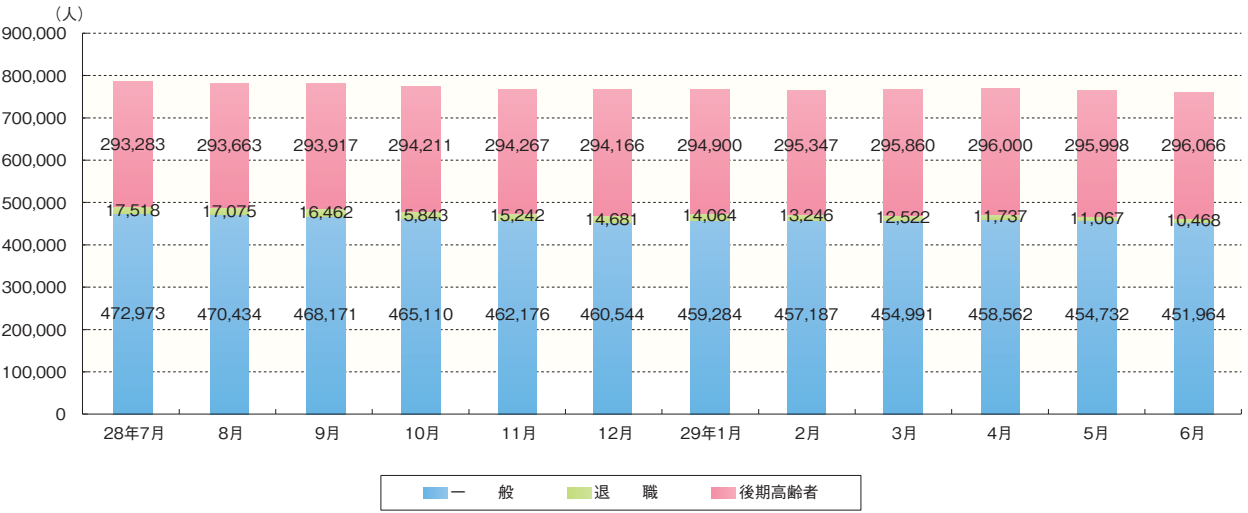


	審査月	28年8月	9月	10月	11月	12月	29年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
	一般／退職	652,107	636,520	647,507	653,338	647,302	666,011	619,046	620,553	658,167	630,426	626,010	638,789
	後 期	696,413	686,699	698,700	702,047	700,303	710,014	666,557	668,111	710,637	697,835	700,649	714,723
	計	1,348,520	1,323,219	1,346,207	1,355,385	1,347,605	1,376,025	1,285,603	1,288,664	1,368,804	1,328,261	1,326,659	1,353,512

	審査月	28年8月	9月	10月	11月	12月	29年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
	一般／退職	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	13,332,954	13,268,335	13,618,716
	後 期	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	20,395,347	20,699,309	20,726,771
	計	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	33,728,301	33,967,644	34,345,486

※ 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 平成29年7月審査分

一人当たり介護予防・日常生活支援総合事業費用額の平均は、前号の21,131円と比べて10,284円増

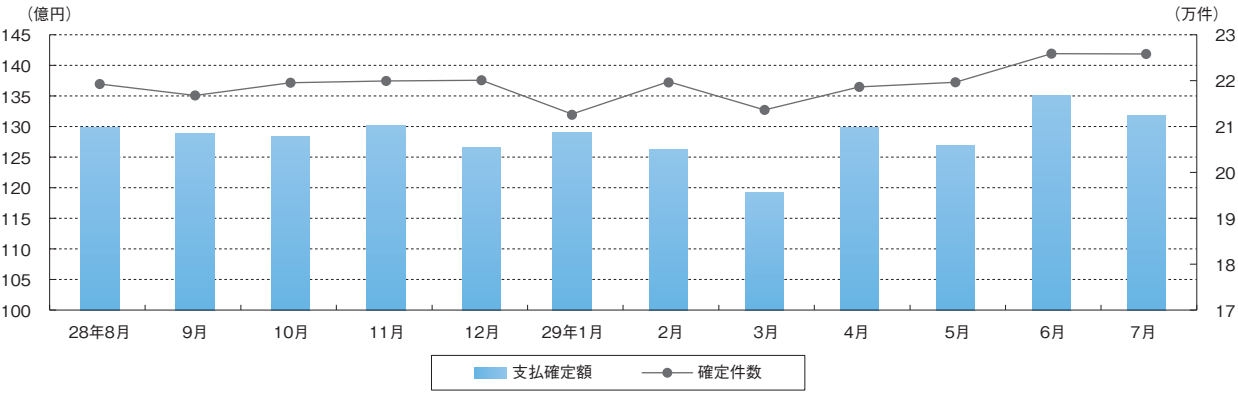
保険者名	一人当たり平均費用額	介護給付			介護予防・日常生活支援総合事業費用額
		一人当たり居宅サービス費用額	一人当たり地域サービス費用額	一人当たり施設サービス費用額	
福島市	135,299	108,094	168,932	315,794	32,073
二本松市	169,478	109,585	174,827	319,779	28,237
郡山市	135,716	106,511	183,052	330,560	32,971
須賀川市	144,898	107,780	155,023	323,761	32,995
白河市	160,291	107,455	158,599	351,780	37,040
会津若松市	141,073	118,675	155,016	327,676	30,123
喜多方市	161,050	94,598	194,933	325,586	32,189
いわき市	136,983	100,674	171,494	318,386	32,028
相馬市	167,240	133,077	136,249	310,265	32,852
田村市	160,450	112,529	260,534	330,985	34,485
南相馬市	155,254	110,119	177,794	310,271	33,024
伊達市	145,117	106,747	163,498	334,137	27,817
本宮市	164,174	108,539	193,036	311,560	39,507
川俣町	152,322	121,952	197,020	328,491	25,009
桑折町	159,662	128,082	112,524	331,464	32,578
国見町	152,502	124,794	85,816	346,511	27,033
大玉村	181,122	127,266	171,332	311,539	25,981
鏡石町	166,418	115,745	184,205	330,008	31,017
天栄村	177,933	121,964	129,300	329,772	33,986
南会津町	149,202	84,729	99,917	332,411	35,037
下郷町	156,026	109,941	84,335	336,063	30,293
檜枝岐村	173,004	72,590	118,597	344,148	0
只見町	158,088	101,032	174,486	314,771	33,175
磐梯町	176,166	103,875	196,790	335,539	33,290
猪苗代町	160,507	90,009	189,811	323,084	28,700
北塩原村	153,924	89,226	236,388	342,441	30,519
西会津町	174,189	122,657	234,679	320,683	27,070
会津坂下町	176,737	124,584	215,340	327,679	33,824
湯川村	181,907	124,044	319,341	348,253	33,632
柳津町	161,628	93,243	123,397	304,702	35,870
会津美里町	171,472	126,095	260,971	327,637	28,855
三島町	221,435	129,749	205,658	319,499	14,770
金山町	163,443	113,160	144,048	316,327	31,517
昭和村	194,807	130,683	0	371,386	24,157
棚倉町	157,023	92,594	141,668	330,719	30,737
矢祭町	152,755	105,865	165,865	307,884	20,093
塙町	141,482	81,179	92,503	327,575	36,422
鮫川村	198,810	111,192	349,162	324,061	42,719
西郷村	158,431	104,542	155,136	348,390	35,203
泉崎村	178,814	129,424	181,649	314,302	40,248
中島村	176,409	126,244	303,470	314,386	40,443
矢吹町	165,948	109,128	269,008	327,103	32,306
石川町	149,534	111,011	136,938	323,300	34,367
玉川村	161,199	109,048	168,463	327,580	31,197
平田村	147,210	114,309	268,659	334,759	23,189
浅川町	137,555	86,107	143,620	332,449	29,945
古殿町	180,500	106,354	215,150	332,184	33,802
三春町	170,430	117,008	253,704	326,940	37,988
小野町	165,700	110,615	243,251	326,389	40,063
広野町	154,681	112,014	180,532	317,758	37,200
楡葉町	164,225	113,486	178,052	306,616	40,224
富岡町	148,786	129,235	180,476	312,284	37,581
川内村	178,862	106,202	212,122	317,403	4,489
大熊町	163,286	140,766	211,861	357,134	38,024
双葉町	153,181	134,396	188,065	324,232	35,292
浪江町	146,596	113,690	156,550	312,446	33,646
葛尾村	167,012	116,603	213,859	327,807	41,168
新地町	169,099	124,948	95,089	338,995	24,209
飯舘村	164,940	116,999	200,573	343,129	31,282
平均	162,576	111,911	181,057	327,267	31,415

※「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

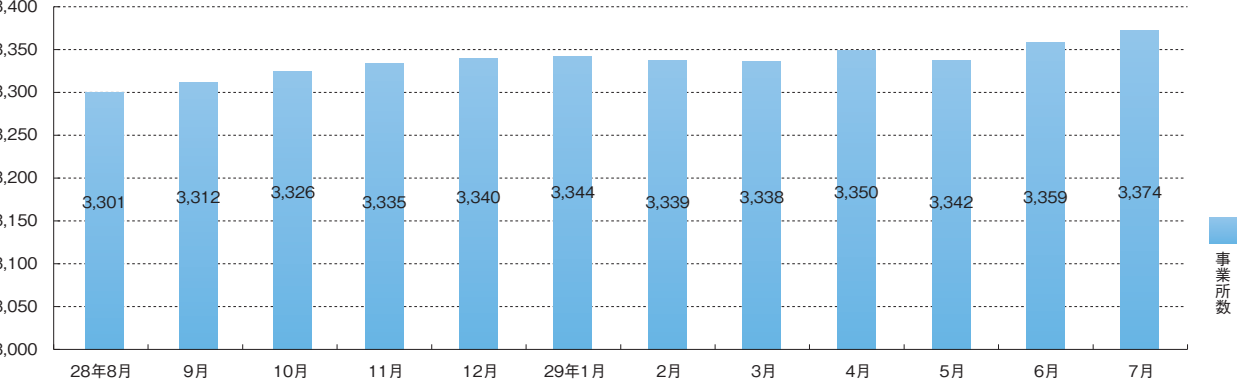
6月の受付件数、支払確定額は直近一年で最高値となる

①介護給付費等支払状況

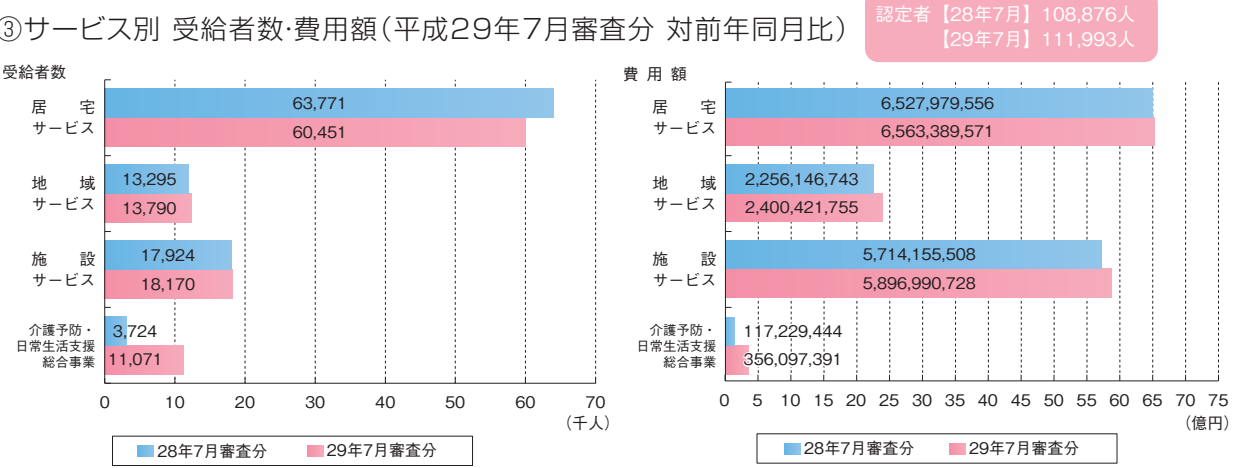


審査月	28年8月	9月	10月	11月	12月	29年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
受付件数	223,013	220,969	222,881	223,328	223,663	216,293	219,743	217,063	222,121	225,234	229,323	229,126
確定件数	219,435	216,953	219,477	219,773	220,210	212,539	216,256	213,840	218,367	219,632	224,650	224,652
支払確定額	13,008,795	12,875,306	12,844,513	12,998,102	12,702,549	12,921,908	12,665,590	11,959,950	13,024,526	12,710,726	13,502,353	13,223,828

②事業所数



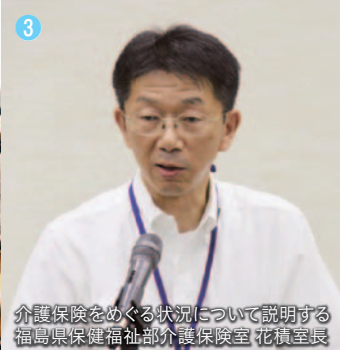
③サービス別 受給者数・費用額（平成29年7月審査分 対前年同月比）



※ 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。



第三者行為求償の関係法令及び参考判例について説明する
渡辺健寿法律事務所 渡辺弁護士



介護保険をめぐる状況について説明する
福島県保健福祉部介護保険室 花積室長



国保料(税)の徴収について講義する
中村先生



7月

- 第三者行為求償事務研修会(福島市)・・・①
- 監事会(国保会館)・・・②
- 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)・・・③

● 東北地方国保運営協議会代表者連絡協議会(宮城県)14日・・・④
東北7県から国保運営協議会の代表者などが集まり、平成29年度の役員選任、前年度の経過が報告された。
また、各県から提出された議題は全て提案通りに採択を受けた。

- 再審査部会(国保会館)
- 理事会(国保会館)・・・⑤
- 保険者協議会プログラム研修会(福島市)
- 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)
- 障害者総合支援担当者説明会(福島市)・・・⑥
- 福島県国保地域医療学会(福島市)
- 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)
- 保険料(税)適正算定マニュアル研修会(国保会館)・・・⑦
- 国保料(税)収納率向上対策研修会(管理監督者向け)(福島市)・・・⑧
- 通常総会(福島市)

8月

- 1 保険者協議会第1回企画調整部会(国保会館)・・・⑨
- 2 介護給付費適正化担当者説明会(国保会館)3日・・・⑩
- 9 国保地区部会連絡会議(国保会館)
- 広報委員会(国保会館)・・・⑪
- 再審査部会(国保会館)
- 介護給付費審査委員会(国保会館)

● 24 第34回健康なまちづくりシンポジウム(東京都)
国保中央会が主催するシンポジウム。
都道府県や市町村など、保健事業を担当する全国の国保関係者が集まり、地域における健康づくり・まちづくりについての議論が行われた。

- 25 審査委員会(国保会館)27日
- 柔道整復審査委員会(国保会館)
- 歯科部会(国保会館)
- 全国市町村国保主管課長研究協議会(東京都)
- 介護保険業務推進検討委員会(国保会館)・・・⑫
- 国保市部会(国保会館)・・・⑬
- 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)

9月

- 2 在宅保健師の会「絆」総会(福島市)
- 介護サ―ビス苦情処理委員会(国保会館)
- 再審査部会(国保会館)
- 全国地域医療学会(東京都)21日
- 審査委員会(国保会館)24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)



④



⑤



⑩



⑪



⑫



⑬

座長を務める
白河市国保年金課 秦課長

介護保険業務について説明する
本会介護保険課 安藤課長

第34回「健康なまちづくり」シンポジウム

平成29年8月24日(木) 東京都千代田区一ツ橋 「一ツ橋ホール」

シンポジウムでは、伊達市から「健幸都市」実現のためのまちづくりについて説明



基調講演で熱心に話す近藤教授 各県・市町村における取り組み状況を発表



国保中央会主催の第34回「健康なまちづくり」シンポジウムが開催され、都道府県や市町村、国保連合会の保健事業担当者など約650名が参加した。

基調講演では、千葉大学予防医学センター 社会予防医学研究部門の近藤克則教授が「データヘルス時代の健康なまちづくり」と題し、社会参加の割合と健康状態の関連性や、ビッグデータ活用による効果的・効率的な保健政策の可能性について講演した。

続くシンポジウムでは「データヘルスの実践～健康なまちづくり・健康づくり～」のテーマの下、4名のパネリストから各県・市町村での取り組みについて報告があった。福島県からも伊達市の仁志田昇司市長がパネリストとして参加し、「健幸都市」実現のための健康づくりやまちづくり、住民の健幸意識の醸成のための取り組み等について説明し、発表後は助言者・他パネリストとの活発な意見交換が行われた。



伊達市の取り組みについて説明する仁志田市長



パネリスト同士の活発な意見交換の様子

平成29年度 全国市町村国保主管課長研究協議会

平成29年8月25日(金) 東京都千代田区一ツ橋 「一ツ橋ホール」

来年度に迫る国保改革に向けて、各地から課題と取り組み状況を報告



主催者あいさつをする原理事長



国保改革について説明する鳥井課長

平成29年度全国市町村国保主管課長研究協議会には、全国から市町村国保の課長を中心に約780名が参加した。国民健康保険中央会の原勝則理事長は主催者挨拶で「本年7月に厚生労働省が関係団体と共に『国民の健康保護のためのビッグデータ活用推進に関するデータヘルス改革推進計画・工程表』及び『支払基金業務効率化・高度化計画・工程表』を公表した。国保連合会・国保中央会はこの計画を踏まえ、これまで蓄積してきた多くの知見やノウハウを十分に活かし、保険者機能の発揮に向けた支援に全力で取り組んで参りたい」と挨拶した。

厚生労働省保険局国民健康保険課長の鳥井陽一氏による講演では、「国保制度改革施行に向けた検討状況について」と題し、平成30年度に迫る国保制度改革の概要、財政支援の拡充、納付金試算等について説明が行われた。

シンポジウムでは「新たな国保制度に向けた課題への対応について」と題し、政策研究大学院大学の島崎謙治教授を司会者に迎え、全国の都道府県・市町村・国保連合会から選ばれた5名による発表が行われた。北海道における事務処理システムのクラウド化や、栃木県の納付金試算、激変緩和へ対する考え方など、各取り組み状況に関する報告が行われ、参加者たちも熱心に耳を傾けていた。



真剣な表情で説明に聞き入る参加者



質問する司会の島崎氏

編集後記

本誌が、第34回国保連合会広報誌コンクールで最高賞である入選に選ばれました。受賞は保険者の皆様をはじめとした多くの方々のご理解・ご協力あってのものであり、皆様には深く感謝いたします。

また、先日、国保中央会が実施する、広報担当職員研修に参加しました。他県連合会の広報担当者と誌面づくりの悩みなどを共有・相談するととても有意義な時間でした。今後も研修で学んだことを活かし、より有益な広報誌となるよう心掛けて広報誌づくりに取り組んでいきたいと思っています。(五)

事業振興課求償係から

交通事故等(第三者行為)によって治療等を受けたら

被保険者が交通事故等(第三者行為)によって保険で治療等を受けたときは、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。

被保険者等(被害者)の方が届出に必要な書類及び各市町村で求償事務に必要な関係書類(国保様式/介護様式)は、ホームページからダウンロードできます。

【ダウンロード先】

本会のホームページの
トップページ

保険者専用

各種様式について

第三者行為求償
事務関係書類について

※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ください。

国保様式

- 第三者行為による傷病届
- 同意書
- 誓約書
- 事故発生状況報告書
- 人身事故証明書入手不能理由書
- 交通事故証明書入手不能理由書
- 子ども医療費委任状(文案例)

介護様式

- 第三者行為による傷病届
- 同意書
- 誓約書
- 事故発生状況報告書
- 人身事故証明書入手不能理由書
- 交通事故証明書入手不能理由書

お問い合わせ先

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

12月

15
[金]

- 福島県保険者協議会プログラム研修会(福島市)

下旬

30
[木]

- 次期国保総合システム操作研修会(国保会館)
- 国保情報集約システム操作研修会(国保会館)

21
[水]

- 国保制度改善強化全国大会(東京都)
- 福島県国保運営協議会連絡会(会津若松市) 22日

14
[火]

- 国保主管課長部会(福島市)

2
[木]

- 国保問題調査委員会(国保会館)

10月

31
[火]

- 次期国保総合システム・国保保険者標準事務処理システム担当者説明会(福島市)

24
[火]

- 市町村介護保険担当者説明会(福島市)

5
[木]

- 第3回保健事業支援・評価委員会(福島市)

4
[水]

- 国保料(税)収納率向上対策研修会(中級者向け)(福島市)

連合会行事予定

表紙によせて



福島市の「あんざい果樹園」では、最盛期を迎える梨がみずみずしく実っています。3代目を務める安齋一壽さん(68)は東日本大震災以降、復興支援のイベントやツアーの開催地として、この果樹園の敷地を定期的に提供。復興への温かい思いが集まる場を訪ね、県内外から多くの参加者がやってきます。活力の源について安齋さんは「やらなきゃという使命感ではなく、俺は純粋に楽しんでる。それがいいんじゃないかな」と、笑って語りました。

—— 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。