

保国のしまくふ

シリーズ企画
健康長寿を目指して

地域医療活動の原点を胸に
長野県厚生農業協同組合連合会 (JA長野厚生連)

佐久総合病院 地域ケア科

3

市町村紀行

天栄村

2018年1月
第66巻3号



福島県国民健康保険団体連合会会長

鈴木 和夫



ふくしまの国保
2018年1月第66巻3号

CONTENTS

- 01 年頭のご挨拶
- 05 シリーズ 健康長寿を目指して
JA長野厚生連 佐久総合病院 地域ケア課
- 10 市町村紀行「天栄村」
- 14 国保制度改善強化全国大会
- 15 食で元気!
プリの甘酒みそ漬けケリル
- 17 Dr.の健康メモ
最近の胃がん治療について
- 19 健康運動 はじめてのらくヨガ
猫背、卒業! 冬の元気は「良い姿勢」から!
- 21 リレートーク
- 22 DATA LAND
- 27 連合会日誌
- 29 第57回全国国保地域医療学会
連合会行事予定
- 30 永年の功績をたたえて

新年明けましておめでとうございます

会長	白河市長 鈴木 和夫	理事	桑折町長 高橋 宣博	監事	大玉村長 押山 利一
副会長 (会長代行)	小野町長 大和田 昭	郡山市長 品川 萬里	須賀川市長 橋本 克也	石川町長 加納 武夫	
副会長	鮫川村長 大樂 勝弘	浅川町長 須藤 一夫	湯川村長 三澤 豊隆	中島村長 加藤 幸一	
常務理事	いわき市長 清水 敏男	南会津町長 大宅 宗吉	いづみ市長 清水 敏男	会津若松市長 室井 照平	
	阿部 敏明	磐梯町長 五十嵐 源市		双葉町長 伊澤 史朗	
		川内村長 遠藤 雄幸		公認会計士 高野 宏之	
		南相馬市長 桜井 勝延		事務局一同	

環境の変化に柔軟に対応し、
信頼される連合会を目指して



新年あけましておめでとうございます。平成30年の輝かしい新春を迎え、謹んでごあいさつ申し上げます。

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いただいておりますことに深く感謝申し上げます。

国民健康保険は、制度創設以来我が国の国民皆保険制度の中核を担い、地域医療の確保や地域住民の健康の保持増進に寄与してまいりました。しかしながら、医療費水準の高い高齢者や保険料(税)を負担することが困難な低所得者が多く加入しているという構造的な問題を抱えているため、市町村の財政運営は一段と厳しさを増しているところ です。

このような状況の中、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法等の一部を改正する法律」が成立し、国保の財政基盤を強化するために大幅な公費投入と平成30年度から都道府県が国保事業の健全な運営について中心的な役割を果たすことになりました。

新制度の施行まで残り3か月を切

り、最終的な保険料(税)の決定をはじめ、制度開始に向けた準備など、いよいよ正念場を迎えております。

本会としては、新制度が円滑に実施されるよう国に対して、毎年3、400億円の公費投入を確実に行うとともに、必要に応じて更なる公費の投入を行うなど、財政基盤の強化策を講じることや、新たな仕組みによる被保険者の保険料負担の上昇を緩和するために、公費の弾力的な運用や制度改革の周知・広報の徹底などについても万全な対応を図るよう、引き続き要望してまいります。

また、国保制度改革などの環境の変化に対応するため、昨年度策定した中期経営計画の理念と基本方針に基づき、着実に事業を推進してまいります。

今年度は、中期経営計画初年度として、平成30年度からのレポート二次点検業務や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に向けた諸準備を進めてまいりました。特に、二次点検業務においては、本会が保有しているノウハウとスキルを最大限に活かし、点検業務の質の向上に努

めてまいります。また、地方単独医療費助成事業につきましても、市町村事務の効率化と標準化を図れるよう県の進める準備を引き続き支援いたします。

さらに、今年1月に稼働した新国保総合システムの安定稼働と4月に稼働を控えた国保情報集約システムの円滑な導入に向けて被保険者と連携しながら今後も取り組んでまいります。

加えて、保険者が医療費の適正化へ積極的に取り組める環境を構築するために、保健指導のスキルアップにつながる研修・情報提供や第三者行為求償事務の取組強化など、効果的・効率的な事業の実施に努めてまいります。

本年も、職員一同、最善の努力を尽くして、保険者から信頼される事業運営を推進してまいりますので、引き続きご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆様方にとりまして、実り多き年となりますことを心からご祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。

平成30年 元旦



挑戦を続け、未来を切り拓く

謹 んで新年の御挨拶を申し上げます。

震災から間もなく7年を迎えようとしております。県民の皆様のためめ御努力と国内外からの温かく力強い御支援により、インフラの復旧や新たな拠点施設の整備を進め、観光地におけるにぎわいの回復、県産品に対する国内外からの高い評価など、これまでの取組の成果が着実に形となって現れてまいりました。

また、避難指示が解除された地域での伝統行事や祭りの復活、若者や子どもたちの文化・スポーツ両面における活躍、全国新酒鑑評会での金賞受賞数五年連続日本一の快挙など、「福島誇り」を取り戻す明るい話題も増えてまいりました。

一方で、今もなお、5万人を超える方々が避難を続けているほか、避難地域の再生や被災者の生活再建、廃炉・汚染水対策、風評・風化の問題など、前例のない課題が山積しております。県といたしましては、引き続き直面する課題の一つ一つ挑戦を続けなが

ら、「新生ふくしま」の実現に向け、着実に取組を進めてまいります。

まず始めに、避難地域の復興再生につなぐには、復興の基盤となる交通インフラの整備を始め、古里に帰還された方々の生業の再生、心のケアや医療・介護提供体制の構築、特定復興再生拠点区域復興再生計画の策定と整備事業の実施など、被災者一人一人に寄り添った支援をしっかりと進めてまいります。

また、県では浜通り地域等の産業基盤の再構築を目指し、福島イノベーション・コースト構想を進めてまいります。再生可能エネルギーやロボット、医療、航空宇宙関連産業など、新たな時代をリードする新産業の創出を積極的に推進し、福島復興の要である成長産業の育成・集積を図ってまいります。

地方創生・人口減少対策につきましては、本県は原発事故の問題も抱えており、人口減少は極めて厳しい状況にあります。そのため、保育の受け皿確保など、結婚・出産・子育てに対する切れ目のない支援を充実させるとともに、若者の地元定着や首都圏等からの

還流、さらには男女が共に活躍できる、働きやすい環境づくりもしっかりと進めるほか、定住・二地域居住や健康長寿に向けた取組など、市町村と緊密に連携しながら重点的に取り組んでまいります。

また、県民の皆様が安心して生活していく上で重要な医療制度を堅持するため、今年4月から、県は国民健康保険の財政運営の中心的な役割を担うこととなります。安定的な事業運営の実現に向けて、市町村や国保連合会をはじめとする関係機関の皆様と連携しながら取り組んでまいります。

美しい自然、特色ある歴史や伝統文化、豊かな食などの本県の持つ様々な魅力をいかし、そして古里への熱い思いを抱き、「何としても福島を復興させたい」と懸命に努力を続ける方々と力を合わせ、挑戦を続けながら、福島の明るい未来を切り拓いてまいりますので、今後とも一層の御支援、御協力をお願い申し上げます、新年の御挨拶いたします。

平成30年 元旦



国民健康保険中央会会長
岡崎 誠也

新制度の円滑なスタートへ向けて 全力で対応

新 年あけましておめでとうございます。

平成三十年の新春を迎え、一言ご挨拶申し上げます。皆様には日頃から国保中央会の運営に對しまして、ご協力とご支援をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

さて、我が国の経済は一部持ち直しの動きが見られるものの、急速な高齢化等による医療費の更なる増加が必至の状況にあり、国保の運営は今後も厳しい状況が続くものと見込まれます。

そのような状況の下、いよいよ四月から、都道府県が財政の責任主体となり、市町村とともに国保の運営を担うという、半世紀ぶりの国保制度の大改革が実施されます。都道府県や市町村、国保連合会の準備が最終段階に入っており、本会においても、都道府県の事業費納付金の算定や市町村の新制度対応に必要な国保

保険者標準事務処理システムの開発などを通じて、新制度が順調にスタートできるように引き続き全力を尽くしてまいります。

また、昨年十月に公表しました「国保審査業務充実・高度化基本計画」に基づき、ICTの活用等による審査業務の高度化・効率化に向けて、これまでに以上に積極的に取り組んでいかなければなりません。

加えて、社会保障・税番号いわゆるマイナンバーを活用したオンライン資格確認システムの開発など、直面する重要な課題にも適切に対応してまいります。

さらに、医療保険者にデータヘルスの積極的な取組みが求められる中、地域住民の方々の健康を確保していくため、健診・医療・介護のビッグデータを活用して、それぞれの健康状態等に即した様々な取組みを積極的に進めていく必要があります。

本会及び国保連合会では、こうした



福島県知事
内堀 雅雄

データを横断的に活用できる国保データベース(KDB)システムを開発し、健康づくりの基本となる各種データの提供を行っておりますので、より効果的な健康づくりに貢献できるよう努力してまいります。

国保制度が大きな変革の時を迎える重要な時期にありますので、本会としては、全国の国保連合会の皆様とこれまで以上に一体となって、全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方関係団体とも十分に連携を図りながら、諸課題の解決に向けた取組みを全力で進めてまいりますので、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が明るく希望に満ちた素晴らしい一年となることを心からご祈念申し上げます、新年のご挨拶いたします。

平成30年 元旦

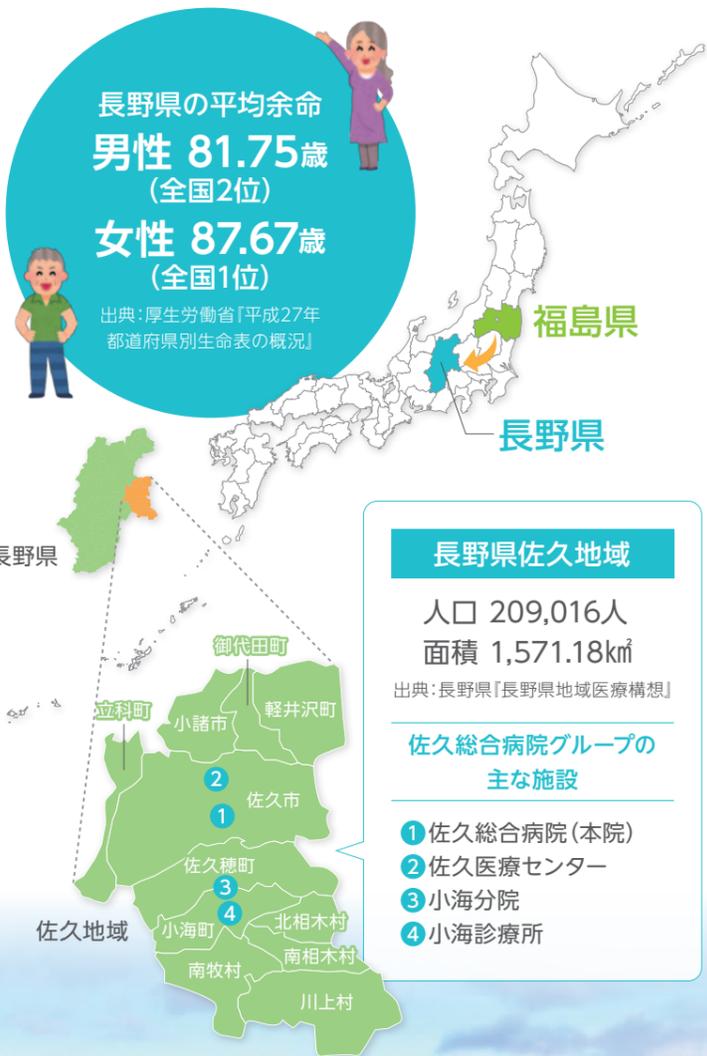
長野県厚生農業協同組合連合会（JA長野厚生連）

佐久総合病院 地域ケア科

佐久総合病院
地域医療部 副部長
地域ケア科 医長
小松 裕和先生



戦後、脳卒中による死亡が人口10万人あたり250人を超えていた長野県。そこで予防医学の普及に努め、長年に渡って地域医療活動に取り組んできたのがJA長野厚生連 佐久総合病院（伊澤敏統院長）です。精力的な活動が一端をなし、長野県は近年長寿県として名を知られるようになりました。今回は、佐久総合病院内で訪問診療・訪問看護を担う「地域ケア科」を訪ね、健康長寿を目指した取り組みについて伺いました。



信濃川水系の本流・千曲川と山々の緑に囲まれて息づく佐久地域。

地域密着、住民に寄り添う総合病院

長寿県として知られる長野県ですが、その根本には、地域一丸となって健康づくり活動に励む土壌があります。

脳卒中での死亡者数増加が県内で大きな健康問題となっていた昭和34年、佐久総合病院の当時の院長（のちの名譽総長）若月俊一医師が、住民の健康管理のため立ち上がりました。「早期発見、早期治療」「予防は治療に勝る」という考えの下、全国に先駆けて長野県八千穂村（現在の佐久穂町）にて全村民の集団検診を開始したのです。若月医師はその後「農民とともに」をスローガンに、住民に対して巡回検診、保健活動、出張診療などを実践。「病気を治す」だけでなく「病気をなくす」ために、住民と交流を深めながら予防医学の知識を広めていきました。こうした活動が、昭和20年代の保健指導員制度整備や昭和40年代から展開された保健予防活動とともに住民に浸透し、保健と予防を第一に考える健康意識の向上を地域へも



▲「病院祭」記録写真集



「病気になったら行くところ」とい

くらせるコミュニ
ニティの文化を
住民と一緒につ
くっていくこと
です。地域ケア
科の医長として、長
年に渡り地域医
療活動に従事す

たらしました。

若月医師の思いを継承し、保健・医療・福祉を軸とした病院づくりを目指して、佐久総合病院は高度専門医療と地域密着医療の二足のわらじで運営されています。地域密着を象徴するのが、毎年5月に開催される「病院祭」です。院内各階へのパネル展示をはじめ、健康をテーマにした相談会や演劇の上演、診察や手術の体験コーナーなどの多彩なブースが盛りだくさん。ブース制作から当日の運営まで職員が行い、来場した地域の人々と楽しく交流を深めながら、病院や医療、健康に関する知識を伝えます。この病院祭は70年前から、佐久地方に伝わるお蚕の祭り「小満祭」に合わせて開催され、来場者は毎年1万人を超えます。

いのちと暮らしに寄り添う「地域ケア科」

う観念を越え、交流の場、知識を増やす場として地域に浸透しているのが佐久総合病院の大きな特徴です。

今回取材した地域ケア科は、訪問診療と訪問看護を中心に地域の保健・医療・福祉を支えている部門であり、院内外の多様な機関と連携し地域医療活動を行っています。登録患者数は訪問診療で200人余り、訪問看護では900人余り。15人の各専門医と45人の看護師を中心に、全体で約100人のスタッフが一人ひとりのケアに取り組んでいます。

地域ケア科の理念は「いのちと暮らしに寄り添い、対話とつながりを大切に活動をつづじ、安心して

▲総合診療科をはじめ27の専門科を構える、長野県東信地方の基幹病院です。



▲健康活動サポートセンター「つすだ健康館」

人の考え方や行動を変えることは非常に難しいものです。正しいことを医療者が説明するだけでは、考え方や行動が変わるわけではありません。医療や介護、福祉に関することにおいても、患者さんや家族の考え方や行動を変えていくためには、訪問診療時以外のコミュニケーションや同じ経験をした仲間とのコミュニケーションが大切です。そのような考えから、最近では住民との身近な交流の場を数多く設けるようになっていきます。

昨年12月からは、長野県厚生農業協同組合連合会と地域のNPO団体が共同で運営する佐久市臼田健康活動サポートセンター、通称「つすだ健康館」にて、佐久総合病院の職員と地域住民がお茶を飲みながら気軽にしゃべりできるサロン「佐久病院とお茶べり」を立ち上げました。月2回のペースで開催されるこのサロンには、各専門科の医師や看護師、院長に至るまで、毎回さまざまな分野の職員が参加し、住民と輪になり、文字通り膝を交えながら一つのテーマに沿って語ります。参加者は普段の生活で疑問や不安に感じていたことを気兼ねなく訊ねたり、それぞれの体験談を語り合ったりすることを通して、新たな知識と行動の選択肢を増やすことができます。病院側もこうした場を定期的に設けることで、地域住民の意識やニーズを細かに把握し、今後の地域医療活動に活かすことを可能にしています。



意識や行動を変えるために



地域とつながるためには 職員・職種間の 理解と連携が不可欠。



佐久総合病院 地域ケア科

医療・介護・福祉に関わる 専門職

地域住民

左 / 佐久総合病院 地域ケア科 看護師長 更級 さおりさん



小松裕和先生は、外来や入院のシーンだけを捉えるのではなく、病院側から積極的に地域へ出向き、住民と膝を交えて対話することで「二」が見えてきます」と語ります。

地域医療が根付く佐久地域では、それ故、自宅でも期を迎えたいと考える住民も多く、そのニーズに応えるための環境づくりは欠かせません。患者本人と家族の生活状況や考え方を受け止めて尊重しつつ、より適切な医療・介護を行える治療法や介護スタイルの選択肢の提案が必要となります。「実際の生活環境に足を踏み入れ、どんなことで困っているか、どんなことを望むかを直接話します。今後について『指導』を行うのではなく、共に悩み考えて『意思決定の支援を行う』という姿勢が必要」と小松先生。病気や介護に對してだけでなく、その人の「いのちと暮らしに寄り添う」姿を強く感じました。

また、地域に暮らす一人ひとりのニーズに応えるためには、医療・介護・福祉に関わる専門職種間の連携（多職種連携）が欠かせません。看護師長の更級さんは「900人

健康を保つための 「つながり」

交流の場づくりの効果は、医療への理解や意思決定支援の促進のみにとどまりません。社会的関係の中でやりとりされる支援（ソーシャルサポート）をはじめ、人とのつながりが健康に及ぼす影響について長年研究を重ねてきた小松先生は「人とのつながりと社会参加を保つこと自体が、健康寿命の延伸に影響します」と語ります。

東日本大震災からの復興支援の中で行われた調査によると、避難所や仮設住宅へ移る際、近所付き合いのあった地域ごとまとまりで入居した場合と、無作為な抽選で振り分けられ入居した場合（図1）では、前者のほうがお互いに助け合う関係が保たれ、健康状態が良好であることが分かりました。また、地域の交流活動に参加している高齢者はそうでない高齢者に比べ、3割も認知症になりにくい（図2）という研究結果があり

を超える患者を45人の看護師で十分にケアするため、効率的な方法を常に模索しています」と話します。1人の患者に対し複数の専門医や看護師が携わる場合については、マネジメン

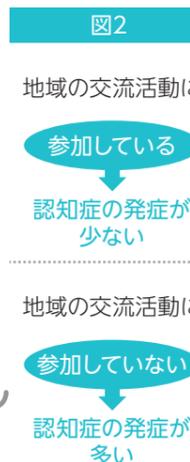
ト役の看護スタッフが関わること、医師や看護師間の円滑な情報共有を可能にしています。小松先生は「内部のスタッフ間の連携が整って初めて、外部とも上手く連携できます。まずは職員同士がお互いの業務を理解し連携しあうところから始めるべきです」と強調しました。

更に地域ケア科では、佐久市と連携して開催するイベントや研修会のほか、多職種連携の体制づくりを推進する委託事業も手がけています。（※9ページ下段コラム参照）外部機関との連携の仕方について「どちらかが遠慮したり任せきりにしたりせず、お互いに一歩踏み出して積極的に施策を練りあえるような連携のとり方が理想です」と更級さん。

業務に携わる一同の相互理解を深め、強固な土台を築いた上で患者と向き合うことで初めて「いのちと暮らしに寄り添う」という理念を實踐、実現できるのです。

ます。「つながりを失うことは、喫煙や過度のアルコール摂取、肥満よりも健康に対する影響が大きい（図3）と言えます」と小松先生は話します。健康長寿を目指す上で、私たちは「人とのつながり」を保てるよう工夫する必要があります。

震災以降の福島県の健康状態悪化を受け、「誰かと一緒に行動する機会





市町村 紀行

保険者を
訪ねて



てんえいむら
天栄村

を増やせるような施策を考えてみるのが良いと思います。仲間とともに実践することで活動自体が楽しくなれば、続けやすくなります」と小松先生。実際に、1人で行う運動と、誰かと共同で行う運動では、後者のほうが効果が高いという調査結果も報告されているとのこと。「体に良くないから運動しなさい、家にこもってばかりではダメだよ」といった声掛けで「じゃあ外に出よう」と思う人は少ない。地域の人々とながらること自体が楽しい、自分も誰かに伝えたい、と思ってもらえるような既存の取り組みとは違う新しい取り組みを、地域の医師会や団体、行政が連携して行えばいいですね」と小松先生は指摘しました。

「つながり」の力を福島県で



長寿県としての礎をつくり、地域の健康に貢献し続ける佐久総合病院、そして地域ケア科。その活動内容から、福島県の健康を考える我々が生かすべき「つながり」の姿勢が浮かび上がってきました。

まず「住民とのつながりを保ち、ともに悩むこと」。例えば健康の受診を促したいとき、住民に直接会うことはもちろん、アプローチを「健康指導」から「一緒に悩み、解決策を提案する」という姿勢に変えることで、住民の意識にも変化が生まれそうです。第二に「内部のつながりを強固にすること」。他機関と連携して円滑な事業展開を行うためには、まず組織内での相互理解と、情報共有による職員が団結して取り組める体制づくりが必要です。そして「行動につながるような声掛けを行うこと」。病の怖さを強調して危機感をおおるよりも、社会参加や健康づくりそのものを楽しめるような呼びかけを行うことで、実際に行動に起こし、さらに継続してもらいやすくなるでしょう。

「単に正しい情報を提供するだけでは人の行動は変わりません」と小松先生が語るように、住民と同じ目線に立ち、「つながり」を意識したアプローチを行っていくことが、福島県の健康増進や、県内各地で進められている多職種連携をより円滑なものにするために必要なのだと感じました。

COLUMN 専門職種間でも「つながり」強化

佐久市が推進する「在宅医療・介護の連携体制推進事業」の一部として、佐久総合病院は佐久市と協働し、定期的に「カフェ交流会」を開催しています。これは佐久市内の医療・介護・福祉に関わる専門職種の方々が一堂に会し、課題を検討し合う場です。堅苦しくなりがちな意見交換会ですが、会場にジャズテイストのBGMを流し、ドリンクと軽食を用意して、5〜6人ずつで1つのテーブルを囲む「カフェ」の雰囲気を出することで、ストレスなく気軽に発言できる雰囲気を作っています。

10月23日に行われた会のテーマは「救急搬送について」。病院や介護スタッフだけでなく、救急隊員を含む100名を超える参加者が集まり、より良い地域医療構築のための意見交換が行われました。こうした機会を積極的に設け、在宅医療・介護に関わる様々な職種の人々が交流を深めるこ



福島県南部の岩瀬郡で、豊かな緑や湖の恵みを受ける天栄村。釈迦堂川の清らかな水のもとで育った「天栄米」は、米・食味分析鑑定コンクール国際大会において9年連続で金賞を受賞している全国屈指のおいしさを誇るお米です。天栄村は二岐温泉をはじめ4つの温泉地を持つ、いで湯の里。四季折々の自然を感じながら心身を癒すことができます。国内でも最大規模のダム湖、羽鳥湖周辺でスキーやワカサギ釣りを楽しんだあと、冷えた体を名湯でほぐすのもまた一興。晩秋に収穫される特産品の「ヤーコン」はサツマイモのような形の根菜ですが、梨のようなシャキシャキした食感が特徴。ビタミンやミネラルが豊富で低カロリー、おいしくてヘルシーな野菜として人気です。

天栄村 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) 847	852	824
国保加入割合	(%) 27.79	28.21	27.25
収納率(現年度分)	(%) 93.10	93.03	—
被保険者数	(人) 1,621	1,613	1,511
一人当たり医療費(一般・退職の計)	(円) 303,113	308,836	360,739
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)	(円) 61,433	69,032	—
特定健診受診率	(%) 40.75	41.86	—



健康教室で高血圧と適塩についての知識を広める高久主任栄養士。

健康教室を通じて、減塩意識づけ。天栄村では平成26年度から村の健康課題へ取り組む「健康づくりプロジェクト」を実施していますが、その中の一つとして減塩を掲げています。平成27年度、28年度には尿中塩分測定を特定健診の検査項目として追加し、その測定結果について21ある行政区ごとに平均値を算出、上位11地区に対して健康教室を実施しました。

健康教室を通じた減塩意識づけ

なっています。

健康教室に参加した村民からは適塩の味噌汁に対して、「家の味噌汁と比べると味が薄い」との予想通りの反応がある一方で、「家の味よりも濃い」という意外な反応もありました。教室への参加者は健康に対する意識が高い方が多いため、このような反応だったと考えられます。高久栄養士は「健診であまりよくない結果が出た方にこそ、健康教室での内容を伝えたいですが、そうした方が必ずしも教室に来てくれるわけはありません。今後も個人に対して教室参加の声かけや保健指導を実施すると同時に、地区全体の健康意識を高めていくことで、健康へ関心が無い方への意識にも訴えていきたいと思っています」と熱を込めます。



天栄村 住民福祉課の皆さん
左上段から時計回りに、坂口保健師 深谷副主任保健師 永山住民福祉副課長兼健康増進係長 高久主任栄養士、高野保健師 星住民生活係長、高原副主査 君島主事(税務課収税係)

村民の意見を反映してよりよい村づくりを目指す

天栄村の国保の状況で特筆すべきは特定保健指導終了率の高さです。平成25年度は25・00%、26年度には41・54%で前年度比約1・6倍、27年度には71・67%で前年度比約1・7倍と年々大きく上昇し、県内でも高い水準となっています。

天栄村の国保事業は主に住民福祉課の住民生活係と健康増進係が担っています。住民生活係は資格異動、保険証の発行・給付、医療費通知の発送、レセプト点検といった事務的な業務全般を担当しており、健康増進係では健診関連業務、健康教育、母子保健事業、子育て支援事業、栄養改善事業等、住民の健康に関する業務を幅広く担当しています。

今回は住民福祉課の皆さんに天栄村の取り組みや今後の課題について伺いました。

保健指導を受けやすい環境づくり

まず、天栄村の特定保健指導終了率の高さの秘訣を聞いてみました。健康増進係の永山副課長は「住民生活係と健康増進係とでうまく連携が取れているのが大きいと思います」と語ります。元々健康増進係の保健師だった高野保健師が、退職と同時に平成26年度から住民生活係に臨時

こうした健康に関する情報を入れることで、健康意識の低い層に対しても意識づけを行っています。

取り組みの成果もあり、平成28年度の天栄村における一日当たり塩分摂取量は男性9・87g/女性9・16gとなり、国や県の平均値より低くなっています。国が掲げる目標(男性8・00g/女性7・00g)の達成を目指し、今後も取り組みは続きます。

確実な滞納整理を目指して

天栄村の国保税の賦課徴収は税務課が担当しており、平成27年度の収納率は93・03%となっています。村では、滞納整理に力を入れ、春と秋の年2回、特別滞納整理対策として全職員による訪問徴収や電話催告を実施しています。この取り組みは昼間だけでなく夜間も実施しており、より多くの滞納者への接触を図ることで、収納率向上につながっています。

滞納者へのアプローチで注意されていることを伺うと、「基本的には、滞納分を一括で納めていただくようお願いしますが、難しい方もいます。そうした滞納者には現在の生活状況を伺いながら、確実に滞納を減らしていけるようなスケジュールを組み、納付誓約書も交わすことで

保健師として配属され、これまで以上に両係間の情報共有が綿密になりました。特に保健指導対象者の把握が迅速に出来るようになったことで、的確な案内が可能となり、保健指導終了率の向上へとつながっています。

また、保健指導を実施するにあたり、対象者の生活状況に配慮している点も終了率の高さの要因となっています。天栄村では集団検診からの対象者への保健指導を公益財団法人保健衛生協会(以下協会)へ委託していますが、協会の保健指導は日時が指定されるため、仕事等で時間に融通が利かない人の参加が難しい場合があります。そのため、協会の保健指導を希望しない対象者に対しては、住民福祉課の保健師が戸別訪問による保健指導について案内しています。「仕事を休むことが出来ず協会の指導を受けられない方の中には、夕方以降や休日の訪問指導であれば受けられるという方もいます。そうした方には都合のつく日程で自宅へ伺い、指導を実施しています」と高野保健師は語ります。

課内での綿密な連携と、対象者の生活に寄り添った保健指導の提供により天栄村の特定保健指導終了率は今後も向上が期待されます。



上/各種健診の日程や月ごとの適塩レシピを掲載した、村独自のカレンダー。
右/健康意識の低い層へのアプローチについて語る永山副課長。



着実に滞納を減らせるようにしています」と君島主事は語ります。

他にも、特に新規未納者へは早めに接触を図ることで、高額滞納を発生させないような体制を整えたり、随時納税相談へ対応したり、村の広報誌に「ご存じですか?税のこと!」という税金についての説明やQ&Aのコナーを設け、住民に税への理解を深めてもらえるよう周知を図るなどし、納税促進が行われています。 収納対策の推進や住民への税についての周知など、収納率向上への努力が見て取れます。



国保制度改善強化全国大会

国保制度改善強化全国大会

11月30日(木) 東京都千代田区「よみうりホール」

国民健康保険中央会、都道府県国民健康保険団体連合会など国保関係9団体は、国保制度改善強化全国大会を開き、新制度の円滑な施行に向け、毎年3,400億円の公費投入を確実に実施することなどを求める9項目の決議を満場一致で採択した。大会終了後、市町村長を先頭に本県選出の国会議員に対し、本大会決議事項の陳情を展開した。



▲大会宣言を読み上げる鈴木和夫白河市長

大会終了後、本会会長の鈴木和夫白河市長をはじめとする陳情団が、衆参議員の本県選出国会議員に対して、大会決議事項の早期実現に向けた実行運動を展開した。また、大楽勝弘鮫川村長が全国の首長と共に本県代表として、国会、政党及び政府関係者に実行運動を展開した。

市町村紀行 天栄村



3世代で健康づくりを楽しめる「天の川体操」は介護予防・座位・ダンスの3つのバージョンで制作。出典:YouTube 天栄村公式チャンネル

村民とつくる「天の川体操」

天栄村では今年3月、村独自の体操「天の川体操」を作りました。2025年には、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる超高齢化社会を迎えることとなります。「高齢者が増え、その健康促進が課題となる中で、村民が天栄村へ愛着を持ち、それぞれの地域で意欲を持って取り組んでもらえるものを作りたい、との思いから生まれた体操で

「と坂口保健師は語ります。制作にあたっては、介護予防事業で行っている体操教室の参加者とお茶を飲みながらアイデアを出し合う「体操カフェ」を催し、「どんな動きが好きか」、「どんな体操にしたいか」を聞き、その意見を取り入れられています。また、歌詞は天栄村が英語教育へ力をいれていることにちなんで全編英語詞となっており、村の自然の素晴らしさや村民が誇りに思う村の良いところが沢山盛り込まれています。体力や年代に合わせて実施できるように、介護予防、座位、ダンスの3つのバージョンを作ること、高齢者だけでなく、親子も含んだ3世代で楽しむことができるとなりました。敬老会や有志の方が踊ったり、小学生が運動会で披露したりと村内でも徐々に浸透しており、坂口保健師は「今後も、各地区で自主的に実施してもらえよう、住民の方々と意見を交わしつつ広めていきたいと思っています」と積極的な姿勢を見せます。

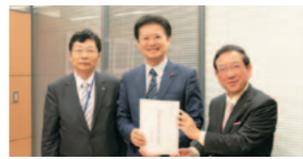
最後に、平成30年度の国保制度改正についてのお話も伺いました。高原副主査は「30年度の制度変更に伴い、システムも変わると聞いています。制度やシステムが変わっても円滑に業務を進め、住民の皆さんが安心して暮らせるようサポートしていきたいと考えています」と話します。

平成30年度に向けて



上/深谷副主任保健師、坂口保健師、高久主任栄養士。村民と直接かかわって課題を見つけます。下/天栄村健康センター「へるすびあ」にはトレーニングジムも併設。

- 1 今年には都道府県選抜代表お米選手権において金賞に輝いた、ブランド米の「天栄米」。
- 2 特産品のヤーコンには自然な甘みがあり、生でもおいしく食べられます。



▲玄葉光一郎議員へ陳情書を渡す鈴木白河市長(右)と三澤湯川村長(左)



▲森まさこ議員へ陳情書を渡す古張矢祭町長(右)と橋磐梯町副町長(左)



▲赤澤亮正議員へ代表陳情を行う大楽勝弘村長(中央)

決議

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議の結果、次のとおり満場一致で決議した。国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要請する。

- 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 一、平成三十年度からの新制度の円滑な実施のため、毎年三千四百億円の公費投入を確実に実施すること。また、財政基盤強化策を講じること。また、保険料の激変緩和のための公費の弾力的な運用、制度改正の周知・広報の徹底など万全な対応を図ること。
- 一、普通調整交付金が担う自治体間における所得調整機能は、平成三十年度以降もその機能を維持し、見直しを行わないこと。
- 一、子どもの医療費助成等の地方自治体事務実施に係る国庫負担金・調整交付金の減額措置は、子どもの対象年齢に関わらず直ちに廃止すること。
- 一、災害発生時においても医療サービスの提供や診療報酬等の支払が迅速かつ適切に行われるよう、財政支援をはじめ必要な措置を講じること。
- 一、国保データベース(KDB)システム等を活用したデータヘルス事業について、所定の人員確保や財政措置を講じること。また、保険者機能の発揮に向けて、国保連合会の積極的な活用を図ること。
- 一、地域包括ケアシステムの構築を推進するため、医師・看護師等の確保や地域偏在等を解消し、併せて介護人材の確保・育成を図るとともに、十分な財政措置を講じること。
- 一、医療分野における番号制度の円滑な運用、受診時のオンライン資格確認システムの構築等に当たっては、国の責任において必要な財政措置を講じること。
- 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右 決議する。

平成二十九年十一月三十日

国保制度改善強化全国大会

旬な食材で
簡単レシピ

食で元気!

テーマ 冷え対策

いよいよ寒さ厳しい季節がやってきましたが、風邪などひいてはいませんか。体が冷えると、免疫力が低下して様々な不調の原因となることも。体を内側から温める、旬の食材を生かした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。



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

【材料(2人分)】

【甘酒の材料】

もち米 1合
水 200cc
米麹 200g

【ブリの甘酒

みそ漬けブリルの材料】

ブリ 2切れ
A 甘酒 大さじ3
みそ 大さじ2
醤油 少々

甘酒の作り方



1 もち米を洗って炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を加え1時間ほど置いてからスイッチを入れて、柔らかいご飯(お粥)を炊く。



2 内釜に水(200cc)を加えて温度を確かめ(60~65℃)、麹を加える。時々炊飯器内の温度調整をしながら8~10時間保温する。(麹の発酵適温は約55~60℃)



3 十分に甘みが出たら鍋に移して弱火にかけ、焦がさないように温める。長期保存する場合は冷凍してもよい。濃くできるので適量のお湯で薄めて飲む。

ブリの甘酒みそ漬けブリルの作り方



1 ポリ袋にAとブリを入れて1日浸ける。7~8時間以上浸けた方が柔らかく美味しくなる。



2 グリル又はオーブントースターで焼いて出来上がり。

身がピンク色で透明感があり、血合いが黒ずんでいないものが鮮度のよいブリです。

ブリの甘酒みそ漬けグリル



甘酒を使えば

こんなメニューも、
手軽においしく!

魚介の刺身の甘酒和え

タコ、サーモンなどの刺身類を食べやすく切り、薄口醤油とみりんを少々振りかけて軽く混ぜ、生臭さを除く。三つ葉はざっと茹でて1cm位に切る。魚介と三つ葉、柚子の千切りを適量の甘酒、塩、ワサビで和えて完成。

野菜の甘酒漬け

カブや人参など、お好みの野菜を食べやすい大きさに切り、材料の約3%の塩を振りかけて軽く揉み、重石をする。水が上がったら、水を捨てて適量の甘酒で和え、2~3時間漬ける。柚子の皮の千切りを少量入れてもよい。

冬の冷え対策は 甘酒と旬の食材で

体が冷える冬は免疫力が低下して風邪をひきやすくなったり、持病が出たり、様々な不快症状が現れがちです。なるべく体温を上げて人間が本来持つ免疫力を高め、体調を維持するためには食事の管理が重要です。

まず筋肉作りに必要な良質なたんぱく質を含む食品とエネルギー源となる炭水化物類、体調調整に關与するビタミン、ミネラルを含む野菜類をバランスよく摂りましょう。冬が旬のブリは良質なたんぱく質の他、EPAやDHAなどの生活習慣病に有効とされる脂肪酸も多く含まれます。その他、最近では腸内環境を良い状態に保つことが免疫力を高めるのに有効と言われています。身近な発酵食品を取り入れて腸内の善玉菌を増やし、腸内を元気にしましょう。そこでおすすめは手軽な甘酒。「飲む点滴」「江戸の滋養強壮剤」などと呼ばれ、昔から庶民に健康のために飲まれてきました。甘酒はもち米と麹を使って作りますが、発酵過程を経ることで、でんぷんがブドウ糖に分解され、各種アミノ酸、ビタミンB群、各種酵素などの代謝産物が産出してまさに栄養の宝庫になります。腸内では悪玉菌を排除してビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあると言われます。温めた甘酒は体温を上げ、腸内を元気にして免疫力を高めます。しかも料理に使えば麹の働きで食べ物の消化が良くなり、甘酒の甘みで料理がとておいしくなります。この冬は手作りの甘酒と旬の食材で冷え対策をしてみませんか。

今回の旬な食材は
ブリ



最近の胃がん治療について

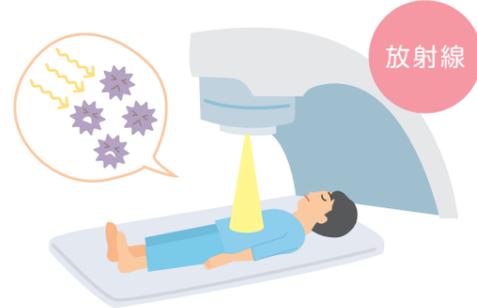


わらず体にキズをつけることもなく過ごせるのは大きな魅力ですね。しかし厳密な適応があることを覚えておいてください。

②いわゆる手術治療は腹腔鏡下手術と開腹手術に大別されます。前者は大きく開腹せず腹腔鏡と言うカメラを用いて胃を切除する方法です。開腹に比して傷は小さくて済み術後の痛みも少ないという利点があります。手術時間が一般の開腹しての胃切除術より長いのが欠点です。腹腔鏡下胃切除術は日本で開発されてから、約20年がたちますが、従来からの数十年にわたる開腹手術と較べた治療成績の比較がまだ充分でないために、2014年発行の胃がん治療ガイドライン(第4版)においては、『標準治療として推奨されていないが、有望とされる研究的治療』と位置づけられ現在は早期胃がんに適応に限られています。しかし最近の報告ではリンパ節廓清も開腹と同等に行えて予後も変わりないというところまで来ており今後主流になりそうな勢いです。開腹手術は通常の手術です。

今では考えられないことですが、胃潰瘍に対して効果ある薬剤がなかった時代には殆どが胃切除をして治療をしていました。ある地域では熱心に胃切除をする外科の先生がいましてほとんどの成人の住民は胃切除されており、無胃村だったという笑えない話もあります。私が医者になった昭和50年代中頃には胃潰瘍に手術治療をすることはほとんどなくなりましたが、胃がんに対してはすべて胃切除をしてきました。それから約40年近く経ち大きく胃がん治療も様変わりしました。現在胃がんの標準治療がどのように行われているかを要点のみですがお話ししたいと思います。標準治療とは大規模な臨床試験

がん治療の3本の柱

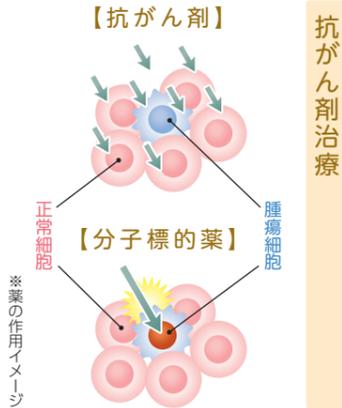


に基づいて効果の証明された、その時々のもも成績のよい治療法のことを言います。私自身患者さんに説明をしていて標準治療を予定しますと提案すると、標準を通常あるいは普通のと言う意味にとらえる方が結構多くいらして、標準でなく最高の治療をしてくれと言われることが度々ありました。胃がんに限らずがん治療には3本の柱があります。すなわち手術、抗がん剤、放射線による治療です。胃がん手術成績が他国と比較して格段に良好な日本では放射線治療が胃がんにも用いられることはほとんどありませんので手術治療と抗がん剤による標準治療について述べます。

手術



抗がん剤治療



抗がん剤治療は切除不可能な進行胃がんや再発胃がんに行うものと治療切除後に再発予防を目的とする術後補助化学療法に大別されます。新規の抗がん剤や分子標的薬が開発され高い抗腫瘍効果を実現できるようになっていきます。分子標的薬とは、がん細胞の持つ特異的な性質を分子レベルでとらえ、それを標的として効率よく作用するようにつくられた薬です。がん細胞を狙って作用するため、副作用をより少なく抑えながら治療効果を高めると期待されています。様々な臨床試験や研究から分子標的薬が効くものを選択し、どの薬剤をどの順序で使うのが効果が高いか分かりつつあり、これにのっとり治療を進めることでより効果も期待できます。術後補助化学療法は手術後再発を予防するために行うものです。手術後顕微鏡検査結果でStage II、IIIの患者さんを対象にしてTS1と言う飲み薬を一年内服するものです。これは一年間内服を継続することが大変重要だと言われています。

手術

手術治療は①内視鏡治療と②いわゆる手術治療に大別されます。以前はすべて胃切除を開腹でしていましたが、胃内視鏡は診断をするものであつて治療する(できる)ものではないという時代でした。先人が多数の切除胃標本を検討した結果、どのような胃がんなら内視鏡で切除し得るか、またリンパ節転移がないかを研究した結果、早期の胃がんがその深さ(深達度)が粘膜にとどまっただけで、リンパ節に転移している可能性がない場合、内視鏡で切除できることが判明しました。近年は、治療の適応の拡大や内視鏡の技術的な進歩により、さらに適応が拡大されつつあります。しかし内視鏡治療で胃がんが確実に切除されたかどうかは摘出した標本を顕微鏡で確認し、内視鏡治療の適応を超えてがんが進行していた場合は、後日、追加の手術(外科治療)が必要となりうることもあり得ます。内視鏡治療の適応となる方は限られてはいますが胃を切除せずに根治出来れば食べる量も変

以上胃がんの標準治療の概略を述べましたが、これらは胃がん学会のホームページでより詳しく知ることが出来ますので興味のある方は是非ご覧ください。しかしガイドラインはあくまで基本となる骨組みであり、患者さん個々の状態に応じて医師が治療法を検討することになるといこともお忘れなく。



Doctor's Profile

寺島 信也

Terashima Shinya

福島県国民健康保険
診療報酬審査委員会委員

はじめての らくヨガ

健康 運動

今回のテーマ

猫背、卒業！ 冬の元気は「良い姿勢」から！

姿勢を保つコツを知って、 ヨガでじっくり実践

姿勢は相手に与える印象を大きく左右します。姿勢が良いと魅力的に、姿勢が悪いと自信がなさそうに見えますね。背中が丸まった「猫背」の状態は、運動不足によって背骨や骨盤を支える筋力が低下することで生まれますが、印象だけでなく健康にも悪影響を及ぼします。背中が丸くなると深い呼吸が妨げられ、基礎代謝が低下。浅い呼吸はストレスを溜めやすく、心もうつむきがちになるのです。

日頃から良い姿勢を保つよう意識するのは、心身の健康において大切なことです。良い姿勢につながる背筋強化のヨガポーズで、冬も元気に過ごしましょう。



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 立ちポーズの基本 (山のポーズ)

良い姿勢になるために、まずは自然な立ち姿の基本となる「山のポーズ」を実践しましょう。骨格や脊椎に無理な負担をかけずに立つ方法で、全身の疲労感からの解放も期待できます。

親指が軽く触れ合う程度に足を揃えて立ちます。下腹を軽く奥に押し込み、お尻は突き出さずに下腹と押し合う感覚をキープ。ももの内側の筋肉は軽く引き上げるように伸ばします。骨盤は重みを、腰は軽さを意識しながら、背骨と首をまっすぐ上へ。肩の力を抜き、ゆったりと呼吸を繰り返します。



ポイント
目線は目の前の一点へ。肩に力を入れないように注意します。

2 サイドアングルのポーズ

体側と背筋を伸ばして、上半身の気持ちよさを感じられるポーズ。脚や腰周りのストレッチ効果もあります。

ポイント
右膝の直角をキープ。肩が前方へ傾かないよう、肺を広げる感覚を意識します。



1 両足を大きく開き、つま先を正面に向けます。

2 右のつま先を外側、左のつま先をやや内側に向けます。息を吐きながら右足を直角に曲げ、膝あたりへ右肘をかけて上半身の体重を右に移動します。

3 息を吸いながら、左手を体側の延長線上へまっすぐ伸ばします。かかとから指先までを一直線に。視線は左手の指先へ。数回自然な呼吸を行い、息を吐きながら元の姿勢に戻します。

3 コブラのポーズ

背骨の周りの筋肉を強化するポーズです。息を止めないように、楽な呼吸を意識して行いましょう。

ポイント

腰と膝、背すじをしっかり伸ばす意識で。腰を痛めるので反りすぎは禁物です。



1 うつ伏せになり、足を肩幅程度に広げます。足の甲は床につけるように伸ばします。肘を曲げて、両手の平を胸の横へ。

2 両手で床を押さえつけ、息を吸いながら上半身をゆっくり持ち上げます。肩甲骨は落として軽く寄せ、自然な呼吸をしながら10秒程度キープ。息を吐きながら元の姿勢に戻します。

「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。

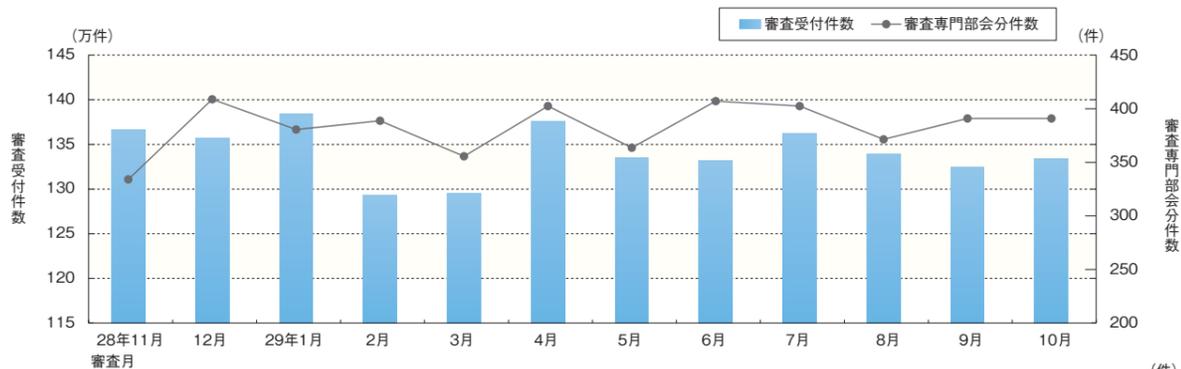
ふくしまの国保

検索



9月、10月審査分の特別審査分件数は30件超え

国保・後期高齢者分レセプト審査状況



審査月	28年11月	12月	29年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
審査受付件数	1,366,951	1,357,944	1,385,337	1,293,581	1,295,755	1,377,141	1,335,671	1,334,170	1,361,581	1,339,216	1,325,256	1,334,859
審査専門部会分件数	334	409	381	389	356	403	364	407	405	372	390	390
特別審査分件数	26	22	25	36	22	19	28	28	23	18	30	34

※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

10月審査分の後期歯科で35万点越えのレセプト発生

平成29年8月審査分（7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					
	878,211	86,124	入	13	男	70代	胸腹部大動脈瘤
			入	4	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	歯科					
	966,684	124,039	入	13	男	80代	胸部大動脈瘤
			入	31	男	70代	左舌癌

平成29年9月審査分（8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					
	792,025	135,085	入	5	男	40代	ムコ多糖症IVA型
			外	7	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	歯科					
	895,709	94,093	入	30	男	80代	胸部大動脈瘤
			入	31	女	90代	下顎歯肉癌

平成29年10月審査分（9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					
	961,821	158,395	入	17	男	70代	弓部大動脈瘤
			入	12	男	60代	右下顎歯肉癌

後期高齢者医療	請求点数		入外	日数	性別	年代	傷病名
	医科	歯科					
	751,149	358,600	入	16	女	80代	大動脈弁狭窄症
			入	30	女	70代	左舌口腔底癌

start!

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。

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

要望を汲み取り満足してもらえるような対応を目標に、邁進していきたいです。



川俣町役場 保健福祉課 かんの こうへい
国保年金係（2年9か月）**菅野 康平さん**
主な業務 / 国保給付



- ① 窓口業務を通じて様々な町民の方々と接する機会があり、見聞を広めることができるこの仕事にやりがいを感じています。町民の要望を汲み取り満足してもらえるような対応を目標に、邁進していきたいです。
- ② 日帰り入浴
- ③ 日帰りで県内や近県の温泉に行くことです。日々の業務の疲れが取れ、いい気分転換になります。
- ④ 川俣町では、平成29年3月31日に避難地域に指定されていた山木屋地区の避難指示が解除されました。そして去る平成29年7月1日に、山木屋地区復興拠点商業施設として「とんやの郷」がオープンしました。「とんやの郷」は買い物や飲食、交流機能を中心に避難から帰還された方々の生活支援や人が集まり、賑わいを生み出すために避難によって散り散りになってしまった地域コミュニティの再生に貢献する施設です。「とんやの郷」では、川俣町の名物である「川俣シャモ」を使った親子丼やハンバーガーを食べることができます。ぜひお立ち寄りを!!!

村民の方に寄り添ったサービスが出来るよう努めていきたいです。



西郷村役場 福祉課 こばやし まさたか
国保係（2年9か月）**小林 正堯さん**
主な業務 / 国民健康保険、後期高齢者医療、子ども医療、妊産婦医療



- ① 住民サービス向上のため、手続きの簡略化に取り組んでいます。今後はさらに、村民の方に寄り添ったサービスが出来るよう努めていきたいです。
- ② 趣味：筋トレ・ソフトテニス・キックボクシング
特技：プロテインの目利き
- ③ 毎日、体を動かすことがなよりのリフレッシュです。帰宅が遅くても、なにかしらの運動をするようにしています。体を動かすようになってからは、体が軽くなり仕事にメリハリがつくようになりました。
- ④ 西郷村には、充実した運動施設があります。村民体育館内のトレーニング室は、重量系の器具が種類豊富に揃っており、1回100円と非常に安く利用できます。他にも、大学等の合宿地や、新築の屋内プール等もあり、小さいお子さんから高齢の方まで、運動できる環境が整っています。ぜひ、皆さんもお越しください。

the next issue



地域別の医療費の動き

南会津地区における一般/退職の件数の対前年比は約6ポイント減少しているが、費用額は約8ポイントの増加となっている

平成29年10月審査分

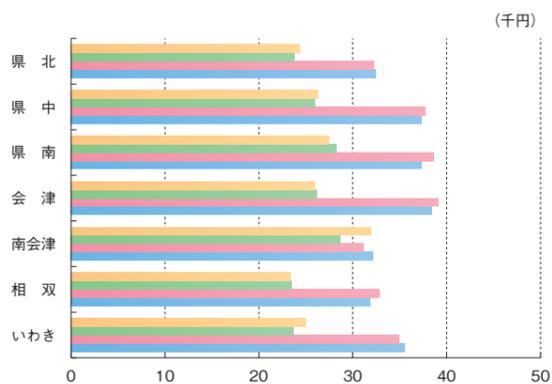
ここでは、59市町村を県北、県中、県南、会津、南会津、相双、いわきの7地区に分けて医療の動向をお知らせします。

①件数・費用額(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪看)

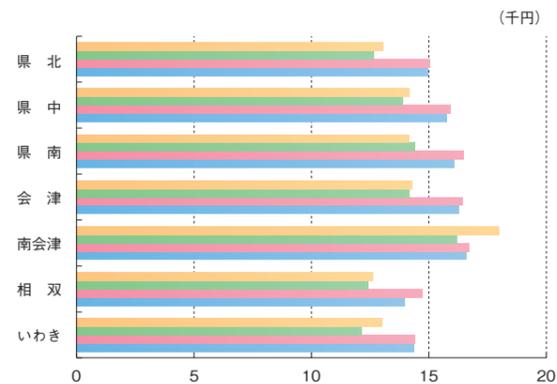
	一 般 / 退 職				後 期 高 齢 者			
	件 数	対前年比	費 用 額	対前年比	件 数	対前年比	費 用 額	対前年比
県 北	143,430	93.82%	2,928,326,796	97.63%	181,572	101.36%	4,869,753,847	101.22%
県 中	147,558	95.09%	3,278,881,758	97.66%	163,412	101.57%	4,929,430,511	102.31%
県 南	37,367	95.20%	878,960,765	92.60%	41,114	101.36%	1,346,122,386	105.11%
会 津	76,632	94.07%	1,633,799,203	94.43%	100,077	98.93%	3,087,529,562	101.65%
南 会 津	8,217	94.08%	232,855,489	107.74%	12,866	99.61%	352,695,780	96.82%
相 双	84,319	92.83%	1,709,586,367	93.82%	73,532	99.24%	2,037,226,553	103.76%
い わ き	105,835	92.77%	2,178,865,147	98.78%	131,599	101.28%	3,627,566,976	99.51%

②諸率(医科、歯科)

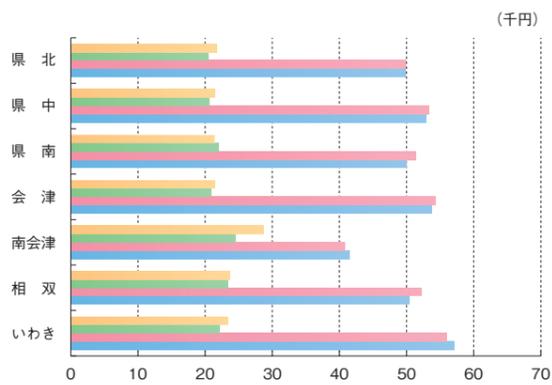
1件当たり費用額



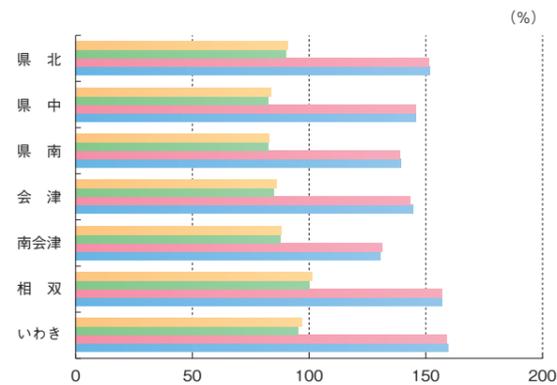
1日当たり費用額



1人当たり費用額



受診率

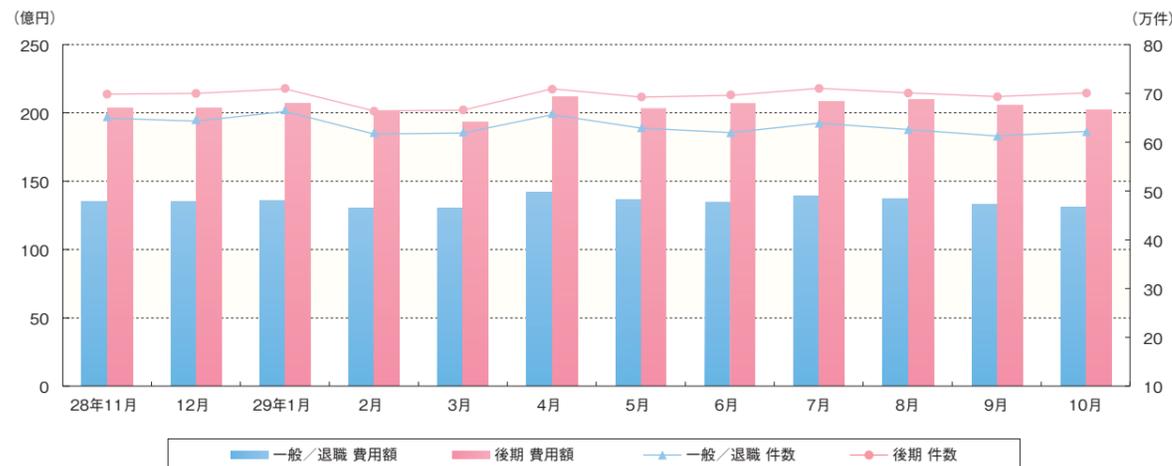


※ ①②共に本会の審査支払確定値より算出し、東日本大震災による概算請求分等は含まない。

国保・退職・後期高齢者医療の動き

一般被保険者数は1年間で約2万人減少、対して後期高齢者数は約2300人増加

■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。)

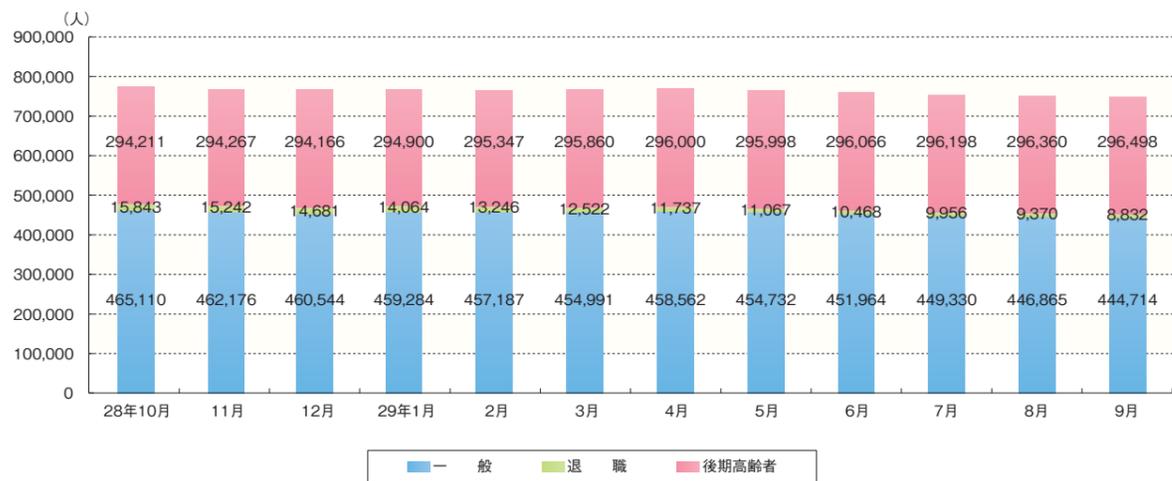


審査月	(件)											
	28年11月	12月	29年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
一般/退職	653,338	647,302	666,011	619,046	620,553	658,167	630,426	626,010	638,789	624,313	612,997	621,563
後 期	702,047	700,303	710,014	666,557	668,111	710,637	697,835	700,649	714,723	707,806	701,186	704,172
計	1,355,385	1,347,605	1,376,025	1,285,603	1,288,664	1,368,804	1,328,261	1,326,659	1,353,512	1,332,119	1,314,183	1,325,735

審査月	(千円)											
	28年11月	12月	29年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
一般/退職	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	13,364,127	13,243,177	13,212,205
後 期	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	20,779,547	20,568,152	20,250,326
計	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	34,143,674	33,811,329	33,462,531

※ 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10月審査分

一人当たり平均費用額は、昨年度同月の164,724円と比べて、4,911円減

(円)

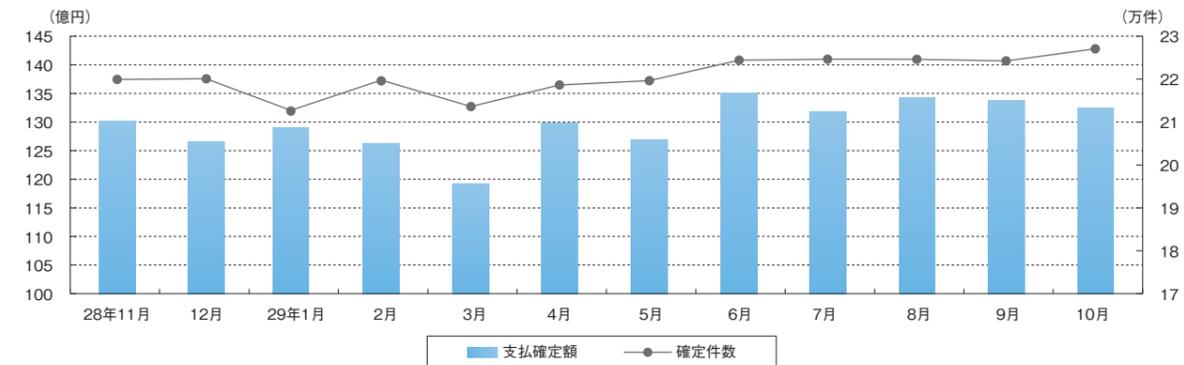
保険者名	一人当たり平均費用額	介護給付			一人当たり介護予防・日常生活支援総合事業費用額
		一人当たり居宅サービス費用額	一人当たり地域サービス費用額	一人当たり施設サービス費用額	
福島市	135,220	106,373	173,541	317,886	32,197
二本松市	166,949	107,827	170,920	321,801	30,415
郡山市	134,853	104,282	182,372	338,884	32,905
須賀川市	151,229	107,731	147,507	362,212	32,500
白河市	151,870	104,546	155,211	329,742	33,823
会津若松市	141,344	118,026	150,918	335,305	30,915
喜多方市	158,577	92,960	185,641	329,310	33,243
いわき市	136,426	103,162	171,219	322,744	33,350
相馬市	169,428	133,896	134,367	319,733	32,656
田村市	158,890	108,664	268,763	338,570	33,722
南相馬市	149,494	109,897	171,205	310,876	32,171
伊達市	141,147	103,841	159,576	324,285	27,375
本宮市	160,519	106,074	171,747	321,752	30,887
川俣町	152,074	119,585	207,101	325,857	25,054
桑折町	159,867	131,390	135,201	303,490	30,132
国見町	153,845	132,947	78,447	329,108	26,391
大玉村	187,873	127,107	190,104	320,351	31,061
鏡石町	164,148	110,337	178,264	329,864	30,905
天栄村	188,024	117,233	115,467	359,782	36,279
南会津町	148,851	87,158	101,842	329,630	33,555
下郷町	151,939	100,159	86,403	324,937	29,987
檜枝岐村	166,507	89,406	119,355	303,150	0
只見町	144,305	77,017	171,333	310,920	33,697
磐梯町	175,206	97,095	197,313	349,395	36,655
猪苗代町	166,265	94,826	195,896	341,958	30,528
北塩原村	149,928	79,170	243,658	359,453	31,011
西会津町	171,481	115,160	241,729	328,016	26,348
会津坂下町	167,695	121,614	211,877	300,469	33,702
湯川村	157,692	105,693	302,364	233,650	34,922
柳津町	150,585	89,472	123,660	302,301	26,530
会津美里町	170,593	127,375	236,667	330,743	29,198
三島町	214,822	127,573	190,027	315,846	14,770
金山町	165,686	115,701	141,075	318,265	31,318
昭和村	186,356	121,741	0	373,398	24,577
棚倉町	157,037	94,107	140,065	331,977	32,291
矢祭町	145,080	101,320	148,616	292,967	17,996
塙町	143,573	82,412	107,353	331,873	34,343
鮫川村	192,589	107,002	335,986	319,472	39,519
西郷村	155,654	108,055	156,309	333,644	39,260
泉崎村	175,927	119,752	129,569	320,172	42,922
中島村	174,624	121,378	278,040	332,318	33,143
矢吹町	168,149	112,002	270,702	328,061	32,523
石川町	145,967	108,222	137,801	317,612	35,383
玉川村	161,622	103,746	172,529	337,774	32,738
平田村	164,368	111,888	238,805	324,416	74,872
浅川町	132,969	88,429	131,486	320,736	25,642
古殿町	183,773	111,245	238,065	338,102	35,318
三春町	170,334	108,334	261,063	369,574	33,018
小野町	163,545	106,854	242,147	324,043	29,488
広野町	147,596	110,293	185,724	297,967	34,309
檜葉町	147,601	116,161	136,394	265,356	34,619
富岡町	149,084	126,577	174,170	326,969	37,349
川内村	191,757	120,890	225,592	326,785	29,994
大熊町	151,847	136,951	182,431	323,566	36,688
双葉町	144,400	120,068	164,549	306,619	35,278
浪江町	143,808	110,655	164,201	325,756	30,719
葛尾村	155,674	114,642	186,296	334,513	35,203
新地町	150,168	96,416	95,882	333,259	31,122
飯舘村	162,130	113,043	206,080	366,660	30,496
平均	159,813	109,245	176,621	325,320	31,983

※「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

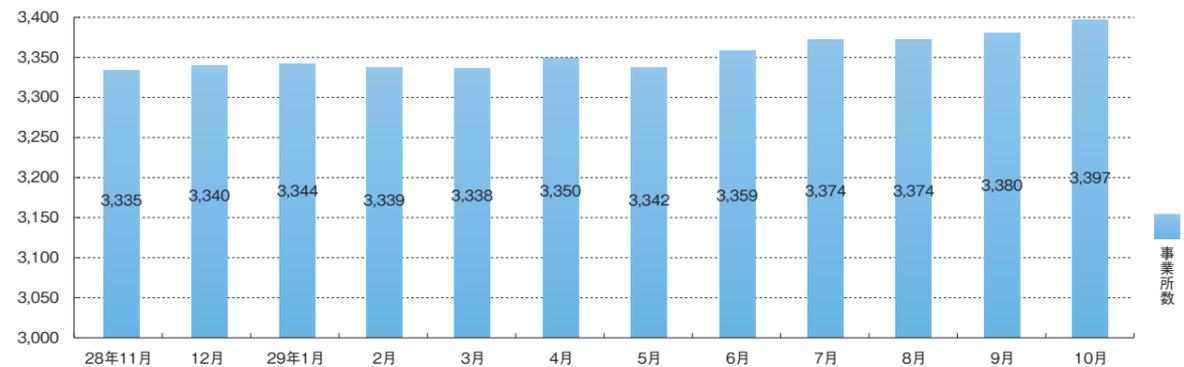
10月審査分の受付件数、確定件数は共に直近一年で最大件数

①介護給付費等支払状況



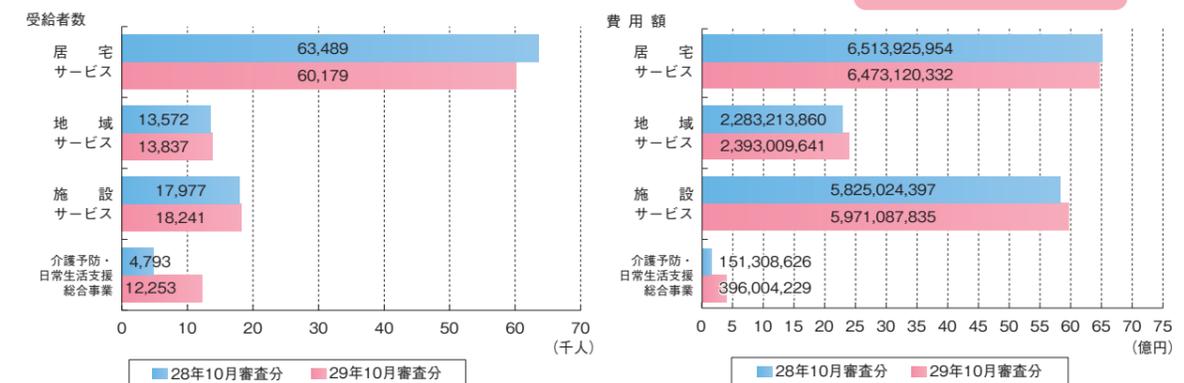
審査月	28年11月	12月	29年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
受付件数	223,328	223,663	216,293	219,743	217,063	222,121	225,234	229,323	229,126	229,161	229,085	231,525
確定件数	219,773	220,210	212,539	216,256	213,840	218,367	219,632	224,650	224,652	224,627	224,479	227,301
支払確定額	12,998,102	12,702,549	12,921,908	12,665,590	11,959,950	13,024,526	12,710,726	13,502,353	13,223,828	13,433,488	13,380,571	13,243,134

②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額 (平成29年10月審査分 対前年同月比)

認定者【28年10月】109,550人
【29年10月】112,944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。



議長を務める
二本松市市民部国保年金課 佐藤課長

レセプト二次点検業務の受託について
説明する本会業務審査課 安西課長

納付金算定方法と国保運営方針に
ついて説明する
福島県国民健康保険課
滝本主幹兼副課長

開会の挨拶をする
本会企画推進課 尾形課長

座長を務める
郡山市国民健康保険課 山内課長

開会の挨拶をする石井委員長

開会の挨拶をする石井委員長

開会の挨拶をする石井委員長

12月

- 25 [月] ● 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)
- 22 [金] ● 介護給付費審査委員会(国保会館)
- 15 [金] ● 福島県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) 18日
- 柔道整復審査委員会(国保会館)
- 歯科部会(国保会館)
- 14 [木] ● 第4回保健事業支援・評価委員会(福島市)
- 再審査部会(国保会館)
- 1 [金] ● 保健事業支援・評価委員会研修会(福島市)

- 30 [木] ● 国保制度改善強化全国大会(東京都)
- 28 [火] ● 次期国保総合システム操作研修会(国保会館) 12月6日... 14
- 27 [月] ● 第三者行為求償事務相談業務(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)
- 22 [水] ● 介護給付費審査委員会(国保会館)
- 21 [火] ● 福島県国保運営協議会連絡会(会津若松市) 22日... 12 13
- 福島県内の国保運営協議会代表者が一堂に会し、国保制度について討議するとともに情報交換を行った。
- また、国民健康保険中央会の原勝則理事長、県国民健康保険課の滝本裕彦主幹兼副課長、福島大学非常勤講師の岡田麻紀先生に講演いただいた。
- 16 [木] ● 在宅保健師の会「絆」役員会(国保会館) ... 11
- 再審査部会(国保会館)

11月

- 15 [水] ● 平成29年度保険者協議会第2回企画調整部会(国保会館) ... 10
- 14 [火] ● 国保主管課長部会(福島市) ... 8 9
- 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、本会の平成30年度事業運営等を協議した。
- 10 [金] ● 第2回国保保険者標準事務処理システム及び平成29年度次期国保総合システム担当者説明会(福島市) ... 7
- 2 [木] ● 国保問題調査委員会(国保会館) ... 5 6

- 30 [月] ● 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)
- 24 [火] ● 平成29年度市町村介護保険担当者説明会(福島市) ... 4
- 23 [月] ● 介護給付費審査委員会(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)
- 12 [木] ● 再審査部会(国保会館)
- 5 [木] ● 第3回保健事業支援・評価委員会(福島市) ... 2 3
- 4 [水] ● 国保料(税)収納率向上対策研修会(中級者向け)(福島市) ... 1



14



13

運動の大切さについて
実技を交えながら説明する岡田先生



12

国保連合会を取り巻く情勢について
説明する
国民健康保険中央会 原理事長



11

挨拶をする嵯峨会長



5

開会の挨拶をする本会阿部常務理事



4

永年の功績をたたえて

平成29年度国保関係功績者厚生労働大臣表彰式が10月17日に厚生労働省で開かれ、本県からは2名が受賞しました。また、国保中央会は9月29日の臨時理事会で、平成29年度の国保中央会表彰被表彰者を決定し、本県からは21名が受賞しました。受賞された皆様には心からお慶び申し上げますとともに、今後益々のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰 (順不同・敬称略)

福島県国民健康保険診療報酬審査委員会

委員 吉田直衛

昭和村国民健康保険診療所

主任看護師 齋藤文子



▲吉田直衛氏



▲齋藤文子氏

国民健康保険中央会表彰

福島県国民健康保険診療報酬審査委員会

委員 二宮規郎

委員 坂本且一

委員 大塚幹夫

委員 石井一

公立藤田総合病院

第三消化器科長
兼化学療法室長 大島康嘉

主任看護師 渡邊勇七

主任看護師 小田真由美

主任看護師 武田里美

看護師 鈴木展枝

看護師 菱沼里美

看護師 佐藤志保

看護師 住吉広美

看護師 羽田みゆき

看護師 櫻井弥生

看護師 佐久間ゆう子

看護師 道善美枝子

公立小野町地方総合病院

看護師 矢内喜久江

看護助手 折笠けさ子

昭和村

保健福祉課保健福祉係長兼主任介護福祉士 永戸敦

柳津町

保健師 後藤由美

福島県国民健康保険団体連合会

総務課主幹 鈴木隆生



編集後記

これまで特集記事では県内各地域での取り組みを取材してきましたが、今号で初めて県外を取材させていただきました。取材先は長寿県として知られる長野県、中でも地域医療の拠点として知られる佐久総合病院ということで、いつも以上に緊張しながら取材に臨みました。お話を伺う中で、患者と病院、それを支える各組織のつながりの強さに驚いたり、取り組む方々の熱い思いに感服したりと大変勉強になる取材となりました。読者の皆様にもその熱をお伝えできれば嬉しいです。インタビューに応じていただいた佐久総合病院の皆様、カフェ交流会でご対応いただいた皆様、ありがとうございました。(五)



第57回 全国国保地域医療学会

平成29年9月20日(水)、21日(木)
東京都 ホテルメルパルク東京/メルパルクホール

国保新時代へ翔びたとう、国保直診
～国保制度改革を見据えて～

全国国保診療施設協議会が主催する第57回国保地域医療学会が2日間に渡り東京都港区で開催された。本学会は地域医療及び地域包括医療・ケアの実践の方途を探求するとともに、関係者の相互理解と研鑽を図ることを目的としており、本年も約1,000名が参加し、地域包括医療・ケアを中心にセミナーや意見交換が行われた。

開会にあたり、押淵徹学会長は30年度から開始される新たな専門医制度について触れ、「19番目の専門医である総合診療専門医に地域包括ケアシステムを構築し、日本各地で活躍していくことを期待している。全国の国保直診が創り上げてきた理念の下に総合診療専門医の養成に積極的に関わっていただき、地域ケアの現場に送り出してほしい」と述べた。

初日には、「国保新時代の地域包括医療・ケア～国保直診の役割を考える～」と題し、国保直診開催者サミットが開かれ、各地域の市町村長・病院長による地域での取り組みについて発表があり、参加者は熱心に耳を傾けた。これに対し、厚生労働省保険局国民健康保険課長の鳥井陽一氏が「地域によってケアのニーズは違っているが、いずれの場面でも医療は必ず必要となる。財源不足や人材不足等の問題はありますが、知恵を出し合い、地域の医療を維持・発展させてい



挨拶する押淵会長

ただきたい」と助言を行った。



シンポジウムでの発表の様子

2日目には、「国保新時代の地域包括ケアを目指して」と題したシンポジウムが開かれ、4名の発表者が地域包括ケアシステムの事例を発表した。これに対し、国診協名誉会長の山口昇氏は「地域ケア会議は、単なる困難事例のケアカンファレンスではない。課題、問題点をピックアップしてその課題が地域全体の課題なのかどうなのかを考えることで、最終的には地域包括ケアシステムの構築に繋がるので、各市町村に是非これをお願いしたい」とアドバイスを行った。

閉会式では、第58回学会は徳島県で開催されることが発表され、第57回国保地域医療学会は幕を閉じた。



表紙によせて



伝統的な赤いだるまとともに、個性豊かなデザインのだるまも並ぶ「白河だるま総本舗」。絵付師として「代々受け継いできた色や模様を大切に」と語る渡邊守栄さん(57)と、企画営業として「愛され続けるためには時代に合わせた挑戦も必要」と語る当代の高草さん(25)、伝統と革新を兼ね備えた親子二人三脚の運営です。守栄さんは「春先に奥ゆかしく咲く梅の花を見ると、今年も仕事を達成したと感じる。心を穏やかに保って、いい仕事をし続けたいね」と笑いました。

—— 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、よろしく申し上げます。

E-mail kikaku@fukushima-kokuho.jp (企画推進課)
※QRコードを読み取り、表示されたURLからメールが作成できます。