

保国の島のくふ

2

2019年9月
第68巻2号



CONTENTS

- | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------|-----------|--------|---------------------------|----------------------------|---------------------|-------------|--------|------------|-----------------------------------|--|
| 31 | 30 | 28 | 23 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 11 | 07 | 06 | 02 |
| キビタンのわかる国保
福島県からのお知らせ | 市町村事務処理標準システム等の
クラウド化にかかる保険者向け説明会
連合会行事予定 | 連合会日誌 | DATA LAND | リレートーク | 健康運動
「体幹」を鍛えて、疲れにくい体へ！ | Dr.の健康メモ
慢性腎臓病（CKD）に注意！ | 食で元気！
栗と鶏肉の中華おこわ | 福島県国保地域医療学会 | 通常総会開催 | 市町村紀行「広野町」 | 「健康なまちづくり」シンポジウム
全国国保主管課長研究協議会 | シリーズ企画 生涯健康へのアプローチ
菜食健康ふくしま！
地域特産物活用事業
機能性農作物の力で
食から始める健康づくり |

菜食健美ふくしま！地域特産物活用事業
機能性農作物の力で

食から始める健康づくり

福島県
「菜食健美ふくしま！
地域特産物活用事業」

2019年度、全国に誇れる健康長寿県を目指すための新規関連事業の一つとして展開するのが、農林水産部園芸課による「菜食健美ふくしま！地域特産物活用事業」です。
園芸課では、これまでも「ふくしま『医食同源の郷』づくり事業（2016年度～2018年度）」を手掛けていました。医食同源とは「病気を治す薬と食べ物とは、本来根源を同じくするものである」とい

う意味の言葉で、食事に注意することとが病気を予防する最善の策であり、日々の食生活も医療に通じるという考え方を指します。この事業では、機能性農作物の中でも県内で古くから栽培されてきた歴史と伝統をもつ「おたねにんじん」や「エゴマ」を中心に、その生産拡大を支援してきました。

スタートを切りました。これまでの生産振興に加え、地元の飲食店などと連携しながら県民に食べてもらえるような取り組みを支援していく考えです。
「地域特産物の生産を振興することとが、福島県の健康長寿を叶えるものの一つとなればと思っています」と語るのは、長谷川守人園芸課長です。例えば、福島県では会津地方を中心に古くからおたねにんじんの生産が行われてきました。が、生薬の原料としてほとんどが海外に輸出され、地

域で食されることは一般的ではありませんでした。今後は地域で生産したものを地域の中で消費する場面の創出を目標とします。生産が拡大し、地域住民が自分の暮らす土地の特産物を口にする機会が増えれば、その栄養成分や特徴に触れ「食から始める健康づくり」といった意識を持つことにつながります。また特産物を通して地域の歴史や魅力に対する理解も深まり、食文化を継承することにも寄与します。「県内各地にさまざまな特産物があるので、健康面・文化面での魅力を県民に広く理解してもらいたいです」と長谷川課長は意気込みを語りました。県は本事業の3力年を通して、各自治体や農家の前向きな取り組みを支援していきます。

おたねにんじんといった機能性農作物の栽培を2016年度より開始しました。露地とハウスの両方で栽培し、定期的な成分計測などを行いながら効率的な栽培方法の確立を目指します。一方、道の駅ひらたでは、村の既存の特産物と機能性農作物を活用した6次化商品を開発・販売し、村民や観光客の関心喚起と食用利用の促進を図っています。2018年度からは村と道の駅ひらたが提携し「医食同源の郷づくり」プロジェクトとして各取り組みの活性化に乗り出しました。

平田村で現在おもに試験栽培を行っているのはウラルカンゾウです。ウラルカンゾウはマメ科の多年草で、根の部分に薬用成分を含みます。強壮、肝障害、鎮痛、鎮痙、去痰などの効能をもつため、中国では古くから生薬として親しまれ、漢方処方のほとんどに配合されているといいます。薬用成分が豊富に含まれるウラルカンゾウを安定して収穫できるようにになれば、製薬会社との契約栽培として農家の安定的な収入源が確保され、生産拡大を図ることができ

平田村産業課の取り組み

福島県農林水産部
園芸課

長谷川
守人 課長



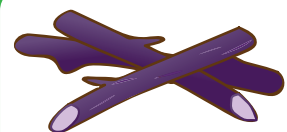
▲事業を担う職員の写真



おたねにんじん
ジンセノサイドを含む。
滋養強壮、疲労回復など



エゴマ
α-リノレン酸を含む。
心血管疾患のリスク回避など



ムラサキ
シコニンを含む。
消炎、解毒、解熱など



ウラルカンゾウ
グリチルリチンを含む。
鎮痛、鎮痙、去痰など。

機能性農作物の例

福島県は全国に誇れる健康長寿県を目指し、食・運動・社会参加の三つの柱で県民の健康増進を後押しできるよう県の各部門を横断して、様々な健康づくり事業を展開してきました。今回は、身体の調子を整える機能を持つ農作物（以下、「機能性農作物」）の活用を目指す取り組みに迫りました。

平田村
「医食同源の郷づくり」
プロジェクト

こうした県の支援を受けながら、機能性農作物を試験的に栽培し、商品開発にも積極的に取り組んでいるのが平田村です。
平田村は奥羽大学薬学部との協力を得て、ウラルカンゾウ、ムラサキ、

平田村「医食同源の郷づくり」プロジェクト



栽培方法の
確立



商品開発・
食用利用推進

機能性農作物の力と
村の特産物の栄養成分への
理解を促進！

地域で作ったものを
地域で食べて、
食から始める健康づくりを推進！

▲村で所有するハウスにて試験栽培を行っています。

▲実際に収穫されたウラルカンゾウ。



▲地域の特産物の植え付けを通して「医食同源の郷づくり」に触れる児童の様子。

ることによって、手に取ってもら
う・食べてもらうという行動にうま
くつなげ、「医食同源の郷」として
のブランド定着を図っています。
薬用成分を持つ作物はもちろん
のこと、身近にある作物もそれぞ
れの栄養成分を持ち、私たちの健
康を支えているのだということを
認識することこそが「医食同源」
の本質だと駅長は考えています。
こうしたプロジェクトの理念から、
学校教育との連携も積極的に行っ



平田村産業課

大方 憲一 課長補佐

農家に安心してウラルカンゾウ
栽培に参画してもらうには、いかに
効率よく栽培・収穫できるかが鍵と
なります。平田村の大方憲一産業課
長補佐は「薬用成分を持つ作物は農
薬を使えないので、除草に手間がか
かります。小さい根の割に薬用成分
が豊富だったり、逆に大きい根なの
に薬用成分が少なかったりすること
もあります」と育成の苦労を語りま
す。全国的にも先進地が生まれる前
の段階にある中、定植の仕方や土の
状態など条件を変えながらデータを

収集し、良質なウラルカンゾウを
収穫するための試行錯誤を重ねて
います。
栽培方法が確立し生産が安定す
れば、平田村特産の機能性農作物
として地産地消を目指すことがで
きます。平田村のような古くから
の農村には、もともと「自分たち
で育てた地元産の食材を食べる」
という文化が根付いているとい
います。「機能性農作物が平田村の
振興作物として定着することで、
医食同源の郷としての誇りが生ま
れ、村内の健康づくりへの意識向
上につながればいいと思っています
」と、芳賀正和産業振興係主査
兼農業振興係長は思いを語しまし
た。ウラルカンゾウは苗を植えて
から2〜3年で収穫できるとされ
ています。地域の文化が花開くよ
う、村による地道な取り組みと分
析が続きます。

道の駅ひらたの 取り組み

「医食同源の郷づくり」は当初、
道の駅ひらたの主導で立ち上がった
プロジェクトです。農産物の直売

役割分担で村ぐるみの プロジェクト達成へ

平田村の「医食同源の郷プロジェ
クト」最大の特徴は「役割分担の巧
みさ」です。村は安定した栽培方法
の確立、道の駅は消費者を引き付
ける商品の開発を目標に、村と道

ています。村内の小学6年生の総
合学習の時間には、高野駅長を講
師に招いて「医食同源の郷づく
り」を学びます。児童たちは道の
駅ひらたが提供した発泡スチロー
ルの箱に自ら土を入れ、苗を植え
付けますが、単なる栽培体験、収
穫体験ではなく「健康づくりの原
料となる作物がどのように作られ
ているか」という目線で学習を行
うのだといいます。地域の特産物
を社会科としての学びの資料にと
どめず「食育」につなげ、食から
の健康づくりを次の世代に継承し
ようという考えです。今後は村民
の健康について熟知している村の
健康福祉課や社会福祉協議会とも
連携し、さらに幅広い年代層への
周知に向けた取り組みも視野に入
れています。

所としての役割も持つ
道の駅ひらたには、観
光客はもちろんのこと、日々多くの農家や
村民が訪れます。高野
哲也駅長によると、東
日本大震災直後の農家は大き
な打撃を受け、生産のモチベー
ションが低下してしまったとい
います。
「震災がきっかけの一つとなり、
村の特産物を活用し、食から始める
健康づくりへの意識向上を村全体で
行っていると考えました」と高野
駅長は熱い思いを語ります。
道の駅ひらたでは、ウラルカン
ゾウ、ムラサキなどの薬用成分を
持つ作物とともに、村のシンボル
であるタンポポやキャベツ、サツ
マイモなどの一般的な作物の栄養
成分にも着目しました。複数の作
物を組み合わせ、栄養ドリンク、
レトルトカレー、ハーブティーな
どに加工し販売しています。タン
ポポの利尿作用や健胃作用を活か
した栄養ドリンク「たんぽぽの力」は
人気商品の一つです。他にもユニ
ークな商品を積極的に展開し話題化す

コラム 食から始まる健康づくり、 意義の理解と協力体制が不可欠

日ごろの食生活が健康を保つこと
につながるという「医食同源」の考え
方に触れ、機能性農作物の生産を拡大
すること、慣れ親しんだ地域の特産物
への理解を深め地域内で食べていく
ことをそれぞれ推し進める本事業の
意義を実感しました。

また、この取り組みは農林水産関係
の部署が管轄する事業であり、これか
らの健康づくりは部署を超えて連携
していくことが大切なのだと改めて
感じました。機能性農作物が、地域振
興と健康づくりの両方を実現する一
助となり、「食から始める健康づくり」
が広がっていくと思います。

の駅とが連携しながら得意分野を
分担して取り組んでいくことで、
生産面・消費面それぞれの土台を
作るうとしています。
機能性農作物をきっかけに、平
田村では地元の特産物の特徴や栄

養成分について改めて意識する環
境が生まれつつあります。今後安
定的な生産方法が確立すれば、
「医食同源の郷」として村全体が
食を通して健康づくりの先進地と
なると期待されます。

道の駅ひらた

高野 哲也 駅長



村の農産物と薬用成分を持つ作物を
組み合わせて加工した6次化*商品の数々



*農林漁業（1次産業）に食品加工（2次産業）、流通・販売（3次産業）を取り込むこと。
1次産業の1、2次産業の2、3次産業の3をかけた6を用いている。



市町村 紀行

保険者を
訪ねて

広野町



復興が進む広野駅周辺

浜通り地方中部、双葉郡の最南端に位置する広野町。東に太平洋、西に阿武隈山脈を望む自然豊かな町です。冬場でも気温は10度程度に保たれており、その温暖な気候から「東北に春を告げるまち」としても知られています。

2011年3月の福島第一原子力発電所事故により一時は町全域が緊急時避難準備区域となりましたが、指定解除ののち町民が帰還を始め、現在は帰還率86・9%にまで迫りました（2019年2月末時点）。復興のシンボルであるJヴィレッジや県立ふたば未来学園などと連携しながら、新たなまちづくりの土台を築いています。

▼広野町 国民健康保険の概要

		2016年度	2017年度	2018年度
世帯数	(世帯)	2,110	2,069	2,084
人口	(人)	5,071	4,901	4,794
国保世帯数	(世帯)	862	857	807
国保加入割合	(%)	27.98	27.95	26.68
収納率(現年度分)	(%)	71.07	56.33	—
被保険者数	(人)	1,419	1,370	1,279
一人当たり医療費(一般・退職の計)	(円)	482,508	538,181	—
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)	(円)	107,876	114,118	—
特定健診受診率	(%)	49.54	53.18	—

※本会発行の「国保のすがた」及び「国保料(税)収納率向上対策の状況」を抜粋

第36回「健康なまちづくり」シンポジウム

令和元年8月27日(火) 東京都港区「メルパルクホール」

高齢者が安心して暮らせる取り組みを報告

国保中央会主催の第36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700名が参加した。

基調講演では、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授が「なぜ老いる？ならば上手に老いるには一フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり」と題し、フレイルとは筋力の衰えだけではなく、認知機能の低下や社会からの孤立など多面的な問題であることや、フレイル予防を地域住民に広げるフレイルサポーターの活動を説明した。

続くシンポジウムでは「人生100年時代に向けて、今何を考えるべきかー高齢者の保健事業ー」をテーマに、飯島教授をコーディネーターとして、東京都多摩市の阿部裕行市長をはじめ、栃木県、新潟県後期高齢者医療広域連合、神奈川県大和市の各担当者、島根県在宅保健師等の会会長からそれぞれ発表があった。どの自治体でも健康づくりは第一に掲げられている目標であり、どのように組織内で連携していくかという意見交換が活発に行われた。また、来年度から本格的に始まる高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けた準備について客席の参加者から質問が上がり、関心の高さがうかがえた。



講演する飯島教授



多摩市の取り組みを発表する
阿部市長



発表者同士の質疑応答の様子



シンポジウムの様子

令和元年度 全国国保主管課長研究協議会

令和元年8月28日(水) 東京都港区「メルパルクホール」

保険者努力支援制度の取り組みについて各地から報告

令和元年度全国国保主管課長研究協議会には、全国から都道府県・市町村国保の課長を中心に約800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「今年度は特にKDBシステム等のデータをより一層活用できるよう、医療費等データの評価・分析をする人材の育成研修を実施し、これまでも増して保険者を支援する」と挨拶した。

「保険者努力支援制度の評価について」と題した厚生労働省保険局国民健康保険課熊本正人課長による講演では、予防・健康づくりと法定外繰入に力を入れた令和2年度の保険者努力支援制度の評価指標が説明された。

続くシンポジウム前半では「保険者努力支援制度をどう活かすか」をテーマに、九州大学尾形裕也名誉教授の基調講演の後、新潟県上越市、静岡県藤枝市、鹿児島県南九州市から事例発表が行われた。シンポジウム後半では意見交換が行われ、保険者努力支援制度によりやるべきことが明確になって良かったという意見が多く出たほか、努力している保険者が正に評価されてほしいという要望や、小規模自治体の専門職の人材不足が課題として上がった。



7月9日付で就任した
熊木国保課長



基調講演を行う尾形教授



熱心に耳を傾ける参加者



質問に答える発表者



▲健康福祉手帳の役割を説明する鯨岡晋悟係長。

健康福祉手帳の構想は以前からありましたが、町内医療機関の同意を得られたことで作成が本格的に始まったといえます。作成にあたり、医療・福祉機関と住民で構成される委員会を立ち上げ、医師からは医療現場に必要な情報の助言を受けることができました。将来的には、地域包括ケアシステムが機能するためのツールとなるよう、形式は追加や書き込みができるバインダー型を採用し、郵送するのではなく、説明とともに手渡しで町民に届けることにもこだわります。9月の敬老会で最初に配布されましたが、保健師訪問時

町民の主体性を重視したこの計画の内容は、一般町民を中心メンバーとしたワーキンググループで議論されました。このワーキンググループの意見を基に設定された町の最大の健康課題は「成人男性の肥満」です。30～40代の働き盛りの男性の偏った食生活や運動不足といった生活習慣を改善することを大きな目標

などにも配布していく予定です。鯨岡係長は「情報交換しやすくなることで、町民の受けるサービスの向上につながれば良いと考えています」と期待を寄せます。

町民主体で目指す健康づくり

広野町は、2009年3月に健康寿命の延伸を目的に策定された「はつらつ広野元気プラン」に基づき、健康づくりを推進してきました。これをさらに発展させ、町民一人ひとりの主体的な健康づくりと個人の取り組みを支援できる地域づくりの推進を目的として、今年3月に策定されたのが「第2次はつらつ広野元気プラン（第2次広野町健康づくり計画）（以下、健康づくり計画）」です。



▲町民主体で取り組む「いきいき百歳体操」の様子。

東日本大震災後、双葉地方の復興の拠点となってきたのが広野町です。町の除染が完了し住民の帰還が進む今、新たなまちづくりが始まっています。

国保事業を担当する健康福祉課は資格・給付業務を2名で行うほか、保健師は5名で体制を組み、保健センターの管理も行っています。今回は飯島洋一健康福祉課長兼保健センター所長、鯨岡晋悟保険年金係長、佐久間啓子保健センター総括主任保健師にお話を伺いました。

「福祉のまちづくり」を目指して

広野町は今年1月、「福祉のまちづくり」を宣言しました。これは医療機関及び社会福祉協議会と連携して、医療・介護・福祉の様々な課題に対応できる体制を構築し、「町民一人ひとりが幸せに暮らせる町」を目指すものです。震災からの復興計画を立てた際、町に新たな価値を加えようという考えから生まれ、ここでは「福祉」の意味を「幸せ、豊かさ」と広く定義しています。震災後の長期避難によりこれまでのコミュニティが崩壊してしまいましたが、

づくり計画の内容についてお知らせしたりもしています。町民への説明については、「予想以上に健康指標が悪いことが分かったなどの反応があり、町民の顔を見ながら行うことの重要性を実感しています」と佐久間保健師は語ります。

今後は、毎年具体的な取り組みの年次計画を立て、その成果を検証します。そこで課題の原因を精査し、次年度への取り組みに反映するための組織として、年度内に専門家や有識者による「健康づくり推進協議会」を設置する予定です。



▲策定検討会を経て完成した「健康づくり計画」概要版冊子。



(左から) 秋田さとみ保険年金係主事、長谷川隆広保険年金係主事、鯨岡晋悟保険年金係長、佐久間啓子保健センター総括主任保健師

町民一人ひとりのために
幸せで豊かな「福祉のまち」を
——広野町 健康福祉課——

「絆を重んじたまちづくりを進めていきます」と飯島課長は力を込めます。

「健康福祉手帳」で連携強化

「福祉のまちづくり」の宣言と同時に、町と医療・福祉機関における地域包括ケアシステム構築等に関する協定が締結されました。この協定に基づき、作成を開始したのが町独自の「健康福祉手帳」です。手帳形式のツールは、糖尿病手帳、血圧手帳、お薬手帳、オレンジ手帳（認知症地域連携手帳）と複数存在しますが、町民の健康に関する手帳として一本化することで関係者間の効率的な情報共有を図ります。



▲福祉のまちづくりについて語る飯島洋一課長。

令和元年度 通常総会開催

7月29日(月)ホテル福島グリーンパレス2階瑞光西の間



提出議案

議決事項

- 議案第1号 平成30年度事業報告
議案第2号 平成30年度一般会計及び特別会計歳入歳出決算
- 一般会計
 - 診療報酬審査支払特別会計
 - 業務勘定
 - 国民健康保険診療報酬支払勘定
 - 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定
 - 出産育児一時金等に関する支払勘定
 - 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
 - 業務勘定(後期高齢)
 - 後期高齢者医療診療報酬支払勘定
 - 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定(後期高齢)
 - 国保基金特別会計
 - 介護保険事業関係業務特別会計
 - 業務勘定(介護)
 - 介護給付費等支払勘定
 - 公費負担医療等に関する報酬等支払勘定(介護)
 - 障害者総合支援法関係業務等特別会計
 - 業務勘定(障害者総合支援)
 - 障害介護給付費等支払勘定
 - 特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計
 - 業務勘定(特定健診・特定保健指導)
 - 特定健康診査・特定保健指導等費用支払勘定
 - 妊婦健康診査委託料支払特別会計
 - レセプト点検業務特別会計
 - 職員退職金特別会計
 - 平成30年度末財産目録
 - 監査結果の報告
- 議案第3号 令和元年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)
議案第4号 令和元年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出補正予算(第2号)
 - 業務勘定
 - 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定
- 議案第5号 令和元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)
 - 業務勘定(後期高齢)
- 議案第6号 令和元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)
 - 業務勘定(介護)
- 議案第7号 令和元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)
 - 業務勘定(障害者総合支援)
- 議案第8号 令和元年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計歳入歳出補正予算(第1号)
 - 業務勘定(特定健診・特定保健指導)
- 議案第9号 令和元年度レセプト点検業務特別会計歳入歳出補正予算(第1号)
議案第10号 福島税務署に提出する実費弁償による事務処理の受託等の確認申請について
議案第11号 役員の補欠選任について



▲議長の佐川町長



▲挨拶をする大和田会長



▲開会の宣言をする遠藤副会長

議決事項11件いずれも原案通り可決

総会は遠藤栄作副会長(鏡石町長)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大和田昭会長(小野町長)は本年5月に成立した「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等改正法」に触れ、「市町村において高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施する枠組みが盛り込まれたほか、『審査支払機関の機能強化』『オンライン資格確認の導入』なども規定されており、今後の国保事業にも大きく影響すると考える」と述べた。また、本会の事業については「基幹業務である診療報酬等の審査支払業務の充実強化を図る

とともに、オンライン資格確認の実現に向けた準備や健康づくり事業などの保険者支援をはじめ、社会情勢の変化や保険者ニーズを踏まえた事業について、本会の持つノウハウを最大限に生かしながら積極的に推進して参る所存である」と述べた。

続いて、矢祭町の佐川正一郎町長が議長に選出され、議事(事業報告、決算状況は次ページに掲載)に移ると、平成30年度事業報告、一般会計及び特別会計歳入歳出決算等、全11件の議決事項について出席者の慎重なる審議の結果、いずれも原案のとおり承認された。

Jヴィレッジを活用した運動教室

町民に運動習慣を身につけてもらおうと、町は1回2時間程度で年間22回、運動教室を開催しています。20名程度の参加者は、50〜70代が中心です。運動教室受講の初回と最終回に体力測定を行っており、数値の改善がみられます。8割の参加者から身体の変化を実感しているという感想も寄せられ、手応えを感じています。町内にあるサッカーのナショナルトレーニングセンター・Jヴィレッジのフィットネスクラブはこの



▲町民に親しまれている「ひろの健康ウォーク」は毎年開催。

地域による見守りで安心できる町に

震災前は3世代一緒に暮らしている家庭の多かった広野町ですが、町民の帰還開始から現在まで、高齢者が先に町へ戻ってくる傾向が続いています。既存のコミュニティが崩壊した中、一人で暮らす高齢者の生活の質の向上は、町にとって大きな課題です。その課題解決の一つとして「まるごと応援隊ネットワーク」という取り組みが始まりました。これは地域による見守りネットワークを構築することを目的としたものです。高齢者に限らず、子どもも含めた全世代を地域で見守ることで、安心して暮らせる町を目指します。町内を営業で回ったりする郵便局や金融機関などの団体を中心に協力をお

運動教室の講師をしているほか、簡単にできる運動メニューを広報誌で紹介するなど、町民の運動習慣を啓発する取り組みに大きく貢献しています。Jヴィレッジとの連携以外の取り組みとして、若い世代向けに今年度は、県の実験的健康づくり支援事業を活用し、BMI25以上の肥満者を対象に減量を目指すプログラムを取り入れる予定です。



▲佐久間保健師。町民の反応を得ながら健康づくりの取り組みを行います。

願いし、普段の生活の中で高齢者や子どもなどの異変を感じた際に連絡をもらうことで、早期発見・対応・支援を可能とする地域づくりを行っています。

取材を振り返ると、「福祉のまちづくり」という大きな目標に向けたものの取り組みからも、町民の幸せな暮らしを実現しようとする熱意を感じました。町民の主体性を高め、行政の一方通行にならないようにする姿勢も印象的でした。近い将来、「福祉のまちづくり」モデルが広野町から発信されることを期待したいです。

とんぼのめがね歌碑

広野町は童謡「とんぼのめがね」の舞台であり、作詞した童謡作家額賀誠志氏が、医師として在住していた地としても知られています。



温暖な気候を活かして栽培されているみかん。ジュースやドレッシング、大福などの6次化商品開発もさかんに行っています。



各種システム機器
更改の対応

福島県後期高齢者医療広域連合からの依頼を受け、後期高齢者医療広域連合電算処理システム更改に係る機器調達入札業務支援、データ移行及びシステム切替業務を実施した。また、令和元年度に機器更改を迎える後期高齢者医療請求支払システム及び国保データベース(KDB)システムサーバ機器等の調達については、国保中央会の一括調達に参加し、調達費用の低減を図った。

平成30年度各会計
歳入歳出決算状況

平成30年度の本会会計は、一般会計・特別会計を合わせ10の会計があり、特別会計には14の勘定がある。決算額約5800億円の99.5%は、保険者等から医療費等を受け、医療機関等へ支払う診療報酬等の受払いとなっている。



▲歳入歳出決算について説明する
藤田総務課長

平成30年度各会計当期収支差額

会計総額の当期収支差額は、約8千万円のマイナス収支となった。本会では、収支に剰余がある場合、その剰余を保険

業務運営主要会計の概要

者へ返還する「実費弁償方式」を導入しているが、平成30年度決算における実費弁償方式で確認の結果、余剰無しの判定となり返還金は発生しなかった。

業務運営主要会計(歳入)では、一般負担金の単価引き上げ、国保情報集約システム手数料(約8千1百万円)及びレセプト点検手数料(約3千3百万円)の新設により増となった。補助金については、国保情報集約システムの機器調達に係る国庫補助金交付が完了したため、大幅な減となった。

業務運営主要会計(歳出)では、委託料が、国保情報集約システムの運用開始等の増要因はあるが、独自情報提供システム開発や保険者回線の高速化等の業務が完了したため減となった。備品購入費については、業務端末の一括調達等が完了したことにより大幅な減となった。

議決事項

議決事項として、平成30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30年度事業報告

医療費適正化対策の推進

一次審査におけるコンピュータチェックの精緻化に向け、平成30年1月に導入された審査支援システムによりさらなる医療費適正化を図るとともに、診療報酬審査委員による効率的な審査を実施するため、ITを最大限に活用した審査事務共助を行った。



▲事業報告について説明する
太田事務局長

保健事業の推進

保険者がデータヘルス計画に基づき保健事業のPDCAサイクルを効果的・効率的に実施するために、福島県国民健康保険団体連合会保健事業支援評価委員会を開催し、事業評価等の助言を行い保健事業の推進を支援した。

介護保険業務並びに
障害者総合支援業務の推進

平成30年度の制度改正・報酬改定に対し、福島県・市町村等関係機関との連携の下、正

国保情報集約システムに
係る安定稼働

平成30年4月から国保情報集約システムの運用を開始した。県内全ての国保被保険者に係る資格情報の集約・世帯継続の管理、高額療養費多数回情報等を管理するため、国保総合システムとの資格情報の連携を図りながら、円滑かつ安定運用に努めた。

地方単独医療費助成事業の
併用レセプトによる
請求支払事務の対応

福島県が策定した「福島県国民健康保険運営方針」に基づき、地方単独医療費助成事業のうち重度心身障がい者、ひとり親家庭の医療費助成制度について、平成30年8月診療分より併用レセプトによる請求支払事務を開始した。

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		315,899,129	299,985,417	15,913,712	19,787,629	-3,873,917
診療報酬審査支払特別会計		149,958,638,808	149,770,581,401	※1) 53,094,057	※2) 73,899,136	-20,805,079
後期高齢者医療事業関係業務特別会計		228,514,877,949	228,306,608,086	208,269,863	242,106,453	-33,836,590
国保基金特別会計		520,825,628	512,676,680	8,148,948	8,148,948	0
介護保険事業関係業務特別会計		167,969,362,336	167,901,167,394	68,194,942	80,962,980	-12,768,038
障害者総合支援法関係業務等特別会計		31,504,860,059	31,480,006,801	24,853,258	33,177,434	-8,324,176
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計		1,228,374,867	1,223,894,624	4,480,263	7,470,353	-2,990,090
妊婦健康診査委託料支払特別会計		1,460,636,718	1,460,620,180	16,538	16,538	0
レセプト点検業務特別会計		37,897,201	36,930,180	967,021	0	967,021
職員退職金特別会計		60,156,580	60,156,580	0	0	0
計		581,571,529,275	581,052,627,343	383,938,602	465,569,471	-81,630,869

※1) 高齢者医療制度内清還当臨時特例交付金 国への返還額(平成30年度交付分) 134,963,350円を除く
※2) 高齢者医療制度内清還当臨時特例交付金 国への返還額(平成29年度交付分) 265,271,108円を除く

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)	レセプト点検	合 計	前年度比
1	一 般 負 担 金	163,691,700	0	0	0	0	0	0	163,691,700	100.44%
2	手 数 料	130,698	798,082,696	788,934,621	167,171,784	41,014,876	43,393,578	33,677,201	1,872,405,454	110.06%
3	負 担 金	0	0	103,773,589	2,845,020	0	0	0	106,618,609	96.20%
4	補 助 金	12,068,000	10,497,000	1,534,000	6,591,736	1,950,264	0	1,220,000	33,861,000	49.12%
5	他会計繰入金	81,369,000	0	0	0	0	0	3,000,000	84,369,000	96.25%
6	積立金繰入金	5,546,000	98,363,881	74,237,760	19,333,000	4,660,000	4,263,000	0	206,403,641	68.47%
7	繰 越 金	19,787,629	64,663,237	239,136,669	79,925,723	33,129,685	7,468,807	0	444,111,750	77.58%
8	そ の 他	9,459,474	298,644	511,078	2,092,817	498,480	0	0	12,860,493	142.88%
歳 入 合 計 額		292,052,501	971,905,458	1,208,127,717	277,960,080	81,253,305	55,125,385	37,897,201	2,924,321,647	97.01%

※1 一般会計その他から県民健康調査受入金23,846,628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3,772,204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3,734,787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56,167,623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262,300円を除く

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)	レセプト点検	合 計	前年度比
1	報 酬	18,296,484	60,733,353	56,116,250	2,925,000	0	0	0	138,071,087	100.05%
2	人 件 費	174,557,871	166,948,926	247,454,514	48,468,841	16,565,871	0	24,519,276	678,515,299	105.09%
3	需 用 費	29,881,757	10,388,436	10,171,978	2,188,079	396,884	0	140,618	53,167,752	111.91%
4	役 務 費	3,183,109	28,541,154	22,670,860	14,319,676	4,469,852	691,146	0	73,875,797	100.74%
5	委 託 料	13,403,279	399,553,732	405,441,277	36,768,860	4,319,926	29,174,223	11,660,562	900,321,859	96.78%
6	備品購入費	1,879,865	33,696	59,616	1,009,368	0	0	0	2,982,545	4.42%
7	負担金補助交付金	13,203,433	39,503,552	35,467,992	47,493,411	15,684,620	7,437,226	2,924	158,793,158	66.74%
8	積 立 金	4,000,000	144,213,000	151,293,000	28,940,000	5,681,000	5,655,000	70,000	339,852,000	132.71%
9	公 課 費	1,219,403	27,648,436	30,796,270	6,027,465	1,462,040	1,385,786	494,500	69,033,900	583.54%
10	繰 出 金	8,464,439	43,262,877	36,277,877	20,194,000	7,483,000	6,009,000	0	121,691,193	95.15%
11	そ の 他	8,049,149	8,410,760	8,291,267	1,928,299	266,190	294,287	42,300	27,282,252	80.49%
歳 出 合 計 額		276,138,789	929,237,922	1,004,040,901	210,262,999	56,329,383	50,646,668	36,930,180	2,563,586,842	99.76%

※1 一般会計負担金補助交付金から県民健康調査支出金23,846,628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4,311,600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支出金3,853,200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56,167,623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262,300円を除く



令和元年度 福島県国保地域医療学会

7月27日(土) ホテル福島グリーンパレス 2F「瑞光西の間」

本学会には、国保診療施設関係者や県・市町村関係者等計120名が参加し、地域医療における相互理解や研さんを図った。

開会にあたり、本会の阿部敏明常務理事が「昨今の国の動きとして、地域内の保健活動や健康づくり活動等がますます重要視されていることから、地域包括ケア体制づくりに一層のお力添えをいただきたい」と挨拶。続いて、福島県国保医学部会の近藤祐一郎部会長（公立藤田総合病院院長）が「医師及びメデイカルスタッフの確保、地域包括ケアシステムの構築等、医療現場には対応を要することが山積している。このような状況においても、我々は国民健康保険診療施設理念に基づき、地域に根差した医療等を提供することが大切である」と挨拶した。



▲挨拶する阿部常務理事と近藤部会長

シンポジウム

福島県国保医学部会の及川友好幹事（南相馬市立総合病院院長）と本会の山崎友絵保健師の司会で、「医療介護を支える専門職の役割—食べる—」をテーマに4名の発表者によるシンポジウムが行われた。



▲司会の及川幹事

健康長寿に向けた取組について

「福島県食行動実態把握調査」を分析すると、バランスの良い食事ができておらず、弁当や惣菜等の調理食品を多く摂取する傾向にあり、結果的に食塩を多く摂取していることが分かった。

その影響もあり福島県民の健康指標は震災以降、依然厳しい状況にある。課題の解消に向け、県は食事バランス改善やベジファースト（野菜を先に食べる食べ方）、減塩といった「食の基本」の推進事業をオール福島の体制で展開し、県民の健康の保持増進を後押ししている。



▲福島県 保健福祉部健康づくり推進課副主任栄養士 小松山望氏

歯科新病名「口腔機能低下症」

摂食や呼吸、発音と口腔の動きは多岐にわたり、健康の維持には不可欠なものである。一方で、加齢や疾患、障害など様々な要因によって口腔の機能が複合的に低下する「口腔機能低下症」の有病者は多く、放置すれば咀嚼障害や摂食嚥下障害となり、全身の健康を損なう恐れがある。適切な検査を行い、早期の診断及び治療につなげるのが重要である。



▲昭和村 国民健康保険診療所 歯科長 福島正義氏

口から食べるために —言語聴覚士の役割—

言語聴覚士は、摂食嚥下障害のある患者に対して嚥下機能評価とリハビリを行っている。リハビリによって口から物を食べられるようになった患者がその状態を維持するためには、家族はもとより

複数の職種の医療スタッフが継続して関わっていくことが大切である。
また、終末期においては、本人が「食べたいもの」を「食べたい人と味わう」ことで心理的な効果が期待できるため、安全面や患者の希望を考慮して実施している。



▲公立藤田総合病院リハビリテーション室 言語聴覚士 宗像良多氏

施設での 栄養ケア・マネジメントの流れと 病院との新たな取り組みについて

個人ごとに最適な栄養ケアを行うための「栄養ケア・マネジメント」は、栄養スクリーニング、栄養アセスメント、栄養ケア計画を経てサービスを実施後、モニタリング及び評価を行うという構造となっており、本園でもこれに則して実施している。

さらに、「医療栄養情報提供書」を作成し、入退院にあたって病院と施設で食事の形態や問題点等の情報を交換すること、患者のリスクとストレスを軽減できるように配慮している。



▲特別養護老人ホーム 寿光園 管理栄養士 豊岡満里子氏

各者発表後にディスカッションを行い、締めくくりとして各分野における将来的な提言を行った。

提言

●小松山副主任栄養士
病院給食の作り手から減塩のノウハウを提供してもらい、企業等での疾病予防に県全体で活用していくことが重要
●福島歯科長
行政等が行う様々な健康づくりの取り組みの中で、歯科領域を積極的に取り込んでいくことが重要
●宗像言語聴覚士
嚥下機能が著しく低下した状態で初めて、患者を紹介されることがある。言語聴覚士が早期に介入するために、医療関係者による摂食嚥下の状態確認が必要



▲ディスカッションを行うシンポジウム発表者

研究発表

福島県国保医学部会の渡辺直彦幹事（公立小野町地方総合病院院長）を座長に、3名の発表者が各分野の研究成果について発表した。

高安動脈炎の二例

高安動脈炎とは、大動脈やその基幹動脈等に生じる大血管炎である。リウマチ性多発筋痛症と初期症状や検査所見が類似しているが、鑑別にはPET-CT検査が有用であり、早期介入につなげることができる。



▲公立藤田総合病院 研修医 八巻杏奈氏

隔離入院に着眼し、 入院患者アンケートから見たもの

結核罹患による長期の隔離入院は、認知機能の低下や廃用症候群の要因となる。気分転換ができるような環境整備や、看護師、理学療法士及び栄養士のサポート強化が必要である。



▲公立藤田総合病院 看護部 主任看護師 松浦洋子氏

勤務助産師の地域での活動と連携

助産師が少ない原発付近の地域においても、地域の関連機関で連携し、育児を行う母子のための支援活動を継続する必要がある。また、リスクのない母子も育児に関する悩みが多くあるため、リスクのある母子と同様に支援を実施していくことが今後の課題である。



▲南相馬市立総合病院 第一病棟 看護部長 江井雅美氏

特別講演

福島における生活習慣病の
発症予防・重症化予防戦略を考える



▲公立大学法人 福島県立医科大学 医学部 糖尿病内分泌代謝内科学講座 主任教授 島袋充生氏

心臓血管病は、コレステロール値や内臓脂肪を見るだけではリスクの大小は図れない。そのため、リスクの高い方を抽出して受診勧奨等のアプローチをするにあたっては、年齢や喫煙歴、高血圧症の罹患有無といった指標も併せて確認し、総合的に判断することが重要である。

福島県は震災以降、メタボ該当者率の全国順位が高止まりしているが、生活習慣病予防のためには食事療法が有効である。ただし、単に減量を目的とするのではなく体の脂肪を減らすことが大切であり、そのためには食事の量や質、調理方法、食べ方を個人ごとに具体的に指摘したうえで指導する必要がある。

一方、糖尿病の重症化予防のためには、検査値が基準を超えた患者は専門医へ紹介することが大切である。しかし、福島県の人口あたりの糖尿病専門医数は全国で最も少なく、糖尿病腎症による人工透析の原因になるなど大きな課題となっている。厳しい状況下にあるが、本日お集まりの医療関係者の皆様と一緒に、健康増進に取り組んでいきたい。



食欲の秋、恵みの秋を
おいしくヘルシーに味わいましょう

動画でしか見られない
ワンポイントアドバイスも！
**レシピの詳細を
動画でチェック！**

「ふくしまの国保」で検索いただくか、
QRコードを読み込んでご覧ください。



スマホ・携帯電話
からアクセス！
ふくしまの国保 検索

主食に味がついていっているので、副菜はなるべく減塩を心がけるとよいでしょう。スープはなめこのところみと豆乳でコクをつけることによって味噌の量が少なくてすみます。少し味が薄いかなと感じても、献立全体のバランスで塩分量を調整することが大切です。健康を意識しつつ、食欲の秋を楽しみたいものです。

名前の由来は、穂が出るときに天に向かってまっすぐのびる稲の強さと天の恵みを受けて豊かに実る米粒をイメージして名付けられたそうです。「コシヒカリ」や「ひとめぼれ」両方の特徴を持ち、しゃっきりした歯ごたえとさっぱりとした後味が井ものや、すし飯に向いています。今回はその天のつづぶの特徴を生かして、中華おこわのおむすびにしました。

米どころ・ふくしまに、新米の季節がやってきました。コシヒカリ、ひとめぼれ、ササニシキなどが代表品種ですが、実は白米として食べられているお米の種類は440品種ほどあります。皆さんは福島県が誇る「天のつづぶ」という品種をご存知でしょうか。2011年に誕生した品種で、栽培しやすく玄米品質が良好な品種を目指して15年の歳月をかけて開発した福島県オリジナルの品種です。

**新米をおこわでおいしく！
副菜はバランスを心がけて**

今回のつくりおき！

小松菜とエビのナムル

調理時間 **10分！**

冷蔵庫で **2～3日保存OK！**

お酢を使って、減塩でもしっかりとおいしいおかずに！ごま油をたらしたお湯でエビを茹でれば風味も豊かに、ぷりっとした食感を楽しめます。



エビと野菜の
食感が楽しい！



旬の食材 **新米** を使った献立

ご存知でしたか？福島県オリジナル品種「天のつづぶ」！
歯ごたえしゃっきり「天のつづぶ」を生かしたレシピ

メインの
おかず

栗と鶏肉の中華おこわ

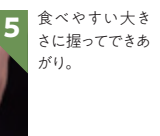
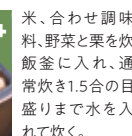
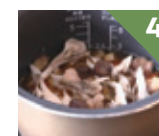
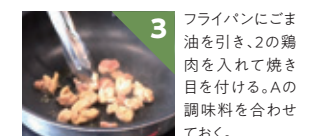
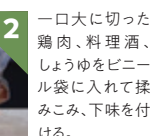
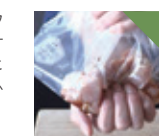
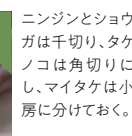
エネルギー(1人分) **400 kcal** ●たんぱく質 11.4g ●脂質 4.6g ●塩分 0.67g

材料(4人分)

米……………1合
もち米……………1合
むき甘栗……………40g(8～10個)
鶏肉……………1/3枚(100g)
ニンジン……………1/5本(20g)

タケノコ水煮……………1/3個(40g)
マイタケ……………1/3パック(45g)
ショウガ……………1片(7g)
ごま油……………小さじ1
【鶏肉下味用】
料理酒……………小さじ1/2(3g)
しょうゆ……………小さじ1/2(3g)

【A】
オイスターソース……………大さじ1(18g)
しょうゆ……………大さじ1(18g)
鶏ガラスープの素(顆粒)……………小さじ1/2(3g)
砂糖……………4g



2品プラスしてバランスUP！

副菜 小松菜とエビのナムル

汁物 なめこと豆乳のスープ

●小松菜1/2束、もやし1/3袋(80g)、冷凍むきエビ70g、酒小さじ2、塩適量 ●ナムルだれ…醤油大さじ1、調味酢大さじ2、ごま油大さじ1/2、白ごま大さじ1

●なめこ1/2パック、玉ねぎ1/8個、バター10g、水3/4カップ、無調整豆乳1カップ、鶏ガラスープの素小さじ2、味噌大さじ1+1/2、万能ねぎ適量

小松菜は沸騰したお湯でさっとゆで、よく絞って2cmほどに切る。そのお湯でもやしも1分ほどゆでてよく絞る。冷凍むきエビは、海水程度(約3%)の塩水で解凍し、さっと洗って酒をまぶしてよく揉みこむ。その後沸騰したお湯にごま油を少したらし、色が変わるまでさっと茹で、小松菜、もやしと合わせてナムルだれで和えたらできあがり。

玉ねぎをみじん切りし、バターで炒める。透明になってきたらなめこ、水、鶏ガラスープの素を入れて少し煮立てる。弱火にしたら豆乳を加えて味噌を溶き入れ、火を止め、器によったら万能ねぎをのせてできあがり。

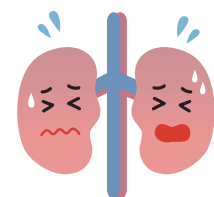
中村 美紀 (なかむら みき)

料理教室「Cooking Studio I-e(イーエ)」主宰の料理研究家、栄養士、野菜ソムリエ。福島県と宮城県仙台市を拠点にさまざまなイベントでの料理教室を手掛ける。独自の時短メソッドによる簡単でおいしいレシピは、仕事や子育て、家事に忙しい方でも毎日使いたいと好評を博している。





慢性腎臓病(CKD)に注意!



1. 新たな国民病として注目される慢性腎臓病(CKD)

メタボリック症候群をご存知の方は多いと思いますが、CKDをご存知の方は少ないのではないのでしょうか。CKDは慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)の略です。CKDは進行すると腎移植や人工透析が必要となるとだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患が起こりやすくなることが分かっています。わが国のCKD患者は1300万人(成人の8人に1人)といわれ、新たな国民病として注目されています。

2. 体内環境を整える腎臓の働き

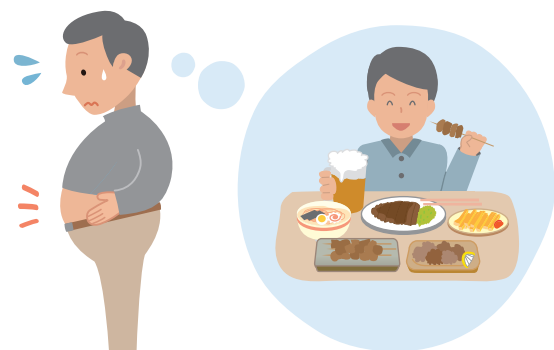
腎臓は背中側の腰骨の上あたりに左右1個ずつあって、握りこぶしくらいの大きさ(約150g)で、そら豆のような形をしています。腎臓の主な働きは尿を作ることです。われわれの1日の尿量はだいたい1.5リットル程度

ですが、なんと腎臓の中では1日に約150リットルの尿が作られています。腎臓の糸球体という部位でろ過をして、1分あたり約100ミリリットル(11日約150リットル)の尿を作っていますが(これを糸球体ろ過量といいます)、このうち体に必要な水分、ナトリウムなどは99%が再度体内に取り込まれて(再吸収)、不要なものだけを尿として排出しています。その時の体の状況に応じて再吸収するものや量を調節して、腎臓は体内の環境を最適な状態に整えています。つまり、「体内に蓄積する老廃物を排泄する」だけでなく、「体内の水分量やナトリウム、電解質、酸・アルカリのバランスを一定に保つ」といった腎臓の様々な働きによってわれわれの体は常に生きていくためにベストな状態に維持されています。

3. 自覚症状なく進む腎臓機能の低下

このように腎臓は生命維持のための中心的役割を持ったまさに肝腎かなめの臓器であります。腎臓の働きが低下するとどうなってしまうのでしょうか。腎臓の働きは先ほどの糸球体ろ過量で表され、正常だとだいたい1分あたり100ミリリットルです。糸球体ろ過量が多少低下しても、目に見えない異常や自覚症状はほとんどありません。しかし糸球体ろ過量が1分あたり30ミリリットルを切ったあたりから、むくみや、夜間頻尿、血圧上昇、貧血といった症状が出現してきます。さらに低下して10ミリリットル/分未満になると、体内には処理しきれない様々な老廃物がたまってしまい、食欲不振、全身倦怠感といったいわゆる尿毒症の症状が出てきます。こうなると体内の環境を維持できなくなり人工透析や腎移植が必要になります。また、透析が必要なほどではない60ミリリットル/分未満への糸球体ろ過量の低下でも心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患が起こる危険

が高くなることが分かっています。このように、CKDはかなり進行するまで自覚症状がなく、気がつかないうちに進行し、いつの間にか我々の健康を脅かすとても怖い病気です。



4. CKDを予防するために

現在、日本における末期腎不全の原因は、糖尿病と高血圧でだいたい半数を占め、いずれもその割合は年々増加しています。またCKDの重症化には肥満、喫煙、塩分過剰や運動不足といった生活習慣が大きく関わって

ることが分かっています。そのため、CKDの予防には肥満の是正、禁煙、減塩、適度の運動などの良い生活習慣を心がけ、糖尿病や高血圧を予防することがまずは重要です。CKDは初期のうちは自覚症状がありませんので、早期発見のためには定期的に健診を受ける必要があります。もし健診で腎臓の機能低下や尿蛋白が見つかったら、必ずかかりつけの先生にご相談ください。すでに糖尿病、高血圧になっている方はきちんとかかりつけの先生の治療を継続することがとても大切です。肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常などを合併したメタボリック症候群に該当する方は、CKDの悪化や心血管疾患の危険が特に高いですので、生活習慣の改善とともに自覚症状がなくてもきちんと治療を継続してください。尿蛋白に加え、血尿(尿潜血)を伴う際には、腎炎や血管炎といった病気の可能性がありますので、この場合は専門医による腎臓の病理組織検査(腎生検)が必要になることもあります。

5. 健診で早期発見を

CKDはかなり進行するまで症状がなく、気づかれないことも多いのですが、一方で進行してしまうと非可逆的な障害(もとに戻らない)となつて我々の健康を大きく損ねる病気です。早期であれば、治すことや進行を防ぐことができる病気ですので、より良い生活習慣に心がけるとともに早期発見がとても重要です。ぜひ、定期的に健診を受けましょう。あなたの腎臓は大丈夫ですか?



Doctor's Profile

田中 健一

Tanaka Kenichi
福島県立医科大学
腎臓高血圧内科 准教授



健康運動
その場で
カンタン!

カラダを引き締める 「ゆっくり筋トレ」

今回のテーマ 「体幹」を鍛えて、疲れにくい体へ!

Step 1
仰向けになり、
両ひざを立てます。

両手はお腹の上に。
ひじは少し
開いておきます

つま先は
上に向けたままで、
かかとを遠くへ
押し付ける
イメージで行います。

Step 2
お腹を引き締めた状態で、
片方の脚をまっすぐ伸ばします。
かかとを浮かせて
できるだけ水平に保ちます。

Step 3
伸ばした脚を、かかとを天井へ
向けるようなイメージで
ゆっくり上に持ち上げます。
ふくらはぎや太ももの裏が
伸びていることを確かめてから、
ゆっくり元の位置に戻します。

Step 1~3を
ゆっくり10回
繰り返しましょう

ここをチェック!

- なるべくかかとを床に付けずに
繰り返してみましょう。
- お腹を引き締めることで
腹筋にも効果があります。

仰向けで
下半身の運動

脚を意識的に遠くへ伸ばし、
下半身の筋肉を鍛えます。

効果のある部位
▶太ももの前側、腹筋

健康運動
その場で
カンタン!

カラダを引き締める 「ゆっくり筋トレ」

今回のテーマ 「体幹」を鍛えて、疲れにくい体へ!

体幹の筋肉は運動の土台です

腕や足を動かすときには、体幹(腹筋と背筋)の支えが土台となります。手足をより遠くへ伸ばし、その状態を維持しながらゆっくり動かすことで、肩や股関節を介して、体幹の筋肉を働かせることになります。

体幹の働きが弱くなると、姿勢が崩れたり、疲れやすくなったりしてしまいます。見た目の動きだけでなく、その動きを支える姿勢についても意識して行ってみましょう。

一方、動きのスピードや方向を変えることで、支える筋肉への負荷も変化させることができます。支えている筋肉を意識しながら、様々な方法で行ってみてください。

岡崎 可奈子
(おかざき かなこ)

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター所属、認定理学療法士(健康増進、代謝分野)。
肥満症・糖尿病治療や脳卒中の発症・再発予防などを中心に、生活習慣病予防や健康増進のための運動指導・啓発を県内各地で行っている。

Step 1
両足の裏が
床に付くように、
椅子に腰掛けます。

Step 2
両腕を前方に
伸ばします。

Step 3
姿勢を維持したまま
腕をゆっくり持ち上げ、
ゆっくり戻し、
そのままゆっくり下げて、
ゆっくり戻すを
繰り返します。

上→水平→
下→水平の順で、
ゆっくりと10回!

ラップの芯や
タオルなどを持つと
動きやすくなります

座って行う
腕の運動

簡単な動きですが、
しっかり筋肉が働きます。

効果のある部位
▶上肢(上腕)、
体幹(腹筋・背筋)

ここをチェック!

- 腕の動きにつられて背中が丸くなったり、反ったりしないように気を付けましょう。
- ひじは伸ばしたままで、腕全体をより遠くへ伸ばすようなイメージで行いましょう。

使ったらほぐす!/
2人でストレッチ

家族や仲間とサポートし合って、
筋肉の疲れをほぐしましょう。

四つんばいの姿勢からお尻を後方に引いていき、
背中を丸めます。

サポーターは腰や肩に手を当て、
背中の丸みに沿ってゆっくりとなでるように
伸びを補助しましょう。

左右へ軽く揺らしてみてもよいでしょう。

脇の下と
腰を伸ばそう

動画でチェック!/
その場で
カンタン!

カラダを引き締める「ゆっくり筋トレ」

動画でしか見られない、
先生からの
ワンポイントアドバイスも!

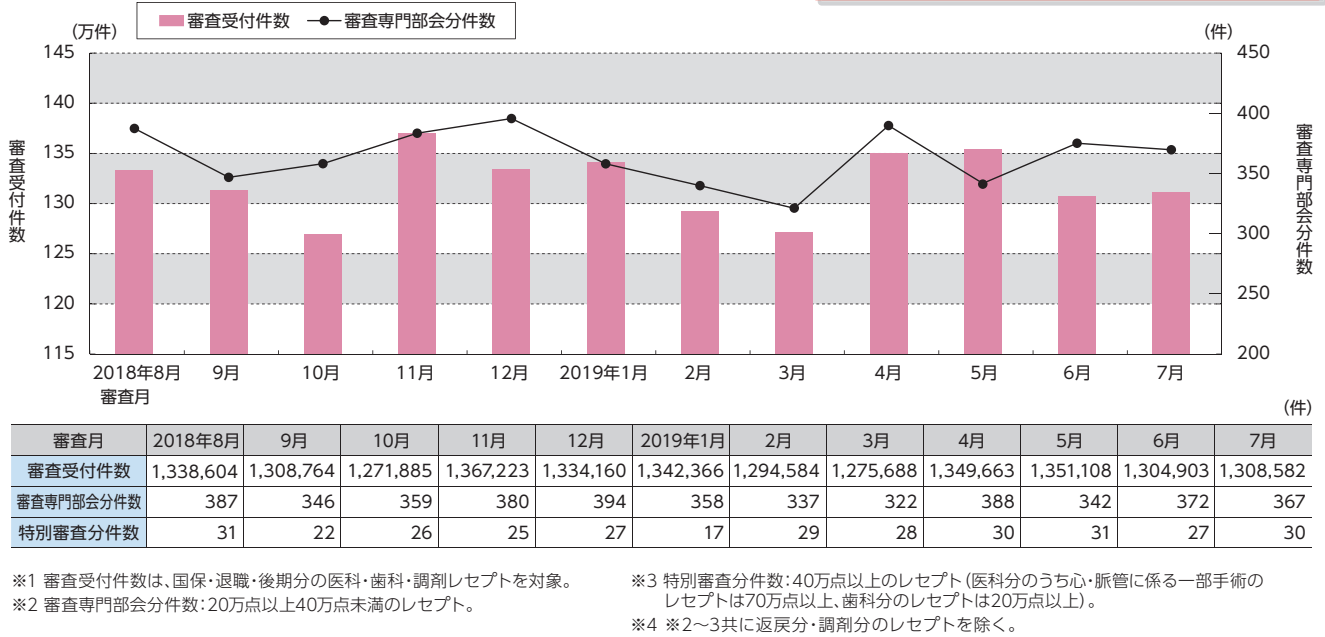
「ふくしまの国保」で検索いただくか、
QRコードを読み込んでご覧ください。

ふくしまの国保 検索

QRコード

国保・後期高齢者分レセプト審査状況

5月審査分の受付件数は135万件を超える



最高点数レセプト

7月審査分で200万点超えのレセプトが発生

● 2019年5月審査分(4月診療分)					
国 保		請求点数	入外	日数	傷 病 名
	医 科	773,451	入	20	急性心筋梗塞後心室中隔穿孔
	歯 科	171,202	入	27	右側下顎歯肉癌
後期 高齢者医療		請求点数	入外	日数	傷 病 名
	医 科	1,042,275	入	20	慢性心不全
	歯 科	101,910	入	30	右側舌側縁部舌癌
● 2019年6月審査分(5月診療分)					
国 保		請求点数	入外	日数	傷 病 名
	医 科	812,769	入	13	急性大動脈解離StanfordA
	歯 科	125,718	入	20	右側下顎歯肉癌
後期 高齢者医療		請求点数	入外	日数	傷 病 名
	医 科	835,265	入	5	急性心筋梗塞後心室中隔穿孔
	歯 科	196,060	入	31	右上顎臼歯部歯肉癌
● 2019年7月審査分(6月診療分)					
国 保		請求点数	入外	日数	傷 病 名
	医 科	2,818,422	入	30	うつ血性心不全
	歯 科	165,533	入	30	左下顎臼歯部歯肉癌
後期 高齢者医療		請求点数	入外	日数	傷 病 名
	医 科	1,012,276	入	20	胸部大動脈瘤
	歯 科	143,551	入	30	左側上顎歯肉癌

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、プライベートなど、
国保に携わる皆さんの思いをつないでいきます。

制度についてもわかりやすい周知を行っています。

①市民の方の気付きのきっかけとなるよう、多くの方に
特定健診を受診していただきたいです。そのため**未受診者対策の強化**を図り、**継続受診の方が多くなるよう**努めていきます。
市民の皆さんが安心して国保を利用できるよう、制度についてもわかりやすい周知を行っています。

②**バランスのとれた食事と早寝早起き**をして規則正しい生活を心掛けています。**就寝前**に時間があるときは**軽くストレッチ**をしています。

③市主催の**マラソン大会**に家族で参加するため、休日は**家族でジョギング**をしています。適度な運動で健康にもよく、家族で充実した時間を過ごせています。

④福島県中部に位置した田村市は、季節ごとに様々な農作物が採れて、**国内屈指の鍾乳洞あぶくま洞**や**星の村天文台**、**カブトムシ自然観察園**などがあり、自然の美しさや食べ物の美味しさを感じられますので、ぜひ遊びにきてください。

QUESTION

①現業務を担当して思うこと、または今後の目標

②健康法や食生活で心がけていること

③最近のプチニュース

④私のまちPR

START

田村市役所
市民課 国保年係(1年6カ月)
すずき まちこ
鈴木 真知子 さん
主な業務
保健事業、給付事業

北塩原村役場
税務課税務班(6カ月)
せきもと ゆうき
関本 雄貴 さん
主な業務
各種保険制度(国保・介護・後期)等の賦課・収納

正確さは勿論のこと、
分かりやすい課税・徴収を心掛けています。

①農業と観光が主力産業の当村では、国保は村の約半数の世帯が加入している重要な保険制度です。正確さは勿論のこと、分かりやすい課税・徴収を心掛けています。**どのように表現・説明したら理解しやすいか等、相手を常に意識して業務に取り組んでいきます。**

②自宅で細々と**筋トレ**をしています。食生活では1日に200g以上タンパク質を摂取するようにしています。毎年Tシャツがきつくなる事に喜びを感じています。

③昔よく遊んでいた**近所の川でエビが採れる事**を最近初めて**知りました**。子どもも大興奮です。

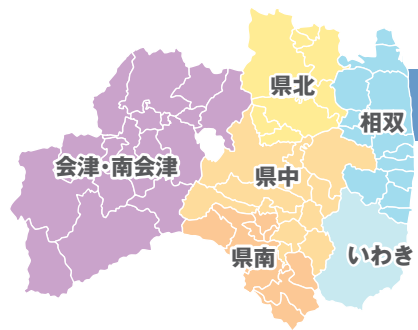
④**磐梯山や桧原湖をはじめとした自然を活かした観光・体験が魅力です**。トレッキングやカヌー、冬はワカサギ釣りやスキーなど、季節ごとに異なる景色や遊びが楽しめます。中でも、自分で釣ったワカサギのから揚げは最高です。必ず感激しますので一度お越し下さい。

23

ふくしまの国保

ふくしまの国保

22



地域別の医療費の動き

一般/退職の費用額は県北と会津・南会津で増加した

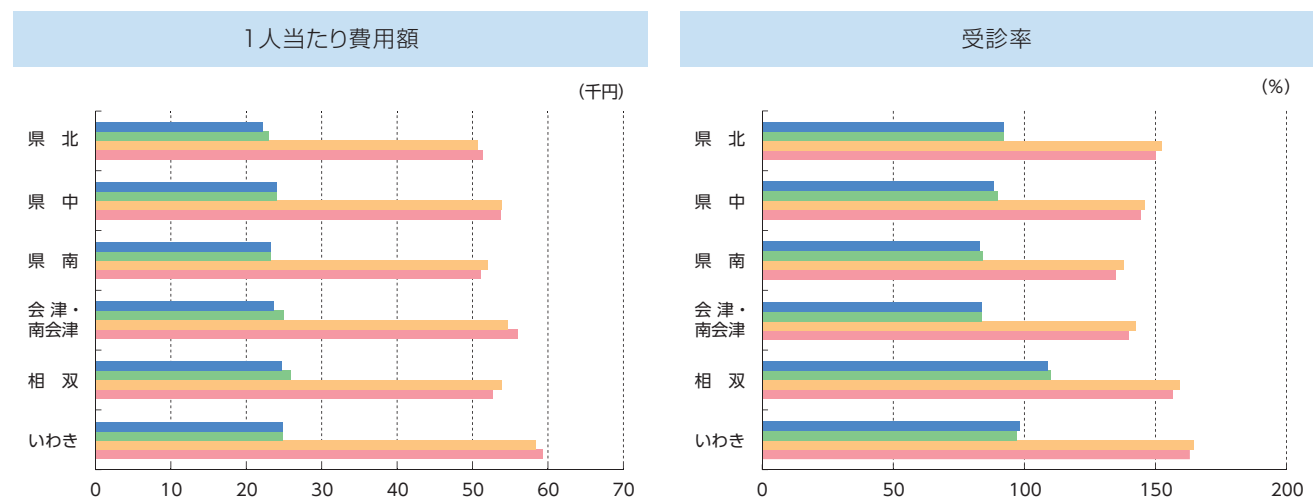
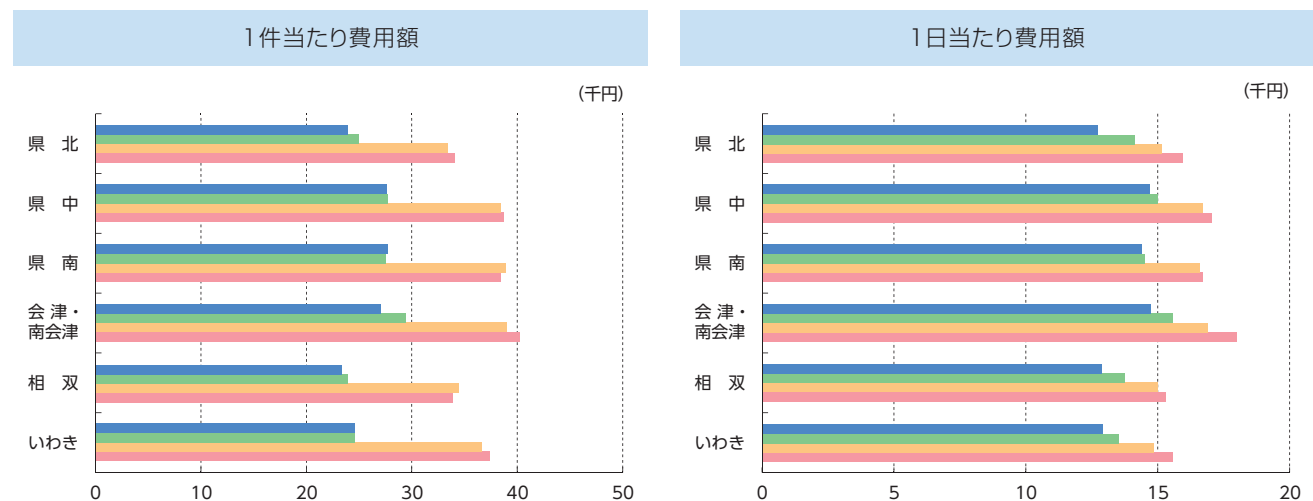
2019年7月審査分

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6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	138,335	95.65%	2,881,155,948	101.04%	184,267	100.02%	4,999,555,191	101.64%
県 中	143,812	95.60%	3,291,405,101	95.81%	167,524	101.03%	5,046,319,782	101.77%
県 南	36,220	96.32%	873,355,381	96.49%	41,692	99.81%	1,341,874,597	99.23%
会 津 ・ 南 会 津	82,287	95.19%	1,962,181,640	102.42%	110,425	97.79%	3,513,272,241	102.21%
相 双	81,964	96.40%	1,692,822,412	99.43%	73,722	100.01%	2,008,654,427	98.22%
い わ き	100,663	94.33%	1,990,684,132	94.79%	134,859	100.28%	3,822,308,067	102.40%

②諸率(医科、歯科)

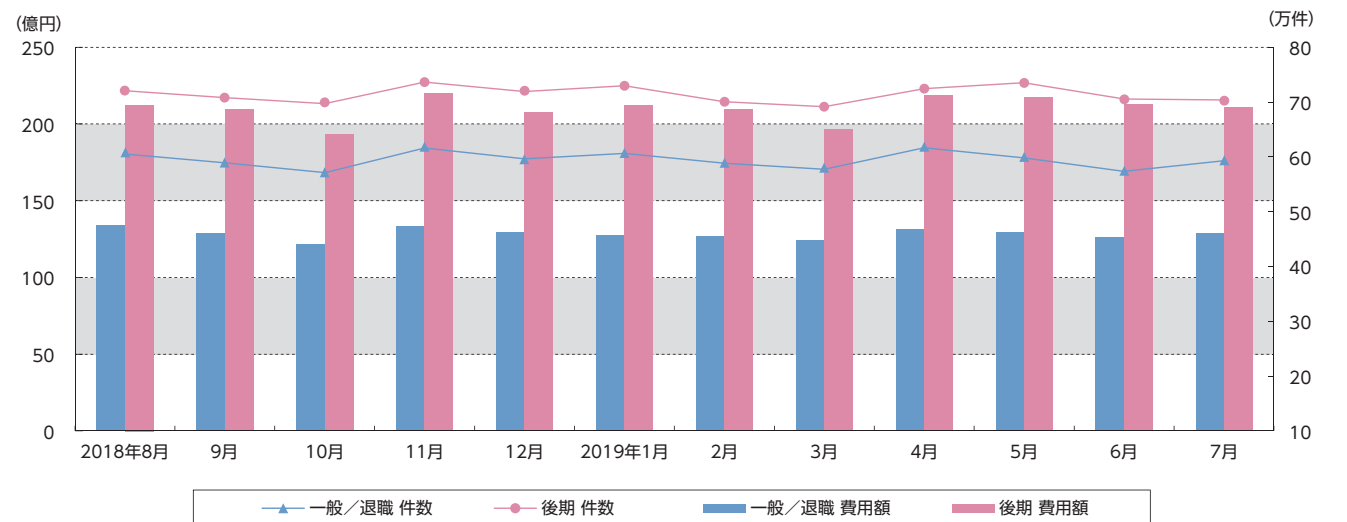


【一般/退職】2018年7月審査分 【一般/退職】2019年7月審査分 【後期】2018年7月審査分 【後期】2019年7月審査分

国保・退職・後期高齢者医療の動き

1年間で一般/退職の被保険者数は約1万7千人減少したが、後期高齢者は約3500人増加した

● 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。)

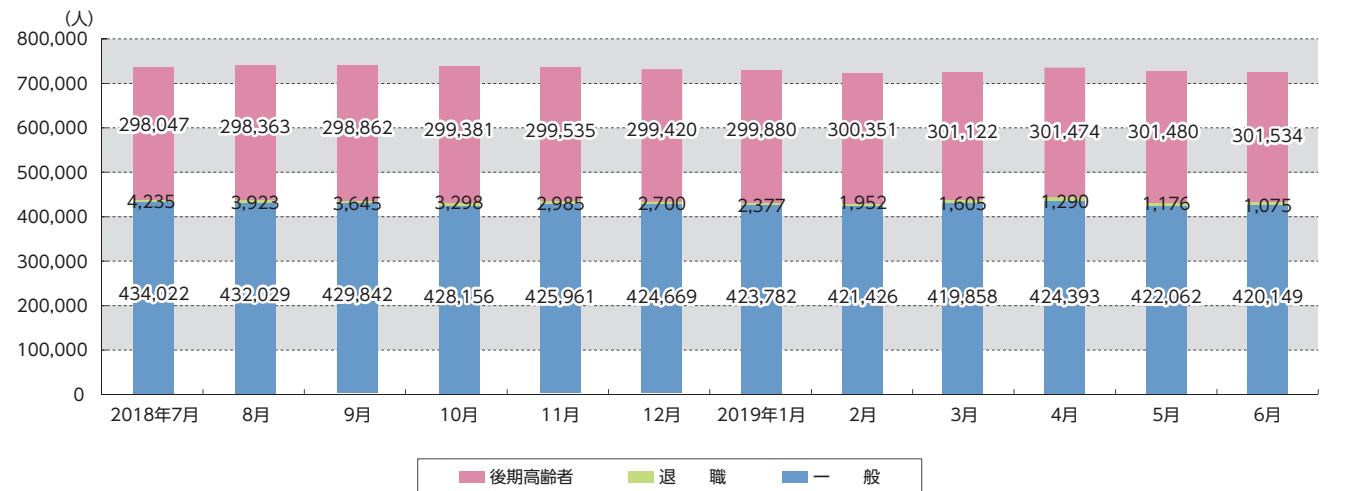


(件)													
件 数	審査月	2018年8月	9月	10月	11月	12月	2019年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
	一般／退職	614,734	594,096	576,342	624,277	607,256	611,243	597,895	583,770	618,739	611,101	584,331	588,356
	後 期	716,226	703,419	685,994	733,268	719,296	722,932	688,640	684,413	722,253	731,808	713,256	712,489
	計	1,330,960	1,297,515	1,262,336	1,357,545	1,326,552	1,334,175	1,286,535	1,268,183	1,340,992	1,342,909	1,297,587	1,300,845

(千円)													
費用額	審査月	2018年8月	9月	10月	11月	12月	2019年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
	一般／退職	13,209,485	12,825,974	12,305,992	13,544,627	13,070,688	13,024,358	12,843,418	12,478,520	13,288,263	13,098,005	12,651,773	12,777,323
	後 期	20,956,487	20,639,608	19,610,923	21,291,208	20,855,395	20,940,877	20,612,736	19,805,283	21,258,178	21,254,264	21,000,053	20,731,984
	計	34,165,972	33,465,582	31,916,915	34,835,836	33,926,083	33,965,235	33,456,154	32,283,804	34,546,441	34,352,269	33,651,826	33,509,307

※ 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 2019年7月審査分

一人当たり地域サービス費用額は、昨年度同月と比べて13,609円減少した

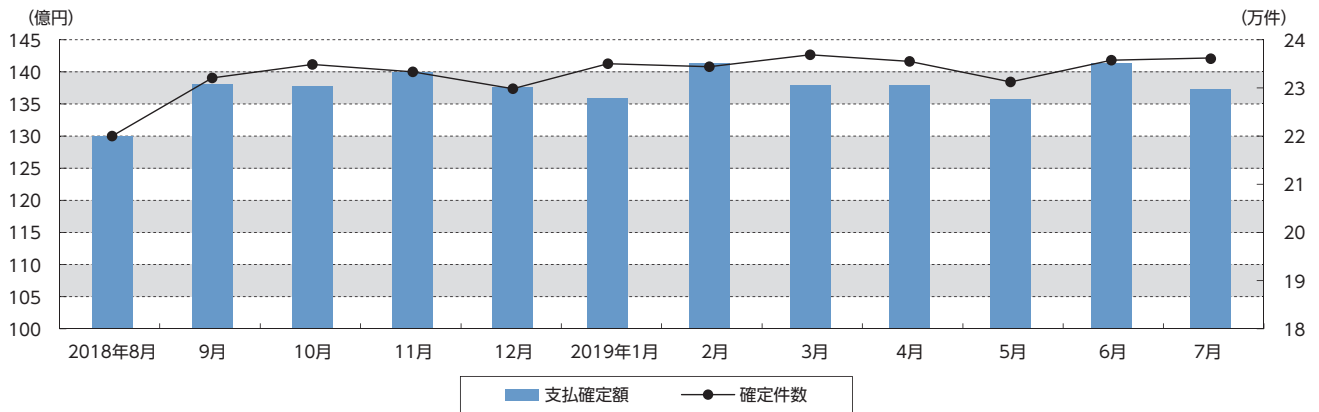
保険者名	一人当たり 平均費用額	介護給付			一人当たり 介護予防・日常生活支援 総合事業費用額
		一人当たり居宅サービス費用額	一人当たり地域サービス費用額	一人当たり施設サービス費用額	
福島市	135,105	103,424	169,466	329,723	32,746
二本松市	167,841	104,897	188,010	333,854	28,948
郡山市	131,031	99,071	179,212	341,942	32,797
須賀川市	150,061	104,613	161,729	336,778	34,050
白河市	148,926	99,208	175,555	330,074	32,088
会津若松市	141,915	116,502	144,293	337,029	30,365
喜多方市	163,635	90,766	190,899	337,431	30,724
いわき市	133,427	102,627	167,868	326,305	33,615
相馬市	165,050	127,515	140,992	319,971	30,528
田村市	156,238	104,615	247,215	329,982	38,447
南相馬市	148,623	107,902	174,926	331,431	32,817
伊達市	144,319	103,149	167,396	346,550	26,847
本宮市	152,046	97,887	151,896	323,484	35,056
川俣町	153,095	116,309	216,431	341,960	16,741
桑折町	150,542	124,204	130,419	316,102	28,312
国見町	146,803	105,512	155,494	353,885	31,078
大玉村	176,691	115,454	253,655	324,317	39,035
鏡石町	160,858	104,132	192,421	344,691	33,515
天栄村	168,147	108,196	118,394	366,896	34,963
下郷町	151,869	96,001	90,034	348,369	33,954
檜枝岐村	140,611	32,205	115,774	337,087	0
只見町	149,678	71,281	177,365	326,582	32,748
南会津町	147,852	83,226	94,560	333,988	35,799
磐梯町	160,580	96,292	191,029	299,314	34,198
猪苗代町	157,218	90,473	200,999	334,957	31,512
北塩原村	176,924	112,352	254,792	381,896	27,947
西会津町	176,033	116,587	222,702	332,585	36,354
会津坂下町	178,363	121,893	226,962	326,691	34,412
湯川村	175,801	101,010	305,456	338,878	41,349
柳津町	153,264	94,203	157,254	326,055	22,439
会津美里町	173,348	123,781	207,569	336,796	34,002
三島町	193,643	105,948	108,545	328,188	15,270
金山町	163,648	113,789	152,697	315,298	31,229
昭和村	174,939	112,395	0	331,312	22,158
棚倉町	148,548	90,510	124,732	339,872	30,368
矢祭町	155,126	102,237	109,694	310,633	19,412
塙町	144,431	89,136	95,114	327,906	36,713
鮫川村	204,258	103,614	405,852	333,589	39,837
西郷村	147,962	104,883	161,472	342,325	35,597
泉崎村	157,546	94,832	238,375	318,718	64,793
中島村	164,522	115,748	282,250	326,457	29,491
矢吹町	164,940	114,494	264,370	323,757	31,750
石川町	153,002	107,515	171,358	324,227	45,751
玉川村	171,459	108,926	229,759	339,342	37,838
平田村	143,172	106,058	254,748	345,184	19,806
浅川町	146,681	112,174	181,410	325,792	28,908
古殿町	181,506	109,357	277,862	330,742	36,277
三春町	158,402	121,375	257,356	306,879	30,909
小野町	164,128	106,752	246,770	330,229	34,882
広野町	159,470	112,805	259,095	331,647	38,180
檜葉町	161,534	112,790	135,757	302,292	34,560
富岡町	139,787	117,106	163,850	310,469	35,298
川内村	169,485	101,552	262,279	312,166	33,058
大熊町	138,291	127,465	149,296	314,958	36,219
双葉町	139,052	124,948	167,598	243,680	38,418
浪江町	145,076	116,992	175,921	335,379	36,777
葛尾村	148,601	112,631	218,477	308,531	37,604
新地町	153,379	106,879	112,748	339,215	30,118
飯舘村	175,770	117,682	208,404	371,014	27,507
平均	157,699	105,862	186,213	329,214	32,307
昨年度平均	163,843	109,601	199,822	341,172	32,238

※ サービス受給者一人当たりで算出。

介護の動き

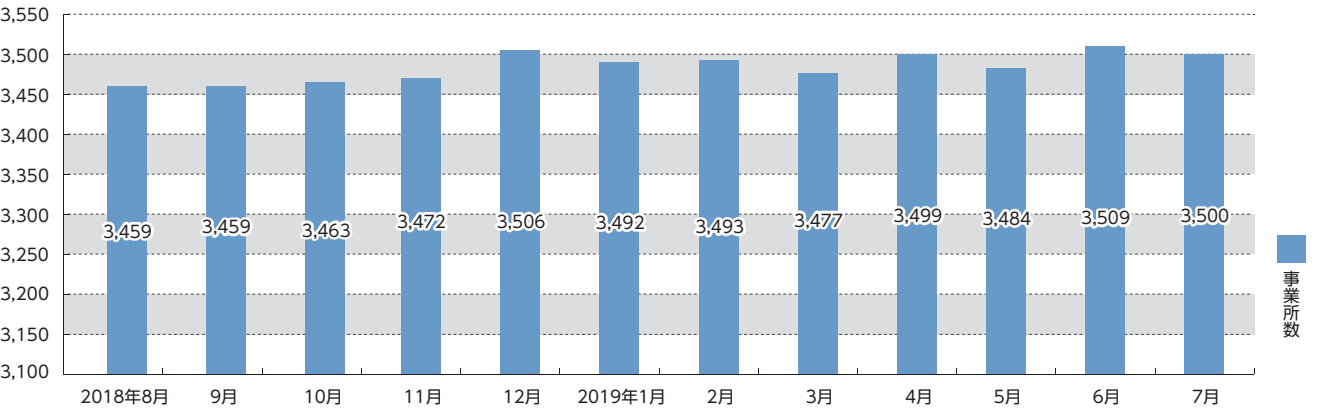
6月審査分で支払確定額が140億円を超える

①介護給付費等支払状況

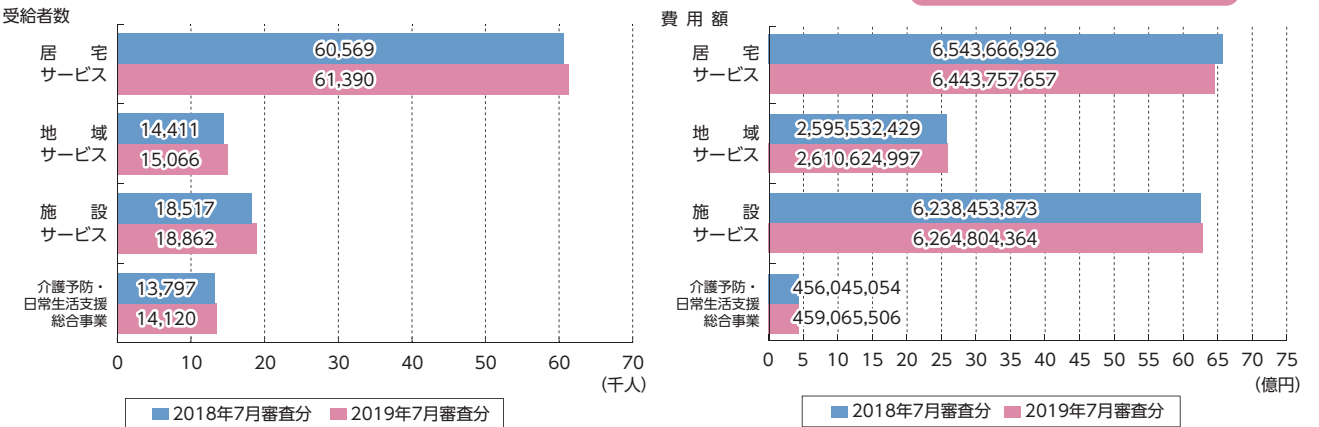


審査月	2018年8月	9月	10月	11月	12月	2019年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
受付件数	237,594	235,429	239,829	240,124	240,808	237,973	233,849	232,273	237,816	237,737	239,798	239,854
確定件数	220,201	231,888	235,145	232,996	229,753	235,238	233,826	236,798	234,571	231,281	235,404	235,927
支払確定額	12,984,281	13,817,160	13,789,183	14,013,181	13,784,602	13,627,733	14,108,258	13,800,050	13,811,379	13,586,102	14,107,093	13,753,407

②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額 (2019年7月審査分 対前年同月比)

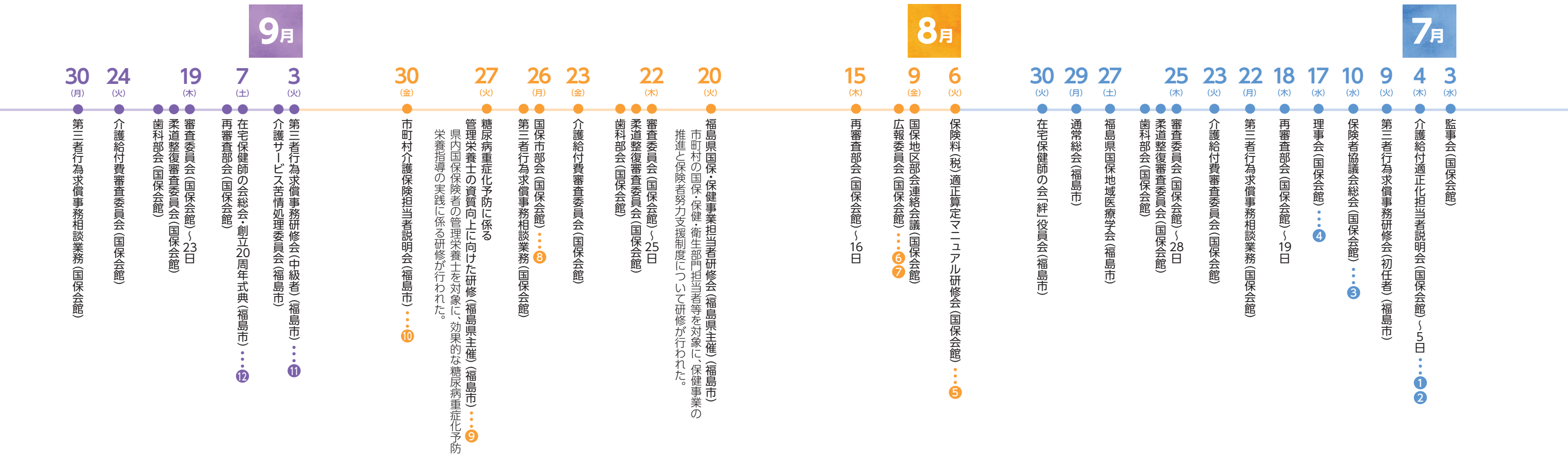


※ ①、②は「国保連合会業務統計表」及び本会の審査支払確定値より算出。
※ ③は「保険者別 国保連合会業務統計表(確定給付統計)」より算出。



連合会日誌

Event Report





正しく施術を受けましょう

第6回

はり・きゅう・マッサージ、 柔道整復のかかりかた

いざという時のために、事前に正しいルールを覚えておきましょう。

はり きゅう マッサージ

保険が適用されるもの

はり・きゅう 神経痛、五十肩、リウマチ、腰痛症、
頸腕症候群、頸椎捻挫後遺症 等
マッサージ 筋麻痺、関節拘縮

はり・きゅう・マッサージを受けるときのポイント

医師の同意が必要です

保険を取り扱っている鍼灸院等には、医師の同意書用紙が用意してあります。この同意書用紙を主治医に渡して必要事項を記入してもらい、鍼灸院等に提出してください。施術期間が6か月を超える場合は再同意が必要となります。

療養費支給申請書の内容を確認して署名を行いましょう

受領委任により一部負担金を支払う場合、施術が終了した後に「療養費支給申請書」に署名することが必要です。内容に間違いがないか、しっかりと確認しましょう。領収書も忘れずに受け取りましょう。

保険が適用されるもの

外傷性が明らかな下記の負傷の場合は、保険が適用されます。

- 打撲および捻挫等（いわゆる肉離れを含む）
- 骨折・脱臼（緊急時以外は医師の同意が必要）

保険が適用されないもの

内科的要因による疾患は保険が適用されません。
施術費用は全額自己負担となります。

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善の見られない長期の施術
- 保険医療機関で同じ負傷等の治療中のもの
- 仕事上や通勤途上での負傷（労災保険の対象）

柔道整復師の施術を受けるときのポイント

負傷の原因を正しく伝えましょう

外傷性が明らかな負傷でないと保険を使うことができませんので、何が原因で負傷をしたのか正しく伝えましょう。また、交通事故など第三者の行為による傷病で保険を使う場合は、必ず保険者へ連絡をしてください。

療養費支給申請書の内容を確認して署名を行いましょう

受領委任により一部負担金を支払う場合、施術が終了した後に「療養費支給申請書」に署名することが必要です。申請書には、負傷原因や施術回数、一部負担金などが記載されているので、内容をしっかりと確認しましょう。領収書も忘れずに受け取りましょう。

施術が長引く場合は医師の診断を受けましょう

長期間施術を受けても症状が改善しない場合には、内科的要因が関わっている可能性があります。施術が長引く場合は医師の診断を受けましょう。



操作画面を投影しながらの説明

令和元年度 第1回 市町村事務処理標準システム等の クラウド化にかかる 保険者向け説明会

令和元年8月22日(木)
杉妻会館 4階 牡丹



挨拶する
県国民健康保険課
佐藤課長



クラウド化の目的等について説明する
県国民健康保険課の
渡辺副主査

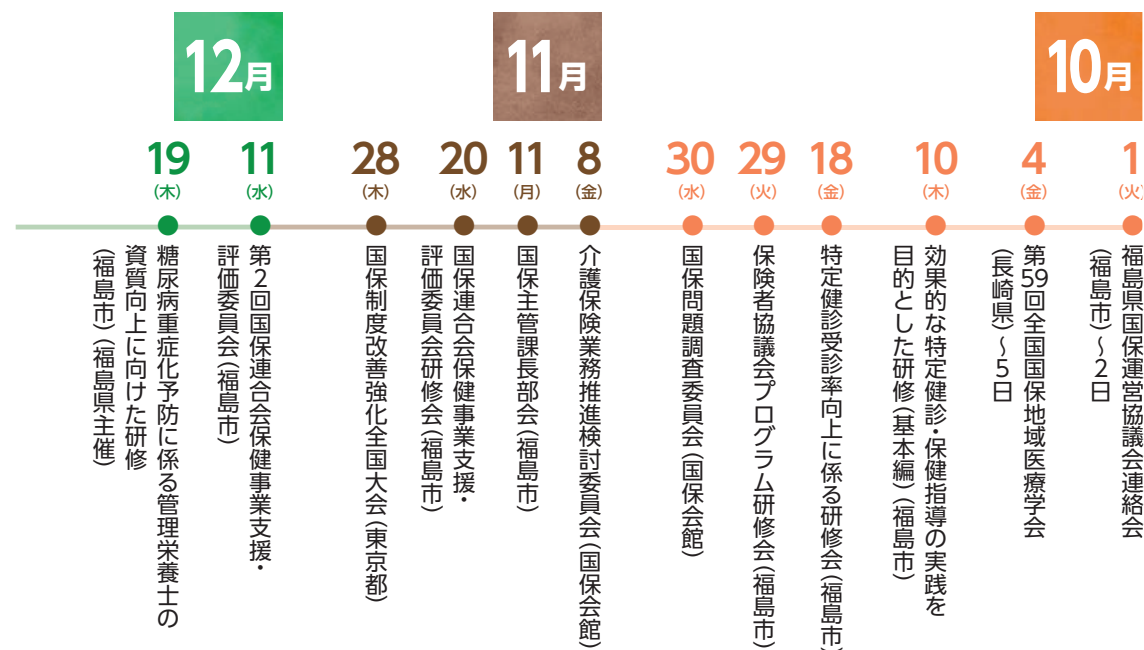
今年度初めてとなる、県主催の市町村事務処理標準システムと事業報告システムのクラウド化による共同利用についての説明会が開催され、県内市町村の国保及び情報管理担当者として国保組合、委託ベンダー等72名が参加した。

主催者挨拶に立った福島県国民健康保険課佐藤課長からは市町村における国保事務の標準化・効率化を推進するため、令和4年度に市町村事務処理標準システム、令和3年度に事業報告システムのクラウド環境を構築するという昨年度とりまとめた方針について説明があり、更に、クラウド推進の実現に向け、国保連合会にクラウドの運営主体を依頼したこと、全市町村でクラウド化の導入を目指す考えが示された。

続いて、国保中央会医療保険部保険者事業課の森課長代理が市町村事務処理標準システムの説明を行い、同システムの操作画面がスクリーンに投影されると、参加者は興味深げにこれに注目していた。さらに、県国保課の渡辺副主査よりクラウド化の目的やスケジュール、財政支援等の説明が行われ、参加意向の調査を実施する旨が伝えられた。

説明会の最後にはネットワークやハードウェア等に関する質問が上がり、終了後にはデモ端末の操作へ多くの参加者が集まるなど、クラウド化に関心の高さが見て取れる説明会となった。

本会も、県からの委託を受け、運営主体として本クラウド化へ関わることとなる。今後とも保険者の皆様の支援する事業を進めていきたい。



連合会行事予定

編集後記

今回のふくしまの国保は食に焦点を当てましたが、いかがでしたか。

個人的な話ですが、広報誌の担当になり健康意識が高まってからは、自分の食生活も見直すようになりました。自炊を心がけていますが料理は技術が必要だと実感し、色々と勉強中です。この夏は休みを利用して大阪の専門学校で学び、手間をかけた料理の美味しさを再認識しました。貴重な新米の季節、福島恵みを使ってたくさん美味しい料理を作りたいです。

2年間の「生涯健康へのアプローチ」も、終着点を考えなくてはならなくなってきました。こんな記事が読みたい、などご意見をお待ちしております。(富)

表紙によせて

かんしょ踊り保存会(会津若松市)

代表 ^{ば ば みき お}馬場 幹夫さん・会員の皆さん

「会津磐梯山踊り」の起源と言われる「かんしょ踊り」を踊り継ぐため、2012年に発足した「かんしょ踊り保存会」。会員は現在30人ほど、地元の高校生から70歳代の方まで幅広い年代層が所属しています。「かんしょ」とは方言で「一心不乱に、無我夢中に」という意味を持ちますが、その名の通り、とても速いテンポで躍動感あふれるステップを踏んで踊ります。仲間と共に笛、太鼓、歌の力強い音色に合わせていきいきと踊る姿に、パワーやしなやかさはもちろん、伝統を受け継ぐ情熱を感じられました。

<表紙写真>

会津若松駅前で行われた「エキマエ盆踊り」にて
(写真上段中央が代表の馬場さん)



食で元気! がんばらない! 簡単バランスダイニング

健康運動 その場でカンタン!

カラダを引き締める「ゆっくり筋トレ」を動画でチェック!



動画でしか見られない、先生からのワンポイントアドバイスも!
下のQRコードを読み取って、今すぐチェック!



今回の「食で元気!」は…



旬の食材新米を使った献立
「栗と鶏肉の中華おこわ」

「食で元気!」
の
動画を見る



今回の「健康運動」は…



「体幹」を鍛えて、
疲れにくい体へ!

「健康運動」
の
動画を見る



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。

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

