

ふくしまの国保

1

2025年6月
第74巻1号

・シリーズ特集

これからの健康づくり
「食べる」

“おいしく食べるって、からだにいい”
食でつながる 食で健康プロジェクト
二本松市健康増進課

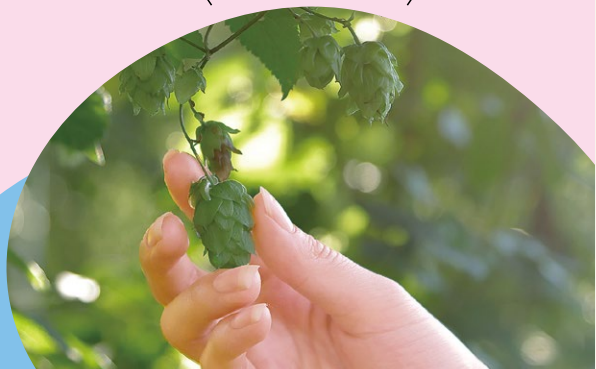
Fukushima Kokuhō

高原で自然と満天の星を満喫
グリーンパーク都路
(田村市)



グリーンパーク
都路内で飲める
クラフトビール

／ つみたてのホップ ／



健康で自立した暮らしを
より長く送って
いただくために

令和5年度のシリーズ特集「フレイル予防で健康長寿」では、「今後の業務の参考になる」などの反響をいただいたほか、実際に取り組んでいる保健事業の紹介について要望を多くいただきました。フレイル予防でも取り上げたとおり、これからの健康づくりには健康寿命の延伸が重要と考えられています。そこで今年度は健康づくりについて取り上げ、毎日の暮らしをより長く健康に、自立して送っていただくために、県内の各団体が取り組んでいる事例をご紹介します。

正しい知識で楽しく、美味しく。
世代を問わず役立つ健康づくりを！

今回は「健康や医療に関する正しい知識を入手し、理解して活用する能力（ヘルスリテラシー）」の向上に着目します。健康づくりという思い浮かぶ「食べる」「動く」はもちろん、「休む」「楽しむ」という心身の健康や、社会との繋がりの中で幸福度がアップするような取組も取り上げていきます。



健康づくり これからの

ふくしまの国保 1

Fukushima Kokuhō

2025年6月 第74巻1号

Contents

- P3 **シリーズ特集**
これからの健康づくり
「食べる」
“おいしく食べるって、からだにいい”
食でつながる 食で健康プロジェクト
二本松市健康増進課
- P8 市町村紀行
檜葉町
- P12 食べて動いて元気になろう！ 健康食×動
● 首こり解消ストレッチ
● アスパラガスのオープンオムレツ
- P14 Dr.の健康メモ
あなたの腰痛大丈夫ですか？
- P16 リレートーク
- P17 ウォーキングMAP
桑折町
- P18 よくわかる過誤調整
第1回
過誤返戻について
- P19 DATA LAND
- P24 令和7年度 新規採用職員紹介
- P25 職員採用試験のお知らせ
- P26 福島県国民健康保険団体連合会
事務局組織
- P27 使ってみよう！ マイナ保険証
- P28 連合会日誌
- P30 連合会からのお知らせ・連合会行事予定
- P31 福島県からのお知らせ



・シリーズ特集



・市町村紀行



・健康食レシピ

このプロジェクトは、令和6年4月から本格的に開始しました。主な事業が、「学童期における食育講座」です。昨年の7月に市内の学童保育所10施設の児童336名と学童指導員37名の計373名を対象に実施しました。この事業では、塩分濃度0・6%のみそ汁を飲んでもらいます。味が薄く感じる人が多いのですが、そこに鰹節を入れて飲むと、出汁のうま味の相乗効果が生まれ、おいしく感じる人が増えていきます。最後に、香味野菜や柑橘類を入れて飲むことで、風味が広がり、さらにおいしいみそ汁の味を体験できます。また、みそ汁を飲んで終わりではなく、当日のワークシートと保護者への案内を家に持ち帰ってもらい、子どもから親や家族へ講座の内容を伝えて一緒に取り組んでも

第3章 子どもから大人へ みそ汁で適塩体験

塩分を摂ってほしいという意味を込めて「適塩」と言い換えた上で、ほとんどこの事業にこの視点を入れています。

“おいしく食べるって、からだにいい”
食でつながる 食で健康プロジェクト
二本松市健康増進課

“おいしく食べる”とは、からだが好き食べ物を日々の食事の中に取り入れ、自分の健康づくりにつなげる食べ方のことです。今回は、「食べる」をテーマとした県内の取組の中で、二本松市の「食でつながる 食で健康プロジェクト」について、市の保健師の安齋さんと管理栄養士の大内さん、大住さん、丹野さんにお話を伺いました。



第1章 二本松市が抱える健康課題

今回取材をした二本松市は、人口50,286人（令和6年10月現在）、高齢化率35・6%、出生数208人（令和5年度）と、高齢化率は増加、出生数は年々減少と、少子高齢化が進んでいます。また、死因別死亡率で多いのが「心疾患（心筋梗塞・不整脈等）」で、県や国と比較しても割合が高い状況です。

成人・高齢者の保健指導を担当している保健師の安齋さんは、「肥満による生活習慣病の発症、高血圧の原因となるような生活習慣、そして適切に治療しないことによる重症化が大きな要因になっている」と話します。世代別で見ると、若い世代では野菜摂取量が少



二本松市健康増進課 保健師
安齋 博美さん

第2章
食でつながり
適塩でおいしく
健康に

ない。夜遅くに食事を摂る、バランスの良い食事の回数が少ない等が原因の肥満が問題となっており、これらは働く世代の多忙や、もともとそういった食生活が習慣化されている地域である可能性も背景として考えられます。高齢者世代では、1日3食食べない人が多いそうで、これにより食後の薬を飲まなくなるなど、一見健康課題とは直接関係がなさそうなことで、日々の食生活の乱れが高血圧に繋がっている可能性もあります。

このように、健康課題の要因として見えてきた市民の生活習慣に対して、食育という観点からアプローチしようと始まったのが今回のプロジェクトです。

二本松市は、市の総合計画の基本目標に「健康で暮らし続けられるまち」の実現を掲げています。この目標に対して策定した健康増進計画・食育推進計画に基づいて立ち上げた本プロジェクトでは、計画の評価をする令和9年

第4章
妊娠も適塩で
高血圧予防

適塩の取組は、プロジェクトのメインとなる健康増進課以外にも広がりを見せています。

市のことも家庭課では、妊婦さんとパートナーの方を対象に「両親学級」を実施しています。年12回のコースで、お口の相談、マタニティヨガ、沐浴の仕方等の様々なテーマがあります。このコースのうちの2回で、妊婦さんとパートナーの方に向け、妊娠中の食事についての講話と適塩料理の調理実習や適塩みそ汁の試食を行いました。



学童保育所の適塩みそ汁体験の様子



二本松市健康増進課 管理栄養士
大内 千穂さん

第7章 **5つのブースで健康にほんまつ 食育フェスタ**

令和5年度から実施している「にほんまつ食育フェスタ」では、主食・主菜・副菜・汁物・乳製品の5つのワークショップブースを順番に回ること、栄養バランスのとれた食事をそろえる疑似体験ができるようになっていきます。令和6年度は親子21組、子ども40名、保護者28名の計68名が参加しました。産学官の連携に力を入れ、ふくしま未来



二松市国保年金課 管理栄養士
丹野 美子さん

の無料配布を行いました。祭り当日は、熱中症患者は出ず、メニューも完売し、参加した方からは「初めて祭りの屋台メニューを子どもに楽しませることができた」という嬉しい感想があったそうです。



乳製品ブースでモッツアレラチーズを作る様子

農業協同組合等の各団体には、新米が味わえる主食ブースや米粉のクレープを楽しめる副菜ブース等を作ってもらい、試食や体験を通して適塩の理解を深める事業となっています。ブースの最後にはクイズラリーを設置し、思わず人にクイズを出したくなるような仕掛けづくりも行い、事業で理解したことを周囲の方々に伝えてもらえるようにしました。今年度も開催予定で、昨年の内容からさらにバージョンアップして実施することを計画しています。

第8章 **これからの健康づくり**

プロジェクトを開始して1年が経過し、自分たちの活動が市内に少しずつ広まっていることを実感しているとのこと。開始当初、健康増進課から他の部署に協力をお願いする形だったのが、最近は連携の依頼を受けることが増えてきたそうです。栄養や食育に興味を持ってもらい、連携する部署が増えれば、さらなる事業展開が期待できます。

一方で、成人・働く世代へのアプローチでは、健康に興味がある人、興味がない人で温度差があることや、仕事に忙しく余裕がない人はなかなか事業に参加できないといった課題があるそうです。プロジェクトでは将来を見据えて、まずは子どもから健康教育をするという方針で事業を展開しており、働く世代への効果的なアプローチ方法、子どもから親や家族へ伝達していく方法を引き続き探求していきます。

最後に今後の目標をお伺いしました。大内さんは、「高血圧や肥満が市の健康課題となっている現状が変化すること、目に見える数字として罹患率等が減少

を行うことを目標としつつ、最終的には、市の総合計画の基本目標として掲げている『健康で暮らし続けられるまち』と関連して、二松市に住んでいるだけで健康になれるような取組をしていきたい」と話しており、市内や地域住民等とのつながりをさらに広げていくことを目指します。そして、「これからの健康づくりには、健康を他人事ではなく自分事として捉える個人の意識が重要ではないか」と話す大内さん。そのためにも、健診を受けてもらったり、困ったときに頼りにしてもらえたりする体制づくりをしていきたいそうです。

食を通じて「つながる」ことに注目した本プロジェクトでは、人・地域とのつながりを大切に、さらに活動を広めていきたいと考えているそうです。二松市で行われる新たな健康事業に期待がふくらみます。

「食でつながる活動をしたいなあ」と思っている地域皆さま、本プロジェクトへのご連絡をお待ちしております。



第5章 **栄養たっぷりの給食を味わう**

二松市で毎月19日前後に提供している「にほんまつ子元氣アップメニュー」は、市内の栄養教諭が決めた



二松市こども家庭課 管理栄養士
大住 トミエさん

両親学級を担当しているこども家庭課の大住さんは、妊娠中に高血圧になる方が多く、妊娠期間においても適塩が重要であることを指摘します。そのため、講話の中では食事のとり方や野菜の摂取をすすめるほか、妊婦健診等で高血圧になった方には大住さんから個別に声かけをする形をとっています。また、妊娠届に来庁した方や妊娠中のアンケートで妊娠期の不安感が強い方には声かけも行い、切れ目のない支援を心掛けています。

テーマに合わせて、各学校で献立作りを行っています。その献立を健康増進課主催の事業で調理実習のレシピとして活用する等、給食を教材にした様々な健康教育を実施してきました。

そういった中で、昨年は「五感で味わう給食体験ワークショップ」を行い、「みる・きく・かぐ・さわる・味わう」といった感覚で、より記憶に残るような給食体験を行いました。食に関する絵本を見たり、音を聞いて何を作っているのか考えたり、目隠しボックスの中に入っている調理に係る器具や食材を触って何が入っているか当てたりといった体験を行い、最後に給食を試食します。給食は「にほんまつ子元氣アップメニュー」の献立を活用し、魚や根菜類等を中心とした栄養バランスのとれたメニューにしています。主食についてもパンや麺ではなく、塩分ゼロの白米にすることにこだわりました。

プロジェクトの中では、学校給食は栄養バランスのとれた理想の食事のモデルであり、子どもの給食をきっかけに家庭内でも食事のバランスを考えることが波及していくことを期待しています。

第6章 **アレルギーフリーな夏祭りメニュー**

昨年の7月、二松駅前広場で開催された「第1回にほんまつの夏祭り」では、アレルギー対応メニューの監修



ワークショップを体験する様子

給食も重要ですが、苦手なものがたくさんある子どもでも家庭で少しずつ食べられるようになれば、外での食事にも一歩踏み出せるようになるため、家庭内の食事環境も健康にとって大切な要素と言えます。

を行いました。二松商工会議所の青年部と女性部の「アレルギーを持った子にも屋台で一緒においしい物を食べて楽しんでもらいたい」という思いをきっかけに始まり、特定原材料8品目を除外したメニューの監修を行いました。米粉を使用した焼きそばとパンケーキ、コンタミネーションを防止したフライドポテトを考案し、当日調理を行う女性会の皆さんが作れるように研修会も実施しました。「メニューは出汁のうま味を感じてもらうために、フライドポテトはただの塩味ではなくカレー味にしたり、焼きそばは乾麺を茹でると水っぽくなるため、鰹節を入れて水分調節したり、アレルギーフリーでもおいしく食べてもらえるように様々な工夫を行った」と管理栄養士の丹野さんは話します。

また、暑い時期の開催のため、熱中症予防の普及啓発ブースも設置し、スपोर्टドリンク

特定原材料8品目を不使用



檜葉町では被災による国保税や一部負担金の免除が実施されており、それもある医療費の増加が著しい傾向があります。「前年度の医療費が次年度の国保税に影響するため、町民の負担が少なくなるよう、本来の姿である震災前の医療費に早く戻す必要がある」と吉田国保年金係長は話します。

医療費を抑制するためにはムダをなくすることが必要不可欠です。ここでの「ムダ」とは、本来使うはずではなかつ

医療費適正化に向けた「ムダの削減」

東日本大震災以降の医療費の増加が著しく、保健事業拡充と医療費適正化は、これまで以上に重点的に推進しなければならぬ課題であるという檜葉町。「令和7年度檜葉町国民健康保険事業計画」のもと、医療費適正化の推進、保健事業の推進、適用適正化の推進、国保税の適正な徴収の推進、広報活動の推進を重点事項に設定し、国保制度の安定運営を図っています。

今回は、保健福祉課で保健事業全般を担う藤田課長補佐兼保健衛生係長と国保事業全般を担う吉田国保年金係長のお二人にお話を伺いました。



た保険を使うことを指しており、例えば第三者行為や労災等による医療費負担が挙げられます。保険の適正使用に向け、第三者行為事故の早期発見と事務処理の強化を目指していくそうです。

また、頻回受診や多剤投与をされる方には、直接訪問を行いながら指導を進めています。頻回受診はKDBシステムを参考にしながら対象者を抽出しています。マッサージをしてもらうために整形外科へ頻回受診をしている人には、町の保健事業に誘うなど、受診せずともセルフケアで対応できることを理解してもらうように働きかけた実例もあります。

多剤投与については、町の指定管理のもと薬剤師会と提携している薬局があり、複数の病院から同じような薬を処方されている場合は一つにまとめるよう指導を行うなど、直接町民と話せる薬剤師が積極的に介入して対応しています。

檜葉町の令和5年度の収納率は88.6%と高くはない状態にあります。そのため、長期滞納者に対しては、短期証の発行を取りやめ、10割負担の特別療養費での対応を行うこととしました。

また、滞納者への臨戸訪問も実施しています。町民税務課の税担当と保健福祉課の保健担当の2人で訪問し、滞納者との会話の中から状況を確認した上で納付をお願いしていきます。「国保税は転居しても請求可能であることから、町外・県外に引っ越した方にも請求を続けていくようになるのではないかと」吉田国保年金係長は話します。

適正な徴収に力を入れる背景には、一部の町民を除き、東日本大震災の影響により継続されてきた国保税及び一部負担金の免除が、令和6年度から3年をかけて通常負担へと戻ることがあります。令和6年度は国保税の半額、令和7年度は国保税の全額、そして令和8年度は一部負担金の全額負担となっていく予定であり、この変更については、令和5年11月から毎月広報紙に掲載したり、訪問した際に説明を行つ

適正な徴収と減免の終了



吉田国保年金係長

国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険の保険税(料)・一部負担金が段階的に震災前の負担に戻ります

東日本大震災・原発事故に伴い継続されてきた減免措置につきまして、国の決定に伴い、檜葉町では下記のとおり、震災前の負担に戻ります。

項目	震災前の負担に戻る時期	令和6年度	令和7年度	令和8年度
保険料(税)		1/2減免		減免終了(全額負担)
一部負担金(利用者負担)		全額免除	全額免除	

※一部負担金(利用者負担)の減免措置は、令和8年3月末で終了します。

●お問い合わせ先
国民健康保険税に関すること……町民税務課 ☎0240-23-6101
国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険に関すること……保健福祉課 ☎0240-23-6102

檜葉町広報誌より抜粋

市町村紀行

檜葉町

NARAHARA

東日本大震災の際には全町民避難になった檜葉町。2015年9月にすべての避難指示が解除され、新しい暮らしが始まりました。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」を筆頭に様々なスポーツ施設があり、町の中心部には交流施設や商業施設、災害公営住宅などが集まった「笑ふるタウンならは」が整備されました。交流人口を広げるべく、イベントも数多く開催しています。



天神岬スポーツ公園

太平洋が一望できる海岸沿いの岬にあり、園内には広大な芝生広場やキャンプ場といった野外施設が充実しています。露天風呂を備える「天神岬温泉しおかぜ荘」もおすすめです。



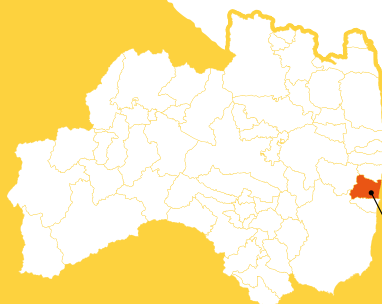
檜葉町の干し芋

檜葉町の農家さんが丹精込めてつくったさつまいも「紅はるか」を使用した干し芋。長期熟成したさつまいもは、甘みが豊富で、鮮やかな黄金色と柔らかくしっとりとした食感が特徴的です。



大滝神社浜下り

県の重要無形民俗文化財。木戸川の上流にある大滝神社から海岸まで神輿渡御を行います。笛や太鼓の音色を響かせながら町内を歩き、檜葉町の伝統的なお祭りとしてにぎやかに行われます。



檜葉町

面積：103.64km²

国民健康保険の概要 - 檜葉町

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
世帯数(世帯)	3,125	3,130	3,184
人口(人)	6,649	6,533	6,439
国保世帯数(世帯)	1,267	1,237	1,185
国保加入割合(%)	40.54	39.52	37.22
収納率(現年度分)(%)	86.28	85.07	88.68
被保険者数(人)	2,049	1,938	1,834
一人当たり医療費(一般・退職の計)(円)	431,730	449,645	470,372
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)(円)	99,424	98,772	106,429
特定健診受診率(%)	49.77	50.28	51.29

*本会発行の「国保税(税)収納率向上対策の状況」及び本会ホームページ「DATA LAND」より抜粋



まつもと ゆき えい
檜葉町長 松本 幸英
●趣味：サウナ
●健康の秘訣：週3日サウナに入ること

ぜんぶまとめた 特定健診

たりし、町民からの理解を得られるように努めています。

榎葉町は受診率アップのために、医療機関を受診している人に対しても、特定健診の重要性を訴えるポスターを町内や近隣の医療機関に貼って啓発を図ったり、もともと世帯単位で行っていた受診勧奨を、個別へ切り替えました。その結果、最新の受診率は51・29%になり、少しずつ受診率を延ばしています。

総合健診と同日に実施するその他の健診メニューも豊富です。まずは歯科健診です。以前は対象が40歳以上だった歯科健診を、20歳以上の方であれば誰でも受けられるように変更したところ、大きな反響がありました。さらに健診の後に歯科衛生士によるブラッシング指導も行っています。

また、令和6年度からは、60歳未満の女性の受診者数を増やすため、乳がん検診も同時開催にしました。その結果、女性の受診率アップにつながったという結果が出ています。

さらにフレイル検査も実施していま

となの健康教室。これは70歳前後の方がメインの事業となっており、福島県立医科大学の理学療法士と連携し、町内の施設のトレーニングマシンを利用するなどの形で進めていきます。

定例的に来る方・登録されている方は40、50人おり、当初は午前中だけの開催でしたが、午後も追加開催するほど人気の教室です。実際に結果が出ていることがクチコミで広がっていったり、町の広報誌から興味を引いたり、さらには近所の人を誘って参加するなど、参加者のコミュニティの輪が広がっています。

デュークズ ウォーキング教室

この教室は、「ウォーキング寿命は健康寿命である。自分の足で100歳まで歩きたい」をテーマに掲げ、美と健康をデザインするウォーキングガイドリストのデューク更家氏考案のウォーキングを行う教室です。

デューク氏考案で町公認の「ぴんしゃん元気体操」を中心に、歩くための基本の立ち方から、健康的な歩き方まで楽しく学びます。毎月1回土曜日に開催され、参加者は県内外から集

す。基本的には60歳から79歳の方を対象としています。希望される方は年齢問わず誰でも受けることができます。

内容は、握力検査、歩行速度と歩行姿勢の確認、認知機能の検査です。フレイル検査で気になるところがあった方は「おとなの健康教室」に、特定保健指導の対象となる方は「ならは健康スクール」につなげるなど、もれなく町の保健事業に連携していきます。

「こんなにまとめて受診しても、費用は自己負担なしです。このお徳に気付いてほしい」と藤田課長補佐兼保健衛生係長は話します。



藤田課長補佐兼保健衛生係長

ならは健康スクール

「ならは健康スクール」は、健診を

まります。登録者は100名程度で、新規の参加者も増えているそうです。

取材をしている中で榎葉町は運動に力を入れている印象を受けたため、理由を尋ねてみました。答えはシンプルで「お金をかけずに健康をつくれるから」でした。皆さんに運動習慣を身に付けてもらうことで、日々の健康づくりを意識付けしているようです。

解説動画



実践動画



デュークズウォーキングチラシ



ぴんしゃん元気体操

いい体で受診しようというコンセプトで令和4年度より開始した事業で、現在は早期介入の保健指導事業として展開しています。今年度からは、1クール3か月での開催を2週に1回に変更し、メニューを組み替えて参加者が苦手な部分を重点的に指導する形にしました。また、スクールのない日でも自宅で継続してできるようにYouTubeでの配信も準備しています。

取材に伺った当日は実際にスクールが開かれており、筆者も見学させていただきました。

参加者はまず前回のBody（体組成計）の測定結果や姿勢測定結果を見ながら、自分の体の状態を確認し、自分の体の弱点を知り、次にそれに対応するストレッチや運動について理学療法士から指導をうけます。少人数で実施することあって、細かい動きについてのアドバイスも個々に行われます。

ひとつひとつは難しい動きではないものの、足を組む時の角度や意識する筋肉の部位など、より効果的に体を動かすコツを丁寧に指導しているところや、参加者が積極的に取り組む様子を見学することができました。

おとなの健康教室

先に特定健診の項目で触れたフレイル検診の結果から対象になりそうな人に声をかけて実施している運動教室「お



ストレッチ中の様子



解説を聞く女性



保健福祉課

ウォーキング寿命は健康寿命。医療費適正化を推進し、セルフケアの普及にも力を入れています。

今月はコレ!

アスパラガスのオープンオムレツ

調理時間
約15分

エネルギー
185 Kcal/人

〈1人分〉
●たんぱく質11.8g
●脂質13.1g
●炭水化物7.1g
●食塩相当量0.7g

動いて元気になる!

健康食×動

けんこう しょくどう

全体の所要時間
約2分

今月はココ!

首こり解消ストレッチ

忙しい朝にこれ!旬の食材と発酵食品で朝から元気に!

みなさんは朝食を摂っていますか?朝食を摂ると、体内時計がリセットされ、生活のリズムが整います。さらに発酵食品を摂ることで、消化吸収を助け、腸内環境も整えてくれます。発酵食品の味噌と粉チーズは相性がよく、両者に含まれるグルタミン酸は料理にうま味と深みを引き出してくれます。また、今が旬で会津地方が産地であるアスパラガスには、疲労回復などの効果が期待されるアスパラギン酸が含まれています。

作り方

- 野菜の下ごしらえ**
アスパラガスは根元5cmほどをピーラーで皮をむき、斜め切りする。玉ねぎとしいたけは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- 卵液を作る**
溶いた卵に牛乳、味噌、粉チーズ、黒こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- 炒める**
フライパンにサラダ油を分量の半分入れ、アスパラガス、玉ねぎ、しいたけを加えて、しんなりするまで炒める。しんなりしてきたら、ミニトマトを入れて、さっと炒める。
- 焼く**
フライパンを中火にし、残りのサラダ油を入れ、卵液を上から全体に広がるように回し入れる。大きく2〜3回ほど混ぜ、表面を平らにする。蓋をして弱火にして3〜5分ほど蒸し焼きにし、お好みの焼き加減になったら火を止める。

ポイント!

卵液を作る際に味噌を牛乳に溶いておくと、味噌が分離せず、混ぜやすくなります。また、フライパンに卵液を入れてから大きく2〜3回ほど混ぜることで焼きむらを少なくすることができ、早く焼くことができます。

切ったら完成

好きなサイズに

生地に味がついているので、ソースをつけずに美味しく食べられます。

簡単ストレッチで首も気分もスッキリ!!

最近なんとなく疲れやすい、首がこる、頭が痛いなど、そんなお悩みはありませんか?長時間のスマホやパソコンの使用で前かがみの姿勢が続くことで首回りの筋肉は想像以上に疲れています。今回は、2分でできる簡単な「首こり解消ストレッチ」をご紹介します。

デスクワーク中の正しい姿勢について

顎を引く
背筋を伸ばす
骨盤を立てる
足裏をしっかりとつける

猫背や前かがみの姿勢は首まわりの筋肉に過剰に負担をかけてしまいます。そのため、首のこりを予防・改善するためにはストレッチだけではなく「正しい姿勢」を意識することも大切です。

首の横～前にかけての筋肉 胸鎖乳突筋のストレッチ

左右30秒

STEP 1
鎖骨に置いた手は斜め下の方へ軽く押し下げ、首はその反対方向へ横に倒しつつ斜め後ろを見るように動かす。

STEP 2
鎖骨に置いた手は斜め下の方へ軽く押し下げ、首はその反対方向へ横に倒しつつ斜め後ろを見るように動かす。

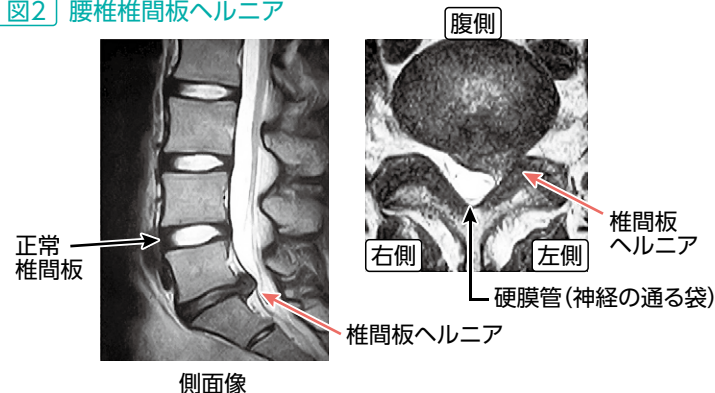
首の後ろ～横にかけての筋肉 肩甲挙筋のストレッチ

左右30秒

STEP 1
反対の手を頭に掛けて斜め下の方に首を傾げるように誘導する。※乗せている手は強く押さずに誘導する程度。

STEP 2
反対の手を頭に掛けて斜め下の方に首を傾げるように誘導する。※乗せている手は強く押さずに誘導する程度。

図2 腰椎椎間板ヘルニア



側面像
日本整形外科学会 日本脊椎脊髄病学会 整形外科シリーズ引用

の方は手術までしないで良くなるという事です。ひどい症状でなければあまり心配しないで、治療しながら経過を見ていけばよいと思われます。

足の麻痺の簡単な見方として、立ち座りがきちんとでき、膝折れしないで歩けること、スクワットができる、つま先立ちや踵立ちでの足踏み、歩行ができていれば足の筋力の麻痺はある程度安心していいと思われます。

図3 圧迫骨折

第1腰椎椎体骨折のレントゲン側面画像

第1腰椎は、椎体骨折が生じて楔状に変形し、そこで腰まがりが生じている。

日本整形外科学会
日本脊椎脊髄病学会
整形外科シリーズ引用



40歳以上になると、徐々に骨粗鬆症の方が見られてきます。特に女性では、50歳を過ぎて閉経後になると急に骨がもろくなってきました。身長が数センチ低くなったり、背中が丸くなってきたら骨粗鬆症の可能性があると考えられます。急な動きをしたり、少し重いものを持ち上げたりした時に、腰、背中に激痛が起きる場合は、圧迫骨折(図3)も考えられます。心配な方は、福島市等でも行われている骨粗鬆症検診、あるいは医療機関を受診してレントゲン検査、骨密度測定などを受ける

骨粗鬆症について

トゲン検査、骨密度測定などを受けるのが良いと考えられます。

重篤な脊椎疾患の合併を疑う危険信号 (red flags)

腰痛の診察で特に重要なことがあります。それは、悪性腫瘍、感染、骨折など日常生活に危険性の高い重要な脊椎疾患を見逃さないことです。表2に示すred flags(危険信号)を有する癌の脊椎転移や脊椎炎などの感染症、脊椎の圧迫骨折や、血管性の大動脈瘤や尿路結石などの内臓疾患等、危険な腰痛ではないかどうか、問診、診察、画像検査、血液検査等行って診断していくことになります。

危険な腰痛でなければ一般的な腰痛症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、骨粗鬆症などと診断され、それぞれの治療が行われていくことになります。それ程怖い危険な病気ではないことがわかれば少し安心して治療が続けられるのではないのでしょうか。

表2 red flags(危険信号)

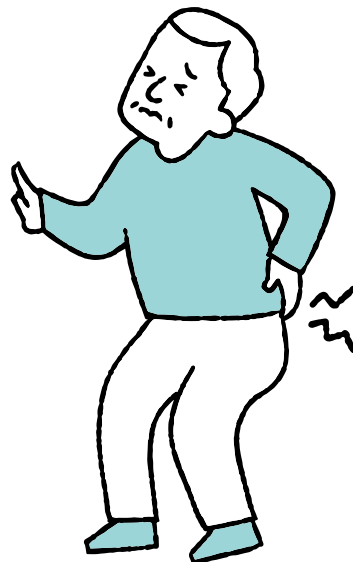
- 発症年齢20歳未満または55歳以上
- 時間や活動性に関係のない腰痛
- 胸部痛
- 癌、ステロイド治療、HIV感染の既往
- 栄養不良
- 体重減少
- 広範囲に及ぶ神経症状
- 構築性脊柱変形
- 発熱

日本整形外科学会/日本腰痛学会「腰痛診療ガイドライン2019」より抜粋

危険信号

Title

“あなたの腰痛大丈夫ですか？”



腰痛は、大半の人が経験するありふれた国民病とも言われております。しかし、腰痛の診断は難しく、以前は、腰痛の85%が確定した診断がつかない非特異的腰痛であるとされてきました。最近では、検査も向上してきて、75%以上は診断可能になってきているとも言われています。それでも20%程は明確な診断がつかない非特異的腰痛とされています。

痛を引き起こす原因は表1のようにたくさんあり、様子をみているだけでいいのか、きちんと病院で診察を受けるべきなのか等、心配な方はたくさんいらっしゃる

表1 腰痛の原因別分類

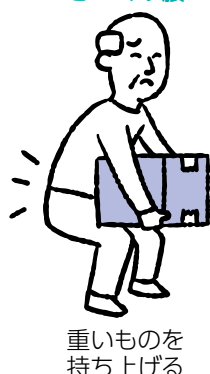
- 1 脊椎とその周辺運動器由来 2 神経由来
3 内臓由来 4 血管由来 5 心因性 6 その他

日本整形外科学会/日本腰痛学会
「腰痛診療ガイドライン2019」より抜粋

ぎっくり腰について

と思われる事に対して参考にしていただけるように説明していきます。

図1 ぎっくり腰



ぎっくり腰(図1)というのは、病名や診断名ではありません。急性腰痛症のことで、腰を捻ったり、重いものを持ち上げてからの急な腰痛などは、腰に負担がかかり筋肉を少し傷めたり等、腰の神経、椎間板などに大きな損傷がなければ、数日、数週間で治ってくると思われます。ぎっくり腰と聞いていたのに、何週間も痛みが続いたり、下肢の方まで痛みやしびれが出てくるようだと、椎間板ヘルニアや、高齢者であれば骨粗鬆症、圧迫骨折なども考えられてきます。このような場合には、医療機関を受診して診察、検査を受けた方がよいと考えられます。

腰椎椎間板ヘルニアについて

腰椎椎間板ヘルニア(図2)と聞くとすぐに手術と思う方も多いかと思いますが。ただ、MRIの検査が容易にできるようになってからは、ヘルニアが自然に小さくなったり、消失してしまうことがわかってきて、ヘルニアの手術はだいぶ減ってきたと思われます。椎間板ヘルニアで問題になるのは、腰の神経が圧迫されて、腰痛だけではなく、下肢の方の痛み、しびれが出てくる場合です。数か月から半年くらいでヘルニアは縮小してきますが、ヘルニアのタイプにより縮小しない場合もあります。また、痛みが強く、トイレ、入浴、食事など普通の日常生活が送れなかったり、神経の麻痺で、足が麻痺して歩くこともあります。中には、排尿、排便にも支障が出てくることもあります。こうした場合にはどうしても手術が必要になってきます。手術まで必要になるのは全体の数%だと思われます。つまり逆に言えば、ヘルニアの90%以上

Doctor's Profile

佐藤 日出夫

Sato Hideo

さとう日出夫整形外科 院長
脊椎脊髄外科名誉指導医



ウォーキングコース

- 距離: 1周 約4.02km
- 所要時間: 約1時間10分(目安)
- 消費カロリー: 256kcal

※ウォーキングにかかる時間・消費カロリーは目安です。

A むのうじ みかげのまつ 無能寺の御蔭廻松



明治天皇が東北御巡幸の際に命名された老松。推定樹齢450年で、県の天然記念物に指定されています。

B 旧伊達郡役所



国の重要文化財である桑折町のシンボリックな建造物。明治16年に建てられ、洋風を模した「擬洋風建築」です。館内は見学無料。2階のバルコニーから見晴らしの良い景色が見られます。

ウォーキングのポイント

コースは日陰が少ないので、途中にある休憩スポット(①～③)やコンビニエンスストア等に立ち寄りひと休みしましょう。日傘や帽子を使って熱中症対策も忘れずに。



のどが渴いたら必ず水分補給を。

15～25分に1回が目安です。糖分が少ないスポーツドリンクやミネラルウォーターなどがおすすめです。朝起きてすぐにウォーキングをする場合は、水分を補給してから出かけることが大切です。



- ウォーキングコース
- 24 コンビニエンスストア
- P 駐車場
- 休憩スポット
- ガソリンスタンド



足で見つける! 魅力再発見!! ウォーキングMAP — 桑折町 —

START & GOAL

桑折駅前駐車場
120分無料
(その後60分100円)

ここまで
約10分

ここまで
約60分

ここまで
約10分

ここまで
約40分

ここまで
約25分

ここまで
約40分

ここまで
約40分

ここまで
約40分

ここまで
約40分

ここまで
約40分

ここまで
約40分

ここまで
約40分

ここまで
約40分

ここまで
約40分

おいしい
クラフトビールが
飲める♪

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

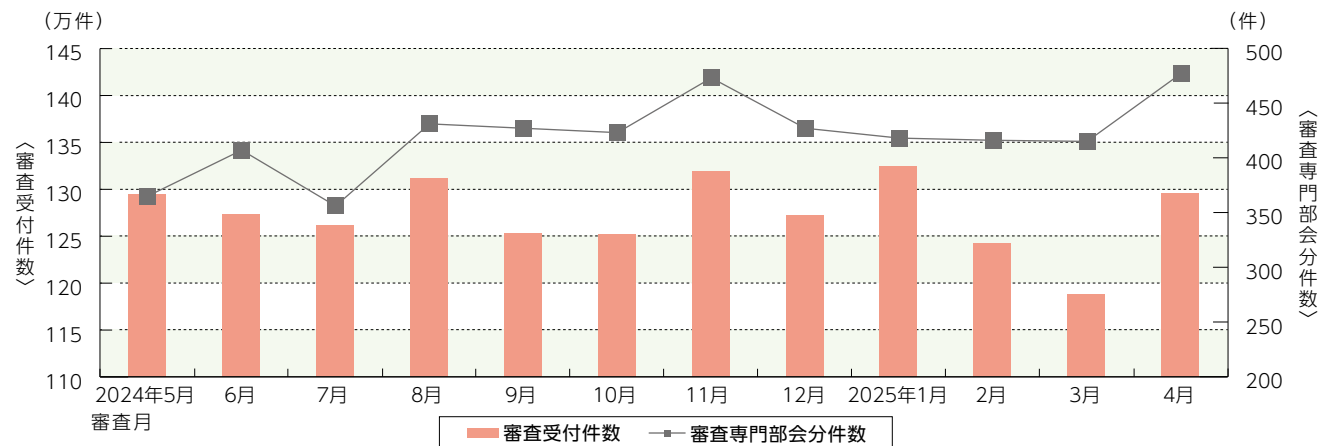
ここまで
約60分

ここまで
約60分

ここまで
約60分

国保・後期高齢者分レセプト審査状況

2025年3月審査分において、
審査受付件数が120万件を下回りました。

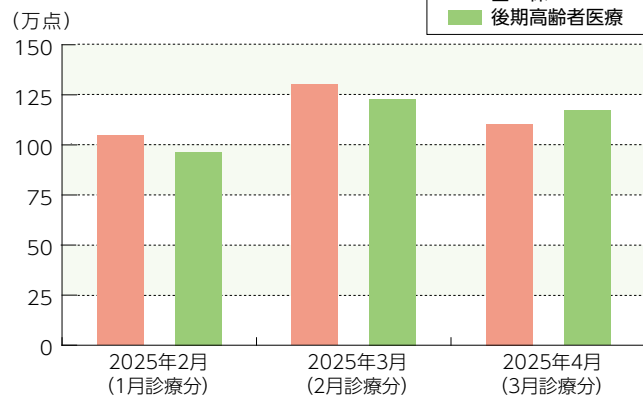


	2024年								2025年				(件)
審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	
審査受付件数	1,294,417	1,273,180	1,261,708	1,312,017	1,253,044	1,251,490	1,318,552	1,272,607	1,323,983	1,242,301	1,188,401	1,296,118	
審査専門部会件数	365	407	356	431	427	423	473	427	418	416	415	477	
特別審査件数	45	56	46	67	55	56	51	65	54	49	54	51	

※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 審査専門部会件数：20万点以上38万点未満のレセプト。
※3 特別審査件数：38万点以上のレセプト（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 ※3について、令和5年4月審査分より、特定機能病院（臨床研究中核病院含む）の入院レセプトのみ特別審査対象レセプト点数を38万点から35万点に引き下げ。また、外来レセプトは一律特別審査対象外となった。

最高点数レセプト

医科 請求点数



● 2025年2月審査分(1月診療分)

医科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,047,039	入	26	感染性心内膜炎
後期高齢者医療	964,496	入	11	感染性胸部大動脈瘤

● 2025年3月審査分(2月診療分)

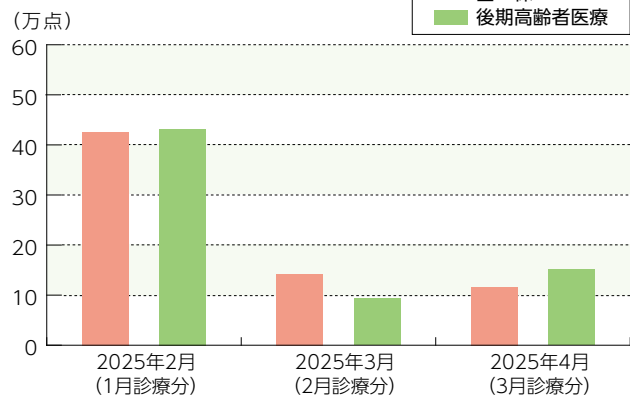
国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,301,592	入	31	サイトメガロウイルス感染症
後期高齢者医療	1,230,256	入	18	解離性大動脈瘤StanfordB

● 2025年4月審査分(3月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,103,899	入	21	上行胸大動脈瘤
後期高齢者医療	1,171,233	入	22	解離性大動脈瘤StanfordB

2025年2月審査分の歯科において、
40万点超えのレセプトが発生しました。

歯科 請求点数



● 2025年2月審査分(1月診療分)

歯科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	426,130	入	12	下顎骨悪性腫瘍
後期高齢者医療	432,155	入	26	下顎骨腫瘍

● 2025年3月審査分(2月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	142,509	入	28	右下顎肉癌
後期高齢者医療	93,480	入	25	右上顎肉癌

● 2025年4月審査分(3月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	116,430	入	29	左側頬粘膜癌
後期高齢者医療	150,814	入	15	左側下顎肉癌の術後

よくわかる 過誤調整

過誤調整とは、一次審査終了（請求支払額が確定）後、保険者又は保険医療機関等（以下、「医療機関等」という）における審査結果の確認・点検により誤りが判明した診療報酬請求書等（以下、「レセプト」という）に対し、資格情報の修正や請求支払額の調整を行う業務です。

今年度より、本ページでは、過誤調整の概要や修正方法を御紹介します。第1回は、過誤返戻について解説します。

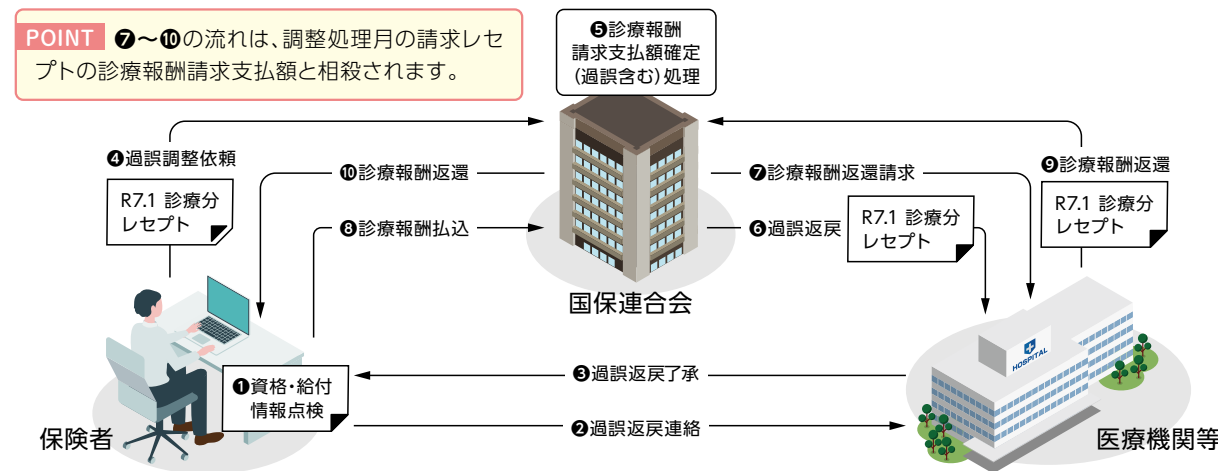
第1回 過誤返戻について

1 過誤返戻とは

資格喪失後の受診や重複請求、給付割合相違等の理由により、医療機関等へレセプトを返戻することで、医療機関等から支払額が返還される処理となります。

なお、医療機関等からの取下げ依頼による過誤返戻は、保険者の事務軽減を図るため、国保連合会で対象レセプトの仮登録を実施しています。保険者は、その仮登録情報を確認し、本登録（一括登録）を行うことで、過誤返戻として処理されます。

2 過誤調整業務フロー



3 よくあるお問い合わせ

Q 保険者から過誤返戻を依頼する場合、どのようなことに注意すればよいですか。

A 以下のア及びイについて注意をお願いいたします。

ア 過誤返戻を依頼する場合、必ず医療機関等（県内、県外ともに）に連絡し、返戻の同意を得てください。また、連絡内容（返戻理由、連絡した日付、医療機関等の担当者名など）を入力してください。

イ 医療機関等からのレセプト請求には以下のとおり時効があるため、時効間際で過誤返戻する場合は、時効期限内に再請求を行えるように調整をお願いします。

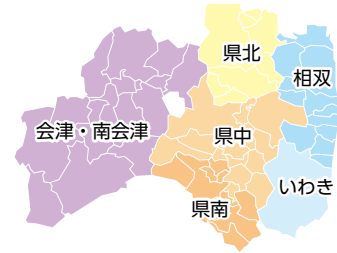
参考 保険制度別時効期限

No.	保険制度	時効の起算日	時効期限
1	国民健康保険	診療の翌々月の1日	▶ 令和2年4月診療以降は「5年」 ▶ 令和2年3月診療以前は「3年」 (訪問看護については「2年」)
2	後期高齢者医療	診療の翌月の1日	
3	被用者保険		

※柔道整復療養費、はり、きゅう及びあん摩マッサージ指圧療養費の時効期限は「2年」
(時効の起算日は被保険者が施術所へ費用を支払った日の翌日)。

NEXT 》 「資格修正&給付記録修正について」解説します。

過誤調整業務に関するお問い合わせ
療養福祉課 第2係 TEL 024-523-2761



地域別の医療費の動き

後期高齢者においては、件数・費用額ともに、すべての地区で前年度を上回りました。

2025年4月審査分

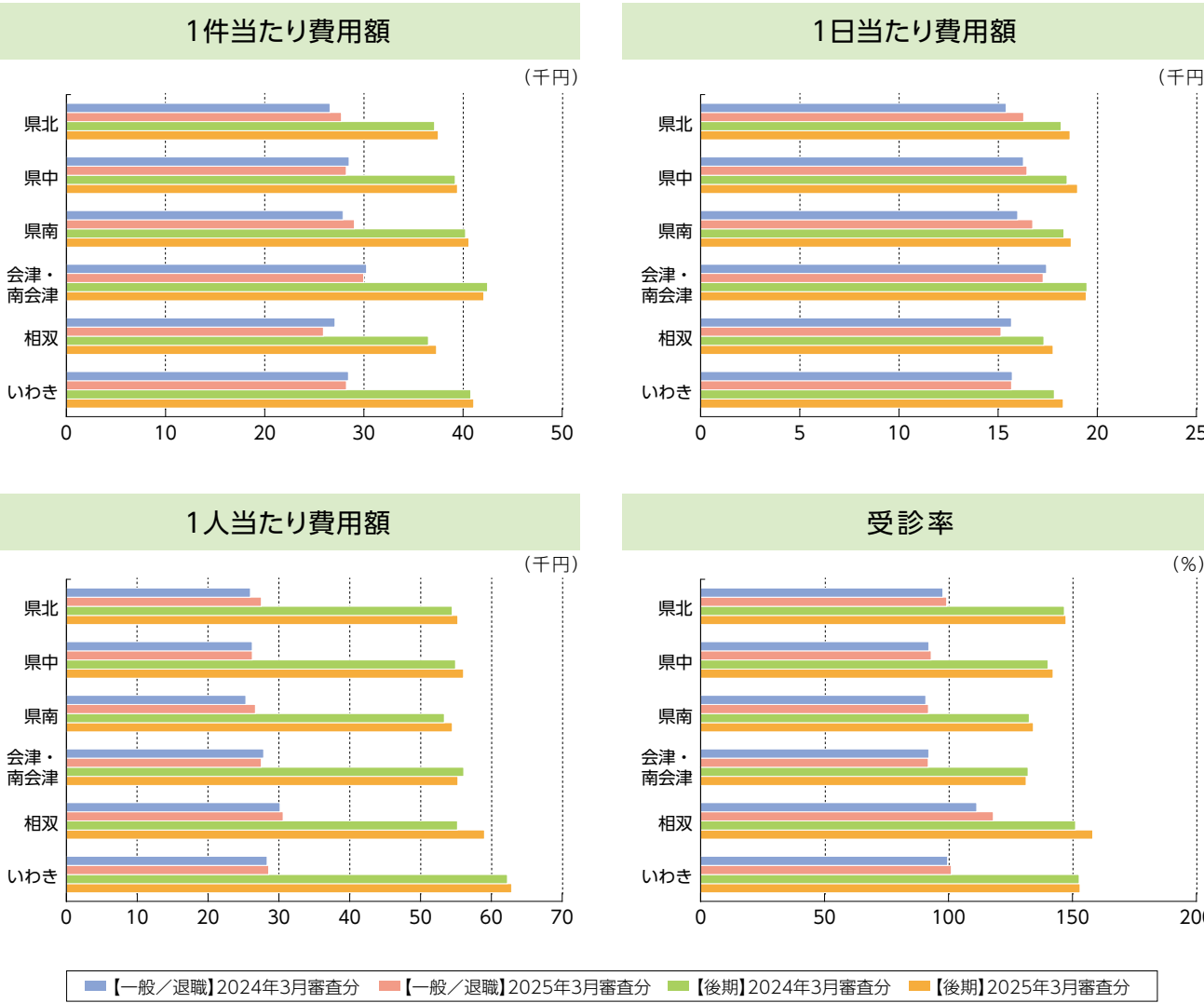
ここでは、59市町村を県北、県中、県南、会津・南会津、相双、いわきの6地区に分けて医療の動向をお知らせします。

① 件数・費用額(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪問看護)

(件 / 円)

	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	126,732	97.21%	2,858,495,497	100.04%	195,720	102.96%	5,694,581,831	103.66%
県 中	135,891	98.88%	3,186,783,024	98.79%	183,657	106.18%	5,635,938,538	106.43%
県 南	34,995	96.64%	875,916,525	100.42%	46,644	104.06%	1,531,161,387	104.24%
会 津 ・ 南 会 津	73,170	95.26%	1,768,131,832	94.52%	108,621	102.58%	3,474,450,554	100.63%
相 双	73,492	100.23%	1,608,834,372	97.35%	79,373	107.26%	2,334,959,508	108.86%
い わ き	87,872	97.13%	1,949,373,832	95.43%	138,805	102.52%	4,267,831,970	102.46%

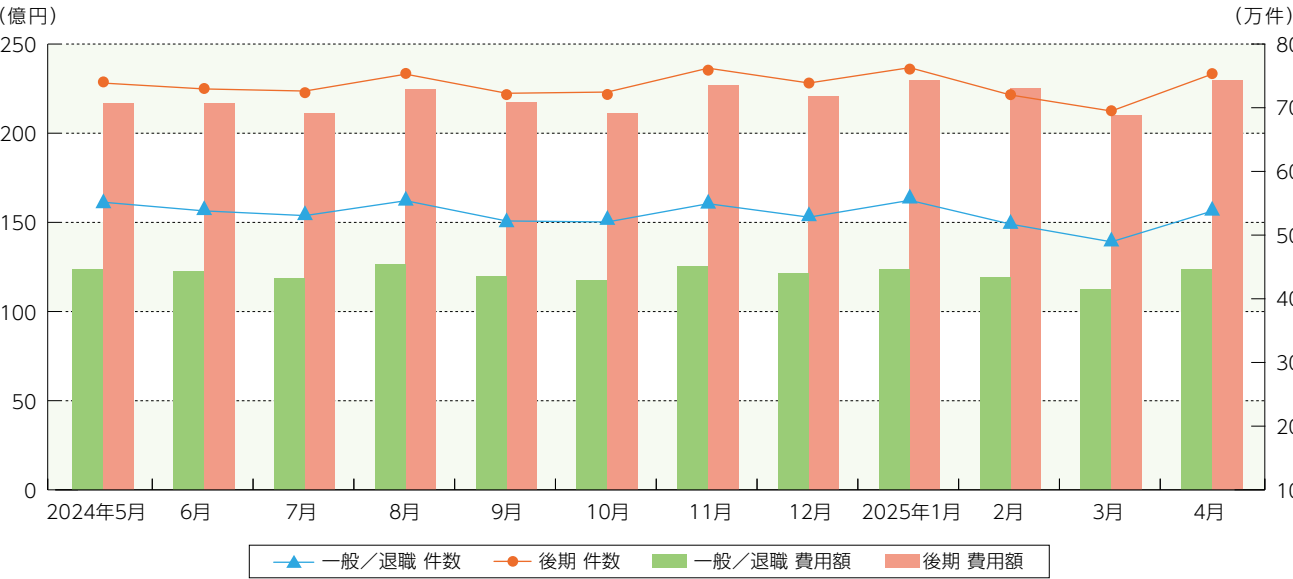
② 諸率(医科、歯科)



国保・退職・後期高齢者医療の動き

国保一般の被保険者数は、この1年間で約2万人減少しました。

● 件数・費用額の動き(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪問看護を対象。国保は県内61保険者の計)

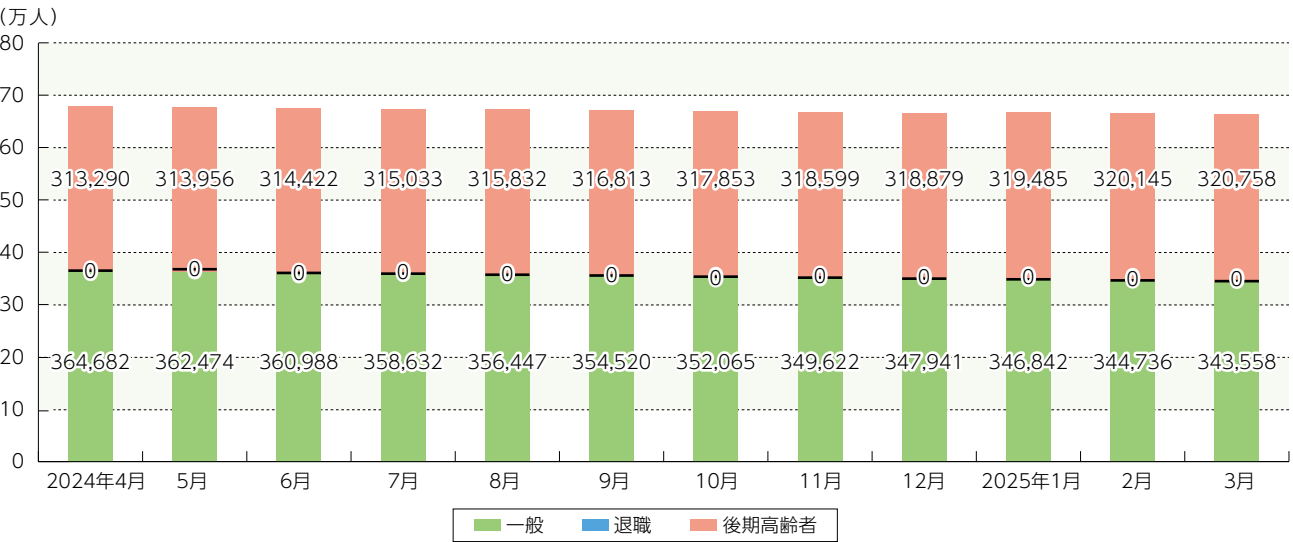


		2024年								2025年				(件)
件数	審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	
	一般 / 退職	551,646	538,031	530,567	553,990	522,167	520,556	549,344	528,147	554,573	517,154	489,449	537,660	
	後 期	738,680	729,531	726,247	752,727	722,705	724,564	762,096	738,795	762,883	719,973	694,772	752,820	
	計	1,290,326	1,267,562	1,256,814	1,306,717	1,244,872	1,245,120	1,311,440	1,266,942	1,317,456	1,237,127	1,184,221	1,290,480	

		2024年								2025年				(千円)
費用額	審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	
	一般 / 退職	12,343,199	12,244,656	11,873,646	12,672,061	11,971,961	11,760,473	12,554,526	12,118,389	12,388,881	11,915,000	11,256,654	12,348,829	
	後 期	21,698,500	21,673,757	21,107,348	22,481,120	21,758,470	21,100,310	22,705,463	22,051,804	22,948,774	22,501,424	20,976,975	22,938,924	
	計	34,041,700	33,918,413	32,980,993	35,153,181	33,730,431	32,860,783	35,259,989	34,170,194	35,337,655	34,416,424	32,233,629	35,287,753	

※ 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

1人当たり費用額

2025年4月審査分

地域サービス費用額を除くすべての項目で
前年比を上回りました。

(円)

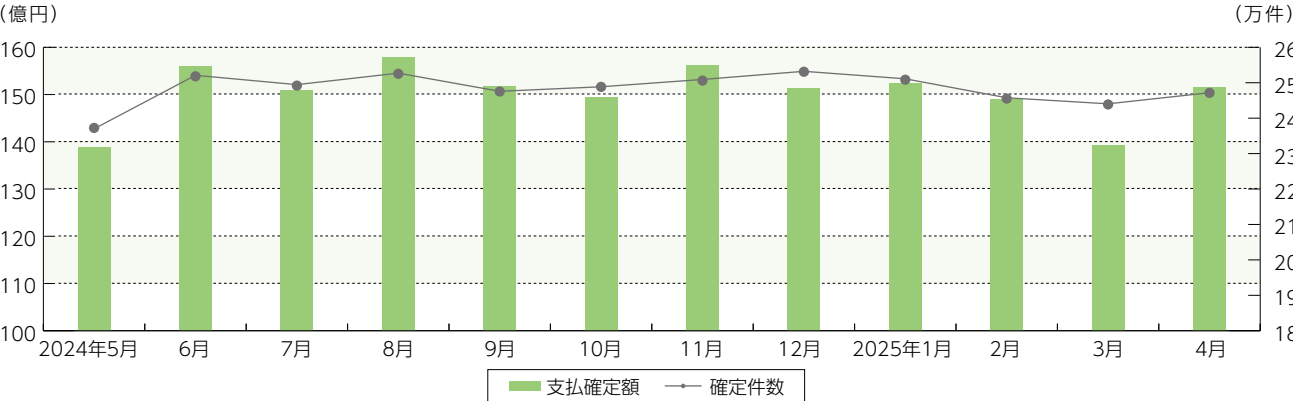
保険者名	1人当たり 平均費用額	介護給付			1人当たり 介護予防・日常生活支援 総合事業費用額
		1人当たり 居宅サービス費用額	1人当たり 地域サービス費用額	1人当たり 施設サービス費用額	
福島市	145,897	105,924	205,678	372,733	33,474
会津若松市	152,442	111,633	196,751	384,377	29,431
郡山市	140,016	99,154	196,075	387,711	33,289
いわき市	135,954	100,217	177,813	370,553	28,349
白河市	164,315	106,040	144,035	383,965	30,007
須賀川市	161,371	102,973	174,105	387,752	33,056
喜多方市	166,847	89,164	216,150	361,860	32,047
相馬市	164,377	112,939	126,721	361,867	35,090
二本松市	170,299	93,536	194,861	368,122	32,451
田村市	174,791	101,341	294,817	364,901	37,124
南相馬市	149,350	109,133	190,896	348,896	33,807
伊達市	157,704	103,263	186,350	379,747	30,723
本宮市	154,944	86,607	151,824	359,451	31,142
桑折町	156,682	103,281	170,361	383,759	33,577
国見町	167,685	104,037	195,152	377,198	33,089
川俣町	170,675	114,055	219,597	376,851	31,609
大玉村	181,783	102,950	159,798	360,702	31,895
鏡石町	172,230	108,517	191,096	388,214	29,784
天栄村	177,793	95,310	111,250	410,508	38,766
下郷町	193,601	99,854	88,224	429,515	28,031
檜枝岐村	211,930	27,353	152,332	444,245	0
只見町	167,229	72,178	205,554	336,388	24,801
南会津町	187,895	85,764	121,482	416,283	39,518
北塩原村	130,082	72,214	306,178	383,423	27,618
西会津町	183,935	114,304	237,491	362,847	32,126
磐梯町	171,049	73,573	228,820	354,885	35,418
猪苗代町	176,813	83,118	219,598	374,583	29,534
会津坂下町	187,160	116,476	173,326	364,760	34,787
湯川村	189,271	106,918	322,847	347,071	33,103
柳津町	195,986	93,848	203,599	372,955	29,851
三島町	183,868	96,130	143,243	340,127	35,711
金山町	180,087	114,330	163,970	342,261	30,792
昭和村	225,137	143,462	0	389,717	21,654
会津美里町	192,903	123,667	240,867	385,302	38,386
西郷村	156,980	95,714	168,955	377,091	34,214
泉崎村	157,976	112,552	173,377	375,040	32,082
中島村	191,548	110,887	238,690	376,141	26,924
矢吹町	177,419	100,533	279,610	400,479	26,440
棚倉町	163,314	105,551	78,114	376,907	38,858
矢祭町	149,783	94,509	114,180	349,669	23,250
塙町	164,830	99,888	139,687	353,087	39,675
鮫川村	201,851	106,707	394,670	341,332	31,414
石川町	162,118	109,693	204,851	362,952	34,103
玉川村	166,198	104,873	198,166	366,918	34,801
平田村	169,969	114,219	297,080	357,392	19,319
浅川町	151,004	101,520	120,611	354,384	34,369
古殿町	206,529	112,124	271,899	375,304	41,849
三春町	170,360	119,602	307,003	380,902	33,035
小野町	166,029	96,912	276,849	344,221	38,065
広野町	129,637	96,729	99,223	342,231	21,964
檜葉町	150,171	106,575	138,938	337,789	25,125
富岡町	147,211	117,969	171,636	334,411	31,963
川内村	154,866	94,389	296,525	318,168	42,198
大熊町	143,524	133,535	192,073	339,459	33,366
双葉町	138,313	117,037	186,056	254,293	34,720
浪江町	152,861	123,178	178,005	357,794	35,257
葛尾村	166,363	92,331	275,048	434,185	38,328
新地町	151,744	91,768	106,454	387,443	34,341
飯館村	167,290	115,276	169,562	375,136	32,623
平均	167,796	102,497	193,019	368,581	31,836
昨年度同月平均	164,040	100,386	195,617	355,247	31,483

※サービス受給者1人当たりで算出。 ※事業所からの請求額より、保険者の過誤申出が上回る場合はマイナス表記。

介護の動き

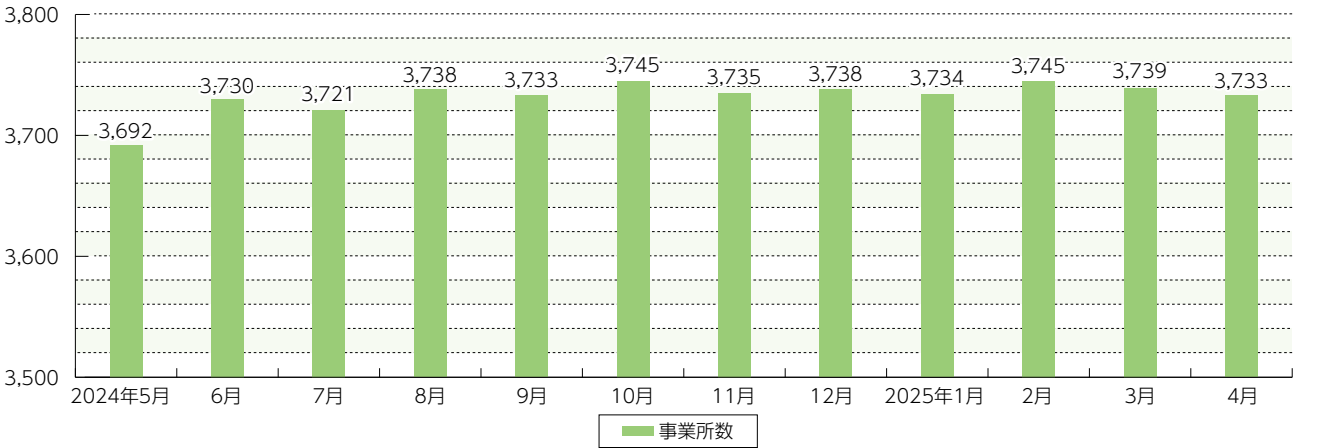
前年度と比較して、受給者数、費用額共に
増加しています。

① 介護給付費等支払状況

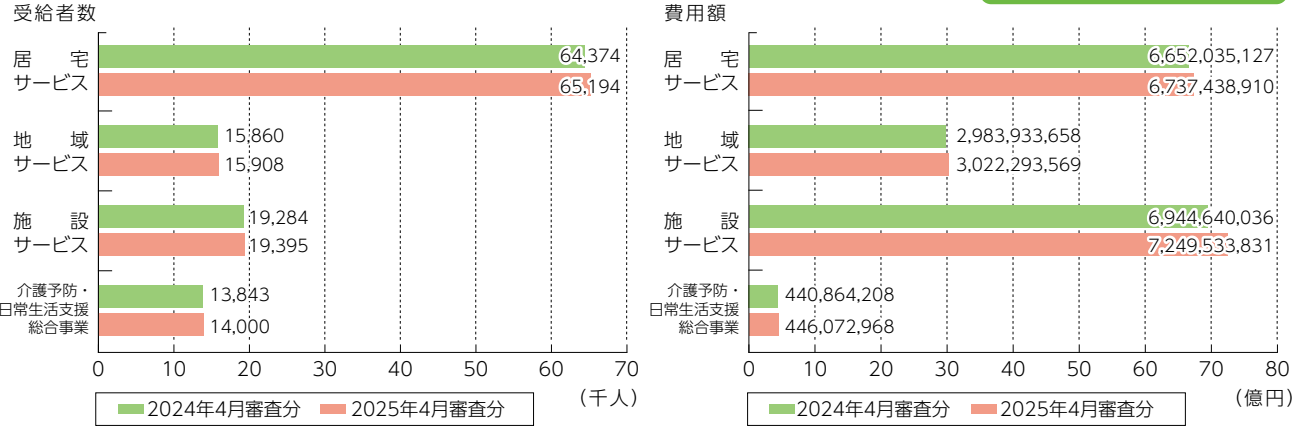


2024年								2025年				
審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
受付件数	250,042	258,969	257,167	257,296	252,199	253,012	254,737	256,813	254,698	249,529	247,664	251,027
確定件数	236,998	252,098	249,465	252,707	247,581	248,862	250,926	253,227	251,112	245,758	244,052	247,181
支払確定額	13,885,956	15,609,024	15,086,626	15,799,133	15,169,420	14,951,089	15,616,389	15,137,549	15,239,483	14,901,319	13,923,804	15,160,722

② 事業所数



③ サービス別 受給者数・費用額(2025年4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。

本会では、令和7年4月1日付けで
職員8人を採用し、新しい仲間が増えました。
よろしくお願いいたします。

令和
7年度

新規採用職員紹介

早く仕事を覚えて貢献できる
ように頑張ります。



保険者支援課
レセプト点検室 油井 久枝

担当業務 ●レセプト点検

趣味 休日の過ごし方

ウォーキング あづま総合運動公園をウォーキングしてリフレッシュしています。

座右の銘 不撓不屈の精神

困難にぶつかってもあきらめず成し遂げようと思っています。

仕事を覚え、相談者様のお役に
立てるようにと思います。



介護福祉課
介護保険係 椎根 正之

担当業務 ●介護サービスの苦情相談対応

趣味 休日の過ごし方

クラシックギター ギターを弾いたり、時にはローカル線の旅をしています。

座右の銘 皆うつりゆくもの

諦観を心がけ淡々と過ごしたいです。

社会人として恥ずかしくない
振る舞いができるようになると
ともに、まずは業務をしっかり
遂行できるようになりたいです。



保健事業課
事業第1係 戸田 日向子

担当業務 ●特定健診・特定保健指導支払代行業務
●特定健診未受診者通知勧奨 ●後期高齢者健診受診勧奨

趣味 休日の過ごし方

映画やドラマを観ること 部屋の掃除をしています。

座右の銘 現状維持は後退である

現状に満足せず、より良い仕事ができるようにしたいからです。

責任感のある立ち振る舞いをし、
組織に貢献できる人材に
成長していきたいです。



総務課
総務係 加藤 優也

担当業務 ●規約、理事会、役員会及び会員に関する業務
●予算編成・執行業務 ●文書発受及び整理保存業務

趣味 休日の過ごし方

御朱印集め、アニメ鑑賞 自然豊かな場所へドライブし、気持ちをリフレッシュしています。

座右の銘 臥薪嘗胆

厳しい困難があっても、自分の目標のために、努力を惜しまないようにしたいからです。

これまでの保健師としての経験を
少しでも生かして、市町村支援に
尽力したいと思います。



保健事業課
事業第2係 小田島 カヲ

担当業務 ●国保保健事業に関すること
●在宅保健師の会に関すること

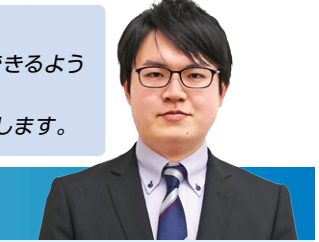
趣味 休日の過ごし方

神社仏閣巡り、旅行 ウォーキングをかねたポケGOをして過ごしています。

座右の銘 人生一度きり

人生は一度しかないため、困難なことがあっても楽しみを見つけて、前に進んでいきたいと思っています。

いち早く業務を覚え、
連合会の一員として活躍できるよう
努力しております。
どうぞよろしくお願いいたします。



総務課
総務係 志賀 翔太

担当業務 ●勤怠管理 ●給与計算 ●総務庶務

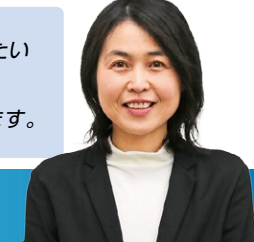
趣味 休日の過ごし方

世界史や世界遺産の勉強 主にディズニー映画、マーベル映画を見て楽しんでいます。(現在は世界遺産検定の新たな級の取得に向けて勉強をしています)

座右の銘 温故知新

まずは一通りの業務をこなせるようにし、その中で改良できる点は改良していけるように努めてまいります。

一つ一つの仕事を丁寧にやりたい
と思います。
早く仕事に慣れるよう頑張ります。



介護保険課
介護保険係 鈴木 美樹子

担当業務 ●ケアプラン点検

趣味 休日の過ごし方

スポーツ観戦や食べ歩きが好きで県外まで行くことも多いです。 大好きなコーヒーを豆から挽いて飲んでます。香りに癒されます。

座右の銘 継続は力なり

一度決めたら簡単にあきらめず、長く続けることで数年後成果が出ると信じています。

先輩方の姿を見て沢山の知識を
吸収し、自ら考え行動できるよう
職員に成長していきたいです。



業務審査課
業務第2係 藤澤 依里花

担当業務 ●国民健康保険の診療報酬の審査業務
●医療機関発送業務

趣味 休日の過ごし方

アニメ、ドラマ、映画鑑賞 家族とごはん屋さんを巡ったり、友ディズニーが大好きです。 人と温泉に行くことが多いです。

座右の銘 人は必要な時に必要な人と出会う

自分に飛び込んでくるひとつひとつの出会いを大切にしようと思うことができます。

令和7年度 福島県国民健康保険団体連合会 職員採用試験のお知らせ

SPI3で
受験
できます!

職員採用試験(令和8年4月採用)を次のとおり実施します。
詳しくは本会ホームページに掲載の「職員採用試験実施要領」をご覧ください。

- 採用職種……総合職(診療報酬等審査支払事務及び一般事務の業務等)
- 募集人員……若干名
- 受験資格……平成7年4月2日以降に生まれた者で、令和8年3月31日までに専修学校(専門課程)、短大、大学を卒業した者または卒業見込みの者
- 服務・給与……概ね地方公務員に準ずる

一次試験 令和7年 6月23日(月)から7月25日(金)まで
一次試験日 令和7年8月3日(日) 一次試験会場 杉妻会館(福島市杉妻町3-45)

お問い合わせ先

福島県国民健康保険団体連合会 総務課総務係
TEL:024-523-2700
E-mail:soumu@fukushima-kokuho.jp
連合会HP 採用情報
https://www.fukushima-kokuho.jp/other/recruit.html



就職情報サイト「リクナビ2026」にも
採用情報を掲載しておりますので
併せてご覧ください。

https://job.rikunabi.com/2026/
company/r446292058/





使ってみよう！ マイナ保険証

令和6年12月2日から従来の健康保険証の新規発行は終了しました。

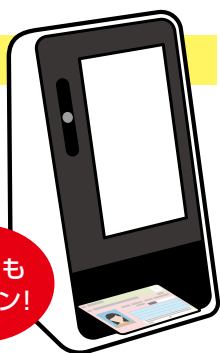
※お手元の健康保険証は、有効期限までの間、最大1年間使用可能です。

マイナンバーカードを利用する医療機関等の受付方法

1 受付・本人確認

マイナンバーカードをカードリーダーに置いて、顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。

とってもカンタン！



2 同意の確認・受付完了

診療室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。これで完了です。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録(マイナ保険証)がまだの方は、以下①～②の準備をお願いします。

①マイナンバーカードを申請

【申請方法は以下より選択可能です】

- オンライン申請(パソコン・スマートフォンから)
- 郵便による申請
- まちなかの証明写真機からの申請

②マイナンバーカードを健康保険証として登録

【登録方法は以下より選択可能です】

- 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)
- マイナポータル ●セブン銀行ATM

マイナンバーカードを使うメリット

●窓口で限度額以上の支払いが不要になります

高額な医療費の一時的な自己負担や、限度額適用認定証の書類申請手続きをする必要がなくなります。



●より良い医療を受けることができます

医療機関を受診した際に、お薬の情報や健診結果の提供に同意することで、医師等から自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。



●マイナンバーカードだけで医療機関・薬局を利用できます

就職・転職・引っ越し後も健康保険証としてずっと使えます。
※保険変更に伴う加入・喪失の手続きは必要です。



●マイナポータルとの連携で確定申告の医療費控除が簡単にできます

マイナポータル連携を利用して医療費控除の明細を自動入力できます。



お知らせ

- マイナ保険証を保有していない方には、お手元にある健康保険証が使えなくなる前に「資格確認書」が交付され、引き続き、医療機関・薬局等を受診することができます。
- マイナ保険証をお使いの場合は、マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れにご注意下さい。
※券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日までです。マイナポータルでも確認できます。

マイナンバーカードについての問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178 ●平 日 9:30～20:00
●土日祝 9:30～17:30

マイナンバーカードの
保険証利用について(厚生労働省)



常務理事		参与兼事務局長		事務局次長		事務局参事
林 昭彦		百田 結賀		鈴木 隆生	後藤 一成	安西 信一
総務課 課長 後藤 次長兼務		総務係 (6名)	☎024 523-2700	主任主査兼係長 安田 圭介	人事、予算、庶務、総会、理事会、収入の調定及び支出の負担行為等に関すること。	
		財務係 (5名)	☎024 523-2707	係長 小 泉 誠	財産管理、決算、監事、現金の出納及び管理、国保基金の管理運営、診療報酬の調定及び債権譲渡等の確認に関すること。	
業務審査課 課長 安西 参事兼務 課長補佐 田中 祐一 課長補佐 永嶋 仁彦		業務第1係 (7名)	☎024 523-2762	主任主査兼係長 遠藤 康之	診療報酬明細書等の受理、審査(医科)、支払、再審査(保険者)、全国決済等に関すること。	
		業務第2係 (6名)	☎024 523-2804	主任主査兼係長 河野 聡子	診療報酬明細書等の受理、審査(医科・調剤)、支払、再審査(保険者)、レセプト取上げ等に関すること。	
		業務第3係 (6名)	☎024 523-2823	係長 大槻 浩子	診療報酬明細書等の受理、審査(医科)、支払、再審査(保険者)、特別療養費等に関すること。	
		歯科係 (3名)	☎024 523-2767	主任主査兼係長 清野 秀樹	診療報酬明細書等の受理、審査(歯科)、支払、再審査(保険者)、特別療養費等に関すること。	
		審査調整係 (3名)	☎024 523-2757	係長 安藤 浩史	審査委員会、診療報酬明細書等の再審査(医療機関)等に関すること。	
療養福祉課 課長 佐久間 亜希子		第1係 (4名)	☎024 523-2705	主任主査兼係長 佐藤 宏和	あはき審査委員会、療養費(柔整を除く)、乳幼児・子ども医療費助成支払業務、出産育児一時金の審査支払に関すること。	
		第2係 (4名)	☎024 523-2761	係長 安達 真人	柔整審査委員会、柔整療養費、妊婦健康診査・新生児聴覚検査の審査支払、重度心身医療費助成支払業務、診療報酬明細書等の受理・発送の管理に関すること。診療報酬請求書等の過誤調整等に関すること。	
保険者支援課 課長 鈴木 次長兼務 課長補佐 佐々木 加奈		業務支援係 (4名)	☎024 523-2752	係長 古川 園枝	保険者支援業務に係る企画・調整、専門部会、地区部会、国保運営協議会連絡会、国保の共同電算、広報等に関すること。	
		求償係 (1名)	☎024 523-2743	主任主査兼係長 河野 敏明	第三者行為求償事務の処理及び相談業務等に関すること。	
		レセプト点検室 (1名)	☎024 523-2717	室長 佐々木 課長補佐兼務	レセプト点検業務に関すること。	
保健事業課 課長 菅野 陽一 課長補佐 浜田 秀樹		事業第1係 (5名)	☎024 523-2754	係長 浜田 課長補佐兼務	保健事業に係る企画・調整、特定健診・特定保健指導事業及び保険者協議会等に関すること。	
		事業第2係 (5名)	☎024 523-2738	主任主査兼係長 安藤 美幸	保健事業等に係る実施状況の分析・評価、国保データベース(KDB)システム、国保診療施設の振興及び保健活動推進協議会等に関すること。	
システム管理課 課長 恵花 和寛 主幹 兼 課長補佐 佐々木 龍 課長補佐 阿部 義則		システム管理係 (6名)	☎024 523-2813	主任主査兼係長 武田 克彦	システム管理業務に係る企画・調整、システム及び機器等の調達・保守・運用・管理、連合会ネットワークの運用・管理、情報管理・情報セキュリティの対策、後期高齢者医療広域連合関連業務に関すること。	
介護福祉課 課長 藤田 貴 課長補佐 武田 晶子		介護保険係 (6名)	☎024 523-2702	係長 武田 課長補佐兼務	介護保険業務に係る企画・調整、介護給付費等の審査支払、保険者事務共同処理、介護サービス苦情処理業務等に関すること。	
		障害福祉係 (2名)	☎024 523-2822	主任主査兼係長 伊達 史	障害者総合支援業務に係る企画・調整、障害福祉サービス費等の審査支払、市町村事務共同処理、特別徴収経由業務等に関すること。	

連合会日誌

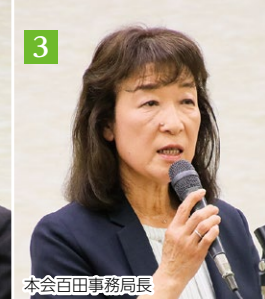
Event report



3 本会後藤事務局次長兼総務課長



3 本会鈴木事務局次長兼保険者支援課長



3 本会百田事務局長



5 本会療養福祉課安達第2係長



5 本会システム管理課システム管理係芳賀主査



6 講師を務める福島県保健福祉部国民健康保険課今野国保企画員



2 本会保健事業課安藤主任主査兼事業第2係長



2 本会システム管理課武田主任主査兼システム管理係長



2 本会総務課安田主任主査兼総務係長



4 挨拶をする福島県保健福祉部国民健康保険課橋内課長



3 本会安西事務局参事兼業務審査課長



3 本会佐久間療養福祉課長



3 本会恵花システム管理課長



2 本会保険者支援課古川業務支援係長



2 本会業務審査課連藤主任主査兼業務第1係長



1 講師を務める元茨城県潮来市保健師河井幸子氏

6月

5月

4月

30月

第三者行為求償事務相談業務

国保会館

23月

介護給付費等審査委員会

国保会館

19木

国保保健事業人材育成事業
実践研修(1/2)
柔道整復審査委員会
あはき療養費審査委員会
歯科部会

福島市
国保会館
国保会館
国保会館

18水

審査委員会(21日) ※最終日...合同審査

国保会館

13金

職場見学
国保保健事業人材育成事業
国保人材確保・育成研修

国保会館
福島市

12木

再審査部会(13日)

国保会館

6金

市町村介護保険担当者説明会 国保会館(web開催)

5木

第三者行為求償事務研修会(初任者)

福島市 6

4水

福島県国保連合会保健事業支援・評価委員会(1/5) 国保会館(web開催)

3火

国保総合システム業務研修会(4日)

国保会館 5

30金

第39回地域医療現地研究会(31日) 国保保健事業人材育成事業基礎研修(2/3) 島根県 福島市 4

28水

国保主管課長部会

福島市 3

26月

第三者行為求償事務相談業務

国保会館

23金

介護給付費等審査委員会

国保会館

22木

介護保険主管課長会議

福島市

21水

柔道整復審査委員会

国保会館

20火

あはき療養費審査委員会

国保会館

20火

国民健康保険・高齢者医療担当
新任職員研修会

福島市 2

20火

審査委員会(24日) ※最終日...合同審査

国保会館

21水

在宅保健師の会「絆」役員会・シナリオ検討委員会

国保会館

21水

柔道整復審査委員会

国保会館

21水

あはき療養費審査委員会

国保会館

21水

介護給付費等審査委員会

国保会館

21水

特定保健指導力向上に関する研修会

福島市 1

21水

福島県在宅保健師の会「絆」

国保会館

21水

介護給付費等審査委員会

国保会館

21水

柔道整復審査委員会

国保会館

21水

あはき療養費審査委員会

国保会館

21水

介護給付費等審査委員会

国保会館

21水

特定保健指導力向上に関する研修会

福島市 1

21水

介護給付費等審査委員会

国保会館

安定的な国民健康保険制度のために

保険税水準の統一を目指します。

国民健康保険（国保）は、加入者の皆さんからいただく保険税や公費負担で運営され、病気やケガをした時に安心して医療を受けられるようにする「支え合い」の制度です。現在、保険税は市町村ごとに異なっています。福島県では、国保制度を将来にわたって安定的で持続可能なものとするため、県全体の加入者の皆さんで支え合う「保険税水準の統一」の目標年度を令和11年度としています。

保険税水準の統一とは？

県内のどの市町村に住んでいても、同じ所得水準・世帯構成であれば同じ保険税とすることをいいます。

現 状

病院を受診した際の医療費に対する窓口負担の割合は共通なのに対し、保険税は市町村によって異なっています。今後、少子高齢化により、加入者数が減少する一方、1人当たり医療費の増加が予想されます。特に加入者数の少ない小規模市町村では、**高額医療費が発生すると保険税が増加するリスクが高まります。**



大規模 A 市



小規模 B 町

こうした問題に対応するため…

保険税水準の統一後

福島県全体の加入者で負担を「支え合い」

- 同じ所得、世帯構成であれば、加入者の保険税に差はなくなり、公平になります。
- 保険税が増加するリスクが軽減し、国保制度が安定します。

→ 令和7年度から段階的に移行します



福島県すべての市町村

福島県国民健康保険運営方針についてはコチラ

この内容に関するお問い合わせ先

福島県 保健福祉部 国民健康保険課 TEL ☎024-521-7203
FAX 024-521-7933 E-mail kokuminkenkouhoken@pref.fukushima.lg.jp



連合会からのお知らせ

市町村の健康教育を支援します！

～住民のポピュレーションアプローチなどにご活用ください～

福島県在宅保健師の会「絆」では、「在宅保健師による健康な生活応援事業」を実施しています

市町村の依頼により、生活習慣病予防に関する健康劇・講話・体操を行っていますので、ぜひお気軽にご相談ください。



- 所要時間：30分～60分程度 ■費用：無料
- テーマは選べます！
（「高血圧症」「糖尿病」「認知症予防」「もう受けた？特定健診」）
- 活用例
高齢者サロン 保健協力員さん等の研修会…等

市町村保健師の声

- 先輩保健師の講話は勉強になる。
- 若い保健師にも参加してもらいたい。
- 在宅保健師の住民に寄り添う姿を感じた。

問合せ・申込み先

福島県国民健康保険団体連合会 保健事業課 福島県在宅保健師の会「絆」事務局
TEL 024-523-2738 E-mail hokenjigyou@fukushima-kokuho.jp

連合会行事予定

7月	3 (木)	令和6年度決算監査	国保会館
	3 (木)	第三者行為求償事務研修会 (中級者)	福島市
	4 (金)	保険者介入支援事業 浜通り研修会 (1/2)	大熊町
	5 (土)	福島県国保地域医療学会・福島県国保医学部会役員会 (1/2)	福島市
	11 (金)	理事会	福島市
	14 (月)	在宅保健師の会「絆」役員会 (午前)・シナリオ検討委員会 (午後)	国保会館
	17 (木)	国保保健事業人材育成事業 栄養研修	福島市
	24 (木)	国保トップセミナー	福島市
	28 (月)	総会	福島市
	28 (月)	国保データベース (KDB) システム操作・利活用研修会 (中堅期) ～29日	国保会館
8月	31 (木)	国保保健事業人材育成事業 管理期研修	福島市
	31 (木)	国保総合システム業務研修会～8月1日	国保会館
	4 (月)	国保市部会	福島市
	4 (月)	介護給付適正化担当者研修会	福島市
	20 (水)	国保保健事業人材育成事業 基礎研修 (3/3)	郡山市
	28 (木)	国保地区部会連絡会	国保会館
9月	28 (木)	広報委員会	国保会館
	28 (木)	保険者介入支援事業 浜通り研修会 (2/2)	大熊町
	2 (火)	介護サービス苦情処理委員会	国保会館
	10 (水)	在宅保健師の会「絆」総会・研修会	福島市
	25 (木)	福島県国保運営協議会連絡会	福島市
	29 (月)	国保連合会保健事業支援・評価委員会 (2/5)	福島市

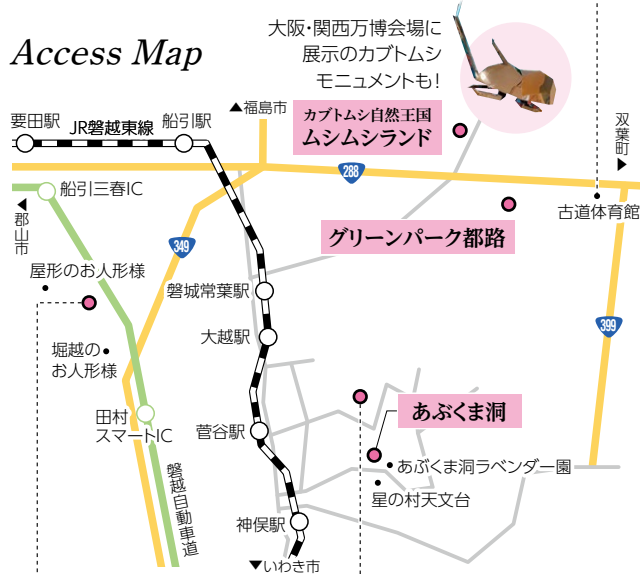
編集後記

今回のシリーズ特集では二本松市取材し、適塩を推進する様々な取組をお伺いしました。私自身も、取材後はみそ汁に野菜を多めに入れてみるなど、自分の食生活を見直すきっかけになるような取材となりました。新規記事のウォーキングマップもスタートし、今年度は健康意識が高まるような記事を掲載していきますので、ぜひお楽しみください！ 大友

新年度第1号を無事に発行できました。快く取材を受けていただいた皆様ありがとうございます。今回の取材の中で「人に真似されるような仕事がしたい」というお話を伺い、私も頑張ろうと感じました。プチリニューアルした「ふくしまの国保」、少しでも読んで良かったと思っていただければ幸いです。 佐藤



都路灯まつり&盆踊り大会



田村市 おでかけスポット

高原のさわやかな風が吹き抜けるグリーンパーク都路は、オートキャンプやロッジ泊ができ、BBQ、ディスクゴルフなどのアクティビティが楽しめるスポット。施設内で栽培したホップを使ったクラフトビール醸造所もあり、子どもから大人まで豊かな自然の中で贅沢な時間を過ごせます。

周辺のおぶくま洞や星の村天文台では、洞穴探検やプラネタリウム、星空観望会（予約制）など楽しいレジャーもいっぱい！自然の中でカブトムシの生態を観察できる「ムシムシランド」も子どもたちに大人気。8月には、やわらかな竹灯が幻想的な都路灯まつり&盆踊り大会も開催されます。

朴橋のお人形様



4mの巨体にらみをきかせた表情で、大きく腕を広げてとせせんぼ。磐城街道沿いに立ち、集落を災いから守る魔除けの神様は朴橋と屋形、堀越の3か所にあり、それぞれ表情が違います。

入水鍾乳洞



国の天然記念物に指定され、本格的なケイビングが味わえる鍾乳洞。全長900mの内部は3コースに分かれ、水が流れる狭い洞内を進めば、気分はもう冒険映画。

おすすめグルメ



洞窟カレー

あぶくま洞の洞窟の入り口を模ったライスに、鍾乳洞の「白」をイメージしたホワイトカレーを添えたあぶくま洞ならではの一品。



ワイン塩

あぶくま洞内に貯蔵した地元産ワインをフランス産の塩に染み込ませた、風味豊かな一品。



エゴマオイル

α-リノレン酸がたっぷり摂れる、酸価の低い、高品質なエゴマ油。令和5年にGI産品に登録。

福島県国民健康保険団体連合会の様々な情報は
<https://www.fukushima-kokuho.jp>
へアクセス

「ふくしまの国保」では皆様のご意見、ご感想をメールで募集しております。今後の紙面づくりに生かして参りますのでご協力、よろしくお願い致します。

E-mail gyoumu-shien@fukushima-kokuho.jp (保険者支援課)

※二次元コードを読み取り、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



この冊子1部のライフサイクルで排出される568g-CO₂eをカーボンオフセットをすることにより、環境負荷0(ゼロ)を実現しています。



ISO/IEC27001
JUSE-IR-371