

ふくしまの国保



体と脳を同時に動かす運動プログラム「ライフキネティック」。障害の有無・スポーツの得意不得意に関わらず誰もが楽しみ、自然に交流しながら健康づくりを実践できます。

シリーズ特集 人生100年時代に向けた健康づくり

ソーシャルスクエアスポーツ

障害の有無や年齢を超えた「ごちゃまぜ」の環境づくり



福島県国民健康保険団体連合会

常務理事

林 昭彦

本会におきましても、昨年度は国の緊急包括支援事業に伴う医療機関や介護・障害サービス事業所への支

また、本会並びに社会保険診療報

ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

就任のごあいさつ

福島県国民健康保険団体連合会

皆様方におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

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

もともと微力ではございますが、国民健康保険制度の充実発展のため職務に精励して参りたいと考えておりますので、前任者同様ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

はじめに、昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大により、国内はもとより世界中で大きな被害に見舞われております。最前線で懸命に治療や看護に従事されている医療関係者の方々、本格化するワクチン接種事業を始めとした、地域住民の安心・安全な生活を守るため日々ご尽力されている自治体関係者の皆様方により敬意を表します。

ふくしまの国保

2021年6月 第70巻1号

目次

- 就任のごあいさつ 03
● シリーズ特集 人生100年時代に向けた健康づくり 04
ソーシャルスクエアスポーツ 障害の有無や年齢を超えた「ごちゃませ」の環境づくり
● 市町村紀行 08
会津美里町
● 令和3年度 特定健診未受診者対策事業 12
● からだ元気御膳 14
まるごと食べられるイワシを使って! 栄養たっぷりの、夏の食卓 夏野菜とイワシのカッペリーニ
● Dr. の健康メモ 16
糖尿病と目の病気
● 筋力アップ&キープストレッチ 18
肩の柔軟性をチェック! 動いてほぐして肩周りスッキリ
● リレートーク 20
● DATA LAND 21
● 福島県国民健康保険団体連合会 事務局組織 26
● 令和3年度 新規採用職員紹介 27
● 連合会日誌・連合会行事予定 28
● 連合会からのお知らせ 30
● 福島県からのお知らせ・キビタンのわかる国保 31





▲各事業所で開催される「ごちゃまぜイベント」の様子。
季節の飾り物を作ったり、段ボールを使ってスピーカーを作ったりと、コンテンツはさまざまです。



シリーズ 人生100年時代に向けた健康づくり

日本が世界に先駆けて迎える超長寿社会。寿命が100歳前後まで延びることで働き方や学びの機会が変化し、「教育を受け、仕事をし、引退する」といった単一的なライフコースから、より多様な生き方が選択できるようになります。

国はこの「人生100年時代」の到来を見据えて、高齢者だけでなく子どもや子育て世代、現役世代であっても安心して活躍できる社会を目指し、全ての世代が公平に支え合う「全世代型社会保障」への改革を進めています。

市町村としても、全世代が心身の健康を意識し、実践し、継続

することができるサポート体制・環境づくりが求められます。一方で、地域住民が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域住民が「我が事」としての意識を持つこともまた重要です。

だれもが役割をもって支え合うことのできる地域を育てていくことで、地域全体が健康づくりに取り組み「自走」していくことが人生100年時代における健康づくりの理想の姿といえます。

本誌では「人生100年時代に向けた健康づくり」を2021年度のテーマとし、県内の各分野における施策や取り組みを紹介しながら「健康が自走するまち」の在り方を探っていきます。

※「我が事」…まさに自分に関係する事柄。自分ごと。

障害の有無や年齢を超えた

ソーシャルスクエアスポーツ

ごちゃまぜの環境づくり

「福祉事業所の概念が変わりました」。見学や視察に訪れる方が口を揃えてそう語るの、いわき市平に所在する福祉事業所「ソーシャルスクエアスポーツ」です。テーブルや床を木目調で揃えた落ち着いた内装を見ると、福祉施設というよりは誰もが訪れやすい「おしゃれな交流スペース」のようにも思えます。大きな窓からの日差しが明

るい運動エリアでは、利用者スタッフが体を動かしながらコミュニケーションを取り、笑い合っていました。

福祉事業所らしさを意図的に取り除いている背景には、団体が抱く「ごちゃまぜ」という理念があるのだといいます。本号では実際に拠点を訪れ、ソーシャルスクエアスポーツの取り組みとその核にある思いを伺いました。

「ソーシャルスクエアスポーツ」は団体の運営する障害福祉事業所の一つで、いわき市平に所在します。利用者は約30人で、うつや引きこもりなどの要因から社会とのつながりを失ってしまった方が最も多く、ほか発達障害や身体的な障害を持つ方など個々にさまざまな悩みを抱える方が通所しています。自立訓練・就労移行支援に基づくカリキュラムは曜日や時間帯で異なり、利用者はカリキュラムを自由に選択して自身の

「利用者へのアプローチ 社会と関わる楽しさを創出」

「ソーシャルスクエアスポーツ」は団体の運営する障害福祉事業所の一つで、いわき市平に所在します。利用者は約30人で、うつや引きこもりなどの要因から社会とのつながりを失ってしまった方が最も多く、ほか発達障害や身体的な障害を持つ方など個々にさまざまな悩みを抱える方が通所しています。自立訓練・就労移行支援に基づくカリキュラムは曜日や時間帯で異なり、利用者はカリキュラムを自由に選択して自身の

め交流会」などと対象や参加者を限定せず、ものづくりなどに興味のある誰もが参加できる場を作ること、より自発的に他者と関わりを持つようになることを考えています。

利用者地域との自然な接点を作ることで、地域住民は「私の属するコミュニティにはこういった仲間もいるのだ」と気付き理解が深まります。そうすると利用者本人も引け目を感じず、社会とのつながりに前向きになれる、という好循環が生まれるのです。

利用者地域との接点を描く福祉事業所

事業母体である「特定非営利活動法人ソーシャルデザインワークス」は、2017年に設立しました。全国に4つの障害福祉サービス事業所を構え、障害や生きづらさを感じている人に向き合い、社会との接点を作るための「自立訓練」と「就労移行支援」を実施しています。これに加え、一般生活者へ福祉についての積極的な情報発信を行っているのが団体の大きな特長です。年に数回「ごちゃまぜイベント」と題して、施設利用者一般生活者が事業所に集まり、ものづくりやスポーツなどに挑戦しながら自然体で交流する機会を設けています。

団体の理念は「地域社会の障害への理解と多様な『ごちゃまぜ』の世界観」です。「障害の有無、性別、年齢、性的指向など、あらゆる違いのある人が存在するのが社会です。違いを恐れずお互いを知って認め合おうという態度を『ごちゃまぜ』と表現しています」と団体理事の今泉俊昭さんは語ります。「障害者のた

●ソーシャルスクエアスポーツ カリキュラム例(午前)

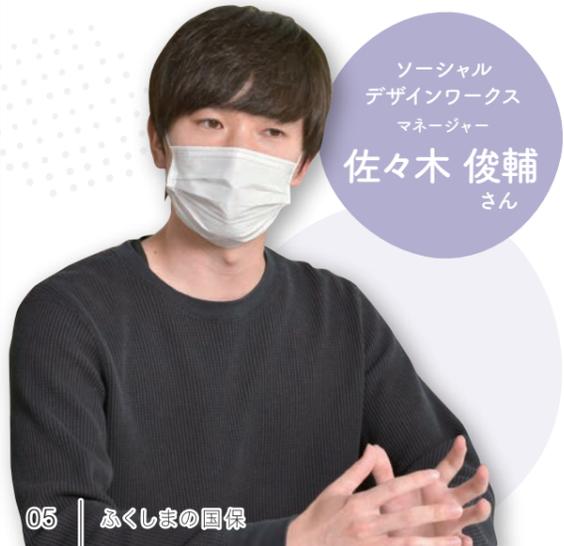
5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)
調理実習	卒業後の進路について学ぶ	ライフキネティック	有酸素運動	気持ちを伝える方法を学ぶ

- ▶ 利用したいカリキュラムを自由に選択し、シートに記入、提出。
- ▶ 午後は利用者一人ひとりのやりたいことに合わせた個別活動を実施。



ペースで通所することができます。

またソーシャルスクエアスポーツでは、利用者一人ひとりの好きなこと・興味のあることをもとに新たなカリキュラムやイベントの内容を決めることもあります。例えば、コスプレ(漫画やアニメなどのキャラクタ



ソーシャルデザインワークス マネージャー
佐々木 俊輔 さん

ターに扮装すること)が好きな利用者の声から、利用者・スタッフ全員がコスプレをして集合する企画を実行したことがありました。スタッフも心から楽しみ一緒に活動することで、他者と接するときに自分らしさを抑えず表現していいのだと実感してもらいます。マネージャーの佐々木俊輔さんは「社会とかわる楽しさ」に気づいてもらうことに本質があると考えています。利用者の満足度も高く、継続的な利用につながっています」と力を込めます。楽しさや成功体験のきっかけを作ること、そしてその積み重ねが、社会との貴重な接点である福祉事業所の継続的な利用を叶えるよつです。

SOCIALSQUARE

利用者に対して

自立訓練
生活習慣を確立
コミュニケーション力を
高める

就労移行支援
自分らしく働いて
生活するためのサポート

地域住民に対して

利用者地域の人
がごちゃまぜで
ワーク

「ごちゃまぜ」のイベントや情報発信
地域を構成する多様な存在の気づき、
自然なかかわり合いを生み出す



ソーシャルデザインワークス 理事/法人本部長
今泉 俊昭 さん

地域へのアプローチ① 「ごちゃまぜ」で生まれる 「関わりたい」思い

団体の理念実現のために利用者
と一般生活者との接点をつくって
いる「ごちゃまぜ」の取り組みは、
ソーシャルスクエアスポーツでも
継続的に実施しています。イベン
ト当日は、開放的でリラックスし
た雰囲気の内へ、地域の子ども
からお年寄りまで多くの参加者が
集まります。参加者の中には「チ
ラシを見たからちよっと立ち寄って



▲2019年6月に開催したイベント「みんなで!いっしょにモノヅクリ」。
障害の有無や年齢に関わらず多くの方が交流を楽しみました。

みた」という方も多いいいます。
事業所らしさを取り除いた空間は、
利用者にとって通いやすい場である
ことはもちろん、一般生活者もま
さに「ごちゃまぜ」に入り込みやす
い場でもあるようです。

今泉さんは「2019年6月に開
催したイベントで的一幕がとても印
象的でした」と語ります。その日イ
ベントに参加したのは、地元企業の
職員の方々とその家族。利用者や職
員の方が3〜4人ずつグループに
なってもつくりを行う最中、周囲
の環境の変化に敏感な利用者の1人
が、参加者の子どもの騒ぎ声がき
っかけでパニック状態になってしま
いました。大声で叫ぶ利用者の様子に
驚く参加者が多い中、彼に初めに寄
り添ったのは、同じグループで作業
をしていた企業の職員の方でした。

身近に障害を持つ方がいるとい
うわけでもなく、初めてイベントを訪
れ、障害を持つ方々と接したにも関
らず、利用者の側にずっとついて話
かけたり、一緒に外を散歩したりし
てくれたのです。「支えてあげる側
だからそうしなくてはいけない」と
いう意識ではなく、目の前にいる利

動き自体はシンプルで誰でも挑
戦でき、失敗しても参加者同士の共
感が生まれ楽しさが持続します。ま
た利用者は課題のクリアを目指し、
いつのまにか十分な運動量を確保
できます。このように障害の有無を
問わないことはもちろん、4歳程度
の子どもから高齢者まで一緒に取
組めるので、ソーシャルスクエア
スポーツでは通常の訓練カリキュラ
ムで実施するほか「ごちゃまぜ」イ
ベントの一コンテンツとして開催し、
地域住民との交流に活用しています。
「心身の安定と社会的なつながりの

充足があつて初めて「健康」が
実現すると思つています」と語るサ
ービス管理責任者でトレーナーの藤
木泰寛さんは、障害福祉に限らず
地域の中での健康づくりにアプロ
ーチしていければと考えています。
「病気の要介護になつてからでは
なく、日々の生活で『健康』を維
持することが大切です。ライフキ
ネティックは心、つながりを満た
す絶対の方法。ライフキネティック
を活用して、いづれは地域全体へ
「ごちゃまぜ」に健康づくりを
広げていきたいです」と、藤木
さんは力強く語りました。



▲イベントでのライフキネティックの様子。利用者と幅広い年齢層の
参加者が一緒に健康づくりを楽しみました。

ソーシャル
デザインワークス
サービス管理責任者
藤木 泰寛
さん



用者と一緒に目標を達成したい、関
わりたいたいという気持ちが生まれ
たのだと、感慨深い思いになりました
と今泉さん。障害を持つ方がパ
ニックにならないよう自身をコン
ロールするための手助けをするのも
福祉ならば、パニックになつても大
丈夫な社会、助けを求められること
ができる社会にしていくのも福祉
なのだ、今泉さんは改めて確信し
ています。

地域へのアプローチ② 「ライフキネティック」による 健康づくり

障害のあるなしに関わらず地域の
仲間としての交流や気づきを生む機
会を創出し続けているソーシャル
スクエアスポーツ。もう一つの大きな
特長は、その名の通り「運動・健
康づくり」の要素をカリキュラムに
取り入れていることです。引きこ
もりの状態から社会での活躍を
目指す利用者の多くは運動不足
であるという点、また「体を動か
すのは楽しそう、楽しかった」と
通所のハードルを下げられるとい
う点に着目し、障害の有無・ス
ポーツの得意不



▲ライフキネティックは4歳から取り組める
運動プログラムです。

福祉を 「自分ごと」にできる地域へ

ソーシャルデザインワークスに
は「拡張福祉」という考え方があ
ります。「関わる人、伝える対象が
どんどん広がっていく福祉の状態」
のことで、福祉についてすでに専
門的な知識を持つ人だけを担い
手にするのではなく、福祉の概念
を地域に広げていくようなアプロ
ーチが重要だといいます。「福祉
という関係ない」と思つてしま
う方も多いため、福祉は全ての
人のためであるもの。誰もが「
自分ごと」として捉えられるよ
う、取り組みを続けて

得意に關係なく「誰もが楽しんで
元気になるアクティビティ(運動・
遊び)」を提供しています。

ダンス、ストレッチ、リズムト
レーニングなどプログラムも豊
富ですが、特に注目したいのは「
ライフキネティック」というプロ
グラムです。身体活動と認知活
動を同時に行う運動で、単純な
動作をしながら頭を使う課題を
こなして成功を目指します。

身体活動と認知活動を 同時に行う運動プログラム

ライフキネティック

<プログラム例>

片足ずつ
「ケンケンパ」を
しながら
①右足で着地
②左足で着地
③両足で着地
④左足で着地
:



上半身に
別の動きを加える
着地した足と
反対の足にタッチ!



複雑なお題にみんなで挑戦&失敗することで笑顔や交流が生まれる!

いきなりたいです」と今泉さんは展
望を語りました。

現代では大小に関わらず誰も
かからの障害や生きづらさを抱
える可能性が広がります。「ご
ちゃまぜ」の交流の機会を得る
ことで、自分の立場がどうした
らうか、どうしてほしいか、「自
分ごと」として考えるきっかけ
が生まれます。それが行動につ
ながれば、誰もが心地よく生
きられる社会を作っていくた
めの礎となるでしょう。

健康づくりの「我が事」 意識創出を目指して

ソーシャルスクエアスポーツの
取り組みは、社会をつくる他者
の存在に気づき、地域づくりの
仲間として関わり合える環境
を創出する動きかけのモデル
ケースといえます。

障害者や高齢者への理解促進、
地域包括ケアなどに関する理
解深化について、広く一般生
活者へのアプローチの仕方に
悩む市町村も多いのではない
でしょうか。今回の取材から、
広く多様な住民の「我が事」
意識創出を叶える環境づく
りのヒントが得られそうです。

地域に寄り添った 健やかなまちづくり

会津美里町 健康ふくし課



左から 上段 根本幹大さん、佐瀬美恵さん、星公子さん、五十嵐明希さん、平山正孝さん、芥川豊和さん
左から 下段 小松延江さん、渡邊純子さん、柴田彩乃さん、坂内汐里さん、田部ひかるさん

計画は、「元気づくりプロジェクト（人口減少対策）」、「里づくりプロジェクト（環境整備）」、「人づくりプロジェクト（人材育成）」を柱として、各課が連携することで

さまざまな視点からまちづくりを進めています。計画の中で健康ふくし課は、町民の自主的な健康づくりや事業等への参加を促す役割を担っており、主に子育て



岩代国一之宮・会津総鎮守
伊佐須美神社

市町村紀行

会津美里町

保険者を訪ねて



会津地域のほぼ中央に位置する会津美里町。歴史と文化の会津高田エリア、美しい焼物の会津本郷エリア、平野部が広がり稲作が盛んな新鶴エリアに分かれた、さまざまな魅力がある町です。「会津」国内5大仏都のひとつに数えられており、神社仏閣が多いことでも有名です。「会津」の地名発祥にも関わり、多数の文化財を所蔵している伊佐須美神社をはじめとして、国の重要文化財に指定されている中田の観音様、日本遺産である会津の三十三観音のひとつである法用寺など、由緒ある神社仏閣は季節折々に来訪者が参拝するスポットです。

会津美里町 国民健康保険の概要

	2017年度	2018年度	2019年度
世帯数	(世帯) 7,319	7,320	7,350
人口	(人) 20,588	20,217	19,878
国保世帯数	(世帯) 3,099	3,053	3,046
国保加入割合	(%) 25.70	25.29	25.52
収納率(現年度分)	(%) 94.70	95.10	95.10
被保険者数	(人) 5,291	5,113	5,073
一人当たり医療費(一般・退職の計)	(円) 359,937	359,955	389,650
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)	(円) 61,167	56,131	56,191
特定健診受診率	(%) 52.40	53.43	54.42

*本会発行の「国保料(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

会津美里町では、町全体による第3次総合計画及び保健事業を中心とするデータヘルス計画に基づき、町民の健康管理に寄与した各種取り組みを進めています。国保事業の運営を担う健康ふくし課は、保険年金係、介護保険係、保険収納係、健康増進係、社会福祉係、障がい福祉係の6つの係で構成され、多様な業務に対応するため課内の情報共有、係間の連携強化を図り、円滑な事業展開につなげています。今回は、健康ふくし課の平山課長、芥川副主幹兼係長、田部主査、坂内主

世代や子どもたちに向けた取り組みに力を入れています。

子育て世代に向けては、保健師を中心に安心して子どもを産み育てるため、妊産婦の健康管理、子どもの発育・発達を支援することで子育てへの不安の解消を図り、子どもの健やかな成長を育むための環境を整えています。

一方、子どもたちに向けては、こころの健康について正しい知識の普及啓発に努め、地域社会とのよりよい関係を構築するとともに、生涯にわたる健康な心身の基盤をつくるため、関係機関等との連携や地区ごとの相談対話委員の充実を図ることで、健康づくりを行っています。

各保険者では、急速な高齢化や疾病構造の変化に対応することが求められており、平山課長は「これからも町と町民が一体となり、まちづくりを進めていくには町民に向けたさらなる保健事業が重要」と捉えています。

町民の健康課題と分析

また健康ふくし課では、第3次総合計画とは別に健康や医療に関する情報

事、柴田管理栄養士に取り組みについてお伺いしました。

まるごといいね！ 会津美里

町全体の取り組みとして、2016年～25年を計画期間とする「会津美里町第3次総合計画」を策定しています。「まるごといいね！会津美里」を将来像に掲げ、実現に向けて町民と一体となり、まちづくりを総合的かつ計画的に推進していく構えです。

2020年9月、計画スタートから5年の経過に伴い、基本構想を継承しながらも社会情勢の変化や新たな行政課題に対応するため、後期基本計画を策定しました。



データヘルス計画について語る芥川豊和副主幹兼係長

を活用し、効率的な保健事業を実施するため、2018年～23年までを対象にデータヘルス計画を策定し、2020年度にこれまでの取り組みに対する中間評価を行っています。

評価結果に目を向けると、脳血管疾患、心血管疾患、慢性腎臓病などのリスクとなるII度高血圧、糖尿病コントロール不良による受診勧奨対象者、メタボリックシンドローム該当者が増加していることが分かりました。

このことから、芥川副主幹は「特定保健指導を含めた重症化予防対策をさらに進めていく必要がある」と現状からの課題を再認識しています。

また、2020年度は新規透析患者が増加傾向にあり、確実な受診勧奨と



会津美里町の取り組みについて語る平山正孝課長

受診後の個別指導による継続的なフォローを行うことで、生活習慣病予防と重症化リスクの軽減が必要と分析しています。

さらなる取り組みの強化

町では、評価結果を踏まえ、具体的には次の2点について強化していく考えです。

1点目は、特定健康診査の受診率向上を目指して、未受診者に対する受診勧奨と未受診の理由を分析し、未受診者に適した受診体制を構築していきます。例えば、「定期的に通院しているため受診が不要」、「健康に自信がある」などが理由で未受診の場合には、受診の必要性を電話による個別の受診勧奨を行い、町民に寄り添うことで受診率向上に期待がもてます。

2点目は、特定保健指導率の向上を目指し、集団健診時に特定保健指導該当者に対して待ち時間を利用したプレ指導を行います。さらに地区ごとに対象者を把握することで、個別対応を着実に進めます。

また、健診結果説明会による集団アプローチを見直し、より効果的な自宅



町民の歌に合わせた「じげん体操」について語る坂内汐里主事

「健民アプリ」による町民意識の向上

町の取り組みだけに留まらず、福島県が推進する「ふくしま健民アプリ」との連携事業にも力を注ぎます。健康への関心、意識を高める取り組みとして、献血に協力いただいた方に

訪問による個人アプローチに重点を置き、特定保健指導実施者の増加につなげます。

課題となるのは、特に40〜60代といった比較的若い年齢層に対する保健指導です。平日は仕事のため、直接面談することは難しく、積極的支援対象者への継続的な保健指導が十分にできていない状況です。そのため、頸部エコー検査や血液検査時といった直接会える機会を有効活用し、個別指導を着実に進めていきます。

町民により、考え方や感じ方も異なるため、田部主査は「保健師と連携し、町民に寄り添い、最適な方法でアプローチしていきたいです」と語尾を強めます。



特定保健指導について語る田部ひかる主査

ポイントを付与しており、実績からもある程度の効果があったと実感しています。

一方、アプリを利用していない方に対して、記入台紙で3万ポイントを獲得された場合には、町独自の商品券を贈呈し健康意識を高めるきっかけとしています。

また、ふくしま健民検定のお知らせを健康づくり推進員や、健民カード取得者に配布して家族や友人に勧めてもらうことで、さらなる普及促進を図っています。

柴田管理栄養士は、今後について「介護予防教室や、体づくり教室等に参加した方へのポイントを増やす予定で、さらなる事業展開につなげていきます」とその先を見据えます。

町では、特定健診受診率の向上による病気の早期発見、受診後の特定保健指導による町民へのフォローにより、町民の健康状態に寄与することで、引いては医療費の抑制に努めています。

各保険者においては、実情にあわせて多様な取り組みが求められています。会津美里町のように町民に寄り添うことで、現状を分析し、将来を見据

「体づくり教室」・「じげん体操」

一方、病気になる前の予防も重要と捉え、運動できる体づくりと運動の習慣化を目指し、町内を3地域に分けて「体づくり教室」を年間12回開催しています。この教室は、市町村合併前からの取り組みとなっていて、10年以上の実績があります。

当初は、関節痛に特化した予防教室としてスタートしましたが、運動の習慣化につなげるため、年間を通して関節を動かしたり、ストレッチを取り入れたりすることで、セルフケアの役割も担っていて、60〜70代の女性を中心に活動しています。参加者からは、「円滑なコミュニケーションにより、心身ともにリフレッシュできる」との声が寄せられているそうです。

また、介護予防としての「じげん体操」の普及も新たな取り組みの一つです。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、体を動かす機会等が減少したことで、心身の活力低下が全国的な問題となっています。

そこで、町内の介護事業所に協力を依頼し、慣れ親しんだ町民の歌に合わ

えた事業展開、さらには町民主体のまちづくりが行えるのではないのでしょうか。会津美里町のこれからのさらなる取り組みに期待が膨らみます。



さまざまな町内の場で「健民アプリ」が活躍しています。



「健民アプリ」の活用について語る柴田彩乃管理栄養士



「第5回体づくり教室」の様子。関節を動かす運動を行いました。



運動不足で心身の活力が低下しないように作成された「じげん体操」。



本郷陶磁器 にしん鉢(宗像窯)

厳しい冬の保存食として食されてきた、にしんの山椒漬。会津本郷焼の発祥ともいえるにしん鉢は、その保存食の道具として本郷地域の人々に親しまれてきました。昭和33年に開催したブリュッセル万国博覧会ではグランプリを受賞し、福島県から世界へその魅力を発信し続けています。



男山酒造「わ」

約20年ぶりに酒造りを再開した男山酒造店。8代目がゼロから酒造りを学んだ人の輪から「わ」と命名し、飲んだ人が「和」やかな気持ちになってくれたら、という願いも込めて製造しています。

特定健診未受診者

対策事業

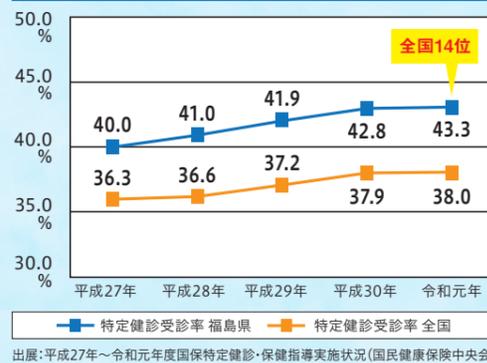
被保険者の健康寿命の延伸及び医療費適正化の推進に向けて

本会事業計画重点事業「健診受診率・保健指導実施率10%UPに向けた支援」は、今年度3年目に入ります。今号では特定健診受診率の向上に向け、本会で実施している特定健診未受診者対策事業をご紹介します。

福島県の特定健診受診率の現状

特定健診受診率に関し、国は60%を目標としている中、福島県内の元年度平均43.3%は全国と比較しても高い水準を保っています(図1)。一方で、60%超達成は11保険者と、目標値に届かない保険者がほとんどという現状があります。受診率向上のために、各保険者ではさまざまな取り組みを実施している中、目標達成には更なる効果的な取り組みが求められています。

図1 特定健診受診率



受診者傾向に合わせた対策事業の実施

受診対象者を①連続受診者②不定期受診者③未経験者の3つの分類に分けた場合、それぞれ有効となる対策には違いがあります。受診率向上のために、更なる取り組みが求められている中、保険者の現場では担当者業務が多岐にわたる状況にあります。

本会では、受診率向上、ひいては保険者担当者業務の負担軽減を目的に、3つの対策事業を実施しており、個々ではなく一体的に取り組むことで、未受診者対策としてより有効な取り組みが可能と考えています。

今回は、本会で実施している3つの対策事業の内容を紹介し、一体的な取り組み方法を提案します。

STEP1 受診者全体に向けた行動変容の促進

まずは、①②③の受診対象者全体に向け、特定健診の必要性を再認識する

STEP2 データ分析を用いた効果的な通知勧奨の実施

取り組みが重要となります(ポピュレーションアプローチ)。本会では受診率向上のため、受診対象者の行動変容の促進を目的としたリーフレットを作成し、各保険者へ提供しています。受診券の発行時といったタイミングに合わせ、リーフレットを活用していただくことで、単なる「お知らせ」に留まらず「受けてみよう」といった行動変容に効果的に結び付けることができます。

②③といった受診になかなかつながらない対象者に対しては、各保険者においてさまざまな取り組みを実施しています。その中でも、はがきを用いた個別通知による受診勧奨は市町村国保の86%にあたる保険者が実施し、そのうち3分の2相当の保険者が「効果があつた」と回答しています(厚労省「元年度保険者データヘルス全数調査」)。本会はこの個別通知による受診勧奨を全国470保険者以上での実績をも

STEP3 医療検査データ活用による受診率の向上

受診率の目標達成のためには、受診者を増やすための取り組みが最優先事項となりますが、一方で「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き」には、診療における検査データの活用についても記載されています。

TOTAL 3事業の 有効的な 一体的実施

3つの事業では、「受診対象者」に向けた集団への受診促進、「不定期受診・未経験者」をターゲットとした受診勧奨、「未受診者」に対しての医療データの取得と、カテゴリー別にアプローチを実施しています。すでにそれぞれ活用している保険者もいる中、モデルケースのとおり、3事業を一体的に実施していただくことで、受診に向けた効果的なフォロー、ひいては保険者の受診率向上に寄与できると考えています。

図2 特定健診対象者における特定健診受診と医療機関受診の関係図(令和元年度 福島県市町村国保)

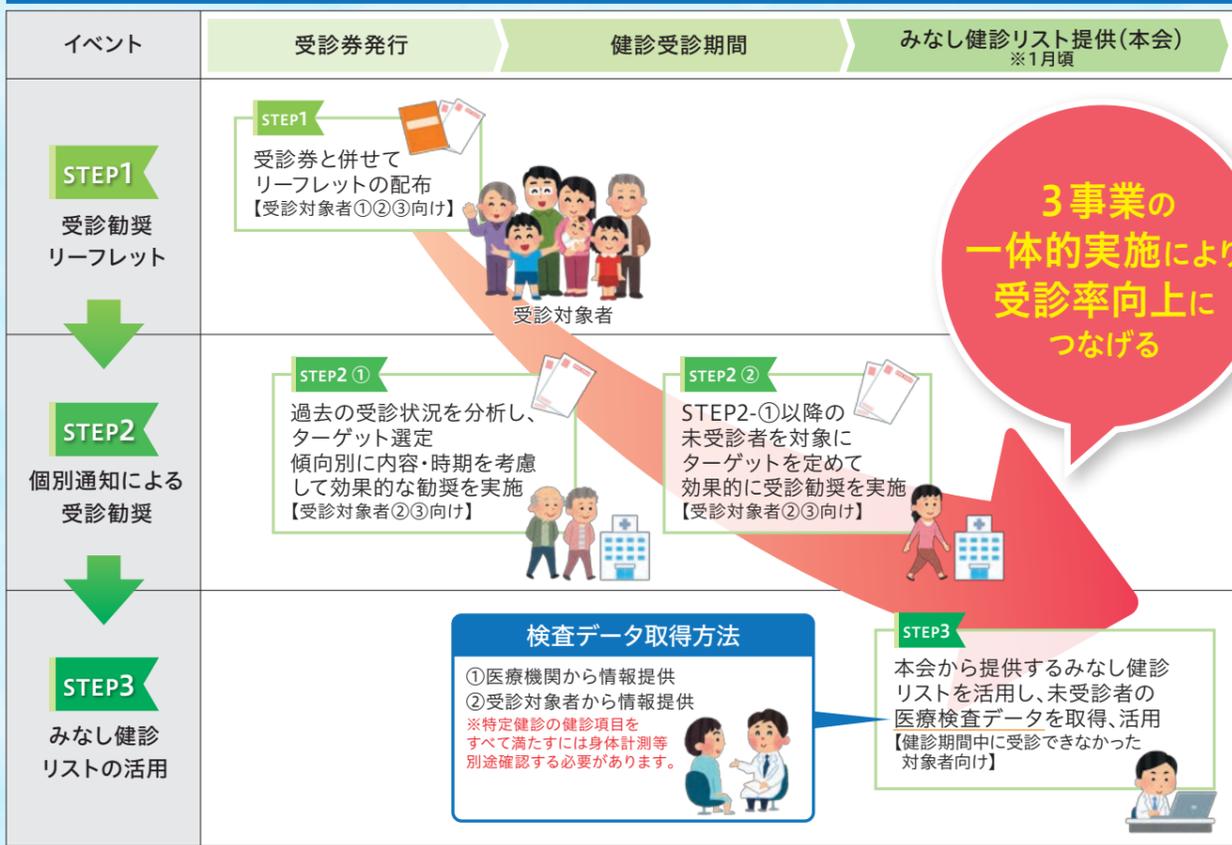
		医療機関への受診		
		有	無	合計
特定健診の有	受診者数	119,521人	8,011人	127,532人
	健診対象者に占める割合	40.3%	2.7%	43.0%
特定健診の無	未受診者数	131,671人	37,687人	169,358人
	健診対象者に占める割合	44.4%	12.7%	57.0%
合計	合計人数	251,192人	45,698人	296,890人
	健診対象者に占める割合	84.6%	15.4%	100.0%
有	うち生活習慣病有受診者数に占める割合	89,832人		89,832人
		75.2%		70.4%
無	うち生活習慣病有未受診者数に占める割合	92,647人		92,647人
		70.4%		54.7%
合計	うち生活習慣病有合計人数に占める割合	182,479人		182,479人
		72.6%		61.5%

を受診している対象者は44.4%(図2)も存在していることから、通院中に実施した検査結果項目を用いた「みなし健診の対象者を特定健診に取り込むことが受診率向上の一助となります。」

「医療受診者を特定健診として取り込めないか」という意見もあり、本会では、レセプト及び特定健診等データを保有しているという強みを活かして、令和2年度より「みなし健診対象者リスト」を作成及び保険者への提供をしています。

検査データにより同等の情報を取得し、健診受診とみなせることから「みなし健診対象者リスト」の活用は受診率向上に効果的な取り組みが見込めます。

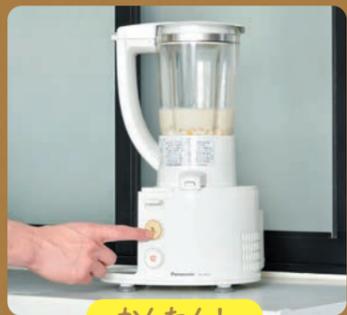
一体的な特定健診未受診者対策事業実施のモデルケース



本会でも今後はリーフレットからウェブ掲載へ変換し、より受診対象者の目に触れる取り組みの検討や、SNS等を活用した受診勧奨の実施といったデジタル化を促進し、効果的な取り組みを提案していきます。また、みなし健診についても保険者が抱える課題に対しての関係機関との調整を検討して参ります。

特定健診未受診者対策事業については本会保健事業課保健事業係までお問合せください。TEL:024-523-2754

家族や仲間と一緒につくろう!



かんたん!

材料を入れて混ぜるだけ!

とうもろこしと豆乳の冷製ポタージュは材料をミキサーに入れて、ボタンを押すだけの簡単メニュー。普段料理をしない男性や、料理をすることが面倒になってきた方でも包丁を使わず調理できます。温かいスープがお好み場合はレンジであたためても。

2品プラスしてバランスUP!



【作り方】

耐熱容器にくず粉とジュースを入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱してから混ぜる。容器の中身にかぶるくらいの水を入れさらに30秒加熱する。水道の水をかけながら冷やし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、1cm幅に切る。シロップの分量を混ぜ、レンジで1分加熱する。器にくずきり、フルーツをのせ、シロップをかけて完成。

副菜 整腸作用のあるくず粉を使ってさっぱりフルーツくずきり

エネルギー(1人分) 135kcal
●たんぱく質 2.2g ●脂質 0.6g ●塩分 0.02g

【材料(2人分)】
くず粉…30g お好みのフルーツ…適量
フルーツジュース(オレンジ100%等)…50cc
【シロップ】砂糖…10g 水…25g ミントの葉(お好みで)

汁物 自然な甘みがやさしいとうもろこしと豆乳の冷製ポタージュ



エネルギー(1人分) 108kcal
●たんぱく質 4.8g ●脂質 4.5g ●塩分 0.5g

【材料(2人分)】
とうもろこし…1本 豆乳…200cc
オリーブオイル…小さじ1 塩…ひとつまみ 砂糖(お好みで)

【作り方】

とうもろこしは皮付きのまま、電子レンジ(600W)で約5分加熱し、粗熱がとれたら実を軸から外す。ミキサーにとうもろこしと豆乳を入れて回す。途中味を見て塩や砂糖を加える。ざるでこして器に盛り、オリーブオイルを回しかけて完成。とうもろこしは缶詰で代用できます。

濱田 雅博

はまだ まさひろ

薬剤師。一般社団法人福島県薬剤師会常務理事。奥羽大学非常勤講師、日本調理師技術専門学校非常勤講師。仙台市の大学を卒業後、地元三春町の地域のかかりつけ薬局として、病院と連携しながら在宅医療に積極的に取り組む。2017年4月、食を通じて健康づくりを支援する「カフェー・ブリキイヌ」を三春町にオープン。薬剤師の専門知識を生かしながら健康に配慮した食事を提供するほか、県内各地で食育・健康セミナーを多数開催。夢は「福島を日本一元気な健康な町にすること」。



地元の食材も取り入れて、夏の健康な体づくりを

きくらげは食物繊維がごぼうの3倍ともいわれ、腸を元気にし、ダイエットや免疫力UPにつながると言われます。福島県は広大な面積で様々な食材が採れます。東洋医学の考え方、「身土不二」は、人間の身体と人間が暮らす土地は切っても切り離せない、という意味ですが、その言葉の通りその土地で育った旬なものを美味しく頂くことが我々の体づくりにつながるのです。

ごと食べたり、小骨が多く、丸ごと焼いたり煮て食べる魚にはカルシウムが多く、カツオやマグロなどの切り身や刺身にする魚は少ない傾向にあります。カルシウムは骨や歯の構成成分となっているだけでなく、細胞の分裂・分化や筋肉収縮、神経興奮の抑制にも関与しています。さらにDHAとEPAが豊富に含まれていて、脳機能がアップするとされています。



みんなでおいしい!

がらだ元気御膳

旬の食材 イワシを使った献立

まるごと食べられるイワシを使って! 栄養たっぷり、夏の食卓

素材の味を活かして減塩効果

メインのごはん

夏野菜とイワシのカッペリーニ

エネルギー(1人分) 575kcal
●たんぱく質 17.2g ●脂質 23.3g ●塩分 2.8g

材料(2人分)

カッペリーニ(パスタ) …… 160g	オリーブオイル …… 大さじ2
イワシ …… 100g	酢 …… 小さじ2
ミニトマト …… 6個	水 …… 大さじ2
きゅうり …… 1/2本	塩・こしょう …… 適量
きくらげ …… 20g	
大葉 …… 2枚	
ズッキーニ …… 1/2本	
なす …… 1/2本	
おろしにんにく …… 小さじ2/3	
めんつゆ …… 大さじ2	

【イワシのソテー用】
塩・こしょう …… 各0.6g
小麦粉 …… 20g



① きゅうり、なすは1cm程度の角切りにし、ミニトマトは半分、ズッキーニは2mm幅に切る。きくらげと大葉はせん切りにする。



② ポウルにおろしにんにく、めんつゆ、オリーブオイル、米酢、水を含ませ、トマト、きゅうりを入れ、漬けておく。



③ フライパンにオリーブオイルをひきズッキーニ、なす、きくらげを炒める。②と混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。



④ イワシは2枚におろして、塩・こしょう、小麦粉をまぶす。③のフライパンにオリーブオイルをひき両面を焼く。



⑤ カッペリーニを茹で、氷水で冷やし水気をきる。



⑥ カッペリーニを⑤の野菜②/③と合わせ、塩・こしょうで味を調える。お皿にカッペリーニを盛り、イワシ、野菜、大葉の順に盛り付ける。



糖尿病と目の病気

近年、糖尿病の患者数は約950万人、予備軍を含めると約2050万人と言われています。

糖尿病は目や腎臓そして神経に合併症を起こします。これらは三大合併症といわれ、そのうち目の合併症である糖尿病網膜症は緑内障に次いで、我が国の失明原因の第2位で年間3000人ほどの糖尿病網膜症の患者さんが視力を失っていると言われています。

今回は、糖尿病網膜症など糖尿病に合併する目の病気について、説明したいと思います。

1. 糖尿病網膜症

血糖値が高い状態が続くと網膜の毛細血管がつぶれたり、血流が悪い部分に新生血管という栄養や酸素をなんとか送り込もうとする血管が伸びてきたりする病気です。

この血管は、大変にもろく出血しやすい血管で、新生血管が破れて出血をすると突然見えなくなることもあります。図1は視力低下を主訴に受診した43歳の女性の眼底写真です。遠くが見えにくくなったと受診されたこの患者さんは、視力は右0.1(1.0)左0.06(1.0)と眼鏡をかけた視力は悪くはありませんでしたが、



図1 右眼 一部硝子体出血(眼球の中での出血)

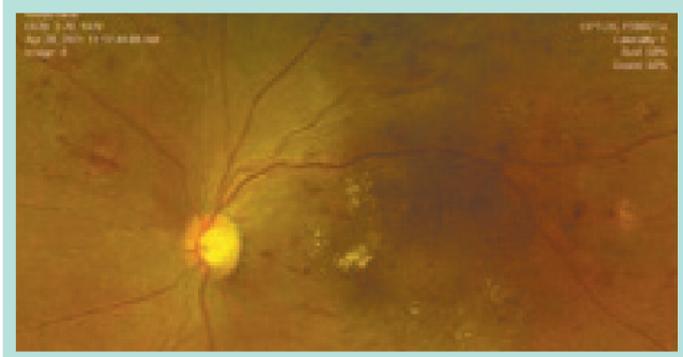


図2 左眼

2. 糖尿病黄斑浮腫

図2は同じ患者さんの左眼の黄斑の状態です。黄斑とは眼底のほぼ中央に位置する黄褐色の部分の指します。

黄斑には、物を見るための細胞が密集しており、視力にとって非常に大切な場所です。糖尿病網膜症は初期の単純網膜症では自覚症状がなく、増殖糖尿病網膜症に進行して、硝子体出血や網膜剝離が生じて初めて症状が出ますが、糖尿病黄斑浮腫は図2のように黄斑部にむくみが生

こり他の場所の網膜があまり悪くなくてもかなり視力低下してしまいます。

この患者さんは、糖尿病網膜症が重症でしたので、黄斑部も含めて合併症が起きていたこととなります。

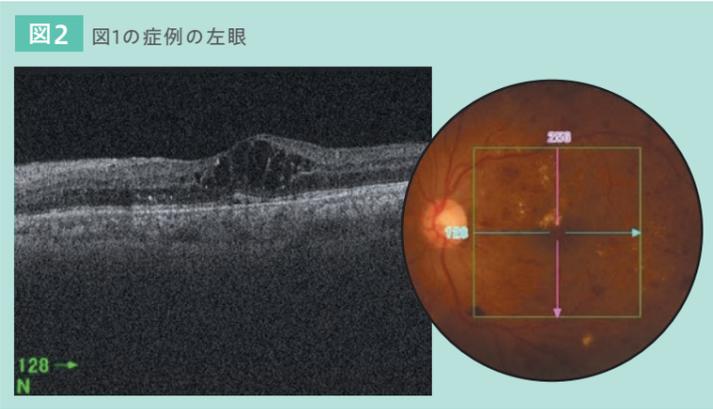


図2 図1の症例の左眼

3. 血管新生緑内障

網膜の毛細血管が詰まる状態が続くと、網膜だけでなく虹彩(茶目)にも新生血管が出てきます。この血管が眼の中の水の流れを悪くして眼

圧が高くなり、視神経がダメージを受ける状態です。重症のことが多く、失明に至ることもあります。

4. 白内障

眼の中のレンズの役割をしている水晶体が白く濁る病気です。血糖値が高いほど白内障を発症しやすく、30歳、40歳と若いと進行が早い傾向があります。糖尿病の患者さんが眼鏡店で視力が上がらないことで眼科受診を進められ、眼科で白内障と診断される場合があります(図3)。

また、視力低下を自覚して眼科を受診した患者さんが、白内障が認められることで採血などを契機に、糖尿病が見つかることもあります。白内障自体は手術をすることで視力の



図3

改善が見込めることが多いですが、血糖コントロールが悪いと手術はできませんし、無理に行えば糖尿病網膜症が悪化したり、手術の創口からの細菌感染のリスクがあります。

5. 角膜障害

眼の表面にある透明な膜を角膜といいます。糖尿病の患者さんは涙液の量が少なく、角膜表面が傷つきやすくなっています。傷がついても治りにくかったり、炎症を起こすこともあります。

他にも糖尿病があると、ぶどう膜炎という眼の中の炎症を起こす病気が生じたり、眼鏡の度数が血糖値の上下で変わりやすくなるなどの傾向も見られます。

糖尿病は、あまり自覚症状がないために健診などで指摘を受けても内科の受診を先送りしたり、通院を中断してしまう患者さんがいますが、合併症が起きてからでは治療が大変ですし、一度進行してしまえば視力は回復しないこともあります。

しかしながら、糖尿病網膜症が認められた場合、重症化を予防するためにレーザー治療を行って新生血管

が伸びてこないようにする治療や、黄斑浮腫には眼球内に注射を行い、治療することで改善が期待できます。

以上より、糖尿病の診断を受けた患者さんは内科の先生の治療をきちんと継続するのはもちろんですが、自覚症状がなくても一度は眼科を受診していただき、その時異常がないとしても糖尿病の罹病期間が5年以上になると、糖尿病網膜症が発症するリスクが高くなるといわれていますので、その後も定期的な目の検査を継続して受けるようにしていただければと思います。

Doctor's Profile

伊藤 由美子
Ito Yumiko
伊藤眼科

STEP. 2

チャレンジ! 筋力アップ&キープ 肩甲骨周りの筋肉を鍛えます



1 肘を直角に曲げて
脇を
締めます。

2 脇を締めたまま
水平に開きます。

3 開き切ったら
戻して繰り返
します。
(10回繰り返す)

ココがポイント!

肩甲骨周りの筋肉を引き締めま
す。無理やり開こうとして肘が曲
がったり、脇が離れたりしないよ
うにしましょう。10回程度から
始めて慣れてきたら回数を増や
しましょう。

STEP. 3

さらに 筋力アップ 肩と背中を鍛えます



1 背中を
丸めながら
両腕をゆっくりと
前に伸ばします。

2 肘を引いて
胸を張るように
肩甲骨を
寄せます。

3 ゆっくりと10回
繰り返します。

ココがポイント!

肩の後ろ側と背中の筋肉を鍛えます。10回程度から始めて慣れてきたら回数を増やしましょう。余裕がある方は水を入れたペットボトルなどの重りを持って腰を曲げ、下から上に引くようにするとさらに効果的です。

やる気を引き出す/ 声掛けのポイント

「肩をほぐして、見た目も心も若々しく！」

肩周りをほぐして姿勢が良くなれば、身体の調子が整うだけでなく、見た目が若々しくなり、心も生き生きします。運動初心者の方と一緒にいるときは、こうしたメリットを伝えるとやる気アップにつながりますよ。



みんなでチャレンジ! 筋力アップ&キープストレッチ

肩の柔軟性をチェック! 動いてほぐして肩周りスッキリ

まずは カラダ チェック



「カラダチェック」で
15cm以上離れてしまう方は注意です

筋肉は使っていれば機能は保たれますが、使っていない筋肉は衰えていってしまいます。日常生活は同じ動作の繰り返しが多いので、使う筋肉と使わない筋肉が偏ってしまいがちです。パソコン、料理、読書など、人間の生活は背中を丸めた姿勢を作る誘惑がたくさんあります。背中を丸めたままで長い時間過ごす、胸が縮こまり、肩甲骨が開いたままで周辺の筋肉が硬くなってしまい、首や肩のこり、腕が上がらないなどの原因につながります。そうなる前に、定期的に動かして凝りをほぐしておきましょう。

やってみよう!

バックスクラッチ

背中に手をまわした時にどのくらい両手を近づけることができますか。15cm以上離れてしまう方は洋服の着脱など、日常生活に支障が出てくる可能性が高まり注意が必要です。このページで紹介する運動を実践して肩こり・猫背の予防・改善に努めましょう!

田島 聖也 (たしま ますや)

一般社団法人ふくしまスポーツプロモーション健康運動指導士。伊達市を中心とした自治体主催の健康増進事業や介護予防事業などで教室運営や運動指導に従事。学会発表や論文執筆など学術的活動にも取り組み、科学的根拠に基づきながらも楽しく続けられる運動指導をモットーに活動中。



STEP. 1

まずは ストレッチ 肩周りのストレッチ



ココがポイント!

胸と肩前部の筋肉を伸ばします。猫背予防に効果的です。痛みが出るときは無理をしないようにしましょう。

2 壁についた手と反対方向に身体を向けます。(深呼吸しながら20秒~30秒キープ) 反対側も同様に行います。



肘を伸ばして肩の高さに

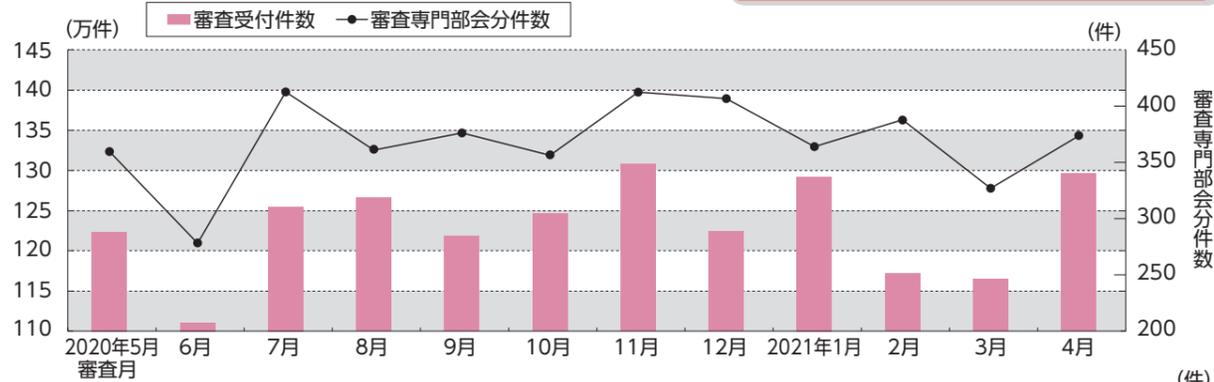
1 壁の正面に立ち、肩の高さで壁に手をつきます。

目で見る 医療費の動き

DATA LAND
データランド

国保・後期高齢者分レセプト審査状況

2月、3月審査分と減少傾向にあった審査受付件数は、4月に再び120万件を超えた。



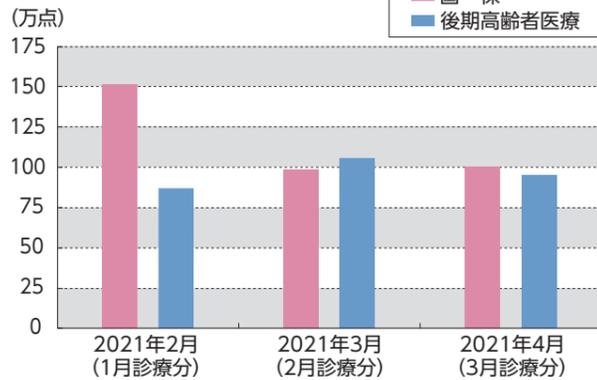
※1 審査受付件数は、国保・退職・後期分の医科・歯科・調剤レセプトを対象。
※2 審査専門部会分件数：20万点以上40万点未満のレセプト。

※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。

最高点数レセプト

歯科分では、3ヵ月連続で国保と後期ともに10万点超えのレセプトが発生した。

医科 請求点数



● 2021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	1,502,069	入	31	体表面積40-49%の熱傷
後期高齢者医療	873,711	入	1	胸部大動脈瘤破裂

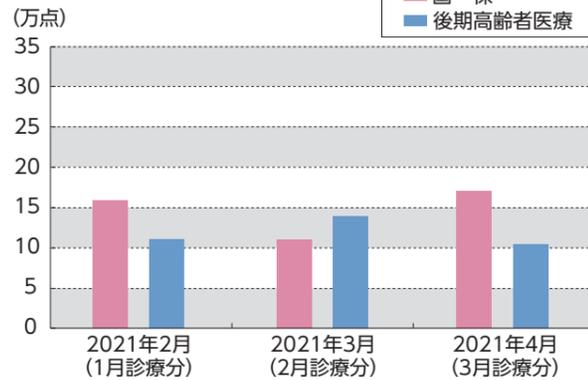
● 2021年3月審査分(2月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	988,761	入	28	胸部大動脈瘤
後期高齢者医療	1,068,874	入	26	自己免疫性後天性凝固因子欠乏症

● 2021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	1,001,976	入	30	上部心臓型総肺静脈還流異常症
後期高齢者医療	953,763	入	23	慢性心房細動

歯科 請求点数



● 2021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	159,657	入	4	下顎前突症
後期高齢者医療	115,591	入	25	左側舌癌

● 2021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	114,153	入	12	舌癌
後期高齢者医療	142,554	入	12	右上顎臼歯部歯肉癌

● 2021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	172,229	入	19	舌癌
後期高齢者医療	103,059	入	20	左舌癌

国保でつながる

リレポート

福島県内各地の国保担当者を毎月紹介するコーナー。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。



ブランド米 [Iwaki Laiki]



いわき産梨

「第三者行為による傷病届の督促、保険者間調整等に積極的に力を入れています」

①現在力を入れている事業について

医療費の適正化です。第三者行為による傷病届の督促、保険者間調整等を積極的に進めています。例年、医療費適正化対策強調月間を設け、市民に適正な受診等について周知することを目的とした事業も行っています。

②座右の銘

聞くは一時の恥聞かぬは一生の恥。わからないことがあった際には些細なことでも聞き、学ぶことが業務、私生活ともに充実させることと考えています。

③今後の目標

国保制度や国保財政について周知を図り、市民や医療機関の方々の理解と協力を得ながら不当利得を減らせるよう努力を続けたいです。

④私のまちPR

国内でも有数の日照量があるエリアでトマト、いちご、梨など美味しい農産物を栽培しています。特にお米は日本穀物検定協会実施の食味検定において5年連続特Aを取っており、「Iwaki Laiki」というブランド名で販売しています。ぜひいわき産の農産物をご賞味ください。

いわき市役所
国保年金課 調査給付係
(2年3カ月)
さいとう ひろあき
斉藤 大明さん
担当業務
国保現物給付関係
(第三者行為求償・
不正不当利得請求事務等)



「生活習慣病の発症及び重症化を予防改善することで医療費の抑制を目指しています」

①現在力を入れている事業について

本町では、「がん」、「虚血性心疾患」、「脳血管疾患」、「糖尿病性腎症」を発症する割合が高い状況にあることから、これらの原因疾患で、その背景にある高血圧症・高脂血症や糖尿病等の生活習慣病の発症及び重症化を予防改善することで健康寿命の延伸を図るとともに、医療費の抑制を目指しています。

②座右の銘

一期一会です。町民の皆さんや職場の皆さんとの繋がりを大切に、日常生活や仕事に取り組んでいきたいと思っています。

③今後の目標

国民健康保険の制度や業務内容に関する知識を深め、町民の皆さんにより良い生活を送っていただけるように、仕事に努めていきたいと思っています。

④私のまちPR

矢吹町には大型商業施設や飲食店、医療機関も充実。無料バーベキューやキャンプも楽しめる大池公園やあゆり温泉などリフレッシュできるスポットも点在していますので、ぜひお越しください。



矢吹町 大池公園

矢吹町役場

保健福祉課 国保年金係
(1年3カ月)

いがらし けいた
五十嵐 啓太さん

担当業務
国保資格、補助金関係





地域別の医療費の動き

県南地域の一般/退職費用額のみ、前年度と比べて減少した。

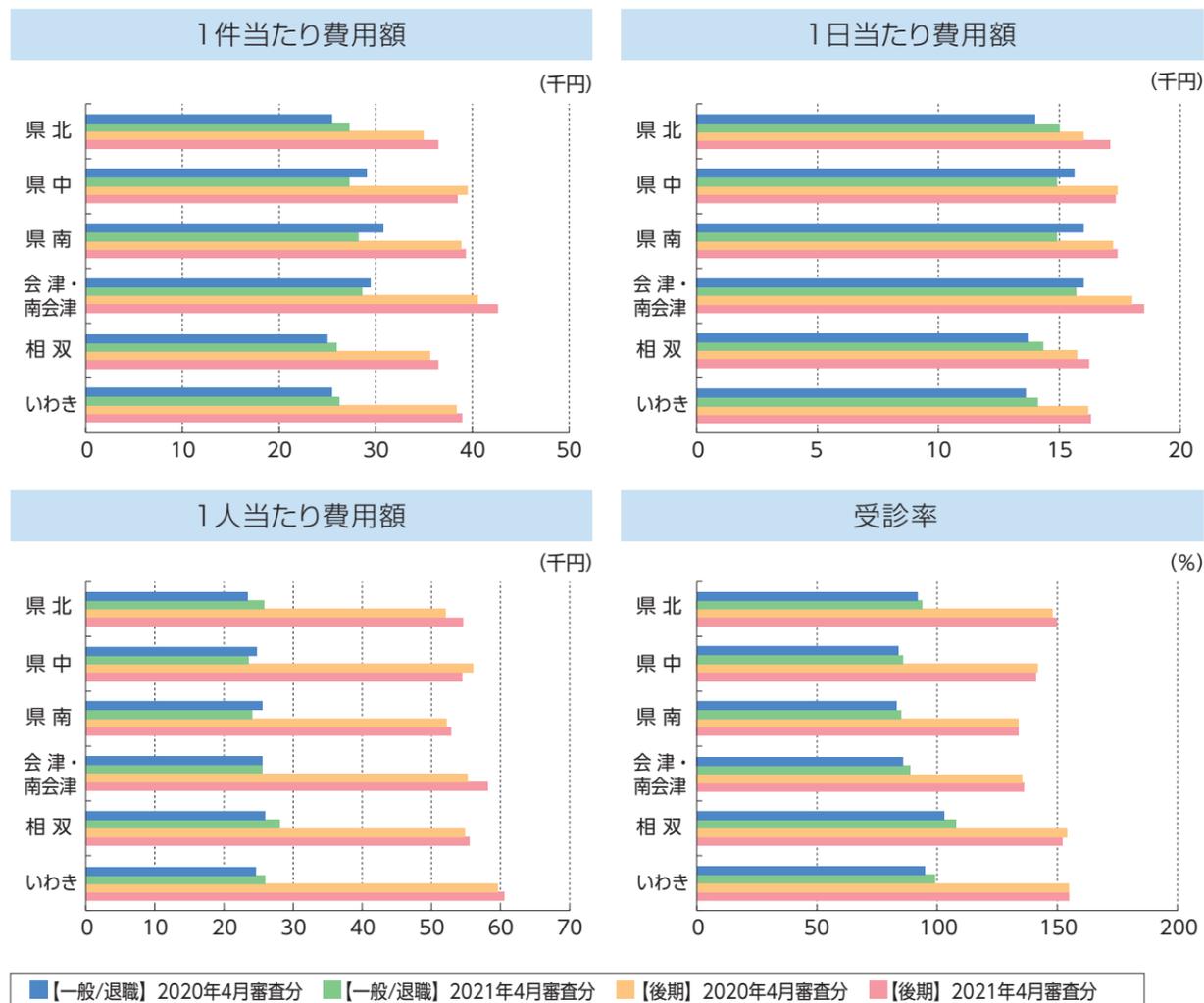
2021年4月審査分

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	139,742	105.64%	3,161,113,564	111.61%	184,607	102.34%	5,293,566,037	106.14%
県 中	144,455	106.03%	3,263,884,452	102.73%	165,324	101.84%	5,009,164,691	101.42%
県 南	36,902	107.95%	923,891,769	99.6%	41,445	102.77%	1,368,088,945	101.69%
会 津・ 南 会 津	83,455	109.93%	1,958,316,567	117.53%	107,870	103.08%	3,573,738,073	112.66%
相 双	80,506	107.22%	1,773,360,659	112.31%	70,404	101.67%	2,045,726,076	105.66%
い わ き	98,962	104.45%	2,124,321,469	103.82%	130,088	102.40%	3,894,486,750	104.12%

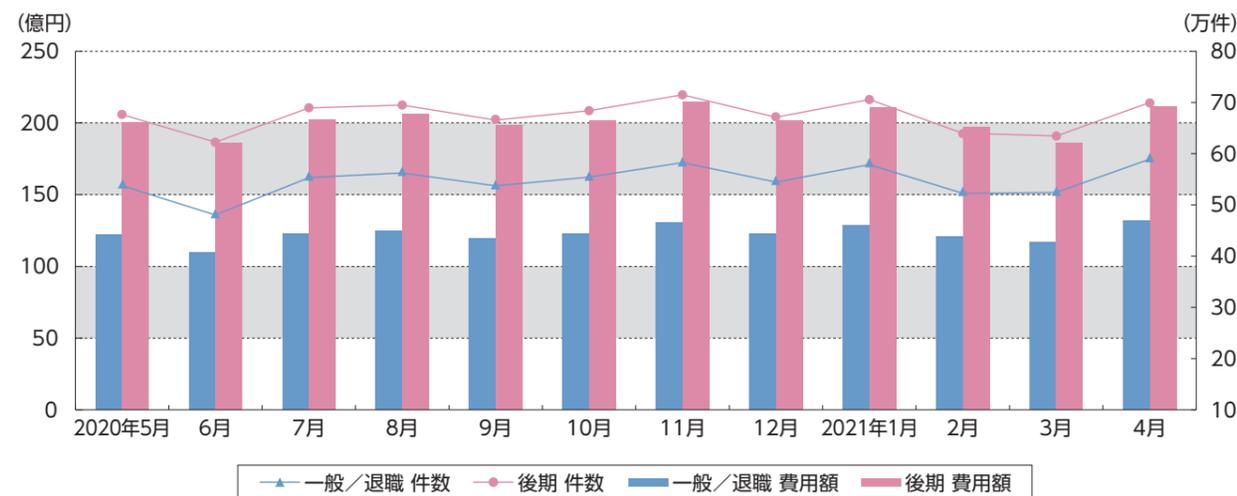
②諸率(医科、歯科)



国保・退職・後期高齢者医療の動き

4月審査分の費用額(一般/退職)は、直近1年間で最高値となった。

● 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。)

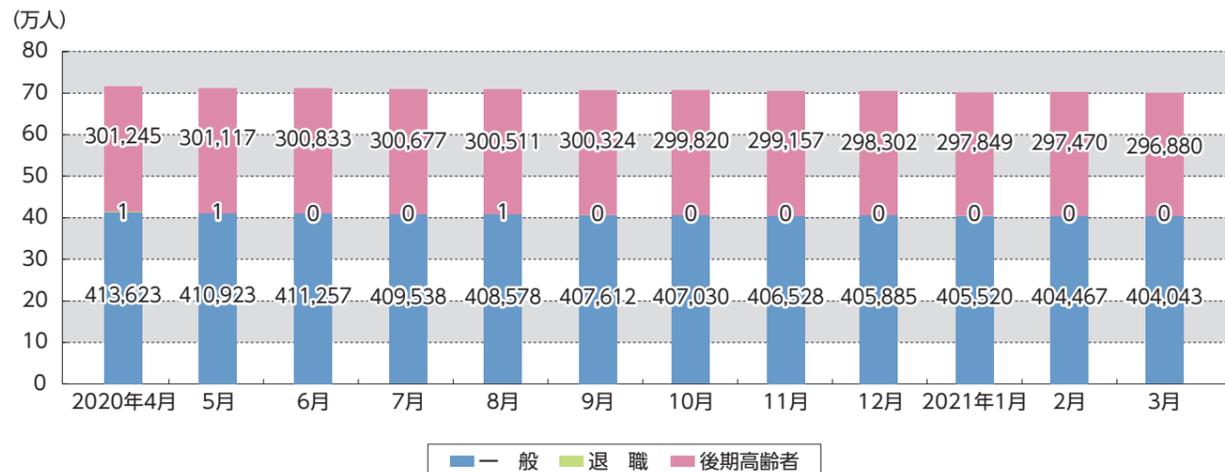


件数	審査月	2020年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2021年1月	2月	3月	4月
	一般/退職	538,948	481,112	555,630	563,732	537,740	553,198	582,604	546,574	579,578	523,811	524,277	589,337
後期	674,367	622,644	689,986	695,047	667,863	684,348	715,071	672,268	705,158	639,854	634,033	699,738	
計	1,213,315	1,103,756	1,245,616	1,258,779	1,205,603	1,237,546	1,297,675	1,218,842	1,284,736	1,163,665	1,158,310	1,289,075	

費用額	審査月	2020年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2021年1月	2月	3月	4月
	一般/退職	12,238,039	11,034,176	12,322,450	12,568,036	12,003,127	12,313,805	13,173,085	12,393,880	12,960,509	12,161,862	11,742,325	13,299,817
後期	20,002,129	18,613,283	20,272,289	20,640,087	19,896,423	20,120,761	21,479,758	20,127,522	21,029,788	19,754,650	18,671,178	21,184,771	
計	32,240,168	29,647,460	32,594,739	33,208,123	31,899,550	32,434,567	34,652,843	32,521,402	33,990,297	31,916,512	30,413,503	34,484,588	

※ 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 2021年4月審査分

一人当たり介護予防・日常生活支援総合事業費用額のみ、昨年度同月平均と比べて減少した。

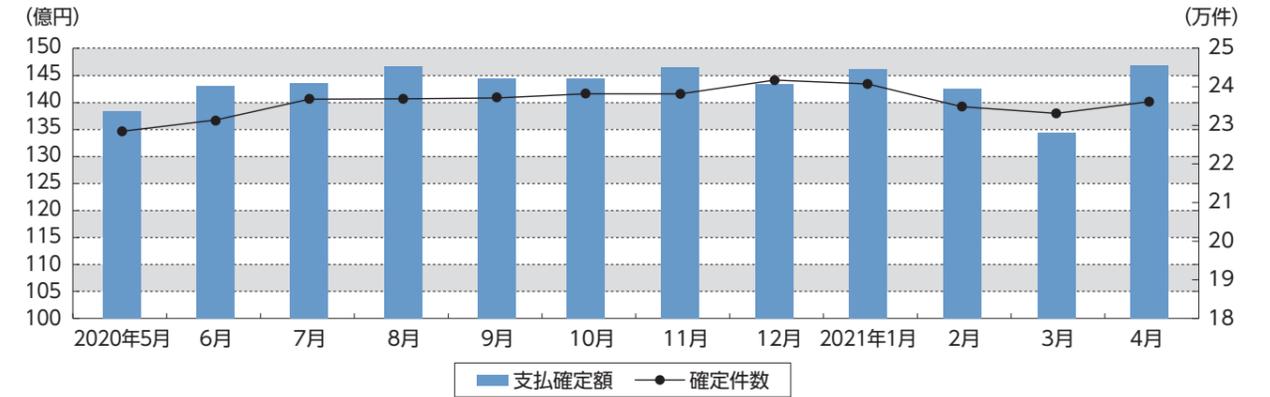
保険者名	一人当たり平均費用額	介護給付			一人当たり介護予防・日常生活支援総合事業費用額
		一人当たり居宅サービス費用額	一人当たり地域サービス費用額	一人当たり施設サービス費用額	
福島市	142,357	106,647	188,369	356,605	31,824
会津若松市	148,995	115,588	177,827	362,949	29,428
郡山市	136,404	100,782	186,123	360,346	32,254
いわき市	140,299	105,840	183,246	352,496	28,821
白河市	154,820	104,326	166,516	349,325	31,403
須賀川市	160,050	109,706	184,250	357,481	33,045
喜多方市	167,408	92,979	196,415	345,921	30,550
相馬市	168,143	125,897	138,855	333,378	33,729
二本松市	173,404	103,801	199,074	358,269	28,728
田村市	171,654	112,945	278,225	365,558	36,029
南相馬市	149,564	112,403	182,643	336,162	31,239
伊達市	154,412	107,634	176,831	366,398	27,828
本宮市	160,940	98,669	172,261	337,756	31,192
桑折町	173,980	129,210	146,910	363,413	28,844
国見町	163,350	117,137	164,011	375,115	34,070
川俣町	167,829	121,631	225,745	365,638	27,611
大玉村	176,176	115,210	243,776	354,543	31,645
鏡石町	173,397	117,426	222,542	363,426	33,095
天栄村	173,621	121,500	117,501	363,852	36,135
下郷町	154,102	90,201	98,079	364,804	31,203
檜枝岐村	165,760	20,803	136,572	313,314	0
只見町	180,941	85,102	186,147	388,368	27,508
南会津町	162,270	77,083	103,765	354,096	34,036
北塩原村	159,500	84,910	263,664	374,378	30,574
西会津町	182,898	120,332	229,952	361,481	28,866
磐梯町	174,999	79,317	201,996	340,176	37,866
猪苗代町	165,022	100,287	200,503	348,111	29,962
会津坂下町	184,779	122,514	182,601	347,508	35,597
湯川村	191,889	114,641	319,611	348,212	33,578
柳津町	176,821	104,682	171,450	345,855	22,218
三島町	213,567	106,531	137,223	346,377	32,053
金山町	186,797	110,411	169,965	368,514	29,368
昭和村	186,279	103,242	112,640	368,991	20,410
会津美里町	192,039	132,923	231,858	368,017	36,805
西郷村	157,975	107,220	201,833	336,644	36,526
泉崎村	169,489	120,706	246,541	351,328	31,667
中島村	213,188	143,240	343,074	364,035	26,795
矢吹町	165,663	116,117	252,525	325,827	29,578
棚倉町	163,814	103,983	135,851	355,844	30,470
矢祭町	149,862	88,693	96,224	333,529	20,119
塙町	157,141	99,634	109,817	358,621	36,227
鮫川村	188,992	102,528	356,132	340,646	33,170
石川町	160,546	116,300	164,148	342,680	29,501
玉川村	191,289	112,543	207,970	368,961	35,655
平田村	145,510	117,869	297,501	319,869	21,047
浅川町	150,171	96,919	164,933	358,606	25,536
古殿町	197,450	115,514	238,056	339,335	50,243
三春町	167,272	118,027	262,252	363,622	36,569
小野町	165,165	108,870	254,249	337,146	37,001
広野町	163,653	108,943	243,847	345,571	24,498
檜葉町	159,742	111,131	135,423	325,329	32,752
富岡町	145,124	118,739	159,880	342,246	32,700
川内村	177,413	102,929	292,885	324,324	34,011
大熊町	140,572	128,267	178,756	337,596	41,559
双葉町	153,624	134,201	175,672	328,726	35,487
浪江町	141,498	113,395	182,904	349,886	35,720
葛尾村	152,762	115,504	230,098	348,504	32,643
新地町	150,282	104,453	118,435	350,193	33,042
飯館村	183,843	117,150	223,530	385,053	32,289
平均	166,890	108,393	196,096	351,542	31,226
昨年度同月平均	164,102	107,410	193,987	346,878	32,431

※ サービス受給者一人当たりで算出。

介護の動き

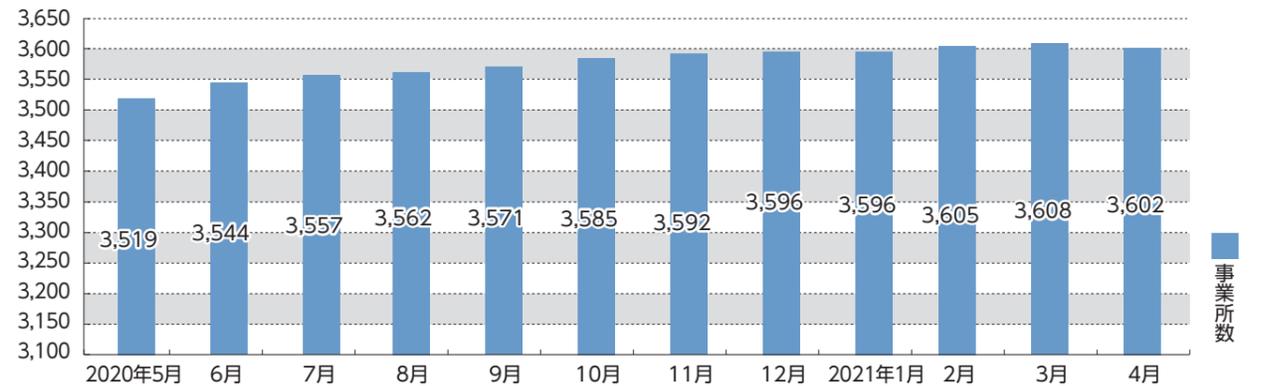
3月審査の支払確定額は直近1年で最低値だったが、4月審査には最高値となる。

①介護給付費等支払状況



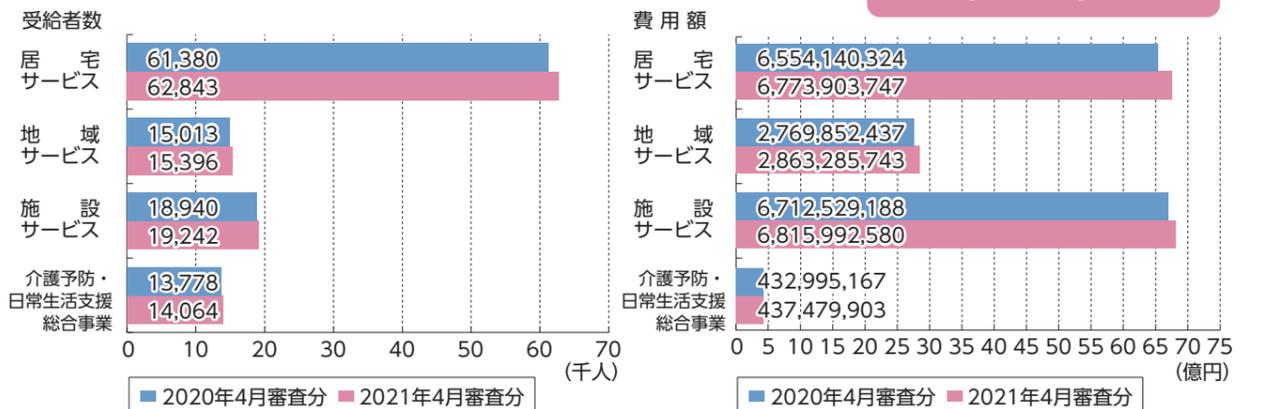
審査月	2020年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2021年1月	2月	3月	4月
受付件数	235,010	235,573	240,505	240,711	241,291	241,892	242,870	245,431	243,905	237,981	236,221	239,739
確定件数	228,518	231,251	236,949	236,988	237,375	238,333	238,250	241,742	240,708	234,903	233,191	236,269
支払確定額	13,840,845	14,297,497	14,350,969	14,685,905	14,441,363	14,455,416	14,650,398	14,348,747	14,625,363	14,262,348	13,437,741	14,707,669

②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額 (2021年4月審査分 対前年同月比)

認定者【2020年4月】118,013人
【2021年4月】120,097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。

新規採用職員紹介

本会では、令和3年4月1日付けで職員2人、嘱託職員2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。

保健事業課 保健事業係

ふじた ゆき
藤田 侑希

- 担当業務は?**
特定健診関係
- 座右の銘は?**
不撓不屈 何事も諦めないで乗り越えるよう心掛けていきます。
- 趣味は?**
旅行
- 休日の過ごし方は?**
家でんびり過ごし、近所を散歩するなど過ごしています。
- 今後の目標は?**
慣れないことばかりですが、早く仕事を覚えられるよう日々努力してまいります。



保険者支援課 業務支援係

やまぐち えみ
山口 笑美

- 担当業務は?**
医療費通知作成、ジェネリック差額通知書作成等
- 座右の銘は?**
一期一会 常に感謝を忘れずに働いていきたいと思ひます。
- 趣味は?**
おいしいものを食べること。
- 休日の過ごし方は?**
ドライブしながらカフェなどを探ることが好きです。
- 今後の目標は?**
国民健康保険について基礎から学び、より専門的なことも分かるように努力していきたく思います。



保健事業課 保健事業係

きくち ようこ
菊地 陽子

担当業務は?
国保保健事業の支援

座右の銘は?
一陽来復
何事も前向きに考えることを心掛けてまいります。

趣味は?
美味しいものを食べること。

休日の過ごし方は?
猫に遊んでもらっています。

今後の目標は?
保険者の皆さんの活動を少しでもサポートできるように頑張りたいと思ひます。



保険者支援課 求償係

たかはし きよはる
高橋 清春

担当業務は?
第三者求償業務

座右の銘は?
努力する限り人は迷う
悩み、迷いながらも安易さに流されず歩んでいきたいと思っております。

趣味は?
これから見つけます。

休日の過ごし方は?
テレビの前でゴロゴロ、時には庭の雑草むしり。

今後の目標は?
仕事内容を早く理解し、ご迷惑をお掛けしないようにしたいと思ひます。



事務局組織

常務理事 林 昭彦 事務局長 百田 結賀 事務局次長 鈴木 隆生

総務課 課長 藤田 貴 課長補佐 田中 祐一	総務係 (4名) ☎024 523-2700	主任主査兼係長 遠藤 康之	人事、予算、庶務、総会、理事会、収入の調定及び支出の負担行為等に関する事。
	財務係 (4名) ☎024 523-2707	主任主査兼係長 佐藤 宏和	財産管理、決算、監事会、現金の出納及び管理、国保基金の管理運営、診療報酬の調定及び債権譲渡等の確認に関する事。
業務管理課 課長 佐久間 亜希子 課長補佐 永嶋 仁彦	管理調整係 (3名) ☎024 523-2757	係長 安藤 美幸	審査業務の企画・調整、審査委員会、診療報酬明細書等の受理・発送の管理、出産育児一時金の審査支払、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、乳幼児・子ども医療費助成支払業務等に関する事。
	療養費係 (3名) ☎024 523-2705	係長 豊田 真也	柔整審査委員会、療養費(柔整、訪問看護を含む)、風しん対策業務、新型コロナウイルスワクチン接種業務等に関する事。
業務審査課 課長 尾形 耕一郎 審査統括主幹 幕田 貴子 課長補佐 津田 淳	業務第1係 (9名) ☎024 523-2804	係長 佐々木 俊幸	診療報酬明細書等(紙・オンライン・電子)の受理・発送及び電子計算機処理並びに出力データの確認、診療報酬請求書等(医科・調剤)の審査・再審査(保険者)、全国決済等に関する事。
	業務第2係 (7名) ☎024 523-2762	主任主査兼係長 武田 克彦	診療報酬明細書等(紙・オンライン・電子)の受理・発送及び電子計算機処理並びに出力データの確認、診療報酬請求書等(医科・調剤)の審査・再審査(保険者)、全国決済等に関する事。
業務支援係 (4名) 課長 後藤 一成 課長補佐 阿部 義則 課長補佐 佐々木 加奈	高点数係 (7名) ☎024 523-2823	係長 安藤 浩史	専門性が高い高点数の診療報酬請求書等(医科)がある医療機関の審査・再審査(保険者・医療機関)に関する事。
	歯科係 (3名) ☎024 523-2767	係長 安達 真人	診療報酬請求書等(歯科)の審査事務等に関する事。
保健事業課 課長 安西 信一 課長補佐 浜田 秀樹	過誤調整係 (3名) ☎024 523-2761	主任主査兼係長 伊達 史	診療報酬請求書等の過誤調整等に関する事。
	業務支援係 (4名) ☎024 523-2752	係長 山田 薫	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、広報等に関する事。
システム管理課 課長 菅野 陽一 主幹兼課長補佐 恵花 和寛	求償係 (2名) ☎024 523-2743	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事。
	レセプト点検室 (1名) ☎024 523-2717	室長 阿部課長補佐兼務	レセプト点検業務に関する事。
介護福祉課 課長 鈴木次長兼務 主幹兼課長補佐 佐々木 龍	保健事業係 (6名) ☎024 523-2754	主任主査兼係長 武田 晶子	保健事業に係る企画・調整・分析・評価、国保データベース(KDB)システム、特定健診・特定保健指導事業、国保診療施設、保健活動推進協議会及び保険者協議会等に関する事。
	システム管理係 (6名) ☎024 523-2813	係長 安田 圭介	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事。
介護福祉課 課長 鈴木次長兼務 主幹兼課長補佐 佐々木 龍	介護保険係 (4名) ☎024 523-2702	係長 佐々木主幹兼課長補佐兼務	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事。
	障害福祉係 (2名) ☎024 523-2822	係長 清野 秀樹	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事。

(令和3年6月1日)

連合会日誌

Event report

4月

5月

6月

15
(木)

- 再審査部会（16日）（国保会館）

22
(木)

- 介護給付費審査委員会（国保会館）
- 審査委員会（全員協議会）（25日）（国保会館）
- 柔道整復療養費審査委員会（国保会館）
- 歯科部会（国保会館）

26
(月)

- 第三者行為求償事務相談業務（国保会館）

13
(木)

- 再審査部会（14日）（国保会館）

20
(木)

- 審査委員会（全員協議会）（23日）（国保会館）
- 柔道整復療養費審査委員会（国保会館）
- 歯科部会（国保会館）

24
(月)

- 介護給付費審査委員会（国保会館）

31
(月)

- 第三者行為求償事務相談業務（国保会館）

11
(金)

- 再審査部会（12日）（国保会館）

15
(火)

- 国保連合会保健事業支援・評価委員会（1/6）（福島市）

16
(水)

- 第三者行為求償事務研修会（初任者）（福島市）

17
(木)

- 審査委員会（全員協議会）（20日）（国保会館）
- 柔道整復療養費審査委員会（国保会館）
- 歯科部会（国保会館）

22
(火)

- 介護給付費審査委員会（国保会館）

28
(月)

- 第三者行為求償事務相談業務（国保会館）
- 国保総合システム業務研修会（新任担当者向け）（29日）（国保会館）

連合会行事予定

7月

16(金)
19(月)
27(火)
29(木)
30(金)
中旬

- 理事会（国保会館）
- 第三者行為求償事務研修会（中級者）（福島市）
- KDB等利活用研修会～30日（国保会館）
- 市町村介護保険担当者説明会（福島市）
- 総会（福島市）
- 糖尿病性腎症重症化予防評価に係るWG（国保会館）

8月

3(火)
24(火)
31(火)

- 国保総合システム業務研修会（新任担当者向け）～4日（国保会館）
- 国保地区部会連絡会（国保会館）
- 広報委員会（国保会館）
- KDB等利活用研修会～9月3日（国保会館）
- 介護給付適正化担当者説明会（国保会館）

9月

4(土)
14(火)
中旬

- 福島県在宅保健師の会「絆」総会・研修会（福島市）
- 保険料（税）適正算定マニュアル研修会（国保会館）
- 国保連合会保健事業支援・評価委員会（2/6）（福島市）
- 国保連合会保健事業支援・評価委員会（3/6）（福島市）



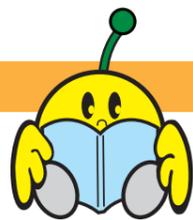
わかる国保

第12回 国保税は期限内に納めましょう

国保税は、みなさんの医療費にあてられる国保の大切な財源です。
必ず納期限内に納めましょう。

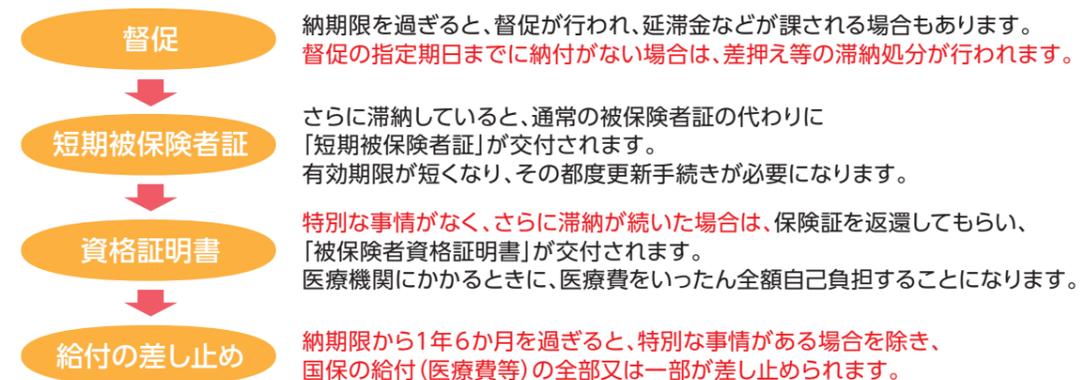
国保税を納付する時期は…

国保の加入資格を得た月から納めることになります。
年度の途中で国保に加入、脱退した場合には月割りで計算されます。
納付時期は市町村ごとに異なります。
加入の届け出が遅れると、国保加入の資格を得た月まで遡って納めなければなりません。



国保税を滞納すると…

特別の事情がないにもかかわらず国保税を滞納すると、次のような措置が取られることがあります。



国保税の納付は、便利な口座振替がおすすめです

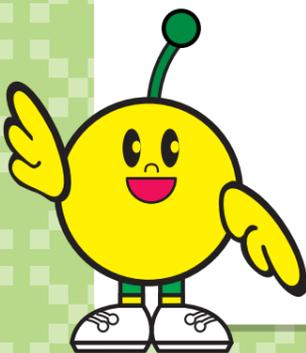


国保税をどうしても納められないときは…

次のような場合は、申請により国保税の減額や分割納付が認められることがあります。お早めに市町村の担当窓口へご相談ください。

- 震災、風水害、火災、その他これらに類する災害によって財産の大きな損失を被ったとき
- 世帯主または生計を同じくする親族が病氣やけがをしたり、盗難にあったりしたとき
- 失業などにより所得がなくなったとき

お問い合わせ お住まいの市町村の担当窓口 まで



i 連合会からのお知らせ

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

令和3年度職員採用試験(令和4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。



連合会HP

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	昭和62年4月2日以降に生まれた者で令和4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
受付期間	令和3年8月30日(月)から9月10日(金)まで
試験日等	第一次試験:令和3年10月17日(日) 会場:ラコパふくしま

就職情報サイト「マイナビ2022」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。

URL <https://job.mynavi.jp/22/pc/search/corp205804/outline.html>



マイナビ掲載ページ

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

市町村の要望に応じてデータ集計・分析業務等を受託します

保険者のニーズ

- KDBシステムからどうやって目的のデータを出したらよいかわからない
- データをどのように集計・分析したらよいかわからない
- 独自の基準で対象者を把握したいが、どうやってリストを作成すればよいかわからない

連合会でできること

無償

- 電話対応や個別訪問にてKDBシステムの操作説明
- KDBシステム実機操作研修会の開催(令和3年7~8月頃開催予定)

有償

- KDBシステムから抽出できるデータの集計・分析(個別オーダー)
- レセプトから薬剤・診療情報を抽出し対象者リストを作成(対象者リスト例)
 - ○○疾患を持ち、健診結果がある対象者リスト
 - ○○薬剤を使用している対象者リスト

※発生する費用については特別調整交付金(その他特別な事情がある場合)等を活用

国の交付金等で作成した対象者リストや分析結果を
自市町村の保健事業に活用ください

お問い合わせ先 福島県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健事業係
TEL:024-523-2754 E-mail:hokenjigyuu@fukushima-kokuho.jp



編集後記

前年度に引き続き、広報誌を担当させていただきます。特集記事では、「人生100年時代に向けた健康づくり」をテーマにさまざま団体の取り組みを紹介し、健康づくりに関する内容を1年間にわたり、お届けします。また、表紙のデザインも一新しました。国保は支え合いで成り立っていることから、円のデザインを採用することで、人と地域のつながりや支え合いをイメージしています。最後に、今回も取材を快く引き受けていただいた皆さまへ感謝申し上げます。テーマや表紙は一新しておりますが、引き続き読みやすい、分かりやすい広報誌を目指すことは変更せず、今年度も奮闘していきます。(谷)



特定非営利活動法人ソーシャルデザインワークス(いわき市)のみなさん
左から 理事/法人本部長 今泉俊昭さん、サービス管理責任者 藤木泰寛さん、マネージャー 佐々木俊輔さん

表紙によせて

いわき市の福祉事業所「ソーシャルスクエアスポーツ」では、自立訓練や就労移行支援に加え、利用者と一般生活者が交流する機会を設けています。障害の有無に関わらず分け隔てなくつながることで、地域の仲間に対しての気づきや理解を生み出します。近年は「ライフキネティック」を活用し、誰もが一緒に健康づくりを楽しみながらつながる場の創出と拡大に挑んでいます。

詳しくは本誌(P4~)

「ソーシャルスクエアスポーツ 障害の有無や年齢を超えた『ごちゃまぜ』の環境づくり」をご覧ください。

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、よろしく申し上げます。
E-mail gyoumu-shien@fukushima-kokuho.jp
(保険者支援課)

※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

