

ふくしまの国保



福島県の
「ふくしま健民アプリ」を
活用した健康づくりは、
個人の健康づくりのみならず、
企業や職域を巻き込んだ
健康づくりの推進へ
広がっています。

4

2022年3月
第70巻4号

シリーズ特集 人生100年時代に向けた健康づくり
県民一人ひとりの健康意識を高め、
健康が自走するまちへ

県民一人ひとりの健康意識を高め、 健康が自走するまちへ

✦ 福島県 保健福祉部 健康づくり推進課 ✦

「ふくしまの国保」では、2021年度「人生100年時代に向けた健康づくり」をテーマに、障がいの有無や年齢、立場を超えたさまざまな取り組みをご紹介します。それらを通じて見えてきたのは「健康が自走するまち」を具現化していく際、原動力となるのは、県民一人ひとりの「健やかに、いきいきと暮らしたい」という想いであり、

それをいかに育み、行動につなげるかが課題と言えます。そこで、今年度のまとめとなる今号では「ふくしま健民パスポート」事業等を通じて県内59市町村と連携し、県民の主体的な健康づくりを後押ししている福島県健康づくり推進課にお話を伺いました。

福島県保健福祉部健康づくり推進課は、2018年に地域包括ケアシステムと健康づくり等を一体的に推進するために改編された部署です。健康長寿県の実現を目指して、県民のライフステージに応じた健康づくり事業を積極的に展開し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小への取り組みを進めています。

福島県は2011年の東日本大震災と原子力災害により、多くの県民が避難生活を余儀なくされる等、生活環境の変化によりメタボリックシンドローム該当者等の健康指標が悪化しました。そこで、2013年から2023年までの11年を計画期間とする「第二次健康ふくしま21計画」に基づいて、「すこやか、いきいき、新生ふくしま」の創造を基本目標に、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けて、社会全体で一体となった健康づくりの実践活動を進めています。2013年3月の計画策定時に公開されていた2010年の健康寿命は、男性69・97歳で全国

健康長寿県を目指して、
健康づくり推進課へ改編

34位、女性74・09歳で全国16位。それを2022年までに男性71・74歳、女性75・32歳まで引き上げようと、食、運動、社会参加を健康長寿への三本柱と位置づけ、県民及び家庭・学校・職場・地域が一体となって「全国に誇れる健康長寿県」を目指して取り組んでいます。

全国に誇れる健康長寿県へ

施策の方向性

心血管系疾患
(心疾患、脳血管疾患)
対策が重要

「肥満」「高血圧」
「脂質血症」の
生活習慣改善

「特定健診」の
実施率の向上

県民全体の
健康意識
向上

課題を認識
県民・地域と
支援者間で
共有化の強化

健康長寿への三本柱

食

運動

社会参加

健康長寿の方向性

個人
県民一人ひとりの
健康づくり
県民運動・インセンティブ
付与健康状態の見える化
等。

職場・学校
職場や民間企業等を
巻き込んだ健康づくり
ICTや広報を活用した健康
づくり、新たな切り口の
事業展開等。

地域
地域力を活用した
健康づくり
生活習慣改善のための環
境整備、職場や地域の自
主的な健康づくり等。

※日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間。

ふくしまの国保

2022年3月 第70巻4号

目次

● シリーズ特集 人生100年時代に向けた健康づくり 03

福島県 保健福祉部 健康づくり推進課
県民一人ひとりの
健康意識を高め、
健康が自走するまちへ



● 通常総会開催 08

● 新年度広報物のお知らせ 11

● 市町村紀行 12

棚倉町



● からだ元気御膳 16

春のお祝いの食卓にぴったり！
好きな具材を彩りよく
春の彩りちらし寿司



● Dr. の健康メモ 18

歯周病は万病のもと!?

● 筋力アップ&キープストレッチ 20

素早さをチェック!股関節の動きを強化して転倒を予防しよう!

● リレートーク 22

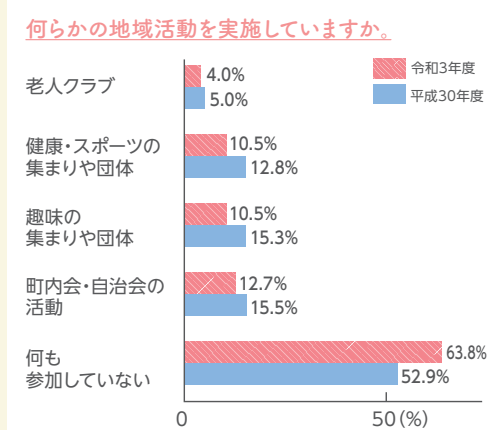
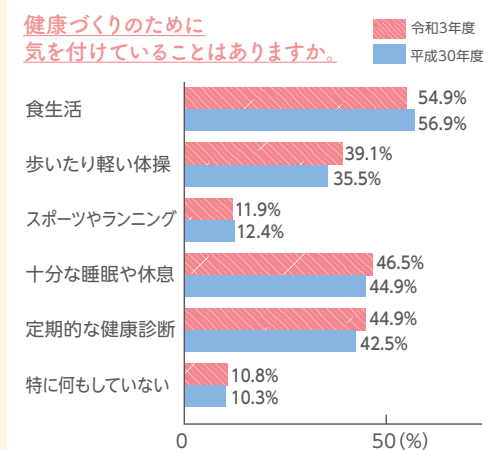
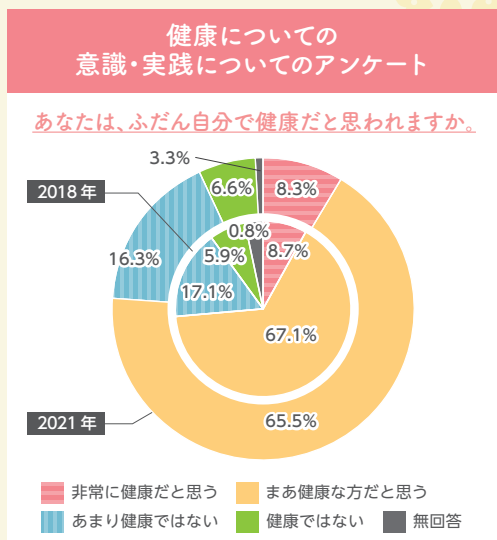
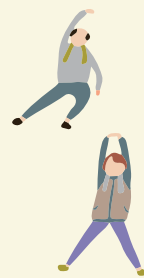
● DATA LAND 23

● 連合会日誌 28

● 連合会からのお知らせ・連合会行事予定 30

● 福島県からのお知らせ・キビタンのわかる国保 31

県民一人ひとりの健康づくりの取り組みとして、県民の健康づくりに関する意識向上や、健康データの分析による地域の健康状態の見える化を推進するとともに、市町村、学校、職場での健康づくりを支援する活動や、ICT（スマートフォンアプリ）を活用した健康づくり等を展開しています。さらに、地域が一体となって健康づくりを推進するため、無意識のうちに健康的な生活習慣を実践できる環境整備や高齢者の社会参加の機会創出、職域や地域の自主的な健康づくりの支援等に取り組んでいます。



2022年2月「令和3年度健康ふくしま21調査過程の概要」より抜粋

コロナ禍での県民の健康づくりへの意識

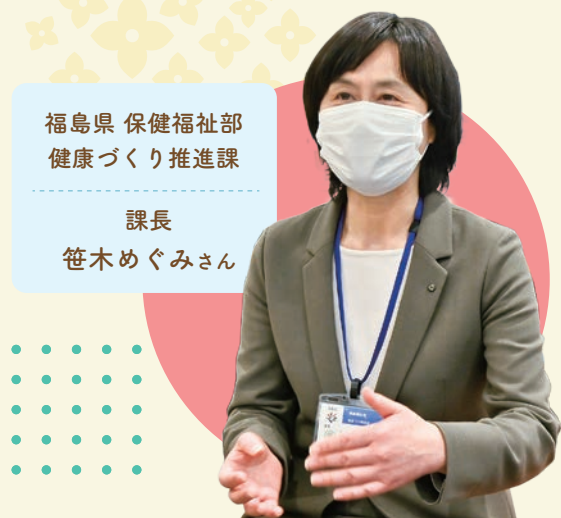
そうした取り組みが進められる中、県民の健康指標を見てみると、介護等を受けずに健康的に社会生活を送ることができる健康寿命は、2019年には男性72・28歳で全国34位、女性75・37歳で全国30位と、2010年の数値から男性は約2・3歳、女性は1・2歳増加し、第二次健康ふくしま21計画における2022年の目標は達成しています。しかし、全国的にも健康寿命が延伸する中、全国に誇れる健康長寿県を実現するためには、さらなる健康づくりを推進する必要があります。

県では、第二次健康ふくしま21計画の最終評価に向けて、県民の健康意識等を確認するため、2021年6月～11月に県民約1万人を対象にアンケートを実施し、約5500人の方から回答を頂きました。

その結果を見ると「あなたは、ふだん自分で健康だと思いますか」という問いに対して、全体の76・1%が「非常に健康」「まあ健康」と回答し、コロナ禍前の2018年より2・3ポイント上昇。コロナ禍でも「自分は健康」と考える人が約8割に及んでいます。また、健康長寿への三本柱である食、運動、社会参加に関連する項目を見ると、

「あなたは、健康づくりのためにどのようなことに気を付けていますか」という問いでは「食生活に気を付けている」が54・9%と2018年の56・9%から2ポイント減少する一方、「歩いたり軽い体操をしている」が39・1%で2018年より3・6ポイント増加しています。また、「何らかの地域活動を実施していますか」という問いでは「何も参加していない」が2018年の52・9%から2021年には63・8%と10・9ポイントも増加しました。

「今回のアンケートでは、コロナ禍で外出や人との交流を控える必要に迫られたことや、生活環境の変化によって食生活が乱れてしまった影響が見られました。一方で、このような時期だからこそ健康の大切さを改めて実感し、運動を始めたという方も多かったのではないかと思います。手軽に運動を始めたい、楽しく継続したいという方には、県が県内59市町村と連携して行っている「ふくしま健民パスポート事業」に是非参加していただきたいです」と笹木めぐみ課長は語ります。



個人から職域、地域へと役割を広げる健民アプリ

福岡県 保健福祉部 健康づくり推進課
課長 笹木めぐみさん

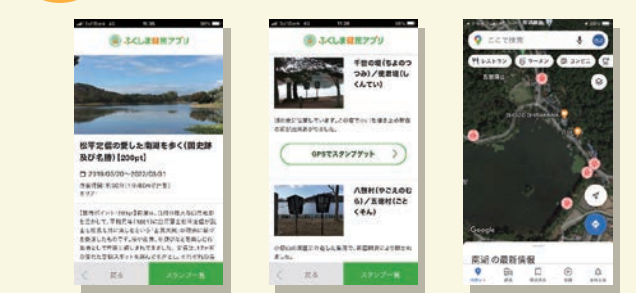
ふくしま健民パスポート事業は、2016年に個人に向けた「県民一人ひとりの健康づくり」を推進する主な取り組みとしてスタートしました。対象は18歳以上の県民で、ウォーキング等の健康づくりを行い、規定のポイントが貯まったら、県内約1700店舗での特典が受けられる「ふくしま健民カード」を入手できるというものです。参加方法は台紙とアプリがあり、台紙は県内の市町村と連携して各市町村の窓口で入手、カードの交付が行われます。

一方、アプリは手元のスマートフォンでいつでも無料でダウンロードでき、県内59市町村のキャラクターとキビタンから好きな1体を選んで一緒に健康づくりが行えます。歩数カウント機能をはじめ、健康チェック機能、動画閲覧機能、そして、さまざまな企業、団体と連携したミッション機能等があり、それらを実施、クリアすることでポイントを手入。規定のポイントが貯まると「ふくしま健民カード」をアプリで表示できます。また、ミッションによってはダブルチャンスが設けられ、協賛企業等からの素敵なプレゼントが抽選で当たるものもあります。台紙では60代以上の参加が多く、2020年度には伊達市が加わって県内全59市町村との連携が完了しました。アプリでの参加は30～50代の働き盛り世代が多く、2022年2月現在5万6千ダウンロードを突破しています。

当初は個人の健康づくりを推進するツールと位置づけられていたが、近年、特にアプリはその役割が広がっています。2021年10月～12月に行われた「バーチャルウォーキング大会2021」は、3～5名

アプリの市町村連携の事例

スタンプラリーコース
白河市を代表する観光名所である南湖公園を1周するGPSを活用したスタンプラリーコースを設定。



伊達市 限定情報発信
基本設定で居住地を伊達市にしたユーザー限定で、伊達市に関するミッションや各種情報を発信。



各市町村とアプリとの連携も増えつつあります。白河市では、南湖公園を舞台にしたスタンプラリーコースを設定したり、伊達市では、基本設定で居住地を伊達市にしたユーザーだけに伊達市限定のミッションや各種情報を発信する機能を設けたり等、市町村の特徴やニーズに即した取り組みが行われています。ふくしま健民アプリは、福島県公式アプリという従来の枠を越えて、地域の健康づくりインフラとして役割を広げつつあります。

食や社会参加等、
多様な世代や地域へ啓発

健康づくり推進課の取り組みは多岐にわたります。例えば、食生活からの健康づくりとして「ふくしま・食の基本」を推進しています。「ふくしま・食の基本」とは、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事と減塩のことです。特に減塩は全ての年代に共通する課題のため、乳幼児期から高齢期まで切れ目ない対策を行っています。近年は、誰もが減塩を実践しやすい環境づくりとして企業との連携が不可欠となり、スーパーマーケットの惣菜の減塩や、社員食堂の段階的な減塩を進めてきま



した。他にも食品メーカー等の協力により、野菜不足を改善するため、県産野菜が主役のレシピ（ふくしま健康応援メニュー）を作成し、調理動画を公開したり、野菜から食べ始める「ベジ・ファースト」を外食でも実践できるような環境づくりに取り組んだりしています。



また、先述のアンケートで、地域活動への参加機会の減少が課題となつていますが、特に高齢者において、社会とのつながりは介護予防にも重要です。健康と要介護の中間を意味する「フレイル」の予防・改善でも、食・運動、社会参加が3本柱となっており、食は、3食バランスの良い食事を欠かさず、よく噛んで食べることを基本に、特にタンパク質を意識的に摂取すること。運動は、ウォーキングやストレッチ等、無理

のない運動を継続すること。社会参加は、社会の最小単位である家庭から掃除や洗濯等の役割を持ち、地域とのつながりを広げていくことが重要です。それらを2月1日の「フレイルの日」に合わせて、テレビやラジオ、新聞等を通じてPRするキャンペーンを実施しました。新聞で実施したフレイルに関するクイズを出題したプレゼント企画では、約2000名もの応募があり、クイズに正解した方の中から抽選で、フレイル予防の実践につながる賞品をプレゼントすることで、高齢者をはじめ、幅広い県民への理解促進とフレイル予防の実践につなげています。



▲フレイル予防
<https://kenkou-fukushima.jp/frail>

楽しく明るく一緒に、
「健康が自走するまち」へ

これまで見てきたように、福島県

健康づくり推進課の施策は、行政からの押しつけではなく、県民一人ひとりの立場で、どうしたら健康へ関心を持ち、自ら取り組みとうするか考えたものになっているといえます。工藤享主事は「一日で健康が改善することはできません。だからこそ、県民一人ひとりが、日々の多忙な中でも、気軽に楽しく、前向きに、継続してみんなで健康づくりに取り組んで欲しい」と言っています。きっかけは参加しやすい仕組みやプレゼント等の特典でも、継続していくには健康づくりそのものが楽しめたり、家族や友人、地域と一緒になつてできる要素が大切なのです。「人生100年時代」といわれますが、100年は1日1日の積み重ねです。県が目指している県民の健康寿命の延伸も、県民一人ひとりの毎日の健康があつて初めて指標として表れます。『福島県を中心に、59市町村と企業・学校、地域等が丸となつて、県民一人ひとりが「楽しく明るく一緒に」健康づくりを取り組める環境を構築していくことが「健康が自走するまち」を実現する確かな道筋といえそうです。

第70巻 シリーズ特集
『人生100年時代に向けた健康づくり』を振り返って

1号 障がいのある無に関わらず、
地域全体で支え合う仕組み

人口減少に伴う、コミュニティの衰退が課題となる中、スポーツを通して障がいの有無に関わらず、コミュニケーションの場を提供する「ソーシャルスクエアスポーツ（いわき市）」を取材しました。

団体が推奨する「ごちゃまぜ」の取り組みは、年齢や性別、障がいの有無に関わらず、自分たちの住む地域や社会にはさまざまな人が存在しているという気づきとなります。共存していくためには、互いを理解することが地域コミュニティにつながり、個人では難しいことも、地域の人と協力しながら取り組むことで、支え合う地域の実現に近づいていることを学びました。

2号 学童期から食に対する
意識の定着を目指して

東日本大震災以降、子どもたちは屋外活動を制限され、運動不足によ

る小児肥満の割合が増加。そこで、学童期から健康に良い食生活を定着させる「新地町教育委員会（新地町）」の食育を取材しました。

震災後の風評により、当時は地元のものを食べることができない状況。地元の子どもたちに「食べさせたい」、「食べてもらいたい」との思いから「学校」「家庭」「地域」による町ぐるみの食育に力を入れています。食に対する考えや意識を身につけることで、「健康には食事が大切」という子どもたちの意識の定着につながっており、また子どもたちの意識の変化が家庭にも伝わることで相乗効果を生む、理想的な関係が築かれていました。

3号 生きがいを持ち、
自分らしく生きる

超高齢化社会が訪れる2025年。高齢者の介護予防や重症化予防といった「マイナス」にならないための取り組みに注目が集まる一方、生きがいを持つといった「プラス」

の取り組みをする「あさかの学園大学（郡山市）」を取材しました。

老後は、社会とのつながりが徐々に減り、また加齢に伴い、体は衰えていきます。次第に日常生活にも制限が生まれ、生活リズムが乱れて病気やフレイル状態に陥るといった現状があります。いくつになっても自分らしく生きるためには、生きがいを持つことが重要です。学園に通うことで、交友関係が広がり、生徒一人ひとりが生きがいを持つ、いきいきとした様子から健康づくりにつながっていると教わりました。

4号 1日1日の積み重ねと
楽しみながらの健康づくり

福島県は、生活習慣病の一因のメタボ率が全国ワースト4位と深刻な問題を抱えており、住民が楽しみながら健康づくりへの取り組みを後押しする「健康づくり推進課」を取材しました。

福島県では、「ふくしま健民パスポート事業」を通じて強制的に健康づくりを促すのではなく、県民が主体的に取り組めるような仕組みを構築しています。住民自らが楽し

める健康づくりを構築することは、地域ごとに保健事業を展開する市町村の後押しとなり、全ての人が元気に活躍できる社会の実現に向けた第一歩となります。

取材を終え、感じたことは決して他人事ではなく、自分と向き合おうとする意識の重要性です。基本的なことですが、病気や要介護になる前の日常生活から一人ひとりが健康を意識していくことが大切です。

しかしながら、普段の生活の中で一人ひとりが意識し続けることは難しく、そこには意識付けを行うための周りの支援が欠かせません。各団体の取り組みからも、「住民」、「地域」、「行政」が一体となり、支え合い、互いを思いやることで、「健康が自走するまち」の実現につながると信じています。

最後に、本会としまして、保険者の共同体として県を中心とした市町村、関係機関との連携により、住民サービスの向上につながるよう支援していきたいと思ひます。

1年間にわたり、特集記事をご愛読いただいた皆さまに感謝申し上げます。（谷口）



令和3年度 通常総会開催

2月17日(木) 書面により開催

議決事項23件いずれも原案通り可決

総会は新型コロナウイルス感染症拡大により、福島県内全域にまん延防止等重点措置が講じられたため、令和4年2月17日(木)に書面により開催し、28日(月)に議決事項23件いずれも原案通りに可決された。

提出議案

議決事項

- | | |
|--------|--|
| 議案第1号 | 令和3年度一般会計歳入歳出補正予算(第2号) |
| 議案第2号 | 令和3年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出補正予算(第3号)
A 業務勘定
C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定 |
| 議案第3号 | 令和3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2号)
C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定(後期高齢) |
| 議案第4号 | 令和3年度介護保険事業関係業務特別会計歳出補正予算(第2号)
A 業務勘定(介護) |
| 議案第5号 | 令和3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2号)
A 業務勘定(特定健診・特定保健指導)
B 特定健康診査・特定保健指導等費用支払勘定 |
| 議案第6号 | 令和3年度レセプト点検業務特別会計歳入歳出補正予算(第2号) |
| 議案第7号 | 令和3年度職員退職金特別会計歳入歳出補正予算(第1号) |
| 議案第8号 | 第2次中期経営計画の策定について |
| 議案第9号 | 令和4年度事業計画 |
| 議案第10号 | 令和4年度負担金及び手数料等 |
| 議案第11号 | 積立資産及び引当資産の処分について |
| 議案第12号 | 令和4年度一般会計歳入歳出予算 |
| 議案第13号 | 令和4年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
A 業務勘定
B 国民健康保険診療報酬支払勘定
C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定
D 出産育児一時金等に関する支払勘定
E 抗体検査等費用に関する支払勘定 |
| 議案第14号 | 令和4年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算
A 業務勘定(後期高齢)
B 後期高齢者医療診療報酬支払勘定
C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定(後期高齢) |
| 議案第15号 | 令和4年度国保基金特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第16号 | 令和4年度介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算
A 業務勘定(介護)
B 介護給付費等支払勘定
C 公費負担医療等に関する報酬等支払勘定(介護) |
| 議案第17号 | 令和4年度障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算
A 業務勘定(障害者総合支援)
B 障害介護給付費等支払勘定 |
| 議案第18号 | 令和4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予算
A 業務勘定(特定健診・特定保健指導)
B 特定健康診査・特定保健指導等費用支払勘定 |
| 議案第19号 | 令和4年度妊婦健康診査委託料支払特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第20号 | 令和4年度レセプト点検業務特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第21号 | 令和4年度職員退職金特別会計歳入歳出予算 |
| 議案第22号 | 令和4年度福島県国民健康保険団体連合会一時借入金について |
| 議案第23号 | 役員の補欠選任について |

福国連公告第286号
令和4年2月17日に開催した本会総会において議決を得たので公告する。

記

1 令和4年度一般会計及び特別会計歳入歳出予算
(1)令和4年度一般会計歳入歳出予算
(2)令和4年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
A 業務勘定
B 国民健康保険診療報酬支払勘定
C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定
D 出産育児一時金等に関する支払勘定
E 抗体検査等費用に関する支払勘定
(3)令和4年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算
A 業務勘定(後期高齢)
B 後期高齢者医療診療報酬支払勘定
C 公費負担医療に関する診療報酬支払勘定(後期高齢)
(4)令和4年度国保基金特別会計歳入歳出予算
(5)令和4年度介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算
A 業務勘定(介護)
B 介護給付費等支払勘定
C 公費負担医療等に関する報酬等支払勘定(介護)
(6)令和4年度障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算
A 業務勘定(障害者総合支援)
B 障害介護給付費等支払勘定
(7)令和4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予算
A 業務勘定(特定健診・特定保健指導)
B 特定健診・特定保健指導等費用支払勘定
(8)令和4年度妊婦健康診査委託料支払特別会計歳入歳出予算
(9)令和4年度レセプト点検業務特別会計歳入歳出予算
(10)令和4年度職員退職金特別会計歳入歳出予算

令和4年3月30日

福島県国民健康保険団体連合会
会長 三保 恵一

福国連公告第287号
令和4年2月17日に開催した本会総会において議決を得たので公告する。

記

1 令和4年度福島県国民健康保険団体連合会一時借入金

令和4年3月30日

福島県国民健康保険団体連合会
会長 三保 恵一

福国連公告第284号
令和4年2月17日に開催した本会総会において議決を得たので公告する。

記

1 令和3年度一般会計及び特別会計歳入歳出補正予算
(1)令和3年度一般会計歳入歳出補正予算(第2号)
(2)令和3年度診療報酬審査支払特別会計歳入歳出補正予算(第3号)
(3)令和3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2号)
(4)令和3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2号)
(5)令和3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2号)
(6)令和3年度レセプト点検業務特別会計歳入歳出補正予算(第2号)
(7)令和3年度職員退職金特別会計歳入歳出補正予算(第1号)

令和4年3月30日

福島県国民健康保険団体連合会
会長 三保 恵一

福国連公告第285号
令和4年2月17日に開催した本会総会において議決を得たので公告する。

記

1 積立資産及び引当資産の処分
(1)退職給付引当資産(令和4年度)
(2)財政調整基金積立資産(令和4年度)
(3)減価償却引当資産(令和4年度)

令和4年3月30日

福島県国民健康保険団体連合会
会長 三保 恵一

議決事項

令和4年度 事業計画について

基本方針

社会構造の変化とともに生じる新たなニーズや課題に適切に対応し、地域住民の健やかな生活の実現に向け貢献していくため策定した令和4年度から令和6年度までの3カ年の「第2次中期経営計画」に基づき、次のとおり基本方針を定める。

- 1 保険者事業運営の支援
- 2 新たなニーズ・課題への取り組み
- 3 健全で効率的な組織運営への取り組み

重点事業

3つの基本方針に沿って、以下の事業を重点事業として事業展開していく。

- (1) 保険者事業運営の支援
審査業務の充実・強化
療養費の適正化に向けた支援
- (2) 保険者事務の標準化に向けた支援
- (3) KDBシステム利活用支援とデータ分析事業の拡大
- (4) データ分析事業の拡大

令和4年度一般会計・各特別 会計歳入歳出予算について

当初予算の状況

令和4年度の本会会計は、一般会計・特別会計を合わせた10の会計があり、特別会計には15の勘定がある。当初予算合計が約6200億円であり、99.5%は診療報酬等の受け払いとなっている。

また、国保会計で43億円の増となっており、新型コロナウイルスを理由とした医療機関への受診控えから持ち直した昨年度状況に加え、新型コロナウイルス関連の医療費が増加傾向にあることから、予算増を見込み計上した。後期会計は受診

新年度広報物のお知らせ

新年度に向けて各種広報物をご案内いたします。ぜひご活用ください！

国民健康保険広報用ポスター

国民健康保険税(料) 納税促進ポスター

国保被保険者の納税に対する意識向上と納付につなげることを目的としたポスターです。

※令和4年度は新たに福島県内全域にWEB広告配信を行う予定です。



第三者行為による 傷病届提出勧奨ポスター

第三者行為による被害である場合、医療機関等への申出、保険者への傷病届を提出する必要があることの周知を目的としたポスターです。

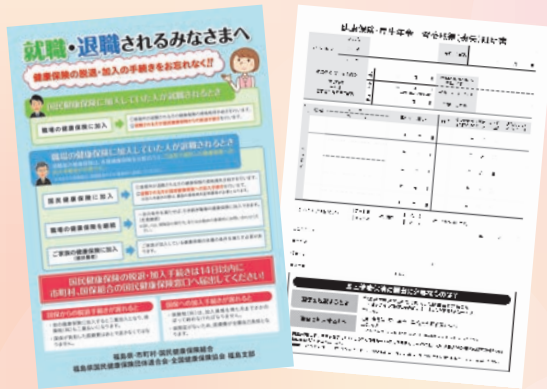
※デザインの定着を図るため、前年度同様のデザインとなります。



健康保険脱退・加入手続き周知パンフレット

就職・退職に伴う健康保険脱退・加入手続きの必要性の周知を目的としたパンフレットです。

裏面には、手続きに必要な資格取得(喪失)証明書の様式を掲載しており、本会ホームページより印刷が可能です。



特定健診受診勧奨資材(リーフレット)

被保険者が特定健診を受診するための行動変容を目的として作成した受診勧奨資材(リーフレット)です。

被保険者への受診券送付等の機会にご活用ください。



本会ホームページでは、本会で作成する各種広報物を紹介しています。ぜひご覧ください！

福島県国民健康保険団体連合会

お問い合わせ先

- ・保険者支援課(各種ポスター及びパンフレットに関すること) TEL024-523-2752
- ・保健事業課(特定健診受診勧奨資材(リーフレット)に関すること) TEL024-523-2754

主要会計歳入の概要

主要会計歳入の状況は、**図3**のとおりで、一般負担金は、被保険者数の減少のため、前年度に続き予算減となった。手数料は、被保険者数などの減要因があるものの、新型コロナ関連事業などの新規業務の受託により前年度とほぼ同額となった。

国保被保険者の減などの影響により本会会計は引き続き厳しい状況にあるものの、新型コロナ関連事業などの新たな課題に対応した業務を受託することにより、補助金や新たな手数料など、財源の確保に努めた。**図2**

当初予算(主要会計)の状況

会計総額から診療報酬等の受払いを除いた、本会業務運営経費を経理する主要会計当初予算は約31億円、前年度比104・22%、約1200万円の増となっている。

控えの影響が元々少なかったことから、前年度比1・7億円の微増となった。介護会計は23億円、障害会計は40億円の増となっており、ともに受給者の増による給付費の増が原因であり、結果的に全体としては前年度比101・77%となった。**図1**

主要会計歳出の概要

主要会計歳出の状況は、**図4**のとおりで、委託料は特定健診未受診者対策事業の契約形態変更による減となった。備品購入費は、耐用年数を迎えた庁内情報機器(サーバー等)更改を実施するため、増となった。

また、負担金補助及び交付金は、国保中央会へ国保総合システム開発負担金を支出するため、増となった。

また、負担金は特定健診未受診者対策事業の契約形態変更により市町村負担金が減となった。積立金繰入金、国保中央会へ支出する令和6年度更改分「国保総合システム負担金」の財源とするため、減価償却引当資産の取り崩しを行うことから増となった。

図1 令和4年度各会計 当初予算一覧表 (単位:千円)

会 計	予 算 額	前年度比
一 般 会 計	436,023	113.63%
診療報酬審査支払特別会 計	143,186,486	103.12%
(業 務 勘 定)	1,212,174	110.85%
(国 民 健 康 保 険 診療報酬支払勘定)	135,344,211	102.69%
(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)	5,449,170	106.77%
(出産育児一時金等に関する支払勘定)	441,015	93.19%
(抗体検査等費用に関する支払勘定)	739,916	198.00%
後期高齢者医療事業関係業務特別会 計	240,388,979	100.07%
(業 務 勘 定)	1,242,068	105.63%
(後 期 高 齢 者 医 療 診療報酬支払勘定)	238,142,468	99.92%
(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)	1,004,443	144.74%
国 保 基 金 特 別 会 計	1,490,584	100.00%
介護保険事業関係業務特別会 計	187,542,291	101.28%
(業 務 勘 定)	299,741	92.03%
介護給付費等支払勘定	186,061,577	101.26%
(公費負担医療に関する報酬等支払勘定)	1,180,973	107.03%
障害者総合支援法関係業務等特別会 計	44,013,321	110.07%
(業 務 勘 定)	62,138	101.05%
障害介護給付費等支払勘定	43,951,183	110.09%
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会 計	1,285,610	90.27%
(業 務 勘 定)	48,374	24.15%
(特定健康診査・特定保健指導等費用支払勘定)	1,237,236	101.09%
妊婦健康診査委託料支払特別会 計	1,572,018	97.96%
レセプト点検業務特別会 計	50,304	116.44%
職員退職金特別会 計	61,674	82.06%
合 計	620,027,290	101.77%

図2 令和4年度主要会計 当初予算一覧表 (単位:千円)

	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
令和4年度(A)	412,802	1,080,274	1,242,068	224,216	60,017	48,374	50,304	3,118,055
令和3年度(B)	361,573	943,601	1,175,816	210,342	56,920	200,314	43,203	2,991,769
前年度比(A/B)	114.17%	114.48%	105.63%	106.60%	105.44%	24.15%	116.44%	104.22%

※1 一般会計から県民健康調査受入金・支出金23,221千円を除く
※2 業務勘定(国保)から保険者間調整受入金・支出金131,900千円を除く
※3 業務勘定(介護)から主治医意見書作成料受入金・支出金70,335千円を除く
※4 業務勘定(介護)から電子証明書発行手数料受入金・支出金5,190千円を除く
※5 業務勘定(障害)から電子証明書発行手数料受入金・支出金2,121千円を除く

図3 令和4年度主要会計歳入予算 (単位:千円)

	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	157,617	0	0	0	0	0	0	157,617	98.14%
2 手数料	189	845,592	760,577	194,912	50,321	36,410	39,959	1,927,960	100.80%
3 負担金	15,461	1	134,715	2,955	0	5,115	0	158,247	51.70%
4 補助金	22,878	14,840	1,564	5,441	1,822	2	1,291	47,838	114.35%
5 他会計繰入金	109,905	0	0	0	0	1	5,000	114,906	106.20%
6 積立金繰入金	53,737	179,734	190,380	3,740	4	4	3,721	431,320	203.07%
7 繰越金	35,080	39,756	154,739	14,693	7,620	6,679	332	258,899	111.39%
8 その他	17,935	351	93	2,475	250	163	1	21,268	121.28%
合 計	412,802	1,080,274	1,242,068	224,216	60,017	48,374	50,304	3,118,055	104.22%

図4 令和4年度主要会計歳出予算 (単位:千円)

	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	24,127	48,393	63,935	3,048	0	0	0	139,503	101.41%
2 人件費	170,534	169,481	253,355	47,959	17,594	3	27,412	686,338	99.22%
3 需用費	24,546	7,764	7,744	2,044	373	2	348	42,821	90.44%
4 役務費	3,441	32,238	22,457	12,491	3,768	753	6	75,154	102.50%
5 委託料	18,123	372,828	378,454	40,832	3,213	17,173	3,805	834,428	84.41%
6 備品購入費	3,437	12,709	15,534	3,385	1	1	1	35,068	1018.53%
7 負担金補助交付金	14,968	116,131	154,993	51,639	19,564	6,490	8	363,793	206.82%
8 積立金	71,848	134,716	119,063	30,861	2,416	10,800	4,095	373,799	89.47%
9 公課費	1,586	33,650	29,654	8,959	2,097	1,849	1,694	79,489	146.39%
10 繰出金	11,000	37,208	42,125	18,950	9,562	7,060	5,000	130,905	97.55%
11 その他	12,930	11,382	12,444	2,110	132	291	5,794	45,083	138.16%
12 予備費	56,262	103,774	142,310	1,938	1,297	3,952	2,141	311,674	132.63%
合 計	412,802	1,080,274	1,242,068	224,216	60,017	48,374	50,304	3,118,055	104.22%

AIを活用し、健康課題を「見える化」 “健幸長寿”のまちづくり

住民課、健康福祉課



左から上段 富岡浩一さん、鈴木裕一さん、高橋直輝さん、原博行さん
左から下段 関根久子さん、石井裕美子さん、塩田綾香さん、籬知世さん、沼田厚子さん、古川真由美さん、鈴木裕子さん

税交渉で納税意思の見極めを行い、自主的な納付が見込まないと判断した事案は、白河地方広域市町村圏滞納整理課への滞納整理事案を移管することによって公平な税負担の確保を狙いとしてい

ます。原課長は、「窓口における納税交渉により、住民の納税に対する意識付けを徹底します。また、税務課や関係機関と連携し、徴収体制の強化を図るな



医療費の適正化について話す鈴木主任主査

■**住民に向けた地道な啓発に効果あり**
次に、国保加入者の高齢化により1人あたり医療費は2018年度には28万7427円（被保険者数3031人）、2020年度には31万4312円（被保険者数2880人）と被保険者数は減少傾向にあるものの、1人あたり医療費は約2・6万円の増となりました。医療費適正化については、保険者努力支援制度分の特別交付金が拡充されるなど各市町村におけるさらなる取り組みが求められています。そのため、これまでのジェネリック医薬品差額通知を年2回（8月、2

月）から令和2年度より年4回（5月、8月、11月、2月）に回数を増やすことで、住民に向けた啓発を強化した結果、2021年4月時点で、77・7%（数量ベース）と目標値の80・0%に着実に近づいています。さらに、「広報たなぐら」の国民健康保健情報「すこやかさん」を通して、医療費適正化を図るため、「健診の受診勧奨、健康増進、ジェネリック医薬品の利用促進、お薬手帳による薬剤の管理、適正受診の勧奨などの情報発信に努めてまいります」と鈴木主任主査は言います。



ジェネリック医薬品の利用促進について話す石井課長補佐兼医療年金係長



棚倉城跡

市町村紀行

棚倉町



保険者を訪ねて

棚倉町は福島県の南部に位置し、南側には栃木県、茨城県、福島県境にそびえる奥久慈最高峰の八溝山がそびえます。町の中心部にあった棚倉城は、常陸国江戸崎から棚倉に移封された丹羽長重が、幕府より築城の命を受け、近津明神（現在の八槻都々古別神社）を馬場の地に遷宮し、その跡地に棚倉城を築城しました。お堀に住む大亀が水面に浮かぶと決まってお殿様が転封されたということから、別名「亀ヶ城」とも呼ばれました。現在では、城跡付近一帯が「亀ヶ城公園」として整備され、春には約500本の桜が咲き誇る、お花見の名所となっています。

棚倉町 国民健康保険の概要

		2017年度	2018年度	2019年度
世帯数	(世帯)	5,009	5,034	5,060
人口	(人)	14,359	14,184	13,981
国保世帯数	(世帯)	1,841	1,767	1,739
国保加入割合	(%)	22.36	21.37	21.06
収納率(現年度分)	(%)	93.01	93.86	94.69
被保険者数	(人)	3,211	3,031	2,945
一人当たり医療費(一般・退職の計)	(円)	324,784	344,455	343,350
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)	(円)	36,833	38,193	41,303
特定健診受診率	(%)	48.45	52.03	52.40

*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



国保料の徴収について話す原課長

■**基盤となる国保料の確保**
これまで適切な国保料の課税・徴収により、基準外繰り入れを行うことなく国保財政の安定運営に努め、収納率は2018年度には93・7%でしたが、2020年度には97・52%と約4%の増となりました。一方で、新型コロナウイルスによる低所得者増加に伴う税収の減少といった問題もあり、引き続き税務課を中心とした臨戸徴収を実施するなど国保料の徴収体制を強化し、さらなる収納率の向上に努めていく考えです。

また、税務課が担当する窓口での納

くり係長、籬専門主任保健師、塩田主任主事にお話を伺いました。

既存事業の取り組み強化

必要です」と現状に満足せず、目標達成に向けて一つ一つの取り組みをしっかりと実行していく考えです。

保健事業における 新たな取り組み

■県内初AIを活用した分析の導入

医療費適正化に向けて、住民一人ひとりの意識づけを行うことが重要であり、またウィズコロナ及びアフターコロナにおける「新しい生活様式」を求められたことに伴い、現行の健康施策の見直しが必要と考えていました。

そこで、注目したのが人工知能（AI）を活用した町の健康に関する現状分析です。AIの活用は、現状分析に加えて将来予測も可能であるため、今後を見据えた効果的な検証ができると考え、導入することとなりました。



健康課題の見える化について話す
関根課長補佐兼健康づくり係長

た。

関根課長補佐兼健康づくり係長は、「医療・介護に至る要因や地区別特性など健康課題を見える化し、将来の傾向や医療費等を予測し、費用対効果の高い事業につなげていきたいと考えています」と語ってくれました。

■医療費高額の原因が明らかに

AIを活用して、過去5年間のレセプトデータ（国保・後期高齢者）、特定健診データ、介護データの他に特定健診時の質問票とライフスタイル質問票を追加し、生活習慣を突合させた分析を行いました。

その結果、国保被保険者（40歳から74歳まで）の疾病別医療費の割合を見ると糖尿病が30%で1位、次いで高血圧症が29%で2位と合わせて、全体の半数以上を占め、同規模市町村と比較しても生活習慣病有病者の割合が高い状況にあります。

また、高血圧症や糖尿病の観点から、スポーツや趣味活動など個人的活動を行っていても、普段の移動手段が車やバイクを使用し、歩くことが少ないなどの、身体的活動量の減少が発症の直接的な要因として示されました。

これを踏まえ、今年度は次の2つの取り組みに力を注いでいます。

■高血圧予防講座の開催

高血圧症の適正管理や受診勧奨を目的に予防講座を開催しました。高血圧分類I度からIII度の住民を対象に食事や運動に関する健康教育や実技指導を行いました。

同時に要医療判定未受診者に対しては、個別指導の中で受診の必要性や身体で起こっているメカニズムについて考えてもらう機会を設け、限られた時間を有効活用しながら保健指導を行っています。

担当した離専門主任保健師は、「脳梗塞や心疾患の発症予防のためには、血圧管理が重要であるため、家庭血圧の重要性や正しい測定方法の普及啓発



生活習慣病有病者の運動について話す
離専門主任保健師

を重点的に行いました」と当時を振り返り、参加者からは「具体的な話が聞けて良かった」などの声が寄せられているそうです。（図1）

■棚倉町健幸アンバサダーの養成

国民の7割は健康づくりに無関心であるということから、町でも、健康意識の改善に向け、健康に関する正しい知識等を家族や友人など、大切な人へ口コミで伝える役割を担う健幸アンバサダーの養成講座を開講しました。

住民を対象に最新の健康情報や健康情報心理学・認知学に基づいた情報伝達方法を学び、口説き力、コミュニケーション力、社会貢献意識、自己効力感、ヘルスリテラシーの向上を目指す

した内容となっています。

受講した73名（男性2名、女性71名）の年齢層は、30代から80代に渡り、受講後には認定証が授与されました。（図2）（図3）

地域コミュニティを活用した大切な人からの口コミは、健康無関心層の行動変容により効果的であり、また健幸アンバサダーを養成することで健康に関する正しい知識を持った住民が増えることは、町にとって将来的な財産にもつながります。

この取り組みについては、来年度も

継続予定であり、事業を深化させ健康度の向上に努めています。

また、特定健診受診率向上のため、多方面から受診率向上に向けた取り組みを行い、2019年度には52・4%となったところでしたが、コロナ禍により、2020年度は約9%減少となりました。例年意向調査を実施していますが、未受診者の理由を把握し、医療機関や人間ドック受診者へは情報提供の依頼を行ったり、国保のみなし健



（図3）健幸アンバサダー養成講座

（図2）健幸アンバサダーの認定証

診対象者リストを活用するなど、受診率向上につなげています。

次年度は、健幸アンバサダーの協力も得て、健診の重要性を広める、受診を呼びかけるなど口コミによる受診率向上を目指します。

住民が身体面の健康だけでなく、生きがいを持ち、幸せに暮らせる「健幸長寿のまちづくり」をスローガンに、健康寿命の延伸、医療費の削減を目指す棚倉町。

地域における特性や実情に応じて、既存事業の充実を図りながらも新たなことに挑戦していくという前向きな姿勢から、住民一人ひとりが幸せに暮らせる町づくりにつながってほしいです。



特定健診の取り組みについて話す
塩田主任主事



山本不動尊

弘法大師が東北行脚の途中に、八溝山系に住む悪鬼を調伏祈願したのが山本不動の始まりといわれます。奥久慈県立自然公園の中に佇み、春は「しゃくなげ」「山桜」「つつじ」などが咲きます。山本公園が隣接し、夏はキャンプ、秋はもみじ狩りなど、年間を通して豊かな自然を満喫できます。



ブルーベリー

平成15年3月に生産者組織として「棚倉町ブルーベリー愛クラブ」が設立され、ブルーベリーの生産や加工販売に積極的に取り組んでいます。有機質肥料と低農業栽培によるおいしいブルーベリーを生産・加工・販売しています。



（図1）高血圧予防講座

家族や仲間と一緒につくろう！



かんたん！

肉だねを包んでくっつけるだけ

肉だねを14等分（皮の枚数分）にします。ワンタンの皮の真ん中に、肉だねをのせ、縁に水をつけて閉じ、同様に14個つくりまします。皮の隙間が空いてしまうと茹でるときに肉だねが流れてしまうので、しっかり閉じましょう。

2品プラスしてバランスUP！



副菜

季節の野菜「新じゃが」を使った新じゃがの揚げないコロッケー

エネルギー（1人分）510kcal
●たんぱく質 7.1g ●脂質 3.2g ●塩分 0.4g

【材料（2人分）】
じゃがいも…4個（約400g） マヨネーズ…大さじ2
塩…小さじ1/4 パン粉…30g サラダ油…大さじ1

【作り方】

一口大に切ったじゃがいもを耐熱ボウルに入れ、大さじ1の水を入れラップをして600Wのレンジで8～10分加熱する。柔らかくなったらつぶし、マヨネーズ、塩を入れて混ぜ合わせ、4等分しておく。フライパンにサラダ油をひき、中火でパン粉が茶色になるまで炒める。まるめたじゃがいもにパン粉をまぶして完成。

汁物

さくらえびを使った春のスー
さくらえびのワンタンスープ

エネルギー（1人分）340kcal
●たんぱく質 24.5g ●脂質 15.2g ●塩分 4.6g

【材料（2人分）】ワンタンの皮…14枚 青梗菜…1株 長ねぎ…1/3本

豚ひき肉…70g おろししょうが…小さじ1/2 酒…大さじ1/2
塩…ひとつまみ こしょう…少々 桜えび…大さじ1

酒…大さじ1 塩…小さじ1/3 しょうゆ…大さじ1/2
鶏がらスープの素…小さじ1/2 水…500cc

【作り方】

青梗菜は食べやすい大きさに切る。ねぎは半分を白髪ねぎに、半分をみじん切りにする。肉だねに粘りが出るまで混ぜる。ワンタンを作り、3分くらい茹で水に上げる。別の鍋にスープの材料を入れ、煮立ったら青梗菜の茎の部分の部分を先に入れ、3～5分煮る。さらに葉の部分を入れ、ワンタンを加えてさっと煮る。器に盛り、白髪ねぎをのせて完成。



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、日本調剤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・ブリキヌ」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」。



春は冬に蓄えたエネルギーを発揮する「目覚めの季節」です。少しづつ暖かくなると、エネルギーが湧いてきます。「今年こそは」と思っていた、ダイエットやスポーツ、資格勉強などを始めるには良い時期です。一方、不安定な気温と共に、自律神経も不安定になりやすい季節でもあります。東洋医学で春は「肝」の働きに影響が出ると言われます。「肝」とは肝臓だけでなく、気や血液を巡らせ、精神を安定させる役割です。肝が疲れるとだるさや便秘、不眠、不安など自律神経や精神のバランスが崩れることもあります。旬野菜の自然な甘味はストレスから心を守り、リラックス効果があります。さらに胃腸の働きを助けるのでエネルギーを作りやすく、疲れた時にはピッタリです。春野菜の菜の花や青梗菜は抗酸化

心も体もエネルギー充填！春の彩りごはん

作用や免疫力にも影響するβカロチンが豊富なので、今こそきちんと摂りたい食材です。これらに豊富に含まれるミネラルは、骨や歯などのほか、神経やホルモンの調節に関わるとも重要な栄養素です。不足すると体と精神に不調が出てきます。不調を補い、ミネラルを補給するために頭から尻尾まで全体を食べられる桜えびやしらすなどの食材はこまめに摂りたいものです。食を学ぶと、人も自然の一部で季節と共に生きている事が分かります。まさに身土不二。エネルギーが満ち溢れるのも、気分が落ち込むことも、自然の摂理だと思えば気持ちが軽くなりますね。頑張ったあとも「これからやるぞ！」と意気込む時も、お祝いご飯で元気を作りましょう！

みんなでおいしい！ からだ元気御膳

旬の食材を使った お祝い 献立

春のお祝いの食卓にぴったり！
好きな具材を彩りよく
寿司酢でさっぱり減塩ごはん

メインの
ごはん

春の彩りちらし寿司

エネルギー（1人分）675kcal
●たんぱく質 33g ●脂質 16.5g ●塩分 1.6g

材料（2～3人分）

米……………2合 塩……………小さじ1/4
寿司酢……………適量 片栗粉……………小さじ1/3
エビ……………5尾 水……………小さじ1/2
カニかま……………4本 しらす……………20g
菜の花……………6本 いくら……………50g
卵……………1個 桜でんぶ……………適量
砂糖……………小さじ1/3 刻みのり……………適量



① 米を炊飯器に入れ、浸しスリッパを入れる。エビは茹でて半分に切る。



② 菜の花は茹でて水気を切り、半分は1cmに切る。カニかまは1cmに切る。



③ ボウルに、卵、砂糖、片栗粉、水を加えて卵液を作る。フライパンを熱し、薄焼き卵をつくる。



④ ③の粗熱が冷めたら細切りにする。



⑤ ご飯が炊きあがったら寿司酢を混ぜる。



⑥ ⑤を器に盛り、刻みのりをのせ具材を彩りよく盛り付けて完成。

自分の歯ぐきや歯の状態をチェックしてみましょう。
次の10項目のうち、1つでも当てはまる場合は、
程度の差こそあれ歯周病になっている可能性があります。

- ☐ 口臭を他人に指摘されたり、
自分自身も気になる。
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする。
- ☐ 歯磨きすると歯ぐきから血が出る。
- ☐ 歯ぐきに赤く腫れているところがある。
- ☐ 歯ぐきが痩せて、歯が長くなった
気がする。
- ☐ 歯と歯ぐきの間から血や膿が出る。
- ☐ 歯と歯の間に食べ物
詰まりやすくなった。
- ☐ 歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 歯並びが以前より変化した気がする。
- ☐ 歯がグラグラする。

プラークは取り除かなければ硬くなり、石灰化して歯石の状態になると、歯磨きだけでは取り除くことができず、歯石の周りにさらにプラークが付着しやすくなります。このプラーク中の細菌が出す毒素によって、歯ぐきに炎症が起きてしまうのです。

このように歯周病の直接の原因はプラークですが、環境因子（喫煙、ストレス、薬物等）や宿主因子（患者さん固有の体質、全身疾患等）なども歯周病の進行に関連する因子とされています。

- アルツハイマー型認知症
- 心血管疾患
- 関節リウマチ
- 誤嚥性肺炎
- 糖尿病
- 肥満・メタボリックシンドローム

歯周病と全身疾患の関連性

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯肉（歯ぐき）や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

歯周病とはどんな病気？

減ったという報告はありません。

日本においても、厚生労働省が2011年に行った歯科疾患実態調査によると、成人の約8割以上の人に歯周病に関する何らかの所見が認められたと報告されています。また、歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。

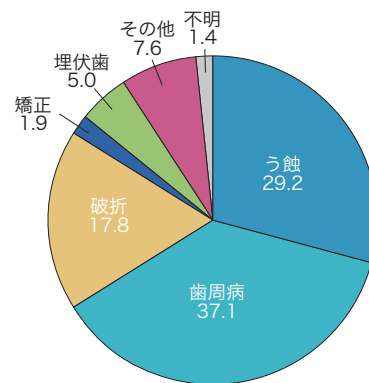
2001年、ギネスブックに
全世界で最も蔓延している病気
は菌周病である。地球上を見渡し
てもこの病気に冒されていない人
間は数えるほどしかない」と掲

歯周病は万病のもと？

や歯根膜が剥がれた状態を「歯周炎」といいます。歯肉炎の段階であれば、原因であるプラークや歯石の除去などの治療で健全な状態に戻すことが可能ですが、歯周炎になると元通りに戻すことができません。

さらに進行すると膿が出たり、歯が動揺（グラグラ）してきて、最後には歯を抜かなければならなくなってしまうです。

齒周病で怖いのは、痛みなどの自覚症状がほとんどないままに症状が悪化してしまう点です。気付いたときにはもう手遅れで、かなり悪化してしまっているケースも多く、その恐ろしさは「サイレントディーズ（静かなる病気）」とも呼ばれるほどです。



出典：公益社団法人 8020 推進財団
「平成 30(2018) 年 第 2 回永久歯の抜歯原因調査」

図1 抜歯の主原因別の割合

□早産・低体重児出産
などがあります。

特に歯周病と糖尿病はお互いに影響を与え合うことがわかっており、2型糖尿病患者は、非糖尿病患者に比較して、歯周病発症率が2・6倍高いことが報告されています。

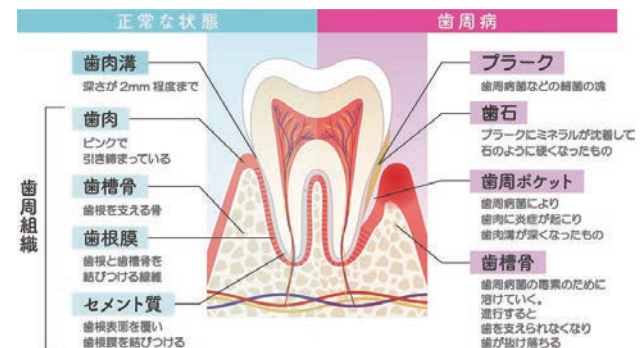
歯周病を防ぐには

歯周病予防には、あなた自身の歯のお手入れ（セルフケア）が何よりも大切です。通常の歯磨きに加えてデンタルフロスや歯間ブラシを併用するとさらに効果的です。時間が取れない時は、1日でも5分以上の時間をかけてお口のケアを行いましょう。

【定期検診・メンテナンス】

菌周病は3カ月で細菌が元に戻るといふ報告もあります。

ご自宅でのケアとともに、歯科医師や歯科衛生士による定期的な検診や歯石除去などの、専門的なケア（プロフェッショナルケア）を受けることも重要です。また、歯周病治療の後は、自覚症状がない場合でも3〜6カ月ごとに定期検



出典：内藤徹．歯周疾患の自覚症状とセルフチェック
e-ヘルスネット．厚生労働省．(2021)

図2 歯周病の症状

歯周病の原因

お口の中にはおよそ700種類以上の細菌が存在し、プラーク1mgの中には約1〜10億の細菌がいるとされていますが、その中でも特に歯周病と関連する細菌が多く存在していると言われています。歯磨きが不十分であったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これをプラーク（歯垢）といい、粘性が強くうがいをした程度では落とせません。

診を行い、メンテナンスを継続することが大切です。

【生活習慣の改善】

疲れやストレスが溜まっていたり、喫煙などの習慣があると、免疫機能が落ちて細菌に感染しやすくなります。リスクを減らすためには、禁煙、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、気分転換など、生活習慣の改善を心がけましょう。



Doctor's Profile

菅谷 晃大

Sugaya Akihiro

福島県国民健康保険
診療報酬審査委員会委員

STEP. 2

チャレンジ! 筋力アップ&キープ

お尻と太ももの筋力をアップ

ココがポイント!



お尻と太ももの外側の筋肉のトレーニングです。上手く力が入らない人は足の向きや上げる角度を調整しましょう。最初は10回程度から始めて慣れてきたら回数を増やします。

上げる足のつま先は常に前向きにします



2 上側の脚を、膝を伸ばしたまま、斜め後ろに頭の高さまで上げ下げを繰り返します。(反対も同様)

POINT /



1 身体を横向きに寝かせ、下側の肘を立て、上側の手を床に置き安定した姿勢を作ります。

STEP. 3

さらに筋力アップ 椅子座位両足開閉

3

20回程度繰り返します。慣れてきたら動かす速度や回数を増やしましょう。



2

膝を伸ばしたまま脚を開き、元に戻します。(これで1回分)



1

椅子に座り、膝を伸ばして脚を浮かせます。



椅子の座面を手でしっかり握みましょう

ココがポイント!

10秒間の動作目安

A ランク

22 回以上

B ランク

19~21 回

C ランク

18 回以下

なるべく素早く行うのがポイントですが、いきなり全力で行うと股関節を痛める危険が伴うので、最初は余裕をもった速度で行い、慣れてきたら徐々に速度を上げていきましょう。

やる気を引き出す/
声掛けのポイント

「素早い身のこなしは若々しい身体の特徴!」

年々筋力が衰えていくと素早い動きが苦手になってきます。安全性や丁寧さを優先するとゆっくりとしたトレーニングになりがちですが、素早く軽やかな動きを身に付けるには、素早く動かすトレーニングが必要になるので、今回の運動で素早さをアップ&キープしましょう!



みんなでチャレンジ! / 筋力アップ&キープストレッチ

素早さをチェック! 股関節の動きを強化して転倒を予防しよう!

まずは
カラダ
チェック

1 椅子に座り
座面を握みます



3

10秒の間になるべくたくさん繰り返す。



2

足を閉じた状態から30cm幅(およそOK)で開き、足を元の位置に戻す(これで1回分)

やってみよう!

椅子座位両足開閉ステップングテスト

椅子に座って膝を開いて30cmの幅でステップ! 10秒間で14回未満の人は転倒リスクが高まります。20回以上を目標に挑戦しましょう!

転ぶのは一瞬のふらつき!
筋力と共に素早さアップが
転倒予防の鍵!

転倒を予防するためには足腰の筋力を鍛えることが大切ですが、転ぶ瞬間は本当に一瞬です。筋力が強くても素早い身のこなしが出来ないと、バランスを崩した時、とっさに脚が出ず、踏ん張ることができません。せっかく鍛えた筋力を実用的に使えるように、素早さも鍛えておきましょう!

田島 聖也 (たしまさや)

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 開脚ストレッチ
脚をスムーズに開ける柔軟性を身につけよう

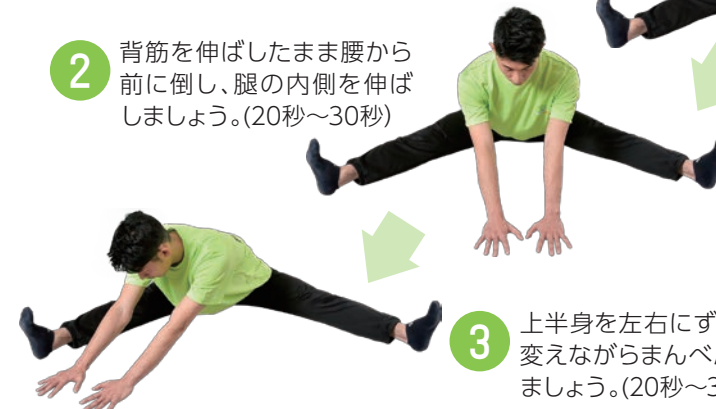
ココがポイント!



身体が硬い人は膝が曲がったままでもいいので、つま先の向きは上に向けるようにしましょう。

2

背筋を伸ばしたまま腰から前に倒し、腿の内側を伸ばしましょう。(20秒~30秒)



足のつま先は上を向くようにします

3

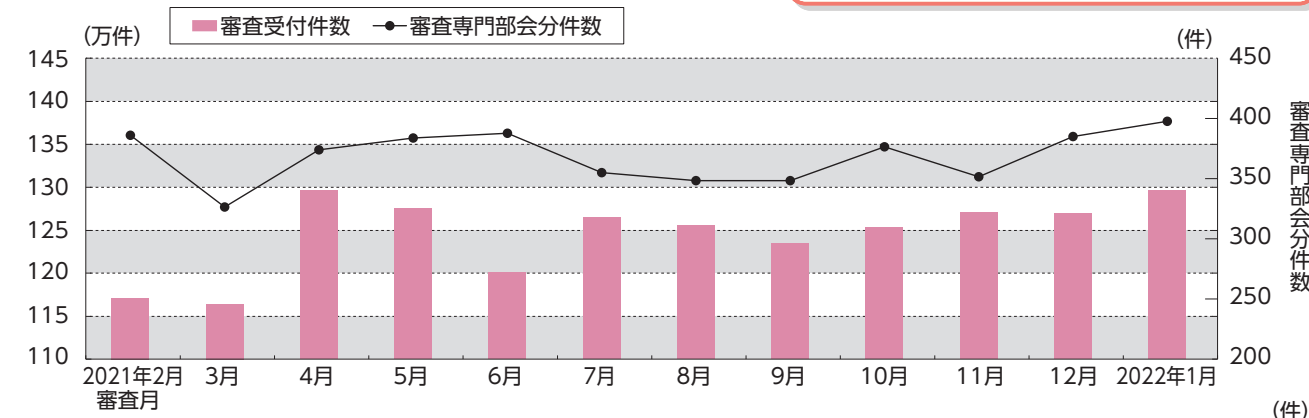
上半身を左右にずらし、角度を変えながらまんべんなく伸ばしましょう。(20秒~30秒)

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

2022年1月審査分の受付件数及び専門部会
分件数は、直近1年間で最高値となった。



※1 審査受付件数は、国保・退職・後期分の医療・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38万点未満のレセプト。

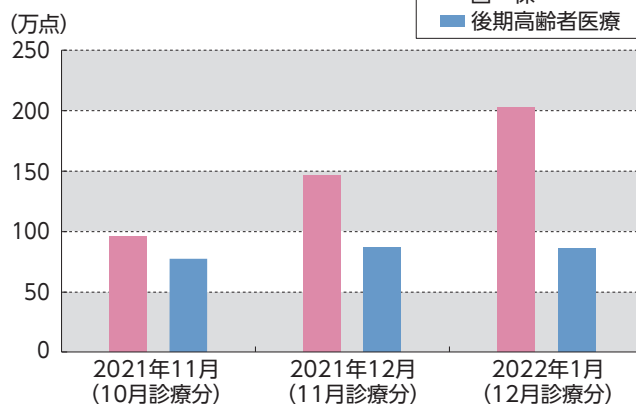
※3 特別審査分件数：38万点以上のレセプト（医科分のうち心・脈管に係る一部手術の
レセプトは70万点以上、歯科分のレセプトは20万点以上）。

※4 ※2～3共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。

最高点数レセプト

1月審査分（請求点）の国保医科で200
万点超えのレセプト発生。

医科 請求点数



● 2021年11月審査分（10月診療分）

医科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	974,159	外	1	HIV感染症
後期高齢者医療	783,098	入	31	胸部大動脈瘤

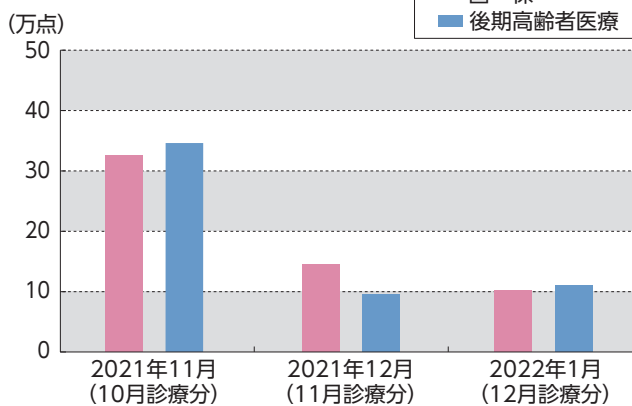
● 2021年12月審査分（11月診療分）

医科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,484,344	入	30	急性白血病
後期高齢者医療	884,700	入	14	大動脈弁狭窄兼閉鎖不全兼 僧帽弁閉鎖不全症

● 2022年1月審査分（12月診療分）

医科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	2,000,228	入	21	全身第3度熱傷
後期高齢者医療	889,960	入	31	感染性心内膜炎

歯科 請求点数



● 2021年11月審査分（10月診療分）

歯科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	323,079	入	21	左舌根部癌
後期高齢者医療	346,469	入	19	左下顎歯肉癌

● 2021年12月審査分（11月診療分）

歯科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	144,286	入	30	右上顎臼歯部歯肉癌
後期高齢者医療	97,880	入	30	左上顎臼歯部歯肉癌

● 2022年1月審査分（12月診療分）

歯科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	102,199	入	31	左下顎臼歯部歯肉癌
後期高齢者医療	110,886	入	31	下顎前歯部歯肉癌

国保でつながる

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。



あつかし千年公園

「高齢期に陥りやすいと言われる フレイルの予防の普及啓発に努めています。」

①現在力を入れている事業について

町内にある通いの場やサロン等の集まりの場での講話、また家庭訪問等を実施し、
高齢期に陥りやすいと言われるフレイルの予防の普及啓発に努めています。

②座右の銘

今を大事にする。ある映画がきっかけで今を大事に生活することを大切にしようと
心がけています。何気ない小さな幸せを大事にしていきたいです。

③今後の目標

今後も正しい知識の習得に努めながら、地域の方が生活に活かそうと
思えるような伝え方や関係づくりを大事にし、一人でも多くの方の笑顔の
きっかけとなるようなお手伝いができると思います。

④私のまちPR

国見町では昨年「あつかし千年公園」がオープンし、夏には蓮の花がた
くさん咲き誇ります。また、道の駅や小さなお子様連れの方が遊べる
施設も充実していますので、小さなお子様から大人の方まで楽しめる
名所、施設がある町です。ぜひご家族そろって遊びに来てください。



国見町 役場
ほけん課 国保係
(11ヵ月)
ただけ らん
武田 蘭さん
担当業務
高齢者の保健事業と
介護予防等の一体的
実施事業

「被保険者の病気の予防や早期発見等ができるよう 健康教室や各種健診など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

保健事業の充実です。高齢化社会を迎えて行くに当たり、年々増加している
保険料の負担軽減を図るため、被保険者の病気の予防や早期発見等ができるよう健康教室や各種健
診などさまざまな保健事業に力を入れています。

②座右の銘

「ワークライフバランス」です。仕事で高いパフォーマンスを発揮するためには、プライベートも充実して
いることが大切です。効率よくしっかり仕事の責任を果たした上でプライベートでやりたいことに対して
も取り組めるよう常に考えながら仕事に向き合っています。

③今後の目標

現在も避難先で不自由な生活を強いられている住民のため、行政以外の
ことでも頼ってもらえるような人間になることが目標です。

④私のまちPR

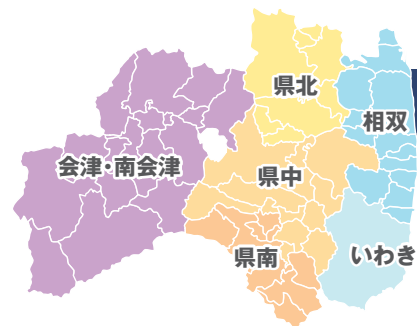
葛尾村は、阿武隈山地のほぼ中央部に位置し、新緑や紅葉が美しい
山々や渓谷など、壮大な自然に囲まれた高原の村です。
大輪の花が魅力の胡蝶蘭「ホープホワイト」の栽培や、国産サフォーク
種の羊肉の生産、珍しいヤギだけの牧場「かつらおやぎ広場」や、全国
屈指の難易度を誇る公道自転車レース「ツール・ド・かつらお」の開催な
ど、新たな村の特産品や魅力づくりに力を入れています。



ツール・ド・かつらお

葛尾村 役場
住民生活課 健康福祉係
(1年)
まつもと ひろし
松本 寛さん
担当業務
国民健康保険





地域別の医療費の動き

2022年1月審査分

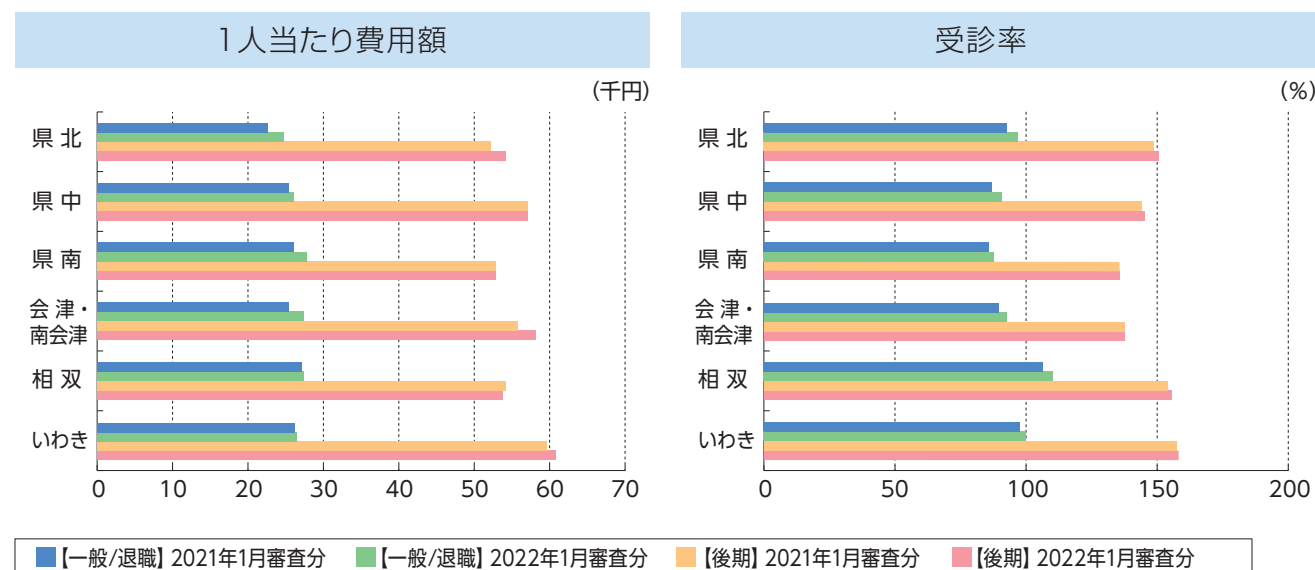
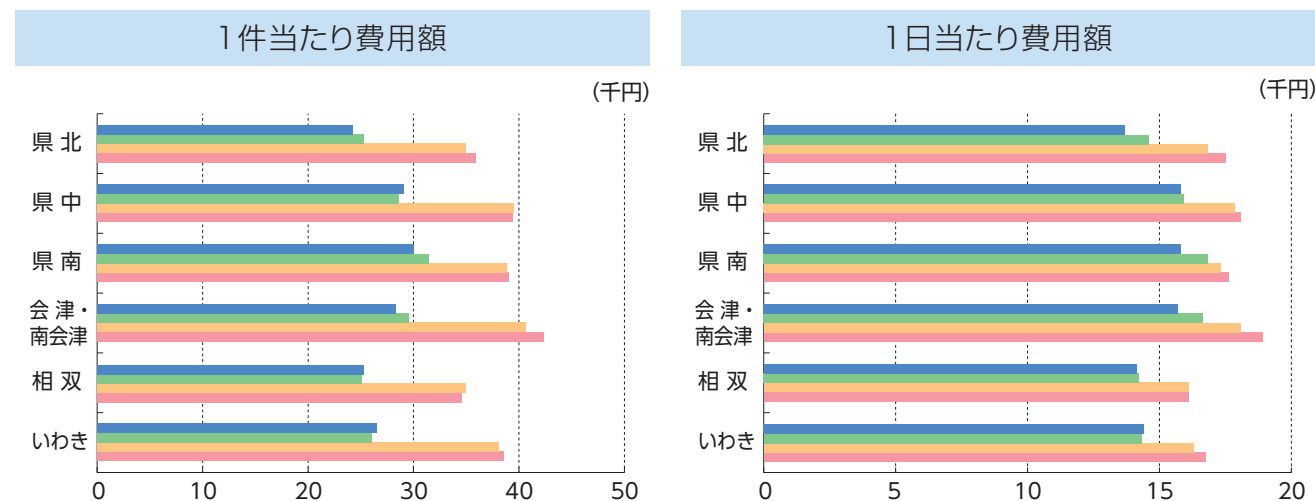
ここでは、59市町村を県北、県中、県南、会津・南会津、相双、いわきの6地区に分けて医療の動向をお知らせします。

一般/退職(件数)は、全地区にて前年度と比べて増加した一方、費用額はいわき地区のみ前年度と比べて減少となった。

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	140,380	103.63%	2,970,811,616	106.17%	184,090	100.39%	5,225,474,040	102.49%
県 中	146,806	102.59%	3,436,831,542	101.34%	167,468	100.17%	5,185,665,219	99.61%
県 南	37,249	101.76%	995,114,828	103.89%	41,907	100.00%	1,359,276,345	99.06%
会 津 ・ 南 会 津	83,562	100.82%	2,013,875,811	103.87%	106,786	98.10%	3,514,563,207	101.00%
相 双	79,849	101.29%	1,697,278,078	100.12%	71,244	99.43%	1,980,971,717	98.28%
い わ き	98,668	101.04%	2,068,947,008	99.07%	131,321	99.35%	3,879,143,623	100.56%

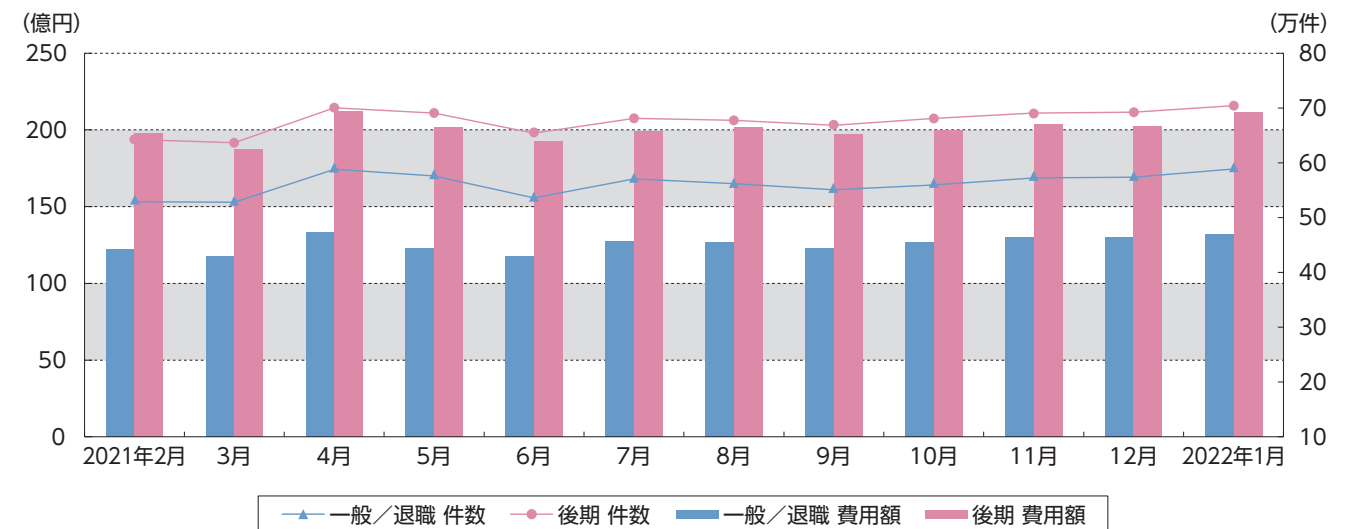
②諸率(医科、歯科)



国保・退職・後期高齢者医療の動き

2021年1月から一般被保険者数は約6,600人、後期高齢者は約2,100人ともに減少した。

● 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。)

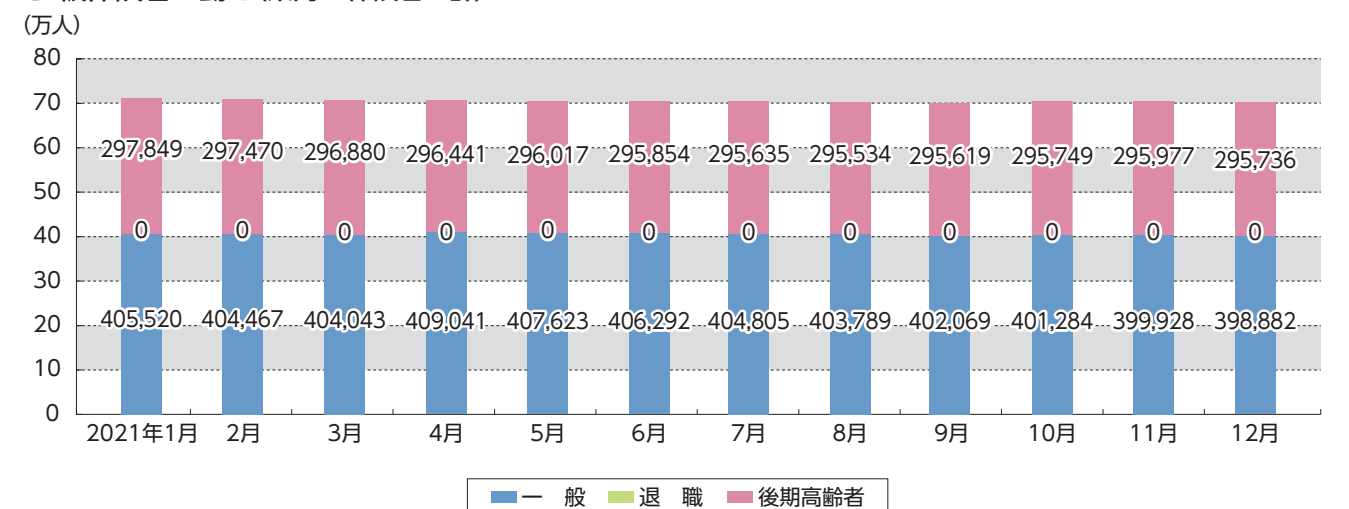


													(件)
件 数	審査月	2021年2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2022年1月
	一般/退職	523,811	524,277	589,337	571,144	534,852	570,434	563,817	552,421	561,241	571,051	572,464	586,514
	後 期	639,854	634,033	699,738	691,180	652,387	681,885	677,672	665,200	676,870	689,483	688,824	702,816
	計	1,163,665	1,158,310	1,289,075	1,262,324	1,187,239	1,252,319	1,241,489	1,217,621	1,238,111	1,260,534	1,261,288	1,289,330

													(千円)
費用額	審査月	2021年2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2022年1月
	一般/退職	12,161,862	11,742,325	13,299,817	12,293,972	11,794,955	12,707,236	12,588,978	12,327,217	12,581,665	12,925,890	12,989,931	13,182,859
	後期	19,754,650	18,671,178	21,184,771	20,113,338	19,198,400	19,895,998	20,086,726	19,679,284	19,891,661	20,305,046	20,265,433	21,145,094
	計	31,916,512	30,413,503	34,484,588	32,407,309	30,993,355	32,603,234	32,675,705	32,006,500	32,473,326	33,230,936	33,255,365	34,327,953

※ 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 2022年1月審査分

全ての費用額において、昨年度同月平均と比べて減少した。

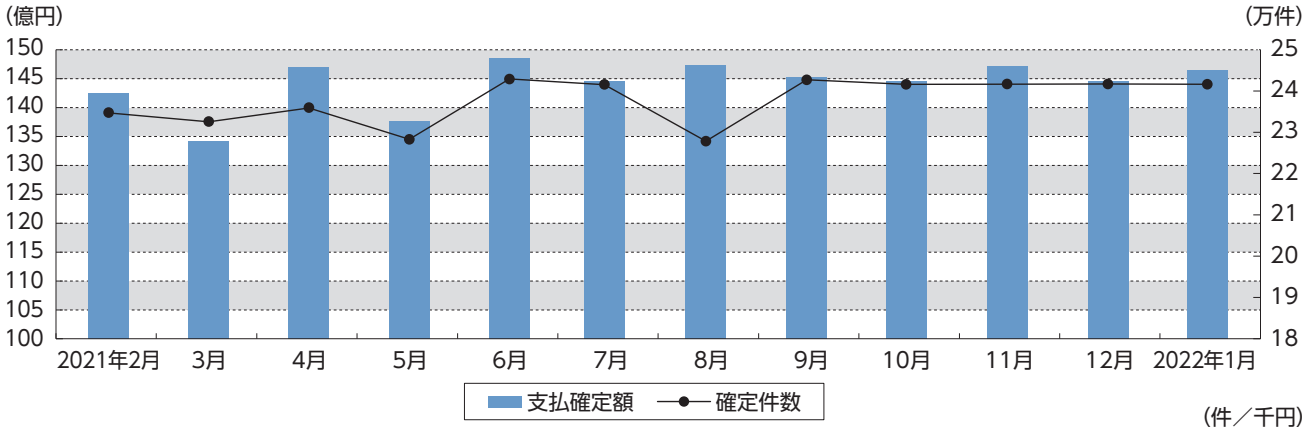
保険者名	一人当たり 平均費用額	介護給付			一人当たり 介護予防・日常生活支援 総合事業費用額
		一人当たり居宅サービス費用額	一人当たり地域サービス費用額	一人当たり施設サービス費用額	
福島市	141,367	105,848	190,784	354,097	32,499
会津若松市	146,778	112,566	169,999	359,484	30,105
郡山市	137,463	99,939	189,053	360,904	33,568
いわき市	138,495	104,784	178,296	355,303	28,812
白河市	149,477	97,132	164,163	348,401	31,216
須賀川市	154,632	103,050	170,318	350,920	33,352
喜多方市	161,925	87,760	199,181	351,209	30,417
相馬市	167,276	121,549	130,182	339,969	35,146
二本松市	172,502	103,792	191,215	349,737	29,982
田村市	171,749	109,828	291,573	347,811	36,337
南相馬市	152,377	111,553	188,422	348,641	31,247
伊達市	149,680	103,407	179,205	354,801	28,773
本宮市	159,337	99,761	162,729	346,669	31,220
桑折町	168,787	128,330	119,924	360,828	30,285
国見町	163,835	113,045	171,352	378,343	33,041
川俣町	162,047	114,664	210,375	355,815	26,796
大玉村	179,498	109,750	229,976	358,145	31,658
鏡石町	170,497	118,826	171,707	370,032	32,808
天栄村	169,929	104,885	116,285	374,194	35,515
下郷町	148,389	88,333	96,102	347,257	29,727
檜枝岐村	237,203	35,622	287,657	321,151	0
只見町	155,418	65,953	176,824	324,926	31,514
南会津町	157,123	72,795	100,194	349,731	33,937
北塩原村	144,279	80,669	263,104	356,947	33,267
西会津町	185,019	117,385	224,879	357,155	29,538
磐梯町	171,766	74,907	167,090	352,442	37,373
猪苗代町	165,955	99,954	204,803	359,746	30,181
会津坂下町	184,185	123,658	179,116	346,382	35,491
湯川村	187,445	112,789	290,572	327,623	31,584
柳津町	178,917	96,938	167,953	326,623	28,547
三島町	216,881	112,047	142,279	343,191	33,817
金山町	179,455	107,260	147,752	356,111	30,496
昭和村	190,116	106,078	100,800	360,910	28,947
会津美里町	187,908	125,883	233,003	365,490	37,822
西郷村	155,300	101,405	192,271	356,788	33,141
泉崎村	173,855	109,953	247,392	368,577	33,836
中島村	192,953	127,653	293,543	344,363	23,445
矢吹町	165,724	115,750	251,557	349,135	29,777
棚倉町	160,346	96,397	133,420	360,982	32,944
矢祭町	144,601	79,049	90,451	337,878	18,743
塙町	160,195	97,898	120,465	350,625	36,375
鮫川村	190,319	96,082	349,659	396,137	32,284
石川町	137,128	104,468	173,701	278,627	35,709
玉川村	182,741	107,016	211,142	350,561	37,711
平田村	140,990	111,274	271,704	335,421	19,767
浅川町	149,683	104,659	133,613	347,029	24,284
古殿町	183,474	103,871	218,304	345,968	17,618
三春町	165,774	117,136	268,062	357,423	35,167
小野町	162,443	100,699	251,403	343,326	37,642
広野町	153,441	95,954	260,390	335,752	26,585
檜葉町	157,953	111,151	134,123	314,752	38,264
富岡町	146,997	120,018	151,593	329,536	36,103
川内村	155,564	94,109	276,269	331,973	30,573
大熊町	133,832	125,663	159,689	343,342	37,486
双葉町	159,332	137,136	210,751	341,446	33,340
浪江町	146,885	116,328	186,956	351,944	34,297
葛尾村	160,366	113,995	217,985	340,795	41,992
新地町	152,381	104,424	108,288	373,637	28,742
飯館村	176,374	114,518	165,457	372,515	31,029
平均	164,684	104,701	191,272	349,483	31,218
昨年度同月平均	165,332	107,211	194,900	352,464	32,050

※ サービス受給者一人当たりで算出。 ※ 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

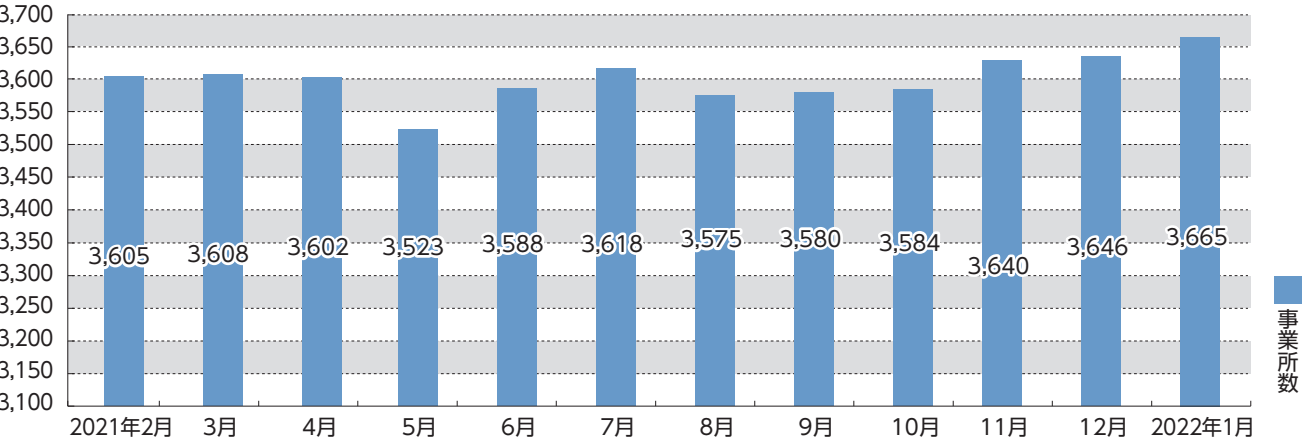
6月審査の支払確定額は、直近1年間で最高値となった。

①介護給付費等支払状況



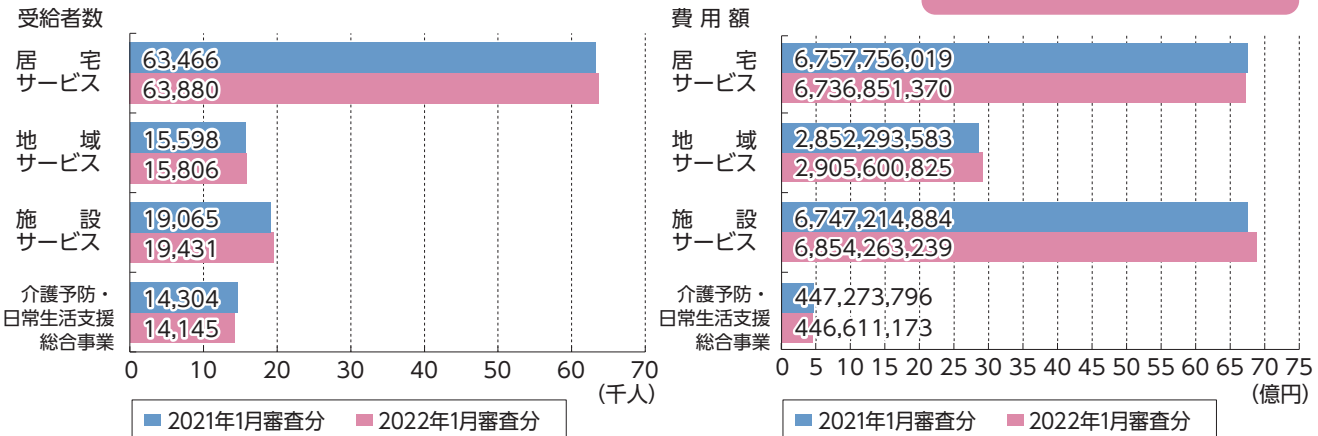
審査月	2021年2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2022年1月
受付件数	237,981	236,221	239,739	239,700	247,760	245,755	244,364	242,278	244,088	245,984	245,521	245,064
確定件数	234,903	233,191	236,269	228,163	243,254	242,019	228,163	243,254	242,019	241,842	242,267	242,101
支払確定額	14,262,348	13,437,741	14,707,669	13,799,050	14,870,801	14,498,988	14,749,742	14,518,337	14,497,569	14,719,171	14,483,813	14,680,076

②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額 (2022年1月審査分 対前年同月比)

認定者【2021年1月】119,417人
【2022年1月】120,275人



※ 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

3月

2月

1月

28 (月)	23 (水)	17 (木)	16 (水)	11 (金)	21 (月)	17 (木)	16 (水)	11 (金)	10 (木)	27 (木)	24 (月)	20 (木)	19 (水)	18 (火)	13 (木)				
● 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)	● 介護給付費審査委員会(国保会館)	● 歯科部会(国保会館)	● 柔道整復療養費審査委員会(国保会館)	● 審査委員会(19日) ※最終日 合同審査(国保会館)	● 再審査部会(12日)(国保会館)	● 審査委員会(19日) ※最終日 合同審査(国保会館)	● 通常総会※書面開催	● 柔道整復療養費審査委員会(国保会館)	● 歯科部会(国保会館)	● 介護給付費審査委員会(国保会館)	● 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)	● 保健事業支援・評価委員会(6 / 6)※書面開催	● 介護給付費審査委員会(国保会館)	● 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)	● 歯科部会(国保会館)	● 柔道整復療養費審査委員会(国保会館)	● 審査委員会(22日) ※最終日 合同審査(国保会館)	● 効果的な特定健診・保健指導の実践を 目的とした研修「基本編」(福島市)	● 再審査部会(14日)(国保会館)





第15回

医療を受ける際の窓口負担の 免除期間の延長について

国民健康保険及び後期高齢者医療制度の被保険者のうち、東日本大震災で被災された次の対象者に該当する方が医療機関を受診した場合の窓口負担（1～3割）の免除について、次のとおり免除期間が延長されます。

詳細については、住民票のある市町村窓口にお問合せください。

対象者及び延長後の免除期間

対象者（震災発生後に他市町村区に転出された方を含む。）	延長後の免除期間
・帰還困難区域の方	令和4年3月1日から
・上位所得層 ^{※1} を除く旧避難指示区域等 ^{※2} の方	令和5年2月28日まで

※1「上位所得層」とは

- ①国民健康保険については、世帯に属する国民健康保険の被保険者について、基準所得額を合算した額が600万円を超える世帯
- ②後期高齢者医療制度については、世帯に属する後期高齢者医療の被保険者について、基礎控除後の総所得金額等を合算した額が600万円を超える世帯

※2「避難指示区域等」とは

平成25年度以前に指定が解除された(a)旧緊急時避難準備区域等(特定避難勧奨地点を含む)、平成26年度に指定が解除された(b)旧避難指示解除準備区域等(田村市の一部、川内村の一部及び南相馬市の特定避難勧奨地点)、平成27年度に指定が解除された(c)旧避難指示解除準備区域(楢葉町の一部)、平成28年度及び平成29年4月1日に指定が解除された(d)旧居住制限地域等(葛尾村の一部、川内村の一部、南相馬市の一部、飯舘村の一部、川俣町の一部、浪江町の一部及び富岡町の一部)、令和元年度に指定が解除された(e)旧帰還困難区域等(双葉町の一部、大熊町の一部及び富岡町の一部)の5つの区域等。

詳細は下記にお問合せください。

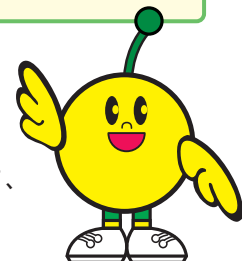
【お問合せ先】

国民健康保険	お住まいあるいは住所がある市町村
後期高齢者医療制度	お住まいあるいは住所がある市町村または 福島県後期高齢者医療広域連合 電話:024-528-9025

なお、国民健康保険等以外の方については、それぞれ加入している保険者までお問合せください。

国民健康保険組合	加入している国民健康保険組合
全国健康保険協会 (協会けんぽ)	全国健康保険協会福島支部 電話:024-523-3915
上記以外の健康保険等	加入している各医療保険の保険者またはお勤め先の事業者

お問合せ 福島県庁国民健康保険課 電話:024-521-7203もしくは024-521-7204



i 連合会からのお知らせ

特定健診若年層への健診受診意識を高める事業を実施します



保険者の課題

- 特定健診において、日々忙しい等の理由から40代の健診受診率がなかなか上がらない。
- 連続受診につながらない。



健診対象年齢目前の39歳を対象に、受診啓発を実施。

- 若年層にとって身近なデジタル動画によって興味を引くことはもちろん、節目の世代であることを認識し、自分事化してもらうことで、40代から特定健診を受診する必要性と意義を伝えます。
- 健診受診の習慣化に向け、制度対象目前の39歳への意識付けを実施します。



39歳対象者へ
二次元コード付はがき送付



- 近い将来、体に起こり得る変化や、特定健診に関する内容を、イラストを交えて動画化。
- メッセージやイラストが読みやすいテンポで表示。

読み取り後は
YouTube™のサイトに
移動します。

コチラ



令和4年度より、全保険者対象に実施します！

お問合せ先 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

連合会行事予定

5月

中旬
下旬

- 国民健康保険・高齢者医療担当新任職員研修会(福島市)
- 国保主管課長部会(福島市)
- 介護保険新任担当職員説明会(福島市)
- 障害者総合支援新任担当職員説明会(福島市)

6月

上旬
中旬
下旬

- 国保総合システム業務研修会[新任担当職員向け](福島市)
- 国保保健事業人材育成事業[中堅期研修](福島市)
- 介護保険主管課長会議(福島市)
- 第1回福島県国保連合会保健事業支援評価委員会(国保会館)



編集後記

今年度の集大成です。広報誌を担当することになって、早2年が経ちました。これまで、たくさんの方に話を聞く機会をいただき、どの取材においても、皆さんの思いに胸が熱くなったことを今でも思い出します。

正直なところ、その思いをどれだけ表現できたかは分かりませんが、少しでも読者の方に伝わっていたら幸いです。発信することの意義、伝えることの難しさは、2年たった今でも変わらずに自問自答を繰り返していますが、発行できた広報誌は私の宝物です。

最後に、取材にご協力いただいた皆さま、発行に携わっていただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。(谷)

シリーズ特集 人生100年時代に向けた健康づくり

国は「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。

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。



社内のジムスペースで運動をする、
株式会社有明の吉田さん（左）、齋藤さん（中央）、柳沼さん（右）

表紙によせて

株式会社有明（郡山市）は、優秀な健康増進の取り組みを行っている企業へ贈られる「2021ふくしま健康経営優良事業」の県知事賞を受賞しました。社内にジムスペースを整備したり、健民アプリを使ったウォーキング等を推進しています。「バーチャルウォーキング大会」では、18名の全従業員がエントリーしました。企業チーム部門第2位の成績を修めたチームは、平均歩数19,111歩。自発的な運動意欲と連帯感が創出され、職域での健康作りに繋がっています。

詳しくは本誌(P3～)「県民一人ひとりの健康意識を高め、健康が自走するまちへ」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、よろしくお願いします。

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

