

ふくしまの国保



あさかの学園大学は
高齢者の学びの場として
1988年に開校しました。
高齢者の生きがいやつながりの場
づくりとして、クラブ活動も
学外で活発に
行われています。

3

2022年1月
第70巻3号

シリーズ特集 人生100年時代に向けた健康づくり

あさかの学園大学

健康寿命は地域や社会とのつながりから



求められるニーズを的確に捉え 保険者に寄り添い確かな支援を

福島県国民健康保険団体連合会会長

三保 恵一

新年あけましておめでとうございます。保険者並びに関係者の皆さま方におかれましては、令和4年の新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

日ごろから皆様には、本会の事業運営につきまして、深いご理解と格別のご支援を賜り、厚く感謝申し上げます。

一昨年からの新型コロナウイルス感染症拡大により、わたくし共の生活環境に大きな影響を及ぼしましたが、多くの国民にワクチン接種が行き渡り、全国的に見ても感染者数が減少傾向にあることを踏まえ、少しずつではありますが明るい兆しを感じております。

この間、ワクチン接種や治療、看護に最前線で携わる医療従事者や関係者の方々、また地域住民の安心・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さま方に心より敬意を表します。

さて、国民健康保険制度は平成30年度に制度創設以来といわれた大改革が行われました。新たな枠組みができて、今年で5年目を迎えようとしておりますが、中高年齢者が多く加入し医療費が増加する一方、被保険者の所得水準が低く、保険料(税)の負担率が高いという構造的

な課題を抱えており、引き続き厳しい財政運営を強いられております。

このような中、県及び市町村では、国が進めるオンライン資格確認の導入などを基盤とするデータヘルス改革の推進、自治体における行政サービスの改革・効率化を図るためのデジタル化の促進、人生100年時代を見据えた住民の予防・健康づくり事業の取り組み強化などを含め、制度改革・都道府県単位化という趣旨の深化を図るとともに、一層の国保財政運営の安定化が求められることとなります。

一方、審査支払機関を取り巻く状況として、令和3年3月に国などが策定した「審査支払機能に関する改革工程表」により、本会と社会保険診療報酬支払基金との審査基準の統一及び審査支払等システムの整合性が求められております。

同改革は、住民に質の高い医療サービスを提供し、国民皆保険を支える国民健康保険及び後期高齢者医療制度の安定的な維持発展を図る観点からも重要なものと認識しておりますが、改革工程表に従い、全国の保険者及び国保連合会で稼働する「国保総合システム」を更改するためには、一時的に多額のシステム開発経費が必要となる見込み

でございます。

国の意向を踏まえて必要となるシステム開発経費が、保険者ひいては被保険者の新たな負担増を招くことのないよう、国の責任において十分な財政措置を講ずるべく強く求めて参りますので、引き続きご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

最後に、本会では現在、「第2次中期経営計画」を策定中でございます。本計画は、「皆保険を支える力となるために」を理念に、保険者における円滑かつ効率的な事業推進と、安定的な財政運営、そして地域住民の健やかな生活の実現に貢献できるよう、令和4年度から向こう3カ年の本会における事業方針を示すものでございます。

本方針に沿って役員が一人ひとりと、保険者の共同体としての職責を果たして参る所存でございますので、引き続きご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。また、新しい年が皆さま方にとりまして、実り多き年となりますことを心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

令和4年 元旦

ふくしまの国保

2022年1月 第70巻3号

目次

- 年頭のご挨拶 03
- シリーズ特集 人生100年時代に向けた健康づくり 06
 - あさかの学園大学
健康寿命は地域や
社会とのつながりから
 - 市町村紀行 10
 - 小野町
 - 永年の功績をたたえて 14
 - 国保制度改善強化全国大会 15
 - からだ元気御膳 16
 - お酢を使って塩分控えめ。
野菜もたくさん摂れるメニュー
たっぷり冬野菜のよだれ鶏
 - Dr. の健康メモ 18
 - 「電子版お薬手帳」のメリットとデメリット
 - 筋力アップ&キープストレッチ 20
 - 下半身の筋力をチェック!足腰強化で転倒を予防しよう!
 - 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





これまで以上に一体となり 国保皆保険の一翼を担う

国民健康保険中央会会長
岡崎 誠也

新年あけましておめでとうございます。令和4年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆様には日頃から国保中央会の運営に對しまして、ご支援とご協力をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

一昨年より全国各地で猛威を振るってきた新型コロナウイルス感染症については、ワクチン接種や感染防止対策の徹底により一定の成果が見られるとは言え、引き続き警戒が必要な状況であり、我々、国保関係者としては、国民の命と健康を守る国民皆保険の一翼を担う重要な立場から、本年におきましても国保事業はもとより、新型コロナウイルス感染症対策をはじめとする様々な事業の実施に万全を期してまいります。

さて、本格的な少子高齢化や生産年齢人口の減少が進む中で、国保制度を取り巻く環境は更に厳しさを増しております。国においては、すべての世代が安心感と納得感の得られる全世代型社会保障制度の確立を目指し、様々な改革を進めているところであります。

昨年6月に成立した健康保険法等の一部を改正する法律には、後期高齢者医療制度の窓口負担割合の見直

に努めるとともに、地方創生・人口減少対策などに全力で取り組んでまいります。

まず、新型コロナウイルス対策としては、引き続き、県民の皆様に対し、基本的な感染防止対策の徹底をお願いするとともに、医療提供体制の充実・強化を図り、深刻な影響を受けている地域経済の再生・活性化にもしっかりと取り組んでまいります。

次に、避難地域の復興・再生につきましては、被災者の生活再建と産業・生業の再生を始め、廃炉と汚染水・処理水対策、帰還困難区域の復興・再生、風評と風化の問題など、現場の声にしっかりと耳を傾けながら、取組を進めてまいります。

また、新型コロナウイルスの影響により心身の健康状態の悪化が懸念されることから、健康増進に向けた取組を進め、全国に誇れる健康長寿県を目指してまいります。

さらに、価値観の変化や地方移住への関心の高まりを的確に捉えながら、地域資源を活用した、福島ならではの地方創生・人口減少対策を進めてまいります。

今年4月には、新たな福島県総合計画がスタートします。この計画の下、県民の皆様と力を合わせながら、目標を一つ一つ実現してまいります。

また、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目前に、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制の構築を実現することとされており、地方自治体や医療機関、介護事業者等と密接に関連している国保連合会及び中央会は、その役割と責任を果たしていくことが強く求められています。

一方、国保連合会及び中央会においては、昨年3月に厚生労働省・支払基金・中央会の三者で策定した「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、国保総合システムのクラウド化や、支払基金のシステムとの整合性の実現など、質の高い平等な医療サービスの提供と中長期的なシステムコストの低減に向けた取り組みを着実に進めて行くこととされています。

未だ新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、本会としましては、全国の国保連合会の皆様とこれまで以上に一体となり、全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方団体や国保組合、後期高齢者医療広域連合などの関係団体とも十



県民みんなで創り上げる 福島の未来

福島県知事
内堀 雅雄

謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

昨年は、県民の皆様への命と健康を守るため、感染症対策に総力を挙げて取り組んだ一年でした。そのような中、東京2020オリンピック・パラリンピックの開催を始め、全国新酒鑑評会での金賞受賞数八回連続日本一、トップブランド米「福、笑い」のデビューなど、明るい話題も数多くありました。

また、震災と原発事故から十年が経過し、この間、県民の皆様への懸命な御努力と国内外からの温かい御支援により、避難指示の解除や生活環境の整備が進み、昨年末には、葛尾村や大熊町の帰還困難区域の一部において準備宿泊が開始されたほか、福島イノベーション・コースト構想の進展、復興支援助道路である相馬・福島道路の全線開通など、復興に向けた取組が着実に前進しております。

一方で、複合災害からの復興はいまだ途上であり、昨年政府が決定した「ALPS処理水の処分に関する基本方針」については、様々な懸念が示されています。県といたしましては、喫緊の課題である新型感染症対策はもとより、引き続き、原子力災害に伴う複雑で困難な課題の解決

に努めるとともに、地方創生・人口減少対策などに全力で取り組んでまいります。

まず、新型コロナウイルス対策としては、引き続き、県民の皆様に対し、基本的な感染防止対策の徹底をお願いするとともに、医療提供体制の充実・強化を図り、深刻な影響を受けている地域経済の再生・活性化にもしっかりと取り組んでまいります。

次に、避難地域の復興・再生につきましては、被災者の生活再建と産業・生業の再生を始め、廃炉と汚染水・処理水対策、帰還困難区域の復興・再生、風評と風化の問題など、現場の声にしっかりと耳を傾けながら、取組を進めてまいります。

また、新型コロナウイルスの影響により心身の健康状態の悪化が懸念されることから、健康増進に向けた取組を進め、全国に誇れる健康長寿県を目指してまいります。

さらに、価値観の変化や地方移住への関心の高まりを的確に捉えながら、地域資源を活用した、福島ならではの地方創生・人口減少対策を進めてまいります。

今年4月には、新たな福島県総合計画がスタートします。この計画の下、県民の皆様と力を合わせながら、目標を一つ一つ実現してまいります。



分に連携を図りながら、医療費の審査支払はもとより、保健事業や様々な事務処理システムの開発・運用など、保険者の皆様の業務支援に総力をあげて取り組む所存でありますので、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が、コロナ禍を乗り越えて、明るく希望に満ちた素晴らしい一年となることを心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

令和4年 元旦



ます。そして、県民の皆様お一人お一人が希望を持って暮らすことのできる未来を創るため、これからも果敢に挑戦を続けてまいります。

また、国民健康保険制度については、昨年3月に改正した「福島県国民健康保険運営方針」に基づき、県民の皆様が安心して医療を受けることができるよう、市町村や国保連合会を始めとする関係機関の皆様と連携しながら、引き続き安定した運営に向けて取り組んでまいります。

今後とも、一層の御支援、御協力ををお願い申し上げます。

令和4年 元旦



郡山市 保健福祉部
健康長寿課
課長
宗形 敏広さん

郡山市健康長寿課の宗形敏広課長は「学園を立ち上げた当時の郡山市では、『人生80年』といわれていた時代。定年退職後からどう生きるかを市政の課題としていたようです」と、当時の郡山市の状況についてお話を伺いました。「郡山市では高齢者が有意義に過ごすためには、どうすれば良いかを検討し、学園を立ち上げようという経緯となりました。現在では近隣の16市町村にまで学区を拡大し、幅広く学生を受け入れています」と、立ち上げの経緯についてお話を伺いました。

学園に通える資格は、郡山市または周辺市町村に在住の60歳以上の方です。教養課程、専門課程の2つがあり、「健康・福祉学科」、「郷土・生活学科」、「芸術・文化学科」に分かれ毎週1回、午前か午後のどちらかで授業を行います。教養課程から専門課程に進む学生は全体の8割から9割。その後の研修クラブ（2年間）も含めると計6年間の学びを受けることができます。

学生の入学動機は「幅広く勉強したいため」と「人と話したいから」が半数を占めています。次いで、「老後の楽しみ、趣味のため」、「友人に誘われた」、「郷土の歴史勉強」、さらに「家で何もしていなかったから」という入学動機からも、家の外に生きがいを求めて通っている学生がほとんどということが見受けられます。

学べるカリキュラムの種類も様々。「安積疎水」等、郡山周辺の歴史を学ぶ機会や、「脳型コンピュータ」、「地震のメカニズム」等の防災講座

生涯を通して、意欲的に
学び続ける実践の場

健康寿命は 地域や社会との つながり から

あさかの学園大学(郡山市)



健康寿命（健康に生活できる期間）をどのように延ばすかが、「人生100年時代」を迎える私たちの大きな課題です。課題克服に向けては、高齢者自ら生活の質を高め、「生きがい」をもって生きることが大切です。高齢者になると心身が衰えてしまうフレイルや、運動器の機能が衰えてしまうロコモティブシンドローム等、身体的な不安も出てきます。健康やかに過ごすためにはそれらの問題を解決しながら

「生きがい」が持てるような意識付けが重要な鍵となります。本号は、「生きがい」をテーマに、本年度開校から34年を迎える、郡山市の「あさかの学園大学」へお話を伺いました。年度制を活用した高齢者の学びの場としては全国でも珍しいケースで、高齢者の生きがいづくりにつながっています。

高齢者の学びの場、 あさかの学園大学

2018年の経済産業省「2050年までの経済社会の構造変化と政策課題について」によると、2045年には65歳以上の高齢者が人口の50%以上を占める市町村が、全国の3割以上となり、2050年頃には、100歳以上の高齢者が50万人を超える見通しです。平均寿命が延びることで、定年退職後の「老後の期間」が長期化し、健康やかに老後を過ごすことが大きな課題となっています。

あさかの学園大学(以下、学園)は、1988年に開校しました。郡山市が社会福祉法人郡山市社会福祉事業団に委託し、「高齢者の積極的な社会参加を促すとともに、今後の人口減少社会において、高齢者が地域社会における重要な担い手として、生涯現役で活躍できるための契機とする」を目標に運営をしています。具体的には、高齢者を対象にした学びの場を提供し、歴史や文学の専門職や退職後の教師等、講師の充実化を図り、魅力ある授業を提供しています。

「2000年以降、全国的に高齢者



▲教養課程1年「宮沢賢治・童話の世界」の授業の様子

もありません。身体を動かす講座では、フレイルや、ロコモティブシンドロームを予防するため、家に帰ってから身体を動かせるよう、簡単な体操やスクワットを行う実践の場もあります。

人気のカリキュラムは、元福島大学名誉教授の高野保夫先生による「宮沢賢治・童話の世界」。どちらかというと、わかりやすい話し方をされる講師が人気だそうです。さらに、時代のニーズに合わせて、最近ではAIコンピュータについての講義やパソコンの使い方、スマホ教室等も開催しています。

郡山市保健所の職員が講師となり「新型コロナウイルス感染症について」の講義が今年の5月に行われました。「質疑応答では、ワクチンに

の社会的孤立への解消策としての居場所づくりが行われた時期がありました。時代や行政におけるシステムの变化とともに徐々に閉鎖し、継続が難しくなっていました」と、富田孝志学長はお話してくださいました。

富田学長は県立福島高等学校の校長、福島県教育委員会教育長等を歴任し、2014年に学園の学長に就きました。「年齢は違っても、サークル活動や同学年とのつながりから生まれる「ぎずな」作りは、若い頃の学校と同じです。仲間とのコミュニケーションは、学園の参加者には『若返りの機会』となっています」とさらにお話されました。



郡山市
あさかの学園大学
学長
富田 孝志さん

「国内産ワクチンの開発は進んでいるのか」「副作用はどうなのか」等の積極的な質問が飛び交って、勢いに圧倒されることがあったようです」と、宗形課長は当時の様子を振り返りました。

さらに実際に身近に迫ってくるであろう、介護への知識を深めるため、実習授業として、福祉センターでのボランティア活動や、手話や車いす体験の実践講義等、介護福祉についての学びも積極的に行っています。

「あさかの学園大学」概要

(2021年4月現在)

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| 教養課程 (2年制) 259名 各学科の学びから「考える」 授業料 (年額) 15,000円 | 専門課程 (2年制) 235名 各学科の学びから「実践に活かす」 授業料 (年額) 20,000円 | 卒業後 (自主研修) 研修クラブ |
| 学 科 ● 健康・福祉学科 健康や福祉、社会の仕組みについての学び ● 郷土・生活学科 環境や郷土、歴史についての学び ● 芸術・文化学科 文学や美術、工芸についての学び | 対象エリア 郡山市、須賀川市、二本松市、田村市、本宮市、大玉村、鏡石町、天栄村、猪苗代町、石川町、玉川村、平田村、浅川町、古殿町、三春町、小野町 | |

ロコモティブシンドロームを学びましょう

カリキュラム例



星総合病院では、地域の健康づくりの一環で「どこでも健康教室」というサービスがあり、その一環であさかの学園大学のカリキュラムとして実施しています。取材の日は専門課程1年「芸術・文化学科」の学生へ、腰痛や肩こり、膝痛等のロコモティブシンドロームに効果のある運動を行いました。「学園の生徒はとても元気です。病院に通っている同年代の高齢者にはなかなか難しいようなスクワットも軽々です」と講師の二瓶さんはお話をくださいました。



公益財団法人 星総合病院
リハビリテーション科 科長
二瓶 健司さん

社会とのつながりと生活リズムが重要

学園は、郡山駅と隣接するビッグアイの中にあり、周辺にはたくさん商業施設に囲まれ、交通の便も良い立地です。

専門課程2年を担当している車田輝治主任は、学生の様子についてお話をくださいました。「学生は本当に元気で健康そのもの。授業前後には周辺の飲食店でランチをすることも多く、仲間と会えるこの日を待ち望んでいるようです」と、学生間のコミュニケーションの活発さについてお話をされました。「学園の学生が年齢に比べて元気で生き生きとしているのは、学園に通うことが社会とのつながりとなっているようにも見えます。楽しいと感じる心の健康が、学生の健康にもつながっているのではないのでしょうか」と、これまで多数の課外レクリエーション等にも同行していた車田主任は語りました。

取材時、授業の前の学活が延び、授業の開始が遅れていました。まん延防止措置等重点措置が明けたばかりで、久しぶりのレクリエーション



郡山市
あさかの学園大学
主任
車田 輝治さん

一転し、生活リズムが乱れて気持ちも落ち込むこともあります。学園が「社会とのつながりの場」となり、そこに通うことで生活リズムが整い、学生の健康を保っているようです。

生きがいを実感して今を楽しむ

学生の中には現役時代に、音楽や書道等、専門的な分野で活躍された方も多数在籍しています。学園設立当初から、そのような専門的な知識を持つ方を中心に、学校外の課外活動としてクラブ活動も盛んに行われています。クラブへの入部資格は学園に在籍している方と、その卒業生です。今号の表紙に掲載している「ビッドコース」はその中でも代表的なクラブです。文化系のクラブ以外にも、アクティブにゴルフや太極拳やダンス等の運動で身体を動かすクラブも多数あり、自然を楽しむ「ウォーキング・登山クラブ」では部員が約800名在籍しています。

「学園の授業日と、クラブ活動の活動日は、学生にとっては『生きが

いの場』となって生き生きとしたコミュニケーションが図られているようです」と、車田主任はお話くださいました。

現在の郡山市長である品川萬里さんは、学園の学生でした。学生の中心では、地域の公民館等で郡山や地域の歴史や、古文書についての知見を広め、講義活動を行う方もいるそうです。町内会長や民生委員、地域の役割を担っている学生もいます。このような活躍は、他の学生にも刺激を与え、現在の老後生活をじぶん事

として、前向きに過ごそうとする方が多いことが見受けられます。

社会とのつながりが健康寿命を延ばす

富田学長をはじめ講師の方々も高齢者といわれる世代の方がほとんどです。「自分は若いと思っていても、加齢とともに身体はどうしても衰えてしまい、自分でできることが制限されていきます。いつの間にか身体が思うように動かなくなっていることに気づかされ、切ない想いをする

高齢者も多いです。また、一人暮らしで家に籠もってしまうと、生活リズムが乱れがちになると同時に、社会からの乖離（かいり）が起こります」と、

富田学長は高齢者がひきこもりがちになってしまうことについて話しました。さらに、「そんな時に重要なのが、社会とのつながり。それにより生活のリズムが整い、楽しくコミュニケーションが取れ、自分一人では気づけないことを周りが助言してくれまう」と、老後における社会とのつながりの重要性についても、

在校生の声

学生会会長
芸術・文化学科
専門課程2年
小林 栄さん



生きがいをもって、今を楽しく生きる

学園の学校行事などを運営する、学生会会長を務める小林さん。取材当日は、「国際理解」の授業と芋煮会のレクリエーションの打ち合わせで来校していました。

小林さんは、郡山市内在住で、息子さんと奥さんの3人暮らしをしています。現役時代は中学校の教員をしていました。退職後も、公民館で仕事をしていたが、その後学園の「ビッドコース」クラブの存在を知ったことから、入学を決めたそうです。全国合唱コンクールなどでも有名な、高田三郎さんの合唱

を「ビッドコース」でも行っていて、その点も大きな魅力だったそうです。クラブ活動が目的で入学しましたが、学園では健康に関する講座が多いのも魅力だそうで、特に同世代で様々な職業を経験してきた学生同士の交流はとても刺激になっているといいます。

今年で専門課程が終わってしまうので、その後の研修課程への準備を進めているそうです。学園に在籍することは、「活躍する場を持つ」と楽しそうにお話していました。

富田学長はお話くださいました。

学生数は約7500名にもなりました。「学園は郡山市の事業です。ノウハウの蓄積やトライアンドエラー等を複合的に繰り返しながら、34年も続いています。このような事例は、県内をはじめ他の都道府県にも例がありません」郡山市の事業としてしっかり根付いているということとを、宗形課長はお話くださいました。「再雇用の制度が整い、70歳まで働けるようになりました。働くことは『生きがい』につながります」と郡山市では高齢者がいつまでも健康であるためにも、働きたい方の再雇用に繋げていきたいと、宗形課長は強く意気込みを語りました。

学園の学生は、一日一日を生きがいを持って過ごしています。人生100年時代に向けて、健やかな心を持ち、健康で生き生きとした高齢者となるための秘訣は、身体の衰えと向き合いながらもいろんな好奇心を持ち、人と社会とつながり、毎日を生きた生きと暮らしていくことにあると言えそうです。

町民のつながりを大切にし、ともに寄り添うまちづくり

町民生活課・健康福祉課・税務課



左から上段 吉田健人さん、二瓶正義さん、鈴木稔さん、折笠裕之さん、国分勝理さん
左から下段 坪井聖愛さん、白土紗織さん、館川祥子さん、山口愛さん、星美穂さん、成田ひとみさん

10月1日の被保険者証更新に合わせ、マイナンバーカードを保険証として利用できることを周知するリーフレットを作成し、同封しました。マイナンバーカードを保険証として

利用することで、住民の最新の資格情報確認が可能となり、医療機関より正しい保険者に請求が行われるため、医療費適正化につながることで、過誤返戻にかかる事務軽減が狙いです。(図1)

東堂山満福寺の羅漢像



市町村紀行

小野町



小野町は阿武隈山系の中部、田村郡の南部に位置し、四方を標高700メートルを超える山々で囲まれています。町の北西部にある東堂山満福寺は小野町のシンボルといわれ、古くから家畜繁盛・守護のご利益があるとして広く信仰を集めてきました。境内の奥に並ぶ羅漢像は、1985年から奉安され、永六輔・中村八大・坂本九の「六八九羅漢」、小野町名誉町民の東京農大名誉教授小泉武夫先生や作詞家丘灯至夫先生の羅漢様等、500体以上の様々な表情を見せてくれます。さらにこの羅漢像は、小野町のふるさと納税の返礼品としても展開されています。

小野町 国民健康保険の概要

| | 2017年度 | 2018年度 | 2019年度 |
|---------------------|-------------|---------|---------|
| 世帯数 | (世帯) 3,746 | 3,772 | 3,765 |
| 人口 | (人) 10,279 | 10,056 | 9,824 |
| 国保世帯数 | (世帯) 1,450 | 1,390 | 1,412 |
| 国保加入割合 | (%) 23.86 | 22.94 | 23.57 |
| 収納率(現年度分) | (%) 91.57 | 95.14 | 95.70 |
| 被保険者数 | (人) 2,453 | 2,307 | 2,315 |
| 一人当たり医療費(一般・退職の計) | (円) 369,141 | 402,362 | 421,358 |
| 調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計) | (円) 50,127 | 52,350 | 56,978 |
| 特定健診受診率 | (%) 39.27 | 41.72 | 41.28 |

*本会発行の「国保(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

小野町では、医療費が年々増加傾向にあり1人あたりの医療費はここ数年、県内で10位台(59市町村のうち)が続くなど、改善に向けた取り組みが必要です。また、2029年度の保険料統一に向けても医療費水準を抑制していくことが急務と捉えています。

今回は、国民健康保険や後期高齢者医療等を担当する町民生活課の鈴木課長、折笠副課長(町民担当)、国分主事、特定健診や保健指導等の保健事業を担当する健康福祉課の成田主任主査兼保健師、館川管理栄養士、地域おこし協力隊の山口さん、国保事業を運営する上で重要な保険税を担当する税務



(図2) 独自ジェネリック医薬品通知書 (図1) マイナンバーカードのリーフレット

さらに見直し策として、今年度よりジェネリック医薬品差額通知書の実施方法を変更し、これまでの毎月の通知から3カ月に1度の通知としました。理由は、費用対効果と3カ月分をまとめて通知することで、住民に自己負担額の軽減をより実感いただくためです。(図2)

鈴木課長は「医療費適正化は、急務であることに間違いはありませんが、一朝一夕にいかないというのが現状です。それでも地道な取り組みが今後の結果につながることを信じています」と歩みを止めない決意を話してくださいました。

課の二瓶主事にお話を伺いました。

医療費適正化への地道な取り組み

全国的にも福島県は、特定健診によるメタボリック症候群の該当割合が18.4%(2019年度実績)と高い状況です。同様に町も、糖尿病など生活習慣病に起因する疾病が医療費の高額な部分を占めており、医療費適正化に向けメタボ予防が1番の近道と捉えています。

課題解決に向けては、保健事業の強化とそれに伴う専門職の確保が必要であり、2019年度に保健師と管理栄養士を1名ずつ、さらに今年度は保健師を1名採用しました。体制面の強化を行うことで、特定健診の受診率向上につなげるとともに、保健指導の充実を図り、医療費適正化を目指す考えです。

この他、マイナンバーカードの普及促進も取り組み強化策の一つです。町のマイナンバーカード普及率は人口約9800人(うち国保加入者は約2300人)に対して30.7%(2021年10月24日時点)となっています。今年度は、普及促進を目的に



医療費適正化について話す鈴木課長

自分の健康は自分で守る 住民意識の醸成

体制面の強化により、特定健診受診率及び保健指導率は若干の増加傾向でしたが、昨年度からの新型コロナウイルス感染症の影響もあり、国保の受診率は34.5%(2020年度実績)まで落ち込み、前年度比較で約7%減少となりました。この状況に町は、より多くの住民が受診しやすい環境づくりに工夫を凝らしています。

毎年7月に集団健診の実施、2018年度からは未受診者を対象に12月に追加の集団健診を実施しています。一方、施設健診は田村医師会との連携により、田村市、三春町、小野町の医療機関で1月末まで受診できるよう一定期間を確保しています。また、ハガキによる受診勧奨も行っており、



(図3) 高齢者サロンの様子



高齢者向けのサービスに取り組む地域おこし協力隊の山口さん

主な業務は、地域ごとに開催するサロン活動を中心に住民と健康体操などを行っています。ある日のサロン活動では、地域の特性上、農作業や畑作業をしている方が多く、特に肩回りの筋肉が硬くなっていることに気付き、肩のストレッチを中心に1時間半程度の体操を行いました。(図3)

識の向上につながっていると感じています」と実際に窓口業務を行う二瓶主事は言います。納税交渉は、滞納が高額になる前に電話や臨戸訪問、窓口で納税相談を定期的に行い、住民の生活状況の変化を早い段階で掴むよう心掛けているそうです。

ここまで各種事業の話を伺ってきましたが、事業運営に欠かせない財源の1つが国保税です。収納率は、96・09%（2020年度実績）と年々増加傾向にあります。内訳に目を向けると、窓口収納等を含む自主納付の割合が半数以上を占め、住民の納税に関する意識の高さが見てとれます。

納税意識の向上、新たな取り組み

これまで福島県との関わりはなかった山口さんですが、住民の方は優しく受け入れてくれ、心の温かさに感動したそうです。体操教室を通じて、住民に取り組みが広がり、住民同士のつながりも増えていくので、今後もそのきっかけづくりをしたいと目を輝かせていたことがとても印象的でした。

取材を通して、住民を思い、前向きに取り組む姿勢や熱意が伝わってきました。一方通行ではなく、生活様式の変化やニーズを的確に捉え、住民とともに一体的な町づくりや健康づくりをしている小野町。地道でひたむきな取り組みの成果に注目していきたいです。

理由を伺うと、「窓口のきめ細やかな納税交渉、丁寧な説明が結果的に意識の向上につながっていると感じています」と実際に窓口業務を行う二瓶主事は言います。納税交渉は、滞納が高額になる前に電話や臨戸訪問、窓口で納税相談を定期的に行い、住民の生活状況の変化を早い段階で掴むよう心掛けているそうです。

さらに2020年9月より、スマホ決済アプリを導入し、さらなる収納率向上に努めています。きっかけは、住民生活の変化とキャッシュレス決済が拡大傾向にあり、時間や場所に関係なく納付できる手段として必要と判断したためです。既に収納実績もあり、これには新型コロナウイルス感染拡大の観点からも導入したことに意義があったと捉えています。目的達成のためだけでなく、住民の生活に寄り添った業務展開が見えました。



収納業務について話す二瓶主事



特定健診の受診率向上について話す成田主任主査

未受診者には最大で4回の通知を行い、受診を促します。さらに、働き盛り世代も受診しやすいよう、今年度は24時間いつでも予約可能なWEB予約を導入し、環境を整えています。成田主任主査は「住民からも待ち時間が少なく、以前より早く帰れるなどの声が寄せられ、一定の効果が得られています」と健診当日の様子や住民との会話から実感が持てているそうです。

国は、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を市町村に求めており、町では早い段階から検討したいと考えていましたが、知識やノウハウが必要となるため、後期高齢者医療広域連合の研修会に参加し、職員のスキルアップを図るなど準備期間を経て、今年度より事業を始動させました。具体的には、住民の健康状態の把握

多くの住民の方に受診いただけるよう環境づくりの徹底とあわせて、健康に関する意識付けへの取り組みにも力を入れていきたいです」と話し、今後は健康無関心の方を取り込むなど、さらなる意識の醸成や受診率の向上に努める考えです。

保健事業と介護予防の一体的実施と住民への思い



健康づくりへの意識について話す館川管理栄養士



後期高齢者の施設健診について話す国分主事

担当する国分主事は「健康状態の不明な方を少しでも減らすため、まずは健診を受診していただきたいというのが1番の願いです」と言います。初年度ということもあり、事業を軌道に乗せること、加えて既存事業と紐づけを行うなど、着実に事業展開して

や必要なサービスとの接続、理学療法士や歯科衛生士によるフレイル予防や健康教育相談を行っています。中でも、健康状態の把握のため、後期高齢者の施設健診を新たに可能としました。ここでも、新型コロナウイルスの影響による受診率低下を受けて、集団健診のみでは機会が不足していることから、後期高齢者の選択肢を広げるべく追加に至ったそうです。施設健診の実施にあたっては、国保同様、田村市、三春町、小野町の医療機関で受診可能です。



おのまち小町アイスバーガー

香ばしく焼いたパンズに冷たいアイスを挟んだおやつです。小野町では30年以上前から親しまれるソウルフード。町内3店舗でオリジナルの味が楽しめます。

リカちゃんキャッスル

素敵なお城の中は、歴代のリカちゃんを紹介するミュージアムのほか、日本で唯一リカちゃんの製造工程が見学できるファクトリーが併設されています。またここでしか購入できないリカちゃんの販売、リカちゃんとおそろいになれるドレスの無料レンタル、リカちゃんをお気に入りのドレスなどでコーディネートできるお人形教室など、リカちゃんの世界を見て、感じて、体験できるテーマパークです。



これまでの経験や知識を住民の健康づくりのために

町は、人口減少への対応と地域活力の維持・向上、新たな産業の創出も課題としており、新たな視点から地域活性化に協力する地域おこし協力隊の募集を行いました。その1人の山口さん、以前は静岡県浜松市の病院やデイケアで理学療法士をしていましたが、より住民に近い形で知識や経験を活かしたいとの思いから地域おこし協力隊として、住民の健康増進に向けた一翼を担っています。



住民のための取り組みについて話す折笠副課長



国保制度改善強化全国大会

国保制度改善強化全国大会

11月19日(金) 東京都千代田区「有楽町朝日ホール」

次期国保総合システムの更改及び
運用経費への財政措置を含む
11項目の決議を満場一致で採択



主催者を代表して挨拶する岡崎会長

国民健康保険中央会、都道府県国民健康保険団体連合会など国保関係9団体は、国保制度改善強化全国大会を開催した。大会は新型コロナウイルス感染症の予防措置のため、昨年同様、規模を縮小しながらも全国から市町村長、都道府県関係者が参集し、平井伸治鳥取県知事(代読・全国知事会 古尾谷光男事務総長)の開会の辞をもって幕を開けた。

次に、国保中央会の岡崎誠也会長が主催者挨拶を行い、山梨県韮崎市の内藤久夫市長が大会宣言を読み上げた。

議事に入り、岐阜県輪之内町の木野隆之町長が、国保の財政基盤強化のための公費投入の充実や、新型コロナウイルス感染症の影響が続く中で国保制度の運営の安定と医療提供体制を確保することなど11項目の決議文を読み上げると、大会の総意として満場一致で採択された。

最後に、新潟県湯沢町議会の南雲正議長

厚生労働省は10月14日、「令和3年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰式」の被表彰者を決定し、本県からは2名が受賞しました。また、国民健康保険中央会は8月13日の理事会で、令和3年度国民健康保険中央会表彰被表彰者を決定し、本県からは18名が受賞しました。受賞された皆様には心からお慶び申し上げますとともに、今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。

国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰 (順不同・敬称略)



福島県国民健康保険
診療報酬審査委員会

委員
緑川重夫



川俣町国民健康保険
運営協議会

委員
吉田登久子

国民健康保険中央会表彰 (順不同・敬称略)

福島県国民健康保険 診療報酬審査委員会

委員 猪狩次雄
委員 渡邊栄一
委員 佐久間文隆
委員 鈴木弘行

本宮市国民健康保険白岩診療所

所長 木城敬志

福島県国民健康保険団体連合会

保険者支援課長 後藤一成
保健事業課長補佐 浜田秀樹
業務審査課主任主査兼
過誤調整係長 伊達史
業務審査課業務第1係長 佐々木俊幸

公立藤田総合病院

救急部長兼
脳神経外科部長 平敏
臨床工学技士長 佐藤貴也
主任看護師 松浦まゆみ
薬剤師 蓬田隆治
看護師 菅野亜矢子
看護師 石川信子
主査 高橋闘志也

小野町国民健康保険事業の運営に関する協議会

委員 石塚尋朗

浅川町保健センター

主幹兼保健センター及び
地域包括支援センター所長 八代綾子

大会決議

- 医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 国保の財政基盤強化のための公費投入の確保を確実に実施するとともに、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、適切な評価と財政支援の充実を図ること。
- 普通調整交付金が担う自治体間における所得調整機能は、今後も堅持し、見直しを行わないこと。
- 新型コロナウイルス感染症の影響が続く中で、国保制度の運営の安定を図るとともに、医療・保健・介護の人材及び公立病院等の医療提供体制を確保するため、地方自治体及び国保連合会に対して十分な支援措置を講じること。
- 後期高齢者の2割負担の導入に当たっては、制度改革の目的や内容について丁寧な周知を行うこと。
- 子どもの医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置の全廃及び子どもに係る均等割保険料税の軽減制度の拡充を行うこと。
- 生活保護受給者の国保等への加入の議論については、見直しを行わず国としての責任を果たすこと。
- 国保総合システムの次期更改や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を講じること。
- 国民の健康保持・増進に向けて、KDBシステムの更なる活用を図られるよう、システム更改等に係る財政措置を講じること。
- オンライン資格確認等システムの運用やデータヘルス改革の推進に当たっては、国の責任において財政支援をはじめ必要な措置を講じること。
- 国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

が閉会の辞を述べ、大会は盛況のうちに閉幕した。

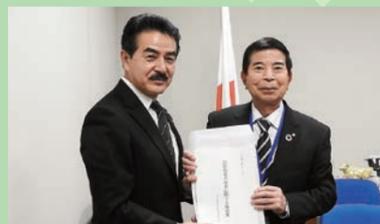
その後、玉川村の石森春男村長が本県代表として、立憲民主党議員に対する陳情活動を展開した。また、古殿町の岡部光徳町長、浅川町の江田文男町長、石川町の塩田金次郎町長が本県選出の衆参議員の事務所を訪れ、大会決議事項の早期実現を訴えた。



立憲民主党議員への陳情。
石森玉川村長(写真右から2番目)



小熊慎可議員への陳情。
江田浅川町長(写真左)、岡部古殿町長(写真右)



佐藤正久議員への陳情。
塩田石川町長(写真右)

家族や仲間と
一緒につくろう!



かんたん!

レモンを搾って
混ぜるだけ

レモネードは、レモン果汁とはちみつ、砂糖を混ぜるだけの簡単レシピです。また、1個まるごとラップをせずに、600Wの電子レンジで30秒ほど加熱すると、力を入れなくても、果汁が出やすくなります。

2品プラスしてバランスUP!



汁物 雑穀米の満足感!身体もぼかぼか
冬野菜と雑穀米の食べるスープ

エネルギー(1人分) 105kcal
●たんぱく質 2.0g ●脂質 7.25g ●塩分 2.6g

【材料(2人分)】
しょうが…1片 大根…2cm 人参…2cm ごぼう…5cm
白菜…1枚 玉ねぎ…1/8個 ベーコン…1枚
オリーブオイル…小さじ1 雑穀米…大さじ1
固形スープの素…1個 塩・こしょう…少々 水…300ml

【作り方】
しょうがはせん切りにし、野菜は食べやすく切り、ベーコンは5mm幅に切る。鍋にオリーブオイルをひき、ベーコン、野菜を炒める。香りが出てきたら水、雑穀米、固形スープの素を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。

飲物 ビタミンC補給で風邪予防
ホットレモネード

エネルギー(1人分) 73.5kcal
●たんぱく質 0.25g ●脂質 0g ●塩分 0g

【材料(2杯分)】
レモン…2個 はちみつ…大さじ4 砂糖…小さじ2
湯…300ml

【作り方】
レモンは1個は薄切り、1個は搾っておく。耐熱グラスにレモン、はちみつ、砂糖を入れ、熱湯を入れよく混ぜる。



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」。



寒さが厳しくなってきました。最近、食育セミナー等の依頼も頂くようになりました。こちらと同じく「身体づくりは食事から」についてお話しています。

冬は「もうこんな時間」と、仕事も生活もせわしいのに、疲れがとれず、思うようにいかない事も多いのではないのでしょうか。これは気合が足りないわけではなく、冬は春に備え、蓄える季節だからです。人体は内臓を養い、よく眠り、気(エネルギー)をため込もうとします。いつもより力が出ない、気力が無いと感じるのは自然なことです。

しかし、我々は季節と自分の体を理解しながら、生活を工夫する事ができます。その方法の一つが食事です。冬は寒さの邪気「寒邪」が悪さをし、腎や膀胱に影響を与えます。東洋医学での「腎」とは、成長、発育、生殖など生命力の源です。「腎」が衰えると、トイレが近くなったり、体内の水や血液の循環が悪くなったり、

腎を鍛える温かいご飯で、気力回復!

気力がわかない等、の身体に影響が起きます。こんな時は、お鍋や具だくさんの汁物で体を内側から温めることが重要です。

冬の野菜や色が濃い物は体を温める「陽」性の食品です。人参、ごぼう、玉ねぎ、しょうが等がそうです。逆に体を冷やす「陰」性食品は、白菜やねぎ、ほうれん草等で、血液サラサラにします。陰性の物を冬は食べることができないというわけはありません。煮る、焼く、揚げるなどの調理や、陽性の味噌や醤油、こしょう等を使う事で陰性を中和できます。

鶏肉は菜膳にも度々登場する陽性食品です。漢方では、おなかを温め、気を補うとされ、消化も良く、産後や病後の栄養補給に重宝されます。この時期にお鍋や汁物が食べたいと感じるのは、自然のDNAに組み込まれているからかもしれませんね。



旬の食材 冬野菜 を使った献立

お酢を使って塩分控えめ。
野菜もたくさん摂れるメニュー

身体を温める冬野菜

メインのおかず たっぷり冬野菜のよだれ鶏

エネルギー(1人分) 295kcal
●たんぱく質 36.0g ●脂質 12.9g ●塩分 2.9g

材料(2人分)

| | |
|---------|-------------|
| 鶏むね肉 | 300g |
| 白菜 | 1/8個 |
| 長ねぎ | 1本 |
| 水菜 | 1/2袋 |
| 小口ねぎ | 適量 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| ラー油 | 小さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| おろしんにく | 小さじ1 |
| 山椒 | 小さじ1/2(あれば) |



① 鶏むね肉はフォークで数カ所穴をあけてボウルに入れ、酒、砂糖の半量を加えなじませる。



② 白菜は1cm幅、水菜は3cm長さに切る。長ねぎはみじん切りにする。小口ねぎは刻んでおく。



③ ボウルにしょうゆ、酢、砂糖、ラー油、ごま油、おろししょうが、おろしんにく、お好みで山椒を入れ、混ぜ合わせたら長ねぎを加えて混ぜる。



④ 鶏肉を耐熱皿にのせてラップをし、500Wのレンジで2分加熱。裏返して3分さらに加熱する。取り出して粗熱を取る。(串を刺して血が混ざっている場合はさらに加熱する)



⑤ 白菜は耐熱皿にのせてラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。



⑥ 皿に白菜、水菜を敷き、5mm幅に切った鶏肉を盛り付け、上から③のタレと小口ねぎをかけて完成。



「電子版お薬手帳」 のメリット とデメリット



「お薬手帳」をご存知ですか？

今では、非常用持出袋の持参品のリストの中にもリストアップされるまでに認知度が高くなりました。「お薬手帳」ですが、東日本大震災前まではなかなか普及が進みませんでした。

「お薬手帳」が現在のような知名度になったのは、東日本大震災でのお薬手帳の役割・機能がピックアップされたことがきっかけだと思います。

東日本大震災の発災時、避難された方々は自身が服用中の薬を持たずに避難されました。そのため、避難所の医師や薬剤師は、「病名」や「薬品名の一部」や「錠剤や包装の色」等を頼りに聞き取りを重ね、何とか医薬品を特定してお渡ししていました。一方で「お薬手帳」を持っていた方は、難なく薬剤を特定できお渡しすることで、患者さんといったもの薬を安心して服用することができました。

現在では、紙のお薬手帳以外にも常日携帯されている「携帯電話」や「スマートフォン」等でお薬を管

理できるアプリ（電子版お薬手帳）があります。今回は、この「電子版お薬手帳」のメリット・デメリットをご紹介します。

| | 従来の紙のお薬手帳 | 電子版お薬手帳 |
|----------|------------------------------|-------------------------------------|
| 携帯性 | 自宅に有る事が多い | 便利 |
| 電源 | 必要ない | 充電が必要 |
| 薬剤確認 | 渡しても薬のデータのみ | 医療機関の職員に携帯を渡す必要があり、プライバシーの問題で渡したくない |
| 重複投与チェック | 目視確認 | 電子データで簡単に確認できる |
| アプリの互換作用 | 1冊あれば全ての医療機関で対応 | 一部のアプリで相互のデータのやり取りが出来ない |
| 詳しいデータ | 他の方法で閲覧する | 服用薬の詳しいデータを閲覧できる |
| データの入力 | 医療機関にお任せ | QRコードやデータ転送など（手作業もできる。医療機関で対応も可能） |
| 検査データ | 各種手帳がある。必要に応じてお薬手帳に記載しても問題なし | 付加機能（血圧・血糖手帳などの数値が記載等できる）がある |
| 閲覧 | 誰でも見られる | パスワードが掛かっており、本人でないと開けない |

表1 「紙のお薬手帳」と「電子版お薬手帳」の違い

「紙のお薬手帳」と「電子版お薬手帳」の違い

右ページの表1についてご説明いたします。

「携帯性」

携帯電話やスマートフォンは普段から持ち歩くため、これまでの紙のお薬手帳以上に携帯性は抜群です。

「電源」

非常時における電源供給体制を心配されるご意見もありますが、最近の避難所では携帯電話やスマートフォンの充電設備を設置しているところが多くあり、電源供給体制の心配は以前よりも少なくなったものと思います。

「薬剤確認」

紙のお薬手帳は、特に抵抗なく医療関係者に渡すことができますが、ご自身の個人情報が多く保存されている携帯電話等を医療関係者に見せることには抵抗があると思われるかもしれません。しかし、電子版お薬手帳のアプリの中には、薬局のパソコンと連動するものや、閲覧する方法として、一緒に閲覧すればその心配も解消で

きるものと思います。

「重複投与とチェック」

これまでの紙のお薬手帳同様に重複をチェックすることができます。

「アプリの互換作用」

厚生労働省において統一規格を示しており、現在正されている最中ですが、時間の問題で可能と思われると思います。

「詳しいデータ」

紙のお薬手帳の場合、書籍やネット等で調べることになりますが、電子版お薬手帳の場合、薬品名等をクリックすると詳しいデータの表示や副作用がつぶさに表示され、必要なときに自由に、簡単に閲覧することができます。

「データの入力」

電子版お薬手帳の場合は、ご自身のメンテナンスが若干必要になると思われれます。

「検査データ」

紙のお薬手帳の場合は、別の手帳に書き写して頂く方が良い場合がありますが、ご自身の健康管理を時系列的に管理し、簡易な方法で閲覧するには電子版お薬手帳の方が管理しやすいと思われれます。

ICT技術に期待

電子版お薬手帳の普及推進にあたっては、「意識が無い場合や朦朧としている場合に携帯電話等のパスワードを入力解除できないため、必要な情報が閲覧できないのではないか」という心配の声を聞くことがあります。紙のお薬手帳を普段から持ち歩いていなければ同じことが言えます。

現時点では、お財布の中に服用している薬剤リストを入れたりするのの一つの方法だと思えます。

トワーク「キビタン健康ネット」を活用した取り組みが始まっております。「キビタン健康ネット」と「電子版お薬手帳」が連携し、県民の医療情報が一元的に管理され、緊急時など必要な時に患者さんの診療に役立てていく仕組みが構築されるなど、医療ICTの利便性がさらに向上し、「電子版お薬手帳」を初めとした様々な便利なICT技術が県民の皆様の健康保持・増進をサポートする一助になることを期待しております。

Doctor's Profile

直筈 晋一

Suguno Shinichi

一般社団法人福島県薬剤師会 常務理事



STEP. 2

チャレンジ! 筋力アップ&キープ 腿上げ

ココがポイント!

手を動かしたり、腰を曲げたりせずに行いましょう。余裕がある人は素早く行うのも良いです!



背筋を伸ばす

3

交互に繰り返しましょう。20回程度から始めて、慣れてきたら回数を増やしましょう。

2

膝で手にタッチするように太ももを引き上げます。

1

真っ直ぐ立ち、みぞおちくらいの高さに手を置きます。

不安な人は手の位置を腰の高さにしましょう。

STEP. 3

さらに筋力アップ 肘膝タッチスクワット

3

素早く繰り返しましょう。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。



2

腰を落として、両肘で両膝をタッチし、膝腰を伸ばして戻ります。

上半身は前傾を維持します

1

肩幅に脚を開いて立ち、両肘を曲げて胸の前で腕を構えます。

ココがポイント!

腰ばかり曲げず、膝もしっかり曲げてタッチするようにしましょう。起き上がるときに勢いよく腰を伸ばさないように注意しましょう。



膝が曲がらない

やる気を引き出す / 声掛けのポイント

「最初は楽々でOK! 徐々に増やせるかが成長のカギ!」

今回紹介した運動は少ない回数であれば、さほどきつくない運動だと思います。まずは、正しい姿勢で行うことを覚えるためにもそれでOKです。本当の勝負はその後、回数などを増やしていけるかどうか。増やせば当然きつくなりますが、その先に健康が待っています!



みんなでチャレンジ! / 筋力アップ&キープストレッチ

下半身の筋力をチェック! 足腰強化で転倒を予防しよう!

まずはカラダチェック

椅子座り立ちテスト

レベル1

両脚で立ち、両脚で座れる



レベル2

片脚で立ちあがれる



レベル3

片脚で立ちあがり、片脚で座れる



レベル3までクリアできるように筋力アップを目指しましょう! ※テストは安定した椅子を使用し、転倒などに十分に気を付けて行ってください。

椅子の座り立ちスムーズにできますか?

椅子の座り立ちは日常生活の基本動作ですが、下半身の筋力が衰えることで徐々にできなくなっていきます。両脚での座り立ちは簡単にできる方が多いと思いますが、片脚ではどうでしょうか。意外とできなかったり、できてもきつく感じたりしませんか。実は日常生活の6割以上は歩行や階段昇降など、片脚ずつの動きで構成されていますので、片脚でも体重を支えられる筋力を維持することが大切です。カラダチェックで自身の筋力を確認し、紹介する運動で下半身の筋力を維持向上しましょう。

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 太もも前側・付け根のストレッチ

ココがポイント!

膝を深く曲げると痛い時は足を降ろして後方に引いて伸ばしましょう。



2

胸を張ると同時に脚を後方に引き、太ももの前側と付け根部分を伸ばします。(20秒~30秒)

反対側も同様に行います。



1

椅子に半分座り、片脚の膝を曲げ足首付近を掴みます。

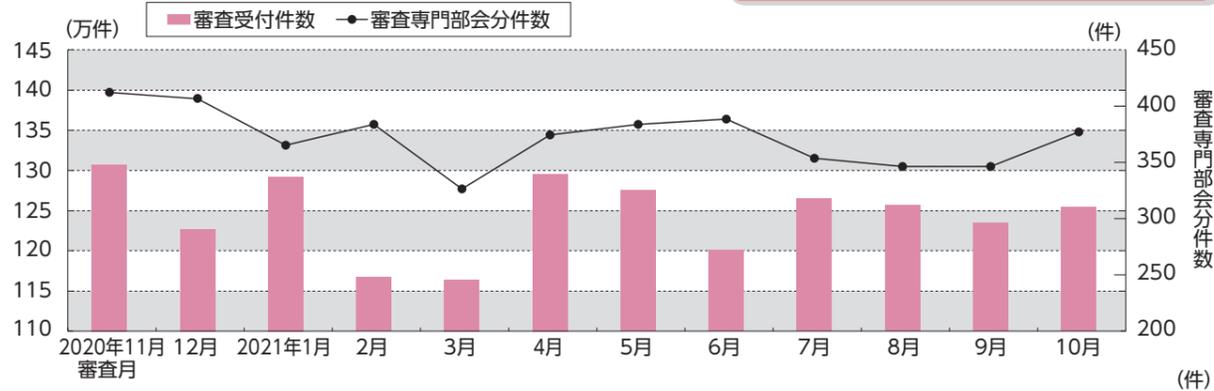
倒れないように椅子をしっかり掴みましょう。



目で見る 医療費の動き

国保・後期高齢者分レセプト審査状況

審査受付件数は、今年度に入り120万件超えが続いている。



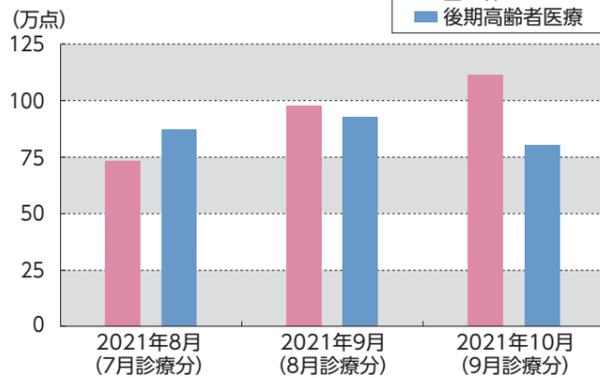
※1 審査受付件数は、国保・退職・後期分の医科・歯科・調剤レセプトを対象。
※2 審査専門部会件数：20万点以上38万点未満のレセプト。

※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。

最高点数レセプト

10月審査分（請求点）の国保医科で100万点超えのレセプト発生。

医科 請求点数



● 2021年8月審査分(7月診療分)

| 医科 | 請求点数 | 入外 | 日数 | 傷病名 |
|---------|---------|----|----|----------|
| 国保 | 747,815 | 外 | 1 | 血友病A |
| 後期高齢者医療 | 855,877 | 入 | 27 | 上行胸部大動脈瘤 |

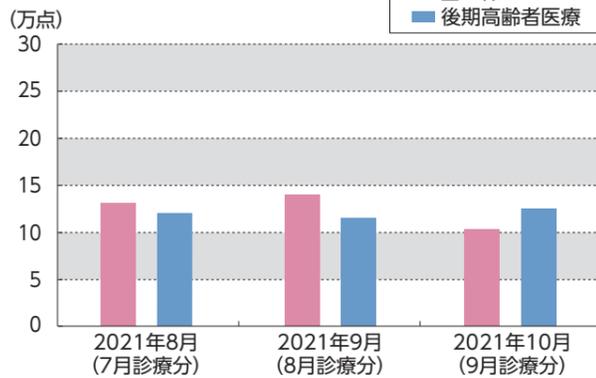
● 2021年9月審査分(8月診療分)

| 医科 | 請求点数 | 入外 | 日数 | 傷病名 |
|---------|---------|----|----|------------------|
| 国保 | 974,393 | 外 | 2 | HIV感染症 |
| 後期高齢者医療 | 924,936 | 入 | 28 | 解離性大動脈瘤StanfordA |

● 2021年10月審査分(9月診療分)

| 医科 | 請求点数 | 入外 | 日数 | 傷病名 |
|---------|-----------|----|----|----------|
| 国保 | 1,104,239 | 外 | 1 | 両足関節症 |
| 後期高齢者医療 | 806,092 | 入 | 22 | 胸部大動脈瘤破裂 |

歯科 請求点数



● 2021年8月審査分(7月診療分)

| 歯科 | 請求点数 | 入外 | 日数 | 傷病名 |
|---------|---------|----|----|-------|
| 国保 | 130,001 | 入 | 18 | 右側口蓋癌 |
| 後期高齢者医療 | 122,971 | 入 | 22 | 下顎骨肉癌 |

● 2021年9月審査分(8月診療分)

| 歯科 | 請求点数 | 入外 | 日数 | 傷病名 |
|---------|---------|----|----|--------|
| 国保 | 142,233 | 入 | 21 | 顎変形症 |
| 後期高齢者医療 | 116,166 | 入 | 31 | 右側頬粘膜癌 |

● 2021年10月審査分(9月診療分)

| 歯科 | 請求点数 | 入外 | 日数 | 傷病名 |
|---------|---------|----|----|---------|
| 国保 | 103,412 | 入 | 16 | 左上顎骨肉癌 |
| 後期高齢者医療 | 125,462 | 入 | 25 | 左下顎歯性顎炎 |

リレートーク

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。



只見線

「高額療養費申請書の内容を簡素化し領収書の添付を省略することで、負担の軽減を図りました。」

①現在力を入れている事業について

高額療養費申請手続きの簡素化です。只見町では、申請者の約8割を70歳から74歳の方が占めており、遠方の病院へ通院・入院されている方が多いため、申請書の内容を簡素化し領収書の添付を省略することで、負担の軽減を図りました。

②座右の銘

「よく食べ、よく笑う」です。私は食べることが好きで、落ち込んだ時でもおいしいものを食べると自然と笑顔になることができ、元気になれるのでこの言葉を座右の銘にしています。

③今後の目標

国保制度についての知識と理解を深め、町民の方の問い合わせに対し、的確で分かりやすい対応が出来るよう努めていきたいです。

④私のまちPR

只見町は、ユネスコエコパークにも登録された豊かな自然に恵まれ、春夏は緑、秋は紅葉、冬は豪雪地帯ならではの雪景色と、季節によって移り変わる自然を身近に肌で感じることができます。また、今年で開通50周年を迎えた只見線はどこか懐かしいレトロな雰囲気、これらの景色をより近くでゆったりと楽しむことができますので、ぜひ只見線に乗って只見町へお越しください。

只見町 役場

保健福祉課 保健係
(1年9ヵ月)

わたなべ りこ
渡部 莉子さん

担当業務

国民健康保険及び
後期高齢者医療に
関すること



「新たな国保税滞納者の発生抑止に向けた取り組みを積極的に進めております。」

①現在力を入れている事業について

国保税の収納率向上。特に、今年度は督促状送付後、電話催告や臨戸訪問を早期に実施するなど、新たな滞納者の発生抑止に向けた取り組みを積極的に進めております。

②座右の銘

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」高校卒業の際に部活動の先生からいただいた言葉ですが、役職も上がり、職場の後輩も多くなってきたので、これからも他人に対して謙虚にいられるよう生活していきたいです。

③今後の目標

国保税の前年度以上の収納率を目指します。

④私のまちPR

令和3年7月、旧小学校校舎をリノベーションした、たまかわ観光交流施設「森の駅yodge」がオープンし、施設内への宿泊だけでなく、トレーラーハウスへの宿泊も可能で、他にもキャンプやテントサウナなどのアウトドア体験ができます。また、日本の滝100選にも選ばれている乙字ヶ滝を中心に、オープンカフェでの飲食やカヌー体験ができるよう計画も進められていますので、ぜひ玉川村に足を運んでみてください。



森の駅Yodge

玉川村 役場

住民税務課 賦課徴収係
(3年9ヵ月)

おおの まさひろ
大野 正博さん

担当業務

国民健康保険税





地域別の医療費の動き

いわき地区のみ、一般/退職、後期(件数・費用額)ともに前年度と比べて減少した。

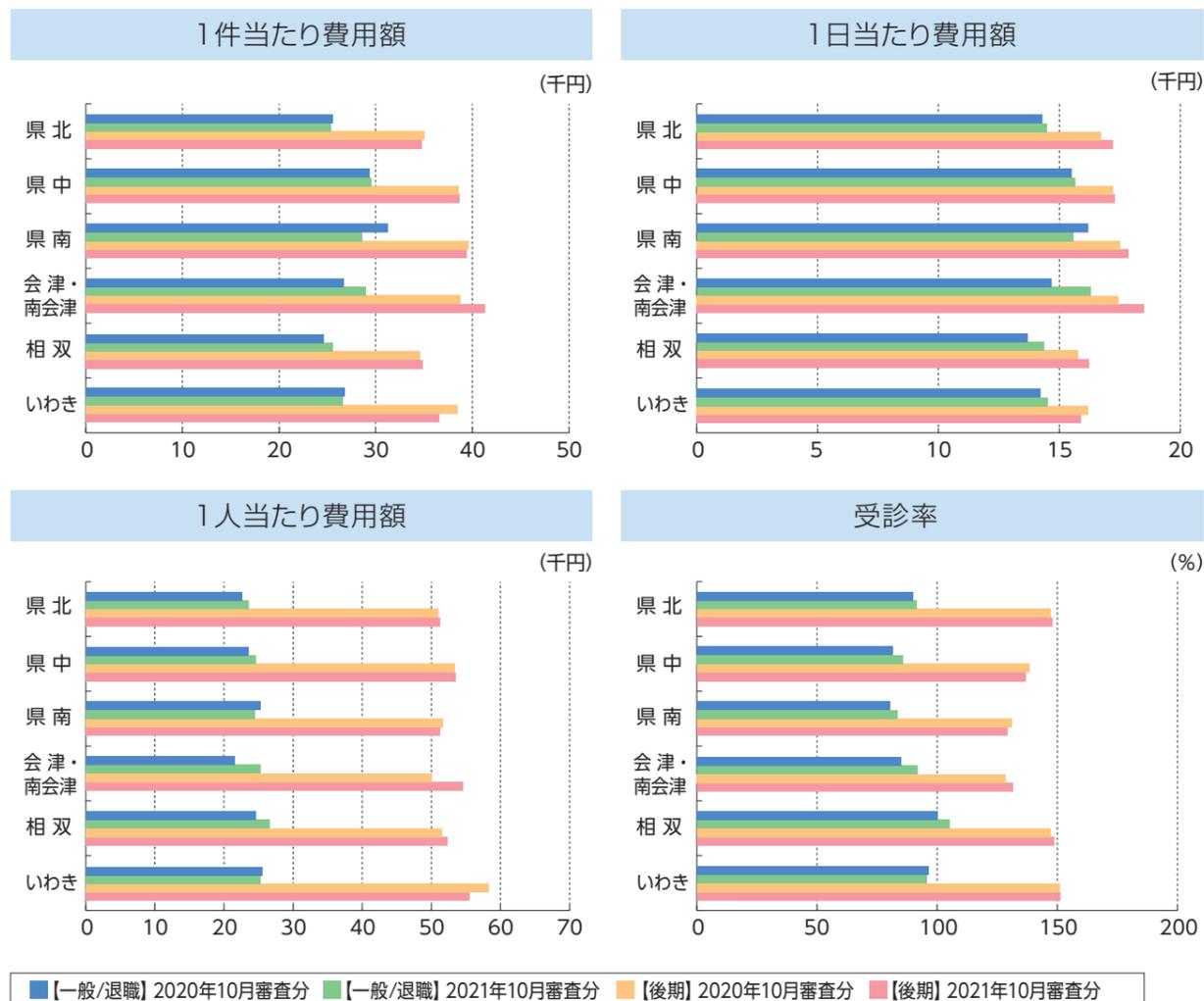
2021年10月審査分

ここでは、59市町村を県北、県中、県南、会津・南会津、相双、いわきの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 | 135,030 | 102.08% | 2,841,009,867 | 100.31% | 179,211 | 99.35% | 4,935,604,431 | 98.96% |
| 県 中 | 139,931 | 102.71% | 3,294,166,680 | 103.69% | 159,985 | 98.55% | 4,858,548,270 | 98.37% |
| 県 南 | 35,594 | 104.12% | 897,795,053 | 96.78% | 39,763 | 98.60% | 1,313,887,162 | 97.66% |
| 会 津・ 南 会 津 | 79,193 | 104.32% | 1,880,693,169 | 112.87% | 103,055 | 98.48% | 3,305,628,945 | 104.21% |
| 相 双 | 77,182 | 102.79% | 1,660,734,121 | 105.18% | 68,563 | 99.01% | 1,909,243,073 | 98.61% |
| い わ き | 94,311 | 99.54% | 2,007,265,815 | 98.10% | 126,293 | 99.41% | 3,568,749,015 | 95.41% |

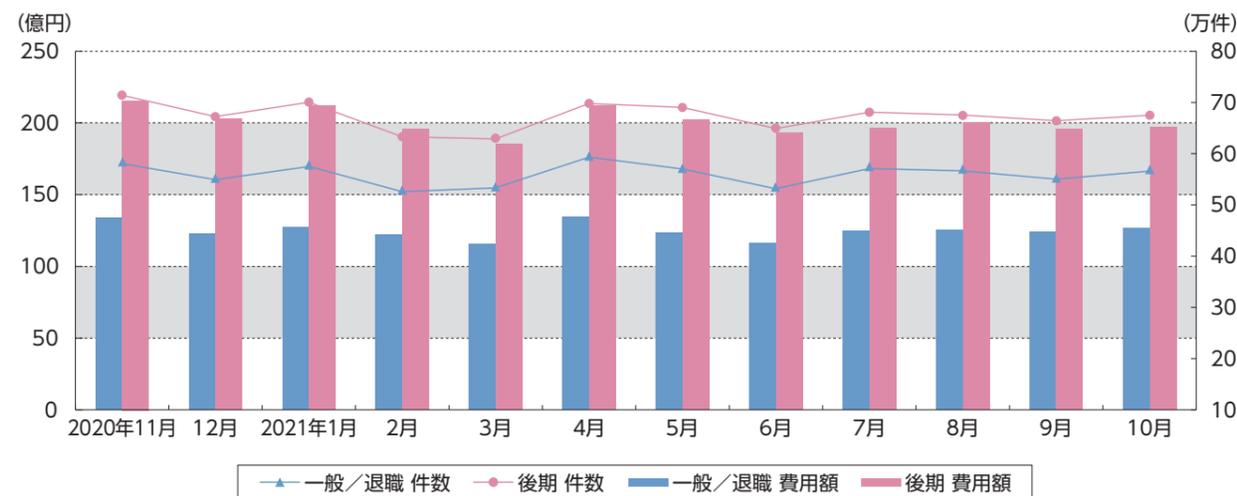
②諸率(医科、歯科)



国保・退職・後期高齢者医療の動き

今年度に入り、一般、後期高齢者ともに被保険者数は減少し続けている。

● 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。)

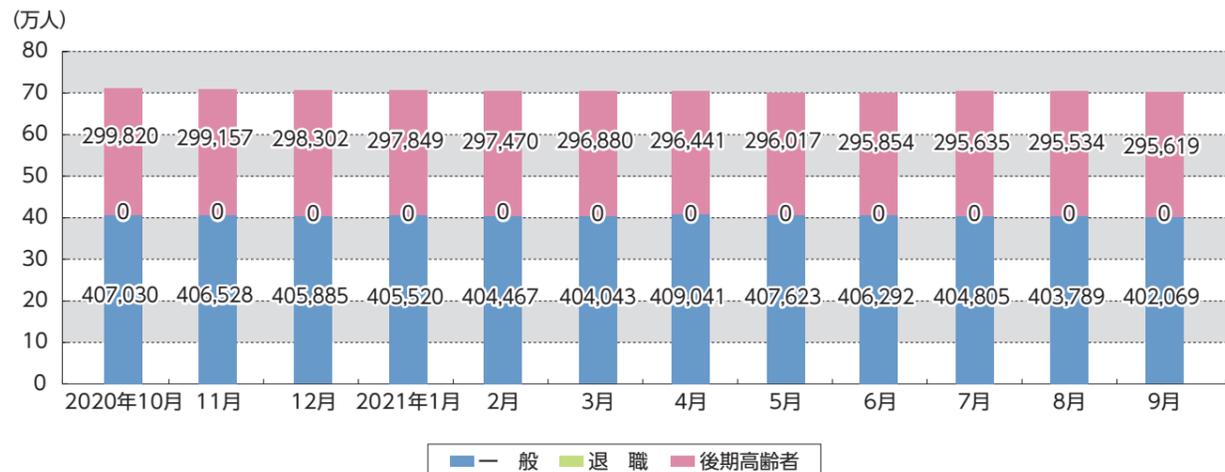


| 件数 | 審査月 | 2020年11月 | 12月 | 2021年1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| | 一般/退職 | 582,604 | 546,574 | 579,578 | 523,811 | 524,277 | 589,337 | 571,144 | 534,852 | 570,434 | 563,817 | 552,421 | 561,241 |
| 後 期 | 715,071 | 672,268 | 705,158 | 639,854 | 634,033 | 699,738 | 691,180 | 652,387 | 681,885 | 677,672 | 665,200 | 676,870 | |
| 計 | 1,297,675 | 1,218,842 | 1,284,736 | 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 | |

| 費用額 | 審査月 | 2020年11月 | 12月 | 2021年1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|-----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 一般/退職 | 13,173,085 | 12,393,880 | 12,960,509 | 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 |
| 後 期 | 21,479,758 | 20,127,522 | 21,029,788 | 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 | |
| 計 | 34,652,843 | 32,521,402 | 33,990,297 | 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 | |

※ 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10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増加した。

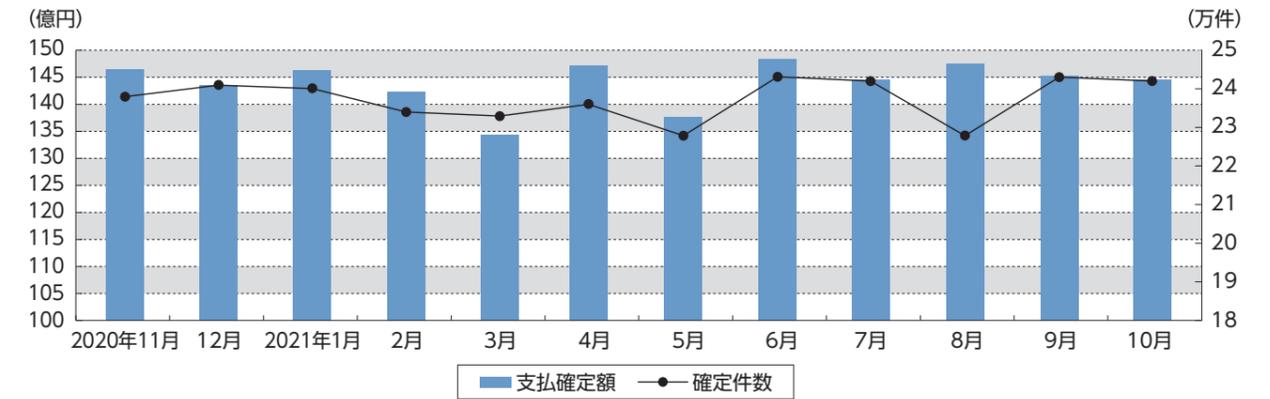
| 保険者名 | 一人当たり平均費用額 | 介護給付 | | | 一人当たり介護予防・日常生活支援総合事業費用額 |
|---------|------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| | | 一人当たり居宅サービス費用額 | 一人当たり地域サービス費用額 | 一人当たり施設サービス費用額 | |
| 福島市 | 140,702 | 105,097 | 188,596 | 352,560 | 32,533 |
| 会津若松市 | 146,287 | 111,391 | 175,068 | 357,134 | 30,058 |
| 郡山市 | 136,978 | 101,254 | 191,875 | 349,585 | 33,457 |
| いわき市 | 137,260 | 103,043 | 181,102 | 345,239 | 28,618 |
| 白河市 | 146,762 | 97,563 | 163,283 | 337,992 | 31,622 |
| 須賀川市 | 152,529 | 101,652 | 170,008 | 351,848 | 33,114 |
| 喜多方市 | 161,347 | 88,030 | 206,086 | 344,076 | 30,311 |
| 相馬市 | 166,809 | 122,014 | 132,933 | 333,538 | 34,874 |
| 二本松市 | 168,293 | 102,852 | 183,212 | 343,768 | 29,718 |
| 田村市 | 170,130 | 111,388 | 274,196 | 347,828 | 36,314 |
| 南相馬市 | 147,750 | 107,887 | 173,253 | 339,477 | 31,350 |
| 伊達市 | 153,095 | 103,977 | 192,122 | 353,588 | 27,445 |
| 本宮市 | 157,791 | 101,433 | 162,699 | 325,990 | 32,575 |
| 桑折町 | 167,374 | 123,791 | 119,340 | 352,073 | 29,422 |
| 国見町 | 162,691 | 118,894 | 159,099 | 361,969 | 32,248 |
| 川俣町 | 158,744 | 113,745 | 185,298 | 357,312 | 26,048 |
| 大玉村 | 168,697 | 112,408 | 207,601 | 343,293 | 34,405 |
| 鏡石町 | 165,145 | 116,608 | 166,978 | 358,714 | 32,917 |
| 天栄村 | 169,767 | 107,112 | 146,860 | 368,937 | 37,438 |
| 下郷町 | 149,659 | 92,400 | 100,454 | 354,448 | 31,060 |
| 檜枝岐村 | 167,500 | 16,112 | 155,911 | 294,726 | 0 |
| 只見町 | 153,361 | 68,064 | 178,570 | 330,837 | 32,863 |
| 南会津町 | 154,969 | 78,490 | 102,664 | 341,540 | 34,833 |
| 北塩原村 | 144,121 | 83,676 | 227,572 | 361,008 | 31,456 |
| 西会津町 | 179,415 | 112,384 | 219,526 | 352,186 | 28,799 |
| 磐梯町 | 165,686 | 78,649 | 171,670 | 328,357 | 39,236 |
| 猪苗代町 | 162,951 | 101,008 | 200,850 | 354,780 | 30,957 |
| 会津坂下町 | 180,910 | 121,354 | 185,561 | 342,715 | 35,679 |
| 湯川村 | 187,078 | 115,478 | 306,588 | 319,885 | 32,398 |
| 柳津町 | 175,527 | 103,015 | 175,084 | 329,351 | 24,333 |
| 三島町 | 229,260 | 159,540 | 146,120 | 337,984 | 44,365 |
| 金山町 | 175,227 | 105,346 | 145,973 | 345,402 | 28,977 |
| 昭和村 | 177,278 | 97,427 | 100,890 | 351,574 | 22,669 |
| 会津美里町 | 183,925 | 127,791 | 219,170 | 357,533 | 35,059 |
| 西郷村 | 152,127 | 106,367 | 195,688 | 332,129 | 34,221 |
| 泉崎村 | 161,121 | 114,229 | 228,744 | 317,464 | 30,817 |
| 中島村 | 197,930 | 130,012 | 281,533 | 353,904 | 23,031 |
| 矢吹町 | 162,251 | 112,241 | 239,756 | 328,704 | 29,797 |
| 棚倉町 | 161,226 | 99,903 | 137,169 | 356,329 | 30,077 |
| 矢祭町 | 152,976 | 84,413 | 97,506 | 339,819 | 20,606 |
| 塙町 | 154,886 | 99,876 | 113,941 | 351,023 | 37,360 |
| 鮫川村 | 175,283 | 90,066 | 354,053 | 322,633 | 31,180 |
| 石川町 | 158,597 | 109,423 | 211,251 | 330,927 | 39,482 |
| 玉川村 | 179,439 | 101,052 | 214,766 | 342,386 | 57,384 |
| 平田村 | 146,235 | 115,967 | 267,794 | 333,601 | 20,250 |
| 浅川町 | 148,240 | 104,769 | 133,325 | 343,988 | 29,026 |
| 古殿町 | 186,202 | 107,065 | 212,064 | 351,304 | 36,221 |
| 三春町 | 164,521 | 120,047 | 254,558 | 345,187 | 34,502 |
| 小野町 | 162,666 | 109,071 | 239,909 | 339,889 | 47,447 |
| 広野町 | 150,569 | 97,421 | 252,250 | 319,766 | 27,806 |
| 檜葉町 | 159,489 | 113,154 | 151,654 | 312,632 | 42,212 |
| 富岡町 | 147,476 | 120,746 | 158,535 | 330,399 | 35,538 |
| 川内村 | 160,397 | 101,207 | 277,340 | 299,487 | 32,618 |
| 大熊町 | 139,946 | 130,751 | 157,979 | 333,524 | 39,866 |
| 双葉町 | 151,833 | 128,376 | 173,437 | 338,484 | 35,283 |
| 浪江町 | 143,103 | 114,735 | 193,203 | 329,171 | 35,053 |
| 葛尾村 | 167,116 | 111,556 | 231,407 | 380,002 | 43,017 |
| 新地町 | 153,792 | 106,240 | 119,826 | 364,406 | 31,076 |
| 飯館村 | 175,430 | 113,283 | 215,206 | 355,975 | 35,622 |
| 平均 | 162,337 | 105,980 | 188,629 | 342,040 | 32,485 |
| 昨年度同月平均 | 162,899 | 107,248 | 192,727 | 345,923 | 31,301 |

※ 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

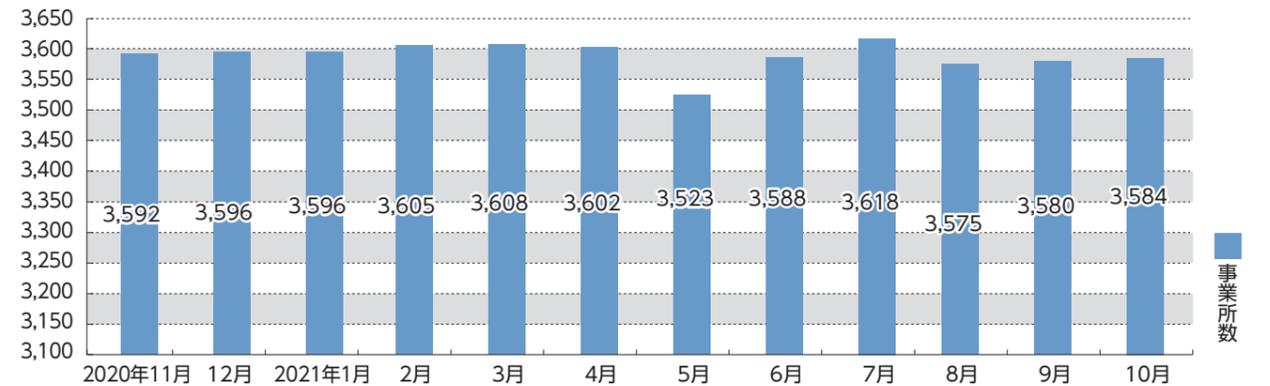
6月審査の支払確定額は、直近1年間で最高値となった。

①介護給付費等支払状況



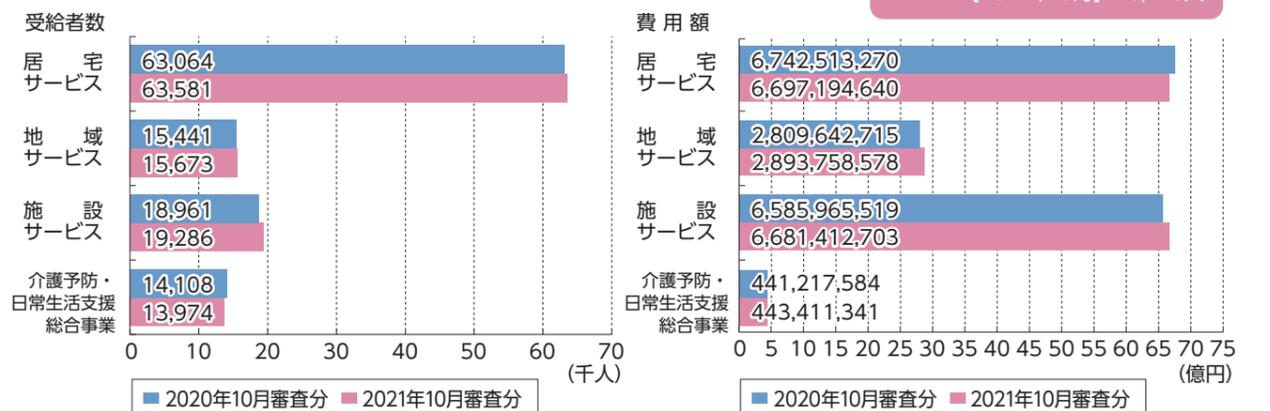
| 審査月 | 2020年11月 | 12月 | 2021年1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 受付件数 | 242,870 | 245,431 | 243,905 | 237,981 | 236,221 | 239,739 | 239,700 | 247,760 | 245,755 | 244,364 | 242,278 | 244,088 |
| 確定件数 | 238,250 | 241,742 | 240,708 | 234,903 | 233,191 | 236,269 | 228,163 | 243,254 | 242,019 | 228,163 | 243,254 | 242,019 |
| 支払確定額 | 14,650,398 | 14,348,747 | 14,625,363 | 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 |

②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額 (2021年10月審査分 対前年同月比)

認定者【2020年10月】119,417人
【2021年10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



令和3年度糖尿病重症化予防に係る管理栄養士資質向上に向けた研修会



国保問題調査委員会
挨拶する本会林常務理事



保健事業支援・評価委員会で発言する佐藤委員



国保問題調査委員会



講師を務める河井氏



国保主管課長部会



講師を務める廣瀬氏



効果的な特定健診・保健指導の実践を目的とした研修



保健事業支援・評価委員会

12月

11月

10月

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|-------------------|---------------|--------------------------------|--------------------|---|---------------------|--------------------------|-------------------|--------------|---------------------|------------------------|-------------------|--|---------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------------------|--|--------------|-------------------|--------------------------|-------------------|------------------------------------|
| 27 (月) | 21 (火) | 16 (木) | 11 (土) | 29 (月) | 24 (水) | 19 (金) | 18 (木) | 16 (火) | 11 (木) | 5 (金) | 25 (月) | 22 (金) | 21 (木) | 14 (木) | 7 (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) | ● 保健事業支援・評価委員会(5/6)(福島市) | ● 歯科部会(国保会館) | ● 審査委員会(全員協議会)～19日(国保会館) | ● 柔道整復審査委員会(国保会館) | ● 再審査部会(国保会館) | ● 令和3年度介護給付適正化担当者説明会～25日(国保会館) | ● 介護給付費審査委員会(国保会館) | ● 令和3年度第1回高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施研修会(二本松市) | ● 国保制度改善強化全国大会(東京都) | ● 審査委員会(全員協議会)～21日(国保会館) | ● 柔道整復審査委員会(国保会館) | ● 歯科部会(国保会館) | ● 国保制度改善強化全国大会(東京都) | ● 国保問題調査委員会(福島市)・・・5 6 | ● 再審査部会～12日(国保会館) | ● 令和3年度糖尿病重症化予防に係る管理栄養士資質向上に向けた研修会(2/2)(福島市)・・・7 8 | ● 国保主管課長部会(福島市)・・・9 | ● 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) | ● 令和3年度国保・保健事業担当課長及び統括保健師研修会(福島市) | ● 効果的な特定健診・保健指導の実践を目的とした研修(1/2)(福島市)・・・3 4 | ● 歯科部会(国保会館) | ● 柔道整復審査委員会(国保会館) | ● 審査委員会(全員協議会)～24日(国保会館) | ● 再審査部会～15日(国保会館) | ● 保健事業支援・評価委員会・・・1 2 (3/6)(福島市) |



第14回

マイナンバーカードの保険証利用の本格運用がスタートしました!

令和3年10月20日よりマイナンバーカードの保険証利用が本格的に開始されました。利用できる医療機関・薬局は順次拡大される予定ですので、ご利用の際は、あらかじめ医療機関等にご確認ください。なお、国では、令和5年3月末までに概ね全ての医療機関等での導入を目指しています。

利用申込み方法は…

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、以下のいずれかの方法により利用申込みを行う必要があります。

なお、手続きに当たっては、あらかじめ、マイナンバーカード、数字4桁の暗証番号(あらかじめ設定してあるパスワード)を準備してください。

利用申込み方法

- 「マイナポータルアプリ」をインストールして申し込む。
- セブン銀行のATMから申し込む。
- 各市町村設置のマイナポータル用端末等から申し込む。
- 医療機関や薬局の窓口には設置されている顔認証付きカードリーダーから申し込む。

医療機関等での利用方法は…

- 「マイナ受付」のステッカー・ポスターが貼ってある医療機関・薬局で使えます。
- 利用できる医療機関・薬局は厚生労働省のHP(以下のアドレス)でも公開しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html

- 医療機関、薬局での受付時に利用申込をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざした後に、顔認証又は暗証番号入力により本人確認を行います。



※下記の助成を受けている場合は、被保険者証も併せて医療機関等の窓口にて提示してください。

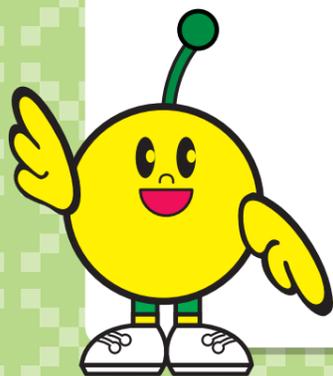
- ・ 子供の医療費助成
- ・ 妊産婦医療費助成

(マイナンバーカードを保険証として利用した場合、現行のシステムでは、本来の負担割合(2割又は3割)が表示されるため、医療機関等の窓口において一部負担金の支払いを求められてしまう可能性がありますので、従来の被保険者証もご持参ください。)

マイナンバーカードを保険証として利用する主なメリットは…

- 保険証利用の申込みは生涯1回のみで、転職、結婚、引っ越しをした場合でも、マイナンバーカードで受診できます。ただし、保険者を異動した場合は、従来通り、保険者への異動届等の手続は必要となります。
- 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
- マイナポータルで、特定健診情報や薬剤情報、医療費通知情報を閲覧できるようになります。なお、本人が同意すれば、特定健診情報や薬剤情報を医師等と共有でき、より適切な医療を受けることができるようになります。

お問い合わせ お住まいの市町村の担当窓口 まで



① 連合会からのお知らせ

第三者行為求償事務の取り組み強化について

第三者行為求償事務については、国保事業の健全な運営を確保するため、より一層の取り組み強化が求められています。本会では、希望する保険者へ直接赴き、第三者行為求償事務にかかる関連知識や国保総合システムを利用した求償対象候補者の抽出方法を説明することで、保険者における取り組み強化を支援し、福島県全体の第三者行為求償事務の底上げを図ることを目的として保険者訪問を実施しております。

訪問時の説明内容

- 第三者行為求償事務について
第三者行為求償事務の概要及び関連基礎知識の説明
- 委任手続きと提出書類について
委託時に必要となる書類や問い合わせの多い内容の説明
- 事案の発見について
国保総合システムによる事案の発見に効果的な操作方法の説明
- その他

令和3年度実績

郡山市、いわき市、二本松市、田村市、相馬市、川俣町、塙町、矢祭町、医師国保組合
令和4年度も希望する保険者への訪問を予定しております。なお、希望調査については、令和4年度の本会主催の研修会にて行う予定です。



お問い合わせ先 福島県国民健康保険団体連合会 保険者支援課求償係 024-523-2743

連合会行事予定

| | | |
|----|----------|--------------------------------------|
| 1月 | 18(火) | ● 効果的な特定健診・保健指導の実践を目的とした研修(2/2)(福島市) |
| | 27(木) 下旬 | |
| 2月 | 10(木) | ● 理事会(福島市) |
| | 17(木) | |
| 3月 | 月上旬 | ● 糖尿病セミナー(福島市) |

編集後記

あけましておめでとうございます。新たな年と今号発行を無事に迎えられたことにホッとしています。さて、2021年は皆さんにとってどのような年になったでしょうか。私は公私ともに常に時間に追われた1年でした。2022年は、時間に追われることを想定しながらも時には立ち止まり、日々を振り返りながら成長につなげていける年にしたいです。最後に、今号発行あたり取材を通してたくさんの方の温かさや思いに触れることができました。ご協力いただいた皆さまに感謝申し上げます。引き続き、分かりやすい、読みやすい広報誌を目指して、今年度の集大成となる次号に向け、しっかりと準備していきます。(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。



合唱コンクールに向けて坂本九さんの「心の瞳」を歌う、
ビビッドコーラスクラブのみなさん (2021年12月7日撮影)

表紙によせて

ビビッドコーラスクラブは、1993年に設立しました。平均年齢73歳、84名の元気な部員で歌声を合わせています。取材の日は、56名の方がコーラス練習をしていました。全体の指導は、郡山ジュニアフィルハーモニーオーケストラの指揮をはじめ、県内外で活躍されている佐藤守廣さんです。時折笑い声も聞かれるほどユーモアあふれる指導の中で、コンクールに向けた練習をしていました。美しい歌声が、郡山市公会堂中に響き渡っていました。

詳しくは本誌(P6~)「あさかの学園大学 健康寿命は地域や社会とのつながりから」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

