

ふくしまの国保 1

FUKUSHIMA KOKUHO

2026年6月
第75巻1号

シリーズ特集

病気になる! 負けない! 予防のチカラ

“健康は日々の積み重ね 貯筋で健康を維持しよう!”

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科講師 佐藤 聡見 先生



自然の美味しさいっぱい!!
いわなの郷 幻魚亭

アツアツ!
やみつきアヒージョ



笑顔広がる
キャンプ時間



村の恵みを丸ごとぎゅっと
(川内村)



シリーズ特集

病気になるない! 負けない!

予防のチカラ

病気の予防や重症化の防止は
健康を意識した日々の暮らしから

令和7年度のシリーズ特集「これからの健康づくり」では、日々の暮らしのなかでできる健康づくりについて自治体の取組などをご紹介します。多くの反響をいただきました。健康づくりの目的は様々ですが、一番大切なのは「病気になること」ではないでしょうか。そこで今年度は「予防」をテーマに、病気になるための健康を意識した生活習慣や、病気の早期発見、また病気の進行を抑えるなど、各段階での予防について考えます。

仲間がいれば、もっと楽しく心強い!
早期発見や治療の情報にアクセス

1次予防

個人で
始める予防

1次予防

みんなで
続ける予防

2次予防

病気を
見つける予防

3次予防

病気と
向き合う予防

今回は個人でできるものから、周囲と繋がりながら続ける健康づくりの取組をお届けします。健康や医療に関する情報にアクセスし実践へステップアップしていくことは、病気の早期発見・重症化予防にも繋がります。無理なく健康寿命と平均寿命の差を縮めるためにできることをご紹介していきます。

ふくしまの国保1

FUKUSHIMA KOKUHO

2026年6月
第75巻1号

CONTENTS

P3 シリーズ特集

病気になるない!負けない!

予防のチカラ 「個人で始める予防」

“健康は日々の積み重ね
貯筋で健康を維持しよう!”
福島県立医科大学保健科学部理学療法学科講師
佐藤 聡見 先生



シリーズ特集

P8 市町村紀行
鏡石町

P12 健康縁結び

- 枝豆たっぷりカラフル
タコス風サラダ
- 呼吸筋ストレッチで
深く吸えるからだへ



市町村紀行

P14 Dr.の健康メモ
“内側半月板の後根断裂”
急に膝が痛くなったら、
早めにMRIをとりましょう!

P16 リレートーク

P17 ウォーキングMAP
柳津町

P18 もっと知って!マイナンバーカード
第1回
マイナンバーカードとは

P19 DATA LAND

P24 新規採用職員紹介・採用試験のお知らせ

P25 事務局組織

P26 国保トップセミナー

P27 第3期データヘルス計画
中間評価支援のお知らせ

P28 連合会日誌

P30 連合会からのお知らせ・連合会行事予定

P31 福島県からのお知らせ



健康縁結びレシピ



の3つですが、特に禁煙は大前提です。紙タバコだけでなく電子タバコも血管に悪影響を与えることが分かっています。せつかく運動をしても、喫煙によってその効果が十分に得られない場合があります。喫煙は紙タバコに限らず、電子タバコにも同様の影響があります。ニコチンは紙・電子タバコのどちらにも含まれており、このニコチンが血管を収縮、圧力を高めることで血管を痛めつけ、のちの心筋梗塞や脳梗塞といった血管が詰まる大きい病気に繋がっていきます。また、ニコチンの毒素は腎臓で濾過されますが、腎臓は毛細血管の固まりのような臓器であるため、血流が悪くなって根詰まりを起こすリスクもあります。

高齢者だけでなく、若い世代からしっかり栄養を取ることが重要です。特にタンパク質は筋肉を維持するために欠かせません。鶏肉や卵、納豆、豆腐などを意識して取り入れてほしく、特に大豆製品は腸内環境を良くするのにも非常に効果的であるため、バランスよくしっかりと取ってもらうことで相乗効果が期待できます。

昔は腎臓病の方は、タンパク質の摂取を制限すべきという考えがありましたが、現在は高齢者に関して言えばこの制限は見直されています。病気の腎臓を長持ちさせるメリットと筋肉量が減って動けなくなるデメリットを考えたときに、健康寿命の天秤で、動けなくなるというデメリットの方が大きい

3 食事で気を付けることはありますか

家庭での喫煙習慣は子どもにも影響するため、家族全体で健康づくりに対する意識を持つことが大切です。

4 運動習慣がない人でも始めやすい方法がありますか

まずは日常生活の中で身体を動かすことから始めましょう。例えば、エレベーターではなく階段を使う、買い物や通勤で少し多く歩く、食後に家事や散歩をするといったことでも十分です。

また、デスクワークの方は30分に1回は立ち上がって身体を動かすことを意識してみてください。特別な運動よりも、「座りっぱなしの時間を減らす」ことが健康維持には非常に重要です。

デスクワーク中でも簡単に取り組める動きとしては、足上げ腹筋がおすす



椅子を使って足上げ腹筋

“健康は日々の積み重ね 貯筋で健康を維持しよう！”

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科講師

佐藤 聡見 先生



予防医学における1次予防は、生活習慣改善・維持のため、健康を意識した食事や簡単にできる運動を日々積み重ねていくことが大切です。また、フレイルにかけている人を早に見つける、健常な状態に戻す・維持していくことが、病気を防ぎ重症化させないことに、繋がります。

今回は、福島県立医科大学保健科学部理学療法学科講師の佐藤聡見先生に、今日から実践できる取組についてお話を伺いました。

1 福島県の健康状況について教えてください

福島県の健康寿命や生活習慣病に関する指標は、全国的に見ても厳しい状況にあります。特に心筋梗塞などの循環器疾患による死亡率が高く、喫煙率や食塩摂取量、肥満率の高さも課題であり、背景には生活習慣や地域特有の文化があります。

健康課題を見ていくときによく使われる「メタボリックドミノ」という言葉があります。これは第一に生活習慣の乱れがあって、血圧が高めである状態や脂質異常の状態が続く、メタボリッ



福島県立医科大学
保健科学部理学療法学科講師
佐藤 聡見 先生

	平均寿命	健康寿命	喫煙率	食塩摂取量	肥満者の割合
男性	全国ワースト3位	全国ワースト6位	全国ワースト1位	全国ワースト2位	全国ワースト7位
女性	全国ワースト2位	全国ワースト5位	全国ワースト2位	全国ワースト2位	全国ワースト3位
出典	2020年都道府県別生命表の概要(厚生労働省)	2022年健康寿命(厚生労働省)	2022年国民生活基礎調査	2016年国民健康・栄養調査	2022年度特定健診情報

福島県の状況

フシンドロームが進行していくことで、軽い疾患を発症、のちに脳卒中や心筋梗塞といった大きな疾患になっていく流れがまるでドミノ倒しのようであることからそう呼ばれています。

福島県では、循環器疾患による死亡率の高さや生活習慣病関連指標の状況から、メタボリックドミノの進行をいかに食い止めるかが重要な課題となっ

2 健康づくり、病気の予防のために何から始めれば良いですか

ています。そのため、病気になってから治療するだけでなく、生活習慣の改善や健康づくりを通じて疾病の発症そのものを防ぐ取り組みが求められています。

まず大切なのは「病気になってから治す」のではなく、「病気にならないための予防」です。私たちは「0次予防」と「1次予防」という考え方を重視しています。0次予防は、子どもの頃から健康に関する知識や意識を育てること、1次予防は、生活習慣病を未然に防ぐことです。

生活習慣病は突然起こるものではありません。運動不足や偏った食生活、喫煙などが積み重なり、高血圧や糖尿病を経て、心筋梗塞や脳卒中につながります。日頃の生活習慣を見直すことが重要です。

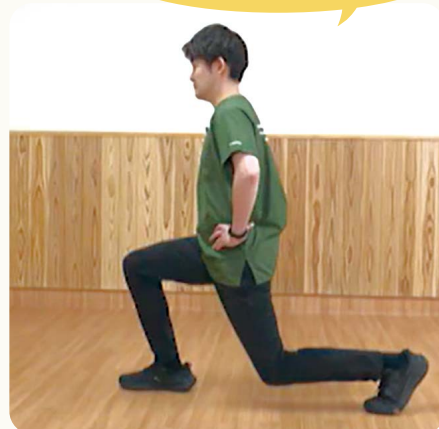
健康の基本は「禁煙」「食事」「運動」

めで、椅子に浅く腰掛け、自分の足の重さを使って行います。椅子のふちを掴んで、グッと足を寄せて、ピタッと止めてまた伸ばす。簡単ですが、腹筋はお腹の広い範囲についているため、十分な効果が見込めます。ただし、椅子は、車輪が付いておらず、座面が固く安定しているものを使ってください。

手軽にできる筋トレ「ランジ」～下半身全般～

- 1 肩幅より少し広く足を開き、両手を腰に当てて、両ひざを少し曲げて立つ。
- 2 右足をゆっくり前に振り出していく。
- 3 右足を大きく前に踏み込んだら、口から息をゆっくり吐きながら腰を落とす。余裕があれば3～5秒維持。
- 4 鼻から息を吸いながら、最初の姿勢に戻る。左右両方行う。

連続5～10回
1日3セットを目標に実践!



6

これからの健康づくり
のために先生が考える
ことは何でしょうか

病気になった後の治療はもちろん大切ですが、それ以上に重要なのは「病気になる前のサインに気づくこと」です。現在は、病気になってから対応する仕組みはある程度整っていますが、フレイルや生活習慣病の前段階で異変に気づき、早めに対策する仕組みはまだ十分とは言えません。そのため、大学や行政が連携しながら、住民の皆さんに健康への気づきを促し、「どうすれば病気を予防できるか」を伝えていく

体には「運動適応反応」という、運動を通じて筋肉や心肺の機能に刺激を与えることで、その刺激が体にとって必要なのだと認識する作用があります。ある程度の強さの刺激を一定の頻度で与えること、週末だけであっても継続して運動すれば、脳がサイクルを理解し、筋肉量を増やすように育っていきます。

運動の目安

健康維持のための身体活動管理の目安

成人

身体活動＝生活活動＋運動
時間：1日の合計が60分以上
(1日約8,000歩以上)
強さ：普通に歩く又はそれ以上

息が弾み汗をかく程度以上の有酸素運動を
1週間に合計60分以上
※筋トレも週2～3日

65歳以上

身体活動＝生活活動＋運動
時間：1日の合計が40分以上
(1日約6,000歩以上)
強さ：普通に歩く又はそれ以上

1週間に3日以上の有酸素運動
※筋トレも週2～3日

参考/厚生省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

ウォーキングのポイント

有酸素運動として ウォーキングをするときのポイント

- ① 目線を先へ
- ② 腕をふって少し息がはずみ程度のリズムをつくる
- ③ (ときどき) 下っ腹に力を入れる意識を
- ④ 少しずつ歩幅を広くして、速歩きへ(ときどき階段や坂道も)
- ⑤ ご自身の歩行量を確認する習慣を



健康を維持する運動プラン

推奨される運動プラン

有酸素運動
(ウォーキング等)

筋力トレーニング

有酸素運動のめやす

頻度 3～5日/週
強度 少し息が弾む程度の早歩き (目標脈拍数: [220-年齢]×50-70%)
時間 持続的な有酸素運動で20～60分/日 (難しい場合、数回に分けてもOK)

重要!

筋トレのめやす

頻度 2、3日/週
強度 ややきついと感じる程度の強さ
回数 連続10～15回を2、3セット (脚や腕などの大きな筋肉を数パターン)

く、貯筋が、健康寿命を延ばすために非常に重要となります。一定の部位を特化して鍛えるのではなく、幅広く鍛えていくことで、生活の質の向上に繋がります。
おすめは、ウォーキングなどの有酸素運動です。日常生活の中での歩数の目安は、成人は1日8,000歩、高齢者は6,000歩程度を平均して維持することが理想的です。

ウォーキングでは、「強度(例えば息切れの度合や歩くスピード)」と、「時間」と「頻度」を組み合わせると、質の高い有酸素運動となります。一日大体20分から長くても1時間のウォーキングで効果は得られます。
ウォーキングを行う際の強度は少し息が弾むようなスピードまであげてもらい、頻度は1日おきの週3回、継続して行うことが、貯筋につながります。

「1回あたりの時間×週の頻度」が合計で週150分程度になることを目指しましょう。例えば、平日に「50分×3回」と小分けにしても良いですし、忙しい方なら週末に「75分×2回」にまとめて確保しても同様の効果が期待できます。ライフスタイルに合わせて無理なく取り入れましょう。
また、下肢の筋力トレーニングは歩くうえで欠かせないことから推奨しています。下半身のトレーニング「ランジ」は一本足でグッと踏ん張ったところから、最初の姿勢にまた戻すという単純な動きです。回数を重ねると自分の体重の負荷が効いてきますので、幅広い年齢の方にもぜひ行っていただきたいトレーニングです。
運動の頻度については、忙しい方は週末にまとめて行うだけでも効果が期待できます。週末だけ運動する方は「ウィークエンドウォリアー」と呼ばれ、この頻度であっても筋肉をつけることはもちろんのこと、高血圧など血管の病気にもリスク低減のメリットがあることが最近分かってきました。

7

最後に読者への
メッセージを
お願いします

健康づくりは特別なことから始める必要はありません。「少し多く歩く」「食後に身体を動かす」「タンパク質を意識して食べる」—そんな小さな積み重ねが、将来の健康寿命を延ばすことにつながります。健康づくりで最も大切なのは、一人ひとりが自ら行動することです。また、個人の努力だけでなく、地域や職場、学校など社会全体で健康を支える仕組みづくりも必要です。

日頃から健診を受け、自分の健康状態を知ること。そして、食事や運動などできることから少しずつ取り組むことが、将来の健康につながります。ぜひ今日からできることを始めてみてください。





税務町民課
圓谷課長

鏡石町では、税務町民課と健康環境課が連携しながら、町民一人ひとりが健康づくりに取り組みやすい環境構築を進めています。

今回は、国保全般の取りまとめを行う税務町民課の圓谷課長、町民グループより北畠主幹兼副課長、根本主事、税務を担当する収納グループより角田副課長に、給付・資格管理や、収納率向上に向けた取組を伺いました。

また、保健事業については、健康環境課より館川副課長、岩橋副保健師長、五十嵐主任保健師、星副主任管理栄養士に、特定健診への取組や各世代に向けたさまざまな健康づくりの事業についてお話をいただきました。

特定健診の 受診勧奨



健康環境課
五十嵐主任保健師

鏡石町の課題の一つである特定健診の受診率向上に向けた取組として、受診勧奨のハガキを送付しており、令和7年度まで年3回だったものを令和8年度は年4回に増やします。

1回目は6月下旬に前年度個別健診を受けた方に対して予約を勧める内容を、2回目は8月に健康特性ごとに内容を変えて送付します。あわせて、前年度集団健診を受診された方には、今年度の受診日時をあらかじめ割り当て、予約不要で来ていただけることも伝えます。3回目は10月に、健診を自分事と捉えてもらえるよう、過去直近の健診データで算出した健康年齢をお知らせし、受診意識の向上を図ります。4回目は11月に健診

福島県立医科大学との 連携事業

町内在住の福島県立医科大学保健科学部の先生からの、「町に何か貢献できることはないか」と提案があったことから、令和6年度から連携事業がスタートしてい

特定健診受診率は年々改善傾向にあるものの、県平均を下回る状況が続いており、不定期受診者や、未受診者へのアプローチ強化が課題となっています。

「今後も受診勧奨の工夫をし、町民一人ひとりの健康意識向上と生活習慣病の予防につなげていきたい」と、五十嵐主任保健師は目標にあげていました。

受診期間の終了をお知らせするとともに、受診勧奨を行います。このように令和8年度は4回の受診勧奨を実施する予定です。

また、受診勧奨を郵送だけでなく、未受診者への訪問による勧奨も令和6年度から開始しました。

さらに、町内の健診実施医療機関を定期的に訪問し、受診勧奨への協力を依頼しています。



フレイル予防体操のチラシ



健康環境課
館川副課長

まず、取組として、各行政区のサロンに医大の先生が出向き、健康長寿調査や65歳以上を対象とする体力測定などを実施しています。継続的に測定を行うことで、町民一人ひとりの変化を把握し、介護予防や健康づくりに生かしています。

また令和7年度からはフレイル予防として、「二重課題トレーニング」にも取り組んでいます。運動をしながら数を数えたり、足踏みをしながお手玉をしたりといった2つのことを同時に行い、脳の活性化を図るプログラムを取り入れました。



鏡石町

KAGAMIISHI



福島県の中通り南部に位置し、東北新幹線、東北自動車道路、福島空港のどこからでもアクセスが便利。さらに幹線道路にも恵まれており、近隣市町村へのアクセスも良好なので、仕事にも暮らしにも快適な環境です。

農業が盛んで、お米を中心に桃・りんご・梨などの果物も豊富な一方、町内には5ヶ所の工業団地があり、農商工一体のまちづくりを進めています。

わがまち自慢！



岩瀬牧場

岩瀬牧場は唱歌「牧場の朝」のモデルとなった牧場です。ポニーやウサギたちと楽しく遊べるふれあい広場や、バラ・ジャクヤク・コスモスなど季節ごとの花が美しく咲く庭園があります。夏には「とうもろこし巨大迷路」がオープンし、非日常の空間を味わうことが出来ます。



かがみいし田んぼアート

のどかな田園風景が広がる鏡石町の地域性を活かし、平成24年から取り組んでいる「田んぼアート」。「窓から眺める絵本～もう一つの図書館～」をコンセプトに、田んぼを一枚のキャンバスに見立てて絵を描きます。6色9種の稲を使用しており、小さな苗が織りなす大きな農芸術は圧巻です。



ぶどう氷

鏡石町で長く愛されている宝石のような美しい見た目の「ぶどう氷」。京菓子をもとにした独自の製法により、サクッとした食感と、とろけるくどけが楽しめます。ふくしま県特産品コンクールで大賞に選ばれるなど、福島銘菓としても多くの方に愛されています。



鏡石町
面積：31.30km²



とくさ まさお
鏡石町長 木賊 正男

- 趣味・特技：サイクリング、旅行、映画鑑賞
- 健康の秘訣：早寝・早起き、ウォーキング

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
世帯数(世帯)	4,950	5,014	5,066
人口(人)	12,444	12,367	12,323
国保世帯数(世帯)	1,496	1,451	1,449
国保加入割合(%)	30.22	28.94	28.60
収納率(現年度分)(%)	95.65	94.68	95.58
被保険者数(人)	2,476	2,317	2,238
一人当たり医療費(一般・退職の計)(円)	398,084	421,913	420,375
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)(円)	64,135	69,448	76,304
特定健診受診率(%)	40.16	43.28	44.78

*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

国保税の納付に向けて



税務町民課
根本主事

国保税の徴収については、「新たな滞納を生まないこと」を重視し、現年度の徴収を優先して実施しています。収納率向上の取組として、町では平成28年度から口座振替を基本的な納付方法に位置づけ、毎年度

続きの勧奨通知を送付しています。それでも脱退の手続きを行う前に国保の資格のまま受診してしまうこともあるため、資格点検を積極的に行い、保険給付の適正化に努めています。また、社会保険を離脱後に国民健康保険に加入される方が来庁して行う際には、ジェネリック医薬品の希望シールを配布し、町民に医療費の節約を意識していただけるよう周知を行っています。



税務町民課
角田副課長

今回の取材からは、税務町民課、健康環境課ともに、各世代に対して、アプローチをすすめていることが感じられました。特に若い世代への取組が、今後定着していくことが期待されます。

の納税通知書の送付時に加え、社保離脱などで税額変更が発生した場合にも、この振替の案内と口座振替依頼書を同封しています。その結果、令和7年度の納税義務者の約半数が口座振替を利用しており、安定的な収納に繋がっています。また、納付が確認できない場合は、督促状や催告書の送付に加え、必要に応じて訪問による、生活状況の確認や納付相談を実施しています。納税相談にも応じてもらえない場合は、資格担当者と連携しながら、特別療養費の適用を検討し、それでも改善が見られないケースについては滞納処分を行うなど、段階的な対応を実施しています。



参加中の写真



じぶんで血糖チェックのチラシ

若い世代へのアプローチ① 自分で血糖チェック

あわせて町民の健康意識の向上を図るため、医学講演会の実施や広報誌へ「医学ひとくちメモ」の寄稿をしてもらい、日常生活に活かせる健康の知識を伝えていきます。今年度の医学講演会は、6月に、令和6年度に実施した体力測定会の結果やフレイルについてお話しただきました。今回は年明けに開催予定です。



健康環境課
岩橋副保健師長

まず参加者はセミナーに参加し、糖尿病の基礎知識や町の健康課題を学習し、次に機器の装着方法習得や期間内の目標設定を行います。そこから各自血糖測定を進めていきますが、中間でそれぞれの取組状況をグループワークで共有します。最後に振り返りを行い、今後継続して取り組んでいくためのポイントを確認して終了となります。

鏡石町の健康課題の一つである、働き盛り世代の糖尿病重症化予防に焦点をあて、血糖値を気にする30歳から69歳を対象とした事業を令和7年度から開始し、22名が参加しました。この事業は、約3カ月かけて実施しますが、自分の生活習慣と血糖変動がどのように関連しているかを数字で見ること、参加者の行動変容のきっかけになることを目指しています。



健康環境課
星副主任管理栄養士

今年度は町内のショッピングセンター等の生活動線上でイベントの開催を企画しています。買い物ついでに気軽に立ち寄り、健康や食について触れる機会を作る予定です。また、SNSを通じて時短料理の提案や、健康のイベントの周知をするなど、「なかなか時間の取れない若い世代の方への、健康情報の提供を広げていきたい」と星副主任管理栄養士は話します。

若い世代へのアプローチ② 健康イベントの開催



税務町民課
北畠主幹兼副課長

資格の得喪にかかる 届出手続きの対応

鏡石町では資格管理を円滑にすすめるため、忙しい方に向けて「ぴったリサービス」を導入しました。マイナンバーカードを利用したオンライン申請を令和7年10月から開始し、国民健康保険加入・脱退手続きは約半年で25件ほどありました。始めた経緯としては、社会保険加入後に国保の資格で受診してしまうこともあったからです。これからマイナンバーカードの利用に慣れている年代の方が増えていくことで、オンライン申請を利用いただく機会もより増えていくだろうと根本主事は話します。

また、年金機構から、厚生年金に加入した方の該当者リストを提供してもらい、加入保険が変更になった方へ脱退手



税務町民課
健康環境課

若い世代からシニアまで、すべての町民が健康に関心を持つように働きかけていきます。



全体の
所要時間
約**5分**

肺を広げて、
体を軽く！

**呼吸筋
ストレッチで
深く吸える
からだへ**



こん たつ ろう
金 達郎
太田西ノ内病院
理学療法士
太田西ノ内病院
総合リハビリテーションセンター 理学療法士
呼吸器疾患を中心に
様々なことに興味があります。

**呼吸を変えると、
疲れにくいからだになる！**

新年度が始まり、なんとなく体が重い、疲れがとれないと感じていませんか。長時間のデスクワークやスマートフォンの使用が続くと、猫背になり、体幹部にある呼吸を支える筋肉(呼吸筋)が硬くなりがちです。呼吸筋とは、肺を広げたり縮めたりするための筋肉のこと。ここが硬くなると肺が十分に広がらず、自然と呼吸が浅くなってしまいます。呼吸が浅くなると疲れやすさや集中力の低下につながり、自律神経のバランスも乱れやすくなります。今回は椅子に座ったままできる呼吸筋ストレッチを4つご紹介します。毎日1〜2分、続けてみましょう。

ステップ①



椅子に座り、片手を頭上に伸ばし
ながら脇腹の伸びを感じつつ、上
体をゆっくり横に倒しましょう。

左右各30秒×1回

ステップ②



椅子の座面を両手で持ち、肩甲骨
を寄せて胸を開きながら顔をやや
上向きにし、鼻から吸って口から
ゆっくり吐きましょう。

10回×2セット

ステップ③



両手を頭上にまっすぐ伸ばし、体を
後方にそらしながら背筋を天井へ引
き上げ、お腹や胸の前面が伸びるの
を感じながらゆっくりと行いましょう。

左右各30秒×1回

ステップ④



両手をおなかに当て、鼻から3秒
かけてお腹を膨らませながら吸
い、口から6秒かけてゆっくり吐き
ましょう。

5回×2セット

**留意する
ポイント**

息を止めずに行いましょう。痛みやめまいがある
場合はすぐに中止してください。急な体位変換は
避け、食後30分以内の実施は控えましょう。

まとめ

呼吸筋ストレッチは道具不要、椅子に座ったままできる手軽な
運動です。気がついた時に行うことで、体と自律神経が整いま
す。まず今日から、1回やってみませんか。



調理時間
約**30分**

エネルギー
160
kcal/人

【1人分】
●たんぱく質8.7g
●脂質6.4g
●炭水化物19.0g
●食塩相当量0.6g

餃子の皮で手軽に作る
**枝豆たっぷり
カラフル
タコス風サラダ**

／ しっかり食べて夏バテ予防 ／

1

枝豆は塩ゆで(沸騰後3〜5分)、卵は固ゆで(沸騰した湯に入れて12分)の茹で卵にする。カラーピーマン、レタスは千切りにする。

2

枝豆と卵を茹でている間に、餃子の皮に四角く折ったアルミホイルを挟んでから、フライパンで焼き色がつくまで片面ずつ焼く。

3

茹でた枝豆はみじん切り、卵、ペーチーズは粗みじん切りにする。

4

枝豆、茹で卵、ペーチーズ、**A**を混ぜ合わせる。

5

②の餃子の皮の間にレタス、パプリカ・ピーマン、**④**の具材を挟んで完成。

**ワンポイント
アドバイス**

餃子の皮を焼く際にはアルミホイルに高さをつける具材を挟みやすくなります。枝豆をなめらかにしたい場合にはフードプロセッサーを使ってください。この枝豆と卵のペーストはサンドイッチの具材にも合うのでぜひ試してみてください。



ふなきのりえ
舟木 乃里恵
管理栄養士
(公社)福島県栄養士会会員
公立大学法人津大学短期大学部食物栄養学科
で助手を務めた後、JICA海外協力隊としてパラオ
共和国で2年間の栄養活動を行いました。
美味しく食べて健康につながる料理を伝えて
いきたいです。

タコスはメキシコの代表料理で、トルティーヤに具材を挟んで包んで食べます。今回はトルティーヤの代わりに、手軽な餃子の皮を使ってサラダに仕立てました。枝豆には、たんぱく質、ビタミンB群やビタミンC、カリウム、食物繊維などの様々な栄養素が含まれています。植物性食品の中でもビタミンB₁が豊富に含まれており、疲労回復が期待できます。気温が高くなってきた今日、夏バテ予防に枝豆たっぷりのサラダをお試しください。

材料3人分

枝豆(殻付き)	150g
餃子の皮	9枚
お好みの色のカラーピーマン	1個
レタス	3枚(30g)
卵	1個
お好みの味のペーチーズ(アーモンドチーズ等)	1個
マヨネーズ	小さじ2
無糖ヨーグルト	小さじ1
A 粒マスタード	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



Dr.の健康メモ

半月板は膝関節の重要な組織

膝には、半月板という組織があります。大腿骨(太もも)と脛骨(すね)の軟骨の間に挟まれるように存在する重要な組織です。半月板の機能は「圧分散機能」と「関節安定化機能」があると言われています。前者は、「フッション」のように関節にかかる荷重をやわらげる働きです。後者は「フープ」と呼ばれ、膝の「ブー」(thrust)を抑える働きです。フープ(hoop)とは、「輪、リング状のもの」という意味です。フーフープのフープです。

内側半月板の後根断裂は早期発見が大事!

半月板断裂は非常にありふれた疾患で、断裂の部位や形態には様々なものがあり、個々の患者さんによって治療方針は大きく変わってきます。例えば内側半月板と外側半月板でも違いますし、水平断裂なのか、バケツ柄状断裂なのか、痛みは？活動性は？などなど。

“内側半月板の後根断裂” 急に膝が痛くなったら、 早めにMRIをとりましょう!

Today's Theme

後根断裂の基本的な治療は手術

内側半月板の後根断裂に対する治療は、保存療法(手術以外の治療、すなわち関節注射、鎮痛薬の内服やシップ、リハビリ、装具療法など)の結果が不良であることは明らかとなりつつあります。個々の患者さんで若干の違いはありますが、基本となるのは手術です。最も一般的には、内側半月板修復術+膝周囲骨切り術という、関節温存手術が適用されます(図2)。また、すでに関節破壊が進行してしまった場合には、人工関節が適応となることもあります。その場合でも、単顆置換術という部分置換の方法で、できるだけ関節を温存する治療を行うことも選択肢となってきます。



このような様々な半月板断裂は、大きく2つに分類できます。一つは、10代〜30代ぐらいまでの若い患者さんに多いスポーツに関連した、いわゆるケガに伴って生じる場合です。もう一つは、中高年の患者さんに多い加齢変性にともなって徐々に生じてくる変性断裂という病態があります。

今回ご紹介するのは、後者(中高年の半月板断裂の中で、この10年ぐらいで注目されるようになった、内側半月板の「後根」という部分の断裂です。「後根」というのは、半月板が骨に付着する「根」この部分であり、ここが断裂すると、前述した半月板のフープ機能が失われます。すると、軟骨が一気に摩耗・損傷され、膝関節の破壊(軟骨損傷、骨壊死)が急激に進行し、膝に水がたまり、痛みが生じます。以後関節の破壊が徐々に進んでいくので、放置すると3年で30%に人工膝関節置換術が必要になってしまいうとも言われています。この「内側半月板の後根断裂」は、以前考えられていたよりも多い病態で、患者さんの膝関節を

患者さんのニーズに合った治療方針を

誤解のないように申し上げますと、すべての半月板断裂の患者さんに手術をすすめている訳ではありません。断裂形態・部位、断裂した時期、変形の程度、患者さんのアクティビティは高いのか低いのか、そして手術以外の治療の可能性も考慮し、患者さんのニーズを十分に考慮して治療方針を決めるよう心がけています。膝の疾患でお困りの方々のQOL(quality of life:生活の質)の向上につながればと思っておりますので、



図2: 膝周囲骨切り術の例

温存するためには、早期に発見する(MRIが有用です:図1)ことが、重要であると認識されてきています。

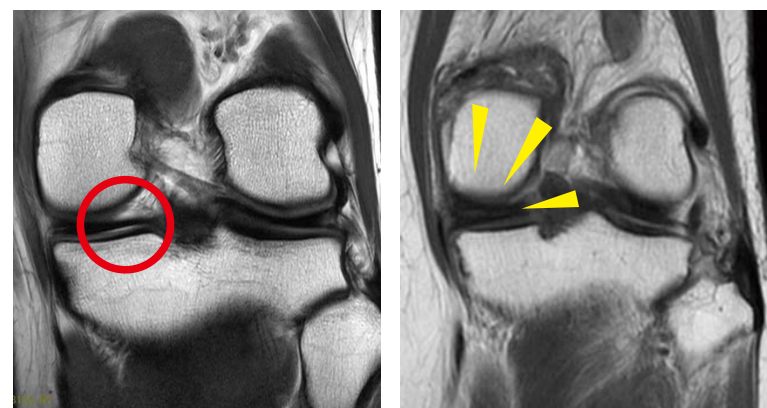


図1: MRI像

日常生活動作での膝の強い痛みはMRIを

「内側半月板の後根断裂」についても少し詳しく説明します。この断裂は、膝深屈曲を日常的に行うアジア人女性

膝の問題でお悩みの際には、ぜひお気軽にご相談ください。



Doctor's Profile

沼崎 広法
Numazaki Hironori

総合南東北病院
スポーツ医学センター、
南東北福島病院整形外科



魅力再発見!! WALKING MAP 柳津町

ウォーキングコース

●距離:1周 約5.81km
●所要時間:約1時間20分(目安)
●消費カロリー:222kcal
※ウォーキングにかかる時間・消費カロリーは目安です。



大玉村役場

住民福祉部 住民生活課 住民国保係
さかもと かずま
坂本 一真 さん

現部署担当
3か月

— 担当業務 —
国保資格認定関係、各種証明書の発行(住民票等)、マイナンバーカード申請・交付

— 座右の銘 —
継続は力なり

新たな業務に携わる上で、まだまだ知識や経験が足りていない部分が多いですが、少しずつでも努力を積み重ねて、村民の方に信頼してもらえる職員を目指しています。

現在力を入れている事業について

令和8年4月よりこの部署へ配属となりました。
現在は、国民健康保険の加入及び離脱事務を行っており、来庁された方に分かりやすい説明ができるよう心掛けています。
国民健康保険業務に携わることが初めてのため、業務の中で様々なことを学んでいきたいと思っています。

今後の目標

1日でも早く業務で必要となる知識やスキルを身に付け、住民の方に信頼して相談していただけるよう丁寧な案内や説明を心掛け努力していきます。

私のまちPR

大玉村では、平成27年10月に南米ペルーのマチュピチュ村と友好都市協定を締結し、相互交流を続けております。また、令和7年度にはブランド米である「あだたらの恵」を作成し、直売所やふるさと納税の返礼品として販売しております。厳しい販売基準をクリアした大玉村の誇る「お米」ですのでぜひ味わってみてください!

マチュピチュ遺跡
あだたらの恵

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。

国保でつながる リレートーク



福島県国民健康保険 団体連合会

保険者支援課 業務支援係
ふかや ゆう
深谷 佑 さん

現部署担当
2年目

— 担当業務 —
高額療養費 関連業務

— 座右の銘 —
和して同ぜず

さまざまな価値観に耳を傾けながらも、得られた情報をもとに主体的に考え、自らの判断につなげることを心がけています。

現在力を入れている事業について

現在担当している業務は、特別調整交付金(結核・精神)支援業務、月報作成支援業務、ジェネリック差額通知作成業務等がありますが、力を入れている業務は今年より担当となった高額療養費関連業務です。
制度が複雑で改正も多いため、情報を丁寧に追いつきながら進めることを意識し、さまざまな相談に対応できるよう、知識の習得に努めています。

今後の目標

周囲の意見を大切にしながら自分の考えも深め、多様な意見を引き出せる関わり方を心がけつつ、日々の業務で得た経験から学びを積み重ね、その気づきをより良い保険者支援に生かしていきます。

国保連合会PR

国保連合会は、法律(国民健康保険法)に基づき設立された公法人です。「皆保険を支える力となるために」という基本理念のもと、医療・介護・福祉・保健の専門機関として、市町村を支援しております。保険者支援課では高額療養費関連業務をはじめとした共同処理業務の他、国保制度をより身近に感じていただけるよう、本誌をはじめ、ポスターやパンフレットを作成しております。必要な時に役立つ情報として思い出していただけるよう、親しみやすく分かりやすい情報発信に努めております。

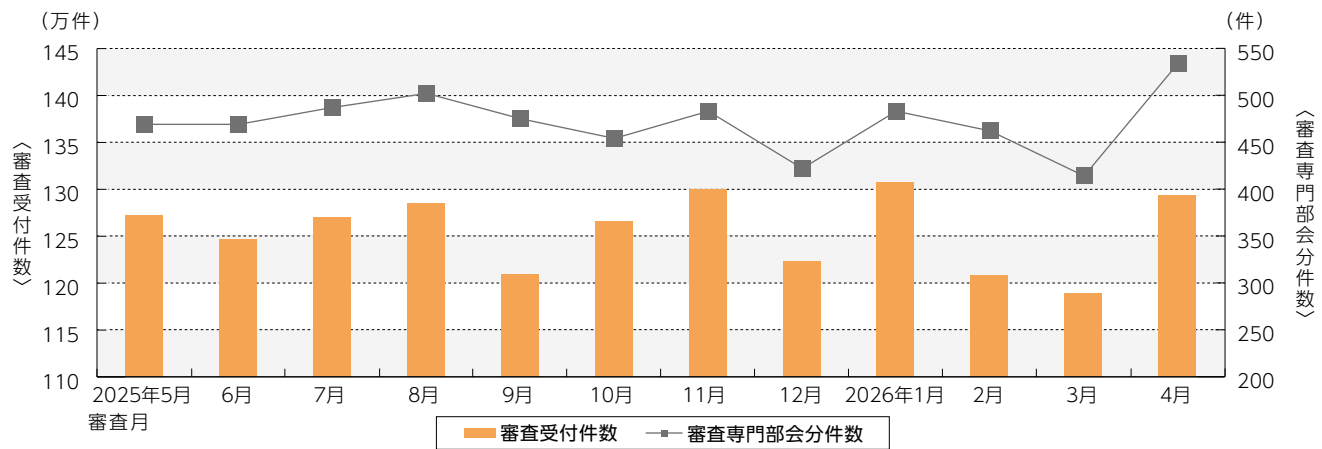


連合会HP



国保・後期高齢者分レセプト審査状況

2026年3月審査で
審査受付件数が120万件を下回りました。

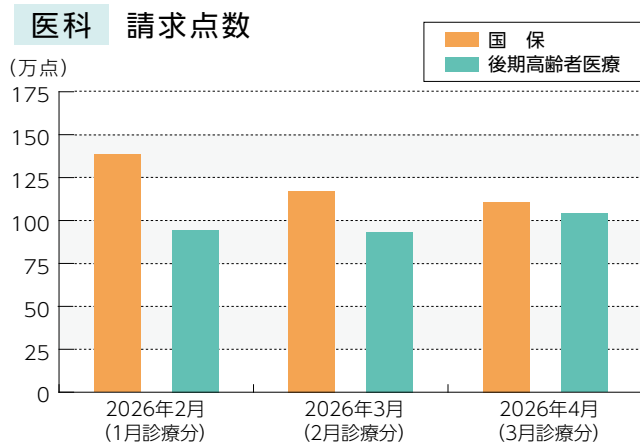


審査月	2025年	2026年
5月	1,272,445	1,306,967
6月	1,246,105	1,208,580
7月	1,270,408	1,189,283
8月	1,285,027	1,293,490
9月	1,209,187	
10月	1,265,232	
11月	1,299,978	
12月	1,223,616	
1月	1,306,967	
2月	1,208,580	
3月	1,189,283	
4月	1,293,490	
審査専門部会件数	469	534
特別審査件数	59	94

※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 審査専門部会件数：20万点以上38万点未満のレセプト。
※3 特別審査件数：38万点以上のレセプト（医科分のうち心・脈管に係る一部手術のレセプトは70万点以上、歯科分のレセプトは20万点以上）。
※4 ※2～3共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。
※5 ※3について、令和5年4月審査分より、特定機能病院（臨床研究中核病院含む）の入院レセプトのみ特別審査対象レセプト点数を38万点から35万点に引き下げ。また、外来レセプトは一律特別審査対象外となった。

最高点数レセプト

後期の歯科レセプトで
40万点を超える請求がありました。



2026年2月審査分(1月診療分)

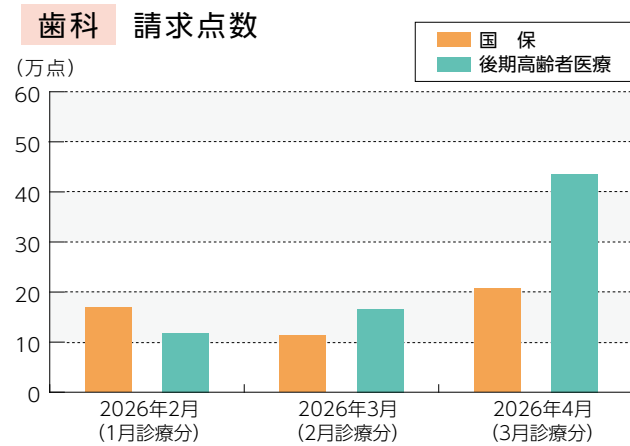
医科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,385,346	入	8	胸部大動脈破裂
後期高齢者医療	944,196	入	23	大動脈弁狭窄症

2026年3月審査分(2月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,172,550	入	5	急性心筋梗塞後心室中隔穿孔
後期高齢者医療	934,219	入	12	人工弁不全

2026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	1,108,263	入	29	心原性ショック
後期高齢者医療	1,041,508	入	12	解離性大動脈瘤StanfordA



2026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	169,286	入	11	顎変形症
後期高齢者医療	118,031	入	18	左下顎骨肉癌

2026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	113,703	入	13	左側舌癌の術後
後期高齢者医療	166,412	入	28	左下顎骨肉癌

2026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	206,759	入	11	顎変形症
後期高齢者医療	435,845	入	27	左下顎骨肉癌

もっと知って!

マイナンバーカード

第1回 マイナンバーカードとは

マイナンバーカードは、マイナンバー、氏名、住所、生年月日、性別、顔写真が表示されたICチップ付きのカードです。
住民の申請により無料で交付されます。

〈マイナンバーカードの安全性〉

表

マイナ
住所 〇〇市△△町◇丁目〇番地▽△号
性別 女
〇〇市長
〇〇年 〇月 〇日生
〇〇年 〇月 〇日まで有効
〇〇市長
〇〇年 〇月 〇日生
〇〇市長
〇〇年 〇月 〇日生

裏

このカードを紛失された方は、お手数ですが、下記連絡先までご連絡ください。
【連絡先】 個人番号カードコールセンター 0570-783-578 (24時間受付)
氏名 マイナ
1234 5678 9012
〇〇市長
〇〇年 〇月 〇日生
〇〇市長
〇〇年 〇月 〇日生

マイナンバーを見られても
個人情報は盗まれません。

ICチップには税や年金等の
プライバシー性の高い
個人情報は入っていません。
※不正に情報を読み出そうとすると、
ICチップは自動で壊れます。

オンラインの利用には電子証明書を使うため、マイナンバーが
使われることはありません。

日常生活でマイナンバーカードを利用することができる広がっています。

- 健康保険証として利用できる
- 本人確認書類として利用できる
(銀行口座開設などの民間のオンラインサービスなど)
- コンビニで住民票の写しなど公的な証明書を取得できる
- 運転免許証として利用できる

使ってメリット実感! マイナ保険証

👉 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。

情報提供の同意をすることで、事前の限度額適用認定証の書類申請をせずとも、公的医療保険が適用される診療に対しては高額療養費を利用できます。

👉 過去のデータに基づく、より良い医療が受けられます。

(1) 医療情報の利用

救急車で搬送されるとき等、本人が症状を伝えられないような緊急時であっても、名前や生年月日といった本人の基本情報や過去の受診履歴を確認し、適切な処置や円滑な病院の選定に活用されます。

(2) 薬剤情報の利用

複数の薬局から薬を処方されている場合に、同じ効能・効果の薬を処方される重複投与や、飲み合わせの悪い薬の併用などを防ぐことができます。

よくある質問

Q マイナンバーカードを健康保険証(マイナ保険証)として利用している場合に、なんらかのトラブル(カードの券面汚損、停電や医療機関の読取機器の不具合等)により、マイナ保険証が使えなかったら10割負担になってしまいますか。

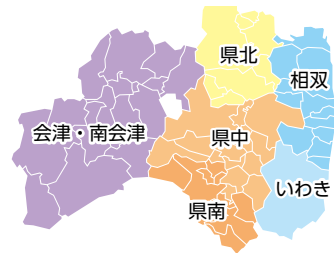
A なりません。マイナンバーカードとあわせてご自身のスマートフォン等によりマイナポータルにアクセスし、医療保険の被保険者資格情報の画面や資格情報のお知らせを提示する等により、本来の自己負担割合で医療を受けることができます。

マイナンバーに関する
問い合わせ

マイナンバー 総合フリーダイヤル TEL:0120-95-0178
平日:9時30分~20時00分/土日祝:9時30分~17時30分(年末年始を除く)

次回予告

マイナポータルの
基本情報について
解説します



地域別の医療費の動き

2026年4月審査分

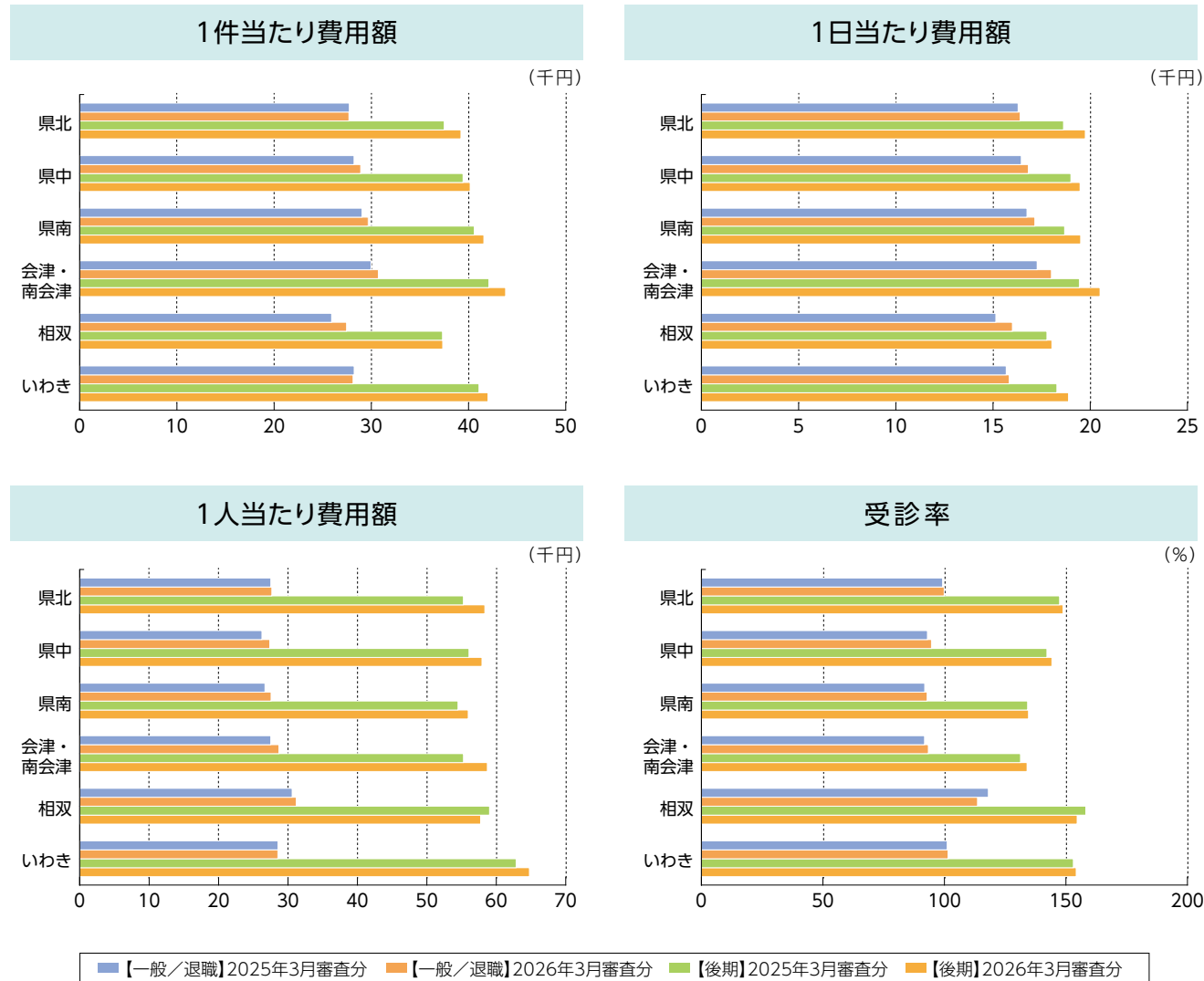
ここでは、59市町村を県北、県中、県南、会津・南会津、相双、いわきの6地区に分けて医療の動向をお知らせします。

後期においては、件数・費用額共にすべての地区で前年を上回っています。

① 件数・費用額(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪問看護)

	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	122,844	96.93%	2,793,511,756	97.73%	203,222	103.83%	6,188,679,631	108.68%
県 中	133,299	98.09%	3,210,472,501	100.74%	191,521	104.28%	6,008,474,011	106.61%
県 南	33,939	96.98%	864,398,412	98.69%	48,550	104.09%	1,628,849,802	106.38%
会 津 ・ 南 会 津	71,815	98.15%	1,762,370,097	99.67%	112,503	103.57%	3,746,126,365	107.82%
相 双	65,479	89.10%	1,502,880,668	93.41%	79,590	100.27%	2,348,886,743	100.60%
い わ き	84,444	96.10%	1,883,803,543	96.64%	142,733	102.83%	4,510,802,424	105.69%

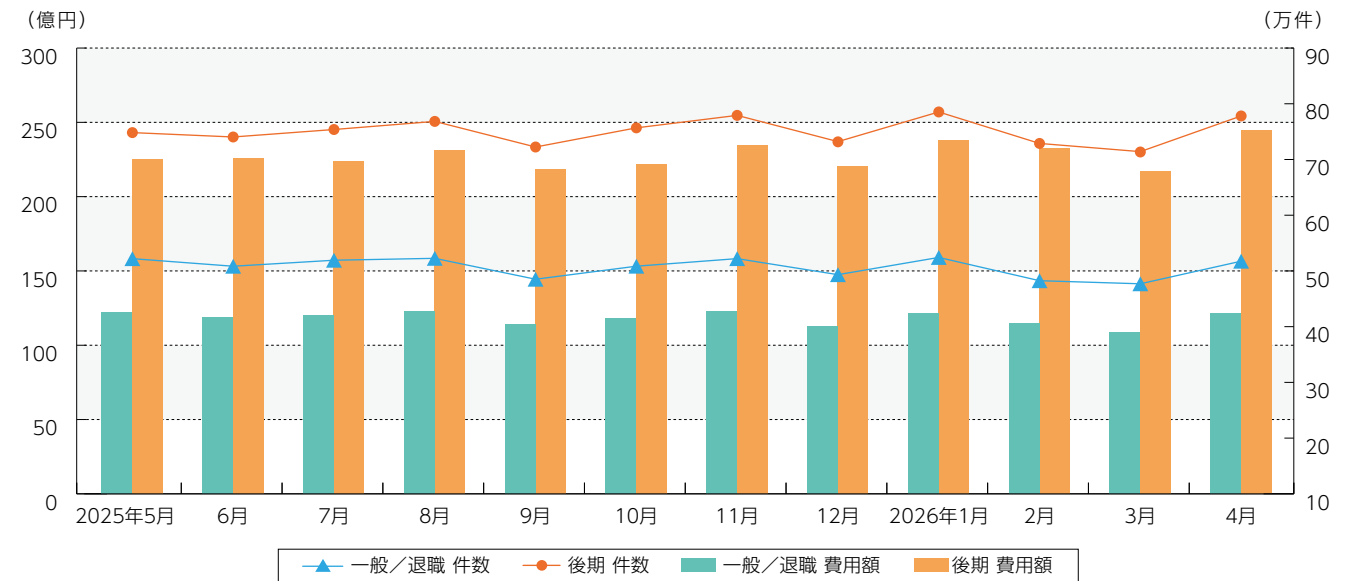
② 諸率(医科、歯科)



国保・退職・後期高齢者医療の動き

2026年4月審査分の後期の費用額が過去12カ月で最高となりました。

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

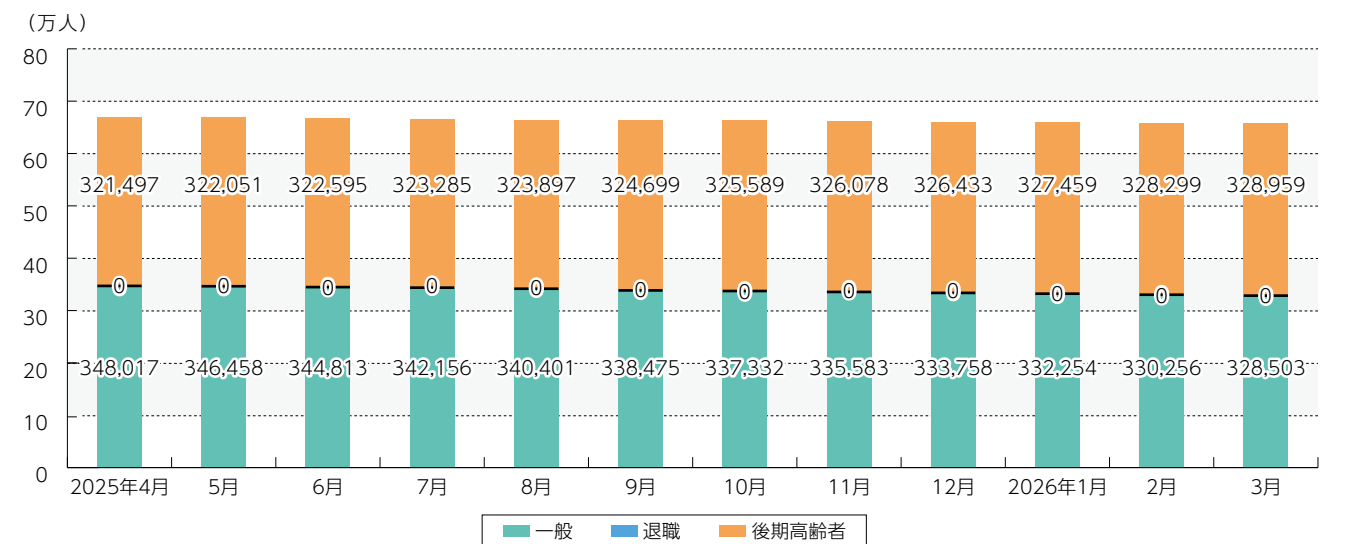


		2025年								2026年				(件)
件 数	審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	
	一般 / 退職	522,038	508,439	519,208	522,625	485,113	508,498	522,087	493,304	524,224	482,483	476,927	517,479	
	後 期	748,242	740,394	753,802	763,841	722,400	756,764	779,171	732,064	785,304	728,811	714,119	778,119	
	計	1,270,280	1,248,833	1,273,010	1,286,466	1,207,513	1,265,262	1,301,258	1,225,368	1,309,528	1,211,294	1,191,046	1,295,598	

		2025年								2026年				(千円)
費用額	審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	
	一般 / 退職	12,184,386	11,848,201	12,019,489	12,314,458	11,376,127	11,786,781	12,268,449	11,293,362	12,151,324	11,472,983	10,874,275	12,127,196	
	後 期	22,531,057	22,572,977	22,360,921	23,138,731	21,830,923	22,155,502	23,480,034	22,011,210	23,775,969	23,236,605	21,730,855	24,431,819	
	計	34,715,443	34,421,179	34,380,410	35,453,189	33,207,050	33,942,283	35,748,483	33,304,571	35,927,294	34,709,588	32,605,130	36,559,015	

※ 本会の審査支払確定値より算出。

● 被保険者の動き(県内61保険者の計)



※ 被保険者数は、福島県の「毎月事業状況報告書(月報)」による。



介護 1人当たり費用額 2026年4月審査分

1人当たり地域サービス費用額の平均が20万を上回りました。

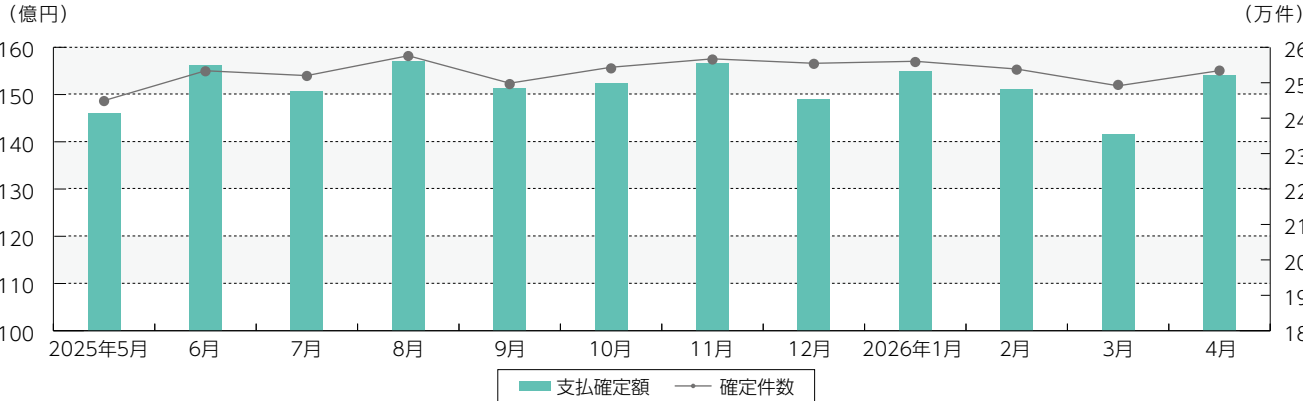
保険者名	1人当たり 平均費用額	介護給付			1人当たり 介護予防・日常生活支援 総合事業費用額
		1人当たり 居宅サービス費用額	1人当たり 地域サービス費用額	1人当たり 施設サービス費用額	
福島市	147,354	109,406	207,402	366,945	33,089
会津若松市	147,694	106,017	177,783	378,949	29,538
郡山市	135,633	96,703	192,589	381,418	32,924
いわき市	135,691	101,373	180,490	373,365	28,140
白河市	155,530	100,446	147,252	362,374	30,587
須賀川市	152,859	100,530	171,064	371,456	34,892
喜多方市	170,235	91,457	204,725	370,003	32,974
相馬市	166,453	115,772	125,044	356,027	34,558
二本松市	169,780	93,535	193,436	371,037	31,850
田村市	182,286	104,858	303,405	380,370	43,904
南相馬市	152,671	111,127	211,024	349,406	34,100
伊達市	154,002	100,764	182,630	373,268	29,802
本宮市	159,435	88,659	153,241	358,655	31,531
桑折町	153,822	102,086	175,801	370,283	32,757
国見町	171,331	110,374	214,629	380,286	29,602
川俣町	163,107	107,410	231,014	378,573	33,944
大玉村	191,652	114,113	224,559	368,709	33,888
鏡石町	166,691	102,309	213,224	373,110	32,173
天栄村	178,882	107,776	131,472	398,296	34,836
下郷町	171,395	87,792	90,908	374,592	31,417
檜枝岐村	198,085	36,728	167,213	365,411	0
只見町	163,634	67,713	149,464	344,142	30,825
南会津町	163,375	72,479	109,054	372,369	36,508
北塩原村	129,969	66,982	308,843	371,099	30,445
西会津町	192,129	114,255	242,005	377,400	26,853
磐梯町	171,395	74,247	288,951	335,512	38,264
猪苗代町	180,630	90,981	222,932	376,581	30,947
会津坂下町	194,763	131,092	195,967	372,851	36,616
湯川村	199,432	104,527	375,271	368,990	30,855
柳津町	178,722	88,060	164,003	362,528	26,188
三島町	180,126	94,665	93,520	346,961	39,915
金山町	189,522	115,508	180,400	354,944	29,758
昭和村	212,891	109,759	412,245	370,163	26,637
会津美里町	189,545	124,559	244,056	373,317	35,434
西郷村	152,772	94,126	164,685	361,549	27,055
泉崎村	171,302	99,960	248,595	395,694	32,640
中島村	200,465	120,754	303,014	372,747	30,270
矢吹町	175,385	114,157	282,592	366,624	33,459
棚倉町	175,171	105,752	117,263	382,449	38,545
矢祭町	167,053	94,545	124,728	333,888	23,944
塙町	167,709	96,443	143,581	363,731	35,590
鮫川村	201,179	105,112	371,505	365,504	38,300
石川町	168,835	110,586	216,539	361,015	33,713
玉川村	167,911	97,249	243,105	354,355	35,555
平田村	160,159	95,644	273,566	355,805	21,708
浅川町	144,923	89,746	135,721	378,669	32,760
古殿町	209,682	115,397	278,622	411,275	33,072
三春町	172,810	118,240	307,525	390,273	32,339
小野町	164,274	100,234	287,550	345,931	38,473
広野町	145,881	99,544	139,568	340,027	22,180
檜葉町	146,553	97,521	184,898	327,459	26,808
富岡町	157,154	121,924	195,975	346,148	32,756
川内村	155,954	93,217	298,030	330,246	55,303
大熊町	146,804	123,418	186,874	367,197	32,122
双葉町	160,670	125,397	184,740	342,392	36,744
浪江町	150,202	123,152	167,304	358,827	32,505
葛尾村	173,481	109,537	263,867	371,962	33,214
新地町	147,369	88,589	113,872	365,616	34,419
飯館村	162,912	113,916	223,795	381,765	31,070
平均	168,090	101,665	209,206	366,111	32,208
昨年度同月平均	167,796	102,497	193,019	368,581	31,836

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

介護の動き

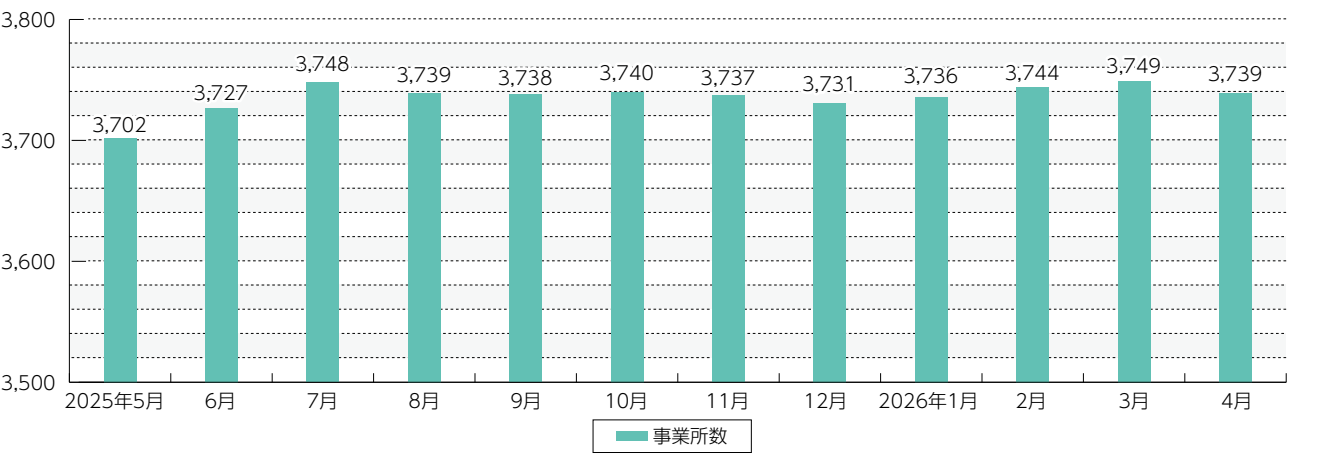
前年度と比較してサービス別の受給者数が増加しました。

1 介護給付費等支払状況



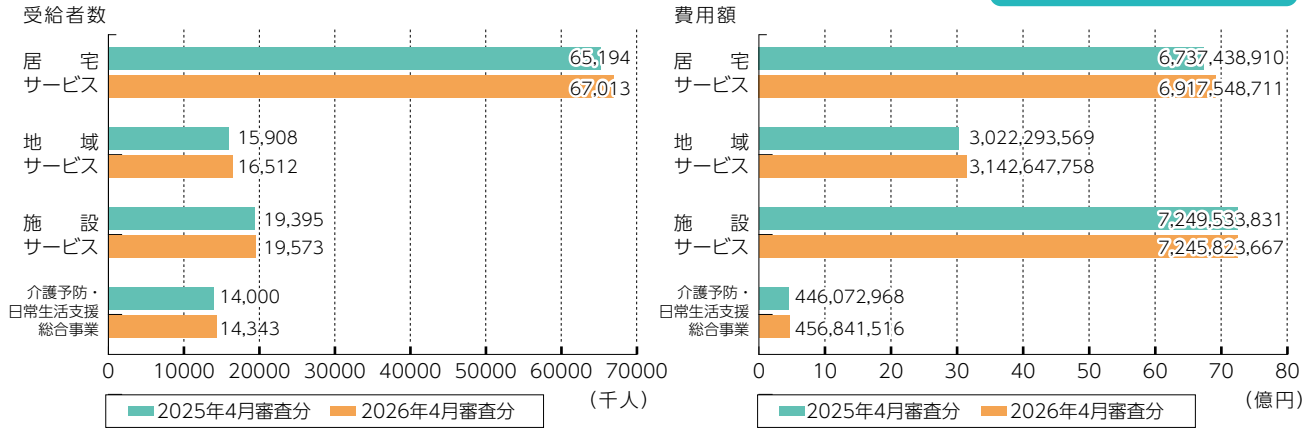
2025年						2026年						
審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
受付件数	253,265	257,649	256,670	261,267	254,614	258,651	260,579	259,578	260,162	257,029	253,178	256,797
確定件数	244,956	253,385	252,014	257,627	249,871	254,372	256,746	255,489	256,058	253,868	249,132	253,419
支払確定額	14,605,512	15,628,393	15,063,072	15,708,627	15,128,407	15,248,203	15,663,955	14,907,909	15,493,382	15,110,428	14,160,934	15,413,637

2 事業所数



3 サービス別 受給者数・費用額 (2026年4月審査分 対前年同月比)

認定者
【2025年4月】121,656人
【2026年4月】123,648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。

常務理事		参与兼事務局長		事務局次長		事務局参事	
本田 伸雄		百田 結賀		後藤 一成		安西 信一	
総務課		総務係 (6名)	☎024 523-2700	係 長 安田 課長補佐兼務	人事、予算、庶務、総会、理事会、収入の調定及び支出の負担行為等に関すること。		
課 長 後藤 次長兼務		財務係 (4名)	☎024 523-2707	係 長 小 泉 誠	財産管理、決算、監事、現金の出納及び管理、国保基金の管理運営、診療報酬の調定及び債権譲渡等の確認に関すること。		
課長補佐 安田 圭介		業務第1係 (3名)	☎024 523-2762	係 長 五十嵐 杏奈	診療報酬明細書等の受理、審査(医科)、支払、再審査(保険者)等に関すること。		
業務審査課		業務第2係 (9名)	☎024 523-2804	係 長 古川 園枝	診療報酬明細書等の受理、審査(医科・調剤)、支払、再審査(保険者)、全国決済、レセプト取下げ等に関すること。		
課 長 安西 参事兼務		業務第3係 (8名)	☎024 523-2823	係 長 大槻 浩子	診療報酬明細書等の受理、審査(医科)、支払、再審査(保険者)、特別療養費等に関すること。		
課長補佐 永嶋 仁彦		歯科係 (3名)	☎024 523-2767	主任主査兼係長 清野 秀樹	診療報酬明細書等の受理、審査(歯科)、支払、再審査(保険者)、特別療養費等に関すること。		
課長補佐 遠藤 康之		審査調整係 (2名)	☎024 523-2757	主任主査兼係長 佐藤 宏和	審査委員会、診療報酬明細書等の再審査(医療機関)等に関すること。		
療養福祉課		第1係 (4名)	☎024 523-2705	係 長 武田 課長補佐兼務	あはき審査委員会、療養費(柔整を除く)、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、出産育児一時金の審査支払に関すること。		
課 長 浜田 秀樹		第2係 (3名)	☎024 523-2761	主任主査兼係長 河野 敏明	柔整審査委員会、柔整療養費、診療報酬明細書等の受理・発送の管理に関すること。診療報酬請求書等の過誤調整等に関すること。		
課長補佐 武田 克彦		業務支援係 (4名)	☎024 523-2752	係 長 羽田 春香	保険者支援業務に係る企画・調整、専門部会、地区部会、国保運営協議会連絡会、国保の共同電算、広報等に関すること。		
保険者支援課		求償係 (1名)	☎024 523-2743	係 長 安達 真人	第三者行為求償事務の処理及び相談業務等に関すること。		
課 長 武田 晶子		レセプト点検室 (1名)	☎024 523-2717	室 長 鈴木 主幹兼務	レセプト点検業務に関すること。		
主 幹 鈴木 隆生		事業第1係 (5名)	☎024 523-2754	係 長 佐久間 課長補佐兼務	保健事業に係る企画・調整、特定健診・特定保健指導事業、国保・後期ヘルスサポート事業及び保険者協議会等に関すること。		
課長補佐 佐々木 加奈		事業第2係 (5名)	☎024 523-2738	主任主査兼係長 安藤 美幸	保健事業等に係る実施状況の分析・評価、国保データベース(KDB)システム、国保診療施設の振興及び保健活動推進協議会等に関すること。		
保健事業課		システム管理係 (7名)	☎024 523-2813	主任主査兼係長 河野 聡子	システム管理業務に係る企画・調整、システム及び機器等の調達・保守・運用・管理、連合会ネットワークの運用・管理、情報管理・情報セキュリティの対策、後期高齢者医療広域連合関連業務に関すること。		
課 長 恵花 和寛		介護保険係 (6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こと。		
介護福祉課		障害福祉係 (2名)	☎024 523-2822	主任主査兼係長 伊達 史	障害者総合支援業務に係る企画・調整、障害福祉サービス費等の審査支払、市町村事務共同処理、特別徴収経由業務等に関すること。		
課 長 藤田 貴							
主幹兼課長補佐 佐々木 龍							

令和8年度

新規

採用職員紹介

本会では、令和8年度に新しい仲間を迎えました。よろしくお願いいたします。



業務内容を早く理解し、
実践力とされるよう
頑張りたいと思っています。

保健事業課
事業第1係
赤間 由美

担当業務 ● 国保保健事業に関すること ● 在宅保健師の会「絆」の運営・管理に関すること
● 福島県保険者協議会に関すること ● その他一般事務

趣味
体を動かすこと・
裁縫・読書

休日の過ごし方
空き家となった実家に昨
年引っ越したため、山積みになっている両親の荷
物片づけ・荒れ放題の庭の手入れをしています。

座右の銘

七転び八起き

人生いろいろと困難が起きますが、めげずに、好転することを信じ
て、前向きに取り組もうと思っています。



実家の4歳の姪っ子が高校生になるまで
元気で明るいおばさんでいられるように
日々、健康に過ごしたいです。

保険者支援課
レセプト点検室
西舘 裕子

担当業務 ● レセプト点検

趣味
音楽鑑賞、映画鑑賞
小物づくり、ビールを飲むこと

休日の過ごし方
家事をしたり…たまに見たい映
画があれば一人で見に行くなど。

座右の銘

継続は力なり

夫が長年(約10年くらい)ミニバスのコーチをしていて、何事も続
けることは良いことだと思うので。健康のためにも。

令和8年度 福島県国民健康保険団体連合会

職員採用試験のお知らせ

SPI3で
受験
できます!

職員採用試験(令和9年4月採用)を次のとおり実施します。
詳しくは本会ホームページに掲載の「職員採用試験実施要領」をご覧ください。

- 採用職種 …… 総合職(診療報酬等審査支払事務及び一般事務の業務等)
- 募集人員 …… 若干名
- 受験資格 …… 平成4年4月2日以降に生まれた者で、
令和9年3月31日までに専修学校(専門課程)、短大、大学を卒業した者
または卒業見込みの者
- 服務・給与 …… 概ね地方公務員に準ずる

一次試験
受付期間 令和8年
6月22日(月)から7月23日(木)まで

一次試験日 令和8年8月2日(日) 一次試験会場 杉妻会館(福島市杉妻町3-45)

お問い合わせ先

就職情報サイト「マイナビ2027」にも
採用情報を掲載しておりますので
併せてご覧ください。

[https://job.mynavi.jp/27/pc/
search/corp205804/outline.html](https://job.mynavi.jp/27/pc/search/corp205804/outline.html)



福島県国民健康保険団体連合会 総務課総務係
TEL: 024-523-2700
E-mail: soumu@fukushima-kokuho.jp

連合会HP 採用情報
<https://www.fukushima-kokuho.jp/other/recruit.html>



第3期データヘルス計画 中間評価支援のお知らせ

市町村国保保険者は、令和8年度に第3期データヘルス計画(R6～11年度)の中間評価を行います。これに対し、本会は福島県国民健康保険課から委託を受け、市町村国保保険者を支援します。

支援
1

データ提供 | 4月23日付け8保第265号(福島県国民健康保険課長通知)

市町村が過去の取組を振り返ることができるよう、共通の評価指標に沿った経年データ(R4～6年度)を提供しています。

支援
2

研修会 | 5月18日(月)福島市 アクティおろしまち

講演テーマ 「データヘルス計画の基本と中間評価の進め方」

講師 帝京大学大学院公衆衛生学研究科 研究科長・教授 福田吉治氏

市町村担当者は、講師からPDCAサイクルに沿った標準的な評価を円滑に行えるよう、データヘルス計画の基本をはじめ、中間評価のポイントや作業ステップなどを学びました。



▲福田教授



▲熱心に聞き入る参加者

支援
3

市町村情報交換会 | 9月8日(火)郡山市ビッグパレットふくしま

中間評価・見直し作業の段階で、進捗状況の確認や作業にあたっての疑問など、担当者同士の情報交換会を予定しています。

PDCAサイクルに沿った効果的・効率的な保健事業等の中間評価・見直しの円滑な推進に向けて、ご参加をお待ちしています。

支援
4

保健事業支援・評価委員会による継続支援 | 11月～

本会が設置する保健事業支援・評価委員会にサポート申請している保険者は中間評価を含めた支援を引き継ぎます。ぜひ、ご活用ください。

令和8年度

国保トップセミナー



日時

令和8年

7/24金

午後1時30分開始予定

場所

ホテル福島
グリーンパレス
「瑞光 西の間」

対象

市町村長、
国保組合理事長

基調講演

唐木 啓介氏 厚生労働省 保険局
国民健康保険課長

国民健康保険制度を取り巻く最新動向について、制度改正、予防・健康づくり、DX推進などを解説します。

特別講演

吉原 雅之氏 新潟県見附市 副市長

全国に先駆けてスマートウェルネス政策を導入し、健康を「目的」ではなく、「まちづくりの基盤」に変える自治体戦略。人との交流や歩数が自然と増える環境の形成等、健康政策がもたらす医療費抑制と地域経済活性化へつながる取り組み事例を紹介します。

特別講演

森 透匡氏 一般社団法人日本刑事技術協会
代表理事

ウソを見抜く！もう騙されない！
福島県内でも近年増加傾向にある詐欺。

詐欺に騙されないためのウソ(人間心理)の見抜き方、怪しい取引先や詐欺の見抜き方等を元刑事ならではの切り口で解説します。



もり ゆき まさ
森 透匡氏

詐欺・横領等知能犯事件専門家(元千葉県警 警部)
一般社団法人日本刑事技術協会 代表理事

詐欺、横領、贈収賄事件等を扱う知能・経済犯担当の刑事を約20年経験。2,000名以上の取調べや事情聴取から刑事ならではのコミュニケーション術を体得した。毎年全国180か所以上で講演・企業研修も行い、10万人以上が聴講、3年連続で大手エージェンツの1万人以上の講師の中から全国No.1人気講師に選出されている。(テレビ出演：月曜から夜ふかし、ビビット/書籍：元知能犯担当刑事が教える ウソや隠し事を暴く全技術)

お問合せ先

保険者支援課

電話 024-523-2752

Mail: gyomu-shien@fukushima-kokuho.jp

主催

福島県国民健康保険団体連合会



6月

- 30(火) KDBシステムデータ活用研究会 郡山市
- 29(月) 第三者行為求償事務相談業務 国保会館
- 25(木) 国保保健事業人材育成事業実践研修 郡山市
- 23(火) 介護給付費等審査委員会 国保会館
- 18(木) 療養費審査委員会 国保会館
- 18(木) 柔道整復療養費審査委員会 国保会館
- 18(木) あはき療養費審査委員会 国保会館
- 17(水) 審査委員会(20日土) 国保会館
- 16(火) 国保保健事業人材育成事業 郡山市
- 16(火) 国保人材確保・育成研修 郡山市
- 12(金) 第三者行為求償事務研修会(初任者) 福島市
- 11(木) 再審査部会(12日金) 国保会館
- 8(月) 市町村介護保険担当者説明会 オンライン
- 5(金) 国保連合会保健事業支援・評価委員会 オンライン
- 3(水) 国保総合システム業務研修会(新任担当職員向け)(4日木) 国保会館 4

5月

- 28(火) 第三者行為求償事務相談業務 国保会館
- 22(水) 保健事業支援メニュー表説明会 オンライン
- 22(水) 介護給付費等審査委員会 国保会館
- 16(木) 療養費審査委員会 国保会館
- 16(木) 柔道整復療養費審査委員会 国保会館
- 16(木) あはき療養費審査委員会 国保会館
- 15(水) 審査委員会(18日土) 国保会館
- 9(木) 再審査部会(10日金) 国保会館

4月

- 28(木) 国保保健事業人材育成事業基礎研修 郡山市 3
- 26(火) 国保主管課長部会 福島市 2
- 25(月) 第三者行為求償事務相談業務 在宅保健師の会「絆」役員会 国保会館
- 25(月) 健康な生活応援事業運営委員会 国保会館
- 22(金) 介護給付費等審査委員会 国保会館
- 21(木) 療養費審査委員会 国保会館
- 21(木) 柔道整復療養費審査委員会 国保会館
- 21(木) あはき療養費審査委員会 国保会館
- 21(木) 介護保険主管課長会議 福島市
- 20(水) 国民健康保険・高齢者医療担当新任職員研修会 福島市 1
- 20(水) 審査委員会(23日土) 国保会館
- 18(月) 第3期データヘルス計画中間評価に係る研修会 福島市
- 14(木) 国保保健事業人材育成事業基礎研修 オンライン
- 14(木) 再審査部会(15日金) 国保会館

安定的な国民健康保険制度のために

保険税水準の統一を目指します。

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

保険税水準の統一とは？

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

現 状

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



こうした問題に対応するため…

保険税水準の統一後

福島県全体の加入者で負担を「支え合い」

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

→ 令和7年度から段階的に移行します

福島県すべての市町村



この内容に関するお問い合わせ先

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

福島県国民健康保険運営方針についてはコチラ



連合会からのお知らせ

「在宅保健師による健康な生活応援事業」を実施しています！
～住民のポピュレーションアプローチなどにご活用ください～

市町村の依頼により、生活習慣病予防に関する健康劇・講話・健康体操を行っています。



テーマに沿った講演



身近な場面で紹介



楽しく皆で体操

- 所要時間: 30分～60分程度 ■ 費用: 無料
- テーマを選べます!
(「高血圧症」「糖尿病」「認知症予防」「もう受けた? 特定健診」)
- 活用例(令和7年度) 高齢者サロン、町内会等

◎「この事業を活用してみようかな?」と思った市町村は、お気軽にご相談ください。

市町村保健師の声

長寿会等から健康教育の依頼があるが、保健師1名で対応することが多く、できる内容が限られてしまう。今回のようにしっかりと構成の健康教育ができることは稀であり大変ありがたかった。

問合せ・申込み先

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

連合会行事予定

7月	4 (土)	福島県国保地域医療学会・福島県国保医学部会役員会	福島市
	7 (火)	決算監査	国保会館
	14 (火)	第三者行為求償事務研修会(中級者)	福島市
	16 (木)	理事会	福島市
	16 (木)	国保保健事業人材育成事業 栄養研修「基礎編」	福島市
	22 (水)	在宅保健師の会「絆」役員会	国保会館
	24 (金)	国保トップセミナー	福島市
8月	28 (火)	国保保健事業人材育成事業 管理期研修	郡山市
	30 (木)	総会	福島市
	3 (月)	国保市部会	福島市
	4 (火)	国保総合システム業務研修会(新任担当職員向け) ～5日(水)～	国保会館
	27 (木)	国保保健事業人材育成事業 基礎研修	郡山市
9月	下旬	介護給付適正化担当者研修会	福島市
	31 (月)	国保地区部会連絡会・広報委員会	国保会館
	1 (火)	介護サービス苦情処理委員会	国保会館
	8 (火)	第3期データヘルス計画中間評価に係る市町村情報交換会	郡山市
	9 (水)	在宅保健師の会「絆」総会・研修会	福島市
	18 (金)	(国診協)第66回全国国保地域医療学会 ～19日(土)～	愛媛県
	下旬	国保データベース(KDB)システム操作・活用研修会「応用編」	国保会館
	下旬	KDBシステム活用に向けた介護保険実務担当者等研修会	国保会館
	28 (月)	国保連合会保健事業支援・評価委員会	福島市
	未定	KDB補完システム導入計画書説明会	オンライン

編集後記

新年度第1号ということで新たなデザインとなったふくしまの国保、無事に発行できて一安心です。取材等に御協力いただいた皆さんありがとうございました。
柳津町のウォーキングマップでいただいたあわまんじゅうがとてもおいしかったので、今度は家族を連れて買いに行こうと思います! 佐藤

今年度から広報誌担当になり、各地の取材や誌面作りを経て、特別な1冊となりました。各地の取材では、地域の皆さんの温かさやご飯の美味しさに感動しました。取材等に御協力いただいた皆さんありがとうございました。今年度も有益な情報を提供できるように精進いたしますので、本誌をどうぞよろしくお願い申し上げます。藤澤

川内村

まばゆい緑に囲まれて

いわなの郷



いわなの郷 交流体験館

山の清流で養殖したいわなを、釣り堀で気軽に溪流釣り体験。釣り竿のレンタルや餌も準備されているので、初心者でも手軽に楽しめます。釣り上げたいわなは、その場で炭火でじっくり焼いて味わえるほか、レストラン「幻魚亭」でも各種いわな料理をご用意。

体験交流館での蕎麦打ちなどの体験や、キャンプ、BBQなどのアウトドアも充実しており、川内の自然を満喫できる施設です。

遊び疲れたら、車で5分の温泉施設「かわうちの湯」でゆったりするのもおすすめ。

ACCESS MAP



【所在地】福島県双葉郡川内村上川内炭焼場516

【TEL】0240-38-3511

<https://a-kawauchi.com/iwana>

詳細はホームページをご覧ください ▶



そばまんじゅう



清らかな水と昼夜の寒暖差を活かして栽培された、風味豊かな「川内高原そば」のそば粉を使用した和菓子。豊かな蕎麦の香りと上品な甘さが人気です。

蕎麦ビール



川内村産の蕎麦の実を使用。黒ラベル『蕎麦畑(ソバガルデン)』はスッキリとした飲み口、白ラベル『蕎(キョウ)』は豊かなコクと柔らかな口当たりが特徴。

いわなの塩焼きサブレ



「いわなの郷」で育ったいわなの中骨を魚粉にして生地に練り込みました。焼き上がりに粗塩をふり、いわなの塩焼きを再現。カルシウム豊富なサブレです。

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)

※二次元コードを読み取り、表示されたURLからメールが作成できます。

福島県国民健康保険団体連合会



連合会HP



広報誌バックナンバー



E-mailアドレス



この冊子1部のライフサイクルで排出される571.6g-CO₂をカーボンオフセットをすることにより、環境負荷0(ゼロ)を実現しています。



ISO/IEC27001
JUSE-IR-371