

ふくしまの国保

3

2026年1月
第74巻3号

・シリーズ特集

これからの健康づくり 「休む」

良い睡眠とは?

“睡眠”を知って健康になろう!

福島県立医科大学

医学部疫学講座主任教授

大平 哲也

Fukushima Kokaho



大人も子どもも1日遊べる

海と緑に包まれる新地町



つるし
釣師防災緑地公園



諸情勢の変化と直面する課題に対応し、
充実した保険者支援に向けて

福島県国民健康保険団体連合会 会長

三保 恵一



新年おめでとうございます。令和8年的新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

保険者並びに関係者の皆様方には、日頃から本会の各種事業の円滑な運営に対しまして、格別の御理解と御支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、国民健康保険は、国民皆保険制度を支える基盤として、長年にわたり地域医療の確保と地域住民の健康維持増進に大きく貢献してまいりました。しかしながら、被保険者の年齢構成が高く、一人当たりの医療費水準が高いことや、所得に占める保険料負担の割合が高いという構造的な問題に加え、医療技術の高度化に伴う医療費の増加、被保険者の適用拡大等による被保険者数の減少により、国民健康保険を取り巻く環境は、依然として厳しい状況に直面しております。

このような中、国におきましては、持続可能な社会保障制度の構築を目指した全世代型社会保障改革を進められ、医療DXによる効率化の推進や新たな地域医療構想の策定などの取組が行わ

れております。また、「経済財政運営と改革の基本方針2025」においては、給付と負担の見直しなど総合的な検討を進めるとしており、現役世代を中心に保険料負担の軽減を図るため、高額療養費制度の見直しや子ども・子育て支援金の導入など、昨年度から議論されてきた医療保険制度に大きく関わる改革は、本年さらに本格化されることが見込まれます。

さらに、介護保険制度については、2040年を見据えたサービス提供体制が確保を念頭に、次期介護保険事業計画策定に向けた配置基準の弾力化や介護報酬の包括的な評価の導入等の検討が進められています。一方、基幹業務である審査支払業務については、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、令和6年度から継続して取り組んできた社会保険診療報酬支払基金との審査基準やコンピュータチェックの全国統一化、システムの整合的かつ効率的な在り方の実

令和8年 元旦

ふくしまの国保3

2026年1月 第74巻3号

Contents

P3 年頭のご挨拶

P6 シリーズ特集

これからの健康づくり 「休む」

良い睡眠とは?
“睡眠”を知って健康になろう!
福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授
大平 哲也

P10 市町村紀行
中島村

P14 令和7年度 永年の功績をたたえて

P15 令和7年度 国保制度改善強化全国大会

P16 食べて動いて元気になろう! 健康食×動
●座ってできる
肩甲骨エクササイズ!
●里芋入りファラフェル

P18 Dr.の健康メモ
口腔がんは早期発見できる

P20 リレートーク

P21 ウォーキングMAP
石川町

P22 よくわかる過誤調整
第3回
保険者間調整
①療養費等の代理受領方式による
調整について

P23 DATA LAND

P28 連合会日誌

P30 連合会からのお知らせ・連合会行事予定
P31 福島県からのお知らせ



• シリーズ特集



• 市町村紀行



• 健康食レシピ

れているといえます。また、「経済財政運営と改革の基本方針2025」においては、給付と負担の見直しなど総合的な検討を進めるとしており、現役世代を中心に保険料負担の軽減を図るため、高額療養費制度の見直しや子ども・子育て支援金の導入など、昨年度から議論されてきた医療保険制度に大きく関わる改革は、本年さらに本格化されることが見込まれます。さらに、介護保険制度については、2040年を見据えたサービス提供体制が確保を念頭に、次期介護保険事業計画策定に向けた配置基準の弾力化や介護報酬の包括的な評価の導入等の検討が進められています。一方、基幹業務である審査支払業務については、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、令和6年度から継続して取り組んできた社会保険診療報酬支払基金との審査基準やコンピュータチェックの全国統一化、システムの整合的かつ効率的な在り方の実現が、本年も重要な柱となり、令和8年度診療報酬改定に向けては、医療機関が直面している各種費用の高騰を踏まえた対応や、医療従事者の人材確保に向けた取組など基本的視点に沿って議論が進められております。

本会といたしましては、これらを取り巻く情勢の変化へ柔軟かつ的確に対応し、医療・介護DXの実現に向けて、国保保険者の共同体としての重要な役割と責任を果たすべく、これまでとは異なる視点で更なる保険者支援に努めてまいります。

本年も、職員一丸となり、皆様方から信頼される組織として各種事業に全力で取り組んでまいりますので、引き続き御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が明るく希望に満ちた、実り多き一年となりますよう心より御祈念申し上げまして、新年の御挨拶といたします。

❖ 年頭のご挨拶 ❖

関係団体とも十分に連携を図りながら、
保険者等の皆様の業務支援に
総力をあげて取り組む

国民健康保険中央会 会長

大西 秀人



❖ 年頭のご挨拶 ❖

共に創る福島の未来

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。
震災と原発事故から間もなく15年の
節目を迎えようとしております。この
間、県民の皆様の懸命な御努力と国内
外からの温かい御支援により、福島県
は着実に復興への歩みを進めてまいり
ました。

昨年は、全国新酒鑑評会において、
3年振りに金賞受賞数日本一に返り咲
いたほか、東京2025デフリンピッ
クでは、本県復興のシンボルであるJ
ヴィレッジにおいてサッカー競技が開
催されるなど、明るい話題が続きまし
た。

また、大阪・関西万博などを契機と
して、本県の復興状況や様々な魅力を
国内外に広く発信することができまし
た。

この中、避難地域では、特定
帰還居住区域において、除染等が進め
られているほか、震災後、55の国・地
域で行われていた県産農林水産物の輸
入規制が5つの国・地域にまで減少す
るなど、これまで続けてきた挑戦の成
果が目に見える形となって現れてきて
おります。

さて、少子・高齢化や人口減少の進
行等により、我が国の社会保障制度を
取り巻く環境は年々厳しさを増してき
ております。とりわけ国保制度につい
ては、団塊の世代の皆様がすべて後期
高齢者となり、また、被用者保険の適
用拡大も相まって、市町村国保の被保
険者数はこの十年で約一千万人減少し、
小規模保険者も三割を超えるなど、そ
の事業運営においては多くの困難な課
題に直面しています。

そのため、国においては全世代型社
会保障の構築に向け、更なる医療・介
護保険制度改革の検討を進めるととも
に、医療DXの推進、「ごとも未来戦略」「加
速化プラン」といったごとも施策の充
実等に取り組んでいるところです。

こうした状況の中、本会においては
本年、以下の三つの重要課題に取り組
んでいくこととしています。

第一に、「審査支払機能に関する改革

まず、震災と原発事故からの復興・
再生につきましては、令和8年度から
第3期復興・創生期間がスタートしま
す。このため、避難者の帰還や生活環
境の整備、産業・生業の再生、風評の
払拭と風化の防止などに取り組むとと
もに、復興の進捗に伴って生じる新た
な課題やニーズにもきめ細かく対応し
てまいります。

また、地方創生、すなわち人口減少
対策につきましては、昨年、「ふくしま
共創チーム」を設立したところであり、
オールふくしまで共に考え、共に挑戦
することにより、持続可能で豊かなふ
くしまを目指してまいります。

さらに、国民健康保険制度につきま
しては、県民の皆様が安心して医療を
受けられるよう、市町村や国
保連合会をはじめとする関係機関の皆

一方で、原子力災害に伴う様々な課
題に加え、急激に進む人口減少など、
いまだ複雑で困難な課題が山積してい
ることから、今後も本県の復興・再生
と「福島ならでは」の地方創生の実現
に向け、全力で挑戦を続けてまいりま
す。

この節目の年に開催する、「ふくしま
デステイネーションキャンペーン」や
「大ゴッホ展」を通じて、国内外の多く
の方々に復興が進む「福島の今」と本
県の魅力を「見て」「触れて」「感じて」
いただけるよう準備を進めてまいりま
す。

今後も、県民の皆様と共に、挑戦を
続けてまいりますので、一層の御支援、
御協力をお願い申し上げ、新年の御挨
拶いたします。

この節目の年に開催する、「ふくしま
デステイネーションキャンペーン」や
「大ゴッホ展」を通じて、国内外の多く
の方々に復興が進む「福島の今」と本
県の魅力を「見て」「触れて」「感じて」
いただけるよう準備を進めてまいりま
す。

一方で、原子力災害に伴う様々な課
題に加え、急激に進む人口減少など、
いまだ複雑で困難な課題が山積してい
ることから、今後も本県の復興・再生
と「福島ならでは」の地方創生の実現
に向け、全力で挑戦を続けてまいりま
す。

まず、「大ゴッホ展」を通じて、国内外の多く
の方々に復興が進む「福島の今」と本
県の魅力を「見て」「触れて」「感じて」
いただけるよう準備を進めてまいりま
す。

一方で、原子力災害に伴う様々な課
題に加え、急激に進む人口減少など、
いまだ複雑で困難な課題が山積してい
ることから、今後も本県の復興・再生
と「福島ならでは」の地方創生の実現
に向け、全力で挑戦を続けてまいりま
す。

一方で、原子力災害に伴う様々な課
題に加え、急激に進む人口減少など、
いまだ複雑で困難な課題が山積してい
ることから、今後も本県にとつて非常に重要な年で
あることから、今後も本県の復興・再生
と「福島ならでは」の地方創生の実現
に向け、全力で挑戦を続けてまいりま
す。

令和8年 元旦

一方で、原子力災害に伴う様々な課
題に加え、急激に進む人口減少など、
いまだ複雑で困難な課題が山積してい
ることから、今後も本県の復興・再生
と「福島ならでは」の地方創生の実現
に向け、全力で挑戦を続けてまいりま
す。

一方で、原子力災害に伴う様々な課
題に加え、急激に進む人口減少など、
いまだ複雑で困難な課題が山積してい
ることから、今後も本県の復興・再生
と「福島ならでは」の地方創生の実現
に向け、全力で挑戦を続けてまい

健康づくり これからのは



健康で自立した暮らしをより長く送るために

これから健康づくりには健康寿命の延伸が重要と考えられています。そのためには「健康や医療に関する正しい知識を入手し、理解して活用する能力（ヘルスリテラシー）」の向上が欠かせません。本企画では、「食べる」「動く」「休む」「楽しむ」の4つの分野を通じてアプローチを行います。県内で活動する各団体の取組事例をご紹介します。

良い睡眠とは？

“睡眠”を知って健康になろう！

福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授 大平 哲也



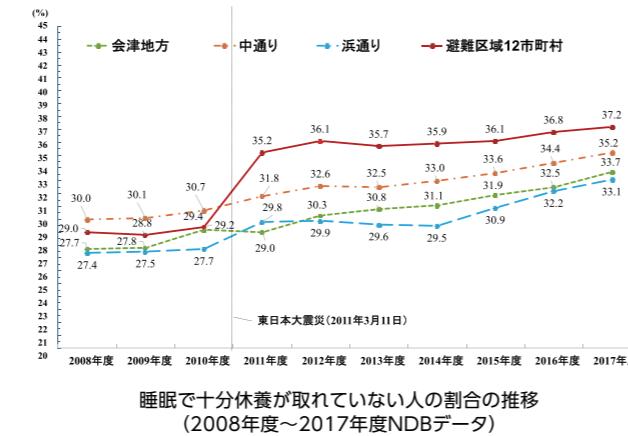
第1章 震災後の福島県の健康課題

今回お話を伺った大平先生は、ストレスが原因で起こる病気の予防を専門にしており、特に震災後の福島県の健康に注目し、震災の影響による食生活や休養の変化について研究や講演を行っています。



福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授
大平 哲也先生

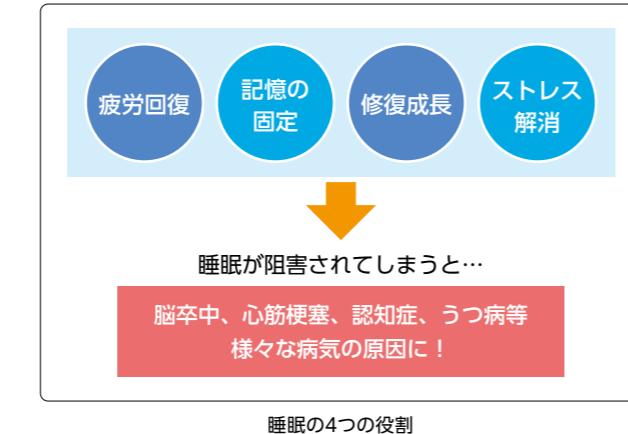
【 第2章 睡眠の役割 良い睡眠とは何か】



あります。

では「記憶の固定」で人は眠ることで不要な記憶をなくし、重要な記憶だけを残しています。3つ目は「修復成長」で、寝ている間、子どもは成長ホルモン、大人は細胞を修復するホルモンが出ており、細胞レベルのメンテナンスが行われています。4つ目は「ストレス解消」

第3章 食生活と生活リズムに気をつけよう



続いて、「質の良い睡眠」をとるための生活習慣のポイントをお伺いしました。

一つ目のポイントは**①食生活に注意すること**です。避難区域の人の体重増加の要因には、一人暮らしで食べるスピードが上がったことにより、早食いになる人が増えたことが考えられています。早食いを防ぐために大平先生が推奨するのは、だれかと一緒に食べる

2つ目のポイントは、**②生活リズム**です。私たちの身体には、日内リズムという約24時間周期の体内時計があります。これは朝に太陽の光を浴びることで一日のリズムを作るため、決まった時間に起きてリズムをリセットさせる

病気の関係は「J字型カーブ」を描き、時間が短すぎても長すぎても健康リスクが高まります。適切な睡眠時間をとることも大切ですが、「睡眠の質」がより大切であると大平先生は話します。

また、福島県の特定健診の結果を見ると、「睡眠で十分な休養がとれているか」という質問の結果が震災後に悪くなっていると言い、これは震災によるストレスの影響と、福島県に肥満の人が多いといふことが要因として考えられます。睡眠の質を一番阻害する要因となるのが睡眠時無呼吸症候群です。これは加齢と共に頻度が増えていくものですが、肥満気味でいびきをかいている人はほぼ症状が起こると言われており、無呼吸になると眠ることと起きることを繰り返すため、浅い睡眠ばかりになってしまい、本人は眠っているつもりでも脳は眠っていない状態になります。そのため、翌日も眠気が続いたり、自分の眠気に気づかない人が多くなります。福島県は肥満の人が多いため、無呼吸になる人も多く、震災後の体重増加、肥満の増加が睡眠の質を悪くする大きな要因になっています。

市町村紀行

中島村

NAKAJIMA



自然の恵みを受けながら約4,700人が暮らす中島村では、家庭だけでなく地域社会全体で子どもたちを育んでいます。また、中島村健康づくり交流センター「輝らフィット」多くの村民が利用し、シニア世代も元気に輝いています。英語の学習に力を入れ、中学校の修学旅行ではマレーシアを訪れるなど、「人と自然が共生する福祉と学習の里」を目指したまちづくりに取り組んでいます。



子育て支援



童里夢公園なかじま



トマト

中島村は、施設野菜や花き等を配した複合型農業を展開することによって、収益性の高い農業経営を確立しています。中でもトマトは県内でも有数の出荷量を誇り、村の特産品として様々な6次化商品も作られています。

自分の健康を
過信すること
がないように!

かとうこういち
中島村長 加藤 幸一

- 趣味・特技:家庭菜園・旅行
- 健康の秘訣:好き嫌いなく食べる

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
世帯数(世帯)	1,711	1,734	1,755
人口(人)	4,869	4,806	4,737
国保世帯数(世帯)	622	612	598
国保加入割合(%)	36.35	35.29	34.07
収納率(現年度分)(%)	97.48	97.54	96.37
被保険者数(人)	1,057	1,053	989
一人当たり医療費(一般・退職の計)(円)	410,748	361,502	325,062
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)(円)	71,529	75,437	68,902
特定健診受診率(%)	43.70	46.60	48.25

*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「DATALAND」より抜粋



住民生活課 鈴木課長補佐兼戸籍国保係長

独自の検査項目の実施

中島村の独自の取組として、脳検診とPETがん検診があります。脳検診は、30歳から74歳までを対象にしており、自覚症状のない隠れ脳梗塞や未破裂脳動脈瘤などの早期発見を目的としています。一般的な健診項目には含まれていないことが多いこともあり、40、50代を中心に、継続的に受けている方もいます。

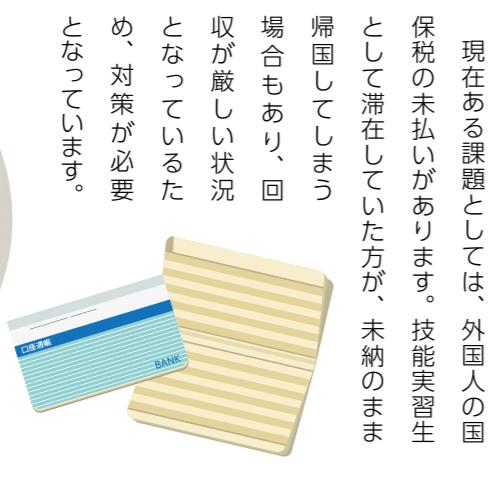
また、PETがん検診も40歳から74歳までの方を対象に行っています。村の広報誌で毎月周知しており、令和6年度には、国保世帯の約41%が口座振替で登録しています。口座振替以外に、の納付を口座振替とすることです。村の広報誌で毎月周知しており、令和6年度には、国保世帯の約41%が口座振替で登録しています。口座振替以外に、

国保税の納付は口座振替を推進

中島村の国保税の納付率は、令和5年度97・9%、令和6年度98・5%と高い水準で推移しています。特に力を入れている取組は、国保税の納付を口座振替とすることです。村の広報誌で毎月周知しており、令和6年度には、国保世帯の約41%が口座振替で登録しています。口座振替以外に、

毎年時期になると、村から委嘱を受けた健康推進員の協力のもと、検診希望調査を実施しています。これは昔ながらの流れではありますが、住民の希望を受けて、勧奨通知と合わせて検査キットを全部同封して配布しており、事務としては郵送費用が抑えられるメリットがあります。また、住民も事前に検査キットが手元に届き、健診当日に持参すれば済むので、負担軽減が図られています。

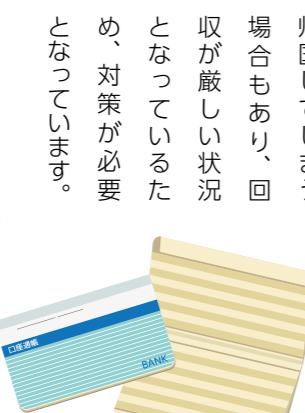
村ならではの受診勧奨



毎年時期になると、村から委嘱を受けた健康推進員の協力のもと、検査希望調査を実施しています。これは昔ながらの流れではありますが、住民の希望を受けて、勧奨通知と合わせて検査キットを全部同封して配布しており、事務としては郵送費用が抑えられるメリットがあります。また、住民も事前に検査キットが手元に届き、健診当日に持参すれば済むので、負担軽減が図られています。

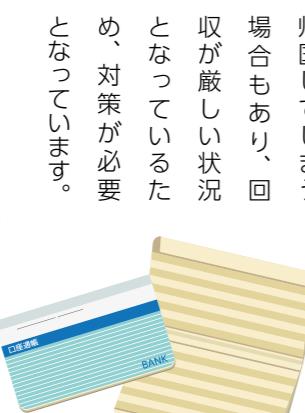


税務課 塩田主事



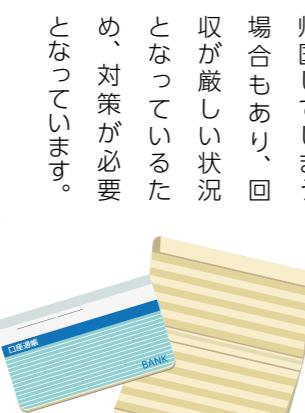
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



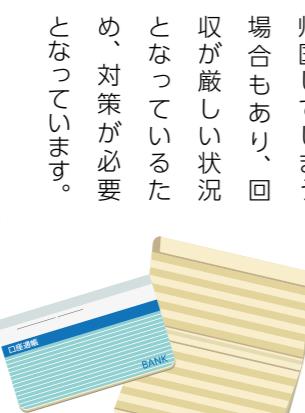
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



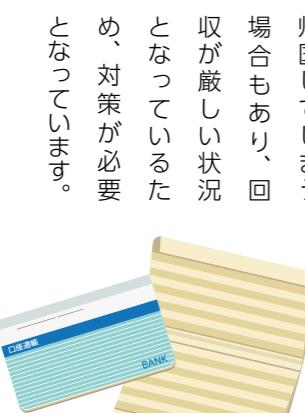
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



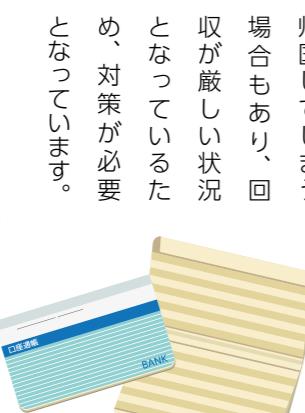
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



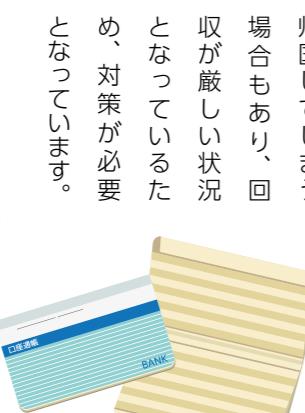
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



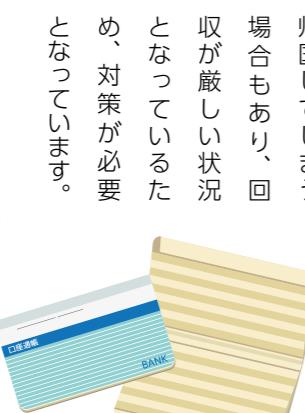
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



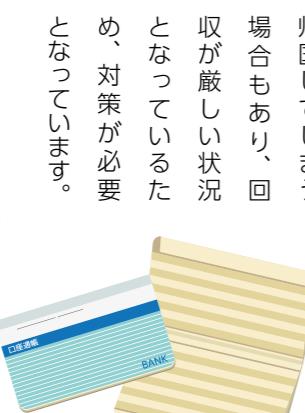
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



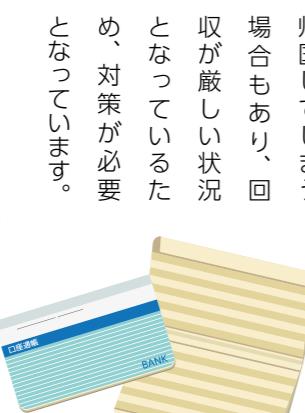
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



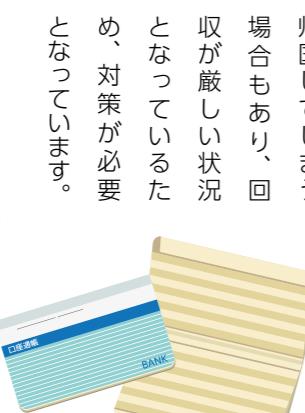
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



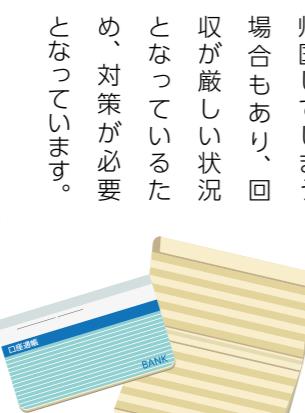
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



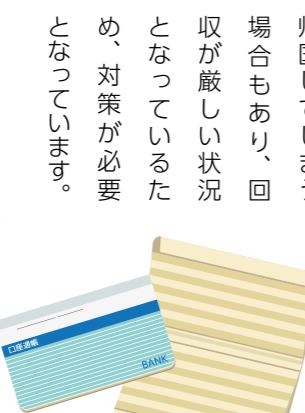
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



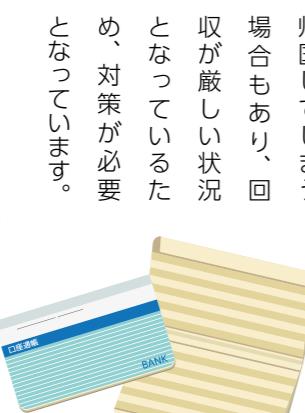
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



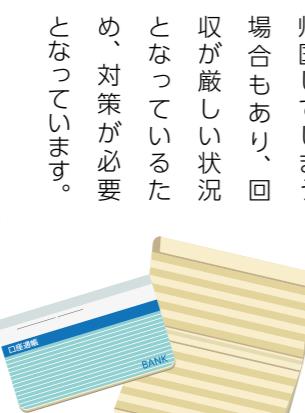
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



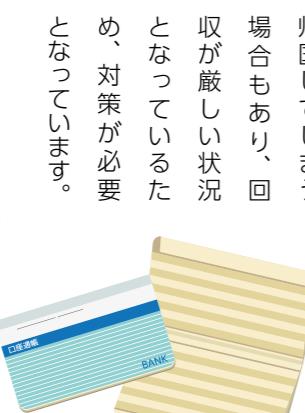
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



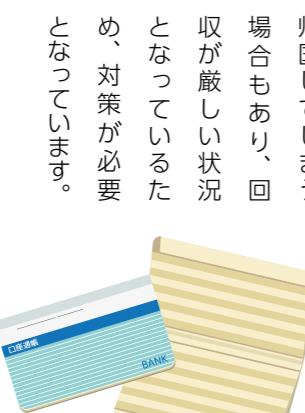
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



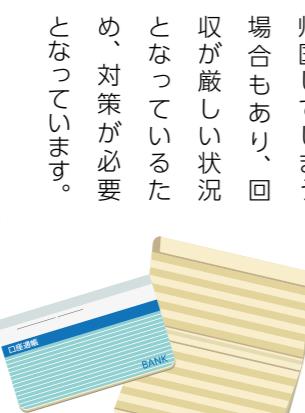
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



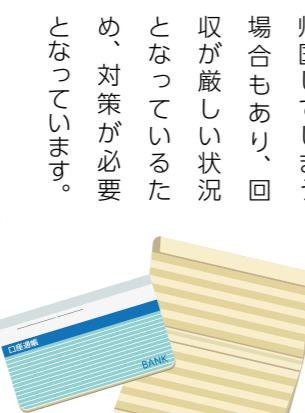
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



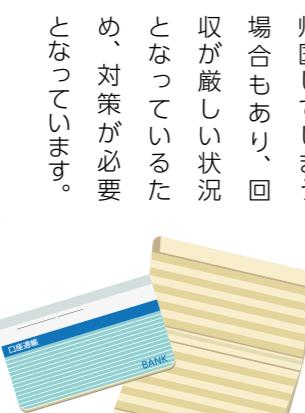
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



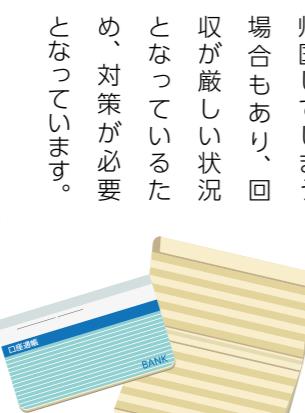
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



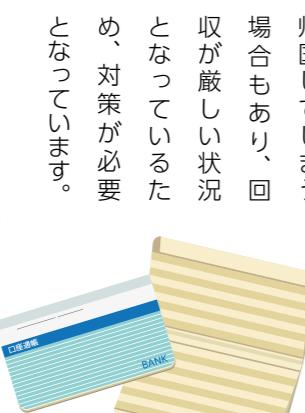
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



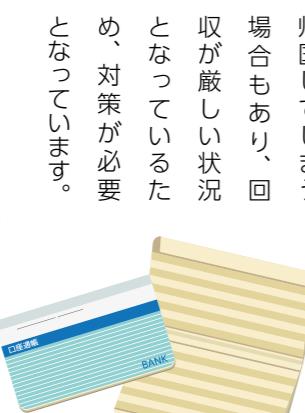
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



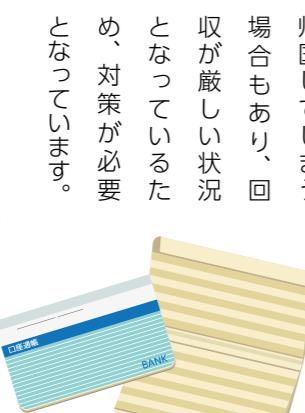
早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は、住民生活課の鈴木課長補佐兼戸籍国保係長、保健福祉課の小林課長と布谷保健師、税務課の塩田主事にお話を伺いました。



早くから1日をとおして体を動かしており、健康な方が多いという中島村。

今回は



輝らフィットトレーニングマシン



歯周疾患検診の際に治療が必要な箇所が見つかったら、そのまま保険診療での対応となってしまいます。歯科医院は、実際に痛くならないと受診しない人も多く、まず行つてみると、うきつかけづくりに役立つてゐると感じていらうですね。

歯科検診への取組

る運動メニューを作成し、自分の好きな時間に運動を実施してもらいます。最終回にはまた Inbody による評価、面談、運動指導を実施し 7 か月の取組

40、50、60、70歳になる方を対象に令和6年度から始まり、令和7年度から20、30歳の方も追加されました。村から送られてくる受診券を持参することで、白河管内の41件の契約歯科医院にて無料で受診できます。



住民生活課
保健福祉課
稅務課

健診のアフターフォローを手厚く、
村民一人ひとりの健康づくりをサポートします。

特定健診の アフターフォロー

歯検診のお知らせチラシ

PETがん検診チラシ

脳検診のお知らせチラシ

を広げる」といって、一役買つておるやうであります。特定健診の受診者ができるだけ取扱いがなによつてゐる取組です。



保健福補課 小林課長

中島村健康づくり
交流センター
「輝らフイット」

中島村健康づくり交流センター「輝らフィット」は、村民の健康の維持増進を目的に村が整備したフィットネス施設で、平成30年7月に開所しました。この施設の魅力として、マシンによる個別トレーニングに加え、スタジオプログラムも好評です。ダンスや空手のスタイルを取り入れたものや、特別講師を招いたプログラムもあり、人気のプログラムのときは30、40人のクラスを何回かに分けて実施するほどです。また、利用者は村民だけではなく、隣の市町村から集まつた会員もあり、会員数は延べ1,200人ほどに上っています。

施設は、どなたでも利用可能ですが、村の集団健診を受診した方は9月から3月までの間、月2回まで無料体験が可能となっています。集団健診のフォローとして、初回時に Inbody による体成分分析評価を行い、面談のうえで、個人に合わせたジムのトレーナーによ

値血糖が126 mg/dl 以上になつた方を対象に、レセプトを確認、未受診であることが確認された方には村で連絡票を作成し、結果説明会の時に渡します。その後、医療機関を受診し、受診結果を役場に届けてもらう形を取つており、その後の経過観察や治療は、医療機関でのフォローへと引き継いでいきます。

その後役場では受話が継続され、いるかをレセプトで確認しますが、どうしても受診を中断してしまった方もいるため、次年度はさらに、中断者を対象に受診の勧奨を追加で行うことも検討しています。

その後役場では、受診が継続されないかをレセプトで確認しますが、どうしても受診を中断してしまった方もいるため、次年度はさらに、中断者を対象に受診の勧奨を追加で行うことも検討しています。

施設は、どなたでも利用可能ですが、
村の集団健診を受診した方は9月から
3円までの間、月2回まで無料体験が
可能となっていきます。集団健診のフォ
ローとして、初回時に Inbody による
体成分分析評価を行い、面談のうえで、
個人に合わせたジムのトレーナーによ

国保制度改善強化全国大会

令和7
年度

国保制度改善強化

全国大会

大会決議

国保への公費投入確保、医療・保健・介護人材確保の対策、
国保総合システム開発費用への財政措置などを求める
12項目の決議を全会一致で採択

11月14日(金) 東京都千代田区「砂防会館」

高滋鹿児島県
議会議長が閉
会の辞を述べ、
大会は幕を閉じた。
その後、日
高滋鹿児島県
議会終了後、三保恵一
二本松市長が、本県代表

県水巻町長に
より決議文が
読み上げられ
ると、大会の
総意として全
会一致で採択
された。

として衆議院議員に対する
陳情活動を開催した。また、
添田勝幸天栄村長、渡部勇
夫只見町長、江田文男浅川
町長、岡部光徳古殿町長、
首藤剛太郎石川町長、須釜
泰一玉川村長が本県選出の
衆議院の事務所を訪れ、
大会決議事項の早期実現を
訴えた。



安藤かおる議員へ代表陳情を行う
三保二本松市長(写真右)



加藤勝信議員へ代表陳情を行う
三保二本松市長(写真左)



坂本竜太郎議員へ陳情を行う
添田天栄村長(写真左)



田村貴昭議員へ代表陳情を行う
三保二本松市長(写真右)

団体は、11月14日、東京都「砂防会館」にて国保制度改善強化全国大会を開催した。大会には全国から市町村長、都道府県関係者が参集し、阿部守一長野県知事(代読)・中島正信全国知事会事務総長)の開会の辞をもって幕を開けた。

国民健康保険中央会など国保関係9団体は、11月14日、東京都「砂防会館」にて国保制度改善強化全国大会を開催した。大会には全国から市町村長、都道府県知事(代読)・中島正信全国知事会事務総長)の開会の辞をもって幕を開けた。

厚生労働省は10月27日、「令和7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。

永年の功績を たたえて



また、国民健康保険中央会は8月29日の理事会で「令和7年度国民健康保険中央会表彰」の被表彰者を決定し、本県からは14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るとともに、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



川俣町国民健康保険事業の
運営に関する協議会



厚生労働大臣表彰を受賞した岡野誠委員

委員
岡野 誠

委員
佐久間 博史

国民健康保険中央会表彰

(順不同・敬称略)

南会津町役場健康福祉課

介護認定調査員 渡部 昭子

小野町国民健康保険事業の 運営に関する協議会 委員 野口 和広

診療報酬審査委員会

委員 斎藤 純平

公立藤田総合病院

副看護部長 東 泰弘

福島県国民健康保険団体連合会

システム管理課システム管理係 主任 主査 兼係長 武田 克彦

公立藤田総合病院

主任看護師 矢内 有佳子

福島県国民健康保険団体連合会

システム管理課システム管理係 主任 主査 兼係長 武田 克彦

業務審査課業務兼係長 遠藤 康之

一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
一、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。
一、普通調整交付金が担う自治体間の所得調整機能を
今後も堅持するとともに、生活保護受給者の国保
等への加入の議論においては、見直しを行わず国
としての責任を果たすこと。
一、高額療養費制度については、セーフティネットと
しての役割や保険制度の持続可能性等を勘案して
見直しを行うとともに、その実施に当たっては、
見直しを行なうとともに、丁寧な対応を講じること。
一、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消の
ための総合的な対策を講じるに当たっては、医療保
険者等の運営に支障が生じないよう十分配慮する
とともに、物価高や賃上げ等の社会経済情勢も踏ま
え、公立病院等の医療提供体制を確保するため、十
分な支援策を講じること。
一、医療費助成に係る地方単独事業の国庫負担減額調
整措置をすべて廃止するとともに、こどもの医療
費助成に係る全国一律の制度の創設及びこどもに
係る均等割保険料(税)の軽減制度の拡充を行う
こと。
一、子ども・子育て支援金制度については、国の責任
において、国民の理解が十分得られるよう、分かり
やすく丁寧な周知・広報等を行うとともに、国保
の運営に支障を及ぼすことがないよう必要な財政
措置を確実に講じること。
一、国保総合システムは、国保運営の基幹システムで
あり、その開発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確実に講じること。
一、国保連合会が地方自治体の医療・保健・介護・福
祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、財政支
援を含め必要な措置を講じること。
一、医療・介護DXの推進に当たっては、地方の意見
を十分に踏まえるとともに、健康保持・増進並び
に医療費及び介護給付の適正化に向け、KDBシス
テムや、介護情報基盤の構築等に係る必要な財政
措置を講じること。
一、マイナ保険証については、国の責任において、そ
の利用促進を図るとともに、被保険者や医療機関
等に混用が生じることのないよう周知・広報を行
うこと。
一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。



調理時間
約30分
冷蔵時間
除く

エネルギー
225 Kcal/人

1人分
●たんぱく質 7.1g
●脂質 10.6g
●炭水化物 29.6g
●食塩相当量 1.3g

今はコレ!

里芋入り ファラフェル

カリッ、ふわっ中東風コロッケ

ファラフェルとは中東で食べられている、ひよこ豆をつぶしてスパイスを加え丸めて揚げた、いわゆる「コロッケ」です。ヨーグルトソースでさっぱりと食べます。

ひよこ豆にはたんぱく質だけでなく、葉酸や食物繊維が多く含まれています。また、ひよこ豆スプラウト(発芽野菜)は、WWF UK(世界自然保護基金 英国支部)が発表した、環境負荷が少なく手ごろな価格で手に入る、栄養価の高い「The Future 50 Foods(未来の食材50)」のひとつです。今回は里芋も使い、もちもちとした食感が楽しめる一品になっています。

1 里芋は皮をむき、薄切りし、竹串でスッと刺せる
まで電子レンジで加熱する。



2 玉ねぎとニンニクはみじん切りにする。玉ねぎはキッチンペーパーで水気をとておく。



3 ひよこ豆をハンドミキサーやフードプロセッサー等に入れ、半分ほどペースト状になったら、①の里芋を加えてさらに混ぜる。多少固まりが残っていてもOK。



4 ボウルに③のペースト、玉ねぎとニンニク、⑥を入れて混ぜる。12等分して丸め、冷蔵庫で30分ほど冷やす。



5 薄力粉をまぶし、160~170°Cの油で色がつくまでこんがりと揚げる。



6 ヨーグルトソースは材料を混ぜ合わせる。



材料
3人分



ひよこ豆(水煮缶) 150g
里芋 100g(2個)
玉ねぎ 80g(1/2個)
ニンニク 1/4片
乾燥パセリ 小さじ1
クミンパウダー 小さじ1
Aコリアンダーパウダー 小さじ1
こしょう 少々
塩 小さじ1/2
薄力粉 適宜
揚げ油 適宜

◆ソース
無糖ヨーグルト 大さじ2
レモン汁 小さじ1
乾燥パセリ 少々
塩 ひとつまみ
こしょう 少々

ポイント!
ミキサーをかけるときに水分が多いと、ペーストがべたつき、丸めにくくなってしまいま
す。ひよこ豆の汁はできるだけ入れないようにし、玉ねぎの水気は切るようにな
らしにしましょう。もしべたついてしまった場合は薄力粉を加えてください。ま
た、冷蔵庫で冷やすことでペーストが固まり、揚げやすくなります。



全体の
所要時間
約3分

肩こり・猫背解消!

座ってできる 肩甲骨エクササイズ!

肩甲骨を動かして、気持ちも身体も快調に!

肩甲骨には、肩や背骨の動きに関わる多くの筋肉がつながっています。長時間のデスクワークやスマートフォンの使用によって肩甲骨がかたまる、肩や背骨の動きが低下し、血流も滞りがちになります。その結果、肩こりや猫背など、さまざまな不調の原因になることがあります。そこで今回は、仕事の合間にも簡単にできる、肩甲骨の可動性を広げるエクササイズをご紹介します! 体を軽く動かして、肩まわりをスッキリ快適に整えていきましょう。

肩甲骨と肩関節のかたさチェック!

片方の腕を上から、反対の腕を下から背中にまわし、両手の距離がどのくらいあるか確認してみましょう!



距離が遠い場合は肩甲骨や肩関節の動きが低下している場合があります。

エクササイズのポイント

肩関節を動かすだけではなく、
肩甲骨を大きく動かす
ことを意識しましょう!
また、痛みのない範
囲で動かしましょう。

肩甲骨エクササイズ①

肩甲骨をよせる

10回2セット



タオルを持ち両手をYの字になるように挙げる。



肩甲骨を内側に引き寄せるように肘を曲げていく。

肩甲骨まわし

前・後ろまわし10回ずつ



両肩に手を置いて、肘で大きく円を描くように肩関節と肩甲骨をまわす。

常磐病院 理学療法士
一般社団法人福島県理学療法士会
日本糖尿病療養指導士
福島県スポーツ協会認定AT

にし やまと あゆみ
西山 歩美



管理栄養士
(公)福島県栄養士会会員

ふなきのりえ
舟木 乃里恵

公立大学法人会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。美味しい食べて健康につながる料理を伝えていきたいです。

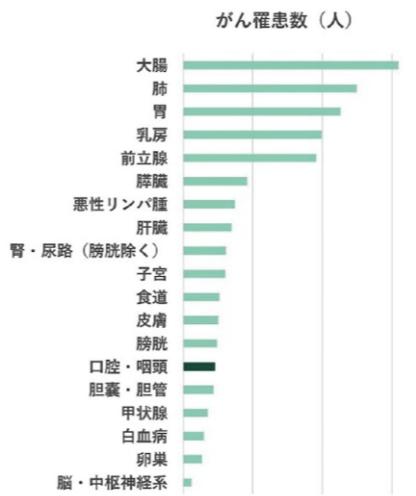
Dr.の 健康メモ



口腔がんは 早期発見できる

口腔がんを 知っていますか？

皆さん、口腔がんという病気を知っていますか。口腔がんとは、舌・上下の歯茎・頬粘膜（頬の内側）・硬口蓋（口の中の天井部分の硬いところ）・口腔底（舌と下側の歯肉の間）にできる悪性腫瘍です。日本人で、がんの発生が多い部位は、大腸、肺、胃、乳房、前立腺であり、口腔がんは全体の1～2%程度ですので、知らない方が多いかもしれません。



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

どんな人が口腔がんになりやすい?

□ 腺がんの発生に関する、男女比は
2:1で男性に多く、高齢になるほど
発生率が上がります。

2..1で男性
発生率が上が

喫煙、飲酒は口腔がんのリスク因子であることがわかつています。例えば、1日の喫煙本数×喫煙年数が60以上の人には口腔がんのリスクが4・3倍になり、1日平均日本酒2合以上、またはビール1,000ml以上飲む人は口腔がんのリスクが3・2倍になるというデータがあります。日本では馴染みがありませんが、嗜みたばこをご存知でしょうか。南アジアでは頬粘膜がんが最も多いのですが、これは嗜みタバコやビンゴウという発がん性のある木の実をガムのように噛む習慣があるため、頬粘膜が刺激されて、がんになりやすい

③ 慢性刺激

慢性刺激というの
は、長い間、口の中
の粘膜が傷つくこと、
つまり、入れ歯が当
たる、歯並びが悪く
て舌が歯に擦れる、
舌やほっぺを咬んで
しまう、ことを慢性
的に繰り返すことで
す。この刺激によっ
て粘膜が、傷つく→



飲む人は経験があると思いますが、アルコール度数の高いお酒、例えば、ウイスキーや焼酎をストレートで飲んだ時に、喉がカーッとなりますよね。これは、喉の粘膜が刺激を受けているからで、このようなお酒が好きな方は喉や食道のがんが多いことがわかっています。□と喉と食道はつながっている組織ですので、□の粘膜でも同じこと

口腔がんの 早期発見のために

治る→傷つく→治る、を繰り返しているうちに、がんになってしまふ場合があります。日本では、口腔がんの中で一番多いのは舌の癌であり、この部位が歯に擦れやすいからです。一方、80歳以上の高齢者になると上下の歯茎のがんが増えてきます。これは、80歳以上は入れ歯を使う人が増えるので、義歯が当たって歯茎のがんになりやすいのではないかと考えられています。

口腔がんに変化 しやすい粘膜疾患



煙草販賣業者登記申請書（<https://www.fda-online.jp>）

平成21年から東北6県の歯科医師会にて「東北口腔がん対策推進会議」が立ち上げられ、各県の歯科医師会会員の歯科診療所にて、がん健診希望者の

□の中の粘膜にできる病気は粘膜疾患といい、例えば、アフタ性□内炎もその一つです。その粘膜疾患の中に、□腔がんに変化しやすいものがあり、それを□腔潜在的悪性疾患と呼びます。□腔潜在的悪性疾患の中でも多いものは、白板症（はくばんしょう）と屛

Doctor's + Profile



金子 哲治

福島県立医科大学
歯科口腔外科 部長・准教授

② 扁平苔癬

扁平苔癬は白板症と同様に、高齢の女性に多く発生します。口の粘膜が赤くなったり、網目状に白いものができ

ると言われ、より赤みが強い場合や舌にできた場合に癌化しやすいことが分かっています。

白板症や扁平苔癬は、専門医がみれば見た目である程度判断することが可能ですが、最終的な診断は細胞の検査が必要になりますので、口の中の粘膜が白かっかり赤かっかりしたら、先ほど述べた「口腔がん健診」と同様にまずは歯科医院を受診するようにします。

日本臨床病理学会 口腔病理基本画像アトラス

ウォーキングコース

- 距離: 1周 約4.24km
- 所要時間: 約1時間(目安)
- 消費カロリー: 284kcal

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

※ウォーキングにかかる時間・消費カロリーは目安です。



医療費の動き DATA LAND

国保・後期高齢者分レセプト審査状況

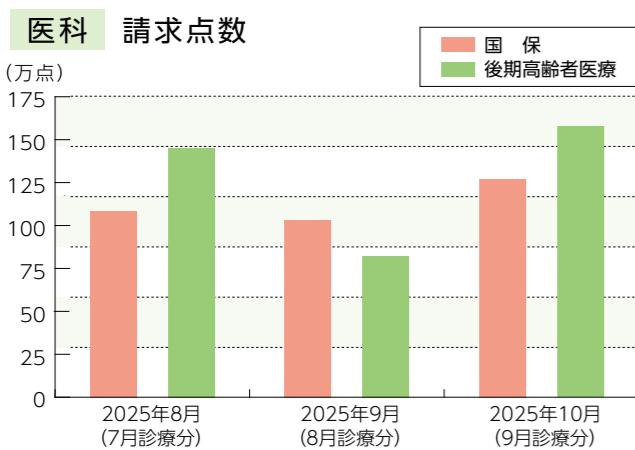


審査月	2024年		2025年									
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
審査受付件数	1,318,552	1,272,607	1,323,983	1,242,301	1,188,401	1,296,118	1,272,445	1,246,105	1,270,408	1,285,027	1,209,187	1,265,232
審査専門部会分件数	473	427	418	416	415	477	469	469	487	502	475	454
特別審査分件数	51	65	54	49	54	51	59	57	66	62	42	55

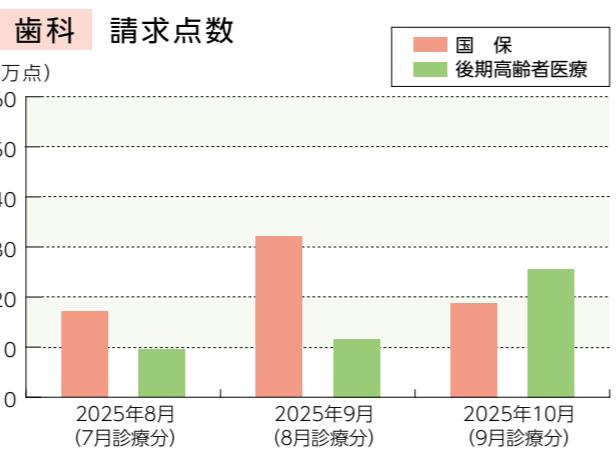
※1 審査受付件数は、国保・退職・後期分の医科・歯科・調剤レセプトを対象。
 ※2 審査専門部会分件数: 20万点以上38万点未満のレセプト。
 ※3 特別審査分件数: 38万点以上のレセプト(医科分のうち心・脳・血管に係る一部手術のレセプトは70万点以上、歯科分のレセプトは20万点以上)。

※4 ※2~3共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。
 ※5 ※3について、令和5年4月審査分より、特定機能病院(臨床研究中核病院含む)の入院レセプトのみ特別審査対象レセプト点数を38万点から35万点に引き下げ。また、外来レセプトは一律特別審査対象外となった。

最高点数レセプト



医科の国保レセプトについては、3ヶ月連続で100万点をこえる請求となりました。



● 2025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	1,084,189	入	30	再発難治性急性リンパ性白血病
後期高齢者医療	1,451,531	入	19	開放性腸間膜損傷

● 2025年9月審査分(8月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,030,981	入	23	再発難治性濾胞性リンパ腫
後期高齢者医療	822,346	入	31	急性心筋梗塞後心室中隔穿孔

● 2025年10月審査分(9月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,270,643	入	29	大動脈弁狭窄兼閉鎖不全 兼僧帽弁閉鎖不全症
後期高齢者医療	1,577,072	入	25	急性心筋梗塞後心室中隔穿孔

● 2025年9月審査分(8月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	321,069	入	22	左側舌癌
後期高齢者医療	116,469	入	31	右下頸腫瘍

● 2025年10月審査分(9月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	187,965	入	28	下頸腫瘍
後期高齢者医療	256,382	入	17	左下頸腫瘍

よくわかる 過誤調整

資格喪失後の受診等による保険給付費は、被保険者本人からの直接徴収、または医療機関の協力・了承を得た上で過誤返戻により回収することが原則となります。徴収や過誤返戻が困難な場合には、不当な保険給付費を負担した保険者(振替元保険者)と本来保険給付費を負担すべき保険者(振替先保険者)で保険給付費を調整する保険者間調整という対応方法があります。

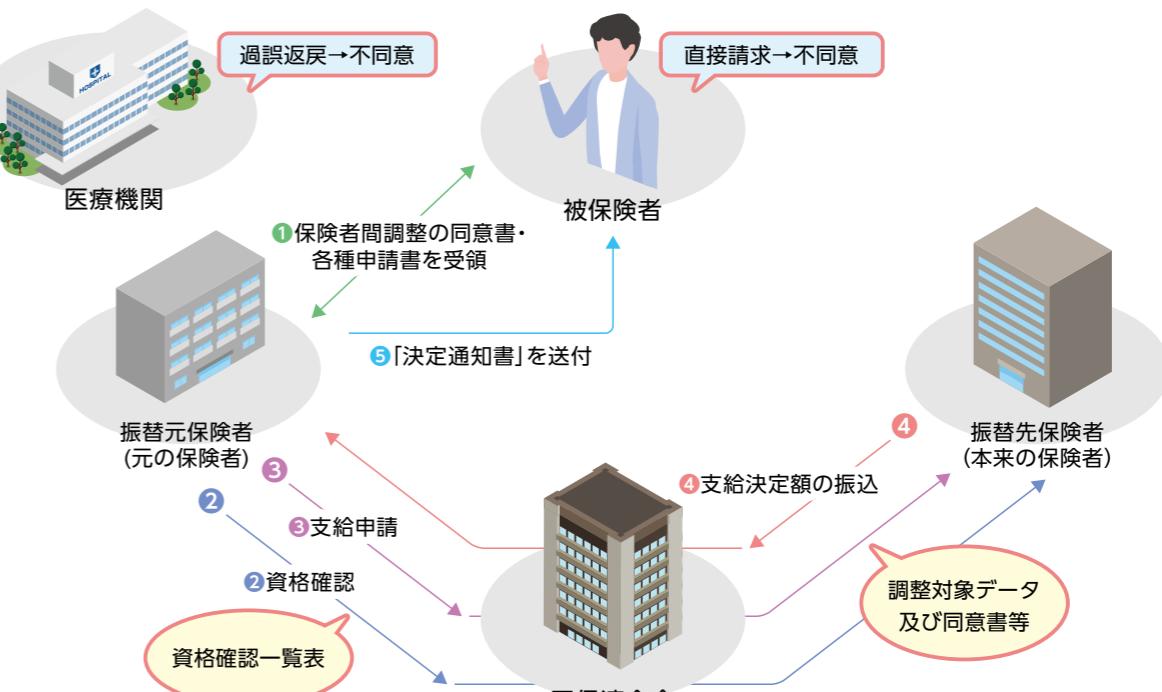
被保険者等の負担軽減及び保険者の速やかな事務処理のため、国保連合会では、国保総合システムで保険者間調整業務の一部を実施しています。

第3回 保険者間調整 ①療養費等の代理受領方式による調整について

1 国保連合会を介した保険者間調整(療養費等の代理受領方式による調整)とは

療養費等の代理受領方式による調整は、振替先保険者が国保保険者及び全国健康保険協会(協会けんぽ)の場合に、振替元保険者が被保険者から保険者間調整用の療養費申請書及び同意書等を取得した上で、療養費として費用を精算する調整方法です。

2 保険者間調整業務フロー



3 よくある質問

Q 国保連合会を介した保険者間調整(療養費等の代理受領方式による調整)の手続きを進められる振替先保険者を教えてください。

A 国民健康保険と全国健康保険協会(協会けんぽ)を対象に調整できます(旧保険者と新保険者で保険給付金額に変更が生じる場合を含む)。

また、船員保険や健康保険組合が解散し、協会けんぽに移行されている場合も調整対象となります。

NEXT » 「保険者間調整について②(包括的合意)」を解説します。

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



地域別の医療費の動き

後期においては、件数・費用額とともにすべての地区で前年を上回っています。

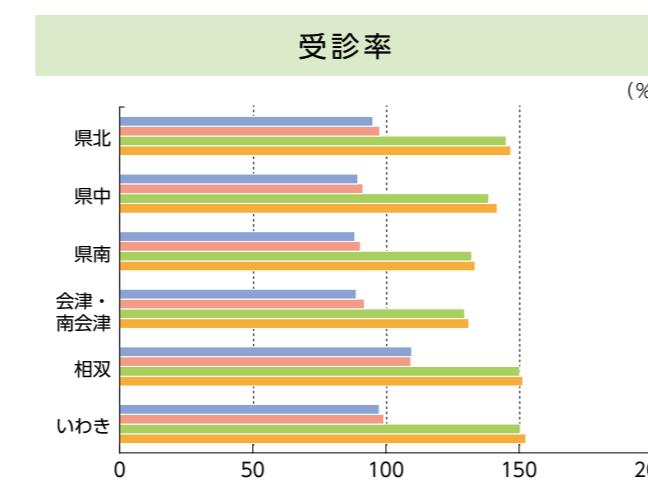
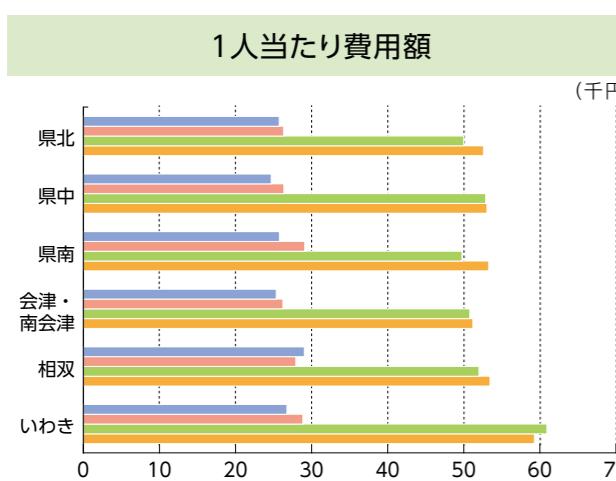
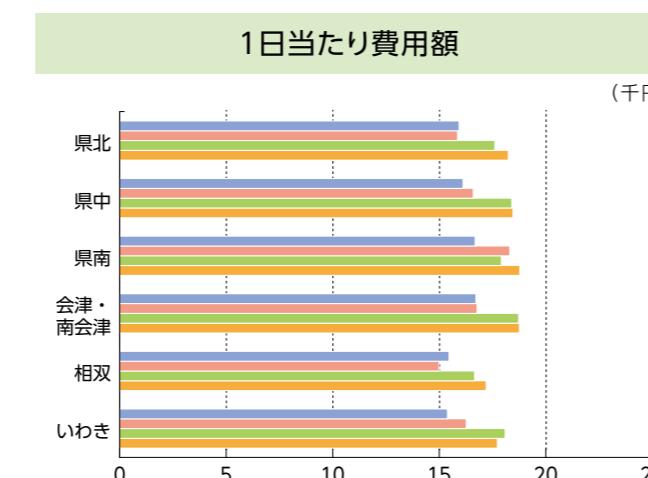
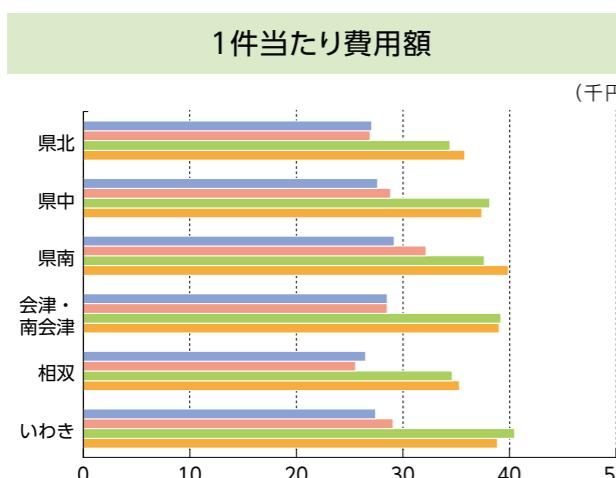
2025年9月審査分

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

①件数・費用額(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪問看護)

	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	121,256	98.79%	2,683,324,764	98.90%	197,002	103.81%	5,571,150,479	108.32%
県 中	129,809	98.14%	3,117,496,296	102.31%	185,586	105.30%	5,454,576,960	104.17%
県 南	33,200	96.76%	905,474,852	105.70%	47,223	104.12%	1,526,275,421	109.86%
会 津・南会津	71,185	100.02%	1,648,721,424	100.70%	109,725	105.01%	3,301,765,456	103.95%
相 双	64,751	93.25%	1,414,402,025	91.40%	77,252	103.61%	2,163,339,434	105.06%
い わ き	83,295	97.14%	1,916,689,086	102.19%	139,976	104.34%	4,138,394,514	101.03%

②諸率(医科、歯科)

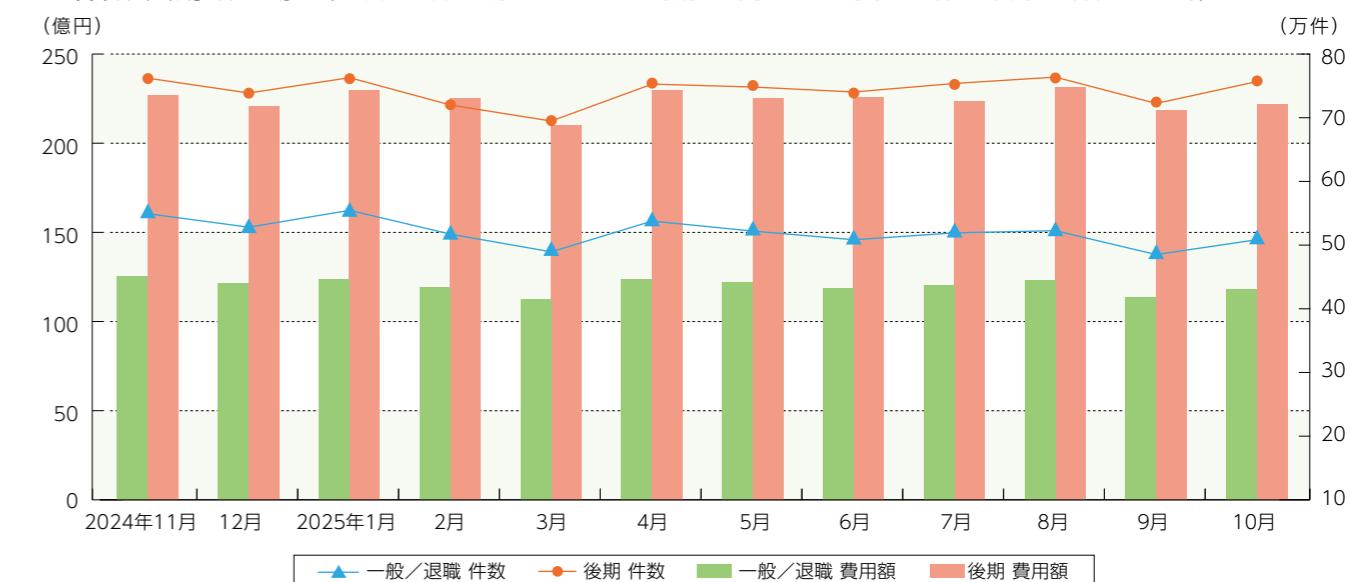


【一般/退職】2024年9月審査分 【一般/退職】2025年9月審査分 【後期】2024年9月審査分 【後期】2025年9月審査分

国保・退職・後期高齢者医療の動き

過去3カ月の国保と後期の請求件数の差は、24万件前後で推移しています。

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

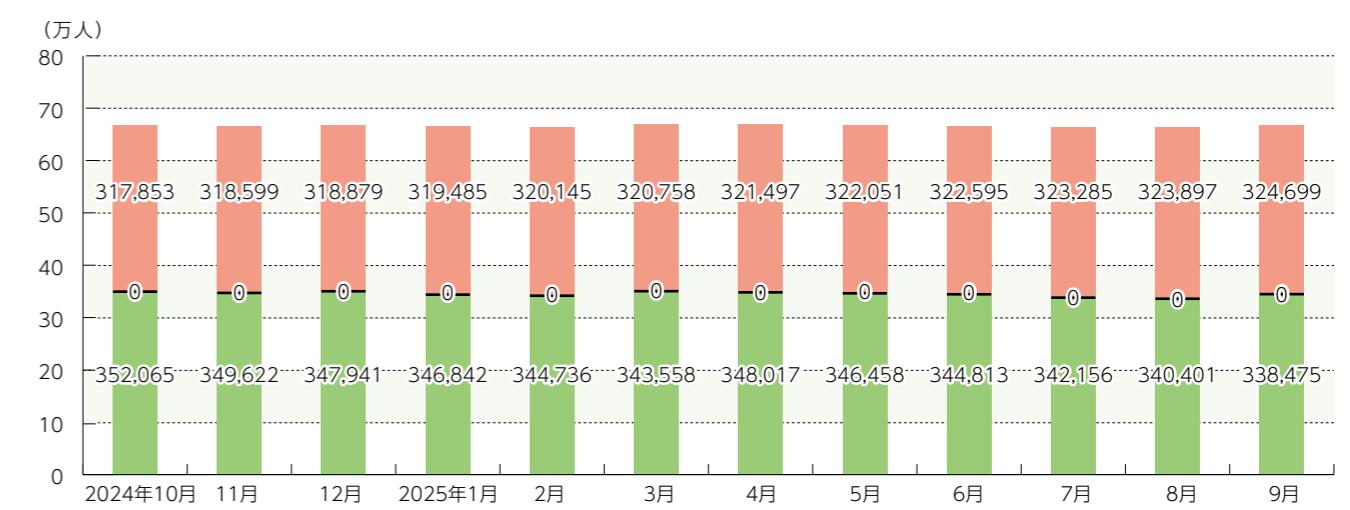


	2024年		2025年											
	審査月	件数	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
一般/退職	549,344	528,147	554,573	517,154	489,449	537,660	522,038	508,439	519,208	522,625	485,113	508,498		
後期	762,096	738,795	762,883	719,973	694,772	752,820	748,242	740,394	753,802	763,841	722,400	756,764		
計	1,311,440	1,266,942	1,317,456	1,237,127	1,184,221	1,290,480	1,270,280	1,248,833	1,273,010	1,286,466	1,207,513	1,265,262		

	2024年		2025年											
	審査月	費用額	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
一般/退職	12,554,526	12,118,389	12,388,881	11,915,000	11,256,654	12,348,829	12,184,386	11,848,201	12,019,489	12,314,458	11,376,127	11,786,781		
後期	22,705,463	22,051,804	22,948,774	22,501,424	20,976,975	22,938,924	22,531,057	22,572,977	22,360,921	23,138,731	21,830,923	22,155,502		
計	35,259,989	34,170,194	35,337,655	34,416,424	32,233,629	35,287,753	34,715,443	34,421,179	34,380,410	35,453,189	33,207,050	33,942,283		

※ 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)



【一般】2024年10月審査分 【一般】2025年9月審査分 【退職】2024年10月審査分 【退職】2025年9月審査分 【後期高齢者】2024年10月審査分 【後期高齢者】2025年9月審査分

※ 被保険者数は、福島県の「毎月事業状況報告書(月報)」による。

介護 1人当たり費用額 2025年10月審査分

1人当たり平均費用額は
前年比1,340円の増となりました。

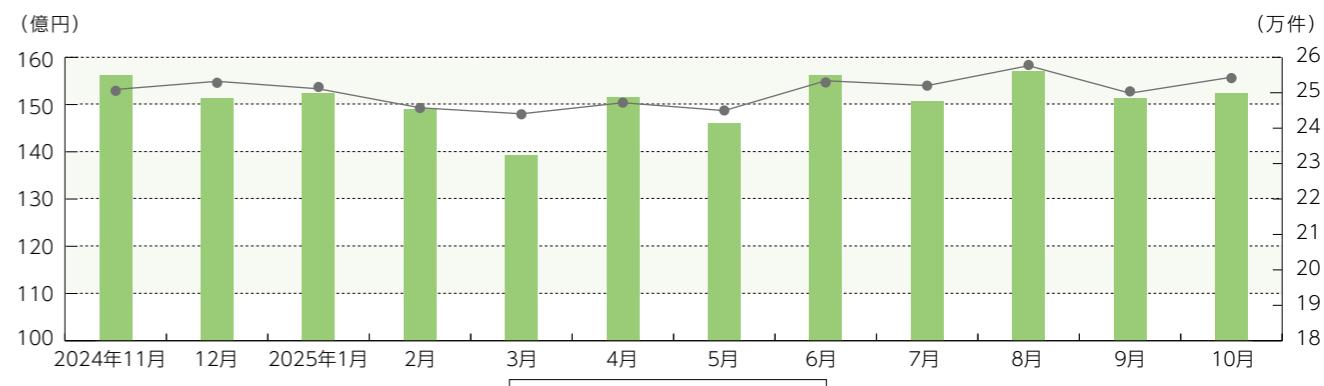
保険者名	1人当たり 平均費用額	介護給付			1人当たり 介護予防・日常生活支援 総合事業費用額
		1人当たり 居宅サービス費用額	1人当たり 地域サービス費用額	1人当たり 施設サービス費用額	
福島市	146,662	109,040	204,680	364,438	32,270
会津若松市	148,446	109,269	191,944	369,416	29,711
郡山市	137,149	98,460	191,775	379,374	32,955
いわき市	136,404	102,020	176,508	373,893	28,539
白河市	153,682	101,402	147,787	354,266	31,146
須賀川市	155,578	102,779	166,048	371,385	35,503
喜多方市	160,601	92,106	201,971	353,983	33,324
相馬市	158,822	113,707	116,303	334,624	32,294
二本松市	169,750	93,521	207,515	367,087	31,591
田村市	173,331	101,087	277,669	369,400	37,545
南相馬市	145,298	113,404	196,987	313,308	34,043
伊達市	155,481	102,479	187,831	370,690	30,068
本宮市	158,620	90,736	151,747	366,986	30,998
桑折町	155,054	104,682	219,643	344,635	33,089
国見町	165,110	103,953	191,324	382,880	32,081
川俣町	166,052	111,648	220,464	373,359	31,403
大玉村	193,478	117,664	189,276	374,147	34,393
鏡石町	169,091	106,537	188,704	374,843	32,890
天栄村	168,862	99,679	124,182	376,824	37,625
下郷町	165,849	91,817	87,201	384,709	28,900
檜枝岐村	190,796	49,735	146,750	346,909	0
只見町	163,378	74,452	147,074	344,558	27,609
南会津町	160,702	74,734	101,934	363,270	37,116
北塩原村	128,768	71,241	301,986	379,063	32,756
西会津町	179,451	94,515	257,179	370,404	30,355
磐梯町	172,808	84,009	227,396	334,014	38,244
猪苗代町	172,929	92,075	209,584	358,611	28,897
会津坂下町	186,521	123,052	178,888	358,771	36,740
湯川村	191,000	102,251	363,370	397,383	32,723
柳津町	175,342	92,425	185,008	362,610	24,319
三島町	177,057	101,065	113,896	346,240	37,133
金山町	183,550	116,905	168,927	347,722	33,316
昭和村	228,585	129,689	0	386,575	23,899
会津美里町	183,919	121,292	232,908	367,225	33,836
西郷村	150,693	94,615	172,614	353,219	32,611
泉崎村	156,737	103,125	250,172	356,662	31,732
中島村	186,662	113,789	289,553	353,839	28,295
矢吹町	174,951	116,524	265,355	360,600	33,398
棚倉町	169,586	100,711	117,828	369,423	39,813
矢祭町	167,937	92,186	127,891	357,353	24,914
塙町	164,267	96,373	126,192	361,371	37,235
鮫川村	191,506	105,202	336,090	352,273	33,602
石川町	163,549	109,770	208,206	360,370	34,755
玉川村	168,651	99,725	217,818	361,044	34,799
平田村	165,663	108,645	336,699	346,605	23,752
浅川町	141,151	89,170	151,682	332,562	30,990
古殿町	198,194	111,981	255,296	365,562	35,052
三春町	169,807	121,965	284,444	368,282	33,359
小野町	159,428	96,281	255,141	355,054	36,665
広野町	141,197	96,995	123,686	343,349	24,603
楓葉町	148,868	103,044	203,966	320,849	30,243
富岡町	154,281	121,387	192,010	350,872	35,803
川内村	151,704	92,289	294,818	339,787	41,589
大熊町	153,141	132,730	185,318	390,602	33,149
双葉町	161,151	124,976	205,303	350,566	35,882
浪江町	153,564	125,497	180,970	352,544	35,055
葛尾村	170,933	111,016	246,058	388,516	29,111
新地町	161,439	96,325	115,224	421,956	31,373
飯館村	168,503	119,249	216,635	374,807	34,323
平均	165,622	103,000	197,177	361,893	32,024
昨年度同月平均	164,282	102,696	198,816	356,437	30,899

※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。

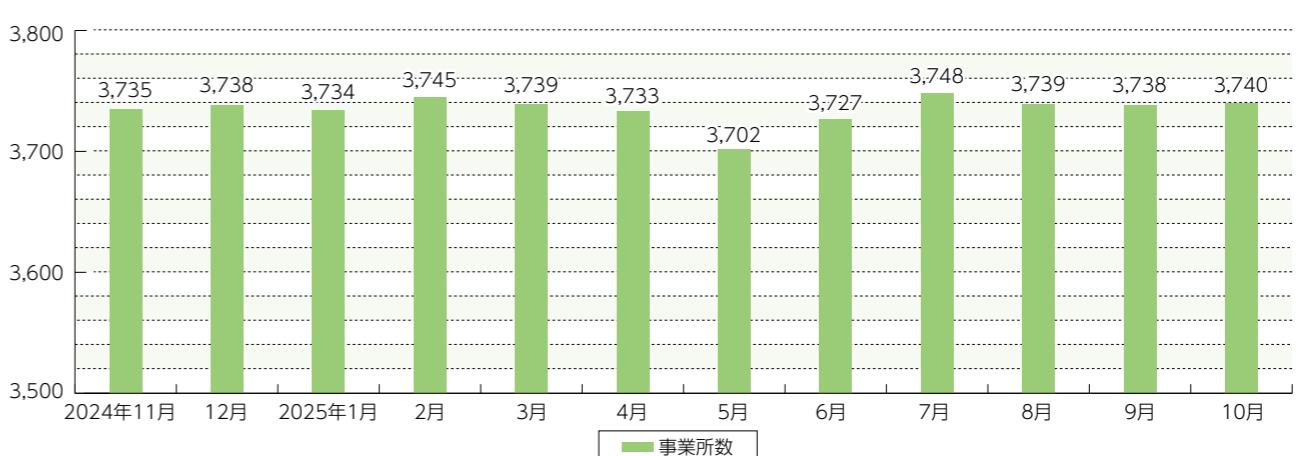
介護の動き

費用額においては、
介護予防・日常生活支援総合事業を除く
すべての項目で前年比2%の増となっています。

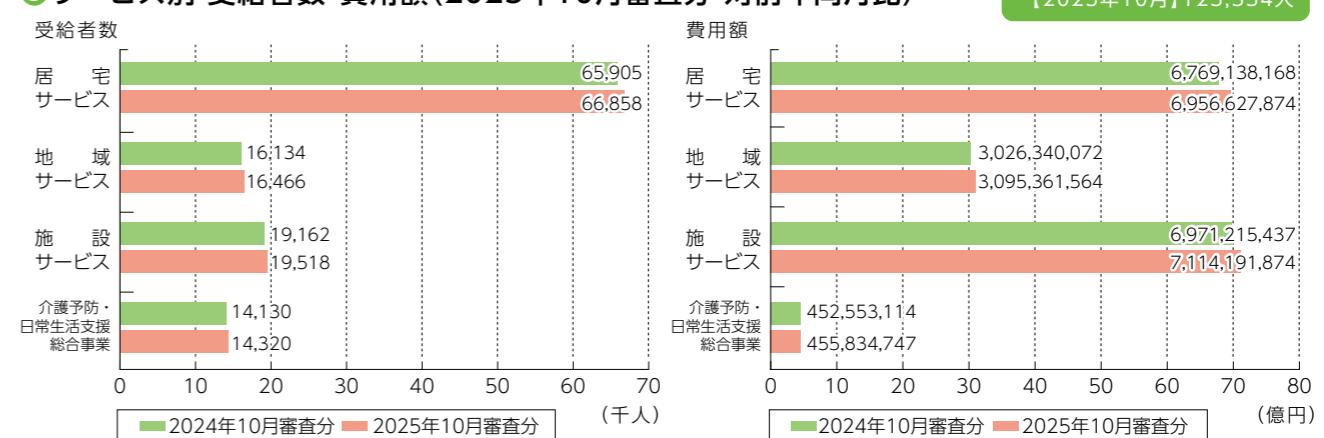
①介護給付費等支払状況



②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額(2025年10月審査分 対前年同月比)



※①、②は「国保連合会業務統計表」及び本会の審査支払確定値より算出。

※③は「保険者別 国保連合会業務統計表(確定給付統計)」より算出。

連合会日誌

Event report



12月

11月

10月

マイナンバーカード

取得して5年目または10年目の方へ
更新の手続きのご案内

更新が必要な方には期限の2,3ヶ月前に、ご案内が届きます。お住いの市町村窓口で手続きをしてください。
期限が切れてしまうと、様々な行政サービスが便利に利用できなくなります。お早めに更新をお願いします。

5年
ごと

電子証明書の更新

ICチップ内の電子証明書を更新！



電子証明書とは？ 間違いない本人であることを電子的に証明して、なりすましを防ぐ、1人に1つだけの「鍵」のようなものです。

10年
ごと

カード本体の更新

写真も含めてカード本体を更新！



カードと電子証明書の
有効期限はマイナンバーカードの
表面で確認できます

電子証明書の有効期限が記載されていない方は、右記二次元コードよりマイナポータルにログイン後、トップページからマイナンバーカードを選択して確認できます。



[https://myna.
go.jp/](https://myna.go.jp/)

↑ 更新は有効期限の3ヶ月前からできます！



デジ庁 カード更新

[https://www.digital.go.jp/policies/
mynumber/expiration-date](https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/expiration-date)



Information

連合会からのお知らせ

第65回 全国国保地域医療学会

全国国保診療施設協議会等が主催する学会が、令和7年10月3日(金)、4日(土)の2日間、和歌山市の和歌山城ホールで「人口減少地域の生活を守る地域包括医療・ケア～よみがえりの地紀州・熊野から～」をテーマに開催されました。

本県からは、国保医学部会近藤祐一郎部会長をはじめとした国保診療施設関係者が参加し、公立藤田総合病院より2題、川内村国民健康保険診療所より1題の発表が行われました。参加者からも質問が寄せられ、活気のある意見交換となりました。

閉会式では、次回の第66回全国国保地域医療学会が令和8年9月18日(金)、19日(土)の2日間、愛媛県で開催されることが発表され、本学会は幕を閉じました。



【ポスター発表】
公立藤田総合病院 佐藤葵さん
「セルフケア困難な患者に対する
口内環境改善に向けた口腔ケア支援
～エイラーズ口腔アセスメントガイドを
活用して～」



【口演発表】
公立藤田総合病院 佐々木洋輔さん
「当院における透析中運動療法の取り組み
～透析センターとリハビリのチーム連携～」



【ポスター発表】
川内村国民健康保険診療所 遠藤愛さん
「僻地での高齢者の通院手段
～巡回バスからオンデマンドバスへ～」

連合会行事予定

1月	29 (木)	国保連合会保健事業支援・評価委員会(5/5)	福島市
2月	4 (水)	福島県国保医学部会役員会(2/2)	国保会館(Web会議)
	10 (火)	理事会	福島市
	24 (火)	総会	福島市
3月	3 (火)	介護サービス苦情処理委員会	国保会館

編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年は本誌の作成にあたり、たくさんの方々にお世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いします。

さて、今回のシリーズ特集は睡眠について特集しました。年度末に近付いており、疲れがたまりやすい時期なので、質の良い睡眠をとれるよう、私も生活習慣に気を付けたいと思います。| 大友

新年あけましておめでとうございます。昨年は皆様にたくさんの御協力をいただきながら取材を進めさせていただきました。本年も引き続きよろしくお願いいたします。

今年は丙午年ということで、裏表紙には馬の神社として有名な子眉嶺神社を掲載しています。年にあやかって前進する年にしたいと思います！| 佐藤

新地町 おでかけスポット

＼ 2026年は午年! /

海風を感じる緑豊かな釣師防災緑地公園には、子どもたちに人気の遊具がいっぱい! BMXやスケートボードが楽しめるパンプトラックのほか、バーベキュー やオートキャンプサイトもあり、1日中アウトドアアクティビティが楽しめます。園内で一番高い「想いの丘」には、東日本大震災の慰靈碑、震災モニュメントなどがあり、パークセンターでは震災・復興年表や震災前のジオラマが展示されています。

新地町海釣り公園は、釣り好きから家族連れまで、安全かつ気軽に楽しむことができます(事前予約制)。相馬共同火力新地発電所の温海水の放流で水温が高いので、季節ごとに色々な魚が集まります。釣り用具のレンタルもあり、手ぶらで行っても気軽に楽しめます。

Access Map



おすすめグルメ

タコシウマイ

新地・相馬で水揚げされた新鮮なタコを100%使用。地域に多幸(タコ)をもたらす商品として開発されました。ちょこんとのったタコの飾りが可愛らしく、魚介の旨味が楽しめます。



いちじく羊かん

「不老長寿の果物」と呼ばれるほど豊富な栄養素を含むいちじくの濃厚な甘みをとじこめた羊かん。プチプチと弾ける食感も人気です。



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

「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-kokuhoh.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



Carbon Offset for
568 g CO₂eq/
Printing. Naturally.

この冊子1部のライフサイクルで
排出される568g CO₂eqをカーボン
オフセットすることにより、環境
負荷0(ゼロ)を実現しています。