

ふくしまの 国保

2

2021年1月
第69巻2号

|シリーズ特集| 人口減少社会における地域づくり

福島県立医科大学「ふくしま子ども・女性医療支援センター」
女性が安心して健康な
一生を過ごせることをめざして





福島県国民健康保険団体連合会
会長 大和田 昭

新年おめでとうございます。保険者並びに関係者の皆様方におかれましては、令和3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、深い御理解と格別の御支援を賜り、厚く感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の流行により、私共を取り巻く環境は、それまでとは一変させられるものとなりました。保険者におかれましては、新しい生活様式の定着が求められる中、各種事業の中止や縮小及び見直しを余儀なくされるなど、関係者の皆様の御尽力に心から敬意を表します。

さて、国民健康保険制度は、制度創設以来長年にわたり、国民皆保険制度の基盤として地域住民の健康保持・増進に大きな役割を果たしてまいりました。しかしながら、被保険者の高齢化や医療技術の高度化などにより、医療費は年々増加の一途を辿っており、一方で、医療費水準の高い高齢者や、保険料(税)を負担することが困難な低所得者が多く加入しているという構造的な問題を抱え、その厳しさは年々増しており、

諸情勢の変化に迅速かつ的確に対応し、さらなる保険者支援を

国保の事業運営は依然として厳しく、多くの困難な課題に直面しております。

このような中、国におきましては、全世代型社会保障検討会議を設置し、医療保険制度などの給付と負担の見直し等について、議論が進められております。令和2年6月の中間報告では、一定所得以上の後期高齢者への医療費2割負担の導入や大病院の外来受診時定額負担の拡大などが盛り込まれており、遅くとも令和4年度初までに改革を実施できるようにすると示されています。

また、令和3年3月からオンライン資格確認等システムが本格運用され、令和4年度中に概ね全ての医療機関での導入を目指すこととされており、保険者ごとに被保険者のマイナンバーカードの取得促進に取り組むことが求められています。

さらに、今回の新型コロナウイルス感染症の拡大により、行政分野でのデジタル化・オンライン化の遅れなどの現状の課題や、経済機能などの国の中枢機能が一極に集中していることのリスクなどが浮き彫りになりました。このことから、感染症への対応と経済活動の段階的な引き上げを両立させる「新たな日常」の実

現に向けて、社会全体のデジタル化を強力に推進する方針が強く打ち出されました。

一方、審査支払機関を取り巻く情勢においては、社会保険診療報酬支払基金の改革の方向性が示され、本会においても連携して取り組みを進めるとされており、国保中央会と共に策定した「国保審査業務充実・高度化基本計画」に沿って審査基準の統一を進め、支払基金との差異解消を図るとされています。

これらを踏まえ、本会といたしましては、国保保険者の共同体として、これまで以上に重要な役割が求められておりますので、今後の情勢の変化に注視して迅速かつ的確に対応し、保険者機能のさらなる強化が図られるよう、より一層の保険者支援の向上に取り組んでまいります。

本年も、役員員一丸となり、皆様方から信頼され期待される組織として事業運営にまい進してまいりますので、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素晴らしい一年となることを心から御祈念申し上げます。新年の御挨拶といたします。

令和3年 元旦

ふくしまの国保 2



- 03 年頭のご挨拶
- 06 永年の功績をたたえて
- 07 |シリーズ特集| 人口減少社会における地域づくり
福島県立医科大学「ふくしま子ども・女性医療支援センター」
女性が安心して健康な一生を過ごせることをめざして
- 11 市町村紀行「伊達市」
- 15 国保制度改善強化全国大会
- 16 からだ元気食堂
無塩のレシピで食養生「海の幸のサフランライス」
- 18 Dr.の健康メモ
フッ化物によるむし歯予防について
- 20 毎日コツコツ!ずっと動ける体づくり
体幹を鍛えて腰痛になりにくい体づくり
- 22 リレートーク
- 23 DATA LAND
- 28 連合会日誌
- 30 連合会からのお知らせ・連合会行事予定
- 31 キビタンのわかる国保・福島県からのお知らせ

表紙の紹介

Wonderなみえ(浪江町)

まるで家族のような登録メンバーは、現在10代から60代まで約20名。福島県大会で2度も優勝している「Wonderなみえ」(2001年結成)は、双葉郡浪江町を拠点に元気を国内外へ発信しているYOSAKOIチームです。東日本大震災および原発事故により全町避難を余儀なくされましたが、連絡を取り合いながら練習を続け福祉施設を慰問したり、さまざまなイベント会場で見物者を魅了する熱い踊りを披露しています。

お問い合わせ先 / <https://ja-jp.facebook.com/Wondernamie>



Wonderなみえ代表代行
深谷美徳さん▶



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。

震災から間もなく10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、双葉町、大熊町、富岡町の帰還困難区域の一部地域で避難指示が解除されたほか、JR常磐線的全線再開、福島ロボットテストフィールドの全面開所など、明るい話題も多くありました。

そのような中、新型コロナウイルス感染症が世界各国で急速に拡大し、私たちの生活は一変しました。

県といたしましては、引き続き、喫緊の課題である新型コロナウイルス対策はもとより、震災と原発事故からの復興・再生、令和元年東日本台風等災害からの復旧、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については、ウィズコロナにおける感染拡大の防止と社会・経済の再生を両輪で

新たな復興・創生のステージへ

進めていくとともに、感染者への差別や誹謗中傷の防止に力を尽くしてまいります。

次に、避難地域の復興・再生については、今年4月から第2期復興・創生期間がスタートします。引き続き、被災者の生活再建や生業の再生、廃炉・汚染水対策などの課題にしっかりと取り組んでまいります。

また、令和元年東日本台風等災害からの早期復旧に努めるとともに、災害を教訓に、命を守るための避難行動の促進を図るなど、災害に強い県づくりを進めてまいります。

さらに、人口減少対策については、子育て支援策等の充実や雇用の場の確保などに取り組むとともに、本県が持つ移住先としての魅力を積極的に発信するなど、「福島ならではの」地方創生を推進してまいります。

今年7月の東京オリンピック・パラリンピック大会においては、これまで国内外から頂いた多くの御支援に対する感謝の思いと、復興が進んでいる福島の姿と魅力を広く発信するとともに、感染防止対策を徹底



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3年の新春を迎え、一言御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対しまして、御支援と御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。

昨年は、新型コロナウイルスの急激な感染拡大により、世界中が大きな被害に見舞われました。

最前線で治療や感染防止策に懸命に取り組んでおられる医療関係者や自治体関係者などの皆様に敬意を表しますとともに、各地でお亡くなりになられた方々の御冥福と、感染されました方々の一日も早い回復をお祈り申し上げます。

我々、国保関係者においては、国民の健康と命を守る国民皆保険の一角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さまざま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と人口減少が進む中で、国においては、す

オンライン資格確認制度導入に伴う、システムの躍進に取り組む

すべての世代が安心感と納得感の得られる「全世代型」の社会保障制度への転換をめざし、これを将来の世代にしっかりと伝えるべく、さまざまな改革を進めているところであります。

医療分野においては、後期高齢者医療制度の見直しや医療提供体制の改革に加えて、マイナンバーカードを使い、患者さんの最新の保険資格をその場で自動的に確認できるオンライン資格確認制度が本年3月からスタートする予定です。

本会はこの制度のシステム開発と運用に携わっておりますが、この仕組みを活用したデータヘルス改革のさまざまな取り組みが始まることとなっており、

一方、国保を取り巻く状況は、医療費の増高や低所得者の増加といった構造的な問題が依然として続いており、さらに新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、国保の被保険者の保険料減免の増加なども見られ、国保の事業運営は今年も厳しい状況が続くことが見込まれます。本会といたしましても、全国の国

し、選手の皆さんを始め、福島を訪れる多くの皆さんにとって安全・安心な大会となるよう準備を進めてまいります。

ウィズコロナの状況においても、常に危機感とスピード感を持ち、最大限の効果を発揮するためには何が必要なかを常に意識しながら、この難局を乗り越え、福島の新しい未来を形作るための挑戦を続けてまいります。

また、国民皆保険制度を支える重要な基盤である国民健康保険制度については、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を図りながら、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、御協力をお願い申し上げます、新年の御挨拶といたします。

令和3年 元旦



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分に連携を図りながら、保健事業はもとより、医療費の審査支払や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み、この「ウィズコロナ時代」を共に乗り越えてゆく所存でありますので、なお一層の御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年 元旦



福島県立医科大学
「ふくしま子ども・女性医療支援センター」



「シリーズ特集」
人口減少社会における
地域づくり

女性が安心して健康な
一生を過ごせることをめざして

福島県の産婦人科の医師不足は、慢性的でさらに東日本大震災が拍車をかけました。先の見えな
い困難を打破しようと福島県の委託を受け、2016年4月、福島県立医科大学に開設されたのが「ふくしま子ども・女性医療支援センター」です。
そのコンセプトは、「ふくしまに住む女性が安心して子どもを産み、育み、健康な一生を過ごせるための医療支援を行う」にあり、全国的にも例のないオンリーワンの取り組みです。同センターの高橋俊文センター長を訪ねて開設に至った背景と概要、これからについてお聞きしました。



永年の功績をたたえて



厚生労働省は10月14日、「令和2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7日の理事会で、令和2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 高橋 和博
棚倉町国民健康保険運営協議会
委員 和田 良仁



高橋 和博氏



和田 良仁氏

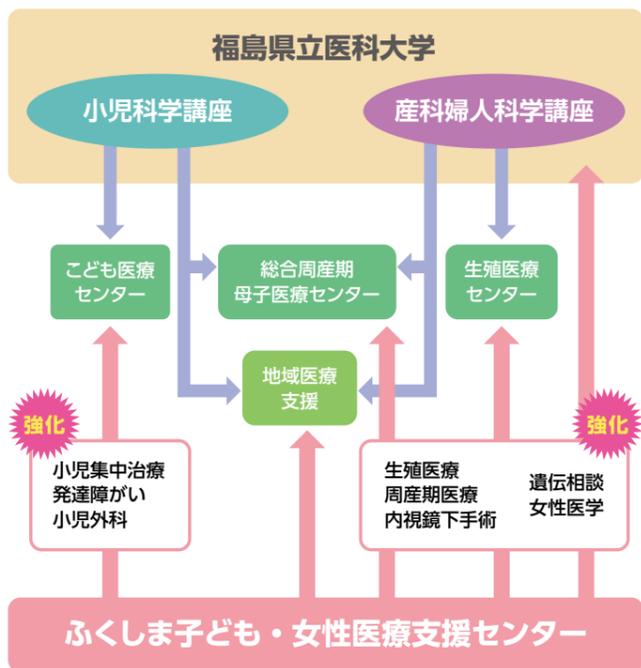
❖国民健康保険中央会表彰 (順不同・敬称略)

公立藤田総合病院
副院長兼安全管理部長 村木 修
リハビリテーション室長 野地 マリコ
栄養管理室長 山崎 有理子
施設管理課係長 村上 博彦
理学療法士 母袋 太郎
看護師 吉田 範子
看護師 渡邊 恵実子
看護師 江花 恵子

福島県国民健康保険団体連合会
保健事業課長 安西 信一
総務課長 藤田 貴明
保険者支援課長 石橋 正史
主任主査兼請求係長 安藤 浩史
業務審査課長 菅野 大史
高点数係主査 菅野 大史
業務管理課主査 菅野 大史
療養費係主査 菅野 大史
業務審査課主査 菅野 大史
業務第2係主査 菅野 大史

図2

福島県の小児科医療・産婦人科医療へのセンターの関わり



学生実習の様子

のシミュレーションや手術の疑似体験、新生児の蘇生などのガイダンスに変更して実施する予定です。

3つ目は「研修会、研究会の実施」です。医師の診察能力を向上させていくことを目的に、全国から著名な臨床医、研究者を招へいし、定期的開催しています。そして、4つ目は「研究指導」です。優れた医師は優れた研究者であるとの考えに基づき、研究立案、学会発表、学術論文作成などの指導も行っています。

専門医の取得を目的とする後期研修を県外から、県内基幹病院産婦人科へコーディネートする取り組みは、昨年からはじめた事業です。

2019年は1名、2020年は2名の専攻医の方が学んでいます。都市部の病院は、一度に大勢の研修医を受け入れていますが、地方の病院

開設以来、センターでは県立医大の小児科学講座、産婦人科学講座が手掛けるさまざまな事業と連携しながら（図2）、センターが招へいた常勤、非常勤のエキスパートが、県内医療機関の小児科・産婦人科の医療支援を行うとともに、子どもと女性の医療に携わる医師の養成を支援しています。

4つあるセンターの主な事業の1つ目は「地域医療支援」です。小児科学講座、産婦人科学講座とタイ

4年間を振り返ってみて、一番喜ばしいのは、「県立医大の産婦人科学講座で学ぶ学生が増えてきていることです」内視鏡下手術も増え、若い先生方が内視鏡技術認定医となつて、さらに普及していくという頼もしい動きも見えてきており、臨床だけでなく、県立医大の小児科学講座、産婦人科学講座とタイアップしながら研究側面でのサポートという点でも、うれしい手ごたえを感じております。若い先生方の論文指導の事例で言えば、書き進めたいけれど、展開の仕方やデータの読み方などつまづいた際、ちょっとしたアシストで前に進めるようになり、最近では、産婦人科学講座の論文が増えてきています。「全てではないかもしれませんが、センターのアシストも奏功しているのではないかと考えています」。



内視鏡下手術



内視鏡研究会

が受け入れるのは1人か2人です。そのため、1人でさまざまな症例に遭遇したり、手術も1回の執刀で多くの手技が学べるなど、「若い先生方の糧になることが多いと思っています」と、期待を寄せています。

福島県における都道府県別にみた対人口比の産婦人科医師数は、厚生労働省調べ※1によると、47都道府県中45位と深刻です。「ふくしま子ども・女性医療支援センター」（以下、センター）の目的も、計画段階では、県内の産婦人科の医師を増やすことに主眼が置かれていました。

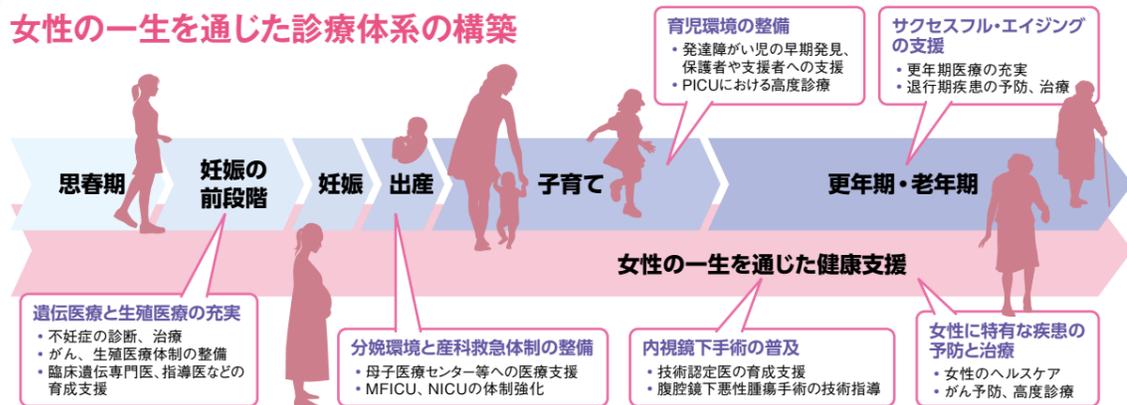
しかし、すでに福島県立医科大学（以下、県立医大）には、「総合周産期母子医療センター」があり、子ども医療センターには、新生児集中治療管理室（NICU）に加えて、県内初の小児特定集中治療室（PICU）が2017年から稼働することが予定されていました。

そこで視野を広げ、周産期医療にとどまらず女性のライフステージの節目に起こる変化や疾患のケアとサポート（図1）、さらには小児救急、小児外科医療まで幅広く網羅するマルチな機能を持つ仕組みを作ることになり、現センターが誕生しました。

※1/出典：「医師・歯科医師・薬剤師統計」（厚生労働省）（平成30年）

図1

女性の一生を通じた診療体系の構築



エキスパートが県内の小児科、産婦人科の医療を支援

アップしながら月5回、県内拠点病院に対し、医師派遣を通じて診療や分娩当番、内視鏡下手術、小児医師会を母体にペアレントトレーニングなど、さまざまな支援を行うことで、県内の子どもと女性医療水準の向上を支援しています。2つ目は「人材育成」です。小児科学講座、産婦人科学講座と連携し、県立医大生の講義を担当し、子どもと女性の医療に携わる医師の養成に力を入れていきます。県外医学生向けのガイダンスは、すでに3回開催しており、県内の周産期医療の現状を伝えています。コロナ禍の2020年は、オンライン授業が多い県立医大生向けに、分娩



福島県立医科大学
ふくしま子ども・女性医療支援センター
センター長

高橋 俊文 教授



市町村紀行

保険者を訪ねて

伊達市

伊達市は2006年に近隣の5町が合併して誕生した新しい市です。しかし地域の歴史は古く、独眼竜政宗で有名な伊達氏の発祥の地としても知られ、今も歴史ロマンあふれる史跡が多く残されています。

福島県の北部に位置し、東に阿武隈山系の霊山、西には吾妻連峰、北方には宮城県境の山々が遠望できる福島盆地の中にあります。盆地特有の地形に育まれたおいしい果物の里で、名産のあんぼ柿や、モモの産地として全国的にも知られています。桃源郷のような春の桃畑や、日本百景にも選ばれている錦絵のような秋の霊山など、伊達市は四季折々の風景が楽しめる自然豊かな地域です。



Date City

■伊達市 国民健康保険の概要

		2016年度	2017年度	2018年度
世帯数	(世帯)	22,556	22,619	22,719
人口	(人)	62,486	61,669	60,988
国保世帯数	(世帯)	9,336	8,982	8,791
国保加入割合	(%)	25.71	24.40	23.81
収納率(現年度分)	(%)	93.10	93.26	94.27
被保険者数	(人)	16,066	15,045	14,519
一人当たり医療費(一般・退職の計)	(円)	348,698	364,494	358,882
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)	(円)	83,023	84,696	82,220
特定健診受診率	(%)	46.52	46.56	46.96

※本会発行の「国保のすがた」及び「国保料(税)収納率向上対策の状況」より抜粋

**喫煙率が高くメタボも多い
福島の女性を一生涯サポート**

しかしながら、県内の産婦人科医師不足は依然として厳しい状況にあります。産婦人科というと、周産期医療に目がいきますが、外来で受診される方は、月経異常や更年期障害などが圧倒的な割合を占めます。医師不足の影響なのか、県内の女性の場合、受診されない間に病気が進み、悪化して運ばれてくる方が多く、「40代前後の女性の喫煙率が多いのも気になります」。



医学生ガイダンス

国立がん研究センターのホームページ「がん登録・統計」によれば、女性の喫煙率が高い上位5県(2019年)に北海道、青森県に次いで福島県が3位と記されています。タバコをやめられないと話す女性に、その理由を尋ねると「ストレス」と答える方が多いそうです。メタボリックシンドロームと診断される女性も多く、気がかりです。

女性は、閉経すると生活習慣病のリスクが上がります。ホルモンの変化による女性特有の症状や病気が極めて多様です。産婦人科は、お産、不妊治療、がんなどの手術はもちろんですが、こうした女性のライフステージに合わせて、一生涯サポートをしていく広い視野を持つことが大切です。まさにこのセンターのコンセプトです。

医学は継承。継承に必要な人材をセンターが確保して若い医師を育成

センターのこれからについてもお尋ねしました。「究極のミッションは、県内の産婦人科医を増やすことです。やはり時間がかかります。まずは、人を育てることを手厚く続けて、県立医大に在籍する医師を増やすことです」。

小児科学講座も産婦人科学講座も、いずれも多様な業務があるにも関わらずスタッフに限られています。全てを満足できるようにするためには、人が必要です。足りない部分を埋める多面的なサポート機能をセンターが発揮すれば、講座全体で大きな力を発揮できるのではないかと考えています。「研修会、研究会」事業も継続することで、県内の医療全体を底上げしていきたいと願っています。人材育成でもう一つ付け加えるのであれば、若い先生方がやりたい研修ができる環境を整えることです。

「医学は継承」継承が途切れないように必要な人材をセンターが確保して、上手にチャンネルをつないだり、開いたりできるようにすることで、県内で医師を続けてくれる可能性が高まります。

また、センターが持つ女性の健康に関する豊富な知識とさまざまなサポートが浸透して、県内に住む女性の皆さんのライフスタイルの改善につながることで、その家族や子どもたちの健康づくりにもつながっていくはずと期待しています。

さまざまな取り組みが福島の子どもと女性医療に、よい風を吹かせる力になることを祈ります。



助産師外来研修会



学生実習の様子



丹治絵美子
国保年金課長



健康フェスタ「元気づくり体験」の様子

安心して子育てができ、安心して歳がとれるまちづくり

国保年金課の皆さん

まだまだ寒さが続きますので、感染予防や体調管理が大切です。くれぐれも風邪などひかれませぬようどうぞ、ご自愛ください。



伊達市では、少子高齢化、人口減少社会において、高齢になっても地域で元気に暮らせる社会を実現するために「健康（健康で幸せ）」※1であることを重要と捉え、2011年11月の健康都市宣言により、健康社会の実現に向け、さまざまな事業への取り組みをスタートさせています。

健康都市の推進にあたり、主担当の健康都市づくり課は、政策の実行や立案を担当する健康都市推進係と地域住民と共に健康づくりを担当する元気づくり係の2係で業務を行っています。また、国民健康保険事業や国保保健事業などを担当する国保年金課は、給付係・賦課係の2係で業務を行っており、国保特定保健指導などを行う健康推進課は、健康企画係・健康管理係・地域保健係・ネウボラ推進室（地域母子係）の4係で業務を行っています。さらに全部署がそれぞれの立場で健康都市推進に関わっています。

今回は、鹿股敏文健康都市づくり課長、藤原里香副主幹兼健康都市推進係長、丹治絵美子国保年金課長、菅野博昭副主幹兼給付係長、菅野登茂主査にお話を伺いました。

※1「健康（個々が健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むこと）」をこれらの「まちづくり政策」の中核に捉え、健康に関する層だけが参加する政策から脱却

勉強会などによる職員の育成、連絡会による全体共有

基本計画策定にあたり、苦慮した点は総合政策のため、庁内全体での情報共有や進捗状況の管理に多くの時間を要したところです。

職員が理解を深めるため、外部講師による健康都市についての勉強会などの開催、全部署から招集した連絡会の開催により、庁内全体の管理を徹底しました。

計画から6年が経過し、健康都市を目指すという職員への意識付けや全部署の進捗状況などから全事業が着実に展開され、健康都市が定着していることを実感しています。

市民主体の元気づくり会

次に強化している取り組みとしては、基本方針の「健康づくり」に位置する「元気づくり会」の存在です。元気づくり会とは、市民が主体となり、地域の集会所などに集まり「身体を動かして元気になるう」という健康教室のことで。

初めの6カ月は、コーディネーターと共に週2回のペースで行う「集会所コース」を通して、元気づくりを体験します。6カ月後からは、市民が主体となり、協力して身体を動かす「元気づりリーダーコース」で構成されています。基本的な流れとしては、準備・整理運動から始まり、軽い筋力トレーニング

し、市民誰もが参加し、生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりを目指しています。

健康都市の実現に向けて

市では、さまざまな課題に対して早くから取り組みをしてきましたが、2011年3月に発生した東日本大震災が生活へ及ぼす影響は大きく、健康であることの大切さを再認識し、2014年に健康都市基本計画（以下、「基本計画」という）を策定しました。

基本計画には、3つの基本方針があり、1つ目は「健康づくり」として、予防と健康管理の強化、市民が自ら健康づくりへの意識付けを行うことです。2つ目は「暮らしづくり」として、歩いて暮らすまちへの転換、人とのふれあい、絆の強いまちづくりを推進することです。3つ目は「ひとづくり」として、元気に暮らすことが社会貢献になるという意識を持ち、健康意識の啓発を行うことです。

健康都市の実現に向けて「健康」、「暮らし」、「ひと」に着目した計画で、将来像としては「安心して子育てができ、安心して歳がとれるまち」を目指しています。

元気づくり会は2014年度より始まり、現在、市内126か所の集会所などで開催されており、これまで2,700名以上の市民が参加しています。市民誰でも参加可能であり、年齢層は若い方から90代まで幅広く元気に活動しています。「参加者の健康への意識の高さと、生き活きた様子からは、こちらも元気になるれます」と藤原副主幹は語ります。

また、参加者アンケートからは「半年後には血圧が正常になった」と喜びを感じる声や、「皆との会話で笑いが絶えない」と地域コミュニティの場としても有効であると、多くの声が寄せられています。

ただし、今年度はコロナ禍の影響により、市から2020年3月には活動を一時中止するよう制限することもありました。一部地域では、活動の自粛が続きますが、現在は、感染症対策をしっかり行い、8割から9割の地域で活動が再開されています。

数値から見えてきた市民の健康意識の高さ

健康都市宣言から10年を迎え、市民が楽しみながら、健康づくりに取り組むことを目的に、2020年10月に開催した健康フェスタにおいても、「市民の健康意識の高さを実感した」と菅野主査は言います。



菅野博昭副主幹兼給付係長

菅野登茂給付係主査



健康づくりのPR活動

基本方針	基本施策	主な施策
健康づくり ～健康をうながすまち～	1 予防と健康管理の強化	(1)健康づくり支援の推進 その他
	2 運動機会・体力づくりの充実	(1)身近でスポーツが楽しめる地域づくり その他
	3 健康データの一元化と活用	(1)自治体共有型健康クラウドの整備と活用 その他
	4 健康拠点の整備	(1)健康づくり拠点施設の整備 その他
暮らしづくり ～自然と歩きたくなるまち～	1 歩いて暮らすまちへの転換	(1)歩きたくなる道のネットワーク化 その他
	2 人とのふれあい・絆の強いまちづくり(ウエルネス・コミュニティ)	(1)市民活動の支援 (2)支え合い活動の推進 その他
	3 コンパクトなまちづくりと高齢者の住まい確保	(1)コンパクトなまちづくりの促進 (2)高齢者向け住まいの確保
ひとづくり ～健康マインドのまち～	1 健康意識の醸成	(1)健康づくり拠点を核とした健康意識の啓発 その他
	2 青少年の情操の育成	(1)多様な体験の機会提供 その他
	3 ソーシャルビジネスの創出	(1)人材・団体の発掘・育成 その他



鹿股敏文
健康都市づくり課長



国保の基盤強化に向けた財政支援の充実を含む10項目の決議を満場一致で採択

国保制度改善強化全国大会

11月13日(金) 東京都千代田区「砂防会館」



岩淵友議員への陳情。岡部古殿町長



増子輝彦議員への陳情。岡部古殿町長



▲健幸フェスタ「糖化度測定」の様子



▲集会所「元気づくり会」の様子

国保年金課が担当した伊達市薬剤師会による糖化度測定※2には、多くの市民が訪れ、中でも60歳以上の方の測定結果は、A判定やB判定といった高い評価となりました。これについては、協力いただいた伊達市薬剤師会の方々の驚きを隠せない様子でした。「体の数値は、なかなか結果として見えにくい部分もあります。元気づくり会を通して、コミュニティの輪が広がり、参加者による相乗効果が今回の結果に結びついたと考えています」と菅野副主幹は振り返ります。

※2 最終糖化生成物 (A1c) という「焦げつき」物質の蓄積量を調べ、身体へのダメージを測定します。

重要となるのは若年層へのアプローチ

市が行う特定健診に施設検診はなく、集団検診のみ実施しているため、受診率50%達成の壁は高いとされてきました。しかし、昨年度実績では、これまでの結果を上回る50・5%となりました。これには、未受診対策事業による対象者への勧奨が効果的だったと分析しています。

また、特定健診後に行う保健指導では、保健師や管理栄養士が自宅訪問し、生活状況や食事の様子などを把握した指導により、特定保健指導の実施率も55・4%と高い数値を得ることができました。その結果、保険者努力支援制度において、高い指標※3の獲得につながっています。

※3 令和2年度県内2位・市の部1位・全国15位

ここまで、職員の地道な努力の成果や市民の健康意識の高さに目を奪われますが、市では次なる課題も的確に捉えています。それは、若年層に対するアプローチの重要性です。

2025年には、高齢者の割合がさらに増加する一方、生産年齢と言われる15歳以上65歳未満の人口は減少を続け、市では2040年に高齢者と生産年齢の割合が1・1となり、若年層の大きな負担が見込まれます。

また、特定健診の受診率や保健指導率においても、全体における若年層の割合が低く、取り組みが重要と考えています。

「引き続き、高齢者向けの事業展開の推進と、健康な人が一人でも増加するよう若年層への働きかけ、広い意味では子供にも関わっていく必要があります」と鹿股課長は想いを込めます。コロナ禍による先行きの見えない中でも、「オンラインを利用した新たな特定健診、保健指導の事業展開を見据え、情報収集に取り組み、方針について検討していきます」と丹治課長は今後の展望を語ります。

各市町村では、新しい生活様式への取り組みが求められています。来年度以降に予定している第2期基本計画への着手と、次なるステージに向けた伊達市の取り組みについて期待がかかります。



▲大会挨拶をする岡崎大会会長

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。大会には新型コロナウイルス感染症の感染予防措置を取りながら、全国から市町村長、都道府県関係者が参集し、鳥取県の平井伸治県知事(全国知事会社会保障常任委員長)の開会の辞をもって幕を開けた。

口博文町長が大会宣言を読み上げた。議事に入り、沖縄県宮古島市の下地敏彦市長が、医療保険制度一本化の早期実現、財政基盤強化のための公費投入の拡充、普通調整交付金が担う自治体間の所得調整機能を維持することなど10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、富山県議会の辻泰久議長が閉会の辞を述べ、大会は盛況のうちに閉幕した。その後、三島町の矢澤源成町長が本県代表として、全国の首長とともに衆議院議員に対する陳情行動を展開した。また、古殿町の岡部光徳町長、玉川村の石森春男村長が本県から選出された衆参議員の事務室を訪れ、大会決議事項の早期実現を訴えた。

大会決議

- 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、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における所得調整機能は、今後その機能を維持し、見直しを行わないこと。
一、新型コロナウイルス感染症対策に万全を期すため、公立病院等の医療提供体制や国保制度の安定的な運営が確保できるよう、地方自治体及び国保連合会に対して必要な支援措置を講ずること。
一、後期高齢者医療制度の窓口負担の見直しについては、必要な医療への受診抑制につながらないよう、低所得者に十分に配慮すること。
一、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)の軽減制度の創設を行うこと。
一、生涯にわたる健康づくりや高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進するため、保健医療専門職の確保やKDBシステム等を活用した保健事業への支援を更に充実させること。
一、医師をはじめとした医療・介護人材の確保、地域偏在の解消のため、必要な措置を講ずること。
一、オンライン資格確認等システムの円滑な実施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ずること。
一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

伊達市のご紹介



旧岡岡家住宅

明治37年頃に完成した蚕種製造の豪農の家。住居の他、社交や集会の場も兼ねていました。1995年に現在地に移築復原されています。



道の駅 伊達の郷 りょうぜん

東北中央自動車道霊山ICを降りてすぐ、国道115号沿いにあります。料理やスイーツ、野菜・果物など伊達市の美味しいものでもてなします。



あんぼ柿

江戸時代に伊達市梁川町の五十沢地区で製造されたのが始まりと言われており、オレンジ色の柔らかいゼリー状の甘い果肉が特徴です。



魅惑の香辛料「サフラン」を使って
冬の食卓を華やかに

主菜手順



サフラン

- 【副菜】蒸し野菜
- ① キャベツは食べやすい大きさに切ります。
 - ② ブロッコリーは、小房に分け、パプリカは1センチの厚さに切ります。
 - ③ サツマイモは1センチ厚さに切ります。
 - ④ シメジは石突きを取り、程よい大きさにほくします。
 - ⑤ 材料を皿に盛り、蒸し器に入れて蒸す。あるいは、ラップをかけて電子レンジに入れて600Wで2分ほど加熱します。

【副菜】蒸し野菜

- 【主菜】海の幸のサフランライス
- ① イカは内臓を出し、5ミリ幅の輪切りにします。エビは尻尾を残して殻をむき、背わたを取り、背中に切り込みを入れます。エビ・イカ・ホタテは、酒をふりかけておきます。アサリは、砂抜きをして、よく洗います。
 - ② フライパンにオリーブオイルを入れニンニクを炒め、香りが出たらタマネギ、ニンジン、ピーマンを入れます。また、エビ、イカ、ホタテ、アサリも入れて炒め、コショウを振り、エビが色づいたら火を止め、煮汁を取り分けます。
 - ③ 炊飯器に米とサフランと②の煮汁を入れ、水加減を目盛りの2合に合わせ、スイッチを入れます。
 - ④ 炊き上がって、食べる20分前から①にお皿に盛り直前に混ぜて、お皿に盛り、レモンをくし形に切って添えます。

作り方

からだ元気食堂

免疫力アップで健康に

無塩のレシピで食養生「海の幸のサフランライス」

サフランは、古代染料の一つで高貴な色とされてきました。また、血液の代謝、循環、女性の生理に優れた働きをするハーブとして、昔から珍重され、寒い季節には、血液循環を活発にして体を温める効能が期待できます。ほかにも体を温める野菜は、シヨウガ、ニンニク、ニンジン、カボチャ、タマネギなど、地中で育つ野菜が多く、またトウガラシ、コショウなどの香辛料もよく知られています。これらの野菜や香辛料を上手に食卓にのせたいものです。

そのサフランと米、野菜、魚介類などを炊きこんだ「海の幸のサフランライス」は、華やかな黄金色の色あいとなります。炊飯器を利用して、誰でも美味しく作れます。調味料は、オリーブオイル、酒、コショウなどで塩は使いません。これでは食べられないかと思つた人は、いただく前にレモンをキュッと絞ることで、無塩のレシピを体験してみてください。

食塩の摂取は、高血圧、動脈硬化などの関連がよく知られています。近年ではガンの発症とも関連していることが指摘されています。しかし減塩が叫ばれても、実行するのは至難の業です。日本人の一日あたりの食塩摂取目標値は男性が8g未満、女性は7g未満ですが、実際は男性10・8g、女性9・2gと、目標達成には到底至らない状況です。できるだけ自分で作って、塩分がない自然の味、素材の味をおいしく

思うような、慣れが大切と思います。副菜の「蒸し野菜」も塩なしで作り、好みで塩・醤油・味噌で味をつける習慣のきつかけになればと思います。色々な無塩のドレッシングを作っておけば、かなり美味しく食べることが出来ます。というわけで、無塩の食事、体を温めるレシピをご堪能ください。

材料 (2人分)	
■主菜「海の幸のサフランライス」	
米	2合
イカ	2杯
エビ	6尾
アサリ	100g
ホタテ	100g
ニンジン	1/3本
ピーマン	1個
タマネギ	1/2個
ニンニク	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ2
サフラン	5本
コショウ	少々
レモン	1/2個
■副菜「蒸し野菜」	
キャベツ	2枚
ブロッコリー	50g
パプリカ	1/4個
サツマイモ	50g
シメジ	2cm
主菜 エネルギー (1人分)	555 kcal
たんぱく質	(28.1g)
脂質	(29.7g)
塩分	(2.1g)
<small>※魚介類に含まれる塩分です</small>	

おまけのレシピ

塩・醤油・味噌を使わないドレッシングの作り方

- 1) ゴマドレッシング… 黒すりゴマ(大さじ1)、ワインビネガー(大さじ1)、オリーブオイル(大さじ1)、根シヨウガ(1かけ)、ハチミツ(小さじ2)を合わせる
- 2) ニンニクドレッシング… 米酢(大さじ2)、リンゴ(小: すりおろし1/2個分)、おろしニンニク(1かけ分)、黒砂糖(小さじ1)を合わせる
- 3) 黄な粉ドレッシング… タマネギ(すりおろし1/4個分)、エゴマ(大さじ3)、米酢(大さじ2)、ゴマ油(小さじ1)、黒砂糖(小さじ1)を合わせる

料理監修

境野 米子さん
Sakaino Komeko

暮らし研究工房主宰、生活評論家・薬剤師。群馬県生まれ。旧・東京都立衛生研究所勤務を経て福島市に転居。1993年、築150年の古民家を修復し、住みながら食・農・環境、暮らしの分野の問題の研究を続ける。著書多数。近著に「無塩の養生食」(創森社)がある。





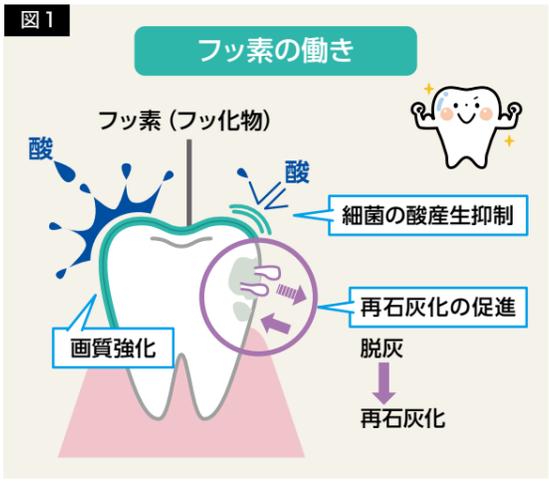
フッ化物による むし歯予防について

虫歯の予防のために、フッ化物を用いることは科学的に証明された有効な方法です。特に歯が生えて間もない乳歯、永久歯には効果があります。今回は、フッ化物による効果的なむし歯予防についてお話しします。

1 主なフッ化物の効果について

むし歯を予防するフッ化物の主な働きについて図1に示しました。口腔内に低濃度(0.1~0.3ppm)のフッ化物が存在すると再石灰化を促進し、失われたミネラルを速やかに回復することができます。取り込まれたフッ化物により歯質が強化され丈夫になります。

フッ化物でむし歯を予防することは偶然の発見でした。アメリカの一部地域で、斑状歯と呼ばれる、むし歯が極めて少ない変色した歯が頻発し、調査の結果、飲料水中の高濃度フッ化物の影響であることが判明しました。その後疫学的に行い、歯の変色など人体に影響の出ない濃度でむし歯予防に応用されています。



2 フッ化物洗口で成功した新潟県

新潟県では30年ほど前からフッ化物洗口に取り組み、大きな成果を上げています。具体的には、12歳児の平均むし歯本数が30年前に5.02本であったものが、0.4本までと1割以下まで減少し、全国で一番む

3 フッ化物の応用方法について

局所応用するフッ化物について説明します。代表は歯磨剤です。2017年より、フッ化物濃度の上限が1000ppm以下から1500ppm以下へと引き上げられました。最近量販店で販売されている歯磨剤の多くは1450ppmです。フッ化物は、長期間継続して使用してこそ効果を発揮します。毎日の歯ブラシは最もフッ化物の効果が期待できます(図2)。6歳未満

の小児では、高濃度のフッ化物は使用を控え、低濃度のフッ化物スプレーがお勧めです。仕上げ磨きの後に使用してください。家庭で行うむし歯予防がホームケアになります。幼稚園や学校で行うフッ化物洗口は、コミュニティケアと呼ばれ、集団で行うことによる継続性の確保、口腔衛生の意識を高めるなどの効果もあります。フッ化物の濃

度は小中学校では450ppm、幼稚園では250ppmと低濃度です。歯科医院や自治体の保健センターでフッ化物の塗布を受けるプロフェッショナルケアでは、9000ppmとかなりの高濃度フッ化物を使用します。年に2回程度の実施が理想的です。高齢者の知覚過敏やむし歯予防にも効果があります。年齢と場面に応じたフッ化物の利用が望ましいと考えます。以上の3つの方法を併用し、継続することが重要です。もちろんフッ化物の効果をあまり過信せず、きちんとしたブラッシングや、砂糖を使用した間食、飲み物に配慮することが重要です。

6 むし歯予防のプロ、 歯科衛生士の役割

むし歯予防、口腔衛生の向上のために、歯科衛生士は極めて重要な役割を担っています。歯科の専門教育を3年以上受け、国家試験に合格した専門職です。歯科医院では歯垢や歯石の除去、ブラッシング指導やフッ化物塗布などを行います。市町村に勤務され、歯科健康診断で活躍される方も多

図2 フッ素配合歯みがき剤の年齢別使用方法目安

年齢	使用量	歯みがき剤のフッ素濃度	洗口その他の注意事項
6ヶ月(歯の萌出)~2歳	切った爪程度の少量	500~1,000ppm	仕上げみがき時に保護者が行う。
3~5歳	5mm以下	500~1,000ppm	就寝前が効果的。歯みがき後5~10mlの水で1回程度洗口。
6~14歳	1cm程度	1,000ppm	就寝前が効果的。歯みがき後10~15mlの水で1回程度洗口。
15歳以上~成人	1~2cm程度(約1g)	1,000~1,500ppm	同上

※フッ素濃度1,000~1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満の子どもには使用を控えましょう。日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会(編)「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017を一部改変

5 高濃度のフッ化物が及ぼす影響について

前述したフロリデーションで、適正量の

4 究極のフッ化物応用「フロリデーション」

フッ化物を水道水に適正な濃度で混入して、飲用に用いる方法です。水道の供給先の住民すべてに長期間継続して効果が見込める方法です。添加されるフッ化物濃度は1ppmと極めて低濃度です。しかし、個人の意思にかかわらず強制的にフッ化物を摂取することになりますので、健康不安を訴える方もおり、日本国内での実施は難しいでしょう。世界では、米国、オーストラリア、韓国などでおよそ3億人が実施しています。

特にむし歯予防については、高度な知識を有したエキスパートです。歯科医院や保健センター等では困っていることや、不安に感じること等、詳しく説明してくれますので、ぜひ相談してください。フッ化物も栄養素や薬と同様に、適正量での使用が重要です。安全な濃度で効果的にフッ化物を利用して、むし歯の少ない快適な生活を送りましょう。



Doctor's Profile

菅野 和幸
Kanno Kazuyuki
菅野歯科医院

リラクゼーション

四つ這いで背中を丸めたり、反ったりして「背中をほぐす運動」です。目安は都度5回程度（お風呂上りやお休み前に）

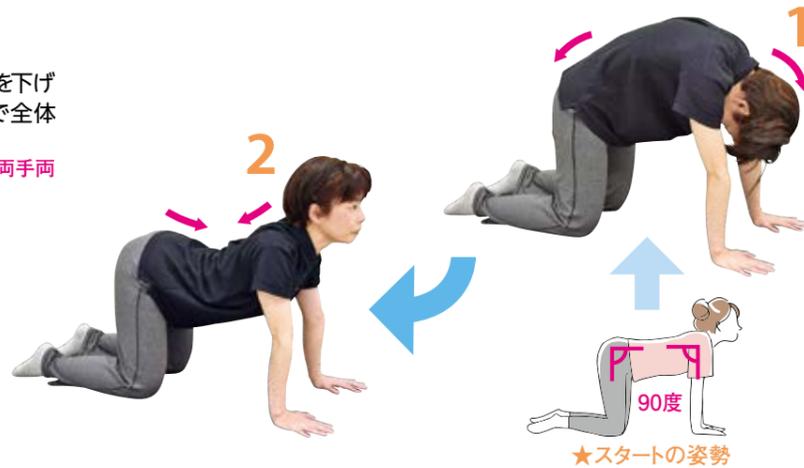
STEP.1

四つ這いで、ゆっくり息を吐きながら、頭を下げておへそを覗き込み、頭の前からお尻まで全体を丸めます。

*四つ這いの姿勢は、手と膝の幅を同じにし、両手両足で床を押すように意識しましょう。

STEP.2

一旦息を吸い、再び息を吐きながら、頭の前からお尻まで全体を反らします。



★スタートの姿勢

ストレッチング

股関節周りの大きな筋肉をほぐして、「腰の負担を減らす運動」です。30～60秒かけて「じわ〜」と伸ばし、左右交互に繰り返しましょう。

STEP.1

イスに浅めに腰掛け、骨盤を立て「坐骨」で座ります。

STEP.2

一方の膝を伸ばし、つま先を上に向けたまま、上半身を太ももの裏が気持ちよく伸びるまで、前に倒していきます。

*この時、上半身はおへそから前に倒し、お尻を突き出すように行います。

*そのままの姿勢でつま先を左右にワイパーのように動かすと、より多くの筋肉を伸ばすことができます。



*悪い例…背中が丸まっていると、太ももの裏があまり伸びない。



有酸素運動で脂肪を燃やそう!

【ステップ運動】 *つまづかないように、注意して行いましょう。

▶横に置いた障害物をまたいで足踏みをします。
*障害物を「またく」ことで、股関節を大きく使い、バランスの練習にもなります。
*障害物の高さや幅を変えて、負荷を調整してみましょう。

▶上半身も大きく動かし、リズムカルに!
*左膝と右肘、右膝と左肘をタッチさせると、上半身をねじる運動も加わります。
*まずは5分から始めて、慣れてきたら10分以上続けてみましょう。



40代、50代からはじめる! 体に痛みが出る前の予防のための健康運動

毎日コツコツ! ずっと動ける体づくり

今回のテーマ 体幹を鍛えて腰痛になりにくい体づくり

現代人に最も多い症状が「腰痛」です。腰痛には、様々な原因がありますが、じっと動かないでいる時間が長いことも大きな原因の一つです。動きが少なくなると、血流も悪くなり、筋肉が硬くなってしまいます。

これらを防ぐために、姿勢を支える筋肉を働かせ、背中をほぐし、腰に負担がかからないように骨盤の動きを改善するための方法をご紹介します。

家事や仕事の合間に、また、テレビの時間やお風呂上りなど、隙間時間を見つけて実施してみてください。

福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
助教 理学療法士

岡崎 可奈子 (おかざきかなこ)

肥満症・糖尿病治療や脳卒中の発症・再発予防などを中心に、生活習慣病予防や健康増進のための運動指導・啓発を県内各地で行っている。

筋力トレーニング

座ったままで骨盤を動かして、「体幹の筋肉を働かせる運動」です。目安は都度5回程度（1日何回でも）

STEP.1

足裏を床に付けてイスに浅く腰掛けます。骨盤を立てて「坐骨」で座ります。

STEP.2

両手を胸の前で組み、坐骨を中心に、前⇄後ろ、右⇄左へ、ゆっくりと重心移動を行います。

*両肩のラインを水平に保ち、肋骨から下だけで動くように心がけましょう。
前後、左右だけでなく、円を描くような動きも行ってみましょう。



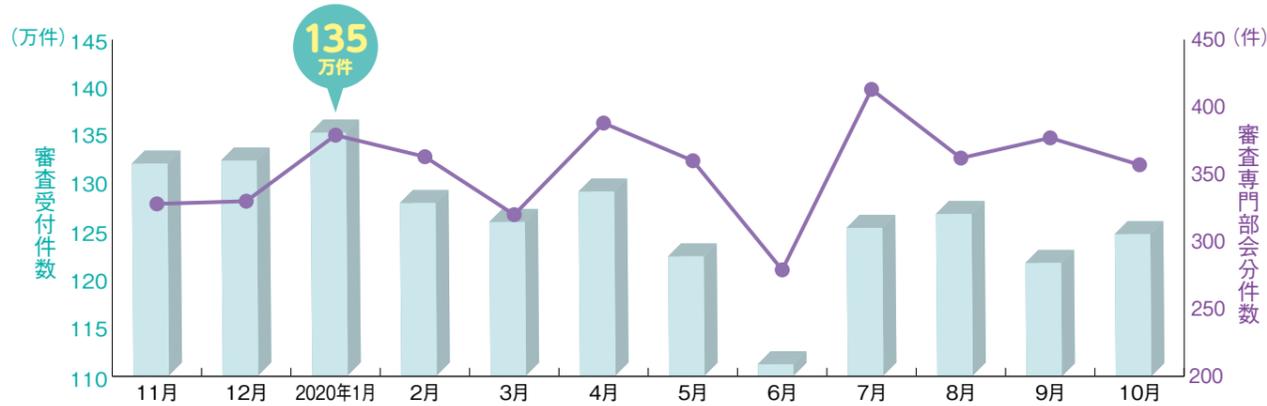
*悪い例…背中が丸くなる。



目で見える 医療費の動き

国保・後期高齢者分レセプト審査状況

1月審査分の特別審査分件数は、直近1年で最高値となる

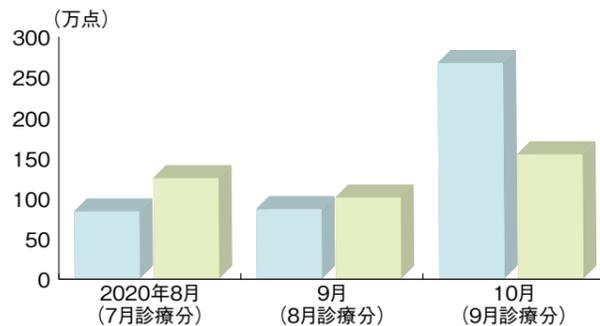


審査月	11月	12月	2020年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
審査受付件数	1,320,870	1,324,099	1,353,208	1,279,856	1,260,131	1,291,775	1,224,291	1,111,973	1,253,986	1,268,484	1,218,150	1,248,128
審査専門部会分件数	328	330	379	363	320	388	360	279	413	362	377	357
特別審査分件数	39	28	54	44	48	39	28	32	30	36	49	38

*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：20万円以上40万円未満のレセプト。
*3 特別審査分件数：40万円以上のレセプト（医科分のうち心・脈管に係る一部手術のレセプトは70万円以上、歯科分のレセプトは20万円以上）。
*4 *2～3共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。

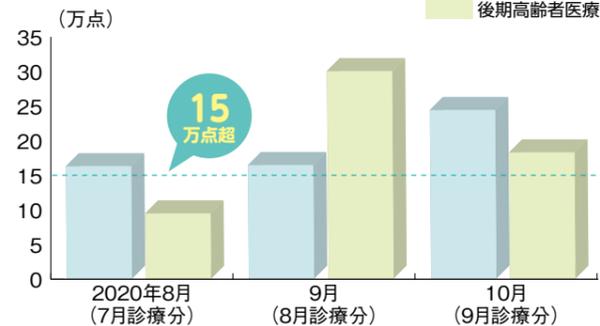
医科 最高点数レセプト

8月審査より、国保の歯科で15万点超えのレセプトが3ヵ月連続で発生した



歯科 最高点数レセプト

8月審査より、国保の歯科で15万点超えのレセプトが3ヵ月連続で発生した



医科 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	833,662	入	24	弓部大動脈瘤
後期高齢者医療	1,245,652	入	31	慢性解離性大動脈瘤

医科 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	862,201	外	1	血友病A
後期高齢者医療	1,006,045	入	31	持続性心室頻拍

医科 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	2,673,868	入	30	うっ血性心不全
後期高齢者医療	1,541,560	入	17	急性心筋梗塞後心室中隔穿孔

歯科 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	162,591	入	16	顎変形症
後期高齢者医療	94,468	入	31	上顎歯肉癌

歯科 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	164,242	入	16	顎変形症
後期高齢者医療	300,190	入	27	舌下腺癌

歯科 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	243,810	入	24	顎変形症
後期高齢者医療	182,624	入	16	左側下顎歯肉癌

国保のなかま

リレートーク

福島県内各地の国保担当者を毎号紹介するコーナー。日々の仕事や将来の夢、プライベートなど、国保に携わる日々の思いをつないでいきます。



国保制度を深く理解し、町民の方に説明できるよう、努めていきます

桑折町役場
健康福祉課 医療介護連携室 国保係
(2年8カ月)
佐藤 俊介さん
Sato Shunsuke

□主な業務

国民健康保険会計全般、特定健診未受診者対策

□現在力を入れている事業について

特定健診未受診者対策について国保連合会の事業を採用し、AIやナッジ理論を活用した特定健診受診勧奨通知を行いました。

□座右の銘

「名鏡止水」よこしまなものが一切なく、静かに澄み切った心の状態といった意味になります。業務において難しい問題に直面したときも、頭の中から無駄なことは除いて、落ち着いて考え行動するようにしています。

□今後の目標

国保制度は後期高齢や介護保険に連携するものが多くあります。また、オンライン資格確認といった今後始まる制度もあります。これらの制度を深く理解し、町民に説明できるよう努めていきます。

□私のまちPR

桑折町は、阿武隈川と緑豊かな半田山の自然に恵まれた「自然と歴史と文化の町」です。古くは仙台藩伊達氏の発祥の地であり、日本三大鉱山のひとつに数えられた半田銀山など歴史的資源が数多く残されています。また、美味しい果物の産地であり、なかでも桃は特に上質で皇室・宮家に献上しております。



▲こおり桃源郷

正確で丁寧な仕事ができるよう心がけていきます



天栄村役場
住民福祉課 住民生活係
(1年9カ月)
川崎 賢一さん
Kawasaki Kenichi

□主な業務

国保窓口・資格管理業務、環境衛生

□現在力を入れている事業について

糖尿病性腎症重症化予防事業です。慢性腎臓病や新規人工透析患者の増加を抑制するため、「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施し、医療機関と連携しながら重症化予防事業を行っています。

□座右の銘

「初心忘るべからず」です。業務に慣れてきた時こそ初心を思い出し、基本を確認しながら正確で丁寧な仕事ができるよう心がけていきます。

□今後の目標

住民の方々が、国民健康保険の制度を的確で有効に活用できるよう、仕組みや業務内容に対する理解を深め、正確で分かりやすい説明や周知に努めていきます。

□私のまちPR

天栄村には二岐温泉、岩瀬湯本温泉、天栄温泉の3つの温泉地があります。二岐温泉は開湯約1,000年前でとても歴史が長く、岩瀬湯本温泉には、国の登録有形文化財となる旅館があり、また天栄温泉は、昔から保養や療養などの湯治場として知られています。それぞれに風情・特色がありいずれも人気の高い温泉地ですので、ぜひお越しください。



▲二岐温泉

地域別の医療費の動き

県南地域のみ、一般/退職、後期の費用額が昨年度と比べて増加した

2020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。



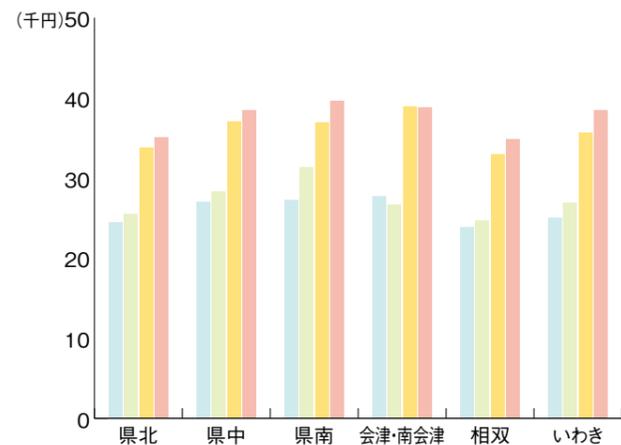
1 件数・費用額 (医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪看)

	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	132,277	95.62%	2,832,343,061	98.31%	180,390	97.90%	4,987,264,282	99.75%
県中	136,240	94.73%	3,177,045,799	96.53%	162,335	96.90%	4,939,264,201	97.88%
県南	34,184	94.38%	927,640,891	106.22%	40,328	96.73%	1,345,381,314	100.26%
会津・南会津	75,915	92.26%	1,666,269,712	84.92%	104,643	94.76%	3,172,193,535	90.29%
相双	75,085	91.61%	1,579,018,110	93.28%	69,247	93.93%	1,936,111,755	96.39%
いわき	94,749	94.12%	2,046,245,446	102.79%	127,045	94.21%	3,740,546,257	97.86%

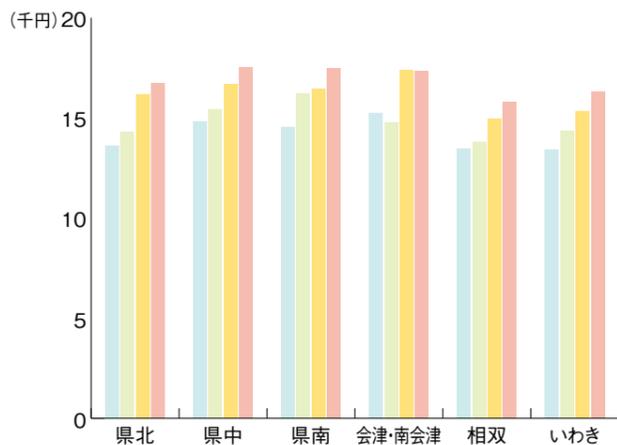
2 諸率 (医科、歯科) 【一般/退職】



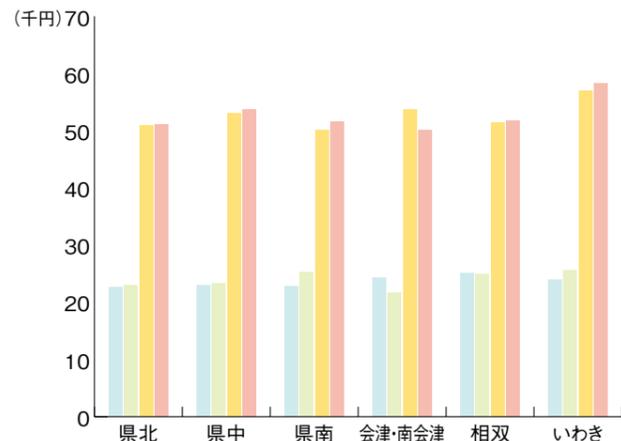
1件当たり費用額



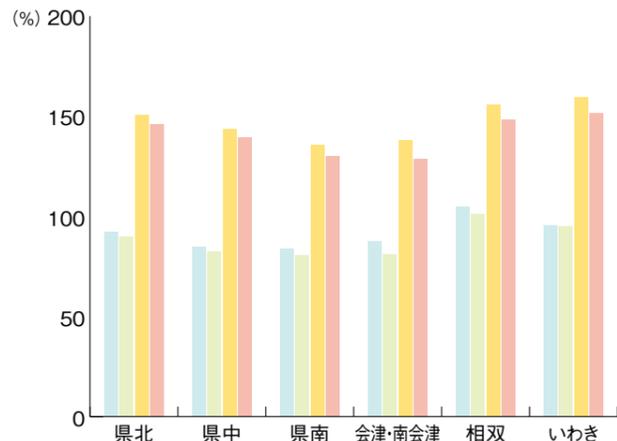
1日当たり費用額



1人当たり費用額



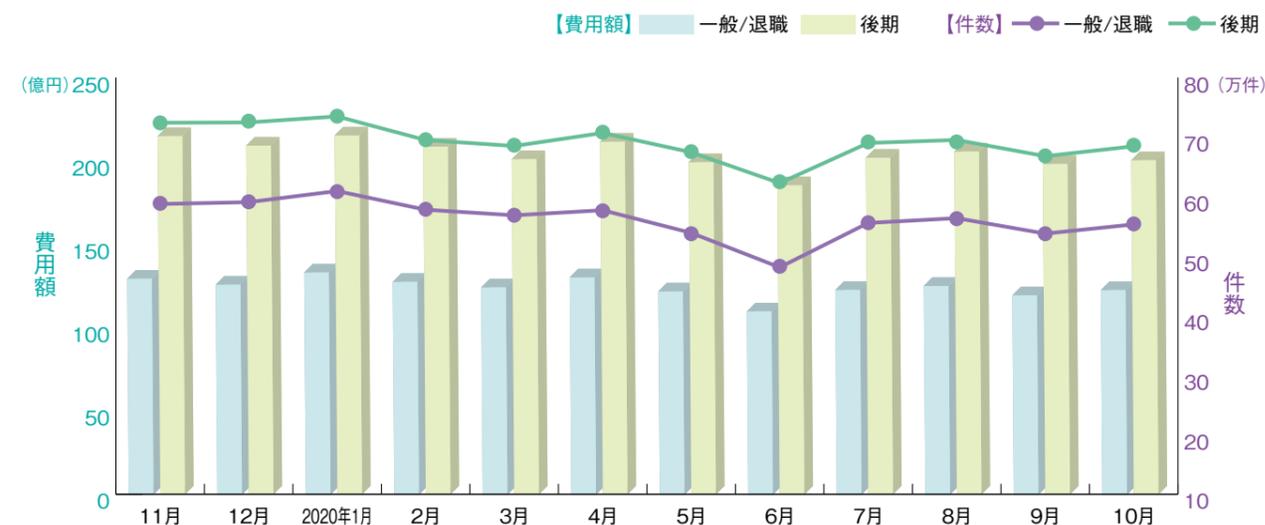
受診率



国保・退職・後期高齢者医療の動き

1月審査分は、一般/退職、後期ともに件数、費用額が直近1年で最高値となる

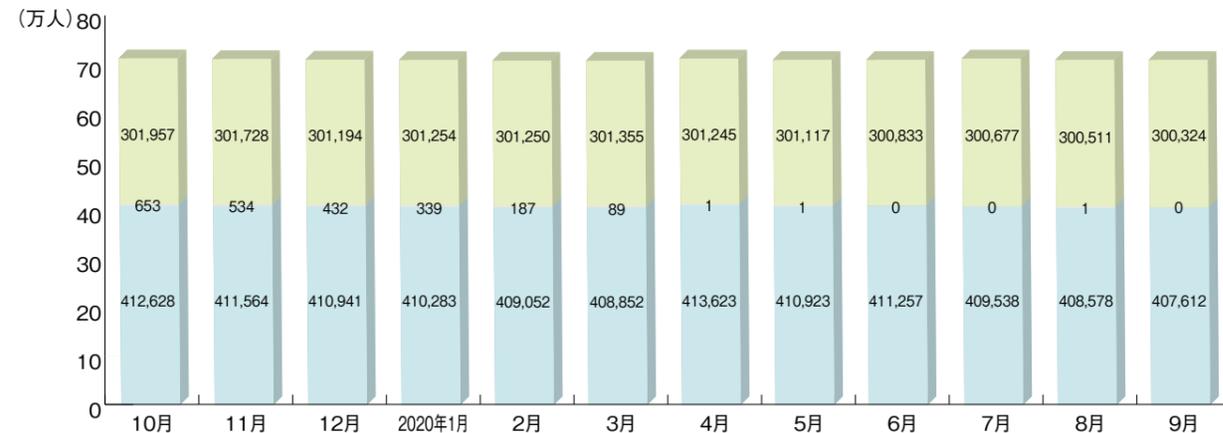
1 件数・費用額の動き (医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪看を対象。国保は県内61保険者の計。)



審査月	11月	12月	2020年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
件数	一般/退職	587,481	590,580	609,226	577,865	568,482	576,990	538,948	481,112	555,630	563,732	537,740
	後期	723,950	724,469	734,585	694,887	684,929	706,813	674,367	622,644	689,986	695,047	667,863
	計	1,311,431	1,315,049	1,343,811	1,272,752	1,253,411	1,283,803	1,213,315	1,103,756	1,245,616	1,258,779	1,205,603
費用額	一般/退職	12,996,687	12,641,981	13,372,588	12,810,310	12,477,711	13,080,536	12,238,039	11,034,176	12,322,450	12,568,036	12,003,127
	後期	21,572,322	21,000,057	21,611,688	20,934,975	20,185,982	21,234,654	20,002,129	18,613,283	20,272,289	20,640,087	19,896,423
	計	34,569,009	33,642,038	34,984,277	33,745,285	32,663,693	34,315,190	32,240,168	29,647,460	32,594,739	33,208,123	31,899,550

※ 本会の審査支払確定値より算出。

2 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

2020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

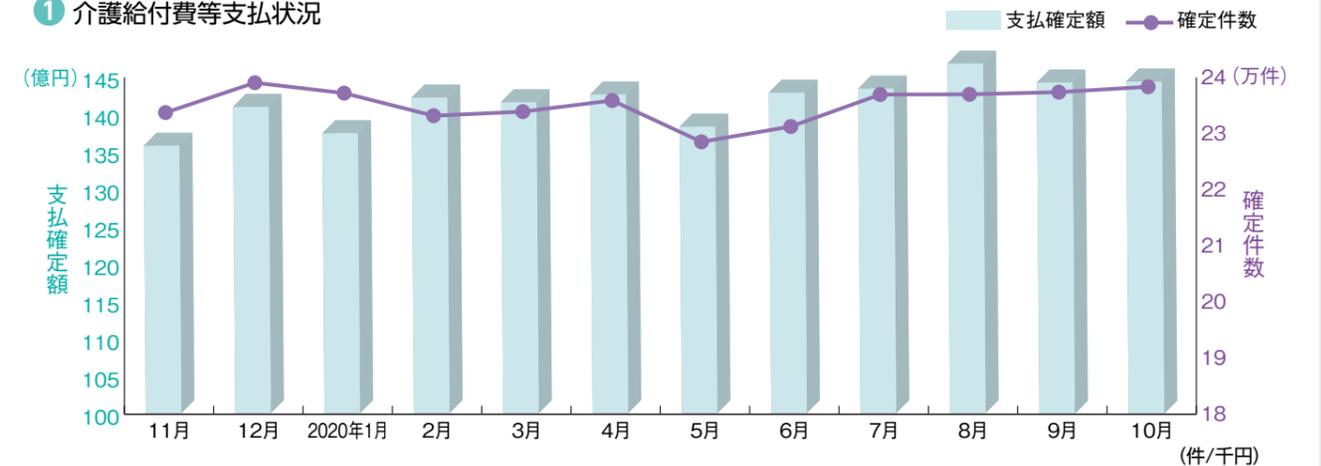
保険者名	一人当たり平均費用額	介護給付			一人当たり介護予防・日常生活支援総合事業費用額
		一人当たり居宅サービス費用額	一人当たり地域サービス費用額	一人当たり施設サービス費用額	
福島市	140,449	106,686	184,255	344,073	32,364
二本松市	145,219	113,848	168,132	357,227	29,831
郡山市	134,690	100,293	183,816	359,780	32,539
須賀川市	137,315	103,910	177,868	344,784	28,110
白河市	153,216	101,579	167,397	344,871	31,341
会津若松市	155,767	107,890	181,945	347,953	32,252
喜多方市	165,160	89,194	196,121	343,841	30,529
いわき市	163,900	125,667	135,617	327,485	33,926
相馬市	169,317	102,138	194,143	352,184	27,979
田村市	165,516	113,766	274,504	343,406	35,252
南相馬市	149,246	113,944	180,898	334,669	32,174
伊達市	150,694	106,907	175,278	359,926	27,362
本宮市	159,460	101,295	159,936	344,713	31,713
川俣町	165,444	130,586	119,816	355,468	29,483
桑折町	152,540	109,881	157,145	358,146	33,204
国見町	158,340	118,290	227,707	349,259	26,662
大玉村	168,138	108,860	246,421	346,477	34,118
鏡石町	168,145	119,083	213,745	353,478	30,308
天栄村	175,483	117,836	148,473	371,695	39,269
南会津町	148,820	91,755	96,038	354,696	31,836
下郷町	166,682	38,532	115,960	325,839	0
檜枝岐村	152,902	73,214	151,905	347,390	28,664
只見町	153,487	80,617	100,394	338,975	34,484
磐梯町	146,270	86,901	252,993	356,663	28,284
猪苗代町	182,344	119,668	226,490	363,218	27,260
北塩原村	178,973	85,437	195,639	341,378	37,805
西会津町	160,418	96,604	204,055	343,353	30,361
会津坂下町	180,065	118,919	186,757	333,653	36,296
湯川村	179,702	111,848	299,212	351,036	38,614
柳津町	172,080	129,860	158,180	336,959	26,709
会津美里町	199,738	98,941	121,297	329,988	24,936
三島町	168,395	107,466	144,868	333,499	30,323
金山町	168,055	96,959	151,710	339,713	21,153
昭和村	187,090	135,635	224,459	361,449	34,438
棚倉町	159,438	111,264	200,853	344,813	35,367
矢祭町	163,582	107,678	239,980	336,803	28,408
塙町	189,223	129,860	278,586	347,467	27,783
蛟川村	172,865	117,707	280,142	335,440	34,133
西郷村	160,564	102,318	140,288	344,428	32,634
泉崎村	149,181	85,674	89,923	341,191	19,109
中島村	150,836	91,040	105,848	347,170	36,348
矢吹町	192,789	103,889	346,272	321,422	30,407
石川町	156,320	108,478	158,865	336,057	35,216
玉川村	182,318	110,640	230,950	341,420	35,072
平田村	135,211	105,671	258,663	328,195	17,403
浅川町	148,024	110,431	161,072	350,631	29,166
古殿町	198,940	118,677	266,533	345,158	37,925
三春町	163,695	120,955	259,718	342,489	34,716
小野町	164,602	107,682	256,933	334,313	36,112
広野町	175,226	110,579	162,220	407,917	25,258
檜葉町	158,587	111,749	132,055	316,065	36,798
富岡町	149,041	123,279	180,073	333,381	38,074
川内村	177,802	109,463	278,684	318,909	31,022
大熊町	138,504	125,808	166,915	341,243	36,297
双葉町	158,555	131,943	169,878	348,871	39,715
浪江町	147,419	117,869	179,275	340,019	39,205
葛尾村	158,578	111,902	216,568	380,418	36,003
新地町	153,284	108,860	79,554	363,852	30,314
飯舘村	183,408	117,398	407,886	364,516	34,681
平均	162,899	107,248	192,727	345,923	31,301
昨年度同月平均	158,829	105,078	187,904	335,877	31,385

※サービス受給者一人当たりで算出。

介護の動き

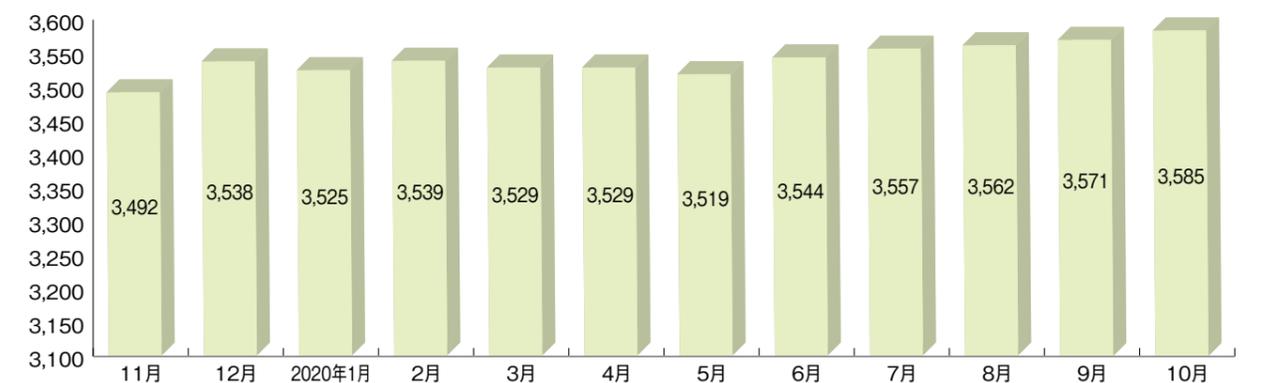
8月の支払確定額は直近1年間で最高値となる

1 介護給付費等支払状況



審査月	11月	12月	2020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	239,395	244,021	241,607	237,790	238,026	239,715	235,010	235,573	240,505	240,711	241,291	241,892
確定件数	233,734	239,050	237,199	233,175	233,903	235,885	228,518	231,251	236,949	236,988	237,375	238,333
支払確定額	13,586,102	14,107,093	13,753,407	14,230,131	14,168,332	14,272,848	13,840,845	14,297,497	14,350,969	14,685,905	14,441,363	14,455,416

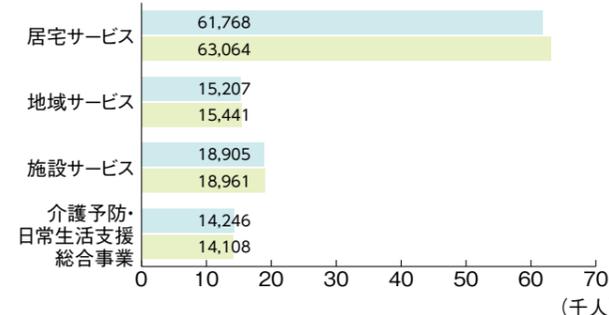
2 事業所数



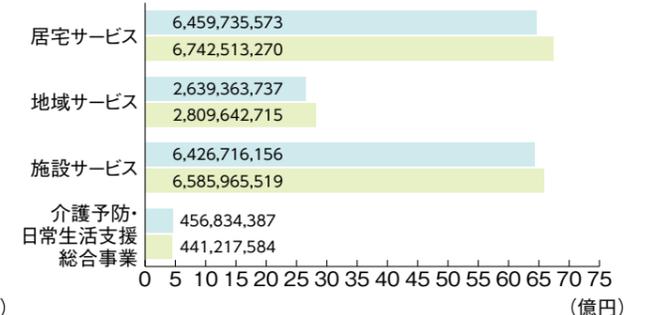
3 サービス別 受給者数・費用額 (2020年10月審査分 対前年同月比)

認定者 【2019年10月】117,733人
【2020年10月】119,417人

● 受給者数



● 費用額



※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

令和2年10月-12月



▲令和2年度障害者総合支援担当者説明会



▲挨拶をする
国会 後藤課長



▲挨拶をする
国会 阿部常務理事



▲国保問題調査委員会



12月	11月	10月
<p>22 (火) 介護給付費審査委員会(国保会館)</p> <p>21 (月) 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)</p> <p>17 (木) 審査委員会(全員協議会)(国保会館) 20日</p> <p>14 (月) 柔道整復療養費審査委員会(国保会館)</p> <p>11 (金) 歯科部会(国保会館)</p> <p>10 (木) 国保連合会保健事業支援・評価委員会(福島市)</p> <p>再審査部会(国保会館) 12日</p> <p>国保連合会保健事業支援・評価委員会(高齢者の保健事業支援)(福島市)</p>	<p>25 (水) 健診・保健指導の資質向上に向けた研修【実習】(飯館村)</p> <p>24 (火) 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)</p> <p>19 (木) 介護給付費審査委員会(国保会館)</p> <p>17 (火) 歯科部会(国保会館)</p> <p>16 (月) 柔道整復療養費審査委員会(国保会館)</p> <p>13 (金) 審査委員会(全員協議会)(国保会館) 22日</p> <p>12 (木) 国保主管課長部会(福島市)</p> <p>在宅保健師の会「絆」役員会(国保会館)</p> <p>糖尿病重症化予防に係る管理栄養士の資質向上に向けた研修(福島市)</p>	<p>30 (金) 令和2年度障害者総合支援担当者説明会(福島市)</p> <p>29 (木) 国保問題調査委員会(福島市)</p> <p>26 (月) 第三者行為求償事務相談業務(国保会館)</p> <p>22 (木) 介護給付費審査委員会(国保会館)</p> <p>15 (木) 歯科部会(国保会館)</p> <p>7 (水) 柔道整復療養費審査委員会(国保会館)</p> <p>2 (金) 審査委員会(全員協議会)(国保会館) 25日</p> <p>令和2年度第三者行為求償事務研修会(初任者)(福島市)</p> <p>健診・保健指導の資質向上に向けた研修(福島市)</p> <p>再審査部会(国保会館) 16日</p> <p>健診・保健指導の資質向上に向けた研修【実習】(南相馬市)</p>



▲挨拶をする支援・評価委員会
旭浩一副委員長



▲国保主管課長部会



▲来年度の業務について
説明する国会 安西課長



▲令和2年度第三者行為求償事務研修会



▲第三者行為求償事務について説明する国会 松本調査員



第10回

ジェネリック医薬品をご存じですか？

福島県からのお知らせ

国民健康保険における福島県のジェネリック医薬品の使用割合は80.1%です。(全国平均77.4%)

※令和2年3月診療分保険者別使用割合(数量ベース)厚生労働省

ジェネリック医薬品って何？

新薬の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果(※1)を持つ医薬品です。
有効性、安全性及び品質について、国の厳しい審査基準をクリアしているので、安心して利用できます。



ジェネリック医薬品に替えると、どんなメリットがあるの？

お薬代が安くなります

新薬と同じ有効成分を使うため、開発費用が抑えられる分、新薬よりも安くなります。新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。
複数のお薬の服用や長期服用が必要な場合などは、お薬代を減らす効果が特に大きくなります。

飲みやすく改良されたものもあります

大きさや味を改良することで飲みやすくなり、色などを工夫して飲み間違いを防ぐなど、利便性を追求した研究開発が進んでいます。

お薬代は、どれくらい安くなるの？

ご加入の保険者から「ジェネリック医薬品差額通知書」が届いた方は、服用している新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合に、お薬代がどのくらい軽減できるかがわかります。
切り替えの参考にご活用ください。



ジェネリック医薬品に替えるにはどうすればいいの？

医師や薬剤師に伝えましょう

医療機関を受診時にジェネリック医薬品の利用希望の意思を伝えましょう。
処方箋を確認し、利用可能であれば、薬剤師と相談の上、ジェネリック医薬品を選びます。(※2)

希望シールを利用しましょう

希望シールを保険証やお薬手帳に貼り、ジェネリック医薬品への切り替えを医師や薬剤師に伝えることができます。



いきなりジェネリック医薬品に替えるのは不安…

ジェネリック医薬品が自分に合うか心配な方は、短期間分ジェネリック医薬品を調剤してもらって「分割調剤(お試し調剤)」を利用しましょう。
お試し期間が終了した時点で体調の変化や副作用がなかった場合には、そのままジェネリック医薬品の使用を続けます。
万一不都合があれば、変更前の新薬に戻すことができます。

(※1) 新薬が効能追加を行っている場合など、異なる場合があります。
(※2) すべての新薬に対し、ジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。治療内容によっては適さない場合があります。



キビタン©福島県

詳しくは 厚生労働省 ジェネリック 検索

連合会からのお知らせ

NEW みなし健診対象者リスト

「医療受診者を特定健診受診者として取り込めないか？」というご意見から、本会ではレセプト及び特定健診等データを保有しているという強みを活かし、今回、新たなリストを作成することにいたしました。

本リストの提供時期について

本リストは令和3年1月12日に「福島県独自情報提供システム」にて公開します。本リストを活用して、特定健診受診率向上のための施策にご活用いただければ幸いです。

みなし健診対象者リストについてのお問合せ

福島県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健事業係
TEL: 024-523-2754



連合会行事予定

- 2月
 - 4(木) 国保連合会保健事業支援・評価委員会 (福島市)
 - 9(火) 理事会 (福島市)
 - 26(金) 総会 (福島市)
- 3月
 - 2(火) 介護サービス苦情処理委員会 (国保会館)
 - 16(火) 効果的な特定健診・保健指導の実践を目的とした研修(基本編) (福島市)



編集後記

あけましておめでとうございます。新しい生活様式による人との関わり方、接し方が引き続き問われる中、今回も快く取材を引き受けていただいた皆さまへ心より感謝申し上げます。特集では、県内の産婦人科医師不足が深刻な問題となる中、福島県立医科大学の取り組みを取材しました。「医学は継承」シンプルな言葉ですが、とても重みがあり、県内医療の発展に対するセンターの覚悟を感じました。2021年はどんな年になるのか、期待に胸を膨らませ今年度の集大成となる次号に向けて、よりよい広報誌となるよう準備を進めていきたいと思っております。(谷)



IRODORU

福島を彩る風景

三島町 「雪の第一只見川橋梁」JR只見線

会津若松から新潟県の小出までを結ぶJR只見線。道の駅「尾瀬街道みしま宿」近くの遊歩道を15分ほど登ると、そこは「第一只見川橋梁」を見下ろすことができるビューポイント。夏は只見川の幻想的な川霧、秋は色鮮やかな紅葉、冬は一面の雪景色と、只見川と橋梁が織り成す美しい風景は訪れる人の心を魅了してやみません。

※会津川口-只見間は復旧工事中となっております。

お問い合わせ先／三島町観光協会

〒969-7511 福島県大沼郡三島町大字宮下字宮下214-5
TEL 0241-48-5000



福島県国民健康保険団体連合会の情報は
<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)

連合会HP



広報誌バックナンバー



福島県国民健康保険団体連合会

