

# 茨城の国保

IBARAKI NO KOKUHO

春号

No.549

2024.3



表紙・巻頭言

## 大子町

大子町長 高梨 哲彦

魅力あるストーリーで

新しいまちの景色を創り

未来へつなぐ DAIGO

保険者紀行

## 小美玉市

「ひともの地域」が輝きはばたくダイヤモンド  
シティ～見つける。みがく。光をあてる。～

# 茨城の国保

No.549 2024.3

もくじ

## CONTENTS

裏表紙	33	33	32	31	30	28	26	24	22	20	19	14	12	11	10	6	2	1
特産品のおいしいレシピ	行事予定・編集後記	茨城県国民健康保険運営協議会令和6年定期総会	国保連スウェア	国保連スウェア	令和6年度茨城県国保事業充実強化推進運動 (新・国保3%推進運動)について	統計情報	保険料(税) 収納率向上対策	国保データベース(KDB) システム相談室	国保データベース(KDB) システムを活用した保健事業の進め方	後期高齢者医療広域連合通信	国保データベース(KDB) システムを活用した保健事業の進め方 第4回「重複・多剤投与、重複・頻回受診対象者の抽出方法」 千葉大学客員教授(医療政策学(元厚生労働省健康局長) 矢島鉄也	国保連合会介護保険情報	茨城の医療と福祉の視点から	シリーズ健康を考える	こくほつとぴつく 国保担当者紹介	保険者紀行	令和6年第1回通常総会	巻頭言
小美玉市編			情報システム課								介護保険課	藤田かおり					高梨哲彦	



春号の表紙

大子町

「全方位、アウトドア。自然基地大子町」

その名のとおり、大自然に囲まれた大子町には、アウトドアを楽しむ場所が数多くあります。そのアクティビティすべてが遊び心を魅了します。自然にふれて、自然とつながる。自然の中に身を置き、この場所でしか体験できない、最高のアウトドア体験を。

# 巻頭言

foreword

## 魅力あるストーリーで

## 新しいまちの景色を創り

## 未来へつなぐ DAIGO

大子町は、茨城県の最北西端に位置し、茨城県の最高峰である八溝山を背景に、日本三名瀑の一つに数えられ、国の名勝に指定された袋田の滝をはじめとする美しい自然資源を有するとともに、米、りんご、鮎、こんにゃく、お茶など大地の恵みの豊かな山紫水明の里でございます。

高齢化率の高い当町は「健康と長寿」において第3の公共交通のさきがけとなるAI乗合タクシー事業に加え、医師確保と医療機関の負担軽減、医療体制の充実を促進する目的で医師修学資金貸与事業を実施しております。さらに、町民の皆様の健康増進及びフォローアップ大子の利用促進を図るため、

令和4年7月に大子町初のスポーツジム「フォレスポ」を、フォレスポ大子内に整備し運営を開始しました。介護予防から競技力向上まで対応した機器を整備し、幅広い層の世代の方に向けた施設となっております。

町では、大子町国民健康保険健事業総合計画（第3期データヘルス計画、第4期特定健康診査等実施計画）については、生活習慣病重症化予防、特定健康診査受診率及び特定保健指導率の向上、重複服薬者への対応を重点課題とし、策定しております。特に大子町は、国や茨城県と比べて加入率が高く、また、加入者の半数以上が65歳以上という状態

ですが、医療費の適正化と健康寿命の延伸を両立するため努力してまいります。

また、マイナンバーカードの交付率は高いもののマイナ保険証登録はあまり高くないことから、令和6年12月からの被保険者証の改正のため、広報活動等を通じて、メリットの多いマイナ保険証への積極的な移行を推進してまいります。

国民健康保険事業の安定的な運営と被保険者の健康増進事業の推進・健康の維持を目指し、茨城県及び茨城県国民健康保険団体連合会と連携して事業を推進してまいります。



大子町長

高梨 哲彦





# 令和6年第1回通常総会 開催

## 令和6年度事業計画等原案通り可決

令和6年第1回通常総会が2月28日（水）に、茨城県市町村会館「大会議室」で開催され、小田川理事長のあいさつに続き、来賓の茨城県保健医療部長 森川博司氏からあいさついただいた。その後、小田川理事長が議長を務め議事に入り、報告事項では、令和5年度各会計歳入歳出予算補正など5件について報告、議決事項では、令和6年度事業計画及び各会計歳入歳出予算など17件を上程し、慎重なる審議の結果、全議案とも原案通り可決承認された。



小田川理事長  
(つくばみらい市長)



森川県保健  
医療部長

### 提案総括表

#### 報告事項

- 報告第 1号 役員の退任について  
〔専決事項：令和5年第4回理事会（書面審議）：令和5年10月25日可決〕
- 報告第 2号 令和5年度茨城県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算補正について  
〔専決事項：令和6年第1回理事会（書面審議）：令和6年2月5日可決〕
- 報告第 3号 令和5年度茨城県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算補正について
- 報告第 4号 令和5年度茨城県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算補正について
- 報告第 5号 令和5年度茨城県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算補正について

#### 議決事項

- 議案第 1号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会事業計画について
- 議案第 2号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会負担金・手数料及び委託料について
- 議案第 3号 茨城県国民健康保険団体連合会財政調整基金積立資産の処分について
- 議案第 4号 茨城県国民健康保険団体連合会減価償却引当資産の処分について
- 議案第 5号 茨城県国民健康保険団体連合会電算処理システム導入作業経費積立資産の処分について
- 議案第 6号 茨城県国民健康保険団体連合会 ICT等を活用した審査支払業務等の高度化・効率化のための積立資産の処分について
- 議案第 7号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算について
- 議案第 8号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算について
- 議案第 9号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第 10号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計歳入歳出予算について
- 議案第 11号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会妊婦・乳児健康診査委託料審査支払事業特別会計歳入歳出予算について
- 議案第 12号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第 13号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算について
- 議案第 14号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会第三者行為損害賠償求償事務処理業務特別会計歳入歳出予算について
- 議案第 15号 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会職員退職手当特別会計歳入歳出予算について
- 議案第 16号 令和6年度一時借入金及びその限度額について
- 議案第 17号 役員の補充選任について

# 令和6年度茨城県国民健康保険団体連合会事業計画

## 【基本方針】

国民健康保険制度は制度創設以来、我が国の国民皆保険制度の中核を担い、地域医療の確保や地域住民の健康増進に貢献し、福祉の向上に重要な役割を果たしてきた。平成30年度より新たな国保制度が施行され、都道府県が財政運営の責任主体となり、現在、概ね順調に運営が行われているところであるが、今なお、人口減少や被用者保険の適用拡大により被保険者は減少を続け、また、被保険者の高齢化により医療費の増高が今後も進むことから、財政運営の一層の安定化・健全化や業務処理の標準化・共同化などが求められている。

このような中、これらの直面する課題に対応するため、国においては、令和元年5月に「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」を公布し、国保連合会に係る重要事項などが規定されるとともに、審査支払機関の在り方等に関しても、審査支払機関の機能強化を図るため、令和3年3月に厚生労働省、支払基金及び国保中央会で策定した「審査支払機能に関する改革工程表」などが公表された。

本会としても、こうした状況に対応するため、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施、特定健診受診率の向上、国保データベース（KDB）システム活用を促進するための研修会の開催等、さらには、第三者行為損害賠償求償事務の取り組みなど、積極的に保険者支援を強化していく。また、介護保険制度も含めた取り組みと

しても、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目前に、重度な要介護状態となつても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が求められており、積極的にその構築に向けた支援を強化していく。

一方、基幹となる審査支払業務に関しては、「審査結果の不合理な差異の解消」及び「支払基金と国保中央会・国保連合会のシステムの整合的かつ効率的な在り方」の実現に向け、全国の国保連合会及び国保中央会と連携して、審査基準の統一化に向けたコンピュータチェック項目の拡充を図ることによる審査業務の適正化・効率化を図るとともに、国保総合システム等のクラウド化や支払基金との受付領域の共同利用などの取り組みについても、適切に対応していく。

このような状況を踏まえ、引き続き、保険者の共同体としての役割と責任を十分認識し、効果的・効率的な事務執行に努め、保険者から信頼される国保連合会を目指し、次の事項を重点に事業を実施する。

## 【重点事項】

1. 審査支払業務の効率化・高度化とコンピュータチェックシステムの整備等
2. 保険者支援の拡充
3. 情報セキュリティ対策の推進等
4. 会務運営の健全化等

## 【主たる事業の概要】

- 1 会務運営に関する事業  
総会
- (1) 正副理事長会議
- (2) 監事監査・出納検査
- (3) 外部監査
- (4) 経営計画推進委員会
- (5) 診療報酬等審査支払事業
- (6) 保険者及び広域連合から国民健康保険及び後期高齢者医療の診療報酬等審査支払に係る事務を受託し、適正かつ円滑に遂行するとともに、審査の効率的運用と精度向上を図るため、レセプト審査支援システムによるコンピュータチェックを最大限に活用する。
- 2 診療報酬等審査支払事業  
保険者及び広域連合から国民健康保険及び後期高齢者医療の診療報酬等審査支払に係る事務を受託し、適正かつ円滑に遂行するとともに、審査の効率的運用と精度向上を図るため、レセプト審査支援システムによるコンピュータチェックを最大限に活用する。
- (1) 診療報酬等審査支払委員会
- (2) 柔道整復師施術療養費審査委員会
- (3) はり師、きゅう師及びあん摩マッサージ指圧師の施術に係る療養費審査委員会
- (4) 一般療養費審査委員会
- (5) 国保総合システム（審査支払系）の運用管理
- (6) 後期高齢者医療請求支払システムの運用管理
- (7) レセプトオンライン請求システムの運用管理
- (8) レセプト審査支援システムによるコンピュータチェック
- (9) 出産育児一時金の医療機関への直接支払業務
- (10) 風しん追加的対策に係る請求及び支払の請求及び支払
- 3 妊婦・乳児健康診査委託料審査支払事業  
母子保健法に基づく妊婦・乳児健康診査委託料の審査支払業務を適正かつ円滑に実施する。
- 4 介護保険事業  
介護保険法に基づく介護給付費の審査支払業務、保険者の介護給付適正化事業の支援及び苦情処理業務を行う。
- (1) 審査支払業務
- (2) 介護給付費の審査及び支払業務
- (3) 介護給付費等審査委員会
- (4) 介護予防・日常生活支援総合事業の審査及び支払業務
- (5) 苦情処理業務
- (6) 苦情処理業務
- (7) 市町村支援業務
- (8) 要介護認定更新支援処理
- (9) 償還払給付額管理処理
- (10) 介護給付費通知作成処理
- (11) 高額介護サービス費支給処理
- (12) 高額医療合算介護（介護予防）サービス費支給処理
- (13) 各種支払支援処理
- (14) 統計資料作成処理
- (15) 介護給付適正化対策情報提供処理
- (16) 年金からの保険料の特別徴収経由機関業務
- (17) 保険料の特別徴収に必要なデータ授受に係る業務
- (18) 会議等の開催
- (19) 介護保険連絡協議会
- (20) 介護保険事務担当者会議
- (21) 年金生活者支援給付金に係る業務
- (22) 年金生活者支援給付金に係る所得情報

等データ提供に関する事務

5 障害者総合支援法等事業

障害者総合支援法に基づく障害介護給付費等の審査支払業務及び市町村支援業務を行う。

(1) 審査支払業務

障害介護給付費及び障害児給付費の審査支払

(2) 市町村支援業務

① 給付実績交換処理

② 高額障害福祉サービス費等支給処理

③ 各種支払支援処理

④ 独自助成支払処理

(3) 統計資料作成処理

会議等の開催

障害福祉事務担当者説明会

6 保険者支援事業

保険者における医療費適正化に資するため、レセプト二次点検業務を受託する。

7 第三者行為損害賠償求償事務共同処理業務

保険者及び広域連合における医療費適正化対策に係る事務支援として実施する。

○ 第三者行為損害賠償求償事務

① 第三者行為求償事務研究会（茨城県と共催及び本会単独）

② 第三者行為に係る通報及び相談

③ 第三者行為損害賠償額の請求（加害者直接請求分を含む）及び受領に関する事務（国保・後期高齢者・介護保険・医療福祉及び指定公費）

④ 求償事務処理上の諸問題について保険者等と協議し、求償事務共同処理業務の充実強化を図る

⑤ 支部事業（求償事務研究会等）への参加

8 保険者事務共同電算処理事業

保険者及び広域連合における国保、後期高齢者医療及び医療福祉費等に係る事務の電算処理を行う。また、これら電算処理システムの安定運用に努める。

(1) 国保に係る処理業務

① 国保総合システム（共同電算処理）の運用管理

② 電子帳票システムの運用管理

③ 資格・給付確認

④ 共同処理関係帳票の作成

⑤ 高額医療・高額介護合算療養費の関係帳票作成

⑥ 被保険者証の作成

⑦ 医療費通知関係帳票の作成

⑧ 後発医薬品（ジェネリック医薬品）利用差額通知書の作成及び作成支援

⑨ 介護給付適正化医療給付データの作成

⑩ 国保事業月報作成支援システムの運用管理

⑪ その他保険者が必要とする資料及びデータの作成

⑫ 後期高齢者医療に係る処理業務

⑬ 広域連合電算処理システムの運用管理

⑭ レセプト資格確認

⑮ レセプトデータ等各種データの作成

⑯ 医療給付実態調査作成

⑰ 統計情報の電子化

⑱ 高額医療・高額介護合算療養費・葬祭費支給申請書入力業務

⑲ 高齢者歯科健康診査委託料審査支払及び結果入力業務

⑳ 国保データベース（KDB）システムを活用したデータ集計及び分析業務

㉑ 医療福祉費に係る処理業務

(3)

① 医療福祉費受給者の資格・給付確認

② 共同処理関係帳票の作成

③ その他市町村が必要とする資料及びデータの作成

④ 国保事業費納付金等算定標準システム及び国保情報集約システムに係る業務

⑤ 国保情報集約システムの運用管理

⑥ オンライン資格確認等システムに係る業務

⑦ オンライン資格確認等システムに係る業務

⑧ オンライン資格確認等システムに係る業務

⑨ オンライン資格確認等システムに係る業務

① 国保振興

② 国保制度改善強化全国大会への参加・陳情活動

③ 政府予算説明会等への参加

④ 新・国保3%推進運動の推進

⑤ 取納率向上対策

⑥ 医療費適正化対策

⑦ 保健事業対策

⑧ 国保事業充実強化推進委員会

⑨ 冊子「統計でわかる茨城の国保の状況」の作成・配布

⑩ 保険料（税） 取納率向上支援事業（保険料（税） 取納率向上アドバイザー派遣）

⑪ 保険料（税） 適正算定マニュアル（試

算システム）の活用促進

⑫ 関係団体との連絡調整

⑬ 各支部事業の支援（県央、県北、県南、県西）

⑭ 国民健康保険・介護保険制度に関する調査研究

⑮ 国保連合会事業の推進等

⑯ 保健事業

⑰ 保険者における生活習慣病対策をはじめとした健康増進及び疾病予防の取組み等に関する支援について、国保データベース（KDB）システムを活用した支援を行うとともに、関係機関との検討・協議を図るなど、保険者のニーズに沿った効率的な対応に努める。また、特定健診・特定保健指導に係る費用決済、健診データの管理及び共同処理などの業務を適切に執行する。

(1) 協議会、研修会等

① 保健事業支援・評価委員会（研修会・支援）

② 健康づくり推進研修会

③ 国保データベース（KDB）システムの効果的活用支援

④ 糖尿病性腎症重症化予防研修会

⑤ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する研修会（茨城県後期高齢者医療広域連合と共催）

(2) 各種支援事業

① 調査統計資料の作成

② 市町村保健事業事例集の作成・配布

③ 各種統計資料の作成及び分析

④ 生活習慣病予防対策支援

⑤ 特定健診・特定保健指導に係る費用決済及び健診・保健指導結果データ管理業務

⑥ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑦ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑧ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑨ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑩ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑪ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑫ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑬ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑭ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑮ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

⑯ 特定健診・特定保健指導に関する支援業務

- ③ 糖尿病性腎症重症化予防に関する支援
- ④ 国保データベース(KDB)システムを活用したデータ提供及び操作支援
- ⑤ 茨城県保険者協議会と連携し、研修会の実施や広報活動による支援
- 健康づくり事業への支援
- ① 視聴覚用教材及び健康器具等の貸出し
- ② 茨城県在宅保健師の会会員と連携した支援
- (3) 国保診療施設関係
  - ① 勤務医師・看護師・事務長等合同研修会
  - ② 茨城県国保診療施設協議会事業への事務援助
- 11 広報宣伝事業
  - 国民健康保険制度の趣旨普及、被保険者教育及び本会事務事業に関する広報活動を実施する。
  - 広報活動
    - ① 広報委員会
    - ② 機関誌「茨城の国保」の編集及び発行
    - ③ 国保情報ネットワークを活用した情報提供
    - ④ 全国優良保険者などの情報提供
    - ⑤ ICT(情報通信技術)を利用した広報事業の実施
    - ⑥ 新聞広告による広報事業の実施
    - ⑦ 被保険者教育広報
      - ア 国保料(税)納付勧奨及び特定健診受診促進に係るポスターの作成・配布
      - イ 国保被保険者証更新に係るポスターの作成・配布
      - ウ 地域情報誌を活用した広告
      - エ 被保険者教育用記事提供
    - ⑧ 図書、物資幹旋
    - ⑨ 国保制度に係る各種リーフレット等の
- 共同購入
- ⑩ ホームページによる広報
- 12 育成指導関係事業
  - 保険者等事務担当者の資質向上と国保運営上の諸問題について研究等を行う。また、保険者の医療費適正化対策として、レセプト点検事務に関する支援を行う。
  - (1) 講習会・研修会の開催
    - ① 国保事務新任者講習会(茨城県と共催)
    - ② 国保料(税)事務研修会(茨城県と共催)
    - ③ 資格・給付並びに求償事務研修会(茨城県と共催)
  - ④ 市町村(国保組合)国保主管課長研修会
- 13 会議・協議会等
  - 会議・協議会等
    - ① 保険者並びに支部等の関係団体における事業の円滑な運営を図るため、会議及び協議会等を開催し、緊密な連絡・調整等を行う。また、国民健康保険事業の改善と健全な発展に資するため、調査研究等を行う。
    - 保険者との連絡・調整に関する会議
    - 国民健康保険・介護保険及び障害福祉主管課長等会議
      - 支部等との連絡・調整に関する協議会
        - ① 支部常任幹事連絡協議会
        - ② 調査研究委員会
        - ③ 支部及び茨城県国保組合連絡協議会への助成

## 令和6年度予算概要について

### ○各会計別予算総額

会計別	令和6年度	令和5年度	比較	対前年度比	備考
	(千円)	(千円)	(千円)	(%)	
一般会計	742,507	563,654	178,853	31.7	・保健師等人材育成研修等業務、KDB 補完システムを活用した保健事業分析・評価事業業務等委託費の増 175,863 千円
診療報酬審査支払特別会計(業務勘定)	2,082,544	2,520,883	△ 438,339	△ 17.4	・国保総合システム開発負担金、新型コロナウイルスワクチン接種事業費等の減 162,610 千円
後期高齢者医療事業関係業務特別会計(業務勘定)	1,545,594	1,449,789	95,805	6.6	・次期後期高齢者医療広域連合電算処理システム導入作業委託料等の増 100,249 千円
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計	1,773,501	1,736,360	37,141	2.1	・特定健診等データ管理システム開発負担金、特定健康診査・特定保健指導等費用の増 51,183 千円
妊婦・乳児健康診査委託料審査支払事業特別会計	1,947,529	1,873,754	73,775	3.9	・妊婦・乳児健康診査費用の増 67,260 千円
介護保険事業関係業務特別会計(業務勘定)	357,177	333,812	23,365	7.0	・介護・障害システム導入作業委託料等の増 35,675 千円
障害者総合支援法関係業務等特別会計(業務勘定)	139,179	118,035	21,144	17.9	・介護・障害システム導入作業委託料等の増 23,347 千円
第三者行為損害賠償求償事務処理業務特別会計	863,004	863,004	0	0	
職員退職手当特別会計	224,770	127,637	97,133	76.1	・退職給付引当資産の増 97,133 千円
一般会計・業務勘定等計	9,675,805	9,586,928	88,877	0.9	

# 保険者紀行 小美玉市

おみたんは仔牛と飛行機をモチーフにしたキャラクターで、緑のマントと雲模様の服は自然いっぱいの小美玉市の象徴です。明るく元気な性格で、牛だけど頑張れば空も飛べると夢見るかわいい男の子です。



「ひともの地域」が輝きはばたくくダイヤモンドシテイ  
見つける。みがく。光をあてる。」



## 茨城空港

国内線は札幌・神戸・福岡・那覇、国際線も人気の観光地へお得に行けると評判の茨城空港。シンプルかつコンパクトな造りでチェックインから搭乗までの移動もラクラクです。最大3,600台分の無料駐車場も魅力の1つです。2階の展望デッキからは間近で機体を見学できます。空港そばの公園では、退役した戦闘機を見学することができます。

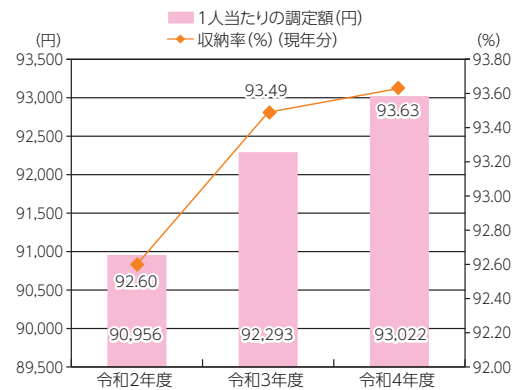
茨城県の小美玉市は、2006年に小川町、美野里町、玉里村の2町1村が合併し、それぞれの頭文字1文字をとって「小美玉市」と命名されました。小美玉市は茨城県の県中央域にある人口約5万人の市で、市内の東部には「航空自衛隊百里基地」があり、2010年には首都圏3番目となる空の玄関口として「茨城空港」が隣接して開港しました。様々な航空機が見られる場所として数多くの航空ファンが訪れ、2014年には地域再生の拠点として「農」と「食」が体験できる「空のえきそらら」がオープンしています。また、豊かな自然に囲まれた霞ヶ浦にはサイクリングコースがあり、のどかな風景や筑波山の中央に太陽が沈む「ダイヤモンド筑波」は、小美玉市ならではの貴重な光景です。ぜひ小美玉市にお越しの際には、空と自然、食をご堪能くださいませ。

## 保険者の概況

### 国保の加入状況等

		令和2年度	令和3年度	令和4年度
総世帯数(世帯)		21,303	21,159	21,541
総人口(人)		49,950	49,184	48,985
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	7,691	7,555	7,396
	被保険者数(人)	12,689	12,351	11,907
	被保険者加入率(%)	25.4	25.1	24.3
保険料(税)収納状況	1人当たりの調定額(円)	90,956	92,293	93,022
	収納率(%) (現年分)	92.60	93.49	93.63
1人当たりの療養諸費用額(円)		310,260	319,588	342,581
医療費適正化対策の状況	1人当たりの財政効果額(円)	1,760	2,156	2,615
	財政効果率(%)	0.67	0.81	0.90
保健事業費の状況	1人当たりの保健事業費(円)	846	945	989
	保険料(税)に占める割合(%)	1.00	1.10	1.14
特定健診・特定保健指導の状況	特定健診受診率(%)	32.1	34.4	35.0
	特定保健指導実施率(%)	13.2	21.0	41.5

### 国保税収納状況〔現年分〕



※総人口・総世帯数：住民基本台帳より入力  
総人口・総世帯数以外：国民健康保険事業年報より入力(年間平均)  
特定健診・特定保健指導の状況：特定健診等データ管理システムからの情報を入力





小美玉市医療保険課のみなさま

## 口座振替促進の取組みと法に基づいた滞納者対策で収納率向上に努める

### 口座振替促進のために様々な取組を実施

小美玉市の国保税の賦課は医療保険課、徴収は収納課が担当しており、令和4年度現年度分国保税収納率は、93・63%で、対前年度比が0・14ポイント増となっています。毎年少しずつ増加しています。

納付環境拡大として、コンビニ収

納の他に、令和3年度からスマートフォンアプリ（PayPay、LINEPay、PayB）を利用した収納も対応しています。

また、口座振替促進としては、キャッシュカードだけで口座振替の申込みができるペイジー口座振替受付サービスを実施している他、今年度から年度当初の納税通知書の送付時にハガキタイプの口座振替依頼書を同封し、返送していただくことと口座振替の申込みができるようにしています。

さらに2月からインターネットから口座振替の申込みができるWeb口座振替受付サービスの科目及び取扱金融機関を拡充し、利用者の利便性向上と口座振替を促進する取り組みも行っています。

### きめ細やかな納税相談と関係課との情報共有

収納対策として、滞納者の生活状況などを聞き取り、今後の納付計画を立てるなどきめ細やかな納税相談を行い、収納率向上に向けた取り組みを行っています。

また、医療保険課と収納課がハードとソフトの両面で情報共有を図り、滞納状況等の把握に努めています。

### 随時、財産調査を実施し、適正な滞納処分につなげる

催告書には、税の未納を放置するとどうなるかを記載し、目に留ま

るようオレンジやグリーンの日立つ封筒で送付しています。

滞納者対策として、預貯金、給与、生命保険等の財産調査を随時、実施しています。

財産調査の結果、差押や執行停止の判断をしています。

また、小美玉市では、差押えた財産の公売を年2〜3回実施し、法に基づいた滞納処分を行っています。

### 直接訪問による状況把握で医療費適正化につなげる

医療費適正化として、国保連合会より送付される「重複多受診者一覧」及びレセプトから、医療保険課で訪問指導が必要な対象者を選定した後、健康増進課の保健師が直接訪問しています。不在の場合は、別日に訪問するようにしています。

訪問して、受診や投薬が重複する理由をよく聞いて、理解していただく事が大切だと感じています。

特に、精神疾患の方は重複受診により眠剤が多くなることから、受診当初からの経緯を含めて、よく状況を聞いて、精神福祉サービスにつなげるようにしています。



小美玉市役所

## 19歳から受診できる健診事業で健康意識の向上を図る

特定健診については、電話とWebによる予約制で、申込み期間等は広報紙やホームページでお知らせしています。

40歳以上の方が対象の胃・大腸がん検診を含めた「総合健診」と、胃・大腸がん検診を除いた「住民健診」と合わせて実施しています。

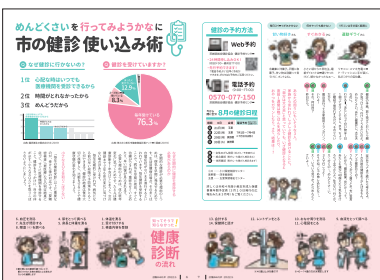
また、平日の受診が難しい方のために、土・日も実施しています。

更に、19歳から39歳の市民の方を対象とした「健康づくり健診」を実施し、年1回通知をしています。若いうちからの健康意識の向上による特定健診の受診率向上につなげていきます。

### ホームページや広報紙を活用した受診勧奨

小美玉市では、ホームページや広報紙を活用して、国保事業に関する様々な記事を掲載しています。

市民の方が分かりやすいようにイラストを使用した健診の流れや予約方法なども掲載しています。



# 幅広い年代参加の健康教室開催で市の課題改善に努める

**初回面談は、前年の経過を活用して生活状況を確認**

小美玉市では、特定保健指導実施率向上のため、特定健診受診日に初回面談を実施しています。

以前は、特定保健指導を受けてくれる方を探すのに苦労していましたが、特定健診を予約制にしたことで、事前に前年の結果から指導が必要なる方をリストアップすることが出来るようになり、前年からの経過を含めて今年の健診結果と合わせて指導が



小美玉市健康増進課のみなさま

できるようになりました。

また、生活の状況をよく聞いて、ご本人に確認しながら、どこまでならできるかを一緒に見つけるようにして指導することで、少しずつ実施率も増えてきました。

ご本人のモチベーションを下げないように健康教室のご紹介などもしています。

「今まで、どう頑張っても減らなかった体重が、1年で10kg減らせました。」「健診結果のことだけでなく、体のことや普段の生活についても相談ができたので、参加して良かったです。」との声がありました。

## 1 回完結型の研修会で働く世代の参加者増加

小美玉市では、脳血管疾患、心疾患の方が多く、高血圧症、高血糖、肥満、脂質異常症の病態別教室として、血糖値や肥満が気になる方を対象とした「血糖スリム教室」と血圧や脂質が気になる方を対象とした「血液サラサラ教室」の2つの教室を実施しています。

講話だけでは人が集まらないため、働く世代も参加しやすいように1回完結型にコンパクト化し、保健師・管理栄養士に



よる病態や食事の基本・改善のポイント、簡単な運動などの指導・相談を行っています。

参加者からは「野菜摂取の必要性が分かった。」「運動する時間が間違っていた。食後がいいことが分かり良かった。」などの声がありました。

## ヘルスアップ教室終了後に自主グループで運動継続も

ヘルスアップ教室として、リラックソヨガや代謝アップ、女性の健康など、テーマ別に運動や食事などについて学べる学習会を実施しています。

テーマは、健診の結果等から毎年担当者が検討して決めていきます。各テーマに沿って、4〜5回教室に通っていたら、仲間づくりにもつながっています。

「どのコースも楽しく参加できました。次回もまた参加したい。」「自分だけではできないので、教室にくと気持ちがいい。」「目標を持って毎日筋トレなどに参加できた。」などの声がありました。

教室終了後は、自主的に運動などを継続しているグループもあり



## 健康状態不明の高齢者へアプローチ

過去2年間、健診・医療未受診及び要介護認定を受けていない健康状態が不明な高齢者の健康状態把握や必要なサービスへの接続のため、通いの場等におけるフレイル予防の健康教室や健康相談を実施し、月ごとにテーマを設け、講話・実技や相談等を実施しています。

## 小美玉市食生活改善推進協議会 年に1度「ヘルスマイト展」開催で活動をアピール

小美玉市食生活改善推進協議会は、令和5年度現在、98名の会員が活動しています。

食生活改善推進員は、中央研修会や伝達講習会を実施するほか、自主的な学習会などを実施しています。推進員の仲間どうしで自己研鑽を重ねながら、地区サロンや老人クラブの集いの時などに、減塩や骨粗鬆症予防をテーマにした食事の提供を行うことにより、地域の方々の健康づくりに寄与しています。

また、年1回、四季健康館において「ヘルスマイト展」を開催し、より多くの住民の方へ日頃の活動の様子を紹介したり、試食の提供などを



## 道のコンシェルジュ

### 「季節の景色と天然温泉 ことぶきを楽しむコース」

今回は、小美玉温泉 湯 GO! (小美玉温泉ことぶき) スタート/ゴールとして、季節折々の風景を楽しめ、ウォーキング後に天然温泉でリフレッシュできる周回型のコースをご紹介します。

#### 【コースのご案内】

距離	約2.6km
所要時間	1時間
住所	小美玉市上吉影58-1
消費カロリー	男性 約50kcal / 女性 約60kcal
駐車場	92台



#### ダイヤモンド筑波

毎年5月中旬と7月中旬の年2回しか見られない夕景です。筑波山の男体山と女体山の間に太陽が沈む景色は、幻想的で貴重な瞬間です。



#### 希望ヶ丘公園のコスモス

毎年9月中旬から10月下旬にかけて、転作畑一面にコスモスが咲き誇ります。道路に面しているので、サイクリング中や車窓からも楽しむことができます。また、3月中旬から4月中旬にかけては、菜の花と桜が咲き誇ります。



## 小美玉市の特産品



#### おみたまヨーグルト

小美玉の新鮮な生乳をたっぷり100% 使用した「おみたまヨーグルト」は、なめらかなどごとと酸味とココのバランスの取れたヨーグルトです。プレーンのほか、季節限定の味も。また、直売所では生乳たっぷりのソフトクリームも楽しめます。オンラインでもお買い求めいただけます。



#### レンコン

霞ヶ浦沿岸の玉里地区を中心に生産されています。100年以上の歴史がある、全国有数の生産地となっており、「玉里地区」が茨城県銘産地に指定されています。露地栽培(屋外の畑で栽培する方法)のほか、ハウス・トンネル栽培と組み合わせ、年間を通して出荷されています。歯ごたえのある食感がやみつきです。



#### プリン

鶏卵と生乳が特産の小美玉市では、「おみたまプリン」をはじめ様々なプリンが作られています。個性あふれる小美玉市のプリンをぜひ食べ比べてみてください。お好みのプリンが見つかるはずですよ。

## 令和5年度保険者協議会第1回作業部会（Web開催） — 1月23日（火）

令和6年1月23日（火）に開催され、まず部会長、副部会長の選任について協議し、全国健康保険協会茨城支部の山本委員が部会長に選任された。

その後、報告事項として「令和5年度茨城県特定健診・特定保健指導実施者研修（初任者向け）のアンケート結果について」、「健康づくりキャンペーン及び健康づくり推進研修会への参画について」報告した。協議事項としては、「医療費適正化等に関する取組状況の調査結果について」、「広報事業について」を協議した。



## 令和5年度茨城県特定健康診査・特定保健指導実施者研修会（経験者向け）

— 1月25日（木）

令和6年1月25日（木）茨城県市町村会館「講堂」において、特定保健指導に従事する3年以上の経験者等を対象とした標記研修会を開催した。

はじめに、茨城県国民健康保険室増田室長のあいさつの後、茨城キリスト教大学の石川教授より、「行動変容に関する理論と実践」と題し講演及び行動変容を意識したロールプレイを行った。



また、研修終了後には、茨城県国保連合会保健事業課の横田参事兼課長より代表者に修了証書が交付された。

### ■講演 「行動変容に関する理論と実践」

茨城キリスト教大学生生活科学部教授 石川祐一氏

- ・無関心期、関心期に対する対応
- ・医療施設での取組事例
- ・行動変容を意識した指導の実際（ロールプレイ）



特定保健指導第4期のポイントとして、「生活習慣の改善」等の行動変容が評価項目に加わりポイント加算が可能となったことから、初回面接時からしっかりと動機付けが重要である。

行動変容には5つのステージがあり、対象者がステージのどこにいるのか、どこと捉えるのか、その人に合った指導が行動変容に繋がる。無関心期から関心期に繋げるには、「危機感」と行動を起こすことのプラス面を感じる説明を心がけ、興味を引く工夫が重要である。関心期にはLearnのアプローチを駆使して、本人の想いを聴くようにすることが大切である。行動期と維持期にはドロップアウト対策としてストレス発散の為の代替や自分自身へのご褒美等、長く続けてもらうための工夫、できたら褒めることが大切であると話された。

## 令和5年度第2回保険者協議会（Web開催） — 2月16日（金）

令和6年2月16日（金）に開催され、協議事項として、役員を選任、令和6年度事業計画、会員負担金、歳入歳出予算についてなど5項目について協議された。

まず、役員を選任では、会長に国保連合会の富田常務理事、副会長に健康保険組合茨城連合会の鈴木委員、全国健康保険協会茨城支部の内田委員、監事には公立学校共済組合の佐藤委員と後期高齢者医療広域連合の井上委員をお願いすることで了承された、その後、令和6年度事業計画など4議案については、原案のとおり可決承認された。

また、引き続き開催された専門部会では、「茨城県保健医療計画（案）」、「茨城県医療費適正化計画（案）」、「茨城県医師確保計画（案）」について意見集約を行った。



第4回

フッ化物洗口でむし歯予防

いつまでも自分の歯を健康に保つことは、おいしく食事をすること、会話を楽しむことなど、心身ともに健康で豊かな生活を送るために重要です。

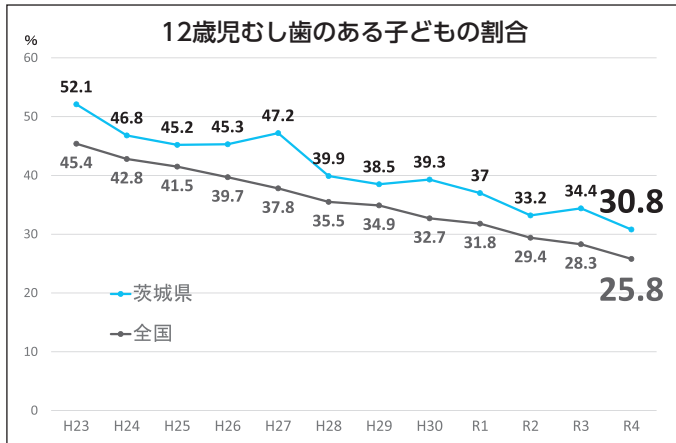
むし歯は、大切な歯を失う原因となることから、子どもの頃からのむし歯予防が生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの基礎となります。

茨城県の子どものむし歯が多い

子どものむし歯は、徐々に減少していますが、依然として子どもが罹る病気で最も多いという現状があります。また、本県のむし歯のある子どもの割合は全国平均を上回っており、12歳児の県別のデータでは、全国で35位という状況です。

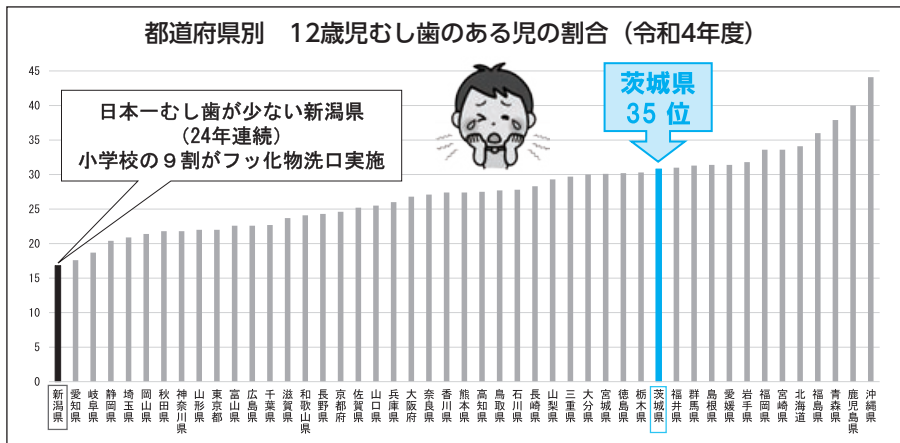
科学的根拠のあるむし歯予防法  
フッ化物洗口

むし歯を予防するためには、歯みがきや規則正しい食生活が大切ですが、フッ化物の応用は科学的根



24年連続で日本一むし歯が少ない新潟県では、保育所、小学校、中学校において継続的に集団のフッ化物洗口が実施されており、むし歯予防に効果をあげています。

拠があり、特にフッ化物洗口（フッ化物洗口液によるぶくぶくうがい）は、最も予防効果が高いむし歯予防法として推奨されています。



フッ化物洗口は全国の14,359施設で157万人以上が実施しています。茨城県では他県に比べてフッ化物洗口の実施設数や実施人数が少なく、むし歯が多いことから、茨城県歯科医師会では、茨城県保健医療部や教育庁と連携し、就学前施設（保育所・幼稚園・

**フッ化物洗口の実施状況**

全国 14,359施設 1,573,535人 (令和3年3月集計時点)

茨城県  
 保育所・幼稚園・こども園 37市町村 248施設 10,000人 (令和5年3月時点)

小学校 31市町村 51校 2,700人 (令和6年2月時点)

こども園等）や学校におけるフッ化物洗口の普及拡大を積極的に進めています。

フッ化物洗口の効果

フッ化物によるむし歯予防の働きは①歯質の強化②再石灰化③むし歯菌の活動抑制の3つです。永久歯が次々と生えてくる4歳頃から中学生くらいまでが最もむし歯予防に重要な時期であり、この時期に集団で継続的にフッ化物洗口を行うことは大きな意義があります。

また、子どもの頃にフッ化物洗口

## フッ化物のむし歯予防効果

### 1. 歯を丈夫にする

#### 歯質の強化

エナメル質の結晶を強くし、むし歯になりにくくする。



### 2. 初期むし歯の進行を抑える

#### 再石灰化

むし歯になりかかった歯の表面を修復し、進行を抑える。



### 3. 細菌の活動を抑制する

#### むし歯菌の活動の抑制

むし歯菌が歯を溶かす活動を抑える。



フッ化物洗口が効果的



を経験した子どもたちは、おとなになってもむし歯が少ないことがわかっています。

園や学校で実施するフッ化物洗口は、みんなで一緒に行うことで忘れずに継続して実施できるので、高い予防効果が期待できます。また、子どもたちが自分で行う予防法であるため、歯の健康に対する意識が高まります。

さらに、実施するすべての子どもたちに予防効果があることから、家庭の環境に影響されることなく平

## フッ化物洗口の利点

- 方法が簡単で、むし歯の予防効果が大きい
- 4歳から14歳までの期間に行うことがむし歯予防に最も効果的
- 費用対効果に優れている
- 集団で行うことで忘れずに継続して実施できる
- 歯ブラシの届かない奥歯の溝や歯と歯の間にも予防効果がある
- 歯の健康への意識が高まる
- 健康格差の縮小につながる



等に効果を得ることで、健康格差の縮小につながります。

### フッ化物洗口の実施方法

保育所・幼稚園等で行うフッ化物洗口は低濃度（225～250ppm）のフッ化物洗口液5mlで毎日（週5回）、学校では900ppm（歯磨剤と同じくらいの濃度の洗口液10mlで週1回、1分間のぶくぶくうがいを行います。

フッ化物洗口については、科学的に安全性、有効性が確立されている

ます。正しい使用法で適正に行われる限り、安全性に対する心配はありません。

### まとめ

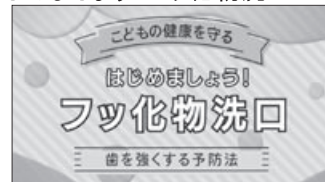
フッ化物洗口については、県内でも地域によって取り組みの差がありますが、より多くの施設で継続的に実施されるよう、施設や学校等への情報提供や支援を行っています。

新しいことを導入するには、手間がかかることもありますが、フッ化物洗口を実施している施設や学校の先生方からは「子どもたちが慣れて日常の習慣になっていくので負担は少ないです」、「子どもたちのためによいことなので続けていきたいです」というお声が届いており、頭が下がる思いをしながら普及活動を進めています。

子どもたちの大切な歯と健康を守るため、関係者の皆様にはご理解とご協力をお願いいたします。

## フッ化物洗口の動画 是非ご覧ください

①はじめましょう フッ化物洗口 関係者や保護者の方向け



②ふっそのうがいで むしばよぼう 園児や小学生向け



茨城県歯科医師会のホームページからご覧いただけます  
8020・6424情報センター →はじめてみませんかフッ化物洗口

### プロフィール



ふじた 藤田かおり

茨城県歯科医師会 事務局 事業課長  
ハナマルニイマル 8020・6424情報センターコーディ  
ネーター  
在宅療養指導（口腔衛生管理）認定歯科衛生士  
介護支援専門員

茨城県保健政策課国民健康保険室



**国保料（税） 収納率向上対策  
（口座振替の推進、収納率向上  
対策に係る交付金）について**

Q1 収納率向上の取組としてはどういふものがありますか。

A1 以下の取組を紹介します。

- 口座振替の原則化について
- 口座振替実施率を高めるための新たな方法として新規国保加入者について、「口

座振替による納付を原則とする旨、条例の施行規則等に明記する。

条例規則等に明記されていれば、被保険者への説明がしやすく、規定に基づき、新規加入者については、原則口座振替の登録をすることになるため、収納率の向上が期待できる。

※ 令和3年度は全国で147保険者が施行規則等に明記。（厚生労働省保険局国民健康保険課調べ）

本県では東海村、潮来市、八千代町、行方市、桜川市、笠間市、小美玉市の7保険者が規定済。

※ 笠間市『笠間市国民健康保険条例施行細則』

第5条 普通徴収に係る保険税の納付は、口座振替の方法による。ただし、口座振替の方法によることができないときは、納付書による納付その他の方法による。

○ マルチペイメントネットワークを活用した口座振替受付サービスについて

マルチペイメントネットワークを活用した口座振替受付サービスを利用することで、市町村の窓口にキャッシュカードを持参すれば口座振替の登録ができるよう

になる。

国の特別調整交付金で導入に係る費用等を対象とした補助を受けることができるため、導入を検討しやすい。

※ 令和5年度特別調整交付金交付基準（抜粋）

特別調整交付金において、マルチペイメントネットワークを活用した口座振替受付サービスの導入等に係る費用の一部を対象として補助を受けることができる。

・調整基準額1

マルチペイメントネットワークを活用した口座振替契約受付サービス導入時の金融機関との契約に際して発生した契約料については、3,000千円を上限として、実支出額を調整基準額とする。

・調整基準額2

マルチペイメントネットワークを活用した口座振替契約受付サービスの専用端末機購入費用や周知広報に係る費用等については、令和5年の年間平均被保険者数規模に応じた下記の交付限度額を上限として、実支出額を調整基準額とする。

年間平均被保険者数	交付限度額
5千人未満	250千円
1万人未満	500千円
5万人未満	1,000千円
10万人未満	1,800千円
10万人以上	3,000千円

Q2 収納率向上の取組をする「じいじ、メリッ トはありますか。」

A2 取組のメリッ トについて、以下のとお りお答えします。

- 「国保財政の安定化」と「被保険者間の公平性の確保」  
 収納率が向上すると、同じ保険料でも、 保険料（税）収入が増加するため、国保 財政の安定的な運用に繋がります。  
 また、収納率の向上は、保険料（税） 率の上昇の抑制にも繋がることから、適 正な納付をされている被保険者の負担を 軽減するとともに、被保険者間の公平性 が確保されます。



○ 国の保険者努力支援制度（市町村取組 評価分）の配分額の増加  
 収納率の向上等が図られると、国の保 険者努力支援制度（市町村取組評価分） における交付額の配分額が増加します。

《参考》

- ・令和5年度特別調整交付金交付基準（その他特 別の事情がある場合）の一部改正について「令和 5年12月11日保国発1211第1号厚生労働省保 険局国民健康保険課長通知
- ・令和5年度保険者努力支援制度（取組評価分） の市町村分について「令和4年6月30日保国発 0630第1号厚生労働省保険局国民健康保険課 長通知

保険者努力支援制度（収納率に係る市町村取組分のうち主なもの）（抜粋）

項目	評価指標		配点
保険料（税）収納率の 状況	全自治体中の現年度分収納 率順位 （市町村規模別）	上位3割	50点
		上位5割	35点
	前年度と比較して現年度収 納率が向上	1ポイント以上向上	25点
		0.5ポイント以上向上	10点
保険料（税）収納対策 状況	口座振替やクレジットカード払い等、自動引落による納 付世帯が前年度より向上		7点
	コンビニ収納やペイジー等保険料自主納付方法の利便 性拡大に寄与する取組を実施		5点



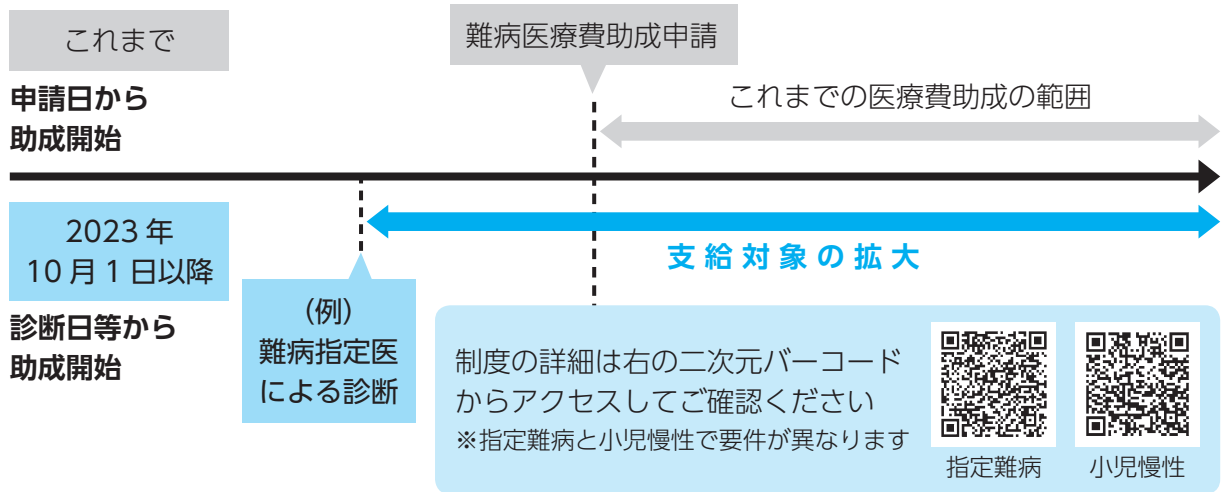
# 難病制度等の見直しについて



難病の患者に対する医療等に関する法律及び児童福祉法等の改正により、医療費助成の仕組み等が見直されました。

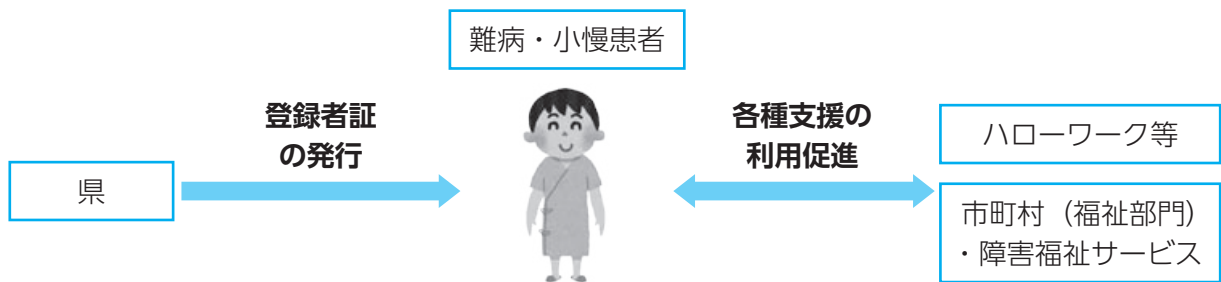
## 医療費助成開始時期の前倒し (2023年10月1日施行)

- 助成の開始時期が、申請日から、「重症度分類を満たしていることを診断した日等」へ前倒しが可能になります。ただし、申請日からの遡りの期間は原則1か月とし、入院その他緊急の治療が必要であった場合など、診断日から1月以内に申請を行わなかったことについてやむを得ない理由があるときは、最長3か月となります。



## 「登録者証」発行事業の創設 (2024年4月1日施行)

- 福祉、就労等の各種支援を円滑に利用できるようにするため、指定難病の患者又は小児慢性特定疾病児童等の申請に基づき、指定難病等に罹患していることを確認して、登録者証を発行します。



- 対象者 【難病】 ①医療費助成を受けている者  
②医療費助成の不支給決定を受けた者  
③軽症のため医療費助成の申請に至らない者
- 【小慢】 ①医療費助成を受けている者

障害福祉サービスの受給申請時やハローワーク等の利用時に、医師の診断書に代わり、登録者証により確認。

難病や小児慢性特定疾病に関することについては県のホームページへ



# 介護保険 ガイド

茨城県保健医療部健康推進課

## 認知症の人にやさしい 事業所の認定を 推進しています

県では、認知症の人やその家族がより暮らしやすい環境づくりのため、認知症の人が日常の生活で利用することの多い店舗・事務所・施設等で「声掛け」や「見守り」等の対応をいただける事業所を「認知症の人にやさしい事業所」に認定し、ホームページで公表しています。

認知症の方の社会参加やチャレンジを後押しする環境づくりにご協力ください。

対象事業所：県内に所在する事業所（医療・介護・福祉関係の事業所は除く）

認定の要件：(1) 認知症サポーターまたは動画研修修了者が1名以上勤務

(2) 認知症の人にやさしい取り組みを実施

- ・お客様のペースに合わせて対応する
- ・認知症カフェやサロンを実施している
- ・市町村の依頼があれば行方不明者の搜索活動に協力する など

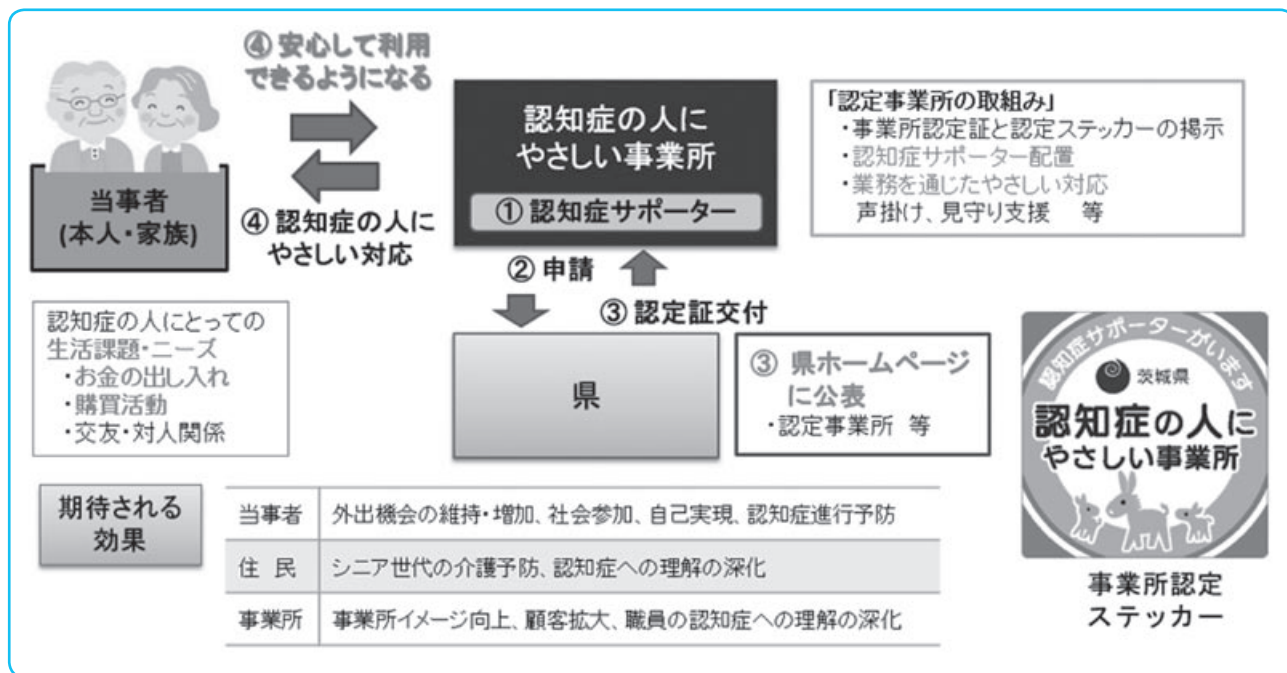
申請方法：(1) ホームページの事業所登録サイトから申請

(2) 複数事業所をまとめて申請する場合には事務局に連絡し、申請様式（エクセル）を取り寄せ、メールで申請

認定事業所：(1) 認定証の交付、認定ステッカーの配付

(2) 県ホームページ等で公表

(3) ハローワーク求人票に、認定事業所である旨記載可



問い合わせ 茨城県保健医療部健康推進課地域包括ケア推進室

TEL : 029-301-3333 Email : care2@pref.ibaraki.lg.jp



# 薬務課インフォメーション

茨城県保健医療部医療局薬務課



## < バイオシミラーをご存知ですか？ >

### 1 バイオシミラーってどんな薬？

バイオシミラーは、特許期間終了後のバイオ医薬品の後続品です。

そもそもバイオ医薬品、バイオシミラーという言葉自体が浸透しておりませんが、最近承認を受けたアルツハイマー治療薬レカネマブ（商品名：レケンビ®）は、記憶に新しい方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「～マブ」で終わる成分は、抗体医薬品とって、バイオ医薬品の一種です。抗体医薬品は、病原細胞をピンポイントでねらい撃ち出来るため、高い治療効果と副作用の軽減が期待できます。ただし、バイオ医薬品は生物の力を借りて作られるため、製造工程が複雑で、値段が高額になることがあります。抗体医薬品には関節リウマチやがんの治療に使用されるものもあり、この他だと、糖尿病の治療に使用されるインスリン注射薬も、バイオ医薬品です。

### 2 バイオシミラーを使うと、どんなメリットがあるの？

バイオシミラーは、先発バイオ医薬品に比べ、薬剤費が安価（約 70%）です。また、有効性や安全性が先発バイオ医薬品と同等であることを、通常の後発医薬品\*1 よりも多くの試験で担保しています。

ここで伝えたいことは、バイオ医薬品を使用した治療を行う際、品目によってはバイオシミラーという選択肢もあるということです。元々が高額であるため、バイオシミラーに変更することによる軽減額も大きくなります。ただし、症状によっては使えないこともある\*2 ので、検討したい場合は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談下さい。

#### 軽減額の試算

薬剤の一般名（適応症）	軽減額の試算 (患者負担は3割を想定)	試算条件
エタネルセプト(関節リウマチ等)	16,300 円 / 1 ヶ月	25mg を週に 2 回、1 か月に計 8 回投与した場合
インスリングルルギン(糖尿病)	300 円 / 1 ヶ月	1 日 20 単位、1 か月で 30 回投与した場合

※ 1 新薬（先発医薬品）の特許期間終了後に、先発医薬品と同じ有効成分を含み、同等の効き目があるものとして、厚生労働大臣に認められた医薬品です。バイオシミラーと同様に、先発医薬品と比べて、低価格であるというメリットがあります。令和 6 年 1 月現在、全国での後発医薬品の使用割合（数量ベース）は約 8 割となっておりますが、金額ベースでは約 4 割で、諸外国と比べて低い水準となっております。

※ 2 医薬品は、適応症以外に使用しようとする場合、保険が適用されなくなります。特許の取得時期やバイオシミラーの開発状況によっては、全ての適応症が先発バイオ医薬品と同一とは限りません。



医療の高度化に伴い、医療費は年々増大しています。

国民医療費 (兆円)

平成元年	平成10年	平成20年	令和2年
20	30	35	43

茨城県 次世代後発医薬品 使用促進検討会議

ジェネリック医薬品 バイオシミラー の使用で削減が見込まれます。

現在の「あたりまえ」を未来に繋げましょう！

守ろう日本の保険医療

後発医薬品使用促進についてのこれまでの県の取り組みについて（茨城県ホームページ） ↓



第4回

介護サービス以外の相談と相談を聴くうえで心がけていること



令和5年4月から12月までの相談は126件でしたが、その中には介護サービスに関する相談ではないものも少なからずあります。例えば、医療に関する相談、障害者総合支援に関する相談、有料老人ホームに関する相談、(利用者ではなく) 家族に関する相談等です。

介護サービス以外の相談の事例

「病院が問い合わせに応じない」(相談者:利用者家族)  
母が、入院・手術をした。父が入院手続きを行い、手術の同意書も書いたが、何にサインしたのかは覚えていない。遠方に住む相談者が、入院費用の内訳を聞くために、病院に電話したところ、「キーパーソンにのみ情報を教えることができるので、相談者には答えられない」と言われた。

父が高齢であることに考慮して教えてくれても良いではないか。

(対応)

母の担当ケアマネから紹介され、国保連合会へ電話をしたとのことだが、病院(入院・手術)の対

応に関する相談である。また、契約に関する相談でもある。

本会は介護保険サービスの相談窓口であること、また、介護の施設の場合でも本人か身元引受人に情報開示、病状経過の説明をする施設が多いことを説明する。

契約者である父親と一緒に病院へ行ってみてはどうかと助言したが、相談者は遠方に住んでおり病院に行く時間が取れないため行けないとの事であった。

医療に関する苦情相談について、医療安全相談センターを案内した。

相談事例の解説

事例は、医療に関する相談である。介護の事業所でも契約者やキーパーソンに対して施設は説明を行っている事と、医療に関する相談先を紹介して終了とした。

他にも、相談内容により以下のような相談先を紹介しています。

- ・障害者総合支援に関する相談の場合、各市町村の担当課または運営適正化委員会

- ・法律に関する相談の場合、法テラスや各市町村の法律無料相談
- ・有料老人ホームに関する相談は、全国有料老人ホーム協会
- ・虐待に関する相談は、各市町村の高齢福祉課等の担当課
- ・要介護認定に対する相談は、市町村や介護保険審査会

相談の心構え

介護サービス以外の相談の場合は、どこに相談することが相談者にとって最も有効なのかを考えたうえで、それぞれの相談先を紹介しますが、相談者から「すでに相談している」「たらい回しにするのか」「そこは信用できない」など難色を示される場合もあります。

そうならないためにも、話を傾聴することを心掛けています。どうしても、話の途中であれこれ聞いたり、結論を出そうと急いでしまいがちですが、話を聞いたうえで提案することで、相手の期待に応えるものでなかったとしても、ある程度納得していただけるのではないかと思います。

これはすべての相談に共通している事です。話を聴きながら相談者がどうしたいのか整理し、進むべき方向を考えます。内容はもちろん、相手の熱量や、どれほど切実な悩みなのか、言葉だけでなく感情的な部分も考えます。ただし、相談者が話を盛ったり、都合よく言い換えたり、相談者側にある問題を話さ

なかつたり、あくまで相談者側からの話であることに留意します。

また、回答するときには留意することは、一般的な正論だけでは不十分な場合もあることです。というのも、相談者は相談事に対して真剣に考えたうえで相談しており、「よくある答え」は既に辿り着いている回答であることを想定しておく必要があるからです。もちろん、素朴な疑問として相談している場合や単純に話を聴いて欲しいという場合も多いので、そこは話を聴きながら判断する必要があります。相談者にとってどれだけ有効な話をする事ができるか、問題の解決につながる答えに到達するための視点が何処にあるのかを考えなければなりません。それを話の中からどこまで探ることができるか、そこで気づいたことからどのような回答・アドバイスができるかが、相談を聴くうえで難しいところであり、大切なところでもあると考えています。

# 後期高齢者医療広域連合通信

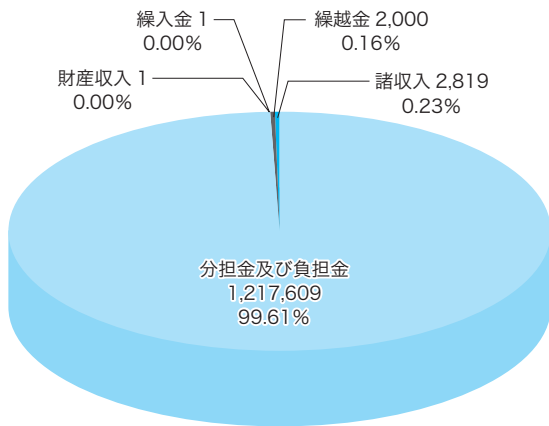
## 令和6年度一般会計予算及び後期高齢者医療特別会計予算について

### (1) 一般会計

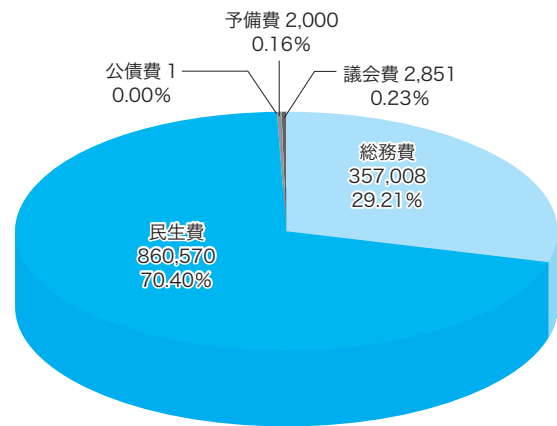
歳入歳出予算の総額は、歳入歳出それぞれ12億2,243万円としました。

これは、令和5年度当初予算と比較して2億7,481万円、率にして18.35%の減となります。

令和6年度歳入予算額 1,222,430 (単位：千円)



令和6年度歳出予算額 1,222,430 (単位：千円)

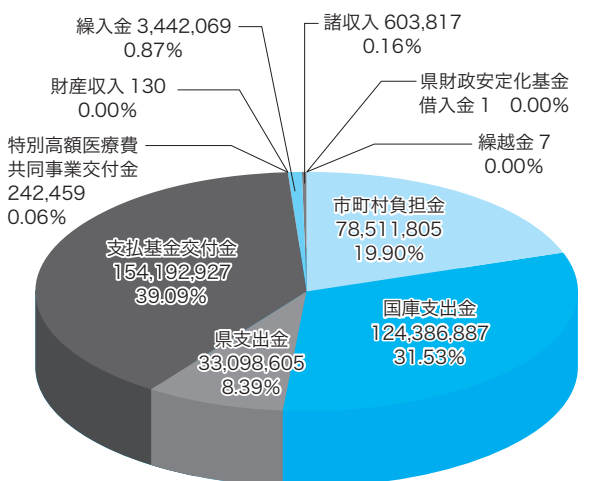


### (2) 後期高齢者医療特別会計

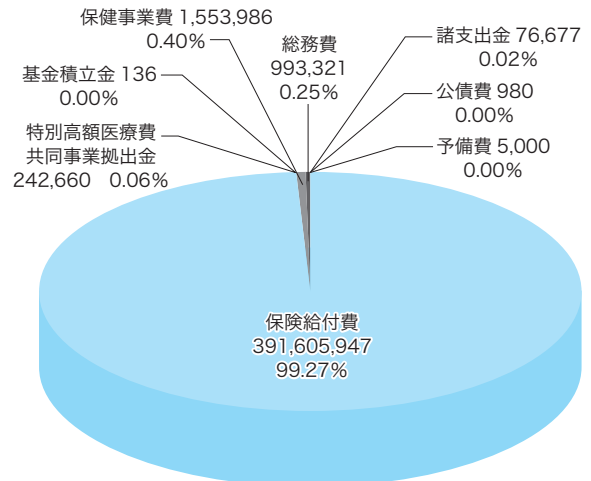
歳入歳出予算の総額は、歳入歳出それぞれ3,944億7,870万7千円としました。

これは、令和5年度当初予算と比較して170億3,549万1千円、率にして4.51%の増となります。

令和6年度歳入予算額 394,478,707 (単位：千円)



令和6年度歳出予算額 394,478,707 (単位：千円)



## 第三者行為届け出の周知広報について

茨城県後期高齢者医療広域連合では、リーフレットを作成し、第三者行為の届け出の促進に取り組んでいます。

お知らせ

# 交通事故などの第三者行為で

## ケガ等をしたときは後期高齢者医療担当窓口

# すぐに届け出を!

**!** 第三者が起こした行為により負ったケガ等の治療で保険証を使用する場合には届け出が必要です。

必ずお住まいの市町村の後期高齢者医療担当窓口へ届け出をして下さい。

**!** こんな時も届け出てください

- ・家族や親せきが運転する自動車に同乗して事故にあった場合(単独事故含む)
- ・相手が不明な場合
- ・自身の過失が大きい(相手の過失が小さい)場合

### 第三者行為の例

#### 交通事故



#### 他人のペットに咬まれた



#### 介護施設等での事故



#### 他人の落下物などに当たった



#### 傷害事件に巻き込まれた



### 届け出のしかた

- 1 まずは**お住まいの市町村**の後期高齢者医療担当窓口へ**ご連絡**ください。
- 2 **必要な書類をご案内**します。(事故状況によって必要な書類が異なります。)
- 3 **書類をご記入・ご準備**のうえ、**お住まいの市町村**の後期高齢者医療担当窓口へ**ご提出**ください。

#### なぜ市町村への届け出が必要なの?

第三者の行為によってケガをしたり病気になった時、被害者は加害者に損害賠償を請求できますが、その治療に保険証を使った場合、本来加害者が支払うべき治療費を後期高齢者医療保険が負担することになります。このため、保険者である茨城県後期高齢者

医療広域連合は、医療機関に支払った費用を加害者(加害者が加入する損害保険会社の場合もあります)に請求しています。この請求に必要な情報を得るために、傷病の原因となった状況や請求先となる加害者の情報などの届け出をお願いします。

#### 医療費の増加を抑制するため、必ず届け出をしてください

第三者行為による被害届を提出しただけでなかった場合、本来加害者が支払うべき医療費を請求できず、支払う必要のない医療費を後期高齢者医療保険が負担することになります。

無届けが原因で医療費が増加し、最終的に各人の保険料の負担が増えることとなりますので、必ず届け出をしてください。

## こんなとき…保険証が使えません!

**仕事**や**通勤**中の事故

労災保険の対象となります。

**自身**が**飲酒運転**や**無免許運転**をして、ケガをしたとき

**ケンカ**によるもの

◎ 茨城県後期高齢者医療広域連合

TEL. 029-309-1214

※後期高齢者医療制度は75歳以上(一定の障害があると認定された場合65歳以上)の方が加入する医療保険です。

第4回 重複・多剤投与、重複・頻回受診対象者の抽出方法

【なぜ、診療報酬と介護報酬の同時改定なのか】

2024年は重要な年です。第4次医療費適正化計画、第3期国保保健事業実施計画（第3期データヘルス計画）、第4期特定健康診査等実施計画、第8次医療計画、第9期介護保険事業（支援）計画、健康日本21（第3次）が一体的に開始されます。そして、診療報酬点数と介護報酬の改定が同時に実施されます。障

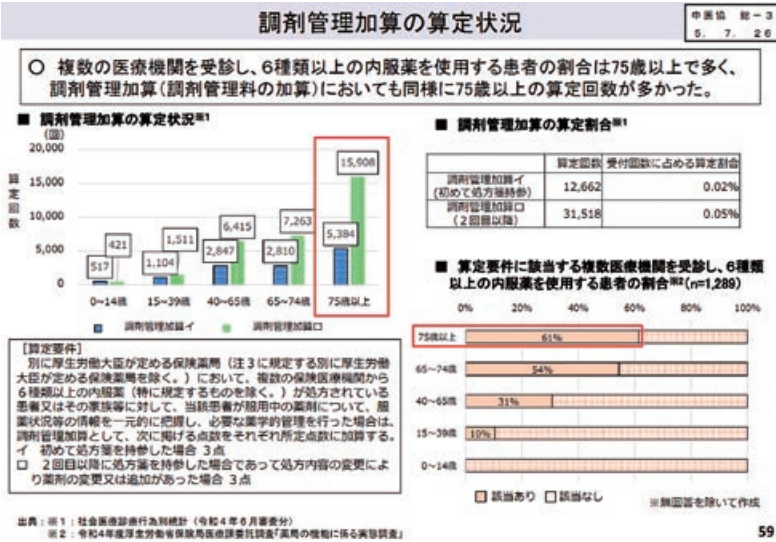


図1 厚生労働省 中医協（2023年7月28日）資料より

KDB から対象者を抽出する手順

- 1 国保データベース (KDB) システム メニュー 画面を開き一番左上から5番目「保健事業介入支援管理」を選択する。
- 2 保健事業介入支援管理 画面「服薬管理」上から2番目「重複・多剤処方」を選択する。
- 3 重複・多剤処方の状況 画面（図3：上）右から2番目の「絞り込み」(赤枠)を選択すると「介入支援対象者の絞り込み（服薬管理）」画面になる。
- 4 介入支援対象者の絞り込み（服薬管理）画面（図3：左下）（処方条件）で「薬効分類設定」を選択する。
- 5 薬効分類の絞り込み 画面（図3：右下）絞り込み対象の薬効分類番号は医療費適正化の観点で選択します。以下は、絞り込みの例示です。いろいろとチャレンジしてみてください。  
循環器疾患、脳心血管疾患に関連する薬剤の例示  
211 強心剤、212 不整脈剤、213 利尿剤、214 血圧降下剤  
217 血管拡張剤（虚血性心疾患用剤）、218 高脂血症用剤、219 その他の循環器官用剤、333 血液凝固阻防止剤  
糖尿病に関連する薬剤の例示  
396 糖尿病用剤  
薬効分類コードを参照し「絞り込み対象」のラジオボタンを1つ選択する。選択が終わったら「設定」をクリックする。  
「薬効分類の絞り込み」画面が閉じ、「重複・多剤処方の状況」画面に戻る。  
※一度、「絞り込みなし」を選択して、一覧表を出してみてください。なぜ、KDBには薬剤の「絞り込み」機能があるかを理解できると思います。
- 6 「重複・多剤処方の状況」画面で、「検索」(青枠)を選択します。
- 7 「介入支援対象者一覧（服薬管理）」画面が出ます。（図4）

図2 KDB から対象者を抽出する手順

75歳以上を対象とした高齢者の保健事業と介護予防の「一体的実施・KDB活用支援ツール」を使うと処方薬剤数に応じて抽出できますが、KDBの本体を使うことで、単なる処方薬剤数だけでなく、疾患別、薬効分類別に対象を絞り込み、重複・多剤投与の実態を見ることが出来ます。KDBの本体は74歳以下の国保と75歳以上の後期高齢者の両方を対象にしています。今回はKDBの本体を使って解説します。

福祉サービスの報酬も一緒に改定されるので、トリプル改定と呼ばれています。診療報酬を審議する中央社会保険医療協議会（中医協）でも多剤投与が議論になっていきます。（図1）複数の医療機関を受診し、6種類以上の内服薬を使用する患者の割合は75歳以上で多く、調剤管理加算（調剤管理料の加算）においても同様に75歳以上の算定回数が多かったことが報告されています。詳しくみると、75歳以上で61%ですが、60歳から74歳でも54%で半数を超えていることが分かります。6種類以上の多剤投与の人を抽出する場合、まず、60歳以上の高齢者を対象にすることが大事だとわかります。

【KDBを使って対象者を抽出する】

KDBシステムのメニュー画面から場所を探すのは少し面倒な作業になります。

図2をご覧ください。まずKDBシステムのメニュー画面を開いてください。画面1番左上から5番目に「保健事業介入支援管理」のボタンがあります。そこを選択すると「保健事業介入支援管理」の画面になります。次に、右の列の上から2番目「重複・多剤処方の状況」を選択すると「重複・多剤処方の状況」の画面になります。（図3）

図3の上をご覧ください。「重複・多剤処方の状況」画面です。右から2番目の「絞り込み」(赤枠部分)を選択すると「介入支援対象者の絞り込み（服薬管理）」画面になります。（図3：左下）（処方条件）で「薬効分類設定」を選択すると薬効分類の絞り込み画面（図3：右下）になります。



図3 重複・多剤処方の状況、薬効分類の絞り込み

絞込み対象「なし」として、全ての薬剤を対象にすると、多すぎてどこから手をつけていいか分からなくなり、1度、ためしに出して重複・多剤投与の実態を見るのもいいと思います。ただし、花粉症や風邪などの季節の流行に関連した薬剤は一時的なものなので注意が必要です。

対象とする薬剤は医療費適正化の視点で絞り込むことが大事です。国が定めた「医療費適正化に関する施策についての基本的な方針」の「第4期医療費適正化計画における目標」で対象としている疾患と治療は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、虚血性心疾患、脳血管疾患です。医療費適正化計画には「がん」は入っていません。なぜだと思いませんか。特定健診・保健指導にも「がん」は入っていません。循環器疾患、心血管疾患は長期化し、重症化すると高額な手術を繰り返すことになり、結果的に介護保険にも影響してくるので、がん治療は高額ですが治療期間は循環器疾患と比較すると短いことが背景にあると考えられます。実際に自分の市町村の実態、高額医療費になった住民の過去5年間の治療状況についてKDBデータを使って見ることができ、自分の市町村の現状を、是非、把握してみてください。

### 「絞込み機能を使って対象を明確にする」

まず、高血圧などの循環器疾患に関連する薬剤を選択します。「疾病分類設定」もぜひ試してみてください。今回は「絞込み対象」のラジオボタンで図2にある薬効分類から1つを選択します。

循環器疾患関係は、強心剤(211)、不整脈用剤(212)、利尿剤(213)、血圧降下剤(214)、血管拡張剤(虚血性心疾患用剤)(217)、高脂血症用剤(218)、その他の循環器官用剤(219)が候補になります。心房細動などの不整脈が原因で脳梗塞の可能性がある人に処方される血液凝固阻止剤(333)も対象に入れます。一度、これらを選択して、どのような一覧表が出てくるか試してみてください。

同じ薬効なのに複数の薬が処方されていること、複数の医療機関を受診していることが解決すべき課題なのです。高血圧については、日本高血圧学会から2019年に「高血圧治療ガイドライン」が出ており、薬物による治療の最終目的は脳心血管疾患発症の予防となっています。しかし、薬物治療の目標達成率は服用者の半数程度にとどまっているのが現実です。治療の最終目的である脳血管疾患の発症を防ぐためには薬物治療だけでなく、減塩や禁煙などの食事指導、生活指導も大事です。医療費適正化の目標である、脳心血管疾患を減らすためには、KDBを活用したきめ細かい取り組みが重要です。

糖尿病関係は糖尿病用剤(396)を選択します。糖尿病については、日本糖尿病学会の「糖尿病治療ガイド」が2年毎に更新されています。糖尿病治療薬の進歩は目覚ましいものがあります。しかし、一方で、「やせ薬」として糖尿病の治療薬が使われることもあり、糖尿病の治療目的以外に使われるため安定供給の問題も指摘されています。

「薬効分類の絞込み」画面で薬効分類を選択した後、「戻る」をクリックすると、絞込み条件を保持した状態の「重複・多剤処方」画面へ戻ります。「重複・多剤処方」画面の1番右端にある「検索」(図3上・青枠部分)を選択すると、絞込みの条件に基づいた対象者一覧が出てきます。(図4)

### 「重複・頻回受診の対象者の抽出」

重複・多剤処方のやり方が分かれば、重複・頻回受診の対象者の抽出も同じようにできます。

複数の医療機関から同一成分の薬剤の処方を受けており処方日数の合計が60日以上、3か月連続して同一月に3か所以上の医療機関より同一の薬剤の薬剤の投与を受けている者など、レセプト等の活用により、対象者を抽出した上で、その者に対して服薬情報の通知や個別に訪問・指導するなどの取組を実施している保険者の情報活用することも重要です。

図4 介入支援対象者一覧(服薬管理)



千葉大学客員教授(医療政策学)  
元厚生労働省健康局長  
矢島 鉄也

介護保険の対象となる疾患はどのような疾患でしょうか。KDBシステムで確認することができます。なぜ、国は診療報酬と介護報酬の改定を同時に実施するのか、医療費適正化計画、医療計画、介護保険計画を一体的に実施するのか、是非考えてみてください。



# 国保データベース



## システム相談室



### 第12回 歯科医療費はどこから確認するの？

ひばりさん、こんにちは。その後、データヘルス計画はいかがかな？  
パブリックコメントが終了して、もう一息というところです。そう言えば思い出したんですけど、KDBシステムで歯科の医療費を集計し

ているところはありましたか？今回の計画には入れなかったのですが、歯科の項目も入れた方が良いのではとの意見が策定過程であったんですよ。

歯科の医療費というのは具体的にどういうものを想定しているかな？  
そうですね・・・まずは、一人当たり医療費を経年的に把握できれば、その他におすすめの数値はありますか？

今まで紹介していなかった帳票で「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」という帳票があるのでさっそく開いてみよう。  
(ログイン中)

システムを開きました。

そうしたら、「地域の全体像の把握」の下の「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」を開いてみよう。

開きました。グラフもある帳票なんです。(図1)

この帳票も地域の全体像の把握と似ているけれど、画面の上の方に市町村の人口や被保険者数などが記載されていて、健診・医療・介護の情報区分ごとに表示されているよ。

地域の全体像の把握より何となく見やすい気がしますね。

1つ1つの数値が表になっていた

図1 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題



り、グラフ化されているからかな。

そうかもしれないです。歯科の一人当たり医療費はどこにありますか？

画面を少し下にスクロールしてもらくと、「歯科」という水色の四角い枠が出てくるよ。(図2)

ありました。いくつか表があります。

一人当たり医療費は、⑬の「医療費

図2



諸率」になるよ。自分の保険者以外に、県内平均や国平均、同規模比較もあるよ。(図3)

1点注意点があって、作成年月を「年度(累計)」で選択した場合も、表示されている医療費は、月平均の数値になっているよ。

そうなんですね。⑮のグラフは、どのデータをグラフ化したもので

すか？  
これは、一人当たり医療費の経年変化のグラフになるよ。令和5年度を選択した状態で表示させると、5

このグラフは、見やすく参考になります。被保険者向けの説明にも使えそうですね！

PDFで、この帳票をダウンロードする事も可能ですよ。

あれっ？ダウンロード出来るのはCSVだけじゃなかったですか？

画面の上の方に「印刷」というボタンがあって、ここをクリックすると、PDFの画面が展開されるよ。そのままの状態印刷する事も可能だし、保存してそのまま資料とする事も出来るよ。(図4)

今まで、KDBを閲覧する事ばかりで、実際に印刷をした事がなかったのだからやってみます。それと、⑬の一人当たり医療費の脇に

図3

17

◆医療費諸率(令和05年度)

市区町村名	1人当たり医療費(円)	受診率
保険者	2,271	178.927
県内平均	1,945	154.870
国平均	2,193	165.711
同規模平均	2,209	168.388
同規模最大	2,958	214.901
同規模最小	1,393	100.543
同規模内順位(市区町村数)	98(246)	87(246)

図4

健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

作成年月: R05年度(累計)

印刷先: 県

印刷

印刷ボタンをクリックすると、PDFで表示されます。

健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

令和05年度 人口総数(人) 高齢化率(%) (65歳以上) 被保険者数(人) (加入率%) 被保険者平均年齢(歳) 出生率(人口千対) 死亡率(人口千対) 財政指数 産業構成率(%)

市区町村名	人口総数(人)	高齢化率(%)	被保険者数(人)	被保険者平均年齢(歳)	出生率(人口千対)	死亡率(人口千対)	財政指数	産業構成率(%)
保険者	2,811,813	29.9	600,347(21.4)	53.7	6.2	11.7	0.6	5.2 29.0 65.8
県	2,811,813	29.9	610,331(21.7)	53.5	6.2	11.7	0.6	5.2 29.0 65.9
同規模	2,679,054	30.0	516,322(19.3)	54.8	6.4	11.6	0.6	3.7 26.3 68.4
国	123,214,261	28.7	26,739,814(21.7)	52.0	6.8	11.1	0.5	3.2 23.4 73.4

数値から見られる実態

1 特定健診受診率(令和05年度)

市区町村名	受診率(%)	順位(出)
保険者	24.4	県内 1
県	24.5	全国 35
同規模	25.4	4
国	23.5	

7 高齢化率推移(令和01年度～令和05年度)

8 1人当たり医療費相関図

9 医療費諸率(令和05年度)

市区町村名	1人当たり医療費(円)	受診率(%)
保険者	2,271	178.927
県内平均	1,945	154.870
国平均	2,193	165.711
同規模平均	2,209	168.388
同規模最大	2,958	214.901
同規模最小	1,393	100.543
同規模内順位(市区町村数)	98	87

12 介護認定率、1人当たり介護給付費

市区町村名	介護認定率(%)	介護給付費(円)
保険者	16.6	19,119.6
県	16.6	19,119.6
同規模	17.5	20,050.9
国	17.5	20,050.9

13 部分種別の有病状況

市区町村名	糖尿病	心臓病	脳血管病
保険者	23.8	23.8	24.7
県	23.8	23.8	24.7
同規模	23.8	23.8	24.7
国	23.8	23.8	24.7

「受診率」とありますね。この受診率はどんな数値ですか？

被保険者千人当たりの歯科レセプト件数を集計しているものになるんだけど・・・。

被保険者千人当たりの歯科レセプト件数ですか・・・。なんだかイメージが湧かなくて。

計算式は下の図5のとおりだよ。

歯科の医療機関を受診した人数の目安という感じですか？

月に千人当たり何人くらいが受診

しているかという数値だよ。ただし、レセプト件数で割っているのだから、人数にはならないけれど。

実際の数値では、178人なので、千人のうち178人くらいが受診しているイメージですかね。それと、⑬の表の脇に、別の図がありますね。

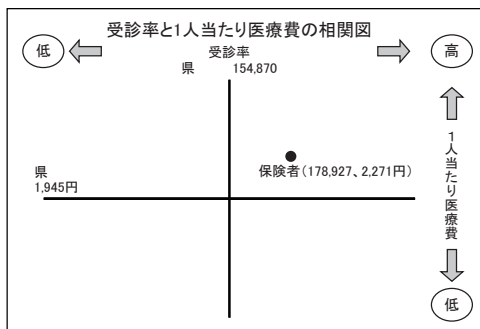
こちらは、「受診率と一人当たり医療費の相関図」になるよ。横軸が「受診率」、縦軸が「一人当たり医療費」になるよ。(図5)

そうすると一人当たり医療費も高

図5

受診率(計算式)  
レセプト件数 ÷ 被保険者数 × 1000

受診率と1人当たり医療費の相関図



く、受診率も高いエリアにいます。今までの数値もこんな傾向だったのか・・・。

これまでの状況は、「作成年月」を変更して見てみてね。

KDBシステムについてのお問い合わせはこちらまで

ご不明な点がございましたら、下記までEメールや電話等でお問い合わせください。操作支援をご希望の場合、本会での個別支援や訪問支援を実施しておりますのでお気軽にご連絡ください。

茨城県国民健康保険団体連合会  
保健事業課 保健事業係  
TEL: 029(301)1553  
FAX: 029(301)1575  
Email: jigyoun@ibaraki-kokuhoren.or.jp

# 保険料(税)収納率向上対策

## 保険料(税) 収納率向上

### アドバイザーの業務について

茨城県国民健康保険団体連合会

保険料(税) 収納率向上アドバイザー 坂本 均

#### アドバイザー業務

私たちが行っている保険料(税) 収納率向上アドバイザー業務は、茨城県国民健康保険運営方針(茨城県作成)における「収納対策の強化に資する取組」に基づき行っています。

事業内容は、保険料(税) 収納率向上アドバイザー派遣事業実施要領(茨城県国民健康保険団体連合会作成)によります。具体的な実施内容は次のようになります。アドバイザーは、次の各号に掲げる内容を中心に、派遣対象市町村の実情に即した助言等を行う。○関係資料からの調査・分析に関すること。

#### 最近3年間の支援内容

滞納整理計画・進行管理の支援  
派遣市町村と年度当初(4月)に具体的支援内容(方法)を協議します。協議内容は、支援市町村の滞納整理における課題、問題点(組織体制、担当職員のスキル、人材育成等)、今後の取組方法になります。  
滞納整理計画の作成が不十分

(作成はしているが毎年同じ計画等)な市町村については、現在の組織体制、担当職員の経験等を踏まえて滞納整理計画の策定支援(助言)を行っています。

滞納整理は進行管理が重要で、「目標管理」「行動計画」「事案管理」について、具体的、実践的な助言による支援を行っています。目標管理、行動計画は現状の分析から『無理のない目標値・行動計画』の助言としています。支援市町村との信頼関係とアドバイザーの立場を踏まえての支援を心がけています。

事案管理は、管理様式の作成支援から、管理監督者の「事案管理ヒアリング」の実践支援を行ってきました。事案管理が滞納整理の進行管理では一番重要になります。事案管理ヒアリングにより微収担当者の育成と共に監督者のスキルアップ、そして滞納整理に対する取組について組織内の統一化を図られます。支援市町村職員からは好感を持って評価されています。

#### 整理困難事案のアドバイス

支援市町村の要望が一番多いのは、整理困難事案の具体的な滞納整理方法等のアドバイスです。具体的な事案としては、長期滞納者の滞納整理、外国人滞納者の滞納整理、国民健康保険料(税)の世帯主課税の対応、不動産差押(塩漬け状態)の長期(高額)滞納者の滞納整理等です。アドバイスは、滞納者の整理経過の確認から、財産調査の状況、現地滞納整理の状況を踏まえて、「納めない滞納者」は更なる財産調査、差押え等の助言を行っています。「納められない滞納者」と判断できる場合は、滞納処分(一部執行停止を含む)の推進を助言しています。支援市町村は、「滞納処分の停止」に係る適正な処理推進により、滞納繰越分の徴収率が向上しています。支援市町村職員とアドバイザーともにその成果に喜びと達成感を感じております。

#### 不動産公売の実践支援

支援市町村においては、茨城租税債権管理機構勤務経験職員も多数おります。しかし、地元市町村

に戻ってからは、組織体制、人員等から「不動産公売が出来ない状況が多くなっています。支援は、不動産公売案件の選定、公売決議、会場公売の準備、公売公報等の確認と助言を行っています。公売当日は、「第三者見守り」の立場から適正な公売執行の助言をしています。実際に不動産公売を支援した市町村においては、2年連続単独会場公売を行い、県、該当市町村内部（幹部）から高い評価を受けております。」



### 内部研修の支援

各市町村担当職員の内部研修は、研修の重要性を認識されていますが、研修講師、研修時間の確保等から、実施が難しい状況になっています。支援市町村の内部研修の支援として、次のような研修を実施してきました。「滞納整理の基本」「地方税総則のポイント」「納税相談」「滞納処分停止」を支援市町村の勤務体制を考慮し、午前、午後の2部（各90分）方式、又は2時間講義等になります。

### 事務研修会、支部研修会

毎年、茨城県国民健康保険室と茨城県国民健康保険団体連合会共催による事務研修会の講師として次のような研修を実施しております。令和2年度「国民健康保険料（税）の滞納整理について」「外国人における徴収率対策について」、令和3年度「滞納整理のポイント」、令和4年度「滞納整理の納税相談」「滞納整理の財産調査」、令和5年度（グループ討議）「長期滞納事案の滞納整理」「滞納処分の停止の事務処理」、また、令和4年度は国保連合会県北支部研修

会として「国民健康保険料（税）及び介護保険料の滞納整理」を実施しました。

### 市町村のニーズに沿った アドバイザー業務

県内市町村の国民健康保険料（税）の滞納整理は、担当職員の長年の努力により、徴収率の向上、収入未済額の縮減となってきました。しかし、全国的な比較、一般税の徴収率から検証すると課題も多く、適正・公平な滞納整理を更に実行することが強く求められます。このような状況において、保険料（税）収納率向上アドバイザーを活用していただいで、滞納整理を推進していただければと思います。具体的な支援は、支援市町村と協議により、市町村のニーズに沿ったアドバイザー業務になります。

#### 【参考】

- ・アドバイザーが支援市町村に行つた助言、提案に係る報告（書）は一切ありません。
- ・アドバイザーに係る報酬（日当）、旅費は全て茨城県国民健康保険団体連合会の負担（支払）になります。



### 坂本 均 プロフィール

平成 22 年 茨城県総務部税務課徴収強化対策室 課長補佐  
 平成 23 年 茨城県水戸県税事務所 次長兼収税第一課長  
 平成 27 年 茨城県常陸太田県税事務所長  
 平成 29 年～ 茨城租税債権管理機構 研修講師  
 令和 2 年～ 茨城県国民健康保険団体連合会保険料（税）収納率向上アドバイザー  
 令和 3 年 税理士登録

## 医療費の状況

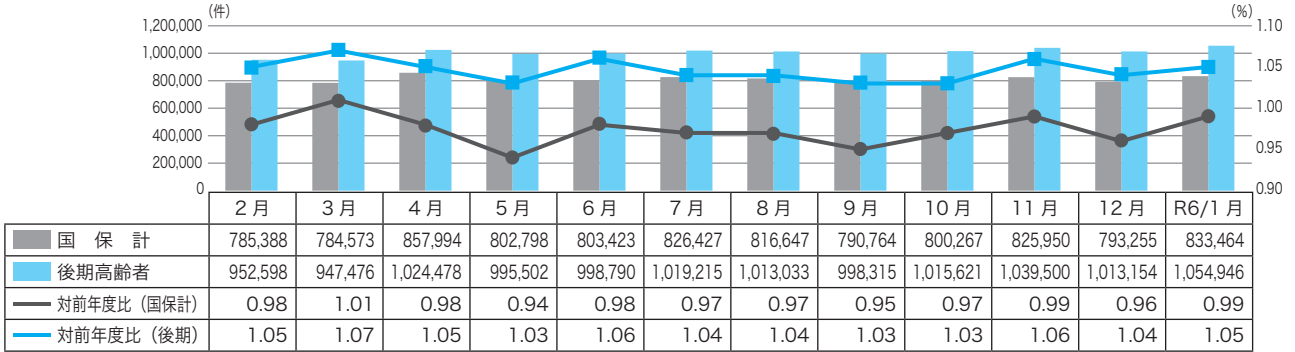
### ①被保険者数の推移

(人)

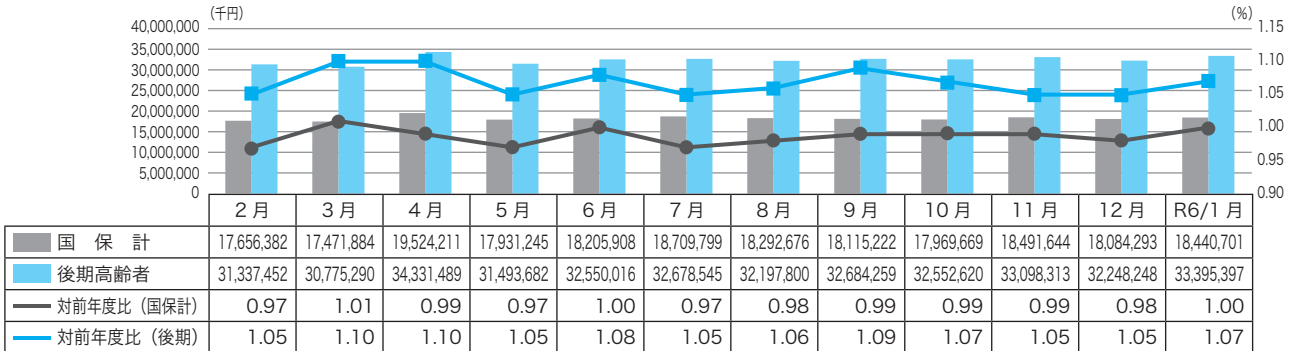
審査月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6/1月
国保計	622,717	619,177	615,387	620,761	617,389	613,282	610,205	607,278	605,724	604,587	601,403	598,978
対前月差	-3,610	-3,540	-3,790	5,374	-3,372	-4,107	-3,077	-2,927	-1,554	-1,137	-3,184	-2,425
後期高齢者	447,234	449,039	451,134	452,854	454,152	455,222	456,402	457,645	458,779	459,850	461,174	461,764
対前月差	2,324	1,805	2,095	1,720	1,298	1,070	1,180	1,243	1,134	1,071	1,324	590

※被保険者マスターより作成。各審査月の前月末現在の人数。

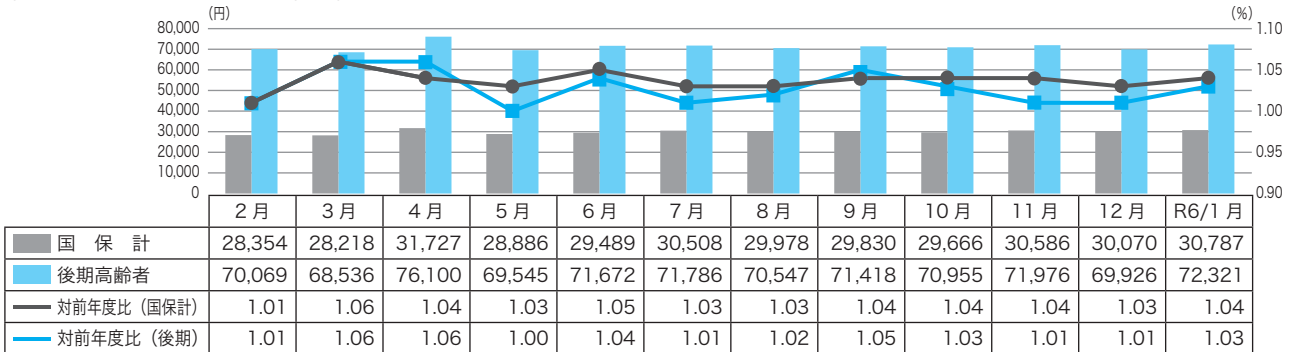
### ②件数の推移



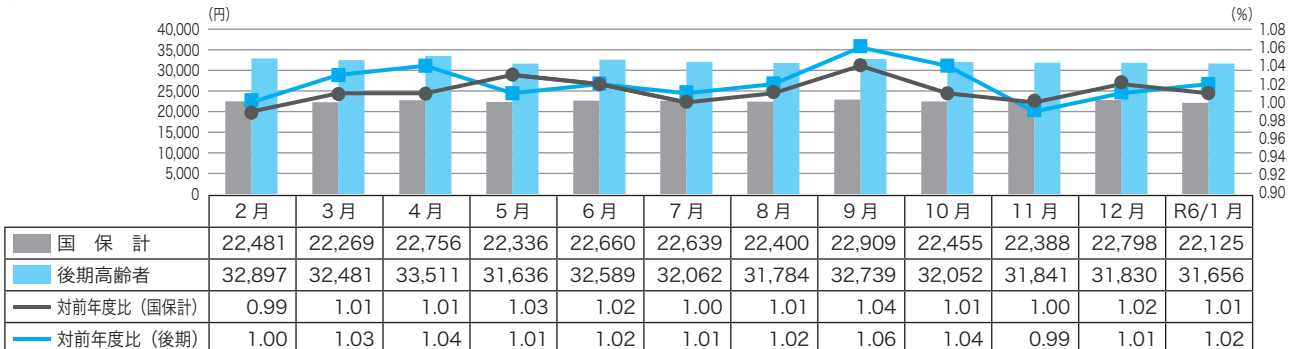
### ③費用額の推移



### ④1人当たり費用額の推移(③/①)



### ⑤1件当たり費用額の推移(③/②)



# 介護保険の状況

## ① 認定者数の推移

(人)

審査月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6/1月
認定者数	146,572	145,829	146,605	147,096	147,714	148,325	148,788	149,243	149,495	150,151	150,497	150,702
対前月差	-452	-743	776	491	618	611	463	455	252	656	346	205

※認定者数は、審査月の前月の（サービス提供月）末時点若しくはその月途中で資格喪失した場合は直近の要支援、要介護の認定者数である。

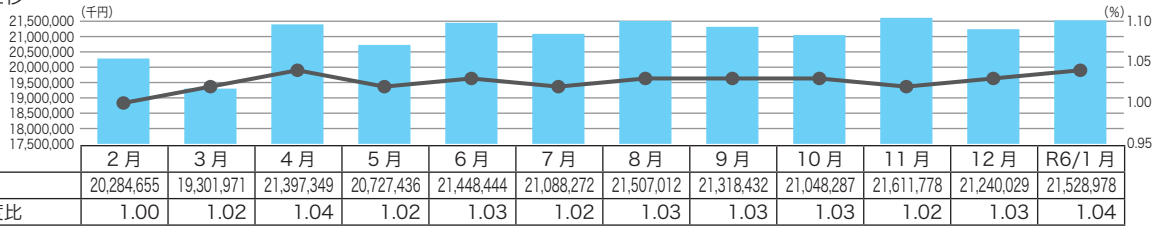
## ② 受給者数の推移

(人)

審査月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6/1月
受給者数	131,429	131,277	132,825	133,328	133,880	134,701	135,321	134,671	135,223	135,972	136,541	136,979
対前月差	-1,740	-152	1,548	503	552	821	620	-650	552	749	569	438

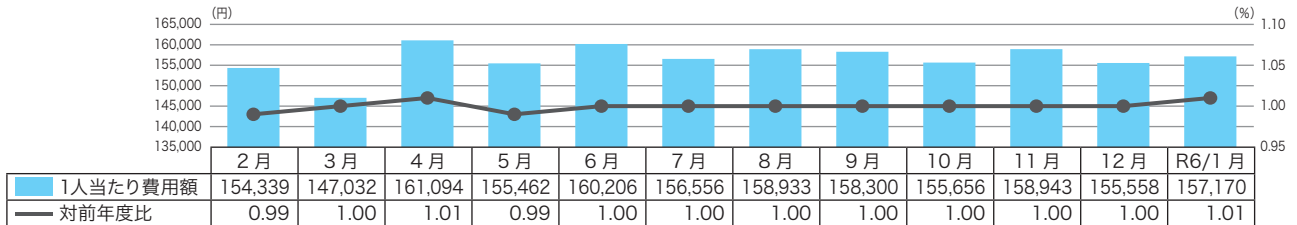
※受給者数は、認定者のうち、現物給付を受けた人数であり、明細書を被保険者番号で名寄せした件数。

## ③ 費用額の推移



※費用額とは保険給付額、総合事業費、公費負担額、利用者負担額、特定入所者介護サービス費等費用額を合計した額（食事提供費含む）である。

## ④ 1人当たり費用額の推移 (③/②)



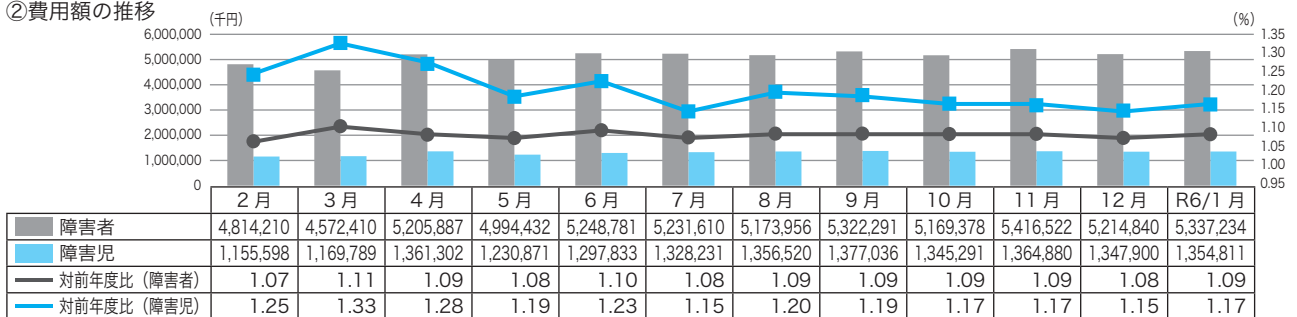
# 障害者総合支援給付費の状況

## ① 件数の推移

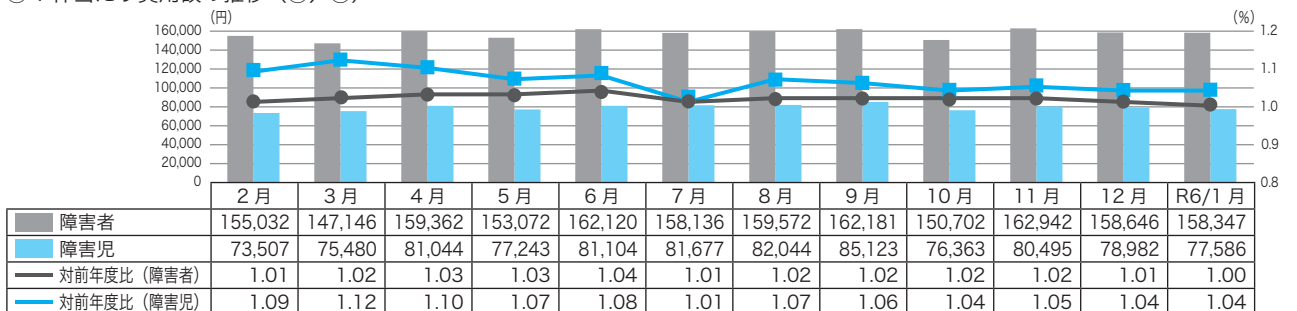
(件)

審査月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6/1月
障害者	31,053	31,074	32,667	32,628	32,376	33,083	32,424	32,817	34,302	33,242	32,871	33,706
対前月差	-10	21	1,593	-39	-252	707	-659	393	1,485	-1,060	-371	835
障害児	15,721	15,498	16,797	15,935	16,002	16,262	16,534	16,177	17,617	16,956	17,066	17,462
対前月差	330	-223	1,299	-862	67	260	272	-357	1,440	-661	110	396

## ② 費用額の推移



## ③ 1件当たり費用額の推移 (②/①)



# 令和6年度 茨城県国保事業充実強化推進運動 (新・国保3%推進運動) について

令和5年度茨城県国保事業充実強化推進委員会において、令和6年度茨城県国保事業充実強化推進運動(新・国保3%推進運動)方針及び令和6年度「共同対策月間」の設置について協議し、下記のとおり、4つの「共同対策月間」を実施することが決定しました。



## 新・国保3%推進運動について

### 1 収納率向上対策

国保保険料(税)の収納率を1%以上引き上げること

### 2 医療費適正化対策

医療費適正化対策により、国保医療費の1%以上の財政効果を上げること

### 3 保健事業対策

保健事業費として国保保険料(税)の1%以上を確保すること

## 令和6年度は、4つの「共同対策月間」を設置します

### 特定健診受診促進月間 (令和6年9月)

県内の国保被保険者に対して、特定健診受診について広報・啓発活動など各種事業を実施し、受診率の向上を目的とします。

### 第三者行為求償強化月間 (令和6年10月)

県内の国保被保険者に対して、第三者行為発生時の届出について広報・啓発活動など各種事業を実施し、届出の促進を目的とします。

### 国保料(税)収納促進月間 (令和6年11月)

県内の国保被保険者に対して、国保料(税)の納付について広報・啓発活動など各種事業を実施し、国保料(税)の収納率向上を目的とします。

### 糖尿病対策月間 (令和6年11月)

県内の国保被保険者に対して、糖尿病予防・重症化予防について広報・啓発活動など各種事業を実施し、糖尿病予防に関する意識の向上を目的とします。

情報システム課は、情報管理係、システム運用係、及び後期高齢者医療広域連合駐在で構成されています。

今回は各係の主な業務と市町村国保における医療費通知書の変更点をご紹介します。

### 情報管理係

- ・国保連医療保険ネットワーク、市町村及び国保組合とのネットワーク等に関すること。
- ・国保情報集約システム、国保情報ネットワーク、電子帳票システム等に関すること。
- ・IT 施策の企画、調整及び推進、新規システムの導入等に関すること。
- ・情報処理装置の設置、保守及び管理等に関すること。
- ・電算処理問題検討委員会に関すること。



### システム運用係

- ・国保総合システム、審査支払系（レセプト電算処理、請求支払）、保険者サービス系（保険者給付、レセプト点検）、後期高齢者医療請求支払システム等に関すること。
- ・医療福祉費審査支払処理業務等に関すること。
- ・保険者事務共同電算処理業務に関すること。



### 後期高齢者医療広域連合駐在

- ・後期高齢者医療広域連合電算処理（標準）システム運用管理業務に関すること。
- ・被保険者の資格等の確認に係る業務に関すること。
- ・資格、賦課、収納、給付に係るデータ作成等業務に関すること。
- ・高額療養費、高額介護合算療養費及び葬祭費等の申請書入力業務に関すること。
- ・レセプト等の照会、個人情報開示請求等に関すること。
- ・広域連合における業務に係る支援及び補助業務に関すること。

○令和 5 年分から市町村国保における医療費通知書の作成回数と様式が変更になりました。

診療分	令和 4 年 12 月診療分まで	令和 5 年 1 月診療分から
作成回数／年	5 回	2 回※
様式	ハガキ	A 4 用紙（封書）

※各市町村への納品時期について

- ・第 1 回（1 ～ 10 月診療分）：翌年 1 月下旬
- ・第 2 回（11 ～ 12 月診療分）：翌年 3 月中旬



# 国保連合会ヘッドライン

2月

1月

12月

29 28 27 21 16 15 6 5 1  
(木) (水) (火) (水) (金) (木) (火) (月) (木)

31 26 25 23 22 19 18 11  
(水) (金) (木) (火) (月) (金) (木) (木)

25 8 4  
(月) (金) (月)

令和5年度第2回高齢者の保健事業と介護予防等の  
一体的な実施に係る研修会  
令和6年第1回理事会  
令和5年度第3回保健事業支援・評価委員会  
令和5年度第4回出納検査  
令和5年度第2回保険者協議会 (Web開催)  
社保・国保審査委員会合同研究会  
茨城県国保診療施設協議会  
令和6年通常総会 (集合及びWeb開催)  
令和6年第1回通常総会  
令和5年度国保事業充実強化推進委員会 (書面開催)

本会審査委員会室  
水戸市内  
本会第一会議室  
本会第一会議室  
本会第一会議室  
本会第一会議室  
診療報酬支払基金  
本会第一会議室  
市町村会館2階 大会議室

茨城県国民健康保険運営協議会会長令和6年定期総会  
及び同会設立65周年記念事業  
令和5年度第2回高齢者の保健事業と介護予防等の  
一体的な実施に係る研修会

本会審査委員会室

水戸市内

KDB 補完システムの導入に係る事前説明会  
令和5年度レセプト点検担当者研修講座  
正副理事長会議 (持ち回り)  
正副理事長会議 (持ち回り)  
正副理事長会議 (持ち回り)  
令和5年度保険者協議会第1回作業部会 (Web開催)  
茨城県国保診療施設協議会  
令和6年第1回幹事会 (集合及びWeb開催)  
令和5年度第2回茨城県国保連合会経営計画推進委員会  
令和5年度特定健康診査・特定保健指導実施者研修会 (経験者向け)  
令和5年度特定健診受診率向上研修会

本会第一会議室  
本会第一会議室  
本会第一会議室  
本会第一会議室  
本会第一会議室  
ひたちなか市  
本会第一会議室  
本会第一会議室  
本会第一会議室  
市町村会館2階 大会議室  
本会第二会議室  
つくばみらい市  
小美玉市  
本会第一会議室

令和5年度北関東三県国民健康保険団体連合会連絡協議会  
令和5年度第2回保健事業支援・評価委員会  
茨城県国民健康保険運営協議会会長  
令和5年第2回理事会、研修会

栃木県  
本会第一会議室  
市町村会館  
「201」会議室

## 令和5年度レセプト点検担当者研修講座



— 1/11 (木)

レセプト点検を自市町村で実施している保険者を対象に標記研修会を4年ぶりに集合形式で開催し、疑義申出の対象となる事例や審査の結果原審となった事例などについて説明した。9保険者26名が出席し、参加者からは「意見交換ができて有意義だった。」との声があった。

## 令和5年度第2回経営計画推進委員会

— 1/25 (木)

委員任期満了により3名の委員 (再任2名、新任1名) を委嘱し、標記委員会を開催した。



委員会では、「第5次中期経営計画の目的」、「本会の経営理念と取り巻く環境の変化」、「第4次中期経営計画の取組結果」、「第5次中期経営計画 (目標と取組)」について協議いただいた。

## 令和5年度特定健診受診率向上研修会



— 1/26 (金)

標記研修会を集合形式及びオンライン形式で開催し、「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに係る特定健診等データ管理システムのシステム改修について」、「受診率を上げるための重要な考え方」などを説明した他、自治体の抱える課題についてグループ討議した。

## 令和5年度第2回高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施に係る研修会

— 1/31 (水)・2/1 (木)

高齢者の保健事業の実施にあたって、「令和5年度及び令和6年度の一体的事業について」説明するとともに、KDBに関する留意事項やKDBシステムを活用した事業対象者の登録について、実機を使用した研修を行った。





## 茨城県国民健康保険運営協議会長会令和6年定期総会

令和6年1月31日（水）に、水戸市内で標記定期総会及び会長会設立65周年記念事業が開催された。総会の開会にあたり、小池副会長（ひたちなか市国保運営協議会長）のあいさつの後、来賓の茨城県保健医療部保健政策課国民健康保険室長の増田道也氏からあいさつをいただいた。

その後、小池副会長が議長を務め議事に入り、議決事項として、「令和4年度事業報告及び歳入歳出決算の認定について」、「令和6年度事業計画及び歳入歳出予算について」など4件が上程され、審議の結果、全議案とも原案のとおり可決承認された。

総会終了後に開催した、会長会設立65周年記念事業では、多年にわたる本会長会の事業運営及び市町村国保の運営に対する貢献を称え、退任役員8名、退任市町村国保運営協議会長1名並びに功労者38名に対し感謝状と記念品の贈呈が行われた。

表彰式終了後には、記念講演として落語家の林家ひろ木氏より「笑い与健康」と題し講演いただいた。

元気の秘訣は、「良く笑う」「家族」「生涯現役思考」で、楽しいことを考え、面白い事を探す。笑いの効果は、リウマチの痛みに効いたり、がんや認知症の予防になる。また、家族は異変に気付いてくれたり、食事の管理をしてくれる。さらに、検診、ドックを受診したり、歯を大切にするなど、健康に過ごすコツについて、ユーモアを交えた軽快なトークで会場は笑いに包まれ盛会のうちに閉会した。



小池副会長  
(ひたちなか市)



増田国民健康  
保険室長



監査報告をする  
藤井監事  
(小美玉市)



表彰式の様子



落語家  
林家ひろ木氏

今後の  
予定  
4月～

- 5月 令和6年度第1回広報委員会
- 6月 令和6年度第1回出納検査  
監事監査  
令和6年第3回理事会

### 編集後記

本年度もお忙しい中、皆様にご協力いただき計画通りに発行することができました。ありがとうございます。研修会や会議の写真撮影の技術が何年経っても向上しないと悩んでいます。来年度も引き続きよろしくお願いたします。  
(N母さん)

取材の合間のお昼ご飯が楽しみです。庁舎近くのおいしいごはん屋さんがあればぜひ教えてください！

(Mファーム)

令和6年能登半島地震で被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

被害を受けられた皆様の安全と1日も早く平穏な生活に戻られますことを心からお祈り申し上げます。

(Kコーチ)

国保制度



正しく知ろう  
**国保  
ガイドブック**  
B6変型判  
(182mm×102mm)  
全32ページ  
オールカラー  
定価：**100円**(税別)



知ってあんしん  
**国保の  
てびき**  
B7判・全32ページ  
オールカラー  
定価：**90円**(税別)



基本がわかる  
**国保  
ポケットガイド**  
B6変型判  
(182mm×102mm)  
全16ページ  
オールカラー  
定価：**80円**(税別)



よくわかる  
**国保  
ミニガイド**  
B7判・全16ページ  
オールカラー  
定価：**60円**(税別)

保険税



みんなを支える  
**保険税  
のてびき**  
かんたん保険税計算表つき  
セミオーダー型  
三六判・全12ページ  
(二つ折+三つ折)  
オールカラー  
価格は別途お見積り



納めて安心!  
**国保の  
保険税**  
三六判・全12ページ  
(二つ折+三つ折)  
オールカラー  
定価：**60円**(税別)

マイナンバーカード



保険証が  
マイナンバー  
カードと  
一体化  
されます!  
A4判・ペラ表裏  
オールカラー  
定価：**30円**(税別)



安心 便利  
マイナンバー  
カード  
A4判・全4ページ  
オールカラー  
定価：**45円**(税別)

見本の送付を承っております。下記よりお申し付けください。

株式会社 **ライズファクトリー**

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-1-4 ITビル6F  
お問合せ・お見積り・見本のご希望などは、お気軽に下記へご連絡ください。

TEL **03-3288-0099**

FAX **03-3288-0097**

MAIL [info@risefactory.co.jp](mailto:info@risefactory.co.jp)

東京法規出版 パンフレットのご案内です!

国保制度の啓発に

暮らしに安心を  
**国保がある生活**



KH015020  
B6変型判  
表紙共32頁  
カラー  
定価 **120円**

**国保でいつも元気に!**



KH015030  
10音階対応  
(英・中・韓・独・仏・意・西・ポ・タイ・インドネシア・ベトナム)  
B6変型判  
表紙共16頁  
カラー  
定価 **75円**

早引き  
**国保のしおり**



KH015040  
B7判  
表紙共32頁  
カラー  
定価 **90円**

医療費適正化に

こどもの  
**上手な医療のかかり方**



安心な  
子育ての  
ために  
KH051600  
A4判  
表紙共8頁  
観音折  
カラー  
定価 **90円**

高齢者の  
**上手な医療のかかり方**



すこやかな  
毎日を  
送るために  
KH051610  
A4判  
表紙共8頁  
観音折  
カラー  
定価 **90円**

特定健診の結果通知に

今、あなたはどのSTAGE?  
**健診を活用して、生活習慣病を予防しましょう!**



【判定値つき】  
HE091630

【判定値なし】  
HE091640

A4判/表紙共2頁  
カラー  
定価各**35円**

特定健診受診勧奨に

令和6年度  
**特定健診のご案内**



HE091650  
A4判  
表紙共4頁  
カラー  
定価 **50円**

受けて安心  
**特定健診**



HE091620  
A4判  
表紙共4頁  
カラー  
定価 **50円**

特定保健指導対象者に

**健診結果に合わせた  
健康づくり**



保健指導を  
受ける  
あなたへ  
HE320890  
監修/(公財)  
結核予防会  
総合健診推進  
センター所長  
宮崎 滋  
A4判/24頁  
カラー  
定価 **220円**

この他にも●健康づくり事業●高齢者対策事業●制度の趣旨普及●医療費の適正化●収納率向上、等お手伝いいたします。

お問い合わせ・ご注文は電話またはFAXで



**東京法規出版**

〒113-0021 東京都文京区本駒込2丁目29番22号  
電話 (03) 5977-0300 FAX(03) 5977-0311

フリーダイヤル 0120-102525 ●ホームページアドレス ● <http://www.tkhs.co.jp/>



# 常陽バンキング アプリ

いつでもどこでも、あなたの手のひらパートナー。

ご自宅  
外出先

ご自宅・外出先で  
スマホで  
お取引完結！



無料

キャッシュカードと  
スマホで  
無料で利用可能

- ◆ご利用条件等については、二次元コードより WEB 上でご確認ください。
- ◆当行判断やその他の事由によりご利用いただけない場合があります。



常陽銀行

MEBUKI  
めぶきフィナンシャルグループ

## 最新刊のご案内

見本進呈

多数数の配布をご検討により見本をご希望の際は、無償で送付いたします。

### 特定健診の受診勧奨に

505041



**さあ行こう! 特定健診**  
毎年受けるからこそ健康状態がハッキリ見えてきます!!

■A4判 / 2頁カラー

本体 22円+税

505071



40~74歳の皆さまへ  
行って安心! 受けてイキイキ!  
**特定健診**

■A4判 / 4頁カラー / リーフレット

本体 36円+税

### 特定健診の未受診者対策に

505031



未受診の皆さまへ  
受けないのはもったいない!  
いいことたくさん特定健診

■A4判 / 2頁カラー

本体 22円+税

### 特定健診の情報提供に

501047



特定健診を受けたなら  
今日から見直し! 生活習慣

■B6変型判 / 8頁カラー / リーフレット

本体 36円+税

505081



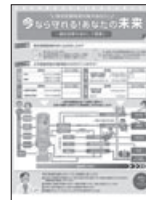
健診結果が届いたら始めよう  
あなたに合った健康づくり

■A4判 / 4頁カラー / リーフレット

本体 36円+税

### 特定保健指導の利用勧奨・再勧奨に

506011



今なら守れる! あなたの未来  
健診結果を活かして健康に

■A4判 / 2頁カラー

本体 22円+税

▶ 弊社では、皆様の事業推進にお役立ていただくため、製品の定価を据え置いております。



株式会社 **社会保険出版社**

<https://www.shaho-net.co.jp> 社会保険出版社

お問い合わせ **TEL.03(3291)9841**

東京都千代田区神田猿樂町1-5-18 〒101-0064  
大阪支局 TEL.06(6245)0806 / 九州支局 TEL.092(413)7407



健康経営優良法人  
2023  
Health and productivity

小美玉市編

特産品の  
おいしい  
レシピ

## にらチヂミ

小美玉市の特産品であるにらとれんこんを使った「にらチヂミ」をご紹介します。



### 材料 (4人分)

にら	50g	卵	1個
にんじん	50g	水	1/2カップ
れんこん	輪切り 1cm	塩	ひとつまみ
小麦粉	3/4カップ	ごま油	大さじ 1

### ★チヂミのタレ

しょうゆ	大さじ 2	みりん	大さじ 1
酢	大さじ 1	ねぎ	5cm
いりごま	大さじ 1/2		

### 作り方

- ①にらは3～4cmの長さに切り、にんじんは千切りにする。  
れんこんは、すっておく。
- ②小麦粉、卵、水、塩を混ぜてタネを作る。  
①の野菜を加えて混ぜ、ごま油をひいたフライパンに、薄くのばして、両面をこんがり焼く。食べやすく切り分けて完成。
- ③チヂミのタレ作り  
ねぎはみじん切りにする。しょうゆ、酢、いりごま、お好みでみりんを加えて混ぜ合わせ、ねぎを入れる。

今回の  
特産品

にら



「古事記」や「万葉集」に記述があるほど歴史が古く、ベータカロテン、ビタミンB、C、Eがバランスよく含まれる優良野菜です。

匂いのもとである「硫化アリル」には疲労回復効果があるビタミンBの吸収を高める効果があると言われています。

