

# 茨城の国保

IBARAKI NO KOKUHO

夏号

No.538

2021.6



表紙・巻頭言

大洗町

「豊かな自然の中で  
景色や風を感じながら  
の健康づくり」

大洗町長 國井 豊



保険者紀行

下妻市

人と自然を活かし、  
住みよさを  
創るまち

# 茨城の国保

No.538 2021.6

## もくじ

裏表紙	29	28	27	26	24	22	20	18	16	15	10	8	7	2	1										
おとどけ！特産品のおいしいレシピ	行事予定・編集後記	健康標語募集	ダイヤルイン及び各課主要業務について	国保連合会ヘッドライン	統計情報	こくほ随想「私の原点」 一般社団法人未来研究所臥龍代表理事 香取照幸	上智大学総合人間科学部教授	国保データベース（KDB）システム相談室	干葉大学客員教授（医療政策学） 矢島鉄也	第一回「地域の解決すべき健康課題を整理・分析する」	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	第一期「地域の解決すべき健康課題を整理・分析する」	後期高齢者医療広域連合通信	広報事業のご紹介	薬務課インフォメーション	けんふくTOPICS	地域ケアホットライン	茨城の医療と福祉の視点から	第一回「スポーツ（運動）と健康について」	シリーズ健康を考える	こくほとぴくく 国保担当者紹介	保険者紀行	巻頭言		
下妻市編											菅野 隆	菅野 隆							株式会社健康創研 代表取締役					大洗町長 國井 豊	



夏号の表紙

大洗町

リフレクションビーチ

リフレクションビーチは、満潮から干潮に向かう時間、浜辺が海水で鏡のように反射する現象です。ここ大洗サンビーチは、国内でも有数の遠浅ビーチとして有名で、今流行の写真映える撮影スポットになっています。

## 豊かな自然の中で

## 景色や風を感じながらの健康づくり

大洗町は茨城県太平洋岸のほ

ぼ中央に位置し、行政面積は約二十四平方キロメートルと県内で二番目に小さい町ですが、恵まれた自然環境、豊富な観光資源や水産資源は県内一との自負のもと、それらを活かした様々な展開を試みております。

コロナ禍で大きな打撃を受けている観光業ですが、この厳しい状況を好転させ、皆様をお迎えするため、様々な新しい取り組みが産声を上げております。

国内有数の広さを誇る大洗サンビーチにおいては、ビーチに椅子やテーブルを設置し、タープエリアとパラソルエリアを設け、潮風や波音を感じながら読書を楽しむことが出来る「砂浜図書館」が開設され、いばらきグッドデザイン賞を受賞いたし

ました。また、満潮から干潮に向かう時間、浜辺が海水で鏡のように反射する「リフレクションビーチ」もインスタ映えなどで話題となつているところです。

さて、国民健康保険につきましては、長年「国民皆保険制度」の根幹として、地域医療の確保や住民の健康維持に大きく貢献してきました。

しかし、本町の国民健康保険の状況は、人口減少とともに被保険者数の減少傾向が続いており、また急速な高齢化や医療の高度化により、制度を取り巻く環境は厳しさを増しております。

このような中、保険財政の安定化や効率的な事業運営が求められ、都道府県が財政運営の責任主体となる大きな制度改正が

行われました。

本町におきましても、特定健診や特定保健指導、生活習慣病の重症化予防などの保健事業を推進することにより、健康寿命の延伸及び医療費の適正化を図り、健全な国民健康保険の事業運営に努めてまいります。

長寿命化のすすむ今日においては、健康な身体を堅持して健康寿命を延ばし、人生いかに有意義に過ごすかが大切となります。豊かな自然の中で景色や風を感じながらのビーチヨガ・ウォーキングなど、町内外から数多くの方々にご利用いただき、県民の皆様の健康づくりの一助になればと思います。



大洗町長

國井 豊



下妻市

人と自然を活かし、  
住みよさを創るまち

砂沼広域公園

自然の中で遊べる広大な公園「砂沼広域公園」は、80ha（砂沼の湖水面積を含む）の広々とした公園。砂沼の地形や自然を活かして、スポーツ、水生植物、遊歩道、沼のゾーンに分けられており、四季折々の自然の中でスポーツや散策などが楽しめます。



下妻市の  
キャラクター  
シモンちゃん

下妻市には、国蝶に指定されているオオムラサキの生息地があり、市が保護活動をしていることから、オオムラサキをイメージしたキャラクター「シモンちゃん」が誕生しました。

下妻市は、茨城県南西部、東京から約60km圏に位置し、北は筑西市、南は常総市、東はつくば市、西は結城郡八千代町にそれぞれに接し、中央に砂沼、東に小貝川、西に鬼怒川と水資源も豊かな平坦で温暖な地域にあります。人口は約42000人で、買い物、子育て、教育、医療機関、手ごろな住まいなど、バランスの取れた住みやすいくコンパクトな街です。



Waiwaiドームしもつま

スポーツも可能な「全天候型お祭り広場」。200インチ大型ビジョンや電源・給排水を完備しており、天候を気にせず多くの人が集まるイベントが開催できます。イベントがない時は、公園のように使える「まちの居場所」です。また、本格的オールコンクリートのスケートボード専用パークである「エクストリーム広場」や、フリースペースなどとして活用できる「地域交流センター わいわいハウス」などが併設されています。



さん歩の駅サン・SUNさめま

2017年5月、砂沼の南岸にオープンした観光交流センター。1階には下妻や茨城県内の物産を取り扱う「下妻マルシェ」、2階にはコーヒーや季節のデザートが楽しめる「8代薬カフェ」があります。2階のテラスデッキからは、茨城百景の砂沼が一望できます。「恋人の聖地」に登録されており、テラス脇にはハート型のモニュメントがあります。



# 花のまちしもつまの フォトスポットと おまつり

## 小貝川ふれあい公園

小貝川の水辺を活かした、地域住民の憩いの場となる公園。園内は7つのゾーンにわけられ、「自然と人」がふれあえるようになっています。

公園北側約1.9haの花畑には、5月中旬から下旬まで約200万本のポピーが咲き競います。雄大な筑波山を背景に、訪れる人々の目を和ませてくれるポピー畑は必見です。

また、公園南側約1.3haの花畑には、6月中旬に約100万本のキンセンカが、10月にはピンクや白のコスモスが咲き誇ります。



## 花とふれあいまつり・ 鬼怒川流域交流Eポート大会

鬼怒川河川敷にある鬼怒フラワーラインを会場に、花のステージやジャンボバーベキューなど、様々なイベントを開催。なかでも、鬼怒川を会場としたEポート大会では、手に汗握るレースが繰り広げられます。



## 下妻まつり

毎年8月の第一土曜日に開催される下妻の夏の一大イベント。千人おどりでは、思い思いの衣装の参加者約1,000人が「下妻小唄」と「下妻シッコメ」の曲に合わせて市街地を練り歩きます。

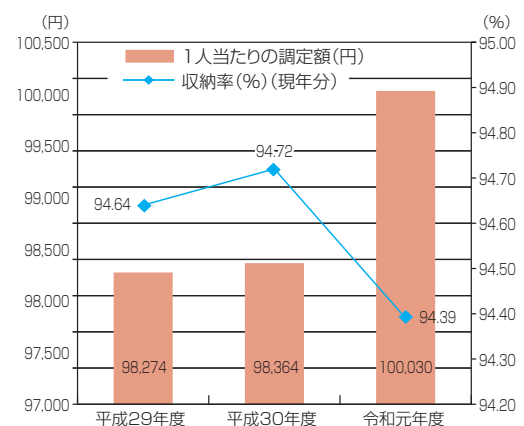
下妻まつりのフィナーレを飾るのが、「しもつま砂沼の花火大会」。砂沼湖上から打ち上げられる約3,000発の花火が、夜空と湖面を鮮やかに彩ります。

## 保険者の概況

### 国保の加入状況等

		平成29年度	平成30年度	令和元年度
総世帯数(世帯)		16,871	16,956	17,097
総人口(人)		44,169	43,584	43,201
保 険 者 被	加入世帯数(世帯)	6,901	6,821	6,500
	被保険者数(人)	12,288	11,998	11,189
	被保険者加入率(%)	27.8	27.5	25.9
保 険 料 ( 税) 収 納 状 況	1人当たりの調定額(円)	98,274	98,364	100,030
	収納率(%) (現年分)	94.64	94.72	94.39
1人当たりの療養諸費費用額(円)		304,285	326,098	329,963
医 療 費 適 正 化 対 策 の 状 況	1人当たりの財政効果額(円)	2,812	1,694	1,764
	財政効果率(%)	1.14	0.65	0.65
保 健 事 業 費 の 状 況	1人当たりの保健事業費(円)	1,635	1,719	1,970
	保険料(税)に占める割合(%)	2.19	2.30	2.59
特 定 健 診 ・ 特 定 保 健 指 導 の 状 況	特定健診受診率(%)	38.2	38.2	40.2
	特定保健指導実施率(%)	47.4	58.6	44.2

### 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

## 関係課が連携し 高い収納率を維持

### きめ細やかな納税相談を実施

下妻市の令和元年度の保険料（税）収納率は、94・39%で、県平均を上回る県内10位となっており、3年連続で10位以内をキープしています。

納税相談は収納課が実施していますが、転出や資格の異動で来庁した滞納者については、異動に伴う保険税の更正見込額を計算する等、きめ細やかな対応を行っています。

開庁時に来庁することが困難な方へ向けて、夜間相談を月2回（第



下妻市保険年金課のみなさま

1・第3木曜日）、休日相談を月1回（最終日曜日）実施しています。平日仕事をしている方などは、休日相談を定期的に利用して納税しています。

### 保険担当と収納担当との連携等

収納対策は、関係課が連携し、組織的に取り組んでいます。

短期被保険者証・資格証明書への切替えや送付可否判断については、関係課で確認を行っているほか、高額療養費の支給手続きでは、事前に申請対象者を収納課が把握し、未納額への充当が見込まれる場合は、申請受付後に納税相談を案内しています。

また、年5回送付する催告書及び差押予告通知書について、送付先受取人の注意喚起を目的に、令和元年度途中から封書表面に「親展」、「重要なお知らせ」を明示しています。

### 担税力調査を早期に着手

催告や差押予告通知等を送付しても納税相談に繋がらず納付が確認できない場合は、財産差押等の滞納処分（執行停止を含む）に移行するため、早期に担税力調査を行っています。

決められたルールにもとづき、滞納処分等の収納対策を実施することにより、課税の公平性を保ち、高い収納率の維持に功を奏しているものと考えます。



下妻市役所

### 新型コロナウイルス感染症による 収入減等への対応

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響による収入減等で納付困難となる事案が想定されたことから、速やかに減免要綱を整備し、市広報紙・ホームページ・フェイスブック等で市民に周知を図り、関係課で情報を共有しました。

収入減少が見込まれる場合は、減免措置の適応確認を勧め、減見込額にもとづいた納税相談を受け付けています。また、減免の対象とならない担税力が低い納税者には、市税等の徴収猶予の申請受付等にも対応しています。

### 糖尿病性腎症重症化予防事業 の取り組み

下妻市は、糖尿病患者が多いため、『糖尿病性腎症による新規透析導入者ゼロ』を目標に、レセプト及び健診データから重症度に応じて対

象者を抽出。勧奨通知を送付し、指導対象者には6ヵ月間にわたり管理栄養士による生活指導を実施しています。

平成30年度・令和元年度は8名、令和2年度は4名が参加し、全員が最後まで取り組みました。

### 特定健診受診率40%を超える ための解析とターゲット選定

受診率向上を目指し、セット健診や土日健診の充実、年数回の受診勧奨はがき郵送等、さまざまなことに取り組みできました。令和元年度からは、高度なデータ分析と最先端のマーケティング手法でがん検診受診率向上に実績を出している企業とタッグを組み、特定健診未受診者対策事業をスタートしました。

勧奨はがきは、過去の受診履歴データやレセプトデータを基に4つの性格に分類し、そのタイプごとに適切なメッセージを適切なタイミング・頻度で郵送した結果、行動変容につながり、令和元年度は受診率40・2%を達成することができました。

事業結果は、科学的に分析・検証し、成果と今後に向けた課題を可視化しています。

令和2年度はコロナ禍で4月・5月の集団健診の中止と予約制での人数制限により受診率が低下しましたが、引き続き、令和3年度も企業と連携し、さらなる受診率向上を目指し取り組みを進めます。

## 前年度の面談情報を 保健指導に活用



下妻市保健センターのみなさま

**特定保健指導率60%以上達成**  
特定保健指導は、担当者が毎年変わるため、対象者に同じ質問をしてしまうこともあり、健診当日の初回面談に時間がかかっていました。令和2年度は、前年度の面談情報を事前準備したところ、1人あたりの平均時間を約半分に短縮することができました。これにより、面談中の苦情も減少し、指導する側も面談情報が手元にあることで、余裕をもって対応できる体制となりました。

## 健康づくりで嬉しいご褒美 しもつま元気ポイント事業

しもつま元気ポイント事業は、市民が健康づくりに取り組むきっかけとして、平成30年10月からスタートしました。事業の内容は、「運動・食事・生活習慣・自分で決めた目標」の4つのカテゴリーから目標を1ヵ月2つまで決めることができ、1ヵ月20日以上達成するとポイントを取得できます。健康診断、がん検診、教室、イベント等に参加してもポイントが付与され、100ポイントが貯まると、市内協力店で使える利用券や市内特産品が当たる抽選券がもらえます。

令和2年度の抽選会には千二百二十八枚の応募があり、その内60名が当選しました。これからも広報活動に力を入れ、新規会員を増やしていきたいです。



## 親子の不安や希望に寄り添った支援 5歳児発達相談事業

子どもの成長発達のつまずき等の早期発見・早期支援、連携体制の強

化等を目的に、5歳児発達相談を平成29年度から実施し、5年目を迎えました。



運動指導士とボールを使ったダンス

市内に在る年度内5歳になる年中児を対象に、市内16の幼稚園・保育園は訪問型で、市外通園児、在宅児、欠席児については、保健センター来所型で年3回実施しています。要相談と判定した児には、療育教室（5歳児キッズ）を案内し、リトミックやサーキットトレーニング、ルール遊び等を通して、就学まで継続支援しています。



トランポリンやマット等でサーキット運動

参加者からは、「家では体験することができない、いろいろなことが体験できた。」一人の話が聞け

たり、集中力が付いた。」等の声が聞かれ、保護者と保健センターと幼稚園・保育園の連携、保護者と保健センターと教育委員会の連携が非常に強くなりました。

## 簡単ヘルシーレシピ配付で 確かな手ごたえ

下妻市食生活改善推進協議会は、健康づくりを担う地区組織として現在47名の会員で活動しています。

「食育の合言葉はしもつま」を掲げ、3歳児健診における食育紙芝居や親子料理教室、高校生の食育講座や成人、高齢者の料理教室など様々な事業に取り組んでいます。令和元年度は「野菜料理は作るのが面倒」という人にも野菜を食べてもらいたい」と会員が作成した「かんたんヘルシーレシピ」を、市の集団健診受診者三千二十九人に配付しました。

その際に減塩や野菜摂取の必要性、バランスのよい食事などの食に関するアドバイスをいたしました。受け取った市民からは「減塩に気をつけたい。野菜が不足しているのでもっととるようにしたい。」という意見が聞かれ、会員は確かな手ごたえを感じていました。

令和2年度には、子供のころから野菜料理を食べてほしいという思いから、乳幼児健診時に子育て世代の保護者に配付しました。



## 道のコンシェルジュ

### 「茨城百景の砂沼遊歩道」

今回は観桜苑をスタートして、砂沼の景色を眺めながら散歩ができる「茨城百景の砂沼遊歩道」コースをご紹介します。

#### 【コースのご案内】

距離	6km
所要時間	約1時間30分
消費カロリー	男性/約291kcal 女性/約240kcal
アクセス	下妻市下妻内175 (駐車場70台)

#### <注意事項>

ヘルスロードは一般の公道です。ウォーキングに際しては、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。



## 下妻市のごちそう

### 下妻甘熟梨

茨城県は全国トップクラスの梨の名産地で、下妻市は県内でも特に生産が盛んな地域です。

下妻甘熟梨は、通常の梨と比べみずみずしくて旨味が強く、糖度も13～14度と高いのが特徴です。下妻市で生産される梨のうち、ほんのわずかしかな作られない希少なブランド梨で、生産者の厳しいルールのもと梨本来の味を追求し、作られました。



### 紫煌



下妻産の天然酵母「ポピー酵母」で仕込み、酒米は下妻市内で栽培された茨城県オリジナルの酒造好適米「ひたち錦」を100%使用して醸造しています。

「紫煌」の名は、下妻市に生息する国蝶オオムラサキが、ポピー畑を煌びやかに舞うイメージから付けられました。

口当たりはフルーティーな風合い、軽快で淡麗な味わいです。

### BAKERY しもんばん

平成27年にリニューアルした道の駅しもつまは、美味しいもので埋め尽くされた「食のテーマパーク」のよう。中でもおしゃれな店内で一際目立つ、美味しいパン屋さんがBAKERY しもんばんです。

焼立てパンやサンドイッチ・ピザをお手頃価格で販売しており、豊富な品揃えで、自分好みのパンに出会えます。ぜひ一度ご賞味ください。





## 第1回 スポーツ（運動）と健康について

### ★スポーツ（運動）の意味づけ

「スポーツ」と聞くと、どうしても競技的イメージで、観るのは好きでも実際に行うとなると歳とともに敷居が高くなり、今更…、無理…、と感じる人も多いと思います。

しかしながら、「スポーツ」＝競技ではありません。紀元前から約4000年以上にも渡り、世の東西を問わず、狩猟、武術、祭事などと密接に繋がって来たと文化であり、現在の競技的近代スポーツは19世紀に英国で学校教育の一環として創出され、組織化され広められ、その歴史はこの約120～150年位のことなのです。

20世紀の著名な社会学者ロジェ・カイヨワ（仏）は、「スポーツ」を「人間の本質に根差した遊びである」と定義しており、競技だけではなく、「楽しみながら体を動かして行うすべての遊び、気晴らしの身体活動はスポーツ」だと捉えられます。

観て楽しむだけではなく、自らで行い、運動能力の有無や優劣に関係なく、何歳からでも、毎日の生活の中で遊び感覚で、楽しみながら適度に体を動かせばOKです！

### ★スポーツ（運動）の健康効果

コロナで自粛生活が強いられ、多くの人の身体活動量が顕著に減少していることが報告されており、寿命伸延に

よる「人生100年時代の到来」と相まり、健康の維持増進に適切な身体活動を継続実践することの重要性が切実さを増しています。

スポーツ（運動）が健康に及ぼすエビデンスに裏付けられた効果を以下にご紹介します。

#### 【生活習慣病予防効果】

- ①「がん」の死亡リスク、発症リスクが低下する。  
※特に、結腸がん、肝臓がん、乳がん、子宮がんなど。
- ②高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの予防・改善効果。
- ③動脈硬化を予防・改善し、心臓や脳の血管性疾患を発症するリスクが低下する。
- ④体脂肪、内臓脂肪を減らして肥満の予防・改善の効果。

#### 【感染症予防効果】

- ⑤心肺機能が向上し、適度な運動は免疫を高め、感染症にかかるリスクが低下する。

#### 【精神疾患予防効果】

- ⑥ストレスの発散やリラクゼーション効果があり、うつ等の予防・改善、精神衛生改善効果。
- ⑦体温が上昇し、リラクゼーション効果が得られることで睡眠障害が改善する。

#### 【不定愁訴予防改善効果】

- ⑧こまめなストレッチ、関節運動、適切な筋力トレーニングで、腰痛、肩こり、膝痛などの痛み、しびれを予防・改善する。

#### 【健康寿命伸延・介護予防効果】

- ⑨脳の血流、ニューロンが増加し、認知症リスクが低下する。
- ⑩筋力向上、バランス能力向上により、転倒リスクの低下やロコモティブシンドロームの予防・改善効果。

- ⑪骨に刺激が加わることで骨粗鬆症を予防・改善する。
- ⑫筋力向上、筋肉量増大によりフレイルやサルコペニアを予防・改善する。

※参考 疾病予防および健康に対する身体活動・運動の効用と実効性に影響する要因 武庫川女子大学内藤彦彦 先生 厚生労働省PDF

### ★自分の体力を知りましょう！

不活動な生活がいかに健康リスクなのかを理解すると、「よし、今日から楽しんで積極的に体を動かそう！」と思って頂けると思いますが、いきなり頑張ってしまうとケガをしてしまうことも珍しくありませんので注意が必要です。

現在の生活様式は便利になり過ぎて、普段の生活の中だけでは体力の低下にさえ気づきにくいので、まずは次ページのチェックシートで、ぜひご自身の現在の体力を知ることをお勧めします。

健康増進目的の運動は絶対に無理はしないことが鉄則ですので、十分にストレッチや関節体操でウォーミングアップをしてからケガをしないよう細心の注意で行いましょう。お家で一人でも出来ます。（※全身持久力はお家では測定出来ないため残念ながら入っていません）



プロフィール

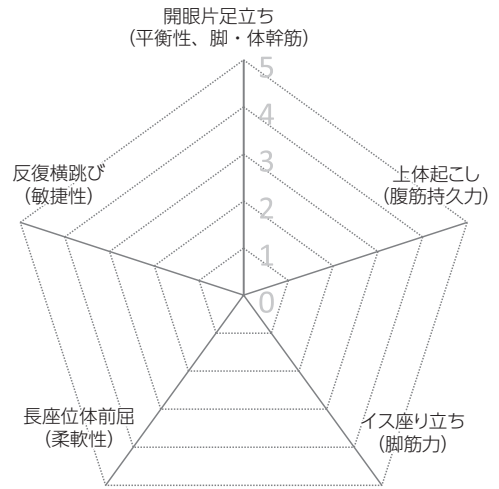
菅野 隆

筑波大学体育専門学群卒業（健康運動指導士・ヘルスケアトレーナー）  
株式会社健康創研代表取締役  
・日本健康運動研究所 代表  
・セルフメディケーション推進協議会理事

# 「自宅で一人でできる簡身体力チェック」

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

測定日	第1回(年月日)		第2回(年月日)	
測定項目	測定結果	5段階評価	測定結果	5段階評価
開眼片足立ち (平衡性、脚・体幹筋)	(秒)		(秒)	
上体起こし (腹筋持久力)	(回/30秒)		(回/30秒)	
イス座り立ち (脚筋力)	(回/30秒)		(回/30秒)	
長座位体前屈 (柔軟性)	(cm)		(cm)	
反復横跳び (敏捷性)	(回/20秒)		(回/20秒)	



## ◎体力測定の方法と評価 (評価は5段階評価です。「3」が標準値)

### ①開眼片足立ち



眼を開けて、片足で何秒立ってられるか。どちらの足を軸足にしても良い。上げた足は軸足につけないで行う。上げた足が床に付くか、軸足がずれた段階で終了。最大120秒まで。転ばないように注意。

全年代共通  
(65歳以上対象の測定項目、ではある)

評価	男性	女性
5	73秒以上	67秒以上
4	31~72	26~66
3	15~30	12~25
2	7~14	5~11
1	6秒以下	4秒以下

※文部科学省 新体力テストより

### ②上体起こし



両膝を90度立て、両腕を胸で交差させて付け、30秒間に何回上体を垂直まで起こせるかの回数。

※腰痛のある方は無理厳禁。

【1人で脚を押さえないで測定】 判定評価 (5段階)

評価	男性	女性
5 (大変良い)	20回以上	15回以上
4 (まあまあ良い)	15-19回	8-14回
3 (標準)	10-14回	5-7回
2 (やや低い)	4-9回	2-4回
1 (非常に低い)	3回以下	1回以下

※日本健康運動研究所より

③イス座り立ち…椅子に座り、両手を交差して胸に当て、足は肩幅程度に開き、スタートで両膝が完全に伸展するまで立ち、素早く座位姿勢に戻る立ち座りを繰り返します。30秒間で何回できたかを数えます。※膝痛に細心の注意で行う。



男性	(回/30秒)				
年齢	5	4	3	2	1
20~29	38以上	37~33	32~28	27~23	22以下
30~39	37以上	36~31	30~26	25~21	20以下
40~49	36以上	35~30	29~25	24~20	19以下
50~59	32以上	31~28	27~22	21~18	17以下
60~64	32以上	31~26	25~20	19~14	13以下
65~69	26以上	25~22	21~18	17~14	13以下
70~74	25以上	24~21	20~16	15~12	11以下
75~79	22以上	21~18	17~15	14~11	10以下
80歳~	20以上	19~17	16~14	13~10	9以下

女性	(回/30秒)				
年齢	5	4	3	2	1
20~29	35以上	34~29	28~23	22~18	17以下
30~39	34以上	33~29	28~24	23~18	17以下
40~49	34以上	33~28	27~23	22~17	16以下
50~59	30以上	29~25	24~20	19~16	15以下
60~64	29以上	28~24	23~19	18~14	13以下
65~69	27以上	26~22	21~17	16~12	11以下
70~74	24以上	23~20	19~15	14~10	9以下
75~79	22以上	21~18	17~13	12~9	8以下
80歳~	20以上	19~17	16~13	12~9	8以下

※天理大学 体育学部 中谷敏昭教授 体力研究室より

### ④長座位体前屈

長座位で座り、上体を前に倒し、何cm前に倒せるかを測定。※腰痛のある方は無理厳禁。



【1人で測定器を使わないで測定】

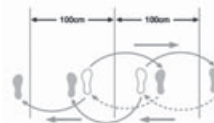
判定評価 (5段階)

評価	男性 (つま先との距離)	女性
5 (大変良い)	手の平全部が出る	手首より10cm以上
4 (まあまあ良い)	手の平の中央	手首より5cm以上
3 (標準)	手の指部分まで	手の平全部が出る
2 (やや低い)	つま先まで5cm以内	手の平の中央まで
1 (非常に低い)	つま先まで5cm超	手の指部分まで

※日本健康運動研究所より

⑤反復横跳び…1m間隔で3本のラインをテープなどでひき、真ん中のテープをまたいで立ち、20秒間で何回サイドステップで移動できるかをカウントします。

※ラインは超えなくても、踏めばOK。※滑らないよう、床と履物に注意!



全年代共通  
(65歳以上対象の測定項目、ではある)

評価	男性	女性
5	57回以上	49回以上
4	49~56	43~48
3	41~48	36~42
2	31~40	27~35
1	30回以下	26回以下

※文部科学省 新体力テストより



## 茨城県厚生総務課国民健康保険室



納豆の妖精  
ねばる君  
© Office710 / MIRIM

# こちら国保

# Q & A

今号の  
テーマ

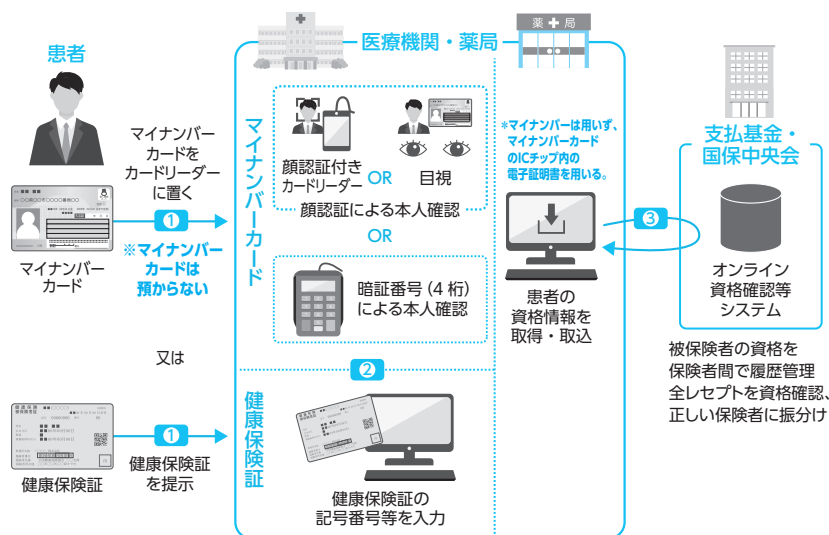
## オンライン資格確認について

Q1 オンライン資格確認とは  
どのようなものですか？

A1 医療機関等の窓口において、患者が提示する健康保険証の資格が有効か否かをオンラインで確認するものです。この仕組みにより、医療機関等だけでなく、保険者にとってもレセプト請求における資格過誤に係る返戻作業が軽減されます。

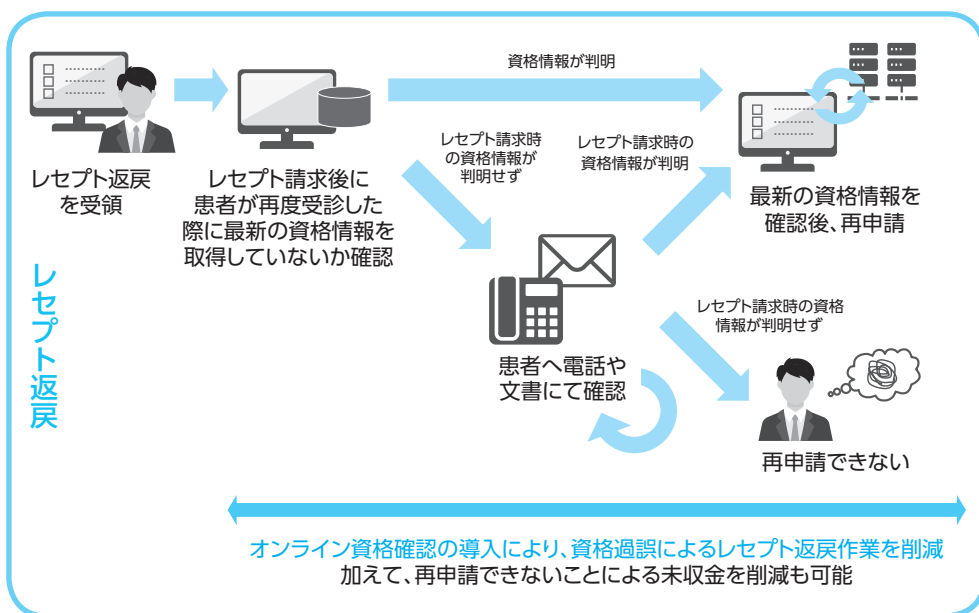
Q2 オンライン資格確認の仕組みについて  
教えてください

A2 マイナンバーカードのICチップにある電子的な本人確認（電子証明書）の仕組みを利用し、暗証番号の入力や顔認証により本人確認を行った上で、加入者のデータベースにある情報が医療機関等に提供される仕組みです。



Q3 オンライン資格確認のメリットは？

A3 医療機関等の窓口で即時に資格を確認することが可能となり、失効保険証の利用による過誤請求や未収金が大幅に減少します。



**これまで**

医療機関・薬局の窓口での支払いが高額な負担となった場合、患者は加入している保険者へ限度額適用認定等の申請を行い、発行された各証を医療機関・薬局へ提示していた

**オンライン資格確認導入後**

申請に依らず、患者本人から情報閲覧の同意を得た場合、限度額適用認定証等の情報を取得できる

また、保険者における限度額適用認定証等の発行を大幅に削減できます。さらに、医療機関等においては、患者（or受診者）の特定健診データや薬剤情報等の経年データが閲覧可能になり、より適切で迅速な検査、診断、治療等が可能になります（患者の同意が必要）。

**特定健診情報とは（特定健診とは）**

特定健診とは、生活習慣病（糖尿病等）の予防や早期発見・改善を目的に、医療保険者が40歳以上（74歳以下）の加入者に対して実施する健康診査。特定健診情報はこの特定健診の結果の情報。（75歳以上の者については後期高齢者健診情報）

**医療機関で同意した場合に閲覧可能な項目**

- 受診者情報（氏名、性別、生年月日、年齢、保険者番号、被保険者証等記号・番号・枝番）
- 特定健診結果情報（※）（診察（既往歴等）、身体計測、血圧測定、血液検査（肝機能・血糖・脂質等）、尿検査、心電図検査、眼底検査の結果）
- 質問票情報（服薬・喫煙歴等）（※）
- メタボリックシンドローム基準の該当判定（※）
- 特定保健指導の対象基準の該当判定（※）

※令和2年度以降に実施し順次登録された5年間分の情報が閲覧可能。

**薬剤情報とは**

医療機関等を受診し、医療機関等から毎月請求される医科・歯科・調剤・DPCレセプト（電子レセプト）から抽出した薬剤の情報。

**医療機関・薬局で同意した場合に閲覧可能な項目**

- 受診者情報（氏名、性別、生年月日、年齢、保険者番号、被保険者証等記号・番号・枝番）
- 薬剤情報（※）（調剤年月日、処方医療機関識別、処方区分、使用区分、医薬品名、成分名、用法、用量、調剤数量）

※令和3年9月診療分のレセプト（医科・歯科・調剤・DPC）から抽出を開始し、3年間分の情報が閲覧可能。

**閲覧が可能となった場合に診療に及ぼす影響**

- かかりつけの医療機関以外でも（災害時や旅先）、別の医療機関で患者の情報を確認することができ、より適切で迅速な検査、診断、治療等の実施が可能に
- 複数医療機関を受診する患者の情報を集約して把握でき、患者の総合的な把握が求められるかかりつけ医の診療にも資する
- 患者が医療従事者からの問診・確認へ対応する負担の軽減につながる（医療従事者側の負担軽減や対面診療の時間短縮にもつながる）

**【本格運用開始に向けた厚生労働省の工程管理スケジュール】**

	3月	4月～6月	7月	～10月
医療機関等（実施数）	約500機関程度	約10万機関程度まで順次拡大 ※システムの安定性や運用状況等を確認しながら拡大していく		<b>【本格運用の開始】</b> ・薬剤情報の閲覧開始 ・レセプト振替の開始
保険者	番号誤り等を保険者において確認・修正	・個人番号の誤入力を系統的にチェックする機能の導入（システム改修に3か月程度） ・請求に必要な資格情報の再確認・修正を重点的に実施（全保険者を網羅的にチェックする等）	・個人番号の誤入力がなくなれば、J-LIS照会により再確認 ・実際の運用を通じて検知したデータ誤りも含め、データを再確認・修正	

（参考）・厚生労働省ホームページ「オンライン資格確認の導入について（医療機関・薬局、システムベンダ向け）」内  
「健康保険証の資格確認がオンラインで可能となります（医療機関向け）（4/2掲載）」

**Q4** 今後のスケジュールを教えてください

**A4** 当初予定していた令和3年3月下旬からの本格運用を延期し、令和3年10月までに本格運用を開始する方針が表明されました。

## 地域ケアホットライン

健康・地域ケア推進課

茨城県公式健康アプリ「元気アップ!りいばらき」  
を使って今日から健康づくりをはじめませんか？

茨城県では健康寿命日本一を目指し、県民や企業が取り組む健康づくりを推進するため、スマートフォン用アプリ「元気アップ!りいばらき」を運用しています。

アイコンが  
リニューアル  
しました！「元気アップ!りいばらき」の  
特徴をご紹介します♪

元気アップ!りいばらき

健康づくり活動が  
アプリでポイントに！

日頃から取り組んでいるウォーキングや体操、体重測定や健診受診など健康づくり活動を行うと、アプリでポイントになります！

特徴  
1

## 期間限定のイベントに参加！

ヴァーチャルウォーキングコースの参加や企業別対抗グループランキングなど、期間限定のイベントにチャレンジできます！

特徴  
2「<sup>おい</sup>いばらき<sup>おい</sup>美味しおスタイル指定店」  
を紹介しています！減塩を中心とした美味しいメニューを提供する、県公認「<sup>おい</sup>いばらき<sup>おい</sup>美味しおスタイル指定店」を紹介して

います！お得なサービスを受けられるお店もあるかも…？

特徴  
3特徴  
4貯まったポイントで  
豪華景品が当たる抽選に参加！

貯まったポイントを使って豪華景品が当たる抽選に応募することができます！あの有名な県産品や毎日使える健康グッズが当たるかも…!? ※抽選対象は18歳以上の県民となります。

おかげさまで6月1日に  
アプリ運用から2周年を迎えました♪

県民の健康づくり活動を推進するため運用をはじめた「元気アップ!りいばらき」は、令和3年6月1日に2周年を迎えました。

初めて知った方も、まだダウンロードしていなかった方も、この機会に家族や友人、会社の同僚を誘ってアプリを活用しながら今日から健康づくり活動をはじめましょう♪

登録は無料！ぜひアプリをダウンロードしましょう♪



元気アップ!りいばらき

Android 版

Google Play  
ストア  
より検索QR コード  
はこちら

ios 版

App ストア  
より検索QR コード  
はこちら

## けんふく TOPICS

茨城県保健福祉部  
健康・地域ケア推進課  
からのお知らせです

# 新型コロナウイルスの 接種が始まりました

新型コロナウイルスを接種することで、発症や重症化の予防効果が期待されています。

茨城県でも2月から医療従事者、4月から65歳以上の方や高齢者施設等の従事者へのワクチン接種が

始まり、今後は、基礎疾患をお持ちの方、それ以外の方へと、順次接種を進めていきます。



## 1 新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスには、発症（発熱やせきなど）を防ぐ高い効果が認められています。接種を受けていただくことで、重症化や死亡のリスクを減らすことができるとされており、医療機関の負担を減らすことが期待されています。

※ワクチンは、本人の同意が得られた場合のみ接種します。

※妊娠されている方や、ワクチンを接種するか不安な方は、受診時に主治医やかかりつけ医にご相談ください。

## 2 新型コロナウイルス接種を受けるための手続き

次のような方法で接種を受けることになります。

- (1) お住いの市町村から「接種券」と接種のお知らせが届きますので、接種時期や接種場所を確認してください。
- (2) 電話やインターネットで予約をしてください。
- (3) ワクチンを受ける際には、市町村より郵送される「[接種券](#)」と「[本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など）](#)」を必ずお持ちになってください。

※接種費用は全額公費（無料）で接種出来ます。

## 3 新型コロナウイルス接種後の副反応

接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。

また、稀な頻度でアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生したことが報告されています。アナフィラキシーが起きたときには、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うことになります。



新型コロナウイルスに関する詳細については、[茨城県 新型コロナウイルス](#) [検索](#)



# 薬務課インフォメーション

茨城県保健福祉部医療局薬務課



## 骨髄バンクのドナー登録に御協力ください

白血病や再生不良性貧血など重い血液の病気のため、現在、2千人以上の患者さんが、骨髄移植や末梢血幹細胞移植を待ち望んでいます。移植には血液の白血球の型（HLA型）が適合することが必要ですが、親や兄弟姉妹の間でもこの型が一致する確率が低く、非血縁者（他人）間では数百から数万分の1の確率でしか一致しません。そこで広く一般の方からドナーを募り登録していただくのが骨髄バンクという制度になります。

18歳から54歳までの健康な方が登録対象です。1人でも多くの患者さんが移植を受けられるよう、献血ルームや献血併行型登録会で、日本骨髄バンクのドナー登録をお願いいたします。

### 1 骨髄ドナー登録会場

(1) 献血ルーム（2か所）

名称	住所
水戸献血ルーム MEET	水戸市宮町 1-7-31 水戸駅ビルエクセルみなみ 6階
つくば献血ルーム	つくば市吾妻 1-10-1 つくばセンタービル 2階



(2) 献血併行型登録会

移動献血会場で、献血と併せて、骨髄バンクに登録することができます。骨髄バンクの説明員が、骨髄ドナー登録について丁寧にご説明いたします。

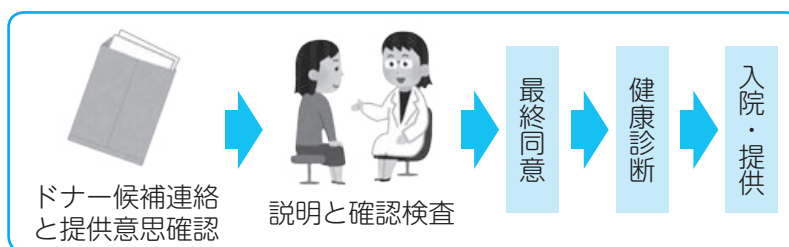
〈日程等〉茨城県薬務課のホームページをご覧ください。

<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yakumu/yakumu/kotsuzui/kotsuzui.html>

### 2 ドナー登録から骨髄・末梢血幹細胞の提供までの流れ

登録会場で骨髄バンクドナー登録申込書をご記入いただき、HLA型検査のため採血（2ml）します。

その後、患者とHLA型が適合すると、提供意思を確認する書類が届き、提供のための検査等が行われます。



### 3 骨髄ドナーへの助成について

県内全市町村では、住民の方がドナー登録した後、骨髄または末梢血幹細胞を提供した場合に助成を行っています。標準的な助成の内容は次のとおりです。詳しくは市町村にお問い合わせください。

○助成の内容

血液のHLA型が患者と適合し、健康診断等を経て骨髄または末梢血幹細胞を提供した場合、申請により入通院に要した日数に応じて助成を受けることができます。入通院に要した期間等については、日本骨髄バンクから証明書の発行を受けることができます。標準的な助成額は「1日2万円(上限7日)」ですが、市町村によって異なります。

なお、骨髄ドナー特別休暇制度を設ける企業・団体に属し、その適用を受けられる方等は助成の対象外となっております。

薬務課ホームページ <https://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/hokenfukushi/yakumu/>

## 広報事業のご紹介

# 国保PR映像、

# YouTube 動画広告開始!

令和3年度新規広報事業として令和元年度に制作した国保制度PR映像（「国保料（税）納付勧奨」、「特定健診受診促進」、「ジェネリック医薬品利用促進」）について、動画配信サービス「YouTube」を利用した動画広告を開始します。

只今、動画広告の実施に向けて準備しておりますので、お楽しみに！

### YouTube 動画広告イメージ

#### ①ジェネリック医薬品を希望編



#### ②特定健診を受けよう編



#### ③国保は助け合い編



※茨城県国保連合会ホームページ内の「広報事業のご紹介」コーナーに各PR映像が掲載されておりますので、ご参照ください。

(<https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/hihokenshanokata/hihoken0004>)

### —スケジュール—

- ①令和3年8月1日～8月31日  
ジェネリック医薬品を希望編  
(ジェネリック医薬品利用促進)
- ②令和3年9月1日～9月30日  
特定健診を受けよう編  
(特定健診受診促進)
- ③令和3年11月1日～11月30日  
国保は助け合い編  
(国保料（税）納付勧奨)



## 令和 2・3 年度の後期高齢者医療保険料率について

後期高齢者医療制度では、公費が約 5 割、現役世代からの支援金が約 4 割、被保険者の後期高齢者医療保険料が約 1 割を負担することにより、被保険者が受ける医療に係る給付等を行っています。

後期高齢者医療保険料率（均等割額・所得割率）は、都道府県単位で 2 年ごとに見直しが行われ、今後 2 年間の医療給付費等の見込みに対応できるように計算されます。

令和 2・3 年度の保険料率は次のとおりです。

		令和 2・3 年度	平成 30・31 年度 (参考)
保険料率	均等割額	46,000円	39,500円
	所得割率	8.50%	8.00%
保険料の賦課限度額 (上限額)		64万円	62万円

## 個人ごとの保険料額の決めかた

後期高齢者医療保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

1 年間の保険料額 (100円未満切捨て)	=	均等割額 46,000円	+	所得割額 (賦課のもととなる金額) × 8.50%
--------------------------	---	-----------------	---	---------------------------------

※ 賦課のもととなる金額 = 総所得金額等 - 基礎控除額 (下表参照)

※ 総所得金額等とは、前年の収入から必要経費 (公的年金控除額や給与所得控除額など) を差し引いたもので、社会保険料控除、配偶者控除などの各種所得控除前の金額です。なお、遺族年金や障害年金は、収入に含みません。

前年の総所得金額等	基礎控除額
2,400 万円以下の場合	43 万円
2,400 万円超から 2,450 万円以下の場合	29 万円
2,450 万円超から 2,500 万円以下の場合	15 万円
2,500 万円超の場合	0 円

## 保険料の軽減について

所得の少ない方 (世帯) や後期高齢者医療制度に加入する前に「会社などの健康保険 (被用者保険) の被扶養者」であった方は、保険料の均等割額が軽減されます。

保険料軽減については、制度施行にあたり激変緩和措置がとられていましたが、世代間の公平を図る観点などを踏まえ、段階的に見直しが行われ、令和 3 年度より本則どおりの軽減割合となっています。また、平成 30 年度税制改正に伴う給与所得控除の見直し等 (給与所得控除・公的年金等控除について 10 万円引き下げるとともに、基礎控除を 10 万円引き上げ) により、均等割額の軽減判定基準が変更されました。

※下線部が変更点です。

## 1 均等割額の軽減

&lt;令和2年度&gt;

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等が次の場合	均等割額の軽減割合
① 33万円以下の世帯（②を除く）	7.75割
② 33万円以下で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯（※その他各種所得がない場合）	7割
③ 33万円 + 「28万5千円×世帯の被保険者数」以下の世帯	5割
④ 33万円 + 「52万円×世帯の被保険者数」以下の世帯	2割



&lt;令和3年度&gt;

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等が次の場合	均等割額の軽減割合
① <b>43万円 + 「10万円×(給与所得者等の数-1)」</b> 以下の世帯	<b>7割</b>
② <b>43万円 + 「10万円×(給与所得者等の数-1)」</b> + 「28万5千円×世帯の被保険者数」以下の世帯	5割
③ <b>43万円 + 「10万円×(給与所得者等の数-1)」</b> + 「52万円×世帯の被保険者数」以下の世帯	2割

&lt;参考&gt;保険料均等割額に係る軽減特例の段階的見直し

平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
9割軽減 (軽減特例)	8割軽減 (半年間軽減特例)	7割軽減 (本則)	7割軽減 (本則)
8.5割軽減 (軽減特例)	8.5割軽減 (軽減特例)	7.75割 (半年間軽減特例)	

## 2 加入前に被用者保険の被扶養者であった方の保険料の軽減

均等割額が資格取得後2年を経過する月までの間に限り5割軽減され、所得割額の負担はありません。

※ ただし、元被扶養者であっても、世帯の所得が低い方は均等割7割軽減が受けられます。

## — 被保険者証の更新について —

令和3年8月1日から被保険者証が『グリーン色』に変わります(令和3年7月まではエンジ色)。

※新しい被保険者証は、市町村担当課より7月下旬までに送付予定。



## 茨城県後期高齢者医療広域連合

〒311-4141 水戸市赤塚1丁目1番地 ミオス1階

総務企画課：029-309-1211

事業課（保健資格班）：029-309-1213

事業課（給付第1班、第2班）：029-309-1214

会計室：029-309-1217

FAX：029-309-1126

茨城県後期高齢者医療広域連合ホームページ：

<https://www.kouiki-ibaraki.jp/>

第1回 地域の解決すべき健康課題を整理・分析する

【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施】

2020年4月から高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施が始まりました。国は2024年には全国全ての市町村での実施を目指しています。

なぜ、国は高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施したいと思いますか。

自分の市町村の介護保険料は第1期と第7期と比べてどれくらい増えているでしょうか。1号保険料の全国平均月額額は2,911円から5,869円と約2倍に増えています。介護保険費用の総額は約4倍に増えています。

住民が負担している市町村の国保保険料はどれだけ増えているでしょうか。住民が負担する国保保険料は、国保医療費の他に、後期高齢者支援金分と介護納付金分も合わせて徴収されますので、75歳以上の高齢者の医療費が増えれば増えるほど、介護保険の費用が増えれば増えるほど国保の保険料負担が増えることになるのです。

【一体的実施はKDBシステム活用が条件】

なぜ、75歳以上の医療費が増えるのか、なぜ介護保険の費用が増えるのか、実態を把握する必要があるのです。ここで、重要な役割を果たしているのが、国保データベース(KDB)なのです。

一体的実施に係る後期高齢者医療の調整交付基金の交付基準でも、KDBシステムを活用して、医療レセプト・健診・介護レセプトのデータ分析を行うことが求められています。図1をご覧ください。



図1 一体的実施のイメージ (厚生労働省資料)

国は2024年までに全ての市町村で実施することを目指しています。市町村は事業全体をコーディネートする保健師等を配置し、KDBシステムのデータを活用して、健診・医療・介護のデータから解決すべき地域の健康課題を把握し、事業の企画・調整を行い、日常生活圏域ごとに保健師・管理栄養士等の医療専門職が、ポピュレーションアプローチ、ハイリスクアプローチを担当します。

【KDBデータベースで地域の健康課題を整理する】

企画・調整を担当する保健師は、KDBシステムを活用して、地域の健康課題を(市町村単位、地区単位で)整理・分析することもできますし、高齢者一人ひとりの健診データ・医療レセプトデータ、介

護データを一括して経年的に見ることが出来ます。健診を受けているのか、血液検査や尿検査等のデータは悪くなっているのか、改善しているのか、医療機関で継続して治療しているか、治療中断をしていないか、入院して手術を受けているのか、介護保険になっているかなどを見ることが出来ます。

高齢者は多様な健康上のリスク、解決すべき課題をかかえています。しかし、健診を受けてもらわなければ解決すべき課題は分かりません。どのような健康状態なのか健診を受けてもらうことでデータ化でき、経年的な変化を見ることができ、必要な予防事業に繋げることが出来ます。これが重症化予防につながるのです。KDBシステムを使うことで重症化リスクを持っている対象者を抽出することができるのです。

【保健師・管理栄養士の役割】

保健事業で大事なものは重症化予防です。介護予防の事業は主に住民が主体的に運営されている「通いの場」で実施されますが、介護予防には重症化予防も関係があるのでこの部分は医療専門職、特に保健師・管理栄養士に役割が期待されています。「通いの場」は住民主体で運営する組織です。図1の⑩にもあるように「住民自らが担い手となって積極的に参加」していただくことが大事なのです。体操教室などは事務職の方でも運営に関わることが出来る分野です。「通いの場」は「介護予防」です。「通いの場」で行われている事業は介護保険の「地域支援事業」の「一般介護予防」になります。一般介護予防事業の目的は2つあり高齢者が要介護状態になることの予防と要介護状態等の軽減・悪化の防止です。医療専門職である保健師、管理栄養士は、図1の⑪にあるように「保健医療の視点」で介護予防に関わることに

なりません。ですから保健師、管理栄養士が期待されている役割は要介護状態にならないための「重症化予防」なのです。ここが大切なポイントです。保健師さんが健康体操を指導することを期待されているのではなく、健康体操は体操の専門家に任せ、保健師、管理栄養士は医療職としての専門性を発揮して疾病予防と重症化予防をやるのが大事なのです。定期的に「通いの場」を訪問して集団指導と個別指導を行うことで重症化予防をすることが期待されているのです。

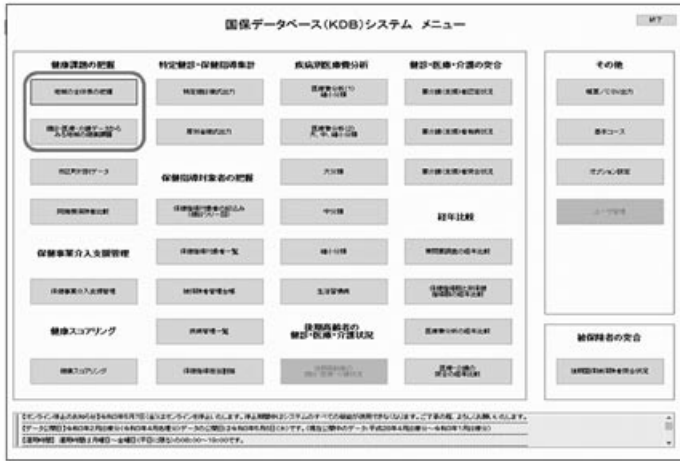


図2 国保データベース メニュー画面

【地域の健康課題を人口同規模で比較分析】

一体的実施に伴い、国保、後期高齢者医療、介護のデータも一体的に見ることができるようになりました。それぞれのユーザーIDでログイン

してください。(国保のIDとは別です) 図2のメニュー画面、一番左の上にある「地域の全体像の把握」と「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」を印刷してみてください。

KDBの特徴は人口同規模で比較することができることです。全国平均や都道府県平均と比べても、人口規模の違いから判断に迷うことがありません。KDBでは自分の市町村の課題を「見える化」するために、人口規模別のデータが出ているのです。総務省が設定した人口規模別の区分でデータを比較することができます。

KDBでは、予防可能な生活習慣病を対象にデータを分析しています。どのような疾患の医療費が高額となっているか見てみてください。わからない時は、是非、保健師さんに聞いてください。

「地域の全体像の把握」と「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」の2つの表を見て、同規模区分のデータと比較して、データが悪いところに○をつけてみてください。

「地域の全体像の把握」では、まず一番右の「介護」の欄を見てください。認定率、給付費、有病状況を見てください。要介護認定者の医療費がどれだけ高くなっているか、その原因となっている疾患は何かを見てください。次に、右から2番目の「医療」の欄で見てください。人口千人当たりの患者数、入院率を見てください。そして「健診」、「生活習慣」、「平均自立期間」、「平均寿命」の欄です。

同規模と比較して、自分の市町村はどうでしょうか。数値を比較することで、地域の課題が見えてくると思いますがいかがでしょうか。

【医療費適正化で出来ることは何か】

ジェネリックの活用や、医療費通知などの適正

化策の他にできることは何かあるでしょうか。

茨城県の場合、急性心筋梗塞、脳血管疾患が課題なのですが、自分の市町村はどうでしょうか。その原因となっている高血圧や糖尿病はどうでしょうか。減っているでしょうか、増えているでしょうか。減っているか、増えているかはどうすれば確認できるでしょうか。

高齢化社会では、心不全、不整脈による脳梗塞も問題となっています。これらの主な原因は高血圧などの生活習慣病です。日本高血圧学会が発表した、「高血圧治療ガイドライン」では、120/80mmHgを超えて血圧が高くなるほど、脳心血管病(脳卒中、心筋梗塞)、慢性腎臓病などの罹患リスクおよび死亡リスクは高くなることが報告されています。

国保の保険料が増えて住民は困っています。予防可能な疾患を減らすことが、医療費の伸びを抑えることにつながり、住民の保険料負担を減らすことにつながると言われています。どこの市町村の話でしょうか。KDBは全国の市町村のデータを見ることが出来ます。

なぜ保険料が高くなるのか、どうして入院などの重症者が増えているのか、どうしたら住民の重症化を防ぐことができるのか、予防可能な疾患はどれか保健師さんに聞いてみてください。

今回はKDBを活用して、新型コロナウイルス感染症の重症化で課題となっている生活習慣病予防に役立てるための取組についてお話をします。



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

# 国保データベースKDB

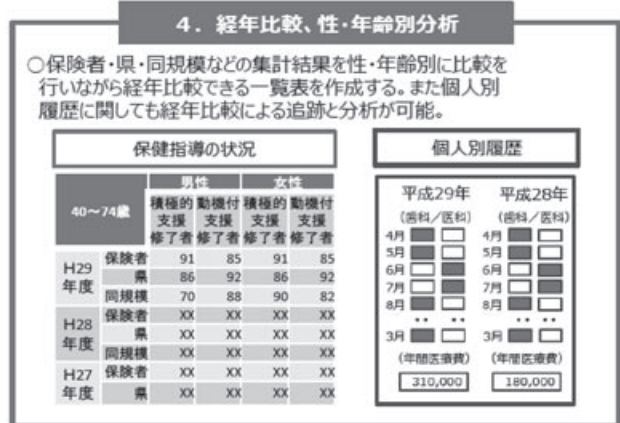
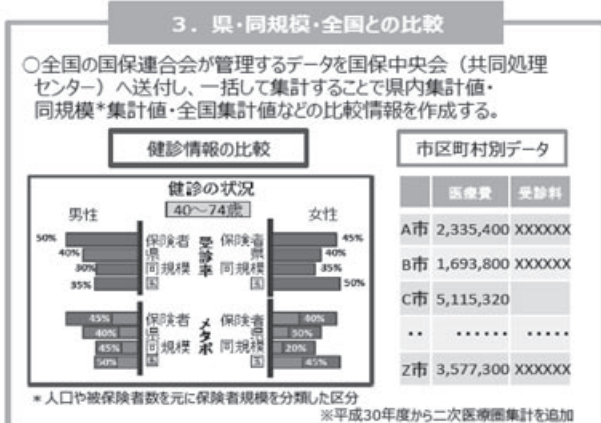
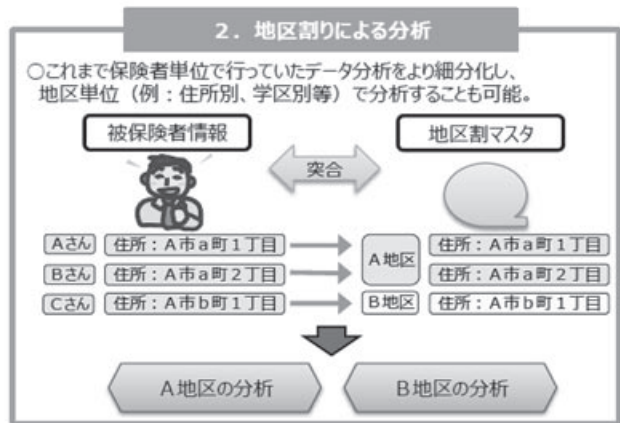
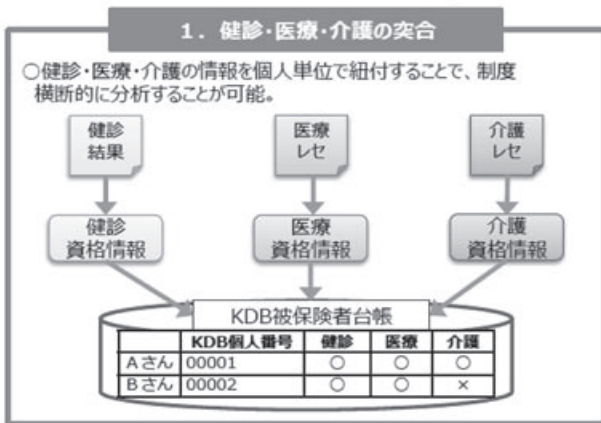
## システム相談室



### 第1回 KDBシステムってなに？

- Q** はじめまして。令和3年4月から新任保健師として採用された西山ひばりです。先輩から、KDBシステム（以下KDB）を使って、市の健康課題を把握するように言われたのですが、どうしたらいいでしょうか。
- A** はじめまして、西山ひばりさん。KDB相談室の笠原太郎です。KDBの使い方がよく分からないということだね。KDBがどんなシステムかは知っているかな？
- Q** 実は…名前だけしか聞いたことがなくて正直、全然わからないです。
- A** そうなんだね。KDBには、健診・医療・介護のデータが蓄積されていて、4つの特徴があるんだけど…
- Q** どんな特徴ですか？
- A** まず1つ目は、健診（保健指導）・医療・介護の情報を紐づけていること。2つ目は、各市町村の地区単位で集計・分析が可能なこと。3つ目は、都道府県単位での集計、同規模保険者単位での集計、全国集計との比較が可能であること。4つ目は、保険者・県・同規模などの集計結果を、さらさらの分析が可能であることだよ。詳しくは下の図も参考にしね。
- Q** KDBの中にはそんなにたくさんのデータがあるんですね。具体的にはどんなことが分かるんですか？
- A** それじゃあ、ログインIDとパスワードを用意して、実際にKDBにログインして帳票を見てみよう。






## 国保データベース（KDB）システムの特徴












※国保中央会作成資料より抜粋

心臓病	6.1%	5.8%
腎不全	0.1%	0.3%
貧血	4.2%	7.7%
喫煙	16.5%	13.1%
20歳時体重から10kg以上増加	50.0%	33.7%
1回30分以上の運動習慣なし	75.0%	56.6%
1日1時間以上運動なし	63.6%	55.0%
歩行速度遅い	47.7%	53.0%
1年間で体重増減3kg以上	31.8%	18.5%
食事速度		
速い	34.1%	25.5%
普通	61.4%	66.3%
遅い	4.5%	8.2%
週3回以上就寝前夕食	9.1%	16.5%
週3回以上夕食後間食	13.8%	9.8%
週3回以上朝食を抜く	13.8%	7.1%
飲酒頻度		
毎日	24.5%	24.0%
時々	19.0%	19.2%
飲まない	56.5%	56.8%
1日飲酒量		
1合未満	32.3%	59.3%
1~2合	39.1%	26.1%
2~3合	22.5%	11.9%
3合以上	6.1%	2.6%
睡眠不足	22.7%	25.4%

検査項目	(地区)	県
受診率	42.0%	36.5%
メタボ	20.2%	16.9%
男	30.6%	27.1%
女	11.1%	9.1%
予備群	11.7%	10.0%
男	17.7%	16.5%
女	6.4%	5.1%
非肥満高血糖	10.3%	12.7%
特定保健指導実施率	20.4%	29.3%
検査値(メタボ、予備群レベル)		
腹囲	36.7%	30.3%
男	55.6%	48.7%
女	20.2%	16.2%
BMI	6.0%	5.8%
男	1.5%	2.1%
女	9.9%	8.7%
血糖	1.0%	0.8%
血圧	7.1%	6.6%
脂質	3.5%	2.7%
血糖・血圧	8.7%	8.0%
血糖・脂質	1.7%	1.2%
血圧・脂質	7.8%	7.2%
血糖・血圧・脂質	6.9%	5.5%
初回受診者	12.6%	14.1%
受診勧奨者率	55.9%	54.2%
受診勧奨者医療機関受診率	49.3%	49.2%
受診勧奨者医療機関非受診率	6.5%	5.1%
未治療者率	9.3%	7.1%

 (ロブリン中)  
 ロブリンでできました！たくさんさんのアイコンがありますね。  
 まずは、左端の「地域の全体像の把握」を見てみよう。きっと、市の健康課題が分かるはずだよ。  
 実際にしてみると、死因や生活習慣・健診のカテゴリに数字が赤や緑のところがありますね。  
 赤字は、県平均（比較先）と比較して2倍以上、

 緑色は、県平均と比較して、1.2倍以上の数字だよ。何か気づいたことはあるかな？  
 脳疾患や糖尿病が原因で亡くなった方の割合の数字は緑色なので、県平均と比較して1.2倍以上ですね。  
 そうだね。ほかにはあるかな？  
 どちらも生活習慣病なので、生活習慣のところをみると：  
 質問票調査の体重増加や運動習慣、夕食後の間食が緑の数字です。一日の飲酒量3合以上は赤字ですね。

 健診の結果はどうか？  
 血糖・血圧・脂質の数値が緑色で、腹囲の女性も緑色です。女性のメタボ及びメタボ予備群も県平均と比較して多いということになりますね。車社会であることや果物の栽培が盛んな背景もその理由の1つかもしれません。先輩に報告してみます。  
 また何かあったらいつでも相談してね。  
 はい、ありがとうございます。

地域の全体像の把握

項目	数値	比較先
人口構成	...	...
健康調査率	...	...
生活習慣	...	...
肥満	...	...
運動習慣	...	...
飲酒	...	...
喫煙	...	...
睡眠	...	...
食事	...	...
受診率	...	...
メタボ	...	...
予備群	...	...
非肥満高血糖	...	...
特定保健指導	...	...
検査値	...	...
腹囲	...	...
BMI	...	...
血糖	...	...
血圧	...	...
脂質	...	...
血糖・血圧	...	...
血糖・脂質	...	...
血圧・脂質	...	...
血糖・血圧・脂質	...	...
初回受診者	...	...
受診勧奨者率	...	...
受診勧奨者医療機関受診率	...	...
受診勧奨者医療機関非受診率	...	...
未治療者率	...	...

死因		
がん	39.8%	48.1%
心臓病	29.5%	26.5%
脳疾患	22.1%	17.0%
糖尿病	2.7%	2.1%
腎不全	2.2%	3.2%
自殺	4.5%	3.2%

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。  
 訪問支援をご希望の場合、ご連絡をいただければ担当職員がお伺いいたします。

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 : jigyuu@ibaraki-kokuhoren.or.jp

# 私の原点

上智大学総合人間科学部教授

一般社団法人未来研究所臥龍代表理事 香取 照幸



国保と私との関わりは厚労省との関わりよりもずっと長い。私は東京で生まれ育ち、国保は私が生まれて数年後にできた。生家は自営業だったので小さい時からずっと国保の被保険者、親族も自営業が多かったので私の知る医療保険は国保だけ、保険証といえば国保のそれだけであった。何せ「国民健康保険」という位だから世の中には国保しかないと思然と思っていたのだ。なので、小学校の同級生が色の違う保険証（らしきもの）を出し、担任の教師が「あ、君の家は会社員、社会保険だね」といったのを聞いてひどく驚いたのを覚えている。「社会保険」という名前を聞くのが初めてだったのと、馬鹿げた話だが「サラリーマンって「国民」じゃないのか？」と子供心に不思議に思ったのである。どうも当時から私は変に理屈っぽい性癖だったらしい。

縁とは面白いもので、大学を卒業して旧厚生省に奉職し最初に配属されたのが国保課だった。なので、官僚としての私の出発点もまた国保ということになる。ちなみに国保課にはその10年後、埼玉県庁から戻って補佐として2度目の務めをすることになる。私の役人人生で2度奉職した課は国保課だけである。

昭和55年5月に研修を終えて国保課に配属された初日、前任者だった2年先輩の山崎さん（現駐リトアニア共和国日本大使）から一冊の本を手渡された。分厚いオレンジ色の本だった。題名は「国民健康保険基礎講座」。

「連休中に読んでおくように。連休明けからすぐに仕事だからな。」素直な一年生（笑）の私はその年の連休中、メモを取りながらこの分厚い講座本と格闘した。

「国民健康保険基礎講座」は版を重ねて現在でも出版されている（と思う）が、当時の基礎講座は現在のものとは内容が全く違っていて、全体の半分近くが「日本の医療保険制度の制定・発展の歴史」を国保を通じて詳しく解説している、いわゆる制度解説本とは趣を全く異にするものだった。

昭和恐慌に始まり、農村の疲弊、経済の混乱、日中戦争、軍国主義という時代背景が描かれ、その中で「国民健民運動」の一環として時の内務省「革新」官僚たちが構想したのが昭和13年に制定された旧国保法。そして終戦後の混乱と旧国保制度の崩壊・破綻。その後、講和条約、朝鮮戦争、戦後復興と時代が進む中で、国民皆保険を求める国民世論、新

厚生省と全国自治体の努力で国保制度が再建され、昭和33年に現在の国保法が成立して国民皆保険が達成される。

制定当初の国保は、5割給付、入院承認制、投薬も剤数制限（3剤、と記憶する）があり、今とは比べ物にならない「制限医療」の給付だった。その給付内容を粘り強い努力で一つ一つ改善していった経緯（給付率引き上げ、制限診療撤廃、国庫負担引き上げ等々）が時



代背景と合わせて、まるでドラマのように具体的に記述されていた。

制度の歴史を知ることがとても重要である。先人たちは何を思い、何を実現するためにこの制度を作ったのか。制度を支える理念は何なのか。制度がいかに生まれ、いかに時代に合わせて発展・変遷してきたのか。温故知新とは誠に正しい箴言で、過去を知ることが私たちは将来への道標を見出すことができる。

かつて国保には保健婦（現在の保健師）がいて保健活動は国保事業の大きな柱だった。全国市町村には国保直営病院・診療所があり（もちろん今でもある）、住民―被保険者の健康を守ってきた。大袈裟でなく、私は「基礎講座」から実に多くのことを学んだ。社会保険にはない国保の歴史。国保は単なる医療保険ではない。保険を超える保険なのだ。

役人生活の出发点が国保だったことは、私にとって最大の幸運だったと思っている。国保の歴史を学ぶことで、国民の健康と生活を守るという厚生省のミッションを学び、役人としての覚悟と心構えが私の中にしつかりと位置付いた。国保は私の原点である。

【記事提供】 社会保険出版社



かとり てるゆき  
香取 照幸

#### ●執筆者プロフィール

上智大学総合人間科学部教授  
一般社団法人未来研究所臥龍代表理事

#### 【略歴】

1980年4月厚生省入省後、保険局国民健康保険課、在フランスOECD（経済協力開発機構）事務局研究員、埼玉県生活福祉部老人福祉課長、厚生省高齢者介護対策本部事務局次長等を経て2001年5月から総理大臣官邸に勤務。その後、内閣官房にて社会保障国民会議、社会保障・税一体改革等を担当し、厚生労働省年金局長、雇用均等・児童家庭局長を経た後、2017年3月まで在アゼルバイジャン共和国日本国特命全権大使。2020年4月より上智大学総合人間科学部教授。2020年8月一般社団法人未来研究所臥龍を設立、代表理事に就任。



## 医療費の状況

### ①被保険者数

(人)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
国保計	690,003	687,753	685,793	682,136	680,172	678,936	678,533	677,047	676,103	675,482	672,819	670,841
後期高齢者	419,274	419,521	419,750	420,181	420,684	421,089	421,243	421,143	420,534	420,904	421,104	421,338

※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

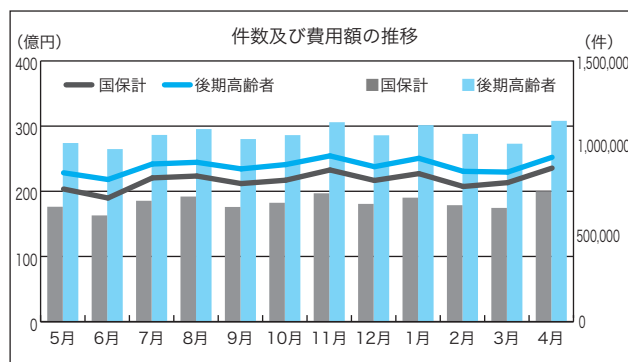
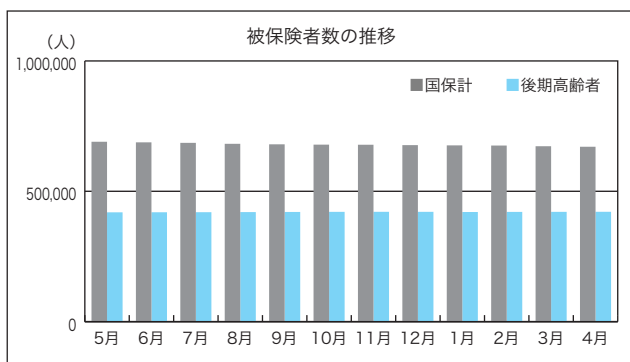
(件)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
国保計	766,758	714,794	831,237	841,980	798,296	817,754	876,971	816,362	855,884	781,457	803,760	887,844
後期高齢者	860,692	821,861	911,598	921,396	883,280	908,131	958,572	896,069	944,474	869,099	864,720	950,325

### ③費用額

(千円)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
国保計	17,627,038	16,295,614	18,543,490	19,193,493	17,595,151	18,235,917	19,695,140	18,065,557	19,022,292	17,866,662	17,448,996	20,002,485
後期高齢者	27,406,356	26,476,247	28,644,960	29,545,129	28,015,644	28,619,107	30,599,267	28,593,857	30,151,807	28,805,194	27,300,089	30,810,134



### ④1人当たり費用額

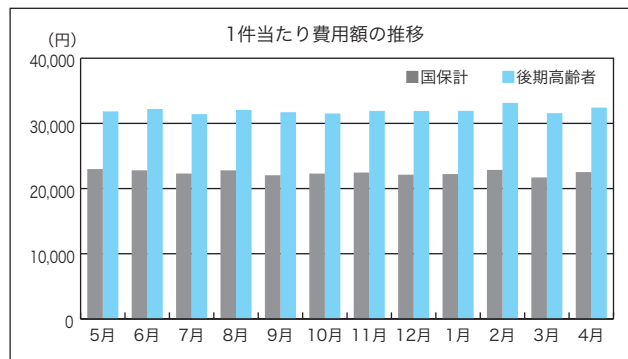
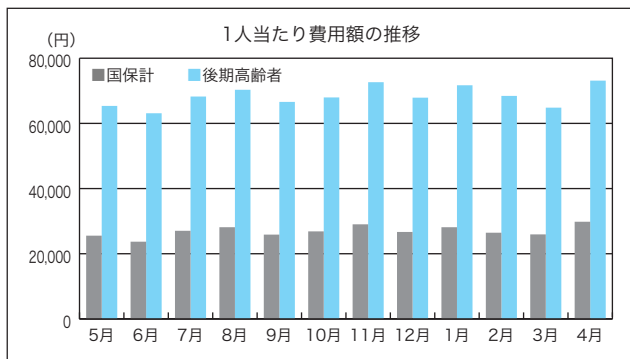
(円)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
国保計	25,546	23,694	27,039	28,137	25,869	26,860	29,026	26,683	28,135	26,450	25,934	29,817
後期高齢者	65,366	63,111	68,243	70,315	66,595	67,965	72,640	67,896	71,699	68,436	64,830	73,125

### ⑤1件当たり費用額

(円)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
国保計	22,989	22,798	22,308	22,796	22,041	22,300	22,458	22,129	22,225	22,863	21,709	22,529
後期高齢者	31,842	32,215	31,423	32,066	31,718	31,514	31,922	31,910	31,924	33,144	31,571	32,421



被保険者数においては、国保は毎月減少し、後期高齢者は毎月増加している。

費用額においては、国保、後期高齢者ともに令和3年3月審査（2月診療）分が最も少なくなっている。

# 介護保険の状況

## ①認定者数

(人)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
認定者数	139,948	139,548	140,057	140,675	140,860	141,473	142,148	142,443	142,523	142,542	142,279	142,931

※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

(人)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
受給者数	122,476	121,829	125,703	126,967	126,262	127,133	128,358	128,652	128,545	127,073	126,223	127,889

※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

(千円)

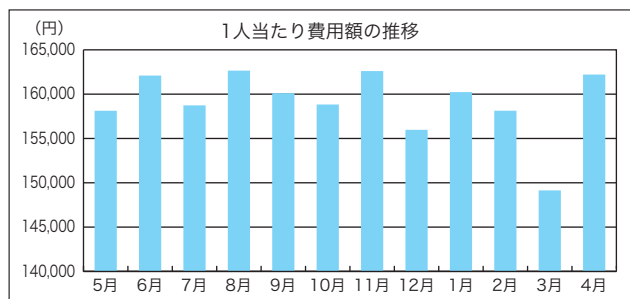
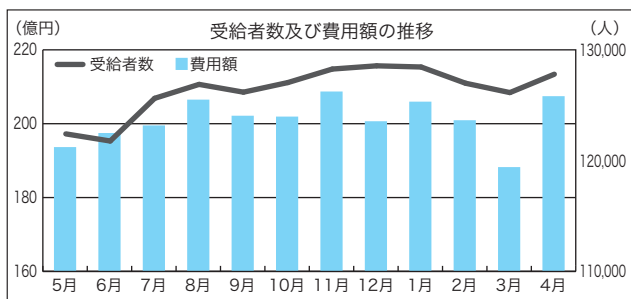
審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
費用額	19,366,819	19,747,835	19,953,283	20,651,744	20,215,956	20,192,661	20,871,548	20,066,389	20,596,846	20,094,133	18,825,060	20,745,393

※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（食事提供被含む）である。

## ④1人当たり費用額

(円)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
1人当たり費用額	158,127	162,095	158,734	162,654	160,111	158,831	162,604	155,974	160,231	158,131	149,141	162,214



# 障害者総合支援給付費の状況

## ①件数

(件)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
障害者	27,158	27,359	27,386	27,272	27,429	29,110	28,061	27,822	28,387	27,772	27,591	29,646
障害児	9,984	8,908	10,797	11,175	11,482	12,221	11,953	11,914	12,340	12,201	12,141	13,225
計	37,142	36,267	38,183	38,447	38,911	41,331	40,014	39,736	40,727	39,973	39,732	42,871

## ②費用額

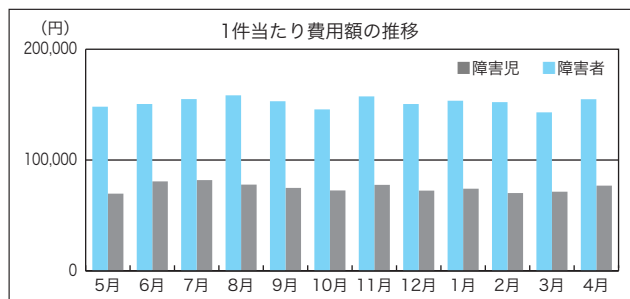
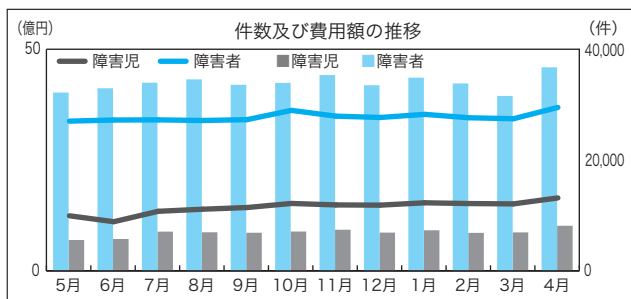
(千円)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
障害者	4,022,970	4,119,490	4,244,876	4,320,038	4,198,279	4,241,164	4,417,586	4,188,606	4,358,270	4,228,368	3,946,438	4,591,605
障害児	695,417	719,026	884,053	869,589	859,234	886,531	927,302	862,420	914,635	856,509	866,999	1,016,842
計	4,718,388	4,838,516	5,128,929	5,189,628	5,057,513	5,127,695	5,344,888	5,051,026	5,272,905	5,084,877	4,813,437	5,608,447

## ③1件当たり費用額

(円)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3/1月	2月	3月	4月
障害者	148,132	150,572	155,002	158,406	153,060	145,694	157,428	150,550	153,531	152,253	143,034	154,881
障害児	69,653	80,717	81,880	77,816	74,833	72,542	77,579	72,387	74,119	70,200	71,411	76,888
計	127,036	133,414	134,325	134,981	129,976	124,064	133,575	127,115	129,470	127,208	121,148	130,821



# 国保連合会ヘッドライン

5月

4月

3月

31  
(月)

28  
(金)

27  
(木)

25  
(火)

24  
(月)

20  
(木)

13  
(木)

11  
(火)

28  
(水)

13  
(火)

26  
(金)

23  
(火)

3  
(水)

2  
(火)

令和3年度国保データベース(KDB)システム操作研修会(新任者向け)

本会審査委員会室

令和3年度国保データベース(KDB)システム操作研修会(新任者向け)

本会審査委員会室

茨城県国民健康保険運営協議会長会理事会(書面)

本会審査委員会室

令和3年度国保データベース(KDB)システム操作研修会(新任者向け)

県北支部保険者会議(書面)

県南支部保険者会議(書面)

令和3年度茨城県在宅保健師の会第一回役員会

本会第一会議室

県西支部保険者会議(書面)

茨城県国民健康保険運営協議会長会正副会長会議

本会第一会議室

調査研究委員会

本会第一会議室

国保連合会支部常任幹事連絡協議会

本会第一会議室

調査研究委員会

「201」会議室

令和3年第2回理事会(書面)

令和2年度第2回高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に係る研修会(3日目)

本会審査委員会室

令和2年度第2回高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に係る研修会(2日目)

本会審査委員会室

## 令和2年度第2回高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に係る研修会

— 3/2(火)、3/3(水)  
茨城県後期高齢者医療広域連合と共催し、KDBシステムから対象者の抽出が円滑に行えるよう、PCを使用した研修を行った。

## 調査研究委員会

— 3/26(金)  
令和4年度の会員負担金・手数料等についてと国保総合システムの次期更改について協議を行った。

## 調査研究委員会

— 4/28(水)  
令和4年度における手数料等について協議を行った。

## 令和3年度国保データベース(KDB)システム操作研修会(新任者向け)

— 5/27(木)、5/28(金)、5/31(月)  
KDBシステムの基本操作を理解し、基本的な集計の考え方など集計要件について確認することを目的に、PCを使用した研修を行った。



# 本会のダイヤルイン及び 各課主要業務について

※共通番号 029-301-0000



本会のダイヤルイン及び各課主要業務です。本会へお問い合わせする際にご活用ください。

課名	係名	電話番号	F A X	主要業務	
総務課	総務企画係	1550	1575	会務運営に関すること。関係機関との連絡調整に関すること。本会の運営に係る企画に関すること。	
	財務係	1555		予算の編成等の財務事務に関すること。財産の取得、管理、処分に関すること。契約締結事務に関すること。	
	職員係	1550		職員の服務、給与、福利厚生等に関すること。	
会計課	出納係	1551		予算の収支及び決算に関すること。出納事務に関すること。資金運用に関すること。監査及び出納に関すること。	
保健事業課	保健事業係	1553		保健事業に関すること。国保データベースシステムに関すること。国保診療施設、保険者協議会等に関すること。	
	特定健診係			特定健康診査・特定保健指導等費用の請求支払に関すること。	
	広報・調査係	1552		広報、育成指導に関すること。国保料(税)収納率向上対策の支援事業に関すること。	
情報システム課	情報管理係	1556		1576	IT 施策の企画、調整及び推進に関すること。電算処理システム及びネットワークの管理、導入に関すること。
	システム運用係	1568			診療報酬等支払事務の電算処理の統括に関すること。保険者事務共同電算処理業務に関すること。
審査管理課	管理係	1557		1577	審査支払事務の総合的企画、調整に関すること。診療報酬等の調定及び支払に関すること。保険者間調整に関すること。妊婦・乳児、出産一時金等の支払に関すること。風しんにかかる請求支払業務に関すること。
	療養費係	1559	療養費の審査支払等に関すること。		
	審査委員会係	1558	診療報酬審査委員会に関すること。診療報酬における審査事務の効率化・高度化に関すること。		
	過誤・再審査係		診療報酬等の過誤調整・再審査に関すること。		
審査第一課	第一、二、三、四係	1561	1578	診療報酬(医科)の審査支払事務に関すること。	
審査第二課	第一、二、三、四係	1563			
審査第三課	第一、二係	1564		診療報酬(歯科)の審査支払事務に関すること。	
	第三係	1560		調剤報酬の審査支払事務に関すること。	
介護保険課	介護保険係 〃(介護請求事業所) 〃(市町村)	1567 1569	1580	介護給付費の審査支払事務に関すること。	
	障害福祉係	1566	1579	障害者総合支援給付等審査支払業務に関すること。	
保険者支援課	求償係	1554	0007	第三者行為損害賠償求償事務に関すること。	
	レセプト点検係	1562	1578	レセプト二次点検の事務処理に関すること。	

# 健康標語大募集!!

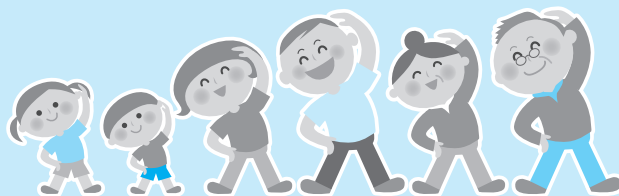
お知らせ

## テーマ

特定健診や健康づくりについて  
(健診を受ける大切さ、健康的な食生活・運動の必要性、生活習慣病などの危険性を訴えるものなど)

## 応募資格

県内在住・在勤の方



## 応募方法

①標語 ②郵便番号 ③住所  
④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号  
をご記入のうえ、郵便、FAX、メールのいずれかでご応募ください。  
※作品公表時は、「お住まいの市町村名、氏名」での公表となります。氏名以外での公表を希望される場合は、ペンネームも記入のうえ応募下さい。

## 締切日

令和3年9月17日(金) 当日消印有効

## 賞品

最優秀賞 1名 1万円のクオカード  
優秀賞 2名 5千円のクオカード  
優良賞 3名 3千円のクオカード

## 表彰

最優秀賞受賞者には、令和3年11月開催予定の健康づくり推進研修会にて表彰を行うことを予定しています。

※応募作品は未発表のもので、一人3点までとします。

なお、応募作品の権利は茨城県国民健康保険団体連合会に帰属し、本会作成のポスター、ホームページ及び広報誌「茨城の国保」などのほか、会員である各市町村等、各関係機関の各種媒体へ掲載されることもあります。

### 【応募先および問い合わせ先】

〒310-0852 水戸市笠原町 978 番 26  
茨城県国民健康保険団体連合会  
保健事業課「標語募集」係  
TEL: 029-301-1552 FAX: 029-301-1575  
Eメール: kouhou@ibaraki-kokuhoren.or.jp



▲作品を掲載して作成したポスター

\*本会ホームページでも募集しております。(QRコードから閲覧できます。)

茨城県国保連合会 標語募集

検索



# 保険料(税)適正算定マニュアルシステムのご紹介

お知らせ

あん分条件		医療分	後期高齢者 支援金等分	介護分
需要額(=軽減前の賦課総額)		0	0	0
賦課割合(百分率を入力)				
所得割	0	0	0	
資産割	0	0	0	
均等割	0	0	0	
平等割	0	0	0	
軽減区分	新7・5・2軽減	新7・5・2軽減	新7・5・2軽減	
控除額区分	令和2年度	令和2年度	令和2年度	
賦課限度額	630,000 円	190,000 円	170,000 円	



茨城県では、令和4年度からの国保料(税)賦課方式の

**2方式への統一**を目指しています。

保険料(税)適正算定マニュアルの操作支援・帳票の見方等について担当職員がご説明に伺います。今後の通知をお待ち下さい。

今後の予定

7月～

7月13日(火) 令和3年第2回通常総会

## 編集後記

去る2021年5月26日、皆既月食を見ました。

天体イベントがある日には自然と空を見上げてしまうような人間で、学生時代は天体観測系のサークルに所属していたこともある私は今回の皆既月食も楽しみにしていました。

当日夜は雲が多い天候でしたが、短時間ながら天体ショーを見ることができました。

昔から絵に描かれるように天体現象は現在のような観測・予測技術のない当時の人々にとっても印象的な出来事だったのではないのでしょうか。

また、個人的には「オリオン座の恒星ベテルギウスが減光しており、遠くない未来に「超新星爆発」を起こすかもしれない。」というニュースに関心があります。もし爆発すればその規模は文字通り凄まじく地球上で暮らす私たちの生活にも影響を及ぼす可能性があると言われていました。

恐ろしくも浪漫溢れる宇宙について私はこれからも魅力され続けるでしょう。皆様もたまには空を見上げてみてはいかがでしょうか？(一本釣りN)

**医療費適正化**



**医療費適正化のために  
見直したいことができること**

A4判・全4ページ  
オールカラー  
定価：**40円**(税別)



**人生100年時代の  
医療費適正化とらのまき**

B6変型判  
(182mm×102mm)  
全8ページ(観音折)  
オールカラー  
定価：**38円**(税別)



**はじめよう  
セルフ  
メディケーション**

B6変型判  
(182mm×102mm)  
全8ページ(観音折)  
オールカラー  
定価：**38円**(税別)

**第三者行為**



**交通事故などに  
あったとき**

A4判・全4ページ  
オールカラー  
定価：**40円**(税別)



**交通事故などで  
治療を受けたら  
必ず届け出を！**

A5変型判(210mm×100mm)  
全6ページ(三つ折)  
オールカラー  
定価：**38円**(税別)



**第三者行為による  
傷病届について**

A4判・ペラ表裏  
オールカラー  
定価：**30円**(税別)

**柔整・鍼灸・マッサージ**



**接骨院  
はり・きゅう  
マッサージに  
正しくかかるポイント**

A4判・全4ページ  
オールカラー  
定価：**40円**(税別)



**接骨院や鍼灸院で  
保険証を使うとき**

B6変型判  
(182mm×102mm)  
全8ページ(観音折)  
オールカラー  
定価：**38円**(税別)



**柔整復師  
鍼灸師  
マッサージの  
上手なかかり方**

A4判・ペラ表裏  
オールカラー  
定価：**30円**(税別)

※1000部以上は表紙に名入れ、送料サービス致します。 ©商品はこの他多数ございます。

**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 日東九段ビル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！**

**国保制度啓発に**

いきいきとした暮らしに  
わたしたちの国保



KH014730

B7判  
表紙共32頁  
カラー  
定価**80円**

**国保がつくる  
あなたと家族の笑顔**



KH014740

B6変型判  
表紙共32頁  
カラー  
定価**110円**

**国保と健康の  
しおり**



KH014750

B6変型判  
表紙共16頁  
カラー  
定価**70円**

**高齢受給者証送付時に**

70歳からの**保険証兼  
高齢受給者証のてびき**



KH014770

B7判  
表紙共16頁  
カラー  
定価**60円**

70歳からの  
**国保と健康**



KH014760

A4判  
表紙共4頁  
カラー  
定価**45円**

**特定健診情報提供に**

監修/ 帝京大学臨床研究センター センター長  
寺本内科・歯科クリニック 内科院長 寺本民生

**健診結果を改善に  
つなげよう**



HE320750

6ページの  
詳細版

A4判  
表紙共6頁  
巻き三つ折  
カラー  
定価**70円**

**いかがでしたか？  
あなたの健診結果**



HE320740

4ページの  
短縮版

A4判  
表紙共4頁  
カラー  
定価**45円**

**健診結果をいかにして  
健康づくり**



75歳以上  
の方へ

HE070890  
A4判  
表紙共4頁  
カラー  
定価**45円**

**高齢者健診の勧奨に**

75歳以上の方へ  
**健康診査のご案内**



75歳からの健康づくり  
健診結果の見方

HE091310  
A4判  
表紙共4頁  
カラー  
定価**40円**

75歳からの健康づくり  
**健診結果の見方**



HE091000

A4判  
表紙共4頁  
カラー  
定価**40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。



## 3つの 魅力

- 1 申し込み不要  
その場で  
すぐ使える\*
- 2 知りたい情報が  
一目でわかる
- 3 新しい機能が  
次々と

※75歳以上のお客さまはご利用開始時にお手続きが必要となります。

さあ、今すぐダウンロード



### 緊急発刊! ワクチン接種の周知啓発に

35726 新刊

#### 新型コロナワクチンの 疑問にお答えします!



- A4判 / 6頁カラー / リーフレット
- 監修 忽那賢志  
(国立国際医療研究センター  
国際感染症センター  
国際感染症対策室 医長  
国際診療部 副部長)

本体 60円+税

35502

#### 知って受けよう! 新型コロナワクチン



- 封筒サイズ  
(210mm×95mm) /  
2頁カラー / リーフレット
- 監修 岡部信彦  
(川崎市健康安全研究所 所長・  
新型コロナウイルス感染症  
対策分科会 構成員)

郵送好適  
サイズ 約2g 本体 18円+税

35604

#### 詳しく知ろう! 新型コロナワクチン



- 封筒サイズ  
(210mm×95mm) /  
4頁カラー / リーフレット
- 監修 岡部信彦  
(川崎市健康安全研究所 所長・  
新型コロナウイルス感染症  
対策分科会 構成員)

郵送好適  
サイズ 約4g 本体 25円+税

### 新型コロナウイルス 感染症等の 感染拡大 防止に

### コロナ禍での健康管理に

22601 新刊

#### お家で実践! 日常ながら運動 在宅ワーク編



- A4判 / 4頁カラー /  
リーフレット
- 監修 長野 茂  
(フィットネス研究所・日常ながら  
運動推進協会 代表)

本体 40円+税

28731 新刊

#### 「コロナ」で疲れていませんか? 誰でもできる ころのケア



- A4判 / 8頁カラー /  
リーフレット
- 監修 関屋裕希  
(臨床心理士、心理学博士)

本体 80円+税

47091 新刊

#### 夏前からはじめよう! コロナ禍の熱中症対策



- A4判 / 4頁カラー /  
リーフレット
- 監修 星 秋夫  
(桐蔭横浜大学大学院  
スポーツ科学研究科 教授)

本体 40円+税

●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。●ご注文いただきました商品の発送にかかる送料は別途となります。

株式会社 **社会保険出版社**  
http://www.shaho-net.co.jp 社会保険出版社 検索

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  
2021  
10198841071  
健康経営優良法人  
Health and productivity



\\おとどけ!\\  
**特産品の  
 おいしいレシピ**

下妻市編

## 肉巻きおにぎり

下妻市の特産品、豚肉、米、梨を組み合わせたレシピです。青菜をご飯に混ぜて、彩りよく仕上げました。下妻名産の豊水梨をたっぷり使った甘めのたれが、お肉とごはんによく合う人気のレシピです。



### 材料 (2人分)

ごはん…………… 300g  
 青菜 (大根の葉) …… 10g  
 豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)  
 ……………… 8枚 (120g)  
 下妻産豊水梨が丸ごと  
 1個入った万能たれ …… 大さじ6

### 作り方

- ①肉は湯通しする。
- ②大根の葉はゆでて細かく刻んで水けを絞る。
- ③ごはん②を混ぜ、8等分にして俵型にする。
- ④③に①の肉を巻きつけ、爪楊枝でとめる。
- ⑤フライパンに④の巻き終わりを下にして、全体に焼き目をつける。
- ⑥万能たれを加え、フライパンに蓋をし、5分程度中火で蒸焼きにする。
- ⑦つやが出るように煮汁を煮絡める。
- ⑧爪楊枝を取って、お好みの野菜と共に盛り付ける。

### 豚肉

下妻市は古くから養豚業が盛んで、豚肉は名産品のひとつです。

炒め物・揚げ物・煮込み料理など様々な料理に使われ、たんぱく質をはじめビタミン類・ミネラル類・脂質などの栄養素をバランスよく含んでいます。



今回の  
 特産品

### 1人分の栄養成分

エネルギー	435kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	12.7g
炭水化物	65.2g
食塩相当量	1.0g