

# 茨城の国保

表紙  
巻頭言

## 下妻市

下妻市長 菊池 博

住み続けたい選ばれるまちを目指して  
水と緑に囲まれた田園都市 下妻市

保険者  
紀行

## 潮来市

しなやかで優美に咲く いたこ



夏号

No.550  
2024.6

# 茨城の国保

No.550 2024.6

## C O N T E N T S

1	巻頭言	下妻市長 菊池 博
2	保険者紀行	
6	こくほっとぴっく 国保担当者紹介	潮来市
7	保険者協議会情報	
8	シリーズ健康を考える	
	第1回「タバコが与える歯・口腔への影響」	
	茨城県歯科医師会地域保健委員会 委員長 土屋雄一	
10	茨城の医療と福祉の視点から	
	こちら国保Q&A	
	けんこうTOPICS	
	介護保険ガイド	
	薬務課インフォメーション	
15	国保連合会介護保険情報	介護保険課
16	後期高齢者医療広域連合通信	
18	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1回「第4期特定健康診査・特定保健指導の変更点」	
	医療経済研究機構企画戦略担当部長 (元厚生労働省保険局長) 矢島鉄也	
20	国保データベース(KDB)システム相談室	
22	統計情報	
24	厚生労働省からのお知らせ	
25	国保連スウェア	保険者支援課
26	国保連合会ヘッドライン	
27	ダイヤルイン及び各課主要業務について	
28	国保標語募集	
29	お知らせ・行事予定・編集後記	
	裏表紙 おとどけ！特産品のおいしいレシピ	潮来市編



### 夏号の表紙 下妻市

#### 「花のまちしもつま あじさい祭り」

下妻市にある関東最古の八幡神社、大宝八幡宮のあじさい神苑では、約300種の品種、およそ4,000株のあじさいが、色とりどりに花を咲かせます。

6月下旬に開催されるあじさい祭りでは、野点や奉納演武などの催し物が行われています。



「いばらき国保連」  
イメージキャラクター  
ひばりん

# 「住み続けたい選ばれるまちを目指して 水と緑に囲まれた田園都市 下妻市」

下妻市は、茨城県南西部で、

東京から約60km圏に位置し、中央に砂沼、東に小貝川、西に鬼怒川と豊かな水資源と肥沃な土地に恵まれ、古くから農業が盛んなまちで米をはじめスイカやメロン、ナシ、ブドウといった果樹栽培、キュウリやネギ、豚肉など豊かな農畜産物の宝庫です。

特にナシは、高い糖度と風味を持った「下妻甘熟梨(かんじゆくなし)」という独自ブランドの開発や茨城県オリジナルの品種「恵水」の導入、さらには海外輸出にも力を入れています。

また、子育て環境や教育の充実では、特色ある教育を推進するため「英語教育のまちづくり」を合言葉に、英語教育に力を

入れています。令和3年度には、

正職員として英語ネイティブのアメリカ人を採用するほか、すべての市立小中学校にALTを配置し、グローバル化に対応できる人材の育成のため、教育分野の充実に向け取り組んでいます。

国民健康保険においては、人口減少や被用者保険の適用拡大、団塊の世代の後期高齢者医療保険への移行などにより、被保険者数が年々減少する一方で、医療の高度化等もあり一人当たりの医療費は増加傾向にあります。

こうした中、健康寿命の延伸と医療費の適正化を図るため、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を

昨年度策定いたしました。

本市の特徴は、循環器系疾患に罹患している被保険者が多く、リスクを高める要因と考えられる高血圧、脂質異常症、血糖値異常、肥満等への対策として、生活習慣病予防のための健康教育や自身の健康状態を把握してもらうために特定健診への受診勧奨、メタボリックシンドローム該当者などへの生活習慣改善を目指した専門職による保健指導などを展開しています。

今後とも、県や国民健康保険団体連合会をはじめとする関係機関と連携しつつ、国民健康保険の健全かつ安定的な運営を行ってまいります。



下妻市長  
**菊池 博**



しなやかで優美に咲く いたこ



水郷潮来あやめ園に咲く、あやめの花の妖精です。内緒だけれども、実はお姫様。「嫁入り舟」でお嫁に行くことを夢みて、将来立派な女王になるために、お供の「よしきり」と一緒に潮来市のPR活動に取り組んでいます。



水郷旧家磯山邸

水郷潮来あやめ園から徒歩5分。古き良き潮来の歴史を感じられる古民家で、一棟貸しでの宿泊も可能です。磯山邸の向かいにある「津軽河岸あと広場」では、手漕ぎのろ舟遊覧や、カフェでの食事を楽しめます。ゆっくりと流れる水郷の時間を味わうことのできるスポットです。

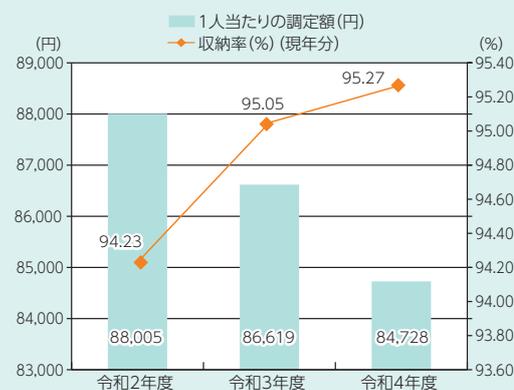
潮来市は、常陸利根川、霞ヶ浦、北浦などの水辺に囲まれ、低地には水田が広がり、水辺の植生や農家屋敷林などの水郷風景が広がる自然豊かなまちです。  
毎年5月中旬から6月中旬には、「水郷潮来あやめまつり」が開催され、約500種100万株のあやめ（花菖蒲）があざやかに咲き誇ります。  
また、市内には、東関東自動車道潮来インターチェンジがあり、東京駅からの高速バスを利用すれば、最短約80分と、都心からのアクセスも良好です。

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)		11,472	11,488	11,479
総人口(人)		27,481	27,140	26,744
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	4,478	4,420	4,258
	被保険者数(人)	7,471	7,269	6,922
	被保険者加入率(%)	27.2	26.8	25.9
保険料(税) 収納状況	1人当たりの調定額(円)	88,005	86,619	84,728
	収納率(%) (現年分)	94.23	95.05	95.27
1人当たりの療養諸費用額(円)		315,210	345,328	357,473
医療費適正化 対策の状況	1人当たりの財政効果額(円)	1,285	2,377	2,130
	財政効果率(%)	0.48	0.83	0.72
保健事業費の 状況	1人当たりの保健事業費(円)	587	885	940
	保険料(税)に占める割合(%)	0.71	1.07	1.16
特定健診・ 特定保健指導 の状況	特定健診受診率(%)	23.1	30.2	32.1
	特定保健指導実施率(%)	44.1	56.8	60.7

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

潮来市 市民課・税務課

## QRコードの導入と法に準じた滞納処分で収納率向上に努める

### 納付環境の広域化として納付書にQRコードを導入

潮来市の国保税の賦課・徴収は税務課が担当しており、令和4年度現年度分国保税収納率は、95・27%で県内第12位です。対前年度比が0・22ポイント増となっており、令和元年度から毎年増加しています。



潮来市市民課のみなさま

納付環境拡大として、コンビニ収納の他に、スマートフォンアプリ(PayPay、LINEPay、PayR)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、令和4年度に「口座振替促進キャンペーン」を実施したことで、登録者が増加しています。

さらに、令和5年度から納付場所の広域化として、4税の納付書にQRコードを印字し、全国のQRコード対応金融機関で納付が可能となり、他市区町村へ転出しても納付できるようになりました。

納付期限情報についても、市広報紙やホームページに掲載するほか、メルマガやLINEで定期的に配信しています。

### 休日と夜間における納税相談

収納対策として、休日開庁日を設定し、納税相談を実施しています。

広報紙やホームページ、催告書で実施日を周知し、令和5年度は休日に5回、また、実施期間中に平日の夜間8時まで窓口を延長する日を設けました。

さらに、催告書の送付時に郵便振替の用紙を同封しています。

### 法に準じた適正な滞納処分で収納率向上につなげる

滞納者対策として、預貯金、給与、金融機関や登記簿謄本の確認等の財産調査を随時、実施しています。

また、潮来市では、差押えた財産の

公売を実施し、高額滞納者については、茨城租税債権管理機構へ移管するなど国税徴収法に準じた滞納処分を粛々と行っています。

さらに、近年増えてきている外国人の滞納対策として、早期着手を図っています。

### 医療費適正化の取組強化

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、市民課で1ヶ月に4ヶ所以上の医療機関を受診し、かつその医療機関において睡眠剤を処方されている被保険者を対象に通知を出すとともに、かすみ保健福祉センターに情報提供し、地区担当の保健師が訪問しています。

通知には、訪問日は記載せず、診療



潮来市役所

月、医療機関名等を記載し、重複投薬、柔道整復等の医療費適正化に関するパンフレットを同封しています。訪問時に不在の場合は、不在票を投函し、別日に訪問するようにしています。また、通知対象者から電話をいただくこともあり、その際に適正受診に係る指導を行うこともあります。体調や受診状況等をよく聞き、多剤服用による身体への負担や生活での影響などを認識していただく事が大切だと認識しています。

また、市内の医療機関の先生に相談し、「次の受診時に多剤服用について注意して診療する。」と理解いただくこともあります。

### AIによる受診勧奨通知で受診率アップ

特定健診については、電話とWebによる予約制で、申込期間等は広報紙やホームページに掲載するほか、メルマガでお知らせしています。申込期間が過ぎた場合は、予約状況一覧から空き時間を確認し、電話による受付をしています。

また、7月と12月には、健診と胃がん等の各種がん検診が一緒に受診できる総合健診を日曜日にも設定し、実施しています。

さらに、令和5年度からは、受診率向上事業として、過去の受診データ等をもとにAIによる対象者に応じた5種類の効果的な受診勧奨通知を作成・発送し、令和4年度より受診率が5・3%向上しました。

潮来市 かすみ保健福祉センター

# 特定健診2次健診実施と家庭訪問による保健指導等で実施率アップ

## 保健指導の時間枠を確保することが大切

潮来市では、積極的支援・動機づけ支援の保健指導を、市直営で実施しています。

特定健診当日に、保健指導を実施することで連絡の取りやすい時間帯や



潮来市かすみ保健福祉センターのみなさま

休日をお聞きするとともに、健診結果説明会のご案内を配布しています。場合によっては、健診当日に、健診結果説明会として保健指導の予約日時を決め、保健指導を実施することもあり、保健指導の時間枠を確保することが大切で、継続的な指導につなげていきます。

また、健康カレンダーを活用して、市の健康課題や保健指導の流れ、健康づくり等を掲載し啓発しています。



## 特定健診2次健診で自分の身体の状態を理解

潮来市では、脳血管疾患・虚血性心疾患・人工透析の糖尿病等重症化予防のために、特定健診2次健診を実施しています。40〜64歳の生活習慣病未治療者のうち、メタボ該当者と予備軍、軽度高血糖の方を対象に、頸部エコー検査、微量アルブミン尿検査、75g糖負荷検査を医療機関で実施しています。

また、65〜74歳のHbA1c 6.5%以上者に対しても、医療機関で微量アルブミン尿検査を2次健診として実施しています。

検査をすることで、インスリンホルモンの働き方やブランクの状況が分かると、受診者はより自分の身体で起きていることが理解でき、生活改善へつながっています。

## 家庭訪問で糖尿病等生活習慣病重症化予防

健診結果から、HbA1c 6.5%以上の未受診者及び7.0%以上の治療中の方を対象に糖尿病等生活習慣病重症化予防事業として、家庭訪問等により個別保健指導を実施しています。事前に連絡せず訪問しますが、受診勧奨値の方、コントロールが不安定な糖尿病のリスクが高い方には電話連絡を行っています。

対象者自身が健診結果から身体の状態を理解でき、適切な受診行動ができるよう健診データや保健指導教材を活用しながら実施しています。また、管理栄養士が食事療法について継続して支援しています。

「症状はないが、健診結果で身体に問題があることが分かった。」などの意見があり、医療機関受診や生活改善の意欲が見られました。

## 楽しく参加して健康になる健幸ポイント事業

令和4年度から特定健診やがん検診への受診率向上、生活習慣の改善、健康づくりへの動機付けと定着化を図り、市民の健康保持及び増進のために健幸ポイント事業を開始しました。事業の対象者は、市内に住所を有す

る18歳以上の方で、特定健診やがん検診受診及び茨城県公式健康推進アプリの「元氣アップ！りいばらき」への登録を必須とし、その他生活習慣の改善等のポイントが付与されます。抽選で景品が当たり、楽しく参加して健康になれることから、年々参加者が増えています。

## 潮来市食生活改善推進員協議会 減塩食から離乳食作りまで

幅広い活動を実施

潮来市食生活改善推進員協議会は、60歳代から70歳代までの男女21人で構成されています。

特定健診の会場においてバランスのとれた食事や減塩食品のご案内、各地区における伝達活動などを実施しています。



道のコンシェルジュ



潮来サイクリングガイドHP

サイクリングコース、立ち寄りスポット、サイクリスト優待店舗など情報満載のホームページです。ぜひご覧ください。

「潮来市おすすめサイクリングコース」(42Km)  
今回は、潮来市街の観光や北浦沿いの景色を見ながら走る、見どころいっぱいのコースをご紹介します。

- START
- 水郷潮来バスターミナル
  - 愛友酒造(酒造見学)
  - 津軽河岸あと広場 CAFE TSUGARU(軽食・る舟遊覧)
  - 手焼きせんべい にしくら(お土産・体験)
  - 長勝寺(散策)
  - 水郷潮来あやめ園(散策)
  - 水辺のカフェ 北斎(昼食)
  - なめがたファーマーズヴィレッジ(休憩・買い物)
  - コンテナキッチン・ナラ
  - 道の駅いたこ(休憩・買い物)
- GOAL
- 水郷潮来バスターミナル

<住所> 茨城県潮来市延方 3707 (水郷潮来バスターミナル)



道の駅いたこ



道の駅いたこは東関東自動車道、潮来インターチェンジ下車1分。水郷潮来で収穫される朝採れ野菜やお米などの農産物をはじめ、地元の食材を使った商品、お土産を数多く用意しています。

また手ぶらで利用できるグラウンドゴルフ場も併設されており、家族で楽しめる道の駅です。

サイクリスト向け優待店舗となっており、サイクルジャージ着用の方にはどら焼き(こしあん)を1個プレゼントしています。

ぜひ、道の駅いたこにお越しください。  
潮来市前川 1326-1 ☎ 0299-67-1161



津軽河岸あと広場

津軽河岸あと広場は、潮来が水運で栄えた歴史を感じられるスポットです。敷地内には大谷石造りの「石の蔵」や通年で運航されている手漕ぎの「る舟」乗り場が整備され、絶好のフォトスポットでもあります。石の蔵「CAFE TSUGARU」では、津軽河岸にちなみ、青森県産りんごを使ったアップルパイなど美味しいスイーツとコーヒーが楽しめる心落ち着くカフェとなっております。

ぜひ、津軽河岸あと広場にお越しください。  
潮来市潮来 591-1 ☎ 0299-94-2800

潮来市の特産品



虹どら～米粉のどらやき～

米どころ潮来の特徴を生かし、生地に米粉パウダーを使用した、ふっくらとしたどら焼き。おぐら、こしあん、栗、あんクリーム、きんかん、青梅など、色々な味があり、季節のどら焼きも販売しています。道の駅いたこ「うるおい館」の「虹工房(菓子工房)」では、製造しているところをみるができます。



食べる・飲むヨーグルト

地元産の新鮮な牛乳を使った手づくりのヨーグルトは「道の駅いたこ」を代表するロングセラー商品。ブルーベリーソース、蜂蜜やシロップをかけて食べても美味しいです。飲むヨーグルトは、口の中に広がる、ほど良い酸味と甘みが特徴で、あと味が爽やかです。ぜひご賞味ください。



まこも

潮来発祥の里歌「いたこ節」の一節にも登場する「まこも」は水辺に群生するイネ科の多年草で、たけのこに似た食感と、ほのかな甘みが特徴です。また、これまで廃棄されていた若葉をパウダーに加工し、パウンドケーキ等の加工品の開発を行っています。抹茶風味で食べやすい仕上がりにっており、「道の駅いたこ」で販売中です。



## 令和6年度事業計画

### 1. 保険者協議会会議

- (1) 保険者協議会 (2) 専門部会 (3) 監事監査 (4) 作業部会

### 2. 事業内容

- (1) 保健師及び管理栄養士等に対する特定保健指導のプログラム研修（特定健診・特定保健指導実施者研修）
- (2) 医療費調査分析等のための人材育成研修
- (3) 特定健診データの保険者間移動の推進
- (4) 特定健診・特定保健指導の集合契約等に関する調整及び取りまとめ
- (5) 生活習慣病の発症及び重症化予防に向けたリーフレット等の作成及び配布（特定健診・特定保健指導受診勧奨等）
- (6) 保険者横断的な予防・健康づくり等の取り組みへの参画・協賛（健康づくり推進研修会等）
- (7) 各保険者の予防・健康づくり事業への取り組み状況、共通する課題及び今後の対策等の意見交換

### 3. 調査・分析・情報収集等

- (1) 生活習慣病等に関する分析・情報提供
- (2) 県内医療費に関する分析・情報提供
- (3) 後発医薬品の使用促進や重複投薬等の適正化のための調査・分析等
- (4) 保健医療計画に関する進捗状況の把握等
- (5) 医療費適正化計画に関する進捗状況の把握等

### 4. その他

国が開催する研修会等への参加



### 【啓発物について】

保険者協議会において、過去作成した啓発物「糖尿病の重症化を予防するために」（A4判・全4ページ／オールカラー）の在庫があり配付することが可能なので、ご希望がございましたら、国保連合会保健事業課までお問い合わせください。



(表紙)



(中面)



(中面)

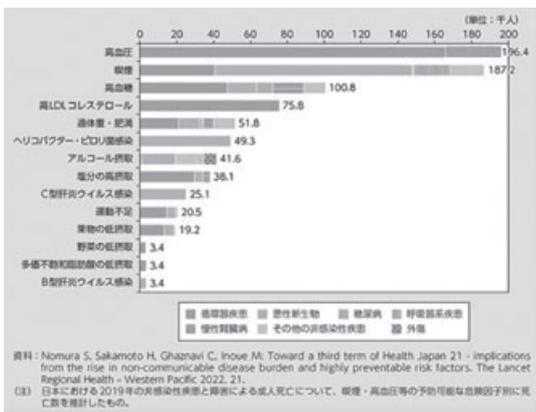


(裏表紙)

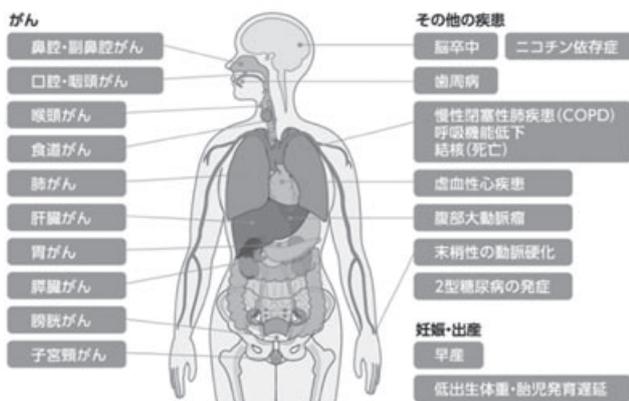
第1回 タバコが与える歯・口腔への影響

日本人の死亡のリスク要因のうち、高血圧と喫煙が突出していて、喫煙はその影響が最も大きいことがわかっていきます。喫煙対策は、健康のための最優先の課題です(図1)。

喫煙は、がんや心臓病など全身に様々な悪影響を及ぼします。もちろん、喫煙により、まずタバコの



(図1) リスク要因別の関連死亡者数 (2019年)



(図2) タバコによる健康への影響

煙は口腔を通りますので、歯や口にも大きな影響を及ぼします(図2)。

タバコが体の中にどんな影響を及ぼしているか、目で見ることはなかなかできません。しかし、お口の中はタバコの影響と禁煙の効果とを直接見ることができる唯一の場所です。

タバコの煙には、250種類以上の有害物質、70種類以上の発がん性物質が含まれており、特に、その中には「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」という3大有害物質が含まれています。

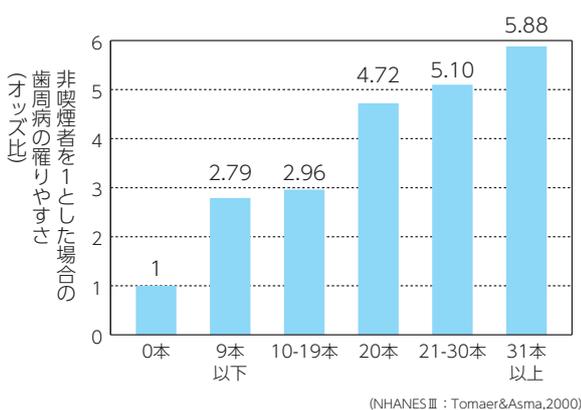
タバコと着色・口臭

タバコによって歯が黄ばんでしまう理由は、タールです。タールは、油分を含んでいるため、歯や舌に絡みつくように付着し、口腔内にとどまらず肺の内部からタバコ特有のにおいを発する原因になります。また、ニコチンの唾液分泌抑制作用により口腔内が乾燥しやすくなり、雑菌が増殖し口臭の原因となります。

一酸化炭素やニコチンの作用により、毛細血管が収縮し酸欠状態となり血流が悪くなると、歯肉が黒ずんで見えるようになってしまいます。さらに、タバコに含まれる有害物質から歯肉を守るため、メラニンが作られ、歯肉が黒くなると言われています。

タバコとむし歯・歯周病

タールが歯に付着すると、歯垢(プラーク)が沈着しやすくなります。さらに、ニコチンの作用で血管が収縮するため、唾液の分泌が悪くなり、口の中の自浄作用が弱まり、むし歯菌や歯周病菌が活発に活動しやすくなります。このため、むし歯や歯周病になりやすくなります。歯や歯周病の最大のリスク因子は喫煙です。喫煙者の歯周病のリスクは非喫煙者の約3倍といわれています(図3)。また、ニコチンの作用で出血しにくくなるので歯周病に気づ



(図3) 喫煙による歯周病発症のリスク

きにくく重症化しやすくなります。気づいたときは既に手遅れということが多くなります。

## タバコとガン

タバコは□の中のがんの原因にもなります。舌がんなど多くがタバコを吸っている人に発生します。ただのできものや□内炎だと考え、放置していると、身体中に転移してしまい、死に至る確率も高いとされています。

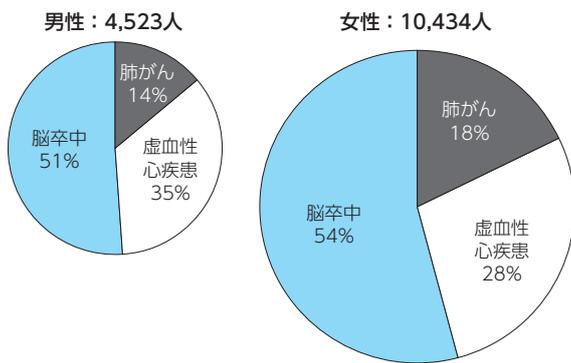
## 受動喫煙について

人が吸ったタバコの煙を吸い込み、その影響や被害を受けることを受動喫煙と言います。タバコの影響を受けるのは、タバコを吸っている本人だけではなくありません。受動喫煙により、日本人が年間約1万5千人亡くなっているという報告もあります(図4)。□への影響としては、家族に喫煙者がいる子供は、歯肉が黒くなっていることがあります。また、喫煙者がいない子供に比べると、3歳までにむし歯になるリスクが最大約2倍になり(図5)、歯周病発症のリスクも大人の男性の場合は、

全く喫煙していない方と比べて、喫煙者本人と受動喫煙しかしていない方も、約3倍という研究結果もあります。自分で喫煙したか、他人の煙を吸ったのかという状況ではほとんど差がありません。(図6)

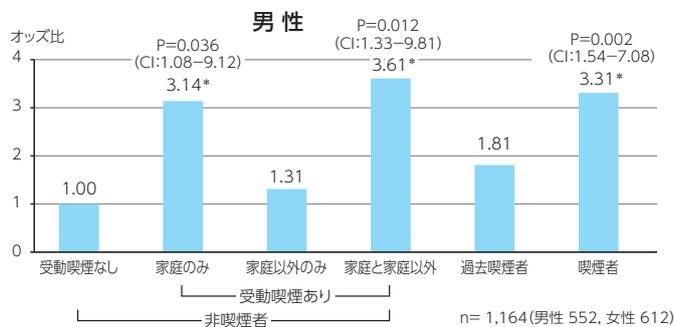
## まとめ

歯と□の健康のためには、禁煙するのが一番ですが、禁煙が難しい方は特に、徹底したセルフケアはも



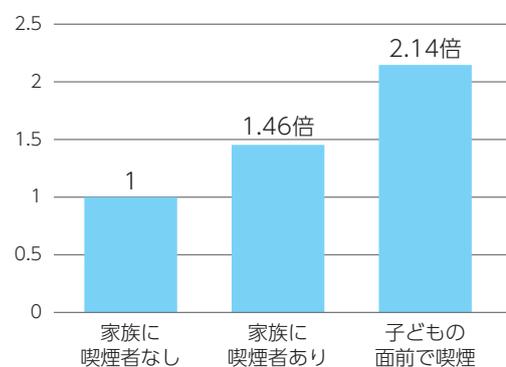
(図4) 受動喫煙による年間死亡数推計値

厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」平成27年度報告書



\*受動喫煙経験のない非喫煙者との間有意 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4158564/>  
\*年齢、教育歴、糖尿病の既往、BMI、飲酒量、ストレス、かかりつけ歯科医の有無、口腔衛生状態を調整  
国立がん研究センター多目的コホート (JPHC) 研究HP <<http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/3687.html>>

(図6) 受動喫煙でも歯周病の発症が増加



(図5) 受動喫煙による子どものむし歯のリスク

ちろん、歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアが重要になります。しばらく歯科医院に行っていない方はぜひ一度、歯周病やむし歯のチェックに行ってみましょう。

歯科医院での治療に訪れたことで喫煙による□腔の影響を知り、そのことがきっかけで禁煙に成功した場合、歯周病のリスクが低下し、治療効果も上がります。また、□腔がんのリスクも減少し、禁煙直後から口臭が減少し、味覚も改善します。しかし、それだけではなく、お口以外の全ての臓器も同様に、危険因子がなくなること、色々な病気のリスクが減少します。さらに、まわりの方の受動喫煙もなくなり、計り知れないメリットがあります。

## プロフィール



つちや ゆういち  
土屋 雄一

ひかり歯科医院 (かすみがうら市) 院長  
茨城県歯科医師会 地域保健委員会委員長  
土浦石岡歯科医師会 理事  
日本口腔衛生学会 会員  
日本禁煙学会認定禁煙サポーター

## 茨城県保健政策課国民健康保険室



## 第4期(2024～2029年度) 茨城県医療費適正化計画について

### Q1 茨城県医療費適正化計画とは?

A1 高齢者の医療の確保に関する法律第9条第1項の規定に基づく医療費適正化を推進するための計画です。本県では、「住民の健康の保持の推進」と「医療の効率的な提供の推進」を大きな2本の柱としておられます。

「住民の健康の保持の推進」に関しては、生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康

を保持していくために、特定健康診査や特定保健指導の実施率を向上させることにより、メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減少させることを目指します。そして、たばこ対策、予防接種の適正な実施、高齢者に対する疾病予防・介護予防の推進により、医療費適正化のための効果的な取組について、本県の方針と目標を提示します。

また、「医療の効率的な提供の推進」に関して、後発医薬品やバイオ後続品(※)の使用や適正受診・適正投薬をはじめとした医療の効率的な提供により、医療費適正化を目指します。このため、県民や医療関係者の理解を深めるための啓発強化等に取り組んでいきます。

この計画は、本県の現状や地域の実情を踏まえつつ、幅広い関係者の意見を聞きながら、医療費適正化の総合的な推進を目指すものであり、計画期間最終年度である2029(令和11)年度において、165億円の医療費適正化効果を見込んでおられます。

※バイオ後続品…バイオ医薬品(遺伝子を組み換えたり、細胞を増殖させたり、免



疫機能を利用したりするなど、バイオテクノロジーを用いて生産される医薬品で、人間の体内にある生体分子(酵素、ホルモン、抗体など)を応用して作られるもの)の特許が切れた後に、先行バイオ医薬品と同等/同質の品質、有効性及び安全性を有する医薬品として、異なる製薬企業により製造販売される医薬品をいう。

### Q2 適正化効果とは?医療費の削減を目指しているの?

A2 茨城県医療費適正化計画は、限りある地域の社会資源を効果的かつ効率的に活用し、県民の生活の質の維持及び向上を確

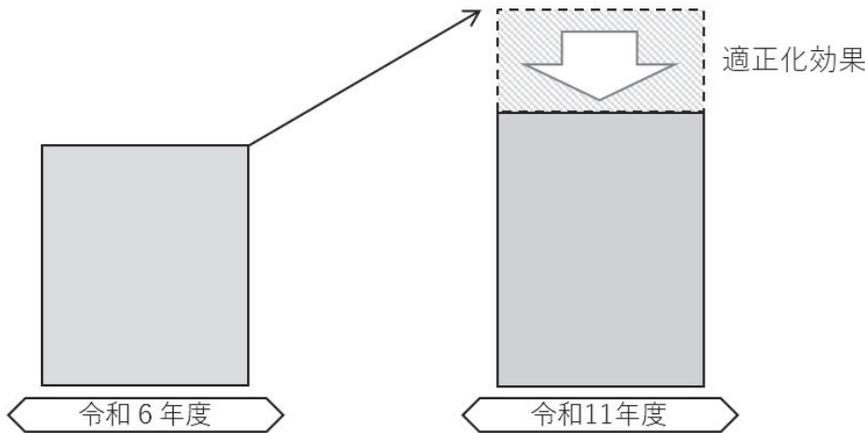


図1 適正化効果とは

保しつつ、本県の医療費の過度な増加を抑え、医療費の適正化を推進するための計画です。今日、より高度な医療が享受されるようになっていく中、そのような医療の進歩等による医療費の上昇も踏まえた上で、住民の健康づくりや医療資源の効率的・効果的な活用等に取り組みことで抑制できる額が適正化効果となります。

**Q3 第3期（2018～2023年度）と第4期との違いは？**

A3 第4期より、新たにBMI20以下の高齢者の割合を評価することとしました。要介護状態の発生または悪化を遅らせるため、フレイルの要因の一つである高齢者の体重減少を防ぐことが重要です。そのため、保健・医療・福祉に関わる多職種が連携した介護予防事業の取組を推進してまいります。

また、後発医薬品とともに、第4期からはバイオ後続品の使用促進に係る環境整備にも取り組んでまいります。

**Q4 計画を策定したあとは？**

A4 茨城県医療費適正化計画は、1年に1度PDCAサイクルを回すことで目標値に対する評価をいたします。また、第4期計画期間終了の翌年度（令和12（2030）年度）に実績評価及び評価結果の公表を予定しております。

なお、第3期計画につきましては、令和6年度が計画期間終了の翌年度にあたり、第3期計画の実績に関する評価は、今年度の公表を予定しております。

県では、本計画の推進などを通じて、引き続き、県民の皆様の健康づくりや疾病予防に取り組んでまいります。

第4期茨城県医療費適正化計画【計画期間：令和6～11年度】			
住民の健康の保持の推進		医療の効率的な提供の推進	
	目標値		目標値
特定健康診査の実施率	70%	後発医薬品の使用促進	80%以上 (数量シェア) を維持
特定保健指導の実施率	45%	バイオ後続品に80%以上 (数量シェア) 置き換わった成分数	全体成分数の 60%以上
メタボリックシンドロームの該当者 及び予備群の減少率	25%	訪問薬剤管理指導を 実施している薬局数	24.1箇所 (人口10万対)
20歳以上の者の喫煙率	男性18.8% 女性5.5%		
予防接種の普及啓発の推進			
糖尿病性腎症による 新規人工透析導入者数	364人		
80歳で20本以上の 自分の歯を持つ者の割合	53.1%		
BMI20以下の高齢者の割合	増加抑制		

図2 第4期計画の概要



茨城県公式 健康推進スマートフォンアプリ

# 元気アップ!りいばらき



## スマートフォンで 健康づくりをサポートします!



本県は、働く世代のメタボリックシンドロームの割合が高い傾向にあります。また、がん・心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病で亡くなる方の割合が全体の半数を占めています。

そのため、働く世代を中心とした県民の生活習慣の改善や運動習慣の定着を図るため、令和元年度から健康推進スマートフォンアプリ「元気アップ!りいばらき」を活用した健康づくりの推進に取り組んでいます。

このアプリでは、4つの健康づくり活動(運動・食生活・健康・コミュニケーション)にポイントを付与し、貯めたポイントに応じて県産品などの景品の当たる抽選に参加することができます。アプリを活用して、楽しみながらお得に健康づくりに取り組みましょう!

健康づくり活動がアプリでポイントに!!

貯まったポイントで景品当選のチャンス!!

ダウンロード無料!!  
※抽選対象者は18歳以上の県民

### 夏の抽選実施中!

(6月1日~17日(予定))

健康づくり活動で豪華賞品を当てよう!!

豪華景品  
(イメージ)



ダウンロードはこちらから!

元気アップ!りいばらき

検索

iPhone 版



Android 版



【お問い合わせ先】茨城県保健医療部健康推進課 TEL : 029-301-3229



# もしものときのために「人生会議」

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning) の愛称で、あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことをいいます。



あなたの希望や価値観は、あなたの望む生活や医療・ケアを受けるためにとても重要な役割を果たします。

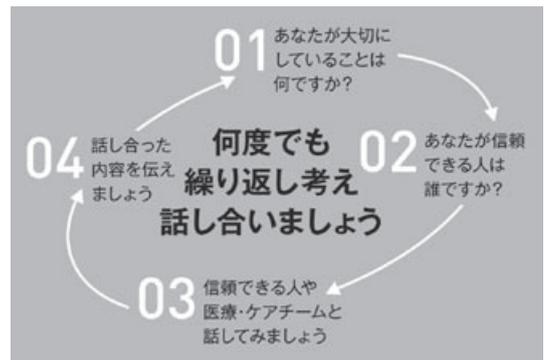
誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。その時、あなたの代わりに「どのような医療やケアを受けるか」「どこで医療やケアを受けるか」などについて、医療・ケアチームと話し合ってくれる人は、どなたでしょうか？

「あなたなら、きっとこう考えるだろう」と、あなたの価値観や考え方を大切に、それに沿った話し合いをしてくれるのは誰かということを考えてみましょう。1人である必要はありません。例えば、妻と長女で話し合っ決めてほしい、などのように、複数の人となることもあるでしょう。

どなたと共に人生会議を開きましょうか？まずそこからスタートしてみましょう。

出典：ゼロからはじめる人生会議

(<https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/index.html>)



## 【人生会議学習サイト】ゼロからはじめる人生会議「もしものとき」について話し合おう



こちらのサイトでは、人生会議を行う上でのポイントを示すとともに、実際に人生会議で話し合う内容をまとめられるようになっています。

注) 全ての方が、人生会議をしなくてはならないというわけでは、決してありません。あくまで、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。



人生会議について詳しく知りたい方は、  
←厚生労働省のホームページをご覧ください。

# 薬務課 インフォメーション



## 医療情報ネット「ナビイ」と薬局機能情報提供制度について

### ①医療情報ネット「ナビイ」とは

実際のサイトはコチラ。リンク集に用語解説が掲載されている厚生労働省 HP 等へ飛ぶこともできます。▶

令和6年4月1日から公開開始した、医療機関と薬局を様々な条件で検索することができるシステムです。利用しやすい施設を見つけるために、是非ご活用ください。



「ナビイ」とは、案内を意味するナビゲーションの「ナビ」と、医療機関・薬局に関する情報を意味する「イ(医)」を組み合わせた造語です。

この公開に伴い、県で運用していた検索システム「いばらき医療機関情報ネット」は令和6年3月31日で公開終了しました。

### ②薬局機能情報提供制度について

このページでは医療情報ネットの薬局を検索する機能について、ご紹介します。薬局はそれぞれ、持っている機能や直近1年間(前年1月～12月)の実績等を報告することになっており、県が報告内容を公開します。これを薬局機能情報提供制度といい、現在は「ナビイ」において公開を行っています。

### ③医療情報ネット「ナビイ」の機能や、検索条件について

- ・マイホーム登録、お気に入り登録、画面の音声読み上げ、多言語への翻訳機能ががあります。
- ・様々な検索条件

場 所	自宅や職場からの距離で絞り込むことや、近い順で表示させることができます。
業務内容	調剤業務(無菌製剤処理、一包化、麻薬、在宅、オンライン服薬指導、電子処方箋、緊急避妊薬 など)、検体測定室(利用者が自ら採取した血液等の検体を預かり、診療に用いない目的の血糖値や中性脂肪などの検査を行うサービスを提供する施設)、災害・新興感染症対策、高度管理医療機器に係る許可 など
その他の条件	受付時間、開店時間外の対応、駐車場、対応可能な外国語の種類、車椅子の利用者等に対する配慮・サービス、医薬品の郵送・配達等による販売対応、保険や公費負担への対応、決済方法 など
認定などの状況	認定の有無(地域連携薬局・専門医療機関連携薬局)や健康サポート薬局への該当を条件に、絞り込むことができます。

### ●検索条件(例)と実際の検索画面

今から(4/30 19時)でも利用できる、職場から近い薬局を検索したい。

スマホでも使えます。



検索条件に合致する薬局が297件ありました。

ブルダグの「調べ替え」で指定した条件で結果の並び順を変更できます。

297件中 1～20件を表示

条件を絞り込む 選択地点から近い順 << 1 2 3 4 5 6 >>

入退院のときに病院と連携していて、健康相談に乗ってくれ、一包化にも対応している、自宅から近い健康サポート薬局をかかりつけにしたい。



検索条件に合致する薬局が5件ありました。

※必ずしも最新の情報でない場合がありますので、必要に応じて各薬局へご確認ください。

第1回 介護保険制度について



今年度のテーマ

令和5年度は4回にわたり苦情相談をテーマに書かせていただきました。前年度に比べて、苦情申立て件数が2倍、相談件数が2割増しと対応件数の増加が著しい年でした。

令和6年度は4月、6月、8月の3回に分けて制度改正・報酬改定が行われ、介護サービス事業者、市町村、県、国保連合会、それぞれが慌ただしい一年になる見込みです。そこで今年度は介護

保険制度について書いていこうと思います。

介護保険制度は、高齢化や核家族化の進行などを背景に、介護を社会全体で支えることを目的として、平成9年に介護保険法が成立し、平成12年に制度施行されました。

今では全国で約690万人、茨城県で約15万人が要介護認定を受けており、介護を必要とする高齢者を支える制度として定着しています。

第1号と第2号

介護保険への加入者（被保険者）は40歳以上であり、65歳以上の方（第1号被保険者）と、40歳から64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）に分けられます。国民健康保険に加入している方は、40歳になった月から国民健康保険の保険料と一体的に介護保険料が徴収されます。65歳以上になると介護保険の保険者（市町村）が保険料を徴収することになります。

介護サービス事業者の介護保険サービスを利用すると、被保険者は所得に応じて1割から3割の自己負担があります。残る9割から7割は介護サー

ビス事業者が国保連合会へ請求し保険者が支払います。その財源は公費50%（国25（施設等）20%、都道府県12.5（17.5）%、市町村12.5%）保険料50%（第1号23%、第2号27%）とされています。

第2号被保険者については、ご自身の加齢に起因する疾病（特定疾病）により介護が必要になると要介護認定を受けた時に介護サービスを受けることができます。また、ご自身の親が高齢となり介護が必要になる可能性が高まる世代でもあります。

利用のはじめかた

ご自身や家族に介護が必要になった場合、介護サービスを利用するには要介護認定を受けることが必要です。

- まずは、市町村の窓口で要介護認定の申請をします。申請の際「介護保険の被保険者証」が必要です。第2号被保険者の場合「医療保険者の被保険者証」も併せて必要です。
- 認定調査員が居宅等に訪問し、心身の状況について本人や家族から聞き取りなど調査を行います。また、主治医（かかりつけ医）にも市町村が、心身の状況について意見書の作成を依頼します。
- 認定調査と主治医意見書をもとに、「介護認定

審査会」で審査し、要介護1から5または要支援1、2が判定され、市町村から認定結果が通知されます。

- 要介護1から5と認定され、在宅で介護サービスを利用する場合、居宅介護支援事業者と契約し、利用するサービスを決め、ケアプランをケアマネジャーに作成してもらいます。施設へ入所をする場合、希望する施設に申し込みます。要支援1、2と認定された方は、介護予防支援事業者と契約し介護予防ケアプランを作成します。
- ケアプランに基づいて介護サービスを利用します。

「次回は」介護サービスの種類について書こうと思います。

# 後期高齢者医療広域連合通信

## 令和6・7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6・7年度の保険料率は次のとおりです。

		令和6年度		令和7年度	令和4・5年度 (参考)
		賦課のもととなる 金額が 58万円以下の方	賦課のもととなる 金額が 58万円超の方		
保険料率	均等割額	47,500円		47,500円	46,000円
	所得割率	9.00%	9.66%	9.66% <sup>※2</sup>	8.50%
保険料の賦課限度額 (上限額)		73万円 <sup>※1</sup>		80万円	66万円

※1…令和6年度中に新たに75歳に到達する方は80万円となります。

※2…令和7年度の所得割率は賦課のもととなる金額によらず、統一されます。

## 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	+	所得割額
		47,500円		(賦課のもととなる金額) × 所得割率

※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。

<参考>

前年の合計所得金額	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。令和6年度より5割・2割の軽減判定基準が改正されました。

### 1 均等割額の軽減

均等割額の軽減割合	世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等が次の基準の場合	
	令和6年度	令和5年度
7割	43万円＋「10万円×（給与所得者等の数－1）」以下の世帯	43万円＋「10万円×（給与所得者等の数－1）」以下の世帯
5割	43万円＋「10万円×（給与所得者等の数－1）」＋「29万5千円×世帯の被保険者数」以下の世帯	43万円＋「10万円×（給与所得者等の数－1）」＋「29万円×世帯の被保険者数」以下の世帯
2割	43万円＋「10万円×（給与所得者等の数－1）」＋「54万5千円×世帯の被保険者数」以下の世帯	43万円＋「10万円×（給与所得者等の数－1）」＋「53万5千円×世帯の被保険者数」以下の世帯

※収入が公的年金の方は、年金収入額から公的年金控除（年金収入額が330万円未満は110万円）を差し引き、65歳以上の方は、さらに高齢者特別控除（15万円）を差引いて判定します。

※給与所得者等の数とは、給与所得を有する者及び公的年金等に係る所得を有する者の数の合計数になります。

※保険料の賦課期日である4月1日（年度の途中で後期高齢者医療制度に加入した方は資格取得日）の世帯状況で判定します。

### 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

加入後、2年を経過する月までの間に限り均等割額が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6年8月1日から被保険者証が『エンジ色』に変わります（令和6年7月までは紺色）。

※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。



〒311-4141 水戸市赤塚1丁目1番地ミオス1階

総務課：029-309-1211

事業課（保健事業係）：029-309-1212 事業課（資格保険料係）：029-309-1213

給付課（給付第1係、給付第2係）：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 第4期特定健康診査・特定保健指導の変更点

### 【医療費適正化とアウトカム評価】

第4期医療費適正化計画が始まりました。特定健康診査・保健指導も医療費適正化計画に合わせて、第4期を迎えます。特定健康診査の項目については大きな見直しはありませんでした。(図1) これは、健診の科学的根拠とされている関係医学会のガイドラインで大きな見直しはなかったからです。

しかし、特定保健指導では大きな変更がありました。

第4期の見直しの概要 (特定健診)	
健診項目の見直しについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>標準的な質問項目に関する基本的な考え方について、「地域の健康状態の比較に資する項目」を「地域間及び保険者間の健康状態の比較に資する項目」に修正する。</li> <li>喫煙に関する質問項目について、「過去喫煙していたが、現在は喫煙していない者」を区別するための回答選択肢を追加するとともに、「現在、習慣的に喫煙している者」についても現行の定義を維持した上で、分かりやすい表現に修正する。</li> <li>飲酒に関する質問項目について、「生活習慣病のリスクを高める層を絞っている者」をより詳細に把握できるように、飲酒頻度と飲酒量の回答選択肢を細分化するとともに、「禁酒者」を区別するための回答選択肢を追加する。</li> <li>保健指導に関する質問項目について、特定保健指導の受診歴を確認する質問に変更する。</li> </ul>
健診項目の見直しについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>「標準的な健診・保健指導プログラム」の「健診検査項目の保健指導判定値」及び随層化に用いる標準的な数値基準について、食事の影響が大きい中性脂肪に、随時採血時の基準値 (175 mg/dl) を追加する。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>「標準的な健診・保健指導プログラム」において、受診勧奨判定値を超えるレベルの場合に直ちに服薬等の治療が開始されるという訓諭を付与するための注釈等を追加するとともに、健診項目のレベルに応じた対応を示しているフィードバック文例集の構成等についても、活用がより一層進むような見直しを行う。</li> <li>「標準的な健診・保健指導プログラム」に、医療関係者への情報提供を目的とした医療機関持参用文書(案)を掲載し、健診受診者が医療機関を受診する際等に持参・活用できるように見直しを行う。</li> </ul>

図1 第4期特定健康診査の見直し概要 (厚労省資料)

それは、アウトカム評価の導入です。腹囲2cm減、体重2kg減を達成した場合には、保健指導の介入量を問わず、特定保健指導終了と評価することになりました。腹囲1cm減、体重1kg減の場合は、保健指導の介入による行動変容で評価します。

### 【なぜ、アウトカム評価なのか】

腹囲や体重が減ることほどどのような意味があるのでしょうか。特定健康診査・保健指導は、メタボ健診とも呼ばれています。そもそもメタボ健診の目的とは何でしょうか。メタボリックシンドロームは虚血性心疾患や脳卒中などの発症に関わっています。内臓脂肪の蓄積が原因で血糖が高くなったり、血圧が高くなったりして、心臓や脳の血管を傷つけ、虚血性心疾患や脳卒中などを引き起こすのです。内臓脂肪の蓄積が2型糖尿病の発症リスクを高め、結果的に心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患を引き起こし、突然倒れて、救急車で病院に運ばれて入院し、手術をすることになるのです。

特定健康診査・保健指導の制度が始まって16年が経ち、制度の導入が決まった19年前の経緯をご存じない人が増えてきました。日本内科学会等8学会が作成した「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」の論文が、厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」の添付資料として掲載されています。ぜひ一読することをお勧めします。

### 【データヘルスとアウトカム評価】

データヘルス計画の対象疾患を確認してみてください。国民健康保険保健事業の実施計画(データヘルス計画)では全国共通の評価指標としてHbA1c 8.0%以上の高血糖コントロール不良者の減少、HbA1c 6.5%以上の高血糖者のうち糖尿病のレ

セプトがない治療未受診者の減少、血圧が保健指導判定値以上の者の減少が目標として掲げられています。これらは、特定健康診査・保健指導で解決すべき課題として対象としているものです。糖尿病や高血圧は、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳卒中などの原因です。

医療費適正化計画もご確認ください。特定健康診査の受診率向上、保健指導実施率の向上が最初の目標として掲げられています。これはデータヘルス計画と連動しています。医療費適正化の目的は、予防可能な疾患を減らし、医療費の伸びを抑えることです。国は、特定健康診査・保健指導でメタボを減らすことで、高額な入院治療となる虚血性心疾患、脳卒中を減らし、結果的に医療費の伸びを減らすことを目指しているのです。



図2 国保データベース (KDB) システムのメニュー画面

【高額医療費の実態をKDBで確認する】

KDBを使って、高額医療費の実態を見てみましょう。図2の国保データベース(KDB)システムのメニュー画面をご覧ください。左から2列目、特定健診・保健指導集計の上から2番目、赤枠の「厚労省様式出力」を選択し、次に「様式1-1 基準金額以上となったレセプト一覧」を選択すると図3になります。図3の右上にある赤枠の「絞り込み」を選択すると「大量検索絞り込み」画面が表示されますので、費用額を「200万円以上」に設定して「検索」してみてください。たくさん病名がある中で、予防が可能なのはどれでしょうか。図3の赤枠、「基礎疾患」、「循環器疾患」の欄を見ると、高血圧や糖尿病などの基礎疾患と虚血性心疾患、脳血管疾患の有無を確認することができます。市町村の保健師、管理栄養士が力を発揮できるのは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のハイリスク者です。予防が可能な虚血性心疾患、脳卒中がどれだけあるか把握してみてください。

なぜ、アウトカム評価が重要視されているのでしょうか。何のために健診・保健指導が市町

図3 基準金額以上となったレセプト一覧

村国保の保険者に義務化されているのでしょうか。なぜ、特定保健指導は保健師・管理栄養士が担当するのでしょうか。医療費適正化は何のために必要なのでしょうか。社会保障制度が持続可能であるためには、医療費の伸びを抑えることが大事です。どうすれば医療費の伸びを抑えることができるでしょうか。KDBは健診データとレセプトデータを繋げています。KDBはどのように役立つのでしょうか。

【なぜ、健診データとレセプトデータを繋げるのか】

図3の「基準金額以上となったレセプト一覧」画面の「被保険者番号」欄(赤枠)をクリックすると「個人別履歴」画面へ移動します。(図4)過去5年間の年間医療費、生活習慣病関連の病名、健診データを確認することができます。体重が減ったことはBMIで確認することができます。腹囲やBMIの経年変化を健診データの変化で確認することができます。健診を受けていないとデータはありませんので、健診受診率の向上が大事になります。

腹囲やBMIの経年変化と空腹時血糖、HbA1cの値の変化を比べてみてください。腹囲やBMIの変化と他の健診データの変化を比較することで、見えてくるものは何でしょうか。なぜ、KDBは健診データと生活習慣病の病名、受診状況を一緒に見ることが出来るようにしたと思いますか。

健診・保健指導がしっかりできていれば重症化を防ぐことが可能です。健診・保健指導の結果とレセプト情報を一緒にみることで、保健事業がうまくできているかを確認することが出来る仕組みになっているのです。なぜ、高額な手術をすることになったのか、その原因をつきとめることが出来るのです。

個人別履歴(図4)では、医科だけでなく歯科の受診状況、生活習慣病の病名も確認することができます。なぜ、医科だけでなく歯科の受診が大事なのでしょうか。なぜ、今回の診療報酬改定で生活習慣病管理料を算定する場合、糖尿病の患者に対して歯科受診の推奨

図4 個人別履歴の画面

を行うことになったのでしょうか。なぜ、医療費適正化の観点で歯周病の診断と治療が必要なのでしょうか。医療機関受診の時、是非、マイナンバーカードを保険証として使ってみてください。受診時に健診情報の閲覧同意を承認すると、担当医が健診データを見ながら診療をすることができます。医療機関のデータだけでなく、過去の健診データの変化を経年で比較することで重症化予防に繋げることができるのです。



医療経済研究機構  
企画戦略担当部長  
(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13回 KDBシステムのクラウド化に伴う変更点

以前のアイコンは、「国保データベースシステム」だったけど、クラウド

笠原先生こんにちは。KDBシステムの機能が変わったとお聞きしたんですが、どのような変更があったのでしょうか？3月頃にアイコンが変更になったとのこと連絡は頂いていたんですが・・・ログインは、いつも使用しているID使用でログイン出来たので、アイコンが変わっただけなのでしょうか？

2024年3月15日まで  
(クラウド化前)

2024年3月18日以降  
(クラウド化後)

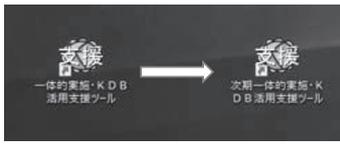


図1

移行に伴い、「次期国保データベースシステム」というアイコンに変わったよ。「一体的実施・KDB活用支援ツール」は、「次期一体的実施・KDB活用支援ツール」に変更となっているよ。(図1)

システムを開きました。

(ログイン中)

そうしたら、一緒に確認しよう。

全然気づきませんでした。システムにログインしてみても良いですか？

ことになったよ。

今は、帳票は、過去10年間、レセプトデータは、過去6年間保管されることになったよ。

そうだったんですね。前までは、5年間分保管されていましたよね？

それと、アイコンだけでなく、KDBシステムに保管されているデータの保管年限が変更となっていますよ。

地域の全体像の把握

作成年月: [選択] 比較先: [選択]

項目	値	国	性別	年齢	検索
受診率					
メタボ					
子健診					
非肥満高血圧					
特定保健指導実施率					
検査値(メタボ、子健診レベル)					
肥満					
BMI					
血圧					

図2

2) 保管年限の考え方は、以前と一緒だよ。

作成年月のプルダウンを下に移動すると、「H26年度」がありました。(図2)

今は、過去10年間分の、「H26年度」までのデータが保管されているよ。

作成年月のプルダウンをクリックすると、以前は、過去の年度も選択可能になっており、「R01年度」が1番古い年度でしたよね？

試しに、「地域の全体像の把握」を開いて確認しよう。

作成年月のプルダウンをクリックすると、以前は、過去の年度も選択可能になっており、「R01年度」が1番古い年度でしたよね？

図3

年月	データ更新日	作成年月(※1)	診療月	
R6年	4月	R6年4月	R6年2月	
	5月	R6年5月	R6年3月	
	6月	R6年6月	R6年4月	
	7月	R6年7月	R6年5月	
	8月	R6年8月	R6年6月	
	9月	R6年9月	R6年7月	
	10月	R6年10月	R6年8月	
	11月	R6年11月	R6年9月	
	12月	R6年12月	R6年10月	
	R7年	1月	R7年1月	R6年11月
		2月	R7年2月	R6年12月
		3月	R7年3月	R7年1月

※1 KDBシステム上の表記。作成年月-2ヵ月=診療月。

そうそう。

つまり、7月1日になると、「R6年度」のデータが追加され、「H26年度」のデータが、全て削除されるということですよ。

今年度のKDBシステムのデータの更新スケジュールは図3のとおりだよ。

今年も7月頃に今年度のデータが追加されますか？今年度のKDBシステムのデータの更新スケジュールを確認したいです。

そのとおり。

今年も7月頃に今年度のデータが追加されますか？今年度のKDBシステムのデータの更新スケジュールを確認したいです。

新しい年度のデータが追加されるタイミングで、1番古い年度のデータが削除されるんですよ？



レセプトデータは、6年分のみ保管されますが、例えば一人当たり医療費のように集計されるデータも6年分のみ保管されるということですか？



レセプトのデータのみが6年分なので、集計値は、10年分入っているよ。



そうですね。



今回、少し画面の表示も変わっているので、KDBシステムのトップメニューの「被保険者管理台帳」をクリックして、レセプトデータの見方を再度、確認してみよう。



クリックしました。この画面は、以前に見た事があります。(図4)



被保険者台帳は、国保IDでログインした場合、40歳から74歳被保険者の情報が閲覧できるよ。今回の変更で「作成年月」のプルダウンが、5年分ごとに2種類になったよ。



本当ですね。確か、被保険者番号のところをクリックすると、対象の方の個人別履歴に移動しましたよね？



そうですね。「個人別履歴」の画面の「作成年月」のプルダウンも5年ごとに選択できるようになったよ。「レセプト」ボタンをクリックできるかな？(図5)



クリックしました。



クリックすると、レセプト検索情報が表示されるよ。レセプト表示の方



法は分かるかな？



青い字のところをクリックするんですよ？



そうですね。見てもらうと、「青字」と「黒字」のところがあるのが分かるかな？



2種類ありますね。(図6)



前に説明した、過去6年間分のデータのみレセプトが閲覧できるので、「青字」のところは、閲覧可能な年度「黒字」のところは、レセプト閲覧ができない年度になっているよ。

図4



図5



黒字の「表示」をクリックすると、閲覧できないというメッセージは出ますか？

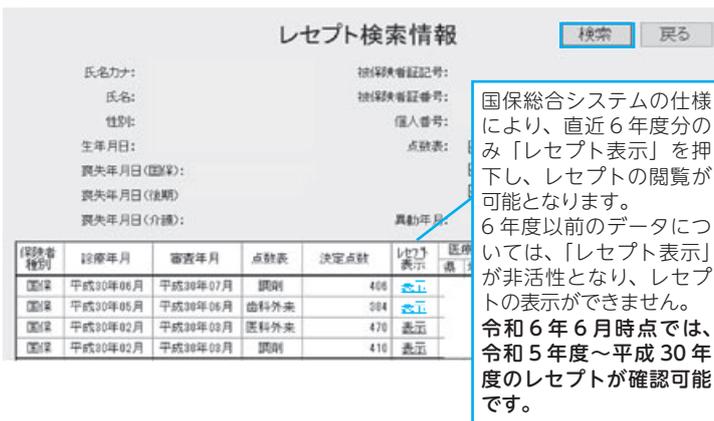


黒い「表示」のところをクリックしても、何も表示されない仕様になっているよ。



ありがとうございます。クラウドサービス化の変更点も整理できました。データの保管年限が5年間から10年間となったので経年比較などの資料作成にも過去のデータを活用してみます。

図6



### 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 : jigyou@ibaraki-kokuhoren.or.jp

## 医療費の状況

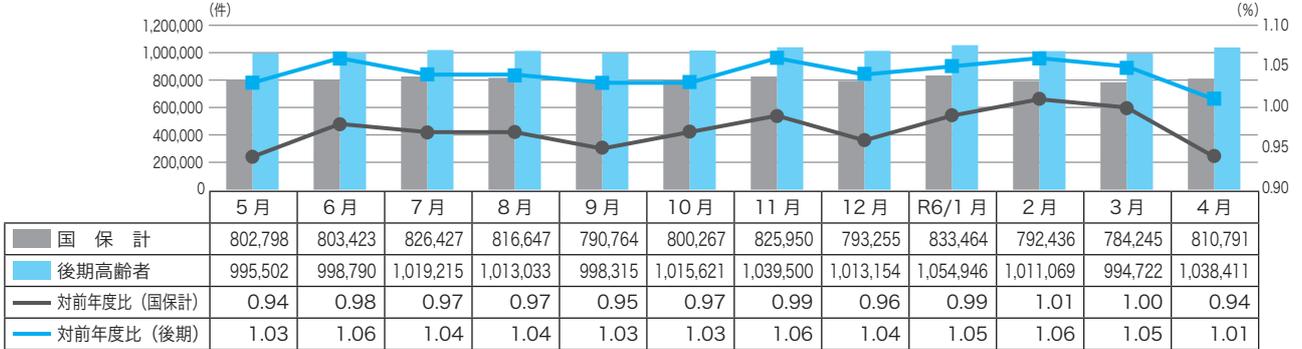
### ①被保険者数の推移

(人)

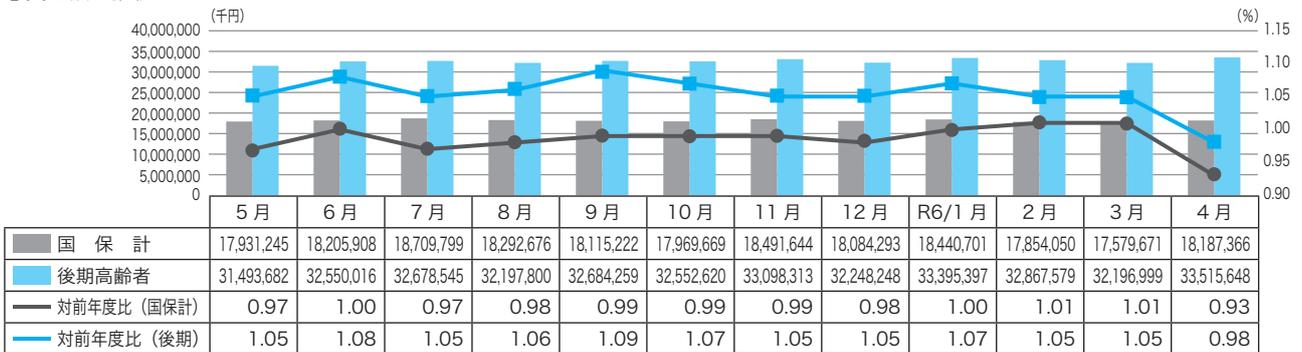
審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6/1月	2月	3月	4月
国保計	620,761	617,389	613,282	610,205	607,278	605,724	604,587	601,403	598,978	596,122	593,126	590,232
対前月差	5,374	-3,372	-4,107	-3,077	-2,927	-1,554	-1,137	-3,184	-2,425	-2,856	-2,996	-2,894
後期高齢者	452,854	454,152	455,222	456,402	457,645	458,779	459,850	461,174	461,764	463,929	465,218	466,507
対前月差	1,720	1,298	1,070	1,180	1,243	1,134	1,071	1,324	590	2,165	1,289	1,289

※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。

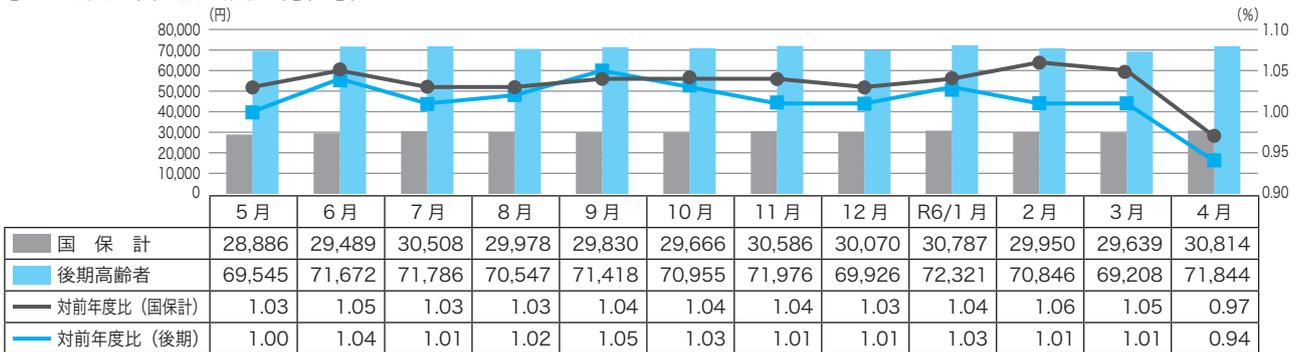
### ②件数の推移



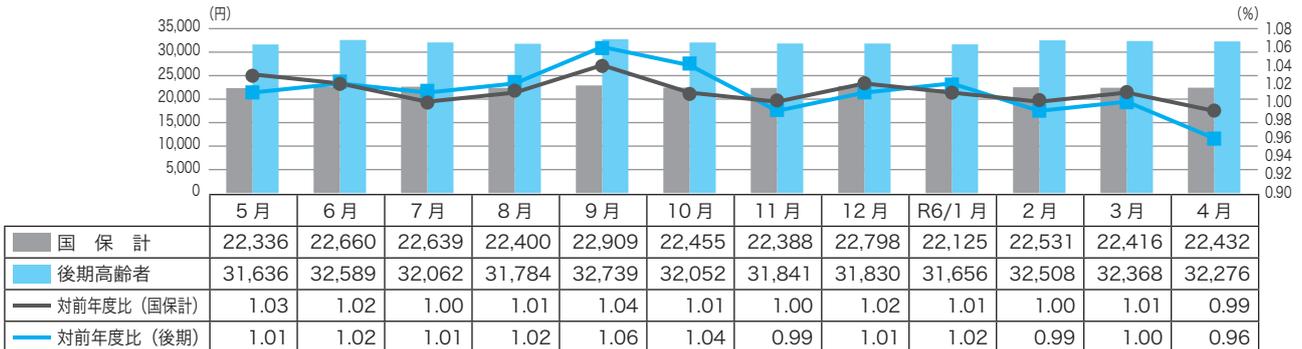
### ③費用額の推移



### 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	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6/1月	2月	3月	4月
認定者数	147,096	147,714	148,325	148,788	149,243	149,495	150,151	150,497	150,702	150,597	150,581	150,753
対前月差	491	618	611	463	455	252	656	346	205	-105	-16	172

※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。

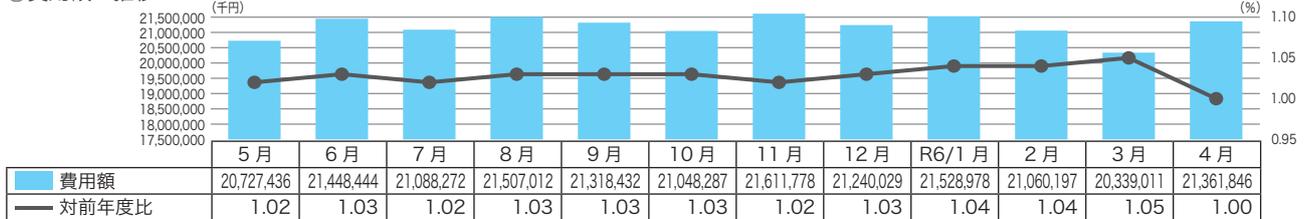
### ②受給者数の推移

(人)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6/1月	2月	3月	4月
受給者数	133,328	133,880	134,701	135,321	134,671	135,223	135,972	136,541	136,979	135,981	135,501	136,197
対前月差	503	552	821	620	-650	552	749	569	438	-998	-480	696

※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。

### ④1人当たり費用額の推移 (③/②)



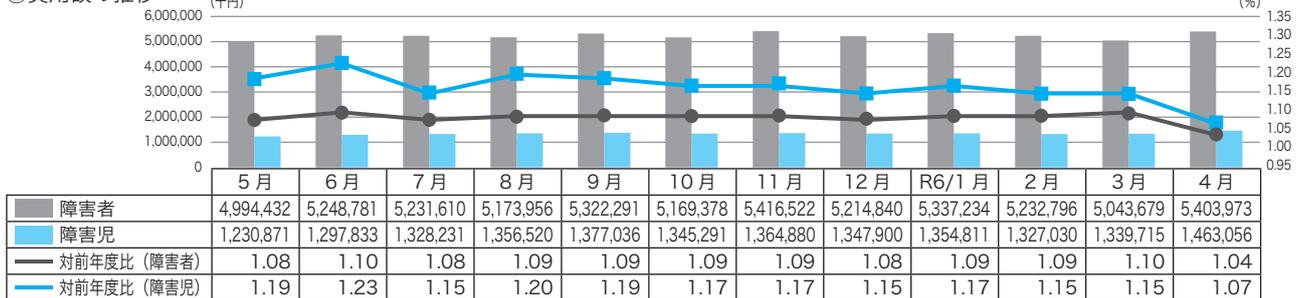
## ■障害者総合支援給付費の状況

### ①件数の推移

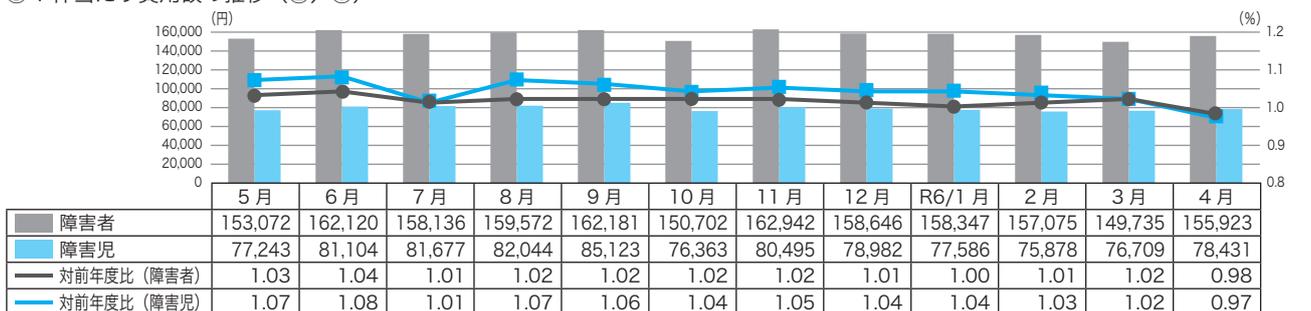
(件)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6/1月	2月	3月	4月
障害者	32,628	32,376	33,083	32,424	32,817	34,302	33,242	32,871	33,706	33,314	33,684	34,658
対前月差	-39	-252	707	-659	393	1,485	-1,060	-371	835	-392	370	974
障害児	15,935	16,002	16,262	16,534	16,177	17,617	16,956	17,066	17,462	17,489	17,465	18,654
対前月差	-862	67	260	272	-357	1,440	-661	110	396	27	-24	1,189

### ②費用額の推移



### ③1件当たり費用額の推移 (②/①)





保険者の  
みなさまへ  
おしらせです

40歳未満の加入者についても  
「健康診断結果の提供依頼」が可能です。\*

40歳未満の加入者について  
「健康診断結果の提供依頼」をすることの3つのメリット

メリット

1

加入者の健康課題等を把握  
することで効率的・効果的  
な保健事業が可能に。

(例：地域間や業種間、事業所間の  
データ比較、40歳未満の者の生活  
習慣病予防対策の提案 等)

メリット

2

コラボヘルス促進

(保険者と事業者等の連携による加  
入者の予防・健康づくりの推進)

メリット

3

40歳未満の加入者も、マ  
イナポータルで健診結果\*  
の確認が可能に。

\* 特定健診項目のうちマイナポ  
ータルに登録された健診結果が確認で  
きます。

※ 全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）により、40歳未満の加入者についても健康診断結果の提供依頼が可能となりました。



詳しくは WEB サイトへ



# 保険者支援課

国保連合会の  
業務を紹介するコーナーです。  
今回は保険者支援課  
です。



保険者支援課では、保険者等から交通事故等に起因する第三者行為損害賠償求償事務及びレセプト二次点検を受託し、保険者等における事務の軽減と医療費適正化の支援を行っております。

## 1. 第三者行為求償事務処理状況

### (1) 年度別受領状況

年度	国保		介護		後期		合計	
	件数	受領額 (円)	件数	受領額 (円)	件数	受領額 (円)	件数	受領額 (円)
令和4年	690	207,803,359	102	106,898,126	437	372,970,693	1,229	687,672,178
令和5年	670	222,956,571	94	97,480,474	486	400,945,858	1,250	721,382,903

### (2) 年度別受託件数

年度	国保	介護	後期	合計
	件数	件数	件数	件数
令和4年	521	81	333	935
令和5年	544	72	374	990



令和4年度  
全国求償額  
11位

### (3) 保険者支援について

- 新任担当者の保険者に訪問し、第三者行為求償事務についての説明を行うことで保険者における求償事務の強化を図っています。
- 求償困難な事案について、令和7年4月から県に委託することが可能となることに伴い、該当事案に対して保険者及び県への支援を行うことで保険者の事務の軽減と医療費適正化を図っていきます。

### (4) 国保連合会ホームページに第三者行為求償事務欄がございますのでご活用ください。

- ①委任に必要な書類 (様式)                      ②その他の書類
- ③第三者行為求償事務に係る Q & A            ④参考資料 (損害賠償事務の手引き等)

## 2. 保険者レセプト点検二次点検処理状況

- (1) 受託保険者数            37 保険者 (2 国保組合含む)            茨城県後期高齢者医療広域連合
- (2) 対象レセプト            医科、歯科、調剤レセプト
- (3) 点検範囲                縦覧、横覧、突合及び単月点検
- (4) 再審査申出・結果状況

### 令和4年度再審査申出・結果状況

	取扱件数	取扱点数	再審査申出件数	再審査結果状況	
				減点件数	減点点数
年度計	18,642,530	51,170,412,753	133,555	79,602	18,776,339
月平均	1,553,544	4,264,201,063	11,130	6,634	1,564,695

### 令和5年度再審査申出・結果状況

	取扱件数	取扱点数	再審査申出件数	再審査結果状況*	
				減点件数	減点点数
年度計	19,022,986	53,878,578,230	131,904	54,935	11,507,940
月平均	1,585,249	4,489,881,519	10,992	6,104	1,278,660

※ 令和5年度の再審査結果状況については、申出から結果が出るまでに4ヶ月間かかるため4月から12月までの集計とした。

※ご相談等がある場合は、お気軽にご連絡ください。

お問い合わせ  
先

茨城県国民健康保険団体連合会  
保険者支援課 求償係・レセプト点検係  
TEL 029-301-1554・1562

# 国保連合会 ヘッドライン

5月

4月

3月

31  
(金)

29  
(水)

23  
(木)

21  
(火)

14  
(火)

30  
(火)

26  
(金)

25  
(木)

23  
(火)

18  
(木)

28  
(木)

19  
(火)

7  
(木)

令和6年度東北支部保険者会議  
令和6年度第1回理事會  
茨城県国民健康保険運営協議会会長會  
令和6年度第1回広報委員会  
令和6年度県央支部保険者會議  
令和6年度県西支部保険者・  
主管課長合同會議  
茨城県国民健康保険運営協議会会長會  
正副会長會議、研修會

令和6年度国保データベース(KDB)システム操作研修會(新任者向け)  
令和6年度国保データベース(KDB)システム操作研修會(新任者向け)  
令和6年度国保データベース(KDB)システム操作研修會(新任者向け)  
令和6年度個別保健事業の實施と評価に係る研修會  
令和6年度国保連合會支部常任幹事連絡協議會

令和6年第3回理事會(書面開催)  
令和6年第2回理事會(書面開催)  
全国国民健康保険診療報酬審査委員會會長  
連絡協議會(Web開催)

北茨城市

「201」會議室

市町村會館

本會第一會議室

小美玉市

五霞町

本會第一會議室

本會審査委員會室

本會審査委員會室

本會審査委員會室

市町村會館講堂

本會第一會議室

本會第一會議室

## 令和6年度国保連合會支部常任幹事連絡協議會

— 4/18(木)

令和6年度の各支部運営に係る「支部配当金関係」、「国保連合會における各種委員會及び委員について」及び「各支部における研修會の内容等について」を説明した。

さらに、「特定健診等データ管理システム手数料に係る今後の在り方について」説明した。



## 令和6年度個別保健事業の實施と評価に係る研修會

— 4/23(火)



個別保健事業が効果的・継続的に実施及び評価できることを目的に標記研修會を開催し、初めに県担当者から「保険者努力支援交付金」に係る説明、続いて、茨城キリスト教大學看護学部看護学科の叶多博美准教授による「個別保健事業の實施と評価」と題した講演のあと、グループワークを実施した。

## 令和6年度国保データベース(KDB)システム操作研修會(新任者向け)

— 4/25(木)、4/26(金)、4/30(火)



保険者における保健事業が効果的・効果的に実施できるように、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。

## 令和6年度第1回広報委員会

— 5/29(木)

「令和6年度広報事業計画について」など報告事項4件、「委員長、副委員長の互選について」、「令和6年度被保険者証更新啓発ポスターの選考について」など協議事項4件について協議した。





# 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	主要業務
総務課	総務企画係	1550	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。監査及び出納検査に関すること。
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。
		1570	茨城県保健師等人材育成研修等業務に関すること。
	特定健診係	1553	特定健康診査・特定保健指導等費用の支払業務及びデータの管理に関すること。
	広報・調査係	1552	広報、育成指導に関すること。保険料（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	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業務に関すること。保険者事務共同電算処理業務に関すること。
	請求支払係	1556	診療報酬等の審査支払業務等の調整に関すること。診療報酬等の調定及び支払計画に関すること。保険者間調整に関すること。
審査管理課	審査企画係	1558	診療報酬等の審査支払業務等の企画に関すること。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。
	療養費係	1559	療養費の審査支払等に関すること。
	業務支援係	1557	妊婦・乳児健康診査委託料の審査支払事業に関すること。出産育児一時金等の支払事務に関すること。風しんにかかる請求支払業務に関すること。
審査第一課	第一、二、三係	1561	診療報酬（医科）の審査支払事務に関すること。
	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。
審査第二課	第一、二、三係	1563	診療報酬（医科）の審査支払事務に関すること。
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。高齢者歯科健康診査委託料の審査支払等に関すること。
	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（苦情）	1565	介護給付費及び介護予防・日常生活支援総合事業費等の審査支払事務に関すること。
	//（介護請求事業所）	1567	
	//（市町村）	1569	
	障害福祉係	1566	障害介護給付費及び障害児介護給付費等審査支払事務に関すること。
保険者支援課	求償係	1554	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	レセプト二次点検の事務処理に関すること。

# 国保標語大募集!!

## テーマ

国保制度（国保は助け合い）に関すること  
（国保料（税）の納付を勧奨するもの、国保制度の大切さを伝えるもの、医療費節約を訴えるもの、健康づくりの大切さを伝えるものなど）

## 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でご応募ください。

## 締切日

令和6年9月16日（月） 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  
佳作 5名 1千円のクオカード

## 表彰

表彰は賞品の発送をもって  
代えさせていただきます。

※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。



▲作品を掲載して作成したポスター

## 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



\*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

## 健康関連機器のご紹介

本会では、保険者が実施する健康まつりや健康教室等の各種イベントを支援するため、機器等の貸出を無料で行っています。ぜひご活用ください。



①骨ウェーブ



②脳年齢計



③体組成計



④血管年齢測定システム



⑤握力計



⑥血圧計

ヘルスパネルや強化月間ポスター、着ぐるみなど、上記以外の機器等も取り扱いしております。詳しくは本会ホームページをご覧ください。  
(会員専用ページ → 健康関連機器等の貸出)

今後の  
予定

7月19日(金) 令和6年第2回通常総会

7月23日(火)・24日(水)

茨城県国民健康保険運営協議会会長会会長調査研究会(山形県)

8月予定

令和6年度第2回出納検査

令和6年度国民健康保険料(税)事務研修会

編集後記

映画が好きで、新作や昔の作品を調べては、映画館へ足を運んだり、家で鑑賞したりしています。仕事終わりにレイトショーを観に行く日は楽しみで仕事を手につきません。

売店で買ったホットドッグを本編前に食べ終え、暖かいコーヒーを飲みながら2時間だけの現実逃避。

最近では、動画配信サービスを利用して家で鑑賞しているのですが、どの作品を観ようか悩んでいるだけで時間が過ぎ、無限に増えていくウォッチリスト。まだ1本も観ていないのに気が付けば夜深くなっていることもしばしば…。

家のテレビ画面から観たい作品を探すよりも、レンタルショップの棚を隅から隅まで物色してたあの作業が好きだったなと感じるこの頃です。(Mファーム)

第三者行為による傷病



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: **45円**(税別)



第三者行為による傷病届について

A4判・ベラ表裏  
 オールカラー  
 定価: **30円**(税別)

高額療養費制度



高額療養費制度のご案内

A4判・全8ページ  
 オールカラー  
 定価: **90円**(税別)

適正受診



持続可能な医療保険制度のために医療費せつやく7つの習慣

A4判・全4ページ  
 オールカラー  
 定価: **45円**(税別)



かいけつチビッコ名探偵 子どもの医療費せつやくFile

A4判・全4ページ  
 オールカラー  
 定価: **45円**(税別)

柔整・鍼灸・マッサージ



確認してください 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: **45円**(税別)



柔道整復師 鍼灸師 マッサージの上手なかかり方

A4判・ベラ表裏  
 オールカラー  
 定価: **30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!

保険証兼高齢者受給者証送付時に

保険証兼高齢受給者証  
 ハンドブック



70歳以上の  
 高齢者受給者証  
 KH015060

B7判  
 表紙共16頁  
 カラー  
 定価**65円**

70歳からの  
 医療の受け方



KH015050

A4判  
 表紙共4頁  
 カラー  
 定価**50円**

後期高齢者医療制度の保険料の周知に

納めて安心!  
 みんなのための保険料



KI010530

A4判  
 表紙共4頁  
 カラー  
 セミオーダー版  
 価格については  
 お問い合わせ  
 ください。

後期高齢者医療制度  
 保険料のしおり



KI010540

B6変型判  
 表紙共12頁  
 二つ折り後  
 巻き三つ折り  
 カラー  
 セミオーダー版  
 価格については  
 お問い合わせ  
 ください。

マイナ保険証利用促進に

マイナ保険証を  
 利用しましょう



限度額適用  
 認定証が  
 不要に  
 なります!  
 KH080460  
 A4判  
 表紙共4頁  
 カラー  
 定価**50円**

保険税収納率向上対策に

知っていますか?  
 保険税のこと



KH021200

A4判  
 表紙共4頁  
 カラー  
 定価**50円**

あなたの疑問にお答えします!  
 なるほど保険税



KH051620

B6変型判  
 表紙共12頁  
 二つ折り後  
 巻き三つ折り  
 カラー  
 定価**55円**

メタボ予防・対策に

特定保健指導を受けることが  
 生活習慣改善のスタートです!



HE441180

A4判  
 表紙共4頁  
 カラー  
 定価**50円**

めざせ!  
 マイナス2cm・2kg!!



HE141050

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  
 表紙共8頁  
 観音折  
 カラー  
 定価**90円**

今すぐはじめる  
 からだ改善



3か月で  
 腹囲2cm  
 体重2kg  
 減らそう!  
 HE300550

A4判  
 表紙共8頁  
 カラー  
 定価**90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

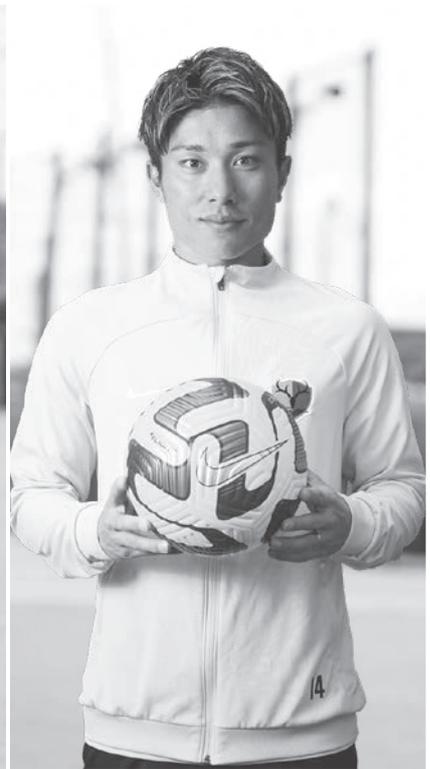


東京法規出版

〒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/>



かける。

地域の皆様とともに。アントラーズとともに。



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。

### マイナンバーカードの健康保険証等のさらなる利用促進に

931071



もっと安心に! もっと便利に!  
マイナンバーカードを健康保険証として一度利用してみませんか?

■A4判/2頁カラー

本体 22円+税

931092



いいことたくさん! 使って実感!  
マイナンバーカードの健康保険証利用

■B6変型判/6頁カラー/リーフレット

郵送好適サイズ

本体 34円+税

934011



ジェネリック医薬品利用助奨記事付マイナンバーカードケース  
(電子処方箋掲載版)

■ダイオキシン対応/ポリプロピレン素材  
■90mm×60mm

本体 60円+税

### 特定保健指導の実施時に

310022

腹囲-2cm・体重-2kg  
応援ガイド



■B6変型判/12頁カラー/リーフレット  
■監修 曾我部夏子  
(駒沢女子大学 人間健康学部教授・博士(学術) 管理栄養士・健康運動指導士)

本体 54円+税

313052

目指せ マイナス2cm・マイナス2kg  
腹囲・体重ダブルで改善ナビ



■A4判/8頁カラー/リーフレット  
■監修 曾我部夏子  
(駒沢女子大学 人間健康学部教授・博士、管理栄養士・健康運動指導士)

本体 72円+税

### ●初回面接サポートシリーズ●

■A4判/2頁カラー/天のり ■1冊50枚綴り

本体 各1,200円+税

506006

動機付け支援

食事・運動をほんの少し工夫するだけでメタボを予防・解消!

506001

積極的支援

食事・運動をほんの少し工夫するだけで-2cm・-2kg!



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。また、一部製品の価格を見直し値下げを実施中です(□で表示)。



株式会社 社会保険出版社

https://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  
2024

1010088(09)

健康経営優良法人  
2024

特産品の  
おいしい  
レシピ  
.....  
潮来市編

# ビビンフォー

潮来市産米を使用し、道の駅いたこで製粉・製麺をした「米粉麺フォー」。  
日本では希少な生麺タイプでグルテンフリーです。  
そんなフォーを暑くなってくるこの時期に食べたくなるピリ辛麺「ビビン  
麺」にアレンジ！  
辛い食べ物が好きな人はお好みでキムチをトッピングしてみてもいいか  
でしょうか？



材料 (1人分)

- 米粉麺フォー…………… 1袋
- 卵…………… 1個
- きゅうり…………… ½本
- 鶏ひき肉 (サラダチキン  
でもOK) …………… 50g
- キムチ…………… お好み
- 油…………… 適量

- A**
- コチュジャン…………… 大さじ1
  - 酢…………… 大さじ1
  - 醤油…………… 大さじ½
  - 砂糖…………… 小さじ2
  - ごま油…………… 大さじ½

作り方

- ① **A** の材料を全て混ぜ合わせる。
- ② きゅうりは千切りにして卵は茹でる。
- ③ フライパンに油をしいて温め、鶏ひき肉を炒めて塩コショウで味付けをする。
- ④ お鍋にお湯を沸かし、フォーを入れてほぐれるまで茹でる。
- ⑤ 茹で上がったお湯を切り、さっと水で冷やす。
- ⑥ フォーと①を入れて混ぜてお皿に盛り、きゅうり、お肉、卵、キムチをトッピングする。

今回の特産品

米粉麺フォー



潮来市産米を使用し、道の駅いたこ内の工房で製造したフォーは、全国的に米の消費量が右肩下がりになっている中、「ごはん」以外の食べ方として開発された商品です。  
日本では珍しい生麺で、米と水のみで製造しており、柔らかい食感とお米の風味が楽しめる商品です。

