

茨城の国保

IBARAKI NO KOKUHO

新春号

No.544

2023.1



新年のごあいさつ

保険者のニーズを踏まえた事業に
多くのノウハウを最大限に活用し
信頼され満足される国保連合会を目指す

茨城県国民健康保険団体連合会 理事長 小林宣夫

保険者紀行

鉾田市

日本一やさいをつくる

あたたかいまち鉾田

新年の
ごあいさつ



茨城県国民健康保険団体連合会

理事長 小林 宣夫 (茨城町長)

保険者のニーズを踏まえた事業に 多くのノウハウを最大限に活用し 信頼され満足される国保連合会を目指す

明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、平素から本会の事業運営に多大なご理解とご協力を賜っておりますことに厚くお礼申し上げますとともに、医療従事者の皆様方におかれましては、現在も新型コロナウイルスの感染予防や診療、治療などに従事し、医療を支えてくださっていること、そして介護保険・障害福祉事業所の皆様方におかれましても、介護サービス・障害福祉サービスの提供を継続していただいておりますことに心より感謝を申し上げます。

さて、国民健康保険制度は、これまで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の維持増進に貢献してまいりました。特に、新型コロナウイルス感染症の影響が続く中で、国民の生命と健康を守る医療を支える、国民皆保険制度の重要性も再認識されているところであります。

しかしながら、急速な少子高齢化の進展とともに、令和4年10月からの健康保険の適用拡大により国保被保険者が減少傾向にあり、また医療の高度化により医療費が増加するなど構造的な問題を抱えており、国保を取り巻く環境は厳しい状況が続いております。

このような状況の下、本会における新型コロナウイルス感染症に係る対応につきましては、改めて国から

協力要請があり、4回目の追加接種及びオミクロン株対応ワクチンの接種に関して、引き続き費用の請求支払事務を実施しております。

また、令和5年4月から介護保険の分野で「ケアプランデータ連携システム」の本稼働が予定されており、本会においても「ケアプラン連携システムライセンス料徴収業務」や「ケアプラン連携用電子証明書発行業務」等を開始する予定であります。

本会といたしましては、基幹業務である審査支払業務の適正な執行はもとより、保険者努力支援制度の評価指標に基づく保健事業、医療費適正化・介護給付適正化や各種の保険者共同事業など、保険者ニーズを踏まえた事業について、これまでの精力的な対応や蓄積してきた多くのノウハウを最大限に活用しながら、積極的に取り組んでまいりたいと存じますので、引き続き、皆様のご協力方よろしく願いたします。

本年も引き続き「保険者から信頼され満足される国保連合会」を目指し、保険者の皆様の負託に応えるべく、役員一丸となって全力で取り組んでまいります。

皆様方には、更なるご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染症の収束、そして、新しい年が皆様にとりまして実り多き年となりますようご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

新年の
ごあいさつ

国民健康保険の安定的な運営及び

保険者機能の強化に向けて

新年あけましておめでとうございます。皆様には新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

振り返りますと、我々を長く苦しめている新型コロナウイルス感染症は、感染症対策やウイルスの特性の変化などにより、現在では重症化率が大幅に低下し、コロナと共生し社会経済活動の正常化を目指す段階へと、対策も大きな転換期を迎えております。

一方で、昨年は、ロシアによるウクライナ侵略や世界的な物価高騰、歴史的な円安等の誰も想定しえなかった出来事が相次いで発生いたしました。さらには、日本の出生数は過去最少となるなど、急速に人口減少が進み、私たちは、過去の延長線上に未来は存在しない、まさに先の見えない「非連続の時代」の只中にあります。

この激動の時代にあつては、常に挑戦する気概を持ち、今、何が求められているのかを自ら考え、仮説を立て、新しいことに果敢に挑戦し、未来を切り拓いていくことが極めて重要でありますことから、「挑戦」「スピード感」「選択と集中」を基本姿勢として、コロナ対策や経済対策を速やかに実施するとともに、困難な課題も先送りすることなく取り組んでまいりました。

国民健康保険につきましても、安定的な財政運営を

図るため、今年度から県内の保険料（税）の課税方式を、国保世帯の実態に即した簡潔・公平な2方式（所得割及び均等割の併用）に統一いたしました。各市町村の皆様をはじめ、国民健康保険の被保険者の方々など、関係者の皆様の御理解、御協力に改めて感謝申し上げます。

令和5年度は、県民の健康増進や医療費の適正化を推進するため、第四期医療費適正化計画を策定するとともに、国民健康保険制度のさらなる安定化に向け、茨城県国民健康保険運営方針の改定などについても着実に取り組んでまいります。

県といたしましては、引き続き国民健康保険の財政運営の責任主体として、市町村との連携を深め、保険料（税）の収納率向上や、医療費の適正化、被保険者に対する健康づくり・疾病予防事業の強化など、様々な取組を推進し、保険者機能の強化に努めてまいります。

皆様方には、国民健康保険制度の適正かつ効率的な運営について、なお一層の御尽力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様にとりまして、本年が実り多き素晴らしい一年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。挨拶といたします。

茨城県知事 大井川 和彦



新年の
ごあいさつ



関係団体と連携を図り

事務処理システムの開発・運営など、 保険者の業務支援に総力をあげて取り組む

新年あけましておめでとうございます。

令和5年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆さまには日頃から国保中央会の運営に對しまして、ご支援とご協力をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行については、感染拡大防止対策と社会経済活動の両立に向けて、国において取組が進められているところですが、季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されるなど、未だ不透明な状況の中、最前線で治療や感染防止策に懸命に取り組んでおられる国保直診施設をはじめとする医療機関等や自治体関係者などの皆様のご尽力に深く敬意を表します。

さて、少子高齢化の進展と生産年齢人口の減少に歯止めがかからない中で、国においては、全ての世代で安心できる全世代型社会保障制度の確立を目指し、様々な改革が進められているところです。

一方、都道府県をはじめとする各地方自治体では、本年は、2024年度から開始となる医療費適正化計画、健康増進計画、医療計画、介護保険事業（支援）計画及び障害福祉計画等を策定する節目の年であり、今後の地域医療・介護・福祉体制を整備していくうえで、大変重要な一年となります。

特に、医療分野においては、行政サービスのデジタル化の推進として、本年4月から保険医療機関等においてオンライン資格確認等システムの導入が義務付けられるとともに、2024年秋にはマイナンバーカードと健康保険証の一体化を目指すこととされています。

す。

本会は「医療保険情報提供等実施機関」として、社会保険診療報酬支払基金とともに、このシステムの開発と運用に携わっておりますので、今後も国の動向を注視し、これらの取組の普及・促進の一助となるよう努めるとともに、医療DXなどのデータヘルス改革の推進等に積極的に対応してまいります。

また、審査支払機能改革工程表に基づき、医療保険における審査基準の統一化や審査支払システムの支払基金との共同開発・共同利用を推進するとともに、介護保険・障害者総合支援システムの開発・運用、更には、新型コロナウイルスワクチン費用の請求支払業務など、様々な地方自治体事業の支援に取り組んでまいります。

本会といたしましては、全国の国保連合会の皆様とこれまで以上に一体となり、全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方団体や国保組合、後期高齢者医療広域連合などの関係団体とも十分に連携を図りながら、医療費の審査支払はもとより、国保データベース(KDB)システムを活用した保健事業や様々な事務処理システムの開発・運用など、保険者の皆様の業務支援に総力をあげて取り組む所存でありますので、一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、コロナ禍を乗り越え、新しい年が明るく希望に満ちた素晴らしい一年となることを心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

令和5年 元旦



国民健康保険中央会

会長 岡崎 誠也

国保制度改善強化全国大会

11月18日(金) / 東京都「砂防会館」



国保中央会の要請により立憲民主党班として決議書を手渡す国会小林理事長（右から2人目）（右から3人目が新潟県出雲崎町の小林町長）

**公費投入の確実な実施や
国保総合システム次期更改
に必要な財政措置を講じる
ことなど11項目を決議**

国保中央会など国保関係9団体が、11月18日に都内の「砂防会館」において、国保制度改善強化全国大会を開催し、国保の財政基盤強化のための公費投入の確実な実施や国保総合システムの次期更改や運用に当たって必要な財政措置を講じることなど11項目を満場一致で採択した。

大会会場は、新型コロナウイルス感染症の予防対策を取り、全国の市町村長や都道府県関係者が参集し、本県からも小林理事長をはじめ国保関係者が参加した。また、加藤厚生労働大臣の代理である伊佐厚生労働副大臣兼内閣府副大臣をはじめとする来賓や国会議員の臨席があり、国保への協力姿勢を示された。

はじめに、全国知事会を代表した平井鳥取県知事の「開会の辞」を中島全国知事会事務総長が代読した後、国保中央会の岡崎会長(高知県高知市長)が主催9団体を代表し、「少子高齢化、医療費の増加、低所得者



大会に参加した本県関係者

の増加といった構造的な問題が依然として続いており、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、国保の事業運営は今後

も厳しい状況が続く見込みであることから、毎年度3400億円の公費投入を確実に実施すること。検討が求められている生活保護受給者の方々の国保等への加入については、国保財政を悪化させる恐れがあることなどから、一貫して反対であること。

国保総合システムの次期更改や運用に当たって市町村等保険者に財政負担が生じないよう必要な財政措置を講じることを強く要望する。さらに、国保連合会が、今後とも地方自治体の医療・保健・介護・福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、財政支援をはじめ必要な措置を確実に講じることを求める。」など

あいさつした。その後、全国町村会代表の岐阜県輪之内町の木野町長が大会宣言を読み上げ、来賓あいさつの後、議事に入った。議長団が選出され、全国市長会代表の三重県伊勢市の鈴木市長が11項目の決議文を読み上

げ、大会の総意として採択した(大会決議文は下記のとおり)。

大会終了後、市町村長を先頭に集中陳情の実施

大会終了後、参加者は決議の実現へ向け、市町村長を先頭に政党や政府関係者へ陳情を展開した。7班に分かれ、厚生労働省、総務省、自由民主党、立憲民主党、衆議院第一議員会館、衆議院第二議員会館、参議院議員会館へ赴き実行運動を展開した。自民党本部では、遠藤総務会長や萩生田政調会長らと面会し、公費の確実な投入や普通調整交付金の担う自治体間の所得調整機能維持、次期国保総合システム更改に伴う財政支援などを要請した。

本会の小林理事長は、立憲民主党班として、西村代表代行らへ決議書等を手渡し陳情した。また、茨城県選出国會議員17名に対しては、本会役職員が陳情を行い、決議の実現や国保を取り巻く諸問題について理解を得られるよう働きかけた。

決議

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。

国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。

記

- 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 一、国保の財政基盤強化のための公費投入の確保を確実に実施するとともに、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、適切な評価と財政支援の充実を図ること。
- 一、普通調整交付金が担う自治体間における所得調整機能は、今後も堅持し、見直しを行わないこと。
- 一、新型コロナウイルス感染症の影響が続く中で、国保制度の運営の安定を図るとともに、医療・保健・介護の人材及び公立病院等の医療提供体制を確保するため、地方自治体及び国保連合会に対して十分な支援措置を講じること。
- 一、子どもの医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置の全廃及び子どもに係る均等割保険料(税)の軽減制度の拡充を行うこと。
- 一、生活保護受給者の国保等への加入の議論については、見直しを行わず国としての責任を果たすこと。
- 一、国保総合システムは、医療分野におけるDX推進の柱であり、次期更改や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を確実に講じること。
- 一、国保連合会が地方自治体の医療・保健・介護・福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、必要な措置を講じること。
- 一、国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向けKDBシステムの更なる活用を進めるため、制度的役割の拡充を図るとともにシステム更改等に係る財政措置を講じること。
- 一、オンライン資格確認等システムの普及やデータヘルス改革の推進に当たっては、国の責任において財政支援の充実をはじめ必要な措置を講じること。
- 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右 決議する。

令和四年十一月十八日

国保制度改善強化全国大会

日本一 やさいをつくる

あたたかいまち銚田



みんなの心が丸くなる
ようにという願いから生
まれた、銚田の「ほ」の
字がモチーフのマスコッ
トキャラクター。
好物はメロン

銚田マスコットキャラクター
ほこまる

銚田市は、茨城県の東部、太平洋に面しており、北は涸沼、西に北浦と豊富な水資源に囲まれております。水はけの良い肥沃な大地と温暖な気候に恵まれている銚田市は、全国屈指の農業王国で、農林水産省が発表する市町村別の農業産出額「野菜部門」で全国一位に輝きました。

東京からは車で約2時間の距離で、季節の果物狩りやキャンプなど、魅力ある体験ができるだけでなく、美味しい特産物や温泉で、身も心もリフレッシュすることができます。都心から近い田舎、銚田市へぜひお越しください。



涸沼観光センター

涸沼駅に併設する観光案内施設です。ほこまるグッズや涸沼名物「大和じじみ」の販売、レンタサイクルの貸し出しを行っています。



涸沼

淡水と海水が入り混じる関東唯一の汽水湖です。自然豊かな湖岸では、美しい朝焼けや夕日を見ることができます。200種を超える野鳥が生息し、国際的に重要な湿地と認められ、平成27年にラムサール条約湿地に登録されました。周辺には、野鳥の観察施設もあり、バードウォッチングに最適です。



農産物

豊富な水資源に囲まれた広大な大地に、海のはるか彼方から登ってくる太陽が隅々まで光を注ぎ、一年を通して温暖な気候に恵まれた銚田市。まさに「農業」にうってつけの環境に恵まれています。街のいたるところに建つビニールハウスや青々と繁った畑で名人たちが丹精込めて育てた農作物が全国各地に出荷されます。

銚田市は太平洋と涸沼に囲まれた水の都です



鹿島灘海浜公園

目の前に海が広がる、広大な芝生の公園。鹿島灘の雄大な景色や、松林をくぐりぬけるボードウォーク、遊具があるちびっこランドなど、子どもから大人まで楽しめます。海に向かう園路は、CMなど多くの撮影で使われるほどの絶景で、初日の出のスポットとして県内外からたくさんの方が訪れます。



大竹海岸銚田海水浴場

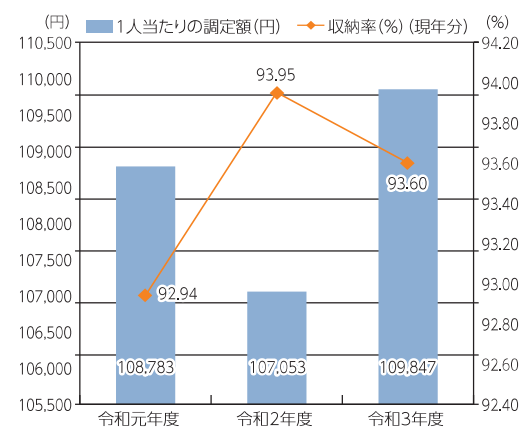
遠浅の長い砂浜が特徴の海水浴場です。海水浴期間中は、ライフセーバーが見守るため、お子さま連れの方も安心して楽しむことができます。全国屈指のハマグリ産地である鹿島灘に面していることから、潮干狩りのスポットとしても多くの方が訪れます。また、一年を通して波が大きく安定しており、サーファーからも人気を集めています。

保険者の概況

国保の加入状況等

		令和元年度	令和2年度	令和3年度
総世帯数(世帯)		20,405	20,583	20,809
総人口(人)		48,959	48,513	48,031
国保被保険者	加入世帯数(世帯)	10,778	10,583	10,470
	被保険者数(人)	19,096	18,479	18,042
	被保険者加入率(%)	39.0	38.1	37.6
保険料(税) 収納状況	1人当たりの調定額(円)	108,783	107,053	109,847
	収納率(%) (現年分)	92.94	93.95	93.60
1人当たりの療養諸費費用額(円)		281,708	273,733	285,427
医療費適正化 対策の状況	1人当たりの財政効果額(円)	1,747	2,011	1,752
	財政効果率(%)	0.78	0.89	0.75
保健事業費の 状況	1人当たりの保健事業費(円)	940	913	930
	保険料(税)に占める割合(%)	0.93	0.91	0.90
特定健診・ 特定保健指導 の状況	特定健診受診率(%)	42.6	35.8	39.4
	特定保健指導実施率(%)	48.9	42.3	23.8

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

納税環境拡充と 滞納処分で収納率 向上に努める

クレジットカードやスマートフォンアプリ収納で納付件数増加

銚田市は、賦課を保険年金課、収納を収納課で担当しています。

毎年度、「国民健康保険税のお知らせ」を作成し、送付しています。当該年度の変更点や納期限、減免の申請等、納税者が分かりやすいように内容を工夫しています。

また、令和2年10月から、4税2料でクレジットカードやスマート



銚田市保険年金課のみなさま

フォンアプリ (PayPay、LINE Pay、PayB) 収納の取扱いを開始しました。

導入時の令和2年度は、全税で266件でしたが、令和3年度は4446件、令和4年10月末時点では、3311件(前年度件数の74%)と大幅に件数が増えています。

口座振替推進と併せて、チラシの作成や広報紙、ホームページに掲載

してPRを

しています

が、納付の

利便性を高

めるため、

令和5年度

の国保税納

税通知書に

同封する納

付書へ、QR

コード掲載

を予定し

ています。



外国人被保険者の収納対策

銚田市は、外国人の農業研修生が多く、転入時には雇用主や組合に制度や納付について説明し、出入国だけでなく、国内の転出時も未納・過納(償還)が発生しないよう適正納付を促しています。

催告書の送付時に 滞納分納付書を送付

催告書の送付は、4月、11月、3月の年3回黄色色の封筒で送付してい

ます。催告書の送付時に滞納分の納付書を同封して、納付しやすいように

しています。

また、

滞納者

対策とし

て、預金や生命保険等の財産調査を

実施し、令和元年度から令和3年度

の平均で、約300件の差押を行っ

ています。さらに毎年度公売を実施

し、適正な滞納処分に努めています。

**レセプト点検員と連携して
重複受診者を把握**

銚田市は、レセプトの資格点検を職員が、内容点検をレセプト点検員が行っています。傷病名や算定項目の点数表との突合、調剤レセプトの突合、縦覧点検ほか、国保連合会提供データを基にレセプト・療養費支給申請書等の確認を実施していま

す。その中で、特に重複・頻回受診が多いと判断された被保険者や、レセプト点検員より報告があった被保険者を対象として、県や市の保健師と連携し、訪問指導を行っています。さらに、柔道整復師の療養費支給申請書については、施術内容の確認



銚田市役所

をし、受診日数が多かった場合など、被保険者に調査票を送付して医療費適正化に繋がっています。

特定健診通知は年齢・性別等に 応じたチラシを作成

特定健診については予約制で、健診日に合わせて受診券を送付しています。

受診意欲のある被保険者がより多く受診できるように、令和4年度の住民健診は、春は4月、秋は9月から1月の土日を含めた日程とし、期間を長く設定しています。

未受診者対策として、過去に受診歴のある方で今年度未受診者や経年未受診者、定期通院中で健診を受診していない方などを対象に、通知での受診勧奨をしています。また、年齢・性別等にに応じたチラシを作成し、健診案内へ同封するなど工夫しています。

12月には、コロナウイルス流行前に行っていた防災無線での住民健診の周知を実施しました。

さらに、前年度新たに40歳に到達した方を対象に、特定健診無料受診券を交付し、健康意識を高めるとともに継続受診に繋げ、特定健診受診率向上を図っています。



特定保健指導の実施率向上に向けた様々な取組

特定保健指導実施時にベジチェックの活用で初回面接導入容易に

銚田市では、企業との連携により、機械の上に手をのせると野菜の摂取量が分かるベジチェックを、令和4年4月から実施しています。

特定保健指導の際、生活習慣についてお伺いするきっかけづくりになり、参加者からは「野菜を摂っていると思っていたが摂れていなかった。」との声があり生活習慣改善の重要性の理解に役立っています。

当初は、メタボ該当者のみの実施でしたが、秋の健診からは、メタボ



銚田市健康増進課のみなさま

該当者と非該当者で野菜の摂取量の違いを比較検討するため、健診受診者全員ができるように、ベジチェックの機械を保健センターのホールに置き実施しています。

また、野菜の必要性についてのスライドを健診の待ち時間に見ていただきベジチェックを促しています。好評です。好評です。ほとんどの方が測定しているよう



中間検査の結果を特定保健指導の最終面談に活用

特定保健指導対象者の健診結果通知を郵送する際、腹囲測定用のメタボチェックメジャー、積極的支援と動機づけ支援それぞれのリーフレットを同封し、健康状態を確認するとともに生活習慣を見直すきっかけ作りを実施しています。

また、生活習慣の改善がみられる6か月から7か月後に中間検査（HbA1c、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール）を実施し、対象者自身で自己評価ができるようにしています。さらに、その1か月後に検査の結果を説明しながら最終面談をしています。対象者からは、体重、腹囲測定も

実施し面接するため、生活の振り返りができ、「気をつけな」との声がありました。



「体力アップセミナー」募集チラシや募集方法の改善で参加者増員

ロコモティブシンドローム予防のため、運動習慣を身につけることを目的とし、40歳から69歳の男女を対象に「体力アップセミナー」を実施しています。

広報紙掲載や骨粗鬆症検診時に受診者の方にチラシを配布したり、教室を実施する2つの施設に教室案内のポスターを掲示して募集しています。

また、以前はロコモティブシンドロームについての説明など文章が多いチラシでしたが、文字を少なくし、教室内容がわかりやすく大きく明記するなど、募集チラシを改善したり、個人通知を送付するなど募集方法を改善したこともあり、教室参加者が

令和3年度6名から令和4年度は30名に増員することができました。

参加者からは、「自宅でも気軽にできる運動方法がわかり、自宅でも取り組めた。」「自分の体力が落ちていくことに気が付き、運動しなければいけないと運動を始めるきっかけになった。」との声がありました。

銚田市食生活改善推進員協議会—新体制に変更し、食育や料理教室開催—

銚田市食生活改善推進員協議会は、平成17年の市合併後も支部制で活動していましたが、会員数が減少する中で新しい活動体制について検討を重ね、効果的な事業の推進と会員の意欲向上を目指し、今年度から支部制を廃止して、世代別グループ（子ども・若者働き・高齢者）ごとの活動を開始しました。

現在81名の会員が研修を重ねながら、減塩や野菜摂取をテーマにした料理教室や骨粗鬆症・子宮がん検診での試食提供等を実施しています。

また、幼小中高校から幅広い世代までの食育において地場産の食材が豊富な地域として、食文化を伝えていくことと併せ、食生活改善の担い手として普及啓発を行っています。



道のコンシェルジュ

「銚田グリーンロード
一周コース」

今回は銚田保健センターをスタートして、森林浴を楽しみながら歩くコースをご紹介します。

【コースのご案内】

距離 約2.2km
(歩数約3,352歩)

所要時間 約40分

消費カロリー 男性 116Kcal
女性 96Kcal



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。

銚田市の特産品



【メロン】

銚田市は、日本屈指のメロンの産地として青肉の「オトメメロン」「アンデスメロン」、赤肉の「クインシーメロン」、茨城県オリジナルの青肉品種「イバラキング」など4月から6月にかけて多様なメロンが出荷されています。また、夏から秋にかけては青肉の「アールスメロン」があります。メロンはなんといっても甘さと香りが際立つ“果物の王様”。贈り物としても愛用されています。



【甘藷 (さつまいも)】

銚田市は、「紅あずま」「紅はるか」「シルクスイート」を主に生産する全国有数のさつまいも産地です。秋の10月、11月に収穫されるさつまいもは、貯蔵性を高めるキュアリング処理という技術を施し一定の温度・湿度管理のもとで貯蔵されることででんぷんの糖化を促し、甘みが一段と引き出されます。さつまいもといえば秋の味覚というイメージがありますが、貯蔵技術のおかげで春先まで出荷が行われます。

第7回 快適で、軽く、楽に動ける体のメンテナンス法!【上半身編】

★体をより快適な状態に維持する重要性

最初にイメージして頂きたいのですが、

●固まった体とゆるんだ体ではどちらの方が、

①体の中で血液や体液の流れがスムーズで、内側の代謝が良いのか? (ひいては、体温、免疫活性などにも影響します)

②動く時に全身が連動し、楽に、効率良く動き、使うことが出来るのか?

③こりや痛みが発症したり、ケガなどをするリスクが高いのか?

●軽く感じられる体と重く感じられる体ではどちらの方が、

①楽に体を動かせるのか?

②気分が良いのか?

③体を動かしたいという欲求を感じ、運動への意欲が湧き、積極的に動けるのか?

答えは当然のことながら、「ゆるんで、軽く感じられる」方が良いですね。

敢えてイメージして頂いたのは、改めて、それらをどの程度意識し、自身の体を、より快適に感じられる状態に保ち、維持すべく、自らでメンテナンスすることをされているのか? を、考えて頂きましたからです。

私の運動教室での現場経験では、一般の方の殆どは、それらの認識も、自らで体の手入れも全くされていないという方が圧倒的に多く、「固まった重く感じる体」のままで毎日を過ごしておられことになりませんが、その健康リスクやデメリット、損失が極めて大きいということを認識されていないことは非常に勿体なく、残念な

ことだと考えます。

★体感覚に意識を向け、対話し、脳と繋げる

私たち自身の体への感覚は、自分だけの世界であり、自分にしか分かりませんし、他者のそれとも比較できませんので、まずは自身の体に意識を向け、快適に、楽に動かせるベストな身体感覚、ベストコンディションを知ることが大事です。また、意識を向けることで脳への情報量が増え、脳と体の繋がりを深め、東洋的には「気のレベル」を高めるといった効果もあるように思われます。

こまめに体に意識を向け、その変化に敏感になり、常に出来るだけ、軽く、快適に、楽に動かせる、または、動かしたくなるような体感を維持することを心がけましょう。それが、ウォーキング、筋トレ以前に重要なことです。

★快適メンテナンスの方法とポイント

★体をより効果的にゆるめる方法

①部位に触れて動かす…「部位を意識して」とよく言われますが、触れた方が感覚的情報量は増えますので効果的。

②ツボを刺激しながら動かす…部位別に効果とされる東洋的ツボを刺激しながら動かすことで効果が高まる。

③圧をかけて固定して動かす…ただ動かすより、ポイントを指で押し固定したり、動かす逆方向に引っ張って固定して動かした方がゆるめるのに効果的

④複数回、段階的、漸進的に動かす…一般的ストレッチは1回の伸展動作ですが、1

回の時間を短くしても3〜4回、段階的、漸進的にストレッチした方が効果的。
⑤捻りながら動かす…体は平面ではなく立体なので、曲げ伸ばしのような2次元の動きではなく、捻りを加えた3次元の動きの方がゆるめる効果が高い。

★より快適な体感覚を認識し設定する方法

体を左右に分け、どちらか一方をゆるめる体操、または、①〜⑤で行った後、体に意識を向け、感じ、体感の違いを比較して、快適な方を、脳に「当たり前」とプログラムする。

今回、次頁にご紹介したメンテナンス方法はどれも各々1分以内で出来る簡単な方法ですが、実際に行うことで、こりや痛み、しびれなどの不定愁訴の解消・軽減による健康増進効果はもちろん、生活や時間の質を高め、得られる効果と利益は非常に大きいことを、今まで多くの人に喜んで頂いた経験から確信しています。ぜひ試してみ、こまめに継続実践頂くことをお勧め致します!

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

★1分でスッキリ爽快 体のメンテナンス体操【上半身編】

【原則】…①息を吐きながら、②ゆるめたい部位に触れたり、つまんだり、ツボを押したり、圧を加え固定したり、動きと逆に張力をかけながら、③反復して複数回、段階的、漸進的に、④捻りながら3次的に、ゆったりと動かします。
【快適さを確認する】…左右いずれか片側が終わったら、リラックスして体に意識を向け、感じ、左右の体感の違いを比較します。

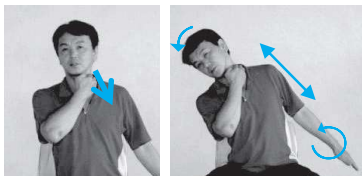
(1) 首のメンテナンス体操

① 首つまみ伸ばし



●親指と人差し指で首の斜め前にある太い筋「胸鎖乳突筋」を軽くつまみ、引き下げ、息を吐きながら首をゆっくり捻りながら伸ばし、戻しを4回程度繰り返す。左右行う。

② 首横伸ばし（腕のしびれも解消）



●手の四指を反対側の首の真横に縦に押し当て、下に引き下げ、肩を十分下げ、首を反対側横に捻り、腕も捻りながら倒して戻す動作を4回程行います。首真横深部にある「斜角筋」の緊張が原因での腕のしびれの場合、解消・軽減できます。

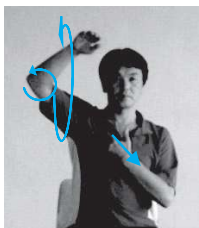
③ ツボ押し頭前倒し捻り（眼精疲労も解消）



●眼の疲れに効くツボ、「天柱」に親指を当て、四指は側頭部に当て、息を吐きながら頭を前に捻りながら倒し、5秒程前に押し、ゆっくり指の力を抜いて元に戻します。左右交互に頭を捻りながら4回程繰り返します。
★眼精疲労、視力回復にも効果があります！

(2) 肩のメンテナンス体操

① 大胸筋伸ばし肩後ろ回し



●鎖骨下真中にある呼吸系のツボ、「気戸」、「中府」に、四指を押し当て、斜め下に引き下げ、腕を捻りながら肩を4回後ろ回しします。左右行います。

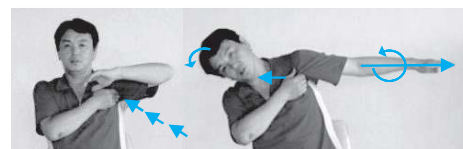
★呼吸が楽になります！

② ツボ押し肩前回し



●肩のほぼ真中にある肩こり特効のツボ「肩井」を四指で強く押し込み背中側に押し下げ、腕を捻りながら肩を前に4回程度回します。左右行います。

③ 脇の下押し込み肩伸ばし



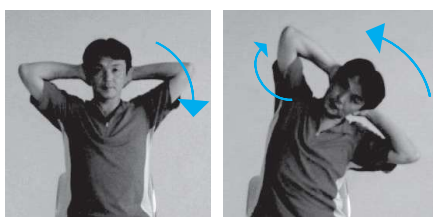
●脇の下を四指で、4回押し込みリンパ節を刺激し、次に脇の下の前をつかみ、内側に引っ張るように伸ばし、息を吐きながら、腕を捻りながら水平に4秒程伸ばし、頭も捻り反対側に倒します。これを、4回程、左右行います。

★肩こり解消に即効！

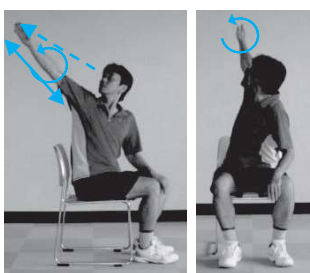
(3) 胸郭のメンテナンス体操

① 胸郭の側屈反復捻りストレッチ

●頭の後ろに両手を組み、片側だけにゆっくりと5秒程かけ捻りながら倒し、5秒で戻す、肋間筋を伸ばす側屈ストレッチを4回程反復して行います。片側が終わった後でリラックスして、左右の鼻の息の通りやすさ、胸郭の自覚的広さや感じなどを比較。逆側も同様に行います。



② 真後ろ斜め上45度腕捻り反復ストレッチ



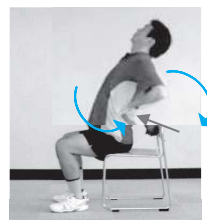
●片腕を、真後ろ斜め上45度方向にゆっくりと5秒程かけて腕を左右交互に捻りながら伸ばし、5秒程かけて戻す動作を、眼でしっかりと指先を見ながら4回程反復して行います。片側が終わった後でリラックスして左右の鼻の息の通りやすさ、胸郭の自覚的広さや感じなどを比較します。逆側も同様に行います。

★①、②とも呼吸が深くなり、気持ちも落ち着き、爽快になります！

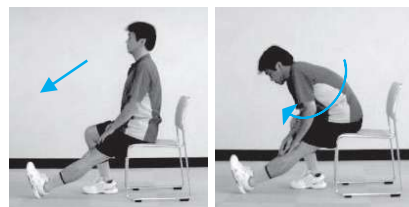
(4) 腰のメンテナンス体操

① 腰反らし捻り反復ストレッチ

●腰痛解消に効果的なツボ志室（ししつ…おへそのま裏から左右外側に指4本分）を四指で強く押しこみ上体を左右交互に捻りながら4回程反復して漸進的に程良く腰を反らします。息を長めに吐きながら行います。



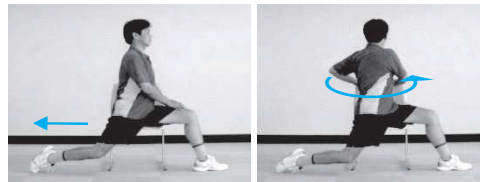
② 脚裏上体捻りストレッチ（左右）



●片脚を前に伸ばし、踵をついてつま先を立て、背中を真っすぐにして上体を左右交互に捻りながら、前屈を4回程行います。左右行います。

③ 横向き大腰筋ストレッチ（左右）

●横向きでイスの前半分に座り、前後に大きく脚を開き、足の付け根（鼠径部）を伸ばし、そこから更に無理なく上体を4段階で漸進的に捻ります。左右行います。



茨城県保健政策課国民健康保険室



重症化予防アドバイザー派遣事業について

Q1 重症化予防アドバイザー派遣事業とは？

A1 茨城県が、保険者努力支援交付金（※）を活用して実施している保健事業です。

具体的には、生活習慣病対策の専門医をアドバイザーとして市町村へ派遣するほか、市町村保健師等の保健指導従事者を対象にしたスキルアップ研修会を開催しています。

これらの取組により、県内国民健康保険加入者の生活習慣病の重症化予防や、医療費の適正化を図ることを目的としています。

（※）国民健康保険加入者の健康の保持増進に係る事業を支援することを目的とし

重症化予防アドバイザー派遣事業

保健医療部保健政策課国民健康保険室国保G (029-301-3172)

アドバイザー派遣や研修会により、市町村の保健事業の取組を支援し、糖尿病の重症化予防などの疾病対策を推進します。

重症化予防アドバイザー派遣

- 対象：3市町村 [R2からの継続支援：高萩市、北茨城市]
[R3からの継続支援：大子町]
- 内容：専門家によるデータ分析・助言・改善提案等の実施
地域医師会との連携強化に係る協議（市町村と合同実施）
フォローアップセミナー [継続市町村合同（オンライン）]



保健指導スキルアップ研修会

- 対象：市町村保健師・管理栄養士、医療機関看護師等
計3回、各100名程度
- 内容：支援継続市町村による事例発表会及び保健指導演習（オンライン）



- 対象者の医療機関受診率向上
- 定期的な通院支援

- かかりつけ医と連携した生活習慣改善の取組支援

- 糖尿病の重症化予防
- 腎機能の低下、人工透析への移行防止

て、国が都道府県及び市町村に対し交付する交付金。

Q2 アドバイザーの派遣状況は？

A2 本事業を開始した令和2年度からこれまで、高萩市、北茨城市、美浦村、大子町の計4市町村へアドバイザーの派遣を行いました。

派遣先の市町村が行っている重症化予防対策事業の実施状況や医療機関との連携状況等を分析し、より効果的な事業の推進方法等について、各種の助言・提案を行いました。

Q3 重症化予防未治療者対策の現状は？

A3 健診結果で何らかの異常が認められた国民健康保険加入者に対し、市町村では受診勧奨を行っていますが、治療に結びつく割合が低く、受診勧奨の強化は喫緊の課題となっています。

また、受診勧奨後に対象者が実際に治療を受けているかどうかの確認は、保健師から対象者への電話、戸別訪問、レセプト確認等により行っています。しかしながら、完了するまでにはかなりの期間を要し、未治療者へのフォローアップが困難な状況となっています。

本事業では、これらの課題への改善策として、市町村と郡市医師会が連携し、対象者が受診したことを医療機関から市町村へ

情報提供を行う「かかりつけ医と連携した重症化予防事業」の実施を提案しました。

Q4 かかりつけ医と連携した重症化予防事業について教えてください。

A4 ①市町村が受診勧奨対象者に勧奨通知を送付する際、「紹介状」と「医療機関リスト」を同封し、かかりつけ医を受診の際には紹介状を持参するよう案内させていただきます。

②診療を行った医師は、持参された紹介状に診療内容を記載し、市町村に返信します。

③市町村では、紹介状の返信の有無で受診状況を確認し、未治療者に対しては再勧奨を行います。

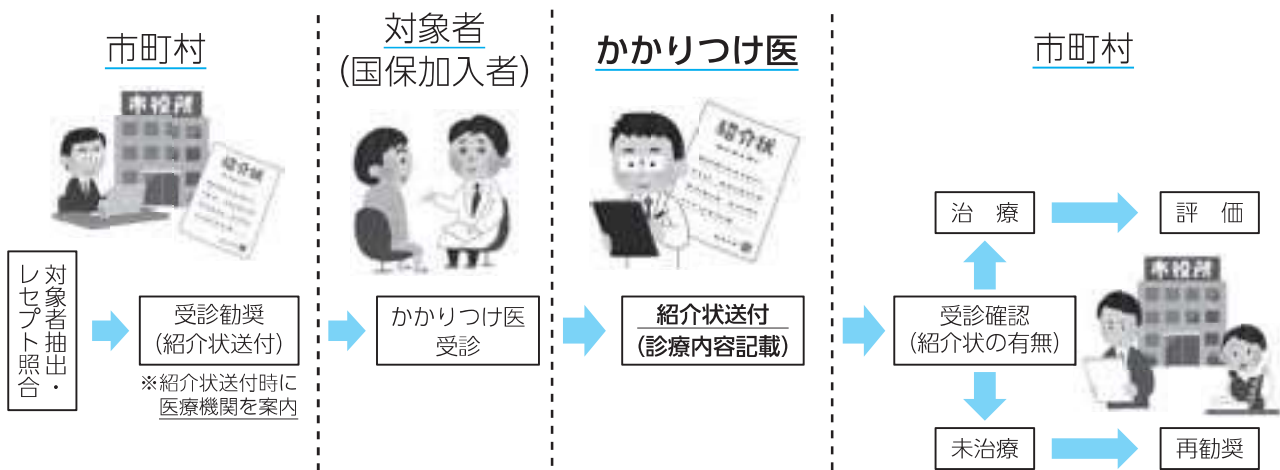
①から③により、従来よりも迅速かつ効果的な受診勧奨が可能となり、治療率の向上や高額医療リスク等の減少だけでなく、かかりつけ医を受診する国民健康保険加入者の増加に繋がられるメリットもあります。

Q5 かかりつけ医と連携した重症化予防事業の開始時期は？

A5 令和5年4月から、高萩市、北茨城市、大子町において実施予定です。

今後は、事例発表などを通して、当事業の実施市町村の拡大を図っていきます。

かかりつけ医と連携した重症化予防事業フロー図



妊婦健診における

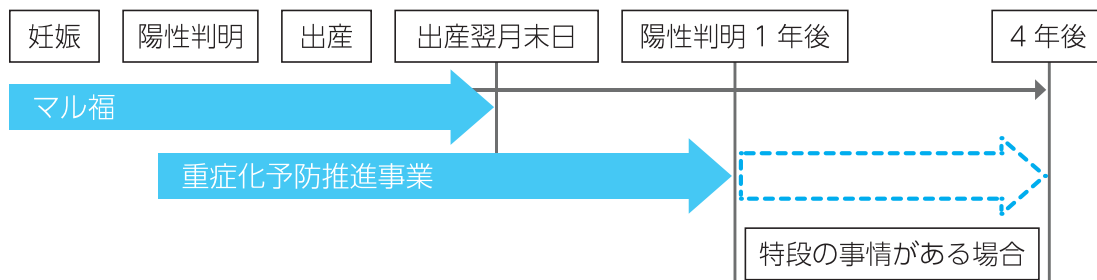
肝炎ウイルス検査陽性者の 初回精密検査費用助成 が始まりました



妊婦健診や市町村健診、保健所、職域健診、手術前検査で肝炎ウイルス検査を受けた結果、陽性だった方が初回精密検査を受ける場合に、茨城県では自己負担を軽減するための助成制度を設けています。また、治療が必要な場合には医療費を補助する制度もあります。

初回精密検査費用助成制度

- 妊婦健診の肝炎ウイルス検査陽性者にしては、陽性判明後できるだけ早く精密検査を受検いただくことが望ましいですが、出産後の状況に鑑み、最大4年間初回精密検査費用助成制度が利用可能です。



- 費用の助成には、陽性者本人の同意を得た上で、年1回程度受診状況を確認するフォローアップ*が必要となります。陽性者を医療機関へとつなげるため、フォローアップをお願いいたします。
*陽性者本人の同意を得た上で、年1回程度受診状況等を確認するとともに、必要に応じて受診勧奨していること。

赤ちゃんは？

- B型肝炎の母子感染予防
抗HBV免疫グロブリン（1回）とHBワクチン（計3回）の接種
- C型肝炎ウイルスの赤ちゃんへの感染率は低いと言われています。出生後の経過観察等については、肝臓専門医のいる肝疾患専門医療機関をご案内ください。



お父さん・家族の検査は？

- 保健所（要事前予約）で実施している無料の肝炎ウイルス検査や市町村健診等で感染の有無を確認できます。



肝がん・重度肝硬変へ進行する前に初回精密検査を受診し、治療開始しましょう。
治療費助成や肝疾患専門医療機関等、茨城県の肝炎対策については県のホームページへ

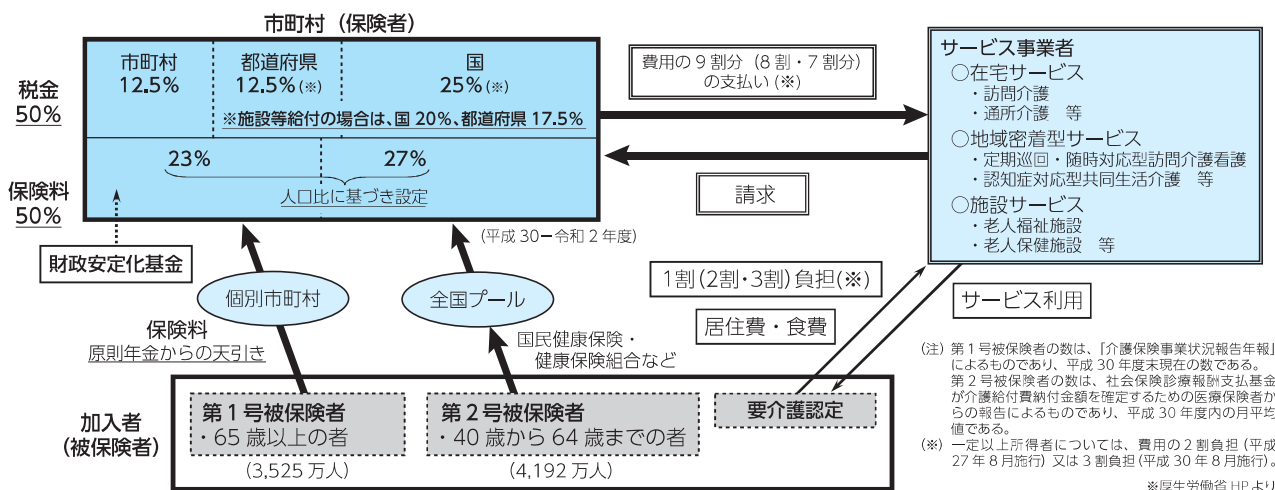


介護保険ガイド

茨城県福祉部長 寿福祉課

介護保険制度について

介護保険制度の仕組み



介護保険制度の被保険者（加入者）

- 介護保険制度の被保険者は、① 65歳以上の者（第1号被保険者）、② 40～64歳の医療保険加入者（第2号被保険者）となっている。
- 介護保険サービスは、65歳以上の者は原因を問わず要支援・要介護状態となったときに、40～64歳の者は末期がんや関節リウマチ等の老化による病気が原因で要支援・要介護状態になった場合に、受けることができる。

	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の者	40歳から64歳までの医療保険加入者
人数	3,525万人 (65～74歳：1,730万人 75歳以上：1,796万人)	4,192万人
受給要件	・要介護状態（寝たきり、認知症等で介護が必要な状態） ・要支援状態（日常生活に支援が必要な状態）	要介護、要支援状態が、末期がん・関節リウマチ等の加齢に起因する疾病（特定疾病）による場合に限定
要介護（要支援）認定者数と被保険者に占める割合	645万人（18.3%） (65～74歳：73万人（4.2%） 75歳以上：572万人（31.8%）)	13万人（0.3%）
保険料負担	市町村が徴収（原則、年金から天引き）	医療保険者が医療保険の保険料と一括徴収

(注) 第1号被保険者及び要介護（要支援）認定者の数は、「介護保険事業状況報告」によるものであり、平成30年度末現在の数である。
 第2号被保険者の数は、社会保険診療報酬支払基金が介護給付費納付金額を確定するための医療保険者からの報告によるものであり、平成30年度内の月平均値である。
 ※厚生労働省HPより

(単位：人)

	H12.4月末	R4.4月末	(全国)(R4.4月末)
前期高齢者	286,476	427,999	17,107,826
後期高齢者	201,906	429,954	18,792,508
合計	488,382	857,953	35,900,334

茨城県の被保険者数、認定者数の推移

(1) 第1号被保険者数の推移

H12.4月末とR4.4月末を比較すると、第1号被保険者数は、75.7%伸びています。また、前期高齢者の伸びが49.4%に比べて後期高齢者の伸びが112.9%と大きくなっています。

(2) 要介護（要支援）認定者数・認定率の推移

H12.4月末とR4.4月末を比較すると、この間、認定率が8.51ポイント上昇し、軽度（要支援1、要支援2、経過的要介護、要介護1）の認定者全体に占める割合が、31.7% → 45.0%と大きく伸びています。また、全国（48.7%）と比較すると、本県は軽度の認定者の割合が低いという特徴があります。

	H12.4月末		R4.4月末		(全国)(R4.4月末)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
(第1号被保険者)	34,810	100.0	134,128	100.0	6,779,746	100.0
第1号被保険者内前期高齢者	6,624	19.0	15,643	11.7	751,619	11.1
第1号被保険者内後期高齢者	28,186	81.0	118,485	88.3	6,028,127	88.9
要支援1	3,285	9.4	14,026	10.5	961,455	14.2
要支援2	-	-	15,914	11.9	931,070	13.7
経過的要介護	-	-	-	-	-	-
要介護1	7,749	22.3	30,434	22.7	1,409,581	20.8
小計	11,034	31.7	60,374	45.0	3,302,106	48.7
要介護2	6,702	19.3	24,259	18.1	1,136,963	16.8
要介護3	5,967	17.1	20,153	15.0	903,337	13.3
要介護4	6,375	18.3	17,956	13.4	864,566	12.8
要介護5	4,732	13.6	11,386	8.5	572,774	8.4
認定率		7.13		15.63		18.88
第1号被保険者内前期高齢者		2.31		3.65		4.39
第1号被保険者内後期高齢者		13.96		27.56		32.08
(第2号被保険者)	1,413	-	0	-	0	-
総計	36,223	-	134,128	-	6,779,746	-

※認定率は、第1号被保険者のみ対象。 ※介護保険事業状況報告より

(単位：人、%)



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



<市販薬・処方薬依存について>

精神科医療施設における薬物依存患者を対象とする全国調査（2018年）によれば、睡眠薬や抗不安薬（主としてベンゾジアゼピン系薬剤）といった処方薬や、咳止め、風邪薬といった市販薬を乱用して薬物依存となる患者は覚醒剤に次いで多くなっております。

薬物乱用の対象となる市販薬は、主として鎮咳去痰薬、総合感冒薬、解熱鎮痛薬、鎮静薬などで、国は市販薬のうち濫用のおそれのある医薬品成分として6成分を指定しました。販売店では、これらの成分を含む医薬品は必要最小限の量に限り販売することとされていますが、乱用目的の人が複数店から1箱ずつ買えば大量に入手することは可能です。

処方薬の場合は、医師が適量を処方しているわけですが、複数の医療機関をまわれば結果は同じです。現状では、薬局で多重受診（重複受診・頻回受診・重複服薬）を発見することは難しい状況です。

多重受診は、法的に違反ではありません。しかし、違反でないからといって放っておけません。多重受診は医療費を増大させます。医療費が増大すると国民健康保険も圧迫されます。そして、何より健康被害を引き起こす可能性があります。

最近、若い人たちの間で市販薬等の過量服薬（オーバードーズ）が増えているといわれています。「違法薬物は捕まるのが怖いから」という理由で代わりに市販薬等を乱用する人もいますが、乱用の動機は様々だと思えます。不安やストレスの解消法として乱用を繰り返し、その結果、乱用から依存へと進行している人もいます。そうなるからだと元の状態に戻るの簡単ではありません。

多重受診を続けている患者さんがいた場合には、本人が自分の状態を自覚することが必要です。そして適正な医療に結び付けることが大事だと思います。

まずは、誰かに相談したいということであれば、茨城県精神保健福祉センター（水戸市笠原町993-2 TEL. 029-243-2870）を紹介していただくことも一つの方法です。

薬物依存の患者さんは、自己肯定感が低く自傷する人もいます。本人と話す場合には強い口調で話すのではなく共感しながら話を聞くといった態度で接することが大事です。



国保連合会の業務を紹介するコーナーです。今回は介護保険課です。

介護保険課は、介護給付費や介護予防・日常生活支援総合事業の審査支払業務、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介護保険係と障害者総合支援法等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障害福祉係の2つの係で構成されていますが、今回は介護保険係についてご紹介します。

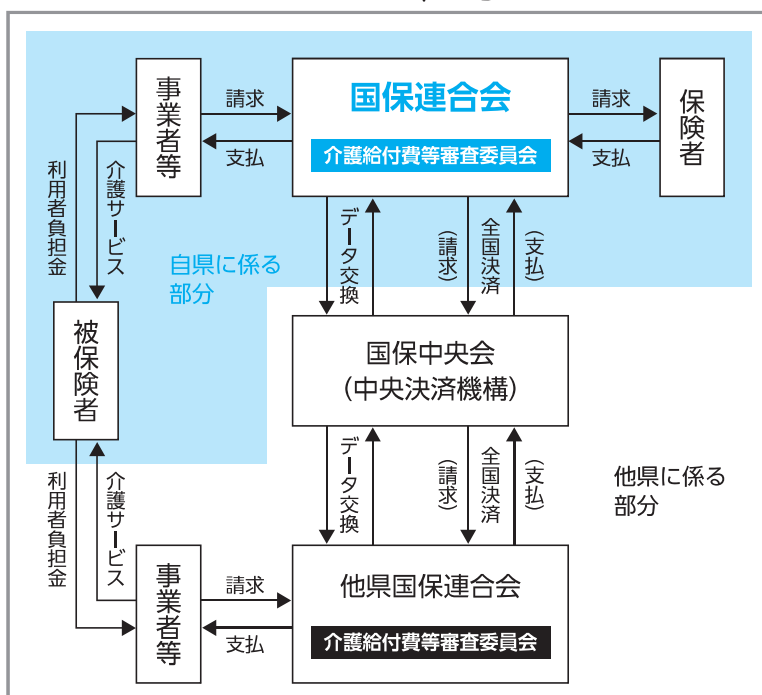
◎介護保険係の業務について

介護保険制度は、平成9年12月に成立した介護保険法を基に、平成12年4月から制度施行されました。国保連合会は法176条第1項1号に基づき、保険者から委託を受け、事業所等からの請求に関する審査及び支払いを行うこととされており、制度改正に対応しながら介護保険係において業務を行っています。令和4年度は介護職員等ベースアップ等支援加算に関する制度改正がありました。

また、国保連合会は保険者からの事務委託を受けて、審査支払処理で蓄積された給付実績及び保険者から通知された受給者情報等を基に、第三者行為求償事務、受給者への保険給付及び被保険者資格等に関連する事務処理について、国保連合会で一括処理を行う保険者事務共同処理を行っています。



審査支払業務全体概念図



◎介護保険係から令和5年度新規事業のお知らせ

【ケアプランデータ連携システム】

ケアプランデータ連携システムは、居宅介護支援事業所と介護サービス事業所との間を、インターネット回線を経由してケアプランデータのやり取りをするシステムで、令和5年度から運用が始まります。

今までFAXや郵送などでやり取りしていたサービス提供票などの書類をデータ化し、システム上で送受信できるようになります。このシステムを導入される事業所では、人件費、印刷費、通信費、交通費などの削減が期待されています。

開始に向けて、専用のWEBサイトが開設される予定です。

これに関連して国保連合会では、システムの運用に係る業務として、ケアプラン連携システムライセンス料徴収業務及びケアプラン連携用電子証明書発行業務を行います。また、ICT化の普及促進業務として介護事業所の生産性向上に向けたICT化の普及促進支援を行います。

今後HPや通知等でお知らせしていきますので、ケアプランデータ連携システムの参加とインターネット請求のご協力をよろしくお願いいたします。





茨城県後期高齢者医療広域連合
広域連合長 豊田 稔

明けましておめでとうござい
ます。

皆様におかれましては、希望に満
ちあふれた輝かしい新年をお迎えの
ことと心からお慶び申し上げます。
日頃から当広域連合の運営につ
きまして、皆様には格別なる御理解と
御協力を賜り、厚く御礼申し上げま
す。

さて、当広域連合が平成19年1
月に発足してから16年目を迎えまし
た。現在、被保険者数は44万人を
超え、制度発足時に比べて約1.43
倍となりました。また、医療費は
3560億円を超え、約1.55倍と
なっております。今後も、団塊の世
代が後期高齢者となることから、被
保険者数は50万人を超えるととも
に、現役世代の減少や医療の高度化
などにより、医療費も更に増加して
いくことが見込まれます。

現在、国においては全世代型社会

保障制度の改革のため、負担能力に
応じて、全ての世代で、増加する医
療費を公平に支え合う仕組みにつ
いて検討がなされております。

当広域連合といたしましては、国
の動向を踏まえながら、医療費の伸
びが過大にならないよう、医療費適
正化対策に力を入れるとともに、被
保険者の皆様が生きがいを持って生
活していくための基盤となる「予防・
健康づくり」に努めているところで
あります。今後におきましても被保
険者の皆様が安心して医療を受けら
れるよう、44市町村及び関係機関と
緊密に連携し、全力で制度運営に取
り組んでまいりますので、引き続き、
皆様の御理解と御協力を賜りますよ
う、お願い申し上げます。

結びに、皆様の御健勝と御多幸を
心から祈念申し上げます、新年に
寄せての御挨拶とさせていただきます
す。

令和4年度上半期医療費の動向等について

令和4年度上半期の3月から8月までの医療費及び被保険者数は、次表のとおりです。令和3年度上半期に対して、医療費は3.39%増、被保険者数は3.45%増になっています。

各診療月における医療費（上半期分）

(単位：百万円)

年 \ 診療月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	合計
令和4年	31,371	30,286	30,209	31,289	30,512	30,114	183,781
令和3年	30,961	29,706	28,739	29,488	29,597	29,255	177,746
増減率 (%)	1.32%	1.95%	5.12%	6.11%	3.09%	2.93%	3.39%

※療養の給付に要した額（医療費の総額）となります。また、令和4年10月末日現在の医療費（速報値）となります。

※増減率は端数処理前の医療費で算出しています。

各診療月における月末被保険者数（上半期分）

(単位：人)

年 \ 診療月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	月平均
令和4年	433,220	434,644	435,851	437,274	438,831	440,550	436,728
令和3年	421,338	421,214	421,416	422,171	422,884	423,966	422,165
増減率 (%)	2.82%	3.19%	3.43%	3.58%	3.77%	3.91%	3.45%

還付金詐欺と思われる不審電話の多発について

茨城県内において、高齢者の方が被害者となる不審な電話が多発しています。

その内容は、市町村の職員を名乗る者などから「医療費の還付金がある。期限が過ぎてしまっているの、役所では手続きできない。銀行のATM（現金自動預払機）ならば手続きできるので、携帯電話とキャッシュカードを持ってATMに行ってほしい。」といったものが多く、銀行や郵便局の職員を名乗る者を後から連絡させるなど、複数の人物を使い、手口はとても巧妙になっています。そして、最終的にはATMへ誘導し、相手の口座に振込ませるといったものです。

もし、還付金等の電話がかかってきたときは、落ち着いて一度電話を切り、当広域連合やお住まいの市町村の後期高齢者医療担当課に連絡して、事実かどうかを確認してください。

また、ATMの操作を求める電話や手紙は詐欺と考え、警察に相談をするなど、相手には連絡しないようにしてください。

当広域連合及び市町村の職員等が、医療費や保険料の還付、高額療養費の支給等のために、ATMの操作を求めることは絶対ではありませんので、注意してください。

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3回 対象者を抽出するための基準と KDB システムの活用方法

【一体的実施・KDB活用支援ツール】

やみくもに保健事業をやっても成果は期待できません。効果的・効率的に事業を進めるためには優先順位をつけることが大事です。限られた人材をどこに投入するか、保健事業で介入すべき対象者は誰かを具体的に明確にすることが必要です。そのためにも対象者を抽出するための基準が大事になります。

高齢者を対象とした抽出基準については、令和4年3月末に国保中央会から「一体的実施・KDB活用支援ツール」がリリースされ、抽出目的に応じた抽出条件が設定できるようになりました。CSV形式でデータを出力し、自分の市町村の実態に合わせて加工することができます。茨城県では、国保連合会が全市町村にリモートでインストールを済ませていると聞いています。是非、取り組んでいただくと幸いです。

【対象者を抽出するための基準】

「支援ツール」は、厚生労働省の一体的実施の交付基準をもとに作られています。交付基準ではKDBシステムを活用することになっていきますので、ここに示したものを行えば交付金の対象となります。抽出目的は次の10項目です。(図1)

低栄養、口腔、服薬(多剤)、服薬(睡眠薬服薬指導)、身体的フレイル、重症化予防(受診勧奨事業)、重症化予防(受診中断者)、重症化予防(糖尿病フレイル合併)、重症化予防(腎症・CKD)、健康状態不明者、それぞれの目的に応じて、抽出条件を

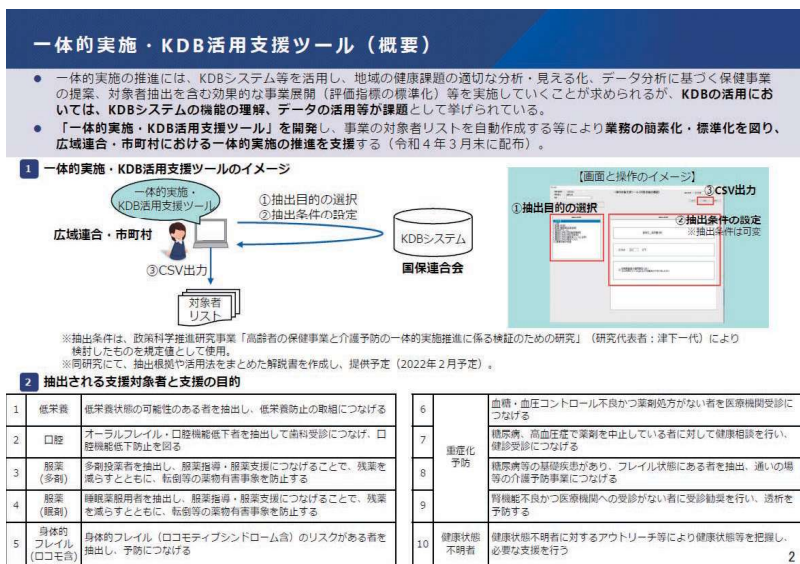


図1 厚労省資料 保健師中央会議(2022年8月)

えることができます。みなさんの市町村では、どこから手をつけますか。

「服薬(多剤)」は大きなテーマとなっています。

多剤投薬者を抽出し、服薬指導・服薬支援につなげることで残薬を減らすとともに、降圧剤などの影響で転倒したりすることの防止を目指すものです。なるべく直近の診療年月を指定して、処方薬剤数が1~9まで、10以上、15以上、20以上で対象者を抽出します。みなさんの市町村では、どれくらいの方がリストアップされるでしょうか。リストアップさ

【重症化予防を考える】

図2を見てください。高血圧の人を対象に作業をしてみましよう。「重症化予防(受診勧奨事業)」を選択します。Ⅱ度高血圧(収縮期血圧160以上、または拡張期血圧100以上)で選択してみます。HbA1cは今回チェックを入れないで、血圧だけで作成してみましよう。図3は図2の条件でエクセ

れた人への介入はどのようにされますか。まずは住民がどれだけの薬を服用しているか実態を知っていただくことが大事だと思います。そして、どうしたら良いかを考えてみてください。



図2 重症化予防に取り組み

レコード種別	保険者番号	保険者名	地区名	抽出年度	資格									
共通部		A市		03年度	04年03月に資格あり									
レコード種別	抽出目的	抽出条件												
抽出条件	高血圧(受診勧奨対象)	(AかつB) または (C または D) かつ E												
レコード種別	条件A	条件B	条件C	条件D	条件E	条件F	条件G							
条件内容			収縮期血圧 160以上	拡張期血圧 100以上	抽出年度に高血圧薬処方あり									
レコード種別	番号	氏名	性別	生年月日	年齢	住所	被保険者番号	資格番号	地区コード	KDB個人番号				
受診部	83		男											
受診部	84		男											
受診部	85		女											
受診部	86		男											
受診部	87		男											
受診部	88		男											
受診部	89		女											
受診部	90		男											
受診部	91		女											
受診部	92		女											
受診部	93		男											
受診部	94		男											
受診部	95		女											
受診部	96		女											
受診部	97		男											
受診部	98		女											
受診部	99		女											
受診部	80		女											
受診部	81		女											
受診部	82		女											
受診部	83		女											

BMI	収縮期血圧	拡張期血圧	中性脂肪	HDL	LDL	non-HDL	GOT (AST)	GPT (ALT)	γ-GTP	空腹時血糖	HbA1c	随時血糖	尿糖	尿蛋白
20.2	218	100	83	86	120	0	22	15	18	86	5.5	0.1(-)	1(-)	
22.4	203	98	130	79	206	0	19	16	20	108	6.0	0.1(-)	2(±)	
20.5	193	100	107	45	129	0	19	14	20	0	5.8	89.1(-)	1(-)	
20.2	184	93	92	87	123	0	25	19	20	87	6.4	0.1(-)	1(-)	
20.2	176	75	113	80	132	0	17	14	14	100	5.6	0.1(-)	4(++)	
19.4	176	88	122	55	135	158	18	23	32	0	6.3	0.1(-)	1(-)	
18.8	175	96	198	60	123	0	25	17	29	99	5.7	0.1(-)	1(-)	
20.1	173	78	161	60	171	0	24	13	12	0	5.5	84.1(-)	1(-)	
24.3	172	72	48	66	125	0	15	11	22	100	5.3	0.1(-)	1(-)	
22.2	171	80	81	71	157	0	17	16	23	220	5.8	0.1(-)	1(-)	
22.9	170	86	105	73	170	0	22	24	15	0	5.5	0.1(-)	1(-)	
23.5	165	80	103	69	120	0	18	13	19	118	6.2	0.1(-)	1(-)	
24.1	165	85	128	69	145	0	31	29	89	102	5.9	0.1(-)	1(-)	
23.4	164	98	105	65	143	0	23	17	89	0	5.7	107.1(-)	1(-)	
25.4	163	90	59	72	86	0	22	15	13	93	5.6	0.1(-)	1(-)	
22.9	161	75	122	47	99	0	29	24	14	78	5.2	0.1(-)	1(-)	
17.4	161	69	137	83	109	138	15	21	19	0	5.3	108.1(-)	1(-)	
25.2	160	96	274	40	108	0	31	53	22	0	7.5	0.5(+++)	1(-)	
22.8	160	82	117	48	114	0	26	21	22	0	7.0	128.1(-)	1(-)	
22.8	156	102	95	86	111	0	22	18	28	145	6.0	0.1(-)	3(+)	

図3 KDB サンプルデータ (Ⅱ度高血圧受診勧奨対象者)

ル形式にしたサンプルデータです。エクセルの一覧表では抽出目的、抽出条件が印刷されているので、どのような条件で作成された一覧表であるかを確認することができま。図3は、Ⅱ度高血圧だけを対象にしたので、1番目のHbA1c(条件A)と2番目の処方箋(条件B)は空欄(図2で確認してください)、3番目(条件C)は収縮期血圧160以上、4番目(条件D)は拡張期血圧100以上、5番目(条件E)は抽出年度に高血圧薬処方歴なしで作成してあります。

その他に対象者の被保険者番号などを確認することができま。図3のサンプルデータを見てくださ。エクセル形式のデータを加工したものです。収縮期血圧の値を降順に加工してあります。

サンプルデータではHbA1cが8以上(赤)の対象者は1人だけであることが分かります。HbA1cが7~8(オレンジ)は2人です。(色は自分でつけてあります)高血圧があり糖尿病の管理が十分でない人を絞り込み重点的に介入することができま。個別のレセプト情報を確認することで治療の状況も確認できま。多くの場合、治療未受診・治療中断が原因で悪化していることが分かります。自分の市町村のデータでも試してみてください。何人の人が対象となるでしょうか。その人数は対応が可能な数でしょうか。

「支援ツールだけでは物足りない人へ」

一体的の目的は何でしょうか。目的を達成するために必要なことは何でしょうか。何を解決すれば目的に近づくことができるでしょうか。

前回、介護保険の原因となる脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの心疾患は高額医療費の代表であることを述べました。高額医療費の原因となる疾患の課題解決は重症化しないようにすることです。財務省は令和4年度予算執行調査の調査結果においても「高額医療費負担金が果たす機能は現時点においても極めて限定的であり、いずれその役割を終えることは明らかである。国保運営の予見可能性を高めるためにも、廃止に向けた道筋を工程化するべきである。」と述べ、財政制度審議会では制度の見直しを検討すべき事業として高額医療費負担金と特別高額医療費共同事業を取り上げています。一歩先を見据え高額医療の原因となる疾患にポイントを絞って対応を考えてはいかがでしょうか。

茨城県の課題は心血管疾患で、その原因となる高血圧症と糖尿病の重症化予防です。重症化は治療中断が大きな原因です。「支援ツール」では、治療中断が1年となつているので、きめ細かな対応を考える必要があります。厚生労働省の「予防・健康づくりに関する大規模実証事業」では、治療中断者を見つけるために高血圧1度以上でHbA1cが6.5以上の者のうち、過去3年間のうちに1度でも処方せんが発行されている場合で翌年受診が無い人を抽出して介入をする研究を行っています。

まず図3のように「支援ツール」で対象者を絞つた後で、リストのKDB番号から帳票No.62「5年間の履歴」を見ることで未受診者を探し出すことができます。少し手間がかかりますが、是非試してみてください。同じように重症化予防の視点で未治療者をみつけて、治療につなげていくことが大事になります。高血圧対策には日本高血圧学会が科学的根拠に基づいて作成したガイドラインがあり、治療方法も確立しています。薬を自分の判断で飲んだり飲まなかったり、治療を中断することが重症化につながっているのです。目的にあった薬をしっかりと飲み続けることで血圧のコントロールは可能です。血糖のコントロールは薬だけでは難しいので食事指導や生活指導などの保健指導も重要になります。保健師さんや管理栄養士さんの役割が期待されています。

今回は、個別保健事業を行った結果について、KDBを活用した評価方法について述べま。



千葉大学客員教授(医療政策学)
二元厚生労働省健康局長
矢島 鉄也

国保データベース



システム相談室



第7回 高齢者の事業対象者を登録してみよう！

ひばりさんは、一体的実施・KDB活用支援ツールで対象者のCSVをダウンロードしました。
 一体的実施・KDB活用支援ツールに後期IDでログイン→抽出目的を選択→抽出条件(初期設定あり)を設定→CSVを押下でCSVがダウンロードできます。

- 等原先生こんにちは。先日、一体的実施・KDB活用支援ツールで対象者の抽出をし、CSVを取り込もうとしたのですが、ツールに登録するところが見当たらず…。
- 一体的実施・KDB活用支援ツールを使って対象者を抽出したんだね。意外と簡単にCSVをダウンロードできました。
- 抽出条件も設定できるので、市の事業対象者の条件に応じて使ってみてね。CSVの取り込みは、ツールではなくて、KDBシステムの「保健事業介入支援管理」というメニューから登録するよ。
- そうだったんですか。ツールから登録できると思っていました。どうしたら取り込むことができますか。
- 支援ツールからCSVはダウンロードしてあるかな？
- 令和3年度分の全てのCSVをダウンロードしてあります。
- それでは、KDBシステムにログインして、実際に登録してみよう。(ログイン中)
- ログインできたら、「保健事業介入支援管理」をクリックしてみよう。その画面が開いたら、まずは、保健事業名の登録をするよ。右下の「保健事業名の登録」をクリックしよう。(図1)
- できました。

- 画面が開いたら、検索をクリックするよ。
- 検索しました。何も表示されませんでした。
- 登録がある場合は、検索をすると事業名が表示されるよ。
- そうなんです。これから頑張って登録を増やしていこうと思います。
- それでは、実際に保健事業名を登録してみよう。今回登録するCSVは、どの事業の対象者かな？
- 低栄養にしたいと思います。
- 保健事業大分類は、「I健康管理・心身機能低下防止」、保健事業中分類は、「栄養指導(低栄養)」を選択し、「保健事業名」に任意の事業

図1



- 事業名は何でも大丈夫ですか？
- 大丈夫だよ。登録ができれば、「戻る」をクリックして「保健事業介入支援管理」メニューまで戻ろう。戻ったら「介入支援対象者一覧」を開こう。下から3番目だよ。(図3)
- いくつか、似たような名前のメニューがあるんですね。
- 左下の「介入支援実施前後の比較」は、事業評価にも使えるところだよ。また後で、詳しく説明するね。「介入支援対象者一覧」は開けたかな？

図2

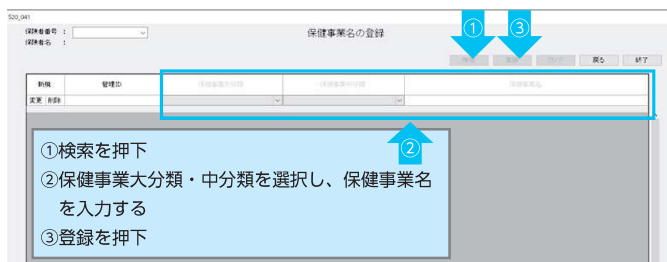


図 4

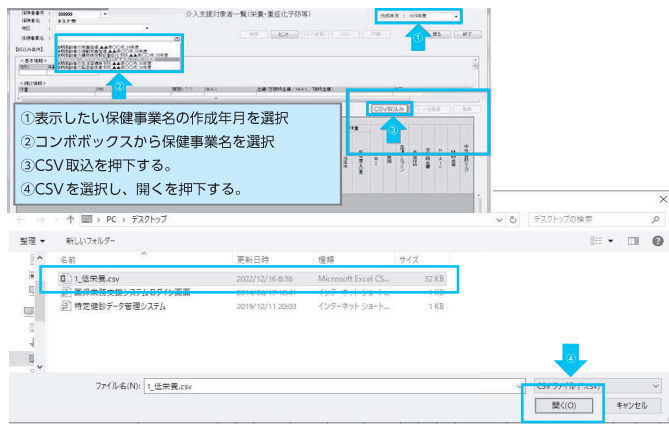


図 3

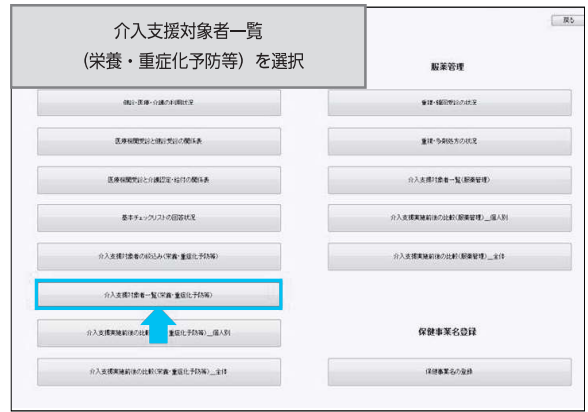
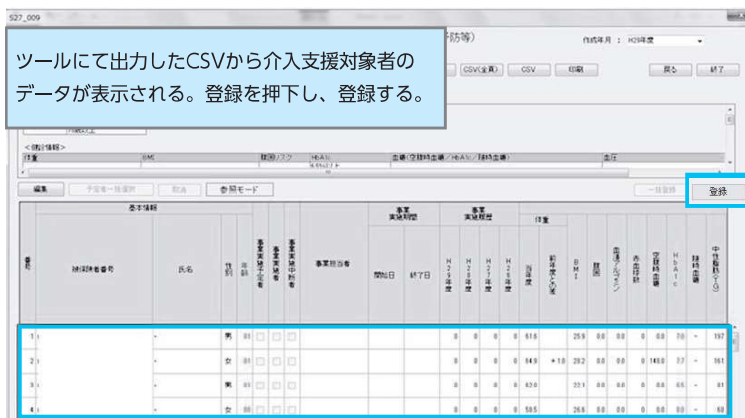
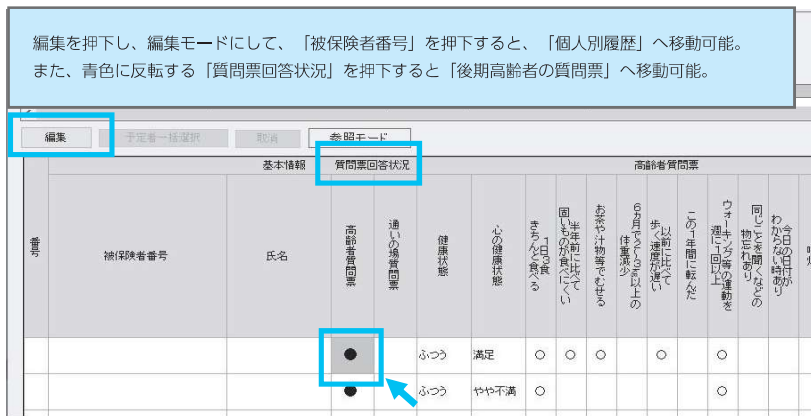


図 5



開きました。
 そうしたら、右上の「作成年月」を選択しよう。登録するCSVの対象年度と同一の年度を設定するよ。
 CSVは、R03年度で抽出したので、R03年度を選択しますね。
 選択できたら、左上の「保健事業名」のコンボボックスから先ほど登録した「保健事業名」を選択するよ。
 選択できたら、右上の「保健事業名」のコンボボックスから先ほど登録した「保健事業名」を選択するよ。
 選択できたら、左上の「保健事業名」のコンボボックスから先ほど登録した「保健事業名」を選択するよ。
 リックするよ。クリックすると新しく

図 6



このまままだまた登録されていないので、右の「登録」をクリックして登録するよ。(図5)
 対象者の一覧が表示されました。こんな風に表示されるんですね。
 (作業中)
 画面が出るのでデスクトップに保存してある「1.低栄養」のCSVを選択して「開く」をクリックすると対象者のデータが反映されるはずだよ。(図4)

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

登録できました。取り込みも簡単ですね！
 左の方に「編集」というボタンがあるので、クリックすると、「編集モード」になるよ。「編集モード」の状態では「被保険者番号」をクリックすると、個人別履歴に移動、「質問票回答状況」をクリックすると、質問票の画面に移動できるんだ。(図6)
 色々な画面と連携しているんですね。
 他にも登録した対象者の事業実施状況を登録できるので、次回に登録してみよう。
 よろしくお願ひします。

令和4年度被保険者啓発ポスター

本会では、令和4年度の広報事業として、各種被保険者啓発ポスターを作成しました。ぜひ、ご利用ください。



**みんなで支えあう
国保料(税)**

納付には、口座振替をご利用ください。
国民健康保険は、安心して医療を受けられるよう、加入者が保険料(税)を出し合い、助け合う制度です。
国保料(税)の納付についてのご相談は、各市町村(国保組合)の国保担当窓口までお問い合わせください。

国保料(税)は、納期限内に必ず納めましょう。

茨城県市町村国民健康保険・国保組合／茨城県

国保料(税)納付勧奨ポスター

「国保料(税)収納促進月間」の取り組みとして作成し、市町村、金融機関、県関係機関等に配布しました。



**健診は自分の体と
向き合う日 17**

生活習慣病は、進行するまで自覚症状がありません。
特定健診を毎年受診して、病気の早期発見・予防につなげましょう。

茨城県市町村国民健康保険・国保組合／茨城県

特定健診受診勧奨ポスター

「特定健診受診促進月間」の取り組みとして作成し、市町村、保険医療機関、県関係機関等に配布しました。

**こんなときは
届出が必要です!**

たとえば
交通事故
理のバイク
自転車など

たとえば
けんが等での
傷害行為

たとえば
飲食店で
食中毒

たとえば
他人の
ペットによる
怪我

第三者からの行為によるケガで保険証(国保・後期高齢者医療)を使用する場合は必ず届出をしてください。
届出がされない場合、本来加害者が負担する医療費を国民健康保険または後期高齢者医療が負担することになり、被保険者の保険料(税)増加につながる場合があります。

届出の方の届出方法について → お住まいの市町村の国民健康保険担当窓口へ届出をしてください。
後期高齢者の方の届出方法について → お住まいの市町村の後期高齢者医療担当窓口へ届出をしてください。

茨城県市町村国民健康保険・国保組合／茨城県
茨城県後期高齢者医療広域連合

第三者行為届出促進ポスター

「第三者行為求償強化月間」の取り組みとして作成し、市町村、保険医療機関、県関係機関等に配布しました。

**令和4年8月1日から
保険証が新しくなります**

国民健康保険 に加入しているみなさんは…	後期高齢者医療制度 に加入しているみなさんは…
対象 ●自営業の方、農業・漁業に携わる方 ●職場の健康保険に加入していない方 など 国民健康保険被保険者証 国民健康保険被保険者証	対象 ●75歳以上の方 ●65歳から74歳までの一定の障害のある方 (後期高齢者医療)
旧被保険者証 旧被保険者証 旧被保険者証	旧被保険者証 旧被保険者証 旧被保険者証
新被保険者証 新被保険者証 新被保険者証	新被保険者証 新被保険者証 新被保険者証
令和4年9月30日まで 19日(日)から旧被保険者証の 有効期限が切れるため、 有効期限が切れます。	令和4年10月1日から 9月30日に新しい被保険者証が 送付されます。

お問い合わせ先
 国民健康保険については、お住まいの市町村 国民健康保険窓口へお願いします。
 後期高齢者医療については、お住まいの市町村後期高齢者医療担当窓口
 または、茨城県後期高齢者医療広域連合
 TEL:029-309-1213に、お願いします。

●医療機関・薬局を認許する場合は、医療機関・薬局の窓口へ保険証を提出してください。
 ●国民健康保険の保険証は名刺サイズ、後期高齢者医療制度の保険証はA5サイズでひとしほり交付されます。
 ※印刷・発行に際しては、必ず、マイナンバーカードの顔写真を登録してください。

茨城県医師会・茨城県歯科医師会
 茨城県市町村国民健康保険・国保組合・茨城県後期高齢者医療広域連合

被保険者証年次更新周知ポスター

国保と後期の被保険者証の更新月を周知するために作成し、市町村、保険医療機関、県関係機関等に配布しました。

《令和4年度国保標語 結果発表!!》

令和4年7月から9月にかけて募集した「国保標語」にご応募いただいた54作品の中から、厳正なる選考の結果、下記のとおり入賞作品が決定いたしました。たくさんのご応募ありがとうございました。



健康寿命 延ばす一步は 健診から

玉川利奈子 (五霞町)



健康は 医療費減らす 最善策
健診は みんなの未来 守ります

矢島 清美 (水戸市)

海老澤勇心 (水戸市)



健診は 未来の自分へ つなぐ道
自分では 気付かぬ異変 健診で
国保税 納めて安心 守ろう健康

しゅんや (境町)

K・N (ひたちなか市)

SGGK (水戸市)



皆保険 未来へつなごう 納税で
健康を お得に保つ ジェネリック
国保で 安心・安全・助けあい
国保料 我が身のための 納期限
上手に使おう お薬手帳

ケン (水戸市)

玉井 千尋 (ひたちなか市)

野村 勇人 (下妻市)

とん坊 (筑西市)

てるばあ (ひたちなか市)

美浦村の健康相談を訪問しました

11月8日から17日までの間に5日間、美浦村保健センターで開催された「“お楽しみ”個別健康サポート相談」を訪問させていただきました。

当日は予約制で、参加者は脳年齢計、血管年齢計、握力計、体組成計等を使用して測定した後、保健師と栄養士の方から測定結果の説明や普段の生活についてのアドバイスを受けていました。

まず、保健師の方が通院状況や体調について気になることを参加者に聞き取りを行った後、測定結果や参加者が持参した健診結果を基に、細やかなアドバイスや参加者が実施できそうな運動の紹介をされていました。

次に栄養士の方が、参加者の直近の食事内容をツールに入力し、その場で結果を見てもらいながら、

摂取カロリーや不足している栄養素などについて説明を行い、タッパーを活用した簡単な野菜摂取の方法やレシピについて紹介するなど、具体的にアドバイスをされていました。

参加者からは、「普段から食事に気をつけたいと思っていたが、原因が分からなかったので相談が出来てよかった。」との声や「運動の重要性は理解していても、なかなか続かないので、続けられるよう頑張りたい。」との声がありました。



医療費の状況

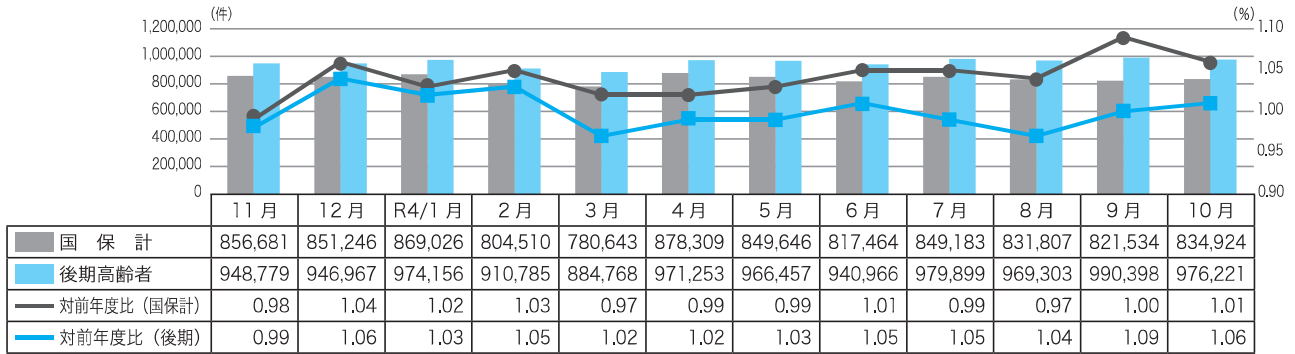
①被保険者数の推移

(人)

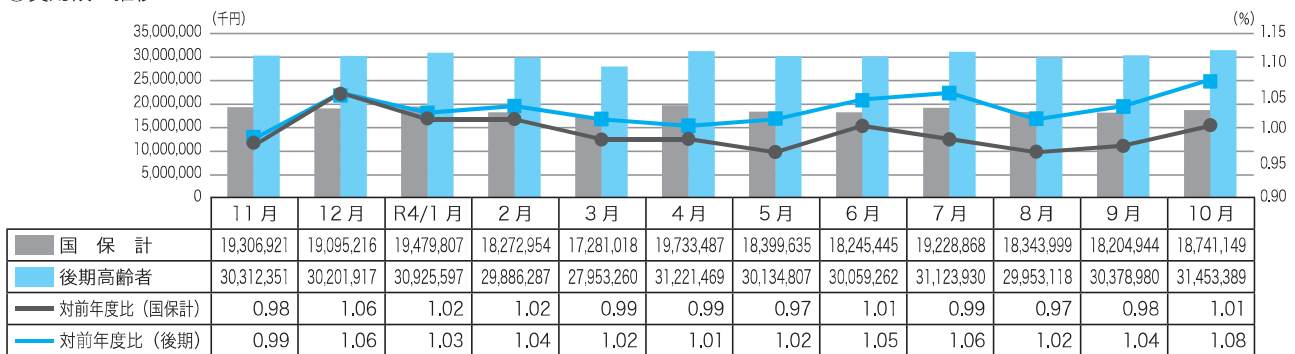
審査月	11月	12月	R4/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
国保計	661,760	658,426	655,340	652,893	650,255	647,185	654,395	651,385	649,017	644,933	641,513	639,833
対前月差	-1,858	-3,334	-3,086	-2,447	-2,638	-3,070	7,210	-3,010	-2,368	-4,084	-3,420	-1,680
後期高齢者	426,149	427,435	427,883	430,214	431,543	433,320	434,644	435,851	437,274	438,831	440,550	442,022
対前月差	1,194	1,286	448	2,331	1,329	1,777	1,324	1,207	1,423	1,557	1,719	1,472

※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。

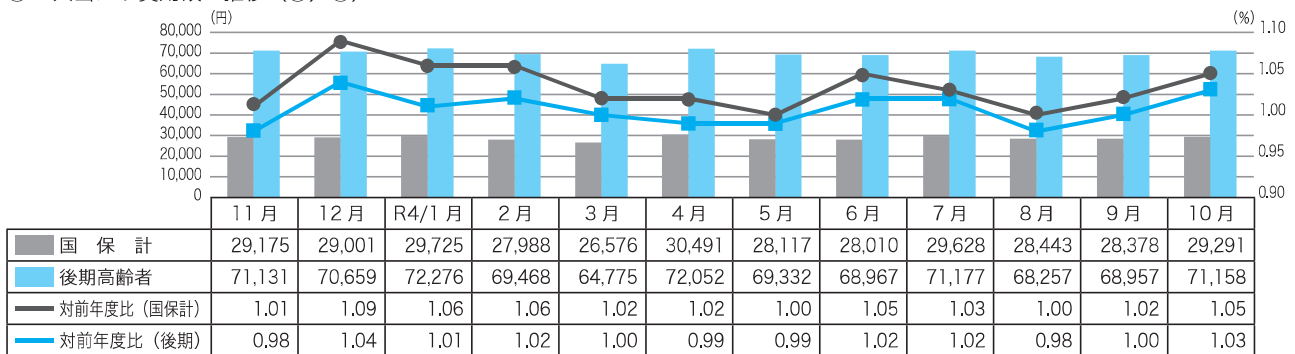
②件数の推移



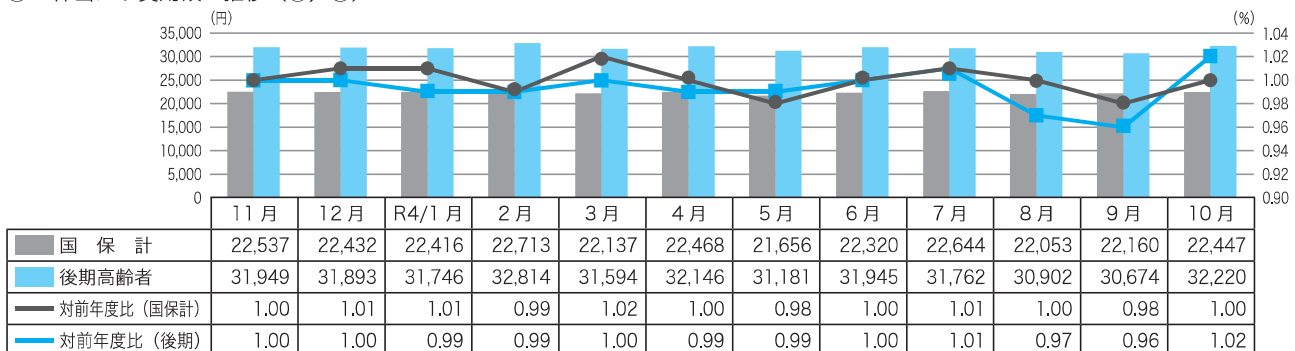
③費用額の推移



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	11月	12月	R4/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
認定者数	144,380	144,553	144,653	144,568	144,360	144,832	144,848	145,058	145,829	146,266	146,675	146,916
対前月差	312	173	100	-85	-208	472	16	210	771	437	409	241

※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。

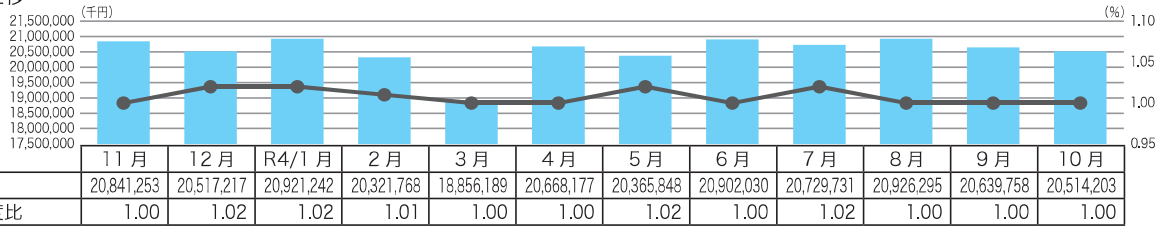
② 受給者数の推移

(人)

審査月	11月	12月	R4/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
受給者数	130,284	130,703	131,142	129,918	128,239	129,495	130,160	131,045	131,988	132,178	130,878	131,865
対前月差	746	419	439	-1224	-1679	1256	665	885	943	190	-1300	987

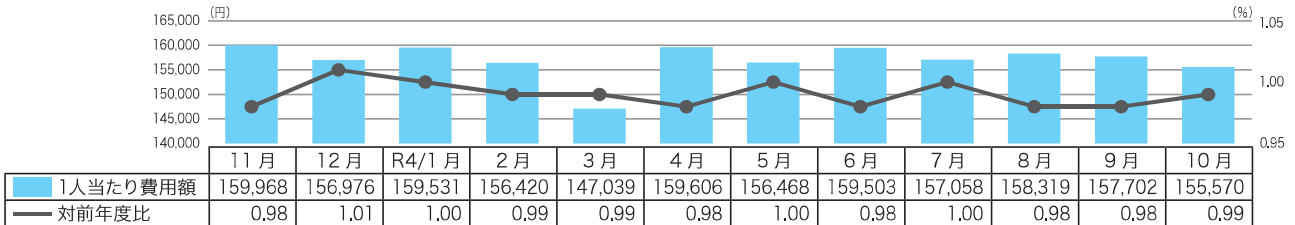
※受給者数は、認定者のうち、現物給付を受けた人数であり、明細書を被保険者番号で名寄せした件数。

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)



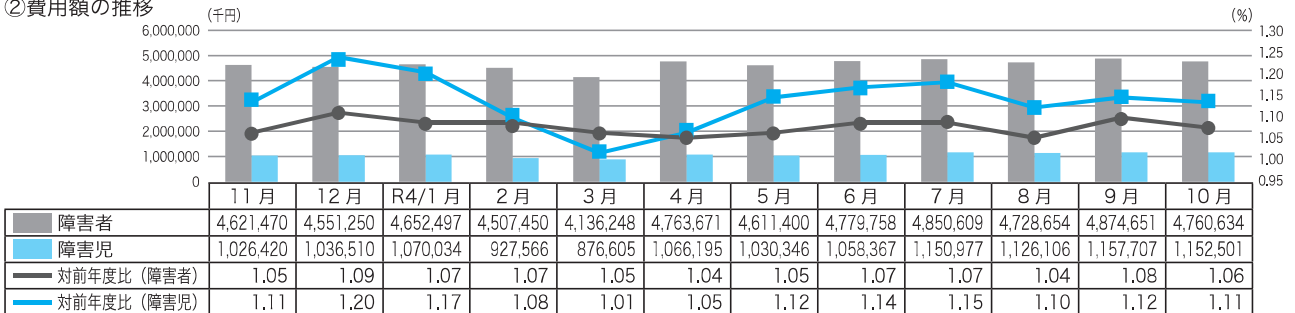
障害者総合支援給付費の状況

① 件数の推移

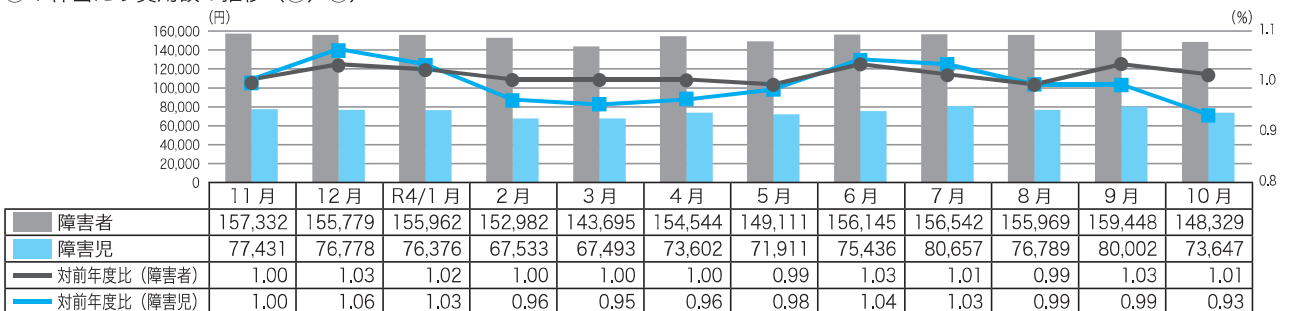
(件)

審査月	11月	12月	R4/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
障害者	29,374	29,216	29,831	29,464	28,785	30,824	30,926	30,611	30,986	30,318	30,572	32,095
対前月差	-1,093	-158	615	-367	-679	2,039	102	-315	375	-668	254	1,523
障害児	13,256	13,500	14,010	13,735	12,988	14,486	14,328	14,030	14,270	14,665	14,471	15,649
対前月差	160	244	510	-275	-747	1,498	-158	-298	240	395	-194	1,178

② 費用額の推移



③ 1件当たり費用額の推移 (②/①)



令和4年度市町村国保運営協議会委員研修会及び 市町村（国保組合）国保主管課長研修会



令和4年11月1日（火）に、市町村会館講堂で標記研修会を開催し、茨城県国保連協会長会の稲川会長のあいさつの後、3名の方に講演いただいた。

「健幸華齢のためのスマートな生き方・老い方」

株式会社 THF 代表取締役（筑波大学名誉教授） 田中 喜代次 氏

30～80歳の人は、メタボ対策として炭水化物（糖質）を少なめに、60～90歳の人はタンパク質をしっかり摂取しフレイル対策に注意が必要である。「健幸華齢のための4大要素」について、ストレスを回避し、適量を食べ、適度に運動し、友人・家族とともに、適切な医療・服薬情報の吸収・解釈力を高めることが大切であると話された。



「口腔機能健康測定と口腔ケアアドバイス」

茨城県歯科医師会事業課長（歯科衛生士） 藤田 かおり 氏

出席者全員が赤と青の2種類のガムを、30回と60回噛んだ時の色の变化で噛む力や、唾液を含ませた試験紙の反応で自分の口腔内の状況をチェックした。自分の口腔内の状況を知ること、今まであまり意識していなかった歯の健康について知ることが出来、良い機会となったとの声があった。



「お口の健口教室」

茨城県歯科医師会 常務理事（地域保健担当） 北見 英理 氏

歯周病が、動脈硬化、心臓病、糖尿病などの生活習慣病など全身に影響していることや、口の機能の衰えが積み重なると、高齢になって「フレイル（虚弱）」、病気、要介護に繋がること、また定期検診を受けている人ほど、医療費が安いこと、さらにお口の健康は全身の健康に繋がることなどを話された。



県央支部の研修会で連合会業務を視察

県央支部が令和4年11月15日（火）に開催した国保主管課長及び担当者研修会において、本会のレセプト点検作業について、請求から支払いまでの流れや二次点検、再審査等の業務について各担当職員から説明を受けた。

参加者からは、「レセプトの審査や支払いまでの流れを知ることができて参加して良かった。」との声があった。



今後の
予定
2月～

2月 1日（水）
令和5年第1回理事会
（水戸市）

2月27日（月）
令和5年第1回通常総会
（市町村会館大会議室）

編集後記

明けましておめでとうございます。

私が、広報誌の作成を担当してもうすぐ2年になりますが、保険者のみなさまにあれもこれもお伝えしたいと、詰め込み過ぎて紙面に余裕がないかも？と思いつつ、読みやすい紙面作りは、どうしたらよいか悩んでいます。今年もよろしくお願いいたします。（N母さん）

特定健診・特定保健指導や歯科健診の受診勧奨に



欠かさず受けよう!
特定健診 Q&A

A4判・全4ページ
 オールカラー
 定価: **40円**(税別)



特定保健指導は
**メタボ解消の
 チャンスです!**

A4判・全4ページ
 オールカラー
 定価: **40円**(税別)



歯とお口の健康を守るために
**歯科健診を
 受けましょう**

A4判・ペラ表裏
 オールカラー
 定価: **30円**(税別)

ジェネリック医薬品・リフィル処方せんの利用促進に



みんな使っています!
**ジェネリック
 医薬品**

三六変型判
 (162mm×86mm)
 全6ページ(巻き三つ折)
 オールカラー
 定価: **40円**(税別)
カード3枚(ミシン目入り)



はじめましょう!
**ジェネリック
 医薬品**

A4変型判
 (291mm×204mm)
 ペラ表裏
 オールカラー
 定価: **40円**(税別)
カード4枚(ミシン目入り)



ジェネリック医薬品は
**みんなに
 やさしい薬です**

B7変型判
 (127mm×86mm)
 全4ページ
 オールカラー
 定価: **40円**(税別)
カード1枚(ミシン目入り)



知っていますか?
**リフィル
 処方せん**

A4判・ペラ表裏
 オールカラー
 定価: **30円**(税別)

※こちらの商品には名入れできません。

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 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

東京法規出版 パンフレットのご案内です!

特定健診の受診勧奨に

令和5年度
特定健診のご案内



HE091570
**40~74歳の
 みなさん!
 健康に自信は
 ありますか?**

A4判
 表紙共4頁
 カラー
 定価**45円**

特定健診を受けるだけで
おトクに健康づくり!!



HE091560

10日無料保証
 (県・中・圏域等・製薬等、
 製・スベイン、
 印刷・カール・タイム、
 インドネシア、ベトナム)

A4判
 表紙共4頁
 カラー
 定価**45円**

あなたの受診スケジュールを
書いておきましょう!



HE091550
**特定健診が
 楽しみになる
 ように、受診後
 の自分に
 ごほうびを!**

A4判
 表紙共4頁
 カラー
 定価**45円**

健診結果を
 チェック!
**あなたの
 健康大地は
 大丈夫
 ですか?**

A4判
 表紙共2頁
 カラー
 定価各**30円**

<判定値つき>
 HE091590



<判定値なし>
 HE091580



特定保健指導ツールに

**メタボ予防・
 解消応援ブック**



HE300520
 監修/
 (公財)結核
 予防会総合
 健診推進
 センター所長
 宮崎 滋

A5判
 16頁
 カラー
 定価**130円**

**腹囲1cm体重1kg減
 から始めましょう**



HE300530
**メタボ予防
 のために**

A4判
 表紙共16頁
 カラー
 定価**160円**

知って安心!
国保のポイント



KH014940

10日無料保証
 (県・中・圏域等・製薬等、
 製・スベイン、
 印刷・カール・タイム、
 インドネシア、ベトナム)

B6変型判
 表紙共32頁
 カラー
 定価**110円**

1冊でわかる!!
国保のこと



KH014920

B6変型判
 表紙共16頁
 カラー
 定価**70円**

健康いちばん
国保であんしん



KH014930

B7判
 表紙共32頁
 カラー
 定価**80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

出版物的のご案内

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・特定保健指導に

507051 新刊



いつとき
健診は一時、病気は一生。
あなたも受けなきゃ！
特定健診

■A4判 / 4頁カラー / リーフレット
■編集部 編

本体 36円+税

505001 新刊



医療機関への受診も大切！
健診結果を活かして健康づくり

■A4判 / 4頁カラー / リーフレット
■編集部 編

医療機関
受診動奨にも

本体 36円+税

医療費適正化対策事業に

823071 新刊



ご存じですか？
繰り返し使える！
リフィル処方箋

■A4判 / 2頁カラー
■編集部 編

本体 22円+税

504092



今があなたの変わりどき！
健診結果を活かして健康づくり！

■A4判 / 4頁カラー / リーフレット
■編集部 編

若年健康
調査に

本体 36円+税

313051 新刊



目指せマイナス2kg・マイナス2cm
体重・腹囲ダブルで改善ナビ

■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

821002 新刊



第三者行為によるそのケガ、
その病氣、届け出が必要でず

■A4判 / 2頁カラー
■編集部 編

本体 22円+税

※上記製品は、定価を見直し値引きを実施しております。

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

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
2022
No.10988(08)

銚田市編

特産品の
おいしい
レシピ

苺の簡単レアチーズタルト

市販のビスケットでつくるお手軽スイーツ
すぐできる華やかデザートは、グラスに作るからお呼ばれやピクニック、お花見にもおすすめです。



材料 (4個分)

ビスケット	65g	無塩バター	35g
砂糖	70g	生クリーム	200cc
クリームチーズ	180g	苺	15粒程度

作り方

- ①ビスケットをビニール袋に入れて、麺棒などでよく潰します。
- ②バターをレンジで30秒ほど温めて溶かし、ビスケットとよく混ぜます。
- ③グラスに敷き詰めてしっかりと押し、スライスした苺を並べて、一度冷蔵庫で冷やしておきます。
- ④クリームチーズをレンジで40秒ほど温めて、ゴムベラなどで柔らかくしてから、砂糖を加えてさらに混ぜます。
- ⑤生クリームをしっかりと角が立つまで泡立て、④に2回に分けてゴムベラで混ぜていき、絞り袋に入れていきます。
- ⑥③のグラスを冷蔵庫から出して、残りの余っている苺は角切りにして4個のグラスにそれぞれ入れていきます。
- ⑦⑤で作ったチーズクリームを苺の隙間に絞り込んでいきます。表面はスプーンの裏で平らにして完成です。

今回の
特産品

苺



銚田市の苺は、苺のためだけに土づくりを施し、ミツバチによる自然交配で栽培されるため、水っぽさがなく味が濃いコクのある苺に育ちます。

コツ・ポイント

④のクリームチーズが固すぎると、生クリームを混ぜたときにダマになってしまうので、柔らかくなるようレンジを使ってください。クリームチーズの種類によっては固めのものもあるので、既定の時間でも柔らかくならない場合は追加してください。