

みやぎの国保

1

2018 Winter

[No.271]

年頭のご挨拶

2

国保のなかまたち

南三陸町「健診・保健指導の重要性を伝え、
受診率向上へ！」

4

国保徒然草

6

Health Information

7

みやぎの頼れるサポーター

8

厚生労働大臣表彰等

9

国保連コーナー

10

旬のたより

16

年頭のご挨拶

新国保制度の円滑なスタートに向けて、 県・保険者との連携を密にする

宮城県国民健康保険
団体連合会
理事長 佐藤 昭



明けましておめでとうございます。

皆様方には、希望に満ちた輝かしい新春を健やかにお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

東日本大震災の発生からおよそ7年が経過し、南三陸町役場新庁舎開庁や塩竈市新魚市場の完成など明るい話題が多くなり、復興の道のりを着実に歩んでいるという実感があります。一方で、被災保険者においては、復興に向け奮闘が続けられておりますが、種々の課題が山積しており、本会といたしましても、引き続き国民健康保険や介護保険等関連業務の運営等に可能な限りの支援をしてまいりたいと考えております。

さて、国民健康保険制度については、今年4月、昭和36年に国民皆保険体制が発足して以来の大改革となる都道府県単位化を柱とした「新国保制度」がいよいよ施行となります。新制度により、都道府県には国保財政運営の責任主体としての役割のほか、市町村保健事業への適切な指導・助言、都道府県内の統一的な国保運営方針の決定及び市町村事務の効率化、標準化、広域化を進めるなど、市町村とともに国保運営の中心的な役割を担うことが求められています。

また、新国保制度施行の目的は他にも、加入者の多くを無職者や低所得者が占め、高齢者の比重が大きく医療費の水準が高いという国保が抱く構造的な問題に対し、保険者機能を強化し発揮することにより、我が国の国民皆保険制度の最後の砦である「国

民健康保険制度」の安定化を図ることでもあります。

このような国保制度の課題解消に向けた今回の新制度施行に際して、国保保険者の共同体である本会といたしましても、円滑なスタートを切れるよう県及び保険者との連携に重点を置き、新制度関連である国保情報集約システムや今年1月に導入した国保総合システムなどの推進による、適正な審査支払の実施と保険者事務共同処理の充実をはじめ、平成28年度から前倒し実施されている保険者努力支援制度に係る保険者支援などに努めてまいります。また、平成29年度には3ヵ年計画となる「中期経営計画」を策定したところであり、その計画に基づき保険者ニーズに応える事業展開を行うとともに、さらに平成30年4月からの障害者総合支援に係る審査業務の実施など、本年は本会にとっても重要な1年となります。

本年も、保険者及び関係皆様方の期待に応えられるよう全力で取り組んでまいりますので、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、関係各位のご健勝とご多幸を心からお祈りいたしまして、年頭のご挨拶といたします。



年頭のご挨拶

復興の総仕上げに向けて

宮城県知事
村井 嘉浩



明けましておめでとうございます。新しい年を迎えるに当たり、県民の皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。

昨秋に行われた知事選挙において、私は県民の皆様のお支持をいただき、引き続き県政運営を担わせていただくことになりました。4期目の重責を痛感するとともに、選挙期間中にお聞きした県民の皆様の声に応えるため、県政の様々な課題に力強く、きめ細かく着実に取り組んでまいります。

昨年は、全国高等学校総合体育大会「南東北インターハイ」や全国高等学校総合文化祭「みやぎ総文2017」が開催され、本県高校生の活躍が私たち県民に多くの感動を与えてくれました。また、全国和牛能力共進会宮城大会では宮城の代表牛が「第2区」で堂々の一位に輝き、仙台牛の品質の高さを日本全国へアピールすることができました。さらには、三陸縦貫自動車道の延伸や気仙沼市立病院の新病院開院など、震災からの復興が着実に進み、商用水素ステーションの開設や新ブランド米「だて正夢」のプレデビューなど「創造的な復興」に向け取り組んできた成果が形となって現れた年でした。

今年は、「宮城県震災復興計画」の総仕上げとなる「発展期」（3年間）の最初の年になります。「震災復興の総仕上げ」、「地域経済の更なる成長」、「安心していきいきと暮らせる宮城の実現」、「美しく安全なまちづくり」を政策推進の基本として、復興に向けた施策に最優先で取り組むとともに、未来を担う子どもたちへの支

援や人口減少対策など地方創生の取組も併せて推進してまいります。

さて、現在、市町村が運営している国民健康保険については、都道府県単位化という国の制度改革により、4月からは県も市町村とともに保険者となり、財政運営の責任主体として国保運営の中心的な役割を担うこととなります。県では、今後も県民の皆様が安心して医療を受けていただけるよう、宮城県国民健康保険団体連合会をはじめとする関係機関や県内各市町村の皆様と協議を重ね、新制度への円滑な移行に取り組んでまいります。

震災から間もなく7年が経過します。震災前の状態に戻す「復旧」にとどまらない「創造的な復興」をさらに進め、一人一人が輝く、元気な宮城を県民の皆様とともに築き上げてまいりたいと考えておりますので、今後とも御理解と御協力をお願い申し上げます。



謹賀新年

宮城県国民健康保険団体連合会	理事長(塩竈市長)	佐藤 昭	常務理事	小林 裕
	副理事長(大和町長)	浅野 元	外 役職員一同	
	副理事長(村田町長)	佐藤 英雄		
宮城県国民健康保険診療報酬 審査委員会	会長	大槻 昌夫	外 委員一同	
	会長代理	板橋 隆三		
宮城県国民健康保険団体連合会 介護給付費等審査委員会	会長	石川 忠夫	外 委員一同	
	会長代理	小林 誠一		

宮城県国民健康保険団体連合会 柔道整復療養費審査委員会	委員長	岡 一郎	外 委員一同	
	副委員長	櫻田 裕		
宮城県国民健康保険診療施設協議会	会長(丸森町長)	保科 郷雄	外 役員一同	
	副会長(南三陸町長)	佐藤 仁		
宮城県国民健康保険運営協議会連絡会	会長(栗原市国保運営協議会会長)	高橋 賢昭	副会長(気仙沼市国保運営協議会会長)	松本 洋一
	副会長(仙台市国保運営協議会会長)	柿沼 敏万	外 役員一同	

国保の
なかまたち

南三陸町

【みなみさんりくちょう】



宮城県の北東部に位置する南三陸町は、東は太平洋に面し、三方を標高300m～500mの山に囲まれ、海山が一体となった豊かな自然環境を形成しています。

東日本大震災で甚大な被害を受けましたが、沢山のご支援により、復興へ向け進んでいます。

市町村国保のいま

東日本大震災の影響による人口の減少に伴い、被保険者数も減少しています。震災前には約7300人いた被保険者数が28年度末には約4500人まで減少しています。しかし、前期高齢者の割合は、33.70%と震災前から10.54%も高くなっています。

医療費は年々増加しており、国保税の収納は大変重要なものとなっています。昨年度の収納率は98.62%と高く、今後もこの収納率を維持するため、被保険者の理解を得られるよう努めていきたいです。

<町の国保の概況>

	平成27年度末	平成28年度末
町の人口[人]	13,717	13,426
国保世帯数[世帯]	2,426	2,317
国保加入割合(被保険者数割)[%]	35.5	34.0
国保税収納率(現年分)[%]	98.8	98.6
被保険者数[人]	4,866	4,560
1人当たり医療費[円]	345,395	366,170
特定健診受診率[%]	32.1	36.1



〔表紙作者紹介〕
佐久間 啓之 (サクマヤスユキ)
イラストレーター

仙台市生まれ。仙台の印刷会社を経て2007年よりイラストレーターとして独立。絵の具が乾く前に次の色を塗り足し(にじみ)や(ぼかし)をつくる[wet in wet]という水彩技法を使い自然風景や動植物を描いています。
<http://sakuma-drops.com/>



神割崎と南三陸さんさん商店街

神割崎まで仙台から車で走る事、約1時間半。神秘的とも言える光景がそこに広がっていました。透明なエメラルドグリーンから碧色に変わって行く南三陸の海。2つに割れた岩の間を歩き来る波の音と、時折聞こえてくる鳥のさえずり、その幻想的な光景に暫し時間を忘れ魅入っていました。



その後、さんさん商店街へ。木の温もりが感じられる沢山のお店は大勢のお客さんで賑わっていました。今回、社会勉強も兼ねて子供たちも取材に同行、楽しみにしていた南三陸キラキラいくら井、とても美味しかったです。

円滑な国保業務遂行のため課内連携を大切に

町民税務課医療給付係が国民健康保険の担当をしています。

町民税務課は戸籍住民係、税務係、資産税係、医療給付係の4つの係で業務を行っています。課長を含めた職員の人数は24名です。このうち、9名は他の地方公共団体から災害支援で派遣していただいています。

医療給付係は、国民健康保険に係る業務のほか、後期高齢者医療保険、各種医療費の助成、保健事業

等を担当しています。

日頃心掛けていることは、窓口においでになったお客様をなるべくお待たせしないようにすることです。被保険者に係る異動があれば、戸籍住民係から連絡をもらい、国保税の賦課・徴収については税務係から連絡をもらうというように、同じ課内だからこそできる情報の共有と、スムーズな連携で日頃の業務に取り組んでいます。

新国保制度に向けて

平成30年4月、いよいよ国保の都道府県単位化が始まります。

納付金制度に対応した国保税の賦課・徴収、条例等の整備など、問題はまだまだ山積していますが、スムーズな移行ができるよう準備に取り組んでいるところです。

被保険者数の減少や医療費の増加など、財政状況

の厳しい町にとって、都道府県単位化によりこの状況が打開され、持続可能な国民健康保険制度が確立する事を期待しています。

イースター島(チリ)から送られたモアイ像。
「モアイ」はラバヌイ語(現地語)で
「未来に生きる」を意味する。



健康づくりで
まちづくり

わがまちの取り組み

健診・保健指導の重要性を伝え、受診率向上へ!

平成25年度に策定された特定健康診査等実施計画及び平成27年度に策定されたデータヘルス計画を基に保健福祉課と連携して保健事業を実施していますが、本町の特定健診及び特定保健指導の受診率は、目標設定値に届かない現状にあります。

受診率アップの取組として、町の集団健診においては、土日の実施、平日の受付時間延長日を設けました。また、集団健診が都合により受けられない方のために、4月から12月までの期間、病院で個別健診が受診できるよう医師会と契約、追加日程での集団健診の実施を行っています。周知活動として、町の防災無線や広報紙を活用しています。

特定保健指導については、該当される方に結果の送付のほか、直接電話連絡し、指導を受けるよう勧奨しています。

それでもなかなか受診率の向上につながらないため、いくつかの地区で、地区の行事に参加し、特定健診についてどれくらい浸透しているのか、お話を伺いました。お話を伺う中で、「定期的に通院している病院で検査しているから町の健診は受けない」という声が多く聞かれました。「特定健診はいつもの検査

と違うし、病院でも受けられるから、お医者さんに相談してみてもいい」とお伝えしていますが、いかにしてこういった方々を特定健診につなげるかが受診率向上の鍵となっています。特定保健指導も、高血圧や肥満で指導が必要であっても、「どこも痛くないし、具合も悪くないから大丈夫」と自分で判断して受けないという方がいます。健診を受けた事で安心してしまいう方もいるようです。生活習慣病の重症化を防ぐためにも指導を受け、予防や生活習慣の見直しをして、重症化を防ぎ、健康を保つことはもちろん、それが医療費の抑制にもつながればと考えています。

特定健診以外にも、人間ドックは対象者を40歳から60歳までの5歳刻みで、脳ドックは40歳から59歳までの方をいずれも個人負担3,000円で実施しています。

保健事業の充実には直接住民の健康につながると考えますので、今後、どのように健診の重要性を伝え、理解して各種健診を受診していただくかが重要だと感じています。

町民の健康維持のため、今後も保健福祉課と協力して保健事業の充実に力を入れていきたいです。

国保徒然草

松島町民福祉課長

おお た ゆう
太田 雄

〔筆者プロフィール〕

国保担当歴：9か月

趣 味：観光地巡り

愛 読 書：歴史街道
(発行元(株) P H P 研究所)

やってみたいこと：体力づくり



国保新制度に向けて

初めての国保

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

さて、私は昨年4月から町民福祉課に配属されました。この部署は、戸籍・住基窓口、年金、国保、社会福祉、児童福祉など大変仕事の範囲が広いところです。その中で、国保は初めての担当となります。

また、平成30年度からの新制度を目前にして、現在その準備に課員一同余念がないところですが、国保事業を担当する重責に身が引き締まる思いです。

国保新制度には県や関係機関との連携が不可欠

新制度では、国民健康保険事業費納付金や標準保険料率といった新しい仕組みが導入されます。納付金額の設定や標準保険料率のあり方は、県内の医療費水準や保険料水準等に係る実態や課題が様々あることから、これまで具体的な検討課題を整理しながら、県と市町村との間で協議が行われてきました。

市町村は医療費の適正化に向けて努力し、住民との身近な関係のもと、資格管理、保険給付、保健事業等、地域でのきめ細やかな事業を引き続き実施していきます。

国保の被保険者である住民と直接関係する市町村は、住民に国保についてご理解をいただくためにも、懇切丁寧な説明が求められるものと考えます。なお、制度上の課題や問題点があれば検証する必要があると考えます。そのためにも県や関係機関との連携により強固なものとなるよう期待いたします。

健康が一番

仕事をするうえで何よりも健康が一番です。昨年10月のハロウィンでは所管する児童館の子ども達と仮装をして松島海岸を大行進しました。子ども達はそれぞれの装いで楽しそうでしたが、私は入庁時と比べだいぶ豊満な体つきになってしまったうえ、日頃の運動不足もあり腰を痛めてしまいました。改めて健康管理の必要性を感じたところです。

飛躍の年

結びに、今年は松島町にとって飛躍の年になりそうです。

当町では、松島湾の風光明媚な自然景観と伊達家の菩提寺である国宝瑞巖寺を中心とした観光振興が行われてきました。

東日本大震災が起きた平成23年は、瑞巖寺本堂などの解体工事中で平成の大修理の最中でした。こうした中、平成28年4月には本堂の拝観が再開しました。平成20年から始まった大修理も平成29年度末には全てを終え、今年6月には落慶法要が執り行われます。その一大行事を一目見ようと大勢の観光客の皆様が松島に訪れることが予想されます。ぜひ、皆様も松島にお越しになってください。心よりお待ちしております。



糖尿病を知ろう

— 糖尿病と薬 —

おおひら せいいち
おおひら内科クリニック 院長 **大平 誠一**



◆インスリンの登場

糖尿病の治療の基本は「食事」と「運動」です。それでも良い血糖コントロールが得られない患者には薬が必要です。糖尿病に用いる薬はインスリン注射と飲み薬(経口血糖降下剤)に大別されます。右下の写真は1921年にインスリンを発見したバンチング(写真右:ノーベル賞受賞)とベストです。真ん中は「マージョリー」という名前の糖尿病犬で、インスリンを初めて投与された動物として有名です。発見1年後にはインスリンは商品化され、多くの患者の命を救いました。

私が糖尿病診療に携わった頃のインスリンは「牛・豚」の膵臓を原料にしていました。牛・豚のインスリンは人のインスリンと構造が異なるため、アレルギーを起こすこともあって、魚(カツオ)からもインスリンを作っていました。今では人と同じ構造のインスリンを合成できるようになって、アレルギーの心配は無くなりました。

◆インスリンは敬遠されがちだが・・・

I型糖尿病にはインスリンが絶対不可欠ですが、II型糖尿病でもインスリンの必要な患者がいます。

ただ、II型糖尿病患者にインスリンを薦めても、中々受け入れてくれません。

「自分で注射するのは怖いし、世間体が悪い!」「インスリンは糖尿病の最終治療ではないか!」「インスリンを始めたなら生涯止められないのでは!」などがその理由です。

しかし、II型糖尿病でもインスリン注射が有効であり、その理由として ①働き疲れすぎた膵臓に休養を与え、膵臓のインスリン分泌機能を回復させてくれる、②高血糖が続くと自分のインスリンが効きにくくなっている(糖毒性、インスリン抵抗性と言う)、などが挙げられます。

インスリン注射で糖毒性を改善させると、見違えるほど血糖コントロールが良くなります。II型糖尿病患者にインスリン治療をすることで、インスリンから飲み薬へ変更できたり、薬からも解放される患者がいます。

◆飲み薬も多様に

多くのII型糖尿病患者は飲み薬で治療されています。薬の作用から ①インスリンの分泌を促す薬、②インスリンの効き目を助ける薬、③糖の吸収や排泄を調整する薬に大別されます。現在7機序の薬で50近くの製品があり、専門医でも覚えきれないくらい多くなりました。

新しい飲み薬にSGLT-2が登場しました。尿に糖を捨てて血糖を下げ、体重の減少効果もあることから期待されている薬

です。

東日本大震災時には医療現場でも大混乱しました。自分が飲んでいる薬の名前を知らなかったことも混乱に拍車をかけたようです。糖尿病に限りませんが常用している薬の名前はメモしておきましょう。

◆治療中は「低血糖」への意識を

糖尿病の薬物治療をしている患者は「低血糖」の知識を持たなければなりません。糖尿病治療は正常な血糖に近づけることが目的ですが、下がり過ぎた状態を低血糖と言います。症状として、冷や汗・動悸・ふらつき・極度の空腹感などの前触れがあって、放置すると意識を失うこともあります。例えば、仕事・家事に紛れて定時の食事を取らない時、いつもより多く運動した時、間違えて多く注射したり、薬を多く飲んだ時などに起こることがあります。

しかし、糖尿病の良好な血糖コントロールと低血糖は背中合わせにあるとも言えます。低血糖になったらブドウ糖を摂取し、血糖を上昇させると回復します。自分の低血糖の前兆を覚えて早めに対処することが大事です。高齢者では前触れを欠いた低血糖もあることから、やや高めにコントロールする傾向になりました。

◆「糖尿病」を理解し、生活習慣の改善から

「糖尿病、嘗めると上がる血糖値」…常々、診療中に受ける印象です。「血糖が良くなりましたね」と褒めると、翌月に悪化する患者さんが多いのです。「良くなりました」を「もっと食べても良いよ」と都合よく解釈しているようです。

食事を守らず、運動もしないままに血糖が高くなって、それに合わせて薬を増やしていく治療も良くありません。糖尿病を勉強して理解し、日々の生活習慣に気を付ける事が大事です。



▲「インシュリン物語」から(岩波書店)

みやぎの 頼れる サポーター



みんなの健康
を支えます!!

今回ご紹介するのは…

大河原町健康福祉課保健予防係 薄 容子さん
うすき ようこ

「将来」を想像し、長い健康生活を送れるようサポートする！

「今」だけではなく、5年後、
10年後の自分を想像してもらう

大河原町健康福祉課保健予防係に所属している薄さんは、特定保健指導や疾病予防教室、健康相談などの業務に日々奮闘している。保健予防係では今年、国保担当課と共同で疾病予防対策教室を開催し、その中で薄さんは健康講話を担当された。講話では、参加者と一緒に「5年後、10年後、どんな自分になっていたいか」を想像し、そのために「今できることは何か」を考えたそうであるが、感想を伺うと、「講話をしたことで、今だけでなく将来の健康生活に興味を持てただけが嬉しかった」と手応えを感じていたようである。

頑張っていることを見つけて声掛け

薄さんの担当業務の一つである健康相談には、健康志向が強く自分に対して厳しい面を持つ方が多く来所し、「私が〇〇しておけばよかった…」や「〇〇が駄目なんですよね」と相談されることが多いとのこと。薄さんはそんな方たちに対し、話を聞くだけでなく相談の中から「本人の頑張っていること」「できていること」を見つけ、次につながるような、やる気が持続するような声掛けを心掛けている。

疾病予防の観点から人の役に立ちたい

そんな薄さんに「保健師を志した理由は？」と伺うと、「母が看護師だったので、幼少期から人の役に立つ職業に就きたいと思っていた」と話す。さらに、看護学生時代に糖尿病の合併症で足が壊死している患者を受け持ったこともキッカケだったということで、患者を見て「どうしてここまで放置してしまったのだろう、地域で生活しているうちに予防できたのではないか」という思いに駆られ、「疾病予防に興味を持ったこと」が保健師をめざした理由と教えてくれた。

毎回楽しみな子どもとのクッキー作り

日々、町民の方々の健康に注意を払っている薄さん。自身の健康法や健康づくりにおいて気を付けていることとして、第一に「食べることが大好き」なので、食べたいものを食べたいときにおいしく食べるようにしているそう。ただ、食べる量には気を付けているらしく、「また食べたいなあ…」と余韻を残すことで食べ過ぎを予防しているとのこと。加えて、お子さんがまだ小さいということもあり、休日は公園など外で過ごすことが多く、散歩やかけっこをして体を動かすことも自身の健康法であると教えてくれた。

また、共働き世帯ということで、日々忙しく、家事等をこなすだけで「精一杯」だそうだが、週に一度、お子さんたちと一緒にいるお菓子作りが気分転換になるということ。特にクッキー作りは、子どもたちにとって粘土遊びの延長で毎回様々な形が出来上がり楽しんでます」と笑顔で話してくれた。

今後は若い世代にもアプローチしていく

薄さんに今後の目標を伺うと、「町民のみなさんが健康診断を受けて、異常値があれば、生活習慣を改善して健康な生活が長く送れるように手伝いをしていきたい」と話し、これからも町民の方々が健康でいられるよう力を尽くしていくとのこと。さらに、将来の健康生活にも興味を持ってもらうため「特に若年者や子育て世代の皆さんにもアプローチしていきたい」と教えてくれた。



▲ 上司、同僚の方との一枚(薄さんは右から2番目)

薄さん、お忙しい中ありがとうございました。

国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰

国民健康保険事業に対する永年の功績と尽力をたたえる「国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」の式典が10月17日に東京で開催され、宮城県からは3名が受賞されました。受賞者の方々には心からお喜び申し上げますとともに、今後ますますのご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。

宮城県医師国民健康保険組合次長

鈴木 伸昌

女川町健康福祉課技術参事

佐藤 由理

元多賀城市国民健康保険運営協議会委員

岩井 修一

※ 敬称略

国民健康保険中央会表彰および 宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰

11月22日開催の「こくほ健康フォーラム21」において、国民健康保険中央会表彰および宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰の表彰式が行われ、56名が受賞されました。心からお祝い申し上げますとともに、一層のご活躍をお祈り申し上げます。

国民健康保険中央会表彰

1 国保診療報酬審査委員会委員

甘糟 仁
菅野 健
高橋 邦明

2 市町村保健師・栄養士等

気仙沼市 佐藤 純子
角田市 泉 洋子
登米市 吉目木美香
東松島市 櫻井 宏美
東松島市 斎藤 真理
七ヶ宿町 小野 雅彦
丸森町 八巻美智子
山元町 高橋千代子
七ヶ浜町 堀籠 千賀
利府町 伊藤 文子
利府町 櫻井 明子
利府町 鈴木美枝子
利府町 小畑 香代
利府町 守山 明子

3 国民健康保険診療施設および 介護事業勤務者

気仙沼市 熊谷 直美
栗原市 小竹 英義
栗原市 永元 則義
七ヶ宿町 三上 弥生

丸森町 八巻久美子
丸森町 渡辺 友子
涌谷町 千葉 明美
涌谷町 小松 美香

4 国民健康保険団体連合会職員

菊地 礼子

宮城県国民健康保険団体 連合会理事長表彰

1 市町村保健師・栄養士等

気仙沼市 前田都佐子
気仙沼市 小松 千秋
名取市 平塚 志寿
名取市 高橋 千春
角田市 玉手 真弓
栗原市 佐藤 泉
栗原市 晝八 綾子
登米市 新妻 志保
東松島市 秋山 幸恵
大崎市 渡邊 紀恵
大崎市 大柳 香織
大崎市 横江寿美子
大崎市 伊藤和佳子
柴田町 泉 友美
亘理町 齋藤 美保
加美町 今野 芳恵

加美町 佐藤 美和
加美町 加藤ちあき
加美町 後藤久美子

2 市町村職員

名取市 小久保眞由美
南三陸町 三浦 浩

3 国民健康保険診療施設および 介護事業勤務者

丸森町 荒川さとみ
丸森町 小林 厚美
涌谷町 明石 正浩
涌谷町 八木 和美
涌谷町 木村 香
涌谷町 錦戸志津江

4 市町村国保運営協議会委員

丸森町 登米 昭

5 国民健康保険組合役員

宮城県医師国民健康保険組合
有馬 恒彦
宮城県医師国民健康保険組合
玉淵 均

※ 敬称略

こくほ健康フォーラム21 ―みやぎ健民を目指して―



11月22日、大和町のまほろばホールを会場に関係者およそ700人の参集のもと、「こくほ健康フォーラム21」を開催した。

本フォーラムは、健康増進事業の一層の活性化をめざし、県内の国保・保健・介護・福祉関係者が一堂に会して、健康づくり事業に関する意見・情報交換を図り、地域医療の振興と住民の健康保持・増進を目的に毎年開催している。当日は、国保功労者への表彰から始まり、フリーアナウンサー小久保氏を招いた特別講演と、角田市と一般財団法人広南会広南病院から「我がまちの健康づくり・まちづくり」というテーマに沿った取組事例についての発表が行われた。特別講演では、会場一体となった盛り上がりを見せ、参加者から大変好評を得たフォーラムであった。

はじめに本会佐藤昭理事長（塩竈市長）が挨拶に立ち、平成30年度から国保都道府県単位化を軸とした新国保制度が施行されることに触れ、「将来にわたる制度の安定化と円滑な新制度への移行に向け、県及び各市町村との連携を密に取りながら準備に万全を期す」「制度は変わっても国保の大切さは変わらない」と述べた。その後、地元・大和町長である本会浅野副理事長からの歓迎挨拶と、来賓祝辞として、村井嘉浩宮城県知事（代読：千葉隆政保健福祉部次長）、岡崎誠也国保中央会会長（代読：細田勝巳事務局長）からの祝辞が述べられた。

来賓からの祝辞に続いて国保功労者への表彰式が行われ、56名が受賞した。（受賞者の一覧はP9）

その後、特別講演と事例発表が行われた。（詳細は右のページ記載）



▲佐藤理事長



▲浅野副理事長



▲宮城県 千葉保健福祉部次長



▲国保中央会 細田事務局長

特別講演

これからの生活 快適な日々を送るために ―キーワードは運動と脳トレ― フリーアナウンサー・健康・防災・安全管理アドバイザー 小久保 晴代 氏

現在、全国で問題になっている医療費の増大や、盛んに行われている生活習慣病予防についての話題に触れ、「演題のキーワードにもなっている“運動と脳トレ”という考え方で、これから先、みなさんの生活に安心感が出るようなヒントをお話し、1人でも多くの方の“不安”を取り除き、健康に関するお手伝いができれば」ということで講演が始まった。

はじめに、脳は筋肉と同じように部位に分かれており、その部位によって動きが違ってくることから、実際の行動を事例に、脳の働きと高次脳機能についての解説があった。その後、ウォーキングを行う際には、同時にしりとりや簡単な計算を立ち止まらずに行うなど、脳の司令塔である前頭葉を意識して鍛える方法について紹介された。また、お笑いや落語を見て笑うことや、悲しいことが起きた時に心の底から悲しめるかなど、喜怒哀楽の感情を豊かに感じることも脳トレになると紹介された。

さらに、終盤には、脳への血液循環を活性化させるとして、首・肩まわりの運動、膝痛の予防や改善、転倒やつまづき防止のための太ももの運動、下半身に溜まった血液を循環させるふくらはぎの運動などを実際に行い、笑いも交え身体活動についてのデモンストレーションを行った。会場の参加者で行った足踏み運動では、「100回行いましょう」という説明に、始めは「えー!!」と言うような声が上がっていたが、終わる頃には会場が一体となり盛り上がりを見せた。

最後に、「皆様方が行っている素晴らしい運動指導の中に、本日紹介した脳トレと予防をいくつか加えていただき、心のこもった指導で地域の方々を元気にして欲しい」と締めくくり終了した。



▲小久保晴代氏



▲足踏み運動では参加者が一体となり、盛り上がりを見せた

事例発表 テーマ「我がまちの健康づくり・まちづくり」

角田市が取り組む『健康づくり』『市民と共にチャレンジする医療費適正化』高齢化社会を“笑顔”で迎えるために

角田市市民福祉部健康推進課 主幹兼係長 礪村 直美 氏

角田市では、平成25年度に「角田市にこにこ健康プラン」を策定した。この中で、市民の歩行数が少ないことに着目し、ウォーキングイベントや運動事業に参加した40歳以上の市民を対象に、ポイントを付与する「健康ポイント事業」を開始した。また、今まで以上に市民、地元商店街、住民自治組織、民間事業者との連携を図り、様々な事業を行ってきたことが実を結び、平成28年度「スマートみやぎ健民会議」において、スマートみやぎ健民大賞を受賞することができた。

しかし、蓄積されたデータを見ていくと、「国保1人当たりの医療費の増加」「人口の高齢化」「医療費の上位は生活習慣病関連の疾病」等の課題が見えてきたことから、これまで行ってきた健康ポイント事業を一部見直し、ウォーキング・健（検）診等にポイントが付与されるカードのIC化により、自由に測定可能としている体組成計・血圧計のデータを見える化したものや、活動量計をつけることで毎日のカロリー消費量を見える化した「スマートかくだチャレンジ事業」を展開することとした。併せて、生活習慣病対策が必要な方々にデータを活用した関わりを持ち、運動習慣を増やすために後押しする活動を行い現在に至っている。

今後は、これらの事業を中心にした、健康づくりを展開するとともに、市民、事業者、学術（大学）、行政等が連携して、明るく、そして前向きに楽しく取り組める健康づくりを目指して行きたい。

食事改善プロジェクト ―若い今だからこそ脳卒中予防―

一般財団法人広南会広南病院（食事改善プロジェクト）
栄養管理部主任（管理栄養士）五十嵐 祐子 氏

食事改善プロジェクトは、近年、若年層に増加傾向のある脳卒中について、再発予防だけでなく、予防啓発活動を行って行きたいという広南病院の医師、管理栄養士の思いから始まった。

はじめは、脳卒中予防セミナー活動を母親に向けて行うことにより、子供の食育に加えて、夫や両親等への生活習慣の是正など、家族や社会全体への効果が期待できるとして行われていた。しかし、少子高齢化が進む中、母親に向けた活動だけでは限界があると考えられたため、大学生等の若年層の方々と一緒に、宮城の食材と減塩料理を組み合わせた調理・試食の様子を掲載した冊子を作成し宮城県内へ配布する活動や、減塩の健康レシピを掲載した本を出版するなどの活動を行った。レシピ本については反響が良かったこともあり、現在、第2弾を計画している。

また、その他の取り組みとして、ベガルタ仙台の試合観戦に会場した一般市民（特に若年層）を対象に、血圧測定や血管年齢測定等の無料実施や、脳卒中予防に関する横断幕を掲げてピッチを行進するなどの活動を年1回（今年で4年目）行い、若年層に対する活動の1つとしている。

働き盛りでの脳卒中は、未来のある方の人生や、ご家族の生活を一変しかねない可能性を多く含んでいるため、今後も、若年層から始まる脳卒中予防のためにできることを模索し、1人でも多くの方が脳卒中にかからないよう啓発活動を続けて行きたい。

－介護サービスの質の向上をめざして－

介護サービスの質の向上に関する市町村担当者、事業所管理者等研修会

12月1日（金）、仙台銀行ホールイズミティ21大ホールにおいて「介護サービスの質の向上に関する市町村担当者、事業所管理者等研修会」を開催した。研修会には介護事業所や医療機関など592機関から724人が参加し、利用者の立場に立った介護サービスの取り組み方や考え方などを学んだ。

●本人、家族の思いに寄り添った介護サービスを

はじめに、本会小林常務理事から「超高齢社会において高齢者数がピークを迎える2040年に向け、介護保険制度の重要性が高まっている。また、平成30年度の介護報酬改定は、6年に1度の介護と医療の同時改定に当たり、その連携をさらに推し進めることが求められている。これらのことを踏まえ、介護保険制度の円滑・効果的な運用のため、関係者の取り組みをサポートする事業の一環として、介護サービスの質の向上を目的とする苦情・相談の受付や研修会を行っている」と挨拶した。

次に来賓である宮城県保健福祉部長寿社会政策課の白鳥介護政策専門監から「宮城県の高齢化状況を鑑みると、地域包括ケア体制の構築と推進の加速が重要である。平成27年7月に『宮城県地域包括ケア推進協議会』を設立し、全県的な体制構築及び推進を行っている。本日の研修内容を活かしていただき、利用者の立場に立った介護サービスの提供にご尽力いただきたい」との挨拶があった。

続いて、荒・大橋・小幡法律事務所の弁護士である大橋洋介氏を講師に招き「当事者主体の支援とその課題－利用者やその家族の思いに寄り添った介護サービス－」と題し、利用者やその家族の思いとは何か、本人の思いをどのように取り上げればよいか、思いに寄り添った介護サービスとは何かということをテーマに揚げ、弁護士としての経験やNPO法人エールにおける活動に基づいた、成年後見制度や意思決定支援の在り方、裁判例を踏まえたリスクマネジメントについて講演をいただいた。参加者からは、「私たちが主としてかわるのは『本人』であることを再認識した」「家族主体のプランになりがちなことが多い。今後、本人が主体であることについて、全職員で考え方・取り組み方などを話し合う」「本人主体の意思決定支援に取り組むことの重要性を再認識した」など、多くの意見が寄せられた。



▲ 裁判例を交えながら話す大橋氏



▲ 参加者は熱心に聞き入っていた

「介護サービスワンランクアップ事業」について

本会では、県内事業所全体の介護サービスについて一層の質の向上が図られることを目的とする、「介護サービスワンランクアップ事業」を行っております。

本事業は、苦情申立の有無にかかわらず、調査協力をいただいた事業所へ訪問し、サービスの実施状況や実施にあたっての留意点などについて聞き取りや書類確認を行い、必要に応じて助言等を行います。質の高い介護サービスを行っている取り組み事例については、その内容等を本会ホームページに掲載し、他の事業所の取り組みの参考となるよう情報を発信しております。また、本会への苦情申立、苦情・相談における業務の参考としております。

－国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して9項目を満場一致で採択－

国保制度改善強化全国大会

平成29年11月30日（木）、東京・よみうりホールにおいて国保中央会、国保連合会など国保関係9団体主催の下、国保制度改善強化全国大会が開催された。大会には、全国の市町村長を含む国保関係者およそ1,100人が集結し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、9項目の決議を満場一致で採択した。大会終了後には、市町村長を先頭に政府関係者等に対し、決議の実現に向けた陳情が行われた。

●新国保制度の円滑な施行に向け3,400億円の確実な公費投入を要請

大会冒頭、岡崎誠也大会会長（国保中央会会長）は主催者挨拶の中で、新国保制度の円滑な施行を念頭に「国が確約した毎年3,400億円の公費投入を確実に実施するとともに、必要に応じてさらなる公費投入など、引き続き財政基盤の強化を講じるべき」と強調し、国に対して万全な対応を要請した。続いて、鈴木和夫福島県白河市長（全国市長会代表）による「大会宣言」、高木美智代厚生労働副大臣等による「来賓挨拶」が行われ、その後議事に入った。

議事では、議長団に山本賢一岩手県軽米町長、鈴木白河市長、伊藤定勉滋賀県豊郷町長を選出し、伊藤町長が医療保険制度一本化の早期実現や毎年3,400億円の公費投入を確実に実施することなど、9項目の決議文を読み上げ、満場一致で採択された。

大会終了後、市町村長をはじめとした大会参加者の代表者が各班に分かれ、政府や与野党関係者、国会議員に対し、採択された決議の実現に向け陳情を行った。

本県からは本会浅野、佐藤両副理事長をはじめ、2名の首長を含む13名の国保関係者が参加し、大会終了後には、両副理事長が前述の代表陳情とは別に、地元選出国会議員に対して陳情を実施した。



▲ 9項目を満場一致で採択



▲ 本会佐藤副理事長から地元選出国会議員である高階恵美子参議院議員に陳情書を手渡した

－平成30年度事業計画（案）及び予算（案）を中心に協議－

平成29年度市町村国保主管課長・国保組合事務（局）長会議

平成29年11月15日（水）、本会会議室において全38保険者出席の下、平成29年度市町村国保主管課長・国保組合事務（局）長会議を開催した。会議では、平成30年度事業計画（案）及び予算（案）について協議などを行ったほか、宮城県国保医療課課長補佐今野氏による「保険者努力支援制度」の情報提供が行われた。

●国保審査支払手数料の見直し案などについて理解を求める



▲ 会議報告をする
丸森町谷津保健福祉課長



▲ 「幹部職員のリーダーシップが必要」と述べる宮城県今野課長補佐

会議では冒頭、本会小林常務理事からの挨拶、国保問題調査研究委員会委員長（仙台市北野保険年金課長）から平成29年度中に開催した調査研究委員会の経過報告が行われ、その後議題へと入った。

議題では、はじめに「会議報告」として丸森町谷津保健福祉課長（国保調研委員）から平成29年度全国市町村国保主管課長研究協議会（8月25日、東京にて開催）の参加報告が行われた。報告では、概要のほか本県の参加者が他県に比べて少ないことに触れ、「他自治体の事例発表等を聞けるよい機会である」と述べられ、会議への参加を促した。

その後、引き続き協議事項3題と報告事項6題について事務局から説明を行い、特に協議事項の「平成30年度事業計画（案）及び予算（案）」では、主に一般会計財政調整積立資産からの繰入減に伴う国保審査支払手数料の引き上げや国保情報集約システム運用委託手数料（仮称）の新設などについて理解を求めた。

会議後半には、宮城県国保医療課の今野課長補佐から、平成28年度から前倒し実施されている「保険者努力支援制度」について、平成28年度の評価実績と平成29、30年度の評価指標を中心に説明がされた。情報提供の中で、「保険者努力支援制度を活用するために、国保担当課、保健事業担当課だけでなく、後期高齢者医療、介護保険、街づくりを担当する商工部局等との連携も必要となる。市町村の幹部職員の理解とリーダーシップが連携を進めていく上で大変重要となるので、よろしくお願いする」「市町村へ交付金が多く交付されるよう、国保連と県も一緒に取り組んでいきたい」と述べられた。

国保連日誌

平成29年10月～平成29年12月までの
主な会議等状況

平成29年11月

①平成29年度市町村介護保険主管課長会議

20日、本会会議室において平成29年度市町村介護保険主管課長会議を開催しました。会議では、「保険者用パソコンの調達について」「平成30年度事業計画（案）及び予算（案）について」の2つの協議事項が事務局案のとおり了承され、そのほか「介護予防・日常生活支援総合事業の状況について」など3つの報告事項がありました。また、会議後半には宮城県保健福祉部長寿社会政策課の阿部課長補佐から「介護保険制度改正の概要について」と題した講演がありました。

宮城県 阿部課長補佐 ▶



平成29年12月

②平成30年4月以降における障害福祉サービス費等に係る審査支払事務説明会

13日、本会会議室において「平成30年4月以降における障害福祉サービス費等に係る審査支払事務説明会」を開催し、法改正により平成30年度から市町村が国保連合会に対し、新たに障害福祉サービス費の審査が委託可能となることを受け、宮城県職員から審査支払事務の見直しについて、本会職員からは1月から実施する事前検証について説明を行いました。

本会介護保険課 野場主事 ▶



1～2月の予定

1月31日(水) 三役会議・保険者協議会
2月 6日(火) 理事会
14日(水) 通常総会

平成29年10月

- 16日(月)・柔道整復療養費審査委員会
- 17日(火)・平成29年度保険料(税)適正算定マニュアル研修会
- 20日(金)～21日(土)、23(月)～25(水)
・診療報酬審査委員会
- 23日(月)・介護サービス苦情処理委員会
- 25日(水)・平成29年度第2回国保問題調査研究委員会
・介護給付費等審査委員会介護医療部会
- 26日(木)・平成29年度第2回介護保険調査研究委員会
- 31日(火)・国保電算共同処理事務担当者研修会

平成29年11月

- 15日(水)・平成29年度市町村国保主管課長・国保組合事務(局)長会議(P.13参照)
- 16日(木)・国保情報集約システム担当者説明会
・柔道整復療養費審査委員会
- 17日(金)・平成29年度宮城県保険者協議会医療計画部会
- 20日(月)～22日(水)、24(金)～25(土)
・診療報酬審査委員会
- 20日(月)・平成29年度市町村介護保険主管課長会議…①
- 22日(水)・こくほ健康フォーラム21(大和町まほろばホール)(P.10・11参照)
- 24日(金)・介護給付費等審査委員会介護医療部会
- 27日(月)・平成29年度宮城県保険者協議会企画調査部会
・平成29年度宮城県保険者協議会保健事業部会
- 29日(水)・次期国保総合システム担当者説明会
- 30日(木)・国保制度改善強化全国大会(東京・よみうりホール)(P.13参照)

平成29年12月

- 1日(金)・介護サービスの質の向上に関する市町村担当者、事業所管理者等研修会(仙台市・仙台銀行ホールイズミティ21)(P.12参照)
- 13日(水)・平成29年度第2回宮城県保険者協議会医療計画部会
・平成30年4月以降における障害福祉サービス費等に係る審査支払事務説明会…②
- 15日(金)・柔道整復療養費審査委員会
- 19日(火)～23日(土)
・診療報酬審査委員会
- 21日(木)・介護サービス苦情処理委員会
- 22日(金)・特定健診等データ管理システム担当者説明会
・介護給付費等審査委員会介護医療部会

○レセプト点検事務巡回支援

10月 2日(月) 美里町・大衡村
5日(木) 大崎市
13日(金) 富谷市
16日(月) 宮城県
25日(水) 登米市・南三陸町
27日(金) 仙台市・利府町
31日(火) 亘理町・山元町
11月 1日(水) 塩竈市
6日(月) 気仙沼市
13日(月) 多賀城市
15日(水) 岩沼市
17日(金) 名取市
21日(火) 丸森町・角田市
28日(火) 栗原市

○健康づくり支援事業

10月 1日(日) 石巻市・村田町
15日(日) 角田市・大衡村
21日(土) 大崎市
29日(日) 気仙沼市・大河原町・加美町
11月 3日(金) 白石市・柴田町
12日(日) 大和町
18日(土) 川崎町

○元気な高齢者支援事業

10月 13日(金) 南三陸町
19日(木) 川崎町
11月 2日(木) 太白区
12月 13日(水) 七ヶ宿町

○第三者行為求償事務保険者巡回相談

10月16日(月) 宮城野区
19日(木) 青葉区
26日(木) 蔵王町・太白区
30日(月) 栗原市・涌谷町
11月 7日(火) 石巻市・東松島市
8日(水) 気仙沼市
9日(木) 塩竈市・多賀城市
11月13日(月) 角田市・白石市
16日(木) 柴田町・名取市
17日(金) 泉区
21日(火) 山元町
24日(金) 岩沼市・川崎町
27日(月) 加美町・大郷町
12月 5日(火) 富谷市

国保連職場紹介

4月号からスタートした「国保連職場紹介」。最後となります1月号は、総務課と財務課の紹介です。

■ 総務課



総務課は、課長以下職員数9名で、総務係と企画予算係の2つの係で構成しています。

業務内容について、総務係では①会務運営全般の調整、②機関会議(理事会、総会等)の開催、③役職員に係る人事及び服務、給与、福利厚生等、④規約規則等の制定、改廃の総合的調整、⑤各種会計における予算執行などを行っています。

企画予算係では、①各種会計予算編成の調整、②国保問題調査研究委員会、市町村国保主管課長・国保組合事務(局)長会議の開催、③中期経営計画の策定、そして④本誌「みやぎの国保」の作成などを行っています。

平成30年度の新国保制度を迎えるにあたり、規約改正や事業計画、予算編成などに万全を期すとともに、これまで以上に中期経営計画に基づく事業運営の総合調整など、堅実な会務運営に努めてまいります。

■ 財務課

財務課は、財務係と求償係の2つの係があり、事務局次長(課長職兼務)以下職員7名(再任用含む)と求償事務相談員1名で構成しています。

業務内容について、財務係では①各種会計等の収入調定、支出命令及び出納に関すること、②積立資産等の管理運用、③備品の管理及び物品の出納保管、④各種契約に係る入札事務及び検査確認、⑤決算関係などを行っています。

次に求償係では、①第三者行為求償事務、②保険財政共同安定化事業及び高額医療費共同事業、③各種補助金及び交付金に関する事務などを行っています。特に、第三者行為求償事務については、平成29年4月から自賠責損害調査事務所より求償事務相談員を迎え、体制の強化を図るとともに、平成30年度からの直接求償事務に係る取組強化に向け、保険者の意見を反映した「厚生労働省の『第三者行為求償事務対応方針』に係る宮城県国保連合会の対応」を作成するなど準備を進めております。



お問い合わせ先【総務課・財務課兼用】022-222-7070

4号にわたりお付き合いいただきありがとうございました。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

牡蠣たっぷり！やさしい味わいのヘルシーお鍋



東松島の牡蠣は、全国屈指の甘みと、小さい殻に溢れんばかりの身入りが自慢です。栄養面では、低脂肪・高たんぱく、そして、鉄分の中でも吸収率の高い「ヘム鉄」の含有量は、食材の中でもトップクラスです。牡蠣に多いビタミンB群は水溶性なので、鍋のような煮汁ごと食べられる料理にすることで、牡蠣の栄養をまるごと摂取できます。

東松島市では、観光プロモーション企画として、「鍋のまち東松島」を展開中です。地元食材を生かした様々な鍋をお店で食べることができます。今回ご紹介した鍋は、東松島の特産品を使った健康的なメニューとして、観光部門と健康部門が連携してPRしており、より多くの方の健康づくりにつなげたいという思いが詰まったレシピです。ぜひ、お試しください。



和風シチューの牡蠣鍋

材料(4人分)

牡蠣	16個	豆乳	2カップ
かたくり粉	適量	みそ	大さじ2
鶏もも肉	1/2枚(125g)	塩	ひとつまみ
生しいたけ	6個	こしょう	少々
じゃがいも	2個	人参	40g
白菜	300g	(※あれば茹でて型抜きしておく)	
だし汁	2カップ	ほうれん草	1把(200g)
(湯400cc、かつお節6g)			

1人当たり栄養価 エネルギー:258kcal 塩分:1.9g

作り方

- ① 牡蠣は1個ずつ片栗粉をまぶす。
- ② 鶏もも肉は一口大、生しいたけは軸を除き、半分に切る。じゃがいもは皮をむいて4～6等分に切る。白菜は2センチに切り、ほうれん草は茹でて3センチくらいに切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を作り、じゃがいもを入れ火にかけ、煮立ったら鶏もも肉を加える。ふたたび煮立ったらアクを除

き、ふたをして中火で5分ほど煮る。しいたけを加えてさらに10分煮て、牡蠣、白菜も加えて5分ほど煮る。

- ④ 最後にみそを溶き入れ、豆乳を加え、沸騰させないように注意して温め、塩こしょうで味を調える。人参、ほうれん草などの色味を飾って完成！

～東松島食育メルマガ配信中～



東松島市保健福祉部
健康推進課 管理栄養士
(行政栄養士6年)

たか はし まみ
高橋 麻美

好きな料理:おくずかけ、麻婆豆腐

東松島食べる通信(※)と共同で「食育メルマガ」を毎月19日(食育の日)に配信しています。旬の食材に関する知得情報のほか、健康にまつわる豆知識、例えば「食事の適量は何のくらい?」「飲み物の糖分を砂糖に換算するとこんなに!」など紹介しています。また、クックパッド東松島食べる通信公式キッチンには、100を超える地元食材を使ったヘルシーレシピを公開中です。

会員登録いただくと、メルマガが届きますので、興味のある方はぜひご覧ください。登録は下のQRコードまたは、<http://goo.gl/forms/ayqFltmy4P> からどうぞ。

また、2月24日(土)に食育イベント「ひがしまつしま食べメッセ」を東松島市コミュニティセンターで開催します。来場記念として、「イート&イーナの食べるんじゃストラップ」のプレゼントや、五感を刺激する体験コーナーなど、親子で楽しめる内容です。ぜひ、ご参加ください!

(※)東松島食べる通信とは、年4回発行される食べ物付き情報誌です。



宮城県国民健康保険団体連合会

KOKUHO MIYAGI

みやぎの国保 1

2018 Winter [No.271]

【発行月】平成30年1月

【発行所】宮城県国民健康保険団体連合会

(宮城県仙台市青葉区上杉1丁目2-3)

【TEL】022 (222) 7070

【URL】<http://www.miyagi-kokuho.or.jp>

【印刷所】株式会社ホクトコーポレーション



環境にやさしい植物性インク
[VEGETABLE OIL INK]で
印刷しております。