

# みやぎの国保

1

2023  
Winter  
No.291





## 年頭のご挨拶



宮城県国民健康保険団体連合会  
理事長

熊 盛 廣

## 年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

令和5年の新春を迎えるに当たり、ご挨拶を申し上げます。

新型コロナウィ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

取り組み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

がかかる中で、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）計画お

よ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。

国保連合会および国保中央会においては、今後も国の

動向を注視し、これらの取り組みの普及・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、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、更には、新型コロナワクチン費用の請求支払業務などについて、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、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

すよう切にお願い申し上げます。

本会といたしましては、このような変化に対応しながら、県内保険者および関係者皆様の期待に応えるべく、令和5年2月に中間見直しを行う「第2期中期経営計画」等に基づき、PDCAサイクルに沿った事業の実施、評価および見直しを着実に行うことにより、課題の解消や保険者等に対し質の高いサービスを提供することができます。

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して、新年のご挨拶といたします。

# 新年

## 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  
会長代理 小林 誠一  
外 委員一同

## 宮城県国民健康保険 診療報酬審査委員会

会長 板橋 隆三  
外 委員一同

## 宮城県国民健康保険団体連合会

理事長（登米市長） 熊谷 盛廣  
副理事長（松島町長） 櫻井 公一  
副理事長（大河原町長） 清志  
常務理事 増子 友一  
外 役職員一同



## 年頭のご挨拶



宮城県知事  
村井 嘉浩

# 元気で躍動する 宮城を目指して

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、県民の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。また、昨年7月に発生した大雨により、人命への被害こそ避けられたものの、県北部を中心の大規模な冠水等による被害が生じました。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

昨年は、宮城県制150周年の節目の年でありました。

宮城県制150周年記念事業として、様々な観光キャンペーンや催しを実施し、本県の歴史や伝統、文化を県内外に発信するとともに、郷土への更なる愛着を醸成し、魅力あふれる地域づくりの契機となるよう取り組んでまいりました。また、仙台育英学園高等学校が第104回全国高等学校野球選手権大会において東北勢初となる優勝を果たしました。東北の高校球児が長年にわたり挑戦を続けてきた大きな壁を、チーム一丸となつて乗り越えたその姿は、東北全体に大きな感動と希望を与えてくれました。

さて、社会情勢がめまぐるしく変化する中、県政は今、様々な行政課題に直面しており、特に、長期化するコロナ禍と物価高騰は、県民生活と地域経済に深刻な影響を及ぼしています。本県の財政運営は、社会保障関係経費の増加に加え、新型コロナウイルス感染症や物価高騰への対応等により、依然として予断を許さない状況にありますが、緊急を要する施策については、今後とも柔軟な予算執行に努め、万全の対策を講じてまいりたいと考え

ております。

今年は「新・宮城の将来ビジョン」の3年目に当たり、本格的な人口減少局面を見据え、次の世代を育成・応援する施策を重点的に推進してまいります。特に、DX（デジタル・トランスフォーメーション）による「变革みやぎ」の実現に向け、あらゆる分野でデジタル技術をフル活用し、県民サービスの向上や県内産業の活性化などを図るとともに、昨年度創設した次世代育成・応援基金を活用した若者の県内定着や子ども・子育てを社会全体で支える環境整備、頻発化・激甚化する自然災害から県民を守るための災害に強い県土づくり等の取り組みを重点的に推進いたします。

国民健康保険については、「第2期宮城県国民健康保険運営方針」に基づき、市町村および関係機関の皆様と連携し、医療費適正化に取り組むなど、引き続き安定的な制度運営に努めるとともに、将来的な保険料（税）水準の県内統一に向けた検討を進めてまいります。

宮城県誕生から150年という長い歴史の中で、先人達が積み重ねてきた志を胸に、宮城の力を成長させ、県民が活躍できる機会と地域の魅力にあふれ、元気で躍動する宮城を目指して取り組んでまいりますので、今後ともご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 謹賀

### 宮城県国民健康保険運営協議会連絡会

会長（登米市国保運営協議会会长）小野寺良雄  
副会長（仙台市国保運営協議会会长）渡辺博  
副会長（涌谷町国保運営協議会会长）高橋由典  
外役員一同

### 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  
副会長（南三陸町長）佐藤仁  
外役員一同

### 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 大山明裕  
副委員長 櫻田外  
委員一同



# 築館城跡

大郷町観光 PR キャラクター  
常のモロ



大郷町は宮城県のほぼ中央に位置し、町の中央部を西から東へ吉田川が流れ、その地域には豊かな水田地帯が広がり、のどかな田園風景を望むことができます。

町内にある道の駅おおさとは、本町の食材を中心においしい食材が充実しており、常に多くの人で賑わっています。近くには子どもたちに大人気の船形遊具がある公園もあり、天気の良い日は芝生の広場を使ったり、遊具を楽しんだりする子どもたちで賑わっています。

## 未来を創り育てるまち



築館公園

## 国保の状況

大郷町の人口は減少を続けており、国保の加入者も同様に減少しています。また、被保険者一人当たりの医療費は、高齢化や医療の高度化等の影響もあり、年々増加傾向にあります。

今後は更なる被保険者数の減少により、収支の減少も懸念されることから、「糖尿病性腎症重症化予防事業」や「高齢者の保健事業と介護予防の具体的な実施」など、保健事業のさらなる充実により、住民や被保険者の健康推進および、医療費の適正化に努めます。



郷郷ランド  
(つねモロシップわらすこ号)



宮林神楽



ホタルのページェント



羽生天神社春祭



道の駅おおさと

町の国保の概況 ※直近2箇年のデータ(人口、被保険者数等は年度末の状況)

	令和2年度	令和3年度
町の人口(各年度3月末)	人	7,870 7,797
国保世帯数(各年度3月末)	世帯	1,098 1,076
国保加入割合(被保険者数割)	%	23.46 23.14
収納率(現年分)	%	97.16 97.95
被保険者数	人	1,847 1,805
前期高齢者数	人	1,020 1,008
1人当たり医療費	円	336,266 374,183
特定健診受診率	%	39.7 45.9

## 国保主管課の紹介

大郷町の国民健康保険事業は町民課、保健福祉課、税務課の3つの課で運営しています。

町民課では、国保の資格管理、保険給付業務のほか、後期高齢者医療制度、国民年金、子ども医療費助成など、各医療費助成制度の事務を担当しています。

保健福祉課では町民の健康づくり全般を担当しながら、国保の特定健診・特定保健指導を含む生活习惯病重症化予防等の事業のほか、予防接種や各種がん検診事業等を行っています。

税務課では、国保税を含む町税の賦課・徴収業務をおこなっています。今年度から更なる収納率向上のため、一部の税でコンビニ収納やスマートフォンアプリ収納を開始しました。

各担当課が専門性を活かし、連携することで、安定した国保事業の運営を行い、町民の健康づくりに取り組んでいます。



宮城県がん登録室による「市町村がん登録情報活用支援事業」を利用し、全国がん登録データを活用しています。

大郷町民のがんについて、年齢・性・部位別のほか、発見経緯や進展度などを分析し、がん検診受診率向上のための普及啓発を行ったり、今後のがん対策事業について検討を重ねています。

### データで伝える! がん登録情報の活用

### 一体的実施・ ハイリスクアプローチ 健康状態不明者対策

健診や医療を受診していない高齢者に對して、保健師や管理栄養士が地域包括支援センターとも連携を図りながら、訪問による面談を行っています。

元気な方ばかりではなく、課題を抱えながらも相談できていなかつた方とも

## 国保のなかまち

大郷町の国民健康保険事業は町民課、保健福祉課、税務課の3つの課で運営しています。

## わがまちの取り組み

### がん対策とフレイル予防

大郷町はがんによる標準化死亡比が県平均よりも高く、総医療費に占めるがん治療による医療給付の割合も大きくなっています。その一方で、がん検診の受診率は横ばいの傾向が続いていること、がんの早期発見・早期治療のためのさらなる対策が必要と考え、「がん登録情報の活用」と「自己採取HPV検査」を実施しています。

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」では、健診も医療も受けていない「健康新規がん」は増加傾向にある一方で、HPVが子宮頸がんの原因であることはまだ知られておらず、若年層の検診受診は少ない状況です。

自宅で簡単にできる自己採取HPV検査は多くの方にご利用いただいています。検査後は、必ず検診を勧奨し、細胞診との組み合わせで対策を図っています。

### 子宮頸がん検診へつなぐ! 自己採取HPV検査

がん登録情報を活用した普及啓発チラシ



「自己採取HPV検査」の申込案内



ノルディックウォーキングにチャレンジ!

豊かさを育むひとときとなっています。

### 一体的実施・ ポピュレーションアプローチ 通りの場への専門職介入

通りの場が少ない大郷町では、通りの場を意識しながら、医療専門職などが関わるフレイル予防を展開しています。

医療専門職等の介入により、自然と相談しやすい環境が生まれたり、仲間づくりのきっかけにもなっています。年齢を重ねても夢をもつて暮らせるよう、人生の



ポピュレーション「フレイル予防教室」

お会いでき、必要なサービスや継続的な相談につながっています。



## こうくうはくばんしょう 口腔白板症を知っていますか？

東北公済病院  
歯科口腔外科部長

橋元 亘

口腔白板症は、舌や頬粘膜、歯肉など  
の口腔粘膜にみられる白色病変で、WHO  
では「口腔粘膜に生じた摩擦によつて除  
去できない白色の板状あるいは斑状の角  
化性病変で臨床的あるいは病理組織学的  
に他のいかなる疾患にも分類されないも  
の」と定義しています。

口腔粘膜の白斑は全く隆起を認めず平  
坦で色が薄く境界不明瞭なものや、色が  
濃く境界明瞭で隆起を伴つもの、病変の  
一部に潰瘍を認めるものなど病態は多彩  
です。一般的には白斑型・紅斑混在型・  
丘型・疣型の四つに分類されます。一方  
WHOでは、白斑が平坦で均一な均一型と  
表面が粗造で隆起、紅斑、びらん、潰瘍  
などを伴う不均一型に分類しています。自  
発痛や接触痛などの自覚症状に乏しい  
ことから、虫歯や歯槽膿漏の治療で歯科  
医院を受診した際に指摘されることが多  
く、歯科検診や口腔癌検診などの検診で  
見つかる場合もあります。四十代以降の  
男性に多く、局所的原因としては喫煙や  
アルコール、不適合な義歯や歯の修復物  
による慢性的な機械的刺激、全身的な原  
因としては加齢やビタミンAの不足など  
が言われていますがはつきりとした原因  
は不明です。

口腔白板症は、局所麻酔下で病変全体  
または部を切除して病理組織検査を行  
うことで（生検）で診断します。病理組織

的には、白斑の一部がすでに癌化している場合  
もあり、この場合は早期癌、表在癌などと言われ  
ます。また口腔粘膜は扁平上皮細胞といわれる  
細胞からできていますが、表面の角化層の下の  
扁平上皮細胞が変形する上皮異形成がみられる  
場合もあり、程度により

軽度・中等度・高度異形成に分類されま  
す。口腔癌を取り扱っている日本頭頸部  
癌学会では重度異形成は癌として治療に  
あたることを、またWHOでは中等度以  
上の上皮異形成は癌とすることを提唱し  
ています。また、長期間の観察により上  
皮異形成が進んでいき、時には癌化する  
こともあります。口腔白板症は前癌病変と言  
われています。

治療としては、中等度以上の上皮異形  
成を伴うものは外科的な切除が勧められ  
ます。以前は経過観察を行う場合もあり  
ましたが、軽度の上皮異形成や異型を伴  
わないものでも、生検で残った部分に中  
等度以上の上皮異形成や癌細胞が含まれ  
ている場合もあり、現在では可能な限り  
切除が望ましいと考えられています。全  
身状態などで切除が難しい場合には

実際の検査・診断や治療は大学病院や  
その他の病院にある口腔外科（こうくう  
げか）で行われることが多く、かかりつけ  
の歯科医院やかかりつけ内科より口腔

外科を紹介されて受診することになります。  
す。かかりつけ歯科を持ち定期的に口腔  
内を診査してもらつことで口腔白板症や  
口腔癌の早期発見に心掛けること、一ヵ  
月に一度の自安（じあん）自身が鏡を使って特に  
舌の縁や裏側、歯肉など口腔内全体を観  
察することで異常を早く見つけることが  
とても重要となります。



写真1. 44歳男性 口蓋白板症



写真2. 77歳男性 右側舌縁部白板症

# ふたたび 小集団主義について



み見 ひでき  
英樹

日本年金機構  
副理事長  
(元厚生労働事務次官)

前回、医療保険制度における小集団主義の意味について、年金と比較する形で述べてみたが、今回は介護保険との関係について書いてみたい。介護保険の保険者は原則市町村である。20年以上前、介護保険制度が作られたときに、保険者をどうするかでさまざまな議論があつたことを記憶している人も多いに違いない。それまでの福祉サービスの「措置」を行つてきた主体が市町村であつたことや、介護が生活に密着したサービスであることから、いわば最小行政単位である市町村を保険者とすることは自然であった一方で、市町村の側からは財政的な面での不安感は強く、そこから、広域連合を保険者にすることもできるとされた。そのことは、その後、後期高齢者医療が制度化されたときに都道府県単位の広域連合がその保険者となつたことの伏線ともなつた。

なお、介護保険においては、生活支援に直接つながるサービスの性質上、給付が増えがちになることに備えて、給付を抑えるための手立ても

取られている。要介護度別の支給限度額を設けたことや、あらかじめケアプランの作成を必須としたことなどがそれである。そうしたこともした上で、やはり小集団による保険運営が選択されたわけである。これは、前回国保について述べたのと同様、介護保険も現物給付の制度であり、地域ごとの要介護者の発生度合いや利用行動、介護サービス提供体制の違いなどによって給付の発生頻度や内容が変わってくるという事情によると言つてよい。

さて、前回のこの稿のなかで、保険の単位となる「小集団」について私は、「望ましい集団とは、保険として成り立ち得る一定の大きさを持つ」というだけでなく、医療を受けるための基本的な条件が同質で、かつ、健康度を高めるための努力が徹底できる性質と規模を持つた集団だ」と書いた。前回は簡単に済ませてしまつたが、このことは同一企業や同業種の被用者からなる健康保険組合には当てはまるものの、同一市町村の住民という国保や介護保険の被保険者ではないだろうか。

集団については、地域性という点である程度はそうだとしても、実のところ文字通り当てはまるとは言い難いように思つている。特に「かつ」以下の方においてそうである。そして、今回、介護保険について書いた中で、介護において各市町村が取り組んでいること、特に介護予防の取り組みが、国保においても小集団主義のメリットを發揮させる上で参考になるだろうということが言いたかったからなのである。

例えば、市町村の中で更に小地域ごとの集会所を利用して「集いの場」を持ち、運動指導や栄養指導を行ったり、介護予防のためのケアマネジメントを利用者の類型ごとに行つたり、という取り組みは、単に住民といふことでひとくくりにするのではなく、介護予防のための努力を徹底するという観点から集団を再構成する試みということもできる。そうした試みを積み重ねることが、医療保険においても、小集団としての市町村の意義を更に高めることになるの

付言すれば、後期高齢者医療制度においては保険者が都道府県単位の広域連合になつてること、このことが保険者と住民の距離感につながり、保健事業の内容の貧困さにもつながっている、という問題意識が、正によつて導入されたことの背景にある。この改正は例えば介護予防の場に医療専門職を医療保険サイドの費用で参加させることを可能にするものであるが、自治体の創意工夫を活かすための規制緩和ともいえるものだつた。制度の縦割りを越えてそれぞれの保険集団が効果を上げられるようにするための工夫が、国にも、これからますます、求められていくことになるよう思つてゐる。

記事提供

社会保険出版社

運動習慣で  
フレイル予防!



第4回

# 二重課題運動で フレイル予防体操

一般社団法人宮城県理学療法士会  
医療法人松田会松田病院

理学療法士 金子 亮太郎



認知機能低下はフレイルが進行する要因の1つと言われています。運動に加え、認知課題を組みわせて行う二重課題運動は、記憶や学習を司る脳の海馬の萎縮の抑制に効果があるとされ、認知機能低下予防の活動として注目されています。今回は、簡単に行える二重課題運動を紹介します。

## 基本編

### 【足踏み+3の倍数で手を叩く】

一定のリズムで足踏みをし、1から30まで声に出しながら数をかぞえ、3の倍数の時に手を叩きます。



- ・足は①②のリズム、手は①②③のリズムで動作を行います。
- ・立った状態でも座った状態でも行えます。

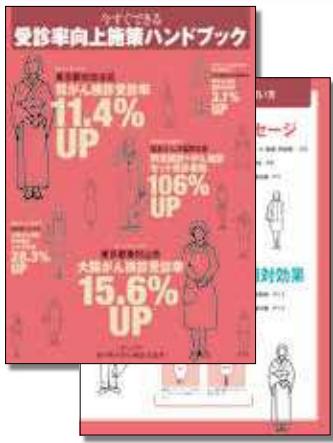
## 応用編

### 【足の開閉+3の倍数で手を叩く】

足踏みをアレンジして、「足を広げる→広げる→閉じる→閉じる」の順で行うと少し難しくなります。  
一定のリズムで足を開閉し、1から30まで声に出しながら数をかぞえ、3の倍数の時に手を叩きます。



- ・足は①②③④のリズム、手は①②③のリズムで動作を行います。
- ・立った状態でも座った状態でも行えます。



今すぐできる受診率向上施策ハンドブック  
(平成28年度発行)



明日から使えるナッジ理論  
(令和元年度発行)

受診勧奨通知のスケジュールとしては、発送の約2か月前から個別に保険者と打ち合わせを行い、データ分析後に対象者を決定するための除外者リストを保険者で確認して、通知を作成し発送するものとなる。なお、発送後は介入効果の検証までを行い、事業終了後の年度末にはその検証結果を報告し、併せて次年度の実施方法を検討するという流れになることを説明した。

去る令和4年11月18日（金）に、Web会議形式による「特定健診受診率向上支援事業説明会」を開催し、県内28保険者約60名の担当者に出席をいただいた。

本事業については、今年5月26日に開催した「令和4年度国保・後期高齢者ヘルスサポート事業支援保険者説明会」の中で、「特定健診受診率向上支援事業」を令和5年度から新たに実施することを説明させていただいた。

## 開催概要

# 特定健診受診率向上支援事業説明会

次に、説明会に同席いただいた「株式会社キャンサースキヤン」から本事業に係る詳細な説明を受けた。

その後に実施した意向調査の結果、10保険者から参加の意向が示され、特定健診受診率向上の関心の高さが伺えたことから、改めて事業実施に至る経緯や、さらに、

本事業の委託先を「株式会社キャンサースキヤン」に決定した選定理由も含めて保険者に説明する機会を設けさせていただき、本事業の内容を理解いただいた上で、最終参加意向調査を実施し、令和5年度事業開始に向け契約等事務手続きを行っていきことを説明した。

受診勧奨通知のスケジュールとしては、発送の約2か月前から個別に保険者と打ち合わせを行い、データ分析後に対象者を決定するための除外者リストを保険者で確認して、通知を作成し発送するものとなる。なお、発送後は介入効果の検証までを行い、事業終了後の年度末にはその検証結果を報告し、併せて次年度の実施方法を検討するという流れになることを説明した。

## ○今後のスケジュール

令和4年12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月	令和5年4月
令和5年度開始最終意向調査				
	令和5年度開始委託書作成依頼			
		契約書・仕様書打合せ・確認依頼		
			契約書締結	

本事業については、本会が初めて保健事業分野における共同事業の一環として実施するものである。このことから保険者の期待に応えられるよう鋭意準備を進めており、保険者、本会およびキャンサースキヤンの三者の連携により、効果的な事業展開ができるよう進めてまいりたい。

## 事業内容

## 結びに

# こくほ健康フォーラム 21

## -みやぎ健民を目指して-

国保連  
report



11月9日、名取市文化会館で3年ぶりに「こくほ健康フォーラム21」を開催し、約200名の関係者が参集した。このフォーラムは健康増進事業の一層の活性化を目指し、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・情報交換を行い、保健事業推進の基盤強化の一助として、地域医療の振興と住民の健康保持・増進に貢献することを目的に開催している。

また、同フォーラム開催と併せて、宮城県内の国保功労者への表彰として、国保中央会表彰及び宮城県国保連合会理事長表彰の授与が挙行され、合わせて74名の方々が永年の功績を称えられた。

## 開会挨拶



開会の挨拶をする熊谷理事長

はじめに、本会熊谷盛廣理事長（登米市長）が挨拶に立ち、住民の生活と健康を守るために、日々尽力されていることに対し感謝と敬意を表すとともに、「本フォーラムは令和2年度からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、2年連続して中止を余儀なくされていたものの、感染症対策を徹底し3年ぶりに開催できることをうれしく思う」と再開への喜びを述べた。また、「健康保障法制定から100年が経過し、次の100年に向けて全ての世代が安心して生活できる全世代型社会保障の構築に向け、増加する医

療費を公平に支え合う仕組みを強化するとともに、社会経済の変化に対応した医療・介護の提供体制を構築するための改革を実現することが求められている」と述べた。

## 表彰状授与式

開会挨拶の後、国保功労者の表彰状授与式が行われた。授与式ではそれぞれの受賞者の名前が読み上げられ、受賞者代表者へ表彰状と記念品が授与された。

引き続き、来賓の村井嘉浩宮城県知事（代読…目黒洋保健福祉部副部長）、岡崎誠也国保中央会会長（代読…池田俊明常務理事）、櫻井宮城県町村会会长（松島町長）からそれぞれ祝辞をいただいた。その後、受賞者を代表して宮城県医師国民健康保険組合の佐々木悦子理事長が、「国民健康保険は、社会保険に加入できない全ての方々を加入者とする社会保障制度の根幹をなす制度であり、世界に誇れる制度である。私たちがこうした誇れる制度に長年携わり、地域の人々と共に歩んで来られたことは、大きな喜びである」と感謝の意を表し、「それぞれの職

場・立場において、地域住民の医療・福祉の向上に、これまで以上に努力する」と述べられた。



受賞者を代表して謝辞を述べられる医師国保組合佐々木理事長



表彰状授与式の様子

## 事例発表

## 我がまちの健康づくり・まちづくり

東松島市保健福祉部 健康推進課予防健診係

技術主幹兼管理栄養士 土井 しのぶ 氏



事例発表をする土井氏

東松島市役所から土井しのぶ氏をお招きし、「まちぐるみで健康をアシスト スポーツ健康都市 東松島市」と題して、東松島市の健康づくりの取り組みを発表していただいた。

東松島市は、東京2020オリンピック聖火到着日である令和2年3月20日に「スポーツ健康都市宣言」を制定し、市民の健康寿命の延伸を図るため、デジタル&アナログな情報発信を行いながら健康づくりを展開するとともに、持続可能な食育・健康づくりを推進している。また、令和3年には「スマートみやぎ健民大賞」の受賞や、厚生労働省・スポーツ庁主催の「第10回健康寿命を伸ばそうア

ワード」の生活習慣病予防分野において、「スポーツ庁長官優秀賞」を受賞されている。

具体的な取り組みとして、YouTube「イートくんチャンネル」による食と運動、心の健康づくりの啓発活動、健康サポートウェブサイト「ガクタベ」による若い世代への情報発信について報告。さらに、「ひがまつヘルスベジまつり」と称した地元直売所等と連携した野菜摂取アップキャンペーン、減塩等健康な食事の見本的な外食・中食メニュー「スマートミール」の開発支援等、飲食店をはじめとした様々な分野の人々との連携による健康無関心層への取り組みについて報告された。

今後の展望として、「若い世代への啓発を継続しつつ、健康な人が健康なまで過ごせる健康寿命の延伸を図れるよう、自然に健康になれる環境整備を進める」ことや「地元の良さを生かしながら多方面とのつながりを大切にし、持続可能な健康づくり活動を進め

## 特別講演

## 健康寿命の延ばし方～人生100年時代を元気に生き抜くために～

フリーイヤスター 城西国際大学メディア学部講師

健康管理士 漢方養生指導士 和田 奈美佳 氏



健康についての話をする和田氏

大学の講師を務められるなど、多方面で活躍されている。

講演では、はじめに「健康づくりには何が必要なのか、笑顔あふれる健康になるためにはどんな努力が必要なのかを色々なアプローチでお伝えしたい」と話され、その後、平均寿命や健康寿命、生活习惯病、さらに肺炎や新型コロナウイルスの話など、様々な面から健康寿命の延ばし方について述べられた。また、舌の状態を見て自分自身の体质を知る「舌診」について、「自分の舌は毎日、形も色も苔の付き方も変わっていくので、自分で見て体感してほしい」と教えられ、参加者は自分の舌を確認しながら講演に耳を傾けていた。

最後に、栄養・運動・睡眠の視点から健康についての話をして、「ちょっととした努力で自分自身の身体が変わっていくといった過程を体感してほしい」と結び、盛会のうちに終了した。

講演後 参加者からは「運動、栄養、睡眠の大切さを再確認した。最後の運動がとてもよかったです」「声の



特別講演の様子

# 国保制度改善強化全国大会

国保連  
report

令和4年11月18日（金）東京都千代田区の砂防会館別館「シェーンバッハ・サボー」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を開催した。大会には、全国の市町村長を含む国保関係者およそ420人が集結し、国保の財政基盤強化のための公費投入の確実な実施、国保総合システムの更改や運用への財政措置など11項目の決議を満場一致で採択した。大会終了後は決議の実現に向けて、市町村長を先頭に政府関係者等に対し陳情活動を展開した。



「国保制度改善強化全国大会」

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。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、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。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向けたKDBシステムの更なる制度的改善の方向を明らかにしてシステムの更改等による財政措置を講じること。
- 九、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。
- 十、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

## 財政基盤強化に向けた 財政支援の充実を含む 11項目の決議

主催者を代表して、国保中央会の岡崎誠也会長（高知市長）は、「少子高齢化が進む中で、医療費の更なる増加はもとより、低所得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とも厳しい状況が続くことが見込まれる。」と国保情勢について述べた。また、「我々、国保関係者は保険者機能を發揮し、引き続き全力で事業運営に努めるが、一方で国保制度を将来にわたって持続可能なものとしていくためには、国においても重要な責任をしっかりと果たしていただきたい」と強調した。

具体的には、「毎年度3,400億円の公費投入を確実に実施していただく」と強く要望した。

### 宮城県選出等国会議員への 陳情活動

さらに、「国保総合システムの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講じていただくことが不可欠である。」と訴え、今臨時国会における早期の予算成立を強く要請した。

続いて、全国町村会を代表して木野隆之岐阜県輪之内町長が、大会の趣旨を明確にするため、大会宣言を読み上げ、加藤勝信厚生労働大臣（伊佐進一厚生労働副大臣兼内閣府副大臣代読）、寺田稔総務大臣（中川貴元

主催者を代表して、国保中央会の岡崎誠也会長（高知市長）は、「少子高齢化が進む中で、医療費の更なる増加はもとより、低所得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とも厳しい状況が続くことが見込まれる。」と国保情勢について述べた。また、「我々、国保関係者は保険者機能を發揮し、引き続き全力で事業運営に努めるが、一方で国保制度を将来にわたって持続可能なものとしていくためには、国においても重要な責任をしっかりと果たしていただきたい」と強調した。

具体的には、「毎年度3,400億円の公費投入を確実に実施していただく」と強く要望した。

その後、議事に入り、議長団に国民健康保険中央会代表として古口達也栃木県茂木町長、全国市長会代表として鈴木健一三重県伊勢市長、全国町村会代表として木野隆之岐阜県輪之内町長が選出され、鈴木市長が11項目の決議文を読み上げ、大会の総意として満場一致で採択した。

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・国會議員に対し、採択された決議の実現に向け陳情活動を展開した。



国保情勢について述べる国保中央会岡崎会長



全国大会の会場の様子



鎌田衆議院議員（左）への陳情 増子常務理事（右）



田村社会保障制度調査会長（自民党）

## 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式」の被表彰者が10月14日決定し、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るとともに、今後ますますのご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。

宮城県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 热海啓一  
大崎市国民健康保険運営協議会委員 高橋鉄夫  
元栗原市国民健康保険運営協議会会长 高橋賢昭

## 国民健康保険中央会及び宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰

国民健康保険中央会及び宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰を、74名が受賞されました。心からお祝い申し上げるとともに、今後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 国民健康保険診療報酬審査委員会委員

田所慶一  
佐山淳造

大崎市五十嵐祥子  
大崎市佐藤茜  
大崎市秋山史子

川崎町近江ゆかり  
川崎町清正芳朗  
川崎町佐藤太郎

#### 2 市町村等職員

栗原市千田恵知子

#### 4 国民健康保険診療施設及び介護事業所勤務者

気仙沼市三浦亞紀  
気仙沼市齋藤志津香  
気仙沼市昆野由美  
気仙沼市菅原早奈恵  
気仙沼市阿部順子  
川崎町米庄由紀江  
川崎町福地早苗  
川崎町木村芳子  
川崎町小山村幸

#### 3 市町村保健師

角田市佐藤希  
柴田町一條恵美  
山元町高橋千代子  
登米市菅原智恵  
登米市足立佳奈子  
大崎市関矢佳代

#### 5 国民健康保険組合職員

宮城県医師国民健康保険組合 佐々木悦子

#### 6 国民健康保険団体連合会職員

高橋典子  
菊地有子

## 宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰

#### 1 市町村等職員

気仙沼市山内惠  
多賀城市長田健仁  
栗原市村井仁

南三陸町工藤初恵  
大崎市奥野有香  
大崎市鎌原由貴子  
大崎市菅原佳子  
大崎市青木菜保美

丸森町横澤慎太郎  
涌谷町鳥美和子  
南三陸町佐々木登弘  
南三陸町佐々木京子  
南三陸町高橋千葉由美子  
南三陸町佐々木正弘  
南三陸町千片首藤勝弘

#### 2 市町村保健師・栄養士等

塙竜市太田有紀  
気仙沼市吉田悦子  
気仙沼市小野寺育子  
亘理町今野由美恵  
女川町木村るみ子  
女川町今野恵美子  
加美町早坂倫子  
栗原市笠松祐子  
栗原市細川頼子  
栗原市佐々木久美子  
栗原市遊佐美千代  
登米市小橋純子  
南三陸町佐々木美津恵

3 国民健康保険診療施設及び介護事業所勤務者  
気仙沼市佐藤由美子  
蔵王町小室貴子  
蔵王町佐藤幸子  
蔵王町上村明子  
蔵王町小松紀子  
川崎町佐久間江  
川崎町近菅敏子  
川崎町川野木利子  
川崎町鈴木みゆき  
川崎町菊地千代子  
川崎町高橋富子  
川崎町佐藤誠司

#### 4 市町村国保運営協議会委員

石巻市齋藤潔  
多賀城市佐藤敏  
多賀城市櫻井やえ子  
色麻町石川春子  
栗原市草刈昭夫

※敬称略

# 国保連日誌

※開催場所の記載がないものは原則本会議室で開催

## 令和4年10月

- 12日 ●保険料（税）適正算定マニュアル研修会（Web 開催）  
14日 ●第1回国保制度改善強化全国大会運営委員会（Web 開催）  
17日 ●国保料（税）収納等担当職員研修（Web 開催）  
25日 ●第2回国保問題調査研究委員会（Web 開催）  
26日 ●第2回国保問題調査研究委員会（Web 開催）  
27日 ●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（11月17日までWeb配信）

- ・柔道整復療養費審査委員会 14日  
・診療報酬審査委員会 19~22、24日  
・介護給付費等審査委員会（医療部会） 20、21日  
・介護サービス苦情処理委員会 25日

## 令和4年11月

- 9日 ●こくほ健康フォーラム21（名取市文化会館）  
10日 ●国保電算共同処理事務担当職員研修会（Web 開催）  
15日 ●市町村国保主管課長・国保組合事務（局）長会議（Web 開催）  
16日 ●市町村介護保険主管課長会議（Web 開催）  
17日 ●第2回国保制度改善強化全国大会運営委員会（JA共済ビルカンファレンスホール）  
18日 ●国保制度改善強化全国大会（東京都砂防会館）  
●特定健診受診率向上支援事業説明会（Web 開催）

- ・柔道整復療養費審査委員会 15日  
・診療報酬審査委員会 18、19、21、22、24日  
・介護給付費等審査委員会（医療部会） 24、25日

## 令和4年12月

- 1日 ●東北地方在宅保健師等会連絡会議（Web 開催）  
7・8日 ●糖尿病性腎症重症化予防研修会（Web 開催）  
19日 ●特定健診等集合契約代表者会議  
21日 ●第3回国保険者協議会幹事会（Web 開催）

- ・柔道整復療養費審査委員会 15日  
・診療報酬審査委員会 16、17、19~22日  
・介護給付費等審査委員会（医療部会） 22日

## 令和5年1月～3月の行事予定

- 2月3日 ●三役会議  
13日 ●理事会  
22日 ●通常総会

- ・柔道整復療養費審査委員会 每月中旬  
・診療報酬審査委員会 // 中旬～下旬  
・介護給付費等審査委員会（医療部会）// 下旬  
・介護サービス苦情処理委員会 // 下旬

## 編集後記



明けましておめでとうございます。な～んて書いておりますが、これを執筆している筆者はまだ年を越せておりません。本広報誌の編集後記をお読みくださる皆様、年末は楽しかったですか。私もすぐそちらへ向かいますね。

冗談はさておき、一年という期間を振り返ると、楽しいこともありますれば当然辛いこともあります。他人から見れば“いつもどおり”的の人も、“いつもどおり”ではないタイミングがあったことでしょう。

私も数か月前からおでこの広さが気になり始めて、ついに薄毛予防の治療を始めました。普段は前髪で隠しておりますが、髪の分け目から覗く三日目に心を揺さぶられる日々は、なかなか堪えるものがありました。

遺伝的に薄毛率の低いアジア諸国と比べると日本の薄毛率は高く、その割合は年々増加傾向にあり、最近では若年層にも広がっているそうです。原因として「遺伝」、「食生活の偏り」、「ストレス等によるホルモンバランスの変化」等が挙げられ、私自身、規則正しい生活やストレスとの付き合い方について考えさせられました。

国民健康保険の事業運営に関わる皆様におかれましても、また1年間、心身ともに健康でいられることをお祈り申し上げます。

「みやぎの国保」は、来年度も発刊を予定しております。引き続き、変わらぬご支援をよろしくお願ひいたします。（D.T）

旬の  
たより

shun!

脱メタボ! 減塩  
あと3グラム

# 野菜たっぷり! 適塩ナトカリレシピ

塩分(ナトリウム)を控えめにし、  
野菜(カリウム)をたっぷり使った旬レシピ

## 旬の食材の紹介

春の七草のひとつでもあるせりは、冬～春が旬です。カロテン、葉酸、ビタミンC、カリウム、鉄などが豊富に含まれており、貧血予防の効果があります。独特な香りの成分には、胃を丈夫にしたり、解熱や解毒の作用があるとされています。

登米市内の迫町北方の観音寺地区で代々受け継がれている「観音寺セリ」(地ゼリ)は『幻のセリ』とも言われています。



### 一人あたりの栄養価

エネルギー	95kcal	炭水化物	10.9g
たんぱく質	3.6g	食塩相当量	0.7g
脂 質	4.9g		

## 作り方

- ① 油麩はいちょう切りにして、だし汁にひたしておく。
- ② せりとえのきは3cm幅に切る。ごぼうとにんじんは細切りにする。
- ③ 調味料として、Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ごぼうとにんじんを炒める。しなりしてきたら、えのきと水気をしぶった油麩を加え、さっと炒める。
- ⑤ ④に③を加え、全体に味をなじませ、最後にせりを加え、さっと炒める。器に盛りつけ、好みで七味唐辛子をふる。

## せりの カレーきんぴら

### 材料名 (4人分)

せり	160g
ごぼう	100g
にんじん	60g
えのき	50g
油麩	20g
だし汁	適量

A

ごま油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
けずり節	2g
めんつゆ	大さじ2

七味唐辛子 お好みで

### 調理のポイント

- ・油麩も登米市の特産品です。
- ・せりの香りやカレーの風味を活かし、塩分控えめに仕上げています。
- ・ナトリウムよりもカリウムが多いレシピです。

## 寄稿者紹介



登米市  
迫総合支所市民課  
管理栄養士  
行政栄養士11年目  
  
おのでら ちか  
**小野寺 千佳**  
好きな料理  
野菜たっぷり鍋料理

## ～登米の食材でおいしく! 楽しく! ナトカリレシピ～

登米市では食塩に含まれる「ナトリウム」と野菜や果物に含まれる「カリウム」に着目し、2017年度の特定健診から「尿ナトカリ比」を測定するとともに、適塩(塩分を減らし、野菜等からカリウムを多く摂る)について健康啓発を行っています。健診時のナトカリ測定が食生活を見直すきっかけとなり、継続した取り組みにより市内特定健診受診者の高血圧の割合も改善傾向にあります。

その他にも食生活改善推進員と協働したナトカリレシピ集の作成やレシピを惣菜として商品化し道の駅等で販売・啓発、市内小学生の親子を対象に、『ナトカリレシピコンテスト』を実施し、地元でとれる食材への理解を深め、子どもの頃から適塩を意識した生活ができるような取り組みを行っています。

宮城県国民健康保険団体連合会

KOKUHO MIYAGI

**みやぎの国保** 1

2023 Winter No.291

発行月 令和5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一丁目2番3号)

T E L 022(222)7070

U R L <https://www.miagi-kokuho.or.jp>

表紙作者 大田剛 (ATクラフト)

印刷所 株式会社仙台紙工印刷



この冊子には  
ベジタブルインキが  
使用されています