

みやぎの国保

1

2024
Winter
No.295

年頭のご挨拶 2

国保のなかまたち <色麻町> 4

こくほ随想 6

帝京大学大学院公衆衛生学研究科研究科長・教授 福田 吉治
新しいセルフケアの必要性

Health information 7

大和耳鼻咽喉科医院 院長 高梨 芳崇
難聴・補聴器の最近の話題

運動習慣でフレイル予防！ 8

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
第8回 持久カトレーニングでフレイル予防

国保連 report 9

- ・国保・後期高齢者ヘルスサポート事業
- ・こくほ健康フォーラム21ーみやぎ健民を目指してー
- ・国保制度改善強化全国大会

国民健康保険関係功績者被表彰者 14

国保連日誌 15

旬のたより <多賀城市>



宮城県国民健康保険団体連合会
理事長

熊谷盛廣

年頭のご挨拶

新年あけましておめでとございます。令和6年の新春を迎えるに当たり、ご挨拶を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染症分類が2類から5類へ移行し、感染拡大防止の観点から設けられていた様々な制約が緩和され、社会経済活動が確実な回復を見せました。

その一方で、少子高齢化の進展に伴う生産年齢人口の減少や物価の高騰など、我が国の社会保障の根幹を成す国民健康保険事業や後期高齢者医療事業、介護保険事業、障害者総合支援事業等を取り巻く環境は依然として厳しさを増しています。

また、国においては、「全世代対応型の持続可能な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」が公布され、後期高齢者の負担率の見直しや国保被保険者の産前・産後の保険料免除、さらには、レセプト分析を活用した医療費適正化の強化などに取り組むことが定められました。

国保連合会及び国保中央会においては、昨年引き続き引き続き医療・保健・介護・福祉の総合的・専門的機関として、都道府県、市町村等の業務を幅広く支援してまいります。

令和6年度は、診療報酬と介護報酬、障害福祉サービス等報酬の同時改定など、大きな制度改革工程表に基づき、クラウドへの移行や受付領域の支払基金との共同利

用を目的とする次期国保総合システムが4月より稼働するとともに、全国医療情報プラットフォームのうち、介護や予防接種など、地方自治体の業務に関わりの深い分野については、国保連合会及び国保中央会を中心となつて、全国で介護等の情報を共有・交換できるシステムの開発・運用を担っていくこととしております。

また、KDB（国保データベース）システム等を活用し、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の三地域保険が一体となった予防・健康づくり事業の充実にも取り組み、令和6年度から開始される第3期データヘルス計画等について、健康・医療・介護情報の分析・評価や保健事業支援・評価委員会による助言などにより、保険者の保健事業の取組を引き続き支援してまいります。

このように新しい年においても多くの重要な課題に直面しておりますが、本会といたしましては、このような変化に対応しながら、保険者等の皆様の業務支援に総力をあげて取り組んでまいりますので、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、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。

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
会長代理 篠崎 毅
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（大原町長） 齋 清志
常務理事 増子 友一
外 役員 一同



宮城県知事

村井嘉浩

多様な主体との連携による 活力ある宮城を目指して

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、県民の皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。

昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが5類感染症となり、様々なイベントや行事が再開されるなど、3年余りにわたるコロナ禍によって停滞していた県民生活や社会・経済活動が再び動き始めました。また、記録的な暑さの中で開催された全国高等学校野球選手権大会では仙台育英学園高等学校が2年連続決勝進出という快挙を成し遂げ、秋には台湾の大手半導体企業が新たに国内法人を設立し、県内に進出することが決定するなど、明るい話題もありました。

さて、社会情勢が目まぐるしく変化し、本格的な人口減少局面を迎える中、これまで経験したことのない環境の変化を前提とした社会づくりが求められています。こうした状況の中では、地域経済・社会の活力を維持しながら、持続的な発展を促進していくための政策・施策を、積極的に推し進めていくことが重要と考えております。

今年、「新・宮城の将来ビジョン」による県政運営がスタートして4年目を迎えます。昨年に引き続き、市町村やNPO、企業など多様な主体と連携・協働しながら、復興完了に向けた施策に力を入れるとともに、「新・宮城の将来ビジョン」に掲げる将来像の実現に向けた取組を着実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「変革みやぎ」の実現に向けて、民間の力も活用しながら、あらゆる分野でデジタル技術のフル活用を進め、県民サービスの向上や県内産業の活性化等を図ってまいります。中でも、県民向けのDX施策については、デジタル身分証アプリを活用し、利便性の高い県民アプリとしての普及拡大に向け、市町村と一体となって、幅広い分野での活用を図ってまいります。また、喫緊の課題となっている物価高騰に対しては、各種取組を迅速に進めるほか、人口減少への対応については、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など、次の世代を育成・応援する取組を重点的に推進いたします。

国民健康保険については、令和5年度中に策定する「第3期宮城県国民健康保険運営方針」に基づき、令和6年度以降も、市町村等関係者の皆様と連携して安定的な制度運営に努め、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。

今後とも、多様な主体による魅力ある地域づくりを進めるとともに、県民一人一人が幸福を実感し、いつまでも安心して暮らせる宮城を目指して取り組んでまいりますので、より一層の御理解と御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長) 小野 寺良雄
- 副 会 長 (涌谷町国保運営協議会会長) 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
- 副 委 員 長 櫻田 裕
- 外 委 員 一 同

国保の
なかまたち



色麻町



守りたい人がいて、
守りたい郷土がある

色麻町は、宮城県の中央北西部、仙台から北へ約30キロメートルに位置し、町の西部には奥羽山系に属する秀峰・船形山などが山岳地帯を形成し、四季折々に美しい表情を見せています。

また、雄大な自然や日本の美しい田園の風景が広がる自然豊かな町です。



かっぺい

船形連峰



かっぱのふるさと祭り



日の出山瓦窯跡



鈴沼



愛宕山公園



おかっぱさま祭り

国保の状況

色麻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。それに対し、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、税収の減少も懸念されることから、「特定健康診査・特定保健指導」「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」など、保健事業を充実させることにより、住民や被保険者の健康増進および、医療費の適正化に努めてまいります。

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3年度	令和4年度
町の人口	人	6,463	6,357
国保世帯数	世帯	849	823
国保加入割合(被保険者数割)	%	22.76	22.35
収納率(現年分)	%	95.17	98.72
被保険者数	人	1,471	1,421
前期高齢者数	人	820	792
一人当たり医療費	円	296,667	310,739
特定健診受診率	%	52.07	54.96

国保主管課の紹介

色麻町の国民健康保険事業は、町民生活課、税務課、保健福祉課の3つの課で運営しています。

町民生活課では、国民健康保険の資格管理、保険給付業務のほか、後期高齢者医療保険制度、乳幼児医療費助成制度、母子父子医療費助成などの事務を担当しています。

税務課では、国民健康保険税を含む町税の賦課・徴収業務を行っています。令和4年度からは更なる収納率向上のため、コンビニ収納を開始いたしました。

保健福祉課では、町民の皆さんの健康づくり全般を担当しながら、国民健康保険の特定健康診査・特定保健指導を含む生活習慣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。

各担当課が専門性を活かし、連携することで、安定した国民健康保険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。



わがまちの 取り組み

特定健康診査の取り組み

色麻町の国保被保険者に対する国保特定健康診査率はおよそ50%台で、一昨年の新型コロナウイルス感染症の流行による受診控え等の影響もあり、横ばいの状況が続いていました。第3期国保特定健康診査等実施計画においては60%の受診率を目標として掲げ、健康診査率の向上に取り組んでいます。

さらに昨年度からは、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、感染予防対策の徹底および休日・夜間の健診を行い、健診受診者が受診しやすいような工夫をしています。



特定健診

健診受診後の フォローアップ

昨年度までは、新型コロナウイルス感染拡大防止の影響により集団を対象とした講演会や予防教室等の保健事業が十分に実施できていませんでしたが、今年度からは、全被保険者を対象とした生活習慣病予防講演会や運動教室等を、感染予防対策をとりながら実施しています。

生活習慣病予防講演会は、自身の健診結果を踏まえて生活習慣を振り返ることを目的とし、公立加美病院の院長先生からの講話を予定しています。

また、運動教室は冬期間の運動不足解消を目的として、11月～1月に計5回の実施を予定しています。運動だけではなく、栄養や口腔ケア等のワンポイント講話も交えた内容で、対象者が楽しく生活習慣の改善や体力維持に取り組めるよう実施を計画しています。



講演会

がん検診の取り組み

色麻町では、入院にかかる医療費の中でがんが上位を占めており、その対策として早期発見・早期治療につなげることが重要だと考え、がん検診の啓発に力を入れています。多くの方にがん検診を受診していただくために、チラシや広報等での啓発を行い、昨年度からは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、感染対策を徹底した検診運営を心がけ、安心して受診していただくことができるよう取り組んでまいりました。また、国保加入者への健診費用助成を行うなど、多くの方ががんの早期発見・早期治療につなげられるよう取り組みを行っています。



砂糖展示

新しいセルフケアの必要性



ふくだ よしはる
福田 吉治

帝京大学大学院
公衆衛生学研究所
研究科長・教授

10月初めに新型コロナウイルスに感染しました。熱は37℃台、呼吸器症状も軽めで、嗅覚・味覚異常もなく、幸い、数日で軽快しました。ただ、その後も3週間くらい咳と嘔声が続き、軽症の私でさえしばらく症状があつたのだから、症状の重かつた人は、さぞ大変なのだろうと思います。

私の場合、発熱しすぐに、購入していた抗原検査キットを用いて陽性を確認しました。その後、解熱剤を3日間、時々風邪薬を飲んで自宅で療養し、回復しました。

ところで、私は週に半日、内科外来で診察を行っています。今も発熱の患者がかなり多く、特に9月あたりは、これまでで一番陽性率が高い状況でした。ご存じの方も多いでしょうが、最近とても困っているのは、薬の不足です。地域や医療機関、あるいは薬局によって状況は異なりますが、特に、咳止めが不足しています。コロナとインフルエンザが陰性で、普通の風邪（感冒や急性上気道炎）と診断しても、特に咳を主な症状とする人には処方する薬が

ありません。コロナ陽性でも、通常の対症療法で軽快することがほとんどなのですが、そのための薬が不足しています。

一方、街のドラッグストアに行ってみると、咳止めがOTC医薬品（処方箋なしで購入できる医薬品）として売られています。ですので、患者さんには、調剤薬局にはないので、ドラッグストアに行つて購入するとよいと話をします。なんともおかしな状況です。風邪薬などは、ドラッグストアの薬も調剤薬局の薬も効能はそんなに変わらないのですが、どうしても処方してほしい人もいて、説明と対応に苦労します。

また、コロナやインフルエンザの検査キットは、薬局で購入できます。私のように、自宅でも検査をして、両方陰性またはコロナ陽性で軽症の場合、市販の薬を内服しながら自宅で療養すれば、通常は軽快します。ただし、高齢者や基礎疾患のあるハイリスク者や症状の増悪があれば早めの受診が必要です。インフルエンザ陽性の場合、医療機関で抗インフルエンザ薬を処方しても

らうこととなります。まずは自宅での検査が大切なのです。

検査キットやOTC医薬品は患者さんの支払いが高いかもしれませんが、医療保険や社会全体としてのコストは必ずしも高くはありません。医療機関を受診して、医師の診断を受けたほうが安心で安全ですが、多少のリスクを認めたくえで、効率や費用を考えないといけない時代です。医療費適正化には、医療従事者も患者さんもみんな努力し合わねばなりません。

さて、医師の働き方改革が来年4月から本格的に始まります。医療機関にとつてはとても深刻な問題です。医師の労働時間を減らすには、看護師等へのタスクシフトの推進、業務の効率化などがあります。必要のない受診などの需要を減らすことも必要です。医療費適正化の中で、「患者が多い」「医療費が増えるので、国は一人当たりの診療報酬を下げる」「現場は患者を多く診ないといけない」「患者を増やす」という悪循環があります。この悪循環を断つためにもセルフケアの推進が

必要です。

その昔、血圧は自宅で測定することを推奨したのは、あの日野原重明先生です。血圧は医療機関で測定するといふ常識を変え、今では、当たり前のセルフケアになっています。時代が進み、技術は進歩し、一般の方の健康や医療に関するリテラシーも向上してきました。それに合わせて、セルフケアもさらに進められるはずはです。

では、セルフケアを進めるためには、何が必要なのでしょうか。医療や病気に係る知識をうまく情報提供すること、特に重要で具体的な対処行動をしつかりと普及啓発することが大切です。保険者は被保険者に対して、そうした情報提供や啓発活動に積極的に取り組んでもらいたいと思います。

記事提供 社会保険出版社

Health information



難聴・補聴器の最近の話題

大和耳鼻咽喉科医院 院長 高梨 芳崇

みなさん、最近聞こえなくて困るということはありませんか、または「ご家族、お知り合いで聞こえなくて困っているような方はいませんか？」

今回は、難聴と補聴器に関する話題について述べさせていただきますと思います。

聞こえが悪い状態していると、周りの人とコミュニケーションをとることができなくなってしまう。WHOの研究によると、聞こえと認知力には関連があつて、難聴を放置してしまうと認知力の低下が起こるといふ報告があります。また、別な報告によると、難聴の方で補聴器を用いた場合は補聴器を用いなかった場合と比べて認知力の低下を減らすことができたという報告があります。

周りの方で、最近会話が成り立たなくなつてきて、認知症になつたのではないかと心配な方がいましたら、実は難聴が隠れているということもありますので一度調べてみるのはいかがでしょうか。難聴があつた場合は、補聴器を用いることでコミュニケーションが良くなることでもありますので、補聴器を試してみるといいと思います。

最近の補聴器は小さくて軽くなつたというのがトピックになっています。昔と違って、つけてもまったく目立たない

補聴器がたくさん出てきました。また、今までは電池式で電池の取り替えが大変だったり、電池切れのたびに電池を買わなければならなかつたりということがありました。充電式の補聴器が販売され、そのような煩わしさがなくなりました。補聴器は耳掛け型と呼ばれる耳にかける補聴器が主流でしたが、耳穴型といつて耳にはめ込むような補聴器もあります。今までは型を取らないと耳穴型の補聴器は作ることができなかつたのですが、フリーフィット耳穴型補聴器といつて、イヤホンのような既製の耳栓で耳にはめる補聴器も販売されるようになりしました。コロナウイルス感染症の影響もありマスクをかけることが増えておりますので、耳にかけない耳穴型補聴器は便利だと思います。それとは別に補聴器の機能にA-が活用されるようになりしました。最新の補聴器では、A-を用いて場面ごとに最適な音環境を記憶して、その環境に合わせて音の増幅具合を変えらるという優れた機能を持つものがあります。

補聴器ですが、みなさんは補聴器を買う時にどのようなことをいいと思いますか？「まずはお近くの耳鼻咽喉科へ」って聞くことがありますよね。我々耳鼻咽喉科医にも責任があるのですが、そのお近くの耳鼻咽喉科で難聴や補聴

器についてしっかりと相談に乗ってもらっているでしょうか？その先生が相談に乗ってくれるのであれば、話を聞いていただいで補聴器を作っていくのがいいと思いますが、相談に乗ってくれなかつた場合はお近くの認定補聴器専門店に相談しましょう。認定補聴器専門店とは、認定補聴器技能者（補聴器調整のスペシャリスト）が在籍し補聴器の調整・選定に必要な種々の測定機器や設備について、公益財団法人テクノエイド協会の認定審査基準をクリアした店舗です。そのようなお店であれば、そこから難聴や補聴器の相談に乗ってくれるような耳鼻咽喉科を紹介してくれると思います。補聴器を作るには耳鼻咽喉科医と認定補聴器専門店・技能者との連携が大切です。

補聴器は少し値段が高いですが、生活を便利にするツールです。今回の話題を参考にさせていただいて、補聴器を使って少しでも生活が良くなる人が増えていけばと思います。



運動習慣で
フレイル予防!

第8回

持久カトレーニングで フレイル予防

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



筋力だけではなく、全身的な持久力も加齢に伴い低下してきます。持久力の低下は歩行能力の低下や活動量の低下に直結し、将来的な要介護のリスクが高まりますが、運動を継続している人では、全身的な持久力を高く保つことができると言われています。今回は、持久力運動のポイントをご紹介します。

運動の種類

関節等に過度なストレスがかからない運動であれば、どんなものでも可能です。

歩行・速歩が一般的ですが、水中運動（アクアビクス等）や自転車エルゴメーター（自転車こぎ運動を行う有酸素運動用器具）は、脚の関節痛等で体重をかけて運動することに制限がある人には有益とされています。

運動の時間・頻度

連続10分の運動を1日当たり少なくとも合計30分以上（30分～60分）。

1週合計150～300分行える頻度で実施することが推奨されていますが、まずは無理なく継続できる時間や頻度で始めましょう。

運動の強度

・運動をしていて、“楽である”というスピードや負荷量で始めましょう。
慣れてきたら“ややきつい”と感じる負荷量で行っていきましょう。

・脈拍数で運動強度を算出することができます。

$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍数}\} \times \text{運動強度}(k) + \text{安静時脈拍数}$

※kには最初0.4を挿入し、運動に慣れてきたら0.5～0.6を挿入し計算します。

例：70歳、安静時脈拍数が1分当たり60拍、運動強度（k=0.4）の場合

$$\{(220 - 70) - 60\} \times 0.4 + 60 = 96$$

⇒運動時に1分当たり96拍前後の脈拍になるように、ウォーキングのスピードや自転車エルゴメーターの負荷量を調整します。

・脈拍数を測るには、手首の動脈を触知して15秒間計測し、その脈拍を4倍したものが1分当たりの脈拍数となります。今は簡便に脈拍数を計測することができるスマートウォッチを使用する人も増えてきています。



触知による計測



スマートウォッチによる計測



注意点

心拍数を抑える薬を飲んでいるなど、循環器をはじめとした内科疾患がある場合の運動強度については医師にご相談ください。

国保・後期高齢者ヘルスサポート事業

第3期データヘルス計画策定に係る研修会、 第3回支援・評価委員会等を開催

第3期データヘルス
計画策定に係る研修会
(県・国保連合会共催)

令和5年8月2日、宮城県と
本会の共催により、帝京大学大
学院公衆衛生学研究所の福田吉
治教授を講師に招き、第3期デー
タヘルス計画策定に係る研修会
を開催した。参加者数は100名と
なり、保険者の関心の高さが伺
えた。

まず、宮城県国保医療課から
宮城県版「標準化」に係る方針
について、今後「指標」の検討
を行うとともに、保険者の第3
期データヘルス計画策定の推進
を図ることが説明された。第3
期データヘルス計画策定につい
ては、福田先生が策定したシー
トと本会が作成するデータベー
スを活用することであった。
本会からは、データベースの活
用方法について説明を行った。

その後、福田先生から「第3期
データヘルス計画のねらいと計
画策定のポイント」と題した講
演が行われ、計画策定のポイン
トとして①出来上がりのイメー
ジを持つ②スケジュールの確認
をする③現行の計画を基準とす
る④データ分析はほどほどにす
る⑤「指標」の標準化は参考と
して捉える⑥個別保健事業を
しっかり行うことを説明された。
特に重要な点として「個別保健
事業はデータヘルス計画全体の
小さな歯車であり、計画策定に

大きな影響を与えるため、第2
期データヘルス計画の評価を
しっかり行うこと。評価が難し
い計画を策定されていた場合は、
無理に評価を行うのではなく、
第3期データヘルス計画で新た
に指標等を策定し、計画全体の
中から個別保健事業の優先順位
を決め、シートを作成すること
が大切である」と述べ研修会を
締めくくられた。

第3回支援・評価委員会

令和5年9月20日、希望7保
険者に第2期データヘルス計画
の評価を目的とした支援・評価
委員会を開催した。委員会では、
委員からの助言を得て本会が作
成したワークシートを用いて支
援が行われ、個別保健事業を見
直した保険者からは、上記の研
修会で福田先生から話のあった、
評価が難しい計画を策定してい
たことへの「気付き」を得たと
いう報告があった。委員からは
「気付き」を得たことが大切であ
り、PDCAを運用するために
は、計画策定時に評価指標を設
定する必要があると説明があ
り、改善案も話し合われた。保
険者からも積極的な質問がなさ
れ、専門的な視点からのアドバ
イスを共有することができた。
加えて、委員から「異動等に
より計画策定者と中間・最終評
価担当者が異なる場合も予想さ
れることから、事業の設定や目

標値の意図が第三者にも伝わる
計画を策定する必要がある」と
伝えられた。

本会としても、第4回支援・
評価委員会において、保険者が
自ら評価可能となる計画を策定
できるよう支援を進めたい。

データヘルス研修会

令和5年9月14、15、22、25
日の4日間、希望19保険者に本
会作成のデータベースを活用し
た研修会を実施した。保険者か
らは国保および保健事業担当者
が参加し、本会職員とマンツー
マンに近い形でデータの読み解
きを一緒にを行い、データヘルス
計画が国保運営に影響すること
への理解を深めた。

医療費等の状況は保険者によ
り異なり、比較的現役世代が多
い保険者では財政調整基金に余
裕があるが、高齢化が進んだ保
険者では数年で枯渇する可能性
があるため、保険料(税)を上
げなければ運営できなくなる恐
れがあることを共有した。また、
人口が減少している一方で、被
保険者の高齢化により医療費が
増加していることや、保険者努
力支援制度からの収入により保
険料(税)の維持に努める大切
さを再認識し、健康課題では階
層化したデータを読み解き、ど
のような年代・疾病が国保運営
に影響するか等のターゲットの
絞り方を一緒に考えるなど、貴

重な時間となった。特に、退職
に伴う社保から国保への移行に
ついては、制度の相違点が課題
であり、地域職域連携により制
度理解への取り組みの重要性を
確認した。

参加者からは「国保財政の危
機感の共有を他課参加者と図る
ことができたため、持ち帰り、
部署を越えて報告したい」「財政
状況を把握せず保健事業を行っ
ていたが、今後はそういった負
担も視野に入れつつ、国保担当
者間で改めて事業内容を話し合
いたい」などの感想が多く上げ
られた。



データヘルス研修会の様子

こくほ健康フォーラム 21

—みやぎ健民を目指して—



11月8日、名取市文化会館で「こくほ健康フォーラム 21」を開催し、約270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、国保中央会表彰および宮城県国保連合会理事長表彰に加えて、5年に一度行われる宮城県知事表彰の授与が挙行され、合わせて90名の方々が永年の功績を称えられた。

開会挨拶

はじめに、櫻井公一副理事長（松島町長）が挨拶に立ち、参加者に対して、それぞれの地域において住民の生活、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、「本格的な少子高齢化や、生産年齢人口の減少が進み、国保制度を取り巻く環境は厳しさを増している中、今年の5月19日に『全世代対応型の持続可能な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』が公布され、後期高齢者の負担割合の見直しや



開会の挨拶をする櫻井副理事長

国保被保険者の産前・産後の保険料免除、レセプト分析を活用した医療費適正化の強化などに取り組みことが定められ、今後施策の具体化が進められることとされている」と述べた。

表彰状授与式

開会挨拶の後、国保功労者への表彰状授与式が行われた。授与式でははじめに、それぞれの受賞者の名前が読み上げられ、宮城県知事表彰（褒状および感謝状）、国民健康保険中央会表彰、宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰の各代表受賞者が表彰状と記念品を授与された。

引き続き、来賓の村井嘉浩宮城県知事（武田健久保健福祉部副部長代読）、岡崎誠也国保中央会会長（池田俊明常務理事代読）、伊藤康志市長（山田司郎副会長（名取市長）代読）からそれぞれ祝辞をいただいた。その後、受賞者を代表して多賀城市国民健康保険運営

協議会委員の櫻井やえ子氏が、「私たちが今日までにそれぞれの分野で成し得た業績は、決して個人の力によるものではなく、家族や職場、関係各位の方々のお力添えがあつてのもの」と感謝の意を表し、「本日の表彰を一つの契機とし、住民の健康を守り、支えとなり、健やかな社会の実現を図るため、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。



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

名取市健康福祉部保健センター 技術主査 大内 秀文 氏

名取市から大内秀文氏をお招きし、名取市の取り組みを発表していただいた。

名取市では、「住民が正しい知識を得て減塩に取り組むことで脳・心臓・腎臓の血管を守ることを目的として平成31年度から「元気なとり」減塩プロジェクトに取り組んでいる。

関係機関との連携

当初、市内スーパー等と連携しての取り組みが難しい場面もあり、まずは市役所売店の協力を得て、減塩食品の販売や啓発を実施した。これがきっかけとなり、市役所各部署においてプロジェクトが認知され、市内スーパー等にも広がっていった。

3つの取組事例

具体的な取組事例として、1つ目が「名取市減塩推進協力店の認定」である。住民自身が健康維持・増進に



事例発表をする大内氏

特別講演

フレイルを予防する体のしくみ・体の使い方

「姿勢科学で健康・元気に生きる！」

姿勢科学士、姿勢調整師 道野 恵美子 氏

特別講演には、姿勢科学士、姿勢調整師として多方面で活躍されている道野恵美子氏をお招きし、実践を交えながら講演いただいた。

講演では、はじめに「姿勢科学の分野からすると姿勢は身体的フレイルに関係しており、今回、どんな体になれたら最高か、その体になるためにはどうしたらいいかということを考えながら、講演を聞いてもらえたら嬉しい」と述べられた。

姿勢とは

もともと人間は4足歩行から2足歩行に変わったため、バランスが悪い状態で立っていることになり、それを快適にするのが姿勢である。姿勢が良ければ、腰痛、四十肩、五十肩、膝の痛み、頭痛等にならない体が手に入るとされているくらい、姿勢は大切なものである。

良い姿勢とは、横から見て脊柱の形がS字状のカーブをしており、また、後ろから見て、左右対称ということ覚えて

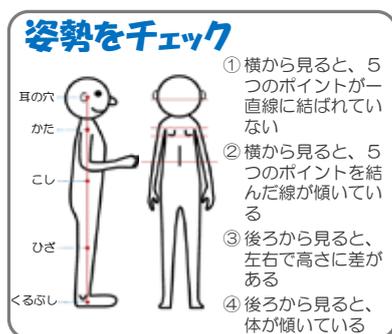


姿勢についての話をする道野氏

おいてほしい。姿勢が悪くなると、体の動きが悪くなり、また、背骨に影響して神経の通り道を狭めてしまい、痛みが起きたり、内臓の働きにも影響が出てくる。

姿勢チェック

姿勢の見方を覚えていただくと、定点観測としてチェックすることができ。姿勢を良くするためには、意識だけでの改善は難しく、姿勢チェック等で体の現状を把握し、土台である骨や筋肉の問題を解消していくことが重要である。



最後に

「体の知識を正しく身につけておくことや現状を把握することが大切になる。今回は健康に携わられる方々が参加されていると思うので、ぜひ、周りの方が元気になれるよう、姿勢のことも話していただければと思う」と結び、盛会のうち

国保制度改善強化全国大会

国保連
report

令和5年11月13日（月）東京都千代田区の砂防会館別館「シェーンバッハ・サポー」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570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開発や運用への財政措置など12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。



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の所得調整機能を今後も堅持するとともに、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、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため必要な措置を講じるとともに、公立病院等の医療提供体制を確保するため、十分な支援策を講じること。
- 一、こ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を早期に全廃するとともに、こどもの医療費助成に係る全国一律の制度の創設及びこ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、こども・子育て政策強化の財源の一環とされている支援金制度（仮称）の検討に当たっては、国保の運営に支障を及ぼすことがないように十分配慮すること。
- 一、国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、その開発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に、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、国保連合会のシステム開発や運用の財源を確保するため、ICT積立資産の積立上限の引き上げ等、現行の運用ルールの見直しを行うこと。
- 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、医療DXの取組を強力に推進し、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に当たっては、国民や保険者等に対し、十分な周知や情報提供を行うなど国の責任において万全の措置を講じること。
- 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。

令和五年十一月十三日

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 12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、「我が国の国民健康保険制度は昭和13年の施行以来、制度崩壊の危機に何度も見舞われながら、『相扶共済』の精神の下、国民皆保険の中核として地域における医療の確保と、地域住民の健康の維持増進に大きく寄与してきた。こうした状況を踏まえ、国からの更なる財政支援の拡充により、国保財政の基盤強化を図られ、平成30年度には、新たに都道府県が国保運営の責任主体となる、新しい国保制度が施行された」と国保制度について触れ、一方で、「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、昨今の物価上昇の影響もあって、国保の事業運営は今後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発揮し、引き続き全力で事業運営に努力するが、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、「新たな国保制度を安定的に運営するため、毎年度3,400億円の公費投入を今後も確実に

に実施していただく」と強く要望した。また、「今日深刻さを増している医療・保健・介護の人材不足や地域偏在の問題、国保総合システムの開発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に、国の責任において必要な財政措置を確実に講じていただくこと」と述べ、さらに、11月10日に閣議決定された令和5年度の補正予算案において、審査支払機能に関する改革工程表に沿った、クラウド移行後のシステムの最適化に向けた対応等を行うための予算として25億円が措置されたことから、今臨時国会における早期の予算成立を強く要請した。



国保情勢について述べる岡崎会長

続いて、全国市長会を代表して横山幾夫高知県安芸市長が、大会の趣旨を明確にするため大会宣言を読み上げ、武見敬三厚生労働大臣（塩崎彰

久厚生労働大臣政務官代読）、鈴木淳司総務大臣（船橋利実総務大臣政務官代読）、自由民主党の田村憲久政務調査会長代行（元厚生労働大臣）、立憲民主党の大島敦党企業・団体交流委員長による来賓挨拶が行われた。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田島健一佐賀県白石町長、全国市長会代表として横山幾夫高知県安芸市長、全国町村会代表として宮田秀利福島県塙町長が選出され、宮田町長が12項目の決議文を読み上げ、大会の総意として満場致で採択した。

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・国会議員に対し、採択された決議の実現に向け陳情活動を展開した。



田村政務調査会長代行（自民党）

宮城県選出国会議員への 陳情活動

本県からは増子常務理事が参加し、全国大会終了後に宮城県選出の国会議員への陳情を行った。立憲民主党の石垣のりこ参議院議員に対して、直接陳情書を手交し、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、国保の財政基盤強化のための公費投入を確実に実施し、引き続き財政基盤の強化を講じていただくことや、国保総合システムは国保制度の基盤を支える重要なインフラであり、厚生労働省等が策定した審査支払機能に関する改革工程表に沿って、必要なシステムの開発に取り組んでおり、令和6年度においてもクラウド移行後のシステム最適化を図ることとしていることから、このために必要となる国庫補助を確実に行っていただけるよう、補正予算案の今臨時国会における早期成立を強く要望した。



石垣参議院議員（右）への陳情 増子常務理事（左）

国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰

石巻市国民健康保険事業の運営に関する協議会委員 高 砂 知 章
 宮城県医師国民健康保険組合理事長 佐々木 悦 子
 宮城県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 平 本 哲 也

宮城県知事褒状

宮城県知事感謝状

1 保険者の長

蔵王町 村上 英人
 柴田町 滝口 茂志
 大崎市 伊藤 康志

2 市町村国民健康保険事業従事職員

涌谷町 仙石 健治
 登米市 佐藤 美智子
 登米市 鮎名 貴代子
 登米市 及川 美香子
 登米市 本間 洋子
 登米市 佐々木 京子
 登米市 小野寺 裕子

3 国民健康保険運営協議会委員

石巻市 齋藤 潔
 多賀城市 櫻井 やえ子
 多賀城市 佐藤 敏男
 栗原市 草刈 昭夫
 東松島市 鈴木 憲一

4 国民健康保険組合職員

宮城県歯科医師国民健康保険組合 森 恭子
 宮城県医師国民健康保険組合 園田 眞希

国民健康保険診療報酬審査委員会委員

板橋 隆三
 田所 慶一
 金澤 義彦
 菅野 健博
 新井 宣誠
 三浦 糟仁
 甘 糟 仁

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

石川 忠夫
 石井 一
 宮崎 真理子
 福島 健泰

2 市町村保健師・栄養士等

角田市 小野 あけみ
 柴田町 佐藤 由希子

加美町 早坂 倫子
 登米市 小橋 純子
 大崎市 首藤 知子
 大崎市 松浦 広恵

3 国民健康保険診療施設及び介護事業所勤務者

川崎町 鈴木 利子
 川崎町 菊地 千代子
 川崎町 高橋 富子

川崎町 佐久間 栄子
 川崎町 佐藤 恵美子
 川崎町 近江 敏子
 川崎町 菅野 みゆき
 川崎町 佐藤 誠司
 涌谷町 武田 久実美
 涌谷町 鳥海 一美

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

石巻市 佐藤 好美
 石巻市 阿部 徳美
 名取市 砂金 真美
 巨理町 高田 苗美子
 巨理町 横山 美保
 利府町 庄司 千春
 大衡村 井上 彩
 大衡村 遠藤 美紀
 栗原市 三村 菜津美
 栗原市 三塚 和美
 登米市 名生 裕子
 登米市 千葉 美香子
 南三陸町 高橋 晶子
 大崎市 佐々木 奈々恵
 大崎市 渡邊 恵美

2 市町村職員

仙台市 菅野 美幸
 塩竈市 鈴木 貴弘
 南三陸町 佐藤 和則
 南三陸町 渡邊 広美

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 三浦 心み
 気仙沼市 尾形 千春
 川崎町 眞壁 咲代
 涌谷町 米倉 夏織

涌谷町 吉原 優子
 涌谷町 尾梶 子忍
 涌谷町 土井 美紀
 南三陸町 岩淵 洋子
 南三陸町 及川 弘美子
 南三陸町 三浦 朝美子
 南三陸町 三浦 恵美子
 南三陸町 及川 郁子
 南三陸町 齋藤 恵美子
 南三陸町 山内 さよ子
 南三陸町 佐々木 江梨

※ 敬称略

令和5年10月

- 3日 ●レセプト点検事務実務者研修会
- 25日 ●第2回国保問題調査研究委員会 (Web 開催)
- 27日 ●第2回介護保険調査研究委員会 (Web 開催)

- ・柔道整復療養費審査委員会 17日
- ・診療報酬審査委員会 18~21、23日
- ・介護給付費等審査委員会 (医療部会) 23日

令和5年11月

- 8日 ●こくほ健康フォーラム 21 (名取市文化会館)
- 13日 ●国保制度改善強化全国大会 (東京：砂防会館)
- 14日 ●国保共同電算処理事務担当職員研修会 (Web・対面開催)
- 15日 ●市町村国保主管課長・国保組合事務(局)長会議 (Web 開催)
- 17日 ●市町村介護保険主管課長会議 (Web 開催)
- 29日 ●特定健診受診率向上支援事業説明会 (Web 開催)
- 30日 ●第4回保健事業支援・評価委員会 (Web・対面開催)

- ・柔道整復療養費審査委員会 16日
- ・診療報酬審査委員会 17、18、20~22日
- ・介護給付費等審査委員会 (医療部会) 24日

令和5年12月

- 7・8日 ●東北地方在宅保健師等会連絡会議 (青森県)

- ・柔道整復療養費審査委員会 14日
- ・診療報酬審査委員会 15、16、18~20日
- ・介護給付費等審査委員会 (医療部会) 21日
- ・介護サービス苦情処理委員会 22日

令和6年1月~3月の行事予定

- 2月2日 ●三役会議
- 2月14日 ●理事会
- 2月26日 ●通常総会

- ・柔道整復療養費審査委員会 毎月中旬
- ・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

第三者行為求償事務個別支援

- [10月]白石市、蔵王町、建設国保組合、名取市、大衡村、栗原市、女川町、七ヶ宿町、加美町、岩沼市、村田町、大和町、涌谷町、富谷市
- [11月]大崎市、東松島市、仙台市、南三陸町、川崎町、角田市、亶理町
- [12月]石巻市

介護保険業務個別支援

- [10月]大衡村、蔵王町、岩沼市
- [11月]南三陸町、村田町

介護サービス事業者等集団指導

- [10月]栗原市

障害福祉業務個別支援

- [10月]山元町、七ヶ宿町、村田町
- [11月]涌谷町

共同電算事務個別支援

- [10月]亶理町、角田市、村田町、七ヶ宿町、東松島市、南三陸町
- [11月]富谷市

元気な高齢者支援事業

- [10月]塩竈市、白石市、利府町
- [11月]蔵王町、村田町、塩竈市、松島町

編集後記

2022年12月16日に公表された「令和5年度税制改革大綱」の中で、2024年以降のNISA制度改正については、非課税投資枠の大幅な拡大と制度の恒久化等が予定されており、令和6年から新NISA制度が始まりました。資産形成に興味のある方は、すでに口座開設等の準備を終え、運用をはじめている頃ではないでしょうか。

これまでのNISA制度と新NISA制度の違いは、YouTubeや各金融機関HP等で解説されているため触れませんが、イギリスのISA (Individual Saving Account = 税制優遇措置のついた個人貯蓄口座) を参考に「家計の安定的な資産形成の支援」や「成長資金の供給拡大」を目的として導入されたNISA制度(日本の「N」)が年々拡大しているところを見ると、今後の資産形成は自己判断的な要素が強くなるような気がします。(あくまで筆者の考えです)

また、制度の参考となったイギリスは標準税率20%であり、資産形成面での優遇を盾に日本の増税が進むのではないかと、変化に臆病な筆者は期待と不安で胸がいっぱいです。(D・T)

旬のさつまいもで腸活を! たがじょう食堂からレシピ紹介

旬の食材の紹介

冬に旬を迎えるさつまいもは、食物繊維が豊富で、ナトリウムの排泄に役立つカリウムも豊富な食材です。また、切ったときに断面に出る白い乳液状のものはヤラピンと言われ、整腸作用が期待できます。一緒に使うのにんにくにはアリシンという成分が含まれ、血行促進作用や疲労回復効果が期待できます。腸内環境を整えながら、元気に冬を過ごしませんか？

さつまいものシュクメルリ

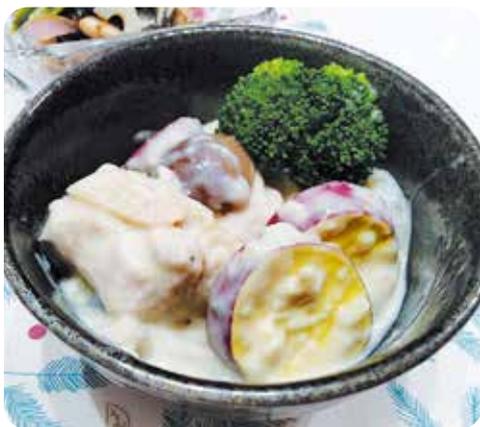
材料名 (2人分)

鶏もも肉 ……………1枚半～2枚	玉ねぎ(くし切り)……………1/2個
黒こしょう……………少々	B しめじ(小房)……………1袋
A にんにく(みじん切り) ……3かけ	にんにく(つぶす)……………3かけ
プレーンヨーグルト ……120g	オリーブ油 ……………小さじ1強
さつまいも(輪切り) ……中1/2本	小麦粉 ……………大さじ2
ブロッコリー(小房) ……1/2房	牛乳 ……………200cc
	C 減塩率40%コンソメ ……1個
	ピザ用チーズ……………40g



豆知識

シュクメルリは、鶏肉をにんにくの風味が効いたソースで煮込んだジョージアの郷土料理です。にんにくを炒めてから煮込むことで、効果的ににんにくの香り成分アリシンを取り入れられるので、体内で血の巡りが良くなり、身体を温めてくれる効果が期待できます。



一人当たりの栄養価

エネルギー	281kcal	炭水化物	25.4g
たんぱく質	20.3g	食塩相当量	0.6g
脂質	10.9g		

作り方

- ①鶏もも肉は皮を取り、一口大に切る。ビニール袋に **A** と一緒に入れて下味を付ける。
- ②さつまいもはラップをして電子レンジで600W 3分加熱する。ブロッコリーは電子レンジまたはお湯で加熱する。
- ③フライパンにオリーブ油と **B** のにんにくを入れ、**B** の野菜をしんなりするまで炒める。
- ④③に①を下味ごと入れ、鶏肉を両面焼く。
- ⑤鶏肉に焼き目がついたら、小麦粉を全体にまんべんなく2～3回に分けて入れ炒め、ヘラで混ぜながら少しずつ牛乳を加えて弱火で7～8分煮る。(ダマにならないように)
- ⑥ **C** の調味料と②のさつまいもを加えて混ぜる。器に盛り付けて、②のブロッコリーを添える。

寄稿者紹介



多賀城市保健福祉部
健康長寿課
管理栄養士17年目
行政栄養士12年目

えんどう まりこ
遠藤 真理子

好きな料理
お雑煮
(いくら入り)

多賀城市は、2024年に多賀城創建1300年を迎えます。先人たちのためな努力により現在の東北があり、未来を創造するためにも、今を生きる私たちが健康でいきいきと暮らしたいと考えています。小冊子「たがじょう食堂」を発行しており、本市特産品「古代米」のご飯を毎月掲載し、古代米に合う、栄養バランスのとれたレシピや食育情報を発信しています。古代米にはアントシアニン色素が含まれ、抗酸化作用や食物繊維による血糖値の上昇抑制も期待できます。広報誌「市民の朝ごはん活用術」コーナーでの市民の皆さんの「おすすめ朝ごはん」紹介や毎月17日(減塩の日)や毎月19日(食育の日)に市公式SNSで発信しています。

また、食生活改善推進員の皆さんが地域活動として自主講習会も開催しています。こうした取り組みによって、食・健康を未来へつなげる輪を広めたいです。

「たがじょう食堂」
レシピ集はコチラ



「毎月19日」に
食育情報アップ中



「おいしく減塩」
ホームページ掲載中

