

みやぎの国保

1

2026 Winter

No.303



年頭のご挨拶2

国保のなかまたち〈村田町〉

健やかな暮らしのまち 村田4

Health Information6

国家公務員共済組合連合会 東北公済病院 眼科部長 久保田 久世
アイフレイルについて

脳と体を鍛えるウォーキングのチカラ.....7

ウォーキングトレーナー 転倒予防指導士 池田 ノリアキ
寒い日は時短&脳活ウォーキングを！

国保連 report8

- ・今さら聞けないKDBのこと!?
- ・こくほ健康フォーラム 21-みやぎ健民を目指して-
- ・国保制度改善強化全国大会

国民健康保険関係者功績被表彰者..... 14

国保連日誌..... 15

旬のたより〈美里町〉



宮城県国民健康保険団体連合会
理事長

山田 裕一

年頭のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

令和8年の新春を迎え、一言「ご挨拶を申し上げます。皆様には日頃から宮城県国民健康保険団体連合会の運営に對しまして、ご支援とご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。

さて、少子・高齢化や人口減少の進行等により、我が国の社会保障制度を取り巻く環境は年々厳しさを増してきております。とりわけ国保制度においては、団塊の世代の皆様がすべて後期高齢者となり、また、被用者保険の適用拡大も相まって、市町村国保の被保険者数は減少し、小規模保険者も3割を超えるなど、その事業運営においては多くの困難な課題に直面しています。

そのため、国においては全世代型社会保障の構築に向け、さらなる医療・介護保険制度改革の検討を進めるとともに、医療DXの推進、こども未来戦略「加速化プラン」といったこども施策の充実等に取り組んでいるところです。

こうした状況の中、国保連合会および国保中央会においては本年、次の3つの重要課題に取り組んでいくこととしていきます。

第1に、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、引き続き国保総合システムの最適化を進めるとともに、厚生労働省や社会保険診療報酬支払基金と連携して、審査領域に係る共同開発・共同利用を進めていくこととしており、本年にはシステムのモダン化を図り、保守・運用費用を削減していくための開発作業に着手してまいります。

第2に、医療DX推進の施策の1つとして構築が進む「全

国医療情報プラットフォーム」に関して、開発が進められている「介護情報基盤」や「予診情報・予防接種記録管理/請求支払システム」等について、令和8年度より確実かつ円滑な運用が開始できるよう着実に対応してまいります。

また、今後、母子保健事務や自治体検診のデジタル化にかかる業務も国保連合会および国保中央会が中心となって取り組み、市町村等の皆様のさらなる業務の効率化やサービスの質の向上に寄与してまいります。

第3に、これまでも医療・健診・介護のデータを横断的に活用・分析ができる国保データベース(KDB)システムを用いた各種データの提供を行ってまいりましたが、生涯にわたる健康づくりを推進するため、昨年より、国保中央会では「国保健康づくり事業におけるデータ利活用支援事業」に取り組んでおります。国保連合会における各保険者の健康づくりに関するデータ分析力の強化を図るため、各種データの利活用を担う職員を養成し、地域全体の健康増進、住民の健康寿命の延伸に向けて、保険者支援の拡充に努めてまいります。

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、一層のご理解と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1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
外 委員 一同

宮城県国民健康保険団体連合会

理 事 長 (白石市長) 山田 裕一
副理事長 (松島町長) 櫻井 公一
副理事長 (大河原町長) 齋 清志
常務理事 新妻 直樹
外 役職員一同



宮城県知事

村井 嘉 浩

更なる変革を目指す年に



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の結果、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。6期目という県政史上初めてとなる重責を前に身の引き締まる思いを新たにしたいところであり、謙虚な気持ち忘れず、これまで以上に現場に足を運んで、県民の皆様との対話を重ねながら、様々な課題の解決に全力でまい進する所存であります。

昨年は、第48回全国育樹祭や第61回献血運動推進全国大会が本県で開催され、秋篠宮皇嗣同妃両殿下に御臨席を賜りました。若い世代の皆様が、森を守り育てる取組や命を支える活動に関心をもち、積極的に関わる姿は未来への大きな希望であり、これらの大会を通して、東日本大震災からまもなく15年となる宮城の姿を広く発信することができました。今後も被災地の実情に応じたきめ細かなサポートを継続し、全ての県民の皆様にも復興を実感していただけるよう、しっかりと取り組んでまいります。

さて、本県はこれから本格的な人口減少の局面を迎える中、地域経済・社会の持続性を確保し、更なる変革を進めていくことが求められています。こうした大きな課題に向き合いながら、大規模化・多様化する自然災害への備えや依然として続く物価高騰にも対応していくため、「新・宮城の将来ビジョン」に掲げる「宮城の将来像」実

現に向けた取組を着実に推進してまいります。

誰もが希望を持ち、安心して暮らせる、活力にあふれた新しい宮城を創造していくことを目指し、今年は「人口減少対策」に重点的に取り組んでまいります。特に、首都圏への流出が続く若者や女性から選ばれる、魅力ある地域・職場づくりを進めるとともに、子ども・子育てを社会全体で支える環境の整備、半導体などの産業誘致による質の高い雇用創出を推進いたします。また、労働力人口が減少する中でも、産業や行政サービスを維持向上させていくには、DX（デジタル・トランスフォーメーション）の活用が不可欠であり、さまざまな分野でデジタル技術の活用を進め、人手不足の解消と生産性向上を力強く後押ししてまいります。

国民健康保険につきましては、県は財政運営の責任主体として市町村及び関係機関と連携し、被保険者の皆様安心して医療の提供を受けられるよう、制度の安定的な運営に努めるとともに、引き続き、「第3期宮城県国民健康保険運営方針」に基づき、市町村と一体となって、保険給付や医療費の適正化、保健事業の充実強化に取り組んでまいります。また、将来的な保険料（税）水準の県内統一につきましては、その実現に向けた課題を共有しながら、着実に検討を進めてまいります。

未来へと続く持続可能な宮城県を築き上げるため、全身全霊を傾けて取り組んでまいりますので、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
副会長 (仙台市国保運営協議会会長) 西澤 啓文
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
外 役 員 一 同

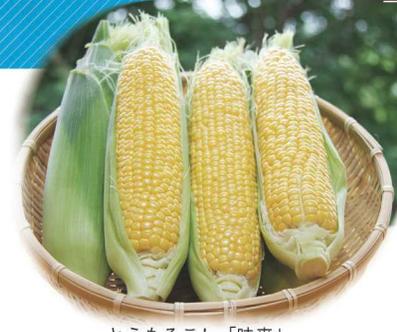
宮城県国民健康保険団体連合会 柔道整復療養費審査委員会

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



村田町



とうもろこし「味来」

～ 健やかな暮らしのまち 村田 ～

村田町は宮城県南部に位置しており、南に白石川が流れ、西に蔵王山系の山々を望む、自然に恵まれた地です。江戸時代に紅花貿易で栄えた「蔵の町」は、当時の栄華を伝える豪勢な店蔵と歴史的な景観が魅力です。昨年で町制施行130周年、町村合併70周年の節目を迎えました。



村田商人やましよう記念館



スポーツランド SUGO



みやぎ村田町 蔵の陶器市



村田町武家屋敷



蔵の町むらた 布袋まつり

国保の状況

村田町の被保険者数は、人口減少に加え、団塊の世代の後期高齢者医療制度への移行等により減少傾向にあります。

一方で、高齢化の進展や医療需要の増加、診療報酬改定等による単価上昇に伴い、一人当たりの医療費は増加傾向にあり、財政を圧迫する要因となつています。収納率は高い水準で安定しており、納付意識の向上や収納対策の効果が表れていると考えられます。

今後は、データヘルス計画および特定健診等実施計画に基づき、被保険者の生活の質の維持・向上や健康寿命の延伸を図りながら、健全な国保財政の運営に努めてまいります。

国保主管課の紹介

村田町の国民健康保険事業は、町民生活課（保険年金班）、税務課（住民税班・収納班）、健康福祉課（健康対策班）の3課で運営しています。

町民生活課は、国保の資格管理や保険給付業務のほか、後期高齢者医療、国民年金の事務を担当しています。

税務課は、国民健康保険税を含む町税、後期高齢者医療保険



生活習慣病予防と健康づくり

村田町では、国保加入者の一人当たり医療費が50歳代から大きく上昇し、65歳以上でさらに増加していることや、50歳代以降のメタボリックシンドローム該当率が高い状況を踏まえ、生活習慣病の発症および重症化予防に重点を置いた取り組みを進めています。

前年度に特定健診未受診で、その理由が把握できていない50〜60歳代の方には、圧着ハガキや専門職による電話での受診勧奨を実施しています。特定健診後には、健診結果説明会を開催し、抽選でインセンティブをお渡しすることで、生活習慣改善への動機付けを図っています。さらに、血圧・血糖・脂質の検査値が重症値で医療機関への受診が確認できない方には、専門職による電話での受診勧奨や検査値の経年変化表の送付等を行い、受診を促しています。

また、心筋梗塞（入院分）や脳出血・脳梗塞・狭心症（外来分）の一人当たり医療費が県および全国平均を上回る現状を踏まえ、血管を傷めない生活習慣の普及啓発と運動習慣の定着を目的とした運動講座を開催しました。参加者からは「血管と筋肉の

関係を理解できた」「楽しく運動できた」といった声が寄せられました。

健康測定器を活用した健康チェック

村田町では、宮城県国保連合会から健康測定器をお借りし、普段なかなか測定することのない項目を体験していただくことで、住民の皆様が自身の健康を改めて見つめ直す機会を提供しています。今年度は『健康ふくし祭りinむらた』で、ベジチェック・骨密度計測・血管年齢計測の測定会を実施しました。多くの参加者が自身の健康状態を再認識し、今後の生活習慣改善への意欲を高める機会となっています。

通いの場でのフレイル予防支援

村田町では、地域の「通いの場」を活用し、理学療法士・保健師・歯科衛生士などの専門職による健康教育や健康相談を実施し、フレイル予防に取り組んでいます。後期高齢者質問票の結果では、全15項目のうち10項目で、県や全国の平均よりもフレイル傾向が高い状況でした。そのため、専門職が介入し、医療と介護

を組み合わせた支援を行うことで、国保と後期高齢者の保健事業の接続を図り、継続的な支援体制の構築を進めています。

村田町は通いの場が少なく、交通手段も限られていることから、「行きたくても行けない」という方がいないように、無料のタクシー送迎サービスを導入しています。移動の不安や負担を軽減し、誰もが安心して通いの場に参加できる環境を整えています。地域の仲間と交流しながら活動すること、社会的なつながりの強化や心の健康維持にもつながっています。



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5年度	令和6年度
町の人口	人	9,987	9,756
国保世帯数	世帯	1,463	1,428
国保加入割合（被保険者数割）	%	22.56	21.85
収納率（現年分）	%	97.84	95.59
被保険者数	人	2,253	2,132
前期高齢者数	人	1,279	1,222
一人当たり医療費	円	414,842	449,858
特定健診受診率	%	44.56	44.86

料、介護保険料の賦課徴収業務を行っております。

健康福祉課は、保健事業や検（健）診、健康づくりの全般を担当しており、生活習慣病予防等の健康づくり事業、特定健診・保健指導、各種がん検診等を行っています。また、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業」については、高齢福祉班も加わり実施しています。

各担当が専門的知見を活かし連携することにより、国民健康保険事業の安定した運営と町民の健康増進を推進していきます。



アイフレイルについて

国家公務員共済組合連合会 東北公済病院 眼科部長 **久保田 久世**

アイフレイルとは

アイフレイルとは、加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的要因や内的要因が加わることによって眼の機能が低下した状態、またそのリスクが高い状態をいいます。加齢とともに、眼は構造的にも機能的にも様々な面で衰えてきます。例えば水晶体の混濁（いわゆる、白内障）や調節力の低下（いわゆる、老眼）は頻度が高く身近な現象ですが、その他にも様々な変化を生じ、その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害が生じます。2019年発表の国民生活基礎調査で、介護が必要になった原因トップ3は高齢による衰弱（フレイル）、認知症、骨折転倒で、視覚・聴覚障害は8番目でした。しかし、視覚障害は要介護の原因トップ3にもそれぞれの背景として関与していることが分かっています。65歳以上の日本人を対象とした2023年のコホート研究では、視覚障害があると3年後にフレイルまたはフレイルになるリスクが2.5倍という結果が示されています。見え方を改善させることは、介護予防に役立ち、健康寿命を延ばすことにつながると考えられています。

アイフレイル対策

2021年日本眼科啓発会議では、アイフレイル対策プロジェクトを立ち上げ、現在も様々な啓発活動を行っています。アイフレイル対策の目標は3つあります。

① 視覚障害により日常生活が制限される

人を減らすこと。早期発見・早期治療の推進。

② 自立機能の低下により、要介護状態に至る人を減らすこと。介護予防、フレイル予防の推進。

③ 読書、運動、スポーツ、趣味など人生の楽しみや、快適な日常生活が制限される人を減らすこと。より良い人生の維持。

アイフレイル対策の一環として、眼の健康に対する自覚を促して、関心を惹起するためにアイフレイルチェックリストを作成し、アイフレイルウェブサイトで公開しています（図1）。2022年に平均年齢79・2歳、192名を対象としたアイフレイルと要介護リスクの関係性を検討した研究において、このチェックリストが用いられ、2項目以上が当てはまる人では要介護リスクが14倍高くなることが示されました。アイフレイルウェブサイトで、チェックリストの他に、見え方に関する6つのセルフチェックツールを公開しています。

アイフレイルチェックリスト（図1）

<p>1 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>目が疲れやすくなった</p>	<p>2 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>夕方になると見にくくなるが増えた</p>	<p>3 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p>	<p>4 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>食事の時にテーブルを汚すことがたまにある</p>
<p>5 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった</p>	<p>6 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>まぶしく感じやすくなった</p>	<p>7 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた</p>	<p>8 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>まっすぐの線が波打って見えることがある</p>
<p>9 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>段差や階段が危ないと感じたことがある</p>	<p>10 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>信号や道路標識を見落としそうになったことがある</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> チェックが</p> <p>0 の人は あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。</p> <p>1 つの人は 目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。</p> <p>2 つ以上の方は アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。</p>	

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂)

40歳を過ぎたらアイフレイルになる可能性がありますので、眼のみならず、身体の健康寿命を延ばすために、こまめな目の自己点検と、もし気になる症状があれば、近医での早期相談をお奨めします。また、眼の病気の中には自覚症状が乏しい場合もありますので、自覚症状が無くても、定期的な眼底検査を受けるようお奨めします。



寒い日は時短&脳活 ウォーキングを!



ウォーキングトレーナー
転倒予防指導士
池田 ノリアキ

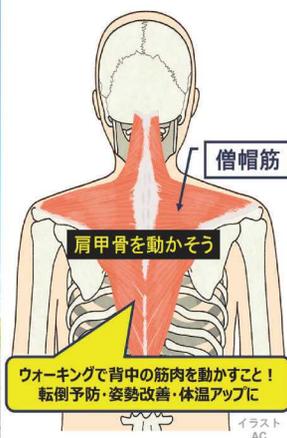
近年、ウォーキングによる脳と体を鍛える有酸素運動効果は、多くの研究で注目されています。脳を劣化させる要因は「運動不足」「加齢」「ストレス」であり、研究によれば、運動をすることで脳に活力を与える物質（BDNF）がたくさん分泌されるため、有酸素運動によるストレス解消は、認知症にも効果的といわれています。つまり、ウォーキングは健康余命を延ばす**脳と体のトレーニング**といえます。

ところが、ウォーキングを始めても続かない人は多く、その原因は、効果が出るまでに時間が掛かること。逆にいえば、すぐに効果を実感できれば続けやすくなるはずです。

今回は、すぐに効果を実感し、冬のウォーキングを継続できるようになるポイントを解説します。

体への効果

ウォーキング効果を短時間で実感するには、冬がベストシーズン。上半身ウォーク（4月号）で腕を引き、肩甲骨を動かして背中の僧帽筋を刺激すると背中がホカホカ！血流が促進され**体温アップ効果**を実感できます。



脳への効果

さらに早く実感できるのが**リフレッシュ効果**、あ〜スッキリした!というアレです。少しくつく感じる程度の運動で交感神経が活性化され、心拍数が上がるとプラス思考にスイッチし、ストレスの解消やメンタルヘルスを整えます。フレイルや認知症予防にも効果的といわれています。

脳と体の相乗効果

寒い時期は短時間でウォーキング効果を高めたいものです。お勧めは、家でキングオブ筋トレのスクワット⇒外でキングオブ有酸素運動のウォーキングによる、最強フィットネスの組み合わせ。スクワットは、画像を参考に椅子を使って、1)立った状態から、2)お尻からゆっくり下げて、3)椅子に座る手前で素早く立ち上がる。この2〜3を繰り返す、10回〜30回程度行います。慣れてきたらややきついレベルまで回数を増やしましょう。ストレッチ後に屋外へ行き、上半身ウォーク15分で完了です。



最後に、ウォーキングを継続するためには、ダイエットや健康数値など目先の目的よりも、**脳と体を鍛えて健康余命を延ばす**ことが大切。脳と体への効果を感じながら、楽しく取り組むことをお勧めします。皆さん、ご安全に!ご健康に!

今さら聞けない KDBのこと!?

第4回

疾病別医療費を確認してみよう!

宮城さん

大谷先輩！明けましておめでとうございませう。この前は新年会兼私の歓迎会ありがとうございました。ございました。

その時に、KDBシステムで医療費を疾病別に確認できるって教えてくれたと思いますが、実際どういった画面を使うんですか？

大谷先輩

この前はお疲れさま。KDBシステムで疾病別医療費を確認するためにはいくつかの画面があるけど、まずはオーソドックスな「医療費分析(2)」大・中・細小分類の画面が分かりやすいんじゃないかな。実際に画面を確認してみようか。

宮城さん

トップメニューの左から3列目に「疾病別

疾病別医療費分析

- 医療費分析(1) 細小分類
- 医療費分析(2) 大、中、細小分類
- 大分類
- 中分類
- 細小分類
- 生活習慣病

医療費分析」とありますが、その上から2つ目にあるこれですかね？

大谷先輩

そうそう。開いたら、右上の作成年月を「令和6年度(累計)」にして検索ボタンを押してみよう。

ここから何が分かるそうかな？

宮城さん

円グラフが入院と外来ごとにあつて色分けがされていますね。細かい数字を見ると、割合が大きい順になつてるので、例えば入院だと「新生物」の医療

「新生物」の医療

医療費分析(2)大、中、細小分類

作成年月: [R06年度(累計)]

ヒント 次地区 CSV 印刷 戻る 終了 検索

保健指導対象者の絞込みに際し、どの疾病をターゲットにするかの医療費分析例

- 最大医療資源傷病名を用いて計算
- 大分類別医療費のうち上位4位までを対象に中分類分析を行う
- 疾病分類上位8位までを表示する

大分類別医療費(%)

入院医療費全体を100%として計算

中分類別分析(%)

2.新生物 19.3	その他の悪性新生物<腫瘍>	7.5	膵臓がん	0.8
	気管、気管支及び肺の悪性新生物<腫瘍>	2.5	食道がん	0.8
	良性新生物<腫瘍>及びその他の新生物<腫瘍>	1.7	前立腺がん	0.8
			肺がん	2.5
			子宮頸腫	0.8
9.循環器 19.1	その他の心疾患	8.1	心臓弁膜症	1.1
	虚血性心疾患	3.1	狭心症	2.0
	脳梗塞	2.8	脳梗塞	2.8
5.精神 10.8	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	5.9	統合失調症	5.9
	気分(感情)障害(躁うつ病を含む)	2.3	うつ病	2.3
	その他の精神及び行動の障害	1.3		
13.筋骨格 8.8	関節症	2.9	関節疾患	2.9
	その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	2.3		
	脊椎障害(脊椎症を含む)	1.6		

細小分類分析(%)

膵臓がん	0.8
食道がん	0.8
前立腺がん	0.8
肺がん	2.5
子宮頸腫	0.8
心臓弁膜症	1.1
狭心症	2.0
脳梗塞	2.8
統合失調症	5.9
うつ病	2.3
関節疾患	2.9

入院+外来(%)

1位	糖尿病	5.8
2位	慢性腎臓病(透析あり)	5.4
3位	関節疾患	3.7
4位	統合失調症	3.3
5位	不整脈	3.2
6位	高血圧症	3.0
7位	肺がん	2.5
8位	脂質異常症	2.1
9位	うつ病	2.0
10位	大腸がん	1.8

全体の医療費(入院+外来)を100%として計算

外来

大分類別医療費(%)

外来医療費全体を100%として計算

中分類別分析(%)

2.新生物 15.6	その他の悪性新生物<腫瘍>	6.3	前立腺がん	1.2
	気管、気管支及び肺の悪性新生物<腫瘍>	2.6	腎臓がん	0.5
	乳癌の悪性新生物<腫瘍>	2.0	膵臓がん	0.4
	腫瘍		肺がん	2.6
	腫瘍		乳がん	2.0
4.内分泌 15.3	糖尿病	9.8	糖尿病	9.2
	脂質異常症	3.5	糖尿病網膜症	0.6
	その他の内分泌、栄養及び代謝障害	1.3	脂質異常症	3.5
14.泌尿器 11.5	腎不全	9.4	痛風・高尿酸血症	0.0
	その他の腎臓系の疾患	0.8	慢性腎臓病(透析あり)	7.0
	乳房及びその他の女性生殖系の疾患	0.5	慢性腎臓病(透析なし)	0.5
9.循環器 11.1	高血圧性疾患	5.0	乳癌	0.0
	その他の心疾患	4.4	高血圧症	5.0
	虚血性心疾患	0.8	不整脈	2.7
			狭心症	0.6

費の割合が大きいということでしょうか？

大谷先輩

いい見方しているね。そのとおりで、まず色分けについては入院と外来でそれぞれ医療費に占める割合が大きい順に赤→青→緑→紫になっているよ。入院は「新生物→循環器→精神→筋骨格」、外来は「新生物→内分泌→泌尿器→循環器」の順に医療費がかかっているね。

宮城さん

新生物や循環器の医療費が高いっていうのは理解したのですが、具体的にどういった疾病の医療費が高いのか分かりますか？

大谷先輩

そしたら次のステップとして、円グラフの右隣にある「中分類分析」や「細小分類分析」の表を見てみよう。ここではさつき確認した色付き疾病の細かい内容が確認できるよ。

例として入院の「新生物」の「中分類分析」を見ると、医療費が高い順に上から「その他の悪性新生物（腫瘍）」「気管、気管支及び肺の悪性新生物（腫瘍）」「良性新生物（腫瘍）及びその他の新生物（腫瘍）」となっているね。

それだけではなく分からないと思うから、一番右の「細小分類分析」まで見ると「その他の悪性新生物（腫瘍）」は膵臓がん、食道がん、前立腺がん、「気管、気管支及び肺の悪性新生物（腫瘍）」は肺がんを指していることが分かるね。ちなみに、疾病の名称の右にある数字は医療費に占める割合が書いてあるよ。

宮城さん

えーっとそうすると。例えば、外来の青色の

「内分泌」だと、中分類では糖尿病が9.8%と一番高く、細小分類だと糖尿病9.2%と糖尿病網膜症0.6%に分けられるってことですか？

ちなみに、細小分類の欄が空欄の疾病もあるのですが…。

大谷先輩

そんな見方でいいと思うよ。まずは大きく傾向を見て、そのあと具体的な疾病を確認するといいんじゃないかな。

質問のあった細小分類の件だけど、大分類と中分類はWHOの基準で分類されていて、細小分類だけは、システムを作った国保中央会で生活習慣病を中心にピックアップした82個の疾病しか載っていないんだよね。だから、中分類に対応する細小分類が無い場合は空欄になるよ。

宮城さん

なるほど。ほかに医療費が入外で分かっている理由は何ですか？

大谷先輩

入院医療費と外来医療費では病院へのかかり方が違うと考えると分かりやすいかも。

宮城さんは、入院ってどういった時にすると思う？

宮城さん

けがや病気によって手術する時とか、容体が安定しなくて病院の先生がいないとダメな時とかですか？

大谷先輩

そうだよ。入院は比較的、疾病が重症化している状態ってことだよ。一方で外来は、定期的に薬をもらうとか、健診で指摘されたから

とりあえず病院で診てもらおうとか、容体が安定している状態だよ。そう考えると、入院と外来でかかっている医療費の性質が異なるから、保健事業を実施する上で別に確認していく必要があると思うんだ。

宮城さん

確かに別に捉えた方がいいですね。

大谷先輩

ただ、全く関係ないわけではなくて、例えば外来の生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）が重症化すると、入院の循環器系疾患に罹ってしまうってことにもなるから、こういった疾病に医療費がかかっている、保健事業として事業介入が可能なものは何かを考えていくといいと思うよ。

宮城さん

勉強になりました！重症化することも考えないといけないんですね。僕もこの前、初めて特定健診受けたんですけど、血圧が高くて病院受診を勧められたので、早速行ってみます。

大谷先輩

えっ？宮城さんって特定健診受ける年代だったんですか？
(第5回へ続く?)

KDB システムについてのお問い合わせはこちらまで

※寸劇の感想、アイデアもお待ちしております
宮城県国民健康保険団体連合会
事業推進課 保健事業係
TEL：022-222-7077

こくほ健康フォーラム 21

－みやぎ健民を目指して－



令和7年10月16日（木）、大和町まほろばホールを会場に県内の国保・保健・介護・福祉関係者約320名を集め、健康増進事業の一層の活性化と地域住民の健康保持・増進を目的とした「こくほ健康フォーラム21」を開催した。
当日は、はじめに、県内の国保功労者へ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、国民健康保険中央会表彰25名、宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰4名、合わせて29名の方々の永年の功績が称えられた。
その後、地域住民の健康保持・増進に向けた取組事例の発表および講演が行われ、多くの参加者から大変有意義であったとの感想が寄せられた。

開会挨拶

はじめに、本会新妻常務理事が挨拶に立ち、フォーラムへの参加および後援団体等の日頃の協力に対する謝辞の後、「国保連合会は、都道府県単位で設置されている公的な団体であり、国民健康保険や後期高齢者医療、介護保険に関する業務を行っている。この健康フォーラムは、平成13年から20年以上に渡り毎年開催し、健康づくりから医療・介護・地域づくりまで幅広い分野をテーマに、日頃の取組発表や活発な意見交換を行い、地域医療の振興と住民の健康増進を目指している。本フォーラムが、参会の皆様方にとって有意義な研鑽の機会となるようご期待申し上げます」と述べた。



開会の挨拶をする新妻常務理事

表彰式

開会挨拶の後に執り行われた表彰式では、受賞者の名前が読み上げられ、国民健康保険中央会表彰の代表として

宮城県国保連合会診療報酬審査委員会委員の中澤秀喜氏に、宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰の代表として大和町国民健康保険運営協議会会長の君ヶ袋真平氏に表彰状が授与された。

引き続き、来賓の宮城県知事（赤間保健福祉部副部長代読）、国民健康保険中央会会長（池田常務理事代読）からそれぞれ祝辞をいただいた。

その後、受賞者を代表して中澤氏が「受賞者一同、本日の喜びを一つの契機とし、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」と謝辞を述べられた。

事例発表

我がまちの健康づくり・まちづくり

大河原町健康推進課
健康推進係長（保健師） 加川 静香 氏

大河原町は、糖尿病性腎症重症化予防プログラムや後期高齢者健康診査等で、町と町内医療機関等が協力体制の枠組みを構築し、住民の健康増進と医療費の伸び率の抑制に繋がっていること。また、ウォーキングロードの整備等歩きたくなる仕掛けづくりの取り組みにより、町民の健康意識の醸成を図り、健康づくりで幸せに暮らせるまちづくりを推進していることが高く評価され「令和6年度第8回スマートみやぎ健民大賞」を受賞している。その大河原町から加川静香氏をお招きし、様々な取り組みについて発表していただいた。



事例発表をする加川氏

○取り組みの内容

大河原町の健康に関する状況として、「後期高齢者健康診査受診率が高い」「不健康な期間が短い」「要介護認定率が低い」といった特徴がある。

大河原町は、第3次健康増進計画において「健康寿命の延伸」「一人ひとりの行動と健康状態の改善」「健康づくり環境の向上」「生涯を通じた健康づくりの推進」といった基本的な方針を掲げており、基本理念を「地域ぐるみで健康づくりに取り組み、いつまでも元気に暮らせるまち」として、こころもからだも社会も健康な「Well-being」なまちの実現を目指している。

大河原町の保健活動で意識・工夫していることは、「①住民主体の保健活動」として保健協力員活動との連携や『歩いて健幸システム』を活用したウォーキングの促進、「②既存のイベント・事業の活用」として中学校授業参観での食事・睡眠の啓発や3歳6カ月児健診での野菜摂取普及啓発などの実施、「③民間力の活用」として町商工会主催「オートムフェスティバル」への健康チェックブースの設置や民間の企業と提携して実施する「Vitality おおがわらウォーク」の開催、「④多職種・他課・他機関との連携」として

新規人工透析患者を減らすための取り組みや健康状態不明者対策事業などがある。

○これからの課題

大河原町では、健康意識が高い方と関心があまりない方に二極化しており、町民からは「あそこに住む〇〇さん健康教室にきてほしいんだよね」「家に一人で暮らしているけど、声をかけてもでてきてくれない」といった声も聞かれ、外とのつながりが少ない、健診を受けないような方の課題が表面化したときには、様々な問題を抱えていることも少なくない。そういった方々には、早い段階から関わりを持つことが必要となるため「重層的支援体制整備移行準備事業」「健康状態不明者把握事業」などの様々な取り組みを通して、誰も取り残さないための支援を実践していく。

特別講演

〜**早めの対策でフレイル予防**〜

健康寿命と免疫力を高める食事と運動

予防医療診断士／実践健康経営指導士
認知症予防食生活支援指導員
発酵食健康アドバイザー
小針 衣里加 氏

特別講演には、予防医療診断士／実践健康経営指導士・認知症予防食生活支援指導員・発酵食健康アドバイザーとして多方面で活躍されている小針衣里加氏をお招きし、フレイルの予防方法、健康寿命と免疫力を高める食事や

食材、運動方法などについて具体例・実演を交えて講演いただいた。



特別講演をする小針氏

○フレイルとは

フレイルとは、「虚弱」という意味で、加齢と共に心と身体の働きが弱くなる、要介護一歩手前の状態を示す言葉である。フレイルの状態になると「身体的変化」である体重減少や筋力低下、「精神的変化」である気力の低下・うつ状態、「社会的変化」である社会との繋がりの希薄化が発生してしまい、3つの負の連鎖により自立度の低下が急速に進んでしまう。

○フレイル予防の柱①

栄養（食事・口腔ケア）

加齢による食欲の低下や食事量の減少による栄養不足を補うため、食事・口腔ケアが重要となる。たんぱく質を中心に色々な食品と組み合わせることで、食物繊維や発酵食品を毎日続けて摂取することで免疫力をアップすることが大切である。また、咀嚼力、安全に飲み込む嚥下機能などの口腔機能を維持するための方法として、口周りを鍛え嚥下機能を高める「パタカラ体操」、食前に行う「唾液腺マッサージ」、毎日の歯磨きや定期的な歯科受診などの「口腔ケア」をしっかりと行う

ことが大切である。

○フレイル予防の柱②

運動（体を動かす）

何もしないと筋肉はどんどん衰えてしまうため、運動がとても重要である。運動することによって、認知機能、運動機能の向上・転倒や骨折のリスク低下・筋力体力持久力のアップなど様々なメリットがある。筋肉量は何歳になっても増やすことができるため、ラジオ体操やストレッチなど身近にできる運動や、「歯磨きをしながらかかと落としを行う」などのながら運動によって「貯筋」をおこなうことが大切である。

○フレイル予防の柱③

社会参加（人と繋がる）

「定年などによる外出・会話の減少」「一人暮らしによる孤食」等により、社会参加の機会が低下してしまうことで、フレイルの入り口になってしまう傾向がある。「食事に誘う」「一緒に買い物や散歩に行く」といった、家族・友人・住民同士・地域全体で人との繋がりを高める取り組みが大切である。

○最後に

フレイル対策は早めの気づきが大切で、適切な対応で衰えの進行を遅らせ、状況を改善し、再び健康な状態に戻すことが可能である。健康な状態に戻れるかどうかは「自分次第」「やる気次第」である。食べることで「体」を、動くことで「筋肉」を、話すことで「心」を守ることもなる。この三本柱の積み重ねがフレイル予防となるため、毎日の食事や生活で取り入れていただけたら嬉しく思う。

国保制度改善強化全国大会

国保中央会、国保連合会など国保関係9団体は令和7年11月14日、「国保制度改善強化全国大会」を東京・砂防会館で開催した。大会には、全国の市町村長を含む国保関係者が集結し、医療保険制度の一本化の早期実現や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に当たっての必要な財政措置を確実に講じることなど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。

国保制度改善強化全国大会



「医療保険制度の一本化を早期に実現すること。」

「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。」

「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、生保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。」

「高額療養費制度については、セーフティネットとしての役割や保険制度の持続可能性等を勘案して見直しを行うこととし、その実施に当たっては、現場で混乱が生じないように、国の責任に当たって十分な対応を講じること。」

「医療・介護人材の確保や地域偏在の解消のための総合的な対策を講じるに当たっては、医療保険者の運営に支障が生じないように十分配慮するとともに、物価高や賃上げ等の社会経済情勢も踏まえ、公立病院等の医療提供体制を確保するための十分な支援策を講じること。」

「医療費助成に係る地方単独事業の国庫負担減額調整措置をすべて廃止することとし、子ども子育て支援金制度に代わる国庫一律の制度の創設及び軽減制度の拡充を行うこと。」

「子ども子育て支援金制度については、国の責任において、国民の理解が十分得られるよう分かりやすく丁寧な周知広報等を行うとともに、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう必要な財政措置を確実に講じること。」

「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。」

「国保連合会が地方自治体の医療・介護・福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、財政支援を含め必要な措置を講じること。」

「医療・介護DXの推進に当たっては、地方の意見を十分に踏まえ、健康保持・増進並びに医療費及び介護給付の適正化に向け、KDBシステムや、介護情報基盤の構築等に係る必要な財政措置を講じること。」

「マイナ保険証については、国の責任において、その利用促進を図るとともに、被保険者や医療機関等に混乱が生じることのないよう周知広報を行うこと。」

「国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。」

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。

一、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つて強く要望する。

決議

決議

- 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、高額療養費制度については、セーフティネットとしての役割や保険制度の持続可能性等を勘案して見直しを行うとともに、その実施に当たっては、現場で混乱が生じないように、国の責任において丁寧かつ十分な対応を講じること。
- 一、医療・介護人材の確保や地域偏在の解消のための総合的な対策を講じるに当たっては、医療保険者の運営に支障が生じないように十分配慮するとともに、物価高や賃上げ等の社会経済情勢も踏まえ、公立病院等の医療提供体制を確保するための十分な支援策を講じること。
- 一、医療費助成に係る地方単独事業の国庫負担減額調整措置をすべて廃止することとし、子ども子育て支援金制度に代わる国庫一律の制度の創設及び軽減制度の拡充を行うこと。
- 一、子ども子育て支援金制度については、国の責任において、国民の理解が十分得られるよう分かりやすく丁寧な周知広報等を行うとともに、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう必要な財政措置を確実に講じること。
- 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、国保連合会が地方自治体の医療・介護・福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、財政支援を含め必要な措置を講じること。
- 一、医療・介護DXの推進に当たっては、地方の意見を十分に踏まえ、健康保持・増進並びに医療費及び介護給付の適正化に向け、KDBシステムや、介護情報基盤の構築等に係る必要な財政措置を講じること。
- 一、マイナ保険証については、国の責任において、その利用促進を図るとともに、被保険者や医療機関等に混乱が生じることのないよう周知広報を行うこと。
- 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

令和七年十一月十四日

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、国保中央会の大西秀人会長（香川県高松市長）は、「国保を取り巻く状況は、被保険者の年齢構成が高いことにより、医療費の水準が高いこと、また、所得水準が低く、保険料（税）の負担率も著しく高いことなど、構造的な問題により、その運営は極めて厳しい状況が続いている。こうした状況を踏まえ、国からのさらなる財政支援の拡充により、国保財政の基盤強化を図るとともに、新たに都道府県が市町村とともに保険者となつて国保運営の責任主体となる、新しい国保制度が平成三十年度から施行された」と述べ、さらに、「国保関係者の多大なる尽力と、被保険者の方々の理解により、新たな国保制度はこれまでのところ順調に運営されているが、急速に進む人口減少・少子高齢化の中で、被用者保険の適用拡大なども相まって、この十年で被保険者が約一千万人も減少しており、高齢化の進展、医療費水準のさらなる上昇といった構造的な問題に加え、昨今の物価上昇の影響を受け、将来にわたる国保制度の安定と国民皆保険制度の維持は、極めて危機

的な状況にあるといっても過言ではない」と訴えた。そうした現状を踏まえ、「国保制度の安定的な運営のための公費投入や医療提供体制等の確保のための支援など、国に強く求めていきたい」と強調した。

続いて、全国市長会を代表して山本島根県益田市長が大会宣言を読み上げ、上野厚生労働大臣（仁木厚生労働副大臣代読）、林総務大臣（梶原総務大臣政務官代読）、自由民主党の有村総務会長、立憲民主党の小西参議院議員による来賓挨拶が行われた。また、各都道府県選出の国会議員が来賓として出席する中、本県選出の岡本あき子衆議院議員も来賓として出席された。

その後、議事に入り、議長団に国保中央会代表として鈴木愛知県大口町長、全国市長会代表として山本島根県益田市長、全国町村会代表として美浦福岡県水巻町長が選出され、美浦町長



全国大会に出席された岡本あき子衆議院議員（右） 新妻常務理事（左）

が12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。

宮城県選出国會議員への 陳情活動

本県からは新妻常務理事が参加し、大会終了後に宮城県選出の国会議員への陳情を行った。自由民主党の櫻井充参議院議員、立憲民主党の石垣のりこ参議院議員、鎌田さゆり衆議院議員に対し、直接陳情書を手交し、医療保険制度の一本化を早期に実現することや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、国保総合システムは国保運営の基幹システムであり、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、国の責任において必要な財政措置を確実に講じること等、大会において決議した12項目の実現に向けて対応いただくよう強く要望した。



鎌田さゆり衆議院議員への陳情



石垣のりこ参議院議員への陳情



櫻井充参議院議員への陳情

国民健康保険関係者功績厚生労働大臣表彰

元国民健康保険運営協議会委員 佐藤 敏 男
元東松島市国民健康保険運営協議会委員長 鈴木 憲 一

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

中澤 秀 喜
千葉 敏 彦

2 市町村等職員

石巻市 佐々木 豊 明
女川町 今野 恵美子

3 市町村等保健師

気仙沼市 小野寺 育 子
登米市 中川 玲 美
大崎市 奥野 有 香
女川町 木村 るみ子

4 国民健康保険診療施設及び介護事業所勤務者

蔵王町 鈴木 智 子
蔵王町 樋口 としえ
蔵王町 吉野 ゆかり
蔵王町 田中 典 子

川崎町 佐々木 麻 央
丸森町 横澤 慎太郎
丸森町 太田 淑
丸森町 八島 武士
涌谷町 吉原 優 子
涌谷町 米倉 夏 織
涌谷町 尾梶 忍
涌谷町 土井 美 紀

5 特別功労者

蔵王町 眞壁 秀 幸

6 国民健康保険団体連合会職員

佐藤 美 樹
小野木 かずみ
小原 絵利香
山田 義 仁

宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰

1 国民健康保険診療施設 及び介護事業所従事職員

涌谷町 小野 鳴 美

2 市町村国民健康保険運営協議会委員

柴田町 黒田 清
大和町 君ヶ袋 真 平

3 国民健康保険組合職員

宮城県医師 斎藤 広 明
国民健康保険組合

※敬称略

国保連日誌

※開催場所の記載がないものは本会会議室で開催

令和7年10月

- | | | | |
|-----|---|--------------------|--------------|
| 16日 | ●こくほ健康フォーラム21（まほろばホール（大和町ふれあい文化創造センター）） | ・柔道整復療養費審査委員会 | 17日 |
| 24日 | ●第2回国保問題調査研究委員会（Web開催） | ・診療報酬審査委員会 | 17、18、20～22日 |
| 27日 | ●第2回介護保険調査研究委員会（Web開催） | ・介護給付費等審査委員会（医療部会） | 22日 |

令和7年11月

- | | | | |
|------|--|--------------------|--------|
| 4・5日 | ●データセットを活用した健康課題抽出研修会 | ・柔道整復療養費審査委員会 | 14日 |
| 10日 | ●特定健診・特定保健指導従事者育成研修会（みやぎハートフルセンター） | ・診療報酬審査委員会 | 18～22日 |
| 11日 | ●市町村国保主管課長・国保組合事務（局）長会議（Web開催） | ・介護給付費等審査委員会（医療部会） | 19日 |
| 14日 | ●国保制度改善強化全国大会（東京都：砂防会館） | | |
| 17日 | ●国保共同電算処理事務担当職員研修会（Web開催） | | |
| 17日 | ●市町村介護保険主管課長会議（Web開催） | | |
| 25日 | ●都道府県在宅保健師等会全国連絡会（東京都：サウスヒル永田町） | | |
| 28日 | ●市町村国保運営協議会委員及び国保主管課長、国保組合事務（局）長等合同研修会（Web・対面開催） | | |

令和7年12月

- | | | | |
|-----|------------------------------|--------------------|--------|
| 1日 | ●第2回保健事業支援・評価委員会（書面開催） | ・柔道整復療養費審査委員会 | 16日 |
| 4日 | ●東北地方在宅保健師等会連絡会議（Web開催） | ・診療報酬審査委員会 | 16～20日 |
| 16日 | ●特定健診等集合契約代表者会議 | ・介護給付費等審査委員会（医療部会） | 19日 |
| 19日 | ●国保連合会保健事業支援・評価委員会報告会（Web開催） | | |

令和8年1月～3月の行事予定

- | | | | |
|-------|-------|--------------------|---------|
| 1月29日 | ●三役会議 | ・柔道整復療養費審査委員会 | 毎月中旬 |
| 2月16日 | ●理事会 | ・診療報酬審査委員会 | 毎月中旬～下旬 |
| 2月25日 | ●通常総会 | ・介護給付費等審査委員会（医療部会） | 毎月下旬 |
| | | ・介護サービス苦情処理委員会 | 毎月下旬 |

元気な高齢者支援事業

【10月】川崎町、南三陸町
【11月】角田市

介護保険業務個別支援

【10月】松島町、多賀城市、蔵王町、加美町、大和町、大河原町
【11月】色麻町、川崎町
【12月】涌谷町、女川町

第三者行為求償事務個別支援

【10月】気仙沼市、南三陸町、女川町、建設業国保組合、角田市、大河原町
【11月】涌谷町、加美町、利府町、柴田町

保健事業個別支援

【11月】七ヶ宿町、七ヶ浜町、大和町、医師国保組合

障害福祉業務個別支援

【10月】塩竈市、蔵王町、山元町、大衡村
【11月】加美町、亘理町、南三陸町

レセプト点検事務個別支援

【10月】涌谷町、村田町、気仙沼市
【11月】角田市、丸森町、歯科医師国保組合
【12月】南三陸町

共同電算事務個別支援

【10月】角田市、丸森町、建設業国保組合、蔵王町



使ってみよう！
マイナ保険証



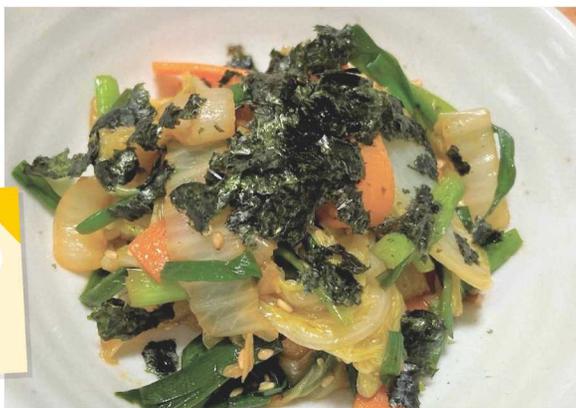
旬の野菜で味わう塩eco料理

冬に旬を迎える白菜は、抗酸化作用や鉄の吸収促進などの働きがあるビタミンCを比較的多く含んでいるほか、腸内環境を整えるのに役立つ食物繊維や高血圧予防効果のあるカリウムなどの栄養素を含んでいます。淡白ながらも甘みのある味わいのため、和洋中どんな料理にも使える万能野菜で、生食ではシャキシャキした歯触り、加熱するととろける触感が楽しめます。

ニラは一年中出回りますが、冬に収穫されるものは、葉が厚く軸も太く甘味が際立つのが特徴です。βカロテンやアリシン、鉄、カルシウム、ビタミンCなど健康に役立つ栄養素が豊富です。

減塩あと3グラム

白菜とニラの旨辛和え



材料名 (4人分)

- ・白菜……………200g (1/8カット)
- ・ニラ……………60g (3/4束)
- ・にんじん……………40g (4cm)
- ★コチュジャン……………小さじ1.5 (9g)
- ★ごま油……………小さじ2 (9g)
- ★濃いくち醤油……………小さじ1.5 (9g)
- ★白ごま……………大さじ1 (6g)
- ・焼き海苔……………1/2枚

一人当たりの栄養価 熱量44kcal、たんぱく質1.3g、脂質3.2g、炭水化物3.7g、食塩相当量0.5g

作り方

- 1 白菜の芯は1cm幅の細切り、葉は一口大のざく切りにする。ニラは長さ3cmに切り、にんじんも長さ3cmの短冊切りにする。
- 2 ①のにんじん、白菜の芯、白菜の葉の順にフライパンに入れ、大さじ1の水を加えて中火で加熱する。蓋をして2～3分蒸し焼きにし、ニラを加え軽く混ぜながら全体がしんなりしたら火を止める。
- 3 ★の調味料をボウルに混ぜ合わせる。
- 4 ②は粗熱がとれたら水気をしっかり絞り③で和える。
- 5 器に盛り付け、手で千切った焼き海苔のをせる。

● 調理のポイント ●

うす味でも、ピリ辛な味付けとごまの風味で、物足りなさをカバーできます。

野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水に溶けやすいため、茹でるより少量の水分で蒸す方が栄養素の流出が少なくなります。

カリウムをしっかり取ると、食塩に含まれるナトリウムが、効率的に体外へ排出されます。

寄稿者紹介



美里町健康福祉課 / 技術主査 (管理栄養士)
行政栄養士14年 / 病院栄養士5年

みつもと めぐみ
光本 恵

好きな料理 野菜の和え物

美里町は、大崎平野に位置し、鳴瀬川と江合川が流れる肥沃な土地で、町の面積の約70%を水田や畑が占めています。東北地方屈指の農業地帯として、米作を中心に野菜、果樹、施設園芸が盛んで、世界農業遺産「大崎耕土」の一角をなしています。主な農産物には、米、果実(イチゴ、北浦梨など)、野菜(大葉、水菜、三つ葉、トマトなど)があります。また、近年では、2019年から学校給食用パンに使用されている小麦の新品種「夏黄金」が、県内一の産地となっているほか、国内最大級の太陽光利用型植物工場で年間を通じて栽培されるレタスも注目されています。

町のホームページでは、旬の適塩野菜レシピや食育活動なども紹介していますので、ぜひご覧ください。

宮城県国民健康保険団体連合会
KOKUHO MIYAGI

みやぎの国保

2026 Winter No.303

発行月 令和8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)
 TEL 022 (222) 7070
 URL <https://www.miyagi-kokuho.or.jp>
 表紙 イラスト: 庄子 陽 原案写真: 「入魂の火入れ」
 印刷所 ハリウ コミュニケーションズ株式会社



この印刷物は、輸送マイルージ低減によるCO₂削減や地産地消に着目し、国産米ぬか油を使用した新しい環境配慮型インキ「ライスインキ」で印刷しており、印刷用紙へのリサイクルが可能です。

