

秋田のこくほ

January 2016

1

No.678



Contents

02…新年のご挨拶

03…国保制度改善強化全国大会が開催

平成27年度国民健康保険関係功績者
厚生労働大臣表彰

04…保険者紹介 大潟村

湖底に誕生した美しい景観のむら

06…連合会 TOPICS

08…簡単ちょこトレ!

筋肉をほぐして快適に! 10秒ストレッチで肩こり予防

資料統計はホームページから

あきた 国保 検索

<http://www.akita-kokuhoren.or.jp>

新年のご挨拶



秋田県国民健康保険団体連合会
理事長 加藤 和夫

年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

保険者並びに関係団体の皆様方におかれましては、国民健康保険事業の健全な運営にご尽力いただいていることに、深く敬意を表しますとともに、平素より、本会の事業運営に対し格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、国民健康保険制度は、国民皆保険体制の基盤として、地域住民の健康の維持増進に寄与してまいりましたが、急速な高齢化の進展や医療技術の高度化などに伴う医療費の増加に加え、低所得者世帯の増加による保険料(税)収納額の低下などの問題を抱え、その運営は依然として厳しい状況にあります。

こうしたなか、昨年5月、国保の財政運営の都道府県単体化と3,400億円規模の財政支援策を柱とする「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が成立いたしました。この制度発足以来の大改革となる同改正国保法では、都道府県が国保財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効

率的な事業の確保など国保運営について中心的な役割を担い制度の安定化を図る一方、市町村は、引き続き地域住民である被保険者の実情を把握したうえで、地域におけるきめ細かい事業を行うとされており、厚生労働省では国保改革の平成30年度施行に向け、地方三団体と「国民健康保険制度の

基盤強化に関する国と地方の協議」の事務レベルワーキンググループの議論を再開し、制度や運用の詳細に関する協議が行われています。本会といたしましては、今後も制度の動向を注視し、新制度施行に対応するとともに保険者の負託に応える円滑な業務ができるよう、審査支払業務の充実、保険者事務共同処理の推進と、医療費適正化に向け効果的な保健事業の推進に努め、業務の効率化に一層取り組んでまいりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今後とも役員一同、より一層適正な事業運営に努めてまいります。新しい年が実り多き年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

率的な事業の確保など国保運営について中心的な役割を担い制度の安定化を図る一方、市町村は、引き続き地域住民である被保険者の実情を把握したうえで、地域におけるきめ細かい事業を行うとされており、厚生労働省では国保改革の平成30年度施行に向け、地方三団体と「国民健康保険制度の基盤強化に関する国と地方の協議」の事務レベルワーキンググループの議論を再開し、制度や運用の詳細に関する協議が行われています。本会といたしましては、今後も制度の動向を注視し、新制度施行に対応するとともに保険者の負託に応える円滑な業務ができるよう、審査支払業務の充実、保険者事務共同処理の推進と、医療費適正化に向け効果的な保健事業の推進に努め、業務の効率化に一層取り組んでまいりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



理事長	八峰町長	加藤 和夫
副理事長	能代市長	齊藤 滋宣
常務理事	東成瀬村長	佐々木 哲男
理事	秋田市長	鈴木 哲弥
	北秋田市長	穂積 志
	湯沢市長	津谷 永光
	にかほ市長	齊藤 光喜
	横手市長	横山 忠長
	美郷町長	高橋 大
	秋田県医師 国保組合理事長	松田 知己
監事	鹿角市長	大野 忠
	五城目町長	児玉 一
事務局長		渡邊 彦兵衛
外		古谷 勝
職員一同		

医療保険制度の一本化を 早期実現など8項目を決議

国保制度改善強化全国大会が開催

感謝する」と述べ、また30年度から実施する新国保制度について「国はわれわれ地方団体の意見を十分聞いたうえで、早急に制度の詳細を決めていただきたい」と訴えた。

大会では医療保険制度の一本化の早期実現など8項目の決議を、満場一致で採択し、終了後、都道府県ごとに地元選出国会議員へ陳情活動をおこなった。

本県では加藤理事長はじめ本会役員等が、地元選出国会議員を訪問して大会の趣旨を説明し、陳情活動をおこなった。そのうち、村岡衆議院議員、金田衆議院議員、富樫衆議院議員にはお会いして直接要望書を手渡すことができた。



<国保制度改善強化全国大会>

国保中央会など国保関係9団体は、11月19日(木)、東京・日比谷公会堂において「国保制度改善強化全国大会」を開催し、本県からは加藤理事長(八峰町長)をはじめ役員4名、各地区協議会から10名を含む、28名が参加した。

大会は、はじめに国保中央会岡崎会長(高知市長)が挨拶にたち、5月に成立した国保法等一部改正法に触れ、「国保の要望であった財政の基盤強化が図られることとなり、29年度から毎年3,400億円の財政支援の拡充がなされる。これまでの皆様の力添えに



<村岡議員へ趣旨を説明する役員>



<金田議員へ陳情する役員等>

晴れの栄誉に輝く

平成27年度国民健康保険

関係功績者厚生労働大臣表彰

厚生労働省は、国保事業への永年にわたる顕著な功績を称え、平成27年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰の127名の被表彰者を決定し、本県から元秋田県国民健康保険等柔道整復施設療養費審査委員会の佐藤環氏、八峰町国民健康保険運営協議会委員の工藤俊和氏の2氏が受章されました。心からお慶び申し上げますとともに、今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。

元秋田県国民健康保険等

柔道整復施設療養費審査委員会

委員 佐藤 環 氏

八峰町国民健康保険運営協議会

委員 工藤 俊和 氏

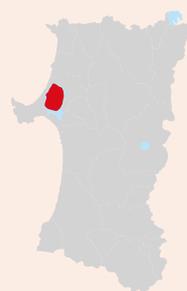
まだないくすりを
創るしごと。

明日は変えられる。

 **astellas**
Leading Light for Life
アステラス製薬

www.astellas.com/jp/

大潟村



●大潟村

湖底に誕生した 美しい景観のむら

かつて、琵琶湖につぐ日本第2の広さを誇る湖であった八郎潟を干拓して、1964年に誕生した大潟村は、昨年、創立50周年を迎えました。男鹿半島の付け根に位置し、周囲を残存湖に囲まれた、面積170平方キロメートルの土地に、3,245人(平成27年10月1日現在)の住民が住んでいます。

広大な面積を生かした、稲作を中心とした農業が主産業であり、広大な干拓地は平成23年9月に、男鹿半島と併せて、「男鹿半島・大潟ジオパーク」として登録されています。

国保の概況 (平成27年10月1日現在)

○総世帯数	1,077 世帯
○総人口	3,245 人
○国保世帯数	607 世帯
○国保加入割合	62.3 %
○収納率 (平成26年度決算)	
現年課税分	99.5 %

国保の取り組み

口座振替が90%以上 国保税の高い収納率を達成

大潟村は、住民の半数以上が農家という人口構成の影響で、国保の加入率は62・3%と高い値となっていますが、高齢化と少子化の影響によって、加入者数は年々減少しています。一方で医療費は増加傾向にあり、毎年、国保税率の改正を行っています。財政運営は引き続き厳しい状況にあります。

率を達成しています。医療費の適正化対策としては、特定健診を実施し、被保険者の健康維持に努めているほか、毎月、医療費通知書を発送して健康や医療に対する周知に努めています。また、今年度からは、被保険者証更新時に、お薬手帳に貼り付ける「ジェネリック医薬品希望シール」を配布し、ジェネリック医薬品の利用促進を通じて、医療費削減の意識向上に努めています。

国保主管課長 からの一言



大潟村住民生活課長
たなか せいえつ
田中 誠悦

医療費削減への 道のり厳しく

大潟村の一人あたりの医療費は近年増加傾向にあり、国保財政は厳しさを増しています。医療費削減を図るために、保健事業や、ジェネリック医薬品利用の普及啓発などに力を入れています。なかなか効果が見られないのが悩みの種です。

平成30年に実施予定の国民健康保険の県への移管が、どのようなものになるか、今後の動向に注目していきたいと思っています。

3本の矢で生活習慣病対策

大潟村の高齢化率は、今年7月現在で、32・1%と、県内では比較的低い割合にありますが、入植開始から半世紀を経過して、高齢化は徐々に進行しており、今後の医療費の増加が懸念されています。

KDBシステムのデータ解析によれば、多くの市町村同様、大潟村における医療費は、高血圧をはじめとする循環器系の疾患や、糖尿病など生活習慣由来と思われる疾病によるものが多く、今後、メタボ対策の重要度はますます高まるものと思われれます。

これらを踏まえ、生活習慣病対策として、村では3つの事業を行っていきます。

1つ目は、保健指導対象者を明らかにするための特定健診事業です。毎年、秋の収穫が一段落する10月下旬に、村保健センターにおいて、集団検診を実施しています。健康診断を受診する村民のほとんどは、この機会に受診しており、今年度も6割以上の方に特定健診を受診していただきました。特定



健診受診率は、平成26年度で63・5%であり、過去においてもほぼ同程度の受診率を確保しています。が、必ずしもその後の保健指導に結びつけられていないことが、今後の課題と思われれます。

2つ目は、健康に関する広報周知活動です。保健センターの保健師を中心として、村内幼稚園及び小・中学校において、すべての園児・児童・生徒を対象に、「歯の健康教室」を開催し、歯科衛生に関する啓発に努めています。

3つ目に、生活習慣改善の一環として、健康ウォーキングの実施



〈獅子ヶ鼻湿原・あがりこ大王〉

を推奨しています。ウォーキングは、お住まいの地域で実施するケースが多いと思いますが、より積極的に参加していただくために、春と秋の2回、バスをチャーターし、村外において健康ウォーキングを開催しています。昨年は、春に「十和田市奥入瀬方面」、秋に「岩手県奥州市方面」、今年は、春に、「にかほ市獅子ヶ鼻湿原」と「横手市県立近代美術館」で実施しました。それぞれ50名以上の参加があり、好評をいただきました。

保健事業の実施による医療費削減への具体的な成果は、なかなか見えにくいところではありますが、今後も医療費削減と、被保険者の健康増進を目指して、各事業に取り組んでいこうと考えています。

表紙写真 総延長11キロに及ぶ「桜と菜の花ロード」。毎年、4～5月には多くの観光客が訪れます。



Daiichi-Sankyo

第一三共株式会社

www.daiichisankyo.co.jp

イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。



連合会 TOPICS

連合会行事についてはHPをご覧ください www.akita-kokuhoren.or.jp

平成27年度国民健康保険中央会表彰

国民健康保険事業及び介護保険事業の発展に長年にわたり貢献された診療報酬審査委員等を対象とした、平成27年度国民健康保険中央会表彰被表彰者が決定されました。

本県における被表彰者は次のとおりです。受章された皆さまに心からお慶び申し上げますとともに、今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。

秋田県国民健康保険等柔道整復師施術療養費審査委員会

委員長 ^{の と や はじめ} 能登谷 元 氏

秋田県歯科医師国民健康保険組合

理事長 ^{すが わら えい えつ} 菅原 栄悦 氏

こくほ健康
フォトコンテスト
入選作品9点
が決定!

明るく、さわやかな 作品が集まりました

国民健康保険を将来にわたって安定的で持続可能な制度にするため、国民健康保険制度に対する被保険者の理解と、健康に対する意識の高揚を図ることを目的とした写真コンテストを開催したところ、県内外から54作品が寄せられました。最優秀賞作品は、今年度制作する国保PRポスターの図案に使用し、健康づくりに役立てていきます。

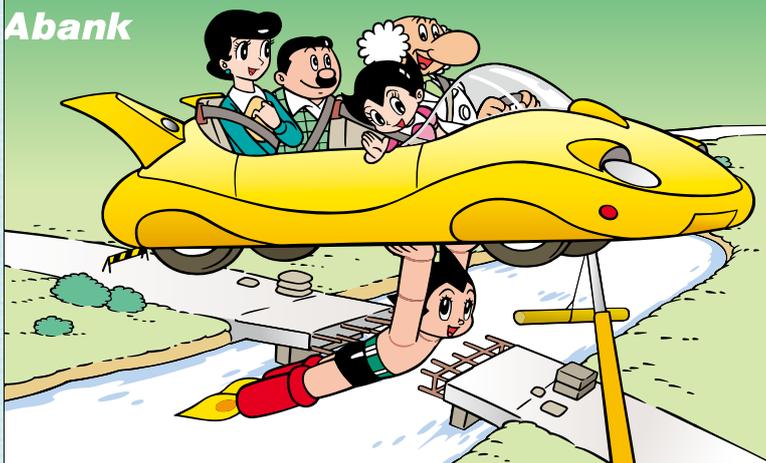
※その他の入賞者については、本会HPに掲載しています。

最優秀賞受賞おめでとう!



京都市 ^{かた やま さとし} 片山 智士さん
「強く、やさしく」

Abank



あしたの備えや、
夢の実現。
あなたを支える
チカラでありたい。



あなたの10万馬力
秋田銀行
<http://www.akita-bank.co.jp/>

データを利用し効果的な保健事業の取り組みを強化

市町村保健活動連絡協議会研修会

市町村保健活動連絡協議会と本会の共催により、「市町村保健活動連絡協議会研修会」を、10月9日(金)、秋田市「市町村会館大会議室」において53名の出席により開催した。

本研修会は、地域の特性に応じた予防活動や健康増進活動を強化し、効果的な保健活動を展開するため、市町村保健師等の地域保健福祉活動推進にあたる方を対象に、専門的な知識の普及と技術の向上を図る研修を行うことで、市町村の保健活動の推進に寄与することを目的としている。



<あいさつする
西宮会長>

主催者あいさつとしてはじめに、西宮律子会長(仙北市保健課係長)が、「データヘルス計画の仕組みを活用して、自治体で働く私たち保健師・栄養士等が効果的な保健事業に取り組むことが大いに期待されている」と述べ、データヘルス計画の取り組みの重要性を訴えた。

続いて、本会鈴木常務理事が、レセプト等の医療データの分析・活用によるデータヘルス計画の策定に触れ、「本会としても国保データベースシステムや保健事業支援評価委員会などにより、一層の支援に努めてまいりたい」と述べた。

研修会では、東京大学大学院医学系研究科予防疫学分野佐々木敏教授が「ぶれない栄養健康情報の見極め方と身につけ方—肥満・食行動編—」と題して、栄養学からアプローチした保健事業について、続いて秋田県健康福祉部田中央吾健康医療技監が「秋田県の健康課題から市町村保健師・栄養士に期待すること」と題して、秋田県の統計からみた健康課題について、それぞれ講演した。

講演終了後は、参加者がグループに分かれ、「仕事上嬉しかったこと—最近手応えのあった事業—」をテーマに情報交換をおこない、他市町村の取り組みや事例について、活発な質問、意見交換がなされた。



<講演する佐々木教授>

新国保制度へ向け、適切な対応に努める

全県国保等主管課長会議

本会は、平成28年度事業計画(案)及び予算(案)についての説明のため、全県国保等主管課長会議を11月27日(金)、市町村会館大会議室において、27保険者2広域市町村圏組合から34名の出席のもと開催した。

はじめに鈴木常務理事があいさつにたち、平成30年度からはじまる新国保制度に触れ、「基幹業務である審査事務の質の向上をはじめ、様々な変化に即応した効率的な事業の執行に努める。また新国保制度の実施に向けた準備を進め、保険者の負担に応じて参りたい」と述べた。

続いて来賓の県長寿社会課桜庭課長が「今般の国保制度改革によって、県と市町村が共に役割を果たし、国保運営の責任を担うこととなった。具体的な分担は国保基盤強化協議会において議論されている。動向を注視し、新制度への準備が円滑にできるよう情報提供に努めたい」とあいさつした。



<事務局説明>

会議では事務局より、平成28年度の事業計画及び当初予算案等について、「保険者の負担に応え、審査支払機関として国保制度改革に的確に対応する」などとした基本方針のほか、実施事業や負担金、審査支払手数料、委託料等について説明し、協議をおこなった。特に手数料については、収入の減少や機器更改経費の確保、消費税率の引き上げ等により29年度から引き上げを検討しなければならない状況を説明し、理解を求めた。

質疑では、データヘルス計画関連について多くの質問がなされ、保険者の関心の高さが伺えた。



<あいさつする鈴木常務理事>

キャッシュカードとクレジットカードがこの1枚でご利用できます

Bright One

ブライトワン



(北都)ブライトワン
WAONカードが
ご利用いただけます

©当社が割賦販売法に基づき加入している指定信用情報機関は株式会社シー・アイ・シーです。

特典
1

ATM時間外手数料をキャッシュバック!

当行ATM時間外手数料、他行ATM時間内手数料を
月3回(最大324円)キャッシュバック!
(半年分まとめて口座にお振込みいたします)

特典
2

初年度年会費無料! (ゴールドカードは除く)

1年間のショッピングご利用金額が10万円以上の方、または、携帯電話料金を
(北都)ブライトワンでクレジット決済された方は
2年目以降も年会費が無料となります。

特典
3

銀行取引でもポイントがたまる!

お買い物のお支払いだけでなく、北都銀行との取引でもポイントがたまります!

さらにプラス

たまったポイントを
WAONポイントに
交換が可能!

オートチャージ(入金)機能が付いた
専用WAONカードがご利用いただけます!

お客さまを知る。地域に伝える。

北都銀行

A MEMBER OF FIDEA GROUP
(H27.2.1.現在)



第6回 筋肉をほぐして快適に!

10秒ストレッチで肩こり予防

肩こりの主な原因は、座り作業などで首が前傾した姿勢を長時間とり続けることです。これにより、血液循環が悪化して、蓄積する代謝物や停留した血液(うっ血)から染み出る水分によって、周辺組織が固くなり、痛みが生じます。そうするとさらに筋肉が緊張するため、こりはますます悪化してしまいます。まずは日ごろから、胸を張り、あごを引いた正しい姿勢を心がけ、首の背部への負担を減らす事が大切です。

■ 正しい姿勢をキープして肩こりを未然に防ごう

ストレッチで首の背部のこり固まった筋肉の緊張を解くようにしましょう。また、筋肉をリズムカルに動かすことで、血液循環を促進させることができます。

肩こり対策01 ストレッチ

- ① 肩幅程度に足を広げてゆっくりと息を吸いながら、大きく肩を引き上げます。
- ② ゆっくりと息を吐きながら、力を抜いてストンと肩を落とします。この動作を5回程度繰り返します。

POINT 首から肩にかけて筋肉が伸びているのを感じましょう。



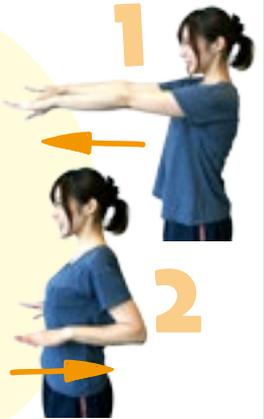
■ 肩甲骨まわりをほぐして背中や肩のこりを解消

肩の背中側にある大きな骨、肩甲骨が胴体と腕をつないでいます。その役割は、「腕のつけ根」の肩を動かすことで、肩甲骨があるから肩全体から腕を大きく動かすことができます。この見えない関節周辺の筋肉をほぐすことが、背中や肩のこりを解消することにつながります。肩こりに効果的なストレッチで、しっかりこりをほぐして、肩本来の動きを取り戻しましょう。

肩こり対策02 ストレッチ

- ① 肩幅程度に足を広げて、ゆっくりと息を吐きながら、両手を肩から大きく前に出します。
- ② ゆっくりと息を吸いながら、前に出した手を後ろに引きまします。この動作を5回程度繰り返します。

POINT 肩甲骨まわりの筋肉をしっかりほぐしましょう。



ストレッチ前には筋肉を温めておきましょう

ストレッチでは、筋肉の力を抜くことが大切ですが、筋肉は温かいと伸びやすく、冷えると伸びにくくなるという性質があります。ストレッチを行う際は、事前に軽めの体操をしておく、お風呂に入っておくなど、筋肉をより温めておくと、伸びやすい状態に導きます。特に入浴後は、リラックス効果で筋肉が脱力しやすい状態になっているので、よりストレッチに適しています。

肩こり対策03 ストレッチ

- ① 肩幅程度に足を広げて、両手で頭頂部を持ち首を前に倒して10秒ほどキープし、元に戻します。
- ② 片手で頭頂部を持ち、首を横に倒して10秒ほどキープします。
- ③ 前後、左右両方で1セットとして、3セット程度繰り返します。

POINT 倒すときは痛みを感じない程度に行いましょう。



○監修：本会保健師 本間
○モデル：本会職員 芦澤



Better Health, Brighter Future



タケダから、世界中の人々へ。より健やかで輝かしい明日を。

武田薬品工業株式会社