

# FUKUSHIMA KOKUHO

福島県国民健康保険団体連合会広報誌

## ふくしまの国保

2025年1月  
第73巻3号

# 3



改めて知る特別な福島  
アクティビティと  
食を楽しむ  
乙な駅  
たまかわ  
(玉川村)

詳しくは  
裏表紙を  
チェック!

シリーズ特集

### 続・ICTが結ぶ未来

「健康」 スポーツ×デジタル振興プロジェクト (矢吹町生涯学習課)

年頭のご挨拶

諸情勢の変化に的確かつ柔軟に対応し、さらなる保険者支援を

福島県国民健康保険団体連合会 会長

三保 恵一



新年おめでとうございます。令和7年の新春を健やかに迎えたいこととお慶び申し上げます。
保険者並びに関係者の皆様方には、日頃から本会の各種事業の円滑な運営に對しまして、格別の御理解と御支援を賜り、厚く御礼申し上げます。
さて、国民健康保険制度は、国民皆保険制度の基盤として地域医療の確保と地域住民の健康保持、増進に大きな役割を果たしてまいりました。しかしながら、加入者の年齢構成が高くなり、当たりの医療費が高額であることや、被保険者の所得水準に對して保険税負担の割合が高いという従来からの構造的な問題に加え、急速な少子高齢化や医療の高度化に伴う医療費の増加、被用者保険の適用拡大等による被保険者数の減少等、今後も極めて厳しい事業運営となることが見込まれております。

仕組みへと移行したところです。
さらに、「医療DXの推進に関する工程表」に基づき、「全国医療情報プラットフォーム」を構築するほか、電子カルテの導入や電子カルテ情報の標準化とあわせて、薬局情報のDX・標準化の検討も進めることとされています。
また、医療・介護のDX推進に関する施策として、医療保険のオンライン資格確認等システムを拡充し、公費負担医療制度での利用、地方公共団体が行う検診をマイナンバーカードのみで受診できる環境の整備等を図っていくこととされております。
一方、審査支払機能を取り巻く情勢につきましては、厚生労働省、社会保険診療報酬支払基金、国保中央会が策定した「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、昨年4月から社会保険診療報酬支払基金との間でコンピュータチェックが統一化され、各審査支払機関でそれぞれ整理・統一した審査基準の全国統一化に向けた取組を進めることとされております。



令和7年 元旦

で、今後の情勢の変化とともに生じる新たなニーズや課題に適切に対応し、審査支払業務はもとより、保険者機能のさらなる強化が図られるよう、より一層の保険者支援の向上に取り組みまいります。
本年も、役員一丸となり皆様方から信頼され期待される組織として事業運営にまい進してまいりますので、引き続き御支援、御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御祈念申し上げます。
新年の御挨拶といたします。

FUKUSHIMA KOKUHO 3 ふくしまの国保

2025年1月 第73巻3号 3

CONTENTS

- P 3 年頭のご挨拶
P 6 シリーズ特集 続・ICTが結ぶ未来 “健康” 矢吹町生涯学習課
P 10 市町村紀行 浪江町
P 14 令和6年度 永年の功績をたたえて
P 15 令和6年度 国保制度改善強化全国大会
P 16 食べて動いて元気になろう！ 健康食×動 膝の痛みの予防・改善ストレッチ 大根ルーのクリームシチュー
P 18 Dr.の健康メモ 震災時に直面する健康問題
P 20 なるほど！ 高額療養費 第7回 高額介護合算の事例
P 21 なるほど！ 求償事務 任意保険編 第3回 人身傷害補償保険について
P 22 リレートーク
P 23 DATA LAND
P 28 連合会日誌
P 30 連合会からのお知らせ・連合会行事予定
P 31 福島県からのお知らせ キビタンのわかる国保



シリーズ特集



市町村紀行



健康食レシピ

年頭のご挨拶

重要課題解決に向け、連携しながら  
総力をあげて取り組む

国民健康保険中央会 会長 大西 秀人



年頭のご挨拶

復興と地方創生の  
新たなステージに向けて

福島県知事 内堀 雅雄



謹んで新年の御挨拶を申し上げます。  
昨年は、パリ2024オリンピック・パラリンピックでの本県関係選手の活躍など、スポーツに関する明るい話題が続いたほか、2026年春のふくしまステイネーションキャンペーンの開催決定など、今後の復興と地方創生を後押しする動きも数多く見られました。

また、震災と原発事故から間もなく14年が経過する中、避難地域では、4つの町に認定された全ての特定帰還居住区域において除染・解体作業が進められているほか、県産農産物の輸出量が過去最高を記録し、県内への移住者数も過去最多を更新するなど、これまで続けてきた挑戦の成果が目に見える形となって現れてきています。

一方で、廃炉と汚染水・処理水対策を始めとした原子力災害に伴う様々な課題に加え、急激に進む人口減少など、依然として困難な課題が山積しており、長い戦いとなる本県の復興と「福島ならではの」地方創生を成し遂げるためには、今後も挑戦を続けていかなければなりません。

新年あけましておめでとございませぬ。  
令和7年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆様には日頃から国保中央会の運営に對しまして、ご支援とご協力をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

さて、団塊の世代がすべて後期高齢者となる一方で、少子化は歯止めがからず、生産年齢人口の減少が続いています。こうした人口構造の変化の影響等により、市町村国保の被保険者数も激減するなど、我が国の社会保障制度やその根幹を成す国民健康保険事業を取り巻く環境はますます厳しさを増しております。

このため、国においては、持続可能な社会保障制度の構築を目指した、全世代型社会保障改革が進められており、給付と負担の見直しや、デジタル技術の進展に対応したサービス提供体制の改革等の取組が行われているところであります。

このような状況の中、本会においては本年、次の四つの重要課題に取り組んでいくこととしています。

第一に、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、審査支払業務改革、

まず、震災と原発事故からの復興・再生につきましては、令和7年度が最終年度となる第2期復興・創生期間後のステージを見据えながら、復興の進捗に伴って生じる新たな課題やニーズに的確に対応していくとともに、被災者の生活再建や事業・生業の再生、帰還に向けた環境整備などの課題に着実に取り組んでまいります。

また、人口減少対策につきましては、急激な人口減少のスピードをいかに緩やかにしていくかが重要となっていることから、様々な主体と危機感を共有しながら、出会い・結婚から妊娠・出産、子育てのライフステージに応じた切れ目のない支援などの「自然減対策」と、県内で働く魅力を発信し、若者の県内定着・還流を図る取組や移住・定住の促進などの「社会減対策」の両面から粘り強く取り組んでまいります。

さらに、国民健康保険制度につきましては、県民の皆様が安心して医療を受けることができるよう、市町村や国保連合会を始めとする関係機関の皆様と連携を図りながら、引き続き安定した運営につとめてまいります。

とりわけ二年目を迎える保守運用費の削減のための国保総合システムの最適化を着実に実施してまいります。

第二に、本年から来年にかけて更改を予定している介護保険審査支払システム、後期高齢者医療請求支払システム、特定健診等データ管理システム等のクラウド化について、各システムの品質を確実に確保した上で、円滑なシステム切替に向けて適切な対応を行ってまいります。

第三に、オンライン資格確認等システムの運用やこれを活用した様々な医療・介護DXの推進に関する業務に取り組み、保険者の皆様の更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。

特に「全国医療情報プラットフォーム」の構築の取組の中で「介護情報基盤の構築」や「予防接種業務のデジタル化」等について、本会が中心となって積極的に進めてまいります。

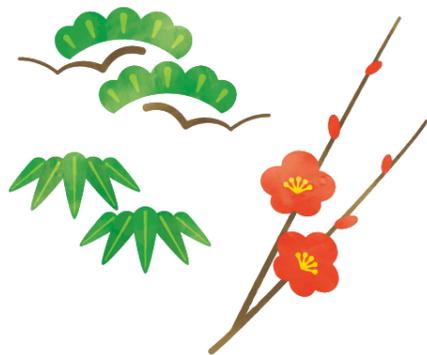
また、昨年12月2日より、従来の保険証は新たに発行されなくなり、マイナンバーカードを活用したマイナ保険証を基本とする仕組みに移行したところであり、その円滑な実施に協力してまいります。

第四に、国保データベースシステム

今年4月からは、プレDCがスタートします。来年の本番に向けた機運醸成を図りながら、多くの皆様に、本県の様々な魅力と復興に向けて力強く歩み続ける福島の今を「見て」「食べて」「感じて」いただけるよう、準備を進めてまいります。

今後、県民の皆様と共に、挑戦を続けてまいりますので、一層の御支援、御協力をお願い申し上げます、新年の御挨拶いたします。

令和7年 元旦



の改善・運用や国保・後期高齢者ヘルスサポート事業の実施等、国保をはじめ関係者の皆様により効果的に事業を実施し、健康寿命の延伸につなげられるよう、国や関係機関との連携を図りながら、環境の整備に尽力してまいります。

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、令和7年の干支である柔軟性と適応力を象徴し、再生と変化を意味する「乙未」にあやかり、努力を重ね続けながら課題に取り組む、成長と変革の年となるよう努めてまいります。

全国の国保連合会や全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方団体、国保組合、後期高齢者医療広域連合等の関係団体とも十分に連携を図りながら、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。

令和7年 元旦

# ICTが結ぶ未来

## 健康

業務のサポートからさらにその先へ  
誰一人取り残さない安心安全な未来を



急速に進む少子高齢化による人口減は、これまで出来ていた様々な行政サービスを難しくしています。“デジタル”の力をどのように活用すれば、より安心な未来を築いていけるのか、「医療」「介護」「健康」「行政」の4つの分野からアプローチします。

## 矢吹町生涯学習課

福島県の県南地域に位置する矢吹町は、著名なスポーツ選手を町から輩出するなどスポーツが盛んな町です。

今回は、スポーツを活用した「地域創生」「まちづくり」に積極的に取り組む町のアイデアが評価され、スポーツ庁の「スポまち!長官表彰2023」を昨年受賞した、「スポーツ×デジタル振興プロジェクト」について、矢吹町生涯学習課の大野さん、吉田さん、千葉さんにお話を伺いました。

## 第1章 スポーツが盛んな町の特徴を活かして

今回取材させていただいた矢吹町は、著名なスポーツ選手を輩出しており、それが今回の事業を始めるきっかけにも繋がっています。一人目は、プロ野球選手として読売巨人軍等で活躍された中畑清さん、二人目は北京オリンピック女子400メートル走に出場し、現日本記録保持者でもある千葉麻美さんです。町ではスポーツ選手とコラボレートしたイベントを実施するなど、スポーツが盛んな町の特徴を活かした取組を実施しています。

また、駅周辺には様々な公共施設があります。公民館や図書館、観光交流、子育て支援の機能を持った矢吹町複合施設「KOKOTTO（ココット）」は、



千葉麻美さん 出典:日本陸上競技連盟公式サイト



矢吹町複合施設「KOKOTTO（ココット）」



未来(みらくる)やぶき

多くの人々が交流する町のシンボルとなる施設としてつくられました。そのほか、乳幼児から小学3年生までの子どもたちが遊べる屋内外運動場「未来(みらくる)やぶき」、イベント広場「矢吹町中町ポケットパーク」といった施設があります。

そのような中で、KOKOTTOなどの施設や、著名なスポーツ選手が活動している特徴を活かしながら、町の賑わいを創出していくために、令和5年度からプロジェクトが開始されました。大野さんは、スポーツを通じて町全体の賑わいを創出していくことを目標としていると話します。

## 第2章 スポーツ×デジタル振興プロジェクト始動



矢吹町生涯学習課副課長 大野 喜敬さん

町の現状として、全世代でスポーツ・健康づくりへの参加機会が減少傾向で、体力低下・フレイル増加の懸念があること、また、官民協働での稼ぐ力が不

足しており、旗振り役となる推進事業体がないことや、既存の施設の役割がセクショナ化しており賑わいの規模が限定的になっているといった課題がありました。

このような現状を踏まえ、事業を開始するにあたり、まず構想や事業計画を策定しました。「スポーツでつながろう！Town of YABUKI」をスローガンに、そしてシンボルマークには「みんなでやろう」という意識醸成の意味を込めています。

令和5年度は、町の施設を利用してトップアスリートを招いての機運醸成イベントの開催や、スポーツ科学を軸としたソフト事業の開発を行いました。令和6年度は開発した事業を実際に運

## 第3章 機運醸成イベントの開催やソフト事業の開発

令和5年度は、スポーツの機運醸成のためにイベントを実施しました。

一つ目は、「BONDS CUP 3X3 BASKETBALL in Yabuki」です。KOKOTTOの近くの駐車場を使用して、県内プロバスケットボールチームの福島ファイアーボンズの選手と一緒に、3X3のバスケットボールのイベントです。参加者は約145名、来場者は約300名でした。

二つ目は、「YABUKIストリート陸上」で、KOKOTTO前の道路に陸上のタータンを敷いてダッシュチャレンジをするイベントです。ゲストにオリンピックで活躍した陸上の福島千里さんをお招きし、千葉さんとのトークセッション、かけっこ教室などを開

### BONDS CUP 3X3 BASKETBALL in Yabuki



催しました。参加者は約200名、来場者は約300名でした。いずれのイベントも昨年度に引き続き今年も開催しており、町の新たなスポーツイベントとして注目を集めています。

### プロジェクトスローガンとシンボルマーク



Sports×Digital Promotion Project  
スポーツでつながろう！  
Town of YABUKI

**Vision** 誰もがそれぞれのカタチでスポーツや運動を楽しめる町として多くの人が集まり賑わう町へ

**Concept** スポーツや運動を軸に多様な交流が生まれ、人と町を育む場デジタル活用により、人・知識・情報が集約する活動拠点へ

- アスリートから部活動、健康への取組や基礎体力作りなどのスポーツ・運動活動におけるデータ活用により、人・知識・情報が集約することで、全世代、幅広い人に対し様々な交流が行われ、新しいきっかけに出会える場。
- 子供の可能性を上げ、スポーツ・運動・健康への意識が高まり、継続を促される、何度でも通いたくなる施設体験。矢吹町への興味・愛着がわくような場。



YABUKIストリート陸上



また、デジタル技術も活用した様々な実証事業を実施しました。

●ソフト事業① 体力・運動能力向上  
小学校二年生を対象に、投げる・走るといった基本の動作を行う運動プログラム

ています。また、交付金を活用してInBodyなどの機材等も購入しており、今後は建設するクラブハウス等の中に設置して住民に使うつもりだとを想定しています。

## 第5章 可視化する大切さ 課題へのアプローチ

実際にソフト事業に参加した方の感想をお聞きしたところ、ソフト事業②の体を動かしながら自分の心拍数を画面で見ることが出来るヘルスケアの取組の参加者アンケートの中に、「視覚化しているため無理しない程度に体を動かすことができました」「このようにデバイスを着けて運動したことがないので楽しく運動できた」といった感想があったそうです。また、イベントの際、普段あまり運動をしない一般の方に



矢吹町生涯学習課スポーツ振興係 副主査 吉田 雄一さん

ンを体験しました。スポーツテストの結果に記載されている二次元コードを読み取ることで、プロトレーナーからのフィードバックの動画を見ることが出来ます。

### ●ソフト事業② ヘルスケア

60歳以上の方を対象に、腕に心拍数を測るデバイスを付けてもらい、心拍数の数値を画面に映しながら、ヨガマットを使用してストレッチなどを行います。自分の体の状態を確認しながら運動することで安心安全に運動でき、デジタル連携による参加者同士のコミュニケーションも可能にします。

### ●ソフト事業③

#### スポーツを活用した英語教育

体力運動能力と英語のアウトプット能力を強化する取組です。小学校三年生を対象に、ボール運動など体力向上につながる運動を行います。基本全て英語で話しながら、運動と同時に英語も学べるプログラムで、今後は矢吹町の新たな教育カリキュラムとしていく予定です。

### ●ソフト事業④ タレント発掘事業

千葉さんに続くスター選手育成を目標に、ポテンシャルの高い選手を見出すプログラムです。中学校の陸上部とソフトテニス部を対象に、体力測定

InBodyを体験してもらうと、自分で思っていたよりも脂肪が多くなっていることや、筋肉がどのくらいいるかなどが見えるので、とても興味を持って質問してくださるそうです。可視化することの大切さに気づいたと千葉さんは話します。

一方で、吉田さんは、事業に参加した子どもたちや学生を見ると、自分たちが小さかった頃と比べて体を動かすことが少なくなっていることを実感していると話します。かつて矢吹町では、地域の人が集まって行う運動会などが行われていましたが、地域の絆が弱くなり、そういった活動も今はなくなってしまうとのこと。また、普段からスポーツをしている人はイベントに参加してくれますが、そうではない人は参加する機会が少ないため、スポーツ意欲を高めるような、多くの人が興味を持ってくれる事業展開を図りたいそうです。

そのほかの課題として、デジタルデバインド（情報格差）の解消があります。事業における情報発信はデジタルが主流ですが、デジタルを上手く扱えない人たちに対して、いかに簡単に分かりやすく伝えるか。解決策の一つとして町では高齢者の方を対象に無料でス

得点による総合評価判定や、体成分分析装置「InBody」を使用して自分の筋肉量や体脂肪などの自己分析を行いました。その後、各自の結果に合わせたトレーニング動画を紹介します。

### ●ソフト事業⑤

#### ジュニアアスリート活動支援

スポーツ少年団や部活動に対して、プロのトップアスリートを指導するトレーナー、管理栄養士による競技力向



ソフト事業②ヘルスケア



ソフト事業⑤ジュニアアスリート活動支援

マートフォンの教室を開催し、デジタルになじみがない人にもアプローチしています。

これから作るスポーツコミッションについても、人材が確保できるかどうか、どのように収益化していくかなどを検討する必要があります。外部の協力が不可欠ですが、運営を全面的に委託するのではなく、町も協力しながらお互いに連携してやっていくのが理想ですと大野さんは話します。



矢吹町生涯学習課生涯学習係 副主査 千葉 麻美さん

## 第6章 ICTが結ぶ未来について

ICTやデジタル技術を活用して、どのようなことに活かしていきたいか伺いました。

町ではデータの連携基盤を構築しており、スポーツ×デジタル振興プロジェ

上を目的とした支援を行います。中学校のバレーボール部を対象に、エクササイズやダイナミックストレッチ、パワートレーニング、ジャンプトレーニングなどを行い、体の使い方を学びました。

## 第4章 ハード整備とプロジェクト強化

令和6年度からは、事業を運営するスポーツコミッションの活動拠点となるクラブハウスやジム機能を持った建物のほか、人工芝のマルチフィールドを設置する予定です。そのほか、実証事業をさらに加速させていくことも想定しており、例えばスポーツを活用した英語教育事業については、昨年2、3回実施したところを今年10回行うなどを考えているそうです。

現在は情報発信の強化として、特設のWebサイト作成や、コンセプトを知ってもらうための冊子を作るなど、プロモーション活動にも取り組んでいます。

今回のプロジェクトは、国の「デジタル田園都市国家構想交付金」の地方創生推進タイプという交付金を受けており、事業費全体の半分を交付金で賄っています。

今回のプロジェクトは、国の「デジタル田園都市国家構想交付金」の地方創生推進タイプという交付金を受けており、事業費全体の半分を交付金で賄っています。

町のソフト事業で得られたデータや、町内で行われている様々なサービスの中で得られたデータを収集し、連携基盤に取り込むことで新たなサービスの展開や既存のサービスの改善を図ることを計画しているそうです。アスリートや学生が施設を利用することで得られるトレーニングデータや、町民の方が利用して得られる健康増進データ等を連携基盤に蓄積し、指導員やトレーナー、管理栄養士等が参画してきたときに、それを基に事業を展開していくことを予定しています。そのほか観光事業等への活用も探っているとのこと、データ連携基盤を基にしたさらなる利活用を計画しています。

デジタルを活用し、スポーツや運動を楽しむきっかけを提案する本プロジェクト。吉田さんは、矢吹町に協力してくれるような企業や団体等があれば、ぜひ声をかけていただきたいと思います。矢吹町の中心地から今後どんな事業が展開されていくのかとても楽しみです。





請戸漁港出初式

保険者を訪ねて

# 市町村紀行 浪江町



うけどんは、請戸川を遡上する鮭の帽子をかぶったお米の妖精。元気がない人にはいくら髪の毛を1粒あげるやさしい女の子です。「うまくいくら〜」と今日もダンベル体操に励みます。

福島県浜通りのほぼ中央に位置し、豊かな自然に恵まれた浪江町。浪江町といえばB級グルメ・浪江焼そば、そして震災後も踊り継がれている「請戸の田植踊」が有名です。多くの方が町外に避難していても、ここがみんなの故郷。だから国保に関わる職員たちは町民が集うサロンにも出かけて行くし、ICT技術を駆使したり、避難先の住民主体で取り組める健康づくりなど手を尽くしています。この元旦も、道の駅なみえから請戸海岸までの約5kmの道をみんなで練り歩く恒例行事「あるけあるけ初日詣大会」が開催され、県内外を問わず多くの方が参加しました。どこにいても、みんなが無病息災であるように。

## 国民健康保険の概要 - 浪江町

	令和2年度	令和3年度	令和4年度
世帯数(世帯)	6,781	6,693	6,662
人口(人)	16,309	15,702	15,257
国保世帯数(世帯)	3,460	3,373	3,260
国保加入割合(%)	51.30	50.40	48.93
収納率(現年度分)(%)	94.87	93.16	93.81
被保険者数(人)	5,925	5,592	5,364
一人当たり医療費(一般・退職の計)(円)	427,244	451,812	479,939
調剤報酬一人当たり額(一般・退職の計)(円)	97,349	102,930	106,831
特定健診受診率(%)	42.93	47.86	48.24

\*本会発行の「国保料(税)収納率向上対策の状況」及び本会ホームページ「DATA LAND」より抜粋

## これが推し! @浪江町



**NAMIE WATER**  
~なみえの水~  
阿武隈山系の伏流水から採った水道水。モンドセレクションで金賞を受賞した良質・安心・安全な軟らかくておいしい水です。

**浪江焼そば**  
極太麺に、豚肉とモヤシ、そしてうまみたっぷりの濃厚ソース。一味唐辛子をかけて食べるのが通な食べ方とされています。



## 医療費抑制に向けた 薬剤師連携事業

令和元年以降の医療費はほぼ横ばいではあるものの、調剤費は高めで推移しており、浪江町は調剤費抑制への対応に取り組んでいます。町では日本災害医療薬剤師会と町内調剤薬局との連携事業として、おくすり講話とおくすり相談会を開催しています。

おくすり講話は、サロンや健康教室の会場で薬の基本的な知識やお薬手帳の使い方を教えてもらう場となっております。おくすり相談会は、総合健診の際に受診者の薬への疑問を気軽に相談ができる場として、どちらも薬剤師がきめ細やかに対応しています。



▲西健康保険課長

この検診がきっかけで10年ぶりに歯科医院に行ったという方もおり、歯科受診のきっかけに繋がっているのではと藤田保健師は話されました。

## 成人歯周疾患検診は 最寄りの歯科医院で

浪江町では令和5年度より成人歯周疾患検診を実施しています。まだ始まったばかりの事業のため、広報やホームページ、個別通知で事業周知に力を入れている段階です。

令和6年度は20歳、30歳、40歳…と節目の年を対象者として実施しています。

この歯周疾患検診は領収書と検診結果を役場に提出していただくことで、5,000円を上限として費用の助成を行っています。

離れた場所であっても効果的な生活習慣の改善ができる手段としてICTを活用しています。主な内容は、前年度の特健健診の結果で血糖値が高い方を対象とし、LINEやZoomを用いた生活習慣改善の支援を行っています。週5日の2ヶ月間、町が委託する管理栄養士とオンラインで食事や栄養の健康に関する相談が行える内容となっています。管理栄養士に食事の写真やLINEで送るとおおよそのカロリーや食事へのアドバイスがもらえる

## ICTを活用した 糖尿病性腎症 重症化予防事業



▲藤田主任保健技師

浪江町は東日本大震災をうけ、各種税目の減額・免除がありました。現在

デジタル化で対応のスピードアップ



浪江町健康ポイント事業台紙

教室は、老若男女ができるダンベル体操を中心に、ポール体操やストレッチを1時間半程度実施し、浪江町の健康ポイント事業の加算項目にもなっています。町民の中には、この教室で学んだ体操を自主的に毎日続けて、ポイントを貯めながら健康管理に励んでいる方もいるそうです。

では避難指示の解除に伴い、通常課税への移行が進んでいます。減免の期間が長かったことにより税関連の職員がかなり減っている状況であるため、限られた人員での事務効率をあげることが必要だと半谷主事は話します。そのため預貯金調査のデジタル化を拡充し、調査の迅速化を図っています。預貯金調査システムを使い、滞納者を電子システムで管理することにより、金融機関の残高照会がボタンひとつで可能となりました。催告状を送り、反応がなかった人や確認できない人に対してこの照会を行い、残高が確認できれば、電話での納付相談、直接訪問による納税交渉などを行います。また、県内であれば足を延ばして納付のお願いに努めています。



▲半谷主事

町の健康課題の一つに糖尿病罹患者の増加があげられます。これを受け、県で実施している市町村先駆的民間プログラム「Free Style リブレ\*日本生命」を活用し、町民自らが血糖値をモニタリングできる事業を令和

毎日の生活での予防意識



▲吉田主事

など、専属でサポートしてもらえる体制が整っています。令和5年度の参加者は全員2ヶ月間継続できており、生活改善効果も出ていました。利用者アンケートの満足度は100%。今年度も実施していくと吉田主事は自信をにじませます。

健康づくりをする上で1番手軽に取り入れられるのが歩くこととして、歩くモチベーションを保つために、「ホコタッチ\*花王」を40歳以上の希望者を対象に貸し出しを行っています。一日の歩数が分かるのはもちろんのこと、そのうちしっかり歩けている歩数が何歩であるか、歩行生活年齢は何歳であるか、というところまでわかります。また、ホコタッチを専用のリーダーにかざすことで1ヶ月の歩行力の

しっかり歩くその一歩

6年度から始めました。これは、腕に500円玉ぐらいのセンサーを装着し、専用のリーダーで読み取ることでグルコース値と血糖変動を確認できるものです。数値でみることで、食生活や運動の習慣を振り返るきっかけづくりを目指します。



Free Style リプレセンサー

状態と4段階の総合評価も出ることから、個人でも頑張った分だけ結果が見えるところが好評です。事業としては5月から始まり、9月の歩行力測定会を経て12月の最終評価へとつなげています。実際に加井健康係長も利用しており、長期間ホコタッチを装着することで、正しい歩行を自分の中に取り入れていけることを実感しているそうです。



▲加井主任保健技師兼健康係長



ホコタッチ



健康保険課

より多くの町民の健康を守るように、最新技術も駆使して健康づくりを進めていきます。

上段左より：深野 真広さん、西 健一さん、半谷 大樹(住民課)さん、伊藤 薫さん、吉田 和香奈さん、大谷 みち子さん、下段左より：七海 邦子さん、藤田 福子さん、加井 千佳子さん、柴野 早苗さん、大堀 涼香さん、三瓶 元子さん、山本 梨香さん



ロコモはなまる教室～ダンベル体操～

町民主体の健康づくり

町では、健康づくりの一環としてロコモはなまる教室という健康教室を、町民が主体となって、月2回、県内9会場で開催しています。町民主体としているのは、県内各地に避難している町民に、自分たちで健康づくりを意識してもらうためです。最初は職員と一緒に教室の内容を進めていましたが、慣れてきたら少しずつ町民主体のスタイルにし、それぞれの地区で活動を進めてもらっています。



11月15日(金)東京都千代田区「砂防会館」

国民健康保険中央会など国保関係9団体は、国保制度改善強化全国大会を開催した。大会には全国から市町村長、都道府県関係者が参集し、村井嘉浩(代読・中島正信 全国知事会事務総長)の開会の辞をもつて幕を開けた。



決議文を読み上げる三保二本松市長

## 国保財政の基盤強化のための公費の確実な投入などを求める12項目の決議を全会一致で採択

令和6年度

# 国保制度改善強化全国大会

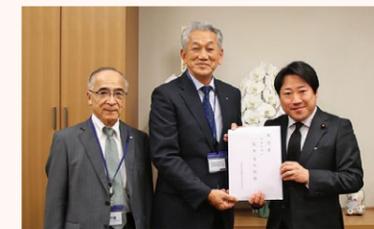
次に、大西秀人国保中央会会長が主催者挨拶を行い、全国町村会代表の宮田秀利町長が大会宣言を読み上げた。議事に入り、田島健一佐賀県白石町長、三保恵一二本松市長、宮田秀利町長が議長団として登壇し、三保恵一本松市長により12項目の決議文を読み上げると、大会の総意として全会一致で採択された。



若松謙維議員(写真中央)へ代表陳情を行う写真左から、添田石川地方町村会事務局長、江田浅川町長、岡部古殿町長、首藤石川町長



議長団(写真左から、佐賀県田島白石町長、三保二本松市長、宮田秀利町長)



坂本竜太郎議員(写真右)へ代表陳情を行う写真左から、押部金山町長、村上小野町長



齋藤裕喜議員(写真中央)へ代表陳情を行う押部金山町長(写真左)、村上小野町長(写真右)

開した。また、小野町の村上昭正町長、金山町の押部二郎町長、浅川町の江田文男町長、石川町の首藤剛太郎町長、古殿町の岡部光徳町長が本県選出の衆参議員の事務所を訪れ、大会決議事項の早期実現を訴えた。

- ### 大会決議
- 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、被用者保険の適用拡大の検討に当たっては、国保の安定的な財政運営を確保し、保険者機能を堅持するという観点を踏まえること。
  - 一、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため総合的な対策を講じるとともに、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、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、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・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・介護DXの推進に当たっては、地方の意見を十分に踏まえるとともに、国の責任においてマイナ保険証の利用を促進し、従来の保険証の廃止に伴う追加的な事務に対して必要な支援を講じること。
  - 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

## 永年の功績をたたえて

令和6年度

厚生労働省は10月21日、「令和6年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」の被表彰者を決定し、本県からは2名が受賞しました。

また、国民健康保険中央会は8月29日の理事会で「令和6年度国民健康保険中央会表彰」の被表彰者を決定し、本県からは9名が受賞しました。

受賞された皆様には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。

### 国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰

(順不同・敬称略)



福島県国民健康保険診療報酬審査委員会 委員 鈴木 美佐子



桑折町国民健康保険事業の運営に関する協議会 委員 松本 毅



10月21日に東京都内において執り行われた表彰式の様子

### 国民健康保険中央会表彰

(順不同・敬称略)

診療報酬審査委員会	公立藤田総合病院	西会津町国民健康保険群岡診療所
委員 根本 秀明	副院長兼教育研修センター長 鈴木 修三	所長 岡崎 栄和
公立小野町地方総合病院	消化器科長 木暮 敦子	福島県国民健康保険団体連合会
医事課長 佐々木 健弘	主任看護師 宇藤 佐智恵	保健事業課 事業第2係長 安藤 美幸
	主任看護師 保科 尚美	
	総務課長 八島 隆記	

# 大根ルーの クリームシチュー

調理時間  
約30分

エネルギー  
219  
Kcal/人



食べて動いて 元気になろう!

## 健康 食×動

けんこう しょくどう

### 大根を使ったクリームシチューで疲れた胃腸を労わりましょう!

年末年始は食生活が不規則になり胃腸に負担がかかりやすい時期ですね。そんな時には胃腸を労わる温かいシチューがおススメです。ルーそのものに大根とれんこんを使うことで、無理なく野菜摂取量を増やすことができます。また薬膳では、れんこんは空咳や喉の痛みに適し、大根は風邪の予防にぴったりの食材と言われています。胃腸を労わりながら風邪に負けない元気な身体を作っていきましょう。

# 膝の痛みの予防・改善ストレッチ

膝まわりの筋肉の柔軟性を向上させて膝の痛みを予防しましょう!

全体の  
所要時間  
約4分



膝の痛みの原因は様々ですが、膝まわりの筋肉が硬くなると、正常な関節の動きが制限されて膝に痛みが生じることがあります。また筋肉が硬くなると血流が低下し痛みにつながる可能性があります。そのためストレッチで血流を良くすることも大切です。ストレッチで膝のまわりの筋肉の柔軟性を向上させ、痛みを予防しましょう!

#### 材料(2人分)

- 〈大根ルー〉
- 大根(皮つき) ..... 200g
  - れんこん(水煮でもOK) ..... 80g
  - 牛乳 ..... 1カップ(200ml)

- 〈具材〉
- 鶏むね肉 ..... 120g
  - 塩 ..... 少々
  - こしょう ..... 少々
  - たまねぎ ..... 50g
  - じゃがいも ..... 50g
  - ぶなしめじ ..... 50g
  - にんじん ..... 30g
  - 水 ..... 1カップ半(300ml)
  - ブロッコリー ..... 60g(4~6房程度)
  - コンソメ ..... 6g



**ポイント!** ブロッコリーは下茹でしておき、最後に合わせることで煮崩れを防ぎ、見た目もきれいに仕上がります。大根とれんこんを厚くカットすると加熱に時間がかかるので、できるだけ薄くカットすることをおススメします。また、水に溶けやすいビタミン類も摂取できるよう、加熱によって出た汁は捨てずに汁ごと利用してください。

#### 下準備

- 大根は皮ごとしっかりと洗っておく。
- れんこんはピーラー等で皮を剥いておく(水煮タイプの場合は不要)
- ブロッコリーは小房ごと切り落とし、沸騰した湯で2分程度茹でてしっかり水気を切っておく。

#### 作り方

- 大根とれんこんはスライサー等で薄くスライスする。
- ①を耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で5分程度加熱する(大根の色が透明になるくらいが目安)。
- 電子レンジで加熱している間、具材をカットする。たまねぎはくし切りに、じゃがいもとにんじんは乱切り、ぶなしめじは石づきを切り落として食べやすい大きさにほぐす。鶏むね肉は一口大にカットする。カットした鶏むね肉に塩、こしょうで下味をつける。
- 鍋に分量の水を入れ、③の具材を全て入れて蓋をしたら中火で15分程度煮込む(水がなくなりそうな場合、途中で水を少しずつ追加してください。にんじんが柔らかくなるまで煮込んでください)。
- 大根とれんこんに火が通ったら、加熱によって出た汁ごとミキサーに入れ、分量の牛乳を加えて、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤を④の鍋に流し入れたら、茹でておいたブロッコリー、コンソメを加え、ひと煮立ちしたら完成!

### 太もも裏の筋肉のストレッチ (30秒 左右2セット)

**STEP 1** 斜め前に片方の足を出します。膝をしっかり伸ばし、つま先は天井に向けます。

**STEP 2** つま先に触れるように身体を前に倒します。※背中はなるべく丸めないようにしましょう。

#### ストレッチのポイント

膝が痛いとか動かさなくなってしまう方も多いかと思いますが、膝の痛みを軽減させるためには動かすことも大切です。しかし、痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果になりますので、無理のない範囲でストレッチを行いましょう。

### 太もも前の筋肉のストレッチ (30秒 左右2セット)

**寝ながらできる!** 横向きになり下の足の膝は曲げます。上の足の足首周辺を持ち膝を後ろに曲げていきます。踵がお尻に近づくように曲げましょう。

**立ってできる!** 壁に片手をついて立ち、足首周辺を持ち膝を後ろに曲げていきます。踵がお尻に近づくように曲げましょう。

(公社)福島県栄養士会会員。障害者就労継続支援A型事業所「カフェ&デリ・マルク」の店長兼管理栄養士として活動。「毎日食べて健康に」をモットーに健康に配慮したレシピを作成。地域の健康づくりに努めている。

カフェ&デリ・マルク 管理栄養士  
薬日本堂漢方スクール  
漢方養生指導士薬膳マスター  
しよ じ あず さ  
庄司 梓



常磐病院 理学療法士  
一般社団法人福島県理学療法士会  
日本糖尿病療養指導士  
福島県スポーツ協会認定AT  
にし やま あゆ み  
西山 歩美

常磐病院に勤務しながら、中高生のサッカーチームのトレーナーや、高校野球の大会サポート、スポーツ障害予防の活動を行っています。

## 震災時に直面する 健康問題

### 地震大国日本

日本は世界有数の地震大国であり、2000年以降でも、2004年新潟県中越地震、2007年新潟県中越沖地震、2008年岩手・宮城内陸地震、2011年東日本大震災、2016年熊本地震、2018年北海道胆振東部地震など多くの地震災害が発生しております。

2024年は、1月1日に発生した能登半島地震は衝撃的でした。日本海沿岸の広範囲で津波が観測され、さらに、家屋の倒壊、火災、土砂災害、液状化現象が相次ぎ、能登地方を中心に



北陸地方の各地で甚大な人的・物的被害をもたらしました。

### 震災に関連する疾患

過去の地震災害は、現代社会の様々な分野に多大なる影響を及ぼしました。医療分野においても過去の震災を教訓として震災時の医療体制が整備されてきました。

震災時に直面する疾患として、骨折・打撲・裂傷などの外傷は想像できると思いますが、その他にも様々な疾患が問題となります。

#### 1 挫滅症候群 (クラッシュ症候群)

手足などの身体の一部が挟まれて圧迫され、その後、解除された後に起こる様々な症状（心房細動、心停止、腎不全など）を挫滅症候群といいます。阪神・淡路大震災において、建物の倒壊などで身



体が挟まれ、その後救助されたにも関わらず挫滅症候群を発症して死亡したケースが報告されました。

#### 2 静脈血栓塞栓症 (エコノミークラス症候群)

震災直後の避難所や車中での避難生活を行うなかで、長い時間、同じ姿勢を取り続けることで、下肢などの静脈に血栓が発生し、血流に乗って肺の動脈が詰まってしまふ疾患です。

#### 3 心的外傷後ストレス障害 (PTSD)

震災体験という強い精神的な衝撃を契機として、身体的精神的苦痛や生活機能障害を引き起こすストレス障害です。

#### 4 感染症

震災直後の避難所では、衛生環境の問題からインフルエンザや食中毒などの感染症が蔓延するケースが報告されております。

#### 5 誤嚥性肺炎

嚥下機能障害などによって、食物や

唾液などと一緒に細菌を気道や肺に誤って飲み込んでしまうことで肺炎を発症することがあります。震災後の口腔内の衛生状態不良に由来した誤嚥性肺炎の増加が有名であり、歯科医師や歯科衛生士による口腔ケアの介入が大切です。



### 2つの大震災を 経験して

私は、福島県に来て18年が経ちました。それまでは出身地である兵庫県神戸市に住んでいました。なので、東日本大震災を福島県郡山市で、阪神・淡路大震災を兵庫県神戸市で経験しました。読者の皆様の多くが東日本大震災を経験され大変な思いをされたかと思えます。しかし、阪神・淡路大震災を経験された方は少ないのではないのでしょうか。そこで私の体験談を含めて阪神・淡路大震災についてお話をさせていただきます。

### 阪神・淡路大震災の 体験談

阪神・淡路大震災は、1995年1月17日午前5時46分に発生した兵庫県南部地震に伴う大規模災害で、マグニチュード7.3、最大震度7、死者行方不明者6,437名、負傷者43,792名、多くの建物の全壊・半壊や火災の発生により当時の戦後最悪の被害をもたらしました。

私の実家は震度7の揺れに襲われ半壊しました。揺れは突然の激しい縦揺れからの横揺れで、時間は30秒弱でした。地震発生が早朝だったこともあり、いざ動こうとしても身体が固まってしまいました。家の中は家具が倒れ、床はガラス等が散乱し、私自身ガラスで手足を負傷しました。当時、関西では地震は発生しないとの誤った認識があり、地震発生直後は東海地震が発生したと思っておりました。

夜が明けて、余震が続くなか自宅周辺を歩くと、多くの建物の倒壊、道路の陥没、火災の発生、生き埋めになった人を必死に助けようとしている人、

### おわりに

もう二度と震災体験はしたくないですが、日本に住んでいる以上、地震と向き合っていく必要があります。福島県では東日本大震災以降も、2021年・2022年に福島県沖地震が発生しており油断はできません。常に防災意識を高めて日常生活を送るよう心がけていただきたいと思います。



### Doctor's Profile

川原 一郎  
Kawahara Ichiro

奥羽大学歯学部 教授  
口腔外科学講座  
口腔外科学分野  
博士(歯学)



# なるほど! 求償事務

## ～任意保険編～ 第3回 人身傷害補償保険について その2

求償事務を行う上で密接な関係にある各種の任意保険について解説するコーナー。  
第3回目は、前回に引き続き **人身傷害補償保険** についての解説です。

### 1 人身傷害補償保険(以下「人身傷害保険」という)の種類

- ① 契約車両に搭乗中のみ補償
- ② 交通事故全般で補償

(歩行中、自転車運転中、  
契約車両以外に搭乗中の事故等も補償)  
の2タイプがあります。



① 契約車両に搭乗中のみ ② 交通事故全般

### 2 ケガをしたときに保険を請求することができる人(被保険者)とは

上記①の場合の被保険者  
・契約車両に搭乗中の人

上記②の場合の被保険者

- ・保険契約者
- ・保険契約者の同居の親族
- ・保険契約者の別居の未婚の子

※健康保険の被保険者と同じ言葉ですが、自動車保険では保険を請求することができる人のことを被保険者とよんでいます。

### 3 人身傷害保険(ケガの場合)の補償内容とは

対人賠償で補償される項目、治療費、交通費、休業損害、精神的損害(対人賠償の慰謝料)等が補償される  
※細かい補償内容は保険会社によって異なります。

### 4 人身傷害保険のメリットとは

- ① 対人賠償とほぼ同様の補償が、相手との示談前に受け取れる
  - ② 人身傷害の保険金にはケガをされた方の過失(不注意)による減額が適用されない
  - ③ 利用しても無事故割引等級が下がらない
- というメリットがあります。

## ワンポイントレッスン

**Q** 人身傷害保険を使用した被害者(被保険者)の治療費を国保で立て替えています。立て替えた治療費は、人身傷害保険の会社に請求(求償)できますか。

**A** 残念ながらできません。  
求償が可能なのは、加害者側の保険(自賠責保険、任意保険)だけであり、被害者側の保険には請求(求償)できません。もちろん、加害者に直接請求することは可能です。

NEXT ~次回は「個人賠償責任保険&その他の賠償について」解説します~

◎求償事務に関するお問い合わせ … 保険者支援課 求償係 | ☎ 024-523-2743

# なるほど! 高額療養費

## 第7回 高額介護合算の事例

高額医療費高額介護合算とは、**医療保険と介護保険の両方に自己負担が発生する世帯を対象に、年間の自己負担が著しく高額になった場合に負担を軽減する制度です。**

高額療養費の支給を受けてもなお残る1年間(8月1日~翌年7月31日)の自己負担金の合算が限度額を超える場合に、**医療保険者からは「高額介護合算療養費」、介護保険者からは「高額医療合算介護(予防)サービス費」として支給されます。**

### 例1 69歳世帯主Aさん、64歳世帯員Bさんの2人世帯の場合 70歳未満・区ウ

年間の自己負担額(70歳未満・区ウ)		
69歳Aさん	医療分	450,000
	介護分	300,000
64歳Bさん	医療分	0
	介護分	100,000
合計		850,000①

参考 介護合算算定基準額/医療合算算定基準額

所得区分		1年間の自己負担限度額	
70歳未満	70歳以上	70歳未満がいる世帯	70歳以上がいる世帯
区ア	現役並みⅢ	212万円	212万円
区イ	現役並みⅡ	141万円	141万円
区ウ	現役並みⅠ	67万円	67万円
区エ	一般	60万円	56万円
区オ	低所得Ⅱ	34万円	31万円
	低所得Ⅰ		19万円(条件により31万円)

(1) Aさん・Bさんの年間の自己負担額を合算し、世帯の支給額を算出します。

$$850,000(①) - 670,000(70歳未満がいる世帯の限度額) = 180,000円(支給)$$

(1)の結果、世帯の支給額は**180,000円**になります。

※支給計算において端数が生じる場合は、最も負担が小さいところに端数を上乗せします。

★支給額の内訳 Aさん医療分 …  $180,000 \times (450,000 \div 850,000) = 95,294.117 \dots \approx 95,294円$   
Aさん介護分 …  $180,000 \times (300,000 \div 850,000) = 63,529.411 \dots \approx 63,529円$   
Bさん介護分 …  $180,000 \times (100,000 \div 850,000) = 21,176.470 \dots \approx 21,177円$

### 例2 74歳世帯主Cさん、50歳世帯員Dさん、49歳世帯員Eさんの3人世帯の場合 70歳以上一般・70歳未満区ウ

年間の自己負担額(70歳以上・一般)			年間の自己負担額(70歳未満・区ウ)					
74歳Cさん	医療分	500,000	50歳Dさん	医療分	100,000	49歳Eさん	医療分	30,000
	介護分	120,000		介護分	20,000		介護分	0
合計			620,000①	合計			150,000②	

(1) 70歳以上Cさんの年間の自己負担額の合算から、70歳以上の限度額を適用した支給額を算出します。

$$620,000(①) - 560,000(70歳以上がいる世帯の限度額) = 60,000円(支給) ※なお残る自己負担額 560,000円(③)$$

★支給額の内訳 Cさん医療分 …  $60,000 \times (500,000 \div 620,000) = 48,387.096 \dots \approx 48,387円(⑤)$   
Cさん介護分 …  $60,000 \times (120,000 \div 620,000) = 11,612.903 \dots \approx 11,613円(⑥)$

(2) 70歳未満のDさんとEさんの年間の自己負担額と、(1)で算出したなお残る負担額を合算した額に、70歳未満の限度額を適用して支給額を算出します。

$$150,000(②) + 560,000(③) = 710,000円(④)  
710,000(④) - 670,000(限度額) = 40,000円(支給)$$

★支給額の内訳

Cさん・Dさん・Eさん医療分 …  $40,000 \times \{(500,000 - 48,387(⑤)) + 130,000\} \div 710,000 = 32,766.929 \dots \approx 32,766円$   
Cさん介護分 …  $40,000 \times \{(120,000 - 11,613(⑥)) \div 710,000\} = 6,106.309 \dots \approx 6,106円$   
Dさん介護分 …  $40,000 \times (20,000 \div 710,000) = 1,126.760 \dots \approx 1,128円$

(1)~(2)の結果、世帯の支給額は**100,000円**になります。

※支給計算において端数が生じる場合は、最も負担が小さいところに端数を上乗せします。

★支給額の内訳 医療分(世帯)  $48,387 + 32,766 = 81,153円$   
介護分(個人) Cさん  $11,613 + 6,106 = 17,719円$  / Dさん  $1,128円$

※医療分は世帯ごとにまとめられ、介護分は個人ごとに算出されます。

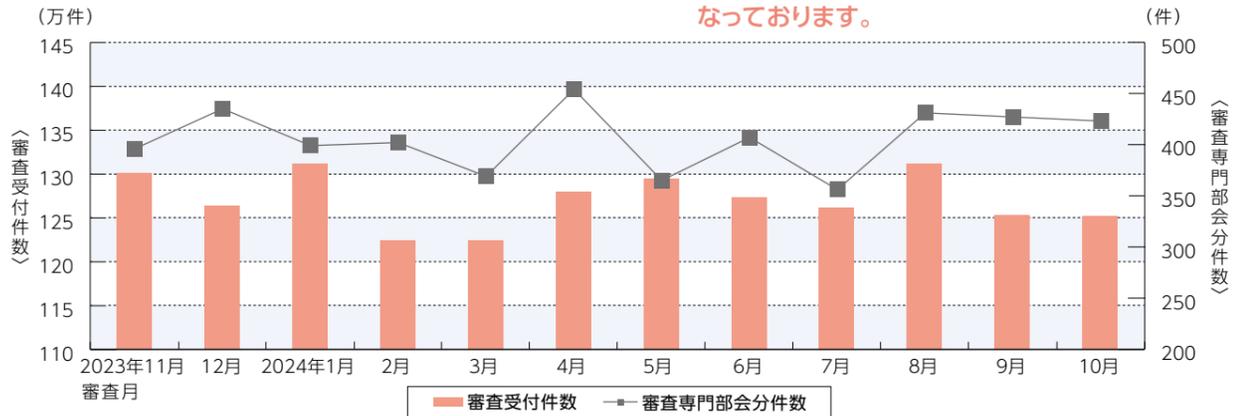
NEXT ~次号は「高額介護合算の事例について②」解説します~

◎高額療養費に関するお問い合わせ … 保険者支援課 業務支援係 | ☎ 024-523-2752

# 目で見る医療費の動き

## 国保・後期高齢者分レセプト審査状況

2024年8月審査分においては、審査受付件数が増加しましたが、9・10月審査分は125万件程度になっております。

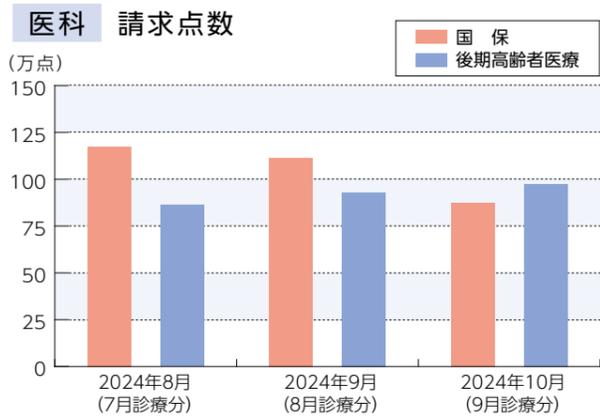


審査月	2023年		2024年									
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
審査受付件数	1,300,545	1,263,081	1,311,472	1,223,809	1,223,914	1,279,787	1,294,417	1,273,180	1,261,708	1,312,017	1,253,044	1,251,490
審査専門部会件数	396	435	399	402	369	454	365	407	356	431	427	423
特別審査件数	40	48	56	46	33	55	45	56	46	67	55	56

※1 審査受付件数は、国保・退職・後期分の内科・歯科・調剤レセプトを対象。  
 ※2 審査専門部会件数：20万点以上38万点未満のレセプト。  
 ※3 特別審査件数：38万点以上のレセプト（医科分のうち心・脈管に係る一部手術のレセプトは70万点以上、歯科分のレセプトは20万点以上）。  
 ※4 ※2～3共に返戻分・調剤分のレセプトを除く。  
 ※5 ※3について、令和5年4月審査分より、特定機能病院（臨床研究中核病院含む）の入院レセプトのみ特別審査対象レセプト点数を38万点から35万点に引き下げ。また、外来レセプトは一律特別審査対象外となった。

## 最高点数レセプト

医科においては、心疾患を主病とするレセプトが高点数を記録しています。



● 2024年8月審査分 (7月診療分)

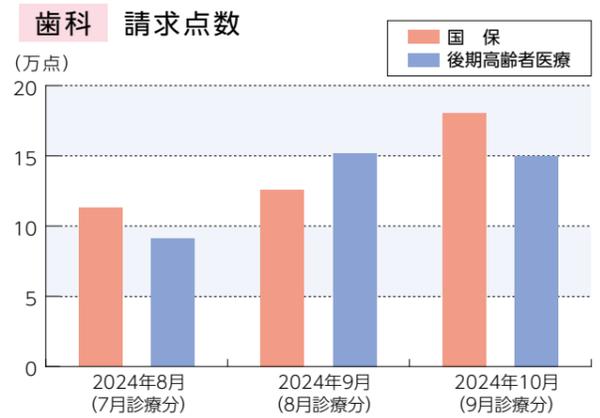
医科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,174,552	入	22	心室中隔穿孔・急性心筋梗塞合併
後期高齢者医療	862,332	入	19	急性心筋梗塞

● 2024年9月審査分 (8月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	1,114,000	入	22	心室中隔穿孔・急性心筋梗塞合併
後期高齢者医療	930,620	入	28	破裂性椎骨動脈脈離によるくも膜下出血

● 2024年10月審査分 (9月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	874,580	入	16	急性大動脈脈離StanfordA
後期高齢者医療	975,539	入	30	急性大動脈脈離StanfordA



● 2024年8月審査分 (7月診療分)

歯科	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	113,068	入	10	顎欠損
後期高齢者医療	91,180	入	3	顎変形症

● 2024年9月審査分 (8月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	125,858	入	31	右側舌下面舌癌
後期高齢者医療	151,835	入	12	右側頬粘膜癌

● 2024年10月審査分 (9月診療分)

国保	請求点数	入外	日数	傷病名
国保	180,504	入	12	顎変形症
後期高齢者医療	150,043	入	30	左下顎臼歯部歯肉癌



**昭和村役場**  
 総務課 住民係  
**佐々木 萌み**さん  
 担当業務 国保(給付)  
 現部署担当 9ヶ月

座右の銘 “人類皆友” このように思っているので、私の中で村民の皆様はほぼ家族と同じ存在です。入庁1年目での国保担当は制度が複雑過ぎて何度も挫折しますが、その度に「家族のため」と自分を奮立たせて頑張っています。



昭和村松山地区

1 現在力を入れている事業について  
 国保の制度を理解すること、事務負担の軽減化に取り組んでいます。特に今年は外部事業と連携して高額療養費支給システムを作成し、申請・支給に係る負担軽減を図りました。おかげで格段に作業の量・時間が減り、被保険者へスムーズな高額療養費の支給ができるようになりました。

2 今後の目標  
 住民が少なく一人ひとり顔が見える村だからこそ、きめ細やかな対応ができる職員になることです。国保の制度はまだ理解できたとはいえないのですが、村民の皆様「私に聞けば間違いない」と思っていただけのように、日々勉強していきたいと思っています。

3 私のまちPR  
 かすみ草・からむし織りなどの産業を耳にすることが多いと思います。一番の魅力は村民の皆様が優しく、助け合いの気持ちが強い村であるということです。一年のうち半分が雪に覆われた場所だからこそ、隣同士で助け合う文化が強く根付いたのではないかと話をして、昭和村の雪深さがさらに好きになりました。

一人ひとり顔が見える村だからこそ、きめ細やかな対応ができる職員になりたいです。

## 国保でつながる リレートーク

福島県内各地の国保担当者を毎号紹介するコーナー。日々の仕事や将来の夢、プライベートなど、国保に携わる皆さんの思いをつないでいきます。



**広野町役場**  
 健康福祉課 保険年金係  
**遠藤 雅大**さん  
 担当業務 国保資格・給付  
 現部署担当 3年10か月

とんぼのめがね米

座右の銘 “人生一度きり” 一度きりの人生、自分の好きなことを思う存分やる！

1 現在力を入れている事業について  
 国保の制度や広野町の医療費等の現状、生活習慣病の予防のポイントなど、少しでも自分自身の健康状態に興味をもってもらうと広報事業に注力しております。

2 今後の目標  
 国保はとても複雑な制度ですが、町民の方へ分かりやすく説明できるように、日々勉強してスキルアップしていきます。

3 私のまちPR  
 福島県浜通りの南部に位置する広野町は、一年を通して温暖で寒暖差が少ない気候で冬場でも積雪がほとんどなく、過ごしやすい町です。農業では水稲に力を入れており「とんぼのめがね米」などの特別栽培米もあり、東北ではめずらしくみかんやバナナも栽培されており6次化商品づくりに取り組んでおります。

町民の方へ分かりやすく説明できるように、日々勉強してスキルアップしていきます。



## 地域別の医療費の動き

一般/退職においては、件数・費用額ともに前年度を下回りました。

### 2024年10月審査分

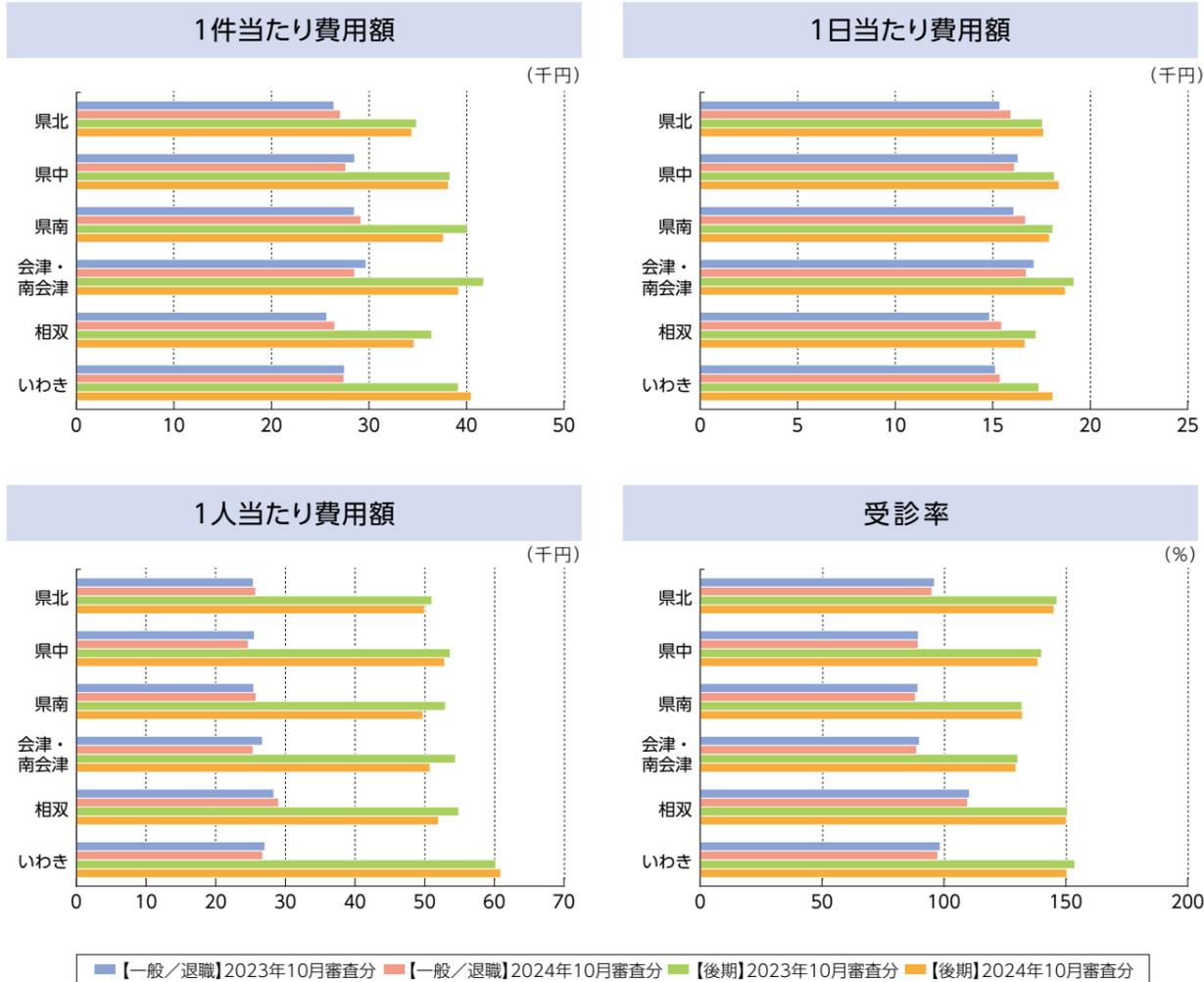
ここでは、59市町村を県北、県中、県南、会津・南会津、相双、いわきの6地区に分けて医療の動向をお知らせします。

#### ① 件数・費用額(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪問看護)

(件/円)

	一般 / 退職				後期高齢者			
	件数	対前年比	費用額	対前年比	件数	対前年比	費用額	対前年比
県北	122,744	94.68%	2,713,093,104	96.79%	189,769	101.12%	5,143,199,045	100.42%
県中	132,273	97.40%	3,047,050,465	96.56%	176,242	103.20%	5,235,996,859	102.54%
県南	34,310	97.92%	856,644,337	99.61%	45,354	106.36%	1,389,249,314	98.57%
会津・南会津	71,171	94.56%	1,637,213,551	90.60%	104,491	100.29%	3,176,347,845	95.01%
相双	69,440	93.96%	1,547,404,485	96.69%	74,559	103.00%	2,059,148,781	99.25%
いわき	85,750	94.07%	1,875,642,809	94.05%	134,149	99.65%	4,096,368,053	102.74%

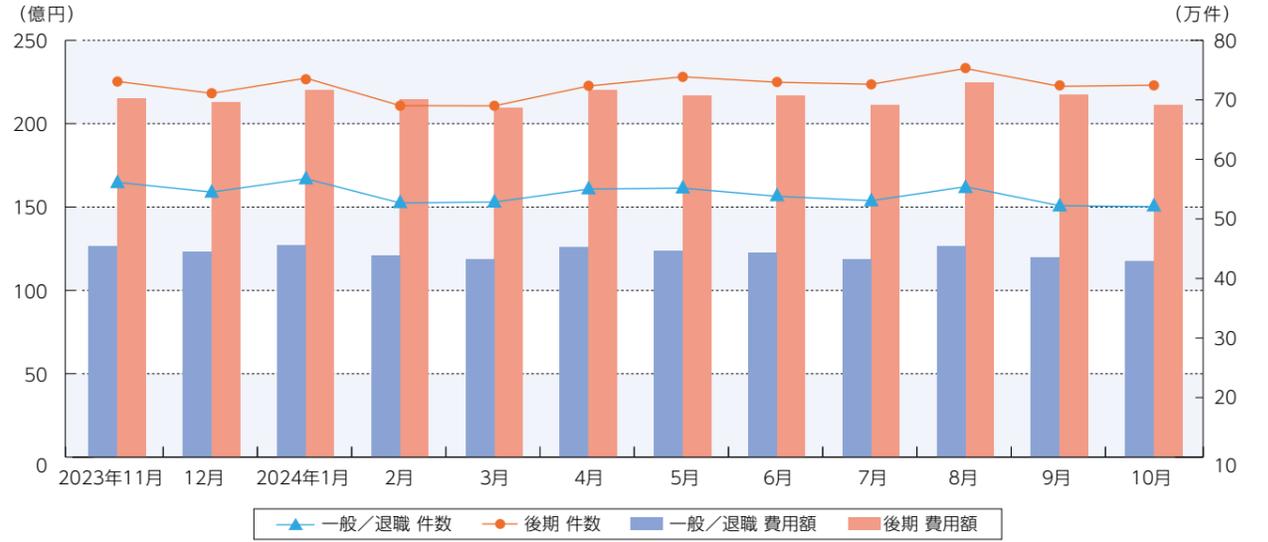
#### ② 諸率(医科、歯科)



## 国保・退職・後期高齢者医療の動き

2024年10月審査分における、一般/退職の件数及び費用額は直近1年間で最小となっています。

#### ● 件数・費用額の動き(医科、歯科、食事・生活療養、調剤、訪問看護を対象。国保は県内61保険者の計)

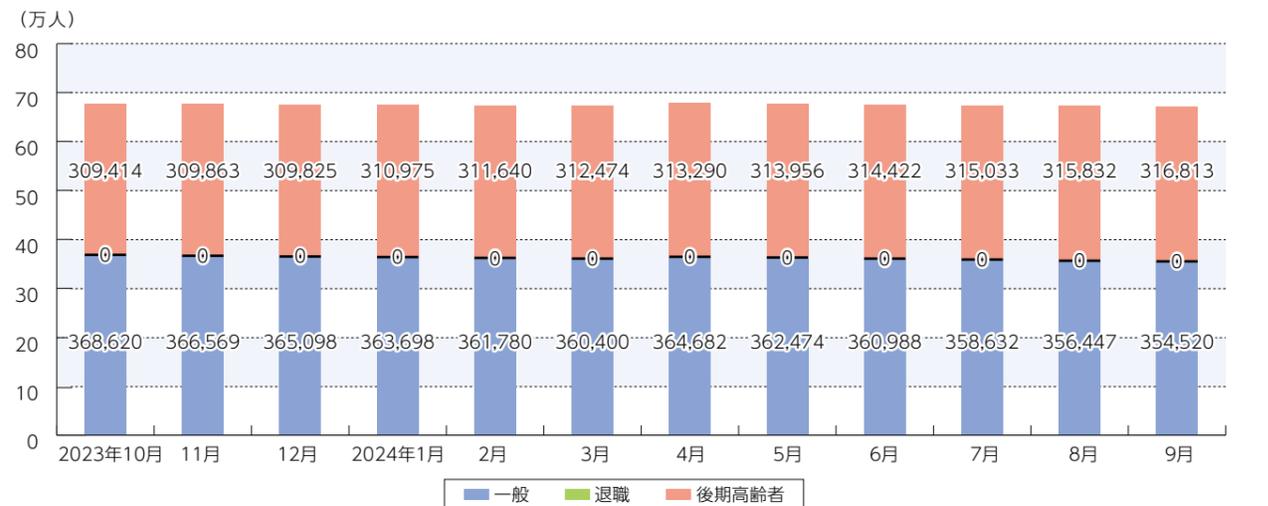


	2023年		2024年									
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
一般/退職	561,362	545,040	567,507	526,832	528,339	550,068	551,646	538,031	530,567	553,990	522,167	520,556
後期	730,922	710,957	736,355	690,275	689,860	723,157	738,680	729,531	726,247	752,727	722,705	724,564
計	1,292,284	1,255,997	1,303,862	1,217,107	1,218,199	1,273,225	1,290,326	1,267,562	1,256,814	1,306,717	1,244,872	1,245,120

	2023年		2024年									
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
一般/退職	12,638,020	12,327,452	12,704,440	12,106,230	11,868,331	12,609,541	12,343,199	12,244,656	11,873,646	12,672,061	11,971,961	11,760,473
後期	21,533,685	21,307,343	22,037,604	21,425,391	20,953,611	22,020,727	21,698,500	21,673,757	21,107,348	22,481,120	21,758,470	21,100,310
計	34,171,704	33,634,795	34,742,044	33,531,621	32,821,942	34,630,268	34,041,700	33,918,413	32,980,993	35,153,181	33,730,431	32,860,783

※ 本会の審査支払確定値より算出。

#### ● 被保険者の動き(県内61保険者の計)



※ 被保険者数は、福島県の「毎月事業状況報告書(月報)」による。



介護 1人当たり費用額 2024年10月審査分

1人当たりの施設サービス費用額、  
介護予防・日常生活支援総合事業費用額は  
微増となりました。

(円)

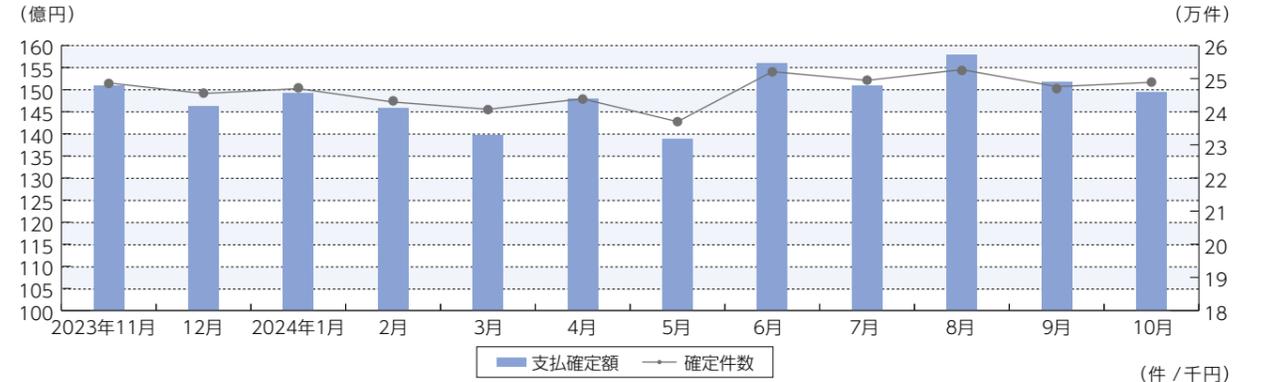
保険者名	1人当たり 平均費用額	介護給付			1人当たり 介護予防・日常生活支援 総合事業費用額
		1人当たり 居宅サービス費用額	1人当たり 地域サービス費用額	1人当たり 施設サービス費用額	
福島市	144,296	105,908	200,098	363,771	33,983
会津若松市	147,852	110,367	182,570	371,443	29,965
郡山市	138,536	98,881	192,852	377,692	33,156
いわき市	132,770	99,577	178,938	368,176	27,552
白河市	152,054	100,608	142,410	354,663	30,084
須賀川市	157,143	100,421	173,453	369,999	32,631
喜多方市	159,322	85,327	204,809	355,512	33,056
相馬市	165,586	115,187	146,435	343,851	32,732
二本松市	162,914	93,259	188,639	363,317	31,683
田村市	175,606	99,889	286,241	371,957	35,664
南相馬市	153,119	114,993	193,574	356,425	33,938
伊達市	153,944	99,951	187,182	365,320	32,400
本宮市	159,711	91,251	160,808	367,816	31,910
桑折町	154,853	106,172	165,979	370,765	33,043
国見町	165,017	104,184	186,507	365,668	32,497
川俣町	166,192	109,002	207,433	371,533	30,079
大玉村	174,060	108,724	168,076	353,262	34,351
鏡石町	164,477	105,180	171,429	377,420	31,212
天栄村	162,763	97,900	120,395	375,290	63,945
下郷	165,436	90,212	88,334	380,408	30,211
檜枝岐村	181,708	57,580	150,976	360,723	35,570
只見町	170,343	77,316	189,707	341,021	26,650
南会津町	162,222	75,695	99,698	359,714	36,633
北塩原村	122,772	65,331	271,371	365,915	28,218
西会津町	154,780	121,333	241,115	219,731	34,940
磐梯町	168,640	76,996	215,305	331,174	34,813
猪苗代町	173,219	88,625	202,433	372,490	30,241
会津坂下町	185,656	121,922	191,282	351,088	33,736
湯川村	182,324	104,993	320,337	348,490	27,177
柳津町	172,006	87,732	165,089	349,897	33,848
三島町	178,835	95,938	121,957	336,580	35,801
金山町	185,358	110,478	174,743	360,586	30,916
昭和村	190,093	125,304	94,960	391,299	25,900
会津美里町	185,204	122,886	232,259	378,885	36,848
西郷村	156,001	94,661	166,527	354,512	32,454
泉崎村	163,097	102,393	247,998	368,722	32,527
中島村	192,200	111,336	364,693	365,966	25,891
矢吹町	168,192	114,547	253,265	361,085	30,727
棚倉町	164,661	96,841	119,852	361,016	37,150
矢祭町	142,675	92,716	111,254	324,070	23,837
埴町	159,224	94,391	123,208	351,509	38,362
鮫川村	210,767	143,569	365,950	368,374	49,318
石川町	156,796	102,215	212,449	354,713	35,136
玉川村	175,767	107,725	219,034	365,295	42,352
平田村	158,578	109,407	296,225	347,683	23,219
浅川町	142,478	95,296	127,660	337,737	29,338
古殿町	191,583	104,088	245,990	375,665	40,850
三春町	162,142	110,005	292,048	370,780	32,859
小野町	167,133	98,516	273,391	341,076	37,890
広野町	146,949	94,966	84,546	382,283	28,787
檜葉町	145,380	102,049	149,677	326,360	28,955
富岡町	157,495	122,326	186,490	349,122	40,674
川内村	163,627	89,923	309,234	335,298	39,939
大熊町	143,058	131,853	219,593	333,197	31,074
双葉町	164,187	131,716	185,148	372,954	43,698
浪江町	147,439	120,870	163,581	350,393	32,372
葛尾村	165,011	108,371	252,533	389,093	33,966
新地町	144,755	79,501	114,476	380,489	30,201
飯舘村	177,283	111,731	170,314	390,484	33,027
平均	163,310	102,375	194,450	358,470	33,559
昨年度同月平均	164,282	102,696	198,816	356,437	30,899

※サービス受給者1人当たりで算出。

介護の動き

2024年8月審査分において、過去最高の  
支払確定額となっています。

①介護給付費等支払状況

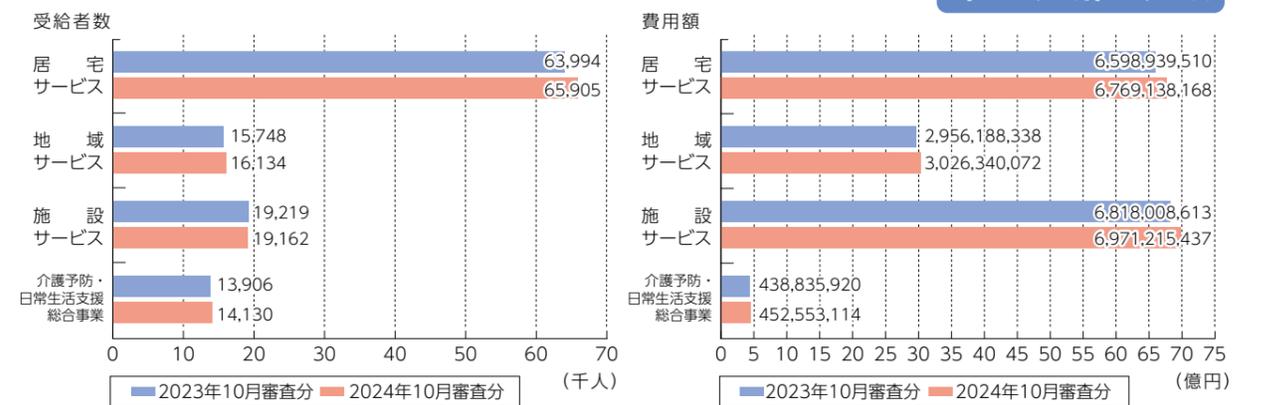


審査月	2023年			2024年									
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	
受付件数	253,001	250,521	250,783	246,564	245,230	248,238	250,042	258,969	257,167	257,296	252,199	253,012	
確定件数	248,685	245,495	246,982	242,919	240,745	243,891	236,998	252,098	249,465	252,707	247,581	248,862	
支払確定額	15,093,998	14,621,651	14,916,510	14,588,398	13,962,305	14,786,303	13,885,956	15,609,024	15,086,626	15,799,133	15,169,420	14,951,089	

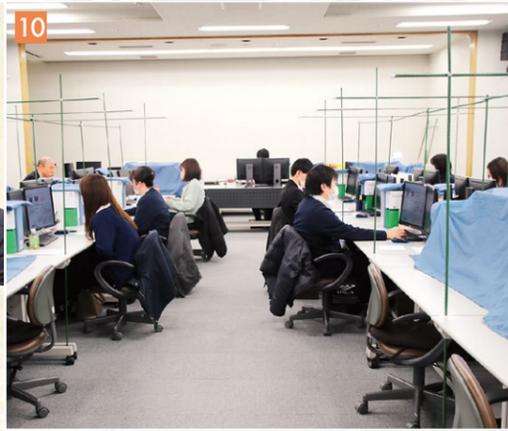
②事業所数



③サービス別 受給者数・費用額 (2024年10月審査分 対前年同月比)



※ ①、②は「国保連合会業務統計表」及び本会の審査支払確定額より算出。  
※ ③は「保険者別 国保連合会業務統計表(確定給付統計)」より算出。



## 12月

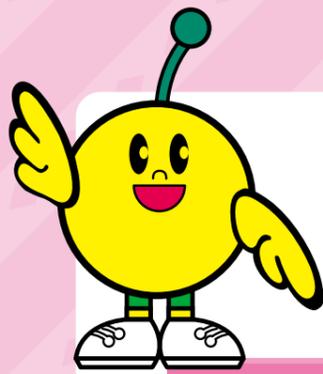
- 23月 ● 第三者行為求償事務相談業務 国保会館
- 20金 ● 介護給付費等審査委員会 国保会館
- 19木 ● あはぎ療養費審査委員会 国保会館
- 19木 ● 歯科部会 国保会館
- 18水 ● 柔道整復審査委員会 国保会館
- 18水 ● 審査委員会 21日 ※最終日…合同審査 国保会館
- 12木 ● 再審査部会 13日 国保会館
- 10火 ● 福島県在宅保健師の会「絆」シナリオ検討委員会 国保会館
- 10火 ● ケアプラン点検支援に係る担当者説明会 国保会館(Web会議)
- 5木 ● 国保連合会保健事業支援・評価委員会 福島市

- 29金 ● 国保データベース(KDB)システム活用に向けた介護保険実務担当者等研修会 3日 国保会館 10
- 26火 ● 介護保険主管課長会議 国保会館(Web会議)
- 25月 ● 第三者行為求償事務相談業務 国保会館
- 22金 ● 介護給付費等審査委員会 国保会館
- 21木 ● あはぎ療養費審査委員会 国保会館
- 21木 ● 歯科部会 国保会館
- 20水 ● 柔道整復審査委員会 国保会館
- 20水 ● 糖尿病性腎症重症化予防セミナー 福島市 9
- 20水 ● 審査委員会 23日 ※最終日…合同審査 国保会館
- 19火 ● 国保主管課長部会 福島市 8
- 15金 ● 国保制度改善強化全国大会 東京都 7
- 14木 ● 再審査部会 15日 国保会館
- 12火 ● 福島県在宅保健師の会「絆」健康教育 飯館村 5
- 12火 ● 介護保険業務推進検討委員会 国保会館 6
- 5火 ● 国保問題調査委員会 福島市 4

## 11月

- 29火 ● 福島県在宅保健師の会「絆」役員会・シナリオ検討委員会 国保会館 3
- 28月 ● 第三者行為求償事務相談業務 国保会館
- 23水 ● 介護給付費等審査委員会 国保会館
- 21月 ● 厚生労働大臣表彰授賞式 東京都 2
- 17木 ● 柔道整復審査委員会 国保会館
- 17木 ● あはぎ療養費審査委員会 国保会館
- 17木 ● 歯科部会 国保会館
- 16水 ● 審査委員会 19日 ※最終日…合同審査 国保会館
- 11金 ● 再審査部会 12日 国保会館
- 10木 ● 国保保健事業人材育成事業中期研修(2/2) 福島市 1
- 4金 ● 第64回全国国保地域医療学会 5日 岩手県

## 10月



キビタン©福島県

# キビタンの わかる国保

第26回

福島県からの お知らせ

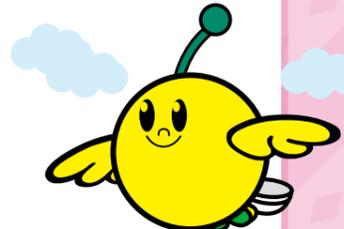
マイナ保険証をお持ちでなくても 資格確認書によりこれまで通り医療にかかれます

## マイナ保険証を使わない場合の受診方法

2024年12月2日以降は、「**資格確認書**」でもこれまで通り 医療にかかることができます。

イメージ

〇〇都道府県	有効期限	年	月	日
国民健康保険	発効期日	年	月	日
資格確認書				
記号	番号	(枝番)		
氏名	性別			
生年月日	年月日	負担割合	割	
適用開始年月日	年月日			
交付年月日	年月日			
世帯主氏名				
住所				
保険者番号				
交付者名				印



キビタン©福島県

※資格確認書の交付等に関する事項は、お住まいの市町村からの情報をご確認ください。ご不明点等についても、同市町村にお問合せをお願いします。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、**現行の健康保険証の有効期限がきる前に「資格確認書」を無償で申請によらずお届けします。** ご自身での申請は不要です。

- マイナ保険証を持っていても、マイナンバーカードでの受診等が困難な方(高齢者、障害者等)は、申請いただくことで、資格確認書を無償で交付します。(更新時の申請は不要)
- 病態の変化などにより、顔認証付きカードリーダーを上手く使えなくなった場合、資格確認書をご使用ください。現行の健康保険証と同様、親族等の法定代理人や、介助者等による代理申請も可能です。
- 後期高齢者医療制度の被保険者は、2025年7月末までの暫定的な運用として、**現行の健康保険証が失効する方に資格確認書を無償で申請によらず交付します。**そのため、当分の間、申請は不要です。

## 移行後もご安心ください

マイナンバーカードでのカードリーダーの操作が上手くいなくても、**医療費が10割負担になることはありません。**

マイナンバー総合フリーダイヤル  
**0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日:9時30分~20時00分  
土日祝:9時30分~17時30分

マイナンバーカードの 保険証利用について もっと知りたい方は こちら ▶



# 連合会からのお知らせ

## 第64回 全国国保地域医療学会

全国国保診療施設協議会等が主催する学会が、令和6年10月4日(金)、5日(土)の2日間、いわて県民情報交流センター「アイーナ」で「地域包括医療・ケアで地域の『絆』をより強く〜地域医療学会発祥の地『イーハトーブ』から未来へ発信〜」をテーマに開催された。

本県からは、福島県国保医学部会近藤祐一郎部会長(公立藤田総合病院長)をはじめとした国保診療施設関係者が参加し、公立藤田総合病院より3題のポスター発表が行われた。

閉会式では、次回の第65回国保地域医療学会が令和7年10月3日(金)、4日(土)の2日間、和歌山県で開催される旨の発表があり、本学会は幕を閉じた。



看護師 三浦千里さん  
「前立腺全摘術を受ける患者への効果的な骨盤底筋運動の指導の検討」



言語聴覚士 佐藤志穂美さん  
「複数の施設で関わりのある小児外来患者において多職種連携を図った一例」



診療放射線技師 樋口拓也さん  
「当院における骨SPECTの現状と検討ー標準化ガイドラインに沿ってー」

## 連合会行事予定

1月	15水	●福島県国保医学部会役員会(2/2)	国保会館(Web開催)
	30木	●国保連合会保健事業支援・評価委員会(4/4)	福島市
下旬		●ケアプランデータ連携システムオンライン説明会	国保会館(Web開催)
2月	14金	●理事会	福島市
3月	3月	●総会	福島市
	4火	●介護サービス苦情処理委員会	国保会館

## 編集後記

あけましておめでとうございます。私は毎年欠かさず初詣に いったおみくじを引いているのですが、仕事運を早めに見るようになり、社会人生活も長くなったなと感じています。笑 今回の取材でも皆様にたくさんの御協力をいただきました。ありがとうございます。 おみくじの結果が良くても悪くても、2025年が大充実の年になりますように!(佐藤)

あけましておめでとうございます。昨年は、各地取材に行くなどアクティブに過ごすことができ、個人的には大変充実した1年間でした。不慣れなところも多々ありましたが、取材に御協力いただいた皆様の優しさにとても感謝しています。ありがとうございます。 有益な情報をお届けできるように、本年も頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします!(大友)



乙な駅たまかわ（玉川村）

2024年9月にオープンしたばかりの、世界的建築家・隈研吾さんが設計した、阿武隈川沿いに建つ親水空間「複合型水辺施設乙な駅たまかわ」。玉川村竜崎区にある乙字ヶ滝のすぐそばにあり、暖かい季節にはカヌーやカヤックなどの水上スポーツやサイクリングが楽しめます。

また施設には、玉川村特産の「さるなし」を使った「さるなしクロワッサン」が看板商品の「OZ THE BAKERY」、福島牛100%のハンバーグやウェットエイジングステーキが人気のNYスタイルのステーキハウス「OZ THE BUTCHERS」、あぶくまビールのクラフトビール醸造所「Abukuma River side Brewery」があり、水辺の景色を楽しみながらグルメを堪能できます。

福島空港や須賀川市からも近いので、アクティビティと食を楽しみに立ち寄るもよし、郡山市から阿武隈川沿いのみちのくサイクリングロードを走ってここを目指すのもおすすめです。

おすすめ



営業期間  
5～10月

カヌー・カヤック・サップ  
水上自転車 体験

目の前を流れる阿武隈川で、様々な水上スポーツが体験できます。初心者の方にはインストラクターが付きますので、ご家族揃って楽しめます。



お土産コーナー

玉川村の特産品「さるなし」を使った商品をはじめ玉川村の土産物だけでなく、福島県の逸品、さらに乙な駅たまかわのオリジナル商品も。楽しい1日の思い出と共に、連れて帰りたい品々が揃っています。

【所在地】

福島県石川郡玉川村大字竜崎字滝山12-26

【アクセス情報】

「鏡石スマートIC」から車で約10分  
JR泉郷駅から車で約5分



乙な駅  
たまかわHP  
営業時間など  
詳しくはこちら!



福島県国民健康保険団体連合会の様々な情報は  
<https://www.fukushima-kokuho.jp>  
へアクセス

「ふくしまの国保」では皆様のご意見、ご感想をメールで募集しております。今後の紙面づくりに生かして参りますのでご協力、よろしく申し上げます。

E-mail [gyoumu-shien@fukushima-kokuho.jp](mailto:gyoumu-shien@fukushima-kokuho.jp) (保険者支援課)

※二次元コードを読み取り、表示されたURLからメールが作成できます。

福島県国民健康保険団体連合会



連合会HP



広報紙バックナンバー



E-mailアドレス



この冊子1部のライフサイクルで排出される545g-CO<sub>2</sub>をカーボンオフセットをすることにより、環境負荷0(ゼロ)を実現しています。



ISO/IEC27001  
JUSE-IR-371