

茨城の国保

IBARAKI NO KOKUHO

春号

No.537

2021.3

表紙・巻頭言

那珂市

「健康で生きがいを
持って暮らせる
保健体制の充実」

那珂市長 先崎 光

保険者紀行

つくば市

自然と科学が調和する
多彩に発展するまち

茨城の国保

No.537 2021.3

も く じ

1	巻頭言	那珂市長 先崎 光
2	令和三年第一回通常総会	
6	保険者紀行	つくば市
11	こくほとぴつく 国保担当者紹介	
12	シリーズ健康を考える	
	「笑顔をひきだす診療」	
	第四回「良い患者、良い病院、良い社会」	
	サンキュー耳鼻科クリニック 乾 智一	
14	茨城の医療と福祉の視点から	
	こちら国保Q&A	
	地域ケアホットライン	
	けんふくTOPICS	
	薬務課インフォメーション	
19	令和三年度茨城県国保事業充実強化推進運動	
	(新・国保三%推進運動) について	
20	国保データベース(KDB) システムQ&A	
22	後期高齢者医療広域連合通信	
24	こくほ随想「新しいことを始める」	
26	統計情報	
28	国保連合会ヘッドライン	
29	お知らせ I S M S 認証を取得しました	
29	行事予定・編集後記	
	裏表紙 おとどけ！特産品のおいしいレシピ	つくば市編



春号の表紙

那珂市

静峰ふるさと公園の八重桜

「日本さくら名所100選」で八重桜の名所として選ばれた静峰ふるさと公園。12haの広大な公園には約2,000本の八重桜が植えられており、満開時の景色は壮観です。

『健康で生きがいを持って暮らせる

保健体制の充実』

那珂市は、茨城県を中心よりやや北部に位置し、市の北側には久慈川が、西側には那珂川が流れ、この両一級河川の沿岸に広がった広大な水田地帯と、中央に広がった那珂台地からなっています。

令和元年5月に、「可能性への挑戦―那珂ビジョン―」を策定し「活力ある担い手の『育成』」「住みよさを支える活力への『支援』」「活力ある未来への『投資』」の3つの基本方針を掲げ、活力ある那珂市を目指して推進しております。

また、地方創生の取り組みを具体的に進める「第2期那珂市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を令和2年度に策定し、将来にわたって持続可能な地域の実現に取り組んでいます。

さて、国民健康保険は、安定

的な財政運営や効率的な事業運営を確保するため、県との共同運営となり3年目を迎えました。

本市では、令和2年7月1日付けの高齢化率が32・4%と、県や国よりも高い状況となっており、国民健康保険の被保険者は減少傾向にあるものの、65歳以上の高齢者が占める割合は年々増えております。また、急激な高齢化や医療の高度化により、一人当たりの医療費が増加しております。

こうした状況の中、本市の国民健康保険データヘルス計画では、脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病性腎症を減らすことを中長期目標とし、それらの疾患のリスク要因となる糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドローム等を減らすことを

短期目標としております。目標達成のために、医療機関への受診が必要なかたや治療を中断しているかたへの医療機関受診の勧奨や治療継続の働きかけのほか、健診未受診者への受診勧奨に取り組んでおります。

今年度は、新たに県のモデル事業である地域の薬局と連携した保健事業に参加し、医療機関を受診しているものの特定健診を受診していない人へのアプローチにより受診率の向上を目指しています。

まずは、健診の機会を提供し、状態に応じた保健指導を行い、生活習慣病の発症や重症化予防につなげ、被保険者の健康増進、健康寿命の延伸を図り、保険財政の健全化を目指したいと考えております。



那珂市長

先崎 光

令和3年度事業計画等原案通り可決承認

令和3年第1回通常総会については、今般の新型コロナウイルス感染症の感染再拡大の状況などを鑑み、書面により開催した。

報告事項では、役員の退任及び各会計歳入歳出予算補正など15件が報告され、議決事項では、審査支払業務の効率化・高度化とコンピュータチェック

システムの整備等や保険者支援の拡充など4つの重点事項を掲げた令和3年度事業計画、令和3年度予算編成方針に基づく各会計歳入歳出予算など17議案を上程した。

書面審議の結果、上程された議決事項17件は、全て可決承認（令和3年2月26日付け）された。

報告事項

報告第1号 役員の退任について

〔専決事項：令和2年第6回理事会（書面審議）〕

報告第2号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について

報告第3号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算補正について

報告第4号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療関係業務特別会計歳入歳出予算補正について

報告第5号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算補正について

報告第6号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算補正について

〔専決事項：令和2年第7回理事会（書面審議）〕

報告第7号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について

〔専決事項：令和2年第8回理事会（書面審議）〕

報告第8号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について

報告第9号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算補正について

報告第10号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算補正について

報告第11号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会妊婦・乳児健康診査委託料審査支払事業特別会計歳入予算補正について

報告第12号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入予算補正について

〔専決事項：令和3年第1回理事会（書面審議）〕

報告第13号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算補正について

報告第14号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算補正について

報告第15号 令和2年度茨城県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算補正について

議決事項

議案第1号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会事業計画について

議案第2号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会負担金・手数料及び委託料について

議案第3号 茨城県国民健康保険団体連合会財政調整基金積立資産の処分について

議案第4号 茨城県国民健康保険団体連合会減価償却引当資産の処分について

議案第5号 茨城県国民健康保険団体連合会電算処理システム導入作業経費積立資産の処分について

議案第6号 茨城県国民健康保険団体連合会 ICT等を活用した審査支払業務等の高度化・効率化のための積立資産の処分について

議案第7号 茨城県国民健康保険団体連合会会務運営積立金の処分について

議案第8号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会一般会計歳入歳出予算について

議案第9号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算について

議案第10号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計歳入歳出予算について

議案第11号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計歳入歳出予算について

議案第12号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会妊婦・乳児健康診査委託料審査支払事業特別会計歳入歳出予算について

議案第13号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会介護保険事業関係業務特別会計歳入歳出予算について

議案第14号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会障害者総合支援法関係業務等特別会計歳入歳出予算について

議案第15号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会第三者行為損害賠償求償事務処理業務特別会計歳入歳出予算について

議案第16号 令和3年度茨城県国民健康保険団体連合会職員退職手当特別会計歳入歳出予算について

議案第17号 令和3年度一時借入金及びその限度額について

令和3年度 茨城県国民健康保険 団体連合会事業計画

【基本方針】

国民健康保険制度は、国民皆保険体制の下、地域医療の確保と地域住民の健康の保持増進に貢献してきたが、少子高齢化や就業構造の変化など、医療保険制度を取り巻く環境が大きく変化し、とりわけ、市町村国保においては、被保険者の年齢構成が高く医療費水準が高いことや、所得水準が低く保険料（税）の負担率が高いといった構造的問題もあり、財政運営及び事業運営の両面にわたり制度の安定化を図るため、平成30年度に国保制度改革が施行され、現在のところ概ね順調に実施されている。

また、令和元年5月に健康保険法等の一部改正が公布され、「オンライン資格確認の導入」、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」更に「審査支払機関の機能の強化」として国保連合会の業務運営に関する理念やデータ分析に関する業務等が規定されたところである。

このような中、本会では、令和2年度は、事業計画に基づき実施する事業の他に、新型コロナウイルス感染症に係る対応として、国の要請により、医療機関の資金繰り対策としての診療報酬の概算前払いを行い、県からの委託により、新型コロナウイルス感染症緊急包括支援事業のうち、医療機関等に対して交付する慰労金交付事業及び感染症拡大防止等支援事業に係る受付及び支払業務を行った。

令和3年度は、基幹となる審査支払業務については、審査基準の統一化に向けたコンピュタチェック項目の拡充を図ることにより審査業務の適正化・効率化を積極的に進め、第三者行為損害賠償求償事務については、加害者直接請求において引き続き受託範囲を拡大し、保健事業については、市町村と後期高齢者医療広域連合の一体的な保健事業の実施、特定健診受診率向上に向けた取り組み、KDBシステム利活用のための研修会の開催等、保険者支援の取り組みを強化していく。

また、オンライン資格確認システムについては、令和3年10月にレセプト振替等の機能が追加されることから円滑な導入に向けて関係機関との調整及び運用準備を進めるとともに、会務全体に係る情報セキュリティについて、令和2年度に認証取得した情報セキュリティマネジメントシステム（TSM）に基づく対策を徹底する。

更に、国から協力要請のあった、新型コロナウイルスワクチン接種に係る費用の請求支払い事務の一部を代行することについては、関係機関との間で調整を行い実施に向けた準備を進めているところである。

これらの事業運営にあたっては、引き続き保険者の共同体としての役割と責任を十分認識し、効果的・効率的な事業執行に努め、保険者から信頼される国保連合会を目指し、次の事項を重点に事業を実施する。

【重点事項】

- 1 審査支払業務の効率化・高度化とコンピュタチェックシステムの整備等
- 2 保険者支援の拡充
- 3 情報セキュリティ対策の推進等
- 4 会務運営の健全化等

【主たる事業の概要】

- 1 会務運営に関する事業
- (1) 総会
- (2) 正副理事長会議
- (3) 理事会
- (4) 監事監査・出納検査
- (5) 外部監査
- (6) 経営計画推進委員会

- 2 診療報酬等審査支払事業

保険者及び広域連合から国民健康保険及び後期高齢者医療の診療報酬等審査支払に係る事務を受託し、適正かつ円滑に遂行するとともに、審査の効率的運用と精度向上を図るため、レセプト審査支援システムによるコンピュタチェックを最大限に活用する。

- ① 診療報酬等審査支払業務
- ② 診療報酬審査委員会
- ③ 柔道整復師施術療養費審査委員会
- ④ はり師、きゅう師及びあん摩マッサージ指圧師の施術に係る療養費審査委員会
- ⑤ 一般療養費審査委員会
- ⑥ 国保総合システム（審査支払系）の運用管理
- ⑦ 後期高齢者医療請求支払システムの運用管理
- ⑧ レセプトオンライン請求システムの運用管理
- ⑨ レセプト審査支援システムによるコンピュタチェック
- ⑩ 出産育児一時金の医療機関への直接支払業務
- ⑪ 風しん追加的対策に係る請求及び支払
- ⑫ 妊婦・乳児健康診査委託料審査支払事業

業

母子保健法に基づく妊婦・乳児健康診査委託料の審査支払業務を適正かつ円滑に実施する。

- 4 介護保険事業

介護保険法に基づく介護給付費の審査支払業務、保険者の介護給付適正化事業の支援及び苦情処理業務を行う。

- (1) 審査支払業務
- ① 介護給付費の審査及び支払業務
- ② 介護給付費等審査委員会
- ③ 介護予防・日常生活支援総合事業の審査及び支払業務
- ④ 苦情処理業務
- ⑤ 苦情処理委員会
- ⑥ 苦情・相談業務
- ⑦ 介護保険に係る苦情及び相談事例情報のホームページへの掲載
- (3) 市町村支援業務
- ① 要介護認定更新支援処理
- ② 償還払給付額管理処理
- ③ 介護給付費通知作成処理
- ④ 高額介護サービス費支給処理
- ⑤ 高額医療合算介護（介護予防）サービス費支給処理
- ⑥ 各種支払支援処理
- ⑦ 市町村特別給付等支払処理
- ⑧ 統計資料作成処理
- ⑨ 介護給付適正化対策情報提供処理
- ⑩ 介護給付適正化支援処理
- (4) 年金からの保険料の特別徴収経由機関業務
- ① 保険料の特別徴収に必要なデータ授受に係る業務
- ② 会議等の開催
- ③ 介護保険主管課長会議
- ④ 介護保険連絡協議会

- ③介護保険事務担当者会議
- (6) 年金生活者支援給付金に係る業務
- 年金生活者支援給付金に係る所得情報等データ提供に関する事務

5 障害者総合支援法等事業

障害者総合支援法に基づく障害介護給付費等の審査支払業務及び市町村支援業務を行う。

- (1) 審査支払業務
- 障害介護給付費及び障害児給付費の審査支払
- (2) 市町村支援業務
- ①給付実績交換処理

②高額障害福祉サービス費等支給処理

③各種支払支援処理

④地域生活支援事業支払処理

⑤独自助成支払処理

⑥訪問調査委託料支払処理

⑦統計資料作成処理

(3) 会議等の開催

①障害福祉主管課長会議

②障害福祉事務担当者説明会

6 保険者支援事業

保険者における医療費適正化に資するため、レセプト二次点検業務を受託する。

7 第三者行為損害賠償求償事務共同処理業務

保険者及び広域連合における医療費適正化対策に係る事務支援として実施する。

○第三者行為損害賠償求償事務

①第三者行為求償事務研修会（茨城県と共催及び本会単独）

②第三者行為に係る通報及び相談

③第三者行為損害賠償額の請求（加害者直接請求分を含む）及び受領に関する

事務（国保・後期高齢者・介護保険・医療福祉及び指定公費）

④求償事務処理上の諸問題について保険者等と協議し、求償事務共同処理業務の充実強化を図る

⑤支部事業（求償事務研修会等）への参加

8 保険者事務共同電算処理事業

保険者及び広域連合における国保、後期高齢者医療及び医療福祉費等に係る事務の電算処理を行う。また、これら電算処理システムの安定運用に努める。

(1) 国保に係る処理業務

①国保総合システム（共同電算処理）の運用管理

②電子帳票システムの運用管理

③資格・給付確認

④共同処理関係帳票の作成

⑤高額医療・高額介護合算療養費の関係帳票作成

⑥被保険者証の作成

⑦後発医薬品（ジェネリック医薬品）利用差額通知書の作成及び作成支援

⑧介護給付適正化医療給付データの作成

⑨国保事業月報作成支援システムの運用管理

⑩その他保険者が必要とする資料の作成

(2) 後期高齢者医療に係る処理業務

①広域連合電算処理システムの運用管理

②レセプト資格確認

③レセプトデータ等各種データの作成

④医療給付実態調査作成

⑤統計情報の電子化

⑥高額医療・高額介護合算療養費・葬祭費支給申請書入力業務

⑦医療福祉費に係る処理業務

(3) ①医療福祉費受給者の資格・給付確認

②共同処理関係帳票の作成

③その他市町村が必要とする資料の作成

(4) 国保事業費納付金等算定標準システム及び国保情報集約システムに係る業務

①国保事業費納付金等算定支援業務

②国保情報集約システムの運用管理

(5) オンライン資格確認等システムに係る業務

①オンライン資格確認等システムに係る業務

②オンライン資格確認等システムの運用管理

(6) 会議等の開催

①電算処理問題検討委員会・作業部会

②保険者事務共同電算事務担当者会議

9 事業振興

国保の健全な財政運営を確保するため、新・国保3%推進運動の推進及び国保制度の安定運営に向けた運動を展開する。

(1) 国保振興

①国保制度改善強化全国大会への参加・陳情活動

②政府予算説明会等への参加

(2) 新・国保3%推進運動の推進

・収納率向上対策

・医療費適正化対策

・保健事業対策

①国保事業充実強化推進委員会

②冊子一統計でわかる茨城の国保の状況の作成・配布

③保険料（税）収納率向上支援事業（保険料（税）収納率向上アドバイザー派遣）

④保険料（税）適正算定マニュアル（試算システム）の活用促進

⑤関係団体との連絡調整

(3) 各支部事業の支援（県央、県北、県南、県西）

①国民健康保険・介護保険制度に関する調査研究

②国保連合会事業の推進等

10 保健事業

保険者における生活習慣病対策をはじめとした健康増進及び疾病予防の取組み等に関する支援について、国保データベース（KDB）システムを活用した支援を行うとともに、関係機関との検討・協議を図るなど、保険者のニーズに沿った効率的な対応に努める。また、特定健診・特定保健指導に係る費用決済、健診データの管理及び共同処理などの業務を適切に執行する。

(1) 協議会、研修会等

①保健事業支援・評価委員会（研修会・支援）

②健康づくり推進研修会

③市町村保健師ブロック別研修会（茨城県市町村保健師連絡協議会と共催）

④市町村保健師研修会（2回開催中1回は茨城県市町村保健師連絡協議会と共催）

⑤国保データベース（KDB）システムの効果的活用支援

⑥茨城県市町村保健師連絡協議会への助成

⑦高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する研修会（茨城県後期高齢者医療広域連合と共催）

(2) 各種支援事業

○調査統計資料の作成

①市町村保健事業事例集の作成・配布

②各種統計資料の作成及び分析

○生活習慣病予防対策支援

- ① 特定健診・特定保健指導に係る費用決済及び健診・保健指導結果データ管理業務
- ② 特定健診・特定保健指導に関する支援
- ③ 糖尿病性腎症重症化予防に関する支援
- ④ 国保データベース（KDB）システムを活用したデータ提供及び操作支援
- ⑤ 茨城県保険者協議会と連携し、研修会の実施や広報活動による支援
- ⑥ 健康づくり事業への支援
- ⑦ 視聴覚用教材及び健康器具等の貸出し
- ⑧ 茨城県在宅保健師の会会員と連携した支援
- (3) 国保診療施設関係
- ① 勤務医師・看護師・事務長等合同研修会
- ② 茨城県国保診療施設協議会事業への事務援助
- 11 広報宣伝事業
- 国民健康保険制度の趣旨普及、被保険者教育及び本会事務事業に関する広報活動を実施する。
- 広報活動
- ① 広報委員会
- ② 機関誌「茨城の国保」の編集及び発行
- ③ 国保情報ネットワークを活用しての情報提供
- ④ 全国優良保険者などの情報提供
- ⑤ ICT（情報通信技術）を利用した広報事業の実施
- ⑥ 被保険者教育広報
- ア 特定健診受診促進、納税促進及び第三者行為求償に係るポスターの作成・配布
- イ 国保被保険者証更新に係るポスターの作成・配布
- ウ 新聞各紙への広告掲載及び地域情報誌を活用した広告
- エ 被保険者教育用記事提供
- ⑦ 図書、物資斡旋
- ⑧ 国保制度に係る各種リーフレット等の共同購入
- ⑨ ホームページによる広報
- 12 育成指導関係事業
- 保険者等事務担当者の資質向上と国保運営上の諸問題について研究等を行う。また、保険者の医療費適正化対策として、レセプト点検事務に関する支援を行う。
- (1) 講習会・研修会の開催
- ① 国保事務新任者講習会（茨城県と共催）
- ② 国保料（税）事務研修会（茨城県と共催）
- ③ 資格・給付及び求償事務研修会（茨城県と共催）
- ④ 市町村（国保組合）国保主管課長研修会
- (2) 保険者レセプト点検事務支援
- ① 保険者レセプト点検員への事務支援
- ② 診療報酬点数改正説明会（改正時に開催）
- 13 協議会等
- 本会及び支部等関係機関の事業の円滑な運営を図るため、緊密な連絡、調整等を行う。また、国民健康保険事業の改善と健全な発展に資するため、調査研究を行う。
- 保険者等との連絡・調整に関する協議会
- ① 国保主管課長研究協議会
- ② 支部常任幹事連絡協議会
- ③ 調査研究委員会
- ④ 支部及び茨城県国保組合連絡協議会への助成

令和 3 年度予算概要について

○各会計別予算総額

会計別	令和3年度	令和2年度	比較	対前年比	備考
	(千円)	(千円)	(千円)	%	
一般会計	657,400	845,328	△ 187,928	△ 22.2	・ 人件費の減△ 36,918 千円 ・ 会務運営積立金の他会計繰出の減△ 144,750 千円
診療報酬審査支払特別会計（業務勘定）	1,691,629	1,863,871	△ 172,242	△ 9.2	・ 人件費の減△ 16,870 千円 ・ 委託料、備品購入費等の減△ 44,459 千円 ・ 財政調整基金積立金の減△ 52,126 千円 等
後期高齢者医療事業関係業務特別会計（業務勘定）	1,250,588	1,384,693	△ 134,105	△ 9.7	・ 委託料、備品購入費の減△ 33,394 千円 等
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計	1,819,612	1,984,998	△ 165,386	△ 8.3	・ 健康診査費支出金（受入金）の減△ 156,425 千円
妊婦・乳児健康診査委託料審査支払事業特別会計	2,089,629	2,090,078	△ 449	0.0	
介護保険事業関係業務特別会計（業務勘定）	289,781	305,017	△ 15,236	△ 5.0	・ 委託料、備品購入費の減△ 6,716 千円 ・ 財政調整基金積立金の減△ 2,999 千円
障害者総合支援法関係業務等特別会計（業務勘定）	114,042	110,426	3,616	3.3	・ 課税収入の見直しによる公課費の増 3,239 千円
第三者行為損害賠償求償事務処理業務特別会計	950,506	920,506	30,000	3.3	・ 第三者行為損害賠償金支出金（受入金）の増 30,000 千円
職員退職手当特別会計	123,269	186,547	△ 63,278	△ 33.9	・ 退職手当の減△ 67,268 千円
一般会計・業務勘定等計	8,986,456	9,691,464	△ 705,008	△ 7.3	

つくば市

筑波山

日本百名山の一つに数えられる、標高 877m のつくば市を代表する山です。四季折々の自然を愛でながらのハイキング、ケーブルカーやロープウェイでの空中散歩、樹木の間を 100m のジップスライドで滑走できる大迫力のアクティビティなど、様々な体験を通じて筑波山の大自然をお楽しみいただけます。

自然と科学が調和する
多彩に発展するまち

つくば市は、茨城県の南西部に位置し、茨城県の県庁水戸市から南西に約 50 キロメートル、首都東京から北東に約 50 キロメートル、成田国際空港（成田市）から北西に約 40 キロメートルの距離に位置しています。面積は、283.72 平方キロメートルで、県内 4 番目の広さになっています。2017 年 11 月に市制施行 30 周年を迎え、つくばエクスプレス（TX）の開業や首都圏中央連絡自動車道（圏央道）の開通に伴う交通利便性の向上、駅周辺の市街地開発が行われ、大きく発展しました。



つくば市
イメージキャラクター
フックン船長

筑波研究学園都市建設閣議了解 50 周年を記念して、平成 26 年 2 月 8 日に誕生しました。市の特徴「自然（フクロウ）」と「科学（ロボット・宇宙飛行士）」をモチーフとした、宇宙飛行士型ふくろうロボットです。

フックン船長インスタグラム
@hookunsencho



ほうぎょうさん
宝篋山

つくば市北東部にある標高 461m の山です。東には霞ヶ浦、南西には関東平野を一望でき、空気の澄んだ日には富士山を望むことができます。春はヤマツバキ・コブシ・山桜・フジ・ツツジなど多彩な花々で飾られ、夏は新緑、秋は山一面の紅葉と、登山者の目を楽しませてくれます。



つくば霞ヶ浦りんりんロード

日本を代表し世界に誇りうるルートとしてナショナルサイクルルートに指定されている、筑波山を望む旧筑波鉄道廃線敷を活用した、初心者にも走りやすいサイクリングコースとなっています。沿線には、小田城址歴史ひろば、北条商店街、つくば道などの見どころが点在し、のどかな田園風景を眺めながらサイクリングを楽しむことができます。

季節を感じるおまつりや 地域で楽しむイベントも！



まつりつくば

毎年8月下旬に開催される、つくば市最大の夏祭りです。ねぶたや日本最大級の万灯神輿、地元の神輿パレードが圧巻です。まつり開催期間中には、つくばの自慢の品が勢揃いするバザー広場、音楽やダンスが披露されるステージ、大道芸の路上ライブが行われるアートタウンなど、多彩なイベントが開催されます。



筑波山梅まつり

本年度で48回目を迎え、筑波山中腹にある筑波山梅林において、2月下旬から3月下旬まで開催しています。開催期間中は、アウトドア体験等の新たなイベントも実施します。園内にある、約1,000本の美しい梅の花や春の香りを体感いただくとともに、会場内で販売される梅まつり期間限定のグルメが楽しめます。

みんなのほっと！ 駅前イルミネーション2020

令和2年(2020年)11月28日から
令和3年(2021年)2月26日まで



TXみどりの駅



TX研究学園駅

TX 研究学園駅・万博記念公園駅・みどりの駅の各駅周辺住民による手作りのイルミネーションを点灯しています。駅前ごとに趣向を凝らしたイルミネーションとなり、好評をいただきました。



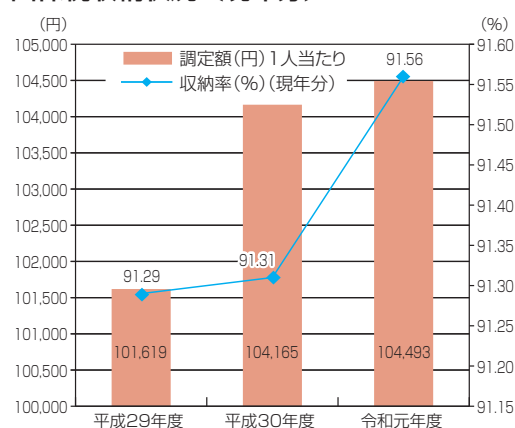
TX万博記念公園駅

保険者の概況

国保の加入状況等

		平成29年度	平成30年度	令和元年度
総世帯数(世帯)		98,724	100,946	103,698
総人口(人)		229,153	232,725	236,478
保 険 者 被 保 険 者	加入世帯数(世帯)	26,699	29,249	28,867
	被保険者数(人)	48,914	47,369	45,650
	被保険者加入率(%)	21.3	19.7	20.7
保 険 料 (税)	調定額(円)1人当たり	101,619	104,165	104,493
	収納率(%) (現年分)	91.29	91.31	91.56
1人当たりの療養諸費用額(円)		304,335	305,966	318,662
医 療 費 適 正 化 対 策 の 状 況	財政効果額1人当たり(円)	1,772	1,491	1,449
	財政効果率(%)	0.71	0.82	0.56
保 健 事 業 費 の 状 況	保健事業費1人当たり(円)	1,543	1,479	1,551
	保険料(税)に占める割合(%)	1.66	2.07	2.14
特 定 健 診 ・ 特 定 保 健 指 導 の 状 況	特定健診受診率(%)	35.2	37.2	38.9
	特定保健指導実施率(%)	32.2	28.9	23.7

国保税収納状況(現年分)



※総人口・総世帯数：住民基本台帳より入力
総人口・総世帯数以外：国民健康保険事業年報より入力(年間平均)
特定健診・特定保健指導の状況：特定健診等データ管理システムからの情報を入力

地域の状況を 分析し、国保事業 を効果的に実施

多国語に対応した 外国人収納対策の取り組み

つくば市は世界有数の研究機関が
集積していることから、研究者や留
学生など多くの外国人が居住してい
ます。その数は、約140か国、約
一万人で人口の約4・2%を占めて
います。

つくば市では、外国人一元的相談



つくば市国民健康保険課のみなさま

窓口の一環として、令和元年9月か
らタブレット端末を使用したオンラ
イン通訳を導入しており、外国人国
保被保険者の納税収納対策におい
ても活用し多様な言語に対応しながら
納税相談を行っております。

また、納税課には、中国語、英語
が話せる職員を配置しており、直接
会話をしながら丁寧な対応を心がけ
ています。

地域性や社会状況等に応じた 積極的な収納対策

つくば市の令和元年度保険料(税)
現年分収納率は91・56%で、平成30
年度当該収納率を0・25%上回って
います。主な収納対策として、年8
回の催告書の送付をはじめ、広報啓
発活動や口座振替の推奨、居所不明
実態調査の実施、外国人に対する収
納取り組みなど収納率向上に向けて
多様な取り組みを進めています。

また、令和元年12月からスマート
フォン収納サービス及びクレジット
カード決済を導入し、新型コロナウイルス
の外出自粛の意識が強い中で、平成30
年12月の収納率と比較してわずかで
すが上昇していることから、当決済
サービス導入の効果が表れていると
実感しています。

今後、つくば市の地域性や社会
状況等に沿った対策を講じながら、
収納率向上に向けて取り組んでいき
ます。



つくば市役所

臨時集団健診の開催と特定健診 受診率向上を図る取り組み

令和元年度は、特定健診未受診者
に対し受診勧奨通知を作成する際、
過去5年間の受診回数に基づいて対象者
を4分類に分け、分類ごとにナッジ
理論を活用し効果的な勧奨内容に変
えて送付しました。また、申込みが
簡単な2ステップでできることや受
診費用の安さも強調しました。その
結果、受診率の向上が確認できたた
め、この取り組みを今後の参考とし、
受診率向上に努めていきます。

令和2年度は、特定健康診査の自
己負担金を無料にすることにより、
受診率の向上を目指しましたが、春
の集団健診は、国の緊急事態宣言に
より、中止を余儀なくされ、10月の
秋の集団健診は、密にならないよう
一日あたり120人の予約制で実施
しました。また、12月以降の臨時集

団健診も本県独自の緊急事態宣言に
より一部中止となり、受診者数が昨
年に比べ減少する見込みです。

医療費適正化対策

―重複・頻回受診者への訪問指導
の効果とこれからの課題―

つくば市では、生活習慣病等で複
数の医療機関を受診している方や同
一月内に同一医療機関の受診日数が
10日を超え、かつ関連疾患で複数の
医療機関を受診している方などの条
件から抽出した該当者に対し、つく
ば市保健センターの保健師が訪問指
導を実施しています。

なお、令和元年度対象者18人のう
ち17人に実施した結果、訪問指導に
よって6か月の医療費削減効果額が
33万円となり取り組みの効果が表れ
ています。

また、重複・頻回受診者への訪問
指導では、被保険者に医療機関等
への受診状況や家庭の状況等のヒア
リングも行い、被保険者と一緒に考
えることで主治医と相談するきつ
かけを作ることでもでき、親切丁寧な対
応が医療費削減となり表れておりま
す。しかし、訪問前に連絡すると、「受
診目的や病気の症状等理由が違う」、
「病院を絞れない」などの意見もあ
り、重複受診や多剤投与となってい
ることを説明しても訪問自体に拒否
的な反応をする方もおり、対応方法
等を検討しながら、更なる医療費適
正化に向けて取り組んでいきます。

特定保健指導、コロナ禍での実施

集団健診受診者に対する特定保健指導は、健康増進課（保健センター）で実施しています。今年度においては、新型コロナウイルス感染症の影響により集団健診の時間短縮が優先され、特定保健指導が実施できない期間もありました。

会場では、特定保健指導対象者とスタッフの健康チェック、指導前後の換気、マスクの着用や飛沫防止



大穂保健センターのみなさま

地域に寄り添う健康づくり 地域で育つ健康習慣

つくば市健康増進課
保健センター・いきいきプラザ



桜保健センターのみなさま

ガードの設置など、新型コロナウイルス感染症対策を万全に整えたうえで、個別に特定保健指導を実施しました。

また、集団健診受診者の受診勧奨は、保健センターより電話や個別の訪問により利用勧奨を行い、医療機関健診・人間ドック受診者は、国民健康保険課から利用案内を行い、医療機関で実施しています。

3つの事業と地域に寄り添う講演会で糖尿病重症化予防

糖尿病性腎症重症化予防事業として、医療機関未受診者勧奨、医療機関中断者勧奨、医療機関治療者の保健指導の3種類の事業を展開しています。

そのうち、医療機関治療者の保健指導の個別保健指導としては、令和元年度よりつくば市医師会と連携し、保健指導人数10名を目標として開始し、令和2年度は、保健指導人

数の目標を20名として実施しています。

集団保健指導としては、つくば市医師会と連携し地域交流センターなどで糖尿病重症化予防地域講演会を開催し、医師の講話のほか、管理栄養士の講話では、地域のお店やコンビニの活用の仕方など実用的な内容も盛り込み、食事を作る人も作らない人も関心が持てる内容としたり、クイズを入れて参加型にしたりしました。令和2年度は、20名の方に参加いただき、約9割の方に満足いただきました。

長期的な目線で運動習慣を支援

「元気はつらつ、いきいき、アクティブ運動教室」は、健康増進施設いきいきプラザで実施している生活



谷田部保健センターのみなさま



いきいきプラザのみなさま

習慣病予防、介護予防のための運動教室で、参加者の多くが継続し運動習慣を身に付けています。

現在は、新型コロナウイルス感染症予防対策として35名を定員数としており、1回の教室での定員数を絞り、健康チェックと運動インストラクターによる1時間の運動を行っていきます。年間で43回開催し、参加費は1万2千円。1年ごとの申し込みですが5年間継続することができ、この制度により運動習慣の定着が促進されています。

そのうえ、教室を卒業された方が運動活動グループを立ち上げ、市内で主体的に活動しているので、5年間参加した後も活動を続けたい方は、運動活動グループに加入し運動を継続できるという好循環ができています。「一人では長続きすることが難しいけれど、みんなと一緒にならたのしくできます」という声もあり、人気の健康づくり事業です。



道のコンシェルジュ

「研究学園コース」

今回は、つくば市役所から歩いて研究学園をめぐるコースをご紹介します。

つくば市運動普及推進員がおすすめするコースです。つくば市役所をスタートし、研究学園駅前公園、カスミつくばセンター、みずほの村市場、科学万博記念公園を回ります。

【コースのご案内】

距離	6.3km
所要時間	約1時間57分
消費カロリー	約358kcal
アクセス	つくば市役所 (つくば市研究学園一丁目1番地1)

つくばの
美味しいもの、
集めました。



つくば市の ごちそう

つくばコレクション つくばを味わう つくばの美味しいを、あなたに

筑波山、ロボット、科学技術、多様性、伝えられることはあるけれど、おいしいものは、言葉にしなくても伝わります。旅の思い出、ちょっとしたご挨拶、自分へのご褒美、大切な人への贈り物に、つくばの自然の恵みをいかしたお土産品「つくばコレクション」から3品をご紹介します。

つくば米シフォンケーキ黒蜜

筑波山麓の常陸小田米を使用した米粉、海藻卵、黒蜜を使用したミネラルたっぷりの米粉シフォンケーキです。無添加、無香料、無脂肪で、乳幼児から高齢者まですべての方にお召し上がりいただけます。



つくばヤーコン株式会社
TEL 029-865-0560

むらさきつくば



和素材である「しょうゆ」と洋菓子のコラボレーション。それぞれこだわりの素材と技法によって、上質で優しい香りのする醤油をさっくりと甘じょっぱく香ばしいパイのお菓子に仕上げています。

有限会社コート・ダジュール
TEL 029-858-3094

常陸小田米手焼きせんべい

筑波山麓生産の常陸小田米コシヒカリを100%使用したお煎餅。生地を丁寧に手焼きし、140年前から使われている木桶で製造された匠醤油をベースに味付け。「昔ながらの醤油」、「筑波七福来」、「極みダシ醤油」の3種類の詰め合わせです。



日升庵
TEL 029-875-8821

第4回

良い患者、 良い病院、良い社会

サンキュー耳鼻科クリニック 院長 乾 智一

シリーズ
健康を考える



「あなたにエンジェルスマイル！」

バレンタインイベントでとうとう恋のキューピッドになってしまいました！羽はもちろん、頭上には天使の輪までつけています。コスプレ診療に慣れ切っていたいた患者さんは、特に驚くことなく、いつも通りあたたく楽しんでいただいております。今日も一生懸命取り組むことで患者さんに喜んでもらい、人の役に立つクリニックを目指しているわけですが、患者さんにも、治りやすい方には病気に立ち向かう上で3つのポイントがあると考えております。

1つ目は、自分で養生ができることです。蛇口から桶に水を入れることに例えると、病気になるということは、桶から水があふれた状態です。そこで、健康な状態に戻していくには、暑さ・寒さ・過労・食べ過ぎなどの外的ストレス（水）を減らすか、自分という器（桶）を大きくする必要があります。器を大きくするには、食べ過ぎずによく動き、良く寝ることがとても重要です。この薬を1粒飲めば食べても太らないというような宣伝がありますが、そうしたお手軽な幻想に惑わされないことです。

2つ目に、自分で病気の原因を作らないことです。病気をこじらせているときは、自分で問題を作っていることが結構あります。たまに、2か月風邪をひいているなどと言われる患者さんがいますが、それはもはや風邪ではありません。耳鼻科

の例で言うと、喉に違和感があるので咳払いをししてしまう。その結果、粘膜が痛んで違和感が増し、さらに咳払いをするようになる悪循環が見受けられます。そのようなときは、良かれと思ってやってきた行動を変えてみることです。なぜなら、それで実際現状が良くなっていないからです。

3つ目は、辛かった時と今を比べることができることです。人は得てして辛かった過去を忘れてしまいます。先週は喉が痛かった、今は咳が出るので辛い。でも喉の痛いのは治っており、治療のルールには乗っているのです。しかし、過去の症状との変化で見えていかないと、どこまで行ってもわずかな辛さに注目してしまい、不安のループに陥ります。こじらせた病気が、ドアを開けたらハイ治りました！みたいに改善することは稀です。過去と比べて今がどのくらい改善しているかを比べることで、そのトンネルの先に光が見えてくるのです。こじらせた病気は、過去との変化でみていきましょう。

それでは、良い病院の選び方というものも皆さんの気になる点だと思いますが、私は万人に良い病院というものはないと思います。人の価値観により評価するポイントが違います。撰生ができないときに怒ってくれる父性が好みの人がいたり、辛さを共感してくれる母性を重視する人がいたり、病気に対して一緒に立ち向かってくれるパートナー型医師を求めたり、待ち時間が短いことを求めたりと様々です。新しい病院に行く時は、



「合うかな？ どうかかな？ 不安もあるけどわくわく！」な気持ちで行くわけですが、余程合わないわけであれば、3回は通ってみることをお勧めします。混んでいるところには、それなりに理由があったりするので、通ううちに後から良さが見えてきたりするものです。

また、他院の悪口を言わないのは医師間のマナーでもあります。後医は名医という言葉があり、後から診る方が、過去の経過や、どの薬が効いたか効かなかったかなど情報量が増える分だけ有利になるのです。そこで「こんな治療をしたの？」などと言うのは、患者さんを不安にさせるだけで

す。自己顕示欲が強いのか、余裕がないことの現れではないでしょうか。医師に限らず、人の悪口を言う人は、他の場所ではあなたの悪口を言っているものです。分別のある対応を心がけたいものです。

日本の人口は減り続けており、2040年には今より3500万人減少する予測です。こどもは減り、空き家が増え、都市に人口は集中し、今のままでいったら地方の活気は徐々に失われていくでしょう。自分が何もしない限り、何も変化は起きないので、今の状態がずっと続くと思いつむのは誤解です。このままの状態を続けると、だ

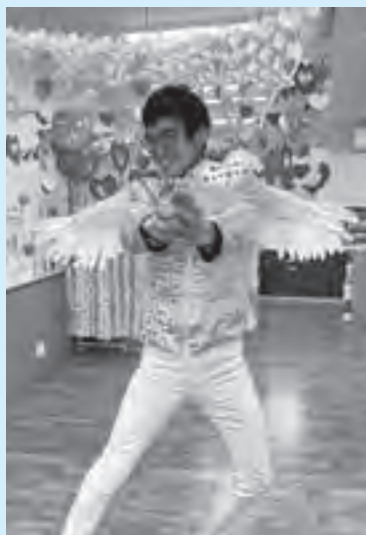
んだん悪くなるのです。大阪都構想は否決されましたが、変化を恐れずに挑戦し続けることこそ、地方が生き残る道です。そこで、「楽しさ」の出番だと思うのです。必要なものは一通り行き渡り、物で満たされ続ける時代ではなくなりました。逆に、ちよつと心躍るような楽しさに飢えているように思います。SNSで誰でも発信できる時代に、人と比べ過ぎずに、楽しさを与えた

り、受け取ることが出来る「共感」のコミュニティを増やしていくことができれば、地方に活路が生まれます。当院も「どうせ治すなら楽しく！」で良い社会づくりに尽力し続けます。

プロフィール

いぬい ともかず
乾 智一

茨城県ひたちなか市出身
水戸一高を経て平成17年秋田大学卒業
小林教授に惹かれ平成19年東北大学入局
沖縄で学ぶため平成20年琉球大学入局
平成26年10月サンキュー耳鼻科クリニック開設
耳鼻咽喉科専門医
2021年は「サンキュー耳鼻科」のツイッターフォロワー1万人を目指します！登録していただけるとすごく嬉しいです！



茨城県厚生総務課国民健康保険室



納豆の妖精
ねばる君
© Office710 / MIRIM

こちら国保

Q & A

今号の
テーマ

賦課方式の2方式統一について

Q 1 賦課方式の2方式統一の概要は？

A 1 現在、市町村では、国民健康保険料（税）を4方式から2方式のいずれかの賦課方式で算定し、被保険者に課税しています。本県では、令和4年度から、各市町村の賦課方式を「所得割」と「均等割」の簡潔で公平な2方式へ統一することを目指しています。

Q 2 なぜ、賦課方式を2方式に統一するのですか？

A 2 表1のとおり、国保の安定的な財政運営及び効率的な事業運営を目指すため、実態に即した賦課方式にするものです。



表 1

全 般	・簡潔・公平な賦課方式であること。 ・持続可能な国保制度とするため、県内市町村の賦課方式を統一し、国が求める将来的な保険料水準の統一に向けた議論の第一歩とすること。
資産割 (廃止)	・固定資産税との二重課税といった被保険者の懸念を解消できること。 ・資産の所有場所による不公平感（被保険者が他市町村に所有する資産に係る固定資産税は算定できない）を解消できること。
平等割 (廃止)	・県内の国保世帯の約85%が1人又は2人世帯（平成30年度時点）であり、制度創設時の昭和30年代と比べ、家族の形態が大きく変わってきたこと。[均等割（被保険者1人当たり）]を補完する役割を持つ「平等割（被保険者世帯当たり）」を賦課する意義の希薄化。] ・近年増加している低所得の高齢者単独世帯の負担感を減らすことができること。



一方で、低所得の高齢者単独世帯などの税額は、低くなる傾向にあります。
 具体的な国保料(税)額については、今後、各市町村でシミュレーションを行い、算定することとなります。

Q3 被保険者の保険料(税)の負担はどのように変わりますか？

A3 市町村が国保料(税)で「集めるべき総額」は変わりませんが、「賦課方式(集め方)」を変えることにより、世帯当たりの税額は、所得や家族構成等によって変動が生じます。

例えば、「平等割」の廃止により、「均等割」が高くなる傾向があり、それに伴い、多子世帯などの税額が高くなる傾向にあります。

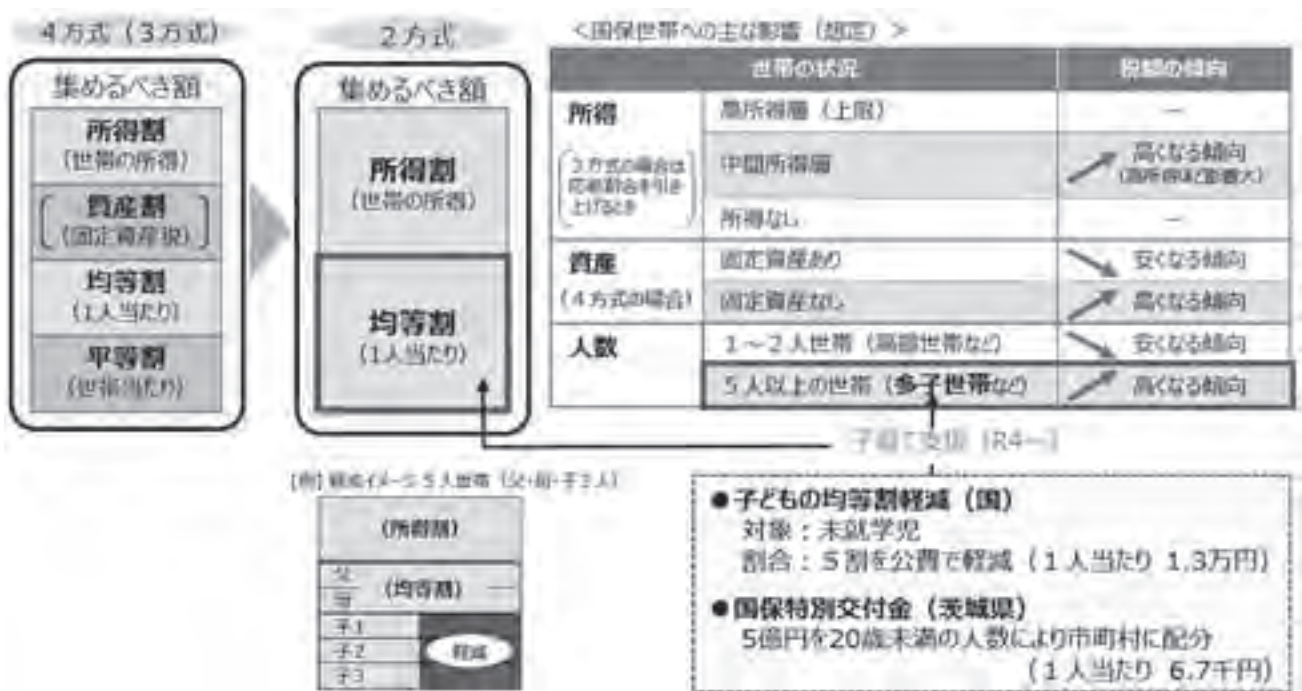
Q4 国保料(税)の負担が高くなる世帯への支援策は？

A4 子育て支援の観点から、公費を活用して、子どもの税額軽減等に向けた支援を実施してまいります。
 具体的な支援内容は、表2のとおりです。

表2

区 分	対 象	支援概要	軽減効果 (1人当たり)
子どもの均等割軽減 [全国共通]	未就学児	5割を公費で軽減	1.3万円
県国保特別交付金 [県独自]	20歳未満	総額5億円を20歳未満の人数により市町村へ配分	6.7千円

【賦課方式統一のイメージ図】



地域ケアホットライン

健康・地域ケア推進課



新型コロナウイルス感染対策

—感染リスクに気をつけましょう—

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



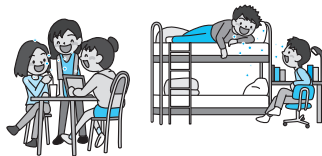
場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カフェなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



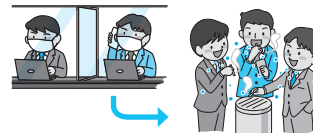
場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。

一方で、屋外で歩いたり、十分に換気がされている公共交通機関での感染は限定的と考えられます。

新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に「クラスター」を介して拡大することがわかっています。

これまでのクラスター分析で得られた知見から、

◆感染リスクが高まる「5つの場面」

◆感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

が、新型コロナウイルス感染症対策分科会から提言としてまとめられました。

感染拡大が続いていますので、引き続き感染対策にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス対策
身のまわりを清潔にしましょう。

Pick Up

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

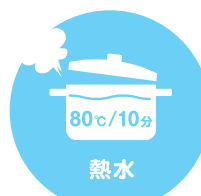


手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで10秒も洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(協力機関：感染症学雑誌、80:496-500, 2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



熱水

食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。

塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。



洗剤

有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

NITE 洗剤リスト 検索
こちらをクリック





毎月 20 日は 「いばらき美味しおDay」 (減塩の日) です！

茨城県では生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量は全国平均を上回っております。そこで、県民の皆様の減塩への意識を高めることを目的に、毎月 20 日を「いばらき美味しお Day」(減塩の日) として決めました。

県民の皆様も、この日を機会に減塩について考えてみましょう！

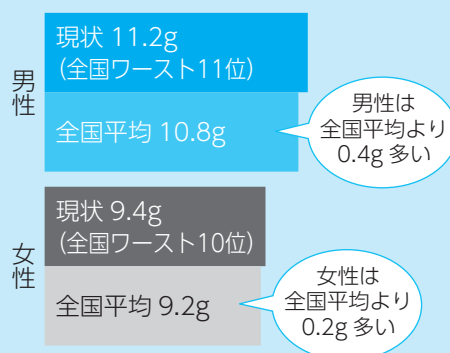
茨城県の状況

【年齢調整死亡率の全国比較 (平成 27 年) 人口 10 万対】

	男 性		女 性	
疾患名	()内は全国値	全国順位	()内は全国値	全国順位
脳血管疾患	46.0 (37.8)	ワースト6位	24.9 (21.0)	ワースト10位
(うち 脳梗塞)	21.5 (18.1)	ワースト9位	11.4 (9.3)	ワースト10位
心疾患	66.0 (65.4)	ワースト20位	37.3 (34.2)	ワースト14位
(うち 急性心筋梗塞)	23.8 (16.2)	ワースト6位	9.4 (6.1)	ワースト5位
糖尿病	6.6 (5.5)	ワースト8位	3.2 (2.5)	ワースト5位

※年齢調整死亡率…比較対象の年齢構成の違いを考慮して補正した死亡率。

【成人 1 日あたりの塩分摂取量の比較】



に併せた取り組みとして、県内企業と連携した普及啓発活動を実施しております



県内スーパーにおいて減塩商品特設コーナーの設置や減塩商品のポップ等の表示



県庁食堂カフェテリアひばりにおける適塩メニューの提供

令和3年シーズンが
スタートしました！



元気アップ! いばらき

県民の健康づくり活動を推進するため、スマートフォン用アプリ「元気アップ! いばらき」を運用しています。健康づくり活動に応じてポイントを付与し、貯めたポイントに応じて各種景品が当たる抽選に参加することができます。

登録は無料！

ぜひアプリをダウンロードしましょう！

アプリ内の機能をリニューアルしました！

- ☑ いばらき美味しおスタイル指定店の情報を掲載！
- ☑ 体操の記録機能の追加！
- ☑ ウォーキングコースの情報を追加！

Android 版



Google Play
ストア
より検索



QR コード
はこちら

ios 版



App ストア
より検索



QR コード
はこちら



薬務課インフォメーション

茨城県保健福祉部医療局薬務課

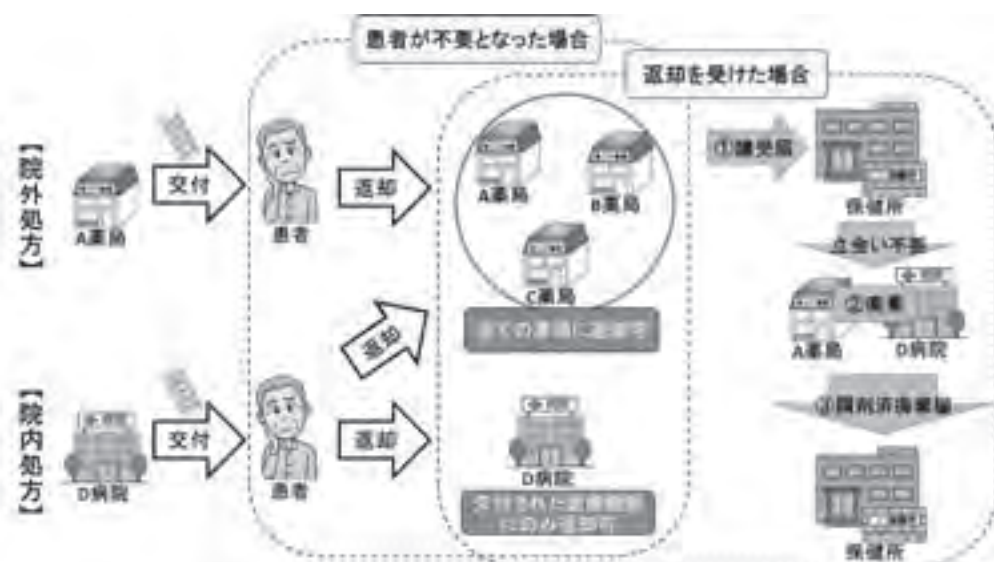


医療用覚醒剤原料の取扱いに係る法改正について

令和2年4月より、覚醒剤取締法が改正され、調剤済みの医薬品である覚醒剤原料（エフピー OD 錠、セレギリン塩酸塩錠、ピバンセカプセルなど）について、医療機関・薬局における取扱いが変更となりました。

医療用麻薬と同様に、不要となった医療用覚醒剤原料を患者又は患者遺族から医療機関又は薬局へ返却（譲渡）することが可能となりました。ただし、医療機関・薬局における行政手続きが麻薬と異なります。

医療用覚醒剤原料の返却（譲渡）のながれ



1 返却場所について

患者又は患者遺族が返却できる場所は、その医薬品が交付された場所により異なります。

- ・院外処方調剤薬局にて交付された医療用覚醒剤原料は、患者又は患者遺族は、どこの薬局にも返却（譲渡）可能です。
- ・院内処方された医療用覚醒剤原料は、患者又は患者遺族は、薬局のほか交付された医療機関にも返却可能です。

2 医療機関や薬局での手続きについて

医療機関や薬局では「覚醒剤原料管理帳簿」を整備し、返却を受けた場合、次の手続きが必要です。

- ①受け取ったらすみやかに「交付又は調剤済みの医薬品である覚醒剤原料譲受届出書」を管轄保健所に提出する。
- ②届出を行ったのち、すみやかに当該覚醒剤原料を廃棄する。（保健所の立会いは不要）
- ③廃棄後 30 日以内に「交付又は調剤済みの医薬品である覚醒剤原料廃棄届出書」を管轄保健所に提出する。

廃棄する前に譲受届出書を提出しなければならない点が、調剤済みの医療用麻薬とは異なりますのでご注意ください。法改正の詳細は、薬務課ホームページをご覧ください。

薬務課ホームページ <https://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/hokenfukushi/yakumu/>

令和3年度 茨城県国保事業充実強化推進運動 (新・国保3%推進運動) について

令和2年度茨城県国保事業充実強化推進委員会について、今年度は書面にて開催し、令和2年度の共同対策月間実施状況などを報告したほか、令和3年度茨城県国保事業充実強化推進運動(新・国保3%推進運動)方針及び令和3年度「共同対策月間」の設置について協議しました。

協議の結果、令和3年度は下記のとおり、3つの「共同対策月間」を設置することが決定しました。

新・国保3%推進運動 について

昭和62年にはじまった、国保の経営努力をしていく運動で左記の3つの目標が設定されています。

- ①国保保険料(税)の収納率を1%以上引き上げること
- ②レセプト点検等の医療費適正化対策により、国保医療費の1%以上の財政効果を上げること
- ③保健事業費として国保保険料(税)の1%以上を確保すること



令和3年度は、3つの「共同対策月間」 を設置します

各共同対策月間の実施に合わせ、令和3年度においては、令和元年度に作成した国保制度PR動画を「YouTube」インストリーム広告として放映することを予定しています



特定健診受診促進月間 (令和3年9月)

県内の40歳以上の被保険者を対象に、特定健診受診に対する意識の向上を図るために広報・啓発活動など各種事業を実施し、受診率の向上を目的とします。

第三者行為求償強化月間 (令和3年10月)

県内の国保被保険者に対して、第三者行為発生時の届け出について広報・啓発活動など各種事業を実施し、届け出の促進を目的とします。

国保料(税) 収納促進月間 (令和3年11月)

県内の国保被保険者に対して、国保料(税)の納付意識の高揚を図るために広報・啓発活動など各種事業を実施し、国保料(税)の収納率向上を目的とします。

お問い合わせはこちらまで

ご不明な点がございましたら、下記までEメールや電話等でお問い合わせください。訪問支援をご希望の場合、ご連絡をいただければ担当職員がお伺いいたします。

茨城県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健事業係

TEL: 029-301-1553

FAX: 029-301-1575

Email: jigyoub@ibaraki-kokuhoren.or.jp



国保データベース (KDB) システム



&



KDB システムの基本的な使い方や応用方法を、今年度発行の「茨城の国保」で4回連載しています。第4回目は、KDB システム帳票の CSV から作成できるグラフ例について紹介いたします。

Q 介護認定率の経年変化について確認し、グラフを作成する方法を教えてください。

①「医療・介護の突合の経年比較」を押下します。

A 介護認定率の経年推移のグラフの作成方法を例として紹介いたします。

例として紹介いたします。



②「次の表へ」を押下し、「介護(要介護認定率)経年変化」へ遷移します。続いて「CSV」を押下し、保存します。

③「データ」タブからフィルターを設定します。

④「年度(B列)」で「H28年度」、「集計単位(C列)」で「H28年度」を選択します。

		B	C	AD	AE
		年度	集計単位	認定者数	被保険者数
1	県	1468 H28年度	保険者	0	228
2		1469 H28年度	保険者	0	372
3		1470 H28年度	保険者	0	444
4		1471 H28年度	保険者	0	336
5		1472 H28年度	保険者	0	384
6		1473 H28年度	保険者	0	384
7		1474 H28年度	保険者	0	480
8		1475 H28年度	保険者	0	492
9		1476 H28年度	保険者	0	388
10		1477 H28年度	保険者	0	444
11		1478 H28年度	保険者	0	576
12		1479 H28年度	保険者	0	432
13		1480 H28年度	保険者	0	364
14		1481 H28年度	保険者	0	364
15		1482 H28年度	保険者	0	756
16		1483 H28年度	保険者	0	528
17		1484 H28年度	保険者	0	626
18		1485 H28年度	保険者	13	624
19		1486 H28年度	保険者	8	616
20		1487 H28年度	保険者	7	684
21		1488 H28年度	保険者	14	996
22		1489 H28年度	保険者	3	340

3

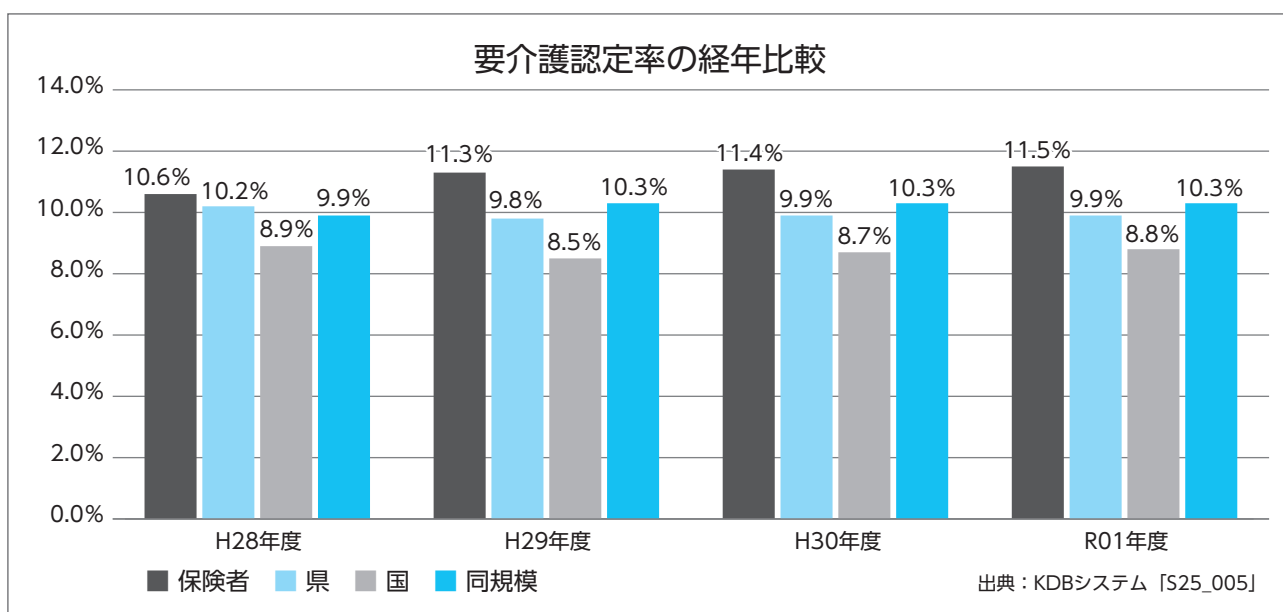
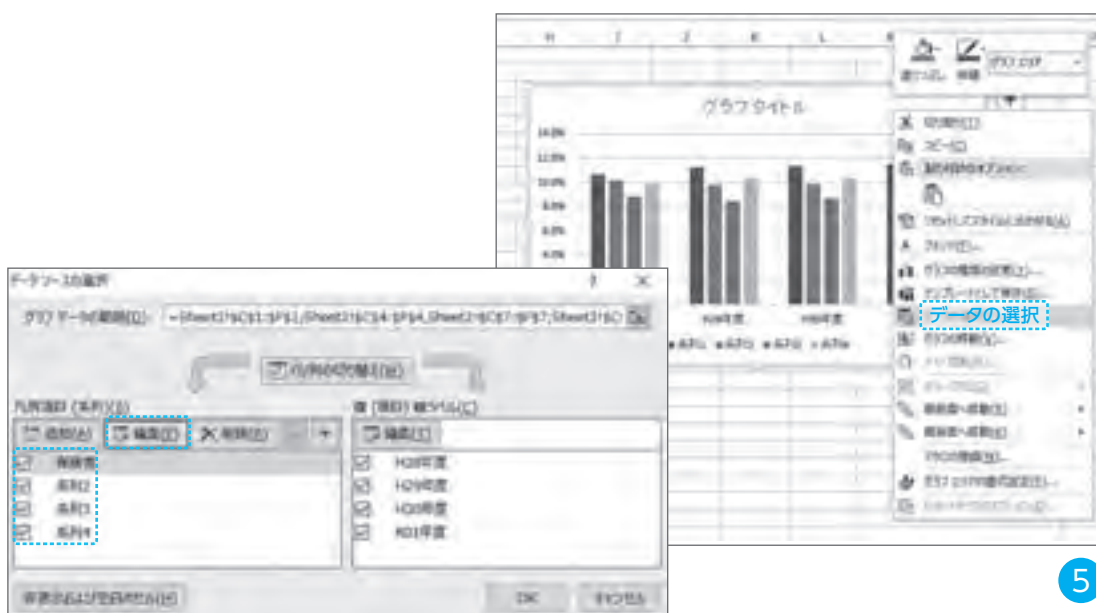
④

挿入



		H28年度	H29年度	H30年度	R01年度
保険者	認定者数	5,983	6,106	6,179	1,556
	被保険者数	56,208	54,168	54,168	13,542
	介護認定率	10.6%	11.3%	11.4%	11.5%
県	認定者数	775,548	778,933	789,194	198,288
	被保険者数	7,574,184	7,979,112	7,979,112	1,994,778
	介護認定率	10.2%	9.8%	9.9%	9.9%
国	認定者数	71,428,682	74,106,552	76,385,900	19,504,096
	被保険者数	805,438,827	870,847,512	804,150,411	221,698,388
	介護認定率	8.9%	8.5%	8.7%	8.8%
同規模	認定者数	1,407,439	1,453,345	1,491,882	374,743
	被保険者数	14,280,576	14,045,508	14,421,824	3,628,409
	介護認定率	9.9%	10.3%	10.3%	10.3%

列」で「保険者」を抽出し、「認定者数（A D列）」「被保険者数（A E列）」を別シートに集計し、介護認定率を算出します。
同様に、集計単位を「県」「国」「同規模」で抽出し、介護認定率を算出します。
④年度、それぞれの介護認定率を選択し、「挿入」の「縦棒グラフの挿入」を押下します。

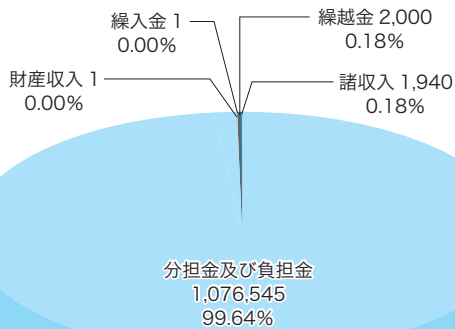


令和3年度一般会計予算及び後期高齢者医療特別会計予算について

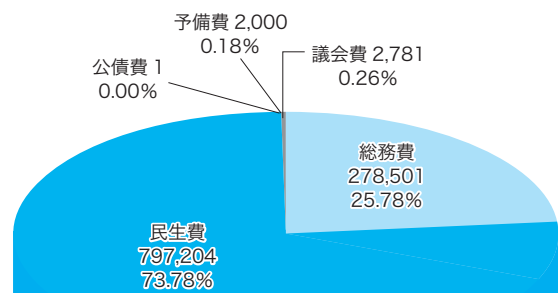
(1) 一般会計

歳入歳出予算の総額は、歳入歳出それぞれ 10 億 8,048 万 7 千円としました。
これは、令和 2 年度当初予算と比較して 297 万 1 千円、率にして 0.28% の増となります。

令和 3 年度一般会計歳入予算額
1,080,487
(単位：千円)



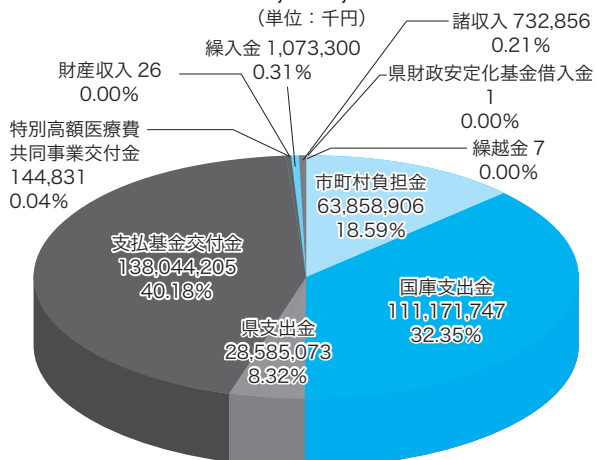
令和 3 年度一般会計歳出予算額
1,080,487
(単位：千円)



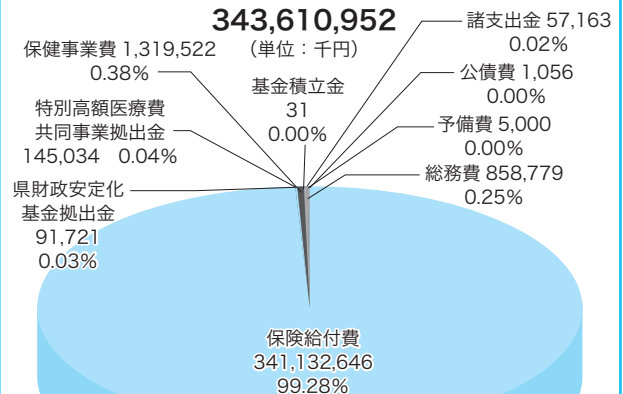
(2) 後期高齢者医療特別会計

歳入歳出予算の総額は、歳入歳出それぞれ 3,436 億 1,095 万 2 千円としました。
これは、令和 2 年度当初予算と比較して 52 億 7,079 万 8 千円、率にして 1.56% の増となります。

令和 3 年度後期高齢者医療特別会計歳入予算額
343,610,952
(単位：千円)



令和 3 年度後期高齢者医療特別会計歳出予算額
343,610,952
(単位：千円)



第三者行為届け出の周知広報について

茨城県後期高齢者医療広域連合では、リーフレットを作成し、市町村窓口への配布、医療費通知書への同封を行うなど、第三者行為の届け出の促進に取り組んでいます。

後期高齢者の皆様へ

交通事故などの 第三者行為で ケガをしたときは 後期高齢者医療保険に すぐに届け出を！

！ 交通事故（自動車事故、自転車事故等）や
傷害事件に巻き込まれた、
他人の犬に咬まれた場合など、
**第三者が起こした行為により
負ったケガ等の治療で
保険証を使用する場合には
届け出が必要です。**
必ずお住まいの市町村の後期高齢者医療
担当窓口へ届け出をして下さい。

！ こんな時も届け出ください

- ・家族が運転する自動車に同乗していた時など、相手（加害者）が家族や親せきである場合
- ・相手が不明な場合
- ・自身の過失が大きい（相手の過失が小さい）場合

第三者行為の例



※後期高齢者医療保険は75歳以上（一定の障害があると認定された場合は65歳以上）の方が加入する保険です。

- 届け出のしかた
- 1 **まずはお住まいの市町村の
後期高齢者医療担当窓口にご連絡ください。**
 - 2 **必要な書類をご案内します。**
(事故状況によって必要な
書類が異なります。)
 - 3 **書類をご記入・ご準備のうえ、
お住まいの市町村の後期高齢者
医療担当窓口にご提出ください。**

なぜ市町村への届け出が必要なの？

第三者の行為によってケガをしたり病気になった時、被害者は加害者に損害賠償を請求できますが、その治療に保険証を使った場合、本来加害者が支払うべき治療費を後期高齢者医療保険が負担したことになります。

このため、保険者である茨城県後期高齢者医療広域連合は、医療機関に支払った費用を加害者（加害者が加入する損害保険会社の場合もあります）に請求しています。

この請求に必要な情報を得るために、傷病の原因となった状況や請求先となる加害者の情報などの届け出をお願いしています。

医療費の適正化にご協力ください

第三者行為による被害届を提出しただけなかった場合、本来加害者が支払うべき医療費を請求できず、支払う必要のない医療費を後期高齢者医療保険が負担することになります。

このことが医療費の増加を招き、最終的に保険料の増加にもつながってしまいます。



こんなとき…**保険証が使えません！**



**仕事中や
通勤中の
事故**

労災保険の対象となります。

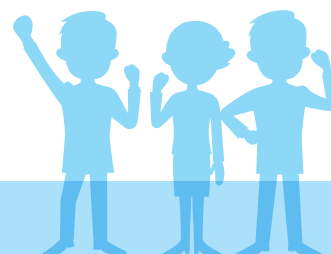
**飲酒運転や
無免許運転などの
不法行為**

後期高齢者医療保険の給付が
制限される場合があります。

**ケンカ
によるもの**

新しいことを始める

東京大学 未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット
特任教授 古井 祐司



▼新年は新しいことを始める好機

年が明けたこの時期は心機一転、何か新しいことを始めたいくなる時期だ。忙しい日常でそんなことを考える余裕がない働き盛り世代であっても、新年や人生の転換点、また新型コロナウイルス禍で社会環境が変化している今、何か新しいことにチャレンジする人は少なくないかもしれない。

私もそんな誘惑からハーバード大学の公衆衛生大学院が提供するオンライン講座「Culture of Health」の受講を始め、昨年一年かけて修了した。プライベートでは、元々好きだった水泳と音楽を再開する年になった。実際に一步を踏み出してみると、新鮮な気づきがあったり、ちょっとした楽しさを感じられて意外に長続きするものだ。

世の中の働き盛り世代は、実際にどんなことにチャレンジしているのだろう。内閣府の「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」(2020年6月)によると、新型コロナウイルス禍をきっかけに約5割の勤労者が新しいことにチャレンジしている。具体的には、「今まで関われなかった日常のこと」が1位で、「教育・学習」、「ビジネス関係の勉強」を併せて「学ぶこと」が2位となっている。

▼都道府県の皆さんのチャレンジ

都道府県の皆さんにとっても、国民健康保険の保険者として地域でリーダーシップを求められるようになり、2020年はチャレンジの年になったのではないだろうか。

私たちの研究ユニットが提供する「都道府県向けリーダーシップ・プログラム」(こくほ随想第3回参照)は、「データヘルス計画」を進める都道府県の皆さんをバックアップする目的のプログラムだ。本邦初となるこのプログラムに勇気を持って参加していただいた6都県の皆さんには、まさに新しいことにチャレンジしてもらっている。市町村を訪問(オンライン併用)して「データヘルス計画」の運営の様子や問題点を直接うかがったり、同



じ様式で都県内の市町村同士や他県との比較をしてみたり……。新型コロナ禍の影響でプログラムスタートは秋以降になったが、都県庁の皆さんのアクションはこの4か月で明らかにレベルアップした。たとえば、市町村に関する情報を入手したり、都県内を俯瞰して市町村の構造的な課題を浮き彫りにすることで、横展開するための具体的な検討や準備につなげている。また、実際に事業をまわしている市町村の職員との人間関係が構築され、国民健康保険の司令塔としての力を発揮しやすくなっている。

▼社会人が学ぶ意義

そうした変化を拝見すると、社会人が問題意識を持って学ぶことの価値は大きいと改めて感じる。大学で講義をしていても、医学部生からは基礎知識に関する質問が多いが、公衆衛生大学院の授業では実務経験のある医師や看護師から、「具体的にどんな解決策をとったのか？成否の鍵は？」といった質問をよく受ける。これは、現場での課題を熟知し、明確な問題意識を持って学んでいるからこそその視点だ。

私たちの研究ユニットにも、仕事と並行して博士号取得を目指すメンバーがいる。彼女

の研究計画には、学術的な視点に加え、研究フィールドである現場の皆さんの課題を解決する視点が組み込まれている。また、研究成果を読みやすいように敢えて和雑誌にも投稿したり、研修会等で教材として活用している。社会とコミュニケーションしてきた経験が生きているのだ。

働き盛り世代の私たちが新しいことを始めるにはちよつとした勇気がある。でも、その一歩を踏み出してみれば、得られることは小さくないし、仕事や職場、そして住民に与えるインパクトが大きいという点でも社会的な意義があると思う。

【記事提供】 社会保険出版社



ふるい ゆうじ
古井 祐司

●執筆者プロフィール

東京大学未来ビジョン研究センターデータヘルス研究ユニット特任教授、自治医科大学客員教授、内閣府経済財政諮問会議専門委員

【略歴】

東京大学大学院医学系研究科修了、医学博士。専門は予防医学、保健医療政策。2004年東京大学医学部附属病院特任助教就任（2009年退任）。同年、健康づくり委員会；ヘルスケア・コミッティーを株式会社化し代表取締役就任（2015年退任）。その後、自治医科大学客員教授を経て、2018年東京大学政策ビジョン研究センター（現・未来ビジョン研究センター）特任教授就任。30代で過疎地の出前医療に魅せられ、基礎医学から予防医学に転向。産官学連携のもと予防医学研究を進める。

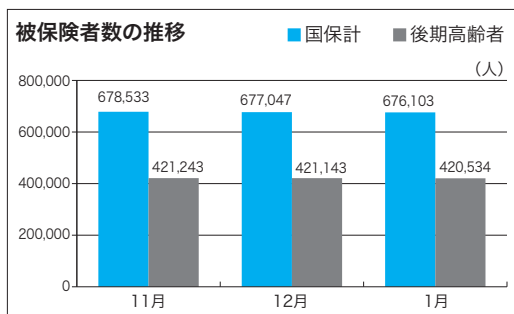
医療費の状況

①被保険者数 (人)

審査月	11月	12月	1月
国保計	678,533	677,047	676,103
後期高齢者	421,243	421,143	420,534

※被保険者マスターより作成。各審査月の前月末現在の人数。

11月から1月においては、国保と後期のどちらも減少傾向にある。



②件数及び費用額

審査月	11月審査分			12月審査分			1月審査分		
	件数(件)	費用額(円)	費用額対前年比(%)	件数(件)	費用額(円)	費用額対前年比(%)	件数(件)	費用額(円)	費用額対前年比(%)
国保計	876,971	19,695,139,631	3.18	816,362	18,065,556,964	-7.53	855,884	19,022,291,865	0.55
後期高齢者	958,572	30,599,266,762	3.82	896,069	28,593,856,739	-5.61	944,474	30,151,807,456	1.64

件数及び費用額について、国保も後期も12月が最も低くなっている。

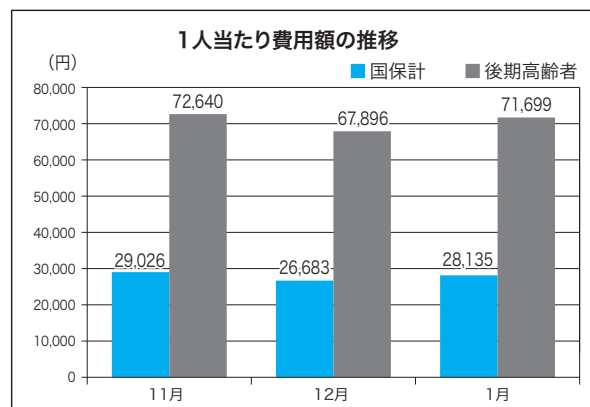
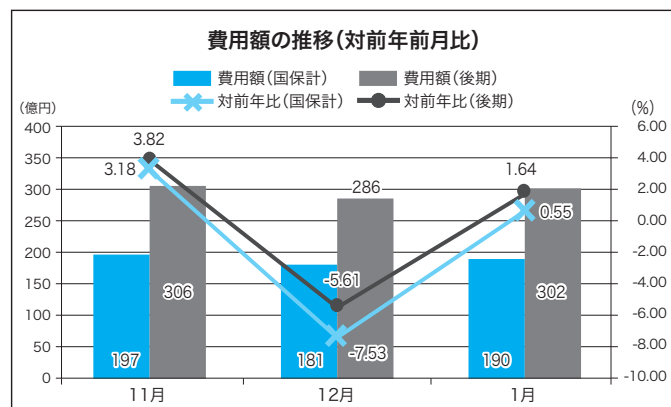
③1人当たり費用額

審査月	11月審査分		12月審査分		1月審査分	
	費用額(円)	対前年比(%)	費用額(円)	対前年比(%)	費用額(円)	対前年比(%)
国保計	29,026	5.96	26,683	-5.25	28,135	2.77
後期高齢者	72,640	2.57	67,896	-6.64	71,699	0.66

④1件当たり費用額

審査月	11月審査分		12月審査分		1月審査分	
	費用額(円)	対前年比(%)	費用額(円)	対前年比(%)	費用額(円)	対前年比(%)
国保計	22,458	5.36	22,129	4.11	22,225	2.76
後期高齢者	31,922	3.37	31,910	1.87	31,924	-0.17

この3か月間においては、後期の1件当たり費用額は1月審査分が最も高くなっているが、対前年比はマイナスとなっている。

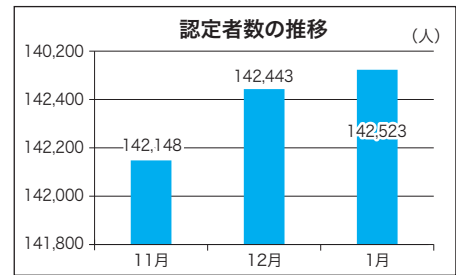


介護保険の状況

①被保険者数

	11月	12月	1月
認定者数	142,148	142,443	142,523

※認定者数は、審査月の前月の（サービス提供月）末時点若しくはその月途中で資格喪失した場合は直近の要支援、要介護の認定者数である。



②サービス毎の件数及び費用額

	11月審査分			12月審査分			1月審査分		
	受給者数(人)	費用額(円)	費用額対前年比(%)	受給者数(人)	費用額(円)	費用額対前年比(%)	受給者数(人)	費用額(円)	費用額対前年比(%)
居宅	73,481	8,465,575,700	4.92	73,650	8,087,186,068	0.93	73,752	8,281,894,040	3.62
地域	16,094	3,109,365,646	3.01	16,149	3,012,743,469	1.78	16,049	3,055,632,090	1.67
施設	25,462	8,888,091,946	2.15	25,381	8,558,666,187	1.94	25,449	8,857,607,867	1.17
支援事業	13,321	408,514,342	2.12	13,472	407,793,597	-0.26	13,295	401,712,163	-1.62
計	128,358	20,871,547,634	3.39	128,652	20,066,389,321	1.46	128,545	20,596,846,160	2.16

※平成27年度より介護予防・日常生活支援総合事業が開始された。

※受給者数は、認定者のうち、現物給付を受けた人数であり、明細書を被保険者番号で名寄せした件数。

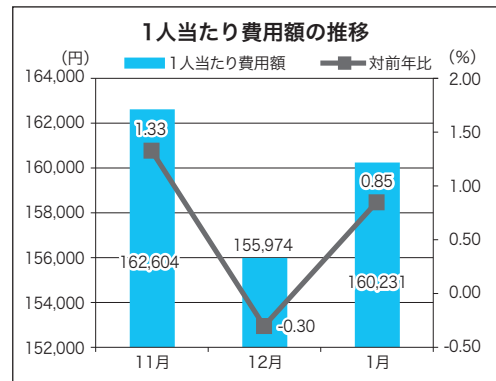
③1人当たり費用額

	11月審査分		12月審査分		1月審査分	
	費用額(円)	対前年比(%)	費用額(円)	対前年比(%)	費用額(円)	対前年比(%)
居宅	115,208	2.16	109,806	-1.42	112,294	1.37
地域	193,200	2.07	186,559	0.85	190,394	1.67
施設	349,073	0.51	337,208	0.58	348,053	0.22
支援事業	30,667	1.68	30,270	-0.51	30,215	-0.21
計	162,604	1.33	155,974	-0.30	160,231	0.85

※件数は、福祉用具販売費、住宅改修費などの市町村が直接支払う分は除く。

※費用額は保険給付額、公費負担額、利用者負担額及び特定入居者介護サービス費等費用額を合計した額で、福祉用具販売費、住宅改修費などの市町村が直接支払う分は除く。

※居宅サービス費用額には、居宅介護支援費、介護予防支援費も含む。



1人当たり費用額の合計を見ると、12月が最も低くなっている。

障害者総合支援給付費の状況

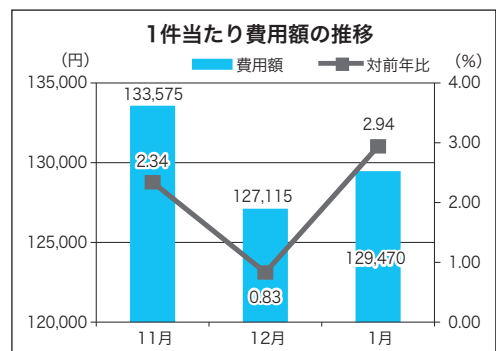
①件数及び費用額

	11月審査分			12月審査分			1月審査分		
	件数(件)	費用額(円)	費用額対前年比(%)	件数(件)	費用額(円)	費用額対前年比(%)	件数(件)	費用額(円)	費用額対前年比(%)
障害者	28,061	4,417,585,645	7.08	27,822	4,188,605,984	4.92	28,387	4,358,270,359	6.81
障害児施設	11,953	927,302,310	19.83	11,914	862,420,042	10.27	12,340	914,634,534	16.09
計	40,014	5,344,887,955	9.09	39,736	5,051,026,026	5.80	40,727	5,272,904,893	8.31

②1件当たり費用額

	11月審査分		12月審査分		1月審査分	
	費用額(円)	対前年比(%)	費用額(円)	対前年比(%)	費用額(円)	対前年比(%)
障害者	157,428	1.70	150,550	0.89	153,531	2.47
障害児施設	77,579	9.14	72,387	2.91	74,119	7.96
計	133,575	2.34	127,115	0.83	129,470	2.94

件数の合計は1月が最も高く、1件当たり費用額の合計は11月が最も高くなっている。



国保連合会ヘッドライン

2月

1月

12月

26
(金)

25
(木)

19
(金)

10
(水)

9
(火)

8
(月)

4
(木)

19 18 12
(火) (月) (火)

18 1
(金) (火)

令和3年第1回通常総会（書面開催）
全国国民健康保険診療報酬審査委員会会長連絡協議会

（テレビ会議）

令和2年度第2回高齢者の保健事業と介護予防の一体的な
実施に係る研修会（1日目）
茨城県国民健康保険運営協議会会長正副会長選任会議

本会第一会議室

国診協会長・国保連合会事務局局長合同会議
社保・国保審査委員会合同研究会

ザ・ヒロサワ・シティ会館分館
（テレビ会議）
社会保険診療報酬支払基金茨城支部
本会審査委員会室

運営適正化委員会連絡会議

令和2年度国保事業充実強化推進委員会（書面開催）

茨城県国民健康保険運営協議会会長各支部からの理事及び監事
の選任に係る会議（県央支部・県南支部）
茨城県国民健康保険診療報酬審査委員会歯科部会長等連絡会議

市町村会館「講堂」
（テレビ会議）

茨城県国民健康保険運営協議会会長各支部からの理事及び監事
の選任に係る会議（県北支部・県西支部）

市町村会館「講堂」

令和3年第1回理事会（書面開催）

正副理事長会議（持ち廻り）

かすみがうら市・坂東市

正副理事長会議（持ち廻り）

茨城町・日立市

令和2年度第4回市町村後期高齢者医療主管課長会議

水戸市

令和2年度第2回茨城県国民健康保険運営協議会

水戸市

茨城県国民健康保険運営協議会会長正副会長会議（持ち廻り）

鉾田市・結城市

ISMS認証を取得しました！

本会では、個人情報等の情報資産を情報セキュリティの脅威から保護し安全に管理するため、情報セキュリティマネジメントシステム（ISMS）認証の取得を目指し、令和2年1月から組織内におけるセキュリティの整備や職員研修を重ねてまいりましたが、令和2年8月に第二段階審査を受審し、同年9月に下記の認証を取得いたしました。

今後も、ISMS認証の運用を維持し、情報セキュリティの確保と情報資産の安全な管理に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



IS 729787 / ISO/IEC 27001:2013 / JIS Q 27001:2014

今後の予定

6月～

6月 令和3年度国保事務新任者講習会（予定）

編集後記

この場をお借りしましてご協力いただいた皆様にお礼申し上げます。ありがとうございました。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、書面のみで取材を行うなど思うような取材が出来なかったことが心残りですが、担当者の方々から国保事業運営にあたっての「日常業務あるある話」や「熱い思い」などをお聞きすることができ、「茨城の国保」を発行するにあたり大変有意義な取材となりました。また、その地域の特産品や観光地等を知ることができ、茨城県はおいしい食材や観光地がたくさんあることを再認識することができました。令和3年度は皆様とお会いし、「Face To Face」の取材ができることを願っています。（K. コーチ）

春になりました。今年度はいつもどおりがひとつもないような年でしたが、本誌はなんとか年4回、発行することができました。おいそがしいなか、発行にご協力いただいたみなさま、本当にありがとうございました。よりおもしろく、より効果的に……と思うのですが、理想の実現はむずかしく、毎号、毎号、なやみながら進んでいます。来年度は、いつもとちがう「茨城の国保」をお届けしたいと思って準備しておりますので、ぜひ、みなさまの声を聞かせください。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。（±0）

広報・調査係として1年間業務に取り組んできましたが、本年度は例年と比較いろいろなイレギュラーな対応の多い年だったのではないかと感じております。業務以外においても日々の生活習慣だったり社会の仕組みも大きく変わり、状況が刻々と変化しているのを肌身で感じています。どんな時代においてもそうですがその時代の流れに対応できる人間でありたいと私自身考えています。そのような人間に近づけるよう常に幅広い見聞や柔軟な思考を持ち、業務に尽力していきたいと思っております。（一本釣り N）

国保制度全般



**ずっといっしょに
国保とわたしたち**
 B6変型判(182mm×102mm)
 全32ページ/オールカラー
 定価: **100円(税別)**



**知って納得!
国保ポケットBOOK**
 B6変型判(182mm×102mm)
 全16ページ/オールカラー
 定価: **70円(税別)**

マイナンバー



**マイナンバーカードが
健康保険証として
使えます!**
 A4判・ペラ表裏
 オールカラー
 定価: **30円(税別)**



**明日を支える
あんしん国保**
 B7判・全32ページ
 オールカラー
 定価: **80円(税別)**



**わかりやすい
国保のしおり**
 B7判・全16ページ
 オールカラー
 定価: **50円(税別)**

ポリファーマシー



**高齢者のみなさんへ
薬と正しく付き合うために**
 B6変型判(182mm×102mm)
 全8ページ(観音折)
 オールカラー
 定価: **38円(税別)**

保険税



**納めて安心
国保の保険税**
 三六判・全12ページ
 (二つ折+三つ折)
 オールカラー
 定価: **50円(税別)**



**忘れず納めよう
保険税**
 三六判・全12ページ(二つ折+三つ折)
 オールカラー
価格は別途お見積り

かんたん保険税計算表つき

税率や税額を独自の内容に
変更できるセミオーダー型の
パンフレットです。
割り振り項目も変更できます。



見本の送付を承っております。下記よりお申し付けください。

株式会社 ライズファクトリー

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 2-1-4 日東九段ビル 6F
 お問合せ・お見積り・見本のご希望などは、お気軽に下記へご連絡ください。

TEL **03-3288-0099** FAX **03-3288-0097** MAIL **info@risefactory.co.jp**

東京法規出版 パンフレットのご案内です!

国保制度啓発に

「届け出・申請が必要なもの」
がわかる!

国保活用ブック



感染症予防・
免疫力アップ
のコツ つき

B6変型判
表紙共32頁
カラー
定価 **110円**

国保で家族が安心!



KH014710

B7判
表紙共8頁
観音折り
カラー
定価 **25円**

よくわかります!
かんたん国保



KH014690

B6変型判
表紙共8頁
観音折り
カラー
定価 **45円**

外国語版国保制度周知に

国民健康保険 ハンドブック

KH014570



10言語対応
(英・中・韓・越・タイ・
インドネシア・ベトナム)
A4判
表紙共8頁
カラー
定価 **100円**

国民健康保険のてびき

3か月を超えて日本に滞在すると認められた
外国籍の人は国保に加入しなければなりません。



KH013540

A4判
表紙共16頁
カラー
定価 **200円**

特定健診受診勧奨

40〜74歳のあなたが対象です



令和3年度
特定健診の
ご案内
HE091440

A4判/
表紙共4頁
カラー
定価 **40円**

2021年度版



年に1回は
受診しましょう!
特定健診
HE091420

A4判
表紙共2頁/カラー
定価 **45円**

生活習慣改善「これならできる」シリーズ

レシピ提供
料理研究家 リュウジ

① HE080480



② HE080460



③ HE080470



①野菜をもっと
食べよう!
②食べよう!
毎日朝ごはん
③塩分を減らそう!

A4判/表紙共8頁/カラー
定価 各 **80円**

この他にも●健康づくり事業●高齢者対策事業●制度の趣旨普及●医療費の適正化●収納率向上、等お手伝いいたします。

お問い合わせ・ご注文は電話またはFAXで



東京法規出版

〒113-0021 東京都文京区本駒込2丁目29番22号
 電話 (03) 5977-0300 FAX (03) 5977-0311

フリーダイヤル 0120-102525

●ホームページアドレス ● <http://www.tkhs.co.jp/>

利用手数料

無料

常陽銀行通帳アプリ

スマホで通帳

通帳記帳・繰越はもう不要です!

ダウンロード無料



利用推奨環境

iOSをご利用の方
iOS11.4以上

利用推奨環境

Androidをご利用の方
Android6.0以上

※お客さまがお使いのスマートフォンの機種により、正常に作動しない場合があります。
また利用推奨環境以外では、アプリをダウンロードできない、正常に稼働しないなどの不具合が生じることがあります。

お問い合わせは、**常陽**の窓口、または**常陽**ハローセンターまでお気軽にご連絡ください。**0120-380-057**

常陽銀行

検索

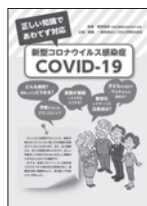
受付時間 平日/9:00~20:00 土曜日/9:00~16:30 ※ただし、祝日、年末年始、ゴールデンウィーク期間中を除く

MEBUKI
めぶきフィナンシャルグループ

新型コロナウイルス感染症対策に

35014

正しい知識であわてず対応

新型コロナウイルス感染症COVID-19

■A4判/6頁カラー/リーフレット
■監修 岡部信彦
(川崎市健康安全研究所 所長)
■企画・編集 一般財団法人
日本公衆衛生協会

定価 60円(税抜)

35402 **新刊****withコロナ時代の
感染症を遠ざける暮らし方**

■A4判/6頁カラー/リーフレット
■監修 忽那賢志
(国立国際医療研究センター
国際感染症センター
国際感染症対策室 医長
国際診療部 副部長)

定価 60円(税抜)

35102 **新刊****新型コロナウイルス感染症対策
免疫力アップで感染症を撃退!**

■A4判/6頁カラー/リーフレット
■監修 久保 明
(医療法人財団百葉の会銀座医院
院長補佐・東海大学医学部客員教授
日本臨床栄養協会副理事長 医学博士)

定価 60円(税抜)

**感染症対策・
医療費適正化
対策**

医療費適正化対策・ジェネリック医薬品の普及に

82602

**多剤・重複服薬を見直しましょう
ポリファーマシーにもご注意ください!**

■A4判/4頁カラー/リーフレット

定価 40円(税抜)

82553

**実践しよう!
セルフメディケーション**

■A4判/2頁カラー/リーフレット

定価 25円(税抜)

46091

**お薬処方時の合言葉は
「ジェネリック医薬品」**

■A4判/4頁カラー/リーフレット

定価 40円(税抜)

見本進呈/多数の配布をご検討により見本をご希望の際は、無償で送付いたします。

**株式会社 社会保険出版社**<http://www.shaho-net.co.jp>

社会保険出版社

お問い合わせ **TEL.03(3291)9841**東京都千代田区神田猿樂町1-5-18 〒101-0064
大阪支局 TEL.06(6245)0806 / 九州支局 TEL.092(413)7407健康経営優良法人
2020
Health and productivity

＼おとどけ！／ 特産品の おいしいレシピ

つくば市編

ユメシホウを使った ブルーベリーパウンドケーキ

つくば市で生まれた新品種の小麦「ユメシホウ」を使ったブルーベリーパウンドケーキです。ブルーベリーも、つくば市の特産品です。

今回の
特産品

ユメシホウ (小麦)



ユメシホウは、つくば市内の農業・食品産業技術総合研究機構にて開発された製パン適性をもつ温暖地向け硬質小麦新品種です。

小麦粉には特有のタンパク質であるグルテンが含まれ、その量と性質の違いによって小麦粉の種類が違ってきます。ユメシホウはパンに適した強力粉タイプの小麦粉です。

名前の由来は、関東地域のパン用小麦という夢が四方に広がることを願ったことによります。

材料 (22 × 9 × 4.5cm のパウンド型 1 台分)

ユメシホウ粉 …… 200g	ブルーベリー (冷凍) …… 70g
卵 …… 3 個	砂糖 …… 150g
ベーキングパウダー …… 大さじ 1	クリームチーズ …… 100g
	バター …… 150g

作り方

下
準
備

- ・バターを室温におく。
- ・パウンド型にオーブンシートを敷いておく。
- ・オーブンは 190℃ にあたためておく。

- ① クリームチーズを 1.5cm 角程度に切る。
- ② バターをボウルに入れ、木べらや泡立て器でクリーム状に練る。砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ 卵を 1 個ずつ溶いて加えてよく混ぜる。
- ④ ユメシホウ粉とベーキングパウダーを合わせてふるいながら 1/4 量を加える。ブルーベリーと①のクリームチーズの 1/4 量を加えて混ぜる。残りの粉類とブルーベリーとクリームチーズを、交互に 2 ～ 3 回に分けて加え、全体をさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 用意したパウンド型に生地を入れ、表面を平らにならす。台などに型の底を打ち付けて空気を抜き、オーブンの中段で約 1 時間焼く。途中 30 分ほどで上が焦げ始めたらアルミホイルをかぶせる。
- ⑥ 竹串を刺し、中まで火が通っていたら型から外して冷ます。

ポイント

- ・ブルーベリーは冷凍しておくとうまがつぶれにくい。
- ・中に入れる物を干し柿、くるみ、レーズンなどのドライフルーツに代えてもおいしくできます。梅酒やラム酒に漬けたものを加えるとより風味が増します。
- ・焼きたてよりも、翌日くらいのほうが生地が落ち着きおいしいです。(冷蔵庫で保存)
- ・お好みで、水切りしたヨーグルトや柔らかめに泡立てた生クリームなどを添えてどうぞ。