

茨城の国保

表紙
巻頭言

結城市

結城市長 小林 栄

みんなの想いを 未来へつなぐ
活力あふれ文化が薫るまち 結城

保険者
紀行

ひたちなか市

ひとが咲くまち。ひたちなか

夏号

No.554
2025.6

茨城の国保

No.554 2025.6

C O N T E N T S

1	巻頭言	結城市長 小林 栄
2	保険者紀行	ひたちなか市
6	こくほっとぴっく 国保担当者紹介	
7	保険者協議会情報・保健事業課からのお知らせ	
8	シリーズ健康を考える	
10	第1回「バランスの良い食事について」	管理栄養士 花谷遊雲子
	茨城の医療と福祉の視点から	
	こちら国保Q&A	
	けんこうTOPICS	
	介護保険ガイド	
15	薬務課インフォメーション	
16	国保連合会介護保険情報	介護保険課
18	後期高齢者医療広域連合通信	
20	国保データベース「KDB」システムを活用した地域診断	
22	第1回「国保データベース（KDB）システムを活用した地域診断」	目白大学看護学部看護学科教授 藤井 仁
24	国保データベース（KDB）システム相談室	
26	統計情報	
27	国保連スクエア	総務課
28	国保連合会ヘッドライン	
29	ダイヤルイン及び各課主要業務について	
30	お知らせ・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	ひたちなか市編



夏号の表紙

結城市 「結城筑波」

結城市東部は肥沃な田園地域で、筑波山を背景に初夏から夏にかけて青々とした稲が一面に広がります。結城市から望む筑波山は、その美しいシルエットから「結城筑波」と呼ばれています。



「いばらき国保連」
イメージキャラクター
ひばりん

みんなの想いを 未来へつなぐ 活力あふれ文化が薫るまち 結城

結城市は、首都圏70 km圏内

にあり、新国道4号線と国道50号線が交差する交通の要衝であり、栃木県との県境に位置していることから、茨城県の西の玄関口になっております。また、中世の城下町の町割りや当時から寺や神社、見世蔵など歴史的な建物が多く現存し、ユネスコ無形文化遺産に登録された結城紬をはじめとする数多くの伝統工芸・伝統産業が根付いた、歴史と文化の薫るまちです。

令和6年に市制施行70周年を迎え、先人から受け継いだ歴史や伝統、自然環境などを地域資源として最大限に活用し、「健康増進」「経済強化」「教育振興」の3つの柱を軸としたまちづくり

りに取り組んでおります。

特に、「健康増進」では、「健康寿命日本一」という目標を掲げ、市民が健康を意識し、より一層人生が豊かになるよう各種事業を展開しております。

さて、本市の国民健康保険につきましても、人口減少や被保険者の後期高齢者医療制度への移行などにより、被保険者、保険税収入ともに年々減少している一方で、高齢化や医療の高度化に伴い一人当たりの医療費は増加傾向にあり、厳しい財政運営となっております。

このような中、被保険者の健康の保持増進や医療費の適正化を図るため、「結城市国民健康保険第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実

施計画」に基づいた各種取組を

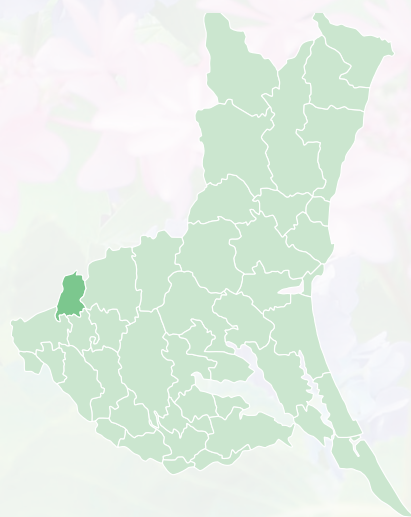
実施しております。生活習慣病の予防や早期発見のためには、特定健診の受診が欠かせません。より多くの方に特定健診を受けていただけるよう、医師会や薬剤師会と連携した受診勧奨や個別健診実施医療機関の新規参画依頼、健診予約受付の早期化など、受診機会の拡充や利便性の向上に努めております。

市民の健康を守るからこそが全ての幸福の前提になると考え、今後も、茨城県や茨城県国民健康保険団体連合会など関係機関と連携しつつ、国民健康保険の健全かつ安定的な運営を行ってまいります。



結城市長

小林 栄



ひとが咲くまち。

ひたちなか



「国営ひたち海浜公園」では、毎年6月頃からコキアの植え付けが行われます。緑葉の観賞時期(8月中旬～9月下旬)にも是非ご覧ください。



勝田全国マラソン

70回を超える歴史と伝統のあるマラソン大会。全国から1万5千人を超えるランナーが参加します。参加者には、市の特産品である「完走いも」が配布され、上位入賞者は、世界最古の歴史を持つボストンマラソンに派遣されます。

ひたちなか市は、茨城県の中央部からやや北東に位置し、西側は常磐自動車道の通る那珂市に、北側は東海村に、南側は那須岳を源流とする那珂川を挟んで水戸市と大洗町に接し、東側は美しい碧の海の広がる太平洋に面しています。

平成6年11月に勝田市と那珂湊市が合併し、ひたちなか市が誕生し、令和6年度に30周年を迎えました。

勝田地域では、電気、機械、精密機器、紙製品などの工業を、那珂湊地域は水産加工工業を主体とした食品製造関係水産業を基幹として発達してきました。

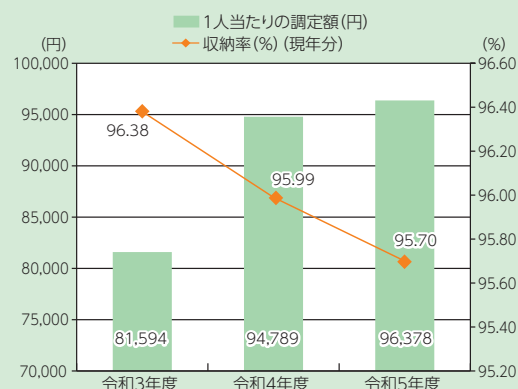
第3次総合計画後期基本計画にある重点プロジェクトのひとつ「シビックプライドを高めるまちづくり」として、市キャラクター「ひとが咲くまち」と「シビックプライド」とロゴマークを決定し、シビックプライドの醸成に取り組んでいます。

保険者の概況

国保の加入状況等

		令和3年度	令和4年度	令和5年度
総世帯数(世帯)		70,604	71,284	71,845
総人口(人)		156,779	156,144	155,188
国保被 保険者	加入世帯数(世帯)	18,804	18,283	17,637
	被保険者数(人)	28,896	27,670	26,328
	被保険者加入率(%)	18.4	17.7	17.0
保険料(税) 収納状況	1人当たりの調定額(円)	81,594	94,789	96,378
	収納率(%) (現年分)	96.38	95.99	95.70
1人当たりの療養諸費用額(円)		346,891	354,607	365,630
医療費適正化 対策の状況	1人当たりの財政効果額(円)	1,155	1,546	1,655
	財政効果率(%)	0.41	0.51	0.54
保健事業費の 状況	1人当たりの保健事業費(円)	1,826	2,029	1,993
	保険料(税)に占める割合(%)	2.32	2.23	2.16
特定健診・ 特定保健指導 の状況	特定健診受診率(%)	29.2	33.2	34.7
	特定保健指導実施率(%)	49.2	41.0	32.7

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



ひたちなか市国保年金課のみなさま

ひたちなか市国保年金課・収税課

システムの活用や工夫で収納率向上に努める

のぼり旗設置で口座振替促進

ひたちなか市では、国保税の賦課を国保年金課、徴収を収税課が担当しており、令和5年度現年分国保税収納率は、95・70%で県内第11位となっています。

納付については、納付書にバーコードとQRコードを記載し、口座振替、コンビニ納付、スマートフォンアプリ(PayPay、PayB)を利用した納付のほか、令和5年4月から地方税共通納税システムの利用による、クレジットカード払いや、インターネットバンキング等での納付が可能となりました。

口座振替促進として、チラシを作成し、国保の窓口でお渡しするほか、納税通知書に同封しています。

また、市役所の玄関先にのぼり旗を設置するほか、窓口に卓上のミニのぼり旗を置くことにより市民の方の目に触れるようにしています。

休日開庁での納税相談は予約制にしてきめ細やかな対応

毎週日曜日に開庁(8時30分〜12時・13時〜17時15分)し、納税相談を実施しており、1人当たりの相談時間を確保するため、令和7年4月から1人1時間、1日最大6件の事前予約制を基本としています。予約制とすることで、事前に相談者の収入状況等を把握することが可能となり、よりきめ細やかな相談や収納につながっています。

一斉送信システムや預貯金照会システムなどの活用で収納率向上につなげる

催告書は、5・7・12・2月の年4回、納付書を同封し、封筒には「重要」や「至急開封」などの赤印字をして一斉送付しているほか、月1回程度、個別に「財産調査の開始」や「差押予告」を催告書の色を変えるなどの工夫をして送付しています。

また、現年度分滞納者に対して、電話による一斉送信システムで催告を行っています。

さらに、夜間などの臨戸訪問を定期的に実施し、生活状況の聞き取りなどの状況調査や実態把握に努めています。

す。令和4年度から、受診控えや所得状況による税の軽減の観点から、国保年金課も同行することもあります。

滞納者対策として、給与、預貯金、生命保険、売掛金、不動産などの財産調査を、適宜実施しています。金融機関の預金調査については、行政機関から金融機関への預貯金照会業務をオンライン化した「ピピットリンク」を導入し効率化を図っています。

また、財産調査により差押可能財産が発見された場合、速やかに差押が行えるよう取り組んでいます。

「節薬バッグ」の配布で医療費適正化を図る

薬の飲み忘れや複数の医療機関からの重複投与などによる「残薬」問題については、地域包括ケア推進会議の際に介護事業者から「高齢者宅で発見した残薬を何処へ持って行けば良いのか分からない」という声があり、平成30年度から、ひたちなか薬剤師会と連携し、協力薬局や市内のイベン



節薬バッグ



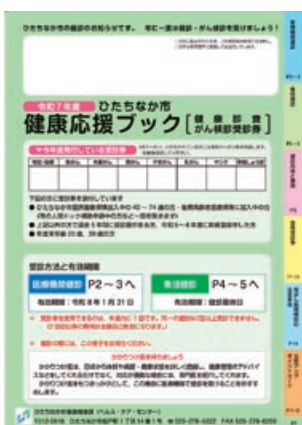
ひたちなか市役所

ト等で「節薬バッグ」を配布するほか、薬の調整についての説明や協力薬局を記載したチラシを配布したり、ホームページにお知らせを掲載して周知しています。

冊子タイプの受診券で受診率アップ

市独自で特定健診等の健康診査とがん検診を一体化した冊子タイプの受診券(健康応援ブック)を作成することで、対象者がすべての健診を一覧で確認でき、受診しやすい環境づくりをしています。

また、集団健診においては、5月1日から24時間予約が可能となるWEB方式と、期間を設けて4回、コールセンター方式の2種類の予約方法を導入しています。さらに、健診予約通知に大腸がん検診容器を同封するほか、集団健診当日に受診可能な健康診査・がん検診の受診勧奨を行うなど、他検診との同時実施の勧奨に努めています。AI分析による性格タイプ別の通知・受診期限前の通知・診療情報提供の案内通知の3種類を作成し、対象者に合わせた内容で受診勧奨をしています。



冊子タイプの受診券

ひたちなか市健康推進課

減塩の様々な取り組みで健康づくりに繋げる

減塩教室で食塩摂取量を「見える化」

血圧が高い方、腎機能の数値が気になる方を対象に、減塩教室を開催しています。令和2年度から「簡易型自己式食事歴法質問票」（以下、食習慣質問票）を使用して、個人の食塩摂取量を見える化しています。

参加者は食習慣質問票の結果から、自分がどんな食品からどれくらい食塩を摂取しているか把握することができ、その結果をもとに、管理栄養士



ひたちなか市健康推進課のみなさま

が減塩のための具体的な食べ方を提案すること、参加者の行動変容を促します。

参加者からは「思っていた以上に食塩を摂っていることがわかった。」「干物やウインナーなどの加工品に食塩が多く含まれていることがわかった。」「減塩商品を利用するようになった。」「などの声がありました。

スーパーやドラッグストアに減塩ポップを設置

調味料や魚の缶詰など、市販されている減塩商品の種類は年々増えていきます。

一般市民が減塩商品に目をとめ、減塩を意識するきっかけとなることをねらいとして、商品の陳列棚に目立つポップを設置しました。

令和7年3月末現在、市内のスーパーマーケットやドラッグストア25店舗にご協力いただいています。

食生活改善推進員の皆さんの協力を得て、ポップが正しい位置に設置されているか確認もしています。

協力して

くれている食改さんや市の職員が、新しい減塩商品を見つけたら報告してくれるようになります。



スーパーに設置している減塩ポップ

食生活改善推進員の活動

ひたちなか市食生活改善推進員協議会は、令和6年度、会員数154名。

主な活動は、生活習慣病予防教室、塩分カフェ、自分のはんは自分で作る料理教室、おやこdeうれ塩クッキング、お魚丸ごと食育教室等で、「子どもの頃からの減塩・適塩の推進」を重点目標とし、近年は保育所から高校までフィールドを拡大して活発に活動しています。

保育所・幼稚園では、保護者を対象に減塩教室を開催しています。



保育所での減塩教室の様子

減塩クイズ、有塩・無塩のパンやだしの味比べなどを体験することで、知らずに摂っている食塩に気づき、子どものころからの減塩・適塩の必要性を理解することがねらいです。

学校でのお魚丸ごと食育教室は、いわし1尾を手開きしてつみれ汁やかば焼きを作る体験ができる教室です。

調味料はできる限り少なくして、素材の味を味わってもらうことで子どもたちに減塩・適塩を意識してもらうきっかけづくりをしています。

子どもたちからは「今まで食べた中で一番おいしいつみれ汁だった。」「お魚は苦手だったけど、食べてみたらお

いしかった。家でも作って家族に食べさせたい。」などの声がかれました。

特定保健指導に新たなコミュニケーション手段を導入

ひたちなか市における特定保健指導実施率は、集団健診の流れの中に当日面談を組み入れていることもあり、令和4年度までは県平均を上回っていました。しかし、当日面談の時点で利用を断る方や支援のための電話がつかない方が徐々に増え、令和5年度は32・7%と県平均を下回る結果でした。

令和6年度は、当日面談の際、特定保健指導の対象となった場合には、結果送付後に電話で連絡することを確実に伝え、更に、電話を受けやすい時間や曜日必ず確認することを徹底しました。また、新たなコミュニケーション手段としてはがきを活用しました。初回面接分割実施や評価のために3回架電してもつながらなかった方には、現在の体重や行動目標の取組状況を確認するためのはがきを、当日面談が実施できない医療機関受診者には各種健康教室の参加申込用のはがきを送付しました。

取組状況確認用のはがきは予想以上に返信してくださる方が多く、電話やメールよりもはがきの方がコミュニケーションを取りやすい対象者がいるということを認識することができました。



現在の状況を確認するはがき





道のコンシェルジュ

「名平洞コース」
 今回は、那珂湊地区に設定「名平洞コース（池周りを歩くコース）」をご紹介します。

【コースのご案内】
 名平洞公園（駐車場）がスタート・ゴールとなり、コースマップがわかる案内板があります。距離は約1.7キロになります。




平磯海水浴場

周りが堤防に囲まれているため波が穏やかで、家族連れでも安心して遊ぶことができます。海に浮かぶくじら型の滑り台「くじらの大ちゃん」はインパクト抜群で、お子さまも大はしゃぎ間違いなし！



周辺には磯遊びスポットもあるため、カニやヒトデ、ヤドカリなど様々な海の生き物とふれあうことができます。

所在地：ひたちなか市平磯町



虎塚古墳

古墳時代末期に造られた全長 56.5m の前方後円墳で、昭和 48 年（1973 年）に石室内の彩色壁画が発見されました。国

指定史跡として東日本を代表するこの古墳は、春と秋に期間限定で石室内壁画の一般公開が行われています。

所在地：ひたちなか市中根 3494-1（虎塚古墳史跡公園）

ひたちなか市の特産品



那珂湊焼きそば

60 年以上地元で愛され続けている、ひたちなか市民のソウルフード「那珂湊焼きそば」。一般的な焼きそばと比べて、もっちりとした麺が特徴です。B-1 グランプリにも出場し、市内のさまざまな店舗で個性豊かな那珂湊焼きそばを楽しめます。ぜひ、現地でその味を体験してみませんか？



ほしいも

ひたちなか市は茨城県におけるほしいも発祥の地です。茨城県のほしいもは国内シェア 9 割を誇りますが、大部分をひたちなか市産が占めています。その背景には、肥沃な土とミネラルを含んだ潮風、冬季の長い晴天といった風土の特徴があり、美味しいほしいもをつくることができます。



常陸乃国いせ海老

ひたちなか市沖で水揚げされる「常陸乃国いせ海老」は、色鮮やかで透明感のある肉厚な身が特徴です。ほんのりとした甘みも格別。黒潮の流れに乗って大きく育つものが多く、その大きさも自慢です。盛漁期は 7 ～ 9 月。肉厚で甘みたっぷりの美味をぜひご堪能ください。

保険者協議会情報

令和7年度事業計画

1. 保険者協議会会議

- (1) 保険者協議会 (2) 専門部会 (3) 監事監査 (4) 作業部会

2. 事業内容

- (1) 保健師及び管理栄養士等に対する特定保健指導のプログラム研修（特定健診・特定保健指導実施者研修）
(2) 医療費調査分析等のための人材育成研修
(3) 特定健診データの保険者間移動の推進
(4) 特定健診・特定保健指導の集合契約等に関する調整及び取りまとめ
(5) 生活習慣病の発症及び重症化予防に向けたリーフレット等の作成及び配布（特定健診・特定保健指導受診勧奨等）
(6) 保険者横断的な予防・健康づくり等の取り組みへの参画・協賛（健康づくり推進研修会等）
(7) 各保険者の予防・健康づくり事業への取り組み状況、共通する課題及び今後の対策等の意見交換

3. 調査・分析・情報収集等

- (1) 生活習慣病等に関する分析・情報提供 (2) 県内医療費に関する分析・情報提供
(3) 後発医薬品の使用促進や重複投薬等の適正化のための調査・分析等
(4) 保健医療計画に関する進捗状況の把握等 (5) 医療費適正化計画に関する進捗状況の把握等

4. その他

国等が開催する研修会等への参加

国保連合会保健事業課からのお知らせ

国保情報ネットワークに掲載されている各種提供データについてご紹介いたします。こちらには、各保険者に毎月提供している医療のデータや特定健診の法定報告に関するデータなどを掲載しています。特定健診・特定保健指導の法定報告のデータは、以下のとおり確認できます。

①国保情報ネットワークにログインし、「各種提供データ」をクリックします。



②「03_保健事業関係」をクリックします。



④法定報告関連帳票には、各年度ごとに法定報告の帳票を掲載しております。



③「0301_特定健診関係」をクリックします。



⑤各年度をクリックすると、以下のデータが掲載されております。

TKAC003_特定健診リスクバースト集計表_20241105232021.pdf
TKAC007_特定健診結果集計表_20241105231912.pdf
TKAC024_異動票項目別集計表_20241105232045.pdf
TKBD003_特定保健指導結果集計表（動機付け支援）_20241105231936.pdf
TKBD005_特定保健指導結果集計表（積極的支援）_20241105231936.pdf
TKCA011_特定健診・特定保健指導実施結果報告_20241105231829.pdf
TKCA012_特定健診・特定保健指導実施結果集計表_20241105231848.pdf

第1回 バランスの良い食事について

食はあなたの味方になるもの！健康や美しさを支え、心をホッとさせてくれます。コラムを通じ、イキイキと過ごすためのヒントを一つでも見つけていただけると嬉しいです。

「バランスよい食事とは」

ポイントが3つあります。食べる①量、②質、③タイミングです。量やタイミングは、体格、年齢、ライフスタイルなどで違うため、今回はどなたにも共通する「質」の整え方を紹介します。

「栄養素はチームで働く」

私たちは、筋肉づくりにはたんぱく質、肌あれにはビタミンCなど多くの情報にふれています。間違っていないものの、体づくり、肌あれとも1つの栄養素では解決できません。例えば、鶏肉のたんぱく質

「食事の『質』を整えよう」

考え方は色々ありますが、今回は「いろいろな食べポ」を紹介し、10の食

を自分の筋肉にするにはビタミンB群が必須。美肌のベースは、たんぱく質です。健康になりたい、キレイでいたいと思ったら、特定の栄養素にこだわるよりも様々な栄養素をとること、すなわち食事の「質」を整えることが近道です。

特定の栄養素

にこだわるよ

りも様々な栄

養素をとるこ

と、すなわち

食事の「質」

を整えること

が近道です。

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ



- 体の機能を維持するためには**多様な食品**から**栄養素**を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを**1食品群=食べポ1点**と数えます。
- 右の10食品群のうち**1日7点以上**を目指しましょう！

少しでも料理の中にはいってればOK！

覚えて 食べポの10食品群



「さあにぎやかにい た だ く」は、東京都健康長寿医療センター研究所が考案した合言葉です。食品群の頭文字を組み合わせることで、10の食品群の頭文字をそろえることができます。これを「さあにぎやかにい た だ く」の順に覚えてください。

お問い合わせ 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 東京都板橋区深町35-2 電話：03-3964-3241

(図1) いろいろ食べポのやり方

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	〇の数(点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの		
例												7点
1日目												点
2日目												点
3日目												点
4日目												点
5日目												点
6日目												点
7日目												点

「さあにぎやかにい た だ く」は、東京都健康長寿医療センター研究所が考案した食品群の頭文字を組み合わせることで、10の食品群の頭文字をそろえることができます。これを「さあにぎやかにい た だ く」の順に覚えてください。

(図2) いろいろ食べポのチェック表

品群を使い、食事をセルフチェックすることで、バランス良い栄養素摂取につながるものです。高齢者向けに考案されたのですが、どの年代にも良いツールです。

何より簡単！食べ方の癖が分かるので自分で修正しやすい！のもおすすめ理由。10食品群の頭文字「さあにぎやかにい た だ く」と

覚え、毎日何点とれたか数えてみましょう。バランス日記というアプリ版もあります。アプリでは、食べる量の目安、レシピ、月の評価も見られます。

●ルール
・1口でも食べたなら、その食品群を
チェック

・主食に加え、1日最低でも4点以上、できれば7点以上を目指す

【意識してとりたい食品】

健康教室での経験から、不足しやすい食品群があると感じています。魚、野菜、海藻、大豆製品です。健康、美容、スポーツに大いに役立つものなので、毎日とりたいてころです。まず、手軽にとれる食品を買置きしましょう。好きなものを選ぶのが長続きするコツ。野菜は、下ごしらえ済みのカット野菜・冷凍野菜が便利です。コンビニ・外食では、料理やドリンクの選び方を工夫しましょう。

家では、ご飯やサラダにのりをかける。ツナと千切りカット野菜をマヨネーズであえ即席サラダを作る。肉の代わりに魚肉ソーセージを使う（私は焼きそばでやります）。あつ方は、3分のできるウマウマのつけ丼を朝の定番にしました（ご飯に、納豆、卵、キムチ、韓国のりをのせるだけ）。小腹がすいた時は、フィッシュナッツ、きな粉かけヨー

グルトをとるなど簡単でおいしい食べ方をみつけてみましょう。紹介した「納豆そば」は、不足しやすい食品群を＋αすることので1品で4点ゲット！火や包丁を使わず、暑い時期に食べやすいのも魅力です。

コンビニでは、おにぎりの具のレパートリーを増やす、ドリンクは豆乳にする。

外食では、魚料理にも目を向けてみるなど無理ないところから試してみてください。

食事の「質」をととのえる工夫、いかがでしょうか？まずは「いろいろ食べポ」をやってみましょう。そして、今より1点でもふえる工夫をする。次は7点を目指す、7点が続いたら8点を目指すそう！とステップアップできるといいですね。よい食べ方が身についたら1か月に3日だけチェックするなど柔軟に使ってみてください。ご自身はもちろん、家族、職場の方と楽しくとりくみ、健康と美しさに磨きをかけてください。

表1 買い置き食品例

魚	カニカマ、ちくわ、しらす、鮭フレーク、ツナ缶、サバ缶、鰹節、魚肉ソーセージ、食べる小魚、フィッシュナッツ
海藻	のり、めかぶ、もずく、乾燥わかめ、塩昆布、ひじき煮
大豆製品	納豆、豆腐、いなりあげ、豆乳、きな粉、ゆで大豆



表2 コンビニ・外食のメニュー例

魚	おにぎり（鮭、鯖、ツナ、じゃこ、おかか）、シーフードパスタ、エビグラタン定食（刺身、焼き魚、煮魚、魚フライ）、海鮮丼、八宝菜、エビチリ
海藻	おにぎり（昆布、わかめ、ひじき、のりつきタイプ）、即席みそ汁（わかめ、あおさ）
大豆製品	いなりずし、きつねうどん、ビーンズカレー、麻婆豆腐、豆乳、豆乳ラテ



株式会社フローラ代表取締役
管理栄養士、健康運動指導士
茨城県栄養士会
健康づくり、スポーツ栄養の分野で活動中

プロフィール



はなたに ゆう こ
花谷 遊雲子

*バランス日記：
https://www.nisshin-olio.com/balance_app/index.html
*医師の指示、食物アレルギーがある方は、食べられる物の中で整えましょう



納豆そば

流水麺をほぐし、具材（納豆、カニカマ、冷凍オクラ、のり）をのせ、麺つゆをかける

茨城県保健政策課国民健康保険室



かかりつけ医及び地域の薬局と連携した保健事業について

Q1 かかりつけ医及び地域の薬局と連携した保健事業とは？

A1 茨城県が、保険者努力支援交付金（※）を活用して実施している保健事業です。

健康寿命の延伸や医療費適正化のため、保険者の疾病予防・健康づくりに係る取組の重要性は日々増えています。



そのため、特定健診の実施や未受診者への受診勧奨、必要な治療を受けていない者への受療勧奨など、医療費適正化に係る取組について各保険者が実施している状況となります。特に、特定健診未受診者への受診勧奨は、未然に重大な病気を防ぐため、今まで気づけなかった病気に気づくため必要な取組と言えます。

しかしながら、これまで特定健診を受けたことがない方への理由調査では、医療機関通院中のため、特定健診を受診していないという理由が最も多く、受診につながりにくいこ

とが判明しました。

そこで県では、通院中の被保険者と接する機会のある地域の薬局と連携し、被保険者に必要な保健事業の案内や勧奨等保健事業の推進を図る事業を開始いたしました。

（※）被保険者の健康の保持増進に係る事業を支援することを目的として、国が都道府県及び市町村に対し交付する交付金。

Q2 事業の流れは？

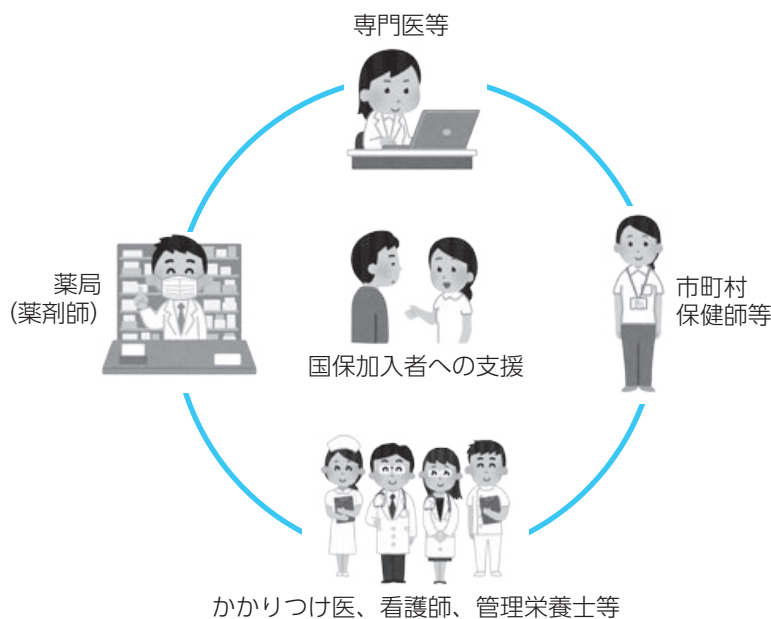
A2 当該事業の基本的な流れについては以下のとおりです。

【対象者】薬局へ来局された40歳から74歳の国民健康保険被保険者

【受診勧奨】「特定健診受診状況聞き取り用紙」により受診状況を確認

①薬局に来局された対象者に対して、特定健診の受診状況について確認する。

②特定健診未受診の方に対して、リーフレット等を使用し、特定健診の受診勧奨を行う。



③ 受診勧奨の結果、対象者が特定健診を受診したかどうか、確認作業を行う。

当該事業については、案内用リーフレットの作成や勧奨後の受診確認など、薬局及び市町村の業務負担が大きく、事業実施市町村の拡大が難

しい状況にありました。そこで、令和7年度事業からは、従来負担となっていた業務について見直しを行い、新しい体系で事業を実施することといたしました。

Q3 令和7年度事業における従来事業との変更点とは？

A3 変更点については以下のとおりです。

【変更点①】受診勧奨リーフレットの作成について

従来、各市町村において作成いただいていた受診勧奨リーフレットについて、県のほうで統一様式を作成いたします。様式については、特定健診のメリットを記載するなど、対象者へ行動変容を促すようなデザインとしております。

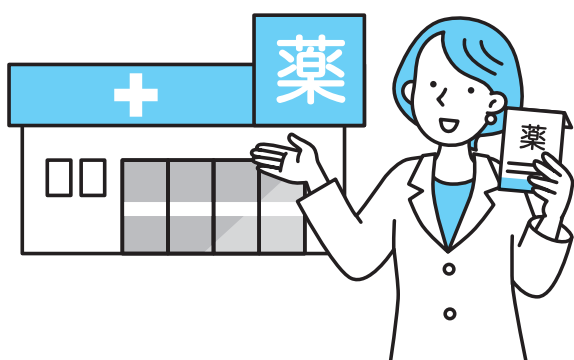
【変更点②】確認作業について

従来は、受診勧奨後1～2カ月後に、薬局で受診の有無を聞き取った後、さらに各市町村において、実際に受診しているかどうか確認を行っていました。

令和7年度事業からは、薬局及び市町村の負担を軽減するために、国保連合会の協力のもと、KDB補完システムを活用する予定です。

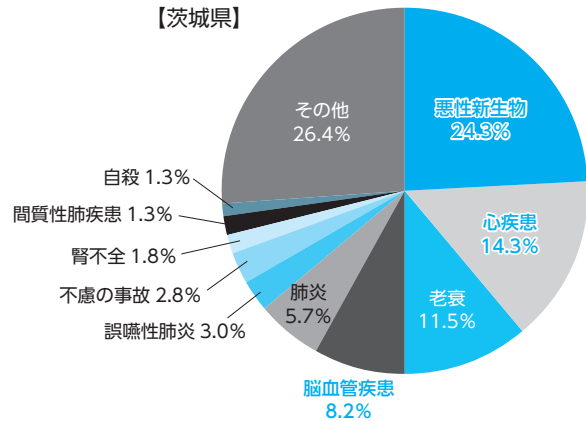
Q4 今後の事業予定は？

A4 各市町村が単独事業として、当該事業を継続しやすくするため、従来の事業を見直し、令和7年度から新たな体系で事業を開始いたしました。令和8年度についても、令和7年度の事業体系を継続して実施できるよう、県のほうで引き続き支援をしてまいります。



【特定健康診査・特定保健指導】

特定健康診査・特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導です。糖尿病、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の予防・早期発見・早期治療を目的に実施されています。



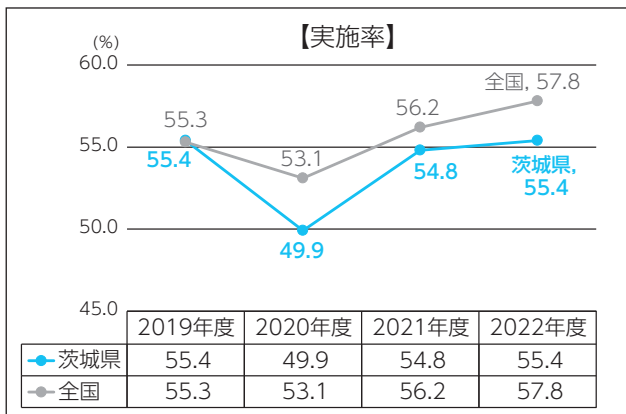
茨城県では、県民 4 人に 1 人の死亡原因が「心疾患」「脳血管疾患」などの生活習慣病です。

初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。生活習慣病の予防・早期発見・早期治療のために、年 1 回は健診を受けて自分自身の健康状態を把握しましょう。

出典：厚生労働省「令和 5 年人口動態統計（確定数）の概要」

特定健診の実施率

2022 年度の本県の特定健診実施率は 55.4% であり、過去最高の 2019 年度と同率に回復しましたが、目標値 70% 以上（第 4 期特定健康診査等実施計画）を目指し取組を継続していく必要があります。



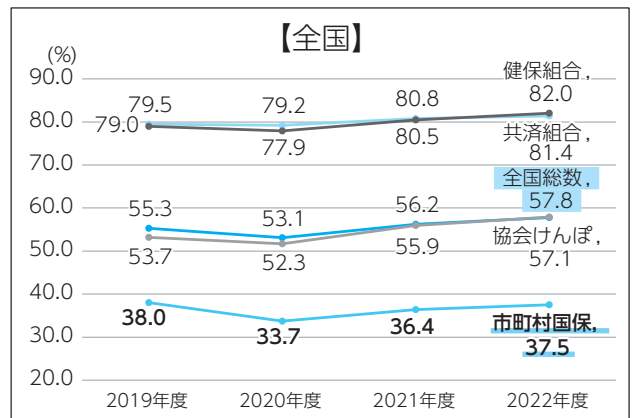
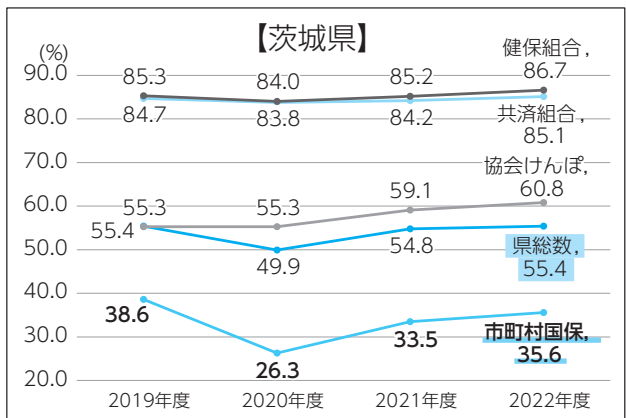
	茨城県		全国
	伸び率	順位	伸び率
2020-2019年度	-5.5	47位	-2.2
2021-2020年度	4.9	1位	3.1
2022-2021年度	0.6	25位	1.6
2022-2019年度	0	43位	2.5

実施率の伸び率は、前年度に比べ 0.6 ポイント上昇していますが、全国平均と比べて、本県の伸び率は低い状況です。

< 保険者別 >

県市町村国保の特定健診実施率は 35.6% であり、前年度に比べ 2.1 ポイント上昇しています。

過去最高であった 2019 年度の実施率 38.6% に戻りつつありますが、全国平均に比べて 1.9 ポイント低くなっています。



出典：厚生労働省 HP「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」、全国健康保険協会 HP「事業年報・統計表（都道府県編）」、茨城県健保組合、茨城県共済組合は茨城県保険者協議会調べ

介護保険ガイド

茨城県保健医療部
健康推進課

フレイル予防について

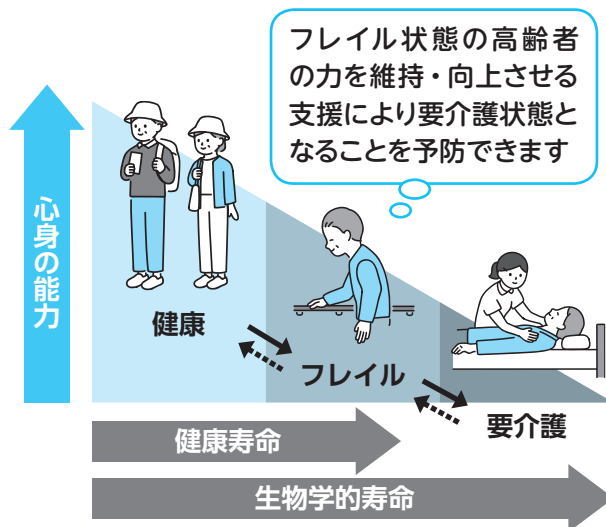
茨城県では、令和6年に「茨城県健康長寿日本一を目指す条例」を制定し、健康寿命を延伸するための施策に取り組んでいます。健康寿命とは、介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間を指します。この健康寿命を延ばすためには、「フレイル（虚弱）」の予防が不可欠です。日ごろから意識してフレイル予防に取り組みましょう！

フレイルとは

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の、加齢により心身の状態が衰え始めた状態を指します。放っておくと心身の衰えが加速して、要介護状態に移行してしまいます。

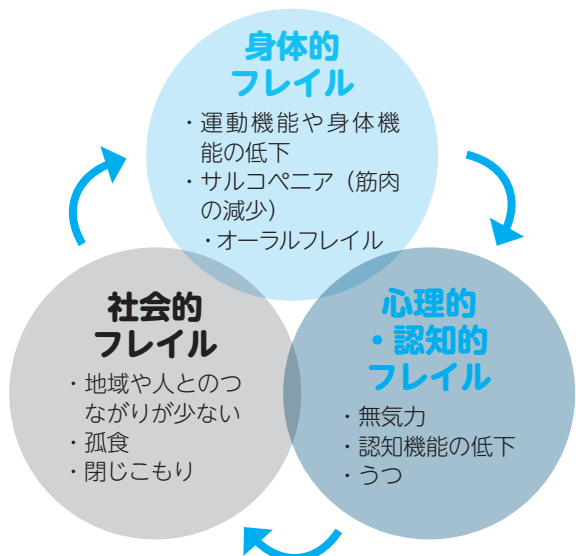
また、フレイルには、「身体的フレイル」、「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」の3つの種類があり、これらが連鎖していくことで自立度の低下は急速に進みます。

しかし、フレイルは早期に対処することで健康な状態へと戻ることができます。「もう年だから」と年齢のせいにして何の対処もせずにいると、気づかいうちにフレイルが進行してしまう可能性があるため、日ごろから意識して予防に取り組むことが大切です。



フレイルを予防する3つの柱

フレイル予防には、「運動」、「栄養・口腔機能」、「社会参加・こころの健康」の3つをバランスよく実践することが大切で、特にフレイルと社会参加との関連は極めて強く、早期からの予防が求められます。



さらに詳しく知りたい方は茨城県のHPをご覧ください。
(フレイル予防の動画を配信中です！)



運動

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

+

栄養

～食事と口の健康～

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
- 歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科検診をする

+

社会参加

趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

「人との交流・つながりが多い人ほど健康度が高い」という調査研究が発表されています。
※参考：「組織活動は健康長寿の秘訣」全国老人クラブ連合会発行

薬務課 インフォメーション



後発医薬品の最新トピックスについて

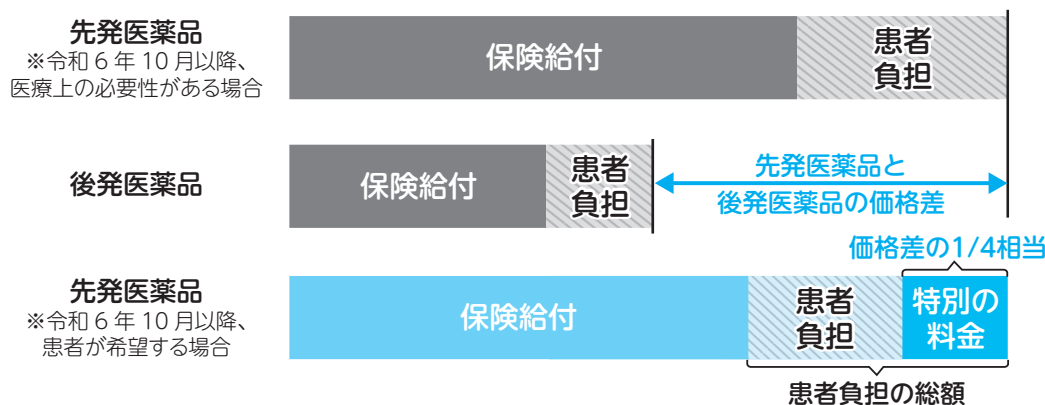
1. 後発医薬品（ジェネリック医薬品）って？

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と治療学的に同等であるものとして承認された医薬品であり、一般的に研究開発に要する費用が低く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。

現在、日本では社会保障費や医療費の増大が深刻な問題となっています。国は、令和6年に「安定供給の確保を基本として、後発医薬品を適切に使用していくためのロードマップ」を公表し、後発医薬品の数量シェア目標を全都道府県で80%とするほか、金額シェアを2029年（令和11年）までに65%以上とする副次目標を新たに設定し、後発医薬品の普及啓発に力を入れています。

2. 長期収載品の選定療養制度が始まりました！

長期収載品の選定療養制度とは、患者やその家族が後発医薬品のある先発医薬品（長期収載品）を選択した際、その差額の4分の1を自己負担していただく制度です。この制度は、国民医療費の負担上昇を抑え、国民皆保険を将来にわたって守ることを目的として、令和6年10月よりスタートしました。



【例】 後発医薬品（250円）がある、先発医薬品（500円）を希望した場合の料金
 $(500円 - 250円) \times 1/4 = 62.5円$
 $\Rightarrow 62.5円 \times 1.1(消費税) = 68.75円$ （選定療養費）

先発医薬品（500円）を希望した場合の実際の自己負担額（3割負担の場合）
 $(500円 - 62.5円(選定療養費)) \times 0.3 = 131.25円$ （3割負担分）
 $\Rightarrow 68.75円(選定療養費) + 131.25円(3割負担分) = 200円$ （自己負担合計）

後発医薬品（250円）を希望した場合の自己負担額（3割負担の場合）
 $\Rightarrow 250円 \times 0.3 = 75円$ （自己負担合計）

※先発医薬品を希望した場合、自己負担額が125円増となります。

3. 選ぼう。続けよう。後発医薬品。

後発医薬品は、患者やその家族が積極的に活用することで、薬の処方を受ける際の経済的負担も軽減することができます。

国民皆保険制度を将来の世代につなげるため、ぜひこの機会に、後発医薬品への切り替えをご検討ください。



第1回 福祉用具購入について

介護保険給付の対象となる「居宅サービス」及び「施設サービス」以外の介護保険給付の対象となるサービスについて紹介します。

今回は「福祉用具購入」についてです。



福祉用具購入とは

介護保険給付の対象となる福祉用具は貸与を原則としていますが、貸与になじまない性質のもの（他人が使用したものを再利用することに心理的抵抗感が伴うもの、使用によってもとの形態・品質が低下し、再利用できないもの）を購入した場合、及び選択制（※）の対象福祉用具のうち、被保険者が購入（販売）を選択したものを購入した

場合は、福祉用具の購入費を介護保険給付の対象としています。（※選択制：利用者負担の軽減、制度の持続可能性の確保と福祉用具の適時・適切な利用や安全を確保する観点から、一部の福祉用具について「貸与」と「購入（販売）」の選択制を導入しています。）

支給限度基準額

福祉用具購入費については、現に要した費用の額により保険給付（原則9割、所得に応じて8割・7割支給）することとしています。（償還払いによる支給）

なお、福祉用具購入費には上限（支給限度基準額）が設けられており、その額は同一年度（4月～翌3月の12か月）で10万円です。（市町村独自で10万円超の金額を設けることが可能です。）

また、同一年度内に一度、福祉用具購入費が支給された場合、同一年度の以後の期間において同一种目の福祉用具を購入した場合、福祉用具購入費は支給されませんが、購入済みの福祉用具が破損した場合や、被保険者の介護度が著しく上がった場合等の特別の事情があり、市町村が認める場合は、同一种目でも福祉用具購入費は支給されます。

【特定福祉用具（特定介護予防福祉用具）の種目】（厚生労働大臣告示より）

NO	種 目	備 考
1	腰掛便座	
2	自動排泄処理装置の交換可能部品	
3	排泄予測支援機器	
4	入浴補助用具（入浴用椅子、浴槽用手すり、浴槽内椅子、入浴台、浴室内すのこ、浴槽内すのこ、入浴用介助ベルト）	
5	簡易浴槽	
6	移動用リフトのつり具部分	
7	スロープ	※選択制
8	歩行器（歩行者は除く）	※選択制
9	歩行補助つえ（松葉杖は除く）	※選択制

次回は「住宅改修」について予定しています。

後期高齢者医療広域連合通信

令和6・7年度の後期高齢者医療保険料率について

後期高齢者医療制度では、公費が約 5 割、現役世代からの支援金が約 4 割、被保険者の後期高齢者医療保険料が約 1 割を負担することにより、被保険者が受ける医療に係る給付等を行っています。

後期高齢者医療保険料率（均等割額・所得割率）は、都道府県単位で 2 年ごとに見直しが行われ、今後 2 年間の医療給付費等の見込みに対応できるように計算されます。

令和 6・7 年度の保険料率は次のとおりです。

		令和 6 年度		令和 7 年度	令和 4・5 年度 (参考)
		賦課のもととなる 金額が 58 万円以下の方	賦課のもととなる 金額が 58 万円超の方		
保険料率	均等割額	47,500 円		47,500 円	46,000 円
	所得割率	9.00 %	9.66 %	9.66 % ^{※2}	8.50 %
保険料の賦課限度額 (上限額)		73 万円 ^{※1}		80 万円	66 万円

※ 1 …令和 6 年度中に新たに 75 歳に到達する方は 80 万円となります。

※ 2 …令和 7 年度の所得割率は賦課のもととなる金額によらず、統一されます。

個人ごとの保険料額の決めかた

後期高齢者医療保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

1 年間の保険料額 (100 円未満切捨て)	=	均等割額	+	所得割額
		47,500 円		(賦課のもととなる金額) × 所得割率

※ 賦課のもととなる金額 = 総所得金額等 - 基礎控除額（下表参照）

※ 総所得金額等とは、前年の収入から必要経費（公的年金控除額や給与所得控除額など）を差し引いたもので、社会保険料控除、配偶者控除などの各種所得控除前の金額です。なお、遺族年金や障害年金は、収入に含みません。

<参考>

前年の合計所得金額	基礎控除額
2,400 万円以下の場合	43 万円
2,400 万円超から 2,450 万円以下の場合	29 万円
2,450 万円超から 2,500 万円以下の場合	15 万円
2,500 万円超の場合	0 円

保険料の軽減について

所得の少ない方（世帯）や後期高齢者医療制度に加入する前に「会社などの健康保険（被用者保険）の被扶養者」であった方は、保険料の均等割額が軽減されます。令和 6 年度より 5 割・2 割の軽減判定基準が改正されました。

1 均等割額の軽減

均等割額の 軽減割合	世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等が次の基準の場合	
	令和 7 年度	令和 6 年度
7 割	43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数－1）」以下の世帯	43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数－1）」以下の世帯
5 割	43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数－1）」＋「30 万 5 千円×世帯の被保険者数」以下の世帯	43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数－1）」＋「29 万 5 千円×世帯の被保険者数」以下の世帯
2 割	43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数－1）」＋「56 万円×世帯の被保険者数」以下の世帯	43 万円＋「10 万円×（給与所得者等の数－1）」＋「54 万 5 千円×世帯の被保険者数」以下の世帯

※収入が公的年金の方は、年金収入額から公的年金控除（年金収入額が 330 万円未満は 110 万円）を差し引き、65 歳以上の方は、さらに高齢者特別控除（15 万円）を差引いて判定します。

※給与所得者等の数とは、給与所得を有する者及び公的年金等に係る所得を有する者の数の合計数になります。

※保険料の賦課期日である 4 月 1 日（年度の途中で後期高齢者医療制度に加入した方は資格取得日）の世帯状況で判定します。

2 加入前に被用者保険の被扶養者であった方の保険料の軽減

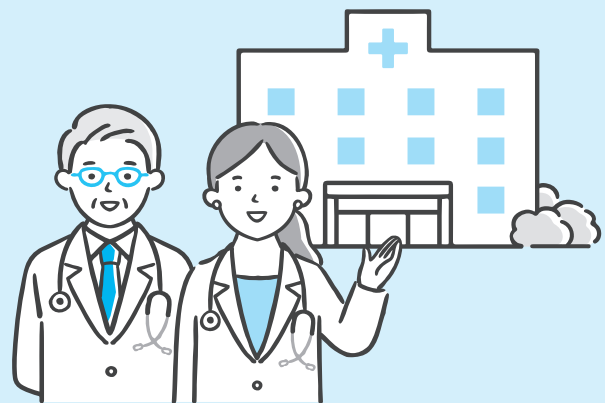
加入後、2 年を経過する月までの間に限り均等割額が 5 割軽減され、所得割額の負担はありません。

※ただし、元被扶養者であっても、世帯の所得が低い方は均等割 7 割軽減が受けられます。

～ 資格確認書の更新について ～

マイナンバーカードの保険証利用登録状況にかかわらず、令和 8 年 7 月末を有効期限とした資格確認書（セピア色）を交付します（令和 7 年 7 月までは資格確認書はグリーン色、被保険者証はエンジ色）。

※新しい資格確認書は、市町村担当課より 7 月下旬までに送付予定。



〒 311-4141 水戸市赤塚 1 丁目 1 番地ミオス 1 階

総務課：029-309-1211

事業課（保健事業係）：029-309-1212 事業課（資格保険料係）：029-309-1213

給付課（給付第 1 係、給付第 2 係）：029-309-1214 会計室：029-309-1217

FAX：029-309-1126

茨城県後期高齢者医療広域連合ホームページ <https://www.kouiki-ibaraki.jp/>

国保データベース「KDB」システムを活用した地域診断

第1回 国保データベース（KDB）システムを活用した地域診断

私は今、目白大学で医療統計を担当している藤井仁と申します。私は7年前まで国立保健医療科学院という国の研究機関で、健診データなどの分析や、地方自治体のデータ活用促進のため、ツールを用いた支援を担当していました。今回こちらのコラムでは、その時の経験をもとに、KDBを活用した地域診断について簡単に解説をしたいと思います。

皆さんが国保の職員として担当されている地域では、国や県と比較してどんな病気が多いのかご存じでしょうか。何となくはご存じかもしれませんが、「間違いなくこの病気は県より国が多い」と言い切れる方は少ないのではないかと思います。なぜなら、この問いに答えるためにはいくつものハードルがあるからです。

一つ目のハードルはレセプトデータ（診療報酬明細書）の処理です。レセプトデータは医療・保健関連のデータの中でも群を抜いてデータ量が多く、私が分析した15万人程度の国保でのレセプトデータは1年分で2GB（ギガバイト）を越えていました。2GBと言われてもピンとこない方が

多いと思います。昔、新聞の縮刷版がCD1枚に収まるくらいでした。CD1枚は0.6GB程度ですから、新聞4年分程度のレセプトデータが毎年出力されるわけです。データ量が2GBを超えると、日本に流通している標準的なソフトではほぼ開けなくなります。EXCELは当然のこと、ACCESSでも「2GB以上のデータは開けません」と警告が出ます。ですので、まず何のソフトで開くのかから検討しなければならないという問題に直面するわけです。ちなみに第二のハードルは県や国のレセプトデータはそれよりも圧倒的に大きいということです。

このほかにも、主な病名をどうやって決めるのか、集計単位が異なる健診データなどどう突合するのかなど、ハードルはいくつもあり、レセプトは事実上、一部の専門家にしか扱えないデータとなっていました。ところが、2010年ごろに転機が訪れます。沖縄県国保連で糖尿病管理台帳というシステムが開発されたのです。このシステムは被保険者マスタ（ある保険者の被保険者全員の名簿です）、医科レセプト、調剤レセプト、健診、保健指導のデータを全て突合し、1つの画面にまとめて見せたのです。

このシステムを沖縄県で初めて見たときの衝撃

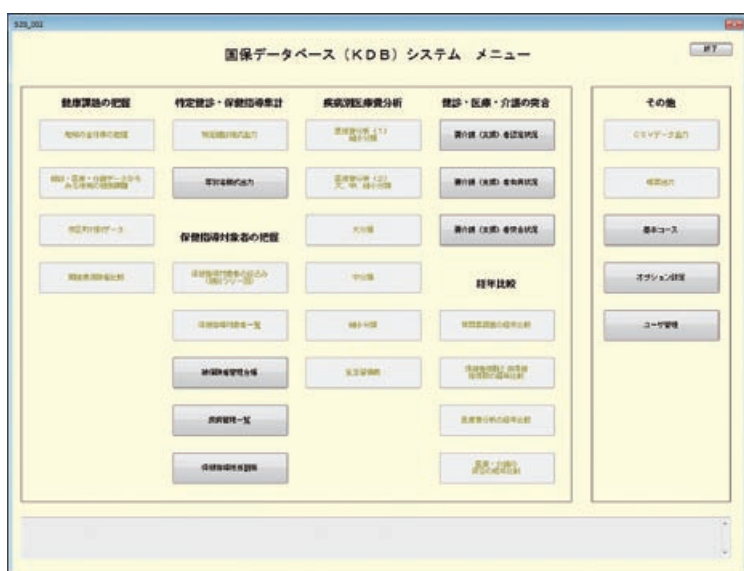
は忘れられません。データ分析を含む生活習慣病対策で先進的な取り組みを見せていた尼崎市などの自治体でも、5月診療分のデータに絞って分析をしていた時代に、全てのデータを統合したシステムを実現させてのけたのです。このシステムにより、一部の専門家しか扱えなかったレセプトデータは初めて誰もが活用できるデータに変化したのです。

こんなデータマニア的な説明には興味がない方もたくさんいらっしゃると思います。じゃあ、そのシステムを沖縄県国保連はどう活用したのか、そちらのほうに興味がおありの方も多いでしょう。沖縄県国保連の方々は最初にこれをハイリスク対策に活用されました。システムを使えば、未治療で、服薬もせず、すでに眼底検査で異常があり、血糖値は保健指導どころではなく即病院に行くレベルで、保健指導も受けていないような人たちをあとという間に抽出することができました。これらの、いつ重症化しても不思議ではない人を抽出して、短期入院などのかかなり強めの介入をしたのです。

その成果は劇的でした。ケンタッキーフライドチキン消費量とハンバーガー外食費用が全国1位の沖縄県で糖尿病を減少させることに成功したの

です。この成果をもって沖縄県南城市は第一生命の保健文化賞を受賞しました。ご存じない方もおられるかと思いますが、この賞は受賞すると天皇陛下に拝謁することができます。それくらい高く評価されたわけですね。

国保中央会もこのシステムを高く評価し、沖縄県国保連のシステム開発を担当した保健師を東京に呼び寄せ、より高度なシステムを構築します。それがKDB（国保データベースシステム）なのです。KDBによって沖縄県のみ可能だったレセ



初期のKDBシステム画面

プトの活用が、全国で可能になったのです。

KDBによって日本中で、専門家以外の人もレセプトの活用が可能になりました。しかし、一つだけ問題は残されていました。KDBのデータは性・年齢調整がされていないため、高齢化が進んだ地域ではどの病気も非常に多く、高齢化が進んでいない地域ではとても健康なように見えるという問題です。唐突ですが、皆さんは東日本で一番高齢化が進んでいない、若い市区町村はどこかご存じでしょうか。離島などの極端に人口が少ない地域では、ちょっとした人口移動で高齢化率が乱高下するので、市レベル以上で考えてください。どこだと思われますか？

（シンキングタイムです）

答えは、あの大きなねずみが住んでいるところ
です。

恐るべきことに、デイズニールランドの影響は高齢化率にまで及んでいるのです。私はこの市に医療費分析の相談に伺ったことがあります。そこで私が「国保のデータを見せてください」と言ったら、市の保健師さんは「うちは国保加入者の割合が1割ちょっとしかないのですが・・・」と躊躇するように話されました。このような市でKDBのデータを見ても、何の問題もないようにしか見えないわけです。

そこで、私の元上司である国立保健医療科学院の横山徹爾先生が、KDBのデータを性・年齢調整し、さらにモザイク図を用いて視認性を上げるツールを開発されました。このツールを使うことで我々は初めて、自分の地域では国や県と比較してどの病気が多いのかという問題に答えを出すことができるようになったのです。長くなりましたが、今回はこのツールの見方、使い方について説明したいと思います。

KDBシステムの変遷

平成30年 8月	保健事業介入支援管理機能の追加
令和元年 9月	平均自立期間の追加
令和元年11月	健康スコアリングの追加
令和3年 7月	通いの場における後期高齢者の質問票の閲覧機能の追加
令和4年 6月	一体的実施・KDB活用支援ツールを各保険者へ配布
令和6年 3月	KDBシステムがクラウド環境へ移行
令和6年 8月	一体的実施・実践支援ツールの配布

※茨城県の実況となります



目白大学看護学部
看護学科教授
（元）国立保健医療科学院
主任研究官
藤井 仁

国保データベース KDB システム相談室



第17回 KDB補完システムについて

笠原先生こんにちは。今年の4月からKDBの新しいシステムができたと聞いたんですがどのようなシステムですか？

KDB補完システムのことだね。国保総合システム、特定健診等データ管理システム、介護保険システムなどの各システムから出力されるデータを集約しているよ。

KDBシステムも健診・医療・介護データを集約していると思いますが、KDB補完システムとKDBシステムではどのような違いがありますか？

KDB補完システムとKDBシステムで使用している元データは健診・医療・介護等のデータになるけれど、出力される帳票が異なるよ。具体的な違いについては、これから確認していこう。

(確認中)

それでは、両システムの特徴を見てみよう。(図1)

(確認中)

図1を見てみよう。まず、保有データは、国保・後期・介護のデータとなっているよ。KDBシステムは、各制度単位で集計されていて、ログインするIDによって表示される集計画面が変わっているよ。

確かに、KDBシステムは、国保を閲覧する場合と後期で閲覧する場合、ログインするIDは別でしたね。国保のIDでログインして後期を閲覧したい場合、一旦、ログアウトする必要があるね。

図1 KDBシステムとKDB補完システムの特徴の違い

No.	区分	KDB システム	KDB 補完システム
1	保有データ	国保／後期／介護	国保／後期／介護／(職域保険)
2	制度横断集計	各制度単体で集計	制度横断で集計可能
3	健診統計値	KDB 独自集計	法定報告値を採用
4	評価指標	CSV を抽出し手作業により作成	自動生成 (Excel 形式) 県共通の評価指標も自動生成可能
5	事業対象者リスト	3 か月前のデータで CSV 抽出し、手作業により作成	最新のレセプト／特定健診結果／資格情報を集約し自動生成
6	重症化予防対象者抽出条件	既定の項目や値から選択	各市町村で個別に抽出条件を登録することが可能
7	データ取得	帳票によっては抽出に1日以上要する	全ての帳票を5秒以内でダウンロード可能

KDB補完システムでは、一部の帳票において、国保と後期のデータが制度横断的に閲覧できる仕様となっているよ。

そうなんです。国保・後期で一度に確認できる部分があるのはありがたいです。

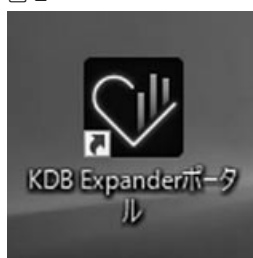
それと、KDBシステムでは、CSVを出力し集計する必要がある帳票もあるけれど、KDB補完システムでは、自動作成されたExcelがダウンロードできるよ。

また、重症化予防対象者について、KDB補完システムでは、各市町村で個別に抽出条件を登録することができるよ。

そうだったんですね。それではKDB補完システムにログインしても良いですか？

ログインしてみよう。KDBシステムが入っている端末にあるKDB補完システムのアイコンをクリックしよう。(図2)そうすると、ログイン画面が出るので、IDとパスワードを入力してログインしてみよう。(図3)

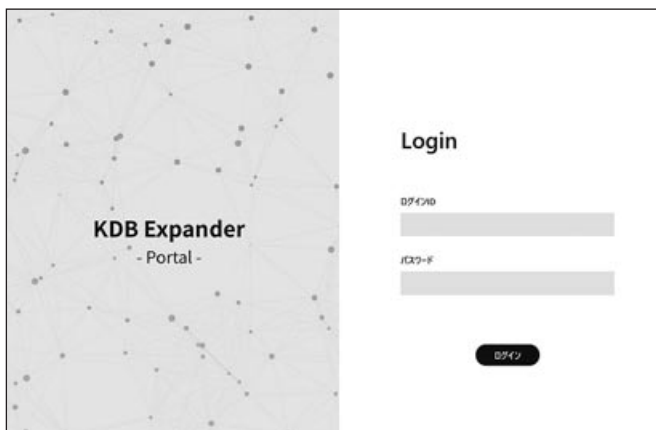
図2



ログインできました。

トップページ(図4)には、「特定健康診査の実施率」、「特定保健指導の実施率」、「重症化予防の県共通指標である「HbA1c8.0以上の者のうち、医療機関を受診していない者の割合」が確認できるよ。また、円グラフを県の数値でも表して比較できるようにしているよ。そうなんです。このグラフはすぐ目立ちます。分かりやすいです。そう言えば、データヘルス計画の県共通指標は、6種類あった

図3



とありますが、その他の指標はどこで確認できますか？

これは、トップページの画面になるので、他の帳票についても確認してみよう。

図4

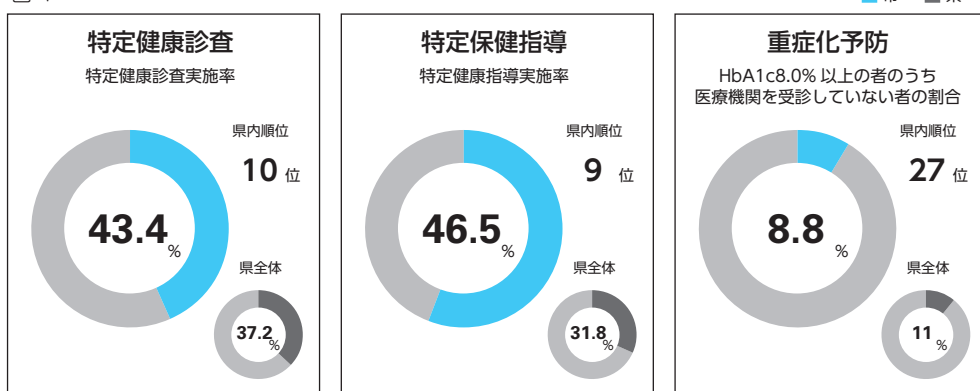


図5



(確認中)

どのメニューをクリックすれば良いですか？

画面の上部「ファイルダウンロード」をクリックしよう。(図5)

KDBシステムについての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。操作支援をご希望の場合、本会での個別支援や訪問支援を実施しておりますのでお気軽にご連絡ください。

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：jigy@ibaraki-kokuhoren.or.jp

KDBシステムのようにメニュー画面からクリックしていく仕様ではないんですね。

KDB補完システムは、基本的に、ファイルをダウンロードして数値を確認していく仕様となっている。一部、データの登録もあるけれど、ほとんどがファイルをダウンロードして加工が少なく使用することができるよ。

そうなんです。

具体的にはどのような帳票があるかは、次回、確認しよう。

医療費の状況

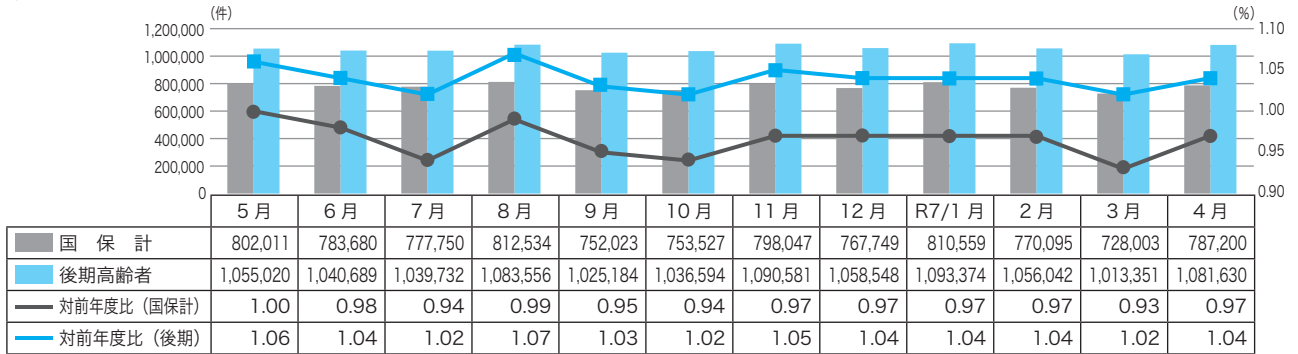
①被保険者数の推移

(人)

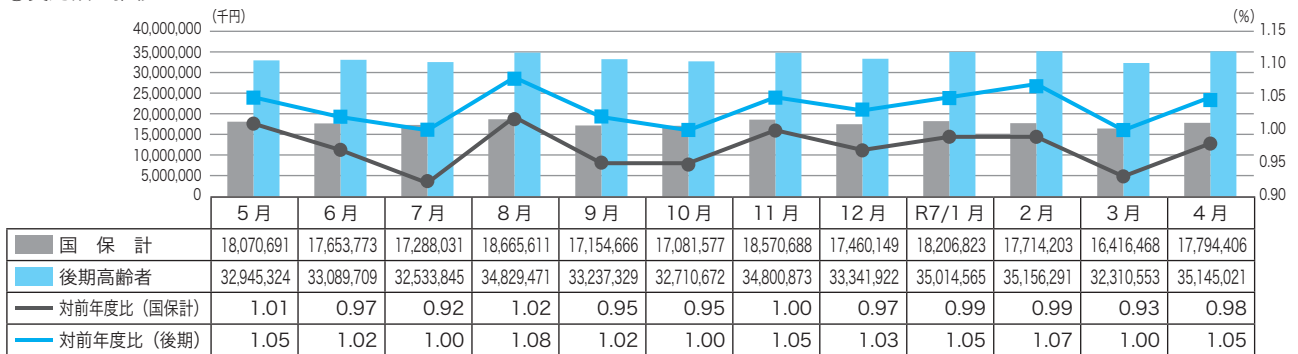
審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7/1月	2月	3月	4月
国保計	596,148	592,724	589,570	585,352	582,380	580,501	577,234	573,975	571,210	568,821	566,407	563,601
対前月差	5,916	-3,424	-3,154	-4,218	-2,972	-1,879	-3,267	-3,259	-2,765	-2,389	-2,414	-2,806
後期高齢者	468,118	469,491	470,666	472,030	473,350	474,744	476,107	477,223	478,135	479,040	480,238	481,252
対前月差	1,611	1,373	1,175	1,364	1,320	1,394	1,363	1,116	912	905	1,198	1,014

※被保険者マスタより作成。各審査月の前月末現在の人数。

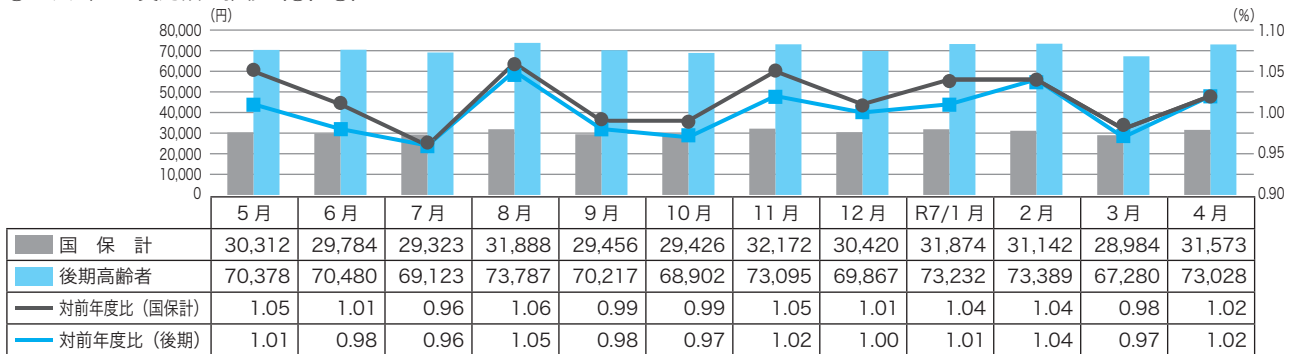
②件数の推移



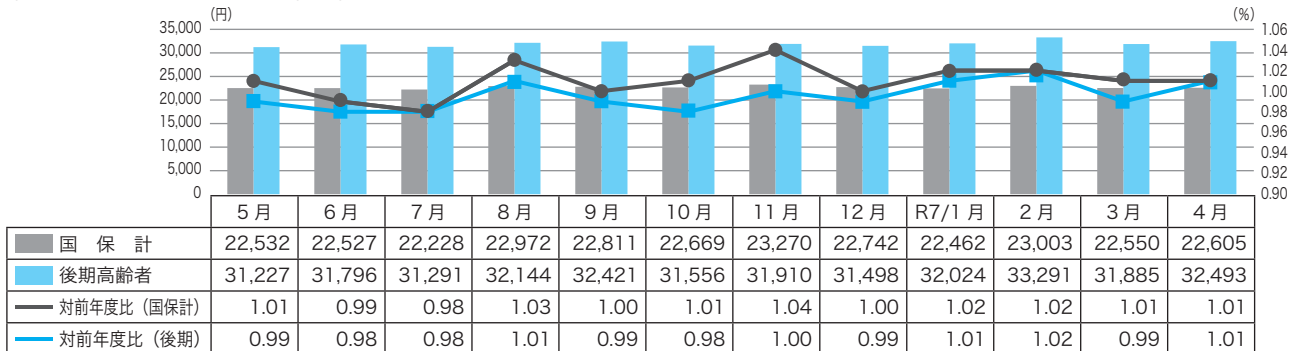
③費用額の推移



④1人当たり費用額の推移 (③/①)



⑤1件当たり費用額の推移 (③/②)



■介護保険の状況

①認定者数の推移

(人)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7/1月	2月	3月	4月
認定者数	150,997	151,544	152,024	152,702	152,939	153,262	153,941	154,223	154,227	153,916	153,294	153,810
対前月差	244	547	480	678	237	323	679	282	4	-311	-622	516

※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。

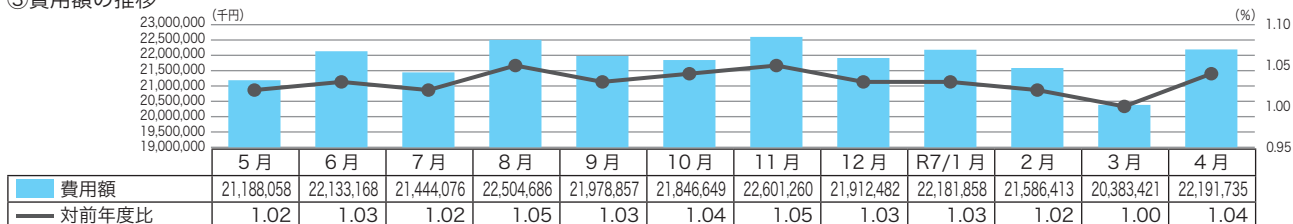
②受給者数の推移

(人)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7/1月	2月	3月	4月
受給者数	136,086	137,514	138,188	138,847	137,858	139,162	139,949	140,369	140,369	138,916	138,157	139,347
対前月差	-111	1,428	674	659	-989	1,304	787	420	0	-1,453	-759	1,190

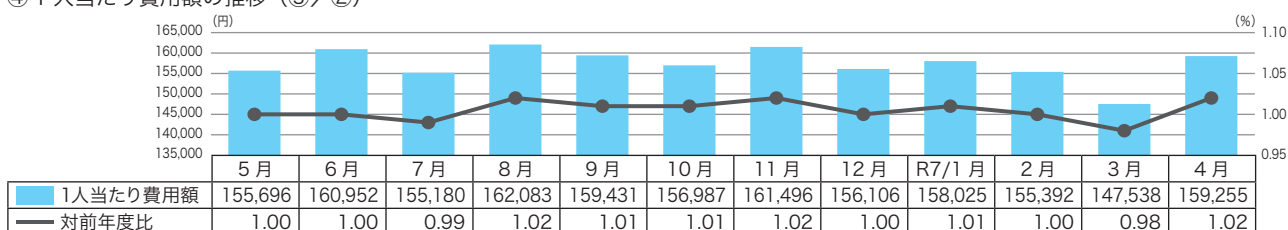
※受給者数は、認定者のうち、現物給付を受けた人数であり、明細書を被保険者番号で名寄せした件数。

③費用額の推移



※費用額とは保険給付額、総合事業費、公費負担額、利用者負担額、特定入所者介護サービス費等費用額を合計した額（食事提供費含む）である。

④1人当たり費用額の推移（③／②）



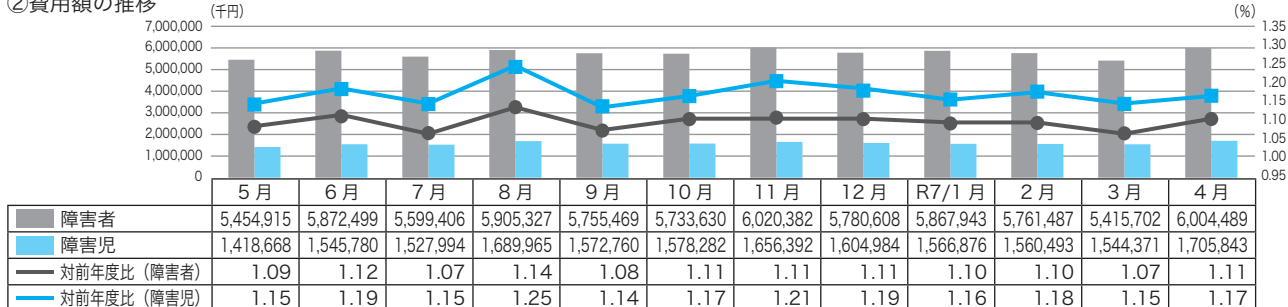
■障害者総合支援給付費の状況

①件数の推移

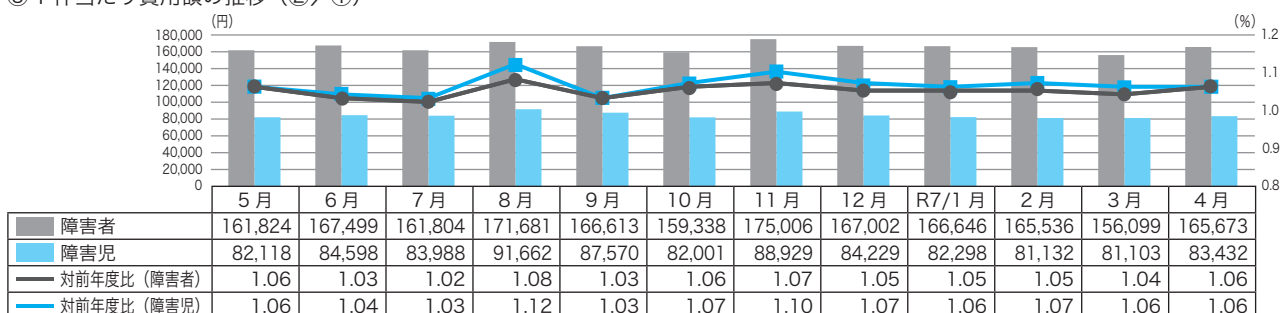
(件)

審査月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7/1月	2月	3月	4月
障害者	33,709	35,060	34,606	34,397	34,544	35,984	34,401	34,614	35,212	34,805	34,694	36,243
対前月差	-949	1,351	-454	-209	147	1,440	-1,583	213	598	-407	-111	1,549
障害児	17,276	18,272	18,193	18,437	17,960	19,247	18,626	19,055	19,039	19,234	19,042	20,446
対前月差	-1,378	996	-79	244	-477	1,287	-621	429	-16	195	-192	1,404

②費用額の推移



③1件当たり費用額の推移（②／①）





総務課は、総務企画係、財務係、職員係の3つの係により構成されています。

今回は、本会における情報セキュリティ対策等について紹介いたします。

【各係の主な業務】

総務企画係	会務運営全般、情報セキュリティマネジメントシステム（ISMS）の総括、特定個人情報等の取扱いの総括、茨城県国民健康保険運営協議会長会事務局
財 務 係	予算の編成及び執行の総括、補助金、交付金及び貸付金の総括
職 員 係	職員の任免、懲戒、服務その他の人事、職員の給与、勤務時間その他勤務条件及び給与計算、職員の教養、研修、保健その他福利厚生

【本会における情報セキュリティ対策及び個人情報保護】

○情報セキュリティ対策

本会は、国民健康保険法、高齢者の医療の確保に関する法律及び介護保険法等に基づく診療報酬等の審査支払事務をはじめ、市町村等の国保事業運営に資するための事業を実施しています。

事業運営にあたり、診療報酬明細書等、これらを基礎とするデータベース、役職員及び審査委員に関する個人情報等を大量に扱っていることから、本会が保有する個人情報をはじめ、業務で取り扱うすべての情報資産を情報セキュリティの脅威から保護するため、令和2年9月に情報セキュリティマネジメントシステム（ISMS）認証を取得し、当該認証を継続しながら情報の安全管理対策を組織全体で統一的に推進しています。



情報セキュリティマネジメントシステム（ISMS）認証



IS 729787 / ISO 27001



○個人情報保護

本会は、「個人情報保護に関する法律（平成15年5月30日法律第57号）」、「国民健康保険団体連合会等における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス（平成29年4月14日個人情報保護委員会、厚生労働省）」及び「茨城県国民健康保険団体連合会個人情報の保護に関する規則」その他関係法令等の遵守の徹底に努めています。

国保連合会 ヘッドライン

5月

4月

3月

30 (金) 28 (水) 22 (木) 16 (金) 13 (火) 1 (木)

30 (水) 25 (金) 21 (月) 16 (水) 9 (水)

27 (木) 25 (火) 18 (火) 4 (火)

令和7年度国保データベース(KDB)システム等操作研修会(新任者向け)
令和7年度県央支部保険者会議
茨城県国民健康保険運営協議会会長会正副会長会議
令和7年度県西支部保険者・主管課長合同会議
令和7年度茨城県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会集団支援(Web開催)
令和7年度県北支部保険者会議
茨城県国民健康保険運営協議会会長会
令和7年第4回理事会

小美玉市
本会第一会議室
五霞町
本会第一会議室
北茨城市
本会第一会議室

令和7年度茨城県医療福祉協議会総会(Web開催)
令和7年度国保連合会支部常任幹事連絡協議会
令和7年度国保データベース(KDB)システム等操作研修会(新任者向け)
令和7年度国保データベース(KDB)システム等操作研修会(新任者向け)

本会審査委員会室
本会第一会議室
本会第一会議室
本会第一会議室
本会第一会議室
本会第一会議室

令和6年度第2回茨城県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会
茨城県国民健康保険運営協議会会長会
令和7年第2回理事会(書面開催)
茨城県国民健康保険運営協議会会長会
令和7年第2回総会(書面開催)
茨城県医療福祉協議会監事監査(持ち回り)
茨城県医療福祉協議会監事監査(持ち回り)

大洗町
大子町
本会第二会議室

令和6年度第2回茨城県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会

—3/4(火)

標記委員会を開催し、報告事項として国保中央会主催の「令和6年度『国保連合会保健事業支援・評価委員会』報告会について」、「令和6年度国保・後期高齢者ヘルスサポート事業支援結果について」を説明した。また、協議事項として「令和7年度国保・後期高齢者ヘルスサポート事業に係る支援について」、年間スケジュール、研修会内容、支援方法及び支援形態等を協議した。その他として、「KDB 補完システム『KDB Expander』について」説明した。



令和7年度国保連合会支部常任幹事連絡協議会

—4/21(月)

令和7年度の各支部運営に係る「支部配当金関係」、「国保連合会における各種委員会及び委員について」及び「各支部における研修会の内容等について」を説明した。



令和7年度国保データベース(KDB)システム等操作研修会(新任者向け)

—4/25(金)、4/30(水)、5/1(木)

保険者における保健事業が効率的・効果的に実施できるよう、KDBシステムの基本操作を理解することを目的にPCを使用した研修を行った。



また、併せて「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」及び「特定健診データ管理システム」の内容についても説明した。



本会のダイヤルイン及び 各課主要業務について

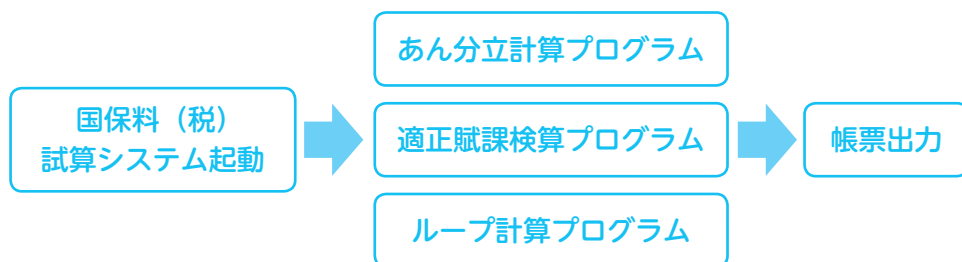
※共通番号 029-301-0000



本会のダイヤルイン及び各課主要業務です。本会へお問い合わせする際にご活用ください。

課名	係名	電話番号	主要業務
総務課	総務企画係	1550	会務運営に関すること。関係機関との連絡調整に関すること。本会の運営に係る企画に関すること。
	財務係	1555	予算の編成等の財務事務に関すること。財産の取得、管理、処分に関すること。契約締結事務に関すること。
	職員係	1550	職員の服務、給与、福利厚生等に関すること。
会計課	出納係	1551	予算の収支及び決算に関すること。出納事務に関すること。資金運用に関すること。監査及び出納検査に関すること。
保健事業課	保健事業係	1553	保健事業に関すること。国保データベースシステムに関すること。国保診療施設、保険者協議会等に関すること。特定健康診査・特定保健指導等費用の集合契約に関すること。
		1570	保健師等行政専門職員研修等業務委託に関すること。
	広報・調査係	1552	広報、育成指導に関すること。保険料（税）収納率向上対策の支援事業に関すること。
情報システム課	情報管理係	1556	IT 施策の企画、調整及び推進に関すること。情報システム及びネットワーク環境の維持管理・導入に関すること。
	システム運用係	1568	国保総合システム等の運用に関すること。保険者事務共同電算処理業務に関すること。
	請求支払係	1556	診療報酬等の審査支払業務等の調整に関すること。診療報酬等の調定及び支払計画に関すること。保険者間調整に関すること。
審査管理課	審査企画係	1558	診療報酬等の審査支払業務等の企画に関すること。診療報酬審査委員会に関すること。診療報酬における審査事務の効率化・高度化に関すること。
	療養費係	1559	療養費の審査支払等に関すること。
	業務支援係	1557	妊婦・乳児健康診査委託料の審査支払事務に関すること。出産育児一時金等の支払事務に関すること。特定健康診査・特定保健指導等費用の支払に関すること。
審査第一課	第一、二、三係	1561	診療報酬（医科）の審査支払事務に関すること。
	過誤・再審査係		診療報酬等の過誤調整・再審査に関すること。
審査第二課	第一、二、三係	1563	診療報酬（医科）の審査支払事務に関すること。
審査第三課	第一、二係	1564	診療報酬（歯科）の審査支払事務に関すること。高齢者歯科健康診査委託料の審査支払等に関すること。
	第三係	1560	調剤報酬の審査支払事務に関すること。
介護保険課	介護保険係（苦情）	1565	介護給付費及び介護予防・日常生活支援総合事業費等の審査支払事務に関すること。
	//（介護請求事業所）	1567	
	//（市町村）	1569	
	障害福祉係	1566	障害介護給付費及び障害児給付費等審査支払事務に関すること。
保険者支援課	求償係	1554	第三者行為損害賠償求償事務に関すること。
	レセプト点検係	1562	レセプト二次点検の事務処理に関すること。

《保険料（税）適正算定マニュアル（試算システム）のご紹介》



○保険料（税）適正算定マニュアル（試算システム）について

国保中央会のホームページから無償でダウンロードでき、通常のパソコンで保険料（税）の賦課シミュレーションができるシステムです。

○システムの特徴

- ・現状の賦課状況分析が可能
- ・保険料（税）率改正による影響の比較分析が可能
- ・シミュレーション結果の出力が可能
※エクセルデータでの出力

○本会での操作支援について

担当職員がシステムの基本的な操作手順について説明に伺います。

＜今後の予定＞

国保中央会による、こども・子育て支援金に係るシステム改修（Ver.7.02）が、令和7年11月リリース予定、動画研修が令和7年12月頃公開予定です。動画研修の更新までは、令和6年度の研修動画を引き続きご覧いただけます。

また、本会では7月中旬ごろに、Ver.7.01での「個別支援」についての通知を送付予定です。

今後の
予定

- | | |
|----------|----------------------|
| 7月 2日（水） | 令和7年第4回理事会 |
| 7月25日（金） | 令和7年第2回通常総会 |
| 8月予定 | 令和7年度第2回出納検査 |
| | 令和7年度国民健康保険料（税）事務研修会 |

編集後記



年明けにふと思いました。お金を使いすぎてしまったな、と。ということで毎日の晩酌を止めてみました。するとどうでしょう。なんとお財布の代わりに体重がみるみるうちに軽くなっていくではありませんか。そして、好機逸すべからずとダイエットを始めてみました。

さしあたってはよく耳にする「糖質制限」をしながら、野菜（高い！）とタンパク質中心の食生活への移行。水を毎日2リットル飲み、週何回か筋トレと有酸素運動。3か月もすると、低学年の小学生1人分程度の重量が自分の体から消失していました。「ここまで絞るには眠れぬ夜もあっただろう」と内心で己に声掛けしながら、今日も鶏肉と野菜を炒めます。

こんな文章をしたり顔で書いてしまった手前、リバウンドはできませんね。まあほどほどに今週も頑張らないと。

（ダイエッター ○）



第三者行為による傷病



交通事故などで
治療を受けたら
必ず届け出を！

A5変型判
(210mm×100mm)
全6ページ(三つ折)
オールカラー
定価：45円(税別)



第三者行為による
傷病届について

A4判・ペラ表裏
オールカラー
定価：30円(税別)

マイナ保険証



使ってみよう！
マイナ保険証

A4判・ペラ表裏
オールカラー
定価：30円(税別)

適正受診



上手に受けて、
家計を守ろう
適正受診で
医療費節約！

B6変型判
(182mm×102mm)
全8ページ(観音折)
オールカラー
定価：45円(税別)



その医療費、
節約できるかも？
チェックで
わかる
適正受診

A4判・全4ページ
オールカラー
定価：45円(税別)

柔整・鍼灸・マッサージ



確認してください
接骨院や鍼灸
院で保険証を
使うとき

B6変型判
(182mm×102mm)
全8ページ(観音折)
オールカラー
定価：45円(税別)



柔道整復師
鍼灸師
マッサージの
上手な
かかり方

A4判・ペラ表裏
オールカラー
定価：30円(税別)

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 IT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！

熱中症対策に

猛暑にはスマートな対応を
令和の熱中症対策



HE155080
監修／
産業医科大学
副学長
産業保健管理学
研究室 教授
堀江正知
A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

火消と学ぶ
酷暑時代の熱中症予防



HE155070
監修／
産業医科大学
副学長
産業保健管理学
研究室 教授
堀江正知
A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

高齢期の健康づくりとフレイル対策

健康のために4つのいい習慣
フレイル予防宣言！



HE361700
監修／
国立長寿医療
研究センター
理事長特任
補佐
鈴木隆雄
A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

4つの習慣から健康な暮らしを
フレイル予防宣言！(2P版)



HE361690
監修／
国立長寿医療
研究センター
理事長特任
補佐
鈴木隆雄
A4判
表紙共2頁
カラー
定価35円

高齢期の健康づくりとフレイル対策
いきいきライフ手帳



HE361710
A5判
表紙4頁
本文64頁
カラー
定価200円

特定健診・特定保健指導の受診勧奨に

特定健診受けた
「後」のいかし方



HE320930
監修／帝京大学
臨床研究センター
センター長
寺本内科・歯科
クリニック内科
院長 寺本民生
A4判
表紙共6頁
巻き三つ折
カラー
定価75円

健康に差がつく
健診結果のいかし方



HE320910
監修／
帝京大学臨床
研究センター
センター長
寺本内科・歯科
クリニック内科
院長 寺本民生
A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

健診結果に基づいて、
生活習慣の見直しを！



HE320920
監修／
帝京大学臨床
研究センター
センター長
寺本内科・歯科
クリニック内科
院長 寺本民生
A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

特定保健指導は
健康への近道です



HE441190
A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

働く女性の健康

保存版
女性の健康 応援マップ



HE300560
監修／
産婦人科医師
関東労災病院
「働く女性専門
外来」担当
星野寛美
A4判
表紙共8頁
観音折
カラー
定価90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/>

WEB来店予約なら



スマホで簡単予約!

待ち時間なくスムーズなお手続きが可能



忙しい人



時間を有効活用
したい人

予定がある人



◀ご予約はこちらから

20th
Anniversary



常陽銀行

..... 出版物のご案内

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(書籍を除く)。

ご担当者向け書籍

112053 新刊

国保担当者ハンドブック
2025



■A5判/
948頁1色
■改訂29版

2025年度版
6月発行

定価 4,620円
(本体 4,200円+税)

112083 新刊

運営協議会委員のための
国民健康保険必携2025



■A5判/
196頁1色
■改訂31版

2025年度版
6月発行

定価 3,080円
(本体 2,800円+税)

111062 新刊

後期高齢者医療制度
担当者ハンドブック2025



■A4判/
432頁2色・1色
■改訂18版

2025年度版
6月発行

定価 4,840円
(本体 4,400円+税)

806013

国保のことは
2017年3月改訂版



■A5判/148頁1色
■平成29年3月発行
■発行
(公社)国民健康保険中央会
■発売
社会保険出版社
定価 1,100円
(本体 1,000円+税)

マイナ保険証の利用促進等に

935001 国保版 761021 国保組合版
資格情報のお知らせを
交付いたします



■A4判/2頁カラー/
リーフレット

新刊

資格情報のお知らせ用
同封にも最適

本体 各22円+税

935041 国保版 761061 国保組合版
マイナ保険証をお持ちでない方へ
資格確認書を交付いたします



■A4判/2頁カラー/
リーフレット

新刊

資格確認書用
同封にも最適

本体 各22円+税

931093 改訂新版
いいことたくさん!
使って実感! マイナ保険証



■B6変型判/
6頁カラー/
リーフレット

郵送好適
サイズ

本体 34円+税

カードケース
マイナンバーカードケース
ジェネリック医薬品利用助奨記事付



933022 〈スタンダード版〉
934031 〈マイナ保険証版〉
934012 〈電子処方箋版〉
■ダイオキシン対応/
ポリプロピレン素材
■90mm×60mm
■編集部 編

本体 各48円+税

▶ 弊社では、皆様の事業推進にお役立ていただくため、製品の定価を据え置いております。また、一部製品の価格設定を見直し値下げを実施中です(□で表示)。



株式会社 社会保険出版社

<https://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
(代表)TEL.052(265)6030 (企画)TEL.06(6245)0806 (企画)TEL.092(413)7407



健康経営優良法人
2025

特産品の
おいしい
レシピ

ひたちなか市編

ほしいもとちりめんじゃこの 混ぜごはん

令和3年度の「第16回全国学校給食甲子園」の優勝献立より、ほしいもを使った料理を紹介します。この献立は、美乃浜学園の保立貴博栄養教諭が考案したもので、県や地域の特産物が使用されています。ほしいもの優しい甘みともちもちとした食感を楽しめる混ぜごはんです。ぜひご家庭でもお試しください。



今回の特産品

ほしいも



ひたちなか市は、ほしいもの一大産地です。ほしいもは、干すことにより栄養価が高くなり、食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。

材料（4人分）

米	2合	むき枝豆	大さじ2
にんじん	約 $\frac{1}{2}$ 本	油	小さじ2
ほしいも	約1枚	酒	大さじ1
油揚げ	約1枚	しょうゆ	小さじ2
ねぎ	約 $\frac{1}{2}$ 本	みりん	小さじ1
ちりめん	大さじ2		

作り方

- ①米を洗って炊飯する。
- ②にんじんはせん切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。ほしいもは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、ちりめん・ねぎを加える。
- ④にんじん・油揚げを加える。
- ⑤ほしいも・むき枝豆を加える。
- ⑥調味してごはん混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	344Kcal	炭水化物	67.4g
たんぱく質	9.4g	食塩相当量	0.7g
脂質	4.6g		

