

茨城の国保

新年の
ごあいさつ

保険者から信頼され満足される
国保連合会を目指して

茨城県国民健康保険団体連合会 理事長 小田川 浩

保険者
紀行

牛久市

笑顔あふれる にぎわいと
やすらぎのあるまち うしく



新春号

No.556
2026.1

茨城の国保

No.556 2026.1

CONTENTS

1 新年のごあいさつ	茨城県国民健康保険団体連合会 理事長 小田川 浩	茨城県知事 大井川和彦	牛久市
国保制度改善強化全国大会	国民健康保険中央会 会長 大西 秀人		
保険者紀行			
こくほつとびっく 国保担当者紹介			
保険者協議会情報			
シリーズ健康を考える			
第3回「代謝を意識した食事」			
茨城の医療と福祉の視点から			
こちら国保Q&A			
けんじうTOPICS			
介護保険ガイド			
薬務課インフォメーション	管理栄養士 花谷遊雲子		
国保連合会介護保険情報			
後期高齢者医療広域連合通信			
国保データベース「KDB」システムを活用した地域診断			
第3回「国保データベース（KDB）システムを活用した地域診断③」	田口大学看護学部看護学科教授 藤井 仁		
国保データベース（KDB）システム相談室			
国保連合会ヘッドライン	保健事業課		
国保連スクエア			
健康づくり推進研修会／令和7年度市町村国保運営協議会委員研修会及び市町村（国保組合）国保主管課長研修会			
国保標語結果・行事予定・編集後記			
裏表紙 特產品のおいしいレシピ			
31 30 29 28 26 24			
牛久市編			

新春号の表紙

牛久市「牛久シャトー」

明治期の実業家神谷傳兵衛が明治36年に創設した牛久シャトー（シャトーカミヤ旧醸造施設）。

当時の壯麗な姿のまま今も建ち続けるシャトー カミヤ旧醸造施設の事務室・醸酵室・貯蔵庫は、明治中期のレンガ造建築としての歴史的価値の高さと産業技術史上の重要性、また明治期の意匠の資料としても価値が高いとして国の重要文化財に指定されています。

大きなワイン樽が並ぶ醸酵室は、神谷傳兵衛記念館として開放されており、神谷傳兵衛の軌跡やワイン造りに関する資料が展示されています。

現在でもワインやビールの醸造が行われており、併設のショップでお求めいただけます。



「いばらき国保連」
イメージキャラクター
ひばりん



茨城県国民健康保険団体連合会

理事長 小田川 浩 (つくばみらい市長)

保険者から信頼され満足される 国保連合会を目指して

明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、平素から本会の事業運営に多大なご理解とご協力を賜っておりますことに厚くお礼申し上げます。

さて、国民健康保険制度は国民皆保険制度の中核を担い、地域における医療の確保や住民の健康の維持・増進に貢献してまいりました。

しかしながら、急速な少子高齢化の進行、被用者保険の適用拡大などにより被保険者が減少傾向にあり、また医療の高度化等により医療費が増加するなど構造的な問題を抱えており、国保を取り巻く環境は厳しくなってきております。

こうした中、本会といたしましては、審査支払業務につきましては、整合性、効率性の向上のため、コンピュータチェック項目の拡充などの審査機能の充実、さらには被用者保険の審査等を担う社会保険診療報酬支払基金との審査基準の統一化を見据えたシステムの共同開発・共同利用に係る取り組みを進めております。また、保険者支援につきましては、KDBシステムの機能を拡張する補完システムの構築を茨城県から受託しその操作方法やデータ集計・分析のための研修を行い、データヘルス計画や「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」に係るデータの抽出・評価・分析、

保険者努力支援制度の評価指標に係る保健事業、医療費適正化、介護給付適正化を支援するなど、充実強化に努めているところです。

さらに、介護保険関係では、市町村において、令和8年4月から随時、介護情報基盤が整備され、関係者間において利用者情報の共有・活用ができるようになりますことから、データ活用・分析等の支援を検討しているところです。

加えて、予防接種に係るオンライン資格確認や接種記録等の事務のデジタル化が進められており、円滑な運用に向け必要な準備をしているところです。

近年、国保連合会には、医療・保健・介護・福祉の分野での市町村等支援が求められてきており、本会といたしましてもこれまで蓄積してきた知見等を活かし、「地方自治体の医療・保健・介護・福祉の業務支援を専門的、総合的に行う機関」を目指し活動をしてまいる所存です。

本年も引き続き「保険者から信頼され満足される国保連合会」を目指し、保険者の皆様の負託に応えるべく、役職員一丸となつて全力で取り組んでまいります。更なるご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとりまして実り多い年となりますことをご祈念申し上げまして、新年の挨拶といたします。

年の
新あいさつ



茨城県知事
大井川 和彦

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、景気の緩やかな回復が続き、賃上げの動きが広がった一方、長引く物価高や人手不足が私たちの暮らしに大きな影響を与えた1年でした。

加速度的に進む人口減少をはじめ、激動する国際情勢や気候変動による影響の拡大、人工知能の驚異的な進化などにより、私たちを取り巻く環境は大きく変化しています。

私は、知事就任以来、この激動の時代を見据え、「挑戦」「スピード感」「選択と集中」の3つの基本姿勢を徹底し、「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現に向けて全力で取り組んできました。

その結果、2022年度の本県の1人当たり県民所得が3年連続で全国第3位となつたほか、人口の「社会増加数」は近年全国上位で推移し、東京都や大阪府などの大都市圏に次ぐ「社会増」が定着しつつあるなど、本県の潜在能力の開花に繋がる変化が着実に芽生えてきております。

本県の潜在能力を更に大きく開花させ、環境が激変する時代にあっても本県を更に飛躍させていくため、現在、策定を進めている新たな総合計画に基づき、「新しい豊かさ」「新しい安心安全」「新しい人財育成」「新しい夢・希望」のチャレンジをさらに進化させることと

もに、医療や福祉などの安心安全な生活基盤の確保などに力を入れ、「茨城に住みたい、住み続けたい」人が大いに増える、「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現に向けて全力で取り組んでまいります。

特に、国民健康保険につきましては、高齢化の進展に伴う医療費の増嵩や被保険者数の減少、さらには、来年度から「子ども・子育て支援金制度」が開始されるなど、被保険者のさらなる負担増が見込まれております。

県といたしましては、第2期茨城県国民健康保険運営方針や第4期茨城県医療費適正化計画に基づき、国民健康保険制度の財政運営の責任主体として、引き続き、市町村との連携を深め、保険料（税）の収納率向上や医療費の適正化、被保険者に対する健康づくり・疾患予防事業の強化など、様々な取組を推進し、保険者機能の強化に努めてまいります。

これら国民健康保険制度の運営や各種事業の推進にあたりまして、市町村の皆様をはじめ関係者の皆様の御理解・御尽力に改めて感謝申し上げるとともに、今後とも、なお一層の御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様にとりまして、本年が実り多き素晴らしい1年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

国民健康保険の安定的な運営 及び保険者機能の強化に向けて



国民健康保険中央会 会長 大西 秀人

新年あけましておめでとうございます。
令和八年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。
皆さまには日頃から国保中央会の運営に対しまして、ご支援とご協力をいただいておりまことに厚く御礼を申し上げます。

さて、少子・高齢化や人口減少の進行等により、我が国の社会保障制度を取り巻く環境は年々厳しさを増してきております。とりわけ国保制度については、団塊の世代の皆様がすべて後期高齢者となり、また、被用者保険の適用拡大も相まって、市町村国保の被保険者数はこの十年で約一千万人減少し、小規模保険者も二割を超えるなど、その事業運営においては多くの困難な課題に直面しています。

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

こうした状況の中、本会においては本年、以下の三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、引き続き国保総合システムの最適化を進めるとともに、厚生労働省や社会保険診療報酬支払基金と連携して、審査領域に係る共同開発・共同利用を進めていくこととしており、本年にはシステムのモダン化を図り、保守・運用費用を削減していくための開発作業に着手してまいります。

第二に、医療DX推進の施策の一つとして構築が進む「全国医療情報プラットフォーム」に関して、国からの依頼に基づき本会が開発を担つている「介護情報基盤」や「予診情報・予防接種記録管理／請求支払システム」等について、令和八年度より確実かつ円滑な運用が開始できるよう着実に対応してまいります。

関係団体と連携を図り 三つの重要課題に取り組む

また、今後、母子保健事務や自治体检診のデジタル化にかかる業務も本会が中心となって取り組み、市町村等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。

第三に、これまでも医療・健診・介護のデータを横断的に活用・分析ができる国保データベース（KDB）システムを用いた各種データの提供を行ってまいりましたが、生涯にわたる健康づくりを推進するため、昨年より「国保健康づくり事業におけるデータ利活用支援事業」に取り組んでおります。国保連合会における各保険者の健康づくりに関するデータ分析力の強化を図るため、各種データの利活用を担う職員を養成し、地域全体の健康増進、住民の健康寿命の延伸に向けて、ヘルスサポート事業等の保険者支援の拡充に努めてまいります。

このように新しい年においても多くの重要な課題に直面しておりますが、令和八年の干支である情熱と行動力を意味する丙午（ひのえうま）にあやかり、強い意志と実行力をもって課題に取り組み、飛躍の年となるよう努めてまいります。

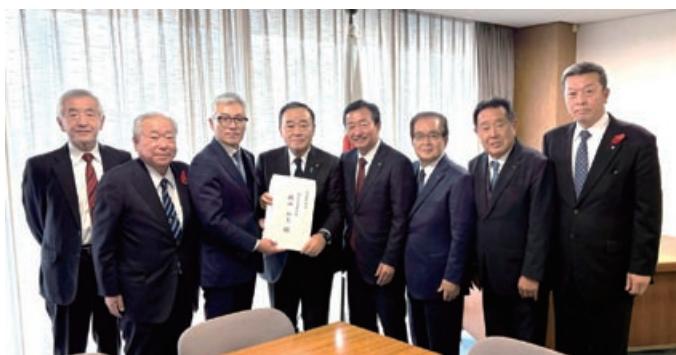
全国の国保連合会や全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方団体、国保組合、後期高齢者医療広域連合等の関係団体とも十分に連携を図りながら、保険者等の皆様の業務支援に総力をあげて取り組んでまいりますので、一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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して、新年のご挨拶いたします。

令和八年 元旦

国保制度改善強化全国大会

11月14日(金)／東京都「砂防会館」



国保中央会の要請により自由民主党陳情班として、梶原国対委員長（左から4人目）に決議書を手渡す本会小田川理事長（左から3人目）

はじめに、全国知事会の中島正信事務総長が阿部守一会長（長野県知事）について満場一致で採択した。

11月14日に都内の「砂防会館」において、国保制度改善強化全国大会を開催し、全国の市町村長や都道府県関係者が参集した。本県からも小田川理事長（つくばみらい市長）をはじめ国保関係者が参加し、国保財政基盤強化のため公費投入の確実な確保など、12項目について満場一致で採択した。

公費投入の確実な確保や医療・保健・介護人材の確保など12項目を決議

西秀人会長（香川県高松市長）が主催9団体を代表し、「被保険者の減少、高齢化の進展、医療費水準の更なる上昇といった構造的な問題に加え、昨今の物価上昇の影響を受け、将来にわたる国保制度の安定と国民皆保制度の安定的運営のための公費投入や医療提供体制の確保のための支援など国に強く求めていく。」とあいさつした。

その後、全国市長会代表の山本浩章島根県益田市長が大会宣言を読み上げた。

続いて、上野賢一郎厚生労働大臣、林芳正総務大臣の来賓あいさつを、二木博文厚生労働副大臣、梶原大介総務大臣政務官がそれぞれ代読、更に自由民主党の有村治子総務会長、立憲民主党の小西洋之ネクスト厚生労働大臣の来賓あいさつの後、議長団が選出され



大会に参加した本県関係者

の「開会の辞」を代読。

続いて国保中央会の大

西秀人会長（香川県高松市長）が主催9団体を代表し、「被保険者の減少、高齢化の進展、医療費水準の更なる上昇といった構造的な問題に加え、昨今の物価上昇の影響を受け、将来にわたる国保制度の安定と国民皆保制度の安定的運営のための公費投入や医療提供体制の確保のための支援など国に強く求めていく。」とあいさつした。

その後、全国市長会代表の山本浩章島根県益田市長が大会宣言を読み上げた。

続いて、上野賢一郎厚生労働大臣、林芳正総務大臣の来賓あいさつを、二木博文厚生労働副大臣、梶原大介総務大臣政務官がそれぞれ代読、更に自由民主党の有村治子総務会長、立憲民主党の小西洋之ネクスト厚生労働大臣の来賓あいさつの後、議長団が選出され

全国町村会代表の美浦喜明福岡

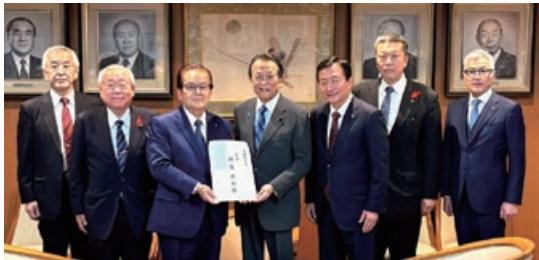
県水巻町長が12項目の決議文を読み上げ、大会の総意として採択した。

会場には、来賓の他に多くの国會議員の臨席があり、国保への協力姿勢が示された。
(大会決議文は下記のとおり)

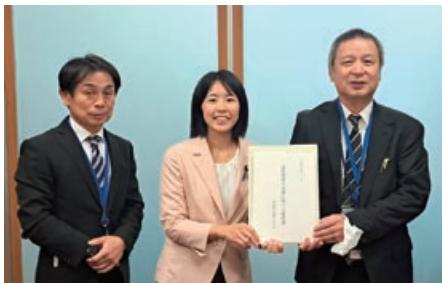
大会終了後、市町村長を先頭に集中陳情の実施

大会終了後、参加者は決議の実現へ向け、市町村長を先頭に、厚生労働省、総務省、こども家庭庁、自由民主党、立憲民主党、衆議院第一議員会館、衆議院第二議員会館、参議院議員会館へ赴き陳情運動を展開した。

本会の小田川理事長は、鈴木重男岩手県葛巻町長、美浦喜明福岡県水巻町長、坂本美洋全国国保運営協議会会长、大西秀人国保中央会会長（高松市）



「国保は長期的安定が必要」と要望に応える麻生副総裁（中央）



櫻井参議院議員（中央）に決議書を手渡す本会職員

長、鈴木雅博副会長（愛知県大口町長）、原勝則理事長らと自民党班として、高市早苗総裁、麻生太郎副総裁、鈴木俊一幹事長、有村治子総務会長、小林鷹之政務調査会長、新藤義孝組織運動本部長、梶山弘志国会対策委員長と面会した。

麻生副総裁は「国保制度自体をきちんとしないと国民皆保険制度はもたない。長期的に安定してもらわないといけない。」と要望に応じた。

また、鈴木幹事長は「3400億円の公費は約束のつもりでやつている。」と協力を約束した。

また、茨城県選出国会議員16名に対しても、本会役職員が陳情を行い、決議の実現や国保を取り巻く諸問題について理解を得られるよう働きかけた。

一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
一、国保の財政基盤強化のための公費投入の確保を確実に実施するとともに、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、適切な評価と財政支援の充実を図ること。
一、普通調整交付金が担う自治体間の所得調整機能を今後も堅持するとともに、生活保護受給者の国保等への加入の議論については、見直しを行わず国としての責任を果たすこと。
一、高額療養費制度については、セーフティネットとしての役割や保険制度の持続可能性等を勘案して見直しを行うとともに、その実施に当たっては、現場で混乱が生じないよう、国の責任において丁寧かつ十分な対応を講じること。
一、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のための総合的な対策を講じるに当たっては、医療保険者等の運営に支障が生じないよう十分配慮するとともに、物価高や賃上げ等の社会経済情勢も踏まえ、公立病院等の医療提供体制を確保するため、十分な支援策を講じること。

決議

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のように満場一致これを採択した。
国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。

記

一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。

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すこと。

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、健康保持・増進並びに医療費及び介護給付の適正化に向け、KDBシステムや、介護情報基盤の構築等に係る必要な財政措置を講じること。

一、マイナ保険証については、国の責任において、その利用促進を図るとともに、被保険者や医療機関等に混乱が生じることのないよう周知・広報を行うこと。
一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右 決議する。

令和七年十一月十四日

国保制度改善強化全国大会



市公式キャラクター
かっぱのキューちゃん

保険者紀行

牛久市

笑顔あふれる
やさらぎのあるまち
にぎわいと
うしく



牛久大仏

世界最大120mの青銅製立像「牛久大仏」は、ギネス世界記録に認定されており、庭園内には四季折々の花が咲き、春には400本以上のソメイヨシノや芝桜、秋には一面のコスモスを楽しむことができます。

大仏様の胎内も拝観することができ、5層に分かれた空間を巡る見学や写経体験のほか、地上85mの展望台からは富士山やスカイツリーを望めます。

牛久市は、茨城県南部に位置し、
の市域を持つ人口約8万3千人のまちで、常磐線や圏央道をはじめとした広域公共交通ネットワークが充実しており、東京から電車で50分、成田国際空港まで車で45分と、都心や海外へのアクセスが良好です。
市内には、明治36年に創設された日本初の本格的ワイン醸造場である「牛久シャトー」があり、その歴史的価値の高さから、平成20年に国の重要文化財に指定され、令和2年には日本遺産にも認定されています。
さらに、国内外から多くの観光客が訪れる「牛久大仏」や、長編小説「橋のない川」が800万部のベストセラーとなった作家・住井すゑの文学資料を展示した「住井すゑ文学館」、画家・小川芋鉢の作品が保存されている「雲魚亭」など、観光施設や文化施設にも恵まれています。

58.
92 km²

保険者の概況

国保の加入状況等

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
総世帯数(世帯)	38,091	38,558	39,005
総人口(人)	84,113	83,920	83,606
国保被 保険者	加入世帯数(世帯)	11,410	10,979
	被保険者数(人)	17,502	16,495
	被保険者加入率(%)	20.8	19.7
保険料(税) 収納状況	1人当たりの調定額(円)	77,960	78,840
	収納率(%) (現年分)	93.95	93.76
1人当たりの療養諸費用額(円)	357,104	372,212	383,204
医療費適正化 対策の状況	1人当たりの財政効果額(円)	1,720	1,641
	財政効果率(%)	0.59	0.53
保健事業費の 状況	1人当たりの保健事業費(円)	1,468	1,913
	保険料(税)に占める割合(%)	2.00	2.59
特定健診・ 特定保健指導 の状況	特定健診受診率(%)	35.9	38.0
	特定保健指導実施率(%)	39.1	42.0
53.4			

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取り入れ

牛久市医療年金課・収納課

キャッシュレス納税の促進で収納率向上に努める



牛久市医療年金課国保担当のみなさま

牛久市は、国保税の賦課を医療年金課、徴収を収納課が担当しており、令和6年度現年分国保税収納率は、93.39%となっています。納付について、納付書にバーコードとe-LQRを記載し、e-LQR対応の全国

スマートフォンアプリやWebでの口座振替申し込みなど納付環境拡大を図る

の金融機関、コンビニ、パソコン、スマートフォンアプリを利用することができます。

また、令和7年10月から「Web口座振替受付サービス」を開始するなど、キャッシュレス納税を促進しています。

ホームページでの広報や、納税通知書に案内チラシを封入して周知を図っています。



Web 口座振替受付サービスのチラシ

でお知らせしています。

納税相談は、毎月、第1・最終日曜日（8時30分～17時15分開庁）と平日の第2・第3火曜日の夜間に実施します。

また、催告書は年5回送付しています。滞納者には、財産調査を実施し、相談しやすい環境づくりに努めています。

差押えた財産は、公売による換価などを行っています。

また、催告書は年5回送付しています。滞納者には、財産調査を実施し、債権差押えを強化しています。

差押えた財産は、公売による換価などを行っています。

若年層の健診受診の定着を目的に集団ミニドックの同日実施で受診率向上を図る

当市の特定健康診査は、集団健診・医療機関健診があり、事前予約制で電話とインターネットからの申し込みのほかに、令和7年度から牛久市公式LINEでも申し込みができるようになりました。

当市の特定健康診査は、集団健診・医療機関健診があり、事前予約制で電話とインターネットからの申し込みのほかに、令和7年度から牛久市公式LINEでも申し込みができるようになりました。

集団健診では、特定健診（40～74歳）、基本健診（後期高齢者医療制度加入者）、30代健診（30～39歳）と若年層（40～59歳）の健診受診の定着を目的に集団ミニドック（胸部検診、胃がん検診、大腸がん検診、腹部エコー等）を実施しています。

納付期限や納税相談の実施日について、広報紙、SNS（牛久市メールマガジン・かつばメール）、ホームページで滞納者対策を実施しています。

外国人対応として国のホームページからダウンロードしたパンフレットを活用

当市の外国人国保被保険者は、7.3%程度で、窓口にいらっしゃる方の基本的な対応としては、スマートフォンの翻訳アプリを活用しています。

また、マイナ保険証に関しては、国

のホームページからダウンロードした多言語対応のパンフレットを活用するなどして対応しています。

債権差押えの強化と、公売の実施で滞納者対策



牛久市役所

また、条件を満たす対象者は、腹部超音波検診、婦人科集団検診も受診できます。

土日も健診日を設け、がん検診等と同日に受診できるようにし、受診しやすい環境づくりをしています。

申込みをした方には、健診日の1週間前までに受診券と検査容器等が届くよう送付しています。

申込期間外でも、空きがある場合は、健康づくり推進課の窓口または電話で予約ができるようになっています。

医療機関健診では集団健診とほぼ同様の健診内容のほかに人間・脳ドック、婦人科・骨・歯周病検診などがあり、受診を希望される場合は、事前に指定医療機関に予約していただきます。

集団健診・指定医療機関健診のほかに、指定医療機関以外で健診を希望する場合においても、条件を満たす方は、人間ドック等助成金交付の対象にするなど受診率向上に努めています。

A-I分析での受診勧奨通知で受診率アップを図る

当市では、業者委託によるA-I分析の受診勧奨通知を年4回送付しています。集団健診の予約が始まる1か月前に届くように送付しています。

また、前年度に受診した方で、健診未受診者・未予約者に対し、同時に空き枠の日時を記載して1回通知を送付しています。通知を送付した方の約8割の方に受診していただいている

牛久市 健康づくり推進課

運動・食事指導で効果的な健康づくりに繋げる

牛久市公式LINEを活用した保健指導や健診案内で実施率向上を図る

牛久市の特定健診は、医療機関及び市保健センター等で行う集団健診で実施しています。特に、受診時に対象者とコンタクトがとれる集団健診での特定保健指導に力を入れており、腹囲や血圧等の結果から指導が必要な方に、



牛久市健康づくり推進課成人保健担当のみなさま

健康サポート教室（継続教室）で参加者のペースに合わせた指導

生活習慣病予防を目的的に、特定保健指導対象者に対して、全10回、2ヶ月の期間において継続教室を実施しています。参加者が意欲的に生活習慣を改善できるよう、保健師、管理栄養士、理学療法士がチームとなり、サポートしていきます。教室では、継続的に取り組みできるように器具を使用せず筋力トレーニングと有酸素運動を組み合せて実施しており、参加者のペースに合わせて取り組んでいたいいます。また、自宅でもできるように参加者限定でYouTube動画を公開しています。

さらに、今年度から牛久市公式LINEを活用した保健指導や健診案内を行っています。保健指導につながりにくい若年層にもアプローチできるよう積極的に取り組み、さらなる特定保健指導率の向上を目指しています。

また、牛久市では、生活習慣改善に向けた継続教室・単発教室等の複数の教室を実施し、個別面談などニーズに応じた保健指導が実施できるよう事業展開をしています。

さらに、今年度から牛久市公式LINEを活用した保健指導や健診案内を行っています。保健指導につながりにくい若年層にもアプローチできるよう積極的に取り組み、さらなる特定保健指導率の向上を目指しています。

「よかつた！」
との声をいた
だいています。



からだリメイク大作戦（単発教室）で効率的に知識習得

からだリメイク大作戦は、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方が、自身の健康状態を理解し、生活習慣改善に向けて行動変容の「きっかけづくり」についていたくための教室で、健診の日に合わせて年4回実施しています。単発の教室なので、1日で保健師、管理栄養士、理学療法士から病態・栄養・運動のポイントを学べます。忙しい人でも効率よく知識を得られ、実践可能な具体的なアドバイスをもらいます。また、牛久市食生活改善推進キャラクター「U.S.HIKU」や生活習慣改善のポイントを聴くことでモチベーション維持につながります。また、教室では、各家庭の汁物塩分測定やベジチェック（野菜摂取量）などで可視化することで、塩分過多や野菜不足を客観的に把握し、それに基づいて食生活改善への具体的なス

テップを踏むことができます。参加後のアンケートでは、参加者から「普段の食生活を振り返ることで食生活改善への意識が生まれた」等の声をいただいているです。

食生活改善推進員の活動

現在、「牛久市食生活改善推進員協議会」には、38名の会員が所属しています。



牛久市食育推進キャラクター

せんたん楽々美味しい講座の様子

道のコンシェルジュ

「シャトー通り散策コース」

今回は、牛久駅東口がスタート・ゴールで、ゆかしさ香るシャトーの小径にワインの歴史をひもとくコースをご紹介します。

【コースのご案内】

距離：3.8Km
所要時間：約1時間
消費カロリー：男性 221kcal
女性 173kcal
アクセス：車（牛久シャトーに有料駐車場有り）、バス（牛久市コミュニティバスかっぱ号）、自転車、徒歩

牛久市の名所

牛久自然観察の森

牛久自然観察の森は、全国に10か所しかない「自然観察の森」のひとつで、約21ヘクタールの広大な敷地を散策しながら自然に触れ合うことができます。

日曜や祝日には、レンジャーによる自然観察会も開催されています。

ネイチャーセンターでは、牛久市周辺でみられる水辺の生きものが観測できる水槽コーナーや100種類以上の木のおもちゃとふれあえる木育体験（有料）が常設されています。



河童の碑

明治から昭和初期にかけて活躍した日本画家である小川芋鉢。東京に生まれましたが、ほどなく一家で牛久沼のほとりに移住しました。

農村風景を愛し、幻想的で軽妙な筆致で特に河童の絵を数多く描いたことから、「河童の芋鉢」として親しまれています。

「河童の碑」は、そのような芋鉢の偉業を讃え、牛久沼近くの小高い場所に建てられています。



牛久市の特産品



うしく河童大根

茨城県知事から銘柄産地指定を受けた唯一の大根で、色が白くみずみずしさが特徴です。

昨年は、大手コンビニの野菜スタイルックにも採用されたほか、大根を包丁で薄くむいた長さでギネス世界記録を目指すイベント「大根からむき世界一決定戦」が京都市で行われた際に使用されました。



うしく河童米

農薬と化学肥料を通常の半分以下に抑えて生産し、茨城県の特別栽培農作物の認証を受けたコシヒカリです。



うしく河童西瓜

牛久市が誇る大玉西瓜。独特的のシャリシャリとした食感に加え、糖度が高くおいしいスイカです。

保険者協議会情報

令和7年度茨城県特定健康診査・特定保健指導実施者研修（経験者向け） 及び多職種連携スキルアップ研修会

令和7年10月24日(金)に、市町村会館「講堂」において、特定保健指導に従事する3年目以上の経験者等を対象とした標記研修会を開催した。

令和7年度多種職連携スキルアップ研修会との合同開催で、研修終了後には、代表者に修了証書が交付された。

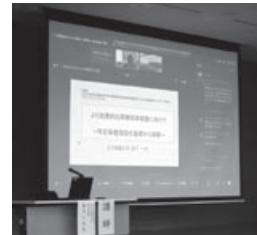


修了証書交付

講義Ⅰ 「より効果的な保健指導実施に向けて～特定保健指導の基礎から実際～」

講師：女子栄養大学 特任教授 津下一代 氏

特定健診・特定保健指導は、健診結果により、対象者を選定し、対象者自らが健康状態を自覚、生活習慣改善の必要性を理解した上で実践につなげるよう専門職が介入するもので、保健指導は、対象者との信頼関係が基盤となる。効果的な保健指導をするためには、何のための特定保健指導かを忘れずに、実行可能な方法を対象者とともに考えることなどが大切と話された。



Webによる津下氏の講演

講義Ⅱ 「健康長寿と幸福長寿の両立を目指して～「フレイル予防」はまさに地域づくり～」

講師：東京大学高齢社会総合研究機構 未来ビジョン研究センター 教授 飯島勝矢 氏

高齢者に多い病気や症状は、筋肉の衰えと密接に関連しており、メタボ予防（エネルギー制限）からフレイル予防（適切なエネルギー）にギアチェンジする必要がある。健康長寿（フレイル予防）には、「栄養」・「身体活動」・「社会参加」の3つの柱があり、高齢者の保健事業は、生活習慣病等の重症化予防と高齢による心身機能低下予防の両方の視点をもちらながら連携を強化・加速する必要があると話された。



講義Ⅲ・演習 「伝わる保健指導」

講師：株式会社 サクセスフルエイジングサポート保健師 金原嘉子 氏

「伝わる保健指導」に必要な要素は、「知識」・「スキル」・「想い」・「保健指導にのぞむ姿勢」で、「伝わる」ためには「健診結果の読み解き」・「見える化する」・「具体性を上げる」の3つのステップがあり、さらに「課題（今こうですが）」「未来（こうなりましょう）」「実現案（この方法で）」という方程式があることなどを話され、実践としてグループワークを行った。



「健康づくりキャンペーン」等へ参加

保険者協議会では、令和7年9月28日（日）に、国営ひたち海浜公園で開催された「健康スポーツフェスティバル2025」において、「骨量測定器」、「握力計」による測定と保健師による結果説明と併せパンフレットの配布を行った。

また、令和7年10月11日（土）に、イオンモール水戸内原で開催された「元気アップいばらき！健康フェス2025」に参加し、「血管年齢測定システム」、「骨量測定器」と、「握力計」を活用して保健師による結果説明を行うと共に、マイナ保険証利用促進やメタボ予防のクリアファイル、がん予防のパンフレットを配布した。



国営ひたち海浜公園での様子



イオンモール水戸内原での様子

シリーズ 健康を考える

第3回 代謝を意識した食事

2026年がスタート！仕事や健康での目標をたてた方もいるのではないでしょうか。今回は「代謝」に着目。お正月太りをスッキリ一春までにスタイルアップ！のヒントをお伝えします。

【代謝とは】

日々、体の中で行われている化学反応をいいます。ダイエットでよく聞くものに「新陳代謝」、「基礎代謝」があります。どちらも年をとると落ちやすいますが、年齢だけでは決まりません。食事、運動、睡眠、入浴などを工夫すれば、いつからでも代謝アップできます！血流をよくする、筋肉量を減らさない生活を意識しましょ。

【水分を十分にとる】

代謝をよくするには、血流がよ

と、体内時計がリセットされ一日の消費カロリーが増えます。

【朝活、レッツトライ】

起きたら朝日を浴び、水と食事をチャージ！

①～④の順でステップアップしましょう。



①起きぬけに、コップ1杯の水をとる

起床時は脱水ぎみ。水をとり血行を促しましょう。冷水、白湯など温度は好みでOK。朝イチに水をとると胃腸が動きだし、便がやすい、食欲ができるメリットもあります。

【食事のポイント】

栄養バランスのよい食事が基本です。筋肉や肌になる成分、体脂肪減をサポートする成分など色々とることでボディメイクは進みます。

②朝食は、起きてから2時間以内にとる

理想は、起床後1時間以内です。遅くとも2時間以内にとらましょう。筋肉量キープに必須です。家でとれない時は、水だけとつて出勤。通勤途中や職場で、朝食をとるのも1つです。仕事時間が不規則な方

は、日勤・夜勤の日とそれに食べる時間をパターン化するといいで

③「糖質+たんぱく質」をセットでとる

コーヒーにサラダといったヘルシーな朝食は、代謝アップにはあまり役立ちません。バランス良い食事がとれない時は、優先順位が高いものから選びましょう。1つめは糖質源、2つめはたんぱく質源です。糖質とたんぱく質をセットでとると代謝がより高まります！安定してとれるようになつたら、野菜をプラスで追加ベストです。



④毎食、たんぱく質を20gとる

ボディメイクを本気でやりたい時は、たんぱく質の量にも注目！朝に簡単にとれるものを買い置きましょう。コンビニには、サラダ

チキン、豆腐バー、高たんぱく質のサンドイッチやスープなど色々あります。栄養成分表示を参考に、「たんぱく質20gゲット」を目指しましょう。

朝食例を参考に、自分好みの代謝アップ食をみつけましょう。さうに、3つの“あ”(ある)ーる、あまいもの、あぶら)を控えると、体脂肪がへりやすいです。やつれるのでなく引き締まった体になるは、何でも減らせばいいはNG。必要な栄養はとり、余分なものは控えるメリハリが鍵です。

また、脂質ゼロ、甘さ控えめなど書かれた商品は、必ず栄養成分表示を見ましよう。脂質ゼロでも、糖質は普通に入っているものもあります。“甘さ控えめ”など味覚表現には、法的基準がありません。甘さ控えめ=低カロリーとは限りません。中身をよくみて選びましょう。

[今より10分動こう]

体を動かすとポカポカするのは、代謝があがっているサイン! 座つて

朝食のレベルアップ例

	レベルⅠ まずは、糖質をとる	レベルⅡ 糖質+たんぱく質をセットでとる	レベルⅢ たんぱく質を20g~とる
自宅	 ふりかけご飯、パン、果物	 卵かけご飯、納豆ご飯、チーズトースト、フルーツヨーグルト、シリアル(牛乳かけ)	 ・卵かけご飯1杯+納豆1つ+ヨーグルト1つ ・ハムチーズトースト1枚+卵1個+牛乳1杯
コンビニ	 おにぎり、パン、餡まん、バナナ	 おにぎり+豚汁、卵雑炊、パン+牛乳、肉まん、バナナ+飲むヨーグルト	 ・おにぎり1個+サラダチキン1つ ・たんぱく質リッチなサンドイッチ1人前

最後に大事なことを! 食事や運動をかえて見た目に表れるには、2週間~1ヶ月かかります。頑張っているのに成果がでない…と思いつちですが大丈夫。細胞レベルでは、必ず新しい自分に変わっています。スタイルアップした姿をイメージして頑張ってくださいね^_^

いる時間へらず、散歩・ストレッチ・筋トレなどできることでOKです。忙しい方は、タイパがよじと話題の“H—I—T”を試してみるのも一つ。負荷が高いので、ゆるH—I—Tから始めるとよいでじょ。

*医師の指示がある方は、指示を守りましょう

プロフィール



はなたに
花谷 遊雲子

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

茨城県保健政策課国民健康保険室



合会（以下「保険者等」という。）の
国民健康保険事業の実施状況について
実地に確認し、国民健康保険の適正
かつ効率的な事業運営の方策に係る助
言・指導を行うこととされています。

なお、市町村保険者に対する指導監

督に当たっては、都道府県の国民健康
保険運営方針に基づく事業運営の状況
を確認し、具体的な事業運営について
助言を行うとともに、事業運営の効果
や効率性についての検証を行うことと
されています。

Q3 指導監督ではどのようなことを確認するのでしょうか。

A3 大きく分けて、以下の事項を確認し
ます。

(1) 市町村保険者に関する事項

- (1) 事業計画等、(2)適用の適正化、
(3)適正な賦課、(4)保険料（税）等收
入の確保、(5)医療費の適正化、(6)保

- (7)事務処理の適正化 等
健事業、

(2) 国民健康保険組合に関する事項

- (1)の事項に加え、(1)被保険者の適

- 用、(2)特別積立金及び給付費等支払
準備金、(3)法令遵守体制の整備と個

- 人情報の適正な取扱 等

(3) 国民健康保険団体連合会に関する
事項

- (1)審査の充実強化、(2)保険者支援

等

- Q1 国民健康保険の指導監督とは？**
- A1 都道府県知事は、国民健康保険法、地方自治法等による責務及び権限のほか、平成31年1月23日付け保発0123第2号厚生労働省保険局長通知並びに保国発0123第2号厚生労働省保険局国民健康保険課長通知に基づいて、定期的に市町村保険者、国民健康保険組合及び国民健康保険団体連合会（以下「保険者等」という。）の国民健康保険事業の実施状況について実地に確認し、国民健康保険の適正かつ効率的な事業運営の方策に係る助言・指導を行うこととされています。

- Q2 指導監督の種別等について、教えてください。**
- A2 指導監督の種別には、以下の2種類があります。
- (1) 一般指導監督
- 市町村保険者及び国民健康保険組合を対象に原則として2年に1回、国民健康保険団体連合会を対象に原則として年1回の定期的な助言・指導を実施することとされています。

- (2) 特別指導監督
- 保険者等の事業運営について改善

すべき事項が認められ、その改善状況の確認が必要な場合もしくは緊急に指導監督の実施が必要と認められる場合に実施することとされています。

Q4 市町村保険者における留意点を教えてください。

てください。

A4 本県による、令和6（2024）年度の一般指導監督で散見された、改善等をお願いする指摘事項や留意事項の

主な内容を例示しますので、各市町村保険者における事業運営の適正化等の参考にしていただくようお願いします。

(1) 指摘事項となる事例

- ・被保険者証の交付について、長期間交付保留となっている事例があつた。

(2) 留意事項となる事例

- ・特定健康診査実施率、特定保健指導実施率が平均を下回っていた。
- ・国保税収納率が平均を下回っていた。（または現年分は平均を上回っていたものの、滞納繰越分については下回っていた）

これまでの指導監督において、指摘事項及び留意事項として、県から通知を受けた市町村保険者においては、県へ提出した改善計画・状況等報告に基づく取り組みを徹底していただきようお願いします。

指導監督における確認事項

(平成31年1月23日付け保国発0123 第2号厚生労働省保険局国民健康保険課長通知より)

第1 保険者（市町村保険者及び国保組合）に関する事項

1 事業計画等	(1) 事業計画の策定 (2) 予算の編成 (3) 赤字保険者における財政の健全化
2 適用の適正化	(1) 被保険者の適用 (2) 居所不明被保険者の確認 (3) 適用の適正化調査
3 適正な賦課	(1) 保険料（税）の算定基礎となる所得の把握 (2) 保険料（税）の設定
4 保険料（税）等収入の確保	(1) 徴収計画の策定 (2) 納期内納入の促進 (3) 滞納者対策 (4) 徴収体制の充実 (5) その他の収納対策
5 医療費の適正化	(1) 国保運営方針に基づく医療費適正化対策の実施 (2) 医療費等の分析 (3) 診療報酬明細書の点検調査 (4) 柔道整復師の施術の療養費支給の適正化 (5) 第三者行為求償の取組強化 (6) 後発医薬品及び適正受診に対する周知・啓発 (7) 重複・頻回受診者、重複・多剤投与者対策の推進
6 保健事業	(1) 保健事業の推進 (2) 直営診療施設
7 事務処理の適正化	(1) 事務の効率化、標準化、広域化の推進 (2) 補助金申請事務等の適正化 (3) 不正及び事故の防止
8 国保組合に関する重点事項	(1) 被保険者の適用 (2) 特別積立金及び給付費等支払準備金 (3) 法令遵守体制の整備と個人情報の適正な取扱
9 その他	(1) 国民健康保険運営協議会の充実 (2) 保険者協議会における各保険者との連携・協力 (3) 被保険者証の個人カード化及び高齢受給者証の一体化の推進 (4) 情報開示

第2 国民健康保険団体連合会に関する事項

1 審査の充実強化	(1) 保険者事務等共同電算処理事業等の充実・強化
2 保険者支援	(2) 医療費分析等の充実・活用 (3) レセプト点検調査の支援 (4) 保健事業の支援 (5) 保険料（税）収納率向上対策の支援 (6) その他保険者事務の共同実施への支援 (7) 小規模保険者等への支援
3 その他	(1) 審査支払事務の受託環境の整備 (2) 審査の適正化 (3) 個人情報保護の徹底 (4) 事務の改善等



茨城県公式 健康推進スマートフォンアプリ

元気アップ！りいばらき

茨城県保健医療部
健康推進課

けんこう
TOPICS

スマートフォンで 健康づくりをサポートします！



本県は、働く世代のメタボリックシンドロームの割合が高い傾向にあります。また、がん・心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病で亡くなる方の割合が全体の半数を占めています。

そのため、働く世代を中心とした県民の生活習慣の改善や運動習慣の定着を図るため、令和元年度から健康推進スマートフォンアプリ「元気アップ！りいばらき」を活用した健康づくりの推進に取り組んでいます。

このアプリでは、4つの健康づくり活動（運動・食生活・健康・コミュニケーション）にポイントを付与し、貯めたポイントに応じて県産品などの景品の当たる抽選に参加することができます。

アプリを活用して、楽しみながらお得に健康づくりに取り組みましょう！

健康づくり
活動がアプリで
ポイントに!!

貯まった
ポイントで
景品当選の
チャンス!!

ダウンロード
無料!!
※抽選対象者は
18歳以上の県民

年に2回抽選を実施しています！
日々の健康づくりに取り組んで、豪華景品を当てよう！



豪華
景品
(イメージ)

ダウンロードはこちらから！

元気アップ！りいばらき

検索

iPhone版



Android版

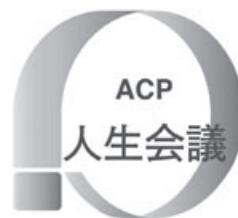


【お問い合わせ先】 茨城県保健医療部健康推進課 TEL：029-301-3229

介護保険ガイド

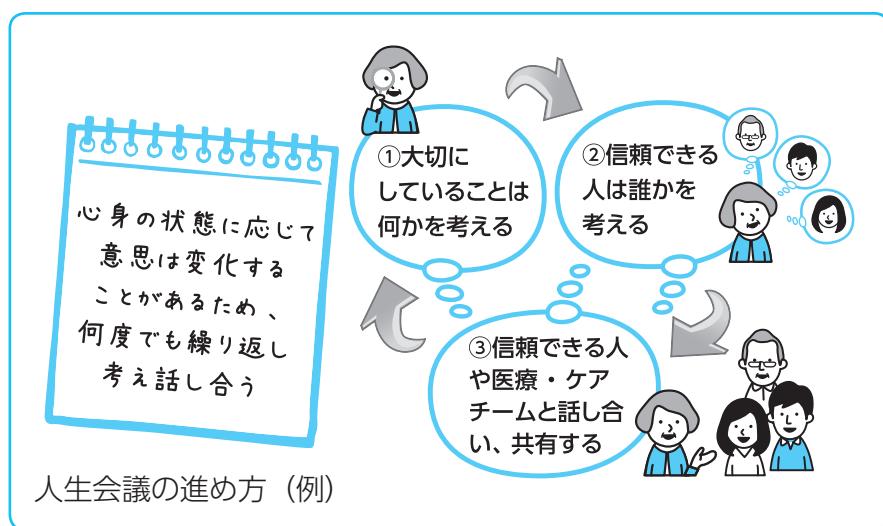
茨城県保健医療部
健康推進課

「人生会議」 してみませんか



「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning: ACP) の愛称です。

アドバンス・ケア・プランニングとは、あなたが大切にしていることや望んでいる医療・ケアについて、自分自身で前もって考え、ご家族などの信頼する人たちと話し合い、共有しておく取組みです。



誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしも、あなたがそのような状況になった時、前もって人生会議をしていれば、あなたの信頼する人たちと医療・ケアチームは、あなたの価値観や希望に寄り添って話し合うことができます。

ただし、人生会議は個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。「もしものとき」のことを知りたくない、考えたくないという方への十分な配慮のもとに行う必要があります。

人生会議をはじめる一歩として、まずはあなたが大切にしていることや望んでいることを考えてみましょう。医療・ケアのことに限らず、「家族やペットと一緒に暮らしたい」「大好きな音楽を聴いて過ごしたい」といった日常生活や趣味のことなども、大切なあなたの価値観につながります。

人生会議について詳しくは、こちらのサイトをご覧ください。

「人生会議学習サイト：ゼロからはじめる人生会議「もしものとき」について話し合おう」

(厚生労働省・神戸大学)



「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」
(茨城県ホームページ)



出典 厚生労働省：「人生会議」してみませんか
厚生労働省・神戸大学：ゼロからはじめる人生会議



後発医薬品の使用促進と地域フォーミュラリについて

1. 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の動向

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、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、更なる後発医薬品の使用促進を推奨しています。

また、令和7年には「経済財政運営と改革の基本方針2025」が閣議決定され、新たな医療費適正化に繋がる手法の1つとして、地域フォーミュラリを全国的に展開する方針が掲げられました。

2. 地域フォーミュラリとは

地域の医師、歯科医師、薬剤師、医療機関、行政や保険者、関係団体が協力して医薬品の有効性や安全性、経済性を考えて策定する医薬品リストが「地域フォーミュラリ」です。

地域フォーミュラリでは、経済性の観点から後発医薬品（ジェネリック医薬品）が選ばれることが多く、後発医薬品の使用促進につながることから、国も導入をすすめています。

地域フォーミュラリは推奨医薬品リストであり、活用は必ずしも義務ではありませんが、活用することで医療関係者の連携が深まり、薬物治療の標準化が期待できます。また、結果として後発医薬品の使用が増え、医療費の削減に役立つことも期待されています。

茨城県内の地域フォーミュラリ導入状況

茨城県内では、つくば・つくばみらい地区及び古河・猿島地区で地域フォーミュラリの導入が始まっています。

●つくば・つくばみらい地区

医師会、歯科医師会、薬剤師会、病院薬剤師等が連携・協働して、歯科領域含む14領域の地域フォーミュラリを作成し地域内で共有しています。

●古河・猿島地区

地域内の3病院（古河赤十字病院、友愛記念病院及び西南医療センター病院）が協力し、特定の薬効群を対象として選定し、採用薬リストを作成・公開することで地域への普及を推進しております。



3. 選ぼう。続けよう。ジェネリック医薬品。

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、個人の費用負担を減らすだけでなく、増え続ける医療費の削減にも役立ちます。ひいては、国民皆保険制度を将来の世代に引き継ぐことにもつながります。

今後、地域フォーミュラリの導入地域の拡大によって、お薬の変更や後発医薬品の使用をご案内されることがあります。これは、地域で有効性や安全性を考慮して推奨されている医薬品のリストに基づくものです。

引き続き、後発医薬品の使用にご理解とご協力を願いいたします。

第3回 国保連合会における介護保険の審査支払業務について（1）

今回は本会における介護保険の審査支払業務について次号にわたり紹介します。



国保連合会は、保険者から審査支払業務の委託を受け、介護給付費等に係る審査及び支払の業務を行っています。

事業者等から給付管理票及び介護給付費等請求明細書（以下：明細書）等の受付を行い、介護給付費等審査委員会等による審査後、保険者への請求額及び事業者等への支払額を決定し、保険者への介護給付費請求事務及び事業者等への介護給付費支払事務を行っています。

受付業務

事業所等が指定を受けた都道府県の国保連合会で、事業所等から給付管理票及び明細書の受付を毎月1～10日までに行います。

受付媒体は、以下の3通りです。

- (1) インターネットによる受付
- (2) 磁気媒体（CD-R）による受付
- (3) 紙帳票による受付

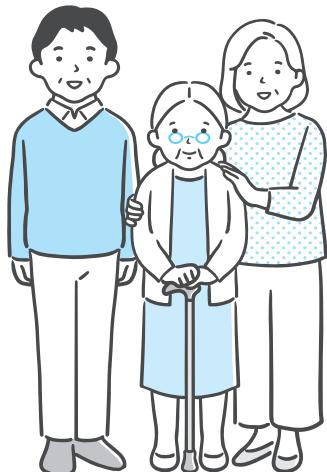
伝送による受付は機械処理による自動受付（原則24時間）になります。磁気媒体及び紙帳票の場合は、受付簿等による授受を職員が行うことになります。

紙帳票での受付は、平成30年3月31日までに書面で請求を行うと届け出た事業者等のみ認められています。また、明細書等を標準のデータ形式に合わせてデータ入力を行う必要があります。



受付点検及び資格点検による審査

受付が完了した給付管理票及び明細書等に誤りがないか、次の方法により審査を行います。



①受付点検

介護保険請求事業所から受付した給付管理票及び明細書等に記載されている事業所番号の事業所指定の有無や保険者番号がサービス提供年月からみて有効か、各種加算等を請求するうえで県又は市町村に届出しているか、その他記載内容等の点検を行います。

②資格点検

介護保険事業所から受付した給付管理票及び明細書等に記載されている受給者の生年月日や要介護状態区分、認定有効期間等資格情報に誤りがないか、また、給付管理票については、受給者の給付管理を行う支援事業所等が保険者に届出しているか等の点検を行います。

次回は引き続き「国保連合会における介護保険の審査支払業務」について予定しています。

後期高齢者医療広域連合通信



茨城県後期高齢者医療広域連合

広域連合長 大 谷 明

新年明けましておめでとうござい
ます。

昨年6月から2年間、新たに茨城
県後期高齢者医療広域連合長の重責
を担うことになりました、ひたちな
か市長の大谷明でございます。

皆様におかれましては、希望に満
ちあふれた輝かしい新春をお迎えの
ことと心からお慶び申し上げます。

日頃から、当広域連合の運営につ
きまして、格別なる御理解と御協力
を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、当広域連合が平成19年1
月に発足してから、本年で20年目を
迎えました。被保険者数は当初の約
30万人から現在では49万人を超えて
おり、令和9年度には、50万人を超
えると見込んでいます。また、医療
費は、当初の約2,200億円から
現在では4,000億円を超え、今
後も医療費が更に増加していくこと
が見込まれます。

当広域連合としましても、医療費
の伸びが過大にならないよう、引き
続き医療費適正化に力を入れるとと
ど

もに、健康診査、歯科健康診査及び
保健事業と介護予防の一体的な実施
事業などの各種保健事業の推進に取
り組み、被保険者の皆様の健康の保
持増進に努めてまいります。

また、令和8年度からは、保険料
とあわせて「子ども・子育て支援金」
の徴収が始まります。この支援金は、
全世代・全経済主体から拠出するこ
とになつていて、国や関係市町
村と連携し、丁寧な周知広報及び説
明を行っていくことで、被保険者の
皆様の御理解を得られるよう努めて
まいります。

今後とも、被保険者の皆様が安
心して医療を受けることができるよ
う、県内全44市町村及び関係機関と
の連携を深め、安定した制度運営に
取り組んでまいりますので、引き続
き、皆様の御理解と御協力を賜りま
すよう、お願い申し上げます。

結びに、皆様の御健勝と御多幸を
心から祈念申し上げまして、新年の
御挨拶とさせていただきます。

令和7年度上半期医療費の動向等について

令和7年度上半期の3月から8月までの医療費及び被保険者数は、次表のとおりです。令和6年度上半期に対して、医療費は3.63%増、被保険者数は2.99%増となっています。

各診療月における医療費（上半期分）※速報値

(単位：百万円)

診療月年	3月	4月	5月	6月	7月	8月	合計
令和7年	35,323	34,601	34,386	34,391	35,865	33,970	208,536
令和6年	33,676	33,118	33,255	32,719	35,009	33,445	201,222
増減率	4.89%	4.48%	3.40%	5.11%	2.44%	1.57%	3.63%

※保険診療対象となった医療費の総額（10割）となります。増減率は端数処理前の医療費で算出しています。

各診療月における月末被保険者数（上半期分）

(単位：人)

診療月年	3月	4月	5月	6月	7月	8月	月平均
令和7年	481,252	482,499	483,540	484,533	485,681	486,870	484,063
令和6年	466,507	468,118	469,491	470,666	472,030	473,350	470,027
増減率	3.16%	3.07%	2.99%	2.95%	2.89%	2.86%	2.99%

還付金詐欺と思われる不審電話の多発について

茨城県内において、高齢者の方が被害者となる不審な電話が多発しています。

その内容は、市町村の職員を名乗る者などから「医療費の還付金がある。期限が過ぎてしまっているので、役所では手続きできない。銀行のATM（現金自動預払機）ならば手続きできるので、携帯電話とキャッシュカードを持ってATMに行ってほしい。」といったものが多く、銀行や郵便局の職員を名乗る者を後から連絡させるなど、複数の人物を使い、手口はとても巧妙になっています。そして、最終的にはATMへ誘導し、相手の口座に振込ませるというものです。

もし、還付金等の電話がかかってきたときは、落ち着いて一度電話を切り、当広域連合やお住まいの市町村の後期高齢者医療担当課に連絡して、事実かどうかを確認してください。

また、ATMの操作を求める電話や手紙は詐欺と考え、警察に相談をするなど、相手には連絡しないようにしてください。

当広域連合及び市町村の職員等が、医療費や保険料の還付、高額療養費の支給等のために、
ATMの操作を求ることは**絶対**にありませんので、注意してください。

茨城県後期高齢者医療広域連合

〒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

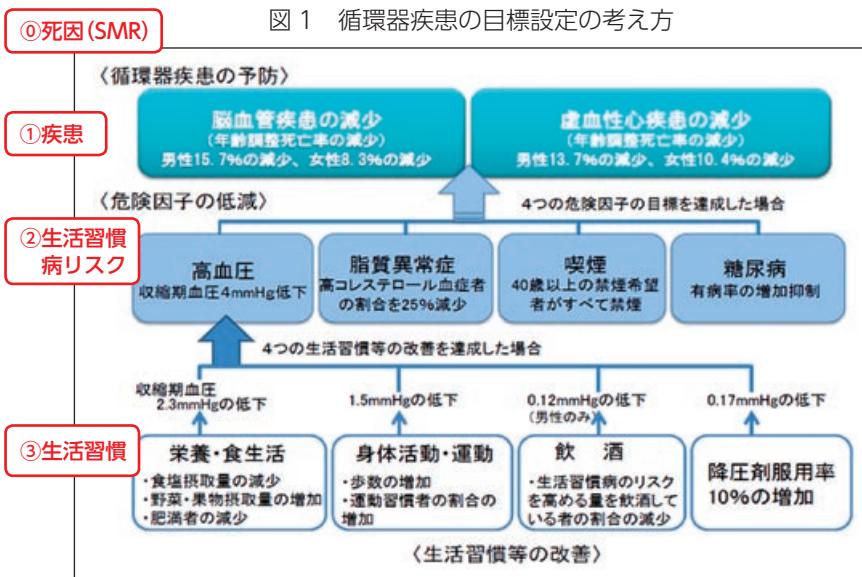
給付課（給付第1係、給付第2係）：029-309-1214 会計室：029-309-1217／FAX：029-309-1126

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3回 国保データベース（KDB）システムを活用した地域診断③

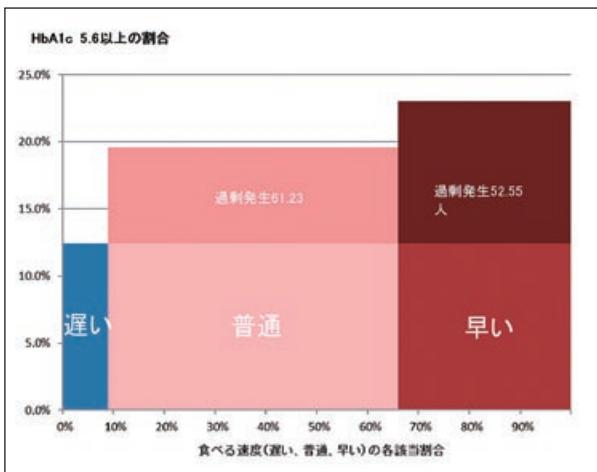
前回、厚労省が出した「循環器疾患の目標設定の考え方」（図1）についてお話ししましたが、今回は、お話しします。



<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000827241.pdf>

図2 モザイク図

①死因 (SMR standardized mortality ratio 標準化死亡比)



<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/datifikatsuyou/mainpage.html#Kajou>

「地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集」より要因による健康問題の過剰発生の割合計算ツール

唐突ですがここでクイズです。図2はモザイク図と言われる棒グラフです。この棒グラフが普通の棒グラフと異なる点は何でしょうか？

（シンキングタイムです）

ポイントは棒の幅です。普通の棒グラフでは棒の幅は均一で、それ自体に特に意味はありませんが、モザイク図では棒の幅が人数と比例するように描かれます。図2は糖尿病予備群以上の高血糖の人が何%くらいいるかを示しており、棒の幅がそれぞれ「人と比べて食べるのが遅い」「普通」「早い」と答えた人数比に合わせて変えられています。この地域では遅い、普通、早いの人数比が1‥6‥3く

らいだったり、棒の幅も同じような比率になるよう描かれているのです。棒の幅を人数比と合わせると、棒の面積も人数と比例するようになります。なので、食べるのが早い人を減らせるから、どれくらい糖尿病予備群以上の人を減らせるかも計算できます（図2のチョコレート色の部分・過剰発生52.55人）。横山先生のツールではこのモザイク図をSMRに適用し、視認性を高めています。

SMRとは実際の死者数÷期待死亡者数（もし国や県と同じ死亡率なら自分の地域ではこれくらい人が死んでるはずという予測値）で計算されます。細かい意味を理解する必要はありません。胃がんのSMRが仮に200と表示されていたら、自分の地域では国の2倍ほど胃がんで人が死んでいるのだと考えてください。

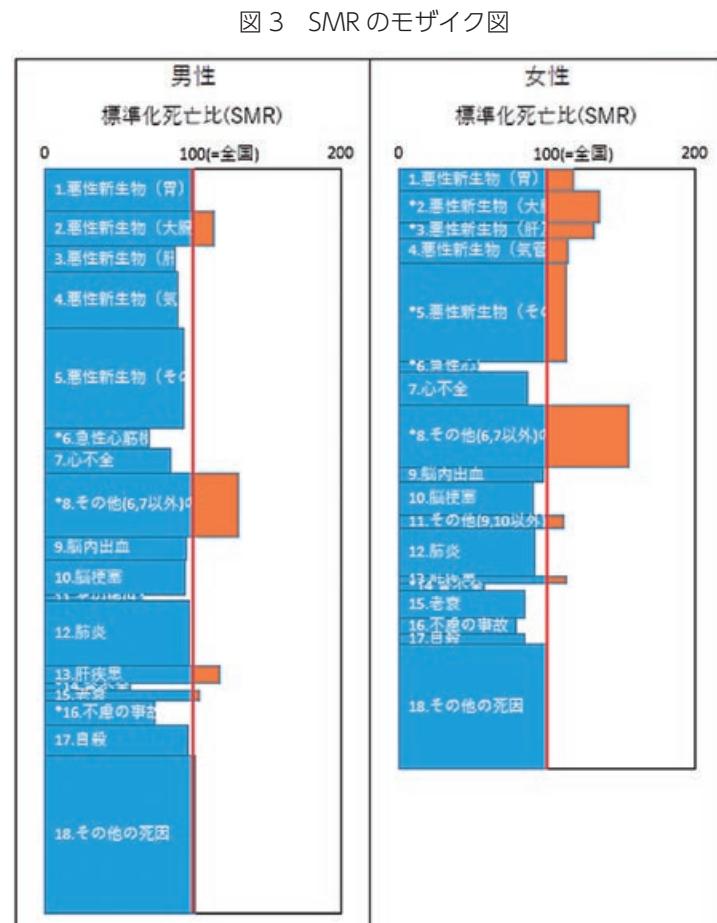
図3の各病名の縦の長さは期待死亡者数を表しています。男性のグラフの一番上にある胃がんと大腸がんは縦の長さがおよそ同じですので、どちらの疾患でも同じくらい死者が出るはずだということが分かります。棒グラフの横の長さはSMRを表しています。この数値が100なら国と同じくらい死者が出ているということになります。ですので、この地域の男性は胃がんより大腸がんのほうが多いということが分かります。先ほどモザイク図の説明でお話をしたとおり、モザイク図の面積は人数と比例します。なので、オレンジ色の面積が大きいほど、国よりもたくさん人が死んでいる、この地域の健康課題と考えられる疾患だということが一目で分かります。図3の例で言えば、女性の

がんがこの地域の健康課題である可能性は高いと言えます。

死因の次は①疾患に注目しましょ。横山先生のツールではレセプトのデータでモザイク図を作り、どの疾患で医療費が突出しているかを図示しています。SMRのモザイク図とは異なり、医療費においては各疾患の棒の縦の長さは期待医療費となっています。期待医療費とは「各年齢で国と同じ割合で医療費が発生しているとしたら、自地域の年齢構成ではどれくらい医療費が発生するか」を表します。SMRと同様で、実際の医療費÷期待医療費が標準化該当比と言われるものになります。読み方も同じで、標準化該当比が100なら、国と同じくらい医療費が発生しているということになります（中央の

がんがこの地域の健康課題である可能性は高いと言えます。

死因の次は①疾患に注目しましょ。横山先生のツールではレセプトのデータでモザイク図を作り、どの疾患で医療費が突出しているかを図示しています。SMRのモザイク図とは異なり、医療費においては各疾患の棒の縦の長さは期待医療費となっています。期待医療費とは「各年齢で国と同じ割合で医療費が発生しているとしたら、自地域の年齢構成ではどれくらい医療費が発生するか」を表します。SMRと同様で、実際の医療費÷期待医療費が標準化該当比と言われるものになります。読み方も同じで、標準化該当比が100なら、国と同じくらい医療費が発生しているということになります（中央の



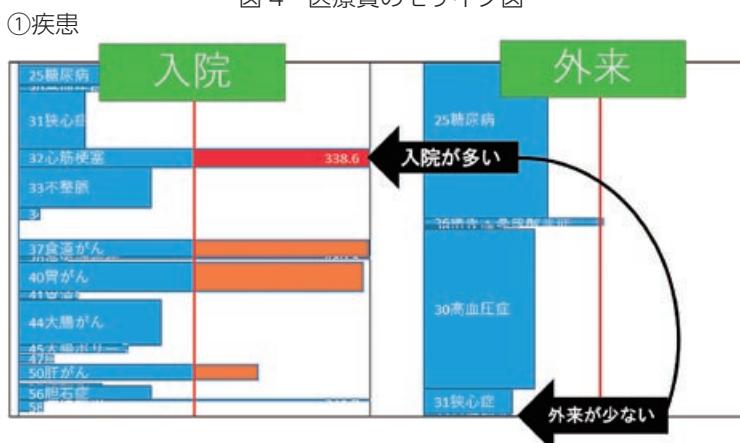
赤いラインが標準化該当比100を表しています。また、SMRと同様に赤／オレンジの面積が大きければ大きいほど、国や県と比較してたくさん医療費がかかっていることを示しています。

図4の心筋梗塞のようには、外来医療費が非常に少ないにもかかわらず（注…埋もれていて見えません）、入院医療費が右に突出しているような疾患では、前回、表3で示したような、生活習慣病が重症化し、「いきなり入院」している患者が生じている可能性が高いと言えます。これらの疾患は優先的に対応を検討しなければならない疾患であり、患者を早い段階で外来に取り組みが必要になります。ただし、「減らすことなどが可能な病気かどうか」は念頭に置いておく必要があります。たとえば自地域に精神病院などが多い場合、精神疾患の医療費はどうしても高くなりますが、仮にこれが大きな財政的負担だとあって、精神病院を他の地域に移転させることは現実的ではありませんし、それは他地域の疾患を増やしていくにすぎません。このような場合は「頻出」「高額」「患者と協力して削減が可能」な疾患を優先的に取り扱うべきだと考えられます。

医疗費については国だけでなく県と比較することも可能になっています。まずは社会環境が似ている県と比較し、そののち国とも比較するとよいでしょう。一般的に生活習慣病の状態が悪い地域は西日本に多いです。なので、関東近辺の地域と国と比較するとよい結果になることが多いです。逆に言えば、自分の地域が関東なのに国より悪い結果が出たらそれは非常に問題だと考えられます。

次回は、②生活習慣病リスクと③生活習慣について紹介します。

図4 医療費のモザイク図



出所：国立保健医療科学院 HP「地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集」より
「医療費の疾病別内訳見える化ツール・KDB国保版（細小（82）分類）」
<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/datakatsuyou/data/Iryo-Uchiwake-seisyu-V1.70.xls>



(ログイン中)

笠原先生こんにちは。KDB補完システムでも対象者を把握できる帳票があると聞いたのですが、どうの帳票でしようか?

対象者一覧のある帳票は図1のなんだ部分になるよ。

ありがとうございます。帳票を確認したいので、ログインしますね。



第19回 KDB補完システムについてNo.3

選択しました。

トップページのファイルダウンロードをクリックしたら(図2)、目的「重症化予防」、帳票種別「重症化予防対象者一覧」を選択しよ(図3)。

システムにログインできました。

図1 帳票一覧

No	区分	帳票名
1	主要指標速報値	わがまちの状況
2		わがまちの状況_共通評価指標
3		データヘルス計画データセット
4		評価指標データセット
5	データヘルス計画	疾病別医療費分析(経年比較)
6		疾病別医療費分析(年齢階層別比較)
7		1人当たり医療費と被保険者に占める前期高齢者の割合
8		特定健診受診率・構成割合
9	特定健診	月別特定健診受診率
10		受診勧奨対象者一覧
11		健診有無別医療費分析

No	区分	帳票名
12		特定健診有所見者状況
13	特定保健指導	保健指導実施後の変化
14		特定健診受診者一覧
15		重症化予防対象者一覧(健診受診者)
16		重症化予防対象者一覧(健診未受診者)
17	重症化予防	糖尿病性腎症対象者の概数把握
18		CKD分類
19		年齢階層別新規人工透析者数等集計
20		一體的実施分析データ(基本)
21	保健事業・介護予防	一體的実施分析データ(医療)
22		一體的実施分析データ(健診)
23		一體的実施分析データ(介護)
24		一體的実施分析データ(医療費順位表)
25	医療費適正化	重複・多剤投与対象者一覧

開くと対象者一覧が表示されるよ。左側には、氏名、性別、年齢などが記載され、右にスクロールすると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療状況があるよ。(図6)Q

列「重症化予防判定」では、糖尿病の「未治療」「治療中」「治療中断」のそれぞれに該当する場合に、表示されるよ。

クリックしてデータを表示しました。

(図4) そうすると検索結果が表示され、健診受診者と未受診者のファイルが表示されるよ。まずは健診受診者を確認してみよう。最新月のファイルをクリックするよ。

図4

図5

図2

図3

そうなんですね。どのような条件を設定したか確認することはできますか？

そうしたら、システムに戻つて確認しよう。

（作業中）

ファイルダウンロードですか？

ファイルダウンロードです。

（作業中）

ファイルダウンロードですか？

ファイルダウンロードの部分になるよ。下の方にアップロードした

このファイルのクリーム色のセルが市町村で設定出来る部分だよ。一番上の市町村というセルで市町村名をプルダウンで設定し、次に

開きました。

ファイルがあるのが分かるかな？

今回は、2025年度を出力したので、アップロードしたファイルも2025年度を見てみよう。（図7）

ありがとうございます。今のお話で少しずつ分かつてきました。

次回、残りの条件設定の部分や対象者一覧の活用について確認しよう。

引き続きよろしくお願ひいたしま

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: jigyou@ibaraki-kokuhoren.or.jp

図 6

A	B	C	D	E	J	K	L	M	Q	R
重症化予防対象者一覧（健診受診者）					治療状況（最新）					
重症化予防対象者の健診検査値抽出条件に該当する対象者を抽出しています。					糖尿病					
更新月	氏名	氏名カナ	性別	年齢	生年月日	国保加入日	国保喪失日	地区名	重症化 予防判定	中断 月数
2025/09			男	40	1980/12/20	2019/02/18			-	
2025/10			男	40	1980/11/16	2009/07/16			未治療	
2025/10			女	41	1980/12/15	2025/04/26	2025/08/02		-	
2025/10			男	41	1981/10/20	2014/04/01			-	
2025/11			女	41	1981/10/25	2018/08/21			-	
2025/10			女	41	1981/10/14	2025/04/02			-	
2025/10			女	41	1980/12/19	2024/11/13			治療中	
2025/09			男	41	1984/01/14	2011/10/02			-	
2025/09			男	43	1980/12/19	2024/11/13			-	
2025/11			女	40	1980/12/20	2024/11/14			治療中	
2025/11			女	40	1980/12/21	2024/11/15			-	
2025/08			男	41	1980/12/22	2024/11/16			-	
2025/09			男	41	1980/12/23	2024/11/17			-	
2025/10			女	41	1980/12/24	2024/11/18			-	

図 7

KDB Expander - Portal - わがまちの状況 ファイルダウンロード ファイルアップロード お知らせ入力 ① ② 周報

◆ 以下からアップロードする対象ファイルを選択してください。
重症化予防対象者抽出条件（固体）

◆ 登録する健診検査値抽出条件の年度を選択してください。
2025

◆ 以下からファイルをアップロードしてください。
参考

※アップロード可能なファイルの最大サイズは50MBです。
※ファイルの拡張子は「xlsx」のみとなります。

◆アップロード履歴

No	データ種別	ファイル名	サイズ (KB)	アップロード日時
1	重症化予防対象者抽出条件（固体）	B003_重症化予防対象者抽出条件シートver2.0_20250617100216.xlsx	98	2025-06-17 10:02:16
2	重症化予防対象者抽出条件（固体）	2025_B006_重症化予防対象者抽出条件シートver2.0_20250606141622.xlsx	97	2025-06-06 14:16:22

例えば、令和7年の12月に提供されると仮定した場合、今回の対象者一覧に反映されるレセプトの最新の診療月は、10月になるよ。10月を起点とした場合治療中の判定は、5月治療分から10月診療分、治療中断の判定は、昨年の11月診療分から今年の4月診療分となるよ。

そうすると、今回の対象者の治療中、治療中断の設定は、1ヶ月、6ヶ月、7ヶ月～12ヶ月となっていますね。この捉え方は、どう見れば良いですか？

（図8）

「治療中」「治療中断」の期間を設定するよ。

図 8

重症化予防対象者抽出条件シート ver2.0

1. 市町村を選択してください
市町村

2. 生活習慣病の治療中と治療中断の判定期間を設定してください
設定した判定期間で、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療中・治療中断判定を行います。

No.	項目	判定期間		備考
1	治療中	1ヶ月～	6ヶ月	※1
2	治療中断	7ヶ月～	12ヶ月	※2
3	未治療	13ヶ月～		

※1: No1の入力は必須です。
※2: No2の入力は任意で、空とした場合、過去すべて(10年度分程度)の治療歴を参照して治療中断が判定されます

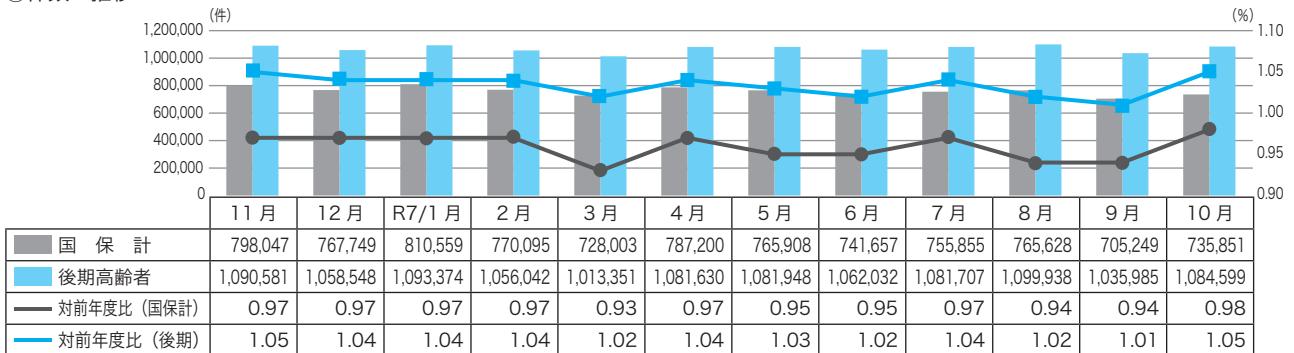
■医療費の状況

①被保険者数の推移

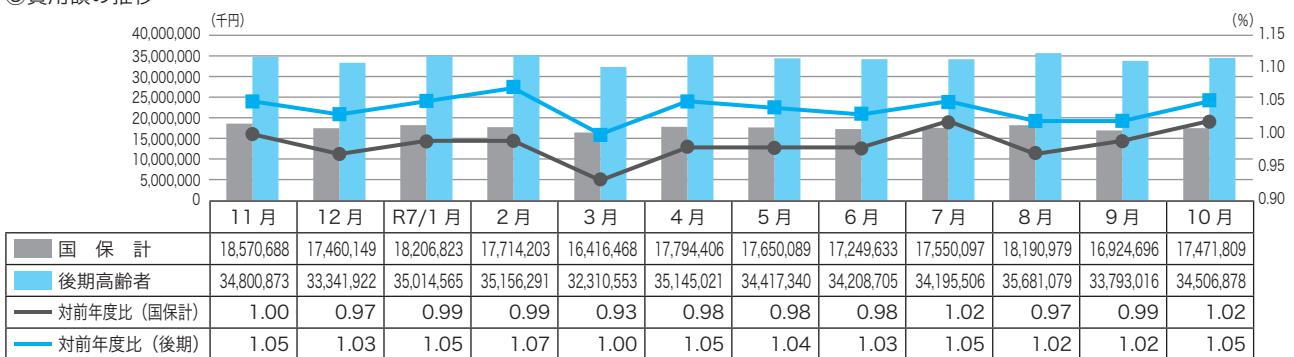
審査月	11月	12月	R7/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
国保計	577,234	573,975	571,210	568,821	566,407	563,601	570,053	567,500	565,148	561,012	558,706	557,236
対前月差	-3,267	-3,259	-2,765	-2,389	-2,414	-2,806	6,452	-2,553	-2,352	-4,136	-2,306	-1,470
後期高齢者	476,107	477,223	478,135	479,040	480,238	481,252	482,499	483,540	484,533	485,681	486,870	487,930
対前月差	1,363	1,116	912	905	1,198	1,014	1,247	1,041	993	1,148	1,189	1,060

※被保険者マスタより作成。各審査月の前月末現在の人数。

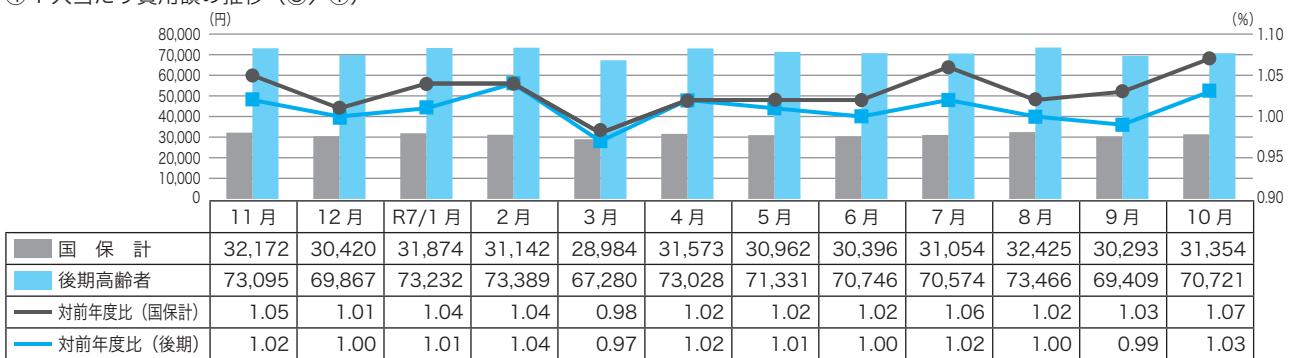
②件数の推移



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	11月	12月	R7/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
認定者数	153,941	154,223	154,227	153,916	153,294	153,810	154,107	154,520	155,082	155,899	156,296	156,870
対前月差	679	282	4	-311	-622	516	297	413	562	817	397	574

※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。

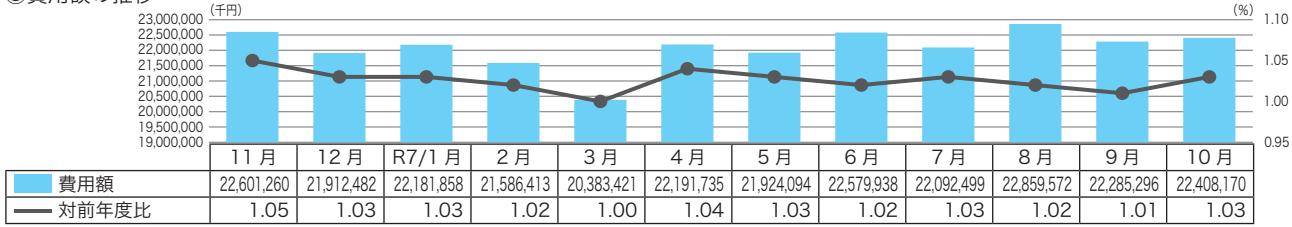
②受給者数の推移

(人)

審査月	11月	12月	R7/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
受給者数	139,949	140,369	140,369	138,916	138,157	139,347	139,673	140,577	141,363	142,103	141,210	142,394
対前月差	787	420	0	-1,453	-759	1,190	326	904	786	740	-893	1,184

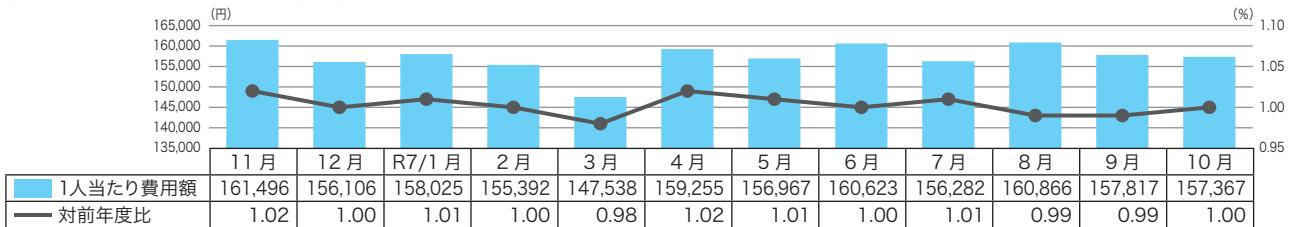
※受給者数は、認定者のうち、現物給付を受けた人数であり、明細書を被保険者番号で名寄せした件数。

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



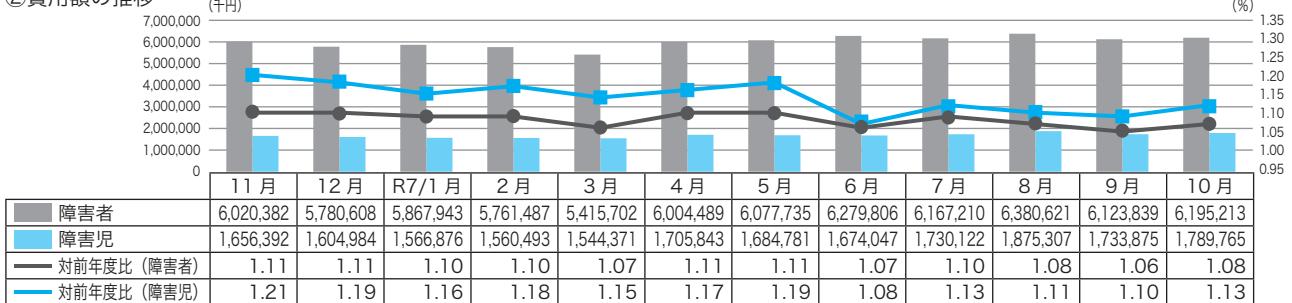
■障害者総合支援給付費の状況

①件数の推移

(件)

審査月	11月	12月	R7/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
障害者	34,401	34,614	35,212	34,805	34,694	36,243	35,789	36,051	36,466	36,251	36,344	37,358
対前月差	-1,583	213	598	-407	-111	1,549	-454	262	415	-215	93	1,014
障害児	18,626	19,055	19,039	19,234	19,042	20,446	19,456	19,140	19,626	19,806	19,804	20,840
対前月差	-621	429	-16	195	-192	1,404	-990	-316	486	180	-2	1,036

②費用額の推移



③1件当たり費用額の推移



保健事業課

保健事業課は、2つの係から構成され、主な業務内容については下図のようになっています。

今回は、「茨城県在宅保健師の会」の活動についてご紹介します。

★保健事業課の構成と主な業務★

保健事業課	保健事業係	保健事業に関すること。 国保データベースシステム・KDB 補完システムの運用管理に関すること。 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・特定保健指導等のデータの管理等に関すること。 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	会員の事業振興に関すること。 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。

国保連合会の
業務を紹介するコーナーです。
今回は保健事業課
です。

国保連
スクエア

「茨城県在宅保健師の会」からのお知らせ

この会は、地域における健康づくりを支援するため、今までの豊富な経験を生かして地域の保健活動に寄与するとともに会員相互の連絡調整と親睦を図ることを目的に、2000年(平成12年)3月に設立しました。

1 活動内容について

①研修会：最新の医療や保健・福祉・介護予防などの学習及び情報交換

②健康づくり支援事業

市町村への支援事業として、保健指導や重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者への訪問指導、特定健康診査未受診者に対する受診勧奨支援等（実績は下記「2」を参照）

③会 報：年2回発行

2 健康づくり支援事業実績

事業内容	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度
健康づくり支援件数（件）	11	10	17	20	22
在宅保健師支援協力者数（人）	8	9	15	14	10

3 支援の申込方法

毎年度初めに「健康づくり支援事業の実施について」の通知を送付しています。保健師の派遣を希望される場合は、申請書（様式第1号）により本会あて申し込みください。

4 会員募集について

①入会の要件について

・保健師として勤務経験がある県内在住の方

正規・非正規、また、地方公共団体、民間企業等、勤務形態や勤務場所は問いません。

・現在お勤めの方

非正規職員の場合（非常勤、嘱託、パート、期間契約、代替職員等）に入会できます。

②会費や手続等について

・会 費：無料です。

・申込み方法：申込書を下記のホームページ「茨城県在宅保健師の会」からダウンロードして、郵便、電子メールまたはFAXにて、送付してください。

申込書が必要な場合は、ご連絡くださいれば本会から送付いたします。

（ホームページアドレス）https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/zaitaku_hoken_kai

茨城県
在宅保健師の会
事務局

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町978-26 茨城県市町村会館4階
茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課内
TEL 029-301-1553 メール jigyou@ibaraki-kokuhoren.or.jp FAX 029-301-1575

国保連合会 ヘッドライン

11月

28 (金) 26 (水) 25 (火) 17 (月) 14 (金) 12 (水) 5 (水) 4 (火)

令和7年度健康づくり推進研修会
介護保険連絡協議会
令和7年度第3回出納検査
国保制度改善強化全国大会
令和7年度市町村国保運営協議会委員研修会
及び市町村（国保組合）主管課長研修会
監事監査（持ち回り）
監事監査（持ち回り）
令和7年度茨城県医療福祉協議会事務研修会

市町村会館「講堂」
鹿嶋市・美浦村
五霞町
東京都
市町村会館「講堂」
市町村会館「講堂」

10月

29 (水) 24 (金) 16 (木) 15 (水) 14 (火) 9 (木) 4 (土) 3 (金) 2 (木)

第65回全国国保地域医療学会
第65回全国国保地域医療学会
電算処理問題検討委員会（Web開催）
令和7年度糖尿病性腎症重症化予防研修会
令和7年度糖尿病性腎症重症化予防研修会
令和7年度茨城県医療福祉協議会第1回幹事会
令和7年度特定健康診査・特定保健指導
実施者研修（経験者向け）
令和7年度第2回広報委員会
令和7年度第2回広報委員会

和歌山県
和歌山県
和歌山県
和歌山県
和歌山県
和歌山県
和歌山県
和歌山県

令和7年度糖尿病性腎症重症化予防研修会

— 10/14 (火) · 10/15 (水)

茨城県糖尿病性腎症重症化予防プログラムが改訂されたことから、茨城県の糖尿病対策と糖尿病性腎症重症化予防取組についての説明を行った後、FBR作成ツールについて、糖尿病性腎症重症化予防に係るKDB補完システム等関連帳票について、実機を使用した研修を行った。



令和7年度第2回広報委員会

— 10/29 (水)

標記委員会が開催され、令和7年度被保険者啓発に関する広報事業として実施したポスター作成など報告事項3件、令和8年度広報事業計画（案）や機関誌「茨城の国保」の編集内容など協議事項4件について協議した。



介護保険連絡協議会

— 11/5 (水)

標記協議会が開催され、「令和8年度介護保険関係事業計画（案）及び予算編成方針について」、「介護保険における第三者行為求償事務の取扱いについて」など3件を説明した。また、報告事項として「介護情報基盤の整備について」、「令和7年度機器更改対応について」など4件を報告した。



令和7年度茨城県医療福祉協議会事務研修会

— 11/28 (金)

標記研修会が開催され、第1回幹事会の結果として「マル福ポスターについて」、「令和9年度以降の負担金徴収について」を報告した。その後、8つのグループに分かれ「資格や所得確認における情報連携について」、「申請が遅れた場合の資格登録日の遡りについて」の討議とその他事例に関する意見交換を行った。



令和7年度 健康づくり推進研修会

令和7年11月4日(火)、市町村会館講堂で標記研修会を開催した。開催にあたり、本会の森田常務理事のあいさつに続き、来賓の茨城県保健政策課国民健康保険室長補佐 高木信彦氏にあいさついただいた。

研修会では、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所の笹井浩行氏に「住民と取り組むフレイル予防～ラジオ体操によるフレイル予防・改善の効果～」、と題し講演いただいた。

講演

「住民と取り組むフレイル予防」 ～ラジオ体操によるフレイル予防・改善の効果～

講師：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム 研究副部長 笹井浩行 氏



本会の森田常務理事



茨城県国民健康保険室長補佐の高木氏



フレイルとは、健康と要介護の中間で、適切な対処により要介護に進む状態を遅らせることができる。フレイル状態に陥ると、心血管疾患、生活習慣病、骨折、認知症、要介護、死亡などのリスクを高める。「フレイル健診（高齢者健康診査）」、指輪つかテストで現状を確認して、予防・改善していく。「運動」、「栄養」、「社会参加」がフレイル予防の三本柱で、多様な食品（バランスの良い食事）を食べタンパク質を確保すること。趣味・ボランティア・就労などの社会参加。有酸素運動・筋トレなどの多要素運動をすることが大切とし、ラジオ体操は日本人ならだれでも実践でき、継続しやすいので、フレイル予防に効果があることが研究により明らかになったと話された。最後に、参加者と一緒にラジオ体操をして体を動かした。

令和7年度 市町村国保運営協議会委員研修会及び 市町村（国保組合）国保主管課長研修会

令和7年11月17日(月)に、市町村会館講堂で標記研修会を開催し、茨城県国保運営協議会長会の山口会長のあいさつの後、国民健康保険中央会の植松賢氏、鹿島まちの薬局の工藤仁一氏に講演いただいた。



あいさつする
山口会長



講演
1

「国民健康保険制度を取り巻く情勢について」

講師：公益社団法人国民健康保険中央会保健福祉部長 植松 賢 氏



少子高齢化・人口減少が進む中、国保は年齢構成や医療費水準が高い、所得水準が低い等の構造的課題があり、保険者は厳しい財政状況にある。これからの社会保障は、「地域」や「地域づくり」という視点で取り組むことが重要と話された。

講演
2

「薬剤師がわかりやすく解説するくすりと健康の話」

講師：鹿島 まちの薬局 開設者／管理薬剤師 工藤仁一 氏



「病気」の急性期の主な治療法として薬物療法、外科的療法などがあり、慢性期の主な治療法として薬物療法のほかに生活習慣の改善がある。また、高齢者のフレイル予防として良質のたんぱく質を安定的に食事から摂取することは難しいので、プロテインで摂取することを薦めると話された。

《令和7年度国保標語 結果発表!!》

令和7年7月から9月にかけて募集した「国保標語」にご応募いただいた142作品の中から、厳正なる選考の結果、下記のとおり入賞作品が決定いたしました。たくさんのご応募ありがとうございました。



健診で 分かる自分の 現在地

白石 三郎衛門（水戸市）



健診は 元気な日々の 句読点

コタラフ（水戸市）

元気かな？ 体に聞こう 健診だ

健康思考（神栖市）



検診で 減らす病と 増す笑顔

田中 いずみ（古河市）

健診で からだの声に 耳ります

廣澤 修（桜川市）

みつけよう 未来の自分 健診で

げんき（牛久市）



健診と 国保納付は 健康投資

玉井 千尋（ひたちなか市）

健診を 受けて続けて 健康に

尾野 颯真（つくばみらい市）

健診で 見つかる安心 摘み取るリスク

松平 正篤（取手市）

健康は 小さな意識の 積み重ね

大和田 勝行（桜川市）

健診で 守る健康 咲く笑顔

中崎 麻里子（土浦市）



- | | |
|-----------|----------------------|
| 2月 5日 (木) | 令和8年第1回理事会 |
| 2月19日 (木) | 令和7年度第4回出納検査 |
| 2月20日 (金) | 令和7年度第2回保険者協議会 |
| 2月26日 (木) | 令和8年第1回通常総会 |
| 3月10日 (火) | 令和7年度第2回保健事業支援・評価委員会 |
| 3月上旬予定 | KDB補完システム研修会 |

明けましておめでとうございます。

みなさま、業務ご多用のところ、記事の提供等、いろいろとお世話になっております。

今年もよろしくお願ひします。

高齢の祖母が自宅をリフォーム中です。いわゆるバリアフリーというやつでしょうか。工事の始まる前に不要な家具等の運び出しに招集されました。女性の多い家でしたので、まあ箪笥が多いし大きい。えっちらおっちらとトランクの荷台に積み込んで、ごみ処理場まで4往復。それだけやればまあまあ片付くものです。お礼として、生前の祖父が飲み忘れていた未開封のコニャックをもらいました。掘り出し物があるのはうれしいですね。しばらく帰っていませんが、実家の私の部屋にも何か良いものをしまっておきましょうか。

(三四郎)

編集後記



Rise Factory 啓発用リーフレットのご案内

▼商品の詳しい情報はホームページをご覧ください。
<https://www.risefactory.co.jp/>

「受診勧奨」対象者へ行動変容を促す!

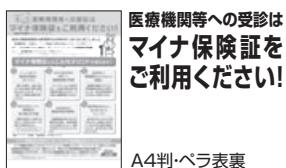


ピクトグラムによる視覚的情報や
ナッジ理論を用いた解説で
二次受診率の向上につなげます

- ①あなたは高血圧症の疑いがあります!
- ②あなたは脂質異常症の疑いがあります!
- ③あなたは糖尿病の疑いがあります!
- ④あなたは腎臓病の疑いがあります!
- ⑤あなたは肝臓病の疑いがあります!

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

マイナ保険証の利用促進に

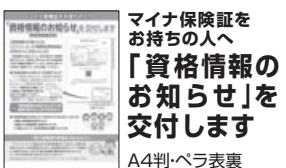


A4判・ペラ表裏
オールカラー
定価：35円(税別)

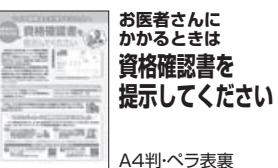


A4判・ペラ表裏
オールカラー
定価：35円(税別)

資格情報のお知らせ・資格確認書の利用を解説



A4判・ペラ表裏
オールカラー
定価：35円(税別)



A4判・ペラ表裏
オールカラー
定価：35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！

バイオシミラー・リフィル処方箋の周知

ジェネリック医薬品・バイオシミラーのやさしいガイド



KH051660
カード2枚付

A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

ご存じですか リフィル処方せん



KH051650

B6変型判
表紙共8頁
観音折
カラー
定価45円

マイナ保険証の利用促進に

便利です!マイナ保険証の利用のしかた



KH015090

A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

マイナ保険証を利用しましょう



KH080460

A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

健診時の配布用に

健診結果チェック&活用ガイド



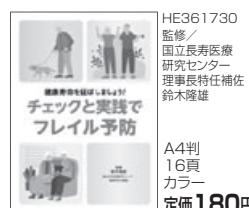
HE091770

監修／
帝京大学
臨床研究センター顧問
寺本内科・歯科クリニック
内科院長 寺本民生

B5判インデックス
表紙共8頁
カラー
定価90円

フレイル予防・対策

チェックと実践で フレイル予防



HE361730
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
16頁
カラー
定価180円

健康のために4つのいい 習慣フレイル予防宣言!

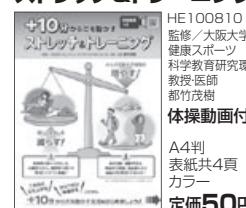


HE361700
監修／
国立長寿医療
研究センター
理事長特任補佐
鈴木隆雄

A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

フレイル予防・対策

+10分からだを動かす 抗重力筋を鍛える ストレッチ＆トレーニング



HE100810
監修／
大阪大学
健康スポーツ
科学教育研究環
教授・医師
都竹光樹
体操動画付

A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

イキイキ健康長寿体操



HE100700
監修／
東京都健康長寿
医療センター
研究所高齢者
健康増進支援室
研究部長
大河修一

A4判
表紙共4頁
カラー
定価50円

インフルエンザ予防

インフルエンザの予防は ひとつ・て・ま・か・け・よ



HE151100
監修／
川崎市健康安全
研究所参考
岡部信彦

A4判
表紙共4頁
カラー
定価50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

○20 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

予定がある人

時間を有効活用したい人

ご予約はこちらから▶

常陽銀行

新刊のご案内

見本進呈 多部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。

子ども・子育て支援金制度の周知に

国保版 国保組合版
 和8年4月から始まります！
子ども・子育て支援金制度
■A4判／4頁カラー／リーフレット
本体 各40円+税

827011 国保組合版
 和8年4月から「子ども・子育て支援金制度」が始まります
■A4判／2頁カラー／リーフレット
本体 22円+税

医療費適正化対策全般に

825024
 生活習慣病予防と適正受診であなたも今日から医療費削減！
■A4判／4頁カラー／リーフレット
本体 36円+税

セルフメディケーションの啓発に

824041
 一人でもみんなでも実践！セルフメディケーションのススメ
■A4判／4頁カラー／リーフレット
本体 36円+税

バイオシミラーの周知に

467001
 安くて安心！新しい治療の選択肢バイオシミラーをご存じですか？
■A4判／2頁カラー／リーフレット
本体 22円+税

多剤・重複服薬対策に

826003
 薬をもらい過ぎていませんか？正しく知って見直そう！重複・多剤服薬
■A4判／4頁カラー／リーフレット
本体 36円+税

弊社では、皆様の事業推進にお役立ていただきため、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> | 検索

お問い合わせ TEL.03(3291)9841

東京都千代田区神田猿楽町1-5-18 〒101-0064
TEL.052(265)6030(大分) TEL.06(6245)0806(九州) TEL.092(413)7407

会員登録 支援

プライバシー ポリシー

健康経営優良法人
EXCELLENCE IN HEALTH

特産品の
おいしい
レシピ

牛久市編

うしく河童大根と りんごのサラダ

シンプルな味付けで、うしく河童大根の甘さを活かしたレシピです。うしく河童大根を召し上がる際には、加熱や塩もみをせず、野菜のみずみずしさを味わってくださいね。



材料（4人分）

大根	400g	オリーブオイル	大さじ1
りんご	小1個	パセリ	適量
塩	小さじ½	こしょう	少々
レモン汁	大さじ1と½	レモン（スライス）	適量

作り方

- ①大根は皮をむき、1センチメートル角に切る。
- ②りんごは皮つきのまま、2センチメートル角に切る。
- ③ボウルに塩、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
そこに大根とりんごを加えて和える。ラップをして30分程度おき、味をなじませる。
- ④こしょうを振り、器に盛り付けたらパセリとレモンを飾って出来上がり。

今回の特産品

うしく河童大根



平成15年度園芸きらり産地コンクールで県知事賞を受賞し、現在は県の「銘柄産地指定」を受けているうしく河童大根。一般的な大根に比べて色が白く、みずみずしいのが特徴でサラダなどの生食に最適です。東京のほか、遠く沖縄まで出荷される牛久の代表的なブランド野菜です。

1人分の栄養価

エネルギー	70Kcal	脂質	3.8g
炭水化物	11.1g	食塩相当量	0.5g
たんぱく質	0.6g	野菜の量	100g

