

しまねの国保

S H I M A N E N O K O K U H O

11

2023.NOV
NO.577



国賀海岸の観音岩 (西ノ島町)

VISION
— 視線の先に —

笑顔あふれる元気なまちづくり 西ノ島町

西ノ島町長 坂栄一秀



島根県国民健康保険団体連合会

VISION

1

笑顔あふれる
元気なまちづくり
西ノ島町
西ノ島町長 坂栄 一秀

健康にだんだん

16

あなたもきっとできる！身体活動のコツ

身体教育医学研究所うんなん 主査/管理研究員 北湯口 純
お手軽！ヘルシー料理教室

島根県栄養士会 藤原 裕子

ホッと一息ココロの和カフェ

一畑薬師 管長 飯塚 大幸

TOPICS

6

令和4年度

市町村国保特別会計事業の決算状況について
保険料(税)の収納状況について

島根県在宅保健師等の会

20

ホップステップジャンプ

「ぼたんの会」出雲地区 山田 芳子

表彰

13

国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰
国民健康保険中央会表彰

こくほ随想

21

リーダーシップを発揮しよう

帝京大学大学院 公衆衛生学研究科研究科長 教授
帝京大学産業環境保健学センター センター長 福田 吉治

保険者コーナー

14

国保ストーリー

飯南町 保健福祉課 主任主事 田原 理映

ガンバッテマス

出雲市 健康増進課 副主任保健師 平木 侑衣

連合会日誌

22

9月・10月

PHOTO



国賀海岸の観音岩(西ノ島町)

国賀海岸の奇岩の中でもひとときわ細長く、海拔約40mまでそびえ立っています。海上からは百済観音の姿にも見えることから「観音岩」と呼ばれ、西ノ島町の陸上からは日が沈む頃に火が灯ったろうそくにも見えることから「ろうそく岩」とも呼ばれています。

観音岩がろうそくのように見える時期は、春と秋の限られた期間のみですが、国賀海岸一帯ほどの位置からも夕陽を眺めることができ、特に10～12月にかけては、燃えるような迫力のある夕陽が水平線に沈んでいくのを見ることができます。

VISION

— 視線の先に — Vol.38

笑顔あふれる元気なまちづくり

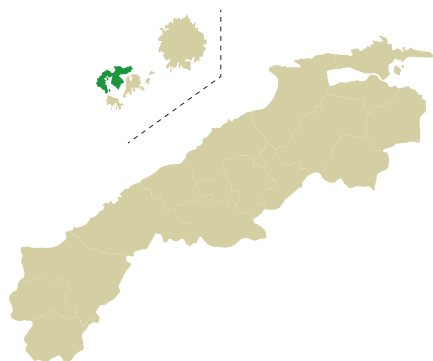
西ノ島町長
さか 栄一 秀
え かず ひで

西ノ島町

国賀の雄大な自然に恵まれ
紺碧の日本海に浮かぶ楽園 西ノ島

古くから海上交通の要衝として栄え
数多くの史跡を今に残す
島前地域の産業・交通の中心地

そんな西ノ島町を訪ね
坂栄町長の視線の先にある
「VISION」について伺いました



西ノ島町

面積：55.96km²

人口：2,565人

国保被保険者数：667人

(令和5年9月30日時点)



つうてんしょう
通天橋



「笑顔あふれる元気な まちづくり」の実現に向けて

国保連合会 竹中参事（以下、竹中）

本日はよろしくお願ひします。

まず、令和5年2月の町長就任からこれまでの間について、率直なご感想はいかがでしょう。

坂栄一秀 西ノ島町長（以下、坂栄町長）

町長という仕事は思った以上に忙しいと感じています。初めはいろいろと分からない

ことも多かったですが、町民の方との対話を重ねる中で、この町のおかれている厳しい状況、困難な課題も見えてきました。特に人手不足、人材不足は一番大きな問題であると思っております。島には定期的に帰っていましたが、表面的な変化は見えていきましたが、いざ町長として腰を据えてみると、少子高齢化が進む中で厳しさをいろいろな場面で実感しています。

竹中 少子高齢化、人口減少はさまざまな課題に波及しますので、町政運営は難しい局面にあるかと思いますが、今後の町政に対する基本的な考え方、理念などについてお聞かせいただけますか。

坂栄町長 本町では「笑顔あふれる元気なまちづくり」の実現を目標に掲げ、5つの基本テーマに沿って、町政運営に取り組んでいます。

- ① 「地場産業と観光の振興」
 - ② 「安全・安心な社会基盤づくり」
 - ③ 「幸せを実現する生活環境づくり」
 - ④ 「次代を担う人づくり」
 - ⑤ 「新しい人の流れの創出」
- これら5つのテーマは相互に関連するものであり、施策を重層的に展開していく必要があると考えています。

① 「地場産業と観光の振興」

竹中 1点目に関して、まず、産業振興への



絶景「国賀海岸」

取組について伺えますか。

坂栄町長 本町は豊かな自然環境を背景に、古くから水産業や畜産業をはじめとする1次産業を営んできました。これは町の経済を支える重要な基幹産業ですので、将来に渡って持続・発展できるよう、6次産業化等を視野に入れた展開を検討しています。

竹中 全国的にもあらゆる産業が人手不足という課題を抱えています。町の地場産業の担い手の状況はいかがでしょう。

坂栄町長 高齢化で厳しい状況ですが、水産でも畜産でも、やってみたいという1ターンの若者は一定数いますので、大いに期待して

います。チャレンジしてくれる人を増やす取組も必要です。

竹中 観光については、コロナによる規制も解除されたことで、観光客の増加が期待されますね。

坂栄町長 本町は隠岐ユネスコ世界ジオパークの最大の見どころである国賀海岸をはじめとして、県内有数のポテンシャルを有しています。本町ならではの圧倒的なスケールの絶景を一人でも多くの皆さまに体感してほしいと思います。

インバウンドに関しては、まだそんなに増えていないという印象ですが、東京をはじめ、



国外クルーズ船停泊

都市部では増えていますので、波及効果があるものと期待しているところです。ぜひ、本町にも訪れていただきたいと思います。

② 「安全・安心な

社会基盤づくり」

竹中 2点目についてはどのように取り組むのでしょうか。

坂栄町長 例えば、ハード部分の整備で言うと、この役場は令和3年度に現在の場所へ移転・建替えをしました。元の場所での建替えは津波災害に備えるという観点からすると、合理的でなかったということもあって、現在の高台に移っています。

また、本町は急峻な山裾がそのまま海に接する地形となつていきますので、平坦地が少なく、海岸線に住居が密集しています。今後とも居住地域の土砂災害対策や、生活に近い部分での基盤整備も進めていかなければなりません。



高台へ移転した西ノ島町役場

併せて、ソフトの部分に関しては、高齢者などのいわゆる社会的弱者の避難対策についての計画も策定したところです。誰もが安全・安心に暮らしていけるようなセーフティネットを整備してまいります。

③ 「幸せを実現する

生活環境づくり」

竹中 3点目の取組についてお聞かせください。

坂栄町長 誰もがこの町で健康で元気に暮らし、いくためには、地域医療や福祉の環境整備が重要です。本町には隠岐島前病院がありますが、これは島前地域にとつてなくてはならない医療機関です。今は幸い病院のご努力により医師確保ができていくという状況ですが、将来に渡って安定した人材確保が必要不可欠です。海士町、知夫村とも一緒になつてこの島前地域の医療のあり方を考えていかなければなりません。島前病院がなければ、この地域に住むことが難しい方もたくさんいらっしゃると思いますので、島前病院を守っていくことは住民の生活を守っていくことであるという認識です。

また、介護人材が足りないという話は福祉法人の方からも伺います。全国的な課題であろうかと思いますが、各施設が抱える諸課題を踏まえて、将来的な施設のあり方や、従事者の確保等について検討していくこととしていきます。

④ 「次代を担う人づくり」

竹中 4点目についてはいかがでしょうか。

坂栄町長 ふるさと西ノ島への愛着と誇りを持ち、自分の夢をこの町で実現する子どもたちを育てていくことが重要と考えています。普通に過ごしていると思ってしまうような地域の良さを、言葉にしてきちんと伝えることも大切ですよ。



ふるさと西ノ島の魅力を子どもたちへ伝える



大人の島留学主催のイベント「TERRACE (テラス)」

本町では、保育園と小中学校の連携、そして高校までの学びの場をしっかりと支援しつつ、ふるさと教育や教育の魅力化を通じて、次代を担う人づくりを進めています。

また、元気なまちづくりのためには、性別や年齢、経験、ライフスタイルの違いに関わらず、多様な人材がさまざまな分野で活躍できるような環境も必要と考えています。

⑤ 「新しい人の流れの創出」

竹中 最後の5点目についてお話いただけますか。

坂栄町長 島前3町村が共同で取り組んでいる事業ですが、地域おこし協力隊の体験版で、「大人の島留学」というものを実施しています。

これは島での仕事や暮らしに挑戦できる1年間の就労型お試し移住制度です。これよりも短期で、3カ月の「島体験」制度もあります。今年は約20人が参加されました。この体験から定住につながってくればありがたいです。残念ながら定住につながらなかったとしても、仲間としての関係が続くことで、交流人口の増加に一役買ってくれるものと思います。今後、さらに交流人口、定住人口を増やしていきたい。よう、国・県とも協力しながら取り組んでいきます。

老いも若きも願いは一つ みんなでいきいき生涯現役

竹中 ここまで町政運営に関してお聞かせ

いただきましたが、健康に暮らせるまちづくりへのビジョンについて伺えますか。

坂栄町長 本町では「第5次西ノ島町総合振興計画」を上位計画として、諸計画を相互に連携させて取り組んでいます。このうち、「健康にしのしま21推進計画」では、「老いも若きも願いは一つ みんなでいきいき生涯現役」をスローガンに、誰もが健康で暮らしやすい地域社会の実現を目指しています。特に力を入れているのは、「生活習慣病の予防と重症化予防」、「介護予防」です。計画の推進は行政だけではなく、効果的に実施できないかと考えていますが、本町は町内の医療機関、社会福祉法人等、各団体との連携が密なことに特徴があります。各団体で構成される「西ノ島町健康づくり推進協議会」を推進母体として、食生活や歯科保健、運動、働き盛りの健康づくり等、幅広い取組を行っています。

本町の高齢化率は48%と、2人に1人が高齢者ですが、町全体がチームとして連携し、住み慣れた地域で生涯暮らし続けることができるよう、町民1人ひとりについてケアを



「まめな体操」で健康長寿

行う体制をとっています。

竹中 確かに高齢化率は高いですが、西ノ島町は10万人当たりの百歳以上人口の割合が県内1位となっていますね。

坂栄町長 都道府県別では島根県が全国1位ですが、その中でも1位ということ、いわゆる長寿の島と言えます。百歳を超えても、畑仕事をしながら、家で元気に過ごしている方もおられますので、大変喜ばしいことです。

予防から早期発見・早期治療へ

竹中 国保の1人当たり医療費については近年、県平均並みで推移しています。今後の課題や展望についてはいかがでしょうか。

岸本康彦 町民課長 県平均並みであっても、決して医療費水準が低いというわけではないので、引き続き、医療費適正化に取り組む必要があります。本町は他市町村と比較すると、医療の受診率が低いことと、入院の1人当たり医療費が高いところに特徴がありますが、ある程度重症化してしまつてから医療機関を受診し、入院につながっているケースが多いのではないかと推測しています。このような実態からも、「予防」に力を入れていく必要があると



岸本町民課長

思っております。そのため、基本的な取組ではありますが、特定健診やがん検診などの受診勧奨や疾病予防への啓発を行うことで、早期発見・早期治療につなげることが重要と考えております。

竹中 特定健診の受診率は近年上がってきていますね。

小藤和美 健康福祉課課長補佐 特定健診の受診率に関しては、国保連合会の共同事業も活用しながら取り組んだ結果、ここ数年は上昇傾向にあります。ただ、離島ということ

で、健診車による年数日の集団健診に頼らざるを得ず、受診機会の確保は長年の課題となっています。

竹中 国保連合会に対して期待する事業などはございますか。

坂栄町長 特定健診の受診率向上については引き続き支援をお願いしたいと考えています。

また、KDBシステムやFocusシステムを提供いただけていますが、十分に活用しきれないのが現状です。操作方法や活用方法について、指導いただければと思います。その他、医療費分析や他市町村における先進的な取組などについて情報提供いただけると助かります。



小藤健康福祉課課長補佐

適度な運動と十分な睡眠で健康管理

竹中 ありがとうございます。それでは最後に、町長の健康法などについてお聞かせください。

坂栄町長 この夏は大変な猛暑でしたので、今は少し休んでいます。ウォーキングをします。

竹中 どのくらいの距離を歩かれるのですか。

坂栄町長 3キロくらいですかね。県職員で松江に住んでいた当時は通勤で片道4.5キロ歩いていました。暑さも落ち着いてきたので、そろそろ再開したいと思っています。

歩くことの他にも、寝ることも大事だなと思っています。年をとつて、だんだん長く寝られなくなってきたので、余計にそう感じています。



適度な運動と、十分な睡眠をとることは健康管理の基本的な部分ですので、これは継続しつつ、町政運営の責任者として、自身の健康の保持・増進にも努めてまいります。

令和4年度 市町村国保特別会計事業の 決算状況について

島根県健康福祉部健康推進課

このたび、現時点の事業年報データ等から令和4年度の国保決算状況をとりまとめましたので、その概要についてお知らせします。

本県の各保険者の国保財政については、全体としては黒字決算となっておりますが、基金の取崩も2億円行われており、個別の市町村においては、保険料負担の抑制に引き続き苦慮している状況です。

決算の概要

令和4年度の決算状況は、表1、表2のとおりです。

歳入合計は721億790万円、歳出合計は708億8095万円となり、その結果、収支差引残は12億2695万円で前年度比4.43%の増加となっています。

また、基金保有額は51億2851万円で2.65%の増加となっています。

総医療費の状況は、表3のとおりです。一般被保険者分と退職被保険

者等分を合わせた総医療費は592億4705万円で、1人当たり医療費は49万5534円、うち前期高齢者分（再掲）は58万4996円です。令和3年度と比較すると総医療費が3.11%の減少、1人当たり医療費では1.43%の増加となっています。医療費等の詳細な動向については、今後、各保険者において医療費分析が行われます。

なお、国庫支出金・県繰入金等の交付状況を含む県特別会計の決算状況については、表4のとおりです。

表1 年度別決算状況(市町村国保、県合計)

(単位:百万円)

年 度	歳 入								合 計
	保険料 (税)	国 庫 支出金	県支出金	繰入金		繰越金	市町村債	その他	
				一般会計	基 金				
平成30年度	12,916	2	54,090	6,275	131	3,222	0	226	76,862
令和元年度	12,500	16	54,143	6,179	569	1,359	0	328	75,094
2年度	12,312	162	53,290	6,036	299	906	0	425	73,430
3年度	12,041	25	54,913	5,957	228	1,025	0	334	74,522
4年度	11,233	2	53,190	5,974	210	1,175	0	325	72,108
対前年度増減	▲808	▲23	▲1,723	17	▲18	150	0	▲9	▲2,414

年 度	歳 出										収 支 差引額	基 金 保有額	市町村債 残 高	
	総務費	保険給付費			納付金			保健事業	前年度 繰上 充用金	その他				合 計
		一般分	退職分	手数料	医 療 給付費分	後期高齢者 支援金等	介 護 納付金							
平成30年度	1,436	51,543	493	135	13,200	3,947	1,186	738	0	2,828	75,506	1,356	5,318	96
令和元年度	1,444	52,072	100	133	14,056	3,715	1,154	784	3	727	74,188	906	4,980	64
2年度	1,768	51,199	7	152	12,862	3,633	1,196	820	0	768	72,405	1,025	4,907	32
3年度	1,865	52,712	4	157	12,330	3,604	1,014	861	0	799	73,347	1,175	4,996	0
4年度	1,845	51,104	1	154	11,491	3,603	1,037	865	0	781	70,881	1,227	5,129	0
対前年度増減	▲20	▲1,608	▲3	▲3	▲839	▲1	23	3	0	▲18	▲2,466	52	132	0

表2 令和3年度および令和4年度収支状況(市町村国保、県合計)

(単位:円)

区分	科目	令和3年度決算額	令和4年度決算額	上昇率 (R4/R3) (%)	令和3年度 1人当たりの額	令和4年度の状況				
						1人当たりの額	構成比(%)	1人当たりの額 対前年度比(%)		
歳	保険料(税)	医療給付費分	8,423,803,059	7,803,522,983	▲ 7.36	67,299	65,268	10.82	▲ 3.02	
		後期高齢者支援金分	2,806,583,307	2,642,345,062	▲ 5.85	22,422	22,100	3.66	▲ 1.44	
		介護納付金分	810,687,392	787,055,851	▲ 2.92	6,477	6,583	1.09	1.64	
		計	12,041,073,758	11,232,923,896	▲ 6.71	96,198	93,951	15.58	▲ 2.34	
	国庫支出金	25,163,000	1,728,000	▲ 93.13	201	14	0.00	▲ 93.03		
	県支出金	保険給付費等 交付金	普通交付金	52,697,135,253	51,062,172,676	▲ 3.10	421,005	427,077	70.81	1.44
			特別交付金(保険者努力支援分)	375,557,000	386,525,000	2.92	3,000	3,233	0.54	7.77
			特別交付金(特別調整交付金分)	993,680,000	910,555,000	▲ 8.37	7,939	7,616	1.26	▲ 4.07
			特別交付金(県2号繰入金分)	659,673,000	640,235,000	▲ 2.95	5,270	5,355	0.89	1.61
			特別交付金(特定健康診査等負担金分)	186,668,000	190,558,000	2.08	1,491	1,594	0.26	6.91
その他			16,000	54,000	237.50	0	0	0.00	0.00	
計		54,912,729,253	53,190,099,676	▲ 3.14	438,705	444,875	73.76	1.41		
連合会支出金	0	0	0.00	0	0	0.00	0.00			
入	繰入金	一般会計(保険基盤安定)	3,591,058,633	3,506,020,596	▲ 2.37	28,689	29,324	4.86	2.21	
		一般会計(未就学児均等割保険料(税))		20,614,033			172	0.03		
		一般会計(財政安定化支援事業)	694,010,000	714,617,000	2.97	5,545	5,977	0.99	7.79	
		一般会計(職員給与等、その他)	1,671,653,440	1,732,436,174	3.64	13,355	14,490	2.40	8.50	
		基金等	227,753,600	209,577,700	▲ 7.98	1,820	1,753	0.29	▲ 3.68	
		直診勘定	0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	
	計	5,492,421,673	5,462,637,473	▲ 0.53	43,409	45,658	1.72	3.91		
繰越金	1,024,908,498	1,174,923,614	14.64	8,188	9,827	1.63	20.02			
市町村債	0	0	0.00	0	0	0.00	0.00			
その他の収入	333,681,777	324,960,354	▲ 2.61	2,666	2,718	0.45	1.95			
歳入合計	74,522,031,959	72,107,901,043	▲ 3.24	595,367	603,100	100.00	1.30			
歳	総務費	1,864,737,817	1,844,689,497	▲ 1.08	14,898	15,429	2.60	3.56		
	保険給付費	療養給付費	45,215,800,399	43,903,350,442	▲ 2.90	361,206	367,202	61.94	1.66	
		療養費	152,301,936	142,660,304	▲ 6.33	1,217	1,193	0.20	▲ 1.97	
		高額療養費	7,215,685,506	6,920,382,968	▲ 4.09	57,642	57,881	9.76	0.41	
		高額介護合算療養費	9,014,446	8,774,259	▲ 2.66	72	73	0.01	1.39	
		移送費	340,708	88,840	▲ 73.92	3	1	0.00	▲ 66.67	
		出産育児諸費	89,646,876	92,567,908	3.26	716	774	0.13	8.10	
		葬祭諸費	31,650,000	32,160,000	1.61	253	269	0.05	6.32	
		育児諸費	0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	
		その他	1,509,647	5,045,577	234.22	12	42	0.01	250.00	
		小計	52,715,949,518	51,105,030,298	▲ 3.06	421,121	427,435	72.10	1.50	
	審査支払手数料	157,346,428	154,115,914	▲ 2.05	1,257	1,289	0.22	2.55		
	計	52,873,295,946	51,259,146,212	▲ 3.05	422,412	428,724	72.32	1.49		
	出	国保納付事業費	医療給付費分	12,330,162,317	11,491,222,878	▲ 6.80	98,507	96,111	16.21	▲ 2.43
			後期高齢者支援金等	3,604,765,129	3,603,140,362	▲ 0.05	28,799	30,136	5.08	4.64
			介護納付金	1,013,649,700	1,036,942,043	2.30	8,098	8,673	1.46	7.10
		事業費	保健事業費	312,395,800	282,786,877	▲ 9.48	2,496	2,365	0.40	▲ 5.25
特定健康診査等事業費			534,017,000	566,131,656	6.01	4,266	4,735	0.80	10.99	
健康管理センター事業費			15,069,188	15,832,290	5.06	120	132	0.02	10.00	
保険給付費等交付金償還金	171,409,471	175,183,278	2.20	1,369	1,465	0.25	7.01			
直診勘定繰出金	222,266,420	228,610,344	2.85	1,776	1,912	0.32	7.66			
公債費	32,145,770	180,728	▲ 99.44	257	2	0.00	▲ 99.22			
基金等積立金	316,758,910	341,751,598	7.89	2,531	2,858	0.48	12.92			
その他の支出	56,434,877	35,334,696	▲ 37.39	451	296	0.05	▲ 34.37			
前年度繰上充用金	0	0	0.00	0	0	0.00	0.00			
歳出合計	73,347,108,345	70,880,952,459	▲ 3.36	585,980	592,838	100.00	1.17			
収支差引残	1,174,923,614	1,226,948,584	4.43	9,387	10,262		9.32			
基金保有額	4,996,334,218	5,128,508,116	2.65	39,916	42,894		7.46			
市町村債残高	0	0	0.00	0	0		0.00			

市町村国保の収支状況

令和4年度の市町村国保の収支状況については、表5のとおりです。単年度収入に基金等繰入金、繰越金、市町村債を加え、単年度支出に基金等積立金、前年度繰上充用金、公債費を加えた決算収支は、11億2700万円の黒字となりました。

市町村保険者別の単年度経常収支に着目した場合では、黒字保険者11、黒字額2億9970万円となり、前年度と比較して黒字保険者数は減少し、黒字額は6300万円減少しました。また、赤字保険者数は8、赤字額は1億1530万円となり、前年度と比較して赤字保険者数は増加し、赤字額は2400万円増加しています。

なお、法定外繰入については、本県の市町村において該当はありませんでした。

財政収支の安定化に向けた基本的な考え方

平成30年度に国民健康保険が都道府県化された後における市町村国保の財政については、当該年度の療養給付費は県からの保険給付費等交付金で賄われるため、年度途中の療養給付費の増加による収入不足は生じない仕組みとなりました。

市町村は、毎年度県が定める国保事業費納付金を負担できるように、被保険者から徴収する保険料の料率等を定めています。被保険者数や所得についての見込み方によっては、歳入の不足（単年度収支の赤字）が発生することになります。

表3 総医療費および1人当たり医療費の状況(市町村国保分)

区分	年度	合計 (一般+退職)		前期高齢者(再掲)	
		費用額	対前年度比	費用額	対前年度比
総医療費	平成30年度	千円 61,034,533	% ▲1.47	千円 39,480,812	% 0.65
	令和元年度	60,951,770	▲0.14	39,615,617	0.34
	2年度	59,472,527	▲2.43	39,540,777	▲0.19
	3年度	61,151,656	2.82	40,814,859	3.22
	4年度	59,247,049	▲3.11	40,041,835	▲1.89
1人当たり医療費	平成30年度	円 456,794	% 2.26	千円 544,143	% 1.76
	令和元年度	471,489	3.22	553,917	1.80
	2年度	469,574	▲0.41	552,631	▲0.23
	3年度	488,549	4.04	566,055	2.43
	4年度	495,534	1.43	584,996	3.35

表4 年度別県特別会計決算状況

(単位:百万円)

年度	歳入													合計			
	事業費納付金	国庫支出金				国庫補助金				繰入金							
	療養給付費等負担金	高額医療費負担金	特別高額医療費共同事業負担金	特定健診等負担金	普通調整交付金	特別調整交付金	保険者努力支援制度交付金	その他	療養給付費交付金	前期高齢者交付金	特別高額医療費共同事業交付金	一般会計	基金	繰越金	その他		
平成30年度	18,334	11,090	436	34	104	3,737	1,076	251	146	426	26,151	45	3,465	80	0	0	65,375
令和元年度	18,925	11,551	465	31	99	4,047	1,120	448	1	0	24,884	46	3,707	33	1,098	160	66,617
2年度	17,692	11,436	458	28	95	3,924	1,275	623	2	0	26,942	70	3,414	0	1,476	243	67,678
3年度	16,943	10,580	504	25	93	3,686	1,264	833	1	0	28,358	86	3,495	0	3,616	196	69,681
4年度	16,129	10,009	466	27	95	3,758	1,115	766	1	1	27,511	101	3,374	0	3,123	192	66,668
対前年度増減	▲814	▲572	▲38	1	2	72	▲149	▲68	0	1	▲847	15	▲120	0	▲492	▲4	▲3,013

年度	歳出											収支差引額	基金保有額	
	総務費	保険給付費等交付金		後期高齢者支援金等	前期高齢者納付金等	介護納付金	特別高額医療費共同事業拠出金	保健事業	前年度繰上充用金	基金積立金	その他			合計
		普通交付金	特別交付金											
平成30年度	55	51,955	2,135	7,479	32	2,410	61	4	0	146	0	64,277	1,098	1,236
令和元年度	67	52,113	2,030	7,553	30	2,392	59	4	0	0	892	65,141	1,476	1,203
2年度	62	51,117	2,170	7,475	14	2,453	67	29	0	0	675	64,062	3,616	1,203
3年度	44	52,697	2,216	7,493	14	2,213	72	74	0	200	1,535	66,558	3,123	1,403
4年度	43	51,062	2,127	7,303	20	2,144	81	95	0	2,000	708	65,582	1,085	3,403
対前年度増減	▲2	▲1,635	▲88	▲190	5	▲69	9	21	0	1,800	▲826	▲976	▲2,038	2,000

表5 年度別決算収支等の状況(市町村国保分)

(単位:百万円)

年度	決算収支差	対前年度増減	単年度収支差	対前年度増減	黒字額	赤字額		
						黒字保険者数	赤字保険者数	
平成30年度	1,356	▲1,866	▲377	▲1,894	177	6	554	13
令和元年度	906	▲450	▲756	▲379	118	6	874	13
2年度	1,025	119	78	834	309	10	231	9
3年度	1,175	150	271	193	363	14	91	5
4年度	1,127	▲48	184	▲87	300	11	115	8

国民健康保険の保険料は、被用者保険にくらべて所得に対する比率が高く、各保険者は保険料水準の抑制に苦慮している状況です。令和4年度においては、被保険者数の減少等に伴い保険給付費は減少するものと見込んだことにより、国保事業費納付金は引き下げることが可能となり、結果として都道府県標準保険料率(医療分)が所得割で0.74%、均等割で2085円引き下がる状況となりましたが、加えて各保険者ではさまざまな方法で保険料抑制に努められました。

その結果、過去から累積した基金や繰越金を活用して保険料抑制を図ることにより単年度収支が赤字になった保険者が8保険者ありました。

なお、全国的には、保険料の不足分を一般会計からの繰り出しで賄う、いわゆる赤字繰出を行っている保険者もありますが、島根県内では計画的な保険料抑制措置が行われ、赤字繰出を行っていない保険者はありません。

県全体の保険給付費は対前年度16億1415万円(3.05%)減少しています。被保険者総数は11万9562人で対前年度5608人(4.48%)減少し、1人当たりの保険給付費(審査支払手数料を

除く)が42万7435円で対前年度6312円(1.50%)増加していることから、被保険者の保険料負担もまだ増加傾向が続くものと思われま

す。保険者としては、重症化予防対策などの医療費の適正化に向けた取組を進め、1人当たりの療養給付費を抑制する一方で、保険料についても急激な負担の増減を避けつつも、安定的な財政運営を可能とする保険料負担水準を模索していただきたいと思

います。なお、賦課決定した保険料について、徴収ができれば単年度収支の赤字の要因になることはもちろんですが、島根県の場合は、保険者のご努力や被保険者のご理解のおかげで、全国一収納率が高い状況にあり、単年度収支の赤字の大きな要因とはなっていません。引き続き、適切な保険料収納に努めていただきますようお願い申し上げます。

以上、本誌では年報確定前の速報値をもとに、その概要をお知らせいたしました。確定後の保険者別の詳細については、「令和4年度国民健康保険事業状況」(令和6年度中公表予定)を参考にしてください。

表6 世帯数、被保険者数(市町村国保分、県合計、年間平均)

年 度	世帯数		被保険者数					
	市町村計	対前年度比	総数		一般被保険者数		退職被保険者数	
			市町村	対前年度比	市町村	対前年度比	市町村	対前年度比
平成30年度	87,147	▲ 2.49	133,615	▲ 3.65	132,433	▲ 2.30	1,182	▲ 62.10
令和元年度	85,198	▲ 2.24	129,275	▲ 3.25	129,053	▲ 2.55	222	▲ 81.22
2年度	84,333	▲ 1.02	126,652	▲ 2.03	126,651	▲ 1.86	1	▲ 99.55
3年度	83,984	▲ 0.41	125,170	▲ 1.17	125,169	▲ 1.17	1	0.00
4年度	81,646	▲ 2.78	119,562	▲ 4.48	119,562	▲ 4.48	0	▲ 100.00

表7 被保険者数の内訳(市町村国保分、県合計、年間平均)

(単位:人)

年 度	合 計	一般被保険者数	(再掲)				退職被保険者等	(再掲)
			未就学児	前期高齢者数	70歳以上一般	70歳以上現役並み所得者		
平成30年度	133,615	132,433	2,336	72,556	34,577	1,606	1,182	0
令和元年度	129,275	129,053	2,176	71,519	36,687	1,754	222	0
2年度	126,652	126,651	2,004	71,550	39,403	1,860	1	0
3年度	125,170	125,169	1,865	72,104	42,064	2,026	1	0
4年度	119,562	119,562	1,744	68,448	40,292	1,938	0	0

令和4年度 保険料(税)の 収納状況について

島根県健康福祉部健康推進課

近年の医療費の増加、景気低迷による低所得世帯の増加等、厳しい状況の中で国民健康保険事業の安定運営のためには、保険料(税)の適正な賦課・徴収が欠かせません。

このことについて、各保険者の皆さまには日ごろからご尽力いただいているところであり、厚くお礼申し上げます。

このたび、本県における令和4年度の国民健康保険料(税)の現年分収納状況について、現時点の事業年報データをとりまとめましたので報告します。

収納率の状況

県平均収納率は、96・82%と前年度から0・07ポイント上昇しました。

保険者規模別に見ると表1のとおりです。

表1における各年度の収納率は、各年度末の保険者の状況で表しています。令和4年度を前年度と比較すると、市部で0・07ポイント上昇、町村部で0・14ポイント上昇しています。

これを保険者別にみたものが

表2です。前年度に比べ収納率が低下した保険者は、9保険者となつています。収納率が1・0ポイント以上上昇した保険者および1・0ポイント以上低下した保険者はありませんでした。

収納率ごとに保険者数を集計すると表3のとおりとなります。収納率99%以上が4保険者で、収納率95%未満の保険者はありませんでした。

収納率が低下した保険者におけるは、原因の把握と今後の対策の検討が必要と思われます。

保険料(税) 調定額

令和4年度保険料(税)の1人当たり調定額(介護分含む)の状況は、表4-1および表4-2のとおりです。県平均1人当たり調定額は9万4116円で、前年度9万6609円に比べ2493円の減となっております。

国民健康保険事業年報の数値から内訳を見ると、医療分および後期の県平均1人当たり調定額は6万9467円で前年度比3・83%の減、県内保険者の最高額は7万6620円、最低額は3万4617円で約2・21倍の格差です。介護分の県平均1人当たり調定額は2万4649円で前年度比1・25%の増、県内保険者の最高額は5万1533円、最低額は1万5571円で約3・31倍の格差となっております。



表1 保険者規模別保険料(税)収納率(市町村)

年度	市部・町村部別						保険者規模別			
	県平均		市部		町村部		1万人以上		1万人未満	
		対前年度比		対前年度比		対前年度比		対前年度比		対前年度比
平成30年度	96.31	0.12	96.13	0.14	97.74	0.07	95.65	▲0.03	97.41	0.11
令和元年度	96.15	▲0.16	95.89	▲0.24	98.22	0.48	95.54	▲0.11	97.14	▲0.27
2年度	96.64	0.49	96.42	0.53	98.40	0.18	96.11	0.57	97.51	0.37
3年度	96.75	0.11	96.55	0.13	98.37	▲0.03	96.13	0.02	97.80	0.29
4年度	96.82	0.07	96.62	0.07	98.51	0.14	96.10	▲0.03	97.73	▲0.07

※各年度末現在における市部・町村部別および保険者規模別に算出

表3 収納率段階別集計一覧(市町村)

年度	100%	99%～	98%～	97%～	96%～	95%～	95%未満
平成30年度	1	2	6	2	5	3	0
令和元年度	1	3	2	7	3	2	1
2年度	1	3	6	4	4	1	0
3年度	1	4	5	5	3	1	0
4年度	1	3	6	5	3	1	0

表2 令和4年度保険者別収納率(現年分)

保険者名	合計 (一般+退職) %	対前年度比	対前年度比 順位
松江市	95.67	0.15	7
浜田市	98.00	0.45	4
出雲市	96.58	0.19	6
益田市	96.96	0.09	8
大田市	97.07	▲0.10	12
安来市	97.32	▲0.04	11
江津市	97.85	▲0.35	16
雲南市	97.93	▲0.84	19
奥出雲町	99.18	▲0.14	13
飯南町	96.25	▲0.50	17
川本町	98.48	▲0.67	18
美郷町	98.13	0.61	3
邑南町	98.03	0.73	1
津和野町	98.73	▲0.14	14
吉賀町	97.92	▲0.34	15
海士町	99.82	0.07	9
西ノ島町	99.94	0.73	1
知夫村	100.00	0.00	10
隠岐の島町	98.44	0.21	5
市町村平均	96.82	0.07	-

表4-1 1人当たり調定額の状況(市町村分)

年度	県平均(円)	全国平均(円)	対全国平均	10万円以上	9万円
平成30年度	96,937	95,391	101.6%	4	6
令和元年度	97,411	96,829	100.6%	4	7
2年度	97,046	96,625	100.4%	4	4
3年度	96,609	97,179	99.4%	4	3
4年度	94,116			3	3

年度	8万円	7万円	6万円	5万円	5万円未満
平成30年度	6	2	1	0	0
令和元年度	5	2	1	0	0
2年度	7	4	0	0	0
3年度	8	4	0	0	0
4年度	6	7	0	0	0

※1 調定額は決算時の状況による。
 ※2 調定額には、介護納付金分を含んでいる。

表4-2 1人当たり調定額の状況(市町村介護分:再掲)

年度	県平均(円)	24,000円以上	22,000円	20,000円	18,000円	16,000円	14,000円	14,000円未満
平成30年度	25,596	9	1	5	2	1	1	0
令和元年度	25,181	9	4	2	3	1	0	0
2年度	25,341	8	5	2	3	1	0	0
3年度	24,344	10	3	4	2	0	0	0
4年度	24,649	7	6	2	3	0	1	0

制度の普及・医療費の抑制・健康づくり等をサポートします

健診結果の通知用ツールとしてご利用ください

あなたの健診結果に合わせた生活習慣改善を!

健診の結果は
いかがでしたか?
HE320840

A4判/表紙共4頁
カラー
定価50円

あなたの健診結果に合わせた生活習慣改善のポイント

健診結果の
異常を狙い打ち!
HE320850

A4判/表紙共6頁
巻き三折
カラー
定価75円

健診結果を次につなげよう
健康新生活のヒント

HE320860

A4判/表紙共4頁
カラー
定価50円

保険証カードケース

ジェネリック
希望カード付き
保険証ケース TB013070

好評

サイズ:60mm×98mm
素材:PP 0.2mm
定価40円

お問い合わせ・ご注文は電話またはFAXで

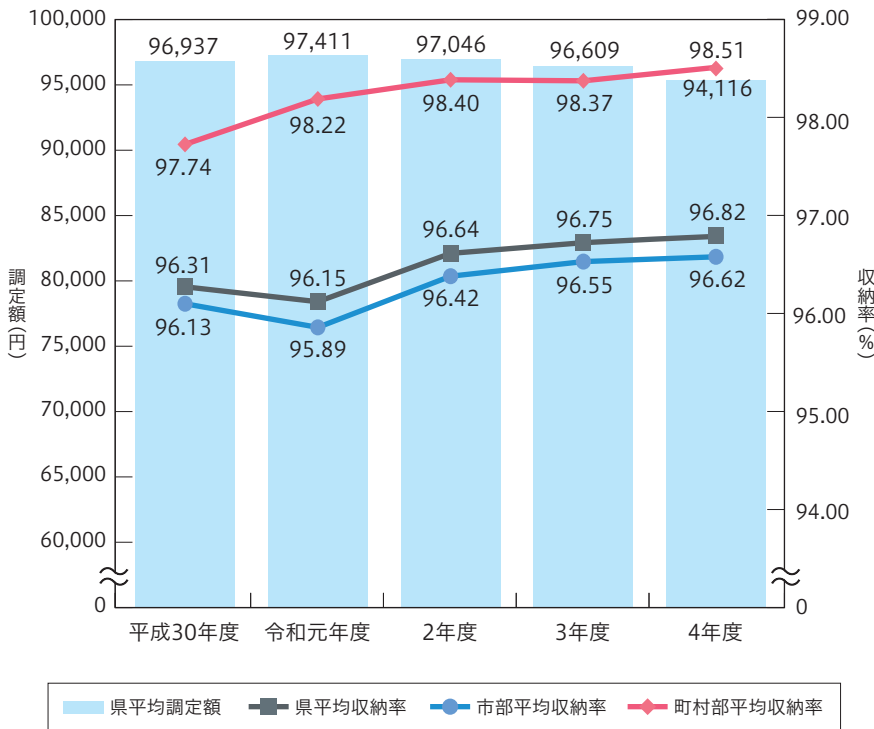


東京法規出版

〒532-0011 大阪市淀川区西中島7丁目4番21号 ホーククレセント第2ビル5F
 電話 (06)6303-1021 (代表) FAX(06)6303-1009

フリーダイヤル 0120-102524 ●ホームページアドレス● <http://www.tkhs.co.jp/>

図1 平均収納率・調定額の推移



※1 調定額は決算時の状況による
 ※2 調定額は介護納付金分を含む
 ※3 各年度末現在の市町村単位で算出したものである

表5 平均収納率・調定額の推移

年度	県平均調定額 (円)	県平均収納率 (%)	市部平均収納率 (%)	町村部平均収納率 (%)
平成30年度	96,937	96.31	96.13	97.74
令和元年度	97,411	96.15	95.89	98.22
2年度	97,046	96.64	96.42	98.40
3年度	96,609	96.75	96.55	98.37
4年度	94,116	96.82	96.62	98.51

おわりに

以上、令和4年度保険料(税)の収納状況について報告させていただきます。

県平均収納率・調定額の推移は、図1、表5のとおりです。

県平均収納率について、各保険者の皆さまの地道な取組により、平成8年度から令和3年度

の間、平成17年度の2位を除いて全国1位を維持しており、令和4年度についても上位に位置するものと思われまます。

今後におかれましても、関係各課等との連携を密にし、組織全体で徴収に臨む体制づくりを進めていただくとともに、国保連合会の収納アドバイザー相談事業等の

活用や口座振替率の向上など、引き続き収納率の維持・向上に向けた取り組みをお願いいたします。

また、所得の減少等により生活に困窮する世帯もあることから、生活支援窓口等の関係機関と連携し、被保険者に寄り添った対応にも配慮をお願いいたします。

信頼される安心を、社会へ。

SECOM セコム山陰株式会社

救急ボタンを身に付けておけば、突然のケガや体調不良の時、握るだけでセコムに救急通報できます。さらに、脳時計タイプのセコム・マイドクターウォッチなら、突然意識を失って倒れるような異常を感じると、自動で通報します。お客様の通報を受け、24時間365日、全国約2,800の緊急発進拠点からセコムがお住まいへ急行します。70代、80代の皆さん、お住まいの防犯だけでなく、あなたの健康を守り見守るセコム・ホームセキュリティを始めませんか。

※1 必ずお住まいの住所にセコムを設置してください。
 ※2 火災発生時に119番通報してください。
 ※3 火災発生時に119番通報してください。

SECOM・ホームセキュリティ
 救急通報 火災監視 防犯

お気軽にお電話ください!
 詳しいお問い合わせは
 (受付時間) 9:00~18:00 (年末年始を除く) **0120-017-756**

セコム山陰 ホームセキュリティ | セコム山陰株式会社

防犯×見守り

セコム・ホームセキュリティは、防犯だけでなく、健康の見守りも。

例えば、「救急通報サービス」

救急ボタンのマイドクターを身に付けておけば、突然のケガや体調不良の時、握るだけでセコムに救急通報できます。さらに、脳時計タイプのセコム・マイドクターウォッチなら、突然意識を失って倒れるような異常を感じると、自動で通報します。お客様の通報を受け、24時間365日、全国約2,800の緊急発進拠点からセコムがお住まいへ急行します。70代、80代の皆さん、お住まいの防犯だけでなく、あなたの健康を守り見守るセコム・ホームセキュリティを始めませんか。

ご利用歴1年10か月 東京都 相良淳子さま 72歳
※本報はご利用者は取材時のものです。

セコムなら、急な体調不良にいつでも駆けつけてくれる。だから、ひとりの時でも安心です。

国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰

厚生労働省では、国民健康保険事業に対する功績が特に顕著であって、他の模範と認められる国民健康保険関係役職員に対し、その功績を讃え、労苦に報いるとともに、あわせて国民健康保険事業の発展に寄与することを目的に「国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」を行っています。

今年度の本県における被表彰者に対し、心からお慶び申し上げますとともに、今後ますますのご活躍をお祈りいたします。



竹原 茂央 氏

平成15年6月に島根県国民健康保険診療報酬審査委員会歯科部会委員に就任され、今日まで20年の長きにわたり公正・中立的な立場で、厳正な審査を行っていた。

また、県西部の浜田市で自院を開業される傍ら、これまで県歯科医師会の社会保険部副委員長や浜田・江津歯科医師会会長などの要職を務めてこられた。

国民健康保険中央会表彰

国民健康保険中央会は、多年にわたり国民健康保険事業および介護保険事業の振興に尽力した方に対し、「国民健康保険中央会表彰」を行っています。

今年度の本県における被表彰者に対し、心からお祝い申し上げますとともに、今後ますますのご活躍をお祈りいたします。

- | | | |
|-------|---|---------------------------------|
| 柳原知朗 | 氏 | (島根県国民健康保険団体連合会介護サービス苦情処理委員会会長) |
| 水澤清昭 | 氏 | (前安来市病院事業管理者兼安来市立病院院長) |
| 吉川垂紀 | 氏 | (町立奥出雲病院看護師長) |
| 三澤さおり | 氏 | (町立奥出雲病院副看護師長) |
| 赤水恵子 | 氏 | (町立奥出雲病院副看護師長) |
| 白根俊彦 | 氏 | (町立奥出雲病院放射線技術科副科長) |
| 清水真弓 | 氏 | (邑南町国民健康保険直営阿須那診療所看護師) |
| 坂本徹 | 氏 | (島根県国民健康保険団体連合会事業課保険者支援係長) |

受診率向上の手法・保険者努力支援制度の対策をご提案いたします

キャンサースキャンでできること

国保連合会と共同で、未受診者対策を行っています

POINT 1 対象者選定



誰に何を送るべきかを
人工知能で解析する
※特許取得(特許第6548243号)

POINT 2 送り分け



特性に合わせた受診勧奨資材
(マーケティング技術を)
駆使したメッセージ

POINT 3 効果検証



効果検証して
次につなげる



株式会社キャンサースキャン info@cancerscan.jp
〒141-0031 東京都品川区西五反田1-3-8五反田PLACE 2F

▼お気軽にご相談ください

☎ 03-6420-3390

国保 ストリート

K O K U H O
S T R E E T



職場の同僚と冬の三瓶登山



飯南町 保健福祉課
主任主事

たはら りえ
田原 理映

登山と散歩で健康維持

職場の同僚と冬の三瓶登山

二つ目の趣味は散歩です。健康のために毎日最低5000歩歩くことを心がけています。平日はデスクワーク中心で達成しない日もあり

ゆるったりとした時間に癒されています。

山頂は辺り一面真っ白で、積もりたての雪に足を踏み入れたことは感動でした。山小屋でホットサンドを作ったり、温かいコーヒーを飲んだりして山頂からの景色やおしゃべりを楽しみました。季節が廻り春になってからは、5歳になる息子と琴引山や賀田城などの登山を散歩代わりに楽しんでいきます。おしゃべりしながら虫や花を観察したり、景色を眺めたり、道中出会う登山者と会話をしたり、登山だからこそできる

技術の高さに毎年感心しています。

今回は私の趣味についてお話ししようと思います。私の一つ目の趣味は登山です。登山を始めて15年近くが経ちます。これまで富士山や屋久島の縄文杉を見に登山をしたり、夏には、流星群とご来光を見に大山登山をしていました。出産育児を機に数年ブランクがありましたが、今年人生初の雪山登山をしました。職場の同僚とともに三瓶山に登りました。凍った登山道は足を滑らせて転落してしまわないかとヒヤヒヤしましたが、

飯南町は島根県中南部、広島県との県境、中国山地の中ほどに位置する山あいの町で、周囲を1000m前後の山々に囲まれ、平坦地の標高が約450mの高原地帯です。そのため、冬には一面真っ白の雪景色が広がり、町内を縦断する国道54号線の道路脇に除雪で集められた雪が立派な壁となり、飯南町の除雪



息子と琴引山にて

ました。このままでは不健康になりかねないと思いい、夏の終わりごろから毎朝、夫と一緒に犬の散歩をすることにしました。日の出とともに変わる空の色や、静けさ、ひんやりとした空気が心地よく感じられます。30分近く歩くので朝ごはんもしっかり食べられるようになりました。寝つきもよくなり自分自身が健康になっていることを実感しています。これから布団からなかなか出られない季節になっていきますが、自身を奮い立たせて継続したいと思っています。飯南町には森林セラピーを体験できる森があるので、休日の晴れた日に森の中を歩くこともあります。森の風景を「見る」、小鳥のさえずりや水の流れる音を「聴く」、木の香りを「嗅ぐ」、木々を「触る」ことを通して癒しやリラクゼーション効果を得ることが出来ます。飯南町に足を運ぶことがあれば是非体験していただきたいです。

忙しい毎日が続きますが趣味を楽しんで健康を維持したいと思います。

ガン パッテ マス



健康づくり推進員と活動内容を話し合っています



出雲市 健康増進課
副主任保健師

ひらき ゆい
平木 侑衣

保健師10年目になって

出 雲市は、平成17年、平成23年の二度の合併を経て、人口17万2813人（令和5年8月末現在）となり、県内では2番目の人口規模です。「神話の國 出雲」として知られるとともに、出雲大社、荒神谷遺跡などの歴史・文化遺産と、日本海、宍道湖、斐伊川などに囲まれた自然豊かな地域です。

私は、地元は隠岐ですが、大学時代を出雲で過ごし、住み心地の良さから出雲での就職を決め、早いもので就職して10年目になります。新任期を過ぎると他市町村の同年代の保健師さんとの交流が少なくなる中で、この「ガンパッテマス」を見てみなさんのご活躍に元気をもらっていました。

出雲市の保健師は、業務担当と地区担当の併用体制をとっています。私はこれまで母子保健分野を長く担当してきましたが、今年度から成人保健分野へ異動し、主に特定保健指導、脳卒中ハイリスク者対策、CKD重症化予防対策、健康教育事業等を担当しています。業務内容ががらっと変わり、保健指導やデータ分析など、スキル不足を痛感することも多いですが、職員同士で意見を出し合いながら多様なアプローチ方法を検討でき、工夫のしがいがあるところに面白さも感じています。

地区活動では、「高松地区」を担当させていただいています。キーパーソンがたくさんおられる地区で、令和4年には健康づくりネットワーク会が立ち上がり、地区の自治協会や消防団とも新たに連携することで、働き盛り世代への健康づくり

活動も活発になっていきます。会のメンバーの中には、「健康チェックの結果が悪くてショックだったことをきっかけに減塩し、血圧が下がってきた」という方もおられ、地域の人の生の声や良い変化が健康づくり活動へのモチベーションに繋がっています。

先日は、三世代同居のご家庭へ新生児訪問に伺い、生まれたあかちゃんや、きょうだいの成長も一緒に喜んだり、祖父母には特定保健指導や健康づくりイベントでお会いする等、いろんな場面で声をかけてもらいうれしく思いました。地域の人の繋がりが広がり、顔と名前を覚えて頼ってもらったり、時には何気ない話もできるような関係性を築けた時が「保健師ってやっぱりたのしいなあ」と感じる瞬間です。同じ地区を長く担当させてもらう醍醐味でもあると感じます。

出雲市保健師人材育成プログラムの中に、「一人ひとりが自分らしく花を咲かそう」とあるように、個性豊かな先輩・後輩保健師に囲まれ、恵まれた環境だと、中堅になってより感じるようになってきました。日々悩んだりすることもありますが、今後自分らしく頑張っていきたいです。



防災イベントでの健康チェックの様子

みなさんこんにちは。雲南市の北湯口です。

秋は学会が多いシーズンでもあります。先日、名古屋市で開催された第10回日本転倒予防学会学術集会に参加してきました。転倒と聞くと高齢者の健康問題と思うかもしれませんが、子どもの口コモ（転んで手を付けず顔面を打つなど）や職域での転倒、新しい機器開発を通じた転倒予防の着想など、転倒にまつわる多世代・多分野にまたがる多様な研究発表が行われていました。

この夏から秋にかけて、人の動きがさらに活発化し、アウトドア活動中に転倒・滑落事故を起こしたという報道も多く聞かれました。かの有名なお経「般若心経」のなかには、心（考え方）の転倒に触れる節があるそうです。人・自然・社会とのつながりの中で、心と体ともに動かしながら暮らす生き物である以上、人間にとって転倒は、切っても切り離せない普遍的な事象かつテーマだと再認識しました。

さて、今回は、社会的つながりを生かした身体活動促進の取り組み事例について紹介していきます。

それではよろしくお願いいたします！



「コロナ禍でより顕在化した社会的孤立」

社会的つながりの大切さを理解し、その豊か

前回までのおさらい
日常的に人や社会とのつながりが希薄な高齢者ほど、コロナ禍のような急な生活環境の変化で身体活動が低下しやすく、変化が落ち着いた後でもなかなか身体活動は回復しないことが報告（前号参照）されています。一方、独り暮らしでも社会的な交流のある高齢者では、急な変化による身体活動の低下は一時的で、すぐに回復しやすいことがわかりました。このことは、高齢者の身体活動にとって、日頃の社会的つながりがいかに重要であるかをよく表しています。また、本誌でこれまで紹介してきたように、社会的つながりの影響は身体活動だけでなく私たちの健康状態や寿命にまで及ぶこともわかっています。日常の何気ない人と人との関わり合いが私たちの健康を左右することが、これまでの科学的研究やコロナ禍での検証を経てだいぶ明らかになりました。

つながりと身体活動編

あなたもきつとできる！ 身体活動の コツ

第58回



身体教育医学研究所うなん
主査/管理研究員

きた ゆくち じゅん
北湯口 純

●プロフィール

平成18年4月に雲南市が設置した研究機関で、地域の健康づくり政策の形成に資する実践的学術研究の推進に取り組んでいる。今年度の主要研究テーマは、「スポーツによる地域共生社会の実現に向けた実践評価モデルの構築」。博士（環境共生学）、修士（武道・スポーツ学）、健康運動指導士、島根大学研究・学術情報機構地域包括ケア教育研究センター客員研究員、日本転倒予防学会理事、日本体力医学会評議員、日本運動疫学会編集委員、日本運動器疼痛学会代議員など。

●最近の著書（共著含む）

- 1) 武藤芳照ほか編（分担執筆）、転倒予防白書2023、日本医事新報社、2023
- 2) 日本転倒予防学会監修（分担執筆）、高年労働者のための転倒・転落事故防止マニュアル、新興医学出版社、2023

さをできるだけ適度に保つことは、身体活動や健康を維持する上でとても重要な意味を持ちます。とはいえ、それを知っていることと実践できることは別問題であり、実際に社会的つながりを豊かな状態に変化させていくことは決して容易ではありません。その気になれば人との関わりや交流を豊かにできる人もいると思いますが、元来の気質や性分に合わないために望まない方もいます。いわゆる「孤立」した生活が自分に合った心やすい暮らし方なのであれば、なおさら簡単には変えられません。ただ、誰とも会話がなく、近所の付き合いもせず、困っても頼る人がいない孤立状態が長く続いてしまうと、身体活動どころか生きがいを喪失したり生活に不安を感じたりして、生活機能全般の低下に陥りやすくなります¹⁾。

現代社会は、人口減少・少子高齢化・核家族化などの世帯構造の大きな変化を背景に、地域社会を支える地縁・血縁といった人と人との関係性(社会的つながり)がどんどん希薄になっていきます。その結果、高齢者を中心に、家族や地域社会とほとんど接触がない「社会的孤立」が深刻な問題となつていきます。それはコロナ禍によってより顕在化しました。

私たちの社会的つながりを取り巻く環境は激変しています。このような社会環境だからこそ、どんな暮らし方を望むかに関わらず、社会的つながりが少しでも豊かになるような仕組みづくりを進めることが大変重要になってきています。

「自助」に頼らない仕組みづくり

昨今、「誰一人取り残さない」を理念とするSDGsの実践が世界的にも叫ばれ、日本でも「支え、支え合う地域」を目指す地域共生社会の重要性がますます高まっています。これを実現する上では、自助・共助・公助(自分の身を守る・地域で助け合う・公的に救助援助を受ける)の実践を組み合わせた地域社会づくりを基本にしたところですが、ただ、「自助」といっても、人との交流やつきあい

が苦手な方に自力の実践を促すのは得策とは思えず、それだけで成り立つはずもありません。そこで重要になるのが「共助」や「公助」を掛け合わせた「自助」の後押しです。よく知られていますが、「共助」とは地域の人たちが協力して助け合うこと、「公助」は市役所・警察・消防などからの公的な支援のことです。どれも特別なことではないですが、これらのどんな掛け合わせが効果的なのかは問題です。ここで一つ、共助と公助を生かした市民と行政との連携・協働による取り組み事例を紹介します。

地域運動指導員による「まめな会話」

雲南市では長年にわたって、地域運動指導員という住民運動ボランティアを養成しています。この取り組みは市合併前の旧飯石郡吉田村時代(平成9年)にはじまり、確かな介護予防効果が得られる取り組みとして合併後から今日まで市の主要な健康づくり・介護予防施策に位置付けられています。地域運動指導員は、自らが住民である立場を生かして、身近な人に限らず体を動かすことの大切さや楽しさを伝えながら運動の実践を後押ししたり、自らも地域のなかで共に運動を実践したりする役割を担っています。地域運動指導員の活動そのものが社会的つながりの一つの形(機能)となつて、地域住民の健康を支えています。

地域運動指導員の具体的な役割の一つに、地域の知人や家族など身近な人に対して、日常の会話のなかで相手の健康を気遣ったり身体活動をはじめ健康的な取り組みを促したりする声掛け活動があります。通称「まめな会話」と言い、「まめですか?」といった気軽な声掛けと、「(一)まめに」といった配慮の細やかでまめまめしい声掛けの意味とを掛け合わせたものです。実は、このような社会的つながりを生かしたアプローチは、近年、保健・医学分野

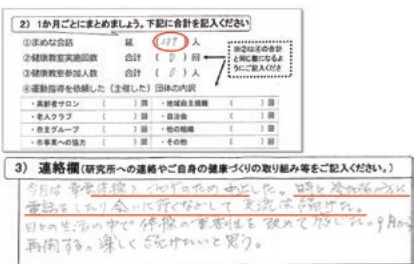
において注目度が高まっています^{3,4)}。

原点にして最新の「おたがいさま(共助)」

新型コロナウイルスの感染拡大が続いていた頃の話です。地域運動指導員が担当する運動教室やサロンは、参加者の多くが高齢者だったこともあり、なかなか開催できない時期が続いていました。その間、参加者の多くは外出や人との交流ができず、コロナフレイル(前号参照)の加速が危惧されました。そこで大きな効果を発揮したのが「まめな会話」でした。高齢者向けの筋トレ体操教室を担当している地域運動指導員1氏の昨年8月の活動報告書をご覧ください(図)。教室の開催はまったくできていませんが、この間に「まめな会話」で働きかけた人数は延べ200人以上にのぼっています。教室はできずとも、電話や面会に出かけて交流を続けた実際の様子も記されています。

社会的つながりの象徴とも言える隣近所への声掛けや気遣い、おせっかいなどの働きかけは、古き良き地域文化の一つであり、地域づくりの原点にして最新の取り組みであると感じます。コロナ禍を経た今こそ、「おたがいさま(共助)」の気持ちをより一層大事にした

図 コロナ禍でも社会的つながりを保った「まめな会話」例



身体教育医学研究所うんなん「地域運動指導員活動実績報告書(2022年8月)」より抜粋

3. Valente TW. Network interventions. Science. 2012; 337: 49-53.
4. 鎌田真光. 身体活動を促進するポピュレーション戦略のエビデンスをいかに作るか? -ポピュレーション介入研究に関わる理論と枠組み-. 運動疫学研究. 2013; 15: 61-70.

お手軽

メタボ解消！健康への道

ヘルシー料理教室



ささみときのこの炒め物

採れたてのほっくりしたしいたけは、本来のうまみが生きているため、味をつけるというよりも味を引き出すことで素材の良さを際立たせます。そのため、減塩であってもおいしく、満足して食べていただけるように考慮しました。また、ささみは高たんぱく、低脂肪の食材であり、満腹感も得つつヘルシーに食べることができます。

【材料 (2人分)】

ささみ	140g
A 酒	小さじ1
生姜汁	小さじ1
卵白	8g
片栗粉	4g
油 (揚げ油)	20g
しめじ	60g
菌床しいたけ (地物)	50g
ねぎ	30g
油	4g
B 砂糖	1g
食塩	1.4g
酒	小さじ1

【作り方】

- ① ささみは筋を除き、一口大のそぎ切りにして、A(酒、生姜汁)で下味をつける。
- ② しめじは小房にわけ、しいたけは軸を除いて4つ切りにする。ねぎは5ミリ幅の斜切りにする。
- ③ 泡立てた卵白と片栗粉を混ぜて、固めのメレンゲを作り、汁気を切った①をくぐらせて140℃の油で揚げる
- ④ 鍋に油を熱し、②を炒めて③をもどし入れ、B(砂糖、食塩、酒)で味付けをする。



島根県栄養士会
ふじはら ゆうこ
藤原 裕子

【1人分】

エネルギー 214kcal
塩分 0.9g

〈一口メモ〉

- ・淡泊でばさばさしたささみも、メレンゲの衣をつけて揚げることでふんわりと口当たりが良くなります。
- ・しめじの代わりにまいたけを使用することで食感を楽しむことも出来ます。



ホッと一息 ココロの 和カフェ



いちぼたやくし 一畑薬師管長 (いちぼたじ 一畑寺住職)
いづか だいこう 飯塚 大幸

現代社会を特徴づけるものとして、「ストレス」があります。時間に追われ、ゆったりとした生活をする事ができないと、心のバランスも崩れてしまいます。職場におけるメンタルヘルスが重要視される中、ここでは、一畑薬師管長の飯塚大幸氏に“心の健康”についてお話いただきます。

『ココロの和カフェ』でホッと一息つきませんか？

持戒

お釈迦さまは「持戒」の大切さをお説きになりました。読んで字のごとく「戒めを持つ」という意味です。六波羅蜜という六つの修行の徳目のひとつです。元のサンスクリット語「シーラ」には、習慣となるという意味があります。

仏教では、ことに良い習慣を大切にしています。なぜなら「戒(習慣)が、自分を守る鑑になる」と考えるからです。例えば、あなたは寝る前に必ず歯磨きをする、という習慣を持つているとします。ある時、あなたは飲み会から帰ってきて、疲れているし面倒くさいからそのまま寝たい、と考えます。しかし、日常の習慣が、あなたが歯磨きをしないという心を止めてくれるのです。

良い習慣を身につけていると、悪い方向に心が引つ張られるのを引き止めます。あるときは無条件に引き止め、あるときは考える時間を与えてくれます。人間は弱い生き物です。善悪がわかっていても、自分をコントロールできないときがあります。そんな自分を守ってくれる鎧になるのが戒です。

ところで、お釈迦さまの時代、お坊さんが財産になるような私物を持つことは禁じられていました。衣服も例外ではなかったそうです。なぜなら、お坊さんが自らの衣服に関心を持ち、修行がおろそかにならないためです。

在家の人は、白い服を着ました。お坊さんは、古くなり捨てられて黄茶色になった布を縫い

合わせて身にまといました。これが袈裟の原点です。厳しい戒を持つ修行者がはつきり区別されるために、お釈迦さまは草木などで染めるようにも教えられました。

そんな袈裟も、仏教が伝わった国や地域により変化します。寒い地域では袈裟の下に服を着ますし、中国では法を受け継ぐときの印とされたり、日本では地位や権力をも表すものになったりしました。今日では高価で美しい布地が用いられる袈裟も、実はわざわざ布を切つて縫い合わせて作られます。戒を持つ仏教者としての精神を見失わないようにするためです。

悪いことを避ける。善いことを進んで行う。他人のことを考える。節度を守る。日々、生活習慣を調えるという喜びを持つていたものです。

飯塚 大幸 / いづか だいこう
 いちぼたやくし 一畑薬師管長 (いちぼたじ 一畑寺住職)
 昭和35年 島根県出雲市(旧平田市) 生まれ
 昭和48年 13歳で京都・大珠院(盛永宗興師)へ弟子入り
 昭和58年 駒澤大学仏教学部 卒業
 昭和58年 埼玉・平林寺専門道場へ入門(6年間)
 平成元年 ロンドン仏教協会 禅センターへ留学(1年間)
 平成5年 一畑寺 住職(現職)
 平成14年 一畑薬師教団 管長(現職)

- ・社会福祉法人 眞心会 理事長
- ・山陰尺八道場 第三代 道場主
- ・島根半島四十二浦巡り再発見研究会 会長
- ・出雲縁結び街道振興協議会 会長

○趣味 尺八、自転車、ジョギング

ホッポク子ツツチャンプ

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」は、県内二次医療圏単位7つの地区において、住民に寄り添いながら各地区の特性を生かした活動を展開しています。今回は、出雲地区におけるボランティア活動について紹介します。

より多くの出会いを求めて 子ども食堂「ほっこり食堂 大津」の活動



「ほっこり食堂 大津」は、世代間交流や交流の場づくりを目的に令和2年12月に開設されました。私は、民生児童委員になっていた時からボランティアとして参加しています。

毎月第3日曜日に大津コミュニティセンターにて昼食を提供し（大人200円、子ども100円）、毎回60名近くの方が利用されています。チラシを作成して大津小学校を通して周知し、当日は親子で、或いは友達と一緒に利用されています。私たちボランティアは、民生児童委員、地区社協及び近隣住民20名で構成しており、当日は午前9時から午後2時頃まで活動しています。ボランティアのうち5〜6名が運営委員として企画や献立作成などを行っています。

「土日の昼食はいつも困っていましたので助かります。ありがとうございます。」

「ぼたんの会」出雲地区 山田 芳子

「子ども達が苦手な野菜ももりもり食べていました。」など好評です。コロナ禍では、100食限定のテイクアウトに切り替えた時期もありますが、令和5年4月から、本格的にコミュニティセンターの和室でくつろぎながら、ゆっくり食べるスタイルとなっています。開設当初から、地域の方から米や野菜を提供いただいたり、飲食店からは調理品を無償提供していただいています。また、7月には子どもたちだけでなく、独居の高齢者の方々にも声がけして参加いただく取り組みをしたり、島根県立大学出雲キャンパスのフィールドワークへの協力、衛生管理の学習やメニューのアイデアを話し合うなどして工夫を重ねています。

これからもより多くの地域の方々との出会いを求めて、活動を継続していこうと思います。



この原稿を書いているのは10月初旬で、ラグビーワールドカップで日本が予選を突破し、ベスト8に入ることができかねる盛りがついています。原稿が世に出る頃には、結果が出ているはずですが、

スポーツはなんでも観ますが、最近のお気に入りラグビーです。これは、私が帝京大学に所属していることに関係しています。ご存じの方もいるでしょうが、帝京大学のラグビー部はともにも強い。大学選手権9連覇、3年空けて現在2連覇中です。そして、今回のラグビーワールドカップ日本代表には帝京大学出身者がなんと7名も。

これは応援のしがいがあるというものです。ラグビーを観ていて思うのは、チームシップとリーダーシップの大切さです。他のスポーツもそうですが、特にラグビーは、それぞれのポジションが役割を全うし、全員が手を抜くことなく、チームとして戦うことが求められます。そして、それをまとめるのがリーダーであるキャプテン。今回は、帝京大学出身の姫野選手です。

リーダーシップはスポーツだけではなく、ビジネスにおいても重要で、リーダーシップを養うための教育も盛んです。書店にはリーダーシップに

関する本がたくさん並んでいます。それだけ、リーダーシップへの関心が高く、また、リーダーシップに悩んでいる人が多いということでしょう。

帝京大学のラグビー部が強くなったのは岩出雅之前監督（現帝京大学スポーツ局長）の功績によるところが大きいとされています。そして、岩出前監督のもとから、姫野キャプテンなど、次のリーダーが生まれたように、良きリーダーは次のリーダーを育てるのです。私も、岩出前監督の講演や著書から、リーダーシップについて、いろいろと勉強させてもらいました。

私の所属する大学院でも、以前よりリーダーシップに関する科目があり、リーダーシップの教育を進めています。公衆衛生の分野においてもリーダーシップが重要だからです。今年度からは、リーダーシップの科目の講義時間を増やして、内容をさらに充実させることにしました。コロナ禍で逼迫した保健所や医療機関などで、リーダーシップの重要性が強く認識されたことが背景にあります。

リーダーシップの考え方はいろいろありますが、最近の主流は、「だれでもリーダーシップを発揮できる」というものです。チームの中で、リーダーの地位にある人は、リーダーとしてのリーダーシップ、リーダーに従ういわ

リーダーシップを発揮しよう



福田 吉治

ふくだ よしはる

出身地 大分県

帝京大学大学院 公衆衛生学
研究科研究科長 教授
帝京大学産業環境保健学
センター センター長

【略歴】

平成3年熊本大学医学部卒業。平成10年熊本大学大学院医学研究科修了(社会医学専攻)。

国立医療・病院管理研究所(医療政策研究部)、東京医科歯科大学医学部(公衆衛生学講座)、国立保健医療科学院(疫学部)を経て、平成22年に山口大学医学部地域医療学講座教授に就任。平成27年から帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授、平成30年には同研究科長。

【主な著書】

「ナッジを応用した健康づくりガイドブック」共著
2023年 帝京大学大学院公衆衛生学研究科
「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)からの教訓—これまでの検証と今後への提言」
共著 2021年 大修館書店 「健康行動理論による研究と実践」共著 2019年 医学書院 他論文多数

【学会・委員】

国民健康保険中央会 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業運営委員会
国民健康保険団体連合会 保健事業支援・評価委員会
委員(東京都・埼玉県)など


ゆるフォロワーは、フォロワーとしてのリーダーシップが発揮できるというものです。

ラグビーでは、リーダーだけではなく、すべてのメンバーが、役割に際してリーダーシップを発揮する必要があります。自分はリーダーシップをとるような人間ではないという人がいますが、リーダーシップもいろいろな形があり、それぞれが自分の個性を活かしたリーダーシップが発揮できるのです。

さて、皆さんの職場はいかがでしょう。国保部門では、データヘルス計画などで事業が増えて、事務職と専門職あるいは他部門との連携が求められ、リーダーシップがますます重要になっていきます。ぜひ、リーダーシップを学び、実践してみましよう。



日	行事
2	国民健康保険中央会臨時総会 [テレビ会議]
5	審査担当者月例ミーティング [Web会議] 審査支払業務検討委員会ワーキンググループメンバー育成研修 [Web会議] 島根県市町村国保広域化等連携会議データ活用部会 [Web会議]
6	第63回全国国保地域医療学会 [福井県福井市] (～7日)
10	島根県保険者協議会医療費適正化計画・医療計画調査部会 [本会]  第8次島根県保健医療計画および第4期島根県医療費適正化計画について協議・検討を行った。
11	島根県国民健康保険運営協議会会長連絡会議 [本会]  田淵次長 香川調整監 国民健康保険中央会総務部の田淵稔明次長から「国民健康保険制度を取り巻く諸情勢について」と題して講演。続いて島根県健康福祉部健康推進課から「島根県の医療費等」、本会から「島根県の国民健康保険等の状況」について報告した。
13	中国地方国保連合会電算業務連絡会議 [本会]  瀬戸課長代理 中国地方各県の電算担当者による連絡会議を開催。国民健康保険中央会医療保険部共同処理業務課の瀬戸博貴課長代理からの講演の後、各県提出議題について協議および意見交換を行った。 ヘルスサポート事業に係る保険者訪問 [大田市]
17	災害共済関係事業等加入推進会議 [市町村振興センター] 島根県国民健康保険診療施設協議会地域医療委員会 [Web会議]


日	行事
18	島根県国民健康保険診療報酬審査委員会[本会](～24日) 全国国保連合会事務局長打合せ会 [テレビ会議] 松江地域保健医療対策会議医療・介護連携部会 [市町村振興センター]
20	島根県柔道整復療養費審査委員会 [本会] 国保制度改善強化全国大会第1回運営委員会[テレビ会議] 弁護士相談 [本会]
22	健康ますだ市21フェスティバル(健康づくりイベント支援) [益田市]
23	介護給付費等審査委員会 [本会] ヘルスサポート事業に係る保険者訪問 [島根県医師国民健康保険組合]
24	人事担当課長会議 [市町村振興センター] 島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」第3回正副会長会および第3回役員会 [本会]
25	国保連合会事業推進会議 [本会]  本会が行う保険者支援事業等の円滑な運営および効果的な推進を図ることを目的として開催。令和6年度の事業方針、各種負担金・手数料等について説明を行った。
26	国保料(税)収納アドバイザー相談事業 [大田市] 国保情報集約システムに係る連合会向け説明会 [テレビ会議] 中・四国地方国保連合会事務局長会議 [広島県広島市] 国保料(税)収納アドバイザー相談事業 [美郷町]
27	国保料(税)収納アドバイザー相談事業 [江津市] 第7回介護保険保険者事務処理システム運営委員会 [Web会議]
28	第31回島根県国保地域医療学会 [ホテル白鳥] ※令和6年1月号掲載予定
30	審査支払業務検討委員会ワーキンググループ [東京都] (～11月1日) 介護給付適正化中国・四国ブロック研修会 [くにびきメッセ] (～31日)
31	介護給付適正化研修会 [くにびきメッセ] 保健事業の推進に係る市町村保健師及び国保担当者等 地区別研修会 [浜田市]

マツケイはあなたのニーズとITを結ぶパートナーです。

matsukei

データセンター事業、システム開発(オープンソース: Ruby等)
データエントリー、プリンティング、機器販売

株式会社 **マツケイ** TEL : 0852-32-1616
E-mail : contact@matsukei.co.jp
〒690-0046 島根県松江市乃木福富町735番地211

日	行 事
1	国保連合会審査担当課(部) 長会議 [東京都] 中国地方国保連合会総務・会計担当連絡会議 [鳥取県鳥取市] 第1回島根県国民健康保険運営協議会 [市町村振興センター]
3	食と歯のフェスティバル(健康づくりイベント支援) [安来市]
4	国保連合会審査担当職員研修(エキスパート研修) [テレビ会議] (~5日) 中・四国地方国保連合会若手職員連携プロジェクト [Web会議] 中国・四国地区審査支払業務ブロック別研修会 [広島県広島市] (~5日) Focusシステム操作説明に係る保険者訪問 [奥出雲町]
5	島根県保険者協議会保健活動部会 [本会]
	 令和4年度の事業報告および令和5年度事業についての協議を行った。
6	島根県メンタルヘルスケア研修会 [出雲市民会館]
7	審査支払業務検討委員会ワーキンググループメンバー育成研修 [Web会議]
8	国民健康保険・後期高齢者医療制度に係る指導助言[本会] 中国地方国保連合会介護保険担当者連絡会議 [広島県広島市] KDBデータを活用した保健事業事例研究会 [Web会議]
11	全国国保連合会常勤役員会議 [東京都] (~12日)

日	行 事
12	小規模国民健康保険団体連合会の諸課題検討会議 [東京都] Focusシステム操作説明に係る保険者訪問 [吉賀町]
13	保険料(税)適正算定マニュアル操作説明 [雲南市]
14	Focusシステム操作説明に係る保険者訪問 [津和野町]
15	島根県柔道整復療養費審査委員会 [本会] Focusシステム操作説明に係る保険者訪問 [益田市]
16	島根県国民健康保険診療報酬審査委員会 [本会] (~22日)
19	弁護士相談 [本会]
21	全国国保連合会総合調整会議 [テレビ会議] 第三者行為求償事務担当者研修 [東京都] (~22日) 国保・基金審査委員長等連絡協議会 [支払基金] 健康経営セミナー [県民会館] 第3回保健事業支援・評価委員会 [本会]
22	介護給付費等審査委員会 [本会] 第6回介護保険保険者事務処理システム運営委員会 [Web会議]
25	保険料(税)適正算定マニュアル操作説明 [安来市]
26	介護保険審査支払システム等担当者説明会 [Web会議]
27	審査支払業務検討委員会ワーキンググループ [東京都] (~29日) 高齢者の保健事業の推進に係る研修会 [Web会議]
28	国保中央会システム委員会国保データベース(KDB)システム部会 [Web会議] 国保料(税)収納アドバイザー相談事業 [浜田市]
30	輝けイレブンしまね町村フェスティバル [松江市] (~1日)

データヘルスのことなら データホライゾンにおまかせください

独自のレセプト分析技術と精度の高い糖尿病腎症重症化予防サービスを活用し、データヘルスのPDCAサイクルをワンストップで提供することができます。

PLAN (分析に基づく保健事業の立案)

- レセプト・健診データの現状分析
- 効果の高い保健事業の企画
- 対象者の抽出
- 成果目標の設定
- 効果測定法の検討

Do (保健事業の実施計画)


- 保健事業の実施
- 指導 糖尿病性腎症重症化予防など
- 通知 服薬情報通知、重複受診通知、受診行動適正化通知など
- 随時事業のモニタリング

ACT (次のサイクルに向けて改善計画)

- データヘルス計画の各事業の目標と実績の乖離を元に改善点の検証
- 改善を実施する方法の検証

Check (データ分析に基づく効果測定・評価の計画)

- 効果測定法を基に効果測定
- 各保健事業の目標との比較



株式会社データホライゾン
広島市西区草津新町一丁目21番35号

【お問合せ先(西日本営業課)】

082-279-5553

データホライゾン

検索



たくひ
焼火神社 (西ノ島町)

海拔452m、島前諸島の最高峰である焼火山の中腹にある焼火神社は、一条天皇の時代（986～1011年）の創建と伝えられています。精巧な彫刻に飾られ、岩窟の中に半分身を隠すようにして建つ社殿は、享保17年（1732年）に改築されたもので、国の重要文化財に指定されています。

大時化おおしけの時に祈願をこめると、神の導きの光明により遭難を免れたという故事から、島民だけではなく、日本海の船人に海上安全の信仰対象として崇められてきました。

SHIMANE NO KOKUHO

しまね
の国保

11

2023.NOV
NO.577



発行人／星野充正
発行所／島根県国民健康保険団体連合会
〒690-0825 島根県松江市学園一丁目7番14号
TEL 0852-21-2136 FAX 0852-21-2164
<https://www.shimane-kokuho.or.jp/>

印刷・製本／株式会社谷口印刷
〒690-0133 島根県松江市東長江町902-59
TEL 0852-36-5888 FAX 0852-36-5889
<https://www.tprint.co.jp/>