

しまねの国保

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

11

2022.NOV
NO.571



あかはげやま
赤禿山からみる大パノラマ（知夫村）



一島一村 みなファミリー 次世代へ胸の張れる島づくり 知夫村

知夫村長 平木伴佳



島根県国民健康保険団体連合会

VISION

1

一島一村 みなファミリー
次世代へ胸の張れる
島づくり 知夫村
知夫村長 平木 伴佳

報告

6

大田市・国保連合会健康づくり講演会
保健事業の推進に係る市町村保健師及び
国保担当者等研修会

TOPICS

10

令和3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)の収納実績について

表彰

17

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

保険者コーナー

18

国保ストリート

出雲市 健康福祉部 保険年金課 主事 金築 啓輔

ガンバッテマス

飯南町 保健福祉課 保健師 田村 素子

健康にだんだん

20

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 主任研究員 北湯口 純

お手軽！ヘルシー料理教室

島根県栄養士会 柿木 裕美

ホッと一息ココロの和カフェ

一畑薬師 管長 飯塚 大幸

島根県在宅保健師等の会

24

ホップステップジャンプ

「ぼたんの会」益田地区 山村 彌生

こくほ随想

25

変わるもの・変わらないもの

連合会日誌

26

9月・10月

PHOTO



あかはげやま

赤禿山からみる大パノラマ（知夫村）

標高325m、知夫村の最高峰「赤禿山」。隠岐諸島、島前、島後の島々をはじめ、天気の良い日には、島根半島や大山を一望することができます。

山頂には展望台が設置されており、車で登ることができます。付近は牛の放牧地となっていますので、ぶつからないようにしましょう。

青く澄んだ海と空、緑の大地にのんびりとした牛（ときどき狸!?）。ここにしかない360度の絶景を眺めに訪れてみてはいかがでしょうか。

（春になると、白と紫のグラデーションで魅せる愛らしい野ダイコンの花が放牧地一面に広がり、鮮やかな色を添えますよ♪）

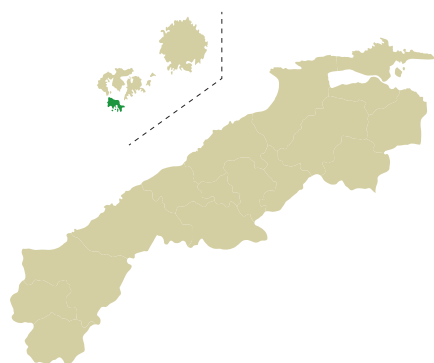
VISION

— 視線の先に — Vol.33

一島一村 みなファミリー 次世代へ胸の張れる島づくり 知夫村

知夫村長

ひら き とも よし
平木 伴佳



知夫村

面積：13.70km²

人口：614人

国保被保険者数：193人

(令和4年9月末時点)

島根半島沖合約40km
本州に最も近い 知夫里島
人口・面積 県内最小 唯一の村で
活力ある地域づくりが始まっています
そんな知夫村を訪ね
平木村長の視線の先にある
「VISION」について伺いました





「島留学」がもたらす成果

国保連合会 竹中参事（以下、竹中）

本日は、よろしく願います。

はじめに、知夫村の話題として、小・中学生の「島留学」について、お聞かせいただけますか。

平木伴佳 知夫村長（以下、平木村長）

こちらこそ、よろしく願います。

本村では、2017年度から、知夫村立知夫

小中学校（小中一貫校）に入学または転校を希望する児童・生徒を「島留学」という形で受け入れています。対象は小学5年生から中学3年生までです。

私が村長に就任したのが6年ほど前ですが、その当時、小中学生の人数はもちろん、幼稚園や保育所の子どもも少なかったことから、村唯一の小中学校は存続が危ぶまれる状況でした。そんな中で、「600人の家族と暮らす島留学」をコンセプトに、島の自然環境、歴史や文化、島民との交流といった、ここにしかない教育・生活環境を前面に打ち出し、全国から子どもたちを募集して「留学生」として受け入れはじめたのが「島留学」です。基本的には1年単位ですが、ほとんどの留学生が、卒業するまで島に残ることを希望し、実際には複数年になっています。本村は人口が600人強、一島一村の小さな村です。島民と留学生が家族のような関係を築き、この島が留学生にとってかけがえない場所になるよう取り組んでいます。

近年では、島留学担当の発案で、留学生に「100の約束」として、この島でやりたいことや目標の達成に向け取り組んでもらうプログラムを始めました。この島に住み、学校に通い、島の子どもたちと交流を深めて卒業するということだけでも意味があると思いますが、島は少人数ですので、一人一人の活躍の場も広がります。時には地域の人の助けも借りながら、自分の持っている力を最大限に

発揮して、さまざまなことに挑戦しながら過ごしてもらいたいと思っています。

実は、この春中学を卒業した留学生4人のうち、3人は県内の高校に進学しています。前年も、県内の高校へ進学してくれた生徒がいました。関東や関西から島留学に来た子どもたちですが、島根の教育環境を気に入ってくれたと思うと、本当にうれしいです。

また、留学生の存在は、限られた人の中で育ってきた島の子どもたちにとっても刺激となっており、性格が社会的になるなど、良い効果をもたらしています。

竹中 県外からの留学生が島根県の高校へ進学しているんですね。人口確保への貢献度も非常に高いですね。

平木村長 島留学による子どもたちの受け入れは、村の人口減少対策にも成果をもたらしています。

本土ですと、家庭で留学生を受け入れること



知夫一周チャレンジ



みんなで地域の掃除

もあると思いますが、本村は高齢化が進んでおり、難しい面もあります。そこで「はぐくみ寮」をつくり、留学生の募集に併せ、彼らの寮生活をお世話するハウスマスター（寮母）やコーディネーターを募集しました。留学生6人に加え、ハウスマスター4人、コーディネーター2人の定住もかなったということは、大きな成果です。

竹中 貴村の人口は、以前より増加していますね。若者も増えている印象を持っています。

平木村長 高齢化が進んでおりますので、自然減をカバーできないこともあります。それでも、私の就任時587人だった人口が、現在は620人ほどと、少しずつ増えています。中でも20代30代女性が増えており、より活気を感じられるのではないのでしょうか。ここ1、2年は、住宅も足りない状況です。村営住宅も建設してきましたが、現在は空き家改修も進めており、住宅の確保に努めているところです。

「地域おこし協力隊」の活躍

竹中 「地域おこし協力隊」の活躍も、新聞等でよく拝見します。この方々も、村の活力に結び付いているのではないかと。

平木村長 本村が抱える多くの課題を解決するために、人口減少対策は必要不可欠です。島のすべての分野において、人材不足が課題となっています。そこで取り組んだのが、



地域おこし協力隊がもたらした特産品



「もってってごせ市」を企画
(島民から集めた食器・古本などの販売に加え
Tシャツ展も開催)

「地域おこし協力隊」の制度を活用した人材の公募です。ありがたいことに、島での活躍を求めて、多方面から人が集まるようになり、村の地域振興課や観光協会の他、適性に合った分野で働いてもらっています。この島で何かに本気でチャレンジしようという熱意のある人には、できる限り支援しようと思っています。

竹中 知夫村の情報をYouTubeで発信される方からラームンづくりをはじめの方まで、さまざまな方がいらつしやるそうですね。

平木村長 それぞれが村の力となり、彼らのおかげで、良い方向に向かっていくように感じています。

チャレンジの例ですが、本土から野菜を仕入れると値段が高くなるため、多くの方が家庭菜園をしています。しかし、その野菜が村内で流通するには至りません。そんな中、耕作放棄地で野菜を作り、料理人に届けたり、商店

で販売したりと活動しはじめた方がいます。

食事を提供する店の開店に向けても頑張っておられます。他にも、畜産のため島に來られた方の奥さんが、パンやケーキを作って販売をはじめたり、はちみつや燻製づくりをする方、先ほどお話に出たラームンづくりをする方も、特産品としての開発にとどまらず、店もオープンしたりと、本当に皆さんが積極的にチャレンジしている状況です。

YouTubeを見て島に興味を持ったとか、住んでみたいと言って問い合わせにくださる方も増えています。若い世代が新たなチャレンジをしてくれることは、大変ありがたいし、頼もしいです。

竹中 役場職員も、島外、県外出身者や若い方が多いと伺っております。

平木村長 今は半分以上が県外出身者ではないでしょうか。

吉積 優凱 村民福祉課主事（以下、吉積主事）

私も県外出身で、村民福祉課は、課長以外が皆Iターンです。

戸谷 紗嘉 村民福祉課保健師

（以下、戸谷保健師）

私もIターンです。

平木村長 総務課も地域振興課も、地元の者は2人だけ。後は皆、Iターンだと思います。

竹中 Iターンの皆さんは、正直なところ、店が少ないとか、不便さを感じることはありませんか。
吉積主事 大抵のことは承知の上で来ています

ので、改めて不便さは感じません。私は大学生活を都市部で過ごしましたが、いろいろなところで暮らしてみたいと思っていましたし、知夫村での生活は、自分にとってプラスになっています。

平木村長 私は、新しい発想を

すごく大事にしています。今の状況は、結果的に良かったのではないかと思うほどです。地元の人たちだけでは新しい発想が生まれにくいですが、島の外から来た人たちは、違う視点で「知夫村」を見つめ、新しいモノ、使えるモノを見つけ出してくれるように思います。地元の私たちは、パン屋なんてできません。新しい店なんて出せるはずがない、この人口規模でラーメン屋なんてもつての外、と思ってしまう。しかし、島外から来た人たちは、どんどん挑戦していきます。ラーメン屋もとても好評で、他の島から食べに訪れる方もたくさんいらつしやいます。この村には、こういったチャレンジ精神、エネルギーのある人が必要です。今、良い流れができつつあると



吉積主事（左）と戸谷保健師（右）

感じています。また、島の人も、外から来た人たちを受け入れ、互いの接点を見つけて一緒に盛り上げてくれています。

小さな自治体だからこそ個性をもったフオローの実施

竹中 貴村の若い力を感じる、活気あるお話をありがとうございます。

続いて、医療・介護・健康づくりについて、お聞かせいただけますか。

平木村長 本村の高齢化率は45%程度、私の就任当時から比べると少し下がっています。医療や介護サービスなどの資源が乏しく、高齢者は終末期を迎えるにあたって、島を離れざるを得ないこともあります。

本村の医科診療施設は、国民健康保険知夫村診療所のみです。国保の歯科診療所、

社会福祉協議会のサービス提供も

ありますが、資源は限られています。

これから先も、本村の医療や介護の維持に全力を尽くしますが、行政に

よる支援だけではなく、住民一人一人

がより一層予防の視点を持ち、健康的な生活を送ることが非常に重要だと

考えています。本村では、健康寿命の延伸、住民の自立した生活の維持を目的に、高齢者のフレイル予防や重症化予防に力を入れています。



調味料の計量・指量りで減塩を



フレイル予防は若いときから（健康教室）

小さな自治体だからこそ、個性をもったフオローも柔軟にできていると感じています。

一方で、健康づくりや疾病予防を担う保健師が、慢性的に不足しています。現在、本村は保健師が一人しかいません。小さな自治体とは言え、一人では限界があります。保健師の確保は喫緊の課題であり、なんとかもう一人、最低でも2人体制となるよう取り組んでいきます。

竹中 健康課題への取り組みなどはいかがですか。

戸谷保健師 本村の健康課題としては、青壮年期の肥満や高血圧が挙げられます。国保加入者の中でも、畜産業や漁業従事者は多忙で生活習慣も不規則です。保健指導などは、それぞれの生活スタイルや仕事の特徴を踏まえて実施するよう工夫しています。

また、予防の観点では、基礎疾患の管理、重症化予防が大事になります。最近では、アルコール性も含め精神疾患やがん疾患が増えています。離島というハンデを踏まえて、急に本土へ搬送しなければならないといったことがないよう、日ごろの管理など、しっかりと戦略を立ててアプローチしていくことが必要だと感じています。

データ分析への支援

竹中 国保連合会に望むことなどありましたら、お聞かせください。

戸谷保健師 現在、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施や糖尿病性腎症重症化予防などの事業推進が求められています。日々の保健活動もあり、一人ではデータ分析や資料作成まで手が回らないというのが正直なところです。人口600人強と言っても、一人でデータを分析し、健康課題を捉えるということにも難しさを感じています。そのため、データ分析や健康課題の明確化という部分については、ぜひ、国保連合会の支援をお願いしたいです。

平木村長 医療や介護は地域ごとに状況も異なり、それぞれが課題を抱えています。以前、行政の資料で、地域人口を2000人単位とした記載があり、再検討をお願いしたことがあります。入り口の段階で、本村に合致していません。事業や施策は一律に落とし込むのではなく、

地域の個別事情、例えば保健師不足も含め、現場の状況・課題を丁寧に吸い上げていただきたいと思っています。

畑仕事でリフレッシュ 「隠岐ユネスコ世界ジオパーク※」

竹中 終わりに、平木村長の健康法と観光PRをお願いしますか。

平木村長 健康法として特別なことはしていませんが、畑仕事をしています。体が痛くなることもあります。汗もかきますし、何よりストレス解消に一番いいと感じています。あとは、海岸を歩いたりしますね。4、5kmは歩けるかな。平日はなかなかできませんので、休日に好きなことをしてリフレッシュしています。

観光PRですが、本島は「隠岐ユネスコ世界ジオパーク」を形成する有人島の一つです。美しい海に囲まれているだけでなく、火山活動と

放牧している牛が邪魔をして道が通れないなんてことにも遭遇するかと思います。のんびりと待つていただければと思います。

美しい自然環境と島の空気感にきつと癒やされるはず。ぜひ、皆さんにお越しいただければと思います。

※隠岐ユネスコ
世界ジオパーク

島根半島の北40〜80kmの日本海に点在する4つの有人島（知夫里島（知夫村）・中ノ島（海士町）・西ノ島（西ノ島町）・島後（隠岐の島町））と多数の無人島によって構成される。



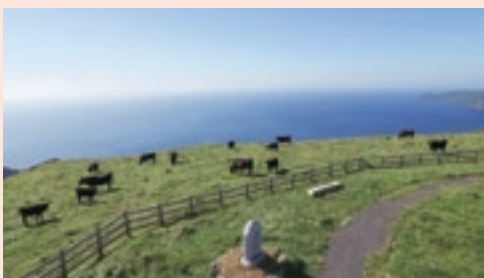
知夫島の魅力を語る平木村長

日本海の荒波が生み出したダイナミックな断崖から、貴重な地質資源を見ることが出来ます。

また、赤禿山^{あかはげやま}からは、島根半島、島前（知夫里島・中ノ島・西ノ島）と島後を一望することも出来ます。



島前3島に囲まれた巨大カルデラ



広大な放牧地でのびのび育つ牛たち



赤褐色の岩肌が約1Kmも続く国の名勝「赤壁」

大いに笑って 免疫力を高めよう!

大田市・国保連合会健康づくり講演会

「お達者落語会」

講師

春雨や落雷氏



去る9月3日、「大田市・国保連合会健康づくり講演会」を大田市と共同で開催した。

本講演会は、地域住民が生涯にわたり健康で明るく、生きがいをもって生活を送ることができるよう、健康づくりの実践について学び、自らの健康増進につなげることが目的。今回は、コロナ禍により3年ぶりの開催となり、会場のサンレディー大田（大田市）には、約130人の市民が集った。

講師は、「日本で数少ない医師免許を持つ落語家」として、古典落語といきいき医学講話の二部構成からなる「お達者落語会」を主宰し、全国各地で年間70回の口演をこなす春雨や落雷氏。

落雷氏はまず、江戸古典落語「青菜」を披露。来場者を大いに楽しませた後は、医師の立場から医学講話を行い、免疫力を高めるための「笑い」の効能や、健康であり続けるための

気の持ちようなどについて分かりやすく解説した。

講話ではアメリカのライター、ノーマン・カズンズ氏の実体験から生まれたという笑いの医療を紹介。難病と闘っていたカズンズ氏は、原因がストレスであるときとめ、毎日20分間喜劇映画を見る生活を送ったことで、たつたの3カ月で病の治癒に成功。この経験を論文にしたことにより笑いの研究が広まり、笑いと免疫への関心は





江戸古典落語「青菜」を披露する落雷氏



〈春雨や落雷（初代） プロフィール〉

本名 安部正之氏
（医学博士・落語家）

松江市在住

平成18年に春雨や雷蔵に入門、春雨や落雷を襲名。平成24年には一門の真打に昇進する。

平成21年に安部整形形成外科医院を後進に譲った後、古典落語と、いきいき医学講話の二部構成からなる「お達者落語会」を主宰。全国各地で「笑って免疫力を高め、病気に勝ちましょう」と笑いの不思議な力について口演。

日本医師会会員・日本形成外科学会会員・健康スポーツ医・笑い療法士（癒しの環境研究会）・日本笑い学会会員

今もなお高まり続けている。

新型コロナウイルスの感染拡大により、耳にする機会の増えた「免疫」。その免疫の中でも特に重要な役割を果たしているNK細胞は、ストレスによって弱っていくため、ストレスを減らすことが免疫力向上につながることを強調した。

続けて、NK細胞を強くする三つの行動を紹介。まずは、「二日五笑」。大笑いすると、約20分後から2時間程度は免疫力が

上がると説明。おかしくて笑うことはもちろん、作り笑いでも効果が十分あるという。ストレスを減らすことは難しいが、笑うことなら簡単にできると説き、1日5回大声で笑う「一日五笑」を推奨した。続いて紹介したのは、「いい加減な生活」。おおらかで楽しく能天気な人の方が、強いNK細胞を持つており、免疫力が高いと指摘した。最後に紹介したのは「適度な運動」。高齢者は、1日5000歩、6000歩をゆつくり30分程度かけて「ちゃらんぽらんと歩く」とよいという。そして、三つの行動全てに共通して、「いい加減にやること」が大事であると説いた。

「何事も適当に、プラス思考な生活で長生きしましょう！」と講演を結び、会場は来場者の笑顔と盛大な拍手で包まれた。本会では、今後も関係機関と連携協力し、さまざまな機会を通じて地域住民の健康づくりを支援したいと考えている。

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

島根県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

次期データヘルス計画策定に向けた準備を後押し

「保健事業の推進に係る市町村保健師及び国保担当者等研修会」開催



講演

データヘルス計画 最終評価・次期計画のポイント

帝京大学大学院公衆衛生学研究所 研究科長・教授 福田吉治氏

去る9月22日、「保健事業の推進に係る市町村保健師及び国保担当者等研修会」をオンラインにより開催した。当研修会は、市町村保健師および国保担当者等が、医療費適正化対策を視野に入れた保健事業の推進を図ることを目的として、例年開催している。

今年度は、令和6年度から開始となる次期データヘルス計画に向け、保険者が行う現計画の最終評価および次期計画の策定に係る手順、ポイント等を学ぶこととし、市町村、保健所等から保健師および事務担当者ら約60名が参加した。

開会に当たり、本会小室事業課長が「データヘルス計画に沿った保健事業の推進は、保険者にとって重要な取り組みであると認識しており、島根県と連携を図りながら計画策定支援に全力を尽くしていく」とあいさつ。そののち、講演、事例発表等を行った。

保険者にとって有効な次期データヘルス計画を策定するには、最終評価と計画策定を連動させることがカギとなる。最終評価を進めれば、おのずと次期計画が策定できるが、より実態に即した計画とするには、計画策定、進捗管理、評価、個別保健事業について相談を行う場を設置する等、データヘルスを推進するための体制整備が重要となる。

計画全体を評価するには、計画に記載されている目的・目標を確認すること、目標に対応するデータ

〈講師プロフィール〉

帝京大学大学院公衆衛生学研究所

研究科長・教授 福田吉治氏

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）などを経て、平成27年4月から、帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授に就任。平成30年4月から同研究科長。

専門分野は、公衆衛生全般。特に、ヘルスプロモーション・健康教育、健康政策、社会疫学。

「国保中央会国保・後期高齢者ヘルスサポート事業運営委員会委員」「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、データヘルス計画、特定健診等の支援に従事されている。

があるか確認することが必要で、目的・目標に沿った評価を意識することが必要である。

計画策定に際し、どの程度のデータ分析が必要かと質問をよく受けるが、詳細に分析しても必ずしも対策には結びつかないうえ、結果の解釈が困難となる等の問題が生じることがある。最低限示すべきデータが何かを判断し、分析に取り組むと良い。

個別保健事業については、利用者の目線で考えると良い。例えば、特定健診・保健指導における評価および

計画策定では、受診までの行動を細分化し、利用者目線でボトルネック（一番の問題）を探ることが解決策につながる。

一体的実施においては、保険者努力支援制度の評価指標を満たすことを目標にすると良い。保険者の負担を減らすため、国保連合会、広域連合および県が連携し、マニュアルの提示や対象者抽出等の支援が必要となる。

評価指標の設定に際しては、実現不可能な目標値を設定し、適切な評価および見直しが行えない問題を防ぐため、多くの指標ではなく、特に重要な指標（KPI）を設定すると良い。

データ分析結果から健康課題の明確化、目標設定、対策検討へという通常の計画策定の流れでは、データに埋もれ、分析結果が必ずしも対策に結びつかないといった事象が生じることが懸念される。実施すべき事業の整理から始め、課題を整理し、必要なデータを分析するという「さかのぼり」の策定方法もあるので、参考とされたい。

事例発表

松江市国保

データヘルス計画の 取り組みについて

松江市健康福祉部健康推進課

副主任保健師

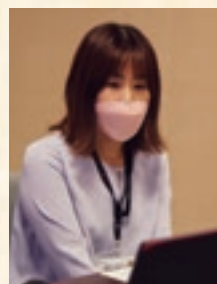
石原香織氏

令和3年度の同研修会を受講し、生活習慣病における課題を整理、共有できるシートを作成した。作成の過程では、医療費は高いが対策を取りづらい精神疾患や、筋・骨格系疾患の扱いに苦慮。分析は、保健事業支援・評価委員会、保健所等相談できる場を活用した。完成した

全体討議

質疑応答の後、福田氏から「松江市が課題としている精神疾患や筋・骨格系疾患に係る医療費は、多くの保険者共通の課題。医療費、重複受診に関する項目等具体的に見てみると良い」と、助言があった。

終わりに、「次期計画策定に向けた課題設定の際には、『問題



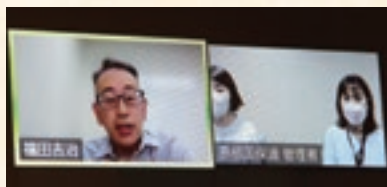
石原副主任保健師

シートは、地区担当保健師等と共有し、地区活動に取り組む必要性の理解にもつながった。

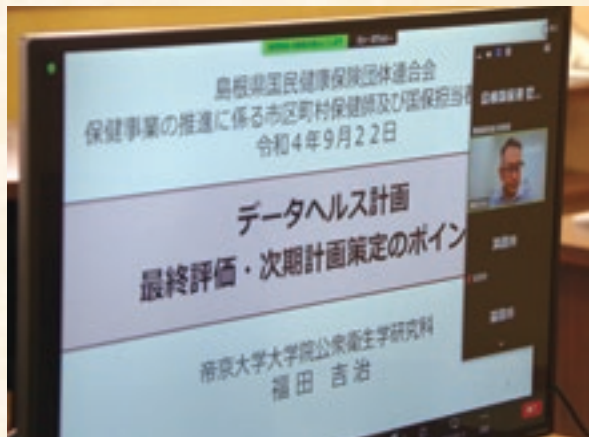
データ活用において重要な点は、数値の高低を判断することではなく課題解決のための対策および評価指標の設定であると考え、この部分に市町村のオリジナリティが出る。

現在は最終評価に向けて、やるべき課題の対策を検討している。

の大きさ』と『解決できるか』の二面を考慮することが重要で、課題が大きく、解決策が確立されていない場合の対応は難しいが、可能な限りの対策を行うことも必要である」と、締めくくった。



助言する福田氏



令和3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3年度の国保決算状況を取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3年度の決算状況は、表1、表2のとおりです。

歳入合計は745億2203万円、歳出合計は733億4711万円となり、その結果、収支差引残は11億7492万円で前年度比14・6%の増加となっています。

また、基金保有額は49億96333万円で1・8%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611億5166万円で、1人当たり医療費は48万8549円、前期高齢者分（再掲）は56万6055円です。令和2年度と比較すると総医療費が2・82%の増加、1人当たり医療費では4・04%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										
	保険料 (税)	国 庫 支出金	県支出金	療 養 給付費 交付金	前 期 高齢者 交付金	繰入金		繰越金	市町村債	その他	合 計
						一般会計	基 金				
平成29年度	13,544	15,846	3,333	1,421	27,389	6,231	105	2,291	0	16,929	87,089
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
対前年度増減	▲ 271	▲ 137	1,623	－	－	▲ 79	▲ 71	119	0	▲ 91	1,092

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	前期高齢者 納 付 金 等	老人保健 拠 出 金	介 護 納 付 金							
平成29年度	1,574	51,317	1,153	133	－	7,696	28	0	2,709	737	0	18,520	83,867	3,222	3,860	128
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
対前年度増減	97	1,513	▲ 3	5	▲ 532	▲ 29	－	－	▲ 182	41	0	31	942	150	89	▲ 32

表2 令和2年度および令和3年度収支状況(市町村国保、県合計)

(単位:円)

区分	科 目		令和２年度決算額	令和３年度決算額	上昇率 (R3/R2) (%)	令和2年度 1人当たりの額	令和３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	8,796,004,294	8,423,803,059	▲ 4.23	69,450	67,299	11.30	▲ 3.10		
		後期高齢者支援金分	2,631,673,843	2,806,583,307	6.65	20,779	22,422	3.77	7.91		
		介護納付金分	883,820,950	810,687,392	▲ 8.27	6,978	6,477	1.09	▲ 7.18		
		計	12,311,499,087	12,041,073,758	▲ 2.20	97,207	96,198	16.16	▲ 1.04		
	国庫支出金		161,567,000	25,163,000	▲ 84.43	1,276	201	0.03	▲ 84.25		
	県支出金	交付金 保険給付費等	普通交付金	51,116,938,674	52,697,135,253	3.09	403,602	421,005	70.71	4.31	
			特別交付金(保険者努力支援分)	303,450,000	375,557,000	23.76	2,396	3,000	0.50	25.21	
			特別交付金(特別調整交付金分)	1,043,148,000	993,680,000	▲ 4.74	8,236	7,939	1.33	▲ 3.61	
			特別交付金(県2号繰入金分)	633,903,000	659,673,000	4.07	5,005	5,270	0.89	5.29	
			特別交付金(特定健康診査等負担金分)	193,024,000	186,668,000	▲ 3.29	1,524	1,491	0.25	▲ 2.17	
			その他	0	16,000	0.00	0	0	0.00	0.00	
		計	53,290,463,674	54,912,729,253	3.04	420,763	438,705	73.69	4.26		
	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)	3,602,782,603	3,591,058,633	▲ 0.33	28,446	28,689	4.82	0.85	
一般会計(財政安定化支援事業)			731,176,000	694,010,000	▲ 5.08	5,773	5,545	0.93	▲ 3.95		
一般会計(職員給与等、その他)			1,702,375,282	1,671,653,440	▲ 1.80	13,441	13,355	2.24	▲ 0.64		
基金等			298,932,434	227,753,600	▲ 23.81	2,360	1,820	0.31	▲ 22.88		
直診勘定			0	0	0.00	0	0	0.00	0.00		
繰越金		905,563,420	1,024,908,498	13.18	7,150	8,188	1.38	14.52			
市町村債		0	0	0.00	0	0	0.00	0.00			
その他の収入		425,218,948	333,681,777	▲ 21.53	3,357	2,666	0.45	▲ 20.58			
歳 入 合 計		73,429,578,448	74,522,031,959	1.49	579,774	595,367	100.00	2.69			
歳		総務費		1,767,752,757	1,864,737,817	5.49	13,958	14,898	2.54	6.73	
	保険給付費	一般被保険者分	療養給付費	43,924,522,797	45,212,138,666	2.93	346,813	361,206	61.64	4.15	
			療養費	147,823,276	152,301,936	3.03	1,167	1,217	0.21	4.28	
			高額療養費	6,994,946,640	7,215,066,183	3.15	55,230	57,642	9.84	4.37	
			高額介護合算療養費	7,381,077	9,014,446	22.13	58	72	0.01	24.14	
			移送費	388,310	340,708	▲ 12.26	3	3	0.00	0.00	
			出産育児諸費	92,916,547	89,646,876	▲ 3.52	734	716	0.12	▲ 2.45	
			葬祭諸費	31,290,000	31,650,000	1.15	247	253	0.04	2.43	
			育児諸費	0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	
			その他	21,308	1,509,647	6984.88	0	12	0.00	0.00	
			小 計	51,199,289,955	52,711,668,462	2.95	404,252	421,121	71.87	4.17	
		退職者分	療養給付費・療養費	5,503,206	3,661,733	▲ 33.46	43	29	0.00	▲ 32.56	
			高額療養費	1,211,526	619,323	▲ 48.88	10	5	0.00	▲ 50.00	
			高額介護合算療養費	8,773	0	▲ 100.00	0	0	0.00	0.00	
			移送費	0	0	0.00	0	0	0.00	0.00	
			小 計	6,723,505	4,281,056	▲ 36.33	53	34	0.01	▲ 35.85	
	審査支払手数料		151,567,129	157,346,428	3.81	1,197	1,257	0.21	5.01		
	計		51,357,580,589	52,873,295,946	2.95	405,502	422,412	72.09	4.17		
	出	国保事業費納付金	給付費分療	一般被保険者分	12,858,608,543	12,323,237,359	▲ 4.16	101,527	98,452	16.80	▲ 3.03
				退職被保険者分	3,471,462	6,924,958	99.48	27	55	0.01	103.70
				計	12,862,080,005	12,330,162,317	▲ 4.14	101,554	98,507	16.81	▲ 3.00
			支援金等 後期高齢者等	一般被保険者分	3,632,431,079	3,604,450,562	▲ 0.77	28,680	28,796	4.91	0.40
				退職被保険者分	999,868	314,567	▲ 68.54	8	3	0.00	▲ 62.50
		計	3,633,430,947	3,604,765,129	▲ 0.79	28,688	28,799	4.91	0.39		
介護納付金		1,196,390,662	1,013,649,700	▲ 15.27	9,446	8,098	1.38	▲ 14.27			
保健事業費		保健事業費	246,232,591	312,395,800	26.87	1,944	2,496	0.43	28.40		
		特定健康診査等事業費	556,826,023	534,017,000	▲ 4.10	4,397	4,266	0.73	▲ 2.98		
		健康管理センター事業費	16,846,769	15,069,188	▲ 10.55	133	120	0.02	▲ 9.77		
保険給付費等交付金償還金		213,975,021	171,409,471	▲ 19.89	1,689	1,369	0.23	▲ 18.95			
直診勘定繰出金		236,982,568	222,266,420	▲ 6.21	1,871	1,776	0.30	▲ 5.08			
公債費		32,179,890	32,145,770	▲ 0.11	254	257	0.04	1.18			
基金等積立金		225,852,787	316,758,910	40.25	1,783	2,531	0.43	41.95			
その他の支出		58,539,341	56,434,877	▲ 3.59	462	451	0.08	▲ 2.38			
前年度繰上充用金		0	0	100.00	0	0	0.00	0.00			
歳 出 合 計		72,404,669,950	73,347,108,345	1.30	571,682	585,980	100.00	2.50			
収 支 差 引 残			1,024,908,498	1,174,923,614	14.64	8,092	9,387		16.00		
基 金 保 有 額			4,907,363,535	4,996,334,218	1.81	38,747	39,916		3.02		
市 町 村 債 残 高			32,000,000	0	▲ 100.00	253	0		▲ 100.00		

市町村国保の収支状況

令和3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、前年度繰上充入金、公債費を加えた決算収支は、11億7,500万円の黒字となっています。

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14、黒字額3億6,250万円となり、前年度と比較して黒字保険者数は増加し、黒字額は5,400万円増加しました。また、赤字保険者数は5、赤字額は9,100万円となり、前年度と比較して赤字保険者数は減少し、赤字額は1億4,000万円減少しています。

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

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29年度	千円 61,942,298	% ▲2.02	千円 39,227,048	% ▲0.16
	30年度	61,034,533	▲1.47	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
1人当たり医療費	平成29年度	円 446,682	% 2.75	円 534,727	% 0.60
	30年度	456,794	2.26	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

表4 市町村国保への国庫・県支出金の交付状況(市町村国保分)

(単位:百万円)

区 分		平成29年度	30年度	令和元年度	2年度	3年度	対前年度増減
(国)療養給付費負担金		10,717	-	-	-	-	-
(国・県)高額医療費共同事業負担金		855	-	-	-	-	-
(国)出産育児一時金等補助金		156	-	-	-	-	-
【保険給付費等交付金】	普通調整交付金【普通交付金】	5,312	51,955	52,113	51,117	52,697	1,580
	〔国〕普通調整交付金	3,426	-	-	-	-	-
	〔県〕1号交付金	1,886	-	-	-	-	-
	特別調整交付金【特別交付金】	1,932	1,714	1,600	1,677	1,653	▲ 24
	〔国〕特別調整交付金	1,016	757	874	1,043	994	▲ 49
	〔県〕県2号交付金	916	957	726	634	660	26
	(国)努力支援制度【特別交付金】	-	212	232	303	376	73
	(国・県)特定健康診査等負担金【特別交付金】	206	209	197	193	187	▲ 6
療養給付費等交付金		1,421	-	-	-	-	-
前期高齢者交付金		27,389	-	-	-	-	-
(国・県)その他		1	2	16	162	25	▲ 137
総 計		47,989	54,092	54,158	53,452	54,938	

※【 】内は平成30年度以降の事業区分

表5 年度別決算収支等の状況(市町村国保分・事業年報B表集計表より)

(単位:百万円)

年 度	決算収支差		単年度収支差		黒字額	黒字保険者数	赤字額	赤字保険者数
	対前年度増減		対前年度増減					
平成29年度	3,222	931	1,517	173	1,600	17	83	2
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

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。

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3年度においては、保険料設定の基礎となる医療費推計において、1人当たりの医療費は増加するものと見込んでいたため、1人当たりの国保事業費納付金は引き上げざるを得ず、結果として都道府県標準保険料率（医療分）が所得割で0・05%、均等割で278円引き上がる状況に対して、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5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る保険者はありません。

県全体の保険給付費は対前年度

5億1572万円（2・95%）増加しています。被保険者総数は12万5170人で対前年度1482人（1・2%）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42万1155円で対前年度1万6850円（4・2%）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り組みを進め、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っています。

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ないです。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3年度国民健康保険事業状況」（令和5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
	世帯	%	人	%	人	%	人	%
平成29年度	89,368	▲3.21	138,672	▲4.64	135,553	▲2.75	3,119	▲48.28
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

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	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29年度	138,672	135,553	2,498	73,359	32,223	1,439
30年度	133,615	132,433	2,336	72,556	34,577	1,606
令和元年度	129,275	129,053	2,176	71,519	36,687	1,754
2 年度	126,652	126,651	2,004	71,550	39,403	1,860
3 年度	125,170	125,169	1,865	72,104	42,064	2,026

令和3年度 保険料(税)の 収納実績について

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「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3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取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、96.75%と前年度から0.11ポイント上昇しました。

市町村別、被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3年度を前年度と比較すると、市部で0.13ポイント上昇、町村部で0.03ポイント低下しています。

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、6保険者となっています。収納率が1.0ポイント以上上昇した保険者は2保険者で、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5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か

れては、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3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9万6609円で、前年度9万7046円に比べ437円の減となっています。

国民健康保険事業年報の数値から内訳を見ると、医療分および後期分の県平均1人当たり調定額は7万2265円で前年度比0.05%の増、県内保険者の最高額は7万9467円、最低額は3万4306円で約2.32倍の格差です。介護分の県平均1人当たり調定額は2万4344円で前年度比3.32%の減、県内保険者の最高額は4万7000円、最低額は1万8153円で約2.59倍の格差となっています。



表1 保険者規模別 県平均収納率(市町村)

年 度	平均収納率	対前年度比	市町村別				被保険者規模別			
			市	対前年度比	町村	対前年度比	1万人以上	対前年度比	1万人未満	対前年度比
平成29年度	96.19	0.29	95.99	0.25	97.67	0.56	95.68	0.17	97.30	0.58
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

※各年度末現在における市町村および被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29年度	1	2	2	6	5	3	0
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

表2 令和3年度市町村別収納率(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	95.52	▲ 0.07	14
浜 田 市	97.55	0.22	6
出 雲 市	96.39	0.05	10
益 田 市	96.87	0.86	3
大 田 市	97.17	0.19	8
安 来 市	97.36	0.53	5
江 津 市	98.20	0.03	12
雲 南 市	98.77	0.21	7
奥 出 雲 町	99.32	0.84	4
飯 南 町	96.75	▲ 0.69	18
川 本 町	99.15	1.06	2
美 郷 町	97.52	▲ 0.73	19
邑 南 町	97.30	▲ 0.64	17
津 和 野 町	98.87	▲ 0.55	16
吉 賀 町	98.26	1.07	1
海 士 町	99.75	0.09	9
西ノ島町	99.21	0.05	10
知 夫 村	100.00	0.00	13
隠岐の島町	98.23	▲ 0.19	15
市町村平均	96.75	0.11	-

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29年度	98,119	95,239	103.0%	5	7
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			4	4
3 年度	96,609			4	3
年 度	8万円	7万円	6万円	5万円	5万円未満
平成29年度	5	2	0	0	0
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

※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

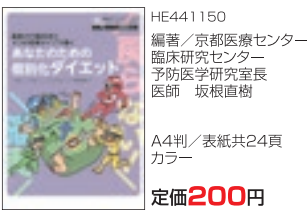
表4-2 1人当たり調定額の状況(市町村介護分:再掲)

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29年度	25,439	9	5	4	1	0	0	0
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

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

特定保健指導用ツールとしてご利用ください

最新の行動科学と4つの性格タイプで導く
あなたのための個別化ダイエット



編著／京都医療センター
 臨床研究センター
 予防医学研究室長
 医師 坂根直樹

A4判／表紙共24頁
 カラー

定価**200円**

特定健診活用BOOK 保健指導
わたしが選ぶ健康未来



監修／
 (公財)結核予防会
 総合健診推進センター
 所長 宮崎 滋

A4判／32頁
 カラー

定価**240円**

あなたに合わせた健康習慣を
**健診結果を生かした
 生活改善のすすめ**



監修／順天堂大学
 特任教授
 (一社)日本医学教育
 評価機構常勤理事
 奈良信雄

A4判／32頁
 カラー

定価**240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



サイズ:60mm×98mm
 素材:PP 0.2mm
 定価**40円**

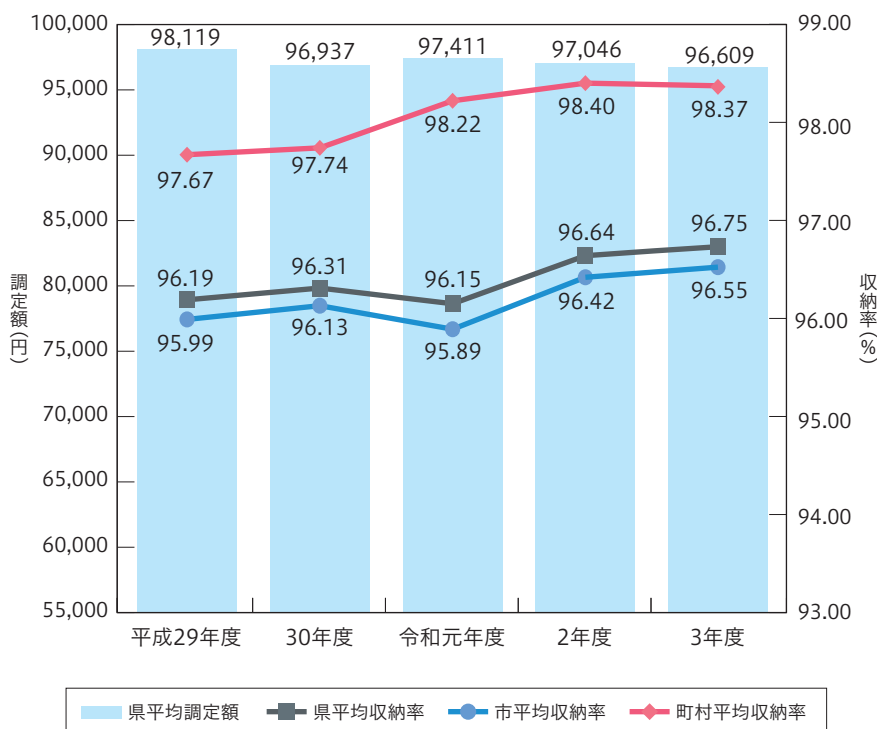
お問い合わせ・ご注文は電話またはFAXで

THS 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/>

表5 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

年 度	県平均調定額	県平均収納率	市平均収納率	町村平均収納率
	円	%	%	%
平成29年度	98,119	96.19	95.99	97.67
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

おわりに

以上、令和3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。

県平均収納率について、各保険者の皆さまの地道な取り組みにより、平成8年度から令和2年度の間に、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3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、一昨年から続く新型コロナウイルス感染症の影響により、所得が減少するなど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

こんな方におすすめ!

- ☐ 一人でお住まいの方
- ☐ 健康に不安のある方
- ☐ 家族に心配をかけたくない方

セコム・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着けておけば、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、腕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、あなたの健康をずっと見守るセコム・ホームセキュリティを始めませんか。

※1 救急通報サービスは、セコム・マイドクターウォッチを身に着けておく必要があります。
 ※2 急行は、セコム・マイドクターウォッチの位置情報に基づいて行われます。
 ※3 救急通報サービスは、セコム・マイドクターウォッチの位置情報に基づいて行われます。

ご利用歴1年10か月 東京都相良淳子さま 72歳

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は、津戸富太郎氏と榊原均氏の2名でした。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。



津戸 富太郎 氏

平成15年6月に保険者代表として、島根県国民健康保険診療報酬審査委員会委員に就任され、今日まで19年の長きにわたり公正・中立的な立場で、調剤報酬の請求について厳正な審査を行っていただいている。



榊原 均 氏

平成6年から海士町国民健康保険運営協議会委員に就任され、今日まで28年の長きにわたり国保事業の運営に尽力されている。また、島で唯一の診療所である海士町国保海士診療所所長として、海士町の保健・医療活動を牽引し、地域医療の推進と向上に貢献されている。

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は次の9名でした。

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。

- | | | |
|---------|---|-----------------------------|
| 田 頭 稔 弘 | 氏 | (島根県国民健康保険診療報酬審査委員会委員) |
| 矢 野 彰 三 | 氏 | (島根県国民健康保険診療報酬審査委員会委員) |
| 岡 本 洋 康 | 氏 | (町立奥出雲病院薬剤科長) |
| 八 澤 ひろみ | 氏 | (町立奥出雲病院検査技術科副科長) |
| 小早川 真由美 | 氏 | (町立奥出雲病院リハビリテーション技術科副科長) |
| 白 根 智 美 | 氏 | (町立奥出雲病院副看護師長) |
| 三 上 巖 信 | 氏 | (邑南町の国民健康保険事業の運営に関する協議会委員) |
| 山 根 真紀子 | 氏 | (島根県国民健康保険団体連合会介護保険課介護福祉係長) |
| 土 居 寛 子 | 氏 | (島根県国民健康保険団体連合会介護保険課主幹) |

マツケイはあなたのニーズとITを結ぶパートナーです。

mat / ukei

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7 3 5 番地 2 1 1

国保 ストリート

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



飯南町のキャンプ場「もりのす」のサウナ
水風呂の代わりに川に飛び込めるといふ自然を生かした
おすすめのサウナ施設です。



出雲市 健康福祉部
保険年金課 主事

かね つき けい すけ
金 築 啓 輔

私

は、令和4年の4月に出雲市職員として採用され、保険年金課に勤務しています。

主に国保の資格に係る仕事を担当しており、窓口業務や保険証の更新、資格管理などを行っています。社会人1年目ということで、保険や年金に関する基礎的な知識はおろか、社会人としてのマナーもまだまだという状況に苦戦しながらも、周りの先輩方の助けもあり何とか喰らいついています。

こんな社会人としてまだまだ私ですが、今一番夢中になっているのはサウナに入ることです。もともと私の父親が温泉好きで、小さいころからよく私も父親に連れられ温泉に行っていました。ですが、中学・高校と進むにつれ親と出かけることも少なくなり、家族が温泉に行く日も私だけ家でシャワーということもよくありました。

その後、県内の大学へ進み、一人暮らしを始めました。学生生活が進むにつれ自由な時間が増えたため、さまざまなことを経験しようと思っていた矢先に、新型コロナウイルス感染症の影響で行動が制限されることになりました。そんなときに行き始めたのがサウナでした。

熱いサウナ室で汗を流し、水風呂からの外気浴という一連の流れで得られる幸福感がたまらなく、飽き性な自分でもサウナに夢中になりました。さらに、山陰地方は温泉が多く、ちょうどサウナが全国的にはやり出していたことも影響し、新しく

サウナを始める所が次々に出てきたのも楽しめる要因でした。

社会人になってからは、市役所内のサウナ部というサークル活動に参加させてもらっています。定期的に少し遠くの地域まで足をのびたり、自分たちで企画したイベントを地元の方々と協力して行うなど楽しんで活動しています。さらに、同じ職場内で、同じ趣味を通して知り合いが増えていくこともうれしく感じています。

前述したように、今、全国的なサウナブームが来ています。地域それぞれの特性を生かしたサウナ施設や、温泉のみだった施設に新設されたサウナなど行ってみたいところがたくさんあります。休日はもちろん、仕事終わりにサウナに入ることも気分転換に最高です。

慣れないことも多くあり、疲れたなと感じることもあります。ON・OFFをしっかり切り替えリフレッシュしながら頑張っていこうと思います。



サウナ室全体を温める
サウナストーンとストーブ

飯南町では、令和4年度、町民の皆さんと一緒にまちの魅力を表す言葉、ブランドメッセージを作りました。「余白あります。」には「飯南町には自然や文化などさまざまな魅力があり、これから進化していく可能性がある」という思いが込められています。



「余白あります。」保健福祉課バージョン

地域の力で 元気に長生きを目指して

ガン パッテ マス



飯南町 保健福祉課
保健師

たむら もとこ
田村 素子

飯

南町は、島根県の中南部に位置し、1000メートル級の山々に囲まれた美しい里山と、源流の清らかな水に彩られた「生命

地域」です。西日本で有数の豪雪地帯で、四季の移り変わりを強く感じることができます。人口は4600人、高齢化率は45.7%（令和4年10月1日現在）、出生数は年間20人前後と少子高齢化が進んでいます。元気な高齢者が多い健康長寿の町です。また「田舎暮らしの本※」では、「住みたい田舎」ベストランキングで上位となっています。

保健師になって早18年。いつの間にか年数が過ぎてしまった感があり、いつもフレッシュな気持ちで保健師として働いています。新任期は母子保健を中心に、その後は地域包括支援センターでの勤務が長く、介護保険や総合相談業務、介護予防など高齢期の健康づくりを主に担当してきました。昨年からは初めて成人期の健康づくりも担当することとなり、特定健診、特定保健指導、そして、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を担当しています。

地区担当も併任しており、できるだけ地域にかけ、住民さんと対話することを大切にしています。就職したとき、県外出身のため土地勘がなく、言葉や生活習慣、行事など、とまどうことが多かったですが、「保健師」と伝え、住民さんがたくさん話をしてくださり、とてもうれしかったです。これまで先輩保健師が積み上げてこられた住民さんとのつながりがあるからこそだと思います。私も地域で身近で頼れる保健師になりたいと思ってきました。住民さんの生活に寄り添い、人生の節目に関わらせてもらう場面では、責任の重さを

感じ、悩むことも多いですが、対話を大切に、気持ちを引き出し、一緒に考えていくことを心がけ、「相談してよかった」と思っていたけるように、日々精進しています。そして、保健師ひとりではなく、チームで関わらせていただくことも多く、関係機関や関係者との連携の大切さを感じています。これまでの仕事や、地域での生活を通してできたつながりがとても力となっています。

先日、久しぶりに「健康にいきなり相談会」と題して町内4カ所で健康相談を開催しました。予約をとらず、「どなたでもどうぞ」と周知して待つ、以前は当たり前になっていたことだったなあと思い出しながら、保健師、栄養士総出で開催しましたが、健康相談を受けたり、近況を聞いたり、住民さんといろいろな話ができて、地域での保健活動は楽しいなと改めて実感しました。少しずつイベント開催も増えており、できるだけ参加し、住民さんと出会い、話ができるように工夫しています。今後も、地域に出る機会、出会い、つながりを大切に、今できることは何か、できる形はと試行錯誤しながら、飯南町で元気に長生きを目指すように、日々学び、住民さんと一緒に楽しく健康づくり、地域づくりを行っていききたいです。



先日参加したイベント：
地域での活動は楽しい！

みなさんこんにちは。雲南省の北湯口です。

「〇〇の秋」という文をよく見聞きする季節です。この「〇〇」に皆さんは何を思い浮かべますか？個人的に今秋は「値上げ」の印象が強いですが、ちまたでは「行楽」「スポーツ」など活動系の文言が登場する機会が多かった気がします。コロナ禍による制限の緩和とともにさまざまな活動が再開され、体を使ったり動かしたりする機会が増えています。一方で、自粛の影響による体力低下を実感している方も多いのではないのでしょうか。不活発な生活が続いた後、急に体を動かすとケガや故障の危険性が高まります。急な力仕事や運動には特に気を付けて、徐々に体を慣らしながら動くよう心がけたいものです。

さて、今回は、工作中的身体活動（主に事務系労働者）の実態とその対策についてお話をしたいと思います。

それではよろしくお願いします！



仕事中の座り過ぎで、 死亡リスクが増加

仕事中の身体活動を考える上で、特に気を付けたいのは、座る（以下、座位）時間の長さです。これまでの科学的知見でも、座り過ぎが働き盛り世代の健康を害することは多数の研究で証明されています。例えば、日本人成人を対象に、日常生活での座りすぎによる健康への影響を調べた研究では、1日の中で座位時間が3時間未満の人に比べ、8時間以上

働き盛り世代は、日常生活だけでなく、工作中的身体活動にも気配りが必要です。多くの労働者が1日の3分の1を職場で過ごします。睡眠時間を除けば日中の半分は働いています。それだけに、仕事中の身体活動が持つ意味は大きく、働き盛り世代の健康を考える上で大事なテーマの一つとなります。

仕事中の身体活動にも 気を配ろう！

働き盛り世代の身体活動編

あなたもきつとできる！ 身体活動の コツ

第52回



身体教育医学研究所うなん
主任研究員

きた ゆ ぐち じゅん
北湯口 純

●プロフィール

平成18年4月に雲南省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) Abe T, Kitayuguchi J (joint first authors), et al. Fundamental movement skills in preschoolers before and during the COVID-19 pandemic in Japan: a serial cross-sectional study. Environmental Health and Preventive Medicine (2022) 27:26
- 2) Kitayuguchi J, Abe T, et al. Association between hilly neighborhood environment and falls among rural older adults: a cross-sectional study. Journal of Rural Medicine.16(4):214-221.2021

【参考文献】 1. Inoue, et al : Daily total physical activity level and premature death in men and women: results from a large-scale population-based cohort study in Japan (JPHC study). Ann Epidemiol. 2008 Jul;18(7):522-30.
2. van Uffelen JG et al. Occupational sitting and health risks: a systematic review. Am J Prev Med. 2010 Oct;39(4):379-88.
3. Fukushima, et al. Comparison of accelerometer-measured sedentary behavior, and light- and moderate-to-vigorous-intensity physical activity in white- and blue-collar workers in a Japanese manufacturing plant. J Occup Health. 2018 May 25;60(3):246-253.

の座位時間の人では、疾病による死亡リスクが約1.2倍高くなっています(男性のみ)¹⁾。また、仕事中の座位時間だけで見た場合でも、座り過ぎは死亡リスクや糖尿病の増加につながっていました²⁾。

このように、座り過ぎは健康に決してよくないことがわかりますが、実際に働き盛り世代の人たちは仕事にどのくらい座っているものなのでしょうか？

事務系労働の座り過ぎは防げるか!?

例えば、デスクワークが中心の事務系労働者では、仕事中の70%以上を座っている時間が占めていると言われています³⁾。労働時間を8時間と考えた場合、事務系労働者は5時間半以上を座って仕事していることになります。そこから家に帰り、ご飯を食べたりテレビをみたりしてゆったり2時間半も過ごせば、先ほど紹介した研究で示されていた、健康リスクが高まるとされる8時間以上の座位時間に、すぐ到達してしまいます。仕事上、事務系労働者は座ることを避けられない部分も当然ありますが、工夫する余地は十分にあります。近年よく紹介されているのは、スタンディングデスクを使い、立つてデスクワークをする方法です。ただ、欠点としては、このデスク(やそれに類する台)を準備する必要があることと、立ちっぱなしの作業で腰に負担がかかり痛めてしまうことがあります。デスクを準備できる場合でも、足腰に負担がかかりすぎないように、立ちっぱなしを避けることや、ストレッチングを途中で رفتりしながら、取り組むことをおすすめします。

座り過ぎを防ぐ、効果的な方法は!?

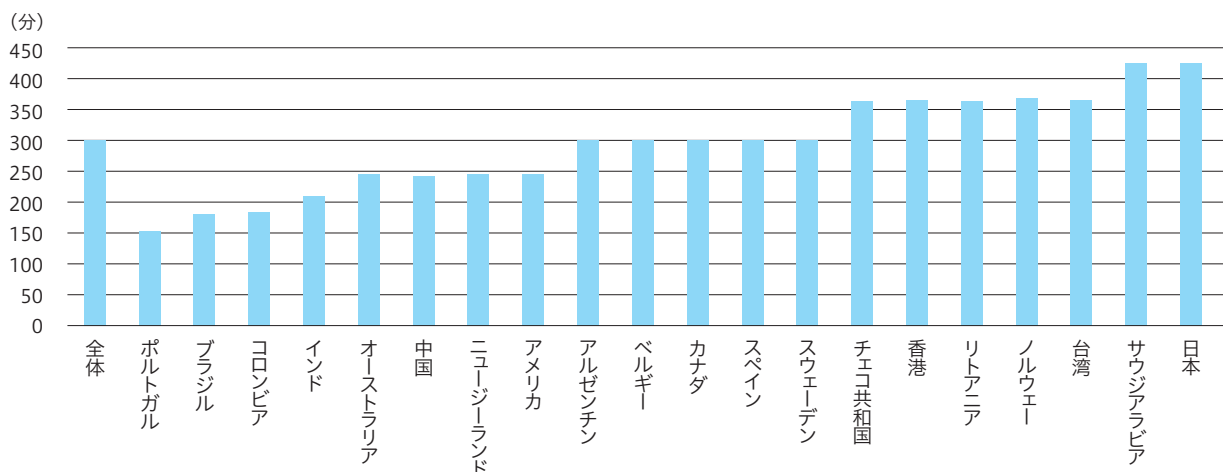
特におすすめしたいのが「30分に一度、座位を中断する」方法です。言い換えれば「30分に一度は立つ」ことです。これには裏付けもあり、30分ごとに座位を中断することは、血糖値、疲労感、筋骨格系症状の改善につながると報告されています^{4,5)}。一瞬でも、とにかく座位を中断することに意味があります。一時的に立ち上がるだけです。誰でも手軽に行え、仕事への影響も極めて小さく、どんな職場でも採り入れやすい、簡単でシンプルな方法です。健康経営にもつながる取り組みだと思えますので、ぜひ多くの職場で実践してほしいと願っています。

座り過ぎ問題の「解決先進国」に

近年の労働者を取り巻く環境は、ICTの発展やコロナ禍の影響などで大きく変化しています(例:在宅リモートワーク)。こうした変化が働き盛り世代の身体活動に与える影響は、皆さんなら想像に難くないことだと思います。日本は先進国の中で最も座位時間が長い国とされています(図)⁶⁾。今や、座り過ぎは世界的な健康課題の一つですが、残念ながら現代日本はその先進国です。その解決の鍵は、座り過ぎを助長しがちなデジタル化推進やコロナ禍の波をうまく乗り越えること、そして、その影響を大きく受けやすい働き盛り世代の身体活動のこれからを考えていくこと、にあると思います。いつの日か日本が、座り過ぎ問題の「解決先進国」と言われるときが来ることを、心から願うばかりです。

(続く)

図 世界20カ国の平日の座位行動時間 Baumanら(2011)⁶⁾を基に筆者作図(数値は母集団の中央値)

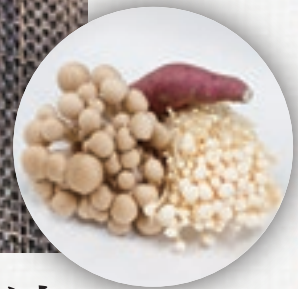


- Thorp AA, et al. Alternating bouts of sitting and standing attenuate postprandial glucose responses. Med Sci Sports Exerc. 2014 Nov;46(11):2053-61.
- Thorp AA, et al. Breaking up workplace sitting time with intermittent standing bouts improves fatigue and musculoskeletal discomfort in overweight/obese office workers. Occup Environ Med. 2014 Nov;71(11):765-71.
- Bauman A, et al. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. 2011 Aug;41(2):228-35.

お手軽

メタボ解消！健康への道

ヘルシー料理教室



秋の食材たっぷり豆乳豚汁

きのこやサツマイモなど旬の食材を使った豚汁です。豆乳のおかげでコクのあるおいしい豚汁に仕上がります。

サツマイモの代わりに里芋やカボチャなどを使ってもOKです。また、仕上げにすりおろしたショウガを加えると、体がポカポカと温まり、これからの寒い季節にぴったりの一品となります。

【材料（2人分）】

豚肉	50g
きのこ	50g (シメジ、エノキタケなど好みのもの)
サツマイモ	40g
ニンジン	20g
ハクサイ	30g
ダイコン	20g
サラダ油	2g
水	200ml
だしの素	2g
無調整豆乳	200ml
みそ	15g
青ネギ	3g

【作り方】

- ① 豚肉、きのこ、サツマイモなどの野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油をひいて豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、水とだしの素を入れて沸騰させ、切っておいたきのこや野菜を入れて煮込む。アクが出たら取り除く。
- ④ 野菜が柔らかくなったら弱火にし、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。



POINT 沸騰させないこと！

- ⑤ 最後にみそを溶き入れる。器に盛り、ネギをちらして完成。



島根県栄養士会
柿木 裕美

【1人分】

エネルギー	225kcal
塩分	1.1 g

〈一口メモ〉

豆乳を加えた後は、分離しないように煮立たせすぎないのがポイントです。



ホッと一息 ココロの 和カフェ



いちばたやくし 一畑薬師管長 (いちばたじ 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？

サウナのはなし

今、空前のサウナブームです。好きな方も多かろうと思います。サウナは、フィンランドが発祥とされ、サウナストーンと呼ばれる石をたくさん乗せたストーブを熱し、ロウリュと言って、その石に水をかけてつくる蒸気により発汗作用や疲労回復を促します。入浴後は、水風呂に入ったり、外気で休憩をとったのち、再びサウナに入るといった温冷を繰り返します。フィンランドの他、バルト三国やロシアを中心に伝統的に親しまれ、近年では世界各国に広まっています。

かくいう私も愛好者のひとり。20代はほぼ修行道場でしたが、年に数回の休息日にはよく銭湯に行つたもので、そこが初めての出会いでした。大きな湯船でゆっくり、併設のサウナでしつかり、心身ともにリフレッシュして道場に戻つたものです。その懐かしさもあって、近年のブームで再びはまりました。

サウナにはいろいろあり、楽しみ方もさまざまです。利用者同士の会話は、以前は大きな魅力のひとつだったと思います。本場フィンランドでは、サウナは自分と向き合う神聖な場所だったとか。森や湖など自然の中のサウナ。自分を見つめ、感性を研ぎ澄ませて大自然と一体となる。なるほど、私はそんなサウナにあこがれます。自分と向き合う、まるで禅の世界です。

いいサウナは混雑しています。テレビや音楽があり、他人の会話やお行儀が気になることもあり、静かな環境はめつたにありません。というところで、一畑薬師の宿坊・一畑山コテージに、私の理想とする原点回帰のようなサウナを作ることになり、このたび誕生しました。その名も「おてら

サウナ禅”宿泊者限定の貸し切り小屋です。人目を気にせずにゆっくりとマイペースで利用できるのが特徴です。

コンセプトは森のサウナ。自分でアロマ水かけられるセルフロウリュ、中温と高湿度が基本ですが、お好みに調整できます。天然石の水風呂は気温に近い、森の泉の温度です。冬はお湯を入れることも可能です。夜はライトアップされ、その明かりを消せば満天の星が楽しめます。見上げる先には北極星。サウナ室の壁面には大きな大根島石と来待石をはめ込みました。達磨大師がインドから中国へ禅を伝え、嵩山の少林寺で岩壁に向かつて坐禅をした逸話にちなみます。

少し自己宣伝が過ぎましたが、サウナはよいものです。今やあちらこちらにありますので親しんでみてください。マナーを守り、よく水分を摂って、ご自身の体調に合った楽しみ方をしてください。

飯塚 大幸 / いづか だいこう

いちばたやくし 一畑薬師管長 (いちばたじ 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)

- ・社会福祉法人真心会 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

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、益田地区のサロン「イチゴ会」の活動を紹介します。

地域で楽しく、元気が出る活動を！ 「サロン15（イチゴ会）」の取り組み



皆さまこんにちは。
私は津和野町に保健師として勤務し、平成14年に55歳で早期退職をしました。「ぼたんの会」

には、発足当時から在籍し、地域の皆さんの健康づくりに関わらせていただいています。現在、「ゴムバンド教室」「町田自治会のサロン15（イチゴ会）」「お楽しみピンポン会」の三つのグループのお世話をさせていただいています。今回は、「イチゴ会」について活動紹介をさせていただきます。

「イチゴ会」は津和野町町田地区で実施しているサロン活動です。町田地区は、スーパーマーケットや量販店、警察署、中学校などがあり、町内では比較的住みやすいところ

です。
「皆の元気がでることを始めたい!!何がいいかねえ?」と、集まるたびに出ていた話は、最後の結論を出すまでに至らず、数年が過ぎていました。そんな中、平成30年に

「ぼたんの会」 益田地区
山村 やまむら
彌生 やよい

社会福祉協議会役員の方から「お茶のみサロン」という補助事業を紹介していただき、この事業を活用しスタートしたのが「イチゴ会」です。

内容は、参加者の希望を聞きながら、世話人で決めています。コロナ禍まではカラオケや会食もありましたが、今はマスクをしての斉唱や輪唱、軽い運動、ゲーム、頭の体操、散歩、柏餅づくり、折り紙、布草履づくり等々。何より、茶話会のおしゃべりは欠かせません。

昨年、津和野城跡の登山道やトイレがリニューアルされました。この話題から「何十年も登っていない」「冥土の土産に登りたい」「一人ではよう登らん」等意見が聞かれました。足腰に問題を抱える高齢者の方々ですが、これを機にリフトも活用し山頂まで登ることにしました。当日は会員10名（最高齢は88歳!）と助っ人の夫が参加しました。晴天に恵まれ、城跡（山頂）から我が家を見つけ感激の笑顔があふ

ました。最近にない見事な紅葉が、楽しい一日に彩りを添えてくれました。
月1回ではどれほどの効果があるものか疑問でしたが、0と1では大差があると実感しています。お世話と言いつつ、全て自分のために動いていると自覚するようになりました。「イチゴ会」の運営には、「ぼたんの会」益田地区の研修、リフレッシュ体操、レクリエーション等が大いに役立っています。今後とも
ご支援・ご指導をお願い致します。



紅葉に彩られた登山道



津和野城跡（山頂）にて

変わるもの・変わらないもの

今回は年金のことを書きたい。ただし、一つの題材としてなので、年金制度の解説をしようというのではありません。

4月にも書いたとおり、10月1日から、短時間労働者の厚生年金への加入が拡大された。パート労働者も週20時間以上であれば厚生年金に加入することとなるので、老後の保障は厚くなる。これまで国民年金の保険料を払ってきた人たちにとってはまず文句なく改善ということになるが、しかし一方で、これまで被扶養配偶者として保険料負担なしに基礎年金がもらえることとなっていた人たちにとっては、これは、新たに保険料を負担するようになるということを意味する。



樽見 英樹

たるみ ひでき

生年月日
1959年11月21日

日本年金機構 副理事長
元厚生労働事務次官

【学歴】

1983年3月 東京大学法学部卒業

【職歴】

1983年4月 厚生省入省
1993年5月 在米国日本国大使館一等書記官
1998年4月 北海道保健福祉部高齢者保健福祉課長
2004年7月 総務省行政管理局管理官
2008年7月 社会保険庁総務部総務課長
2012年9月 厚生労働省大臣官房人事課長
2013年7月 厚生労働省大臣官房年金管理審議官
2016年6月 厚生労働省大臣官房長
2018年7月 厚生労働省保険局長
2019年7月 厚生労働省医薬・生活衛生局長
2020年3月 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長
2020年9月 厚生労働事務次官
2021年10月 厚生労働省退官
2022年1月 日本年金機構 副理事長

もちろん保険料は給与天引きであつて負担感はずほど生じないと思われるし、事業主負担もあり、老後の保障が充実するので、全体的に見れば良いことになるはずであるが、負担増について懸念する議論や、あるいはこれまで実際、被扶養の基準を超えて保険料負担（これまでは国民年金の保険料だが）が生じないよう働き方を調整する配偶者が存在したのも事実である。

そもそも、保険料負担なしに給付が受けられるという第3号被保険者（被扶養配偶者）の制度は、保険の原則からすれば不思議な制度であるともいえる。全国民をカバーする基礎年金の仕組み

が導入された昭和60年の改正の際に、自己の収入がない被扶養配偶者をどのようにして被保険者とするか、という問題に対する工夫の産物として生まれたものだ。そして当時、公務員になったばかりの私も参加したあちこちの説明会の場で、これが「女性の年金権の確立」として歓迎されたことを思い出す。その頃は「夫は仕事・妻は家庭」という形が大多数であつたし、一生を家庭で過ごしてきた妻も老後は自分の名前で年金がもらえるということが、女性の権利の正当な評価につながると考えられたのである。

しかし、今では共働きの夫婦が過半数を超え、この第3号被保険者の制度は女性の就労を妨げる作用を持っているのではないかと懸念されるようになった。今も収入のない者が存在し、それを被保険者として位置づける必要がある以上、この制度が直ちになくなることにはならないと思うが、厚生年金の適用のほうを拡大するという形で今回、従来の被扶養配偶者の一部分が保険料を負担する被保険者に移ることとなり、そしてこれが、労働に中立的な制度とするものと説明されている。今では、第3号被保険者の制度は女性の権利の正当な評価につながるものだ、といったところで首をひねられるのがオチではないかという気がする。

一体、何が変わったのだろうか。そして、変化に対処する方法を決めるもの、制度を貫く変わらない考え方とは何なのだろうか。

私の考えを言えば、この問題に関して、変わらぬ考え方は「公平」なのだと思う。変わってきたのは、女性の（だけではないが）働き方が多様化し、それをきちんと評価することこそが公平なこと、また、給付対象を広くすることが公平だという考え方から、きちんと負担をすることを含めて考えるべきだとなってきたこと、いわば、給付から負担へ重点が移ってきたこと、であるように思う。言い換えれば、女性の権利を正當に評価すべきことは全く変わらないけれど、何が正當な評価であるかの視点が変わってきたのである。その背景として社会・経済情勢や雇用情勢の変化があるのはいうまでもない。

難しいのは、制度の在り方を構想する際、現在の社会・経済や雇用だけでなく将来の状況を見通しておかなければならないということだ。そして特に社会保障政策における指標は、しばしば人々の価値観に関わるものであり、数値化して将来を推計することが難しいということだ。ことは年金制度にとどまらない。

日	行 事
20	公社等協議会総会 [テクノアークしまね]
21	人事担当課長会議 [島根県市町村振興センター] 電算業務等にかかる保険者巡回相談 [松江市] 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 (東部地区) [本会]  市町村保健師および国保 担当者等が意見交換を行う とともに、保健事業の推進、 次期データヘルス計画策定 に向け、実践に即した具体 的なデータの活用、分析に ついて学んだ。
	弁護士相談 [本会] 島根県柔道整復療養費審査委員会 [本会]
23	健康ますだ市21フェスティバル [益田市]
24	介護給付費等審査委員会 [本会]
25	国民健康保険料 (税) 収納アドバイザー相談事業 [大田市] 第1回島根県国民健康保険運営協議会 [ホテル白鳥] 電算業務等にかかる保険者巡回相談 [島根県医師国民健康保険組合]
26	第2回三役会 [Web会議] 審査支払業務検討委員会作業部会ワーキンググループ (第7回) [Web会議] 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 (西部地区) [Web会議]

日	行 事
26	国民健康保険料 (税) 収納アドバイザー相談事業 [江津市] 保健事業支援・評価委員会によるデータ分析等支援 [本会] 隠岐広域連合との医療提供体制に係る打ち合わせ [本会]
27	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5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。
28	審査支払業務検討委員会 [テレビ会議]
29	第30回島根県国保地域医療学会 [本会 (Web併用)] ※令和5年1月号掲載予定
31	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] 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 (隠岐地区) [隠岐の島町] 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業に係る保険者訪問 [海士町]



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 調査情報通知、審査受診通知、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)】

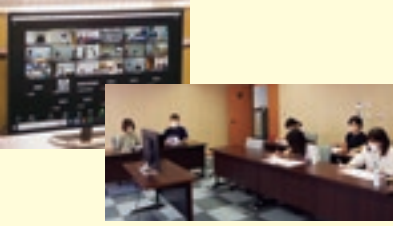
082-279-5553

データホライゾン

検索

9月

10月

日	行 事
1	全国国保連合会審査担当課（部）長会議 [Web会議] 中国地方国保連合会総務・会計担当連絡会議 [テレビ会議]
2	中国地方国保連合会介護保険担当者連絡会議 [Web会議] 人事評価制度に関する調査研究 [広島県]
3	大田市・国保連合会健康づくり講演会 [大田市] ※本誌「報告」6～7ページ参照
7	国保連合会・中央会IT研修 [テレビ会議]（～9日） 第11回保健事業・データヘルス等推進委員会 [Web会議] 島根県メンタルヘルスケア研修会 [出雲市]
9	保健事業支援・評価委員会による保険者訪問 [松江市]
13	中国地方国保連合会常務理事・事務局長合同会議（第2回地方協議会（ブロック）別会議） [広島県]
16	第62回全国国保地域医療学会 [千葉県]（～17日） 島根県柔道整復療養費審査委員会 [本会]
17	島根県国民健康保険診療報酬審査委員会 [本会]（～26日）
20	国保データベース（KDB）システム利活用推進研修会（新任担当者以外向けⅡ） [テレビ会議]
22	全国国保連合会総合調整会議 [テレビ会議] 保健事業の推進に係る市町村保健師及び国保担当者等研修会 [Web会議] ※本誌「報告」8～9ページ参照
26	全国国民健康保険診療報酬審査委員会会長連絡協議会（第2回） [テレビ会議] 障害者総合支援給付審査支払等システム担当者説明会 [Web会議] 介護給付費等審査委員会 [本会]
27	KDB・Focusシステム操作説明 [島根県庁] 第2回診療報酬適正化連絡協議会 [本会]
28	審査支払業務検討委員会作業部会ワーキンググループ（第6回） [Web会議] 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]
29	高齢者の保健事業の推進に係る研修会 [Web会議]  高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について、事業の効果的・効率的な実施に資することを目的とした研修会を開催。講演およびグループディスカッション等を行い理解を深めた。 国民健康保険料（税）収納アドバイザー相談事業 [奥出雲町]
30	男性の家事・育児参加促進のための企業向けセミナー [テクノアークしまね]

日	行 事
3	中国・四国地区国保連合会審査支払業務ブロック別研修会 [徳島県]（～4日） 保健事業支援・評価委員会委員によるデータ分析支援 [本会]
4	在宅保健師等の会オンライン交流会 [Web会議]   「ばたんの会」木村会長 おやま在宅保健師等の会「ものの会」と島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」がオンラインによる交流会を開催し、情報交換を行った。 島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」第3回役員会 [本会]
5	国民健康保険中央会臨時総会 [テレビ会議] 審査担当者月例ミーティング [Web会議]
6	保険料（税）適正算定マニュアル操作説明 [吉賀町]
7	国保連合会介護給付適正化担当者研修会 [Web会議]
12	小規模国保連合会の諸課題等検討会議 [テレビ会議]
13	電算業務等にかかる保険者巡回相談 [雲南市]
14	国保制度改善強化全国大会運営委員会（第1回） [テレビ会議] AIを活用した特定健康診査受診率向上支援事業に係る研修会 [Web会議] 電算業務等にかかる保険者巡回相談 [安来市]
17	電算業務等にかかる保険者巡回相談 [江津市]
18	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] 島根県国民健康保険診療報酬審査委員会 [本会]（～24日）
19	第2回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]  第30回島根県国保地域医療学会および令和5年度事業について協議を行った。 地域医療委員会委員と事務局 災害共済関係事業等加入推進会議 [島根県市町村振興センター] 介護保険業務に係る意見交換 [吉賀町]



かわい ゆうすい
河井の湧水 (知夫村)

「くらしの清水」として「島根の名水」にも選定されている河井の湧水は、いかなる極夏でも、潤れることのない霊水として島民の信仰を集めています。

軟水で飲みやすく、夏は冷たく感じ、冬には温かく感じる温度です。

SHIMANE NO KOKUHO

しまね
の国保

11
2022.NOV
NO.571



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/>