



群馬の国保

2020
春の号

No.29/5月号

ふじおか し
[保険者紹介] 藤岡市 「郷土を愛し 未来を創生する藤岡」



藤岡 紫
(藤岡市観光協会 PR
キャラクター)



マネジメント

東京都荒川都税事務所長 藤井 朗



昨年（2019年）9月27日に開催されました「国保税収納率向上対策研修会」の講師をさせていただきました東京都荒川都税事務所長の藤井朗です。当日は「滞納整理におけるマネジメント」というテーマで参加者の皆さんにお話しいたしました。今回はさらに「群馬の国保」の原稿を依頼されましたので、4回に分けてお話しさせていただきます。1回目は

1. マネジメントのイメージ

マネジメントと一言でいうと一般の人は、上位者である管理監督者の係長や課長の仕事というイメージを持ちやすいものです。組織の中でポストについていれば、組織目標に向けてベクトルを一定の方向に向けなければ実績を上げることはできません。そのためには当然のこととして管理監督者・管理職はマネジメント能力を身に付けなければなりません。それではポストに就いていない一般の職員はマネジメント能力が必要ではないのでしょうか。けっしてそういうことはありません。主事・主任のときからマネジメント能力を身に付け、ポストに就いたらさ

「マネジメント」について述べさせていただきます。管理監督者のポストについているのであれば組織目標に向けてのマネジメントと考え、主任・主事の人であれば自ら受命している滞納事案の処理を効率的に処理する方法だと考えていただければと思います。

らに磨きをかけるようであってほしいと願っています。そのためにも徴収担当であれば率先して自らの滞納事案をどのように処理するのかマネジメント能力を身に付けることが必要です。つまり職員一人ひとりが自らの頭を使って処理する方法を考えることが大切です。最初は無駄が多く、時間ばかりかかってしまい、なかなか上手く滞納事案が進まないことがあるかもしれませんが、粘り強く継続して解決策を見つけることがマネジメントにつながります。言いたいことは、誰もがマネジメント能力を身に付ける必要があることです。

2. 具体的なマネジメントの仕方

管理職の課長であれば、課の組織方針に基づいて毎月の取組として何をやるということを指示されていると思います。仮に毎月の取組が具体的にないにしても四半期ごとの取組ぐらいは説明されていると仮定して話を進めます。

この取組を受けて、各ライン係長は自分の係をどのように協力させるか考えねばなりません。職員が好き勝手に取組をしている組織を以前目にしたことがあります。正直言って実績は全く上がっていませんでした。これは管理監督者・管理職がベクトルの方向性を指示していないからです。具体的には、

4・5月の出納閉鎖期間に滞納繰越分の少額滞納事案を毎日数件預金差押えしていたのです。なにも出納閉鎖期間にするような話ではありません。なぜなら、滞納繰越分の収入は翌年度収入となり、出納閉鎖期間の収入にはなりません。出納閉鎖期間はあくまでも現年度課税分の未収入事案を処理するためのものであるということが理解されていれば、納得できるはずです。この時期は現年度課税分で未接触事案や納付約束した事案で納付のない滞納者に納付をさせるなどの期間だと考えてください。

3. 指示を受けての作業と仕事

管理監督者・管理職である上位者から具体的に滞納事案についての取組が指示されたならば、その方針に向けて効率的に処理することは当然のことです。中には、指示されたことだけしか処理しない職員がいます。仕事における創意工夫もなく、単純作業を処理して満足しているのです。いわば「ルーティンワーク」です。こういう職員は指示されたことが終わると、「係長、指示されたことが終わりま

した。次は何をすればよいですか。」と尋ねます。こういう職員を「指示待ち人間」と呼びます。与えられた仕事を処理するだけで、自らの知恵や経験をその仕事に付加していません。このような仕事は近い将来、委託業務に切り替えられるか、非常勤職員に置き換えられてしまうことは間違いありません。上位者が指示したことを深く読み取り、指示されたことの先を処理するように考える職員にならなけれ

ばなりません。

以前、個人住民税関係の仕事で都内の他団体に打合せに出かけた際、ある職員が「私は一人で二千件を担当しています。」というので、私は「あなたの仕事はその二千件をどうする仕事ですか。」と聞いたところ、「この二千件に対して年間5回の催告をするのが私の仕事です。」と言って、件数が多いのでなんとか少なくしてほしいという言い分の内容でした。確かにこの二千件は一人の職員が処理するには多い件数だと思います

が、催告だけをするのが仕事だといったので、私は「それは仕事ではありません。作業です。単なるルーティンワークをしているだけです。そこにあなたが徴税吏員としての権限を活用していることはありますか。」と聞きましたが、回答はなく作業だと言われて憤慨していました。この職員は件数が多くて仕事ができないことを説明したかったようですが、自らの知恵を使った工夫もなく単なるボヤキにしか聞こえませんでした。作業と仕事が理解できていなかったのです。

4. 知識労働者としての生きる道

20世紀の鉄人で経営学者のピーター・F・ドラッカーは、21世紀は知識労働者の時代だと述べています。彼が言ったことを書いた本『ドラッカー・ディファレンス』では、その知識労働者の説明として「知識労働者たるものは、なによりも自らをマネジメントできるようにならなければならない。」と述べています。私たち滞納整理を行う職員は全員が知識労働者であることはもちろんのことです。つまり、マネジメントすることは、管理監督者・管理職だけの仕事ではなく、職員一人ひとりが自らの仕事に対してマネジメントできなければならないと言っています。税務の課税職員であれば、定期課税や随

時課税に間に合わせるようにスケジュール管理することでマネジメントになりますが、滞納整理では特定期限の設定はありません。それゆえに、自らの滞納事案をどのように処理するのか期限も含めて管理する能力が問われるのです。この滞納整理をマネジメントできれば、仮にどのような組織に異動しようともマネジメント能力を発揮することができるかと私は信じています。滞納整理を経験した職員が多くなれば、それぞれの自治体を変えることができると考えます。すべての職員に、公務員として、社会人としてマネジメント能力は不可欠であると考えます。



2019年9月27日「国保収納率向上対策研修会」風景

藤井 朗氏 プロフィール

昭和54年5月	東京都入庁	平成18年7月	東京都主税局徴収部徴収指導課長
平成 7年4月	足立都税事務所整理第二課（担当係長）	平成20年4月	東京都品川都税事務所副所長兼総務課長（統括課長）
平成 9年4月	東京都主税局徴収部機動整理課（担当係長）	平成22年4月	東京都台東都税事務所長
平成10年4月	東京都財務局主計部予算第二課（課長補佐）	平成24年7月	東京都主税局特別滞納整理担当部長
平成12年8月	東京都大田都税事務所納税課長	平成28年3月	定年退職
平成14年4月	東京都主税局徴収部副参事（整理指導担当）	平成28年4月	東京都江戸川都税事務所長（再任用）
平成16年4月	東京都主税局徴収部個人都民税対策室長	平成30年4月	東京都荒川都税事務所長（再任用）

我が国における 高齢者の保健事業について

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター理事長

荒井 秀典



1. 我が国における高齢化の状況

我が国の高齢化は世界に類をみないスピードで進んでいます。2007年に高齢化率が21%を超え、わずか12年後の2019年には高齢化率が28.4%にまで達しました。今後も高齢化率は増加し続け、いわゆる団塊の世代が75歳以上となる2025年には高齢者人口は3,677万人に達し、高齢化率は30%を超えることが見込まれています。このように我が国は世界一の長寿国として超高齢社会を突き進む中で、平均寿命は延伸の一途を辿っていますが、健康寿命は平均寿命に対し男性で約9年、女性で約13年短く、この差は要介護者数の増加やそれに伴う社会保障費の増大などの社会問題の要因となっています。すなわ

ち、2000年の介護保険制度導入以降、要介護・要支援認定者数は右肩上がりに増加し続けており、2000年に218万人であった要介護・要支援認定者数は2019年には659万人となりました。それに伴って介護保険給付費も増加の一途を辿っており、2000年の介護給付費は3.2兆円でしたが、2018年には10兆円を超えています。このまま要介護認定者数および介護給付費が増加し続けると、国民の負担もますます増加することが予想されます。このような背景から、健康寿命を延伸し、要介護期間を短縮することは本邦において極めて重要な課題となっています。

2. 介護予防の重要性が高まっている

要介護認定者の増加による介護給付費の増加が我が国の財政に大きな負荷をもたらす中で、「介護予防」の重要性がますます高まっています。厚生労働省によると、介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。また、介護保険法においては、住民が自ら要介護状態となることを予防することや要介護状態となった場合においても、進んで適切な保健医療および福祉サービスを利用することが義務付けられています。介護保険制度下における介護予防事業は、2006年度より地域支援事業の一環として開始されましたが、この地域支援事業では、要支援・要介護状態となる前から介護予防を行うこと、また要介護状態となった場合においても、介護サービスだけでなく様々な生活支援サービスを利用

し、可能な限り住み慣れた地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援することが重要視されています。これまでの介護予防事業では一次予防（高齢者全般を対象とした介護予防の啓発・普及事業）、二次予防（要介護状態となる恐れの高い高齢者を対象とした事業）、三次予防（要支援・要介護状態にある高齢者を対象に、要支援・要介護状態の改善や重度化を予防する事業）という枠組みの中で実施されてきました。しかしながら、事業によっては適切なサービスが提供されていないなどの課題があり、介護予防が満足に進まない状況がありました。このため、2015年度からは介護予防・日常生活総合支援事業を創設し、要介護リスクが高い者から自立度の高い者までシームレスな予防介護事業を展開できることを目的とした事業へ移行しています。

3. 地域包括ケアシステムの構築が喫緊の課題

近年の介護予防事業では、機能回復訓練などの高齢者本人への直接的なアプローチだけでなく、高齢者が社会参加し、生きがいや役割を持つことができるような地域づくりなど、高齢者を取り巻く環境へのアプローチも重要視されています。また、単身世帯の増加などの影響により、介護を必要としないまでも、生活上で何らかの支援を要する高齢者も増えています。その中で、住民が主体となって地域で活動を展開し、参加者同士の繋がりや「通いの場」が継続・拡大していくような取組を推進することが求められています。そのためには、地域の実情に応じて多様な生活支援や介護予防事業を展開する必要があります。

2015年度より開始された介護予防・日常生活支援総合事業では、具体的な事業の展開方法については各自治体の判断と裁量に任されるようになりました。また、より効果的なアプローチ

を実践するために、地域においてリハビリテーション専門職等を活用して住民の生活機能の向上や日常生活の自立支援のための取組を推進すること、保健医療福祉分野の事業やサービスに限らず地域の様々な資源（ボランティアや民間企業、NPO法人、老人会など）が生活支援・介護予防サービスに参画することなども求められています。今後ますます高齢化が進展することが予想されている我が国においては、高齢者が可能な限り住み慣れた地域または自宅においてその人らしく自立した日常生活を営むことができるように、地域の様々な社会資源を活用し、連携し、適切に組み合わせる仕組み、すなわち地域包括ケアシステムを構築することが喫緊の課題となっています。このような取組は、まさに地域包括ケアを具現化する第一歩であり、今後は各地域の特徴を生かした様々な取組が一層求められるものと思われます。

4. おわりに

私たちは、各地域における介護予防が適切な形で進むよう「介護予防ガイド」と「地域におけるフレイル予防活動実践！マニュアル」(<https://www.ncgg.go.jp/cgss/index.htm>)を出しています。是非とも取り入れていただければ幸いです。

次回以降、具体的な取組の事例について紹介します。



荒井 秀典氏 プロフィール

《現 職》 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター理事長

《略 歴》 昭和59年 京都大学医学部卒業
平成3年 京都大学大学院博士課程修了、医学博士
平成15年 京都大学大学院医学研究科加齢医学講師
平成21年4月 同人間健康科学系専攻教授

平成27年1月 国立長寿医療研究センター副院長
27年4月 老年学・社会科学研究所センター長兼務
平成30年4月 国立長寿医療研究センター病院長
平成31年4月 同理事長

日本サルコペニア・フレイル学会代表理事、日本老年医学会副理事長、日本老年学会理事長、日本老年薬学会理事
専門:老年医学、フレイル、サルコペニア

群馬県国民健康保険団体連合会 通常総会開催

令和2年度事業計画及び予算等、原案どおり可決・承認

令和2年2月28日、前橋市の群馬県市町村会館において、通常総会を開催した。

はじめに、本会 熊川栄理事長（嬭恋村長）が挨拶し、「本会の財政状況は大変厳しく、令和2年度から負担金と手数料の引上げを行い、会員の皆様方に御負担を求めていることとなるが、本会としては引き続き運営コストの削減に努めるとともに、医療費の適正化に貢献してまいり所存であるため、より一層の御理解をお願い申し上げたい。」と述べた。

総会には、会員38名中30名（内委任状25名）が出席し、令和2年度予算関係を中心に、報告事項3件、議決事項21件が審議され、すべて原案どおり可決・承認された。



本会 熊川 栄 理事長

公 告

1 令和2年度群馬県国民健康保険団体連合会事業計画

(1) 基本方針

国民健康保険は制度創設以来、国民皆保険の中核として地域医療の確保や地域住民の健康の維持増進に大きく貢献してまいりましたが、中高年齢層や低所得層の加入者が多く、医療費水準が高いといった構造的な問題を抱えており、その財政運営は厳しい状況が続いております。

そのため、平成30年度から都道府県が国民健康保険の財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や効率的な事業の確保などに中心的な役割を担う新たな国民健康保険制度が施行されました。

さらに、令和元年5月に「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が制定され、令和2年度には「オンライン資格確認の導入」、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」及び「審査支払機関の機能の強化」等が予定されています。

また、国民健康保険中央会においては、保険者における事務の効率化・標準化、経費削減を一層図るための保険者支援業務の強化や、ICT（情報通信技術）を活用した審査支払業務の効率化・高度化に取り組んでおります。

このように、国民健康保険制度をはじめとして、本会を取り巻く環境は大きく変化しており、新たな環境に対応した強靱な基盤（組織、人材、財政等）の再構築と、業務の継続的な改善・改革を進めていく必要性がますます高まっております。

そこで、本会においても、これまでの中期運営計画の取り組みを継承・発展させるものとして第4次中期経営計画を策定し、保険者の共同目的達成機関としての役割を今まで以上に認識するとともに、適切な事業運営を遂行してまいります。

(2) 重点施策

- ア 審査の充実・強化
- イ 保健事業支援の充実・強化
- ウ 運営コストの見直し

2 理事長専決処分について

3 理事専決処分について

4 群馬県国民健康保険団体連合会規程等の制定、一部改正及び整理について

5 令和元年度群馬県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計〔業務勘定〕補正予算（第4号）について

6 令和元年度群馬県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計〔国民健康保険診療報酬支払勘定〕補正予算（第1号）について

7 令和元年度群馬県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕補正予算（第3号）について

- 8 令和元年度群馬県国民健康保険団体連合会診療報酬審査支払特別会計〔第三者行為損害賠償求償事務共同処理勘定〕補正予算(第1号)について
- 9 令和元年度群馬県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔業務勘定〕補正予算(第3号)について
- 10 令和元年度群馬県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔後期高齢者医療診療報酬支払勘定〕補正予算(第1号)について
- 11 令和元年度群馬県国民健康保険団体連合会後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕補正予算(第1号)について
- 12 令和元年度群馬県国民健康保険団体連合会職員退職給与金特別会計補正予算(第1号)について
- 13 令和元年度積立金の追加処分について
- 14 群馬県国民健康保険団体連合会役員の任期満了に伴う次期役員の選任について
- 15 令和2年度群馬県国民健康保険団体連合会会計別予算一覧

(単位：千円)

区 分	令和2年度予算	令和元年度予算	比 較
一般会計	289,223	363,214	△ 73,991
診療報酬審査支払特別会計〔業務勘定〕	1,028,630	1,017,006	11,624
診療報酬審査支払特別会計〔国民健康保険診療報酬支払勘定〕	139,301,416	138,218,608	1,082,808
診療報酬審査支払特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕	2,032,480	1,807,135	225,345
診療報酬審査支払特別会計〔出産育児一時金等に関する支払勘定〕	620,050	725,837	△ 105,787
診療報酬審査支払特別会計〔第三者行為損害賠償求償事務共同処理勘定〕	521,259	462,458	58,801
診療報酬審査支払特別会計〔抗体検査等費用に関する支払勘定〕	757,695	0	757,695
後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔業務勘定〕	819,285	929,909	△ 110,624
後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔後期高齢者医療診療報酬支払勘定〕	244,399,411	233,904,258	10,495,153
後期高齢者医療事業関係業務特別会計 〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕	381,706	322,112	59,594
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔業務勘定〕	144,261	150,499	△ 6,238
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計 〔特定健康診査・特定保健指導等費用支払勘定〕	1,117,967	1,020,979	96,988
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔後期高齢者健康診査等費用支払勘定〕	956,937	876,551	80,386
介護保険事業関係業務特別会計〔業務勘定〕	224,921	267,353	△ 42,432
介護保険事業関係業務特別会計〔介護給付費等支払勘定〕	184,678,064	181,910,080	2,767,984
介護保険事業関係業務特別会計〔公費負担医療等に関する報酬等支払勘定〕	2,549,084	2,262,325	286,759
障害者総合支援法関係業務等特別会計〔業務勘定〕	54,486	69,496	△ 15,010
障害者総合支援法関係業務等特別会計〔障害介護給付費支払勘定〕	34,672,265	32,454,574	2,217,691
障害者総合支援法関係業務等特別会計〔障害児給付費支払勘定〕	8,355,942	7,512,882	843,060
福祉医療費審査支払特別会計〔業務勘定〕	336,236	366,575	△ 30,339
福祉医療費審査支払特別会計〔福祉医療費支払勘定〕	16,153,693	18,917,922	△ 2,764,229
職員退職給与金特別会計	115,850	93,673	22,177
職員厚生資金貸付特別会計	1,205	1,606	△ 401
合 計	639,512,066	623,655,052	15,857,014

16 令和2年度積立金の処分について

令和2年4月3日

群馬県国民健康保険団体連合会
理事長 熊 川 栄

令和2年度 介護保険及び障害者総合支援の手数料と納入 期日について

手数料については前年度から据置きとなります。

納入期日については原則として次のように定めております。

- ・介護保険の「手数料・介護給付費・公費」は、請求月の20日（※）まで
- ・介護保険の「共同処理」は、請求月の25日（※）まで
- ・障害者総合支援の「手数料・障害介護給付費等・共同処理」は請求月の10日（※）まで

※休日又は日曜の場合は翌日とし、土曜日の場合は前日とします。

介護保険

■ 手数料

介護給付費 等審査支払 手 数 料	介護給付費等及び総合事業費	1件につき	56円
	介護公費負担医療等	1件につき	95円

特別徴収経由事務手数料	1被保険者につき	6.97円
-------------	----------	-------

保険者事務 共同処理 手 数 料	基本情報処理	1月につき	1,000円
	紙帳票作成処理	1月につき	1,000円
	償還払給付額管理処理	1件につき	95円
	高額介護サービス費支給処理	1月につき	730円
	市町村特別給付等支払処理	1件につき	95円
	介護給付費通知作成処理	通知書1件につき	20円
	分析用給付実績作成処理	1月につき	5,000円
	市町村合併支援処理	1月につき	実 費
	ケアプラン分析支援処理	1年につき	実 費

■ 納入期日

請求月	手数料・介護給付費・公費	共 同 処 理
5月	令和2年5月20日(水)	令和2年5月25日(月)
6月	6月19日(金)	6月25日(木)
7月	7月20日(月)	7月22日(水)
8月	8月20日(木)	8月25日(火)
9月	9月23日(水)	9月25日(金)
10月	10月20日(火)	10月26日(月)
11月	11月20日(金)	11月25日(水)
12月	12月21日(月)	12月25日(金)
1月	令和3年1月20日(水)	令和3年1月25日(月)
2月	2月19日(金)	2月25日(木)
3月	3月19日(金)	3月25日(木)
4月	4月20日(火)	4月26日(月)

障害者総合支援

■ 手数料

障害介護 給付費等 審査支払 手 数 料	障害介護給付費等	1件につき	150円
	特例介護給付費等	1件につき	150円
	障害児給付費等	1件につき	150円
	特例障害児給付費等	1件につき	150円

共同処理審査支払事務手数料	1件につき	150円
---------------	-------	------

■ 納入期日

請求月	手数料・障害介護 給付費等・共同処理	請求月	手数料・障害介護 給付費等・共同処理
5月	令和2年5月11日(月)	11月	11月10日(火)
6月	6月10日(水)	12月	12月10日(木)
7月	7月10日(金)	1月	令和3年1月12日(火)
8月	8月11日(火)	2月	2月10日(水)
9月	9月10日(木)	3月	3月10日(水)
10月	10月 9日(金)	4月	4月 9日(金)



国保データベース(KDB)システム 訪問支援実施報告

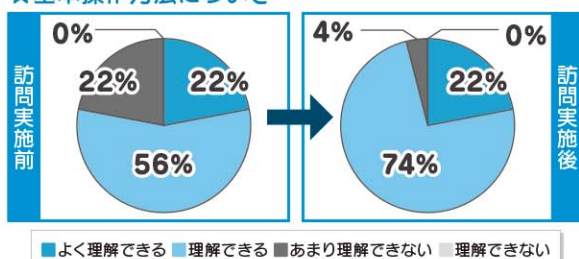
保健事業推進室では、保険者における保健事業を支援するため、KDBシステム活用のための訪問支援を毎年実施しています。令和元年度は、**21保険者から希望をいただき、計23回実施しました。**

内容は、KDBシステムの基本的な操作方法や保健事業への活用方法等、参加者の理解度や活用状況に合わせて対応しています。実際に保険者で行っている保健事業への活用方法等、説明会では聞くことができないような内容を御説明します。

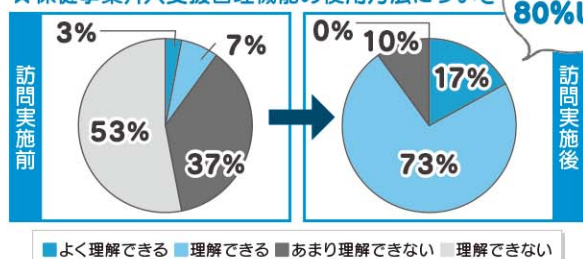
令和2年度も引き続き実施しますので、ぜひ御利用ください。

令和元年度実施保険者へのアンケート結果

★基本操作方法について

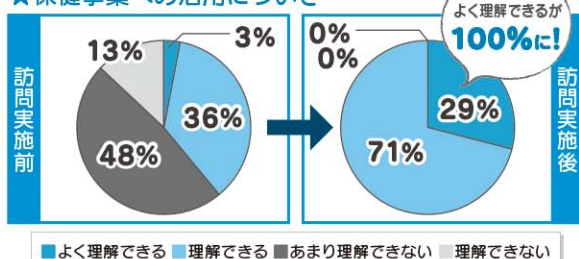


★保健事業介入支援管理機能の使用方法について

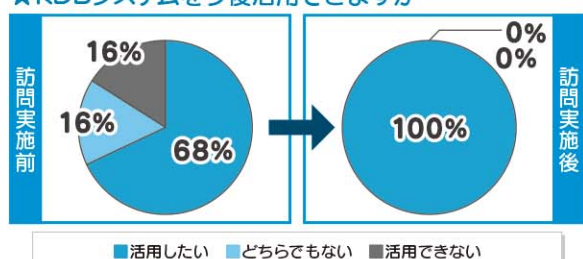


理解できる
よく理解できるが
80%UP!

★保健事業への活用について



★KDBシステムを今後活用できますか



感想等

- KDBは普段あまり活用できていませんでしたが、使いこなせれば業務に活用できるとも便利なものだだったので、活用していきたいです。
- 基本操作から、実際に事業で活用する方法まで教えていただけて、助かりました。
- マニュアルだけで操作したり、活用するのは難しいので、訪問支援はありがたいです。
- 地域や地区別の全体像の見方、対象者一人ひとりの医療や介護状況など、どこをみるべきか理解できました。
- 訪問支援前は、重複・多剤処方抽出者をアナログ方式で調べていたので、今回のご支援により、一歩前進した活用をしたいと思います。
- 実際にやりたい事例でデータを抽出していただき、とても勉強になりました。
- これまでのKDBの使用は受診状況の把握や対象者の抽出がメインでしたが、今後は事業評価の際にも活用していきたいです。



令和2年度のKDBシステム活用支援実施予定

- 8月中…国保データベース(KDB)システム実機研修(令和2年度新規事業)
(実際にシステムを操作しながらの研修会を実施します)
- 9月～10月頃…国保データベース(KDB)システム活用のための訪問支援

5月・6月の主な行事予定

月	日	行 事
5	上旬	市町村国保広報会議(1回目)(書面)
	中旬	◎月報作成支援システム説明会(国保、地単、退職振替)
	下旬	群馬県在宅保健師「さちの会」総会(書面)
6	上旬	市町村国保広報会議(第2回)
	下旬	福祉医療費閲覧システム及び福祉医療費市町村事務共同電算処理事業説明会
	下旬	◎第三者行為損害賠償求償事務研修会
	下旬	◎レセプト点検事務研修会

◎は県と共催

※新型コロナウイルス感染症の影響等により変更になる場合があります。

次号発行のお知らせ

「群馬の国保」

No.30
2020.夏の号
(7月号)



編・集・後・記

陽気な春が訪れ、GWは行楽地へ…と、いつもの編集後記ではこのような書き出しで始めるところですが、今年ばかりは様相が異なるようです。

不要不急の外出の自粛が求められる中、わが子たちは朝からテレビ三昧…。このままではよくないと思い、室内用トランポリンを購入。しばらく楽しそうに跳んでいたのが功を奏したかと思ったのも束の間、ただ跳んでるのは飽きてしまうようで、すぐにテレビ三昧に逆戻り…。他にも縄跳びやボール投げなど試みてみましたが、なかなかハマってくれないようです。

終息の兆しが見えない中、このような生活をまだまだ余儀なくされそうです。外出を控えつつも適度な運動を心がけ、心身ともに健康な状態を保つことで、この未曾有の危機を乗り越えられればと思うところです。(T)



群馬の国保

No.29 2020.春の号(5月号)

令和2年5月1日発行

発 行 所 群馬県国民健康保険団体連合会
群馬県前橋市元総社町335番地の8
TEL (027) 290-1363 (代表)

編集兼発行人 千 木 良 学

印 刷 所 ジャーナル印刷株式会社