



ぐんまの国保

2024
冬の号
No.44/1月号

第34回 国民健康保険 健康ポスターコンクール

最優秀作品
決定



審査会の様子



展示会の様子





CONTENTS

1 新年のごあいさつ

■群馬県国民健康保険団体連合会理事長	熊 川 栄
■群馬県知事	山 本 一 太
■群馬県医師会会長	須 藤 英 仁
■群馬県歯科医師会会長	村 山 利 之
■群馬県薬剤師会会長	田 尻 耕太郎
■群馬県柔道整復師会会長	原 澤 研 祐
■国民健康保険中央会会長	岡 崎 誠 也



5 アドバイザーによる 国保税収納率向上対策研修会

6 これなら簡単 データヘルス計画の作り方(4) 「データヘルス計画の仕上げに向けて」

●帝京大学大学院公衆衛生学研究科
研究科長・教授 福田 吉治



8 外に出てアクティブにフレイル予防

●公益社団法人群馬県柔道整復師会
理事 樋口 弘紀



10 TOPICS／第34回国民健康保険 健康ポスターコンクール

14 国保制度改善強化全国大会

16 こくほ随想 「新しいセルフケアの必要性」

●帝京大学大学院公衆衛生学研究科
研究科長・教授 福田 吉治

17 行事予定／編集後記 1月・2月・3月の主な行事予定

新年のごあいさつ



新年御挨拶

群馬県国民健康保険団体連合会
理事長 熊川 栄



明けましておめでとうございます。

皆様方には令和6年の新春を御健勝にて迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の事業運営に格別なる御支援と御協力を賜り、心より感謝を申し上げます。

さて、国民健康保険は制度創設以来、国民皆保険の最後の砦として、基盤的役割を果たしてきましたが、急速な高齢化の進展等を背景に、国保の被保険者には退職者や低所得者が多く、他の制度と比べ被保険者の年齢構成が高く医療費水準が高い、所得に占める保険税負担が重いなどといった、構造的な問題を数多く抱えており、国保財政は大変厳しい運営を強いられております。

このような状況の中、現在、国においては、医療DXの取組みを強力に推進し、マイナンバーカードと健康保険証の一体化等の取組みを加速させております。その中でも、医療機関でのオンライン資格確認については、本年中にも、健康保険証を廃止する予定となっております。

本会といたしましては、令和3年3月に、厚生労働省、社会保険診療報酬支払基金及び国民健康保険中央会により策定されました『審査支払機能に関する改革工程表』に基づき、国民健康保険運営のため

の基幹業務である審査支払業務の高度化を着実に進めていくとともに、本年1月からクラウド化して運用を開始した国保総合システムについて、滞りなく対応していく所存でございます。

さらに、本年は、6年に一度の診療報酬、介護報酬及び障害福祉サービス等報酬の同時改定もあり、こちらも円滑に対応できるよう取り組みたいと考えております。

今後とも、県、市町村及び関係機関と連携を図り、審査支払機能として、適切な審査支払業務を遂行いたします。保険者の共同目的達成機関としては、国民健康保険制度の安定を目指して的確に事業を実施し、国保データベース（KDB）システムを活用する等、保険者が取り組む保健事業に対しても積極的に支援を行い、被保険者の健康の維持増進に貢献してまいります。

このように、関係機関の皆様からこれまで以上に信頼と満足をいただけるよう、全役職員を挙げて一層の努力をしてまいりますので、引き続き、御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様方にとって御多幸の年となりますことを祈念いたしまして、新年の御挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

理事長	嬌恋村長	熊川 栄
副理事長	東吾妻町長	中澤 恒喜
〃	太田市長	清水 聖義
常務理事	前橋市長	山本 龍
〃	常勤理事	梶澤 康幸
理事	伊勢崎市長	臂 泰雄
〃	沼田市長	星野 稔
〃	館林市長	多田 善洋
〃	渋川市長	高木 勉
〃	藤岡市長	新井 雅博
〃	吉岡町長	柴崎 徳一郎

理事	神流町長	田村 利男
〃	昭和村長	堤 盛吉
〃	板倉町長	栗原 実
〃	県医師会長	須藤 英仁
〃	県歯科医師会長	村山 利之
監事	富岡市長	榎本 義法
〃	草津町長	黒岩 信忠
〃	大泉町長	村山 俊明
事務局長		根岸 みゆき
外		職員 一同



新年のごあいさつ

群馬県知事

山本 一太

明けましておめでとうございます。

県民の皆さまには、新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

新年を迎え、改めて県政を担うことの重責に身の引き締まる思いであり、皆さまの負託に全身全霊で応えていきたいと決意を新たにしています。

昨年は、物価高騰への対応など、県民生活を支えるための対策に全力を注ぐとともに、新型コロナとの闘いを乗り越え、新しい群馬を創るための取り組みを進めた1年でした。特に、群馬県で初めて誘致に成功した「G7群馬高崎デジタル・技術大臣会合」の開催は、群馬県が重要な国際会議の開催地となりうることを示すことができたと考えています。

この他、いわゆるワイズスペンディングの考え方にに基づき、行財政改革にも注力しました。これにより高校生世代の医療費無料化、小児医療センターの再整備など、将来を見据えたさまざまな事業を決断

することができました。

本年も、新・群馬県総合計画ビジョンに掲げた「すべての県民が、誰一人取り残されることなく、自ら思い描く人生を生き、幸福を実感できる自立分散型の社会」の実現に向けて、知事である私が自ら先頭に立ち、邁進していく決意です。

国民健康保険制度においては、保険税水準の統一、マイナンバーカードと健康保険証の一体化への対応など、様々な課題がありますが、国民健康保険の財政安定化と事業の広域化及び効率化を推進するため、県と市町村が一体となって取り組んで参りますので、今後とも皆様の御理解と御協力を賜りますようお願いいたします。

新しい年が県民の皆さまにとって実り多き素晴らしい1年になりますとともに、群馬県国民健康保険団体連合会のますますの御発展を心から祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。



新年のごあいさつ

～在宅医療等支援の取り組み

公益社団法人
群馬県医師会

会長 須藤 英 仁

あけましておめでとうございます。皆さまには健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年、県内の臨床研修医が4年連続100人を超えるという明るい話題がありました。県内各地で臨床研修医や専攻医を育ててくださっている臨床研修病院等の院長先生やご担当の先生方には心から感謝申し上げます。

さて、高齢者の増加と少子化に伴う労働人口の急速な減少が進んでいます。群馬県では2045年には高齢化率39.4%に達するという統計数値もあり、高齢者の医療、健康への取り組みが益々大切になります。

県医師会では、今後も需要が高まると見込まれる在宅医療等を支える各地域の取り組みを支援するため、現在計画中の新しい県医師会館内に在宅医療総

合支援センターを設置したいと考えております。郡市医師会との医師会内連携や医療等に関わる多職種の皆さまとの連携も活用しながら、在宅医療等の医療、介護、福祉が一層効果的に県民の一人ひとりにまで届くようにと取り組む所存です。在宅医療等への支援に当たりましては、各地域を担当されている市町村の皆さまとの連携を大切にしたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。

結びに、皆さまのご健勝、ご多幸をお祈りするとともに、群馬県国民健康保険団体連合会の益々のご発展を祈念申し上げ、新年のあいさつといたします。



令和6年の年頭にあたって

公益社団法人
群馬県歯科医師会

会長 村山 利之

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、穏やかに新年をお迎えの事と心よりお慶び申し上げます。また、旧年中は、本会会員が診療報酬審査支払業務等で、また、群馬県歯科医師国民健康保険組合としましても、大変お世話になりました。改めて感謝とお礼を申し上げる次第でございます。

さて、新型コロナウイルス感染症が「2類」から「5類」へ移行した事に伴って、社会全体がコロナ以前に戻りつつあると感じられる中であって、もちろん、完全に収束した訳ではないので、その予防、そして対策は欠かせない訳ですが、日本がどこへ向かうかが、再び問われるようになってきました。そして脚光を浴びてきたのが「健康」特に「健康寿命の延伸」です。

その中で特に医療関係団体が果たす大きな役割として「いわゆるフレイル対策」そしてその向こうにある「認知症対策」です。岸田総理におかれましては「認知症と向き合う『幸齢社会』実現会議」の初会合を昨年9月末

に開き、年末をめどに施策をまとめる考えを示しました。また、昨年9月、アルツハイマー病の新薬「レカネマブ」が厚労省により正式承認されましたが、まずは認知症にならないための予防策が大切です。

更に、オーラルフレイル対策も認知症対策として昨今その必要性が注目されるようになってきております。

そのようなことから、人生百年時代を迎えた今、その部分においても社会から必要とされるようになってきている訳です。

当会では毎年6月の「歯と口の健康週間」で口腔ケアの重要性を発信するほか、県民公開講座などの講演会や講習会などを通じて、県民一人ひとりが健康で幸せな人生を送れるように、また、そのことにより社会全体が健康ではつらつとしたものになれるよう、引き続き歯科口腔保健の推進に取り組んでまいります。

結びに、今年1年が皆様にとりまして明るい年であることを祈念致しまして、年頭の挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶

一般社団法人
群馬県薬剤師会

会長 田尻 耕太郎

明けましておめでとうございます。群馬県国民健康保険団体連合会の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

数年続く医薬品不足の問題は、良くなるどころか更に悪化した感もあり、お薬を最終的に扱う薬局では、困難な対応を迫られました。薬局は患者さんが少しでも困らないように、自薬局に在庫がない場合、他の薬局に在庫を問い合わせ、その薬局を紹介するなどの対応をしました。

また、処方医に同効の薬品への変更を提案し、認めていただいて変更するといった事例もありました。医薬品不足が、一般のマスコミなどでも取り上げられるほどの社会問題となったにもかかわらず、比較的混乱が少なかったのは、医師会をはじめとした先生方のご理解、ご協力のもと、薬剤師の頑張りも理由の一つと言えらると思っております。

医薬品不足の原因としては、ジェネリックメーカーの不祥事や新型コロナ、インフルエンザの流行により、一部の医薬品が例年の需要をオーバーしたことなどがあげられています。私はそれに加えて、度重なる薬価切り下げによる製薬メーカーの弱体化も原因の一つではないかと思っております。今年は医療・介護・障害福祉サービスのトリプル改定の年に当たります。少子高齢化へ突き進む我が国で、質の高い適切な医療・介護を安定的に提供するため、皆様のご理解を賜れば幸いです。

結びに、皆様のご健勝とご多幸、群馬県国民健康保険団体連合会の益々のご発展を祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶

公益社団法人
群馬県柔道整復師会

会長 原澤 研祐

明けましておめでとうございます。
県民の皆様、国民健康保険団体連合会の皆様におかれましては新年を穏やかに迎えられましたこととお慶び申し上げます。

日頃、当会会員が療養費の支給申請等で大変にお世話になり、また、毎月の療養費審査委員会においては当会役員が審査委員として、勉強させていただいており、感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症も季節性インフルエンザと同じ5類感染症へ移行して半年が経ちましたが、依然として感染力が強く、収束には至っていない状況下。それでも、日常生活をコロナ禍以前に戻しつつある中で、昨年、群馬県柔道整復師会創立100周年の歴史を祝賀する式典を開催することができました。貴会にもご臨席賜り、深く御礼申し上げます。



今後、マイナンバーカードによるデジタル化等が進んでいく中で、療養費においてもオンライン資格確認の導入が進められています。本部でもあります（公社）日本柔道整復師会を中心に今後のスケジュールを会員にはもちろんのこと、県民の皆様にもお知らせしながら進めてまいりたいと思っております。

柔道整復師として、また会として今後も歴史を積み上げていくために、県民の皆様が安心して健康に対しての施術を受けられるようにスキルアップしていくのは当然として、常に貴会と連絡を取りながら業務を執り行なってまいります。

結びに本年が県民の皆様、国民健康保険団体連合会の益々のご発展とご多幸をお祈り申し上げ、簡単ではございますが新年の挨拶とさせていただきます。



年頭のご挨拶

公益社団法人
国民健康保険中央会

会長 岡崎 誠也

新年あけましておめでとうございます。

令和6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すことに厚く御礼申し上げます。

さて、少子高齢化の進展に伴う生産年齢人口の減少や物価の高騰など、我が国の社会保障の根幹を成す国民健康保険事業や後期高齢者医療事業、介護保険事業、障害者総合支援事業等を取り巻く環境は厳しさを増しております。

本会においては、昨年3月に策定した「国保連合会・中央会のめざす方向2023」でも明らかにしたとおり、医療・保健・介護・福祉の総合的・専門的機関として、国保連合会とともに、都道府県、市町村等の業務を幅広く支援してまいります。

令和6年においては、第一に、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づく取組として、クラウドへの移行や受付領域の支払基金との共同利用を内容とする次期国保総合システムが4月より稼働することとなるため、本会は、システム更改後の安定稼働に努めるとともに、システムの最適化による保守・運用費の削減に全力で取り組んでまいります。

また、審査・支払領域の支払基金との共同開発・共同利用についても実現に努めてまいります。

第二に、医療DXの推進として、全国医療情報プラットフォーム構築の基盤となるオンライン資格確認等システムについて、引き続き、支払基金とともに、システムの開発・運用に携わり、安定的な稼働に寄与していくとともに、マイナンバー



カードと健康保険証の一体化の対応を進めてまいります。

また、全国医療情報プラットフォームのうち、介護や予防接種など、地方自治体の業務に関わりの深い分野については、国保連合会及び本会が中心となって、全国で介護等の情報を共有・交換できるシステムの開発・運用を担っていくこととしております。

第三に、KDB（国保データベース）システム等を活用し、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の三地域保険が一体となった予防・健康づくり事業の充実に取り組んでまいります。

令和6年度からは第4期医療費適正化計画や第3期データヘルス計画等が開始されますが、KDBシステム等を活用した健康・医療・介護情報の分析・評価や保健事業支援・評価委員会による助言などにより、国保連合会の支援を通じて、保険者の取組に引き続き協力してまいります。

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、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など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6年 元旦

アドバイザーによる 国保税収納率向上対策研修会



去る12月1日（金）、前橋市の群馬県市町村会館大研修室にて、特定非営利活動法人ローカルガバメントネットワークの川井幸生氏を講師に招き、国保税収納率向上対策研修会を開催しました。

午前の部では「納付折衝」「搜索と動産差押」について講義を行い、午後の部では市町村間の好事例の共有を目的にグループワークを行いました。

講義では、川井氏の所属する神奈川県横浜市の行っている納付相談時の対応についてや、搜索・動産の差押について、実施する際のポイント等の解説をいただきました。

グループワークでは、参加市町村から募ったテーマについて所属の状況や事例を共有し、グループ毎に協議結果や意見の発表を行いました。どのグループも活発に意見交換がなされ、事例の共有を図ることができただけでなく、発表された事例に対する講師の的確なアドバイスを受け、収納率の向上に繋がる、有意義な研修会となりました。



▲講師の川井幸生氏



▲グループワークの様子

これなら簡単 データヘルス計画の作り方(4)

データヘルス計画の仕上げに向けて

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 研究科長・教授 **福田 吉治**



年も越え、第3期データヘルス計画(第4期特定健康診査等実施計画含む)を仕上げる時期となりました。もうすでに、国保運営協議会での審議やパブコメが終わっているところもあるでしょうが、最後にチェックすべき点について解説します。

1. 課題・目的・事業の紐づけ

データ分析やこれまでの事業の実施状況から課題抽出と目的設定をしているかと思います。まず確認したいのは、課題と目的、そして、事業がきちんと紐づけられているか、あるいは、紐づいているように記載されているかです。データヘルス計画の中の事業では解決できない課題が挙がったり、課題と目的と事業がうまく紐づいていなかったりすることが多いのではないのでしょうか。その時には以下の3つの方法が参考になります。

①さかのぼり法

データヘルス計画は先に事業ありきです。行うべき事業は、特定健康診査、特定保健指導、糖尿病性腎症重症化予防、適正受診・服薬、後発(ジェネリック)医薬品促進など、ほぼ決まっています。これらの事業は、それぞれに解決すべき課題に対応したものであり、目的があります。課題から目的、そして、事業の流れではなく、事業から課題、目的とさかのぼとうまく整理できます。具体的には、データヘルス計画に盛り込むべき事業が決まったら、それに対応する課題と目的が計画の中に含まれているかを確認します。

②枠組み・柱の作成

データ分析などから多くの課題が挙げられます。そのまま、目的の設定や個別保健事業の検討に進んでもよいのです

が、いったん課題を整理・集約しておくことをお勧めします。そうすれば、目的の設定が円滑にいきますし、事業との関係も整理しやすくなります。

集約した課題としては、「メタボリックシンドロームの増加と特定健診・保健指導実施率の伸び悩み」、「糖尿病性腎症等の生活習慣病の増加」、「健康無関心層等の不健康な生活習慣」、「がんや歯周病疾患の増加とそれに伴う高い医療費」、「重複受診・服薬、多剤処方等による医療費の増加」、「フレイルや要介護者の増加」などがあります。このように、大きな枠組みを作れば、目的と事業を紐づけることも比較的楽になります。

③他部門の事業や今後の検討

課題としては挙げられているけど、対応する事業がないこともあります。例えば、精神疾患、筋骨格系、がん・悪性腫瘍などは、関連する医療費も高く、重要な健康課題です。しかし、対応する事業を記載できなかったりします。こうした健康課題に対しては、他部門で関連する事業が行われていたりします。その場合は、その旨の記載を行うのがよいでしょう。それでも事業がない場合には、「現時点では、効果的な方法がないため、今後検討する」という記載にしておくこともできます。つまり、重要な課題であっても、それに対応する事業がないのは必ずしも不自然ではないのです。

2. 目的の設定

どのような計画でも目的が重要です。一般的に、データヘルス計画の大きな目的は、「健康寿命の延伸」と「医療費の適正化」です。しかし、これらは遠い目的ですから、より具体的な目的に落とし込む必要があります。

その時には、目的の階層化が役立ちますし、3段階くらいがよいと思っています。「健康寿命の延伸」と「医療費の適正化」が大きな目的(「大目的」)であれば、その下の「中目

的」、さらにその下の「小目的」とより具体化していきます。小目的が各個別事業の目的となるイメージです。例えば、中目的として「メタボリックシンドロームの減少」、小目的として「受診率の向上」(=特定健康診査の目的)と「保健指導利用の向上と効果的な保健指導の実施」(=特定保健指導の目的)という感じです。また、中目的は、先にあげた集約した課題に対応するようにすると、計画全体がすっきりとします。

3. 個別保健事業

立派な目的と指標・目標値が設定されても、個別保健事業がきちんと実施できなければ効果はありません。つまり、データヘルス計画の肝は、個別保健事業の計画なのです。

まず重要なのが目的です。目的を明確にすれば、事業内容や評価方法も明確になります。意外と目的を記載すること

は難しい作業で、実施内容と目的の間に飛躍があったり、言語化できなかったりします。短期の目的と中長期の目的がうまく区別できていないものが多くあります。また、事業によって書きぶりが異ならないように、記載方法はある程度統一しておくことがよいでしょう。

次に内容です。事業内容は、6W2H、すなわち、When（いつ）、Where（どこで）、Who（誰が）、Whom（誰に）、What（何を）、Why（なぜ）（背景に記載していれば省略可）、How（どのように）、How much（いくら）を記載するのが原則です。実施内容をどこまで詳しく記載するかは悩みどころ

ですが、他の人（国保の担当者以外、他の部署の人、委員会の委員、後任者など）が理解できるように記載します。また、年度によって内容が異なることもあるでしょうから、計画では、あまり細かいことは記載せず、大きな方向性のみ記載することもよいでしょう。

4. 評価指標と目標値

苦労しているのが、評価のための指標と目標値の設定です。個別保健事業の評価指標（特に短期）と目標値をしっかりと設定しなければ、毎年度評価して、見直しをすることができません。各事業で、重要な指標（KPIと呼びます）を少数設定し、まずはその指標でしっかりと評価することが重要です。

目標値については、できるだけ達成可能な数値目標を設

定するようにします。到底達成できない目標値では、うまくいったのか、いかなかったのか評価ができません。評価ができないということは、その後の見直しや改善につながりません。表に、目標設定の3つの方法を示しました。毎年度同じ数値目標、徐々に上昇／低下する数値目標、そもそも数値目標が設定できないものの3つがあり、これらを指標に合わせて使い分けることが大切です。

【目標値の設定の仕方】

	毎年度同じ数値目標	徐々に上昇／低下する数値目標	数値目標が設定できない
特徴	毎年度一定の成果を期待する指標	成果が積み重なって改善していく指標	中長期アウトカムなど、保健事業以外の影響も多く受ける指標
対象	年度によって異なる場合など	被保険者・健診受診者全体など	被保険者全体など
区分	主に短期アウトカム指標	主に中長期アウトカム指標	主に中長期アウトカム指標
例	● 保健指導利用者のメタボ改善割合 ● 2cm・2kg減の割合 ● 医療機関受診勧奨後受診割合 ● ジェネリック医薬品切替率	● 健診受診率 ● 保健指導実施率 ● メタボ該当者割合＊ ● 有所見者割合＊ ● ジェネリック医薬品割合 ＊数値目標の設定は困難なことが多い	● 健康寿命・平均自立期間 ● 一人当たり医療費 ● 有所見者割合 ※無理やり設定も可能だが、設定してもあまり意味がない ※“減少”や“増加”などとしておくとうい

5. 終わりに

最後は、レイアウトや色などの体裁などです。いくら中身が素晴らしくても、見た目がよくないと、多くの人は見てくれません。文字の大きさ、色使い、図表の書き方などに留意し

ます。これはこれで、ある程度の知識やセンスが求められますが、せっかくの計画ですから、見た目がよくなるように工夫しましょう。

以上、データヘルス計画の策定について、4回にわたり述べてきました。計画は出発地点に過ぎません。本当の勝負はこれからです。今年度作成した計画を羅針盤に、次年度以降、保健事業にしっかりと取り組んでいきましょう。

福田 吉治氏 プロフィール

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。

【専門分野】

公衆衛生全般。特に健康増進・健康づくり政策・健康教育、社会疫学（健康の社会格差、健康の社会的決定要因）、地域医療・保健・産業保健など。近年では行動経済学で用いられる「ナッジ理論」に基づいて公衆衛生施策を指導。

【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

【主な著書】

「ナッジを応用した保健事業実践BOOK」共著 2023年 社会保険出版社
 「国保のデータヘルス計画策定・推進ガイド」2023年 社会保険出版社
 他論文多数

外に出て アクティブにフレイル予防

公益社団法人群馬県柔道整復師会 理事 樋口 弘紀



フレイルと言うと高齢者と考えられる方が多いと思いますが、決して高齢者に限定される事ではありません。今は落ちついて来ましたが、長く続いたコロナ禍による外出自粛、仕事や授業のリモートワークの影響、この夏の40℃を超える酷暑が続いた異常気象も相まって外出する機会が減ってしまい、働き盛りの若い世代や学校に通う子供達など広範囲に広がっています。

〈フレイルとは〉

フレイルは身体的・精神心理的・社会的の3つの要素が関連し合い、健康と病気の間にある「虚弱」状態を言い、適切な対処で改善出来る状態です。

1. 身体的フレイル

外出や運動などの活動減少による、食欲低下での低栄養・体重減少・口腔機能低下・筋力減少による運動能力低下など

2. 精神・心理的フレイル

気持ちの落ち込み・軽度認知障害（MCI）・うつ状態

3. 社会的フレイル

閉じこもりや独居（孤立化・孤食化）

通勤・通学・買い物など、外出するときに、時間が許されるときは歩くことを心がけましょう。階段の上り下りは足腰の筋力、電車やバス内で立っているだけでもバランスをとるため体幹の筋力を鍛えることができます。

レジャーは外に出かけて積極的に身体を動かしましょう。自転車を利用することも良い運動になるでしょう。

身体を動かすことにより食欲も湧きます。食べ物を噛む（咀嚼）ことは脳に良い刺激を与えます。そして美味しい食事は栄養面だけでなく心も豊かにします。

外出して人と触れ合う機会を増やし、何気ないおしゃべりをして色々な情報交換をすると心を動かすことができるのではないのでしょうか。身体だけでなく心にも軽い運動をさせることは、閉じこもり・孤立化を防ぎ、気持ちの落ち込み（うつ状態）・軽度認知症を改善する効果が見込めます。

これから寒くなる季節ですが、身体も心も外に向かって積極的に出かけることでフレイルを予防することができます。

超少子高齢化社会・核家族化が進む現代、家庭・職場・地域コミュニティで、先に掲載した「習慣にしようセルフケア」・「頑張り過ぎないウォーキング」、前回今回紹介した「百歳体操」をご活用頂き、これからのクオリティーオブライフ向上にお役立て頂ければ幸いです。

樋口 弘紀氏 プロフィール

公益社団法人 群馬県柔道整復師会 理事
学術部 副部長
前橋市柔道整復師会 会長
ひぐち接骨院 院長





百歳体操



1 腹筋運動

〈スタート動作〉



① 椅子に座り、両膝を伸ばしたまま、両踵を床面から5cm程離す。



② 両膝を曲げないで両足を45度の位置まで上げる。



③ 両踵を床面から5cm離れた位置まで膝を伸ばしたままゆっくり戻す。



④ 両足を開く。



⑤ 両足を閉じて、スタート動作に戻る。

★②、③、④、⑤の動作を数回繰り返す。

ゆっくり行うと効果的



2 おなか上げ運動



〈スタート動作〉

① 足を肩幅に開き椅子に浅めに座る（座面をしっかりと踏み椅子から落ちない様に気を付ける）。



② おへそを天井に近づける様にお腹を高く持ち上げ10秒間止める。元に戻して3秒間休む。



※お腹を持ち上げるのが大変な方はお尻を軽く浮かせる位でも良い。

★①、②を数回繰り返す。

【製作・公益社団法人 群馬県柔道整復師会】

第34回 国民健康保険健康ポスターコンクール 入選作品94点が決定!

本会では、健康づくりをテーマとするポスターコンクールを小学生から中学生までを対象に毎年、実施しています。第34回となる今回は、1,925点（小学生低学年325点、小学生高学年465点、中学生1,135点）とたくさんの応募があり、去る10月20日（金）に行われた審査会において94点の入選作品が決定し、11月18日（土）・19日（日）に高崎市のイオンモール高崎で開催した展示会で展示しました。

最優秀賞を受賞した作品は健康ポスターに使用するほか、優秀賞の入選作品等も合わせて今後の広報事業等にも使用し、健康づくりに役立てていきます。



▲審査会



展示会▶

応募総数
1,925点

《審査員から全体の講評》かけがえのない自分を大切に



群馬県教育委員会
大井指導主事

第34回国民健康保険「健康ポスターコンクール」の開催、誠にありがとうございます。今年も1,900点を超える応募があり、活気あふれるポスターコンクールとなりました。新型コロナウイルス感染症等の流行により、改めて健康の大切さについて考えるきっかけとなりました。小中学校の皆さんにとっても、「自分の健康は自分でつくる」ことを意識し、ポスターづくりが自分の生活を見つめ直すことにつながったようです。

まず目をひいたのが、審査会場を埋め尽くしたあふれんばかりの元気です。主題は、バランスの良い食事であったり、毎日の体力づくりであったり、虫歯ゼロの歯磨き習慣であったり様々でしたが、どの作品からも健康な人間から発せられる元気が伝わってきました。入賞作品には限りがありますが、「国民健康保険健康ポスター」として、見た人を元気にしてくれるこれらすべてが、素晴らしい作品でありました。審査員一同、皆さんの作品から元気をもらい、明るい気持ちになりました。

次によかったのが、構図の工夫が秀逸であったことです。多くの素材をあれこれ詰め込むのではなく、中心となるモチーフを精選し、本当に伝えたいものを描くようにしていました。また、ポスターとして目を引き、作者の思いや願いが込められたメッセージをレタリングの工夫から感じられました。自分の好きな色を塗ることがすべてではなく背景や画面とのバランスから配色を考え、文字を置く場所や大きさなど、考え抜かれた構図が目を見張りました。

最後に自分らしい表現を追求できていたことが素晴らしいかったです。ここまでの作品になるには、画材の選択や試しの活動など、多くの時間を費やしたことと思います。一人1台端末を活用し、調べ学習や配色計画など容易に行えるようになった反面、自分らしい表現を見付けることは難しくなっています。本当に表現したいことを試行錯誤しながら追求していくことができるのが、図工・美術の教科の特性でもあります。自分の健康をつくるように、自分らしい表現をこれからも追求し続けて欲しいと思います。

小学生
低学年の部
最優秀賞

高崎市立 城東小学校 3年 おおさわ しおり
大澤 汐莉さん

受賞者からのコメント

Q1. 受賞しての感想は？

A1. まさか、自分の作品がえらばれるとは思っていなかったのとおどろきました。下がきから仕上げまで何日もかけていっしょうけんめい描いたので、そのせいかガミとめられてうれしいです。

Q2. テーマを選んだ理由は？

A2. 足の悪いおばあちゃんとおどおどかけしたいと思いました。また、公園で歩いている人たちはすてきな笑顔をしていたので健康ポスターのテーマにしました。

Q3. 誰が、何をしているところを描きましたか？

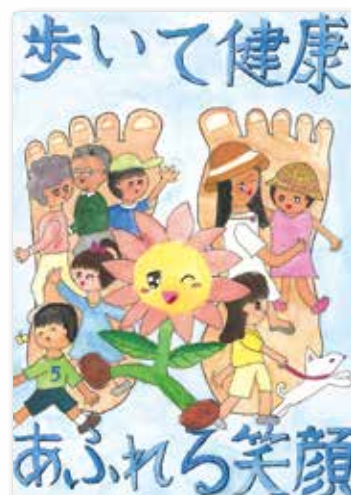
A3. 公園で大人も子どもも元気にさんぽしているところを描きました。また、公園にさいている花も元気に歩きだしそうな様子を描きました。

Q4. 作品で工夫・頑張った点は？

A4. 明るく元気な表じょうと背景に足を大きく描く工夫をしました。明るくやさしい色づかいも工夫しました。

審査員から
作品の講評

老若男女が楽しそうに歩くことで健康を自らの努力でつくっている様子がうかがえます。ペットの犬が一緒に散歩するだけでなく、元気よく花が歩いている様子には驚かされました。水色の背景に、暖色の花を中心に描くことによって、あふれる笑顔につながっている効果が素晴らしい作品です。



小学生
高学年の部
最優秀賞

昭和村立 南小学校 5年 ほ さか こころ 保坂 心咲さん

受賞者からのコメント

Q1. 受賞しての感想は？

A1. とても驚いています。夏休みにお父さんに教えてもらい頑張ったのでとても嬉しいです。

Q2. テーマを選んだ理由は？

A2. 食べることが大好きだからです。

Q3. 誰が、何をしているところを描きましたか？

A3. 女の子が何でも食べて元気いっぱいな姿を描きました。

Q4. 作品で工夫・頑張った点は？

A4. 色塗りが難しかったので、細かい所までていねいに塗りました。



審査員から
作品の講評

毎日の食事が自分の健康をつくっていることがよく伝わってきます。絵、文字、配色のバランスがとれていて、ポスターとしての役割をよく理解し、表現できています。特に女の子の表情が自信に満ちあふれていて、体だけでなく、心まで健康で毎日を元気に過ごしている様子がうかがえる秀作です。

中学生の部
最優秀賞

太田市立 南中学校 3年 の むら かなう 野村 奏心さん

受賞者からのコメント

Q1. 受賞しての感想は？

A1. 受賞したことを知らされた時はとても驚きました。でも、人物だけでなく背景の野菜や魚、サッカーボールなど細かい所も注意しながら時間をかけて描いたので、結果につながり自信ができました。とても嬉しいです。

Q2. テーマを選んだ理由は？

A2. 学校の保健体育の授業で健康に必要なのは「運動」「食事」「休養」だと学んだからです。私もずっとスポーツをしていた経験からこの3つを一番に伝えたいと思いテーマを選びました。

Q3. 誰が、何をしているところを描きましたか？

A3. 「運動」の場面では男の子がのびのびとサッカーをしている所を、「休養」の場面では女の子がリラックスして読書している姿を、そして「食事」の場面では男の子が大きく口を開けておいしそうにおにぎりを食べている姿、背景には野菜や魚、くだものを描きバランスのよい食事をイメージしました。

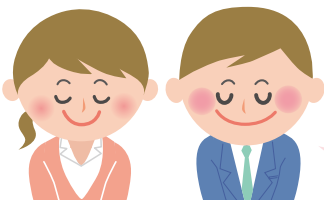
Q4. 作品で工夫・頑張った点は？

A4. サッカーをしている男の子が日焼けをしているように見えるように、肌の色を濃く塗りました。3人とも髪の毛や肌や目の色をすべて変えています。また、遠くから見ても分かりやすいように背景の野菜達や文字、服の色にも気を使いながら、丁寧に色を塗りました。



審査員から
作品の講評

3人の主人公がそれぞれ活躍する様子がよく分かる、動きのある人物表現がすば抜けています。健康の三原則は、それらを協働させることの大切さも伝わってきます。イラスト用の画材を、陰影を意識しながら上手に描き分けている画力も素晴らしい優秀作品です。



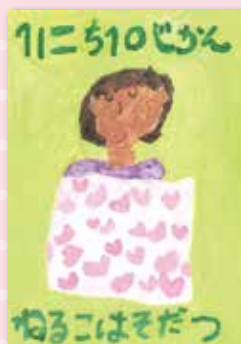
質問に答えていただいた
各部門の最優秀賞受賞者の皆さん、
どうもありがとうございました。



小学生低学年の部 優秀賞



高崎市立桜山小学校 3年
かめや ももか
亀谷 百花さん



草津町立草津小学校 1年
いわい みこと
岩井 美琴さん



前橋市立時沢小学校 1年
ひの ゆうた
日野 優大さん



高崎市立箕郷東小学校 1年
しみず あやか
清水 彩加さん



前橋市立時沢小学校 3年
ひの さやか
日野 咲花さん



高崎市立乗附小学校 3年
やまだ あいな
山田 愛華さん



高崎市立国府小学校 3年
いちくら わかな
一倉 和果奈さん

小学生高学年の部 優秀賞



前橋市立桂萱小学校 4年
たなはし みわ
棚橋 美和さん



館林市立第二小学校 4年
わたなべ はな
渡邊 華那さん



高崎市立桜山小学校 5年
いしだ りさ
石田 莉彩さん



高崎市立国府小学校 5年
うめやま そうた
梅山 颯汰さん



前橋市立時沢小学校 6年
おの さと ももか
小野里 百花さん



高崎市立城南小学校 6年
さくらい りな
櫻井 璃奈さん



太田市立木崎小学校 6年
むらおか ともか
村岡 朋香さん

中学生の部 優秀賞



前橋市立木瀬中学校 1年
たかはし あいり
高橋 愛理さん



群馬大学共同教育学部附属中学校 2年
や べ みゆう
矢部 心結さん



前橋市立第七中学校 2年
なめりかわ は な
滑川 羽那さん



前橋市立箱田中学校 2年
ながい ののか
長井 紀々香さん



伊勢崎市立あずま中学校 2年
おおたに みづき
大谷 美月さん



前橋市立木瀬中学校 2年
さくらば みう
櫻庭 美羽さん



伊勢崎市立あずま中学校 2年
すなが まゆ
須永 真由さん

優良賞入選者

(敬称略)



中学生の部

白 井 清 華	3年	群馬大学共同教育学部附属中学校
瀬 戸 美 咲	3年	前橋市立南橋中学校
武 井 勇 磨	2年	高崎市立長野郷中学校
柴 塚 由珠姫	2年	高崎市立矢中中学校
中 田 海 瑠	2年	高崎市立矢中中学校
関 真 綺	2年	高崎市立高南中学校
高 野 日夏子	1年	桐生市立中央中学校
新 井 虎 志	1年	伊勢崎市立第二中学校
0 8 8 6	2年	伊勢崎市立第四中学校
長 岡 咲 歩	2年	伊勢崎市立あずま中学校
古 澤 恵 真	2年	伊勢崎市立あずま中学校
小 澤 美里亜	2年	伊勢崎市立赤堀中学校
大 澤 羅 生	1年	太田市立敷塚本町中学校
平 野 真 穂	2年	太田市立敷塚本町中学校
大 川 そ ら	3年	太田市立敷塚本町中学校
加 藤 ゆ い	3年	太田市立敷塚本町中学校
井 田 杏 璃	3年	太田市立敷塚本町中学校
岩 月 健太郎	1年	太田市立西中学校
高 柳 七 海	1年	館林市立第三中学校
原 島 未 音	3年	館林市立第三中学校
藤 崎 沙彩花	3年	館林市立第四中学校
後 藤 実 莉	1年	渋川市立子持中学校
櫻 井 も も	3年	渋川市立子持中学校
星 野 心 那	1年	渋川市立古巻中学校
倉 林 南 菜	2年	吉岡町立吉岡中学校
須 藤 心 彩	3年	吉岡町立吉岡中学校
山 田 真 維	1年	下仁田町立下仁田中学校
松 澤 亮	3年	千代田町立千代田中学校
サッカー部マネージャーです!!	3年	千代田町立千代田中学校
山 本 佑 月	3年	大泉町立南中学校

小学生低学年の部

小学生高学年の部

西 崎 愛 莉	1年	前橋市立わかば小学校
井 野 順 平	3年	前橋市立わかば小学校
吉 野 栞 夏	2年	高崎市立国府小学校
高 原 夕 来	2年	高崎市立西部小学校
関 口 佳 歩	2年	高崎市立城東小学校
遠 藤 ま い	1年	高崎市立金古南小学校
木 村 栞 理	1年	高崎市立箕郷東小学校
小 野 結 愛	2年	太田市立沢野小学校
大 塚 芽生子	2年	太田市立沢野小学校
蓮 沼 百 花	3年	太田市立沢野小学校
石 川 千 愛	3年	太田市立休泊小学校
折 笠 未 来	1年	太田市立宝泉小学校
入 澤 珀 太	2年	沼田市立池田小学校
松 井 梨 乃	1年	館林市立第五小学校
松 浦 り さ	2年	富岡市立吉田小学校
新 井 悠 仁	3年	玉村町立中央小学校
大 竹 柚衣香	2年	千代田町立東小学校
小 林 壮 輔	2年	千代田町立東小学校
齊 藤 莉未香	2年	大泉町立西小学校
半 田 光華里	2年	邑楽町立高島小学校
廣 川 彩可里	5年	前橋市立桃瀬小学校
清 水 ら ん	6年	前橋市立山王小学校
星 田 心乃美	5年	高崎市立里見小学校
手 島 紗 綾	6年	高崎市立東部小学校
神 戸 誠志郎	4年	高崎市立箕郷東小学校
後 藤 龍之介	5年	高崎市立城南小学校
大 谷 七 海	5年	太田市立沢野小学校
山 根 凜	6年	太田市立休泊小学校
松 下 う た	5年	太田市立太田小学校
中 野 陽 菜	6年	太田市立太田小学校
中 澤 友美香	5年	沼田市立沼田小学校
林 蒼 太	6年	沼田市立薄根小学校
中 島 桜 奈	5年	館林市立第二小学校
島 崎 汀 色	6年	富岡市立額部小学校
青 木 美 緒	4年	みどり市立大間々北小学校
大 山 遥 愛	4年	吉岡町立駒寄小学校
笹 澤 祐 衣	4年	吉岡町立駒寄小学校
山 田 結 愛	6年	玉村町立中央小学校
菊 井 凜	5年	昭和村立南小学校
田 沼 朔 晴	4年	大泉町立南小学校



国保財政の基盤強化に向けた支援充実など12項目を決議

令和5年度国保制度改善強化全国大会が11月13日、東京都の砂防会館別館シェーンバッハ・サボーで開催され、「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」、「国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、その開発や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を確実に講じること」など12項目の決議が満場一致で採択されました。

本大会は国民健康保険中央会、都道府県国民健康保険団体連合会など国保関係9団体が主催しており、本県からは熊川栄理事長（姯恋村長）、中澤恒喜副理事長（東吾妻町長）をはじめ、8名が参加しました。

主催者を代表して挨拶に立った国保中央会の岡崎誠也会長（高知県高知市長）は、「国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、その開発や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を確実に講じていただくことを強く求めます。11月10日に閣議決

定された令和5年度補正予算案においては、審査支払機能に関する改革工程表に沿って、クラウド移行後のシステムの最適化に向けた対応等を行うための予算として約25億円が措置されましたので、この補正予算案の今臨時国会における早期の成立を強く要望いたします」などと述べました。

続いて、大会宣言を全国市長会代表の横山幾夫高知県安芸市長が務め、その後、武見敬三厚生労働相（塩崎彰久厚生労働大臣政務官代読）をはじめとした来賓挨拶や祝電披露が行われました。



▲挨拶する 岡崎誠也 国保中央会会長

議事においては、議長団として、国民健康保険中央会代表の田島健一佐賀県白石町長、全国市長会代表の横山市長、全国町村会代表の宮田秀利福島県塙町長を選出し、宮田町長が「医療保険制度の早期一本化の実現」や「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こと」をはじめとする12項目の決議文を読み上げ、満場一致で大会の総意として採択しました。

最後に、全国市議会議長会代表の神谷建一福岡県宗像市議会議長が閉会の辞を述べ、大会は終了しました。

大会終了後は決議の実現に向け、市町村長を先頭に政党や政府関係者への陳情活動を展開しました。本会の熊川理事長及び柊澤常務理事は加藤正美山形県大蔵村長とともにこども家庭庁へ赴き、渡辺由美子長官らに陳情しました。

併せて、地元選出の国会議員に対して陳情活動を展開しました。



▲決議文を読み上げる 宮田秀利 福島県塙町長



▲渡辺長官に陳情書を手渡す熊川理事長（右端）

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、次のとおり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、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため必要な措置を講じるとともに、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。
- 一、こどもの医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置を早期に全廃するとともに、こどもの医療費助成に係る全国一律の制度の創設及びこどもに係る均等割保険料（税）の軽減制度の拡充を行うこと。
- 一、こども・子育て政策強化の財源の一環とされている支援金制度（仮称）の検討に当たっては、国保の運営に支障を及ぼさないよう十分配慮すること。
- 一、国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、その開発や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を確実に講じること。
- 一、国保連合会のシステム開発や運用の財源を確保するため、ICT積立資産の積立上限の引き上げ等、現行の運用ルールの見直しを行うこと。
- 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せるよう、必要な措置を講じること。
- 一、国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向けKDBシステムの更なる活用を進めるため、制度的役割の拡充を図るとともにシステム更改等に係る財政措置を講じること。
- 一、医療DXの取組を強力に推進し、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に当たっては、国民や保険者等に対し、十分な周知や情報提供を行うなど国の責任において万全の措置を講じること。
- 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。

令和五年十一月十三日

国保制度改善強化全国大会

こくほ随想 新しいセルフケアの必要性



帝京大学大学院公衆衛生学研究科 研究科長・教授 **福田 吉治**

10月初めに新型コロナウイルスに感染しました。熱は37℃台、呼吸器症状も軽めで、嗅覚・味覚異常もなく、幸い、数日で軽快しました。ただ、その後も3週間くらい咳と嘔声が続き、軽症の私でさえしばらく症状があったのだから、症状の重かった人は、さぞ大変なのだろうと思いました。

私の場合、発熱してすぐに、購入していた抗原検査キットを用いて陽性を確認しました。その後、解熱剤を3日間、時々風邪薬を飲んで自宅で療養し、回復しました。

ところで、私は週に半日、内科外来で診察を行っています。今も発熱の患者がかなり多く、特に9月あたりは、これまでで一番陽性率が高い状況でした。ご存じの方も多いでしょうが、最近とても困っているのは、薬の不足です。地域や医療機関、あるいは薬局によって状況は異なりますが、特に、咳止めが不足しています。コロナとインフルエンザが陰性で、普通の風邪（感冒や急性上気道炎）と診断しても、特に咳を主な症状とする人には処方する薬がありません。コロナ陽性でも、通常の対症療法で軽快することがほとんどなのですが、そのための薬が不足しています。

一方、街のドラッグストアに行ってみると、咳止めがOTC医薬品（処方箋なしで購入できる医薬品）として売られています。ですので、患者さんには、調剤薬局にはないので、ドラッグストアに行ってみるとよいと話します。なんともおかしい状況です。風邪薬などは、ドラッグストアの薬も調剤薬局の薬も効能はそんなに変わらないのですが、どうしても処方してほしい人もいて、説明と対応に苦労します。

また、コロナやインフルエンザの検査キットは、薬局で購入できます。私のように、自宅でも検査をして、両方陰性またはコロナ陽性で軽症の場合、市販の薬を内服しながら自宅で療養すれば、通常は軽快します。ただし、高齢者や基礎疾患のあるハイリスク者や症状の増悪

があれば早めの受診が必要です。インフルエンザ陽性の場合、医療機関で抗インフルエンザ薬を処方してもらうことになります。まずは自宅での検査が大切なのです。

検査キットやOTC医薬品は患者さんの支払いは高いかもしれませんが、医療保険や社会全体としてのコストは必ずしも高くはありません。医療機関を受診して、医師の診断を受けたほうが安心で安全ですが、多少のリスクを認めたくて、効率や費用を考えないといけない時代です。医療費適正化には、医療従事者も患者さんもみんなでも努力し合わねばなりません。

さて、医師の働き方改革が来年4月から本格的に始まります。医療機関にとってはとても深刻な問題です。医師の労働時間を減らすには、看護師等へのタスクシフトの推進、業務の効率化などがありますが、不必要な受診などの需要を減らすことも必要です。医療費適正化の中で、「患者が多い」→「医療費が増えるので、国は一人当たりの診療報酬を下げる」→「現場は患者を多く診ないといけない」→「患者を増やす」という悪循環があります。この悪循環を断つためにもセルフケアの推進が必要です。

その昔、血圧は自宅で測定することを推奨したのは、あの日野原重明先生です。血圧は医療機関で測定するという常識を変え、今では、当たり前セルフケアになっています。時代が進み、技術は進歩し、一般の方の健康や医療に関するリテラシーも向上してきました。それに合わせて、セルフケアもさらに進められるはずです。

では、セルフケアを進めるためには、何が必要なのでしょう。医療や病気等に関する知識をうまく情報提供すること、特に重要で具体的な対処行動をしっかりと普及啓発することが大切です。保険者は被保険者に対して、そうした情報提供や啓発活動に積極的に取り組んでもらいたいと思います。

記事提供 社会保険出版社

福田 吉治氏 プロフィール

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。

【専門分野】
公衆衛生全般。特に健康増進・健康づくり政策・健康教育、社会疫学（健康の社会格差、健康の社会的決定要因）、地域医療・保健・産業保健など。近年では行動経済学で用いられる「ナッジ理論」に基づいて公衆衛生施策を指導。

【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

【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

1月・2月・3月の主な行事予定

月	日	行 事
1	19日	国保税収納対策ポケットティッシュの作成・配布
	22日	常務役員会
	中旬	市町村国保広報会議（第1回）
2	2日	第2回群馬県保険者協議会企画調査部会
	5日	理事会
	7日	◎第2回国保・後期高齢者医療ヘルスサポート事業研修会
	9日	群馬県国民健康保険運営協議会会長連絡会総会及び研修会
	9日	第3回特定健診等データ管理システム担当者説明会及びKDBシステム担当者説明会
	20日	令和5年度糖尿病性腎臓病重症化予防セミナー
	26日	通常総会
	中旬	第3回群馬県保険者協議会保健活動部会
	下旬	◎月報作成支援システム説明会（福祉経理年次）
3	14日	第4回保健事業支援・評価委員会
	上旬	第5回群馬県保険者協議会
	上旬	保健師等研修会
	中旬	市町村国保広報会議（第2回）
	中旬	国保研究協議会給付委員会（第2回）

◎は県と共催

次号発行のお知らせ

「ぐんまの国保」

No.45
2024.春の号

2024年
5月発行予定

編・集・後・記

新年、明けましておめでとうございます。

アッという間に2023年が過ぎ、2024年となりました。今年の干支は「甲辰（きのえたつ）」です。「甲」は「物事の始まり」を表し、「辰」は「発芽した植物がしっかりとした形になる」ことを表すことから、「新しいことを始めて成功する年、今まで準備してきたことが形になる年」を意味するそうです。

ちなみに、前回の「甲辰」は1964年でアジア初の開催となった東京オリンピックが開催された年でした。

私事ですが、長男が4月に小学生になります。新しい環境で色々なことに取り組み、成功も失敗も含めて、多くのことを経験してもらいたいと思います。（Y）



ぐんまの国保

No.44 2024.冬の号（1月号） 令和6年1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 根 岸 み ゆ き

印 刷 所 ジャーナル印刷株式会社

第34回 国民健康保険

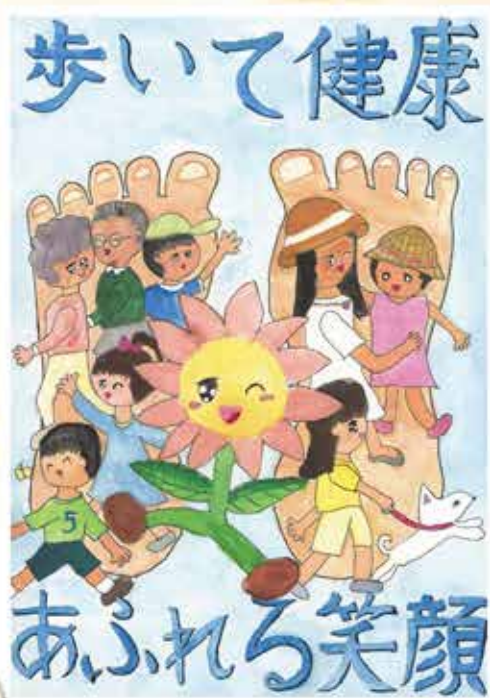
健康ポスター

コンクール

最優秀作品



太田市立南中学校3年 野村奏心さん



高崎市立城東小学校3年 大澤汐莉さん



昭和村立南小学校5年 保坂心咲さん

自分の健康は、自分でつくる。

群馬県・市町村・群馬県国民健康保険団体連合会