



群馬の国保

2021
冬の号
No.32/1月号

たかさきし
[保険者紹介] 高崎市 「変革する高崎」



令和2年1月 高崎だるま市

新年のごあいさつ



国民健康保険制度の安定を目指して 的確に事業を実施する

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3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。

また、旧年中は、新型コロナウイルス感染症拡大により多大な影響を受けたことと存じますが、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、国保財政は脆弱化が一段と進み、国保制度の危機的状況が続いております。

このような中、国においては、令和2年7月に規制改革実施計画を閣議決定し、社会保険診療報酬支払基金に関する見直しにおいて、国民健康保険中央会等も含めた審査支払機能の在り方については、令和6年予定の国保総合システムの更改に向けて、厚生労働省・支払基金・国保中央会は定期的に情報連携等を行い、審査基準の統一化、審査支払システムの整合的かつ効率的な運用を実現するための具体的工程を明らかにすることとされました。

このため、厚生労働省においても、支払基金と国保中央会等の審査支払機能の整合的かつ効率的な在り方につい

て、具体的な方針・対象業務・工程等を検討するため、審査支払機能の在り方に関する検討会が開催されているところであります。

本会としましては、このような国の動向や審査支払機能の在り方に関する検討会における検討内容等を注視しつつ、新型コロナウイルス感染症緊急包括支援事業としての医療従事者への慰労金等の支給を確実にを行い、本年3月から本格運用されるオンライン資格確認システムの導入を円滑に実施してまいります。

今後とも、県、市町村及び関係機関と連携を図り、保険者の共同目的達成機関として、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、審査支払機関として、適切な審査支払業務に徹するとともに、国保データベース(KDB)システムを活用し、保険者が取り組む保健事業に対しても積極的に支援し、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、本会は国民健康保険制度の一端を担う機関として、これまで以上に関係機関の皆様から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おりますので、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	孺恋村長	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	椛澤	康幸
理事	桐生市長	荒木	恵司
〃	藤岡市長	新井	雅博
〃	富岡市長	榎本	義法
〃	安中市長	茂木	英子
〃	みどり市長	須藤	昭男
〃	榛東村長	真塩	卓

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	高崎市長	富岡	賢治
〃	草津町長	黒岩	信忠
〃	大泉町長	村山	俊明
事務局長		千木良	学
外		職員	一同



県民の健康増進を 強力に推進する

群馬県知事

山本 一太

明けましておめでとうございます。

皆さまには、健やかな新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症を始めとして、危機対応に多くの時間と資源を費やした一年でした。新型コロナウイルス感染症は秋口から新たな感染の波が全国を襲い、予断を許さない状況が続いています。今後もさまざまな危機管理事案が常態化すると考えております。こうした事態にしっかり対応するため、さらなる備えを進めていきます。

新型コロナウイルス感染症のパンデミックは、世界の様相を一変させました。今後もこのウイルスとの厳しい戦いが続きます。この状況下における知事の最大の使命は、皆さまの健康と命を守ることです。感染拡大の防止対策に全力で取り組むのは当然ですが、地域の経済活動を止めることはできません。感染防止の対策と経済活動の両立は難しいかじ取りですが、群馬県と県民を守り抜くために、何としてもやり遂げなければなりません。引き続き、皆さまの御理解と御協力をいただき、力を合



わせて、オール群馬で今回の未曾有の危機を乗り越えていきたいと思っています。

さて、国民健康保険については、県と市町村が一体となって制度を運営し、加入者の健康づくりや医療費の適正化、保険税水準の統一など、様々な課題に取り組んでいるところであり、現在、令和3年度から令和5年度までの3年間を計画期間とする「第2期群馬県国民健康保険運営方針」の策定を進めているところです。

また、県民の健康寿命を伸ばし、活力ある健康長寿社会を実現していくための施策にも積極的に取り組んでいます。今後も保険財政の安定化を図るとともに、県民の健康増進を強力に推進してまいりますので、引き続き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、皆さまにとって健康で幸多い年となりますとともに、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。

令和3年1月1日



国民皆保険制度で守られた 必要な受診はとても大切です

公益社団法人
群馬県医師会

会長 須藤 英 仁

明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、令和3年の新春をお健やかに迎えのことと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大変お世話になりました。改めまして御礼申し上げます。

昨年11月8日には、秋篠宮文仁親王殿下の立皇嗣を国の内外に宣明する一連の国事行為である立皇嗣の礼が古式ゆかしく執り行われました。憲政史上初の開催となりましたが、この立皇嗣の礼により、一連の皇位継承に伴う国事行為がすべて整うということになりました。令和の時代の今後ますますの発展を皆様と共に祈念申し上げたいと存じます。

昨年始めから、新型コロナウイルス感染症という、大きな嵐に世界中が見舞われ、人々が一堂に会するような会も大方、中止や延期になりました。叙勲などの受章者の方々の祝賀会も中止が相次ぎました。誠に残念なことでありました。

今年は、早期の新型コロナウイルスワクチンの供給が期待されており、県行政や、関係機関と連携し、県内医療機関、郡市医師会、県医師会を挙げて、ワクチン接種の対応体勢を整えています。皆様がいつもの生活に早く戻っていけることを強く

願っております。

昨年から受診控えということが話題に挙がっております。県民の皆様には、日頃からご自身の体調等に気をつけて日々過ごされていることとは思いますが、日々の生活の中で、少し体がおかしいと感じた時には、是非医療機関を受診していただきたいと考えております。医療機関は、疾病治療をするという意味では勿論力を発揮しますが、不調の陰に大きな病が隠れていないかどうかを発見し、大きな病になることを未然に防ぐという面でもその役割を発揮いたします。

日本では「保険証」さえあれば「いつでも」「誰でも」必要な医療サービスを受けることができる「国民皆保険制度」があります。この制度を守りながら、皆様には健康にお過ごしいただきたいと考えております。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸、並びに群馬県国民健康保険団体連合会のますますのご発展を心から祈念申し上げまして、新年の挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。





コロナの後も人生は続く

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、新型コロナウイルス感染症緊急包括支援事業におきましては、医療機関への支援金、そして医療従事者への慰労金の支給等で大変お世話になり、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、昨年来のコロナ禍の状況下、現実を直視しますと、最前線で新型コロナウイルスと闘っていらっしゃる医療関係者の方々の事、また、入院していらっしゃる患者の方々の事を思う時、現状では、とても「おめでたい」気分には浸っている場合ではないと考えられます。

昨年は本来でしたらオリンピックイヤーであり、国を挙げて世界中からアスリートを始め、大勢のお客様を「おもてなし」するはずでしたが、1月15日に国内で最初のCOVID-19の陽性患者が確認されて以来、まさに「時計が止まったまま」の状態が続いており、その中で国からは緊急事態宣言が発令されたり、医療機関に対しても診療科によっては不要不急の受診の自粛要請があったりして、その結果、クラスター



に伴う風評被害や、我々歯科医院もそうですが1年前と比較して概ね3割の収入減に陥ってしまったりとかで、診療体制自体が危機に瀕したまま、なかなか以前の状態に戻れないでお困りの医療機関の先生も多々いらっしゃるのではないかと推察されます。

何よりも危惧されますのが、我々の歯周疾患もそうですが、慢性疾患をお持ちの患者さんが、「病院に行くとコロナをうつされる」という根拠のない危機意識を持たれるあまり、定期的な受診を自ら怠ってしまい、結果、その事により持病が悪化してしまうことです。

コロナに感染しなければ良いという訳ではなく、コロナの後も人生は続く訳ですから、人生100年時代、改めて健康寿命の延伸の為の「我々専門家による口腔ケア」「オーラルフレイル対策」、そしてその向こうにある「認知症対策」に軸足を戻さなくてはなりません。そのことにより伸び行く医療費に歯止めがかかり、国民皆保険制度を死守できるわけです。

結びに、本年が貴会をはじめとする医療関係者そして県民の皆様にとりまして、佳き年になりますよう心から御祈念申し上げます。新年にあたっての挨拶とさせていただきます。



一刻も早くコロナ禍の終息が待たれる

一般社団法人
群馬県薬剤師会

会長 田尻耕太郎

新年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。旧年中は、本会会員が診療報酬審査支払業務等で大変お世話になり、誠に有り難うございました。

2019年11月、中国湖北省武漢市において発症した新型コロナウイルス感染症は瞬く間に日本国内に伝播し、未だに終息が見えない状況で、医療、教育、経済等に大きな影響を与えています。新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威を振るうなか、仏国のノーベル賞作家のアルベール・カミュの小説「ペスト」が出版後73年を経て、今また多くの国民に読まれているという社会現象が起こりました。作品の舞台となった1940年代仏領アルジェリアのオラン市でのペストとの戦いと現在のコロナ禍で混乱する日本が多くの



場面で重なり合うのではないのでしょうか。

外出を控え、在宅勤務等で家にいる時間が多くなった反面、医療機関への受診を控える患者さんがいることも社会問題となりました。これを受けて昨年10月に厚生労働省から「医療機関の必要な受診に関する周知依頼について」の通知が発出されました。医療の現場では一刻も早く新型コロナウイルスワクチンや治療薬が上市され、コロナ禍の終息が待たれるところです。群馬県国民健康保険団体連合会の皆様には国民皆保険の中核をなす国民健康保険制度を維持していくため、引き続きご尽力頂きますようお願い申し上げます。

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。



『精力善用』の心で県民皆様の健康、 安心を届けられるよう努力する

公益社団法人
群馬県柔道整復師会

会長 原澤研祐

あ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、令和三年の新しい年を、お迎えになられたことへのお慶びを申し上げます。

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、勉強させて頂いておりまして、誠に感謝申し上げます。

さて、昨年令和二年は新型コロナウイルスに悩まされ続けた一年でありました。新型コロナウイルスの対応に関しましては、群馬県の関係者、並びに医師会をはじめとする医療従事者の方々へ深く感謝申し上げます。

私たち柔道整復師会といたしましても、新型コロナウイルス感染拡大防止に関する通達等をしっかり順守しながら日々の業務を行ってまいりました。資格の名に“柔道”の名がついてお

りますのが、NHKの大河ドラマでもその名が有名になりました、講道館柔道の創始者 加納治五郎先生が残された遺訓の中に『精力善用』があります。私自身も柔道六段を拝命させていただいており、当会の中にも八段・七段の会員の方もおられます。

皆様もご存じとは思いますが、この言葉は自らが有する「心身の力を最大限に使い、地域・社会に対して善い方向に向かえるように使う」とあります。

今後大変な状況がどこまで続くのかわからない不安の中ではありますが、当会会員一同、一致団結し、その遺訓に応えられるよう『精力善用』の心をもって、県民皆様の健康、安心を届けられるよう努力してまいり所存でございます。

結びに、新しい年が貴会をはじめ、県民、医療関係者の皆様にとりまして、穏やかな一年となることをご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



保険者の皆様の業務支援に 総力をあげて取り組む

公益社団法人
国民健康保険中央会

会長 岡崎誠也

あけましておめでとうございます。

令和3年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆様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を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの急激な感染拡大により、世界中が大きな被害に見舞われました。

最前線で治療や感染防止策に懸命に取り組んでおられる医療関係者や自治体関係者などの皆様に敬意を表しますとともに、各地でお亡くなりになられた皆様のご冥福と、感染されました方々の一日も早い回復をお祈り申し上げます。

我々、国保関係者においては、国民の健康と命を守る国民皆保険の一翼を担う重要な立場から、本年におきましても国保事業はもとより、新型コロナウイルス感染症対策をはじめとする様々な事業の実施に万全を期してまいります。

さて、本格的な少子高齢化と人口減少が進む中で、国においては、すべての世代が安心感と納得感の得られる「全世代型」の社会保障制度への転換をめざし、これを将来の世代にしっかりと伝えるべく、様々な改革を進めているところであります。

医療分野においては、後期高齢者医療制度の見直しや医療提供体制の改革に加えて、マイナンバーカードを使い、患者さんの最新の保険資格をその場で自動的に確認できるオンライン資

格確認制度が本年3月からスタートする予定です。

本会はこの制度のシステム開発と運用に携わっておりますが、この仕組みを活用したデータヘルス改革の様々な取組が始まることとなっております。

一方、国保を取り巻く状況は、医療費の増高や低所得者の増加といった構造的な問題が依然として続いており、さらに新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、国保の被保険者の保険料減免の増加なども見られ、国保の事業運営は今年も厳しい状況が続くことが見込まれます。

本会といたしましても、全国の国保連合会の皆様とこれまで以上に一体となり、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や国保組合、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、保健事業はもとより、医療費の審査支払や事務処理システムの開発・運用など、保険者の皆様の業務支援に総力をあげて取り組み、この「ウイズコロナ時代」を共に乗り越えてゆく所存でありますので、なお一層のご支援、ご協力を賜りますよう切にお願い申し上げます。

結びに、コロナ禍が早期に収束し、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す。新年のご挨拶といたします。

令和3年 元旦



組織貢献

東京都荒川都税事務所長 藤井 朗



いよいよ今回が最終回のレポートです。1回目は「マネジメント」、2回目は「人財（材）育成」、3回目は「モチベーション」でした。最後の今回は、「組織貢献」についてお話しします。組織で仕事をする私達は組織目標に向けて誰もが切磋琢磨しなければなりません。その結果、目標が達成されると組織の一員として達成感

や満足感を感じるものです。そのため目標達成に向けて職員一人ひとりと与えられた業務内容を努力するとともに組織のために何ができるか考えて行動することが求められるのです。そのことをここでは組織貢献と呼ぶこととします。

1. 誰のために何のために

組織に貢献するための前提条件として、私達の仕事は「誰のために何のために」しているのかということを確認しなければならないと考えます。「管理監督者・管理職から指示されたので滞納整理の仕事をしています」というのであれば、この先心許ないように思います。上位者に指示されたとか命令されたのではなくて、自分自身がどのような心づもりで仕事をするのが重要なのです。この心づもりが確立していればそれぞれの滞納事案に拠ってブレることはありません。

私達はそれぞれの「自治体の住民のために、自治体の税収確保のために」この仕事をしているという強い信念を持っていればどのような嫌なことや辛いことも苦になりません。そのために地方公務員を志望して仲間とともにそれぞれの自治体を良くしていこうと頑張っているわけです。職員全員でこの考えを共有することがなによりも最優先です。しかしながら部分最適では歪みやひずみが生じてしまいます。一部の納税者・滞納者だけの言い分を取り上げてしまうと公平・公正さに欠けてしまうおそれがあります。全体最適になるような判断と取組が必要となります。

しかし現実の業務では、職員一人ひとりが自らの役割をしっかりと果たすことが求められていますが、社会的な手抜きと呼ばれる「ぶら下がり」を行う職員が出てしまいます。これは1920年代後半ドイツのリングルマン（心理学者）が調査したもので、人が集団のなかで働くときに単独で働くときほど努力をしない傾向をいうものです。例えば綱引きゲームを行ったと仮定してください。仮定では、集団の努力は集団内の個人の努力の総計に等しいと考えます。しかし、実験結果では3人のグループでは1人の実績の2.5倍、8人のグループでは1人の実績の4倍だったということです。明らかに集団で仕事をする場合、みんなの力にぶら下がることで手を抜く者が現れるのです。この調査はその後、年代を変えて行われたが結果はどれも同じだったようです。この社会的な手抜きがあることを踏まえて、組織の取組などは3人程度の少人数チームで取組むことは集団的ロスが少ないように思われます。例えば、アメリカ海兵隊で行われているように3人1チームでミッションを追求するようにするのも一つの方法です。

2. お互い様の精神

職員がそれぞれ与えられている仕事を誠実に履行することは公務員としては当然です。しかし職員は個人の仕事だけでなく組織としての仕事も同時に行っています。誰の分担にも当てはまらないが組織としては誰かが行っているような仕事です。例えば、電子機器類の端末立ち上げや窓口受付の整理整頓などが該当するように思います。いわゆる共有しているような機器などの運用に伴う準備等です。仮に分担は決まっていなくても朝早く出勤した職員がみんなのために事前に準備しているようなことが想定されます。皆さんの自治体でも同様のことがあるのではないのでしょうか。誰かのために目立つこともなく静かに準備している人がいるものです。

また、職員がそれぞれ別々に行っている財産調査を係や班の誰かが取り纏めをすることで効率的に処理することもできます。これなどは若手職員がIT機器を活用して調査のフォーマットを作成することで年配職員が調査

するよりも短時間で処理することが出来れば組織にとっても大きな貢献をしていることとなります。若手職員のパソコンスキルを活用することで業務の効率化に繋げることができるのです。

それとは別に、職員一人ひとり家庭の事情が個別にあります。一般的には子育てに忙しい若手・中堅職員（20代後半から30代）は保育園や小学校などから呼出しの連絡が入るなど、自分の仕事がいつも順調に進むとは限らないのです。また40代から60代になると親の介護が入ることでこの年代も家庭や仕事に制約が出てきます。子どもがインフルエンザに罹って1週間世話をしなければならないとか同居の父親が認知症で徘徊をするなどにより、休日の出勤や平日の夜間電話催告が出来ないことにより目標の実績が低い場合などが想定されます。このような場合に上位者や同僚と十分コミュニケーションが取れていれば職員は積極的に実績が上がらない理由などを

申し出ることが出来ます。それを受けて出来ていない職員の分を皆でカバーすることも大切なことです。誰かが自然にカバーすることは「お互い様の精神」に合致する

ものです。私は組織においてもっと自然にお互い様の精神を活用してもらいたいと考えています。

3.70:20:10のルール

自治体の組織によっては自然に現状把握できるところもあればそうでない組織もあります。また仕事の繁忙期で言い辛い雰囲気があるのであれば大きな組織ルールを設置することも一つの方策です。以前読んでいた本に、IT企業のグーグル創設時の社内ルールが掲載されていました。新たな発想が必要なこの会社は、一人の職員が持っているパワーの活用について、70%は与えられた業務を行う。20%は業務に付随することをやる。残りの10%は自由に何を行っても良いというものでした（現在ではこの社内ルールが変更されているようで、本によって20%とも25%とも記載されています）。

これを私の組織に置き換えて、70%は職員が所属している係や班の業務を行う。20%は職員が所属している係や班の業務に付随する業務として課の業務を行う。最後の10%は事務所全体に関わる業務を行うという事務所内ルールを設定しました。これを「所の70:20:10のルール」と呼んでいます。もう少し分かり易く説明しますと、70%は職員が所属する係や班の業務、20%はその係や班が所属している課の業務、残り10%は事務所全体に関わる業務を行うものです。

特に最後の10%ルールがとても大切でありユニーク

だと考えています。例えば、私の事務所の場合で言いますと、納税キャンペーンや毎月実施している清掃活動、自衛消防訓練などです。これらの活動は事務所全体に及ぶことですからこの10%ルールに該当する旨を事務所運営方針に明記しています。また、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として保健所応援要請や軽度の感染者宿泊施設対応者の支援要員等もこの10%ルールを適用していると考えています。

余談ですが最初にこのルールを設定したとき、東日本大震災（2011.3.11）が発生し東北地方を中心に災害が広範囲に及んだこともあり、全国の自治体に支援要請が出されました。そのとき私の事務所（当時は台東都税事務所）にも多くの派遣職員の要請がありましたが、職員は次々に手を挙げてこの派遣に参加してくれました。その中の一人の職員が、「所長が設置したこのルールがあったから係や課が忙しいにも関わらず手を挙げることができました。ありがとうございました」と言ってくれたときは本当に嬉しく感じたものです。この所のルールが設定されていたことで、職場に遠慮することなく職員一人ひとりの意思で被災者支援に協力することができたのです。

4. 組織風土の確立

皆さんが仕事を行う上では多くの障害や壁がありなかなか予定通りに進まないことと思います。しかしそれが現実ではないでしょうか。予定と現実のギャップをどのように埋めていくかが仕事ではないでしょうか。そう考えるとPDCAサイクル（エドワード・デミング提唱）の実践は実務者の我々に課せられた使命かもしれません。大いに新たなことに挑戦しその中から学んでほしいと思います。もちろん、その中には成功したこともあれば、失敗したこともあると思います。

畑村洋太郎氏の『失敗学のすすめ』（講談社、2000年11月）では経験しなければならぬ失敗というものがあり、このことを「よい失敗」「必要な失敗」と呼ぶと述べられています。またアメリカの自動車産業を創設したヘンリー・フォードの言葉には「失敗とは、より賢明に再挑戦するための機会である」と述べています。仮に失敗してもそれは個人だけでなく組織にとっても大きな財

産になったと考えることが必要です。大切なことは同じ失敗を繰り返さないための情報の共有化を図ることです。

また、社会の進展に伴い、多様化に応えるためにもワークライフバランスが求められています。仕事と家庭（プライベート）を両立させるためにもお互い様の精神で職員が助け合って仕事を進める必要があります。自分の実績を上げることが全てではなく、周りや同僚の実績を上げることにどれだけ協力しているかが問われるのではないのでしょうか。助け合いの精神を職員一人ひとりが持つためにも協力することが当たり前という組織風土をぜひ皆さんの組織に根付かせて貫きたいものです。そういう組織こそ職員に対して温かい組織だと言い切ることができると信じています。

改めて4回のレポートを読んでいただき、ありがとうございました。

藤井 朗氏 プロフィール

昭和54年5月 東京都入庁
平成 7年4月 足立都税事務所整理第二課（担当係長）
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10年4月 東京都財務局主計部予算第二課（課長補佐）
平成12年8月 東京都大田都税事務所納税課長
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16年4月 東京都主税局徴収部個人都民税対策室長

平成18年7月 東京都主税局徴収部徴収指導課長
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22年4月 東京都台東都税事務所長
平成24年7月 東京都主税局特別滞納整理担当部長
平成28年3月 定年退職
平成28年4月 東京都江戸川都税事務所長（再任用）
平成30年4月 東京都荒川都税事務所長（再任用）



コロナ禍における高齢者の健康維持に向けた取組



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. はじめに

前回、新型コロナウイルス感染症禍における介護予防について解説したが、今回は2020年5月に石川県の金城大学と共同で発行した生活不活発を防ぐための具体的なツールである“国立長寿医療研究センター在宅活動ガイド 2020: National Center for Geriatrics and Gerontology-Home Exercise

Program for Older People; HEPOP 2020”を紹介する。本ガイドは、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が、我々の活動に及ぼす中、感染予防と高齢者の心身機能の維持・向上とのバランスをとりながら、健康寿命の延伸を図ろうとする我々の取組の一環である。

2. NCGG-HEPOP2020 の開発と全体的なコンセプト

COVID-19の流行下における在宅での活動量の確保と心身機能の維持を目的とし、コロナ禍において高齢者や障がい者の置かれた状況を理解し、問題点を十分に抽出できるよう、老年内科専門医、神経内科専門医、リハビリテーション科専門医と療法士、管理栄養士などの多職種によりガイドが作成された。HEPOP作成の大きなコンセプトとしては、利用者の心身機能には多様性があるものの、①多くの高齢者が自宅で1人で実施できるよう平易な内容にすること、②なるべく利用者の心身の状態に即した運動や活動を推奨するガイドとすること、③一般高齢者向けであっても基礎疾患などに可能な限り配慮し、運動や活動の注意事項を過不足なく記載するこ

と、④長期的に運動や活動を継続できるような工夫を行うこと、⑤本ガイドを利用することがサルコペニアやフレイル予防に直接的につながる内容とすること、⑥感染対策を適切に推奨することとした。このコンセプトのもと、フレイルの身体的、精神・心理的、社会的な要素に配慮し、具体的な運動や認知課題を提示しながら、感染予防を行った上での活動を推奨するとともに、サルコペニアやフレイルの大きな原因ともなる栄養面と摂食嚥下についても対応策を示すこととした。原則、一般高齢者を対象とし、治療中の慢性疾患があっても良いが、心身の状態は安定しており、運動や活動に支障がない者を想定した。

3. NCGG-HEPOP2020 の特徴

NCGG-HEPOPは具体的に7つのパートから成り立っている。内容と特徴について以下のとおりである。

(1) ガイドの概要説明

初めに、HEPOPの概要と意義、コロナ禍でなぜ在宅で運動や活動を行うことが大切かについて簡単に説明した。また、パソコンやスマート端末から容易にアクセスでき、誰もがどこでもこのガイドを利用できるよう、ガイド全体のURLとQRコードを提示した。

(2) フレイルの進行予防と活動や運動の推奨

運動や活動の意義を理解し、実施や継続の意欲を高めることを目的にフレイルの定義や概念について分かりやすく説明するとともに、フレイルの進行を予防することの大切さについて解説した。

(3) 感染予防と運動や活動前の準備

COVID-19の感染を予防するための心得について

述べた。3密の回避、必要時のマスク装着、手指衛生の徹底、アルコール消毒の実施、換気の推奨など、必要不可欠な感染予防の方法について解説した。次に、運動や活動全般に対する注意点を述べ、運動前の準備として血圧と脈拍の測定を推奨し、運動に適切な血圧や脈拍の値の範囲を紹介した。また、無理な運動や活動で心身機能を悪化させることを予防するため、治療中の疾患があっても全身状態が不安定な人や身体に痛みのある人、および、運動の実施にあたってかかりつけ医との相談が必要な人について、利用者自身がそのような状態に該当しているのかを理解できるように、分かりやすく病態を提示した。

(4) HEPOPフローチャート

HEPOPフローチャートは、7つの簡単な質問に「はい」か「いいえ」で答え、矢印にそって進むだけで、その時の心身の状態に、より適した運動や活

動が選択できるよう工夫されている（図1）。質問に答えることで、社会的フレイル、身体的フレイル、認知的フレイル、オーラルフレイル、摂食嚥下機能低下などが大まかにスクリーニングでき、このフローチャートを実施してもらうことで、利用者の個々の心身状態に合わせた運動や活動を推奨することが可能となっている。

（5）実際の運動と活動

HEPOPでは、主に運動に関係するものとして「バランス向上パック」「体力向上パック」「不活発予防パック」の3種類、摂食嚥下とオーラルフレイルに関係するものとして「摂食嚥下パック」、栄養に関係するものとして「栄養改善パック」、認知的フレイルに関係するものとして「コグニパック」の合計6種類の運動・活動パックを掲載している。フレイルの複数の側面を包括的に網羅していることがHEPOPの大きな特徴の一つであり、利用者はこの6種類の中から、その時の自分の心身機能に最も即したパックを選択する。

各種パックの中身としては、最初のページは各パックの概要や利用方法について説明し、様々な運動を組み合わせる可能な限り毎日継続して行うこと、痛みがなく無理のない範囲で運動を実施すること、運動時に息を止めないこと、体調が悪ければ中止すること、転倒に気をつけることなどを共通項目として示した。次に、摂食嚥下パックと栄養改善パックを除く4つのパックで掲載している運動の一覧表を見ることで、掲載されている運動の種類がストレッチ、バランス訓練、筋力増強訓練（筋トレ）、全身運動のいずれに属するか一目で理解できるとともに、臥位・座位・立位のいずれの姿勢で行

う運動であるかも同時に分かり、利用者が自分に最も適した体勢で行える運動を選択できるようになっている。

一方、高齢者では、加齢に伴って口腔内環境や嚥下機能が低下しやすく、オーラルフレイルやサルコペニアによる摂食嚥下障害の予防が重要である。コロナ禍で外出や買い物を控えることは食行動の変化に直結し、運動不足や閉じこもりは食欲低下も引き起こす。これが長期的に続けば身体機能の維持に必要な栄養が不足し、筋力や体力が低下すると摂食嚥下機能も障害される。このような負の連鎖を防ぐため、オーラルケアの重要性や摂食嚥下機能の維持を目的とする「摂食嚥下改善パック」と、高齢者にとって必要な栄養の知識と栄養摂取の工夫について説明する「栄養改善パック」も作成した。

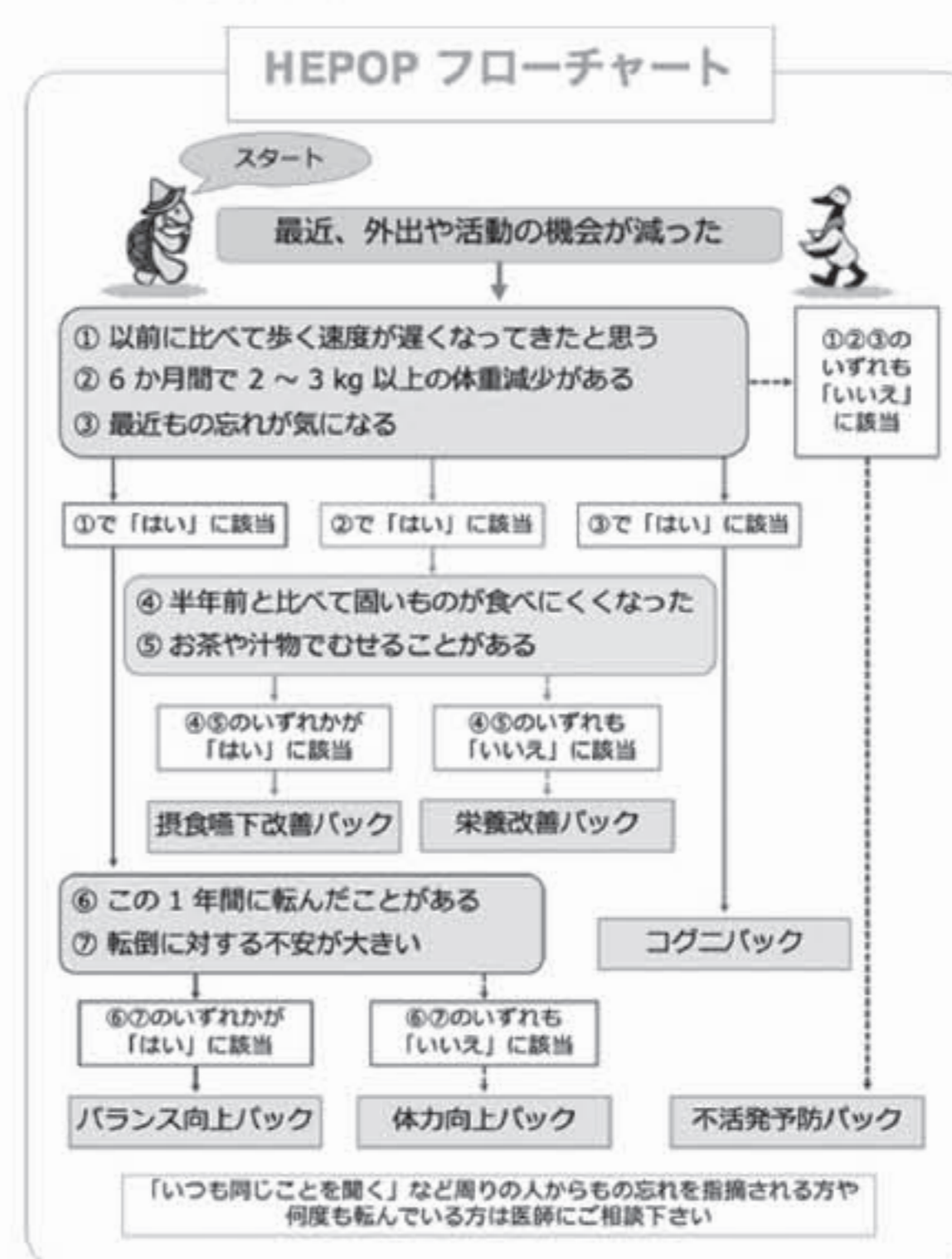


図1. HEPOP 2020におけるフローチャート

4. Post コロナに向けた高齢者医療のあり方

2020年、COVID-19によって医療や社会のあり方は大きく変わった。高齢者医療に携わる者にとっては、命に関わるCOVID-19の感染予防を最重視しながらも、日々生活を継続している高齢者に思いを馳せ、COVID-19による直接的・間接的ストレスの中で、いかにフレイルやサルコペニアの進行を防ぎ、新たな疾患の発症を予防するかが重要であ

る。本稿では、そのような社会状況に対する一つの挑戦としてNCGG-HEPOPについて紹介した。この内容は国立長寿医療研究センターのホームページから誰もがダウンロード可能 (<http://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/index.html>) である。本ガイドが地域における高齢者の介護予防に役立つことを期待したい。

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
 平成27年4月 老年学・社会科学センター 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

第31回 国民健康保険健康ポスターコンクール 入選作品104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31回となる今年度は、1,768点（小学生低学年392点、小学生高学年498点、中学生878点）とたくさんの応募があり、去る10月23日に行われた審査会において104点の入選作品が決定し、11月14日（土）・15日（日）に高崎市の(株)ヤマダ電機LABI 1 LIFE SELECT高崎で開催した展示会で展示されました。

入選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使用し、健康づくりに役立てていきます。



▲審査会



▶展示会

《審査員から全体の講評》健康の大切さを作者自らが感じながら表現されていました



群馬県教育委員会
前島指導主事

今年は、新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休業や夏季休業短縮など、十分な制作時間をつくることのできない状況であったかと思えます。そのような中、県内各地より、1,768点もの作品が寄せられたことを大変うれしく思います。どの作品も健康の大切さを作者自らが感じながら表現されているものばかりでした。「生活のリズムや食生活の改善」「運動の推奨」「心の健康」など、「健康」という大きなテーマから、表したいことを豊かに発想して作品を制作していました。今年は、新型コロナウイルス感染症対策の観点から、「手洗い・うがいの励行」や「マスクの着用」「消毒液の使用喚起」や「ソーシャルディスタンス」などをテーマとした作品も多くありました。その時、その時代の課題や話題を敏感に感じ取り、作品につなげていく感性はとても大切だと思います。

また、ポスターの作品であるということで、伝えたいことや訴えたいことを多くの人に分かりやすく伝えるための工夫がなされていました。描くものを単純化・強調したり、文字の色や形、配置などを工夫したりすることで見る人にインパクトを与える作品となっていました。さらに、場面ごとに画面を分割して絵に表すことで、多くの情報を伝えるといった工夫もされていました。どのようにしたら自分の思いや願いが見る人に伝わるかを考えながらポスター制作することで、本コンクールの目標である「自分の健康は自分で守る」という意識を高めることにつながっていくと考えます。

表現することを楽しみながら、「健康」について一生懸命考えて描かれた、皆さんの素晴らしい作品をぜひ味わっていただけたらと思います。

小学生
低学年の部
最優秀賞

高崎市立 かわだ さと き
桜山小学校 3年 川田 里喜さん

受賞者からのコメント

Q1. 受賞しての感想は？

A1. 群馬県で1番になったと知ってとてもうれしかったです。自信ができました。

Q2. テーマを選んだ理由は？

A2. コロナで死んでしまう人がたくさんいるから、みんなに自分の健康を守ってほしいと思ったからです。

Q3. 誰が、何をしているところを描きましたか？

A3. ぼくが自分の健康を守っているところをかきました。

Q4. 作品で工夫・頑張った点は？

A4. 健康を守っているところを、できるだけ多くかけるようにがんばりました。「きより」のところでは、遠くにいることがわかるように、おくの人を小さくかきました。



《審査員から作品の講評》どんなことに気を付けたら良いかとても良く伝わってくる作品です

食えることや運動すること、手の消毒や部屋の換気など、健康な生活を送るためのポイント9つをシンプルな絵で表現し、ポスターを見た人がどんなことに気を付けたら良いか、とても良く伝わってくる作品です。画面を9つのマスで区切って描いたことで多くの情報が整理されている点も素晴らしいと思います。



太田市立 おおかわ ゆうり
 蕪川西小学校 5年 大川 悠莉さん

受賞者からのコメント

- Q1. 受賞しての感想は？
 A1. 標語にかんしては、1年前ぐらいから色々と考えていてその努力が最優秀賞にむすびついて、とてもうれしかったです。
- Q2. テーマを選んだ理由は？
 A2. 家族みんなでけんこうに気をつけてほしいからです。
- Q3. 誰が、何をしているところを描きましたか？
 A3. 家族みんなで走っているところを描きました。
- Q4. 作品で工夫・頑張った点は？
 A4. 標語の文字がめだつように、黄色をつかったところが工夫したところです。はたをもつ手をがんばりました。



《審査員から作品の講評》全体的に鮮やかな色で塗り、明るく元気な作品となりました

ランニングしている家族の様子が生き生きと描かれており、運動することの大切さがとても良く伝わってきます。「見直そう生活習慣」の文字も見る人に訴えかける言葉だと思います。文字の色と文字の周りの色を明るくすることで遠くからでも読みやすいです。また、全体的に鮮やかな色で塗り、明るく元気な作品となりました。



群馬大学共同教育学部 こいけ まりや
 附属中学校 3年 小池 真理也さん

受賞者からのコメント

- Q1. 受賞しての感想は？
 A1. まさか賞をいただくことができるとは思ってもしなかったのので、受賞を聞いたときは驚きと喜びの感情でいっぱいになりました。
- Q2. テーマを選んだ理由は？
 A2. CMのように見た人の心に伝わりやすくするために、短い言葉を使いました。また、自分の思っていることを見た人に伝え、健康とは何かを再確認してもらおうことができるよう、この標語を選びました。
- Q3. 誰が、何をしているところを描きましたか？
 A3. 自分の身の周りの人が健康的な生活（食事・運動・睡眠・人とのコミュニケーション）をおくっているところを描きました。
- Q4. 作品で工夫・頑張った点は？
 A4. 自分の生活の基本となっている運動を強調するためにバスケットボールをしている人をどこに配置するか悩みました。また、それによって、文字のインパクトが弱まらないように色の組み合わせを工夫しました。



《審査員から作品の講評》心身の健康に大切な要素がバランス良く描かれています

バスケットボールをプレイしている人物を中心に配し、その周りに食事や睡眠、友人関係など、心身の健康に大切な要素がバランス良く描かれており、健康な生活を送るためには、様々な要素が関わることを改めて考えさせられます。文字を斜めに配置したり中央の人物を大きく描いたりすることで、迫力のある作品になりました。



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



高崎市立寺尾小学校 3年
すずき えいしん
鈴木 瑛心さん



下仁田町立下仁田小学校 3年
あらい あさひ
新井 朝陽さん



館林市立第五小学校 1年
かまた つばさ
鎌田 翼さん



高崎市立箕輪小学校 3年
いしい ゆじゅ
石井 結珠さん



高崎市立中川小学校 3年
たまる さほ
田丸 咲穂さん



伊勢崎市立北小学校 2年
さいとう ふうか
齋藤 楓夏さん



高崎市立南小学校 2年
よこお あんな
横尾 杏奈さん

小学生高学年の部 優秀賞



高崎市立城南小学校 4年
ほんだ りら
本多 理愛さん



前橋市立時沢小学校 5年
とまる まさかげ
都丸 晶景さん



桐生市立西小学校 4年
かわい ふうか
川井 風佳さん



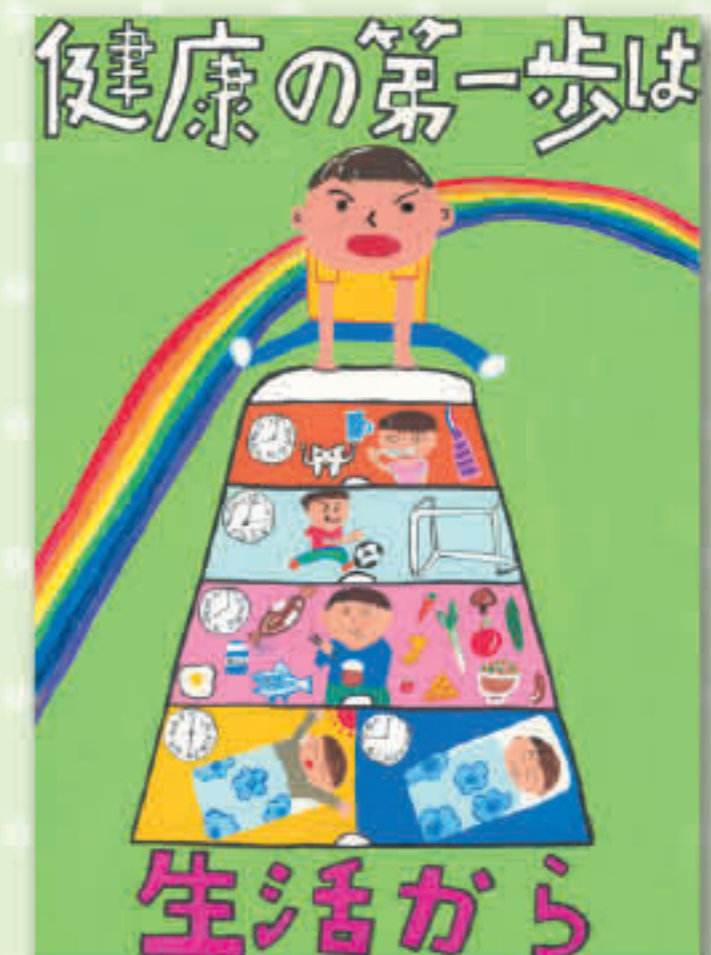
千代田町立東小学校 6年
はちゅうだ さくら
羽中田 桜花さん



太田市立木崎小学校 6年
ついひじ りょうま
對比地 峻真さん



高崎市立長野小学校 5年
たけい ゆうま
武井 勇磨さん



高崎市立中川小学校 5年
たまる ゆうさく
田丸 優作さん

中学生の部 優秀賞



前橋市立鎌倉中学校 1年
とさか あいり
登坂 愛莉さん



太田市立綿打中学校 2年
ふじう にの
藤生 虹乃さん



前橋市立第七中学校 3年
うちだ なほ
内田 奈歩さん



前橋市立みずき中学校 1年
びとう れいな
尾藤 礼菜さん



みどり市立笠懸中学校 2年
とみた さり
富田 沙里さん



伊勢崎市立第一中学校 3年
もてき ちか
茂木 千華さん



富岡市立妙義中学校 3年
あきやま しおん
秋山 詩音さん

優良賞入選者

(敬称略)

小学生低学年の部		
杉山 穂月	2年	前橋市立山王小学校
柴田 優菜	3年	高崎市立佐野小学校
石塚 愛理	3年	高崎市立城東小学校
松井 晴帆	1年	高崎市立城東小学校
大塚 羽菜	2年	高崎市立中居小学校
大和 虹心	2年	高崎市立中居小学校
西山 綾香	2年	高崎市立中居小学校
山本 柊二	2年	高崎市立東部小学校
流田 ありさ	3年	高崎市立東部小学校
中村 愛	3年	桐生市立境野小学校
武正 紗英	3年	桐生市立神明小学校
中嶋 咲和	3年	太田市立中央小学校
半田 理紗	1年	館林市立第五小学校
木村 帆華	2年	渋川市立渋川北小学校
石井 悠天	3年	川場村立川場小学校
金子 茉生	1年	玉村町立中央小学校
田島 みお	3年	玉村町立南小学校
大竹 悠晴	2年	千代田町立東小学校
根岸 杏樹	3年	大泉町立西小学校
野村 奏太	1年	大泉町立北小学校

小学生高学年の部			中学生の部		
町田 真綾	6年	前橋市立宮城小学校	大澤 初葵	1年	群馬大学共同教育学部附属中学校
池部 楓恋	6年	前橋市立山王小学校	竹内 まい	1年	群馬大学共同教育学部附属中学校
内田 早紀	5年	前橋市立山王小学校	山口 璃音	2年	前橋市立元総社中学校
清水 にこ	5年	前橋市立山王小学校	太田 なのは	1年	前橋市立荒砥中学校
朝倉 由菜	6年	前橋市立筑井小学校	多田 舞桜	3年	前橋市立木瀬中学校
山田 瑛太	5年	高崎市立吉井西小学校	宮川 紗英	2年	前橋市立木瀬中学校
森山 桜子	6年	高崎市立国府小学校	河原 唯人	1年	高崎市立吉井中央中学校
前田 真陽瑠	5年	高崎市立佐野小学校	坂井 瑞季	1年	高崎市立吉井中央中学校
鈴木 梨心	5年	高崎市立寺尾小学校	堀内 優希	2年	高崎市立群馬南中学校
登坂 実央	5年	高崎市立中居小学校	平舘 陽咲	1年	高崎市立佐野中学校
鹿沼 春妃	6年	高崎市立箕郷東小学校	川野 詩葉	1年	高崎市立大類中学校
斉藤 滯愛	4年	高崎市立箕郷東小学校	高井 瞳	2年	高崎市立第一中学校
坂口 心優	6年	桐生市立西小学校	大波 里桜那	3年	高崎市立箕郷中学校
柴崎 美羽	5年	桐生市立相生小学校	岡田 和	2年	高崎市立箕郷中学校
鈴木 珂漣	6年	桐生市立天沼小学校	藤生 和花	2年	桐生市立新里中学校
藤崎 ひかる	5年	伊勢崎市立境東小学校	渋谷 美空	2年	桐生市立新里中学校
青木 凜恒	6年	太田市立休泊小学校	高橋 美緒	1年	桐生市立清流中学校
山本 倫梨子	6年	沼田市立薄根小学校	荒木 柚羽	1年	桐生市立清流中学校
川手 そら	5年	沼田市立薄根小学校	青木 莞太	3年	桐生市立清流中学校
高野 心那	4年	館林市立第五小学校	関口 丈	2年	桐生市立相生中学校
柏 実花	6年	渋川市立渋川南小学校	竹村 有萌	2年	伊勢崎市立あずま中学校
土屋 結郁	4年	安中市立磯部小学校	北村 彩葉	2年	伊勢崎市立宮郷中学校
山口 蓮	4年	草津町立草津小学校	萩原 愛子	3年	伊勢崎市立宮郷中学校
織田 澤寧音	6年	昭和村立南小学校	下城 蒼依	1年	伊勢崎市立宮郷中学校
小坂橋 優	4年	フェリーチェ玉村国際小学校	何 紫帆光麻里沙	3年	太田市立藪塚本町中学校
南室 莉那	4年	千代田町立東小学校	篠原 空	1年	館林市立第一中学校
宮田 琴	5年	大泉町立西小学校	須永 倫々子	1年	館林市立第四中学校
森 心春	6年	大泉町立東小学校	橋本 大毅	2年	藤岡市立東中学校
高橋 柚羽	4年	大泉町立東小学校	猪岡 七美	3年	玉村町立玉村中学校
神田 紗彩	6年	大泉町立東小学校	津久井 歌奈子	1年	玉村町立玉村中学校



1月・2月・3月の主な行事予定



月	日	行 事
1	15日	国保税収納対策ポケットティッシュの作成・配布
2	1日	社保離脱者届出遅延防止対策用チラシの作成・配布
	10日	理事会
	18日	群馬県保険者協議会保健活動部会研修会
	24日	群馬県保険者協議会研修会
	26日	通常総会
3	2日	高齢者保健事業研修会
	18日	第3回保健事業支援・評価委員会
	上旬	月報作成支援システム説明会(福祉経理年次)
	中旬	市町村国保広報会議

※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。



編・集・後・記



わが子たちはピクニックが大好きです。緊急事態宣言時には幾度か庭に簡易テントを張ってお昼を食べました。広い公園に行くときはピクニックができてと思って大興奮。先日は、公園に行く前に長男がリュックに何やら色々詰めていたのですが、現地で開けてみると中から出てきたのは将棋やらトランプやら色鉛筆やら……。青空の下、狭いテントの中で何をしようとしていたのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の影響で、保育園や地域の行事が軒並み中止または縮小となりました。密かに計画していた海外旅行も当然の如く頓挫しました。家にいる時間が増え、テレビばかり観ているメリハリのない平坦な日々……。ピクニックに非日常を求めていたのかもしれませんが。3密を避けるあまり人生の密度が薄くなった気がします。コロナコロナと騒いでいたら1年が終わっていました。

2021年になりました。年が変われば時代は変わる。心機一転、災い転じて福となることを縁起だるまに託していきたいものです。(T)



群馬の国保 No.32 2021.冬の号(1月号)

令和3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 千木良 学

印刷所 ジャーナル印刷株式会社