

国保やまぐち

きらめき

燦



2019

春

No.372

見ちゃった&聞いちゃった 特集
やまぐち健幸アプリで便利に！楽しく！健康づくり
山口県健康増進課

タイムlabo 連載
体内時計と社会生活（1）～体内時計の個性を考える～
山口大学時間学研究所時間生物学研究室教授
明石 真

国保やまぐち

検索

山口県国民健康保険団体連合会

CONTENTS

国保やまぐち 燦 2019 春号 NO.372

- 1 見ちゃった&聞いちゃった 特集
やまぐち健康アプリで便利に！楽しく！健康づくり / 山口県健康増進課
- 6 情報ワイド 連合会情報
平成30年度山口県国民健康保険団体連合会 第2回通常総会
- 16 ほっとすてーしょん 保健事業コーナー
認知症予防研修会
- 17 保健師のひとりごと コラム
最近ちょっと気になる…? たばこについてのアレコレ
- 18 ちょこっと体メンテナンス 日本健康運動指導士会から
肩のストレッチ
- 19 燦めくあなたにこんにちは プロフィール
山口市 / 光市
- 20 おしえて！おクスリ情報局 山口県薬剤師会から
在宅訪問で健康をサポート 薬のお悩みは薬剤師まで！ / 山口県薬剤師会理事 地域医療・保健委員会 越智 志雄
- 22 タイムlabo 連載
体内時計と社会生活(1)～体内時計の個性を考える～ / 山口大学時間学研究所時間生物学研究室教授 明石 真
- 24 山口県からのお知らせ
平成31年度山口県実業事業のご案内
- 25 Data File
- 28 国保連合会の窓から お知らせ
ここでひといき 道の駅
道の駅「萩往還」

燦

見ちゃった&聞いちゃった No.166

特集 4月1日から配信スタート!

やまぐち健幸アプリで 便利に！楽しく！健康づくり

山口県では平成31年4月1日から、スマートフォンを使ったオリジナル健康づくりアプリ「やまぐち健幸アプリ」の配信を始めた。
山口県健康福祉部健康増進課の古谷明寛さんに話を伺った。

取材 / 増田・藤田



毎日のウォーキングが
楽しくなる!!

ポイントが
どんどんたまる!!

特典カードをゲットして
協力店でサービス
を受けられる!!



錦川清流線 ひだまり号

錦川清流線は岩国市の川西駅から錦町駅の間を走る鉄道路線です。およそ1時間の道のりを、景色を堪能しながらゆったりと楽しむことができます。
車両は全部で4両製。「清流と奏でる自然の風景」をテーマにしたボディーカラーで、ひだまり号は「桜のピンク」を表現しています。

寄稿イラスト



地元定住型漫画家
山口県周南市在住 漫画家・イラストレーター
徳山大学教授、テレビのコメンテーターやラジオのパーソナリティーなどの活動も行っている。



アプリの説明をする古谷さん

スマートフォンで楽しく健康づくりを

「楽しく・無理なく・継続して」という3つが、健康増進課での健康づくりのキーワードになっています。やまぐち健幸アプリも、楽しく無理のない健康づくりを続けるためのツールになっていくと思っています」と古谷さんは期待を寄せる。

やまぐち健幸アプリは山口県オリジナルのスマートフォン向け健康アプリで、平成31年4月1日から配信が始まった。これまで県と市町が協働で取り組んできた「健康マイレージ※」を基にしたアプリで、ポイント集計や特典カードの申請など紙で行っていた部分を電子化し、さらにスマートフォンならではの機能を追加することで、より使いやすく楽しめるものになっている。

アプリ導入の背景には「働く世代にいかにか健康づくりに取り組んでもらうか」という課題があった。「特に30代から50代に日ごろ運動をしていない人が多いことが分かっていたので、働く世代の所有率が高いスマートフォンに健康マイレージのしくみを導入することで、健康づくりを支援できるのではないかと考えました」と古谷さんは話す。そのようなコンセプトもあり、アプリには働く世代が楽しんで健康づくりができるような機能を取り入れている。

※健康マイレージ…健診を受けたり健康イベントに参加したりしてポイントをためると、県内の協力店で使える特典カードをもらうことができる

歩数を見ることで意識が変わる

やまぐち健幸アプリの、スマートフォンならではの機能の1つに歩数計がある。アプリのホーム画面

には「1日の歩数」が大きく表示されていて、それに伴って消費カロリーや移動距離などの情報を見ることができる。また、自分で登録した1日の目標歩数まであとどのくらいかという達成率もグラフで分かるようになっていて、(達成率によってホーム画面にいるちよるのメッセージも変化する)

「自動で歩数がカウントされるので、つい見るのが習慣になります。目標の歩数まであとどのくらい歩けばよいか、意識するようになりました」と古谷さん。普段の生活の中でも、買い物に出かけた時にあえて車を入り口から離れた駐車場に止めたり、エレベーターではなく階段を使ったりと、歩数を稼ぐために歩くことを心掛けるようになる。「これまで『健康づくりは大切』『ウォーキングは身近な運動』と分かっていたけど、なかなか行動につながりませんでした。具体的な歩数の目標を決めて毎日計測することで意識も変わります。歩数を稼ぐことが楽しくなって、知らず知らずの間に健康づくりに取り組むことができました」とアプリを使った感想を話してくれた。

歩数ランキングで仲間と盛り上がる!

アプリの最大の特徴は歩数ランキングである。ランキングは1か月の総歩数をもとに上位100位まで表示され、利用者全体や年代・地域ごとのランキングなど、さまざまな区分で見ることができる。他の利用者の歩数も分かるので、自分が何位なのか、あと何歩歩けばランキングが上がるのか見るのも楽しみのひとつだ。

さらに働く世代に楽しんでもらうため、企業・団体ランキングも企業などで登録申込みをすれば利用できるようになり、グループ内の個人ランキングが見られるようになる。「全体ランキングよりも狭い範囲なので、たいへん盛り上がりやすい。ランキングはニックネームで表示されますが、グループ内だと誰がどの名前かも分かると思うので、会話の話題にもなっています」とのこと。



やまぐち健幸アプリ 特典ゲットまでの道のり

1.ダウンロードする

アプリをダウンロードして健康づくりをはじめましょう!

IOS

IOS 11.0以上、iPhone5 s以降対応
※歩数計測のため「ヘルスケア」アプリのアクセスに同意が必要です



Android

OSバージョン 5.0以上
※歩数データ使用のため「Google fit」アプリのインストールとログインが必要です



ダウンロードはこちらから!



2.ポイントをためる

アプリを活用して、ポイントをどんどんためましょう!

ホーム画面

毎日の歩数や目標達成率、山口県からのお知らせなどが表示されます。歩数は1000歩で1ポイント! 1日最大10ポイント!

健診受診

健診を受けた日、場所、健診内容を登録すると1回100ポイント! (期間中2回日まで) ※健診受診は必須項目です

健康記録

体重・血圧・健康状態を記録することができます。健康状態記録では、メモ登録も可能。記録すると1日1ポイント!



アンケート回答

アプリの「MENU」→「アンケート」にて、アンケートに回答するとポイントがたまります。(アンケートによって獲得ポイントが異なります)

ウォーキングコース

県内のウォーキングコースを表示します。GPSを使ってチェックポイントをクリアすると、ポイントがたまります。1コース制覇で20ポイント!

イベント参加

対象のイベント会場に行って2次元コードを読み込むとポイントがたまります。1回20ポイント!

期間: 4/1~3/31の1年間 ※4/1になるとポイントはリセットされます

3.特典をもらう

合計500ポイントたまると、県内の協力店で使える特典カードがもらえます。



特典カード申請

500ポイントたまると表示される、入力画面に氏名・住所等を入力します。※特典カードの交付は18歳以上が対象です。※カードの交付は期間中にお一人様1回限りです



特典カードをもらった人の中から抽選でプレゼントが当たるキャンペーンも! (カード交付申請時に自動的に応募されます)

特典カードを使おう!

「MENU」→「特典カード」に表示されている画面を県内協力店で提示すると、店舗によってさまざまなサービスを受けることができます。協力店ステッカーが目印です! ※カードの有効期限は3か月

お問い合わせ

カラダライブ
コールセンター

0520-077-122

受付時間
9:00~18:00
(12/29~1/5を除く)
※「やまぐち健幸アプリ」とお伝えください



さらに、グループ同士のランキングも見るができる。チーム対抗戦のようになるので、同じ企業でも課ごとで登録するなどしてもおもしろいかもしれない。

健康記録をグラフで「見える化」

アプリでは、体重や血圧、その日の健康状態を記録することもできる。

健康状態はその日の調子を「おち元気」「まあまあ」「元気ない」の3段階で選ぶようになっており、メモ欄に自由に記録もできる。簡単な記録だが「自分の健康状態と向き合う」という意味で、毎日記録することによって自分の体調の変化に気が付きかけにもなる。

また、体重や歩数などはグラフでも表示される。グラフは1か月ごとに表示され、過去1年分までさかのぼって見ることができる。「グラフ表示も、紙媒体ではできないスマートフォンならではのメリットです。グラフ化することで歩数や体重を記録する楽しみにもなりますし「歩数が増えたら、体重が減った」など、変化が一目見て分かる、毎日続けるモチベーションの維持にもつながります」と古谷さんは説明する。

アプリでもポイントをためて特典をゲット

従来の健康マイレージと同様に、やまぐち健幸ア

プリでも活動内容に応じてポイントをためることができる。歩数は1000歩で1ポイント、体重や血圧を記録すると1日1ポイントなど、基本的にはアプリを使うことでポイントがたまる。他にも、アプリでお知らせのあったイベントに参加して2次元コードを読み取る、GPSを使ってウォーキングコースのチェックポイントに行くなど、スマートフォンの機能を生かしたポイントの取得方法が盛りだくさんとなっている。せっかく電子化したので、スマートフォンならではの機能を使って、楽しみながらポイントをためられるようにしたとのことだ。

健康マイレージの「健診を受けてもらうよう勧める」という一番の役割はアプリになっても変わらない。アプリでは健診の受診日や内容などを登録すると、大きく100ポイントがたまる。また、ポイントは合計500ポイントためると特典が受けられるが、健診の受診は必須項目で、歩数や記録だけで500ポイントためても特典は受けられないというしくみになっている。

500ポイントためると健康マイレージでもおなじみの特典カードがもらえる。アプリの特典カード画面を県内の協力店で提示すれば「ポイントカードのポイント2倍」「ドリンク1杯サービス」などさまざまなサービスを受けることができる。さらに初年度は特典カードをもらった人の中から抽選でプレゼントが当たる「スタートダッシュ！キャンペーン」も行うとのことだ。

紙とアプリ両方を活用してあらゆる世代に利用してもらう

アプリの配信が始まったが、今後も紙での健康マイレージ活動はそのまま続けていくという。「紙の健康マイレージもだいぶ浸透してきて好評をいただいています。中にはスマートフォンを持っていない方もいらっしゃいますし、紙には紙の良さがあると

特典カードが使える！協力店（一部）

- ・菓子乃季
- ・道の駅ソレーネ南
- ・クスリ岩崎チェーン
- ・サンデン旅行
- ・カーブス
- ・道の駅阿武町温水プール
- ・道の駅大進
- ・SSSスポーツプラザ

など 他にもいろいろなお店で使えます！
(協力店一覧・詳細はやまぐち健康マイレージのホームページをご覧ください)



思っています」と古谷さん。アプリは県が運営しているが、紙の健康マイレージは県と市町・保険者が協働で取り組んでいる。制度は県内共通だが、広報宣伝や健康イベントの開催、独自のプレゼントなど主な運営は各市町で行っているため、より身近な活動として自主的に取り組めるというメリットがある。「アプリと紙を併用してあらゆる世代に利用していただけるような活動にしたいと思っています。どちらも、とにかく多くの人に使ってもらい健康づくりのきっかけにってもらうことを目的にしています」とのことだ。

さまざまな健康情報を発信するツールに

「アプリの内容はこれからどんどん充実させてい

きたいと思っています。市町と連携して健康教室や健康づくりに関するさまざまな情報を発信したりウォーキングコースを追加したりと、アプリならではの機能を生かして、従来の紙で渡し切りのものから随時新しい情報が追加されて楽しめるようなものにしていきたいです」と古谷さんは意気込みを語る。またアプリにはアンケート機能もついているので、利用者と双方向で情報のやり取りができる。多くの人に回答してもらうことによって山口県の実態を知り、それを健康づくりの取り組みに生かしていきたいとのこと。

「やまぐち健幸アプリ」という名前には、「このアプリで健康になって幸せになっていただきたい」という思いが込められている。配信はまだ始まったばかりだが、これからの機能の充実と活躍が大いに期待される。

やまぐち健幸アプリ

スタートダッシュ！キャンペーン



9月末までに特典カードを受け取った方の中から、抽選でプレゼントが当たります！

カタログギフト
「ぶちうま！山口」
あおぞら 3名様
ゆうなぎ 5名様
こもれび 10名様

- 参加対象 山口県内に在住・通勤・通学の18歳以上の方
- 応募条件 「やまぐち健幸アプリ」で500ポイントためる（健診受診は必須）
- 実施期間 2019年4月1日～9月30日
- 当選発表 2019年10月末頃 ※商品の発送をもって発表に代えさせていただきます

山口県健康福祉部 健康増進課健康づくり班

【住所】〒753-8501 山口市滝町1番1号
【TEL】083-933-2950
【FAX】083-933-2969





山口県国民健康保険団体連合会第2回通常総会

平成31年度予算など18議案が可決

3月13日、国保会館で「山口県国民健康保険団体連合会第2回通常総会」が開催されました。21会員中19会員の出席で18議案が審議され、すべて原案のとおり可決、承認されました。

ひきつづき円滑な制度運営に尽力する

開会にあたり、市川理事長は「昨年始まった新国保制度から、県が市町とともに国保の運営を担うこととなり理事にも就任いただいている。新制度は皆さま方のご協力やさまざまな方のご支援を得ながら円滑に進んでいるが、本会としては今後も気を引き締めて、会務運営に尽力していきたい」とあいさつしました。

全議案が原案通り可決、承認

萩市市民生活部の小原厚子部長が議長に選任されました。平成30年度予算補正や平成31年度の基本方針、歳入歳出予算など18議案が審議され、すべての議案が原案どおり可決、承認されました。



萩市 小原部長

平成31年3月13日に開催された平成30年度本会第2回通常総会において、平成31年度事業計画並びに各会計予算が可決されたので公告する。

平成31年3月14日

山口県国民健康保険団体連合会
理事長 市川 照

平成31年度山口県国民健康保険団体連合会事業計画

基本方針

国民健康保険を取り巻く社会環境は、少子高齢化の急速な進行や疾病構造の変化、さらには医療技術の高度化等による医療費の増加などにより、大変厳しい情勢にあります。今後も、被保険者の減少もあり、さらに厳しさを増していくものと見込まれます。

このような状況を踏まえ、国民健康保険においては、平成30年度から、都道府県が財政運営の責任主体となり、市町とともに国保の運営を担うという制度改革が行われました。本会では、国保保険者を支援する団体として十分に機能を発揮できるよう、環境を整備するとともに関連するシステムの安定稼働を図ってまいります。

本会の基幹業務である診療報酬審査支払業務等に関しては、国保総合システムの円滑な運用及び国保情報集約システムとの連携など必要な取組みを進めるとともに本県独自システムとの連携により、審査支払業務のさらなる充実を図ってまいります。加えて、医療費の適正化に向け審査委員会と一体となり効率的で適正な審査を行ってまいります。

また、被保険者の健康保持増進に向け、国保保健事業を積極的に推進することとし、レセプト、特定健診・特定保健指導データ、介護保険データ等を集積し、地域の健康特性の把握、分析等を可能とする国保データベース（KDB）システムを活用するためのより一層の支援や、保険者で行う国保ヘルスアップ事業等への積極的な支援等、保険者のニーズに応えられる体制を図ってまいります。

後期高齢者医療関係業務、介護保険関係業務及び障害者総合支援法関係業務に関しては、円滑な業務運営を行うとともに、保険者のニーズに応えられる体制を図ってまいります。

本会は、会員である保険者がその目的を達成するために設立された団体であることを主な使命とし、保険者の負託に応えるため、次に掲げる事項を事業実施に当たっての重点項目と定め、保険者との緊密な連携のもとに着実に事業を実施いたします。

重点項目

- 1 診療報酬審査支払業務の効率的推進
- 2 後期高齢者医療関係業務の円滑な運営
- 3 特定健診・特定保健指導への積極的支援
- 4 介護保険等の業務の円滑な運営
- 5 障害者総合支援法関係業務の円滑な運営
- 6 保険者支援業務・保険者共同事業の積極的推進
- 7 国保総合システムの安定的稼働及び有効活用
- 8 国保データベース（KDB）システムの有効活用
- 9 個人情報等を含む情報の適正管理

平成31年度

特定健康診査受診推進の標語 優秀作品決定

国保事業充実強化推進運動（新・国保3%推進運動）の一環として、特定健診受診推進のための標語を募集したところ32点の応募がありました。山口県国民健康保険広報委員会会で選考した結果、最優秀賞、優秀賞、佳作が決定しました。

最優秀賞

ずっと一緒にいたいから 必ず受けてね特定健診

このたびは素晴らしい賞をいただき、ありがとうございます。大変光栄に思います。

私自身、夫が年上で年齢差があるため、夫には毎年健診を欠かさずに、いつまでも健康で頼れる旦那・元気なパパで側にいてほしいとの願いを込めて、この標語を考えました。国保世帯の皆さんが、特定健診を受診することで健康を維持し、いつまでも幸せいっぱいの明るい家族で仲良く一緒にいられますように☆



下関市福祉部
保険年金課職員
鈴木 友美さん

優秀賞

健診を 早めに受けて 減るリスク

(下関市福祉部保険年金課 岡 貴幸さん)

佳作

健診は 未来と今を 知るチャンス

(下関市福祉部保険年金課 石川 利昭さん)

佳作

特定健診 受けて見直す 生活習慣

(防府市保険年金課 松崎 勇太さん)

たくさんのご応募、ありがとうございました！



平成31年度負担金および手数料

会員負担金

※単価はすべて税込

(1) 一般負担金

【被保険者割】平成31年4月1日現在の被保険者数に基づき下記区分ごとの計算の合計額とする。

被保険者数の区分	被保険者1人当たり賦課額
1~10,000人	55円00銭
10,001~30,000人	50円00銭
30,001~50,000人	43円00銭
50,001人以上	32円00銭

【特例措置】当該年度内において、市町合併により会員数が減少することにより、当初予定されていた負担金が減少する場合は、合併後の新会員にその額の範囲において負担を求めることができる。

【納期】6月末日及び10月末日までの2期に分け、每期2分の1相当額を納付するものとする。

(2) 直診負担金

【施設割】①病院（1病院当たりのベッド数による）

20~49床：20,000円	150~199床：35,000円
50~99床：25,000円	200床以上：40,000円
100~149床：30,000円	

②診療所（1診療所当たり） 10,000円

【費用割】所属診療施設の診療総費用額に6.5/10,000を乗じて得た額とする。

【納期】10月末日までとし、施設割と費用割との合計額を納付するものとする。

※施設割算定に必要な「病床数」は前年度末現在の病床数、費用割算定に必要な「診療総費用額」については前年度診療総費用額を基礎とする。

(3) 特別負担金

ア 制度改善運動負担金

【被保険者割】平成31年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり3円を乗じて得た額とする。

【納期】9月末日までとする。

イ 新・国保3%推進運動負担金

【被保険者割】平成31年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり10円を乗じて得た額とする。

【納期】9月末日までとする。

国民健康保険診療報酬審査支払手数料

【手数料の額】レセプト及び療養費支給申請書1件につき52円（11月納期分から52円96銭）を乗じて得た額とする。

【納期】審査の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。
ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

レセプト電算処理システム手数料

【手数料の額】レセプト1件につき68銭を乗じて得た額とする。

【対象期間】平成31年2月診療（3月審査）分から平成32年1月診療（2月審査）分までとする。

【納期】審査の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。
ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

保険者事務電算共同処理事業手数料

【手数料の額】

対象	単位	単価(円)	消費税率
1 レセプトの資格給付確認及び給付記録事務	レセプト1件当たり	11月納期分から	28.57
			29.09
2 医療費通知書の作成（兼書タイプ、6面）	1世帯当たり	単月（国保一般）	24.15
		11月納期分から	24.59
		累計（国保一般）	26.25
		11月納期分から	26.73
3 疾病分類別統計表の作成	レセプト1件当たり（調剤を除く）	5月診療分	5.89
		11月納期分から	7.99
		5月診療分以外	8.13
4 疾病統計「特定疾病抽出」	レセプト1件当たり	11月納期分から	2.94
			2.99
5 資料等作成料	市 1業務	11月納期分から	5,250
			5,347.22
		町・組合 1業務	3,150
		11月納期分から	3,208.33
6 その他保険者が必要とする業務	業務内容により別に定める額		

【納期】処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

レセプト点検業務共同処理事業手数料

【手数料の額】レセプト1件につき6円81銭（11月納期分から6円93銭）を乗じて得た額とする。

【納期】処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

「結核・精神」特別調整交付金申請資料作成等業務手数料

【手数料の額】処理対象レセプト1件に当たり2円70銭（11月納期分から2円75銭）を乗じて得た額とする。

【納期】処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

国保被保険者資格情報及び給付情報の管理業務手数料

【手数料の額】平成31年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり20円（11月納期分から20円37銭）を乗じて得た額とする。

【納期】処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

出産育児一時金支払手数料

【手数料の額】出産育児一時金等代理申請・受取請求書1件につき210円を乗じて得た額とする。

【納期】

正常分娩分	各月10日請求	「出産育児一時金等の医療機関等への直接支払制度」実施要綱に定められている、処理の終了した日の属する月の末日頃を目処とする。
	各月25日請求	処理の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。 ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。
異常分娩分		処理の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。 ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。



第三者行為求償事務手数料

【手数料の額】 求償額に3.15%（1月納期分から3.20%）を乗じて得た額とする。
 【納期】 請求は、7月・10月・1月・3月とし、請求した日の属する月の23日までとする。
 ただし、3月については、翌月の23日までとする。
 なお、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

退職者医療制度共同事業拠出金

【手数料の額】 通知する年金受給権者1人当たり7円00銭を乗じて得た額とする。
 【納期】 通知の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
 ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

特定健康診査・特定保健指導共同処理手数料

対象	単位	単価(円)	消費税等含む			
1 特定健康診査共同処理手数料	被保険者数割※（被保険者1人当たり）	11月納期分から	53.25 54.23			
	1件当たり	11月納期分から	188.42 191.90			
2 特定保健指導共同処理手数料	1件当たり	11月納期分から	188.42 191.90			
3 受診券・利用券等発行業務	受診券作成	A4	1枚当たり	11月納期分から	10.50 10.69	
				はがき	11月納期分から	11.81 12.02
		データ作成のみ	1件当たり	11月納期分から	7.17 7.30	
		受診券用紙	A4	1枚当たり	11月納期分から	1.89 1.92
					はがき	11月納期分から
	利用券作成	A4	1枚当たり	11月納期分から	10.55 10.74	
				はがき	11月納期分から	12.13 12.35
		データ作成のみ	1件当たり	11月納期分から	7.17 7.30	
		利用券用紙	A4	1枚当たり	11月納期分から	1.89 1.92
					はがき	11月納期分から
	健診質問票	1枚当たり	11月納期分から	7.99 8.13		
	返あき封筒	1枚当たり	11月納期分から	7.23 7.36		
返あき封筒	1枚当たり	11月納期分から	11.34 11.55			
4 事業主健診等電子データ化パンチ業務	1件当たり	11月納期分から	175.00 178.24			
5 その他保険者が必要とする業務	業務内容により別に定める額					

※被保険者数割は平成31年4月1日現在の40～74歳の被保険者数に賦課する。

【納期】 被保険者数割については、6月末日及び11月末日までの2期に分け、每期2分の1相当額を納付するものとし、それ以外については、処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
 ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

国保データベース（KDB）システム委託料

対象	単位	単価(円)	消費税等含む
1 国保データベース（KDB）システム委託料	被保険者数割※（被保険者1人当たり）		9.63
	均等割（1保険者当たり）		120,000
2 その他保険者が必要とする業務	業務内容により別に定める額		

※被保険者数割は平成31年4月末日現在の被保険者数に賦課する。

【納期】 被保険者数割及び均等割については、8月末日までとし、それ以外については、処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

ジェネリック（医薬品）差額通知書作成料

基本料（月額）	1保険者当たり21,600円 (11月納期分から22,000円)
処理料	1件当たり3円24銭 (11月納期分から3円30銭)
コールセンター利用料	被保険者1人当たり0円63銭

【納期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
 ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

海外療養費不正請求対策事業業務委託に係る手数料

対象	単位	単価(円)	消費税等含む
・ 診療内容明細書及び領収明細書の再認識	診療内容明細書及び領収明細書等(各保険者で手直しをして利用している様式を含む。)をセットとして1件につき	11月納期分から	16,200円 16,500円
	・ 診療内容明細書及び領収明細書の添付書類の再認識	上記以外の様式1枚につき	6,480円 6,600円
現地医療機関への文書照会	報告書1件につき	11月納期分から	37,800円 38,500円
	照会作業が困難のため取下げた場合報告書1件につき	11月納期分から	21,600円 22,000円
	医療記録参照要領を受ける等、別途照会が必要となる場合、1枚につき	11月納期分から	6,480円 6,600円
現地医療機関への電話照会	報告書1件につき	11月納期分から	37,800円 38,500円
	照会作業が困難のため取下げた場合報告書1件につき	11月納期分から	21,600円 22,000円

【納期】 業務が完了した日の属する月の翌月末日までとする。
 ただし、末日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。



介護給付費審査支払手数料

【手数料の額】 介護給付費明細書1件につき82円（11月納期分から83円51銭）を乗じて得た額とする。
 【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
 ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

介護予防・日常生活支援総合事業費審査支払手数料

【手数料の額】 総合事業費明細書1件につき82円（11月納期分から83円51銭）を乗じて得た額とする。
 【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
 ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

介護保険者事務電算共同処理事業手数料

【手数料の額】

対 象	単 位	単 価 (円)	課税標準額	
償還払給付額管理処理（支払支援処理を含む。）				
高額介護サービス費支給処理（支払支援処理を含む。）				
市町特別給付等支払処理				
統計資料作成処理	受給者1人当たり	10月納期分から	25.00 25.48	
高額医療合算介護（介護予防）サービス費支給処理（支払支援処理を含む。）				
要介護認定更新支援処理				
主治医意見書支払処理料	意見書1件当たり	11月納期分から	23.00 23.42	
第三者行為求償事務	求償額当たり	1月納期分から	3.15% 3.20%	
特別業務	A4	受給者1人当たり（1処理ごと）	11月納期分から	5.00 5.09
	葉書タイプ	1枚当たり（ ϕ ）	11月納期分から	15.00 15.27
	データ作成	受給者1人当たり（ ϕ ）	11月納期分から	3.70 3.78
その他保険者が必要とする特別業務	1業務当たり		別に定める額	

【算出根拠】 基本業務については、委託業務数にかかわらず受給者単位の処理となるため、処理月ごとにその月の受給者数とする。
 【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。
 なお、第三者行為求償事務処理手数料の請求は、7月・10月・1月・3月の年4回行い、請求した日の属する月の23日まで、3月については請求した翌月の23日までとする。

年金からの特別徴収に係る経理事務手数料

【手数料の額】 平成31年4月1日現在の65歳以上の介護保険第1号被保険者数1人当たり9円47銭を乗じて得た額とする。
 【納 期】 手数料の請求については、年1回とし、8月末日までに納付するものとする。

障害介護給付費等審査支払手数料

【手数料の額】 障害介護給付費等明細書（これに対する電子情報）1件につき190円（11月納期分から193円51銭）を乗じて得た額とする。
 【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月10日までとする。
 ただし、10日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその翌日とする。

障害介護給付費等共同処理事業手数料

【手数料の額】

対 象	単 位	単 価 : 円 (消費税等含む)
・高額障害福祉サービス費及び高額障害児給付費支給処理 ・統計資料作成処理 ・訪問調査委託料支払処理 ・その他の基本業務	障害介護給付費等明細書（これに対する電子情報）1件につき	10.00 11月納期分から 10.18
その他市町が必要とする特別業務	1業務につき	別に定める額

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月10日までとする。
 ただし、10日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその翌日とする。

平成31年度予算

平成31年度 一般会計歳入歳出予算

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1. 負担金	24,611	1. 会 議 費	271
2. 国庫支出金	6,359	2. 経 務 費	37,753
3. 県支出金	1	3. 事 業 費	30,243
4. 国保中央会支出金	1	4. 積 立 金	2
5. 財産収入	12,117	5. 借入金償還金	64
6. 繰入金	18,002	6. 経 支 出 金	2,325
7. 雑 収 入	9,673	7. 予 備 費	523
8. 雑 収 入	417		
歳入合計	71,181	歳出合計	71,181

平成31年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算（業務勘定）

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1. 手 数 料	878,193	1. 経 務 費	768,298
2. 国庫支出金	22,049	2. 審査委員会費	60,715
3. 県支出金	1	3. 特別審査負担金	2,592
4. 国保中央会補助金	1	4. レジスト管理料	21,926
5. 繰入金	90,450	5. 積 立 金	101,028
6. 繰越金	19,909	6. 借入金償還金	1,275
7. 雑 収 入	132,091	7. 経 支 出 金	164,923
8. 分 担 金	1	8. 予 備 費	21,938
歳入合計	1,142,695	歳出合計	1,142,695

平成31年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算（国民健康保険診療報酬支払勘定）

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1. 国民健康保険等受入金	128,816,453	1. 国民健康保険等支出金	128,816,453
2. 手 数 料	1,000	2. 借入金償還金	629
3. 繰越金	4,400	3. 経 支 出 金	11
4. 雑 収 入	11	4. 予 備 費	4,771
歳入合計	128,821,864	歳出合計	128,821,864

平成31年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1. 公費負担医療受入金	11,298,528	1. 公費負担医療支出金	11,298,528
2. 手 数 料	50	2. 借入金償還金	50
3. 繰越金	124,108	3. 経 支 出 金	121,619
4. 雑 収 入	11	4. 予 備 費	2,500
歳入合計	11,422,697	歳出合計	11,422,697



平成31年度 診療報酬審査支払特別会計
歳入歳出予算（健康保険診療報酬支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.健康保険診療報酬受入金	2	1.健康保険診療報酬支出金	2
2.繰入金	1	2.予備費	3
3.繰越金	0		
4.雑収入	2		
歳入合計	5	歳出合計	5

平成31年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算（業務協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.手数料	804,221	1.総務費	871,474
2.国庫支出金	20,023	2.審査委員会費	59,416
3.県支出金	1	3.特別審査員会費	1,901
4.国保中央会補助金	1	4.積立金	110,884
5.繰入金	91,974	5.借入金償還金	638
6.繰越金	461,930	6.繰上支出金	56,831
7.雑収入	1,389	7.予備費	278,695
歳入合計	1,379,539	歳出合計	1,379,539

平成31年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算（公費負担医療に関する診療報酬支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.公費負担医療受入金	3,601,029	1.公費負担医療支出金	3,601,029
2.手数料	50	2.借入金償還金	50
3.繰越金	37	3.繰上支出金	1
4.雑収入	2	4.予備費	38
歳入合計	3,601,118	歳出合計	3,601,118

平成31年度
返還給与積立金特別会計歳入歳出予算

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.財産収入	100	1.給与金	45,873
2.繰入金	82,473	2.積立金	36,802
3.繰越金	7,990	3.借入金償還金	1
4.雑収入	3	4.予備費	7,990
歳入合計	90,468	歳出合計	90,468

平成31年度 診療報酬審査支払特別会計
歳入歳出予算（出生育児一時金等に関する支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.出生育児一時金受入金	470,214	1.出生育児一時金支出金	470,214
2.繰入金	1	2.予備費	32
3.繰越金	16		
4.雑収入	15		
歳入合計	470,246	歳出合計	470,246

平成31年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算（後期高齢者医療診療報酬支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.後期高齢者医療診療報酬受入金	245,158,334	1.後期高齢者医療診療報酬支出金	245,158,334
2.手数料	800	2.借入金償還金	800
3.繰越金	1,446	3.繰上支出金	10
4.雑収入	11	4.予備費	1,447
歳入合計	245,158,591	歳出合計	245,158,591

平成31年度
第三者行為求償事務共同事業特別会計歳入歳出予算

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.求償額受入金	530,000	1.求償額支出金	530,000
2.雑収入	13	2.繰上支出金	5
3.繰越金	240	3.予備費	248
歳入合計	530,253	歳出合計	530,253

平成31年度 特定健康診査・特定保健指導等事業
特別会計歳入歳出予算（業務協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.手数料	49,829	1.機器管理費	79,201
2.国庫支出金	27,400	2.積立金	6,084
3.県支出金	1	3.借入金償還金	1
4.国保中央会支出金	1	4.繰上支出金	4,384
5.財産収入	2	5.予備費	10,331
6.繰入金	11,219		
7.繰越金	11,480		
8.雑収入	89		
歳入合計	100,001	歳出合計	100,001

平成31年度 特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計
歳入歳出予算（特定健診・特定保健指導等費用支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.特定健診等受入金	783,131	1.特定健診等支出金	783,131
2.繰越金	9	2.借入金償還金	1
3.手数料	1	3.繰上支出金	1
4.雑収入	3	4.予備費	11
歳入合計	783,144	歳出合計	783,144

平成31年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算（業務協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.手数料	217,040	1.総務費	165,599
2.国庫支出金	2,072	2.審査委員会費	4,583
3.県支出金	3,261	3.介護サービス提供費	7,563
4.国保中央会支出金	1	4.国保中央会負担金	54,452
5.特定健康診査等受入金	374,595	5.特定健康診査等支出金	374,595
6.介護保険料受入金	1,548	6.介護保険料受入金	1,548
7.繰入金	39,860	7.積立金	26,713
8.繰越金	150,988	8.借入金償還金	319
9.雑収入	507	9.繰上支出金	4,275
		10.予備費	150,023
歳入合計	789,670	歳出合計	789,670

平成31年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算（公費負担医療等に関する報酬等支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.公費負担医療等受入金	831,805	1.公費負担医療等支出金	831,805
2.繰越金	31	2.借入金償還金	1
3.雑収入	4	3.繰上支出金	4
		4.予備費	30
歳入合計	831,840	歳出合計	831,840

平成31年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算（障害者介護給付費支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.障害者介護給付費受入金	28,976,250	1.障害者介護給付費支出金	28,976,250
2.繰入金	1	2.借入金償還金	50
3.繰越金	475	3.繰上支出金	6
4.雑収入	71	4.予備費	482
5.国庫支出金	1		
歳入合計	28,976,798	歳出合計	28,976,798

平成31年度 特定健康診査・特定保健指導等事業
特別会計歳入歳出予算（後期高齢者健診等費用支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.後期高齢者健診等受入金	355,583	1.後期高齢者健診等支出金	355,583
2.繰越金	4	2.借入金償還金	1
3.手数料	1	3.繰上支出金	1
4.雑収入	2	4.予備費	5
歳入合計	355,590	歳出合計	355,590

平成31年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算（介護給付費等支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.介護給付費受入金	131,987,569	1.介護給付費支出金	131,987,569
2.介護保険料受入金	4,368,721	2.介護保険料受入金	4,368,721
3.繰越金	6,475	3.借入金償還金	275
4.雑収入	311	4.繰上支出金	21
		5.予備費	6,490
歳入合計	136,363,076	歳出合計	136,363,076

平成31年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算（業務協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.手数料	48,366	1.総務費	32,776
2.国庫支出金	1	2.国保中央会負担金	14,579
3.県支出金	2	3.特別審査員会費	1
4.国保中央会補助金	1	4.積立金	6,151
5.繰入金	5,622	5.予備費	52,446
6.繰越金	51,773		
7.雑収入	188		
歳入合計	105,953	歳出合計	105,953

平成31年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算（障害者給付費支払協定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1.障害者給付費受入金	4,573,330	1.障害者給付費支出金	4,573,330
2.繰入金	1	2.借入金償還金	1
3.繰越金	25	3.繰上支出金	1
4.雑収入	13	4.予備費	38
5.国庫支出金	1		
歳入合計	4,573,370	歳出合計	4,573,370

認知症になっても 一人ひとりがよりよく生きる可能性を大切に

認知症予防研修会



国保連合会では、国保保険者の行う保健事業の一助となるべく、市町保健師や事務担当者等に対し、認知症予防や認知症になった本人およびその家族に対する実践的なケア等への知識を深めることを目的として、認知症予防研修会を開催しています。

今年度は1月11日（金）国保会館にて、認知症介護研究・研修東京センター研究部長の永田久美子氏を講師としてお招きし、「認知症施策の動向と効果的な展開に向けて～全国各地の取組みの紹介～」と題してご講演いただきました。

「大事な地域や人のために」 行政の自主性が重要

平成35年には高齢者人口の約20%が認知症になると予測される中、認知症施策は実質的な国家戦略になりつつあります。行政の認知症対策事業について永田氏は「認知症の人に対し、支えられる一方ではなく、地域の大事な一員として活躍という考え方に移行してきている。行政が意識を変えると、認知症の人も生き生きと暮らせる地域になる」と話されました。また、着実に認知症の取組みを拡充している自治体は、国の施策だからやるのではなく、自分の大事な地域や人のために、という意識があると、自主性の重要性を強調されました。



永田久美子氏

地域の課題を共有し 今後の取組みを考える

講演後のグループワークでは、講演を聞いて気づいたことや、自地域で今後補強したい点と具体策について話し合いました。認知症カフェに人が集まらない、医療機関との連携がうまくいかないなどの課題や問題を共有し、意見交換をすることで、事業の振り返りや今後の方向性を考えるきっかけになったようです。

最後に永田氏から「事業をすることを目的にしないで、次はどうするか常に投げかけ続けてほしい。問題解決だけでなく初期段階の課題の掘り起こしが大事」とアドバイスをいただき、閉会となりました。



最近ちょっと気になる…!?

たばこについてのアレコレ

私事ですが、毎シーズン何かしら**刑事ドラマ**を見ています。刑事ドラマといえば！…容疑者の張り込み中に、しぶい顔でたばこをくゆらせ、足元には吸殻が何本も…。そして容疑者が出てくるやいなや、たばこをグシャッと踏みつぶし、犯人を尾行…という場面が思い浮かびます。ただこの場面、たばこ情勢も変化してきた影響でしょうか、喫煙シーンは喫煙所が増えたり張り込み中のタバコも携帯灰皿に捨てたり、そもそもたばこを吸うシーンが以前より少なくなったような気がします。

さて、その**たばこ**が今回のテーマです！実は、日本はたばこ対策が遅れているようで、東京オリンピックを前に（※国際オリンピック委員会では、1988年オリンピック大会での禁煙方針を採択）、たばこ対策について健康増進法が改正され、来年には全面施行されます。たばこに関する豆知識と、法律の改正ポイントをまとめました。

たばこに関する豆知識

日本の喫煙率はどれくらい？

平成30年度の喫煙者率は、**男性27.8%、女性8.7%**。喫煙ピーク時の昭和41年度と比較すると、男性の喫煙者は**およそ1/3**、女性は**およそ半分**に減少しています。現在は、男性のおよそ4人に1人が喫煙者です。



男性のおよそ
4人に1人が
喫煙者

たばこで老け顔に・・・!

顔や声で、なんとなく「この人たばこ吸う人かな」と分かること、ありませんか？この喫煙者特有の顔容等は、**スモーカーズフェイス**と呼ばれていて、肌の弾力低下・深いシワやしみの増加・歯肉の腫れ・歯の黄ばみ・声の変化・口臭・白髪・脱毛など、実際より老けた印象になることが知られています。

・・・いろんな禁煙対策・・・

- ＊奈良県庁 喫煙した職員は、エレベーター使用禁止
- ＊東京都港区 条例により、区内の公園はすべて禁煙
- ＊厚生労働省 職員は喫煙終了後、速戻りして屋内に戻る
- ＊オーストラリア タバコ1箱の価格およそ2,000円!



法律の改正で、こう変わる!

- ・学校や病院、行政機関の庁舎等は、**敷地内禁煙**に!
- ・上記以外の事務所やホテル、飲食店等は、喫煙を認める場合は**喫煙専用室**等の設置が必要。
- ・経営規模の小さな飲食店等は、当面「喫煙」「分煙」の**標識掲示**により、喫煙可能。

有名な某リゾート企業をはじめ、近年は採用基準に『非喫煙者』を挙げている会社もあるそうです。これに批判の声もあるようですが「社員には元気に働いてほしい」という企業の願いも背景にあるのではないのでしょうか。目の前でタバコを吸う人がいても、「No」と言いにくい非喫煙者と、ちょっとずつ肩身の狭くなってきた喫煙者。法律の改正によって、お互いが気持ちよく過ごせたらいいですね*.*.*

体 ちょこっと メンテナンス

いつでも・どこでも 簡単体操!!

毎日の生活で少しずつ心掛けてみましょう。
運動は知っているだけではダメダメ!
コツコツ実践してこそ、からだにプラスに
なって戻ってきます。

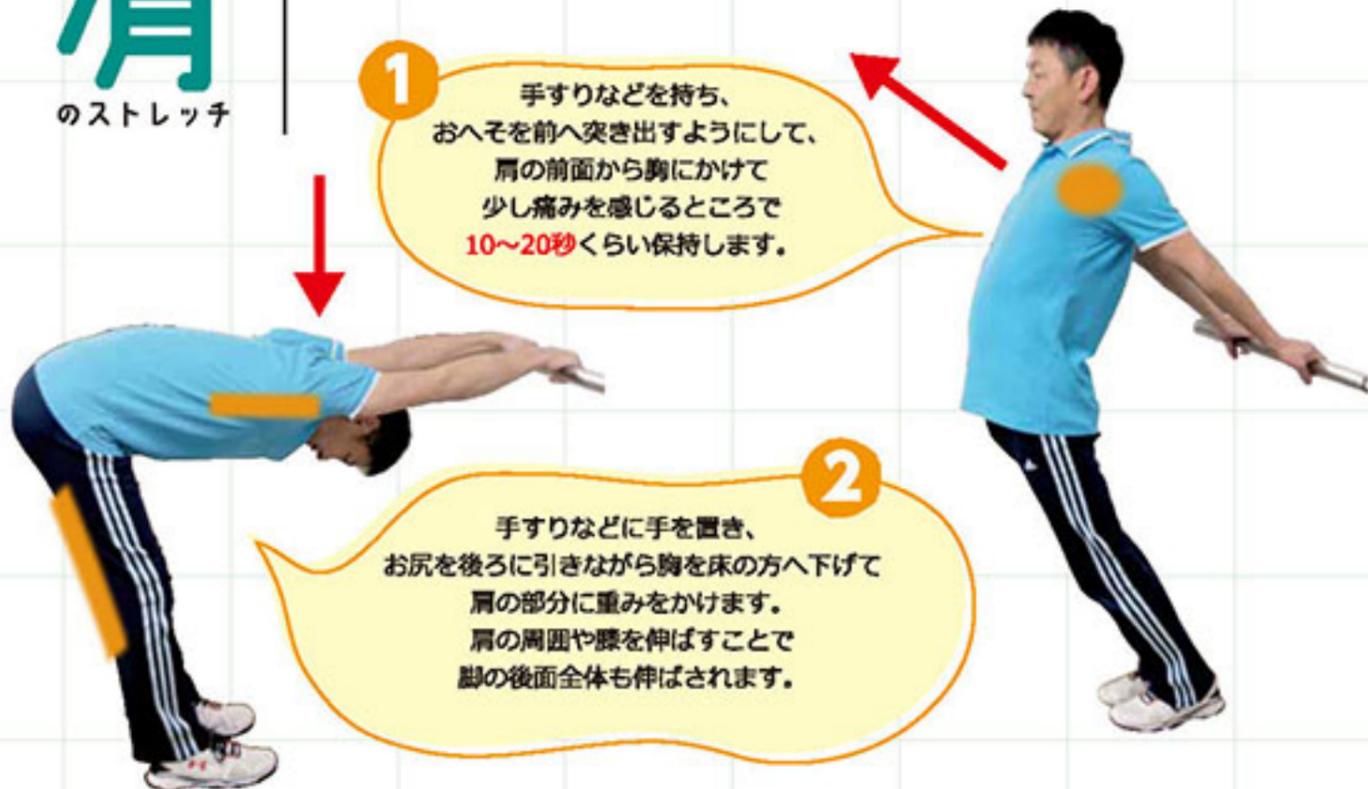
肩

のストレッチ

近年、同じ姿勢を長くとるようになって、肩や首の不調が多くなってきました。
こまめに動かすことでスムーズな肩の動きを取り戻しましょう。
※実施される時は・・・呼吸を止めない、無理はしない

1 手すりなどを持ち、
おへそを前へ突き出すようにして、
肩の前面から胸にかけて
少し痛みを感じるところで
10～20秒くらい保持します。

2 手すりなどに手を置き、
お尻を後ろに引きながら胸を床の方へ下げて
肩の部分に重みをかけます。
肩の周囲や膝を伸ばすことで
脚の後面全体も伸ばされます。



身近なところで応用してみましょう

台所編
調理途中のひと休みに
シンクのふちを持って!



職場編
デスクワークの途中で、手は机の上に置いてイスを後ろに引きます。
※キャスター付きのイスは転倒に気を付けて!



日本健康運動指導士会
山口県支部 支部長
健康運動指導士
重田 和弘

25年間、運動指導に関わってきた経験をもとに、健康づくりのための運動を、これからもたくさんの方へ伝えていきたいと思っています。
現在、防府市内の病院併設型運動施設にて勤務中。

生活の中で簡単にできる体操を8回シリーズで紹介していきます。今回は腰のストレッチです。



日々学び、好きなことを楽しむ!



山口市保険年金課
国保担当

担当経歴
平成30年4月から
平成29年4月から

とみむら しょうへい
富村 恭平
かつさか しょう
勝坂 珠右

写真 左 富村恭平
右 勝坂珠右

昨年の4月から山口市役所に入庁し、保険年金課に配属され2年目になります。まだまだ学ぶことが多く、勉強の毎日です。

私の健康法は早寝早起きを心がけることです。平日はもちろん、休日と同じくらいの時間に起きるようにしています。生活リズムを整えることで気持ちに余裕を持つことができ、仕事に対しても以前より前向きに取り組むことができました。

今では健康に対して意識が高まり、休日には早起きしてランニングに行くという趣味ができました。同課の先輩職員とマラソン大会に出場することも決まっており、充実した日々を送っています。
(富村)

保険年金課に配属されてから3年目になります。日々の業務の中で、沢山のことを学ばせていただきながら過ごしています。

私の趣味は読書です。1週間に1冊を目標に読んでいます。また、本を選ぶまでの時間も楽しみで、休日や平日で早く終わった日は、本屋や図書館へ行っています。選んでいるときは冒険をしているような気持ちになれます。
(勝坂)

趣味も健康も、充実した毎日を

光市 市民課
国民健康保険係

担当経歴
平成30年4月から

あしもと
岸本 りさ



平成30年4月に国民健康保険係に配属され、今年で2年目になります。日々の業務では資格関係を担当しており、国保制度は覚えることが多く悪戦苦闘していますが、先輩方に支えられながら日々勉強中です。

趣味は旅行に行くことです。とにかく食べることが大好きなので、おいしいもの目当てで旅先を決めることが多いです。まだ海外に行ったことがないので、今年は海外旅行に行きたいと思っています。

私の健康法は、よく寝ることです。毎日7～8時間睡眠を心掛けていて、より質のいい睡眠ができるよう、お風呂にゆっくり浸かってリラックスするのが日課です。また、新たな試みとして、健康のために最近ジムに入会したのですが、会費を払うだけでまったく通わない幽霊会員になってしまっているので、今後は週2ペースでジムに通うことが目標です。

これからも心身ともに充実した毎日を過ごせるよう、無理せず自分らしくがんばりたいと思います。

在宅訪問で健康をサポート 薬のお悩みは薬剤師まで！

お薬のことで 困っていませんか？

どんなに良い薬でも正しく服用できなければ、きちんとした薬の効果は発揮されず、治療がうまくいかないこともあります。また、誤って服薬したことにより、有害作用を引き起こす可能性もあります。薬局の店頭で「お薬きちんと飲んでいますか？」とお伺いすると「はい、きちんと飲んでます」とおっしゃる方が多いのですが、「実は家に余っている薬がたくさんあって・・・」という方もいらっしゃるようです。

きちんと服用したいと思っていても、さまざまな障害によって思うように服薬できないこともあります。薬剤師は、患

薬のことで困ったら



在宅医療に対応できる薬局は？

Q. 訪問指導の依頼をしたいけど、どこに頼めばいい？

A. 山口県薬剤師会の「在宅薬局検索システム」をごらんください



者さんの「確実な服薬」を支援するために、実際に患者さんのお宅を訪問して服薬支援や服用後の薬の影響についてもチェックを行うことがあります。

在宅訪問・在宅医療に 対応できる薬局は？

では、実際に薬剤師による在宅訪問が必要となった場合、どのようにしたら良いのでしょうか？服薬支援が必要な患者さんがいるけれど、どここの薬局に言えばいいかわからない。こんな声をよく耳にします。まずは今ご自分が薬をもらわれている「かかりつけ薬局」の薬剤師に相談してみるのが良いと思います。しかし、中にはかかりつけ薬局が諸事情により訪問できない薬局である可能性もあります。

そこで、(一社)山口県薬剤師会では在宅訪問・在宅医療に対応できる薬局を検索するシステムを作り、(一社)山口県薬剤師会のホームページ上で公開しています。

患者さんの自宅から近くで、在宅医療に対応可能な薬局を見つけることができますので、ぜひご利用ください。

住み慣れた地域で 最期まで

超高齢化社会を迎えつつある山口県においても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるようにするには、医療のみならず、介護・予防・住まい・生活支援が一体となって提供される「地域包括ケアシステム」の構築が急務です。その一端を担う薬剤師は、今まで以上に地域の皆さんの健康をサポートしていく必要があると思っております。また在宅医療は、住み慣れた地域で最期まで自分らしい生活を送るためにも、今後ますます需要が高くなっていくと考えています。

健康で長生きしていくためにも、困ったことがあればすぐに相談できる薬剤師を見つけておくことをお勧めいたします。



山口県薬剤師会理事
地域医療・保健委員会

越智 志穂

メディカルドラッグビズティエー店
(防府市)

体内時計と社会生活 (1) 体内時計の個性を考える

体内時計には朝型や夜型などの個性があります。すなわち、体が活動を開始して休息するタイミングにおいて個性が存在しています。一方、これに対して、社会生活の時刻において個性は考慮されておらず、一律に定められています。例えば、学校が始まる時刻は、全国どこでも大きな違いはありません。体内時計の多様化が進む現代においては、体内と社会の時刻のずれを考慮した早急な対策が求められています。

環境的要因と遺伝的要因

私たちヒトの心と体の個性は、遺伝的要因と環境的要因によって決定されています。遺伝的要因とは、文字通り、遺伝子構造における差異が個性の要因となっていることを意味しています。例えば、一卵性双生児の姿がうり二つであるのは、全く同じ構造の遺伝子を持っているためです。これはまさに、遺伝的要因が個性を決定していることの強力な証拠です。一方で、環境的要因とは、私たちを取り巻いている個性に影響を与える全ての因子を指しています。この環境的要因には無数の因子が含まれています。例えば、出生前の胎児期であっても、お母さんの体内におけるさまざまな環境因子によって個性が形成されています。したがって、遺伝的に同一な双子であっても、全く同じ個性を持つというわけではありません。

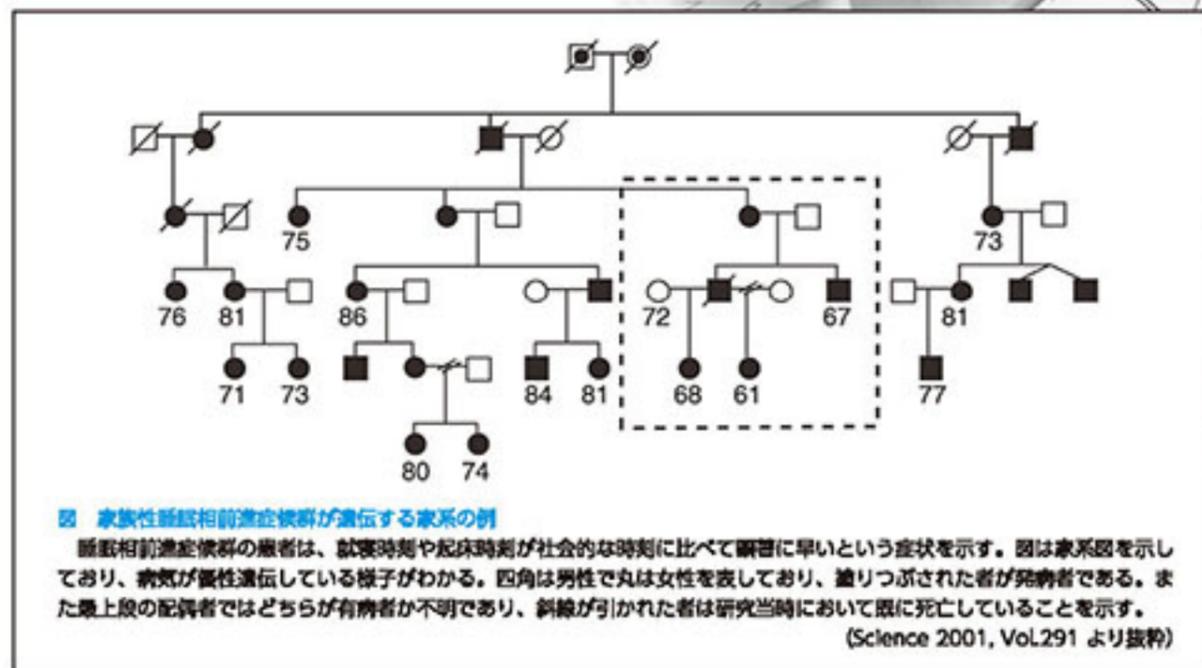
私たちの心や体の全ての形質はこの2つの要因によって決定されており、これらが全ての個体間で異なっているために、全く同じ個性を持つ個体は存在しないことになります。さまざまな個性があることで、生物は集団として地球上において生き残ることが可能となります。例えば、集団の中に寒さに強い個体が混ざっていれば、寒波が来ても絶滅することはありません。

体内時計に遺伝的要因が関与

体内時計についても同じことが言えます。体内時計は光や食事によって調節を受けることで、朝型や夜型になることを説明してきました。これは、体内時計の個性の決定において、環境的要因が強く関与していることを意味します。一方で、体内時計が遺伝的要因によって影響を受けていることを示す極端な例として、家族性睡眠相前遷症候群という病気が



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真



あります。この病気を患う方は、夕方くらいになると眠くてとても起きていられず、嫌でも早朝に目が覚めてしまうのですが、この形質は世代を超えて遺伝することがわかっています。そして、体内時計をつかさどる「時計遺伝子」において変異が存在することで、この病気の原因になっていることが判明しています。このような病気ではなくとも、朝型や夜型の個性において、遺伝的要因が関与していることが、多くの報告によって示唆されています。

ただし、自然環境のような極度にメリハリある光環境においては、先ほど説明したような極端に病的なものではなければ、遺伝的要因による体内時計の個性は消失してしまうようです。つまり、昼間は高強度の光を浴びて活動し、夜は真っ暗な環境で寝ているのならば、遺伝的な小さな個性など打ち消されてしまうのです。したがって、遺伝的要因がもたらす体内時計における朝型や夜型などの個性は、本来はあまり意味のないものなのかもしれません。ところが、現代のように昼夜のメリハリがない室内光環境においては、自然環境下では顕在化しなかったはずの個性が現れてくることになります。これに関して、人工光環境では顕著に夜型の人であっても、1週間以上にわたって屋外光環境でキャンプ生活をすることで、体内時計がたちまち朝型化することがわかっています。

社会で多様な体内時計を受容

光などの環境的要因をしっかりコントロールすれ

ば、体内時計の夜型化のような問題が回避できるのは間違いありません。しかしながら、その一方で、現代の生活環境や生活習慣においては、生まれながらの遺伝的要因によって、体内時計が夜型にずれすぎてしまいがちな人がいるのも事実です。怠けているのではなく、同じように生活していてもずれしてしまうのです。

スマホやパソコンが当たり前のように使われる現代において、このような問題を個人の努力で対処するのが難しくなってきました。したがって、今こそ、社会で「体内時計における個性」が存在することを認め、柔軟に対処することが求められていると言えます。

次回からはこれに関する私の考えを述べたいと思います。

プロフィール
明石 真
研究室ホームページ
山口大学時間学研究所 明石研究室

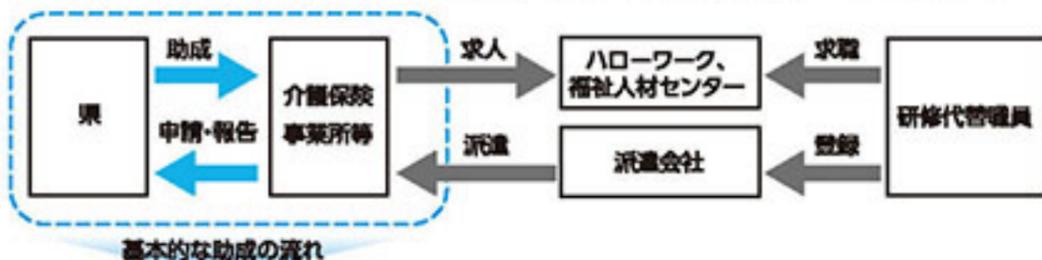
- 平成4年 北海道立旭川高等学校卒業
- 平成9年 京都大学農学部卒業
- 平成14年 京都大学大学院理学研究科博士課程修了
- 平成14年 京都大学大学院生命科学研究所研究員
- 平成15年 大阪バイオサイエンス研究所研究員
- 平成16年 佐賀大学医学部循環器内科寄附講座教員
- 平成19年 佐賀大学医学部循環器内科助教
- 平成21年 山口大学時間学研究所教授

著書：「体内時計のふしぎ」(平成25年) 光文社新書

平成31年度 山口県実施事業のご案内

働きやすい介護職場づくり支援事業

職員の負担軽減を図りながら介護職員のキャリアアップの機会を確保するため、介護職員の研修受講に際し、卒業者が研修代替職員の雇用（派遣を含む）を行う場合の費用の一部を助成します。



- | | | | |
|------------------|---|------------------|----------------------------|
| I 申請 | ・研修計画書等を添付して交付申請書を提出。
・山口県長寿社会課宛て提出 | IV 交付額決定 | ・山口県長寿社会課から助成金額の確定通知が届きます。 |
| II 交付決定通知 | ・山口県長寿社会課から交付決定通知が届きます。 | V 請求・口座申出 | ・請求書・口座申出書を提出。 |
| III 実績報告 | ・研修修了書（写）、勤務状況および研修受講が確認できる書類（写）等を添付して実績報告書を提出。 | VI 助成金振込 | ・口座申出書の指定口座に振込。 |

セミナーのご案内

- 介護職員エルダー・メンター制度導入支援事業**
 介護事業所の労働環境整備を促進するため、介護事業所に対して、新人職員育成制度（エルダー・メンター制度）に関する研修や導入支援を行うことで、新人職員の早期離職防止や介護職員のキャリア形成の機会を確保する。
 - 管理者等に対する雇用管理改善方策普及・促進事業**
 介護現場における労働環境の改善や、イメージアップを目的とした事業
 テーマ例）労働管理と就業規則について、メンタルヘルスケアの推進について
 人事管理・職場復帰支援等について、緊急事態に備えた危機管理体制の整備について
 ※テーマは、変更されることがあります。
- ※ 事業の内容については、平成31年（2019年）6～7月頃に以下のホームページに掲載予定です。

山口県介護保険情報総合ガイド
 かいごへるぶ やまぐち
 URL: <https://www.kaigo.pref.yamaguchi.lg.jp/>

お問い合わせ先
 山口県健康福祉部 長寿社会課介護保険班 TEL: 083-933-2774

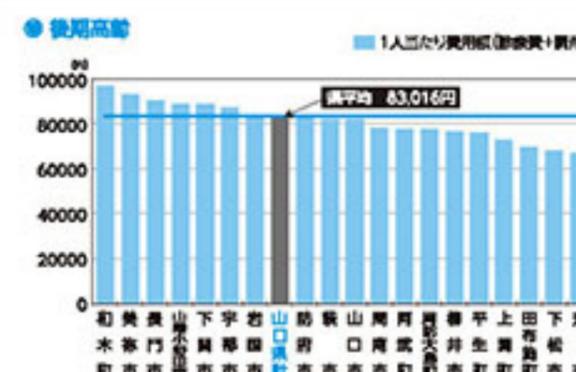
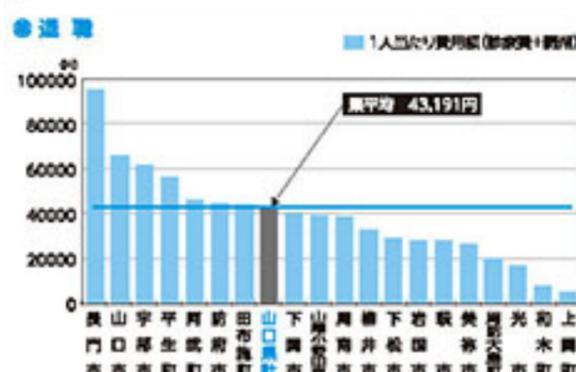
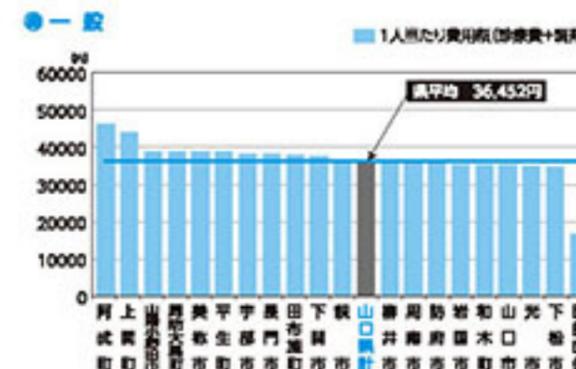
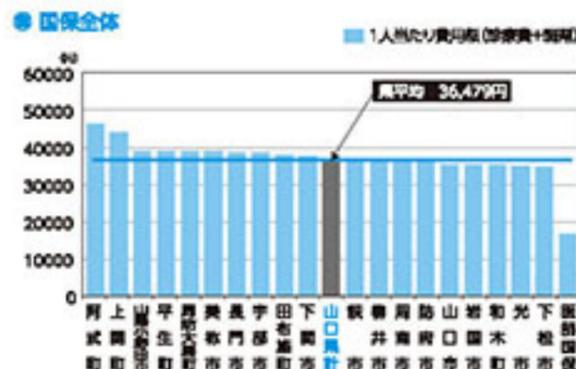
医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

平成30年12月

区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
総入院	8,359	158,685	4,678,497,190	19.0	559,696	15,641	2.8
入院外	251,326	390,072	3,610,348,610	1.6	14,365	12,070	84.0
診療	51,337	93,525	664,503,730	1.8	12,944	2,222	17.2
小計	311,022	642,282	8,953,349,530	2.1	28,787	29,933	104.0
訪問看護	170,316	206,622	1,949,757,540	1.2	11,448		
訪問看護	928	5,732	65,182,910	6.2	70,240		
食事・生活費	8,065	427,643	286,042,300				
医療費	6,388	29,113	44,847,714				

区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
総入院	35	668	23,453,370	19.1	670,096	19,626	2.9
入院外	1,023	1,648	16,498,270	1.6	16,127	13,806	85.6
診療	212	431	3,014,400	2.0	14,219	2,523	17.7
小計	1,270	2,747	42,966,040	2.2	33,832	35,955	106.3
訪問看護	697	831	8,647,710	1.2	12,407		
訪問看護	3	22	222,920	7.3	74,307		
食事・生活費	35	1,896	1,277,937				
医療費	17	88	118,963				

区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
総入院	21,021	423,646	11,123,392,130	20.2	529,156	46,320	8.8
入院外	338,000	590,395	4,911,495,960	1.7	14,531	20,452	140.7
診療	43,891	84,623	645,923,250	1.9	14,717	2,690	18.3
小計	402,912	1,098,664	16,680,811,340	2.7	41,401	69,462	167.8
訪問看護	242,428	314,242	3,255,037,990	1.3	13,427		
訪問看護	1,006	8,340	102,269,580	8.3	101,660		
食事・生活費	20,297	1,065,223	735,318,005				
医療費	5,625	32,475	50,154,390				



平成31年1月

平成31年2月

一般		297,779					
区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
入院	8,441	159,122	4,784,130,620	18.9	566,773	16,066	2.8
入院外	247,616	378,057	3,625,605,020	1.5	14,642	12,175	83.2
診療	48,627	88,817	610,548,890	1.8	12,556	2,050	16.3
小計	304,684	625,996	9,020,284,530	2.1	29,605	30,292	102.3
調剤	168,600	202,121	1,875,258,040	1.2	11,123		
訪問看護	921	5,525	61,826,110	6.0	67,129		
食事・生活療養費	8,127	427,944	286,088,885				
診療費以外の部分(医薬品等)	6,058	26,795	42,084,246				

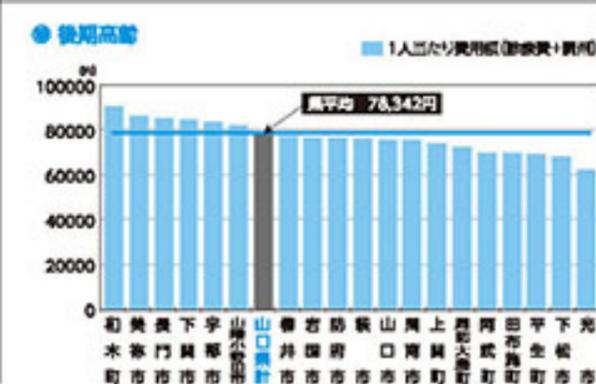
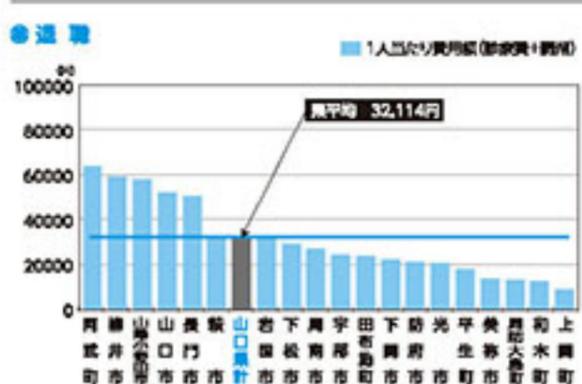
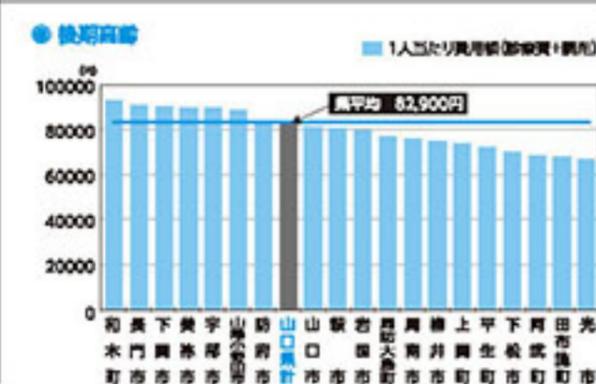
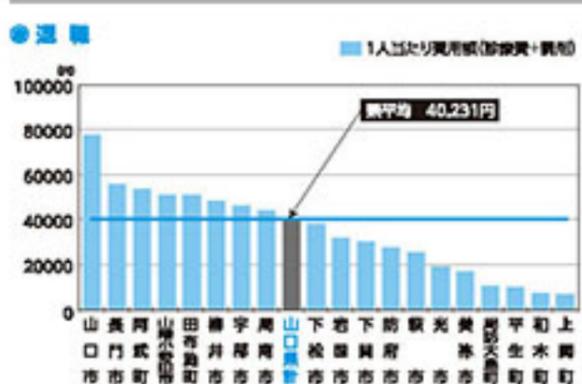
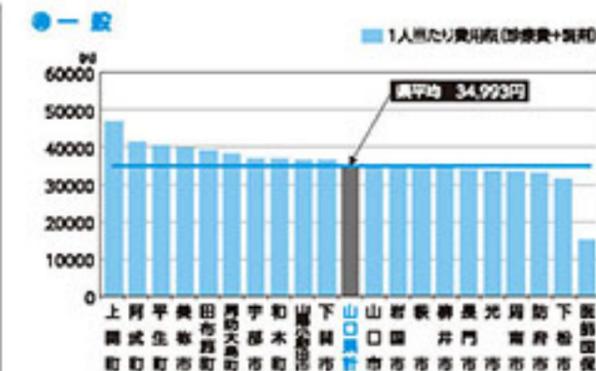
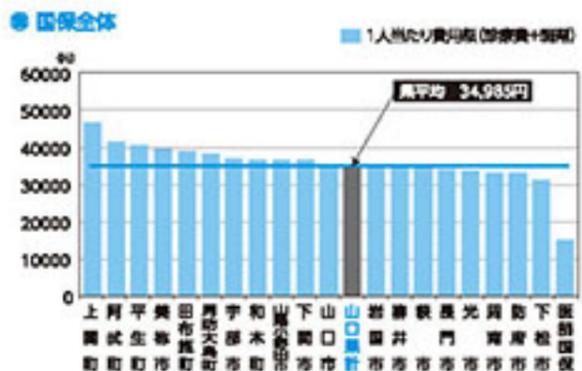
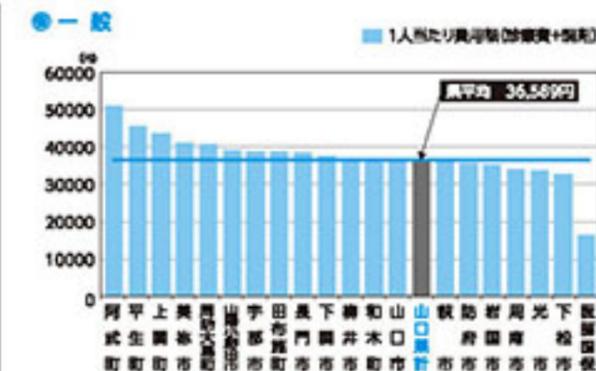
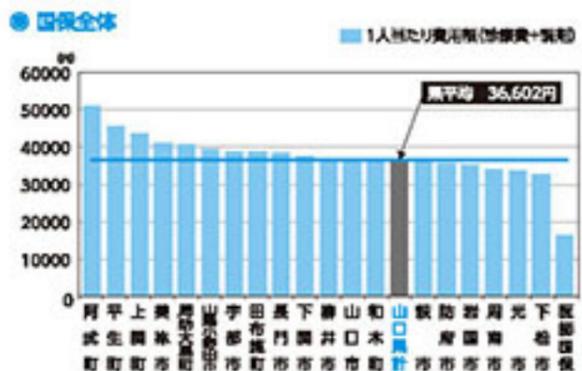
一般		296,370					
区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
入院	8,488	145,004	4,457,837,300	17.1	525,193	15,041	2.9
入院外	243,652	371,486	3,468,657,260	1.5	14,236	11,704	82.2
診療	49,707	91,642	649,664,730	1.8	13,070	2,192	16.8
小計	301,847	608,132	8,576,159,290	2.0	28,412	28,937	101.8
調剤	166,303	198,053	1,794,609,430	1.2	10,791		
訪問看護	877	5,210	58,890,980	5.9	67,150		
食事・生活療養費	8,190	389,234	260,488,723				
診療費以外の部分(医薬品等)	6,167	27,119	42,296,781				

選難		1,018					
区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
入院	34	609	17,816,910	17.9	524,027	17,502	3.3
入院外	839	1,333	13,359,110	1.6	15,923	13,123	82.4
診療	159	271	1,994,120	1.7	12,542	1,959	15.6
小計	1,032	2,213	33,170,140	2.1	32,142	32,584	101.4
調剤	583	691	7,785,060	1.2	13,353		
訪問看護	1	8	80,560	8.0	80,560		
食事・生活療養費	33	1,664	1,133,256				
診療費以外の部分(医薬品等)	17	71	106,699				

選難		830					
区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
入院	21	461	9,620,680	22.0	458,128	11,591	2.5
入院外	645	1,047	10,045,400	1.6	15,574	12,103	77.7
診療	144	255	1,782,220	1.8	12,377	2,147	17.3
小計	810	1,763	21,448,300	2.2	26,479	25,841	97.6
調剤	444	541	5,206,290	1.2	11,726		
訪問看護	1	9	89,090	9.0	89,090		
食事・生活療養費	21	1,295	887,686				
診療費以外の部分(医薬品等)	19	54	101,102				

後期		240,976					
区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
入院	21,103	431,842	11,471,568,350	20.5	543,599	47,605	8.8
入院外	327,613	565,840	4,880,764,330	1.7	14,898	20,254	136.0
診療	41,402	78,821	566,966,460	1.9	13,694	2,353	17.2
小計	390,118	1,076,503	16,919,299,140	2.8	43,370	70,212	161.9
調剤	234,512	299,776	3,057,629,530	1.3	13,038		
訪問看護	1,010	8,420	100,971,710	8.3	99,972		
食事・生活療養費	20,288	1,086,974	750,258,245				
診療費以外の部分(医薬品等)	5,455	30,177	47,601,335				

後期		241,555					
区分	件数	日数	費用額	1件あたり		1人あたり費用額	受診率
				日数	費用額		
入院	21,009	394,714	10,598,420,420	18.8	504,470	43,876	8.7
入院外	325,207	561,827	4,761,638,230	1.7	14,642	19,712	134.6
診療	42,763	82,503	619,032,240	1.9	14,476	2,563	17.7
小計	388,979	1,039,044	15,979,090,890	2.7	41,080	66,151	161.0
調剤	232,007	294,092	2,944,830,300	1.3	12,693		
訪問看護	974	8,383	99,419,560	8.6	102,073		
食事・生活療養費	20,265	999,133	689,386,812				
診療費以外の部分(医薬品等)	5,551	30,915	48,097,500				





連合会ノート

1月から3月の行事

認知症予防研修会：国保会館

11

1月

市町担当者向け
国保情報集約システム説明会
：国保会館

平成30年12月に開催された国保中央会主催の国保情報集約システム説明会の内容について、各市町担当者に説明が行われました。

22

介護給付適正化担当者会議
：国保会館

市町の介護保険担当者26人の参加で開催されました。介護給付適正化について県と国保連合会から説明があり、その後テーマに沿って意見・情報交換が行われました。



23

保健活動推進委員会：国保会館

学識経験者、市町保健事業関係者など9人の委員が出席しました。平成30年度の事業実施状況の報告や、平成31年度に国保連合会が実施する保健事業について協議されました。



24

地域医療の確保及び
推進に関する懇話会
：新山口ターミナルホテル

山口大学医学部関係者、山口県関係者、山口県国保診療施設関係者など14人の出席で開催されました。県内の医師確保対策の取組状況など、地域医療が抱える諸問題について意見交換が行われました。



7

2月

山口県国保連合会
第2回通常総会：国保会館

13

3月

山口県国保連合会新規採用職員紹介

平成31年4月1日付新規採用職員です。

よろしく
お願いします

林 将輝
まこと まさき



宮迫 真佑
みやまこまこ まこと

告知板

第33回地域医療
現地研究会
●日時 5/17(金)・18(土)
●場所 大分県

市町福祉医療担当
職員研修会
●日時 5/16(木)
●場所 国保会館

山口県国保診療施設
協議会医療部会
●日時 5/23(木)
●場所 国保会館

編集後記

▼見ちゃった聞いちゃったで取材をした「山口健歩アプリ」をダウンロードした。その日の歩数や自分の年代・地域などでのランキングを、1日の終わりにチェックするのが習慣となった。忙しかったり天気が悪かったりすると歩数が極端に少なく、日頃こんなに歩いてないのかとびっくりする。100位以内に入れるように、明日から、いや花粉が飛ばなくなったら、もう少し涼しくなったら、暖かくなったら…とならないように続けていきたい。

(藤田)

今日は
何歩かな～



国保やまぐち 燦 No.372

平成31年春発行(季刊発行)
発行部数 800部

発行所

山口県国民健康保険団体連合会
〒753-8520(個別番号) 山口市朝田1980番地7
TEL 083-925-2003

印刷所

コロニー印刷
〒747-1232 防府市大学台道522
TEL 0835-33-0100

*国保やまぐち燦は、一部JDフォントを使用し、読みやすい読後感を心がけています。



松陰記念館には松下村塾を実物大の建物と人形で再現したコーナーや、萩の歴史を学べるさまざまな展示があります。



記念館の周りには吉田松陰や高杉晋作をはじめとする幕末志士の群像が並んでいます。



萩往還 萩の表玄関 維新のふるさと

萩産の新鮮な野菜や果物などを買つたら農産物直売所「葉々色マルシェ」で！送った時は野菜ソムリエスタッフに相談してみよう？



特産品販売所「物産館」には萩焼や夏みかんを使ったお菓子など、萩を代表する特産品がたくさんそろっています。お土産はごちそうどうぞ。

道の駅から出発

萩往還 松陰神社



萩往還

参勤交代の「御成道」として開かれ、幕末には維新の志士たちが往来した全長およそ53kmの交通路。「一度は歩いてみたい歴史の道」として観光やウォーキングに人気です。

道の駅から
0.0km



松陰神社

吉田松陰を祭神とした神社。学問の神として崇敬を受けています。境内には松下村塾が顕存している邸宅、松陰が顕聞されていた旧宅や歴史館、宝物殿もあります。

道の駅から
6.2km



「見聞牛ダイニング 玄」では萩のブランド牛「見聞牛」のハンバーグやコロッケ、「うどん茶屋 松々亭」では、だしが好評のうどんや長州名物の瓦そばを楽しむことができます。



道の駅「萩往還」(1992年開設/県内2番目)

住所：山口県萩市大字樽字鷹背ヶ坂1258

TEL：0838-22-9889

