

国保やまぐち

きらめき

燦



2020

春

No.376

見ちゃった&聞いちゃった 特集
障害のある人もない人も、みんなで楽しむ
「笑いでハートチャージ交流会」
下松市福祉支援課 障害福祉係

タイムlabo 連載

体内時計と社会生活 (3)

～夜勤との付き合い方を考える その3～

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

1	見ちゃった&聞いちゃった 特集 障害のある人もない人も、みんなで楽しむ「笑いでハートチャージ交流会」 / 下松市福祉支援課 障害福祉係
6	情報ワイド 速合会情報 令和元年度山口県国民健康保険団体連合会 第2回通常総会
17	山口県からのお知らせ ちょるる健康階段ステッカー
18	知って得する 求償のいろは 第三者求償コーナー 第三者直接求償事務 受託開始!
20	保健師のひとりごと コラム からだのミカタ 肥満編②
21	ちょこっと体メンテナンス 日本健康運動指導士会から 首のストレッチ
22	燦めくあなたにこんにちは プロフィール 山陽小野田市 / 萩市
23	保健事業 ほっとすてーしょん 保健事業コーナー 山口県保険者協議会 特定保健指導従事者スキルアップ研修会
24	タイムlabo 連載 体内時計と社会生活(3) ~夜勤との付き合い方を考える その3~ / 山口大学時間学研究所時間生物学研究室教授 明石 真
26	山口県からのお知らせ 令和2年度山口県実施事業のご案内
27	データファイル
30	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 瀬戸市場防府



カヌー

カヌー競技のひとつ「カヌースラローム」は、上流のスタート地点からゴール目指して、急流を一気に下っていく、豪快な舟さばきが見どころの競技です。山口県では萩市の「阿武川特設カヌー競技場」で大会が行われるほか、県内各地でカヌー体験をすることができます。

表紙イラスト



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などの活動も行っている。

特集 動き出さなきゃ始まらない!まずは交流しよう!

障害のある人もない人も、みんなで楽しむ「笑いでハートチャージ交流会」

下松市では障害者理解促進普及啓発事業の一環として、「笑い」をテーマに参加者全員で交流できるイベント「笑いでハートチャージ交流会」を行っている。

下松市福祉支援課障害福祉係の田原浩子さん、交流会にマリンバ奏者として出演している武居輝樹さんと母親の武居芳子さんに話を伺った。

取材/増田・下尾





交流会ではみんな一緒に歌やダンスを楽しんだ

みんなに会えて、一緒に楽しめる場所を

「高齢化が進み、地域の障害者団体も運営が厳しくなったり、次の世代がいなかったりと、さまざまな課題を抱えています。一方で若い世代の方からは、集まって交流できるような会や場所を求めている声も聞きます。そのような状況から、『みんなに会えて、みんなで楽しめて、情報ももらえるような場所』があるといいなと思って交流会を企画しました」と田原さんは話す。



田原 浩子さん

下松市で行われている「笑いでハートチャージ交流会」は「笑い」をテーマに、障害のある人もない人も、みんなで音楽や漫才などを楽しみながら交流できるイベントとして開催されており、今回で3回目となる。

交流会は障害のある人、障害理解に関心のある人なら誰でも参加することができる。参加申込はあるが、満席にならない限り当日飛び入り参加も可能で、会場も出入り自由。今回は1月26日にスターピアくだまつにて開催され、200人以上が参加した。参加人数は過去最高だったとのことだ。

交流会の前日譚 「先輩ママとの子育て勉強会」

交流会を企画することになったきっかけの一つに「あじさい勉強会」がある。「あじさい勉強会」は武居輝樹さん、芳子さん親子が所属している下松市の障害者団体「ほしの会」が運営している、障害のある人とのコミュニケーションを言葉だけでなく視覚

情報を取り入れて行うための勉強会だ。毎月1回開催されていて、もう10年以上も続けられている。

田原さんは、この会に初めて参加した際に「子育てにも共通するすごく大切なことを勉強されており、育児で悩んでいる人のヒントになるのでは」と感銘を受け、2年前に「あじさい勉強会」の協力のもと、市主催の勉強会「先輩ママとの子育て勉強会」を企画した。勉強会では、日々の生活で子どもの育てにくさに悩んでいる人が、視覚支援を学ぶことを通して同じ悩みを乗り越えた先輩に相談したり、交流の輪を広げたりできる場所となっている。



武居輝樹さん



武居 芳子さん

勉強会で講師を務めている武居芳子さんは「悩んでいる内容は同じことが多いので、自分が経験したこと、知っている情報を早いうちから伝えていけたらと思っています」と話す。一人で悩むよりも一緒に勉強できる、分からないことを聞ける人がいるだけでも違うのではないかと。参加者からは、実際に自分の子どものことや近況を話すことで気分転換になったり、学校の教師や保育士に子どものことを伝える練習になっているとの声もあるという。

小さな会が集まって作り上げる 「笑いでハートチャージ交流会」

「先輩ママとの子育て勉強会」の中で「自分達で勉強するだけではなく、周囲の人にも理解してもらわないと結局、地域は良くならない。環境に働きかけないといけない」という意見があった。他にも、さまざまな集いの場で障害のある人や家族の生の声を聞き、その大変さを実感していた田原さんは「みんなで集い、語り合い、楽しめる場所を作りたい」と思い立ったとのことだ。

そこで勉強会をはじめとした集まりや障害者団体などに声をかけて協力してもらい「笑いでハートチャージ交流会」が開催されることとなった。「交流会は小さな会が集まって成り立っています。みんなに声をかけて、意見をもらいながら進めている、みんなで作っている交流会です」と田原さんは話す。交流会の準備や当日の運営などでも、多くの人がボランティアとして協力してくれている。

笑いでハートチャージ交流会 3

障害のある人もない人も、いきいきと暮らせるまちづくりとは？
動き出さなきゃ始まらない！まずは交流しよう!!

令和2年1月26日(日)
13:00~15:45
スターピアくだまつにて
開催しました!

入場無料

手話通訳・要約筆記あり

対象者 障害のある方、障害理解に関心のある方ならどなたでも!

ゲスト 下松笑待夢隊 (ショータイム隊)
(武居輝樹・蔵清友哉・左海誠司・岡本英樹&平生寛【風雷坊】・杉村真理子)
山口県住みます芸人 山口ふく太郎・ふく子

プログラム お笑いタイム
・寄席、漫才
音楽タイム
・マリンバ、ピアノ、ドラム、エレキギター演奏
笑い音楽のコラボタイム (交流タイム)
・お笑いレッスンタイム (なぞかけクイズ等)
・レッツ!パブリカソング&ダンス

当事者会・家族会・
勉強会のパネル
紹介コーナーも!



3回目の交流会は 「笑い音楽のコラボ」がテーマ

交流会は基本的にお笑いタイム、音楽タイム、交流タイムの3パートで構成されている。年によって出演者等が若干異なるが、お笑いタイムと全行程のナビゲーターは毎回、ゲストの「山口県住みます芸人」の山口ふく太郎・ふく子 (吉本興業株式会社) が担当している。

音楽タイムでは、下松笑待夢隊 (ショータイム隊) というチーム名のもと、毎回さまざまな奏者が演奏を披露している。今回はマリンバをはじめ、ピアノやドラムなど9人の奏者が演奏を披露した。音楽タイムの演奏は、アンケートでも毎回大変好評とのことだ。



山口ふく太郎・ふく子によるお笑いタイム



音楽タイムではマリンバによる演奏も行われた



武居輝樹さんによるマリンバの演奏

やさしい音色で会場を和ませる マリンバ奏者 武居輝樹さん

武居輝樹さんは、自閉症というハンディキャップを抱えながらも、中学校2年生からマリンバを始めた。今では県内の小中学校などさまざまな場所で依頼演奏会を行っている。交流会にもこれまでに2回出演され、マリンバのあたたかく、やさしい音色で会場を盛り上げている。田原さんとしても輝樹さんの演奏を通して、参加者の障害理解の学びや気づきにつなげることができたとのことだ。

また、今回の交流タイムでは、音楽タイムの出演者全員による「パプリカ」合奏も行われた。輝樹さんは、これまでピアノの伴奏や歌と一緒に演奏することはあっても複数人で合奏したことはなく、初めての試みだったとのこと。「どうなるか分からない状態だったので少し心配でしたが、とても楽しそう、演奏も上手くてびっくりしました。今回このような形で合奏できて良かったです」と母親の芳子さんは振り返る。「会場のお客さんからパワーをもらえるので、輝樹も本番で演奏するのを楽しみにしているんです。発表の場をもっと増やしていけたらいいのかもしれない」と芳子さん。今後はボランティア活動での演奏など、活動の幅を少しずつ広げていきたいとのこと。



初めてのコラボ合奏。マリンバはステージ中央。

輝樹さんも交流会について「とても楽しかったです」と話す。次回4回目の開催も楽しみにされているようだ。今後はさらに、日本全国や海外でも演奏することが夢だと教えてくれた。

パネル展示で地域の情報を発信

会場にはパネル紹介コーナーも設けている。地域の各障害者団体やボランティア団体に協力してもらい、それぞれの活動内容を展示している。展示は年々にぎやかになっていて、良い表現の場になっているとのことだ。「知られていないだけで、地域で活動している団体はたくさんあるんです。まずは各団体を知ってもらおう。それが集まりに参加するきっかけにもつながると思います」と田原さん。中には、「私たちの会も知ってほしい」と近隣市から足を運ぶ団体もあり、市内外問わず紹介されている。



パネル紹介コーナーの様子

また、展示を見た人から電話で問い合わせもあるという。「展示をすることで、来場者同士あるいは展示者と来場者間でご縁が生まれ、つながりが広がるきっかけになっていて、とてもありがたいです」とうれしそうに話す。各団体の紹介記事は、今後下松市役所のホームページにも掲載する予定となっている。

全ての参加者に 楽しんでもらえるように

障害があるといっても、その症状は人によって異なる。全ての参加者に交流会を楽しんでもらえているかは悩ましいところだと田原さん。「例えば、耳は聞こえないけど目は見える方は音楽を楽しんでくれているだろうかと気にしています。運営側としても、設備や照明の演出の仕方などを考えています」とさまざまな工夫をされていることが伺える。

会場では手話通訳や要約筆記のほか、補聴器を使用している人向けにヒアリングループの設置や、点訳したプログラムも準備している。また、車椅子の人の補助なども行っている。「身体障害者用の駐車場の場所や数など、実際に動いてみて初めて地域のニーズに気がつく事も多々あります。運営をする中で、私たちが学びながら活動しています」とのことだ。



要約筆記では歌の歌詞や漫才もすべて表示

住民と一緒に 地域を良くしていく活動を

「交流会は単独で開催しているのではなく、地域で活動しているさまざまな会と連動して成り立っています。多くの方が協力してくれているので、地域を良くするために一緒に考える仲間が増えていくようなワクワク感があって楽しいです」とやりがい話を話す。交流会は来年度も引き続き開催する予定で、内容についてもさまざまなアイデアや要望があるとのこと。

「行政の立場としては、その地域で暮らす方の『自分達の地域を良くしていこう』という気持ちが高まるような動きをしていきたいと思っています。活動の趣旨に賛同して、一緒に活動してくれる人がさらに増えていくとうれしいです」障害のある人もない人もお互いに理解し支えあえる地域を目指して、交流会はこれからもずっと続けていきたい活動だと田原さんは笑った。

せんぱいママと
こそだて
べんきょうかい

コミュニケーションは、ことばだけではありせん☆
視覚で入る方法を学んで☆、子育てを楽に☆☆☆。
そして、お子さんの豊かな生活につなげましょう☆☆☆

一人で悩まず集まりましょう! 視覚支援はきっと役立ちますよ! まずは知ることから

- ・お子さん(概ね2歳半以上)との意思疎通や関わり方に悩んでおられる保護者の方 および視覚支援に関心のある方を対象に開催しています。
- ・日程など詳しくは、インターネット「先輩ママとの子育て勉強会」で検索
<https://www.city.kudamatsu.lg.jp/fukushien/senseimama.html>

お問い合わせ先 下松市福祉支援課障害福祉係 電話 0833-45-1835

下松市 福祉支援課障害福祉係

【住所】〒744-8585
下松市大手町3-3-3
【TEL】0833-45-1835
【FAX】0833-41-6220





令和元年度山口県国民健康保険団体連合会第2回通常総会

令和2年度予算など16議案が可決

3月3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18会員の出席で16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。

会場でも新型肺炎対策みられる

今回の総会では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた対応として、会場配席等の考慮や一部内容の簡略化などが行われました。市川理事長は開会あいさつにて「新型肺炎の対応で各市町大変ご苦労をされていると思う。1日も早く終息することを願っている」と述べました。



市川理事長



下松市 片山部次長

全議案が原案通り可決、承認

下松市生活環境部の片山弘美部次長が議長に選任されました。令和2年度の基本方針、歳入歳出予算など16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。

国保料(税)完納強調月間標語の募集

国保連合会では、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、令和2年度は12月を国保料(税)完納強調月間とし、国保料(税)収納率向上対策の標語を募集します。

- 募集内容 (1) 国保料(税)完納に関するもの
(標語) (2) その他国保料(税)に関するもの
- 応募資格 山口県、市町(国保・税務)等関係職員
- 応募方法及び送付先 所属、氏名を記載し、県・市町で取りまとめて下記あてに送付してください
〒753-8520 山口市朝田1980番地7
山口県国民健康保険団体連合会 保健事業課保険者支援班
※国保保険者ネットワークでの応募も可、各関係機関につき5点まで
- 選考 国民健康保険広報委員会で選定
- 応募締切日 令和2年5月29日(金)
- 発表 「国保やまぐち」夏号(No.377)で発表
- 表彰 優秀作品には、記念品を贈呈(最優秀賞、優秀賞、佳作)
- その他 (1) 優秀作品は、国保料(税)収納率向上対策のポスター等に使用します
(2) 応募作品は、原則として返却しません
(3) 入賞作品の著作権は、主催者に帰属します

お問い合わせ先

山口県国民健康保険団体連合会 保健事業課保険者支援班 TEL083-925-2033

令和2年3月3日に開催された令和元年度本会第2回通常総会において、令和2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。

令和2年3月4日

山口県国民健康保険団体連合会
理事長 市川 熙

令和2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実施されました。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並びに令和2年度から開始予定のオンライン資格確認の導入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動により、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国民健康保険中央会と国民健康保険団体連合会が策定した「国保審査業務拡充・高度化基本計画」に基づき、特別審査対象レセプト拡大への対応、審査基準の差異解消に向けた取組強化等、効率的で適正な審査体制を構築してまいります。

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、効果的な勧奨通知による特定健診受診率向上に向けた支援等、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

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



令和2年度負担金および手数料の賦課徴収について

I 国保関係

会員負担金

(1) 一般負担金

【被保険者割】 令和2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

【費用額割】 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、施設割と費用額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、費用額割算定に必要な「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】 令和2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】 令和2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】 令和2年2月診療（3月審査）分から令和3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)
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	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） 24.59 累計（国保一般） 26.73
3	疾病分類別統計表の作成料	レセプト1件当たり（調剤を除く）	5月診療分 5.99 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	2.99
5	資料等作成料	市 1業務	5,347.22
		町・組合 1業務	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事業手数料

【手数料の額】 レセプト1件につき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件当たり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】 令和2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。

正 常 分 類 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 類 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

(1) 通常求償

【手数料の額】 求償額に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。



(2) 直接求償

ア 手数料

【手数料の額】 求償額に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。

イ 事務諸経費等

【手数料の額】

委任1件につき	5,500円
面談費用1回につき	2,200円
その他保険者が必要と認めた費用	-

【納 期】 請求は、経費等発生月の翌月とし、請求した日の属する月の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。

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10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

【手数料の額】

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)	54.23	
		1件当たり	191.90	
2	特定保健指導共同処理手数料	1件当たり	191.90	
3	受診券作成	A4	1枚当たり	11.08
		はがき		12.24
		データ作成のみ	1件当たり	7.30
	受診券用紙	A4	1枚当たり	2.31
		はがき		4.18
		データ作成のみ	1枚当たり	11.13
	利用券作成	A4	1枚当たり	12.57
		はがき		7.30
		データ作成のみ	1件当たり	7.30
	利用券用紙	A4	1枚当たり	2.31
		はがき		4.18
		健診質問票	1枚当たり	8.80
窓あき封筒	長3のり付き(A4用)		9.24	
	洋長3のり付き(A4用)	1枚当たり	12.10	
	長3のり付き (はがき用)		10.67	
4	事業主健診電子データ化パンチ業務	1件当たり	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		

※被保険者数割は令和2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。

特定健康診査受診勧奨ハガキ作成及び送付業務手数料

【手数料の額】

基本料金	分析データ授受及び加工、分析費用等及び勧奨結果報告書作成	2,640,000円
従量料金	資材 (デザイン) 1種につき (通常5～6種)	55,000円
	印刷発送 1通につき	132円

【納 期】 業務終了後、当該年度の3月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

【委託料の額】

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	

※被保険者数割は令和2年4月末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、それ以外については、処理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

【手数料の額】

基 本 料 (月 額)	1保険者当たり	22,000円
処 理 料	1件当たり	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

【手数料の額】

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翻訳 ・ 診療内容明細書及び領収明細書の添付書類の再翻訳	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	16,500円
	上記以外の様式1枚につき	6,600円
現地医療機関への文書照会	報告書1件につき	38,500円
	取下げ報告書1件につき	22,000円
	医療記録参照要請を受ける等、別途翻訳が必要となる場合、1枚につき	6,600円
現地医療機関への電話照会	報告書1件につき	38,500円
	取下げ報告書1件につき	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。



Ⅱ 介護保険関係

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) 消費税等含む	
基本業務	償還払給付額管理処理（支払支援処理を含む。）		受給者 1 人当たり	25.46	
	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				
	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				
特別業務	主治医意見書支払処理料		意見書 1 件当たり	23.42	
	第三者行為求償事務	通常求償	求償額当たり	3.20%	
			求償額当たり	3.20%	
		直接求償	事務 諸経費等	委任 1 件につき	5,500
				面談費用 1 回につき	2,200
				その他保険者が必要と認めた費用	
	介護給付費通知書作成処理	A4	受給者 1 人当たり（1 処理ごと）	5.09	
		葉書タイプ	1 枚当たり（　　＊　　）	15.27	
		データ作成	受給者 1 人当たり（　　＊　　）	3.76	
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。
 ただし、第三者行為求償事務処理手数料のうち、直接請求に係る事務諸経費等の請求は、経費等発生月の翌月とし、請求した日の属する月の23日までとする。
 おって、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。

年金からの特別徴収に係る経由事務手数料

- 【手数料の額】 令和 2 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 6 円 36 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。

Ⅲ 障害者総合支援関係

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180円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)
基本業務 ・ 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	10.18
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。

Ⅳ 風しん対策業務関係

風しん対策業務事務手数料

- 【手数料の額】 風しん抗体検査及び風しん定期接種 1 件につき：300円
 【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月22日までとする。
 ただし、22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。

令和 2 年度予算

令和 2 年度 一般会計歳入歳出予算

歳 入		歳 出	
款	金額 (円)	款	金額 (円)
1. 負 担 金	23,701	1. 会 議 費	297
2. 国 庫 支 出 金	6,151	2. 総 務 費	38,041
3. 県 支 出 金	1	3. 事 業 費	39,735
4. 財 産 収 入	8,228	4. 積 立 金	2
5. 繰 入 金	30,002	5. 借 入 金 償 還 金	3
6. 繰 越 金	3,988	6. 諸 支 出 金	2,306
7. 諸 収 入	9,095	7. 予 備 費	783
8. 借 入 金	1		
歳 入 合 計	81,167	歳 出 合 計	81,167

令和 2 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 (円)	款	金額 (円)
1. 手 数 料	888,928	1. 総 務 費	730,454
2. 国 庫 支 出 金	7,672	2. 審 査 委 員 会 費	59,932
3. 県 支 出 金	1	3. 特 別 審 査 負 担 金	2,371
4. 財 産 収 入	71	4. システム開発費	22,041
5. 繰 入 金	89,407	5. 積 立 金	129,632
6. 繰 越 金	24,767	6. 諸 支 出 金	163,172
7. 諸 収 入	127,590	7. 予 備 費	30,834
歳 入 合 計	1,138,436	歳 出 合 計	1,138,436



令和2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. 国民健康保険診療報酬等受入金	128,816,453	1. 国民健康保険診療報酬等支出金	128,816,453
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	11
4. 繰越金	4,404	4. 予備費	4,398
5. 諸収入	5		
6. 借入金	1		
歳入合計	128,820,865	歳出合計	128,820,865

令和2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勘定)

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 健康保険診療報酬等受入金	2	1. 健康保険診療報酬等支出金	2
2. 預り委託金	1	2. 借入金償還金	3
3. 手数料	1	3. 諸支出金	1
4. 県支出金	1	4. 予備費	3
5. 繰越金	0		
6. 諸収入	3		
7. 借入金	1		
歳入合計	9	歳出合計	9

令和2年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
(抗体検査等費用に関する支払勘定)

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 抗体検査等費用受入金	430,334	1. 抗体検査等費用支出金	430,334
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	1
4. 繰越金	1	4. 予備費	3
5. 諸収入	3		
6. 借入金	1		
歳入合計	430,341	歳出合計	430,341

令和2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勘定)

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等受入金	261,598,000	1. 後期高齢者医療診療報酬等支出金	261,598,000
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	11
4. 繰越金	1,454	4. 予備費	1,451
5. 諸収入	8		
6. 借入金	1		
歳入合計	261,599,465	歳出合計	261,599,465

令和2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	11,783,862	1. 公費負担医療支出金	11,783,862
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	6,006
4. 繰越金	8,146	4. 予備費	4,143
5. 諸収入	2,003		
6. 借入金	1		
歳入合計	11,794,014	歳出合計	11,794,014

令和2年度 診療報酬審査支払特別会計
歳入歳出予算 (出産育児一時金等に関する支払勘定)

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 出産育児一時金等受入金	470,214	1. 出産育児一時金等支出金	470,214
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	1
4. 繰越金	16	4. 予備費	18
5. 諸収入	3		
6. 借入金	1		
歳入合計	470,236	歳出合計	470,236

令和2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 (業務勘定)

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 手数料	826,817	1. 総務費	721,820
2. 国庫支出金	5,908	2. 審査委員会費	60,071
3. 県支出金	1	3. 特別審査負担金	1,789
4. 財産収入	18	4. 積立金	364,866
5. 繰入金	292,803	5. 諸支出金	70,704
6. 繰越金	202,953	6. 予備費	110,810
7. 諸収入	1,360		
歳入合計	1,329,860	歳出合計	1,329,860

令和2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	3,803,200	1. 公費負担医療支出金	3,803,200
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	2
4. 繰越金	38	4. 予備費	39
5. 諸収入	3		
6. 借入金	1		
歳入合計	3,803,244	歳出合計	3,803,244

令和2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. 繰越金	241	2. 諸支出金	2
3. 諸収入	3	3. 予備費	242
歳入合計	530,244	歳出合計	530,244

令和2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 (業務勘定)

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 手数料	117,855	1. 総務管理費	95,592
2. 国庫支出金	1	2. 積立金	25,488
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	6,117
4. 財産収入	2	4. 予備費	18,828
5. 繰入金	14,003		
6. 繰越金	14,098		
7. 諸収入	65		
歳入合計	146,025	歳出合計	146,025

令和2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勘定)

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 後期高齢者健診等費用受入金	317,782	1. 後期高齢者健診等費用支出金	317,782
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	2
4. 繰越金	4	4. 予備費	5
5. 諸収入	3		
6. 借入金	1		
歳入合計	317,792	歳出合計	317,792

令和2年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算 (介護給付費等支払勘定)

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 介護給付費受入金	132,357,024	1. 介護給付費支出金	132,357,024
2. 介護予防・日常生活支援総合事業費受入金	4,368,732	2. 介護予防・日常生活支援総合事業費支出金	4,368,732
3. 手数料	1	3. 借入金償還金	3
4. 県支出金	1	4. 諸支出金	21
5. 繰越金	6,497	5. 予備費	6,498
6. 諸収入	22		
7. 借入金	1		
歳入合計	136,732,278	歳出合計	136,732,278

令和2年度
退職給付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	1
2. 繰入金	40,635	2. 積立金	40,634
3. 繰越金	8,583	3. 借入金償還金	3
4. 諸収入	2	4. 諸支出金	1
5. 借入金	1	5. 予備費	8,682
歳入合計	49,321	歳出合計	49,321

令和2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勘定)

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 特定健診・特定保健指導等費用受入金	798,986	1. 特定健診・特定保健指導等費用支出金	798,986
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	2
4. 繰越金	9	4. 予備費	10
5. 諸収入	3		
6. 借入金	1		
歳入合計	799,001	歳出合計	799,001

令和2年度 介護保険事業関係業務特別会計
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	222,563	1. 総務費	122,124
2. 国庫支出金	3,062	2. 審査委員会費	1,868
3. 県支出金	2,661	3. 介護サービス費	6,491
4. 主治医意見書料等受入金	403,015	4. 介護サービス費	44,322
5. 介護予防ケアマネジメント負担金受入金	1,552	5. 主治医意見書料等支出金	403,015
6. 財産収入	11	6. 介護予防ケアマネジメント負担金支出金	1,552
7. 繰入金	60,403	7. 積立金	95,024
8. 繰越金	135,437	8. 借入金償還金	3
9. 諸収入	750	9. 諸支出金	5,112
10. 借入金	1	10. 予備費	149,944
歳入合計	829,455	歳出合計	829,455

令和2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勘定）

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	772,596	1. 公費負担医療等 支出金	772,596
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	4
4. 繰越金	31	4. 予備費	30
5. 諸収入	3		
6. 借入金	1		
歳入合計	772,633	歳出合計	772,633

令和2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（業務勘定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 手数料	49,589	1. 総務費	41,904
2. 国庫支出金	1	2. 国保中央会負担金	15,434
3. 県支出金	2	3. 訪問調査委託料 支出金	1
4. 訪問調査委託料 受入金	1	4. 積立金	20,143
5. 財産収入	2	5. 借入金償還金	3
6. 繰入金	14,803	6. 諸支出金	2,121
7. 繰越金	45,659	7. 予備費	30,994
8. 諸収入	342		
9. 借入金	1		
歳入合計	110,600	歳出合計	110,600

令和2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（障害児給付費支払勘定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 障害児給付費 受入金	27,361,000	1. 障害児給付費 支出金	27,361,000
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	6
4. 繰越金	477	4. 予備費	475
5. 諸収入	4		
6. 借入金	1		
歳入合計	27,361,484	歳出合計	27,361,484

令和2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（障害児給付費支払勘定）

歳入		歳出	
款	金額(千円)	款	金額(千円)
1. 障害児給付費 受入金	5,272,480	1. 障害児給付費 支出金	5,272,480
2. 手数料	1	2. 借入金償還金	3
3. 県支出金	1	3. 諸支出金	2
4. 繰越金	26	4. 予備費	27
5. 諸収入	3		
6. 借入金	1		
歳入合計	5,272,512	歳出合計	5,272,512

配布物のお知らせ

国保連合会では、市町が行う健康づくりのイベントや国保制度などのPRで利用できる配布物を作製しています。

ポケットティッシュ



他にも・・・

- メモ帳
- 特定健診受診宣伝用ポスター
(令和元年度配布分)

などがあります。

近日、ウェットティッシュも配布予定！

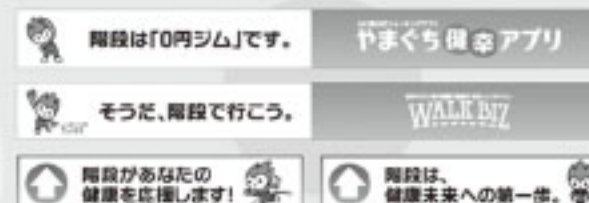
◆申し込み方法◆

各市町国保主管課の「国保保険者ネットワーク」→「配布物予約」からお申し込みください。

◆お問い合わせ先◆

山口県国民健康保険団体連合会 保健事業課保険者支援班 TEL: 083-925-2033

ちよるる健幸
階段ステッカー



ちよるる健幸階段ステッカーデザインを提供します！
～ 職場内にステッカーを設置されてみませんか？～

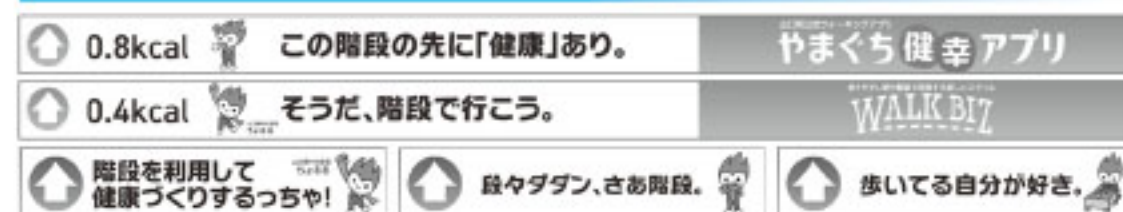
県では、日常的な健康づくりのため、ちよるる健幸階段ステッカーデザインを公開しており、申請された企業・団体様に、デザインを無料で提供していますので、職場内にステッカーを設置されてみませんか（※デザインのための提供です）。

デザインは以下のURLに掲載していますので、まずはHPをご覧ください。

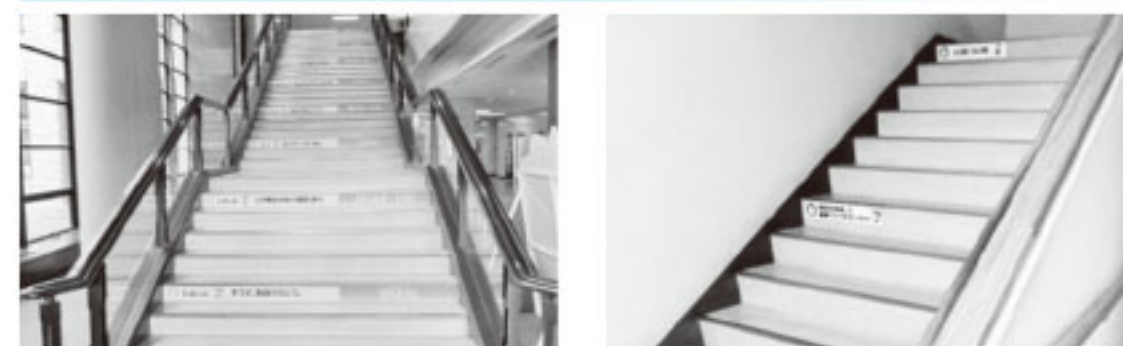
<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/sticker>
(健康やまぐちサポートステーション)



【ステッカーデザイン(例)】



【設置の様子(山口県庁)】



第三者直接求償事務 受託開始！

令和2年4月から山口県国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」といいます）が行う第三者行為求償事務の範囲を拡大し、交通事故による加害者（以下「第三者」といいます）への直接求償を開始しました。

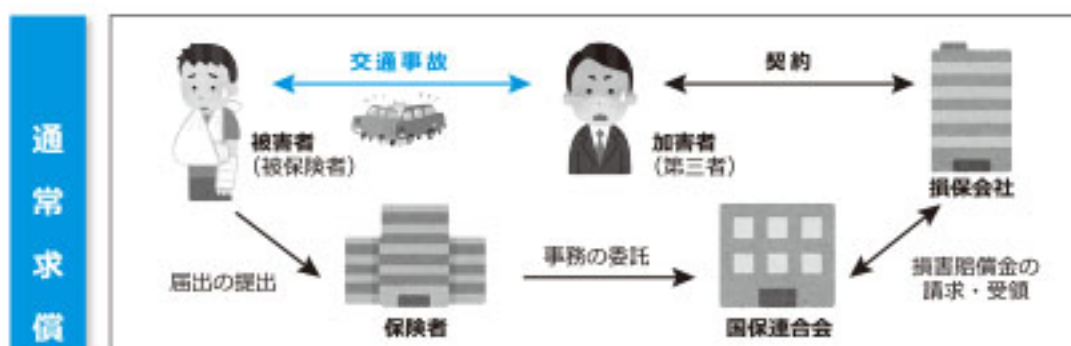
第三者直接求償事務（※1）を行うには専門的知識が必要なことから、国民健康保険法第64条第3項等（※2）の規定に基づいて、市町村および組合は第三者直接求償事務を国保連合会に委託することができるとされています。

- ※1 自動車保険等の損害保険に未加入等のため、第三者本人およびその家族との連帯債務者に対し、損害賠償金の請求を行うこと
- ※2 同様の法令として、介護保険法第21条第3項および高齢者の医療の確保に関する法律第58条第3項があります

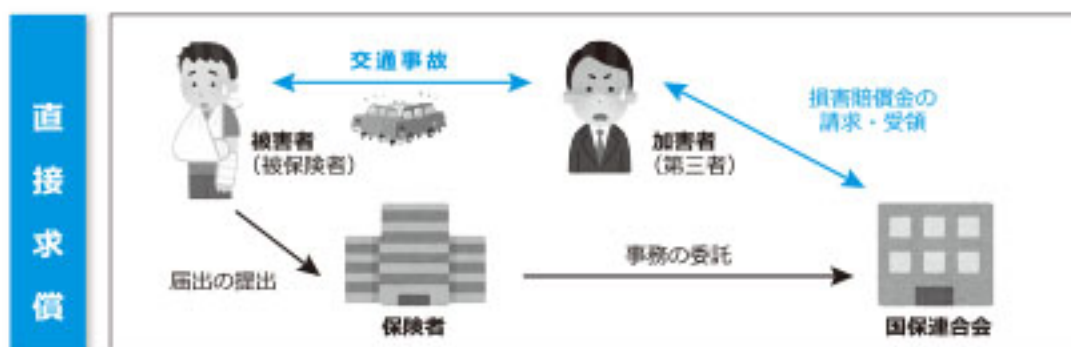
求償事務の取組強化

国保連合会では、損害賠償金の徴収または収納など、第三者直接求償事務に関する専門的知識を持った職員を配置していることから、保険者（国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険）のニーズに専門的・的確に応じられるように、第三者直接求償事務を受託できるような体制作りなど、受託範囲の一層の拡大が望まれています。（※3）

- ※3 保国発0628第1号平成29年6月28日付厚生労働省保険局国民健康保険課長通知「第三者行為による被害に係る直接事務の取組強化について」を参照



- ・自賠責保険、任意保険および個人賠償責任保険等に加入している案件について、損害保険会社に、損害賠償金の請求・受領を実施



- ・車検切れで自賠責保険に未加入の第三者や、任意保険未加入で過失相当分の求償ができなかった案件などについて、第三者へ直接求償を実施

第三者行為求償事務の範囲を拡大

これまで国保連合会では、自動車損害賠償責任保険（以下「自賠責保険」といいます）、自動車保険（以下「任意保険」といいます）、自転車事故にかかる個人賠償責任保険等に加入している案件について、損害保険会社に損害賠償金の請求・受領を実施（通常求償）してきました。

今回の受託範囲の拡大により、交通事故による第三者への直接求償として、自賠責保険未加入、自賠責保険求償後の任意保険未加入（過失相当分の求償ができなかった場合）および自転車事故等にかかる個人賠償責任保険未加入の第三者に対して損害賠償金の請求や受領を行います。（注）分割納付は保険者事務となります

第三者直接求償事務の意義と保険者等の役割

交通事故など第三者の行為による傷病等であっても保険給付は行いますが、二重利得の防止（※4）、不正行為責任の追及（※5）、公平・公正な財源の確保（※6）を目的として、損害賠償請求権を代位取得した当事者である保険者は、第三者に対して適切に損害賠償請求権を直接行使するのが原則となります。

第三者への直接求償では、交渉が難航することが想定されます。保険者の意向、被保険者の過失割合（被保険者の過失が高い場合）などを総合的に判断して、国保連合会に第三者直接求償事務の委託をご検討ください。

- ※4 被保険者が同一の事故に対して保険給付と損害賠償請求権の二つの利益を得ること
- ※5 損害についてすでに保険給付による補填がなされているからといって、加害者は損害賠償の責任を免責されるべきものではない
- ※6 交通事故等に係る医療費は、第三者による不法行為がなければ発生しなかった費用であり、本来不要であった医療費は、第三者に負担してもらうべきもの



国保連合会に委託する際の提出書類等

保険者が国保連合会に第三者直接求償事務を委託する際には、同意書（被保険者）と誓約書（第三者）の取得が必要になります。

その他の書類は、損害保険会社等（自賠責保険、任意保険）に請求する場合と同様の取扱いです。通常求償で、書類を取得している場合については、コピーの提出でも可能です。

委託時に必要な書類

様式名	提出者	様式名	提出者
①損害賠償直接求償事務申込書	保険者	⑥同意書	被保険者
②委任状	保険者	⑦誓約書	第三者
③交通事故証明書	被保険者	⑧療養費支給申請書（柔道整復、治療用器具など）の写し	保険者
④事故発生状況報告書	被保険者	⑨その他事故の参考となる書類	保険者
⑤傷病届	被保険者		

第三者直接求償事務は保険者と国保連合会が連携を取りながら事務処理を進めていく必要がありますので、ご協力をお願いいたします。

● 第三者行為に関するお問い合わせ ● 国保連合会保健事業課求償班 TEL：083-925-2048

からだのミカタ

・・・肥満編②(肥満解消)・・・



こんにちは。今年は暖冬という言葉をよく聞きましたね。2月なのに菜の花が満開でビックリしました。ウォーキングしやすい気候でもあります。雪に出会えない冬は、少し寂しく感じました。

さて、肥満について取り上げた前回に引き続き、肥満解消！悩む声は女性から多く聞かれますが、前号で紹介したように、男性の方が肥満率は高いです。

あなたのお腹にひそむ 悪玉兄弟…！



中高年の男性に多い、つまめないボンボコお腹は、贅肉があっても頼もしくも見えるのですが、その正体は**内臓脂肪**！内臓脂肪からは、**血圧**や**血糖**を上げたり、血管の中に**血栓**を作りやすくする等の**悪玉物質**が分泌されています…！！

ただ、この内臓脂肪、**意外と落ちやすい**のも特徴です。以前、内臓脂肪の蓄積と脂質異常を注意されていた夫のお尻をピシピシたたき続け、健診前1か月間ランニングにチャレンジしてもらった結果、体重は落ちませんでしたが、健診では「内臓脂肪が落ちたね～」とお医者さんの合格点をもらうことができ、血糖・脂質の値もずいぶん改善しました。

私の「痩せたいワケ」は??

毎日の食べるものや運動など、日々の生活は1つ1つ、自分にとって便利だったり、心地よいものを選んでいきます。これを変えようとするのは、いろんな偉い人が研究をしてもなかなか難しい!! なので、「**体重を落としたい理由**」をしっかり頭に思い描くことが成功の秘訣なんじゃないかなと思います。その次に、「**自分に合った方法は何か**」について考えてみてほしいです。



この冬、日本では季節外れの、観測史上最大の大雨が降りました。海外では気温上昇により、観光名所の美しい雄大な湖が消えた国があるそうです。肥満解消は健康面だけでなく、温暖化対策にもつながるのかなと個人的には思っています。いつもは車を使うところを徒歩や自転車に変えると、カロリー消費・体力アップ・気分転換のほか、CO2排出抑制にもつながり、一石二鳥、いや四鳥！外食を自炊に変えると、ヘルシーで食品輸送にかかるCO2の削減にもなります。これぞスマートライフ！

エコも兼ねたスマートライフ、誰かと声を掛け合ってチャレンジするのもいいかもしれませんね◎

体メンテナンス

シリーズ⑨

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。

首

のストレッチ

パソコンやスマホの普及により、首の不調を感じられる方が多くなりました。ついつい時間を忘れ、長時間になってしまいがちですが、悪化する前にこまめに心掛けてみましょう！「ストレートネック」でお悩みの方も、症状に合わせて実践してみましょう。

① くび反らし

手を頭の後ろに組んで、少しずつ上を向いて首を反らすようにします。

背もたれのあるイスなどに浅く腰掛けます。



※反動はつけないようにゆっくり無理のない範囲で行う
◎ 1回10～20秒くらいで2～3回程度繰り返す

② あたま起こし

顔を伏せた状態から前を向くように頭を起こします。



※首だけを意識して動かす(肩や腕に力が入らないように気を付ける)
◎ 5～10回を反復して2～3セット

応用編 ②の「あたま起こし」にストレッチをプラスします！



イスに座り、頭を下げて両手を首にあてて



軽く手で首を押さえながら頭を起こす。

頭を動かしている時に筋肉の動きを感じたら、その部分を指先で押さえながら動かすと、さらに効果的！

ちょっと試して!!



ゲームやスマホを仰向けに寝た状態で。腕がきつくて長時間できない事で、姿勢が変わります。



就寝時の枕は首の隙間をタオル等で埋めるようにします。

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。次回は手・手首のストレッチです。



先輩、後輩ともに仲良くがんばります

山陽小野田市
国保年金課
国保係

担当経歴
平成29年4月から
平成30年4月から

しゅ や み ゆ
ふじ むら ゆう な
渋谷 実由
藤村 祐菜

写真 左 渋谷 実由
右 藤村 祐菜

国保年金課に配属されて3年が経ちました。保険制度は難しく、失敗することもあり、勉強する毎日です。趣味は、旅行やドライブに行くことで、各地の美味しいご飯を食べ、すてきな景色を見て癒されています。

私の健康法は、友達や後輩と、たわいもない話で笑うことです。どんなに落ち込んでいても、笑わせてくれる後輩がいるおかげで、また明日からも仕事を頑張ろうと思います。(渋谷)

国保年金課に配属されて2年が経ちました。入庁して初めて国保年金課に所属し、分からないことばかりでしたが、周りの方々に助けられながら日々頑張っています。

私の趣味は、温泉に入ることです。仕事終わりに職場の先輩と温泉に行き、おいしいものを食べてリフレッシュしています。

仕事もプライベートも充実して、毎日楽しく過ごしています。(藤村)

ゆったりとした時間を大切に！

萩市市民課
保険年金係

担当経歴
平成31年4月から

ごとう やす ひろ
後藤 泰裕



昨年度から萩市役所に入庁し、市民課保険年金係へ配属されました。業務は主に国民健康保険の保健事業を担当しております。まだまだ知識と経験は不足しておりますが、周囲のしっかりとしたサポートにより、何とか日々の業務をこなせております。

さて、私が日々大切にしていることは、ゆったりとした一人の時間を過ごすことです。家族や友人と過ごす時間はもちろん尊いものですが、何も考えずに一人で過ごすことは、自身の気力を養うのに最適と考えております。特に好きなのは、映画館で一人映画鑑賞をすることです。

萩市には、山陰地方西部では唯一の映画館がありますが、そこは私の癒しのスポットです。その映画館は古き良き昭和のレトロな雰囲気があり、そこで見る映画は最新の設備を備えた映画館で観るものとは、また違う良さがあります。

これからも日々のゆったりとした時間で気力を充電して、集中して仕事に取り組みます。

受療行動促進モデルに基づく 保健指導プログラムを学ぶ

山口県保険者協議会 特定保健指導従事者スキルアップ研修会



山口県保険者協議会では、健診後の保健指導を確実に効果的に実施するため、特定保健指導の従事者を対象として、特定保健指導従事者スキルアップ研修会を開催しています。

今年度は第1回を令和元年11月26日(火)に、第2回を令和2年1月22日(水)に国保会館で開催し、いずれも講師には大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学の招聘准教授・野口緑氏をお招きしました。「受療行動促進モデルに基づく保健指導プログラム～自分の問題として気づき行動変容に繋がる支援方法～」と題して2回にわたりご講演いただきましたので、その様子を紹介します。



野口 緑 氏

対象者に自分自身のこととして 気づいてもらう

第1回研修会では、野口氏が推奨されている受療行動促進モデルの概要について学びました。これまでの一般的な保健指導としては、対象者に選択すべき良い方法を提示し、それを選択するよう促す「説得型」のため、対象者が自身の問題を解決する方向に心が動かず行動変容には至りません。「健診データの悪いところを良くするような保健指導ではなく、住民自身に、なぜ病気になるのか理解してもらうことが大切。データの意味をしっかりと捉え、身体の中で起こっていることを本人に気づいてもらい、取るべき行動を自発的に選択する必要がある」と野口氏は話されました。

対象者自身に気づきを与えるためにも、保健指導従事者が身体のメカニズムを理解することの重要性を強調されました。



経年表・構造図を活用して 健康寿命の延伸へ

受療行動促進モデルにおいては、対象者の過去の健診データ等を項目ごとにまとめ、「血圧の値が変化したのはいつか」「その時の他のデータに変化はあったか」等を見る「経年表」と健診データの数値等を埋め込み、最終的にどのような健康障害にたどり着くリスク因子が生じているのか等を予測する「構造図」を活用してアセスメント方法を探ります。第2回では、この経年表と構造図を用いてグループごとに事例検討を行いました。

野口氏は、「多くの経験を積んでこのモデルに慣れ、住民に期待してもらえるようになってほしい」と話されました。参加者からも、「明日の保健指導から取り入れてみたい」という声が多く聞かれ、閉会となりました。



体内時計と社会生活 (3) 夜勤との付き合い方を考える その3



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真

前々回のお話では、現状の一般的な職場において採用されている交替制勤務の仕組みの中で、体内時計の機能異常を可能な限り低減させるための工夫について説明しました。また前回は、交替制方式をとらない、体内時計の性質に基づいた新たな24時間勤務体制について提案しました。今回は、この前回の提案を裏付ける海外から発表された研究成果を紹介したいと思います。現実の職場の協力を得て交替スケジュールを検討するような研究を実施するのはとても難しく、このような学術論文を探してもなかなか見つかりません。そのため今回紹介する研究成果は貴重なものであり、注目度の高いアメリカの科学誌から2015年に発表されています。

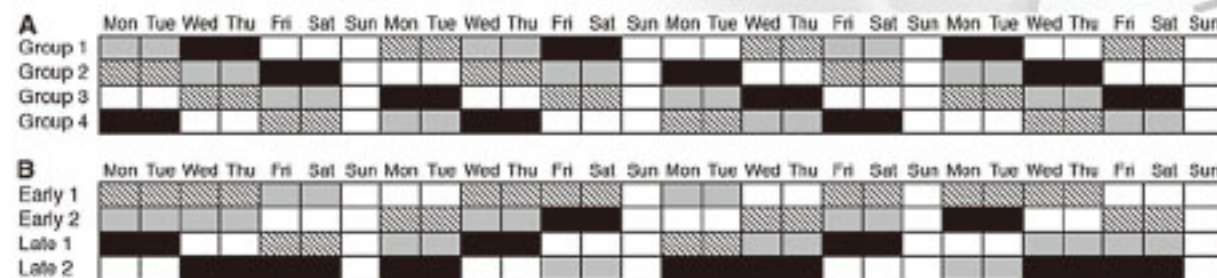
体内時計に基づいた交替計画

この研究を実施したのはドイツの研究チームです。彼らは、体内時計を分類するための質問票を用いて、ある工場に勤務するおよそ50人の労働者をいくつかのグループに分けました。具体的には、朝型、やや朝型、やや夜型および夜型の4つのグループです。グループ分けをする前は、労働者たちは過酷な三交替制で勤務していました。すなわち、朝勤務(6:00-14:00)を2日間、夕方勤務(14:00-22:00)を2日間、夜勤務(22:00-6:00)を2日間、そして数日間の休日をはさんで最初の朝勤務に戻って繰り返す、というスケジュールです(図を参照)。しかし、グループ分けをした後は、朝型の労働者たちは夜勤務が免除され、夜型の労働者たちは朝勤務が免除されました。研究者たちは、グループ間において総労働時間は同等となる条件において、各グループの体内時計から大幅にずれた時刻帯の労働を免除することによって、「時差ぼけ労働」の低減が心身に及ぼす影響を調べることにしたのです。

睡眠や幸福感に与える影響を評価

およそ5か月間にわたってこのように体内時計を考慮した交替スケジュールを経験した後に、睡眠や幸福感に与える影響について研究用の質問票を使って評価しました。すると、このような交替スケジュールを経験した後では、朝型と夜型グループにおいて、睡眠時間が平日は増えて休日は減少することがわかりました。これは良い結果です。なぜならば、体内時計を考慮する前の交替スケジュールで

体内時計を考慮して改変した交替勤務スケジュールが睡眠や幸福度に及ぼす影響を調べた研究



(A)は研究を開始する前の交替勤務体制を示している。労働者は4つのグループに分かれており、どのグループも勤務スケジュールは同じだが、グループ間でスケジュールをずらすことで24時間体制を構築していた。朝勤務(斜線)を2日間、夕方勤務(灰色)を2日間、そして夜勤務(黒色)を2日間という過酷なスケジュールである。

(B)は研究のために改変した24時間勤務体制を示している。労働者は個々人の体内時計に基づいて朝型(Early 1)、やや朝型(Early 2)、やや夜型(Late 1)、そして夜型(Late 2)と4つのグループに分かれており、体内時計を考慮した別々のスケジュールで勤務した。朝型からは遅い時刻帯の勤務が、夜型からは早い時刻帯の勤務が減少された。

<Current Biology (2015年) より図を抜粋>

は睡眠時間長において平日は短く休日は長いという傾向がありましたが、このことは、平日は「体内時計と勤務時刻帯のずれ」のために上手く眠れずに睡眠負債を抱え込んでいたことを意味しているからです。体内時計を考慮したことで平日の睡眠負債が減少したのです。このような効果に加えて、平日において睡眠の質の向上が確認されました。これは、以前の交替スケジュールにおいては、「体内時計によって体が自然と眠りにつく時刻帯」と「実際に布団に入って眠ろうとする時刻帯」がずれることが多かったために、睡眠の質が全体的には低かったことを意味しています。さらに良いことに、朝型と夜型の労働者の両方において、平日における幸福度が上昇していることがわかりました。おそらく体調の改善によるものと考えられます。

しかし、良い事ばかりではありませんでした。交替スケジュールの変更によって、余暇における満足度は、朝型グループでは上昇しましたが夜型グループでは減少していたのです。体内時計に合わせた交替スケジュールでは夜型労働者は夜や夕方に仕事をする機会が増えるために、余暇の楽しみが減ってしまうのかもしれません。

交替制を採用せずに24時間体制を維持

今回紹介した研究報告においては、交替制を廃止せずに個々人の体内時計から極端に外れた時刻帯の勤務を免除しただけですが、睡眠を中心とした体調改善が検出されました。したがって、私が前回提案した「労働者の体内時計に基づいた固定勤務スケジュールによる24時間体制」を実施した場合でも、体調改善において同等あるいはそれ以上の良好な結

果が得られるはずだと思っています。しかしながら、この勤務形態で24時間体制を維持するには、オフ(余暇)の分断のような「痛み分け」が必要であることを説明しました。今回の報告では夜型労働者において余暇の満足度が低下していましたが、私が提案する方法では勤務時刻帯が固定されるために、特に夜型勤務群では、余暇の満足度はさらに下がる可能性があると思います。体を大事にするか、余暇を優先するか、両者を天秤にかけする必要があります。

交替制勤務による健康問題を改善するには今回紹介したような研究成果の積み重ねが必要ですが、勤務スケジュールを操作するような研究に対して企業側はまず協力してくれません。私自身もトライしたことがありましたが、まさに門前払いでした。また、私が体内時計について講演する際には乱れた生活リズムの健康障害について紹介するのですが、学校関係者はこれに対してとても熱心に耳を傾けてもらっていますが、企業や病院のようなところでは歓迎されない雰囲気を感じます。「研究者が唱える理想」と「実社会の職場における現実」との間にある大きなギャップが埋まるには、何らかの強力な社会的潮流が必要なのだと思います。

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

検索

平成4年 北海道立旭川東高等学校卒業

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専攻指導教員

平成19年 佐賀大学医学部循環器内科助教授

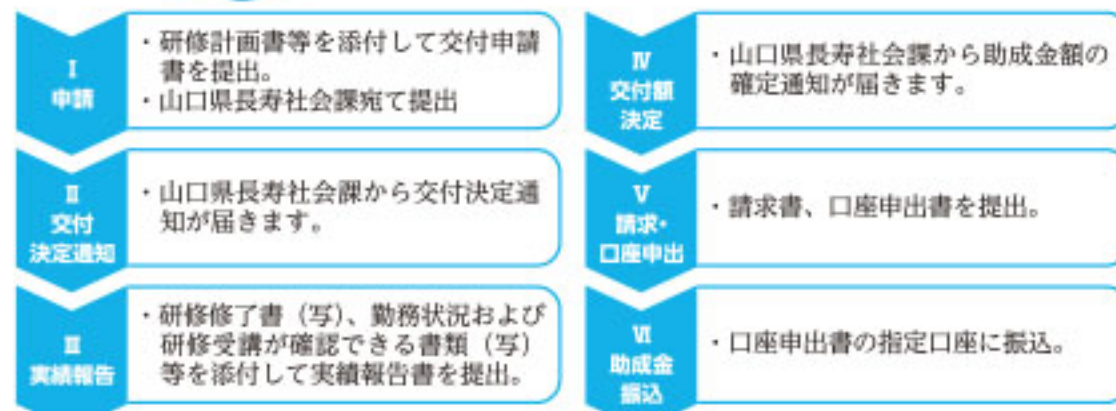
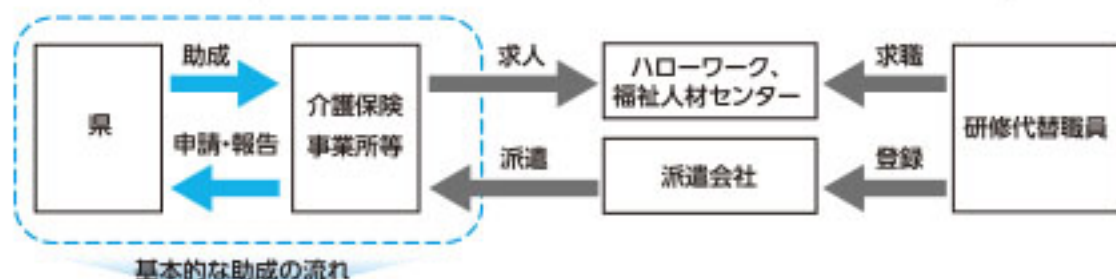
平成21年 山口大学時間学研究所教授

著書:「体内時計のふしぎ」(平成25年) 光文社新書

令和2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、事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。



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。
- 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、令和2年（2020年）6～7月頃に以下のホームページに掲載予定です。



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

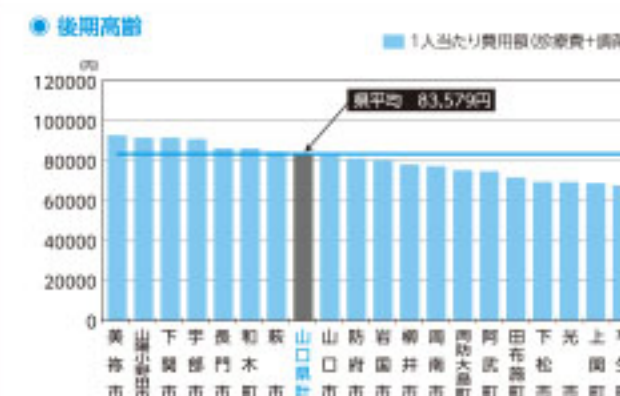
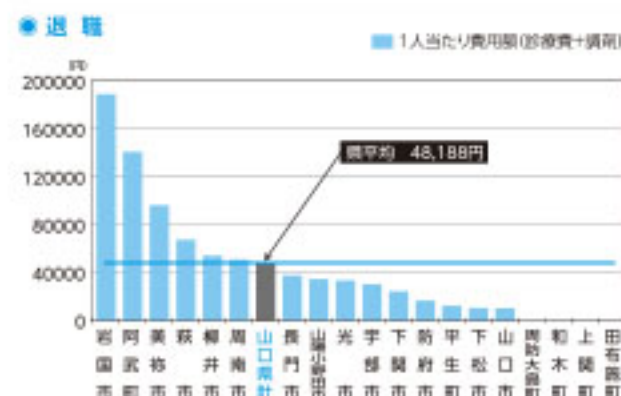
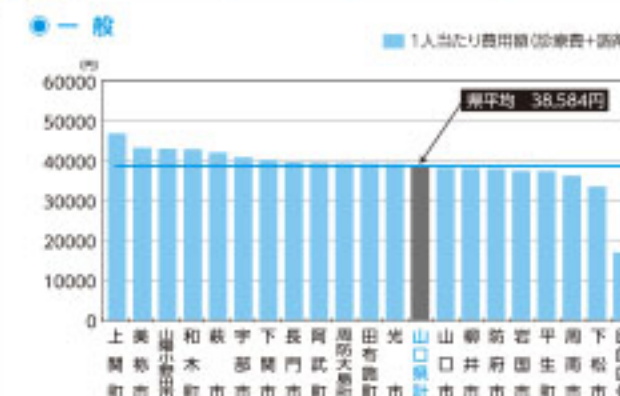
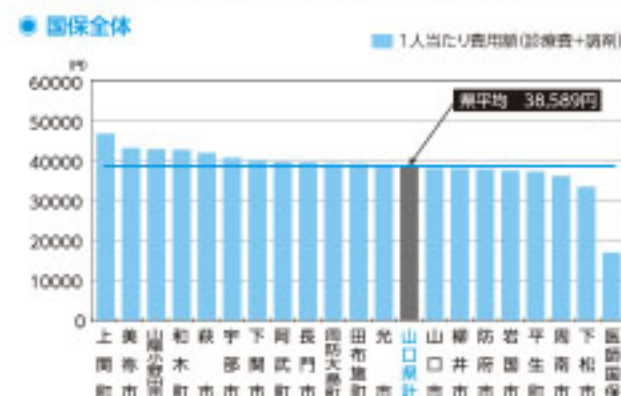
医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

令和元年12月

一般							被保険者数	289,106
区分	件数	日数	費用額	1人当たり		1人当たり費用額	1人当たり	受診率
診療費	入院	8,461	160,286	4,819,256,590	18.9	569,585	16,670	2.9
	入院外	250,808	387,083	3,656,691,440	1.5	14,580	12,648	86.8
	通科	52,425	94,282	687,271,370	1.8	13,110	2,377	18.1
	小計	311,694	641,651	9,163,219,400	2.1	29,398	31,695	107.8
調剤費	調剤	172,423	208,976	1,991,786,530	1.2	11,552		
訪問看護	訪問看護	984	6,315	70,874,200	6.4	72,027		
食事・生活療養費	食事・生活療養費	8,142	432,638	289,975,078				
療養費支給（認定療養）	療養費支給（認定療養）	5,885	27,297	42,245,918				

退職							被保険者数	134
区分	件数	日数	費用額	1人当たり		1人当たり費用額	1人当たり	受診率
診療費	入院	5	87	2,881,960	17.4	576,392	21,507	3.7
	入院外	141	239	2,136,480	1.7	15,152	15,944	105.2
	通科	25	46	369,270	1.8	14,771	2,756	18.7
	小計	171	372	5,387,710	2.2	31,507	40,207	127.6
調剤費	調剤	91	108	1,069,420	1.2	11,752		
訪問看護	訪問看護	0	0	0	-	-		
食事・生活療養費	食事・生活療養費	5	230	152,238				
療養費支給（認定療養）	療養費支給（認定療養）	2	5	6,510				

後期							被保険者数	243,267
区分	件数	日数	費用額	1人当たり		1人当たり費用額	1人当たり	受診率
診療費	入院	20,808	418,531	11,166,314,660	20.1	536,636	45,901	8.6
	入院外	347,204	602,321	5,085,803,710	1.7	14,648	20,906	142.7
	通科	46,856	88,709	672,473,940	1.9	14,352	2,764	19.3
	小計	414,868	1,109,561	16,924,592,310	2.7	40,795	69,572	170.5
調剤費	調剤	251,792	324,414	3,407,344,690	1.3	13,532		
訪問看護	訪問看護	1,123	9,945	121,078,325	8.9	107,817		
食事・生活療養費	食事・生活療養費	20,074	1,053,734	728,643,949				
療養費支給（認定療養）	療養費支給（認定療養）	5,606	32,006	49,643,512				



令和2年1月

一般

区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
				日(夜)数	費用額		
診療費							
入院	8,359	158,892	4,963,715,020	19.0	593,817	17,225	2.9
入院外	235,801	357,349	3,557,965,950	1.5	15,089	12,347	81.8
療科	49,512	88,641	609,696,340	1.8	12,314	2,116	17.2
小計	293,672	604,882	9,131,377,310	2.1	31,094	31,688	101.9
調剤	161,924	191,398	1,850,332,570	1.2	11,427		
訪問看護	1,000	6,389	72,990,430	6.4	72,990		
食事・生活療養費	8,053	428,037	286,655,821				
療養費支給分(薬品費)	5,669	25,588	40,445,235				

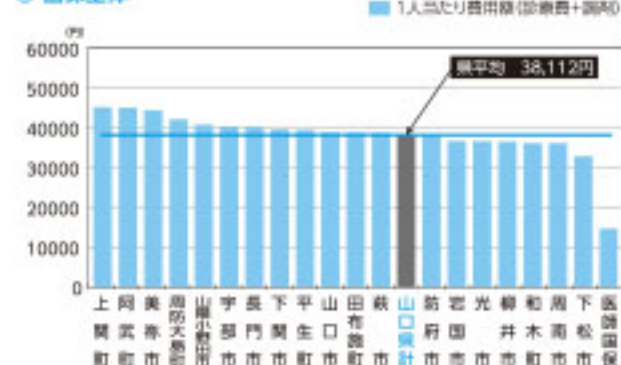
退職

区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
				日(夜)数	費用額		
診療費							
入院	2	62	799,020	31.0	399,510	8,153	2.0
入院外	144	223	2,437,110	1.5	16,924	24,868	146.9
療科	29	66	535,790	2.3	18,476	5,467	29.6
小計	175	351	3,771,920	2.0	21,554	38,489	178.6
調剤	81	87	847,650	1.1	10,465		
訪問看護	0	0	0	-	-		
食事・生活療養費	2	186	122,140				
療養費支給分(薬品費)	3	8	16,150				

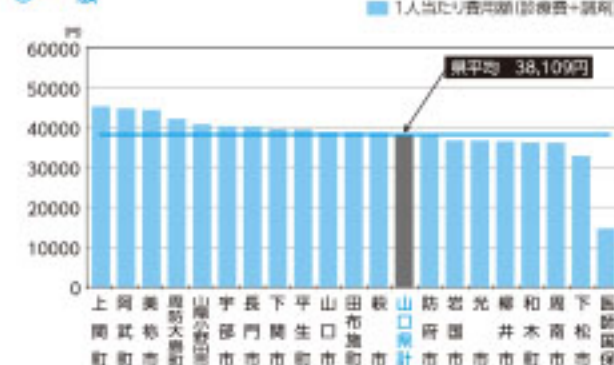
後期

区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
				日(夜)数	費用額		
診療費							
入院	20,817	423,257	11,545,777,650	20.3	554,632	47,374	8.5
入院外	330,977	558,537	4,991,924,130	1.7	15,082	20,483	135.8
療科	44,441	82,871	600,795,220	1.9	13,519	2,465	18.2
小計	396,235	1,064,665	17,138,497,000	2.7	43,253	70,322	162.6
調剤	239,312	300,059	3,118,086,300	1.3	13,029		
訪問看護	1,131	9,504	113,796,580	8.4	100,616		
食事・生活療養費	20,011	1,068,168	737,630,897				
療養費支給分(薬品費)	5,379	29,213	46,314,849				

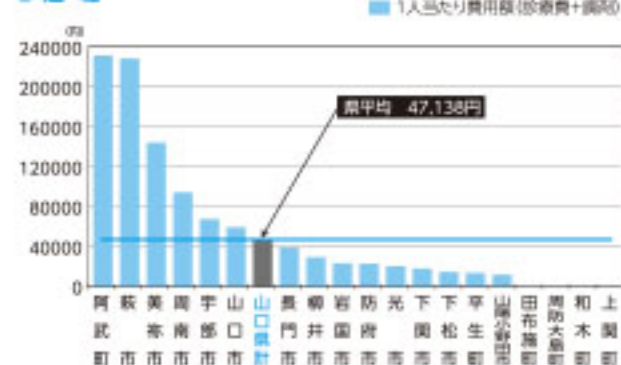
●国保全体



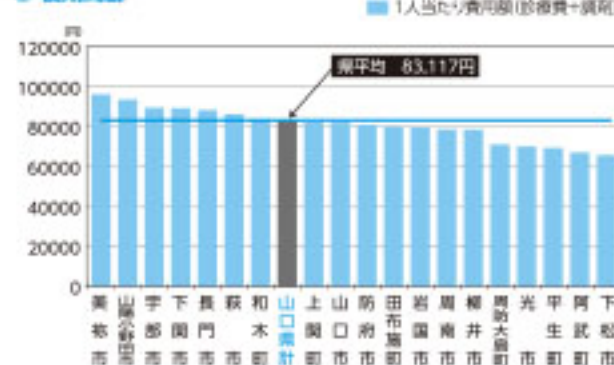
●一般



●退職



●後期高齢



令和2年2月

一般

区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
				日(夜)数	費用額		
診療費							
入院	8,349	150,455	4,585,683,380	18.0	549,249	15,983	2.9
入院外	232,674	352,057	3,384,724,920	1.5	14,547	11,797	81.1
療科	49,126	87,842	621,818,160	1.8	12,658	2,167	17.1
小計	290,149	590,354	8,592,226,460	2.0	29,613	29,948	101.1
調剤	161,442	191,241	1,830,668,850	1.2	11,339		
訪問看護	989	6,109	69,285,650	6.2	70,056		
食事・生活療養費	8,063	407,178	272,675,737				
療養費支給分(薬品費)	5,655	25,236	39,442,339				

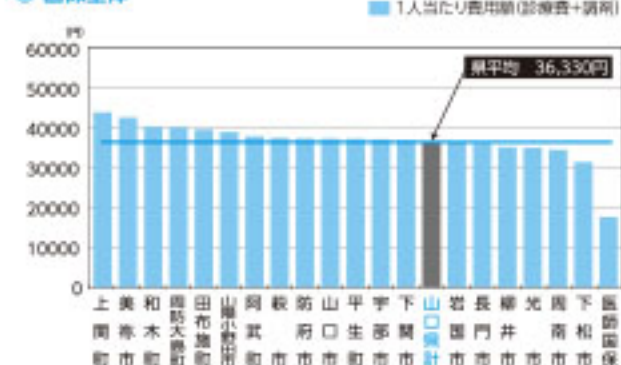
退職

区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
				日(夜)数	費用額		
診療費							
入院	1	29	343,890	29.0	343,890	5,829	1.7
入院外	76	104	890,050	1.4	11,711	15,086	128.8
療科	9	20	213,260	2.2	23,696	3,615	15.3
小計	86	153	1,447,200	1.8	16,828	24,529	145.8
調剤	68	77	1,095,890	1.1	16,116		
訪問看護	0	0	0	-	-		
食事・生活療養費	1	87	57,130				
療養費支給分(薬品費)	2	5	6,510				

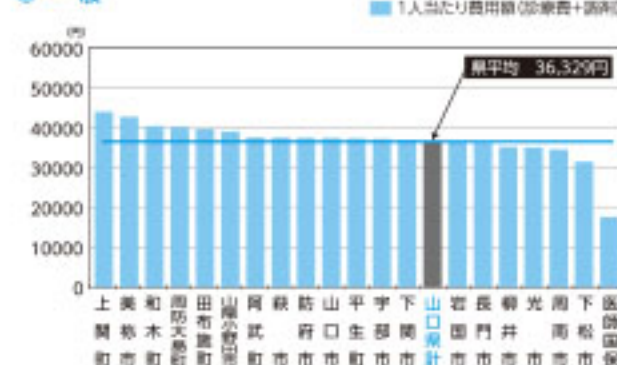
後期

区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
				日(夜)数	費用額		
診療費							
入院	20,645	399,818	10,928,057,550	19.4	529,332	44,792	8.5
入院外	325,316	550,216	4,765,444,490	1.7	14,649	19,533	133.3
療科	43,940	82,709	628,517,960	1.9	14,304	2,576	18.0
小計	389,901	1,032,743	16,322,020,000	2.6	41,862	66,900	159.8
調剤	235,707	296,400	3,025,613,520	1.3	12,836		
訪問看護	1,117	9,491	116,448,640	8.5	104,251		
食事・生活療養費	19,917	1,017,276	702,287,891				
療養費支給分(薬品費)	5,338	29,177	45,739,281				

●国保全体



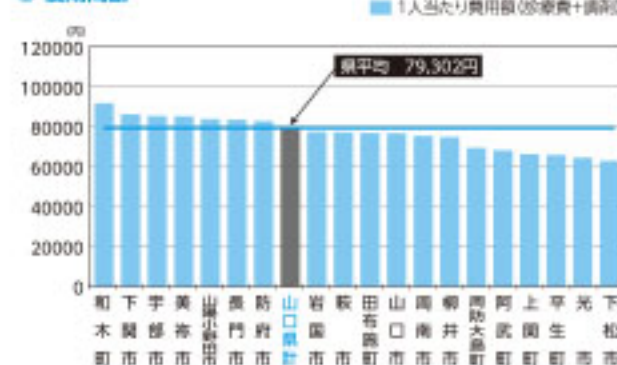
●一般



●退職



●後期高齢





連合会ノート

1月から3月の行事

山口県保険者協議会
第2回特定保健指導従事者
スキルアップ研修会：国保会館

1月
22日

2月

4日

地域医療の確保及び推進に
関する懇話会
：山口グランドホテル



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13人の出席で開催されました。若手医師の県内定着促進事業や、地域医療の現状について意見・情報交換が行われました。

保健活動推進委員会：国保会館



市町保健事業関係者など7人の委員が出席しました。国保連合会が実施する保健事業をより効果的なものにするために、令和2年度事業計画等について報告・協議が行われました。

20日

21日

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20人の参加で開催されました。介護給付適正化について、県と国保連合会の担当者から説明があった後、テーマに沿った意見・情報交換が行われました。

26日

令和元年度
第2回山口県保険者協議会
：国保会館

保険者協議会委員やオブザーバーなど、20人の出席で開催されました。専門部会の会議報告などが行われた後、令和2年度の事業計画(案)や歳入歳出予算(案)が協議され、全て原案のとおり承認されました。

3月
3日

山口県国保連合会 第2回通常総会
：国保会館

告知板

新規採用職員紹介

令和2年4月1日付
新規採用職員です。

よろしく
お願いします

黒宰 菜月
審査課



お詫びと訂正

国保やまぐち冬号 (No.375) のP21「山口県からのお知らせ」に誤りがありました。ここにお詫び申し上げます、訂正いたします。

【誤】禁煙エリアへ立入禁止

↓
【正】喫煙エリアへ立入禁止



会議・研修会等の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、以下の行事が中止となりましたのでご連絡します。

◎5/15(金)、16(土) 第34回地域医療現地研究会：福島県

◎9/25(金)、26(土) 第60回全国国保地域学会：北海道

編集後記

▼春は、新しい出会いや別れの季節であります。

私事で恐縮ですが、3月31日をもちまして無事定年を迎えました。

改めて振り返ってみると長かったような気もしますが、あっという間の38年間でした。

4月から、新しい第二の人生をスタートしますが、保健事業関係で培った健康意識を持続し、食生活や適度な運動を心がけ健康寿命を延ばし、周りの方に迷惑をかけずに過ごせればと思っています

この場をお借りし、在職中にお世話になりました保険者の皆さまにお礼を申し上げます。

(岡本)

国保やまぐち 燦 No.376

令和2年4月発行 (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 防府市大字道522
TEL 0835-33-0100

※国保やまぐち燦は、一部UDフォントを使用し、読みやすい誌面作りを心がけています。

