

健康づくりを考える情報誌

kokuho

宮歯国保だより
ニュースレター-2019(秋号)

No. 22



●定義山

がんばろう東北
がんばろう宮城



保険者における
マイナンバーカード取得促進策を
風しんの感染を拡大させる
可能性があります

国保のフィットネスルームで軽い運動を！
国保保険料滞納撲滅作戦！

お知らせ

体を動かして、運動予防をしよう
個別リフレッシュ教室

仙台元気塾®

東北福祉大学社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

特集 運動の秋

役員だより
歯科医師国保組合を
維持・継続するために
国保組合理事 山田 真

役員だより

歯科医師国保組合を
維持・継続するために

国保組合理事

山田 真



保険給付・レセプト審査（保険者レセプト点検）を担当しております山田です。

組合員の先生方から提出いただいているレセプトを毎月確認させていただいておりますが、仲間である先生方や診療所を支えてくれているスタッフの方々、そしてその家族の皆様のために保険者という立場でどのような貢献ができるのか、と常に考えさせられております。

当組合においては大病や難病を患い長いあいだ苦しんでいらっしゃる方も多く、又、若い方でも重傷や難病に罹ってしまった方やスタッフの方の出産など、様々な保険給付が行われております。

こうした状況で「お金」の話をするのは不謹慎とは思いますが、高齢社会の進展や超高額な薬剤の開発と保険での適用拡大、更には医療技術の高度化などにより、医療費は年々増加傾向にあり、将来的には保険料の値上げの可能性も否定できない状況になってきております。しかしながら前述のような医療給付を必要とする仲

間がいる限り、この組合を維持・継続していかねばなりません。

「保険医」の方々には釈迦に説法ですが、医療保険制度はその構成員が少しずつお金を出し合い、仲間の誰かがいざとなった時に多額の医療費を支払うことなく安心して医療にかかれるためのものであり、まさに「相扶共済」の精神で成り立っていると考えるのではないのでしょうか。従って、万が一にも「払った保険料の元を取る」「診療収入の足しにする」「平均点数を下げるため」などとといった利己意識があつては、組合のみならず医療保険制度そのものが瓦解してしまいます。

当組合は、私たち医療人の集まりであり歯科医療のプロフェッショナルとその家族で構成されています。毎月、歯科レセプトを拝見させていただいていると、なんと、歯周病に罹患している先生やスタッフがが多く、継続的指導・管理や歯科衛生実地指導の算定も数多く見受けられます。またスタッフの方が院長先生のご友人の歯科医院を何度も受診されていたり、同月に複数の歯科医院で同じ治療を受けていたり…いろいろ疑問に思うことも毎月多数見受けられます。受診は被保険者としての権利といえはその通りですが、そうした歯科給付が毎月数百万円単位で支出されており、前述のような重症・重篤な

患者さんたちへの医療費支出を圧迫してはいないか、と考えると夜も眠れません。

組合員の先生方にはこうした状況をご理解いただき、これからも私たちの組合を維持し末永く継続していくためには自分たちは何が出来るのだろうか（あるいは何をしてはいけないのか）をお考えいただければ幸いです。

さて令和2年度診療報酬改定の作業も佳境に入ってきております。次期改定になるかどうかは分かりませんが、今後は他職種・多職種連携のみならず歯科・歯科連携も進められていくと予想されています。自院だけで成り立つのではなく、周辺の仲間たちと一緒に地域の患者さんを守り育てていくことが求められており、保険制度としてみんなで支え合う意識（まさに「相扶共済」の精神）が益々高まっていくことと思えます。

少子高齢化社会を生き抜くには自分のことや自院のことだけを考えるのではなく、多くの仲間たちと支え・支えられながら保険制度を昇華させていかねばなりません。当組合もその一助となれば幸いです。

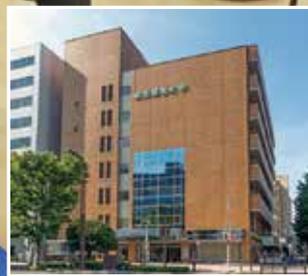
引き続き、諸先生方のご指導とご鞭撻をどうぞよろしくお願い申し上げます。



特集 運動の秋

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

仙台元気塾[®]



秋も深まり、各地から紅葉の便りが届くようになりました。秋といえはどんな秋を思い浮かべますか？今回は『運動の秋』に注目。地域に向けて運動プログラムを提供している東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾へお邪魔し、どのような取り組みを行っているのか、マネージャーの大内さんにお話を伺いました。

職場やお住まいがお近くの方、仙台駅を利用される方は、一度【仙台元気塾】を覗いてみてはいかがでしょうか。

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室では、平成16年より、仙台市青葉区国見ヶ丘を拠点に地域の皆様の健康づくりや学びの場として『仙台元気塾』を展開してきました。

施する仙台元気塾オリジナルのフリースタイル『ぷらっとフィットネス』の他、ご自身の体の状態や目的に合わせて選べる教室を多数開催しています。

た。平成28年秋には、拠点を仙台駅東口キャンパスへ移し、教室や講座に新たなプログラムを加えてリスタートしています。東北福祉大学の研究成果を地域に還元することを目的につくられた施設です。

いずれの教室も東北福祉大学の教員や専門の資格を持ったスタッフが担当していますので、運動するのが久しぶりという方、自分に合った運動がわからないという方でも安心してご利用いただけます。

ので、大学の教員や学生も参加しながら運営を行っているのが大きな特徴です。

現在利用されている方は60代から80代の方が中心ですが、特に年齢制限は設けておらず、どなたでもご利用いただける施設です。他にも、

運動教室では、ストレッチ、マシンの使った筋トレ、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）、踏台リズム昇降、ダンベル体操等、計7種類の運動を組み合わせる実

アート教室やヨガ教室、現役世代の方が対象の夜間開催の教室や健康づくりのためのセミナー、資格取得講座なども行っています。



今年からは、新たに「口腔」をテーマにした教室をスタート。リズムに合わせて顔や身体のストレッチや発声、歌唱を行うことで声と身体の若返りを目指す『歌で若返る スマートボイス教室』が好評を博しています。ベロ回しやリップロールなどの口腔体操（これが意外に難しいのですが…）から始まり、発声練習を経て最後の歌唱まで60分間と仙台元気塾の中では比較的短時間で行う教室です。歌唱練習の合間には、音楽専門用語の解説もあり、参加された皆さんは「ふむふむ」とうなずいたり、メモを取ったりしていて、新たな学びの時間にもなっているようです。また、「運動とは違う筋肉を使った」という感想を持たれる方も多く、大きく体を動かすことや激しい運動がちょっと苦手という方でも、無理なく参加できる教室になっています。

このように、ご自身にあった活動を見つけれられるのも仙台元気塾の魅力の一つだと考えています。参加者からの要望もあり、今年

■お問合せ
東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾
 〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26
 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 地下1階
 (仙台駅より徒歩3分)
 TEL: 022-742-2886
 FAX: 022-742-2887
 Mail: info@tfu-ac.net
【電話受付時間】
 月～金 9:00～17:00
 (土・日・祝日は留守番電話での対応となります)



11月からは『声から若返る スマートボイス 発声プラス』がスタート予定です。こちらの教室では、よりバリエーション豊かな『発声練習』を通して「呼吸」「滑舌」「口腔ケア」に意識を置き、声からの若返りを目指していきます。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

仙台元気塾はいつでも見学可能です。仙台駅東口からすぐの場所にありますので、お仕事やお買い物などのついでにお気軽にお立ち寄りください。



国保からのお知らせ

水・木・金・土曜日 オープンしています。

国保のフィットネスルームで軽い運動を！

被保険者の健康の保持増進に努めることが国保法で義務付けられ、平成12年の現歯科医師会館取得を機に、当国保組合加入の皆様の健康づくりの一助としてフィットネスルームを開設しております。

利用できる時間は [水・木] 10:00~21:00
[金] 10:00~19:00
[土] 10:00~17:00



どんなところかな？ 一度、気軽に覗いてみて感想などお聞かせください。

休診日や勤務後の時間で心身のリフレッシュを、そして生活習慣病の予防に是非ご活用ください。
なおこの施設は組合員・被保険者などのほか、宮衛学院の生徒も、卒業後には歯科衛生士として立派に患者さんに接することができる社会人を目指して、心身の健康づくりに利用しております。

シャワーや清潔な化粧室(ドライヤー、ブラシ、シャンプー)も整ってますので手ぶらでおいで頂けます。
利用料金はかかりません。

*ご入館の際は、会館1階の受付に「フィットネスに行く」と声をかけてください。

連絡先 会館受付 022-222-5960・国保組合 022-223-9577

〔不許量酒入施設〕

国保保険料 滞 納 撲 滅 作 戦 !

宮歯国保組合員の皆さん

けがや病気…万が一のために医療保険はあります。
みんなで保険料を出し合い 普段から備えておくのが国保組合です。
そのためにも 法令・規約等は一人ひとりが守りましょう。

相 扶 共 済

- ・ 毎月の指定日に、指定口座から宮歯会費等と一括して引落としされます。
- ・ 残高不足でこれが不能となると、宮歯から当月末を納期限とする請求書が発行されます。
- ・ これも不履行の方は、**滞納処分**の対象者として毎月の理事会で協議をし対応しております。

従業員から預かった保険料でもあります。必ず **残高の確認**を。

体を動かして、運動予防をしよう 個別リフレッシュ教室

登米市中田町で開業されています
「おおさか歯科医院」院長先生のご
協力を得まして、テストケースとし
て、11月7日(木)に「個別リフレッ
シュ教室」を開催いたしました。

近くから小田島歯科の院長とス
タッフの方も駆けつけていただき、
計10名で約1時間行いました。

まずは2列になって2人一組で、
相手の身体の歪みのチェック。先生
をはじめスタッフさんは日頃から神
経を使う仕事をしているだけあって、
みなさん肩こりや、首回りの痛みが
あるようです。

まずはゆっくりとストレッチから。
手を上げて、肩回り首の筋肉を緩め
ていきます。途中、ピラティス等も
取り入れながら決して激しい運動で
はなく、無理なく疲れもないほどよ
い運動で、最後は肩回りも軽く、皆
さん笑顔で終了することができま
した。

先生曰く、日頃から少しでも意識
して5～10分くらいの運動の時間をと
ることを実践するということのこと。
無理なく楽しめるペースで続けてい
ただきたいと思えます。



国保からのお知らせ

保険者におけるマイナンバーカード取得促進策を

国においては、2021年3月末を目標にマイナンバーカードを保険証として本格的に利用できるよう、被保険者に対するその取得勧奨を各保険者に対して求めております。

マイナンバーカードがあれば本人確認の際の身分証明書となるほか、住民票の写しや印鑑登録証明書がコンビニなどで取得できるなど、利便性は大きくなりますので早期に取得されることをお勧めいたします。

こんな時にも使えます

- マイナンバーの提示が必要な様々な場面で、マイナンバーを証明する書類として
- 金融機関における口座開設、パスポートの新規発給など
- コンビニなどで住民票の写し・印鑑登録証明書など公的な証明書の取得

なお、国保関係法令及び当国保組合規約等により、資格得喪をはじめとする諸用紙にはマイナンバーを記載することになりましたので、新たな様式をホームページからダウンロードできるように準備を進めております。

保険者におけるマイナンバーカード取得促進策

令和元年9月3日デジタル・ガバメント閣僚会議（第5回）資料より

- 国民健康保険組合（162組合：被保険者約280万人）及び市町村国保（被保険者約3000万人）では、以下の取組により、デジタル・ガバメント閣僚会議で示されるマイナンバーカードの交付スケジュールの想定のもと、令和4年度中にほとんどの被保険者がマイナンバーカードを取得することを想定して、被保険者のマイナンバーカードの取得と初回登録（保険証としての登録）の促進に取り組む。
- 移行スケジュールについては、今後の環境整備の進捗状況等を踏まえつつ、更なる具体化を含め、見直しを行う。

【国民健康保険組合】

- マイナンバーカードの取得促進に向けた取組
 - ・ 資格取得届等の書類提出時における事業主、被保険者本人に対する取得勧奨
 - ・ 健康診断や健康づくり事業等の主催イベントにおける取得勧奨、市町村職員の出張申請窓口の開設協力
 - ・ 被保険者証の更新時（概ね1～2年毎）、医療費通知、広報誌等の発送時における取得勧奨
 - ・ 国民健康保険組合に加入する事業主（事業所）との協力体制の構築
 - ※従業員への周知要請、初回登録のための機器類の準備・貸し出し など
- フォローアップ
 - ・ 業所管官庁によるアンケート調査等にあわせて、国民健康保険組合における取得状況等についてのアンケート調査等を実施
 - ・ 各保険者におけるベストプラクティスを活用するなど、被保険者の申請・取得状況を踏まえ、必要な対策を講ずる。

【市町村国保】

- マイナンバーカードの取得促進に向けた取組
 - ・ 市町村のマイナンバーカード発行担当部局と国保・高齢者医療担当部局との連携を強化した上で、
 - ✓ 未取得者への取得勧奨の共同実施や窓口での初回登録に係る協力体制の構築等
 - ✓ 被保険者証の更新時等においてマイナンバーカード未取得者である国保被保険者が存在する世帯に対する個別の取得勧奨
 - ※リーフレット、申請書類の送付など
 - ・ 資格取得届等の書類提出のための来訪者に対する取得勧奨
 - ・ 健康診断や健康づくり事業等の主催イベントにおける取得勧奨、職員の出張申請窓口の開設
 - ・ 被保険者証の更新時（概ね1～2年毎）、医療費通知、広報誌等の発送時における取得勧奨
- フォローアップ
 - ・ 市町村国保における初回登録の進捗状況等について、制度の規模や構成を踏まえ、アンケート調査等を実施
 - ・ 各保険者におけるベストプラクティスの横展開を推進

【厚生労働省】

- ・ 初回登録の進捗については、保険証としての登録の進捗を厚生労働省が支払基金の情報を元に定期的に把握し、保険者と共有する
- ・ 都道府県を通じて、市町村及び国民健康保険組合における取得等の促進を依頼、他保険者における取組を紹介
- ・ 国民健康保険組合の設立母体である各業界団体、関係団体への協力依頼

厚生労働省からのお知らせ

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の皆様

⚠️ 風しんの感染を拡大させる可能性があります

風しんから、あなた自身と周りの人を守るために
風しんに対する抵抗力を確認・獲得しましょう

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の方は、
風しんの抗体検査及び予防接種が原則無料※となります。

WHY?

Q:なぜ風しんへの抵抗力が必要なの?

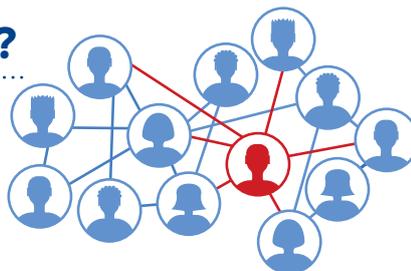
A ・成人は小児に比べて症状が重くなる可能性があります。



WHAT?

Q:風しんに感染すると何が問題なの?

- A ・電車や職場など人が集まる場所で、多くの人に感染させる可能性があります。
- ・妊娠早期の妊婦に風しんを感染させると、赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性があります。



HOW?

Q:では、どうしたら良いの?

- A ・まずは、風しんへの抵抗力を確認するため、抗体検査を受けましょう。
2019年4月以降、クーポン券が届きますのでクーポン券に従って抗体検査を受けて下さい。
2019年度は、1972(昭和47)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性に市区町村がクーポン券を送付します。
なお、2019年度にクーポン券が送付されない対象者も市区町村に希望すればクーポン券を発行し、抗体検査を受けられます。
注意:子どもの頃に風しんに感染したかどうか記憶が曖昧な場合も抗体検査を受けましょう。
- ・風しんへの抵抗力が無いこと(抗体なし)がわかった場合、風しんへの抵抗力(免疫)をつけるため、予防接種を受けましょう。



抗体検査

職場での健康診断や近隣の病院・診療所で受けられます。
クーポン券を使えば抗体検査は無料となります。

抗体あり

・風しんへの抵抗力があります。

抗体なし

・風しんへの抵抗力がありません。
・風しんにかかるリスクがあります。

予防接種を受けましょう

原則無料となります。*

風しんとは

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき(飛沫)を吸い込んで感染します。
小児は発熱、発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに、高熱や脳炎になって入院することがあります。
成人は高熱・発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。

先天性風しん症候群とは

妊娠初期(20週以前)に風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする先天性風しん症候群をもって生まれてくる可能性が高くなります。

※2019年4月以降、順次クーポン券が届く予定ですが、自治体により事業の開始時期や対応が異なるため、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。



風しん 厚生労働省

