

とっとり 国保連だより

TOTTORI National Health Insurance Organization



春号

2025.Spring No.24

INDEX

鳥取県国保連合会紹介	2
国保連合会ニュース	5
鳥取県からのお知らせ	6
健康体操	7
けんぞう's キッチン「三朝町」	8



大山が 孫とかけっこ 応援す

金賞作品

作品 よーい、どん!
作者 ごろうのばあば



フレイルも 楽しさ分かり Vサイン

大賞受賞作品

作品 孫と一緒に筋トレ
作者 きみちゃん



早起きて 今日にも元気に 散歩する

銀賞作品

作品 日 課
作者 浜の麦わら娘



移住して
庭のトマトが 好物に

佳作作品

作品 毎日リコピン
作者 あだちくま



自転車
子どもは昼寝 母運動

佳作作品

作品 サイクリングで健康づくり
作者 ひかるん



自転車を 漕いで進める 介護予防

佳作作品 作品 斜 陽
作者 トモバチ



ひとつでも 野菜いっぱい つくりおき

銀賞作品

作品 休日のわたしのミッション
作者 杏子(あんこ)

けんぞうのびのびフォト川柳
フォトコンテスト2024

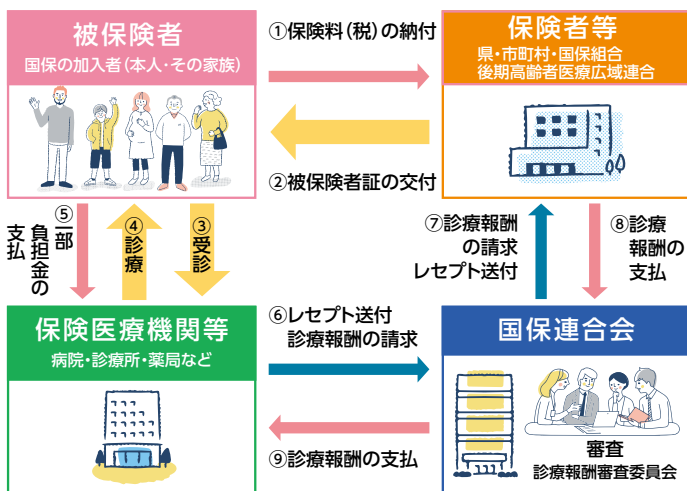


▲鳥取県国保連合会の所在する鳥取県東部庁舎

鳥取県国民健康保険団体連合会は、昭和16年11月に鳥取県国民健康保険組合連合会として発足し、国民健康保険法（以下「国保法」という。）の改正により昭和23年7月に鳥取県国民健康保険団体連合会と改称し、現在に至っています。

また、国保法、高齢者の医療の確保に関する法律（以下「高確法」という。）などに基づき、会員である保険者が共同して、診療報酬等の審査・支払、保険者事務の共同処理等、その目的を達成する必要な事業を行い、社会保険及び地域保健の向上に寄与するために設立された団体であり、その性格は、公法人です。

鳥取県国保連合会紹介



保険者等からの委託を受けて、保険医療機関等から請求される医療費の明細である診療報酬明細書（以下「レセプト」という。）を迅速、適正かつ公平に審査し、保険者等への請求と保険医療機関等への支払いを行っています。

このような審査支払の事務を、医療費だけでなく、介護給付費、障がい介護給付費、特定健康診査費、出産育児一時金など、様々な費用で実施しています。

審査支払事業

鳥取県国保連合会の事業

交通事故等の際、被害者の治療費は、加害者（又は加害者の加入している損害保険会社）が負担する必要がありますが、保険者に届出を行うことにより健康保険を利用して迅速に治療を受けることができます。

第三者行為損害賠償求償事務



▲お送りするお知らせの例

国保加入の皆さんのご自宅に届く、「医療費のお知らせ」や「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を共同して作成しています。

お知らせの作成

保険者に共通する事務を国保連合会で一元的に共同処理することにより、保険者事務の負担軽減や効率化を図るとともに、医療費の適正化、国民健康保険事業の円滑な推進を図っています。

共同事業

保険者紹介番外編

「鳥取県国民健康保険団体連合会」



写真の説明：左上/アプリの紹介番組 中央上/住民向けイベントの様子 右上/コンテスト受賞作品（ポスター） 右下/コンテスト表彰式 左下/コンテスト受賞作品を活用したCM



鳥取県国民健康保険団体連合会の様々な活動



理事長（倉吉市長）

広田 一恭
Hirota Kazuyasu

理事長からの一言

鳥取県国民健康保険団体連合会（国保連合会）では、国民健康保険や後期高齢者医療等の診療報酬明細書の審査支払事務のほか、保険者事務の共同処理事業や保険者の保健事業、医療費の適正化の取り組みなどを実施するとともに、これらに関する広報事業等を実施しています。

本会では、保有する医療・健診・介護などのビッグデータの活用を推進していくため「健康・医療データ分析センター」を令和2年度より設置し、データ分析機能の強化を図るとともに、がん対策やフレイル対策など市町村の保健事業に資するデータ分析や評価を行い、科学的根拠に基づいた保健事業を更に推進していくこととしています。

さらに、分析によって得た手法及び蓄積したエビデンスを「見える化」し、健康づくりの機運を高める

ため、アプリ「とっとり健康+プラス」を開発し、保健指導や健康づくりのツールとして、保険者や住民の皆様にご利用いただいております。

他方で、審査業務の一層の充実、高度化に向けた取り組みとして、国保中央会と支払基金、全国の国保連合会と連携しながら、総合的かつ効率的なシステムの開発を進めています。

各国保保険者が個別に実施していたレセプト二次点検や資格確認を、本会が集約し共同実施することで、効果的な点検や事務の平準化を実現するとともに、医療費適正化を推進しております。

また、令和6年3月には、10年後の連合会のあるべき姿を見据えた5か年の計画として、「総合戦略ビジョン」を策定しました。ビジョンでは、医療、保健、介護、福祉分野を事業戦略における4つの柱とし、「医療を支える専門的・総合的役割の推進」、「被保険者の予防・健康づくりの進化」、「介護予防の高度化・効率化の実現」、「住民のQOL向上を目指した施策の拡大」を確実に進めていくこととしていますので、引き続き本会の活動についてご理解ご協力のほどお願いいたします。



健康保険で立て替えた治療費を加害者に請求する事務は、専門性が高く、それぞれの保険者で実施することとは効率的ではないため、本会で受託して事務を行っています。

保健事業

国民健康保険事業の運営の安定化を図るため、保険者とともに、疾病の予防、健康づくりの推進などに取り組んでいます。

その他の取り組みも紹介するゾウ



特定健診の受診率 向上等の取り組み

特定健診とは、生活習慣病の予防を目的とした、メタボリックシンドロームに着目した健診です。また、特定健診の結果を踏まえ生活習慣を見直すためのサポートを行う特定保健指導もあります。

そんな特定健診の受診を呼びかけるために、特定健診未受診者層の分析や、受診勧奨のための広報（4ページに詳細を記載）を実施しています。

保険者の実施する 保健事業への支援

医療・介護・健診の情報を一元的に管理するKDBシステムを活用し、保険者等の効率的・効果的な保健事業を支援しています。

最近では、ビッグデータの調査・研究を推進し積極的な保険者支援を実施する目的で、「健康・医療データ分析センター」を立ち上げるとともに、県内の産・官・学が連携した「健康・医療データ等共同分析会」を設置し、鳥取県の医療・健診・介護データ等の分析結果を活用した保険者支援を実施しています。また、住民

者の方だけでなく、住民の皆さん全体に向けて、健康づくりのための様々な広報を実施しています。

予防・健康づくりに向けた広報事業

テレビ、ラジオ、YouTubeなどでの特定健診の受診案内、健康寿命の延伸に向けた啓発CM放送のほか、テレビ・ラジオ番組出演による健康づくり情報の発信を行っています。

地域で住民の健康づくりのために活動されている方の紹介番組や、健康づくりアプリ「とっとり健康+プラス」の普及のための番組（2ページトップ画像の左上）を作成し、テレビで放送しています。

住民向け健康づくりイベントの開催



毎年秋ごろに、住民の皆さんが気軽に参加することのできる健康づくりイベントを開催しています。

講演会やタウンミーティングを行うとともに、体験型のブースをご用意し、多数の皆さんにご参加いただいています。（イベントの様子は、2ページトップ画像の中央上。）



ホームページ、SNSによる情報発信

住民の方に向けて本会ホームページに、美味しくヘルシーな「健康レシピ」の紹介、各保険者の健康体操動画などを取りまとめた「健康づくり動画チャンネル」などの健康づくり情報を公開しています。また、住民の皆さんが気軽に情報に触れることができるように、X（旧Twitter）アカウントによる情報発信も行っています。



フォト川柳コンテストの実施

毎年、健康づくりにつながる写真と川柳をセットにした作品を募集しています。コンテストの受賞作品については、巡回パネル展やポスター展示を行っています。また、受賞作品を活用した健康啓発CMを作成するなど、様々な活動に役立たせています。（活用の様子は、2ページトップ画像の右上、右下、左下。）

このように様々な活動を行っている鳥取県国保連合会ですが、今後、より一層、皆さんのお役に立つべく、良質なサービスの提供や透明で健全な事業運営に努めてまいります。



「けんぞうくん」は鳥取県国民健康保険のマスコットキャラクターとして、平成15年に誕生しました。本会の広報や保健事業に活躍しています。

住民向けアプリ「とっとり健康+プラス」がバーションアップ!!

とっとり健康+プラスとは？



お持ちのスマートフォンを使って、自ら健康管理を行うことを目的に、令和6年5月に、住民向けアプリ「とっとり健康+プラス」をリリース

し、現在、多くの住民の皆さんにご利用いただいています。

アプリでは、本会に設置している「健康・医療データ分析センター」と、県内の産・官・学が連携した「健康・医療データ等共同分析会」による鳥取県内の国民健康保険の被保険者を対象としたデータ分析結果を活用し、病気の発症リスクのシミュレーションを行うことができます。また、長く利用していただくため、様々な機能を搭載しています。

とっとり健康+プラスの4つの機能

アプリでは、4つの機能で、皆さんの健康づくりをサポートします。

POINT 1 知る

過去の健診結果や、毎日の健康データを分かりやすいグラフで表示し、自身の健康状態を知ることができます。



健康データが、分かりやすいグラフでいつでも確認できる！

POINT 2 管理する

体重や血圧、運動習慣など、日々の生活習慣を記録・管理することができます。また、日々の記録が将来の健康リスクのシミュレーションに反映されます。



生活習慣病の予防や改善に役立つ日々の健康データが、保存できる！

POINT 3 行動する

健診結果や日々の健康データから病気の発症リスクを予測して表示することができます。発症リスクと合わせて生活習慣の改善ポイントが提案されます。結果を見て、自らの生活を改善することができます。



将来の健康リスクをシミュレーション！医学的知見からのアドバイスが受けられる！

POINT 4 継続する

鳥取県内の地域の健康づくりイベントや健診情報などをお知らせし、あなたの健康づくりをサポートします。



あなたにあった健康づくりの情報が受け取れる！

とっとり健康+プラスにAIを搭載！

これまででは、特定健診の検査等の結果と、病気の発症状況を元に、統計的に発症予測を行っていました。

今回、新たに特定健診の問診票等の生活習慣の状況を学習データに加えたAI予測モデルを開発し、発症リスクのシミュレーションにAI予測モデルを使用するように改修を行いました。

これにより、健診を受診されていない方や、国保に加入したばかりで国保での健診結果がまだない方であっても、簡単な質問に答えるだけで、健康リスクのシミュレーションが行えるようになりました。

AIにより利用者ごとに最適化された行動目標も設定されるようになりましたので、目標が達成できるように健康に心がけて日々の生活をお送りください。



とっとり健康+プラスは、マイナバーカードを使ってお持ちのスマートフォンからアクセスして使用することができます。

まずは、二次元コードから専用ページにアクセスして、登録と必要なアプリのダウンロードをお願いします。

是非、とっとり健康+プラスを使用し、健康づくりに取り組んでみてください。

お手元の健康保険証は7月末以降、使えなくなります。

健康保険証の廃止

鳥取県内の市町村国民健康保険に加入している方、鳥取県医師国民健康保険組合に加入している方、そして、鳥取県後期高齢者医療に加入している方は、現在お持ちの健康保険証の期限(令和7年7月31日)で使えなくなります。

会社員の方やその家族の方が加入する被用者保険のうち、協会けんぽに加入している方は、健康保険証に有効期限が記載されていませんが、令和7年12月1日までは、現在の健康保険証を使用することが出来ます。協会けんぽ以外の健康保険組合や共済組合に加入している方は、令和7年12月1日までであっても、保険者が定めた日をもって使用することができなくなる場合がありますので、具体的な使用終了日は、加入している組合やお勤め先にお尋ねください。また、今後の就職、転職により保険証は使用できなくなります。

マイナ保険証をお持ちの方

そのまま医療機関でご利用いただけます。なお、電子証明書の有効期限(発行日から5回目の誕生日まで)にご注意ください。有効期限の3カ月前から市町村窓口で更新手続きが可能です。

マイナ保険証をお持ちでない方

お手元の健康保険証の有効期限前に資格確認書が交付されます。各保険者(市町村や組合)からの通知にご留意ください。

後期高齢者医療制度にご加入の方

後期高齢者医療制度に加入されている方には、令和8年7月までの間は、マイナ保険証の有無にかかわらず、申請しなくても資格確認書が交付されます。

お手元の健康保険証の有効期限をご確認ください。

7月31日に、健康保険証は使えなくなります。

マイナ保険証か資格確認書

で医療機関・薬局にて受付をしてください。

マイナ保険証の利用をご希望の方

利用登録済み ▶ そのまま医療機関等でご利用ください。
の場合
未登録の場合 ▶ 医療機関等にある顔認証付きカードリーダーで利用登録ができます。
※マイナポータル等でも登録できます。

マイナ保険証をお持ちでない方

お手元の健康保険証の有効期限前に資格確認書が交付されます。詳しくは、加入している保険者にお問い合わせください。

マイナ保険証の利用が困難な方

ご高齢の方や障がいをお持ちの方など、マイナ保険証での受付が困難な方は、加入している保険者に申請すれば資格確認書が交付されます。
※後期高齢者医療制度にご加入の方には、令和8年7月までの間は、マイナ保険証の有無に関わらず、申請しなくても資格確認書が交付されます

「こんな時に便利！」マイナ保険証のメリット

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、救急搬送中の適切な応急処置や病院の選定、搬送先の病院で活用される

この他にも、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひ日頃からマイナバーカードを持ち歩いて、ご活用ください！

マイナバーカードの
0120-95-0178
マイナバーカードの
健康保険証利用について
もっと知りたい方はこちら



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

問い合わせ先 鳥取県庁医療・保険課

TEL:0857-26-7165 FAX:0857-26-8168 Eメール:iryu-hoken@pref.tottori.lg.jp

健康体操

今回のテーマ 「腰痛」 湿布やコルセットにさようなら

～毎日のコンディショニングで痛みをセルフコントロールしよう！～

男性も！
女性も！

腰痛の原因として、重労働や急な負荷がかかる動作、長時間の同一体位、寒冷、加齢、筋力の低下、肥満、姿勢不良等が挙げられます。これらの原因によって、腰部周辺の筋肉は硬くなり、血行不良を生じ、痛みやしびれ等の症状を呈します。このことから、自身の当てはまる腰痛の原因を取り除き、そして腰部周辺の血行を高めていくことが腰痛予防のポイントとなります。

「腰痛予防のポイント」

- ①姿勢の改善…腰椎に負担のかからない良い姿勢を保持しましょう。
- ②座りっぱなしはダメ…立っている時を100とすると、座っている時は140と腰部負担の度合いが増します。時々立って腰椎への負担を減らしましょう。
- ③体重のコントロール…体重が1kg増えると腰への負担は2～3倍にもなると言われています。肥満は腰への負荷になりますので、適正体重にコントロールしましょう。
- ④筋力の維持…年齢とともに筋力は低下します。特に体幹の筋力が低下すると、姿勢の維持が困難に。また筋肉量低下で冷えやすい体になってしまいます。腰周辺を支える筋力をつけていきましょう。
- ⑤腰周辺の筋肉をほぐして伸ばす…凝り固まった腰周辺の筋肉をほぐし、血行を促進していきましょう。

痛みの最大の原因でもある腰周辺の凝り固まった筋肉、今回はこれをほぐして伸ばすストレッチをご紹介します。毎日ストレッチを行うことで、血行が良くなり痛みを引き起こしにくい体に変えていきましょう。病院に行ってもなかなか治らない腰痛、繰り返しやすい腰痛。自分の体を自分でコントロールし、健やかな生活を送っていきましょう。

Lesson1 太ももの裏を伸ばす

- ①椅子に浅く腰掛けます。
- ②片足のかかとを前に置きます。膝は伸ばして、つま先は上に向けます。
- ③背すじを伸ばしたまま、上体を倒していきます。

ゆったりとした呼吸で15～20秒ほど伸ばします。反対側も同様に行います。つま先が下がらないよう、背中が丸くならないよう注意します。



Lesson2 おしりを伸ばす

- ①椅子に浅く腰掛けます。
- ②右膝の上に、左足の外くるぶしをのせます。
- ③背すじを伸ばしたまま、上体を倒していきます。

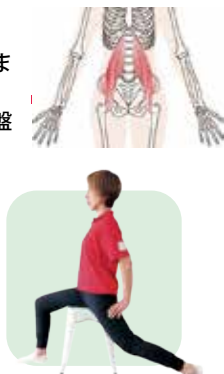
ゆったりとした呼吸で15～20秒ほど伸ばします。反対側も同様に行います。左膝はできるだけ股関節を外側に開くようにしながら、上体を倒していきましょう。



Lesson3 太ももの付け根を伸ばす

- ①椅子に浅く腰掛けます。
- ②片足を後方に下げ、膝は曲げておきましょう。
- ③足の付け根が真っ直ぐになるよう、骨盤を前に押し出すようにしましょう。

ゆったりとした呼吸で15～20秒ほど伸ばします。反対側も同様に行います。骨盤は真っ直ぐ前に向けて、横に傾かないように注意しましょう。



Lesson4 わき腹を伸ばす

- ①足を安定する幅に開いて、背すじを伸ばして座りましょう。
- ②片方の手で反対側の手首をつかみ、真上に上げます。
- ③そこから斜め上方向に引き上げるようにして伸ばします。

ゆったりとした呼吸で15～20秒ほど伸ばします。反対側も同様に行います。上げた手が顔の前に倒れてきて猫背にならないよう注意しましょう。



介護予防のために！こちらの動画もご覧ください。



「肩凝り・腰痛
スッキリ解消」

(外部リンク)
鳥取県(とっとり動画ちゃんねる)



Fitness Ja-nぐる
まぶち まきこ
馬淵 牧子 mabuchi makiko
TEL/FAX 0857-53-4742

看護師・運動指導員として、疾病予防の観点から運動を専門として活動中。市町村事業の特定保健指導や糖尿病予防などの運動講師を担当。また、介護予防運動や企業の健康づくり、講演会等の活動を中心に行っています。



三朝町



けんぞう's キッチン

レシピ紹介／

三朝町食生活改善推進員
連絡協議会



さんまと神倉大豆の柚子胡椒サラダ

特産「神のつぼみ」で 栄養満点！野菜たっぷり！



調理時間
10分

＜ 作り方 ＞

- ①さんまは3枚におろして食べやすい大きさにそぎ切り(1枚を4等分程度)にして、塩コショウを振っておく。表面に出た水分をキッチンペーパーでふき取って薄力粉をまぶす。
- ②レタスは洗って水けを切り、食べやすくちぎっておく。パプリカは薄切り、トマトは縦半分に切る。
- ③Aの材料を混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えながらよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、さんまの両面をこんがり焼く。
- ⑤皿に野菜を盛り付け、神倉大豆水煮「神のつぼみ」と④のさんまを飾り、ドレッシングをかける。

＜ 栄養価 (1人分) ＞

エネルギー： 382Kcal 脂 質： 28.3g
たんぱく質： 18.3g 食塩相当量： 0.9g

＜ 材料 (4人分) ＞

- ・さんま3尾(塩こしょう少々)
- ・薄力粉適量
- ・サラダ油適量
- ・神倉大豆水煮「神のつぼみ」80g
- ・パプリカ1/4個
- ・ミニトマト4個
- ・レタス、ベビーリーフ、水菜、みょうが等200g

＜ ドレッシング ＞

- A
- ・柚子胡椒小さじ2
 - ・酢大さじ2
 - ・醤油大さじ1/2
 - ・砂糖小さじ1
 - ・オリーブ油大さじ2



作り方のポイント

さんまをカリッと焼くことで、大豆のふんわりとした食感がより引き立ちます。さんまは両面焦げ目がつく程度に焼きましょう。



「神のつぼみ」は、「大豆を毎日の食卓に」をコンセプトに、どんな料理にもすぐ使えるように柔かく仕上げた水煮大豆です。豆の粒感や柔らかな食感。家庭の常備食材としていろんな料理に使ってみてください。

「神のつぼみ」は
食卓を彩る万能食材！
置いておけば
すぐに使えて
便利だゾウ！！



事業の紹介

三朝町食生活改善推進員連絡協議会



昭和46年に発足した会は今年で54年を迎え、現在、会員9名で活動しています。町内各所での普及活動、減塩講習会や糖尿病予防学習会に加え、自主活動として定例会や研修会も実施しています。会員数は減少していますが、その機動力と結束力を生かし、食生活が健康を支える柱であることを伝え続けます。

わがまちのオススメ

六根清浄と六感治癒の地 ～日本一危ない国宝鑑賞と世界屈指のラドン泉～



三朝町が誇る「三徳山・三朝温泉」は、平成27年に日本遺産第1号として認定されました。山岳信仰の聖地としても知られる「三徳山(みとくさん)」と、世界に誇るラドン泉を有する「三朝温泉」。その文化的なストーリーも魅力ですが、まずは三徳山で六根を清め、三朝温泉で六感を癒す、心と身体を整える旅にぜひお越しください。