

国保連みやざき

vol.5



幸島（串間市）



宮崎県国民健康保険
イメージキャラクター
「オレンジくん」

CONTENTS

01 クローズアップ

- 令和8年度トップセミナー開催
県内市町村が課題を共有

02 情報ひろば

- 令和8年度宮崎県国保診療施設連絡協議会看護師研修会開催
国保診療施設の看護師の資質向上と課題共有

03 国保連行事予定（9月～11月）

令和8年度トップセミナー開催

県内市町村が課題を共有

8月19日（水）、市町村長等を対象に国保制度の諸問題等について情報共有を行い、国保の安定運営に寄与することを目的としてトップセミナーを開催しました。

本年度は、「国保制度の情勢と保険料（税）水準の統一」を講演テーマに集合形式にて宮崎観光ホテルで開催し、町村長等をはじめ28人が参加しました。

本セミナーでは、はじめに、国民健康保険中央会理事長の原 勝則 氏に「国保と全世代型社会保障改革の最近の動き」と題して、ご講演をいただきました。

原氏の講演では、本年の医療保険等制度改革と社会保障国民会議等の議論の状況のほか、国保制度を取り巻く状況として保険料水準統一の加速化の現状などについて説明がありました。

続いて、大阪府健康医療部健康推進室国民健康保険課の籠島 隆 氏、堤之 聖也 氏、二宮 幹太 氏に「大阪府における保険料水準の統一について」と題して、ご講演をいただき、保険料統一までの取組や検討事項、統一後の取組や課題について説明がありました。

参加された町村長等の講演内容への深い関心がうかがえ、県内市町村の今後の施策を検討する上で大変参考となるセミナーとなったと考えております。

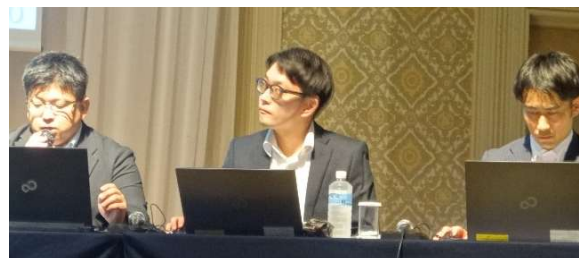
本会では引き続き宮崎県国保の安定運営に寄与するセミナーを企画してまいります。



主催者挨拶を行う木佐貴副理事長（三股町長）



国民健康保険中央会 理事長 原 勝則 氏



大阪府国民健康保険課 籠島氏、堤之氏、二宮氏



トップセミナーの様子

お問い合わせ先 総務企画課 企画調査係

TEL 0985-25-5321 / FAX 0985-83-3359

E-mail: kikaku@kokuhoren-miyazaki.or.jp

令和 8 年度宮崎県国保診療施設連絡協議会看護師研修会開催 国保診療施設の看護師の資質向上と課題共有

8月1日（土）、国保診療施設に勤務する看護師の資質向上を図るとともに、施設相互の共通課題について研究協議を行うことを目的として、宮崎県国保診療施設連絡協議会（※）主催のもと看護師研修会を開催しました。

本年度はハイブリッド形式にて実施し、県内13施設の61人が参加しました。

講師として、高千穂町国民健康保険病院の認知症看護認定看護師 稲葉 紗代子 氏をお招きし、「せん妄・身体的拘束について」と題して、ご講演をいただきました。

本研修会のアンケート結果においては、「今回の講演で学んだ事を、今後活かしていきたいと思います。」や「せん妄・身体拘束について新しい知識が取得出来ました。」などの感想がありました。

引き続き本会は、本協議会の方針に沿った支援に努めてまいります。



研修会の様子

※宮崎県国保診療施設連絡協議会は宮崎県内国民健康保険診療施設の健全なる運営を図り、診療施設機能の充実強化に努めるとともに、診療施設の相互の共通問題などを研究討議し、地域住民の保健、医療、介護、福祉の向上に寄与することを目的としています。



お問い合わせ先 保険者支援課 保険者支援係
TEL 0985-25-5208 / FAX 0985-31-4388
E-mail: jigyou2@kokuhoren-miyazaki.or.jp

後期高齢者医療広域連合よりお知らせ



「医療費のお知らせ」について

宮崎県後期高齢者医療広域連合では、ご自身が受けた診療や医療費を確認していただくため、「医療費のお知らせ」をお送りしています。

「医療費のお知らせ」を通じて、健康や医療費への関心を高めていただくとともに、医療保険制度への理解を深めていただくことを目的としています。

■いつ届きますか？

1月から12月までの1年分の医療費を、2回に分けてお送りします。

お届け時期	記載されている診療分
令和9年(2027年)2月	令和8年1月～10月診療分
令和9年(2027年)3月	令和8年11月～12月診療分

■何が記載されていますか？

「医療費のお知らせ」には、次の内容が記載されています。

- ・診療を受けた年月
- ・医療機関などの名称
- ・診療区分
- ・診療日数
- ・医療費の総額
- ・自己負担額

※医療機関からの請求が遅れた場合など、実際に受診した医療費が記載されていないことがあります。

■マイナポータルでも医療費を確認できます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルで、ご自身の医療費通知情報を確認することができます。ただし、はり・きゅう・あんま・マッサージの施術費用など、一部の医療費は含まれません。マイナポータルの医療費通知情報は、**毎月11日頃に前々月の診療分が更新されます**。また、例年2月9日には、申告年分の1月～12月診療分の情報を確認できるようになります。

詳しくは、マイナポータルをご覧ください。

■確定申告の(医療費控除)に利用できます。

「医療費のお知らせ」は、確定申告で医療費控除を受ける際に、領収書に代えて利用することができます。ただし、3月にお送りする「令和8年11月～12月診療分」は、確定申告の時期に間に合わない場合があります。その場合は、医療機関などから発行された領収書をご利用ください。

確定申告について詳しくは、最寄りの税務署へお問い合わせください。

お問い合わせ先 宮崎県後期高齢者医療広域連合 業務課
TEL：0985-62-0921/FAX0985-27-7699



情報ひろば

こくほ随想

健康づくりそしてフレイル対策へ（その2）

公益財団法人 日本建築衛生管理教育センター 理事長
宇都宮 啓

前回述べたように、令和元（2019）年の健康寿命延伸プランにおいて、健康施策として初めて介護予防やフレイル対策が入り、5年後の健康日本21（第三次）ではこの考えに基づく施策が取り入れられた。従来の健康づくりの主流である生活習慣病対策等では予防しきれない「高齢による衰弱」や「認知症」などのフレイルが要介護になる原因の上位を占め、健康寿命延伸において看過できないからだ。フレイルとはわかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、可逆的で適切な対処によって予防や改善ができる。

フレイル予防のためには適切な栄養摂取が必須だ。さらに運動・身体活動だけでなく読書・映画鑑賞等の知的・文化的活動やボランティア等の社会活動も効果がある。これら3種類の活動全てを実践する人が最もフレイルのリスクが低く、何の活動もしない人は3種類活動する人の約16倍、どれか1種類の活動をしている人は約6倍、2種類の活動をしている人は約2倍フレイルになりやすいという研究データがある。つまり活動の種類にかかわらず、できるだけ様々な活動をする方がフレイルになりにくいということだ。

また人との交流が月1回未満と少ない人は、毎日頻繁に交流する人に比べて1.45倍認知症になりやすいというデータもある。先述の様々な活動は、多くの場合他人との交流の機会を生じさせるものであり、ここにフレイル対策の一つ目のポイントがある。健

康寿命延伸プランや健康日本21（第三次）でも、社会とのつながりに関する目標が設定された。

二つ目は、栄養摂取について従来の施策はメタボ予防・過栄養対策が中心だったが、高齢者は食欲不振や食事摂取量減少による低栄養、またサルコペニア（筋肉量減少、筋力低下）にもなりやすくなるので、70歳前後からはむしろ積極的に栄養を取る方向に発想を180度転換する必要があるということだ。

そして三つ目。健康日本21（第三次）の基本的な方針では、「既にかん等の疾患を抱えている人も含め、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病（NCDs）の発症予防及び重症化予防だけではない健康づくりが重要である」と、病気の患者までも対象として健康づくりが推進されている。WHOの健康の定義では「健康とは、肉体的、精神的および社会的に完全によい状態にあることであり、単に疾病または虚弱でないということではない」とあるが、65歳以上人口が3割、国民の二人に一人がかんになる我が国では、このような健康を目指すことができる人は相当限られる。実は、健康寿命はがんで手術を受けた場合等であっても、調査に「現在健康上の問題で日常生活に影響がない」と回答すれば「健康」として計算される。つまり多少病気を抱えていても、本人が「自分は健康だ」と思えば健康ということだ。以前は「病は気から」と言ったが、今や「健康は気から」、そして少し極端に言え

ば、「無病息災」から「多病息災」へ健康の概念を変更すべきだと思っている。高齢社会においては、健康と病気の境界が曖昧になってきており、私はこれを「健康と病気のボーダーレス」と呼んでいる。

昔は「病気になったら入院し、治ったら帰る」、つまり健康な日常と病気のある非日常を分ける発想だった。しかしそのような発想では多くの高齢者が病院、施設暮らしになってしまう。今は在宅復帰や在宅ケアが推進されている。私はこれを「入院・入所と在宅のボーダーレス」と呼んでいる。

さらに先述のように、健康寿命の議論において介護は避けて通れない課題であり、他方で要介護者の多くは医療が必要だ。医療と介護は同時に考えるべきであり、私はこれを「医療と介護のボーダーレス」と呼んでいる。

以上、3つのボーダーレス化の進行をしっかりと捉え、国保としても健康づくり・公衆衛生部門や介護部門と一体的に取り組むことで、より良い地域社会を築いていただきたい。

(記事提供 社会保険出版社)

著者プロフィール



宇都宮 啓

(うつのみや おさむ)

公益財団法人 日本建築衛生管理教育センター 理事長

昭和61年4月 厚生省大臣官房統計情報部衛生統計課

昭和63年4月 岩手県環境保健部保健予防課(岩手県高次救急センターにて臨床研修)

平成元年4月 岩手県 久慈保健所

この間、厚生省、環境庁、世界保健機関(WHO)の各部署を歴任するとともに米国に留学2001年1月 内閣官房行政改革推進事務局特殊法人等改革推進室企画官

平成11年8月 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課長補佐

平成13年1月 厚生労働省健康局総務課長補佐

平成13年7月 厚生労働省大臣官房厚生科学課主任科学技術調整官

平成14年8月 岡山県保健福祉部長

平成16年7月 厚生労働省医政局医事課医師臨床研修推進室長

平成18年9月 厚生労働省医政局研究開発振興課医療機器・情報室長

平成19年4月 厚生労働省大臣官房総務課企画官(保険局併任)

平成21年9月 厚生労働省老健局老人保健課長

平成24年9月 厚生労働省保険局医療課長

平成26年7月 国立研究開発法人国立国際医療研究センター企画戦略局長・国際医療協力局長

平成28年6月 厚生労働省成田空港検疫所長

平成29年7月 厚生労働省大臣官房生活衛生・食品安全審議官

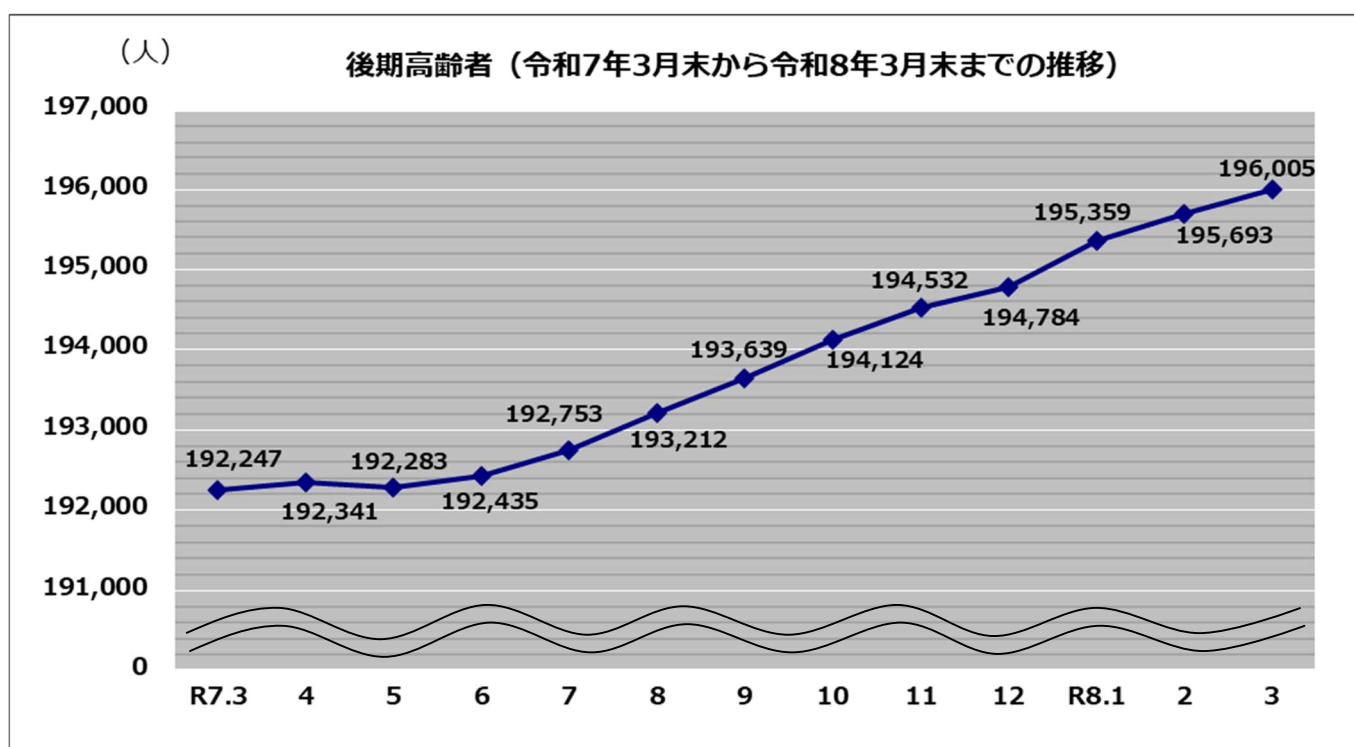
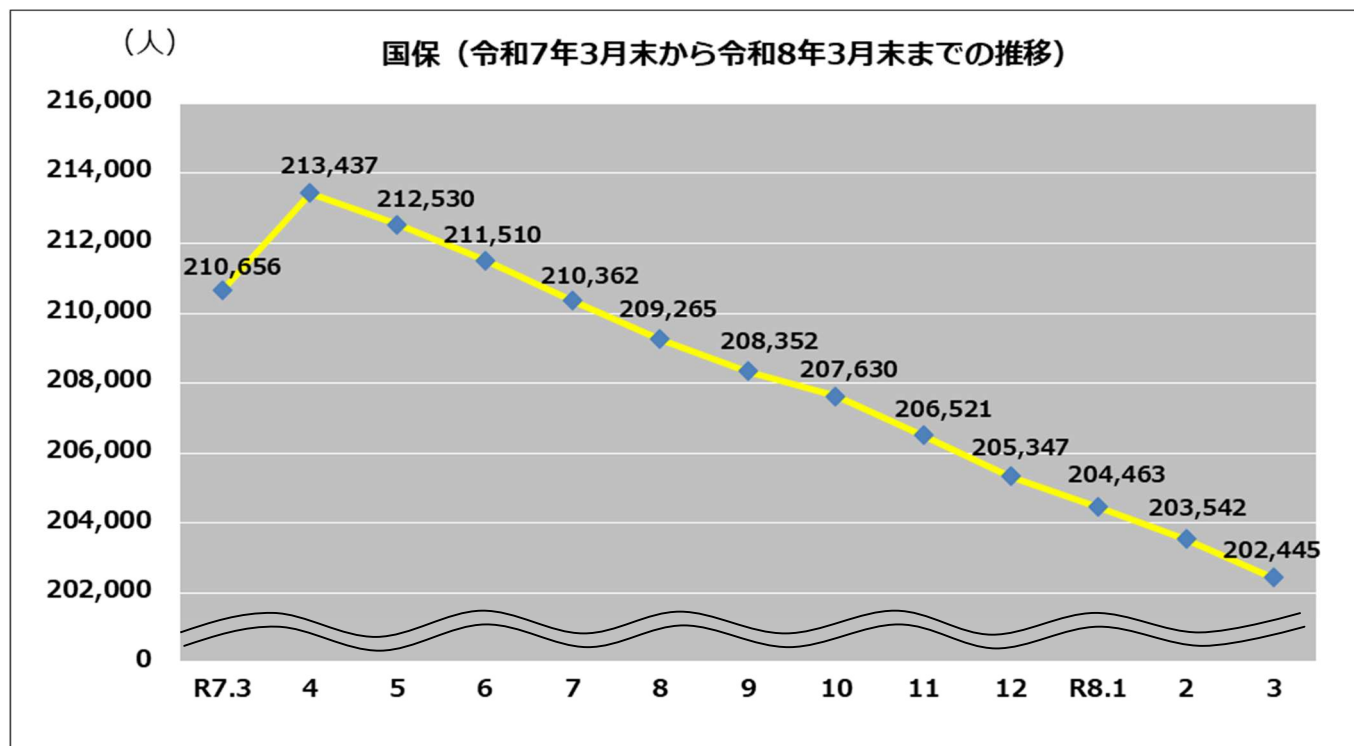
平成30年7月 厚生労働省健康局長

平成31年7月 厚生労働省 退官

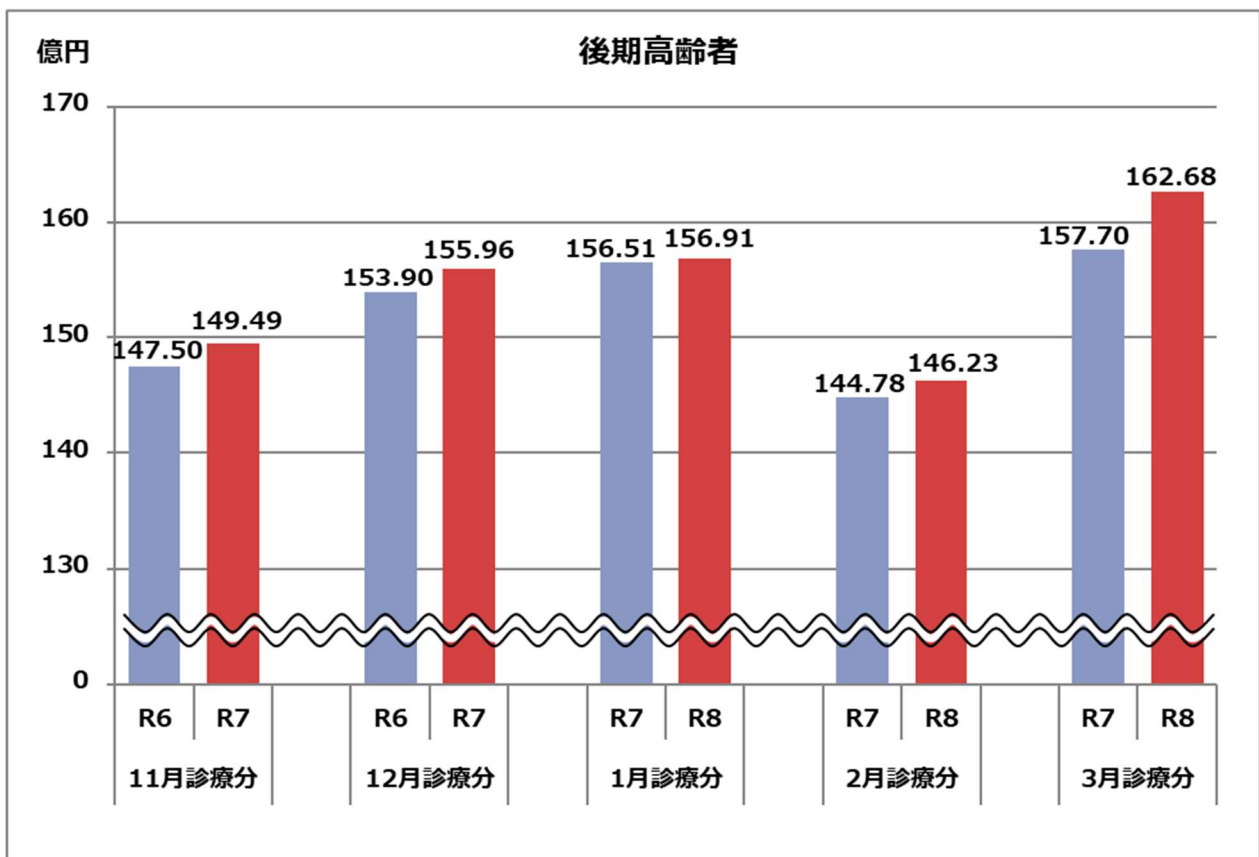
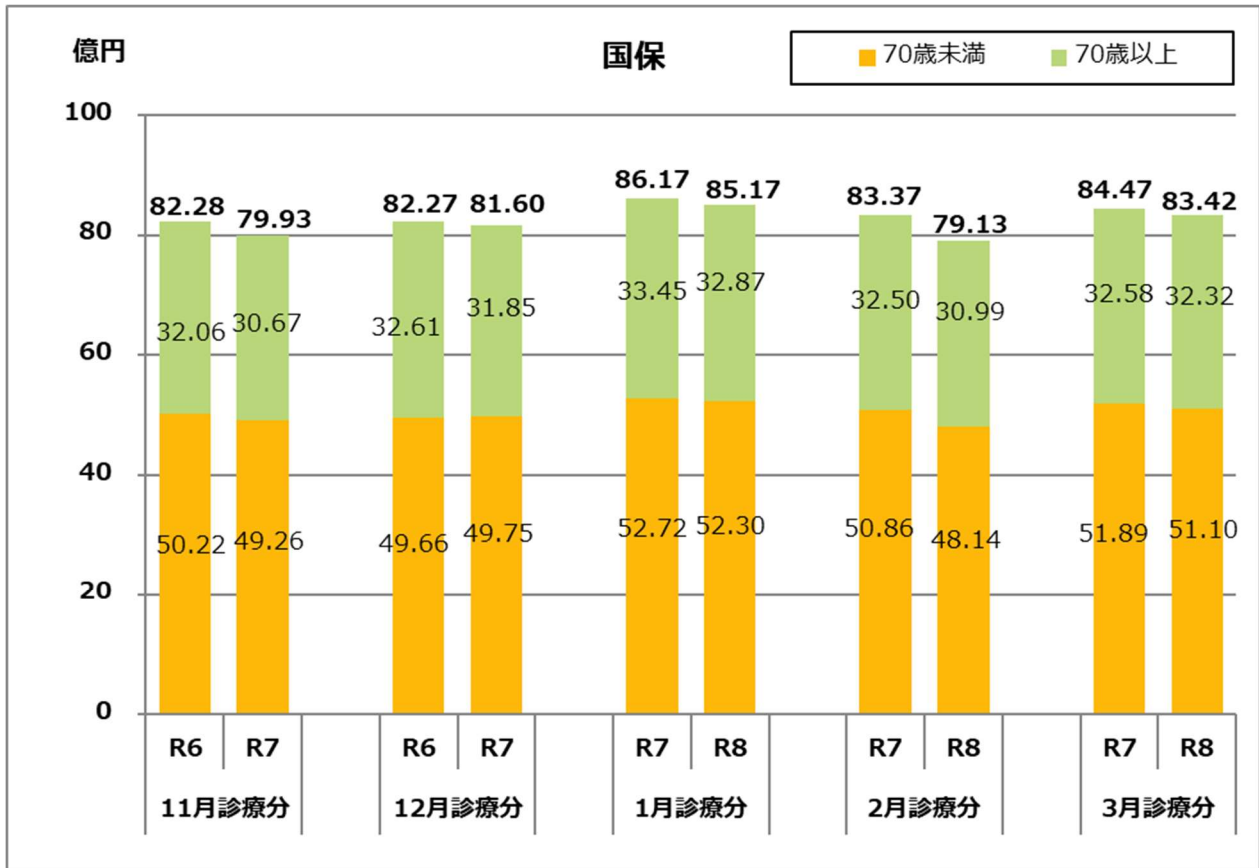
データコーナー

医療費データ

●被保険者の推移



●月別医療費



●国保 1人当たりの医療費（令和8年3月診療分）

市町村	1人当たり医療費（円）				前年度比（％）
	令和7年3月		令和8年3月		
		順位		順位	
宮崎市	37,182	16	39,933	18	107.4
都城市	41,611	11	40,792	17	98.0
延岡市	37,746	14	41,166	14	109.1
日南市	44,086	7	50,361	5	114.2
小林市	39,546	13	47,379	8	119.8
日向市	42,368	8	44,508	10	105.1
串間市	44,176	6	48,985	7	110.9
西都市	35,575	22	37,630	22	105.8
えびの市	41,898	10	47,326	9	113.0
三股町	39,755	12	41,105	15	103.4
高原町	50,959	4	56,744	3	111.4
国富町	41,943	9	41,010	16	97.8
綾町	29,204	26	29,085	26	99.6
高鍋町	35,773	21	34,346	25	96.0
新富町	33,782	24	39,744	20	117.6
西米良村	76,623	1	69,820	1	91.1
木城町	35,540	23	42,605	12	119.9
川南町	36,051	19	37,436	23	103.8
都農町	35,919	20	36,011	24	100.3
門川町	36,149	18	43,902	11	121.4
諸塚村	60,543	2	39,893	19	65.9
椎葉村	32,201	25	42,177	13	131.0
高千穂町	46,449	5	49,295	6	106.1
日之影町	52,374	3	58,620	2	111.9
五ヶ瀬町	36,326	17	51,358	4	141.4
美郷町	37,253	15	38,748	21	104.0
県全体	39,072		41,718		106.8

お問い合わせ先 情報・介護課 情報管理係

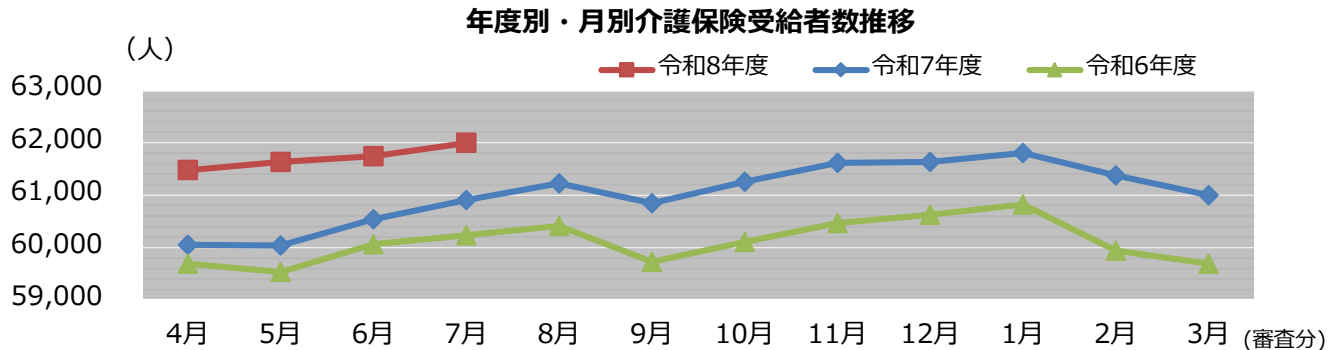
TEL 0985-25-5289 / FAX 0985-25-6348

E-mail:jyouhou@kokuhoren-miyazaki.or.jp

情報ひろば

介護保険だより

● 年度別・月別受給者推移



介護保険データ（令和8年4月審査分～令和8年7月審査分）

保険者名	確定件数状況			介護給付費（総合事業を含む）			
	R7.4月～R7.7月	R8.4月～R8.7月	前年同月比	R7.4月～R7.7月	R8.4月～R8.7月	前年同月比	
	確定件数合計	確定件数合計	(%)	給付費合計(円)	給付費合計(円)	(%)	順位
宮 崎 市	202,214	208,731	103.2	11,706,386,303	11,942,059,898	102.0	10
都 城 市	89,173	91,725	102.9	5,479,900,813	5,558,711,451	101.4	13
延 岡 市	68,317	69,845	102.2	4,280,600,229	4,412,389,011	103.1	8
日 南 市	28,543	29,285	102.6	1,981,084,788	1,971,269,388	99.5	19
小 林 市	23,363	23,898	102.3	1,757,453,951	1,766,948,348	100.5	17
日 向 市	21,021	20,913	99.5	1,587,112,587	1,587,578,087	100.0	18
串 間 市	8,295	8,386	101.1	642,620,066	654,341,649	101.8	11
西 都 市	15,268	15,525	101.7	1,227,475,758	1,255,422,866	102.3	9
えびの市	11,972	11,943	99.8	861,366,796	895,141,664	103.9	5
三 股 町	11,050	10,947	99.1	661,487,987	656,022,800	99.2	21
高 原 町	5,025	5,121	101.9	396,282,488	412,941,091	104.2	4
国 富 町	10,158	10,481	103.2	711,463,328	721,586,108	101.4	13
綾 町	3,105	3,448	111.0	261,068,504	275,804,479	105.6	3
高 鍋 町	7,352	7,244	98.5	510,510,681	500,433,224	98.0	24
新 富 町	5,617	5,573	99.2	442,745,664	440,131,870	99.4	20
西米良村	517	579	112.0	49,643,840	57,529,187	115.9	1
木 城 町	2,741	2,596	94.7	209,186,034	194,787,681	93.1	26
川 南 町	6,175	6,116	99.0	486,367,830	477,960,832	98.3	23
都 農 町	4,260	4,347	102.0	342,030,388	353,956,072	103.5	7
門 川 町	7,807	7,634	97.8	468,413,174	474,128,834	101.2	15
諸 塚 村	963	923	95.8	70,599,831	69,956,753	99.1	22
椎 葉 村	1,409	1,327	94.2	122,079,797	123,287,513	101.0	16
高千穂町	6,004	6,464	107.7	483,825,890	514,783,894	106.4	2
日之影町	1,788	1,858	103.9	191,850,000	194,817,351	101.5	12
五ヶ瀬町	1,383	1,469	106.2	143,165,222	137,818,950	96.3	25
美 郷 町	3,186	3,398	106.7	270,901,542	280,777,944	103.6	6
市町村計	546,706	559,776	102.4	35,345,623,491	35,930,586,945	101.7	

* 確定件数・給付費は国保連合会審査支払データによる。

* 給付費合計…介護給付費、特定入所者介護サービス費、
高額介護サービス費および総合事業費の合計。

* 前年度伸び率は、令和7年度を100とした場合の%の表示。

お問い合わせ先 情報・介護課 介護福祉係

TEL 0985-35-5111 / FAX 0985-25-0260

E-mail: kaigo@kokuhoren-miyazaki.or.jp

情報ひろば

国保連行事予定（令和 8 年 9 月～令和 8 年 11 月）

●9 月

日	曜	行事	場所等
10	木	レセプト受付日	国保連 本館 1 階ライブラリー室、東別館 1 階受付窓口
16	水	柔整審査委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室
17	木	国保審査委員会（～24 日）	国保連 本館 4 階大会議室
		国保審査小委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室
24	木	国保合同審査委員会	国保連 本館 4 階大会議室
		あはき審査委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室

●10 月

日	曜	行事	場所等
6	火	レセプト点検確認事務研修会	宮崎県防災庁舎 7 階 73 号室、74 号室
10	土	レセプト受付日	国保連 本館 1 階ライブラリー室、東別館 1 階受付窓口
16	金	柔整審査委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室
17	土	宮崎県地域医療学会	シーガイアコンベンションセンター
		国保審査委員会（～21 日）	国保連 本館 4 階大会議室
19	月	国保審査小委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室
21	水	国保合同審査委員会	国保連 本館 4 階大会議室
22	木	あはき審査委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室
26	月	宮崎県市町村国保運営協議会委員研修会	ニューウェルシティ宮崎

●11 月

日	曜	行事	場所等
10	火	レセプト受付日	国保連 本館 1 階ライブラリー室、東別館 1 階受付窓口
18	水	柔整審査委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室
19	木	国保審査委員会（～24 日）	国保連 本館 4 階大会議室
		国保審査小委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室
20	金	国保制度改善強化全国大会	砂防会館別館（東京都）
24	火	国保合同審査委員会	国保連 本館 4 階大会議室
		あはき審査委員会	国保連 本館 2 階第 2 会議室

イベント用機材貸出のご案内

地域の健康づくりや健康寿命延伸に関する啓発、国保の周知等を目的とした健康まつりなどのイベント活動を支援するため、保険者等のみなさまに以下の機材の貸出しを行っております。



イベントでみなさまとお会いできることをお待ちしております。

■オレンジくん着ぐるみ

■体組成計

体重・体脂肪率、体の部位別の脂肪量、筋肉量などの測定を行うことができます。

■もの忘れ相談プログラム

モニターに表示される簡単な質問をタッチパネルで答えていくことで、アルツハイマー型認知症の疑いをチェックできます。（※付属のプリンターも貸出しております。）

■チェッカーくん（足指力測定器）

下肢機能を把握するために足指の力を測定します。

■健康パネル

色々な内容の掲示用パネルがありますので、様々なテーマのイベントに対応した健康パネルをご用意することができます。

■のぼり

■はっぴ

■テーブルクロス

■ロールアップバナー



もの忘れ相談プログラム



チェッカーくん



のぼり（4種類）



体組成計

ご案内用ウェブページURL

<https://www.kokuhoren-miyazaki.or.jp/insurance/lending/>

お問い合わせ先 総務企画課 企画調査係

TEL 0985-25-5321 / FAX 0985-83-3359

E-mail: kikaku@kokuhoren-miyazaki.or.jp



使ってみよう！
マイナ保険証

国保はみんなの健康づくりを応援します。

