

Contents

- 02 **首長は語る**
生涯現役、村民誰もが笑顔で暮らせる400人のむらづくり
和田知士 大川村長
- 07 **いちおしスポット** 大川村
- 09 **おらんくの保健事業** 佐川町
住民の力でつくる
健康で元気なまち さかわ
- 13 **元気散策! ~このまちからの笑顔だより~** 三原村
- 16 第14回健康づくりの図画・ポスター作品募集
- 17 高知県国保地域医療推進協議会第31回通常総会
- 19 **こくほ随想** 健康保険制度の誕生
- 21 **こちら介護保険課**
認定者数と受給者数の増加が給付費の増加に影響
—平成24年度介護給付費—
- 23 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第32回通常総会
- 25 **連合会の動き**
- 27 **なでしこの会**
第15回通常総会・第28回研修会
平成25年度四国ブロック在宅保健師等研修会開催
- 28 **地域のたから** **ちいキッズ!** 高知市
- 31 **コーヒーブレイク**
「どうなんでしょう?」 田野町
「フラワーアレンジメント」いの町
- 33 **黒い鞆** No.249 津野町
ともに生き、誰にとっても暮らしやすいまちづくりへ
—津野町自立支援協議会の取り組み—
- 35 **ヘルシーごはん** **食べてみいや!味てみいや!!**
「炒めじゃこと豆腐の丼」「鶏ごぼう丼」
- 37 **連合会日誌**
- 38 **編集後記**



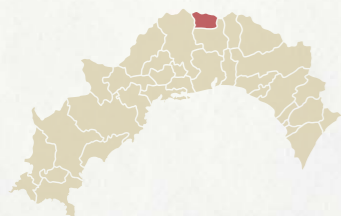
生涯現役、
村民誰もが笑顔で暮らせる
400人のむらづくり

首長は語る

大川村長 和田知士 (54歳)

No.64

四国の中心あたりに位置し、
愛媛県との境にある山村。
四国山脈の懐に包まれ、
雲海を臨み
大自然と触れ合える
土佐の天辺にある自然王国
大川村を訪ね、
これからのむらづくりについて
和田村長に伺いました。



TOSA国保だよりは
本会ホームページからも
ご覧いただけます。
<http://www.kochi-kokuhoren.or.jp>

TOSA国保だより 検索

首長は語る

No.64 大川村長 和田知士

切れ目ないサービスの提供を心掛ける

国保連合会吉本事務局次長(以下、吉本) 大川村では、施設は10年に総合福祉センターを建設し、

国保連合会吉本事務局次長(以下、吉本) 大川村では、施設は10年に総合福祉センターを建設し、

務を行っていましたが、庁舎から離れていることもあり、社会福祉協議会に施設管理をお願いし、現在は総務課で各種業務を行っています。保健師は2名体制とすることとし、23年に1名雇用し、25年4月から1名雇用しました。

大川村の健康に関する施設には、役場、社会福祉協議会、診療所(大川村国民健康保険小松診療所)があげられます。社会福祉協議会は現在、総合福祉センターにて、施設管理とともに、委託業務も含めて活動してくれています。診療所は、20年10月に嶺北中央病院(本山町)との指定管理を締結してからも、村民の医療の中心を担ってくれています。



23年に完成した大川村庁舎

保健師その他の職員数も限られていますが、それぞれの施設が同地区で歩いていける距離にあり、意識して情報共有する場を設け、医療・介護・保健・福祉のサービスが切れ目なく、村民に行き届くよう心がけています。保健事業についても、役場単独で動くこ

生涯現役で元気に過ごせるむらづくり

吉本 健康増進法の施行を受けての取り組みやよさこい健康プラン21など、保健事業への取り組みはいかがでしょうか。和田村長 健康づくりに関しましては、「自分の健康は自分で守る、つくる」という基本理念のもとに、今までは個

人が主体的に取り組むことを課題としてきました。24年度に策定しました大川村健康増進計画においては、個人の取り組む課題にプラスし、家族、地域、関係機関も一丸となって取り組む課題を明確にしています。その計画は、「健康日



本21』「よさこい健康プラン21」に沿ったものとなっていきますが、その年に重点とする課題を一つずつ積み上げていくよう取り組んでいます。

六つの健康課題については、①栄養・食生活②運動③タバコ・お酒④こころの健康⑤歯と口の健康⑥健康管理です。24年度は、歯と口の健康を重点に、子どもの虫歯予防対策としてフッ素洗口の取り組みを開始、高齢者の介護予防に歯科衛生士さんによる健口体操の開催を行いました。引き続き歯科保健についても25年度の活動に取り入れてい

介護予防への取り組みと公的支援の実施

吉本 高齢化対策はいかがでしょうか。

和田村長 高齢化率が50%程度ある中でも、高齢化ということ自体が課題とならないよう、生涯を健康で暮らせる元気な高齢者を増やすことが重要かと思われま。そのためにも、今後も介護予防への取り組みは重要だと思えますし、もちろん、支援の必要な村民に対しては公的な支援を行っ

すし、今年は特に介護予防、また健康増進(生活習慣病予防)の関係で運動を重点課題に取り上げています。これまでに社会福祉協議会とともに勧めた100歳体操や各種活動に加え、25年度は新たに運動教室も始めることとしており、村民が生涯現役で元気に過ごせる村づくりを目指しています。まずは、村民への周知からというところですが、歯科保健で通じた保育・学校教育委員会との連携も今後考えていき、村民の健康増進を子どもから実施していけるよう取り組んでいきたいと思っています。

吉本 特定健診・特定保健指導への取り組みについてお聞かせください。

和田村長 特定健診は以前から村で実施しており、20年10月に嶺北中央病院と指定管理を締結してからも継続しています。健診の実施体制としては、場所は村診療所で実施し、送迎が必要な方は、役場の職員が対応をしています。健診にかかるスタッフは、医師・看護師・事務職員を嶺北

医療費無料対象年齢の拡大と、地域が学校を支える仕組みの確立

吉本 少子化対策についてはどのようなことを行っていか

和田村長 保育園は、0歳児からの受け入れをしており、無料での保育を実施しています。小学生においては、保護者が安心して仕事ができるよう子供の安心安全な居場所作りとして「放課後児童クラブ」の実施も行っています。また、児童の医療費無料対象年齢の拡大を検討しているところです。子どもの出生数も減り、人口も減っている中、村全体で

子どもを含めた家庭を見守る力をつけていくことも重要で、あったかふれあいセンター事業の各集会所でのお達者会に保育園児を参加させたり、学校教育との連携の中において地域で子どもを育てる仕組みの構築も必要です。24年度からはコミュニティ・スクールもスタートし、地域で学校を支える仕組みが整いつつあります。このような取り組みを行っています。依然として未婚・晩婚化が進んでいる現状です。



お達者会

受診券の活用方法を周知し、受診率向上に取り組む

吉本 特定健診・特定保健指導への取り組みについてお聞

和田村長 特定健診は以前から村で実施しており、20年10月に嶺北中央病院と指定管理を締結してからも継続しています。健診の実施体制としては、場所は村診療所で実施し、送迎が必要な方は、役場の職員が対応をしています。健診にかかるスタッフは、医師・看護師・事務職員を嶺北

中央病院から派遣してもらい、身体計測を事務職員が、問診は役場の保健師が担当をしています。特定健診の受診率は65〜68%で推移しており、受診者のほとんどが村診療所で受診していますが、最近では人間ドックで受診券を利用する方も増えてきています。未受診者に対しては、そのような受診券の活用方法があることも知らせ、今後も受診率向上に取り組んでいきたいと思っ

ています。

特定保健指導については、保健指導対象となる人数も少ない(年間7名程度)とは言え、保健師一人が家庭訪問で指導している状況のため、指導実施率高め、成果を上げられていないのが現状です。今後は、診療所医師と連携した保健指導を行うよう検討していますし、健康イベントを活用した保健指導の場を設けられないか検討しています。

村独自のサービスを検討していく

吉本 介護保険の状況はいかがですか。

和田村長 本村は高齢化・核家族化が進み、高齢者の独居世帯や高齢者のみの世帯が多く、介護者が高齢である場合も少なくありません。基本的には家族の介護協力を考えますが、最近では家族も離れて過ごしている方も多く、公的なサービスを利用される方が多い状況です。また、在宅介護サービスも都会部から比べると限られたサービスしか選択できず、要介護度1・2の方

でも、時には在宅で生活することが困難となり、グループホーム等の利用に至るケースも増えてきています。もちろん、介護度が高くなると施設サービスに頼らざるを得ない状況です。被保険者数が少ないうえ、施設サービスの給付が増えると介護保険料率も必然的に高くなります。

介護保険制度が始まった頃からすれば、サービスの種類は若干増えましたが、村外事業者が本村でサービスを提供するにはなかなか至らない状況です。このように、在宅介護のサービスが限られており、対応ケースについては、診療所・社協・保健師が参加するケア会議で取り上げていますが、今後、そこで検討課題をつみあげ、介護保険外の村独自のサービスも検討していくことが必要と思われれます。



役場前の景色

現在、取り組んでいる事業の全体化をめざす

吉本 大川村の特色ある取り組みについてお聞かせください。

和田村長 0歳児からの保育料の無料化、成人に対しては30歳代基本健診の実施（健診項目は、特定健康診査に準じるもの）、がん検診は30歳以上の村民全員を対象としていること、高齢者の見守りにタブレット端末（テレビ電話）の使用といったことがあげられます。しかし、まだまだ村

で一貫した取り組みには至っておりませんし、課題もあります。

昔から、イベント等の準備から実施まで、担当者を超えて村全体で取り組むという性格があります。それを今後、健康・保健活動の面にも生かすことができれば、取り組みに大川村らしい独自の色が付いていくのではないかと思っています。



吉本 国保における問題点と課題についてお聞かせください。

和田村長 本村の国保被保険者数は、24年度末で92名、その半数が前期高齢者で、高齢に伴う保険給付費の増加・保険税収の減少により、国保事業の運営は大変厳しい状況です。25年度、国保の税率は改定を行いませんでしたが、毎年一般財源から2千万円以上を繰り出しており、国保運営は大変厳しい状況となっています。

24年度、議会からも指摘があり後発医薬品などの住民周知も必要と考えており、保険者としても、医療費適正化のための保健事業の充実やジェネリック医薬品の普及促進を図り、レセプト点検の強化、積極的な保険税収納対策に努めてまいります。また、数値的な医療費分析を行い、現状を把握し、健康課題を検証して、地域課題に応じた効果的な保健事業につなげていきたいと考えております。

村の自然を生かした様々な取り組み

吉本 現在、大川村で取り組む学術・産業・観光などの地域振興事業や市町村PRなどがありましたらお聞かせください。

和田村長 教育においては、保育園から中学校を卒業するまでの12年間を一貫した教育を行うことにより個に応じた学習指導を提供しています。

17年度からは小学校を一つに統合、そして中学校舎との併設による小中一貫教育校としてスタートさせました。さらに24年度からは、大川村唯一の大川小中学校に学校運営協

議会を設置し、コミュニティ・スクールとしました。「地域の子どもは地域で育てる」を基本に、地域の方の支援をいただきながら学校運営を行っています。また、本村では山村留学制度を実施しており、25年度も12名の小中学生が全国各地から来ており、大川小中学校に通っています。

産業においては、高冷地を生かした農業や花き栽培の振興のほか、『大川黒牛』や『土佐はちきん地鶏』の生産に力を入れています。村の特産品である黒牛パーベキューは、村の人口の倍以上の来客を迎えるイベント『謝肉祭』（毎年11月3日開催）をはじめとするPRや、品種改良等を通じた肉質向上の努力により、その味が認められ、県内はもちろん県外にも広くその名が知られることとなっています。

村外での串焼き型でのパーベキュー販売もほとんどが即完売という好評をいただいております。特製のタレと合わさったその味は折り紙付きです。また、高知県の新規ブランド地

吉本 今後、国保連合会に望む事業などありましたらお聞かせください。

和田村長 日頃からの電算処理、事務処理についてお世話になっております。大きい市や町から比べると、処理件数も少なく、手間からいうとご面倒をかけていると思います

仕事にとられ過ぎないように心掛ける

吉本 和田村長ご自身が健康に対して普段から気を付けていることはありますか。

和田村長 ストレスをため込むことがないように、プライベートの時間を大事にしています。1日中仕事にとられ続けていると、どうしても疲れが取れずに蓄積していきます。



リフレクシユした状態で業務に取り組みようにしています。

引き続きの支援と、要所での指導を

吉本 今後、国保連合会に行ってもらっている中で、大変助かっています。今後も、村民の健康に関しての取り組みを充実させていきたいと思っていますので、要所で専門的なご指導もしていただきしたいと思います。今後ともよろしくお願ひします。



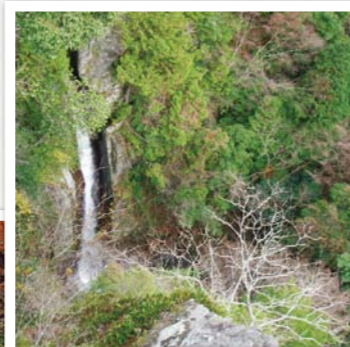
山間の芸術が別世界へと誘う

神秘の滝

吉野川に注ぎ込む清水を集めて、森の奥に封じ込めたような神秘の滝。
水量や季節により大きく姿を変える。梅雨や紅葉の季節には特に雄大さと美しさが際立つ。



6 神秘の滝
大北川溪谷(翁の滝)



5 神秘の滝
銚子滝

4 神秘の滝
妃ヶ淵

7 小湊滝 神秘の滝

険しく切り立った岩壁から一直線に流れ落ちる姿は美しく、落差 90～100メートルと四国でも最大級の滝。県道沿いに位置し、秋の紅葉シーズンには特に美しい姿を見せてくれる。



詳しくは、大川村役場までお問い合わせください。
● TEL 0887-84-2211
● URL <http://www.vill.okawa.kochi.jp/>



8 登山コースとしても人気の山
大座礼山

標高 1,587.5 m。県境近くに位置し、四国中央部の脊梁山脈の一部。頂上付近には樹齢約 600 年とも言われるブナの巨木が群生している。

■ 経路・所要時間

車: 50分

徒歩: 100分

大川村役場 >>>>> 大座礼山登山口 >>>>> 大座礼山山頂



いちおしスポット

1 大川黒牛と土佐はちきん地鶏で舌つづみ
大川村謝肉祭

毎年 11 月 3 日に開催し、人口の約 3 倍以上にあたる 1,500 人もが集まる大川村最大のイベント。特産の大川黒牛と土佐はちきん地鶏のおいしさをおなかいっぱい楽しめる。全周を美しく紅葉に彩られた山々に囲まれての食事はこの祭りだけの特典。

■ 期日 / 11 月 3 日
■ お問い合わせ / 大川村ふるさとむら推進行事実行委員会
TEL 0887-84-2201



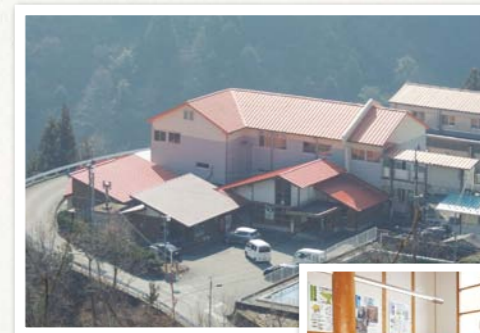
3 むらの玄関施設
村のえき

23 年 8 月に、旧保育園施設を改修し、大川村観光の玄関施設としてオープン。地元の特産である、大川黒牛や土佐はちきん地鶏を使ったお食事、農産物や加工食品、工芸品等の直販コーナーがある。

■ 営業日 / 土・日・祝日(冬季休業の場合あり)
■ 営業時間 / 10:00 ~ 17:00
■ お問い合わせ / 大川村ふるさとむら公社
TEL 0887-84-2201

大川村

大自然あふれる天辺のむら



2 自然王国
白滝の里

愛媛県境に近い海拔 750m の土佐の天辺にある施設。スポーツコミュニティセンターやプールのほか、キャンプ場など、大自然を楽しむ。豆腐やコンニャクづくりが体験できるセカンドスクールも開かれる。

■ お問い合わせ / 大川村ふるさとむら公社
TEL 0887-84-2201



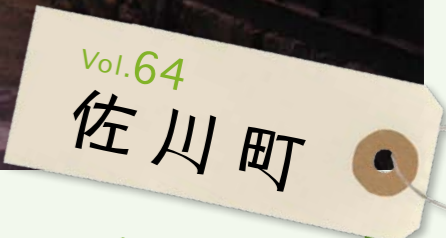
健康増進計画・食育推進計画概要版

一人一人の健康づくりが 佐川の未来を拓く

佐川町では、23年度末に佐川町健康増進計画・食育推進計画を策定しました。策定の過程で、糖尿病と脂質異常症への対策など健康に関わる多くの問題点が明らかになりました。その問題点を整理し、24年度から5

など外構工事を行い、この10月には全ての工事が完了する見込みです。今後も、高吾北地域唯一の公立病院として、地域医療を担っていく役割が期待されています。

住民の力でつくる 健康で元気なまち さかわ



さくら祭。幻想的な雰囲気にもまれる酒蔵通り

豊かな食を実践しよう!

生涯にわたって心身共に健やかに過ごしていくためには、住民一人一人がライフスタイルや年齢に応じた栄養や食生活に関する正しい知識を持ち、日々の生活の中で実践していく必要があります。また、発達過程にある子ども達については、将来大人になったときに、自分の力で調理をし、健康的な食事をする力を身につけることや、食文化の継承、季節に応じた行事食など、こころ豊かな食生活ができるように家族、地域、保育所、学校、行政が協力しながら取り組んでいます。

年間健康づくりを推進していくため、次の4本の柱を設けました。

- ① 食生活 ② 運動
- ③ 健診・疾病予防 ④ こころの健康

この四つの項目にそれぞれ目標を設け、住民個人、家庭、地域、学校、職域、関係団体、行政それぞれが「自分の健康は自分でつくるもの」という意識のもと、自分（達）ができることを行い、それぞれが役割を果たしながら健康づくりに取り組んでいます。

おらんくの 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

「ほどういまち」をめざして

佐川町は、藩政期以来「文教のまち」として栄えた町です。そして、現在も「新しい文教」として人づくりを中心とした施策を実施し、「みんなのできるまち」を「みんなの健康」をスローガンに「ほどういまち」を住民のみなさんと一緒につくりあげようという努力をしています。

また、ハードの整備では、町立高北国民健康保険病院の改築工事を22年度から進め、25年5月には新病院としてオープンしました。引き続き、既存棟の改修工事や、駐車場の整備



佐川町健康福祉課

好きなことや 好きな運動を見つけて 週に3回は活動しよう!

適度な運動が、体力の維持向上だけでなく健康の保持増進、生活習慣病の予防、こころの健康、高齢者の寝たきり予防などに大きな効果があることは、広く知られています。

佐川町では21年度より、旧5カ町村の各地区で住民意識の高まっているウォーキングをきっかけとした元気なまちづくりに取り組んでいます。

なぜウォーキングか：①子どもから高齢者まで②お金がいららず、好きな場所・時間を選んで③体も心も元気に④友達と一緒に、一人でも気軽に取組め、多くの人をつなぐきっかけになる運動だからです。

22年度には、ウォーキングや地域活性化に取り組むグループを中心として「健康の輪をひろげよう連絡会」を立ち上げ、各地区の住民が主体となって行っている祭り等のイベントと協働した健康づくりへの取り組みを行っています。「歩いてつくる!! 元気なさかわ」を合言葉に町民と一緒にまちの魅力を情報収集して、ウォーキング&



長谷渓谷の清流



25年4月24日にオープンした
牧野富太郎ふるさと館



青源寺(土佐の三大名園の一つ)



乗台寺(土佐の三大名園の一つ)



面積 100.84km²
人口 13,859人
国保被保険者数 3,919人
高齢化率 33.7%
(平成25年5月末現在)



こころの体温計



ウォークラリー大会
佐川町は10月に開催のねんりんピックよこい高知2013で、ウォークラリーの会場となります



老若男女勢ぞろい。
みごとな棚田がありました



ウォーキング&見どころマップ

高知県初!!「こころの体温計」

「自殺をどうくい止めるか」「相談し

「こころ豊かに過ごそう!」

「自分の体の状態を知る」ということを、働き盛り世代にどう伝えていくかが今後の課題となっています。本年度は、仕事をしていても受診しやすい機会の拡大として県の事業である「がん検診市町村広域実施事業」を実施し、また、若い世代から検診を受ける習慣ができるよう30歳女性への子宮がん検診の受診勧奨を行います。

20歳〜50歳代の「働き盛り」へのアプローチ

がん検診未受診者(40歳〜59歳)に実施したアンケートでは、「なぜがん検診を受診しないか」という問いに対して、「仕事が忙しいから」「時間がないから」「自分は健康だと思っから」といった回答が見られました。前述した「自分の体の状態を知る」ということを、働き盛り世代にどう伝えていくかが今後の課題となっています。本年度は、仕事をしていても受診しやすい機会の拡大として県の事業である「がん検診市町村広域実施事業」を実施し、また、若い世代から検診を受ける習慣ができるよう30歳女性への子宮がん検診の受診勧奨を行います。

役場では集団健(検)診において、町民課が国保特定健診、健康福祉課ががん検診を担当しており、高北国保病

年に1度は健診を受け、自分の体を知ろう! 生活習慣病を予防しよう!

見どころマップを作製し情報発信をしています。もともと住民に町の魅力を知ってもらいたい!歩いて健康になってもいい!という思いから、町民カレンダーに地域の魅力いっぱいのお宝発見ウォーキングマップを掲載しました。今までウォーキングに興味なかった人たちに「ちよっと歩いてみようか」と思ってもらえることも期待しています。高齢者の運動の一つとしては、ウォーキング以外に高知市発信のいきいき・かみかみ百歳体操を取り入れた地区単位の活動や介護予防を目的としたふれあいサロンもあります。現在、合わせて66カ所あり、高齢者人口70・8人に対して1カ所、身近な場所に介護予防等の活動場所がある計算になり、参加しやすい環境づくりについても取り組んでいます。

「自殺をどうくい止めるか」「相談し

人が元気に、そして町が元気に

「健康づくりはまちづくり」という意識をもち、人と人がつながり、体だけでなく、こころまで元気になること、町の魅力を発掘し、人や魅力が広がることで町全体が元気になることをめざして取り組んでいきたいと思

てこない悩みを抱えている方に対処したらいのか」などの課題があります。佐川町の自殺の現状は、死亡者全員が20〜50歳代の働き盛りの方でした。この年代にどうアプローチすればよいか。考えた結果、①自分の今の「こころの状態」が分かり②適切な相談機関に連絡できる環境を整えることが必要だろうと考え、「こころの体温計」というシステムを導入することになりました。

妊娠・出産・育児は生活習慣を見直す機会と捉え、乳幼児健診や、月に1回子育て相談を行っています。子育て相談では、身長・体重の計測や保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談と、子ども達の健やかな成長発達を促すための「ミニ講話」を行っており、

子どもから始まる健康づくり

また、町全体の生活習慣病予防のためには、より若い世代へのアプローチが必要であり、さらに言えば、小さいころから「健康」について考える習慣をつけていく事が大切です。



約6kmのコース。小富士山山頂をめざします



天気に恵まれ、気持ちいいイベントになりました



たらふく秋まつり健康ウォーキング



保育園での歯のお話。
みんな歯ブラシを片手に、一生懸命に聞いています



歯磨きキッズ。「上手に磨けるよ」



丹精込めて作った「みはら米」で、どぶろくは造られる



どぶろく元代
昔懐かしい味で
ほんのり甘口

現代に復活した幻の味

三原村は、高知市から西に153km、標高120mの高原地帯に位置し、周辺を四万十市・宿毛市・土佐清水市に囲まれた緑豊かな山村。南に主峰、今ノ山を現流域とする下ノ加江川、北に貝ヶ森山を源流とする四万十川支流中筋川の流域にあり、高原地帯ならではの気温差と、美しい水に育まれ、昔からおいしい米の産地として有名。

昔、米どころの村では、何よりかけがえない宝の米を食べるだけでなく、その米を発酵させて濁酒を造っていた。どこの家でも当たり前のようにならざるを得ない。明治32（1899）年、酒税法により酒造業の免許鑑札者以外は醸造を禁じられた。



齋藤元紀さん、鈴木さん夫婦



元氣散策！
このまちからの笑顔だより

三原村

「二樽一樽一年生」

心を込めて

いつもと変わらぬ

「元代」を

山々に囲まれ
清流とおいしい空気。
田園一面
青く広がり
風に揺れる稲。
自然と人情が
あふれる
三原村で
あたたかい笑顔に
出会いました。



米と水と麴のみを使い、自分たちで仕込みをする

「どぶろく」の誕生

どぶろく「元代」を造り、農家食堂「青空屋」を営む齋藤元紀さん・鈴木さん夫婦を訪ねた。三原村では特区の許可を取った後、さて、濁酒を造ることになったが、初めてのことであり「難しい」「時間がかかる」という理由により、みんなが敬遠しがちだった。当初、「特定農業者」の認定を受けることができるのは民宿のみで、濁酒を仕込む米は自分が作り、その田も自分名義のもので5反以上なければいけないなどハードルがいくつもあった。米作りはし

ていても、民宿経営はしていない。その上、売り物になる濁酒を造るとなると、簡単な道のりでないことは明白。その雰囲気の中、それならばと手を挙げたのが齋藤さんだった。「自分は濁酒を造りたい。特定農業者でない濁酒を造ること自体が許されないというのなら、その許可を取ってでも造る」その思いに、2人（池本さん・どぶろく「富岳」製造・今西さん・どぶろく「椿姫の伝説」製造）が賛同。「やってみるか」と3軒で始めた。

手探り状態で始めた濁酒造りは失敗もあり、「焼酎がもてはやされる時代に濁酒を造って」と言われたこともあった。それに負けず、試行錯誤を繰り返して、味を徐々に変えながらこの味にたどり着いた。「三原村の『どぶろく』は、全国にある『濁酒』に負けていない」と元紀さんは言う。

全国で37番目の第1号

青空屋は、全国で37番目の「特定農業者」の認定を受けた。特定農業者の認定を受けられるのはそれまでは民宿のみであったが、齋藤さんの努力により「農家食

堂」で初めての許可が下りた。それ以降は申請の多くが農家食堂・農家レストランになり、第1号である齋藤さんの元や三原村には全国から多くの問い合わせがあり、視察にも訪れる。

「元代」の味をめざして

どぶろく「元代」は、鈴木さんが仕込みをし、元紀さんが必ず一樽ごとに味を確認する。同じ味のどぶろくを造るのが難しいと鈴木さんは語る。季節の温度・湿度により味が違ってくるということ。以前は気候が安定した春先と秋のみ仕込んでいたが、今はお客からの注文もあり、年中造る必要がある。いつもの「元代」の味をめざして、環境を整えるために



出来上がったどぶろくは一樽ごとにアルコール度数を計測する



MIHARA VILLAGE

第14回 健康づくりの 図画・ポスター 作品募集

締め切り

平成25年9月6日(金)

当日消印有効

募集要項

- 応募資格** 高知県内の小学生・特別支援学校の小学部生
- 作品規定** テーマは、運動や食事、睡眠、歯磨き、生活習慣病予防など、健康づくり全般に関する事。大きさは、四ツ切画用紙
- 応募規定** 作品は、未発表のもので1人1点。作品には「応募作品貼付票」を貼付
- 問い合わせ
作品送付先** 〒780-8536 高知市丸ノ内2丁目6番5号
高知県国民健康保険団体連合会 事業課事業振興係
TEL/088-820-8415
- 選考** 主催者が委嘱する公募作品選考委員会で選考
- 入選発表** 在籍校を通じて連絡
- 表彰** 入選者には、高知県国民健康保険団体連合会理事長から表彰状と副賞を授与
- 最優秀賞・・・1点(5千円の図書カード)
 - 優秀賞・・・5点(3千円の図書カード)
 - 佳作・・・20点(2千円の図書カード)
 - 記念品・・・応募者全員
- 入選作品の活用** 健康づくり啓発用ポスターに使用
県内市町村の健康まつり等で展示
本会機関誌「TOSA国保だより」に掲載など
- 版権** 主催者に帰属



一樽一樽を初めて作る気持ちで 心を込めて手作り

エアコンを使用し温度調整をするが、同じ温度・湿度でもつくった環境と自然がつくり出した環境は異なり、それが味の違いにも表れる。

一樽一樽一年生

「どぶろくは一樽ごとに、生きていて、同じ味に仕上げられるのは難しい。だからこそ、いつも同じ『元代』の味が提供できるような一樽一樽を初めて造る気持ちで、心を込めて手造りしています」。鈴代さんが「元代」を造る際に心掛けていることを教えてください。

どぶろく元代・紅白セット(紅白とも500ml瓶)。贈り物に最適

「元代」には、通常の乳白色のものに加え、全国でも珍しいピンク色をしたものがある。使用した米を古代米に変えて仕込みをしたためだ。この古代米を使用したどぶろくの誕生は友人のアドバイスによるもの。本来、どぶろくを仕込む際に天敵となる米ぬかがこの色を生み出す。

元代で使用する古代米は、田植え以外が全て手作業になるため、少量生産となり、必然的に古代米

全国でも珍しい
ピンク色のどぶろく



夫婦円満の秘訣を聞いてみると、「最初はわしもえらかったけど、折れた方がうまくいくみたいだね」と元紀さん。それを聞いて「ちよつと言い合いをしても、私はちよつと我慢しちよつとがですすよ」と夫は「それで我慢しちよつと鈴代さんが笑いながら話してくれた。仲睦まじい2人のやり取りから仲の良さが感じられた。

どぶろくも夫婦円満にひ

名前から
一文字ずつを取って

味わいは普通の元代とは違う表情を見せ、フルーティーで果実酒のような酸味がある。



古代米。この色がピンク色を生み出す



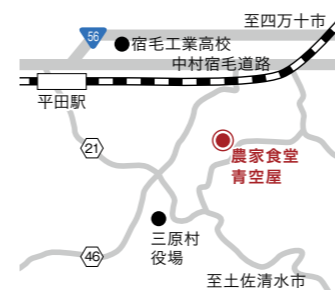
地元の食材をふんだんに使った定食(600円・要予約)

と役を買っている。どぶろくは生きていて、2人の話を聞いており、2人がけんかをしていたり、機嫌が悪かったりすると味も変わってくる。

「元代」は元紀さんと鈴代さんの名前から一文字ずつ取って名付けられた。2人の愛情を受けて育った子供は、2人の思いをそのまま伝えるかのように飲んだ人の心をはつこりさせる。

どぶろく造りや農家食堂をやっていると良かったことは尋ねると「お客さんが来てくれること」と2人は言う。県内外から来てくれるお客さんと話ができるのが何より楽しいとのこと。

今日も青空屋では、元紀さんと鈴代さん、そしていつもの「元代」が来客を心待ちにしている。



訪ねた元気人

「農家食堂 青空屋」
高知県幡多郡三原村上長谷1201番地
電話・FAX/0880-46-2830
営業時間/7:00~21:00
定休日/不定休
さいとう もとりのり すずよ
齋藤 元紀さん・鈴代さん





地域包括医療の実践と 地域包括ケアシステムの構築をめざす

第31回通常総会



高知県国保地域医療推進協議会は5月18日、高知市の高知会館において「第31回通常総会」を開催し、平成24年度事業報告・歳入歳出決算、平成25年度事業計画・歳入歳出予算等、全5議案を原案どおり認定・可決した。

開会あいさつ

高知県国保地域医療推進協議会
会長 今西 芳彦

一生を通じて
安心して生活できる
地域づくりに向けて



今西芳彦会長（本山町長）は、開会あいさつの冒頭、地域医療の現状について「わが国では、世界で類を見ない勢いで少子高齢化が進み、経済の低迷や医師不足の問題など、国保直診を取り巻く環境の変化は著しく、財政状況も大変厳しい状況が続いている」と言及した。その上で、各会員が地域医療の確保や地域住民の健康保持増進のために、日々奔走していることに対し敬意を表した。

さらに、24年4月の国保法一部改正に伴う財政基盤強化策や、財政運営の都道府県単位化への推進、国保財政への2200億円の公費投入の早期実現等に触れ、今後も更なる財源強化に向けて継

続した働きかけが必要と述べた。

また、国保直診が地域包括医療の実践と地域包括ケアシステムの構築を理念として、治療と予防を一体化させた包括医療の実践をさらに充実強化していくこと、地域住民の信頼をさらに高め、一生を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献していくことなど果たすべき役割について述べ、地域における保健、医療、福祉、介護サービスのさらなる連携強化と、総合的・一体的な地域包括ケア体勢の展開に向けて意気込みを語った。

来賓あいさつ

高知県健康政策部
部長 山本 治氏



『日本一の健康長寿県構想』実現に向け、鋭意努力していきたい

続いて、高知県健康政策部の山本治部長が来賓あいさつに立ち、はじめに、これまで地域医療に関する研究・協議を重ね実践してきた各会員の取り組みに対し「地域住民の健康の保持増進に大変深い成果を挙げている」と述べ、感謝の意を表した。

さらに、県が取り組んでいる地域住民が住み慣れた地域で生涯健やかに安心して生活ができる高知県をめざすための『日本一

の健康長寿県構想』について触れ、「医療分野」において、現在、集中的に取り組んでいる「若手医師の減少」「医師の地域偏在」「診療科の偏在」といった課題への対応策を紹介した。「保健分野」においては「よさこい健康プラン21推進室」を立ち上げ、子供のころからの健康的な生活習慣を身につけることなどに取り組んでいくと述べた。

また、これから県が力を入れていく、乳幼児健診と南海トラフ巨大地震対策について説明し、県が先頭に立ち努力していくことはもちろん、併せてそれぞれの地域の実情に即した形で、地域をあげて取り組む必要があるとして、協力を呼び掛けた。

全5議案を原案どおり認定・可決

その後、



議長に上治 堂司・馬路 村長を選出し、議事録署名人名を指名した後、議事に入った。審議の結果、平成24年度事業報告・歳入歳出決算、平成25年度事業計画・歳入歳出予算等、全5議案を原案どおり認定・可決した。

馬路村長 上治 堂司氏

組織理事会において会長・副会長が再選

また、総会終了後に組織理事会を開催。

高知県国保地域医療推進協議会役員

任期 自 平成25年6月7日 至 平成27年6月6日

役職名	氏名	現職名
会長	今西 芳彦	本山町長
副会長	高瀬 満伸	四万十町長
常務理事	小野 歩	黒潮町国保拳ノ川診療所長
	大藤 幸一	高知県国民健康保険団体連合会事務局長
	岡田 順一	大月町長
	矢野 富夫	梶原町長
	佐野 正幸	本山町立国民健康保険嶺北中央病院長
	松浦喜美夫	いの町立国民健康保険仁淀病院長
	木下 彰二	馬路村健康福祉課長
	笹岡 忠幸	佐川町立高北国民健康保険病院副管理者（事務局長事務取扱）
	日浦けさお	仁淀川町保健福祉課保健衛生係長（保健師）
	清田 浩嗣	高知県健康政策部国保指導課長
	山本 雅子	高知県健康政策部健康長寿政策課企画監兼よさこい健康プラン21推進室長
	岡林 弘毅	高知県国民健康保険団体連合会理事
	池田 三男	津野町長
	和田 幸久	佐川町立高北国民健康保険病院事業管理者兼院長
	瀬尾 宏美	高知大学医学部附属病院総合診療部教授

重点事項

- 第27回高知県国保地域医療学会の開催
- 第53回全国国保地域医療学会への参加奨励
- 高知県国保被保険者健康づくり推進月間の設定
- 各部署の連携による育成指導等の実施
- 医師確保等の直診対策
- 医師等研修会への参加奨励
- 関係団体の各種会議への参加奨励
- 公立病院改革への対応
- その他地域医療活動の推進に関する諸問題について、研究協議に努める



健康保険制度の誕生

多田 羅 浩 三
K O Z O T A T A R A

ドイツで誕生した 健康保険制度

人類の歴史で初めて、健康保険制度が実施されたのは、ドイツである。1883年に、時の宰相ビスマルクによって労働者を対象にした疾病保険制度が制定された。

ドイツでは、1871年1月18日にベルサイユ宮殿「鏡の間」で、プロイセン王ヴィルヘルム1世が帝冠を受け、ドイツ帝国の成立が宣言された。新帝国は、22の君主国と三つの自由都市からなる連邦で、国家主権は集団としての連邦君主の手にあった。こうして多数の君主国の割拠によって分断さ

れた国のあり方に対し、国内体制の統一に向けて、巧みな術策を駆使して革新的な政策をすすめたのがビスマルクである。

全国統一に向けて 制定された疾病保険法

長い伝統の中で根強い力を有するカトリック勢力をビスマルクは恐るべき内敵とみていたとされている。彼の教会攻撃は、1873年には最高潮に達し、教会との闘争は「文化闘争」と呼ばれた。しかしカトリックよりはるかに手ごわいのは、社会主義の理念に立った労働者の台頭である。ビスマルクは戦線を変更

せざるをえなくなってきた。1879年にカトリック勢力との闘争は終焉し、弾圧法もすべて撤回された。また、領内の農民を支配し、大きな勢力を保持してきたのは、ユニオンと呼ばれる大農場主たちである。ビスマルクは1881年には、そのユニオンの代表をプロイセンの内務大臣に任命して、社会主義弾圧の政策を強力にすすめた。

こうした環境の中で、国の統一に向けて強力に中央化を目指すビスマルクは、地方に広く根をはる既存勢力に依存しながらも、国内統一のための施策の遂行には、自らの力を支えてくれる基盤を構築す

る必要があった。彼は、新興勢力である、産業ブルジョアジーの力に着目して、全国統一に向けた制度の実施を精力的にすすめたのである。そうして生まれたのが、1871年の貨幣の統一、72年の度量衡制度、73年の郵便制度、銀行制度の統一、75年の中央銀行の設立、77年の特許法の発布などであり、83年に疾病保険法、84年に災害保険法が制定された。

疾病保険制度が 果たした役割

こうして生まれた疾病保険制度は、社会主義の弾圧政策がムチであったとすれば、アメであったということは周知のとおりである。疾病保険制度によって、経営者は保険料の50%負担によって労働者に恩をうり、企業への帰属意識をつくることができた。そして経営者は新興勢力として、制度

の運営を通じて、国内統一に向かう新しい帝国を担うという、より大きな連帯意識を育てることができた。ビスマルクの疾病保険制度は、それまでいわば個々の職場の共済活動として実施されてきた機能を、国家のシステムの上ののせて、新しい社会創設の確かな道を開くことに貢献したところにも最も大きな意義があったということが出来る。

「疾病」がもたらす 「症状」の存在

保険制度では、社会の個々の既存の勢力を温存しながら新しい体制をつくるというのが基本の特徴である。「医師」に対しても、その勢力が温存される中で、国家との自由契約によって、医療給付を担うことを可能とするという方式が取り入れられたのである。

制度は、疾病保険制度の名前のとおり、労働者の就労を困難とし、生活破綻を招く「疾病」に対する、「医師」による治療の提供を制度化したものである。しかし経営者にとって課題となったのは、「疾病」そのものへの対応ではなく、労働者の就労を困難とする「疾病」がもたらす「症状」の存在であったはずである。こうして「症状」の観察から始まる西洋医学の伝統と、「症状」に対応したいという健康保険制度の思惑が一体となって、人類の医療を担う体制が生まれ、今日まで堅持されてきた。だから「疾病」といっても「症状」である。こうして就労を困難とするような「症状」の存在が、健康保険制度利用の条件となり、制度の特徴となったことは特記すべきことであると思う。

記事提供 社会保険出版社



多田 羅 浩 三 Kozo Tatara

Writer's Profile

大阪大学名誉教授、一般財団法人日本公衆衛生協会会長
1941年香川県生まれ、1966年大阪大学医学部卒業。大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学（公衆衛生）教授を経て、2004年から放送大学教授・大阪大学名誉教授。2010年に財団法人日本公衆衛生協会理事長、2012年には一般財団法人日本公衆衛生協会会長に就任し、現在に至る。

- 主な公職 健康日本21推進全国連絡協議会企画部会長、厚生科学審議会健康増進推進部会委員、集団予防接種等によるB型肝炎感染拡大の検証及び再発防止に関する検討会研究代表者を歴任。現在の主な公職として、健康日本21推進国民会議委員、ハンセン病問題再発防止検討会座長、保険者による健診・保健指導等に関する検討会座長など。
- 主な著書 『英国の病院と医療—200年のあゆみ—』（共訳）保健同人社、『市町村の保健事業』（共同編著）日本公衆衛生協会、『新しい地域保健サービス—到達水準とその進め方—』（共同編著）ぎょうせい、『公衆衛生の思想—歴史からの教訓—』（著）医学書院、『健康日本21推進ガイドライン』（共同編著）ぎょうせい、『健康科学—一人々の健康を支える基盤—』（共著）放送大学教育振興会、『公衆衛生』（共著）放送大学教育振興会、Health Systems in Transition, Japan, European Observatory, Vol.11 No.5 2009





認定者数と受給者数の増加が給付費の増加に影響

—平成24年度介護給付費—

介護ひとくち×モ

介護給付適正化事業(ケアプランの点検)とは

介護給付適正化事業は、①要介護認定の適正化、②ケアプランの点検、③住宅改修等の点検、④医療情報との突合・縦覧点検、⑤利用者への介護給付費の通知が主要業務と位置づけられています。

現在、本会では、保有する給付実績等をもとに④医療情報との突合・縦覧点検、⑤利用者への介護給付費の通知について保険者支援を行っています。

③ケアプランの点検については、多くの市町村で利用者の自立支援に資する適切なケアプランであるか等に着目して点検が実施されています。具体的には、介護サービスの質の向上、過剰なサービスの点検、不正の発見を目的に行われていますが、このたび、25年度事業として点検のための基礎データを、本会が保有する給付実績を基に作成し、各市町村に提供することにより、業務の効率化が図れるよう現在検討を進めています。

24年度の介護給付費明細書の件数は、90万3030件で前年度より4万6040件(5.37%)の増となっています。

また、給付費の状況は637億7661万6771円(対前年度比3.10%の増)でサービス別の給付費は、施設介護が293億7292万4888円(0.75%増)とほぼ横ばいなのに対し、居宅介護サービスが232億5957万

9202円(4.43%増)、地域密着型サービスが84億7327万8339円(8.00%増)といずれも高い割合で増加しています。

この増加要因としては、認定者数と受給者数が共に増加していることが影響しているものと考えられます。今後も、施設介護から在宅介護を重視する取り組みにより、こういった傾向は続いていくものと予想されます。

平成24年度下半期における介護認定者数および受給者数

審査月	要介護区分	認定者数	受給者数	認定者数に対する割合	居宅サービス	地域密着型サービス	施設サービス
11月	要支援 1	5,825	3,133	53.8%	3,117	16	0
	要支援 2	5,444	3,607	66.3%	3,575	32	0
	要介護 1	8,454	6,575	77.8%	5,765	630	180
	要介護 2	6,927	6,046	87.3%	4,787	763	496
	要介護 3	6,022	5,338	88.6%	3,123	935	1,280
	要介護 4	6,049	4,992	82.5%	1,874	667	2,451
	要介護 5	6,634	4,999	75.4%	1,075	350	3,574
	計	45,355	34,690	76.5%	23,316	3,393	7,981
12月	要支援 1	5,904	3,162	53.6%	3,146	16	0
	要支援 2	5,491	3,594	65.5%	3,562	32	0
	要介護 1	8,500	6,622	77.9%	5,812	634	176
	要介護 2	6,948	6,024	86.7%	4,763	780	481
	要介護 3	5,988	5,304	88.6%	3,102	913	1,289
	要介護 4	6,097	4,994	81.9%	1,888	660	2,446
	要介護 5	6,671	5,029	75.4%	1,079	359	3,591
	計	45,599	34,729	76.2%	23,352	3,394	7,983
1月	要支援 1	5,913	3,126	52.9%	3,114	12	0
	要支援 2	5,501	3,638	66.1%	3,606	32	0
	要介護 1	8,577	6,656	77.6%	5,838	627	191
	要介護 2	6,982	6,018	86.2%	4,725	786	507
	要介護 3	5,961	5,284	88.6%	3,080	903	1,301
	要介護 4	6,108	5,022	82.2%	1,885	648	2,489
	要介護 5	6,659	5,045	75.8%	1,105	360	3,580
	計	45,701	34,789	76.1%	23,353	3,368	8,068
2月	要支援 1	5,946	3,095	52.1%	3,080	15	0
	要支援 2	5,543	3,566	64.3%	3,536	30	0
	要介護 1	8,609	6,646	77.2%	5,797	650	199
	要介護 2	6,921	5,950	86.0%	4,646	792	512
	要介護 3	5,982	5,262	88.0%	3,044	909	1,309
	要介護 4	6,105	4,985	81.7%	1,860	648	2,477
	要介護 5	6,571	4,995	76.0%	1,109	364	3,522
	計	45,677	34,499	75.5%	23,072	3,408	8,019
3月	要支援 1	5,995	3,099	51.7%	3,084	15	0
	要支援 2	5,558	3,566	64.2%	3,534	32	0
	要介護 1	8,651	6,624	76.6%	5,768	664	192
	要介護 2	6,945	5,896	84.9%	4,604	788	504
	要介護 3	5,994	5,211	86.9%	2,991	916	1,304
	要介護 4	6,093	4,964	81.5%	1,856	632	2,476
	要介護 5	6,527	4,949	75.8%	1,079	365	3,505
	計	45,763	34,309	75.0%	22,916	3,412	7,981
4月	要支援 1	6,103	3,162	51.8%	3,151	11	0
	要支援 2	5,575	3,582	64.3%	3,551	31	0
	要介護 1	8,677	6,661	76.8%	5,790	671	200
	要介護 2	6,993	5,954	85.1%	4,668	789	497
	要介護 3	5,991	5,260	87.8%	3,029	912	1,319
	要介護 4	6,210	5,101	82.1%	1,907	641	2,553
	要介護 5	6,457	4,910	76.0%	1,089	354	3,467
	計	46,006	34,630	75.3%	23,185	3,409	8,036

介護給付費明細書確定件数の内訳(高知県)

平成25年2月~4月審査分

	25年2月		25年3月		25年4月		24年度計	
	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年度比
施設介護サービス	8,109	102.49%	8,076	106.28%	8,145	98.20%	96,851	102.02%
介護予防支援	6,461	103.82%	6,471	103.97%	6,558	104.79%	77,568	104.18%
居宅介護支援	15,153	104.71%	15,014	102.34%	15,193	105.99%	181,806	104.55%
地域密着型サービス	3,466	110.35%	3,470	109.46%	3,461	106.92%	40,917	109.78%
居宅介護サービス	42,252	105.53%	41,973	105.43%	42,816	105.93%	505,888	106.18%
合計	75,441	105.09%	75,004	104.94%	76,173	105.00%	903,030	105.37%

施設介護サービスが占める割合	10.75%	10.77%	10.69%	10.73%
地域密着型サービスが占める割合	4.59%	4.63%	4.54%	4.53%

介護給付費の内訳(高知県)

平成25年2月~4月審査分

	25年2月		25年3月		25年4月		24年度計	
	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年度比
施設介護サービス	2,494,194,369	101.46%	2,266,621,490	103.22%	2,508,301,332	96.42%	29,372,924,888	100.75%
介護予防支援	27,204,320	103.62%	27,446,520	104.24%	27,798,960	104.44%	326,305,515	103.32%
居宅介護支援	197,086,885	104.87%	196,093,397	102.54%	197,620,387	106.28%	2,344,528,827	103.38%
地域密着型サービス	737,207,687	110.73%	681,571,672	107.08%	744,733,016	108.27%	8,473,278,339	108.00%
居宅介護サービス	1,883,908,744	104.72%	1,837,009,859	101.98%	1,991,942,786	104.55%	23,259,579,202	104.43%
合計	5,339,602,005	103.94%	5,008,742,938	103.25%	5,470,396,481	101.17%	63,776,616,771	103.10%

施設介護サービスが占める割合	46.71%	45.25%	45.85%	46.06%
地域密着型サービスが占める割合	13.81%	13.61%	13.61%	13.29%



国民皆保険を堅持して、国民の医療面における安心・安全を保っていくことをめざす

平成25年度事業計画・予算を原案どおり認定・可決

第32回通常総会

高知県国民健康保険事務担当職員協議会は5月27日、高知市の高知共済会館において第32回通常総会を開催し、平成24年度事業報告・歳入歳出決算、平成25年度事業計画・歳入歳出予算を審議の結果、原案どおり認定・可決した。

開会あいさつ
関係機関と連携を取りながら、適切な対応を



高知県国民健康保険事務担当職員協議会 会長 田中 弘訓

開会にあたり、田中弘訓会長（高知市保険医療課長）は「国民健康保険は地域住民の医療の確保と健康の保持増進に貢献してきた。しかし、急速な少子高齢化や高度医療の発展などに伴い医療費が増大する一方で、長引く景気の低迷による低所得者の増加等により、財政運営は極めて厳しい状況にある」と国保事業の実情を語った。

そして、国保の財政基盤強化や保険者の都道府県単位化の話に触れ、国保の将来像を巡る論議の行方につき引き続き注視する必要があると述べた。

来賓あいさつ
県の取り組みにおいて、市町村は大きな役割を担っている



高知県健康政策部国保指導課長 清田 浩嗣氏

最後に、「国民皆保険として成り立つ医療保険制度を堅持し、国民の医療面における安心・安全を保っていくことをめざし、今後も本協議会の役割を十分果たしていく必要がある」と訴え、引き続き、県および国保連合会等の関係各機関との連携を密に取りながら、被保険者に対して適切な対応をしていくよう呼び掛けた。

来賓あいさつに立った高知県健康政策部国保指導課の清田浩嗣課長は、はじめに、会員による国保事業の円滑な運営に対し感謝の意を表した。

そして、国保保険者の都道府県単位化について触れ、国の社会保障制度国民会議等で議論されており、今後の動向に注視していく必要があると語った。

併せて、県が検討していくにあたり市町村との協議は必要であると述べ、制度等への理解と協力を呼び掛けた。

また、県が策定した25年度から始まる第2期の医療費適正化計画に関して説明した。その中において、特定健診の課題は市町村に直結するものであり、市町村の取り組みが重要であるとして、受診率向上に向けて引き続きの協力を呼び掛けた。

全4議案を原案どおり認定・可決

その後、議長に森下純男・日高村健康福祉課長を選出し、議事録署名人名を指名した後、議事に入った。審議の結果、平成24年度事業報告・歳入歳出決算、平成25年度事業計画・歳入歳出予算の全4議案を原案どおり認定・可決した。



日高村健康福祉課 課長 森下 純男氏

各支部における新年度事業計画・予算等が決定 県内4支部で総会を開催

第32回通常総会の開催にあたり、4月17日から30日にかけて、各支部において総会を開催し、それぞれの支部における24年度事業報告・歳入歳出決算および25年度の事業計画・歳入歳出予算等の審議が行われた。

なお、次の重点事項を中心とした各事業の効果的な実施に向け、8月には各支部において研修会を開催し、研究協議を深めるなど、今後精力的に事業を展開していく。

重点事項

- ① 制度の改善
国保制度の長期安定化を期するため、諸施策の陳情活動について市町村長および国保連合会と連携を取り、制度の抜本的な改革に向けて国に対し運動を展開する。
- ② 国民健康保険事業の健全化対策
国に対し、制度改善等の要請に努めるとともに、国保連合会等の関係機関との連携を強化し、次の事業を積極的に推進する。
 - 医療費適正化対策の推進
 - 保健事業の推進・強化
 - 健康を守る運動の推進
 - 各支部の育成

総会では、各支部の代表者が24年度の活動報告を行った



安芸支部 安芸市市民課国保年金係 係長 留美氏



中央支部 高知市保険医療課管理係 係長 大原 章氏



高吾支部 土佐市市民課 課長補佐 塩見 芳情氏



幡多支部 宿毛市市民課保険係 係長 川村 理奈氏

高知県国民健康保険事務担当職員協議会役員

任期 自平成24年5月28日 至平成26年5月27日

役職名	氏名	所属	現職名
会長	田中 弘訓	中央支部	高知市保険医療課長
副会長	高橋智恵子	高吾支部	土佐市市民課長
常務理事	大藤 幸一	国保連合会	国保連合会事務局長
理事	野川 哲男	安芸支部	安芸市市民課長
	池田 美延	〃	芸西村健康福祉課長
	西村 誠子	中央支部	香南市市民保険課長
	西田 功	高吾支部	須崎市市民課長
	中嶋 隆司	〃	いの町町民課長
	立田 ゆか	幡多支部	宿毛市市民課長
監事	武内 可一	〃	三原村住民課長
	川上 建司	安芸支部	室戸市市民課長
	岡田 敦浩	幡多支部	土佐清水市市民課長



安芸支部



中央支部



高吾支部



幡多支部

県内都市国保関係者が一堂に会し、共通課題について意見交換

高知県都市国保主管課長・係長研究協議会

本会では、5月9・10日の両日、「平成25年度高知県都市国保主管課長・係長研究協議会」を南国市の保健福祉センターで開催し、県内11市の課長および係長など関係者22人が出席した。

主催者あいさつでは、本会の大藤幸一事務局長が、国保の財政基盤強化や保険者の都道府県単位の話し合いに触れ、国保の将来像を巡る議論の行方につき引き続き注視する必要があると語った。その上で、「このようなか中、都市国保関係者が一堂に会し、お互いに情報交換を行うことは大変意義深い」と述べ、同協議会での活発な意見交換を促した。

続いて、当番市となった橋詰壽人・南国市長があいさつに立ち、南国市の国保財政状況を踏まえ、国保制度に対する日ごろの思いを語り、その上で本協議会において国保が抱える課題等について議論を深め、より良い展望が開けることを

願った。

その後、高知県健康政策部国保指導課の清田浩嗣課長は来賓あいさつにおいて、国保関係者の都道府県単位の話し合い、県が検討していくにあたり市町村との協議は必要であると述べ、制度等への理解と協力を呼び掛けた。

会議では、国保運営協議会委員の選定方法や一部負担金の減免および徴収猶予についてなど、各市から提出された全6議題について協議を行った。平成24年度の各市における国保会計の決算（見込み）状況について資料を基に情報共有を行った。

また、併せて5月17日に徳島市で開催される「四国地区都市国保主管課長および市町村（組合）国保事務担当者研修協議会」に提出される保険料収納率向上対策や療養費の適正化への取り組みなどの議題について協議を行い、活発な意見交換が行われた。

連合会の動き

RENGOUKAI NO UGOKI

特定健診等事業の円滑な運営に向けて

特定健康診査等国庫負担（補助）金の実績報告に関する説明会および特定健康診査等事務担当職員新任者研修会



本会では5月10日、高知市の高知城ホールにおいて「平成24年度特定健康診査等国庫負担（補助）金に関する説明会および特定健康診査等事務担当職員新任者研修会」を開催し、国保関係者をはじめ、後期高齢者医療広域連合、県内福祉保健所の担当者61人が出席した。

本会では5月10日、高知市の高知城ホールにおいて「平成24年度特定健康診査等国庫負担（補助）金に関する説明会および特定健康診査等事務担当職員新任者研修会」を開催し、国保関係者をはじめ、後期高齢者医療広域連合、県内福祉保健所の担当者61人が出席した。

報告の概要や報告における補助資料の作成手順などを説明した。なお、同会には高知県から国保指導課および健康長寿政策課の担当者が出席。保健事業関係の各種助成について情報提供がなされた。出席した担当者らは、特定健康診査事業の円滑な実施に向けて、より多くの情報を得ようと、熱心に聞き入っていた。

新任担当者が国保実務の基礎を学ぶ

国民健康保険事務担当職員新任者研修会

市町村の新任国保事務担当者を対象に国保制度や情勢、業務内容等を理解し、円滑な事務運営に資することを目的とした「平成25年度国民健康保険事務担当職員新任者研修会」を5月14・15日の両日、本会と高知県との共催により、高知市の高知城ホールで開催し、県内市町村の新任国保事務担当者77人が出席した。

健康政策部国保指導課の宮本正彦国保指導担当チームは、国保保険者の都道府県単位の話し合いに触れ、国保の将来像を巡る議論の行方につき引き続き注視する必要があると語った。その上で、「このようなか中、都市国保関係者が一堂に会し、お互いに情報交換を行うことは大変意義深い」と述べ、同協議会での活発な意見交換を促した。

研修会では、高知県から国保制度の概要や国保の資格・国保料（税）等、本会からは、保険者事務支援システム（XRL）や国保連合会業務の基本的事項等について説明を行った。参加者からは、「研修で得た知識を今後の業務に生かしていきたい」といった声がかかれ、2日間わたる研修は充実したものとなった。



四国地区の国保担当者が参集し 共通課題の解決を図る

四国地区都市国保主管課長および市町村（組合）国保事務担当者研修協議会

平成25年度四国地区都市国保主管課長および市町村（組合）国保事務担当者研修協議会が5月17日、徳島市で開催され、高知県から高知市、土佐清水市の参加を含め、35市町・4国保組合等、関係者71人が出席した。

同協議会は、毎年四国地方国保協議会が主催となり開催しているもので、今回は徳島県が当番県となる。

最初に、主催者である徳島県国保連合会の西成忠雄常務理事からあいさつがあり、続いて、厚生労働省保険局国民健康保険課の青木穂高企画法令係長、徳島県保健福祉部長寿保険課医療保険制度改革担当の麻植塚佳彦室長から来賓あいさつがあった。その後、厚生労働省の青木穂高企画法令係長から「国民健康保険制度について」と題して講演が行われた。

総論として医療制度の概要について述べた上で、市町村国保の抱える構造的な問題や国保財政の現状について説明が行われた。また、社会保障制度改革国民会議において議論されている国保関係者の都道府県単位の広域化について、国保の抱える課題や赤字構造を抜本的に解決した上で、保険者を広域化することが適切と述べるとともに、今後各市町村において医療費適正化や各種課題等へ取り組むように呼び掛けた。

講演後には、徳島市の野口武夫保健福祉部副部長を座長とし、青木穂高企画法令係長と麻植塚佳彦室長を助言者に全体協議を行った。保険料収納率向上対策や療養費の適正化への取り組み、国保運営協議会委員の選定基準等、各県からの提出議題について活発な意見交換が行われた。

県内4支部において説明会を開催

国保データベース(KDB)システム説明会



本会では、6月19日から25日の7日間、知市・安芸市・土佐市・宿毛市の4会場において、「国保データベース(KDB)システム説明会」を開催し、市町村の国保担当者、特定健診担当者及び介護保険担当者ら合わせて120人が出席した。

事業のサポートが可能となる。介護保険担当者を対象としたKDBシステムの説明会は今回が初めてとなり、システムの構想など基本となる項目から現時点での状況、個人情報取り扱い、帳票の地区割集計に係る地区割設定等について説明を行った。今後は、新システムの10月稼働と、その後の円滑な運用に向けて全力で取り組んでいく。

任期満了に伴い審査委員を改選

高知県国民健康保険診療報酬審査委員会組織会

6月20日、本会において審査委員の任期満了に伴う高知県国民健康保険診療報酬審査委員会組織会を開催した。新任審査委員5人および新設された調剤担当審査委員3人を含む42人に高知県知事から審査委員の委嘱がされた後、選考委員による役割の決定、各支部の体制等が決定された。各審査委員は新体制のもと、

医療費適正化に向けて厳正な審査にあたっていく。なお、任期は平成27年5月31日まで。



- 会長 谷木 利勝
- 会長代行 森 一水
- 医科部長 森 一水
- 歯科部長 前田 芳久

- 高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員構成
- 保険医代表 14人
- 保険者代表 14人
- 公益代表 14人



親子が成長できるお手伝いを

継続して遊びにくる親子が多いので「成長・発達していく姿が見えるのが嬉しい」とスタッフの皆さんが話してくれました。

また、ぼけっとランドを利用することにより、親が子育てや子どもの発育について学んだり、子どもを通して交流の場を広げたりしてくれると嬉しいとのこと。

子どもを通じて親同士の友達を作りたい方、子育てに不安があり、誰かに相談したい方、子育てに関する情報や知識がほしい方、いろんな人達に来てもらい、それぞれのぼけっとランドを作ってもらいたいですね。

健やかな成長を願って

地域とのつながりをめざして

「核家族が多くなり、親世代で上手に知識の継承ができておらず、子育てに不安や戸惑いを感じている親も多いといえます。そういった親の手助けをする場であり、お母さんだけでなく、お父さんの子育てにも寄り添っていける場所でありたいと思っています」とスタッフの皆さん。また、「地域とつながっていくこと」が今後の目標とのこと。子育てを通して人と人がつながり、それが地域に広がり、たくさんの子どもの笑顔があふれるといいですね。

ぼけっとランドは、子どもと家族がゆっくり遊び、交流し、子育てを楽しめる場所として、たくさんのお親子が来てくれるのをお待ちしております。

お母さんだけでなく、お父さんの子育てにも寄り添える場所



高知市子育て支援センター「ぼけっとランド」

高知市鴨部860-1 高知市西部健康福祉センター1F
TEL/088-828-4781
利用日時/火～土曜日9:00～16:00
(ただし、第1・第3木曜日は9:00～14:00)



私たちがお手伝いします!

スタッフ
越前さん



ちょっとそまご
お出かけよ



子どもだけでなく、親も楽しんでリフレッシュ

ぼけっとランドでは毎月2回程度、育児講座を開催しており、親が主体で参加できるものを企画しています。調理実習や親子陶芸などがあり、調理実習では「離乳食」や「おやつ」などを作り、離乳食のだしの取り方を教えたりします。親子陶芸では、実際に作品を作ります。

親が参加している間は、スタッフが子どもの面倒を見るようにして安心して楽しんでもらい、リフレッシュできるように心掛けています。

誕生会と子どもの感性を育てる活動

月2回の育児講座以外にも、毎月、誕生会を開催。参加者には誕生カード(写真・身長・体重・手型入り)を作り、みんなで一緒に誕生日の歌を歌いお祝いし、スタッフがお祝いのペープサート(紙人形劇)など月によって異なる出しものをして楽しい時間を過ごします。

その他に、季節の歌を歌ったり曲に合わせて動きを楽しみリズムの時間や、スタッフやボランティアの方による絵本の読み聞かせもあります。

星に願いを込めて、子どもたちの夢を



7月5日「七夕まつり」が開催されました。自由参加のイベントで、訪れた親子は受け取った短冊に願い事を書いて笹に飾りつけ。「どんな願い事書く?」そんな親子の会話が聞こえていました。

でも、短冊を飾りつけたらイベント開始までは子どもたちの時間。いつものように元気に遊ぶ子どもたち。そんな子どもたちもスタッフが準備を始めると、気になりそわそわ。

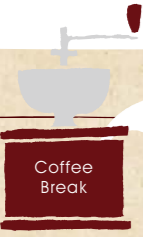
イベントが始まるとスタッフの前には、たくさんのお親子が集まり、夢中になって話を聞いていました。スタッフが「ひこ星」と「おり姫」の伝説をペープサートで披露したり、ナスやキュウリなどをお供えする理由の話をすると、子どもたちは目をキラキラさせていました。最後に、全員で「たなばたさま」を歌いました。

イベント終了後は「願い事かなう?」「(当日は)晴れるかな?」といった子どもたちの声が聞こえていました。

今回の七夕まつりには60組近い親子の参加があり、会場はとても和やかな雰囲気に包まれました。

子どもたちの笑顔があふれる空間。





『どうなんでしょう?』

● 田野町保健福祉課
課長補佐 西山 周平

この記事が読まれる頃は夏真っ盛りでしょうが、今は4月です。もう既に桜も葉桜となり春の華やかさを失っていますが、新緑を心地よく感じる季節になりました。個人的にはこの時期の柿の葉が大好きで、あの光沢ある黄緑色を見ると心が癒され元気になります。

さて、早速ですが私は昨年度に起きた三つの珍事についてお話しさせていただきます。

まずは、初っ端から昨年最大の珍事です。
24年4月1日付で教育委員会から保健福祉課に異動となり、課長に「お前の仕事は国保っ！」と力強く告げられたことです。

全く予想だにしていない事

務分掌に目の前が真っ暗になりました。食事が喉を通りにくくなり、歩くペースも日に遅くなっていききました。そして、お酒の量が増えメタボ予備軍にもなりました。そんな冗談を言いながら瞬く間に1年が過ぎ、おかげさまで今年も引き続き(顔は引きつって)国保担当です。虫歯を食いしばり日常業務を楽しんでいます。

しかしながら、メタボ予備軍というのは本当のお話で、人間ドックで指摘され続けもう数年。毎年同じことを言われるのもどうかと思いつつ、適度にジョギングを開始しました。ただ単に痩せることだけを目的として走るのも物足りないので、軽い悪ノリ

軍というのには本当のお話で、人間ドックで指摘され続けもう数年。毎年同じことを言われるのもどうかと思いつつ、適度にジョギングを開始しました。ただ単に痩せることだけを目的として走るのも物足りないので、軽い悪ノリ

で高知竜馬マラソンに参加しました。これが二つ目の珍事でしょうか。何とか無事に完走も果たしましたが、脱予備軍となったかどうかは写真を見てご判断ください。

そして三つ目の珍事は、『中芸地区国民健康保険団体連合会』が発足したことです。ご察知のとおり、もちろん非公認です。

中芸5カ町村間の協力体制の強化を図るため、中芸地区国保(担当者)のすがたを議題に担当者みの総会を開催しました。今後も様々な活動を展開し、ゆくゆくは高知県国保連合会内に支部を設置することが理事長の野望のようです。

これらの出来事を含め、色



左から 西尾主事 小松主事 (筆者)西山課長補佐



『フラワーアレンジメント』

● いの町町民課保険年金係
主事 尾崎 成美

こんにちは。私は今回「コーヒーブレイク」を書かせていただくことになりました、国保の資格を担当しております、尾崎と申します。

「コーヒーブレイク」のお話をいただいて何を書こうか色々悩みましたが、趣味について書かせていただきたいと思っています。

1年ほど前から、月に1度のペースで知り合いに習ってフラワーアレンジメントをやっています。用意した器にオアシスというスポンジのようなものを詰めて、そこに花を挿し、形を作っていくとい

うものなのですが、意外と難しいです。花の高さ、色合い、つぼみがあれば開いたときの他の花とのバランス等、いろいろ考えながら作るのがとても楽しいです。

毎月、作品のテーマを決めるのですが、4月は母の日が近いということから、母の日のプレゼントをテーマにしました。カーネーションのイメージから柔らかい雰囲気

の仕上がりにしたかったので、花はパステルカラーのミニバラや、ブルースター等を使用することにしましたが、器をどうしようかと悩んでい



母の日のプレゼント

たところ教えてくださっていた先生の勧めでバスケットを使用することにしました。

さて、ここから形を作っていくことになりました。まず外側から埋めていくためにピンクのミニバラを挿し込んでいきますが、ここでつい忘れてやっってしまうことがあります。それは、バラを挿し込むときにうっかりとげの存在を忘れて茎を強く握ってしまい、とげが指に刺さることです。ミニバラで周りをだいたい囲めたら、次はメインの花をオアシスの真ん中に挿します。今回は赤いバラをメインに決

たいです。

いの町町民課保険年金係の皆さん



(後列)左から 濱田係長 西森点検員 渡辺主事 (前列)左から (筆者)尾崎主事 上田点検員

今年もみなさんのお世話になります。今年度は誰かに恩返しできればと心に願う国保2年目の春です。夏までには誰かに一つでもお返しができるのだからか。今この記事を読み返している西山さん。どうですか？

花の名前を覚えられたり、プレゼントとしても喜んでもらえるので、飽きの早い私ですが、これからも続けていきたいです。

ともに生き、誰にとっても暮らしやすいまちづくりへ

—津野町自立支援協議会の取り組み—



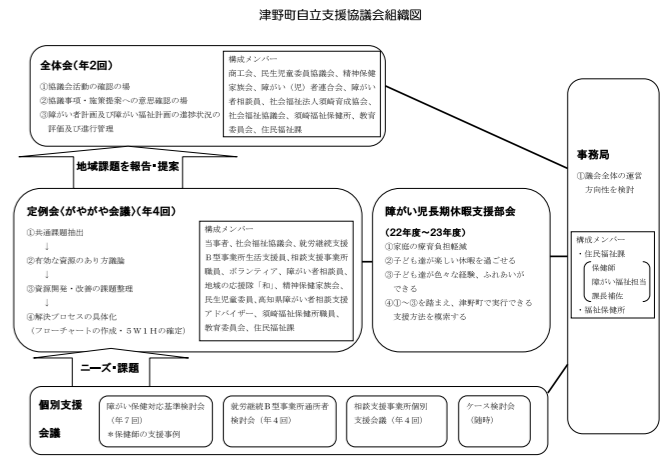
住民福祉課の皆さん 筆者は前列中央

津野町は、17年2月に旧葉山村と旧東津野村が合併し、新しいまちとして誕生しました。清流、新莊川・四万十川・北川が流れ、夏は川遊びや釣りを楽しみむ人々でにぎわいます。山に目を向けると北山に設置している20機の風車が回り、日本三大カルストの一つである天狗高原は、秋は紅葉や冬にはスキーなどが楽しめます。

25年4月末現在の人口は64100人、高齢化率38・3%、24年度の出生数は42人となっています。今回は、障がい保健福祉の中核的役割である津野町自立支援協議会の取り組みをご紹介します。

関係機関との熱い思いの共有

津野町は、障がいの在宅生活を支える障がい福祉サービスが少なく、ひっそりと生活されている障がい者や家族が多くみられました。保健師は障がい者相談支援業務を保健活動の一部として担い、担当地区の障がい者や家族が抱える健康課題、生活課題への相談支援を行っていました。19年3月に津野町障がい者計画・障がい福祉計画が策定され、進捗管理を行っていましたが、自分たちの保健活動が計画のめざす「ともに生き、みんなが



協議会のエンジン部分を担うがやがや会議

暮らしやすいまち」に向かっているのか、なあと疑問を感じるようになりました。そこで、障がい保健福祉に携わる機関を集め、20年10月に「障がい保健福祉に関する会議」を開催し、津野町で暮らしやすいまちづくりへの熱い思いを共有することができました。そして、21年2月に津野町自立支援協議会が発動する体制が出来上がりました。

津野町自立支援協議会は、個別支援会議・定例会(通称:がやがや会議)・全体会・事務局の基本構造からなり、必要に応じて専門部会をつくる仕組みになっています。がやがや会議は自立支援協議会のエンジン部分にあたり、

- ①地域の情報をメンバーが共有し、具体的に議論する
- ②地域課題を抽出し、支援の工夫や改善策を協議する
- ③資源開発にむけた方法等を協議し、施策提案をめぐす

この三つの役割(ミッション)を遂行すべく、毎年一つの課題をメンバー



がやがや会議の様子。熱心に意見を出し合っています



がやがや会議メンバーによる公共施設の調査の様子

・23年度
障がい者家族へ家庭訪問を行い、家族と地域のつながりや生活課題を探る

・24年度
公共施設を障がい者目線で点検しよう

がやがや会議の取り組みから社会資源へ

これらの活動から、22年度には障がい児長期休暇支援事業(わくわくふれあいデー)が生まれました。この事業は、小学生から高校生の障がい児を対象に、夏休み中の家庭での療育負担を減らし、子どもたちに楽しい思い出を作ってもらうことを目的に、14日間行っています。多くの住民がスタッフとして参加していますが、住民に障がい児のことを知らず、地域とのつながりが生まれるという嬉しい



わくわくふれあいデーでのプール遊びの様子。大学生にも協力してもらい、子どもたちと遊んでもらいました

津野町らしいまちづくりをめざして

これから自立支援協議会の活動を通じて、障がいの生活がより良いものになるよう努力していきますが、在宅支援サービスの充実や移動手段の整備など、まだまだ課題は多いです。しかし「ともに生き、みんなが暮らしやすいまちづくり」をめざし、保健師活動で培った住民との信頼関係と町の既存資源を活用して、津野町らしいオリジナルの取り組みを進めていきたいと思えます。

で選定し、解決に向けて取り組んでいきます。事務局は自立支援協議会のかじ取り役を担っています。特にがやがや会議の運営に関しては、メンバーがしゃべりやすい雰囲気づくりを意識し、会議のゴール設定や協議内容に工夫をして意見を出しやすくしています。がやがや会議はいつも楽しく、参加者おしゃべりが止まらないくらい活発です。これまでに、がやがや会議が取り組んだ内容を紹介します。

- ・21年度
障がい児の長期休暇中の居場所づくり
- ・22年度
在宅生活をおくる身体障がい者の日中活動の場・居場所づくり



わくわくふれあいデーでの竹細工づくりの様子。地元の高齢者に作り方を習いました



わくわくふれあいデーでそうめん流しをしました。大勢で食べるごはんはおいしい!!

うまみとコクのきいた、優しい味わいの丼

鶏ごぼう丼

鶏肉のうまみがきいた優しい味わいに、ごぼうとねぎのシャキシャキした食感がアクセントを加えます。
七味唐辛子をきかせて、違った味を楽しむこともできます。

- ◎材料(1人分)
- 鶏もも肉……………60g
 - ごぼう……………小1/6本(30g)
 - にんじん……………1/10本(15g)
 - ねぎ……………5g
 - サラダ油……………少々
 - だし汁……………70ml
 - 七味唐辛子……………少々
 - ごはん……………180g
 - A—
 - しょうゆ……………小さじ1強
 - 砂糖……………小さじ1弱
 - みりん……………小さじ1/2

- ◎作り方
- 鶏もも肉は、一口大のそぎ切りにする。ごぼうはささがきにして、水にさらす。にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
 - 鶏もも肉、ごぼう、にんじんを油で炒めて、だし汁・Aの調味料を入れて煮る。仕上げにねぎを入れる。
 - どんぶりにごはんを盛り、②をかけて、好みで七味唐辛子をふる。

1人分
エネルギー 474kcal
たんぱく質 16.4g 塩分 1g

- バランスのいい組み合わせ例
- ・鶏ごぼう丼
 - ・青菜のからし和え
 - ・春菊とえのきのスープ
 - ・ポテトサラダ

- ◎メモ
- ・ねぎを追加してかけてもいいですね
 - ・塩分控えめで食物繊維も多く、体にもやさしい丼です

管理栄養士
にしもりみえ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



食べてみいゃ! 味てみいゃ!!

食欲そそる香りと滑らかな口当たりの丼

炒めじゃこと豆腐の丼

食欲をそそる炒めたねぎとごま油の風味、豆腐がクリーミーな食感を演出します。青じその清涼感で後味がさっぱりするので、食欲がないときでも食べやすい丼です。

- ◎材料(1人分)
- ねぎ……………10g
 - サラダ油……………小さじ1強
 - ちりめんじゃこ……………30g
 - ごはん……………180g
 - 絹ごし豆腐……………75g
 - かつお節……………少々
 - ごま油……………少々
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - 青じそ……………1/2枚
- ◎作り方
- ねぎは大きめの小口切りにする。
 - フライパンにサラダ油を入れ、ねぎを炒める。ねぎの香りがしてきたら、ちりめんじゃこを入れさらに炒めておく。
 - ごはんを盛り、その上に一口大に切った豆腐をおき、②を盛りつける。
 - ③にかつお節をのせ、ごま油としょうゆをかけ、せん切りにした青じそを飾る。
- ◎メモ
- ・ごま油をラー油に変えて、辛味を加えてもいいですね。
 - ・ちりめんじゃこを「かちりちりめんじゃこ」に変えると、歯ごたえが増します。

1人分
エネルギー 401kcal
たんぱく質 15.6g
塩分 1.6g

- バランスのいい組み合わせ例
- ・炒めじゃこと豆腐の丼
 - ・キュウリの即席漬け
 - ・きのこ汁
 - ・カラフルピーマンと豚肉のみそ炒め

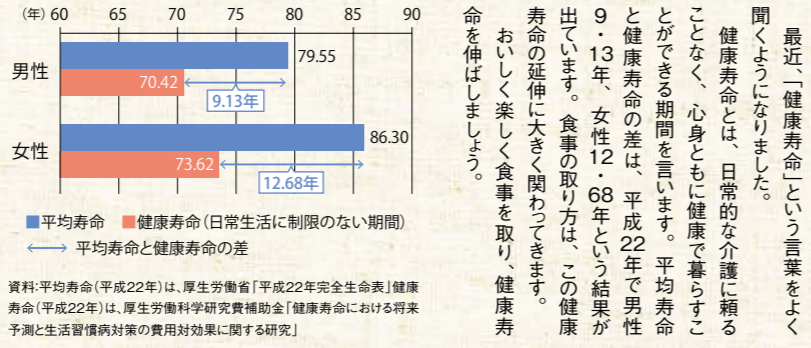
さっと作れるヘルシー丼で夏も元気

ごはんさえあれば、あとひと手間ですぐに作れる丼を2品ご紹介いたします。あとは野菜の副菜と汁物があればバランスのいい食事のできあがり。

健康でいきいきとした生活を送るためには、きちんと食事を取り、適度な運動をすることが大切です。冷房などによる室内外の温度差で体調を崩したり、寝苦しい夜が続き睡眠不足になりがちなのが、この季節です。そうなる前、食欲がなくなり必要な栄養素が不足した状態に陥りやすくなります。そういう時は、ピリ辛な香辛料を使ったり、ごま油などで味にアクセントをきかせた料理で、この夏を元気に乗り切りましょう。



健康寿命と食事





●わが家のベランダで育てているトマトです。品種は「フルーツルビーEX」といい、中玉で、味は糖度がとても高く果物のような甘さが特徴です。名前の「EX」に大きな可能性を感じます。バジルを近くに植えていることもあって、虫も付かず順調に育っています。この号が出るころには「おいしいトマトがいっぱいできたね」と笑えるといいですが、どうでしょうか。

●今号の「国保だより」の出来はいかがでしょうか。今回から取材や記事の作成・編集に取り組み、これまでの号を何冊も机の上に広げて、自分の原稿と見比べ試行錯誤をしながらなんとか発行となりました。取り掛かったころはまだ5月だったのに、いつの間にか夏真っ盛りになっていました。次号では、もっと今より段取りよく進めたいものです。新しい企画や自分のカラーが出せるのはいつになることやら…。 (田)

編集後記

315号の取材・寄稿にご協力くださいました皆さん
ありがとうございました。



TOSA 国保だより

2013年7月発行 315号

■発行者
高知県国民健康保険団体連合会
高知市丸ノ内2丁目6-5 TEL 088-820-8415
http://www.kochi-kokuhoren.or.jp
E-mail koho@kochi-kokuhoren.or.jp

■印刷
株式会社リーブル 高知市神田2126-1
TEL 088-837-1250 http://www.livre.jp

次号予告

人と自然が共生するむら

「日高村」

今回は日高村を訪ね、これからのまちづくりについて、戸梶眞幸村長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 316号
10月下旬発行予定

連合会日誌

2013年4月1日～6月30日

4月	5月	6月
8日 高知県在宅保健活動者なでしこの会第54回役員会開催(高知市)	2日 高知県国保地域医療推進協議会監事会開催(高知市)	3日～4日 平成25年度生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修(研修計画編)出席(埼玉県)
10日 全国国保連合会常勤役員・事務局長合同会議出席(東京都)	9日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会監事会開催(南国市)	5日～7日 平成25年度生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修(広域的事業評価編)出席(埼玉県)
11日～12日 四国地区国保連合会事務局長会議出席(愛媛県)	9日～10日 平成25年度全国国保連合会常勤役員会議出席(北海道) 平成25年度高知県都市国保主管課長・係長研究協議会開催(南国市)	6日～7日 平成25年度中・四国地方国保連合会常勤役員会議出席(高知県)
16日 平成25年度共済組合並びに互助会の事務研修会出席(高知市)	10日 平成24年度特定健康診査等国庫負担(補助)金の実績報告に関する説明会・特定健康診査等事務担当職員新任者研修会開催(高知市)	12日 特定健診等データ管理システム操作支援(安田町・馬路村)
17日 国保中央会システム委員会・幹事会出席(東京都) 高知県国民健康保険事務担当職員協議会安芸支部総会出席(安芸市) 国保直営診療所等勤務医師訪問(四万十町他)	13日 次期国保総合システムの検討状況に関する説明会出席(東京都)	13日 平成25年度介護保険初任者研修会開催(高知市)
18日 国保総合共電システム操作支援(医師国保組合)	14日 国保共同電算処理システムデータ是正等説明会出席(東京都)	14日 特定健診等データ管理システム操作支援(高知市)
24日 国保中央会システム委員会・幹事会出席(東京都) 高知県国民健康保険事務担当職員協議会高吾支部総会出席(土佐市) 保険者レセプト管理システム操作説明会出席(東京都)	14日～15日 平成25年度国民健康保険事務担当職員新任者研修会開催(高知市)	18日 全国国民健康保険診療施設協議会理事会・定時社員総会出席(東京都)
25日 ねりんピックよさこい高知2013実行委員会出席(高知市)	15日 国保データベース(KDB)システム担当者説明会出席(東京都) 次期国保総合システムの検討状況に関する説明会出席(東京都)	19日 特定健診等データ管理システム操作支援(安芸市) 高知県在宅保健活動者なでしこの会お逢者づくり支援事業実施(土佐市)
25日～26日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会幡多支部総会出席(黒潮町)	17日 平成25年度四国地区市町村・国保組合国保主管課長および国保担当者研修協議会出席(徳島県)	20日 特定健診等データ管理システム操作支援(大川村) 国保データベース(KDB)システム市町村説明会開催(高知市)
30日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会中央支部総会出席(高知市)	18日 高知県国保地域医療推進協議会理事会・総会開催(高知市)	20日 国保データベース(KDB)システム市町村説明会開催(宿毛市) 高知県国民健康保険診療報酬審査委員会組織会開催(高知市)
	20日 在宅保健師等による健康づくり活動支援事業実施(南国市)	21日 高知県在宅保健活動者なでしこの会第15回総会・第28回研修会・四国ブロック在宅保健師等研修会開催(高知市)
	21日 TOSA国保だより第314号発行	24日 平成25年度第1回高知県慢性腎臓病(CKD)対策連絡協議会出席(高知市) 在宅保健師等による健康づくり活動支援事業実施(南国市)
	22日 平成25年度市町村保健衛生職員協議会・保健師部会役員会出席(高知市)	24日 国保データベース(KDB)システム市町村説明会開催(安芸市) 国保総合共電システム操作支援(大川村)
	24日 平成25年度第1回国保総合システム担当課長および担当者会議出席(徳島県)	25日 平成25年度高知県総合保健協会定時評議員会出席(高知市) 国保中央会システム委員会特定健診等データ管理システム部会出席(東京都)
	27日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会理事会・総会開催(高知市)	26日 KDBシステムステアリングコミティ出席(東京都) 特定健診等データ管理システム操作支援(宿毛市)
	29日 国保中央会システム委員会・幹事会出席(東京都)	27日 国保中央会システム委員会・幹事会出席(東京都) 全国国保連合会常勤役員会議出席(東京都) 国保中央会定期総会出席(東京都)
		27日～28日 ジェネリック医薬品使用促進差額通知サービス処理委託業者への個人情報保護の取り扱いに関する監査および重要課題についての打ち合わせ(広島県)
		30日 高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん予防啓発事業実施(日高村)