

北川村
住み慣れた地域で
安心して過ごせる暮らしへ



Cover's Story

中岡慎太郎

北川村

薩長同盟の立役者 志士、中岡慎太郎

坂本龍馬とともに、薩長同盟など討幕運動に奔走した幕末の志士、中岡慎太郎。

生誕地である北川村に設立された中岡慎太郎館では、その生涯と業績が紹介されている。

中岡慎太郎を広く知ってもらう機会として、村では毎年5月頃に「中岡慎太郎マラソン大会」を開催し、地域の活性化・観光の振興を図っている。



Contents

- 02 首長は語る
住み慣れた地域で安心して
過ごせるむらづくり
上村 誠 北川村長
- 07 いちおしスポット 北川村
- 09 おらんくの保健事業 中土佐町
データヘルスチームで進める
受診率向上の取り組み
- 13 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 大月町
- 16 なでしこの会
第18回通常総会・第33回研修会開催
- 17 高知県国保地域医療推進協議会 第34回通常総会
- 19 こくほ随想
フレイル予防
- 21 高知県国民健康保険事務担当職員協議会 第35回通常総会
- 23 Topics
- 25 第30回地域医療現地研究会
- 29 コーヒーブレイク
「奥四万十博やっています」四万十町
「東洋スポーツクラブ愉快的な仲間たちと龍馬マラソン」東洋町
- 31 黒い靴 No.261 宿毛市
『まねるは、学ぶで介護予防』
- 33 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「塩麴アレンジレシピ(塩麴豆腐/長芋と梅の塩麴和え)」
「アサリとバジルとトマトの塩麴パスタ」
- 35 日々国保 「 $a?$ $\beta?$ $\gamma?$ 」
- 36 編集後記

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



住み慣れた地域で安心して
過ごせるむらづくり

日本でも有数のユズの産地
ユズ王国の北川村。
広大な面積の約95%を
森林が占めている。
モネの庭や田舎寿司、
ユズ料理に満点の星空など
四季を通じて様々な自然の
魅力を楽しめる山里の村
北川村を訪ね、
これからのむらづくりについて
上村村長に伺いました。

首長は語る

No.76

北川村長
上村 誠 (54歳)



首長は語る

No.76 北川村長 上村 誠

(聞き手 国保連合会大藤事務局長)

関係機関との協力・連携により 村民の生活を支える

まず、北川村の施設整備状況及び保健師などの人数、活動状況についてお聞かせください。

本村にある施設として「総合保健福祉センター」があります。センター内では北川村社会福祉協議会があったかふれあいセンター、北川村デイサービスセンター「柚子の郷」を運営しており、福祉・介護の拠点として、村民の暮らしを支えています。

保健福祉関係部門では、21年度に「中芸広域連合保健福祉課」が発足しました。中芸5町村（奈半利町、田野町、



安田町、北川村、馬路村)で、広域的に保健福祉業務に取り組み、本村には駐在保健師1人が配備され、必要に応じて他の保健師の応援も得られるように支援体制を取っています。また、地域包括支援センターも中芸広域連合介護サービス課内に設置されており、広域での活動を実施しています。

本村の人口は約1370人です。面積が広く地区も点在しているため、効率的な訪問等が難しい状況ですが、北川村社会福祉協議会や民生児童委員、中芸広域連合の保健福祉課・介護サービス課・地域包括支援センター等の関係機関の協力・連携により、住民の訪問や生活支援を行っています。

めざすは日本一の元気な長寿村づくり

健康増進法の施行を受けての取り組みやよさそう健康プラン21など、保健事業への取り組みはありますか。

本村では日本一の元気な長寿村づくりを掲げて取り組んでおり、保健事業実施計画(データヘルス計画)を28年3

ます。

また、あつたかふれあいセンター事業により、ミニデイサービスや各集会所で実施している介護予防教室等でより細やかな生活支援や見守り活動が可能になっています。さらに地域での課題を住民参加により解消していくため、各地区に小地域ネットワーク会を順次立ち上げていることや障がい者等への支援として、集い(ゆずみどり)を週1回、コミュニティカフェを月2回実施し、就労体験や交流の拡大を図っています。世代や障害の有無にかかわらず全ての人がともに活動できる場を確保していくことで「住み慣れた地域で安心して過ごせるむらづくり」を推進しています。

月に策定しました。この計画の目的は、本村において虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症による死亡を減らし、健康格差を減少することです。さらに、医療費が高額で死亡率が高く、要介護の最大の原因疾患となっている虚血性心

疾患の重症化予防が喫緊の課題であり、最優先事項として取り組んでいきます。保健事業の具体的な取り組みは、

- ・特定健診未受診者への受診勧奨を健康づくり婦人会と協力し、受診率の向上を図る。
- ・特定健診により要精密検査

子どもがのびのびと育つ環境を

少子化対策についてはどのようなことを行っていますか。

本村の出生数は、ここ数年平均6人程度で推移しています。次代の社会を担う子どもを安心して生み、育てることができる環境や子どもが健康やかに育つことができるようにするために、さまざまな取り組みが必要となります。

本村では、保育所1カ所を運営しており、延長保育・乳児保育など保育サービスの充実にも努めており、保育料に関しては、28年度から無料にしています。また、医療費の助成につきましても、通院・入院とともに中学校卒業まで全ての子どもを対象に自己負担の無料化を行い、子育て家庭を支援しています。

となった受診者に対するハイスク保健指導。

- ・糖尿病患者に対し、中芸広域連合保健福祉課と連携し、生活改善を促す糖尿病教室の実施。
- ・介護が必要とならないよう自立した生活をめざしている

く介護予防教室や百歳体操等の実施。

- ・生活習慣病にならないための食生活をめざし、食生活の提案を行っていく食生活改善活動。
- などを実施していきます。



また、総合保健福祉センターで「親子ふれあい広場」を開催し、親子や子ども、障がい者、高齢者等が集まり交流し、子育て相談も同時に行っています。中芸広域連合では、乳児家庭全戸訪問事業により、乳児のいる全ての家庭を対象に、保健師・相談支援事業所・主任児童委員が訪問し、育児相談・子育て支援に関する情報提供などを実施しています。

人口減少は地域を維持していく上で大きな課題であり、昨年策定いたしました「北川村まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づき、基幹産業であるユズを柱とした産業振興や子育て支援など、さまざまな施策に取り組んでいます。次代を担う子どもたちが

自分のため、家族のために 健康でいてもらいたい

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。

特定健診の受診率は25年度が44.3%、26年度が48.6%、27年度が43.3%となり、この数年40%台を推移しています。個別受診の機会が拡大したことにより、保険者・被保険者ともに良い効果があったと感じています。受診率が低い年代もあり、まだ目標値には達していません。健康が何よりも一番ですので、特に30代後半から50代の方々に積極的に受診していただくことで、早期発見・早期治療につなげていくことが重要です。受診率の向上に向けて、職員による個別勧奨や健康づくり婦人会の戸別訪問と電話による未受診者への受診勧奨を実施しています。

また、本村で死亡率が高い疾患は「がん」であり、受診勧奨に加え、生活習慣病予防の情報を住民に周知徹底していく必要があります。生活習慣病は自覚症状がないた

め、まずは健診の機会を提供し、自らの健康・生活習慣に関心を持つ人を増やし、生活改善意欲が芽生えていくようにつなげていくことが必要です。今後は、関係団体や地域住民とともに、健診受診の啓発活動を行い、新たな取り組みとして看護師資格を持った職員を配置し、活動を充実させ、住民のみならず健康づくりに役立てていきたいと考えています。



北川村役場

大事なことは、とにかく家から出て会話すること

高齢化対策はいかがでしょうか。

本村の高齢者人口は、28年3月末で578人、高齢化率は41.9%となっています。

本村は無医村であり、公共交通機関にも恵まれていません。そのため、医療機関への通院や買い物などの移動手段を確保することは必要不可欠となります。公共交通機関を利用できない方に外出支援タクシーチケット交付事業を実施していますが、村唯一の公共交通機関のバス停まで行くのも困難な住民が増えている現

安心して暮らしていけるサービスを提供

介護保険の状況はいかがですか。

介護保険事業は、15年度から中芸広域連合を保険者として事業運営を行っています。28年3月末現在、介護保険の被保険者数580人のうち要介護（要支援）認定者は108人となっています。

社会福祉協議会に委託しているあつたかふれあいセンター事業等により、心身ともに介護予防への取り組みを強

状もあり、通院・買い物等の移動手段を確保するため、福祉タクシー等の検討をしています。

また、高齢者やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、高齢者を支援する事業として、在宅介護手当支給事業・緊急通報装置貸与事業・配食サービス事業・介護用品支給事業（中芸広域連合実施主体）・福祉用具貸与等を実施しています。

高齢者を中心とした居場所として、あつたかふれあいセン

ター事業も定着してきており、

ミニデイ2カ所、サテライトサロン10カ所において、百歳体操・頭の体操・学習会・生きがい活動等により、健康づくりや仲間づくり、生きがいづくりを行っています。26年度からは自主的なグループも加わり、新たな交流が生まれています。とにかく家から出て来てもらって会話をすることが大切で、人と人をつながりを持つことも高齢化対策の一つだと思っています。

センターへの送迎にかなりの時間を要する地区があります。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるサービスを提供することを目標として掲げていますので、たとえ遠方でもサービスを提供できるよう県の補助金を活用しつつ、さらに村独自の助成を上乘せし村内全域にサービスを提供できる体制をとっています。

帰りたい、住んでみたいと思える村へ

北川村の特色ある取り組みや学術・産業・観光などの地域振興事業、市町村PRなどがありましたらお聞かせください。

本村は幕末の志士・中岡慎太郎の故郷であり、慎太郎の生涯と業績を紹介する「中岡慎太郎館」やフランスの印象派画家クロード・モネの愛した庭を再現した「モネの庭マルモッタン」などたくさん観光資源に恵まれています。

大政奉還150周年にあたる29年、明治維新150周年にあたる30年に高知県で歴史を中心とした博覧会が開催されますので、この機会を捉え

て関連する歴史資源の磨き上げやPRに努めていきたいと考えています。

一方、本村は県内でもトップクラスの生産量を誇るユズの産地であり、県などと連携した海外輸出への支援や新聞・テレビなどを活用した販売促進活動を継続してきた成果として、国内外での需要が高まっています。

これまでの取り組みにより、ほとんどが廃棄していたユズのタネについては、化粧品会社と新たな取引が始まったことや県のアンテナショップの調理関係者に産地を訪問

きちつと業務を行うために、体調の維持を心がける

上村村長「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。」

毎朝1時間ぐらいのスロージョギングと柔軟、ストレッチをしています。最近ではシャツがきつく感じてきましたので、もう一度普通に着られる

いただいたことを契機に、北川村をPRしたユズ飲料がメニュー化されるといった成果につながっております。北川村がこの先30年、40年後も北川村であり続けるためにはどうするべきかというのが今の課題です。一度村を出た人が帰って来る、あるいは村外の人が住んでみたいと思ってもらえるように、「北川村は住みやすい、生活できる」と感じていただける環境を作り上げていきます。

ように戻したいです。村長になってからは以前より健康に気をつける意識を持っています。健康でなおかつ、きちつと業務を行うことが本当に大事なことです。できるだけ体調を維持していけるように心がけています。



医療費適正化に向けた取り組みが重要

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

国民健康保険事業は、住民の健康と生活を支える制度として重要な役割を果たしていますが、慢性的な高医療費や被保険者の所得状況から国保事業の運営は大変厳しい状況にあります。保険税率の見直しも定期的に実施しておりますが、低所得者が多い本村では、保険税の負担が大変大きく、一般会計から国保特別会計への法定外繰入を余儀なくされています。30年度の国保都道府県単位化による制度改正も含めて、適正な国保運営

の健全化について検討が必要となっています。

医療費の適正化については、生活習慣病の発症・重症化予防などの地道な取り組みが重要です。データヘルス計画に基づき、特定健診や各種がん検診の受診率向上に、より一層力を注いでいかなければなりません。

また、ジェネリック医薬品の普及促進差額通知について、国保連合会に受託いただき、ある一定の効果がでています。この取り組みを継続することで、医療費の適正化につなげたいと考えています。

制度改正に伴い、なお一層の指導・協力を望む

今後、国保連合会に望む事業などがありましたらお聞かせください。

国保連合会には、電算システムや事務処理等のご指導に加え、データヘルス計画の策定支援など多岐にわたる業務において、ご協力をいただき感謝申し上げます。国保連合会はレセプトの審査支払や市町村の事務処理における共同処理、求償事務、特定健診・特定保健指導など、市町村にとってなくてはならない存在となっております。

また、30年度からの国保都道府県単位化に向けて、さまざまな制度改正が行われると思いますが、今後ともなお一層のご指導・ご協力をお願いいたします。





4 旅人たちの憩いの場 宿屋杉

奈半利町から野根山連山を尾根伝いに東洋町まで歩く野根山街道は、全長約 35 キロの自然遊歩道です。野根山街道沿いにある宿屋杉ですが、昭和9年の室戸台風で倒壊する以前は胸高 16.6 メートル、高さは 32 メートルにも達し、樹齢は 1000 年以上といわれていました。根元の空洞は四畳半ほどの広さがあり、旅人 4、5 人が寝泊まりできたことから宿屋杉という名前がついたともいわれています。



3 二股橋 技術面でも貴重な2連アーチ橋

北川村で国の重要指定文化財として認定されている遺構は犬吠橋・井ノ谷橋・堀ヶ生橋・二股橋・小島橋の五つ。二股橋は長さ 46.5 メートルの日本最大級の無筋コンクリート橋となっています。コンクリート技術として歴史的な価値を有しており、小島橋・堀ヶ生橋とともに経済産業省の近代化産業遺産群にも認定されています。

5 野根山街道の要害の地 岩佐関所

岩佐の関所は土佐の三大番所の一つに数えられており、関所があるこの地はその昔岩佐村と呼ばれていました。安芸郡の志士清岡道之助を首領とする「野根山二十三士」が、獄中にあった武市半平太の解放と藩政改革を訴えるために集結し、占拠した場所としても有名です。



6 中岡慎太郎の生涯に触れる 中岡慎太郎館

中岡慎太郎の生誕地である柏木地区に設立されている歴史資料館。1階では映像やパネルを中心に慎太郎の幼少時代から近江屋で襲撃されその生涯を終えるまでの業績や逸話などを紹介しています。2階では慎太郎ゆかりの品々や慎太郎と交流のあった人々の様々な資料が展示されています。館周辺には中岡慎太郎生家や遺髪が納められている墓地など、慎太郎にまつわる史跡が多くあります。

- 開館時間 / 9:00 ~ 16:30 (最終入館 16:00 まで)
- 休館日 / 火曜日 (ただし、休日の場合はその翌日)、年末年始
- 入館料 / 一般 500 円 小中学生 300 円
- お問い合わせ / TEL 0887-38-8600
- URL / <http://www.nakaokashintarokan.net/>



いちおしスポット

1 北川村でフランスを体感 モネの庭

言わずと知れた北川村の観光名所、モネの庭。「光の庭」「水の庭」「花の庭」の三つの庭では、四季折々の花や風景を楽しむことができます。6 月下旬ごろになると、フランスでは気候の関係から咲かせることができなかった青い睡蓮ウィリアム・ストーンが咲き始めます。睡蓮は午後には花が閉じてしまいますので、見頃は午前中となります。



- 開園時間 / 10:00 ~ 17:00 (最終入園 16:30 まで)
- ※ 2016 年 7 月・8 月の開園時間 9:00 ~ 16:00 (最終入園 15:30)
- 休園日 / 火曜日 (祝日の場合は営業) 年末年始休園 (12 月 26 日 ~ 1 月 1 日) メンテナンス休園 (1 月上旬 ~ 2 月末日)
- 入園料 / 大人 700 円 (高校生以上) 小人 300 円 (小中学生) 団体 1 割引 (10 人以上)
- ※ 12 月・1 月は入園無料
- お問い合わせ / TEL 0887-32-1233
- URL / <http://www.kjmonet.jp/>

北川村

やすらぎの時間が
流れるむら

2 小島橋 重要文化財の遺構



魚梁瀬森林鉄道の遺構の一つ、小島橋です。赤い外観が特徴で、昭和 7 年に建造された森林鉄道遺産の中でも最も大規模な橋として知られています。北川村を含めた安田町・馬路村・田野町・奈半利町の 5 町村では、18 カ所の橋やトンネルが国の重要文化財に指定されています。



詳しくは、北川村産業課までお問い合わせください。
●北川村産業課 TEL 0887-32-1221



中土佐町の台所「久礼大正町市場」には、新鮮な魚が並びます



多量飲酒の割合が高い中土佐町。写真は地酒と相性抜群のカツオのたたき



23年2月、国の文化財(重要文化的景観)に選定された「久礼の港と漁師町の景観」

Vol.76
中土佐町

おらんくの保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

海・山・川の自然に恵まれた土佐の縮図

18年1月1日、旧中土佐町と旧大野見村が合併して誕生した中土佐町は、前面に黒潮踊る太平洋、背後に緑豊かな山野と清流四万十川を有する自然豊かな県中西部の町です。

中土佐地区は、土佐の一本釣りに代表される漁業や温暖な気候を生かした施設園芸などが盛んで、「鯉乃國の湯宿黒潮本陣」、「久礼大正町市場」、「風工房」など、黒潮の恵みを堪能できる

観光スポットもあり、県内外からのお客様でにぎわっています。

大野見地区は、味と香りの良さを誇る大野見米や良質なヒノキの産地として知られ、清流の恵みを生かした一次産業を中心としながらも、精密機械をはじめとする企業誘致にも取り組んできました。

このように、海と山、異なる性格を持った両地区ですが、古くから木材や農林産物の物流を通じ、産産面でも人的交流面でも深い絆を紡いできました。合併10周年を迎え、28年4月末現在の人口は7304人、年間の出生数は33人、高齢化率は42.8%となっています。

地域特性・ライフステージに応じた事業展開

中土佐町では、「ほのほのとしたぬくもりを感じる健やかなまちづくり」をめざし、保健センターを活動拠点として保健・福祉・医療などの関係機関と連携を図り、各ライフステージにおける課題や地域特性に応じた保健事業を体系的に展開しています。

25年度に策定した「第2期健康増進計画」では、運動、食育、歯、たばこ、アルコール、こころの健康、生活習慣病予防、がん対策の八つを取り上

げ、目標の達成に向けて取り組んでいます。

また、昨年度には、国保データベース(KDB)システムによる健康や医療に関する情報等を分析し、「保健事業実施計画(データヘルス計画)」を策定しました。

分析から、脳血管疾患をはじめとする重度の生活習慣病が多く発症していること、その一方で、40歳から64歳までの特定健診受診率が低いこと、多量飲酒や運動不足といった生活習慣の課題等が明らかになりました。

これらの課題を改善するため、第一に「特定健診の未受診者対策」、第二に「特定保健指導の実施率の向上」、第三に「特定健診受診者のフォローアップ」の取り組みを強化し、実施しています。

今回は、その中でも特定健診の受診率向上に向けた取り組みについて、ご紹介いたします。

これまでの受診率向上に向けた取り組み

20年に特定健診が開始されて以降、本町では国保部門である町民環境課と健康福祉課が連携し、特定健診の受診率向上に向けて取り組んできました。具体的な取り組みは次の五つです。



「小草ふれあい公園パークゴルフ場」は、太平洋を望む全18ホール



21年2月、国の文化財(重要文化的景観)に選定された「四万十川周辺の景観」



面積 193.28km²
人口 7,304人
国保被保険者数 2,218人
高齢化率 42.8%
(平成28年4月末現在)



中土佐町データヘルスチームのみなさん



健康づくりサポーター講座の様子④
テーマ：「若瀬宮司と考える！
いきいき健康講座」



健康づくりサポーター講座の様子③
テーマ：「高知県立大学健康長寿センター
体験型セミナー 体験コーナー」



健康づくりサポーター講座の様子②
テーマ：「野菜ソムリエとつくる野菜ビュッフェ
ミニランチ」



健康づくりサポーター講座の様子①
テーマ：「ヨガでリフレッシュ」



受診券などを配布の時にお渡しする
健康づくりサポーターバッグ



健康づくりサポータージャンパーを
着用して集合写真

また、課題でもある40歳代の方に、特定健診の必要性を知っていただき、1人でも多く健診を受ける習慣をつけていただくために、昨年度は保健師による訪問勧奨も行いました。保健師が訪問することで、対象者の健康状態も伺いながら健診を勧めることができ、健診を受けることの意識づけもできるようになっています。

若い時期から健診を受ける習慣をつける

電話勧奨等で聞き取りした未受診理由を記録することで、受診勧奨時のターゲットの絞り込みや効果的な受診勧奨の方法・時期など、今後の受診勧奨における活用も期待されています。

共有の受診勧奨名簿づくり

検討会を踏まえ、これまで各課で管理していた受診勧奨名簿を一本化し、経年で両課が共有できる受診勧奨名簿の作成に取りかかりました。

共有の受診勧奨名簿づくり

新しい受診勧奨名簿では、受診対象者ごとの個票（経年の受診歴や受診医療機関の情報が一覧で確認できるもの）を作成することが可能となり、両課の職員による電話勧奨時に、容易に活用できるようになりました。また、電話勧奨等で聞き取りした未受診理由を記録することで、受診勧奨時のターゲットの絞り込みや効果的な受診勧奨の方法・時期など、今後の受診勧奨における活用も期待されています。

⑤健康マイレージ事業（※参照）

町では、人間ドックを受診された方には上限1万5千円を助成しています。25年からは、人間ドックとの同時受診を義務付けしたことで、受診率の向上にもつながりました。

④人間ドック受診費用助成事業（国保事業）

町民環境課・健康福祉課両課で特定健診未受診者への電話勧奨やハガキによる勧奨を行いました。

③職員による電話勧奨、ハガキによる勧奨

町民環境課・健康福祉課両課で特定健診未受診者への電話勧奨やハガキによる勧奨を行いました。

②健康づくりサポーターによる受診勧奨

健康づくりサポーターは、町の健康づくり普及活動に協力いただいているボランティアの方で、町内に100名弱のサポーターさんがおられます。日常的なお付き合いのできる範囲（地区）を担い、特定健診受診券の配布と受診勧奨を主な活動としています。サポーターさんが健康づくりのために必要な知識を習得できるように、定期的に講座も行っていきます。

①個別健診の推奨

特定健診開始当初より、都合のいい時に受診ができる個別健診を推奨してきました。

健康マイレージ事業で貯められるポイントの一つとして、特定健診も含まれ、町の集団健診では、会場で健診終了後に500ポイント、個別健診では、健診結果を持参いただくと500ポイントがもらえ、特定健診受診者にはこの事業を利用いただけてきました。

データヘルスチームの発足

①～⑤の取り組みにより、受診率は24年度に49.3%まで上昇しましたが、25年度より減少傾向に転じ、26年度には41.5%まで低下しました。

受診率の低迷を受け、昨年度より町民環境課・健康福祉課の受診率向上に向けての取り組みをより強化し、一体的に進めていくため、データヘルスチームを発足しました。チーム内で受診率低下の原因を探り、限られた資源の中で受診率を回復するための検討会を重ねてきました。

※（健康マイレージ説明）23年度からスタートした事業で健診等日頃の健康づくりの実践や、町や地域で実施する健康づくり関係の教室やイベントなどの参加に応じてポイントを付与し、500ポイントで満点となり、貯めたポイントは公共施設利用料や保育園、小中学校等への寄付に使用でき、健康づくりや地域づくりに貢献できる制度

今後のデータヘルスチームでの取り組み

昨年度に策定したデータヘルス計画の中でも、特定健診の受診率、特定保健指導実施率の向上、特定健診受診者のフォローアップ等を継続して取り組んでいくことで、生活習慣病の発症・重症化予防につなげていくこととしており、今後も両課で特定健診受診率の向上も含めた生活習慣病予防対策に取り組んでいきたいと思っております。

さらには、昨年度からは特定健診が開始となる40歳代の手前からも、健診を受ける習慣を身につけていただくため、集団健診に合わせ、30歳代健診も実施しています。健診受診者には、健康や健（検）診に関する情報をお届けするため、健康情報手帳をお渡しし、健診後も活用していただけるようにしています。

さらには、昨年度からは特定健診が開始となる40歳代の手前からも、健診を受ける習慣を身につけていただくため、集団健診に合わせ、30歳代健診も実施しています。健診受診者には、健康や健（検）診に関する情報をお届けするため、健康情報手帳をお渡しし、健診後も活用していただけるようにしています。

さらには、昨年度からは特定健診が開始となる40歳代の手前からも、健診を受ける習慣を身につけていただくため、集団健診に合わせ、30歳代健診も実施しています。健診受診者には、健康や健（検）診に関する情報をお届けするため、健康情報手帳をお渡しし、健診後も活用していただけるようにしています。

さらには、昨年度からは特定健診が開始となる40歳代の手前からも、健診を受ける習慣を身につけていただくため、集団健診に合わせ、30歳代健診も実施しています。健診受診者には、健康や健（検）診に関する情報をお届けするため、健康情報手帳をお渡しし、健診後も活用していただけるようにしています。

さらには、昨年度からは特定健診が開始となる40歳代の手前からも、健診を受ける習慣を身につけていただくため、集団健診に合わせ、30歳代健診も実施しています。健診受診者には、健康や健（検）診に関する情報をお届けするため、健康情報手帳をお渡しし、健診後も活用していただけるようにしています。

さらには、昨年度からは特定健診が開始となる40歳代の手前からも、健診を受ける習慣を身につけていただくため、集団健診に合わせ、30歳代健診も実施しています。健診受診者には、健康や健（検）診に関する情報をお届けするため、健康情報手帳をお渡しし、健診後も活用していただけるようにしています。

さらには、昨年度からは特定健診が開始となる40歳代の手前からも、健診を受ける習慣を身につけていただくため、集団健診に合わせ、30歳代健診も実施しています。健診受診者には、健康や健（検）診に関する情報をお届けするため、健康情報手帳をお渡しし、健診後も活用していただけるようにしています。



30歳代健診で受診者にお渡しする「30歳代、わたしのヘルス手帳」



昨年度の30歳代健診追加項目＜血液さらさら、脳血管年齢、メタボリ先生（血管年齢）＞の様子



町の特定健診（集団健診 年に2回）の会場の様子



健康マイレージ事業「健康マイレージカード」500ポイントで満点になります！



月に一度だけ開催されるバイキング
高知県の西南端に位置するまち、大月町。漁業と農業が盛んで、美しい海岸や海の景観が魅力となっており、磯釣りやダイビングを楽しみに多くの観光客が訪れる。大月半島南側の大堂の高い海として知られており、最近ではそのあまりに高い透明度から「船が宙に浮いて見える」と話題にもなっている。

豊かな自然に囲まれた大月町で月に一度だけ開かれるというバイキングがあると聞いた。とても評判になった。月に一度のバイキングも、ほっとセンターが実施している事業の一つだ。大月町民生児童委員協議会女性部（部長・成谷佐智さん）の

魅力のある民生委員手作りの料理
大月町では廃校となった旧弘見小学校の校舎を利用して、大月町社会福祉協議会があつたかふれあいセンター事業を実施している。センターの名前は「ほっとセンター」。大月町の全住民を対象に、誰もが自由に日中集える憩いの場所だ。グラウンドや体育館などを使用して自由に遊び交流できるほか、商店が無い地域の買い物支援、バスの通わな地域の高齢者や障害者を対象とした通院支援等を行っている。

方々が今年の4月に校舎内に新設された調理室で料理を作っている。引きこもりや一人暮らしの高齢者の方に、家から出て来てもらいたいという思いからバイキングが始まった。毎回平均して50人前後の住民がバイキングを食べに訪れる。この「まんぷくバイキング」は1人400円。食べ放題とは思えない安さで、しかも地元の食材をふんだんに使ったおいしい料理が食べられるため、住民に大人気のバイキングだ。あまりにも人気が過ぎて対応できないことから、現在では毎月ごとに5〜6地区を対象に実施されている。



バックに詰めた残りものは全メニュー100円で販売

この日の「まんぷくバイキング」も大盛況となった



優しく微笑む大月町民生児童委員協議会女性部の方々

元気散策!
このまちからの笑顔だよ
大月町

「喜ぶ笑顔が見たくて」
ボランテニアが
手作りする
人気のまんぷく
バイキング!

廃校となっている校舎を利用したほっとセンターにて、月に一度開かれるまんぷくバイキング。その料理を作る優しくあたたかい女性たちの笑顔に出会いました。





料理を取っていく住民の方たち。自然と笑顔が出る

みんなが おいしかったっていう 笑顔に励まされて

心待ちにしてくれて
いる人たちのために

残った料理はパックに詰めて、バイキング終了後に販売される。メニューに関係なく1パック100円。販売するコーナーには行列ができる人気ぶりだ。

民生委員としての活動の一環であるため、このバイキングもボランティアで行われている。隣の宿毛市などへの買い物も含めて、3〜4日かけて準備すること。アジなどの魚や米と

いった地元の食材は住民の方から頂くこともある。体力と時間が奪われるボランティアであるが、成谷さんは「本当に疲れるけれど、みんなのことを思うて、みんながおいしかったっていう笑顔に励まされてよ」とバイキングのやりがいや優しい表情で語ってくれた。

みなで集まることを楽しむ
成谷さんたちはバイキング以外にも様々な活動

忙しい時にはほぼ毎日から出て活動している人もいるそうだが、女性部の方々はとにかく元気で明るいことが特徴だ。調理室で料理を作ったり片づけをしている最中にも、笑い声が絶えることはない。にぎやかに話している様子からは、楽しい雰囲気が伝わってきた。

いたわりの心で
接していく
女性部の活動で一番の楽しみは、年に1回行われる

行っている。一人暮らしの独居老人などを対象とした「ふれあい弁当(個人負担200円)」を毎週木曜日に作ったり、手作りのおむつ入れと哺乳瓶入れを持って赤ちゃん訪問へ行ったり。民生委員だけでなく、健康づくり推進員・食生活改善推進員等の役割を担っている人も多い。栄養のバランスを考えた食事や薄味のメニューなど、各自が学んだことを生かしている。

「花と温泉と癒しのツアー」と銘打った泊研修。春野のあじさい街道、三重のなばなの里など、癒しを求めて各地へ旅行する。「民生委員はみなさんのお世話をするでしょ。ほんでお世話する自分たちの心が癒されていないとお世話ができませんので」。心許せる仲間との旅行は最高の癒しとなっている。

バイキングについて、今後の抱負を尋ねると「新しいメニューを入れてみたい」と成谷さんが答えてくれた。最近では同じようなメニューで固定してしまっている「まんぷくバイキング」。若い人好みの新しいメニューも入れてみたいとのこと。今まで以上に幅広い年齢の方たちがバイキングに訪れ、交流の輪が広がることを期待したい。

民生委員として地域のお世話をし、喜んでもらうために活動する。そんな彼女たちのいたわりの心に触れた。



高知県在宅保健活動者 なでしこの会

スローガン

会員の力を結集し
楽しく進めよう地域の健康づくり



それぞれの経験を生かし 保健事業に関わる取り組みを進める 第18回通常総会・第33回研修会開催



会長
岩崎 丸



来賓
中島 勝海 氏



議長
石村 佐代子 氏



講師
宮野 伊知郎 氏

高知県在宅保健活動者なでしこの会は7月8日、高知市の高知城ホールにおいて、会員22人の出席のもと、第18回通常総会を開催し、平成27年度事業報告認定議案等、全3議案を認定・可決しました。

開会にあたり岩崎丸会長は、会長となって1年が経過したことを振り返り、国民健康保険制度が30年度から新制度に移行すること、効率的な保健活動を推進するためにデータヘルス計画が作成されていること、健康寿命の延伸に向けてフレイル対策の必要性などについて、学会や全国会

議、研修等を通じて学習することができたと述べました。そして、「市町村や住民の期待に沿うために、私たちの組織が少しでも役に立てようになつていければと思っている」と取り組みに対する抱負を語りました。

続いて、来賓として高知県健康政策部健康長寿政策課の中島勝海課長があいさつに立ち、会員のこれまでの活動に対して謝辞を述べました。また、28年2月に策定した日本「の健康長寿県構想ついて、壮年期世代の死亡率改善をはじめとする五つの柱を設定して重点的に取り組みを進め

ていくと説明しました。そして、9月1日より開始する高知健康パスポート事業について「なでしこの会の方々にも、健康パスポートの仕組みを理解し、PRしていただきたい」と協力を呼び掛けました。

総会では、議長に石村佐代子氏を選出し、議事録署名人を指名後、平成27年度事業報告認定議案・平成28年度スローガン案・保健事業への取り組みとして「特定健診・特定保健指導受診勧奨」「乳がん予防啓発」「健康教育」支援事業をはじめとした事業計画議案を原案どおり認定・可決しました。

総会終了後、引き続き第33回研修会を開催しました。高知大学教育研究部医療学系連携医学部門(公衆衛生学)の宮野伊知郎講師をお招きし、「血管病予防対策について」の講演を受けました。

講演終了後は、高知県国連合会の吉本明生事務局次長より「保健事業に関する国の動向」についての話題提供があり、最後に会員同士の意見交換を行い閉会となりました。



お問い合わせ
あつたかふれあいセンター
「ほっとセンター」
高知県幡多郡大月町弘見1058



訪ねた元気人
大月町民生児童委員協議会女性部



総合的・一体的な地域包括 ケア体制を展開していく

第34回通常総会



高知県国保地域医療推進協議会は5月14日、高知市の高知城ホールにおいて「第34回通常総会」を開催し、平成27年度事業報告・歳入歳出決算、平成28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。

開会あいさつ
地域住民が安心して生活できる地域づくりを



高知県国保地域医療推進協議会
会長 今西 芳彦

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、急激な少子高齢化が進み、経済の低迷や地域偏在による深刻な医師・看護師不足の問題など、環境の変化は著しく、国保直診の財政状況は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。

また、国において「医療介護総合確保推進法案」の中で、地域包括ケアシステムは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域でその有する能力に応じ、自立した日常生活を営むことができるよう、包括的な支援体制の確保が定義づけられたと述べた。

べた。医療はもとより、保健事業をはじめ在宅ケア・リハビリ・訪問介護など、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、地域住民が一生を通して安心して生活できる地域づくりに貢献していく必要があると語った。

来賓あいさつ

長寿目標の推進に力を尽くす

続いて、来賓あいさつに立った高知県健康政策部の山本治部長は、はじめに国民健康保険事業や地域直診の診療等、地域医療の推進への取り組みに対して感謝の意を表した。

県の壮年期の死亡率は、10万人あたり100人弱から30人未満となったが、依然として全国的には高い。山本部長は第3期となる「日本一の健康長寿目標」の壮年期の死亡の改善策について触れ、国保法改正のうち前倒しで実施される保険者努力支援制度の評価指標に関連した血管病対策や、特定健診・特定保健指導の受診率向上、健康パスポート事業といった様々な取り組みを紹介した。

最後に、医師の確保に関して、「この春奨学金制度を利用して卒業した生徒は30名となり、奨学金を受けて



高知県健康政策部
部長 山本 治氏

高知県国保地域医療推進協議会役員

任期 自平成27年6月7日 至平成29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	矢野 富夫	梶原町長	
	松浦喜美夫	いの町立国民健康保険仁淀病院長	
常務理事	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	
	中尾 博憲	四万十町長	
	佐野 正幸	本山町立国民健康保険嶺北中央病院長	
	立石 秀郎	四万十市国民健康保険西土佐診療所長	
	清岡 隆	馬路村健康福祉課長	
	理事	渡邊 公平	佐川町立高北国民健康保険病院病院事業副管理者兼事務局長
		岡 ゆい	仁淀川町国民健康保険大崎診療所主任看護師
		伊藤 博昭	高知県健康政策部参事・兼健康政策部国保指導課長
		谷 聡子	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	
	監事	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病院事業副管理者兼院長	
顧問	瀬尾 宏美	高知大学医学部附属病院総合診療部教授	

全4議案を原案どおり認定・可決

その後、議長に田野正利・三原村長を選出し、議事録署名人を指名した後、議事に入った。審議の結果、平成27年度事業報告・歳入歳出決算、平成28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。

高知県で勤務してもらえぬ医師が増え、高知県全体としても59名の初期臨床研修医の方が勤務することになった」と述べ、一定の効果が出てきている医師確保の取り組みに対して、「関連の診療施設のみならずと一緒に育てて、残ってもらうよう頑張っていたらいい」と協力を呼び掛けた。



議長
三原村
村長 田野 正利氏

時代と地域の要請に対応し、国保直診の関係者が誇りと自信を持って地域包括医療・ケアを実践し、地域住民が安心して相談、利用できる体制を充実するとともに、地域包括医療の質と専門性を高め、関係機関と連携を図り、次の重点事項に掲げる事業を実施していくことが確認された。

重点事項

- 1 第30回高知県国保地域医療学会の開催
- 2 第30回地域医療現地研究会開催
- 3 第56回全国国保地域医療学会への参加奨励
- 4 高知県国保被保険者健康づくり推進月間の設定
- 5 育成指導
- 6 直診対策
- 7 医師等研修会への参加奨励
- 8 関係団体の諸会議への参加奨励
- 9 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





フレイル予防

宮島 俊彦

Toshihiko Miyajima

虚弱を意味するFrailtyが語源

2016年6月2日に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」では、「元気で豊かな老後を送れる健康寿命の延伸に向けた取組」と銘打って、フレイル予防が本格的に取り上げられている。

フレイルという言葉は、日本老年医学会の考案した老年症候群の呼称で、英語で老衰や虚弱を意味するFrailty（フレイルティ）をもとにつくられた。診断基準は、体重減少、疲労感、筋力の低下、歩行ス

ピードが遅い、身体活動が低い5項目である。

似たような症候群の概念で、ロコモとかサルコという言葉も用いられている。ロコモは正式には、ロコモティブシンдрーム（運動器症候群）であり、日本整形外科学会が2007年に提唱した。関節や骨などの運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態になることをいう。サルコは正式には、サルコペニアであり、1989年にローゼンベルグという学者によって「加齢による筋肉量減少」を意味する用語として提唱された。サ

ルコペニアは造語であり、ギリシア語でサルコ(sarco)は「筋肉」「ペニア(penia)は「減少」を意味する。

ロコモやサルコが身体機能的な概念であるのに対し、フレイルは精神的、社会的な側面も包含する広範な概念として提唱されている。今後、メタボ予防と同じようにフレイル予防が人口に膾炙していくことになろう。

フレイル対策は健康寿命延伸の要

これまで健康寿命の延伸に

関しては、40歳ぐらいの壮年期からの生活習慣病予防に重点が置かれてきたが、今回の総活躍プランでは、主として後期高齢者が対象になるフレイル予防が前面に出ている。

具体的な施策としては、専門職による栄養、口腔、服薬などの支援、運動活動や会食など多様な社会参加の機会の拡大、運動・スポーツを取り入れた介護予防プログラムの充実などがあげられている。

また、介護サービスについても、「自立支援・介護予防に取組む先進的な自治体の取組の全国展開」ということで、要介護認定率が改善している和光市や大分県の先進的な取組を全国へ普及させることが念頭に置かれている。

不健康期間をより短く

健康寿命とは、2000年にWHOが提唱した概念で、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活でき

る期間」と定義される。そして、政策目標は、単に健康寿命の延伸ではなく、平均寿命と健康寿命との差、つまり日常生活に制限のある「不健康な期間」を短くすることに置かれている。生活習慣病予防や介護予防によって、平均寿命と健康寿命の差を短縮し、個人の生活の質を維持し、社会保障負担の軽減を図れないかということである。

しかし、過去の実績では、必ずしも「不健康な期間」は短くなっていない。厚生労働省の発表では、2001年には、男性の平均寿命78・07に対し健康寿命は69・40でその差の「不健康な期間」は8・67、女性の平均寿命84・93に対し健康寿命は72・65でその差の「不健康な期間」は12・28である。これが、2013年には、男性の平均寿命80・21に

対し健康寿命71・19でその差の「不健康な期間」は9・02、女性の平均寿命86・61に對し健康寿命74・21でその差の

「不健康な期間」は12・40である。健康寿命が延びても、平均寿命もそれに伴って延びるので、「不健康な期間」も長くなってしまっている。

豊かな老後が過ごせる社会に

一億総活躍プランでは、「健康寿命が延伸すれば、介護する負担を減らすことができ、高齢者本人も健康に暮らすことができるようになる」と記されている。「不健康な期間」が短くなることを想定しているのだから。「不健康な期間」が短くなるということは、要介護の高齢者数が減少し、ひいては、介護人材不足の解消にもつながっていく。フレイル予防の本格的な普及がこのような結果を生むことにつながることを期待したい。

記事提供 社会保険出版社



宮島 俊彦 Toshihiko Miyajima

Writer's Profile

1953年神奈川県生まれ/岡山大学客員教授/兵庫県立大学大学院経営研究科客員教授/介護経営学会理事/内閣官房社会保障改革担当室長(非常勤)
【学歴・職歴等】1977年3月東京大学教養学部教養学科卒。1977年4月厚生省(現厚生労働省)入省。1989年4月山形県生活福祉部社会課長。1998年7月~厚生省大臣官房組織再編準備室長、2001年1月~厚生労働省保険局国民健康保険課長、2003年7月~厚生労働省大臣官房人事課長、2004年8月~厚生労働省大臣官房会計課長、2005年9月~厚生労働省大臣官房審議官(保険・医政担当)、2006年9月厚生労働省大臣官房総括審議官、2008年7月~厚生労働省老健局長、2012年9月厚生労働省退職
【著書】「地域包括ケアの展望」宮島俊彦著 社会保険研究所 2013・3





被保険者の健康づくりを推進し 円滑な事業運営をめざす

平成28年度事業計画・予算を原案どおり認定・可決

第35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、高知市の高知城ホールにおいて第35回通常総会を開催し、平成27年度事業報告・歳入歳出決算、平成28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 本協議会の役割を 十分に果たしていく

開会にあたり、宮本福一
会長（高知市
保険医療課長）
は、「急速な少
子高齢化、医療技術の向上
等により医療費が増大している。国保
加入者は低所得者の数が増加しており、
国民健康保険制度が非常に厳しい状況
を迎えている」と国保財政の実情につ
いて触れた。



高知県国民健康保険
事務担当職員協議会
会長 宮本 福一

そして、30年度から始まる国保の都
道府県単位化について言及し、「国民皆
保険制度が我が国の医療制度として国
民の医療面での安心・安全等につなが
っていくために、国保事務担当者で構成
している本協議会の役割が十分果たせ

るよう、被保険者に対して適切な対応
をしていかなければと考えている」と述
べた。

来賓あいさつ 医療費適正化に向けた 一層の取り組みを

来賓あいさつに
立った高知県健
康政策部の伊藤
博昭参事は、「国保制度改
正に向けて、作業部会等で議論
をさせていただいているが、市町村の方
に信頼され円滑に作業が進むよう県と
しても努力をしていきたい」と述べた。



高知県健康政策部
参事 伊藤 博昭 氏

さらに30年度以降の国保事業費納付
金の算定について、「高知県は医療費が
高い状況にあるが、医療費が高ければ
それだけ納付金も増え、保険料も高く
なるということは承知していただいでい
ると思う。そのために、今以上の医療
費適正化などの取り組みが必要ではな
いかと考えている」と言及した。

そして、「医療費の適正化、県民の方
の健康づくりに向けて、どのように取
り組み、成果を上げていくかを県も市
町村と一緒に考えていくので、色々な取

り組みをお願いしたい」と市町村への協
力を呼び掛けた。

全4議案を 原案どおり認定・可決

その後、議長に近藤諭士・大川村総
務課長を選出し、議事録署名人を指名
した後、議事に入った。審議の結果、
平成27年度事業報告・歳入歳出決算、
平成28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。
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、精力的に
事業を展開していくことが
確認された。



議長
大川村総務課
課長 近藤 諭士 氏

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及び国
保連合会と連携をとり、制度の抜本的な改
革に向けて国に対し運動を展開する。
また平成30年度における国保の都道府
県単位化に向けて、県市町村国民健康保
険事業運営検討協議会に参加し、円滑な事
業運営のために積極的に検討協議を行う。
- 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
ともに平成28年度から前倒しで実施され
る保険者努力支援制度に関し、被保険者の
予防・健康づくりや医療費適正化等の取り
組み強化について、関係機関との連携を図
り積極的な取り組みを進める。
- 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
- 国保連合会保健師の活用方法を検討
- 各支部の育成

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35通常総会の開催にあたり、4月
25日から5月2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27年度事業報告・歳入歳出決算
および28年度事業計画・歳入歳出予
算等の審議が行われた。

支部総会には、高知県および国保連
合会から担当者が出席し、高知県からは
「国保制度の見直しについて」「医療費
適正化」「第三者求償の取組強化」「27
年度市町村事務打合せ指摘事項」等、
国保連合会からは「28年度事業計画」
等の説明を行った。



安芸支部



中央支部



高吾支部



幅多支部

総会では、各支部の代表者が 27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
三宮 一仁



中央支部
高知市保険医療課管理係係長
水野 知宣



高吾支部
須崎市市民課課長補佐
谷 都志子



幅多支部
土佐清水市市民課課長
二宮 真弓

任期満了に伴う組織理事会を開催
総会終了後には、組織理事会を開催。
理事の互選により、会長に宮本福一・

区分	役職名	氏名	所属	現職	
役員	会長	宮本 福一	中央支部	高知市保険医療課長	
	副会長	岡本 久	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	〃	畠中 龍雄	安芸支部	安芸市市民課長
		〃	萩野 義興	〃	室戸市市民課長
		〃	高橋 由美	中央支部	香美市市民保険課長
		〃	吉本加津代	高吾支部	須崎市市民課長
		〃	中嶋 隆司	〃	いの町町民課長
		〃	二宮 真弓	幅多支部	土佐清水市市民課長
	会計監事	〃	河野 賢二	〃	大月町町民福祉課長
〃		池田 美延	安芸支部	芸西村健康福祉課長	
〃		立田 ゆか	幅多支部	宿毛市市民課長	

任期 自平成28年5月27日 至平成30年5月26日
高知県国民健康保険事務担当職員協議会役員

高知市保険医療課長、副会長に岡本久・
土佐市市民課長、常務理事に大藤幸一・
国保連合会事務局長を選出した。

安心して医療を受けられる環境づくりに向けて

保険者協議会が高知県地域医療構想(素案)に対する意見書を提出

- 1 県民がより良い医療サービスを受けられるよう、効果的で効率的な医療提供体制の実現に向け、「高度急性期」から「急性期」・「回復期」・「慢性期」まで、住民のニーズの把握や構想区域内での需要に対する病床調整等で、実効性のある計画となるよう要望する。
- 2 高知県は、人口比率で「療養病床数」が全国第1位と突出している状況にある中、平成29年度末に廃止が予定されている介護療養病床についても、今後の移行・転換により在宅医療提供体制の整備や介護施設等での受け皿整備を確実なものとしていけるよう関係機関との十分な調整を要望する。
- 3 県民にとって質の高い医療へのアクセスの確保を第一とし、医療の確保と財政のバランスが取れた医療提供体制を構築するよう要望する。
- 4 予防・健康づくりへの取り組み強化のため、県民の健康に対する意識向上や各構想区域内での健診受診機関の更なる充実

を要望する。

保険者協議会の法定化とともに、「都道府県が医療計画を作成または変更する際には保険者協議会の意見を聞くこと」とされている。この意見書は、6月27日開催の保険者協議会「医療計画検討部会」で検討協議され、7月8日開催の第21回保険者協議会にて承認されたもの。8月2日現在で26都府県から意見書が提出されている。



山本治健康政策部長に意見書を渡す
濱田龍太郎保険者協議会副会長 (写真左)

国保業務を円滑に進めるために

市町村事務処理標準システム説明会

6月28日高知市の高知城 国保中央会では「国保情報集約システム」について、国保情報集約システム及び市町村事務処理標準システム「国保事業費納付金算定標準システム」の三つの新たなシステムの構築が進められている。説明会の第一部では、「国保情報集約システム」について説明。このシステムの主な目的は、県単位で資格管理を行い、県内の他市町村へ転居した場合であっても高額療養費の該当回数を引き継ぐことにある。第二部では、資格管理や保険料の賦課・徴収等の標準的な事務処理を支援する「市町村事務処理標準システム」について説明した。



その他、特定個人情報保護評価(PIA)への対応や個人情報等の保護管理について、また、高知県健康政策部国保指導課から国民健康保険保険給付費等交付金についての説明があった。

Topics 3

第三者行為求償事務に力を

求償事務の取組強化における研修会



伊藤 博昭氏

6月17日、高知県との共催により「求償事務の取組強化における研修会」を開催し、市町村担当者51人が参加した。開会のあいさつでは、高知県健康政策部の伊藤博昭参事が、医療保険制度改革に係る国保事業費納付金や高知県の医療費の状況等について触れ、医療費の適正化に向けた第三者行為求償事務の取組に対する協力を呼び掛けた。

保険者・医療機関・損害保険会社への周知徹底が効果的だ。新たに締結した損害保険団体との覚書の効果がとくに大きく、求償の契機となる傷病届等の必要書類が確実に提出されるようになった。

市町村や国保連合会の体制強化としては、求償業務に精通した損害保険会社のOB等を採用し、専門性を高めることが挙げられる。合わせて、国保連合会による市町村職員研修の充実も求められる。

人材の育成・確保が困難、判例集等の備え付けがないといった課題を多くの市町村が抱えている。今後は、求償アドバイザーの活用による債権回収等の専門研修や求償事務マニュアルを作成するなどの支援を行うことで、求償事務の取組強化につなげていく。



島添 悟亨氏

講演2では、「保険者における強制履行・強制執行等に関する実務」と題して、第三者行為求償アドバイザー



高田橋 厚男氏

であるBT Vケーブルテレビ株式会社総務部長の高田橋厚男氏が講演を行った。自らも都城市役所で求償事務を担当していた高田橋氏は、その体験談を交えながら求償事務の実績を上げる方法や要点について説明し、いくつかの演習事例を紹介した。

賠償金を回収するにあたって有効となるのが、支払督促(強制履行)と動産執行(強制執行)である。支払督促は債権者の申し立てにより、裁判所の書記官が債務者に金銭等の支払を命じる制度。支払督促を発して2週間以内に異議がなければ、仮執行宣言の申し立てをすることができ、仮執行宣言付の支払督促を発してもなお、2週間以内に支払い・異議がなければ、強制執行の申し立てを行い、第三者の動産などに執行をかけた。未払金を回収していくのが一連の流れだ。

支払督促に係る費用は通常の訴訟の約2分の1で、弁護士に依頼する必要もないため利用しやすい制度となっている。



講演1では厚生労働省国民健康保険課の島添悟亨課長補佐が、「第三者行為求償事務の取組強化について」と題して講演を行った。

26年度の国保における求償額実績は約134億円となっている。求償事務の取組強化として、島添氏は「傷病届の提出の励行」「市町村及び国保連合会の体制強化」「都道府県の役割強化、国からの支援」の三つを提示した。

第三者行為を発見するためには被



①ゆすはら座での開講式 ②③社会福祉法人カルスト会視察 ④津野山神楽
⑤エプロン会による昼食 ⑥⑦栲原病院・保健福祉支援センター視察

1日目
 ゆすはら座での開講式終了後、ゆすはら夢・未来館の2階において、食生活改善推進員（エプロン会）による手作りの昼食が振る舞われた。午後からは、参加者が4班に分かれて視察研修へ。社会福祉法人カルスト会（みどりの家・ふじの家）、栲原町立国民健康保険栲原病院・栲原町保健福祉支援センター、などの施設を視察した。

視察研修終了後は、地域医療交流会が始まるまでの間、栲原町役場周辺では地元のお土産販売コーナーやお茶コーナーが設けられ、役場のアトリウムでの町民参加型劇「太郎さん物語」DVD上映といったイベントが実施された。

地域医療交流会では、地元保存会による「津野山神楽」、チーム「栲原」によるよさこい鳴子踊りの演舞が行われ、参加者は時間の許す

2日目
 2日目のゆすはら夢・未来館で行われた全体討議では、佐野正幸高知県国保地域医療推進協議会医師部会長を座長に、栲原町の矢野富夫町長、栲原病院の池田幹彦院長、埼玉県国保町立小鹿野中央病院の内田望地域包括医療部長（前栲原病院院長）の3人が、栲原町における人口減少に立ち向かうまちづくり、地域医療の取り組みについて発表した。助言者は全国国民健康保険診療施設協議会の赤木重典副会長。

閉講式では、福井県国民健康保険診療施設研究協議会の中村伸一会長が次期開催地あいさつに立ち、現地視察の計画や福井県の健康長寿の背景について紹介。2日間にわたる地域医療現地研究会は盛会のうちに幕を閉じた。

限り、交流を深めていた。



地域包括ケアの更なる推進を図る

全国の国民健康保険診療施設関係者が一堂に会す

平成28年5月20日・21日の両日、全国国民健康保険診療施設協議会、国民健康保険中央会、高知県国保地域医療推進協議会、本会の共催により、高岡郡栲原町において『雲の上の町ゆすはらから生きる仕組みを考えるー地域資源を活かした地域包括ケアシステムー』をメインテーマに、第30回地域医療現地研究会を開催。県外関係者189人を含む266人が参加した。



2日目に行われた全体討議の様子



開会式

現地研究会は、青沼孝徳・全国国民健康保険診療施設協議会会長の主催者あいさつで開会し、2人の来賓が祝辞を述べた。

主催者あいさつ

全国国民健康保険診療施設協議会
 会長 青沼 孝徳
 （宮城県涌谷町町民医療福祉センター長）

国民健康保険中央会
 会長 岡崎 誠也（高知市長）

歓迎あいさつ

高知県栲原町
 町長 矢野 富夫

来賓祝辞

厚生労働省保険局国民健康保険課
 課長 榎本 健太郎氏

高知県健康政策部
 参事兼国保指導課長
 伊藤 博昭氏



助言者
 全国国民健康保険診療施設協議会 副会長 赤木 重典 (京都府・京丹後市立久美浜病院院長)
 高知県国保地域医療推進協議会 医師部会長 佐野 正幸 (本山町立国民健康保険嶺北中央病院院長)

発表1

「雲の上の町ゆすはらから生きる仕組みを考えるー人口減少に立ち向かう小さな拠点ゆすはらづくりー」

高知県榑原町 町長 矢野 富夫

榑原町では、集落活動センターという区を基本とした小さな拠点づくりを行っています。集落活動センターは、ガソリンスタンドの経営、酒類の販売、観光業、どぶろく特区、そのほか地域の祭りごと、高齢者や独居の見守りといった役割を担います。保健・医療・福祉・介護が充実したまちをめざすため、住民自らが動くことで集落活動センターの設立に取り組んでい



高知県国保地域医療推進協議会 医師部会長 佐野 正幸 (本山町立国民健康保険嶺北中央病院院長)

ます。最初に動き始めたのは、六つある地区の内、松原という南部の集落です。人口3000人程度の地区ですが、この地区からガソリンスタンドが消えることになりました。この危機感から住民自らが検討を重ね「地域住民が支える、地域のための会社」として、24年12月に株式会社まつばらを設立しました。1口1万円の出資会社です。25年1月からは給油所を引き継ぎ運営を始められています。住民が主体となり、「森林セラピー」「集いの場・健康づくり」「生活支援」といった集落活動センター「まつばら」の将来像を描いています。

二つ目に動き出したのは町内で一番人口が少ない初瀬区です。142人と人口が少なからず、消滅する危機感を持ち始めていました。初瀬区では以前から韓国と区民との交流があったことから、「鷹取キムチ」という独特のキムチづくりを立ち上げ、住民自らが経営を始めました。キムチづくりを契機として26年3月に特定非営利活動法人「はつせ」を設立。27年3月にはゲルマニウム鉱石や岩塩を利用



池田 幹彦 院長

では週に1回ケアプラン会議というものを開いています。医師や看護師だけでなく、保健師や理学療法士、役場の介護福祉係、ケアマネジャーなど様々な職種の方々が集まり、情報の交換・共有を行っています。

三つ目の特徴は、住民と榑原病院の絆です。榑原病院で良かったと住民から信頼され活用される病院づくりをするために、各地域に向いて座談会をしています。また、全国から有名

な先生に来ていただき、病院と町民をつなぐ会というシンポジウムを行っています。最後は、住民参加の健康づくり、命を守る仕組みづくりについてです。榑原町には住民の中から選ばれた健康文化の里づくり推進員という方がいます。推進員さんのこまめな声かけをはじめ、住民みんなが頑張った結果、健康意識が高まり、特定健診の受診率は26年度で77.5%の高さを誇っています。(以上池田院長)

地域包括医療・ケアとは、住民が住み慣れた場所で安心して生活でき、さらに住民が住み慣れた場所で安心して死を迎えることができるように支えることだと考えています。言い換えると、人生の最期に「よかった」と言えるような連携(システム)であるということです。

住み慣れた地域で長く暮らし続けることができよかったです、ここで死ぬよかったですと思えるまち、そのために我々は何をすべきか。その二つが死をタブー視しないことです。



内田 望 前院長

した韓国式サウナ・レストラン「チムジルバン・レストラン鷹取」を始めます。1年間の売り上げは1200万円程で、1年目にしては大きな数字だと感じています。この初瀬区でも、生活支援や健康づくりなどを中心に集落活動センター「はつせ」の将来像を描いています。



榑原町では、現在協議中の二つの区を含めた六つの区(四万川、初瀬、松原、東、西、越知面)全てに集落活動センターを立ち上げ、それぞれの区が自立し、支え合いながら生きる仕組みをつくっていききたいと考えています。

発表2

「榑原町から生きる仕組みを考える」

榑原町立国民健康保険榑原病院 院長 池田 幹彦
 埼玉県国保町立小鹿野中央病院 地域包括医療部長 内田 望
 (榑原町立国民健康保険榑原病院院長)

榑原町の地域医療には四つの特徴があります。

まずは、町長と病院長との連携です。住民の命を守るという同じ目標である山頂をめざして、基本的な考え方や取り組みについて必ず町長と病院長とで議論をし、相互理解を深めるようにしています。

次は、地域包括ケアシステムの実現についてです。目標の山頂までともに歩んでくれるスタッフとの話し合い、情報共有が重要なことから、榑原病院

次期開催地あいさつ

「幸福度ナンバー1の福井発！地域の絆と地域包括医療・ケアー」
 ー恐竜王国で地域医療再生の鍵を発掘！

福井県国民健康保険診療施設研究協議会 会長 中村 伸一
 (福井県・おおい町国民健康保険名田庄診療所所長)



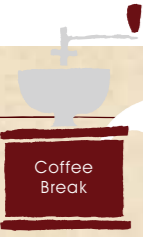
来年度の第31回地域医療現地研究会を福井県で開催することとなり、大きな喜びとともに重い責任感を感じています。現在、敦賀市を研究会の拠点とし、福井県嶺南(若狭)地方の直診を中心に現地視察を予定しています。

福井県は健康長寿の県であり、また、法政大学の調査によると、幸福度日本一の県でもあります。家庭や地域の絆が強く、ソーシャルキャピタル(社会関係資本)が充実しているのが福井県の特徴です。
 来年の5月19日・20日、絆の強い福井県にて、みなさまが来られること(来福)をお待ちしています。



11年から合計4回にわたって太郎さん物語という劇を住民が主体となって演じています。23年には太郎さんが家で亡くなるという劇をやりました。そして、人は死んでも終わりじゃないということです。太郎さんが天国に行った後の劇を第4回目の完結編として27年に行いました。死に対する何らかの関わりや体験は、死を肯定的なイメージで捉えることができるようになる。演劇はDeath Education(死の準備教育)を展開していく良いツールになるのではと思っています。

時々どう死にたいかを考えると、いざという時に慌てることなく理想の旅立ちもできる。地域包括医療・ケアは、中長期的には死ぬことから考える医療ーDeath Educationではないかと考えています。(以上内田前院長)



『奥四万十博やっています』

● 四万十町役場 町民環境課
国保担当 主査 武内 由美

はじめまして。四万十町役場町民環境課国保担当の武内由美と申します。みなさん四万十町といえば、清流として知られている「四万十川」のイメージが強いかもしれませんが、しかし、県内で一番広い町と言いつつその約9割を山林が占めていたり、興津海水浴場・志和海岸というきれいな海があったりと、山・川・海の自然に満たされている町なんです。

そんな四万十町を含む高幡地域5市町では、4月10日から「奥四万十博」が開催されています。とつても目立つ黄色いのぼり旗がはためいているのを見たことがある人もいないではないでしょうか。4

月の奥四万十博スタートから「四万十町のおすすめスポーツはどこなの？」と聞かれることが多くなってきましたが、ここで私のあくまで個人的なおすすめスポーツをいくつかご紹介いたします。

一つ目は山奥を進むと突如ぬつと現れるフィギュアの聖地「海洋堂ホビー館四万十&かっぱ館」です。みなさんにもぜひ訪れてほしいスポットなので詳細は内緒にしておきますが、建物の中に入ったときに感じる異世界感のようなものは癖になります。二つ目は「道の駅巡り」です。四万十町にはあぐり窪川、四万十大正、四万十とお

わの三つの道の駅がありま

す。特におすすめはあぐり窪川の「農カフェ40010」で、おいしいものがたくさんあります！道の駅を巡ってみるのもとても楽しいと思います。三つ目は「四万十ポークどんぶり街道」です。現在町内の16店舗が参加している井のキャンペーンです。12月25日まではスタンラリーもやっているの、この機会にぜひ四万十の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。私も挑戦中です！

奥四万十博ですが、期間は4月10日(日)〜12月25日(日)まであり、四万十町でも町内のイベントの磨き上げや新しく体験プログラムを作成するなど盛り上げています。これ

『東洋スポーツクラブ愉快な仲間たちと龍馬マラソン』

● 東洋町役場 税務課
主任 畑山 雅弘



ランナーで込み合う
浦戸大橋の様子

はじめまして、東洋町税務課の畑山と申します。入庁してから3年目に入りましたが、楽しい先輩方に恵まれたおかげで、もっと前から役場にいたような錯覚を起すことがあります。何をテーマにしようかと悩んだ末、東洋スポーツクラブで参加した龍馬マラソンについて書くことにしました。

入庁後いつの間にか入っていた東洋スポーツクラブは、バスケットボールや野球、長距離走など色々なスポーツをたしなむアスリートたちで構成されていて、運動後の水分補給(?)も活動の一つとなっています。メンバーも個性が

溢れ魅力のある方たちばかりで、いつも楽しく笑わせてもらっています。

そんなメンバーで龍馬マラソンに2年連続で参加したのですが、陸上競技場には2年連続バスで乗り込んでいます。初マラソン後「20キロがこんなにきついとは思わなかった。42・195キロ完走は無理だな」と正直思っていました。ほとんどのメンバーが完

走し、打ち上げ会ではリタイアした地点までの話にしかついでいけず、仁淀川大橋は予想以上に長い・みそ汁がうまかった・かつおめしが最高だった・陸上競技場までの坂がやばい・ゴールテープを切るときの写真の写り方など、後は



予想以上に長い
仁淀川大橋の看板

聞くだけでした。

その7か月後、龍馬マラソン2016への参加が決まりました。今回は早めに練習を始めた。去年は早めには練習できなかった20キロ走もなんとかクリア。これはいけるんじゃないかと内心思っていました。道中、浦戸大橋の人込みをバシヤリ、去年ばっちりテレビに映った関門もバシヤリ、おいしいみそ汁を食し、長い長い仁淀川大橋の看板をバシヤリと写メを撮っては「今こです」とメールを送信。走りにはふらふらでも心は元気。……が、おいしいおいしいかつおめしを食べた後、関門にひっかかりました。その夜の打ち上げ、完走で

きなかつた私を励ますどころか、追い打ちをかけてくるメンバーたち。入庁後2年間でいじられキャラが定着しつつあり、打たれ強さもアップしてきた私は逆に元気が出てきました。



完走まで残すは陸上競技場までのやばい坂とゴールの瞬間のポーズを決めるだけ。距離で言うと約7キロ。来年もスポーツクラブで参加し、全員が完走となるよう頑張りたいと思います。そして、前夜祭はほどほどにしておきます。



四万十町役場町民環境課のみなさん
(後列)左から 小松主査、谷岡主事、小松主事、石村レセプト点検員、濱口臨時職員
(前列)左から 武田副課長、川下主幹、(筆者)武内主査、前田統括主幹



『まねるは、学ぶで介護予防』



宿毛市役所 保健介護課
渡邊 和枝



宿毛市の様子

本市は、緑の宝庫篠山連峰、コバルトブルーの海にサンゴ礁の映える沖の島、資源豊かな宿毛湾など、四季を通じて豊かな自然に恵まれた四国西南地域の表玄関で、名産としてキビナゴ、宿毛小夏があり、一次産業が盛んな地域です。

28年6月1日現在、人口は21407人、65歳以上人口7358人、高齢化率34.3%、27年度に生まれた赤ちゃんは138人で少子高齢化が著しく、将来推計で団塊の世代が75歳以上となります37年には、人口18704人、65歳以上人口は7426人となり、高齢化率は39.7%となります。



初子像

保健師は11人、保健介護課10人（予防係3人、健康指導係6人、地域包括支援センターへ1人派遣）福祉事務所1人体制で、私の所属している予防係は65歳以上の高齢者を対象に介護保険法のうち、地域支援事業を実施しています。

今回は、宿毛市で行っている介護予防の取り組みのうち、自主グループの育成について紹介します。

自主グループ育成 取り組みの背景

26年度「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」（以下「モデル事業」）で自主グループ育成に取組んだ背景は、少子高齢化の進行が著しく、何らかの取り組みが必要との認識があったことや、18年度の地域支援事業開始時から取組んでいた、自主グループの育成がいつこうに効果が出なかったことにあります。健康相談や出前講座、また二次予防事業で保健師がいきいき百歳体操を実施し自主グループに移行させる取り組み、広報・ケーブルテレビなどで体操実施希望地区を常時募集したり、既存の組織を移行できるか考え、福祉施策で実施していた「元気クラブ（月1回）」へ介護予防の場（介

護体操・予防体操実施）として働きかけてきたり……しましたが、なかなかうまくいきませんでした。そこで「モデル事業」に手を挙げました。



体操指導

自主グループ育成 取り組みの経過

国内59市町村の一つとして「モデル事業」を実施することとなり、前年度実施していた日常生活圏域ニーズ調査から、地区で体操をしたいと回答をした人の割合が高かった5地区で住民の方に1時間弱の説明会を開催。説明会の最後には、「提示してあります要件が満たせて体操を実施するならば、後日連絡ください」と伝えました。

説明会に当たっては、人が集まるだろうか、自分たちだけでやれるとってくれるだろうか、イス・DVDプレーヤー・重りの自分たちでの準備は負担

にならないだろうか、という心配、体操が始まってからは、住民だけの体操は継続できるだろうか、DVDプレーヤーの操作が分からない地区があるが大丈夫だろうか、サポーター役がいなくて大丈夫だろうかという心配が常時ありました。

自主グループ育成 成功の三つのポイント

私が予防係に配属されたのは21年度で、いきいき百歳体操を健康相談や様々な普及啓発の場で実施していました。いつの頃からか、いきいき百歳体操がアレンジされており、重りを持ち上げる手の向きや立ち上がりなどが違っていました。これでは体操を続けてい



体操実施状況

ても、本来鍛えたい筋肉を鍛えることができず、住民の人も効果を実感できません。またエビデンスでは、週に2回が適切な回数といわれていますが、健康相談などで月1回の体操のため、重りをたまに持つと負担が強く、高齢者からすると「2・3日は筋肉疲労でこたえるから体操はいやだ」という状況がありました。

その状態を「モデル事業」では、いきいき百歳体操を高知市に準ずるものとし、回数も週1回以上は行い効果を実感できるものとしたことが一つ目のポイントです。

二つ目は、住民主体の活動となるよう支援しているにも関わらず、来所者を多くしたいと考え、準備から片づけをするなど高齢者をお客さんとして扱うといった状況を変えたことです。「モデル事業」で取り組んだ自主グループ育成では、私たちは体操指導者という位置づけで、その他の会場・重りの準備等は住民の方が行っています。

三つ目に、これが一番大切なことで、支援の考え方としては、高齢者の気持ちを受け止めつつ、繰り返し筋力アップの必要性をエビデンスに基づいて指導を行ったことです。「体操したら疲れるのは筋力が落ちてきているせいかもしれない。筋肉は体操することにより筋

繊維が壊れて、十分な栄養と休息をとることで、より大きな筋線維ができます」等、繰り返し説明を行っていくようになりました。姿勢のこと、日常の生活リズムや生活習慣のことなど、筋力を作っていくために大切なことを伝え、体操をするものしなないも、住民の主体性に任せるようになりました。



理学療法士 体力測定

職員の姿勢や体操の考え方について、高知市の理学療法士さんに何度も電話やメールで確認してもらったことで、自分たちの意識が変化し現在の結果につながっていると考えています。

自主グループ育成のこれから

27〜28年度は、広報とケーブルテレビの啓発ではありますが、体操申し込みにあります。参加者の感想が市内を巡っているようで、口コミにより広がり、住民の方自らが体操をわが地区でもしてみたいと予防係を訪ねてくれます。

今回の取り組みを通じて、私たち支援する者が、支援の立ち位置を高知市

最後に

本市では、第6期宿毛市介護保険事業計画にもあるように、高齢者一人一人がサービスの単なる受け手ではなく、自らが高齢社会の主役であるという自覚を持ち、市民全員が介護や支援に主体的に取り組む「全員参加型」の地域包括ケアシステムの構築をめざし、頑張っていきたいと思えます。

食べてみいや! 味てみいや!!

塩麴アレンジレシピ!

塩麴豆腐・長芋と梅の塩麴和え



うま味たっぷりの減塩パスタ

アサリとバジルとトマトの塩麴パスタ

スパゲティをゆでる時に塩を入れていないパスタです。
アサリと塩麴で塩味をつけ、アサリのコハク酸、トマトのグルタミン酸・アスパラギン酸のうま味で食べます。

◎材料(1人分)
アサリ(殻つき) …… 50g
バジル …… 4~5枚
ミニトマト …… 3個
グリーンアスパラ …… 20g
ニンニク …… 1/2片
鷹の爪 …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1
白ワイン …… 20ml
塩麴 …… 大さじ1
スパゲティ …… 100g
こしょう …… 少々

◎作り方
①アサリは砂抜きし、殻をこすり合わせて洗っておく。
②バジルは洗い、ちぎっておく。ミニトマトは1/4に切っておく。
③グリーンアスパラはゆでておく。
④スパゲティは固めにゆでておく。
⑤フライパンにオリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れ、焦がさないように炒める。
⑥香りが出たらアサリを入れ、白ワインを入れて蓋をし、アサリが開くまで蒸し焼きにする。
⑦⑥に④のスパゲティと塩麴、④のゆで汁(100ml)を入れ、汁気がなくなったらバジル、トマト、グリーンアスパラを入れ、さらに炒める。
⑧好みでこしょうをふり、皿に盛る。

◎メモ
・生バジルがないときは乾燥バジル(スパイス)を代用してください。
・パスタをゆでる時、湯に対して1%の塩を加えるとすれば塩分は約2~3g増えます。

1人分
エネルギー 557kcal
たんぱく質 17g
塩分 1.9g



塩麴豆腐

◎材料(1人分)	付け合わせ野菜
木綿豆腐 …… 90g	キュウリ …… 15g
塩麴 …… 少々	ニンジン …… 10g
	オクラ …… 1個
	ミニトマト …… 1/2個
	ペビーリーフ …… 2枚
1人分	1人分
エネルギー 85kcal	エネルギー 10kcal
たんぱく質 6.8g	たんぱく質 0.5g
塩分 0.8g	塩分 0.0g

◎作り方
①豆腐はクッキングペーパーで包み、上から重石をして水切りしておく。
②ラップを広げ、塩麴をラップの上に広げ豆腐を包み、冷蔵庫で2~3日おく。
③豆腐を切り、生野菜と一緒に食べる。

◎メモ
・キュウリはピーラーで薄く切る
・ニンジンは拍子切りのスティックにする
・オクラはゆで、半分切る
・ミニトマトは縦に薄切り
・ペビーリーフを添える

長芋と梅の塩麴和え

◎材料(1人分)	◎作り方
長芋 …… 50g	①梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。
梅干し …… 小1個	②長芋は粗みじん切る。
塩麴 …… 大さじ1	③①、②を塩麴と混ぜ合わせ、青じそと一緒に器に盛る。
青じそ …… 1枚	※オクラをゆでて合わせたり、生野菜やごはんと一緒に食べる、肉や魚のソテーにかけたり、使い方を工夫できます。
1人分	
エネルギー 59kcal	
たんぱく質 1.5g	
塩分 1.7g	

塩麴の作り方

(材料)
米麴…1袋(200g)
塩…大さじ4(60g)
水…250~280ml

- 乾燥米麴をバラバラになるまでボウルでほぐす。
- 分量の塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- 分量の水を加えかき混ぜておく。

※米麴に塩と水を加え、混ぜるだけで出来上がります。
◎出来上がった塩麴は容器に移して冷蔵庫で保管し、1日1回は混ぜましょう。
◎熟成の頃合いを見て利用してください。

※熟成の目安…麴が分解され、形状が小さくなった頃(夏は5日、冬は1週間から10日くらい)



管理栄養士
にしむらみ 西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」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。

塩麴を料理に
利用しましょう





高知健康サポート
9月1日スタート!
ご報告が欲しい!

$$C \times \{1 + \alpha \cdot (\text{年齢調整後の医療費指数} - 1)\} \times \{\beta \cdot (\text{所得(応能)のシェア} + (\text{人数(応益)のシェア})\} / (1 + \beta) \times \gamma = c = \text{各市町村ごとの納付金基礎額}$$

いきなり、思わず頭が痛くなるような計算式を載せてしまったが、国保の担当者みなさんは、この式の意味をきちんと理解してくれたかな。

このコーナーを愛読してくれている方(いないかもしれないけど)の中で、国保の担当者でない方は見たこともないと思うが、この式は30年度からの国保制度改革で、市町村の方にとって最も関心の高いと思われる、各市町村が県へ納める事業費納付金額の算出方法で、担当者だけでなく市町村長にも理解していただく必要がある重要な式である。

しかし、初めてこの式を見てすぐに理解できた人がどれほどいたのだろうか。 $a?$ ・ $\beta?$ ・何のこと、と思った人がほとんどだったのではないだろうか。

私もこの式の持つ意味を理解するのに時間がかかったし、また、どのようにして説明すれば、市町村の担当者に正確に理解してもらえるかなり考えた。

この式を理解するためには、ま

ずは、国の調整交付金(以下「調交」)の仕組みを理解していただく必要があるのだが、この調交自体がかなり複雑な仕組みとなっている。

平成の始めごろまでは、調交の申請書は書ききだったので、国保の担当だった方は、交付額を算出するためには自分で電卓をたく必要があり、計算式に従って電卓をたたきながら、仕組みを理解できたのではないかと思う。

しかし、現在はシステム化がされているので、必要な数値を入力さえすれば交付金額が算出され、便利になった一方で交付金額の算出過程が分からず、仕組みを理解するためには不向きな状況となっている。

この調交に、私は主担当として3年間携わった。調交の申請はシステム化がされて間もない時で、手書き時代の雰囲気はまだ残っていた。私も調交の検認作業などのために、当時出始めたパソコンの表計算ソフトで、互関数など使った計算シートを作りながら

調交の仕組みを勉強した思い出がある。

しかし最初のころは、関数の使い方慣れていたが、この調交も異なり、市町村に提供した資料に間違いがあり、よくご指摘をいただいた。

この体験を20年ほど前の国保日より、文字を大きくしたりフォントを変えたりして軽妙洒脱(単に軽いだけという人もいた)に書いたところ、まさかそんなところまで国保だよりが配布されているとは知らなかったのだ、えっという方からお電話をいただき冷や汗をかいたことがある。

そんなことを思い出しながら、この原稿を書いている。

これから来年度に向け、国保制度改革のための作業が本格化する中で、 a 、 β の値など決めなければならぬ事項が数多くあるが、市町村の方々には、新しい制度の仕組みを十分理解していただいた上で協議、検討を行い、決定をしていきたい。

そのためには、国の資料をその

まま使うのではなく、知恵を絞り、県で分かりやすい資料やデータを作成し提供していきたいと考えているし、説明も丁寧に行っていくこととしている。

また、市町村の方も分からないことがあれば、積極的にお問い合わせをいただきたいし、例えば国保職員協議会支部で説明をとれば、これからも喜んで出て行くので、遠慮なく言っていただきたい。

さて、今年もまた人間ドックの時期となった。国保制度改革を無事乗り切るためにも健康が大事だが、昨年の夏号に書いた通り、私は糖尿病を重症化させないよう日々節制に努めているものの、長期間継続するのはなかなか難しい。

最初は張りつめていた緊張の糸が徐々にたるんできている。何かご褒美があれば、もう一度ぴんと張り直しやすいのだが、私が加入している地共済は、高知家健康サポート事業に参画してイン



●323号では全身が真っ赤なショウジョウトンボ(「アカトンボ」ではありません)の写真を載せましたが、今回は念願のチョウトンボを写真に収めることができました。「美しい」の一言に尽きます。初めてチョウトンボを捕まえて、友だちと大はしゃぎした少年時代の記憶が、今でも昨日のここのようによみがえります。自然の美しさに触れた経験は、いつまでも心に残るものなのかもしれませんね。

●編集・校正作業に日々追われていると、ただ広報誌を発行することだけを考えてしまっています。「TOSA 国保だより」は何のため、誰のために作っているのか。今後はしっかりと意識しながら、少しでも何かの役に立てていけるような広報誌をめざしていきたいと思います。(江)

327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

2016年7月発行 327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 088-820-8401
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

自然の神秘と、歴史浪漫
あふれるまち

「越知町」

今回は越知町を訪ね、これからのまちづくりについて、小田保行町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 328号
10月下旬発行予定

Illustration Hoji Akiko

Text by 高知県健康政策部国保指導課 伊藤 博昭

