



Cover's Story

地域の賑わい創出へ 地域コミュニティの強化を図る

安田町商店街を会場に開催された新年会。
町内酒造場の新酒時期に合わせ、
町ならではの料理と酒を味わいながら、
大人から子どもまで
町内外のたくさんの参加者で賑わう。

メインステージでは、
本県伝統の「はし拳」が開催され、
安田町イメージキャラクター「安田朗」も
登場し、会場を盛り上げた。



安田町商店街
2020
新年会





地域包括ケアの充実、発展に向けて

「食べることは生きること」

2月22日、高知県国保地域医療推進協議会と本会との共催により、高知市の高知医療センターにおいて『これからの地域包括医療・ケア—食べることは生きること—』をメインテーマに、第33回高知県国保地域医療学会を開催した。地域保険としての国民健康保険の理念に則り、地域医療の実践の方途を探求し、相互に研鑽を図ることを目的に、県内の国保直営診療施設等の医師や看護師等、国保関係者160人が参加した。



会長
全国国民健康保険診療施設協議会
押淵 徹氏



課長
高知県健康政策部
国民健康保険課
濱田 仁氏

来賓祝辞



理事長
高知県国民健康保険団体連合会
楠瀬 耕作



会長
高知県国保地域医療推進協議会
中尾 博憲

主催者あいさつ

祝辞を述べた。
学会は高知県国保地域医療推進協議会の中尾博憲会長（四万十町長）の主催者あいさつで開会し、2人の来賓が祝辞を述べた。

開会式



高知県国保地域医療推進協議会
事務部長
村上 正彦
（四万十市国民健康保険西土佐診療所 事務局長）

総合司会

Contents

- 02 第33回高知県国保地域医療学会
- 07 いちおしスポット 安田町
- 09 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 安田町
- 12 なでしこの会 第40回「なでしこの会」研修会報告
- 13 おらんくの保健事業 香南市
水・緑・風が輝く豊かな暮らしと産業で飛躍するまち“香南市”
- 17 こくほ随想 いのちを守る
- 19 コーヒーブレイク
「ベストオブ休日 in 2019」大豊町 / 「着実に」中土佐町
- 21 黒い靴 No277 大月町役場
これからの時代を住民とともに生きていく保健師たちの思い—住民の健康と豊かな生活のために—
- 23 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「ちょっとピリ辛 豆腐とささみのサラダ」「タコス風サラダ」
- 25 国保連合会 2月通常総会
- 26 Topics NEW FACE / お知らせ
- 29 国保連合会事務分担
- 31 国保連合会各室課事業年間予定表
- 33 国保連合会事務局組織図
- 34 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 検索

優秀研究表彰式

続いて前回開催の第32回高知県国保地域医療学会における優秀研究者を表彰した。

被表彰者



四万十町国民健康保険大正診療所
看護師 田邊 さゆり氏

高知医療センター総合診療部総合診療科
主任医長 石井 隆之氏
(前大正診療所所長共同発表者)

優秀研究

「かかりつけ医としての『アドバンス・ケア・プランニング（ACP）』についての活動報告」

特別講演

「超高齢社会の日本において食べることがもたらすもの」

高知県立大学 健康栄養学部 健康栄養学科
管理栄養士養成課程 講師
島田 郁子氏

現代日本の栄養問題は大きく三点が挙げられます。一つ目は、若年女性のやせです。この10年間で有意に増加しており、やせは骨粗しょう症や卵巣機能の低下、低出生体重児を出産するリスクが高くなることが分かっています。

二つ目は中高年男性の肥満です。食事時間が不規則であること、朝食の欠食、食べるのが早い、外食や洋食を好むことなどが原因として挙げられます。

三つ目は高齢者の低栄養です。低栄養とは、食欲の低下や食事が食べにくいなどの理由から、徐々に食事が減り、体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓等をつくるタンパク質が不足した状態のことを指します。この10年間で女性が有意に増加しており、男女共に85歳以上で割合が高くなります。

また、気が付かないうちに低栄養になっている場合があり、体重減少、骨格筋の筋肉量や筋力の低下、感染症にかかりやすく、治りにくいなどの症状が見られます。低栄養になる原因として、孤食で食欲が進みにくいこと、粗食がよいという思い込み、咀嚼や嚥下等の口腔機能の低下等が挙げられます。

この低栄養の中でも、フレイル、サルコペニアが私たちの周りで増えています。「フレイル」とは老化に伴い、筋力や活動が低下している状態です。フレイルの段階では正しく介入すれば、元の健康状態に戻ることができ、フレイルを改善することで、健康寿命を延ばすことができます。

また、「サルコペニア」とは、加齢や研究2「フーリフティングケアの導入——患者と職員双方にとつての安全・快適なケアを目指して——」



いの町立国民健康保険
仁淀病院
介護福祉士
水野 寛子

研究3「整形エコーのスムーズ肩関節へのアプローチ」



四万十町国民健康保険
大正診療所
診療放射線技師
大川 剛史

研究4「6」
座長



大月町国民健康保険
大月病院
看護師長
前田 順子
(看護部会長)



本山町健康福祉課
健康福祉班
保健師
野嶋 理恵
(看護部会副部会長)

疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋等、全身の筋力低下が起ることを指します。サルコペニアは、加齢や寝たきり、重症臓器不全等、さまざまな原因によつて分類されます。

これらの予防に必要な栄養として、特にたんぱく質が重要で、植物性と動物性の両方のたんぱく質をバランスよく取ることが大切です。また、カルシウムをコントロールし、骨を強くする役割だけでなく、筋肉も強くする役割もあるビタミンDも重要です。

しっかりと食べていただきたい食品群として、①肉類②魚介類③卵④牛乳⑤油脂類⑥大豆製品⑦緑黄色野菜⑧海藻⑨いも類⑩果物⑪を加えた「老化予防の10食品群」を取ることが心掛けていただきたいと思っています。また、運動を取り入れることも大事で、今より10分多く体を動かすだけでも健康寿命を延ばすことができます。

ここで、「食べることで人生を切り開いた人」として、中村長平氏を紹介いたします。1785年、土佐沖で漂流した長平は伊豆諸島の鳥島に漂着し、貝や海藻の他、アホウドリを捕まえ、海水に付けて食べることでタンパク質、ミネラ

研究発表者

研究4「一般病棟における食事ケアに関わる看護職員と看護補助者の情報共有への取り組み」



いの町立国民健康保険
仁淀病院
介護員
林 真弓子

研究5「誤嚥性肺炎予防のための取り組み——病棟食堂で取り組んだ嚥下体操——」



四万十町国民健康保険
大正診療所
看護師
長山 愛

研究6「ONE TEAM!——食欲不振と褥瘡に対する取り組み——」



四万十市国民健康保険
西土佐診療所
看護師
楠原 力夫

ル類を摂取していました。共に漂着した仲間を失い、メンタルヘルスの危機にさらされながらも、神仏に祈り、釣りをするなどして、自らによるメンタルケアや運動による筋力の回復等を図りました。その後、九州から船を漂着し、仲間を得て、5年がかりで船を作り、鳥島を脱出。遭難以来、12年4カ月が経過してました。長期間のサバイバル生活に耐えられたのは、①前向きな姿勢②食料の確保や備蓄の知識と実践③運動(フレイル対策)④共食による環境面の向上(心の支え)——があったからだと考えられます。それはまさに、食事、運動、そして食事の環境をそろえた結果であり、「食事で人生を変え、切り開いた」と言えます。



島田 郁子氏

また、豊かな国、日本と言われながら、国連から発表される世界幸福度において幸福度はあまり高いとは言えず、2019年、日本は58位でした。食文化の違いから見た幸福感については、日本とマレーシアの国際比較では、共食時の会話や雰囲気といった共食の質も幸福度と関連する傾向が認められます。

食事を取る環境や質を考え、体を動かすことは、仲間と過ごすことは、普段の生活ではもちろんのこと、災害時や厳しい

研究発表7「9」 座長



四万十町国民健康保険
大正診療所
診療放射線技師
大川 剛史
(技術者部会長)

研究7「糖尿病重症化予防医療の推進とチームワークの醸成」



四万十市国民健康保険
四万十市立市民病院
主任看護師・CDEJ
岡上 則子

研究8「食を介した地域の健康づくり——「リハビリキッチン」事業による地域づくり——」



NPO 法人
食と健康を学ぶ会
理事長
松浦 喜美夫

研究9「入退院時栄養指導への関わり——再入院までの期間を在宅で1日も長く——」



大月町国民健康保険
大月病院
管理栄養士
井村 清水

研究発表では、計9題の発表を行った。

研究発表

【研究発表1〜3】
座長



いの町立国民健康保険
仁淀病院
院長職務代理者
松浦 喜美夫
(副会長)

研究発表者
研究1「高度急性期病院の中の総合診療——高知医療センター総合診療科の役割について——」



高知県・高知市病院企業
団立高知医療センター
医療局 総合診療部
総合診療科 医師
池田 達也

テーマ

これからの地域包括医療・ケアー食べることは生きること



座長
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)



助言者
全国国民健康保険診療
施設協議会 会長
押淵 徹 氏
(長崎県国民健康保険
平戸病院 院長)



助言者
高知県立大学
健康栄養学部 健康栄養学科
管理栄養士養成課程
講師
島田 郁子 氏
(特別講演講師)

パネルディスカッション

パネルディスカッションでは、4人のパネリストがそれぞれの立場から、地域における高齢者の食とフレイルの実情や課題について発表を行い、発表後は佐野医師部会長の進行により、会場の参加者を交えた意見交換を行った。

「入院患者における食の工夫」

さぬき市民病院 リハビリテーション技術科長

名出 美紀 氏



名出 美紀 氏

入院患者や家族に話を伺うと、入院前から咀嚼力・嚥下機能の低下、唾液分泌量の減少や歩行速度の低下といったいわゆる「老嚥」やサルコペニアの徴候があったと答える方が多い傾向があります。そのような状態がベースにあった上で骨折や脳梗塞等、さまざまな疾患によって入院すると、侵襲、身体構造や生活リズムの変化、治療による薬剤の副作用、心理的抑うつなどが生じ、さらなる筋肉量低下を招き、いわゆる二次性サルコペニアに陥ることがあります。

このような状態の患者を入院早期に発見し、疾病の治療と共に対応していくことが求められます。嚥下機能に大きな問題はなくても臥床時間が延長するだけで誤嚥性肺炎の発生リスクが増加します。また、栄養状態の悪化は疾病の回復を遅らせるだけでなく、嚥下障害の悪化、感染症や褥瘡等、新たな

疾患を引き起こし、退院後のQOLに影響します。

当院では「NST・嚥下治療プロジェクトチーム」の活動により、多職種で栄養状態の評価を行い、個々の患者に応じた栄養投与ルートや適切な時期と栄養量が投与されるように活動を行っています。

栄養管理を適切に行うことで疾患の治療がスムーズに進み、少しでも早く元の生活に戻ることができるよう支援することがNST・嚥下チームの最大の目的です。高齢者の場合は嗜好や食習慣、生活パターンなど、個人に応じたきめ細かな対応も重要となります。

「そうだ、皆でスーパーに行こう！——地域のつながりでフレイル高齢者を守れ」

丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏

丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏

「口から食べる」——多職種で支える食支援——

篠田 知佐 氏
篠田 知佐 氏
篠田 知佐 氏
篠田 知佐 氏

篠田 知佐 氏
篠田 知佐 氏
篠田 知佐 氏
篠田 知佐 氏

歯科医師の呼びかけにより「在宅医療介護の連絡会」を発足。これをきっかけに同じ気持ちを持つ仲間たちがどんなつながり合っていました。誰もが地域で自分らしく暮らせる体制をつくるには、そこに予防の視点を取り入れることが不可欠でした。しかし、フレイルの住民たちは皆、買い物困難や孤食等の劣悪な社会的要因に苛まれており、いくら専門職が指導をしてもうまくいきません。医療介護の枠組みを超え、もつと広く異業種や住民等を巻き込んだ社会連携に発展させる必要があります。



丸岡 三紗 氏

そこで、民間のお弁当屋さんのプロデュースによって、元気高齢者を有償ボランティアとして集め、まちぐるみで高齢者の社会問題の解決に挑み、元調理師が作ったおいしいお弁当を新聞配達屋さんが山奥に配達するなど、住民がそれぞれの得意を生かして、いきいきと活動しています。現在、歯科診療所の患者送迎やサロン開催、スーパーとの連携による買い物ツアーなども実施しており、「肉

丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏

丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏
丸岡 三紗 氏



篠田 知佐 氏

や魚を食べましょう」と指導するだけでなく、それらが手に入る環境をつくるのが本来の予防だと考えます。住民の健康は医療の力だけでは守れません。分野や業種の壁を超えたつながりが結果として、誰もが健康に自分らしく暮らせるまちづくりにつながると思います。

「四万十町発!! ピラティスと育食のススメ——たんぱく質と筋肉トレーニングで筋肉を育てよう!!——」

四万十町国民健康保険大正診療所
診療放射線技師

大川 剛史 氏



大川 剛史 氏

大川 剛史 氏
大川 剛史 氏
大川 剛史 氏
大川 剛史 氏

大川 剛史 氏
大川 剛史 氏
大川 剛史 氏
大川 剛史 氏

大川 剛史 氏
大川 剛史 氏
大川 剛史 氏
大川 剛史 氏





6 交流人口拡大事業の中心施設 安田まちなみ交流館・和

安田町商店街沿いにあり、大正時代に建てられた和洋折衷建築で、国の登録有形文化財に指定されている旧市川医院を活用して展示スペースにしています。安田町出身者やこの地に縁のある幕末明治維新の先人たちを常設展で紹介しており、年間を通じて企画展も行っています。隣接する旧柏原邸は、大正から昭和初期の土佐東部の伝統的和風建築で、魚梁瀬の天然木材をふんだんに使った貴重な建物です。土佐漆喰の外壁、和室の座敷飾り、技巧を凝らした欄間、濡れ縁等、地元大工の技能が用いられ、多数の見どころがある建物となっています。



7 地域に愛される地場産品直販施設 味工房じねん

安田町から馬路村に向かう県道12号線沿いにある地場産品の直売施設。安田川で捕れた天然アユや、新鮮野菜、田舎寿司等の販売も行っています。販売所の隣には軽食スペースもあり、自然薯をすりおろした“じねん丼”などを味わうことができます。



詳しくは、安田町役場 地域創生課までお問い合わせください。
● TEL 0887-38-6713
● URL <https://www.town.yasuda.kochi.jp/>



2019年7月にオープンし、お店には毎日豊富な種類のパンが並びます。生地にこだわった「極生食パン」は、はちみつや練乳を配合し、ほんのりとした甘さと小麦粉の風味を引き出しています。お家で食べてもよし、土産にもピッタリです。



3
こだわりの焼き立てパンを召し上がれ
ものづくり工房安田

4

看板メニューは天然鮎の鮎御膳
お食事処 ゆるすい



ごめん・なはり線「安田駅」に隣接し、2019年4月にオープンしました。ランチやディナー（予約制）では鮮度の高い、旬の食材を使った料理を提供しており、盛り付けの美しさと絶品の味付けが評判を呼んでいます。



その他、朝7時からお弁当や惣菜も販売しており、鉄道利用者やバス利用者から好評を得ています。

5 懐かしい昭和の時代にタイムスリップ! 大心劇場

山の中の映画館。館内に貼られている昔懐かしい名画ポスターや、歴史を感じる映写機がレトロな雰囲気を漂わせる映画館で、昭和や平成の名作等を不定期で上映しています。



「喫茶 豆でんきゅう」を併設しており、地元の方のみならず、町内外から多くの方が集まる場所となっています。店主はシンガーソングライターの「豆電球」こと小松秀吉さんです。



いちおしスポット

1 日本庭園では四季折々の花を楽しめる 四国霊場27番札所「神峯寺」

年間通じて多くの参拝者が訪れる、四国88カ所霊場第27番札所である神峯寺。境内の美しい庭園を眺めながら、150段の石段を登り本堂へ。鐘楼堂の裏手に沸く石清水は「土佐の名水40選」に指定されており、病氣平癒に霊験あらたかであるという伝えがあります。

周辺には、「神峯山 空と海の展望公園」があり、晴れた日には室戸岬から足摺岬、石鏡山系まで一望することができます。

安田町

日本の原風景がある
安田のシンボル
清流安田川に抱かれた町



2 安田町の恵みが一堂に集まる 輝るぼーと安田

地場産品販売センター「土佐の元気市」や地元食材を使ったレストラン、鮮度抜群の魚を取り扱う「魚輝」が集まる安田町の恵みを感じることができる総合交流拠点施設です。

土佐の元気市では、おやつにぴったりの「大判焼き」「ソフトクリーム」などの実演販売も行っています。



安田町を拠点にピラティス・インストラクターとして活躍する 西山香苗さん



元気散策!
このまちからの笑顔だより
安田町



「ピラティスで

地域を元気に！」

ピラティス教室から

健康づくりに取り組みます

安田町は県東部に位置し、中心部を流れる安田川流域に広がる清流のまち。温暖な気候と清らかな水の恵みを受け、古くから施設園芸等が発展してきた。清流安田川と美しい自然に抱かれたまち安田町であたたかい笑顔に出会いました。



体に優しいエクササイズ「ピラティス」

ピラティス・メソッドとは、20世紀前半にドイツ人看護師ジョセフ・ピラティスがリハビリを目的として開発し、発展してきたエクササイズを指す。大きく分けて、マットの上で行う「マットピラティス」と専用マシンを使用する「マシンピラティス」があり、今では世界中で2千万人以上の人が行う人気のエクササイズとなった。

安全な方法で行うため、高齢者からプロのスポーツ選手まで年齢や経歴を問わず、幅広い人が行うことができ、リハビリなどの医療の現場で用いられることもある。

今回はピラティス・インストラクターとして活躍する西山香苗さんを訪ねた。

ピラティス教室

西山さんは、平日には安田町、田

野町、馬路村、安芸市、室戸市等、県東部を中心にグループレッスン、週末は高知市内のピラティススタジオでピラティスマシンを使用した二対一のプライベートクラスと、毎日どこかでピラティスを教えている。

また、住民を対象とした市町村の健康教室の他、食生活改善推進員や調理師等の研修会、ママ向けのサークルなどから声が掛かり、レッスンを行うこともある。

今回は町民が生涯にわたって自ら進んで学ぶ教育の推進を図ることを目的に、安田町教育委員会主催で開催されているピラティス教室を取材した。

ポイントは余分な力を抜くこと

ここ安田町でのピラティス教室は、昨年の春から月2回の開催で、今回は9人が参加。他所でのグループレッスンにおいても毎回、約10人が参加し、県東部で延べ100人弱がピラティス教室

に参加している。

笑い声がこぼれる温かな雰囲気の中、参加者は思い思いに体を動かす。レッスンは合間に深呼吸を挟みつつも、高齢の87歳の方も含め、ほとんど休憩なしで2時間のメニューをこなしていく。皆さん、帰り際には清々しい笑顔。呼吸を整え、体を動かすことで、気分もリフレッシュされていた。

「これなら続けて来れるかな」と思える場所に

香川県小豆島出身の西山さん、安田町に嫁ぐ前の20代当時、ダイエットを目的に体験レッスンに参加したことが、ピラティスとの出会いとなった。「体を激しく動かすものだと思っていたけど、全くそうではなかった。これからピラティスが必要とする人がたくさんいる」と、一念発起。OLの仕事しながら資格を取得し、高松市内のピラティススタジオにてレッスンを受けた。

30代で安田町に嫁ぎ、地



西山さんの軽快な指スナップのカウントに合わせてピラティスに取り組む。使用するマットやボールは自前の参加者も

元の地域総合型スポーツクラブからの仕事を受け、当初は生徒数2人からスタートした。

ピラティスの魅力は、「モディファイケーション（調整）を加えることで、フルマラソンや国体に出場するようなスポーツ選手と80代のおじいちゃん、おばあちゃんが、一緒にレッスンを受ける場所」と西山さんは語ってくれた。皆が安心して来ることができる空間づくりを心掛けている。

継続は力。検査結果の改善も！

「この子の教えてくれる体操は、歳がいけばいくほどやらないかんがやき！」とのお

和やかな雰囲気の中、呼吸を整えて体を動かす





情報提供では、国の動向として、団塊世代が75歳に達する2025年以降の社会の変化や、健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進等にナッジ等を活用して取り

組むとした「健康長寿延伸プラン」の概要等について、詳しく説明していただきました。また、保険者努力支援制度における令和2年度からの評価指標では、特定健診受診率の配点割合が引き上げられ、マイナポイントが導入されることや、4月から始まる「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の概要、オンライン資格確認等について情報提供いただき、会員からは、お薬手帳の活用についてなど、活発な質疑が挙がりました。

岩崎会長は、童謡に合わせ二人一組での練習後、ポップな音楽のリズムに合わせて、有酸素運動やボールを使った体操を行いました。参加者からは笑顔が絶えず、楽しみなが、体のさまざまな箇所を動かしました。また、「ハンドケア」では、手先から血行が良くなっていくことを実感し、ゆったりとした音楽



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

誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるように 第40回「なでしこの会」研修会報告

1月22日、高知城ホールにおいて、第40回「なでしこの会」研修会を開催し、会員15人の参加がありました。

岩崎会長のあいさつに続き、国保連合会保険者支援課の市川課長より「最近の国保情勢について」というテーマで、情報提供をいただきました。

寺峰いつ子氏が「リラックスゼーション・ストレッチについて」からだも心もゆったりと」と題し、参加者全員で実技を行いました。

岩崎会長
寺峰いつ子氏

岩崎会長のあいさつに続き、国保連合会保険者支援課の市川課長より「最近の国保情勢について」というテーマで、情報提供をいただきました。また、保険者努力支援制度における令和2年度からの評価指標では、特定健診受診率の配点割合が引き上げられ、マイナポイントが導入されることや、4月から始まる「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の概要、オンライン資格確認等について情報提供いただき、会員からは、お薬手帳の活用についてなど、活発な質疑が挙がりました。

寺峰いつ子氏が「リラックスゼーション・ストレッチについて」からだも心もゆったりと」と題し、参加者全員で実技を行いました。実技では、童謡に合わせて二人一組での練習後、ポップな音楽のリズムに合わせて、有酸素運動やボールを使った体操を行いました。参加者からは笑顔が絶えず、楽しみなが、体のさまざまな箇所を動かしました。また、「ハンドケア」では、手先から血行が良くなっていくことを実感し、ゆったりとした音楽

の中で、とてもリラックスして行うことができました。研修を振り返った意見交換では、参加者から、「しばらく運動から遠ざかっていたが、これから日常生活の中に体を動かすことを取り入れていきたい」「体がぼかぼかと温まった。続けて取り組みたい」といった声が出され、健康づくり支援事業において、市町村で実施している事業内容を会員間で共有できた良い機会となりました。

安田町の自然に 身を置くことで エネルギーをチャージ



「海、川、山、自然の中に身を置くことで、エネルギーをチャージさせてもらっています」と、西山さん。特に神楽寺とそのすぐ上の神楽神社はお気に入りの場所で、森の中を通っていくことで心身がリフレッシュされるおススメのスポットだ。

「海、川、山、自然の中に身を置くことで、エネルギーをチャージさせてもらっています」と、西山さん。特に神楽寺とそのすぐ上の神楽神社はお気に入りの場所で、森の中を通っていくことで心身がリフレッシュされるおススメのスポットだ。

「2月にピラティスマシンのリフォームがトルコから届きました。「東京の孫に、おばあちゃんにはピラティスやりゆう」と言うても信じてもらえん。そんなところにピラティスなんかあるわけないと言われてしまふ」との声もある。そんな安田町でマシンを使ったセッションをこれから展開していきたいと思っています。他のマシンも導入したいです。実家のオリーブ畑に母が建てた小屋をピラティススタジオにして、小豆島をもう一つの拠点として、ピラティスを広めることができたらと構想しています」とこれからの意気込みを語ってくれた。



西山さんのピラティスマシン。スパインコレクター(左)と2月に届いたリフォーマー(右)



「実は運動に苦手意識があった」と西山さん。誰でも行うことができるのもピラティスの魅力

すると娘が東京でピラティスを始めた」と、地方からの逆発信のケースもある。安田町に嫁いで、もうすぐ10年になる西山さん。昨年5月にピラティスの学校に入り直し、月1、2回のペースで東京へ飛行機で通学している。学びの場が遠いことが難点ではあるが、トータルでは楽しみつつ充実して取り組んでいる。

と、「2月にピラティスマシンのリフォームがトルコから届きました。「東京の孫に、おばあちゃんにはピラティスやりゆう」と言うても信じてもらえん。そんなところにピラティスなんかあるわけないと言われてしまふ」との声もある。そんな安田町でマシンを使ったセッションをこれから展開していきたいと思っています。他のマシンも導入したいです。実家のオリーブ畑に母が建てた小屋をピラティススタジオにして、小豆島をもう一つの拠点として、ピラティスを広めることができたらと構想しています」とこれからの意気込みを語ってくれた。

訪ねた元気人

ピラティス・インストラクター
にしやまかなえ
西山香苗さん





香我美町 西川花公園



夜須町 手結港可動橋



香我美町 岸本チューリップ祭り

Vol.91
香南市

おらんく の 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO



香南市役所 健康対策課のみなさん



総面積 126.46km²
人口 33,318人
国保被保険者数 8,309人
高齢化率 31.84%
(令和2年1月末現在)

水・緑・風が輝く 豊かな暮らしと産業で 飛躍するまち“香南市”

香南市の紹介

香南市は、高知市から東へ約20kmに位置しています。温暖で雨の少ない気候を生かして野菜の促成栽培とハウス栽培が盛んで、特にミカンとニラは県下でも有数の生産量を誇っております。



夜須町 手結盆踊り

また、手結の盆踊りや旧正風揚げ大会、絵金祭りなどの伝統行事や、みなこい港祭りなどのイベントも多く開催され、近年ではマリンスポーツやサイクリングにも力を入れており、年間を通して多くの方が訪れます。

令和2年4月には新しい庁舎が完成し、地域に分散していた課が一方所に集約されることで益々、市民の方の利便性やサービスの向上が期待される場所です。

保健師は高齢者介護課に5人、福祉事務所に3人、健康対策課に11人配置されています。今回は、母子保健と成人保健を主に担当している健康対策課の取り組みを紹介させていただきます。

妊娠期からの子育て支援

香南市の出生数は毎年約2200人です。県内外からの転入も多く、身近な支援者がいないままに子育てをしながらはいけない保護者が増えてきています。そのため、家庭、地域、保育所、幼稚園、学校、行政が連携して、「子育て」「子育て」が「孤育て」

「孤育て」とならないよう支援していくことが重要になります。

平成27年5月より母子健康手帳の交付場所が健康対策課1カ所となり、全ての妊婦に保健師が面接を行っています。平成28年4月からは妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行う拠点となる「子育て世代包括支援センター」に母子保健コーディネーターを配置しました。妊娠・出産から子育てまで切れ目なく支援する体制づくりに取り組んでいます。また、令和元年7月に総合子育て支援センターがオープンし、パパママ教室や育児相談・母乳相談等の母子保健事業を連携して行うことにより、妊娠中からつながりを持ち、いつでも相談できる関係づくりの機会にしています。

出産後は、新生児から4カ月までの乳児がいる全ての家庭を保健師が訪問する「こんにちは赤ちゃん事業」、産後4カ月までの産婦や乳児に対して、助産師が訪問や来所により乳房ケアや授乳方法、乳児の育児方法等の相談を受ける「産後ケア事業」など、母親や家族の不安を軽減し、育児を楽しんでもらうことがで



野市町 あじさい街道



健診結果説明会の様子



パパママ教室。出産準備やお産の進み方などの講話や妊婦体操、妊娠中の食事や赤ちゃんのお世話、夫の妊婦疑似体験等を行っています

きるように支援を行っています。
これからも誰もが安心して子どもを
生み育てることができるよう、
関係機関と連携し、妊娠・出産・育
児のサポートを行う保健事業に取り
組んでいきます。

特定健診受診後の 取り組み

健診を受診した方を対象に、健診
結果説明会を市内4地区で開催して
います。保健師と栄養士で結果の見
方や食生活で気を付けてほしいポイ
ントなどを説明した後、個別相談で
参加者と話をしています。「コレス
テロールがいつも曇りマークでど
うしたらよいか」「糖尿の値が、今回
は高くなってびっくりした」など、そ
れぞれの結果と日頃の生活を振り返
り、生活習慣で取り組みできている
ところの確認と改善した方が良好と
ころの話をしながら、一緒に考えて
います。参加者から「こんなに丁寧
に話を聞いてくれるがやね」「食べ
すぎとは分かっているけれど、なか
なか難しい」などの声が聞かれてい
ます。

康づくり推進委員会及び専門部会を
設置し、計画の進捗管理や評価を
行っています。協議の中で、当市で
は脳血管疾患を中心とした課題が多
く、そのため脳血管疾患の原因とな
る高血圧予防に重点をおいた取り組
みを始めることにしました。平成22
年には脳卒中予防対策行動計画を作
成し、行政のみならず、医療機関、
地区組織、市民それぞれに行動目標
を設定し積極的に取り組みを確認で
きるようにしています。また、同年
度には健康推進員活動として、家庭
血圧測定研修会を行い、モデル事
業として血圧測定を行ってもらいま
した。その結果を基に、翌年度から
は特定健診会場で、市民への家庭血
圧測定指導を開始しています。
平成30年度までの8年間に延べ
450人以上の方が測定に取り組み
れました。測定後は基準値より高い
方に対して保健指導を行い、約半数
の方を医療機関につなぐことができ
ています。また「継続して測るよう
になった」「測定結果を主治医に見
せている」「塩分を控えるようになった」
など、生活習慣の改善にもつな
がっています。

特定保健指導は、集団健診会場で
受診をされた方には保健師が問診時
や電話で話をする機会をもつように
しています。医療機関で受診された
方には、電話と併せて積極的に家庭
訪問をし、直接お会いする機会を作
るようになっています。保健指導の利
用につながらなくても、健診結果か
ら身体の状態を知るために継続して
健診を受診していただくことが大切
だと考えています。

健診結果で要医療になった方に
は、保健師が電話で受診勧奨してい
ます。血圧や血糖で要医療になった
方は、医療機関の受診につながる割
合が高いですが、脂質異常(LDL
コレステロール)の方が受診される
割合が低く、課題の一つになってい
ます。

家庭血圧測定の取り組み

香南市では保健事業として、高血
圧予防にも力を入れてきました。健
康増進計画である「こうなんげんき
21」を推進していくにあたり、市内
の医療機関の医師や健康づくり組織
の代表、保健所や有識者からなる健

さらに、地区組織の役割として、
健康推進員には特定健診会場での啓
発や、地区のイベントなどの機会を
通して家庭血圧測定方法を地域で伝
達していただいています。また、食
生活改善推進員には、特定健診会場
や地区活動で減塩食・バランス食の
啓発にご協力いただいています。こ
うした身近な活動が地域に根づくこ
とで、市全体の健康意識が高まって
いると感じています。今後もポピュ
レーションアプローチを大切に組み
組んでいきます。

地域に根ざした 保健活動を

現在、香南市は第2期の健康増進
計画に基づき、保健事業を展開して
います。母子保健も含め、今後も市
民、地域、医療、行政が力を合わせ
て健康寿命の延伸を目指し、「香南
市に住みたい」と思えるまちづくり
に取り組んでいきます。



ふれあい祭りでの健康推進員による
血圧測定コーナー



特定健診会場での食生活改善推進員の
減塩コーナー



血圧ノート



離乳食講習会(もぐもぐ教室)。離乳食の与え方や進め
方など、栄養士による講習会の様子。ご両親だけではなく、
おじいちゃんおばあちゃんの参加もあります



みるくクラブ(母乳相談)。お母さん同士の情報交換や、
授乳、ミルク等、育児に関するいろいろな悩みについて、
助産師や保健師が相談を受けています



いのちを守る

岩手医科大学客員教授（前厚生労働省政策参与）

武田 俊彦

Toshihiko Takeda

新型コロナウイルスから国民の命を守る

「内閣総理大臣として国民の命と暮らしを守る」という言葉が耳に残った。2月29日の安倍総理の記者会見での冒頭発言である。国民の命を守る、ということは厚生労働省の使命であり、医療保険制度の目的でもある。しかし、命を守るということは、単純なことではなく難しいことだとも感じたのだ。

新型コロナウイルスが連日ニュースの中心となり、今やネットでも膨大な情報が流れ、国民の関心は非常に高い。感染が拡大しつつある現

在、「命を守る」ために、国も、医療機関も、そして国民一人ひとりもどう対応すべきか、問われている。

新型コロナウイルスの特徴は徐々に明らかになりつつある。多くの人は軽症で推移するが、一部の人は重症化し、命の危険に直面する人も出てくる。治療とが分かつてきている。治療薬はまだないが、我が国には感染症のための専門的な病院病床と専門の医師により命を救うための体制が確保されている。長い時間をかけて作りあげられた医療体制のおかげで、国際的に見ても高い保健医療水準が実現されている。この医療サービスを、住

民は保険証1枚でどこでも受けることができる。これが、我が国が誇る世界に冠たる国民皆保険制度だ。医療提供体制と医療保険制度は、車の両輪、表裏一体の関係にある。

医療は急激な利用増により機能不全に陥りやすい側面を持つ

このような高度な専門的医療体制も、簡単に機能不全に陥ったり、壊れてしまったりすることはあまり認知されていない。大規模災害や新型感染症の発生の際に、医療がいかに壊れやすく、守る

ことが大事なのか気付かされることがある。

救急車を思い浮かべてほしい。全国どこでも119番通報すれば、直ちに救急車が来てくれる。当然と思われるだろうが、例えば、東京では利用者の増加が続き、逼迫した状態になっている。増加のかなりの割合は軽症患者という実態だが、これにより救急車がすぐには手配できないケースが増え、搬送先が見つからず搬送時間は伸び、搬送先の救急部門は疲弊し、救急医の過重労働が問題になっている。

皆が一齐に利用すれば、本来に必要な患者を運ぶことすら難しくなる。そのため、大規模事故や災害などの場合は、トリージという優先度判定が行われる。救急車の出動、搬送先の病院の選定、救急医療機関における治療の選択などにこのトリージが行われるが、これは

救える命を救うために必要不可欠なことなのである。

医療に対して、国民の側にはとにかく病院に行けば安心で、何でも手当てし、治してもらえろという期待がある。しかし、利用増で出動や搬送業務に支障が出る救急車の事例以上に患者が殺到すれば機能不全に陥りやすいのが医療であり、とてもデリケートな存在だという言い方もできる。

利用者の理解と協力が不可欠

特に感染症は難しい。一般病院では、待合室で他の患者が感染する可能性や、医療スタッフが感染する可能性もある。病床も専門の病床が必要で、しかも専門病床の数は大病院でも決して多くない。クルーズ船での集団感染のように大人数の受け入れが必要になれば、多くの病院で

分散して受け入れざるを得ないのが現状だ。真に専門的病床で治療すべき人を見つけて、集中的に治療し、ケアする。それが「救える命を救う」ことの意味だ。

皆保険制度は「いつでもどこでも誰でも」診てもらえる仕組みを目指してきた。しかし、真に救える命を守るためには、利用者の側の理解と協力も必要になる。

本場に「命を守る」ためには何が必要なのかがすべての人に理解されなければならぬ。本来保険制度は支え合いの仕組みであり、社会的共通資本としての医療を支え合いの精神で大事に守り継承をしていかなければならない。命を守ることは医療を、保険制度を守ることもである。これこそが国民健康保険制度の最大の基本理念だと思う。

記事提供 社会保険出版社



武田 俊彦 Toshihiko Takeda 昭和34年9月2日生

Writer's Profile

出身地：岩手県、岩手医科大学客員教授、ボストンコンサルティンググループシニアアドバイザー、東京海上日動火災保険株式会社顧問
【略歴】1983年東京大学法学部卒業、厚生省入省。大蔵省主計局、ジェトロ・ニューヨーク事務所、北海道庁への出向等を経て1999年に大臣秘書官（丹羽雄哉厚生大臣）。2000年に医政局企画官。以後、主に医療分野を担当し、医政局経済課長、同政策医療課長や保険局国民健康保険課長、同総務課長を歴任。その後社会保障担当参事官として社会保障・税一体改革を担当。2年間の総務省出向（消防庁審議官）を経て、官房審議官（医療保険担当）、政策統括官（社会保障担当）、医薬・生活衛生局長、医政局長。2018年7月退官。2018年11月、厚生労働省政策参与に就任。2019年9月退任。
【学会・委員等】日本医療・病院管理学会、医療経済学会に所属。日本医師会医療政策会議委員



『ベストオブ休日 in 2019』

大豊町役場 住民課
主事 市田 彩香



コーヒブレーク



皆さん、こんにちは！ 大豊町役場住民課の市田と申します。新規採用として入庁し、あつという間に1年がたちました。私が所属する保険窓口班は、住民の方に対する業務が主なので、休日はプライベートを満喫しています。

そんな私の休日の過ごし方は、コーヒブレークで話しかれないぐらい、たくさんあります。アウトドアな日は、「食のイベント」をゴールに県内ドライブをすることが多いです。また、友人の誘いままに、壁の凸凹を登ってみたり、川を下ってみたりとアクティビティを体験する日もあります。一方、インドアな

日は家でゴロゴロしたら、一人暮らしなので色々自適に堕落した(でもめちゃくちゃ幸せな)1日を過ごしています。

そんな中、私の「ベストオブ休日in 2019」は、夏の初めに過ごした1日です。大豊町内の民宿を借りて、「囲炉裏de懇親会」を同期の友人と企画しました。「みんなで遊びたい！」という思い付きだったのですが、声を掛けた先輩方も参加してくれて、友達の集まりのような楽しい時間を過ごしました。

「囲炉裏de懇親会」を同期の友人と企画しました。「みんなで遊びたい！」という思い付きだったのですが、声を掛けた先輩方も参加してくれて、友達の集まりのような楽しい時間を過ごしました。

気になる懇親会は、みんなが参加しやすいお昼に開催。会場になった民宿には、オー

ナーさんお手製の囲炉裏があります。青い空に白い雲、山の緑と赤い炎がそろると、なぜかそれだけで「すごい！」とテンション急上昇。囲炉裏では、アメゴや田舎豆腐等の串焼きが焼かれており、羽釜で炊いたごはんや豚汁等も用意してもらって、河川敷BBQとはまた違う、「山ならではの夏」をみんなで満喫しました。誕生日に近いメンズのために、これもまた町内にあるカフェ特製のサプライズケーキを用意したり、カラオケを大音量で楽しんだり、食べて笑って、遊んで笑って！の楽しい休日でした。

職員になれたからこそできた「縁だなあ」と感じた1日でした。この縁を大事に楽しみながら、もつとつなげていきたいと思えます。ちなみに、大豊町が気になった皆さん。ぜひ、遊びに来てください☆いつでもアテンドはお任せください(笑)ありがとうございました。

「食のイベント」をゴールに県内ドライブをすることが多いです。また、友人の誘いままに、壁の凸凹を登ってみたり、川を下ってみたりとアクティビティを体験する日もあります。一方、インドアな

私が参加しやすいお昼に開催。会場になった民宿には、オー

私にとって、この休日は「町



前列の一番右(筆者)市田彩香主事

『着実に』

中土佐町役場 町民環境課
主査 南部 陽生

中土佐町役場町民環境課の南部と申します。国保を担当して2年目となります。高知県国民健康保険課の皆さま、国保連合会の皆さま、他市町村国保担当の皆さまのご指導ご協力を支えられて、何とか乗り切っているところであります。この場をお借りして感謝を申し上げます。

さて、コーヒブレークの話を書いて、何を書こうかと考えたときに、最初に頭に思い浮かんだことは、最近ハマっている趣味のボルダリングでした。年のせいかわ、体がどんどん増えていて、基本的に運動をあまりしないので、これではまずいと思って、これからはまずいと書いていた矢先、友人と高知市のボルダリングジムに行ったところ、ハマってしまいました。

そのために、筋トレ・ストレッチで体を鍛えるようにしました。また、体重も当然、重要です。間食を控えるなど食事の気をつけるようにしました。すると、なんと体重も減り(少しですが)、筋肉が盛り上がりつつある(少しですが)ではありませんか！ 楽しくて、健康に良い！ 一石二鳥じゃないか！ と思いつき、益々ハマっています。

しかしながら、通うたびに握力が無くなり、髪を洗うだけで息が切れるぐらい疲れまわす。それなのになぜ、ボルダリングは楽しいのだろうか？と考えると、課題という明確な目標があるので、自分の成長を感じ、達成感を得ることができるところだと思います。



後列の左から島中主任、結城会計年度任用職員、竹嶋セプト点検員、佐竹係長、若瀬課長補佐、多田課長
前列の左から(筆者)南部主査、浪上会計年度任用職員

ボルダリングは課題(コース)というものがあって、課題にはレベルがあり、簡単な方から10級〜1級それぞれから1段、2段、3段……とあります(ちなみに私は4級を登っています。これは初心者に毛が生えたぐらいです)。基本的に、技術を駆使することで登れるのですが、難しい課題になればなるほど、体力も必要になってきます。

近頃、結婚して生活が変わったこともあり、日常生活、また仕事に関してもいろいろな課題があります。ボルダリングのように明確な目標を設定して、着実にクリアしているように頑張りたいと思っています。

これからの時代を住民とともに生きていく保健師たちの思い

—住民の健康と豊かな生活のために—



大月町役場 保健介護課
大月町地域包括支援センター内
黒田 真代



柏島

昔むかしあるところに、卒業したての若い保健師たちがおりました。彼女らは、目にも鮮やかなブルーの制服を身にまとい、事務所兼住居の勤務地で、公用車のスーパーカブと保健婦業務要覧、手書きの引継書、黒い靴を手渡され、そのまま野に放たれたのでした。

それからの彼女たちはCやらEやら、G、Iと記号分けされたケース台帳をもとに、見ず知らずの家庭へと訪問をするのでした。黒い靴の中には、爪切り、ピルセット、イソジンなどがセットされ、褥瘡のガーゼ交換等をしておりました。現在のような介護サービスは少なく、月に2回程度の移動入浴をとっても喜んでくれました。さまざまな困難を抱えた家族と一緒に泣くことしかできない、そんな時代でした。

スーパーカブごと沈下橋から落ちたり、走行中に蜂に刺されたり、早朝玄關

に魚が放り込まれたりと筆舌に尽くせぬ出来事も多くありましたが、どんな時も保健師と住民はともにも近い関係だったと思います。時代は昭和から令和へ、黒い靴は幻の存在となり、EやG、Iに心当たりのある保健師は残り少なくなっています。これからの時代を住民とともに生きていく保健師たちに希望を託し、それぞれの思いをつづってもらいました。



講演会



運動教室

体重や腹囲の改善はなくても、健康に意識を向けてくれるだけで少し進歩かなと思います。

まだ2年目なので、これから住民の方に少しずつ顔を覚えてもらいながら、大月町で保健活動をしていけたらいいなと思います。 山岡 友里恵

2年目のつぶやき 「健診結果から家族を見る」

保健師として働き始めて2年、健康増進事業を担当しています。特定健診の受診勧奨で地区担当保健師が戸別訪問を行いました。訪問だけで受診につながる人はごくわずかですが、受診者の中には「誘われたけん来たで」と言ってくれる方もおり、地区を回った甲斐があったなと嬉しく思います。特定保健指導対象者からは生活習慣を聞き取り、一緒に目標を決めます。6カ月後に訪問すると毎日の血圧値や万歩計の歩数の記録を出してきて、頑張っていた証拠を見せてくれます。

3年目の羽ばたき 「ひきこもり支援を通して」

精神保健福祉の担当が3年目になりました。日々の関わりを通して勉強させていただいていますが、その中でも特に、ひきこもり支援に困難さを感じています。画期的な特効薬のようなものはないため、関わりの中で、もどかしさを感じたり、自分の役目を果たせているのかと疑問を感じたりしています。ひきこもり支援では、つい自分の価値観で支援策を

7年目のかがやき 「高齢者支援で学んだこと」

地域包括支援センターに配置となり約1年になります。日々、高齢者やその家族からの相談対応や要支援者等のケアプランの作成を行っています。これだけのかな？と悩むことも多々あります。例えば、本人と家族の意見が食い違う場合は調整が必要になります。家族はサービスにつなげたいけど本人は断固拒否。正直、どうしようかと困ってしまうのですが、そのときはお互いの話をじっくり聞くように心がけています。

介護保険の中で「自立支援」という言葉がよく使われます。介護保険サービスについて生活を楽しむことだけが自立支援ではなく、個人個人にどこまでの介入が必要なのか見極めるための自身のアセスメント力をもっと磨いていかなければならないと痛感しています。

高齢者の支援に携わる中で、さまざまな事業所と連携し、地域の協力者とやりとりをする機会が多く、そういった人たちと一緒に考えることができる



な事業所と連携し、地域の協力者とやりとりをする機会が多く、そういった人たちと一緒に考えることができる



3障害交流会 夏祭り

で魅力的でした。健康相談では、担当地区に向いて講話等を行っています。住民の健康管理や相談を受けながら「保健師をしているな」と実感しました。地区の特性や住民の背景を把握しながら、私たちができる対応を検討していくことは簡単なことではありません。上司や先輩、他部署とも連携することで一人の住民を支えています。

矢野 あゆみ

5年目のひらめき 「市町村から県をみて」

保健師になってからの4年間は、県庁勤務で事務作業が主だったため、事務処理能力が身につきました。また、市町村や他機関と連絡調整を行うことが多く、企画調整力も求められました。本庁では常に、保健師の役割とは何かを考えていました。

そんな中、初めての異動で市町村派遣となり、大月町に来ました。地域での保健活動は経験したことのないことばかり

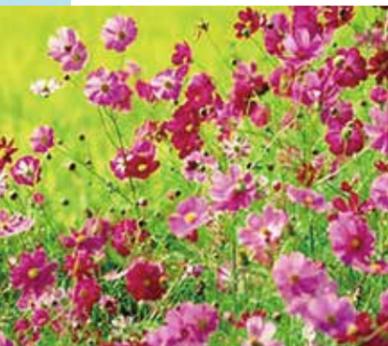
は、とてもありがたいです。今後さらさら学びを深めて経験を積みながら、自信を持って対象者と関われるようになっていきたいと思っています。 山本 優

32年目からの伝言 「引き継がれる保健師の思い」

若い制服から私の保健師時代が始まり、「それ、保健師の仕事か」と言われるような事も数多くあった頃でした。四半世紀も過ぎた今でも地区を走り回っています。昔のような訪問三昧の業務ではなくになりましたが、住民の方と話す機会があれば、「やっぱり、人と話すのは楽しい」と嬉しくなります。

時代とともに保健師の仕事も変わってきていますが、住民に寄り添う姿勢は引き継がれているように感じます。住民の健康と豊かな生活のために、これからも尽力してくれることでしょうか。あなたたちの仕事ぶりを頼もしく見ています。

小谷 麻理



コスモス

食べてみいや! 味てみいや!!

野菜をおいしく
食べましよう

サラダにかけるドレッシングを手作りすると風味も良く、いろいろな味のバターが出来上がります。サラダの内容によって、しっかりと野菜に味をなじませるドレッシングや、食べる前にさっとかけて野菜のおいしさを引き出すものもあります。

今回はそんな野菜と相性の良い鶏ささみやひき肉を使い、一皿でたっぷりの栄養とボリュームがあるサラダをご紹介します。

サラダには欠かせないトマト

高知のトマトと言えばフルーツトマト。「徳谷トマト」を筆頭に小ぶりで高糖度のトマトは、冬から春に向けてが旬になります。

おいしいトマトの見分け方は、先端から放射状に筋が入っているものがより糖度が高く旨味が強いと言われています。

現在は、綿トマト、池トマト、シュガートマト、ぴゅあトマト、春野のフルーツトマト、てべんトマト等々、个性的な名前が付けられ、県内のさまざまな地域で作られています。



目にも鮮やかなコチジャンドレッシングで野菜を食べましよう

ちょっとピリ辛 豆腐とささみのサラダ

砕いたピーナッツが食感と風味のアクセントになっている一皿。ピリ辛の中に甘みもあるコチジャンドレッシングをかければ、野菜がもりもり食べられます。ドレッシングは好みで市販の中華ドレッシングにしてもおいしくいただけます。

◎材料(1人分)

- 鶏ささみ …… 1本
- 酒 …… 少々
- 木綿豆腐 …… 1/4丁
- キュウリ …… 30g
- トマト …… 30g
- サラダ菜 …… 30g
- 砕いたピーナッツ …… 2個(3g)
- マヨネーズ …… 大さじ1
- コチジャン …… 小さじ1
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 少々

◎作り方

- ①鶏ささみは酒をふって電子レンジで2分ほど蒸し、冷ましたら裂いておく。
- ②木綿豆腐は、さっと湯通しした後、ペーパータオルで水気を切り、大きめにちぎっておく。
- ③キュウリはせん切り、トマトはくし切りにする。
- ④サラダ菜は食べやすい大きさにしておく。
- ⑤①～④、砕いたピーナッツを混ぜ合わせておく。
- ⑥Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑦⑤を皿に盛り付け、⑥のドレッシングをかける。

- アボカド …… 1/6 個
- レタス …… 30g
- ピザチーズ …… 10g
- 温泉卵 …… 1 個

1人分

エネルギー	346kcal
タンパク質	18.2g
カルシウム	134mg
食塩	1.9g

1人分

エネルギー	246kcal
タンパク質	18.8g
カルシウム	96mg
食塩	1.2g



手軽なメキシコ料理

タコス風サラダ

スパイシーなカレー風味とまろやかなアボカド、温泉卵が相性抜群の一皿。カレー粉の代わりにチリパウダーを使い、タバスコをかけるとより本格的なタコスサラダになります。「タコス風サラダ」をご飯にかけて、タコライスとしてもよいでしょう。

◎作り方

- ①玉ネギをみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひかず、ひき肉、玉ネギ、ニンニクを炒める。
- ③ひき肉と玉ネギに火が通ったら、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④トマトとアボカドは角切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤皿にレタスを敷いた上に、トマトとアボカド、③を入れ、ピザチーズをかけて温泉卵を乗せる。

◎材料(1人分)

- 合いびき肉 …… 40g
- 玉ネギ …… 1/2 個
- おろしニンニク …… 小さじ1/2
- カレー粉 …… 小さじ1
- ケチャップ …… 大さじ1
- ソース …… 小さじ1と1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- トマト …… 30g



管理栄養士
にしもりみよ
西森美恵

管理栄養士であり、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。

**高齢者の保健事業と
介護予防の一体的実施に向けて**
第5回高知県国保連合会
保健事業支援・評価委員会

2月20日、高知市の高知城ホールにおいて、今年度、第5回目となる「令和元年度高知県国保連合会保健事業支援・評価委員会」を開催し、委員等16人が出席した。

令和元年10月、東京都で開催された「保健事業支援・評価委員会委員による報告会」について、事務局から参加報告を行った。

4月から始まる「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を踏まえ、高知県後期高齢者医療広域連合への支援として、①第2期データヘルス計画②高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の2点について、後期広域連合担当者より事業内容等の説明を行った後、委員において協議、助言を行った。

個別支援・集団支援における国保保険者への支援の振り返りとして、支援を受けた保険者からは、①特定健診未受診者対策について、「助言を受け、薬剤師会で啓発を行ったこと」、②糖尿病性腎症重症化予防について、「集団支援の中で、次年度へ向け、事業の整理ができるような情報を他市町村から得られた」などの報告が挙げられた。

また、令和2年度に向けての保険者支援の検討として、委員会スケジュールなどの確認を行った。



NEW FACE

国保連合会に新しい仲間が増えました。よろしくお願いいたします。

本会では、令和2年4月1日付けで職員2人を採用しました。



いばらき あきとし
茨木 昭年

担当課・係／審査課第3係
趣味／読書です。学生時代はバドミントンと水泳をしていました。
私の健康法／散歩です。夕方、愛犬と共に近くの河川敷を歩いています。
座右の銘／聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥
抱負／丁寧な業務を心掛け、一つ一つの知識を確実に身に着けたいと思います。少しでも早く覚えらるよう精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



なかがわ しおり
中川 栞李

担当課・係／審査課第2係
趣味／歩くことです。買い物へ行くときは、片道1時間以上でも歩いて行くことが多いです。
私の健康法／運動をすることです。
座右の銘／いつまでも謙虚さを忘れずに
抱負／聞き慣れない言葉も多く、分からないことばかりですが、1日でも早く国保連合会の職員として皆さんの役に立てるような人になりたいです。これからよろしくお願いいたします。

高知県国保連合会からのお知らせ

**令和2年4月1日から
国民健康保険被保険者証が
変わります!!**

青色 桃色

※被保険者資格取得については、緑色のまま変わりません。

(市町村国保の方へ)
他市町村への転出や国保以外の保険に加入の際は必ず
市町村の国保の窓口へ届出をしてください!

詳しいことは市役所・町村役場・医師国保組合までお問い合わせください。

高知県内各市町村・高知県医師国民健康保険組合
高知県・高知県国民健康保険団体連合会

**国保被保険者証更新ポスター
を作成しました**

令和2年4月1日より
国民健康保険被保険者証が
次のように変更されています。

国民健康保険被保険者証(市町村国保)……………青色
※医師国保組合被保険者証(桃色)は変更ありません。
※退職者医療制度については、緑色のまま変わりません。

高知県国民健康保険事務担当職員協議会



**その一歩が未来を守る
受けよう、特定健診!**

今年も特定健診をPRする
グッズを作成しました。

高知県国民健康保険事務担当職員協議会では、令和元年12月11日、第61回国保事業経営等研究専門部会を本会別館会議室で開催し、国保被保険者に対する国保事業の啓発活動について協議しました。

平成20年度から始まった特定健康診査(特定健診)・特定保健指導は、受診率向上に向けたさらなる取り組みが求められています。

令和元年度は「未受診者を対象とした特定健診受診勧奨」をテーマとして、市町村等にキャッチフレーズを募集しました。投票により、香美市市民保険課 保健師 山中 清加氏に応募いただいた「その一歩が未来を守る 受けよう、特定健診!」(デザインを含む)に決定し、ウェットティッシュを作成。各市町村等へ配布しました。

令和2年度 国保連合会事務分担

室・課	係	主な事務
出納室	TEL 088-820-8419	●現金及び有価証券等の出納及び保管
総務課	庶務係 TEL 088-820-8401	●会務の総合調整 ●総会、理事会及び監事会 ●許可、届出、契約及び登記 ●規約、規則、細則及び規程 ●人事及び給与 ●国保制度の改善強化対策 ●その他の室・課に属さないこと
	財務係 TEL 088-820-8401	●財政計画及び予算の編成執行 ●負担金及び手数料その他徴収金の賦課徴収 ●物品の調達、貸借、検収及び不要品の売却 ●連合会補助金及び貸付金の申請及び請求 ●保険者に対する融資
保険者支援課	事業企画係 TEL 088-820-8415	●事業の企画 ●高知県国民健康保険事務担当職員協議会事務局 ●高知県国保地域医療推進協議会事務局 ●全国国民健康保険診療施設協議会に関すること ●用紙等の共同印刷、書籍等の購入斡旋 ●健康測定機器、健康教育教材の貸し出し ●医師確保対策 ●機関誌「TOSA 国保だより」の編集、発行 ●国保新聞 ●ホームページ
	保健事業係 TEL 088-820-8420	●保健事業 ●市町村保健師等研修事業 ●市町村保健衛生職員協議会保健師部会 ●高知県在宅保健活動者なでしこの会事務局 ●国保・後期高齢者ヘルスサポート事業 ●特定健康診査・特定保健指導 ●国保データベースシステム（KDB） ●高知県保険者協議会事務局

室・課	係	主な事務
審査課	第1係 TEL 088-820-8404	●歯科レセプトの審査支払事務 ●調剤レセプトの審査支払事務 ●訪問看護療養費の審査支払事務 ●診療報酬審査委員会歯科部会、調剤報酬審査委員会の運営 ●課の庶務
	第2係 TEL 088-820-8405	●医科レセプトの審査支払事務 ●診療報酬審査委員会の運営 【支払いに関する担当保険者】 市部、国保組合の保険者
	第3係 TEL 088-820-8406	●医科レセプトの審査支払事務 ●高点数レセプトの審査支払事務 ●診療報酬審査委員会専門部会の運営 【支払いに関する担当保険者】 安芸郡、土佐郡、長岡郡、吾川郡、高岡郡、幡多郡内の保険者
	第4係 TEL 088-820-8402	●保険者、保険医療機関等の再審査事務 ●診療報酬審査委員会再審査部会の運営 ●県外分診療報酬等全国決済事務
介護保険課	介護保険係 TEL 088-820-8409 (苦情) TEL 088-820-8410 TEL 088-820-8411	●介護給付費及び介護予防・日常生活総合支援事業費の審査・支払、過誤調整、再審査、全国決済 ●介護サービス事業者等に対する調査、助言及び指導 ●介護保険者事務の共同処理 ●介護給付費等審査委員会 ●介護サービス苦情処理委員会 ●高額医療介護（介護予防）サービス費の支給計算 ●障害介護給付費等の審査支払及び過誤調整、全国決済 ●障害者総合支援市町村事務の共同処理 ●保険料（税）の年金からの特別徴収等における経由機関連業務
業務課	業務係 TEL 088-820-8407	●保険者等の過誤調整 ●柔道整復施術療養費 ●療養費の審査 ●出産育児一時金、公費負担医療、福祉医療費等 ●支払事務、諸率、統計
	情報管理係 TEL 088-820-8403	●被保険者資格・給付に係る電子記録の管理等 ●情報ネットワークシステムの開発推進及び関連機器の維持管理 ●国保情報集約システム ●レセプト点検共同事業 ●保険者間調整 ●国保財政診断事業 ●保険料（税）適正算定マニュアル ●調査、情報収集及び分析・提供、保存
	求償係 TEL 088-820-8421	●第三者行為求償事務

令和2年度 国保連合会各室課事業年間予定表

室・課	出納室・総務課	審査課	介護保険課	業務課
4月	○会員・保健事業負担金賦課徴収			○下半期2(3月分)求償事務手数料請求 ○国保医療費のお知らせ作成(4・6・8・10・12・2月) ○求償権確認調査および求償金滞納処理(毎月) ※求償金は収納月の翌月10日頃に該当保険者へ通知および送金します。
5月				○療給実績報告基礎資料作成
6月				○第三者行為求償事務研修会(支部単位等で開催6月~3月)
7月	○監事会・理事会・通常総会	○診療報酬改定研修会		○国民健康保険高齢受給者証作成 ○保険者等事務電子計算共同処理運営委員会
8月			○ケアプラン分析研修会	○年間無受診世帯および被保険者名簿作成 ○退職適用適正化実施に伴う年金受給権者情報作成(8・11・2・5月)
9月			○保険料の年金からの特別徴収業務手数料賦課徴収(前期分)	
10月				○上半期求償事務手数料請求 ○9月末現在年齢階層別・男女別被保険者数調べ(年齢階層調べ)作成
11月	○国保制度改善強化全国大会(東京都)			
12月	○理事会	○レセプト点検・調査事務研修会		
1月				○療給実績報告基礎資料(基礎表Y)作成
2月	○国保功労者表彰 ○監事会・理事会・通常総会 ○退職者医療共同事業負担金調定		○保険料の年金からの特別徴収業務手数料賦課徴収(後期分) ○保険者設置機器等保守経費負担金請求	○保険者等事務電子計算共同処理運営委員会
3月			○介護予防ケアマネジメントに係る財政調整 ○介護給付費等通知圧着用紙代請求	○下半期求償事務手数料請求 ○疾病分類等冊子発行 ○被保険者証等作成(国保・退職)

業務課	保険者支援課	
	国保事務担当職員協議会	国保地域医療推進協議会
○地域医療推進共同事業負担金賦課徴収 ○共同斡旋物等代金請求(随時) ○国保新聞に関する業務(毎月) ○TOSA 国保だより 342号発行	○各支部総会(支部単位で開催)	○監事会
○特定健診等国庫負担(補助)金の実績報告に関する説明会・特定健診等事務担当職員新任者研修会 ○高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施におけるセミナー ○都道府県および市町村国保主管課職員研修(東京都) ○国保事務担当職員新任者研修会 ○高知県在宅保健活動者なでしこの会総会	○監事会・理事会・総会	○理事会・総会
○全国国民健康保険診療施設協議会会費賦課徴収 ○保険者協議会実務担当者部会(随時)		
○特定健診・特定保健指導手数料請求 ○保険者協議会研修会 ○広報委員会 ○TOSA 国保だより 343号発行	○支部長会	○国保診療施設四国ブロック会研修会(香川県)
○高知県在宅保健活動者なでしこの会「なでしこだより」第40号発行	○各支部研修会(支部単位で開催) ○国保事業経営等研究専門部会	○部会長・副部会長
○高知県国保事務担当職員研修会		
○TOSA 国保だより 344号発行		○部会長・副部会長
○国保被保険者健康づくり推進月間 ○国保運営協議会委員研修会		
○新年度使用の共同印刷物受注	○理事会	
○特定健診・特定保健指導集合契約に関する説明会 ○広報委員会 ○TOSA 国保だより 345号発行		
○被保険者証更新ポスター配布	○支部長会 ○国保事業経営等研究専門部会	○高知県国保地域医療学会 ○部会長・副部会長
○高知県在宅保健活動者なでしこの会「なでしこだより」第41号発行 ○ヘルスアップ推進員研修会		

※日程調整中 ○介護保険担当者説明会 ○障害者総合支援給付担当者説明会 ○国保保健賞表彰 ○保健事業支援・評価委員会 ○医療費分析研修会



- 新年度を迎えました。連載中の(筆者の)身近な自然シリーズ第9弾です。今年は三密を避け、飲食を伴わずに散策のみのお花見です。桜の開花とお天気との兼ね合いで、ちょうどの日に高知城をバックに桜にシャッターを切りました。事前候補にテントウムシも拳がっており、葉っぱのてっぺんで羽が開いて飛び立つ瞬間、まさにシャッターチャンスと思いきや、気が変わったのか、そっと羽は閉じ、くると背を向けられてしまいました。身近な自然を奥深く感じる今日この頃です。
- 広報の担当となり、3年目の春を迎えました。昨年度も取材等を通じ、たくさんの方々と出会えた一年となりました。また、さまざまな取り組み事例等を寄稿していただき、ありがとうございます。新型コロナウイルスの影響で各種会議等の延期・中止が相次いでおりますが、一刻も早い終息を祈りつつ、引き続き、読みやすい誌面作りに取り組んでまいります。今年度もなにとぞよろしくお願いいたします。(高)

編集後記

342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

2020年4月発行 342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 <https://www.livre.jp>

次号予告

ゆずの生産量日本一

「安芸市」

次回は安芸市を訪ね、これからのまちづくりについて、横山幾夫市長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 343号
7月下旬発行予定

※「首長は語る」は取材の都合により、今号は休載いたします。

国保連合会事務局組織図

(令和2年4月1日現在)

