

津野町
風とともに地域を
協働のまちを目指して



Cover's Story

星と森の遊びが楽しめる 四国カルスト天狗高原

高知県と愛媛県との県境にある「四国カルスト」は
日本三大カルストの一つ。

標高1,485mの「天狗の森」は、

「森林セラピーロード」に認定され、

森林浴や健康づくりに多くの人が訪れる。

なだらかに広がる高原には大パノラマが広がり、

夜には満天の星空が輝く。

春は新緑、夏は高原植物、

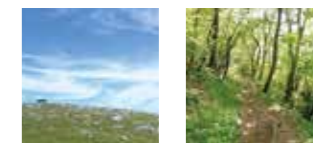
秋は黄金色に輝くススキ、

冬は雪景色等、

四季折々の景観を楽しむことができる。

天狗高原

—
津野町
—



Contents

- 02 首長は語る
風とともに地域きらめく
協働のまちを目指して
池田三男 津野町長
- 07 おらんくの保健事業 室戸市
世界一健康づくりが楽しめるまちづくり
- 11 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 本山町
- 14 なでしこの会
健康づくり支援事業
—特定健診受診勧奨— —健康劇・健康講座—
- 15 こくほ随想
コロナ禍で気付いたオンラインの可能性
- 17 コーヒーブレイク
「土佐町、さめうら「湖の駅」へ行こう!」土佐町
「家族の風景」宿毛市
- 19 黒い鞆 No.279 大豊町
多職種で連携し、「元気な大豊町」を目指していく
- 21 KDB ウォーク
第1回 KDB システムを知ろう!
- 25 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「アーモンドたっぷりクッキー」「ミルクレープ」
- 27 国保連合会7月通常総会
- 28 Topics
- 31 お知らせ
- 32 編集後記



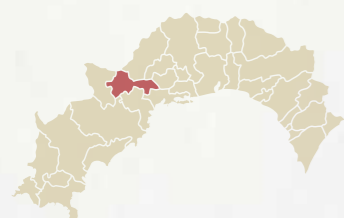
風とともに地域きらめく
協働のまちを目指して

首長は語る

津野町長
池田三男

No.92

津野町は約9割を森林が占め、日本最後の清流四万十川の源流点であることでも知られる。満天の星空が輝く四国カルスト天狗高原では、天狗荘をリニューアルし、森林レジャー施設フォレストアドベンチャーをオープン予定。清流と風と歴史に会えるまち、津野町を訪ね、これからのまちづくりについて池田町長に伺いました。



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.92 津野町長 池田三男

(聞き手 国保連合会江口事務局長)

関係機関と連携し事業を展開

津野町の施設整備の状況及び保健師等の人数、活動状況等についてお聞かせください。

本町の施設は現在、医療施設として直営診療所が2カ所、介護保険関係施設として特別養護老人ホームが2カ所のは

か、認知症高齢者グループホーム、通所介護事業所等があります。また地域包括支援センターが1カ所、総合保健福祉センターが1カ所あります。保健師等の専門職については、介護・地域福祉を統括

する介護福祉課内に地域包括支援センターを設置し、保健師2人、社会福祉士1人、介護支援専門員1人を配置しており、高齢者からの相談や介護予防マネージメントなどを行っています。衛生・障害部門を統括する健康福祉課には保健師5人を配置しており、

各種健診や健康づくり事業、母子保健・障害保健や児童福祉事業に取り組み、地区分担任と業務分担を併用した活動形態となっています。また、町直営の相談支援センターを設置し、相談支援専門員1名、相談員1名で障害者の相談支援も行っています。

子育て世代包括支援センターを今年10月から開設

高知県が策定している「日本の健康長寿県構想」を受けたよき健康プラン21など、保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

平成30年度に第3期健康増進計画を策定し「健康で笑顔あふれるまち」をキーワードに、保健事業を行っています。

健康づくりと疾病予防としましては、健康づくり推進員や食生活改善推進員等の関係団体協力のもと、食生活の改善や運動習慣の確立等、生活習慣病予防に向けたポピュレーションアプローチの強化に努めています。また、病気の早期発見や生活習慣を見直

すきっかけとして、特定健診や各種がん検診の受診勧奨も行っていきます。

子育て支援としては、育児教室や母乳・育児相談等の開催や妊娠・子育てスタターキット（育児に必要な物品）の交付を行っています。また、妊娠育児相談窓口の一本化として子育て世代包括支援センターを今年10月から開設します。



利便性の向上に努め、高い受診率を維持

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。

本町では、町内全域の総合健診を年間10日間で実施しており、特定健診とがん検診のセット化、送迎バスの運行を行い、利便性の向上にも努めています。また、町内の直営診療所2カ所、民間医療機関1カ所での個別健診に加え、県内の委託医療機関において個別健診を実施しています。平成22年度より特定健診受診勧奨事業を継続し、本町の

特定健診受診率は、平成29年度が58.5%、30年度は62.3%と県下でも高い受診率を維持しております。

特定保健指導については、令和元年度より特定保健指導初回面接の分割実施を行っています。総合健診受診当日に、腹囲・体重、血圧等の状況から対象と見込まれる方に対して面接を実施し、特定保健指導初回面接へつなげる取り組みを行い、利用率の向上に努めています。

移住・定住促進に向け、さまざまな支援を講じていく

人口減少・少子化への対策についてはどのようなことを行っていますか。

平成17年の合併後15年が経過し、津野町の人口は約22%減少していますが、65歳以上の人口はほとんど減少していないため、子供から働き盛りの64歳以下の年齢層だけが減

少していることとなります。

そこで、何とかこの状況に歯止めをかけるべく、さまざまな支援策を講じています。若者の定住支援としては新築住宅への100万円の補助や、町営のステップ住宅では最高で70%の家賃の払い戻し、また新婚夫婦には家賃や敷金、

引っ越し費用等の補助も行っています。子育て施策としては、第1子5万円、第2子10万円、第3子30万円の出生時の子育て応援金や、小中学校入学時には3万円の入学祝い金も交付していますし、平



若者定住住宅 Monte 家

セラバンド配布等、コロナ禍においても、介護予防に取り組み

高齢化対策はいかがですか。

高齢者からの多様な相談に対応するため、地域包括支援センターを窓口として、個々の健康状態・生活状況によって、町内、または近隣市町村の高齢者向けサービスを提供していただいています。

負担の軽減と、安心して子育てのできる町づくりに取り組んでいます。

教育関係では、東津野地区に「さくらんぼ園」・葉山地区に「にじいろ園」の2カ所の幼保連携型認定こども園を整備し、運営しています。近年の社会構造等の著しい変化を背景として、就学前の子どもに関する教育・保育のニーズが多様化し、小学校就学前の子どもの総合的な教育・保育の提供が望まれていることから、「幼保一元化」を推進しており、発達年齢に応じた一貫した方針に基づく教育・保育に取り組んでいます。

及を図っています。

また、町内のおよそ34カ所で活動している「地域サロン」は、高齢者の集いの場として定着し、高齢者が趣味や生きがいを持って外出する機会を増やすことで、閉じこもり防止や介護予防の推進が図られ

ています。

さらに、「あったかふれあいセンター」においても、特に介護予防に重点をおいて活動

在宅での見守りと支援が重要

介護保険の状況はいかがですか。

介護保険の被保険者数は、3月末現在で2450人。うち要介護（要支援）認定者は370人となっています。

町内には、特別養護老人ホームが2施設、認知症グループホームが2ユニットあります。今後、本町では高齢者が減少していくことから高齢者施設の在り方について検討する必要がある、高齢者の生活にも

被保険者数が減少する中、医療費の抑制が課題

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

ここ10年の津野町の人口減少率は16.3%ですが、国保の被保険者数は約40%と大幅に減少しています。これは、農林業や自営業者等の減少に加え、近年のパート雇用者等

しており、さまざまな介護予防活動による成果が、県内トップクラスの介護認定率の低さに表れています。

密接に関係することから、慎重に議論を進める必要があります。

今後、どのように高齢者を見守っていくのが課題ですが、やはり在宅での見守りと支援が重要だと考えています。で、独居の高齢者等を地域で見守れる施策を次期介護保険計画の中で検討していくこととしていきます。

被保険者数が減少する中、

の社会保険加入促進等が主要因ですが、今後においても団塊の世代の後期高齢者医療への移行や、定年延長による被保険者の減少により国保の運営はますます厳しくなることが見込まれます。

1人当たりの医療費を見て

員も6人のうち5人が地域に定着し、新たな担い手として地域の維持管理や魅力づくり等に貢献しています。

また、高齢化する地域住民の移転手段の確保を目指し、平成29年10月から町内全域を週1回、1日4往復するコミュニティバスの本格運行を行っており、運転免許証の自主返納者には、この「つのバス」の回数券を交付するなど、町民の皆さんが安心して生活できるように取り組んでいます。

33件が現在移住者等に利用していただいております。昨年度までに108組193名の方が移住されていますが、受け入れ体制については地域によって文化や風習が違うため、高知県から委嘱を受けた各地域の住民が地域移住サポーターとなって、移住者の受け入れを行っており、サポーター数は県内で最も多い33名が活動しています。また今年度は、更なる移住定住促進のため、官民が連携したPFI手法による住宅整備も行っています。



「天狗荘」リニューアル完成イメージ

近年は観光を活かした地域づくりと産業振興にも努めています。津野町には四国カルストという抜群の知名度の観光地があります。そこへの誘客促進のために天狗荘をリニューアルし、客室でくつろぎながら満天の星を眺めるこ



「フォレストアドベンチャー」イメージ

も、平成21年度から平均して毎年4%ずつ上昇している状況で、特定健診等の受診率向上による重症化予防や、ジェネリック医薬品の普及促進に取り組みでも、なかなか医療

ぜひ四国カルストへ！天狗荘をリニューアル、フォレストアドベンチャーをオープン予定

津野町での特色ある取り組みや地域振興事業、町のPRなどについてお聞かせください。

高知県においては、南海トラフ大地震の発生が常に懸念されているところですが、近年、台風等の豪雨や暴風による災害が全国的に多くみられており、そういった災害時においては避難所の新型コロナウイルスへの対策が急務であります。そのため、できるだけ広い体育館に避難所を変更するとともに、マスクや体温計、消毒液等の消耗品の整備をはじめ、感染防止のためのパーテーションや衛生面に配慮した災害用トイレの整備を進めています。

防災行政無線につきまして

費の抑制には結びついていないのが現状です。

事業費納付金が毎年10%程度増減していることや、課税方式を令和元年度からは、資産割を除いた3方式に変更したことなどもあり、まだまだ不安定要素が多いところです。

も、既存のアナログ同報系防災行政無線が令和4年11月をもって使用できなくなることから、令和2年度にデジタル防災行政無線への全面改修工事を実施します。豪雨時には屋外スピーカーが聞き取りづらいという事例が多く言われていることから、整備に合わせ戸別受信機を貸与方式で町内全戸に配置します。

集落活動支援センターにつ

とができる星空客室を計画しています。天気の良い時でも、最新の機器で高画質の星空を楽しむことができるプラネタリウムも併設しますので、津野町の自然を満喫していただけます。さらには、口径45cmの天体望遠鏡を設置しますので、星に関心がある方に魅力

あふれる施設となっています。近くにはフォレストアドベンチャーの森林レジャー施設もオープンする予定です。深い森の中で、山あいをジップラインで爽快に飛び渡っていただけます。星と森の遊びが楽しめる津野町へ、ぜひ遊びに来てください。

ウォーキングを日課に

池田町長ご自身が健康にடுத்து普段から気を付けていることはありますか。

この7月から本格的にウォーキングを始め、1日1時間、継続して取り組んでいます。以前にも、一時行っ

いましたが、冬場もいかに続けられるかが課題で、今回は続ける意気込みです。

KDBシステムによる効果的な提案・サポートを

今後、国保連合会に望む事業等ありましたらお聞かせください。

国保連合会には、診療報酬の適正な審査支払や地域住民の健康維持のための適切なデータの提供等、さまざまなご支援ご協力をいただき感謝

しております。

これからも、より良い保健事業計画等の作成に向け、国保データベース（KDB）システムのデータを利用した的確な情報提供や、効果的かつ効果的な提案・サポートをお願いいたします。



風の里公園



棚田キャンドルまつり



津野山古式神楽



四万十川源流点



「天狗荘」リニューアル完成イメージ
星空客室



つのバス



土佐備長炭の80%以上を生産



天然の栄養分が豊富な「深層水なす」



世界一健康づくりが楽しめる まちづくり

世界認定を受けた室戸ジオパーク

Vol.93
室戸市

海に囲まれた 自然豊かなまち

室戸市は、太平洋にV字形に突出した室戸岬を中心に東西53・3kmの海岸線を有しており、面積の約8割以上を山林が占めています。

主な産業として、近年では海洋深層水を食品や飲料水、農産物に利用する他、海洋深層水プール「シレストむろと」にて温深層水での水中体操教室の開催等、幅広く海からの恵みを活用しています。

平成23年には特異な海岸段丘を形成した地形を「室戸ジオパーク」として、世界認定を受けました。また、「むろと廃校水族館」が全国的に脚光を浴びるなど、新たな観光地が目まぐるしく生まれています。新型コロナウイルス感染症が終息した折には、ぜひ本市の観光地へいらしてください。

室戸市の子育て支援の 取り組み

本市は、年間出生数は近年50名程度を推移していました。令和元年度は37名となり、減少の一途をたどっています。個々の妊産婦の産前産後ケアの充実が欠かせません。



イルカと触れ合える「室戸ドルフィンセンター」

おらんく ORANKU NO HOKENJIGYO の 保健事業

室戸市子育て世代包括支援センター「むろとっこ」の取り組みや、室戸市の子育て情報について、広く周知を図るため、地域子育て支援センターと共同で「むろとげんきっこ通信」を毎月発行しています。

また、妊産婦の全戸訪問と併せて、新しい命の誕生をお祝いし、妊娠、出産、子育てをする家庭を応援するため、育児グッズを詰め合わせた「スターターキット」を配付しています。その中身は、絵本や肌着、ロンパース、おむつ、お尻ふき等の必需品の他、お住いの地区のげんきクラブの方から手作りスタイと干支のアクリルたわしをお渡ししています。作る側の高齢者の方にとってもやりがいになり、受け取る妊婦さんからも喜ばれています。

子育てしやすいまちづくりを目指す中で、室戸市には小児科や救急病院がなく、急病や夜間の対応に不安を抱えている方が多いことが課題でした。そこで、24時間電話健康サービス「むろと健康ダイヤル24」を設け、看護師等の専門職員が、子育て世代も含めて、市民全般の健康・医療・介護・育児等の相談に応じていきます。



室戸市役所 保健介護課 健康推進班のみなさん



地元の定置網にかかったウミガメや魚が泳ぐ「むろと廃校水族館」



室戸海洋深層水を利用した健康増進施設「シレストむろと」



総面積 248.25km²
人口 12,874人
国保被保険者数 4,198人
高齢化率 50.1%
(令和2年4月1日現在)



室戸市健康増進計画と同時に作成した戦隊キャラクター



子育て情報誌むろとげんきっこ通信



子育て世代包括支援センターむろとっこ



「シレストむろと」での健康運動指導士による水中体操教室

若い世代にも健康に関心を

室戸市の標準化死亡比をみると、特に糖尿病が県平均と比べて高い水準です。また、腎臓病、脳血管疾患、心疾患といった生活習慣に起因するものが高水準にあります。その背景として、特定健診の結果、40〜50歳代からメタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合が高いことから、若い世代からの生活習慣病の重症化予防が課題です。

平成30年度には、「室戸市健康増進計画」を策定しましたが、若い世代にも健康に関心を持ってもらおうと、栄養・運動・喫煙・飲酒・歯・健（検）診・こころの健康の分野ごとに戦隊キャラクターを作成しました。健診に関するチラシへの掲載や、ロゴ入りポロシャツを作成するなどして、市民に広く親しめるキャラクターを目指しています。

医師による健康相談で疾病リスクを意識付け

特定保健指導が始まった当初、血圧・耐糖能・脂質等の数値を単独で判断し、年齢や過去歴問わず、高めの人には同一の保健指導をしていま

した。しかし、それでは成果は上がり、保健指導のスキルに悩んでいました。

その時、幸いにも高知県総合保健協会の医師の指導を受ける機会を設けることができ、検査数値の見方やハイリスク者の見分け方、生活習慣改善のポイントなどを学び、保健指導のスキルアップを図ることができました。その中で、血圧や耐糖能、LDLが単独で高値の場合、素因や加齢の影響があることを知り、これまでは厳しく指導をしてきたのとは逆に、指導の対象からは除外するようになりました。

そして、腹囲ではなく肝機能異常に着目し、プラス耐糖能、脂質等の異常が複数重なった者を本来の指導のターゲットであるハイリスク者として選定し、かつ30〜50歳代の若い世代を中心に、医師による健康相談会を開催しました。相談会に当たり、事前準備では、運動・飲酒・間食等の生活習慣と、検査数値の経年変化を見るために、個別の経年表を作成。医師の指導の下、素因なのか、生活習慣によるものなのか、もしくは両方による悪化なのかを分析し、動脈硬化による将来の脳血管疾患や心疾患などの疾病リスクを予測。相談会

当日は、医師からご本人へ、将来の疾病リスクと生活習慣の改善、または医療機関への受診の必要性を説明します。併せて、まずは2〜3kgの体重減少や休肝日を設けるなど、無理なく達成可能な目標を提示します。

参加者にとっては、医師から直接説明を受けることによって、生命への危機感を持ち、受診や生活習慣の改善のための行動変容につながっています。残念ながら、保健師のマンパワー不足のため、特定保健指導は業者委託になりましたが、ハイリスク者には、今後も医師による健康相談会を通じて、生活習慣病予防に努めていきたいと思っています。

室戸市世界一健康づくりが楽しめるまちづくりプロジェクト

多世代にわたる市民（特に健康づくりに無関心層、働き盛り世代層）の、健康意識の向上と運動習慣の促進等を通じ、医療費の抑制を図るため、タニタヘルスリンク（株）へ委託し、新規事業を9月から実施予定です。

スマートフォンアプリ、または

妊娠期から成人期まで一貫した保健活動を

活動量計を使用して歩数などのデータを測定し、専用のウェブサイト「からだカルテ」で経年管理します。また、タニタ社員食堂レシビヤカロリーの自動計算等のさまざまなコンテンツを掲載しており、健康に関する知識の習得が可能です。

さらに、歩数や健診受診等の健康に関する行動に応じてポイントを付与し、景品を提供することで、成果を実感できる仕組みを設計します。このように、楽しみながら自然に健康を意識した行動の習慣化を図ります。

室戸市では、若い世代のメタボリックシンドローム該当者が多いですが、小中学生の段階でも肥満傾向児やむし歯有病率が県平均に比べて高い傾向にあります。今後は、妊産婦や離乳食期からの食生活や育児支援をより一層、充実させていき、「若い世代から健康づくりが楽しめるまちづくり」を目指して、保健事業に取り組んでいきたいと思っています。



タニタヘルスリンク（株）に委託し、ウォーキングの習慣づくり



医師による健康相談会



室戸の赤ちゃんスターターキット



子育て世代包括支援センターむろとっこ



お揃いの衣装で練習に汗を流す

本山町フラダンス教室
今回は本山町文化協会

今回は本山町文化協会
本山町フラダンス教室
今回は本山町文化協会

「フラダンス」とは、ハワイの伝統的な総合芸術であり、踊りだけでなく、歌や音楽等も含まれる。「フラ」には、「踊る」という意味も含むため、専門家の間では「フラ」と呼ぶが、一般的には「フラダンス」と紹介されている。

「フラダンス」とは、歌詞に合わせた振り付けで踊るのが特徴。取材当日は、橋幸夫と吉永小百合のデュエット曲「いつでも夢を」を練習中で、なじみの歌を口ずさみながら、和気あいあいとした雰囲気が弾むのも魅力の一つ。

「フラ」とは、ハワイの伝統的な総合芸術であり、踊りだけでなく、歌や音楽等も含まれる。「フラ」には、「踊る」という意味も含むため、専門家の間では「フラ」と呼ぶが、一般的には「フラダンス」と紹介されている。

「フラ」とは、ハワイの伝統的な総合芸術であり、踊りだけでなく、歌や音楽等も含まれる。「フラ」には、「踊る」という意味も含むため、専門家の間では「フラ」と呼ぶが、一般的には「フラダンス」と紹介されている。

「フラダンス」とは、歌詞に合わせた振り付けで踊るのが特徴。取材当日は、橋幸夫と吉永小百合のデュエット曲「いつでも夢を」を練習中で、なじみの歌を口ずさみながら、和気あいあいとした雰囲気が弾むのも魅力の一つ。

「フラダンス」とは、歌詞に合わせた振り付けで踊るのが特徴。取材当日は、橋幸夫と吉永小百合のデュエット曲「いつでも夢を」を練習中で、なじみの歌を口ずさみながら、和気あいあいとした雰囲気が弾むのも魅力の一つ。



本山町文化協会では、町民祭や産業文化祭で発表の機会がある

現代フラ「フラダンス」

「フラ」とは、ハワイの伝統的な総合芸術であり、踊りだけでなく、歌や音楽等も含まれる。「フラ」には、「踊る」という意味も含むため、専門家の間では「フラ」と呼ぶが、一般的には「フラダンス」と紹介されている。

「フラ」とは、ハワイの伝統的な総合芸術であり、踊りだけでなく、歌や音楽等も含まれる。「フラ」には、「踊る」という意味も含むため、専門家の間では「フラ」と呼ぶが、一般的には「フラダンス」と紹介されている。

「フラダンス」とは、歌詞に合わせた振り付けで踊るのが特徴。取材当日は、橋幸夫と吉永小百合のデュエット曲「いつでも夢を」を練習中で、なじみの歌を口ずさみながら、和気あいあいとした雰囲気が弾むのも魅力の一つ。

「フラダンス」とは、歌詞に合わせた振り付けで踊るのが特徴。取材当日は、橋幸夫と吉永小百合のデュエット曲「いつでも夢を」を練習中で、なじみの歌を口ずさみながら、和気あいあいとした雰囲気が弾むのも魅力の一つ。

本山町でレッスンを励む、本山町フラダンス教室の皆さん

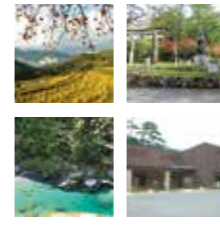


元気散策!
このまちからの笑顔だよ
本山町

温かい仲間との レッスンで 心身の健康づくり

「本山町フラダンス教室」

中部を吉野川が流れ、北部には白髪山がそびえ、清流汗見川が流れる自然豊かなまち。帰全山公園では、春はシャクナゲが咲き誇り、秋には黄金色に輝く棚田や山々の紅葉が美しい。作家、大原富枝氏生誕の地で、水と緑、花と文化のまち本山町であたたかい笑顔に出会いました。





「早い曲こそ、気持ちをゆったり」と、明るく指導する宮崎先生

大勢の観客のいる 大舞台の発表会で 踊るのが夢

本山町の魅力、
好きなのところ

アユやアマゴの住む清流汗
見川をはじめ、自然豊かで
住みやすく、人情の温かい
地域。汗見川清流マラソン
大会は30年以上の歴史を持
つ。吉延の棚田には展望台
もあり、「田んぼアート」が
楽しめる。また、「お米日
本」コンテスト」で2度の日

本一に輝いた、棚田で作る米
「土佐天空の郷」が有名で、
「モンベルアウトドアヴィレッ
ジ本山」が整備されるなど、
アウトドアの里としての魅力
を発信している。

現在、新型コロナウイルス
感染症の影響で、いつも通
りの練習とはいかないが、熱

中症に留意しつつ、マスク着
用、間隔を取り、換気を十
分に行うなど、感染予防の
対策を取りながら活動して
いる。

最後に、これからの展望
を伺うと、「土佐町の方と
知りあいになれてうれしい。
これからも町を超えて、嶺
北地域の人たちと交流でき
る機会が増えたらいい」と、
地域交流への思いを語って
くれた。

また、現在のメンバーでの
発表は未経験のため、「レッ
スンに励んで、今のフラダン
スチーム全員で本山町産業文
化祭に出たい」「みんなで練
習した成果を、福祉施設や
敬老会等で披露し、楽しん
でいただきたい。さらに、大
勢の観客のいる大舞台の発
表会で踊るのが夢です」と、
力を込めた。

人情と自然豊かな本山町
で、フラダンス教室の皆さん
の活動の広がりに期待した
い。



本山町の町歌にも宮崎先生が振り付け
をしてくれた。披露に向け、レッスンに
励む

とても元気! 皆さん、はつらつとされているのが印象的

「歌謡フラ」の魅力は、なじみの曲で
楽しく踊れること



訪ねた元気人
本山町フラダンス教室



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」

電話による受診勧奨を実施

健康づくり支援事業
―特定健診受診勧奨―

室戸市（8月21日）、佐川町
（10月2日）において、特定健診
未受診対象者への電話による受診
勧奨を実施しました。

市町村の担当者からは「対象者
が快く話を聞いてくれてよかつ
た」、会員からは「健診日の都合
が悪い方でも、主治医の個別健診
を勧めると納得していた」「若い
世代の人も快く受診を承諾して
くれた」といった声が聞かれました。

新型コロナウイルス感染症の影
響により、事業実施の延期・中止
がみられる状況ではありますが、
感染対策に十分、留意しながら、
今後も受診率・利用率向上の一端
を担えるよう、取り組んでいき
たいと考えています。



ロコモ予防や認知症への 理解について啓発 健康づくり支援事業―健康劇・健康講座―

この事業は、生活習慣病予防と
高齢者の生活機能低下予防の視点
から、国保被保険者等地域住民が
生きがいを持って過ごし、心身の
活性化を図ることで、健康長寿の
延伸に寄与することを目的に健康
劇や健康講座を行うものです。

香南市（9月18日）、大川村
（10月9日）において、健康講座
「認知症」を実施しました。市町
村からは「高齢化と比例して認知
症の方も増加していく中で、認知
症についての正しい知識や理解を
持つことはとても重要だと感じま
した。身近な問題というところもあ
り、参加者は熱心に聞いていまし
た。特に実際に行った認知症テス
トはとても関心を持って聞いてい
ました」などの感想が寄せられ、

認知症を引き起こす疾病や症状、
診断と治療等、認知症の正しい理
解を図る機会となりました。

また、大川村では、健康講座の
後で、ロコモティブシンドロ
ム予防を題材にした健康劇「ロコ
モ、あなたは大丈夫？」を実施し
ました。ロコモ予防は、日常的に
筋力トレーニングなどを行って健
康な状態を保つことを目指すもの
です。高齢化が進む中、運動器（体
を動かす筋肉や関節等）をよい状
態に保つことが介護予防となり、
健康寿命を延ばすことにつながっ
ていくことを参加者と共有しまし
た。

※ロコモティブシンドロームとは、運
動器の障害のために移動機能の低下を
きたした状態のこと





コロナ禍で気付いた オンラインの可能性

東京大学 未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授

古井 祐司

Y U J I F U R U I

コロナ禍でこれまで
聞いたこともなかった
Zoomを使う日々

違和感からの出発

新型コロナウイルスを巡る外出自粛により、日本でも一気に普及したのが、簡単にテレビ会議ができるZoomだ。正直なところ、1年前には名前すら聞いたこともなかったが、私にとっても仕事で使わない日はない必需品になった。オンラインによる会議や授業でのこの3カ月の試行錯誤を振り返りながら、予防・健康管理での今後の可能

東京大学ではオンライン会議の仕組みとしてZoomを導入しており、授業もすべてオンラインで行っている。私は4月に初めてオンライン授業をした際には、大きな違和感を覚えた。そもそも学生の顔が見えないのだ。通信容量やプライバシー保護等の観点から、始めに出席を確認した後は、学生の「顔出し」は必須としない大学が多いよう

で、そのため彼らの反応がわからない。医学系の場合、大学院の授業は10数名程度なので、オンラインでも1人ずつ発言する機会を持てたり、そもそも顔見知りだったりするのだが、学部の授業はそうはいかない。それでも、授業中に課題を投げかけると、チャット機能を使って意見や提案がリアルタイムで返ってくる。また、授業の前後に関連資料や動画を見てもらうことで、内容の理解を促すことも可能だ。オンラインを使うようになって、授業後にメー

Writer's Profile

古井 祐司 Yuji Furui



出身地/東京都
東京大学 未来ビジョン研究センターデータヘルス研究ユニット特任教授。自治医科大学客員教授。内閣府経済財政諮問会議専門委員。
【略歴】東京大学大学院医学系研究科修了、医学博士(2000年)。専門は予防医学、保健医療政策。2004年東京大学医学部附属病院特任助教就任(2009年退任)。同年、健康づくり委員会:ヘルスケア・コミッティーを株式会社化し代表取締役就任(2015年退任)。その後、自治医科大学客員教授(現任)等を経て、2018年東京大学政策ビジョン研究センター(現・未来ビジョン研究センター)特任教授就任。30代で過疎地の出前医療に魅せられ、基礎医学から予防医学に転向。産官学連携のもと予防医学研究を進める。
【著書】『健康経営エキスパートアドバイザーテキスト』東京商工会議所編、2019(監修)『データヘルス計画作成の手引き・改訂版』厚生労働省・健康保険組合連合会編、2017(総監修)『社員の健康が経営に効く』労働調査会、2014『図解 ここがポイント! データヘルス』東京法規出版、2014

ルで質問やコメントが来る件数は増えていて、必ずしも学生とのコミュニケーションが疎遠になった訳ではない。

4月からは国の委員会にもオンラインが導入された。5年前から私が専門委員を務めている経済財政諮問会議・専門委員会は、10数名の委員のほか、内閣府の大臣、政務官をはじめ、関係省庁の随行者を含めると出席者は最大100人近くにのぼる。大きな会議室では発言者の顔が見えないこともあるが、オンラインでは省庁からの説明や各委員の発言がよく聞き取れ、相槌や苦笑といった表情まではつきりと読み取れる。何より、出席率が格段に上がった。

その一方で、オンラインでのやり取りが進まない場面も少なくない。2020年度は「第2期データヘルス計画」の中間評価・見直しのタイミングを迎えることから、自治

体や保険者の皆さんとの会議や研修が増えている。ところが、外部と通信できるネット環境が未整備であったり、ネットの利用が管理職等に限定されている自治体も少なくなく、大学からタブレット端末を貸し出して会議をすることもある。

また、職員個人のスマートフォンでの参加だと画面が小さく、他の参加者の様子がはつきりとは見えなかったり、資料の共有ができないなど、オンライン会議の良さが生かせない場合もある。

オンラインによる 予防・健康管理

それでも新型コロナウイルス対策に伴うオンラインの普及は、働き方や学校教育の形を変えるだけでなく、予防・健康管理の世界をも変える起点になると感じている。治療

の分野では、感染症予防の観点から、オンライン診療が時間的に拡大された。予防に限しても、これまでは年に一度の健診が唯一、自身の健康をチェックする機会だったが、オンラインによる健康相談や保健指導などを使えば、その時々の生活環境や働き方に応じたアドバイスももらえ、自身の取り組みも継続しやすい。対面の良さは言うまでもないが、オンラインの普及によって医療専門職が住民にアプローチする動線が増えることで、専門的な知見や人的資源が国民の健康増進に一層生かせるメリットもある。最近、通学前に自宅で検温し、その数値をオンラインで中学校に報告している息子の様子を見ながら、オンラインによる健康管理が日常になる社会が到来することを感じている。

記事提供 社会保険出版社





『土佐町、さめうら「湖の駅」へ行こう!』

土佐町役場 企画推進課
課長 山下 法政



四国の真ん中に位置し、西日本最大規模の広大な早明浦ダム(さめうら湖)を有する土佐町。その美しい湖と周辺に広がる雄大な自然環境を活用した自然体験型観光拠点施設「湖の駅さめうらレイクタウン」がこの夏OPEN!

湖の駅とは、さめうら湖を中心とした自然体験型観光の拠点として、レストランが併設されたホテル「さめうら荘レイクサイドホテル」と湖面を中心としたアクティビティが楽しめる施設にカフェを併設した「さめうらカヌーテラス」の総称です。周りを雄大な山々に囲まれた静かな湖では、カナディアンカヌーやサップを気軽に楽しむことができます。レストランでは、地元食材をふんだんに使った料理や、土佐町が誇る土佐あかうしのステーキ、早明浦ダム

を模した「さめうらダムカレー」など、湖面を望みながら食事ができます。

オススメは小さな子どもや初心者でも安心して体験できるさめうら湖でのカナディアンカヌー。周囲を山々で囲まれたさめうら湖は、風の影響を受けにくいいため、水面が穏やかで、小さな子どもや初心者でも体験しやすい環境で、ご家族で安心して遊ぶことができます。水中が見えるほどキレイな湖で魚を探したり、小鳥のさえずりや風のおおる音に耳を澄ますなど、心癒される美しい緑の中、森林浴をしながらの水上散歩は心も体も癒されます。

施設内にはカフェを併設しており、地域の素材を活かしたスイーツやこだわりの「湖の駅オリジナルブレンドコーヒー」が楽しめます。テラス

で香り豊かなコーヒーをお楽しみください。

隣接するレストランでは、地産の素材を生かした食など、土佐町の豊かな自然が育んだ食材や郷土料理が堪能できます。中でも幻の和牛といわれる土佐あかうしは、赤身のうまさ追求し、おいしさとヘルシーさを兼ね備えています。やわらかな赤身からは、濃厚なうまみがひと噛みごとにあふれ出てきます。赤身肉の人氣に乗り、ミシュラン星付きのレストランで提供されるなど、人氣が高まっている食材です。幻の和牛、土佐あかうしのステーキをぜひ堪能してみてください。

雄大で美しい湖、そこから広がる風景。五感を開放し野鳥の声に耳を傾け、草花の香りを楽しみ、水の流れを感じ、自然と一体化する。家族や仲



間とリラックスしながら、安心してアクティビティを楽しめる場所。

豊かな自然に育まれた新鮮な食材に舌鼓を打つ。健康を維持し、病気を予防する上で基本は、適度な運動・適切な栄養・バランスの良い食事の調和だといわれています。

健康の3要素である運動・癒し・栄養を兼ね備えた「湖の駅」。

土佐町の持つ、あるがままの自然を心ゆくまで体感し、ぜひお越しください。

『家族の風景』

宿毛市役所 市民課 保険係
主事 小原 博之

大好きな私の家族について、コーヒーブレイクの茶菓子がわりに読んでください。

同い年の妻、4歳の長男、1歳の長女の4人家族。今はアパート暮らしですが、郊外の農業集落の土地を購入し、マイホームを新築ナウ。無垢材、漆喰壁、羊毛断熱、いぶし瓦屋根、そして薪ストーブ。家の目の前には小さいリバーが流れ、夜は静かで満天の星空が見える、自然に囲まれたロケーション。

皆さんが一番興味をお持ちであろう恋バナ、妻との馴れ初めを紹介します。妻とは小学校の同級生で、クラスメートになった2年生が最初の出

会い。5年生、6年生も同じクラスだったものの、当時はただのクラスメート。

その後、20歳の同窓会で再開した時、私が一方的にフォーリンラブ。しかし、妻にはお相手がいいた上、遠距離だったため、片想いのシビアナ日々が過ぎ……。大学を卒業後、京都の会社に就職。そして、大阪に住んでいた妻と再会し、ついに告白。しかし、交際スタートしたものの、結局1カ月後にブロークン……。その後も私の片想いはコンティニュー。大人ですから、会社の同期とお付き合いしていた時期もありけり。しかし、妻へのパッション

が消えることはなく、同窓会から10年が経過。会社を退職し、地元に戻って今後のライフを見つめ直す中、妻に対する気持ちにもケジメをつけたく、メールで気持ちを発信。連絡を取り合うようになって半年後、ロングな想いがようやく結実し、真剣交際スタート。遠距離でしたが、とても幸せな日々でした。

1年と少し経過した頃、同棲スタートを機に入籍。まさか10年間想い続けた小学校の同級生が、本当に私の妻になるなんて。オーマイゴッド! その後、宿毛市役所に入庁し、翌年には長男が誕生。3年後には長女にも恵まれました。



た。今、一番の楽しみは、新築中のマイホーム。ですが、やはり毎日の子供の成長が何よりの楽しみであり、癒し。妻と2人で子育てについて悩みながら、そこそこハッピーな日々を過ごしています。

どこにでもあるような、家族の風景(BYハナレグミ)。10年後、20年後も紡いでいきたいと思っています。



多職種で連携し、「元気な大豊町」を目指していく



大豊町役場 住民課
地域包括支援センター
岡崎 美佐

筆者は後列の一番左

大豊町は、四国の中央部に位置し、総面積の9割を占める森林資源と、吉野川の清流にも恵まれた自然豊かな町です。
令和2年8月末現在の総人口は3、475人、うち、高齢者人口は2、021人、高齢化率は58・16%であり、高齢化率は県下で最も高い割合となっています。大豊町では、すでに総人口、高齢者人口ともに減少に転じている現状ですが、町内には元気に活動されている方々がたくさんおられます。



大自然にかこまれた町大豊町

大豊町地域包括支援センター

私が在籍している大豊町地域包括支援センターは、保健師3名（うち、1名は主任介護支援専門員として配属）、社会福祉士1名、介護支援専門員2名で構成されています。センターは町住民課内にあり、保健・福祉・介護の各分野と連携しながら、高齢者の相談業務や介護予防ケアマネジメントなどの業務を行っています。

高齢者人口が多いことや、町内にあった民間居宅介護支援事業所が今春、廃止となったことなどから、令和2年度には、センターに保健師と介護支援専門員がそれぞれ1名ずつ増員されました。

大豊町地域包括支援センター のもう一つの職種 「集落支援員」

総面積が315・06平方キロメートルにもおよぶ広範囲で急峻な土地に高齢者の家々は点在しています。そのため、近所や地区集会所まで出かけて行くことが困難な高齢者が多くおられるのも

また、本年度から、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」に向けた準備として、KDBシステムを活用しながら、大豊町らしいフレイル予防の在り方を考えていきたいと思えます。

力を合わせて！

大豊町には高齢者を訪問する町職員や社会福祉協議会職員がいます。所属や職種は異なっても「大豊町の高齢者が地域で元気に生活できる」ことを目標に、それぞれが活動を続けています。毎月1回、関係職員の情報交換の場「地域の見守り連絡会」を行い、それぞれが協力して高齢者に向き会えるよう力を合わせて取り組んでいます。この連絡会は、一人の高齢者に重複して対応することを防ぎ、必要な情報を共有する場となっています。

大豊町の年齢階級別人口で最も多いのは70〜74歳です。この層は女性人口より男性人口が多く、地域には私たちが見えていない元気な男性高齢者がたくさんいるのではないかと想像します。もちろん女性も！
住民に接する多くの職種と力を合わ

事実です。そのような高齢者の支援を目的に、町では、平成29年度から高齢者宅の訪問を主たる業務とする職員（集落支援員）が配置されました。令和元年度から地域包括支援センターに3名の集落支援員が配属され、町内の高齢者の訪問活動を続けています。集落支援員から届く高齢者の声は、介護に関することや経済的な問題等、さまざまです。

地域に笑顔を ―介護予防の取り組み―

「子どもから、一人ではおられんと言われるが、他へは行きとわない。知った人がおる大豊におりたい」
一見、不自由にも思える山間部の生活ですが、高齢になってもこれまで暮らしてきた地域で生活することを望む声は多く聞かれます。私たちは少しでもその思いに添えるよう、介護予防活動に取り組んでいます。

町内の介護保険サービスや事業所は決して多いとは言えません。しかし、住民同士の結びつきが強いこと、地域住民の方から、気になることを行政に連絡してくださることなど、元気に暮らすための大きな強みがあります。

①フレイル予防

大豊町では、保健師が地域に出向いて行う健康相談を長く続けています。平成31年度には、あったかふれあいセンター事業の集いの場を活用して、フレイル予防の啓発を行いました。参加実人数は285人、うち84・9%が後期高齢者でした。自身の身長や体重、握力等の身体計測の後、「フレイルって

②フレイル予防を自分のこととして考えてほしい

フレイル予防の啓発は、住民自らが、フレイル予防を自分のこととして考え、自分で意識して行動できることを目指しています。それに至るにはまだ時間がかかりそうです。まずは、フレイルについて知ってほしい、自分の体に興味を持ってほしい、大豊町のフレイル予防はそんな小さなところから始まっています。



ミニデイでの「フレイル予防」啓発の取り組み

『KDBウォーク』 国保データベース (KDB)システムを活用しよう!



第1回 KDBシステムを知ろう!

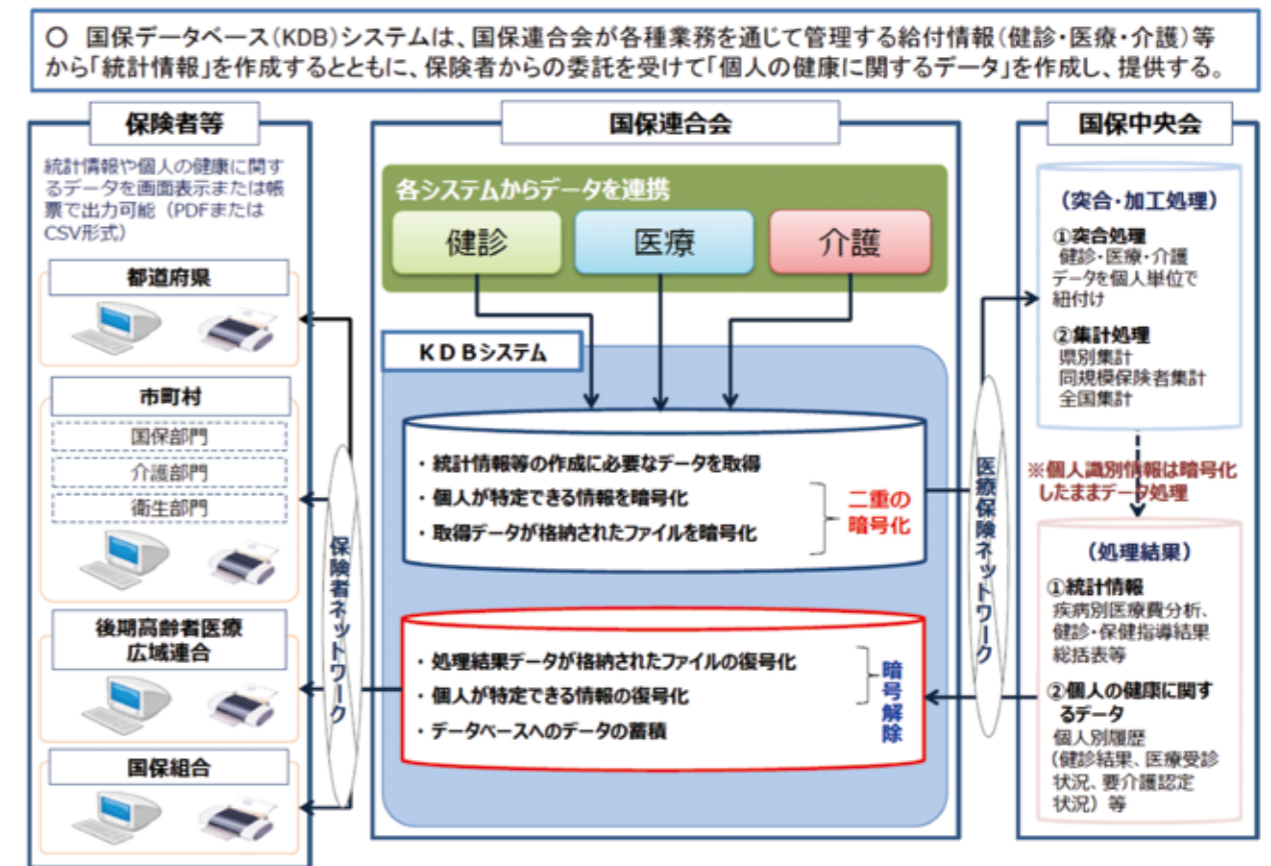
平成25年に本稼働した国保データベース(KDB)システムでは、保健事業への活用の他にも、医療費が増加した要因の調査など医療費分析も行えます。多様な集計帳票があり、さまざまな場面でご利用いただけるシステムとなっています。

第1回は「KDBシステムを知ろう!」と題して概要を紹介し、皆さまにシステムを知っていただくことを目的としています。第2回以降、具体的な活用方法等を紹介していきます。

KDBシステムとは?

国保データベース(KDB)システムは、国保連合会が保険者の委託を受けて行う各種制度の審査支払業務および保険者事務共同電算業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」、「医療(後期高齢者医療含む)」、「介護保険」等に係る情報を利活用し、統計情報等を保険者向けに情報提供することで、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築しています。

国保データベース(KDB)システムの概要

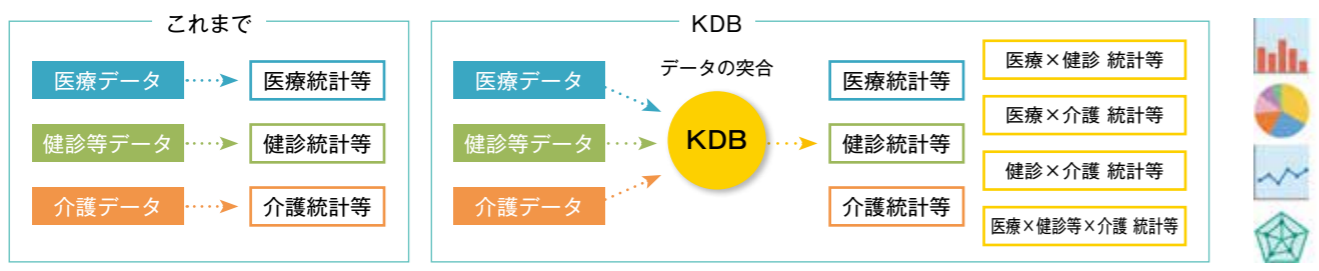


KDBで何ができる?

各種データの突合

医療・健診等・介護データを個人単位で紐付けて各帳票を作成しています。これにより、健診受診有無別の医療費や、介護受給者の保有疾患など、制度を跨いだ集計が可能です。また、処方箋のある医科レセプトと調剤レセプトの突合、転入前の県内国保保険者の情報も突合*しています。

* 転入前情報の突合は、国保組合は対象外となっています。



全国規模で比較

全国共通の仕様であるため、統計データを全国規模にて比較することができます。

飲酒量や、1人あたり医療費など全国と比べて高知県全体が高い項目は、県計との比較だけでなく全国、同規模との比較が有用です。

	飲酒		1人あたり医療費
	毎日	3合以上	
A保険者	29.3%	6.3%	29,855円
県平均	30.3%	6.5%	30,705円
同規模平均	25.0%	2.9%	25,743円
全国平均	25.7%	2.7%	25,323円

地区単位で集計可能

各保険者で設定している地区割マスタを基に、地区統計用コード・住所地名称での地区割りを行っています。

多様な帳票の出力

国保データベース(KDB)システムでは、健診、医療、介護の各種データを個人、保険者、比較情報(県・同規模・国)単位に突合・集計し、帳票として出力できます。また、帳票はCSV形式(※)でも出力が可能です。

※ データをカンマ(,)で区切って並べたファイル形式。表計算ソフトなどを用いて再集計やグラフ化ができる。

(参考) KDBシステム参加保険者数
(令和2年4月処理時点)

No.	No.	帳票名	保険データ								No.	No.	帳票名	保険データ							
			健診	医療	介護	個人	県	同規模	国	健診				医療	介護	個人	県	同規模	国		
1	1	地域の全体像の把握	○	○	○	○	○	○	○	45	45	疾病別医療費分析(生活習慣病)	○	○	○	○	○	○	○		
2	3	健診・医療・介護データからみられる地域の健康課題	○	○	○	○	○	○	○	46	46	健康増進率(健康増進)	○	○	○	○	○	○	○		
3	4	市町村別データ	○	○	○	○	○	○	○	47	47	要介護(支援)認定状況	○	○	○	○	○	○	○		
4	4	市町村別医療費	○	○	○	○	○	○	○	48	48	要介護(支援)要介護状況	○	○	○	○	○	○	○		
5	5	人口及び世帯数の状況	○	○	○	○	○	○	○	49	49	要介護(支援)要介護状況	○	○	○	○	○	○	○		
6	6	医療費の状況	○	○	○	○	○	○	○	50	50	要介護(支援)要介護状況	○	○	○	○	○	○	○		
7	7	介護の状況	○	○	○	○	○	○	○	51	51	要介護(支援)要介護状況	○	○	○	○	○	○	○		
8	8	医療費の状況	○	○	○	○	○	○	○	52	52	医療費分析の経年比較	○	○	○	○	○	○	○		
9	9	介護の状況	○	○	○	○	○	○	○	53	53	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
10	10	厚生労働省様式(様式1-1)(高齢者以上となくレセプト)	○	○	○	○	○	○	○	54	54	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
11	11	厚生労働省様式(様式2-1)	○	○	○	○	○	○	○	55	55	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
12	12	厚生労働省様式(様式2-2)(人工透析患者)	○	○	○	○	○	○	○	56	56	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
13	13	厚生労働省様式(様式3-1)	○	○	○	○	○	○	○	57	57	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
14	14	厚生労働省様式(様式3-2)(療養費のレセプト分析)	○	○	○	○	○	○	○	58	58	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
15	15	厚生労働省様式(様式3-3)(高血圧症のレセプト分析)	○	○	○	○	○	○	○	59	59	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
16	16	厚生労働省様式(様式3-4)(糖尿病のレセプト分析)	○	○	○	○	○	○	○	60	60	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
17	17	厚生労働省様式(様式3-5)(統合失調症のレセプト分析)	○	○	○	○	○	○	○	61	61	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
18	18	厚生労働省様式(様式3-6)(脳血管疾患のレセプト分析)	○	○	○	○	○	○	○	62	62	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
19	19	厚生労働省様式(様式3-7)(人工透析のレセプト分析)	○	○	○	○	○	○	○	63	63	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
20	20	厚生労働省様式(様式4-1)(健康増進率)	○	○	○	○	○	○	○	64	64	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
21	21	厚生労働省様式(様式4-2)	○	○	○	○	○	○	○	65	65	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
22	22	厚生労働省様式(様式4-3)	○	○	○	○	○	○	○	66	66	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
23	23	厚生労働省様式(様式4-4)	○	○	○	○	○	○	○	67	67	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
24	24	厚生労働省様式(様式4-5)	○	○	○	○	○	○	○	68	68	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
25	25	厚生労働省様式(様式4-6)	○	○	○	○	○	○	○	69	69	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
26	26	厚生労働省様式(様式4-7)	○	○	○	○	○	○	○	70	70	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
27	27	厚生労働省様式(様式4-8)	○	○	○	○	○	○	○	71	71	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
28	28	厚生労働省様式(様式4-9)	○	○	○	○	○	○	○	72	72	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
29	29	厚生労働省様式(様式4-10)	○	○	○	○	○	○	○	73	73	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
30	30	厚生労働省様式(様式4-11)	○	○	○	○	○	○	○	74	74	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
31	31	厚生労働省様式(様式4-12)	○	○	○	○	○	○	○	75	75	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
32	32	厚生労働省様式(様式4-13)	○	○	○	○	○	○	○	76	76	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
33	33	厚生労働省様式(様式4-14)	○	○	○	○	○	○	○	77	77	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
34	34	厚生労働省様式(様式4-15)	○	○	○	○	○	○	○	78	78	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
35	35	厚生労働省様式(様式4-16)	○	○	○	○	○	○	○	79	79	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
36	36	厚生労働省様式(様式4-17)	○	○	○	○	○	○	○	80	80	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
37	37	厚生労働省様式(様式4-18)	○	○	○	○	○	○	○	81	81	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
38	38	厚生労働省様式(様式4-19)	○	○	○	○	○	○	○	82	82	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
39	39	厚生労働省様式(様式4-20)	○	○	○	○	○	○	○	83	83	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
40	40	厚生労働省様式(様式4-21)	○	○	○	○	○	○	○	84	84	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
41	41	厚生労働省様式(様式4-22)	○	○	○	○	○	○	○	85	85	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
42	42	厚生労働省様式(様式4-23)	○	○	○	○	○	○	○	86	86	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
43	43	厚生労働省様式(様式4-24)	○	○	○	○	○	○	○	87	87	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		
44	44	厚生労働省様式(様式4-25)	○	○	○	○	○	○	○	88	88	医療・介護の割合(要介護認定率)	○	○	○	○	○	○	○		

画面の基本的な作り

国保データベース (KDB) システムメニュー画面から、任意のボタンを押すことで該当の帳票が表示されます。画面上部のボタンから、地区別の集計や集計年度 (年月) の選択、比較先の変更等ができます。「印刷」ボタンから帳票の PDF 出力・印刷、「CSV」ボタンからは帳票の CSV 出力が可能です。

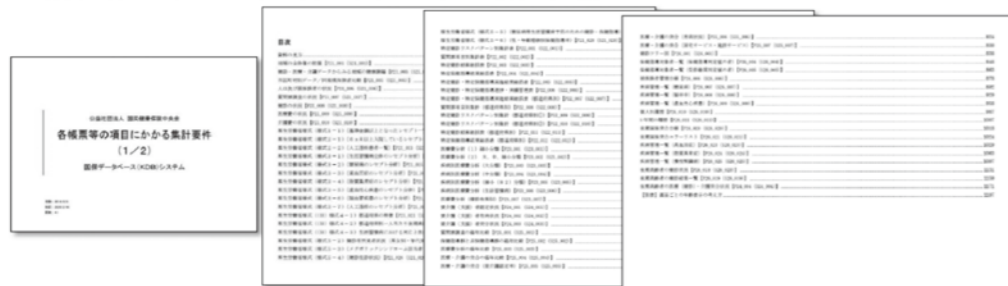


KDB の集計要件

各帳票の出力項目の詳細は「各帳票等の項目にかかる集計要件」に記載されています。操作マニュアル等と一緒に XRL システムより配信していますのでご確認ください。

○ 各帳票等の項目にかかる集計要件 (1/2)

稼働当初から平成30年7月までリリースされた帳票 (画面)



○ 各帳票等の項目にかかる集計要件 (2/2)

平成30年8月以降にリリースされた帳票 (画面)

- ・「介護支援管理機能」
- ・「健康スコアリング」



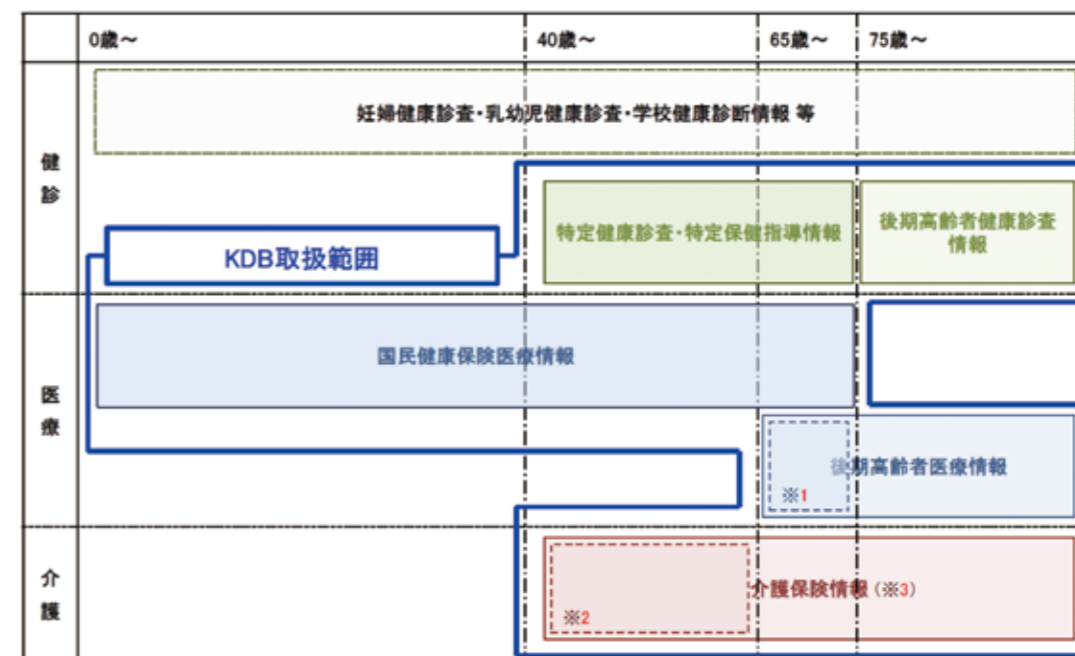
次回予告

第1回はKDBシステムの概要について簡単に紹介しました。今回は、具体的な医療費分析の例を紹介する予定です。

■ KDB システムに関するお問い合わせ：保険者支援課 保健事業係 TEL088-820-8420

データの取扱範囲

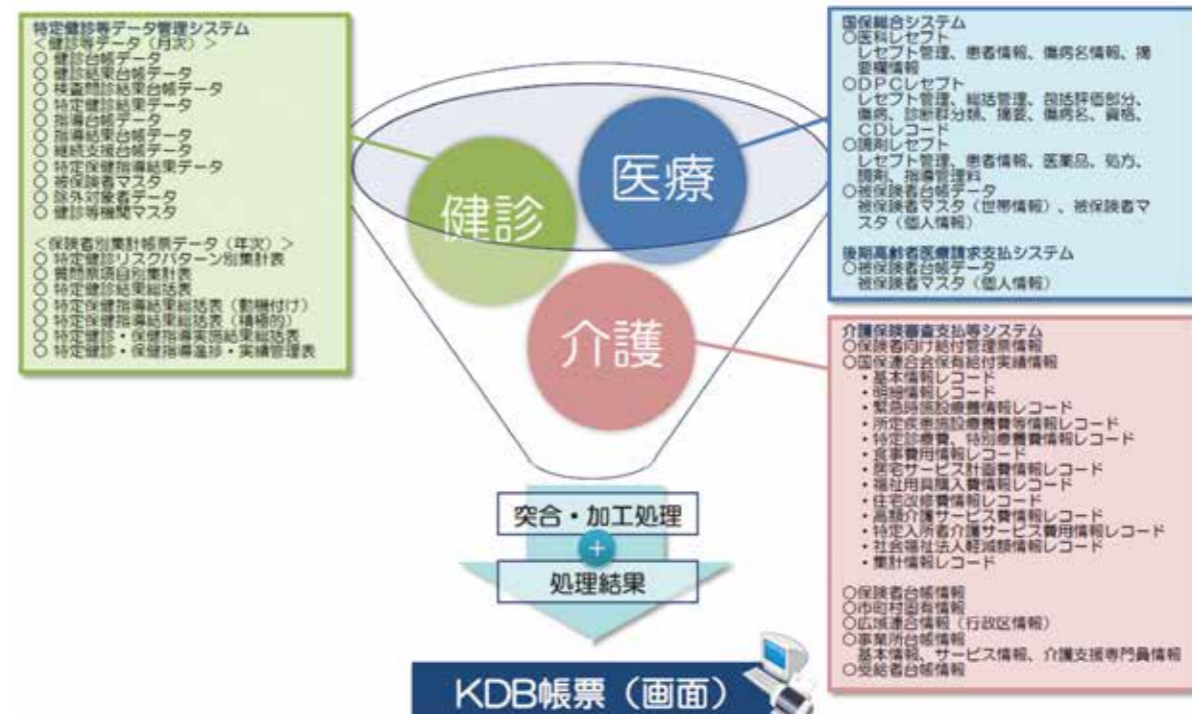
国保データベース(KDB)システムにおけるデータの取扱範囲 (※電子データにより管理しているものに限る)



- ※1: 65歳以上75歳未満で一定の障害がある者
- ※2: 第2号被保険者(受給については、要介護、要支援状態が加齢に起因する疾病(特定疾病)による場合に限定)
- ※3: 「受給者台帳」に登録されている被保険者に限る
- ※4: 健診、医療、介護情報とも対象は過去5年間分のデータのみ。

1-23

主な対象データ



現在「総合事業費給付実績」「介護給付費給付実績」「償還明細給付実績情報」の集計についても協議を行っています。

食べてみいや! 味てみいや!!

簡単に作れる
おやつ

手作りのおいしいお菓子とお茶でひと休みしませんか。普段、お菓子作りをしない方でも、簡単に作れるおやつを紹介します。

三食の食事だけでは足りない栄養素をおやつから取ると考えれば、豊かな食生活に彩りを添えてくれます。

高齢者に不足しがちなカルシウムや抗酸化作用の高いビタミンEをおやつから取ると、おいしいだけでなく、身体にもやさしい「食」になります。

子どもにとっても、おやつは三食の食事の足りない栄養を取るために必要なものです。普段、家で使っている調理器具と材料でおやつを作ってみませんか。

◎材料(15枚分)

- 薄力粉 …………… 25g
- 卵 …………… 1/2個
- 砂糖 …………… 15g
- アーモンドスライス …… 40g

◎作り方

- ①ボウルに薄力粉と卵、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①にアーモンドスライスを入れ、さっくり混ぜる。
- ③アルミホイルに油をひき、その上に②の生地を薄く広げる。
- ④トースターで約10分焼き、こんがりとし色付いたら、焦げないようにアルミホイルで蓋をして12～15分焼く。
※オーブンを使う場合は160℃で約15～20分焼いてください。

1人3枚分として

エネルギー 86kcal / タンパク質 2.7g
カルシウム 24mg / ビタミン E2.4mg

アーモンドが香ばしいトースターで簡単調理

アーモンド たっぷりクッキー

小腹が空いたときにぴったりの一品です。オープンを使っても良いですが、トースターで焼くとよりパリッと食感良く仕上がります。焼き時間はトースターの種類によって、焦げないように加減してください。生地を薄く成型することがパリパリに仕上がるコツです。



ホットケーキミックスを使った簡単おやつ

ミルクレープ

作り方のコツは、ひっくり返すときに薄い生地が破れないように気を付けること。少し焼き目を付けるとこんがりとして、見た目にもよりおいしく出来上がります。生クリームがあっさりしているので、お好みでハーブや季節のフルーツを添えても良いですね。

◎材料(1枚(4人分))

- ホットケーキミックス …… 40g
- 牛乳 …………… 100ml
- 油 …………… 適宜
- 生クリーム …………… 50ml
- 砂糖 …………… 大さじ1

◎作り方

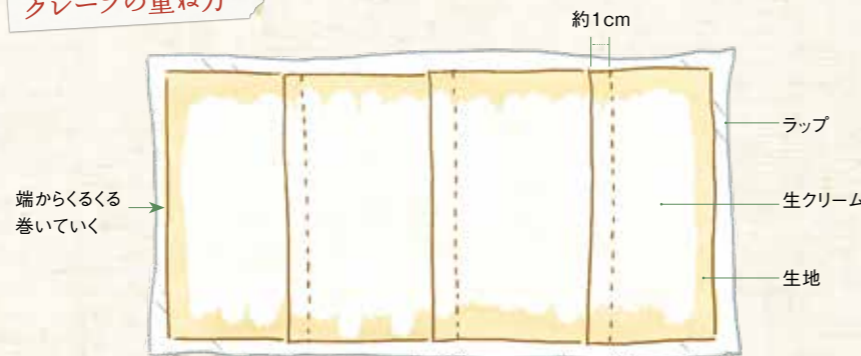
- ①ボウルにホットケーキミックスを入れる。牛乳を少しずつダマがでないように入れて混ぜる。
- ②卵焼き器に油を薄くひき弱火にし、①の1/4量を入れて両面を薄く焼く(4枚作る)。
- ③ボウルに生クリームと砂糖を入れ、しっかりツノが立つまで泡立てる。
- ④ラップを広げ、その上に②で作った生地の長い辺を横にして4枚を重ねる(図参照)。
- ⑤④の上に③の生クリームを広げ、端から巻いて、ラップに包み、冷蔵庫で冷やしてなじませる。
- ⑥ラップを外して4等分にし、皿に盛りつける。

一切れ

エネルギー 116kcal
タンパク質 1.9g
カルシウム 45mg



クレープの重ね方



牛乳、乳製品

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれ、他の食品と比べても吸収率が高く、タンパク質、ビタミン、鉄等も多く含むバランス食品です。

高齢者は骨粗しょう症予防に、子どもは成長期の骨の発達のためと、どの世代でもしっかり取りたい食品です。

アーモンド

ナッツ類にはビタミンEが多く、血管や肌を若返らせ、脳を活性化してくれます。

また、脂質であるオレイン酸は悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を防ぐ効果もあります。老化防止や疲労回復に効果のある食品です。



管理栄養士
にしもりみ恵
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。



1 報告事項

- 報告第1号 会務報告書(令和2年2月1日~令和2年6月30日)
- 報告第2号 令和元年度診療報酬等審査支払特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第5号)理事専決処分報告
- 報告第3号 令和2年度借入金(借入)理事専決処分報告
- 報告第4号 令和2年度診療報酬等審査支払特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第5号 令和2年度診療報酬等審査支払特別会計(国民健康保険診療報酬支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第6号 令和2年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第7号 令和2年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計(後期高齢者医療診療報酬支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第8号 令和2年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告

2 審議事項

- 議案第1号 令和元年度事業報告認定議案
- 議案第2号 令和元年度各会計歳入歳出決算認定議案
- 議案第3号 令和2年度一般基本準備金の取崩議案
- 議案第4号 令和2年度引当資産の取崩議案
- 議案第5号 令和2年度一般会計歳入歳出補正予算(第2号)
- 議案第6号 令和2年度診療報酬等審査支払特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第5号)
- 議案第7号 令和2年度診療報酬等審査支払特別会計(公務負担医療に関する診療報酬支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
- 議案第8号 令和2年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第2号)
- 議案第9号 令和2年度国民健康保険等損害賠償請求事務共同処理特別会計歳入歳出補正予算(第1号)
- 議案第10号 令和2年度介護保険事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
- 議案第11号 令和2年度障害者総合支援法関係業務等特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
- 議案第12号 令和2年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)

保険者支援の充実強化に努める

令和元年度決算等を認定・可決

本会では、令和2年度7月通常総会を7月31日、高知市のこうち男女共同参画センター「ソール」において32会員の出席により開催した。報告事項8件および令和元年度事業報告・各会計歳入歳出決算認定議案をはじめとする審議事項12議案を厳正に審議し、原案どおり認定・可決した。

開会あいさつ
新型コロナウイルス感染症への対応等、社会的役割を果たしていく



高知県国民健康保険団体連合会 理事長 楠瀬 耕作

開会のあいさつに立った楠瀬耕作理事長(須崎市長)は、本会では厚生労働省の依頼を受け、新型コロナウイルス感染症により収入が減少している医療機関等への資金繰り対策として、6月に一部概算前払を実施したこと、「新型コロナウイルス感染症緊急包括支援交付金事業」の一部を高知県から受託し、業務を開始したことについて触れ、「連合会の果たす社会的役割は大きく、かつ新型コロナウイルス感染症への対応として重要な意義を持つものと考え、積極的な協力を行っているものである」と述べた。

財政面では、7月22日に厚生労働省から平成30年度市町村国保の財政状況が公表され、都道府県に財政運営責任主体が

全12議案を原案どおり認定・可決

移って初の決算となったもので、実質収支では、21.5億円の黒字となっている。厚労省は「公費の拡充に加え、収納率の向上、医療費適正化等、保険者の取り組みによるもの」と分析している。なお、決算補填等目的の法定外一般会計繰入は、28.2%減の1,258億円であった。

「国が公費による財政支援額を増額し、運営主体を都道府県に移した効果が出たものとなり、法定外一般会計繰入金金の解消という課題はあるが、この効果が継続していくことを望む」と述べた。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されるが、基幹業務である診療報酬等の支払が滞ることのないよう注意していくとともに、適正な業務運用を図りながら、引き続き保険者支援の充実・強化に努めていく姿勢を強調した。

あいさつの後、議長に大西勝也・黒潮町長を選出。議事録署名人に和田知士・大川村長と池田三男・津野町長を指名し、議事に入った。

審議の結果、報告事項8件が原案どおり承認。続いて、審議事項12議案を原案どおり認定・可決した。

※役職名等は開催日時点(令和2年7月31日)にて掲載。

Topics 1

診療報酬改定について学ぶ

令和2年度診療報酬改定研修会

7月2日に高知県と本会の共催により、高知県庁正庁ホールで「令和2年度診療報酬改定研修会」を開催した。研修会には各市町村・後期高齢者医療広域連合から国保担当者やレセプト点検員ら43人が出席した。

高知県国民健康保険課の濱田仁課長から、あいさつがあった後、高知県国民健康保険課の中屋ひろみ医療給付専門指導員から、医科診療報酬改定、DPC関連改定および訪問看護療養費改定の概要について説明が行われた。

本会からは歯科診療報酬改定および調剤報酬改定の概要について、説明を行った。歯科診療報酬改定のポイントとして、重症化予防の取り組みの推進における歯科疾患管理料の見直しや歯周病重症化予防治療の新設等が挙げられた。また、調剤報酬改定のポイントでは、かかりつけ機能の評価における重複投薬解

Topics 2

データヘルス計画 中間評価および個別保健事業計画を支援

令和2年度高知県国保連合会 保健事業支援・評価委員会

高知県における保健事業支援・評価委員会では、これまでの保険者への支援として、平成26年度から昨年度までに延べ27保険者(高知県・後期高齢者医療広域連合を含む)に対して支援を実施。KDBシステムを活用し、保健事業がPDCAサイクルに沿って展開できるように、事務局によるヒアリング、委員会での個別支援、情報交換を交えた集団支援を行ってきた。

今年度の国保・後期高齢者ヘルスサポート事業については、事務局によるヒアリングを対象保険者に実施し、保健事業支援・評価委員会の開催は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、個別支援のみとし、書面・電子メールにより行った。事業実施にあたっての疑問点の解消につなげていくなど、データヘルス計画の中間評価や高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施等への対応を進めている。





年度歳入歳出補正予算を審議の結果、原案どおり認定・可決した。

その後、高知県健康政策部医療政策課から「高知県の地域医療構想および調整会議について」、高知県健康政策部医事業務課から「医薬品の適正使用等の推進事業について」、高知県健康政策部国民健康保険課から「医療費適正化計画について」の情報提供

があった。

また、全国健康保険協会高知支部から、年齢区分別ジェネリック医薬品の使用割合について、15歳以下の使用割合が、特に低いことについて、情報提供があり、ジェネリック医薬品使用促進のためのパンフレットを配布することを決定した。



高知県保険者協議会

第29回高知県保険者協議会

8月13日、高知県保険者協議会(事務局/高知県・高知県国保連合会)は、高知市の高知共済会館において第29回高知県保険者協議会を開催し、報告事項および令和元年度事業報告・歳入歳出決算、令和2年度歳入歳出補正予算を審議の結果、原案どおり認定・可決した。

開会あいさつ

地域保険と職域保険の更なる連携強化を!



高知県保険者協議会 会長 楠瀬 耕作

開会にあたり、楠瀬耕作会長(高知県国保連合会理事長)は、令和2年4月からの「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」について、保健事業では、疾病予防、重症化予防、介護予防では、生活機能の改善を根幹に据えた高齢者の医療、介護データの解析を行いながら市町村が一体的に実施していく形が想定されると述べた。高齢者に限らず地域と職域が連携した予防・健康づくりに関する取り組みが求められていることから、保険者の垣根を越えた連携のさらなる強化を呼び掛けた。

全3議案を

原案どおり認定・可決

楠瀬耕作会長が議長を務め、議事に入り、審議の結果、報告事項1件が原案どおり承認。続いて、令和元年度事業報告・歳入歳出決算、令和2

保険者協議会委員

区分	役職	氏名	所属	職名
全国健康保険協会高知支部	副会長	小松 誠昭	全国健康保険協会 高知支部	支部長
健康保険組合	委員	太田 卓也	キタムラ 健康保険組合	常務理事
国民健康保険の保険者たる市町村	会長	楠瀬 耕作	須崎市	市長
国民健康保険組合	委員	刈谷 隆明	高知県医師国民健康保険組合	常務理事
共済組合	監事	国則 勝英	公立学校共済高知支部	事務局長
高知県後期高齢者医療広域連合	委員	福原扶慈子	高知県後期高齢者医療広域連合	事務局長
健康保険組合連合会高知連合会	監事	中山 浩二	健康保険組合連合会高知連合会	事務局長
関係団体	委員	野並 誠二	高知県医師会	副会長
高知県国民健康保険団体連合会	委員	渡辺 純正	高知県国民健康保険団体連合会	常務理事
高知県健康政策部国民健康保険課	委員	濱田 仁	高知県健康政策部 国民健康保険課	課長

健康寿命の延伸に向けて

令和2年度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

新型コロナウイルス感染症対策のため、参加型のセミナーは中止とし、高知県、高知県後期高齢者医療広域連合および本会との共催で、9月1日、3日、7日の3日間、市町村等へ「令和2年度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」の映像配信等を行った。

主催者あいさつでは、本会の江口事務局長が情勢について、「高齢者の保健事業は、後期高齢者医療広域連合および市町村等の関係者の十分な連携により、前期高齢者等の国保世代から連続した健康管理や重症化予防、要介護状態になった場合の介護保険への接続等、地域包括ケアと連動した取り組みが重要となる」と述べた。国

個別支援により、適切な医療・介護サービスにつなげることが求められることから、本セミナーの内容を業務に活用されたいとした。

セミナーでは、高知県国民健康保険課から情勢として一体的実施の概要について、高知県高齢者福祉課および後期広域連合からは、本県の現状として、高知版地域包括システムや一体的実施の具体例等の説明が行われた。

市町村による先行取り組みの事例として、仁淀川町保健福祉課から取り組みの報告が行われた。また、取り組みの支援として、高齢者の保健事業におけるKDBシステムを活用や保健事業支援・評価委員会について、本会から説明を行った。

において、高齢者医療確保法と国保法に基づく保健事業に関する指針の改定が行われ、KDBシステムを活用して、地域の高齢者の健康課題を把握し、事業全体を企画調整することや「通いの場」での

セミナー実施後、アンケートで質問を受け付け、順次、回答を行っている。その他、意見等から市町村の状況を把握。今後、関係機関と情報共有し、来年度の支援に向けて検討を行っていく。



- 連載中の(筆者の)身近な自然シリーズ第10弾です。今回は本会からほど近い城西公園のイチヨウ並木です。鮮やかに色づく季節は少し先にて、まだ青い木々の様子をお届けします。秋晴れの下、散歩中の人々が行き交う中、足元のギンナンを潰さないように気を付けながら撮影しました。コロナ禍ではありますが、Go To Eatキャンペーンなども利用しつつ、食欲の秋を満喫したいと思います。読者の皆さまも充実した短い秋を健やかにお過ごしください。
- 今号から新コーナー「KDBウォーク」の連載を開始しました。国保データベース(KDB)システムの活用における情報を全4回シリーズで、分かりやすくお伝えしていきますので、お役立ていただけますと幸いです。(高)

344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10月発行 344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

生涯現役、村民誰もが
笑顔で暮らせるむらづくり

「大川村」

次回は大川村を訪ね、これからの
むらづくりについて、和田知士村長
にお話を伺います。

TOSA 国保だより 345号
1月下旬発行予定

高知県保険者協議会

年に一度は 特定健診!

特定健診の受診促進ポスター
を作成しました。

高知県保険者協議会では、特定健康診査(特定健診)の受診促進の取り組みを進めるため、特定健診実施機関用のポスターを作成しました。

各実施機関に対し、一人でも多くの方に特定健診を受診していただけるよう、ポスターの掲示と併せて積極的な受診勧奨について協力を依頼し、ポスターを配布しました。



・ 国保連合会からのお知らせ ・

第34回(令和2年度)高知県国保地域医療学会の開催中止について

本県地域医療の推進を図るため毎年度開催しております標記学会を本年度も令和3年2月に開催するべく、準備をしていたところですが、新型コロナウイルスの感染状況を鑑みると、まだまだ終息には程遠く、今後においても感染の動向の予測がつかないこと、また学会の参加者は医療従事者及び自治体関係者であることなどにより、中止といたします。

第34回高知県国保地域医療学会事務局
高知県国民健康保険団体連合会 保険者支援課 事業企画係
■ TEL 088-820-8415

今後の会議の予定について (令和2年10月15日現在)

下記の会議の開催に向け、準備が進められています。

- 令和2年度国保制度改善強化全国大会
- 日 時: 令和2年11月13日(金)
- 場 所: 東京都(砂防会館)

※新型コロナウイルス感染症の状況等により、予定が変更となる場合があります。

