



Cover's Story

踊り子たちの自由な舞が、 高知の夏を熱く彩る

高知の夏の風物詩であるよさこい祭りは、
毎年8月9日から12日の4間にわたって開催。
初日は前夜祭、2日目・3日目が本番、
最終日が後夜祭・全国大会となっている。
県内のチームはもちろん、県外からの参加も多く、
総勢約1万8千人を超える踊り子たちが
真夏の炎天下の中を全力で舞い踊る。
高知で踊りたいために、移住する人もいるほど
よさこいの不思議な魅力が人を引きつけている。

高知市

よさこい祭り



Contents

- 02 **首長は語る**
**安心して暮らせる
支え合いのあるまちづくり**
岡崎誠也 高知市長
- 08 **なでしこの会**
第 17 回通常総会
- 09 **おらんくの保健事業** 日高村
だれもが元気で安心して暮らせるひだか
- 13 **高知県国保地域医療推進協議会** 第 33 回通常総会
- 15 **こくほ随想**
日本の医療保障制度が抱える課題と今後のあり方
- 17 **こちら介護保険課**
増加を続ける給付費 引き続きの適正化事業が不可欠
—平成 26 年度介護給付費—
- 19 **高知県国民健康保険事務担当職員協議会** 第 34 回通常総会
- 21 **連合会の動き**
- 23 **元気散策! —このまちからの笑顔だより—** 佐川町
- 26 **コーヒーブレイク**
「小学校の運動会」室戸市 / 「新米課長のひとり言」黒潮町
- 28 **地域のたから ちいキッズ!** 本山町
- 31 **日々国保** 「特定健診受診のすすめ」
- 33 **黒い靴** No.257 安芸市
「特別に個別の支援が必要な子どもたちが、安心して
育つことのできるまちづくりをめざして」
—発達障害等がある子どもの切れ目のない支援体制づくりへの取り組み—
- 35 **ヘルシーごはん** **食べてみいや! 味てみいや!!**
「目玉焼きトーストプレート」「ねばねば丼」
- 37 **いちおしスポット** 高知市
- 39 **連合会日誌**
- 40 **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

安心して暮らせる 支え合いのあるまちづくり

高知県の県庁所在地であり、
政治・経済の中心として
発展してきたまち、高知市。
分け隔てなく人となつながら、
おきやくの文化が残るまち。
夏の風物詩、よさこい祭りには
県内外からの観光客が訪れる。
多くの自然に囲まれ、
自由な気風と
人の暖かさを感じながら、
ゆったりと暮らせるまち。
高知市のまちづくりについて
岡崎市長に伺いました。

No.72

高知市長
岡崎誠也 (62歳)

首長は語る

首長は語る

No.72 高知市長 岡崎 誠也

介護予防のための「地域支援事業」を実施

国保連合会大藤事務局長(以下、大藤)
まず、高知市の施設整備・活動の状況についてお聞かせください。
岡崎誠也高知市長(以下、岡崎市長)
27年4月1日現在の65歳以上人口は、約9万人、高齢化率は27%と、高知市の高齢化は全国にやや先行しています。

2025年には、団塊の世代が75歳以上となります。年齢を重ねても住み慣れた地域で、いきいきと安心して、その人らしい生活を続けることがでさる体制づくりが重要となるでしょう。地域のさまざまな社会資源を使いながら、高齢者の生活を総合的に支えるこ



自ら生涯を通じた健康づくりができるまち

大藤 健康増進法の施行を受けての取り組みやよさこい健康プラン21など、保健事業への取り組みはいかがでしょうか。
岡崎市長 25年4月から5年間の指針となる「健康づくり計画」を策定し「市民一人一人が健康づくりに関心をもち、

とが必要となってきます。そのため、5カ所の地域高齢者支援センターと1カ所の分室を置き、また、中学校区を目安に17カ所の地域高齢者支援センター出張所を設置しています。
地域高齢者支援センターには、センター長以下、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職を配置、地域の出張所にも社会福祉士、介護支援専門員などを配置しています。総勢90名の体制で対応していますが、マンパワーはどこも不足気味なので、体制の充実を図るために計画を立てながら拡充していく予定です。

高齢者の人権や財産を守る権利擁護のための成年後見制度の活用支援や虐待防止の支援、地域の医療・保健・福祉等関係機関の連携や地域のネットワーク作り、要支援者等のケアマネジメント等の業務を担当しています。25年度は、約3500件の相談を受けています。半分は介護保険等に関することですが、高齢者の権利擁護や虐待、認知症の相談も多くなっており、最近では、認知症や独居高齢者の増加によって、成年後見制度の相談が増加しています。
出張所では、総合相談・支援、いきいき百歳体操の開催支援や介護予防講座の開催など介護予防に関する知識や実践の普及を行っています。

自ら生涯を通じた健康づくりができるまち」をめざしています。中でも「循環器疾患対策、歯と口の健康づくり、たばこ対策、自殺うつ病対策の推進」を重要な課題としています。
26年度からは、国保連合会の「KDBシステムを活用し

子育てしやすい環境を整える

大藤 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。
岡崎市長 27年4月にスタートした「子ども・子育て支援新制度」は、教育・保育、地域

子ども・子育て支援の充実に向けて、その確保方策を着実に実施することが求められています。本年3月には、子ども・子育て支援施策の方向性を示した「高知市子ども・子育て支援事業計画」を策定し、子育てしやすい環境づくりを進めているところです。
26年度、高知市では全国に先駆けて、県庁所在地としては初めてとなる、同時入所における第2子の保育料無償化の取り組みを始めました。27年度からは幼稚園、認定こども園を含む教育・保育施設や小規模保育事業などの関連事業全体にも同時入所の場合、第2子の無償化を適用し、子育て家庭の経済的負担の軽減を図っています。

また、妊娠・出産・子育てに係る総合的な相談支援や関係機関との連絡調整などを行



高知市役所

た生活習慣病対策支援モデル事業」の支援を受けて、市民の健康状態の分析と課題の抽出を行っています。生活習慣病の発症予防や重症化予防に向けて、健康講座や健診結果説明会の開催、重症化する危険性が高い人への保健指導等の実施など、年度毎に実施計

画を作成して取り組みを始めています。

生活習慣を見直そうと思っても、行動に移せない人や健康づくりに関心の低い人が多くいます。健康情報が身近に手に入る環境を整えるなど、無理なく実践できる健康づくりの輪が広がるようにポピュ

若くして脳卒中などの病気にならないような高知市にしたい！まずは、特定健診受診の二歩から

大藤 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。
岡崎市長 全国的に見ると、高知

知県の特定健診の受診率は低く、中でも高知市は特に低くなっており、何としても受診率を上げなくてはならないと考えています。

特定健診・特定保健指導は、高齢期に向けて生活習慣病の受療率が増加し、75歳頃を境に生活習慣病を中心とした入院受療率が上昇することから、生活習慣病を早期発見し、改善するために20年度に始まりました。しかし、受診者数は伸び悩み、23年度には自己負担無料化と二つの検査項目「尿

酸」「クレアチニン」を追加し一定上昇したものの、25年度の健診受診率は24.6%、受診者は約1万3千人、特定保健指導の終了者は126人、終了率67%でした。

市民の健康状態を国保レセプトで分析すると、脳出血、急性心筋梗塞、腎不全で死亡する割合が全国に比べて高いこと、虚血性心疾患を発症した者の約3割が生活習慣病の治療歴なく発症し、発症前に特定健診を受けていた者は8%であったこと、生活習慣と健康状態の関連では、早食いが原因と思われる肥満が多く、肥満や多量飲酒が原因と思われる高血



圧症が多い、という特徴も分かりました。

市民が健康づくりに意識的に取り組む環境を整えることは、市政全般に影響を及ぼす重要課題です。多くの人が高齢期も健康を維持することは、結果的に医療費や介護費用の縮減にもつながります。

健診受診が広がるためにも、若い世代で特定健診を受けたことの無い人への受診勧奨などを継続して行います。そして今年度からは、新たに医療機関や健診機関、特定保健指導委託機関に、「高知市の生活習慣病についての現状と課題」を報告し、連携を図りながら受診率の向上をめざします。

高知市の高齢者福祉と地域包括ケアの実現

大藤 高 高齢化対策はいかがでしょうか。



え、「いきいき安心の高齢社会づくり」をめざし、第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画に沿って取り組みを進めます。

超高齢社会を迎えるにあたって、市民一人一人に高齢期をどう生きるかが問われていますので、自立した生活をめざした支援を強化する必要があります。単に、介護サービスを提供するだけではなく、ご自身が持つ能力を生かしながら、自らが望む生活を送ることができるよう自立支援に取り組んでいきます。

認知症対策の強化も必要です。認知症の初期段階から切れ目ない支援が受けられるよう、複数の専門職が包括的・集中的に在宅生活を支援する「認知症初期集中支援チーム」

を配置します。

また壮年期から要介護状態の原因となる脳卒中などを予防する健康づくりが重要となりますので、生活習慣病対策や介護予防の取り組みを推進していきます。

高齢者のみなさんが、いきいきと暮らしていくためには、生きがいづくりや社会参加、支え合い・助け合いの仕組みも必要です。26年度から始めている介護支援ボランティア制度「こうち笑顔マイレージ」は、65歳以上の要介護認定を受けていない人が、対象施設で行ったボランティア活動に対してポイントが付与され、たまったポイントは商品券などと交換できる仕組みです。こうした制度を利用しながら社会参加を促進していきます。

こうした取り組みと合わせて、地域課題の共有や関係機関等のネットワークづくりを進め、高知市医師会と連携し、急性期から在宅生活へ移行するための医療と介護の連携した地域包括ケアをめざしていきます。

2025年に向けて、より一層の介護サービスの拡充を図る

大藤 介護保険の状況はいかがですか。

岡崎市長 本年2月時点の要介護認定者数は約1万8500人、要介護認定率は20%、介護サービス受給者数は約1万4700人ですが、27年度からの第6期介護保険事業計画の最終29年度には認定者数は約1万9800人、受給者は約1万5800人となる見込みです。

これまでは、地域密着型サービスを80カ所、居宅サービス事業所を1700カ所、特別養護老人ホームなど介護保

険施設41カ所を整備し、供給量は一定確保されていますが、

団塊の世代が75歳を迎える2025年に向けて、より一層の拡充を図っていきます。

第6期事業計画では、在宅生活及び在宅療養を支援する定期巡回随時対応型訪問介護看護や看護小規模多機能型居宅介護、認知症高齢者への支援として地域密着型サービスを12施設、重度の要介護高齢者への支援としてショートステイを併設した広域型の特別養護老人ホームを1カ所と在宅復帰を重点化した老人保健

施設80床を整備する予定です。

これらの給付費を踏まえた第6期計画の保険料の基準月額

は5491円と全国平均並みに設定できました。

2025年までには、在宅生活を支える医療・介護サービスを充実させていきます。地域社会の支え合いがあってこそ住み慣れた地域での在宅生活の継続が可能です。そういった意識が広く浸透している地域づくりが必要であると考えています。

住民の命と健康を守るため、様々な課題を乗り越えていく

大藤 国保における問題点と課題についてお聞かせください。

岡崎市長 市町村国保については、ここ10数年で「年齢構成が高く低所得者が多い、保険料負担が重い、市町村間格差が大きい」などの構造的な問題が指摘されています。その一方で、医療技術の高度化など医療費の増嵩により、多額の決算補填目的の法定外繰入

を行わざるを得ない厳しい財政運営を強いられてきました。本年4月23日、制度創設以来の大改革となる「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律案」について、衆院厚生労働委員会において、全国市長会を代表して意見を述べてまいりました。

その内容は、第一に、都道府県が国保の運営を担うと

もに、医療計画や医療費適正化計画を実行することで、医療と保険の総合的な展開が可能となること。

第二に、約3400億円の財政基盤強化により当面のめどはついたものの、団塊の世代が70歳を迎える2020年、75歳を迎える2025年に向けて財政構造等の見直しが必要であること。

第三に、インフルエンザの

経済の活性化と出生率の向上に努める

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

岡崎市長 昨年末、人口減少を克服し、地方を創生するための5カ年の戦略「まち・ひと・しごと創生総合戦略」「地方への好循環拡大に向けた緊急経済対策」が閣議決定され、この緊急経済対策で、新たに「地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金」が創設されました。

本市は、この交付金を活用して、1冊1万2400円分の「高知市龍馬プレミアム商品券」を1万円で、1万円分の「龍馬のふるさと旅行券」を5千円で発行し、経済の活性化を図ることとしています。このプレミアム商品券は15万冊を予定しており、市内の約1500店舗で利用できます。

また、中学生までの子どもさん1人当たり4千円分の「子育て応援クーポン券」を発行しますので、このクーポン券も併せてご活用いただきたい



大流行など想定外の医療給付費の増加や予期せぬ保険料収納率の低下など、保険財政のリスク回避のために財政安定化基金の仕組みは不可欠であること。

第四に、国が主導的に開発する国保標準システムを早期に導入すること。都道府県化により47保険者に集約され、事務の効率化・標準化を図る

「主役は住民」が基本のいきいき・かみかみ百歳体操

大藤 高知市の特色ある取り組みについてお聞かせください。

岡崎市長 25年3月、本市の「高知市地域福祉計画」と高知市社会福祉協議会の「地域福祉活動計画」を一体化した「高知市地域福祉活動推進計画」を協働で策定しました。「誰もが安心して暮らせる支え合いのあるまちづくり」を基本理念とし、重点項目に「お互いさまの住民意識づくりと地域福祉を推進する体制づくり」を掲げており、現在、8名の地域福祉コーディネーターを配置して取り組みを進めています。

取り組みの一つである「い

とともにシステム改修費用等の事務経費を抑制すること。

今後の課題として、①被保険者の混乱を招かないよう円滑に新制度へ移行するために、国保運営方針等を早期に示すこと。②高額療養費の多数回該当など、被保険者の利便性のある仕組みとすること。③都道府県と市町村の役割分担の在り方等について検討し必

きいき百歳体操」は、14年に高知市が開発した介護予防のための重りを使った筋力運動の体操です。また、「かみかみ百歳体操」は、17年に口腔機能向上を目的として開発した体操ですが、地域住民が指導者となり自主的に開催し、市内全域に広がっています。

この体操には、独居高齢者が増加し、高齢者の孤立が社会問題となるなど地域のつながりが希薄化する中で、お互いに顔の見える関係づくりを進める効果があります。「主役は住民」を基本に、行政が運営の方法や体操の指導、開催間もない時期の支援など、自主的に動き出すお手伝いをし

首長は語る

No.72 高知市長 岡崎 誠也



1 回目の会合を開催するな
ど、外部の意見を取り入れる
体制を整えたところ。こ
れまでの検討作業の中で、人
口予測をシミュレーションし
たところ、現状のままでは
2040年には約26万9千人、
2060年には約20万6千人

歩くことは健康の基本

大藤 岡崎市長ご自身が健康
に対して普段から気を付けて
いることはあります。

岡崎市長 首長は本当に宴会が
多く、健康に悪いことも多い
です。基本的には運動とかト
レーニングはあまりしていま
せんが、時間的に余裕があれ
ば移動する際はできるだけ歩

まで減少するという深刻な結
果となりました。

高知県の県都として今後も
発展していくためには、人口
27万人前後を維持していきた
いと考えていますので、色々
な施策を導入しながら出生率
の向上を図っていきます。

くようにしています。

歩くことは健康の基本で
す。高知の人はお酒を飲むと
き、あまり食べない人と、食
べながら飲む人の二つに分か
れるかと思いますが、私はしっ
かりと食べてから、しつかり
と飲んでいきます。

さらなる健康づくり 支援を望む

大藤 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。

岡崎市長 現在、国保連合会は、
市町村業務の委託を主体とし
て審査支払、第三者求償、高
額医療費払い戻し、医療介護
の高額合算など様々な事務を
行っています。これらは保
有する国保、特定健診・保健
指導、介護保険など複数のデー
タをもとに行われています。

今改革により、30年度から
都道府県が、県内の医療給付
費の見込額を推計し、市町村
毎に国保事業費納付金を割り

振り、要した医療給付費全額
を市町村に支払うという国保
事業の歳入と歳出を一手に担
うこととなります。また、地
域の医療提供体制を構築する
主体として、医療計画、医療
費適正化計画、地域医療構想
など将来見通しを含めた複数
の計画を策定・実行しなけれ
ばなりません。

これからの国保連合会では、
都道府県に対して、将来予測
や県内一円を網羅した医療・
介護・健康に関する施策につ
いての提案をしていくことが
求められます。保有するデー
タをもとにした地域医療と介
護、住民の健康や疾病状況の
分析が必要となるでしょう。
都道府県は、分析結果から導
かれた地域ごとの傾向や特徴
などの情報提供を受けること
で、各種の計画の指標や詳細
な実績評価が可能となります。
30年以降も市町村は、引き続
き保健事業を実施します。高
齢化等による給付費の増加を
適正化するためにも、市町村
ごとの医療費の分析による情
報提供や保健指導の支援など
も含めて、健康づくりをさら
に支援する役割を担っていた
べくよう期待しています。



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17回通常総会開催

高知県在宅保健活動者な
でしこの会は7月2日、高知市
の県民文化ホールにおいて、
会員30人の出席のもと、第17
回通常総会を開催し、平成26
年度事業報告認定議案等、全
4議案を認定・可決しました。

開会にあたり秋田美智子会
長は、国保制度の改革につい
て「規模の小さい市町村の多い
国保の長年の悩みが軽減され、
国民皆保険制度が安定的に維
持される」と国保財政の都道
府県単位化に触れました。

が求められます。今年度の活
動では、自分たちの足元を見つ
め、ささやかながらではあるが、
特定健診や特定保健指導の推
進など、市町村の保健事業に
関わっていきける取り組みを進め
たいと抱負を語りました。

り組みについて説明しました。
初めて作成された県民の生
涯を通じた健康づくりのため
のリーフレット「全県民必読健
康学習帳」についても紹介し、
積極的な活用を呼び掛けまし
た。県民の健康づくりに官民
共同で全力をあげて取り組ん
でいきたいと語りました。

そして、昨年度、公衆衛生
功労者表彰を受賞したこと、
昨年度総会で会員の協力をお
願ひした荒木初子像建立事業
について、4月30日に除幕式
を行ったことの報告がありま
した。

最後に、国保連合会大藤事
務局長より、11年なでしこの
会設立時より事務局として10
年間、会長として6年間、会
の運営や活動のリーダーとして



秋田 美智子



谷 聡子氏



伊井 啓子氏



岩崎 丸氏

ご尽力いただいたと秋田会長へ
の謝辞がありました。



小村神社
土佐二宮として有名な小村神社(586年創建)。国宝「金銅荘環頭大刀」が御神体。



霧山茶園
中・四国最大級(約20万平米)の茶園。霧山茶業組合のほうじ茶は県内多くの店舗でデザートにも利用されています。



シュガートマト
寒暖差の激しい村特有の気候を生かして栽培されています。糖度8度以上の高濃度トマト。



だれもが元気で
安心して暮らせるひだか

Vol.72

日高村

仁淀川屋形船 水質日本一!! 通称「仁淀ブルー」といわれる「清流仁淀川」を就航する屋形船。

日高村では、24年3月に策定した「日高村健康増進計画・食育推進計画」に基づき、「誰もが元気に安心して暮らせるひだか」をめざして、村の健康増進及び食育を総合的に推進します。村民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、それぞれのライフステージに応じた各種保健事業を展開しています。

一人一人の顔が見える
健康づくり

土佐二宮小村神社には、御神体として祭る国宝「金銅荘環頭大刀」などの貴重な文化遺産があり、自然と歴史が融合した村です。

紋岩地帯特有のドウタンツツジなど、貴重な生態系が存在しています。水質日本一に輝き、仁淀ブルーと称される「奇跡の清流仁淀川」では、屋形船の就航も始まり、自然探索のフットパスとともに日高村の豊かな自然を生かした観光にも力を入れています。特産品には、高糖度トマトのブランドとして、「シュガートマト」の生産が盛んに行われています。昨年はシュガートマトを使ったオムライスが大人気となり、村を東西に走る国道33号線を中心に「オムライス街道」が展開され、村の一大名物となっています。

日高村は高知県のほぼ中央部に位置し、山地に囲まれた盆地状の中央部には、JR四国土讃線及び国道33号線が東西に走り、その沿線には宅地や農耕地が広がっています。高知市より16kmの距離にありながら、ホタルの乱舞する小川、貴重でめずらしいミナミヤマをはじめとする多くの種類のトンボ、水との関いの歴史構造物の調整池に生息する絶滅危惧種のメダカや野鳥、湿地にしか生息しない動植物、蛇

自然と歴史が融合した村

日高村は高知県のほぼ中央部に位置し、山地に囲まれた盆地状の中央部には、JR四国土讃線及び国道33号線が東西に走り、その沿線には宅地や農耕地が広がっています。高知市より16kmの距離にありながら、ホタルの乱舞する小川、貴重でめずらしいミナミヤマをはじめとする多くの種類のトンボ、水との関いの歴史構造物の調整池に生息する絶滅危惧種のメダカや野鳥、湿地にしか生息しない動植物、蛇

健康は自分たちの手で！
—日高村健康応援隊の活動を拠点に、村を元気にする取り組み—

村民一人一人が自らの健康課題を把握しながら状況に応じた健康づくりができるよう、「自分の健康は自分で守る」をスローガンに、主体的かつ継続して取り組むことができるための環境づくりを推進しています。

23年度に健康づくり団体「日高村健康応援隊」が結成され、特定健診の普及啓発活動を展開しています。これまでも食生活改善推進員（以下ヘルスメイト）や、献血推進委員他、様々な団体がそれぞれの形で健康づくりに関する活動を展開していました。しかしこの団体は、今までのように「あなたの健康づくりのお手伝いをしますよ」という活動にとどまらず、「あなたに健康でいて欲しいんです、あなたの健康を応援したいんです」という積極的活動団体をめざしています。ヘルスメイト、女性の会、民生委員、献血推進員たちの代表など、30名で構成されています。健康応援隊は様々な団体より構成されているので、それぞれの会員の所属している団体や各自治会に健康づくり活動の趣旨が理解され、日



ひだか茂平マラソン
村の一大イベントの一つ。健康で、みんなの笑顔が輝くことを目的に毎年11月に開催されています。



オムライス街道
シュガートマトを利用したオムライスを提供するお店が国道33号線沿いにたくさんあります。



面積 44.88km²
人口 5,310人
国保被保険者数 1,455人
高齢化率 37.4%
(平成27年3月末現在)



日高村健康福祉課のみなさん



親子クッキング
保育園年長児との親子クッキング!! 上手に切れるかな?



食改(世代間交流)
働き盛り世代の料理教室を開催。参加者は親子三世代にわたるため、世代間交流の場となっています。



受診勸奨(茂平マラソン)
「健診、受けられていますか? 1年に一度は健診を受けてくださいね!」と受診勸奨。



受診勸奨(個別訪問)
日高村健康応援隊による健診未受診者宅への個別訪問。



日高村健康応援隊(ジャンパー)
「健康づくりは自分たちの手で!」

高村全体に健康増進の意識が高まるよう活動を活発に進めていくことを目標としています。主な活動としては、未受診者宅への戸別訪問や各種イベントなどでの啓発活動を展開したり、県内の先進地への視察研修や様々な研修会・講演会に参加して、スキルアップに努めています。そして、さらなる健康づくりの発展のため、27年度には「日高村健康づくり推進員協議会」と合併統合し、パワーアップした「日高村健康応援隊」で村の健康づくりに全力で取り組んでいます。

特定健診での取り組み ―魅力ある健診に―

日高村では、5月・6月・10月に、村の総合健診として、特定健診とがん検診をセットで実施しています。開催にあたっては休日健診日を設けるなど、受診者の利便性を図ると同時に受診率向上を図っています。

25年度からは県内で初めてヘリコプター・ピロリ菌抗体検査を導入し、胃がん発症予防に取り組んでいます。村民の関心度も高く、多くの方に受診していただいており、25年2月からの保険診療の拡大も功を奏したのか、抗体検査陽性の方々の中にはピロリ菌除

ヘルスメイトの活動 食を通しての健康づくり

私たち、人間の源となる「食事」。ヘルスメイトの存在は大きく、日高村健康応援隊のメンバーでもあるヘルスメイトの活動は不可欠です。保育園年長児を対象とした親子クッキング教室や、働き盛り世代を対象とした簡単で栄養満点の料理教室を開催しています。この料理教室では、託児所を設けており、お母さんたちがお料理中には、ヘルスメイトたちが子守を買って出してくれます。みんなで一緒に作ったお料理を囲み会食する場面は世代間交流の場ともなっており、忙しいお母さん方にも大変好評となっています。その他、食の大切さを啓発する様々な活動を行っており、村の健康づくりには欠かせない存在であります。

お口の中から健口づくり

日高村は、以前より歯肉炎及び歯周病疾患の示す割合が高く、疾病分類項目でも常に上位を占めています。高血圧症疾患に次いで、件数・日数・費用額は2位であり、24年度からは、村内全保育園・小中学校でフッ素洗口を実

菌治療を受けられる方もたくさんおられました。

また高血圧対策・脳卒中対策として、特定健診会場ではヘルスメイトの協力の下、減塩味噌汁の提供を行っています。家の味噌汁との味を比べてもらい、基本の出汁をしつかりとすることで、お味噌の量を減らし、塩分が制限できるという実感をしていただいています。

健診後は、「今しかないのと伝えたい!」と題し、健診結果説明会を実施しています。この説明会では、健診結果の見方や、結果を通じて自分自身の身体に今何が起きているのか、改善するにはどうしたらいいのかなどについて説明を行い、個別指導につなげることに。よって、個人に応じたきめ細やかな保健指導を実施するように心がけています。日高村では特定保健指導率は低下の一途をたっていますが、働き盛り世代からの取り組みこそが重要であります。早期発見、早期治療、そして重症化予防と、とにかく早期の対応がとて重要で。自分の体の事をきちんと理解した上で、自らが主体となって取り組むには「今しかないの!!」今からの取り組みが重要な!!」と発信し続けていくことが大切であると認識し、活動しています。

施しています。乳幼児健診においてもフッ素塗布を行ったり、保育園で歯磨き教室を実施したりするなど、むし歯予防対策の強化に取り組んでいます。成人に対しては、乳幼児健診時に保護者の歯科健診を実施したり、特定健診会場において地域歯科衛生士による歯科指導を実施したりと、お口の中からの健康づくりに力を入れています。

健康づくりは地域づくり ―人と人とのつながりを大切に―

日高村では、「村民一人一人が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせるよう、健全な生活習慣の確立にむけた村民の健康管理意識の高揚と地域ぐるみの自主的な健康づくり活動」を目標に、ライフステージごとに村民の健康課題を明らかにして、住民・関係機関・行政等が一体となって健康課題に取り組む活動を展開しています。住民自らができる事、関係機関ができる事、行政(村)ができる事、これらの歯車がかみ合ってこそ健康づくりの目標を達成できると考えています。つまり、健康づくりは地域づくり!! みんながつながり助け合う村をめざして、保健活動を展開していきたいと思っています。



親子歯磨き指導教室
地域歯科衛生士さんによる保育園児への歯磨き指導教室。



減塩味噌汁
特定健診会場において、ヘルスメイトさんによる減塩味噌汁の試飲を行っています。



健診結果説明会
健診結果の見方などについて説明し、その後、個別指導へとつなげています。



特定健診会場(健康手帳配布)
次年度もこの手帳を持ってきてくださいねと伝えると同時に、定期受診の必要性についても呼び掛けています。



地域の要請に対応した 地域医療の推進をめざす

第33回通常総会



高知県国保地域医療推進協議会
は5月16日、高知市の高知城ホール
において「第33回通常総会」を開催
し、平成26年度事業報告・歳入歳出
決算、平成27年度事業計画・歳入歳
出予算等、全5議案を原案どおり認
定・可決した。

開会あいさつ

包括的な支援の確保に向けて、
一層の努力が必要



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、世界で類を見ない勢いで少子
高齢化が進み、経済の低迷や医師不足の
問題など、国保直診を取り巻く環境の
変化は著しく、財政状況も大変厳しい状
況が続いている」と言及した。その上で、
各会員が地域医療の確保や地域住民の健
康保持増進のために、日々奔走している
ことに対し敬意を表した。

26年6月に成立した「医療介護総合確
保推進法案」においては、地域包括ケア
システムは、高齢者が住み慣れた地域の
実情に応じて、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。地域に

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こと
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29回高知県国保地域医療学会の開催
第30回地域医療現地研究会開催に向け
た準備
- 2 第55回全国国保地域医療学会への参加
奨励
- 3 高知県国保被保険者健康づくり推進月
間の設定
- 4 各部署の連携による育成指導の研修等
の実施
- 5 医師確保等の直診対策
医師等研修会への参加奨励
- 6 関係団体の諸会議への参加奨励
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
- 7
- 8
- 9

組織理事会において会長・ 副会長が再選

総会終了後に組織理事会を開催。理事
の互選により、会長に今西芳彦・本山町
長、副会長に矢野富夫・梶原町長、松浦
喜美夫・いの町立国民健康保険仁淀病院
長が再選した（任期は29年6月6日まで）。

応じた取り組みは従来から国保直診が実
践してきたことであり、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呼び掛けた。

そして、地域における保健、医療、福
祉、介護サービスのさらなる連携強化と、
総合的・一体的な地域包括ケア体制の展
開に向けて、一層の努力をしていくと意気
込みを語った。

来賓あいさつ

地域医療維持のため、地域 一丸となって取り組む

続いて、高知県健康政策部の山本治部
長が来賓あいさつに立った。

山本部長は『日本一の長寿県構想』で
取り上げている、年齢別死亡数のデータ
に触れ、65歳までに亡くなる男性の割合
が全国に比べて高いことを紹介した。死
亡の原因には、自殺や事故もあるが、
37%を生活習慣病が占めている。死亡数
を減少させるために、生活習慣病の改善
につながる、高血圧症・タバコ対策の必
要性を述べた。

高知県は
医療費・病
床数が全国
1位であり、入院数も多い



高知県国保地域医療推進協議会
部長 山本 治

高知県国保地域医療推進協議会役職員

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
理 事	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
	片岡 博彦	佐川町立高北国民健康保険病院副管理者 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
監 事	岡林 弘毅	高知県国民健康保険団体連合会理事
	池田 三男	津野町長
	和田 幸久	佐川町立高北国民健康保険病院事業管理者 兼院長
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5議案を原案どおり 認定・可決



仁淀川町
町長 大石 弘秋 氏

その後、議長に
大石弘秋・仁淀
川町長を選出し、
議事録署名名人を指名した後、
議事に入った。審議の結果、平成26年度
事業報告・歳入歳出決算、平成27年度事
業計画・歳入歳出予算等、全5議案を原
案どおり認定・可決した。

時代と地域の要請に対応し、国保直診

があるとして、協力と呼び掛けた。



日本の医療保障制度が抱える課題と今後のあり方

―サービス提供体制の改革の必要性―

筒井孝子

Takako Tsutsui

経済成長を上回る速度で増え続ける医療費

高齢化の進展と医療技術の進歩により医療費のさらなる拡大が予想されている。今日、医療費は経済成長を上回る速度で拡大し、OECD加盟国の平均医療費の対GDP比は、1960年の38%から、2010年には96%まで上昇している。このような状況下で、いわゆる医療の質を低下させずに医療費を適切な価格とし、医療の効率性を担保するための方策が求められている。

日本の民間医療保険の状況

さて日本の一般病床における平均在院日数は、2000年の24.8日から、10年は18.2日となり、徐々に短縮している。しかし、11年のOECD加盟33カ国の平均在院日数は約8日で、5日を下回る米国の4倍近く、ドイツ9.5日、フランスの5.7日に比較してもかなり長く、世界最長である。このため日本では、この顕著に長い平均在院日数にかかる費用を補填するために、い

わゆる「定額給付型」の民間医療保険が広く普及している。ここでいう定額給付機能とは、公的医療保障制度が保障する範囲とはリンクせず、入院1日あたり定額を給付したり、がんに代表される特定の疾患に罹患した際に定額を給付したりする機能である。これは、日本では、公的医療保障制度の保障範囲が広いことや受診時負担に1カ月あたりの上限額が設けられ、過重な自己負担が生じない仕組みとなっていることや、公的医療保険の適用とならない診療

と保険診療の併用についても厚生労働大臣の定める「評価療養」と「選定療養」についてのみが認められ、公的医療保険の給付対象外となる医療サービスの供給量が少ないためである。

求められる「実損填補型」民間医療保険

他のOECD諸国の民間医療保険がいわば、「実損填補型」を中心に発展していることを鑑みると、このことはかなり異なった状況にあるといえる。

このような状況下においても疾病入院給付金が支払われる生命保険の加入率は、1995年の71.7%から、2009年の直近のデータによれば72.3%と上昇しており、定額給付を中心とした民間医療保険は広く普及している。

以上のような実態を鑑みると公的医療保険を基盤としながらも、制度に内在する課題

を「実損填補型」民間医療保険が補うといった新たな構図を検討できる土壌ができつつあるともいえる。すなわち、今後は、日本においても医療保障制度の持続性を高めるために、欧州で取り組まれているような民間医療保険の利用方法も含めて検討することが求められることになるだろう。

公的医療保険制度の持続可能性を高めるために

これまで、保険の起源に言及しながら、これからの医療保障制度の在り方として、公的医療保険だけでなく、民間医療保険の状況も紹介してきた。

すでに9割が民間の保険制度に加入しているという実態を踏まえると、公的医療保障制度の持続可能性を高めるためには、民間医療保険制度の活用を含めた新たな医療保障制度の再構築が検討されなければならぬということであろう。

今日、先進諸国において、

公的医療保障制度の持続可能性を高めることは大きな課題である。とくに急性期医療を主とした医療制度を構築してきた国においては、これから医療サービスと介護サービスを必要とする高齢者の増大に合わせて新たなサービス提供体制への改革を実行する必要がある。

「四門出遊」で示された人類共通の課題は、時代が大きく移り、国のあり方も異なっても、その本質は変わっていない。人々は保険という仕組みを發明し、これを利用することで、人が必ず向かい合う、老、病、死に対する恐怖への耐性を強めようとしてきた。そして、この保険という仕組みを国によつて制度化させ、一般化することに成功したわけだが、それでも人々の老、病、死への恐怖は軽減されることなく、いや、むしろ強くなり、継続しているのかもしれない。

記事提供 社会保険出版社

筒井 孝子 Takako Tsutsui

Writer's Profile

兵庫県立大学大学院経営研究科教授／医学博士／工学博士／社会学修士／教育学修士

筑波大学大学院修了後、平成6年より旧厚生省国立医療・病院管理研究所医療経済研究部へ、平成11年には、旧厚生省国立公衆衛生院公衆衛生行政学部を併任。両研究所の合併に伴い、平成12年より、厚生労働省国立保健医療科学院福祉サービス部長、平成23年より、平成26年3月まで、同統括研究官(福祉サービス分野)、平成26年4月より、現職。



増加を続ける給付費

引き続きの適正化事業が不可欠

―平成26年度介護給付費―



26年度（26年4月～27年3月審査分）の介護給付費明細書の件数は96万4,558件で、前年度より3万1,046件の増（前年度比3.33ポイント増）、1か月平均で8万3,79件となっています。

介護給付費の26年度合計額は66.9億6,852万円で、前年度より11億7,986万円の増（同1.79ポイント増）、1か月平均では55億8,071万円となっています。

介護給付費のサービス別の状況は、施設介護が29.5億7,549万円と前年度比で0.25ポイント減となっていますが、居宅介護サービスが

介護

ひとくち×モ

第3期高知県介護給付適正化計画とは

介護給付の適正化とは、介護給付を必要とする受給者を適切に認定し、受給者が真に必要な過不足のないサービスを事業者が適切に提供するように促すことを目的としています。適切なサービスの確保とその結果としての費用の効率化を通じて介護保険制度への信頼を高め、持続可能な介護保険制度の構築に資するものです。

高知県では県と保険者が一体となって実情に合った介護給付適正化の一層の推進を図っていくため、第2期の検証結果等も踏まえ、27年度から29年度に係る「第3期高知県介護給付適正化計画」を策定しています。

介護給付費明細書確定件数の内訳（高知県）

平成27年1月～3月審査分

	27年1月		27年2月		27年3月		26年度計 平成26年4月～平成27年3月審査	
	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年度比
施設介護サービス	8,107	99.03%	8,032	98.13%	8,060	99.07%	97,468	99.56%
介護予防支援	6,843	101.72%	6,783	102.12%	6,693	100.74%	81,044	101.42%
居宅介護支援	16,137	103.42%	15,763	102.03%	15,595	101.05%	190,752	102.70%
地域密着型サービス	3,816	106.24%	3,796	105.09%	3,772	105.22%	44,594	104.21%
居宅介護サービス	46,741	104.96%	45,578	103.15%	45,364	103.38%	550,700	104.46%
合計	81,644	103.82%	79,952	102.40%	79,484	102.32%	964,558	103.33%
施設介護サービスが占める割合							10.10%	
地域密着型サービスが占める割合							4.62%	

介護給付費の内訳（高知県）

平成27年1月～3月審査分

	26年1月		26年2月		26年3月		26年度計 平成26年4月～平成27年3月審査	
	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年度比
施設介護サービス	2,498,507,414	98.93%	2,470,603,046	98.24%	2,243,023,739	98.29%	29,575,494,223	99.75%
介護予防支援	29,014,020	102.00%	28,780,620	102.88%	28,441,020	101.03%	344,771,580	101.79%
居宅介護支援	210,418,742	103.49%	204,441,448	101.49%	203,172,589	101.22%	2,479,215,567	102.26%
地域密着型サービス	803,850,408	104.63%	791,816,580	103.22%	733,083,847	103.44%	9,343,366,495	103.67%
居宅介護サービス	2,139,479,947	105.72%	1,999,972,160	101.79%	1,960,956,004	102.42%	25,225,676,273	103.54%
合計	5,681,270,531	102.38%	5,495,613,854	100.35%	5,168,677,199	100.67%	66,968,524,138	101.79%
施設介護サービスが占める割合							44.16%	
地域密着型サービスが占める割合							13.95%	

平成26年度下半期における介護認定者数および受給者数

審査月	要介護区分	認定者数	受給者数	認定者数に対する割合	居宅サービス	地域密着型サービス	施設サービス
10月	要支援1	6,258	3,277	52.36%	3,243	34	0
	要支援2	5,604	3,727	66.51%	3,695	32	0
	要介護1	9,438	7,558	80.08%	6,573	755	230
	要介護2	7,180	6,373	88.76%	5,007	829	537
	要介護3	6,032	5,379	89.17%	3,075	969	1,335
	要介護4	6,103	5,105	83.65%	1,865	686	2,554
	要介護5	6,352	4,881	76.84%	1,124	383	3,374
	計	46,967	36,300	77.29%	24,582	3,688	8,030
11月	要支援1	6,318	3,285	51.99%	3,250	35	0
	要支援2	5,624	3,765	66.95%	3,733	32	0
	要介護1	9,432	7,561	80.16%	6,574	761	226
	要介護2	7,211	6,444	89.36%	5,075	848	521
	要介護3	6,035	5,420	89.81%	3,116	973	1,331
	要介護4	6,099	5,139	84.26%	1,884	683	2,572
	要介護5	6,336	4,861	76.72%	1,097	379	3,385
	計	47,055	36,475	77.52%	24,729	3,711	8,035
12月	要支援1	6,281	3,298	52.51%	3,264	34	0
	要支援2	5,595	3,798	67.88%	3,768	30	0
	要介護1	9,509	7,574	79.65%	6,584	767	223
	要介護2	7,224	6,430	89.01%	5,064	847	519
	要介護3	6,043	5,424	89.76%	3,100	997	1,327
	要介護4	6,084	5,094	83.73%	1,844	671	2,579
	要介護5	6,319	4,815	76.20%	1,083	377	3,355
	計	47,055	36,433	77.43%	24,707	3,723	8,003
1月	要支援1	6,295	3,300	52.42%	3,265	35	0
	要支援2	5,569	3,777	67.82%	3,742	34	1
	要介護1	9,496	7,650	80.56%	6,645	775	230
	要介護2	7,215	6,433	89.16%	5,056	855	522
	要介護3	6,037	5,487	90.89%	3,129	994	1,364
	要介護4	6,108	5,116	83.76%	1,840	688	2,588
	要介護5	6,288	4,835	76.89%	1,074	393	3,368
	計	47,008	36,598	77.85%	24,751	3,774	8,073
2月	要支援1	6,270	3,269	52.14%	3,237	32	0
	要支援2	5,580	3,729	66.83%	3,693	36	0
	要介護1	9,505	7,551	79.44%	6,529	789	233
	要介護2	7,266	6,355	87.46%	4,988	849	518
	要介護3	6,016	5,357	89.05%	3,030	983	1,344
	要介護4	6,094	5,070	83.20%	1,797	676	2,597
	要介護5	6,202	4,706	75.88%	1,058	373	3,275
	計	46,933	36,037	76.78%	24,332	3,738	7,967
3月	要支援1	6,261	3,228	51.56%	3,193	35	0
	要支援2	5,552	3,678	66.25%	3,643	35	0
	要介護1	9,509	7,513	79.01%	6,487	789	237
	要介護2	7,287	6,326	86.81%	4,940	854	532
	要介護3	6,022	5,360	89.01%	3,016	990	1,354
	要介護4	6,102	5,081	83.27%	1,819	662	2,600
	要介護5	6,124	4,634	75.67%	1,025	369	3,240
	計	46,857	35,820	76.45%	24,123	3,734	7,963



国保の都道府県単位化に向けて 関係機関との連携を強化

平成27年度事業計画・予算を原案どおり認定・可決

第34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21日、高知市の高知共済会館において第34回通常総会を開催し、平成26年度事業報告・歳入歳出決算、平成27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
医療保険制度を堅持し、
医療面での安心・安全を保つ

開会にあたり、田中弘訓会長（高知市保険医療課長）は、「国民健康保険は安心して医療を受けることができる医療制度を実現する基盤をなす制度である。しかし、医療費が増大しているにもかかわらず、急速な少子高齢化が進み、無職者及び低所得者が増加している」と国保財政の厳しい実情を述べた。

そして、国保制度の創設以来、半世紀ぶりの大改革と言われている国保の都道府県単位化について、県と市町村が担う役割に触れた。

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

来賓あいさつ
医療保険者の努力が
求められる

来賓あいさつに立った高知県健康政策部国保指導課の伊藤博昭課長は、国保事業の円滑な運営に対し感謝の意を表すとともに、社会保障費の適正化と国保の都道府県単位化に向けての市町村への協力を呼びかけた。

そして、「国の方では、保険者努力支援制度や支援金制度の見直しがされており、医療保険者の努力が求められている」と述べ、医療費の適正化に向けた医療保険者の取り組みが重要であると語った。

新たな医療保険制度改革に対応する

ためには、県が実施する健康づくり政策に加えて、市町村単位での特定健診の受診率や収納率の向上といった、今以上の医療保険者の努力が必要であると訴えた。

その後、議長に西村誠子・香南市市民保健課長を選出し、議事録署名人名を指名した後、議事に入った。審議の結果、平成26年度事業報告・歳入歳出決算、平成27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。



議長
香南市市民保健課
課長 西村 誠子 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および国保連合会と連携を取り、制度の抜本的な改革に向けて国に対し運動を展開する。
- ② 国民健康保険事業の健全化対策
国に対し、制度改善等の要請に努めるとともに、国保連合会等の関係機関との連携を強化し、次の事業を積極的に推進する。
- 医療費適正化対策の推進
- 保健事業の推進・強化
- 健康を守る運動の推進
- 各支部の育成

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34回通常総会の開催にあたり、4月22日から4月30日にかけて、各支部において総会を開催し、それぞれの支部における26年度事業報告・歳入歳出決算および27年度の事業計画・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「国保の都道府県単位化」「医療費適正化」「26年度市町村事務打合せ指摘事項」等、国保連合会からは「27年度の事業計画」等の説明を行った。



安芸支部



中央支部



高吾支部



幡多支部

各支部の代表者が
26年度の活動報告を行った



安芸支部
室戸市市民課年金班班長
有光 佐輝子



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
浜口 義徳



幡多支部
四万十市市民課国保係係長
池田 裕美子

高知県国民健康保険事務担当職員協議会役員

任期 自 平成26年5月28日 至 平成28年5月27日

役職名	氏名	所属	現職名
会長	田中 弘訓	中央支部	高知市保険医療課長
副会長	吉本加津代	高吾支部	須崎市市民課長
常務理事	大藤 幸一	国保連合会	国保連合会事務局長
理事	萩野 義興	安芸支部	室戸市市民課長
	光本 孔士	〃	東洋町住民課長
	島本 佳枝	中央支部	南国市市民課長
	岡本 久	高吾支部	土佐市市民課長
	中嶋 隆司	〃	いの町町民課長
	町田 義彦	幡多支部	四万十市市民課長
	藤本 浩之	〃	黒潮町住民課長
監事	畠中 龍雄	安芸支部	安芸市市民課長
	立田 ゆか	幡多支部	宿毛市市民課長

連合会の動き

RENGOUKAI NO UGOKI

特定健診の受診率向上に向けて
特定健康診査等国庫負担（補助）金の実績報告に関する説明会および特定健康診査等事務担当職員新任者研修会



診査等の受診率・利用率など特定健康診査等の実施にかかる基本的事項、制度の概要や国保の保健事業について情報提供がなされた。本会担当者からは、特定健康診査等の集合契約の仕組みや契約単価、そして、特定健診等データ管理システムの概要について説明した。

また、特定健康診査・特定保健指導事業の実施に要した費用に対して交付される国庫負担（補助）金の実績報告を、毎年6月末までに厚生労働大臣に提出することとなっているが、その実績報告の概要や報告における特定健診等データ管理システムを使用した補助資料の作成手順なども説明した。

さらに、「データヘルス計画」の策定、「国保・後期高齢者ヘルスサポート事業」として設置された「保健事業支援・評価委員会」、「データヘルス計画」策定のための課題分析等について、国保指導課・本会担当者から情報提供を行った。



連合会の動き

RENGOUKAI NO UGOKI

介護保険事業の健全な運営とさらなる発展をめざす
介護保険初任者研修会

本会では6月12日、「平成27年度介護保険初任者研修会」を高知市の高知会館で開催し、市町村の介護保険事業に携わる新任担当者40人が出席した。

研修会では、参加者個々にノートパソコンを用意し、現在、本会と保険者間で運用している保険者支援システム・支援システムプラスについて、同システムを保守・管理している岡山情報処理センターから講師を招き、基本操作等について説明を行った。

本会担当者からは、受給者台帳や過誤処理、縦覧点検支援処理、高額医療・高額介護合算などの実務に携わっていく中で必要となる基本的事項の説明を行った。

参加者からは「グラフを通して、要介護認定には市町村ごとに特徴や偏りがあると分かった。担当者として求められる役割を果たすためにも、日々勉強して理解を深めていきたい」といった声が聞かれた。



介護保険事業の健全な運営とさらなる発展のため、参加者の今後の活躍が期待される。

本会では、介護給付費の審査支払業務はもとより介護給付の適正化事業等、保険者における事務の効率化に向け、引き続き積極的な保険者支援を行っていく。

新任担当者が国保実務の基礎を学ぶ
国民健康保険事務担当職員新任者研修会



市町村の新任国保事務担当者を対象に国保制度や情勢、業務内容等を理解し、円滑な事務運営に資することを目的とした「平成27年度国民健康保険事務担当職員新任者研修会」を5月11・12日の両日、高知県と本会との共催により、高知市の高知会館で開催し、県内市町村の新任国保事務担当者80人が出席。開会のあいさつでは、高知県健康政策部国保指導課の中村一誠課長補佐が、新たな医療制度改革をはじめとする国保を取り巻く課題について述べた。

5月27日、国保財政の都道府県移管を盛り込んだ「改正国保関連法」が成立。今回の改革では、「保険者努力支援制度」を創設するなど、財政基盤の強化をしていくことで、国民皆保険の堅持が期待される。市町村の国保担当者には、より一層安定した国保事業の運営が求められる。研修会では、高知県から国保制度の概要や国保の資格・国保料（税）の他、レ



セプト点検の基礎的事項等、また本会からは、保険者事務支援システム（XRL）や国保連合会の業務等、これから実務に携わっていく上で必須となる基本的事項について説明を行った。

参加者からは、「まだ知らなかった業務内容を知ることができ、国保について知識を深めることができた」、「業務の全体像をつかむことができた。今後、仕事をしていく上でも、国保事務の全体像を意識していきたい」といった声が聞かれ、2日間にわたる研修は充実したものとなった。

任期満了に伴い審査委員を改選

高知県国民健康保険診療報酬審査委員会組織会

6月18日、本会において審査委員の任期満了に伴う高知県国民健康保険診療報酬審査委員会組織会を開催した。新任審査委員2人を含む42人に高知県知事から審査委員の委嘱がされた後、選考委員による役職の決定、各部署の体制等が決定された。各審査委員は新体制のもと、医療費適正化に向けて厳正な審査にあたっていく。なお、任期は平成29年5月31日まで。

高知県国民健康保険診療報酬審査委員会の役職	会長	森 一水
会長代行	山田 光俊	
医科部会長	山田 光俊	
歯科部会長	前田 芳久	
高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員構成	保険医代表	14人
	保険者代表	14人
	公益代表	14人



国保連合会の新任保健師です。
よろしくお願いいたします！

本会では、平成27年3月31日をもって退職した山脇賀子保健師の後任として、5月1日付で保健師1人を採用し事業課保健事業係に配属いたしました。

やまむら まさこ
山村 雅子

担当課・係…
事業課 保健事業係
血液型…O型
趣味…お菓子作り



私の健康法…地産地消を心掛け、季節の野菜を使った食事がとれるよう気をつけています。

座右の銘…徳器成就

抱負…何事も不慣れで、ご迷惑をおかけします。皆様方のご指導をいただきながら、少しでも早く役に立てるよう、頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



地元愛を感じる

「とがのシフォン」

高知市から車で西へ向かって約1時間。土讃線の線路沿いから少し入ったところに、今回の取材先である西川工房があった。のどかな風景の中にひっそりと建つ工房の扉を開けると、店主の西川佳代さんがとびきりの笑顔と明るい声で迎えてくれた。

西川さんは、生まれも育ちも佐川町の斗賀野。「盆地に囲まれたのんびりした感じが好きなんです。ここでお店を開けたことが幸せですね」と語る西川さんから



笑顔が素敵な西川工房店主 西川 佳代さん



元氣散策！
このまちからの笑顔だより
佐川町

「いつまでも作り続けたい」

一度食べると

また食べたくなる

ふわふわ

シフォンケーキ！

歴史と文教のまち、佐川町。城下町として栄えた町の中心部には商家住宅や酒蔵といった伝統的な町並みが残っている。緑豊かな田園地帯美しい景観を誇る里山などのどかな風景も魅力の一つ。「桜のまち」としても広く知られている佐川町であたたかい笑顔に出会いました。



は斗賀野への愛が感じられる。シフォンケーキをメインに、パンや焼き菓子を売り始めて7年目だ。工房の中では音楽が流れ、居心地の良い雰囲気となっている。

口溶けの良さが

お客さんを魅了する

営業日は日・月・金・土曜日の4日間。多いときには、1日に50ホールものシフォンケーキを焼いている。

火曜日から木曜日は定休日としているが、決して休みではない。営業日はシフォンケーキづくりで1日が終わってしまうため、定休日にはそれ以外のラスクやかりんとうといったお菓子を作ったり、仕込みを行ったりしている。「本当に休みたいというのは、年始の時だけです」と笑いながら話す。

メインであるシフォンケーキの味は、季節限定を含めると10種類以上口の中でスツと溶けるようなふわふわの生地が魅力の一つだ。地元の人はもちろ

ん、最近では県外からのお客さんも増えている。

工房の原点は芋天

意外なことに工房の始まりはお菓子ではなく、芋天の販売からだ。以前の職場ではよく芋天を揚げておやつに持って行き、同僚から「佳代ちゃん、これ売れるで」と言われることもあった。言われた当初、売

るなんて意識はなかったが、長女の誕生を機に何か家で出来ることはないかと考えたとき、その言葉を思い出したらしい。売れると言ってくれる人がいるならやってみようと思い立ち、芋天の販売を始めたそう。

その後、芋天だけでは物足りなさを感じ、パウンドケーキやカップケーキなどの焼き菓子を作っていくことになる。しかし、種類が多すぎると製作に時間がかかるため、何か1種類にしようとしたのがシフォンケーキだった。

型にはまらない、自由な発想あつてこそ

シフォンケーキは、小麦粉・卵・水・油・砂糖だけで出来る、ヘルシーでシンプルなお菓子。材料がシンプルなのに、出来上がりの良しあしは分量や組み合わせ、作り方で決まってくる。

西川さんのシフォンケーキ作りは自己流だ。何冊もあるお菓子作りの本の中で、シフォンのコーナーを全部見て勉強したという。作り方は本によって違うため、見比べて良いところ取りをし、自分なりの分量を考え、最適な組み合わせを見つけた。

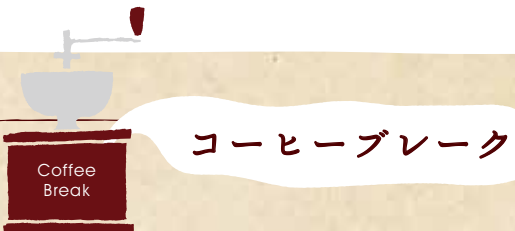
独自で考えた分量や組み合わせだが、知りたい人には教えるというから驚きだ。「同じ分量でも混ぜ方によって変わりますからね。手の感触が大切なので、教えても大丈夫です」と自信を見せる。誰にもまねできない西川さんのこだわりが、「とがのシフォン」のおいしさの秘訣だ。



店内にはシフォンケーキの他、かりんとうやラスクといった様々な商品が並んでいる



細やかな気遣いが行き届いたディスプレイ



コーヒーブレイク

『小学校の運動会』

室戸市市民課
課長補佐 中岡 佳子

先日娘の通う小学校で運動会が行われました。

室戸小ではいつの頃からか春に運動会をしています。子どもの運動会というものは本当にみんなが一生懸命で可愛らしく、毎年いっぱい感動をもらっています。いつまでもこの純粋な気持ちをもち続けてもらいたいものだなあと願うとともに、なんとなく自分まで心が洗われた気がします。

今年の運動会には大きな目玉競技がありました。それは「学年対抗親子レレー」。事前に我こそはという方の立候補を募るお便りが来ました。もちろん私は他のお

父さんお母さん任せです。

これはやっぱり昔陸上やっていたとか、紅白の選手だったとかじゃないと……無理。そんな中統々と立候補の手が挙がり、さすがやねと感心しきり。足が速いって本当にうらやましい。

子どもたちの白熱する競技に感心し、中には負けて泣き出す子もいます。（待って！ こっちまで泣きそうになるやんか……）

運動会も終盤を迎えいよいよ残すは親子レレーと子どもたちの紅白対抗リレーのみとなりました。誰が出ているんだろう……知った顔ぶれに期待が高まります。

大人になってから必死で走る姿なんて見たことないから、とても新鮮に感じるのは私だけでしょうか？

さて、我が4年生チームのスタートはインコースが取れました。第一走者が2位でバトンを渡します。さすがみんな速い！ しかしかつての少年たちは中には体型も変わり気持ちに体が付いていかないのか……

アッ！ ご想像通り（笑）。これが親子レレーの醍醐味！ 結局4年生チームは三位入賞。

でもやっぱり、子どもが喜ぶから……と一生懸命走ったお父さんお母さんはかつ

こよく輝いていました。子どもたちのリレーも盛り上がりを見せ、今年の運動会も無事に終わりました。

あとには真っ黒に日焼けしたみんなの顔。（こけたお父さんたち大丈夫かな？）

室戸市市民課の皆さん



筆者は前列中央

コーヒーブレイク



たくさんの人に
食べてもらうこと。
それが私の幸せです。

お客さんとの
縁を大切に

西川工房の商品はとにかく安い。あまりの安さにお客さんから心配されることもあるとか。「お得感を感じてもらいたいですね。小さい子どもからお年寄り、みんなに食べてもらいたいです」とほほ笑む西川さん。お客さんを大切にする思いが伝わってくる。

工房を訪ねるお客さんの

中には、一度店を出た後にわざわざ引き返して「本当にこの店を開いてくれてありがとう」といつてくれた人もいたそう。買いに来た人にもいたそう。買いに来た人にもいたそう。買いに来た人にもいたそう。

1分でも無駄にしたくない。仕事の悩みは、時間が足りないこと。宣伝する時間

夢は工房の原点である芋天をアレンジしたスティック芋天の販売。カリカリ感とフワフワ感、二つの味が楽しめるおやつ感覚の芋天のこと。「揚げたてを食べ

よりも作る時間を優先している。「1日24時間じゃ足りません。36時間くらいほしい」。常に作り続けたいほどお菓子作りが好きだという。11時のオープンまでに全ての商品を並べるために、朝早くから作業にとりかかる。繁忙期である12月は寝ないで作ることもあるらしい。「そんなに忙しいなら人を雇ったらいの」と言われますけど、自分の責任で、自分でやりたいがです。職人としてのこだわりを語ってくれた。

お菓子作りへの
果てなき挑戦

夢は工房の原点である芋天をアレンジしたスティック芋天の販売。カリカリ感とフワフワ感、二つの味が楽しめるおやつ感覚の芋天のこと。「揚げたてを食べ



●お問い合わせ

西川工房「とがのシフォン」
高知県高岡郡佐川町東組1347-5
電話／090-5910-1633

訪ねた元気人
西川 佳代さん





地域の「から」 ちいキッズ!

わがまちの子育て支援 (Vol.13)

子育ての悩みはありませんか。
一人一人のお母さんに寄り添って、
気軽に相談できる場所があります。

本山町子育て支援センター——本山町——



本山保育所への統合により 始まった、子育て支援

豊かな自然に恵まれた本山町は、ここ最近移住者が多くなっています。義務教育中は医療費無料、高速道路利用による交通の便の良さ、スーパー・郵便局・農協がまとまっているなど、生活のしやすさが移住先の決め手となっているのかもしれない。

21年4月、本山・東部・吉野の三つの保育所が、一つの保育所に統合されました。本山保育所の開設をきっかけに、保育所

内に子育て支援センターが併設されることとなりました。

本山町の子育て支援センターでは、0歳児から就学前の子どもたちやその保護者の方々と、一緒に子育てについて考え、支援を行っています。

町内外を問わず、知り合いがない親や移住してきた親のために、情報交換や交流といった親同士のつながりの場を提供しています。

「地域の中で安心して子育てできる支援を」

なかよくなれるよ!



コーヒーブレイク

『新米課長のひとり言』

黒潮町役場
住民課長 藤本 浩之

はじめまして。今春の人事異動で、住民課長を拝命いたしました藤本と申します。

わが住民課では国保業務をはじめ、窓口業務・環境衛生業務・人権啓発業務・隣保館運営業務などを担当しています。今回は「国保だより」への投稿なので国保業務に関連した文章を書きたいところですが、着任1カ月足らずの新米課長なので、国保の専門用語などはさっぱり分かりません。どうぞ皆さま、これから私の成長にご期待ください。

3月末までは、保健衛生係で特定健診とがん検診を担当していましたので健診現場の状況は把握していましたが、特定健診の財源については国保係におまかせでしたので、どれだけの経費が動いているのか知りませんでした。

ある日、国保係長から「受診者1人当たり2千円の交付金が入るき、どんどん引張ってきてよ」と激励の言葉をかけられたので、何のこともと尋ねると、「調整交付金制度で、受診者に1人当たり2千円、また特定保健指導修了者には1人当たり1万5千円の交付金が出る」とのことでした。町民の健康が守れて、そのうえ町の財政負担も軽くできるのであれば、これを活用しないわけにはいきません。

当町の特定健診受診率は、これまで38%程度を維持していましたが、25年度は37%に落ち込みました。その原因のひとつに受診者の高齢化があります。実際に「去年までは歩いていけよつたに、今年はよういかん」という声を多く聞きます。

そのため27年度からは、集団健診に行くことが困難な人のためにシャトルバスを走らせることとし、また40〜50歳の受診率が低いため、新たな受診者層の開拓を目的として、休日健診を年間で4日間増やす取り組みを始めます。その他に職員による未受診者への受診の呼び掛けやがん検診とのセット化の推進、健康づくり推進員さんの戸別訪問など、多くの皆さんとの連携により、さらなる受診率の向上をめざします。



黒潮町住民課の皆さん
(後列) 左から(筆者)藤本課長、野並主査、今西主任
(前列) 渡辺係長

コーヒーブレイク

Coffee Break

子育ての悩みに連携して対応

地域のつながりだけでなく、保健師・栄養士と関わりながら、子育て支援に取り組んでいます。

本山町では子どもが生まれると、必ず保健師が訪問するようにしています。赤ちゃん訪問の際には同行したスタッフの方が手紙を渡し、子育て支援センターに来てもらえるよう、声掛けをするそうです。センター開催の身体測定にも保健師が参加することで、育児相談の場を設けることができています。

離乳食の進み具合に悩んでいるお

母さんがいる場合、離乳食についての話はできても、実際に作って見せることはできません。そこで、栄養士と連絡を取り合って、離乳食教室への参加を勧めています。離乳食教室でも、子育て支援センター主催の行事や身体測定・育児相談の日程などの声掛けをしています。

子育てに関する悩みを保健師・栄養士と共有し、対応してくれる。本山町ならではの取り組みが、子育てしやすい環境を作っているのではないのでしょうか。



気軽に来られる場所をめざして

現在抱えている課題としては、参加人数の少なさ。子育て支援センターがあることを知らない人もいるとのこと。そのため、手紙を配って周知し、近所で赤ちゃんを見かけたときは、ここに遊びに来てもらうよう呼び掛けています。子育て支援センターに来てくれるお母さんからも誘ってもらうなど、お母さん同士のつながりも頼りにしています。

スタッフの方は「いざ来てくれたのに面白くないと思われたらいかんよね。楽しい雰囲気にするよう心掛けんと」と意気込みを話してくれました。一人一人のお母さんに寄り添う、本山町の子育て支援センター。子育て中のお母さん、一度遊びに来ませんか。素敵な仲間と、暖かいスタッフの方がお待ちしております。

来やすい雰囲気をつくって待っています

気軽に来てください



スタッフ
澤田さん・笹岡さん



本山町子育て支援センター

電話/0887-76-3003

■本山町立本山保育 長岡郡本山町本山558-1
月～金曜日 9:00～12:00

つながりから生まれる子育て支援

色々な行事に取り組んでいる本山町の子育て支援センターですが、その講師のほとんどがボランティアとなっています。昨年の12月に行った「ミニ門松づくり」の講師は、保育士のご近所さんとのこと。今年の1月には「押し花教室」を開催し、カレンダーを作りましたが、その時の講師はスタッフの方のお知り合いだそうです。必要な材料や道具などもボランティア講師の方が準備してくれます。どちらも人気の行事となっており、子育て支援センターとし

ては、今後もボランティア講師の方をお願いして、行事の継続を考えています。

講師を依頼された方も、地域の子どもたちのためなら、と快く引き受けてくれます。毎年行っている行事だと、「この月は講師で行かないかん」と予定に組んでくれている方もいるそうです。「狭い地域やきこそ、知り合いを頼れる」。小さい町だからこそできる子育て支援の取り組みと、地域のつながりの強さをスタッフの方が語ってくれました。



保育所の行事にも参加

月曜日から金曜日の9時から12時まで、保育所に1室を設けて子育て支援センターは開所しています。スタッフはセンター長と半日勤務の臨時職員1人です。

少ない人数での運営ですが、月に1回は絵本教室と折り紙教室を開催しています。その他、春の遠足やおさんぽ、県の派遣アドバイザーによるベビーマッサージやリトミックなど、年間を通して様々な行事に取り組んでいます。

また、保育所の行事である歯磨き教室や運動会等にも、子育て支援センターに来てくれている親子に参加してもらっています。

地域のつながりで支えていく



「絵本教室」、始まるよ!!

6月10日、子育て支援センターでは「絵本教室」を開催しました。月に一度の絵本教室です。講師は町の児童委員の方で、当日は5組の親子が参加していました。

絵本教室の始まりは、スタッフの方による手遊びから。お母さんと一緒に、見よう見まねで歌に合わせて手遊びする姿が愛らしかったです。絵本の読み聞かせが始まると、抑揚をつけて絵本を読む講師の声を聞いて、喜んだり少し驚いたりする子ど

もたち。絵本のきれいな色使いに、嬉しそうな表情を見せていました。

読み聞かせが終わると、子どもたちは12時まで自由に遊ぶ時間です。部屋に置いているおもちゃで遊びます。お母さんたちはスタッフの方とおしゃべりを楽しんでいました。「普段の会話の中にも、相談したいことや悩み事ってあるでしょう」とスタッフの方。子育て支援センターは、気軽に子育ての悩みを相談できる場所にもなっています。



つぎはどれぞあそぼうかな...



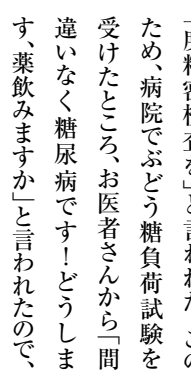
伊藤 博昭

6年度、当時国保があった保険課に配属されて以来、国保とのお付き合いはかなり長くなった。国保と比較的近い関係にある介護保険や後期高齢者医療制度なども含めると、県庁生活のほぼ半分をこの分野で過ごしたことになる。

この間、国保制度は、後期高齢者医療制度や前期高齢者の調整制度などができて、昔も細かったのがより「層細かくなつたし、国保財政は以前にも増して厳しくなっている。

変わったのは制度だけでなく、私も見た目は大きく変わり、自分で言うのもなんだけど、まだ当時は童顔で可愛らしかったのだが（嘘ではない。当時のことを知っている国保担当者は、定年でだいたいお辞めになったが、まだかなり市町村にはいらつしやるのですぐばれるような嘘はつかない）、今では髪はかなり白く

9年度視察研修にて



なり、顔もおんちゃんになつてしまつたし、体型はあまり変わらないものの、中身は大きく変わっている。

表を見てももらいたいのだが、これは、私自身の人間ドックの結果である。8年と23年を比べると、23年はかなり数値が悪くなっているのが分かると思う。

23年は特に、HbA1c（旧指標）が6.3、血糖値が141となつていたことから、ドックでは、「糖尿病です。一度精密検査を」と言われた。このため、病院でぶどう糖負荷試験を受けたところ、お医者さんから「間違いなく糖尿病です！どうします、薬飲みますか」と言われたので、「今でも痛風の薬を毎日飲んでい

るし（尿酸値が下がっているのは服薬の結果です）、飲みだすとずっとだよな。どうしようかな」と思っていると、「それとも、とりあえず食事療法で頑張ってみますか」と言われた。でも、その「とりあえず」があま

のじやくの私には「なかなか難しいけど」というふうに聞こえ、それで、「ようし分かった。やってやるうじやないか」となり、約4カ月後をめどに、食事療法と運動療法に取り組んでみることにした。

そこで、その病院で栄養士さんに食事の大まかなカロリーについて教えていただいたのとインターネットや本で調べて、1日1500、1600キロカロリーを目標に、妻の協力も得て食事内容の見直しに取り組んだ。

食事をするときは、ごはんお茶碗軽く1杯160キロカロリー、卵1個80キロカロリー、というように必ずカロリーを意識するようにした。昼食は、だいたいお弁当を買っていたのだが、ごはんを大盛りにしてもらっていたのを小にし、また、おかずも減らすようにした。また、麺類が好きなのでよく食べていたけれど、食べるときは「大盛り」とか「麺2玉」にして

いたのを泣く泣く普通で我慢するようにした。晩ご飯もおかずの工夫をしたうえに、 γ -GTPが非常に高いこともあったので、1カ月間禁酒したのちに、お酒は量だけでなく糖質にも気をつけて飲むようにし、カロリーは全体で1日500キロカロリーぐらい減らした。

それと、運動をすることも心掛け、昼御飯と晩ご飯の後それぞれ2km程度歩くようにし、早めに帰れる時は、これに加えて家まで約3.5kmを歩いて帰るようにした。また、長期間取り組むためには、目に見える成果がないとなかなか続かないので、毎朝必ず体重計に乗って、成果の確認を行った。

最初はそれほどでもなかったけれど、ある時から、目に見えて体重が減り始め、2カ月後ぐらいからは1週間に1kgずつ減少し、それに合わせてズボンのウエストがだぶだぶになつていった。

このように涙ぐましい努力の結果、4か月後に行った検査では、数値は正常値の範囲になつており、お医者さんに「見たか」と胸を張れ、翌24年の人間ドックでは、表にあるとおり、逆に「痩せすぎです」と言

われるくらい劇的に改善した。ただ、久しぶりに会うほとんどの人に、ひどく痩せたけど、どこが悪いのではないかと言われ、心配をおかけしたことは申し訳なかったと思つている。

それと、健康づくりには日頃の節制が大事だということで、県庁の健康政策部の方、誰彼構わず、お昼休み歩こうとか、エレベーター使うなとか言っているため、かなり嫌がられているみたい。ネッ○○さん（笑）

さて、ここまで自分自身のことを長々と書いてきたが、別に自分の自慢話をしたいのではない。最近私が、市町村の皆さんとの会のたびに話をしている、医療費適正化の取り組みの強化のなかの特定健診や特定保健指導の重要性を、より「層具体的事例でわかつてもらいたく、本当はとっても恥ずかしいのだが、書いてみた。

本県は、皆様ご承知のとおりグラフ1及びグラフ2のように、特定健診受診率、特定保健指導終了率とも全国平均より低くなっている。しかし、私のように定期的に検診を受診しておれば、糖尿病を早期に発見でき、そして指導を受けて、食

事療法や運動療法に努めれば、薬を飲まなくても糖尿病を悪化させず改善ができる。市町村の方々には受診率などの向上に頑張つて取り組んでいただきたいと思つている。

今後、糖尿病を再び悪化させないためには、食事療法などを継続することが重要となるが、4年前と比べ最近は少し気力とおながたるんできたかなという気がしており、次のドックが心配ではある。このままだと、今までの努力が水の泡となりそうなので、こうして書くことにより、改めて気合を入れなおし、これからも数値が悪くならないよう食事などに気をつけていきたいと考えているが、できるなら年に1度ぐらいでいいから大きな声で「ラーメン大盛り。後で替え玉」と言つてみたい。ダメかな。

本県に久しぶりのTOSA国保だよりへの寄稿である。また、これからも毎号、拙文を載せていただけることとなつたので、国保に関する、その時々話題をあまり硬くならないように、しかし逆に柔らかすぎでTOSA国保だよりや県国保指導課の品位を汚さないように書いていこうと思つている。

グラフ1 特定健診受診率

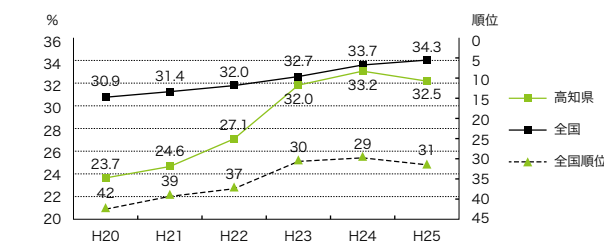
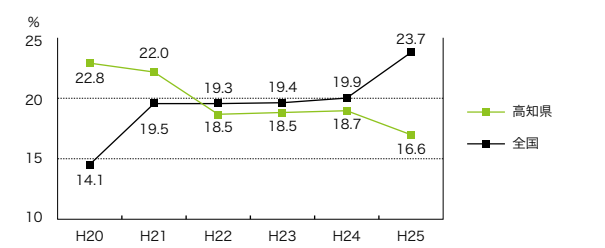


表 人間ドックの結果

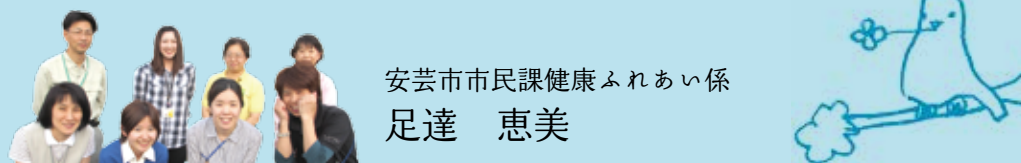
	身長	体重	腹囲	HbA1c	血糖	γ -GTP	尿酸	中性脂肪
H8年	167cm	58kg	—	—	97	66	8.5	330
H23年	167cm	61.1kg	81cm	6.3	141	286	4.5	345
H24年	167cm	51.1kg	70cm	5.3	100	61	4.2	225

グラフ2 特定保健指導終了率



特別に個別の支援が必要な子どもたちが、安心して育つことのできるまちづくりをめざして in 安芸市

—発達障害等がある子どもの切れ目のない支援体制づくりへの取り組み—



安芸市市民課健康ふれあい係
足達 恵美

安芸市市民課健康ふれあい係(筆者は前列右)

「まちが元気 ひとが元気 健康一番 安芸」をモットーに

安芸市の人口は27年3月末現在8168世帯1万8649人で、高齢化率35・9%、出生数103人と少子高齢化が進んでいます。

保健師は現在、課長補佐を含め11人で、保健部門に6人、福祉部門に1人、地域包括支援センターに3人配置。各部署が連携し共に保健活動を行っています。

また、本市の特徴である市長を本部長とした「安芸市健康づくり推進対策チーム」を19年に設置。全庁挙げて、健康文化のまちづくりに励み、現在は第2期健康増進計画と第4期母子保健計画等に基づいて、さまざまな重点課題を協議し、職員が一丸となって住民の幸せづくりのお手伝いができるよう取り組んでいます。

発達障害のある児を取り巻く問題とは……

25年度から高知ギルバーク発達神経精神医学センターの研究に協力し早期発見、早期療育のためESSENCE(神経発達の診察が必要とされる早期徴候症候群)Qを幼児健診に導入しまし

発達障害児を持つ親の会「いっばい」の成長と期待

保健所が主催する「自閉症を理解する学習会」に参加した保護者と共に、22年度「発達障害児を持つ親の会」が発足しました。23年度には、子どもの成長とともに親もゆつくりでいいから一歩一歩着実に進んでいこう、という思いから「いっばい」と改名、現在では自助グループとして月1回定例会を開催しています。

数人だった参加者が今では10人になり、保健所と共に発達障害の理解を促す講演会の開催や啓発ポスターの作成、保護者の体験を元にした「いっばい通信」の作成や発行をしています。

市長をはじめ、各課長、関係職員が年1回集まる健康づくり推進対策チーム全体会の様子です。



原稿や内容をメンバーで考え、作成したいっばい通信。今年度は第3号を発行したいと意思中。



「いっばい」の学習会の様子です。年1〜2回、参加者の学びたいことをテーマに開催しています。

た。発達障害の疑い及び診断のある児は、24年度は21人、25年度は76人、26年度は105人と増加しています。

また、専門機関へつながらないまま、保育現場が対応に困り、就学後に二次障害を引き起こすなど、現場からは児への対応に苦慮している声も聞かれます。このように特別に個別の支援が必要な児に対して、二次障害の予防が喫緊の課題となっており、26年度から安芸福祉保健所と協働で「親子療育教室」を、また、保育所等現場の支援と保育士等のスキルアップに役立ててもらおうと「個別療育教室」を行っています。

「つながるノート」で切れ目のない支援をつなぐ

21年度から保健、児童福祉、学校教育の3係で協議を開始、23年度からは切れ目のない支援体制づくりをめざし「親とともに支援を考える会(以下「会」という)」を発足。先のメンバーに加え、保幼小中連携推進コーディネーター、障害部門、保健所が、26年度には医療機関も加わりました。月1回程度の会

定例会は毎月、お茶をしながら、和気あいあいと話をします。保育や学校でのこと、困っている子どもの行動、医療のことなど。先輩ママの体験を聞いた後輩ママは「障害は違うし、特性も違うけど、皆、同じ思いを持っている」ことを知り、安心して帰っていきます。先輩ママも「特別なことは話してはなけれど、人に自分の話をする事で気持ちるを消化していくことができる」とすっきりした表情で語ってくれます。

メンバーは自分たちもそうだったようにしんどい思いを抱えている親がいるなら、「ひとりじゃないよ」と伝え、少しでも子育てが楽しくできるようなお手伝いをしたいと考えています。

また、量販店などでわがままとも見えるような行動をしている発達障害のある子どもへの、周囲の理解を進めていくために知恵を出し合っているところです。

生まれて、育ってよかった 安芸市をめざして

まだまだ、課題は山積みです。しかし子どもたちは刻一刻と成長します。担任や担当者が変わっても、適切な時に適当な支援を受けることができる体制、一人も取り残されることなくしつ



安芸福祉保健所といっばいが協働して作成した発達障害児を理解するための啓発ポスターです。

かりとつながって、支援を受けることができる仕組みづくりが必要です。

いっばいのお母さんが言いました。「それだけ一生懸命に行政がやりやうがやったら、どこよりも安芸市が発達障害児にとって、ここが一番やっと思える町にせないかんやろー」と。それは、行政だけがやればいいと言うのではなく、住民もできることを一緒に考えてやっていくよというエールだと思っています。

これからも発達障害のある子どもたちだけでなく、誰にとってもやさしい町、住みやすいまちづくりをめざして住民と一緒に汗を流して進めていきたいと思っています。



親子療育教室 安芸福祉保健所と協働して開催している親子療育教室の一場面。保育士とリハビリスタッフ、保健師が教室運営をしています。

疲れた体をリセット

ねばねば丼

納豆、オクラ、長芋、3種類のねばねば食材が1つの丼に！
時間がない朝でも簡単に作れる、ねばねば好きには
たまらないヘルシー丼です。

◎材料(1人分)

ごはん …………… 150g
オクラ …………… 2本
長芋 …………… 20g
めんつゆ …………… 大さじ1/2
納豆 …………… 1/2パック
温泉卵 …………… 1個
きざみのり …………… 少々

◎作り方

- ①オクラは熱湯でさっと茹で小口切りに、
長芋は皮を剥ぎ、大きめのみじん切りに
する。
- ②長芋にめんつゆをかけ、混ぜておく。
- ③納豆は付属のたれをかけ、混ぜる。
- ④器にご飯を盛って、オクラ、長芋、納豆
を上へ盛り、真ん中に温泉卵を割り入
れ刻みのりを飾る。

※温泉卵の作り方

鍋に水を入れ火にかけ、ぐらぐらするま
で沸かしたら火を止め、卵を入れて12
分くらい放置する。この時ふたはしな
い。

1人分
エネルギー 394kcal
たんぱく質 15g
カルシウム 67mg

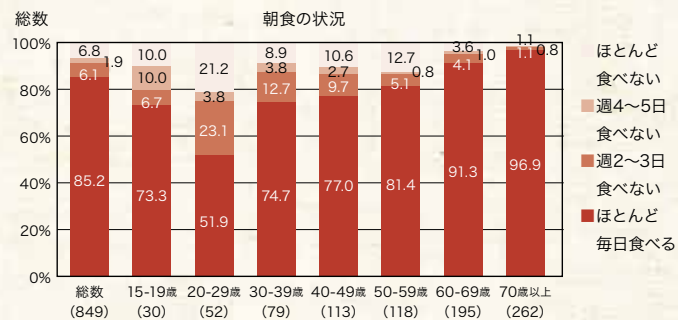
◎メモ

- ・オクラ、長芋、納豆に含まれるムチン
は免疫力を効果的にアップさせる働
きがあります。
- ・温泉卵を溶かして食べるのがおすす
めです！
- ・納豆が苦手な方は、代わりにメカブを
入れても良いですね。



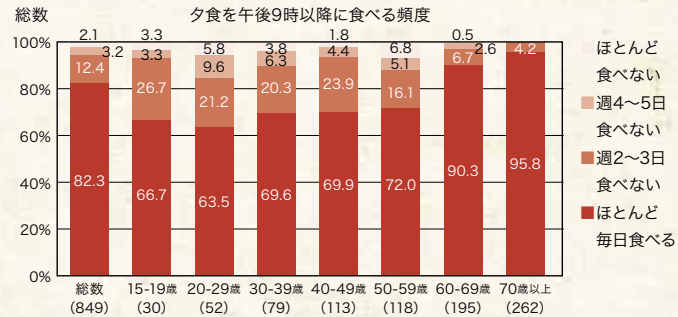
●朝食の状況

朝食をほとんど毎日食べる者
の割合は、総数の85.2%であり、
男性では81.1%、女性では
88.4%となる。なお、20歳代
では朝食をほとんど毎日食べる者
の割合が低い。



●夕食を午後9時以降に食べる頻度

夕食を午後9時以降に食べる
事がほとんどない者の割合は、
総数の82.3%であり、男性では
78.1%、女性では85.7%となる。
なお、ほとんど毎日午後9時以
降に食べる者の割合は、20歳
代の女性が9.5%と最も高い。



○平成23年高知県県民健康・栄養調査報告書より抜粋

ヘルシーごはん vol. 32

食べてみいや！ 味てみいや！！

1皿で盛りだくさん

目玉焼きトーストプレート

1枚の食パンで2つの味が楽しめるトーストプレート。
丸くくりぬいたパンの中に卵を入れて焼くのがポイントで、
味だけでなく見た目も楽しめる一品です。

◎材料(1人分)

食パン(6枚切)…………… 1枚
卵…………… 1個
サラダ油…………… 少々
ツナ缶…………… 5g
マヨネーズ…………… 少々
ミニトマト…………… 2個
ベビーリーフ…………… 10g
かぼちゃ(蒸)…………… 10g

◎作り方

- ①食パンは丸くくりぬき、オーブントースターで軽く焼いておく。
- ②サラダ油を少々塗ったフライパンにトーストの外側だけを乗
せ、穴の空いた部分に卵を割り入れて焦げないように焼く。
- ③きゅうりは縦に薄切りに、ツナ缶はマヨネーズとあえておく。
- ④くりぬいた丸いトーストの上にきゅうりを並べ、上にツナを置
く。(切れ端のきゅうりはベビーリーフと一緒にサラダで食べる)
- ⑤かぼちゃは薄切りにし、レンジで蒸す。
- ⑥ワンプレートの皿に目玉焼きトースト、ツナトースト、サラダに
する野菜を盛り付ける。

◎メモ

- ・食パンを丸くくりぬくには、マグカップなどを食パンに押し
付けるとうまくいきます。
- ・ベビーリーフとは発芽後10～30日の若い芽です。その
まま食べられるので、ビタミンやミネラルを損失なく手軽
に取ることができます。

1人分
エネルギー 308kcal
たんぱく質 13g
カルシウム 80mg



テーマは朝食!! 1日のスタートは朝ご飯から始まっていますか？

朝ご飯は「ごはんとお味噌汁」、「トーストとサラダ」など、パターンが決まっていますか？ 具だくさんのお味噌汁や、野菜の小鉢などうらやましい朝ご飯を作っている方もたくさんいます。

食、夕食の食べ過ぎを防ぎ肥満防止への効果も期待されます。朝食は生活リズムと深く関係し、体内時計を整える働きにも注目されています。夜型の生活パターンの人も朝食を摂ることで朝型にリセット。朝の光を浴びることで睡眠にも良い影響を与え体調を整えることが分かってきました。

高知県県民健康・栄養調査報告書によると、高知県では総数で約85%が毎日食べると回答していますが、20歳代を見るとその割合が低くなっています。夕食を午後9時以降に食べる頻度の質問でも20歳代の女性が多くなっており、この状況を見ると健康に与える影響が心配されます。



管理栄養士
にしもり みゆ
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。



5 山内一豊が築いた南海の名城 高知城

初代土佐藩主山内一豊が築いた歴史ある城であり、昨年夜景の美しい「日本三大夜城」に選ばれた。追手門と天守閣が1枚の写真に収めることができる唯一の城でもある。桜の名所としても知られており、春になると大勢の花見客でにぎわう。4月の上旬に開催される「高知城花回廊」は、夜の高知城を花と灯りで彩り、来場者を和の幻想的な世界へ誘う。開催期間中は夜の天守閣も特別開館している。



詳しくは、高知市観光振興課または高知市観光協会までお問い合わせください。

● 高知市観光振興課 TEL 088-823-9457

URL <http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/39/>

● 高知市観光協会 TEL 088-823-4016 URL <http://www.welcome-kochi.jp/>



4 坂本龍馬の生涯に迫る 龍馬の生まれたまち記念館

龍馬が生まれ育った上町にある施設で、龍馬が土佐藩を脱藩するまでの少年時代、青年時代のエピソードを映像や音声で紹介する。全国的にも珍しい、展示館機能と公民館機能を併せ持つ施設。記念館では、土佐弁の観光ガイドと一緒に龍馬ゆかりの史跡を中心に巡るまち歩き「龍馬の生まれたまち歩き〜土佐っ歩」を開催している。

■開館時間／展示館 8:00～19:00
(最終入館 18:30 まで)

ミュージアムショップ 8:00～18:30

ふれあいセンター 9:00～22:00

■定休日／年中無休

■料金／一般 300 円 高校生以下無料
団体(20 名以上) 240 円

障害者手帳など 150 円

65 歳以上の方 150 円

■お問い合わせ／TEL 088-820-1115

■URL <http://ryoma-hometown.com/>

6 よさこいの魅力を丸ごと紹介 高知よさこい 情報交流館

「よさこい祭り」の歴史などを紹介する魅力満載の施設が 25 年にオープン。外観のモチーフは祭りの「6 大要素」の一つである地方車。館内は、「よさこいサークル」と「よさこいスクエア」の二つのエリアで構成されている他、鳴子を持ってよさこい踊りを体験できるよさこい体感コーナーなども設けられている。

■開館時間／10:00～18:30

(最終入館 18:00 まで)

■休館日／毎週水曜日・12 月 29 日～1 月 1 日

■お問い合わせ／TEL 088-880-4351

■URL <http://www.honke-yosakoi.jp/>



いちおしスポット

1 坂本龍馬生誕180年&龍馬像米寿 龍馬像

27 年は、坂本龍馬が高知城下本丁筋に誕生して 180 年の年を迎える。高知県内各所では、かねてから人気のイベント「龍馬に大接近」などのボリュームアップや生誕 180 年を記念した特別イベントなど様々な龍馬関連のイベント等が行われる。

※龍馬に大接近……龍馬像の横に展望台を設置し、龍馬像と同じ目線の高さで景色を楽しむことができるイベント。生誕 180 年・龍馬像米寿を記念し、巨大顔出しパネルを設置(9 月 19 日(土)～11 月 15 日(日)開催)

■開催時間／平日 9:00～17:00 土・日・祝日 8:00～17:00
(雨天や強風時は中止になる場合あり)

※ 9 月 19 日～9 月 27 日 7:30～19:00 (特別延長)

■料金／100 円 高校生以下無料



城下町である追手筋で開かれている街路市。全長約 1.3km にわたって、約 430 店の露店が軒を連ねる。とれたての野菜や果物をはじめ、特産品から日用品まで様々な品物が販売されている。なかでも名物である「いも天」は行列を作るほどの人気ぶり。日本一の規模を誇り、多いときには県内外から 1 万 5 千人の人が訪れる。

3 300 年以上続く日本一の街路市 日曜市

高知市

坂本龍馬が生まれ 育ったまち

太平洋を一望できる月の名所

2 桂浜

龍馬像の他、とさいぬパークや水族館がある市内有数の人気スポット。浜辺からはどこまでも広がる雄大な太平洋を望むことができる。月の名所としても知られており、毎年 9 月ごろには観月会を開催。(27 年は 9 月 27 日(日)に開催)





●夏、到来です。毎日暑い日々が続いていますね。小学生の頃、夏休みになると毎日のように近所の友だちと近くの川や田んぼへトンボを捕りに行っていました。トンボが網に入る感触が楽しくて、日が暮れるまで捕まえていたのを覚えています。一番好きなトンボはチョウトンボ。チョウのようにひらひらと舞い、見る角度によって色が変わる羽を持つ美しいトンボです。興味が湧いた方、ぜひ一度捕まえてみてはいかがでしょう？

●今号より、全ページの入稿から校正まで全ての編集作業を行っていくことになります。まだまだ不慣れのため、発行に至るまで予想以上の時間を費やしてしまいました。派手さがなく面白みに欠けるかもしれませんが、丁寧に作ることが自分のカラーだと思っていますので、スッと心に入るような誌面作りを心掛けていきます。

(江)

323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

2015年7月発行 323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

日本一暑い、土佐の小京都

「四万十市」

今回は四万十市を訪ね、これからのまちづくりについて、中平正宏市長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 324号
10月下旬発行予定

連合会日誌

2015年4月1日～6月30日

4月

- 4月3日 審査支援担当者会議出席(東京都)
- 9日 平成27年度保険者支援保健事業支援「保険者での国保データベースシステムを活用した生活習慣病対策支援モデル事業」担当者打ち合わせ会開催(高知市)
- 9日～10日 平成27年度四国地区国保連合会事務局長会議出席(香川県)
- 13日 高知県在宅保健活動者なでしこの会第61回役員会開催(高知市)
- 16日 保健事業推進委員会出席(東京都)
- 17日 平成27年度共済組合並びに互助会の事務研修会出席(高知市)
- 平成27年度保険者支援保健事業支援「保険者での国保データベースシステムを活用した生活習慣病対策支援モデル事業」第1回検討会開催(高知市)
- 22日 国保中央会システム委員会・幹事会合同会議出席(東京都)
- 高知県国民健康保険事務担当職員協議会安芸支部総会出席(室戸市)
- 次期国保総合システム担当者説明会出席(東京都)
- 23日 高知県保健医療計画評価推進部会出席(高知市)
- 24日 高知県国保地域医療推進協議会監事会開催
- 27日～28日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会幡多支部総会出席(四万十市)
- 28日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会中央支部総会出席(高知市)
- 30日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会高吾支部総会出席(須崎市)

5月

- 5月1日 平成26年度特定健康診査等国庫負担(補助)金の実績報告に関する説明会・特定健康診査等事務担当職員新任者研修会開催(高知市)
- 7日 平成27年度高知県都市国保主管課長・係長研究協議会開催(高知市)
- 高知県国民健康保険事務担当職員協議会監事会開催(高知市)
- 7日～8日 平成27年度全国常勤役員会議出席(奈良県)
- 11日 高知県医療審議会出席(高知市)
- 11日～12日 平成27年度国民健康保険事務担当職員新任者研修会開催(高知市)
- 13日 平成27年度四国地区市町村・国保組合国保主管課長および国保担当者研修協議会出席(香川県)
- 15日～16日 第29回地域医療現地研究会出席(宮崎県)
- 16日 高知県地域医療推進協議会理事会・総会開催(高知市)
- 21日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会理事会・総会開催(高知市)
- 22日 TOSA国保だより322号発行
- 25日 第9回新国保制度対策委員会出席(東京都)
- 保険者協議会研修事業打ち合わせ会開催(高知市)

- 27日 平成27年度高知医療再生機構定時社員総会出席
- 次期国保総合システム担当者説明会出席(東京都)
- 28日 平成27年度市町村保健衛生職員協議会・保健師部会役員会出席(高知市)
- 6月
- 6月1日～2日 平成27年度生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修(研修計画編)出席(埼玉県)
- 6月2日 全国国保連合会常勤役員・事務局長合同会議出席(東京都)
- 3日～5日 平成27年度生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修(事業評価編)出席(埼玉県)
- 4日 平成27年度中・四国地方国保連合会常勤役員会議出席(香川県)
- 4日～5日 四国地区国保連合会職員研修会(高知市)
- 12日 国保中央会定期理事会出席(東京都)
- 12日 マイナバー制度対策セミナー出席(高知市)
- 平成27年度介護保険初任者研修会開催(高知市)
- 16日 保険者協議会被用者保険事務打ち合わせ会開催(高知市)
- 17日 全国国保連合会常勤役員・事務局長合同会議出席(東京都)
- 18日 高知県国民健康保険診療報酬審査委員会組織会開催(高知市)
- 19日 全国国民健康保険診療施設協議会理事会・定時社員総会出席(東京都)
- 平成27年度第1回保健事業支援・評価委員会開催(高知市)
- 24日 ジェネリック医薬品に関する「レセプト情報分析サービス」等の保険者説明会開催(四万十市)
- なでしこの会第13回編集委員会開催(高知市)
- 25日 ジェネリック医薬品に関する「レセプト情報分析サービス」等の保険者説明会開催(安芸市)
- 平成27年度高知県総合保健協会定時評議員会出席(高知市)
- なでしこの会健康づくり支援事業担当者打ち合わせ会(高知市)
- 26日 平成27年度地方職員共済組合地区別事務担当者会議出席(東京都)
- 平成27年度保険者支援保健事業支援「保険者での国保データベースシステムを活用した生活習慣病対策支援モデル事業」担当者打ち合わせ会開催(高知市)
- ジェネリック医薬品に関する「レセプト情報分析サービス」等の保険者説明会開催(高知市)
- 29日 国保中央会定期総会出席(東京都)
- 30日 国保連合会保険者協議会担当者会議出席(東京都)
- 高知県国民健康保険事務担当職員協議会高吾支部研修会出席(いの町)