

四万十市
住み慣れた地域で
健康を意識し合えるまちづくり



Cover's Story

豊かな生態系を有する、 日本最後の清流

清流として知られる四万十川は

全長196km、四国最長の川である。

四万十市を流れる下流域では

カヌーやボート、ウインドサーフィンといった

様々なアウトドアライフを楽しむことができる。

毎年10月には四万十川ウルトラマラソンが行われ

多くのランナーが四万十川沿いの大自然を駆け抜ける。

天然のアユやウナギをはじめ

川エビ、モクズガニといった

豊富な川の幸にも恵まれている。

四万十市

四万十川



Contents

- 02 首長は語る
住み慣れた地域でお互いが
健康を意識し合えるまちづくり
中平正宏 四万十市長
- 08 いちおしスポット 四万十市
- 11 おらんくの保健事業 東洋町
地域で支え合い、
いきいきと生活できる健康づくり
- 15 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 大豊町
- 18 なでしこの会
健康講座支援事業の実施 安芸市・三原村 /
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015高知に参加
- 19 国保連合会7月通常総会 平成26年度決算等を認定・可決
- 21 こくほ随想
医療保険や介護保険のこれから
- 23 連合会の動き
- 26 地域のたから ちいキッズ! 越知町
- 29 ヘルスアップ推進員研修会・高知県在宅保健活動者なでしこの会研修会
- 31 コーヒーブレイク
「家族で鉄道の旅へ!」日高村 / 「冬のサンセットシーカヤック」香南市
- 33 黒い靄 No.258 香美市
「地区担当制での保健師活動をふりかえって」
—地区担当制5年目をむかえて—
- 35 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「えびとレンコンのつくね焼き」「秋野菜と豚肉のネギ塩蒸」
- 37 日々国保 「お薬について」
- 38 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



住み慣れた地域でお互いが健康を 意識し合えるまちづくり

土佐の小京都、四万十市。
清流四万十川をはじめ
豊かな自然に恵まれたまち。
地域資源を生かした様々な
食文化とアクティビティは
県内外の観光客を魅了する。
25年の8月には
江川崎で41度を観測した
日本一暑いまち
四万十市を訪ね、
これからのまちづくりについて
中平市長に伺いました。

四万十市長 中平正宏 (59歳)

首長は語る

No.73



首長は語る

なか ひら まさ ひろ
No.73 四万十市長 中平正宏

本庁・支所それぞれに健康づくりの拠点を設置

国保連合会大藤事務局長(以下、大藤)
まず、四万十市の施設整備・活動の状況についてお聞かせください。
中平正宏四万十市長(以下、中平市長)
四万十市は、本庁と支所の庁舎間が車で約50分かかるため、本庁と支所にそれぞれ健康づくりの拠点を設置してい

ます。本庁では新庁舎建設後、事務職と保健師が同じフロアで業務ができることとなり、職員が一体となつて取り組みることができています。支所は国保西土佐診療所が併設されており、地域医療と一体となつて健康づくりを進めてきた経緯があります。

市は、地域包括支援センターを直営で実施し、西土佐地域にも担当する職員を配置し、保健介護課・支所保健課と連携して保健・医療・福祉等への取り組みを行っています。

専門職の状況は、保健師は現在14人で、本庁の保健介護課保健衛生係に8人、介護保険係に1人、地域包括支援センターに3人(内1人は西土佐支所配属)、支所保健課に

健康への意識付けに取り組む

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。
中平市長 27年3月に四万十市健康増進計画(第2期)を策定しました。これは、27年度から31年度までの健康づくりの指針として「たべる」「うごく」「いやす」「ふせぐ」の四つの分野別に目標を定め、市民が主体的に取り組んでいけるものとなりました。

えている人の割合が6割です。全国に比べ糖尿病が原因で死亡する人の割合が高くなっており、これには若い頃からの食生活が影響しているのではないかと考えています。

幡多地域は従前より甘い味付けの傾向にあることから、管理栄養士と保健師が糖度計を持って各地区での味付けを振り返る学習会を行っています。参加者からは「味付けを気をつけるようになった」「やっぱりおいしくない」といった声も聞かれており、食

結果において、基準値を超



事に対する意識を変化させる取り組みが必要となります。

今年度はデータヘルス計画で医療費分析も行い、さらに取り組みの方向性を絞ることで、お互いが健康を意識し合える地域づくりをめざしていきたいと思っています。

歯科保健においては、県内の市町村では初となる「四万十市歯と口の健康づくり推進条例」を25年3月に制定し、これに基づく基本計画を27年3月に策定しました。四万十市歯科医師会をはじめ、関係機

関が連携して、ライフステージに応じた歯科保健活動を推進しています。

23年度から誤嚥性肺炎を予防するため、高齢者を対象に「在宅口腔ケア事業」に取り組んできました。若いときから口腔ケアを行い、自分の歯でしっかり噛んで食べることができる口づくりをしていく重要性を実感したところです。そこで、30・40・50・60・70歳の歯科通院をしていない方を対象に、歯科口腔検診を25年度から開始しています。40

歳の受診が伸びていることから、若い世代への健康への意識づけにもつながっていると

感じています。受診者の約7割の方には、むし歯や歯周病など何らかの異常がみられており、よく噛んで食べることと丁寧な歯磨きに加え、かか



地域と行政が協同して、地区単位で「健康づくり」を行う

大藤 高齢化対策はいかがでしょう。
中平市長 四万十市の高齢化率は、27年7月1日現在32・9%です。今後も独居高齢者や高齢者のみの世帯が増えることが予想されます。本市では「住み慣れた地域ですこやかで安心して暮らすことができる」よう、高齢者の生活を支援するための様々な施策を行っています。

その中で特徴的なものの一つに、市の委託事業として「健

康・福祉地域推進事業」を行い、地域と行政が共同して活動しています。この事業は、地区単位で「健康福祉委員会」を組織して、「元気(健康)」に、「活き活き(生きがい)」と「地域で助け合う(支え合う)」ことを目標に三つの活動を行っています。「健康づくり」では、特定健診等の受診勧奨や健康に関しての学習会開催などで、健康に対する意識を高めています。「介護予防」では、家に閉じこもらないために集会

所などに集まり、筋力アップの体操や認知症予防の学習などをを行い交流を深めています。「支え合い」では、地域の困っている人を把握し、地域が見守り支援を行う支え合いの体制を作っていくこととしています。

この組織活動を行うことで、地域づくりができ「地区の絆が深まってきた」「健康に対する意識が高まった」「地区で集まる機会が増えた」などの効果も見えてきているようです。

介護が必要になっても充実した在宅生活が過ごせるように

大藤 介護保険の状況はいかがですか。
中平市長 27年7月末現在における本市の要支援・要介護認定者は2178人で、年々増加しており、認定率も上昇している状況です。

市内には、グループホームや特別養護老人ホームなど入居施設が24施設844床あり、認定を受けている方の約40%が短期入所を含め、施設を利用されています。昨年度、グループホームで27床、特別養護老人ホームで80床増床したため、施設入所待機の課題はある程度解消したと思われます。

一方、在宅で生活している要介護者は約50%で、1080人(要支援290人、要介護790人)となっています。26年度は住宅改修や福祉用

具の貸与・購入における給付費が急激に上昇しました。このことは、介護が必要になっても住み慣れた自宅で可能な限り暮らしたいという思いが反映されていると思われます。2025年度に向けて、高齢者の増加や要支援・要介護認定率の上昇など、サービスを利用される方が増加すると見込まれており、給付費も上昇してきます。

今後も各事業所の介護サービスの質の向上及びケアプランチェックの実施など、自立支援に向けた介護サービスの充実や介護給付の適正化、介護保険料の収納確保に努め、介護が必要になっても可能な限り充実した在宅生活が過ごせるよう、取り組んでまいります。

関係機関と連携し、きめ細やかな対応で子育てを支援

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。

中平市長 本市では、これまで22年度に策定した「四万十市次世代育成支援行動計画（後期計画）」において「家庭での子育てを基本」「地域で学び子育てを支援」「子育ての喜びが実感できる配慮」及び「地域社会全体での少子化への取り組み」を基本理念に掲げ進めてまいりました。

本年3月には翌月からの子ど



も・子育て支援新制度のスタートにあたって、これまで進めてきた取り組みを継承しつつ、社会情勢の変化を踏まえた見直しを行います。また、子ども・子育てを取り巻く様々なサービスの確保を目的として「四万十市子ども・子育て支援事業計画」を策定し、31年度までの5年間を計画期間として取り組みを進めています。

教育・保育の充実については27年度当初から幼稚園の認定子ども園への移行（保育所機能増設定員29名増）や認可外保育施設1施設が特定地域型保育給付の事業所内保育施設（定員15名）に移行がなされ、10月には認可外保育施設1施設が認可保育所となる予定です。延長保育事業は全市立保育所と民間保育所で実施しており、一時預かり事業についても認可外保育施設が実施しているところですが、必要性を調査の上で認可保育所における取り組みを検討していきます。

地域における子育て支援としては、子育て相談や親子ともに参加するサークル活動な

受診の呼びかけや休日健診の実施で、受診率の向上を図る

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。

中平市長 受診率の向上には、まずは声かけが大切です。国保新加入者には窓口で特定健診のチラシを渡すことや健診前日に街宣車での呼びかけ、受診対象者へ訪問や電話により、特定健診の必要性和個別健診もできることの周知を職員が手分けして行っています。また、24年度より地区ごとに設立している健康福祉委員会にて受診勧奨に取り組んでいただき、24年度から39・0%の受診率となり、特定健診初年度（20年度）の29・0%より10ポイント向上しました。このように身近な人が声をかけ合う効果の大きさを実感しています。

また、未受診者へのアンケート調査を行い、「平日は仕事が休めない」という理由が多かったことにより土曜日の健診を行っています。この健診では、比較的若い世代や久しぶりに受診される方があり、休日実施の必要性を感じています。来



年度には日曜日の実施を取り入れることも視野に入れ、受診率向上を図っていきます。

特定保健指導について、当初は集団指導と個別指導を併せて実施していましたが、教室の参加希望者が少ないことやスタッフの確保が難しいため個別指導に絞って取り組むこととしました。25年度には、一時減少していた利用率が初年度並みに持ち上がりましたが、県平均に比べても低い状況にあります。対象者へ声をかけを行った際、「自分で取り組みから大丈夫」「まだ大丈夫」などの返事が多く、毎年の健診結果と生活習慣を振り返り、取り組みを継続してもらえらるために、保健師・管理栄養士が地道に声かけを続け、利用率を向上させていきたいと思っています。

道の駅「よつて西土佐」が来春開業

大藤 四万十市の特色ある取り組みについてお聞かせください。

中平市長 28年2月末の完成をめざして、「西土佐道の駅」を消防分署跡地とその周辺を含めた国道441号を挟んだ敷地に、現在の「ふるさと市」を拡充する形で整備を進めています。

国道東側の敷地には木造平屋建ての展望デッキ等を整備し、国道西側へ整備する主要な施設は木造2階建てで、地域の野菜や加工品を直売する「ふるさと市」と西土佐ならではの目玉として川の鮮魚を扱う「あゆ市場」、ケーキや焼き菓子などを販売する「ストロベリーハウス」の三部門を計画しています。「四万十の天然・暮らしをゆっくりと感じていただく」というコンセプトのもと進めております。

- ① 地域の野菜や加工品の直売
- ② 地域内の公共施設等へ食材提供を行う地産地消の拠点
- ③ 県内外へ外販活動を行う地産外商の拠点

④ 西土佐の施設ならではの「目玉」として「あゆ市場」の開業

⑤ 地域の商店やイベントと連携を図る地域活性化の拠点などを柱としています。

建物は狭隘な敷地に一定の駐車スペースも確保しながら、四万十川に架かる沈下橋のイメージを引用したものです。施設内外の賑わいを感じられるよう、ガラス張りで透明感のある建物として計画をしています。

道の駅施設のシンボルマークやサイン等のデザイン関係については、運営主体となる予定の（株）西土佐ふるさと市を中心に関係団体との協議を重ねてきました。地元住民を交えたワークショップ等も幾度となく開催し策定を進め、施設のネーミングは、道の駅「よつて西土佐」とまとめることができました。現在、道の駅登録に向けて取り組みを進めているところです。

来年の春の開業となりますので、ぜひお立ち寄りください。

多様な地域資源を生かして、〆四万十〆ブランドを売り出していく

大藤 現在、四万十市で取り組む学術・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。

中平市長 本市には、四万十川をはじめ山川海すべてそろった優れた自然環境、それらを背景にした豊富な一次産品や〆食〆文化、さらには「土佐の小京都」に代表される歴史・文化など、全国に誇れる多様な地域資源があります。また、ドラマ「運咲きのヒマワリ」が台湾で放送、映画「あらうんど四万十〆」がカンヌ映画祭へ出品、台湾への配給決定など、国内外での知名度もますます高まっています。

こうした本市の多様な地域資源をさらに育て、磨き上げ、組み合わせることで新たな付加価値を生み出し、〆四万十〆の知名度、ブランド力を磨き、余すところなく発信し売り出していくため、本年3月に「四万十市産業振興計画」を策定、推進し



ています。計画の策定に先立ち、26年度から「産業振興推進総合支援事業費補助金」を創設し、商品開発や販路拡大、観光メニューづくりなど、市内の意

欲ある事業者を支援することで、様々な取り組みが活発になっていきます。

例えば、本市特産の「四万十ぶしゅかん」を使った「ぶ耐ハイ」や「ぶしゅかんドリンク」が都市圏でも人気上昇中ですし、来春開業予定の道の駅「よつて西土佐」では、最高気温41度つながりで最低気温マイナス41度の旭川市との物産交流の準備が進められています。観光面でも、台湾をはじめとする外国人観光客が年々増加する中、各種観光案内の多言語語化やWiFi環境などの受け入れ整備に加え、宿泊とセットにした旅行プランの造成・販売や着物で街歩き「さものロイロイ」などの新たな体験メニューづくりが進んでいます。

産業振興計画を指針に、共通の目的意識のもと官民が一体となって取り組む機運を育て、様々な産業活動が活発となることで「しごと」をつくり「ひと」を呼び込む好循環につなげていきます。来年3月には、市政施行・合併10周年記念事業として本市の産業の力を結集した産業祭も開催します。

医療費適正化に向けた取り組みを続ける

大藤 国保における問題点と課題等をお聞かせください。
中平市長 四万十市の国保被保険者数は、人口の減少に伴い年々減少していますが、65歳以上の前期高齢者数は年々増加し、被保険者数に占める割合は38%を超え、高齢化が進んでいます。

医療費の高度化、高齢化に伴い、全国的に国保の医療費は増加しておりますが、幸いにも26年度、本市の1人当たりの医療費は県平均の38万6千円を下回り、31万8千円と県内で最も低い額となりました。

引き続き本市の医療費の適正化に向けた取り組み、特に特定健診と特定保健指導の受診率の向上、ジェネリック医薬品の普及等への取り組みを続けていきたいと考えます。

国保会計につきましては、徴税職員の努力等により、国保税の収納率は現年分で94.8%を、滞納分で31.3%を超え、合わせて82.8%を超える数字を挙げております。しかしながら収納額は、景気の動向や被保険者の減少などにより減少傾向

向にありますので、26年度の実質収支は赤字となり、決算では財政調整基金を取り崩すという厳しい状態でした。今後は、23年度以降改正してい



大藤 中平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か。
中平市長 運動とバランスの良い食事を取るよう心がけ

休日のサイクリングで健康維持

ています。

運動は毎朝の散歩と休みの日にサイクリングなどをして体を動かすようにし、健康維持に取り組んでいます。

休みの日などに景色を見ながら四万十川沿いをサイクリングするのはとても気持ちがいいものです。現在、四万十市観光協会等でレンタサイクルを実施しており、県内外や外国からの観光客の方々が自転車で四万十川観光をする光景もよく見られます。

運動のほかには、食事内容に気をつけるだけでなく、お酒を飲む機会も多くありますので、深酒をしないように適正量の摂取を心がけています。

今後とも変わらぬ支援・協力をお願いしたい

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。
中平市長 国保連合会には、市町村の国保業務全般について日々ご支援いただき、また、質問等に対しては迅速丁寧な対応をしていただいております。

す。おかげさまで日々の業務が円滑に進んでおりますことを感謝しております。
30年度の制度改正へ向けて、今後ますます国保連合会の役割が大きくなると思いますので、今後とも変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。



いちおしスポット



四万十市

[サイクリング特集]

風を感じて サイクリング !!

今回のいちおしスポットでは「四万十市サイクリング特集」としまして、自転車に乗ってゆっくりと楽しめる観光スポットを紹介します。四万十市観光協会さんのレンタサイクルを利用して、自転車ぶらり旅をしました!

スタート

0 四万十市観光協会

観光案内所である観光協会からスタート。レンタサイクルはシティサイクルとマウンテンバイクの2種類が選べます。坂を登る箇所もあるので、変速機のついたマウンテンバイクがおすすめ!



4

佐田沈下橋

最長の沈下橋
四万十川

河川敷を進み、少し狭い山道を抜けたところに見えてくる佐田沈下橋は、四万十川の最下流にある最長の沈下橋です。全長300メートル近い欄干のない橋から見渡す四万十川の大パノラマは、ここでしか見ることでできない絶景ですね。自転車で渡る際には、景色に見とれて落ちないようにご注意ください!



5

のどかな田園風景に映える 安並水車の里

中村の中心街から後川を超え、安並地区に入ると水車の行列が目に入ります。江戸時代初期の土佐藩家老野中兼山が開発した、用水路から水田に水をくみ上げるために造られた水車です。駐車場つきの休憩所もあり、アジサイが咲く6月頃には多くの観光客が訪れます。



6

土佐一条氏ゆかりの霊社 一條神社

天神橋商店街のアーケード東出入口近く、少し階段を上った高台にあるのが一條神社。中村の文化、経済の発展に貢献した土佐一条氏の一族を祭っている神社です。毎年8月には全日本女郎ぐも相撲大会が、11月には土佐の三大祭りに数えられる一條大祭が開催されます。

0

ゴール

四万十市観光協会

今回は約2時間半の自転車旅を楽しみました。観光協会さんおすすめのコースを行くのもよし、自分で自由に行きたいところへ行くのもよし。道中では迷うこともありました。迷った先で意外な発見をすることも、自転車旅の醍醐味だと感じました。気軽にゆっくりと自然を感じながら旅をされたい方、レンタサイクルで観光地巡りをしてみたい方はいかが?

詳しくは、四万十市観光協会までお問い合わせください。

● 四万十市観光協会 TEL 0880-35-4171
URL <http://www.shimanto-kankou.com>



いちおしスポット

1

まちのシンボル赤い橋

赤鉄橋（四万十川橋）

スタートから10分ほど自転車を走らせ、市街地を抜けると真っ赤な橋が見えてきます。地元では「赤鉄橋」として親しまれる観光スポット。橋の下には広い河原（テニスコートもあり）があるため、ピクニックに最適な場所です。



トンボ好きにはたまらない、世界初のトンボ保護区であるトンボ自然公園。70種類を超えるトンボの観察・撮影はもちろん、四季を通して様々な草花を見て楽しむことができます。「四万十川学遊館あきついい」では

世界のトンボ約1,000種を含む昆虫標本、四万十川水系の魚約130種が展示されています。

2

世界初のトンボ保護区 トンボ自然公園

「四万十川学遊館あきついい」

■開館時間／9:00～17:00
■定休日／月曜日（祝祭日の場合は翌日、春休、GW、夏休、冬休は無休）
■入館料／大人（18歳以上）860円
大人団体680円
中高生430円 中高生団体340円
小人（4歳以上小学生以下）320円
小人団体250円（団体20名以上）
■お問い合わせ／TEL 0880-37-4110
■URL／<http://www.gakuyukan.com>



一面に広がる菜の花畑

1,000万本の菜の花の森

赤鉄橋から上流に向かって真っすぐに伸びる河川敷があります。川沿いのヤナギ林では、春になると辺り一面を菜の花が埋め尽くす。遮るものがなく、風を体いっぱい感じながらのサイクリングはとて気持ち良かったです。近くには「四万十川桜づつみ公園」があり花見を楽しむこともできるスポットです。



川エビ取り体験を楽しむ子供たち



秋分の日から春分の日にかけて見ることができる
『ダルマ朝日』



秋祭りで行われる流鏝馬は町の無形
民俗文化財に指定されています



地域で支え合い、 いきいきと生活できる 健康づくり

東洋町は全国屈指のサーフポイントです

Vol.73
東洋町

おらんく の 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

土佐の東の玄関口、
光輝く自然の宝庫

東洋町は土佐最東端の町。徳島県と隣接し、京阪神と高知を結ぶ土佐の東の玄関口。室戸阿南海岸国定公園のちよūd真ん中に位置し、輝く海に面した東西10 km、清流の野根川沿いの南北14 kmの自然豊かな町です。

白砂青松の美しい砂浜が広がる白浜海岸は四国屈指の遠浅のビーチで四季を通じ、訪れる人々の心を穏やかにしてくれます。夏は海の家（露天）も設けられ、海水浴が存分に楽しめます。全国屈指のサーフポイントとして年間9万人もの若者たちでにぎわう生見海岸はあまりにも有名です。
美しい海を育てる清流野根川では鮎をはじめとする生物が元気に泳ぎまわり、総延長35 kmの緑豊かな参勤交代の道、野根山街道は歴史ロマンを感じさせてくれます。

26年1月には「海の駅東洋町」がリニューアルオープンし、鮮魚や干物、野菜等東洋町で生産されたものを中心に販売し、県内外から多くのお客様にご来店いただいております。温かな潮風が育むボンカンや小夏、豊かな黒潮の流れがもたらしてくれる豊富な魚介類など、恵みの幸もふんだんです。まさに海あり、山あり、川ありの自然の楽園で日本の四季を肌で感じられる東洋のまちです。

生まれた時から顔見知り

東洋町の出生数は年間10人前後です。赤ちゃんの生まれる前の妊婦訪問や、生まれた後できるだけ早期の新生

児訪問を行っています。新生児訪問は主任児童委員も同行し、その後に地区の民生児童委員による赤ちゃん訪問も行っています。また、「子育て広場」として未就園児を対象とした保育の園庭解放など、地域とのつながりを大切にした子育て支援を実施しています。
乳児健診と幼児健診は乳幼児健診として同日に行い、年4回の実施です。健診当日には児童発達達の専門家をよび、子育てについて相談ができる体制をとり、子どもの発達支援、家庭や保育での育児支援ができるよう努めています。

子どもの歯科保健分野では、フッ素洗口を24年度に保育園、25年度には小・中学校でも開始しました。フッ素洗口と正しい歯磨き習慣や歯科健診により、虫歯を予防することを学んでいます。今後も歯科医、保育園、学校等の関係機関と連携し継続して取り組んでいきます。

また、子育て世代の経済的負担軽減として、町内の保育料無料化、中学生までの医療費無料化を行っています。27年度からは不妊治療費等助成事業（治療費、通院費、宿泊費の助成）、妊婦応援事業（妊婦健診や出産施設から遠隔地にある町の地理的条件をふまえ、妊婦健診や出産における旅費、宿



「子育て広場」として解放している
保育の園庭



東洋町唯一のよさこいチーム「おはな」



地元でとれた新鮮な野菜や鮮魚が手に入る
「海の駅東洋町」



まるごと東部博の体験プログラムの一つとして
農業体験を楽しむことができます



東洋町住民課のみなさん



面積 74.10km²
人口 2,768人
国保被保険者数 1,046人
高齢化率 45.3%
(平成27年3月末現在)

障害者グループ「フレンズ」の活動



作業活動を通じて交流をはかります



みんなで会話しながらの昼食



世代を越えて誰でも参加 OK のふれあいウォーキング



保育園での歯みがき指導。正しい歯みがき習慣で虫歯を予防します

特定健診の受診推進、事後フォローの強化

東洋町における特定健診の受診率は24年度26・3％、25年度30・5％、26年度32・0％と近年は上昇しています。しかし目標値は27年度50・0％ですので、目標達成には程遠い状況が続いています。

本町の場合は県境に位置し医療機関数も乏しく、個別健診の選択肢は現実的に限られています。そこで、集団健診を受けやすくするための対策を講じてきました。

集団健診は、年3回（3カ所の地区で各1回）、がん検診とセットに行っています。21年度に待ち時間を少なくするための受付時間の設定を始めました。23年度には電話・再勧奨通知による受診勧奨、送迎バス運行の開始、そして、健診・検診専用封筒の導入を行いました。分かりやすく目立つ黄色の封筒で、ポンカンキャラクターの絵柄が入ったオリジナルデザインとなっており、今では健診・検診通知の「黄色の封筒」として認知されるよう

になりました。鮮やかな黄色い封筒は他の通知封筒と混同することなく、案内をより確実に見てもらうことができ、受診忘れの防止にこの封筒を活用しています。通知の度ごとに、受診の啓発の機会にもなっています。

また、これまでは健診前に各地区から推薦された保健補助員による個別訪問で健診希望調査の回収と受診の声をしておりましたが、人口減少や高齢化により保健補助員がいらない地区もここ数年増えてきました。そこで、今年度からは健診受診促進に特化した業務を行う保健推進員を設置し、新しい体制で受診の推進をしていきます。さらに、今年度は未受診者への専門職による電話勧奨を行い、健診受診勧奨と年1回の特定健診受診の意識づけを行っています。健診後につきましても、健診結果説明会や糖尿病予防教室の実施、検査値が受診勧奨値を超えた方への受診勧奨等のフォローも強化して取り組んでいきます。

障害者グループ活動「フレンズ」の支援

東洋町には障害者の通所サービス事業所がありません。閉じこもりを防ぎ、交流をはかる場として、障害者グルー

プ活動の支援を行っています。このグループは、作業活動としてお菓子作りを行い、販売もしています。ボランティアさんの協力もあり、地域の行事に積極的に参加し、障害者等の理解を深めるための活動も行っています。

直営の相談支援事業所は26年度からスタートしました。相談支援のなかで把握した、地域で生活している障害者やその家族の方の声をより良い地域づくりに生かせるように関係機関で連携し、取り組みを強化していきます。

地域で支え合う健康づくりを

東洋町の高齢化率は45・3％です。今後も高齢化は進み、一人暮らし、高齢者のみ世帯が増加します。介護が必要になった原因としては、活動が減り不活発になったことや、生活習慣病である脳卒中・心疾患・糖尿病がほとんどで、早期からの生活習慣病予防・介護予防のしくみづくりへの取り組みや、高齢者が主体的にいきいきと活動できる場づくりを進めていきます。

18年から始まった介護予防のための「いきいき・かみかみ百歳体操自主教室」は、毎年1地区ずつ増え、現在13カ所となっています。週1回の教室は百歳体操のみならず、地域の方の集い

地域で支え合う健康づくりを

関係機関と連携して子どもから高齢者まで各ライフステージに対応し誰もが住み慣れた地域で、つながりや支え合いをもとにした、いきいきとした生活が過ごせる地域づくりに取り組んでいきます。



ボランティアさんによるミニ・デイサービス



水中運動教室



東洋町いきいき百歳体操交流大会の様子です。ゲームなどを通じて交流を深めます（写真左）



今年度開始した百歳体操教室



高齢化が進むまちの 元気な教室

面積の約88%が山林に囲まれている大豊町。ラフティング・キャニオニングを楽しむことができる吉野川、国宝である豊楽寺薬師堂をはじめとした文化遺産など、多数の観光スポットを有するまちだ。

27年7月31日現在、大豊町の人口は4276人、65歳以上は2366人で、高齢化が進んでいる。お年寄りが多いまち、大豊町の豊永地区で自主的に活動している体操教室があると耳にした。グループの名前は「赤とんぼの会」(代表・上村末

子さん)。一人一人が、いつまでも元気でいたいという意識を持ち、明るく楽しく体操に取り組む教室を取材した。

やる気を引き出す
講師の熱意

「赤とんぼの会」は今年で設立8年目。介護予防、認知症予防を目的とし、「ピンコロリ」をめざして活動している。健康体操をメインに、ストレッチ・口体操・脳トレ・ハンドベルなど、様々な取り組みをしており、年に1回は福祉大会などでの発表を行うようにしている。設立当初、20人を超えていた参加者は、現在10人強。少数ではあるが、毎週月曜日にゆとりすと交流センターに集まり、楽しみながら体操を続けている。

教室を開催しているのは信高春代さん。会費や講師代などはなく、全員が自主的に活動している。参加者からは「無償で来てもらって気の毒です」という声も

あるが、「いえいえ、私が元気をもらいにね」と明るくい信高さん。健康に関する本を求めて県外に出向くこともあったという。参加者の健康のために知識を広げようとする食欲さからは、体操教室への熱い思いが感じることができるといふ。

筋肉をつける意識を常に持つ

教室は、演歌「木曽路の女」を流しながらのストレッチから始まる。椅子に腰かけたり、立ち上がったたりしながらゆっくりと全身をほぐしていく。一つ一つのストレッチに対して、信高さんが注意するポイントを言っていく。

少し長めのストレッチが終わると、参加者が各自の荷物に手を伸ばす。取り出したのは巻きつけて固定できる重りだ。それぞれ自分の体に合った重さの重りを足首から手首の順に取りつけ、運動を行う。運動というよりは筋肉トレーニング

のメニューを、参加者は軽々とこなしていく。重りは最大で1.5キログラム。年齢を感じさせないパワーに驚かされる。

次に始まったのは脳のトレーニング。常に片方の手がもう片方の手に勝ち続ける一人じゃんけんや椅子に腰かけ、足踏みをしながら順番に思いついた野菜をリズム良く言うていくゲームなどを行う。部屋中に賑やかな笑い声が響いていた。

頭の体操の後に行うのは、介護予防のための太極拳ゆったり体操。これは福島県の喜多方市で発案された体操で、インナーマッスルを鍛えることができる。ゆったりとした見た目と違って、太極拳は筋力がないと難しい動きが多いが、参加者の体はふらつかない。真剣に取り組んでいるからこそできる動きだ。いつまでも健康でいたいという意識が伝わってくる。



「筋肉をつけにゃいかん！」
頭の中で常に意識

足首に重りをつける参加者



ゆとりすと交流センターで楽しく体操する「赤とんぼの会」の参加者たち

元気散策！
このまちからの笑顔だより
大豊町

「めざすはピンコロリ」

やる気に満ちた

豊永地区の

体操教室

大豊町豊永地区にあるゆとりすと交流センター。その1室で開催されている体操教室「赤とんぼの会」。健康への意識を強く持ち、一生懸命に、真剣に元気で取り組む人たちの輝かしい笑顔に会いました。





「健康でい続けたい」強い思いで楽しみながら真剣に取り組む

いつまでも元気で！ 笑顔でつながる 体操の輪

参加者の熱望から
始まった「赤とんぼの会」

信高さん自身は、以前から八畝という地区で少人数の健康教室を開いていた。「家で1人だと、なかなかよう体操はできませんから、自分の健康のためにやろうか」と話す信高さん。その情報を聞きつけた参加者の1人が、信高さんに豊永地区でも教室をやってほしいと頼んだことから、

「赤とんぼの会」は発足した。「動かなかったら動けなくなるからって強いご希望でね。それで私がひよこひよこ来たわけです」。

こうして信高さんが豊永地区に来ることになり、「赤とんぼの会」は人と人とのつながりで広がっていった。

肩こり知らずの健康生活

参加者は体操教室以外での活動も積極的だ。廃校と

なった学校の草引きをしたり花壇の手入れをしたりする人もいれば、中学生と一緒にソフトバレーを楽しむ人も。なぜそれほど元気なのかと尋ねると、「この体操教室と先生のおかげです」と口々に話す。

参加者の中には体調を崩していた人もいるが、体操教室に参加するようになって改善したという。他にもひどい腰痛が良くなったたり、正座ができるようになったり……。肩こりに悩まされることもないというから驚きだ。「大腿四頭筋の筋肉をつけないかん。筋肉が痩せたらどこもそこも悪くなるってことをいつも言ってます」。信高さんが教える体操は、参加者の健康生活の支えとなっている。

体操を続けていつまでも元気に生きる

「赤とんぼの会」の課題は参加人数の少なさ。歩いて来ている人が歩けなくなる



と、センターへの交通手段がない。送り迎えの補助なんかがあればと希望する参加者もいる。「デイサービスとか行政、社協さんとは違う健康づくりに重点を置いています。人数が少なくなる時もあります。でも、とにかく健康寿命を伸ばしたい。いつまでも元気でね」と信高さんは語ってくれた。強制されるわけでもなく、楽しくて、来たいから集まる「赤とんぼの会」。元気で生き続けたい参加者たちの、健康から生まれる笑顔が溢れていた。



●開催場所

ゆとりすと交流センター

高知県長岡郡大豊町東土居222-1

訪ねた元気人

「赤とんぼの会」

代表 上村 末子さん



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

健康づくり支援事業への取り組み

健康講座支援事業 安芸市・三原村

27年度の健康講座支援事業を講師派遣依頼のあった安芸市・三原村にて行いました。

10月8日、安芸市総合社会福祉センターで開催されていた「いきいき百歳体操交流大会」にて「お口の健康について」と題して健康講座を実施しました。参加人数は120人で、パワーポイントを使って、食べること・飲み込むこと等のしくみを説明。口の機能について考えてもらい、最後までおいしく食べることができるように、口や舌の体操を紹介しました。

9日には三原村の成山集会所で行われているあったかふれあいセンター事業に参加。この事業は月に一度行われており、参加者は血圧を測定したり、食事を楽しんだりしながら交流します。成山地区は少ない世帯数の地域ですが、当日集まっていた10人の参加者に、食事前の準備体操など「口腔ケア」についての講座を行いました。



安芸市



三原村

がんに負けない社会の実現に向けて

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015高知

がんと向き合う24時間チャリティーイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2015高知」が10月10・11日の2日間、高知大学農学部グラウンドにおいて開催されました。

昨年には世界22カ所で行われたこのイベントは、今年も「がんで苦しまなくても済む世の中にしたい」という思いを胸に、がん撲滅の新たな願いの場となることを目標に掲げ、24時間にわたってグラウンドを歩く「命のリレー」が行われました。

なでしこの会では10日に会員4人が参加し、乳がん予防啓発のコーナーを設けて、自己触診や乳がんについての知識、気をつけてほしいことなどを乳房モデル・パンフレット等を用いて説明しました。

当日はメイン行事である「リレー・ウォーク」にも参加。がんで亡くなった方をしのぶルミナリエキャンドルのそばを歩きながら、がん





国保財政の都道府県単位化に向け より一層の努力をしていく

平成26年度決算等を認定・可決



本会では、平成27年度7月通常総会を7月29日、高知市の高知共済会館において32会員の出席により開催。報告事項9件および平成26年度事業報告・歳入歳出決算認定議案をはじめとする審議事項13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

医療保険制度の改革に伴い
保険者協議会の役割を強化



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 塩田 始

開会のあいさつに立った本会の塩田始理事長（いの町長）は、「国民健康保険を取り巻く環境は、依然危機的な状況にあり、国保の財政基盤を強化するため後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入や、国保への財政支援を優先的に行うよう国に求めているところである」と国保財政の現状について述べた。

また、「平成30年度から都道府県が国保の保険者として運営に加わり、都道府県は主に財政運営を担い、市町村は資格管理や保険料の賦課徴収等を実施することとなる。都道府県が策定する医療計画等については、保険者協議会に意見を聞かなければならないとされ、協議会の役

割が重要となり見直された」と新たな医療保険制度改革について言及した。

最後に、「国保連合会においては、国保データベースシステムの活用による医療費分析とともに医療費適正化、健康づくり事業等に引き続き取り組んでいく」と保険者の負託に全力で応える姿勢を強調した。

来賓あいさつ

人口当たり病床数を
全国平均並みの水準へ

続いて、高知県健康政策部の山本治部長が来賓あいさつに立ち、「社会保障制度改革が急激に進むなかで、昨年の秋くらいから病床数が人口当たり全国一多い高知県がやり玉に挙げられている」と指摘した。「病床数が多いのは、高齢者が増え、病院が介護を含めた受け皿となり、介護施設がでぎずにいる」と歴史の流れについても言及。その上で、全国平均並みの割合となるよう、10年計画、地域医療構想のなかで取り組みを進めていく意向を示した。

また医療費の適正化に向けたインセンティブ改革について触れ、「平成30年に向けて国費として投入される700億円は保険者の努



高知県健康政策部
部長 山本 治 氏



力によって配分が決められることとなる」と述べた。配分の指標としては、「確定はしていないが、特定健診の受診率・特定保健指導の実施率・ジェネリック医薬品の使用促進は確実に出てくる」と説明。特定健診の受診率向上や重症化予防を含めた保健事業等の取り組みの重要性を訴え、今後の活動における一層の理解と協力を呼び掛けた。

全13議案を原案どおり
認定・可決



津野町
町長 池田 三男 氏

あいさつの後、議長に池田三男・津野町長を選出。議事録署名人に松延宏幸・東洋町長と中尾博憲・四万十町長を指名し、議事に入った。

審議の結果、報告事項9件が原案どおり承認。続いて、審議事項13議案を原案どおり認定・可決した。

1 報告事項

報告第1号 会務報告書（平27・2・20、平27・7・23）

報告第2号 保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業規則の一部を改正する規則理事専決処分報告

報告第3号 平成26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2号）理事専決処分報告

報告第4号 規約の一部を改正する規約理事専決処分報告

報告第5号 介護給付費審査支払規則の一部を改正する規則理事専決処分報告

報告第6号 平成27年度診療報酬等審査支払特別会計（審査勘定）歳入歳出補正予算（第1号）理事専決処分報告

報告第7号 平成27年度診療報酬等審査支払特別会計（公費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）理事専決処分報告

報告第8号 平成27年度国保高齢者医療制度円滑導入基金事業特別会計歳入歳出補正予算（第1号）理事専決処分報告

報告第9号 平成27年度診療報酬等審査支払特別会計（審査勘定）歳入歳出補正予算（第2号）理事専決処分報告

議案第2号 平成26年度各会計歳入歳出決算認定議案

議案第3号 規約の一部を改正する規約議案

議案第4号 財務規則の一部を改正する規則議案

議案第5号 高知県国民健康保険等損害賠償請求事務共同処理特別会計経理規則を制定する規則議案

議案第6号 平成27年度一般会計歳入歳出補正予算（第1号）

議案第7号 平成27年度診療報酬等審査支払特別会計（審査勘定）歳入歳出補正予算（第3号）

報告第8号 平成27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）

報告第9号 平成27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）

報告第10号 平成27年度保険者協議会関係業務特別会計歳入歳出補正予算（第1号）

報告第11号 平成27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）

報告第12号 平成27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）

報告第13号 平成27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）

2 審議事項

議案第1号 平成26年度事業報告認定議案



医療保険や 介護保険のこれから

Takako Tsutsui 筒井孝子

給付対象が広い日本の公的医療保険

国家が担うべき医療保障の範囲の決定に際しては、医学的妥当性や安全性という高度な専門性の下で判断される事項と費用対効果という、とくに判断が難しい内容を含む。それでも日本をはじめ多くの先進国は、これらの困難な内容すべてを考慮しながら、新たな医療保障のあり方を検討しなければならぬ状況にある。

これまでも述べてきたが、日本の公的医療保険の給付対象は諸外国に比較するとかなり広い。このため、民間保険会社

が「治療費」を保障するような本格的な商品を開発しなくてもよい状況であった。

現物給付の民間保険商品が検討される

だが、これからの国家財政を冷静に分析すれば、他国と同様に治療費そのものを保障する保険が検討される時期となつていくといえよう。民間がこうした本来の意味での保険商品を提案することになれば、これまでの差額ベッド代や収入を保障する、あるいは、要した医療費について、現金で償還するという保険商品ではなく、本格

的に商品としての医療サービスという現物を給付することが考えられていくことになる。このような商品取引は、すでに米国で実現しているが、これが日本で実現すれば、患者の行動、すなわち受療行動には極めて大きな影響を与えることが予想される。

保険会社に求められるネットワークの拡大

例えば、病気になると、まずは患者が保険料を支払っている保険会社へ病状を説明し、相談することになり、保険会社は、この相談に対して、患者

に適切な医療機関を紹介するという行動へと変わる。こうした受療行動の変化は、現行の民間保険会社の経営やその戦略を抜本的に変更することになる。

つまり、保険会社は自らの商品を購入する顧客（患者）に対して、できるだけ質の高い医療サービスを提供できる医療機関を紹介したいと考えるようになる。そして、効率の良い医療経営をしている医療機関とのネットワークの拡大が経営の基本となるだろう。

なぜなら、この仕組みの中では、良い医療サービスを提供する医療機関を紹介できない保険会社は患者から選ばれなくなるからである。また、当該保険会社のネットワークが質は高いものの、コストも高い医療機関ばかりでは、保険料が高くなつてしまい、これも顧客からは選ばれない。このため、保険会社としては、医療サービスの質が高だけでなく、同様に経営の質も高い医療機関を自

らのネットワークの下に置きたいと考えることになる。これは、医療機関に対しては、新たな経営のあり方を要求することとなる。

しかしながら、民間保険会社による保険商品の現物化という考え方は、公的医療保障制度によりカバーすべき医療リスクをどの範囲までとするかを正面から議論するということなくしては成立しない。最近、こういった困難な取り組みを行ってきたのがオランダであることは前回で紹介したが、「community-based integrated care」、すなわち日本でいう「地域包括ケアシステム」という取り組みの構築と同時に導入したことは留意すべきであろう。

制度改革に向けた保険者機能の強化が重要

個人（患者）の代理人として医師や医療機関との間に立ち、治療や薬剤の適正価格の

あり方と医療の質の改善にむけた取り組みの役割を担うのは保険者である。これまで、繰り返し述べてきたように、保険者はわが国の医療制度の持続にとつて極めて重大な役割を果たすことが期待されてきた。ただ残念なことに、この保険者機能を十分に発揮することが想定されないままに、日本では医療保険制度の抜本的な改革がなされようとしている。また二方では、介護保険制度では市区町村にこの保険者機能の一部を持たせるといふ制度設計がなされている。

このように、今日、医療や介護サービスを保障するための制度における保険者機能の強化は、国策となった地域包括ケアシステムの構築と推進において、極めて重要な事項と認識されつつある。

記事提供 社会保険出版社

Writer's Profile

筒井 孝子 Takako Tsutsui

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室長、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。



連合会の動き

RENGOUKAI NO UGOKI

安心して暮らせる 地域医療をめざして

四国4県保険者協議会厚生労働省説明会

四国4県の保険者協議会による合同主催で、9月9日、高知市の高知会館にて「四国4県保険者協議会厚生労働省説明会」を行った。



●石井 洋介 氏

説明会ではまず、厚生労働省医政局地域医療計画課の石井洋介氏から「地域医療構想について」の説明があった。団塊の世代が75歳となる2025年、高齢者人口の増加には地域差が生じると予測されている。地域の実情に応じた医療サービス体制を作ることが必要となる。石井氏は地域医療構想の八つの策定プロセスを提示。構想区域の設定や区域ごとの医療需要の推計、需要に対する医療提供体制の検討について、実際に分析したデータを基にしたグラフなどを用いて説明を行った。

続いて、厚生労働省保険局医療介護連携政策課の安藤公一氏から「保険者協議会の今後の役割について」の説明が行われた。安藤氏は保険者が果たすべき機能を紹介し、地域医療構想の策定における医療保険者の関わりや保険者協議会から

の意見提出について説明。医療保険者を代表しての医療計画への関与、生涯を通じた加入者の予防・健康づくりの推進をしていくことが保険者協議会には期待される。今後、各保険者と連携し、地域の医療提供体制の現状と課題について様々なデータを活用して分析。都道府県が医療計画を作成・変更する際には、その分析結果に基づいた意見提出を行っていくこととなる。



●安藤 公一 氏



高知県保険者協議会

保険者協議会 が法定化される 第19回保険者協議会

高知市の共済会館において、7月28日、第19回保険者協議会を開催。報告事項3件が承認され、協議事項では、委員の選任・会長の互選・27年度の事業計画と予算の承認・高知県医療審議会委員の選任が行われた。会長は引き続き塩田始いの町長、副会長は濱田龍太郎全国健康保険協会高知支部長が就任した。

医療介護総合確保推進法の改正により、27年4月1日以降、保険者協議会が法定化され、新たな委員として高知県健康政策部国保指導課・高知県後期高齢者医療広域連合が加わることとなった。法改正後初となる今回の協議会では、具体的な検討を行う実務担当者部会の設置承認も行われた。今後、データヘルスの推進等、医療費の適正化に向けて、保険者協議会の取り組みが期待される。



RENGOUKAI NO UGOKI

協会けんぽとの協定を締結 健康づくり推進のための 包括的連携に関する協定

10月7日、本会の会議室において、全国健康保険協会高知支部（以下「協会けんぽ」と）の「健康づくり推進のための包括的連携に関する協定」の調印式が行われた。

本会と協会けんぽが支えている被保険者を合わせると、県民の約3分の2を占めることになる。双方が共同可能な分野で連携して取り組むことで、高知県民全体の健康増進・福祉の向上の効果が期待できるとして、協会けんぽからの提案を受け、協定の締結に至った。当日、本会の塩田始理事長（いの町長）は「本会と協会けんぽが保有している被保険者情報の合同分析により、県内の各市町村における健康課題を把握するよう協力し、健康づくりに貢献できるものと期待している。健康増進や重症化予防等、協会けんぽと積極的に連携し、保健運営に寄与していきたい」。協会けんぽの濱田龍太郎支部長は「県民が健康で幸せに暮らせる社会に貢献できるものであると大いに期待している。市町村の健康課題を明確にしながら、健康診断の受診率向上や生活習慣病の予防など地道な取り組みを重ねることで、ともに課題解決を図っていきたい」と両者がそれぞれ協定に



NEWS

第29回高知県国保地域医療学会開催のお知らせ

メインテーマ

「これからの地域包括医療・ケア ーより安全なチーム医療をめざしてー」

- 日 時 平成28年2月27日（土）午前10時～午後4時
- 場 所 高知医療センター2階 「くろしおホール」（高知市池2125番地1）
- 内 容 特別講演 研究発表および事例発表 パネルディスカッション
- 参加申込み 「第29回高知県国保地域医療学会参加申込書」に沿って、学会事務局までお申し込みください。
- 募集期間 平成27年10月1日（木）～平成28年1月15日（金）

※なお、参加申込書等につきましては当会のホームページをご参照ください。URL: <http://www.kochi-kokuhoren.or.jp/event/ev02.htm>

お問い合わせは、学会事務局までお願いいたします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

第29回高知県国保地域医療学会事務局 TEL 088-820-8415

「健康づくり」に役立つ情報をお届けします

TOSA国保だよりが最高位 「入選」を受賞しました。

第32回国保連合会広報誌コンクール
—国保中央会主催—

今後も充実した誌面づくりに
努めてまいります。
ご意見、ご感想などをお寄せください。

あて先：〒780-8536 高知市丸ノ内2丁目6-5
高知県国民健康保険団体連合会 総務課庶務係
TEL 088-820-8401 FAX 088-820-8413
E-mail: koho@kochi-kokuhoren.or.jp





お母さんたちが一息つける場所をめざして

コスモスのまち、越知町。清流仁淀川や神秘の山として知られる横倉山など、穏やかな自然が残るまちです。越知町の人口は6037人(27年8月1日現在)。出生数は少なく、町では人口減少の対策として移住の支援にも力を入れています。

18年4月1日、越知町保育園に子育て支援センターが設置されました。子育てに関する相談、家族同士の交流の場や

子育てについての情報・学習会の提供、子育てサークル及び子育てボランティアの育成などに取り組むことで、地域全体で子育てを支援する基盤形成を目的としています。

保護者のニーズを叶えるために、近隣の町外からの参加も受け入れています。年齢制限はとくに設けておらず、子育て中のお母さんが気持ちを楽しめる居場所となっています。



地域の「ちから」 ちいキッズ!

わがまちの子育て支援 (Vol.14)

「和やかな雰囲気を感じてください」

子育て中のお母さん、

同じ悩みを抱える仲間と一緒に

ゆったりと子育てをしていきましょう

越知町子育て支援センター―越知町―

おともだちも
できるよ!!

連合会の動き

RENGOUKAI NO UGOKI

医療費適正化への取り組みを強化 平成27年度国民健康保険及び 後期高齢者医療事務担当職員研修会



では増加し続ける医療費の適正化に向けて、生活習慣病の重症化予防といった取り組みを医療保険者に強く求めているところである」と述べ、国保財政の安定化に向けた、医療保険者の努力の必要性を訴えた。

今回の研修会では、厚生労働省保険局医療介護連携政策課医療費適正化対策推進室室長補佐の野中麻央氏より「医療費の適正化への取組について」と題して講演が行われた。取り組みのポイントは「国・都道府県の医療費適正化計画の実効性の強化」「保険者・個人へのインセンティブの強化」「保険者によるデータヘルスの推進」の三つ。データヘルス計画については、レセプトデータにより重複・頻回受診、重複服薬者を抽出し、個別訪問を通じて適正受診・服薬を指導することで効果が出ている事例などを紹介した。

その後、国保連合会の丸岡昭電算業務課長より国保総合システム帳票について、国民健康保険重複受診者のレセプトデータ一覧表の活用方法を説明した。

国保の都道府県化に向けて、協議会を設置 第1回高知県県・市町村国民健康保険事業運営検討協議会

8月24日、高知市の高知会館において「第1回高知県県・市町村国民健康保険事業運営検討協議会」が開催された。開会のあいさつに立った高知県健康政策部の山本治部長は「国保の制度創設以来の大きな変革であり、どうすれば30年度に制度が円滑に移行できるかというのを、現状を踏まえて率直に意見交換させていただきたい」と協議会の委員である市町村長に協力を呼び掛けた。

この協議会は、制度改正により都道府県が市町村とともに国保を運営することとされたことから、30年度以降に、県と市町村が連携して国保の安定的かつ円滑な運営を図るために設置された。協議会の下には、「給付・保健事業」「資格」「財政・保険料(税)」の各部門を協議する作業部会とそれを取りまとめる幹事会が置かれる。

県は、国保の財政運営の責任主体となり、運営方針の策定や市町村ごとの分賦金の額を決定するなど、制度の安定化を担う。市町村は、保険料の賦課・徴収、個々の事情に応じた資格管理・保険給付の決定等、地域におけるきめ細かい事業を行

うこととなる。

国保事業費の納付金の算定や標準保険料率の設定方法をはじめ、課題は山積みとなっている。今後は、随時開催する作業部会で協議を行い、国保制度の安定的運営を堅持していくことができるよう、協議会・幹事会にて検討を重ねていく。





孤独にさせない手助けをする

越知町では移住支援の効果で町外からの移住者が増えつつあります。今年の4月には新しい町営住宅「フォレストタウンおち」が完成し、若い世代の移住者も入居しています。「新しく移住してきた人が子育てをする中で、ここの取り組みを知って、入園につながっていきます」と話す谷内園長。

周りに知り合いがいない少ない移住者の人が子育てをする上で、子育て支援センターは大きな役割を持っています。「なかなかじめることができずに孤独になりますからね。こ

こがお母さん同士のつながりができる一つのきっかけになればと思っています」。

越知町は保育園・幼稚園・小学校・中学校がそれぞれ1園・1校ずつ。子育てをしていく中で、人とのつながりは大切にしていかなければなりません。「子どもさんはね、すぐにでも仲良くなれますけど、お母さんはなかなかね。最初の一步が踏み出せないことがありますから。少しでもそのお手伝いができたら良いですね」。余裕が持てる子育てを支えていく、強い思いを聞くことができました。

色んな情報を取り入れて、魅力ある取り組みを



勉強することで目を肥やしていく

どうすれば参加してくれた親子が継続して来てくれるか。越知町の子育て支援センターが抱えている課題です。谷内園長は「良い取り組みをしているところを参考にさせていただいて、独自の取り組みをしていきたいです。とにかく保護者の方が来やすい場づくりをね」と意気込みます。

安心して子育てができるまちにしていく。住みやすい環境を整えることは、一つの人口減少対策でもあります。「仕事をつくって人を増やすのは越知町の課題でもありますけど、子育て支援のところでは、私たちが力になっていかんと」。越知町の子育て支援センターでは、これからも視察などを通して勉強し、魅力ある取り組みを行っています。



ひとりでも氣がるに来てね!



スタッフ

森田さん・谷内園長・須内さん

越知町子育て支援センター

電話/0889-26-2141

■越知町立越知保育園

高岡郡越知町越知甲1926

月～金曜日 9:30～12:00 13:30～16:00



同じ仲間とゆったり過ごせる時間

取材に訪れた9月10日、子育て支援センターでは「なかよしひろば」を開催し、敬老の日に合わせて親子で祖父母へのプレゼントを製作していました。この日は10組以上の親子が参加しており、谷内園長が、「雨の日なんかは4組ぐらいのときもあるけど、今日は多くて嬉しいですね」と満面の笑みで話してくれました。来ている子どものほとんどが0歳から2歳なので、親子一緒にというわけにはいきません。おもちゃで遊んだり、友だちとじゃれ合ったりしている子どもを横目に、お母さんたちが話しながらプレゼントを作っていました。

「一緒にできなくても、ああやってお母さんがちょっとでもリフレッシュできて、子どもさんへの接し方が穏やかになれるのが一番嬉しいことじゃないかな」と谷内園長は言います。優しい表情をしているお母さんたち。子育て支援センターが、大切な居場所になっていると強く感じました。

子どもが遊べる環境を作ってあげる

多くの参加を呼ぶために工夫した取り組みをしたい

越知町の子育て支援センターは、月曜日から金曜日の朝9時半から12時と13時半から16時まで、週5日開催しています。2人の保育士で運営をしていて、月に3、4回「なかよしひろば」を開き、おもちゃ作りやプール遊びといった季節に沿った取り組みを行っています。

その他、保育園の行事である誕生会に参加したり、誘拐防止教室・ベビーマッサージ・食育指導などを派遣依頼したり、保健福祉センターが実施しているママ・プレママ交流会などの行事にも積極的に参加。少しでも多くの親子に来てもらうために、色々な工夫をして年間の予定を立てているそうです。

みんな一緒に仲良くおやつ

プレゼントの制作が終わるとおやつです。滑り台で遊んだり、おもちゃの車に乗って遊んだりしていた子どもたちが、遊ぶのをやめてテーブルに集まります。スタッフの1人がおやつを準備をし、もう1人のスタッフの方が絵本の読み聞かせを始めました。聞き取りやすい声でめくられる絵本に子どもたちの視線はくぎ付け。楽しい話、

不思議な話、ちょっと怖い話……、優しい色づかいの物語が子どもの想像力をかき立てます。

読み聞かせが終わり、手遊びをしているとおやつを用意ができました。自分で食べられる子もいれば、お母さんに食べさせてもらう子もいます。元気よくおいしそうに食べる子どもたち。いっぱい食べて大きく育ってほしいですね。



集中してましょよ〜

もくもく

もくもく



地域住民の健康づくり に向けて

平成27年7月2日、本会では高知市の高知県立県民文化ホール グリーンホールにおいて「平成27年度ヘルスアップ推進員研修会」「高知県在宅保健活動者なでしこの会第31回研修会」を共同開催した。地域保健活動を推進するリーダーの育成強化を目的に、県内各地で活動している健康づくり推進員や食生活改善推進員など450人が参加。特別講演や活動報告を通じ、健康づくり活動への理解を深めた。

主催者あいさつ



主催者
高知県国民健康保険団体連合会
常務理事 大野 政彦

主催者を代表して本会の大使政彦常務理事があいさつに立ち、「地域住民の健康生活の実現に向けて、様々な取り組みを行っている。生活習慣病前のメタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした特定健診については、年齢が低いほど受診率は低い傾向にある。地域での受診率向上の活動の際には、特に若い世代への受診勧奨をお願いしたい」と、地域のヘルスアップ活動に対するさらなる協力を呼び掛けた。

活動報告1 黒潮町における 三世代ふれあい健診



報告者
黒潮町佐賀支所地域
住民課保健センター
保健師 柿内 愛氏

黒潮町では介護予防把握事業として、「三世代ふれあい健診」を実施しています。これは、高知大学医学部と連携し、町内の小学生や地区ボランティアの方がスタッフとなり、町内在住の高齢者を対象に運動機能測定を行う事業です。「児童」「地区ボランティア」「高齢者」の三世代が健診を通して

て交流し、健康についてともに考え、共有できることが特徴です。

参加者の健康意識や運動機能への意識づけにつなげるため、健診終了後には高知大学医学部のドクターから各検査ごとに説明を行う、結果説明会を実施しています。

小学生からは「おじいちゃんやおばあちゃんと話ができて楽しかった」参加者からは「小学生と話すことで気持ちが若返った」など、嬉しい声が挙がっています。

今年で11年目となる「三世代ふれあい健診」ですが、受診率の低迷・マンパワー不足などの課題もあります。健診方法の見直しや関係機関との連携・共有を行うことで課題をクリアし、スタッフ・参加者が健康について気づき合う事業として展開・継続していきたいと考えています。



活動報告2 特定健診の受診率向上に 向けた取り組み



報告者
中土佐町健康福祉課
健康増進係
保健師 沖屋 亜希氏

今回の報告では、中土佐町での主な受診率向上に向けた取り組みを五つにまとめました。「個別健診の推奨」「健康づくりサポーターによる活動」「職員による電話・ハガキ勧奨」「人間ドック受診費用助成事業」「健康マイレージ事業」の五つです。

健康づくりサポーターの活動ですが、100名弱のボランティアの方に、特定健診の受診券や健康レターの配布を通して、特定健診の受診勧奨を行っています。行政でも、サポーター周知を目的としたサポータージャンパーの制作、正しい知識を身につける場としてサポーター養成講座を開催するなどして支援を行っています。

健康マイレージ事業は23年度から始めた事業で、健康づくりに対する活動に対してポイントが付与される制度です。500ポイントで満点となります。貯めたポイントは施設の利用料や学校への寄付に使用でき、健康づくりや人

講演 血管病予防は 正しい血圧管理から



講師
高知大学教育研究部医療学系
連携医学部門（公衆衛生学）
講師 宮野 伊知郎氏

づくり、地域づくりに貢献できる事業となっています。今後は30代健診を行うなど、若い年代からの健康意識向上に向けた取り組みや効果的な受診勧奨を検討していきたいと思っています。

動脈硬化は、血管内の出血を止めるために集まってきた血小板が詰まることによって引き起こされる。「動脈は全身にあるため、動脈硬化が起きると脳梗塞や慢性腎臓病といった様々な血管病を発症する」と宮野氏。脳血管疾患や虚血性心疾患は、要介護や死亡の原因として多い血管病であるが、「いずれの血管病も起因となるのは高血圧」と指摘する。血圧が高いほど血管合併症の発症率も高い。

血圧を下げるためには、まず自分の血圧が高いことを自覚する必要がある。自分の血圧がそれほど高くないと誤信する人も少なくない。「まずは血

圧を測ることが大切。測る機会がないという人にとっては、健診は一つの良い機会なので、ぜひ受診して測ってもらいたい」と話す。血圧は1日の中で変動し、起床時には上がるが、就寝時には下がる。就寝中にも血圧が下がらない夜間高血圧の場合は、血管病の発症リスクが高い。血圧の測定について、「医師の前で測る血圧は緊張やストレス下での数値となるため、正確な血圧が分からない。自宅などで同じ条件の下、自分で血圧を測定することが大事だ」と訴える。診察室での血圧が低くても家庭での血圧が高い仮面高血圧も存在するため、正確な数値が把握できないと、発症リスクを見逃すおそれがあるからだ。

講演の終わりに、「血圧を上昇させないためにも生活習慣を見直して、家庭での血圧を決められた方法で測定することが重要だ」と締めくくり、血管病予防に向けた正しい血圧管理の必要性を強調した。



『家族で鉄道の旅へ!』

日高村健康福祉課
主幹 依光 順子

皆さん、こんにちは。4月から国保の担当となりました依光と申します。テーマがフリーということなので、この夏の家族旅行について書かせていただきます。

旅行好きのうちの家族は、毎年どこかへ旅行に出掛けています。今年は鉄道の旅です。鉄道が大好きな子どもたちの為に鉄道三昧の旅を計画しました。目的地は、埼玉県大宮市の鉄道博物館。(通称てつぱく)。坂出から寝台特急サンライズ瀬戸に乗り、東京へいざ出発。小さな子どもがいる為、思い切って個室を予約。部屋は思ったより広くて大変きれいでした。子どもたちは夜の12時近くまで興奮して起きて

いました。私も寝台列車には乗ったことがなかったので、なんだか興奮して3時近くまで寝られませんでした。うとうとしているとあつという間に東京駅に到着です。朝の7時過ぎです。軽く朝食を済ませて、今度は新幹線MAXに乗って大宮へ出発。こちらの車両は2階建てなので、早速2階へ駆け上り乗車。高い所から見下ろす座席に、またまた子どもたちは大興奮。田舎者丸出しでしたが、子どもたちの喜ぶ顔を見ると自然とこちらも笑顔になりました。

そうしているうちに、たちまち大宮に到着。ニューシヤトルを乗り継ぎ、いよいよてつぱくへ! 9時15分頃に着い

たにも関わらず、既に長い行列が……。10時開館までしばらく待ちました。鉄道人気つてすごいですね。私たちの後ろにも長い行列ができていました。

夏休みということもあり工作教室やいろいろな体験コースがありました。一通りを見て作って体験し、ご飯を食べ、子どもたちが楽しみにしていた小さな列車も運転しました。建物からは、間近で色々な新幹線が走っている所を見ることができ、家族みんなで大興奮。すっかりてつぱくを堪能し、帰りは新幹線はやぶさとのぞみに乗り岡山へ。その後また電車に乗り、坂出から高知へ車で帰ってきました。

長い列車の旅でした。かなり疲れましたが、貴重な経験をする旅となりました。お金と体力に自信のある方は、是非列車の旅を試みて下さい。

コーヒブレーク

Coffee Break

『冬のサンセットシーカヤック』

香南市市民保険課国保係
主事 亀川 希

はじめまして。香南市役所市民保険課の亀川希と申します。26年度に香南市役所に採用され、今年で2年目になります。市民保険課のあたたかい先輩方に日々助けていただきながら業務に励んでいます。

さて、香南市に帰ってきて思い出深いと感じたのが、夜須町の手結海岸です。高校通学時にごめん・なはり線から毎日眺めていたこともあり、海岸線を見ると「帰ってきたなあ」という感慨があります。

これからの季節肌寒くなりますが、寒さに負けず、今年1月に手結のシーカヤックツアーへ参加しました。海上から日の出を楽しむ「サンライ

ズシーカヤック」と、夕陽を楽しむ「サンセットシーカヤック」の二つがあり、サンセットツアーを選びました。

参加する前は、シーカヤックという高い波間を縫って進むイメージがあり、極寒の海に転覆して海中から夕日を見ることになるのではと不安でしたが……。

YASU海の駅クラブでウィンドブレーカーを着込み、浜辺でインストラクターの指導の元、パドルングの練習をします。私はカヌーの経験はあったのですが、波のないう湖でさえへさがぐるぐると回って苦労した思い出があり、行きたい方向へ進むのか

と戦々恐々のまま漕ぎ出ししました。

結果としては、二人乗りカヤックの後ろでサポートしてくれた同期のおかげで、楽しくはしゃぎながら目的のポイントまで辿り着くことができました。(ただし道中はカヤックどうしの衝突事故だらけでした……)

日没前になり、カヤックの上で温かいコーヒーとお菓子で一息つきながら夕日を眺めました。運動の後の甘いものは格別で、心配していた転覆もなく、とても心穏やかに日の入りの景色を楽しむことができました。

夏と趣が異なり、冬は海が

香南市市民保険課国保係のみなさん



左から 高橋主査・半田臨時職員・弘田主任・
(筆者)亀川主事・西村課長・山上主事・都築課長補佐



サンセットシーカヤックの様子。
市民保険課市民係佐古さん撮影



なかなか寝つかなかった子どもたち
(寝台特急にて)



新幹線の顔出しパネルで
記念撮影!

地区担当制での保健師活動をふりかえって

—地区担当制5年目をむかえて—



香美市健康介護支援課
畑山 清香

健康づくり班のスタッフ(筆者は前列左から2人目)



べふ峡の紅葉

はじめに

香美市は、18年3月1日に旧土佐山田町、旧香北町、旧物部村が合併して誕生しました。県中部や空港、高速道路にもアクセスのよい市の玄関口から、徳島県境まで広がる美しい自然環境を有し、アンパンマンミュージアムや龍河洞、べふ峡などの観光名所がある地域です。

合併により人口3万2555人の市となりましたが、27年4月1日現在は2万7056人と人口減が継続しており、少子高齢化が進んでいます。高齢化率は市全域では約38%に達していますが、地区別みると土佐山田地区約34%、香北地区約45%、物部地区約56%と地域間で高齢化の進行状況が大きく異なっているのが現状です。また、出生数の9割近くが土佐山田地区に集中するなどの偏りがみられています。

今回は、香美市が地区担当制に移行するに至った経緯や、地区を担当して感じたことについてご紹介します。

エリアマネージャーの役割を再確認

合併直後は、母子担当と成人担当で業務も地区も分担し、ひとつの地区に母子の地区担当と成人の地区担当がいる体制となっていました。合併後、新市としての円滑な保健事業の実施に奔走する時期を経て、22年度から保健事業全般の見直しが行われました。「分野ごとに高い専門性が求められるが、専門性に偏ることなく予防の視点を大切にし、個別の援助活動と地域全体を見る目が必要」という課としての方向性を確認していく作業のなかで、「受け持ち地区について語れない」「業務に追われて……」「みんな地域活動をしたい、大事と思うているのにできない」などの意見があり、保健師の地区担当を考える話し合いを数回もしました。

同時に、新庁舎への引越し時には母子と成人の事務所フロアが分かれてしまふこともわかり、「物理的な不利を解消していくためにも、母子・成人などの業務を乗り越えて地区担当にしよう。事業も相互乗り入れでいこう」と決ま



新庁舎とともに。来年3月で合併10周年を迎えます

りました。地区担当制や業務担当制の違いによって住民の多種多様な相談に対応することに違いがあるわけではないですが、地区担当制は責任が明確になり、「地区のことは地区担当保健師と一緒に動こう」とシンプルに考えることができるようになりました。

このような経過を経て、23年度から保健部門は完全地区担当制になっています。

本市の保健師は現在17人で、健康介護支援課の保健部門10人、地域包括支援センター3人、福祉事務所2人、子育て支援センター1人、保育所1人と分散配置が進んでおり、うち保健部門の8人が保健業務全般を地区担当制(業務担当制の併用)で担っています。

また、年数回の横断的な保健師会や、時間外に月1回程度保健師が集まって情報交換をしながら、保健師同士の時間も大切になっています。

全てのライフステージの住民の健康のために

私は、採用後数年間は保健部門で地区担当を経験し、その後、地域包括支援センターで約6年半の間勤務しました。地域包括支援センターでは介護予防を担当する傍ら、高齢者虐待ケースや支援が難しいケースなど、すぐに介入が必要な高齢者への個別援助が大きなウエイトを占め、支援に動き回るという日々でした。

24年度に保健部門に異動して久しぶりに地区を担当することになり、「赤ちゃんから高齢者まで。母子保健・虐待予防・生活習慣病予防・障害保健・健康づくり団体・たばこ対策・歯科保健・自殺対策……」という幅の広さと、数年前とは明らかに時代が変わったのだ

仲間や関係機関の協力に支えられて

とを感じる児童虐待ケースへの対応など、当初は戸惑いがありました。それと同時に、「ふつうに暮らしている様々な世代の住民」との何気ないやり取りには、新鮮さすら感じたことが印象に残っています。住民自らがより健康的な生活を獲得できるための環境づくりや予防的地域活動は、目立たない面はあるけれど重要度が高い仕事です。もちろん、どの部署に配置されても予防的視点での仕事をしていくことには変わりはないのですが、保健部門だからこそ全てのライフステージを対象に本腰を置いてできるということが、異動を経て自分のなかでやつと腑に落ちたという感じでした。

楽しみながら住民に寄り添った活動を

個々のケースを通じてみえる社会の様々な問題は複雑化していますが、多

な支援をしたりしています。そのなかで、民生児童委員や保育所・学校などと少しずつパイプをつくっているところです。先日、訪問帰りに民生児童委員宅に何うと、思いがけず近況を知りたかった方のことを教えてくれました。地域に暮らしやす民生児童委員のアンテナに感謝したことでした。

地区を担当するということは、困難ケースを含めて地域をまるごと引き受けることだと言いますが、正直「この厳しい時代の地区担当は負担感が強くて……」という気持ちもあります。また、市町村が担う役割や困難ケースが増えるなかで、広範囲の業務内容をこなさなければならず、十分な活動ができな

くの住民が健やかに育ち、妊娠、出産、就学、就職……とライフイベントを楽しんでいる様子を見て、一緒に喜べることは、保健師自身のエネルギーになるのではないかと思います。私ごとですが、この夏、子どもがよさこい祭りに参加し、そのチームに以前担当していた地区で訪問をさせていただいた子どもさんも参加していました。改めて、住民との関わりのなかで、励まされたりやりがいを感じたりしながら、「何でも基本は住民」ということを忘れずに活動していかなければならないと思っ



健康介護支援課のスタッフ大集合—健康まつりを終えて—



健康まつりの様子



乳児健診での問診の様子

現在、各地区担当保健師が、分散配置先の専門分野の保健師や関係機関と協力しながら活動しています。精神障害がある方・認知症の方など複数人いる家族に対し、地域包括支援センター保健師と同伴訪問をし、役割分担しながら支援をしたり、養育力に不安がある家庭に対して、児童福祉担当保健師や子育て支援センター保健師と継続的



食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

お酒と上手につき合いましょ

あなたは、毎日お酒をどのくらい飲みますか？

特定健診ではお酒を飲む頻度と飲酒量を聞いています。

高知県は男女ともによくお酒を飲む県といわれますが、適量を守る事ができれば、健康にもよい影響を与えます。

しかし、つい飲みすぎてしまうのがお酒。特定保健指導でも、お酒の量を少なくするなど、計画を立てた方もいるのではないですか。アルコールは、食欲も増進させメタボの原因になってしまいがちです。かといって、食事もとらずにアルコールが体に入ると肝臓を痛める原因になります。

今回は、お酒のつまみとして簡単に作れるメニューを紹介します。お酒を飲むときは良質のたんぱく質のおかずといっしょにとるとアルコールの代謝があがり二日酔いを防ぐ効果があります。肝臓を傷めたり脂肪肝にならないために、飲み過ぎず、ビタミンB群が多い食品も積極的にとることもお勧めします。

ふわふわ食感の居酒屋メニュー

えびとレンコンのつくね焼き

口いっぱい広がる香ばしいえびの風味。えびとレンコンからは想像のつかない柔らかなさが特徴のつくね焼きです。お酒のおともにぴったり!!



◎材料(2人分)

えび	100g
レンコン	130g
塩こうじ	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/3
酒、みりん	各小さじ1
油	適宜
青じそ	2枚
ネギ	少々
キュウリ	30g
ニンジン	5g
片栗粉	少々

◎作り方

- ①えびは殻と背ワタを取り、細かく刻み包丁ですらにたたいておく。
- ②レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ③ボールに①、②を入れ塩こうじとしょうゆ、酒、みりんを加えて、よく混ぜ合わせておく。
- ④③をまるめ、片栗粉を表面につけて形を整える。
- ⑤フライパンに油を熱し、④をならべ蓋をして弱火で4～5分焼き、焼き色がついたら、ひっくり返し同様に4～5分焼く。
- ⑥キュウリとニンジンはピーラーで薄く切る。
- ⑦皿に⑥の野菜を飾り、青じその上に⑤のつくね焼きをおく。
- ⑧つくね焼きの上にネギをちらす。

◎メモ

- ・とても柔らかいので、つくねを焼く際には崩さないよう注意が必要です。
- ・トッピングとしては、ネギのほかにもみじおろし(大根30g、たかのつめ少々)を使うとピリッとした味わいを楽しめます。

1人分

エネルギー	110kcal
たんぱく質	10.7g
塩分	0.65g

二日酔いを防ぐ食材たち!

- ビタミンB1が多い食品…豚肉、うなぎ、玄米や大豆など
- ビタミンB2が多い食品…レバー、うなぎ、乳製品、納豆など
- えび…高タンパクで低脂肪の食材です。
- たんぱく質…たんぱく質は免疫力を高める効果があります。
- ビタミンB1…ビタミンB1は糖質の代謝を助けます。
- 豚肉…タンパク質はもちろんビタミンB1が豊富に含まれて体を疲れにくくします。

1日の望ましい飲酒量は日本酒1合程度

は日本酒1合程度



◎材料(2人分)

豚もも肉	70g
ネギ	5g
ごま油	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
シイタケ	1枚
シメジ	5g
ナス	60g
サトイモ	30g
サツマイモ	40g
クリ	10g
サヤマメ	20g
赤パプリカ	10g
酒	少々

◎作り方

- ①豚もも肉にネギのみじん切り、ごま油、塩、こしょうをふったものにラップをし、1時間以上冷蔵庫へ入れておく。
- ②シイタケは飾り切りに、シメジはほぐしておく。
- ③ナスは大きめに切り、色が変わらないように薄くごま油を塗っておく。
- ④サトイモ、クリは皮を剥ぎ、サツマイモは皮をつけたままきれいに洗い、適当な大きさに切る。
- ⑤サヤマメはすじを取り半分に切り、パプリカは細長く切っておく。
- ⑥蒸し器に野菜を並べて置き①の豚肉を真ん中に入れ、酒をふり、火がとおるまで蒸す。

◎メモ

- ・豚肉は塩こしょうで味付けしていますが、味が薄いと感じる場合はポン酢・生姜醤油などお好みで。
- ・蒸し時間はサツマイモ・サトイモが柔らかくなるくらいが目安です。固さが気になる場合は先に蒸しておいてもいいですね。

1人分

エネルギー	373kcal
たんぱく質	18.2g
塩分	1.1mg

秋らしい食材で豊かな彩を

秋野菜と豚肉のネギ塩蒸

赤、黄色、緑、紫、鮮やかな色合いで見ても楽しめる蒸料理。下準備もそれほど手間がかからず、たくさんの野菜をおいしく食べることができるメニューです。

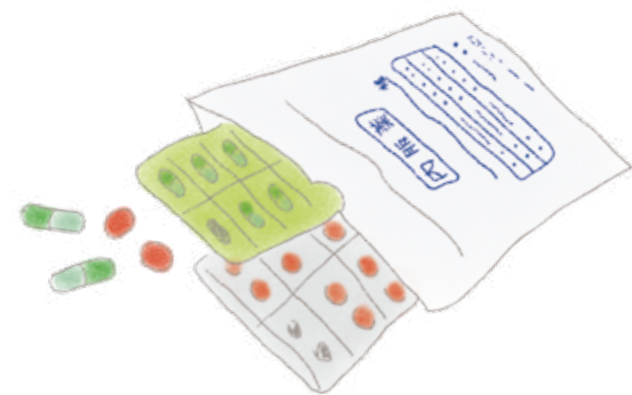


にしもりみえ 管理栄養士 西森美恵

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。

『お薬について』

如ちの際には
ジェネリック!!



夏号に掲載した「特定健診受診のすすめ」が意外に好評で、あちこちからお褒めの言葉をいただいたので、かなり気を良くしている。ただ、私は、あまのじゃくではあるが、おだてられるとすぐ木に上りたがるという性格でもあるので、調子に乗ってあちこちからひんしゅくを買わないように心しなければと考えている。

夏号の原稿を出稿した後、人間ドックを受診した。その結果、今年も糖尿病については、何とか薬を飲まないでもいい数値に収まつており、ほつとしていた。でも、やはり心配していたように、徐々に体重は増加し、HbA1cは悪化している、なんとか今後とも薬に頼らないですむように気を引き締めている。

く言われる。自分としては、そんなに好きだとは思っていないのだが、尿酸値を下げる薬を毎日、花粉症のシーズンには、アレルギー性鼻炎の薬も飲んでる。また、風邪をひきやすく、おなかも壊しやすいので、机の引き出しには、常時、風邪薬と胃薬、おなかの薬が入っている。

他の人より薬を飲むことが多いかどうかは、なかなか比較ができないことから定かではないが、私は、病気はできるだけ早めに対処した方が軽くすみ早く治ると考えているので、子どものころから風邪とかでお医者さんには割とかかっている。

しようどこの原稿を書いていると、医療費通知が地共済から送られてきたが、日頃、国保財政について市町村の方々にお話をさせていただいていることもあり、自分が使った医療費と保険財政について関心を持つようになっている。

このため、お医者さんで処方してもらう薬は、出来るだけ薬価の安い後発医薬品（以下「ジェネリック」）にするよう心がけている。

Illustration Hoji Akiko

Text by 高知県健康政策部国保指導課

伊藤 博昭



●「秋は夕暮れ」。枕草子に出てくる言葉の一つです。この季節の夕暮れはとてもきれいなものですが、どこか哀愁を感じさせますね。秋といえば、「〇〇の秋」という話題が飛び交います。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋……、色んな秋があると思いますが、「今年は〇〇の秋だ」と決めると、つい意気込んでしまった経験はありませんか。たまにはふっと力を抜いて「ふつうの秋」をゆったりと過ごしてみるのはどうでしょうか？

●今回の号より、「こちら介護保険課」と「連合会日誌」のページを取りやめることになりました。「こちら介護保険課」で掲載していたデータ等については、今後当会のホームページで更新していくように移行していきます。より必要とされる広報誌をめざして「健康づくり」を一つのテーマとした誌面作りをしていきたいと思っています。(江)

324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10月発行 324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

水とともに生きるまち

「土佐町」

今回は土佐町を訪ね、これからのまちづくりについて、和田守也町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 325号
1月下旬発行予定