



土佐町
ここにおって良かったと
思える健康なまちづくり



Cover's Story

「四国のいのち」として 住民の生活を支える

貯水量が西日本一の規模を誇る早明浦ダム。
四国地方の生活用水を守るだけでなく
治水面でも洪水対策として貢献している。
ダムの湖畔には、約2000本の桜が植えられ、
春には多くの観光客が訪れる花見の名所。
毎年11月にはマラソン大会を開催。
全国から集まったランナーたちが競い合う。
穏やかな湖面のさめうら湖では
フライボードやバナナボードといった
水上スポーツが楽しめる観光スポットにもなっている。

早明浦ダム

土佐町



Contents

- 02 首長は語る
ここにおいて良かったと
思える健康なまちづくり
和田守也 土佐町長
- 07 いちおしスポット 土佐町
- 09 年頭のごあいさつ
- 11 おらんくの保健事業 大月町
すべての住民がいきいきと
暮らせる地域づくり
- 15 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 越知町
- 18 なでしこの会
乳がん予防啓発支援事業—土佐町—
乳がん予防啓発用教材の作成
- 19 こくほ随想
必要とされる年金保険制度の改革
- 21 Topicks
- 24 保険事業支援評価委員会
- 25 国保制度改善強化全国大会
- 26 地域のたから ちいキッズ! 高知市
- 29 コーヒーブレイク
「ちりめんずの解散」安芸市 / 「純平タワーと八千代タワー」中土佐町
- 31 黒い靴 No.259 高知県中央西福祉保健所
「はかる」と「やめる」で高血圧予防!
—中央西地域の働きざかりの健康づくりの取り組み—
- 33 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「鮭の粕汁」「アサリのクラムチャウダー」
- 35 日々国保 「たばこについて」
- 36 編集後記

TOSA国保だよりは
本会ホームページからも
ご覧いただけます。
<http://www.kochi-kokuhoren.or.jp>

TOSA国保だより 検索



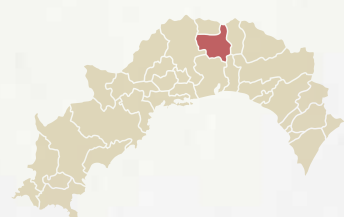
土佐町長 和田守也 (60歳)

首長は語る

No.74

ここにおいて
良かったと
思える健康な
まちづくり

四国の中央部に位置する
土佐町。
美しい棚田の風景が広がる
良質米の米どころ。
四国地方最大の早明浦ダムは
「四国の水がめ」として
多くの人々の生活を支える。
水で活きるまち
土佐町を訪ね、
これからのまちづくりについて
和田町長に伺いました。



首長は語る

No.74 土佐町長 和田守也

幅広い相談支援活動を展開

国保連合会大藤事務局長(以下、大藤) まず、土佐町の施設整備・活動の状況についてお聞かせください。

和田守也土佐町長(以下、和田町長) 保健福祉活動の拠点として保健福祉センターを設けています。本庁舎に隣接しており、国保部門との連携も取りやす

くなっています。保健福祉センター内に健康福祉課の職員を配置し健康福祉全般、介護保険、地域包括支援センターを設け、子どもから高齢者、障害者までの相談支援活動を幅広く展開しています。保健師は現在5人で健康係に3人、地域包括支援センターに2人

を配置しています。その他、主任ケアマネージャー1人(土佐町社会福祉協議会から地域包括支援センターに転出)の職員を配置しており、きめ細やかに健康や生活相談に対応しています。



健康寿命の延伸に向け フィールド医学事業を継続していく

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といった、保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

和田町長 本町では、23年度に土佐町健康増進計画・食育計画を策定し、「生涯にわたって健康で安心して暮らせるまち」をめざし、計画に基づいた取り組みを進めています。

健康日本21の目的の一つとして掲げられている、健康寿命の延伸につながる土佐町独自の取り組みとして、フィールド医学事業があります。京都大学、東京女子医科大学の協力を得て「住民が住み慣れたところで元気でいきいきと

生活できる」ことをめざして16年度より取り組んできました。

フィールド医学事業では本町独自の健診として40〜74歳を対象とした「時間医学健診」と75歳以上を対象とした「ご長寿健診」を行っています。

40歳〜74歳を対象とした「時間医学健診」では、24時間血圧測定を1週間実施し、データ解析により本人や医療機関では分からない高血圧や心疾患の発見に役立てています。検査結果については主治医への紹介も行うので、治療の参考にもなっています。これまで336人の受診があり、高血圧に気付いていない方でも、



早朝高血圧が見つかったりうまく治療に結びついています。こういった取り組みも12年目を迎え、健康長寿のまちとして町民全体の健康意識の向上につながっています。

自分では健康だと思っても、がんや生活習慣病は自

覚症状なく進行していることがあります。今後も、積極的な健康増進の取り組みを行っていく必要があります。

健康寿命に大きく影響するがんや生活習慣病の予防においては、たばこ対策は重点課題であるといえます。受動喫

煙の防止策として、以前より本庁舎、保健福祉センターは庁舎内禁煙としていましたが、26年度より保健福祉センターを敷地内禁煙としました。町内唯一の土佐町小中学校においても、26年度より敷地内禁煙を実現しています。

健康づくり団体と協力して受診勧奨を

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。

和田町長 特定健診については、現在集団健診・個別健診を実施していますが26年度の受診率は45.3%となっています。29年度の目標値60%を達成するためには、受診率の低い個別健診の周知や受診勧奨等にますます力を入れなければなりません。

今年度は、健康づくり婦人会、食生活改善推進協議会の協力により、県の健康づくり団体連携促進事業を活用し、受診勧奨の取り組みを行っています。

産業文化祭での健康相談、食育コーナーでの受診勧奨や戸別訪問の際に特定健診の受

診勧奨も行っていたり、健康づくり団体、行政が一丸となって受診勧奨に取り組んでいます。

健康づくり団体の皆様にご協力いただくことで、日々の生活の中で気軽に健診を勧め、紹介していただくことができます。地域の皆さんに特定健診や生活習慣病予防の取り組みを身近なものとしてとらえていただくために、大変有効な健康増進の取り組みであるといえます。

また、21年度より特定健診受診者に対して、フィールド医学事業で関わってくれている医師の協力のもと、結果報告会を実施しています。結果報告会では、医師による全体での結果説明の後、個



別相談を行い、一人一人の結果に応じた健康アドバイスを行っています。健診結果に異常のない方でも、個別に相談を行うことで安心感が得られ、治療中の方においては今の治療で大丈夫だろうかといった相談ができるため、適切な治療継続にもつながっています。

特定保健指導については、町保健師、高知県総合保健協会の管理栄養士の協力のもと、実施していますが、結果報告会において、医師から特定保健指導を勧めていただくなど様々な職種の連携において、効果的な取り組みを進めています。

安心して子どもを産み、育ててもらう

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。

和田町長 町人口は、この5年間で300人ほど減少していますが、町内の出生数は、ほぼ横ばいで推移しています。25年度25人・26年度23人で、ここ数年では20人を超える出生者数となっています。園児数についても、5年前の22年度には104人でしたが、27年4月現在では108人となり、100人程度で推移しています。

しかしながら、将来の町づくりを展望したとき、今後の人口減少等を考えると厳しい状況に変わりはありません。

今年度より、特定不妊治療費助成制度を創設しました。保険適用がなく高額な医療費負担となる特定不妊治療費に対して、県の助成制度への上限15万円まで町独自で助成します。

今後、子育て世代が安心して子どもを産み育てることができるよう環境整備を図ることが重要です。その対策として、



新生児全戸訪問の実施、妊婦健診の負担軽減、働く保護者の支援として0歳児保育の実施、子育て支援センターにおける交流の場づくりや、育児相談、保育所での一時保育、小学生を対象とした放課後子ども教室なども開設しております。

また、子育て世代の経済的負担の軽減のために27年4月1日から5歳児の保育料無料化を実施、27年10月1日から乳幼児医療費助成事業の対象者を18歳までに拡充し、出産祝金・保育助成金(第3子以降の就学前まで)の支給を行っています。

いつまでも自分らしく生活できる地域づくり

大藤 高齢化対策はいかがでしょうか。

和田町長 27年4月1日現在、人口4103人に対し、65歳以上の高齢者人口は1745人で高齢化率は42.5%となり年々高齢化が進んでいます。本年度のフィールド医学事業における75歳以上の高齢者の「ご長寿健診」では、281名の受診があり、循環器、身体機能、認知機能などの検査とともに、循環器、老年内科、心療内科など専門の医師の診察もあり、必要に応

健全な国保運営となるよう努力していく

大藤 国保における問題点と課題等をお聞かせください。

和田町長 本町は町人口の約26%の方が国民健康保険に加入しており、そのうち65歳以上の方が約47%を占め、高齢化が進んでおります。それに伴う形で生活習慣病での受療が多く、高血圧性疾患や糖尿病、さらに重症化し腎不全に至る場合も多く、医療費も年々増加していく一方、無職者な

じて紹介状により主治医との連携を行っています。

フィールド医学事業の定着とともに、家庭血圧測定の普及など高齢者の健康意識の向上がみられ、時間医学健診へ積極的に申し込みをする住民が増えるなど壮年期の健康づくりへの関心も高まってきました。

社会福祉協議会では、町内10カ所で「あつたかふれあいセンター」を実施し、見守りや介護予防の拠点としての役割を果たしながら、地域包括

ど国保負担能力の弱い方も増加しております。ここ数年は、基金を取り崩しての運営が続いており、健全な国保運営のためには適正な賦課を行い、徴収率アップに努め、疾病予防対策にも努力していかなければなりません。

特定健診や各種がん検診の受診率を高め、保健指導にも力を入れ、病気の早期発見、早期治療に努めるとともに、

支援センターや保健師とも連携しています。

認知症地域支援体制構築等推進事業では行政や社会福祉協議会だけでなく、住民、町内の介護保険事業者や医療機関も一緒に「認知症になっても住み続けることができる地域づくり」を目指して、見守り支え合えるネットワークを作る取り組みを行っています。25年度から高齢者見守り支援



ジェネリック医薬品の普及等への取り組みを継続することで医療費の適正化につなげたところでもあります。しかし、本町のように高齢化率が高く、財政基盤が弱い自治体での取り組みには限界があり、やはり30年度に向けての都道府県化など、抜本的な見直しは避けられない問題だと感じております。

めざすは日本一のあかうしの産地

大藤 土佐町の特徴ある取り組みをお聞かせください。

和田町長 集落の維持と再生を目標に、27年6月から地域担当職員制度を導入しました。これは全職員を八つに分けた地域に割り当て、それぞれの地域の課題について、地域の方と行政が一緒になって取り組む制度です。地域の方が元気になるように、顔を知り、声を聞くことで思いを吸い上げながら、地域の方たちと

もに課題を解決していきたいと思っています。

また、2年前からあかうしの増産計画にも取り組んでいます。土佐町を日本一のあかうしの産地にしたいと考えていますが、現在あかうしは1500頭ほどになっており、このままでは消滅する可能性があります。高知県のあかうしと言えば土佐町と言えるように、あかうしの魅力やブランド力を高めていきます。

たくさんの方が訪れ、交流するまちに

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

和田町長 地方創生という大きな流れのなか、土佐町では向こう5年間の「ひと・まち・しごと総合戦略」を策定しました。人口ビジョンとしては、45年後の2060年に3千人を確保するため、合計特殊出生率を2.27人、移住・転入者を毎年18人に増やすことが目標です。産業振興や観光面に

力を入れる必要がありますが、土佐町の観光資源にも限りがあるため、近隣の自治体と連携し、嶺北地域で一つの観光を確立していきます。

移住人口だけでなく、交流人口の増加も視野に入れており、農作業などの体験型の観光に合わせて民泊を取り入れたり、最近ブームとなっているサイクリングのイベントを増やしたりするなど、より多くの方に土佐町に来てもらえる取り組みを進めています。

ストレスを極力溜めないように

大藤 和田町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。

和田町長 くよくよせずにストレスを溜めないことです。仕事をしていると失敗することもあります。1日で気持ち切り替えるようにしています。ストレスを溜めると体にもよくないので、失敗を次の日に引きずらないようにすることが健康法の一つです。

員を配置し、一人暮らし高齢者などへの訪問活動を通じて、様々な相談に対応しています。地域包括支援センターにおいては、社会福祉協議会や民生委員と連携し高齢者の様々な総合相談を受けており、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活できるよう、介護予防サービスの紹介や介護予防支援を行っています。

高齢者支援の強化を図る

大藤 介護保険の状況はいかがですか。

和田町長 本町の介護認定者は、27年4月現在、要支援者105人、要介護者293人、合計398人で、認定者数は横ばい傾向にあります。

本年度は第6期介護保険事業計画の開始の年に当たります。サービス利用者数については比較的安定的に推移すると想定されるものの、高齢化を背景とする重度化の影響等により今後増加していくと思われるかもしれません。計画期間の総給付費も増加を見込んでいますが、介護給付費準備基金の取り崩しにより、第6期の介護保険料

今後とも一層の支援・協力を

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。

和田町長 医療制度改革等の制度改正により事務処理内容がますます複雑化し事務量が増大しておりますが、いち早くご対応していただき、感謝申し上げます。

審査支払や市町村の事務処理における共同処理、医療機関との調整や求償事務など、市町村にとって、なくてはならない存在となっております。また30年度以降の都道府県化など、様々な制度改正が行われる中いろいろとご苦労をおかけしますが、今後ともなお一層のご指導ご支援をお願いいたします。

また、その他にも生活管理指導、生きがい活動支援、通院等の外出支援としての福祉タクシーチケットの交付、高齢者通院バス料金助成、在宅生活支援、家族介護用品の支給等の事業に取り組むとともに、見守りネットワークを通じて関係機関と連携し安心安全な地域づくりをめざしていきます。

（基準額）は月額4800円に設定できました。（第5期月額4600円）居宅系介護保険サービスでは訪問介護、通所リハビリ、通所介護、訪問看護、訪問リハビリなどのサービス事業所がありますが、一人暮らし高齢者、高齢者世帯が増加していくなか、高齢になっても安心して土佐町に住み続けるため、高齢者の住居支援として高齢者住宅の建築を行いました。また、ボランティアで運営されている高齢者の集いの場である「とんからりんの家」への支援や、交流の場づくりなど高齢者支援は今後も強化を図っていきます。





6 土佐町ならではの特産品がおすすめ！ 道の駅土佐さめうら

木造の建物で畳の座敷もあり、ゆっくりと休憩もできます。食事スペースにお土産、コインシャワーも完備し、ドライブの休憩にぴったりです。新鮮な野菜やここでしか手に入らないアイテムも販売しているので、土佐町でお土産を買うならここ！※毎年5月3日と11月3日に地場産品が並ぶイベントを開催しています。

- 営業時間(レストラン) / 9:00 ~ 18:00
- 定休日(レストラン) / 毎週火曜日
- お問い合わせ / TEL 0887-82-1680

4 土佐あかうしが味わえる場所 さめうら荘



早明浦ダム湖畔にある自然に囲まれた安らぎの宿。土佐あかうしのステーキや土佐ジローなどの地元食材を使ったメニューが豊富です。季節ごとのフェアも開催されているので、Facebook も要チェック！ 宿泊、レストランに加え、ミクロの泡が美容に効果がある「ミルキー風呂」も人気です。また、隣接する早明浦森林公園「さめうらバンガロー」も気軽に利用できます。

- 営業時間(レストラン) / 11:00 ~ 20:00
- 定休日 / 第1月曜日
- お問い合わせ / TEL 0887-82-1020
- ※レストランのラストオーダーは 19:30

5 御利益を求めて多くの女性が訪れる 乳イチョウ



幹から多くの乳根が垂れ下がっていて、母乳が出なかった女性たちが祈願すると、乳が多く出るようになったという言い伝えから「乳イチョウ」と呼ばれるように。推定樹齢は800年と言われていて、国の天然記念物に指定されています。



いちおしスポット

1 後世に伝えていきたい、土佐町の棚田 棚田

土佐町では標高差のある地形や寒暖差を生かした農業や畜産が行われており、良質な米の産地でもあります。町内各地に棚田おすすめポイントがあり、心癒される景色が広がります。美しい棚田風景をカメラに収めようと、多くの写真家たちの撮影スポットにもなっています。



3 幅広く落ちる大迫力 アメガエリの滝

アメゴが上がれずに引き返すほどの迫力があるアメガエリの滝は、瀬戸川渓谷の中ほどにあります。県道6号線から瀬戸川渓谷への道へ入り、約1.5kmほど山道を登ったところにある標識が目印。滝の幅も広く、大きく美しいエメラルドグリーンの滝つぼが印象的です。季節によって、水の増減があります。

土佐町

水で活きるまち

2

美しい景観を織りなす深い谷
瀬戸川渓谷



稲叢山が源の瀬戸川は、山から湧き出る清水が長い年月をかけて刻んでできた渓谷で、その美しさも格別です。渓谷上流は広葉樹が多く、庭石などに珍重される「吉野の青石」とのコントラストは四季折々に訪れる人の目を楽しませてくれます。アメガエリの滝から上流に向け、紅葉シーズンには格段に美しさが増します。

- アケボノツツジ見頃 4月下旬～5月初旬
- 紅葉シーズン 10月末～11月中旬まで



詳しくは、土佐町産業振興課までお問い合わせください。

- 土佐町産業振興課 TEL 0887-82-2450
- ホームページ <http://www.town.tosa.kochi.jp>

＊年頭のごあいさつ

関係機関との連携を強化し より適正な事業運営をめざす



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 塩田 始

New Year's greetings
HAJIME SHIOTA



新

年あけましておめでと
うございます。

輝かしい新春をお迎えのこ
とと、心からお喜びを申し上
げます。

さて、国民健康保険制度は、
国民皆保険制度の基礎となる
制度として重要な役割を担い、
地域住民の健康の保持・増進
と、地域医療の確保に大きく
貢献し福祉の向上に極めて重
要な役割を果たしてまいりま
した。

しかしながら、我が国では

ると試算されています。

こういった状況を踏まえ、
団塊の世代が後期高齢者とな
る2025年には、国民の
およそ5人に1人が後期高齢
者となり、65以上の高齢者の
割合も30%に達すると想定さ
れています。このような高齢
化の進展、人口構造の変化に
伴い、医療や介護にかかる費
用も大きく膨らみ、2025
年には医療給付費は現在の約
1.5倍、介護給付費にいたって
は現在の約2.4倍にまで増加す

ることを念頭に、保険者並び
に関係機関との連携を強化し

本会としても、このよ
うな社会情勢を踏まえ、引き
続き保険者の共同目的達成機
関としての使命と役割を果た
すことを念頭に、保険者並び
に関係機関との連携を強化し

て、地域住民の健康の保持・
増進への支援や、一層の適正
な事業運営に努めてまいりま
すので、今後とも皆さまの方
ご支援、ご協力をいただきま
すようお願い申し上げます。
新しい年が皆さま方にとり
まして、実り多き年となりま
すことを心からご祈念申し上
げ、新年のごあいさつといた
します。
本年もどうぞよろしくお願
いいたします。

平成28年 元旦

＊年頭のごあいさつ

新たな国保制度の円滑な施行に向け、 着実に準備を進める



国民健康保険中央会
会長 岡崎 誠也

新

年あけましておめでと
うございます。

平成28年の新春を迎え、一
言ごあいさつを申し上げます。
国保をはじめとする医療保険
制度改革法案については、皆
さま方のご支援を賜り、昨年
5月27日に第189国会にお
いて可決、成立し、国保制度
創設以来の大改革がなされる
ことになりました。

この改革では、我々の長年
の願いでありました国保の財
政盤強化が図られ、平成29
年度からは、公費による毎年
約3400億円の財政支援の
拡充が行われます。

平成30年からは、都道府県
が市町村とともに国保の運営
を担い、財政運営の責任主体
となつて、国保事業の健全な
運営について中心的な役割を
果たし、市町村は、資格管理
や保険料の賦課・徴収、保険
給付、保健事業などを実施す
ることとなります。

国保制度は、相互扶助の精

神のもと、国民皆保険制度の
中核として、地域医療の確保
や住民の方々の健康増進に大
きく寄与してまいりましたが、

加入者の年齢構成や医療費の
水準など構造的な問題に加え、
超高齢社会の到来や経済の低

迷などの影響もあり、制度崩
壊の危機的な状況が続いてお
ります。

国民皆保険制度の最後のと
りである国保制度が崩壊し
ますと、地域医療も間違いな
く崩壊し、我が国の医療保険
制度は維持できなくなります。
今回の改革は、このような危
機的な状況を打開し、国保の
広域化と基盤強化を図る重要
な改革であり、確実な実現を
図っていく必要があります。

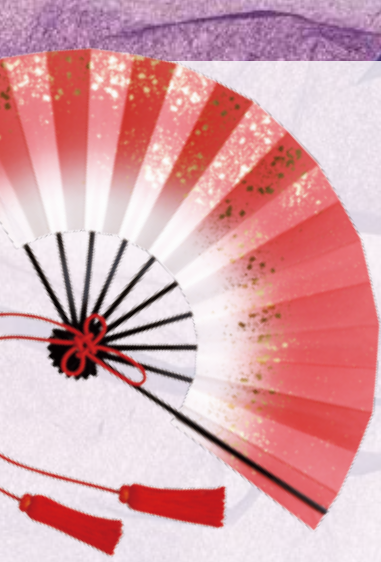
本会としても、この新
しい国保制度の円滑な施行に
向けて、今後も着実に準備を
進めていかなければならない

と考えております。

本会は、これまで通り、全
国市長会や全国町村会をはじ
めとする地方関係団体や都道
府県国保連合会とともに、山
積する重要課題の解決に向け
て最大限の努力を続けてまい
りますので、皆さま方からの
一層のご支援、ご協力を賜り
ますようお願い申し上げます。
新しい年が、希望に満ちた明る
い一年となることを心からご
祈念申し上げます、新年のごあい
さつといたします。
本年もよろしくお願いた
します。

平成28年 元旦

New Year's greetings
SEIYA OKAZAKI





道の駅おつきのふれあい市
毎月第3日曜はイベントを開催。買った魚をその場で食べられるよう、お刺身に調理してくれます



大月小中学校自慢の「大月食材給食」



大月小中学校前景
芝生ゾーンもある広いグラウンドは日当たりも良好



町内の35集落のうち18集落が海に面した漁業集落で、養殖業、定置網漁、ダイビング業や船釣り業に従事しています。農業主体の集落では、葉たばこ、ハウス園芸（ナス栽培等）、芋（芋ケンピ用）、オクラ、菜花などの生産に従事しています。町内に大型の商店はありませんが、大月町の道の駅「ふれあいパーク」は、町内産の新鮮な野菜や果物、鮮魚に豚肉、鶏肉等をふんだんに取り揃え、町民の台所を賄っています。

観光と産業振興、地場産品の豊かさが自慢

は1園への統合が検討されています。医療機関は、国保大月病院（歯科・口腔外科併設）と民間診療所1カ所、民間歯科医院2カ所があります。長年にわたり月灘地区の住民の医療を一手に担ってきたT診療所が今年3月に廃業されました。先生には、国保大月診療所が開設する以前から、在宅患者の往診や、集団の予防接種をお願いしたり大変お世話になりました。ありがとうございました。

乳幼児健診については、2カ月から1歳未満の乳児と、1歳、1歳6カ月、2歳、3歳の幼児を対象に隔月でそれぞれ年6回実施しています。25年度から県の事業である広域健診を機に、問診項目の見直しを行い、健診の精度向上に取り組んでいます。また、健診後は診察医も交えてカンファレンスを行い、未受診児を含め今後の支援の方法を検討しています。保護者のニーズに対応できる満足度の高い健診をめざしています。

小規模ならではの子育て支援と母子健指導の技術向上に取り組む

で準優勝となりました。野菜は手で切る、加工食品は極力使わずコロケも職員総出で手作りし、地元を感じられる給食を心がけているそうです。温かいものは温かく冷たいものは冷やして提供するなど心のこもった給食は、児童、生徒、もちろん教職員にも大変好評です。

高知の端っこ、大月町

高知県の一番西の端、豊後水道の向こうに九州を眺めることができるのが、大月町です。高知市からは車で約3時間、最寄り駅のJR宿毛駅まで車で20分程度かかります。10年前は7千人だった人口も5,500人まで減少し、年間出生数も40人から20人ほどにまで減ってきています。年間死亡者数は100人を超え高齢化率は27年10月末時点で42.6%です。13年に町内5校の中学校が1校に統合、20年には10校の小学校が1校に統合しました。保育所も小学校に準じて設置されていたものが、順次統廃合となり現在3園になっており、数年後に

おらんく ORANKU NO HOKENJIGYO 保健事業



大月町 保健介護課のみなさん

面積 102.94km²
人口 5,551人
国保被保険者数 2,058人
高齢化率 42.6%
(平成27年10月末現在)



親子で手遊び、足遊び! この後、時間いっぱいまでゆっくりとおしゃべりして過ごしました



毎回10組程度の家庭が参加してくれます
子育て支援員さんが大型絵本を読んでもくれました



ふれあいパークで絶賛販売中「いちごソフト」



産業振興課作成の新しいパンフレット



大月病院、危機管理課と合同で行った「医療救護所運営訓練」
新たな課題が多く見つかりました



高知県障害者スポーツ大会開会式
おそろいのTシャツで参加しています



フライングディスク競技
サークルを狙って、十投全て成功しますように

育している人同士の交流の場となっています。また、月に1回は赤ちゃん相談として、絵本の読み聞かせや歯科指導、プール遊びなどさまざまな催し物を行っています。

障害の種別に関わらず ともに活動する仲間の 活躍が地域を変える

毎年高知市春野町で開催されている「高知県障害者スポーツ大会」へ、大月町は15年から連続で参加しています。初めはたった1人の参加から始まったのですが、今では車いす利用者4人（電動3人、手動1人）を含む10人程度が参加しています。大月町を朝の5時に出発し、帰り着く頃には暗くなっています。さらに全国障害者スポーツ大会へも、毎年のように大月町から代表選手が選出されています。国体出場選手は述べ7人になりました。国体へ出場することで「初めて四国を出た」とか「初めて飛行機に乗った」と言う人もおり、普段見たこともないような大きなスタジアムを行進し、大勢の観客の中で競技に出場したことは、参加者それぞれの大きな誇りとなっているようです。

近年取り組みが求められているひきこもりの人たちへの支援として、集え

医療救護施設の整備と保 健活動マニュアルの策定

近い将来起きるであろうと言われている南海トラフ地震では、町内の半分以上の地区が、津波被害を受けると想定されています。本庁の危機管理課が防災対策の主となって対策に追われていますが、保健介護課では、医療救護所の運営と発災後の保健活動を主な業務として、計画やマニュアルの策定に取り組んでいます。

町内の医療救護施設は、大月病院を主とし「医療救護所」と「救護病院」を指定しています。医療救護所の運営は保健介護課が担当し、今年には必要物品の整備と、物品の配置・トリアージ・患者搬送の流れを確認する訓練を実施しました。災害医療の体制整備には、大月病院と密な連携をはかり協議しながらともに取り組んでいます。

大月病院との連携

大月病院は今年度、創立30周年を迎えました。人口6千人を下回る小さな町に、病床を有する公立の病院があることは、住民にとっても保健医療に従事する者にとっても大変ありがたいことです。大月病院（開設当初は大月

る場が欲しいと家族から声が上がりました。今年4月から家族会主催で月1回のひきこもりの会「青い空」がスタートしました。日々の出来事や関わりの中での気付きなどを話しながら、皆で笑ったり悩んだりして過ごしています。今後は、活動の内容や資金を検討し、町内の当事者・家族の方に声をかけながら進めていきたいと思っています。

健康寿命の延伸は 永久の課題

大月町には、健康づくり推進委員会と食生活改善推進協議会、健康づくり婦人会の組織があります。近年の特定健診・各種がん検診受診率向上の取り組みでは、精力的に各家庭を訪問して受診を呼びかけてくれています。27年度の特健健診受診率は、おかげさまで昨年よりも微増ながらもアップしています。

22年度には国の補助事業を活用し骨密度測定器を購入しました。小学生からの骨密度測定を実施し、経年の推移を保存しています。年1回の測定後には学校に出向き、結果の説明と骨を強くするための衛生教育を実施しています。また保育園児対象の歯科指導や、小中学校での健康教室なども実施しています。

診療所）開設と同時に、健康管理センターを併設し、保健・医療・福祉の連携に努めてきました。保健師が保健活動を展開する中で、医療機関と連携が取り易いことほど心強いことはありませんでした。住民からの相談にも、「先生に聞いてみるね」と気安く主治医にアドバイスを受けることができましたし、困難な事例についてもメデイカルスタッフがひざを突き合わせ、ケース検討会を行ってきました。介護保険導入後は、保健・医療・福祉に「介護」までを視野に入れ、介護保険施設職員も交えた地域ケア会議を開催し、より良いケアの提供に努めています。大月病院開設当初からの「住民の健康は大月病院が守る」姿勢は、脈々と引き継がれていると感じます。

今後に

今後の大月町は、人口減少への対策や産業振興、地域活性化が課題となってきます。増加する要介護者への対応や、さまざまな支援を必要とする人へのかかわりを、今よりもっと良いものにしていけるよう、保健・医療・福祉・介護の連携を強化し、全ての住民が生き生きと暮らしていける地域づくりに取り組んでいきたいと思っています。



30周年を迎えた大月病院
地域包括支援センターが併設され、さらに
社会福祉協議会も同じ敷地内にあります



地域ケア会議には町内の介護保険関係施設の
職員が勢ぞろい



健康ウォーク



小学校での調理実習風景
栄養教室に限らず、学校の家庭科の
時間にもヘルスメイトさんは大活躍！



きっかけは町主催の健康づくり教室から

12月10日、越知町で行っている太極拳教室を取材した。越知町の11月末現在の人口は6025人、高齢化率は43・7%と高齢者が多いまちだ。

越知町保健福祉センターでは、毎週木曜日に高知武術太極拳協会主催の「地域教室」として、太極拳教室が行われている。時間は10時から11時半までの1時間半。18年度に始まった越知町主催の健康づくり教室がきっかけで、事業終了後に「引き続きお願いしたい」という声から、現在の太極拳

教室の開催に至った。講師は協会から派遣されている山崎好さん。地元を中心とした60～80代の女性が、交流を楽しみながら太極拳の練習に励んでいる。

老若男女が楽しめる太極拳

太極拳は中国武術の一派であり、その起源は17世紀だと言われている。武術、とりわけ護身術として発展してきた太極拳だが、現在では健康法として広く普及している。日本でも多くの愛好者があり、性別・年齢・体力などに関係なく、時間や場所を問わずに一人でもできる生涯スポーツだ。筋肉の強化や脳の活性化といった健康への効果が期待され、福島県喜多方市では「太極拳のまち」を宣言するなど、自治体単位で取り組みを進めているところもある。

県内で活動をしている高知県武術太極拳連盟（加盟数7団体、全会員数約500人）では、全国大会への出場



真剣に取り組む越知太極拳教室の参加者

演武会等のイベントの実施や太極拳教室の開催などを通じて、普及に努めている。

山崎先生が所属している高知武術太極拳協会も加盟団体の一つで、高知市を中心に19カ所で31の教室を開催している。

体の使い方をしっかりと考える

取材当日、保健福祉センターには14人の参加者が集まっていた。教室の始まりは床に敷かれたマットの上で、10～15分間行う準備体操から。ゆっくりと入念に体を伸ばしていく。参加者の体は柔らかく、中には180度べったりと開脚できる人もいた。

準備体操が終わるとマットを片付け、次は練功十八法（中国の健康体操）だ。約15分の長さだが、全員が間違えることなく動きを覚えていく。どうやって覚えたのかと尋ねると「やっているうちに自然に」と答えてくれたが、真面目に継続して取り組んでいなければ、自然に

覚えることは難しいはずだ。前半部分の最後は太極拳入門。滑らかな動きができるように、関節をほぐしてから行う。服のこすれ合う音が微かに聞こえる厳かな雰囲気だ。無駄な力が入っていない、ゆったりとした動きだが、その一挙手一投足からは不思議な力強さを感じ取れる。一つ一つの動作に対して、自分の体が正しく動かしているかを確かめながら取り組んでいた。

相手を意識することを忘れずに

太極拳入門終了後10分間の休憩を挟み、体を温めるためのストレッチを行ってから、24式太極拳の練習を



休憩中は笑い声が絶えない

ケガをしないようにしっかりと柔軟体操



「楽しい雰囲気、居場所です」

気さくな講師が

開催する越知の

太極拳教室

滑らかな関節の動き
流れるような円運動
力みのない動作からは
不思議な力強さを感じる。
目線の先には
常に相手を意識する。
越知町の太極拳教室を
楽しく続ける人たちの
輝かしい笑顔に
出会いました。





ポイントを伝えながら見本を見せる山崎先生

「目線は意識」 意識あつての動きを 身につける

開始。24式太極拳は日本で最も広く普及している套路（中国武術における「型」の意）で、文字通り24の動作から成り立つ。当日は第12式完成の体勢から、第13式・第14式までの一連の流れを練習していた。

まずは山崎先生の動きに合わせて、続いて3列に分かれて列ごとに、そして2人1組で練習に励む参加者。練習の最中には常に山崎先生が「目線の先には絶対相手

を意識して」「拳を突き出す位置は相手の目の高さ。ここめかみに当てるイメージで」というように分かりやすくポイントを伝える。

普段使っている筋肉だけでなく、しっかりとしたインナーマッスルが必要となる太極拳だが、参加者の動きは滑らかで体の軸がぶれることも少ない。先生の面白い説明に耳を傾け、参加者同士で教え合う。笑顔溢れる太極拳教室の楽しい時

間が過ぎていった。
1週間に1度
来たくなる場所

太極拳をやっていてよかったことを参加者に聞くと、「肩こりがなくなった」「歩くのにつまずかんかった」「体が柔らかくなる」と口々に答えてくれた。中には2メートルくらいの高さから落ちてもあざしかでさず、ほぼ無傷だったという人もいるから驚きだ。健康への効果も大きいということだろう。

健康であるからこそ、みな元気で明るくて、素敵な笑顔が印象的だ。

1週間に1回の太極拳教室を楽しみにしている人も多い。「先生が明るくて楽しいから来たくなる」「体調が良くなるから」と話す参加者。休憩中もみんなが集まり仲良くおしゃべりを楽しんでいた。人と会い、話ができる太極拳教室は、参加者にとっての大切な居場所になっている。

無理なく無駄なく
体を動かす

山崎先生は厳しいと感じることのないように、笑いも交えながらの指導を心がけている。その人柄の良さが、居心地のいい雰囲気を作り出す。

山崎先生が太極拳を始めたのは20代後半。当時腰痛を持っており、体をほぐしたいと思ったのがきっかけだ。現在、出場が決定している「全日本武術太極拳選手権大会（毎年7月開催）」に向けて、練習に励んでいる。

「武術って女性や高齢者の方は、引くところがあると思うんですけど、格闘じゃないんです。無理なく無駄なく体を動かす技術と捉えて、私たちは練習しています。理にかなった動きを覚えて、自分の身を守る術を身につけてほしいと話してくれた山崎先生。これからも持ち前の明るさで、楽しい太極拳教室を続けていてほしい。



●開催場所
越知町保健福祉センター
高知県高岡郡越知町越知甲2457



☺訪ねた元気人
越知太極拳教室



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

乳がんから身を守るために

乳がん予防啓発支援事業―土佐町―

27年11月10日、土佐町役場田井支所において、乳がん予防に関する健康教育・相談対応を行いました。愛育相談の日に開催し、親子6組と町担当者や保健師など合わせて12人の参加がありました。

本会からは秋田元会長を含む3人の会員が参加し、新しく作成した予防啓発教材を使いながら、日本人女性の乳がん発症数、発生部位やがんの進行状況、症状などの説明を行い、月1回の自己検診の実施や乳房の主治医を見つけておくといった、乳がんから身を守る方法について話しました。作成した教材が小さくて見えづらいという声がありましたので、大きいサイズでも作成をしました。

参加者からは「丁寧の説明してくれて、分かりやすかった」「産後、気になっていた乳房の相談ができて安心した」「高齢になっても発症のリスクがあると分かり、検診を受け続けようと思った」などの感想がありました。



より分かりやすく伝えたい

乳がん予防啓発用教材の作成

これまで、乳がん啓発支援事業で健康教育や相談などを行う場合は、市販のパンフレットや乳房モデルなどを使って説明をしてきました。活動を続けていく中で、「これだけは伝えたい、がん検診対象年齢前の若い人向けの統一した教材があったら」といった声が会員から上がるようになり、なでしこの会として初めて、乳がん予防啓発用の教材を作成することになりました。

乳がん予防の活動を積極的に続けている秋田元会長を中心に、27年6月から11月の6か月間、3回の検討会を経て教材は完成しました。月に1回の定期的な自己検診を行うこと、家族で乳がんになった人がいる場合は発症リスクが高いことなど、若い世代から知ってほしい基本的なことをまとめています。

作成した教材は、今後の支援事業への活用はもちろん、市町村への貸し出しなどを行い、乳がん予防の啓発に取り組んでいきたいと考えています。





必要とされる 年金保険制度の改革

筒井孝子

Takako Tsutsui

深刻な積み立て不足に 陥っている米国の年金制度

これまで人々が必ず迎えることになる、老いや死に対するリスクへの対応のために整備されてきた国家による医療や介護保障制度における現状と課題について述べてきた。

本稿では、いわば長生きのリスクに備えるために創られた年金保険制度について、米国の公務員年金制度の現状や日本の年金保険制度に対する国際的な評価について紹介していく。

米国では全米50州のうち、年金に関する深刻な積み立て

不足を抱える州が20以上あり、とくにカリフォルニア州ではこのような不足が10年間で30倍に膨らんだ。また、イリノイ州では、2013年に州議会で可決された公務員年金改革法がイリノイ州最高裁において、退職手当の削減を禁じた州憲法に違反するとして判決を受けて、公務員年金改革はほぼ頓挫している。これはオレゴンやアリゾナ州も同様の状況にあり、いずれの州も改革が難しい状況にある。

財政破綻を招く恐れ

イリノイ州の公務員年金制

されることが多く、このまま年金制度改革ができなければ、州政府の財政破綻の可能性が高く、増税や公共サービスを縮小するしかない。年金問題は「米国の時限爆弾」と呼ばれ、ギリシャ型の財政破綻を米地方政府で招きかねないと言われている。

健全性の低さから 存続が危ぶまれる

一方、ドイツの保険会社アリアンツは欧州各国年金制度の存続可能性を示す指標PSI (Pension Sustainability Index) を定期的に発表している。PSIはDemographics (人口統計から得られるデータ)・Pension System (年金支給開始年齢や所得代替率など制度の設計内容)・Public Finance (対GDP債務残高など国の財政状態)の三要素をもとに、公的年金の健全性を評価するものである。

日本は、高齢化と国の債務残高が問題とされ、2014年は48位であったが、この順位は、実質的には財政破綻していると言われるギリシャ(43位)よりも低い。

日本の国民は、年金保険改革も医療保険改革と同様に喫緊の課題であることを強く認識しなければならないのである。

制度疲労に対応する 新たなシステムの構築

2015年度の国の一般会計予算で社会保障費は社会保障関係予算31兆5千億円と政策経費の43%を占め、25年間で3倍近くに増えた。この債務の増加は、2020年代にはデフレ脱却による金利上昇を招き、利払い負担を増加させることになる。

しかも、団塊世代が後期高齢者に移行することで医療・介護費はさらに膨らむが、生

度には約70万人(州民の5%)が入っており、州最大の教職員退職年金制度(40万人)の支給額は年平均で5万1千ドルと現役平均年収の9割近い水準であるというが、問題は年金の支払いに備えた積立金が1110億ドルも不足し、年金財政の健全性を示す積立率は43%で、これは全米において最低であり、安全圏(80%)の半分となっていることにある。

このような米国の公務員年金問題は州政府による長年の放漫財政や積立金の流用が主な原因とされる。しかし、減額を軸にした改革法は違法と

産年齢人口は減少し、これによる経済成長率は低下する可能性が非常に高い。

このため、政府は年金支給開始年齢の引き上げや、高齢者の医療費の自己負担割合を30%にするといった抜本改革を推進したいと考えている。

どこまで社会保障制度を見直し、税収を増やせるかという健全化計画の策定はスタートにすぎず、さらなる取り組みが必要とされている。

人は「老、病、死」へのリスクを分散するために保険という仕組みを発明した。だが、今日、いずれの保険制度も制度疲労を起しており、抜本的な改革が必要とされているのである。

このような状況の下で新たな社会的装置として保険に加えて考えられてきたのが「地域包括ケアシステム」である。

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。



Topics 1

新たな制度改革を見据え 健全な運営をめざして



27年11月6日、高知県との共催により、高知市の高知県立ふくし交流プラザにおいて「平成27年度国民健康保険運営協議会委員研修会」を開催した。県内市町村の国民健康保険運営協議会（市町村長の諮問機関）の委員など120人が参加。当面する諸問題や制度改革などについて認識を深めた。

講演1では、梶原町立国保梶原病院



の内田望院長が「住み慣れた地域で死ねてよかったといわれる町づくり」と題して講演を行った。梶原町は、「自分の健康は自分で創る」を合言葉に、住民参加の健康づくりを進めてきた結果、25年度の特定健診受診率は76・2%、20～25年の平均も70%を超えている。「梶原病院でよかった」と言ってもらえる病院づくりをめざす内田院長。住民が住み慣れた地域で安心して死を迎えることを支えていけるような、死ぬことから考える医療について語った。

講演2では、国民健康保険中央会の柴田雅人理事長が、「国保をめぐる諸情勢について」と題して講演した。最新の中央情勢として、新たな国保制度の概要や、改革後の国保運営の在り方、新制度に対応したシステムの開発などについて説明した。

Topics 3

KDBシステムを活用し 健康課題を把握



27年10月29日、高知市の高知共済会館において「平成27年度医療費分析研修会」を開催し、県内保険者の担当者をはじめとして80人が参加した。

初めに、事例報告として高知市保険医療課の宮地真由美氏より「健康課題の把握と高知市データヘルス計画について」報告があった。高知市では、膨大なデータを整理して、主に国との比較をしながら健康課題を把握。特定健診の問診票と結果をクロス分析した結果、高知市の特徴として、早食いが原因となる肥満が多く、その肥満や多量飲酒が高血圧の過剰発生につながっていることが分かった。分析から見えてきた様々な課題をもとにデータヘルス計画を策定し、健康寿命の延伸を目的とした、生活習慣病予防への取り組み



が始まっている。

次に、国立保健医療科学院生涯健康研究部長の横山徹爾氏より「データヘルス計画作成のためのデータの使い方」と題した講演があった。KDB帳票をもとにどのようにデータ分析をして、健康課題を把握するのかということを、演習した。計画を作成するときのポイントとして、「KDBシステムを使うときは目的を考えることが大切。例えば一般に高齢者ほど生活習慣病や高血圧既往歴の有病率は高い。したがって高齢者割合の高い保険者では、これらの有病率が高くなるのは当たり前。健康状態や病気のなりやすさを知りたい場合は、年齢調整を行う必要がある」と指摘。目的に応じたデータの見方について分かりやすく説明した。

講演終了後は参加者が13のグループに分かれて、事前に作成したデータや資料をもとに、「要介護状態・死亡」「重症化」「生活習慣病」「生活習慣病予備群」といった項目ごとの状況を整理しながら、健康課題を把握する演習を行い、データヘルス計画作成に関する実際のKDBシステム活用を学んだ。

Topics 2

超高齢社会に対応した 地域包括医療・ケアの構築を



全国の国保直営診療施設等の関係者らおよそ2700人が一堂に会し、地域包括医療・ケアの実践の方途を探索するとともに、関係者の相互理解と研鑽



を図ることを目的とした「第55回全国国保地域医療学会」が27年10月2・3日、さいたま市で開催された。

高知県からは、今西芳彦・高知県国保地域医療推進協議会会長（本山町長）をはじめ、54人が参加した。

今学会のメインテーマは「国保発祥の地に刻む新たな歴史～超高齢社会を支える地域包括医療・ケア～」。1日目には、埼玉県立大学理事長の江利川毅氏による特別講演や参加型ワークショップ、国保直営開設者サミット、2日目はシンポジウムやジャーナリストの鳥越俊太郎氏による市民公開講座など、多彩なプログラムが催された。また、2日間を通して教育セミナー8題、研究発表者317人による口演発表・デジタルポスター発表が行われた。

高知県の研究発表者としては、口演発表・デジタルポスター発表に6人が参加し、それぞれが取り組む地域包括医療・ケアの実践から得た研究成果を発表した。

Topics 4

レセプト点検等事務の 質の向上につなげる



27年12月2日、高知県との共催により高知市の高知城ホールにおいて「平成27年度レセプト点検・調査事務研修会」を開催。市町村・後期高齢者医療広域連合から担当者およびレセプト点検員ら54人が参加した。

初めに、高知県健康政策部国保指導課の中屋ひろみ・医療給付専門指導員から「国民健康保険レセプト点検・調査結果」「特定医療費（指定難病）制度」「結核性疾



病及び精神病レセプトの抽出」についての説明があった。本会からは、事務連絡と事前に提出されたレセプト点検における質問事項について解説を行った。

続いて、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会常務処理審査委員の西村直己氏が「生活習慣病の治療と保険審査について」と題し、生活習慣病や不整脈、心不全などで使用される治療薬の用法・用量に関する審査基準について説明。その他、糖尿病薬について「食後の高血糖を改善する薬」「インスリンの分泌を促進する薬」「尿と一緒に糖を排出させる薬」など、それぞれの作用や効能の違いを、分かりやすく解説した。

Topics 5

受診率向上に向け、円滑な事務処理を進めていく

平成28年度特定健康診査等の実施に関する説明会



27年12月22日、高知市の高知城ホールにおいて「平成28年度の特定健康診査等の実施に関する説明会」を開催し、県内保険者の特定健康診査（特定健診）等担当者ら55人の参加があった。

まず、本会より28年度の特定健康診査等の集合契約の概要や契約までのスケジュールと特定健診・特定保健指導等費用の支払及びデータ管理に関する業務、受診券の28年度からの変更点と、その発行に関する事務処理の流れについて説明した。また、28年度の高知県在宅保健活動者などへの会による健康づくり支援事業、保険者協議会に関する情報提供に加えて、26年度特定健診等結果の集計について報告を行った。

続いて、高知県健康政策部国保指導課から血管病の重症化予防対策における現状と課題・今後の取り組み、健康長寿政策課から特定保健指導の実施率向上対策について説明があった。



保

保健事業支援・評価委員会は、保険者が実施するレセプト・健診情報等を活用した保健事業が、PDCAサイクルに沿って効果的・効率的に展開することができるよう支援するための委員会、高知県では27年1月29日に設置された。公衆衛生学・公衆衛生看護学の専門家や県職員、地域の関係者等の委員による保険者の保健事業の支援を行っている。

今年度第1回目は27年6月19日、高知市の共済会館で開催し、27年度の対象保険者への支援体制・方法などについて検討した。

データヘルス計画は、被保険者の健康の保持増進と医療費の適正化を図ることを目的としており、データを活用した効果的な保健事業の実施をめざすものである。保健事業の実施率が高く一定量のデータはあるが、かえってデータに優先順位をつけることが難しくなっている保険者もある。支援希望者に対しては、データの分析や読み取り方に

ついで、のヒアリングを実施することが望ましいと判断。助言を行う方法としては、通信制と対面式を選択した。

27年11月27日に開催された第2回の委員会では、本会会議室にて5保険者（黒潮町・宿毛市・仁淀川町・いの町・医師国保組合）に対して支援を行った。

開催にあたり、保健事業実施計画（データヘルス計画）の試案作成について、対象となった保険者と事務局とが事前に通信で検討を重ねてきた。保険者では計画を、治療から介護・死亡へと至る経過を活動図として分かりやすく図表化。この活動図は、死亡の原因、腎不全や脳血管疾患等の重症化、それらを引き起こす生活習慣病・不適切な生活習慣等を時系列化すること、各段階での予防活動のアプローチが把握できる。KDBシステムを活用してデータ分析を行い、県と同規模の保険者と比較することで、それぞれの健康課題の特徴を掴むことができた。

当日は保険者ごとに、委員

間での意見交換15分、保険者からの計画内容の説明15分、質疑・応答15分の合計45分で進行。計画の策定にあたっての疑問点について、委員と保険者が直接言葉を交わしながら解消につなげていくなど、活発な議論がなされた。

保険者からは、「データ分析すること、現場で抱いていた感覚とデータが合致し、これまで実施してきた保健事業が間違っていないと確認できた。見直しをしながら、より強化をしていきたい」との感想もあがっていた。

委員からは、「一次予防・二次予防と全体的に取り組むことも大事だが、特定健診の受診率の低さが特徴としてあるため、受診率の向上に一番力点を置いてはどうか」「や」「高血圧対策という減塩のイメージが強いが、データを分析していくと肥満や早食といった別の要因が見えてくることもある」「優先順位をつけて取り組みを行っているようなので、具体的な数値目標を定めて計画を作成してほしい」といった助言がなされた。



受賞おめでとうございます

Topics 6

国保事業への永年の尽力を称え127氏が荣誉に輝く

国民健康保険功績者厚生労働大臣表彰

国保運営協議会委員や国保診療報酬審査委員など、国保事業への永年の尽力を称える「平成27年度国民健康保険功績者厚生労働大臣表彰」の式典が10月19日、東京・霞が関の厚生労働省講堂で行われました。

今年度は、全国で127氏がその荣誉を受け、本県からは高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の山本泰朗氏と、本会の大藤幸一事務局長が受賞しました。

■高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 やまもと やすろう 山本 泰朗 氏

平成6年4月から現在まで通算18年の長きにわたり、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員（保険医代表）として、卓越した知識と温厚な人柄をもって厳正な審査にあたり、審査委員会の核となり円滑な運営に寄与されています。



■高知県国民健康保険団体連合会 おおとう こういち 大藤 幸一 事務局長

昭和50年4月に本会職員として採用され、40年の長きにわたり、その職務に精励し、連合会事業の健全な発展と推進に努めました。平成25年4からは事務局長に就任し、平成30年度の国保の都道府県単位化に向けた事業運営に全力を注いでいます。



927人が永年勤続功勞の表彰を受賞国保中央会表彰

9月29日に開催された国保中央会臨時理事会において、平成27年度国保中央会の被表彰者が決定し、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の大串文隆氏が受賞しました。

制度一本化の実現など8項目の決議を採択



27年11月19日、東京・日比谷公会堂において国保中央会など国保関係9団体の主催による「国保制度改善強化全国大会」が開催され、全国の市町村長など関係者約1500人が集まり、本県からは塩田始・本会理事長（いの町長）他22人が参加した。

主催者代表としてあいさつに立った岡崎誠也・大会長（高知市長・国保中央会長）は、「多くの市町村保険者では被保険者にこれ以上の負担を求めることが困難になっていることから、一般会計から多額の繰り入れを余儀なくされるなど、国保財政はさらに深刻さを増し、制度崩壊の危機的状況が続いている」と述べ、厳しい国保財政の現状について説明した。

また、国保制度の大改革に伴う、29年度から始まる3400億円の公費の拡充や財政運営の都道府県化について、「国は地方団体の意見を十分に聴いた上で、制度の詳細等を早急に示すことが重要である」と、持続可能な制度に向けての国の責任を強く求めた。

大会では、国保財政の厳しい現状を踏まえ、医療保険制度一本化の早期実現などを盛り込んだ8項目の決議を満場一致で採択した。

決議

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。

記

- 一、国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。
 - 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
 - 一、国保の財政基盤を強化するため、国は地方との協議において合意した公費投入について、平成二十九年度からは毎年三千四百億円を確実に措置すること。さらに、新たな制度の下、国は制度運営について不断の検証を行い、持続可能な制度の堅持に必要な責任を果たすこと。
 - 一、平成三十年度からの新たな国保制度の円滑な実施に向け必要な準備を行うため、国は地方と十分協議の上、制度の詳細等を早急に示すこと。
 - 一、子どもの医療費助成等の地方単独事業実施に係る国庫負担金・調整交付金の減額措置を廃止すること。
 - 一、国民の健康寿命の延伸のため、保健師等必要な人材確保と所要の財政措置を講じるとともに、レセプト・健診等のデータの活用等により保健事業に熱心に取り組む市町村を積極的に支援するなど、保険者が行う保健事業を支援すること。
 - 一、効率的かつ質の高い地域医療提供体制と地域包括ケアシステムを構築するため、医師・看護師等の確保や地域偏在等を解消し、併せて介護保険事業の充実のため介護人材の確保・育成を図るとともに、十分な財政措置を講じること。
 - 一、社会保障・税番号を円滑に実施するため、国はセキュリティ対策等に万全を期すとともに、制度の実施・運用に係る費用について必要な助成を行うこと。さらに、被保険者の利便性の向上と事務の合理化の実現へ向けた環境の整備を図ること。
 - 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右決議する。

平成27年11月19日

国保制度改善強化全国大会

地域の「ちから」 ちいキッズ!

わがまちの子育て支援〈Vol.15〉



楽しく子育てできていますか
一人一人と関わり、寄り添いながら
子育てを応援してくれる居場所です
子育て支援センターあい―高知市―



いつでも気楽に来れる場所

高知市に10カ所ある地域子育て支援センターの一つ、百石町の母子生活支援施設「ちぐさ」に併設されている子育て支援センターあい（以下「あい」）を訪れました。もともと相生町にあった「ちぐさ」（旧「千草母子寮」）ですが、10年8月に現在の百石町へ移転し、その2カ月後に子育て支援事業の運営が始まりました。子どもが自由に遊べて、気

軽に子育ての悩みを相談できる場所を提供し、楽しい子育てを応援しています。事業開始当初、「あい」のような子育て支援センターがなかったことから、来てもらう日を曜日ごとにグループで決めないと入りきらないほどの親子が来ていたそうです。現在では市内に子育て支援センターも増え、1日に平均して10組の親子が利用しています。

「あい」にあつまれ!!



ここでしかできない 子育て支援を続ける

「もっと早く知りたかった」「もっと早く来たら良かった」と言ってくれるお母さんもいました。スタッフの方にとって嬉しい言葉です。子育て支援センターの存在を知らない人も多く、知ってもらえるきっかけを作ることも課題の一つとなっています。「あい」では、毎月発行している「あい」通信をふれあいセンターなどに置き、周知を行っています。「もっとたくさんの人に気軽に子育て支援センターを利用してもらえれば」とスタッフの方が期待を寄せていました。

今後の抱負について尋ねると、「今までやってきたように、一人一人を見ていくのが大切。そこは大事にしていきたいですね」と「あい」だからこそできる子育て支援への思いを語ってくれました。



子育て支援センターあい

電話/088-834-2040

■高知市百石町2丁目18-25

(母子生活支援施設「ちぐさ」内)

あそび場提供

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00

一人一人を見て
関わっていききたい

はーい!!



「愛」のある関わりを

楽しみながら子育て支援を行う「あい」のスタッフの方。楽しく接してくれた感謝を込めて、転勤して県外に行った子どもが手紙を書いてくれたこともありました。「先生へ、優しいをありがとうってね。すごい上手に書いてくれて嬉しかった」と笑顔で話します。

また、あるお母さんは家が遠く、車もなかったため電車やバスを乗り継ぎ、走ってまで来ていたとか。そのお母さんは「やっぱり『あい』最高。先生も本当に良くてこんなにいい所はない」と言ってくれたそうです。いかに愛されているかが伝わってくるエピソードを聞かせてくれました。

3歳くらいを過ぎた子どもだと、だんだん先も見通すことができ「また明日ね」と、次への期待もしながら来てくれるようになります。「来たときの順番とかも気になるみたいで、1番じゃなかったら残念そうに悔しがるのがかわいかった。来なかったら寂しくなるくらい、私たちも楽しみにしていました」。利用者だけでなくスタッフの方も、保護者と話し、子どもと遊び、楽しい時間を過ごすことができます。

気軽にあそびに来てね



スタッフ

安岡さん、川添さん

優しい雰囲気の中で

利用している保護者の方は、県外出身者が多く、転勤族の方も少なくありません。市役所へ転入届けを出しに行ったときに、この場所を知って来てくれた人もいたとのこと。近くに親や知り合いがいない県外出身者の方にとって、「あい」は気楽に子どもを遊びに連れて、子育ての相談ができる大切な場所となっているようです。

「ここに来るお母さんは、みんな雰囲気がいいですね。上手に他の子どもと遊んで関わってくれてね」と話すスタッフの方。「今日は来てるかな」と友だちと会えるのを楽しみにしていたり、保護者同士で楽しく話しながらも遊んでいる子どもたちを見守っていたり。スタッフの方と利用者の方たちが、一つの家族のような関係を築けていると感じました。来続けていくうちに、やさしさのある「あい」の雰囲気に染まっていくのかもしれない。



魅力ある育児講座を開催

「あい」は、市内在住の未就園児とその保護者を対象に、月曜日から金曜日の9時から12時までと13時から15時までの間、「ちぐさ」の1階にて開所しています。スタッフは2人と多くはありませんが、毎月「手づくりの日」「絵本の日」「誕生会」「育児講座」「身体測定」「お花遊び」といった、様々な行事や取り組みを行っています。

育児講座では、クリスマス会や陶芸教室といった楽しいイベントの他、小児科の先生からお話を聞いたり、SNSを通じたママ友との付き合い方を学んだり、子育てに役立つ講座を開催しています。



手づくりのこまで、遊びましょう!!

1月6日は「手づくりの日」。この日は正月に合わせて折り紙や牛乳パックで簡単にできるこまでを作っていました。子どもは1歳の子が多いので、こまを作るのは保護者の方たちです。

でき上がったこまを早速子どもに渡して遊ばせようと思いますが、受け取った子どもはすぐに放り投げてしまいました。「せっかく作ったのに」と残念そうに言いながらもほほ笑んでいるお母さん。色々な物に興味を持ち

始めた、子どもの成長を喜んでいるように感じました。

おもちゃで遊んでいる子どもたちも、お片付けの時間になるとちゃんと手伝い。敷いていたマットをみんなでぐるぐる巻いていきます。片付けが終わると、音楽に合わせた体操の始まり。リズムに乗って楽しく体を動かし、笑顔を見せる子どもたち。一緒に体操していた保護者の方の、優しい表情が印象的でした。



手あそび
だいすきー!!

『ちりめんずの解散』

安芸市市民課 国保年金係
主事 野村 尚稔

初めまして、安芸市役所市民課国保年金係の野村尚稔と申します。今年の4月の異動で国保年金係に異動してきましたので、皆さまどうぞよろしく申し上げます。

さて、11月初めにコーヒーブレイクの話を受けてから1月半、何を書いたらいいものかと非常に悩みましたが、自分が所属し、3年間ひっそりと活動が続け、今年の10月に解散した『ちりめんず』について書かせていただきます。

グループの結成は25年4月、安芸市でじゃこをメインとした食のイベント「じゃこサミット」の開催にあたり、イベントの盛上げ兼PRを行うアイドルユニットを作ると運営会

議で決まったことから始まります。

初期は3人で『じゃこサミット』のPR動画をネットに投稿し、活動していく予定でしたが、その後道連れにする仲間を捕まえ、最後は6人グループとして活動しました。

初年度、自分は踊りを覚えることができなかったため、安芸市の特産の「ちりめん井」を1曲の間に完食するというパフォーマンスで乗り切る事になりました。この時に自分以外のメンバーがキレキレの踊りを披露し、自分がただ食事をするというネタのようなものが確立できました。

そして、3年目の10月、持ち歌も5曲まで増やすことが

でき、多くの観客の中、自分達の集大成を見せることができました。3年目にして最後の活動、自分の役割はなんと食べることに歌詞カードをめくることでした……。

リズムに合わせて歌詞カードをめくるのは、使った用紙の影響もあり、地味に難しいうまくめくることができないところがあり、多少あわてしまいう場面もありました。しかし、そこが見ている人にとっては面白かったらしく、3年目が一番よかったねというお言葉をいただくことができたが自分としては、1年目、2年目と多少は踊ったこともあり複雑な気分でした……。

『ちりめんず』の活動は、今

年で終わり、再結成の予定は今のところありませんが、ネットで見ることができると思いますので、万が一興味がある方がいらつしゃいましたら、見てみてください。面白いかどうかの保証はできませんが……。



ちりめんずのメンバー

黄色いスカーフを巻いているのが筆者

『純平タワーと八千代タワー』

中土佐町役場町民環境課
主任 山岡 佐也

中土佐町といえば、青柳裕介先生作の漫画「土佐の一本釣り」を思い浮かべる方も多いと思います。今も、久礼のふるさと海岸では、青柳先生の石像が、海を眺めながらスケッチしています。

その石像のそばに一昨年、全国でも珍しい、木材を併用し、景観に配慮した避難タワーが完成しました。高さ約20メートル、約400人が避難することができるタワーは、私の通勤経路からのぞけば、松林の間からちょこんとのぞき込む（ように見える）姿が、「ちょっとかわいい」ランドマークです。

翌年には、第二号避難タ

ワーも完成し、久礼の街には、二つのシンボルタワーが並び立つことになりました。二つ並んだその姿から、連想した方が多かったのか、全国から公募して決定された愛称は、第一号が「純平タワー」、第二号が「八千代タワー」。それぞれ、「土佐の一本釣り」の主役の二人の名前です。

この避難タワーの特色は、通常時は展望台として開放されていることです。観光客の方や地元の方が、楽しそうに三々五々、登って行くのを見て、私も純平タワーに登ることにしました。そう、軽い運動くらいの気持ちで……。

もちろん避難タワーだけ

あって、登りやすいようにスロープはとても緩やかで、タワーの外周をぐるぐる回りながら登って行きます。なのに、登れば登るほど、息が切れ、「ちょっとかわいい」どころではない厳しさです。どんなでも避難できるはずの避難タワーが、こんなにきついなんて……。周りの観光客の方々は、笑顔で登っているのに、です。完全に日頃の運動不足がたたっています。

中土佐町では、「健康まで歩いて行こう」を合言葉に、一日一万歩のウォーキングを推進していますが、最後に万歩計をつけたのはいつのことか……。すっかり、忘れてし

まっています。

健康まで、そして避難所まで歩いていくために、万歩計をつけるだけでも頑張ります。（つけるだけ？）



観光資源でもある第1号の純平タワー

中土佐町町民環境課のみなさん



前列左から国保係の寺石主幹・山岡主任（筆者）・窪田主任、山本課長

「はかる」と「やめる」で 高血圧予防！

—中央西地域の働きざかりの健康づくりの取り組み—



高知県中央西福祉保健所
健康障害課
山本 麻紀



働きざかり世代に ひそむ落とし穴

中央西福祉保健所は土佐市・いの町・仁淀川町・佐川町・越知町・日高村の6市町村を管轄しています。管内人口は86020人、世帯数は33434世帯、高齢化率が33・8%（22年国勢調査）です。

高知県は働きざかりの男性の死亡が多く、管内では脳卒中による標準化死亡比（SMR）が男女ともに全国平均より高くなっており、23年度の特定健診における高血圧者の割合は男性53・2%、女性44・9%で県全体の状況と比べて高くなっております。

そこで、24年度には管内の働きざかり世代の健康意識を把握するため、管内事業所の従業員や商工会会員等を対象とした「働きざかりの健康アンケート調査」を実施（回答773人）しました。

その結果、血圧測定が習慣化している者の割合が9・1%、減塩に気をつけている者の割合も12・4%と低かったことから、生活習慣と血圧の関連性の理解や血



出前講座

圧測定的重要性の認識を高めるために、働きざかり世代の高血圧予防に重点を置いた取り組みを始めました。

四つの「はかる」と 一つの「やめる」

働きざかりの健康づくりを進めていくためには、まず事業所や職場団体との接点を持つことが必要です。そのきっかけとして、24年度から「働きざかりの健康づくり出前講座」を始めました。当所職員が事業所に向向いて、高血圧を予防する五つのカギ「血圧・塩分・体重・歩数」をキーワードに出前講座を実施しています。

さらに25年度から、血圧を測って自分の血圧値を知ってもらうこと、血圧を測ることの習慣化を目的として、事業所への血圧計の貸し出しを始めました。また、食事の汁物の塩分濃度を実感することにより、減塩の意識を持つってもらうことを目的として、塩分濃度計の貸し出しも始めました。

これまで多くの事業所が貸し出しを利用しており、利用した事業所からは「血圧測定の結果について、お互いの意見交換など交流の場になってよかった」、「塩分濃度を測ることによって減



脳卒中予防ポスター

塩を意識でき、食生活の関心が深まった」との感想もありました。また、「従業員から続けて血圧を測りたいと希望があり、職場で血圧計を購入した」という事業所もあり、血圧・塩分などを「はかる」きっかけにつながっています。

「脳卒中予防ポスター」で 啓発！

25年度には中央西地域働きざかりの健康づくり検討会の委員である管内の商工会等と一緒に「脳卒中予防ポスター」を作成しました。ポスターの配布は商工会や市町村等にご協力いただき、商工会の会員事業所や公民館等に貼られています（配布数 26年度・約2200枚、27年10月現在・約1050枚）。貼っている事業所からは「職場の休憩室のポスターを見て、体調管理に気をつけようと思った」という感想も

聞かれており、管内の多くの場所ですターが見られるようになりました。

職場からはじめよう！ 高血圧予防

26年度には、管内事業所の事業主や健康管理担当者を対象に「職場の高血圧予防等に関するアンケート調査」を実施しました。中央西管内で把握している従業員20人以上の事業所78か所を訪問し、事業主及び健康管理担当者に職場の状況をお聞きしました。この機会を捉え、当所での取り組みをPRしたことが出前講座や血圧計等の貸し出しの利用増につながりました。

調査の結果では、職場で高血圧予防に「積極的に取り組みたい」または「関心がある」と回答した事業所が約4割でし



職場の健康づくり応援研修会(講演)



職場の健康づくり応援研修会(意見交換)



事業所向けリーフレット

たので、もっと多くの事業所に高血圧予防や健康づくりに関心を持ってもらうための取り組みが必要だと考え、調査結果をもとに事業所向けのリーフレット「脳卒中を防ごう！」を作成しました。27年度はこのリーフレットを使い、事業所等への啓発を行っています。

従業員の健康は会社の宝！

27年7月28日、事業主及び健康管理担当者を対象に「職場の健康づくり応援研修会」を開催（参加者45名）しました。すこやかセンター伊野を会場に「働きざかりの健康づくりは職場から健康診断と高血圧予防」をテーマに高知県総合保健協会の杉本章二医局長による講演、「職場でできる健康づくり」についての情報提供、「明日から職場で

「うす味・もち味・ほんとうの味」 で高血圧予防！

高血圧予防のためには減塩の啓発も重要です。当所では管理栄養士が「うす味・もち味・ほんとうの味で高血圧予防！」のリーフレットを作成し、地域や事業所等で減塩の啓発をしています。

今年度からは中央西地区食生活改善推進協議会の協力をいただき、各市町村のヘルスメイトが事業所を訪問し、事業主や従業員などにうす味みそ汁やうす味料理の試食を行うなど、事業所への「うす味・もち味・ほんとうの味」の啓発も始まりました。

関係機関との連携は 大切です！



うす味リーフレット

働きざかりの健康づくりを進めていくためには、まず、事業所の事業主及び健康管理担当者健康づくりに関心を持つってもらうことが取り組みの第1歩になると感じています。事業所では健康に関する情報が提供される機会が少ないので、事業所に地道に足を運び、ポスターやリーフレットなどの媒体等をこちらから情報提供することが大切です。

また、市町村をはじめ、商工会や労働基準監督署、地域産業保健センターなど、職域の関係機関との連携も不可欠です。それぞれの関係機関にメリットがあるような連携の仕方を常に考えながら、今後も事業所への健康づくり支援と職域の関係機関の連携を深める取り組みを進めていきたいと思っています。

食べてみいゃ! 味てみいゃ!!

寒い日はスープ料理!

寒くなると、体を温めてくれる料理が食べたくなりますね。スープ料理は、手早くいろいろな食材を使って作ることができます。肉や魚・野菜などの具材の栄養が溶け込み皿で栄養満点の料理になります。

世界の代表的な

スープ料理

みそ汁…日本の代表的なスープ料理といえはみそ汁。具材によりバリエーションが豊富です。
ミネストローネ…イタリアの代表的な家庭料理(様々な野菜やベーコン、パスタなどが入ったトマト味のスープ)
ブイヤベース…フランスを代表するスープ料理(たっぷりの魚介にサフランなどのハーブが入った漁師料理)
ボルシチ…ロシアの代表的なスープ料理(テーブルビート「赤カブ」の入った肉や野菜を煮込んだスープ)
サムゲタン…韓国の薬膳スープ料理(鶏を丸ごと1羽使い高麗人参やもち米、ナツメ、ニンニクなどと長時間煮こんだスープ)
トムヤムクン…タイのスープ料理(唐辛子、エビが入る辛味と酸味が特徴)
フカヒレスープ…中国を代表するスープ(乾物にしたサメのヒレを煮込んで作る)

◎作り方

- ① 鮭は一口大の大きさに切っておく。
- ② 大根、ニンジンはいちょう切りにする。
- ③ 里芋は下ゆでをし、ぬめりを取り除き適当な大きさに切っておく。コンニャクは7〜8ミリの線に切りさつと熱湯にくぐらせておく。ゴボウは斜め薄切りにし水につけ、あくを取っておく。
- ④ 油揚げは縦半分で1センチに、ネギは小口切りにする。
- ⑤ ボウルに酒粕とみそを入れ適量のだし汁でのばし、よく混ぜ合わせておく。
- ⑥ 鍋に残りのだし汁と②③④を入れ根菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥に鮭と⑤を加えひと煮たちさせる。
- ⑧ 碗に盛りネギをちらす。

◎メモ

- ・お好みで七味唐辛子を入れてもいいですね。
- ・アルコール分が強いと感じる場合は、酒粕の量を減らす、もしくは強めに火を入れてアルコール分をとばすようにしてください。

寒い季節にぴったりのあったかメニュー

鮭の粕汁

口にする機会が少ない酒粕ですが、最近美容と健康に効果があると話題を集めています。寒い冬でも、体の芯から温めてくれる一品です。

◎材料(2人分)

甘塩鮭	100g
大根	100g
ニンジン	30g
里芋	30g
コンニャク	1/4枚
ゴボウ	20g
油揚げ	1/2枚
ネギ	1本
酒粕	50g
みそ	20g
だし汁	300ml

1人分

エネルギー	243kcal
たんぱく質	20.0g
塩分	2.1g

アサリのうま味が引き立つ冬の味覚

アサリのクラムチャウダー

クラムチャウダーはアメリカ発祥の二枚貝を使ったスープです。今回は二枚貝の中でも、家庭料理で出番の多いアサリを使った、うま味たっぷりのクラムチャウダーを紹介します。

◎作り方

- ① アサリは殻をこすり合わせてよく洗い、水けをきっておく。
- ② ジャガイモ・タマネギ・ニンジンは1cm角に切る。
- ③ ベーコンも1cm角に切る。
- ④ 鍋に油を入れベーコンを炒め②の野菜を入れさらに炒める。
- ⑤ バター・薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなったら水・アサリ・白ワインを加え煮込む。
- ⑥ あくをすくいとりながらローリエを加え、弱火で15分ほど煮、仕上げに牛乳を加える。塩、コショウで味を調え、パセリを粗く刻んでちらす。

◎メモ

- ・炒める段階でニンニクを加え、白ゴマ油で炒めると違った風味が楽しめます。
- ・牛乳の代わりに豆乳を使ってもいいですね。

1人分

エネルギー	351kcal
たんぱく質	10.9g
塩分	1.9mg

スープのうま味

スープ料理の作り方は具材を入れた中に水を入れ火にかけるものですが、煮込んでいくうちに鶏肉、魚介、野菜などのうま味成分(イノシン酸やグルタミン酸)がだしに溶け込み、相乗効果からよりおいしさが生まれます。イノシン酸は肉や魚に、グルタミン酸は野菜に多く含まれます。

みそ汁のだしは昆布でだしをとるかつお節を合わせます。これは昆布に含まれるイノシン酸にかつお節のグルタミン酸を合わせるることによってうま味をより引き出すためです。

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しこの会」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。



先日の朝早く、とあるマンションの7階にある我が家のベランダに出た時、どこの部屋の人かは分からないが、「たばこが臭い」といきなり大声で怒られてしまった。

私は、8年前に禁煙して以来、1本のたばこも吸っておらず、全くの冤罪であるので、「私じゃない!」と言い返したかったのだが、朝早かったことから近所迷惑を考えたこと、元々気が弱いということもあり何も言えず、とつても悔しかった。



約30年間、ほとんど1日も休まず吸っていたたばこを、ものすごく苦しい思いをして止めたのに、思ったのはうそで、実は止めるのに約1カ月半と時間はかかったけど、わりと楽に止められた。こんなに簡単なら、もつと早く禁煙に挑戦すればよかったと思っただけである。

前々号を読まれた何人かの方から、とつても意志が強いのかと感心されたが、本当は軟弱な人間で、若いころから勉強やスポーツで

もしんどのことはしてこなかった。このため何気なく吸い始めたたばこを止めたいと思うことはあつたが、禁煙はかなり辛そうだったので挑戦するまでには至らず、長い間吸い続けてきた。

その私が、禁煙に初めて挑戦し、なんと成功してしまったのだから、自分でも不思議でたまらない。世間でいうほど禁煙は難しくないとことだと思ふ。

たばこを止める直前は、朝起きたら、何はともあれたばこを立て続けに2本、顔を洗って1本、朝食後にまた1本、自転車での通勤中の15分間でも2本という感じで、普段の日でも40本は吸っていた。

また、飲み会の時などはずっとたばこをくわえているような状態で、いったい何本吸っているのか自分でも分からないような、かなりのヘビースモーカーだった。

そんな私だったが、世の中が変わり、たばこを気軽に吸える場所が少なくなってくるなか、会議などで長時間吸うのを我慢するこ

とが増え苦痛になってきたところへ、目の中に入れても痛くないほどかわいがっていた二人娘が県外の私立大学へ進学したことが禁煙への挑戦を決意させた。

当時、たばこの吸い過ぎで、常に気管に痰が絡み咳が出るような状態で、娘が大学卒業するまで、4年間は頑張らないといけないのに肺がんになったらどうしようと考えたこと、娘の学費や仕送りに大金がいるなかで、月に約2万円にもなるたばこ代の負担が大き

いことが決め手となった。また、ちょうどそのころ、職場の禁煙サポート事業が始まっており、禁煙に挑戦しやすかったことも理由になった。

このサポート事業は、身体に貼るニコチンパッチを使い、標準で8週間かけて、禁煙の助言を受けながらパッチの大きさを大中小と徐々に小さくしていき禁煙を実現するもので、パッチ代の3割の自己負担はいるものの、たばこ代と比べたら安く、また、失敗しても

年度が違えば何回でも挑戦できることも魅力で、絶対止めるぞという決意もなく始めてしまった。通常は、パッチ大1枚から始めるのだが、私の場合は、それでは喫煙を我慢できなかったので、最初は大を2枚貼ったものの、その後はスムーズにパッチの大きさは小さくなり、予定より2週間も早く、パッチから脱却できた。

その後、たばこを吸いたいと思うことはあるが、夢の中で吸うことはあつても、現実の世界では、最初の方に書いたように現在まで1本も吸っておらず、大事な娘も無事大学を卒業できた。

たばこ対策は、県の「日本の健康長寿県構想」の中でも大きな課題となっている。世の中のたばこを止めたいと思っている方々、禁煙をそんなに難しく考えずに、だめもとで挑戦してみればどうでしょう。わりと簡単かもしれないし、止められれば吸いたい時に吸えずイライラすることもなくなりつつも楽ですよ。

と増え苦痛になってきたところへ、目の中に入れても痛くないほどかわいがっていた二人娘が県外の私立大学へ進学したことが禁煙への挑戦を決意させた。



●モネの庭で開催されていた「光のフェスタ」に行ってきました。ライトアップされた木々と水辺に反映した光がとてもきれいで幻想的でした。取材を通じて県内各地を訪ねることが多くなりましたが、まだまだ行っていない市町村がたくさんあります。最近が高知県の魅力を知ることが楽しみの一つとなっています。

●新しい年の幕開けです。国保だよりを編集・発行するのも今号が4号目となり、気持ちに余裕を持てるようにもなりました。手に取ってもらえるみなさまにとって、読みたくなるような魅力ある広報誌となるよう、今年も精進したいと思います。(江)

325号の取材・寄稿にご協力くださいました皆さん
ありがとうございました。



TOSA 国保だより

2016年1月発行 325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

四国最南端のまち

「土佐清水市」

今回は土佐清水市を訪ね、これからのまちづくりについて、泥谷光信市長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 326号
4月下旬発行予定

※国保だよりのお詫びと訂正について
国保だより324号におきまして誤りがありました。正しくは以下のとおりです。
○36ページ「1日の望ましい飲酒量」について (誤)ビール中びん 1本600ml (正)ビール中びん 1本500ml
皆さまにご迷惑をおかけしたことをお詫びし、ここに訂正させていただきます。