



黒潮町
「官民協働」一体となって
防災に取り組むまちづくり



Cover's Story

色とりどりのキルトと
咲き乱れる赤紫の花

毎年11月
入野松原で開催される
潮風のキルト展。
木漏れ日を浴び
潮風に揺られる
個性豊かなキルトたち。
浜辺の畑では
見頃を迎えた
赤紫のらっきょうの花が
鮮やかに咲き誇る。

潮風の
キルト展

— 黒潮町 —



Contents

- 02 首長は語る
「官民協働」一体となって
防災に取り組むまちづくり
大西勝也 黒潮町長
- 07 いちおしスポット 黒潮町
- 09 おらんくの保健事業 北川村
日本一の元気な長寿村をめざして
- 13 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 南国市
- 16 なでしこの会
健康づくり支援事業／高吾地区連絡会
- 17 こくほ随想 リスク構造調整の経緯と考え方
- 19 国保連合会7月通常総会
安定的な国保財政の運営を図っていくために
- 21 コーヒーブレイク
「私の趣味」四万十市 / 「アウトドアの里」本山町
- 23 Topics
- 25 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「豚ひき肉とエビで作るモヤシのシューマイ」
「ささみの青椒肉絲」
- 27 黒い鞆 No.267 黒潮町
「このまちでずっと暮らせるように—健康づくり推進委員の取り組み—」
- 29 日々国保 「 $\alpha = 1.0$ 、 $\beta : 1$ 激変緩和措置は1%」
- 30 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



「官民協働」一体となって
防災に取り組む
町づくり

海の恵みあふれる
豊かな町、黒潮町。
南海トラフ地震による
最大津波高34.4メートル。
厳しい数字が想定されたが、
住民の命を守りながら
大切な「ふるさと」を
次の世代へ引き継いでいく
町の方向性に変わりはない。
黒潮町を訪ね、
これからの町づくりについて
大西町長に伺いました。

No.81

黒潮町長 大西勝也 (47歳)

首長は語る

首長は語る

No.81 黒潮町長 おおにし かつや 大西勝也

(聞き手 国保連合会渡辺事務局長)

助け合いは当たり前 黒潮町の最大の魅力は人

まずはじめに黒潮町の魅力についてお伺いします。

県内の他市町村と同じように、本町も雄大な自然を有しています。例えば、佐賀に行くくと鹿島に代表されるようなダイナミックな海岸線が展

開されていたり、他方大方に来ると入野の砂浜みたいに少し海岸線が優しくなったりして、非常に変化に富んだロケーションを全町域で堪能していただけます。

何よりの一番の売りは人情



ではないでしょうか。町民性といえますか、黒潮町にはまだまだおせっかいの文化が残っています。本町では6カ所のあったかふれあいセンターを核とした福祉ネットワークを構築を立てています。現在稼働しているのは佐賀地区に2カ所、大方地区に2カ所の計4施設です。最終的にはそれぞれが2、3カ所のサテライトを持ち、全町域をカバーしていく予定です。佐賀地区のあったかふれあいセンターの説明会に入ったときに、何人も住民の方が来られました。「あったかふれあいセンターはこういう活動です。見守りです。みんなが集まってもらうんです」と説明すると、「そんなもん、うちの地域にはあるぞ」と口々に話してくれました。昨年のことですが、本当に心強くなって思ったことでした。地域の支え合いとか助け合いとかが当たり前前なんですよ。これから先も、絶対に残していくべき文化です。本町の最大の魅力はやはり人だと思います。



来年度からは新たな国保制度が施行されますが、国保における問題点と課題についてお聞かせください。

一番の要は、国保は自分たちの保険制度なんだということ、いかにして被保険者の方に理解してもらえるか。国保会計の運用を見ていくと、法定外繰り入れで会計処理をしていくといった状況にはなっていますが、大事なことは被保険者の方が、自分たちの保険は自分たちで守っていくんだという意識を持つこと。これに尽きるのではないのでしょうか。

30年度から新たな制度が始まりますが、基本的には市町村の枠組みが残っていくことを考えると、現場を持っている市町村が今後も柔軟な運用をしていく必要があると思います。しかし、すでに国保だけで判断できる時代ではなく、なっているのが現状です。国保料(税)にしろ、水道料金にしろ、介護保険料にしろ、ご家庭からすると一つの財布から出ていくわけです。

国保会計の話題になると、未収金や法定外繰り入れ・繰り上げ充用といったことばかりが目立ちますが、その裏ではしっかりと制度を支えていただいている被保険者の方がたくさんいます。ぜひたくさんの方から生活している方ばかりではありません。本当に苦しい生活をしながらも、しっかりと納めていただいている方もいます。生活という視点を持って、国庫負担率のかさ上げ等、国保制度を見直していくべきだと思いますね。

最大津波高が34.4mと想定されて以降、黒潮町では防

災に強いまちづくりを進めてきたかと思われませんが、その特色はどのようなものでしょうか。

防災って、不思議な力がありましてね。昨年11月、本町にて「高校生サミット」を開催しました。最大の開催意義というのはやはり参加した高校生が日本ですっきりと学んでそれを持ち帰っていただく。各国の地域防災に役立ててもらうことが一番の目的でした。

防災から広がる異文化への理解が 世界平和にも繋がっていく

に対する理解の素地になっていくような。国際平和に貢献することがサミット開催のも一つの目的だったんです。

どれくらいの高中生たちが参加されたんですか。

日本を含めて30カ国、合計361人の高校生に来ていただきました。諸外国の高校生たちの中には、将来国會議員なり政府高官として国際交渉のテーブルづく人間もいる

かと思えます。そうした子どもたちが、多感な時期に諸外国の文化に触れたり、あるいは日本人のお接待に触れていただいたりというのは、きっと国際紛争抑制につながるんじゃないかと思えます。僕が良くなったら君が悪くなる、ということがないのが防災です。みんなが一致団結しやすくなるので、一つのまちづくりの基軸にはなるでしょうね。

利害関係が生まれないからこそ、防災には共感させる力があるわけですね。

高校生サミットの話と関連するんですが、「稲むらの火」という逸話をご存知でしょうか。旧暦11月5日、安政の南海大地震が起きた際、和歌山県広川町出身の政治家濱口梧陵が稲むらに火をつけて高台に誘導し、津波から住民の命を救った話です。彼はその後、莫大な私費を投じて公共事業を起こし、人口の流出を防ぎました。「稲むらの火」の逸話に由来し、27年の国連総会にて11月5日が「世界津波の日」として全会一致で制定されました。28年を施行元年として世界中で啓発イベントが開催されました。本町で開催した高校生サミットは最後の集大成という位置づけでもありました。

世界津波の日の制定をきっかけに、津波防災に貢献した個人または団体を表彰する国際賞「濱口梧陵国際賞」が創設されています。第1回目には、アメリカのエディ・バーナード博士、東北大学の首藤



本当に命が助かるというのは どういうことなのか、掘り下げていく

伸夫教授、チリ共和国内務省
国会緊急対策室策室が受賞し
ています。つい先日公表され
たばかりですが、第2回目の
受賞者として「黒潮町」が決
定しました。国内の受賞は本
町だけとなっています。高校
生サミットを開催し、防災缶
詰も作り、いろいろと先進的
な取り組みをしてきてますが、
受賞に至った評価の基軸は
ベースとなる防災活動を官民
協働でしっかりと行ってきた
ことだと考えています。

本町の防災における最たる
特性が「官民協働」です。最
大津波高34・4mの新想定が
出された翌日、24年4月1日
以降の全ての防災活動履歴を
整理しています。何月何日何
曜日の何時からワークショップ
をやった、この地区で避難
訓練をした……。今年の夏ま
での統計になります。ワー
クショップをはじめ防災活動
の実施回数は1200回以上、

この5年間の延べ参加人数は
5万5千人くらいです。官民
協働でこれほどの規模で防災
活動を行っている自治体って
他にはないと自負しています。
役場も頑張っていますが、住
民の皆さんが本当に頑張っ
てくれています。おじいちゃん
おばあちゃんに、津波避難の
ワークショップをやりますっ
て言うと、シルバーカー押し
て来てくれるわけです。官民
が一体になって取り組んでき
たことが、国際的に評価され
たと思っています。

行政だけ、あるいは住民だけ
では成り立っていないという
ことですよね。

私はよく思うんですが、行
政だけがやる防災は「責任逃
れの防災」です。本当に命が
助かるというのはどういうこ
となのか。掘り下げていくと、
行政だけでは歯が立ちません。
災害がいざ起きたときに、行

政はそこにはいないですから。

5年間で1200回の防災活
動を行ったということですが、
どれくらいの頻度でしょうか。

集中開催期間があったり、
少しまばらになったりとい
うこともあり。一番多いと
きで、月60回くらいでしょ
うか。防災担当課の職員に限
らず、全庁的に地域担当制で防
災活動に当たっています。

職員の方がそれぞれの担当す
る地域で活動されているん
ですね。海岸沿いの津波対策
を中心に組み立てられてお
思いますが、それ以外の防災
についてはいかがでしょうか。

津波防災教育プログラムを
作成し、取り組みを続けてき
た経過があります。今年度か
らは次のステップとして、土
砂災害の防災教育プログラム
を作り始めたのですが、これ
がなかなか大変でして。

津波対策とはどういった違い
があるのでしょうか。

津波防災というのをロジカ
ルに説明すると非常に簡単
です。津波が来るまでに、津
波が来ないところに避難行動
を完了していること。たった
これだけなんです。つまり、
「100年に1回くらいつとき
た、よーいドンで逃げなさい」
これが津波防災です。しかし、
土砂災害になると頻度が違
います。例えば、土砂災害警戒
情報だと多い年には3回くら
いあります。しかも、逃げる
のか逃げないのか、逃げるな
らタイミングはいつか、逃げ
ない方が安全な場合もありま



すが、家屋にとどまってい
ても垂直水平移動で安全性の最
大化を図っていく必要がある
。土砂災害の場合は、行動
とタイミングが非常に多様
になってくるんです。土砂災害
ってどういうものなのか。被災
するってどういうことなのか。
その本質にいきつかなないと、
防災効果が出ないかもしれま
せん。これは本当に大変です
ね。

やはり意識をどう持つか。そ
の徹底が重要になってきます
かね。

防災教育の意識づけを徹底
する上では、教育現場の方
たちは非常に頼もしいです。こ

こ3年、カリキュラムの余裕
もない中、津波防災教育プロ
グラムに一生懸命取り組ん
でいただいています。

先日、各学校の防災担当者
が集まる防災教育連絡協議会
で、ある中学校の先生が「う
ちの子は逃げますよ」って当
たり前のように言ったんです。
3年前には絶対出てこなかつ
た発言です。

言い切ることにはなかなか
できないですね。
すごいことですよ。しかも単
純に「津波が来たら逃げなさい」
という教育ではないんです。津
波防災の本質を知り、逃げるこ
とがどれだけ難しいかを知
った上で「子どもたちは逃げま



黒潮町の防災備蓄缶詰

す」と言い切るんです。それほ
ど自信を持っているんですし
うね。3年間でよくここまで
仕上げていただいたと思いま
す。素晴らしいですね。

基本的に防災は単調な作業
です。継続していくためには、
防災が楽しいことであつたり、
精神的負担が伴わなかつたり、
自然な形で防災が張り巡らさ
れるのが理想ではないでしょ
うか。「土手の花見」という話

社会貢献を含めネットワー クも構築 自然な形で防災が 張り巡らされるのが理想

人たちが踏み固めてくれる。
自分たちは防災をやっている
つもりはなくても、自然にそ
れが防災になっているという
話です。こういった知恵や発
想もこれからは必要になつて
くるかもしれません。

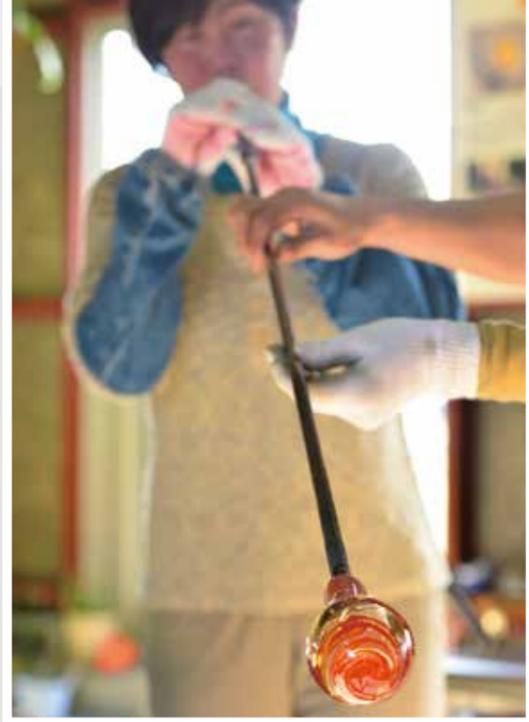
ありがとうございます。最
後に何かアピールしたいことが
ありましたらぜひ。
おいしい防災缶詰を買って

があります。土で作られた河
川の堤防って、出水期にな
ると破堤して被害が出るこ
が多いんです。土の中に水が染
み込むと、それが冬の間に霜
柱になる。やがて気温が上が
てくると霜柱が解けて堤防が
緩みます。弱い状態で出水期
を迎えた堤防は破堤してしま
います。そこで堤防にサクラ
を植えると、春先に霜柱が解
けて緩んだ堤防を花見に訪れ

超広域災害でない限り、食糧
事情は3日もすれば改善され
ます。しかし、アレルギーを
お持ちの方については状況が
異なります。そもそも社会流
通の絶対数が少ないからです。
100人の方が困っているか
ら、じゃあ100人の方向け
に支援物資を届けても、必ず
全員に届くとは限らないん
ですよ。物量作戦で結果的に、
100人の方にお届けができ
たということにならないと、
成立しないんです。これが現
実ですね。

各市町村に缶詰の備蓄の営
業にも行くんですが、必ず
最後に「どこかで震災が起
こったときには、支援物資と
して放出してください」とお
願ひしています。熊本地震の
際には本町からも防災缶詰を
1万8千缶送りましたが、同
様に備蓄していた須崎市、梶
原町も送ってくれました。そ
もそも自分のまちのために備
蓄した防災缶詰を、アレルギー
対応食品として被災地へ送っ
てもらおう。社会貢献を含めて、
そんなネットワークも構築し
ていけたらと思います。





3 海辺のガラス工房 kiroroan



幡多地域で唯一吹きガラス体験・とんぼ玉づくり体験ができる「海辺のガラス工房 kiroroan」。吹きガラス体験ではガラスを二つ作ることができます（小学生以上 4,500 円/名）。世界に一つだけのオリジナルグラスを作りませんか？ 工房では体験教室のほか、作品の展示販売も行われています。
<http://kiroroan.wixsite.com/kiroroan/>

カツオの本場でたたきづくりを体験

4 カツオふれあいセンター 黒潮一番館

黒潮町の佐賀地域は「土佐カツオ一本釣り漁業」が盛んで、県内の漁獲量を誇ります。漁港の中にある「カツオふれあいセンター黒潮一番館」では、地元漁師さんの指導の下、カツオを丸ごと1匹さばいてワラで焼く「カツオのたたきづくり」が体験できます。レストランではカツオの刺身定食など食事も提供（火曜日定休日）。



- 体験時期：2月～12月下旬
※カツオの水揚げにより変動あり
- 営業時間：11:00～15:00
※3日前までに事前に電話で要予約
- 所要時間：約2時間（食事時間含む）
- 電話：0880-55-3680
<http://kuroshio1bankan.com/>



いちおしスポット

私たちの町には 美術館がありません。
 美しい砂浜が 美術館です。

1 そこにあるもの全てが「作品」 砂浜美術館

砂浜美術館には建物も看板もありません。長さ4kmにわたる美しい砂浜そのものが美術館だと考えています。沖を泳ぐクジラ、流れ着く漂流物、潮風、波の音、町で暮らす人、砂浜を訪れる人。そこにあるもの全てが「作品」です。今、大切なことは何なのか。新しい考え方と感性で「作品」を作り、砂浜美術館から世界中に向けて発信しています。
<http://www.sunabi.com> (NPO 砂浜美術館)

黒潮町

美しい砂浜を大切にする町

2 「海の貴婦人」に会う 大方ホエールウォッチング

穏やかな性格と美しい体つきから「海の貴婦人」と呼ばれるニタリクジラをはじめ、マイルカ、ハナゴンドウ、ハンドウイルカなど、土佐湾に生息する海の生き物を探しに行くクルージング。クジラたちに出会えた喜びと感動は、特別な体験となること間違いなしです。(3月予約受付開始・シーズン4月中旬～10月下旬)
 ※料金や出航時間等、詳細につきましては、下記のホームページよりご確認ください。
<http://www.nitarikujira.com/>



5 安らぎを感じる幡多の東の玄関口 道の駅なぶら土佐佐賀

26年4月、県内で22番目となる道の駅が黒潮町にオープン。「なぶら」とはカツオの群れを指す言葉で、「たくさんの人に来てほしい」という思いが込められています。カツオのたたきをはじめとした地元ならではの食を味わうことができ、直売所では特産品の販売も行われています。

- 定休日：不定休(要ホームページ確認)
- 営業時間：フードコート・テイクアウト 9:00～18:00 (フードコートラストオーダー 17:45)
- 直売所 8:00～18:00
- 電話：0880-55-3325
<http://nabura-tosasaga.com/>



詳しくは、黒潮町役場産業推進室商工観光係までお問い合わせください。
 ● TEL 0880-43-2113
 ● URL <http://www.town.kuroshio.lg.jp>





北川村のユズは国内だけでなく、ヨーロッパを中心に輸出されている



モネが夢見た青い睡蓮ウィリアム・ストーン



日本一の 元気な長寿村をめざして

クロード・モネがこよなく愛した庭を再現した「モネの庭」

Vol. 81
北川村

おらんくの 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

やすらぎの時間が
流れるむら

北川村は県東部に位置し、高知市から車で1時間30分、約60kmの所にあります。総面積の95%が山林という縁あふれる山間の村で、中央部を流れる流路延長61kmの奈半利川に沿って集落が点在しています。かつては日本一のユズの生産地であり、現在でもユズは村の主要産業となっ

ています。

また、北川村には魅力ある観光スポットがあります。村を訪れると最初に世界的に有名な印象派画家クロード・モネの自宅の庭をモデルにつくられた「北川村モネの庭・マルモッタン」があります。印象派の巨匠クロード・モネが愛したフランス、ジヴェルニーの「モネの庭」。彼が最高傑作と自慢するその庭を北川村の自然のなかで再現されていて、世界で唯一園名称が正式に贈られています。季節とともに色彩を変える庭をゆっくり歩けば、モネの描いた風景とフランスの雰囲気にも包まれます。続いて、モネの庭から上流に車で10分の所に幕末の志士、中岡慎太郎の生涯と業績を紹介する歴史資料館「中岡慎太郎館」があります。館の周辺には慎太郎ゆかりの地が残り、館とあわせて巡ればウォーキングコースにも最適です。さらに上流に向かって車で15分走ると「北川村温泉・ゆずの宿」があります。現在、全館建替え工事のため休館中ですが、「美肌湯」と評判のとろとろの泉質で、お肌がっつるつる&すべすべになるりピーターの多い温泉です。

めざすは日本一の 元気な長寿村づくり

北川村では日本一の元気な長寿村づくりを掲げて取り組んでおり、保健事業実施計画（データヘルス計画）を28年3月に策定しました。この計画の目的は、北川村において虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症による死亡を減らし、健康格差を減少することです。さらに、医療費が高額で死亡率が高く、要介護の最大の原因疾患となっている虚血性心疾患の重症化予防が喫緊の課題であり、最優先事項として取り組んでいます。保健事業の具体的な取り組みは、
・特定健診未受診者への受診勧奨を健康づくり婦人会、保健福祉推進員と協力し、受診率の向上を図る。
・特定健診により要精密検査となった受診者に対するハイリスク保健指導。
・介護が必要とならないよう自立した生活をめざしていく介護予防教室や百歳体操等の実施。
・生活習慣病にならないための食生活をめざし、食生活の提案を行う



「中岡慎太郎館」では、その生涯と業績を紹介



街道の要所であった「岩佐関所跡」



樹齢1000年以上の「宿屋杉」。根元の空洞では寝泊まりができる



4月から5月にかけては、紫の藤の花が見頃を迎える



面積 196.73km²
人口 1,325人
国保被保険者数 366人
高齢化率 43.2%
(平成29年9月末現在)

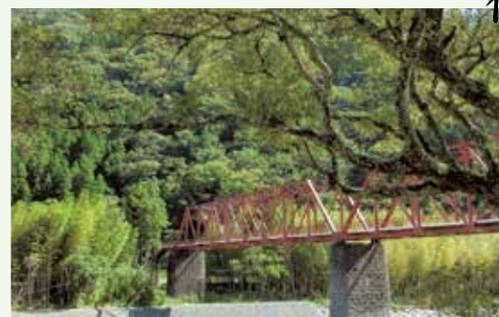
北川村役場 住民課のみなさん



重りを使った運動を取り入れ筋力の向上をめざす



近代化産業遺産群として、北川村には「犬吠橋」「井ノ谷橋」「堀ヶ生橋」
「二股橋(写真左)」「小島橋(写真右)」の5カ所が指定されている



ていく食生活改善運動。
などを実施しています。

特定健診の受診勧奨 について

北川村では、村内2カ所で計3日、集団健診を実施していますが、実施時には、特定健診と肺がん・胃がん・大腸がん検診等とセットで健(検)診を行い、多くの方に受診していただくよう取り組んでいます。特定健診の受診率は26年度が48・6%、27年度が43・3%、28年度が46・4%となり、この数年40%台を推移しています。

個別受診の機会が拡大したことにより、保険者・被保険者ともに良い効果がありました。受診率が低い年代もあり、目標値には達していません。特に30代後半から50代の方々に積極的に受診していただくことが早期発見・早期治療につながりますので、より多くの方に特定健診を受診してもらうことが重要になります。受診率向上に向けて、北川村では、職員による受診勧奨や健康づくり婦人会へ事業を委託し、婦人会による

未受診者への戸別訪問と電話による受診勧奨を例年実施しています。

28年度より保健福祉推進員(看護師)1人を雇用し、未受診者への戸別訪問により、受診率の向上及び健康意識の高まりを促しています。保健福祉推進員の活動として、他にも地域の健康づくり推進や高齢者の介護予防・生活支援・子育て支援等の保健福祉業務に携わっています。

また、特定健診の受診機会の拡大及びがん検診の受診率向上のため、29年度から中芸広域連合で実施しているがん検診を村独自で無料化することとしました。これまでの特定健診無料化と合わせて受診勧奨の効果が高めることと考えています。

子どもが のびのびと育つ環境を

北川村の出生数は、ここ数年平均6人程度で推移しています。次代の社会を担う子どもを安心して産み、育てることができる環境や子どもが健やかに育つことができるようにするために、さまざまな取り組みが必要です。

北川村では保育所1カ所を運営し、延長保育・乳児保育等保育サービスに充実を努めており、保育料に関しては28年度から無料にしています。医療費の助成について、通院・入院ともに中学校卒業まで全ての子どもを対象に自己負担の無料化を行い、子育て家庭を支援しています。

また、総合保健福祉センターで「親子ふれあい広場」を開催し、親子や子ども、障がい者、高齢者等が集まり交流し、子育て相談も同時に行っています。中芸広域連合では、乳児家庭全戸訪問事業により、乳児のいる全ての家庭を対象に、保健師・相談支援事業所・主任児童委員が訪問し、育児相談・子育て支援に関する情報提供等を実施しています。

人と人との つながりが大切

北川村の高齢者人口は、29年9月末で572人、高齢化率は43・2%となっています。北川村は無医村であり、公共交通機関にも恵まれていません。そのため、医療機関への通院や買い物等の移動手段を確保するこ

とが必要になります。公共交通機関を利用できない方には外出支援タクシーチケット交付事業を実施していますが、村唯一の公共交通機関である村営バス路線まで行くのも困難な方々がいる現状もあります。通院・買い物等の移動手段を確保するため、できる限りドアツードアで村営バスを運行できる体制の整備を進めています。

また、高齢者を中心とした居場所として、あつたかふれあいセンター事業を社会福祉協議会に委託し、取り組んでいます。ミニデイ2カ所、サテライトサロン10カ所等において、百歳体操・頭の体操・学習会・生きがい活動等により、健康づくりや仲間づくり、生きがいづくりを行っています。26年度からは自主的なグループも加わり、新たな交流が生まれています。とにかく家から出て来てもらって会話することで、人と人とのつながりを持つことも高齢化対策の一つだと思っています。



生け花を楽しみ交流を深めて生きがいづくり



いきいき百歳体操を熱心に取り組む参加者



3千点を超える時計に出会える町

漫画家・絵本作家のやなせたかし氏が、少年時代を過ごしたとされる南国市後免町。アンパンマンをはじめとした主要キャラクター7体の石像が設置された後免町商店街は別名「やなせたかしロード」として親しまれている。

商店街で時計屋を営む「中村時計店」では、全国的にも珍しい時計の博物館を店舗の2階に設けている。国内外・ブランドを問わず、腕時計、懐中時計、掛け時計、置時計など3千点以上を展示。博物館を作ったのは中



古時計を展示する時計博物館を作った中村昭弘さん



元気散策!
このまちからの笑顔だより
南国市

「時の遺産を後世へ」 よみがえる 「時」の思い出

後免町商店街にある
中村時計博物館。
世界中から集められた
さまざまな時計たちが
展示されている。
時計に対する
感謝の心を持ち続ける
時計職人の
あたたかい笑顔に
出会いました。



村時計店2代目の中村昭弘さん。展示してある時計は中村さんが収集し、全てが動く状態に修理されている。

50年の経験と培った技術でどんな時計でも直す

高校を卒業した中村さんは、時計技術見習の住み込み店員として大阪の時計店に入店。約3年間の修業期間を終えた後、高知に帰って来て以来中村時計店で時計の販売・修理に携わってきた。時計であればどんな時計の修理でも受け付けると話す。「時計を見たら、この時計が何年頃に生まれた時計か分かるもんでね。上から見ただけで何の機械が入っているか分かるし、傷んでるリューズを回すと傷んでる箇所が全部分かる。(機械式の)「古い時計ならね」とのことだ。数え切れないほどの時計を触ってきた、長年の経験があってこそ感覚なのだろう。

定期的な修理を怠らなければ100年以上もつ

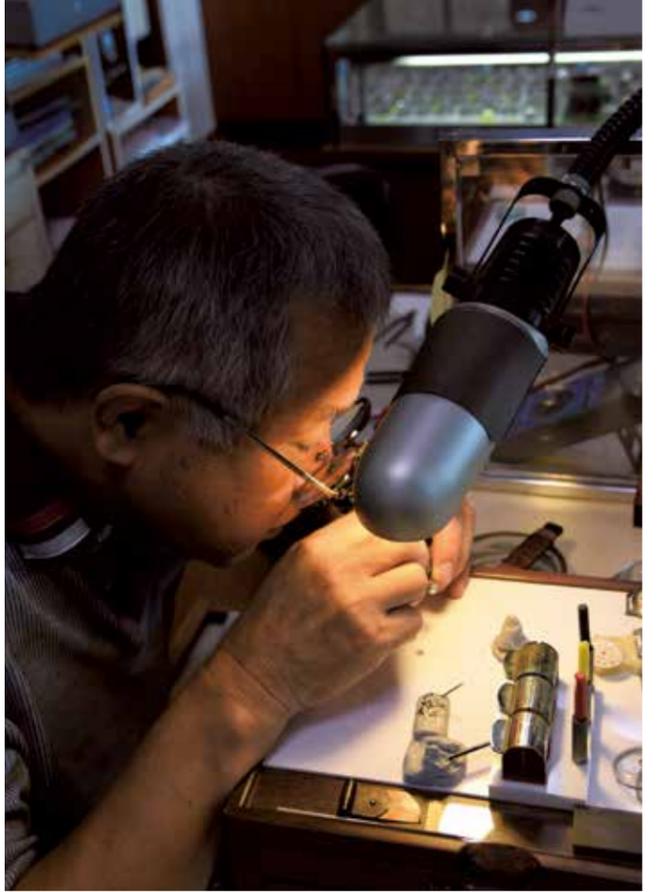
よく「時計の寿命は何年くらいですか」と聞かれることがあるらしいが、中村さんは「機械式時計であれば」5〜6年に一度は分解掃除(オーバーホール(※))をしてもらえたら、100年でも200年でももつ」と答える。

ぜんまいを動力とした機械式時計は、時間の経過とともに内部に引かれた油が乾燥し、部品が摩耗して擦り減っていく。1回も修理に出さずに10年も15年も無理に使っていると、部品の傷みも激しくなる。結果、交換せざるを得なくなった場合、修理代が高くなってし

まう。「時計の修理に出したときに、自分の予算額よりうんと上回る値段になったら、それが寿命やろう」というのが中村さんの見解だ。最初は時計屋になる考えはなかった中村さんだが、父親に勧められてこの世界に入り、時計の技術を覚えていくうちに、段々時計に対して愛着が湧いてきたとのこと。「一つ一つの時計に対して、バンドを直すにしろ、完成させた、成し遂げたっていう達成感が味わえる。そういうところに時計の魅力があるのかもね」と話してくれた。修理をする際には「いかにこの時計をきれいに上手に直して、お客さんに喜ばれるように仕上げるか」ということを大切にしている。

きつかけは
オルゴール館
マニア垂涎のモデルも
中村さんが博物館を作るうと思ったのは平成5年の





まだまだ満足できん もっと充実させて いい時計を集めたいね

こと。高知県出身の漫画家はらたいら氏が南国市にオルゴール館を作ったのがきっかけだ。オルゴールの起源は時を知らせるカリヨン（時計塔に組み込まれていた「鐘」）にあると言われている。「時計から生まれたのがオルゴール。オルゴール館があるがやったら、その元になる時計館があってもええんじゃないか」という考えから構想に至った。大々的に宣伝するべく

「5年後、平成10年に時計博物館を作る」と新聞への掲載を依頼。引込みがつかないように公言した中村さんは、古美術商や愛好家から時計を買い取るなどして収集していく。奮闘努力の思いもあって、平成10年のオープンにこぎつけた。展示されている3千点以上の時計の中には、時計マニア垂涎の的とされている貴重なモデルも存在する。昨年には時計メーカー大手

のセイコーの技術者ら4人が来館。その保有数の多さに「うちにもない」と驚きを隠さなかった。後免町を大切にしながら、さらなる博物館の充実を中村時計店では、毎年「時の記念日」である6月10日にはイベントを企画している。博物館を作る時にも「町おこしになれば」との思いがあった。「いろいろと手を変え品を変えやってみただけ、町おこしはなかなか……」と中村さんは嘆く。そんな状況の中でも「時の記念日くらいは商売っ気抜きで、時計に関する興味を持ってもらったり、時計の存在自体を幅広く宣伝していこうと思いつく。この後免に中村時計店があったら、毎年イベントをやることによって、商店街の存在を知ってもらえたら」と後免町を大切にしている思いを心にとどめている。



訪ねた元気人
中村 昭弘さん

●場所
中村時計店／中村時計博物館
高知県南国市後免町1丁目5番26号
電話／088-864-2458
HP: <http://www.kcb-net.ne.jp/n-tokei/>



高知県在宅保健活動者 なでしこの会

スローガン

会員の力を結集し
楽しく進めよう「地域の健康づくり」

電話による健診受診勧奨を実施 健康づくり支援事業



6月7日、土佐町保健福祉センターにて、町の集団健診前に対象者への電話による特定健診受診勧奨を実施しました。当日は特定健診だけでなく、がん検診の案内も合わせて行いました。担当した会員は、電話に出た方に対して「健診を受けることは自身の健康のためです」と丁寧な口調で健診受診を促していました。町の担当者からは「(健診に)無関心な対象者にもアプローチできたことが良かった。がん検診の申し込みにつながった対象者も多く、検診の啓発につながった」といった報告をいただきました。10月31日には安芸市健康ふれあいセンター「元気館」にて、

昨年度特定健診を受診した40代・50代の被保険者を対象に、健康づくりに関する情報提供、特定健診の案内、がん検診の案内を電話にて実施しました。電話が繋がった75件の内、受診済みが9・3%、受診予定が65・3%です。健診への意識が高い人を確実に健診につなぐための意識づけが十分に行われたのではないかと考えています。担当会員からは「いつ受けるか決めかねている人には、電話勧奨が受診の動機づけになった」といった感想がありました。今後受診率・利用率向上の一端を担えるよう、より一層、取り組みの強化をしていきたいと思えます。

会員同士で交流を 高吾地区連絡会

10月26日に日高村のレストラン高知において、高吾地区連絡会を開催しました。当日は6人の参加があり、岩崎会長・事務局から第35回研修会の伝達と報告をした後、意見交換を行いました。高吾地区会員からは、「保健師をしていなかったら身体のこと知らないし、健康づくりもぞんざいにしてしまっていたかも。なかなか活動に参加できていないが、所属することで何かに参加することが大切だと感じている」、「保健師同士でいろいろと話ができてよかった。年1回のこの集まりを続けていきたいと思う」、「受診勧奨の電話をかけ





リスク構造調整の経緯と考え方

山崎 泰彦
Yasuhiko Yamasaki

給付と負担のバランスを いかに保つていくか

わが国の皆保険体制は、分立した制度・保険者の下に構築されている。根拠となる法律は、健康保険法、船員保険法、国家公務員共済組合法、地方公務員等共済組合法、私立学校教職員共済組合法、国民健康保険法、高齢者医療確保法の七つ。だが、財政運営の単位でもある保険者数で見ると3400余、来年度からの国保を47として数えても1700を超える。

これらの制度・保険者間の給付と負担の均衡をいかに確

保するか―皆保険体制が当初から背負った難題であった。

リスク構造調整としての 高齢者医療制度の創設

医療給付は、当初、被用者保険本人は10割、被用者保険家族と国保は5割という格差があったが、今日では原則7割、就学前の子ども8割、高齢者7〜9割に統一された。

問題は負担の均衡確保。調整手段は国庫負担の傾斜配分または保険料財源の移転をともなう財政調整のいずれか。

皆保険達成後、しばらくは国庫負担による調整が採用さ

れた。国保への重点配分は当然のこととされ、政管健保についても昭和48年改正により定率国庫負担が導入された。高度経済成長による潤沢な国家財政と若い人口構造がそのような選択を許容した。

しかしその後、高齢化の進展と無料化により老人医療費が増高する一方、高度経済成長の終焉により国家財政が窮乏し、国庫負担による調整に制約がかかった。高齢化の影響を直に受ける国保に対して、現役世代中心の被用者保険はほとんど受けない。国庫負担による調整を継続すれば国保への際限のない国庫負担の

投入になるが、それは許されない。

こうして昭和50年代に入って、老人医療費について、受診時の適切な患者負担の導入や壮年期からの保健事業の推進とともに、財政調整が模索されるようになった。

とはいえ、保険者努力の余地がある医療保険では、赤字保険者を黒字保険者が一方的に支援するような調整は受け入れられない。支援側になる被用者保険、なかでも健保組合やそのステークホルダーである経済界や労働組合の理解を得るにはどうすればよいか。

合意形成に向けた視点は、保険者努力の及び難い構造的要因に着目した、いわゆるリスク構造調整であった。最初に採用された調整指標は、老人を抱えるリスク指標としての老人加入率で、衆目が一致する最大の構造的格差要因であった。

その皮切りになったのが昭和57年の老人保健法の制定。昭和59年の退職者医療制度の創設がそれに続いた。いずれも平成18年改正による高齢者医療制度の創設（平成20年4月施行）により廃止されたが、高齢者医療費について、医療保険各制度が共同で支え合うという理念はしっかりと継承された。ただし、そこでの共同負担は加入者数に応じた頭割りの負担にとどまっていた。

保険者努力の促進と 社会連帯の強化を図って いくために

構造的要因としての負担能力の格差は歴然だが、被用者の「報酬」と自営業者等の「所得」の間で共通の基準の設定は難しい。何よりも自営業者等の事業所得の捕捉にはサラリーマン層の不公平感がある。

しかし、被用者保険に限定

すれば報酬水準に着目した負担の公平化は可能である。こうして、平成22年の改正により、被用者保険の後期高齢者医療支援金の3分の1が加入者割から総報酬割に改められ、さらに平成27年改正により、経過措置を経て平成29年度から全面総報酬割に切り替えられた。同様に介護保険の被用者保険納付金についても、平成29年の改正により、経過措置を経て平成32年度からは全面総報酬割に移行する。

こうした経緯を経て、国保制度改革においても、年齢構造・所得水準に着目した、リスク構造調整の仕組みが明示的に導入されることになった。納付金の仕組みの採用と国の普通調整交付金によって、それが実現した。保険者努力の促進と社会連帯の強化に向けた調整の深化である。

記事提供 社会保険出版社



山崎 泰彦 Yasuhiko Yamasaki

Writer's Profile

1945年広島県生まれ／神奈川県立保健福祉大学名誉教授／1968年横浜市立大学卒／特殊法人社会保障研究所（現国立社会保障・人口問題研究所）研究員、上智大学講師・助教授・教授、神奈川県立保健福祉大学教授を経て、2011年3月に定年退官し、現在に至る。

【主な公職】社会保障制度改革推進会議委員、医療介護総合確保促進会議構成員、データヘルズ時代の質の高い医療の実現に向けた有識者検討会構成員、財政制度等審議会委員、神奈川県社会福祉審議会委員長、横浜市介護保険運営協議会会長、共済組合連盟会長など





安定的な国保財政の運営を 図っていくために

平成 28 年度決算等を認定・可決

本会では、平成29年度7月通常総会を7月31日、高知市の高知会館において32会員の出席により開催。報告事項4件および平成28年度事業報告・各会計歳入歳出決算認定議案をはじめとする審議事項14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

保険者支援の充実強化を



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬 耕作

開会のあいさつに立った本会の楠瀬耕作理事長（須崎市長）は、「財政支援に関しては、毎年度追加措置予定であった1700億円について、消費税率の引き上げが再延期されたことに伴い、29年度予算において300億円の減額措置が取られた。30年度から31年度には追加の1700億円を確実に対応可能となるよう財政安定化基金の特例基金分として500億円の積み立てが予定され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、厚生労働省から公表された「国民の健康確保のためのビッグデータ活用支援に関するデータヘルス計画・工程表」



及び「支払基金業務効率化・高度化計画・工程表」について触れ、「国保連合会に大きく関係する計画が公表された。本会としても国保の都道府県単位の対応をはじめ大きな変革時期を迎える中、引き続き事業及び財政運営の透明化を図りながら、中期的な展望に立った事業運営を展開していきたい」と述べ、保険者支援の充実強化に努めていく姿勢を強調した。

来賓あいさつ

医療費の適正化に向けた取り組みが強く求められる

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、「国保事業は来年度から大幅な見直しが行われる。皆さんの協力を得ながら、運営検討協議会にて運営方針や納付金の算定方法について議論していただいている。全ての市町村から意見照会をいただき、パブリックコメントを経た上で12月の県議会に関連の条例を出すつと準備をしている。残された時間はわずかとなっているが、皆さんと一体になって進めていきたい」と述べた。

また、国から拡充される財政支援について、



高知県健康政策部
部長 山本 治氏

「1700億円のうち、800億円が保険者努力支援制度に充てられる。特別調整交付金からの財源も200億円が追加され、合わせて1000億円規模での運用が始まると公表された。昨年度からの前倒しということでは保険者努力支援制度が150億円規模で実施されたが、高知県は全国で14位、額で言うと1億円弱の交付を受けている」と述べ、引き続き医療費の適正化に向けた市町村でのインセンティブ事業の積極的な取り組みを呼び掛けた。

全14議案を原案どおり認定・可決

あいさつの後、議長に小田保行・越知町長を選出。議事録署名人名に中平富宏・宿毛市長と黒石之浩・



越知町
町長 小田 保行氏



安田町長を指名し、議事に入った。審議の結果、報告事項4件が原案どおり承認。続いて、審議事項14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29・2・18、平29・7・19)
- 報告第2号 平成28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2号)理事専決処分報告
- 報告第3号 平成28年度介護保険事業関係業務特別会計(介護給付費等支払勘定)歳入歳出補正予算(第2号)理事専決処分報告
- 報告第4号 平成29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5号 平成29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6号 平成29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7号 平成29年度保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出補正予算(第1号)
- 報告第8号 平成29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29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29年度保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出補正予算(第1号)
- 報告第11号 平成29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29年度介護保険事業関係業務特別会計(介護給付費等支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
- 報告第13号 平成29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14号 平成29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28年度事業報告認定議案
- 議案第2号 平成28年度各会計歳入歳出決算認定議案
- 議案第3号 公印規則の一部を改正する規則議案
- 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 平成29年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)
- 議案第6号 平成29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)
- 議案第7号 平成29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)



『私の趣味』

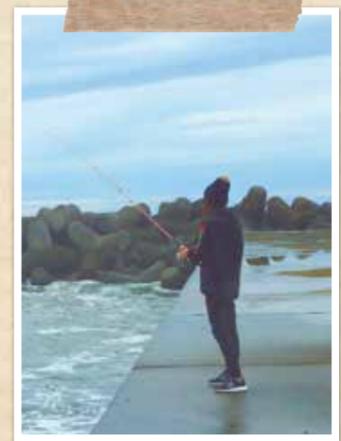
● 四万十市役所 市民課国保係
主事 川村 葵

はじめまして、今年新規採用となり、国保の資格担当をしております。川村と申します。去年までは、児童厚生員として市の児童館に勤務していました。社会生活は2年目になりますが、これまでとはがらりと違う市役所での業務や、国保制度についてはまだまだ分からないことの方が多く、先輩方に支えていただきながら、一つ一つ勉強している毎日です。

そんな日々の業務にもまだまだ緊張感の抜けないなか、週末の息抜きとなっているのが釣りで、私が釣りを始めたのは2年くらい前になります。釣り好きの友達に誘われ、サビキ釣りに行ったのがきっかけでした。それまで釣りどころか、生きた魚に触ったことすらなかった私は、魚が釣れるたびにどうしようかとパニックで、釣った魚の針を外すのにも四苦八苦していました。それでも、魚を釣り上げた瞬間の嬉しさは特別で、充実の釣りデビューとなりました。それから、時間を見つけては釣りに行くようになり、今でも趣味として続いています。

最近では、釣具屋さんで可愛いエギを発見したことをきっかけに、イカ釣りにハマり、夜釣りにも出かけるようになりました。仕事後に、ふ

き思い立ち、海まで車を走らせることもしばしば。イカとの駆け引きに没頭することが、ストレスと運動不足の解消にもなっているように思います。竿の動かし方など、テクニクはまだまだ未熟なので、友人の指導を受け練習中です。釣れないことも多いですが、友人と会話を楽しみながら、のんびりとあたりを待つ時間も、また良い息抜きに感じています。



コーヒーブレイク

を楽しむ女性が増えていようです。興味のある方、もし機会がありましたら、気軽に始めてみてはいかがでしょうか？

一年を通して、色々な季節や場所ですれすれ釣ります。今後はバス釣りにも挑戦してみたいな、と考えているこの頃です。週末、心身ともにリフレッシュしたら、また月曜日からは元気に仕事を頑張りたいと思います。

『アウトドアの里』

● 本山町役場 住民生活課
主査 藤島 荘士

皆さん、こんにちは。本山町住民生活課の藤島と申します。県との人事交流で国保指導課にいた2年間も含めると、国保に携わり早くも3年半が経ちました。ここ数年、私の上司たちの胃をキリキリと締め上げてきたであろう30年度の国保制度改革も準備が佳境を迎え、慌ただしい日々が続いていますが、県や国保連合会、他市町村の皆さんに助けていただきながら、なんとか準備を進めることができます。

先日、「コーヒーブレイク」の寄稿依頼を受けたのですが、そのうち誰かになすりつけちゃろうという考えが頭をよぎったのを最後に、気がつ

けば締切日を迎えていました。職場の諸先輩方に締切日当日に頼めるはずもないので、最近の印象深い出来事を思い返し、先週の私の休日について書こうかと思えます。

先週の休日、私は町内を流れる吉野川で初めてのラフティングを体験しました。本山町はかねてより豊かな自然環境を中心に体験型観光を推進している、最近ではアウトドア用品店大手のモンベルと提携し、カヌーや登山などアウトドアの拠点施設の整備を予定するなどアウトドアの里づくりを進めています。ところが、生粋のアウトドアリストであるはずの私自身は、目の前を流れる吉野川でカヌー

やラフティング、サップといったウォータースポーツができるものの、やってみたくて思いながらタイミングが合わずにいました。今年も夏が過ぎ去り、あきらめかけていたシーズン終了間際の10月、今年最後かもしれないラフティングイベントの開催を知り、休日の予定ともかみ合った結果、晴れて初体験の機会を得ることとなりました。

つもの街並みを川の中から眺め、改めて自分の住む町の自らの魅力に気づく貴重な経験ができました。皆さんもぜひ、日常から少し離れて、いつもとは違う我が町の景色を見つけてみてください。

住民生活課住民班のみなさん



左から(筆者)藤島主査、中西課長補佐、細川課長、樋口班長、秋山主監

国保新時代の 地域包括ケアをめざして 第57回全国国保地域医療学会

全国の国保直営診療施設等の関係者らが一堂に会し、地域包括医療・ケアの実践の方途を探求するとともに、関係者の相互理解と研鑽を図ることを目的とした「第57回全国国保地域医療学会」が9月20・21日の両日、東京都港区において開催された。

今年で57回目を迎えた学会のメインテーマは「国保新時代へ翔びたとう、国保直診―国保制度改革を見据えて―」。1日目は、国際医療福祉大学大学院教授の渡辺俊介氏による特別講演や参加型ワークショップ、国保直診開設者サミット、2日目はシンポジウムや福井県おおい町国保名田庄診療所長の中村伸一氏（国診協診療部会長）による市民公開講座など、多彩なプログラム

ムが催された。また、2日間を通して研究発表者230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、口演発表に本山町立国保嶺北中央病院の木下裕矢理学療法士、梶原町保健福祉支援センターの朝比奈青里花保健師、デジタルポスター発表にいの町立国民健康保険仁淀病院の平松裕美子看護師、四万十町国保大正診療所の大川剛史診療放射線技師、大月町国民健康保険大月病院の浜田愛看護師の5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。

なお、第58回全国国保地域医療学会は30年10月5・6日、徳島県徳島市において開催される。

第31回高知県 国保地域医療学会 開催のお知らせ

「これからの地域包括医療・ケア―地域介護を考える―」

- 日時：平成30年2月24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・
パネルディスカッション
 - 参加申込み：「第31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。
 - 受付期間：平成29年10月2日（月）
～平成30年2月2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：下記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31回高知県国保地域医療推進協議会
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「部門賞（レイアウト部門）」を受賞しました。
第34回国保連合会広報誌コンクール

今後も、充実した誌面づくりに努めてまいります。ご意見、ご感想等をお寄せください。
●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



第2期データヘルス計画の策定に向けて 平成29年度医療費分析研修会

9月17日、高知市の高知共済会館において本会主催の「平成29年度医療費分析研修会」を開催し、市町村担当者ら91人が参加した。四万十町役場健康福祉課保健師の小松真紀氏から「第2期データヘルス計画に向けて―KDBを活用したモデル事業の活動報告―」と題した事例報告、国立保健医療科学院生涯健康研究部長の横山徹爾氏から「第1期データヘルス計画の評価ポイントとツールの紹介」と題した講義が行われた。

事例報告

四万十町では第1期データヘルス計画からの評価指標等に沿って経年データを振り返り体系図を作成。全体の指標の見直しを行った。「中・長期目標」「短期目標」「個別事業」についてそれぞれ

れ評価した結果、「どついつた指標を使ったらよいか」「高血圧や生活習慣の改善は何をもって改善したとするのか」といった気づきがあり、数値の振り返りを通じて「目標設定の段階から、評価のための具体的な目標値の設定が必要である」という共通の課題が見えてきた。

また、体制の見直しとして事業体系図で国保事業と国保以外の事業の位置づけを確認。「全体をみることで事業の位置づけが一目瞭然になった」「地域全体の取り組み（地域づくり・環境づくり）が大切」といったことに気づくことができた。

四万十町では今回の見直し・評価による「気づき」を、第2期計画への修正点として加えていくこと



小松真紀氏

を予定している。

講義



横山徹爾氏

保健活動の評価は何のために行うか。大切なのは改善点を見つけ出すことであり、評価に基づいた改善すべき要点を次の取り組みに反映させること。これを繰り返しながら事業をより効率的・効果的に改善していくことが、PDCAサイクルの考え方だ。

評価を行うのは事業実施後となるが、評価指標やその指標に関する情報源・取得方法については、データヘルス計画を策定する段階で設定することが重要となる。評価方法についてもあらかじめ決めておくことが大切だ。横山氏は設定した評価指標に基づいて、最終年度だけでなく中間評価を行うこと

や、毎年の進捗状況を確認する必要性についても強調した。また、横山氏はKDBを活用した「医療費の経年分析ツール」や「健診データの経年分析ツール」、「死因別SMRの経年変化」といった新しく作成したツールを紹介。第2期計画の策定に向けて、積極的な活用を呼び掛けた。



◎材料(1人分)

鶏ささみ …… 75g(1と1/2本)	タケノコ(ゆで) …… 30g
しょうゆ …… 小さじ1/2	エリンギ …… 30g
A 酒 …… 小さじ1/2	しょうゆ …… 小さじ1/2
ショウガ(おろし) …… 3g	オイスターソース …… 小さじ1弱
片栗粉 …… 小さじ1	B 酒 …… 小さじ1/2
ピーマン …… 20g	砂糖 …… 1g
パプリカ …… 20g	ごま油 …… 小さじ1/2

◎作り方

- ①ささみはすじを取り、細切りにし、Aの調味料で下味をつけ片栗粉をまぶしておく。
- ②ピーマン、パプリカ、タケノコは千切り、エリンギも形を揃え、せんに切っておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①のささみを炒め火が通ったら取り出しておく。
- ④フライパンに②の野菜を入れ、炒めしんなしたら③のささみを戻し入れさっと炒め、Bの調味料を回し入れ、味を整える。

柔らかくて食べやすい!

ささみの青椒肉絲

脂肪分が少なく肉質が柔らかいささみを使った青椒肉絲。お肉のかたさが苦手な方にとっても食べやすい低カロリー・高タンパクな一品です。

1人分	
エネルギー	221kcal
タンパク質	20.2g
カルシウム	15mg
食塩	1.5g



ヘルシーごはん

vol. 41

食べてみいや! 味てみいや!!

肉を使ったヘルシー料理

肉の栄養はタンパク質が多く、筋肉や内臓を作り、神経伝達物質の材料となり、肌の組織を形成し、免疫細胞の材料にもなることから、高齢期にはとくに肉を食べることが勧められています。

また、肉のタンパク質をうまく体に取り込むためには、ビタミンやミネラルの豊富な野菜などを一緒に食べることがおすすめです。

肉料理はかたくて苦手だと思っている方も、脂肪分が少なく柔らかい肉を選んだり、料理法を工夫することでおいしく食べやすい料理になります。今回はそんな肉料理を考えてみました。この主菜に主食のごはん、副菜の野菜料理、具だくさんの汁物を組み合わせるとヘルシーでバランスの取れた食事ができます。

モヤシにつつまれて

豚ひき肉とエビで作るモヤシのシューマイ

シューマイといえば豚ひき肉などで作ったあんを皮で包むのが一般的ですが、今回ご紹介するのは皮の代わりにモヤシをまとませて作るシューマイです。耐熱皿を使用し、電子レンジで加熱するだけでできる簡単レシピです。

◎材料(1人分)

モヤシ …… 50g
むきエビ …… 40g
豚ひき肉 …… 40g
ネギ(みじん切り) …… 5g
ショウガ(みじん切り) …… 3g
A 酒 …… 大さじ1
片栗粉 …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1/2
塩、こしょう …… 少々
青シソ …… 2~3枚
B しょうゆ …… 小さじ1/2
酢 …… 小さじ1/2
からし(練り) …… 少々

◎作り方

- ①モヤシは5~7mmに刻む。
- ②むきエビは洗った後ペーパータオルで水気を拭き取り、みじん切り包丁でたたいておく。
- ③ボールに②のむきエビと豚ひき肉、みじん切ったネギ、ショウガを入れ、さらにAの他の調味料も入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ④③を丸め、①のモヤシを表面につけ、耐熱皿に並べ軽くラップをし、電子レンジを1~2分加熱する。
- ⑤青シソを置いた上にシューマイを置き、Bで作ったたれで食べる。

1人分	
エネルギー	206kcal
タンパク質	17.2g
カルシウム	49mg
食塩	1.2g



肉の栄養

牛肉 …… タンパク質、鉄分が豊富。貧血や風邪の予防、成長促進が期待できる。

豚肉 …… ビタミンB1が豊富。疲労回復、ストレスの緩和、風邪予防に効果がある。体の皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富。

鶏肉 …… アミノ酸バランスがよく、コラーゲンもたくさん含まれる。肌荒れに効果があるビタミンAも豊富。



管理栄養士
にしもり まみ
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

このまちですっと暮らせるように —健康づくり推進委員の取り組み—



黒潮町役場健康福祉課
保健衛生係 保健師
伊賀未来



黒潮町の概要

黒潮町は高知県の西南地域にあり、幡多郡の中では東部に位置します。気候は温暖で、年間平均気温は17度、降水量は2800mm前後と雨が多く、こうした気候を生かし、大方地域では早くから施設園芸や花卉、水稲を中心に栽培が行われ、農業が盛んです。

佐賀地域では「土佐カツオ一本釣り漁業」が盛んであり、近年は完全天日塩も代表的な特産物となっています。農業では、シメジやエリンギなどの栽培が行われています。

美しい砂浜や磯が続く海岸線と緑豊かな山々が広がる黒潮町では、自然資源を生かした「ホエールウォッチング」「天日塩づくり」「カツオのたたきづくり」などの体験型観光と土佐西南大規模公園を活用したスポーツツーリズムの推進により、県内外から多数の方が訪れています。

自然あふれる黒潮町には「私たちの町には美術館がありません。美しい砂浜が美術館です。」をコンセプトに4kmの砂浜を「美術館」に見立て、「美しい松原」や沖に見える「クジラ」、流れていく「漂流物」など全てを作品とした砂浜美術館があります。春には「Tシャツアート展」や「シーサイドはだしマ

ラソン」、冬には「漂流物展」などほぼ一年中何かを見たり、遊んだり、楽しむことができます。

人口は、11462人で人口推移は自然減少しており、年齢構成では、年少人口（15歳未満）が996人（8.67%）、高齢者人口（65歳以上）が4834人（42.09%）（平成29年8月31日現在）。出生数が年々減少しているため、今後とも総人口の減少や少子高齢化が進むと予測されます。

黒潮町健康づくり推進委員について

わが国の平均寿命は生活環境の改善や医学の進歩により、世界有数の水準に達していますが、急速な高齢化とともに食生活、生活習慣等を原因とする生活習慣病が増え、その結果、認知症や寝たきりなどの要介護状態になってしまいう人々が増加し、深刻な社会問題となつていきます。黒潮町も例外ではなく、従来にも増して健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点を置く対策を強力に推進し、壮年期死亡や要介護状態を減少させ、健康寿命の延伸を図っていくことが極めて重要になっていきます。

黒潮町の健康づくり活動に欠かせな

している推進委員さんのパワーに圧倒されている状況でしたが、2年目ぐらいから少しずつ余裕ができて、事務局として何を伝えたら推進委員さんの「健康づくり」の活動の一助になるのかと考えるようになりました。

特定健診・がん検診の受診率向上への取り組み

黒潮町の特定健診・がん検診受診率向上を検討する中で、住民の「健康意識の高揚」が絶対条件であり、住民の健康意識の高揚をどのように図っていくかが課題にありました。住民同士が健康づくりに取り組む観点から「健康づくり推進委員」による受診勧奨の強化ができないか？という話がありました。総会の時に、各地区の特定健診の時期に合わせて、各自でチラシ配布



健康づくり推進協議会総会の様子



潮風のキルト展



受診勧奨活動



らっきょうの花

をしてもらうようお願いはしていましたが、それだけでは推進委員さんのパワーを生かしきれないのではな

したが、それぞれのグループで活発な討議が行われました。その結果、今後の活動に関して「各集会所に集団健診の日程表を張ってはどうだろうか？」

スーパーに人が集まりやすい卵の特売日の昼間に行いましたが、なかなか若い世代に配布することができませんでした。それでも「家族にも健診を受けたい」と声をかけたりしながら、受診につなげたいという共通認識のもと、それぞれの推進委員さんに対応していただきました。

このまちですっと暮らせるように……

黒潮町は健康増進計画において「このまちですっと暮らせる」を基本理念において、自助・共助・公助の取り組みを行っています。共助には健康づくり推進委員さんの存在がかかせません。今後も黒潮町民が「このまちですっと暮らせる」ように、地域や健康づくり推進委員さんと一緒に頑張っていきたいと思っています。



お揃いで作っているポロシャツ

『 $\alpha \parallel 1$ 。 $\beta \dots 1$ 』
激変緩和措置は1%』



万全の準備で
来年度を迎えよう



また眼鏡の度数が合わなくなりました。そう、老眼が進んだのだ。

子どもの頃から視力は良く、長い間1・5だった。

でも、30代後半で4年間国保の担当をした時に、金額は大きいのに小点数以下12位まである係数を使う調整交付金などの細かい作業を、当時出始めたばかりで演算速度も遅く、またすぐ固まってしまいうパソコンで、特に12月から2月までの3カ月間は、毎月100時間程度の残業で眼を酷使したせい、国保から異動した数年後の40歳を少し過ぎた頃に近くの物がぼやけ始め、他人よりもだいぶ早く老眼になった。

その後は、あまり細かい数字の作業を必要とする仕事に就かなかつたこともあり、老眼の進行はそれほど速く

く、3、4年に一度ぐらい、眼鏡の度数を少し変える程度で済んでいた。

しかし、昨年度から、国保事業費納付金（以下「納付金」）の算定方法を検討するために、止せばいいの自分分表計算ソフトを使い、 α の値を変化させた場合の納付金への影響や激変緩和に必要な費用額の算出を行ってきた。

もともと、そうした作業が嫌いではないことや、凝り性な性格でもあるため、昔の調整交付金の作業を思い浮かべながら、IF関数なども使い計算式を作った。でも、年のせい集中力や関数の使用方法の理解力が、以前よりも衰えており、時間はかかるし目もとつても疲れた。

そうしたことも原因となっているのではないかと思うが、最近では老眼の進行が速く、半

年ぐらいで眼鏡の度数が合わなくなっている。

しかし、この老眼、本当に不便である。例えば、研修会や説明会などであいさつをする時など、手元に見えているあいさつ原稿を見るためには、眼鏡が必要となる。

でもあいさつする時は、できるだけ出席者の顔を見ながら話したいのだが、少し離れた席の人を、老眼鏡をかけてみると焦点が合わず、くらくらしてくるので、外す必要がある。

このため、お気づきの人もいると思うが、あいさつの途中で眼鏡をかけた外したりすることが多々ある。

そうしたことをしないように、あいさつ文を暗記するか、その場で考えながら話せばいいのだが、シャイな性格のた

め（この部分については異論がある方もいるかもしれないが）、緊張のあまり覚えたい文章が出てこないことも過去にはあったので、手元には原稿を持ち、時々確認する必要があった。

遠近両用の眼鏡もあるが、演台と会場にきている人の距離がその時々で違うため、あまりピタッとはこない。一番簡単なのは鼻眼鏡だがこれはカッコが悪いのでしたくない。

このため、これからも、皆さんの前で話をする時に、眼鏡をかけた外したりするところがあると変なのとは思わないでください。

さて、この号が出る11月下旬ごろは、30年度以降の納付金や保険給付費等交付金に関する県の条例議案を、議会へ提出する作業の最終段階だ

と思う。

昨年度の春に国から納付金の算定方法に関するガイドラインが出されて以降、医療費水準の反映係数や激変緩和措置について、私の作成した資料なども使い長期間にわたり市町村の方々の協議をさせていただいたが、皆さんのご理解・ご協力を得てここまで来ることができた。

この紙面をお借りして、改めて感謝を申し上げます。特に、県・市町村国保事業運営検討協議会の幹事の皆さん本当にお疲れさまでした。

でもまだ全てが終わったわけではない。納付金の本算定はこれからだし、各市町村では、年度末にかけて新たな仕組みでの初めての予算編成もある。30年度まであと4カ月となったが、新制度が円滑にスタートできるよう、今後ともよろしく願っています。



- 黒潮町の砂浜美術館で開催される「潮風のキルト展」は今年で23回目を迎えました。今年のテーマは「布を楽しむ」。近くで見るとその細かさに魅了されますが、遠くから見るとまた違った印象が感じられます。ゆらゆらと揺れるキルト、暖かい木漏れ日。ゆったりと時間が流れる松原の風景を楽しむことができました。
- 「ススキ」にするか、いや、「らっきょうの花」にするか、それとも……。悩みに悩んで、キルト展の1枚をお届けすることにしました。「秋」といえば「潮風のキルト展」。ぜひ来年の秋には美しいキルトに出会いに、砂浜美術館へ足を運んでみてください。(江)

332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
2017年11月発行 332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

進化する自然共生文化都市
「香美市」

今回は香美市を訪ね、これからのまちづくりについて、法光院晶一市長にお話を伺います

TOSA 国保だより 333号
1月下旬発行予定

Illustration Hoji Akiko

Text by 高知県健康政策部国保指導課 伊藤 博昭