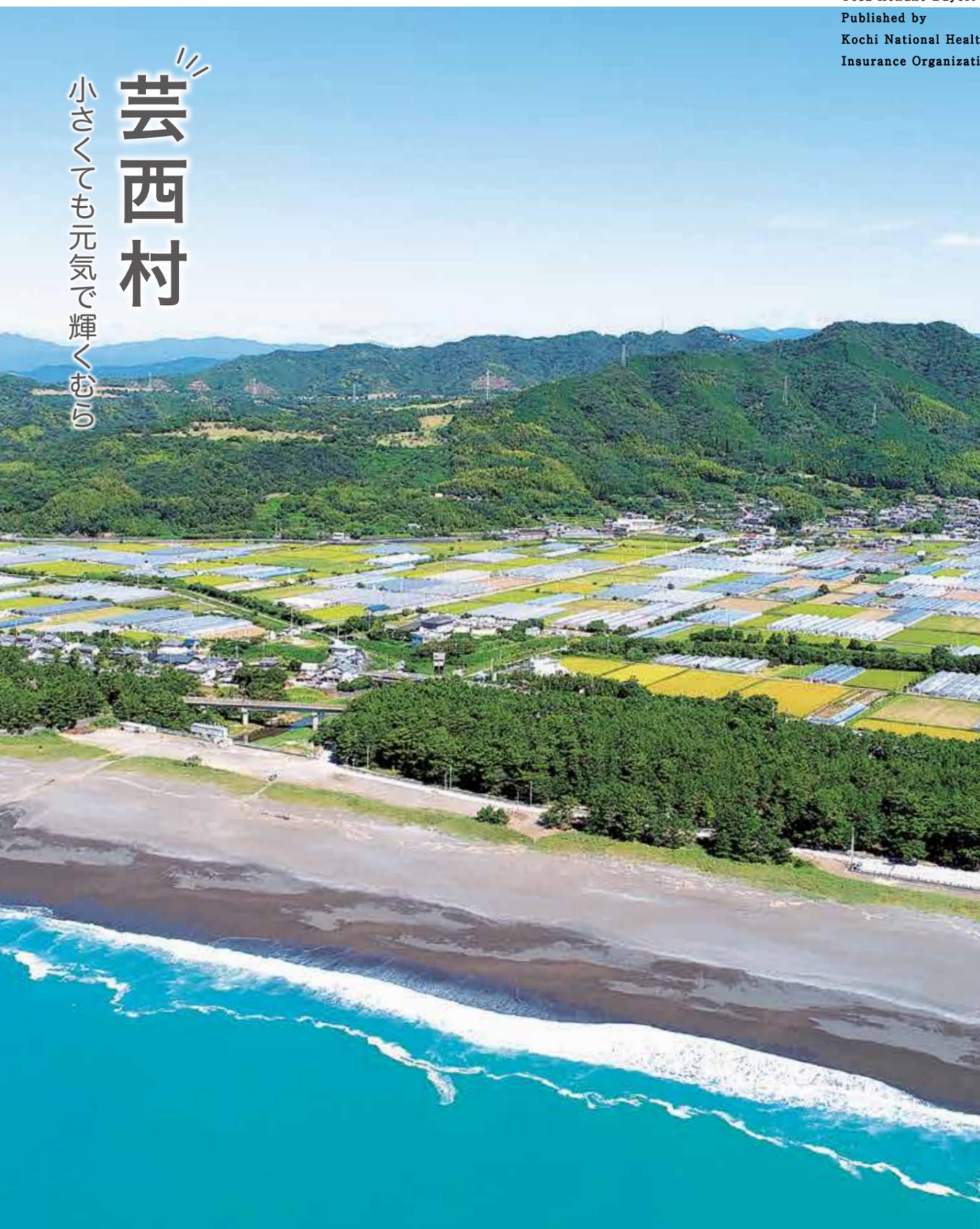


小さくても元気で輝くむら  
**芸西村**



## Cover's Story

### 澄み切った青い海原

太平洋の波が打ち寄せる  
約4kmの長い海岸線に、  
数万本の松が茂る  
美しい景観の琴ヶ浜松原は  
「日本の白砂青松100選」の  
一つにも選ばれている。

野外劇場では、さまざまな  
イベントが開催され、  
多くの人々が訪れるスポット  
となっている。

琴ヶ浜松原

— 芸西村 —



Contents

- 02 首長は語る  
小さくても元気で輝くむら  
溝渕 孝 芸西村長
- 07 いちおしスポット 芸西村
- 09 おらんくの保健事業 土佐市  
健やかに安心して暮らせる  
まちづくり
- 13 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 宿毛市
- 16 なでしこの会  
第21回通常総会・第39回研修会開催
- 17 高知県国保地域医療推進協議会 第37回通常総会
- 19 こくほ随想 健康寿命の延伸
- 21 高知県国民健康保険事務担当職員協議会 第38回通常総会
- 23 コーヒーブレイク  
『アクティブな1年』安芸市 / 『甘いものに癒されています』須崎市
- 25 ヘルスアップ推進員研修会  
地域ぐるみで介護とフレイル予防を一体的に実施する
- 27 黒い靴 No.274 香南市  
香南市で健康でいきいきと生活・子育てができることを目指して
- 29 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!  
「タコキムチ」「夏野菜ビビンバ」
- 31 日々国保 高知県健康政策部国民健康保険課 課長 濱田 仁
- 33 Topics
- 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



小さくても元気で輝くむら

首長は語る

芸西村長  
溝渕 孝

No.88

温暖な気候に恵まれた  
園芸のむら、芸西村。  
北東西の三方を山、台地に囲まれ、  
太平洋に開けた琴ヶ浜松原は、  
「白砂青松百選」に選ばれています。  
太陽の光をいっぱい浴びながら、  
花・野菜・果物が  
いきいきと育っています。  
訪れる人々の心を  
温かくしてくれる雰囲気の  
芸西村を訪ね、  
これからのむらづくりについて  
溝渕村長に伺いました。



# 首長は語る

No.88 芸西村長 溝渕 孝

(聞き手 国保連合会江口事務局長)

## 安心して暮らせる村を目指して

芸西村の施設整備状況および保健師などの人数、活動状況について伺います。

芸西村は、「ふれあいセンター」を4カ所、介護予防拠点施設として「ほっとハウス」を整備しています。また、役場と同一敷地内には社会福祉協議会運営の「あったかふれ



あいセンター」があります。各施設には管理人を配置し、各ふれあいセンター等を巡回する外出支援バスを運行するなど、子どもから高齢者まで利用しやすい施設運営を目指すとともに、憩いの場、地域における見守り、健

康づくり、介護予防の拠点として管理運営しています。また、各施設に手芸やカラオケ、料理教室、季節のイベント等を開催し、多世代間の交流の場となっています。保健師は、臨時職員を含めて3名体制で、健康づくり、高齢者福祉、地域包括支援センター業務、障害者(児)福祉、子育て支援事業等に取り組んでいます。

近年の複雑化する課題や問題等に対して、健康福祉課や保健センター、地域包括支援センターを同一フロアにすることで、情報の収集や共有化、対応検討が行いやすい職場環境に配慮しています。また、小さな村ですが、医療機関が、病院1カ所、診療所2カ所、歯科診療所1カ所、介護保険関係施設が、特別養護老人ホーム1カ所、老人保健施設1カ所、居宅介護支援事業所2カ所あります。住民、行政、団体、関係機関等が協働しながら「安心して暮らせる村(地域福祉計画)」の実現を目指しています。

## 家族みんな健康を考え、生活習慣を見直す農業立村へ

保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

国、県の計画を受け、平成30年度には、第2期保健事業実施計画(データヘルス計画)を策定しました。今年度は、第3期健康増進計画を策定予定で、検討を重ねています。重点事業は、生活習慣病予防対策で、主な取り組みとして、糖尿病、慢性腎臓病予防を中心とした特定健診後の予備軍に対し、保健師、管理栄養

士による訪問、予防教室を実施しています。小さな村ですが、透析を行っている方が多く、医療費も増大しているため、専門職による早期介入を行い、重症化予防にも積極的に取り組んでいます。男性は健康教室等への参加率が低いいため、個別面談の方法で関わるようにしており、ハウス小屋での面談等、対象者に合わせ柔軟に対応しています。その効果もあり、維持



改善できている方も少しずつ増えています。

特定健診やがん検診を受けて、医療が必要となった方には、医療に確実につながるようには、医師に確認しながら行うように通知や訪問活動を行っています。

また、芸西村は農業立村で、昔から朝早くから夕方遅くまで作業する働き者の多い村です。お昼ごはんを忘れるほど、農業に没頭するので、11時30分の時報を村内放送していますが、簡単な食事で済ませる習慣があり、生活習慣病につながる一つの要因と考えています。子どもの頃からの地道な啓発が必要です。

子どもの頃からの健康教育として、平成27年度からは、よかッパ健診(小児生活習慣病予防健診)を実施しています。小学校4年生と中学校1年生を対象に、生活習慣に関する健康教育と採血も含む健診を行うことで、将来の自分の健康への指標の一つとして、保護者の特定健診の値と比較することで、家族みんなで健康を考え、生活習慣を見直すきっかけとしてもらえるように取り組んでいます。

学校栄養教諭、ヘルスマイとの協力を得て、小中学校でマイ弁当作り、郷土料理等を一緒に作る栄養教室も開催しています。また、幼稚園の親子を対象とした食育教室を実施し、食育からの生活習慣病予防にも取り組んでいます。

幼稚園児に対しては年2回、園児の生活状況に沿った内容で健康教育を行い、生活習慣改善の必要性を少しでも感じてもらえるような工夫をしています。これらの取り組みを通して、課題である壮年期の特定健診受診率向上にも繋がることを期待し、日々活動しています。

## 手作りポスター等で育む健康意識の向上

特定健診・特定保健指導の取り組みについてお聞かせください。

特定健診の受診率は、平成27年度が40.2%、平成28年度が44.8%、平成29年度が40.1%であり、40%台前半で推移しています。壮年期男性の受診率低迷が課題です。

特定保健指導については、平成27年度が24.3%、平成28年度が26.2%、平成29年度が19.4%です。農業従事者が多いことから、農閑期に健診を行ったりしていますが、受診率は伸び悩んでいます。平成30年度には、第3期特定健康診査等実施計画を策定し、人間ドック助成事業、がん検診との同時受診の推

また、歯科予防への取り組みも強化しています。フッ素洗口を幼稚園・小中学校を対象を拡大して行い、同時にブラッシング指導も行っています。保育所、幼稚園へは親子ブラッシング指導も行っており、

農業者同士、消防署のない本村の安全を守る消防団等、仲間同士の結束が強いのも特徴です。仲間とお酒とも上手につきあってもらえるよう健康意識向上に努めていきたいと考えています。

## 人口自然減に抗う

人口減少・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。

出生数は、平成28年度が29人、平成29年度が21人、平成30年度が20人となっています。少子化対策については、保育所での待機児童ゼロや保育料の国基準以下の設定、幼稚園では早朝・預かり保育や、土曜保育の実施、夏季特別保育の導入、給食費の無料化、安芸市内の病院と契約して病児・病後児保育の実施、高校生までの医療費無料化等、子育て支援策に力を入れています。

人口減少問題は地方の自治体にとっては喫緊の課題となっています。出会い・結婚支援事業、不妊治療に関する経済的負担の軽減を図る支援等を





## 高齢になってもそれぞれが主役

高齢化対策はいかがでしょう

行っています。

この他、高知市や空港などにアクセスが良い地の利を生かし、空き家バンク事業、移住ワンストップ窓口の開設、空き家改修事業への助成等、移住施策に積極的に取り組んだ結果、平成27年から平成30年の4年間の人口社会増減は53名の増加となっています。

また、「れんけいこうち広域都市圏」の移住施策として取り組んでいる二段階移住の県内第1号を受け入れるなど、県内からの転入者が多く、年々成果が上がっています。

人口自然減に抗い、地域の活力を維持して行くためには、移住後の地域住民との交流の場や活躍の場としての集落活動センター事業の推進や、基幹産業である農業の振興が要になると考えています。

平成31年4月末現在の高齢化率は37.3%です。これから「高齢者福祉」「高齢者のいきがいづくり」が益々重要になってきます。

介護予防事業では、村内のふれあいセンター等を活用して、かっぱ体操、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操等の各種体操をはじめ、口腔教室、栄養教室等を行っています。高齢者福祉では、独居世帯の増加等で課題が、個別化、複雑化しており、対応に人員と時間を要する事例が増えています。

高齢者福祉の一例として、地域と一緒に見守り活動があります。見守りが必要な高齢者は、地域住民や民生委員、各ふれあいセンターから地域包括支援センターに情報が入ってきます。これらを基に名簿を作成し、民生児童委員協議会、商工会、老人クラブ、郵便局、医療・介護関

連施設等で構成する地域ネットワーク会議で、情報の収集、提供、共有化を定期的に行っています。

また、80歳以上の独居高齢者を対象に、ボランティア団体「みのりの会」が昼食用のお弁当を作り、民生委員が自宅を訪問して安否や様子を伺う「高齢者給食サービス」を月に2回行っています。お弁当は、季節の野菜を使い、栄養バランスもとれた真心のこもったもので、利用者からは感謝の声が届いています。

芸西村はハウス園芸が盛んで、定年もなく、体が動くうちは、ほとんどの方が農業に動んでいます。

地場産品直販所の「かっぱ市」は、村外からの集客など、地域活性化への効果の他、生かがいづくりの役割も担っていると考えています。大切に育てた野菜や果物、花卉等を出品し、「自分が作ったものを買ってくださる感じがうれしい」「全部売れる」「野菜が安く買えた」などの喜びの声も聞か

れます。高齢者福祉の充実を図るとともに、「生きがいをもつ」「役割を担う」「活躍できる」「コミュニティづくり・集える

## 自立した生活を送っていただくための支援策

介護保険の状況はいかがですか。

平成30年度の認定率については、高知県平均とほぼ同じ19.3%で、認定者の内訳は、要支援認定者52人で19.3%、要介護認定者218人で80.7%となっています。

全国・高知県平均と比較して、居住系及び施設サービスの受給率は高く、在宅サービスは低くなっています。在宅及び居住系サービスの給付額は、要介護2・3の方が高く、サービス種別では、通所リハビリが全国・高知県平均を大きく上回る利用で、次いで通所介護の順になっています。施設サービスは、老人保健施設が高知県平均の2.51倍、老人福祉施設が1.34倍高い状況です。芸西村には、在宅系施設系の事業所が充実してお

仕組みづくり」にも取り組み、高齢になってもそれぞれが主役になれるような行政施策に取り組みでいきたいと思

り、サービスを利用しやすい環境で、介護給付費が高く推移しています。

自立した生活を送っていたためための支援策として、健康増進や介護予防事業に取り組みでいかなければなりません。

なお、平成26～28年度のデータから新規介護認定者の原因疾患は、関節疾患が14.4%、認知症12.8%、脳血管疾患12.3%、骨折・転倒10.2%、循環器疾患9.6%の順になっています。

## 国保財政収支の均衡に向けて

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

平成29年度のデータより、国保加入率は37.4%で県下1位。基準総所得は県下2位。軽減世帯割合は54.8%で県下33位と低く、軽減を受ける人が少ない状況で、一人当たりの保険税額は県下2位となっています。そのため、国や県からの調整交付金(34位)、

財政安定化支援金(34位)が低い状況となっています。

高知県国民健康保険運営方針(平成29年11月)によると年齢調整後の医療費指数は県下3位、所得比率においては2位と高医療費、高所得に位置しています。

国保事業費納付金は、国保税や保険給付費等交付金、国庫負担金等で賄うことが求め

## 海・ゴルフ・園芸・花卉・しきび・黒糖

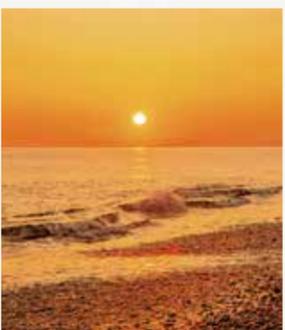
芸西村の特色ある取り組みや学術・産業・観光などの地域振興事業、村PRについてお伺いします。

観光事業は、「日本の白砂青松百選」に選ばれた「琴ヶ浜」を中心に、9月に「観月の宴」10月に「竹灯りの宵」等のイベントを開催し、交流人口の拡大を図っています。

この他、毎年2大ゴルフツアー・トーナメント大会が開催されている「Kochi黒潮カントリークラブ」「土佐カ

ントリークラブ」の二つの名門ゴルフ場があり、男子・女子プロによる熾烈な戦いを観戦することができます。

産業では、「なす」「ピーマン」等の施設園芸野菜や、特産となった「ブルースター・ピュアブルー」「ダリア」等の花卉栽培が注目を集めています。生産施設面でも、大規模ハウスの建設や温度や湿度などの自動管理システム、CO2発生装置等の環境制御システムの導入にも意欲的に取り



組んでいます。

また、集落活動センターは、しきびの栽培・販売事業、特産のさとうきび栽培・製糖事業、竹害対策事業の他に特産の黒砂糖を使った「黒糖ミルクバター」の商品化に向けた取り組みを行っており、地域の活性化につながるものと考えています。

## ぜひプレーを！

満洲村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。

以前はスカイダイビング以外のスポーツは何でもやっていました。

現在では、主にゴルフと朝晩の愛犬の散歩で汗を流しています。前述のとおり名門ゴルフ場がありますから、ぜひ皆さんもプレーしに来てください。お待ちしております。

## 国保連合会に望むこと

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。

日頃は国保・介護・障害・保健事業等において大変お世話になっております。社会の変化とともに、制度改正がたびたび行われています。今後も国保連合会が担っていた役割は大変重要なものとなりますが、関係機関に対する引き続きのご支援、ご協力をお願いいたします。





5

琴ヶ浜竹灯りの宵

幻想的な光と波の夕べ

月の名所である琴ヶ浜に、竹に大小の穴を開けてロウソクの火を灯した竹灯りが並びます。幻想的なロウソクの灯と波の音に心癒されるひとときを楽しめます。

- 令和元年10月5日(土)
- 天候不良の場合12日(土)に延期
- お問い合わせ／竹あかり実行委員会事務局  
TEL:0887-33-2114



いちおしスポット

1

自然が織りなす造形美

メランジュ

西分漁港付近には複数の種類の岩石が混在し、フランス語の「かきまぜる」が語源となった「メランジュ」があります。

付近には1億3000万年前から7000万年前までの複数の地層がそのまま残っており、間近で観察することができます。県の天然記念物に指定されています。

2

桜ヶ丘公園

夢のように美しい桜並木



ゲイセイ Gチャンネル

椿寒桜・寒緋桜・大島桜・染井吉野・山桜など様々な種類の桜の木があり、長期間にわたって桜を楽しめる公園です。

- 桜の見ごろ／2月下旬から4月上旬
- お問い合わせ／TEL:0887-33-2400【芸西村教育委員会】
- QRコード内に桜満開の動画があります。

4

太平洋がステージ

琴ヶ浜野外劇場

太平洋と琴ヶ浜を一望できる自然と一体となった浜辺のオープンステージ、平日休日問わずこのロケーションを楽しみに人が訪れています。

- お問い合わせ／芸西村役場 企画振興課 TEL:0887-33-2114
- VRで琴ヶ浜を360度体感しよう。



7

かつぱ市

芸西村のおすすめ満載!



多くの観光客や地元の人で賑わう「かつぱ市」地元の野菜、果物、花卉、朝どれの鮮魚もお店に並びます。名物の黒蜜を使ったかき氷は絶品! ぜひ、ご賞味ください。

- 営業時間／8:00～16:00
- 定休日／12/31～1/4
- お問い合わせ／TEL:0887-33-2990
- 備考／車いす用トイレ有

6

お龍・君枝姉妹像

龍馬への愛ほとぼしる



龍馬の妻お龍は、龍馬の死後、妹の君枝の嫁ぎ先である芸西村に身をよせていました。

お龍は龍馬の遺品の短銃で雀を撃って戯れたり、ここを去る時、今まで保存していた龍馬からの手紙を焼き捨てるよう依頼して京都に出たというエピソードなどを残しています。この像は太平洋や琴ヶ浜の白砂青松の中で桂浜竜頭岬に立つ龍馬像に向かって手を振っています。

8

芸西村筒井美術館

白い小さな文化の礎



VR文化資料館

筒井美術館は、郷土の生んだ画家、筒井弘道氏の作品が年代ごとに網羅されており、絵の変遷が確認できる内容となっています。

文化資料館では、江戸中期から昭和初期まで使われていた漁具・農具・民具などを展示。また地曳網漁法やハウス園芸の模型や、芸西村出身の幕末の志士なども紹介しています。

- 会館時間／9:00～16:30
- 入館料／無料
- 休館日／月曜(祝日の場合は開館)、12/28～1/4
- 【臨時休館】資料入替時・展示入替時
- お問い合わせ／芸西村教育委員会  
TEL:0887-33-2400



詳しくは、芸西村役場までお問い合わせください。  
● TEL 0887-33-2111  
● URL <http://www.vill.geisei.kochi.jp>

芸西村

雄大な太平洋と  
緑の山に囲まれた、  
ひだまりの村

3 果てなき水平線  
琴ヶ浜



芸西村 HP

ひたすらに続く砂浜と松林は「日本の白砂青松100選」にも選ばれた名勝。月の名所としても名高い琴ヶ浜では、「観月の宴」「竹灯りの宵」などのイベントも開催されます。





# 健やかに安心して暮らせる まちづくり

土佐市宇佐町漁港

Vol. 88  
土佐市

# おらんくの 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

暖かな気候、起伏に富んだ  
豊かな自然環境のまち

土佐市は高知県のほぼ中央、仁淀ブルーと呼ばれる清流・仁淀川の河口に位置する市です。地形は、平野、山、川、海と、起伏と変化に富んでいます。が、殊にリアス式海岸の横浪半島、横浪三島の景観は美しく、県内屈指のマリンスポーツ基地として知られています。また、川の清水を生かした土佐和



土佐市役所 健康づくり課のみなさん

総面積 91.5km<sup>2</sup>  
人口 27,044人  
国保被保険者数 7,696人  
高齢化率 36.0%  
(令和元年5月末現在)



紙作りや、温暖な気候と豊かな土壌を生かした土佐文旦、メロン、生姜に代表される農作物の生産が盛んです。南側は太平洋に面しており、カツオやウルメイワシの一本釣り、土佐節（土佐産のかつお節）の生産が行われるなど、歴史ある産業や伝統が息づいています。

## 子育て世代包括支援センター「ぼっかぼか」

平成28年度から子育て世代包括支援センター「ぼっかぼか」を立ち上げ、妊娠届時に母子保健コーディネーター（保健師）等による妊婦への面接を行っています。

土佐市の妊娠届出状況は、平成29年度が164件、平成30年度は150件と減少傾向にあります。そのような中で、妊婦への全数面接を実施し、これまでの3年余りで妊産婦対象のサービ

スを徐々に拡大してきました。主なサービスの一つ目は産後ケア事業で、産後授乳などの育児に不安を抱える産婦が、助産師による訪問支援を2回受けられる制度です。二つ目は産前産後ヘルパー派遣事業で妊産婦が体調不良や家族の支援が十分得られない

などの場合、ヘルパーによる家事援助及び育児補助のサービスが受けられる制度です。また、出産時に家族の支援が困難な場合、あるいは出産リスクが高い妊婦が事前登録することにより、万一緊急搬送が必要な状態（通常の陣痛以外）にスムーズに救急搬送が受けられるよう消防署と連携する「ママサポート119」等のサービスがあり、妊婦面接時等に紹介しています。今後さらに各事業の周知を図り、利用拡大に向けて、妊娠出産育児期の切れ目のない支援の充実を図っていきます。

## 子どものころから始める 健口づくり

土佐市では子どもたちの歯の健康を守るために、フッ素洗口事業を実施しています。平成20年度から市内の保育園で開始し、2年後には市内全保育園、幼稚園で実施となりました。当初はフッ素洗口の説明に全園を回って保護者に説明をし、子どもたちとうがいや歯みがき指導を行ってきました。次第に歯みがきも定着し、保護者の仕上げ磨きや甘いおやつへの配慮など家庭の協力もあり、少しずつ子どものむし歯も減少

してきました。

平成30年度には、市内全小中学校でフッ素洗口を実施できるようになり、むし歯予防に取り組んでいます。現在は歯肉炎が学童期ではやや増加傾向であり、今後は歯肉炎予防や、歯周疾患予防の取り組みを行っていきます。

また、今年度からは、1歳6カ月児健康診査時と特定健康診査時の成人歯科健診において、妊婦歯科健診を実施しています。妊婦にとっては病院の予約がいないこと、子どもの健診時に同時に受診できることで時間短縮できると好評です。今後も歯科健診や保健指導、歯科相談を通じて、歯の大切さを伝えていきたいと思えます。

## データ分析から見える 健康課題

平成29年度に、第2期保健事業計画（データヘルス計画）を策定しました。レセプトや統計資料等のデータ分析から、高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病と、その生活習慣病が重症化した慢性腎不全と脳梗塞で医療費が高いことがわかりました。

また、人工透析の医療費が高いこと、



加茂川親水公園のあじさい。  
毎年6月にあじさい祭りが開催されます



大綱祭り。土佐和紙の大綱(全長70m)を  
南北に分かれて引き合います



特産品の土佐文旦



「お弁当の日」で6年生が作ったお弁当



結果説明会。血管モデルやフードモデル等を見ながら、生活習慣と血液・血管の関係性について説明を聞いています



とさっ子健診時の採血の様子



子育て世代包括支援センター「ぼっかぼか」



出間のひまわり。毎年10月に  
出間沖花・花フェスタが開催されます



蓮池公園のハス。  
毎年7月にハス祭りが開催されます

年齢調整死亡率では腎不全が国、県より2倍以上高いこと、健診受診者と未受診者では医療費に6.9倍の差があることなどが明らかになりました。今後は、糖尿病性腎症から人工透析に至る新規患者数を減少させることを最重要課題として、取り組みを進めていきたいと思います。

### 重症化予防の取り組み

集団健診受診者で要医療となった方には、訪問や面接で受診勧奨を行っています。「自分なりにやっている」「様子を見てみる」等の理由で受診につながらない方も多いため、未受診の方へは再度電話で受診勧奨を行い、受診の必要性について丁寧に説明しています。

また、血管病重症化予防の取り組みとしては、国保データベースから抽出された対象者に対し、保健師や管理栄養士、栄養士が保健指導時や訪問にて受診勧奨を行っています。レセプトや健診データのある方は、どのような疾患があるのか、治療状況、入院歴等の情報を確認して、対象者の背景を探り、どのようにアプローチを行えば受診につながるのかを検討し、関わりを持つ

ようにしています。

### 小児生活習慣病予防健診「とさっ子健診」

特定健診後の保健指導を実施する中で、長年の生活で染み付いた生活習慣の改善は容易ではなく、生活習慣の基礎を築く幼少期・小児期から健康的な生活を行う積み重ねの重要性を認識したこと、また土佐市の肥満傾向の児童・生徒の割合は全国平均・県平均より高く、特に小学校高学年～中学生で大きく上回っているといった現状から、平成24年度から高知県立大学との連携事業に関する協定のもと、小児生活習慣病予防健診「とさっ子健診」を開始しました。

とさっ子健診では特定健診とほぼ同じ内容の検査項目(身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、診察、血液検査)を実施し、加えて歯科の話や健康に関するゲームなどに参加できるコーナーを設け、子どもの健康づくりへの関心を高めるとともに健診を楽しんでもらえるように工夫をしています。

健診後には保護者の方と一緒に健診結果説明会に参加してもらい、健診結果などを実施しています。また、平成28年度からは、子どもたちが各家庭において自分で作ったお弁当を持参し、学校で食べる「お弁当の日」の実施を支援するため、「お弁当の日」実践モデル事業(令和元年度からは「チャレンジ!」「お弁当の日」サポート事業)を実施しており、授業の中で子どもたちが自分でお弁当を作ることができますよう講話や調理実習を行っています(今年度で4校目)。

子どもたちが自分で食を選択し、作ることができる力を育み、将来の生活習慣病予防につながるよう今後も効果的な取り組みを推進していきます。

### 健やかに安心して暮らせるまちづくり

これからも市民の皆さんや関係機関の方々、職員が連携しながら、様々な取り組みを通して、子どもから高齢者までが、元気で生きがいを持ち、安心して生活ができるようなまちづくりを進めていきたいと思えます。



菜の花ウォークの様子



健康づくり推進員による  
量販店での受診勧奨の様子



健康ウォーキング教室の様子



とさっ子健診時の問診の様子



学校での歯みがき指導の様子



ぼかぼかルームの様子(生後4カ月未満までの子どもと保護者、妊婦対象の育児相談)



宿毛マラソンでの活動の様子。ヘルスメイトの皆さんと中平富宏市長



宿毛まちのえき 林邸にて、宿毛市食改活動等について伺った

「宿毛市食生活改善推進協議会」  
山本会長を訪ねる  
今回は宿毛市食生活改善推進協議会（以下、宿毛市食改）において、市民の健康と福祉の増進に取り組む山本八重子会長を訪ねた。また、宿毛市を代表する歴史観光施設であり交流拠点施設でもある「宿毛まちのえき 林邸」において、お話を伺った。

「地域における食生活改善の活動を通じて、市民の健康と福祉の増進のために、日々頑張っておられます」と語る山本会長。

宿毛市食改では、毎年、小学校で地産地消の旬の材料を使ったお弁当作りや親子の食育教室の開催、男性のための料理教室、生活習慣

病予防のための若者からお年寄りまでの料理と啓発事業の他、各地域の高齢者を集めての昼食作りやレクリエーションの実施、学校訪問を行い、食の大切さを啓発している。さらに、市の行うイベントや産業祭等への協力、参加をして、毎回、減塩の大切さのPRも行っている。今年の6月2日に開催された、過去最多の出場者数となった第5回宿毛マラソンでは、ゴールした出場者手作りのお小夏ゼリーを振る舞った。

### 地域を元気にする

「皆さんと同じように若いうちは夫婦共働きで一生懸命に働いてまいりました。舅、姑、それから実母と、三人の親を看取り、子どもたちも大きな病気もせず、元気に成長してくれました。これもひとえに地域の皆さんのお陰でもあり、何よりも自分たちが元気だったことが一番大きな財産となりました」と山本会長は振り

返った。宿毛市から声がかかり、平成5年から2年間（現在は1年間）の研修後、市より委嘱を受けて食生活改善推進員（ヘルスメイト）となり、平成7年から活動をスタートして現在に至る。ヘルスメイトになって今年で24年目、会長に就任してからは11年目を迎え、現在、26名のヘルスメイトと共に活動をしている。「地域が元気になれば、もちろん宿毛市も元気になります。少々のことでは病院にかからなくなり、国保の保険料が少なくなることもつながります」と期待を寄せた。地域を元気にするボランティア活動は、山本会長ご自身の大きな励みにもなっている。

### 心の成長の大きな指針

事業やイベントの準備等は大変ではあるが、26名の推進員が気持ちを一つにして頑張っている。現在、活動10年以上のヘルスメイトが半数近くを占

める。先輩は後輩を大切に、後輩は先輩に指導を仰ぎ、皆、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく取り組んでいる。「宿毛市食改等のボランティア活動は、自分自身の心の成長の大きな指針となっているように思います」と山本会長。会長として時には厳しいことを言わなければいけないこともあるが、会長の言うことならと皆が積極的かつ協力的に取り組んでくれている。活動を通じて、地域の皆に喜んでもらえることが何より大きな支えとなっている。

### 担当区ごとのばらつきが課題

宿毛市を四つの担当区に分けて活動している。担当ヘルスメイトの数が均等ではないため、中には担当者数の格差が目立つ地区があり、活動の際には、他の担当区から応援を行っている。ここ数年、推進員の募集



宿毛市食生活改善推進協議会 山本八重子会長

## 「健康づくりの担い手」 食生活改善の活動を 通じて市民の健康と 福祉の増進へ

元気散策！  
このまちからの笑顔だよ！  
宿毛市

四国の西南端に位置し、温暖な気候と海・山・川の豊かな自然に囲まれた暮らしやすいまち。城下町としても栄え、多くの史跡や文化財が残るまち宿毛市で、あたたかい笑顔に出会いました。



やさいの日 キャンペーンの様子



趣味で15年以上続けている詩吟は元気のもと。幡多地区の女性部長を務める。合吟の部では全国大会へ、独吟では敬老会等で披露している





二ノ宮元気クラブの活動に対し、社会福祉法人 高知県社会福祉協議会主催「第4回 高知の輝くシニア大賞」特別賞(地域貢献部門)を受賞

## 和気あいあいとした 雰囲気の中で楽しく

により新しいヘルスメイトを補充している。多いときには36人が在籍していたこともあるが、高齢や家族の介護等の事情で辞められる方もおり、今年度は4人の補充で、現在26人で活動。どの地区からも満遍なく応募してくれることが難しい現状ではあるが、今は他の地域からの応援によって、活動ができています。皆の協力体制によって成せる業だ。

宿毛市の魅力、好きなどころ

「やはり太平洋をバックに美しい『だるま夕日』が見られること、それから人の性格も明るく、宿毛は自分に合った所だと思います」と山本会長。  
宿毛の偉人にも名を連ねる林有造氏によって明治22年に建築された旧林邸が、歴史的な価値を尊重しながらも最新の建築技術に

より見事に現代に蘇っている。「林邸が宿毛市の立派な表玄関となったことは、本当に何よりも嬉しいと思いますし、宿毛市の品格が上がったようにも思います」と語ってくれた。

方の健康寿命が延びていくように、私たちの仲間と共に頑張ってください」と力を込めた。  
今回の取材では、主に宿毛市食改での取り組みについて伺ったが、その他にも65歳以上の方が月1回集まって、介護予防や地域の活性化を目指す「地域元気クラブ」の二ノ宮地区で長年、支援代表者を務めている。二ノ宮元気クラブでは、支援者による手作りの昼食会やレクリエーション、小学校や保育園との交流なども行う。利用者も支援者も全員「みんなが主役」を合言葉に気持ちを一つにして、地域の財産として、活動を守り続けるよう頑張っている。

最後にこれからの展望を伺うと、「子どもからお年寄りまで、生涯を通じた食育活動、健康づくりの担い手として、これからも元気である限り少しでもお役に立てればと思っております。食生活の改善活動をするこ

とによって一人でも多くの



高知県食生活改善推進協議会 結成40周年記念祝賀会にて

さらに、宿毛市老人クラブ連合会主催・シルバー芸能大会等で司会を務め、創意工夫あるアナウンスで大会を盛り上げるなど、多彩に活躍している。  
地域に根差した、山本会長のさらなる活躍に期待したい。



訪ねた元気人

宿毛市食生活改善推進協議会 会長 山本八重子さん



自宅の立派な大木の桜。近所の方が集まって行うお花見は恒例行事



宿毛まちのえき 林邸



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」

## 地域住民の保健と 福祉の向上に寄与していく 第21回通常総会・第39回研修会開催

高知県在宅保健活動者なでしこの会は5月20日、高知市の高知城ホールにおいて、会員24人の出席のもと、第21回通常総会を開催し、平成30年度事業報告認定議案等、全5議案を認定・可決しました。

開会あいさつに立った岩崎丸会長は、「会の活動は市町村からの要望も増え、年度当初にほぼ計画が埋まるようになった。これもひとえに熱心に取り組んでいただく会員の皆さんのご協力のおかげです」と会員の支援・協力に対し、感謝の意を表しました。

続いて、来賓として高知県健康政策部健康長寿政策課の中島信恵保健推進監兼よさこい健康プラン21推進室長があいさつに



会長 岩崎丸



来賓 中島 信恵氏



議長 石崎 加壽子氏



講師 濱田 一功氏



立ち、行政で働く保健師や栄養士、歯科衛生士の地域保健従事者の人材育成の取り組みについて紹介。「地域保健サービスを充実させていくためには、これら3職種をはじめ、関係職種の人材育成は欠かすことができない。育成の一つとして技術の継承が重要だと捉えている」と、会員の活動現場等での協力を呼び掛けました。

総会では、議長に石崎加壽子氏を選出、議事録署名人を指名後、平成30年度事業報告認定議案・令和元年度スローガン案・令和元年度事業計画議案等を原案どおり認定・可決しました。

総会終了後、第39回研修会を開催しました。講演1として、

高知県健康政策部健康長寿政策課の中島信恵氏から「高知県の健康長寿構想について」と題し、講演が行われました。(以下、講演1要旨)

健康長寿構想第3期バージョン4のポイントの中で、壮年期の死亡率の改善の取り組みについて紹介します。

まず、早期発見・早期治療を拡大するなどの「がん予防の推進」、特定健診受診促進の啓発リーフレットの配布や歯周病予防による全身疾患対策のための成人歯科健診の支援等の「血管病対策の推進」があります。

さらに、健康づくり・疾患予防として、ヘルスメイトの健康教育とフッ化物洗口等の「健康教育の推進」、高知家健康サポー

ターから健康無関心層へ健康パスポートの取得を呼び掛けるなどの「ヘルシー・高知家・プロジェクト」の推進」があります。

また、健康増進法の新たな動きとして、多くの人が利用する則屋内禁煙となつていきます。

続いて、講演2として、高知県健康政策部医事業務課・主査(薬剤師)の濱田一功氏から「高知県のジェネリック医薬品の使用促進について」と題し、講演が行われました。

(以下、講演2要旨)

本県のジェネリック医薬品使用割合が全国46位という現状より、服薬状況の確認が特に必要な患者への服薬支援として、ジェネリック差額通知や重複投薬に対する文書通知、服薬サポーター

による電話での個別勧奨等の取り組みを行っています。届いた通知を「高知家健康づくり支援薬局」へ持ち参し、相談や支援を受けることもできます。

意図的な多剤投薬が疑われる方や相談に行く意思のない方等、電話での対応が難しい状況があることから、在宅患者へのフォローとして、多職種が連携し、在宅での服薬状況を改善することにより、薬物治療の効果を高めることを目的とした、在宅服薬支援事業「高知家お薬プロジェクト」を平成30年度から県全域で取り組んでいます。



## 地域における保健、医療、福祉、介護サービスの連携の下、総合的な地域包括ケア体勢を展開していく

### 第37回通常総会

高知県国保地域医療推進協議会は5月18日、高知市の高知共済会館において「第37回通常総会」を開催し、平成30年度事業報告・歳入歳出決算、令和元年度事業計画・歳入歳出予算をはじめとする全6議案を原案どおり認定・可決した。

#### 開会あいさつ

#### 総合的な地域包括ケア体制の展開



高知県国保地域医療推進協議会 会長 中尾 博憲

中尾博憲会長（四万十町長）は、開会あいさつの中で、各会員が保健、医療、介護、福祉を一体的に提供する地域包括ケアシステムの拠点として、地域医療の確保や地域住民の健康増進に先行的に取り組んできたことに対し、あらためて感謝の意を表した。

さらに、国保直営診療施設がこれまで良質かつ適切な医療をはじめ、保健および福祉サービスの提供を行ってきた経過に触れ、「地域包括ケアの先駆者として長年蓄積してきた知識と経験を活かしながら、地域住民が住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らせる社会の実現に寄与することが求められる」と、その使命を

語るとともに、地域における保健、医療、福祉、介護サービスの連携のもと総合的な地域包括ケア体制の展開に向けた意気込みを語った。

#### 来賓あいさつ

#### 住民の健康の保持増進や対策医療推進への取り組みを



高知県健康政策部 部長 鎌倉 昭浩 氏

はじめに、これまでの各会員の取り組みに対し、「国民健康保険事業や国保直営診療施設等における様々な活動を通じて、地域医療の推進、発展にご尽力いただいている」と述べ、感謝の意を表した。

さらに、県が策定している、県民の誰もが住みなれた地域で、安心して暮らし続けることをめざし、現在、第3期「パージョン4」改定された「日本一の健康長寿県構想」について紹介した。

本構想に基づいて県民の健康づくり、安心して暮らし続けられる地域づくりに取り組んでいくことなどを語り、地域医療の核として、本構想の実現に向けて、住民の健康の保持増進や対策医療推進の取り組みへの協力を呼び掛けた。

#### 保険事業の効率的・効果的な実施等に努める



高知県国民健康保険団体連合会 理事長 楠瀬 耕作

続いて、国保連合会の楠瀬耕作理事長（須崎市長）が国保制度の現状について、「国民皆保険制度の根幹として、地域住民の健康増進に努めてきたが、少子高齢化の進行、低所得者の増加等により、国保の事業運営は今まで以上に厳しい財政状況が続いている」と言及した。

その上で、「都道府県が国民健康保険の財政運営の責任を負うことになり一年が経過する。私たちとしても国民健康保険制度の安定的な運営に全力を傾け、将来にわたり持続可能な制度を構築していかなければならない」とした。

さらに、国保の一員として、安心・信頼の医療の確保と予防の重視という観点から、地域住民に密接な国保直営診療施設が果たす役割は、ますます大きなものになるとし、「本会としても、国保直営診療施設を中心とした保険、医療、介護、福祉の各分野との連携を図るとともに、保険者との密接な連携の下、保険事業の効率的・効果的な実施等に努めていく」と意気込みを語った。

#### 全6議案を原案どおり認定・可決



四万十町国民健康保険大正診療所 放射線技師 大川 剛史 氏

その後、議長に大川剛史・四万十町国民健康保険大正診療所放射線技師を選出し、議事録署名人を指名した後、議事に入った。審議の結果、平成30年度事業報告・歳入歳出決算、令和元年度事業計画・歳入歳出予算をはじめ全6議案を原案どおり認定・可決した。

#### 重点事項

- 1 第33回高知県国保地域医療学会の開催
- 2 第59回全国国保地域医療学会への参加奨励
- 3 高知県国保被保険者健康づくり推進月間の設定
- 4 各部署の連携による育成指導等の実施
- 5 医師確保等の直診対策
- 6 医師等研修会への参加奨励
- 7 関係団体の諸会議への参加奨励
- 8 その他、地域医療活動の推進に関する諸問題について、研究協議に努める

#### 高知県国保地域医療推進協議会役員

任期 自 令和元年6月7日 至 令和3年6月6日

区分	役職名	氏名	現職名
役員	会長	中尾 博憲	四万十町長
	副会長	岡田 順一	大月町長
	〃	松浦喜美夫	いの町立国民健康保険仁淀病院院長職務代理者
	常務理事	江口 卓助	高知県国民健康保険団体連合会事務局長
	理事	細川 博司	本山町長
	〃	吉田 尚人	梶原町長
	〃	佐野 正幸	本山町立国民健康保険嶺北中央病院長
	〃	立石 秀郎	四万十市国民健康保険西土佐診療所長
	〃	久保 可奈	馬路村健康福祉課長
	〃	渡邊 公平	佐川町立高北国民健康保険病院病院事業副管理者兼事務局長
	〃	岡 ゆい	仁淀川町国民健康保険大崎診療所主任看護師
	〃	濱田 仁	高知県健康政策部国民健康保険課長
	〃	中島 信恵	高知県健康政策部健康長寿政策課保健推進監兼よさこい健康プラン21推進室長
	〃	岡林 弘毅	高知県国民健康保険団体連合会理事
監事	池田 三男	津野町長	
〃	和田 幸久	佐川町立高北国民健康保険病院病院事業管理者兼院長	
顧問	瀬尾 宏美	高知大学医学部附属病院総合診療部教授	



# 健康寿命の延伸

厚生労働省 政策参与  
武田 俊彦  
Toshihiko Takeda

## 「健康寿命の延伸」に 重点が置かれる1年

今年は、健康寿命の延伸に政策の重点が置かれる年となっている。いわゆる骨太の方針においても、疾病・介護の予防・健康インセンティブが盛り込まれる予定であるし、厚生労働省においても、「2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」において、先般「健康寿命延伸プラン」がまとめられたが、これは戦略的な実行計画として今後の施策の指針となるものだ。

## 効果的な事業展開へ向けた多様な支援策が求められる

ところで、周知のように国保の歴史は保健事業の歴史でもある。健康に向けた取り組みは国保事業の根幹であり、他の医療保険制度に比べて深く長い歴史を持っている。今後の健康寿命の延伸においても、市町村国保が国をリードする存在になってほしいと思う。今回の健康寿命延伸プランにおいては、多種多様な健康施策が盛り込まれ、多くが市町村にその実施の期待がかかる。今後、多様な支援策が講じられなければ、市町村の現場が対応出来ない可能性もある。国と地方でよく話し合い、効果的な事業展開を考えて欲しい。

というのも、過去において、大きな政策の変更があり、その都度現場が対応に追われた歴史がないわけではないからだ。

## 予防やリハビリ、保健事業に重点が置かれる

大きな制度変更の例としては、昭和57年度における老人保健法の施行がある。この法律により、我が国の高齢者向けの医療保険制度は予防から治療、さらにはリハビリまで総合的に保健医療対策を進める保険へと舵を切った。これは、10年間続いた老人医療費無料化時代に余りにも治療偏重の医療体制が出来上がってしまったこと、予防やリハビ

リが重視されてこなかったことへの反省から制度化されたものである。

政策的にも保健事業に重点が置かれ、目標値や工程表が作られ（5カ年計画）、十分な予算措置も行われた。その結果、市町村は健診業務に追い立てられ市町村保健師は健診業務に多くの時間がとられることになった。

## 国保直診から「地域包括ケア」の概念の発生

一方、国は昭和58年度に国保で「ヘルスパイオニアタウン事業」を立ち上げ、市町村保健活動の活性化を図った。様々な創意工夫を活かした取り組みに対して、国保の財政の仕組みを活用して、積極的の財政措置を行うというものである。その後、国保直診施設の中から、医療施設でありながらも行政とともに積極的に保健事業に乗り出す施設が現れ、この動きが全国に広

がっていった。現在国として進められている「地域包括ケア」の概念もこうした国保直診から生まれてきたものだ。

このような多様化と創意工夫が生きた時代が、再び転換期を迎えたのが、高齢者医療制度の施行だった。特定健診・特定保健指導の導入が平成18年の医療保険制度改革で決まり、老人保健法は廃止・改組されて高齢者医療確保法となった。これにより若年層に対する生活習慣病予防が主要課題に位置づけられたのである。メタボリックシンドロームという言葉やメタボ健診、ひいてはメタボ体型という言葉まで人口に膾炙し、一大ムーブメントになったのは記憶に新しいことと思う。

## 施策の重要な柱は、 高齢者への健康対策

しかし、この特定健診・特定保健指導は、市町村に今までの以上に大きな負担をかける

ことになった。この新しい法律が、保険者に義務をかけ、この特定健診等の実施状況に応じて拠出金を変動させる仕組みとしたからであり、これが各保険者に「ペナルティ」と受け止められ、他の保健事業をやめても特定健診等に力を注がなければならぬという認識が生じた。結果として、多くのユニークな取り組みが消え、あるいは停止したという声も聞いた。さらに、この健診が理念的に若年層の予防を重視し、高齢者については法律の義務化の対象外としたため、高齢者に着目した健康対策は進展が遅れてしまった。

私が、フレイル対策の重要性を訴え始めたのは、そのような経緯も背景にある。今、再び高齢者への健康対策は施策の重要な柱になりつつある。今後の施策展開に是非注目していきたい。

記事提供 社会保険出版社



武田 俊彦 Toshihiko Takeda 昭和34年9月2日生

Writer's Profile

出身地:岩手県、厚生労働省政策参与、ボストンコンサルティンググループシニアアドバイザー、東京海上日動火災保険株式会社顧問  
岩手医科大学客員教授  
【略歴】1983年東京大学法学部卒業、厚生省入省。大蔵省主計局、ジェトロ・ニューヨーク事務所、北海道庁への出向などを経て1999年に大臣秘書官(丹羽雄哉厚生大臣)。2000年に医政局企画官。以後、主に医療分野を担当し、医政局経済課長、同政策医療課長や保険局国民健康保険課長、同総務課長を歴任。その後社会保障担当参事官として社会保障・税一体改革を担当。2年間の総務省出向(消防庁審議官)を経て、官房審議官(医療保険担当)、政策統括官(社会保障担当)、医薬・生活衛生局長、医政局長。2018年7月退官。2018年11月、厚生労働省政策参与に就任。  
【学会・委員等】日本医療・病院管理学会、医療経済学会に所属。日本医師会医療政策会議委員





## 国保の諸課題に対し、本協議会を通じて、 相互に研鑽し国保事業に取り組む

令和元年度事業計画・予算を原案どおり認定・可決

### 第38回通常総会

高知県国民健康保険事務担当職員協議会は5月24日、高知市の高知城ホールにおいて第38回通常総会を開催し、報告事項および平成30年度事業報告・歳入歳出決算、令和元年度事業計画・歳入歳出予算を審議の結果、原案どおり認定・可決した。

#### 開会あいさつ 制度改正への 対応を



高知県国民健康保険事務担当職員協議会  
会長 川村 弘

開会にあたり、川村弘会長（高知市保険医療課長）は、「社会保障制度改革推進プログラム法に基づく、医療と介護、年金、少子化の改正等については、10月の消費税率引き上げに伴い、一旦、制度改革完了となる」と現状について述べた。さらに、「2040年に向けた社会保障改革と働き方改革で、今後も国保は矢継ぎ早に制度改革が繰り返さ

#### 来賓あいさつ より円滑な制度運 用に努めていく

来賓あいさつに立った高知県健康政策部国民健康保険課の濱田仁課長は、あいさつの冒頭、会員が国保事業の運営を通じ、住民の健康の保持増進に取り組んできたことに対し、あらためて感謝の意を表した。

さらに、「昨年度は国保制度改革に伴い、県も保険者の一員になり、主に国保財政の運営を担うことになった。大きな混乱もなく一年が経過したところと認識している。今年度は昨年度の新制度の運用状況を踏まえ、より円滑な制度運用



高知県健康政策部国民健康保険課長 濱田 仁氏

会に参画するなど、関係機関との連携を密にし、円滑な事業運営のために積極的に検討協議を行う。

#### ②国民健康保険事業の健全化対策

国に対し、制度改善等の要請に努めるとともに、昨年度から本格実施された保険者努力支援制度の取り組みに関し、被保険者の予防・健康づくりや医療費適正化等の取り組み強化を念頭に、関係機関との連携を図り積極的に取り組みを進める。

- 医療費適正化対策の推進
- 保健事業の推進・強化
- 健康を守る運動の推進
- 国保連合会保健師の今後の活用について、引き続き検討を進める。
- 被保険者証番号の世帯管理化およびオンライン資格確認等システム、市町村事務処理標準システムの導入に向けた検討を行う。
- 各支部の育成

#### 全4議案を原案どおり認定・可決



越知町住民課  
課長補佐 西森 政利氏

に努めていく」と意気込みを述べ、引き続き、関係機関との連携を通じ、適正な国保事業の運営に努めていくとした。

#### 重点事項

##### ①制度の改善

その後、議長に西森政利・越知町住民課長補佐を選出し、議事録署名人を指名した後、議事に入った。審議の結果、報告事項1件が原案どおり承認。続いて、平成30年度事業報告・歳入歳出決算、令和元年度

国保制度の長期安定化を期するため、諸施策の陳情活動について市町村長および国保連合会と連携を取り、制度の抜本的な改革に向けて国に対し運動を展開する。また、県に設置される県・市町村国民健康保険事業運営検討協議

#### 総会では、各支部の代表者が 30年度の活動報告を行った

安芸支部 安芸市市民課 課長補佐 福島 由美氏	中央支部 高知市保険医療課管理係 係長 筒井 秀人氏
高吾支部 須崎市市民課 課長補佐 松浦 永治氏	幡多支部 宿毛市市民課保険係 係長 中福 智子氏

区分	役職名	氏名	所属	現職名
役員	会長	川村 弘	中央支部	高知市保険医療課長
	副会長	馬場 砂織	高吾支部	須崎市市民課長
	常務理事	江口 卓助	国保連合会	国保連合会事務局長
	理事	上松 富士樹	安芸支部	室戸市市民課長
	〃	井上 明	〃	奈半利町住民福祉課長
	〃	恒光 フミ	中央支部	香南市市民保険課長
	〃	嶋崎 貴子	高吾支部	土佐市市民課長
	〃	多田 昭介	〃	中土佐町住民環境課長
	〃	沢田 美保	幡多支部	宿毛市市民課長
	〃	中内 昭子	〃	三原村住民課長
	〃	川崎 一広	幡多支部	四万十市市民・人権課長
〃	大野 大	安芸支部	安芸市市民課長	

任期 自 平成30年5月29日  
至 令和2年5月28日

高知県国民健康保険  
事務担当職員協議会役員

### 各支部における新年度事業計画・予算等が決定 県内4支部で総会を開催



安芸支部



中央支部



高吾支部



幡多支部

第38回通常総会の開催にあたり、各支部では、4月24日から5月10日にかけて総会を開催し、それぞれの支部における平成30年度事業報告・歳入歳出決算および新年度の事業計画・歳入歳出予算等の審議が行われた。

支部総会には、高知県および国保連合会から担当者が出席し、高知県から「国民健康保険の財政運営」「保険者努力支援制度」等、国保連合会から「レセプト二次点検受託」「国保被保険者証番号の世帯管理化」等の説明を行った。



# 『アクティブな1年』

安芸市役所 市民課国保年金係  
主事 竹田 雛乃

初めまして。安芸市役所国保年金係の竹田と申します。去年、安芸市役所に入庁して今年で2年目を迎えています。市役所の仕事は平日の事務仕事や窓口業務だけでなく、休日のイベントの駐車場整理やアナウンス等もあります。いろいろな仕事ができるので、新しいことをたくさん経験して様々な知識を吸収しながら、毎日楽しく過ごしています。

私は、休日はたいいてい家にもってゲームをしたり本を読んだり、基本的にはインドア派なのですが、今年はずいぶんアクティブな母と一緒に県外へ旅行に行くことが多く、少しアウトドア派になりつつあります。特に印象に残っている

旅行は、今年3月に行った和歌山県のアドベンチャーワールドです。アドベンチャーワールドは去年8月にジャイアントパンダが産まれて赤ちゃんが見られるということで、「行くしかない!」と計画を立てました。人生で初めて見たパンダはぬいぐるみみたいに可愛くて、パンダの列に何度も並び、たくさん写真を撮りました。パンダの他にもイルカのショーが見られたりペンギンと一緒に写真が撮れたり、1日いても飽きないぐらい楽しい場所でした。

旅行に行くたびに思うのは、「旅行には意外と体力がいる」ということです。中学、高校と文化部で運動をしてこ

なかつたため全く体力がなく、1日中動物園を歩き回ったり重い荷物を持ちたりというところが意外ときつく、もっと旅行を楽しみたいために体力をつけようと思いはじめました。いきなり激しい運動はきつと体がついていけないので、まずは近所を歩いてみたり、家でストレッチや軽い筋トレをしたり、徐々に体力をつけていこうかなと思っています。

まだまだ行きたい場所や食べてみたいご当地のものがたくさんあるので、全国いろいろな場所に行つて楽しみを増やしていきたいと思っています。

安芸市にも楽しいイベントやおいしい食べ物がたくさんあるので、皆さま、ぜひ安芸



(筆者)竹田雛乃主事

市に遊びに来て楽しい思い出を作ってください!



# 『甘いものに癒されています』

須崎市役所 市民課保険医療係  
主事 中原 ころこ

須崎市役所の市民課で国保を担当している中原と申します。

原稿を書いている今は、入庁して3カ月目に入ったところです。2カ月間は残業三昧で遅くに家に帰り、家に着くとご飯を食べてお風呂に入つてそのまま布団に倒れこむという感じでした。現在はちゃんと定時で帰れる日が増えてきているところですが、

私がまだ小さかった頃、母が気まぐれに作ってくれるパウンドケーキがとてもおいしく、お菓子を作ることに興味を持ちました。初めて作ったお菓子はクッキーで、ほとんどの工程を母がしてくれ、私はあまり貢献していません。私にできるのは、とてもおいしく、その日からお菓子作りにはまったように思います。

学生時代はお菓子を作つては学校に持って行って、クッキーは評判がよく、いつも目を輝かせてくれる友人がおり、とても嬉しく感じました。

現在はレパートリーも増えて、クッキーにカップケーキ、カスタードプリン、タルト、

シュークリーム、アイス、パイン生地などなど、自分で作るようになりました。

できる限り本格的なお菓子を作りたいという思いがあり、ホットケーキミックスはお菓子作りに使わないと決めていて、少し言い過ぎかもしれませんが、趣味で「プロ顔負け」が目標です。

甘いモノ好きの私にとって、自分が食べたいお菓子や自分で作って食べることができると、一緒に食べた人が喜んでくれる。褒めてくれる。お菓子作りは良いことばかりです。もちろん少し材料費がかかったり、立ちっぱなしで足が痛くなったり、洗いや拭くのが面倒だったりしますが、そ



れを覆してくれる楽しさや喜びがあると思います。職場にも持って行ったりして、これからも新しいお菓子作りに挑戦していきたいです。



# 地域ぐるみで介護とフレイル予防を一体的に実施する

6月19日、高知市春野文化ホールにおいて本会主催の「令和元年度ヘルスアップ推進員研修会」を開催した。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約300人が参加し、講演や活動報告を通じて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 渡辺 純正

主催者を代表して本会の渡辺純正常務理事があいさつに立ち、「平成27年5月、フレイルに対する対策が経済財政諮問会議で言及された。フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切な介入をすることで、生活機能の維持向上が可能とされている。高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施が法定化され、「通いの場を活用した地域ぐるみで介護

とフレイル予防の一体的な実施」がイメージされている」と述べた上で、今後の健康づくり活動へのさらなる協力を呼び掛けた。

## 講演

「今の食生活はぼつちり？もう来ている低栄養時代、私たちはどう生きるか？」



講師  
高知県立大学  
健康栄養学部 講師  
島田 郁子 氏

現代日本の栄養問題の一つ目は若年女性のやせで、骨粗しょう症や低出生体重児を出産するリスクが高くなります。二つ目は中年男性の肥満です。食事時間が不規則であること、朝食の欠食、食べるのが早いことなどが原因として挙げられます。

三つ目は高齢者の低栄養です。低栄養とは、食欲の低下や食事が食べにくいなどの理由から、徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエ

## 活動報告

「『お邪魔しましす、室戸市健康応援団です！』個別受診勧奨の取り組みについて」

室戸市の特定健診受診率の推移を見ると、個別受診勧奨を開始後、受診率は向上し、平成26年度は39・3%となりました。しかし、健診受診者の高齢化もあり、受診率が上がりにくい現状があります。

ここで、室戸市健康応援団を紹介します。地域の健康づくりを応援する団体であり、健（検）診介助、研修事業への参加や健康事業スタッフを行っていきます。令和元年5月現在、147名が所属し、個別受診勧奨は平成23年度より実施しています。

訪問による個別受診勧奨に力を入れて、1軒1軒、自宅を訪問し、健診日程の案内や病院でも特定健診が受診できることを説明しており、平成30年度は1,692件を訪問しました。

また、市では、会場までの送迎サービスや高知県在宅保健活動者なでしこの会の「健

ネルギーや筋肉や皮膚、内臓等をつくるタンパク質が不足した状態のことを指します。

また、気が付かないうちに低栄養になっている場合があり、体重減少、骨格筋の筋肉量や筋力の低下、感染症にかかりやすく、治りにくいなどの症状が見られます。原因として、粗食がよいという思い込み、咀嚼やくや嚥下等の口腔機能の低下等が挙げられます。

この低栄養の中でも、フレイル、サルコペニアがわたしたちの周りで増えています。「フレイル」とは老化に伴い、筋力や活動が低下している状態です。フレイルの段階で正しく介入すれば、元の健康状態に戻ることができ、フレイルを改善することで、健康寿命を延ばすことができます。また、「サルコペニア」とは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力低下が起ることを指します。

これらの予防に必要な栄養として、特にたんぱく質が重要で、植物性と動物性の両方をバランスよくとることが大切です。しかし、何よりも重要なことは、顔を知っている地元の人からの声掛けだと考えています。実際に「あんたがそういうのがあったら」と初めての受診につながった住民の方もいました。

市も、ワンコインがん検診やアニバーサリーがん検診、健康マイレージ事業、むろと2525（にこにこ）ポイント事業など工夫しています。受診率向上のため、健康応援団の皆さんと協力して取り組んでいきます。



報告者  
室戸市健康応援団  
会長  
竹崎 重雄 氏



報告者  
室戸市保健介護課  
保健師  
國廣 由紀 氏

切です。また、カルシウムをコントロールし、骨を強くするだけでなく、筋肉も強くする役割のあるビタミンDも重要です。

しっかり食べていただきたい食品群として、①肉類②魚介類③卵④牛乳⑤油脂類があります。さらに、いろいろ食べていただきたい食品群として、①大豆・大豆製品②緑黄色野菜③海藻④いも類⑤果物を加えた「老化予防の10食品群」をとることを心掛けていただきたいと思います。また、運動を取り入れることも大事で、今より10分多く体を動かすだけでも健康寿命を延ばすことができます。できることから取り組み、真のぼつちりを目指しましょう。

## 活動報告 テーマ わがまちの健康づくり 「後期高齢者の低栄養防止への取り組み」



報告者  
芸西村健康福祉課  
保健師  
籠島 みどり 氏

芸西村では5カ所のふれあいセンターなどがあり、高齢者を支える組織では地域包括支援センター、役場の健康福祉課や保健センターの他、たくさんの方がボランティア活動をしてくれています。

農業従事者が多い産業構造や高齢者世帯の増加等で、家庭内での介護力は低下傾向にあり、施設介護に依存し、今後の介護給付費、介護保険料の上昇が考えられます。

そこで、後期高齢者の低栄養防止の取り組みとして、実態を把握し、助言を行うことで、今後の取り組みを検討することを目的に、健康診査でBMI18・0以下の18人を対象に保健師による訪問を行いました。初回訪問時は体重

測定を実施し、低栄養の原因や影響について説明を行い、食事や運動の様子を把握します。そして、体重が減らないためにできることを一緒に考え、取り組んでもらい、3カ月後に体重測定、評価を行いました。

現状から見えてきた課題に対し、「食事の1回量が少ない方は、間食をとる」「肉類の摂取が少ない方は、主食・主菜・副菜の栄養バランスのとれた食事をすすめる」などのことに取り組みました。今後は、セルフチェックの重要性を十分伝える取り組みを行っていきます。

低栄養予防はフレイル予防、そして介護予防につながります。高齢者本人が食べる、動く、社会参加をし、健診を受け、必要なときには早めに医療へのつながりを持つことが大切です。そして、私たち地域包括支援センターや保健センターをはじめとする専門職と民生委員やボランティア、ヘルスアップ推進員の皆さんで高齢者の低栄養予防への取り組みを進めていきたいと思います。

健康のため、家計のため、家族のために、皆さん、特定健診を受けてください！





# 香南市で健康でいきいきと生活・子育てができることを目指して

香南市役所  
健康対策課（赤岡保健センター）  
高橋 広美・大和 愛

筆者 左:大和愛保健師 右:高橋広美保健師

## 香南市の様子

香南市は平成18年3月に旧赤岡町・香我美町・野市町・夜須町・吉川村が合併して誕生しました。平成31年4月末現在、人口33,354人、高齢化率31.7%、年間出生数約220人となっています。香南市の保健師は現在18人おり、健康対策課10人、高齢者介護課5人、福祉事務所3人が配置されています。

今回は「こうなん健康チャレンジポイント事業」と「子育て世代包括支援センター」についてご紹介します。

## こうなん健康チャレンジポイント事業とは

当事業は高知家健康パスポート事業の開始とともに、香南市でも地域の方の健康意識の向上を目的に平成29年度から始まりました。健康パスポート取得者に、家庭血圧や運動・朝食の記録をつけてもらい、取り組み期間に応じてポイントが付与されます。貯まったポイントは、香南市商工会が発行している香南ギフトカタログで使えるクーポン券に交換ができます。また、当事業をきっかけに、生活習慣の改善にも取り組んでもらいたいとの思いから、メタボの改善や喫煙・禁酒等の取り組みでもポイントを付与しています。

## 事業を始める前に

事業を始めるにあたって、まずは課題の整理を行いました。そして、高血圧・朝食の欠食・メタボ・アルコールの課題を中心に事業内容を検討し、使用する様式や手順等について、何度も職員で話し合いを重ねました。また、ヘルスの部署に限らず、健康に関連する講演会や地域の運動会等、課を越えて取り組みをしようかと、関係機関へも協力を呼び掛けていきました。

## 事業の取り組みを始めて

事業開始当初は健康パスポート取得者が少なく、まずはパスポートを取得してもらおうと、地域の健康推進委員さんの協力も得て、健診会場で事業のPRや声掛けを行っていききました。その結果、発行部数も増え、チャレンジ事業の認知度も徐々に上がってきました。

## 事業に対する反応

当事業を開始して、「久しぶりにがん検診を受けに来た」「運動を始めるきっかけになった」「血圧を測る習慣がついた」など、たくさん感想をいただいています。中には3キロ以上の減量に成功した方もおり、少しずつ

ですが、この事業が健康意識の向上に繋がってきています。何より、職員が多くの地域の方と関わるきっかけになり、

生の反応・結果が分かり、事業を企画・運営する難しさと楽しさを感じる機会にもなりました。まだまだ課題もありませんが、地域の方がこの香南市で健康でいきいきと生活ができるよう、活動を続けていきたいと思っています。

## 子育て世代包括支援センターでは

また、本市では、妊娠前から子育て期まで切れ目のない支援を行う拠点となる「子育て世代包括支援センター」を、平成28年4月から設置し、母子保健コーナーを配置しています。子育て世代包括支援センターの主な業務は、①すべての妊産婦・乳幼児とその保護者等の実情を継続的に把握すること②妊娠・出産・子育てに関する各種の相談に応じ、必要な情報提供・助言・保健指導を行うこと③必要に応じて支援プランを作成すること④保健・医療・福祉・教育等の関係機関との連絡調整を行うこととされています。

今回は④のうち、市の他部署との連携について紹介します。

## 福祉事務所(児童福祉・虐待)との連携

①妊婦検討会は、母子保健コーディネーターを中心に、母子保健担当保健師、福祉事務所の要保護児童対策協議会(以下要対協)の調整担当保健師、児童虐待防止対策コーディネーターが、全ての妊婦を対象に月に2回、妊婦アンケートや面談、過去の妊娠・出産や育児の状況等の情報をもとに、リスクアセスメントを行い、支援の必要性、支援の時期、担当者等を検討しています。

②特定妊婦※については共同で支援プランを作成して支援しています。

※特定妊婦…児童福祉法で、出産後の子の養育について出産前に支援を行うことが特に必要と認められる妊婦。

③要対協の実務者会への出席や情報交換会の実施、地域支援者会議への出席、ケース会議や日々の情報共有を行っています。

## こども課(子育て支援センター等)との連携

①子育て支援センター担当者へ出席し、支援センターで気になる親子の情報交換等を行っています。

②こここセミナー(上手にほめて楽しい子育て講座)は、平成30年度まで

## 子育て3課連絡会

子育てに関係する、こども課、福祉事務所および健康対策課の3課がお互いの事業等を知って連携していくこと、課長も入った連絡会を平成28年2月から年に3〜4回実施しています。

母子保健や子育て支援サービスが市として包括的に提供されるよう情報共有や協議を行っています。

総合子育て支援センターが令和元年7月に子育ての拠点として、オープンします。この連絡会で、支援センターの進捗状況やどのような機能を持つていくかなどを情報交換しながら協議し、子育て世代はもろろいろいろに知恵を出し合っています。

健康対策課の母子保健サービスについて、支援センターで実施できるものも協議しました。パパママ教室(妊婦とその家族を対象)を実施することにより、妊娠前から子育て支援センターと繋がるができるようになり、助産師・保健師が実施しているみるくく産房(母乳相談)や保健師や栄養士が

## 高知版ネウボラ※

香南市では子育て3課連絡会があり、連携の体制が取れていること、こども課は総合子育て支援センター、福祉事務所は子ども家庭総合支援拠点健康対策課は子育て世代包括支援センターをそれぞれ設置しており、機能強化をしていくことが重要であることから、平成31年度より県のモデル事業を受け、ネウボラ推進会議を実施します。

この会議を通して、3課が情報交換や研修を実施し、連携・機能強化を図りながら、市全体で妊娠前から子育て期までの切れ目ない支援体制を構築していきます。

今年度末には新庁舎が完成し、同じ庁舎になることで連携もさらに取りやすくなります。特に福祉事務所とは同じフロアになり、総合子育て支援センターとも近くなります。これまで3課で築いてきた関係性を大事にし、香南市で子育てをしたい、してよかったと言ってもらえるよう今後も頑張りたいと思います。

※ネウボラ…フィンランドで行われている包括的な子育て支援制度、包括的子育て支援センター。



試行錯誤して作成したパンフレット



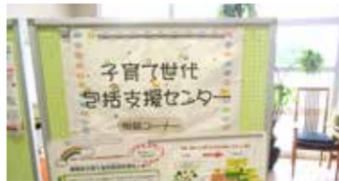
イベントや特定健診の会場でこうなん健康チャレンジポイント事業のPR



保健センターの事業に参加されている親子



子育て世代包括支援センターで母子手帳交付時の様子





# 食べてみいや! 味てみいや!!

## ピリ辛味で食欲増進

夏は暑さで体調が崩れやすく、食欲がない日も多くなります。

体がだるくなり、疲労感を感じる原因の一つとして、知らない間に栄養不足になっている場合があります。

そういった日は、唐辛子を使って発酵させたコチュジャンと夏野菜をたっぷり使った「夏野菜ビビンバ」はいかがでしょう?

小鉢は疲れを取る食材を使った「タコとキムチの和え物」です。

暑い夏こそしっかりと食べて体力をつけましょう。

### 夏バテに効く食材

○たんぱく質……肉、魚介、卵、大豆製品  
特に、豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。

肉や魚などの動物性食品はビタミンB群を多く含みます。

○イオウ化合物……ニンニク、ネギ、ニラなど  
ニンニクの匂い成分アリシンはビタミンB1の吸収率を高め、夏バテを予防します。豚肉のニンニク炒めがおすすめです。

ニラには硫化アリルが含まれ、レバーと組み合わせると、疲労回復効果のあるビタミンB2の吸収を良くします。夏はレバー炒めもおすすめです。

夏野菜の代表キュウリをピリ辛味で楽しめます

## タコキムチ

キュウリは軽快な歯ごたえ、タコはプリとした弾力のある食感とともに噛むごとに旨味が広がります。

マヨネーズでキムチの辛みがマイルドになり、より食べやすくなった一品です。

レモン汁も入っているため、あっさりしていて食欲のないときでも、手軽に食べられます。

また、今回はタコを使っていますが、タコの代わりにハムなど、お好みの食材を使っても良いでしょう。



### ◎材料(1人分)

- ゆでタコ …… 50g
- キムチ …… 40g
- キュウリ …… 1/2本
- マヨネーズ …… 大さじ1/2
- 塩 …… 少々
- レモン汁 …… 小さじ1/2

### ◎作り方

- ゆでタコは食べやすい大きさに切る。
- キムチはざく切りにする。
- キュウリは塩で板ずりし、縦半分に分けてから、食べやすい大きさに切る。
- ボウルに①～③の材料を入れ、マヨネーズとレモン汁で混ぜ合わせて器に盛る。

1人分

エネルギー 84kcal タンパク質 8.2g  
カルシウム 39mg 食塩 1.4g

夏野菜が彩り豊かで栄養満点の一品です

## 夏野菜ビビンバ

食べる前によく混ぜることが、よりおいしくいただくためのポイントです。

卵黄が絡むことで、コチュジャンの辛味がまろやかなピリ辛味となり、ごま油の香りとともに食欲をそそります。

コチュジャンの量はお好みで加減すると良いでしょう。

材料のパプリカなどの夏野菜は、オクラやニラ、ニンジンなどの細切りなどに変えてもおいしくいただけます。

### ◎材料(1人分)

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| パプリカ …… 1/4個  | 合いびき肉 …… 70g    |
| ズッキーニ …… 1/4本 | しょうゆ …… 小さじ1/2  |
| ナス …… 1/4個    | 砂糖 …… 小さじ1/2    |
| モヤシ …… 1/4袋   | ニンニク(おろし) …… 1g |
| ごま油 …… 少々     | ごま油 …… 小さじ1     |
| ごま油 …… 小さじ1   | ごはん …… 150g     |
| 塩 …… 少々       | 卵黄 …… 1個        |
| 砂糖 …… 小さじ1/2  | コチュジャン …… 小さじ2  |

### ◎作り方

- パプリカ、ズッキーニ、ナス、モヤシは線に切る。
- モヤシはさっとゆでしておく。
- フライパンにごま油を入れ、パプリカ、ズッキーニ、ナス、モヤシを炒めて、それぞれ取り出しておく。
- Aの調味料を合わせ、③の野菜にそれぞれあえる。
- フライパンにごま油を入れ、合いびき肉を炒める。色が変わったら、Bの調味料で味付ける。
- 器にご飯を盛り、④の野菜と⑤の肉を彩り良く盛り付ける。
- コチュジャンと卵黄を中心に盛り付ける。

○カプサイシン……唐辛子、キムチ、コチュジャン、豆板醤  
カプサイシンは唐辛子の辛味成分。アドレナリンを活性化させ糖質や脂質をエネルギーに変える際に働くため、血行が良くなり、発汗を促すことで体温を上げます。

### ○ビタミンC

抗酸化作用の強いビタミンCは暑さによるストレスを回復する効果があります。

ビタミンCがたっぷり含まれる野菜や果物も一緒に食べましょう。

1人分

エネルギー 673kcal タンパク質 26.3g カルシウム 39mg 食塩 1.8g



管理栄養士  
にしもり みよ  
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。

今年の4月から国民健康保険課長に着任しました。約10年ぶりの国民健康保険課（旧国保指導課）となります。当時は、老人医療の担当として、現在の高知県後期高齢者医療広域連合の山下事務局長のもと、勉強させていただきました。

その後、地域ケア体制整備構想や医療費適正化計画の策定などに2年間、合わせて3年間従事し、当時の思い出は、地域ケア体制整備構想の策定に国のモデル事業として取り組み、全国会議での事例発表や国の会議での有識者との意見交換など、今から思

えば「ようやくたなあ」と自分で感心しています。

また、医療費適正化計画の策定では、国での策定研修が約1ヵ月もあり、医療費分析など、他県の職員と一緒に研修を受け、なんとか策定することができたのもいい思い出となっています。

第1期の医療費適正化計画は、高知県地域ケア体制整備構想の中に含まれており、療養病床の再編や、平均在院日数の短縮、特定健診や特定保健指導の目標を定め、地域ケア体制の取り組みと併せて実施するものとなって

現在、3期目の医療費適正化計画として、平成30年度から平成35年度（令和5年度）までの6年間を計画期間として実施することとしており、当時と同じ、

特定健診や特定保健指導に加え、生活習慣病等の重症化予防など、より生活の質の維持と向上に取り組みことで、結果としての医療費の伸びの抑制を図り、良質で適切な医療を提供するという、第1期からの目的もそのままに取り組みが行われていることに大変うれしく思っています。

また、後期高齢者医療制度が始まり10年が経過するなど、当

時と制度も変わっており、国保制度然り、後期高齢者医療制度についても勉強をしている毎日です。

新たな取り組みとしましては、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施などを盛り込んだ改正健康保険法等が5月17日に成立し、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025

年に向けて、2024年までに全市町村で展開されることとされており、本年秋にガイドラインが示され、具体的な事業の取り組みについて周知される予定となっていますし、経済財政諮問会議では、国保の法定外繰入等の早期

解消、都道府県内の保険料水準の統一や収納率の向上など、先進・優良事例を全国展開する議論もされています。

こうした取り組みは、いずれも市町村の皆様と協議を行いながら取り組みを進めていくべきこと

でありますので、いろいろな意見を

言っていたら、県として気づかないところなど教えていただきたいと思えます。国保が安定的に運営できますように県と市町村で協力しながら進めていきたいと思っておりますので、ご協力をよろしく

お願いします。

最近と言いましても、半年ほど前になりますが、突然家族が増えました。段ボール箱で捨てられていた生後2〜3日の猫を保護

することにたまたまからです。当初は、何日か保護して誰か知り合いに飼ってもらおうと安易に考えていましたが、哺乳瓶でミルクをやったり、世話をするうちに、情が

わいてきて手放せなくなり、今ではキャットタワーやおもちゃでいっぱい、手や腕は傷でいっぱい、猫

が中心の生活となっています。

これまで、犬は飼ったことがありませんでしたが、猫は初めてだったこともあり、あまり懐かないのではと思っていました。仕事から帰るとすり寄って甘えてきたりと、癒やされる毎日となっています。

毎日が多忙な皆さまにおかれましても、家族や趣味など、プライベートの時間も充実していただき、私のように癒やされながら、日々の業務に取り組んでいただきたいと思います。

前伊藤課長のように皆さまが楽しみにしている文面にはほど遠い、拙い内容となってしまい申し訳ありません。ですが、引き続き、国民健康保険課の職員でこの紙面を活用し、皆さまに職員を知ってもらい、相談しやすい国民健康保険課にしていきたいと思

いますので、是非ご期待ください。



Text by 高知県健康政策部国民健康保険課 課長 濱田 仁

Topics 1

### 介護保険担当者が 基本的事項について学ぶ 平成31年度介護保険担当者説明会



4月12日、高知市の高知県立文学館ホールにおいて「平成31年度介護保険担当者説明会」を開催した。説明会には県および26市町村の介護保険担当職員等48人が出席した。

本会介護保険課からは、①機器更改、7月からの受給者台帳工率②処理方法の変更等の連絡事項③介護給付費等審査支払・共同処理業務等のスケジュール④受給者台帳等の台帳管理業務⑤介護給付費・総合事業等の過誤処理、請求に係る消滅時効の取り扱い⑥共同処理業務の概要等⑦高額医療・高額介護合算制度における事務手続きの流れ、高額共同処理⑧介護保険における求償事務⑨介護保険給付適正化事業に関する本会

の保険者支援⑩苦情処理業務の枠組みと概要および現状—などについて説明を行った。

さらに、本会と保険者間で運用している保険者支援システムおよび支援システムプラスの作成元である岡山情報処理センターを講師に招き、システムの内容や操作方法について解説し、出席者は説明をもとに実際にシステム操作を行った。



Topics 2

### 課題解決の力がかりを 国保事業の発展に向け、活発に意見交換 平成31年度高知県都市国保主管課長・係長研究協議会



4月19日に「平成31年度高知県都市国保主管課長・係長研究協議会」を高知市の高知城ホールにおいて開催し、県内11市の課長および係長等、関係者34人が出席した。

主催者あいさつで、本会の江口卓助事務局長は、半世紀ぶりの国保制度の大改革が行われ、1年が経過した今年度について、「今後は、診療報酬審査の高度化、効率化や

保有する医療介護、健診データを活用した健康づくりや疾病予防に対し、保険者で有効活用できる情報を提供するなど、保険者業務を確実に支援するよう引き続き努める。

また、オンライン資格確認や高知県固有の課題である被保険者証番号の世帯管理化の実現等、保険者の共同体として、より信頼され、必要とされる連合会を目指していく」と意気込みを語り、「国保が抱える課題の協議および情報交換を行い、日々の国保事業の運営等へ反映をされたい」と述べ、同協議会での活発な意見交換を促した。

その後、来賓あいさつに立つた高知県国民健康保険課の濱田仁課長は、「国保財政の責任主体として、より円滑な制度運用に努めたい。保険者の医療費適正化の取り組みがますます重要となってきた。健康長寿県構想に取り

組む中で、重症化予防対策や服薬指導等、適正化にも努めていく」とした。

さらに、「特定健診受診率の向上や保健事業について、引き続き積極的な取り組みをお願いしたい」と協力を呼び掛けた。

会議では、高知県国民健康保険課から、新たな国保制度における財政運営や国民健康保険の保険者努力支援制度について説明があり、引き続きなど、各市から提出された議題について協議を行った。

また、併せて5月20日に香川県高松市で開催される「令和元年度四国地区市町村・国保組合国保主管課長および国保担当者研修協議会」への提出議題「保険者努力支援制度の「地域包括ケア推進」への取り組み」について協議を行い、活発な意見が交わされた。

Topics 3

### 障害者総合支援 給付担当初任者が 基礎を学ぶ 平成31年度障害者総合 支援給付初任者説明会

4月22日、高知市の高知県立文学館ホールにおいて「平成31年度障害者総合支援給付初任者説明会」を開催した。説明会には県および22市町村等の障害者総合支援給付担当職員等36人が出席した。

本会介護保険課からは、①障害福祉サービス費等の審査支払等、市町村と国保連合会の業務②受給者台帳異動受付点検エラーリスト等にかかるエラーおよび警告内容③平成31年度報酬改定・審査事務の変更点—などについて説明を行った。



Topics 4

### 特定健診事業の円滑・適正な運営に向けて 特定健康診査等事務担当職員 特定健康診査等国庫負担(補助)金の実績報告に関する説明会



5月13日、高知市の高知城ホールにおいて「特定健康診査等事務担当職員特定健康診査等国庫負担(補助)金の実績報告に関する説明会」を開催し、国保保険者をはじめ、後期高齢者医療広域連合、県内福祉保健所の担当者72人が出席した。

主催者あいさつでは、本会の江口卓助事務局長が、国保の特定健診・特定保健指導については、被用者保険と比べて全国的に厳しい状況であることに触れた上で、「今年度から医療機関の診療ターミナルを活用した特定健診受診率向上対策として実施する特定健康診査情報提供事業を活用いただきたい。また、社会情勢や国の動向を十分に注視し



ながら、特定健診等の効果的かつ円滑な事業推進やKDBシステムの有効活用による支援等に一層、努めていく」と述べた。

同説明会には、高知県国民健康保険課および健康長寿政策課の担当者が出席し、特定健診等の基本的事項や保健事業に関する保険者努力支援制度等について情報提供が行われた。

さらに、特定健診等では毎年、事業の実施に要した費用に係る国庫負担(補助)金の実績報告を厚生労働大臣に提出することとなっている。今回の説明会では、実績報告の概要や報告における特定健診等データ管理システムを使用した補助資料の作成手順等を説明した。

出席した担当者らは、特定健診事務の円滑な実施に向けて、より多くの情報を得ようと、熱心に聞き入っていた。

新任者を含む担当者向けの研修として、本会保険者支援課からは、特定健診等の集合契約および費用決済等や特定健診等データ管理システムの操作等、国保・後期高齢者ヘルスサ

高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員構成

保険医代表	14人
保険者代表	14人
公益代表	14人



Topics 5

### 任期満了に伴い 審査委員を改選 高知県国民健康保険診療 報酬審査委員会組織会

6月20日、本会において審査委員の任期満了に伴う高知県国民健康保険診療報酬審査委員会組織会を開催した。新任審査委員3人を含む42人に高知県知事から審査委員の委嘱がされた後、選考委員による役職の決定、各部会の体制等が決定された。各審査委員は新体制のもと、医療費適正化に向けて厳正な審査にあたっていく。なお、任期は令和3年5月31日まで。

高知県国民健康保険診療報酬審査委員会の役員

会長	森 一水
会長代行	山田 光俊
医科部会長	山田 光俊
歯科部会長	伊野部 哲也

## 新任担当者が国保実務の基礎を学ぶ 令和元年度国民健康保険および 後期高齢者医療事務担当職員新任者研修会



市町村の新任国保等事務担当者を対象に国保制度や情勢、業務内容等を理解し、円滑な事務運営に資することを目的とした「令和元年度国民健康保険および後期高齢者医療事務担当職員新任者研修会」を5月16日・17日の両日、本会と高知県との共催により、高知市の高知共済会館で開催し、県内市町村の新任国保等事務担当者約100人が出席した。

開会あいさつに立った高知県国民健康保険課の濱田仁課長は、市町村が行う国保料（税）の適正な賦課や徴収、加入者の資格手続きなどの幅広い業務の中でも、近年は今後の高齢化の進展に伴う医療費の増大を見据えた医療費適正化の取り組みが重要である現状を踏まえ、「現在、国では、保険者努力支援制度の評価方法を見直す動きもあり、保険者として一層の取り組みが求められる。県としても、特定健診受診率の低い年代に向けた受診勧奨のリーフレットの作成やみなし健診の体制づくり、服薬サポーターによる電話勧奨等に取り組んでいる」と述べ、市町村保険者の第一線の役割に期待するとともに、県としても地域の実情に即したより良い制度づくりを国に提

案している。また、一層の連携が必要だとした。研修会では、高知県国民健康保険課から国保・後期高齢者医療制度の概要や国保の資格、保険給付事業、保健事業、月報等の作成、レセプト点検の基礎的事項の他、国民健康保険における財政運営や国保事業費納付金等について、説明が行われた。本会からは、保険者業務の電算共同処理業務や国保データベース(KDB)システム、過誤・再審査・求償事務、国保連合会の業務等、これから実務に携わっていく上で必須となる基本的事項について説明を行った。参加者の今後の活躍が期待される。



## 四国地区の担当者が 国保制度をめぐる情勢について学ぶ 令和元年度四国地区市町村・国保組合国保主管課長 および国保担当者研修協議会



5月20日、香川県高松市において「令和元年度四国地区市町村・国保組合国保主管課長および国保担当者研修協議会」が開催された。四国地区の市町村等の関係者約70人が出席し、県内からは12人が出席した。同協議会は、毎年四

川県健康福祉部医務国保課国民健康保険室の白石功室長から来賓あいさつがあった。その後、厚生労働省の米山貴章調整官が「国保制度をめぐる状況について」と題し、「国保制度改革の背景」「保険者努力支援制度」「オンライン資格確認」「医療保

川県健康福祉部医務国保課国民健康保険室の白石功室長と同室の西部克彦室長補佐、近藤雅彦室長補佐を助言者に議題協議を行った。宿毛市提出議題「保険者努力支援制度の「地域包括ケアの推進」への取り組みについて」の他、「被保険者証と高齢受給者証の一体化について」など、各県からの提出議題について活発な意見交換が行われた。



- 引き続き、連載中の(筆者の)身近な自然シリーズ第6弾です。前回は植物(タンポポ)でしたので、今回は動くものを探してみるも、生きものになかなか出会えず、迫る締め切りに冷や冷やしていた矢先に撮れた一枚です。植木に水をやってたところ、どこからともなく飛んできたため、慌ててパシャリ。その後、またすぐに飛んでいってしまいました。出会いはいつも突然です。
  - どうもアゲハチョウの一種「キアゲハ」のようです。その名の通り、やや黄色っぽい色味が特徴です。さて、最近では、セミの羽化の様子など、本コーナーにまつわる写真をいただく機会もあり、連載が定着しているようで、嬉しく感じております。
- 暑さ厳しき折、読者の皆さまもどうかお元気で良い夏をお過ごしください。(高)

編集後記

339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

2019年7月発行 339号

■発行者  
高知県国民健康保険団体連合会  
高知市丸ノ内2丁目6-5 TEL 088-820-8415  
http://www.kochi-kokuhoren.or.jp  
E-mail koho@kochi-kokuhoren.or.jp

■印刷  
株式会社リーブル 高知市神田 2126-1  
TEL 088-837-1250 http://www.livre.jp

### 次号予告

ひとりひとりが輝き、  
誇りが持てるあたたかいまち

### 「仁淀川町」

次回は仁淀川町を訪ね、これからのまちづくりについて、大石弘秋町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 340号  
10月下旬発行予定