



ひとりひとりが輝き、誇りが持てる
あたたかいまちづくり

仁淀川町



Cover's Story

ひときわ香り高いお茶の里

高知を代表するお茶どころ、仁淀川町。
昼夜の温度差や
石灰質を含む地質等、
茶の生育に最適な自然風土に恵まれ、
全国トップクラスの
ひときわ高い香りとコクを誇る。

春には仁淀地区恒例の
茶摘み田舎体験が開催されている。

池川茶園工房カフェでは、
茶畑ティラミスなど、素材を生かした
さまざまなスイーツを堪能できる。



仁淀川町



Contents

- 02 首長は語る
ひとりひとりが輝き、誇りが持てる
あたたかいまちづくり
大石弘秋 仁淀川町長
- 07 いちおしスポット 仁淀川町
- 09 おらんくの保健事業 奈半利町
人懐っこいあいさつで、奈半利町の日が始まる。
静かで美しいふるさとのまち
- 13 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 高知市
- 16 なでしこの会
健康づくり支援事業—健康劇/健康講座(健康教育支援事業)—
- 17 こくほ随想
セルフメディケーションと医療のかかり方
- 19 コーヒーブレイク
「変化を楽しむ」香南市/「インドアな休日」日高村
- 21 黒い鞆 No.275 佐川町
チームでつろう さかわの健幸 —まじめに、おもしろく。—
- 23 国保連合会7月通常総会
健全な財政基盤の確立に向けて取り組む
- 24 Topics
- 29 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「3種のキノコご飯」
「キノコと野菜のチーズ煮込みハンバーグ」
- 31 日々国保
- 32 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



ひとりひとりが輝き、誇りが持てる

あたたかいまちづくり

仁淀川の上流域に位置する
自然豊かなまち、仁淀川町。
「仁淀ブルー」の川沿いや
緑深い山麓に集落が点在する
昔ながらの「ふるさと」の風景は
見る人に安らぎを与える。
豊かな森と美しい水の恵みを
生かした茶業や林業等が盛んな
仁淀川町を訪れ、
これからのまちづくりについて
大石町長に伺いました。

首長は語る

No.89

仁淀川町長
大石弘秋



首長は語る

おおいしひろあき
No.89 仁淀川町長 大石弘秋

(聞き手 国保連合会江口事務局長)

「住民の力」を信じて フレイル事業に取り組む

高齢化対策はいかがでしょう

「高齢期に入って歳を重ねても、いつまでも元気で」と願うことは万人に共通であります。高齢化率が全国で10番目に高い仁淀川町では、高齢化、

老いの長期化が課題となっており、町では、地区での体操教室や自主運動グループの支援、介護予防として運動マシンなどを行い、健康寿命を延ばす取り組みを行っています。

今年度は、中央西福祉保健所の地域包括ケアシステム重点市町村としていただき、その目的の一つである健康寿命を延伸する手段として、中央西福祉保健所のご提案により、フレイル事業を全国で約50番目、四国では最初に取り組みを開始しました。

「フレイル」とは、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態です。フレイル予防には、「栄養・運動・社会参加」が重要で、この「フレイル」という言葉を多くの住民の方々を知っていただき、住民の意識変容を促し、浸透させる必要があります。

そのため、今から約5年後の2025年を目標に、「仁淀川町フレイル予防2025」をスタートさせました。「仁淀川町フレイル予防2025」は、①フレイル概念の啓発②フレイルチェック普及とフレイル予防プログラム③情報の集約や見える化④住民主体・地域展開の支援の四つのプログラムで構成され、特に初年度の今年度は、①フレイル概

念の啓発②フレイルチェック普及とフレイル予防プログラムを強化しております。町としては、フレイル講演会やフレイルを広報で周知する役割がありますが、このフレイル事業の特徴は、住民の気付きだけでなく、ボランティアからなるフレイルサポーターを町が養成し、住民の健康状態を「フレイルチェック」という手法で、保健師ではなく、フレイルサポーターが住民を測定することが他の事業と大きく異なります。このことにより、住民同士が互いに助け合い、支え合う顔の見える関係が構築され、地域づくりの側面も併せ持つことが特徴です。

なお、フレイル事業を展開するにあたり、フレイルチェックは住民が集まっていたり必要があり、その機会や場所の確保等は、役場だけでは厳しいことが予想され、老人クラブや各種団体の協力が不可欠と考えております。各団体との連携が、今後、フレイル事業を継続するキーと考え、併せて、高知県や高知県国保



連合会との情報共有やさまざまな先進的知見を町に提供していただきたいと考えております。

仁淀川町では、「住民の力」を信じてフレイル事業に取り

新庁舎で一層の連携を図っていく

仁淀川町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。

国保直診である大崎診療所が老朽化のため、今年度から建て替えに着手しました。同じ場所での建築で、本年は隣接する保健センターの一部の取り壊しを行い、そこに新しい内科を建築します。その後、歯科の建物を新たに併設し、現在の診療を止めることなく、令和4年4月から新しい大崎診療所での診療ができるよう予定をしています。また、新しい診療所においては、医療・介護および福祉が連携できるような医療介護連携室を設置、住民の利便性を確保し、リハビリと医療の一体的施設となるよう、さらには災害時等の医療拠点となるよう期待

組み、住民の健康寿命を延ばし、「歳を重ねても、いつまでも元気で」という万人の願いを叶えていきたいと考えております。

しているところです。

介護施設としては、地域密着型グループホーム「よりあい」が同じく老朽化のため、新築工事を行っています。令和元年6月に完成し、7月からは「仁淀の里」という新たな名前での運営を開始したところです。

役場庁舎関係については、平成30年1月より新しい庁舎となりましたが、今まで別の建物で業務をしていた包括支援センターを同じ庁舎内に配置し、保健福祉課の保健師との連携が取れるようになりました。

国保および後期高齢の資格給付担当は現在のところ、町民課で業務を行っています。国が推進する介護と医療の一体的な取り組みから、今後は保健福祉

自分の健康は自分でつくる

保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

平成28年度に「第2期健康増進計画・食育推進計画」を策定し、住民一人一人が自分の健康や家族の健康に関心をもち、「自分の健康は自分でつ

くるとして業務をすることも検討しており、職員間での連携も今まで以上にできるのではと期待しております。

保健師は現在、10人で業務

働き盛り世代の健康づくりにも取り組んでいく

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。

仁淀川町では、年間7日間の総合健診を実施し、特定健診および後期高齢者健診とがんと検診のセット化、健診費用の無料化、送迎の実施等、利便性向上を図り、県下でも高い健診受診率を維持しています。今後は電話やハガキによる受診勧奨を強化し、初めて

くる」を基本に、町民一人一人が健康意識を高め、日々の生活の中で個人の健康状態に応じた健康づくりに取り組みるように、また地域ぐるみで健康づくりに取り組めるような事業を進めています。

の受診者を増やすこと、継続受診を続けてもらうこと、医療機関や事業所健診との連携等で、より多くの方に受診していただけるように利便性向上に努めています。

また、県全体の課題でもある働き盛り世代の健康づくり施策として、平成30年度から町内事業所訪問や事業所健診での保健指導を行っています。日頃の健診や保健活動では関



魅力的な仁淀川町への移住等を題材にした冊子「君澄」「君恋」



フレイルチェック「活舌測定」



「仁淀川町フレイル予防2025」令和元年度仁淀川町フレイルサポーター勉強会 実践編の様子



フレイルチェック「片足立ち上がり」



わたることができない働き盛り世代の現状や健康課題の把握

や課題解決に向けた事業の検討を始めました。

地域ぐるみでの子育て支援

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。

平成28年に県下でもいち早く「子育て世代包括支援センター」を設置し、妊娠期からの切れ目ない支援に取り組んでいます。少子化が進行している仁淀川町ですが、平成30年度は25人の子どもが生まれました。人口も子どもも少ない仁淀川町ですが、小さな町

だからこそ、一人一人の妊婦さんや、子どもさんを取り巻く家庭の状況が分かりやすい状況にあります。センターと母子保健コーディネーターの配置により、より一人一人の妊婦さんや子どもさんに寄り添い、孤独な子育てで防止や、地域ぐるみでの子育て支援に取り組んでいます。子育て世代のニーズに応えるため、産前産後訪問やマタ

ニテイ教室をはじめ、子育て世代の経済的な負担を軽減するため、平成30年度から保育料の無償化を行っています。また、小学校入学時に3万円、中学校入学時に5万円の入学応援手当を支給し、町内から高等学校等に通学する生徒の保護者に対し月

15,000円を上限として通学給付金を支給しています。経済的な理由により、就学が困難な高等学校等の生徒に対しては奨学資金を貸与し、高等学校等を卒業後、町内に居住し一定の要件を満たせば、返還額を補助する制度もあります。

その他にも、保護者の仕事等により放課後の児童の養育が困難な家庭の児童を預かる放課後子ども教室を実施しています。平成31年度には、子どもの一時預かりや送迎等、育児の援助活動を行うファミリーサポートセンターを開設しました。

介護保険の状況はいかがですか。

仁淀川町の平成31年4月末現在の介護保険1号被保険者数は2,923人となっています。要支援者が110人、要介護者が574人となっております。居宅介護（介護予防）サービス受給者数は301人で主にヘルパーサービスとデイサービスを利用しています。また、施設介護サービス受給者数は174人となっております。

あり、各9床で合計45床になります。介護療養型医療施設は1カ所、50床です。さまざまな課題があります。自分の生まれた地域でいづまでも生活したいというのが一番の町民の願いだと思いますので、その取り組みとして、地区運動教室やパワリハ、配食サービスなどの介護予防事業があり、同時に地域の見守りも兼ねています。

の支給を行うなどの人材確保対策の取り組みを行っています。今のサービス量を維持していきながら、新たな介護人材確保に努めることが大事であると考えています。

平成30年度から財政運営が都道府県になったことで、安定した財政運営を行う仕組みができていますが、1人当たりの医療費は県全体で増加するなど、今後も厳しい財政状況が続くと懸念されており、当町としても健康寿命の延伸による医療費の抑制や保険者努力支援制度の交付金獲得に向けた取り組みがより一層必要と思っております。

また、サービスを維持していくために介護専門職の人材不足は深刻な問題です。仁淀川町では、介護職員初任者研修の実施や新たに町内の介護事業所に就業する者に支援金

医療費の抑制や保険者努力支援制度の交付金獲得に向けて

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

仁淀川町の国保の被保険者数は、人口減少に伴い、年々減少しています。

しかし、65歳以上の前期高齢者が占める割合は年々増加傾向にあり、今年の3月末現在で約60%と高齢化が進んでいます。また、国保税については、国保世帯の80%が軽減対象世帯であるなど国保の構造的問題が浮き彫りとなっている状況です。

平成30年度から財政運営が都道府県になったことで、安定した財政運営を行う仕組みができていますが、1人当たりの医療費は県全体で増加するなど、今後も厳しい財政状況が続くと懸念されており、当町としても健康寿命の延伸による医療費の抑制や保険者努力支援制度の交付金獲得に向けた取り組みがより一層必要と思っております。

「仁淀ブルー」を求めて多くの観光客が訪れる

仁淀川町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、町PRについてお伺いします。

観光事業については、平成27年度に発足した仁淀川町観光協会からSNSによる積極的な情報発信を行い、さらには、ふるさと納税制度を活用



して町の特色ある地場産品を返礼品とすることで、町のPRや地元事業者の販路促進にもつながっております。また、町単独だけではなく、仁淀川流域の6市町村で構成し、平成30年度に日本版DM

魚や野菜を中心とした食事を心がける

大石町長「自身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。」

特に気を付けていることは食事です。普段からお酒を飲む機会が多く、外食がどう

景にも選定された高知県でエース級の観光地である「安居渓谷」や「中津渓谷」があり、毎年多くの観光客の方々にお越しいただいております。年中通じて楽しめますので、ご家族、ご友人の方々とぜひご来町ください。

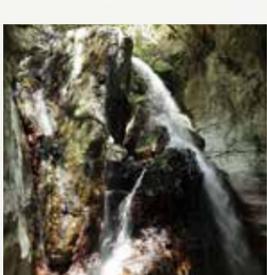
しても多くなってしまったため、特に休日など自宅ではできるだけ魚や野菜を中心とした食事を心がけています。また、十分に睡眠が取れるよう気を付けています。

オンライン資格確認等へ向けた協力、連携を

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。

日頃から国保をはじめ、介護分野や保健事業においてご支援ご協力いただきありがとうございます。国保については今後、オンライン資格確認やマイナンバーカードの保険証一体化の実施が予定され、

その準備において国保連合会の協力が不可欠かと思っております。また、その他の業務においても連携をしていくことは非常に重要だと考えています。今後ともなお一層のご指導、ご協力をお願いいたします。



平成30年度に新しく「あつたかふれあいセンター」を開設しました。高齢者だけでなく、全ての方の集いの場所として利用していただいております。地域の住民が気軽に利用でき、健康や生活に関する情報も収集できる場となっております。



7 秋葉まつり

土佐の三大祭り

毎年2月11日に開催される秋葉まつりは、「土佐の三大祭り」の一つに数えられ、県の無形民俗文化財にも指定されている。鳴り物のはやしに合わせて華麗に舞いながら、長さ7m余りもある鳥毛(大毛槍)を10~15m離れた2人が勇壮に投げ合う「鳥毛ひねり」は祭りの花形で、最高潮の盛り上がりを見せる。



8 秋葉の宿

大渡ダムを一望できる

大渡ダムを見下ろす立地にあるレストラン。大渡ダム湖の湖畔風景と大渡ダムをモチーフとし、各種スパイスを用いた本格派カレー「大渡ダムカレー」でおもてなし。仁淀川町の桜の名所、大渡ダム公園もすぐ目の前です。

- レストラン営業時間 / 11:30 ~ 14:00
- 定休日 / 月・木
- お問い合わせ / TEL 0889-32-2771



5 いけがわ439交流館

四季折々の風景が楽しめる

国道439号線沿いにある交流拠点施設。土居川中流で「仁淀ブルー」を感じながらのランチなどが堪能でき、交流フロアに設置された産直コーナーでは地元で取れた地場産品の加工品が購入できる。

- 営業時間 / 7:30 ~ 16:00
- レストラン営業時間 / 8:00 ~ 16:00
- 定休日 / 年末年始 ■お問い合わせ / TEL 0889-34-3988



6 池川茶園工房カフェ

素材を生かした茶畑のスイーツを堪能

茶農家の女性達が丁寧に手作りした「茶畑プリン」が人気。川のほとりのテラスでゆっくり、くつろぎながらどうぞ。

- 営業時間 / 10:00 ~ 18:00
- 定休日 / 不定休 ■お問い合わせ / TEL 0889-34-3100



9 美しい棚田はシンボル 集落活動センター だんだんの里

棚田の風景を一望できる場所で、地元産の米や野菜などを使用したランチメニューや地元婦人部が作ったケーキ、お菓子が味わえる農家レストラン。

- レストラン営業時間 / 9:00 ~ 15:00
- 定休日 / 月・水・金
- お問い合わせ / TEL 0889-32-1833

10 沢渡茶が楽しめるカフェ 茶農家の店あすなろ

山の食材をふんだんに使った「あすなろ御膳」や「沢渡茶うどん」などのフードメニューの他、沢渡茶を贅沢に使ったスムージーやワッフル、ソフトクリームなどが充実。

- レストラン営業時間 / 10:00 ~ 16:00
- 定休日 / 木曜日
- お問い合わせ / TEL 0889-36-0188



詳しくは、仁淀川町役場 産業建設課までお問い合わせください。
 ● TEL 0889-35-1083
 ● URL <http://www.town.niyodogawa.lg.jp/>



いちおしスポット

1 日本の桜百選 ひょうたん桜

日本の桜百選

「日本の桜百選」にも名を連ねる推定樹齢500年のウバヒガンザクラの巨木。つぼみの形がひょうたんに似ていることからこの名となった。県の天然記念物に指定されていて、見頃は3月下旬から4月上旬にかけて。



3 中津溪谷ゆめの森

森の香りでのんびりリフレッシュ

中津溪谷の玄関とも言える場所にあり、のんびりお湯を楽しむだけでなく、食事や宿泊の機能も備えた温泉施設。地元産の木材をふんだんに使った館内には森の香りが漂う。

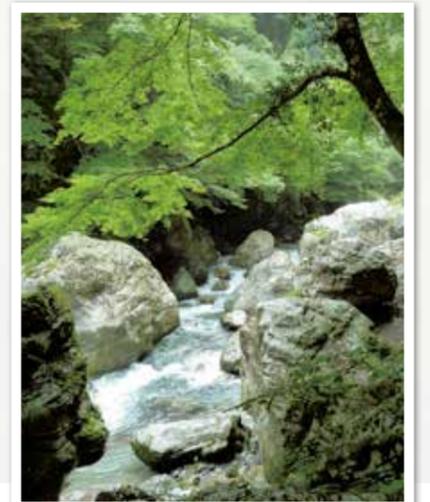
- レストラン営業時間 / 11:30 ~ 20:00
- 温泉利用時間 / 11:00 ~ 21:00
- 定休日 / 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)、水曜日月2回休業日あり、元旦
- 入浴料 / 大人700円・小人350円(3歳~12歳)
- お問い合わせ / TEL 0889-36-0680



4 神秘の絶景 安居溪谷

神秘の絶景

新緑や紅葉の美しさと「仁淀ブルー」の透明度は格別。歩きやすい遊歩道が整備され、広範囲に滝や岩などの見どころが点在している。溪谷入口には食事のできる宝来荘もあり。



2 中津溪谷

自然のオブジェ

「四国のみずべ八十八カ所」にも選ばれた美しい溪谷。遊歩道が整備され、「雨竜の滝」「竜宮淵」「石柱」など、壮大で迫力のある風景を間近で楽しむことができる。

仁淀川町

豊かな森が水を育み、
 水は命を育む
 人と山、川とが共生する町



琵琶ヶ滝。加領郷小学校から150mほど登った場所にあり、落下する姿や滝壺に風情があります

奈半利町では例年、8月に2日間、12月に半日の計3日間、集団健診を実施しており、特定健診、前立腺がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を行っています。より多くの方々に健診を受けていただけるよう、中芸広域連合で実施している

特定健診受診率 向上に向けて

奈半利町は、南国インターチェンジをおりて、海岸線に沿って国道を東へ約50kmの場所に位置し、土佐くろしお鉄道「ごめん・なはり線」の終始発駅になっています。北東に野根山をのぞみ、起伏に富んだランドスケープを特徴とする奈半利の町は海、山、川と三拍子そろった見渡す限りの大自然郷です。町のあちこちに点在する旧跡や寺院、数々の滝、由緒ある民家の立ち並ぶ町並みなど、自然と歴史が美しくミックスされた町でもあります。今回は、奈半利町で取り組んでいる保健福祉業務と地域の住民活動について、紹介させていただきます。

自然と歴史が美しくミックスされたまち

奈半利町は、南国インターチェンジをおりて、海岸線に沿って国道を東へ約50kmの場所に位置し、土佐くろしお鉄道「ごめん・なはり線」の終始発駅になっています。

先ほどご紹介しました特定健診受診率向上の原動力となっているのが、健康づくり婦人会です。健康づくり婦人会は、主に健診の手伝いや受診勧奨パレードの実施、結核撲滅運動

健康づくり婦人会の活躍

集団健診でも受診が可能で、広報については防災無線や広報誌での周知に加え、町で雇用している看護師による電話での受診勧奨、健康づくり婦人会の協力を得て、個別に自宅を訪問し、受診勧奨や健診予約の受付を行っています。本年度からの取り組みとしては、前年度に受診率の低かった40代、50代の方々を名簿でピックアップし、重点的に啓発活動を行いました。また、健診の結果返しや認定こども園や小中学校の運動会、健康まつりのイベントを通じて、高知県の健康パスポート事業を利用した健康づくりのPRを行っています。現在、奈半利町の方の登録は238名となっており、多くの方からランクアップの申請や定期的な運動記録等の提出もありますので、引き続き啓発活動を行い、取り組みを進めていきます。



歴史ある町並み。奈半利町内には土佐漆喰の壁が美しい建物や蔵、水切り瓦、ひときわ目をひく赤レンガの蔵等、国の登録有形文化財に登録されている建物が13カ所もあります



鮎乃瀬公園。奈半利川沿いには、約100本のソメイヨシノが連なり、花が咲き揃うシーズンには家族連れなど、大勢の花見客で賑わいます



人懐っこいあいさつで、奈半利町の一日が始まる。
静かで美しいふるさとのまち

Vol.89
奈半利町

奈半利町海浜センターでは、今年度からSUP(スタンドアップパドルボート)や水中スクーター等を導入し、さまざまな体験ができるようになっています(4月1日から10月31日まで)



おらんくの 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO



奈半利町役場 住民福祉課のみなさん



総面積 28.36km²
人口 3,326人(平成27年国勢調査)
国保被保険者数 955人
高齢化率 43.53%
(令和元年7月末現在)



運動教室の様子



糖尿病予防教室の様子



特定健診の様子

の複十字シル募金活動等を展開しています。健診の個別勧奨は、第1期特定健診の計画において5カ年で受診率65%と掲げられ、どのように受診率を上げていくかを課内で検討していた中で、健康づくり婦人会の方から「受診率向上のため何かできることはないか」と声をかけていただいたことから始まりました。本人または家族になるべくお会いして、受診することの大切さを伝え、留守の場合も日や時間帯を変えて複数回訪問を行うなど、力のこもった受診勧奨をしていただいています。

その成果もあり、平成20年は19.1%だった受診率が、平成29年は49.6%と受診率が向上しました。ここ数年は受診率が伸び悩んでいますが、今後も協力して活動を続け、受診率の向上に努めていきたいと思っています。

奈半利町の健康課題

奈半利町で医療費が高額な疾病については、高血圧、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があります。これらの疾病は高額医療や長期入院とも関連があり、生活の質が

低下するだけではなく、医療費、介護給付費の増加を招く要因にもなります。

高知県では糖尿病で通院する患者のうち、腎症が重症化するリスクが高い者に対しては糖尿病性腎症重症化予防プログラムを実施しています。奈半利町でも国保被保険者の約26%の方が糖尿病で病院を受診しており、そのうち重症化のリスクが高い者が約8.6%いる状況です。現在、プログラムに関しては、一部の医療機関と連携した保健指導等を実施しています。今後、研修会や意見交換会、他町村の事例等を参考に取り組み強化に努めていきたいです。

ヘルスマイトさん

奈半利町食生活改善推進協議会(通称ヘルスマイト)の活動としては、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、小・中学校での料理教室、地区ミニデイでの伝達講習、シルバー料理教室、町の事業での普及活動等食生活の改善に積極的に取り組んでいます。

令和元年度は、幼稚園児と保護者を対象とした親子料理教室で料理における世代間の伝承をテーマに実施切にしながら、安心して生活できることを目的に事業を展開し、世代を超えた共生型の集いの場を目指しています。介護予防の拠点として、13カ所の集会所でいきいき百歳体操、かみかみ百歳体操を実施し、年に1回体力測定等の評価事業を実施しています。また、転倒予防教室や低栄養予防教室等を実施し、自身で予防できることを目指しています。

しました。近年では、市場に商品があふれ、冷凍食品や惣菜等簡便な形で提供されているため、地域の伝統的な料理や家庭の味が継承されなくなつたと言われています。そのため、今回の料理教室ではヘルスマイトから若い世代の保護者へ、伝統料理である五目ずしや汁物を作るときの出汁の取り方等を実演しながら調理を行いました。参加者からは、「普段、料理を教わる機会がなかったので、良い機会となつた」「家で子どもと一緒に作ってみたい」などの声をいただいています。

食生活改善は健康づくりの要であり、生涯を通じて、継続して取り組む必要があります。ただ、成果に結びつきにくい内容でもあるため、地域の実情や人を知っているヘルスマイトとの協力は不可欠であり、今後も住民が健康で自立した生活が送れるように地域の先頭に立っていただきたいと思っています。

あつたかふれあいセンター事業

あつたかふれあいセンター事業では、少子高齢化が急速に進む中、住民が住み慣れた地域で支え合いを大

さらに、奈半利町地域福祉計画においてもあつたかふれあいセンターは重要な位置を占めています。法恩寺地区では、男性を中心とした防災の取り組みとして、「あつたか男塾」という集まりができました。見守りマップづくり、災害時要支援者も参加した防災訓練の実施、地域の交流として男性によるおもてなし食堂や子どもたちの世代間交流等、さまざまな企画を立て、地域で見守る体制づくりを楽しみながら、活動することができています。今後も拠点やサテライトの活動の幅が広がるよう、身近な地域での見守りや自主的な交流活動をサポートする人材育成も併せて取り組んでいきます。



防災訓練の様子



見守りマップづくりの様子



いきいき百歳体操の様子



親子料理教室の様子



いき百体操参加者で手縫いの雑巾をはりまや橋小学校へ贈呈。体操会場へ校長先生がお礼に来られた



民生委員として、はりまや橋小学校にて紙芝居の様子

いき百応援団の立ち上げ「お世話役さん」を応援したい

高知市発祥のいき百は高知

「NPO法人いき百歳応援団」細川理事長を訪ねる

「いき百歳体操（以下、いき百）」とは、平成14年に高知市が開発した高齢者向け運動プログラムである。重り（200グラム）を手足に付けて行う体操で、ゆっくりとした動きや椅子に座つての動きが中心のため、子どもから高齢者まで簡単にできて、日常で使う筋肉を鍛えられる他、基礎代謝率の増加や血糖値の低下等のさまざまな効果が期待できる。

県下570カ所を超え、全国では12,000カ所以上の体操会場で行われている。全国的な広がりを見せるいき百だが、住民主体で取り組むことで会場の活性化や継続につながっている高知型の取り組みは各方面から注目されている。

「いき百歳新聞」の発行等、主な事業や活動

いき百応援団の主な事業および活動内容として、お困りごとの相談やいき百歳新聞の発行などに取り組んでいる他、希望会場で体力測定の実施、県内外の交流会での講演活動、毎月1回の定例会等を行っている。

きっかけは高齢者の見守り、接する高齢者に教えられることが多い

民生委員も務める細川理事長。民生委員の会合で、いき百を知ったことをきっかけに地域の高齢者の見守りも兼ねて、会場運営を手伝い始めた。すると、体と時間にメリハリが

事業の中でも、高知市いき百歳体操会場運営支援事業として年2回発行している「いき百歳新聞」は高知型のいき百を広く伝えるツールの一つとして、県外の会場や自治体等から人気があり、「お世間の「お元気さん」の紹介等、新聞を通して意義や楽しみを感じてもらえれば」と誌面作りにかける思いを語ってくれた。

90歳を超えて、いわゆる大往生で亡くなった参加者の方で、特に印象に残っている方についてお話を聞くことができた。その参加者は、当初はとも引つ込み思案な方だったが、いき百の体操会場でテレビの取材を受けたことを機に、疎遠になつていたご親戚や友人との親交が再開したことで、自分から前の席で体操するようになつたりと、とても明るくなつた。晩年には「私の人生で最後に花が咲いた。いき百のおかげで最後に楽しかった。ありがとう」と言ってくれた。



上 北九州市小倉交流会へ参加
下 姫路交流会へ参加。鳴子踊りを披露



淡路島交流会へ参加

NPO法人いき百歳応援団 細川美理理事長



元気散策!
このまちからの笑顔だより
高知市

「お世話役さんを応援したい」

いき百体操会場から

地域の高齢者の

元気を発信します

高知県の県庁所在地であり、政治・経済の中心として発展してきたまち。中山間地域、田園地域、都市部のバランスが取れたまち高知市で、あたたかい笑顔に出会いました。





上 大盛況のいき百歳応援団でバザーの様子。売り上げは「お世話役感謝の会」の開催費用に充てる
下 「お世話役感謝の会」には毎年、約200人が参加

いざという時 「その時はよろしくね」と、言える人間関係

の方のみならず、「本当に立派です。あんなふうに住きられたいな」と思う方がたくさんいらつやいます」と細川理事長は語ってくれた。

お世話役さんのモチベーション向上、男性の参加率向上が課題

会場によって、体操がきちんと行えていなかったり、参加者の減少などがあるが、それはお世話役さんのモチベーションや運営の仕方による影響が大きい。お世話役さんのモチベーションが特に高い三里地区の会場では、いき百の後、かみかみ百歳体操（口腔）、しゃきしゃき百歳体操（認知機能の維持・向上）など複数の体操を実践している。

会場運営の基本は、準備と片付けだが、お世話役さんによっては、体操後にコーラス、カラオケや折り紙等、参加者が楽しめるよう趣向を凝らす方や参加者同士の行き違いに

心配りをする方もいる。そういった意識の高い方との差があるのが難しいところだ。

お世話役さんのモチベーションをいかに上げていくかを課題ととらえ、啓蒙のためのセミナーを年2回開催している。

また、男性の参加率は全体の約10%と低い現状だが、何か役割を頼まれたり、効果が実感できた男性は継続している。男性の参加率向上も課題だ。

高知市の魅力
独立心の強い女性が多い

「しっかりともの、はちきん。独立心の強い女性が多いです」と細川理事長。県外など、遠方で生活している子どもたちに迷惑をかけたくないと頑張っている方も多い。

しかし、いざという時のために、「迷惑をかけることもあるかもしれないけど、その時はよろしくね」と、言える人間関係を高齢になるほど考えておかないといけないと思う」と心境を語ってくれた。

いき百歳応援団においても「お世話役感謝の会」を年1回開催し、お世話役さん同士の貴重な交流の場となっている。新しい動きとして、県外からの旅行ツアーにいき百の体験が盛り込まれるなど、ますます注目されているいき百と細川理事長の今後に期待したい。

●お問い合わせ

NPO法人いきいき百歳応援団事務局
高知市はりまや町1丁目9-3
TEL: 090-1170-4050



訪ねた元気人

NPO法人いきいき百歳応援団
理事長
細川美英さん



高知県在宅保健活動者 なでしこの会

スローガン

会員の力を結集し
楽しく進めよう「地域の健康づくり」

ロコモ予防や

糖尿病予防について啓発

健康づくり支援事業

健康教育支援事業

健康教育支援事業は、生活習慣病予防と高齢者の生活機能低下予防の観点から、国保被保険者等地域住民が生きがいを持って過ごし、心身の活性化を図ることで、健康長寿の延伸に寄与することを目的に健康劇や健康講座を行うものです。

佐川町（6月24日）、土佐町（7月11日）において、ロコモティブシンドローム予防を題材にした健康劇「ロコモ、あなたは大丈夫？」を実施し、参加者からは「健康劇の中で、本人と医師だけでなく、本人と家族とのやり取りもあり、日常的に起こり得る内容が表

現されていて良かった」「地域の集いなどに通いながら、体操等の運動を継続することで、ロコモ予防や健康寿命の延伸につながると学ぶことができた」などの感想が寄せられました。

また、田野町（10月4日）において、糖尿病予防やHbA1cを題材にした健康劇「おばあちゃんの決断」を実施し、田野町の現状にも触れ、参加者に、より身近な問題として感じられるよう取り組みました。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと



リラクゼーション・

ストレッチでリフレッシュ

健康づくり支援事業

健康講座

健康教育支援事業

香南市（4月22日）、大月町（5月19日）、佐川町（健康劇と同じ日）、大豊町（7月4日）、土佐町および田野町（ともに健康劇と同じ日）において、リラクゼーション・ストレッチや認知症に関する健康講座（健康教育支援事業）を実施しました。

健康講座「リラクゼーション・ストレッチ」では、参加者から「普段動かし難い

筋肉をほぐし、心身がほぐれてリラックスできて心地良く感じました」「気持ちよく体操することができ、体操の効果を実感することができた」などの感想が寄せられました。

また、健康講座「認知症」では、認知症を引き起こす疾病や症状、診断と治療等、認知症の正しい理解を図る機会となりました。





セルフメデイケーションと医療のかかり方

厚生労働省 政策参与
Toshihiko Takeda
武田 俊彦

一般用医薬品の利用がなかなか進んでいない

セルフメデイケーションと

という言葉がある。WHO（世界保健機関）の定義によれば、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」という意味である。我が国においても、最近いわゆるセルフメデイケーション税制も導入され、政府としても自分で一般用医薬品を購入して服薬することが推奨されているが、なかなか進んでいない。医療保険が薬をもらうため安易に利用されているとの指摘もある。

医療機関へのアクセスが改善したが、行き過ぎも懸念される

現在、一般用医薬品の市場

規模は医療用医薬品の10分の1でしかない。一般用医薬品にドリンク剤等の指定医薬部外品を含めても、民間調査機関推計で約8,300億円だが、医薬品全体は約10兆円である。かつての市場シェアはもつと大きかったが、皆保険達成後急速に医療用医薬品のシェアが拡大した。それだけ医療機関へのアクセスが改善したことは評価されるべきだが、行き過ぎも懸念され、薬をもらうために医療機関を受診する、薬を出してくれる医療機関を探す、ということも

医療用成分を用いているスイッチOTC医薬品を賢く使用

まず、医薬品に関する正しい知識が必要である。医師が処方する医療用医薬品の方が一般用医薬品よりも切れ味

がいい、という印象が一般的だと思うが、今や薬局で売られている薬の多くが医療用医薬品だった成分を用いている。医療用成分を一般用医薬品にスイッチして用いる、という意味でスイッチOTCと呼ばれるこれらの製品は、実は簡単に見分けることができる。セルフメデイケーション・税・控除対象のマークが外箱に表示されているもの、つまり、税控除の対象製品はスイッチOTC医薬品なのである。スイッチOTC医薬品だけでは対象が少なすぎるの意見もあったが、今年7月現在で1,744品目に達しており、その多様さを知るには、薬局で実際に手にとって見ればよい。必要な薬

また、薬に関して専門家に相談を行うことも大切である。健康サポート薬局という認定制度が始まっていて、調剤だけではなく、一般用医薬品も含めて薬の相談に幅広く応じてもらえる。その数も増えつつある。

そして、もちろん、軽度の症状であっても、重大な病気が隠れていることがあり、必要な時には医師の受診をためらってはいけない。高齢化に伴い、医師の指導を受けながら暮らす人も増えており、このような場合は、自己判断で

医薬品を買うことは危険な場合もある。多くの医師にかかると、重複投薬の恐れも出てくる。何でも相談できるかかりつけ医を持つことが重要になっている。

皆保険制度を守るために賢い患者になる必要がある

薬について考えるということ

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

健康サポート薬局の利
用やかかりつけ医を持
つことが重要

記事提供 社会保険出版社



『変化を楽しむ』

香南市役所 市民保険課
主任 宮川 朋大

皆さんお元気ですか？「おちこんだりもしたけれど、私
はげんきです」

変化といっても色々あるわけ
でして、自然に変わっていか
くものもあれば、変えなけれ
ばならないものもあります。

私も少し前から毛根の女神に
見放されだしてからは職場内
での「紙がない」や「土佐市
波介」という言葉にも無意識
に反応してしまいます。しか
し、悪いことばかりではあり
ません。寝ぐせは付かないし、
好きな時にバリカンでセルフ
カットできるので、理髪店で
の出費も抑えることができました。

そして、何よりも優れてい
るのは、他の人よりも数秒早
く雨の降り始めを感じるこ
とです。まさに時を支配するの
と同じ能力です（涙目）。こ
うなれば、後はもう色々なシ
ーンに合わせた帽子を楽しむよ

うにしています。

年齢とともに好みも変化し
てきて、若い頃は自分で買っ
て飲むなんて考えられなかつ
た日本酒をおいしく感じられ
るようになってきました。

平気だったものが苦手に
なったものもあります。それ
は虫です。毒虫などはもって
の外ですが、カマキリやハサ
ミムシなど、武器を持つてい
る虫とはなるべく目を合わせ
ないようにしていますし、毛
虫や芋虫と出会ってしまっ
たら道を譲ります。

知ることによって変化した
ことでは、コーヒー豆を車の
芳香剤として使用するつもり
で買ったのですが、結構、量
が多くて余ったので、ミルを
買って挽きたてを飲んだら、
いつの間にか違いが分かる男
になっていました。これまで
コーヒーはなくても困ること
もない存在でしたが、今は自

分好みの豆を探すのが楽し
みです。

一方で変えていないものも
あります。スマートフォンを
持たずケータイを使っていま
す。あまり通話することがな
ければバッテリーは2週間以
上持ちます。息子が家の中で
充電しながらスマートフォン
を使っているところを見ると、
自ら鎖につながれて動けなく
なって楽しんでいるのに比べ
て、自分はなんと自由なんだ
ろうと楽しんでひがんでいま
す。

変化を認めず全力で逆らう
のか、変化したことに合わせ
ていくのか、変化を求めてい
くのか、それぞれの状況によ
っての判断が必要になってきま
すが、今の時代、何が正解か
は分かりません。もし、とて
つもなく高い壁にぶつかつた
とき、私はその壁に沿って歩
くようにしたいと思っています。



コーヒーブレイク

Coffee Break

『インドアな休日』

日高村役場 住民課医療係
主事 中村 泉

日高村役場住民課の中村と
申します。今年度の4月より
日高村に採用となり、まだま
だ勉強しなければならぬこ
とがたくさんあるなど感じる
今日この頃です。今回、コー
ヒーブレイクの話をいただき
まして、せっかくの機会なの
で休日の過ごし方について、
少し話したいと思います。

家で過ごす、これが一番で
す。というのも、年に数回あ
るまとまった休みには親と旅
行に行くので、そのための節
約と平日の疲れを癒すために
充電したいので、比較的家に
籠っていることが多いです。
何をして過ごすかといえば、
絵を描いたり、できるだけ小

さな紙で鶴を折ってみたり、
図鑑を見たり……などです。

その中でマニアックなもの
を一つあげるとするならば、
旗を延々と眺めることです。
学生の頃にはまった名残で家
には国旗の本があり、たまに
クイズ番組等で国旗の問題が
出るとうずうずしてしまっ
ど好きです。比べると少し面
白い似た者同士の国旗もあり
ますので、ここで紹介します。

世界の国旗に目を向けられ
ば、日本の国旗とよく似た国
旗が二つほどあります。一つ
はバングラデシュ、もう一つ
はパラオです。二つとも日本
の色違いかと思えば、若干違
うところがあります。丸の位

置です。日本は中心に丸が描
かれていますが、バングラデ
シュとパラオは少し左寄り
です。これは国旗を掲揚する際、
左側に支柱を差し右側がはた
めくので、目の錯覚で中心に
見えるように計算されて意図
的に左寄りにしていると言わ
れています。ちなみに以前は

日本も左寄りでしたが、20年
ほど前に今の中心に丸のデザ
インに変わりました。

他にも似た者同士の国旗は
いくつもあります。アイルラ
ンドとコートジボワール、オ
ランダとルクセンブルク、イ
ンドネシアとモナコ、チャド
とルーマニアなど……色や比
率等の微妙なところだけしか



左から隣田静住民課長、尾崎誠一主任、(筆者)中村泉主事、
藤岡明仁住民課長補佐、依光順子医療係長

違いがない国旗もあります。
これは実際に調べて比べた方
が面白いと思うので、調べて
みてください。

一日の中で趣味に勤しむ息
抜き時間がとても貴重にな
ってきているので、たまの
休日は家で趣味に没頭とい
うのもとても楽しいもので
す。

チームでつくろう さかわの健幸 —まじめに、おもしろく。—



佐川町役場 健康福祉課
下八川 加奈
横畠 由起
吉村 真弓

佐川町はこんな町です。

日本植物学の父と称された牧野富太郎博士の生まれ故郷、佐川町にはあちこちに博士ゆかりの場所があり、中でも、博士にちなみ名付けられた牧野公園は、日本の桜名所100選にも選ばれ、近年は四季折々の山野草を楽しむ公園に進化しています。

また、この公園に隣接する上町地区には、江戸時代の風情を今に伝える白壁の町並みが残り、年間3万人ほどの人が訪れています。

平成31年3月末の人口は12,825人、高齢化率38.7%、平成30年度中に産まれた赤ちゃんは58人です。人口は自然減の状態、将来推計人口でも減り続けることが予想されています。

佐川町の保健師は、老人保健法施行の昭和57年に初めて1名採用、当時は県職員の「駐在保健婦制度」が主流だった高知県において、地域密着の保健師を町独自で採用したことは画期的なことだったと思います。

平成9年に「駐在保健婦制度」が廃止されるまで、町保健婦と駐在保健婦が力を合わせて住民の健康づくり活動に取り組んできました。平成8年以降は段階的に保健師が採用され、現在20〜50歳代の10名が保健・福祉・介護の

各分野で、住民の健康づくりに日夜汗を流しています(笑)。

チームさかわ まじめに、おもしろく。

佐川町での健康づくり活動は国や県の施策とともに変遷し、地域特性を活かした取り組みを進めてきました。町づくりの基本である「総合計画」に基づき、健康づくり地区活動や、国保医療費分析を基に取り組んだ健康教室など、住民のみならずと一緒に健康づくり活動を積み重ねてきました。

平成27年度に策定された第5次佐川町総合計画は、ワークシヨップを重ねて町の未来像を住民とともに考え、「チームさかわ まじめに、おもしろく。」を、これから私たちが目指していく未来像として設定しています。

総合計画は7分野から構成され、私達の保健師活動は「健康と福祉」に位置付けられています。この中で実現を目指している、「みんなが健康で生きがいを持ち、支え合いながら誰かのためにイキイキと活躍できる県内一の健康長寿の町」は、まさに、これまで町で活動を積み重ねてきた先輩保健師の思いと住民の思いが合致した未来像だと感じています。

その未来像

を受けて、平成28年度に第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画を策定し、当町の健康課題を踏まえ、1期計画に引き続き、「食生活」「運動」「健診・疾病予防」「こころ」を重点分野としました。



白壁の町並みに映える夜桜

まち全体(みんな)で健康づくり

健康づくりは、「町民全員みんなで頑張ろう」、「自分の健康は自分で守る」という二つの視点が大事です。この二つの視点を大切にするため、1期計画より「健康づくりはまちづくり」という思いで、事務局体制を、教育委員会、町民課、チーム佐川推進課、健康福祉課とし、多角的な視点で組織横断的に取り組んでいます。

この事務局体制に加え、計画の推進組織体制として、健康づくり推進委員会とその下部組織として、重点分野ごとに専門部会を置いて、計画策定から進捗管理までを担っていただいています。

計画推進の鍵を握る専門部会

専門部会のメンバーは図1のとおりです。それぞれの分野で活躍する住民組織や住民と繋がり強い組織をメンバーとすることで、住民を健康づくりに巻き込んでいく体制を強化しました。

専門部会は、年間2回、四つの部会が一堂に会す全体会を開催しています。全体会は、異なる分野においても町の課題や目標、目指すべき姿を共有するものであり、さらに、健康づくりは各分野ごとに推し進めていくのではなく、分野を超えた取り組みが大事といった視点からです。

実際に「運動」部会から「〇月〇日、ウォーキングイベントをやります!」と報告があれば、「健診・疾病予防」部



第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画



図1 計画の推進組織体制における専門部会のメンバー



—佐川町保健師の目指すべき姿—
平成23年当時、8名の保健師で考えました!!
現在、10名の保健師バージョン作成中

会から「その日に健康チェックを一緒にしたらどうだろうか」と意見が出て、分野を横断した取り組みが生まれています。また、部会ごとにグループワークを行い、具体的に取組む行動目標についても話し合います。年度末には、それぞれの行動目標が達成できたのか評価し、できていなければどうすればいいのか改善策を話し合い、次年度に活かすPDCAサイクルを実行しています。

会を開催する上で一番大切にしていることは、出席者全員が色々な意見を出しやすいような雰囲気づくりです。個人が考える健康づくりは時代とともに多様化しており、当事者である住民の意見をすくい上げることが何より大切だと考えています。出席者からは「意

見を出しやすい、前向きで楽しい会ですね」と嬉しい声を頂いています。

専門部会の今後……

専門部会では、それぞれの組織や機関が独自に行っていた健康づくりが、同じ目標に向かって取り組んでいるといった共通認識ができており、一定の手応えを感じています。しかし、専門部会で提案された取り組みを住民組織が主体性を持ち、実行に移すにはどうすればいいのか、また、そこから住民一人一人の活動にどう拡げていくかについては今後の課題です。

さかわはチームで乗り越えよう。

健康づくりはすぐに結果が見えず、根強い活動が求められます。今までの保健活動で大切にしてきた「住民の

みなさんと一緒に取り組む姿勢」を持ち、専門部会とともにチーム一丸となつて乗り越えていきたいと考えています。今後も計画の基本理念である「みんなで作ろう さかわの健幸—まじめに、おもしろく。—」をモットーに、人と人が繋がりが合い、健やかで幸せなライフスタイルが実現できる町を目指します。



団結!! 月1回の保健師連絡会



専門部会メンバーの高北病院(町国保病院)主催の健康フェアで、食生活改善推進協議会の皆さんが減塩食の普及啓発をしている場面



- 1 報告事項**
- 報告第1号 会務報告書(平31.2.1~令1.6.30)
 - 報告第2号 平成30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 診療報酬等審査支払特別会計経理規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
 - 報告第4号 事務局組織規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
 - 報告第5号 職員給与規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
 - 報告第6号 平成31年度診療報酬等審査支払特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
 - 報告第7号 平成31年度診療報酬等審査支払特別会計(抗体検査等費用)に関する支払勘定歳入歳出予算理事専決処分報告
- 2 審議事項**
- 議案第1号 平成30年度事業報告認定議案
 - 議案第2号 平成30年度各会計歳入歳出決算認定議案
 - 議案第3号 ICT等を活用した審査支払業務等の高度化・効率化のための積立資産管理運用規程を制定する規程議案
 - 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 介護給付費審査支払規則の一部を改正する規則議案
 - 議案第6号 障害介護給付費審査支払規則の一部を改正する規則議案
 - 議案第7号 令和元年度一般基本準備金の取崩議案
 - 議案第8号 令和元年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第9号 令和元年度診療報酬等審査支払特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第2号)
 - 議案第10号 令和元年度診療報酬等審査支払特別会計(公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第11号 令和元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)
 - 議案第12号 令和元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)
 - 議案第13号 令和元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)
 - 議案第14号 令和元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)
 - 議案第15号 令和元年度特定健康診査・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)
 - 議案第16号 実費弁償による事務処理の委託等の確認申請について

健全な財政基盤の 確立に向けて取り組む

平成30年度決算等を認定・可決

本会では、令和元年度7月通常総会を7月29日、高知市の高知共済会館において30会員の出席により開催した。報告事項7件および平成30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16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 充実強化に努める

開会のあいさつに立った楠瀬耕作理事(須崎市長)は冒頭で、「都道府県が国保の財政運営の責任主体として中心的役割を担う新たな国保制度が開始されたが、特に大きな混乱もなく2年目を迎えている」と現状について触れた。



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬 耕作

また、5月15日に成立した医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法

律では、オンライン資格確認システムの導入、KDBシステムを活用した市町村における高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施、審査支払機関の機能強化として、社会保険診療報酬支払基金の改革の他、国保連合会の事業運営に直接関係する国民健康保険法等が改正されたことにより、「診療報酬審査支払業務、第三者行為損害賠償事務等が国保連合会の業務規定に明確化された。また、保健事業の実施状況の分析および評価、ICTを活用した業務運営の効率化、透明性の確保等に引き続き取り組む」とし、国保被保険者数の減少や少子高齢化に伴いレセプト件数が減少している状況に対し、適正な業務運用を図りながら、保険者支援の充実、強化に努めていく姿勢を強調した。

全16議案を原案どおり 認定・可決

あいさつの後、議長に大石弘秋・仁淀川町長を選出。議事録署名人に池田洋光・中土佐町長と岡田順一・大月町長を指名し、議事に入った。審議の結果、報告事項7件が原案どおり承認。続いて、審議事項16議案を原案どおり認定・可決した。



仁淀川町長
大石 弘秋 氏

保険者機能の一層の強化を 令和元年度国民健康保険事務担当職員研修会



本会では8月23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「令和元年度国民健康保険事務担当職員研修会」を開催した。市町村の国保事務担当者等63人が出席した。



高知県国民健康保険課
濱田 仁 課長

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、「令和2年度の保険者努力支援制度のポイントとして、①予防健康づくりに関する評価指標の配点割合の引き上げ②アウトカム指標の拡大③インセンティブ措置により法定外繰入等の早期解消を図ること、とされている」と紹介した。

さらに、「保険者努力支援制度への取り組みによって、被保険者の疾病予防や健康づくりにつながる。また、交付金を多く獲得することにより、市町村の保険財政や被保険者の負担軽減につながる。引き続き、積極的に取り組むことになることを説明した。



介護給付適正化のさらなる推進に向けて 令和元年度介護給付適正化に係る研修会



高知県高齢者福祉課 筒井 淳三 課長

7月16日、高知市の高知城ホールにおいて「令和元年度介護給付適正化に係る研修会」を高知県との共催で開催し、市町村の介護給付適正化事業担当職員等66人が出席した。

主催者あいさつでは、高知県

高齢者福祉課の筒井淳三課長が、介護給付適正化について「高齢化の進展に伴い、介護給付費の増大が問題となっていることはご存知のとおりであり、要介護認定を受ける比率が高くなる後期高齢者については、人口推計より、あと約10年は増加する見込みとなっている」と現状について述べた。さらに、「介護給付費の適正化については、平成30年度から令和2年度までを計画期間とする第4期高知県介護給付適正化計画を策定し、保険者である市町村の皆さまに一層の介護給付適正化の取り組みをお願いしている。また、第7期介護保険事業支援計画からは具体

的な適正化事業の内容と実施方法、目標等を定めていただくことになっている。平成30年度の自己評価結果も踏まえ、計画最終年度を見据えた適正化の取り組みをさらに進めていただきたい」と呼び掛けた。

研修会では、国際医療福祉大学大学院教授の石山麗子氏が「介護給付適正化におけるケアプラン点検の意義とその効果」と題し、講演を行った。参加者はグループワークも交えながら、ケアプラン点検を行う上での心構え、ヒアリングの視点や助言のポイントなど、ケアマネジメントの目指す方向を共有する重要性について理解を深めた。



国際医療福祉大学大学院 石山 麗子 教授

また、高知県高齢者福祉課から、介護給付適正化及びケアプラン点検の実施について、さらに要介護認定の適正化として、①要介護認定の基本的な考え方②二次判定から二次判定での軽重度変更③適正化効果額が大きい「医療情報との突合・縦覧点検」などの情報の活用方法について説明を行った。



ケアプラン分析システムの効率的な活用方法を学ぶ 令和元年度ケアプラン分析システムの操作方法に係る研修会

9月5日、高知市の高知

県立文学館ホールにおいて「令和元年度ケアプラン分析システムの操作方法に係る研修会」を高知県との共催で開催し、市町村の担当職員等19人が出席した。

ケアプラン分析システムは、点検する対象のプランを効率的に抽出し、保険者事務に活用できるもので、今回の研修会では、本会介護保険課から、①適正化システムから出力される一次加工情報のデータ取得により基準値から乖離している支援事業所の確認②認定調査状況と利用サービス不一致一覧表により利用者の状態に適合したサービスが実施されているか確認することなど、活用方法について説明を行った。さらに、実際にケアプラン

Topics 4

フレイル予防、高齢者の保健事業を考える 第36回「健康なまちづくり」シンポジウム

8月27日、東京都港区のメルパルクホールにおいて、国保中央会主催による「第36回『健康なまちづくり』シンポジウム」が開催され、市町村の健康づくりを担当する職員等約670人が参加し、本県からは13人が参加した。

主催者あいさつに立った国保中央会の原勝則理事長は、来年度から開始される高齢



者の保健事業と介護予防の一体的実施に触れ、「これから団塊の世代を中心に元気な高齢者が増加していくことから、持続可能な医療介護制度の構築や地域包括ケアの実現に取って意義深いことである」と述べた。その取り組みを中心的に担う市町村等の保健事業を支援するため、国保連合会および国保中央会ではKDBシステムの機能強化等に努めていく姿勢を強調した。

「フレイルサポーター」として、フレイル予防に参加する取り組みを63市町村と協力して実施している。フレイル予防には、人とのつながり、高齢者の社会参加が重要な点とを考えを強調した。

続いて、東京大学高齢社会総合研究機構教授の飯島勝矢氏が、「なぜ老いる？ならば上手に老いるには―フレイル予防を通じた健康長寿のまちづくり―」と題し、講演した。元気な高齢者が研修を受講し、地域の高齢者のフレイルチェックをする

シンポジウムでは、「人生100年時代に向けて、今何を考えるべきか―高齢者の保健事業―」をテーマに、東京都多摩市、栃木県、新潟県後期高齢者医療広域連合、神奈川県大和市、島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」の各パネリストが取り組み事例を発表し、ディスカッションを行った。

Topics 5

保険者努力支援制度の取り組み事例を発表 令和元年度全国国保主管課長研究協議会

8月28日、東京都港区のメルパルクホールにおいて、国保中央会主催による「令和元年度全国国保主管課長研究協議会」が開催され、都道府県・市町村等の国保関係者約800人が参加し、本県からは14人が参加した。

主催者あいさつに立った国保中央会の原勝則理事長は、「今年度はKDBシステムなど、より一層、データを活用できるよう、医療費等データの評価・分析をする人材の育成研修を実施する予定である」と述べ、これまで以上に保険者支援に取り組む姿勢を強調した。



シンポジウムでは、「保険者努力支援制度をどう活かすか」をテーマに、九州大学名誉教授の尾形裕也氏が同制度のアウトカム評価等について講演した。新潟県上越市、静岡県藤枝市、鹿児島県南九州市の事例発

表者が点数獲得に向けた糖尿病重症化予防や特定健診の受診率向上等の取り組みを発表し、佐賀県の助言者は同制度の運用状況や市町村との連携について紹介した。ディスカッションでは、同制度に関して意見交換が行われた。



Topics 8

高知県国保地域医療推進協議会

それぞれの立場で
地域包括医療・ケアを考える
第25回医師部会・第18回看護部会
第18回技術者部会合同研修会

9月7日・8日の両日、佐川町立校座において「第25回医師部会・第18回看護部会・第18回技術者部会合同研修会」を開催した。国保直診等の関係者79人が各講演や部会等を通じ、これからの地域包括医療・ケアの在り方を考える意義深い研修会となった。

3部会を代表して佐野正幸・医師部会長（本山町立国民健康保険嶺北中央病院院長）が開会あいさつに立ち、和田幸久・佐川町立高北国民健康保険病院事業管理者兼院長による開催地あいさつで開会した。講演では、堀見和道・佐川町長が「佐川町について」と題し、「チームさかわ まじめに、おもしろく。」をコンセプトに取り組んでいる佐川町役場の経営改革等について紹介した。



佐川町 堀見 和道 町長



高知医療再生機構 浦口 武男 医師

浦口武男・高知医療再生機構医師（前高北病院副院長）が「地域医療―振り返りとこれから―」と題し、講演を行った。地域医療の現状における課題として、地域中核病院の医師不足や高齢人口の増加や多施設受診による医療費の増加等が挙げられる。その対策として、地域の利便性の向上、地域医療支援の充実や人材確保等が求められるとした。



和田強・佐川町町民課長、片岡和子・佐川町健康福祉課課長補佐および川上雅史・高北病院副院長兼健康増進局長が「佐川町の特定健診の取り組みについて」と題し、講演を行った。特定健診の受診率向上に向け、特定健診とがん検診のセット健診（検）診や主治医による声掛けなどを実施し、関係部署との連携が重要であるとした。

医師・看護・技術者の各部会では、次回の開催地等を協議し、来年度は本山町での開催を決定した。

NEWS

第32回高知県国保地域医療学会開催のお知らせ

メインテーマ 「これからの地域包括医療・ケア ―食べることは生きること―」

- 日時：令和2年2月22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：研究発表・特別講演・パネルディスカッション
 - 参加申込み：「第33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：令和元年10月1日（火）～令和2年2月7日（金）
- ※なお、参加申込書等につきましては当会のホームページをご参照ください。URL:<http://www.kochi-kokuhoren.or.jp/event/ev02.htm>
- お問い合わせは、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33回高知県国保地域医療学会事務局 TEL / 088-820-8415

Topics 6

データヘルスの推進に向け、KDBシステムの活用を
国保データベース(KDB)
システム操作説明会(基礎編演習)



8月2日、本会審査委員会室において「国保データベース(KDB)システム操作説明会(基礎編演習)」を開催した。説明会には市町村担当者等43人が出席した。

KDBシステムは、「特定健診・特定保健指導」「医療(後期高齢者医療含む)」「介護保険」等に係る情報を活用し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築された。保険者努力支援制度の実施に伴い、健診・医療・介護の領域をまたがるデータ連携・分析の必要性が増しており、KDBシステムを活用することで、これまで保健師等が手作業で行ってきた健康づくりに関するデータ作成

が効率化され、地域の現状把握や健康課題を明確にすることが容易となる。説明会では、KDBシステムの概要や保険者における活用場面等について解説を行った。KDBシステムを実際に出席者が操作し、基本操作の他、演習問題に取り組み、効率的かつ効果的な保健事業の実施に向けて理解を深めた。

Topics 7

保健事業の個別事業
計画策定を支援
令和元年度高知県国保連合会
保健事業支援・評価委員会

7月4日、本会会議室にて「令和元年度高知県国保連合会保健事業支援・評価委員会」第1回委員会を開催した。

各保険者からの国保ヘルスアップ事業の申請の有無によって、個別支援、集団支援の支援形態をとっている。今年度の各支援内容やスケジュールについての協議を行った。

続いて、9月5日に開催された第2回委員会では、本会会議室にて4保険者（四万十市・室戸市・須崎市・土佐市）、9月19日に開催された第3回委員会では5保険者（宿毛市・安芸市・香美市・高知市・高知県）に対して、第2期データヘルス計画における個別保健事業実施計画および評価計画について個別支援を行った。

対象保険者の個別保健事業について、事前に通信等により検討を重ね、委員会当日は、保険者から計画内容の助言に対する改善点について報告され、委員会から、質疑応答・助言を行った。事業実施にあたっての疑問点の解消につなげていくなど、活発な議論がなされた。



食べてみいや! 味てみいや!!

おいしいキノコを
食べましょう

夏の暑さから一転、過ごしやすく食欲も増してくる季節になりました。秋はおいしい食べ物の季節でもあります。キノコは秋の食材ですが、近頃は一年中ある食材です。料理に使うと旨味を増してくれるキノコは、低カロリーで食物繊維が多いだけでなく、免疫力を高める抗酸化力が高い食材でもあります。

はコレステロール値や血圧を下げる働きがあると報告されています。シメジは細胞の再生を助けるビタミンB2を多く含み、エノキタケは疲労回復に効くビタミンB1が多く、活性酸素を消す働きがあるとも言われています。

キノコの保存

乾燥させる

キノコについてはゴミや石づきなどを綺麗に取り除く。厚みのあるキノコは薄くスライスし、天日に干して乾燥させる。その後は保存袋にキノコと乾燥剤を入れ保存する。

キノコの栄養

カルシウムの吸収を良くする働きがあるビタミンDが含まれており、骨粗鬆症を予防します。特に、天日干しの干しシイタケに多く含まれています。シイタケやマイタケに

〇冷凍保存

生のまま冷凍する。茹でて冷凍する場合は、少なめの水でキノコを茹でた後、茹で汁ごと冷凍する。



具たくさんで彩り豊かな一品です

キノコと野菜のチーズ煮込みハンバーグ

作り方のポイントは粘りが出るまで、合いびき肉をしっかりこねること。肉の旨味が出て、まとまりやすくなります。また、野菜はハンバーグを焼いたフライパンを洗わずそのまま使うと、おいしくなります。塩麹を使うことで食材の旨味をより引き立てますが、なければ塩でも大丈夫。食欲の秋にぴったり! ボリューム満点ですが玉ネギたっぷり、あっさりいただけます。

◎材料(1人分)

- 合いびき肉……………60g
- 塩麹……………1g
- 玉ネギ(みじん)……………50g
- 玉ネギ(スライス)……………60g
- パン粉……………10g
- 牛乳……………10ml
- 卵……………1/4個
- こしょう……………少々
- カラーピーマン……………30g
- シメジ……………30g
- 薄力粉……………4g
- ソース……………小さじ2
- ケチャップ……………小さじ2
- しょうゆ……………1ml
- 水……………40ml
- コンソメ……………1/4個
- ピザチーズ……………10g
- ブロッコリー(茹で)……………30g

◎作り方

- 玉ネギは50gをみじん切り、60gをスライスしておく。
- ボールに合いびき肉と塩麹を入れ、粘りが出るまでこねる。
- パン粉は牛乳を入れ、ふやかす。
- ②に①の玉ネギ(みじん)と③、卵、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ④を小判型にまるめて空気を抜き、ハンバーグの形を整える。
- フライパンに油を引き、⑤のハンバーグを焼く。
- ハンバーグは一度、フライパンから取り出しておく(フライパンは洗わない)。
- カラーピーマンはスライスし、シメジは石づきを取り除

き、ほぐす。

- ハンバーグを焼いたフライパンで、玉ネギ(スライス)、カラーピーマン、シメジを炒める。玉ネギに火が通ったら、薄力粉をふる。
- Aの調味料を合わせて⑨の野菜を煮込み、さらにハンバーグを戻し、蓋をして煮込む。ピザチーズを入れて火を止める。

1人分	
エネルギー	346kcal / タンパク質 21.8g
カルシウム	135mg / 食塩 2.8g



にしもり みよ 管理栄養士 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。

◎材料(2合(5人分))

- 米……………2合
- 薄口しょうゆ……………25ml
- 酒……………15ml
- だし昆布……………1枚
- シメジ……………100g
- シイタケ……………50g
- マイタケ……………100g
- 油揚げ……………1枚
- サヤインゲン……………20g

◎作り方

- 米を研ぐ。
- シメジは石づきを取り除き、ほぐす。
- シイタケと油揚げは線に切る。
- マイタケをほぐす。
- 米を炊飯器に入れ、Aの調味料を入れた後、2合の分量まで水を入れる。
- ⑤にだし昆布を入れ、油揚げとキノコも入れてから炊飯のスイッチを入れる。
- サヤインゲンを茹で、線に切る。
- キノコご飯を器に盛り、サヤインゲンを飾る。

1人分	
エネルギー	247kcal
タンパク質	6.2g
カルシウム	20mg
食塩	0.8g



キノコの季節にぴったりの優しい味わい

3種のキノコご飯

だし昆布がキノコの旨味を引き出します。シンプルな味わいで、シメジ、シイタケ、マイタケ、それぞれのキノコの食感のハーモニーが楽しめます。使うキノコは今回の3種類以外でも、手に入るもので構いません。行楽の秋! おにぎりにして外で食べるのも良いですね。



- 連載中の「(筆者の)身近な自然シリーズ」第7弾、今回は少し趣向を変えて番外編です。場所は都内、境内からスカイツリーがよく見える亀戸天神社の池にて、たくさんのカメが甲羅干しをしているカメタワーを見つけました。ちなみに、この池で泳いでいるのは、コイよりもカメの方が多かったように思います。今回、遠方の撮影地ですが、ウサギとカメの二択の場合、断然カメさんチームの筆者としましては、気持ちの上ではとても身近な自然に出会えました。
- 秋真っ盛り。秋の風が爽やかに感じられ、読書、グルメ、スポーツなど、何かにチャレンジしてみたい季節です。自分の新しい一面を発見できるかもしれません。近年は長引く残暑の後、すぐに冬が来る印象ですが、読者の皆さまも充実した短い秋を健やかに過ごしてください。(高)

340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10月発行 340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

歴史豊かな
「土佐のまほろば」

「南国市」

次回は南国市を訪ね、これからのまちづくりについて、平山耕三市長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 341号
1月下旬発行予定

県の国民健康保険課で4月から国保指導担当チーフとして国保事務に携わることとなり、半年ほど経過しました。他の保険に属さない人が属するということ、最後の砦でもある国保の業務はとにかく守備範囲が広いと感じており、いまだに四苦八苦しています。

例えば、国保制度を知ると言っても、被保険者の資格であれば、社会保険等、他の保険制度についても、知っておく必要があります。また、国保を運営する財源としての国保料・国保税に関して言えば、税制に関係し、しかも、国保料と国保税

では根拠法令が異なることなどから、同じような事象でも取り扱いが異なるものもあります。そして、医療保険であり、また医療費の適正化や適正服薬等に取り組むということ、医療制度にも関係します。さらには、健康増進・疾病予防を進める関係になると、公衆衛生の分野に関係することになります。最近、高齢化の進展に伴う医療費の増大が課題とされており、医療費適正化計画であるとか糖尿病性腎症の重症化予防であるとか、いろいろな計画や取り組みが降ってきたり(ー)して、なかなかフォローするだけで精一杯なところもあつたりと、国保の関係する分野で思い付くところだけでも、これらのものが挙げられます。

さらには、県でもそうなのですが、国保の部署だけで完結せず、関係する部署が別であり、しかも対象者が国保サイドでは「国保の被保険者」を対象とするところ、他部署では全住民の方々を対象として進める事業もあることから、関係機関の連携も重要と言われるところにつながります。

市町村によっては、少数で、他の業務と掛け持ちで国保事業に当たっていたりしているところもあるな

ど、皆さまのご努力には日々頭が下がる思いです。私の担当は、昔からの流れから国保「指導」とはなっています。最近「支援」と言った方が適切なのかもしれません。必要な支援を通じて、適正に事業を進めることができると日々考えているところですが、十分どころまで至っていないのが目下の悩みです。

これからの業務に関して、いろいろと協力やお願いをする機会もあるかと思えます。何かとご面倒をお掛けしますが、どうぞよろしくお願いいたします。