目次

首長は語る
03 「地域は地域が守る」住民との信頼関係から地域に根差した健康づくりを
大寺正芳　北川村長

07 年頭のごあいさつ

09 第51回全国国保地域医療学会
「志・絆・扶」龍馬の心 土佐にあり　―地域包括医療・ケア医新―

こちら介護保険課
17 施設介護サービスの増加　要介護度の重度化が要因か
―平成23年度上半期―

おらんくの保健事業　大豊町
19 いきいき健康　ゆとりライフ
～山あいのまちの健康づくり～

コーヒーブレーク
23 「安芸でのはなし」安芸市　「早く戻りたい！」越知町

黒い鞄　No.243　中土佐町
25 「楽しみながら健康づくり」を合言葉に！
～中土佐町健康マイレージ事業～

こくほ随想
27 "コレステロールバイ菌"説の終焉

29 ヘルスアップ推進員研修会
推進員の役割は「人をつなぐこと」
"住民力"はいざというときの大きな力に

32 高知県国民健康保険事務担当職員協議会
「のぼり旗」「ポスターカレンダー」で
特定健診の受診を呼び掛けよう！

33 国民健康保険運営協議会委員研修会
国民皆保険を支える市町村国保
これから向かうべき道は

元気散策！　～このまちからの笑顔だより～
35 なでしこの会
リレー・フォー・ライフin高知に参加

38 高知市老人クラブ連合会主催「第8回健康まつり」が開催される

ヘルシーごはん　食べてみぃや！味てみぃや!!
39 「和野菜と鶏ささみのごまヨーグルトあえ」
「豚肉と季節の野菜ロール」

連合会の動き
41 連合会の動き

43 いちおしスポット　北川村

45 連合会日誌

46 編集後記

時流

「早期化」診療報酬支払等の通知

診療報酬等の支払早期化について平成23年11月9日、厚生労働省から電子情報処理組織等を使用して（電子レセプト）請求する医療機関等に対して、現行27日支払いを原則20日支払いとする通知が発出された。

これは、平成23年度からのレセプト原則オンライン化に伴い、電子レセプトでの請求を行うことにより、医療保険制度の審査支払事務全体が効率化の利益を享受することに鑑み、電子レセプトで請求を行う医療機関に対し、その利益を還元するとともに、今後、電子レセプトでの請求を一層促進することを目的として、平成24年3月請求分（4月支払分）から実施することとしている。

この支払早期化については、当初、平成23年10月請求分（11月支払分）からの実施予定であったが、国保総合システムの全国統一での稼働にあたり、同システムの安定的な運用確認の必要性や、年末、年度末の支払日程がタイトなことなどの理由から、5カ月延期されることとなり、今回通知されたものである。

本会では現在、支払早期化の対応に向けて取り組んでいるところであるが、高知県の電子化率は、医科86％、歯科42・1％、調剤95・7％となっており、それ以外の紙レセプトで請求する医療機関等については、従来通りの支払いとなる。

また、出産育児一時金についても、支払いを早期化する観点から、平成24年3月提出分より、同様の扱いを行うものである。

支払早期化に伴い、保険者・後期高齢者医療広域連合等から本会への支払納期は、原則として18日までとなる。各保険者等に対しては、これに向けた対応をお願いするとともに、本会としても、毎月10日までであった各保険者等への請求を7日までに行うため、今後、国保総合システムの安定稼働に努め、圧縮される支払確定日までの日程調整を確立し、電子化のメリットを最大限に生かしていくようスムーズな移行に向けて対応していく。

（渡）

表紙の写真

『ゆず型の内風呂』　北川村温泉「ゆずの宿」　―北川村―

国道55号線から奈半利川沿いを車で20分。大自然に囲まれた静かな山間に北川村温泉「ゆずの宿」はあります。自慢は、トロットロの手触りが特徴の泉質。肌がつるつるする"美肌の湯"として地域に親しまれています。ゆずをイメージしたかわいい内風呂は、貸切風呂としても利用でき、家族連れに大人気。北川村の豊かな自然と地元産の旬の食材を使った料理を存分に満喫しようと、県外から訪れる人も増えています。

■お問い合わせ／北川村温泉「ゆずの宿」TEL 0887-37-2321
※利用料金などの詳細は44頁に掲載

Shucho ha Kataru

「中芸広域連合」を拠点に、さまざまな保健事業を展開

国保連合会吉本事業課長（以下、吉本）　まず、北川村の施設整備の状況や保健師などの人数、活動状況などについてお聞かせください。

大寺正芳北川村長（以下、大寺村長）　本村の施設としては「総合保健福祉センター」があり、センター内には社会福祉協議会とデイサービスセンターがあります。

保健福祉関係部門は、中芸5町村（奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村）で「中芸広域連合」として、保健福祉課、介護サービス課、地域包括支援センターを設置し、広域での業務を実施しています。保健師については、現在、本村への駐在保健師として1人、副担当として中芸広域連合内に1人の保健師が配置されており、必要に応じて他の保健師の応援も得られるよう広域での支援体制を取っています。

保健事業を取り組むにあたっては、〝住民との信頼関係〟を築いていくことが重要だと思います。基本的に大きな事業は、中芸広域連合が行いますが、地域に密着しての活動は、本村の保健師や社会福祉協議会が中心となって取り組んでいます。

今後は、中芸広域連合も地域に根差した組織になっていくものと期待しています。

Shucho ha Kataru

元気な高齢者を増やすため「あったかふれあいセンター」を設置

吉本　健康増進法の施行を受けての取り組みやよさこい健康プラン21など、保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

大寺村長　高齢者の健康増進については、まずはしっかりとした「食生活」と「運動」を心掛け、病気にかからないことが大切だと思います。

本村では、高齢者の引きこもり防止や介護予防、住民の触れ合いを目的とした「あったかふれあいセンター」を社会福祉協議会に委託し、高齢者に対する相談や生活支援、介護予防指導などを実施しています。現在、144人の参加がありますが、まだまだ参加していない高齢者が多く、男性の参加も少ない状況にあります。引きこもり高齢者や独居高齢者を含め、この人たちに対する参加奨励をどのように進めていくのかが今後の課題といえます。

一方、以前に国保の保健事業として取り組んでいた「3B体操」は、現在、自主的な活動に発展しています。参加者が自ら資格を取り、新しい自主グループを立ち上げるなど、参加者も年々増えています。

このように各種集いに参加することは、身なりに気を付け、気構えをすることから心身共に若返り、明日への活力にもなります。

今後も〝元気な高齢者〟をつくるため、健康増進への活動を継続していきたいと思います。

Shucho ha Kataru

できるだけ住民と向かい合って受診勧奨を

吉本　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。

大寺村長　特定健診の受診率は、平成21年度が28・65％、22年度が39・46％となっています。保健福祉業務の広域化により、中芸5町村内での受診が可能になったことで、受診機会が拡大し、保険者、被保険者共に良い効果があったと感じていますが、まだまだ目標値には達していません。

そのため22年度からは、県の特定健診受診勧奨事業を導入し、健康づくり婦人会の協力も得ながら、未受診者への受診勧奨を実施しています。中芸地域では「がん」による死亡率が高いという特徴があり、こういったことも住民に伝えながら予防に取り組んでいく必要があります。早期発見・治療につなげるために、戸別訪問を行うことによって、できるだけ住民と向かい合い、健診を受けてもらえるよう呼び掛けています。数値目標の達成も大事ですが、それ以上に、住民自身のためにも、まずは健康に関心を持ってもらうことが必要です。

今後とも、健康づくり団体や地域住民との連携から、健診受診の啓発活動を行っていきたいと考え

「地域は地域が守る」

住民との信頼関係から地域に根差した健康づくりを

北川村長 大寺正芳

Masayoshi Ohtera

高知県東部に位置する北川村。
坂本龍馬とともに活躍した幕末の志士・中岡慎太郎は、
ここで生まれました。
およそ9割を山林が占める緑豊かなむらでは、
慎太郎が奨励したといわれている
ゆずの栽培が盛んに行われ、
その生産量は県内でも高い割合を占めています。
収穫期になると、山々は一面ゆず色に…、
ゆず製品がむらの産業の中心を担っています。
中岡慎太郎とゆずが育ったむら
北川村を訪ね、これからのむらづくりについて
大寺村長に伺いました。

ています。

Shucho ha Kataru

「親子ふれあい広場」を通じ、地域のつながりを広げる

吉本　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。

大寺村長　本村の出生数は、ここ数年10人弱で推移しています。

保育所については、1カ所を運営しており、延長保育など保育サービスの充実に努めています。保育料は、18歳未満の子どもが3人以上いる世帯では、第3子の保育料を無料としています。

医療費の助成については、通院・入院共に中学校卒業まで全ての乳幼児・児童を対象に、自己負担の無料化を行っています。

また、保健師と主任児童委員が新生児の全戸訪問を行い、子育てに関する悩みや相談しやすい環境づくりをめざし取り組んでいます。

さらに、総合保健福祉センターでは週2回、子育て世代の親睦・交流を目的とした「親子ふれあい広場」を開催し、母親同士や子どもたち、また障害者や高齢者などが集まって交流を深めています。

Shucho ha Kataru

高齢者に対する交通手段の確保は必要不可欠

吉本　高齢化対策はいかがですか。

大寺村長　本村の高齢者人口は、平成23年3月末で568人、高齢化率は38・9％となっています。

本村は無医村であり、公共交通機関にも恵まれていません。そのため、「医療」と「生活物資の調達」に対する支援は必要不可欠となっています。そこで本村では、高齢者福祉サービスのひとつとして、身体などの状況により外出支援を必要とする方に対し「外出支援タクシーチケット交付事業」を実施しています。また、高齢者に対する「配食サービス」「緊急通報装置貸与」「福祉用具貸与」などの事業も実施しています。

一方、現在高齢者福祉の要として実施している「あったかふれあいセンター」での介護予防教室やミニデイサービスでは、百歳体操、口腔体操、音楽療法などを取り入れ、健康増進、介護予防、集いの場づくりなどに取り組んでいます。

Shucho ha Kataru

できる限り自立した生活を送れるよう、デイサービスの有効活用を

吉本　介護保険の状況はいかがですか。

大寺村長　介護保険事業は、平成15年度から中芸広域連合を保険者として運営を行っています。22年3月末現在、介護保険の被保険者数574人のうち、要介護（要支援）認定者は99人となっています。

村として介護予防への取り組みはもちろんのこと、要介護状態となった場合でも、可能な限り在宅で自立した日常生活が送れるよう、デイサービスなどの有効活用を促すとともに、各関係機関との連携を密にし、地域の見守り・支え合いのネットワークづくりも行っていくことが必要であると考えています。

Shucho ha Kataru

先進事例などを参考に、国保事業の健全化をめざす

吉本　国保における問題点と課題についてお聞かせください。

大寺村長　保険給付費の増加や保険税収の減少に伴い、本村の国保事業の運営は、大変厳しい状況にあります。今後、保険税率の見直しも含め、他市町村の先進事例などを参考に、国保事業の健全化に向けた検討が必要となっています。

一方、医療費は増加傾向にあり、生活習慣病の発症・重症化予防など、地道な取り組みから医療費の抑制につなげていくことが必要です。早期発見・治療に向けた各種健（検）診の受診促進など、より一層力を注いでいかなければなりません。

23年度からは、ジェネリック医薬品の普及促進差額通知について、国保連合会に受託いただき取り組んでいます。対象者全員への通知には至っていませんが、引き続き、ジェネリック医薬品の普及促進を図り、医療費適正化に取り組んでいきたいと思います。

Shucho ha Kataru

「生協」との連携により、地域の見守りを拡充

吉本　北川村の特色ある取り組みについてお聞かせください。

大寺村長　本村では、これまで高知新聞配達員および郵便配達員との連携により、独居高齢者などの見守り対策に取り組んできました。さらに今年度から、食材などの宅配業者である「生活協同組合」との連携協定に向け取り組んでいます。これにより、見守り体制の強化を図るとともに、量販店の少ない本村において、食材の確保が困難な高齢者の支援につなげていきたいと考えています。

Shucho ha Kataru

「北川村のゆず」を世界に向けて発信

吉本　現在、北川村で取り組む地域振興事業や市町村ＰＲなどがありましたらお聞かせください。

大寺村長　本村は幕末の志士・中岡慎太郎の故郷であり、慎太郎の生涯と業績を紹介する「中岡慎太郎館」や、フランスの印象派画家クロード・モネの愛した庭を再現した「モネの庭マルモッタン」のほか、日本有数の泉質と評判の「北川村温泉ゆずの宿」、江戸時代の面影を残した「野根山街道」、明治44年に開通した森林鉄道で国指定重要文化財の「魚梁瀬（やなせ）森林鉄道遺構」など、たくさんの観光資源に恵まれています。

平成21年には、高知県の産業振興計画により、村内の観光施設などの一定整備がなされました。さらに、ＮＨＫ大河ドラマ「龍馬伝」の影響もあり、多くの方々に北川村の魅力を知っていただきました。今後は、これらを将来に向けて生かし持続させていくためにも、ここでもう一度原点に返り、足元を見つめながら、地域振興に向けて検討していく必要があります。

一方、本村は県内有数のゆずの産地でもあり、県内生産量の4分の1を生産しています。21年には、産業振興計画に位置付けられた「ゆず搾汁施設」が整備されました。

また今年度、高知県の協力もあり、およそ40トンのゆず果汁を、フランスやシンガポールへ輸出しました。今後は、害虫対策などの課題はありますが、ゆずそのものの輸出に向けて、現在、研究を進めている状況です。

Shucho ha Kataru

「米づくり」と「ゆず栽培」でストレス解消

吉本　大寺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。

大寺村長　私自身、少ない耕作面積ですが「米づくり」と「ゆず栽培」をしています。休日は仕事を忘れ、農作業をすることでストレスをできるだけ上手に発散するようにしています。

仕事柄、お酒を飲む機会が多かったり、長時間の会議が連日連夜続いたりで、心身共に負担は大きいものがありますが、自分なりに工夫をし、健康管理に心掛けています。

Shucho ha Kataru

他市町村における先進事例などの情報提供を

吉本　今後、国保連合会に望む事業などありましたらお聞かせください。

大寺村長　国保連合会には、電算システムや事務処理などの指導に加え、医療状況等個別データの提供など、業務全般においてご協力をいただき感謝しています。国保連合会は、審査支払いや医療機関との調整、求償事務など、国保事業を運営していく上で、市町村にとって無くてはならない存在です。

国保事業の安定的な運営のためには、制度改正はもちろんですが、まずは、それぞれの市町村が、保健事業などをしっかり行い、医療費適正化を図っていくことが大切です。本村でも、さらなる医療費適正化に向け、取り組んでいきたいと考えています。そのためにも、引き続き、全国および近隣市町村の先進事例などの情報提供の他、各種指導をお願いしたいと思います。

今後とも、いろいろとご苦労をお掛けいたしますが、なお一層のご支援をよろしくお願いいたします。

国保総合システムの機能拡充等、各種事業の円滑な運営に努めていく

Kenji Matsumoto

高知県国民健康保険団体連合会
理事長 松 本 憲 治

新年明けましておめでとうございます。

輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶びを申し上げます。

昨年の東日本大震災により被災された皆さまには、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

日ごろは、国民健康保険事業の健全な運営のためご尽力をいただいていることに対し、心から敬意を表しますとともに、本会の事業運営につきましても深いご理解と格別のご支援を賜り、厚くお礼を申し上げます。

また、昨年の第51回全国国保地域医療学会の開催にあたりましては、多数の来賓、参加者の皆さま、そして多くの関係者から多大なご支援をいただいたことに対し、あらためて感謝申し上げます。

さて、国民健康保険は制度創設以来、わが国の国民皆保険体制の中核的役割を担い、地域医療の確保と地域住民の健康保持増進に大きく貢献してまいりました。

しかしながら、国民健康保険を取り巻く状況は、中高年齢者を多く抱え医療費の増大や景気悪化の影響等低所得者の増加などにより、保険料（税）の収納率は国民皆保険達成以来、過去最低を更新するなど、国保制度が抱える構造的な問題は抜本的な改革がなされないまま、極めて厳しい状況が続いています。

このような状況の中、国におきましては、社会保障制度の改革とともに必要な財源を確保する社会保障と税の一体改革法案に基づき具体化を進め、次期通常国会に提出する方針が示されています。国会情勢などから法案成立に向けた道筋は極めて不透明な状況ですが、市町村の国保財政の健全化のためには、国庫補助金の充実強化を要望することが重要であります。

本会としましては、社会情勢や国の動向を十分注視しつつ、こうした変革に迅速・適正に対応するとともに、保険者の厳しい財政状況を十分認識し、国保総合システムの機能拡充等を図り、業務の合理化、効率化を積極的に行ってまいります。

また、基盤業務である診療報酬および介護給付費の適正な審査支払いはもとより、保健事業の推進、保険者共同事業など各種事業の円滑な運営に努めるとともに、診療報酬の支払早期化、特定健診の受診率向上の支援、介護保険・障害者自立支援システムの統合と全国一拠点集約化等の実現に向け対応してまいります。

今後とも、市町村・保険者ならびに関係団体との連携を密にし、国保制度を取り巻く諸情勢の変化に対応できる組織体制の強化を図るとともに、より一層の医療費適正化に取り組んでまいりますので、さらなるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆さま方のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

平成24年　元旦

地方関係団体や国保連合会とともに、最善の努力を続けていく

Seiya Okazaki

国民健康保険中央会
会長 岡 﨑 誠 也

新年明けましておめでとうございます。

平成24年の新春を迎え、一言ごあいさつを申し上げます。

昨年の3月11日に発生した東日本大震災で被災された皆さまにお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

さて、わが国の社会保障制度の財政運営は極めて厳しく、特に国保財政は、構造上の脆弱性に加え、最近の経済情勢からも非常に厳しい状況であることは、日ごろ皆さまが痛切に感じておられると思います。

このような中で、政府が取りまとめた社会保障と税の一体改革成案では、国保の財政基盤強化策等として、２２００億円の財源確保が示されておりますが、確実にこの財源を財政基盤強化のために使用すること、併せてさらなる財源強化を、引き続き、訴えていかなければなりません。

また、われわれの長年の主張である医療保険制度一本化に向けては、第一段階として都道府県を保険者とする国保の広域化を速やかに実施すべきであり、広域化を推進するための環境整備を働き掛けていきたいと考えております。

いずれにしろ、今後取りまとめられる社会保障・税一体改革大綱に沿って、さまざまな改革が実施されていくと思われますが、国保の運営や財政への影響を見ながら、必要な対応を進めていかなければなりません。

なお、審査支払機関の統合論については、国保連合会は国保保険者が設立し、保険者事務の共同事業の実施など保険者にとっては不可欠な存在であることから、拙速な統合論ではなく、医療保険制度の建て方と総合的に整理しなければいけない議論であります。

本会といたしましては、このような動きを見据えつつ、本年も引き続き、地方関係団体や都道府県国保連合会とともに、最善の努力を続けてまいりますので、一層のご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

新しい年が、皆さまにとって少しでも明るく実り多き一年となることを心からご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。

平成24年　元旦

志高く　医新の心　未来へ羽ばたく

龍馬生誕の地に1800人が参集！

平成23年11月11・12日の両日、本会および全国国民健康保険診療施設協議会（以下「国診協」）を含む関係4団体の主催により、高知市の高知市文化プラザかるぽーとにおいて「第51回全国国保地域医療学会」を開催した。国保直営診療施設（以下「国保直診」）等の関係者が一堂に会し、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学会には、全国から会員および地域医療関係者らおよそ1800人が参加した。

51回目を迎えた全国国保地域医療学会は本年度、メインテーマを「『志・絆・扶』龍馬の心　土佐にあり―地域包括医療・ケア医新―」とし、幕末の志士・坂本龍馬の生誕地である高知市を会場に開催。2日間にわたり行われた学会では、昨年3月11日に発生した東日本大震災や、奈良県・和歌山県を中心とする台風被害の発生などから、その医療支援活動や災害対策をテーマとした研究発表が多く出されるなど、〝災害に強い医療体制の構築〟の観点に立った地域包括医療・ケアの実践に向けた活発な議論が繰り広げられた。

開会式では、松浦喜美夫学会長（いの町立国民健康保険仁淀病院長）の開会あいさつに続き、国診協の冨永芳徳常任顧問（滋賀県・公立甲賀病院長）、岡崎誠也国民健康保険中央会会長（高知市長）、松本憲治本会理事長（安芸市長）が主催者あいさつに立ち、厚生労働省保険局の濵谷浩樹国民健康保険課長をはじめとする5人の来賓が祝辞を述べた。

開会式後の特別講演では、株式会社ミキハウス人事部長である坂本達氏が「Catch Your Dreams 夢への挑戦～『生かされてきた』ことへの感謝をこめて～」と題して講演を行い、4年以上をかけて自転車で世界一周をした経験などを感動的なスライドを交えながら、笑いあり、涙ありのエピソードを紹介した。

2日間にわたる口演発表・ポスター討論には、座長、研究発表者として高知県から総勢41人が参加し、高齢化先進県といわれている高知県で、日々心血を注ぎ取り組んでいる地域包括医療・ケアの実践について、その取り組み成果を全国に向けて発信した。

2日目の市民公開講座では、第1部として高知県歴史民俗資料館館長の宅間一之氏が「坂本龍馬と幕末の土佐」と題して、第2部では、歌手・エッセイスト・教育学博士のアグネス・チャン氏が「明るくさわやかに生きる～アグネスが見つめた生命～」と題して講演を行い、会員を含め、多くの市民が参加し、講師の話に熱心に耳を傾けていた。

閉会式では、松浦喜美夫学会長から、次回の開催県となる熊本県の樋口定信学会長に国診協旗が手渡され、2日間にわたる高知学会は盛会のうちに幕を閉じた。

地域医療の新たな飛躍に向かって

土佐に脈々と伝わる「志・絆・扶」の心
高知県の熱い志を
全国に向けて発信しよう！

開会あいさつ

第51回全国国保地域医療学会
学会長　松浦　喜美夫
（高知県：いの町立国民健康保険仁淀病院長）

ようこそ高知へお越しいただき、心から歓迎いたします。

今年は、国民皆保険制度50周年の記念すべき年にあたり、将来にわたってこの制度を堅持するため、最後のとりでといわれる国民健康保険にとっては、安定的かつ持続的な運営の確保が一層求められています。超高齢化社会を迎え、国においては、国民の安心を確保するため、平成23年6月、社会保障制度の改革とともに必要な財源を確保する社会保障と税の一体改革成案が示されました。一方で、患者のニーズの多様化や医師・看護師の不足など、医療を取り巻く環境も大きく変貌しています。

この厳しい環境の中、私ども国保直診は一貫して、地域住民のため、多くの職種と連携しながら、地域包括医療・ケアの推進に積極的に取り組んできました。今、地域では互いに支え合い、協働して生きることが必要となってきています。このような中開催する高知学会は、次の半世紀を受けて、メインテーマを「『志・絆・扶』龍馬の心　土佐にあり―地域包括医療・ケア医新―」としました。

本学会の開催にあたり、多数の来賓、参加者の皆さま、そして多くの関係者の方々から多大なご支援をいただいたことに、あらためて感謝いたします。

◎主催者あいさつ

全国国民健康保険診療施設協議会
常任顧問　冨永　芳徳
（滋賀県：公立甲賀病院長）

日本の医療の再生には「志・絆・扶」が必要不可欠

国診協は昨年、創立50周年を迎えました。半世紀の歩みを踏まえ、新たな飛躍を迎える第一歩として、坂本龍馬生誕の地で学会を開催できることは、誠に意義深いことです。

今、日本は、超高齢化社会を迎え、地域のさらなる助け合いが必要となっており、日本の医療の再生には「志・絆・扶」が必要不可欠であります。

2日間、国保直診の仲間が進むべき道について熱心に討議し、実り多い学会となることを期待しています。

国民健康保険中央会
会長　岡崎　誠也
（高知県：高知市長）

震災などに備え、バックアップシステムの構築を進めていく

東日本大震災では、医療機関そのものも大きな被害を受け、国保中央会では、国保の診療データを東京からバックアップし、現地へ送るという支援を行いました。今後は、災害などに備え、バックアップシステムの拡充を図っていく必要があります。

国保中央会では、学会での議論を参考にしながら、医療・介護情報等を総合的に活用することで、地域に応じた効果的な対策や住民一人一人に合った包括的なケアが提供できるシステムの構築に向けて取り組んでいきたいと思います。

高知県国民健康保険団体連合会
理事長　松本　憲治
（高知県：安芸市長）

絆を深め、高い志が将来に向かって続いていくように

安芸市では、国保被保険者のうち、無職者が65％を占め「所得が無いのになぜ払わなくてはいけないのか」という住民とのやりとりの中、国保財政を運営しています。また、地方には医師が少ないという問題もあります。国保直診が無ければ、人口減少にも、さらに拍車が掛かっていくものと思われます。

学会での議論を基に、安定した市町村国保の運営、安心して暮らしていける地域づくりに向け、皆さんと志を同じくし、頑張っていきたいと思います。

厚生労働省 保険局
国民健康保険課長
濵谷　浩樹 氏

◎来賓あいさつ

高知県副知事
十河　清 氏
（高知県知事 尾﨑 正直：代読）

国保直診の活動無くして、わが国の地域医療は存在し得ない

国保直診は、医療に恵まれない地域において、地域包括医療・ケアを推進し、地域住民の健康を守り続けてきました。まさに、国保直診の活動無くして、わが国の地域医療は存在し得なかったという考えを強く持ちます。

私たちは、東日本大震災での取り組みを通じ「志・絆・扶」の重要性を実感しました。住民が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域に包括的な医療とケアが整備されていることが必要不可欠です。

日本医師会　副会長
中川　俊男 氏
（日本医師会長 原中 勝征：代読）

被災地の医療再生に向けて全力を傾けたい

医療を取り巻く状況は、相変わらず厳しいものがありますが、私ども医療関係者は、国民の生命と健康を守ることを使命とし、一致協力してこの難局を乗り切っていかなければなりません。

ますます高齢化が進む日本にとって、医療関係者が連携し、包括的かつ継続的に提供する地域包括医療・ケアの実践が重要になると考えています。

全国自治体病院
協議会　会長
邉見　公雄 氏

学会で得たものを明日からの診療に

この2日間、全国各地からの参加者による日ごろの研究成果や診療実績を含めた研究発表はもちろん、地域医療交流会も含め、地域医療が抱えるさまざまな問題点が、真摯かつ率直に討論されることを期待しています。

「高知学会のころが、日本の医療の夜明け前であったなあ」と懐かしく振り返られる日が一日も早く来ることを祈念しています。

全国国民健康保険診療施設協議会会長表彰
第50回全国国保地域医療学会優秀研究表彰

会長表彰52人、優秀研究表彰6人が栄誉に輝く

開会式後には、全国国民健康保険診療施設協議会会長表彰および第50回全国国保地域医療学会優秀研究表彰を行った。

会長表彰は、国保直診に勤務する職員等を対象に、地域包括医療・ケアの推進に積極的に取り組み、その発展に寄与した方々を表彰するもの。また、優秀研究表彰は、第50回の京都学会で発表された研究発表の中から、優れた発表を表彰するもので、総勢58人がその栄誉に輝いた。

高知県関係者では、佐川町立高北国保病院副院長の廣瀬牧子氏が会長表彰を受賞した。

国保直診開設者サミット

テーマ

「開設者の本音と決意」

～おらんくの地域医療～

1日目の国保直診開設者サミットは、地域包括医療・ケアの推進に向けて国保直診の病院長・診療所長と開設者である市町村長との意思疎通を図ることを目的に開催。高知県から2人を含む地域医療関係者9人が登壇し、熱い議論を交わした。

司会者
全国国民健康保険診療施設協議会　理事
北　良治　氏
（北海道／奈井江町長）

全国国民健康保険診療施設協議会　副会長
押淵　徹　氏
（長崎県／国保平戸市民病院長）

助言者
厚生労働省保険局国民健康保険課　課長
濵谷　浩樹　氏

卒後臨床研修評価機構　専務理事
岩崎　榮　氏

発言者
全国国民健康保険診療施設協議会　開設者委員会委員
横尾　俊彦　氏
（佐賀県／多久市長）

全国国民健康保険診療施設協議会　副会長
青沼　孝徳　氏
（宮城県／涌谷町町民医療福祉センター長）

高知県四万十市　市長
田中　全　氏

高知県椿原町　町長
矢野　富夫　氏

特別発言者
全国国民健康保険診療施設協議会　常務理事
瀬戸上　健二郎　氏
（鹿児島県／薩摩川内市下甑手打診療所長）

シンポジウム

テーマ

「魅力ある地域包括医療・ケア」

～高めよう志・強めよう絆・拡げよう扶～

2日目のシンポジウムでは、これからのめざす地域医療について、10人が議論を展開。高知県からは発言者として掛橋培子氏、特別発言者として阿波谷敏英氏が登壇し、地域医療への思いを訴えた。

司会者
全国国民健康保険診療施設協議会　常務理事
赤木　重典　氏
（京都府／京丹後市立久美浜病院長）

全国国民健康保険診療施設協議会　常務理事
高見　徹　氏
（鳥取県／日南町国保日南病院長）

助言者
厚生労働省保険局国民健康保険課　課長
濵谷　浩樹　氏

全国国民健康保険診療施設協議会　参与
前沢　政次　氏
（日本プライマリ・ケア連合学会理事長）

発言者
大分県国東市民病院事業管理者兼院長
籾井　眞二　氏

秋田県にかほ市国民健康保険小出診療所　所長
和田　智子　氏

香川県三豊総合病院企業団歯科保健センター　医長
木村　年秀　氏

高知県認知症老人を抱える家族会　代表
掛橋　培子　氏

特別発言者
全国国民健康保険診療施設協議会　常任顧問
山口　昇　氏
（広島県／公立みつぎ総合病院事業管理者）

高知大学医学部家庭医療学講座　教授
阿波谷　敏英　氏

『幡多医療圏における市民病院の役割発揮をめざして』

高知県四万十市
市長
田中　全　氏

高知県西部の「幡多医療圏」は人口約10万人。四万十市は、一番大きなまちになる。医療、福祉、いのちを守り育むまちづくりに力を入れ、今年から県内では初の「脳ドック助成事業」「口腔ケア事業」を始めた。また、市民病院では、新型ＭＲＩを使った「脳ドック検診」を開始し、費用の一部を助成している。

現在、市民病院のドクターは8人。病床数は97床の一般病床のみ。平均入院患者数は、ここ数年70人で、外来患者は２００人。これ以外に透析ベッドが25あり、60人の患者を診ている。

医師数は、昭和53年ごろに3人まで減っていたが、その後、徳島大学からの派遣を受け、平成9年のピークには18人まで増えた。しかし、平成16年に新医師臨床研修制度が導入されて以降、雪崩のように減っている。

一般会計における負担の考え方は、精一杯努力し、最大限頑張っても赤字になる部分は、国の基準に基づき、法定繰入をすることを改革プランに明記した。

市民病院は、幡多地域全体の医療を支えている。隣の宿毛市にある県立幡多けんみん病院との連携を強め、四万十の環境もＰＲしながら医師募集を進めている。ここ四万十の地で、ぜひ地域医療にご協力いただきたい。

『地域医療は、傾聴であり人々との絆を磨くことである』

高知県椿原町
町長
矢野　富夫　氏

椿原町は、四万十川の源流域にあり、昭和46年には無医地区を経験。これまで医師の確保には苦労してきた。

地域包括医療・ケアをめざし椿原町では、役場の福祉係、福祉センター、診療所を統合し、病院と支援センターを隣接して建設。病院長にゼネラルマネージャーに就任してもらい、司令塔として全てを見ていただいている。

椿原病院は、病床数が30床の5科で職員は44人。良質なプライマリケアや、1・5次救急医療、保健予防活動を掲げ取り組んでいる。

私たちの強みは、首長と病院長との「絆」。何事も共に考え、目的を共有すること、また、住民と心を一つにして取り組んでいくことが大事であると考えている。先生方に座談会などで町民と接してもらい、伝わらないところはお酒の力を借り、「ノミニケーション」を通じて情報交換をしている。

住民を守る取り組みとしては、町内の約１８００戸全てに光ファイバーを接続し、「見守りセンサー」を運用。80歳以上の独居高齢者83人について、午前4時から11時の間にセンサーに反応が無い場合、地域の管理担当者5人にメールが入り、同時に役場の支援センターでも把握ができる。このシステムが命を守る大きな要素となっている。

医師・看護師などの確保は課題だが、そのためには環境づくりが必要であり、住宅・子育て対策にも力を入れている。一人一人の満足度を高めることが、私の仕事であり、それが選ばれる病院、まちをつくると考えている。

４人の発言者の訴えに対し、助言者である濵谷氏は「医師不足対策は、量と偏在の両面から取り組む必要がある。必要な分野への医療資源の集中投入という構造的改革が必要だ」と指摘。

一方、岩崎氏は、ＴＰＰ問題を取り上げ、医薬品の関税撤廃や模倣医薬品の貿易などに言及した上で「医療の開国に備え、足腰を強くし、国民の医療を確保するためにも、国民皆保険を堅持しなければならない」と訴えた。

『町民の思い』

高知県椿原町
認知症老人を抱える
家族会　代表
掛橋　培子　氏

認知症になった母の介護を始めたのは平成14年。昨年母は、私が少し離れた数分の間に旅立った。母の死を前に「どうして私がいないときに」という思いが駆け巡り、辛い日々が続いた。

ある日、院長から「最期まで家にいて、口から食事ができる状態で亡くなったことは、お母さんにとって良かったのでは」と言葉を掛けてもらい、気が楽になった。母の場合、介護費用は施設に入所した方が安くなる計算であった。在宅介護者への何らかの助成があれば、もう少し在宅希望は増えるのではないか。

家族会は平成15年に誕生し、今は13人の会員がいる。保健師1人の参加もあり、学習会や花見などを行っている。

また、平成21年から椿原町の広報誌に認知症と思われる例や行動、介護者の思いなどを掲載。医学的な立場から考えるため、保健師を介して椿原病院長にアドバイスも依頼している。

母の介護をして分かったことは、その立場に立たなければ分からないことが多くあること。私がいくら努力をしても、医師の立場を理解することはできない。お互いに理解するためにも、椿原町では椿原病院が、地区座談会を行うことから互いに本音で語り、話し合えることをめざしている。

『「魅力ある地域包括医療・ケア」～高めよう志・強めよう絆・拡げよう扶～』

高知大学医学部
家庭医療学講座　教授
阿波谷　敏英　氏

地域医療に貢献した医師と話していると二通りの人がいる。一つは「ウルトラマン型地域医療」である。圧倒的な力を持つドクターは、あまり周囲と打ち合わせをしない。多くは任期1年でＭ78星雲に帰り、また新しいウルトラマンがやってくる。地球の平和は守られるが、本当に住みやすくなったかどうかには疑問が残る。

私は「アンパンマン型地域医療」を提唱する。地域住民と等身大で、平和なときにもその辺をウロウロしている。また、ジャムおじさんという強力なバックアップがいる。私が地域にいたときは、それは「首長」と思っていた。ジャムおじさんに助けられ、アンパンマンは生き生きと働くことができた。さらに、アンパンマンには毎回新しい味方が増える。保健師やケアマネジャー、住民など。皆が一緒に戦えるチームが「地域包括医療・ケア」である。

発言者の発表後には、2人の助言者が発言。掛橋氏の発表に対しては、濵谷氏が、自身が親を看取った経験談も交えながら、「終末期の看取りの在り方については、医療関係者だけでなく、国民的に議論をしていく必要がある」などと訴えた。

口演発表・ポスター討論

地域医療関係者274人が日ごろの研究成果を発表

高知県からは座長12人、発表者29人が参加

2日間にわたって開催した研究発表には、全国から地域医療に携わる関係者274人が発表者として参加。テーマごとに分けた会場で演台に立って発表を行う「口演発表」が6会場、またテーマごとのブースに張られたポスター前で発表を行う「ポスター討論」1会場を設け、発表者は自分の持ち時間の最後まで、日ごろの研究成果を熱心に訴えていた。

高知県関係者の研究発表の参加者および演題は次のとおり。

◎口演発表

座長

本山町立国保嶺北中央病院 院長 佐野 正幸 氏
四万十市国保 四万十市立市民病院 院長 樋口 佑次 氏
佐川町立高北国保病院 院長 和田 幸久 氏
本山町立国保嶺北中央病院 主任診療放射線技師 安岡 俊拳 氏
佐川町立高北国保病院 臨床検査技師 中田 奈美 氏

研究発表者

『プライマリケア医による心房細動患者に対するワルファリンの治療成績』
大月町国保大月病院 院長 小野 歩 氏

『幼稚園や小学校でのいのちの学習が出産に立ち会った子どもたちに与えた影響～カンガルーのポッケ6年の軌跡～』
四万十町健康福祉課 医師 澤田 由紀子 氏

『「つながろう嶺北」住民を巻き込んだ多職種連携の取り組み』
本山町立国保嶺北中央病院 理学療法士 中平 真司 氏

『摂食嚥下リハビリによる患者反応の変化～経管栄養患者に焦点をあてて～』
いの町立国保仁淀病院 看護師 矢野 茜 氏

『国保診療所にて1-2時間通所リハを実施して（第2報）』
四万十町国保大正診療所 理学療法士 長森 誠二 氏

『あきらめないQOLの向上に向けて～気管カニューレ・PEGチューブを除去し経口摂取に至った例～』
四万十町国保大正診療所 看護師 土居 由美 氏

『維持透析患者の家族の負担要因を明らかにする―配偶者の立場から―』
佐川町立高北国保病院 看護師 西田 るみ 氏

『患者から見た看護師の接遇に対する評価』
いの町立国保仁淀病院 看護師 鍵山 智子 氏

『糖尿病足病変ハイリスク患者への個別的指導によるフットケアの意識と行動の変化』
いの町立国保仁淀病院 看護師 安岡 友貴 氏

『透析患者の足浴指導・人工炭酸入浴剤を使用した足浴体験と自宅での足浴実施の関連について』
本山町立国保嶺北中央病院 看護師 筒井 美香 氏

『私はなんちゃあ、しとうない!!～楽しみのある生活をめざして～』
佐川町立高北国保病院 併設介護老人保健施設希望 介護福祉士 高橋 洋平 氏

『X線単純撮影における脊椎圧迫骨折の早期診断撮影法の有用性』
四万十町国保大正診療所 診療放射線技師 大川 剛史 氏

『当院NST活動の取り組み～NST講演会を実施して～』
いの町立国保仁淀病院 栄養士 新谷 美智 氏

『成熟好中球に呈する顆粒分布異常形成に関する検討』
四万十市国保四万十市立市民病院 臨床検査技師 前田 祐仁 氏

『地域に根ざしたがん患者支援活動』
がん相談センターこうち 臨床検査技師 前田 淳子 氏

『混合病棟における中高年のがん終末期看護に対する看護師の葛藤』
佐川町立高北国保病院 看護師 小野山 美喜 氏

臨床研修指導医養成講習会開催100回記念ワークショップ

記念のワークショップを学会で開催

国診協が平成16年の医師臨床研修制度の施行に合わせ、ワークショップ形式の指導医講習会を開始し、今年度で100回目を迎える。（現在は全日病協との共催）

今回、「国保直診から見た臨床研修制度」をテーマに、記念のワークショップとして同学会で開催されることとなり、卒後臨床研修評価機構専務理事の岩崎榮氏が座長として、また地域医療関係者6人が発言者として登壇した。

高知県関係者の発表要旨は次のとおり。

『研修医に本当の地域医療研修を！―高知県の試み―』

高知医療再生機構 理事長 倉本 秋 氏

平成16年の卒後臨床研修必須化に向けて高知県で行われた取り組みは「管理型研修病院を県内に増やすこと」「県内の研修病院で行われる地域医療研修を魅力的にすること」。当時は、自前で医師を養成する管理型研修病院が2カ所のみ。病院の負担軽減のために開始した「共通研修オリエンテーション」は今、病院の垣根を越えた研修医の良好なコミュニケーションの場へと成熟しつつある。22年から高知県は、さらに「勤務医のキャリア形成日本一」をめざしている。今後は、諸活動や奨学金受給者への満足度の高いフォローアップに費やされることになる。

『「国保直診から見た新臨床研修医制度」（地域医療研修を受け入れる側から）』

椿原町立国保椿原病院 院長 内田 望 氏

椿原町は高知県と愛媛県との県境にあるまち。当院は、高幡地域唯一の公的病院で、敷地内にある保健福祉支援センターとの連携により地域包括医療・ケアの実践がなされている。

新医師臨床研修制度により、当院にも毎月1人ずつの研修医が派遣されるようになった。若い医師が地域医療に触れる機会があることは、私たちにとって大きなチャンス。将来、地域で共に働いてくれる医師が出てくることも期待できる。当然、大病院の専門医として医道を進むもよし。その時は、地域の生活に寄り添う医療を理解してもらえる専門医をめざしてほしい。

◎ポスター討論

座長

本山町立国保嶺北中央病院 総看護師長 松髙 栄子 氏
四万十市国保 四万十市立市民病院 総看護長 茶畑 幸子 氏
大月町国保大月病院 看護師長 柴岡 みどり 氏
津野町西庁住民福祉課 保健師 掛水 伊津 氏
いの町立国保仁淀病院 総看護師長 北村 喜美子 氏
佐川町立高北国保病院 副院長 浦口 武男 氏
高知大学医学部 家庭医療学講座 教授 阿波谷 敏英 氏

研究発表者

『有床診療所に電子カルテを導入して～看護の立場から～』
四万十町国保大正診療所 看護師 武政 麻由 氏

『円滑な退院支援への取り組み～職員間の共有化・意識化の必要性～』
いの町立国保仁淀病院 医療ソーシャルワーカー 吉本 綾 氏

『転倒・転落アセスメントスコアシートの有用性の検証』
いの町立国保仁淀病院 看護師 川村 奈緒 氏

『発達障害等早期発見・早期支援の取り組みについて』
いの町ほけん福祉課 保健師 伊藤 千恵 氏

『女性医師の活躍の場としての地域医療』
いの町立国保仁淀病院 医師 志賀 舞 氏

『日常における地域歯科活動報告』
いの町片岡歯科 歯科医師 片岡 義晶 氏

『糖尿病患者のアルコール摂取量および飲酒習慣の実態調査』
四万十市国保四万十市立市民病院 栄養士 池 一美 氏

『いの町吾北むささび温泉での水中運動教室による膝関節症改善効果について』
いの町ほけん福祉課 栄養士 石黒 圭 氏

『糖尿病教育入院患者の継続看護を考える―退院後の聞き取り調査を行って―』
四万十市国保四万十市立市民病院 看護師 刈谷 八重 氏

『中山間地区での地域医療活動―附属吾北診療所の試み―』
いの町吾北支所住民福祉課 看護師 田村 正子 氏

『「椿原病院で良かった」といってもらえる病院をめざして』
椿原町立国保椿原病院 看護師 上田 祐平 氏

『自宅での最期も選択できる町～住民参加劇を通して在宅での看取りについて考える～』
椿原町立国保椿原病院 医師 渡邉 聡子 氏

『仁淀病院ボランティアグループきずなの活動』
仁淀病院ボランティアグループきずな 田中 典子 氏

施設介護サービスの増加
要介護度の重度化が要因か

―平成23年度上半期―

平成23年度上半期の介護給付費明細書の確定件数は、全体で見ると月平均7万件前後で推移し、対前年同月比では6％増で推移しています。居宅介護サービスでは、3万9000件前後、施設介護サービスでは7900件前後で推移しています。施設介護サービスは、7月審査分以降は若干の件数増に転じています。

一方、給付費では、居宅介護サービスが18億4800万円前後、施設介護サービスが24億2800万円前後で推移しています。施設介護サービスは、対前年同月比で減となっている月もありますが、上半期平均で見ると、前年度に比べ1600万円の増、居宅介護サービスでは1億2500万円の増となっています。

施設介護サービスの増加要因としては、施設介護サービスの利用者における要介護度の重度化が考えられます。昨年度と比較すると、要介護3の利用者では、およそ100人が減少しているのに対し、要介護5の利用者はおよそ100人増加しています。なお、施設介護サービスの受給者のおよそ75％は要介護4、5の受給者となりますが、この割合は変化していません。

24年4月には、介護報酬の改定が予定されていますが、今回は6年に一度となる診療報酬との同時改定になります。医療と介護が切れ目なくサービスを提供するためにも、両者の役割分担と連携が求められます。現在、議論が進められていますが、より良い制度となるよう、十分に検討が重ねられ、改定が行われることを望みます。

介護給付費明細書確定件数の内訳（高知県）

平成23年8月～10月審査分

	23年8月		23年9月		23年10月	
	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比
施設介護サービス	7,929	100.76%	7,931	101.11%	7,908	101.46%
介護予防支援	6,168	103.98%	6,161	104.26%	6,198	103.92%
居宅介護支援	14,466	105.70%	14,425	105.47%	14,544	105.63%
地域密着型サービス	3,038	106.34%	3,075	107.33%	3,099	107.60%
居宅介護サービス	39,274	107.35%	39,401	108.74%	39,725	107.56%
合計	70,875	105.89%	70,993	106.71%	71,474	106.14%

施設介護サービスが占める割合	11.19%	11.17%	11.06%
地域密着型サービスが占める割合	4.29%	4.33%	4.34%

介護給付費の内訳（高知県）

平成23年8月～10月審査分

	23年8月		23年9月		23年10月	
	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比
施設介護サービス	2,465,561,911	100.80%	2,496,968,913	102.16%	2,396,181,404	101.73%
介護予防支援	26,117,160	103.78%	26,148,320	104.36%	26,282,760	103.21%
居宅介護支援	189,258,822	106.78%	188,723,159	106.63%	190,018,383	106.69%
地域密着型サービス	651,902,829	106.96%	662,476,362	108.84%	647,611,762	108.73%
居宅介護サービス	1,829,226,935	102.69%	1,908,867,041	110.30%	1,860,073,364	105.41%
合計	5,162,067,657	102.44%	5,283,183,795	105.97%	5,120,167,673	104.09%

施設介護サービスが占める割合	47.76%	47.26%	46.80%
地域密着型サービスが占める割合	12.63%	12.54%	12.65%

平成23年度上半期における介護認定者数および受給者数

審査月	要介護区分	認定者数	受給者数	認定者数に対する割合	居宅サービス	地域密着型サービス	施設サービス
5月	要支援1	5,526	3,003	54.3%	2,989	14	0
	要支援2	4,921	3,225	65.5%	3,204	21	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	7,663	5,863	76.5%	5,127	528	208
	要介護2	6,625	5,611	84.7%	4,381	712	518
	要介護3	5,591	4,790	85.7%	2,795	767	1,228
	要介護4	5,907	4,814	81.5%	1,826	590	2,398
	要介護5	6,687	4,801	71.8%	1,007	295	3,499
	計	42,920	32,107	74.8%	21,329	2,927	7,851
6月	要支援1	5,513	2,989	54.2%	2,976	13	0
	要支援2	4,954	3,264	65.9%	3,245	19	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	7,689	5,881	76.5%	5,128	546	207
	要介護2	6,620	5,651	85.4%	4,426	723	502
	要介護3	5,648	4,815	85.3%	2,839	775	1,201
	要介護4	5,927	4,809	81.1%	1,809	608	2,392
	要介護5	6,671	4,799	71.9%	998	307	3,494
	計	43,022	32,208	74.9%	21,421	2,991	7,796
7月	要支援1	5,480	3,014	55.0%	3,001	13	0
	要支援2	4,992	3,289	65.9%	3,268	21	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	7,751	5,956	76.8%	5,196	551	209
	要介護2	6,702	5,710	85.2%	4,475	726	509
	要介護3	5,669	4,837	85.3%	2,860	775	1,202
	要介護4	5,946	4,850	81.6%	1,815	607	2,428
	要介護5	6,610	4,806	72.7%	1,012	301	3,493
	計	43,150	32,462	75.2%	21,627	2,994	7,841
8月	要支援1	5,513	3,020	54.8%	3,009	11	0
	要支援2	4,989	3,296	66.1%	3,271	25	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	7,849	6,032	76.9%	5,250	558	224
	要介護2	6,734	5,714	84.9%	4,486	728	500
	要介護3	5,696	4,868	85.5%	2,875	777	1,216
	要介護4	5,961	4,835	81.1%	1,824	594	2,417
	要介護5	6,654	4,821	72.5%	1,004	307	3,510
	計	43,396	32,586	75.1%	21,719	3,000	7,867
9月	要支援1	5,489	3,012	54.9%	3,003	9	0
	要支援2	5,009	3,310	66.1%	3,290	20	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	7,954	6,091	76.6%	5,308	562	221
	要介護2	6,763	5,740	84.9%	4,500	740	500
	要介護3	5,664	4,845	85.5%	2,863	773	1,209
	要介護4	5,951	4,801	80.7%	1,826	592	2,383
	要介護5	6,670	4,848	72.7%	985	325	3,538
	計	43,500	32,647	75.1%	21,775	3,021	7,851
10月	要支援1	5,516	3,038	55.1%	3,029	9	0
	要支援2	5,007	3,307	66.0%	3,285	22	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	8,090	6,181	76.4%	5,373	581	227
	要介護2	6,769	5,761	85.1%	4,527	735	499
	要介護3	5,666	4,864	85.8%	2,882	787	1,195
	要介護4	5,917	4,853	82.0%	1,855	603	2,395
	要介護5	6,700	4,922	73.5%	991	331	3,600
	計	43,665	32,926	75.4%	21,942	3,068	7,916

おらんくの保健事業

VOL 58

いきいき健康 ゆとりライフ
～山あいのまちの健康づくり～

スリルと刺激、壮快感を体感！「吉野川のラフティング」

大豊町

面積　314.94k㎡
人口　4,773 人
国保被保険者数　1,304 人
高齢化率　52.6%
（平成 23 年 12 月末現在）

大豊町住民課健康づくり班の皆さん

四国山地と清流に抱かれた「ゆとりの郷」

大豊町は高知県の北端、四国山地のほぼ中央部にあります。清流・吉野川の上流域に位置し、急峻な山々に囲まれた自然豊かな山あいのまちです。およそ88%を山林が占め、標高２００～８５０ｍの急傾斜地に85の集落が散在しています。

観光分野では「ラフティング」が有名で、吉野川の激流をゴムボートで下るウオータースポーツはスリル満点。県外からもたくさんの人が体験に訪れています。冬には、南大王地区に春を告げる福寿草の花が群生し、それに合わせて「福寿草まつり」も行われます。

また、特産品としては「碁石茶」があります。昔から伝わる甘酸っぱい香りと独特の風味を持つ発酵茶で、乳酸菌を多く含んでいます。さて、どんな味？ぜひ飲んでみてください。

日本で唯一の完全発酵茶
「大豊の碁石茶」

お盆の行事として施餓鬼舟（せがきぶね）という大規模な灯篭流しが行われます

急峻な山々に囲まれた自然豊かなまち

ハーブ香る「ゆとりすとパークおおとよ」

県内でも高い大豊町の医療費

さて、大豊町の医療費はどうかと言いますと…、県内でも高く、順位を付けると、常に一けた台で上位を占めています。被保険者数の年齢構成では、65～74歳までの方が全体の50％を占め、高齢化も医療費を上げる要因のひとつとなっています。

疾病別で見ると、入院では「統合失調症」、外来では「高血圧」が多いのが特徴です。統合失調症を筆頭に、長期入院にかかる費用が医療費を高くしている大きな要因です。ここからも保健事業の重要性が見えてきます。

今回は「特定健診」「がん検診」についても取り上げてみます。取り組みも不十分で課題だらけ！そんな私たちの現状と悩みを聞いてください。

特定健診と各種検診をセットにした「総合健診」を実施

まず「総合健診」について考えてみます。

総合健診は、特定健診と高齢者健診、肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診をセットにして23年度は5回実施しました（前立腺がん検診は、23年度から実施）。地区に出向いての総合健診を1回、総合ふれあいセンターで対象地区を分けて行う総合健診を4回実施しています。センターで行う健診には、送迎便を出しています。これは、これまで地区に出向いて実施していた健診を集合化したためです。半日で全ての健診が終わるというのは魅力的。しかし、待ち時間が長くなるというデメリットも。待ち時間を少なくするよう健診の流れにスタッフが注意を払っています。

受診者数は横ばい傾向にあります。理由としては「高齢化によってかかりつけ医を持つ人が多くなり、健診を受ける人が減少してきていること」「初回受診者を増やせないこと」などが考えられます。

3,000 年の年輪を刻む日本一の大杉

大豊町に春を呼ぶ南大王地区の「福寿草の里」

未受診理由はさまざま。多岐にわたる対策を

次に、「個別健診」について考えてみます。

個別健診は、特定健診の対象者で総合健診に申し込みが無かった方に受診券などを送付します。自分の都合の良い日に希望する医療機関で受診できるので、受診者数は増加傾向にあります。22年度は、町内医療機関での受診率が60％を占めました。受診勧奨をしていると「受診券を持っていくのを忘れた」という方が結構いて、「受診券

特定健診会場の様子

健診がスムーズに流れるよう心掛けています

が被保険者証と一体になっていればいいなぁ」と思ったことでした。また「すでに受療中で定期的に検査をしているので、二重の検査は必要ない」と捉えている方も多く、受診勧奨の難しさを痛感します。

特定健診は、23年度も受診率が伸び悩んでいます。11月には、64歳以下の未受診者に対し、夜間、電話による勧奨を行いました。その時に聞いた未受診理由は「健診そのものを受けたくない」、その理由としては「自分の健康のことを他人にとやかく言われたくない」「結果が役場に分かるのは嫌だ」など。さらに「医療機関で受診しているから」という方もおり、「未受診＝健康に関心が無い」と一概に捉えてはいけないなと反省しました。

アンケートによる未受診者調査を実施

「がん検診」についても考えてみます。特定健診は、総合健診を受けられなかったとしても、個別健診で受診できるのに対し、がん検診は大豊町の場合、総合健診しか機会が無く、特定健診以上に受診率が低迷しています。

22年度は、県のがん検診受診促進事業により、未受診者調査に取り組みました。40～59歳の対象者９０５人にアンケート用紙を送付し、３５９人（39・６％）から回答を得ました。未受診理由としては、「検診日に都合がつかなかった」が多かったです。

その中で「電話による受診希望の聞き取りを希望する」という方がおり、動機付けも兼ね、23年度の検診申し込み期間中に電話をしました。それにより、昨年度より若い世代の受診が若干増えている状況です。

一方、受診勧奨時に「がん検診も個別で受けられるように」との声も多くありました。医療機関との契約など課題はありますが、県内でこの流れができると、がん検診を受診する機会も広がり、住民の方にも良いと思います。

町独自のサービスで受診率向上を

しかし、「がん検診も個別で受けられたらいいなぁ」「対象者の捉え方も何とかならんろうか」と愚痴ばかり言っていても何も始まりません。こんな取り組みもしています。

健診受付期間中、いつもの町内放送に加え、今年度は寸劇内容の受診勧奨放送も流しました。結構関心を持って聞いてくれたようです。

さらに、町内医療機関のみですが、町独自のサービスとして、特定健診受診後のタクシー代を助成する「健診タクシー制度」や人間ドック受診者で特定健診の結果を役場に提供してくれた方に費用の一部を助成する「人間ドック受診補助制度」も実施しています。

また、現在は電話申し込みのみですが、来年度からはハガキでの受付も検討中です。「こういう様式はいかが？」「こんな方法もあるよ！」など案がありましたら、ぜひ教えてください。皆さんの連絡をお待ちしています。

今後は、引き続き、健康づくり婦人会やヘルスメイトさんたちの協力もいただき、町民の方に「健診は毎年受けるもの」という意識を持ってもらえるよう取り組んでいきたいと思います。

メタボ予防・糖尿病予防教室による集団支援を実施

次は「保健指導」についてです。大豊町では、23年度二つの教室を行っています。特定保健指導対象者への「メタボ予防教室」と糖尿病リスクの高い方を対象とした「糖尿病予防教室」です。

特定保健指導は、毎年指導方法を模索しながら見直しをしています。これまでは保健師や栄養士が対象者を訪問する個別支援を中心としていましたが、あまり健診結果の改善が見られませんでした。そこで23年度は実施方法を大幅に変更し、メタボ予防教室として集団支援を行っています。教室は10～1月までの５回コースで、現在10人が参加。講話や食事・運動の演習も取り入れ、最終日には採血による検査値の確認をします。現在は教室の途中ですが、参加者の生活習慣や体重・腹囲は改善傾向にあり、血液検査が楽しみです。

糖尿病予防教室は、18年度から実施し、23年度で６回目となります。今年は１～３月までの５回コースを予定しています。参加者は毎回10～15人程度。メタボ予防教室と共通する内容に加え、糖負荷試験も取り入れています。

これまでの教室では、ほとんどの参加者が教室前後でＨｂＡ１ｃが改善され、効果の高い教室であるといえます。

糖尿病予防教室

髙橋医師による講話の様子

口腔衛生に関する講話。みんな熱心に聞いています

参加者の努力に職員も励まされ

このような教室を通して、生活習慣の改善が見られるのは、参加者の努力のたまものだと感じています。教室では、食事記録や歩数計を使って生活習慣を振り返ったり、計測や血液検査で現状を確認する機会を提供することから、行動変容の後押しをします。

また、参加者同士が学び合い、高め合っている様子も感じます。参加者の努力には、職員も励ましを受けます。「せっかく保健指導をするなら、楽しくやりたい！効果も感じたい!!」。参加者とともに、健診結果の改善を実感できるように頑張っていきます。

今後の課題ですが、23年度は新たに教室を立ち上げた一方、訪問による個別支援は行っていません。個々の事情から教室には来られない方もいるので、24年度は、個別指導を組み合わせていきたいと考えています。

こんなこともやってます！

ヘルスメイトさんが小学4年生を対象に「がんばりっ子料理教室」を開催。子どもたちはとても積極的です

子育て支援サークル「よちよち」の様子。
町内の多くの子どもさんが来てくれます

「安芸でのはなし」

安芸市市民課国保年金係　主事　村永　和香

窓口対応の様子。毎日が勉強です

平成23年4月、職員採用となったことを機に、地元の高知市から安芸市へと住居を移しました。仕事を覚えることに加えて、生活環境の変化への順応は大変だろうと覚悟していましたが、安芸のまちは、こぢんまりとして居心地が良く、食べ物もおいしいので、すぐになじむことができました。

平日は、仕事を覚えることに必死。休日は、自転車で市内の観光地を巡ったり、おいしいお店を探したりして過ごしていると、あっという間に春が終わり、暑い夏がやってきました。

夏の一番の思い出は、8月の安芸市納涼市民祭でよさこいを踊ったことです。「市役所チームは正調で、誰でも踊れるから大丈夫」と言われても、リズム感と運動神経は共にゼロ。よさこいは高校の体育祭以来という私には、うまく踊れる自信がまったく無く、当日まで気分は憂鬱でした。

しかし、いざ本番を迎え着付けをしてもらい、踊り笠をかぶるとその気になり、老人ホームの慰問を終えて市内を回るころには、すっかり踊ることの楽しさに目覚めていました。ものすご～く楽しんで踊ったのですが、後日知人に「能面のような顔で踊ってたね～（笑）」と言われてしまい、来年はもっと見る人に楽しさを伝えられるよう、笑顔いっぱいで踊ろうと決意したことでした……。

吹く風に秋を感じるころ、昼休みに庁舎から一歩出た途端、ふわっとゆずの香りに包まれました。「なぜ、ゆずの香りが?」と思いながら歩いていると、どこまでもいい香りが続き、まち全体がゆずの香りでいっぱいであることに気付きました。聞くと、近くの加工場が搾汁作業をしており、この時期は毎年そうだとのこと。地元の方には珍しくもないことのようでしたが、初めて体験する私には、まちがゆずの香りでいっぱいになるなんて、とてもすてきなことに思え、香りで溢れた数日間は毎日幸せな気分でした。

安芸市での春・夏・秋は、それぞれ充実した日々を送ることができました。この号が出るころには冬を迎えていますが、安芸市で過ごす冬が今から楽しみです。

安芸市元気フェスタにて。筆者は左から2人目

「早く戻りたい!」

越知町住民課保険係　主事　小田　ゆりえ

はじめまして、越知町の小田ゆりえと申します。平成22年4月1日に越知町役場に採用となり、住民課で後期高齢者医療を担当しています。今まで社会人経験の無い私にとって、職場では毎日新しいことばかり。保険の知識もほとんど無く、手探り状態で今日まで来た、という感じです。

今回、コーヒーブレークのお話をいただき、さぁ何について書こうかと考え始めたのですが……、これといって何かにどっぷりハマるタイプでもないので、〝趣味〟が浮かびませんでした（笑）。というわけで、新しいもの好きで、すぐに手放してしまう私が、子どものころからずっと好きなこと『バレーボール』について書こうと思います。

小学生の時に、友人の影響で始めたバレーボール。中学3年間は、地元の中学校でバレー部に所属していましたが、高校・大学は授業でやる程度。そして一昨年の春に採用されてから、役場のチームで再び始めることになりました。

最初は、自分の体の重さにショックを受け……、当たり前ですが、当時はあんなに動けたのにと。でも、週に1回のバレーボールがとても気持ちがよく爽快で、やはり体を動かすことが好きなんだなぁ、とあらためて感じました。

そんな好きなバレーボールを1年余りやってきた昨年8月のことです。友人に誘われた試合で、膝前十字靱帯を切る大けがをしてしまいました。役場のチームは男性が中心なので、アタックを打つ機会が無いのですが、その日は女性ばかりのチームで参加。久しぶりに張り切ってジャンプをしたら、笑えない大惨事になりました。役場のチームの皆さんには、本当にご迷惑をお掛けしています。今もリハビリに通っていますが、靱帯を痛めると、こんなにも長引くんですね。手術をする方法もあるのですが、入院となると、なかなか決断できないでいます。

25年間で一番大きなけがをした2011年。やはり体が元気でないと、好きなこともおもいっきり楽しめないなと実感しています。「早くコートに戻りたい!」。そう思う日々です。

越知町・筆者他、職員の皆さん

（後列）箭野理佳係長　岡田敬規係長　前田隆課長補佐
（前列）（筆者）小田ゆりえ主事　岡林直久課長

「楽しみながら健康づくり」を合言葉に！
～中土佐町健康マイレージ事業～

243 黒い鞄（くろいかばん） 保健師の記録

中土佐町健康福祉課
黒岩　淳子

健康福祉課の皆さん　筆者は前列右端

鰹乃國、四万十源流の里「中土佐町」

平成18年1月、中土佐町は旧大野見村と合併し、太平洋に開けた海岸部と四万十源流の里が一体となった新しいまちとしてスタートを切りました。中土佐地区は、カツオの一本釣りを中心とした漁業が盛んで、温泉宿泊施設の「黒潮本陣」やイチゴ農家の女性たちがケーキづくりを手掛ける「風工房」など、全国的に知られた名所がたくさんあります。一方、大野見地区は、大野見米や良質のヒノキ、酪農などで知られ、一次産業を中心に発展しています。

23年11月末現在の人口は７９５８人で高齢化率は37・６％。22年度の出生数は45人、国保加入率は32・９％となっています。

豪快なカツオの一本釣り

重点事業の一層の推進をめざして

中土佐町は、21年11月に健康増進計画を策定し「生涯現役で自分らしい生活を営むために、一人一人が家族や地域の人と手をつなぎ、楽しみながら健康づくりに取り組むまち」をめざし、事業を展開しています。

重点目標は、

①自分に合った運動を生活に取り入れる。

②「歯」と「歯ぐき」の大切さを知り、「歯」と「歯ぐき」の健康を保つ。

③アルコールについて正しい知識を持ち、上手に付き合う。

④がんの正しい知識（がん予防、早期発見・早期治療）を持ち、検診を習慣付ける。

―の４つとなっています。

これらを達成するための重点事業には「ウオーキングマップ作成＆ムーブメント事業」や「健康づくりサポーターによるがん検診受診推進事業」「がん検診時における歯科検診事業」「40歳節目検診（アラフォー検診へGO！）」などを挙げました。

そして、今年度から新たに、これらの事業をより一層推進していくため、町内在住である20歳以上の方を対象とした『中土佐町健康マイレージ事業』を開始しました。

健康マイレージって何!?

飛行機に乗ったり、お店で買い物をするとポイントがたまり、そのたまったポイントを航空券や商品券に交換すると、また飛行機に乗れたり買い物ができるなど、お得感があります。

私たちは、この“マイレージポイント”の仕組みを健康づくりや地域活動にも取り入れ、お得感や遊び感をプラスして、楽しみながら、もっと盛んにできないだろうか……と考えました。

毎日新鮮な魚が並ぶ久礼大正町市場

健診や健康づくり事業、ボランティア活動などに参加するとポイントがたまり、たまったポイントは公共施設の利用料や保育所、小・中学校などへの寄付として使えるようにしたのが中土佐町健康マイレージ事業です。これは、住民が地域経済の循環や社会福祉に貢献する狙いも持っています。

ポイントを“ためる”“使う”

健康づくり活動を効果的に継続させるためには、活動を開始する「きっかけ」や活動する「楽しさ」の実感、身近な「目標」の設定、喜び合う「仲間」などが重要な要素になると考えています。ポイント発行事業には、町が実施するがん検診や特定健診に加え、地域のイベントに合わせたミニウオーキング大会、健康測定などの体験参加型事業、社会教育も含めた学習の機会も対象に盛り込みました。

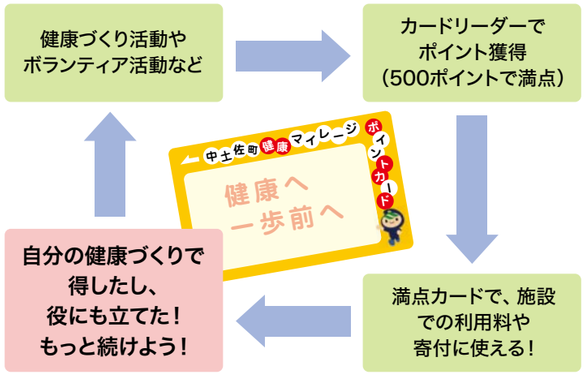
マイレージカードの発行数は、23年12月6日現在で６６３枚となっています。

ポイントをためるのも“楽しみながら”健康づくりや地域づくりにつなげていけるよう、ポイントの換金は、町内のパークゴルフ場の使用料や温泉入浴料、公共施設の利用料の他、保育所や小・中学校、住民活動団体への寄付などとしています。

健康マイレージが地域をつなぐ！

一人一人の健康づくりが「人と人」「人と地域」「人と社会」をつないで、まちの元気づくりにつながっていけばいいなと思っています。そのためには、ポイントを循環させていく必要があります。健康づくり事業でのＰＲや健康づくりサポーターによる口コミ、携帯情報サイトなどで住民に周知をしながら、ポイントがたまる事業とポイントを使える事業を増やすなど、今後、利用しやすいものに工夫していきたいと考えています。

健康マイレージ事業で地域をつなごう！これからも、町民の方々の健康をサポートし、自分らしい生活が安心してできるまちづくりをめざし取り組んでいきます。



ためるポイント例一覧

ポイント発行事業		開始日および実施日		ポイント
町の実施するがん検診	胸部	2011年4月26日開始		50
	胃			
	大腸			
	乳腺			
	子宮			
	前立腺	2011年7月20日開始		
健診	特定健診（国保）	2011年4月4日開始		500
	特定健診（社保）			200
	健康診査（75歳以上・生活保護の方）			
	人間ドック※特定健診の受診券を使用した場合			500
	人間ドック			300
中土佐町で実施する献血	大野見庁舎	2011年6月9日（9：30～10：30）		50
	高知ミツトヨ（株）：大野見	2011年6月9日（12：00～13：30）		
	高知精工（株）：大野見	2011年6月9日（14：30～15：30）		
	久礼3回	2011年7月29日	10：00～12：30 13：30～15：30	
		2011年11月21日		
		2012年3月26日		
鰹乃國スポーツクラブ	年会費支払い済　会員			300
社会教育学級	生涯学習フォーラム	2012年2月26日		300
	女性学級			10/1回
	高齢者学級			10/1回
健康づくり事業	元気塾	6月以降の各塾・各教室実施日		50/2回
	貯筋クラブ			10/1回
	健康づくりサポーター	2011年9月以降		300
	スタートイベント　ウオーキング大会	2011年5月22日		100
	スタートイベント　OYA-KOSUKE			
	スタートイベント　健康測定			
	スタートイベント　健康啓発コーナー			
	スタートイベント　青空100歳体操			
	ミニウオーキング大会	（年間5回）		
	体育はじめ	2012年1月2日		300
	スポーツテスト	2011年10月14日		50
	認知症理解のための講演会	2011年10月		200
	権利擁護講演会	2011年11月		

使えるポイント例一覧

参加機関	名称	換金可能事項および料金	使途予定
中土佐町	パークゴルフ場	使用料（300円）	
	交流会館	使用料（50円～）	
	久礼小学校	寄付	体育用具購入費
	久礼中学校		図書購入費
	上ノ加江小学校		教材購入費
	上ノ加江中学校		教材購入費
	大野見小学校		図書購入費
	大野見中学校		図書購入費
	笹場小学校		教材購入費
	久礼保育所		遊具・図書購入費
	上ノ加江保育所		遊具・図書購入費
	大野見保育所		遊具・図書購入費
	参加機関の実施事業に関するスポーツ保険料（ボランティア保険を含む）		
中土佐町地域振興公社	黒潮本陣	入浴料（400円）	
		宿泊料（13,800円～）	
地域団体	矢井賀	地域喫茶（400円）	
	大野見ふれあい喫茶	地域喫茶（400円）	
	北地区振興会	地域喫茶（400円）	
中土佐町社会福祉協議会	鰹乃國の蔵屋	よろずai（1本350円）	

健康マイレージ事業キャラクター
「マイルくん」

”コレステロールバイ菌“説の終焉

柴田　博
Hiroshi Shibata

アメリカの研究が世界を席巻していた時代

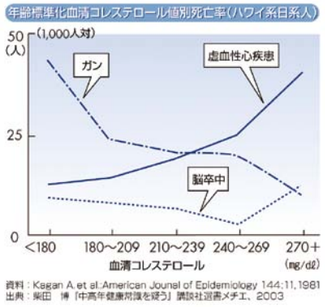
筆者が医学部を卒業し、1年間のインターンを終えた後、大学の内科の医局に入局したのは、1966年のことであるから、もう半世紀近く昔のことである。入局した医局が循環器疾患の予防を研究テーマにしていたためもあり、真っ先に印象づけられたキーワードはコレステロールである。当時、日本の研究が結実する少し前の時期であり、アメリカのフラミンガム研究の結果が世界を席巻していた。虚血性心疾患のリスクファクターとして高コレステロール血症があることを示したこの研究のインパクトは大きかった。

後で日本の研究によって否定されるまで、虚血性心疾患のみでなく、脳卒中まで、高コレステロールが原因となるとレステロールが原因となると主張していた教授もいた。〝血清コレステロールが存在するから成人病が発生するのだ〟〝コレステロールは低いほど良い〟といった、今しきりにテレビの健康食品のコマーシャルで流されているキャッチフレーズの原型は、すでに半世紀も前に出来上がっていたのである。

これまでの概念を覆す追跡研究

程なく、日本人の研究成果が公表され、日本人の脳卒中のうち、脳出血のみでなく、脳梗塞も低コレステロールがリスクファクターとなることが主張されるようになったが、欧米の学会はこれを認めようとはしなかった。欧米の学説に追随するのが、日本の学者の習い性となっているので、日本の医学者の大多数は、この〝コレステロールバイ菌〟説ともいうべきコンセプトを支持し続けたのである。

しかし、真実は必ずその本質を現象させるものである。図に示したように、1981年に発表された、ハワイの日系人（男性）8000名の9年間の追跡研究は、それまでの思い込みを一掃させるものであった。この研究は日系人を対象としているが、アメリカの研究者により行われた。



資料：Kagan A. et al.:American Journal of Epidemiology 144:11,1981
出典：柴田　博「中高年健康常識を疑う」講談社選書メチエ、2003

図で分かるように虚血性心疾患の死亡率は、血清コレステロールの高い群から多発した。対照的にガン死亡率は血清コレステロールの低い群から多発した。懸案の脳卒中死亡率は、血清コレステロール240～269（mg／dl）と、やや高目のところで最低となった。全ての死亡率を総合すると、コレステロールが210～239（mg／dl）のカテゴリーで最も低くなった。つまり、このカテゴリーが最も長生きということになるのである。

コレステロールの適正な摂取基準は？

この後の血清コレステロールと疾病や寿命との関係を示す研究は、ほぼ同様の結果を示している。体内のコレステロールは細胞膜やビタミンD、各種ホルモンの材料となっており、不足するとガンや感染症を引き起こすのみでなく、うつの原因となり自殺も多発させる。

食物のコレステロールも少ないほど良いとして〝コレステロールゼロ〟を健康食品の宣伝にうたっているコマーシャルも存在する。しかし、現在、厚生労働省は食事摂取基準の中で、成人以降のコレステロール摂取量を男性750mg未満、女性600mg未満としている。一方、最も新しい国民健康・栄養調査では、男女平均306mgと基準の半分も摂っていないのである。

かつてアメリカから流入した、食品中のコレステロールは300mg未満にという根拠の無い指針に、日本政府は何のコメントもしなかった。日本国民は、この指針を何時の間にか遵守するに至ったのである。日本人の卵の摂取量が四半世紀の間に2割以上減ったのもこれに関係しているであろう。

記事提供　社会保険出版社

柴田　博　Hiroshi Shibata

Writer's Profile

人間総合科学大学／保健医療学部学部長・大学院教授
1937年生まれ。北海道大学医学部卒業、医学博士、東京大学医学部第四内科医員、東京都老人総合研究所副所長（現名誉所員）、桜美林大学大学院教授（現名誉教授・招聘教授）を歴任。近著に『高齢社会の「生・活」事典』（社会保険出版社）等。日本応用老年学会理事長をはじめ5学会の理事、2学会の評議員。1966年、医師となって以来、成人病予防・老化予防のための学際的長期追跡研究のリーダーを務めてきた。最近は高齢者の社会貢献・QOLの研究に打ち込んでいる。

●一般向け著書『8割以上の老人は自立している！』（ビジネス社）『中高年健康常識を疑う』（講談社）『ここがおかしい日本人の栄養の常識』（技術評論社）『メタボ基準にだまされるな』（医学同人社）『高齢社会の「生・活」事典』（社会保険出版社）

ヘルスアップ推進員研修会

推進員の役割は「人をつなぐこと」

”住民力“はいざというときの大きな力に

平成23年度ヘルスアップ推進員研修会を開催

平成23年12月13日、本会では「平成23年度ヘルスアップ推進員研修会」を高知市の高知県立ふくし交流プラザにおいて開催した。この研修会は、昨年度まで行っていた健康づくり推進員等研修会を改称したもので、地域保健活動を推進するリーダーの育成強化を目的に、県内各地から健康づくり推進員や健康づくり婦人会、食生活改善推進員などおよそ250人が参加。特別講演やパネルディスカッション、健康劇を通じ、健康づくりへの理解を深めた。

来賓

高知県健康政策部
部長
入福　聖一 氏

来賓あいさつ

来賓あいさつに立った高知県健康政策部の入福聖一部長は、はじめに「日々の地道な推進員の活動があってこそ、高知県全体の健康づくりにつながっていく」と日ごろから地域住民の健康保持のために奔走している推進員の活動に対し、感謝の意を表した。その上で「県として今後、地域を拠点に活動している健康づくり団体などに、積極的に財政支援を行っていきたい」と述べるとともに、行政と住民との連携の必要性を訴えた。

また、同研修会で行われる災害をテーマとした特別講演について、昨年3月に発生した東日本大震災に言及した上で、「高知県にとっていかに津波に備えるかは今後の大きな課題。『いつ来てもおかしくない』という気持ちを持って取り組んでいただきたい」と南海大地震への備えを呼び掛けた。

特別講演

『災害時の保健活動―あなたにもできる、自立・復興活動―』

講師

医療・保健ジャーナリスト
西内　義雄 氏

”住民力“を生み出す推進員の存在は大きい

特別講演では現在、医療・保健分野を専門にフリージャーナリストとして活躍している西内義雄氏が、東日本大震災の被災地における保健活動の取材を基に、「いち早く自立・復興につながる方法とは何か」について講演を行った。

今回の震災では被害が甚大で、多くの自治体で避難所や仮設住宅が設営され、自治体職員のみならず関係機関や地域住民などが今もなお自立・復興に向けた対応に追われている。西内氏は、被災地での自立・復興に向けた取り組み事例を紹介しながら、「地域の再生は健康が基本。健康に関わる人たちがまちづくりに参加することが大切であり、住民が自発的に何かをするのとしないのとでは、その後の復興に大きな差が生まれる」と語り、地域住民のつながりや自治体と住民との連携・協力の重要性を訴えた。

事例紹介では、避難所運営をしっかり行い、短期間で自立へと導くことができたある自治体を紹介し「役場職員と住民の助け合いがあった」「お互いが地元に対する”思い“を大切にしながら協力した」などを成功のポイントとして挙げた。さらに「役場の健康部門と健康推進員との連携がうまくできているところほど、素晴らしい自立・復興につながっている」と指摘した。

一方、避難所運営がスムーズにいかなかった自治体の事例として、実際に行ってきた活動や経過などを紹介し、その原因として「全てがボランティア任せになり、自立の心が減ってしまった」「自治体の宣伝のために多くのイベントを受け入れた」などを挙げた。

講演の最後には、推進員の活動と役割について「推進員の皆さんは、地域のまとめ役になる必要がある。健康づくりもまちづくりも”人をつなぐこと“が大事。日ごろから健康づくりを通じ、地域の人たちをつないでいれば、いざというときの大きな力となる」と語り、”住民力“を生み出すヘルスアップ推進員の役割の重要性を訴えた。

健康劇

『まさか私が、もしかしてがん…?』

今回の研修会では、高知県在宅保健活動者なでしこの会が「お達者づくり支援事業」として「乳がん」をテーマに健康劇を上演した。

秋田美智子会長によるナレーションに沿って、5人の会員が迫真の演技を行い、会場からは場面が変わるたびに拍手が沸き起こるなど、終始盛り上がりを見せていた。

■ストーリー

早期に発見すれば治るといわれている乳がんですが、現在、日本人女性の16人に1人が乳がんにかかり、年間4万人の新たな患者が見つかっています。また、乳がんは30～60歳代における壮年期女性の死亡原因のトップになっています。

現在、市町村が行う乳がん検診で実施されているマンモグラフィー撮影は、がんの早期発見が可能で、治療効果が高い検診ですが、その受診率は高知県では20・9％（平成21年度）と低迷しています。

今回は、無料クーポン券で検診を受けようとしていた主人公の青子が、偶然乳房にしこりを見つけ、苦悩する様子を描いています。

ナレーションをする
秋田美智子会長

パネルディスカッション

テーマ

『わがまちの健康づくり』

助言者

医療・保健
ジャーナリスト
西内　義雄 氏

座長

高知県中央西福祉保健所
保健監
小松　洋文 氏

りとりは、各地域で世話人（住民）が中心に行っています。参加者からは「体が軽くなった」「つえ無しで歩けるようになった」といった声が上がるようになり、この声が、地域から地域へと伝わり、体操が広がっています。「お互いが助け合えるよう地域のつながりが必要」「せっかく集まっているのに、他に何かできないか」といった世話人の気付きも生まれ、体操以外の地域活動も活性化してきています。

『いきいき・かみかみ百歳体操と介護予防事業の地域展開』

高知市健康づくり課
保健師　須山　絢子 氏

パネラー

高知市では、年々介護保険の認定者数が増加し、要支援の認定率が全国を大きく上回っている状況にありました。そこで、介護予防を目的とした「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を開発し、14年度から取り組んでいます。

いきいき百歳体操は、手・足首に重りを付け、いすに座ってできる体操です。かみかみ百歳体操は、弱ってきた口の動きを改善するための体操です。運営や保健所とのやり聞きます。せめて週に一度、体を動かし、おしゃべりもしながら楽しく過ごせたらと思い、周りの人にも声を掛けながら、この体操を続けていきたいと思います。

『針木東公民館いきいき百歳体操の取り組み』

高知市針木東公民館いきいき百歳体操
世話人　岡崎　冨美 氏

パネラー

高知市西部にある針木東団地は、昭和45年に造成され、高齢化が進んでいます。

体操が始まったきっかけは、同じ地区の別会場での体操に参加したことです。「自分たちの所でもやりたいね」という思いから、早速、当団地の老人会長に相談しました。平成18年、およそ10人で始まった体操は、現在20人を超えるまでになっています。

1人で家に閉じこもっていると、足腰が弱くなり、認知症も発症しやすくなると

『ヘルスアップ教室サポーター養成講座を受講して』

室戸市健康応援団
会計　山路　香代 氏

パネラー

この講座を受けようと思ったきっかけは、当時体調不良が続いていたことと、参加費が無料で血液検査があったということです。6回にわたり受講した講座を紹介します。

高知県総合保健協会の平井学先生の講座では、室戸市における特定健診の現状について説明がありました。印象に残ったのは「室戸市が県内で一番寿命が短い」「家の中で自分の病気を探してはいけない」と言われたことです。

健康運動指導士の岡田万菜実先生の講座では「カロリー消費のウオーキングのコツ」と題し、健康のための理想的な歩き方を学びました。

受講後、健康応援団に参加させていただき、「ここで学んだことを皆に返していきたい」と思うようになりました。これからも無理をせず、健康応援団の活動を続けていきたいと思います。

『食を通じた健康づくり活動』

四万十町食生活改善推進協議会
会長　芝　澄子 氏

パネラー

協議会の主な活動は、保育所・小学校の児童・生徒に、食の大切さや郷土料理を伝承すること、量販店での食の啓発イベントの実施などです。19年度からは地元量販店で毎月19日を「食育の日」とし、啓発イベントを始めました。

私たちヘルスメイトには、地道な活動を通し、さまざまな問題解決に向けた手助けが求められています。自己学習や講習会などを実施しながら、食育推進のために、全会員が地域の担い手として活躍できる力を身に付けていきたいと思います。

パネラーの発表後、フロアからは数多くの質問や意見が出された。

助言者である西内氏は、「地域の人たちが定期的に集まる場があることは非常に重要。コミュニケーションは介護予防にもなり、健康づくりの発展にもつながる」と述べ、地域のつながりの大切さを指摘した。

また、男性の健康づくり活動への参加については、健（検）診の無料券を男性のみ豪華にして配布したある自治体を紹介。「男性は自分の身に何か起こらないと動かない。何か工夫をすれば必ず解決への糸口が見つかる」と助言した。

「のぼり旗」「ポスターカレンダー」で特定健診の受診を呼び掛けよう！

今年も健康グッズを配布します！

高知県国民健康保険事務担当職員協議会では平成23年7月25日、第52回国保事業経営等研究専門部会を本会別館会議室で開催し、国保被保険者に対する国保事業の啓発活動について協議しました。

平成20年度から始まった特定健診・特定保健指導は、今後、受診率の向上に向けた各保険者のさらなる取り組みが求められています。生活習慣の改善に向け、まずは住民に対する健康への意識向上を図ることが必要です。

今年度は、国保被保険者に対し、特定健診の受診をこれまで以上に広く促すため、各保険者が行う健康づくりのイベントなどで活用いただくための「特定健診受診啓発のぼり旗」を作成しました。

また、平成24年度版国保健康づくりポスターカレンダーとして「毎年受けよう特定健診！健診受けたら保健指導！」を作成し、健診実施機関に配布する他、県内各保険者の国保窓口などで配布します。

特定健診受診啓発のぼり旗（ポール付）

（高さ：1m80cm・幅：45cm※ポールを除く）

健康づくりのイベント会場などで特定健診の受診を広くPRできるのぼり旗です。「毎年受けよう特定健診」。風になびく“けんしん☆受け太くん”が道行く人々に受診を訴え掛けます。

国保健康づくりポスターカレンダー『毎年受けよう特定健診！健診受けたら保健指導！』（A2判・両面印刷）

「特定健診ってどうやって受けるの!?」。特定健診の受診手順を分かりやすく説明。「保健指導って何!?」。今回は、新たに特定保健指導のポイントも掲載しました。未受診者に広くPRできるポスターカレンダーです。

国保運営協議会委員研修会

国民皆保険を支える 市町村国保 これから向かうべき道は

国保運営協議会委員など131人が当面する諸問題を認識

平成23年10月18日、高知市の高知県立ふくし交流プラザにおいて、本会と高知県との共催により「平成23年度国民健康保険運営協議会委員研修会」を開催した。研修会には、市町村国保における運営協議会（市町村長の諮問機関）の委員など131人が参加し、国保事業の健全かつ適正な運営に資することを目的に、講演や実績報告から当面する諸問題や制度改正等について認識を深めた。

主催者あいさつ

高知県健康政策部国保指導課
課長　清田　浩嗣

開会にあたり、高知県健康政策部国保指導課の清田浩嗣課長は、はじめに「国民健康保険が国民皆保険制度の基盤を支え、地域医療の確保と住民の健康の保持増進に大きく貢献してきたことは、運営協議会委員の皆さんの熱意と尽力のたまものである」と述べ、国保事業の健全な運営に寄与してきた各委員のこれまでの活動に対し、感謝の意を表した。

その後、市町村国保の現状について「財政基盤が脆弱であるという構造的課題を抱える国保は、近年の景気低迷などにより、無職者や非正規労働者などの低所得者が増加していることに加え、高齢者の加入割合が高いこともあり、依然厳しい状況にある」と言及した。その上で、現在、国と地方の協議の場で議論が進む国保の構造的課題への対応や財政運営の広域化に向けた検討、また社会保障と税の一体改革について触れ、「県として議論の動向を注視しながら、引き続き、公費など財政支援の拡充を提言していきたい」と意気込みを語った。

また、平成22年2月に県が策定した日本一の健康長寿県構想について、「構想の実現に向けて、さまざまな事業を実施しているが、医療費適正化の面からも、特定健診の取り組みは大変重要である」と述べ、今後、受診機会の拡大などに取り組んでいく意向を示すとともに、各委員に対し、受診率向上に向けた各種活動に対する協力を呼び掛けた。

講演Ⅰ
「歯と口の健康づくり」は、豊かな人生・幸せな人生と切り離せない

高知県歯科医師会
常務理事　野村　圭介 氏

『日本一の健康長寿県をめざして～高知県歯と口の健康づくり条例～』と題した講演では、歯科に関する疾病の紹介や昨年4月から高知県で独自に施行された「歯と口の健康づくり条例」について、その概要や目的などを紹介した。

はじめに、基本的な歯科の疾病について、「虫歯」「歯周病」「プラーク」といった用語の定義や症状などを説明。中でも40～50歳代に多いといわれている歯周病については、動脈硬化や呼吸器疾患、糖尿病、心臓病などの発症と深く関わりがあることから、その因果関係や進行状況を詳しく解説した。そして「〝沈黙の病気〟ともいわれている歯周病は、進行が進まないと目に見えない。日ごろからの十分なケアが欠かせない」と語り、定期的な検診受診の必要性を訴えた。

一方、歯と口の健康づくり条例については、その導入経過や目的、基本理念など、条文を基に解説した。

超高齢化先進県でもある高知県では、日本一の健康長寿県づくりを政策の柱に掲げ取り組んでいるものの、健康寿命の延伸に密接に関係する「歯の健康づくり」については、その対策を進める法的基盤が弱いことや、地域間の取り組み格差が見られることが現状。野村氏は、条例の施行に至った経過について「行政が歯科保健対策を確実に進めていく必要がある」「支援団体が一致した推進体制構築の必要性がある」といった点を挙げた上で、「条例に基づき目的の達成に向けて、県・市町村が連携していくとともに、県民自らが取り組んでいくという意識改革が必要」と強く訴えた。

講演Ⅱ
新たな財政措置を含めた制度改革が必要

国民健康保険中央会
理事長　柴田　雅人 氏

柴田氏は『国民健康保険における諸問題について』と題し、現在、国が進めている制度改革案などの近況を紹介するとともに、今後の展望などを詳しく説明した。

国保制度とも密接に関わる社会保障と税の一体改革については、市町村国保の構造的課題への対応や高齢者医療制度の見直しなど、当面する諸問題にポイントを絞り解説。その上で「消費税を含めた税制改革をまとめることは、容易なことではない。現在国は、東日本大震災の復興財源を含めた大変な議論を進めている」と言及し、低所得者対策や高額療養費問題、非正規労働者問題といった今後の課題を指摘した。さらに「社会保障制度の安定・強化に向けた社会保障と税の一体改革の動きは、引き続き、注視をしていく必要がある」と参加者に呼び掛けた。

また、国民健康保険中央会が開発を進める医療、介護、特定健診・特定保健指導等のデータを、地域の健康状況の把握などに活用し、国保事業の安定的な運営につなげる「国保データベースシステム（ＫＤＢ）」について、その構築目的と現状を説明。「国保事業の安定的運営につなげるためにも、幅広く意見集約を行い、より効果的なシステムとして構築していきたい」と、これからの意気込みを語った。

実績報告
医療費の的確な把握・分析に基づいた各種事業の取り組みが欠かせない

高知県健康政策部国保指導課
国保担当チーフ
宮本　正彦

最後に、高知県健康政策部国保指導課の宮本正彦国保担当チーフが、平成22年度の実績データに基づく『高知県の国保の現状』について説明を行った。

医療費の動向や保険料（税）の状況など、全国データから見る高知県の状況を解説。「安定した国保事業の運営には、歳出の抑制と歳入の確保が必要」と述べた上で、「医療費の現状を的確に把握・分析を行い、保健事業の拡充を図ることが医療費適正化につながる」と訴え、各種保健事業の積極的な推進に向け、各委員に対し、協力を求めた。

出来良典（よしのり）さん、美枝子（みえこ）さん夫婦

元気散策！
このまちからの笑顔だより
中土佐町

「育ててきた貝がありました」鮮やかな色に包まれた海からの贈り物。

四万十の恵み。
黒潮の恵み。
四万十源流の里は、
大自然の魅力がいっぱい
青い海と深緑の山々
二つの表情を持つ漁師町
中土佐町で
あたたかい笑顔に
出会いました。

土日祝日は、大正町市場前の一角で販売を行っている

鮮やかな天然色。
一つ一つ微妙に色が異なる

長太郎貝の養殖を手掛ける漁師を訪ねる

高知市から西へおよそ50km。〝にっぽんの漁師町〟とも称される中土佐町は、全国的にもカツオの一本釣りが盛んなまちで知られている。平成18年には、漁業が盛んな中土佐町と四万十川の源流域にある大野見村が合併。「青い海」と「緑の山」という二つの表情を持った新しいまちは、大自然の恵みを受けながら、独特の食文化を育んでいる。

中土佐町の沿岸部、久礼（くれ）地区にある「大正町市場」は、明治時代から続く歴史ある市場。昔ながらの風情が漂う市場には、およそ30軒の店が並び、海の幸や山の幸を堪能しようと、連日大勢の観光客でにぎわっている。

その久礼地区から南へ5km。美しい海が広がる上ノ加江（かみのかえ）地区は、古くから延縄（はえなわ）漁が盛んなまち。最近では、延縄に加え、養殖業も盛んに行われている。穏やかな時間が流れる小さな漁師町、上ノ加江で、長太郎貝の養殖を手掛ける漁師夫婦を訪ねた。

30歳代のころ、長太郎貝の養殖に興味を持つ

長太郎貝の養殖を手掛ける出来（でき）さん夫婦は、この道30年のベテラン。養殖を始めたきっかけは、地元上ノ加江漁業協同組合青年部の新規事業として、長太郎貝養殖の話が持ち上がったことから。当時30歳代だった良典（よしのり）さん。その試験操業中に興味を持った。操業開始当初はやり方一つにしても試行錯誤の連続。台風にもやられ、安定操業までには時間を要した。

「夫婦共に刺激し合い、教え合う」と二人。年数を重ねるごとに経験を積み、知恵を培ってきた。

一つ一つ真心を込めて貝を磨く

長太郎貝の養殖、餌は全て天然のプランクトン。貝が逃げ出さないよう網に入れて、自然そのままで育てる。一つの網にはおよそ250枚もの貝が。全ての貝を合わせると2万枚。定期的に網を引き上げ、貝殻に付いたフジツボやゴミを取り除く。「研磨用の機械はあるが、ほとんど使っていない」とのこと。研磨の度合いが過ぎると貝が死んでしまうため、手作業で一つ一つ丁寧に磨いていく。

「貝も人間と一緒。貝によって成長が違うので、目が離せない」と二人。鮮やかな稚貝がおよそ1年半で大きく育つ長太郎貝。貝によって成長が異なり、定期的に同じ大きさのグループに仕分ける作業を行う。

出来さんいわく、上ノ加江の海は波が高く、養殖には適していないとか。それでもここで養殖するのは〝海がきれい〟だから。四万十川の源流域にある中土佐町の海には、栄養に富んだ水が含まれている。美しい水が豊富なここ上ノ加江で育てた貝は、身が引き締まり、大きく育つという。

「今では、妻に教わることが多い」と良典さん。
互いに刺激し合い、知恵を培っている

上ノ加江の海が育んだ自然の味

長太郎貝は帆立貝の仲間。味は帆立貝よりも甘く、濃厚といわれている。県外では緋扇貝（ひおうぎがい）という名前で呼ばれている「長太郎貝」は、高知県独特の呼び名。その名前の由来は、この貝を見つけた漁師さんの名前・長太郎にちなんでいるとか……。

長太郎貝の食べ方、いちばんのオススメは、ほどよく焼き上がったところに醤油をかけてパクリ。歯応えがあり、なかなかの味。もちろん貝殻の着色は一切無し。ピンクや黄、紫色と見た目の華やか

貝によって成長が異なるため、定期的に網を引き上げ、
仕分けをしていく

「ここの貝がおいしい」という言葉が一番うれしい。

煮てよし、焼いてよしの長太郎貝。オススメは、ほどよく焼いて酢醤油で

さも自然の演出。

四万十川の恵みがあり海がきれい。美しい海と豊かな自然が残る上ノ加江でないと育たない長太郎貝。にごりが少ない海で育てるから、貝そのものが持つ雑味のない素材の味が生きている。

「上ノ加江の長太郎貝は、年末から翌春までが実が熟成し、ボリュームがある」と良典さん。自慢の長太郎貝をぜひ一度食べてもらいたい。

長太郎貝の魅力を全国に発信

養殖を始めて30年。今では、出来さんが育てた長太郎貝を求め、わざわざ中土佐町まで足を運ぶお客さんも。磯の香りとコクのある甘み。引き締まった身の味わいは、上ノ加江の海の豊かさそのもの。「この貝がおいしいと言ってくれることが一番うれしい」と美枝子さんが語る。

現在は、土日祝日に限り、大正町市場前の一角で長太郎貝を販売。食用だけでなく、カラフルな貝殻を使った小物もズラリ。水槽に入れたり、花瓶に入れたり……。鮮やかな色に包まれた海からの贈り物は、大勢の人々を笑顔にし、魅了している。

中土佐町の伝統を未来に向けて

新規事業として始まった長太郎貝の養殖。開始当初は数人いた漁師も不況などの影響により、今では出来さんのみに。今のところ後継者はいないとのこと。養殖だけでなくカツオ資源の枯渇や高齢化による後継者不足が深刻な問題であり、その対策が急務といえる。

そんな中、上ノ加江では、漁師の暮らしを体験できる体験事業や漁家民宿に泊まるホームステイなども実施。漁業の魅力を伝え、漁業従事者の普及を図ろうと、まちを挙げて取り組んでいる。

取材の2日前に、初孫が誕生した出来さん。未来を担う新しい命に笑顔がこぼれる。これまで築き上げてきた伝統の味を守るためにも、若い世代に引き継いでもらいたい。

「上ノ加江で育った長太郎貝をぜひどうぞ」と二人

カラフルな貝殻を丁寧に磨き、小物としても販売している

訪ねた元気人

出来 良典（できよしのり）さん・美枝子（みえこ）さん
高知県高岡郡中土佐町上ノ加江

「久礼大正町市場」
高知県高岡郡中土佐町久礼
営業時間／昼12時ごろ～夕方まで
定休日／1月1日～3日・海が荒れて漁ができない日

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

「がんに負けない!」未来に向かって一緒に歩こう

リレー・フォー・ライフ in 高知に参加

がん征圧を願うチャリティーイベント「リレー・フォー・ライフ」が平成23年10月8・9日の2日間、高知市の城西公園グラウンドにおいて開催されました。

今回で4年目を迎えたこのイベントは、今年も「勇気ときずな」をテーマに、がん患者やその家族、支援者らが、がんを征圧し、がんに負けない社会をつくることを目標に掲げ、24時間にわたってグラウンドを歩く「命のリレー」が行われました。

なでしこの会では、10月8日に会員6人が参加し、乳がん予防啓発の健康相談コーナーにおいて、訪れた参加者に乳がん自己触診の実技演習などの啓発活動を行いました。

当日は、メーン行事である「リレー・ウオーク」にも参加。がん撲滅に向けたメッセージが記されたキャンドルのそばを一歩一歩踏み締めて歩きながら、がんで亡くなった人をしのび、がん征圧への想いを新たにした一日となりました。

今年も健康チェックコーナーに参加

高知市老人クラブ連合会主催「第8回健康まつり」が開催される

平成23年10月13日、高知市老人クラブ連合会の主催による「第8回健康まつり」が高知市の高知県立県民体育館で開催されました。

この健康まつりは、高齢者自らが健康に関心を持ち、健康維持のための運動や食生活の在り方について知識を深めることから、健康な生活の維持を図るとともに、会員相互の親睦・交流を目的として開催されています。

毎年10月に行われているこのイベントは、今年も「健康相談ゾーン」や「健康チェックゾーン」などが設けられ、千人以上の来場者がありました。なでしこの会からは11人の会員が参加し、「骨密度測定」「体脂肪測定」「血液さらさら度チェック」「血圧測定」「メタボリ先生」の各健康チェックコーナーで、測定や指導などに携わりました。各コーナーでは、人数制限を設けるほどの大盛況となり、合わせて383人が測定を受けることとなりました。

また、今年も3分間体力診断システム「健康くらぶ」には、診断結果を体力づくりのきっかけにしようと、たくさんの人が訪れました。

日ごろから、健康づくりに取り組んでいる人や毎年健康チェックに来ている人も多く、会場は熱気に溢れ、会員も汗を流しながら対応することとなりました。

食べてみぃや！味（み）てみぃや!!

“物言わぬ臓器”肝臓を守ろう！

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足……。1年の中で一番気になるのが年末年始の時期です。胃腸は、比較的自覚症状があるのですが、肝臓は〝物言わぬ臓器〟ともいわれ、症状が出たときには、すでに病態が悪化していることがあります。肝疾患はウイルス感染が原因の場合が多いのですが、肝臓は飲食で体内に入って分解された栄養素をエネルギーに変えて全身に送り出す他、アルコールを分解したり、ビタミンの合成・解毒もする、いわば『体の中の化学工場』のようなものです。

肝臓に負担を掛ける原因は、「肥満」「糖尿病」「お酒の飲み過ぎ」ということを考えると、食生活もここでいったんリセットし、肝臓を守る食生活を心掛けたいものです。

今回は、冷蔵庫にいつもあるような材料を使って、たんぱく質と野菜の栄養が取れるレシピをご紹介します。

「脂肪肝」と診断されたらエネルギーの過剰と栄養摂取のアンバランスに気を付けることが必要です。

- 肥満の場合は、まずダイエット。（バランスを考えて、偏った食事にならないように気を付ける）
- アルコールが原因の場合は禁酒を。
- 良質のたんぱく質を取る。（必須アミノ酸を過不足なく）
- 野菜を多く食べる。（ビタミン、ミネラルをたっぷり）

季節の野菜をヨーグルトであえた簡単レシピ！

和野菜と鶏ささみのごまヨーグルトあえ

冷蔵庫にある季節の野菜を使ったサラダ感覚のヨーグルトあえです。
ヨーグルトは、カルシウムの摂取に有効な食べ物。
同じくカルシウムをたっぷり含んだごまと、ビタミンや鉄分を多く含んだほうれんそうにヨーグルトをあえて、栄養満点！朝食の一品に、ぜひどうぞ。

◎材料（2人分）

プレーンヨーグルト……大さじ2
ささみ……1本
塩……0.5g
酒……大さじ1/2
にんじん……40g
しめじ……1/2パック
ほうれんそう……150g
醤油……小さじ1
みりん……大さじ1
すりごま……大さじ1/2

1人分
エネルギー　86kcal
たんぱく質　8.3g　塩分　0.7g

◎作り方

①プレーンヨーグルトを水切りする。
②ささみに塩と酒をふり、ラップをかけて電子レンジで1～2分間加熱する。加熱後は、ラップをはずして冷まし、粗くほぐす。
③にんじんの皮をむき、縦1cm幅の短冊切りにする。
④しめじの石づきを取って小房に分ける。
⑤にんじんとしめじをさっとゆで、ほうれんそうもゆでておく。
⑥ほうれんそうの水を絞り、3cmの長さに切る。
⑦醤油、みりん、すりごまで野菜とささみをあえ、さらに水切りヨーグルトを入れてあえる。

◎メモ

・水切りヨーグルトとは、ざるにキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れて水切りしたもの。ヨーグルトは、入れる前によくかき混ぜましょう。
・しめじは、しいたけやエリンギなどでもOK！きのこのコリコリした食感は、柔らかいほうれんそうとよく合います。

見た目も美しいヘルシーなロール巻き！

豚肉と季節の野菜ロール

ヘルシーな豚肉と野菜を組み合わせた
栄養たっぷりのロール巻き。
わが家の定番メニューにいかがでしょう?
輪切りにしたロール巻きは色どりもきれい。
肉と野菜の栄養が一緒に取れ、
バランスも良いお勧めレシピです。

◎材料（2人分）

豚肉（4枚）……120g
塩……少々
こしょう……少々
えのきたけ……40g
にんじん……40g
いんげん……40g
パプリカ（黄）……40g
ほうれんそう……60g
薄力粉……少々
油……適宜
薄口醤油……小さじ2
サラダ菜……2枚
プチトマト……4個

1人分
エネルギー　193kcal　たんぱく質　15g　塩分　1.5g

◎メモ

・豚肉のカリッとした焼き上がりと、いんげんのコリコリ感、パプリカのシャキシャキ感が絶妙です!
・豚肉は、薄力粉を塗ることで巻きやすくなり、肉も柔らかくなります。
・串は、肉巻ロールを焼いた後、等分に切って刺しましょう。

◎作り方

①豚肉を広げ塩、こしょうをふる。
②えのきたけの石づきを取り、にんじんを千切りにする。
③いんげんの筋を取り、パプリカは線に切る。
④②、③の野菜をさっとゆでる。
⑤ほうれんそうをゆがき、4cmの長さに切る。
⑥豚肉全体に薄力粉を薄く塗る。
⑦豚肉の上にえのきたけ、にんじん、ほうれんそうをそれぞれ等分にのせ、くるくるっと巻く（いんげん、パプリカも同じように）。
⑧⑦で作った肉巻ロールをフライパンで焼く。
⑨豚肉がおいしそうに色づき、火が通ったら、仕上げに薄口醤油を鍋肌に入れて、火を止める。
⑩皿にサラダ菜を敷き、プチトマトと⑨を盛り付ける。

西森美恵（にしもりみえ）　管理栄養士

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

肝臓のアルコール分解能力は!?

肝臓でのアルコール分解能力には個人差がありますが、体重60kgの人のアルコールが体内から消えるまでの時間は、1単位およそ3時間といわれています。

◎さまざまなお酒、1単位はどれくらい?

ビール	アルコール度数	5度なら	中瓶1本	500ml
缶酎ハイ		5度なら	1.5缶	520ml
ワイン		14度なら	1/4本	180ml
日本酒		15度なら	1合	180ml
焼酎		25度なら	0.6合	110ml
ウイスキー		43度なら	ダブル1杯	60ml

アルコール量の計算式　お酒の量（ml）×［アルコール度数（%）÷100］×0.8
例）ビール中瓶1本　500×［5÷100］×0.8=20

岡﨑大会長、国保財政の強化を訴える

国保制度改善強化全国大会

「国保制度改善強化全国大会」が平成23年12月1日、国保中央会など国保関係9団体の主催により東京都の日比谷公会堂で開催された。

全国から市町村長など、関係者千人が一堂に参集し、本県からは松本憲治・本会理事長（安芸市長）ほか17人が参加。大会は、和歌山県岩出市の中芝正幸市長の開会の辞に続き、大会長である国保中央会の岡﨑誠也会長（高知市長）があいさつを述べた。

医療費の増大や景気悪化に伴う保険料（税）の収納率低下など、国保財政の厳しい現状を踏まえ、社会保障と税の一体改革の推進にあたっては、これまでの国保財政基盤強化策を恒久化するとともに、一層の財源強化および医療保険制度一本化の早期実現などを盛り込んだ7項目の決議を満場一致で採択。

また、昨年発生した東日本大震災を受け、被災した国保保険者の安定的な事業運営に向けて長期的な財政支援を求める3項目の特別決議も満場一致で採択された。

大会終了後には、同決議を踏まえ、松本理事長が代表陳情団として国会や政府に対する陳情を行った。また、塩田始副理事長（いの町長）・今西芳彦理事（本山町長）・齋藤一孝監事（奈半利町長）・小松幹侍市長（室戸市）・上治堂司村長（馬路村）・竹内強村長（芸西村）・大石弘秋町長（仁淀川町）・戸梶眞幸村長（日高村）・矢野富夫町長（椿原町）・大西勝也町長（黒潮町）が地元陳情団として、高知県選出国会議員6人に対して陳情を繰り広げた。

▼大会決議

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

国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。

一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。

一、社会保障と税の一体改革の推進にあたっては、これまでの国保財政基盤強化策を恒久化するとともに、国庫負担の拡充・強化を行うこと。

一、国保制度および高齢者医療制度の見直しにあたっては、地方自治体の意見を十分に尊重し万全の措置を講じること。

一、特定健診・保健指導の円滑な実施のため、保健師等の人材確保と財政措置を講じるとともに、実施率等による加算・減算措置を撤廃すること。

一、医師確保等対策を強力に推進し、地域医療体制の充実強化を図ること。

一、被保険者資格の適用適正化を推進するため、資格喪失情報の届出を義務化すること。

一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右　決議する。

平成23年12月1日
国保制度改善強化全国大会

▼東日本大震災に関する特別決議

平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震とそれに伴う大津波は、東日本各地を襲い甚大な被害をもたらした。特に、岩手・宮城・福島の三県沿岸部を中心に多数の死傷者や行方不明者を出し、今なお瓦礫の山が高く積まれ、生々しい爪あとが残っている。

さらには、東京電力福島第一原子力発電所の事故により、放射性物質が漏洩し広範囲にわたり避難指示が出され、住民が県外への集団避難を余儀なくされる町村もあるなど、誠に憂慮すべき事態となっている。

被災地においては、復興への道を少しずつ歩み始めているが、被災者の困難な生活は長期化することが必至であり、生活環境の変化や精神的な不安などから健康への影響も懸念され、国保保険者の財政運営も経済再建の遅れから非常に危惧されるところである。

また、国保診療施設は、これまで地域住民の健康の保持増進に大きな役割を果たしてきたが、未曾有の震災により壊滅的な被害を受け、従来から問題となっている医師不足と相まって、被災地における医師の確保と保険者への財政支援は喫緊の最重要課題である。

政府ならびに国会は、被災者が住み慣れた土地で安心して暮らしていくため、また、国保保険者が安定した財政運営を図るために、左記事項を全力で実現されるよう、強く要請する。

一、被災した保険者が安定した国保運営を図るため、十分な財政措置を長期的に講ずること。

一、東日本大震災で被災した国保診療施設の復興・再生のために、十分な財政措置を講ずること。

一、被災地の医師確保対策を強力に推進し、将来においても医師不足とならないよう、社会全体で支える仕組みを構築すること。

右　決議する。

平成23年12月1日
国保制度改善強化全国大会

平成24年度事業計画・予算方針を原案どおり承認・可決

平成23年度第2回理事会

平成23年12月5日、本会において第2回理事会を開催。平成24年度事業計画基本方針および同予算編成方針を定める議案を審議し、報告事項・審議事項1議案の全てを原案どおり承認・可決した。

本会では、昨年9月からの全国統一システム「国保総合システム」による審査支払いおよび保険者共同処理業務の開始に伴い、本格的な電子レセプト時代に対応した業務体制を構築。今後は、システムによる提供サービスの質の向上や経常経費等の削減に尽力し、関係者の負担軽減の実現に向けて取り組んでいく必要がある。

24年度の予算編成には、限られた財源の中で、過去の実績額を参考にしながら、各支出項目の経費をこれまで以上に絞り込んでいく基本方針が盛り込まれ、その議案に対し、出席理事らが厳正かつ慎重な審議を行った。

高知県保険者協議会

平成24年度事業計画・予算を協議

第14回高知県保険者協議会

高知県保険者協議会は1月25日、高知市の高知共済会館において第14回高知県保険者協議会を開催。協議会委員13人が出席し、平成24年度事業計画・予算について協議を行い、満場一致で承認された。

開会にあたり松本憲治会長（安芸市長）は、「医療保険者を取り巻く環境は、少子高齢化の進展や経済の低迷などで依然厳しい状況にある。そのような中、さまざまな保険者が集まるこの協議会の趣旨を理解し、引き続き、医療費適正化に向けて特定健診・特定保健指導の適正な実施を長期的かつ粘り強く取り組んでいかなければならない」と述べるとともに、同協議会での活発な議論を促した。

今回の協議会では、20年度から始まった特定健診・特定保健指導について、医療保険者がこれまでの活動状況を報告。また、その他協議事項では、参加したオブザーバーの中から、高知県薬剤師会、高知県看護協会他、関係4機関から健康づくりへの取り組みについて情報提供があり、出席委員との間で意見交換を行った。

祝 受賞おめでとうございます

国保事業への永年の尽力を称え131氏が受賞

平成23年度国民健康保険功績者厚生労働大臣表彰

国保運営協議会委員や国保診療報酬審査委員など、国保事業への永年の尽力を称える「平成23年度国民健康保険功績者厚生労働大臣表彰」の式典が平成23年10月11日、東京・霞が関の厚生労働省の講堂で行われました。

今年度は、全国から131氏が栄誉を受け、高知県からは高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の谷木利勝委員と森田穣二委員が受賞しました。

高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員
谷木　利勝 氏

平成8年6月から高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員（公益代表）として、21年からは会長代行（副会長・医科部会長）として、現在まで通算15年の長きにわたり、卓越した知識と実直な人柄をもって審査委員会の核となり、厳正かつ適正な審査にあたられています。

高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員
森田　穣二 氏

平成7年6月から高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員（保険医代表）および再審査部会委員として、現在まで通算16年の長きにわたり、卓越した知識と温厚な人柄をもって厳正な審査にあたり、円滑な審査委員会の運営に寄与されています。

いちおしスポット

北川村
中岡慎太郎とゆずが育った村

クロード・モネが愛した風景がここに

1 モネの庭マルモッタン

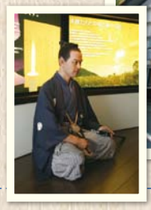
フランスの印象派画家クロード・モネが過ごしたといわれるジヴェルニー（フランス）にある庭を再現したテーマパーク。「花の庭」「水の庭」「光の庭」に分けられた園内には、アトリエキッチンやレストランもあり、美しい花を眺めながら食事を楽しむことができる。

- 開園時間／10:00 ～ 17:00
- 休園日／3月～11月は全日開園・12月より毎週火曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始（12月26日～1月1日）
  ※冬期メンテナンス休園　1月第2火曜日～2月末日
- 入園料／大人700円・小中学生300円
- お問い合わせ／TEL 0887-32-1233

慎太郎の生きざまと夢をリアルに再現

2 中岡慎太郎館

坂本龍馬とともに維新回天に尽くした中岡慎太郎の生涯と業績を紹介する資料館。彼の生きざまをパネルや映像で紹介しているほか、慎太郎と交流のあった公家たちの肖像画や書簡なども展示されている。



- 開館時間／9:00 ～ 16:30
- 休館日／毎週火曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始（12月27日～1月1日）
- 入館料／大人500円・小中学生300円
- お問い合わせ／TEL 0887-38-8600

館の周辺にある慎太郎ゆかりの史跡

中岡慎太郎生家

昭和42年に復元された生家は、県指定史跡。

中岡慎太郎顕彰碑

慎太郎の功績を後世に伝えるため、昭和5年に建てられた顕彰碑。

松林寺・遺髪墓地

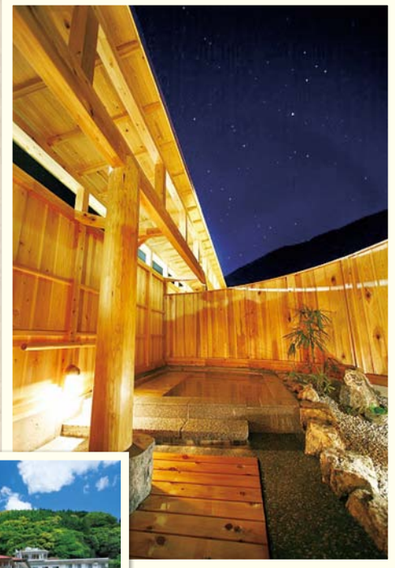
慎太郎が4歳から勉強していた松林寺に、慎太郎の遺髪が納められている。

露天風呂から望む満天の星空

3 北川村温泉「ゆずの宿」

北川村の静かな山間にあるゆずの宿。自慢は、トロットロの手触りが特徴の温泉と、「海・山・川」の全てが近い地の利を生かした食材をふんだんに使った料理。貸切風呂を含め3種類の露天風呂では、夜は満点の星空を眺めながら、朝は小鳥のさえずりに耳を傾けながら、ゆっくりとつかることができる。

- 営業時間／チェックイン14:00　チェックアウト10:00
  レストラン・日帰り入浴　9:00 ～ 21:00
- 定休日／年中無休
- 利用料／宿泊7,000円～（一泊2食付）
  日帰り入浴　大人700円・小学生300円・未就学児無料
  家族風呂　1,000円（45分間）※要予約（宿泊の方は無料）
- お問い合わせ／TEL 0887-37-2321



詳しくは、北川村役場までお問い合わせください。
- TEL 0887-32-1221
- URL http://www.kitagawamura.jp/

時代の面影を残す古き街道

4 野根山街道

◀宿屋杉

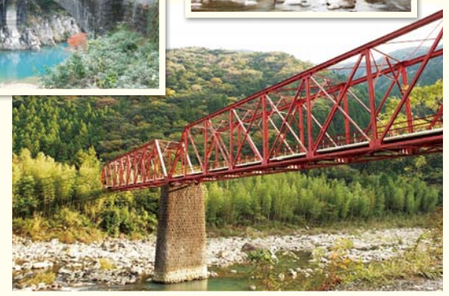
奈半利町から野根山連山を尾根伝いに北川村、東洋町野根まで続くおよそ35 kmの自然遊歩道。1,200年以上も前から国司の移動のために整備され、激動の幕末には中岡慎太郎をはじめ、志士たちの脱藩の道として使われた。

【宿屋杉】

旅人が一夜をしのいだという宿屋杉は、樹齢1,000年以上。木の周囲はおよそ16 mあり、旅人は根元の空洞で寝泊まりしていた。

二股橋▶

▼堀ヶ生橋



▲小島橋

人と文化を運んだ森林鉄道の面影

5 魚梁瀬（やなせ）森林鉄道遺構

かつて高知県の中芸5町村に跨り走っていた森林鉄道。明治44年に開通した鉄道は、日本三大美林のひとつといわれている魚梁瀬杉を山から海岸まで運んでいた。平成21年には、近代化産業遺産群に認定され、同年、森林鉄道施設として初の国指定重要文化財となった。

● 18カ所ある土木建造物のうち、北川村では5カ所が指定。
小島橋・堀ヶ生橋・二股橋・井ノ谷橋・犬吠橋

次号予告

「大月町」

次回は大月町を訪ね、これからのまちづくりについて、柴岡邦男町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 310 号
4 月下旬発行予定

■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

TOSA 国保だより
2012 年 1 月発行　309 号

編集後記

冬の足跡。

赤や黄色、オレンジ…。この季節になると、カラフルな落ち葉により、灰色のアスファルト一面に表情が現れます。イチョウ並木が黄色に色づいたかと思えば、もう年が明け、日も長くなってきました。皆さん、明けましておめでとうございます。今年最初の号は、中岡慎太郎の故郷「北川村」を訪ねました。坂本龍馬とともに激動の幕末を奔走した中岡慎太郎の生きざまに触れ、モネの庭は、春の開園に向けて着々と準備を進めていました。北川村温泉に向かう川沿いの山々は美しく紅葉し、心身共に癒やされました。さて、今年はどんな年になるでしょう？昨日、歩いてきたこの道も、今日にはまた違った表情を見せていました。１年の役目を終えた落ち葉によって日に日に表情を変える”冬の足跡“。やがてこの道も、新緑に包まれ、暖かい色に…。春はもう、すぐそこまで来ています。（植）

連合会日誌

2011年10月1日～12月31日

10月

1日～2日　第12回健康づくりの「図画・ポスター」表彰式および展示会開催（高知市）
3日　保険者レセプト管理システム操作支援（越知町・仁淀川町）
国保総合システム国保共電機能個別訪問操作説明（高知市他）
4日　平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（高知市）
国保総合システム国保共電機能個別訪問操作説明（奈半利町・芸西村）
平成23年度国保連合会介護保険・障害者自立支援業務検討会介護保険業務作業部会出席（東京都）
4日～5日　四国地区国保連合会事務局長会議出席（高知市）
5日　保険者レセプト管理システム操作支援（安芸市・田野町）
国保総合システム国保共電機能個別訪問操作説明（安芸市他）
6日　国保総合システム国保共電機能個別訪問操作説明（香南市他）
7日　平成23年度高知県市町村保健衛生職員協議会保健師部会全体研修会出席（高知市）
高知県在宅保健活動者なでしこの会お達者づくり支援事業実施（安芸市）
国保総合システム国保共電機能個別訪問操作説明（佐川町他）
8日　高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん予防啓発活動支援実施（高知市）
12日　高知県在宅保健活動者なでしこの会お達者づくり支援事業実施（東洋町）
保険者レセプト管理システム操作支援（土佐市・須崎市）
国保総合システム国保共電機能個別訪問操作説明（土佐市・須崎市）
13日　平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（土佐市）
高知県在宅保健活動者なでしこの会高知市老人クラブ連合会第8回健康まつり支援（高知市）
「健康くらぶ」運用支援（高知市）
13日～14日　中・四国地方国保連合会事務局長会議出席（山口県）
16日　「健康くらぶ」運用支援（いの町）
18日　平成23年度高知県国民健康保険運営協議会委員研修会開催（高知市）
19日　全国国保連合会常勤役員会議出席（東京都）
21日　第三者行為求償事務研修会開催（四万十市）
平成24年度における保健指導関連研修事業にかかる打ち合わせ会出席（高知市）
24日　国保中央会臨時総会出席（東京都）
事業者の為の南海地震対策セミナー出席（高知市）
25日　平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（高知市）
27日　第51回全国国保地域医療学会第5回実行委員会開催（高知市）
平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（土佐市）
28日　平成23年度高知県健康づくり推進協議会特定健康診査・特定保健指導事業評価専門部会出席（高知市）
高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん予防啓発事業実施（日高村）
29日　「健康くらぶ」運用支援（須崎市）
31日　平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（高知市）

11月

1日　国保連合会保健事業推進委員会出席（東京都）
全国国保連合会事務局長会議・第1回国保制度改善強化全国大会運営委員会出席（東京都）
2日　高知県市町村保健衛生職員協議会高知市ブロック保健師部会研修会出席（高知市）
3日　「健康くらぶ」運用支援（三原村）
4日　平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（高知市）
平成23年度第2回高知県歯と口の健康づくり推進協議会出席（高知市）
7日　平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（土佐市）
10日　全国国民健康保険診療施設協議会第4回常務理事会出席（高知市）
11日　全国国民健康保険診療施設協議会臨時理事会・総会出席（高知市）
11日～12日　第51回全国国保地域医療学会開催（高知市）
13日　「健康くらぶ」運用支援（安芸市）
14日　高知県在宅保健活動者なでしこの会お達者づくり支援事業実施（南国市）
TOSA国保だより第308号発行
14日～15日　平成23年度全国国保運営協議会会長等連絡協議会出席（沖縄県）
16日　国保総合システム検証会議・同調査部会合同会議出席（東京都）
高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん予防啓発活動支援実施（越知町）
17日　平成24年度における保健指導関連研修事業にかかる打ち合わせ会出席（高知市）
18日　四国地方協議会国保データベースシステム（ＫＤＢ）に関する研修および意見集約会議出席（徳島県）
20日　「健康くらぶ」運用支援（安田町）
23日　「健康くらぶ」運用支援（土佐町）
28日　国保総合システム検証会議・同調査部会合同会議出席（東京都）
高知県国民健康保険事務担当職員協議会第94回理事会開催（高知市）
後期高齢者医療市町村担当課長・担当者説明会出席（高知市）
平成23年度高知県慢性腎臓病（ＣＫＤ）対策連絡協議会出席（高知市）
29日　高知県健康長寿政策課主催の保健指導プログラムの評価およびデータ解析結果に関する研修会出席（高知市）
国保総合システム共同処理業務調整（東京都）
平成23年度全国国保連合会常務処理審査委員連絡会議出席（東京都）
30日　全国国保連合会事務局長会議・第2回国保制度改善強化全国大会運営委員会出席（東京都）

12月

1日　平成23年度国保制度改善強化全国大会出席（東京都）
高知県在宅保健活動者なでしこの会お達者づくり支援事業実施（土佐町）
2日　平成24年度における保健指導関連研修事業にかかる打ち合わせ会出席（高知市）
5日　平成23年度第2回理事会開催（高知市）
6日　第3回国保総合システム検証会議出席（東京都）
平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（土佐市）
6日～7日　平成23年度四国ブロック在宅保健師等研修会出席（香川県）
8日　平成23年度国民健康保険および後期高齢者医療に係るレセプト点検調査研修会開催（高知市）
8日～9日　四国地区国保連合会役職員協議会出席（香川県）
9日　特定健診・特定保健指導実践者育成研修会・健康づくり団体育成支援研修会出席（高知市）
11日　「健康くらぶ」運用支援（香南市）
13日　平成23年度ヘルスアップ推進員研修会開催（高知市）
第4回国保総合システム検証会議出席（東京都）
16日　第5回国保総合システム検証会議出席（東京都）
高知県人材育成ガイドライン評価検討会出席（高知市）
平成23年度保険者支援保健事業慢性腎臓病（ＣＫＤ）予防対策支援（土佐市）
17日　「健康くらぶ」運用支援（南国市）
19日～20日　平成23年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会出席（東京都）
21日　高知県在宅保健活動者なでしこの会第５回記録集編集委員会開催（高知市）
22日　第6回国保総合システム検証会議出席（東京都）