

Contents

- 02 首長は語る
住んでみたい
住み続けたいと思えるまちづくり
橋詰壽人 南国市長
- 07 いちおしスポット 南国市
- 09 ヘルシーごはん 食べてみいや!味てみいや!!
「夏のさっぱり豚丼」「夏野菜カレー」
- 11 おらんくの保健事業 津野町
「自分、家族、地域のため」
地道な活動が健康づくりを支える
- 16 第13回健康づくりの図画・ポスター作品募集
- 17 高知県国保地域医療推進協議会第30回通常総会
- 19 こくほ随想 介護と後期高齢者医療の保険料改定を考える
- 21 こちら介護保険課
居宅・地域密着型が高い割合で増加
「在宅介護」への移行の兆し
—平成23年度介護給付費—
- 23 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第31回通常総会
- 25 連合会の動き
- 28 なでしこの会 第14回通常総会・第27回研修会開催
- 29 コーヒーブレイク
「行ってきます!」東洋町
「趣味でリフレッシュ」仁淀川町
- 31 黒い靴 No.245 芸西村
今、あらためて思う母子保健における継続支援
～妊娠期からの支援を通じて～
- 33 元気散策! ～このまちからの笑顔だより～ 四万十市
- 36 地域のたから ちいキッズ! 香美市
- 39 連合会日誌
- 40 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



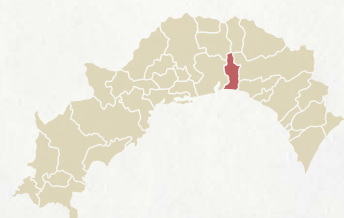
南国市長
橋詰壽人 (66歳)

首長は語る

No.60

住んで
みたい
住み続
けたいと
思える
まちづくり

豊かな自然とともに
歴史資源が豊富に残る
「土佐のまほろば」南国市。
土佐の稲作発祥の地
といわれる高知平野では、
全国一早い新米や施設園芸野菜が、
豊かな食の実りを育んでいる。
土佐の玄関交流都市として
発展を続ける南国市を訪ね、
これからのまちづくりについて
橋詰市長に伺いました。



首長は語る

はしづめとしひと
橋詰 壽人
No.60 南国市長

それぞれの専門職が連携しながら 事業を展開

国保連合会吉本事業課長(以下、吉本)
まず、南国市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。
橋詰 壽人 南国市長(以下、橋詰市長)
南国市では、保健福祉センター1に保健師10人、看護師2

人の他、助産師、栄養士、歯科衛生士をそれぞれ1人配置し、母子保健や予防接種、特定健診・特定保健指導、各種がん検診、歯科健診、精神保健、食育活動などの事業に取り組んでいます。
センター内には、子育て相

談や母親、子どもたちの交流を目的とした「地域子育て支援センター」「ひよこルーム」を併設し、専任保育士3人が運営にあたっています。
その他、福祉事務所には、主に障害者福祉担当保健師1人、子どもの虐待対応保健師2人、さらに、地域包括支援センターには、高齢者の介護予防対策担当保健師1人を配置しています。
各部門で連携を取りながら、互いに協力して案件にあたるなど、市民の健康と安全・安心を守るため、日々取り組んでいます。



南国市大浦にある保健福祉センター

市民が主体となって取り組む健康づくりを

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。
橋詰市長 南国市では平成5年度に、健康文化都市の指定を受けて以来、さまざまな健康増進事業に取り組んできました。
市内18地区に「健康文化都市づくり推進委員会」が立ち上がり、現在も自主的に、運動教室や健康づくり講演会などの活動を行っています。
18年度には、市民会議の皆さんとともに健康増進計画「あなたが主役、健康なこく21計画☆きらり☆」を策定しました。県のよさこい健康プラン21や本市の食育推進計画とも連動させ、市民が主体となって取り組める健康づくりと、自分らしさを大切にしながら、互いに支え合える地域づくりをめざしています。
健康まつり「きらりフェア」



市の健康増進事業が助けになればと考えています。



毎年たくさんの人が訪れる健康まつり「きらりフェア」

第5期からの介護予防事業の充実強化を図る

吉本 介護保険の状況はいかがですか。
橋詰市長 平成23年3月末現在の要介護認定者の数は、2333人で、第1号被保険者の18・6%となっており、認定者の85・9%が75歳以上の後期高齢者となっています。
要支援1から要介護1までの軽度認定者が全体の46%を占めていることから、高齢者が要介護状態にならないため

の対策である一次・二次予防事業が重要となっています。
本年度からは、軽度認定者に要介護状態の改善・維持のための自立支援型ケアプランに基づいた介護(予防)サービスが提供されるよう「地域ケア会議」を開催しています。
この会議では、地域包括支援センターを中心に、保険者や介護支援専門員、サービス提供事業所などが一堂に集ま

り、要支援者等のケアプラン・サービス内容について、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士などのアドバイスを受けながら支援方法の検討を行っています。
介護保険の理念である「できる限り在宅で自立した日常生活を継続することができ」る」をめざし、自立支援型ケアマネジメントの実現に向けて取り組んでいます。

子育て世代を支える医療費助成制度の拡充

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。
橋詰市長 子育て世代の経済的負担を軽減するため、平成23年度から乳幼児医療制度の助成対象の年齢上限を、小学校卒業前まで引き上げるとともに、助成対象者の所得制限を廃止しました。
南国市では、4カ月・10カ月・1歳6カ月・3歳4カ月の集団乳幼児健診に加

え、市内小児科において0カ月児健診を無料で実施しています。
また、おたふくかぜ予防接種費用についても、21年度から3千円を助成しています。
一方、22年度から、市が委託した助産師が、希望する出産前後の母親宅に訪問し、助言や育児支援が受けられる「ママケア助産師訪問事業」を始めました。妊娠中から生後5カ月未満の間に10回の利用が可能で、自己負担は1回500円です。利用者数は、昨年度が23人で、まだまだ少ない状況ですが、利用者からは好評を得ています。

地区の集団健診に合わせ、戸別訪問による受診勧奨を実施

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。
橋詰市長 特定健診は、地区公民館などで行う「集団健診」と、医療機関などで行う「個別健診」で実施しています。
平成21・22年度には、未受診者に対してアンケート調査を行いました。その結果、未受診理由として①定期的に通院している②日が合わない③お金が掛かるーなどの意見が上りました。この対応として、かかりつけ医への相談を促す文書の送付や、休日にお

ける集団健診の実施、特定健診の無料化などに取り組んできました。その結果、受診率は21年度が23・86%、22年度が25・64%、23年度が28%(5月末時点)と年々上昇しています。
今年度は、各地区の集団健診の日程に合わせ、当該地区の戸別訪問を行い、受診勧奨を行っています。また、健康づくり推進委員会にも、各地区での受診の呼び掛けを依頼しています。
特定保健指導については「ヘルスリム教室」として、保健

師との面接から始まり、健康運動指導士による運動教室や栄養士による栄養教室を開催しています。合間に、面接や電話による相談を入れ、個人に合った目標設定、取り組み方法を保健師と相談しながらきめ細やかに行っています。
この運動教室は対象者だけでなく、一般参加も可能で、自宅でもできる運動を指導しています。



南国市役所

高齢者の生活を守る医療情報キット 「命のバトン」を配布

吉本 高齢化対策はいかがですか。

橋詰市長 本市の高齢者数は、1万2582人（24年3月末現在）で、高齢化率は25・9％となっています。

第5期（24・26年度）高齢者福祉計画・介護保険事業計画の策定にあたり、23年度には、要介護認定者を除く高齢者1万613人を対象に実態

調査（回収率90・7％）を行いました。高齢者それぞれの状態像や自立した生活を阻む個人課題・地域課題の把握を行い、これからの高齢者施策の検討資料としています。

また、地区民生委員との連携を図りながら、23年2月から24年1月までの1年間に、70歳以上の独居高齢者世帯を訪問し、実態状況を確認するとともに、

医療保険制度そのものの抜本的改革を

吉本 国保における問題点と課題などについてお聞かせください。

橋詰市長 本市は、医療機関の病床数が多いことから医療費も高く、保険給付費も年々増加しています。そのため、医療費増加の抑制に向け、レセプト点検や適正受診の指導、特定健診を含めた健康づくり、ジェネリック医薬品の差額通知などを行っていきます。この差額通知については、22年11月の開始から24年4月までの削減効果額の累計は約1500万円となっています。

しかし、本市の国保財政状況は依然厳しく、歳入の不足

救急時に
役立つ個
人医療情
報キット

「命のバ
トン」を
配布・設置



個人医療情報キット「命のバトン」

しました。災害や救急時には、このキットを活用することで、救急隊員や医療機関などの関係者が迅速・適切な対応を行い、高齢者が安心して生活を継続できる支援体制の整備を行っています。

住民団体の協力は大変心強い

吉本 南国市における特色ある取り組みについてお聞かせください。

橋詰市長 現在、県内では少なくなりましたが、本市には、43人の母子保健推進員がおり、「地域のお母さん」として、妊婦や新生児訪問を実施しています。

食生活改善推進員86人は、成人病予防食の伝達講習に加え、昨年度から、南海地震に

備えた「備蓄の保存食を使った献立」「水を使わない調理方法」「洗いや出さない工夫」「水が使えないときの清潔ケア」など、災害・非常時に役立つ対応策を研究し、研修を行っています。

このように民間の方の協力が得られることは、保健行政として大変心強いことです。今後は、市民への普及も期待しています。

ポスト龍馬「長宗我部元親」を 観光のメーンで売り出していきたい

吉本 現在、南国市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。

橋詰市長 南国市は、律令時代から国府が置かれ、土佐の政治経済の中心地として栄えてきました。紀貫之が国司として赴任し、帰京する際につづった「土佐日記」は有名な紀行文です。

戦国時代には「長宗我部元親」が岡豊城を本拠地として四国をほぼ平定。城跡のある岡豊山には、現在、県立歴史民俗資料館があります。

本市では、資料館の協力をいただき、城跡の保存管理計画を策定し、史跡保存と長宗我部を活用した観光客誘致の施策に取り組んでいます。



土佐日記つらゆき時代まつり



長宗我部フェスタ



農家レストラン「まほろば畑」

吉本 橋詰市長ご自身が健康に對して普段から気を付けていることはありますか。



「平常心」を保つための身体づくり

橋詰市長 工作上、いろいろな場面で決断を迫られることがあります。そんなときでも「平常心」を持って、判断することが大切です。自分の心に迷いがあっても、常に、平常心に持っていていき、決断をしなければなりません。そのためにも、日ごろからストレスをため込まず、精神を養い、日々、平常心に持っていていける身体づくりに努めています。

市町村業務のより一層のサポートを

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。

橋詰市長 国保連合会には、レセプト審査支払事務をはじめ、多岐にわたる事務処理を行っていただき、大変感謝しています。

また、昨年度は、レセプト電子化対応に向けた「国保総合システム」への移行や療養給付費などにおける支払早期化対応など、事務の効率化にも力を注いでいただきました。この先、社会保障制度につ



いては、改革が予想されますが、引き続き、いろいろな分野への業務拡大を図りながら、

市町村が悩んでいる事務処理のさらなる効率化に向けて取り組んでいただきたいと思います。いろいろとご苦勞をお掛けしますが、よろしく願います。





5 ほっと一息。南国ICを降りてすぐ！ 道の駅南国「風良里」

高知県の陸の玄関口として、連日多くの人でにぎわう道の駅。南国市の地場産品が並ぶショップやカフェレストランの他、家族連れもゆっくり休息できるちびっ子広場、スポットガーデンなども設置されている。

- 営業時間／9:00～18:00
- 定休日／年中無休
- お問い合わせ／TEL 088-880-8112

農家レストラン「まほろば畑」

道の駅内にあるカフェレストの定休日に営業する農家レストラン。南国市の農家の5女性グループが毎週持ち回りで、旬の地産野菜を使った料理をバイキング形式でもてなしてくれる。

- 営業時間／10:50～14:00
- 営業日／毎週火曜日（カフェレストが営業する年末年始・GW・祝日を除く）※メンテナンスに伴う休業日あり。
- 入場料／大人1,000円・小学生700円 幼児300円・3歳未満無料
- お問い合わせ／農林水産課 088-880-6559



詳しくは、南国市役所商工観光課までお問い合わせください。
● TEL 088-880-6560
● URL <http://www.city.nankoku.lg.jp/>



※空弁は1日数食の限定販売、一部、要予約分あり。



高知龍馬空港の2階出発ロビーにある南国市の特産品を一堂に集めたアンテナショップ。中でも、農家の女性グループが手掛けた地産野菜たっぷりの「空弁」は大人気。工夫を凝らしたさまざまな空弁が用意されている。

- 営業時間／6:30～19:30
- 定休日／年中無休
- お問い合わせ／TEL 088-855-4026

4

南国市の新たな情報発信拠点
空の駅「なんこくまほら」

6

龍馬が食べ損ねた「シャモ鍋」
ごめんシャモ研究会



左から、事務局の二川健二さん、研究会の小笠原治幸さん

南国市の農家や商工会有志らが「シャモで南国市を元気にしよう」と結成した研究会。シャモの飼育から始まる新たな特産品づくりを手掛けている。

- お問い合わせ／TEL 088-855-7418

シャモの親子丼

現在、新たに売り出し中の親子丼。南国市内では「ごめんシャモ鍋社中」加盟店などで、シャモを使ったいろいろな料理を味わうことができる。



子どもたちに人気のご当地ヒーロー。南国市の元気応援団として、市の活性化に日々、奮闘している。

- お問い合わせ／商工観光課 088-880-6560



いちおしスポット

1

土佐のまほろばを一望
岡豊山

南国市内が一望できる標高97mの岡豊山。頂上には、かつて長宗我部氏の居城・岡豊城があった。現在は、その跡地に県立資料館が建ち、県内有数の桜の名所としても名高い。

土佐を統一した戦国の武将

長宗我部元親(1539～1599)

土佐を代表する戦国武将。四国制覇の目前で豊臣秀吉に敗れ、土佐一国の領主に納まる。仏教や儒学などにも精通し、寺社への加護厚い武将としても知られている。



3

世界各国の時計が大集合！
中村時計博物館



後免町商店街にある全国的にも珍しい時計博物館。店舗2階には、世界各国の時計をはじめ、昔懐かしい柱時計や置き時計、船舶時計、懐中時計などが数千点展示されている。

- 開館時間／9:00～17:00
- 休館日／年中無休
- 入館料／無料
- お問い合わせ／TEL 088-864-2458

2

戦国時代の雰囲気を感じ
高知県立歴史民俗資料館

岡豊山の岡豊城跡に建つ県立資料館では、高知県の歴史と民俗資料を一堂に展示。長宗我部展示室には、関連資料を数多く展示している他、長宗我部軍の本陣再現コーナーもある。

- 開館時間／9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 休館日／年末年始(12月27日～1月1日)
- 入館料／常設展…大人450円・高校生以下無料 ※企画展・特別展の開催時は別料金
- お問い合わせ／TEL 088-862-2211

夏の暑さをカレーで吹き飛ばそう！

夏野菜カレー

簡単にできる栄養満点、夏野菜たっぷりのカレーはいかがでしょう！？
彩り鮮やかな野菜を盛り付けることで、目にも楽しいカレーの出来上がりです。
大人から子どもまで大好きなカレー。
今年の夏はカレーをたくさん食べてパワーをつけよう！

◎材料(2人分)

鶏もも肉……………100g
料理酒(または白ワイン)……………大さじ1
にんにく……………1片
なす……………1個
ズッキーニ……………1本
パプリカ(黄、赤)……………1個
オクラ……………8本
サラダ油……………適宜
水……………130cc
カレールー……………40g
ごはん……………400g

◎作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、料理酒をふる。
- ②にんにくを薄切りにする。
- ③なす、ズッキーニを輪切りにする。
- ④パプリカを乱切り、オクラは斜め半分に切る。
- ⑤鍋にサラダ油を入れてにんにくを炒め、香りが出てきたら①を入れて、カリッと焼く。
- ⑥⑤に水を入れて煮立ったら、カレールーを入れ、もう一度煮込む。
- ⑦フライパンに油をひき、③と④の野菜を炒める。
- ⑧⑥に⑦の野菜を合わせる。
- ⑨ごはんを器に盛り、⑧のカレーをかけて盛り付ける。

1人分
エネルギー 722kcal たんぱく質 25mg 塩分 2.3g

◎メモ

- ・アスパラやかぼちゃ、トマトなど、いろいろな野菜でアレンジしてみてください。彩りきれいな野菜で、すっきり仕上がります。
- ・写真のように、野菜はカレーと別にし、仕上げに盛り付けると、見た目もきれいです。



管理栄養士
にしもり みえ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」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。



カレーの

驚くべき効能

「カレー」と言えば、市販のカレールウを使うことが多いと思いますが、カレールウには、小麦粉や油、カレー粉、スパイス、塩、スープなどが入っています。
また、スパイスはターメリック(うこん)、ペッパー、コリアンダー、クミンなどさまざま。新陳代謝を高めたり、食欲を増進、胃腸の働きを高めたりすることと「疲労回復」「夏バテ防止」といった効能がある上、殺菌作用が高い食品でもあります。

《カレールウに含まれる主な香辛料》

味……………クミン・コリアンダーなど
辛味……………カイエンペッパー・こしょう
にんにく・生姜など
色……………ターメリック・サフラン
パプリカなど
香り……………クローブ・シナモン・カルモダン
ナツメグ・オールスパイス
キャラウェイ・フェンネル
フェヌグリークなど

食べてみいや! 味てみいや!!

夏にぴったり! 食欲そそるスタミナ丼

夏のさっぱり豚丼

夏向けにあっさりした味付けで仕上げた豚丼です。
青じそ、玉ねぎ、生姜など、さっぱりした食材が大集合！
少し酸味の効いた特製のたれをごはんにかけて、
夏のスタミナ補充にいかがでしょう。食欲が無い日にもお勧めの一品です。

◎材料(2人分)

豚ロース(薄切り)……………100g
塩……………0.2g
片栗粉……………適宜
玉ねぎ……………100g
パプリカ(黄)……………10g
青じそ……………2枚
サラダ油……………適宜
ごはん……………400g
—たれ(A)—
酢……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
水……………大さじ1
生姜(すりおろし)……………10g
にんにく(すりおろし)……………1/2片

◎作り方

- ①豚ロースを一口大に切り、軽く塩を散らした後、片栗粉をふる。
- ②玉ねぎ、パプリカを線に切る。
- ③青じそを千切りにする。
- ④Aの材料を合わせ、たれを作る。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、①の豚ロースを焼く。
- ⑥豚ロースにこんがり焼き色が付いたら、②を炒め、しんなりしてきたら、④のたれを加えて混ぜる。
- ⑦丼にごはんを入れ、玉ねぎをたれごとのせた後、その上に豚ロースとパプリカ、青じそを盛る。

◎メモ

- ・仕上げにゆずの搾り汁を入れると、香りが口の中に広がり、さっぱりおいしく召し上がれます。
- ・豚ロースは、片栗粉をふることによって、肉が軟らかくなります。
- ・青じその香りと、たれの酸味が見事にマッチ。夏バテ気味でも食が進みます。

1人分	エネルギー 600kcal	たんぱく質 19mg	塩分 1.6g
-----	---------------	------------	---------



健康に良い効能が たくさんある「酢」

「酢」は疲労回復に効果があり、殺菌作用もあることはよく知られています。酢を調味料として使うと塩分も控えることができ、食欲が無い夏でもさっぱりおいしく食べることができます。
また、すしや魚を酢でしめたりするのも、おいしくするだけでなく、食品を傷みにくくする殺菌作用を生かしたものです。

《料理で使用するさまざまな酢》

- 穀物酢**…酢料理全般に使用
- 米酢**……まろやかな酸味がある。すし飯、酢物などに使用
- 黒酢**……アミノ酸などを豊富に含み、まろやかな味。サワーや中華料理などに使用
- 果実酢**…フルーティーな味。ゆずなどのドリンクや料理全般に使用
- ワインビネガー**……ブドウ果汁から作る。サラダやマリネ、煮込み料理などに使用

「自分、家族、地域のため」 地道な活動が 健康づくりを支える



高知市にオープンしたアンテナショップ「満天の星」

Vol.60
津野町

おらんくの 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

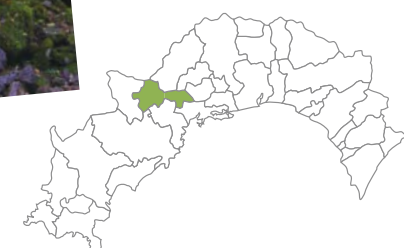
四万十川源流点のまち

津野町は、高知県の中西部に位置し、およそ9割を山林が占める典型的な中山間地域のまちです。まちの中央部に位置する不入山を源流点とする日本最後の清流「四万十川」と、鶴松ヶ森を源流点とし、特別天然記念物のニホンカワウソが最後に見られた新莊川が流れ、この二つの川沿いの緩やかな山裾に宅地・農用地が点在しています。

また北西部には、日本三大カルストの一つ「四国カルスト天狗高原」があり、自然豊かな四国の屋根では、四季折々の表情を楽しむことができます。



津野町総合保健福祉センター



面積 197.98km²
人口 6,530 人
国保被保険者数 2,054 人
高齢化率 38.1%
(平成 24 年 4 月末現在)

四万十川源流点

四国カルスト天狗高原

今年4月には、津野町の情報発信拠点として、高知市南川添にアンテナショップ「満天の星」がオープンしました。ほうじ茶の大福が人気となっています。皆さん、ぜひご賞味ください。

19年度に津野町 健康増進計画を策定

津野町は、平成17年2月に葉山村と東津野村が合併して誕生しました。総人口は毎年減少しており、年間出生者数40人前後に対し、死亡者数は120人前後を推移。高齢化率は38.1%と、少子高齢化に伴う介護・医療費の増加が課題となっています。

19年度には、津野町健康増進計画を策定し、「生涯健康く健康で住みたくなるまち、住んでよかったまちづくり」をめざし取り組んでいます。

この計画のめざす姿は、①生活リズムがきちんとしている家庭が増えている②健康への関心が高い住民が増えているとともに、高い健康意識が行動に現れている③町内で問題となっている疾患への予防対策が進展し、新たな発症者や予備群が減って

生涯健康で住みたくなる まちをめざして

全国的ではありませんが、津野町でもがんや心疾患、脳卒中などの生活習慣病が多いことが分かっており、その原因となる「生活習慣の乱れ」が問題となっています。

現在、健康づくり推進員や食生活改善推進員、健康づくり婦人会など、関係団体の協力のもと、食生活習慣の改善や運動習慣の確立などに向けて取り組んでいます。予防の重要性を多くの方に知ってもらい実践していただきたく、日々奮闘中です。

精力的に健(検)診を実施！

津野町では毎年6月と9月に（計10回）、総合健診として「住民健診」を実施しています。内容は、20～39歳対象の「基本健診」、40～74歳対象

の「特定健診」、75歳以上対象の「後期高齢者健診」の他、「肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診」「肝炎ウイルス検診」です。

特定健診に関しては、未受診者に対する電話での受診勧奨後、再度「ひろい健診」を行っています。利用者は少なく再検討が必要です。

「女性がん検診（子宮頸がん・乳がん）」は毎年10・11月に（計4回）別日程で行っており、無料クーポン券を利用した受診者も増えています。

受診率の向上は健康づくり 団体による声掛けが鍵

特定健診の受診率は、毎年伸びており、23年度は50%を超えることは確実のようです。これは、個別健診での受診者が増えたためと思われます。

津野町では、8～9割の方が集団健診を受診していますが、未受診者調査の結果、町内医療機関で治療中の方でも200人以上が未受診であることが分かりました。これは「受診券を利用しなければ受けたことにならない」という特定健診の特性上できた課題です。



風の里公園



四万十川源流点



大人気の「ほうじ茶大福」。
連日大勢の人でにぎわっています





庁舎をフル活用して健(検)診を実施。アットホームな雰囲気ですが、10日間で1,500人以上が利用します

『健康づくり推進員』…

会員数114人

各地区に配置し、家庭への健診希望調査の配布や受診勧奨を実施。健診協力員としても活躍しています。

『健康づくり婦人会』…

会員数約200人

婦人会員と兼務。健診協力員や健診会場での受診勧奨活動の他、複十字シール運動などを行っています。

『食生活改善推進員』…

会員数27人

高齢者の集いで食の地区伝達員としての活動や、生活習慣病予防活動、親子の料理教室など、地域の食育に関する活動を中心に活躍しています。

いつも病院で受診している方の多くは「健診を受けなくてもよい」と思っている方が多く、昨年から「受診券を持って医療機関に行ってもらう」ということを意識付けることに重点的に取り組んでいます。しかし、定着するまでには、まだまだ時間が必要と思われる、健康づくり団体による各家庭への声掛けが大きな鍵となっています。

まちの健康づくりを支える団体活動

津野町では、合併前より旧村単位で健康づくり推進員など、各種団体の活動が30年以上続いています。

23年度からは、上記の三つの団体から代表者各5人を選出していただき「健康づくり推進団体協議会」を設立、まちの健康課題を協議しました。また、愛称を「コラボで健康すすめ隊」とし、健康ふくし展での受診勧奨も行いました。

会員の高齢化や新規加入者の減少、各団体の兼務による多忙者の存在など、それぞれに悩みも多く抱えていますが、自分のために・家族のために・

地域のために、皆が一生懸命に活動していることは確かで、各団体の地道な活動が今の津野町の健康づくりを支えています。

津野町の健康づくりを情報発信！

毎年10～11月ごろに、津野町産業祭と合わせて「津野町健康ふくし展」を開催しています。

健康づくりコーナー

毎年、健康づくりコーナーだけでも200人近くの方が利用します。昨年は「骨密度測定」「血圧測定」「血管年齢測定」などを行い、保健師による保健指導や健康づくり団体による受診勧奨も行いました。

歯科コーナー

歯科医師による歯科検診・フッ素塗布、歯科衛生士による歯科相談を行いました。

ヘルスメイトコーナー

食生活改善推進員による食育に関する情報を発信。試食コーナーでは「糖尿病予防食」を紹介しました。

健康づくり婦人会コーナー

結核予防に関する情報発信と複十

字シール運動、健康標語の紹介などを行いました。

介護予防コーナー

体力測定や日常生活用具の紹介、介護予防に関する情報発信などを実施しました。

喫茶コーナー

町内にある「B型作業所」の方々が作ったクッキーなどの販売や花の苗が配布されました。



少しでも多くの方に受診を促そう！

がん検診の結果、精密検査の必要な方には、保健師が直接訪問して受診勧奨をし、未受診者には再度、電話での勧奨をしています。受けない方もまだまだいます。全員受診に向け、どうアプローチしていくのが課題といえます。

基本・特定・後期高齢者健診の結果で「要医療者・65歳未満の要精検者・特定保健指導対象者」に対しては、健診結果報告会を開き、集団教育後、個別で健診結果を返し、保健師より

保健指導と受診が必要な方への受診勧奨を行っています。出席者が少ないことが課題で、特定保健指導対象者に関しては、30～40%の出席率にとどまり、最終評価までたどり着く方はごくわずかと課題は山積みです。

試行錯誤しながら各種健康づくり教室を開催

特定保健指導対象者に対しては、毎年1カ月間、4～5回のコースで運動指導を中心とした「ヘルスアップ教室」を開催しています。目標設定から始まり、食事や運動に関する正しい知識を身に付けるため、講義も交えて行っています。健康運動指導士を中心に、ストレッチやウォーキング、スロートレーニングを実施しています。

昨年は、ヘルスメイトの皆さんに協力をいただき、糖尿病予防教室と合わせて、料理教室も行うことができました。参加者が集まらず、毎年試行錯誤していますが、運動と食事の両面で、今後も各団体や住民の方と一緒に取り組んでいけたら、もっと良い教室になるのではと思っています。

高齢者が外出する機会を増やすための活動

津野町では、高齢者からの多様な相談に対応するため、町直営の包括支援センターを窓口として、個々の健康・生活状況によって、町内または近隣市町村の高齢者向けサービスを利用していただいています。

介護予防事業としては、介護保険による地域支援事業を活用し、運動機能・口腔機能の向上を目的に、総合保健福祉センターのトレーニングマシンを活用した「パワーリハビリテーション教室」や、転倒防止・寝たきり予防のための「B&Gてんとうむしクラブ」の他、リハビリ教室など通所系介護予防事業への参加を促すとともに、セラバンド運動、ストレッチ体操の普及を図っています。

また、約40カ所で活動している「地域サロン」は、高齢者の集いの場として定着し、高齢者が趣味や生きがいを持って、外出する機会を増やすことで、生きがいづくりや閉じこもり防止、介護予防の推進が図られています。



高齢者が趣味や生きがいを持つことは大切です



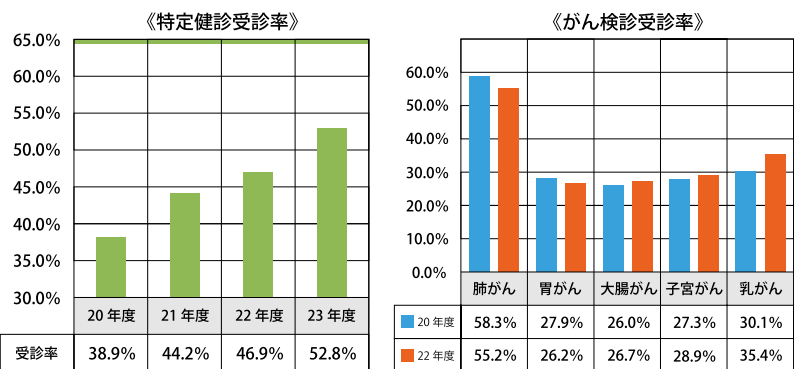
トレーニングマシンを活用した教室



口腔機能の向上をめざしトレーニング中！



「健康ふくし展」の様子。健康づくりコーナーは毎年人気です



第13回 健康づくりの 図画・ポスター 作品募集

締め切り
平成24年9月10日(月)
当日消印有効

今年も
元気な作品を
大募集!!



募集要項

- 応募資格** 高知県内の小学生・特別支援学校の小学部生
- 作品規定** テーマは、運動や食事・睡眠・歯磨き、生活習慣病予防など、健康づくり全般に関するもの。大きさは、四ツ切画用紙
- 応募規定** 作品は、未発表のもので1人1点。作品には「応募作品貼付票」を貼付
- 問い合わせ** 〒780-8536 高知市丸ノ内2丁目6番5号 高知県国民健康保険団体連合会 事業課事業振興係 TEL/088-820-8415
- 作品送付先** 主催者が委嘱する公募作品選考委員会にて選考
- 入選発表** 在籍校を通じて連絡
- 表彰** 入選者には、高知県国民健康保険団体連合会理事長から表彰状と副賞を授与
 - 最優秀賞……1点(5千円の図書カード)
 - 優秀賞……5点(3千円の図書カード)
 - 佳作……20点(2千円の図書カード)
 - 記念品……応募者全員
- 入選作品の活用** 健康づくり啓発用ポスターに使用
県内市町村の健康まつり等で展示
本会機関誌「TOSA国保だより」に掲載など
主催者に帰属
- 著作権**

しずくちゃん広場の様子



救急蘇生法をマスター!



離乳食講習を受けています

子育てに関する 情報交換・共有の場を提供

子育て支援としては、育児教室の開催や育児サークルなどの活動があります。

「ちゅちくらぶ」(毎月1回)

助産師による乳房マッサージや母乳育児の相談に乗っています。

「しずくちゃん広場」(年8回)

離乳食講習・家庭看護・救急蘇生法講習など、子育てに関する情報交換や知識習得の場となっています。

「ぶっちママ」(毎月1回)

完全自主サークルです。おしゃべりしたり、食事をしたりと、お母さん方の情報交換の場となっています。

「わくわくふれあいデー」を開催

津野町自立支援協議会では、障がいのある人が津野町で安心して暮らせることをめざして活動をしています。毎年、夏休みには、特別支援学校・学校に通う子どもたちを対象に、長期休暇支援事業「わくわくふれあいデー」

を行っています。

優しいボランティアさんと一緒にプールで泳いだり、流しそうめんや陶芸教室、パンづくりなど、いろいろな体験をしています。子どもたちはとても元気!!携わったボランティアさんやスタッフが、子どもたちからパワーをもらうほどです。

健康づくりは「協力」が欠かせない

健康は、普段は当たり前すぎて意識しないことが多いと思いますが、失って初めて、そのありがたさに気付く人が多いのではないのでしょうか。だからこそ「健康づくり」は一筋縄ではいかず、一人一人の意識が重要であり、地域全体・まち全体で取り組んでいくことが必要と考えます。

おいしくご飯を食べられる、運動ができる、人と会話が出来る、家族と過ごせる…、そういったごく当たり前に感じられることが、本当は、いかに幸せなこと、ありがたいことか。自身の健康、家族の健康、地域の健康について、今一度皆さんで考えてみませんか?

わくわくふれあいデーの様子



みんなで集合写真。子どもたちは本当に元気です



流しそうめんを体験

地域住民の信頼を高め 一生を通じ安心して暮らせる地域づくりを 新年度事業計画・予算等を認定・可決



高知県国保地域医療推進協議会は5月12日、高知市の高知会館において「第30回通常総会」を開催し、平成23年度事業報告・歳入歳出決算、平成24年度事業計画・歳入歳出予算等、全5議案を原案どおり認定・可決した。

開会あいさつ

高知県国保
地域医療推進協議会
会長 今西 芳彦



治療と予防を一体化した
包括医療の実践を拡充し
地域住民の信頼を高めていく

今西芳彦会長（本山町長）は、開会あいさつの冒頭、昨年11月に高知県で開催した第51回全国国保地域医療学会について触れ、会員らによる支援・協力に対し、感謝の意を表した。

その後のあいさつでは、地域医療の現状について「わが国では、世界で類を見ない勢いで少子高齢化が進み、経済の低迷や医師不足の問題など、国保直診を取り巻く環境の変化は著しく、財政状況も大変厳しい状況が続いている」と言及した。その上で、各会員が地域医療の確保や地域住民の健康保持増進のために、日々奔走していることに対し、あらためて敬意を表した。

さらに、今年4月に成立した国保法改正案、また24年度診療報酬改定に触れた

上で「国保直診は、地域包括医療ケアアシステムの構築を理念とし、治療と予防を一体化した包括医療の実践をさらに充実・強化し、地域住民の信頼を高めながら、住民が一生を通じ安心して暮らせる地域づくりに貢献していくことが求められている」と、その使命を語るとともに、地域における保健・医療・福祉・介護サービスのさらなる連携強化、総合的・一体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

高知県健康政策部 部長 入福 聖一氏

地域における医師・
看護師の
確保に向け
鋭意努力
していきたい



続いて、高知県健康政策部の入福聖一部長が来賓あいさつに立ち、はじめに、これまで地域医療に関する研究・協議を重ね、実践してきた各会員の取り組みに対し「国保の健全な運営、国保診療所などの運営を通じ、県の保健医療行政に対し、多大な協力をいただいている」と述べ、感謝の意を表した。

さらに、県が取り組んでいる地域住民

が住み慣れた地域で、生涯健やかに安心して生活ができる高知県をめざすための『日本の健康長寿県構想』について触れ、「医療分野」において現在、集中的に取り組んでいる「若手医師の減少」「医師の地域偏在」といった課題への対応策を紹介。高知大学医学部に、地域枠として入学した学生に対する奨学金制度を推進することから、若手医師の増加を図り、地域医療、中山間部の医療の発展につなげていく長期的計画などに言及した。

また、国保法改正案について「保険財政共同安定化事業の対象医療費の拡大は、市町村国保の広域化への第一歩であり、県としても市町村などの声を十分に聞き、国に対しても意見を出しながら検討を進めていきたい」と述べ、安定した事業運営の構築に向けて協力を呼び掛けた。

全5議案を原案どおり 認定・可決

その後、

議長に浦口
武男・佐川町
立高北国民健康保険病院



議長 浦口 武男氏
佐川町立高北国民健康保険病院
副院長

副院長を選出し、議事録署名名人を指名した後、議事に入った。審議の結果、平成23年度事業報告・歳入歳出決算、平成24年度事業計画・歳入歳出予算等、全5議

高知県国保地域医療推進協議会役員

任期 自 平成23年6月7日 至 平成25年6月6日

役職名		氏名										現職名	
会長	副会長												
今西 芳彦	高瀬 満伸											本山町長	
小野 歩	大野 政彦											大月町国民健康保険大月病院長	
矢野 邦男	柴岡 正幸											高知県国民健康保険団体連合会事務局長	
松浦喜美夫	佐野 富夫											大月町長	
木下 彰二	佐野 正幸											榑原町長	
笹岡 忠幸	大野 政彦											本山町立国保嶺北中央病院長	
日浦 けさお	矢野 正幸											いの町立国民健康保険仁淀病院長	
清田 浩嗣	松浦喜美夫											馬路村健康福祉課長	
山本 雅子	木下 彰二											佐川町立高北国民健康保険病院事務局長	
岡林 弘毅	笹岡 忠幸											仁淀川町保健福祉課主任（保健師）	
池田 三男	日浦 けさお											高知県健康政策部国保指導課長	
和田 幸久	清田 浩嗣											高知県健康政策部健康長寿政策課企画監	
瀬尾 宏美	山本 雅子											高知県国民健康保険団体連合会理事	
	岡林 弘毅											津野町長	
	池田 三男											佐川町立高北国民健康保険病院長	
	和田 幸久											高知大学医学部附属病院総合診療部教授	
	瀬尾 宏美												

重点事項

- 第26回高知県国保地域医療学会の開催
- 第52回全国国保地域医療学会への参加奨励
- 高知県国保被保険者健康づくり推進月間の設定
- 各部会の連携による育成指導等の実施
- 医師確保等の直診対策
- 医師等研修会への参加奨励
- 関係団体の各種会議への参加奨励
- 公立病院改革への対応
- 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



介護と後期高齢者医療の保険料改定を考える

山崎 泰彦
Yasuhiko Yamasaki

保険料の上昇と高まる”不安“

新年度になり、多くの市町村・都道府県で、介護と後期高齢者医療の保険料が引き上げられた。全国平均（月額）では、第1号被保険者の介護保険料は4160円から4972円へと812円（19・5％）増、後期高齢者医療保険料は5249円から5561円へと312円（5.9％）増。両者を合わせると1万円を超え、1万533円になった。

将来はどうか。3月に厚

生労働省が発表した『社会保障に係る費用の将来推計』では、平成37年度に

は、介護保険料8200円程度、後期高齢者医療保険料6500円程度、合わせて1万4700円程度になる。これには、社会保障・税一体改革によるサービスの充実が反映されている。現状のままでは、それぞれ6800円、6400円で、合わせて1万3200円にとどまる。

公的年金の水準が抑制される中で、このような負担の増が受け入れられるだろ

うか。誰もが抱く共通の不安であろう。

介護保険に対する「価値感」の変遷

振り返ると、介護保険が始まった平成12年度の全国平均の保険料は2910円であった。それが今では、4972円へと17倍に上昇した。このような急激な負担増が受け入れられたのは、利用者が増え、サービスの価値が認められてきたからである。

特に、在宅サービスの伸びが著しい。つい昨日までは、

Writer's Profile

山崎 泰彦 Yasuhiko Yamasaki



神奈川県立保健福祉大学名誉教授

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

●主な著書 『年金改革論』（共著）『社会保障の財源政策』（共著）東京大学出版会、『年金・医療・福祉政策論』（共著）社会保険新報社、『介護保険システムのマネジメント』（共著）医学書院、『介護保険制度・ゴールドプラン21』（編著）東京法令出版、『社会福祉』（編著）メヂカルフレンド社、『医療制度改革と保険者機能』（編著）東洋経済新報社、『患者・国民のための医療改革』（編著）社会保険研究所、『社会保障』（編著）中央法規出版

嫁の介護が当然のような風潮があり、他人を家の中に入れたがらないのが日本文化だ、などと言われていた。それが、今では様変わりし、街を行き交う訪問介護やデイサービスの事業者の車を見かけることが日常化した。しかも、このサービスを今では自分の親や近隣のお年寄りが利用し、やがては自分も利用する側に回る。こうして介護保険の価値が実感できるようになり、負担増が受け入れられてきたのである。

将来に向けても同様ではないか。介護保険のサービスが必要不可欠なものである限り、一定の負担増は許容されるに違いない。

医療から介護、施設から在宅へ

ところで、『将来推計』の介護と医療の保険料を比べると、改革後の介護保険料の

上昇が目立つ。平成21年度では、介護保険料4160円、後期高齢者医療保険料5236円で、1076円ほど医療保険料の方が高かったのだが、今では589円の差に縮小した。それが、平成37年度には完全に逆転し、しかも、介護保険料の方が1700円も上回る。

住み慣れた地域で、尊厳ある人生をまとうたい。その願いに応える上で、医療から介護へ、病院・施設から在宅への政策展開を図る。それによる必然的な結果である。

どうなる!? 保険料軽減施策の行方

ただし、『将来推計』には、先送りされた改革事項、すなわち短時間労働者の全面的な適用拡大、被用者保険介護納付金の総報酬割導入、重度化予防に効果のある給

平成37年度の介護・医療保険料(厚生労働省試算:平成24年3月)				
		平成24年度	平成37年度	
			改革後	現状投影
介護	第1号被保険者	4,972円	8,200円	6,800円
	第2号(国民健康保険)	2,300円	3,900円	3,300円
	第2号(協会けんぽ)	1.55%	3.1%	2.6%
	第2号(組合健保)	1.3%	2.5%	2.1%
医療	後期高齢者医療	5,561円	6,500円	6,400円
	国民健康保険	7,600円	9,300円	9,200円
	協会けんぽ	10.0%	11.1%	10.9%
	組合健保	8.5%	9.4%	9.3%

記事提供 社会保険出版社

付の重点化、それらに連動した低所得者の国保・介護の保険料軽減などは含まれていない。これが実現し、例えば、介護保険の第1号保険料の低所得者軽減強化について、所要額（1300億円）の全額を低所得者の保険料軽減に充てる場合、低所得者の保険料水準を3割程度引き下げる効果があるとされている。保険料負担増を緩和する上でも、一体改革を推進したいものである。



平成 23 年度下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
11月	要 支 援 1	5,566	3,083	55.4%	3,075	8	0
	要 支 援 2	5,031	3,331	66.2%	3,308	23	0
	経 過 的 要 介 護	0	0	0.0%	0	0	0
	要 介 護 1	8,108	6,253	77.1%	5,432	593	228
	要 介 護 2	6,802	5,801	85.3%	4,590	737	474
	要 介 護 3	5,700	4,917	86.3%	2,916	799	1,202
	要 介 護 4	5,862	4,790	81.7%	1,829	599	2,362
	要 介 護 5	6,704	4,908	73.2%	1,020	326	3,562
	計	43,773	33,083	75.6%	22,170	3,085	7,828
12月	要 支 援 1	5,595	3,110	55.6%	3,101	9	0
	要 支 援 2	5,082	3,376	66.4%	3,352	24	0
	経 過 的 要 介 護	0	0	0.0%	0	0	0
	要 介 護 1	8,160	6,253	76.6%	5,453	580	220
	要 介 護 2	6,818	5,807	85.2%	4,613	702	492
	要 介 護 3	5,723	4,925	86.1%	2,906	828	1,191
	要 介 護 4	5,885	4,814	81.8%	1,847	612	2,355
	要 介 護 5	6,703	4,937	73.7%	1,014	330	3,593
	計	43,966	33,222	75.6%	22,286	3,085	7,851
1月	要 支 援 1	5,639	3,138	55.6%	3,126	12	0
	要 支 援 2	5,117	3,372	65.9%	3,350	22	0
	経 過 的 要 介 護	0	0	0.0%	0	0	0
	要 介 護 1	8,124	6,262	77.1%	5,461	581	220
	要 介 護 2	6,850	5,874	85.8%	4,643	735	496
	要 介 護 3	5,738	4,972	86.7%	2,910	836	1,226
	要 介 護 4	5,836	4,802	82.3%	1,853	619	2,330
	要 介 護 5	6,700	4,954	73.9%	1,026	329	3,599
	計	44,004	33,374	75.8%	22,369	3,134	7,871
2月	要 支 援 1	5,627	3,101	55.1%	3,086	15	0
	要 支 援 2	5,157	3,288	63.8%	3,265	23	0
	経 過 的 要 介 護	0	0	0.0%	0	0	0
	要 介 護 1	8,116	6,163	75.9%	5,379	572	212
	要 介 護 2	6,862	5,789	84.4%	4,560	736	493
	要 介 護 3	5,749	4,971	86.5%	2,918	824	1,229
	要 介 護 4	5,847	4,773	81.6%	1,824	621	2,328
	要 介 護 5	6,661	4,944	74.2%	1,034	321	3,589
	計	44,019	33,029	75.0%	22,066	3,112	7,851
3月	要 支 援 1	5,668	3,047	53.8%	3,034	13	0
	要 支 援 2	5,211	3,336	64.0%	3,312	24	0
	経 過 的 要 介 護	0	0	0.0%	0	0	0
	要 介 護 1	8,151	6,176	75.8%	5,393	571	212
	要 介 護 2	6,835	5,778	84.5%	4,551	742	485
	要 介 護 3	5,788	5,011	86.6%	2,928	829	1,254
	要 介 護 4	5,865	4,746	80.9%	1,810	620	2,316
	要 介 護 5	6,697	4,939	73.7%	1,035	330	3,574
	計	44,215	33,033	74.7%	22,063	3,129	7,841
4月	要 支 援 1	5,634	3,038	53.9%	3,024	14	0
	要 支 援 2	5,234	3,405	65.1%	3,378	27	0
	経 過 的 要 介 護	0	0	0.0%	0	0	0
	要 介 護 1	8,131	6,199	76.2%	5,403	578	218
	要 介 護 2	6,799	5,799	85.3%	4,575	750	474
	要 介 護 3	5,882	5,120	87.0%	2,977	861	1,282
	要 介 護 4	5,912	4,796	81.1%	1,811	630	2,355
	要 介 護 5	6,736	5,011	74.4%	1,063	338	3,610
	計	44,328	33,368	75.3%	22,231	3,198	7,939

こちら
介護保険課



居宅・地域密着型が 高い割合で増加 「在宅介護」への移行の兆し —平成23年度介護給付費—

介護ひとくち×モ

定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは

定期的な巡回訪問や随時通報を受け、利用者の居宅において介護福祉士等により行われる入浴、排せつ、食事等の介護、その他日常生活上の世話を行うサービスです。在宅サービスの充実を図り、施設介護から在宅介護への移行を促すことを目的に、24年度に新設されました。

23年度の介護給付費明細書の件数は85万6990件で、前年度より4万7511件（5・87％）の増となっています。また、給付費の状況は618億5630万2165円（対前年度比3・92％増）で、サービス別で見ると、施設介護サービスが291億5347万1709円（1・28％増）とほぼ横ばいなのに対し、居宅介護サービスが222億7383万123円（5・96％増）、地域密着型サービスが78億4531万3959円（7・97％増）といずれ

も高い割合で増加しています。この増加要因は、認定者数が52万3958人で3・58％の増加、受給者数が39万4045人で4・69％増加していることが影響しているものと考えられます。24年4月の介護報酬改定では、高齢者が住み慣れた地域で生活し続けるためのサービスの提供や在宅復帰に向けた支援など、施設介護から在宅介護重視への取り組みが進められたことから、今後もこういった傾向が続いていくものと思われます。

介護給付費明細書確定件数の内訳（高知県）

平成 24 年 2 月～ 4 月 審査分

	24 年 2 月		24 年 3 月		24 年 4 月		23 年度計	
	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年度比
施設介護サービス	7,912	100.50%	7,599	96.69%	8,294	105.62%	94,936	100.66%
介護予防支援	6,223	102.34%	6,224	103.94%	6,258	104.60%	74,456	104.04%
居宅介護支援	14,471	104.63%	14,670	106.49%	14,335	102.19%	173,898	105.18%
地域密着型サービス	3,141	108.05%	3,170	107.35%	3,237	110.44%	37,273	107.59%
居宅介護サービス	40,038	107.14%	39,812	107.58%	40,420	106.58%	476,427	107.39%
合 計	71,785	105.47%	71,475	105.76%	72,544	105.56%	856,990	105.87%

施設介護サービスが占める割合	11.02%	10.63%	11.43%	11.08%
地域密着型サービスが占める割合	4.38%	4.44%	4.46%	4.35%

介護給付費の内訳（高知県）

平成 24 年 2 月～ 4 月 審査分

	24 年 2 月		24 年 3 月		24 年 4 月		23 年度計	
	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年度比
施設介護サービス	2,458,344,873	100.67%	2,195,892,771	98.91%	2,601,484,370	106.60%	29,153,471,709	101.28%
介護予防支援	26,253,760	102.29%	26,329,880	104.20%	26,616,960	104.77%	315,815,960	103.99%
居宅介護支援	187,932,669	105.03%	191,240,599	107.00%	185,937,368	101.72%	2,267,870,414	105.77%
地域密着型サービス	665,792,323	107.92%	636,506,498	109.75%	687,865,726	108.90%	7,845,313,959	107.97%
居宅介護サービス	1,799,060,644	105.85%	1,801,264,652	109.15%	1,905,201,099	103.57%	22,273,830,123	105.96%
合 計	5,137,384,269	103.51%	4,851,234,400	104.23%	5,407,105,523	105.61%	61,856,302,165	103.92%

施設介護サービスが占める割合	47.85%	45.26%	48.11%	47.13%
地域密着型サービスが占める割合	12.96%	13.12%	12.72%	12.68%



改革の動向を注視しながら 効果的・効率的な事業の実施に努めていく

平成24年度事業計画・予算を原案どおり認定・可決

第31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29日、高知市の高知城ホールにおいて第31回通常総会を開催し、平成23年度事業報告・歳入歳出決算、平成24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
被保険者に対して
時宜を失わない対応を



高知県国民健康保険事務担当職員協議会
会長 田中 弘訓

開会にあたり、田中弘訓会長（高知市保険医療課長）は、「地域住民の医療の確保と健康の保持増進に貢献してきた国保は、急速な少子高齢化や地域住民の医療に対するニーズの多様化などの一方で、長引く不況の影響から、国民所得の低下に直面し、保険料（税）の収入が減少するなど、極めて厳しい状況にある」と国保事業の実情を語った。

そして、4月に可決・成立した市町村国保における財政基盤強化策の恒久化などを盛り込んだ改正国保法について触れた上で「国民皆保険として成り

立つ医療保険制度を堅持し、国民の医療面における安心・安全を保っていくことをめざし、今後も本協議会の役割を十分果たしていく必要がある」と訴え、引き続き、県および国保連合会等の関係機関との連携を密に取りながら、被保険者に対する時宜を失わない対応をしていくよう呼び掛けた。

来賓あいさつ
国保における
財政基盤強化の必要性は
共通の認識になっている



来賓
高知県健康政策部国保指導課
課長 清田 浩嗣氏

また、改正国保法について触れ「保険財政共同安定化事業の対象医療費の拡大は、市町村国保の広域化への第一

歩であり、県としても、今後市町村などの意見を十分に聞きながら検討を進めていきたい」と意気込みを語り、安定した事業運営の構築に向けた協力を呼び掛けた。

全4議案を原案どおり 認定・可決

その後、議長に田中倫代氏（南国市市民課長）を選出し、議事録署名人名を指名した後、議事に入った。

審議の結果、平成23年度事業報告・歳入歳出決算、平成24年度事業計画・歳入歳出予算の全4議案を原案どおり認定・可決した。



議長
南国市市民課
課長 田中 倫代氏

各支部の代表者が 23年度の活動を報告

任期満了に伴う 組織理事会を開催

総会終了後には組織理事会を開催。理事の互選により、会長に田中弘訓・高知市保険医療課長、副会長に高橋智恵子・土佐市市民課長を選出した。



高吾支部
土佐市市民課 課長補佐
塩見 芳情氏



安芸支部
安芸市市民課国保年金係
係長 島崎 留美氏



幡多支部
宿毛市市民課保険係
係長 川村 理奈氏



中央支部
高知市保険医療課管理係
係長 大原 章氏

重点事項

①制度の改善

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。

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、国保連合会等の関係機関との連携を強化し、次の事業を積極的に推進する。

- 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
- 各支部の育成

なお、次の重点事項を中心とした各事業の効果的な実施に向け、今後、精力的に事業を展開していく。

高知県国民健康保険事務担当職員協議会役員

任期 自 平成24年5月28日 至 平成26年5月27日

役職名	氏名	所属	現職名
会長	田中 弘訓	中央支部	高知市保険医療課長
副会長	高橋智恵子	高吾支部	土佐市市民課長
常務理事	大野 政彦	国保連合会	国保連合会事務局長
理事	畑中 真人	安芸支部	安芸市市民課長
	池本 尚彦	〃	芸西村健康福祉課長
	西村 和	中央支部	香南市市民保険課長
	西田 功	高吾支部	須崎市民課長
	中嶋 隆司	〃	いの町市民課長
	河原 敏郎	幡多支部	宿毛市市民課長
	武内 可一	〃	三原村住民課長
監事	川上 建司	安芸支部	室戸市市民課長
	横山 周次	幡多支部	土佐清水市市民課長

第31回通常総会の開催にあたり、各支部では、4月20日から26日にかけて総会を開催し、それぞれの支部における平成23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。

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

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「改正国保法の概要」等、国保連合会から「国保総合システムへの意見要望事項」「国保データベースシステム（KDB）の概要」等の説明を行った。



安芸支部



中央支部



高吾支部



幡多支部

特定健診事業の円滑・適正な運営に向けて

特定健康診査等国庫負担（補助）金の実績報告に関する説明会および特定健康診査等事務担当者研修会

本会では5月8日、高知市の高知城ホールにおいて「平成23年度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および特定健康診査等事務担当者研修会」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60人が出席した。

特定健康診査・特定保健指導では毎年、事業の実施に要した費用に対して交付される国庫負担（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



連合会の動き

RENGOUKAI NO UGOKI

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などを説明した他、20年度から22年度の特定健康診査の実施結果について保険者別の集計を報告した。

さらに、新任者を含む担当者向けの研修として、特定健康診査・特定保健指導の実施に係る事務処理や制度の概要、集合契約の仕組み、費用決済などの基本的事項を説明した。

また、同会には、高知県から国保指導課および健康長寿政策課の担当者が出席。保健事業の助成に係る留意事項や受診促進事業費補助金などについて情報提供がなされた。

出席した担当者らは、特定健康診査事業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。



四国地区の国保担当者が課題を議論

四国地区都市国保主管課長および市町村（組合）国保事務担当者研修協議会

5月25日、高知市のサンピアセリーズにおいて「平成24年度四国地区都市国保主管課長および市町村（組合）国保事務担当者研修協議会」を開催し、四国4県、39市町村4国保組合の課長および事務担当者など78人が出席した。

同協議会は、毎年四国地方国保協議会が主催となり開催しているもので、今年は、高知県が当番県。本会の井上見・常務理事の主催者あいさつに続き、厚生労働省保険局国民健康保険課の高橋香苗・企画法令係長、高知県健康政策部の清田浩嗣・国保指導課長による来賓あいさつの後、厚生労働省の高橋香苗・企画法令係長から「国民健康保険制度の現状と課題」と題して講演を行った。



講演では、市町村国保の現状や、社会保障と税の一体改革における医療保険制度改革の他、社会保障・税番号制度の概要などの説明が行わ

れた。

高橋氏は、国において議論が進められてい



直近の情勢を説明する高橋香苗氏

像に触れ「制度改革は、政治状況から見ても不安定な状況にあり、見通しが立っていない。われわれとしても法案の成立をにらみながら、必要な対策を講じていきたい」と意気込みを語った。

また、審査支払機関の統合問題にも言及し、社会保障審議会医療保険部会にて議論されている直近の状況などを報告した。

講演後には、高知市の田中弘訓・保険医療課長を座長に全体協議を行い、保険料収納率向上対策や医療費分析と適正化の取り組みなど、各市からの提出議題について活発な意見交換を行った。

「解決策を見いだそう！」

共通課題を認識、活発に意見交換

本会では、5月9・10日の両日、「平成24年度高知県都市国保主管課長・係長研究協議会」を室戸市の保健福祉センターにおいて開催し、県内11市の課長および係長など関係者28人が出席した。

主催者あいさつでは、本会の太野政彦事務局長が「市町村国保における財政基盤強化策の恒久化などを盛り込んだ国保法改正案が4月に可決・成立し、財政悪化が進む市町村国保の安定化が図られることとなった」と国保をめぐる情勢に触れた上で、「このような中、都市国保関係者が一堂に会し、お互いに情報交換を行うことは大変意義深い」と述べ、同協議会での活発な意見交換を促した。



あいさつを述べる室戸市の小松幹侍市長

その後、当番市となった室戸市の小松幹侍市長があいさつに立ち、室戸市の国保財政状況を踏まえ、国保制度に対する日ごろの思いを語った。そ



の上で「この協議会において国保の問題・課題について議論を深め、より良い方向を見いだしてほしい」と呼び掛けた。

会議では、特定健診受診券の有効期限の設定や柔道整復施術療養費に係る患者調査など、各市から提出された全4課題について協議を行った他、23年度の各市における国保会計の決算（見込み）状況について資料を基に情報共有を行った。

また、併せて5月25日に高知県が当番県として開催する「四国地区都市国保主管課長および市町村（組合）国保事務担当者研修協議会」に提出される保険料収納率向上対策や医療費分析・適正化の取り組みなどの議題について協議を行い、活発な意見が交わされた。

制度改革後の円滑な事務運営をめざす

障害者自立支援担当者ブロック別研修会



本会では、4月18日の室戸市を皮切りに、市町村および中芸広域連合の障害者自立支援業務担当者を対象とした「平成24年度障害者自立支援担当者ブロック別研修会」を開催。県内を5ブロックに分け、26日までの5日間にわたって実施した研修会には、担当者合わせて38人が出席した。

今回の研修会は、24年4月の障害者自立支援法等の一部改正および報酬改定に合わせ、制度改革後の円滑な事務運営の実践に資することを目的に開催。月間スケジュールの確認から日常業務の再確認や、現在、本会および市町村等で運用している「障害者自立支援給付支払等システム」における受給者台帳等のエラー・警告について、その対応方法などを説明した。

介護新任担当者がシステムの基本操作を習得！

介護保険初任者研修会

本会では5月31日、「平成24年度介護保険初任者研修会」を高知市の高知城ホールで開催し、市町村の介護保険事業に携わる新任担当者24人が出席した。

研修会では、参加者個々にノートパソコンを用意し、本会と保険者間で運用している保険者支援システム・支援システムプラスについて、保守・管理者の岡山情報処理センターから講師を招き、基本操作等について説明を行った。

また、本会担当者から、受給者台帳や過誤処理、主治医意見書料請求書、縦覧点検支援処理、高額医療・高額介護合算など、これから実務に携わっていく中で必要となる基本的事項の説明を行った。

介護保険事業の健全な運営のため、参加者の今後の活躍が期待される。



新任担当者63人が国保実務の基礎を学ぶ

国民健康保険事務担当職員新任者研修会

市町村の新任国保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「平成24年度国民健康保険事務担当職員新任者研修会」を5月14・15日の両日、本会と高知県との共催により、高知市の高知城ホールで開催し、県内市町村の新任国保事務担当者63人が出席した。

開会あいさつに立った高知県健康政策

部国保指導課の宮本正彦・国保担当チーフは、「国民皆保険の最後のとりでとして、その基盤を支えてきた国保は、急速な少子高齢化や景気の低迷などにより、事業運営は年々厳しさを増している」と国保を取り巻く現状を語った。その上で「実務に携わる担当者の役割がこれまで以上に重要になってくる」と呼び掛けるとともに、安定した国保事業の運営に向け、保険料（税）の適正な賦課や収納対策、医療費適正化など、日々の地道な取り組みが必要不可欠であることを訴えた。

研修会では、高知県から国保制度の概要や国保の資格・月報等の作成の他、レセプト点検の基礎的事項等、また本会からは、求償事務や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。

参加者からは、「自分の担当業務だけでなく、直近の国保情勢や実務全体を知ることができた。これから実践で生かしていきたい」などといった声が上がリ、2日間にわたる研修は充実したものであった。



市町村からの要望を受け、説明会を開催

ジェネリック医薬品差額通知に関連する提供資料の説明会



5月30日から6月1日の3日間にわたり、安芸市役所・四万十市役所・本会の3会場において「ジェネリック医薬品差額通知に関連する提供資料の説明会」を開催し、市町村および後期高齢者医療広域連合の差額通知業務担当者、保健事業担当者ら合わせて31人が出席した。

今回の説明会は、現在、ジェネリック医薬品差額通知業務として本会が毎月、

市町村等に提供している「レセプト情報分析サービス」「月次報告書作成」について、市町村からの資料内容における説明会の実施要望を受けて開催したもので、本会の業務委託業者であるデータホライゾン（広島県）から担当者を招いて説明を行った。データホライゾンからは、レセプト情報分析サービスとして提供中の「疾病統計（月次）」等、各種資料の説明の他、月次報告書作成として提供中の「効果額計算結果報告」の資料について、その詳細が説明された。

国保連合会の新任保健師です。よろしくお願いいたします！

本会では、平成24年3月31日をもって退職した森下桂子保健師の後任として、5月1日付で保健師1人を採用し、事業課保健事業係に配属いたしました。

保健師
くすのせ 楠瀬 美枝



趣味…読書
好きな言葉…一期一会
私の健康法…ウォーキング、山登り

県を退職してこの3月末まで、中芸広域連合で町村の方々と一緒に仕事をさせていただきました。国保連合会の保健師として、皆様方のご指導をいただきながら、頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



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

「マンパワー」を生かし、さらなる地域への貢献を!!

第14回通常総会開催

高知県在宅保健活動者なでしこの会は6月4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14回通常総会を開催し、平成23年度事業報告認定議案等、全3議案を認定・可決しました。

開会あいさつに立った秋田美智子会長は、直近の国保情勢に触れ「国の財政事情が厳しい中、なでしこの会も今後の活動の在り方が問われている」と述べました。そして、昨年度末に行った会運営に関するアン



秋田 美智子



ケート調査の結果として、大部分の会員から会継続の希望があったことを報告。「この会を大切に思ってくださいという証しである」と感謝の意を表しました。その上で「さらなる地域への貢献をめざし、活動を続けていきたい」と今後の抱負を語りました。

続いて、来賓として高知県健康政策部健康長寿政策課の山本雅子・企画監があいさつに立



山本 雅子氏

ち、会員のこれまでの活動に対し感謝の意を表すとともに、引き続き、地域保健活動における「マンパワー」を生かした健康づくりへの協力を呼び掛けました。

また、高知県が今年度からの4年間を第2期と位置付けて取り組んでいる『日本一の健康長寿県構想』を紹介。「皆さんの協力をいただきながら、構想の実現に向けて取り組んでいきたい」と意気込みを語りました。

総会では、議長に大城茂子氏を選出、議事録署名人名を指名後、平成23年度事業報告認定議案・平成24年度スローガン案・事業計画制定議案を原案どおり認定・可決しました。

「健康づくりと地域おこしは表裏一体」県産食材に秘められた可能性に迫る！

第27回研修会開催

総会終了後には、第27回研修会を開催し、32人が出席しました。

今回は「食と健康」をテーマに、高知大学副学長であり国際・地域連携センター長の受田浩之教授を講師として招き、「高知県産食材で健康づくり〜聞いて良かった！高知県産食材の機能性！〜」と題して講演を行いました。

受田氏は「地域が持っている資源の強みを生かすことで、産業基盤が強くなり、それが地域ブランドの確立にもつながる」と述べ、私たちが普段



口にしている高知県産食材に秘められた健康成分の他、地域おこしとして、その食材のブ

ンド化に向けて取り組んでいるプロジェクト



受田 浩之氏

などを紹介しました。大豊町特産の碁石茶が有する動脈硬化予防・インフルエンザ感染予防効果や、県内でも生産量が多いにらやしやうがの有するピロリ菌感染予防効果の他、カツオの糖尿病合併症予防・抗疲労効果など、これまでの研究結果を紹介しながら、県産食材が持つ健康成分の効能・効果を紹介しました。

研修会後の質疑では、会員から「ゆずの調査結果は？」「メジカカツオの成分はどうか？」といった質問が挙がるなど、今後の会員活動に生かすことのできる有意義な研修会となりました。



『行つてきます!』

東洋町税務課
主幹 原田 真美

東洋町で生まれ育ち、この町を愛し、ずっと住み続けるつもりでした。今年4月、東洋町役場の職員採用となり、この町のために働ける喜びは言うまでもありませんでした。

しかし、今まで「教育」に関する勉強や仕事をしてきたのですが、配属になったのは「税務課」。正直あまり知識が無く、自信がありませんでした。しかも、年度初めは、税務課の忙しい時期で、泣き言を言っている暇もありません。時計を見る間も無く、あっという間に就業時間が終わってしまいます。

何とかその日の仕事を終えると、私は足早に家路につきます。1歳と3歳の子どもが待っているからです。母が二人を保育園から迎え、晩ご飯を食べさせてくれます。私が家に帰ると、二人とも飛びついてきます。新しい制服が、この時一気に汚れます。

家の手伝いを済ませて寝床につくと、今日も一日頑張った充実感で気持ちよく眠れます。新しいことを学べ、自分が成長している喜びにも気付きました。私は、仕事も子育ても手を

抜かないでいようというつもりです。そのために自分の時間は無いものと思っています。でも、頑張りが過ぎるともたないで、それぞれを楽しもうと心掛けています。「仕事の新人の時期」と「子どもの手の掛かる時期」は、貴重で一瞬のことだと思うのです。

また、定年を迎え、子育てに全面協力してくれている母には頭が上がりません。年を取るにつれて、増えた小言にも腹を立てるわけにはいきません。

偉そうなことを言いましたが、毎朝バタバタです。朝ご飯をしっかりと作って食べさせていると、保育園が自宅の隣だというのに「早く!」と子どもたちを叱ってしまい、いつも反省です。「ママは、今日頑張るよ。いつか分かってくれたら…」行つてきます!」



毎朝バタバタ。でも、今この時を大切に、毎日頑張っています

『趣味でリフレッシュ』

仁淀川町民課保険年金係
主幹 黒川 陽子

皆さん、こんにちは。仁淀川町民課の黒川と申します。後期高齢者医療の担当2年目となります。後期高齢、そして少しずつ覚えている国保の事務は難しいことだらけで、周りの方々に迷惑を掛けながら、何とか頑張っています。

文章を書くことが(も)大の苦手で、結局、締め切り間際になって悩んでいたら、娘が「これ何!」と興味津々にのぞき込んできました。「趣味のことやったら、ピアノは?」「うん、そうやね」ということで、子どもの頃から大好きな『ピアノ』について

て書くことにしました。

小・中学校と約10年間、お稽古事で習いました。家の隣がピアノ教室で、仲の良い友だちもみんな習っていたので、楽しく続けられました。特に、小学校時代は、新しい楽譜をもらうと、うれしくてワクワクしたのを覚えています。

でも、中学校に入り、課題曲も難しくなってきた。「これ以上の曲は弾けないかも…」と思ったら、やる気も少しずつ減ってきました。受験の時期も重なって、高校に入る前にやめてしまいました。やめた後も時々家で弾い

たりしていましたが、

間が空くと指が動かなくて、それにショックを受けて、一時期遠ざかっていました。

そして、3、4年前から少しずつですが、再びピアノを弾いています。そのきっかけは、子どもです。姉はピアノを習い始めて8年、弟は4年目になります。「子どもの上達は早い!」。そんな子どもたちにやる気を分けてもらって、昔の楽譜を引っ張り出してきました。最初は無理なく弾けそうな曲集から、譜

読みも楽にできる短い曲で、



仁淀川町民課の皆さん
(後列) 杉本あかね主査 山諸彩主幹
片岡晴彦課長 谷口有紀子主幹 片岡博係長
(前列) 松田里子係長 荒木紀和係長 (筆者) 黒川陽子主幹

それでも「弾けた!!」という満足感が、また次のやる気につながります。最初は言うことを聞かなかった指も少しずつ動いてきて、頭の中で描いているメロディーと重なったときは最高です。

大好きな趣味を持つことはいい気分転換にもなるし、健康にもいいですね。そんな時間が持てるのも家族のおかげです。これからも楽しみながら、ほんの少しレベルアップを期待して続けていきたいと思っています。

今、あらためて思う 母子保健における継続支援

～妊娠期からの支援を通じて～



芸西村健康福祉課
和田 昌子



ビニールハウスが広がる芸西村。人口約4,000人の小さな村です



桂浜の坂本龍馬像に向かって手を振る
お龍・君枝姉妹像

「こんにちは赤ちゃん」と聞いて思い浮かぶのは？

私は「こんにちは赤ちゃん」と聞くと、まず「こんにちは赤ちゃん♪あなたの笑顔♪」と、懐かしい歌謡曲が思い浮かびます。これは、合計特殊出生率が『2』を超えていた高度経済成長期に、作曲家がわが子の誕生を喜んだ様子を歌にしたものですが、今、この歌を思い浮かべる母親は、どれほどいるのかと、世代の違いを痛感しています。

次に「※こんにちは赤ちゃん事業」のことを忘れてはいけません。私は、妊娠が分かった時点で「こんにちは赤ちゃん」の歌のように、安心して出産

行間を読んでこそ活動

ひまわりの会は、妊娠期からの支援を大切にし、その支援を継続していく仕組みをつくることを目的としています。他職種からは「保健師さんは妊娠

をし、母性や父性を育みながら新しい命を育てていけるように、妊娠期からの母子と、その家族への支援が重要だと思います。

芸西村では、年間出生数が30人に満たないのですが、低出生体重児の増加や子育て支援を必要とする家庭が増加し、支援者の連携も十分でない現状がありました。

そこで、平成23年4月から月1回の検討会「ひまわりの会」を開催し、村内の保健・福祉・教育機関の関係者が支援の在り方を見直すことから、支援内容の改善に取り組んでいます。

していることが分かった」と保健師の専門性を認めてもらったこともありま

せきを切ったような妊婦の言葉

助産師との訪問後には、必ずカンファレンスを行うことから今後の支援計画を確認し、次の支援を行うという方法で訪問を開始。23年度は、3人の妊婦に対して訪問指導を行いました。

妊婦アンケートでは、何の訴えも無かったのに、受診票にはいつも「不安あり」と記入していたAさんを訪問したときのことです。「出産の痛みに耐えられるだろうかと漠然とした不安がいつもありました。分娩予定日が近づいてくると、不安は大きくなるばかりでしたが、初めてのお産でもないので話を切り出せず、どこにも相談せず、どうしようと思っていました」と泣きながら話をしてくれました。今回は、痛みに耐えられないかも



約4kmにわたって海岸線が続く「琴ヶ浜」



天文ショーを楽しめる施設「天文学習館」

また、受診票から支援が必要となった場合は「妊婦アンケートをもう一度見直す」という専門職としての継続した情報収集と分析ができていなかったことにも気付きました。妊婦の変化を把握するためには、受診票の情報を生かした支援が重要であるため、妊婦に対

事業を通じて、あらためて「継続支援」を問う

この事業を通じて、働く妊婦には会えないことを理由に、妊娠期の支援が十分ではなかったことに気付くことができました。支援が必要と判断した場合には「会えなければ手紙を出す」「何度か訪問する」「医療機関でのフォローにつなげる」など、責任を持って対応しなければいけません。



しっかりと話を聞いて、不安を解決。妊娠期からの継続支援が大切です

一方で、受診票に記載されていた妊婦の訴えが、医療機関の助産師などの看護職に把握されていない現状が、この事業を通じて明確になりました。これから行政と医療が連携した妊婦支援を行うためには、「継続看護連絡票」の活用だけにはとどまらない仕組みを確立していくことが課題だと考えます。



きれいなブルーの花びらが星のように咲く
芸西村の特産品「ブルースター」

突破口になるのではないかと期待しているところですが。

与えられた使命を胸に

行政で働く保健師は、地域の健康課題を解決していく使命があります。一つの新しい命を授かった妊婦と、その家族が「こんにちは赤ちゃん♪あなたの笑顔♪」と、安心して出産に臨むことができ、喜びを持って育児ができるように支援することを自らの使命として、常に意識していくことを忘れてはならないと感じました。

※こんにちは赤ちゃん事業……国の事業として平成19年度から開始。孤立した状態での子育てを予防し、地域ぐるみで育児環境を確保することを目的とした「乳児家庭全戸訪問事業」。



店の周りには自然がいっぱい。
小鳥のさえずりも聞こえてくる



「ふるさと市」に並ぶ季節の旬を使ってケーキづくり。西土佐は食材の宝庫

豊富な山林資源と美しい
西土佐のシンボルに
「ストローベイル」とは「わらづくり」という意味。店舗の壁面には、圧縮して束ねた50cm角の稲わらに土佐漆喰を混ぜたものを使用。手づくりの建物からは、何かあたたかみを感じ、独特の雰囲気を感じ出していた。もともとこの建物は、厚労省による雇用創出委託事業の中で、職人養成のため

四万十川のほとりにある
ケーキ屋を訪ねる
四万十市は、高知県の西南部。太平洋に注ぐ四万十川下流域に広がるまち。古くから鮎の火振り漁など、伝統漁法が行われ、美しくも懐かしい風景をいくつも映し出す。
平成17年、中村市と西土佐村が合併。川の河口からおよそ35km上流に位置する、ここ西土佐地区は、古くは水運の拠点として栄えてきた。愛媛県の南部から土佐路への入り口という交通の要所で、近年は「四万十川ブーム」を背景に、カヌーを中心とする観光客が急増している。
代表の中脇裕美さんが、ケーキづくりに懸ける思いを語ってくれた。
中脇さんは、もともと旧西土佐村役場の職員で国保にも携わった。「性格上、地域の人とながりを持つタイプ」と語る中脇さん。当時から、住民との「絆」は強かった。
平成15年、産業課に配属になり、特産品開発や農業・観光振興、後継者対策など、数々の事業をいっぺんに引き受けることに。仕事をしていた中で、少子高齢化とともに、西土佐における産業衰退の危機を感じたという。いろいろとやっていたいくうちに「西土佐を元気にしたい。何か地域おこしができないか」という思いが強くなった。「住民の高齢化が進み、みんな地域おこしをやりたいけれど、やれない現状があった」と当時を振り返る。

「小さいころから、ケーキ屋さんは私の夢」。子どものころの夢と地域を元気にしたいという思いが相まって、平成19年に早期退職。翌年、地元食材を使った特産品の製造販売を手掛ける「山間屋」を。21年には、待望のケーキ専門店「ストローベイル SANKANYA」をオープンさせた。
雇用を生み出すことも、地域活性化の大きな目的の一つ。現在、製造・販売・外販を含めスタッフは6人。チーム一丸となつて、ケーキづくり・地場産品の製造販売に汗を流している。
愛らしい建物が
西土佐のシンボルに



店の隣にある喫茶コーナー。雄大に流れる四万十川を一望できる

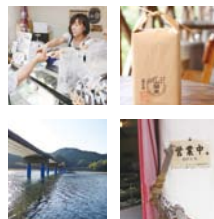


土佐漆喰を使った白い建物。全て職人の手づくりによるもの

左から雪村加代子さん、中脇裕美さん、岡村志保さん



元気散策！
このまちからの笑顔だよ！
四万十市
「地域の小さな力が
大きな夢に羽ばたく」
西土佐の小さな
ケーキ屋さん
雄大に流れる清流・四万十川。
巡る自然の時間
日々の営み
川の流域では、
ゆつくりとした
「しまんとじかん」が流れる。
大自然と歴史の香りが
共存するまち
四万十市で
あたたかい笑顔に
出会いました。





地域の「たから」 ちいキッズ!

わがまちの子育て支援〈Vol.1〉



一面の緑に囲まれた園舎。子どもたちの元気に遊ぶ声が聞こえてきます

保育園に併設された地域子育て支援センター

香美市土佐山田町、まちの中心部から少し南へ。そよ風に揺られる一面の緑。静かな田園の中に、彩りきれいな木の園舎がありました。

「香美市立なかよし保育園」は、平成21年4月に完成したばかり。その保育園に併設されたのが「子育てセンターなかよし」です。

香美市では、保育サービス充実策の一環として、これまで保育園の再編

を進めてきました。同町内の7園中5園を統合し、新設した2園のうちのひとつがなかよし保育園です。

木造平屋建てで、香美市産の木材をふんだんに使った園舎に一步踏み入ると、木の香りとともに、子どもたちのにぎやかな笑い声が聞こえてきます。自然に囲まれた園舎では、まぶしい緑に力をもらいながら、すすくと子どもたちが育っています。

「小さいけれど、大きな夢があります」

静かな田園にたたずむ木の園舎。
まぶしい緑に力をもらいながら、
すすくと香美っ子たちが
成長しています。

香美市立子育てセンターなかよし ― 香美市 ―

大きくなったら…



まるやかな甘みが口の中に広がる「四万十栗」のモンブラン

「地味」でも「地道」が
「地力」を上げ「地域」をつくる。

アイデアはインスピレーションで
店に並ぶケーキは、全て朝
づくり。毎朝、早朝に起き
て自宅横にある加工場で、ス
タッフとともにケーキづくり
10時間店と同時に、色とり
どりのケーキが店頭を彩る。
「毎日が忙しいけれど、新
しい食材で、どんなケーキを
つくるのか。アイデアを考え
ながらつくることが楽しい」。
アイデアはインスピレーション。
日々の仕事の中で、ふと思い
浮かぶことが多いという。時
には、アイデアが浮かび眠れ
なくなることも。
「今、考えている商品は？」



「アイデアの実現に向けてつくるのが面白い」と語る中脇さん。その笑顔からは、元気が伝わってくる

と尋ねると…。「ありすぎて、
頭がまとまらない」と笑顔。
一番の課題は「たくさんある
アイデアを、どう現実にして
いくのか」だそう。

日々の営み。
知らず知らずに健康に

「ストレスはあまりたまらな
いタイプ。一晩ぐっすり寝
ると治る」と中脇さん。落ち
込むこともあるが、立ち直り
も早い。
薄味にする、化学調味料
を使わない、無添加のしょう
ゆを使うなど、自身の食生
活にもこだわり、とにかく体
を動かすことを心掛けている。
失敗から学ぶことは多く、
経験を積んで、日々成長。「お
いしい」と、ストレートに言う

高知の食文化を
全国に向けて発信

地域の活性化には、
そのまちの核となるも
のがある。これまで西土
佐には、観光振興の核
となる施設が無かった。
中脇さんは「西土佐で
何か、地域おこしのきつ
かけとなるインパクトが

てくれることが何よりうれ
しい。お店には、旅行雑誌
を見て、北海道や東京、大
阪など、全国各地からお客
さんが訪れるという。「東京
のケーキよりもおいしい」「こ
このケーキが一番好き」。
お客さんの一言一言が励
みになり、やりがいにも
なっている。



欲しい。このケーキ屋が拠点
施設の「つにならば」と大き
な夢を膨らませている。
現在は、週2回、松山市
内で出張販売も実施。「西
土佐の味を、どう発信して
いくのか」。松山は、全国
発信に向けた、その第一歩。
高知には高知の食材があり
食べ方がある。「高知の食文
化を県外に発信し、その魅
力を伝えることが大事」と
力強く語る。
「西土佐を元気にしたい」
という「志」を一つに。中
脇さんを含め、スタッフ皆が、
大きな使命感を持つととも
に、毎日、楽しみながらケー
キづくりを手掛けている。



訪ねた元気人

「ストローベイルSANKANYA」

高知県四万十市西土佐江川崎2410-1

電話/0880-31-6474 営業時間/10:00~15:00(ケーキが無くなり次第終了)

定休日/火曜日・木曜日

代表 中脇 裕美さん

<http://sankanya.blog116.fc2.com/>

月1回、スイーツバイキングを開催。詳細は、お店までお問い合わせください。

ブログも更新中!



小さなことでも気軽に相談。 悩み事を解決しよう!

子育てに不安は付きもの。センターでは、毎月1回、育児相談の日を設け、保健師と管理栄養士が一緒になって、子育てに不安を抱える親に接しています。

小さい子どもたちの成長は早いもので、相談前に行う身体測定では、「大きくなったね」と、成長した記録にいつも驚きです。

「こんなとき、どうしたらいいの?」。育児相談では、普段何げなく感じること、少しの気になることでも、丁寧に対応。相談室はいつも和やかな雰囲気です。

〃元気にたくましく育ってほしい〃
と願いを込めて…

こいのぼりだよー



親子でちゃぶちゃぶ! 7月には、プール遊びがスタートしました



なにして
あそぼっかな…



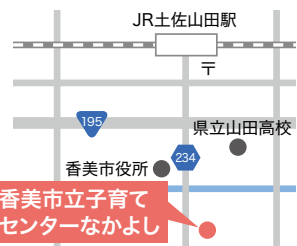
子どもたちのまばゆい未来に向かって

もっとたくさんの親子に 立ち寄ってほしい

センターの開設以来、なかよしひろばは、同市の広報誌や、その他さまざまな健診会場などで周知をしているものの、まだまだ認知度は低いとのこと。

なかよしひろばのすぐ横では、壁一枚を隔てて、保育園の園児たちが、元気に遊んでいます。なかよしひろばを訪れる親子の中には、自然に囲まれ、木をふんだんに使った園舎の雰囲気を気に入り、そのまま保育園に入園する人もいるそうです。この園舎の中だけで、自然を感じ、明るく元気な子どもたちからパワーをもらえます。

「悩みがあることは当然。もっとひろばのことを知ってもらい、たくさんの親子に気軽に立ち寄ってもらえれば…」と、スタッフの皆さん。すくすく育つ香美っ子たちのまばゆい未来に、大きな夢を膨らませていました。



香美市立子育てセンターなかよし

香美市土佐山田町山田1150番地1
TEL 0887-53-1008

香美市ホームページから
「子育ておひさま通信」がダウンロードできます。
<http://www.city.kami.kochi.jp/>



子育ておひさま通信イメージキャラクター
「サンちゃん」



スタッフの皆さん

遊びに来てね!

左から、
正木 小百合さん
横田 千晴さん
宗石 こそあさん
竹村 りえさん
岡本 由紀さん
櫻井 美佳さん



平日は毎日開放。 親子で交流〴〵なかよしひろば、

「大自然の中で、のびのびと育ってほしい」「気軽に立ち寄り、交流できる場を」という願いを込めて、子育てセンターなかよしは開設されました。

保健師と保育士、管理栄養士が対応するセンターでは、育児相談や一時保育など、さまざまな支援サービスを提供している他、おおむね3歳未満の子どもたちが自由に遊ぶためのスペースとして『なかよしひろば』を設置し、平日9時半から11時半まで、毎日開放しています。

絵本や遊具がそろったひろばでは、子どもたちがのびのびと遊んでいます。事前の申込みや予約は不要なので、子育て中の親が気軽に立ち寄り、また、親同士で悩みを相談したりと、親子で交流できる場所になっています。

週に1回、多彩なイベントを開催

仕事が縁で初めて香美市に足を踏み入れた親子には、友だちをつくれる貴重な場所になっているようです。

同町のすぐ隣、香北町には同じく「子育てセンターびらふ」があり、センター内には、交流スペース「にこにこひろば」(月・水・金のみ)を開放しています。

両センター共に、週1回、育児相談や誕生会、絵本の読み聞かせなどのイベントを実施。特に、保健師や管理栄養士による育児相談の日は、毎月たくさんの親子が訪れています。

両センターでのイベントは、日程をずらして設定。場所が近いこともあって、双方のイベントに参加している親子もいるようです。

センターでは、毎月の行事予定や健康ニュースなどを掲載した「子育ておひさま通信」を配布している他、てんとう虫や花などをかたどった手作りの予定表を作成。親たちは、この予定表を手にもセンターへ足を運んでいます。



手作りの予定表

爽やかな風と木の香り、
子どもたちのにぎやかな
笑い声が聞こえてくる。



「これな〜に?」子どもたちも一生懸命です



●暑い夏がやってきました。どんよりとしていた空もすっかり夏空に。今回訪ねたのは、南国市・香美市・四万十市。季節の移り変わりに、それぞれのまちを散策しました。緑に囲まれた園舎で、すくすくと育つ香美っ子たち。香美市では、元気な子どもたちからたくさんパワーをもらいました。子どもたちの純粋な笑顔は最高ですが、何よりもお父さん、お母さんの子どもたちに対する深い“まなざし”が印象的で、何かグッとくるものがありました。

●地域を訪ね、そこに住む人と出会うことで、人の温かみやつながりの大切さを強く感じます。いざというときの大きな力になるのは“人と人とのつながり”。健康づくりも、このつながりが欠かせません。国保よりは、今号から少しリニューアル。誌面を通じ、あらためて「人の温かさ」「つながりの大切さ」を感じるきっかけになれば幸いです。（植）

311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

2012年7月発行 311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

ゆずと魚梁瀬^{やなせ}杉を育むむら

「馬路村」

今回は馬路村を訪ね、これからのまちづくりについて、上治堂司村長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 312号
10月下旬発行予定

連合会日誌

2012年4月1日～6月30日

4月

9日 平成24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)
12日～13日 四国地区国保連合会事務局長会議出席(愛媛県)
18日 障害者自立支援担当者ブロック別研修会開催(室戸市)
ジェネリック医薬品使用促進に係る保険者支援(土佐町他)
19日 障害者自立支援担当者ブロック別研修会開催(本山町)
ジェネリック医薬品使用促進に係る保険者支援(梶原町)
20日 障害者自立支援担当者ブロック別研修会開催(四万十市)
高知県国民健康保険事務担当職員協議会安芸支部総会出席(安芸市)
23日 障害者自立支援担当者ブロック別研修会開催(須崎市)
平成24年度共済組合ならびに互助会の事務研修会出席(高知市)
高知県国民健康保険事務担当職員協議会中央支部総会出席(高知市)
24日～25日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会幡多支部総会出席(宿毛市)
25日 高知県在宅保健活動者なでこの会第51回役員会開催(高知市)
25日～26日 平成24年度全国国保連合会常勤役員会議出席(富山県)
26日 障害者自立支援担当者ブロック別研修会開催(高知市)
高知県国民健康保険事務担当職員協議会高吾支部総会出席(須崎市)
27日 国保中央会システム委員会特定健診等データ管理システム部会出席(東京都)
高知県国保地域医療推進協議会監事会開催(高知市)
画面システム研修出席(東京都)

5月

8日 平成23年度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および特定健康診査等事務担当者新任者研修会開催(高知市)
9日～10日 平成24年度高知県都市国保主管課長・係長研究協議会開催(室戸市)
12日 高知県国保地域医療推進協議会理事会・総会開催(高知市)
14日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会監事会開催(高知市)
14日～15日 平成24年度国民健康保険事務担当職員新任者研修会開催(高知市)
15日 TOSA国保だより第310号発行
16日 高知県在宅保健活動者なでこの会第7回保健師活動伝承記録集編集委員会開催(高知市)
17日 国保ヘルスアップ事業保険者報告会出席(東京都)
18日 特定保健指導支援ツール操作支援(土佐市)
21日～22日 平成24年度全国国保連合会事務局長会議出席(和歌山県)
24日 平成24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)
25日 平成24年度四国地区都市国保主管課長および市町村(組合)国保事務担当者研修協議会開催(高知市)
第51回全国国保地域医療学会特集号発行
28日 高知県医療再生機構理事会・総会出席(高知市)
29日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会理事会・総会開催(高知市)
国保中央会システム委員会特定健診等データ管理システム部会出席(東京都)
30日 平成24年度中・四国地方国保連合会常勤役員会議出席(島根県)
ジェネリック医薬品差額通知に関連する提供資料の説明会開催(安芸市)

6月

31日 平成24年度介護保険初任者研修会開催(高知市)
ジェネリック医薬品差額通知に関連する提供資料の説明会開催(四万十市)
1日 平成24年度国民健康保険団体連合会等補助金に係るヒアリング出席(東京都)
平成24年度保険者支援保健事業慢性腎臓病(CKD)予防対策支援(須崎市)
第14回高知県地域医療診療施設等勤務医師修学資金貸与事業幹事会開催(高知市)
ジェネリック医薬品差額通知に関連する提供資料の説明会開催(高知市)
4日 高知県在宅保健活動者なでこの会第14回総会・第27回研修会開催(高知市)
4日～5日 平成24年度生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修(研修計画編)出席(埼玉県)
6日 国保中央会システム委員会特定健診等データ管理システム部会出席(東京都)
6日～8日 平成24年度生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修(広域的事業評価編)出席(埼玉県)
11日 平成24年度第1回高知県慢性腎臓病(CKD)対策連絡協議会出席(高知市)
12日 国保総合システム全件異動データ作成仕様等に関する打ち合わせ(東京都)
13日 国保中央会システム委員会・幹事会出席(東京都)
在宅保健師等による健康づくり活動支援事業実施(中土佐町)
14日 国保中央会システム委員会特定健診等データ管理システム部会出席(東京都)
16日 平成24年度国保診療施設四国ブロック支部長会出席(香川県)
18日 平成24年度高知西社会保険委員会総会出席(高知市)
高知県総合保健協会定時評議員会出席(高知市)
21日 国保中央会システム委員会特定健診等データ管理システム部会出席(東京都)
22日 国保中央会システム委員会・幹事会出席(東京都)
平成24年度保険者支援保健事業慢性腎臓病(CKD)予防対策支援(土佐清水市)
25日 平成24年度第1回高知県歯と口の健康づくり推進協議会出席(高知市)
26日 全国国保連合会常勤役員・事務局長合同会議出席(東京都)
国保中央会定期総会出席(東京都)
平成24年度地方職員共済組合地区別事務担当者会議出席(福岡県)
高知県在宅保健活動者なでこの会お達者づくり支援事業実施(四万十町)
須崎市健康増進計画策定委員会作業部会出席(須崎市)
27日 介護保険・障害者自立支援一拠点集約化システム担当者説明会出席(東京都)
28日 平成24年度全国国民健康保険診療施設協議会理事会・総会出席(東京都)