

Contents

- 02 首長は語る
「明るく、元気に、一生懸命」
生き生き元気人が集うむらづくり
上治堂司 馬路村長
- 07 いちおしスポット 馬路村
- 09 おらんくの保健事業 宿毛市
人が輝き 自然がほほ笑む「元気都市すくも」
- 13 なでしこの会
今年もリレー・フォー・ライフ in 高知に参加
- 14 こちら介護保険課
「介護の困り事…、一人で悩んでいませんか？」
—介護サービス苦情相談窓口—
- 15 第13回健康づくりの「図画・ポスター」入選作品
「心も体も大きく育て！」小川 亮さん、最優秀受賞おめでとう！
- 21 連合会の動き
- 23 こくほ随想 社会保障制度の低所得者対策
- 25 高知県国保地域医療推進協議会
- 26 地域のたから ちいキッズ！ 須崎市
- 29 コーヒーブレイク
「わが家のちっちゃな家族」土佐町
「漫画とともに生きる」三原村
- 31 黒い鞆 No.246 南国市
個別支援から仲間づくりへの展開
—特定健診・特定保健指導の取り組み—
- 33 元気散策！～このまちからの笑顔だより～ 安芸市
- 36 国保連合会7月通常総会
- 37 ヘルシーごはん 食べてみいや！味てみいや！！
「根菜のヘルシーサラダ」「秋の素材のサラダ仕立て」
- 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



「明るく、元気に、一生懸命」
生き生き元気人が
集うむらづくり

馬路村長 上治堂司 (58歳)

首長は語る

No.61

高知県の東部、清流・安田川の上流域に位置する「ゆずの里」馬路村。子どもからお年寄りまで、皆がゆずの収穫に出掛ける秋の風景は、ゆずとともにその歴史を歩み続ける馬路村を訪ね、これからのむらづくりについて上治村長に伺いました。



首長は語る

No.61 馬路村長 上治 堂 司

どこに住んでいても等しくサービスを受けられるように

国保連合会吉本事業課長(以下、吉本)
まず、馬路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。
上治堂司馬路村長(以下、上治村長)
主な関係施設としては、社会福祉協議会が入った「馬路

村デイサービスセンター」と「村立馬路診療所」があり、医療・福祉の拠点として、日々村民の健康を支えています。21年度には、「中芸広域連合保健福祉課」が発足しました。中芸5町村(奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村)で

広域的に保健福祉業務に取り組み、現在、本村には駐在保健師1人が配属されています。

本村では、中芸広域連合保健福祉課・介護サービス課・地域包括支援センター・馬路診療所・社会福祉協議会などと連携し、住民のより良い生活を支えるため、訪問活動や生活支援に力を入れています。今後も、誰もが住みやすい暮らしをめざし、各関係機関との連携を密に取り組みたいと思います。

働き盛り世代に対する健康への意識付けが大事

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。
上治村長 保健事業の取り組みとして、40歳到達時の村民に健康増進法に基づく「健康手帳」や良い生活習慣で自身の健康を守るための「情報冊子」などを配布し、啓発活動を行っています。
健康寿命延伸のためには、まずは、仕事をしている働き盛りの世代に、健康について

関心を持ってもらうことが重要です。そのため、本村では働き盛り世代から取り組み、健康教育を実施しています。40歳代を中心に企業ぐるみで取り組んでもらうことをめざし、本年度は、保健師やそれぞれの専門職が中心となって、健康相談、生活習慣の改善、運動、職場のメンタルヘルスなどについて、村内の企業や団体など7カ所に出向き、健康づくりの実施を予定しています。



また一人一人、できることから健康意識を高めていただくため、村内企業での健康相談ができる体制づくりを進め

ている他、主要施設である温泉やJ.A.ストア、役場など6カ所に血圧計と体重計を整備しています。

被用者保険と連携し、健康への意識高揚を図るべき

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。

上治村長 特定健診の受診率は、21年度が52・1%、22年度は49・5%となりました。受診率を上げるためには、やはり健康に関心を持ってもらうことから始める必要があります。本村では、まだまだ健康への関心度は低い状況にあります。そのため、24年度からは、受診期間を延長し、4月1日から翌年3月31日までの1年間としました。受診機会を拡大し、村民の健康維持や健康への意識づくりのためにも、年を取ってから健康を考えるのではなく、若いうちから関心を持つことが重要です。今、現役で仕事をして

いる人も、いざれ退職をすれば国保に入ります。被用者保険も国保も健康づくりとして、めざす場所は同じですので、

出会うの場づくりなどの地道な活動が重要

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。

上治村長 近年は出生数が少なく、少子化対策は重点施策の一つとして位置付けて取り組んでいます。

平成3年度に始まった「夢・恋人・袖湯ツアー」は、昨年度までで合計9回実施しました。その中で、これまで9組の方が結婚、17人の子どもが

高齢者を孤立させないよう、村民が集い支え合う環境づくりを

吉本 高齢化対策はいかがでしょう。

上治村長 本村の基幹産業は「ゆず」ですが、65〜75歳の方々がこの産業を支えています。皆さんが仕事に生きがいを持っており、仕事に打ち込むことが健康づくりにもつながっています。楽しみや趣味を生かしながら生活することは何よりも大切です。

高齢者が地域で安心して暮らすしていくためには、村民が集う環境づくりが欠かせません。本村では、主に高齢者を

出生しており、少子化対策として一定の成果が見られています。これまで大阪府や兵庫県など、遠方をツアー先に設定することから、単に出会うだけでなく、ツアーとしての質やレベルを上げること、村内の男性の良い出会いの機会につながるよう拡充を図りました。また、その他の独自施策と

して、結婚、出産、小・中学校への入学時に祝金の支給を行ったり、保育料の無料化(3人目)、中学校卒業までの医療費の無料化を実施しています。少子化対策は、大変難しい課題だとは思いますが、若い人たちの交流や出会いの場づくりなど、地道な活動が重要であり、それがまた次への展開につながっていくものと考えています。



23年度に完成した馬路大橋

を実感できるよう「地域福祉」の方向性を広く周知していきたいと思えます。



村民個々が介護予防への意識を持つことが大切

吉本 介護保険の状況はいかがですか。
上治村長 介護保険事業は、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。24年3月末現在、介護保険者数366人のうち、要介護（要支援）認定者は62人となっています。
 本村では、社会福祉協議会

に委託して行っているあったかふれあいセンター事業で介護予防などの取り組みを強化しています。
 要介護状態となった場合でも、福祉サービスなどを利用しながら、状態の軽減や悪化防止を図り、可能な限り在宅で自立した生活を営むことができるよう関係機関と連携す

ることで、地域における見守り・支え合いのネットワークづくりを行っていくことも必要です。また、できるだけ介護状態にならないよう、村民個々が予防を意識していくことが大切です。そのためにも、あったかふれあいセンター事業などの取り組みは、大変重要であると考えています。

若い働き盛りの世代へ健康づくりの推進を

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。
上治村長 高齢化に伴う保険給付費の増加や被保険者数の減少に伴う保険料の減収により、国保事業の運営は大変厳しい状況となっています。23年度には国保税率の改定を行いました。しかしながら、馬路村では国保の被保険者は70〜74歳代が最も多く、次に退職後に国保へ移行してきた65〜70歳代が多いことから、医療費が高くなる傾向にあります。そのため、国保会計を円滑に運営していくためにも、国保税率は毎年考えていかな



ければなりません。被保険者が多い70〜74歳代はもろんのことですが、若い働き盛りの世代から健康づくりを推進し、年を取っても健康で生涯この馬路村で住み続けられることをめざして取り組み組んでいく必要があります。

健康で生涯この馬路村で住み続けられることをめざして取り組み組んでいく必要があります。



馬路温泉にある貸出用自転車

「車」から「自転車」への意識改革

吉本 馬路村の特色ある取り組みについてお聞かせください。
上治村長 21〜23年度まで、メタボリックシンドロームやその予備群の男性を対象に「かっこよくなる男の道場」と題した健康づくり事業を行いました。毎回約20人が参加し、馬路診療所の医師・看護師・保健師などと一緒に、年間を通して疾病予防や運動、食生活をテーマに講師を招き、自分のめざす体づくりを目標に楽しく続けられるよう取り組みできました。実際に参加者の健康意識が改善され、めざす理想の体へ近づいた人もいました。今年度は、新たに「美UPクラブ」として、女性も参加できるように対象者を広げ、食の改善や運動などの健康づくりを実施しています。

また、23年度からは「電動アシスト自転車」を3台購入し、環境へも配慮した新たな取り組みを開始しました。希望者には貸し出しを行い、「車」から「自転車」への意識改革を推進しています。

本村には、公共交通機関が無く、移動は車に頼りがちですが、少しの距離でも自転車移動することで、健康づくりへの第一歩となります。馬路温泉には観光客の方に、村内を自転車で散策していただけるように貸出用の自転車も用意されています。自転車での移動が普及することで、乗る人だけでなく、それを見掛けた人にも健康への意識付けになります。村内にいる人、全員がそういった気持ちになればうれしいです。

馬路村の木を全国に発信。地域資源を生かした環境づくり

吉本 現在、馬路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。
上治村長 産業振興を進めることは、そこに定住環境をつくるだけでなく、雇用創出にもつながります。

本村では、農業分野については、JAが一手に引き受け、馬路村の特産品である「ゆず」の加工品開発・製造・販売を行っています。ゆずを使った製品も「食」だけでなく、「健康」や「美」といった分野まで拡大してきました。現在、研究開発中のもものもあります。新しい分野への開拓を広げる



木質化された馬路温泉の外観

ことから、さらなる産業振興につなげていければと考えています。

ことから、さらなる産業振興につなげていければと考えています。



馬路村公認飲料「こっくん馬路村」

一方、林業振興策としては、馬路村の木を使った施設の木質化を計画しています。村内の主要施設で、これまで鉄筋コンクリートづくりであったものを木質化していくことで、断熱や省エネ効果を上げるだけでなく、温暖化防止にもつながります。身近に馬路村の木を感じてもらい、環境への意識が高まることを期待しています。森の循環とともに、馬路村の木の魅力を全国に向けて発信していきたいと思

職員の笑顔を見るとストレスは吹き飛ぶ

吉本 上治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。
上治村長 年齢を重ね、自分で健康に対して意識を持つようになったおかげで、食べ過ぎや飲み過ぎに気を付けるようになりました。休みの日には、自分なりに趣味や運動で体を動かすことを意識しています。

また、基本的に役場職員の笑顔を見ると、ストレスは吹き飛びます。元気に笑顔で仕事をしている様子を見ると、私自身も元気になります。

馬路村は小さい自治体ですが、職員と近い距離にあるというところは、日ごろからコミュニケーションが取りやすく、良いメリットになっていると思います。

今後とも、あらゆる分野でのバックアップを

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。
上治村長 国保連合会には、レセプトの審査支払いや、さまざまな市町村の事務処理、また、国保



だけでなく乳幼児医療や予防接種などの、多岐にわたる分野でいつも大変お世話になって

私ども保険者にとって国保連合会は、円滑な国保事業を運営していく上で、無くてはならない存在となっています。今後とも、医療分野のみならず特定健診・特定保健指導などの予防への取り組みや医師確保対策など、あらゆる分野でのバックアップをお願いしたいと思います。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、ご協力をよろしくお願



3 「ゆずの森構想」で大変身！ ゆずの森

かつて馬路営林署の貯木場だった場所が「ゆずの森」となって復活。地域活性化・雇用創出に向けた「ゆずの森構想」の計画により、ゆずの加工場や農産物直販所などが建設され、現在は馬路村の産業振興の拠点となっている。



ゆずの花



ゆずの森の中にある小さなパン屋さん。こだわりは、安心な素材を使うことと素材のうまみを引き出すこと。テラスではゆず茶と一緒にその場でパンを味わうことができる。

- 営業時間／8:30～パンが売り切れ次第終了
- 定休日／毎週火曜日（祝日の場合は振替）
- お問い合わせ／TEL 0887-44-2488



詳しくは、馬路村役場産業建設課までお問い合わせください。
● TEL 0887-44-2336
● URL <http://www.vill.umaji.kochi.jp/>

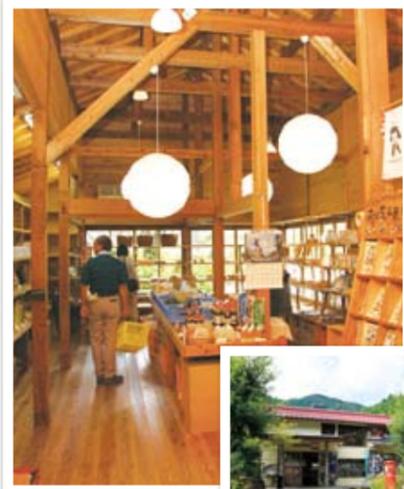


ゆずの森加工場

「ごっくん馬路村」を中心としたゆず製品が製造されているゆずの森の中核施設。木をふんだんに使った加工場内はとてつもない雰囲気。事前予約無しで自由に見学ができる。

- ※製造ラインが稼働していない日あり（見学可）。団体の場合は要予約。
- 見学時間／8:30～17:00（土・日・祝日も見学可）
- 定休日／年末年始 ■入場料／無料
- お問い合わせ／馬路村農業協同組合 TEL 0120-559-659

ゆずの森農産物直販所



馬路営林署の電話交換手の詰所を改装して造られた直販所。ゆず製品はもちろん、採れたての農産物や惣菜なども販売している。

- 営業時間／8:00～17:00
- 定休日／年末年始
- お問い合わせ／TEL 0887-44-2323

小さいむらやけど、いっぺんきとらせ！

上治 堂司 村長

平成20年、馬路村は農山村の景観や文化を守り、地域資源の保護と地域経済の発展に寄与することを目的に設立されたNPO法人『日本で最も美しい村』連合に加盟しました。

- URL <http://www.utsukushii-mura.jp/>



いちおしスポット

1 パラ色に包まれ優雅なひとときを 馬路温泉

清流・安田川沿いにある温泉宿。肌あたりも良い湯は美肌効果があると女性客に大人気。お姫様気分を楽しめる「バラ風呂」や、ゆずをたっぷり浮かべた「ゆず風呂」など、期間限定の特別企画も盛りだくさん。川のせせらぎを聴きながら、ゆっくと自然を満喫することができる。

- 営業時間／チェックイン 16:00・チェックアウト 10:00
- 日帰り入浴 10:00～21:00
- レストラン 11:00～21:00
- ※14:00～16:00は麺類・軽食のみ
- 定休日／年中無休
- 利用料／宿泊 7,100円～（2人1室利用、一泊2食付）
- 日帰り入浴 中学生以上 420円・3歳～小学生 210円
- ※家族風呂（30分）料金は同じ（宿泊の方は無料）
- お問い合わせ／TEL 0120-44-2026

温泉につかりにさいやあ、待ちゆうぜよ。

心配人（支配人）
林 義人 さん

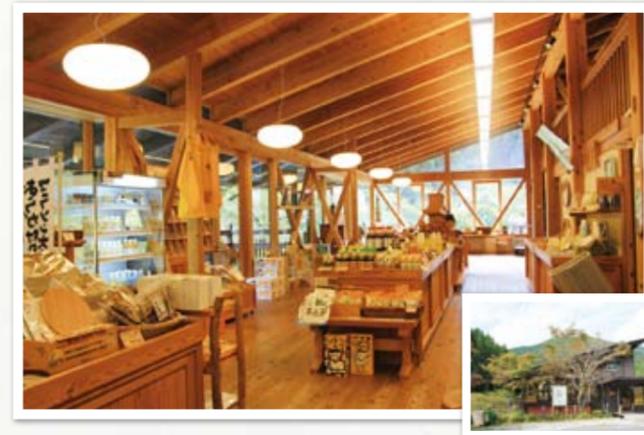


ゆずと魚梁瀬杉を育むむら
馬路村

2 むらの情報がいっぱい！ 馬路村ふるさとセンター 「まかいちよって家」

馬路村の入り口にある総合案内施設。観光ガイドの他に、曲げわっぱ（薄い杉材で作った木の弁当箱）の木工作体験などの予約を受け付けている。ゆず・森・温泉、むらのことなら何でもおまかせ！

- 営業時間／9:00～17:00（日曜・祝日は10:00～16:00）
- 定休日／年末年始
- お問い合わせ／TEL 0887-44-2333



人が輝き 自然がほほ笑む 「元気都市すくも」



Vol.61
宿毛市

宿毛湾の冬の風物詩「だるま夕日」

おらんくの ORANKU NO HOKENJIGYO 保健事業

「宿毛市」はこんなまちです

宿毛市は、四国の西南部に位置し、人口は2万2589人（24年7月末現在）、全国的にも桜の開花が早く、温暖な気候と海・山・川に囲まれた自然豊かなまちです。

主に第一次産業が中心で、漁業では、ブリやハマチ、真鯛の養殖などが盛んに行われています。農業では、温暖な気候を生かしたオクラやブロッコリーなどの露地栽培の他、ぶんたんやすくも小夏などの果樹栽培が行われています。最近では、宿毛産のさつまいもを使った芋焼酎の生産や、直七なむしちという果実を使った酢



宿毛市市民課・保健介護課



面積 286.15km²
人口 22,589人
国保被保険者数 7,890人
高齢化率 29.7%
(平成24年7月末現在)

ドレッシングなどが新しい地場産品として売り出されています。
今回は、当市が行っている保健事業の中から、主に「国保ヘルスアップ事業」を紹介させていただきます。で、いろいろなお知恵をいただけたら幸いです。

きっかけは 「医療費分析研修会」

22年11月に国保連合会主催で行われた「医療費分析研修会」に参加したことがきっかけでした。18年度から開始した兵庫県尼崎市の「ヘルスアップ尼崎戦略事業」の取り組み報告やグループ別の意見交換会などに、当市から国保・衛生部門の両係長が参加しました。医療費適正化・保健事業に問題意識を持っていた両係長は、尼崎市の「事務職と保健師が一緒になって取り組むことが成功の秘訣」という事業実施への思いに共感して帰ってきました。

「鉄は熱いうちに打て！」ということわざ通り、その思いを他の保健師にも伝達し、賛同。同時に、国保ヘルスアップ事業の情報提供をいた

だくというタイミングもあり、23年度から新たに実施することとなりました。

「国保ヘルスアップ事業」 23・24年度の取り組み

生活習慣改善運動事業

「楽しむこと」が運動の継続には欠かせない！

積極的・動機付け支援共に保健師と管理栄養士による個別の保健指導を行っていますが、運動指導が不十分であると考えていました。運動の継続には「運動することの楽しさ」「仲間がいることによるモチベーションの維持」が必要と考え、集団指導を導入。筋力トレーニング用の器具やプールのある2施設を使用して、健康運動指導士による指導を月1〜2回、6カ月間実施しました。

また、その6カ月間、運動習慣の確立に役立ててもらうためにフリーパス券を発行した結果、運動する機会が増加した方が多くいました。中には、ウエストがマイナス10cm超と大幅な減量に成功した方もいました。

適正受診勧奨

個々の医療情報を把握し、効果的な受診勧奨を

健診と医療情報を突合できるシステムを導入したことで、健診を受けた方がどの医療機関を受診し、どんな薬をもらっているのが把握できるようになりました。

今までの健診の後フォローでは、保健師が地区を分担し、主に電話を使った保健指導を実施していましたが、不在のケースも多くあり、なかなか実態がつかめない状況にありました。

そこで23年度は、健診終了後3カ月の間の医療情報を確認し、HbA1c異常値を放置している方に受診勧奨通知を行った結果、約半数の方が受診につながりました。

24年度は、健診フォロー項目に「尿たんぱく2プラス以上」も含め、CKD（慢性腎臓病）対策としても活用していくつもりです。

また、医療情報の把握ができることから、生活習慣病治療中断者もピツクアップし、受診勧奨していくこととしていきます。



急流が作り上げた天然の彫刻
いでいおうけつ「出井罅穴」



美しい自然が広がる沖の島の海

あなたが大変やけん！
一宿毛市からのお願いー

この通知を持って、
早めに医療機関に受診されることを
お勧めします。

情報提供書

このお知らせは、検査結果が特定の範囲に、医療機関を受診していただくことを促しています。

特定数値の範囲

- HbA1cが、6.1%以上
- 尿たんぱくが、2+以上
- 尿たんぱく、2+以上

上記の数値は、24年度は、健診フォロー項目に「尿たんぱく2プラス以上」も含め、CKD（慢性腎臓病）対策としても活用していくつもりです。

また、医療情報の把握ができることから、生活習慣病治療中断者もピツクアップし、受診勧奨していくこととしていきます。

受診勧奨チラシ(左)と支援プログラムの案内(右)

糖尿病重症化予防事業

糖尿病を予防し、透析患者を減らそう！

宿毛市でも増え続けている透析患者。22・23年の国保医療費の状況から見ても、1位「高血圧」、2位「統合失調症」、3位「慢性腎不全」、4位「糖尿病」と順位は変わりませんが、慢性腎不全と糖尿病で増加幅が大きいことが分かりました。



生活習慣改善運動事業。仲間と一緒に運動を楽しもう！



料理教室は、いつも和気あいあいの雰囲気



健康教室は、夜間の開催で男性の参加も多数です

全国的にも、糖尿病を要因とした透析開始の事例が増えていることから、腎症前期・早期腎症期・腎不全期に該当し、通院治療している方を対象に6カ月間の保健指導を外部委託して行っています。保健指導は、委託先の保健師・看護師・管理栄養士が面接や電話で行っており、23年度は18人、24年度は25人を予定しています。

現在、当市の保健師のマンパワーや知識・技術などの力量不足のため、直接実施が難しく、外部の専門集団に力を借りられることは、とてもありがたいです。委託先からは、保健指導の状況を直接聞いたり、月ごとの報告により、細かな目標設定・指導内容・かかりつけ医への報告の仕方など、大変勉強になり、良い刺激となっています。

ポピュレーションアプローチ

より効果的・効率的に働き掛けを実施

すくも探健元気ウォークラリー

幡多郡では、以前から幡多福祉保健所管内の6市町村がラリー形式でウォーキングイベントを行っています。

ということ、年2回料理教室を開催しています。管理栄養士から、カロリーに関するクイズや手軽な調理方法などを教わる内容となっています。今年度は夏休み期間中の開催となり、幅広い年齢層の方々に参加をいただきました。健康づくりは本人だけの問題ではなく、周りの環境づくりが大切です。家庭の中から自然と健康意識の高まりにつながれば、子どもたちへの食育にもつながるのではないかと思っています。

糖尿病健康教室

広島大学大学院の森山美知子教授を迎え、糖尿病に関する健康教室を行っています。23年度は年1回でしたが「とても分かりやすかった」「知らないことがあった」とのアンケート結果から、24年度は2回行うこととしています。

1回目は、糖尿病で通院中の方に少し人数で質疑応答形式のセミナー形式で行いました。参加者の中には、糖尿病手帳を持参したり、実際の検査数値に関する質問をしたりと具体的な内容となりました。

当市では、市内を流れる清流・松田川周辺を歩く「松田川いきいきウォーク」を実施しています。食生活改善推進員による軽食の提供も大変好評です。

ウォーキングの良さは、何と云っても「手軽さ」です。お金も道具もいらず、必要なのは時間と少しの意気込みだけ。そのウォーキングを年1回ではもったいない、もっと多くの市民に歩く良さをPRしたいと思っています。

また、23年度の生活習慣改善運動事業終了者から「一人やとかなか続かん」という意見もあり、仲間と何となく緩くつながっていることは必要だと感じ、24年度から2カ月に1回のウォーキングイベントを企画しました。

市内を探検しながら、一緒に健康になろうということで「すくも探健元気ウォークラリー」と銘打ってスタート。現在2回目が終わりました。会場に行けば一緒に頑張ってきた仲間がいるということ、リピーターが多いのが特徴です。毎回、スタッフでコースを考え、安全に配慮しながら運営しています。

糖尿病料理教室

健康は「食」、そして「家庭から」

今後も市民課・保健介護課で連携しながら事業展開を

新たな事業を行うには「突っ走る人」「支える人」、そして「ドンと見守っている長」が必要だと思っています。今回は、予算や事務的な業務を得意とする事務職集団の「市民課」と、保健事業を得意とする保健師集団の「保健介護課」がタッグを組みました。フロアは離れているものの、所内会議を繰り返し、担当同士で庁内メールや内線電話でやりとりする日々。「ちよっとうっとうしいと思われているのでは…」と思うものの、事業を進めていく中で方向性を確認していく作業は外せないところでは。

国保ヘルスアップ事業に取り組み始めて2年目。事業を通して得たことは、当市には、保健事業を真剣にサポートしてくれる住民や同僚がいることをあらためて知りました。事業でつまずく中で「どうして始めたのだろう…」と思うことも無かったわけではないですが、やっぱり新事業に取り組むことは楽しく、やりがいにつながると感じています。今後も、息の長い保健事業を続けていきたいと思っています。

すくも探健元気ウォークラリーの様子



黄緑色のすくも探健隊タオルが目印です



自然を満喫しながらウォーキングを楽しんでいます

22年11月に行われた医療費分析研修会(国保だより305号掲載)



講師は尼崎市健康支援推進担当の野口緑氏



当市から二人の係長が参加しました



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

「なでしこ劇団が熱演！」

がん征圧を願い未来に向かって歩こう

今年もリレー・フォー・ライフ・in高知に参加



がん患者への支援を目的としたチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ」が平成24年10月6・7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。



また、今年も当イベントにおいて、なでしこ劇団が初めて健康劇を演じました。「乳がん予防」をテーマに、がんを征圧し、がんに負けない社会をつくっていくことを目標に掲げ、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。



●健康劇
『まさか私が、
もしかしてがん…?』

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5万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22.6%（平成22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さん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。



こちら
介護保険課



「介護の困り事… 一人で悩んでいませんか？」 —介護サービス苦情相談窓口—

○苦情・相談は市町村や本会の他、福祉サービス困りごと解決委員会(TEL/088-802-2611)でも対応しています。
■受付場所/〒780-8536 高知市丸の内2丁目6-5
高知県国民健康保険団体連合会
介護保険課 苦情相談係
■TEL/088-820-8410・088-820-8411
■FAX/088-820-8413
■受付時間/9時～12時・13時～16時
※土・日・祝日および年末年始
(12月29日～1月3日)を除く

介護保険の円滑な運用に資するため、介護保険法第176条に基づき国保連合会に「介護サービス苦情相談窓口」を設置しています。介護サービスの利用は、利用者や事業者との契約によって成り立ち、本来は当事者間で話し合っていたことが必要ですが、利用者側はサービスを受けていることで事業者に対し、苦情や不満を言いにくいケースが多くあります。

解決が困難な事例もあり、国保連合会が苦情相談窓口の一つとなっています。苦情申立書により受け付けた苦情は、本会の苦情処理委員会にて話し、調査等が必要な場合は、利用者の意向を確認した上で調査員が行います。その結果に基づき委員会で検討、改善すべき事項がある場合は、書面で指導・助言等を行います。ただし、訴訟や損害賠償等の責任の確定を求める内容等は対象外となっています。

介護給付費明細書確定件数の内訳 (高知県)

平成 24年 5月～7月 審査分

	24年 5月		24年 6月		24年 7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	7,993	100.64%	8,076	102.79%	7,990	100.93%
介護予防支援	6,262	104.11%	6,354	104.01%	6,425	104.54%
居宅介護支援	14,786	104.46%	15,298	107.73%	15,038	104.81%
地域密着型サービス	3,260	108.99%	3,414	111.46%	3,389	112.07%
居宅介護サービス	40,407	105.52%	41,628	107.56%	41,880	106.82%
合計	72,708	104.77%	74,770	106.92%	74,722	105.78%
施設介護サービスが占める割合	10.99%		10.80%		10.69%	
地域密着型サービスが占める割合	4.48%		4.57%		4.54%	

介護給付費の内訳 (高知県)

平成 24年 5月～7月 審査分

	24年 5月		24年 6月		24年 7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	2,389,491,664	100.64%	2,485,327,707	101.66%	2,409,069,746	100.61%
介護予防支援	26,570,440	103.75%	27,018,629	104.41%	27,269,086	104.40%
居宅介護支援	192,091,410	103.31%	198,336,585	106.77%	195,609,454	104.01%
地域密着型サービス	686,027,443	109.65%	728,068,943	112.79%	710,033,538	113.13%
居宅介護サービス	1,857,239,755	102.53%	1,980,290,680	108.29%	1,946,878,540	105.14%
合計	5,151,420,712	102.56%	5,419,042,544	105.62%	5,288,860,364	103.95%
施設介護サービスが占める割合	46.39%		45.86%		45.55%	
地域密着型サービスが占める割合	13.32%		13.44%		13.43%	



喜びいっぱい笑顔！
家族で記念写真
イオンモール高知にて表彰式・展示会を開催

平成24年10月13・14日の両日、高知市のイオンモール高知専門店街において第13回健康づくりの図画・ポスター入選作品26点を展示し、13日には入選者の表彰式を開催しました。

表彰式では、見事入選に輝いた子どもたちが家族とともに参加し、緊張した面持ちで表彰状と記念品を受け取っていました。式終了後は、自分の作品の前で喜びいっぱいの笑顔を浮かべながら、記念撮影をする光景が多く見られました。

26点を展示したフロアでは、訪れた買い物客や子どもたちなど、小学生の力作を一目見ようと大勢の親子連れなどでぎわいました。

11月には1カ月間、高知市の高知県立図書館にて入選作品を展示し、健康づくりの推進に一役買うこととなります。

「心も体も大きく育て！」 おがわりょう 小川亮さん、最優秀受賞おめでとう！



26点が決定！
入選作品
応募総数6208点

本会では、若年時から健康づくりに対する意識の高揚を図り、生涯を通じた健康づくりに寄与することをめざし、県内の小学生を対象とした図画・ポスターの募集を行いました。今年度は県内48校から応募があり、「日常の運動や食事、睡眠、歯磨きなど、健康づくり全般に関すること」をテーマに6208点の作品が寄せられました。

最優秀



土佐清水市立窪津小学校3年生
おがわりょう
小川亮さん

大根はとても健康に良い食べ物なので、豪快に持っている姿を描こうと思いました。大根を持つ手の部分を描くところが難しかったです。最優秀を取れたのでびっくりしました。

大きな大根を青い空に高く持ち上げている元気な二人の男の子。二人の顔の表情の違い、斜めに描いたおへその出ている男の子、シャツのしま模様、大根の一枚一枚の葉っぱなど、隅々まで実に丁寧に描いています。周りの余分なものを省き、人物と大根、文字だけで「健康づくり」を強くアピールしています。今までに無かった画面づくりのうまい「子どもや大人の思い」が詰まった見事なポスターです。

厳正な審査に基づき26作品を選考

入選作品の選考については、平成24年9月18日、高知市の高知城ホールにおいて「公募作品選考委員会」を開催し、選考委員による厳正な審査の結果、最優秀1点、優秀5点、佳作20点の合計26点が選ばれました。入選作品は健康づくりに関する意識の向上を目的として、11月の「高知県国保被保険者健康づくり推進月間」の啓発用ポスターなどに使用され、健康づくりへの意識

向上に一役買うこととなります。子どもたちの創造力溢れる作品からは、「健康づくり」の大切さや子どもたちの生活習慣や食事や睡眠、運動、ストレスなどに気を付け、規則正しい生活習慣を身に付けていくことの大切さが伝わってきます。子どもたちの元気な作品を通じ、一人でも多くの方が健康づくりへの関心を持ち、健やかな毎日を送ることができるよう願っています。

高知小学校5年生

かまた きょうか
鎌田 恭歌さん



バスケットボールは男女で一緒に遊べ、良い運動にもなります。ボールの影の付け方など、いろいろなところを工夫したので、受賞できてうれしかったです。



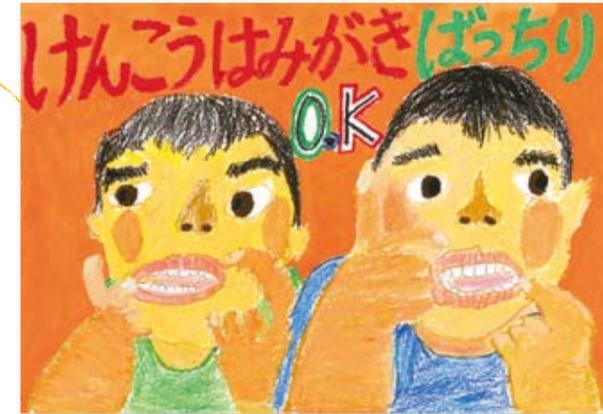
▲ 講評
太陽がさんさんと降り注ぐ野外で、健康そうな子どもたちがバスケットをしています。野外の風景と運動をする人物の表情や大きさ、文字の配置などのバランスがよく取れています。緑の中の白い文字、ピンクや青のユニフォーム、茶色のボールなどの色彩もばっちり。訴えたいことを絵と文字でスカッと表現した魅力的なポスターです。

中土佐町立上ノ加江小学校1年生

はまだ かんた
浜田 菜汰さん



自分が毎日歯磨きを忘れずにするように、この絵を描きました。クレパスで描くところが苦労しました。賞を取ることができて、とてもうれしいです。



▲ 講評
元気いっぱいの男の子が二人、大きく口を開けて白い歯を見せ、「歯磨きをすると健康になるよ」と訴えています。二人の表情や指の描き方に工夫が見られます。赤、緑、青、黄色などの色の使い方も効果的です。1年生としては、しっかり描けているうまいポスターです。

優秀

元気で楽しそうなた
作品がそろいました



土佐清水市立窪津小学校
6年生
あさの まい
浅野 麻衣さん

食事、睡眠、運動のバランスは健康に欠かせないので、このテーマで描きました。賞を取ることができ、とてもうれしいです。これからも健康に気を付けて過ごしていきたいです。

▲ 講評
健康づくりで大切な要素を丁寧な絵と文字(標語)で表現しています。両手を広げ、片足を上げている健康そのものの女の子に、食事、睡眠、運動の文字をのせ、バランスを取っている絵のアイデアは、さすが6年生だと感心しました。シャツやズボン、文字などの配色、バックの白の生かし方、文字の丁寧さなど、完成度の高いポスターです。

展示のお知らせ

次の日程で入選作品の展示を行いますので、お近くに来られた際は、ぜひお立ち寄りください。

◎11月1日(木)~29日(木) 高知県立図書館

四万十町立窪川小学校2年生

たけまさ かふう
武政 花風さん



私の元気の源は「ごはんをいっぱい食べること」です。自分の歯をずっと大切に、ごはんをたくさん食べたいので、歯磨きを描きました。受賞できて、とてもうれしいです。



▲ 講評
画面いっぱいの大きな顔と口に迫力があります。歯ブラシやコップを持つ手の描き方も面白い。コップの絵やバックのタイルなどにも気を配り、丁寧に描かれています。赤い口の中に青い歯ブラシ、黄色のコップなど、上手な色の使い方です。



土佐清水市立窪津小学校4年生
やすおか ゆうか
安岡 優香さん

毎日の食事はパワーのもとです。栄養をしっかり取るようにしたいので、この絵を描きました。賞を取れたので、とてもうれしいです。頑張ってたかったと思いました。

▲ 講評
「ごちそうさまでした!」という声が聞こえてきそうです。出された食事をしっかりと食べて、食事に感謝している笑顔がとてもすてきです。人物、食器、バックの野菜などもよく描かれています。大きく配した人物と食卓、バックの絵や文字がピッタリと合っています。実に丁寧に描いている清潔感のあるポスターです。



高知市立一ツ橋小学校 6年生
うえた はるか
植田 陽香さん



高知小学校 5年生
おかにし のりあき
岡西 法明さん



高知市立旭東小学校 3年生
たむら もも
田村 萌々さん



香南市立香我美小学校 2年生
ひらの よう
平野 耀生さん



香南市立香我美小学校 6年生
まつばやし さくま
松林 作磨さん



高知小学校 5年生
はしもと ゆきのり
橋本 薫典さん



安芸市立安芸第一小学校 4年生
あきやま ちなつ
秋山 千愛さん



四万十町立窪川小学校 2年生
なかい ひろと
中井 弘大さん



安芸市立安芸第一小学校 4年生
さかもと ゆうま
坂本 悠馬さん



日高村立日下小学校 4年生
よこやま りょう
横山 凌さん



須崎市立横浪小学校 4年生
なかむら まい
中村 舞さん



土佐清水市立窪津小学校 5年生
おがわ ぜん
小川 禅さん



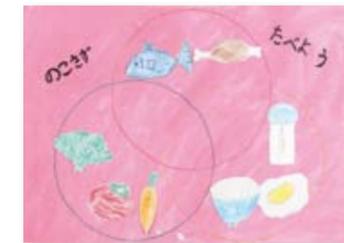
いの町立枝川小学校 6年生
よしなが もゆ
吉永 萌結さん



中土佐町立上ノ加江小学校 1年生
たにおか こうへい
谷岡 康平さん



香南市立香我美小学校 2年生
べっちゃん みなみ
別役 美双さん



香南市立香我美小学校 2年生
まつもと こころ
松本 ころろさん



香南市立野市東小学校 2年生
おがさき しずく
岡崎 しずくさん



香南市立香我美小学校 4年生
まつばやし こうま
松林 功真さん



安芸市立安芸第一小学校 1年生
いわさき とうた
岩崎 斗太さん



安芸市立安芸第一小学校 1年生
まえだ りく
前田 吏玖さん

佳作

個性的で楽しそうなく
レベルの高い作品が多く
そろいました

講評

森本 忠彦氏

「心身ともに健康」ということは、人間にとつて一番大切なことです。高知県は「心身ともに健康な長寿県」をめざして、いろいろな取り組みをしています。その一つとしてこのコンクールも13回目を迎えました。今年には県内48校から628点の作品が集まりました。年々、作品が増えていくことは、小学生の皆さんの「健康づくりの大切さ」に関心が高まっている証拠だと思えます。大変良い傾向だと思えます。

や高血圧などの生活習慣病を予防するために「つながる」といわれています。健康づくりを意識した毎日の生活を、子どもも大人も一緒になってしっかりと実践していくようにしたいと思います。

今年作品の多さにびっくりしながら、審査員一同、時間をかけてじっくりと審査をしました。入賞作品は、どれもレベルが高く、例年と違った視点での作品づくりがされていました。テーマの新鮮さ、丁寧な描写、絵や文字の構成、色の使い方などポスターづくりの基本を、きちんと踏まえた素晴らしい作品ばかりでした。

多くの人に見ていただき、健康づくりに役立てていただきたいと思います。来年も、多くの皆さんの素晴らしい作品を待っています。

森本 忠彦氏 プロフィール

- 日本教育公務員弘済会高知支部長
- 県展理事長
- 県展洋画部・グラフィックデザイン部無鑑査
- 二科会デザイン部会長
- 高知県美術家協会副会長
- 元土佐山小学校長
- 元土佐山村教育委員会教育長

RENGOUKAI NO UGOKI

平成24年度事業計画・予算を協議 第15回高知県保険者協議会・研修会

7月9日、高知市の高知共済会館において「第15回高知県保険者協議会・研修会」を開催し、23年度事業報告・決算および24年度事業計画・予算などを協議した。また、県看護協会、県栄養士会、県後期高齢者医療広域連合、県健康政策部健康長寿政策課の各オプザーバーから特定健康診査等の実施状況を含めた報告がなされ、医療保険者間での情報共有が図られた。

一方、今回の協議会後には、厚生労働省保険局総務課医療費適正化対策推進室から柿澤満絵・保健事業推進



最新の中央情勢を説明する柿澤満絵氏

専門官を講師に招き研修会を開催。「第2期医療費適正化計画と今後の特定健康診査・特定保健指導」をテーマとし、各医療保険者での実施状況や健診項目などに見直しに係る議論の状況など「健診・保健指導の在り方に関する検討会」の中間とりまとめを踏まえた最新の中央情勢について説明が行われた。

柿澤氏は「本年度中に各都道府県で25年度からの医療費適正化計画を策定し、国において各都道府県の計画も踏まえ全国医療費適正化計画を策定することとなる」と今後の予定を紹介した。

特定健康診査の受診率向上については、受診勧奨の徹底や関係者間でのデータ連携など、保険者協議会の一層の活用が急務となっており、国保や被用者保険の保険者が連携した事業実施に向けて議論する場として、現行の枠にとらわれない機能発揮への期待が掛かる。高知県保険者協議会では、医療費適正化に向けた具体的な事業の共同実施に向けて、引き続き議論を進めていくこととなる。

連合会の動き

RENGOUKAI NO UGOKI

RENGOUKAI NO UGOKI

健診結果を自らの健康管理に生かせるように 第12回調査研究部会・第11回保健活動部会合同専門部会

7月23日、国保連合会会議室において「第12回調査研究部会・第11回保健活動部会合同専門部会」を開催。両部会の委員21人に加え、オプザーバーとして高知市保健所、県健康政策部国保指導課・健康長寿政策課・健康対策課から合わせて6人が出席し、健康長寿政策課が取り組む広報活動など3点の報告事項の他、特定健康診査・特定保健指導などの取り組みについて協議を行った。



グループワークで議論を深める委員

部会では、本年度の研修事業の一つとして6月に開催された国立保健医療科学院主催の生活習慣病対策研修の計画編を受講した川上美由紀・保健師（高知市健康づくり課）と、広域的事業評価編を受講した上原由美・保健師（全国健康保険協会高知支部）から、それぞれ研修参加の報告を行った。

その後、報告の補強および共有を目的に、同研修で行われたグループワークを同じ手法で実施。国保、共済組合、健康保険組合および全国健康保険協会の3グループに分かれ、所属保険者での特定健康診査・特定保健指導における成功事例や問題点を出し合いながら、その解決方法を議論した。

委員からは「今後もグループワークの実施を希望したい」「交流によって新しい発想が生まれる」といった感想が寄せられた一方で、「分析（医療費・経年変化）の方法などを学べる機会が欲しい」「保険者として健診を実施している立場でありながら、制度の理解が進んでいないのが現実」といった意見が出された。

RENGOUKAI NO UGOKI

全保険者での円滑な事務処理の実践に向けて 特定健康診査・特定保健指導 法定報告に関する説明会



本会では9月7日、高知市の高知共済会館において「平成23年度特定健康診査・特定保健指導法定報告に関する説明会」を開催した。制度開始以降、毎年実施してきた同説明会は今年で4回目となり、34保険者から特定健康診査等の担当者48人に加え、県国保指導課・健康長寿政策課・健康

対策課・3福祉保健所から合わせて7人が出席した。法定報告については、県内全ての保険者の同意に基づき、各保険者において「特定健診等データ管理システム」で作成した報告用基礎データを本会で法定報告用データとして集約・加工した上で、国保中央会を経由し、社会保険診療報酬支払基金に報告することとなっている。

今回の説明会では、本会担当者から23年度の法定報告に係る事務処理について、今後の日程と併せて説明を行った。

また、県3課から情報提供として、健康づくり事業に関する各種助成制度や慢性腎臓病（CKD）対策の取り組みなどの資料が配布された。

たくさんの笑顔、これからも。



第29回国保連合会広報誌コンクール ー国保中央会主催ー

TOSA国保だよりが「奨励賞」を受賞しました。



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

あて先：〒780-8536 高知市丸の内2丁目6-5 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 FAX 088-820-8416 E-mail : koho@kochi-kokuhoren.or.jp



社会保障制度の低所得者対策

山崎 泰彦
Yasuhiko Yamasaki

広がる貧困・格差 課題は山積み

貧困・格差の拡大が深刻化している。生活保護受給者が急増し、わが国の相対的貧困率は、OECD30カ国中27位だという。こうして、社会保障・税一体改革においても、低所得者対策が大きな課題になっている。一つは、消費税の逆進性に対する直接的な対応としての「軽減税率」や「給付付き税額控除」などの検討。もう一つは、社会保障制度における対応で、物価スラ

イド等による生活保護基準や各種福祉手当の引き上げ、低所得の年金受給者に対する加算措置、国保および介護第1号被保険者の低所得者保険料軽減措置の拡充、長期高額医療の高額療養費の見直し、制度横断的な低所得者の負担軽減措置としての総合合算制度の創設、生活保護制度の見直しなどが検討課題になっている。

この場合の「低所得」とは、一般に住民税の非課税が基準である。生活保護1級地の非課税限度額（均等割）で見ると、給与収入べ

すで、単身100万円、夫婦のみ156万円（65歳以上高齢者は、年金収入べー

スで、単身100万円、夫婦のみ156万円（65歳以上高齢者は、年金収入べー

「国保」は 自立し難い保険集団

これらの低所得者は、国保等では保険料が軽減・免除されている。軽減されている被保険者の割合は、国保（平成22年度）が40・6%、後期高齢者医療（平成23年度）が59・0%、介護保険（平成21年度）が30・2%である。また、

これらの低所得者は、国保等では保険料が軽減・免除されている。軽減されている被保険者の割合は、国保（平成22年度）が40・6%、後期高齢者医療（平成23年度）が59・0%、介護保険（平成21年度）が30・2%である。また、

国民年金第1号被保険者（平成22年度）では、学生納付特例等を含む免除者は28・5%であるが、その他に未納者が16・6%となっている。

なお、生活保護の受給者については、介護保険と国民年金では被保険者として適用を受けるが、国保と後期高齢者医療では、適用外なので、軽減・免除世帯には含まれない。

いずれにしても、このように多数の低所得者を抱える国保等が社会保険としては自立し難い保険集団であることは明白だ。おおむね5割の公費負担の他、制度間調整による財政支援によって何とか制度の維持存続を図っているのが現状である。

ただし、低所得者の基準については、見直しが必要ではないかと思う。50年後の高齢化率が40%という超高齢社会にあつては、全世代が負担能力に応じて支え合う社会を構築しなければならぬからだ。

不公平感の解消に 向けた検討を

低所得者基準の見直しが必要
社会保障・税一体改革で

例えば、世代間の公平の観点から、公的年金等控除を給与所得控除並みに引き下げてはどうか。また、遺



山崎 泰彦 Yasuhiko Yamasaki

Writer's Profile

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

住民税世帯非課税の対象者等
○住民税世帯非課税となっている対象者は、約3100万人程度と推計される。
 ※総務省「平成22年3月31日現在の住民基本台帳人口」・「平成22年度市町村課税状況等の調べ」を基に推計

個人住民税の世帯類型別の非課税限度額（収入ベース）
○住民税非課税基準は、世帯類型ごとに金額が異なっている。
 ○社会保障における社会保障の多くの施策において、「低所得世帯」の基準は「住民税世帯非課税」とされている。

給与収入 (高齢者世帯は 年金収入)	均等割		所得割
	1級地	3級地	
単身	100万円	93万円	100万円 (※1)
夫婦のみ	156万円	137.8万円	170万円
夫婦+子1人	205.7万円	168万円	221.4万円
夫婦+子2人	255.7万円	209.7万円	271.4万円
高齢者単身 (65歳以上)	155万円	148万円	155万円 (※2)
高齢者夫婦 (65歳以上)	211万円	192.8万円	222万円

(※1) 専業主婦における所得額は、所得控除等により108.8万円（課税最低額）までは課税されない。
 (※2) 高齢者単身世帯における所得額は、所得控除等により107.1万円（課税最低額）までは課税されない。
 (資料) 厚生労働省「社会保障制度の低所得者対策の在り方に関する研究会」資料

族年金も老齢年金と同様に課税対象とすべきではないか。現状では、300万円を超える遺族年金受給者でありながら、非課税であるがゆえに、所得ゼロの低所得者とされている。その他、低所得者であっても相当な資産を保有している人もいる。地域ではそのような人の生活実態が手に取るように分かり、不公平感を高めている。資産把握の実務面の対応も含め、今後の検討課題であろう。

記事提供 社会保険出版社



点数表解釈を理解！ 実践力を身に付けよう

第22回国保直診等診療報酬請求事務研修会



8月1日、高知市の高知ホールにおいて「第22回国保直診等診療報酬請求事務研修会」を開催し、県内の国保直診7施設から請求事務に携わる担当者等が出席した。



研修会では、高知県国保診療報酬審査委員会委員である高知鏡川病院の川田誠一・睡眠医療センター所長を講師に招き、「睡眠と健康について」と題して講演を実施。精神医療分野における最新の情報を交えながら、疾患の概要や睡眠薬開発の歴史などを詳しく解説した。

また、国保連合会審査課の明神由貴・第2係長から、24年度の診療報酬改定について、主な変更点や概要などを説明。2年に一度の改定となる本年度、参加者は点数表解釈の疑問点などについて理解を深めた。



それぞれの立場から 地域包括医療・ケアを考える

第20回医師部会・第13回看護部会 第13回技術者部会合同研修会

9月1・2日の両日、いの町の総合保健福祉センターで「第20回医師部会・第13回看護部会・第13回技術者部会合同研修会」を開催。国保直診等の関係者92人がポスターセッションなどを通じて、職種を越えて、これからの地域包括医療・ケアの在り方を考える意義深い研修会となった。

9月1・2日の両日、いの町の総合保健福祉センターで「第20回医師部会・第13回看護部会・第13回技術者部会合同研修会」を開催。国保直診等の関係者92人がポスターセッションなどを通じて、職種を越えて、これからの地域包括医療・ケアの在り方を考える意義深い研修会となった。



いの町長
塩田 始氏

3部会を代表して松浦喜美夫・医師部会長（いの町立国民健康保険仁淀病院院長）が開会あいさつに立ち、塩田始・いの町長による開催地あいさつの後、開会。講演では、松浦部会長が演台に立ち、いの町での地域医療の取り組みを紹介した。

また、国保直

NEWS

第26回 高知県国保地域医療学会 開催のお知らせ

……………メインテーマ……………
これからの地域包括医療・ケア
— 新しい人材育成をめざして —

- 日時：平成25年2月23日（土）
午前10時～午後4時
- 場所：高知医療センター2階「くろしおホール」
（高知市池2125番地1）
- 内容：研究発表・特別講演・パネルディスカッション
- 参加申込み：第26回高知県国保地域医療学会
参加申込書に沿ってお申し込みください。
- 締め切り：平成24年11月30日（金）

お問い合わせは、学会事務局までお願いいたします。
第26回高知県国保地域医療学会事務局
TEL / 088-820-8415

医師・看護・技術者の各部会では、次回の開催地等を協議し、来年度は四万十市での開催を決定した。

地域の「たから」 ちいキッズ!

わがまちの子育て支援〈Vol.2〉



市役所に隣接されたセンター。スタッフの山崎さんが、はっぴいぼけっとの活動を語ってくれました

「優しさ伝わるお母さんの手のぬくもり」
親子で楽しいひとときを。
須崎市の子育てサークルに集うお母さんは、
とにかく元気！みんなで一緒に
子育てを楽しみませんか？
須崎市子育て支援センター「はっぴいぼけっと」 ―須崎市―

はっぴいぼけっとへ
おいでよ!!

待望の総合保健福祉センターがオープン

平成13年4月、須崎市役所本庁のすぐ隣に、保健・福祉活動の拠点施設となる「総合保健福祉センター」が新設されました。須崎市では従来より、市内に住む母親を中心とした子育てサークルが活動しており、センター内には同年、その活動の拠点となる「はっぴいぼけっと」も新設されました。親子で楽しいひとときを…。広場は毎日たくさんの親子連れでにぎわっています。

「今の活動の原動力も、お母さん方の活動によって築き上げてきた土台があったからこそ」とスタッフの山崎さん。現在、保育士2人と補助要員1人で運営しているはっぴいぼけっと。地域全体での子育て支援をめざし、スタッフ一丸となって取り組んでいます。「子育て中のお母さんと友だちになりたい」「育児の悩みがあるけど、相談する人がいない」。はっぴいぼけっとはそんな悩みを解決してくれます!





「子育て」が「孤育て」にならないように

「お母さんのおなかが大きいときから、生後1歳ごろまでは、母子関係を築く大切な時期。自分たちは、その時期に関われる重要なポストにいて、やりがいがある」と語ってくれた山崎さん。

はっぴいぼけっとができて12年。オープン当時来ていた子どもたちの中には、中・高校生になっている子どもも。成長した子どもたちが会いに来てくれると、スタッフも元気をもらえます。

少子化や若者の都会への流出などから、以前に比べて広場へ来る人も減ってきたそうです。今、一番の課題は「地域で孤独に子育てをしている家庭へどのように支援していくのか」。須崎市では、はっぴいぼけっとを市のホームページで広報している他、母子手帳の配布時や乳児健診時に呼び掛けています。

「とにかく、一度でいいので気軽に立ち寄ってほしい」とスタッフの皆さん。みんなで一緒に子育てを楽しみませんか?元氣いっばいのスタッフが皆さんをお待ちしてま〜す!



須崎市子育て支援センター「はっぴいぼけっと」

須崎市山手町1番7号 総合保健福祉センター3F
TEL/0889-42-1159
須崎市ホームページからイベント情報満載の「はっぴいぼけっとおたより」がダウンロードできます。
<http://www.city.susaki.kochi.jp/>



スタッフの皆さん

いっぺん来てみいね!

左から、
宮崎 紀久代さん
山崎 福恵さん
西内 八代生さん



子どもたちもお母さんを一生懸命手伝いました

親子で世界にたった一つのカレンダーづくり

毎月、3週目は「親子でカレンダーづくり」週間。このイベントは毎月楽しみにしている親子も多く、大好評となっています。

カレンダーづくりは、当日撮った子どもたちの顔写真を使って作成します。季節に合わせてつくられた一つ一つのパーツをのりで貼り付け。もちろん、このパーツは全てスタッフの手づくり。愛情がいっぱい込められています。

この日は、20組を超える親子が参加しました。ママ友たちと子育ての話しながら、皆が思い思いにカレンダーづくり。「おばあちゃんへのプレゼント」と話してくれたお母さん、出来上がったカレンダーをうれしそうに見せてくれました。一生懸命、親子で作り上げた世界でたった一つのカレンダーは、生涯の宝物になるのではないのでしょうか。

泣いたり、笑ったり、のびのび子育て

お母さんと赤ちゃんの幸せをずっと見守り続けたい。



マッサージオイルを塗って優しくもみもみ。本当に気持ちよさそうです

親子の信頼と安心感を育む「ベビーマッサージ」

「赤ちゃんはお母さんのぬくもり、匂いが大好きです。お母さんの全てが大好きです」。

はっぴいぼけっとでは毎年1回、親子の触れ合いを学ぶ「ベビーマッサージ」を開催しています。今年は、20組近くの親子が参加。「マッサージは初めて」という方も多く、中には大声で泣き出す赤ちゃんもいました。不安そうだった赤ちゃんたちもやがてリラックス、笑顔いっぱい。

ベビーマッサージは、赤ちゃんに触れ合い、互いのぬくもりを感じ合えるコミュニケーション。親子にとって、この日のイベントは、とても良いスキンシップになったようです。



夕暮れとともに広場は親子連れでいっぱい。子どもたちはお祭りが大好き、楽しい交流になったようです



「みんなきてみい祭」でつながりの輪を広げよう

秋が訪れ始めた8月の終わり。センター前広場では、子育てサークル夏恒例のイベント「みんなきてみい祭」が行われました。

センターがオープンした13年、障がい者が地域で自立した日常生活を営めるよう支援することを目的に「NPO法人ゆらら共同作業所」が設立。毎年夏には、作業所との協同でこのイベントを開催しています。障がい者と一緒に活動することで、親子で「障がい者とともに生きることのできる社会」を考える機会となっています。

今年は天候にも恵まれ、ボランティアの支援も受けながらスタート。子どもたちは、ヨーヨー釣りやバルーンアートに夢中。元氣いっぱい、笑顔いっぱい。たくさんの親子連れが交流を楽しんでいました。



一時預かりで心も体もリフレッシュ!

毎日の子育てにちょっぴり疲れることはありませんか?そんなとき、少しでもほっとできる時間があったら…。

はっぴいぼけっとでは、毎月2回(1回2時間)、スタッフと地域のボランティアが一緒になって行う「一時預かり」の日を設けています。買い物に出掛けたり、ママ友でコーヒーを飲みに行ったり。お母さんも少しだけ育児を離れ、心も体もリフレッシュ!お母さんを待っていた子どもたちの喜びと、リフレッシュができたお母さんの様子を見て、「一時預かりをして良かった」というボランティアの声も聞かれるようです。

溢れるほどの愛情で赤ちゃんを包んであげて…。





『わが家のちっちゃな家族』

土佐町住民課住民係
主監 川田 あかね

はじめまして、土佐町の川田と申します。今年の4月に異動になり、国保の担当となりました。

最初は、国保のXRL（保険者事務支援システム）や国保総合システムの区別がつかないことから始まり、毎日「どうしよう」と思いつながら出勤していました。半年が過ぎて、何とか日々の仕事が出来てきたように思いますが、まだまだ分からないことだらけです。さて、内容は何でも良いという事なので『わが家のちっちゃな家族』について書いてみようかなと思います。



愛嬌たっぷりのおちよちゃん

その子は、セキセイインコの「ちよちゃん」です。2年前の秋にわが家にやって来ました。小鳥との生活は初めてで、不思議な感じでした。仕事を終え、家に帰って車を降りると、「ぴいっぴいっ」と鳴いています。帰ってきたことが分かるみたいです。そして「鳥籠から出して」と言っているように鳴きまわります。おしゃべりも少しはできるようになりました。「ちよちゃん、かわいいね」とよく言っています。子どもたちには「ナルシストや」と言われていました。飛んできて、ちよちゃんと肩



土佐町住民課窓口・住民係の皆さん

るのに。

小さいのに存在感たっぷりのおちよちゃん。これからの元気で、いっぱい私たちを癒やしてね。小鳥との生活がこんなに楽しいことだとは。皆さんもインコを飼ってみませんか？

『漫画とともに生きる』

三原村住民課国保係
主事 松原 稔

こんにちは、三原村の松原と申します。平成22年4月に採用となり、今年度から国保を担当しています。私は、生まれも育ちも京都府で、京都府以外での生活は初めてです。高知県は、漫画文化が盛んなので、今回は私の好きな『漫画作品』について書こうと思います。

私が一番好きな作品は、椋岡かずおさんの「漂流教室」です。これは小学校が強い衝撃を受けて時空を越え、はるか未来の見渡す限り砂漠の荒廃した世界へ飛ばされてしまう物語です。小学6年生の主人公・高松翔が、子どもたち

をまとめ上げ、時空超越を受け入れられない大人の狂気や人食い怪物との戦い、水や食料不足などの苦難を乗り越えて必死に生きていきます。

この漫画で感動したのは、母と翔の「親子愛」です。学校が飛ばされる朝、激しい親子げんかをして別れたのですが、母には時空を越えて翔の悲痛な声が聞こえることがあり、危機を救うために世間から変人のように見られても構わず行動を起こします。他に好きなのは、せがわまささんの「バジリスク〜甲賀忍法帖〜」です。この作品の内容を一言で言うなら、忍

者版ロミオとジュリエット」です。

甲賀忍者と伊賀忍者は憎み合いながらも初代・服部半蔵が定めた不戦の約定があるため、冷戦状態で過ごしていました。しかし、甲賀頭領の孫・弦之介と伊賀頭領の孫・隼は出会い、恋に落ちました。二人の祝言も決まり、甲賀と伊賀で手を取り合って生きていくことを夢見ていました。そんなある日、甲賀と伊賀の頭領が徳川家康に呼ばれ、城へ出掛けていきます。家康は、三代目将軍を国千代と竹千代のどちらにするか悩んでおり、不戦の約定を解いて、甲



三原村の松原です。漫画で熱く語り合いませんか？

賀と伊賀、双方10人の代表を争わせ、甲賀が勝てば国千代、伊賀が勝てば竹千代を将軍にしようと考えました。それを聞いた各頭領は、部下を里へ帰し、早速、頭領同士で戦を始めるのでした。

バジリスクは単行本5冊で短くまとめられているのと、弦之介と隼との悲恋が泣けるところが気に入っています。好きな漫画は、まだまだたくさんありますが、残りはまだ機会にしておきます。皆さんもお勧めの漫画があれば教えてください。





個別支援から仲間づくりへの展開

— 特定健診・特定保健指導の取り組み —



南国市保健福祉センター
保健予防係
中島 香代

土佐の玄関交流都市

南国市は高知県のほぼ中央部で、高知市の東隣に位置しています。総面積は125・35km²、市の北部は山岳、丘陵地帯で、南部は太平洋に面する高知平野にあります。市域を流れる国分川を軸に肥沃な大地を形成し、早くから農業が盛んに行われ、今日でも県内有数の農業地帯となっています。

また、空の玄関口である高知龍馬空港や、陸の玄関口である高知自動車道南国ICがあり、交通の要衝でもあります。住民基本台帳による人口は、平成24年6月末現在で4万8856人となっています。

本稿では、今年で5年目を迎えた特定健診・特定保健指導の取り組みについて紹介させていただきます。



「土佐のまほろば」南国市。約5万人が住んでいます

受診率の向上をめざし 多方面から呼び掛け

20年度、南国市における特定健診の受診率は20・8%でした。そこで、23年度から未受診者に対して受診勧奨のための個別訪問（事業所に委託）を実施し、24年5月末時点の受診率は28%（23年度）となっています。

年度初めには、18地区の健康文化都市づくり推進委員会の総会において、受診勧奨のお願いや特定健診の受診率、特定保健指導の報告をさせていただいています。

22年度末には、JANA南国女性部の会合に何回か参加させていただき、特定健診の説明をさせていただきました。日曜日の健診も実施していますが、40〜50歳代の受診が少ない状況となっています。



健康づくり情報満載の「ヘルスリム通信」を作成。毎月送付しています

同じ仲間と 同じ目標に向かって

特定保健指導は、7月から12月までの6カ月間、初回面接を実施しています。20年度、実施率は25%でしたが、22年度は11・7%に下がってしまいました。この理由の一つには、初回受診者が少ないため、同じ人が特定保健指導の対象になっていることが挙げられます。

初回面接は完全予約制で、保健師と参加者がマンツーマンで、日ごろの生活習慣を振り返りながら目標を立てます。中間評価も、集まる人数が少なければ個別面接で行うことが多く、参加者同士が顔を合わせるのは、6カ月後の最終評価になります。

最終評価では、参加者が6カ月間の頑張り状況を報告し合い、5年後の夢を語ります。同じ月に特定保健指導を始めた仲間とお互いの頑張りを認め合う貴重な時間となっています。そして最後には、市民課国保係長から一人一人に修了証書が渡されます。

気軽に参加できる 運動教室が大人気！

「栄養教室」は、年間2〜3回開催し、市の栄養士と一緒に担当しています。23

年度までは、調理実習を取り入れて実施していましたが、24年度は「食育SATシステム」を使い、自分に合った食事がイメージできるように改善しています。調理希望者には「ヘルシー・クッキング教室（食生活改善事業）」を勧める予定です。



食育SATシステム

催す健康まつり「きらりフェア」にも講師と呼ばれるほどの人気です。運動前、参加者には自分で血圧を測って記録していただいています。血圧が高かった方には、保健師が再度測定し、受診を勧めた事例もありました。「もっと、回数を増やしてほしい」という市民の声も多数です。

保健師直筆の 応援メッセージを送付

特定健診・特定保健指導が始まって、3年目を迎えたところで、効果を上げるためにはいろいろな工夫が必要ではないかと感じました。そこで、22年度から体重や腹囲を記録していただく用紙を毎月郵送する際に、「メタボ通信」（23年度からヘルスリム通信に名称変更）を付けることにしました。

内容は、家庭での測定が継続する秘訣や、減量に成功した方の体験談の他、



市の栄養士と一緒に担当する栄養教室

栄養士や健康運動指導士からのアドバイスなど、役に立ちそうな情報について毎月テーマを決めて送るようになっています。

利用者増をめざし 創意工夫

修了式では「通信が毎月楽しみでした」「参考になった」との声も聞かれました。脱落者を出さないようにするために、24年度からは通信の中に担当保健師がその方だけにに向けた書きメッセージを添えるようにしています。

特定保健指導の利用者を増やす試みとして、対象になりそうな方（当日の腹囲と受診状況から判断）には、健診当日にメタボリックシンドロームの説明や特定保健指導の概要を紹介するようになっています。23年度は、メールを活用した特定保健指導を実施し、1人の利用がありました。保健福祉センターまで足を運べない方のために、訪問形式での支援もしています。さらに、24年度は、昼間忙しい方のために、夜間対応も行っていく予定です。

また、減量の効果を上げるために、23年度から外部の管理栄養士に食事診断を委託しており、2人の方が利用しました。中間評価の時点で希望者を募り、デジタルカメラを貸し出して、3日間食べたものを全て写真に撮ってもらいます。それを提出すると、後日管理栄養士から食事についてのアドバイスを受けることができます。

「一人で頑張る」から 「仲間と頑張る」へ

グループの力を利用して効果を上げるために、24年度からは「仲間づくり」を意識した教室展開を心掛けています。

初回面接は、保健師2人のスタッフに対して最大4人のグループで、健診結果の振り返りから目標設定まで実施しています。栄養教室や運動教室も動機付け支援・積極的支援にかかわらず、6カ月の間に1回は参加していただくように勧誘しています。

これらの教室では、参加者を集めてお互いを紹介することで「一人で頑張る」から「仲間と頑張る」という意識を持つていただき、それぞれの目標を達成できるよう支援していきたいと考えています。



運動教室前には、自分で血圧チェック。健康意識が高まっています



毎年、大勢の人が訪れる健康まつり「きらりフェア」

講師である健康運動指導士は、地区の健康文化都市づくり推進委員会が主

体の会場となった南国市立スポーツセンターで実施しています。対象を特定保健指導の参加者に限定せず、市民を対象としたところ、無料で事前申し込みがいらない気軽さが人気を呼び、毎回50〜70人の方に参加いただいています。



元気散策!
このまちからの笑顔だより
安芸市

あたしらはあは
”安芸おじや娘”ち
言います。
「自慢のちりめんつくだ煮、
いっぺん食べとうせ！」

懐かしい面影が漂う
古き街並み
南に広がる
雄大な太平洋
歴史と文化の香るまち
安芸市で
あたたかい笑顔に
出会いました。



安芸おじや娘のリーダー前田常子さん



漁師家の お母ちゃんグループを 訪ねる

安芸市は、高知市から東へ約40km。北は四国山地、南は太平洋に面し、市内を流れる安芸川と伊尾木川の流域に広がる県東部最大のまち。

南に面する青々とした大海原。ここ安芸市は、県内でも屈指の「じゃこ」の産地。海岸沿いでは釜あげされたじゃこを天日干しする様子がたくさん見られ、安芸市を象徴する風景となっている。

この安芸沖で捕れた特産のじゃこを使った新たな商品の開発・製造から、漁業振興を図ろうと取り組む同市の女性グループ「安芸おじや娘」を訪ねた。

「安芸は昔つからじゃこが いっぱい捕れるがよ」

グループのリーダー前田常子さんが開発・製造に懸ける思いを語ってくれた。平成21年、安芸おじや娘は自営業や主婦ら5人で発足。現在は前田さんを含め、津澤妙子さん、和食一枝さんの3人で活動している。

「自分らあが、やりたいことをやりたいと思うてここに集まっちゃうがよ」と前田さんが発足当時からを振り返る。

グループ結成のきっかけは、数年前、県漁協女性部連合協議会の研修旅行に参加した際、神戸市でイカナゴのつくだ煮「くぎ煮」を売り出している漁協を視察したこと。「安芸のじゃこを使って

同じことができないか」とメンバーが集まり、地元産のじゃこを使ったつくだ煮の開発に乗り出した。

荒波にもまれたじゃこは 肉付きが違う

じゃこは、カタクチイワシなどイワシ類の稚魚のこと。これを高知では「ドロメ」と呼んでいる。

漁を始めるのは毎朝5時、日の出とともに出港する。午前中はメンバー3人を含め、家族総出で漁に悪天候でない限り毎日行われる。

2隻の母船で「バッチ網」と呼ばれる網を引き、小型運搬船で水揚げしたドロメを漁港へ運ぶ。「安芸のドロメは、太平洋の荒波にもまれ、肉付きが違う」と前田さんがその魅力を語る。

他の小魚と仕分けされたドロメは、漁港のすぐそばにある加工場で釜あげされた後、浜辺の干し場で天日干しに。その日の天候によって干す時間を見極める。長年の経験と感覚が必要だ。



安芸おじや娘のメンバー、左から津澤妙子さん、前田常子さん、和食一枝さん

地元の網元 お母ちゃんの味

産業振興計画が進められている高知県。漁業も他の産業に乗り遅れてはいけなさと始まった安芸おじや娘の挑戦。「この地域に合った味で売り出したい」と地元産の生姜やゆずなどを使うことにこだわった。

試行錯誤を重ねた末、現在は3種類を商品化。天日干しにしたじゃこに、しょうゆ・砂糖・みりんを味付けしたシンプルな味、その名も「やったらろうちりめん」。他にも、爽やかな香りが漂う「ゆず味」とお酒に合う「生姜味」の2品も考案した。「あたしらがつくったつくだ煮は、保存料や着色



青々とした美しい海に
面した安芸市

透明に透き通ったドロメ。水揚げ後、手作業で他の小魚を取り除く





国保連合会7月通常総会

国保総合システムの安定稼働に向け
全力で取り組んでいく
平成23年度決算等を認定・可決



ほかほかごはんにびったりの特製つくだ煮。お箸が止まりません

無添加で仕上げる
元気なお母ちゃんの味。

料を一切使っていない、安心して食べられるぞね。あつたかいごはんにのせたり、おにぎりやお茶漬けにぴったり。現在は、安芸市内の量販店や直販所などで販売、健康づくりのイベントなどにも出店している。

小さな魚が
世界に羽ばたく

じゃこのつくだ煮を新たな地域おこしの起爆剤として売り出す安芸おじゃ娘。平成23年には、JICA国際協力機構の招きで来日したペルーやラオスからの研修生に、じゃこを使った料

理を振る舞った。訪れた研修生は、母国で水産加工技術の普及などに努めている専門家ばかり。安芸市健康ふれあいセンター「元気館」で開催されたこのイベントは、24年にも行われ、来年にもう一度行われる。「小さな魚が立派な事業に」。安芸の味覚が世界に羽ばたいている。



商品を買ってくれる全てのお客さんの言葉が励みになると前田さんは語る

安芸おじゃ娘は、忙しい合間を縫って、婦人会のメンバーとして特定健診の受診啓発活動にも積極的に関わっている。漁は天候に左右されるものの、基本的に休みは無し。

忙しい漁の合間に加工品の製造も手掛ける。この仕事をこなすには、日ごろからの健康管理、体力の維持は欠かせない。前田さんは、趣味で日本舞踊もこなすほどの運動好き。メンバー全員が普段から健康への意識を強く持っている。「商品をつくりよつたら、次にやってみたいことが出てくる。アイデアがどんどん浮かぶがよ」と3人。次への挑戦が楽しみとなり、明日への活力へとつながっている。



「ぼちぼち、できるところまでやって、後は若い後進に譲りたい」とリーダー。グループ最年長の前田さんにはメンバーの津澤さん、和食さんも絶大な信頼を寄せている。

結成からはや4年。地域の特産品を活用し、地産地消・地産外商へつなげようと歩んできた女性グループ。メンバーの言葉一つ一つから「安芸を元気にしたい」という思いが伝わってきた。

「あたしらは、漁師の家のお母ちゃんグループで『安芸おじゃ娘』を言います。地元網元お母ちゃんの味、まあ、いっぺん食べるとうせ！」



安芸漁港



このステッカーが目印！
名前の由来は「岩崎弥太郎」

訪ねた元気人

女性グループ「安芸おじゃ娘」

高知県安芸市穴内
前田 常子さん・津澤 妙子さん・和食 一枝さん

開会あいさつ
審査支払機関の在り方は、
十分な検討が必要

開会のあいさつに立った本会の松本憲治理事長（安芸市長）は、はじめに、国保制度を取り巻く厳しい現状に言及した上で、今年4月に可決・成立した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「今後の安定的な財政運営に向け、市町村にとつて大きなメリットとなるよう願っている」と強い期待感を示した。

高知県国民健康保険団体連合会
理事長 松本 憲治

来賓あいさつ
財政運営の県単位化に向け
慎重に議論を進めていく

続いて、高知県健康政策部の松尾晋次副部長が来賓あいさつに立ち、「わが国の皆保険制度の基盤として、住民の健康の保持増進に貢献してきた国保は、少子高齢化や景気の低迷などから、その財政運営は年々厳しさを増している」と国保制度の実態に触れた。その上で、改正国保法について「財政運営の県単位化に向け、市町村や国保連合会の意見を聞きながら、具体的な制度運用を考えていきたい」と語った。

高知県健康政策部
副部長 松尾 晋次 氏

一方、衆議院決算行政監視委員会で議論が進められている審査支払機関の統合問題について、「審査支払機関の在り方は、医療保険制度の将来構想と併せて、慎重に検討すべきである」と述べ、本会として拙速な統合に反対の姿勢をあらためて強調した。そして「引き続き、議論の動向を十分に注視しながら、保険者の共同目的達成機関としての役割と使命を果たしていくよう努めていく」と今後の抱負を語った。

また、県が取り組む『日本一の健康長寿具構想』について、「構想の実現に向け、がん対策や医師確保対策などに全力で取り組んでいるが、実を結び成果につなげるためには、各関係機関との密接な連携が欠かせない」と述べ、引き続き、県や市町村、国保連合会と一体となった事業の推進に向け、協力を呼び掛けた。

全2議案を認定・可決
その後、議長に西村卓士・土佐町長を選出。議事録署名人を指名し、議事に入った。審議の結果、報告事項11件を原案どおり承認。また、審議事項2議案を原案どおり認定・可決した。



土佐町長
西村 卓士 氏

1. 報告事項

- 報告第1号 / 会務報告書平24.24.24(平24.7.25) 処分報告
- 報告第2号 / 規約の一部を改正する規約理事専決処分報告
- 報告第3号 / 介護保険事業関係業務特別会計経理規則の一部を改正する規約理事専決処分報告
- 報告第4号 / 障害者自立支援事業関係業務特別会計経理規則の一部を改正する規約理事専決処分報告
- 報告第5号 / 介護給付費審査支払規則の一部を改正する規約理事専決処分報告
- 報告第6号 / 障害者自立支援市町村事務共同処理規則の一部を改正する規約理事専決処分報告
- 報告第7号 / 障害者自立支援市町村事務共同処理規則の一部を改正する規約理事専決処分報告
- 報告第8号 / 平成24年度介護保険事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第9号 / 平成24年度介護保険事業関係業務特別会計(介護給付費等支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第10号 / 平成24年度障害者自立支援事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第11号 / 平成24年度障害者自立支援事業関係業務特別会計(障害児給付費支払勘定)歳入歳出予算理事専決処分報告

2. 審議事項

- 議案第1号 / 平成23年度事業報告認定議案
- 議案第2号 / 平成23年度歳入歳出決算認定議案

いつものさんまがサラダに変身!

秋の素材のサラダ仕立て

秋の魚「さんま」をおしゃれなサラダで楽しもう!
今回は、旬のさんまを季節の野菜とともにサラダ仕立てに仕上げました。
ごはんにもよく合い、小さなお子さまにも楽しんでいただけます。
しっかり食べて残暑の疲れを吹き飛ばしましょう。

◎材料(2人分)

- さんま 1尾
- 塩 少々
- 酒 大さじ1
- いんげん 40g
- なす 60g(小1本)
- パプリカ 40g
- 大根 40g
- サラダ菜 30g
- 片栗粉 適宜
- 揚げ油 適宜
- カシューナッツ 40g
- A—
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1/2

◎作り方

- さんまを3枚におろした後、一口大に切って塩をふり、酒をかける。
- いんげんを大きめの斜め切り、なすとパプリカを乱切りにする。
- 大根を千切り、サラダ菜を食べやすくするよう手でちぎって、さっとボールで混ぜる。
- ①のさんまをキッチンペーパーで軽く水気を取り、片栗粉をまぶした後、油でカラッと揚げる。
- ②とカシューナッツをさっと素揚げにして、油を切る。
- 鍋にAの調味料を入れ、火にかけて混ぜる。
- ④と⑤に⑥をかけて、さっと混ぜる。
- ③と⑦を合わせ、盛り付ける。

1人分
エネルギー 380kcal
たんぱく質 14.3g 塩分 2.7g

◎メモ

- さんまは塩をふって酒をかけることで臭みが取れます。
- いんげん、なす、パプリカ、カシューナッツは、素揚げにすることで色がきれいになり、つやが出ます。
- きのこ類を混ぜてもおいしく召上がれますよ。

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。



食べてみいゃ! 味てみいゃ!!

手軽でおいしい健康レシピ!!

根菜のヘルシーサラダ

根菜、満載! 秋にぴったりのヘルシーサラダです。
季節のいろいろな根菜を使って、歯応えの良いサラダに仕上げました。
食物繊維も豊富! 食欲の秋、栄養バランス抜群の根菜でオリジナルのサラダを作ってみてはいかがでしょうか?

◎材料(2人分)

- ごぼう 30g
- レンコン 80g
- にんじん 40g
- 大根 20g
- かぼちゃ 40g
- 水菜 20g
- ごま油 適宜
- 唐辛子 少々
- いりごま 少々
- A—
- 酒 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 水 小さじ2

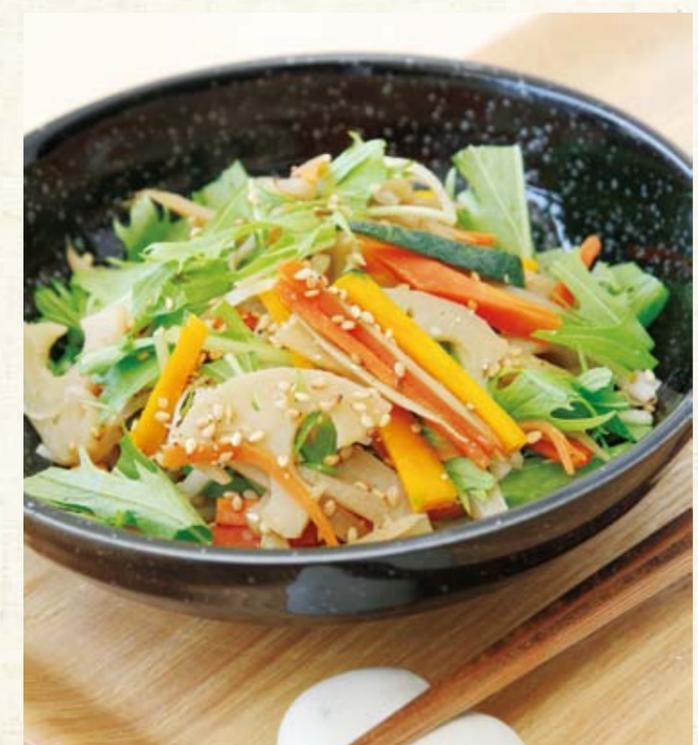
◎作り方

- ごぼうをささがきに、レンコンをいちょう切りにして酢水にさらす。
- にんじんと大根を千切りにする。
- かぼちゃを細切りにする。
- 水菜を2~3cm幅に切る。
- ボールに大根と水菜を入れてざっくり混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、ごぼう、レンコン、にんじんを入れ、Aの調味料と細切りにした唐辛子を少し加えて汁気が無くなるまで炒めた後、いったん取り出す。
- かぼちゃをシャキシャキ感が残るように炒める。
- ⑤、⑥、⑦の野菜を重ねながらこんもりと盛り付ける。
- 仕上げにいりごまをふる。

◎メモ

- ごぼうやレンコンは酢水にさらすことであく抜きができて、白くきれいな色が保てます。
- シャキシャキの大根とかぼちゃの甘みが見事にマッチ! かぼちゃを入れることで彩りがとてもきれいになります。

1人分	エネルギー 110kcal	たんぱく質 1.8g	塩分 0.9g
-----	---------------	------------	---------



食欲の秋に注意!! 血糖値を上げない食べ方

食欲の秋です。高知県は「食べ物がおいしい県」として全国第1位。これは、2012年リクルートによるインターネットアンケート調査で、カツオを中心に多くの海産物が評価された結果だそうです。こんなにおいしいものに囲まれていては、秋に体重が増えてしまいがちです。同じ食事を食べても太りにくく血糖値を上げにくい食べ方を覚え、秋の味覚を楽しみましょう。今回は野菜たっぷりメニュー、しょうゆペーすでヘルシーな和風サラダをご紹介します。

血糖値を上げないために

おいしく食べながら血糖値を上げにくくするため、次のポイントを意識して、できることから実践してみよう。

- 食べる順番を変える。**
 - 最初に野菜を食べ、次にたんぱく質(肉や魚、卵、大豆製品など)、最後に炭水化物(ごはん)を食べる。
 - 食後、血糖に最も影響を与えるのは炭水化物なので、ごはんの前に野菜を食べ、よくかんでゆっくり食べる方法です。また、野菜は食物繊維が豊富なので、腸からの消化に時間がかかり、満腹中枢も刺激します。
- 食材の選び方を考える。**
 - 低カロリーのこんにゃくや寒天、海藻、きのこなどの食材を選ぶ。

血糖値、 あなたは大丈夫!?

「糖尿病」は、血糖値が高くなる病気。規則正しい生活習慣を心掛けるとともに、食生活に工夫を加えることで、糖尿病を予防しましょう。

リスクチェック!!

- チェックが多いほど、糖尿病にかかるリスクが高くなります。
- 太っている
- 食へ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 夕食が遅く、極端に多く食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食を食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



●朝晩が日ごとに寒くなってきました。風に揺られるコスモス、秋の訪れを感じます。本会主催のイベント「健康づくりの図画・ポスター展」も今年で13回目。毎年応募されている方も多く、学年が上がるにつれて上手になっていることがうかがえます。子どもたちの成長は早いものですね。一生懸命に描いた絵からは、子どもたちのひた向きな思いが伝わってきます。今年も独創的な発想力にはびっくり。また来年が楽しみです。

●清流・安田川沿いの道を上ってたどり着いた小さなむら。今回、初めて馬路村を訪ねました。「ゆずと魚梁瀬杉を育むむら」の名のとおり、そこは見渡す限り緑に囲まれた、まさに“秘境”。緩やかに流れる清流、広がる豊かな自然、鮎釣りをする人、農業を営む人…。そこには他では感じるこのできないゆったりとした“うまじかん”が流れていました。(植)

312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10月発行 312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

清流・仁淀川と緑あふれる自然の郷

「いの町」

今回はいの町を訪ね、これからのまちづくりについて、塩田始町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 313号
1月下旬発行予定

連合会日誌

2012年7月1日～9月30日

- | 7月 | 8月 | 9月 |
|---|--|--|
| 4日 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) | 1日 高知県国保地域医療推進協議会第22回国保直診等診療報酬請求事務研修会開催(高知市) | 6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(日高村) |
| 5日～6日 平成24年度四国地区審査支払業務改善研究協議会出席(愛媛県) | 2日 慢性腎臓病(CKD)啓発資材作成等委託業者に関するプロポーザル審査委員会出席(高知市) | 7日 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) |
| 6日 「次期国民健康づくり運動」に基づく健康増進施策の企画支援研修会出席(高知市) | 3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(大豊町) | 8日 全国国保連合会常勤役員会議出席(東京都) |
| 9日 第15回高知県保険者協議会・研修会開催(高知市) | 4日 高知県国保地域医療推進協議会第46回部会長・副部会長会議開催(高知市) | 8日 高知県市町村国民健康保険広域化等連携会議第2回実務者会議出席(高知市) |
| 10日 高知市町村保健衛生職員協議会保健師部会総会および役員会出席(高知市) | 5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) | 11日 四国地区国保審査委員会会長・同代行・歯科部会長合同会議出席(愛媛県) |
| 12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 平成24年度第1回高知健康づくり推進協議会出席(高知市) | 14日 ジェネリック医薬品使用促進差額通知サービス開始に係る保険者説明実施(津野町) |
| 15日 日本柔道整復師会第47回四国学術大会開会式出席(高知市) | 7日 高知県在宅保健活動者なでしこの会第52回役員会開催(高知市) | 17日 平成24年度保健指導者実践研修会出席(高知市) |
| 17日 平成24年度第1回理事会開催(高知市) | 8日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第54回国保事業経営等研究専門部会開催(高知市) | TOSA国保だより第311号発行 |
| 18日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第54回国保事業経営等研究専門部会開催(高知市) | 9日 第239回高知市医師会生涯教育カンファレンス「CKD診療ガイド改訂のポイントと治療戦略」出席(高知市) | 22日 高知県市町村国民健康保険広域化等連携会議第3回実務者会議出席(高知市) |
| 19日 第39回「部落差別をなくする運動」強調旬間啓発事業出席(高知市) | 10日 第2回須崎市健康増進計画策定委員会作業部会出席(須崎市) | 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(土佐清水市) |
| 19日～20日 ジェネリック医薬品使用促進差額通知サービス処理委託業者への監査および打ち合わせ実施(広島県) | 11日 第35回国保連合会広報委員会開催(高知市) | 28日 第29回「健康なまちづくり」シンポジウム出席(東京都) |
| 20日 高知県市町村国民健康保険広域化等連携会議第1回実務者会議出席(高知市) | 12日 平成24年度7月通常総会開催(高知市) | 29日 平成24年度全国市町村国保主管課長研究協議会出席(東京都) |
| 21日 平成24年度国保診療施設四国ブロック会・四国合同国保歯科診療施設研修会出席(香川県) | 13日 平成24年度第1回高知健康づくり推進協議会出席(高知市) | 30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(土佐市) |
| 23日 高知県保険者協議会第12回調査研究部会・第11回保健活動部会合同専門部会開催(高知市) | 14日 高知県国保地域医療推進協議会第46回部会長・副部会長会議開催(高知市) | 高知市医師会土佐市地区CKD講演会出席(土佐市) |
| 24日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第15回支部長会議開催(高知市) | 15日 国保データベース(KDB)システム担当者説明会出席(東京都) | 高知県国民健康保険事務担当職員協議会安芸支部研修会出席(安芸市) |
| 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) | 16日 第1回公正採用選考人啓発推進員研修会出席(高知市) | 仁淀病院改革評価委員会出席(いの町) |
| 国保中央会システム委員会幹事会出席(東京都) | 17日 平成24年度福祉サービス苦情解決セミナー出席(高知市) | 31日 介護保険・障害者自立支援システム一拠点集約化における機能配置変更に係る中四国合同ブロック説明会出席(岡山県) |
| 25日 平成24年度第1回監事会開催(高知市) | 18日 労働者派遣法改正法セミナー出席(高知市) | |
| 高知県在宅保健活動者なでしこの会第52回役員会開催(高知市) | 19日 財務諸表作成研究会出席(東京都) | |
| 26日 第239回高知市医師会生涯教育カンファレンス「CKD診療ガイド改訂のポイントと治療戦略」出席(高知市) | 20日 平成24年度四国ブロック在宅保健師等研修会出席(愛媛県) | |
| 第2回須崎市健康増進計画策定委員会作業部会出席(須崎市) | 21日 平成24年度健康づくりの「図画・ポスター」選考委員会開催(高知市) | |
| 第35回国保連合会広報委員会開催(高知市) | 22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) | |
| 30日 平成24年度7月通常総会開催(高知市) | 23日 高知県在宅保健活動者なでしこの会第8回保健師活動伝承記録集編集委員会開催(高知市) | |
| 平成24年度第1回高知健康づくり推進協議会出席(高知市) | 25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(須崎市) | |
| 31日 高知県在宅保健活動者なでしこの会会報「なでしこだより」第7回編集委員会開催(高知市) | 26日 平成24年度全国国保連合会審査担当課(部)長会議出席(東京都) | |
| 高知県国保地域医療推進協議会第46回部会長・副部会長会議開催(高知市) | 27日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会中央支部研修会出席(高知市) | |
| 国保データベース(KDB)システムステアリングコミッティ出席(東京都) | 29日～30日 「健康くらぶ」運用支援(安田町) | |
| 国保総合システム担当課長および担当者会議出席(愛媛県) | | |