

Contents

- 02 首長は語る
豊かな自然と
心に出会えるまちづくり
塩田始 いの町長（高知県国保連合会副理事長）
- 07 いちおしスポット いの町
- 09 年頭のごあいさつ
- 11 黒い靴 No.247 土佐市
古くて新しい推進員活動の今
— 健診PRを通じた健康づくり —
- 13 元気散策！～このまちからの笑顔だより～ 四万十町
- 16 連合会の動き
- 19 こちら介護保険課
地域密着型サービス費が大幅増、対前年度比 11.07%
— 平成 24 年度上半期 —
- 21 こくほ随想 社会保険と公費負担
- 23 ヘルスアップ推進員研修会・健康づくり団体育成支援研修会
「人の心を動かすのはやっぱり人」 大きな夢に向かって共に頑張ろう！
- 26 高知県国民健康保険事務担当職員協議会
今年もオリジナル健康グッズを作成しました。
- 27 コーヒーブレイク
「私の青春」土佐市
「子どもの成長は早いもので…」奈半利町
- 29 なでしこの会 中土佐町で「いきいき生きがい教室」を開催
- 30 地域のたから ちいキッズ！ 安芸市
- 33 おらんくの保健事業 本山町
地域住民と一緒に、めざせ！健康長寿を誇るまち
- 37 ヘルシーごはん 食べてみいや！味でみいや！！
「オリジナルトライフル」「チョコレートロールケーキ」
- 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>

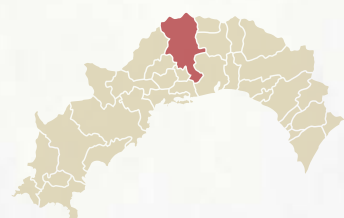
TOSA国保だより 検索

豊かな自然と
心に出会えるまちづくり

深緑の山間を流れる
奇跡の清流・仁淀川。
その川の流域には、
美しい自然や
多くの史跡、文化財が点在し、
訪れる人々を魅了し続ける。
美しい風景の中に、
伝統文化が息づくまち
いの町を訪ね、
これからのまちづくりについて
塩田町長に伺いました。

首長は語る

No.62

いの町長
高知県国保連合会副理事長塩田始
（62歳）

首長は語る

No.62 いの町長 塩田 始
高知県国保連合会副理事長

保健師は机上ではなく、現場で活躍を

国保連合会吉本事業課長（以下、吉本）
まず、いの町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。

塩田始の町長（以下、塩田町長）
本町には、健康づくり活動の拠点施設として「すこやかセンター伊野」があります。

施設内には、地域包括支援センターを設置している他、介護保険や障害福祉、健康づくりの各担当者が同じフロアで業務を行っています。

専門職の配置については、地域包括支援センターの管理や介護予防を担当する保健師2人、主任ケアマネジャー1

人、社会福祉士1人、町立介護予防支援事業所の専従ケアマネジャー2人。障害福祉分野では、調査やケアマネジメント、引きこもり支援を担当する保健師2人、看護師1人、介護支援専門員1人。健康づくり分野では、特定健診や特定保健指導、各種がん検診、母子保健の他、食生活改善や食育などを担当する保健師4人、管理栄養士2人を配置しています。また、非常勤として言語聴覚士を雇用し、言語リハビリ教室や小児を対象とした個別言語相談を行っています。

さらに、平成16年の市町村合併以降は、吾北と本川の総合支所にそれぞれ保健師1人を配置しています。

一方、すこやかセンター伊野の近くにある子育て支援セ



すこやかセンター伊野

「トク4レンジャー」で健康づくりのコツを発信！

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ろいろとあります。

塩田町長 健康増進を町民に浸透させていくことは行政の重要な役割です。

そこで今年度、行政が行っている健康づくりをもっと町民に知ってもらい、より親しみを感じてもらうことをめざ



「ぐりぐらひろば」
には保育士を常駐させ、子育て支援や親子の集いの場としての提供も行っています。

私は、保健師は机上で仕事を

をするのではなく、日々現場で活躍することが大切だと考えています。今後も、保健師とさまざまな専門職、さらには社会福祉協議会とも連携しながら、町民の健康と安心・安全を守り、人に優しい共生のまちづくりをめざして取り組んでいきます。

受診率の向上へ地道な活動を続けていく

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。

塩田町長 特定健診は、医療機関や人間ドックなどの健診機関で行う「個別健診」と、町内10カ所の施設で行う「集団健診（年間23日）」で実施しています。

国保被保険者には、制度開始当初から自己負担無しでの

受診を実施し、オブション検査として早くから「貧血」「尿酸」「クレアチニン」の検査の他、医師判断による「心電図」検査などの充実を図ってきました。

今年度は、未受診者対策としてアンケート調査や、その結果に基づく受診勧奨などの追加事業も行っています。

受診率については、県平均

よりも若干高いものの、横ばい状態で推移しています。受診率の向上は大きな課題と考えており、今後も健康啓発や受診勧奨を継続していきたいと思っています。

また、特定保健指導は、町民全体を対象とした保健指導である「トク4の会」「ちょビクス」の実施に合わせて行っ

地域で支え合い、高齢者を孤立化させない

吉本 高齢化対策はいかがでしょう。

塩田町長 高齢化の状況を見ると、24年3月末現在、人口2万5750人のうち、65歳以上が7879人、高齢化率は30・6%で、およそ3人に1人が高齢者となっています。

本町では、高齢者のみの世帯の増加や近所付き合いの希薄化が進行しています。そこで、高齢化対策としては、高齢者の社会参加や交流の支援、優しい住環境づくりの推進の他、社会福祉協議会や民生児童委員らと連携し、高齢者や



障がい者を地域で支え合っていく体制づくりを進め、災害時などに役立つ「地域見守り台帳」の作成を進めています。



トク4レンジャー

小児科・産科・婦人科の医師確保対策が急務

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。

塩田町長 本町では、女性の労働力率が出産・育児期間に関係なく高い傾向にあります。そのため、とりわけ妊娠から出産・育児に視点を置き、安心して子育てができる保健師活動などを充実させ、子育て世代が定住できるまちづくりをめざし取り組んでいます。

例えば、妊婦一般健康診査に係る経費の公費助成は、これまでの5回から14回に拡充し、乳児一般健康診査に係る

経費については2回分を公費助成しています。さらに、就学前児童の医療費無料化や小・中学校の教材支援も実施しています。

一方、子育て支援としては、ぐりぐらひろばの機能を充実させていくとともに、保育・幼稚園児の受け入れ態勢の拡充や施設整備なども適宜行っています。

いの町は、小児科・産科・婦人科の医療機関が少ない実態があります。子育て世代が安心して暮らすことができる環境をつくるためにも、今後、



いの町立国民健康保険仁淀病院

これらの専門医の確保が課題と言えます。

できるだけ介護者の負担軽減を図りたい

吉本 介護保険の状況はいかがですか。

塩田町長 24年3月末現在、第1号被保険者数7911人のうち、要介護（要支援）認定者数は1502人となっており、第1号被保険者の19%を占めています。

介護（介護予防）サービス受給者数は、23年度1カ月当たりの平均で見ると、居宅介

護サービスが678人、地域密着型サービスが117人、施設介護サービスが352人となっています。

本町では、長期間施設へ入るのではなく、できるだけ介護者の負担を減らしながら家族と一緒に安心して生活できる環境をつくっていきたいという思いで取り組んできました。

保険給付費の抑制に向けた取り組みが重要

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。

塩田町長 本町の国保被保険者は65歳以上の割合が4割を占めており、高齢化による保険給付費の増加や保険税収の減少により、事業の運営は大変厳しい状況にあります。23年度には、国保税率の改定を行いました。長引く景気低迷などの影響から、見込みどおりの税収確保ができていません。そのため、保険給付費の抑制に向け、生活習慣の改善や病気の早期発見・治療などによる重症化予防の取り組みが急務となっています。

特定健診の受診率を高める

高齢化の進展や高齢化率の高さなどの問題に対応するため、介護保険事業計画に基づき、介護予防事業や要介護（要支援）認定者の重症化予防の推進に取り組んでいます。

地域包括支援センターでは、自立支援を基本とした包括ケアマネジメントや地域密着型などのサービス基盤の整備を推進しています。

ための取り組みが大変重要と考え、24年度は各世帯へのアンケート調査や電話勧奨などを行い、受診率向上への取り組みの強化を図っています。

また、23年度からは国保連合会に「ジェネリック医薬品普及促進差額通知」を受託いただきました。レセプト点検や適正受診の指導、健康づくり事業などとして、引き続き、医療費適正化を図っていかねばなりません。



若い世代も積極的に健康診査を受診できる体制を

吉本 いの町における特色ある取り組みについてお聞かせください。

塩田町長 現在、県内では少なくなりましたが、本町には母子保健推進員が45人おり、母子保健事業や子育て支援センターへの協力をはじめ、地域における親子の見守りや声掛け、新生児訪問などの活動を行っています。

また、行政とヘルスメイト

が協働し、町内の保育所や幼稚園で親子料理教室を行うことから、子どもたちへの食育の推進を図っています。

一方、特定健診は40歳からが対象ですが、若い世代にも健康に関心を持ってもらうため、30歳と35歳の町民の方、もしくは36歳以上の国保被保険者の方は無料で健康診査を受けることができます。体制の整備を行っています。

「仁淀ブルー」を追い風に、地場産業の振興を図る

吉本 現在、いの町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。

塩田町長 いの町は、市町村合併に伴い、面積が大きく広がりました。そのため、10㍻1800mの標高差、また気温差も大きいことから、長期間にわたり桜や紅葉などを楽しむことができます。

近年は、町内を流れる清流・仁淀川が「平成22年度全国一級河川水質ランキング」で第1位に輝き、「仁淀ブルー」として、その魅力が全国的に広



がっています。観光面では、いの町観光協会に加え、仁淀川流域の6市町村で構成する「仁淀川地域観光協議会」があり、流域の市町村が連携しながら観光振興や商品づくり、体験観光などの推進を図っています。

また、いの町は江戸時代から続く「紙産業のまち」としても有名です。土佐和紙を後世に伝えるため昭和60年にオープンした「紙の博物館」では、その歴史を学んだり、手すき和紙の体験をすることができます。常設展に加え、紙に関する特別企画展なども行っており、現代の紙について学ぶことができます。



いの町役場は26年に新庁舎へ

産業の振興を進め、交流人口の増加を図っていききたいと考えています。

くよくよしない、悩まない！

吉本 塩田町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。

塩田町長 日ごろから、ストレスをため込まないよう趣味や運動を心掛けています。どんなときでも「くよくよせず、悩まない！」が私のモットーです。

仕事上における最終判断では、自分の考えだけで決める



のではなく、担当者や周囲の意見を十分に聞いた上で決めるようにしています。

適切な判断を下すためにも、日ごろからのストレス解消は欠かせません。

制度改革に迅速・適正に対応していく

吉本 国保連合会副理事長として、今後の抱負・考えをお聞かせください。

塩田町長 国保は度重なる制度改革により、業務内容も複雑・多様化しており、市町村においては、いかに効率的に事業を展開していくかが大きな課題となっています。

国保連合会においては、今後の社会情勢や国での議論の動向を注視し、医療保険制度の変革に迅速・適正に対応していくとともに、市町村支援の強化や電算処理システムの

安定的な稼働に向けて、全力で取り組んでいく必要があります。

現在、国保の広域化に向けた議論が進められています。新たな制度がスタートしても、国保連合会が軸となり、市町村が安定した事業運営ができるよう支援していかねばなりません。

今後も、住民が安心して暮らせる国保制度であり続けるよう、各種事業に積極的に取り組んでいきたいと考えています。



5 土佐和紙の歴史と伝統を後世に いの町紙の博物館

土佐和紙発祥の地といわれているいの町。紙の博物館では土佐和紙の歴史や原料、用具などが展示され、紙に関する展示会なども随時開催。手すき体験や紙製品の販売も行っている。

■開館時間／9:00～17:00

■休館日／毎週月曜日（祝日の場合は翌日）・年末年始
（12月27日～1月4日）

■入館料／大人500円・小学生～高校生100円
※体験実習料420円（はがき8枚、または色紙2枚）

■ホームページ／<http://www.k3.dion.ne.jp/~tosawasi/>

■お問い合わせ／TEL 088-893-0886



詳しくは、いの町役場産業経済課までお問い合わせください。

● TEL 088-893-1115

● URL <http://www.town.ino.kochi.jp/>

4

新緑、紅葉の季節がオススメ！
程野の滝



程野の滝は、いの町清水上分の枝川川に注ぐ「東滝・西滝・権現滝・大樽の滝」の4つの滝の総称。それぞれ広く露出した岩肌を流れ落ち、絶壁の高度差は50～100m。東西約4kmにも及ぶ断崖で四国一の規模を誇る。

6

清流にたたずむ体験型観光施設

土佐和紙工芸村「くらうど」

清流・仁淀川沿いにある道の駅。休憩・情報交流・地域連携の機能を持ち合わせた工芸村では、手すき和紙や機織り、カヌーなどの体験施設や宿泊施設も充実。レストランや薬湯風呂も利用できる。

■営業時間／9:00～17:00（日曜・祝日は10:00～16:00）

レストラン 10:00～21:00

■定休日／毎週水曜日・年末年始

■お問い合わせ／TEL 088-892-1001



いちおしスポット

1

ここでしか見られない奇跡の青「仁淀ブルー」

清流・仁淀川

平成22年「全国1級河川水質ランキング」で第1位に輝いた仁淀川。今、“日本一、水がきれいな川”としてその魅力が全国に広がっている。毎年5月には町特産の紙「不織布」に描かれたこいのぼりが流され、悠然と川底を泳ぐその光景は紙のまち「いの町」を象徴するゴールデンウィークの風物詩となっている。



いの町

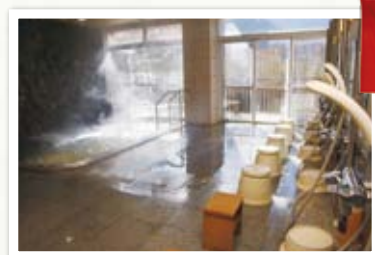
清流・仁淀川と
緑あふれる自然の郷

2

天空の道を爽快にドライブ

瓶ヶ森UFOライン

西日本最高峰の石鎚山を背景に、旧寒風山トンネルと瓶ヶ森駐車場を結ぶ全長17kmの町道。標高1,300～1,700mを走る絶景のドライブコースは、空に近いことから“UFOライン”という愛称で親しまれている。※冬季は凍結のため閉鎖期間あり



3

ゆったり、ゆっくり、のんびりくつろぐ

吾北むささび温泉

泉質は四国でも珍しいあかね色の含鉄泉で保温効果が高く、疲労回復にも効果があるといわれている。歩行浴運動ができる専用の浴槽の他、トレーニングジムや食堂も併設。大自然の中で心も体も癒やすことができる。

■営業時間／10:00～22:00 ※よってや食堂 10:00～18:00(夏季は19:00まで)

■定休日／年中無休 ※よってや食堂 毎週火曜日・金曜日

■利用料／入浴 大人600円・子ども300円

歩行浴 大人300円・子ども150円

入浴・歩行浴 大人800円・子ども400円 ※70歳以上は割引有り

■お問い合わせ／TEL 088-867-3105

適正な事業運営とさらなる 保険者サービスの向上に努めていく

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。

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對し、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。

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、中高年齢者が多く加入し、医療費の増嵩

は年々著しく、医療費等の市町村間の格差も大きくなっています。一方、経済の長期的な低迷や低所得者層の増加などにより被保険者の負担能力も年々低下し、保険料（税）の収納率は依然として9割を下回るなど、被保険者にこれ以上の負担を求めることは極めて困難な状況にあります。

け、医療保険制度の一本化を早急に実現すべきであります。このように、国保を取り巻く厳しい状況の中、国においては昨年4月に国保法が改正され、平成27年度から全ての医療費に保険財政共同安定化事業が拡大されることとなりました。さらに、消費税を柱とした社会保障と税の一体改革関連法案が成立し、社会保障制度改革推進法に基づき「社会保障制度改革国民会議」にて、医療・介護・年金・少子化対策の4分野を中心に議論されております。

分認識し、ITを活用した業務の合理化・効率化を積極的に行い、さらなるコスト削減に努めてまいります。

また、将来にわたり保険者の共同目的達成機関としての使命とその役割を果たすことを念頭に、保険者ならびに関係機関との連携を密にして、より一層の適正な事業運営とさらなる保険者へのサービス向上に努めてまいりますので、今後ともご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に皆さま方のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。年頭のごあいさついたします。

平成25年 元旦



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 松本 憲治

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

新 年明けましておめでとうございます。

平成25年の新春を迎え、一言ごあいさつを申し上げます。

わが国の国保制度は昭和13年の制度施行以来、国民皆保険を根幹から支え、長きにわたり地域医療の確保や地域住民の健康の保持増進に貢献してきました。

その一方で、財政構造上の脆弱性に加え、加入者の高齢化、退職者や低所得者層の増加などの影響もあり、市町村保険者においては一般会計から多額の繰り入れを余儀なくされ、また、これ以上被保険者の方々に負担を求めることも困難なことから、制度崩壊

にひんする危機的な状況にあります。

こうした厳しい状況の中、昨年成立した社会保障・税一体改革関連法案において、国保の財政基盤強化を図るため、消費税の引き上げ財源を基に、国保財政に2200億円の公費が新たに投入される方針となっておりますが、一刻も早く確実に実行していただくことと、併せてさらなる財源強化について継続して働き掛けていかなければならないと考えております。

また、われわれの長年の主張である医療保険制度の一本化に向けては、平成27年度から国保財政運営の都道府県単

位化が一層推進されるなど、一定の前進は見られるものの、構造的な問題の解決はまだまだ途半ばであります。

昨年暮れに社会保障制度改革推進法に基づく社会保障制度改革国民会議が発足し、今後の高齢者医療制度をはじめ、将来にわたり持続可能な社会保障制度の実現のための検討が始まり、本年8月までに一定の結論を得ることとなっております。

新政権においては、全ての国民が給付の平等と負担の公平の下、安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持していくためにも、地方自治体の意見や要望を十分にお聞きい

ただき、医療保険制度一本化に向けた取り組みを進めていただくことを強く期待いたします。

本会としましては、このような国の動向を十分に注視しながら、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、皆さま方からの一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新しい年が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ます。年頭のごあいさついたします。

平成25年 元旦



国民健康保険中央会
会長 岡崎 誠也





古くて新しい推進員活動の今 — 健診PRを通じた健康づくり —



土佐市健康福祉課
健康づくり班
岡林 あや

健康福祉課健康づくり班の皆さん 筆者は前列右から3人目

県内一低かった健診受診率

土佐市の人口は、平成24年10月1日現在で2万8766人、高齢化率は30・87%で、国保加入率は33%となっています。23年度の出生数は181人、14年度の232人と比べ、急激に少子高齢化が進んでいます。

土佐市は、基本健診を実施していた19年度までは、受診率が一桁台で推移することも多く、これまでの健診PRが必ずしも市民に対する積極的な健康づくりにつながっていない現状にありました。

受診率UPに向けた取り組み

特定健診・特定保健指導では、24年度末の受診率目標である65%に向け、



「ふれあいフェスタ」の会場で受診を呼び掛ける健診推進員

さまざまな取り組みを進めてきました。受診時の自己負担無料化や集団健診（合同健診）の回数拡大（年10回程度から19回へ）、受診勧奨はがきの通知（年2・3回）、夜間における未受診者への電話受診勧奨、また、23年度以降は、市内医療機関において受診券無しで受診できる体制づくりや特定健診受診啓発推進事業として、雇い上げ職員2人が生活習慣病予防の意識向上に向けた訪問受診勧奨も行っています。

その結果、受診率は20年度21・8%、21年度29・5%、22年度31・3%、23年度33・4%と徐々に増加してきています。

健康づくり推進員による活動の今昔

土佐市は昭和59年度、「国保ヘルスパイオニアタウン事業」の一環として健康づくり推進員を養成し、その3年後、「土佐市健康づくり推進協議会」を結成しました。推進員は多いときで200人近く登録があり、健康な地域をつくるため「健康づくりサポーター」としての役割を担っていました。

協議会の活動は①健診当日の運営協力 ②健康ウォーキングの開催 ③認知症予防教室（頭しゃっきり教室）の開催―が主

子どものころから健診受診の意識付けを

高知県の子どもの肥満率は、小学5年生で10・54%、6年生が14・37%といずれも全国平均を上回る状況です。

土佐市では、子どものころから健診を身近に感じられる活動を通じて、将来に向けて健診受診への意識を持ち、より良い生活習慣を身に付ける子どもたちを増やしていくため、本年度、小学5・6年生を対象とした「とさつ子健診」事業を行いました。71人の子どもが受診し、心配された採血検査もおおむね順調に終わりました。

2月には、親子で生活習慣を振り返る場として健診結果説明会を開催します。次年度も一層の充実に向け、健診・保健指導の内容を工夫していく予定です。

健診PRで市民の意識を変えていく

まだまだ多くの市民は「病気になるれば病院に行くから健診は必要ない」という意識が強く、特に通院中の方の意識を変えることの難しさを痛感しています。だからこそ「病気になるないために健診を受ける」という意識を持つてもらえるよう、根気強く、粘り強く

市民と向き合い、今後も地道に取り組みを継続していきたいと思っています。

※ヘルスアップ講座（年2回）を受講した健康づくり推進員が「健診推進員」として活動。

人と人をつなぐ健診PR活動

「今まで1回も健診を受けたことがないけど…受けないかんね」とスパーでの健診PR時、※健診推進員（健康づくり推進員）の声掛けに対し、受診の申し込みをする市民。この1年間、地域で健診推進員と一緒にPR活動をする中で、このような反応が見られるようになってきました。



健診推進員がその場で丁寧に申込受付をしています

24年度は、健康づくり推進員および新規会員の増に向け、ヘルスアップ講座（年2回）の受講者を「健診推進員」として養成し、協議会の主な活動として、地域での健診PRを行っています。24年10月現在、43人の健診推進員が健診前に、量販店などで健診PRと集団健診の申込受付をしています。

最近では、健診推進員から「今度、ふるさと市（朝6時開店）でPRしたらどうやろう?」と提案を頂いたり、健診受付票を持ち帰り「近所の人に書いてもらうかね」と言ってくださる方もいます。少しずつですが、健診推進員の声掛けが地域に届いてきていると感じます。

また、健診をもっと市民に知ってもらうため、健診推進員とは別に、当市健康づくり班の職員も2人ずつ交代で街頭に立ち、定期的に健診PRを行うよう取り組み始めています。



市内量販店でも積極的に健診PRをしています

生涯健やかな地域づくりに向けて

土佐市では、生涯健やかな地域づくりをめざすため、単に健診の受診率だけではなく、健診を受けた後のフォロー体制も重要と考え、特定保健指導をはじめとする保健指導の機会を定期的につくるようにしています。受診者が健診をきっかけに生活習慣を振り返ることができるよう、毎年内容の工夫も行っています。

23年度、特定保健指導の実施率は42・3%で、健診後、徐々に生活習慣の改善に関心を持つ方も増えてきました。

高齢者医療費、慢性腎臓病を何とかしたい！

23年度の後期高齢者医療費は、1人当たり126万円と県内で最も高く、慢性腎臓病（CKD）の患者が多い状況にあります。この実態を健診PRなどを通じて市民にも伝え、「健康状態を確認する健診」を意識付けするための継続的な声掛けの必要性を感じます。

また、腎臓病の重症化予防の取り組みとしては、本年度から特定健診の事後指導時に「腎機能判定結果説明会」を行っています。



土佐市の特産品「ぶんたん」

- 土佐市健康づくり推進協議会（健康づくり推進員）の活動**
- 活動場所：市内3地区
 - 会員・賛助会員数：87人（うち健診推進員43人）
 - 主な活動：健診PR、健康ウォーキングの開催、認知症予防教室（頭しゃっきり教室）の開催 など
- 健診推進員による街頭健診PR活動（H24.6.8～11.4）**
- 健診PRカ所数：延べ16カ所（健診受付人数204人）
 - 活動人数：1カ所当たり5～8人
 - 1回のPR時間：2.5時間
 - 健（検）診別受付数：▶特定健診：120人（うち国保96人）
 - ▶肝炎ウイルス：88人 ▶前立腺がん：27人 ▶肺がん：169人
 - ▶胃がん：128人 ▶大腸がん：163人 ▶子宮がん：90人



店内に並べられた弦楽器の数々。
色や形など、それぞれ個性があり音色も違う



「クレモナ」。200以上の
工房があるクレモナは、まさ
に「バイオリン職人のまち」。
そこへ日本人学生らが渡り
修行を積むスタイルが多いそ
うだ。



店に並んだほとんどの
工具は、本場イタリアで
調達したもの



工具を選んでいく
その目は真剣

霧の郷の バイオリン工房を訪ねる

高知市から南西へおよそ
70km。窪川・大正・十和地
区から成る四万十町は、清
流・四万十川の中流域に広
がる緑豊かなまち。国の文
化的景観地区にも指定され
ている川の流域には、キャン
プ場や温泉宿も多く、季節
を問わず多くの観光客でに
ぎわいを見せている。

有名なきこ四万十町に平成
23年春、県内では初めてと
もいわれているバイオリン工房
がオープン。イタリア仕込み
の技を四万十町から発信！
古里に工房を開いた高橋
尚也さんが、その製作に懸け
る思いを語ってくれた。

思い切って飛び込んだ バイオリンの世界

まちの中心部にある本町
商店街の一角に小さな工房
がある。広さ2坪ほどのフロ
アに、所狭しと並べられた機
材や工具の数々。この小さな
世界から、魂を込めたオリジ
ナルのバイオリンが生み出され
ている。

四万十町で生まれ育った
高橋さん。兄の影響で中学
生のころからギターを始め、
音楽に親しんだ。地元の高
校を卒業後、東京の音楽専

製作は 習うより慣れよ！

バイオリン職人が多く集ま
るというイタリア北部のまち

専門学校卒業後は、単身
イタリアに渡り、10年間の
修行生活。思い切って飛び
込んだバイオリンの世界で若
き青年は「いつしか古里に
自分の工房を開く」と大き
な夢を抱くようになった。



ニスを塗るのは1日2回まで。およそ1カ月かけて
30回以上も塗りを重ねていく

高橋バイオリン工房の店主、高橋尚也さん(32)



元氣散策！
このまちからの笑顔だより
四万十町

「世界へ響け！魂の音色」

霧の郷さとの小さな

バイオリン工房

美しい緑と
輝く清流・四万十川
四季の変化に富んだ
自然の恵み
豊かな人情と
歴史と文化の香る
「霧の郷」
四万十町で
あたたかい笑顔に
出会いました。



「一気にやらない」 それが良いものをつくるコツ。

幾多の苦難を乗り越え

バイオリンに使う木は、主に「モミ」や「カデ」。高橋さんは、アルプスの山で育った木をイタリアから直輸入して使っている。標高が高く寒いところで育った木は「縮まり」が違うそうだ。

「木は乾燥させればさせるほど良い」。十分に乾燥させた木を選別し、粗削りから工程を開始。型や定規は使うものの、削る作業は基本的に手の感覚で行う。高さや膨らみなど、目と手の感覚で進める細かい作業。経験で培った「感性」が物を言う。木は自然の生き物。何十



年たつても動くという。時には、完成直前で割れたり曲がったりすることもある。失敗は次へのステップ。挫折を繰り返しながらも、出来上がって音が出たときの感激は何物にも勝る。

自分に妥協せず前へ突き進む。高橋さんは、常に向上心を持ち、それが自身の成長につながっている。

素朴な笑顔に漂う職人の気迫

この世界ではまだ駆け出しの高橋さんは32歳。身長

182cmと恵まれた体格を生かし、学生時代は剣道や陸上、バスケットボールに汗を流した。

工房には、1日中こもることもあり、定期的なストレス発散は不可欠。行き詰まったときは、思い切ってリフレッシュ、数ミリを操るこの世界では、集中力のコントロールが欠かせない。

バイオリン製作で特に心掛けていることは、「一気にやらないこと」。1本の製作にかかる日数はおよそ2カ月。長期間にわたる製作過程の中では、あえて時間を置き、違った視点から物事を見ることが重要。短時間で終わらさないことが良いものをつくり上げるためのコツだそうだ。

心を奏でる音色に想いを寄せて

昨年6月、初めて自分が手掛けたバイオリンが売れた。今までに無い喜びを感じたそうだ。

一昨年オープンしたばかりの工房。現在は、修理やメンテナンスが中心だが、自身が手掛けたバイオリンを東京



や福岡の楽器屋に置いてもらっている。今後は、販路の拡大をめざして定期的に東京などに出掛け、弦楽器協会主催の展示会などで売り込んでいくとのこと。

「自分は、まだまだ職人ではない。養う人や弟子がいて、自分の技を代々つなげていってこそ本当の職人」と語る高橋さん。

東京でバイオリン製作に出会い、その道を歩み続ける若き青年。古里に工房を開くという一つの夢をかなえ、今は新たな夢に向かって突き進んでいる。

「霧の郷より魂を込めて」。四十万十町で生み出される音色を世界に届けるため、魂のバイオリン製作はこれからも続く。



訪ねた元気人

「高橋バイオリン工房」

高知県高岡郡四万十町本町5-3

高橋 尚也さん

電話／080-6392-6900 定休日／毎週月曜日

E-mail／naoyatakahashi2@hotmail.co.jp

ホームページ／<http://takahashi-violin.jimdo.com/>

RENGOUKAI NO UGOKI

火の国くまもとに1500人が参集 第52回全国国保地域医療学会

国保直営診療施設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究するとともに、関係者の相互理解と研鑽を図ることを目的とした「第52回全国国保地域医療学会」が10月5・6日の両日、熊本市の市民会館崇城大学ホールおよび国際交流会館で開催された。

今年で52回目を迎えた学会は「地域包括医療・ケアに新しい風を」火の国くま



もことから吹きわたる」をメインテーマに、シンポジウムやワークショップ、市民公開講座など、多彩なプログラムが催され、全国から国保直営診療施設等の関係者およそ1500人が参加した。高知県からは、松本憲治・高知県国保連合会理事長（安芸市長）をはじめ、今西芳彦・高知県国保地域医療推進協議会長（本山町長）の他、国保直営診療施設等の関係者、高知県国保地域医療推進協議会事務局など総勢56人が参加した。

座長・研究発表者としては、ポスター討論（座長）に梶原町立国民健康保険梶原病院の内田望・院長、ワークショップ（座長）に高知大学医学部家庭医療学講座の阿波谷敏英・教授が参加。一方、口演発表（研究発表者）には、大月町国民健康保険大月病院の豊崎浩一郎・医師ら6人、ポスター討論（研究発表者）には、佐川町立高北国民健康保険病院の中田奈美・臨床検査技師ら3人が参加し、それぞれが地域包括医療・ケアの実践から得た研究の成果を発表した。

連合会の動き

RENGOUKAI NO UGOKI

RENGOUKAI NO UGOKI

当面する諸問題を認識 今、市町村国保が抱える課題とは 国民健康保険運営協議会委員研修会

本会では10月15日、高知県との共催により、高知市の高知県立ふくし交流プラザにおいて「平成24年度国民健康保険運営協議会委員研修会」を開催した。国保事業の健全かつ適正な運営に資することをめざし、県内市町村の国民健康保険運営協議会（市町村長の諮問機関）の委員など125人が出席。当面する諸問題や制度改正などについて認識を深めた。

開会あいさつに立った高知県健康政策部の清田浩嗣・国保指導課長は「国保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



福永一郎氏

柴田雅人氏

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活動に対して感謝の意を表した。

また「国保をめぐる諸情勢について」と題して国民健康保険中央会の柴田雅人・理事長が講演。国において議論が進められている社会保障・税一体改革の概要の他、市町村国保が抱える構造的課題と対応、これからの保健事業の姿などについて、最新の中央情勢を交えながら説明を行った。



RENGOUKAI NO UGOKI

新たな事業展開へ
理解を深めよう！
国保の広域化等に関する
国保主管課長・係長説明会



健康生担当者58人が出席した。

今回の説明会では本格的な導入を前に、国保の広域化（保険財政共同安定化事業の対象医療費拡大・保険料算定方式の標準化）、また県調整交付金条例等の改正について、その概要説明を実施。併せて、現在、国保中央会が開発を進めている「国保データベース（KDB）システム」について説明を行った。

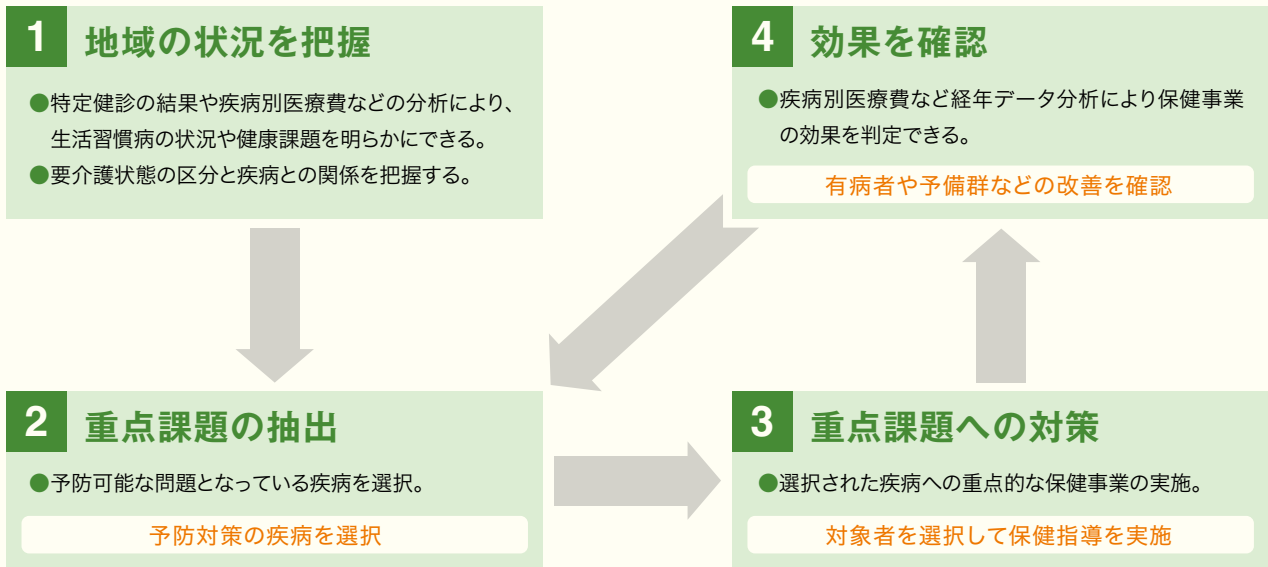
健診・医療・介護の情報を活用し、地域の情報を把握することから効果的な保健事業の実施をサポートしていくことを目的とした同システムは、25年10月の稼働をめざし開発が進められている。今回は、その進捗状況や運用方法などについて国保中央会の加藤宏治企画・保健部長が説明を行った。

平成25年
10月
稼働予定

国保データベース(KDB)システムの概要

KDBシステムは、市町村保健師に活用していただくことを想定しています。

国保連合会が保有する「健診・保健指導」「国保・後期高齢者」「介護保険」の給付情報などを結び付け、それらを分析することから、地域ごとの健康状況の把握や課題の明確化、保健事業の効果的な実施とその評価など、データに基づいた対応が可能となります。必要な人に必要な予防サービスを提供できるシステムを構築することから、生活習慣病予防対策の充実に図り、国保・介護保険事業の安定的な運営につなげることを目的としています。



RENGOUKAI NO UGOKI

レセプト点検等事務の
質の向上を図る
レセプト点検・
調査事務研修会

本会では12月4日、高知県との共催により高知市の高知城ホールにおいて「平成24年度レセプト点検・調査事務研修会」を開催。市町村・後期高齢者医療広域連合から国保担当者およびレセプト点検員ら53人が出席した。

今回の研修会では、高知県国民健康保険団体連合会の岡本孝彦・薬剤審査専門員が点数表の解釈に基づく調剤報酬について、その算出方法や加算など、留意事項を踏まえながら詳しく解説。また、高知県健康政策部国保指導課の田中容子・医療給付専門指導員が「国民健康保険レセプト点検・調査結果」「医療保険と介護保険の給付調整」について、さらに、本会から事前に提出されたレセプト点検における質問事項4題について、過去の参考事例を基に解説を行った。



RENGOUKAI NO UGOKI

制度一本化の実現など
7項目を決議
国保制度改善強化全国大会

11月22日、東京・日比谷公会堂において国保中央会など国保関係9団体の主催による「国保制度改善強化全国大会」が開催され、全国の市町村長など関係者約1500人、本県からは松本憲治・本会理事長（安芸市長）他16人が参加した。

主催者代表としてあいさつに立った岡崎誠也・大会長（高知市長・国保中央会会長）は「急速な高齢化などにより医療費の増加や保険料（税）の収納率低下は依然として改善されていない」と国保財政の実態に言及し、基盤強化に向けた財源確保、国保の構造的問題の解決に向けた医療保険制度一本化の早期実現などを訴えた。

大会では国保財政の厳しい現状を踏まえ、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。大会終了後には、市町村長を先頭に決議の実現に向けて、参院・政党・政府関係者に陳情を繰り広げた。



▼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・税の一体改革における低所得者に対する財政支援の強化を早急かつ確実に実施するとともに、従来の枠を超えた更なる国庫負担の引き上げ等国保制度の財政基盤の一層の強化を図ること。
 - 一、社会保障制度改革推進法に基づく社会保障制度改革国民会議については、地方自治体の意見が反映できる仕組みとし、今後の高齢者医療制度をはじめ持続可能な社会保障制度の実現のため必要な検討を行うこと。
 - 一、特定健診・保健指導の円滑な推進のため、保健師等必要な人材確保と所要の財政措置を講じるとともに、実施率等による後期高齢者支援金の加算・減算措置を撤廃すること。
 - 一、地域医療体制の充実強化のため、医師や看護師等の絶対数の確保や地域偏在等の解消を図るとともに、十分な財政措置を講じること。
 - 一、医療等の分野における情報の効果的な利活用方策の検討に際しては、地方自治体の意見を踏まえ、被保険者資格の適用適正化を推進するなど、被保険者の利便性の向上と事務の合理化を実現すること。
 - 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24年11月22日
国保制度改善強化全国大会

RENGOUKAI NO UGOKI

国保事業への永年の尽力を称え
134氏が受賞
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、国保事業への功績を称える「平成24年度国民健康保険功績者厚生労働大臣表彰」の式典が10月11日、東京・霞が関の厚生労働省講堂で行われた。

高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員
森 一水 氏



平成8年4月から高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員（保険者代表）、17年からは再審査部会委員も務め、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、円滑な審査委員会運営に寄与されています。

安芸市国民健康保険運営協議会委員
西岡 次男 氏



平成2年4月から安芸市国民健康保険運営協議会委員として、これまで積極的協議会に参加。温厚な人柄をもって地域住民からの信頼も厚く、地域と行政との橋渡し役を務めるなど、今日まで国民健康保険運営の健全化に大きく寄与されています。

RENGOUKAI NO UGOKI

931氏が永年勤続功労の荣誉に輝く
国保中央会表彰

9月25日に開催された国保中央会理事会上において、「平成24年度国保中央会表彰」の被表彰者が決定し、高知県から

ら高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の甲藤洋一氏、田中十糸子氏とその荣誉に輝きました。



地域密着型サービス費が大幅増 対前年度比11.07%

—平成24年度上半期—

○地域密着型サービスって、ご存じですか？

地域密着型サービスは、高齢者が要介護状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう支援するため、平成18年4月に創設された介護保険のサービスです。主に、次のようなサービスがあります。

- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ・夜間対応型訪問介護
- ・認知症対応型通所介護（デイサービス）
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・複合型サービス
- ・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

24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7万4500件前後で推移し、対前年度比では、約6%増で推移しています。

内訳は、施設介護サービスで対前年度比平均1・39%増とほぼ横ばいなのに対し、介護予防支援や居宅介護支援など、他のサービスは4・33%10・62%増と大きく伸びています。一方、介護給付費ですが、24年度上半期における1カ月の平均給付額

は、53億4200万円と対前年度比で2億800万円の増（4・05%増）となっています。

介護給付費の中でも伸び率が高いのは地域密着型サービスで、対前年度比で11・07%の大幅増となっています。これは、24年4月の介護報酬改定の趣旨の中に「住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくり」が挙げられており、その取り組みの結果が表れているものと思われます。

平成24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	5,669	3,020	53.3%	3,006	14	0
	要支援2	5,268	3,422	65.0%	3,397	25	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	8,110	6,228	76.8%	5,439	583	206
	要介護2	6,782	5,796	85.5%	4,581	750	465
	要介護3	5,978	5,204	87.1%	3,044	883	1,277
	要介護4	5,977	4,853	81.2%	1,835	625	2,393
	要介護5	6,706	4,951	73.8%	1,041	343	3,567
	計	44,490	33,474	75.2%	22,343	3,223	7,908
6月	要支援1	5,669	3,043	53.7%	3,026	17	0
	要支援2	5,268	3,482	66.1%	3,454	27	1
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	8,110	6,325	78.0%	5,530	597	198
	要介護2	6,782	5,883	86.7%	4,643	779	461
	要介護3	5,978	5,250	87.8%	3,080	901	1,269
	要介護4	5,977	4,967	83.1%	1,880	642	2,445
	要介護5	6,706	5,035	75.1%	1,075	349	3,611
	計	44,490	33,985	76.4%	22,688	3,312	7,985
7月	要支援1	5,744	3,066	53.4%	3,050	16	0
	要支援2	5,318	3,530	66.4%	3,498	32	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	8,188	6,356	77.6%	5,579	594	183
	要介護2	6,851	5,943	86.7%	4,692	769	482
	要介護3	5,984	5,246	87.7%	3,073	914	1,259
	要介護4	6,053	4,973	82.2%	1,870	650	2,453
	要介護5	6,702	4,991	74.5%	1,058	345	3,588
	計	44,840	34,105	76.1%	22,820	3,320	7,965
8月	要支援1	5,804	3,096	53.3%	3,076	20	0
	要支援2	5,360	3,557	66.4%	3,528	29	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	8,265	6,423	77.7%	5,625	611	187
	要介護2	6,866	5,965	86.9%	4,700	772	493
	要介護3	5,982	5,268	88.1%	3,090	920	1,258
	要介護4	6,081	4,981	81.9%	1,880	664	2,437
	要介護5	6,671	4,981	74.7%	1,083	342	3,556
	計	45,029	34,271	76.1%	22,982	3,358	7,931
9月	要支援1	5,811	3,092	53.2%	3,077	15	0
	要支援2	5,386	3,539	65.7%	3,508	31	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	8,316	6,417	77.2%	5,625	605	187
	要介護2	6,871	5,952	86.6%	4,687	761	504
	要介護3	6,014	5,301	88.1%	3,109	927	1,265
	要介護4	6,031	4,928	81.7%	1,842	653	2,433
	要介護5	6,678	4,986	74.7%	1,066	344	3,576
	計	45,107	34,215	75.9%	22,914	3,336	7,965
10月	要支援1	5,823	3,131	53.8%	3,116	15	0
	要支援2	5,375	3,539	65.8%	3,505	34	0
	経過的要介護	0	0	0.0%	0	0	0
	要介護1	8,357	6,482	77.6%	5,671	628	183
	要介護2	6,901	5,984	86.7%	4,724	767	493
	要介護3	6,041	5,324	88.1%	3,105	941	1,278
	要介護4	5,998	4,883	81.4%	1,828	642	2,413
	要介護5	6,664	4,963	74.5%	1,059	345	3,559
	計	45,159	34,306	76.0%	23,008	3,372	7,926

介護給付費明細書確定件数の内訳（高知県）

平成24年8月～10月審査分

	24年8月		24年9月		24年10月		上半期合計	
	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年同月比	(件)	前年同期比
施設介護サービス	7,984	100.69%	8,074	101.80%	8,025	101.48%	48,142	101.39%
介護予防支援	6,440	104.41%	6,437	104.48%	6,472	104.42%	38,390	104.33%
居宅介護支援	15,100	104.38%	15,023	104.15%	15,049	103.47%	90,294	104.82%
地域密着型サービス	3,397	111.82%	3,360	109.27%	3,413	110.13%	20,233	110.62%
居宅介護サービス	42,197	107.44%	41,945	106.46%	42,086	105.94%	250,143	106.63%
合 計	75,118	105.99%	74,839	105.42%	75,045	105.00%	447,202	105.64%

施設介護サービスが占める割合	10.63%	10.79%	10.69%	10.77%
地域密着型サービスが占める割合	4.52%	4.49%	4.55%	4.52%

介護給付費の内訳（高知県）

平成24年8月～10月審査分

	24年8月		24年9月		24年10月		上半期合計	
	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年同月比	(円)	前年同期比
施設介護サービス	2,478,984,765	100.54%	2,512,311,477	100.61%	2,420,790,956	101.03%	14,695,976,315	100.85%
介護予防支援	27,327,800	104.64%	27,273,440	104.30%	27,554,520	104.84%	163,013,915	104.39%
居宅介護支援	196,611,538	103.89%	195,775,803	103.74%	195,234,644	102.75%	1,173,659,434	104.07%
地域密着型サービス	729,474,221	111.90%	724,792,452	109.41%	709,935,111	109.62%	4,288,331,708	111.07%
居宅介護サービス	1,993,276,399	108.97%	2,029,269,776	106.31%	1,926,734,289	103.58%	11,733,689,439	105.80%
合 計	5,425,674,723	105.11%	5,489,422,948	103.90%	5,280,249,520	103.13%	32,054,670,811	104.05%

施設介護サービスが占める割合	45.69%	45.77%	45.85%	45.85%
地域密着型サービスが占める割合	13.44%	13.20%	13.45%	13.38%



社会保険と公費負担

山崎 泰彦
Yasuhiko Yamasaki

社会保険方式と 税方式の優劣

社会保険の手段・方法として、社会保険方式と税方式（社会扶助方式）があり、しばしばその優劣をめぐって議論される。

社会保険方式は、保険料を主要財源とし、拠出を要件として給付を行う。一方、税方式は、公費を財源とし、拠出を要件とせず給付を行う。生活保護、各種手当、それに福祉サービスなどがこれに該当する。

わが国の社会保障制度は社会保険方式が中心である

が、税方式への切り替えが提案され論争になることがある。例えば、小渕内閣時代に「経済戦略会議」の答申で、基礎年金、高齢者医療、介護について税方式への移行が提案された。しかし、そのような社会保障の基本部分を全て公費で賄う国は、先進主要国では見られない。いずれの国も社会保険方式が中心である。

税方式の限界が 生み出した保険制度

税方式は、国や自治体の公的責任に基づく「公助」であ

る。一方、社会保険方式は、自助努力を基本にして、個人への拠出をもとに共同で備える「共助」のシステムである。自己責任を基本とする自由主義・市場経済社会にあつては、社会保険方式の方がより適切なシステムであると考えられる。社会保障・税一体改革において3党が合意した「社会保障制度改革推進法」においても、年金、医療、介護は社会保険制度を基本とするものとされたところである。

公助としての税方式では、当然のことながら、援助の必要度に応じた支援にならざるを得ない。生活保護で

は、親族扶養が優先し、預

貯金を含む資産調査が条件になる。各種手当では所得制限があり、福祉サービスでは所得に応じた利用者負担が求められる。

そういう不自由さから解放されたいという人々の願いが市民運動にまで発展し、介護保険が創設された。医療保険も年金保険も、歴史的には同様の経緯から誕生した。

公費入るも国保は 「社会保険」

介護保険推進論者の一人であつた私だが、「財源の半分を税金で賄うのだから保険とは言えない。保険料と税の混合方式と言うべきだ」という批判を受けたことがある。国保についても同様に、「もはや保険とは言えない」という声が聞かれる。しかし、「それでも社会保険

です」と私は答えている。

ちなみに、公費の補助を受けない組合健保に対して、国保には、ほぼ50%の公費負担、協会けんぽには、16.4%の国庫負担が行われている。しかし、たとえ多額の公費補助があつても、国保や協会けんぽの保険証の利用が制限されるわけではなく、医療を受ける上では組合健保の保険証と何ら変わりはない。

共助システムを支える 支援拡充が課題

この場合の公費負担は、国保が組合健保と同様、あるいはそれ以上の努力をしているにもかかわらず、低所得者が多いなどの構造的要因により、組合健保よりも財政力が劣ることに対する支援措置である。国保の努力を認めた上で、その保険証に組合健保と

社会保険の給付費に対する公費負担の割合	
医療保険：協会けんぽ	16.4%
：市町村国保	50%
後期高齢者医療	50%
介護保険	50%
年金保険：基礎年金	50%
雇用保険	求職者給付（原則）1/4
	雇用継続給付（原則）1/8

（注）1. 平成24年度現在の負担割合である。
2. 市町村国保と後期高齢者医療では、保険料負担についても若干の公費負担あり。

記事提供 社会保険出版社

社会保障・税一体改革においても、共助のシステムとしての社会保険の基盤を強化する上で、低所得者等に着眼した公費の重点配分が大きな課題になっている。

同等の価値を与えていると解釈すべきなのである。
介護保険や基礎年金の公費負担についても同様だ。加入者の保険料の拠出という努力を前提に、それだけでは財政的に自立し得ない要素に対する支援措置なのである。

社会保障・税一体改革に



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、横浜国立大学卒。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



「人の心を動かすのは やっぱり人」 大きな夢に向かって共に頑張ろう！

平成24年11月19日、本会では高知県との共催により高知市の高知県立ふくし交流プラザにおいて「ヘルスアップ推進員研修会・健康づくり団体育成支援研修会」を開催した。地域保健活動を推進するリーダーの育成強化を目的に、県内各地で活動している健康づくり推進員や食生活改善推進員など263人が参加。特別講演や活動報告を通じ、健康づくり活動への理解を深めた。



主催者
高知県国民健康保険団体連合会
常務理事 井上 晃

主催者を代表して本会の井上晃・常務理事があいさつに立ち、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「県民の健康意識の高揚を図るためには、健康づくり団体の皆さんの支援・協力が何よりも重要」と、住民と関係機関が一体となった活動の必要性を呼び掛けた。

今回の研修会では、特別講演の講師にフィジカルコンディショニングコーチとして活躍している藤澤佳伸氏を招き、「健康づくりは誰のため？何のため？―そのはじめ方とつづけ方―」と題して、運動に関する基礎知識など、実技を交えた講演を行った。

また活動報告では、高知県健康政策部健康長寿政策課の山本雅子・企画監を座長に、健康づくり推進員など関係者3人が、それぞれの地域での活動状況を報告。参加者との間で活発な意見交換を行った。

特別講演

『健康づくりは誰のため？何のため？―そのはじめ方とつづけ方―』

もう一つ先の自分をイメージしよう！

健康づくりのために運動を始めた。でも、大事なことは健康な体をつくって何をしたいのか。「旅行に行きたい」「孫と遊びたい」。こういったモチベーションがもう一つ先があれば、目標は達成できます。健康の先の夢に向かって、さあ、今から運動を始めましょう。

フィジカルコンディショニングコーチ
藤澤 佳伸 氏



◎実際にストレッチをやってみよう！―肩こり解消のための効果的なストレッチ―

僧帽筋(上部)をほぐす

手 順(逆も同じ)

- ①右手を腰の後ろに回し、左手で右手首をつかむ。
- ②腕を左へ引き込む。
- ③頭をゆっくり左へ倒す。

ポイント

- 肩と耳を引き離すことでよく伸びます。

脇の筋肉をほぐす

手 順(逆も同じ)

- ①左手の甲を腰にあてる。
- ②背中を丸くして肘を前に出す。
- ③背中を丸めながら右手で左肘を前に引っ張る。

ポイント

- 肩の後ろ、肩甲骨から二の腕にかけて腕をひねる筋肉群が伸びます。
- やさしくゆっくりと引っ張りましょう。

菱形筋をほぐす

手 順

- ①頭は地面につけたままあおむけになり、背中の溝にソフトウエイトボール(砂入1kg・ソフトボールほどの大きさ)を敷く。
- ②足首を重ねる(左右どちらが上でも可)。
- ③両腕を天井に向け、息を吸いながら頭の方へ倒す。
- ④息を吐きながら両腕を上に戻す。以降③④をゆっくり繰り返す。

※ボールは座布団・クッションでも代用可。

ポイント

- 足首を重ねることで、胸・腹の伸びが強くなります。
- 菱形筋にボールがあたることで、マッサージ効果が生まれます。

小胸筋をほぐす

手 順(逆も同じ)

- ①烏口突起(小胸筋の付け根)を探す。
- ②烏口突起の下部を5～10秒間、やさしく指圧する。

※小胸筋は大胸筋の裏にある筋肉。烏口突起は鎖骨の一番外側、少し骨が出ているその下部。

ポイント

- ペアストレッチでほぐしましょう。
- 小胸筋が柔らかくなると腕の回りが良くなります。

4つのエクササイズ

- 有酸素運動 ※ウォーキングなど
- 筋力トレーニング
- ストレッチ
- バランス(平衡感覚) ※ヒールやリネイスなどに含まれる

大きく4つに分けることができる運動。このうち二つを組み合わせ、バランスよく自分のペースで始めてみましょう。

運動をはじめるための3要素

道具やウェアなど、まずは形から入るのもよし。

誰と一緒にやるのか。人と関わりながらやっていくことが重要。

場所 施設や道具などが整っているか。「きれい」と「汚い」では、運動への意欲も変わってくる。

人 も 3つの要素のどれか一つでもきつかけにすると、運動は始めやすくなります。また、運動を続けるためには「関わる」「楽しむ」「効果を感じる」ことが大事。さあ、意識してやってみましょう。

高知県国民健康保険事務担当職員協議会では平成24年7月18日、第54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。

今年度は国保被保険者に対し、特定健診・特定保健指導をこれまで以上に周知していくため、各保険者における健康づくり活動などで健診の受診を呼び掛けるための「ポケットティッシュ」を作成しました。

また、平成25年度版国保健康づくりポスターとして「特定健診・特定保健指導啓発ポスター」を作成し、県内の健診等実施機関や各保険者などに配布します。



ポケットティッシュ “毎年受けよう特定健診”

健康づくり活動などで配布することで広く受診勧奨ができるポケットティッシュです。“けんしん☆受け太くん”が特定健診の受診を呼び掛けます。



(表)



(裏)

特定健診・特定保健指導 啓発ポスター (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。「特定保健指導って何!?」。裏面には、特定保健指導のポイントも掲載しました。未受診者に対し、広くPRできるポスターです。

今年もオリジナル健康グッズを作成しました。

○ポケットティッシュ

○特定健診・特定保健指導啓発ポスター

『健康づくりは地域づくり！——受診勧奨活動を通じた人とつながることの素晴らしさ——』



座長
高知県健康政策部
健康長寿政策課
企画監 山本 雅子

『コラボで健康 すすめています！』

津野町コラボで健康すすめ隊

会長 熊田 敬子氏

津野町には、健康づく

り推進員・健康づく

人会・食生活改善推

進員の各団体があり

ますが、これまで組織同士が

互いに活動内容を知らない現状にありまし

た。22年度のこの研修会で「安芸市元氣・

ふれあい会議」の取り組み発表を聞き、町

民の健康意識を高めるためには、まずは組

織の連携が必要であると感じました。

そして、県の補助事業を活用し、3団体

が一緒になって活動することを行政に提案

し、共に健康づくりを考えていこうと呼び

掛けていただきました。

23年7月、地域で力を合わせて共通の



報告者

目標に向かって取り組むためのコラボレー
ションが実現。会員総数341人の「健康
づくり推進団体協議会」を設立し、「コラ
ボで健康すすめ隊」に名前が決まりました。
まずは町民に名前を知ってもらうため、健
康ふくし展ですすめ隊のPRと受診勧奨チ
ラシを配布しました。

コラボのめざす目標は「満天の笑顔が溢
れるまち」。いつまでも輝けるまちづくりに
向け、これからも活動していきます。

『“日高村健康応援し隊”で 村を元気に』

日高村健康福祉課

主任 山内 浩江氏

日高村の「健康づくり推進協議

会」は推進員の高齢化

や実働者の固定化が

問題となっていました。

23年度、健康増進

計画を策定するにあたり、健康

づくりの現状や課題を見直す機会となりま

した。住民の声を反映させた計画が出来

上がり、「住民主体」「団体を生かす」といっ

た方向性が明確となりました。

そして23年11月、食生活改善推進員・



報告者

女性の会・民生委員・献血推進委員から
成る「日高村健康応援し隊」を結成。ま
ずは名前を知ってもらうため、日高茂平マ
ラソンの会場で新しく製作したジャンパー
を着用し、受診勧奨チラシを配布しました。
また、梶原町の総合健診を視察し、その
振り返りと今後の計画を話し合いました。
各地区の責任者の決定後、地区別での打ち
合わせを行い、いざ受診勧奨の開始。初め
ての活動なので課題もありますが、解決方
法を模索しながら来年度につなげていく必
要があります。

健康応援し隊は、地域でのつながりを大
切に、これからもいきいき健康づくりに向
かって頑張っていきます。

『わいわい！ガヤガヤ！ 健康井戸端会議やっています！』

須崎市健康づくり推進協議会健康づくり部会

部長 若林 澄氏

健康づくり部会は、須崎市健

康づくり推進協議会

を母体として、市

内8公民館を拠点

に活動しています。

特定健診の受診率向上には、

健康づくり部会、

健康づくり推進協議会

を母体として、市

内8公民館を拠点

に活動しています。

特定健診の受診率向上には、

健康づくり部会、

健康づくり推進協議会

を母体として、市

内8公民館を拠点

に活動しています。

特定健診の受診率向上には、

健康づくり部会、

健康づくり推進協議会

を母体として、市

内8公民館を拠点

に活動しています。

特定健診の受診率向上には、

健康づくり部会、

健康づくり推進協議会

を母体として、市

内8公民館を拠点

に活動しています。

特定健診の受診率向上には、

健康づくり部会、

健康づくり推進協議会

を母体として、市

内8公民館を拠点

に活動しています。

特定健診の受診率向上には、

健康づくり部会、

健康づくり推進協議会

を母体として、市

内8公民館を拠点

に活動しています。

特定健診の受診率向上には、

健康づくり部会、

健康づくり推進協議会

を母体として、市

内8公民館を拠点

に活動しています。

特定健診の受診率向上には、

健康づくり部会、

健康づくり推進協議会



やはり声掛け
運動が重要と
考え、「ひと
声受診勧奨」
に力を入れて
います。
上分地区で
は「特定健診
は診療所でも
できます」と

戸別訪問。新荘地区では、人が集まる会
合に保健師と出向き、声掛けをしました。
このように、自分たちが知恵を出し合い、
推進員ができること、わいわいガヤガヤで
きることを「健康井戸端会議」と呼んでい
ます。

ある地区では「人間ドックを受けている
から」と断られたことから、その声を市の
担当者に伝え、人間ドックの受診も受診率
につながるように相談。健診機関と市が個
別に契約し、23年度からは人間ドック受診
者も受診率に反映されるようになりました。
地域の声を行政に伝えることも、推進員の
大事な役割です。
病気になるって初めて気付く予防の大切
さ。これからは100歳現役で元氣な須崎
市をめざし取り組んでいきます。

『私の青春』

土佐市市民課医療班国保医療係
主事 松井 美樹

土佐市市民課の松井です。市役所に採用となり2年目。父・母・姉のような温かい国保医療係のメンバーに支えられ、毎日頑張って仕事をしています。

コーヒーブレークの話を頂きましたが、私を書くべきか悩んでいました。私の青春の代名詞でもある中学・高校と所属した『吹奏楽部』のことを書きたいと思います。

幼いころから音楽が大好きで、吹奏楽部に入ることが夢でした。入部してみると同年の部員とは、家族より長い時間を過ごすこととなりました。いろいろなことがありま

したが、特に印象に残っていることは、高校2年生のときにマーチングバンドとして、福岡で行われた「国民文化祭」に参加したことでした。

“マーチング”とは歩きながら演奏し、フォーメーションをつくったり、踊ったりすることを言います。床には5m間隔で“ポイント”と呼ばれる目印があり、決められた歩数でポイントを見ながらフォーメーションを変化させていきます。

マーチングの練習は演奏と動きを別々に始め、徐々に合わせていきます。動きの練習は、グラウンドの空いている

運動部の練習後や昼休みを中心に、動きを細切れにして遅いテンポから、縦・横・斜めの列を少しずつ確認していきます。雨の日は傘を差し、日が沈んだ後は、真っ暗なグラウンドでライトに照らされながら体が覚えるまで練習を重ねました。

そして本番……。高知では見たことが無いような天井の高い会場でした。緊張しましたが楽しみなが演奏し、仲間とともに日々の努力の達成感を味わいました。

今でも1年に1回、新年会を開いています。みんなが頑張っている様子を聞き、「私



土佐市市民課医療班の皆さん
(後列) 笹岡未奈 三木真由主査 家石由美子 中山聖子
(前列) 小松和加係長 高橋智恵子課長
(筆者) 松井美樹主事 塩見芳情課長補佐

『子どもの成長は早いもので…』

奈半利町住民福祉課国保係
主任 山中 梢

こんにちは。一昨年の10月に国保担当となり、早いもので1年が過ぎました。国保制度の中身の濃さに、いまだに担当者ハンドブックを見返す毎日です。

今回、コーヒーブレークのお話を頂き、「趣味のことなど何でも」ということでいろいろと考えてみましたが、自分の話題の無さにびっくり……。あつという間に締め切りを迎えてしまいました。

特に趣味や特技といったものも無く、毎日仕事や家事に追われ、1年があつという間に過ぎていきます。休日と言えば、まず子どもたちの予定

を確認。空いた日は、映画観賞などをしながら家でまったりと過ごすか、衝動買いに高知市内に車を走らせるという何とも単調な生活です。

そんなわが家の最優先の予定は、二人の子どもたちが小学生のときに始めた『野球』です。地元のスポーツ少年団に入団し、中学生になった現在まで約7年間、野球を中心に家族が動いてきました。

少年野球のころは、送迎からお弁当の段取り、選手の体調管理や練習のサポートなど、保護者の協力は絶対で、親たちは本当に大変です(と言っても、毎回勝ち進んでい

くような強いチームではなかったのですが……。でも、大変さ以上に選手たちのプレーに一喜一憂しながら得る感動と充実感は、それに代え難いものでした。間近で子どもたちの成長を感じながら、私自身も成長できた本場に大切な時間でした。

しかしながら、中学校に上がると中心行事となっていた野球も、試合を見に行く程度に。うれしいのやら悲しいのやら……。親の手があまり要らなくなってきました。カレンダーが空欄の休日も多くなり、そろそろ自分も何か始めようと模索しているところで



奈半利町国保業務担当者の皆さん
丸下咲紀主任 (筆者) 山中梢主任 齊藤正彦主任

す。第一候補に考えているのは、今流行の“山登り”。まずは見た目からと雑誌やネットで情報収集をしています(笑)。この記事が載るころには、第1回の計画を立てていることを期待しつつ、今は目の前の仕事を一つでも多く減らすべく頑張ろうと思います。



安芸市の子どもたちはとにかく元気。お母さん方も子育てを楽しんでいました

地域の **ち** **か** **ら**
ちい・キッズ!

わがまちの子育て支援 〈Vol.3〉

子どもは地域のたから。
安芸市では「子育て家庭をみんなで応援しよう」をテーマに、子育て支援団体やサークルが連携しながら活動しています。

安芸市子育て応援連絡会—安芸市—

「みんなでつなげよう！子育ての輪！！」

この本
よんで



みんなで手を取り合い、広がりある活動へ

安芸市では、地域の人たちがみんな
で協力し合い、子どもたちの健やか
な成長と安心して子育てができるま
ちづくりをめざすため、平成22年「子
育て応援連絡会」が設立されました。

これは、これまで市内で子育て支援活動を展開していた団体やサークルが互いの活動を把握し、組織間の連携を強化することで、安芸市における子育て支援体制の充実・強化を図るというものです。毎日の近所付き合いやあいさつ、見守りなど、地域のつながり

りを大切にしながら、各施設の職員や地域のボランティアなどが一緒になって日々、支援活動を展開しています。

今回は、子育て応援連絡会の活動団体の中から、安芸市民図書館で行われているお話会「ぱんだぱんだ」と、地域子育て支援センターで開かれた「クリスマス会」を訪問しました。

安芸市の子どもたちは充実した
支援環境の中、元気いっぱい、笑顔
いっぱい、心も体もすくすくと育ってい
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



西森美恵氏による講話「3・1・2弁当箱法について」です



ちぎり絵に夢中になりました

体育館において、同町在住の会員で保健師の石村佐代子氏が中心となり、6～11月にわたって（月1回・計6回）開催しました。参加者は40～80歳と幅広く、毎回多くの住民の方が参加しました。6回の教室の参加者は延べ105人、うち5人が皆勤賞でした。

内容は、血圧・握力・体重などの「健康チェック」や、みんなで

ています。

今後、地域との連携を深めながら、地域全体の健康意識が高まっていくような活動を続けていきます。



みんなで楽しく3B体操

地域の
人々が住
み慣れた場
所で健康で
自立した生
活を送るためには、
地域住民が連携し、
交流を深めて
いくことが重要です。



寺峰 いづ子氏
石村 佐代子氏

講演

寺峰 いつ子氏
石村 佐代子氏

寄与していただくことをめざして、「いきいき生きがい教室」に取り組んでいます。

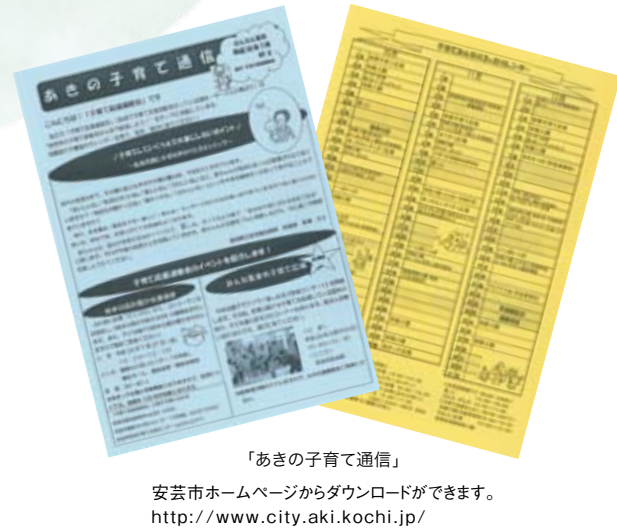
楽しめる「ちぎり絵」「ウオーキング」などの企画の他、認知症や口腔ケア、栄養などをテーマにした「講話」も行いました。また、毎回の教室では、大野見出身の会員である寺峰いつ子氏が講師となつて「3B体操」を行いました。

自然を満喫しながらウォーキングです

開催月		事業内容										参加者数	
6月		●健康チェック（血圧・握力・体重測定） ●講話『認知症について』講師 岩崎 丸氏 ●3 B体操										28人	
7月		●健康チェック（血圧測定） ●ちぎり絵 講師 黒石 得意氏 ●3 B体操										22人	
8月		●健康チェック（血圧測定） ●ちぎり絵（7月の仕上げ） ●講話・実技『口腔機能低下予防について』 講師 川村 智津氏 ●3 B体操										12人	
9月		●健康チェック（血圧測定） ●講話『低栄養について』 『3・1・2弁当箱法について』 講師 西森 美恵氏 ●3 B体操										15人	
10月		●健康チェック（血圧測定） ●ウォーキング（寺野地区周辺） ●ハンドケア ●3 B体操										14人	
11月		●健康チェック（血圧・握力・体重測定） ●ミニピアノコンサート 『みんなで楽しく歌いましょう』 ●3 B体操										14人	
		女		男		女		男		女		男	
		11		3		11		3		12		3	

※3 B体操の講師は寺峰いつ子氏

※3B体操の講師は寺峰いつ子氏



笑顔あふれる「HAPPY子育て」の実現に向けて

安芸市子育て応援連絡会は、市内の各施設を中心に、親子の交流の場づくりや講演会、勉強会の他、季節に合わせたイベントなどを開催しています。

各団体・サークルの行事は、同連絡会が発行している「あぎの子育て通信」に掲載。お母さん方は、この子育て通信を片手に、母親同士誘い合っているいろいろな団体・サークルの行事に参加しています。

「みんなでつなげよう!子育ての輪!!」。安芸市では子育てを通じ、地域のつながりが広がっています。

子どもたちの笑顔が
地域を元気に

安芸市子育て応援連絡会

〈お問い合わせ〉
健康ふれあいセンター「元気館」 TEL/0887-32-0300
安芸市福祉事務所こども係 TEL/0887-35-1009
地域子育て支援センター(安芸保育所内) TEL/0887-35-2377



井ノロミニすくすく広場
市街地北部にある井ノロコミュニティセンター内の広場を開放しています。たくさんの絵本とおもちゃに囲まれたゆったりとした広場です。
●毎月第2水曜日 10:30~12:00

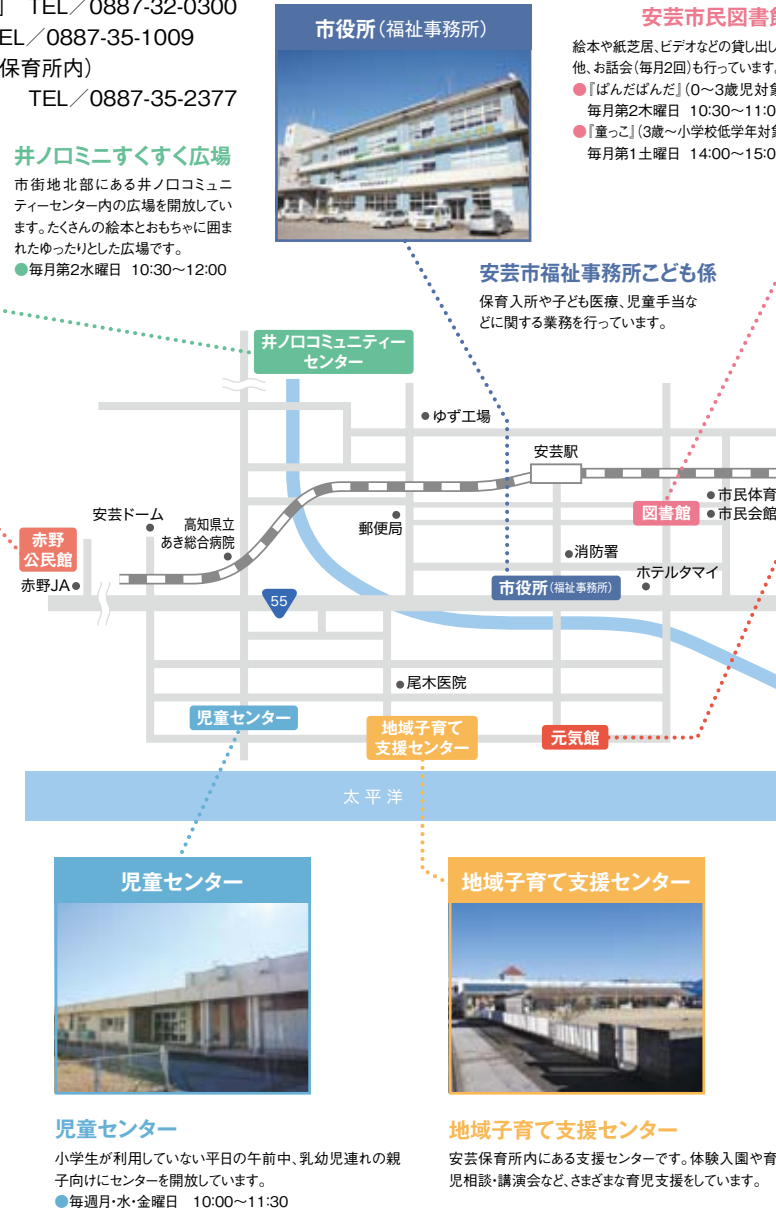


赤野子育て広場
市の西部、赤野地区の子どもや親たちがつながり、大きくなっていくことを支援するため、公民館内の広場を開放しています。
●毎月第1月曜日 10:00~12:00

その他の団体

ふりーすくーる
“自由に好きなことを楽しもう”をテーマに子育て広場に参加し、美容・健康・アロマ・スポーツなどのイベント活動をしているグループです。

主任児童委員
子育てサークルの支援や保育所・小学校・新生児訪問などの見守り活動を行っています。現在、3人の委員が活動しています。



多いときで10組以上の親子が集まるお話し会。ボランティアの方々も交代で参加しています



子どもたちの「心」を育むお話し会

安芸市民図書館では毎月2回、図書館職員と地域のボランティアが一緒になってお話し会を開催しています。0~3歳児向けの「ぱんだぱんだ」と、3歳~小学校低学年向けの「童^{わらし}っこ」。ぱんだぱんだは、以前から行われていた童^{わらし}っこに平成17年、新たに加わりました。

ボランティアとして参加するのは、地域の人たち。学校の先生や保育士のOBです。子どもたちの喜ぶ笑顔は地域の元気に。ボランティアの方々も、子どもたちの笑顔が元気の源になっているようです。

絵本の読み聞かせは、まだ言葉の話せない赤ちゃんでも、絵に対する興味を持たせ、絵本の雰囲気や言葉の響きから、さまざまな刺激を与えることができます。子どもたちにとって、絵本の世界に包まれるひとときは「心」を育む大切な時間。大きな成長につながっています。

一緒に遊ぼう!

安芸市民図書館スタッフ

左から
川谷 小枝さん
小松 久美さん



みんな集まれ! なかよしクリスマス



サンタさんと記念写真。子どもたちも1人ずつプレゼントを受け取りました



サンタクロースがやって来た!

子どもたちが毎年楽しみにしているクリスマス。安芸保育所にもサンタクロースがやって来ました。

安芸保育所内にある「地域子育て支援センター」は、安芸市における子育て支援の拠点施設。毎週火・木曜日(木曜日は不定期)には「体験入園」として、所内にある一部広場を開放しています。絵本や遊具がたくさん用意されたスペースは、子どもたちの遊び場としてだけでなく、母親同士の交流の場にもなっています。保育所内に広場があることから、子どもたちのにぎやかな声も聞こえ、その雰囲気を存分に味わうことができます。

クリスマスも近づいてきた12月。安芸保育所では毎年恒例のクリスマス会が開かれました。広場に訪れた20組以上の親子もこのイベントに参加。みんなでクリスマスの雰囲気を味わいました。

素敵なプレゼントを持ってサンタクロースも登場。イベントの最後には、サンタさんも一緒になって、みんなでクリスマスソングを歌いました。

笑ったり驚いたり楽しいひととき。「サンタさん、また来年も来てくれるといいなあ」。クリスマス会の帰りには、お母さんの腕の中でぐっすり眠る子どもたちもいました。



人と出会い、
絵本と出会う

ぜひ来てね!



地域子育て支援センタースタッフ

左から
小原 和香子さん
伊井 晶子さん

地域住民と一緒に めざせ！健康長寿を誇るまち



町内に広がる美しい棚田群

おらんくの ORANKU NO HOKENJIGYO 保健事業

本山町では「健康なまちづくり」を推進し、地域住民の健康増進を図ります。



本山町健康福祉課



面積 134.21km²
人口 3,888 人
国保被保険者数 1,018 人
高齢化率 40.9%
(平成 24 年 10 月末現在)

水と緑・花と文化のまち

本山町は高知県の北部、吉野川の上流域に位置する豊かな自然に囲まれたまちです。春は桜やシャクナゲ、キツツジの花が咲き、夏は吉野川、汗見川でのラフティングやキャンプ、秋には山々や溪谷の紅葉を楽しむことができます。代表作「婉えいという女」を執筆した作家・大原富枝の古里でもあり、大原富枝文学館では、生原



天然のヒノキ白骨林が広がる白髪山

稿など貴重な資料を見ることができ
ます。

本町は、第一次産業を中心に農業・畜産業・林業の複合経営を進め、発展してきました。特産品には、土佐あかうしや自然素材を生かしたゆず製品、ドレッシングなどの加工品の他、お茶や手作りこんにやく、原木しいたけなどがあります。

また、杉やヒノキの間伐材を使った優しい木の香りがするコースター、ティッシュボックスなどの木工製品もあります。

さらに、町内に広がる美しい棚田群は、四国山系が激しい寒暖差をもたらし、山々から湧き出すきれいな水、創り上げられた土壌など、生産者が全ての環境に配慮して作り上げる特別栽培米「土佐天空の郷さと」は、今、その魅力が全国に広がっています。

「地域医療健診」で 受診しやすい環境づくり

本町では、20 年度の特定健診の開始に伴い、これまで実施していた 30 歳以上の全住民を対象とした「地域医療健診」を「特定健診」へと変更

しました。しかし、特定健診に変更

したことで住民や国保運営協議会委員から「国保被保険者でなければ町内で健診が受けられない？」といった声が上がりました。

そこで 22 年度からは、町立病院の協力のもと、従来の地域医療健診を実施。町民であれば医療保険に関係なく無料で受けられる体制に整え、誰もが受診しやすい環境づくりに取り組んできました。

より魅力ある健診に向け 内容の充実を図る

健診の実施期間については 22 年度、5 ～ 8 月の毎週月曜日（祝日は除く）に行っていました。23 年度からは、10 月末までに延長し、より多くの方が受診できるようにしました。

健診結果は、結果報告会を開催し、町立病院の医師による健康教育の実施や個別指導、保健師や管理栄養士による保健指導を行っています。

また毎年 2 月末ごろ、各地区の健康推進員を対象に研修会を開催し、当該年度における健診内容の説明や健康教育、受診希望者の把握の他、

受診勧奨の依頼などを行っています。

受診率は 40 ～ 50% で推移

本町の特定健診の受診率は、20 年度以降 40 ～ 50% 前後で推移していますが、特定保健指導の実施率は 10 ～ 15% と低い状況が続いています。

そのため、24 年度は結果報告会時に対象者に対して、特定保健指導の説明と呼び掛けを行い、実施率の向上に取り組んでいます。

今後も健診の受けやすい体制を整え、受診率の向上をめざすとともに、特定保健指導の実施率の向上に取り組んでいきたいと考えています。

しゃんしゃん元気に 介護予防！

介護予防支援事業の中では、一次予防事業として一般高齢者を対象に「たんぽぽ歩運動教室」を開催しています。運動機能の向上をめざし、健康運動指導士による運動教室を月 2 回の頻度で実施。音楽を使いながら楽しく行うので、参加者には大変喜ばれており、継続参加の希望者が多



特別栽培米「土佐天空の郷」



大原富枝文学館



美しく紅葉した汗見川溪谷

本山保育所のこいのぼり運動会



まちの中心部にある園舎からは、子どもたちの元気な笑い声が聞こえてきます

魅力ある健診への取り組み



健康推進員を対象にした研修会の様子です

健診結果報告会では健康教育や個別指導を行っています

くなっています。

今後は効果判定を行い、本当に支援の必要な方々が教室に参加できる体制づくりが必要だと考えています。

また、二次予防事業としては「しゃんしゃん（運動）教室」を行っています。開催期間は3カ月で、保健師が中心となって週1回「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を指導し、健康運動指導士による運動教室も5回実施しています。

教室の前後で効果判定を行っていますが、参加者の主観的な健康意識の向上はあるものの、身体的な機能向上にはつながっていません。

今後は、身体的な機能向上にもつなげるため、内容の検討や定期的な運動の継続の他、運動以外の項目（口腔：うつ・物忘れなど）にも拡大を図っていきたいと考えています。

リハビリキッチンモデル 事業で楽しく介護予防！

本町では24年度から、NPO法人「食と健康を学ぶ会」の協力を得て、「リハビリキッチンモデル事業」を開

始しました。この事業は、料理を主体としながら、いきいき百歳体操も併せて行い、食を通じた楽しい集いの場となっています。

これまでは、地域の指導者が全てをお世話し、集いの場をつくっていましたが、現在は参加者みんなで地域の食材を持ち寄り、役割分担をしながら楽しく料理実習をしています。食後は、いきいき百歳体操やレクリエーションを行い、休憩して解散という流れになっています。

参加者からは「楽しいので自分の意志で出掛けている」「確かに元気になる」「健康教育をしてくれるので勉強になる」といった声が聞かれ、これまで呼び掛けをしても出てこなかった方も参加するようになっていきます。

今後は、この取り組みの評価を行い、より一層、地域に広げていければと考えています。

母親の気持ちに 寄り添う子育て支援

新生児・乳児については、出生後

とができ、兄弟や姉妹が保育所で遊ぶ様子が確認できるなど、保育士と関わりを持つ良い機会にもなっています。

今後は、妊婦さんへのアンケート調査を実施し、妊娠期からの支援にも力を入れ、より安心して子育てができる支援体制をつくっていききたいと考えています。

地域住民とともに 夢に向かって

本町の高齢化率は年々増加の傾向にあり、24年10月末現在で40・9%となっています。

中山間地域の共通する課題である「人口の過疎・高齢化」は本町も同様ですが、「高齢になっても、障がいがあっても、住み慣れた地域で安心して暮らしたい」という想いはみな同じです。そんな想いを実現できるよう、今後も一次から三次予防まで健康ニーズに対応した保健・医療・福祉の連携を図り、地域住民と一緒に「誰もが一人ひとりいきいきと輝いて暮らせるまち本山」をめざして取り組んでいきたいと思っています。

リハビリキッチンモデル事業の様子



みんなで楽しく料理をしています

おいしい食事が出来上がりました

食後は「いきいき百歳体操」です



子育て支援センターでは育児相談を実施



たん歩っ歩運動教室。
健康運動指導士と一緒に楽しく運動です

チョコといちごの絶妙なハーモニー！

チョコレートロールケーキ

チョコレートのおいしさを生かした定番スイーツのロールケーキ。
しっとり食感のスポンジ生地で、なめらかなクリームといちごを優しく包みました。
休日のおやつに、家族でぜひいかがでしょう。

◎材料(1本分 ※天板30×30cm)

【プレーン】	
いちご	6個
生地	
卵	4個
グラニュー糖	90g
薄力粉	60g
クリーム	
板チョコレート(ビター)	1枚(55g)
ホイップクリーム	150cc
牛乳	大さじ2
1切れ分(1/10)	エネルギー 170kcal

【ココア】	
いちご	6個
生地	
卵	4個
グラニュー糖	90g
薄力粉	40g
ココアパウダー	25g
クリーム	
生クリーム	150cc
グラニュー糖	大さじ1/2
バニラエッセンス	適宜
1切れ分(1/10)	エネルギー 162kcal

◎作り方【プレーン】

I. 生地を作る。

- ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ①のボウルを湯せんに当てながらハンドミキサーで泡立てる(白っぽくもったりするまで)。
- 泡立て器に変え、生地のきめをなじませる。
- ③に薄力粉を入れ、さつくりと混ぜる。
- 天板にクッキングシートを敷き、④を平らに流し込んだ後、180℃のオーブンで12分間焼く。
- 焼き上がり後は、クッキングシートをつけたまま冷ます。

II. クリームを作る。

- 板チョコレートを湯せんに当てて溶かす。
- ホイップクリームを泡立て、とろりしたら牛乳と⑦を加えて混ぜる。

III. ロールケーキを巻き上げる。

- ⑥のクッキングシートをはがし、シートの上に生地を置く。
- ⑨に⑧を塗り、手前にいちごを並べる。
- クッキングシートを使って⑩を折り込むように巻き上げる。
- ⑪を冷蔵庫に入れてなじませた後、10等分に切って盛り付ける。

◎作り方【ココア】

I. 生地を作る。

- ①～⑥まで手順は同じ。※④の薄力粉にココアパウダーを加える。

II. クリームを作る。

- 生クリームとグラニュー糖を混ぜ、ハンドミキサーでとろりとするまで泡立てる。
- ⑦にバニラエッセンスをたらし、香りをつける。

III. ロールケーキを巻き上げる。

- ⑨～⑫まで手順は同じ。

◎メモ

- 板チョコレートをビターやミルクチョコなど、お好みでお使いください。
- ボウルに湯せんに当てながら泡立てることで、きれいに泡立ちます。



てん菜糖
温帯の涼しい場所です。育ち、主に北海道で生産されています。日本で生産される砂糖の2/3がてんさい糖を原料に作られています。
▼グラニュー糖・上白糖・二温糖
てんさい(砂糖大根、ビート)の根からできる「てんさい糖」が原料
*三温糖は、上白糖を取り除いたものに糖液を加熱して作ったもの。茶褐色は加熱によりできた色なので、栄養成分は上白糖と同じです。

サトウキビ
熱帯や亜熱帯育ちで、日本では主に沖縄や鹿児島で生産されています。
▼さび砂糖・和三益・黒砂糖
サトウキビの茎からできる「甘藷糖」が原料
*和三益・黒砂糖は、サトウキビを搾汁したときの含蜜糖が色のもとです。ミネラルやたんばく質を多く含んでいます。

砂糖の種類、ご存じですか？
砂糖は植物が持つ甘味成分で、「ショ糖」を取り出して結晶化させた甘味料です。原材料は二つ、「サトウキビ」と「てんさい」があります。

ヘルシーごはん

vol. 22

食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

季節のフルーツをたっぷり！

オリジナルトライフル

イギリス発祥のスイーツとして有名な「トライフル」。
トライフルとは“有り合わせ”という意味で、スポンジケーキと冷蔵庫にある果物、クリームで簡単に作れるものです。好きな果物や旬の果物をセレクトし、オリジナルのトライフルを作ってみましょう。

◎材料(6人分)

牛乳	90cc
グラニュー糖	12g
薄力粉	12g
卵黄	1個
バニラエッセンス	適宜
プレーンヨーグルト	180g
スポンジケーキ	240g
いちご	120g
キウイ	60g
パイナップル	60g
ミント	適量

◎作り方

I. カスタードクリームを作る。

- 牛乳をレンジで温めた後、グラニュー糖を入れて溶かす。
- ①に薄力粉と卵黄を入れて混ぜる(卵黄は①が冷めた後に入れる)。
- ②の容器にラップをかけ、レンジで40秒間加熱する。
- ③を混ぜた後、さらにレンジで30秒間加熱する。
- ④を混ぜた後、仕上げに20秒間レンジで加熱する。
- ⑤にバニラエッセンスを入れて香りを付ける。

II. ヨーグルトカスタードクリームを作る(⑥を半分使用)。

- ⑥が冷めたら、プレーンヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。

III. トライフルを盛り付ける。

- スポンジケーキを正方形に切る。
- 容器に⑧を入れ、ヨーグルトカスタードクリームとカスタードクリームをのせ、切ったフルーツとミントで形よく盛り付ける。

◎メモ

- スポンジケーキは、ホットケーキの生地を使ってもおいしく召し上がれます。
- カスタードクリームは「加熱」と「混ぜる」を繰り返すことで“もったり”と仕上げることができます。



“おやつ”にまつわる話
子どもにとって「おやつ」は食事の一環として捉え、3食では足りない栄養分を補充する意味を持っています。大人にとつては気分転換やリラクスのため、また、疲れたときの脳へのエネルギー補給には欠かせないものです。甘いものは魅力的で、食事でおなかがいっぱいになつていてもデザートなら“別腹”。おいしく食べる事ができますよね。実は、この言葉の背景には、脳の巧

妙な仕組みが隠されています。
脳は食べ物が吸収されて血糖値が上昇してくると、満腹中枢の活動が上昇し、ブレーキがかかります。しかし、満腹中枢がおなかいっぱいになって食べ過ぎを抑えていても、甘くておいしい味覚情報が入ると、ブレーキで抑えきれず食べてしまいます。これが“別腹”です。満腹感ではなく、脳が決めているのです。



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。



●中土佐町と四万十町の境、「七子峠」からの眺望です。数年前までは無かったこの白い橋桁。昨年12月、県西部最大の交通難所、国道56号線・久礼坂を貫く新しい道が開通しました。歴史的な高速道路新時代を迎え、地域の発展と新たな飛躍に期待が膨らみます。さて、次号の取材地は「宿毛市」。早速この道を通り“だるま夕日が見えるまち”を訪ねます。

●歴史や文化を感じながら土佐和紙で栄えた「いの町」を散策。情緒漂う町並みからは、紙産業で発展してきたその様子がうかがえました。「毎年5月には、紙のこいのぼりを見に仁淀川へ」という方も多いと思います。清流を泳ぐ色とりどりのこいのぼり。このイベントに行くと、「もうすぐ夏が来るなあ」という気持ちになります。今年もゴールデンウィークが楽しみです。（植）

313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

2013年1月発行 313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

四季の大自然と歴史の生きるまち

「宿毛市」

今回は宿毛市を訪ね、これからのまちづくりについて、沖本年男市長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 314号
4月下旬発行予定

連合会日誌

2012年10月1日～12月31日

10月

- 1日 平成24年度社会保険指導者研修会出席(東京都)
- 2日 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(土佐市)
- 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)
- 3日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会高吾支部研修会出席(梶原町)
- 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)
- 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)
- 3日～5日 平成24年度社会保障・人口問題基礎講座出席(東京都)
- 4日～5日 第56回社会保険指導者講習会出席(東京都)
- 5日 平成24年度第2回安芸地区糖尿病勉強会出席(室戸市)
- 高知県市町村国民健康保険広域化等連携会議第4回実務者会議出席(高知市)
- 5日～6日 第52回全国国保地域医療学会出席(熊本県)
- 6日 高知県在宅保健活動者なでしこの会健康劇および乳がん予防啓発活動支援実施(高知市)
- 9日 高知県町村会災害共済加入推進会議出席(高知市)
- 審査支援担当者会議出席(東京都)
- 10日 「健康くらぶ」運用支援(高知市)
- 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9回健康まつり支援(高知市)
- 11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(芸西村)
- 高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん自己触診法普及事業実施(奈半利町)
- 県福祉関係各課・高知県国保連合会・高知県運営適正化委員会との連絡会議出席(高知市)
- 11日～12日 四国地区国保連合会事務局長会議出席(香川県)
- 高知県国民健康保険事務担当職員協議会幡多支部研修会出席(大月町)
- 12日 第57回平成24年度予防医学事業推進全国大会出席(高知市)
- 13日～14日 第13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)
- 15日 平成24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)
- 平成24年度高知県高齢者および障害者権利擁護連携会議出席(高知市)
- 17日 平成24年度第2回高知県健康づくり推進協議会出席(高知市)
- 18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(安田町)
- 21日 慢性腎臓病(CKD)予防のための研修会出席(高知市)
- 22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)
- 25日～26日 平成24年度中・四国地区国保連合会事務局長会議出席(高知市)
- 27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(土佐町)
- 28日 「健康くらぶ」運用支援(須崎市)
- 29日 第2回国保総合システム担当課長および担当者会議出席(高知市)
- 30日 高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん自己触診法普及事業実施(日高村)

11月

- 1日 平成24年度国保制度改善強化全国大会第1回運営委員会出席(東京都)

12月

- 全国国保連合会常勤役員・事務局長合同会議出席(東京都)
- 2日 第2回国保データベース(KDB)システムステアリングコミティ出席(東京都)
- 3日 「健康くらぶ」運用支援(三原村)
- 5日 第1回高知県市町村国民健康保険広域化等連携会議出席(高知市)
- 6日 四国地方協議会保健事業担当課長および担当者会議出席(愛媛県)
- 8日 平成24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)
- 8日～9日 平成24年度四国地区国保連合会役職員協議会出席(高知市)
- 9日 TOSA国保だより第312号発行
- 12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)
- 「健康くらぶ」運用支援(安芸市)
- 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 国保の広域化等に関する国保主管課長・係長説明会開催(高知市)
- 15日 平成24年度第1回国保連合会保健事業推進委員会出席(東京都)
- 18日 「健康くらぶ」運用支援(安田町)
- 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(いの町)
- 19日 平成24年度ヘルスアップ推進員研修会・健康づくり団体育成支援研修会開催(高知市)
- 19日～20日 平成24年度全国国保連合会保健事業担当(部)課長会議出席(東京都)
- 20日 国保総合システム操作支援実施(中土佐町)
- 21日 平成24年度国保制度改善強化全国大会第2回運営委員会出席(東京都)
- 後期高齢者医療請求支払システム・データ集配信システム等説明会出席(東京都)
- 第三者行為求償事務研修会開催(四万十市)
- 22日 平成24年度国保制度改善強化全国大会出席(東京都)
- 23日 「健康くらぶ」運用支援(土佐町)
- 28日 高知県国保地域医療推進協議会第47回部会長・副部会長会議開催(高知市)
- 29日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第96回理事会開催(高知市)
- 平成24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)
- 3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)
- 糖尿病地域連携講演会出席(安芸市)
- 4日 平成24年度レセプト点検・調査事務研修会開催(高知市)
- 全国都道府県・国保連合会介護給付適正化システム指導リーダー研修会(第8回)出席(東京都)
- 5日 平成24年度第2回理事会開催(高知市)
- 9日 「健康くらぶ」運用支援(香南市)
- 13日 四国地方協議会審査担当課長および担当者会議出席(香川県)
- 15日 「健康くらぶ」運用支援(南国市)
- 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(南国市)
- 19日 第59回保険者等事務電子計算共同処理運営委員会開催(高知市)
- 20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)