

Contents

- 02 首長は語る  
**誰もが元気に  
安心して暮らせるむらづくり**  
戸梶真幸 日高村長
- 07 いちおしスポット 日高村
- 09 おらんくの保健事業 黒潮町  
「このまちでずっと暮らせる」  
住民がイキイキと暮らせるまちづくり
- 13 元気散策! ~このまちからの笑顔だより~ 芸西村
- 16 なでしこの会  
乳がんの予防啓発活動を実施  
今年もリレー・フォー・ライフ in 高知に参加
- 17 国保連合会7月通常総会
- 19 第14回健康づくりの「図画・ポスター」入選作品  
「育もう心も体も」<sup>たむらすず</sup>田村寿珠さん、最優秀受賞おめでとう!
- 25 こくほ随想 保険者による保健事業の伝統
- 27 連合会の動き
- 29 こちら介護保険課  
介護給付費適正化事業 —医療情報との突合—
- 30 地域のたから ちいキッズ! 南国市
- 33 コーヒーブレイク  
「私の趣味」四万十市 / 「新しい趣味を発見!!」本山町
- 35 ヘルスアップ推進員研修会  
地域全体の健康意識の向上をめざして
- 37 黒い鞆 No.250 三原村  
トレーナー保健師と過ごした2年間  
—三原村での訪問活動について—
- 39 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!  
「かぼちゃと豚しゃぶのグリーンサラダ」  
「きのこカラーピーマンのバターじょうゆ炒め」  
「新しょうがときのこのごはん」
- 41 連合会日誌
- 42 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



誰もが元気に  
安心して暮らせる  
むらづくり

高知県のほぼ中央、  
奇跡の清流・仁淀川が流れる  
自然豊かな日高村。  
国宝を御神体として祭る  
土佐二の宮小村神社をはじめ  
貴重な文化遺産があり  
自然と歴史が融合したむら  
日高村を訪ね、  
これからのむらづくりについて  
戸梶村長に伺いました。

日高村長 戸梶真幸 (60歳)

首長は語る

No.65



# 首長は語る

No.65 日高村長 戸梶真幸



## ニーズを把握し、きめ細かな支援の充実を図る

国保連合会吉本事務局次長(以下、吉本) まず、日高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。

保健センター内に、保健衛生子育て支援部門を設置し、特定健診・特定保健指導をはじめ、各種健(検)診、健康づくり事業、母子保健事業を実施し、住民の健康の保持増進、子育て支援に努めています。高齢者福祉対策としては、役

場庁舎内に「地域包括支援センター」を設置し、そこを中心に地域住民や介護・医療・福祉の関係機関や地域におけるさまざまな社会資源との連携・協力体制の整備を行い、地域包括ケア体制の充実を図っています。

たニーズについては各専門機関へと引き継ぎ、事業化が必要なものについては検討を行いました。次年度での実施を行ってききました。そして、あつたかふれあいセンターのサテライトとして現在までに4カ所のサロンを設置し、25年度中にもう1カ所設置する予定となっております。

## 村民主体で健康づくりに取り組める環境づくり

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。

戸梶村長 本村では、村の健康増進および食育を総合的に推進するため、「日高村健康増進計画・食育推進計画」を24年3月に策定しました。これは、県の「よさこい健康プラ

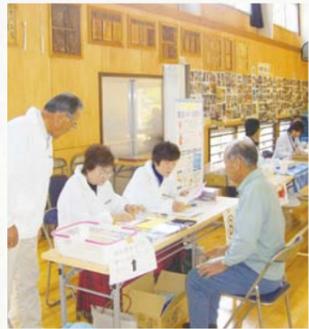
ン21」の方向性を踏まえるとともに、第5次日高村総合振興計画「ひだかスマイルプラン」との整合性を取りながら策定されています。健康増進法の充実を図るため、「誰もが元気に安心して暮らせるひだか」をめざし、村民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、乳幼児から高齢者までを

対象とした各種保健事業を展開し、村民一人一人が自ら健康課題を把握し状況に応じた健康づくりを、「自分の健康は自分で守る」をスローガンにして取り組むことができるよう、環境づくりを推進しています。

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。

戸梶村長 日高村では、特定健診とがん検診をセットで実施し、受診者の利便性を図ると同時に受診率向上を図っています。未受診者対策として、健診未受診の方にアンケート調査を実施したところ、「自分は大丈夫」「病院で受診している」といった回答が多く見られたので、特定健診・特定保健指導の重要性について広報等で普及啓発を図ると同時に、受診中の医療機関で特定健診が受けられることの周知に努めています。また、「行く時間

## 関係機関と協力して受診率の向上をめざす



支援・積極的支援とも日高村で実施しています。しかし、現状では毎年該当者として挙がってくる方の顔ぶれは変わらず、男性の、特に若年層の特定保健指導実施率が上がらないのが現状です。指導につなげるため、電話や訪問等でアプローチをしていますが、指導に至る前にお断りされるケースも多く、自身の健康への関心が薄いといった課題があります。

特定保健指導にかかわらず、せっかくなので健診を受けてもその結果を気にすることなく放置するのでは意味がありません。自分の健康は自分で守るためにも、健診結果を理解し、日々の健康管理において結果を活用していくことが重要です。

## 一人一人の顔が見える支援に取り組む

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。

戸梶村長 日高村の1年間の出生数は約30人で年々少子化が進んでいます。安心して子どもを生み、健やかに育てるための「次世代育成支援」は、村政における最重要課題の一つです。妊娠期からはじまり、新生児期・乳幼児期と継続して、一人一人の子どもの顔が見えるきめ細やかな支援に取り組んでいます。

月1回、すくすくひろばやベビーヨガ教室などをセンター内で実施し、親子のふれあいや保護者同士の交流の場を提供もしています。

その他の子育て支援策につきましては、22年度より義務教育終了までの医療費無料化の実施や、保育料の助成等を行い、子育て世帯の経済的負担の軽減に努めております。また、24年度より日高村不妊症治療費助成事業を実施しています。



日高村役場

23年度には、健康づくり団体「日高村健康応援隊」を結成し、特定健診の普及啓発活動等を行っています。特定保健指導は、動機づけ



戸梶川調整池

## 安定した制度運営をめざして 各種課題に取り組み

**吉本** 介護保険の状況はいかがですか。  
**戸梶村長** 25年3月末現在、人口5502人、第1号被保険者数は1887人となっており、65歳以上の高齢者人口は1918人で、うち後期高齢者数1071人となり、高齢化率は34・86%、後期高齢化率は19・47%となっています。そのうち、要介護（要支援）認定者数は379人、うち第1号被保険者数371人、第2号被保険者数8人となっています。介護サービス利用者は323人となっています。

村では介護保険制度の開始当初から「介護予防」に力を入れ、地域包括支援センターを中心にパワリハ（パワリハビリティーション）教室や口腔機能向上教室、地域でのいきいき百歳体操の普及等、介護を受けていない方や軽度の要介護・要支援者の維持、改善に努めてきました。各集会所での集まりは、身体の介護予防だけでなく重要な交流の場にもなっています。第5期介護保険事業計画では医療・

介護・予防・住まい・生活支援が切れ目なく提供される地域包括ケアシステム確立を掲げております。

今後は、年々進む高齢化により介護サービスを利用される方の増加や、介護度の重篤化により施設入所待機者が増えることが予想されます。25年度には、特別養護老人ホームの整備も予定しています。介護保険サービスの充実はいへん重要なことですが、一方では保険料の増加を抑制するなど、必要な方に必要なサービスを受けていただくためには、介護給付費の適正化も考えていかなければなりません。

これらの課題の解決に向けて「地域ケア会議」を設置し、自立を支援するためのマネジメントを行うことで、介護給付費の適正化を図り、個々の複雑な問題への対応を検討する場としての既存のケース会議のさらなる活用等も考えております。25年度はその準備として、国の地域ケア会議活用推進等事業を活用し「地域ケア会議」の模擬会議を実施することとしています。

## 地域で安心して暮らせるための事業の推進に努める

**吉本** 高齢化対策はいかがでしょうか。  
**戸梶村長** 地域包括支援センターを中心とした介護予防事



## 国保の構造的課題の解決を望む

**吉本** 国保における問題点と課題についてお聞かせください。  
**戸梶村長** 現在、国保事業の運営において、歳出と歳入のバランスを安定させることが非常に難しくなっており、本村でも、税収の確保に合わせ、ジェネリック医薬品の差額通知や特定健診・保健指導等を通じて医療費の適正化につながるよう尽力しています。しかし、このような努力にもかかわらず国保財政は逼迫

業の他に、社会福祉協議会や民生児童委員等を中心に小地域見守りネットワーク会議を年2回開催し、一人暮らし高齢者や高齢者世帯の日ごろからの見守りを行い、気になる高齢者がいれば地域包括支援センターや社会福祉協議会、あったかふれあいセンター、民生児童委員、ご近所の方などで役割分担をして支援を行っています。

介護保険制度の対象ではないが、ちょっとした支援が必要な方には「軽度生活援助事業」にて見守りが必要な方には「緊急通報の設置」、ひきこもりがちな高齢者には「集いの場」の提供と、個々のニーズを収集し新たなサービスの創出を行う「あったかふれあいセンター」事業も実施しております。また、村内にある高齢者サービスを一覧にして訪問の際に紹介しています。

今後は、各関係機関と連携し、ニーズを収集分析し、高齢者が地域で安心して暮らせるような事業の推進に努めたいと考えています。

## 「日高村健康応援し隊」の活動を村全体の活動に

**吉本** 日高村の特色ある取り組みについてお聞かせください。  
**戸梶村長** 特定健診の受診率向上をめざし、23年度より「日高村健康応援し隊」を設立しました。現在30名ほどの会員で、未受診者宅への戸別訪問

をはじめ各種イベントなどの啓発活動等を展開しています。また、先進地への視察研修を進めたり、研修会において今後の方向性などを意見交換することで、会員のスキルアップや活動の方向性を確認

## 歴史と自然の魅力があふれるむら

**吉本** 現在、日高村で取り組む学術・産業・観光などの地域振興事業や市町村PRなどがあります。お聞かせください。  
**戸梶村長** 日高村は、高知市から国道33号線を車で西へ約30分、「奇跡の清流」とも呼ばれる仁淀川に接する温暖で自然豊かなむらです。

本村には、県内に三つしかない国宝の一つである「金銅荘環頭大刀」を御神体として祭る土佐二の宮小村神社など、貴重な文化遺産があります。自然に目を向けると、ドウダンツツジの紅葉が鮮やかな錦山をはじめ、県内最大級の内陸型湿地である日下川調整池は、メダカやトンボ、希少

な動植物の宝庫となっています。また、仁淀川を間近で感じることが出来る屋形船も運航されています。

食の面では、品質管理にこだわり、甘味と酸味のバランスに優れた高糖度フルーツトマトの「シユガートマト」や、村内のミネラル豊富な丘陵地帯で生産される「霧山茶」などの特産品があります。

さらに、村内には、多目的に活用できる施設を備えた総合運動公園や、緑豊かな山々に囲まれたゴルフ場が2カ所あり、多くの方に利用されています。「歴史とメダカの里」日高村にぜひお越しください。新しい発見がきっとあると思いますよ。

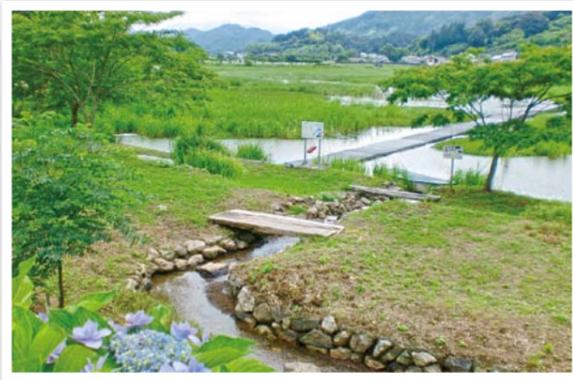
## 健全な国保事業の運営に向けて 支援と協力を

**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。  
**戸梶村長** 国保連合会には、日ごろから共同処理やレセプトの審査支払、求償等の国保事業にとって重要な業務を担っていただき、国保総合システムでは、23年度の運用開始以降、事務処理の課題等に丁寧な対応をしてくださり、誠に感謝申し上げます。

今後、稼働予定の国保データベース（KDB）システムは、医療費適正化への有効な手段の一つと期待しています。稼働後もシステムがより充実するよう随時改修を図っていただき、情報提供や研修等の実施をお願いいたします。

また、29年度をめどに保険者の都道府県移行がされるなら、その準備期間は大変限られたものになります。移行をスムーズに完了し、県単位の国保事業が安定して運営できるように、これからも市町村へのご支援とご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。





#### 4 四季折々の自然があふれる 白下川調整池

日下川(仁淀川の支流にあたり、延長は約10km)の洪水調整池として10年に完成。14ヘクタールの内陸型湿地は県下最大級。多くの動植物が見られる自然の宝庫。四季に応じて表情を変え自然が満喫できる。



#### 5 清流・仁淀川にかかる沈下橋 名越屋沈下橋

奇跡の清流と呼ばれる仁淀川にかかる沈下橋。朝霧や雪景色など四季によって違った姿が見られ、橋の上からは澄みきった川の流れにアユなども見ることができる。



詳しくは、日高村役場産業環境課までお問い合わせください。  
 ● TEL 0889-24-4647  
 ● URL <http://www.vill.hidaka.kochi.jp/>



#### 3 酒蔵の雰囲気を生かした交流の場 日高酒蔵ホール

1990(平成2)年に閉鎖した松岡酒造[1890(明治23)年創業]の酒蔵が2004(平成16)年に国の登録有形文化財となり、その後、地元の有志(現・日高酒蔵会)により保存・改修された。

現在はイベントホールとして活用され、酒蔵ひな祭りや映画上映会、コンサートなど広く活用されている。

■お問い合わせ/日高酒蔵会事務局  
 TEL 0889-39-1708



#### 6 忍者茂平の修行の地 猿田洞

忍者「目下茂平」が修行したと伝えられる石灰洞。3層に分かれている洞内を進むと自然のままの深淵などがあり、スリルが味わえる探検コースを有する。

■お問い合わせ/日高村教育委員会  
 TEL 0889-24-5115 (入洞の際は許可申請が必要)

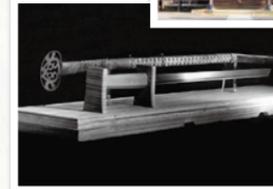


いちおしスポット

#### 1 国宝を御神体として祭る土佐二の宮 小村神社

587(用明天皇2)年に創建。御神体は「金銅莊環 頭大刀拵・大刀身」で、県内に三つしかない国宝の一つ。毎年秋の大祭(11/15)でのみ拝観できる。社殿を見守るようにそびえ立つ牡丹杉が御神木。この杉の葉をお守りとして持っている金運・恋愛・安産など諸祈願が成就する御利益があると口コミで広まっている。

■お問い合わせ/日高村産業環境課  
 TEL 0889-24-4647



# 日高村

人と自然が共生するむら



ご来店お待ちしております!

#### 2 創業以来、芋けんぴ一筋 芋屋金次郎



芋屋金次郎の1号店。母体は日高村にある「澁谷食品株式会社」であり、1952(昭和27)年の創業以来、芋けんぴ一筋。その日に揚げた芋けんぴが楽しめるのは直営店だけ(直営店は他に、高知市御座店と松山市松山店がある)。

さつまいもで作ったスイーツを楽しめる「金次郎スイーツ」も隣接している。

■営業時間/ 10:00~19:00 ■定休日/ 年中無休  
 ■お問い合わせ/ TEL 0120-03-7421 (芋屋金次郎)  
 0120-19-0428 (金次郎スイーツ)



# 「このまちでずっと暮らせる」 住民がイキイキと暮らせる まちづくり



「Tシャツアート展」自然が演出する砂浜美術館

Vol.65  
**黒潮町**

## おらんくの 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

海と大地の  
魅力あふれる黒潮町



黒潮町健康福祉課保健衛生係・  
地域住民課保健センター



面積 188.47km<sup>2</sup>  
人口 12,506人  
国保被保険者数 4,353人  
高齢化率 37.1%  
(平成25年7月末現在)

黒潮町は、高知県の西部に位置し、18年に旧佐賀町、旧大方町が合併してできたまちで、高知市から西へ約100kmの所にあります。

北東から南西にかけ細長く広がる地形で、南西部に太平洋を臨むまちです。総面積は188.47km<sup>2</sup>で、そのうち79.5%は山林が占めています。

人口は、1万2506人で人口推移は自然減少しており、年齢構成では、年少人口（15歳未満）が1158人（9.3%）、生産年齢人口（15歳以上65歳未満）が6714人（53.7%）、



ホエールウォッチング

高齢者人口（65歳以上）が4634人（37.1%）（25年7月31日現在）、出生数が年々減少しているため、今後も総人口の減少や少子高齢化が進むと予測されます。

産業は、第3次産業が最も多く、次いで、第1次産業が盛んです。第3次産業は、Tシャツアート展で有名な砂浜美術館、佐賀地域のカツオのタタキ体験、塩作り体験などの観光の増加がみられ、第1次産業は、大方地域では、施設園芸、花卉栽培、葉タバコ、ラックキョウ、露地野菜及び稲作といった複合的農業、佐賀地域では、施設野菜、キノコ類及び稲作を中心とした農業が営まれており、漁業ではカツオの一本釣りが有名です。

役場の機構としては、本庁（大方地区）と佐賀支所があり、本庁健康福祉課保健衛生係と佐賀支所地域住民課保健センターの2係で保健事業を担っています。

### 厳しい国保の状況と 一定の効果を示す ジェネリックの差額通知

24年度（年度平均）の国保加入世

ジェネリック医薬品差額通知による切り替え率（累計）



帯数は2628世帯、被保険者は4542人で、人口に占める被保険者の割合は年々減少傾向にあります。

国保会計は毎年赤字が続いており、税制改正・基金繰入・一般会計からの法定外繰入を行ってもなお厳しい運営状況で、安定した国保運営のため24年度に国保・衛生・介護・医療の関係部門が集まり医療費適正化検討部会を立ち上げ、課題の解決に向けて取り組んでいるところとです。

一方で、ジェネリック医薬品差額通知による切り替え率は、22年8月から25年3月までで76.9%（累積）で県下ナンバーワンとなっており、一定の効果があがっています。

### 特定健診受診率と 特定保健指導実施率アップ への取り組み

24年度の特定健診の受診率は、38.3%でした。20年度の特定健診開始以来、ほぼ横ばいであり、40・50歳代の受診率が低くなっています。

本町の集団健診は、胸部検診、胃がん検診、大腸がん検診とのセット健診と、特定健診のみの単独健診を併用しており、今後は、セット健診の拡充や、土日健診の実施で受診者の利便性向上に努めることで集団健診の受診率を伸ばしていきたいと考えています。

24年度の特定保健指導実施率は、15.3%でした。25年度からは健診報告会（初回面接）として町立国保拳ノ川診療所の小野医師の協力のもと、これまでよりきめ細かな初回面接が実施できており、参加者にも好評を得ています。

### 糖尿病予防教室をスタート

また、特定健診後の保健指導として、糖尿病予防教室を実施しています。健康増進計画策定に向けた地区診断



毎年11月、入野松原で開催する「潮風のキルト展」



カツオのタタキ体験



伊予木川（黒潮町佐賀）で元気に泳ぐカツオのぼり

ふれあいサロン



ボランティアの方が作ってくれた昼食を楽しいただきました



童心に戻ってレクリエーション。笑顔がはじけます

三世代ふれあい健診



会場は楽しい雰囲気に包まれました



「測定結果はどうか？」かわいいスタッフも測定時は真剣な表情です



健診スタッフとして、説明を熱心に聞いています

で、本町の糖尿病の有所見者の割合が、県、国の平均より高く、治療中の方も血糖値のコントロール不良者が多いことが分かりました。そこで、25年度からメタボ非該当で糖尿病の有所見者を対象とした糖尿病予防教室を、拳ノ川診療所の小野医師の協力のもと実施しています。

8月末現在で、対象者224人中、参加者32人、参加率は14・3%と低い状況ですが、個人の状況に応じた医師の指導と、栄養士の食事指導をきっかけに、参加者の生活習慣改善の行動化に向けて取り組んでいます。

### 笑顔があふれる 介護予防事業

#### 三世代ふれあい健診

介護予防事業では、17年度（合併前の旧佐賀町）から「三世代ふれあい健診」を実施しています。これは、高知大学医学部と連携し、小学校の児童が65歳以上の方の健診に参加し、三世代でふれあいながら健診の手伝いをし、自分の体にも関心を持ってもらうためのものであります。

25年度も、小学生や地区ボランティア

#### ここにこウオーキング

健康づくり推進委員会が中心となり、毎週月曜日、午前10時から約1時間、入野松原の道をウオーキングしています。



ちなみに入野松原の道は、日本ウオーキング協会が認定する「美しい日本の歩きたくなる道500選」に選ばれています。秋には、隣接するラッキョウ畑一面に小さな紫色の花が咲きます。皆さま、ぜひ一度お越しください。

#### ふれあいサロン

町内64地区中、45地区、30カ所です。ふれあいサロンが実施されています。閉じこもり予防や地域のつながり強化を目的に集会所単位で集まり、転倒予防体操やレクリエーションなどを行っています。

#### 寝たきり予防運動教室

また、通所型教室として、運動機能

#### 三世代ふれあい健診内容

- ① 10m歩行速度
- ② 運動機能能力・バランス・方向転換能力
- ③ スパイナルマウス検査（脊柱計測分析）
- ④ 単脚直立時間
- ⑤ 握力測定
- ⑥ 腸腰筋・大腿四頭筋筋力測定
- ⑦ 血圧測定
- ⑧ 肥満度測定
- ⑨ 体脂肪測定
- ⑩ 動脈硬化度測定
- ⑪ 骨密度測定
- ⑫ 棒反応
- ⑬ 立ち上がりテスト
- ⑭ 歩幅測定

アの協力のもと、14項目の運動機能測定を行いました。参加した高齢者からは、「普段、病院でできない検査ができた」「自分の体力が分かって良かった」「また来年も来たい」などの感想が聞かれ、自らの運動機能を再確認し行動変容につながるきっかけ作りの場となっております。

また、三世代ふれあい健診は名前の

向上を目的とした「寝たきり予防運動教室」を実施しています。

5〜7月と11〜1月の2クール、毎週2回（火、金）、内容としては、セラバンド体操、ジョーバ運動、ステップ運動を実施しています。

24年度の実績としては、1次予防対象者が、実人数50人、延べ856人。2次予防対象者は、実人数3人、延べ41人となっております。2次予防事業対象者の参加者の少なさが課題となっております。

#### イキイキと暮らせる 黒潮町をめざして

本町では、24年度に今後10年間の健康づくり施策の指針となる「黒潮町健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。

住民のグループインタビューから導き出した「このまちですつと暮らせる」という基本理念の実現に向けて、子どもから高齢者まで全ての住民が共に支え合いながら、イキイキと暮らせる黒潮町をめざして住民のみなさんと共にまちづくりに取り組んでいきたいと思っております。

とおり、小学生からは「おんちゃん、今年も来ようね」、高齢者からは「孫に会いに来た」など、ワイワイとにぎやかで、笑顔があふれる世代間交流の場になっていきます。

25年度は7月24〜26日の3日間にわたって実施し、154人の参加がありました。

旧佐賀町で始まった事業であり、実施会場も佐賀地域に限られていたため、佐賀地域の住民が主に参加していましたが、今後は、「この健診でしか受けられない内容」と「孫世代との交流」というメリットを生かして全町的に展開し、65歳以上は三世代ふれあい健診を受けて自分の体力を確認することが当たり前になるように取り組んでいきます。

#### ケーブルテレビで健康体操

その他の取り組みとして、24年度に町内に設置したケーブルテレビを活用して、25年10月から1日4回、約10分間の健康体操番組を放送しています。

自宅や集会所に設置されたテレビの前で、気軽にできる運動習慣の一つになることを期待しています。

寝たきり予防運動教室



「若さは足腰から！」みんな一生懸命です



ステップ運動。画面に合わせてステップを踏みます



セラバンド体操。筋力の維持・向上をめざして「いち、に！いち、に！」



元気散策!  
このまちからの笑顔だより  
芸西村

# 「信じ合う心」 かれんな花が 青い輝きを放つ

月の名所で知られる  
琴ヶ浜から望む  
雄大な太平洋と  
自然豊かな山々。  
温暖な気候に恵まれ  
豊かな生命を育む  
「園芸のむら」  
芸西村で  
あたたかい笑顔に  
出会いました。



## 小さなむらから 世界に発信

芸西村は高知県東部にあり、高知市から東へ約30kmに位置している。村の中央を和食川とその支流の長谷川が流れ、河口近くで約300ヘクタールの平野を形成している。南は太平洋に面し、北は山々に囲まれており、年間を通して温暖な気候に恵まれている。そのため、ビニールハウスによる施設園芸が盛んで、ピーマンやナス、花卉園芸など豊富な特産品を持つ高知県内屈指の園芸農村。面積は約40㎏で高知県内でも小さなむら。

その人口4千人の小さなむらから、世界一となり日本を飛び越えて世界を視野に入れ「ピュアブルー」という青くきれいな花を発信

する谷岡祥造さん・幸さん夫婦を訪ねた。

## 「ブルースター」 花言葉は「信じ合う心」

「ピュアブルー」は、「ブルースター」という中南米原産の花を品種改良してきたもの。日本に入ってきた当初から「ブルースター」の名前で切り花として流通し、その後鉢植えや園芸目的の植物として普及した。

「ブルースター」という名前が示すように、花の色はブルー（他に紫、ピンク、白などの花を咲かせる品種もある）、形は5枚の花びらが星のように開く。花言葉は「信じ合う心」。現在はトワイディア属に分類されているが、旧属名がオキシペタルム属だったため、「オキシペタルム」と呼ばれることもあり、オキシペタルムとはギリシア語で「鋭い花びら」という意味をもつ。

## 世界一に選ばれた 「ピュアブルー」

従来品種のブルースターは水揚げが悪く、すぐにし



カートを引きながら、一本一本収穫する

引き抜くようにして下葉を取る

背文を合わせて束にする



あるその花は「ピュアブルー」と名付けられた。その努力の結晶が、世界的な快挙を成し遂げたのは23年1月のこと。ドイツ西部エッセンで開かれた世界最大級の国際園芸見本市「IPM ESEN 2011」の品評会において、切り花部門の最優秀賞に選ばれたのである。その品評会には、各国から約1500点が出品される上に、切り花部門にはバラやカーネーションも含まれ、該当なしの年も出るほどの難関。その難関を越えて、谷岡さんの「ピュアブルー」という小さな星が大きく光り輝き世界一に選ばれたのである。

一つ一つに心を込めて

ピュアブルーの草丈は50

ピュアブルー。花言葉は「信じ合う心」



ピュアブルーは自慢の子ども。わが子の話に笑顔が咲く

## まだまだ研究中。 元気なうちはずっとやる。

cm程度で一つの茎に複数の小さな花をつけるため、消毒や収穫の作業等は重労働ではないという。早朝からの収穫の作業は1時間ほどで約2千本を収穫する。大変なのはそこからの作業だと谷岡さん。収穫後は花の背丈を合わせて、下葉を取り、束にするまでの一連の作業は、一つ一つが手作業で行われる。

また、収穫からの作業で気を付けなくてはいけないことがある。それは切り口からにじみ出てくる白い樹液。この樹液がなかなかのくせ者で、粘り気があるのも敬遠される理由の一つである。

ピュアブルーの出荷先は日本全国、北海道から沖縄県まで出荷され、ニューヨークやヨーロッパ諸国に出荷されることもある。ピュアブルーは年中栽培されるが、南国・高知県の夏場の暑さでは花が白くなってしまう色付きが良くないという。昼夜の寒暖差が花の魅力である青い色を引き出し、寒暖差が大きくなるにつれ色に深みを増す。

そのため、夏場は北海道や長野県でリレー栽培され、9月下旬になり暑さがやわらぎ始めると芸西村での栽培が盛んになり、10月から6月までの全国シェアは約90%を占める。現在、芸西村では8農家の共同販売により年間約300万本を出荷している。

はあがある、一番は樹液に触るとかぶれてしまうこと。そのため、作業はできるだけ肌の露出を抑えて行い、切り口の樹液も塩水で洗流す。切り口をきれいにすることによって水揚げも良くなる。

日々の健康管理に気を付ける。農業に従事していると、やはり健康管理は非常に大切。収穫作業は午前中で終わるため、午後はプールで歩いたりするとのこと。座ったままの作業が多いので、ストレッチも欠かせないという。また、毎週木曜日を休日にしており、日々の疲れを癒やしているとのこと。



すると、幸さんが「木曜日は、お互いがどこかに出かけようという取り合いです。お勤めしている夫婦は、たまの休日には夫婦で出かけようと思うだろうけれど、私たちは四六時中夫婦だから」と笑いながら話してくれた。

より大きな輝きを放つことを信じて。やっついて良かったことやうれしいことを尋ねると、「世界一になったこと」と笑顔で笑かせた。また、芸西村でのピュアブルーの収穫時期になると、「毎年、新聞やテレビ局がピュアブルーを作っている誰かの所

●お問い合わせ  
JA土佐あき芸西集荷場花卉部会 ブルースター部会  
電話/0887-33-3700 FAX/0887-33-4407  
URL/http://www.bluestar.ja-kochi.or.jp  
E-mail/geisei-bluestar@tosa-aki.ja-kochi.or.jp

●訪ねた元気人  
谷岡 祥造さん・幸さん



ブルースターの  
マスコットキャラクター  
「COCOROちゃん」



高知県在宅保健活動者  
なでしこの会

スローガン

会員の力を結集し  
楽しく進めよう地域の健康づくり

## 若いころからの 意識の啓発をめざして 乳がんの予防啓発活動を実施



7月25日、高知市保健福祉センターにおいて高知市女性健康診査が実施され、なでしこの会では会員2人が参加し、乳がんの予防啓発活動を行いました。

この健診は、高知市が20～39歳の女性を対象として、歯科検診や子宮がん検診、血液検査等を実施しています。今回、その健診会場において、待ち時間を利用して健診受診者に乳がん予防・自己触診等の説明を行いました。

市町村が実施する乳がん検診の対象年齢前の若い年代の方に、乳がんに対する意識の啓発ができ、また、参加者から活発な質問もあり、有意義な活動となりました。

## がんで悩むことのない 社会をめざして

### 未来に向かって一緒に歩こう

今年もリレー・フォー・ライフ・in高知に参加



会をつくることを目標に掲げ、24時間にわたってグラウンドを歩く「命のリレー」が行われました。なでしこの会では、10月12日に会員4人が参加し、乳がん予防啓発の健康相談コーナーにおいて、訪れた人たちに乳がん自己触診の実技演習などの啓発活動を行いました。

がん患者を支援するチャリティイベント「リレー・フォー・ライフ」が10月12・13日の2日間、高知市の城西公園グラウンドにおいて開催されました。今回で6年目を迎えたこのイベントは「勇気と絆」をテーマに、がん患者やその家族、支援者らが、がんを征圧し、がんに負けない社

会をつくることを目標に掲げ、24時間にわたってグラウンドを歩く「命のリレー」が行われました。なでしこの会では、10月12日に会員4人が参加し、乳がん予防啓発の健康相談コーナーにおいて、訪れた人たちに乳がん自己触診の実技演習などの啓発活動を行いました。メイン行事である「リレー・ウォーク」にも参加し、がん撲滅に向けてメッセージが記されたキャンパルのそばを歩きながら、がんと闘う方々の勇気をたたえ、がん征圧への思いを新たにしました。となりまし



# 国保制度の改善・進展に向けて 全力で取り組んでいく

## 平成24年度決算等を認定・可決



本会では、平成25年度7月通常総会を7月30日、高知市の高知共済会館において34会員の出席により開催。報告事項15件および平成24年度事業報告・歳入歳出決算認定議案をはじめとする審議事項8議案を厳正に審議し、原案どおり認定・可決した。

### 開会あいさつ

高知県国民健康  
保険団体連合会  
理事長 松本 憲治



### 国保に関する 諸課題解決に向けて 鋭意努力していく

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、会員による国保事業の健全な運営・発展へ向けた取り組みに対して感謝の意を表した。一方で、依然として国保制度を取り巻く環境は厳しく、保険者の努力のみでは立ち行かない状況が見え隠れする状況ではあるが、諸課題の解決に向けて光明を見つけ出すのが市町村の役目であり、鋭意努力をしていくことが重要と述べた。

そして、国の社会保障制度改革国民会議において、国保から健保への適用拡大により、1200億円の財政効果が見込まれているが、市町村においては、市町村国保の財政問題や保険料等の格差解消、国保保険者の広域化に向けた協議など、取り組むべき課題があると語った。

最後に、国保中央会が25年10月稼働に向けて準備をしている「国保データベース（KDB）システム」について触れ、市町村国保の担当者や国保連合会の担当者との連携が事業効果を発揮

する上で重要とし、今後のさらなる協力を呼び掛けた。

### 来賓あいさつ

高知県健康政策部  
部長 山本 治氏

### 市町村や 国保連合会と協力して 課題解決に取り組む



続いて、高知県健康政策部の山本治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、課題解決に向けて社会保障制度改革国民会議等で議論もされているが、県としては市町村や国保連合会との協議をしながら検討を進めていきたいと語った。

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康やかに安心して生活ができる高知県をめざすための「日本一の健康長寿県構想」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」「診療科の偏在」といった課題への対応策を紹介した。

また、これから県が力を入れていく乳幼児健診と南海トラフ巨大地震対策

について説明し、県が先頭に立ち努力していくことはもちろん、併せてそれぞれの地域の実情に即した形で地域をあげて取り組む必要があるとして、協力を呼び掛けた。



### 全8議案を原案どおり 認定・可決

あいさつ



中土佐町長  
池田 洋光氏

の後、議長に池田洋光・中土佐町長を選出。議事録署名人に榎並谷哲央・佐川町長と岡田順一・大月町長を指名し、議事に入った。

審議の結果、報告事項15件が原案どおり承認。続いて、平成24年度事業報告認定議案および一般会計をはじめとする26会計の歳入歳出決算認定議案など、審議事項8議案を原案どおり認定・可決した。

### 1 報告事項

- 報告第1号 会務報告書(平25・2・20～平25・7・26)
- 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 事務局組織規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第4号 職員退職手当金規則の一部を改正する規則等の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第5号 診療報酬等審査支払特別会計経理規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第6号 職員退職手当積立金経理規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第7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則理事専決処分報告
- 報告第8号 障害介護給付費支払システム積立金規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第9号 障害介護給付費等支払規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第10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則理事専決処分報告
- 報告第11号 平成24年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第12号 平成24年度保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告

### 2 審議事項

- 報告第13号 平成24年度国保高齢者医療制度円滑導入基金事業特別会計歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第14号 平成25年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 報告第15号 平成25年度運営資金特別会計歳入歳出補正予算(第1号)理事専決処分報告
- 議案第1号 平成24年度事業報告認定議案
- 議案第2号 平成24年度各会計歳入歳出決算認定議案
- 議案第3号 高知県へき地診療施設等勤務医師及び高知県地域医療診療施設等勤務医師の義務年限終了後の研修規則の一部を改正する規則議案
- 議案第4号 積立金の処分議案
- 議案第5号 平成25年度一般会計歳入歳出補正予算(第2号)
- 議案第6号 平成25年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
- 議案第7号 平成25年度介護保険事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
- 議案第8号 平成25年度障害者総合支援法関係業務等特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)



あふれる笑顔  
作品と一緒に記念撮影  
イオンモール高知にて表彰式・展示会を開催

平成25年10月19・20日の両日、高知市のイオンモール高知において第14回健康づくりの図画・ポスター入選作品26点を展示し、19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。

展示会場は、訪れた買い物客や自分の作品を熱心に探す子どもたちなど、小学生の力作を一目見ようと大勢の親子連れなどでにぎわいました。

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、健康づくりの推進を後押しします。



**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、25年9月19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役買つこととなります。

子どもたちの創造力あふれる作品からは、「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、一人でも多くの人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います。

# 「育もう心も体も」 田村寿珠さん、最優秀受賞おめでとう!



**応募総数399点  
入選作品  
26点が決定!**

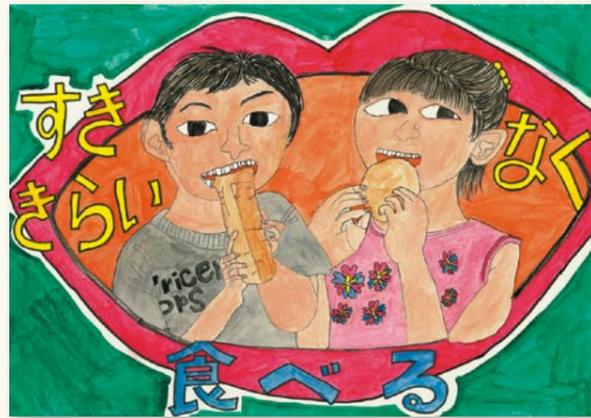
本会では、若年時から健康づくりに対する意識の高揚を図り、生涯を通じた健康づくりに寄与することをめざし、県内の小学生を対象とした「図画・ポスター」の募集を行いました。今年は県内31校から応募があり、「日常の運動や食事、睡眠、歯磨きなど、健康づくり全般に関すること」をテーマに399点の作品が寄せられました。

**最優秀**



健康ということは、心も体も元気であることだと思ったので、笑顔で大きなキャベツを持っている絵を描きました。後ろにあるキャベツの一つ一つに変化を付けて描きました。初めて最優秀が取れたので、とてもうれしかったです。これからも健康でいられるように、いつも笑顔で心も体も育てていきたいです。

キャベツ畑の中で、しっかりとキャベツを抱えて立っている女の子。笑顔が魅力的です。背景の緑色のキャベツと黄色の服を着た女の子のうれしそうな顔、左右の文字との構成が素晴らしい。人物、キャベツ、文字の描き方も丁寧で、完成度の高いポスターです。本当の健康は、「心身ともに」といわれるように、体だけではなく、豊かな心づくりにも気を付けて育てていきたいですね。



2人の子どもがパンを食べている姿を口の中に描いた構図は、意表を突いて人の目を強く引きつけます。文字と絵のバランスも良く、暖色と寒色を使った配色もすっきりとして、画面がひきまっています。栄養の偏りから、今の子どもたちは、肥満とやせ形の二極化が進んでいるといわれています。気を付けましょう。



土佐清水市立足摺岬小学校  
4年生  
まつした みちひと  
松下 倫仁さん

よく遊び、よく食べることが自分の元気の源なので、好き嫌いのないように大きな口を描き、その中に楽しく食べている友達を描きました。大きい口の中に友達がいるのが分かるように工夫して描きました。健康について、一生懸命考えて工夫して描いた作品が受賞できてとてもうれしいです。

土佐清水市立足摺岬小学校  
5年生  
ながの すずか  
永野 涼花さん



健康についてよく分かるようにしたかったので、この絵を描きました。手の動きを工夫しました。私は図工に関する賞をあまり取ったことがなかったのですが、今回、この絵を楽しく描くことができた上に受賞ができたので、とてもうれしいです。これからもこの絵のような生活をして、毎日、元気いっぱいになりたいと思います。



食事、運動、睡眠時間の様子を、かわいい表情の子どもでマンガチックに表現しています。簡素化された絵とはっきりした文字が、リズムカルに画面に躍っています。「食事、適度の運動、良い生活習慣など生活リズムに気を付けることが大切」という作者の訴えたいことがよく分かるポスターです。



いの町立川内小学校1年生  
ちだ みなみ  
千田 美海さん

私の元気の源は朝ごはんなので、みんなにもしっかり朝ごはんを食べてほしいと思って描きました。お皿とテーブルのところが苦勞したけれど、優秀に選ばれてうれしいです。

大きな口を開けて、朝ごはんをしっかり食べている様子が、ユーモラスに描けています。丸い大きな顔と四角い食卓やかかずの描き方も対照的で面白い。画面の両側に書いた呼び掛けの言葉も効果的です。一日を元気に過ごすために、朝ごはんはしっかり食べましょう。「朝食」の大切さをしっかり押さえて、元気な体を作りましょう。

安芸市立安芸第一小学校2年生  
いわさき とうた  
岩崎 斗太さん



おいしいものをたくさん食べて遊ぶと元気になるので描きました。カレーの色が難しかったけれど、受賞できてうれしいです。

食事の時の様子を顔と手、食卓上の食べ物に絞って大きく描いています。顔の表情やなめ手の動き、皿やコップ、果物などの配置で画面に変化を出しています。画面いっぱいの絵を中心にした楽しいポスターです。食べ過ぎには気を付けて、しっかり運動や睡眠にも気を付けて、健康づくりに励みましょう。



高知小学校3年生  
くぼ かずほ  
久保 一穂さん

みんなが健康でいられるように、この絵を描きました。ベッドの柄に苦勞しました。優秀を取れるとは思わなかったです。これからも毎日の早寝早起きや歯磨きを頑張ります。



時計(時刻)と外の様子(夜と朝)、睡眠や歯磨きを分かりやすいイラストで描いています。早寝、早起き、歯磨きの大切さを、工夫した形と色でうまくとめています。大人になって生活習慣病にならないためにも、子どものころから、良い生活習慣を付けておくことが大切だといわれています。毎日続けたいですね。



元気でレベルの高い  
作品がそろいました

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(金)～28日(木) 高知県立図書館



香南市立香我美小学校 5年生  
まつばやし こうま  
松林 功真さん



土佐清水市立足摺岬小学校 5年生  
まつした ひさや  
松下 壽哉さん



須崎市立吾桑小学校 5年生  
かたた すずか  
堅田 須寿佳さん



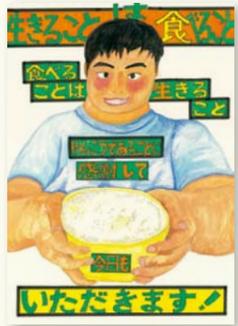
安芸市立安芸第一小学校 3年生  
くぼた ほなみ  
窪田 帆南さん



四万十町立川口小学校 6年生  
かわかみ れいな  
河上 麗奈さん



佐川町立尾川小学校 3年生  
にしもり はく  
西森 白さん



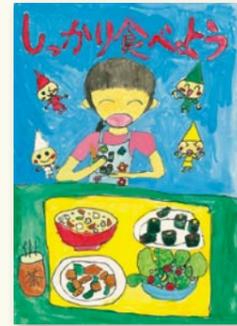
土佐清水市立足摺岬小学校 6年生  
あぜち ゆうと  
畦地 悠斗さん



いの町立伊野小学校 5年生  
さんのみや  
三宮 みゆきさん



高知市立介良潮見台小学校 5年生  
やまもと みゆうじ  
山本 海勇司さん



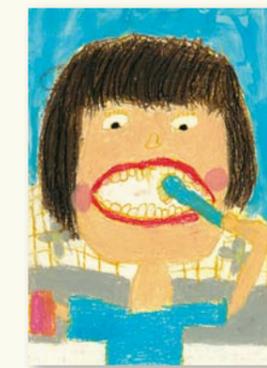
いの町立枝川小学校 4年生  
さのりさ  
佐野 理咲さん



四万十町立川口小学校 6年生  
なかや ゆいか  
中谷 結花さん



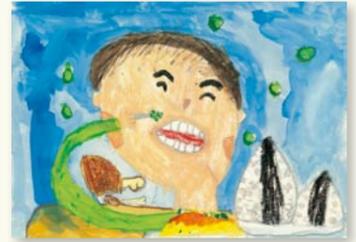
香南市立野市東小学校 3年生  
おかざき しずくさん  
岡崎 しずくさん



宿毛市立小築紫小学校 2年生  
たかはし めい  
高橋 芽生さん



土佐清水市立足摺岬小学校 3年生  
かわくぼ なこみ  
川久保 和さん



佐川町立佐川小学校 1年生  
わたなべ りゅうのすけ  
渡邊 隆乃介さん



土佐清水市立足摺岬小学校 4年生  
はまつ ともか  
濱松 灯花さん



土佐清水市立足摺岬小学校 1年生  
ふくやま うつき  
福山 宇都吉さん



南国市立岡豊小学校 2年生  
はまだ まお  
浜田 真央さん



須崎市立浦ノ内小学校 5年生  
なかむら まい  
中村 舞さん



中土佐町立上ノ加江小学校 3年生  
まさおか せな  
政岡 星凧さん

佳作

明るく楽しそうな  
作品が多く、  
工夫のある作品も  
そろいました

講評

森本 忠彦氏

健康づくりの「図画・ポスター」のコンクールも14回となりました。今年はい県内31の小中学校から399点の作品が応募されました。昨年より、229点少なく寂しい思いです。最近、新聞の記事や広告で「健康」に関するものをよく見かけます。ある日の新聞(中央紙)から「健康」に関するものを拾ってみました。

- ・ バランスの良い食事の大切さ
- ・ 健康と歩くことの関係(靴選び)
- ・ 不眠と疲労の関係
- ・ 広告として
- ・ 体重管理は健康の基本
- ・ ダイエットについて
- ・ 肌や目の疲れについて
- ・ 栄養補助食品について

以上のようなものですが、「健康」

についての記事や広告の多さに驚いたことでした。このことは、多くの人たちに「健康」について、注目してもらいたいことがよく分かります。高知県においても「日本一の健康長寿県」をめざして、県民みんなの健康づくり習慣をと各種の取り組みを行っています。小学生の皆さんも、こういうコンクールを通

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員
- 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



して「健康づくり」に挑戦してほしいと思います。今年も、審査員8人で慎重に審査をしました。各学年それぞれ学年に応じたテーマを見つけて、作品をつくっていましたが、いまひとつ内容的深まりに欠けていた作品が見受けられました。作品づくりをする時には、自分の訴えたい内容が明確であるか、楽しく描かれているか、自分自身の表現の工夫がされているか等に気を付けてほしいと思います。入賞作品は、どれもレベルが高く、すばらしい作品ばかりです。4、5、6年は同じ学校になりましたので、少し類型化しています。今後は、表現方法等の工夫をしてみてください。来年は、もっと多くの学校からの元気で楽しい作品が集まることを期待しています。



# 保険者による保健事業の伝統

多田 羅浩三  
K O Z O T A R A I B A R A

## 保健施設活動がもたらした「健康」保険制度

第1次世界大戦を経て、わが国が世界に飛躍する時代となり、1922年、労働者を対象とした健康保険法が制定された。この健康保険制度では、「保険者ハ被保険者ノ健康ヲ保持スルタメ必要ナ施設ヲ為スコトヲ得」と規定された。ここでいわれた施設を基盤にした活動は保健施設活動と呼ばれ、保健に関する宣伝、保健思想の啓発、傷病の予防に関する活動、健康診断に関する活動、保養に関する活動などを行うことが推奨された。これによって、わが国の医療保険制度は、「疾病」保

険制度ではなく「健康」保険制度としての歴史を刻んできた。この保険者による保健施設活動の歩みが、わが国の地域保健事業の実績を築き、老人保健法による市町村の保健事業への地平を開いた。そのような歩みの中で、輝かしい成果をあげ、全国の活動のモデルとなったのが、岩手県沢内村、長野県八千穂村、秋田県井川村（ともに当時）での取り組みである。

## 全国の保健事業のモデルになった活動

岩手県沢内村では、1957年5月に、深沢辰が助役から村長になった。深沢は村政を

担当するに当たって、「住民が何を考え、何に苦しみ、何に悩み、何を願っているか」を聴いて回った。その結果、「豪雪」「貧困」「多病」が村の「三悪」であることを知り、行政の重点をこの三悪との闘いに置いた。深沢村長はまず保健委員会を設置した。委員会は、乳児死亡半減と保健活動の村民への浸透を目的とし、村の保健活動の推進母体となった。1957年から乳児健診、1961年から妊娠婦健診が始められ、1962年には乳児死亡ゼロの記録を達成した。こうして住民の健康を守るために医療機関と保険者が文字どおり一体となった健康管理活動が意欲的に進

められ、その活動は、全国の市町村の保健事業のかけがえのないモデルとなった。

## 地域保健活動の先駆的役割を果たした取り組み

長野県八千穂村の国保直営診療所には佐久病院の出張診療の支援が終戦前後から続いていた。その中に院長の若月俊一医師の週1回の外来があった。佐久病院では、病院の発足当初から実施してきた無医地区の巡回診療について、定期的かつ組織的に地区の全住民の健康管理を継続する必要があると考え、「健康台帳と健康手帳を備えた全村健康管理」というアイデアが生まれた。このアイデアを進めるための組織として住民代表、農協代表、村議会代表、開業医、佐久病院代表からなる保健委員会がつけられ、健康管理の方針や予算を協議することになった。検診は、1959年から毎年11月から

3月にかけての農閑期に各地区に出張して行われた。検診結果に基づく保健指導は、急性疾患の治療のみならず、慢性疾患の管理にも大きな成果をあげた。こうして八千穂村で行われてきた事業は、沢内村とともに、その後日本各地で進められてきた地域保健活動のパイオニアとして先駆的役割を果たした。

## 地域での予防対策の重要性を示した活動

1963年、秋田県井川村において、大阪府立成人病センターグループによって、脳卒中の予防対策が開始された。村では保健衛生推進協議会（会長は村長）を組織し、検診受診率の向上のために、結核予防婦人会や栄養改善推進協議会、各集落の保健衛生推進員が一体となって活動する体制が固められた。そして致命的な発作や重大な後遺症を残すことの多い脳出血発生

率は人口千人当たり2・00人から0・93人へ、顕著な減少がみられた。この成果は、予防対策の長期継続により、脳出血、脳梗塞ともに予防可能であることを示しており、地域における予防対策の優れた効果を示すものであった。井川村における循環器疾患対策の歩みは、地域における循環器疾患対策の推進に対し、そのかけがえのない実績によって、一貫して先導的な役割を果たした。

## 保険者による保健事業だからこそ刻まれた実績

まさにわが国の保険者による保健事業は100年に近い伝統を有するのである。保険制度のもとに実施された事業であるからこそ、自由で闊達な、地域の実態、現状に即した事業が推進され、かけがえのない実績が刻まれたことは、特記すべき教訓であると思う。

記事提供 社会保険出版社



多田 羅浩三 Kozo Tataru

Writer's Profile

大阪大学名誉教授、一般財団法人日本公衆衛生協会会長  
1941年香川県生まれ、1966年大阪大学医学部卒業。大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学（公衆衛生）教授を経て、2004年から放送大学教授・大阪大学名誉教授。2010年に財団法人日本公衆衛生協会理事長、2012年には一般財団法人日本公衆衛生協会会長に就任し、現在に至る。

- 主な公職 健康日本21推進全国連絡協議会企画部会長、厚生科学審議会健康増進推進部会委員、集団予防接種等によるB型肝炎感染拡大の検証及び再発防止に関する検討会研究代表者を歴任。現在の主な公職として、健康日本21推進国民会議委員、ハンセン病問題再発防止検討会座長、保険者による健診・保健指導等に関する検討会座長など。
- 主な著書 『英国の病院と医療—200年のあゆみ—』（共訳）保健同人社、『市町村の保健事業』（共同編著）日本公衆衛生協会、『新しい地域保健サービス—到達水準とその進め方—』（共同編著）ぎょうせい、『公衆衛生の思想—歴史からの教訓—』（著）医学書院、『健康日本21推進ガイドライン』（共同編著）ぎょうせい、『健康科学—一人々の健康を支える基盤—』（共著）放送大学教育振興会、『公衆衛生』（共著）放送大学教育振興会、Health Systems in Transition, Japan, European Observatory, Vol.11 No.5 2009



RENGOUKAI NO UGOKI

**全保険者でのより円滑な  
事業運営をめざして**  
特定健康診査・特定保健指導法定報告  
および特定健康診査・特定保健指導の  
集合契約等に関する説明会

本会では8月30日、高知市の高知共済会館において「平成24年度特定健康診査・特定保健指導法定報告および特定健康診査・特定保健指導の集合契約等に関する説明会」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5回目を迎え、34保険者から特定健康診査等の担当者59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」を用いて報告用基礎データを作成。本会で法定報告用データとして集約加工した上で、国民健康保険中央会を経由し、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、24年度の法定報告に係る事務処理と今後の作業日程について説明を行った。

続いて、特定健康診査等の実施に関する委託契約の在り方について、現状の契約形態である集合契約の効果と課題を説明し、26年度以降の契約の在り方について、改めて保険者の意向を確認し、今まで以上に保険者が望む委託契約の在り方を追及していくことを説明。そして、そのための取り組みとして、県内6会場グループ単位による保険者意見交換会を開催することを伝えた。



最後に、保守期限を迎える特定健診等データ管理システムの機器更改について、その概要と留意点、同システムの機能改修について説明を行った。

高知県保険者協議会

RENGOUKAI NO UGOKI

**特定保健指導の充実を目的に意見交換**  
第14回調査研究部会・第13回保健活動部会合同専門部会

8月2日、高知市の高知県総合保健協会において「第14回調査研究部会・第13回保健活動部会合同専門部会」を開催。両部会の委員19人、オブザーバーとして特定保健指導の契約取りまとめ機関である県総合保健協会、巡回型保健指導機関、高知市健康づくり課、県健康政策部保健指導課・健康長寿政策課等から合わせて13人が出席し、特定保健指導について協議した。

初めに、事務局が報告事項として、委員の選任、25年度の事業実施状況、特定健診・特定保健指導の実施状況について説明した。



RENGOUKAI NO UGOKI

**保健指導の重要性をあらためて認識**  
平成25年度高知県保険者協議会研修会

9月10日、高知市の高知共済会館において「平成25年度高知県保険者協議会研修会」を開催した。今回の研修会には保険者と特定保健指導実施機関の保健指導担当者82人が参加した。

初めに、国立保健医療科学院生涯健康研究部長 横山徹爾氏より「特定保健指導の基本的事項と評価の視点」と題して講演があった。

続いて、特定健康診査・特定保健指導をテーマに、25年6月に国立保健医療科学院で開催された生活習慣病対策研修に参加した4人の保健師（宿毛市・



四万十市・国保連合会2人）より、標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）・ガイドライン等に関する研修の伝達を行った。

参加者は、制度を知り、改定されたプログラムを参考に、健診結果等のデータ集計・分析に基づき保健指導を計画、実施、評価することの重要性について、あらためて理解を深める研修となった。

RENGOUKAI NO UGOKI

**医療発祥の地において、  
地域包括医療・ケアの  
第53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求するとともに、関係者の相互理解と研鑽を図ることを目的とした「第53回全国国保地域医療学会」が島根県と鳥取県の共催により10月4・5日の両日、松江市の島根県民会館およびサンラポーむらもで開催された。なお、山陰地方での開催は初めてとなる。

今年で53回目を迎えた学会は「医療発祥の地から日本を動かそう」地域包括医療・ケアを全国の都市へ」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、全国から国保診療施設の関係者らおよそ2800人が参加した。

高知県からは、今西芳彦・高知県国保地域医療推進協議会長（本山町長）をはじめ、高瀬満伸・同会副会長（四万十町長）のほか、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57人が参加した。

研究発表者としては、口演発表に四万十市国民健康保険西土佐診療所の濱川公祐・医師や梶原町立国保梶原病院の北村亘・医師ら8人、ポスター討論に四万十町国保大正診療所の大川剛史・診療放射線技師ら2人が参加し、それぞれが取り組む地域包括医療・ケアの実践から得た研究の成果を発表した。

なお、第54回国保地域医療学会は、岐阜市において26年10月10・11日の2日間にわたって開催される。

NEWS 第27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 —在宅医療の発展をめざして—」

- 日時 平成26年2月15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 特別講演、研究発表および事例発表、パネルディスカッション
- 参加申込み 「第27回高知県国保地域医療学会参加申込書」に沿って、学会事務局までお申し込みください。
- 募集期間 平成25年10月1日（火）～平成25年11月29日（金）

お問い合わせは、学会事務局までお願いいたします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。  
第27回高知県国保地域医療推進協議会事務局 TEL 088-820-8415

これからも笑顔と元気をお届けします。

TOSA国保だよりが「奨励賞」を受賞しました。

第30回国保連合会広報誌コンクール —国保中央会主催—

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 高知市丸ノ内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



「ひよこルーム」には、親子の笑顔があふれていました



ひよこルーム  
たのしいよ!



# 地域の「たから」 ちいキッズ!

わがまちの子育て支援 <Vol.6>

子どもは親の、親は子どもの笑顔が大好き。  
「ひよこルーム」で楽しい時間を過ごしませんか?  
心身ともに健やかな  
子育てのお手伝いをします。

南国市地域子育て支援センター「ひよこルーム」—南国市—

「みんなの『心の基地』でありたい」

## 地域全体での子育て支援をめざして

地域子育て支援センター「ひよこルーム」は、17年6月に産声を上げました。

それ以前は、7年度より保健福祉センターの1室において、保健師が主となり「びよびよルーム」という名称で毎月1回の開所をしていました。17年4月に保健福祉センターに保育士が配置され、2カ月の準備期間を経て、「ひよこルーム」が設立されました。設立当初は、毎週月曜日と金曜日に保育士による「ひよこルーム」と、毎月1回

保健師による「びよびよルーム」が並行して開所していましたが、二つの施設の利用者は同じということから、一本化し「ひよこルーム」として開所することとなりました。毎週月曜日と金曜日には通常の「ひよこルーム」、水曜日には「マタニティ&ベビーのひよこルーム」として開所し、3名の保育士がお待ちしております。

また、「ひよこルーム」開所日以外でも、保健福祉センターには常時保育士がおり、育児相談等を受けています。

こちら  
介護保険課



## 介護給付費適正化事業 —医療情報との突合—

介護給付費適正化事業は、①要介護認定の適正化、②ケアプランの点検、③住宅改修等の点検、④医療情報との突合・縦覧点検、⑤利用者への介護給付費の通知が主要業務と位置付けられています。

国保連合会における、医療給付（診療報酬）および介護給付（介護報酬）の審査は制度ごとに行われています。また、厚生労働省においては、要介護被保険者である患者に対する医療給付について、「医療保険と介護保険の給付調整に関する留意事項および医療保険と介護保険の相互に関連する事項等について」（厚生労働省通知）により定められています。

国保連合会は、介護保険者等に対して、15年度より実施されている介護給付費適正化対策事業の支援の一つとして、医療および介護の審査支払業務により保有する給付実績等を使用して、医療給付情報と介護給付情報の突合情報を提供しています。保険者は、その突合結果を基に給付状況等を確認した上で、疑義がある給付内容については、国保連合会に対し該当明細書の過誤申立等を行うことにより、適正な給付を確保することができます。

○ 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

介護給付費明細書確定件数の内訳 (高知県)

平成 25 年 5 月 ~ 7 月 審査分

	25 年 5 月		25 年 6 月		25 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	8,168	102.19%	8,135	100.73%	8,129	101.74%
介護予防支援	6,594	105.30%	6,605	103.95%	6,662	103.69%
居宅介護支援	15,238	103.06%	15,457	101.04%	15,543	103.36%
地域密着型サービス	3,533	108.37%	3,546	103.87%	3,561	105.08%
居宅介護サービス	43,015	106.45%	43,808	105.24%	43,805	104.60%
合計	76,548	105.28%	77,551	103.72%	77,700	103.99%

施設介護サービスが占める割合	10.67%	10.49%	10.46%
地域密着型サービスが占める割合	4.62%	4.57%	4.58%

介護給付費の内訳 (高知県)

平成 25 年 5 月 ~ 7 月 審査分

	25 年 5 月		25 年 6 月		25 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	2,435,094,951	101.91%	2,488,531,754	100.13%	2,416,373,729	100.30%
介護予防支援	27,941,280	105.16%	27,995,600	103.62%	28,305,589	103.80%
居宅介護支援	198,148,693	103.15%	202,234,308	101.97%	204,962,881	104.78%
地域密着型サービス	733,780,322	106.96%	753,787,059	103.53%	737,811,810	103.91%
居宅介護サービス	1,999,573,243	107.66%	2,073,681,411	104.72%	1,991,582,416	102.30%
合計	5,394,538,489	104.72%	5,546,230,132	102.35%	5,379,036,425	101.71%

施設介護サービスが占める割合	45.14%	44.87%	44.92%
地域密着型サービスが占める割合	13.60%	13.59%	13.72%

### 4支援センターが連携して 応援します

南国市には、4カ所の子育て支援センターがあります。今回取材をさせていただいた「ひよこルーム」をはじめ、「おひさま」「キンダーガーデンおおしの」「にじいろセンターおこう」があります。平日はいずれかの施設が開所しており、たくさんの親子が遊びに来られるのをお待ちしております。

### 子育てを応援 地域で皆さんの

親に寄り添える存在でありたい  
「育児がしんどくなったり、友達にも相談できないような悩みがあったら、ここに来て話をしてほしい。親に寄り添った存在でありたい。より多くの親の『心の基地』になりたい」と保育士の皆さん。たくさんの親が「ひよこルーム」という基地に来て、新しい仲間と出会ったり、リフレッシュしてくれるといいですね。

### 多くの親の 「心の基地」になりたい

いっしょにあそぶ?



### 地域子育て支援センター4施設



**にじいろセンターおこう**  
南国市岡豊八幡925-1(岡豊保育園)  
TEL/088-862-0110  
利用日時  
月曜日・水曜日9:00~14:00  
木曜日9:00~12:00



**キンダーガーデンおおしの**  
南国市大浦甲2504(大篠保育園)  
TEL/088-863-5515(直通)  
利用日時  
月曜日・水曜日9:00~14:00



**おひさま**  
南国市大浦乙3553-1(吾岡保育園)  
TEL/088-863-1001  
利用日時  
火曜日・木曜日9:00~14:00



**ひよこルーム**  
南国市大浦甲320番地  
南国市保健福祉センター内  
TEL/088-863-7373  
利用日時  
ひよこルーム  
月曜日・金曜日 9:30~12:00  
マタニティ&ベビーひよこ  
水曜日 10:00~11:30  
育児相談  
月曜日~金曜日 9:30~17:00

バス、はっしゃしーす!



### 育児の心配があったら、 相談ください

「保健福祉センター内に後から子育て支援センターが開設されたため、専用の部屋がない」という悩みが保育士の皆さんにあるようです。

現在も、ひよこルームは保健福祉センターの2室を使用して開所されており、今後も専用スペースの確保をすることは難しい状況ですが、保健福祉センターには保健師をはじめ、栄養士、歯科衛生士や助産師もいるので、親の心配にすぐに的確な対応ができるという頼もしさがあります。



### みんなで楽しくおいしい食事

9月25日、南国市にある4支援センター(ひよこルーム・おひさま・キンダーガーデンおおしの・にじいろセンターおこう)による合同事業「幼児期の食事作り」が開催されました。「野菜を食べない」「座って食べない」といった親の悩みを、少しでも解決できたらという思いで企画されたものです。

メニューはハンバーグとポテトサラダ、季節のスープ。参加した親は子どもの喜ぶ顔を思い浮かべながら、一生懸命に料理をしていました。

親が料理中、子どもたちは託児ボランティアの方と「ひよこルーム」で遊んでいましたが、親の姿が見えないので泣き出してしまいうも。「もうすぐおいしいごはん笑顔で迎えに行くから待っていてね」。

料理の後は、参加者全員でそれぞれが作ったごはんを食べました。親子の「おいしいね」「今日はいっぱい食べたね」といった声が聞こえ、和やかな空気に包まれました。



### 親子で参加して楽しい時間を

ひよこルームでは、子育て講座として「ベビーマッサージ」「ベビードダンス」「産後リカバリヨガ」「ミュージックケア」「幼児期の食事作り」などを開催しています。

また、行事として、遠足(年1回)、クリスマス会、誕生日会を開催。毎月開催する誕生日会では写真入り誕生日カードを子どもにプレゼントしますが、それと併せて、その子の親にもメダルをプレゼント。心が温かくなります。



子どもには誕生日カード、親にはメダルをプレゼント

あなたがいるから、  
生まれた命があります。





# 『私の趣味』

● 四万十市市民課国保係  
主事 小磯 敦

皆さん、はじめまして。今年4月に四万十市役所に採用となり、市民課国保係を担当することとなりました小磯と申します。

採用されてから、そろそろ半年がたとうとしています。ですが社会人としても1年目で、まだまだ仕事に慣れない毎日で覚えることもたくさんあります。先輩方の優しい指導もあり、毎日やりがいを持って仕事に臨んでいます。

今回、コーヒーブレイクの1ページを任されることになり、文章が苦手な何を書こうか悩みましたが、私が今は

まっているバドミントンについて書こうと思います。

バドミントンは市役所に入ってから始めました。入る前は、小学校の頃はサッカー、中学・高校とはソフトテニスをしており、昔からスポーツをしてきました。市役所に入ってから運動不足になるから何かの運動はしたいと思っていたら、ちょうどバドミントンの大会参加のお誘いがありました。テニスと同じラケット競技なのでできるだろうという安易な考えから出ることにしました。ですが結果は惨敗。悔しさが残る大会でした。しかし、その

大会でバドミントンの楽しさを知りました。テニスと違った試合の展開でバドミントンの難しさも知りまし

た。大会の後は誘っていたいただいた先輩の縁あって、今も週1回、バドミントンをしています。運動不足の解消にもなりますし、また、ストレス解消にもつながるのでこれからも続けていこうと思います。テクニクを磨き来年の大会には2勝を目標に頑張りたいです。

四万十市市民課国保係の皆さん



(後列)左から 野並主事、和田主事、橋田主幹、田中主幹、永田主査  
(前列)左から 岡本課長補佐、(筆者)小磯主事、土居主事

# 『新しい趣味を発見!!』

● 本山町健康福祉課健康福祉班  
主事 村田 哲平

皆さん、はじめまして、こんにちは。本山町健康福祉課の村田と申します。23年度に新規採用になり、保健師として特定健診に関わり始めて、今年で3年目になりました。

分からないことはわかりましたが、少しずつ仕事を覚え、その分、周りの方々に迷惑をかけつつも、なんとか頑張っています。

さて、今回、この「コーヒーブレイク」のコナーを書くにあたって、何を書くか大変悩みましたが、このコナーのためにといてもいいぐらい最近始めた事があったので、それについて書いてい

こうと思います。

私が最近始めた事、それは釣りです!!

私、実は高知県出身ではなく、出身は鹿児島県の奄美大島という島でして、大学に入るまでは島で暮らしていました。小さいころの遊び場といえば、海・山・川で、毎日といていいほど、泥だらけ、擦り傷だらけで遊びまわっていました。

地元が、どこに向かおうともすぐに海にぶち当たる地域ということもあり、小さいころは父や友達と釣りに行くこともありましたが、おとなしくしていることが苦手だった

私は、あまり釣りをするのが好きではありませんでした。

そんな私が、どうして釣りをし始めたのかというと、ある日のテレビの釣り番組で、地元にはいないような魚たちが釣れているのを見て、高知にはどんな魚がいるか見てみたいと思ったのがきっかけでした。すぐに必要な道具をそろえ、適当な場所を探し、いざ実践!!すると、小さいものばかりですが、釣れる、釣れる(笑)。

地元では見たことない魚が結構いることに驚きました。まだ数回しか行っておりませ



本山町の村田です。皆さんも新しいことにチャレンジしてみてください

んが、釣れる魚に毎回とても新鮮な気持ちにさせてもらっています。また、苦手だったじつとしていたことも苦手ではなくなっていて、逆に、こ

うやってほろっとするのも意外といいなと思えたのも新たな発見です。これからのいろんな季節にいろんな場所で、釣り糸を垂らしていこうと思います。皆さんもやってみて





## 地域全体の健康意識の向上をめざして

平成25年8月23日、本会では高知市の高知県立県民文化ホール グリーンホールにおいて「平成25年度ヘルスアップ推進員研修会」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356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。

### 主催者あいさつ



主催者  
高知県国民健康保険団体連合会  
常務理事 大野 政彦

主催者を代表して本会の大野政彦・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・協力が非常に重要」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、活動報告として、土佐市健康づくり推進協議会会長の西原美恵氏と土佐市健康福祉課

健康づくり班保健師の岡林あや氏より「わがまちの健康づくり―命を守る健康推進員の活動報告―」と題して発表がされた。

講演では、講演1に高知市健康福祉部参事地域保健課長事務取扱医師の豊田誠氏が「旧くて新しい病気、感染症―その対策と心のワクチン―」と題して、講演2に株式会社タニタヘルスリンク管理栄養士・健康運動指導士の堀越理恵氏が「タニタの社員食堂健康セミナー―500kcalのまんぷく定食のコツ―」と題して講演を行った。

### 活動報告

「わがまちの健康づくり―命を守る健康推進員の活動報告―」

最初に、土佐市

健康づくり推進協議会の事務局を務める岡林あや氏より、土佐市の概況や健康づくり推進協議会のあらまし等の説明があり、その後、西原美恵氏より活動報告がされた。



報告者  
土佐市健康福祉課健康づくり班保健師 岡林 あや氏



報告者  
土佐市健康づくり推進協議会会長 西原 美恵氏

土佐市健康づくり推進協議会は三つの柱を基に活動をしています。一つ

目は、健診受診者を増やす取り組みとして、若いときからの健康づくり「健診を受けよう」というPR活動。二つ目は、ウォーキングをする市民を増やす、元気に歩こう「ウォーキング」推進活動。三つ目は、いくつになっても自分らしく生きるために「認知症予防」を目的とした頭しゃっきり教室の活動です。

その中の、健診のPR活動ですが、以前は、主に健診当日に健診の協力や運営に関わることをしていました。しかし、「健診当日の活動が中心で良いのだろうか」「市民の方に健診の必要性や受診方法を知ってもらうことが重要ではないか」と思うようになり、検討を重ね、23年度より地域での健診PR活動を始め、パレードによるPR、イベント会場や病院、スーパー等での声かけ等を行いました。

特定健診受診率は23年度33・4%から24年度35・9%へと向上し、各種がん検診の受診率も向上しました。

これからも、市民の方に、分かりやすいPR方法の検討や健診の勉強会等を重ねてより良い活

動ができるよう、「命を守ろう 健診を受けて!」「みんなで 元気に 歩こう!」「元気に 今より 若返る!」を協議会の活動標語に、みんなが楽しく健康づくりの輪を広げていくことをめざして取り組んでいきます。

### 講演1 「旧くて新しい病気、感染症―その対策と心のワクチン―」



講師  
高知市健康福祉部参事  
地域保健課長事務取扱  
医師 豊田 誠氏

豊田氏は公衆衛生や結核対策を専門にしており、「目に見えないほど非常に小さな細菌やウイルスが体に入ることによって、社会ではどのような影響があるか」と前置きし、11年、高知市の中学校において発生した、全国でも最大規模の結核集団感染事例について、10年間にわたり対応した話があった。その中で、病気への対応はもちろん、集団感染の最初に発病した患者の心のケアが非常に重要と述べた。また、結核が過去の病気ではなく、今なお存在していることを忘れてはいけないと訴えた。

続いて、一般の感染症対策として、感染の三大要因「感染源」「感染経路」「感受性のある人」について説明し、感染しないためには、その三つの要因のいずれかの段階で予防対策を取るこ

とが大切と述べた。

その後、「最近の予防接種」と「ノロウイルス感染症(感染性胃腸炎)」や「季節型インフルエンザ」など具体的な感染症の事例をあげ、それぞれの事例の三大要因、予防と対策について説明した。

最後に、最近世間で騒がれているマダニを介した「重症熱性血小板減少症候群」について、Q&A形式で説明し、「感染症の実態を知って、自分でできる予防対策を実行してください」と締めくくった。

参加者は身近に潜む感染症の説明に熱心に聞き入っていた。

### 講演2 「タニタの社員食堂健康セミナー―500kcalのまんぷく定食のコツ―」



講師  
株式会社タニタヘルスリンク  
管理栄養士・健康運動指導士  
堀越 理恵子氏

堀越氏は、冒頭に「何か一つ、今日からできる目標をこの場で立てて帰っていただきたいと思っております」と語り、講演がスタートした。

講演は、三つの柱で構成されており、最初の「タニタが考える健康づくりとは」では、タニタが掲げる「はかるとわかる・きづく・かわる」のゴールデンサイクルの紹介があった。自



身の体の現状(体重・体脂肪率等)をはかることにより、体がどのような状態か分かり、維持や改善をするためにどういったことが必要かが変わっていくことを意識できると語った。

続いて、「体脂肪計タニタの社員食堂 500kcalのまんぷく定食」では、バランス良く食事を取るためのヘルシーレシピのコツや、食事量の目安を自身の手を「はかり」として使用し知ることができる方法を紹介し、「主食は両手すぼめ」「主菜は片手のひら」「副菜は両手広め」と説明した。

「ヘルシーレシピのコツ 実践編」では、「気をつけよう三つの『あ』として、『あぶら』『アルコール』『甘いもの』をあげ、嗜好品の適量は1日150〜200kcalとし、多く摂取することがあれば、その前日、前々日から調整して準備をする方法が紹介された。

講演は、要所にクイズ形式を取り入れたもので、楽しく知識を得ることができた。



## トレーナー保健師と過ごした2年間 — 三原村での訪問活動について —



三原村住民課  
谷田 智勢

住民課の皆さん 筆者は中央



毎年11月3日に開催する「どぶろく祭り」。村の人口を超えるお客さんが訪れます

### 幡多の米どころ 三原村の紹介

三原村は、標高1200mの高原地帯に位置する総面積85・35km<sup>2</sup>の山村です。周囲を4500〜8500mの山脈に囲まれ、四万十市、宿毛市、土佐清水市の3市に隣接しています。村のほとんどは山林で、13集落で構成されています。水稲栽培が盛んで、昔からおいしい米が取れる土地として知られています。この米を利用し、16年12月に「どぶろく特区」の認定を受け、現在は7軒の農家が「農家食堂・農家レストラン」としてどぶろくを製造しています。

人口は、25年7月末現在で1707人、高齢化率は41・5%であり、人口減少、高齢化率の上昇は顕著となっています。

### 壮年期に重点を置いた 保健活動

23年度に健康増進計画を策定し、保健事業の基盤を作りました。策定時、壮年期の死亡率が高かったことや、特定健診の結果、ほとんどが有所見者であったことから、予防重視で壮年期からの健康づくりを大切にしていくというところで、生活習慣病予防、心の健康、栄養・食生活、歯と口の健康を4本柱とし、それぞれのライフステージに合わせた行動計画を立て、日々目標達成のため課内職員をはじめ、様々な機関や団体と活動しています。

また、少しでも健康に関心を持っていただけるように、計画策定時に募集した「みらいへの はやめのけんしんらつきースマイル」というキャッチコピーを、健康づくり推進委員とともにTシャツの背中に背負い、受診勧奨を行っています。

### 住民と関われる保健師の育成

現在保健師は2人で、13地区を分担し、7地区を私が担当しています。私は23年度に採用されました。村としては保健師として住民との関わりを大切にしたいという思いがあり、トレー

### とにかくついていく1年目

1年目は、トレーナー保健師といっしょに行動させていただきました。新人という武器を生かし、住民に顔を覚えてもらうという理由で、できるだけ空いた時間は訪問にまわりました。最初のうちは、高齢者をはじめとして訪問者のリストアップをトレーナーが



キャッチフレーズを背負って日々活動しています

行い、訪問した後に相談しながら一人一人訪問計画を立て訪問頻度を決めていきました。

訪問時は生で住民とトレーナーのコミュニケーションを見て学び、訪問後は車中ですぐに振り返りを行うことができました。困ってもすぐ横にいますという安心感もあり、抵抗なく訪問に行くことができるようになりました。たまに失敗して落ち込んでいる時も、責めることなくフォローしてくれました。

思っていたより事務量が多く、分からないことも多かったために他の業務に時間がかかる上に、訪問する分だけ記録にも追われ、1年目は、ただがむしゃらにトレーナーについていったと思います。



特定健診やがん検診時には職員も推進委員もおそろいのシャツで活動しています

### 見守られながらの2年目

24年度には、独居高齢者の孤独死も問題となっていたため、社会福祉協議会と連携し、高齢者の見守り連絡会が立ち上がりました。65歳以上の高齢者の情報を共有し、孤立した高齢者を作らないように一人一人の対応を話し合い、会ったことのない方を対象にして全員を訪問しました。

2年目になると、トレーナーについていくという形から、トレーナーは後ろから見守り、後押しをしてもらう形となっていました。1年の流れもだいたい分かり、担当業務は自分が主体となつて活動しはじめ、訪問についても、計画立てを自分で行い、住民とのやりとりも自分が主体になって行うようになりました。主体は私となったものの、トレーナーがいつでも後ろにいるという安心感がありました。しかし、その安心感からすぐに頼ってしまい、甘え過ぎているのではないかと、成長できていないのではないかとという葛藤がありました。

### 不安いっぱい3年目

3年目になり、トレーナーなしで活動していかなければならなくなった時、

### 訪問が住民との 信頼関係を築きあげる

訪問は行かなくても他の業務は回っていきまわすし、電話や郵送で済ました方が早いことも多くあります。そのため、定期的訪問は特に他の業務を優先してしまいがちで、後回しになってしまします。しかし、保健師として、各種の計画の策定から、その中で事業を展開し地域の健康のために活動していくためには、住民と共に歩んでいくこ

いつも一緒にいて頼ってきた存在がいなくなり、自分1人でも訪問に行つて受け入れてくれるか大きな不安を感じていました。しかし、いざ訪問にまわつてみると、2年間コツコツ訪問したことにより、住民との関係ができていくことに初めて気が付きました。トレーナーがいなければ、どのような方とどこに訪問に行けばよいのか分からず、状況把握のために定期的に訪問するということはできなかったと思います。訪問を重ねることにより、やっと心を開いてくれた方、心待ちにしてくれるようになった方もいます。住民の方が喜んでくれることがさらに励みになり、また、訪問にまわる意欲につながっています。



離乳食教室。親子で参加して和やかな雰囲気です

# 食べてみいや! 味てみいや!!

## 免疫力アップで秋バテ知らず

今年の夏は記録的な猛暑が続き、四十万市では気温41度を観測し、国内観測史上最高を更新したことも話題になりました。そういった影響でしょうか、今年には聞きなれない「秋バテ」という言葉をよく耳にします。今回は、「秋バテ知らず」。免疫力を効果的に上げる食材を使ったメニューをご紹介します。

### 「秋バテ」には次のようなものがあげられます

- 気温の劇的な変化などに体が対応しきれなくなり、体調を崩す。
- 雨の日や台風などの気圧の乱れにより、頭痛や目まいなどが起こる。
- 秋になっても夏の習慣が抜けず、冷たいものを飲んだり薄着のまままで過ごしたりすることから、疲れが出やすくなる。

秋バテを防ぐためには、まずは規則正しい生活習慣をすることが大切です。体調を崩しやすい季節の変わり目では、規則正しい生活を心掛けることよって自律神経も安定し、良い睡眠が取れるようになります。

- 1日3食、規則正しく食べる。温かい食事をとる。
- ウォーキングなどの運動をし、適度に汗をかく。
- 寒かったり暑かったりする時期なので、上着を1枚用意し温度調節ができる服装で出かける。
- お風呂で半身浴をする。

秋バテにかかわらず、体調が悪くなると免疫力も落ちてきます。普段から免疫力を上げる生活することが大切です。免疫力とは、自分自身の体を守る力であり、普段の食事も免疫力に大きく影響します。

### 彩り豊かなボリューム満点サラダ

## かぼちゃと豚しゃぶのグリーンサラダ

かぼちゃやレタス、パプリカが彩る目にも楽しいサラダです。かぼちゃの甘みと焼き目の香ばしさが豚しゃぶのうまみに表情を付け、リーフレタスとパプリカのシャキシャキした食感がアクセントを加えます。

#### ◎材料(2人分)

かぼちゃ……………80g  
塩・こしょう……………少々  
油……………適宜  
酒……………少々  
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………80g  
リーフレタス……………60g  
サラダ菜……………20g  
パプリカ(赤)……………10g  
パプリカ(黄)……………10g  
ごまドレッシング……………大さじ1

#### ◎作り方

- ①かぼちゃを薄切りにし、塩・こしょうを少々ふる。油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- ②鍋に湯を沸かして酒を加える。しゃぶしゃぶ用の豚肉をさつゆで、水にとって冷まし、ざるにあげておく。
- ③リーフレタスとサラダ菜を大きめにちぎっておく。
- ④パプリカを細切りにする。
- ⑤皿に①～④の材料を盛り付け、ごまドレッシングをかける。

#### ◎メモ

- ・ごまドレッシングをポン酢に変えてもいいですね。
- ・水菜や薄くスライスした玉ねぎを加えてもいいです。

1人分 | エネルギー 204kcal | たんぱく質 10.8g | 塩分 1.8g



さっと炒めて手軽においしく!

## きのこカラーピーマンのバターじゃゆ炒め

バターとしょうゆの香りが食欲を誘います。ピーマンがシャキシャキ、ぶなしめじはこりこりして食感が楽しめます。それぞれのピーマンが彩りと味を演出します。

#### ◎材料(2人分)

ピーマン(赤)……………1/2個  
ピーマン(黄)……………1/2個  
ピーマン(緑)……………1/2個  
ぶなしめじ……………100g  
サラダ油……………小さじ1  
バター……………小さじ2  
酒……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
こしょう……………少々

#### ◎作り方

- ①ピーマンをそれぞれ1センチ幅の線に切っておく。
- ②ぶなしめじの石づきを取り小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油とバターを入れ、①を炒め、②を入れる。火が通ったら酒としょうゆ、こしょうで味を調える。

#### ◎メモ

- ・ぶなしめじを別のきのこ(エリンギやまいたけなど)に変えたり、別のきのこを追加してもいいですね。
- ・ペーコンやソーセージを加えてもいいです。
- ・とろけるチーズをかけると、うまみとコクが増します。

1人分

エネルギー 92.5kcal  
たんぱく質 1.9g | 塩分 1.1g



### ひと手間と新しょうがをきかせたお手軽レシピ

## 新しょうがときのこのごはん

まいたけのうまみがきいた優しい味付けに、新しょうがの鼻に抜ける辛みと香りがアクセントを加え、食欲を誘います。まいたけのこりこりと、しょうがのシャキシャキした食感がリズムを加えます。

#### ◎材料(5人分)

新しょうが……………80g  
油揚げ……………1枚  
まいたけ……………200g  
米……………2合  
薄口しょうゆ……………大さじ2弱  
酒……………大さじ1  
昆布……………1枚

#### ◎作り方

- ①新しょうがを千切りにし、熱湯にさっとぐらす。
- ②油揚げを小口切りにする。
- ③まいたけを小房に分ける。
- ④米を洗い分量の水を入れ、薄口しょうゆと酒、昆布、①～③を入れ普通に炊く。

#### ◎メモ

- ・まいたけの他に別のきのこを追加してもいいですね。
- ・仕上げに青じそをのせると見た目にも良く、清涼感が増します。
- ・にんじんを加えると、彩りがきれいになります。

### 今回のレシピで使う野菜の力

#### ○かぼちゃ

かぼちゃの黄色い色は紫外線から体を守るβ-カロテンによるもので、抗酸化作用があります。また、老化防止のビタミンEを多く含みます。一冬至には「かぼちゃ」これは、ビタミン不足にならないようにするためといわれます。

#### ○きのこ

食物繊維が豊富で動脈硬化予防や便秘解消にも効果的なきのこは、低エネルギーなので減量にぴったりです。また、うまみ成分を豊富に含むため、それを利用しておいしい減塩料理にも最適です。がんを予防するβ-グルカンも豊富に含まれます。

#### ○ピーマン

ビタミンCを多く含む、抗酸化作用があります。カラーピーマンには緑のものよりさらに多くの抗酸化作用があります。

#### ○しょうが

味のアクセントや風味づけに使用されるしょうが。辛み成分であるジンゲロールとショウガオールには冷え性を改善したり、体の代謝を高め、免疫力を正常に戻す力があります。



1人分

エネルギー 272kcal | たんぱく質 6.2g | 塩分 0.7g

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。



●10月12日、日高村で開催された「全国めだかフェスティバル」に行ってきました。たくさんの催し物があり、来場者には笑顔があふれていました。その中で、来場者全員で紙風船を一齐に空に放つ催しがありました。秋晴れの透き通った空に色とりどりのたくさんの風船が空を舞うさまは壮観でした。ずっと見ていたい気持ちにかられ、風船が見えなくなるまで空を眺めていました。

●今年の夏は記録的な猛暑が続き、四万十市の江川崎では国内観測史上で最高となる41度を記録したりと全国でも暑い夏の話が事欠かなかったかと思えます。高知県はただでさえ「秋がない」「秋が短い」と言いますが、いつも以上に短く感じます。皆さんはいかがでしょう。そうこうしているうちに、今年もあと2カ月。一気に夏から冬に景色が変わっていきます。体調管理には気を付けて、気持ちのよい新年を迎えたいですね。

(田)

316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10月発行 316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

自然に育まれた歴史と文化のまち

## 「室戸市」

今回は室戸市を訪ね、これからのまちづくりについて、小松幹侍市長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 317号  
1月下旬発行予定

# 連合会日誌

2013年7月1日～9月30日

## 7月

- 1日 高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん予防啓発事業実施(日高村)
- 3日 平成25年度第1回高知県健康づくり推進協議会出席(高知市)
- 4日～5日 平成25年度四国地区審査支払業務改善研究協議会出席(高知市)
- 5日 特定健診等データ管理システム担当者説明会出席(東京都)
- 10日 慢性腎臓病(CKD)啓発イベント開催委託業務に関するプロポーザルの審査委員会出席(高知市)  
第40回「部落差別をなくする運動」強調週間啓発事業出席(高知市)
- 17日 平成25年度第1回理事会開催(高知市)
- 18日 地方協議会会長県国保連合会事務局長会議出席(東京都)  
国保中央会システム委員会幹事会出席(東京都)  
第17回高知県保険者協議会開催(高知市)
- 19日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第56回国保事業経営等研究専門部会開催(高知市)
- 22日 在宅保健師等による健康づくり活動支援事業実施(南国市)
- 24日 平成25年度保険者支援保健事業慢性腎臓病(CKD)予防対策支援(芸西村)  
第37回国保連合会広報委員会開催(高知市)
- 25日 高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん予防啓発事業実施(高知市)
- 26日 平成25年度第1回監事会開催(高知市)
- 29日 高知県在宅保健活動者なでしこの会第55回役員会開催(高知市)
- 30日 第1回都道府県在宅保健師等全国連絡会役員会出席(東京都)  
平成25年度7月通常総会開催(高知市)
- 31日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第17回支部長会開催(高知市)

## 8月

- 1日 第5回高知診療報酬適正化連絡協議会出席(高知市)  
医療費適正化セミナー出席(高知市)
- 2日 全国国保連合会常勤役員会議出席(東京都)  
高知県保険者協議会第14回調査研究部会・第13回保健活動部会合同専門部会開催(高知市)
- 3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(香川県)
- 5日 オンライン請求システム・データ集配信システム等説明会出席(東京都)

## 9月

- 12日～13日 四国地区国保連合会事務局長会議出席(愛媛県)
- 19日 平成25年度国民健康保険事務担当職員研修会開催(高知市)
- 20日 高知県国保地域医療推進協議会第49回部会長・副部会長会議開催(高知市)
- 21日 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)
- 23日 介護保険・障害者総合支援一拠点集約化システム担当者説明会出席(東京都)  
平成25年度ヘルスアップ推進員研修会開催(高知市)
- 27日 TOSA国保だより第315号発行
- 28日 平成25年度全国市町村国保主管課長研究協議会出席(東京都)
- 29日 第30回「健康なまちづくり」シンポジウム出席(東京都)
- 30日 全国国民健康保険診療報酬審査委員会会長連絡協議会出席(東京都)
- 2日 平成25年度第2回高知県市町村国民健康保険広域化等実務者会議出席(高知市)
- 5日 平成25年度第2回国保総合システム担当課長および担当者会議出席(愛媛県)
- 6日 平成25年度福祉サービス苦情解決セミナー出席(高知市)
- 9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)  
在宅保健師等による健康づくり活動支援事業実施(南国市)
- 10日 公正採用選考人啓発推進員等研修会出席(高知市)  
平成25年度高知県保険者協議会研修会開催(高知市)
- 12日 国保中央会システム委員会・幹事会合同会議出席(東京都)
- 12日～13日 平成25年度全国国保連合会事務局長会議出席(千葉県)
- 19日 平成25年度健康づくりの「図画・ポスター」選考委員会開催(高知市)
- 20日 全国国保連合会常勤役員会議出席(東京都)
- 25日 平成25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)  
平成25年度高知県市町村保健衛生職員協議会安芸・室戸ブロック保健支部会支部研修会出席(田野町)
- 27日 第61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)