

Contents

- 02 **首長は語る**
自然と歴史を大切にし、健康で安心して暮らせるまちづくり
小松幹侍 室戸市長
- 07 **いちおしスポット** 室戸市
- 09 年頭のごあいさつ
- 11 **おらんくの保健事業** 南国市
いきいき なんこく みんなアで築く健康文化のまちづくり
- 15 **元気散策！～このまちからの笑顔だより～** いの町
- 18 **なでしこの会**
南国市で「いきいき生きがい教室」を開催
平成 25 年度国別研修
- 19 **こちら介護保険課**
高い伸び率を示す居宅介護サービスと地域密着型サービス
—平成 25 年度上半期—
- 21 **こくほ随想** 西洋医学の歩み —パスツールの功績—
- 23 **連合会の動き**
- 26 **地域のたから** ちいキッズ！ 佐川町
- 29 **コーヒーブレーク**
「きっかけ」須崎市 / 「足湯」安田町
- 31 **黒い鞆** No.251 室戸市
今からでも遅くない！
元気・若返りのコツをお伝えします！！
—『健康長寿のまちぐむろと。』をめざした介護予防事業の取り組み—
- 33 **ヘルシーごはん** 食べてみいや！味てみいや！！
「豚キムチチゲ」
「しょうがの即席スープ」
・わかめとしょうがのみそ汁 ・ジンジャー春雨スープ
- 35 **連合会日誌**
- 36 **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



自然と歴史を大切にし、
健康で安心して暮らせる
まちづくり

四国の東南端、太平洋に突出した日本八景の一つ室戸岬を有する室戸市。世界的に認められた室戸ジオパークや、東土佐文化の中心として栄えた名所・旧跡を今に残す。自然、文化、歴史を感じられるまち室戸市を訪ね、これからのまちづくりについて小松市長に伺いました。

首長は語る

No.66

室戸市長 小松幹侍 (64歳)



首長は語る

No.66 室戸市長 小松 幹 侍

医療・介護・保健・福祉サービスの中心

国保連合会吉本事務局長以下、吉本
まず、室戸市の施設整備の
状況や保健師などの人数、活
動状況などについてお聞かせ
ください。
小松幹侍室戸市長（以下、小松市長）
施設整備の状況としまして
は、12年に「保健福祉センター
やすらぎ」ができました。こ

れは保健センターとデイサー
ビスセンター、交流ホール（夢
ひろば・きらきらひろば）を
兼ね備えた複合施設となっ
ています。保健センターには、
健康推進班、高齢者介護班、
障害者福祉班、地域包括支援
センターがあり、医療・介護・
保健・福祉サービスの中心と

なっています。

保健師の状況としましては、
現在6人の保健師と1人の管
理栄養士がいます。その他に
臨時職員の歯科衛生士が1人、
パート職員の看護師が1人い
ます。保健師の人数が少なく、
経験の少ない若い方が大半で
あるため、人材の指導・育成
が課題となっています。管理
栄養士と歯科衛生士について
は、常勤しているのですが、すぐ
に栄養指導や歯科指導を行う
ことができ、栄養面、口腔面
からの健康へのアプローチが
できることが強みになってい



保健福祉センターやすらぎ

ます。保健師等の体制は充実
させ人数を増やしていきたい
と考えているところではあり
ますが、何とか現状を維持し
ているような状況です。

家族と行政で高齢者を支えていくことが重要

吉本 介護保険の状況はいか
がですか。
小松市長 高齢化率の増加に
合わせて介護の認定者数も増
加し、各介護サービス利用者
数が年々増している状況です。
介護保険料は3年を1期とし
て改定をしておりますが、毎
回保険料を上げていく状況で
す。しかし、それでも運営は
大変厳しい状況です。
本市では、重度の介護を要
する高齢者を在宅で介護して

いる家族に対し、紙おむつ等
の介護用品を支給しています。
さらに、1年間介護保険サー
ビスを利用しなかった場合は
20万円を支給しています。例
えば、このような支給額を増
額するとか、ケースを増やす
など、充実をさせることによ
り、介護の度合いにもよるま
すが高齢者を家族で支えてい
くということを普及できれば、
介護報酬の適正化につながっ
ていくと考えています。

子育てしやすい環境の整備に努める

吉本 少子化対策については
どのようなことを行っていま
すか。
小松市長 親の負担を軽減し
て子育てをしやすい環境を作
ることが大事と考えています。
妊娠期からの支援として、
妊婦教室を開催して不安解消
に努めています。出産後から
の子育て支援としては、保健
師訪問や母子保健推進員や民
生児童委員による地域での見
守り支援に取り組んでいます。

また、親子での交流や親同士
の情報交換の場として「子育
てひろば」を毎月1回開催の
他、「むろときらっと」（障が
い児と親の会）の支援をして
います。
乳幼児健診では、乳児検診
を生後4カ月、7カ月、10カ
月時期に、幼児健診は1歳9
カ月、3歳6カ月時期に実施
しています。

子どもの居場所づくり事業
では、子育て中の親子が遊べ
る場を提供していますが、子
どもだけでなく、親が交流で
きるのが大事ではないかと考
えています。核家族が増えて
いますので、情報の共有や指
導をしてもらえる場所を作る
ことが大事だと思っています。
また、0歳児からの保育所
入所や、第3子以降の保育料
の軽減をしています。乳幼児
等医療費助成については、所
得制限はありますが中学校卒
業までを対象としています。

健康づくり事業にこれからも力を入れて取り組む

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すか。
小松市長 本市は、平均寿命
が短く17年度は県内で男女と
もワースト1位になりました。
これを何とかしなくてははいけ
ないということで、健康づく
り事業に力を入れて取り組ん
できました。22年度の結果で
は男性がワースト2位、女性
がワースト3位ということ、
徐々にではありますが取り組
みの成果が表れているのな

と思っているところです。
取り組みとしては、運動習
慣の動機づけとして、室戸海
洋深層水体験交流センター「シ
レストむろと」を利用した水
中運動を広めているところ
です。その他に、市内各地で「健
康ウォーキング教室」を月に
1回開催しています。健康ト
レーニング教室やピラティス
教室、エアロビクス教室など
の体操教室も開催しています。
健康教室としては、市民館デ
イサービスやげんきクラブ（ミ
ニデイ）において、保健師等

の有資格者による講和や、特
定健診前に「自分の体を知る！
健康教室」を開催し、保健師・
栄養士・歯科衛生士・スポー
ツクラブによる総合的な健康
講話や体操を実施しています。
また、働
く世代を
対象にし
た夜間健
康教室「健
康でナイ
ト！」を
開催して
います。



魅力ある特定健診で受診率の向上をめざす

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。
小松市長 健康づくりには特
定健診・特定保健指導は欠か
せないと思います。特定健診
を受けることで、病気の早期
発見・早期治療につながり、
また、健康意識も高まります。
しかし、受診率は、21年度は
29・0%、22年度は36・7%、
24年度は38・0%という結果
で、もっと上げていこうと取
り組んでいます。なかなか
難しいというのが本音です。
受診率向上対策として、健康
応援団による個別勧奨（訪問）

や医療機関での個別健診の無
料化、健診会場への送迎、集団
健診の土・日曜日の実施をし
ています。また、受診された方
に「特定健診を受診して水中
運動で元気になりましたよう！」
事業でシレストむろとの利用
券を助成しています。
集団健診では、25年度は大
腸・前立腺がん検診と肝炎ウ
イルス検査を併せて実施し、
26年度はこれに肺がん検診の
追加を検討しています。

24年度は、早期介入事業と
して30歳代健診を実施し、対
象者1208人のうち90人の
受診がありました。

地域に適応した対策・支援の実施

吉本 高齢化対策はいかがで
しょうか。
小松市長 本市は高齢化率が
40%を超えているので、高齢
化対策と支援が重要と考えて
います。高齢者が病院に行け
ない、外出や買い物などがで
きないといった事態に対応す
るため、外出支援は中山間地
域等の一部地域で、買い物支
援のサービスは市内全域を対

象として実施しております。
在宅の要介護高齢者等には配
食サービス等も行っていま
す。また、高齢者の地域での居
場所づくりや介護予防の取り
組みとして、ミニデイサービ
スや100歳体操、げんきク
ラブ等の拡充を図っています。
これは、引きこもり防止や認
知症の早期発見にもつながっ
ています。

国保の構造的問題の解決が不可欠

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。
小松市長 本市における国保加入世帯率は、25年9月末現在43・7%となっており、長期的・安定的な事業運営を確保していくことが重要となっています。

しかし、本市における国保財政は非常に厳しいものとなっています。以前は漁業や農業、その他自営業などが中心でしたが、現在は無職やパートが増加しているため加入者の所得水準は低迷し、税収も減少しています。また、本市の国保被保険者のうち前期高齢者の割合は、全体の38・2%を占め今後も増加傾向にあり、それに伴う医療費の増大などによる累積赤字が24年度決算において5億2170万円となり、本市の国保事業を取り巻く環境は一段と厳しさを増している状況にあります。

そのため財源対策と医療費適正化を図る必要があると考えています。まず一つ目の財源対策につきましては、一般会計からの繰り入れの他、地方単独事業分や保健事業分等の

繰り入れを実施しており、国保会計の健全化に努めています。また、収納率向上対策として新規滞納者の未然防止や悪質滞納世帯に対する差し押さえの実施など収納体制の充実強化を図るとともに口座振替などの啓発を行い、目標収納率達成に努力しています。

次に二つ目の医療費の適正化については、市民の健康を保持推進することが結果として医療費の適正化につながることを、特定健診の実施率向上対策について重点的に取り組んできたところであります



が、本年度より第2期特定健診調査等実施計画を策定し、現在は38%の受診率を最終的に60%に引き上げることを目標に、地域の健康づくり団体である健康応援団の協力のもと、受診勧奨を行うなど受診率アップへの取り組みを行っています。また特定健診の結果により必要な方には保健指導を行い、生活習慣病の重症化の予防に努めています。さらに後発医薬品の使用促進については、医療費抑制の有効な方策であることから今後もジェネリック医薬品の普及促進を図ってまいります。

各保険者もさまざまな取り組みは実施されていると思いますが、国保制度の持つ構造的な問題を抜本的に解決しなければ、赤字構造の解消が見込めないと思っています。国は、29年度までをめぐりに国保運営を都道府県単位による広域化をめぐし順次必要な措置を講ずるとしており、将来にわたる安定的かつ持続可能な制度になるよう、本市においてもこれからの国の動向に注目していきたいと思っています。

室戸市ならではの施設を利用した健康づくり

吉本 室戸市における特色ある取り組みについてお聞かせください。

小松市長 健康ボランティア団体の育成をめぐし、23年に「健康応援団」を立ち上げました。健康応援団は、健康づくり婦人会、食生活改善推進委員会、その他健康に関心のある市民等で構成されており、立ち上げ当初は80人の会員でしたが、25年度は150人と2倍近くの会員数になっています。健康に関心のある市民が増えているのを嬉しく思います。活動内容は特定健診等の受診の声かけ活動、健診会場や各種健康事業での手伝い、自主的な健康づくり研修会の開催を行っています。

また、本市では「シレストむろと」を活用した健康づくりの取り組みをしています。海洋深層水を利用した水中運動は、血圧の低下や血糖値改善に効果があるとされ、陸上における同程度の運動に比べ、浮力による膝への負担軽減や水圧により足のむくみが少なくなるというメリットがあるなど、いっそうの運動効果が

得られるといわれています。

高知大学医学部との連携による「生活習慣病予防・改善プログラム」では、生活習慣病の予防ということもありますが、高知大学の取ったデータを見ると膝関節症の改善のデータには目を見張るものがあります。「特定健診を受診して水中運動で元気になるましょう！」事業として、特定健診を受診した方に施設の利用券を助成し、受診率向上を図るとともに水中運動を体験し、運動習慣を身に付ける動機付けの機会としています。また、「もつと元気になるましょう！」事業では、継続して水中運動を行うおうとする方には、バスボートの購入費を半額で購入できる等の特典があります。

34度に保たれた海洋深層水100%のプールでは、室戸の美しい海を眺めながら様々なプールアクティビティ（海洋療法）で心身を深くリラックスさせることが可能です。海洋深層水露天風呂も好評ですので是非、室戸へおいいただき体験してみてください。

歴史と自然の魅力あふれるまち

吉本 現在、室戸市で取り組む学術・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。また、27年度には「東部地域博覧会」の開催を予定しており、さらなる交流人口の拡大に努めていきます。

小松市長 室戸市は、高知市から東78kmに位置し、太平洋に鋭く突き出た室戸岬を中心に、東西53・3kmの海岸線を有しています。面積のおよそ8割以上を山林が占め、特異な海岸段丘を形成した地形は「室戸ジオパーク」として、23年に世界ジオパークに認定されました。世界に認定されたことにより、24年度の観光入り込み客数は、約53万2000人で、21年以来の50万人を突破しました。25年4月には、「室戸ドルフィンセンター」を整備し、さらに25年度整備が完了する「吉良川まちなみ館」、27年4月には「室戸ジオパーク拠点施設」のオープンをめざしています。これ



ら各施設の連携や、26年6月1日には室戸阿南海岸が国定公園指定50周年を迎え、記念シンポジウムの開催を予定しています。また、27年度には「東部地域博覧会」の開催を予定しており、さらなる交流人口の拡大に努めていきます。

岩礁に砕け散るダイナミックな荒波の中、白亜の灯台が美しくそびえ立つ室戸岬は、1927（昭和2）年、日本八景の一つに選ばれ、亜熱帯性樹林や海岸植物が国の天然記念物となっています。

さらに室戸岬沖では、陸棚斜面に海流がぶつかり発生する湧昇流が、深海の恵み「海洋深層水」を豊富にもたらしています。1987（昭和62）年に国内初の海洋深層水取水・研究施設が建設され、研究者や企業の皆さんの尽力により多くの海洋深層水商品が生まれました。現在では、関連商品の売り上げが年間130億円を超え、市内の主な企業だけでも150人以上の雇用が創出されるなど、室戸市にとって重要な産業の一つとなっております。

新しい趣味を発見して、健康づくりに役立てたい

吉本 小松市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。

小松市長 体力づくりとしてウォーキングやジョギングをしたりもしていましたが、今は自転車を始めようとして

円滑な国保業務の運営に向けた支援を

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。

小松市長 国保業務を円滑に運営できているのは、国保連合会が診療報酬の審査・支払業務や求償業務など国保事業にとって重要な業務を担って

いただいていること、また質問等にも迅速丁寧に対応していただいていることだと日々感謝しております。

今後、稼働を予定している国保データベース（KDB）システムでは、医療費の分析ができると思います。それが分かると、地域の課題を把握しやすいと思うので期待しています。

また、29年度をめぐりに市町村国保の運営を都道府県に移管する場合、国保業務を円滑に推進するためには、国保連合会が蓄積したノウハウや人材を活用する必要性を非常に感じています。今後も市町村へのご指導ご協力をよろしくお願いたします。





5 明治の町並みを今に残す
吉良川の町並み

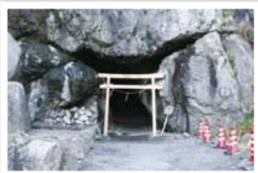
明治から昭和初期にかけて土佐備長炭の集散地として栄えた吉良川町は、平成9年10月、県内では初めて国の重要伝統的建造物群保存地区に選ばれた。明治期に建てられたしっくい壁の商家や水切り瓦の蔵が立ち並び、今では貴重になった土佐の懐かしい町並みを見ることができる。

6 シレストむろと
自然の力で楽しく健康に



室戸海洋深層水を利用した健康増進施設。温水プール、露天風呂、フィニッシュサウナなどがあり、屋外には自由に入れる足湯がある。34度に保たれたプールでは、高知大学医学部の研究に基づいた指導のもと無理なく取り組める水中運動プログラムを実施している。

- 営業時間／プール 10:00~21:00(金・土・祝祭日の前日 10:00~22:00)
レストラン 11:00~15:00・17:00~20:00
- 定休日／毎月第2水曜日 ■料金／コースにより異なる
- お問い合わせ／TEL 0887-22-6610
- URL／<http://www.searest.co.jp/>



4 弘法大師が悟りを開いた場所
御厨人窟

弘法大師 空海ゆかりの場所。青年時代の空海が悟りを開いたといわれる洞窟で、洞窟内には五所神社の社がある。「空海」という名前の由縁は、この洞窟内から見た空と海に感銘を受けたからと言われている。



7 室戸の新名物
室戸キンメ井

室戸産のキンメダイの照り焼きと旬の刺し身を盛り付けた井。最初はそのまま、半分くらい食べた後にキンメダイから取っただしをかけてお茶漬けのように食べてもおいしい。

- 市内10店舗で提供しており、価格はどのお店でも1,500円。(写真は「食事処 民宿 とさ」のもの)
- お問い合わせ／室戸市観光協会 TEL 0887-22-0574
食事処 民宿 とさ TEL 0887-23-3458



いちおしスポット

1 世界が認めた地質遺産
室戸ジオパーク

平成23年9月に世界ジオパークに認定された。全部で22のジオサイトがあり、そのジオサイトによって様々な表情を見せる。

写真のビシャゴ巖は斑レイ岩でできており、約1400万年前、マグマが地層に貫入して固まったとされ、水平に貫入したものが、その後の地殻変動によりほぼ垂直に起き上がったもの。この岩には「おさご」という絶世の美女にまつわる伝説がある。

- お問い合わせ／
室戸ジオパークビジターセンター TEL 080-6394-2350
室戸ジオパークインフォメーションセンター TEL 0887-23-1610



3 イルカと触れ合える癒やしのスポット
室戸ドルフィンセンター

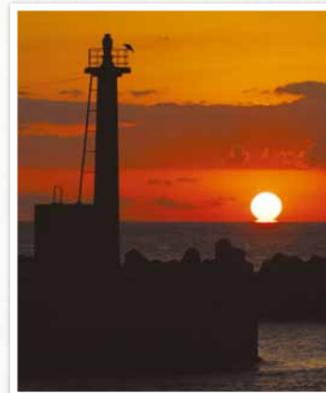
「人とイルカが触れ合い、コミュニケーションを取りながら一緒に楽しむこと」をめざしており、クリアカヌーに乗ってイルカを観察したり、イルカと一緒に泳ぐこともできる。また、発達障がい児等へのイルカ介在活動プログラムの提供などにも取り組んでいる。

- 営業時間／10:00~16:00 ■定休日／無休
- 料金／コースにより異なる ■お問い合わせ／TEL 0887-22-1245
- URL／<http://www.muroto-dc.jp/>

室戸市

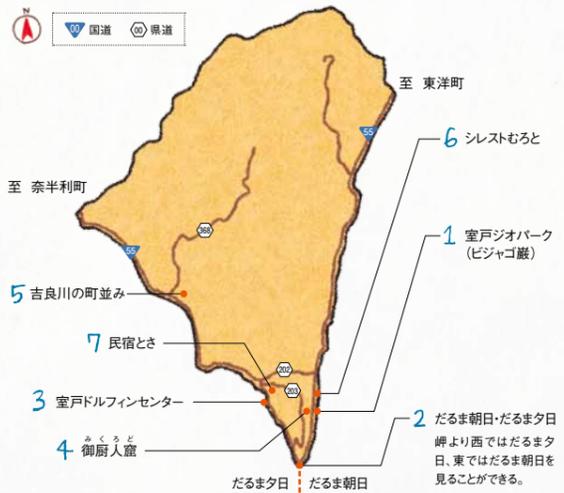
自然に育まれた
歴史と文化のまち

2 室戸岬のだるま太陽
だるま朝日・だるま夕日



秋分の日ごろから春分の日ごろにかけて大気と海面の温度差が大きくなると、海面にもう一つの太陽が現れて「だるま」のように見える自然現象。

室戸市は全国でも珍しく、だるま朝日とだるま夕日のどちらも見ることができ、室戸岬を分岐点に東側ではだるま朝日、西側ではだるま夕日が見られる。(写真はだるま朝日)



詳しくは、室戸市商工観光深層水課までお問い合わせください。
● TEL 0887-22-5134
● URL <http://www.city.muroto.kochi.jp/>

適正な事業運営と一層の 保険者サービスの向上に努めていく



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 塩田 始

New Year's greetings
HAJIME SHIOTA

新年明けましておめでと
うございます。

平成26年の輝かしい新春を
お迎えのこととお喜びを申し
上げます。

私事、昨年12月5日付けを
もちまして高知県国民健康保
険団体連合会理事長に就任い
たしました。もとより微力で
はありますが、国民健康保険
事業ならびに介護保険事業を
はじめとした各事業の健全な
運営と発展のため専心努力致
す所存でありますので、何と
ぞ前任者同様格別のご指導ご
鞭撻を賜りますようお願いから

願い申し上げます。

わが国の国民皆保険体勢が
確立して50年以上が経過する
中、その中核を担う国民健康
保険は地域住民の健康保持増
進に貢献するなど、地域保険
としてセーフティネットの
役割を果たしてきました。し
かしながら、少子高齢化社会
の進行等による構造的な問題
を数多く抱え、医療費の増加
に伴い国民健康保険財政は逼
迫した状況にあることはご周
知のとおりです。

このような中、昨年暮れに
は社会保障制度改革国民会議

の報告を踏まえたプログラム
法案が成立いたしました。こ
の中でも、国保運営の都道府
県単位化はこれまでにない大
改革となり、将来にわたり持
続可能な医療保険制度構築の
大きな一歩になると考えてお
ります。

また、規制改革会議におい
ては、審査支払機関の役割分
担や保険者直接審査が議論さ
れておりますが、本会は、国
民健康保険法に基づき市町村
等の国民健康保険の保険者が
共同で設立した連合体として
の使命と役割を果たすことを

平成26年 元旦



地方関係団体や国保連合会と共に、 最善の努力を続けていく



国民健康保険中央会
会長 岡崎 誠也

新年明けましておめでと
うございます。

平成26年の新春を迎え、一
言ごあいさつを申し上げます。

社会保障制度改革国民会議
の報告書を踏まえたプログラ
ム法案が、昨年12月5日に成
立し、国保運営の都道府県化
をはじめとする重要な医療保
険制度改革が平成29年度まで
に実施されることとなりまし
た。この一連の改革について
は、国民皆保険制度導入以来
の大改革であり、われわれが
長年主張しております医療保
険制度の一本化への大いなる
一歩とも言えます。

今後、国保制度の基盤強化

に関する国と地方の協議に
おいて、国保の構造問題の分
析とその解決策や、都道府県
と市町村の役割分担等の議論
が行われ、本年7月には中間
取りまとめがなされることに
なっておりますが、地方自治
体の意見や要望を十分に踏ま
え、将来にわたって給付の平
等と負担の公平のもと国民皆
保険制度を堅持できる議論が
なされることを強く期待いた
します。

われわれ国保関係者としま
しては、国保の構造問題を解
決し、財政の健全化を図るに
は、さらなる財源確保が必要
であることから、後期高齢者

支援金における全面総報酬割

導入で生み出される財源につ
いては、国保に優先的に充て
ることを強く働きかけてまい
らねばならないと考えており
ます。

一方、規制改革会議におい
て、審査支払機関の役割分
担の見直しや保険者による直
接審査の推進について、昨年
から議論が行われております
が、われわれ国保中央会・国
保連合会では、より一層の審
査の質の向上と事務の効率
化、国保データベース(KD
B)システムを活用した保健
事業の推進による医療費適正
化等に取り組んでいく所存で

あります。

本会としましては、このよ
うな国の動向を注視しなが
ら、本年も引き続き、全国市
長会や全国町村会をはじめと
する地方関係団体や都道府県
国保連合会と共に、最善の努
力を続けてまいりますので、
皆様方からの一層のご支援、
ご協力を賜りますようお願い
申し上げますとともに、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、新年のごあいさつと
いたします。

平成26年 元旦

New Year's greetings
SEIYA OKAZAKI





南国市特産の四方竹



22年から始まった
長宗我部元親ラリー



高知県の空の玄関口「高知龍馬空港」

Vol.66
南国市

いきいき なんこく みんなアで築く 健康文化のまちづくり

は、平安時代に現在の南国市国府地区に国司として滞在していました。また、戦国時代には長宗我部元親が岡豊城を拠点として、四国をほぼ平定しました。元親が戦国武将のゲームソフトなどで取り上げられたことから、ここ数年、県外から元親ゆかりの地を訪れる女性「歴女」も増えています。

農業では、早場米の生産とともに施設園芸が盛んで、ししとうの出荷額は全国一です。また、市北部の中山間地では、秋に収穫されるたけのこ「四方竹」の生産も増えています。

工業では「南国オフィスパーク」「なんこく流通団地」などに多くの企業が立地しています。

食による健康づくり 積極的なヘルスマイトの活動

南国市は、17年、全国に先がけて食育のまちづくり宣言を行い、19年には「南国市食育推進計画」を策定しました。市の健康増進計画である「健康なんこく21計画（きらり）」の中でも「栄養・食事（おいしく、楽しく、何でも食べられる）」ことを重点項目に位置付けています。多くの市民や市民団体が

食による健康づくりに関わっています。が、今回は、南国市食生活改善推進協議会の取り組みについて紹介します。

当協議会には市内14地区に91人のヘルスマイト（推進員）が所属しています。活動の基本となるのは公民館や学校などで行なわれる、住民に生活習慣病予防食などを伝える伝達講習で、24年度は86カ所を実施され、2824人がこの講習に参加し、調理や試食を行いました。

近年、独居の男性高齢者が増加していることや女性の社会進出も進んでいることから、男性の自活能力向上のため、「Men'sの厨房（男性のための料理教室）」を開始しています。このか

土佐のまほろば 交流玄関都市

南国市は、高知県の中央部に位置しており、南は太平洋に面し、のどかな田園地帯が広がり、北部は山林地帯で市面積の約45%を占めています。人口は約4万8700人。高齢化率は27.2%です。

高知龍馬空港や高知自動車道南国インターがあり、高知新港にも近く、県外からのお客さまの多くが南国市に立ち寄ることから、交流玄関都市をキャッチフレーズにしています。

歴史遺産も豊富で、日本最初のひらがな文学「土佐日記」を書いた紀貫之

おらんくの保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO



南国市保健福祉センター



面積 125.35km²
人口 48,724人
国保被保険者数 12,753人
高齢化率 27.2%
(平成25年10月末現在)



Men'sの厨房。
「男子厨房に入らず」なんて言いません



地域食育推進事業。
地元の量販店でPR活動しました



土佐日記つらゆき時代まつり



太陽熱で調理できるソーラークッカーでの焼き芋づくり



新聞やアルミホイルなどで作った食器。みそ汁もよそえます



新商品のシャモすき焼き

害時に役立つ調理ワザ」と題した実習研修会をこれまで5回開催しています。また、25年10月のねりんピック時には「龍馬も大好きだったシャモ鍋」を振る舞い、県外から来た選手たちにも「お・も・て・な・し」をしました。南国市では、地域おこしに関しても「土佐の食1グランプリ」の開催や「シャモ鍋・シャモすき焼き」の開発、農家レストラン「まほろば畑」の開催など、市民団体による「食」に関連した取り組みが活発に行われるようになっていきます。

運動を通じた健康づくり
仲間と一緒に楽しく

「運動」は継続することが大切であるため、誰もが気軽に参加できる場をできるだけ多く設けるようにしています。その一つが、特定保健指導の一環として実施している「メタボ予防運動教室」です。健康運動指導士を講師に迎え、ストレッチなど中高年の方にとっても無理のない運動を、市立スポーツセンターのサブアリーナで行っています。広い会場なので、特定保健指導の対象者の他、一般市民の参加も認め

ところ50人を超える参加者があり、その数は徐々に増加して80人を超える日も出てきました。指導士の会話が楽しく、笑いながら運動ができています。月2回(年間24回)実施しており、今年で6年目になります。

もう一つは、介護予防事業として実施している「いきいきサークルわかガエル体操」の普及活動です。わかガエル体操とは、高知市の百歳体操の南国市版にあたるものです。17年からこの体操の普及に努め、現在では南国市内に48サークルが結成され、わかガエル体操と簡単なレクリエーションゲームなどを行っています。現在参加者は月間約2500人にまで増加しました。

この他、25年度には運動を始めるきっかけづくりとして、「みんなア!! de 歩こう南国市」キャンペーンを行いました。

特定健診では
健診結果説明会を開催

特定健診・特定保健指導については、今年度より受診者に送付している結果通知書の説明会を特定健診の約1カ月

後に健診時と同じ会場で実施しています。2人の保健師で対応しており、腎臓病の診断指標であるeGFR値についての質問が多く寄せられています。

0カ月健診を無料実施
在住外国人の妊産婦も支援

母子保健では、市内小児科において、0カ月健診を無料で実施しています。24年度は、出生数364人のうち、270人がこの健診を受診しました。

また、現在206人の外国人が南国市で生活しており、高知大学農学部や医学部の留学生とその家族も多くいます。南国市で出産、育児をする人もいるため、外国人の妊産婦を訪問する英語、中国語が堪能な母子保健推進員も2人配置しています。25年には5人の外国人の赤ちゃんが生まれました。

こころの健康づくり
「こころの体温計」を導入

「ストレスがたまっている」とい

こころの体温計



う人はたくさんいますが、そのストレス度がどの程度なのかを視覚的にチェックできるシステム「こころの体温計」を、県内では佐川町に次いで導入し、市のホームページ画面からアクセスできるようにしています。現在、月に6千件程度のアクセスがあります。保健福祉センターでは、精神保健担当の保健師を3人配置し、住民からの相談などにも対応しています。

歯の健康づくり
無料歯科施設健診を実施

南国市内には歯科医院が多く、現在は16カ所あります。歯科医師会の協力により、年に2回の無料歯科健診を実施しています。25年には、310人がこの健診を受診しました。

健康文化都市づくり
推進委員会の活動
受診率向上が課題

市内18地区に健康文化都市づくり推進委員会が組織されており、自主的に健康づくり教室やウォーキング活動を行うとともに、特定健診やがん検診の受診勧奨にも関わっています。しかしながら南国市では、特定健診の受診率が24年度末で29・0%、各種がん検診についても伸び悩んでいることから、今後は受診率向上に向けての活動を強化することが課題となっています。

南国市らしい
保健事業をめざして

南国市では、多くの市民・職員が健康文化都市をめざしたまちづくりに取り組んでいます。しかし、保健福祉センターの所長は言います。「市民の健康づくりのためには、市役所が元気で健康であることが大切」と。押し寄せる日々の仕事やストレス、私たち職員もまた厳しい環境の中にいますが、自分らしさを見失わずに、保健事業に取り組んでいけたらと思います。



健康づくりウォーキング大会



市内在住者全ての方を対象にした無料歯科健診



南国市国際交流協会主催のポットラック(持ち寄り)パーティー。テーブルにはたくさんの料理が並びました



特定健診は毎年必ず受けましょう



わかガエル体操でいつまでも元気に



メタボ予防運動教室。広い会場いっぱい参加があります



「県内唯一の夜神楽」 山里の深い夜 御神火をともし 神楽を舞う

四季の変化に富む
美しい自然。
「いの大国さま」の
愛称で親しまれる
樺本神社をはじめとした
多くの文化財や史跡。
土佐和紙が発祥した
「紙のまち」
いの町で
あたたかい笑顔に
出会いました。



本川神楽保存会の事務局を務める青地三男さん(36)。自身も神楽を舞い歌う。



厳しい自然の中で 舞い歌う「本川神楽」

いの町は16年10月1日、旧伊野町、旧吾北村、旧本川村が合併して誕生した。高知県の中央部にあり、高知市の北西に隣接する。温暖多雨で四季の調和が保たれた南部の伊野地域から、冬は最低気温がマイナス10度にも達する北部の本川地域まで470・71kmの広大なまちは四季の変化に富んでいる。

国指定重要無形民俗文化財 「土佐の神楽」

神楽は一般的に、神社の祭祀時に神楽殿などで行われる歌舞・舞楽などの芸能であるといわれており、「神座（かむくら・かみくら）」を語源とする説が有力とされている。鎮魂の神事としての起源があり、宮中で行われる「御神楽」と、民間で行われる「里神楽」に大別され、日本の芸能の原点と位置付けられている。

県の保護無形文化財として1963（昭和38）年に指定されている。

土佐の神楽、 唯一の「夜神楽」

土佐の神楽の一つである「本川神楽」の歴史は室町時代までさかのぼる。はるか昔、伊勢山田（現在の三重県伊勢市）を出立した高橋氏は諸国を巡るうち王四郎の代の1523（大永3）年、中野川に到着、王四郎は落ち武者であるとともに神祈禱や病人祈禱をする宗教者でもあった。この村中安全、無病息災、悪魔退散の村鎮めの祈禱の中に、いくつかの舞があった。これが本川神楽の原型である。その後、王四郎の子・盛正、その子・照正と舞い継がれて現在に至っている。中野川の浅敷岩は最初に舞われた所と言い伝えられている。

心を動かした師匠の誘い

青地さんが本格的に神楽を始めたきっかけは、師匠である故曾我部重徳さんからの説得を受けたことだといふ。

神楽自体、青地さんは小学生の時から舞っていた。本川地区の取り組みで本川小学校（現在休校中）において、授業の一環で曾我部さんを講師として招き神楽を習い、覚えた神楽の発表

土佐の神楽分布



本川神楽では本物の刀が使用される



いの町本川地区は四国一の大河・吉野川の最源流に位置する。その本川地区において本川神楽を舞う青地三男さんを訪ねた。



山王の舞。本川神楽で最も神聖視される舞

山王の舞。本川神楽で最も神聖視される舞

山王の舞。本川神楽で最も神聖視される舞

山王の舞。本川神楽で最も神聖視される舞



重要無形民俗文化財 指定認定書



受け継がれてきた数々の面

神楽をやると地区が 元気になるのを感じる。

会もあつた。また、神楽は身近なものであり、幼いころから神社で奉納されているのを見たりしていた。しかし近年は、地区の高齢化等に伴い後継者不足が問題となっている。

青地さんは曾我部さんに会うたび、「神楽をやってくれないか」と誘われていたが、当時は社会人に成りたてで忙しくしていたため断っていたという。しかし、曾我部さんの熱心な誘いと、「三男君には、わしが父親達から習ってきた本式の神楽を教えたいからやってほしい」とこの一言に心を動かされた。



折敷(盆)の舞。両手に盆を持ち激しく舞い踊る

本川神楽を 伝承していくために

現在、青地さんは本川神楽保存会の事務局として活動しており、長沢小学校(本川・越裏門小学校の休校に伴い通学措置が取られている)で神楽を教えているが、この取り組みは、元は本川小学校独自のものであったため、長沢小学校で神楽を教えることにはどこか違和感を持っていったという。しかし、時期になると学校から授業の依頼が来るようになった。保存会の神楽を伝承していく活動が少しずつ本川地区全体の活動になりつつある。

現在、神楽の舞手は5人いる。普通、神社での奉納神楽をする際には最低6人はいるところを、人が入れ代わり立ち代わりでなんとか対応している。少ないときは3人で奉納したこともあるという。しかし、徐々に保存会の活動が実り、学校で神楽を習った高校生や中学生たちが奉納を手伝ってくれているという。

また、最近では青地さんのいとこが「大変そうやねえ。わしも手伝っちゃおう」と言ってくれたとのこと。



本川プラチナ交流センターの壁に描かれている本川神楽

「やっつと後輩ができてうれしい」青地さんに笑みがこぼれた。

住民や地区を 元気にする神楽

以前は、奉納神楽を年に7カ所ほど奉納していたが、最近では2カ所というところが多く、1カ所の年もあるという。舞う時間帯も日暮れから夜明けまで舞われていたが、近年は依頼主である神社から23時には終わるようにと依頼されることもあり、時代の流れによって、規模が縮小しつつあるという。

しかし、神楽を舞うと住民は喜び、「お祭りには、やっぱり神楽はやらないかん」「やっぱり神楽はえい」と言ってくれるとのこと。また、地区を出た住民が神楽を見るために帰省するこ

ともあり、神楽をやるとう地区が元気になるのを感じるとう青地さんは語った。

本川神楽の未来と 500年の節目を見据えて

青地さんには先輩2人がおり、今はこの2人が青地さんの師匠に当たる。青地さん自身、自分の舞は先輩2人からすればまだまだと言っており、今も舞の技術を上げようと努力し続けている。

これからの目標は、「本川神楽がいかに本川地区にとって大事で残すべきものを伝えていきたい」と青地さん。今現在残っている17演目の一つ残さず次の代に伝えることを自分の使命として取り組んでいる。

また、2023年には本川神楽は500年の節目を迎える。あと10年弱でどれだけのことができるかが課題とのこと。その節目の時には、最初に舞われたといわれる中野川の棧敷岩で奉納神楽を舞うことが夢だと語った。

山々に白雪が舞い始めるころ、山里の冬祭りでは夕暮れのなか神楽太鼓の音が鳴り響く。

●本川神楽に関する資料や旧本川村の民族文化を展示

本川新郷土館 高知県吾川郡いの町長沢131-19
電話/088-869-2331(いの町教育委員会 本川教育事務所)



●お問い合わせ

本川神楽保存会 電話・FAX/088-869-2761
E-mail/hongawakagura.1523@gmail.com

訪ねた元気人
あおちみつさん
青地 三男さん



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

地域全体の健康意識の高揚をめざして 南国市で「いきいき生きがい教室」を開催

在宅保健活動者なでしこの会では、地域在住の会員が中心となり、市町村や住民などと連携しながら健康づくりや交流を持つことで、参加者自らが健康増進に励み、地域全体の健康意識の高揚に寄与していくことをめざし、「いきいき生きがい教室」に取り組んでいます。

25年度は、南国市の岡豊町滝本公民館において、地域在住の川村智津幹事が中心となり、林昭子会員とともに5月から11月まで月1回、計6回(8月を除く)の教室を開催しました。参加者は60〜80歳代の方で、1回の教室に10〜15人(延べ76人)の参加があり、うち8人が皆勤賞でした。

毎回、林会員による健康チェックがあり、その後、歯科衛生士である川村幹事による「口腔ケア」の講話や、唾液腺マッサージや嚥下体



開催月	事業内容	参加人数
5月	●健康チェック(血圧・握力測定) ●講話「お口の働きと肺炎予防」 講師/川村 智津 幹事	15人
6月	●健康チェック(血圧測定) ●講話「歯周病に要注意!」 講師/川村 智津 幹事 ●リラクゼーション「ストレッチ・ハンドケア」 講師/寺峰 いつ子 会員	15人
7月	●健康チェック(血圧測定) ●講話「噛むことの重要性」 講師/川村 智津 幹事 ●笑いヨガ・笑み筋体操 講師/及川 勝栄 氏	15人
9月	●健康チェック(血圧測定) ●講話「防災のはなし〜仕事で体験した話・伝えたいこと、防災用品の紹介〜」 講師/山崎 美子 氏	12人
10月	●健康チェック(血圧測定) ●講話「認知症とお口の関わり」 講師/川村 智津 幹事 ●レクリエーション・合唱等 講師/高橋 愛子 氏	8人
11月	●健康チェック(血圧測定) ●講話「免疫力をつける食事〜風邪を予防〜」 講師/西森 美恵 幹事 ●調理実習	11人

○健康チェックは林昭子会員が実施



川村 智津 幹事

操の実技指導を実施。日ごろの生活に取り入れやすいと好評でした。また、その他に、地域講師による防災の話や合唱、笑い(ラフター)ヨガ、ティーチャー及川勝栄氏による「笑いヨガ・笑み筋体操」、会員によるリラクゼーションや免疫力アップの調理実習等を行いました。いろいろな場面で地域の底力を感じた教室でした。

今後、地域との連携を深めながら、地域全体の健康意識の高揚につながる活動を続けていきます。

なでしこの会の活動事例を講演

平成25年度国別研修

11月27日、高知市の高知県保健衛生総合庁舎において、独立行政法人国際協力機構(JICA)の平成25年度国別研修(中華人民共和国)「日本の健康づくり政策の理念と実際」の一環として、秋田美智子会長が「在宅保健活動者なでしこの会の活動」と題して講演を行いました。

JICAでは、開発途上国からそれぞれの国が必要とする知識や技術の取得をめざし

て、当該分野において開発の中核を担う人材を研修員として日本に招く研修員受入事業が行われています。

今回の研修は、日本の地域保健政策と実際の把握し、予防活動の重要性を理解すると同時に、モデル県・市に対する指導能力を向上させ、一般政策化へ向けた施策の企画・立案が図られることを目的として実施され、中国より15人の参加がありました。



講演後の質疑応答では、「健康劇のシナリオ等は誰が書いているのか」との質問があり、秋田会長自身の執筆とわかると拍手が上がる場面も見られるなど、参加者は一つでも多くの知識を持ち帰ろうと熱心に聞いていました。



高い伸び率を示す 居宅介護サービスと 地域密着型サービス

—平成25年度上半期—

○介護予防事業とは
高齢者が要介護状態・要支援状態にならないよう予防することを目的として市町村が実施している事業です。心身の状態の改善や生活機能全体の維持・向上を通じて、居宅で活動的で生きがいのある生活や人生を送ることができるよう支援しています。
介護予防事業には、全高齢者を対象とする一次予防事業（※1）と、主として要支援、要介護状態となる恐れの高い虚弱な高齢者を対象とする二次予防事業（※2）があります。

※1 一次予防事業…講演会や、介護予防教室の開催などの介護予防普及啓発事業
※2 二次予防事業…通所型介護予防事業や、訪問型介護予防事業

25年度上半期の介護給付費は、1カ月平均で55億338万円、対前年比3・01%（1億6093万円増）の伸びとなり、受給者数についても3万5176人で対前年比3・27%（1117人増）の伸びを示しています。

介護サービス費の内訳は、施設介護サービス費が2億7580万円（2575万円増）で1・08%と低い伸び率に対し、居宅介護サービスは20億4600万円（9044万円4・62%増）、地域密着型サービスは7億5100万円（3628万円

5・08%増）と高い伸び率を示しています。施設介護サービス費が占める割合は、全体の約45%、地域密着型サービスは約14%となっています。

受給者数の1カ月平均の伸び（3万5176人）の内訳は、要介護者数が2万8341人で全体の約8割を占め、要支援者数は6335人で全体の約2割となっており、この割合は前年度とほぼ同様となっています。

また、要介護度4・5の重度者は1万67人（151人1・52%増）で受給者全体の約3割となっています。

平成25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	6,152	3,193	51.9%	3,180	13	0
	要支援 2	5,611	3,592	64.0%	3,562	30	0
	要介護 1	8,750	6,757	77.2%	5,870	688	199
	要介護 2	6,994	6,014	86.0%	4,722	804	488
	要介護 3	5,949	5,282	88.8%	3,032	925	1,325
	要介護 4	6,223	5,110	82.1%	1,911	642	2,557
	要介護 5	6,453	4,940	76.6%	1,093	362	3,485
計		46,132	34,888	75.6%	23,370	3,464	8,054
6月	要支援 1	6,124	3,180	51.9%	3,161	19	0
	要支援 2	5,616	3,605	64.2%	3,576	29	0
	要介護 1	8,791	6,797	77.3%	5,897	701	199
	要介護 2	6,987	6,018	86.1%	4,728	816	474
	要介護 3	5,986	5,318	88.8%	3,081	932	1,305
	要介護 4	6,250	5,123	82.0%	1,913	640	2,570
	要介護 5	6,473	4,968	76.7%	1,118	356	3,494
計		46,227	35,009	75.7%	23,474	3,493	8,042
7月	要支援 1	6,133	3,202	52.2%	3,186	16	0
	要支援 2	5,589	3,659	65.5%	3,627	32	0
	要介護 1	8,850	6,889	77.8%	5,977	717	195
	要介護 2	6,964	6,066	87.1%	4,748	825	493
	要介護 3	6,016	5,350	88.9%	3,097	923	1,330
	要介護 4	6,223	5,124	82.3%	1,945	650	2,529
	要介護 5	6,479	4,926	76.0%	1,111	356	3,459
計		46,254	35,216	76.1%	23,691	3,519	8,006
8月	要支援 1	6,163	3,204	52.0%	3,187	17	0
	要支援 2	5,610	3,680	65.6%	3,650	30	0
	要介護 1	8,914	6,962	78.1%	6,043	719	200
	要介護 2	6,988	6,037	86.4%	4,722	824	491
	要介護 3	6,000	5,367	89.5%	3,107	934	1,326
	要介護 4	6,233	5,151	82.6%	1,940	641	2,570
	要介護 5	6,465	4,899	75.8%	1,090	362	3,447
計		46,373	35,300	76.1%	23,739	3,527	8,034
9月	要支援 1	6,165	3,204	52.0%	3,187	17	0
	要支援 2	5,586	3,623	64.9%	3,598	25	0
	要介護 1	8,928	6,940	77.7%	6,040	706	194
	要介護 2	7,031	6,050	86.0%	4,742	816	492
	要介護 3	6,008	5,357	89.2%	3,063	941	1,353
	要介護 4	6,274	5,153	82.1%	1,911	667	2,575
	要介護 5	6,484	4,899	75.6%	1,072	358	3,469
計		46,476	35,226	75.8%	23,613	3,530	8,083
10月	要支援 1	6,148	3,222	52.4%	3,201	21	0
	要支援 2	5,591	3,648	65.2%	3,626	22	0
	要介護 1	9,008	7,004	77.8%	6,108	690	206
	要介護 2	7,019	6,087	86.7%	4,759	826	502
	要介護 3	5,986	5,347	89.3%	3,061	938	1,348
	要介護 4	6,292	5,220	83.0%	1,950	678	2,592
	要介護 5	6,487	4,888	75.4%	1,074	359	3,455
計		46,531	35,416	76.1%	23,779	3,534	8,103

介護給付費明細書確定件数の内訳（高知県）

平成25年8月～10月審査分

	25年8月		25年9月		25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	8,078	101.18%	8,220	101.81%	8,196	102.13%	48,926	101.63%
介護予防支援	6,701	104.05%	6,637	103.11%	6,689	103.35%	39,888	103.90%
居宅介護支援	15,534	102.87%	15,460	102.91%	15,550	103.33%	92,782	102.76%
地域密着型サービス	3,573	105.18%	3,575	106.40%	3,579	104.86%	21,367	105.60%
居宅介護サービス	43,965	104.19%	43,731	104.26%	44,159	104.93%	262,483	104.93%
合 計	77,851	103.64%	77,623	103.72%	78,173	104.17%	465,446	104.08%

施設介護サービスが占める割合	10.38%	10.59%	10.48%	10.51%
地域密着型サービスが占める割合	4.59%	4.61%	4.58%	4.59%

介護給付費の内訳（高知県）

平成25年8月～10月審査分

	25年8月		25年9月		25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	2,510,702,737	101.28%	2,559,873,484	101.89%	2,444,263,050	100.97%	14,854,839,705	101.08%
介護予防支援	28,403,120	103.93%	28,151,440	103.22%	28,404,680	103.09%	169,201,709	103.80%
居宅介護支援	203,009,489	103.25%	202,068,044	103.21%	203,427,792	104.20%	1,213,851,207	103.42%
地域密着型サービス	765,085,483	104.88%	769,369,239	106.15%	746,237,378	105.11%	4,506,071,291	105.08%
居宅介護サービス	2,102,085,253	105.46%	2,081,585,184	102.58%	2,027,839,039	105.25%	12,276,346,546	104.62%
合 計	5,609,286,082	103.38%	5,641,047,391	102.76%	5,450,171,939	103.22%	33,020,310,458	103.01%

施設介護サービスが占める割合	44.76%	45.38%	44.85%	44.99%
地域密着型サービスが占める割合	13.64%	13.64%	13.69%	13.65%



西洋医学の歩み

— パスツールの功績 —

多田 羅 浩 三

K O Z O T A R A H I R O

パスツールが注目した「小さい生物」

人類の免疫学の祖とされる
ルイ・パスツール（1822
-1895）が、1864年
4月7日に「ソルボンヌ夜間
科学講演会」において行った
話を、次のような言葉で終え
ている。

「さて、皆さん、われわれが
取り上げなければならぬ立
派な題目がここに一つあると
言えます。発酵の原因をなし、
また地球の表面で生命をもつ
ていたあらゆるものの腐敗と
解体の原因をなす、この小さ
い生物の中のあるものが、天
地万物の総体的調和のうちに

において演ずる役割に関する問
題がこれでありませう。この役
割たるや、計り知れぬほど巨
大であり、驚異的であり、ま
さにわれわれを感動せしめる
ものがあります」。

この「小さい生物」の役割
が「量り知れぬほど巨大であ
り、驚異的である」という言
葉は、極めて的確に、その後
の「小さい生物」、つまり「細
菌」をめぐる、医学世界にお
ける大きな動きを言い当てて
いるように思う。

医学の歴史における偉大な実験

パスツールが天才的な多数

種していないニワトリの2種
類のニワトリに、本物の新し
い培養菌の接種を行ったので
ある。結果として先に菌を接
種したニワトリは元気で、初
めて菌を接種したニワトリが
全部死んでいることを発見し
た。このパスツールのニワト
リ・コレラの実験は、人類の
医学の歴史を飾る実験の中
でも、最も偉大な実験の一つ
ではないかと思う。

実験によって明らかにしたこと

天然痘は、伝染力の強い、
非常に怖い疾患である。牛の
痘瘡にかかったことのある人
は、その天然痘にかからない
ということからヒントを得
て、ジェンナー（1749 -
1823）が牛痘による種痘
を1796年に行った。そう
いうことが先にあって、人
類の天然痘予防に輝かしい成
果を上げていた。しかしそ
のジェンナーの種痘は、経験

的にその効果が分かっていた
が、なぜ、かからないのか、
その理屈は分かっていたいな
かった。その理屈をパスツール
はニワトリ・コレラの実験に
よって明らかにした。つまり
パスツールのニワトリ・コレ
ラの実験によって二つのこと
が分かった。

一つは、人間は一度病気に
かかると、その病気にかかっ
たことを記憶しているという
ことである。人間の頭脳に記
憶ということがあるように、
体にもまた記憶ということが
あるということである。そし
て二つには、その憶えている
ということによって、人間は
同じ病気にかからなくてもす
むということである。

これらの二つの内容からす
ると、人間が病気にかからな
くするためには、大事なことは、
弱い病気の原因物質を発見し、
弱い病気をつくることである。
ジェンナーの種痘による牛痘
への感染は、人間にとって、
偶然、その弱い病気への感染

の実験を行ったということ
は、彼がこの「小さい生物」
を培養するのに、極めて卓越
した技術を持っていたとい
ことを示している。

ニワトリ・コレラという病
気がある。これは家さんの伝
染病で非常に重篤な病気で
ある。1879年の夏、パスツ
ールは、歴史的な実験を行った。
夏休みで栄養補給をできてい
ない培養基があった。その培
養基のニワトリ・コレラ菌を
ニワトリに接種したが、ニワ
トリは病気を起こさなかつ
た。この時、パスツールの天
才的なひらめきがあったと思
われる。先にニワトリ・コレ
ラ菌を接種したニワトリと接

であったということになる。

弱い病気を初めてつくったパスツール

この弱い病気にかかるこ
とによって本物の強い病気
にかからなくてすむ、病気
を逃れることができるという
考え方、これが「免疫」の
考え方である。その弱い病
気をつくる物質のことをパス
ツールはジェンナーに敬意を
表して、ジェンナーが牛痘の
ラテン名、Variolavaccinae
の vaccine（牛のという意味）
からとってつくったワクチ
ンという名前と呼んだ。パ
スツールは、誰でも知ってい
る人類の恩人であるが、彼
が行った偉大なことを一言で
いうとすると、「弱い病気を初
めてつくった人」ということ
になると思う。

（文献・L・パスツール著 山口清三
郎訳『自然発生説の検討』岩波文庫、
1970年）

記事提供 社会保険出版社



多田 羅 浩 三 Kozo Tatara

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—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

制度一本化の実現など9項目を決議 国保制度改善強化全国大会

RENGOUKAI NO UGOKI

11月21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人が集まり、本県からは塩田始本会理事長職務代理者（いの町長）他19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・国保中央会長）は、国保財政の現状について、「制度崩壊の危機的な状態が続いている」と説明し、国保の運営を円滑に推進するためには、国の責任で構造的な問題を抜本的に解決する道筋を早急に明らかにするべきと指摘した。その上で、公費200億円の投入について、「消費税率引き上げの時期に合わせて早急に、かつ確実に実施されること強く求めると述べた。

一方で、規制改革会議で議論されている支払基金と国保連合会の審査支払機関の統合論について触れ、「支払基金への統合は市町村保険者にとって大幅な手数料の負担増につながり、効率化にも逆行する」と説明し、全国市長会・全国町村会の賛同のもと関係各機関への働きかけをし、統合反対に向けて全力で取り組んでいくと決意を語った。

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9項目の決議を満場一致で採択した。

大会終了後には、市町村長を先頭に決議の実現に向け、政府・政党関係者に陳情を展開した。

▼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、「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律案」に示された国保制度改革の検討に当たっては、地方の理解を得た上で、法制化等の措置を講じること
- 一、国の責任において、国保の構造的な問題を抜本的に解決し、将来にわたり持続可能な制度を構築すること
- 一、国保保険料（税）軽減対象の拡大等に向けた2200億円の公費投入を早急に実施するとともに、後期高齢者支援金の全面総報酬割導入により生ずる財源を優先的に活用すること
- 一、構造問題を解決した上で、制度の運営に際して都道府県と市町村とで適切な役割分担がなされるよう、地方と丁寧かつ十分な協議を行うとともに、制度を運営している現場が混乱しないよう必要な準備期間を確保すること
- 一、国民の健康寿命の延伸のため、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、保健事業に熱心に取り組む市町村を積極的に支援するなど、保険者が行う保健事業を支援すること
- 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、社会保障・税番号の利用範囲の拡大の検討に当たっては、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

平成25年11月21日
国保制度改善強化全国大会

健康測定機器による健康チェックを実施 ねんりんピックよさこい高知2013

RENGOUKAI NO UGOKI

ねんりんピックよさこい高知2013が10月26日から29日の4日間にかけて開催され、県内各地の会場に全国から多くの方が参加された。ねんりんピック（全国健康福祉祭）は、ふれあいと元気のある長寿社会をつくりていくことを目的とした健康・福祉・生きがいづくりの祭典で、県内各地で行うスポーツや文化の交流大会に、60歳以上の選手が全国から参加する。



本会は、イベント会場の一つ高知市の高知中央公園において、「国保健康ふれあい館」を開設し、健康測定機器による健康チェックを10月27日・28日の2日間実施した。会場では、「体組成」や「骨密度」、「肥満度と血管年齢」を測定し、各測定に300人ほどの参加があった。



国保事業への認識を深めて、健全な運営をめざす 国民健康保険運営協議会委員研修会

RENGOUKAI NO UGOKI

本会では11月26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25年度国民健康保険運営協議会委員研修会」を開催。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112人が参加した。

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「国保が地域医療の確保と住民の健康の保持増進に大きく貢献してきたことは、運営協議会委員の皆さんの熱意と尽力のたまものである」と述べ、国保事業の健全な運営に寄与してきた各委員の活動に対して感謝の意を表した。

続いて、平成25年度国保保健賞表彰式が執り行われた。これは、保健衛生生活に積極的に取り組み、国保事業の安定に寄与された団体等を表彰するもので、本山町健康づくり婦人会が受賞した。同婦人会は1969（昭和44）年に設立され、給食サービスやミニ・デイ食事講習、高齢者福祉への積極的な活動や健診率向上への取り組みなどをしており、その活動が評価され県知事から表彰状、本会理事長より感謝状と副賞が授与された。



授与後、会長の白石稔氏から謝辞が述べられた。

その後、講演1では、高知県健康政策部長が「よさこい健康プラン21について」と題して講演を行った。初めに高知県の「平均寿命と健康寿命」や「特定健診」、「食・生活習慣」の現状を述べ、その後、重点取組として「早世予防による平均寿命の延伸」と「子供の健康的な生活習慣の定着」について説明した。



●山本 雅子氏



●飯山 幸雄氏

講演2では、国民健康保険中央会の飯山幸雄常務理事が、「国保をめぐる諸情勢について」と題して講演し、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な問題と対応、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。

レセプト点検等事務の質の向上をめざして レセプト点検調査事務研修会

RENGOUKAI NO UGOKI

本会では12月3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25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担当者およびレセプト点検員ら58人が出席した。

今回の研修会では、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会の松田勇蔵再審査部会長が「糖尿病診療について」と題し、糖尿病とはどんな病気であるか基本的なことから、検査項目や治療方法などを説明した。



●松田 勇蔵氏

次に、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」、「入院中の患者の他医療機関への受診」について説明した。続いて本会からは、事前に提出されたレセプト点検における質問事項について過去の事例を基に解説を行った。





健康福祉センター内にある「すくすくひろば」



サンタさんが
きたよ!!

手探り状態から始まった「なかよしひろば」

「なかよしひろば」は、地域子育て支援拠点事業として佐川町より委託を受けた海津見保育園が平成5年8月にスタートさせました。地域子育て支援拠点事業は、子育て中の親子が地域の保育所を利用して楽しい育児ができるよう国が支援している事業の一つで、県内では安芸市と佐川町が最初に取り組みを始めました。

手探り状態の中で始まり、当時の担当者は何をしてよいのか分からな

かったため、主に保健活動の補助として料理教室や健診時の子守役をしていたそうです。

「これが子育て支援なんだろう」という思いで活動を続けているときに、東京で子育て支援センターの全国セミナーが開催されていることを知り、セミナーに参加。そこで他県でも同じ悩みを抱えていることを知り、情報共有をしながら少しずつ今の形を作り上げていきました。

地域の「たから」 ちいキッズ!

わがまちの子育て支援 (Vol.7)

「親子がくつろげる
『井戸端会議』をめざして」
楽しく子育てしていますか？
親子がゆっくりくつろげる井戸端会議に
遊びに来てみませんか。
子育ての輪が広がります。
佐川町地域子育て支援センター「なかよしひろば」—佐川町—



12月5日、本会において第2回理事会を開催。平成26年度事業計画基本方針および同予算編成方針を定める議案等を審議し、報告事項・審議事項3議案のすべてを原案どおり承認・可決した。

なお、役職理事互選では、本会理事長に塩田始理事長職務代理者（いの町長）が選任・承認された。また、それに伴い空席となった副理事長の選任議案が提出され、楠瀬耕作理事（須崎市長）が指名・承認された。

塩田理事長就任のあいさつでは、規制改革会議で議論されている支払基金と国保連合会の審査支払機関の統合論など国保連合会を取り巻く情勢について触れ、国保連合会を設立した趣旨やこれまでの経過を念頭に置き、国保中央会長の岡崎誠也高知市長（本会理事）をはじめ全理事と連携を取りながら、国保連合会の存続と今後の充実・強化に向けて取り組んでいく決意を語った。



RENGOKAI NO UGOKI
平成26年度事業計画
基本方針などを原案どおり
承認・可決
平成25年度第2回理事会

祝 受賞おめでとうございます

国保事業への永年の尽力を称え123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、国保事業への永年の尽力を称える「平成25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31日、東京・霞が関の厚生労働省講堂で行われました。

今年度は全国で123氏がその栄誉を受け、高知県からは高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の野村和男氏と安芸市国民健康保険運営協議会委員の杉本圭弘氏が受賞しました。



高知県国民健康保険
診療報酬審査委員会委員
のむら かずお
野村 和男氏

平成9年6月から現在まで通算16年の長きにわたり、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員（保険医代表または保険者代表）として、卓越した知識と温厚な人柄をもって歯科審査委員会の核となり、厳正な審査にあたり、円滑な審査委員会の運営に寄与されています。



安芸市国民健康保険
運営協議会委員
すぎもと よしひろ
杉本 圭弘氏

平成4年4月から24年3月まで安芸市国民健康保険運営委員として積極的に協議会に参加。医師の立場から情報提供いただき、特定健診の受診率と医療費の動向についての意見や、医師会に対し個別健診の働きかけなど普及啓発にも貢献いただきました。

815人が永年勤続功労の栄誉に輝く 国保中央会表彰

9月25日に開催された国保中央会臨時理事会において、平成25年度国保中央会の被表彰者が決定し、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の野口政隆氏、また本会総務課の山形大吾課長補佐がその栄誉に輝きました。



少しでも長く子どもたちに 向き合っほしい

今の時代、子育てをしていく上で親には相当な覚悟が必要とスタッフの方。特に子どもを取り巻くメディアに注意してほしいそうです。「テレビに子守りをさせないで」。テレビなどに頼るのも分かるけれども、少しでも多く一緒に絵本を読んだり遊んだりして、ほんの少しでも長く子どもの顔を見て、子どもの話を聞いてあげてほしいとのこと。

親子が主体的に参加できる 雰囲気づくり

なかよしひろばは、親子がゆっくりくつろげる「井戸端会議」の場をめざしているそうです。スタッフは訪れる親子に口や手を出し過ぎずに見守りながら支援をし、親子をお客様にせず主体的に参加できる雰囲気づくりに心掛けていくとのこと。

井戸端会議を通して、親子同士がつながり、育児の楽しさや悩みを共有できる良いネットワークを築いていってくれるといいですね。

井戸端会議を通して、
子育ての輪が広がってほしい

私たちが
かになります



スタッフ
たけまさ 武政さん、とりい 鳥居さん



佐川町地域子育て支援センター「なかよしひろば」

TEL / 080-1990-1379

利用日時 / 月・火・金 9:00~12:00・13:00~15:00

場所 / すくすくひろば

高岡郡佐川町乙2310
(健康福祉センターかわせみ内)

利用日時 / 水・木 9:00~12:00・13:00~15:00

場所 / 佐川町地域保育所子育て支援センター

高岡郡佐川町加茂674-10
(加茂地区住民センター内)



子どもたちからお礼の花束が贈られました



しまたろう

子育て支援センターに 求められる役割

なかよしひろばに限らず、子育て支援センターに求められている役割の一つに虐待問題の早期発見・解決があるとスタッフの方が教えてくれました。親子と一緒に来る場所だからこそ、その親子の関係性がすぐに見えるそうです。

「核家族が多くなり、親子の1対1の状況が続くと、親は行き詰まってしまう。気持ちも分かる。それをここへ来て解消してほしい」とスタッフの方。子育て支援センターは、親子が遊ぶだけの場所ではなく、親のケアをする場所でもあると教えてくれました。



クリスマス
マース!!



みゆきおねえさん

みんなで楽しくクリスマス会

12月17日、すくすくひろばでは「なかよしひろば」と「いちご」が共同でクリスマス会を開催し、30組を超える親子が参加していました。

最初に12月生まれのお誕生会があり、みんなでお祝いしました。

次に出てきたのは、「0才からの音楽コンサート」からやって来た「みゆきおねえさん」と「ドレミちゃん」と「しまたろう」。ドレミちゃんとしまたろうの演奏に合わせてみゆきおねえさんが歌ったり、会場みんなで一緒に踊ったり、マジックの披露があったりと楽しい時間を過ごしました。

クリスマス会の後半では、なかよしひろばといちごから子どもたちにクリスマスプレゼントが配られました。続いて、会場にはサンタクロースが登場。サンタクロースは子どもたち全員の頭をなでて回り、その後、サンタクロースと参加者が集まってクリスマスツリーの前で記念撮影をしました。

イベントが終了し親子が帰る際には、サンタクロースがひろば出口でプレゼントを手渡ししながら見送りをしていました。

楽しくてあっという間に時間が過ぎてしまったクリスマス会。子どもたちの笑顔はツリーのどの飾りよりもキラキラと輝いていました。

佐川町で取り組まれる 子育て支援

なかよしひろばは、毎週水・木曜日は海津見保育園に隣接する佐川町地域保育所子育て支援センター(加茂地区住民センター内)で、毎週月・火・金曜日には佐川町健康福祉センターかわせみ内にある「すくすくひろば」において子育て支援に取り組んでいます。

また、すくすくひろばでは、親子サークル「いちご」が毎月2回(第2・第4月曜日)活動しており、手遊びやリズム遊びなどをして、なかよしひろばと一緒に楽しい時間を過ごしています。

いちごは、子育て中の母親4人が中心になり、親同士の友達づくり・仲間づくりを目的として18年から活動を始めました。

子どもたちの
笑顔が輝く
クリスマス会

クリスマス会が
はじまるよー!



ドレミちゃん



『きっかけ』

須崎市市民課保険医療係
主事 高橋 隼人

こんにちは。4月から新規採用職員として国保の資格業務を担当しています高橋隼人です。市役所に採用されるまでは自分の健康保険が何なのかも知らなかった私ですが、だぶ仕事にも慣れ、国保のことでも分かってきました。さて、そんな中、今回コーヒーブレイク（私は全くコーヒーを飲まないのですが...）のお話をいただきましたので、私の好きな野球を始めたきっかけについて書きたいと思います。何か始める時には、必ず何かしらのきっかけがあると思います。私が野球を始めたきっかけは、周りに流されてでした。小学3年時、クラスの大半が地元のソフト

ボールチームに所属していました。みんなやっているから自分もやる、そういった思いから小学4年時にチームに入りました。その後、中学に進学する際、ソフトボール部はなかったため、野球以外の部活をするつもりだったので、一緒にソフトボールをした友達からの誘いもあり、野球部に入部しました。ほぼ、自分の意思とは程遠いところから始めた野球ですが、高校、大学と野球部に所属し、帰郷してから現在も、地元の社会人草野球チームで活動しています。今では野球の魅力にとりつかれ、やめられないとまらないかっぱえびせん状態です。一定期間野球をしないと、

体がうずうずするほどです。先日、知人の息子が地元の少年野球チームに入部しました。ほぼ親の強制での入部なので続くかどうか心配していましたが、練習に行かないとゲームをさせない！というムチのみでモチベーションを保っているそうです。そんなきっかけで始めた野球ですが、今では挨拶の声も大きくなり、呼び捨てにしていた親戚を君付けで呼ぶようになって、効果は出ているようです。

いろんな「きっかけ」から、その人の人生が左右される。そう考えると面白いような怖いような気もします。ただ、人生は一度きり、善きもあしきもきっかけを大事に人生楽しんでの方が良いと思います。最後に、私と一緒に写真に写っている須崎市ゆるキャラ「しんじょう君」ですが、今後いろんな所で見かけられると思います。この記事を読んだことを「きっかけ」に、応援の方ひとつよろしくお願ひします。



須崎市市民課保険医療係の皆さん
(後列)左から 川崎委託職員、朝比奈課長補佐、須崎市ゆるキャラしんじょう君、竹下主幹、西田課長、中川係長
(前列)左から 松本主事、橋田主事、(筆者)高橋主事、宮本臨時職員、宮本主幹

『足湯』

安田町町民生活課
主事 小松 沙耶

はじめまして、安田町の小松と申します。早くからお話をもらっていたにもかかわらず、案の定テーマで延々と悩んでおりましたが、締め切り間際にやってきた寒さのおかげでなんとかテーマを思い浮かぶことができました。今回は私が大好きな「足湯」について話したいと思います。足湯は温泉と違って、そのほとんどが無料で、かつ屋外にあります。そのため、気軽に行って足を漬けるだけで温泉が楽しめるのが一番の魅力です。そんな足湯に出会って魅了された私は、近隣の足湯巡り

はもろろんのこと、足湯を求めて山間の秘湯のような温泉地まで自転車で行ったこともありました。後者の時は、たどり着いたものの「へとへと」になってしまい、ここまで来たものの帰れるかなあと思いながら1時間ほど足湯に漬かってのんびりと過ごしました。すると、帰りは行きと比べてびっくりするほどペダルをこぐ脚が軽く、足湯の効果に感心したものです（ちなみに、上半身は鉛のように重いままでした）。そして、これがきっかけでさらに足湯の魅力に取り憑かれていきま

また、足湯は日頃の疲れた体を癒やしてくれたり、心を落ち着ける時間をくれたりするだけではなく、時に新しい出会いを与えてくれます。同席した方々と「今日は寒いですね」「このお湯は熱いですね」という何げない会話や、「ここは22時までだけど、駅前の足湯は24時間いつでも入れるよ」という耳より情報など、これまで色々な方と話をする機会に恵まれました。自分の世界が広がっていく感じがして、私はこの足湯での一期一会がとても気に入っています。ここまで書いておきなが



安田町町民生活課の皆さん
(後列)左から 公文保健師、白石主事、(筆者)小松主事、齊藤主幹、山下主監
(前列)左から 中島係長、有岡課長、町田課長補佐、小島係長

ら、残念なことに高知の足湯はまだ1カ所も行ったことがありません。冬になり寒さで凝り固まった体をほぐし癒やすためにも、この冬は高知県内の足湯を訪ね歩きたいと思っています。もし、足湯に漬かって「ぼーっ」としている私を見かけたら、声をかけていただけると幸いです。一緒に足湯でまったりしましょう。



今からでも遅くない！ 元気・若返りのコツをお伝えします!!

— 『健康長寿のまちむろと』をめざした介護予防事業の取り組み —



室戸市保健介護課
沖澤 奈央



保健介護課の保健師・管理栄養士 筆者は前列中央

海に囲まれた自然豊かなまち

室戸市は、1959（昭和34）年に5カ町村の合併により誕生し、太平洋にV字形に突出した室戸岬を中心に東西53・3kmの海岸線を有しており、面積の約8割以上を山林が占めています。主な産業として遠洋漁業で栄えてきましたが、近年では、水深320mからの栄養に富む豊かな海の資源である海洋深層水を食品、飲料水をはじめとし、農産物にも利用するなど海からの恵みを幅広く活用しています。

平成23年9月には、室戸ジオパークが、美しい自然とそれを守りながら生かす活動が評価され、世界ジオパーク認定を受けました。室戸市内各沿岸では大地が隆起し続け、地球の歴史を感じることでできる新たな観光地として楽しむことができます。

25年8月末現在の人口は1万5391人、65歳以上人口は6280人で高齢化率40・8%、介護保険における要支援認定者数は295人、要介護認定者数は1036人となっています。24年度出生数は60人と少なく、年々人口が減少しています。

また、17年には県内で平均寿命が最も短い市町村となりましたが、さまざまな取り組みにより22年には最下位を脱出することができました。

脱出することができました。しかし、平均寿命が最も長い市町村とは2歳以上も差があります。

そこで今回は、わが市の健康で元気に年を重ね、健康長寿をめざすための取り組みの一つである介護予防事業をご紹介します。

総合的な介護予防プログラムへと変更

室戸市では、23年度まで低栄養、口腔機能低下による二次予防該当となる方が少なく、通所型で栄養改善、口腔機能向上のプログラムをそれぞれ単独開催することは困難なため訪問型で対応してきました。そのため通所型では、運動機能向上プログラムのみ教室として開催していました。

しかし、生活不活発病の悪循環による心身機能の低下を断ち、介護状態となることを予防するためには、二次予防該当となった項目に限らず、自発的に介護予防に取り組める環境を整える必要があるのではないかとこの思いから、24年度より運動、栄養、口腔等の



げんきアップ体験教室での調理実習。女性よりも男性の方が楽しく調理していました。しかも上手!



げんきアップ体験教室。事業開始・終了時には聞き取り、測定では口腔機能チェック(舌圧測定)や5mの歩行速度測定などを実施

予防プログラムを総合的に組み合わせる教室を開催することとしました。

その名は「げんきアップ体験教室」。

「今からでも遅くない!元気・若返りのコツをお伝えします!!」というスタッフの思いを込めて命名し、通所型として3カ月間実施しました。

迷いながらの総合的な介護予防プログラムの実施

保健師、管理栄養士、歯科衛生士等関係スタッフで練りに練った計画でしたが、「総合的に行うことで効果はあるのか」「二次予防該当となった項目以外には関心を持ってくれないのではないか」などたくさんの迷いや不安がありました。そんな中開始した教室でしたが、参加者である男性Aさんとの出会いにより、「これでいい!」と迷いや不安が少し軽減されました。

「健康長寿のまちむろと」をめざして

「住み慣れた場所で健康で元気に年を重ねる」ことを目標として、体力等に不安がある方は介護状態になることを防ぎ、在宅で元気に過ごせる期間をより長くできるように、また、元気な方は、もっと元気になれるような地域を巻き込んだ取り組みへと発展するよう努めていきます。しかし、行政の力だけでは限界があるため、地域での介護予防普及のために介護予防サポーターを養成し、げんきアップ体験教室、ロコトレ体操継続支援のための声かけにも協力していただいています。

今後は、室戸市として「健康長寿のまちむろと」をめざすために、事業を通して元気アップを支援するだけでなく、地域での見守り支援等を通して、元気・若返りのコツを地域住民に伝え地域を元気にするということを展開していきたいと思っています。

健康応援団、民生委員等の協力で1週間に1〜2回程度自宅へ訪問や電話による声かけ、励まし等の継続支援を行っています。参加者からは、「最近、歩くのが楽になった」「これぐらいの体操なら私にもできる。続けていきたい」と前向きな感想が聞かれています。

室戸海洋深層水を利用した健康増進施設で元気アップ

室戸海洋深層水を使用した室戸海洋深層水体験交流センター「シレストむろと」は、約34度に保たれた温深層水の円形プールでアクアマッサージや水中ウォーキング、ストレッチが楽しめるようになっており、当市の健康増進の拠点として多くの方が利用しています。

20年度からは、膝関節症の予防や改善に無理なく取り組める水中運動プログラムを実施しています（高知大学との連携事業）。整形疾患、膝や股関節の痛みにより、陸上での運動はできないが、水中では痛み等を気にせず身体を動かすことができるという意見が聞かれ、それに伴い、

体重減少、血圧安定等のメタボ予防にもつながっています。



たくさんの方が介護予防サポーター養成講座を受講してくれました

なく、地域での見守り支援等を通して、元気・若返りのコツを地域住民に伝え地域を元気にするということを展開していきたいと思っています。

リトレーニング」を口腔機能向上プログラムの内容に加え、昨年と同様、運動、口腔、栄養等の予防プログラムを総合的に組み合わせ「げんきアップ体験教室」を開催中です。

その他の介護予防事業

●在宅で足腰筋力アップ

ロコモティブシンドロームを予防するためのトレーニングとして、高知大学附属病院リハビリテーション部石田健司准教授の指導の下、在宅でのロコトレ（ロコモーションコントロール）体操を23年度より実施しています。

ロコトレ体操は、3カ月間在宅で開眼片脚立ちとスクワットを行うシンプルなトレーニングですが、実施期間中は介護予防サポーターをはじめとする



ロコトレ体操の事前説明会
石田准教授による体操の開眼片脚立ちの指導



「シレストむろと」での水中運動プログラム

しょうがの即席スープ

材料をおわんに入れ、熱湯を注ぐだけのお手軽なスープです。和風と中華風で味の異なるスープ。味の決め手はともに「しょうが」ですが、チューブ入りのしょうがでも代用できるので、すぐに作れます。



お湯を注ぐ前

しょうがの香り漂うみそ汁 わかめと しょうがのみそ汁

- ◎材料(1人分)
 ねぎ……………2g
 すりおろししょうが……………小さじ1/2
 乾燥カットわかめ……………小さじ1
 手まり麩……………3個
 みそ……………大さじ1/2
 花かつお……………適宜

- ◎作り方
 ①ねぎは小口切りにする。
 ②材料を全ておわんに入れ、150mlの熱湯を注ぐ。
- ◎メモ
 ・宗田節を使うとさらにおいしくなります。
 ・手まり麩を使うことにより彩りが良くなります。

1人分
エネルギー 41kcal たんぱく質 3g 塩分 1.2g



お湯を注ぐ前



にしもりみえ
 管理栄養士 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。

しょうがの辛みが効いた中華風スープ ジンジャー 春雨スープ

- ◎材料(1人分)
 春雨……………3g
 しょうが……………10g
 ねぎ……………2g
 桜エビ……………大さじ1/2
 鶏がらスープ……………小さじ1
 塩・こしょう……………少々

- ◎作り方
 ①春雨は3cmの長さに切っておく。
 ②しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
 ③材料を全ておわんに入れ、150mlの熱湯を注ぐ。
- ◎メモ
 ・わかめを入れてもいいですね。
 ・仕上げにごまを散らしてもいいですね。

1人分
エネルギー 24kcal たんぱく質 1.9g 塩分 0.9g



お湯を注ぐ前

食べてみいや! 味てみいや!!

寒い時期にぴったりの体の芯から温まるスープ

豚キムチチゲ

キムチとごま油の香りが食欲を誘います。隠し味のみりんが利き、うまみを増しています。豚肉のコクとうまみやキムチの辛さなど素材の魅力が口の中に広がり、一口また一口と食べてしまいます。

- ◎材料(2人分)
 豚もも肉……………100g
 木綿豆腐……………1/2丁
 白ねぎ……………1/2本
 ねぎ……………5g
 白菜キムチ……………120g
 ごま油……………大さじ1
 塩……………少々
 みりん……………小さじ1
 水……………500ml
- ◎作り方
 ①豚もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
 ②豆腐は大きめに切っておく。
 ③白ねぎは1cmの斜め切り、ねぎは小口切りにしておく。
 ④鍋にごま油を熱し、キムチと①を入れ、さっと炒める。
 ⑤④に水、塩、みりんを入れ、さらに②を入れて煮る。
 ⑥器に盛り、ねぎを散らす。
- ◎メモ
 ・塩をみそに変えてもいいですね。(みその分量は小さじ1)
 ・キムチを多くしたり、キムチのもとや豆板醤を加えると辛みが増します。
 ・材料にきのこ類や他の野菜を加えてもいいですね。

1人分	エネルギー 265kcal	たんぱく質 17.4g	塩分 3g
-----	---------------	-------------	-------



あったかスープで
 ぽっかぽか
 寒くなりました。この時期になると風邪がはやり体調を崩したりしやすくなります。身近でできる風邪の予防には「うがい」や「手洗い」などがありますが、風邪をひいたかと思ったときは、温かくしてゆっくり休みましょう。今回は、体の中から温まるスープをご紹介します。

体調が悪いなど思った時の食事は、消化が良くエネルギー源となる糖質が多い主食をしっかり取り体力をつけることが大切です。併せて、免疫力を高めるたんぱく質やビタミンCを取りましょう。のどが痛いときなどは、ビタミンAが粘膜の修復をしてくれます。抗菌作用でウイルス感染を防いだり、全身の血行を良くしてくれる食品(しょうがやねぎ、にんにくなど)も料理に活用しましょう。

- 主 食…ご飯やパン、麺類など
 たんぱく質…肉・魚は消化の良いもの、卵、豆腐など
 ビタミンC…野菜、果物、芋など
 ビタミンA…にんじん、かぼちゃなど(緑黄食野菜)

風邪をひいたときは

- 過労や睡眠不足にならないように注意して、ゆっくり休みましょう
- 熱があっても食欲のないとき
飲み物・スープ・ゼリーなど
 - 食欲がでてきたら
おかゆ、(柔らかい)うどん、いも、かぼちゃ、バナナなど
 - 次に
たんぱく質：卵、豆腐、白身魚、ささみなど
ビタミン類：にんじん、キャベツ、ブロッコリーなど



●明けましておめでとうございます。写真は実家の窓から撮影した初日の出です。海上の空が雲に覆われていたので姿を見せるまでに時間がかかりましたが、今年も無事に拝むことができました。今年も良い年であればと思います。皆さんはどんな楽しいお正月を過ごされたでしょうか。

●昨年4月から広報担当となり取材に行ったり記事を書いたりする中で、高知県の魅力にあらためて気付かされたり、再認識をしたりすることが多かったように思います。その魅力を少しでも多くの方に知っていただけるように、写真撮影の技術を身に付け、より伝わる記事を書けるよう努力していきたいと思ひます。さっそうと駆ける馬のように県内を巡りたいと思ひますので、本年もよろしくお願ひいたします。(田)

317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

2014年1月発行 317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
株式会社リール 高知市神田2126-1
TEL 088-837-1250 <http://www.livre.jp>

次号予告

自然と人情があふれるまち

「三原村」

今回は三原村を訪ね、これからのまちづくりについて、田野正利村長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 318号
4月下旬発行予定

連合会日誌

2013年10月1日～12月31日

10月

- 1日 特定健康診査・特定保健指導等の集合契約等に関する意見交換会開催(四万十市)
- 2日 特定健康診査・特定保健指導等の集合契約等に関する意見交換会開催(須崎市)
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・田野町)
- 3日 特定健康診査・特定保健指導等の集合契約等に関する意見交換会開催(いの町)
- 3日～4日 第57回社会保険指導者講習会出席(東京都)
- 4日～5日 第53回全国国保地域医療学会出席(島根県)
- 7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)
- 9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(中土佐町)
- 10日 四国地区国保連合会事務局長会議出席(高知市)
標準的な健診・保健指導プログラムの改訂および健診・保健指導の評価とデータ解析に関する研修会出席(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10回健康まつり支援(高知市)
- 9日～11日 平成25年度社会保障・人口問題基礎講座出席(東京都)
- 11日 全国国保連合会事務局長会議出席(東京都)
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)
- 12日 高知県在宅保健活動者なでしこの会乳がん予防啓発活動支援実施(高知市)
- 16日 特定健康診査・特定保健指導等の集合契約等に関する意見交換会開催(香南市・土佐町)
- 17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)
- 17～18日 第3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)
- 18日 特定健康診査・特定保健指導等の集合契約等に関する意見交換会開催(安芸市)
- 19日～20日 第14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)
- 21日 平成25年度第3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)
- 24日～25日 平成25年度中・四国地区国保連合会事務局長会議出席(広島県)
- 25日 介護給付適正化に係る中国・四国ブロック研修会出席(広島県)
- 27日～28日 ねんりんピックよさこい高知2013「国保健康ふれあい館」運営(高知市)
高知県在宅保健活動者なでしこの会ねんりんピックよさこい高知2013「国保健康ふれあい館」支援(高知市)
- 28日 平成25年度第1回国保連合会保健事業推進委員会出席(東京都)
特定健康診査・特定保健指導等の集合契約等に関する意見交換会開催(高知市)
- 29日 審査委員(基金・国保)合同会議出席(高知市)
社保・国保歯科審査委員合同研修会出席(高知市)
- 30日 平成25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)
全国国保連合会事務局長会議出席(東京都)
- 31日 平成25年度全国国保連合会審査担当課(部)長会議出席(東京都)
四国厚生支局による平成25年度国民健康保険事務および後期高齢者医療事務に係る指導監督(高知市)

11月

- 5日 平成25年度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)
- 6日 平成25年度国保健康賞選考委員会開催(高知市)
- 7日 国保中央会システム委員会・幹事会出席(東京都)

12月

- 2日 第4回国保総合システム担当課長および担当者会議出席(香川県)
高知県国民健康保険事務担当職員協議会第98回理事会開催(高知市)
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)
- 3日 高知県保健師人材育成評価検討会出席(高知市)
平成25年度レセプト点検・調査事務研修会開催(高知市)
- 5日 平成25年度第2回理事会開催(高知市)
平成25年度高知県慢性腎臓病(CKD)医療連携研修会出席(高知市)
- 10日 全国国保診療報酬審査委員会会長連絡会議出席(東京都)
- 11日～12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)
- 13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)
- 16日 高知県保険者協議会被用者保険者事務打ち合わせ会開催(高知市)
- 18日 全国国保連合会常勤役員会議出席(東京都)
- 18日～19日 会計検査院による会計実地検査(高知市)
- 20日 平成25年度高知県慢性腎臓病(CKD)保健指導者研修会出席(高知市)