



須崎市
市民みんなで取り組む
持続可能なすまじゅう



Cover's Story

大谷の樟くすのぎが見守り、
地元住民に愛される神社。

須賀神社は野見湾を望む大谷地区にあり、
境内には推定樹齢2千年を誇る大谷の樟がある。
須賀神社の秋祭りでは、地元の少年たちによって
五穀豊穰・無病息災・大漁などを祈願して花取踊りが奉納される。
花取踊りは500年ほど前から受け継がれる伝統ある踊りで、
1969(昭和44)年には県の保護無形民俗文化財に指定されている。
踊り子はクジャクや山鳥、キジの尾羽根をかぶり、太刀を手に踊る。
踊りの最後にはしめ縄が切り離される。



須賀神社



Contents

- 02 **首長は語る**
**市民みんなで取り組む
持続可能なすさきづくり**
楠瀬耕作 須崎市長（高知県国保連合会副理事長）
- 07 **いちおしスポット** 須崎市
- 09 **おらんくの保健事業** 四万十市
若いときから始める健康づくり
- 13 **元気散策！～このまちからの笑顔だより～** 東洋町
- 16 **なでしこの会**
平成26年度「なでしこの会」事業計画
- 17 国保連合会7月通常総会
- 19 第15回健康づくりの「図画・ポスター」入選作品
「笑って作る笑って食べる」^{くぼたほなみ}窪田帆南さん、最優秀受賞おめでとう！
- 25 **こくほ随想** 医療と介護の連携について
- 27 **連合会の動き**
- 29 **こちら介護保険課**
介護給付費、月平均が約56億円に増加
—平成26年4月から6月審査分—
- 30 **地域のたから** ちいキッズ！ 日高村
- 33 **コーヒーブレイク**
「釣りガール」高知市
「SWC」宿毛市
- 35 **黒い靴** No.254 高知市
**行政と社会福祉協議会が取り組む
「高知市地域福祉活動推進計画」**
—地「参」地「笑」のまちづくり—
- 37 **ヘルシーごはん** 食べてみいや！味てみいや！！
「長芋入り豚肉と野菜の梅みそ炒め」
「揚げ鶏の香味ねぎソース」
- 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



市民みんな
で取り組む
持続可能な
すさきづくり

首長は語る

須崎市長
高知県国保連合会副理事長

楠瀬耕作 (54歳)

No.69

1954年に市制施行し
今年、60周年を迎えた須崎市。
高知県の中央部に位置し、
ニホンカワウンが
最後に発見された
新庄川が流れるまち。
新鮮、豊富な海の幸と
名物の鍋焼きラーメン、
食のまちとしても知られる。
自然と人が
優しくふれあうまち
須崎市を訪ね、
これからのまちづくりについて
楠瀬市長に伺いました。



首長は語る

No.69 須崎市長 高知県国保連合会副理事長 楠瀬耕作

須崎市のめざす保健師活動

国保連合会渡辺課長（以下、渡辺）
まず、須崎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。
楠瀬耕作須崎市長（以下、楠瀬市長）
施設整備の状況といたしましては、12年に「総合保健福祉センター」ができました。

保健センターには、健康推進課、長寿介護課、福祉事務所をはじめ地域包括支援センター、社会福祉協議会、子育て支援センター、家庭児童相談所などがあり、保健・介護・福祉・子育てなどが連携して活動できる場となっています。保健師の状況としましては、

健康推進課に6人、長寿介護課に1人、包括支援センターに1人、福祉事務所に1人を配置し計9人となっています。他に管理栄養士1人、看護師1人、作業療法士1人、臨時の歯科衛生士が1人います。年代は20代から50代、経験年数も新規採用から20年以上とバランスよく配置できており、日ごろから業務や情報の共有を図ることで、須崎市のめざす「長いスタンスで、住民を



須崎市役所

高齢者のニーズを踏まえた支援をめざす

渡辺 介護保険の状況はいかがですか。
楠瀬市長 須崎市の介護保険の被保険者数は、26年7月末現在で8097人、その中で介護サービスを受けている方は1278人で、約6人に1人の方が何らかの介護サービスを利用している状況です。
在宅サービスでは、通所介護事業者が市内に15カ所あり、利用者が増加している状況です。施設サービスについても、26年6月に市内の特別養護老人ホームが30床増床され、5カ所あるグループホームも満

床となっております。増床等により施設入所待機についての課題は一定解消されつつあると考えていますが、より長く在宅生活を送れるように、自立支援に向けた取り組みが必要であると考えています。
現在、27年度からの第6期介護保険事業計画を策定するため、委員会や作業部会を行っています。高齢者の方々のニーズを踏まえ、要介護状態にならないための予防事業や、住み慣れた地域での在宅生活を支えるための事業計画となるように、検討を行っているところです。



健康増進計画の実現に向け、市民みんなで取り組み

渡辺 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。
楠瀬市長 25年度に健康増進計画第2期計画を策定しました。これは、「百歳現役」をキーワードに、19年度に策定した健康増進計画をより一層実践的にしたもので、住み慣れた須崎市で生涯、健やかでこころ豊かに暮らす市民が増えることを基本理念とし、自助・共助・公助により市民みんなでゴールをめざしています。

具体的には、健康づくりの目標を達成するため七つの柱と基本方針を、ライフステージをとおして推進することとし、毎年重点目標を定め、健康推進課を中心として、健康づくり推進委員、食生活改善推進委員会などと連携して活動を行っています。26年の重点目標は、健診の受診率向上・禁煙・適正飲酒となっており、なかなか難しい分野ではありますが、庁内でも喫煙場所を減らすなどの取り組みを行っています。



須崎市総合保健福祉センター

一人でも多くの方に健康に関心を持つてもらうことが重要

渡辺 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。

楠瀬市長 20年度から特定健診・特定保健指導がスタートしましたが、初年度の当市の受診率は17.28%と県平均から5%以上も低い数値でした。このことから、職員一丸となって受診の呼び掛けを行ってききました。結果、25年度の受診率は34.44%と着実に伸びています。ここまで受診率を上げることができたのは、繰り返し受診を勧めてきた成果だと考えています。

多くの方に健診を受けてもらうには、声掛けが一番効果があると考え、受診勧奨担当



県内外から寄せられた須崎市のゆるキャラ「しんじょう君」の作品。市役所に展示

今後、さらに受診率を上げるためには病院の協力も不可欠です。26年度は保健所と連携し、医師からの直接の声掛けや窓口での声掛けをお願いするために、病院長や事務局長への協力依頼をしました。特定保健指導では、比較的高い指導終了率を維持していますが、特に病院での個別受診者において、連絡しても全

く応じてくれない方もおり、苦戦している面もあります。一人でも多くの対象者に健康に関心を持っていただき、生活改善のヒントを与えられるよう、保健師を中心に地道な呼び掛けを続けています。これまでの健診データの積み上げで、当市は、毎日飲酒している方や多量飲酒者の割合が高く、高血圧を原因とする疾病率が高いことが分かっています。この点は、今後策定予定のデータヘルス計画でも中心に据えて取り組む必要があると考えています。

百歳現役～元気な須崎～

- 健康への関心が高い市民が増えている
- 1. 健康井戸端会議
①地域で健康に関する理解が深まり健康に関心が高い市民が増える
- 2. 健診
①健診・がん検診に関心のある人を増やす
②各地域で推進委員が楽しく受診勧奨をする
③健診が受けやすい体制をすすめる
④医療機関と連携し受診者を増やす
- 自分を知るために健診を受ける人が増えている
- 3. 食生活とお酒
①バランスよく食事をする
②伝統食（郷土料理）の継承
③生涯おいしくお酒が飲める
- 食事や嗜好品に留意する人が増えている
- 4. 運動・生活活動
①スポーツの垣根を低くして、スポーツ人口を増やす
②日常生活の活動量を増やす
③「歩くまちすさき」をつくる
- 体を動かすことを実践する人が増えている
- 5. たばこ
①たばこの害を理解して吸わない人を増やす。吸わない人をたばこの煙から守る
- 禁煙や分煙の取り組みが進み、特に妊婦の喫煙が減少している
- 子どもの歯を守り、80歳で20本以上の歯を持っている人が増えている
- 6. 歯の健康
①子どもの歯を守り、自分の歯で一生食べられる基礎を作る
②8020をめざして、成人期に歯の健康をしっかりと守る
- こころも体もすこやかな人が増えている
- 7. こころの健康
①過大なストレスをのぞく安心・安全な居場所づくり
②隣近所の声掛けで孤立を防ぐ
③大人も子どもも早寝・早起き・朝ご飯～生活リズムを整えることがこころの安定につながります～

親が孤立することなく子育てを楽しめることが目標

渡辺 少子化対策はどのようなことを行っていますか。
楠瀬市長 須崎市の出生数は減少し、1年間の出生数は130人前後となっています。現在、高幡地域には、出産できる病院がありません。ほとんど高知市内の病院で出産されています。そのため、妊娠から出産までを大切に、母子手帳の交付時から妊婦アンケートでの面接や妊婦教室、ハイリスク妊婦への訪問等で安心して出産できる支援を行っています。

地域の実情に応じた支援の充実を図る

渡辺 高齢化対策はいかがでしょうか。
楠瀬市長 本市では、3人に1人が65歳以上の高齢者となっており、今後も高齢化が進行すると予測されます。高齢者が地域で自立した生活を送るためには、健康づくりや介護予防の推進が重要であることから、各地域での「いきいき百歳体操」への支援を行っています。定期的な各地区の集まりへの訪問の他、新

行っています。

出産後は、赤ちゃんの全戸訪問、母乳相談、育児相談、離乳食講習会など、きめ細かな対応でお母さんを支援するとともに、楽しく育児できるように子育てサークル（2カ所）の活動や子どもの一時的預かりなどを行っています。須崎市での子育てが楽しく、子育ての不安で孤立するお母さんをなくすことが目標です。また、子育て医療応援事業として医療費の助成を中学卒

業まで拡充し、保育料の第2

子からの減免や、第3子の子育て支援金15万円など、子育てへの支援対策を充実させています。

少子化の問題は、出産や育児などの対策だけでは不十分で、例えば将来親となる方の仕事や結婚、住みやすさなどが重要で、予算等の関係もあり、なかなか難しいですが、工夫をして取り組んでいきたいと思っています。



シートケットを配布し、通院や買い物など高齢者の外出支援を行っています。これからの高齢者に大事なことは、「きょうよう」今日、用事がある」と「きょうい」といわれていきます。気持ちの健康づくりが大事ということで、そういった魅力のある機会を行政でも作っていききたいと思っています。



集団健診

依然として厳しい状況が続く国保の財政状況

渡辺 国保における問題点と課題についてお聞かせください。
楠瀬市長 人口の減少に伴い須崎市の国保被保険者数も減少しています。前期高齢者の割合も35%を超え、高齢化も進んでいます。全国的に国保の医療費は年々増加しており、25年度には全国で11兆円を突破しました。幸いなが、25年度の本市の医療費は前年度よりは減少しましたが、23・24年度に非常に高騰したため、財政状況は大変厳しい状況が続いています。23年度に2600万円、24年度に8600万円、25年度には4千万円を財政調整基金から繰り入れており、実

質的には赤字決算が続いています。財政調整基金も1千万円を切り、26年度以降の国保運営には十分な配慮が必要となっています。

国保税の収納率につきましても、現年分で94%を、滞納分で50%を超える数字を挙げられており、徴税担当者も相当努力してくれていますが、19年度以降改正していない国保税率の見直しも視野に入れています。国において、国保の実施主体を都道府県と市町村が共同で担うことの議論も進められており、29年度に広域化することを前提とした財政計画を立てなければなりません。

「持続可能なすさきづくり」の実現をめざす

渡辺 須崎市の特色ある取り組みについてお聞かせください。
楠瀬市長 本市は、県内で最も悪の公債費比率を抱え、いまだに財政再建の途中であり、次の代に負の遺産を残さないことを念頭に市政運営を進める必要があります。そのため

に「持続可能なすさきづくり」と掲げ、①安全安心の創造、②産業の創造、③まちづくりの創造の三つの柱を立てて取り組んでいきます。この実現には、計画性を持ち、市民の皆さんや職員と将来ビジョンを共有し、あらゆる課題に創

体を動かして、心身をリフレッシュ

渡辺 楠瀬市長ご自身が健康に對して普段から気を付けていることはありますか。
楠瀬市長 水泳とウォーキングで体を動かし、ゴールデンウィークには必ず畑仕事をしています。水泳は36歳くらい

から始めたのですが、全身を動かす有酸素運動なので非常に体に良いと思います。26年10月に初開催となる「すさきオープンウォータースイミング2014」の1kmの部に出場しました。

今後も変わらぬ支援を望む

渡辺 今後、国保連合会に望む事業などお聞かせください。
楠瀬市長 市町村が国保業務をスムーズに運営するために、国保連合会が国保事業における重要な業務を担い、質問等にも迅速丁寧に対応していただいていますことに感謝をしております。また、市町村の

取りまとめ等でも苦勞を掛けております。29年度をめどに国保が県単位となっても、現場における国保事業の円滑な運営に国保連合会は欠かせません。今後とも、変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願い致します。



多くの魅力を全国に向けて発信

渡辺 現在、須崎市で取り組む学術・産業・観光などの地域振興事業や市町村PRなどがありましたらお聞かせください。
楠瀬市長 須崎市は食材をはじめ、全国に誇れるものたくさんあります。ミョウガの生産量は全国一であり、鍋焼きラーメンは全国のB級グルメ大会に出場しています。最近、その鍋焼きラーメンに

「ご当地キャラクターまつりin須崎」を2日間にわたって開催し、県内外から72体のご当地キャラが集まりました。四国では最大級となるキャライベントとなり、全国から延べ5万人の入場者を迎えることができました。これから須崎市のマスコットキャラクター「しんじょうくん」を中心にPRを続けていきます。



うつほ学会」を立ち上げ、ウツボ料理のブランド化をめざしています。また、26年には市制60周年を迎え、いろいろなイベントを開催しています。先日、

次ぐ魅力となるよう、須

崎商工会 議所青年部が中心に



「須崎





4 須崎名物 鍋焼きラーメン



須崎市で生まれ、半世紀以上にわたり地元の人々に愛され続けている。スープは親鳥の鶏がらしょうゆベースで、具は親鳥の肉、ねぎ、生卵、ちくわなど。土鍋（ホーロー、鉄鍋）に入った熱々のご当地ラーメン。市内では専門店をはじめ約40店舗の店で食べられる。

写真は、鍋焼きラーメン専門店である「橋本食堂」のもの。
鍋焼きラーメン 橋本食堂

- 営業時間 / 11:00 ~ 15:00
- 定休日 / 日曜・祝日
- お問い合わせ / TEL 0889-42-2201

6 坂本龍馬、ゆかりの地 首切り地蔵



ほっしょうじ 発生寺の境内にたたずむ地蔵。坂本龍馬が木刀を振って一撃のもとにその首を打ち落としたといわれている。寺の境内には、坂本龍馬がその地蔵供養のために植えたといわれる松もある。

■お問い合わせ / TEL 0889-42-0166

須賀神社境内にそびえる推定樹齢2千年を誇る四国最大級のクスノキ。根元の周囲約25m、樹高約25mの大木で、1924(大正13)年に国の天然記念物に指定されている。また、主幹の空洞には楠神様が祭っており、乳幼児の成長や健康祈願に訪れる人も多い。



5 国指定の天然記念物 大谷の樟



■お問い合わせ / TEL 0889-42-8591 (須崎市教育委員会)



いちおしスポット

1 土佐の宮島 鳴無神社

浦ノ内湾の奥、鳴無地区にあり、海から入るように作られた参道や海に向かって立つ社殿は「土佐の宮島」とも呼ばれる。創建は鎌倉時代1251年と伝えられ、現在の社殿は1663年に再建された。1953(昭和28)年、国の重要文化財に指定されている。

■お問い合わせ / TEL 0889-42-8591 (須崎市教育委員会)



須崎市

自然と人が優しく
ふれあうまち



7 土佐勤皇党の盟主 武市半平太像



幕末の動乱期に土佐勤皇党盟主であった武市半平太の銅像。1979(昭和54)年に建設され、高さはおおよそ3m。像の後ろにある石碑には半平太と共に行動した土佐勤皇党の血盟者の名前が刻まれている。
横浪半島を縦断する横浪黒潮ラインの中程にあり、太平洋を望むように立っている。

詳しくは、須崎市役所元気創造課または須崎市観光協会まで
●須崎市役所元気創造課 TEL 0889-42-3951
URL <http://www.city.susaki.kochi.jp/index.html>
●須崎市観光協会 TEL 0889-42-2575
URL <http://susakishikankou.com/>

2 四国最大級の道の駅 かわうその里すさき



国道56号と国道197号の分岐点近くにある道の駅。新鮮な野菜・果物等の農産物を購入できる地元農協の直販店やカツオのたたきの実演販売店、水産加工品の販売店などがある。また、2階には新鮮な魚介類を提供するレストラン「とれた亭」がある。

- 営業時間 / (1階)直営店 9:00 ~ 18:00 (2階)とれた亭 11:00 ~ 19:00
- 定休日 / 年中無休
- お問い合わせ / TEL 0889-40-0004
- URL / <http://mb.scstv.ne.jp/~michinoeki/>

3 ニホンカワウソが最後に発見された川 新莊川

高岡郡津野町にある鶴松森を源流に須崎湾へと注ぐ県内有数の清流。総延長約25km、豊富な水量があり、川遊びが楽しめ、鮎釣りなども盛ん。ニホンカワウソが最後に発見された川としても有名。





Vol.69
四万十市

若いときから始める健康づくり

岩間沈下橋。沈下橋は地域住民にとって欠かすことのできない生活道路でもあります

おらんくの保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

清流四万十川が流れる、
日本一アツいまち



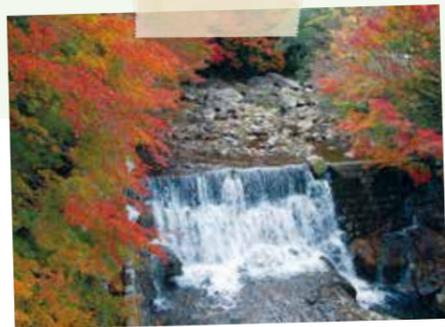
四万十市(西土佐総合支所)保健課



面積 632.42km²
人口 35,481人
国保被保険者数 10,510人
高齢化率 32.0%
(平成26年7月末現在)



テナガエビの空揚げ。四万十川を代表する料理の一つです



くろぞんぶち 黒尊渓谷では全国でも屈指の美しい紅葉を見ることができず



日本一アツいまちとなり、観光客でにぎわっています



暑さ日本一を観測したこの場所を一目見ようと観光客が訪れます

平成17年に中村市と西土佐村が合併して誕生した四万十市は、高知県南西部に位置しており、北西は愛媛県に接し、南東は太平洋に面しています。市域には日本最後の清流といわれる「四万十川」が貫流しており、当市だけでも岩間の沈下橋をはじめとする九つの沈下橋が架かっています。緑豊かな山々を背景に、青く澄んだ四万十川にかかる沈下橋は、四万十市のランドマークともいえるでしょう。

各地区において地区健康福祉委員会を組織して取り組むことになりました。西土佐地域は勉強熱心な住民が多く、合併前より地区の健康相談の場で保健師が健康学習を行う機会が多くありました。

事業が移行してからも、当事業の柱の一つである「健康づくり事業」の中で地区学習会を行っています。テーマに応じて保健師・管理栄養士の他に、西土佐診療所の医師やスタッフも参加して、講話やフリートークの場を設け、健康や医療について深く学べる機会となつています。開催が夜間(19~21時ごろ)のため、日中忙しい方の参加も多くみられます。

西土佐地域の料理の特徴

西土佐地域では、地区の集会所で特定健診結果報告会を行い、健診結果を個別に説明するとともに、生活状況の聞き取り調査をしています。

健診結果を見ると、西土佐地域では高知県内の平均と比べて血圧、中性脂肪、HbA1c値が高く、HDLコレステロール値が低いことが分かりました。しかし、生活状況には特にこれと

出張料理教室の成果と今後の課題

そこで、23年度より家庭での食事を見直すきっかけづくりとして「出張料理教室」という事業を開始しました。これは保健師と管理栄養士が地区に向き、低糖・減塩を考えながら地区住民と共に料理をするものです。

24年度には糖度計を購入し、各地区の住民が普段通りに作った料理の糖度を計測しました。すると西土佐地域の料理の糖度は、全国平均よりも高いという結果になりました。職員が主観的

24年には生田斗真さん主演のドラマ『運命のヒマワリ』ボクの人生、リニューアル』のロケ地となり、山紫水明の自然を全国にアピールしたのも記憶に新しいことと思います。また、25年8月12日には、四万十市西土佐江川崎において、国内観測史上最高の気温41度を記録し、「日本一アツいまち」として全国に名をはせました。以来、風光明媚な四万十川とその自然の幸(アユ、ウナギ、テナガエビ、ツガニ、アオサノリなど)、そして「アツいまち」をめざして訪れる観光客が増え、住民は嬉しい悲鳴を上げています。

健康福祉委員会が取り組む健康づくり事業

旧西土佐村では、1985(昭和60)年度より保健推進員制度が発足し、各地区での保健事業に推進員を中心に取り組み、合併後も引き続き、西土佐地域独自で保健事業活動をしていました。24年度からは、市全体で「四万十市健康・福祉地域推進事業」として、

子ども健康まつり



昼食後、役員生徒が健康に関するクイズを出題。大人顔負けの問題ばかりでした



おいしいと歓声が上がりました



今年のメニューは野菜たっぷり冷や麦とギョーザ、クッキーです

健康相談



遊びに来た子どもたちと楽しい食事。笑顔がこぼれます



保健師による血圧測定、健康学習や脳トレなどをしています。この日は地元小学生が遊びに来ました

の小学4～6年生を対象で、午前中は職員と共に管理栄養士が考案した料理を作り、試食します。午後は健康に関するゲームをしたり、西土佐診療所でエコーや聴診、車イスの体験をしたりと、普段あまり経験しないことを楽しく学べるイベントとなっています。

事例検討会で保健師としてのスキルを磨く

四万十市では、市の保健師全員（本庁保健介護課保健衛生係9人、地域包括支援センター3人、西土佐総合支所保健課2人）と幡多福祉保健所の保健師が「事例検討会」を行っています。関わり方に困っているケースの事例を発表し、意見を出し合いながらケースの状況をアセスメント（分析・推測・判断）するもので、2カ月に1回のペースで開いています。所属先の違う新人からベテランまでの保健師がそれぞれの意見を出し合うことで、多方面からケースを捉えることができ、より良い解決法の発見や今後起こりうる事態の予測につながっています。また、保健師一人一人の問題解決能力の向上にも大いに役立っています。



毎月1回、「保健師会」を開催。市内の保健師が集まりお互いのスキルアップをめざします

「鉄は熱いうちに打て」といいますが、いかにして若い世代へ働き掛けるかが保健活動スタッフの腕の見せどころだと思えます。健康を失ってからでは遅いのです。「何事もない平凡な一日」を多くの方に過ごしていただけたら、これほど幸せなことはありません。

本市の特定健診受診率は20年度以降27～38%で推移しています。徐々に増加しているものの、県内では34市町村中18位（25年度）とまだまだ改善の余地があります。働き盛りで健康にも自信があり、健診の必要性を感じにくい40～50歳代の受診が少ないことも問題となっています。

「鉄は熱いうちに打て」若い世代への働き掛けが重要

西土佐地域では、小学生のうちから健康・食事・医療について関心を持ってもらうために、1986（昭和61）年度より毎年「子ども健康まつり」というイベントを開催しています。地元

子ども健康まつりで楽しく学ぶ

生活習慣病の低年齢化が進み、成人期だけではなく学童期からの関わりが重要となっています。西土佐地域では1985（昭和60）年度より毎年、小学生、中学生、高校生の全てを対象に、身体計測（身長と体重。中学生からは体脂肪率も追加）、採血、心電図検査を行っています。学童期から経年的に検査を行うことで、異常の早期発見ができ、適切な治療につなげることが出来ます。また、自分の体については無関心でも、子どもの体については熱心な若い親世代へのアプローチにもなり、この検診が家族全体で健康意識を高めるきっかけになると考えています。

子どもの検診を通じて、家族の健康意識を高める

普段の体調を整える4カ条

- ①みず(水分) …十分な水分をこまめに取りましょう
(目標: 1日1,500ml以上)
- ②めし(食事) …規則正しい食生活を送りましょう
(目標: 1日3食きちんと食べる)
- ③うん(排便) …自然な排便に努めましょう
(目標: 自然な排便)
- ④うん(運動) …全身を軽く動かす運動をしましょう
(目標: 1日散歩2km、体操30分)



「みず・めし・うん・うんポロシャツ」で、普段の体調を整える4カ条の普及をめざします

出張料理教室



「味が薄い」との声も上がりましたが、みんなでおおいしくいただきました



一汁三菜、塩分2.5gにした理想的な食事です



創業当初の味を守り続ける福田屋の野根まんごう。薄皮の中には、上質な餡がたっぷり詰まっている

「野根まんじゅう」もその名物まんじゅうの一つ。蚕の繭のような形で、一口で食べられる大きさ、もっちりとした薄皮にたっぷり餡が詰まった酒蒸しまんじゅう。土佐藩主山内公も参勤交代により、野根山街道を通り甲浦港から出港する際には必ずと言っていいほど野根まんじゅうを献上品として愛用し、一般の旅人も土産物として先を競って買い求めたそう。

薄皮の生地は水を使わずに酒を使用し、卵は白身のみを使う。これにより、もちもち、ふんわりとした食

野根まんごうは出来たてが一番おいしく、その味を届けるために、出来たてのまんじゅう一つ一つを手でトレーに詰めて真空パックにしている。そのため、一番のおすすめの食べ方は温めること。電子レンジ等で少し温めることで、出来たての味に近くなり、生地を練ったお酒のほのかな香りが鼻をくすぐる。



北海道十勝産の小豆を使用し、丁寧に作られた餡。甘さは控えめ



東洋町野根にある老舗を訪ねる。東洋町は、高知市から東へ120km、高知県の最東端にあり徳島県と隣接するまち。まちの名前は東に太平洋を望むことからその名が付けられたという。清流・野根川がまちを流れ、東西10kmに面した太平洋へと注いでいる。

然の豊かさや歴史のロマンを感じる。その東洋町野根において、受け継がれてきた味を大事に守り、「野根まんごう」を製造・販売する老舗「福田屋」を訪ね、店を切り盛りする福田広美さんに話を伺った。

福田屋が創業したのは1918（大正7）年、約100年の歴史を刻む老舗であり、1950（昭和25）年3月24日、天皇陛下四国御巡行の折には、室戸市にある山田邸にて献上の栄を担った。

感となる。生地に酒を使用しているため、蒸しているときには酒の香りが周りを包む。



1950年、天皇陛下に献上する野根まんごうを作る広美さんの祖父母、福田五郎さん・昌子さん

福田屋を切り盛りする福田広美さん



「受け継がれてきた味」創業当時から守り続けた味を届けたい

高知県最東端に位置し、徳島県に隣接するまち。まちの海の玄関口・甲浦、サーフィンで有名な生見、野根山街道が通る野根。自然が豊かなまち東洋町であたたかい笑顔に出会いました。





創業当時から守り 続けた自慢の味を 絶やすことなく

作業を間近で見学することもできる。
もう一つおすすめの食べ方がある。それは油で揚げること。揚げることで、生地がかりんとうのようになり、また変わった味わいになるそうだ。

福田屋にはのれん分けした店が2店あり、大阪市と室戸市で営業しており、大阪店では揚げた野根まんぢうを「あげまんぢう」として販売している。

創業当初と変わらない味を守り続ける

福田屋では、創業当初と変わらない味を届けるため、製造のたびに味を確認している。

昔からの客に「昔と同じ味がする。変わらずおいしいねえ」と言ってもらえることが何より嬉しく、励みになるそうだ。そして、その言葉を聞くと、福田屋と野根まんぢうの生みの親や

それらを守ってきた先代の方たちに感謝の気持ちを抱くとのこと。

現在とこれから先の福田屋

現在、盆やゴールデンウィークなどの連休、正月の時期は毎日まんぢゅうを作るそうだが、普段の日は5日間に1回。真空パックにより、出来たての状態を保持しやすくなり、長期保存が可能になった背景もある。まんぢゅうを作る際はパートの方に来てもらい作業をするが、普段は販売のみになるため、家族だけで営業しているとのこと。

跡継ぎのことを尋ねると、「どうなるか分からない。家族とその話をしていないのもあるけれど、まちの人口



福田屋本店



福田屋国道点



●お問い合わせ

「福田屋 本店」(野根まんぢう製造・販売)
安芸郡東洋町野根丙1939 電話・FAX/0887-28-1044
営業時間/8:00~17:00 定休日/年中無休

「福田屋 国道店」(野根まんぢう販売)
安芸郡東洋町野根 電話/0887-28-1337
営業時間/8:00~17:00 定休日/年中無休

も減っているし、これから5年、10年たつとこの辺りもまた変わっていくだろうし」と広美さん。その表情は少し寂しげに見えた。

これからも変わらない味を届けてほしい

福田屋は2017年に創業100年を迎える。100年という歴史は容易に築けるものではない。その中にはうれしいことや悲しいことなどさまざまな記憶が刻まれているだろう。それらを経て築いてきた福田屋のこれまでの道のり。これから先、取り巻く環境は変わっていくかもしれないが、福田屋の守り続けてきた自慢の味を絶やすことなく10年、20年と歴史を重ねていってほしい。

訪ねた元氣人

「福田屋」
ふくだ ひろみ
福田 広美さん



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

平成26年度「なでしこの会」事業計画

基本方針

「高知県在宅保健活動者なでしこの会」は、市町村保健事業の重要性を認識し、事業の支援等を通じて地域住民の保健と福祉の向上に寄与するため、会員の資質の向上に努めるとともに、関係機関や会員相互の連携を図りながら以下の活動に取り組む。

事業計画

- 1 会議開催
 - ・総会 1回(6月)
 - ・役員会 4回
 - (4月・7月・10月・27年2月)
- 2 会員の資質の向上に関する事項
 - ・研修会 2回(6月・27年1月)
 - ・その他 随時開催研修への参加
 - 3 会報「なでしこだより」
 - ・発行 2回(8月・27年3月)
 - ・会報編集委員会 2回
 - (6月・27年1月)
- 4 保健事業への取り組み
 - ・お達者づくり支援事業 6回
- 5 関係機関との連絡および連携
 - ・市町村保健師との交流・連携・高知縣市町村保健衛生職員協議会保健師部会役員会への出席、研修会等への参加
 - ・在宅保健師等会全国連絡会への出席(国民健康保険中央会主催)
 - ・他県在宅保健師等会との連絡・連携・おかやま在宅保健師等の会「ももの会」視察研修の受け入れ(11月)
 - ・その他関係機関との連携・市町村等から人材派遣の要請や相談等
- 6 その他必要とする事業

活動状況の紹介

●お達者づくり支援事業

- ◎香南市
 - 内容：講話「気をつけたい食事のとり方―高齢者の食生活やバランスについて―」
 - 日時：8月22日(金)
 - 9時半～10時半
 - 対象者：食生活改善推進協議会野市支部自主研修会参加者 35人
- 出席会員：1人(管理栄養士)
- ※感想：低栄養予防、骨粗しょう症予防、水分、減塩についてなど分かりやすく、今後の地域活動の参考になった。(市担当栄養士)



◎須崎市

■内容：健康劇 口腔ケアに

ついて「みがいて・きたえてよさこい健口」

- 講話 口腔の清潔「口腔の保湿と唾液腺マッサージ」
- 日時：8月25日(月)
- 10時半～11時半
- 対象者：須崎生涯大学受講生 41人
- 出席会員：6人
- (保健師・歯科衛生士)
- ※感想：ユーモアのある健康劇と、歯科衛生士の専門的な話に引き込まれ、口腔ケアについてよく分かりました。(市担当者)



を活用し乳がん知識や自己触診について健康教育

- 日時：7月17日(木)
 - 12時半～15時半
 - 対象者：高知市女性健康診査受診者20～39歳 52人
 - 出席会員：2人(保健師)
 - ※感想：女性健康診査の一室を乳がん予防啓発コーナーとして、健診受診者2～5人ごとの少人数で対話しながら健診受診者に対して健康教育が実施でき、いい機会になった。(市担当保健師)
- 今後、計画に沿って微力ながら地域の方々や保険者支援に役立つ活動になるよう、会員同士で検討して活動していく予定です。



●乳がん予防啓発事業

■高知市
■内容：乳がん予防の啓発(乳房モデル、パンフレット等

保険者の負託に応えるべく 全力で取り組んでいく

平成25年度決算等を認定・可決

本会では、平成26年度7月通常総会を7月28日、高知市の高知共済会館において30会員の出席により開催。報告事項3件および平成25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3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 塩田 始

国保を取り巻く環境は依然厳しく引き続きの取り組みが必要



開会のあいさつに立った本会の塩田始理事長（いの町長）は、初めに、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にあることを述べた。

また、国と地方の協議の場において国保基盤強化協議会の中間整理案が出され、国保の基盤強化策として、財政安定化基金の創設や保険料賦課における市町村ごとの分賦金の設定などが示されたが、財政基盤強化に向けた具体的な言及がなく、依然として国保財政は厳しい状況であり、引き続き財政基盤強化に向けて取り組んでいく必要があると呼び掛けた。

最後に、本会は国保データベース（KDB）システムを核に、医療費の適正化や健康づくり事業等に引き続き取り組み、保険者の負託に応えるよう努力していくと述べた。

1 報告事項

- 報告第1号 会務報告書（平26・2・19～平26・7・22）
- 報告第2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3号）理事専決処分報告
- 報告第3号 平成26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

2 審議事項

- 議案第1号 平成25年度事業報告認定議案
- 議案第2号 平成25年度各会計歳入歳出決算認定議案
- 議案第3号 積立金の処分議案

来賓あいさつ

高知県健康政策部国保指導課長 伊藤 博昭氏

「日本一の健康長寿県構想」実現には関係機関との連携が不可欠



続いて、高知県健康政策部国保指導課の伊藤博昭課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」と国保制度の実態を述べた。

そして、その課題解決に向けて29年度をめどに実施予定の国保保険者の都道府県化をはじめとする医療保険制度改革は、社会保障審議会医療保険部会や国と地方の協議の場で検討されることになっており、県としても、国の責任において国保財政の構造的問題の抜本的な解決が図られ、安定した運営ができるよう全国知事会を通じて働き掛けていくと述べた。

また、国の骨太の方針において求められている、医療費の適正化、レセプト・健診等データを活用した後発医薬品

品の使用促進や頻回受診の抑制、生活習慣病の早期治療・重症化予防等の取り組みの推進にKDBシステムの活躍が期待され、その円滑な運用において国保連合会の役割はますます重要になると語った。

さらに、県が取り組む、住民が住み慣れた地域で、生涯健やかに安心して生活ができる高知県をめざす「日本一の健康長寿県構想」について触れ、この構想実現には市町村や国保連合会、医療機関など関係機関との連携が不可欠であるとして、支援と協力を呼び掛けた。

全3議案を原案どおり認定・可決

あいさつ

の後、議長に

竹内強・芸西村長を選出。

議事録署名人に清藤真司・

香南市長と大石弘秋・仁淀川町長を指名し、議事に入った。



芸西村 村長 竹内 強 氏

審議の結果、報告事項3件が原案どおり承認。続いて、平成25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3議案を原案どおり認定・可決した。





子どもたちの輝く笑顔
入選作品が健康づくりを後押し
イオンモール高知にて表彰式・展示会を開催

平成26年10月18・19日の両日、高知市のイオンモール高知において第15回健康づくりの図画・ポスター入選作品26点を展示し、18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共に参加し、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。

「笑って作る笑って食べる」
窪田帆南さん、最優秀受賞おめでとう!



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・特別支援学校の小学部生を対象とした「図画・ポスター」の募集を行いました。今年は県内28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235点の作品が寄せられました。

応募総数235点
入選作品
26点が決定!



最優秀

「笑う」ことは健康にいいとよく言われています。笑いながらみんなで「おすし」を作り、みんなで笑いながらしゃべり食べる。楽しい雰囲気がよく出ています。テーブルの上の「種類の違ったおすし」も丁寧に描いています。テーブルを丸く囲んだ5人の人物、手前の笑顔の3人の配置、人物間の言葉が実にうまく収まっています。「笑」をテーマに持ってきたアイデアと素材で子どもらしい絵が素晴らしく、今年最優秀作品となりました。

健康には笑顔でいることが大切と思うので「笑顔」をテーマに決めました。また、私はおばあちゃんの料理が大好きで、おばあちゃんの料理は私の元気の源でもあるので、みんなで笑いながら料理をして食べる絵を描きました。ご飯などの細かい部分を工夫しました。最優秀に選ばれてとてもうれしいです。来年も元気な作品を描いて、賞に選ばれるように頑張ります。



安芸市立安芸第一小学校4年生
窪田帆南さん

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、26年9月17日に公募作品選考委員会を開催し、選考委員による厳選な審査の結果、最優秀1点、優秀5点、佳作20点の合計26点を選ばれました。

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「役買うこと」になります。

子どもたちの創造力溢れる作品からは、「健康づくり」の大切さや、子どものころから毎日の食事や睡眠、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に願っています。





元気でレベルの高い
作品がそろいました

僕は食べるのが大好きで、元気の源はご飯をいっぱい食べることです。好きな食べ物を描いていると、こんなにいっぱいになりました。いろいろな食べ物を描くのは難しかったけれど、優秀に選ばれてすごいです。

土佐清水市立足摺岬小学校
1年生
ひらお そら
平尾 大空さん



真ん中に両手を広げ、笑顔の大きな顔。周りには、たくさんの食べ物を模様のように描いています。一つ一つの食べ物の形も、その特徴をよくつかんでしっかりと描いています。好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をもりもり食べることが元気な体づくりになることを、1年生らしく伸び伸びと楽しく描いています。



土佐清水市立足摺岬小学校
5年生
はままつ ともか
濱松 灯花さん

私の元気の源はお母さんの作るご飯です。そのご飯を食べるのに歯の健康は大事と思い、きれいな歯が見える笑顔の私と大好きなシマウマを描いたのですが、しま模様が難しくて大変でした。一生懸命に描いたので、受賞できてとてもうれしいです。

上下の唇、口の中に笑顔の女の子とシマウマ、そして真っ白い健康な歯など工夫した構図はユーモラスです。丁寧な文字や人の歯と馬の歯を並べた絵は、清潔感があり分かりやすい。「口福」の言葉もユニークです。文字や絵は、高学年らしくしっかりと心を込めて描いていて、すぐに目に付く親しみのあるポスターです。



土佐清水市立足摺岬小学校
6年生
ながの すずか
永野 涼花さん

私の長所は元気で明るいところなので、この絵を描きました。元気な様子が伝わるように4人の格好を工夫しました。2年続けて優秀に選ばれてうれしいです。これからも早寝・早起き・朝ご飯で心も体も元気いっぱいになりたいと思います。

楽しく踊っているような4人の子どもたち。「心も体も元気」という呼び掛けの言葉も踊っています。人物の顔や手足の動き、文字の大きさや配置がリズムカルに画面で踊っています。「心身ともに健康」の大切さがよく分かります。画面の構成、配色に気を配り、動きのある画面はテーマをしっかりアピールしています。

香南市立野市小学校2年生
なかじま ひな
中島 緋那さん



私の元気の源は、みんなの笑顔です。家族みんながそろって笑顔で朝ご飯を食べるとおいしい、1日を元気に過ごせるのでこの絵を描きました。目を描くときに苦労したけれど、受賞できたこと、クラスの前で先生に「優秀賞おめでとう」と言ってもらえてうれしかったです。

3人の人物、テーブルの上の食べ物が丁寧に描けています。3人の手の動きに変化を付け、服の色も変えて、朝ごはんの雰囲気がよく出ています。食事はみんなでそろって食べることが大切です。呼び掛けの言葉を両端に書き、一番言いたいことを画面の中心にストレートに書き、素直で優しいポスターです。



土佐清水市立足摺岬小学校
3年生
えびすい ゆうと
戎井 裕人さん

歯磨きが大事だと思い、この絵を描きました。歯磨きをしている手が難しかったけれど、優秀に選ばれてうれしいです。これからもちゃんと歯磨きをして、きれいな歯で好きな物をいっぱい食べたいです。



歯磨きをする3人の様子がとてもうまく描けています。しっかりと観察したことをもとに、3人の顔の表情、歯ブラシやコップを持つ手、人物の大きさなど実に表情が豊かです。バックを白にし、青や赤、黄色の配色も効果的です。歯磨きの大切さを訴えるポスターはよく見ますが、この作品は人の目を強く引き付ける魅力的なポスターです。

入選作品展示のお知らせ

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(土)～30日(日) 高知県立図書館



四万十町立川口小学校6年生
やまuchi さらん
山地 沙蘭さん



須崎市立吾桑小学校6年生
はしだ まなと
橋田 真南翔さん



安芸市立安芸第一小学校3年生
たぶち ひなた
田淵 陽菜さん



佐川町立斗賀野小学校2年生
にしもと かえで
西本 楓さん



須崎市立吾桑小学校6年生
おおさき ゆうか
大崎 祐佳さん



高知市立介良瀬見台小学校6年生
やまおか しんま
山岡 進真さん



土佐清水市立足摺岬小学校4年生
かわくぼ なごみ
川久保 和さん



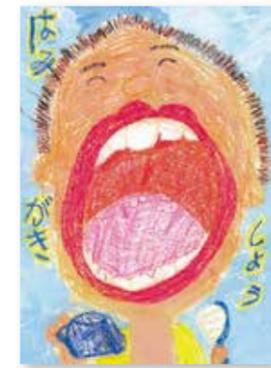
いの町立川内小学校2年生
ちだ みなみ
千田 美海さん



佐川町立尾川小学校4年生
かたおか みどり
片岡 緑さん



土佐清水市立足摺岬小学校5年生
おた しんのすけ
太田 真乃介さん



土佐清水市立足摺岬小学校1年生
やました ひろと
山下 大翔さん



仁淀川町立長者小学校1年生
たけうち いちご
竹内 苺さん



高知小学校3年生
すみよし ちひろ
住吉 千裕さん



香南市立市東小学校4年生
かわさき りつじゅ
河崎 立樹さん



四万十市立八束小学校4年生
やまさき あいさ
山崎 愛紗さん



佐川町立尾川小学校4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4年生
とりや ことよ
鳥谷 采世さん



土佐清水市立足摺岬小学校1年生
かわくぼ ゆう
川久保 侑さん



佐川町立斗賀野小学校2年生
よしな りく
吉名 里恭さん



土佐清水市立足摺岬小学校2年生
まつした あゆむ
松下 歩さん

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

近年、健康意識が高まる中で、高知県においても「日本の健康長寿県」をめざしてのいろいろな取り組みが行われています。

この健康づくりの「図画・ポスター」コンクールも、その一環として、今年で節目の15回目を迎えました。今年も県内28の小学校・特別支援学校小学部から235点の作品が集まりました。昨年、今年と応募数が少なくなり、少し心配しています。学校現場の多忙化も影響があるのではないかとともに思いますが、できるだけ多くの子どもたちの出品を期待しています。

「健康の大切さ」は誰もが分かっていると思いますが、特に子どもたちからの健康教育の必要性が大事だと言われていると思います。

文部科学省が毎年行う学校保健統計調査によると、肥満の子どもの割合は2006年以降、減少傾向だったが、最近3年間は各年齢で横ばいや微増となっているようです。

「県内の小・中学生は、学年が上がるほど生活習慣が乱れる傾向にあり、児童・生徒の肥満割合が全国と比べて高くなっている」(県政だよりさんSUN高知9月号)という記事がありました。

県では小・中・高校生を対象に、それぞれの年齢に応じた健康づくりに関する教材を作成し、授業で活用しているようです。

「健康づくり」の上で、健康についての学習やこのようなコンクールに参加することは、とても役に立つことですので大いに活用したいものです。

さて、今年も8人の審査員で慎重に審査をしました。各学年それぞれ力作もありましたが、いまひとつポスターとして訴える力が弱い作品が多かったように思います。何事もそうですが、回を重ねるとマンネリ化してきます。類型化された作品や同じテーマ等々少し気になりました。今後は、孤食や寝不足、テレビ漬けなど生活リズムの見直しや日本型食生活(和食)のすすめなど、新鮮な切り口での作品づくりに挑戦してみてもいいでしょう。

森本 忠彦氏 プロフィール

- 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





医療と介護の 連携について

中村 秀一
Syuichi Nakamura

医療介護総合確保推進法の成立を受けて

厚生労働省では7月11日に幹部の人事異動があったが、併せて保険局に「医療介護連携担当」の審議官と「医療介護連携政策課」が新設された。先の国会で医療介護総合確保推進法が成立し、医療と介護の連携が最重要とされていることに応える布陣である。

古くからの課題であった医療と介護の連携

医療と介護との連携は、古くから課題とされてきた。旧厚生省の組織の変遷がこれを物語っている。1982年に

制定された老人保健法は、予防から治療・リハビリまでの老人医療の確立をうたい、公衆衛生局に老人保健部が設置された。老人医療を所管する同部と福祉の所管（社会局老人福祉課）が分離した。その後、医療と福祉の連携が求められ、1988年に両者を統合した老人保健福祉部が大臣官房に設置された。

同部は1992年に局に昇格（老人保健福祉局）し、2001年に老健局に名称変更されて今日に至っている。都道府県でも、民生部、衛生部と縦割りであった組織を保健福祉部などとする同様の動きがあったことは、周知のとおりだ。

しかし、地域医療計画の策定にみられるように医療行政は都道府県の任務とされる一方、介護保険制度は市町村中心で組み立てられている。さらに、医療界と介護界の文化の差ともいべき障壁があり、両者の連携は成果が上がってこなかった。

医療と福祉の連携に困難があるのは、わが国に限ったことではない。筆者は30年ほど前にスウェーデンに駐在したが、同国では医療は県が、福祉は市町村（コミュニティ）が担当しており、両者の連携の悪さが問題となっていた。連携の促進のため、老人ホーム（サービスハウス）と老人病棟（長期入院病棟）を

全国の市町村が負った重要な使命

今回の法改正によって、国は「地域における医療及び介護を総合的に確保するため」の基本方針（総合確保方針）を定めることになった。7月25日には厚生労働省で「医療介護総合確保促進会議」の初会合が開かれた。総合確保方針では、「新たな財政支援制度」（基金）の使い道や、医療計画と介護保険事業計画の整合性を図るための基本方針が定められる。まさに今後の医療と介護の連携の基軸となるものだ。

全国の市町村は、これを踏まえ、2015年4月からの第6期介護保険事業計画において、医療と介護の連携を進めていくという重要な使命を負っている。遠からず、その成果が問われることになる。

同一建物の上下のフロアに構築したが、それでも所管が異なるフロアに高齢者を移動するのは至難の業だと職員が慨嘆する状況であった。医療のプライマリケア部分を県からコミュニケーションに移管した、1992年のエーデル改革は、スウェーデンにおけるこの課題への処方箋であった。翻ってわが国ではどうか。「社会保障と税の一体改革」の枠組みでは、医療と介護は、子ども・子育て、年金と並んで、消費税財源を充当する社会保障4分野として位置付けられた。しかし、2013年8月の社会保障制度改革国民会議の報告書では、「医療・介護サービスの一体改革」が必要であるとされ各論では「医療・介護分野の改革」と両者は一括で記述されている。

国民皆保険を維持するために求められるもの

国民会議のメッセージは明

確だ。「国民皆保険の維持のためには、医療の在り方そのものが変わらなければならない」が最優先の課題とする。「病院完結型」から「地域完結型」の医療への転換、「上流」（高度急性期・急性期医療）から、「下流」（慢性期、維持期）までの医療と介護の切れ目のない提供を求めている。住民の日常生活圏域では医療と介護が手を携えて「地域包括ケアシステム」を構築していかなければならない。

厚生労働省医政局では、ここ数年、約100地区で在宅医療連携拠点事業（モデル事業）を実施してきた。しかし、これを恒久化する財源の確保はできず、今回の法改正によって介護保険の地域支援事業に位置付けられた。

医療は都道府県、介護は市町村という従来の枠組みを超えて、市町村の事業として医療・介護連携が推進されなければならない。

記事提供 社会保険出版社

Writer's Profile

中村 秀一 Syuichi Nakamura

一般社団法人医療介護福祉政策研究フォーラム理事長 / 国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究所教授 / 同大学院国際医療福祉総合研究所所長

東京大学法学部卒業。1973年厚生省（現厚生労働省）入省（社会局老人福祉課配属）。1981～84年在スウェーデン日本国大使館勤務。1984～86年厚生省保険局医療課課長補佐（診療報酬改定に従事）。1987～89年北海道庁出向（水産部国際漁業課長、漁政課長）。1990年～厚生省で老人福祉課長、年金課長、保険局企画課長、大臣官房政策課長などを経る。2001年1月厚生労働省大臣官房審議官（医療保険、医政担当）。2002年8月厚生労働省老健局長。2005年8月～08年7月厚生労働省社会・援護局長。2008年9月～10年9月社会保険診療報酬支払基金理事長。2010年10月～14年2月内閣官房社会保障改革担当室長（2012年10月～13年8月社会保障制度改革国民会議事務局局長兼任）。2012年1月～一般社団法人医療介護福祉研究フォーラム理事長。2012年4月～国際医療福祉大学大学院教授（医療福祉学研究所）。2013年4月～同大学院国際医療福祉総合研究所所長。



地域住民に寄り添った
地域包括医療・ケアの実現をめざす
平成26年度国保診療施設四国ブロック会研修会

7月19日、高知市のザ クラウンパレス 新阪急高知において国保診療施設四国ブロック会の主催により、「平成26年度国保診療施設四国ブロック会研修会」が開催された。四国4県の会員が一堂に会し、国保直営診療施設等（国保直診）が抱える問題の解決策を学ぶとともに、会員同士の親睦・交流を深めることを目的としたもので、四国内の国保直診等の医師や看護師など43人が参加した。開会あいさつに立った国保診療施設四国ブロック会代表の金岡光雄氏（愛媛県国民健康保険久万高原町立病院院長）は、国保直診を取り巻く状況は依然として厳しいが、国保直診の本来の理念のもと、地域住民に寄り添った地域包括医療・ケアを実践していく決意を語った。



●金岡 光雄氏

続いて、当番県を代表して、高知県国保地域医療推進協議会会長の今西芳彦氏（本山町長）があいさつに立った。来賓あいさつでは、国民健康保険診療施設協議会（国診協）会長の青沼孝徳氏が、四国の国保関係者が一堂に会し、変革期にある地域包括医療・ケアの現状や将来について議論を深めることは時宜を得たことと述べ、建設的な討議が行われることに期待を寄せた。



●青沼 孝徳氏



●阿波谷 敏英氏

その後、講演1で高知大学医学部家庭医療学講座教授の阿波谷敏英氏が、「地域を診る医師を育てるー高知県の地域医療の担い手の養成ー」と題して講演を行った。医師数は増えているにも関わらず若い医師の地域離れ等により地



高知県保険者協議会

域医療が厳しい状況にあることを述べ、地域医療は地域とともに育てることが重要であるとして、高知大学での取り組みを説明した。

講演2では、国診協会長の青沼孝徳氏が、「新たな専門医の在り方に関する国診協の対応」と題して、29年度をめどに開始される新しい専門医制度について説明した上で、新たに19番目の専門医として創設される総合診療専門医の制度構築に向け、全国自治体病院協議会や国診協における取り組みについて講演を行った。



その後、「国診協事業実施状況および当面の諸課題」と題して、国診協会長青沼孝徳氏と同事務局長伊藤彰氏より報告がなされた。

RENGOUKAI NO UGOKI

KDBシステムの活用方法を探る
平成26年度医療費分析研修会

本会では8月14日、高知市の高知共済会館において「平成26年度医療費分析研修会」を開催し、市町村の国保および保健衛生担当者、被用者保険担当者など92人が参加した。



課題整理を行った。その後、グループワークの総括があり、横山氏は「KDBシステムに早く慣れるとともに有効な活用をして、日々の業務を効率的・効果的に進めてほしい」と締めくくった。

最初に、国立保健医療科学院生涯健康研究部長横山徹爾氏より「国保データベース（KDB）を活用した実態把握と評価について」と題して講演があり、PDCAサイクルを踏まえて、健診・保健指導を展開していく中で、KDBがどのような場面で有効であるかを説明があった。

続いて、KDBサンプル帳票を用いたの演習とグループワークを実施。参加者が14グループに分かれて、帳票を基に与えられた課題について議論を行った。各グループで見集約後、指名されたグループの代表者が発表し、全体で

事後報告では、高知市より「国保データベースシステムを活用した生活習慣病対策」と題し、25年度から高知市で取り組んでいる、生活習慣病対策におけるKDBシステムの活用方法とその結果についての報告があった。最後に、本会より事務連絡としてKDBシステムの設定状況についての説明があった。今後より一層の活用が期待されるKDBシステムについて理解を深める研修会となった。



●横山 徹爾氏

NEWS 第28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・ケアー地域を守る災害医療ー」

- 日時 平成27年2月28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28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26年10月1日（水）～平成27年1月15日（木）

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28回高知県国保地域医療推進協議会事務局 TEL 088-820-8415

たくさんの笑顔で高知を元気に!

TOSA国保だよりが
「部門賞(表紙部門)」を
受賞しました。

第31回国保連合会広報誌コンクール
ー国保中央会主催ー

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



RENGOUKAI NO UGOKI

研修で得た知識の共有をめざす
平成26年度高知県保険者協議会研修会

8月14日、高知市の高知共済会館において「平成26年度高知県保険者協議会研修会」を開催した。研修会には保険者の特定健診・特定保健指導担当者をはじめとして76人が参加した。

26年6月、埼玉県和光市にある国立保健医療科学院において、特定健康診査・特定保健指導をテーマに「生活習慣病対策健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修」が、「研修計画編」と「事業評価編」の二つに分けて開催された。今回、5人の研修参加者（県・土佐清水市・市町村職員共済組合・国保連合会2人）より、それぞれが参加した研修について、計画編では特定健診・特定保健指導のプログラム・制度やガイドライン等について、評価編では生活習慣病対策としての保健事業の評価の考え方と進め方等につ



ての伝達を行った。参加者には、健診結果等のデータ集計・分析から、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ことができた研修となった。



日高村地域子育て支援センターは、日高村保健センターにて開所しています

地域の「たから」 ちいキッズ!

わがまちの子育て支援 (Vol.10)

日高村地域子育て支援センター—日高村—

楽しく子育てできていますか？
ぜひ一度、遊びに来てみませんか。
子どもの成長を喜び合える仲間がいます。

「親子に寄り添う
身近な存在をめざして」

ゆびにんぎょう
つくるよ!!



地域における子育て支援の拠点

日高村の子育て支援事業は平成10年に始まりました。当初はむらが民間保育園に委託をし、保育園のスペースを借りて開所し、2人のスタッフが事業に当たっていました。

14年度からは日高村保健センターにある「子育て支援センター室」で開所し、むらが直接、運営・管理等を行うようになりました。それによって、出生の状況や健診受診状況などが把握しやすくなり、家庭の状況に応じた支援

ができるようになりました。また、25年度からはスタッフが3人となり、よりきめ細やかな支援が可能となりました。

日高村地域子育て支援センターは、地域における子育て支援の拠点として、親同士の交流の場の提供や相談し合える環境づくりを進め、子育て家庭に対する情報提供や育児不安についての相談等を行い、地域の子育て支援や支援機能の充実・強化に取り組んでいます。

こちら
介護保険課



介護給付費、 月平均が約56億円に増加

—平成26年4月から6月審査分—

26年4月から6月審査分の介護給付費明細書の確定件数は、月平均7万9,505件、対前年度比3.58%の増、給付費については、月平均56億8,411万円、対前年度比2.52%の増となっています。給付費の内訳では、施設介護サービスは前年度並みの給付ですが、地域密着型サービスは3.69%、居宅介護サービスは4.39%の増で推移しています。

介護ひとくち×モ

地域包括ケアシステムとは

団塊の世代が75歳以上となる2025年をめぐり、重度の要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けられることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組みです。

今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。

人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は穏やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。

地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく必要があります。

【厚生労働省ホームページより抜粋】

介護給付費明細書確定件数の内訳 (高知県)

平成26年4月～6月審査分

	26年4月		26年5月		26年6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	8,178	100.41%	8,146	99.73%	8,136	100.01%
介護予防支援	6,693	102.06%	6,642	100.73%	6,716	101.68%
居宅介護支援	15,624	102.84%	15,809	103.75%	15,930	103.06%
地域密着型サービス	3,579	103.41%	3,639	103.00%	3,671	103.53%
居宅介護サービス	44,759	104.54%	45,158	104.98%	45,835	104.63%
合計	78,833	103.49%	79,394	103.72%	80,288	103.53%

施設介護サービスが占める割合	10.37%	10.26%	10.13%
地域密着型サービスが占める割合	4.54%	4.58%	4.57%

介護給付費の内訳 (高知県)

平成26年4月～6月審査分

	26年4月		26年5月		26年6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	2,513,489,788	100.21%	2,443,830,425	100.36%	2,516,853,555	101.14%
介護予防支援	28,361,160	102.02%	28,271,060	101.18%	28,635,240	102.28%
居宅介護支援	204,148,598	103.30%	207,919,213	104.93%	207,585,848	102.65%
地域密着型サービス	766,479,446	102.92%	760,901,279	103.70%	787,472,005	104.47%
居宅介護サービス	2,081,212,946	104.48%	2,092,559,988	104.65%	2,157,525,574	104.04%
合計	5,593,691,938	102.25%	5,533,481,965	102.58%	5,698,072,222	102.74%

施設介護サービスが占める割合	44.93%	44.16%	44.17%
地域密着型サービスが占める割合	13.70%	13.75%	13.82%

「子育ての成功体験」を重ねることが大事

子どもは成長していく中で、さまざまな成功体験をすることが大事です。それと同じくらい親にも「子育ての成功体験」をすることが大事だそうです。子どもが生まれたからといってすぐに親になれるわけではなく、子育てをしていく中で成功体験を積み、少しずつ自信を持ち子育てに励むことで親として成長していく。「子育て」は「親育て」でもある。今回

の取材を通して学んだことです。スタッフも一人の人間であり一人の親。親として子育てにおいて失敗もあったそうです。「その失敗例を話すのは恥ずかしいけれど、支援センターを利用する親に成功体験をしてもらうために全て伝えたい。成功体験ができるようにサポートしていきたい」とスタッフの方が話してくれました。



むらで子育てをする全ての親子を応援したい

支援センターのこれからの目標は、身近な存在として親子に寄り添い、就園・就学後も含め長期間見守りをしていくこと。出生時より個々の名前と顔が一致し、家庭環境や背景も把握できるなど、小さなむらならではの利点を生かし、日高村で子育てをする全ての親子の応援をしていきたいそうです。

「むらで生まれ育つ子どもたち全員に一度は支援センターに来てもらいたい。一回も来たことがないというのは寂しい」。スタッフの思いが伝わる一言でした。そのスタッフの思いが広がり、支援センターにむらの元気な子どもたちのたくさん笑顔が輝くといいですね。



日高村地域子育て支援センター

〒781-2152 高岡郡日高村沖名23(日高村保健センター内)
TEL / 0889-24-4411
利用日時 / 月～金曜日 10:00～12:00・14:00～17:00



一度でいいから遊びに来てほしい

「最近、人間関係の希薄化や核家族が増えたことなどが原因で、将来、親となる人たちが理想の親子関係のモデルを見る機会が少なくなっている。また、コミュニケーションが苦手なために相談ができず、子育てに戸惑いを感じている親が増えているように感じる」とスタッフの方。だからこそ、むらで子育てをしている親には一度でいいから支援センターに遊びに来てほしいそうです。

スタッフの方が、印象に残ったエピソードを話してくれました。その母親が支援センターに来始めたころは、携帯電話を触ってばかりで、子どもへの声掛けや見守りもなく、また、誰とも会話せず人に寄せ付けない雰囲気を漂わせていたそうです。しかし、支援センターに来るにつれ、スタッフとの信頼関係を築き、子育てにおいて困ったことや家族間の悩みを自分から相談するようになったそうです。そして、自分の子どもだけでなく、他の子どもと遊んだり、子育てに意欲的になったそうです。何よりも母親は自ら仕事を探し、現在は育児に仕事にと頑張っているようです。

ぜひ一度、遊びに来てくださーい!!



スタッフ

森澤さん、森下さん、小松さん

少しずつ成長して親になる

子育て支援センターの行事

子育て支援センターでは、通常の子育て支援事業の他に「すくすく広場」、「絵本でばびいら」を開催しています。

すくすく広場は、毎月1回開催しており、七夕やクリスマス会など季節を取り入れた行事の他に、離乳食講座やベビーマッサージ、リトミックなどを行っています。すくすく広場の内容は、支援センターを利用されている親子にアンケートを実施し、その声をもとに可能な限り親子の関心があることを取り入れて開催しています。

絵本でばびいらは、毎月2回開催しており、絵本の読み聞かせをしています。なお、これらのイベントについては、むらの広報誌「広報ひだか」(毎月発行)等で告知されています。



勇気を出して最初の一步を

支援センターの存在は知っているけれど利用したことがない親子もあり、現在、利用している方からも「来るまでは最初の一步がなかなか出なかった」という声を聞くそうです。子どもと1対1していると行き詰まってしまうという声もあることから、「勇気を出してその一步を踏み出してほしい」とスタッフの方。

勇気を出してその一步を踏み出した母親たちはとても雰囲気が良く、母親同士が「今日、支援センターに行く?」と連絡を取り合ったり、母親同士で情報交換をしながら、お互いの子どもの成長を喜び合っているそうです。



これはだれのつ?

親子が集まりやすい場所をめざして



「指人形作り」を開催

9月12日、すくすく広場が開催されました。今月は、講師に土佐警察署の警察庁舎でスクールサポーターをされている松井さんを招いて「指人形作り」を開催し、8組の親子が参加しました。

松井さんを講師に招くのは今回で3回目、人気の行事だそうです。講師を依頼したきっかけは、松井さんは日高村保健センター内にある少年補導育成センターを仕事で訪れる機会があり、その際にスタッフが「支援センターに来る親子に何か催し物等ができないだろうか」と持ち掛けたこと。「小物作りが好きだね」という話があり、講師を依頼したそうです。

フェルトバッグ作りに始まり、ランチョンマット作りに続いての指人形作り。全体説明の後は、松井さんが用意してくれた道具と材料を使って作業開始です。その間、子どもたちはスタッフと遊んだり、作業をする親の様子を見に行ったり。

1時間ほどの作業で指人形は完成し、イベントの最後にはおのおのが作った人形を指にはめて歌を歌いました。

年が明けて1月のすくすく広場では、松井さんによる「護身術講座」を予定しており、子どもを抱っこしているときに不審者が手を伸ばしてきた場合の対処法などを学ぶそうです。



今回のすくすく広場の講師、松井さん(中央)。ひげが立派です



『釣りガール』

高知市保険医療課収納係
主事 英 真実



大物とったー!



初めまして、高知市保険医療課の英と申します。新規採用で今の職場に配属になり、

「と？」と戸惑いながらリールを巻くのですが、何も釣れていません。餌を付けて、投げ

した。私はうれしくてはしゃいでいたのですが「食べられないしね」と、フグは海に返さ

ような魚が釣れることもありませんが、害がない限りおいしくいただきます。

「ちよっとだけ行ってみようよ」と友人に誘われて夜釣りに出掛けました。友人はイカ釣り、私は投げ釣り。「かかったらブルブルって引って張られる感じがするから」と、よく

「食べられる魚を釣ってみたい」と思うようになり、友人にいろいろな所へ連れていってもらおうようになりました。

「食べられる魚を釣ってみたい」と思うようになり、友人にいろいろな所へ連れていってもらおうようになりました。



高知市保険医療課収納係の皆さん
(後列)左から 野波事務補助員、中山事務補助員、岡本主任、神田主事、濱田事務補助員、乗松主任、島田主事、立石主事
(前列)左から 後藤主事、(筆者)英主事、森係長、渡辺主事、藤井主任、石黒主事

『SWC』

宿毛市市民課保険係
主事 頼田 匡平



22年に国体に出ました。筆者は赤のユニホーム

この4月より、国保の担当となりました頼田と申します。私は今、子どもたちにレスリングを教えています。

係なく自分の力を思う存分発揮ができます。また、全身を使う競技ですので、小さいときにやる運動には最適だと思います。

ここに私の電話番号を掲載し、やってみたい方は連絡ください！と書きたいところですが、それは少し遠慮し、興味のある方は見学においでください。また、11月2日には宿毛

いた子どもが!!
指導者としてはまだまだ未熟ですが、子どもたちの成長に喜びを感じながら、いつの日か、「オリンピックに出る」という目標を持ち、世界で活躍する子が育つよう、「宿毛(Sukumo)でレスリング(Wrestling)にチャレンジ(Challenge)」していきます。

皆さんは「レスリング」と聞いて、どんなイメージを持ちますか?おそらく、有名なオリンピック選手。もしくはあのユニホームをイメージする方がほとんどでしょう。実際レスリングの勧誘をする

ここでクラブの紹介を少し。うちのクラブは「すくもレスリングクラブ(Sukumo Wrestling Club)」といいまして、略して「SWC」と呼んでいます。クラブ名のほか「宿毛(Sukumo)からワールド(World)チャンピオン(Champion)」を出す「宿毛(Sukumo)をレスリング(Wrestling)の町(City)にする」といった意味も込めて頑張っています。練習は宿毛高校で、週に2〜3回行っています。

最初は、「勝ちたい」と言っていた子が、次は「メダルを取りたい」、「金メダルを取りたい」と段々目標が高くなり、ついに26年の夏の全国大会ではクラブから「日本一」に輝



SWCの子どもたち。筆者は後列右側



行政と社会福祉協議会が取り組む 「高知市地域福祉活動推進計画」 —地「参」地「笑」のまちづくり—



高知市健康福祉総務課
(社会福祉法人 高知市社会福祉協議会 派遣)
小菅 樹里



県人口が一極集中の高知市

高知市は、高知県のほぼ中央部に位置し、総面積は309.22km²、26年4月1日現在、住民基本台帳による人口は33万7115人、世帯数は16万1531世帯となっています。

県民人口の4割以上が暮らす地方中核都市であるとともに、緑豊かな森林を持つ鏡村・土佐山村、県内有数の農業生産高を誇る春野町との合併により、中山間、田園地域、都市部がバランスよく調和し、仁淀川と市内中心部を流れる鏡川などの清流を有する都市となつていきます。

住民の抱える福祉課題はますます複雑に

社会情勢の変化や少子高齢化・核家族化の進行等により、住民同士のつながりが希薄化するなど地域社会を取り巻く環境は大きく変化しています。こ



「高知市地域福祉活動推進計画概要版」を作成し、関係機関等に配布しました

うした社会構造の変化に伴い、住民の意識や価値観も多様化し、福祉の課題もさまざまな状況です。

さまざまな地域の福祉課題に対して、既存の制度や公的なサービスだけでは生活を支援することはできないと思ひます。大切なことは、病気や障害、生活課題を抱えていても「生きていて良かった」と思えるように、生活

の質や人生の質を高めることです。単にサービスを提供するだけではなく、地域の中で独りぼっちを作らず、孤立しないよう、住んでいる地域で豊かな人間関係が築けているかが重要で、「地域の中で生きていく」という実感をつくる必要があります。



住民主体の介護予防活動「いきいき百歳体操」は、公民館や集会所など市内約300カ所で開催されています

6%の方が「必要だと思う」または「あつた方がよい」と答えていました。また、「今住んでいる地域に住み続けたら」と「住んでいる地区の助け合いの状況」の関係を見たところ、「住んでいる地区の住民同士の助け合いがあると思う」と答えた人ほど「今住んでいる地域に住み続けたい」と答えた方の割合が高いことがわかりました。

住民同士の支え合いや助け合いは必要

地域福祉に関するアンケート調査(24年6〜7月実施、20歳以上の高知市民4千人および高知市の民生委員・児童委員725人対象)では、地域住民同士の助け合いの必要性について88%

まずは「地域福祉の土壌づくり」を

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らすしていくためには、住民一人一人が主体的に地域福祉活動に参加し、住民

薄れつつある「おたがいさまの住民意識づくり」を行うことは容易ではありません。地域福祉コーディネーターは、住民が集まる機会があれば、昼夜を問わず担当する地域へ出向き、地域の住民の皆さんと話をする時間を持つようにしています。地道な活動ではありますが、三けん活動(たんけん、はっけん、ほおっちょけん)を実施することで、地域住民の高齢化や地域住民同士のつながりの希薄化など、それぞれの地域が抱える困りごとを地域の方々と一緒に考える機会を持つことができると思ひます。

地域住民みんなが主役に

地域福祉の主役は、地域に住む住民です。「支援する側」「支援される側」の一方的な関係ではなく、例えば、障害があつても、年を取つても、子どもも、住民一人一人が持っている特技を生かしながら、時には助け、助けられたり、時には教え、教えられたりといった相互の関係づくりをすることが重要です。一人の100歩より、100人の1歩。地域の方々が少しずつ知恵と力を出し合つて、みんなで解決していくことができる地域づくりのお手伝いが少しでもできればと思ひています。

新たに「地域福祉コーディネーター」を配置

25年度から高知市社協へ地域福祉コーディネーターが配置されています。(26年4月1日現在、9人配置)

地域福祉コーディネーターの役割は、地域社会の生活問題について、地域住民の主体性を高めつつ、住民自らができる問題を明確化し、解決していくことを側面的に支援することです。住民活動の裏方として、住民の地域への関心や支え合う心をつくる福祉教育や、多様な人や組織・機関がつながるための協議の場を通じて、地域福祉を推進

この五つを基本目標に掲げています。特に第1次計画では、①と⑤を重点目標としています。

- ①おたがいさまの住民意識づくり
- ②小地域での支え合い活動の推進とニーズの早期発見
- ③地域での支え合いの仕組みの構築
- ④地域ケアネットワークの構築
- ⑤地域福祉を推進するための体制基盤づくり

この計画では、「こえかけあい、たすけあい、うんとひろげよう、ちいさのえがお」を合言葉に、

①おたがいさまの住民意識づくり
②小地域での支え合い活動の推進とニーズの早期発見
③地域での支え合いの仕組みの構築
④地域ケアネットワークの構築
⑤地域福祉を推進するための体制基盤づくり

この五つを基本目標に掲げています。特に第1次計画では、①と⑤を重点目標としています。



住民福祉総合研究所の木原孝久氏を講師に招き、支え合いマップづくりの研修を受けました



見守り活動や緊急時に備えたあんしんキット「救急医療情報キット」の配布も広がっています



三けん活動

- たんけん(探検)…地図を片手に地域の調査をしたり、地域で実施されているさまざまな住民主体の活動に参加し、地域の現状を把握します。
- はっけん(発見)…調査で得た情報や地域の活動に参加する中で、地域の課題を発見します。
- ほおっちょけん…明確になった地域の課題に対して、地域住民や行政、関係する専門機関を交えながら、解決に向けた話し合いをし、支え合いの仕組みづくりを行っていきます。



市内にある27地区の社会福祉協議会の方々と岡山県と香川県に視察に行きました

香り豊かな中華風空揚げ

揚げ鶏の香味ねぎソース

下味のみ付けた空揚げにソースをかけるだけの簡単レシピですが、食欲を誘うねぎソースの香りと、鶏のうまみとソースの甘酸っぱさがからんだ味わいに箸が止まりません。

◎材料(3人分)

- 鶏もも肉……………1枚(280g)
- 塩……………少々
- 酒……………小さじ1
- かたくり粉……………大さじ2
- 揚げ油……………適宜
- ミニトマト……………1と1/2個
- レタス……………30g
- ねぎソース—
- ねぎ……………30g
- 鷹の爪……………1本
- A—
- しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- おろしにんにく……………小さじ1
- おろししょうが……………小さじ1

◎作り方

- ①鶏もも肉は切り込みを入れ薄く開き、塩、酒を振り下味を付ける。
- ②ねぎは小口切りに、鷹の爪は種を除き刻んでおく。
- ③調味料Aを合わせておく。
- ④フライパンに油と②を入れて熱し、香りが出たら③を入れる。さっと沸いたら火を止めておく。
- ⑤①にかたくり粉をまぶし、揚げ油でカリッとすまで揚げる。
- ⑥ミニトマトを4等分に切り、レタスをちぎり、皿に添える。
- ⑦⑤が熱いうちに切り分け皿に盛り、④をかける。

1人分

エネルギー 372kcal
塩分 1.3g

◎メモ

- ・鷹の爪の量で辛味の調整ができます。
- ・酢を黒酢に変えてもおいしいですね。



管理栄養士
にしむらみさこ
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。



食べてみいや! 味てみいや!!

梅の酸味が効いたさっぱりとした一品

長芋入り豚肉と野菜の梅みそ炒め

長芋の焼き目の香ばしさと豚肉のうまみを、みその味わいと梅の酸味が包み込みます。長芋のシャキシャキとした食感や、パプリカとサヤ豆の彩りが楽しい一品です。

◎材料(2人分)

- 長芋……………200g
- サヤ豆……………100g
- パプリカ……………20g
- 豚もも肉……………120g
- 梅干し……………1個
- 油……………適宜
- A—
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- みそ……………大さじ2/3

◎作り方

- ①長芋は3cmの長さで厚めの拍子切りにする。
- ②サヤ豆は3cmの長さで切り、パプリカは千切りにする。
- ③豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④梅干しは種を除いて包丁で粗くたいておく。
- ⑤調味料Aを合わせておく。
- ⑥フライパンに油をしき火にかけ、①をこんがりするまで焼き、取り出しておく。
- ⑦フライパンで②～③を炒め、火が通ったら⑥をフライパンに戻し、④～⑤を加えてさっと混ぜ味を調える。

◎メモ

- ・長芋は焼き目の加減でお好みの食感が楽しめます。シャキシャキさせたいときは焼き目を甘く、ホクホクさせたいときは焼き目を強めます。
- ・今回はサヤ豆ですが、チンゲン菜や小松菜、時期によってはシントウなどを使ってもいいですね。

1人分
エネルギー 310kcal
塩分 2.0g



メタボ予防のために肉料理を敬遠していませんか？

働き盛りのころは、循環器疾患(動脈硬化や心臓病など)を予防するためにバランスの取れた食事に重点を置くことが大切ですが、高齢期になってもメタボ予防のために、コレステロールやカロリーの取り過ぎを気にして肉や脂を控えるという方も多いのではないのでしょうか?しかし、介護予防の観点から考えると、肉などのタンパク質をしっかり取り取ることが大切になってきます。タンパク質が足りなくなりアルブミン値が下がると低栄養を引き起こし、筋肉の減少や免疫機能の低下、血管がもろくなるといったことが起こります。低栄養は老化を促進する原因とも考えられます。積極的に肉を食べ、バランスの良い食生活を送ることで老化を防ぎ、健康長寿をめざしましょう。

※注意※病気などにより食事制限のある方は主治医の指示に従って管理してください。

肉の種類と栄養

- 牛肉：必須アミノ酸をバランスよく含む良質のタンパク質が豊富。鉄も多く含まれ貧血予防に効果的
- 豚肉：エネルギー代謝を助け疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富。自律神経のバランスを整え、ストレス回復に効果的
- 鶏肉：脂質が少なくビタミンAが豊富。手羽先には「コラーゲン」もたっぷり含まれている

肉の冷凍保存と解凍

- 1回分ずつラップ等に小分けする
- フリーザーパックなどを利用し、密封して空気に触れないようにする
- 鮮度を保つため急速冷凍を心掛ける
- 急速冷凍をするにはアルミトレイに載せるとよい(アルミは熱伝導がよい)
- 薄く平らにすると冷凍・解凍が速くできる
- 冷蔵庫に入れて解凍すると、時間は掛かるがドリップ(栄養成分やうまみが含まれる汁)が出にくい。



●高知市比島町の「高知県立交通安全子どもセンター」に展示されている「C58型蒸気機関車」です。これは1943(昭和18)年4月から68(同43)年7月まで実際に土讃線を走っていたもので、70(同45)年5月、子どもセンターの開園に当たり日本国有鉄道四国支社(現JR四国)から提供されたそうです。鉄道好きではないのですが、SL機関車の力強さを感じさせるありようにわくわくします。子どもセンターではゴーカートに乗れたり、ブランコや砂場などもあるので遊びに行ってみてはどうでしょうか。

●10月24日から11月24日まで高知市の城西公園野外ステージで安藤桃子監督による映画「0.5ミリ」が上映されています。見慣れている城西公園が映画館に変わる。とても魅力的なイベントだと思います。このような人を引き付けるイベントで高知がますます元気になればいいなと思います。そうこうしていると今年あと2カ月、2015年はどんな年になるでしょうか。皆さまにとって飛躍の年になればと思います。(田)

編集後記

320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10月発行 320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

土佐の東の玄関口 「東洋町」

今回は東洋町を訪ね、これからのまちづくりについて、松延宏幸町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 321号
1月下旬発行予定

連合会日誌

2014年7月1日~9月30日

7月

- 3日 地方協議会会長県国保連合会常勤役員・事務局長合同会議出席(東京都)
第5回新国保制度対策委員会出席(東京都)
平成26年度診療報酬改定研修会開催(高知市)
- 3~4日 平成26年度四国地区審査支払業務改善研究協議会出席(徳島県)
- 7日 高知県在宅保健活動者なでしこの会第11回編集委員会開催(高知市)
- 8日 平成26年度地方職員共済組合地区別事務担当者会議出席(岡山県)
高知県国民健康保険事務担当職員協議会第58回国保事業経営等研究専門部会開催(高知市)
- 9日 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)
- 10日 雇用に関する各種助成金説明会出席(高知市)
- 14日 平成26年度第1回高知県健康づくり推進協議会出席(高知市)
平成26年度第1回理事会開催(高知市)
- 14~15日 独立監査人による平成25年度各会計の経理に係る監査(高知市)
- 16日 第41回「部落差別をなくする運動」強調句問答発表会出席(高知市)
- 17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)
介護電子請求に関する都道府県・国保連合会担当者合同説明会出席(東京都)
独立監査人による平成25年度各会計の経理に係る監査(高知市)
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)
- 18日 平成26年度全国国保連合会事務局長会議出席(東京都)
- 19日 平成26年度国保診療施設四国ブロック会会長会・研修会出席(高知市)
- 22日 第18回高知県保険者協議会開催(高知市)
平成26年度第1回監事会開催(高知市)
- 23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)
- 25日 高知県在宅保健活動者なでしこの会第58回役員会開催(高知市)
- 28日 平成26年度7月通常総会開催(高知市)
- 30日 高知県国民健康保険事務担当職員協議会第19回支部長会議開催(高知市)
- 31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)
第7回高知診療報酬適正化連絡協議会出席(高知市)

8月

- 1日 平成26年度四国地区国保連合会臨時役員協議会出席(香川県)
- 11日 地方協議会会長県国保連合会常勤役員・事務局長合同会議出席(東京都)
国保中央会システム委員会・幹事会合同会議出席(東京都)
- 14日 平成26年度高知県保険者協議会研修会開催(高知市)
平成26年度医療費分析研修会開催(高知市)

9月

- 17日 平成26年度みんなで進める血管病対策研修会出席(高知市)
- 21日 国保連合会保健事業推進委員会出席(東京都)
- 21~22日 次期国保総合システム(保険者サービス系)の要件定義に向けたブロック別担当者説明会出席(愛媛県)
- 22日 ケアプラン点検説明会開催(高知市)
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(香南市)
- 23日 慢性腎臓病(CKD)保健指導者研修会出席(高知市)
- 24日 平成26年度みんなで進める血管病対策研修会出席(高知市)
- 25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(須崎市)
- 26日 平成26年度第1回高知市町村国民健康保険広域化等実務者会議出席(高知市)
- 27日 第31回「健康なまちづくり」シンポジウム出席(東京都)
国保連合会介護給付適正化担当者説明会出席(東京都)
- 28日 平成26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 TOSA国保だより第319号発行
- 30~31日 高知県国保地域医療推進協議会医師部会・看護部会・技術者部会合同研修会開催(四万十市)
- 1日 平成26年度第1回須崎市健康増進計画策定委員会作業部会出席(須崎市)
- 2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)
- 3日 高知県国保地域医療推進協議会第52回部会長・副部会長会議開催(高知市)
- 4~5日 全国国保連合会事務局長会議出席(広島県)
- 8日 平成26年度在宅保健師等全国連絡会役員会出席(東京都)
- 9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)
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)
- 10日 平成26年度第1回公正採用選考人権啓発推進員等研修会出席(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(大川村)
- 16日 平成26年度福祉サービス苦情解決セミナー出席(高知市)
- 17日 全国国保連合会常勤役員会議出席(東京都)
国保中央会システム委員会・幹事会合同会議出席(東京都)
平成26年度健康づくりの「図画・ポスター」選考委員会開催(高知市)
- 24日 国保中央会臨時理事会・臨時総会出席(東京都)
平成26年度国民健康保険事務担当職員研修会開催(高知市)
- 25日 第6回新国保制度対策委員会出席(東京都)
- 30日 介護保険審査支払等システム担当者説明会出席(東京都)