



越知町
町の宝『みんなあの健康』を
全体で支えていくまちづくり



Cover's Story

水と戯れ、風に乗り
火に癒されて、星に酔う

標高400メートルの山奥
築70年の日本家屋を改装して
建てられた「ゲストハウス 縁」。
月の出していない晴れた日の夜には
満天の星空が一望できる。
今後は、五右衛門風呂や囲炉裏、
トイレと母屋をつなぐ渡り廊下など
さらなる設備の充実をめざしている。

ゲストハウス
縁

越知町



Contents

- 02 首長は語る
町の宝『みんなあの健康』を
全体で支えていくまちづくり
小田 保行 越知町長
- 08 いちおしスポット 越知町
- 11 おらんくの保健事業 安芸市
“本気で元気”な安芸のまち
- 15 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 大川村
- 18 なでしこの会
乳がん予防啓発支援事業 / 健康劇「ロコモ、あなたは大丈夫?」
- 19 こくほ随想 資格の共通化
- 21 国保連合会7月通常総会 平成27年度決算等を認定・可決
- 23 コーヒーブレイク
「心身ともに健康に」土佐町 / 「大好きなバスケットの11年」仁淀川町
- 25 Topics
- 26 地域のたから ちいキッズ! 土佐市
- 29 ヘルスアップ推進員研修会 地域住民の健康生活の実現に向けて
- 31 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「チョコスコーン」「果物のゼリーヨーグルトムース」
- 33 黒い鞆 No.262 東洋町
地域とつながるグループ活動 —フレンズの取り組みを通して—
- 35 日々国保 「恥ずかしがり屋の健康づくり」
- 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 検索



町の宝『みんなあの健康』を
全体で支えていくまちづくり

コスモスの町、越知町。
毎年秋に開催される
コスモスマツリでは
約150万本の
コスモスが咲き誇る。
神祕の山、横倉山
日本一の清流仁淀川など
多くの自然に囲まれている
越知町を訪ね、
これからのまちづくりについて
小田町長に伺いました。

越知町長 小田保行 (55歳)

首長は語る

No.77



首長は語る

No.77 越知町長 小田 保行

(聞き手 国保連合会大藤事務局長)

相談に幅広く対応できる体制を整備

まず、越知町の施設整備状況及び保健師などの人数、活動状況についてお聞かせください。

本町では、本庁舎内に地域包括支援センターを直営で設置し、保健師2人と社会福祉士1人の体制をとっています。高齢化率が43.83%（28年8月31日現在）となり、人口の

約2.3人に1人が高齢者という時代を迎えました。医師不足や介護人材不足が叫ばれる中、中山間部に位置する本町にあつては、医療機関や介護サービス事業所が多く、充実した医療や介護サービスを受けられる環境にあります。この環境の利点を生かして、地

域包括支援センターが医療機関や介護サービス事業所等の調整役となり、医療・介護・福祉のネットワークづくりによって高齢者を支援していく地域包括ケア体制の構築に向けて取り組みを始めています。

12年に開所した保健福祉センターには、保健福祉課と社会福祉協議会があり、おもちゃ図書館やあったかふれあいセンター事業を実施しています。

保健福祉課には保健師2人と、臨時職員ではありますが管理栄養士を配置し、保健福祉の拠点として、子どもから高齢者まで幅広い業務を行っています。

子どもに対する事業については、新生児訪問、乳児・1歳6カ月児・3歳児の定期健診のほか、2歳児健診に関しては、本町独自の取り組みであり、きめ細やかな健診を行う

住民の健康を支える 基盤づくりを進めていく

3期目となる「日本一の健康長寿県構想」を受けての取り組みやよさこい健康プラン21など、保健事業への取り組みはいろいろでしょうか。

24年度から28年度の5カ年計画で策定された健康増進計画は、「運動」「たばこ」「歯」を重点項目として、卒煙チャレンジ教室、保育園や幼稚園



園・小中学校でのフッ素洗口などの各保険事業を行ってきました。

本町には仁淀川や横倉山などを望む最適なウォーキングコースがあり、ウォーキングマップを作成して啓発したり、ウォーキングの起点となる所に大きな看板を設置し、どれくらい歩いたか把握できるようにして、取り組みやすい環

境を整えています。ウォーキング大会も開催して、楽しみながら健康づくりの基礎を身につけてもらっています。

他に、本町の独自の取り組みとして、越知町国保加入者と後期高齢者医療保険加入者への人間ドック助成事業があります。この事業は、人間ドックに係る費用の約8割を越知町が負担するというもので、

被保険者の約6%弱の方が利用しています。この取り組みは大変好評で、生活習慣病等の早期発見に役立っています。

26年度より、肺・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診の無料化に取り組みしており、将来における重症化予防に結びつけています。また、町が行う集団健診と一緒に

健診を受けるとメリットが感じられる取り組みを

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。

町が行う集団健診はがん検診とセットにして、保健福祉センターで日曜日も含む年6日実施しています。特定健診の受診率は、21年度から23年度までは50%前後でしたが、徐々に低下し、27年度は45.4%となっています。受診勧奨などの未受診者対策が課題となっています。

27年度から、町が行う集団健診を受けた特定健診対象者全員に、町内の加盟店で使えるポイントカードを贈呈し、その中から抽選で10人の方に

特産物セットが当たるという取り組みを行っています。商店から健診を受けるよう声掛けもお願いして、新規の健診受診者が増えるように事業を展開しています。まだ受診率の向上にはつながっていませんが、事業も始まったばかりなので、広報や口コミ等で広く町民に知ってもらい、成果を出していきたいと思っています。

また、ヘルスメイト、管理栄養士の協力の下、減塩みそ汁の試食を行い、家庭の味付けの見直しを呼び掛け、高血圧予防から脳血管疾患、心筋梗塞の予防を啓発しています。その他、血液検査で判

定を行うことができる前立腺がん検診、ピロリ菌検査も取り入れ、健診内容の充実を図っています。

特定保健指導は、管理栄養士と保健師が2人体制で面接を行い、病態の説明から栄養・運動の取り組みまで、個別に支援をしています。特定保健指導の対象者は固定化されてきており、生活習慣を変えるために、どのようにアプローチをしていくかが課題となっています。

年齢層が低いほど、受診率が低く、今後ますます受診率が下がる可能性があります。若者にもっと健診に興味を



越知町役場

持つてもらい、将来における受診率の維持向上・医療費の適正化につなげることができると取り組みを行っていきたいと思います。

移住定住に力を 入れ、子育てしやすい環境を整える

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。

本町の出生数は、25年度は37人、26年度は15人、27年度は27人と年度によりばらつきはありますが、全体としての子どもの数は激減しており、今後のまちづくりにおいて、少子化対策は必須となっています。

その一つである保育への取り組みとして、本町では、保育園1カ所と幼稚園1カ所を運営しております。越知保育園では、延長保育・乳児保育園などの他、園内に子育て支援センターを設置し、入園前の子どもへの保護者に対する育児相談・指導や一時預かり、保育園体験、親同士の交流の場を提供しています。

また、子育て世帯の負担の軽減を図るため、高校生までの子どもを3人以上養育している家庭の第3子以降の保育料・幼稚園授業料を無料とする事業と、保育園幼稚園に同時に2人以上入園している世帯の第2子の保



育料を全額支給、幼稚園では、幼稚園から小学校3年生以下の範囲で同時に入園、在学している世帯の第2子の幼稚園授業料を全額支給する事業を行っています。

また、乳幼児医療費助成制度として、0歳児から中学生までの医療費に係る自己負担分を所得制限等なく、通院入院とも無料としています。

子どもが欲しいご夫婦のために、不妊治療費等助成制度も行っていきます。一般不妊治療は、1年ごとに5万円を上限とし、10年間助成しており、特定不妊治療は、1回につき5万円を上限とし、10回助成しています。

また、少子化対策には若者

の定住が切り離せないものとなりませんが、本町で生まれ育った若者の他の地域への流出を食い止めるのはもちろん、他の地域から本町へ移り住んでもらうことも重要と考えています。その点で、現在、本町では地域おこし協力隊の隊員が13人いますが、活動終了後の本町への移住を期待しています。

本町も少子高齢化の一途をたどっていますが、27年には新しい町営住宅を建設し、多くの転入者を迎えました。このように、子育てしやすい環境を整え、住みよい町として子育て世帯に移り住んでもらう取り組みを今後も行っていく予定です。

高齢者が安心して元気に過ごせるための支援を行う

高齢化対策はいかがでしょうか。

本町の高齢化率は、先ほどもありましたように非常に高いものとなっておりますが、医療技術の向上や健康志向などにより、今後もその率は高くなると思われず。本町では、高齢者の方々が住み慣れた町ですと暮らしていけるように、様々な取り組みを行っています。

その一つとして、26年度から始めた、「地域ハイヤーチ

一人一人の「心」に寄り添って

介護保険の状況はいかがですか。

本町の介護保険の被保険者数は、28年3月末時点で2568人、そのうち要支援を含む要介護認定者数は542人で、要介護（支援）認定率は約21%です。この要介護（支援）認定者は、町人口の高齢化に伴い今後も増加し、32年度にピークを迎えるものと予想されています。

24年度に約10億700万円まで膨らんでいた介護給付費

「ケット事業」があります。これは、75歳以上の元気なお年寄りを対象としてタクシーチケットを交付しているもので、高齢者の外出支援と社会参加等の機会の増大を図ることを目的としています。

また、独居老人対策として、1人暮らしの高齢者を対象に、急病や災害等の緊急時に、24時間体制で受け付けている警備会社から、事前に登録しておいた家族や近所の方への連

絡、また必要に応じ救急車を呼ぶといった「緊急体制等整備事業」を行っています。

他に、在宅で介護を続ける家族への支援として、在宅介護手当の支給や、一般の交通手段を利用することが困難な高齢者のために、リフト付き乗用車等を利用できる移送サービス事業などを行っています。

高齢者が安心して元気に過ごせる町をめざし、住民の要望に沿った取り組みを続けていきたいと思っています。



療機関等に隣接するように各介護サービス事業所が設置され、介護老人福祉施設1カ所（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設1カ所、介護療養型医療施設2カ所、グループホーム3カ所と、医療はもとより介護においても施設系・居宅系サービスともに充実しています。そのため、高齢者はそれぞれの状態にあった適切で多様なサービスを受けられる恵まれた環境にあります。

ただし、これらの医療・介護サービス事業所の全てが

町市街地に集中しており、中間集落で暮らす高齢者にとっては、必ずしもサービスが利用しやすい状況にあるとは言えません。また、山間集落においては一層の過疎・高齢化が進み、隣家の空き家化、地域住民の交流は希薄なものになってきており、このような背景から施設サービスが選択されがちな状態となっております。今後、医療機関においての入院日数は短縮傾向となり、また、介護においても、在宅生活への流れが強まっていく

中、町内に暮らす高齢者の生活を支えていくため、地域住民をはじめ、医療と介護・福祉のそれぞれの連携が重要になってきます。

何よりも、住民がこの越知町で、この住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために高齢者一人一人の「心」を受け止め、寄り添いながら必要な支援体制を構築していくことをめざしていきたいと考えています。



仁淀川を生かして、観光産業を盛り上げる

越知町の特色ある取り組みや学術・産業・観光などの地域振興事業、市町村PRなどがありましたらお聞かせください。

本町の中心部を蛇行して流れる仁淀川は、4年連続水質日本一となり、過去10年間で5回選ばれています。これは四国の河川では唯一となっています。



赤字を解消し、安定的な財政運営をめざす

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

本町の国保財政については、ここ数年、財政調整基金を取り崩しながら運営をしてきましたが、基金の底も見え始め、29年度以降については国保税率の改定を含め、健全な運営をめざしていきたいと考えています。国保税率については、20年度の制度改正に伴う改定を行って以来、これまでの繰越金や基金の取り崩しにより運営することができていまし

たので、税率は据え置きのみで済みました。しかし21年度より各年度の単年度収支は、ほぼ赤字決算でした。

また、国保財政圧迫の要因である医療費についても年々増加傾向にあり、医療費の適正化は重要と考えています。特定健診やがん検診の受診率向上、生活習慣病の発症・重症化予防など、様々な保健事業、健康増進事業にも取り組んでいますが、増加傾向の波には逆らえないのが現状で

あると思います。

今すぐ目に見えるような成果はないかもしれませんが、今年度中に、データヘルス計画を策定し、今までの保健事業等を検証しながら、医療費適正化の努力をしたいと思っています。

これからの30年度の都道府県単位化に向け、赤字運営の解消を図り、安定的な運営を行えるよう、現在詳細な部分を検討しています。



山道への入り口付近に設置されている看板

1 日本の古き良き田舎を体感 ゲストハウス 縁

今年の4月、谷ノ内集落の古民家を改修した「ゲストハウス 縁」がオープンしました。元地域おこし協力隊員であるオーナーの方が人柄が良く、自然に囲まれた山奥でゆったりとした時間を過ごすことができます。天候・タイミングに恵まれると、満点の星空の下でのバーベキューや雲海を望みながらの朝食を楽しむことができます。宿泊等の利用については下記のホームページをご参照ください。

- お問い合わせ / TEL 0889-27-2530
- URL / <http://guesthouse-en.sakura.ne.jp>



この看板が見えるとあと少しでゲストハウスに到着します



いちおしスポット

越知町

自然の神秘と
歴史浪漫あふれるまち

小田町長「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。」
多忙で宴席も多い(笑)ので、食生活(食事メニュー)に一番心掛けています。具体的には、食べる順番療法を参考に、①野菜②肉・魚などタンパク質③米飯・麺類・パン類とこの順番で食事をするようにしています。また、別に不足しがちな栄養分を青汁やサプリメントで補給するようにしています。

運動は、この職に就く前は早朝にウォーキングもしていましたが、新聞やテレビからの情報収集のため(得手勝手な言い分ですが)休止状態です。それでも、週半分くらいは徒歩での通勤を心掛けています。



横倉山の妖精「よこジロー」。横倉山の形をした帽子が特徴で、口にくわえているのは、宮の前公園で奥さんに贈るために摘んだ一輪のコモス。

恥ずかしながら、健康管理は不十分だと思っていますが、年1回の人間ドックと3カ月に1回定期的に検診を受けています。

食べる順番療法で 血糖値を管理

滞在していただき、越知町の自然や歴史を満喫していただける環境にはまだありません。このキャンプ場整備は、越知町の観光産業振興の起爆剤と考えております。

2点目は、27年2月から本格的に取り組み始めた「ふるさと納税(寄付金)」制度があります。26年4月から27年1月末まで131万円程であった寄付金額が、27年2月から

28年3月末で約1億5千万円にまでなりました。お礼の品の大半を観光物産館おち駅の物販部門を中心に贈らせていただいています。季節の野菜を希望される方が最も多く、生産者の収入アップに貢献しています。他にも町内生産品にこだわって、町のPRにも非常に役立っております。

この他、色々な移住定住対策や教育力向上・子育て支援

(この9月にウッドスタート宣言し、木育を始める)も力を入れていきます。また、越知小学校4年生考案の町のイメージキャラクター「よこジロー」も全国ゆるキャラグランプリにエントリーするなど町のPRにも積極的に取り組んでいます。

積極的に情報発信すること、町の活性化につながると実感しています。

都道府県単位化に向けて、さらなる支援を

今後、国保連合会に望む事業などがありましたらお聞かせください。

国保連合会には、審査・事務や市町村の共同処理、医療機関との調整や求償事務、データヘルス計画策定にかかる支援や指導など、多岐にわたる事務を管轄し、市町村の事務の効率化に大いに関わっていただいております、感謝申し上げます。

また、30年度からの国保都道府県化に向けて、国保連合会にはさらなるご支援をいただくことになると思いますが、今後ともなお一層のご指導・ご協力をお願いいたします。

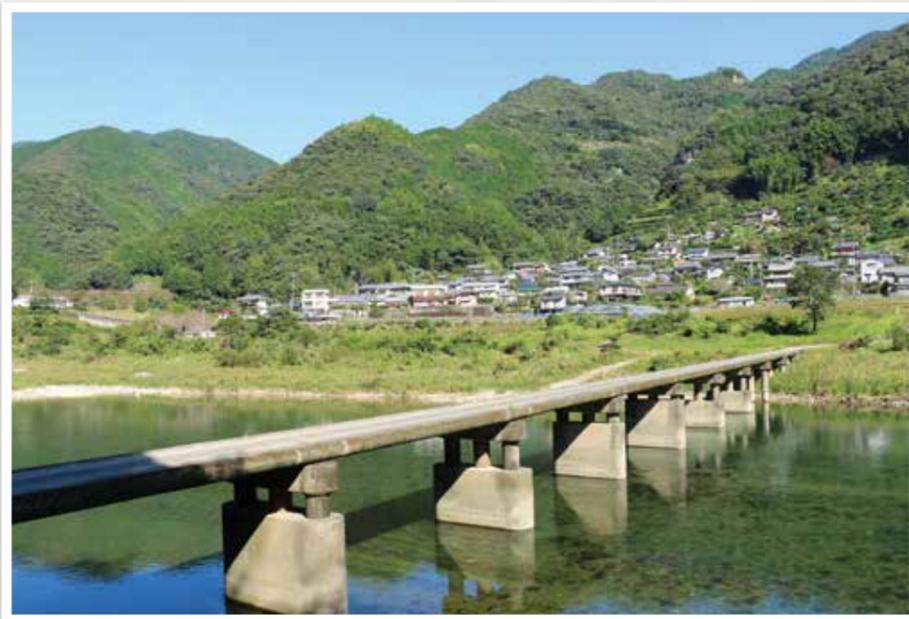




詳しくは、越知町企画課までお問い合わせください。
●越知町企画課 TEL 0889-26-1164

6 高知が誇る、奇跡の清流 仁淀川

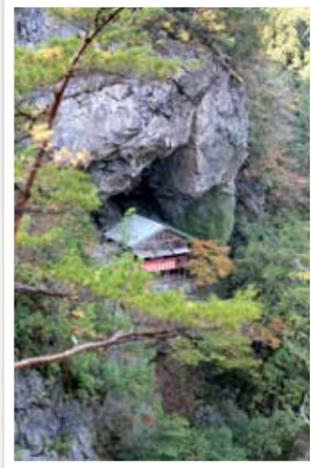
「仁淀ブルー」で広く知られている仁淀川は、4年連続水質日本一に選ばれた清流です。越知町内を流れる仁淀川周辺は人口構造物が少なく、流れがゆったりしています。穏やかに流れる上流域ではカヌーやソフトラフティングといったアウトドアが人気となり、毎年シーズンになると多くの人々に親しまれる観光スポットとなっています。



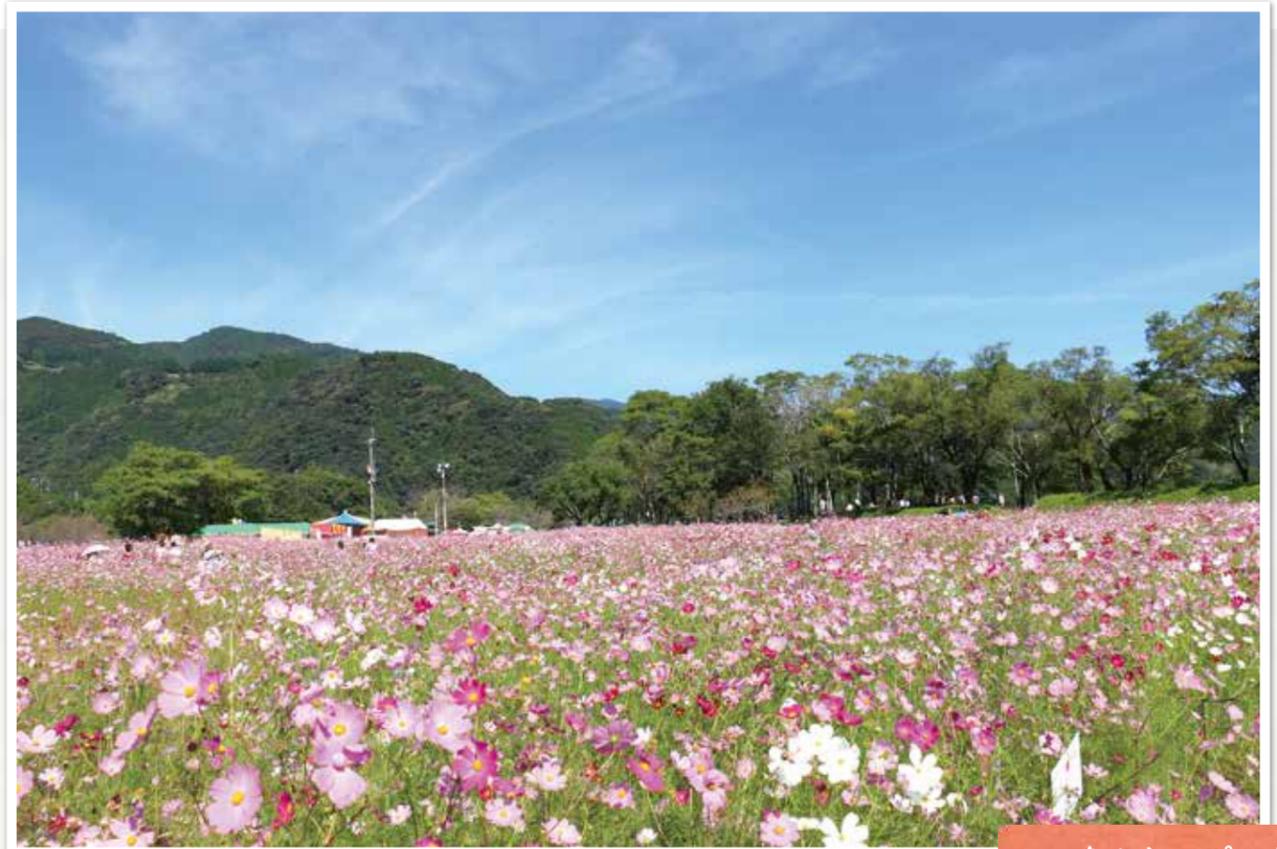
7 仁淀川の雄大な景色を臨む 浅尾の沈下橋

鎌井田地区にある浅尾の沈下橋は、映画「君が踊る、夏」、「県庁おもてなし課」のロケ地になった場所です。現在でも生活道として利用されている橋で、橋から見渡す景色はまさに雄大そのもの。ゆったりとした仁淀川の流れを見て楽しむのもよし、美しい景観を写真に収めるのもおすすめです。県道18号線から橋の北側へと向かう道からは、橋全体を眺めることができるポイントもあります。

5 断崖絶壁に築かれた土佐の投入堂 聖神社



断崖絶壁の岩陰に建てられている全国的に珍しい神社で、町の南西に位置する小日浦地区にあります。いつ頃、そして何のために築かれたものかわかっておらず、謎の多い神社となっていますが、町の新名所として期待が高まりつつあります。参拝の際には足場が悪い箇所もありますので、注意しながら歩いてください。



いちおしスポット

2 150万本のコスモスが咲き誇る 宮の前公園

宮の前公園は、国道33号線を松山方面に進み、越知橋を渡ってすぐ右手側に見えます。キャンプ場も併設されている公園で、毎年7月末には越知町夏の風物詩「によどかあにばる」が開催されます。秋に開催される越知町最大のイベント「コスモスマツリ」では、約150万本のコスモスが一面に咲き乱れます。この時季にしか味わえない「つがに」料理や「土佐あかうしバーガー」など魅力いっぱいのお店の他、様々なイベントが開催されます。

4 大樽の滝 幻想的な雰囲気にも包まれて



大樽の滝は落差34メートル、県内屈指の名瀑で「日本の滝百選」にも選ばれています。滝つぼの近くから見上げると、轟音とともに流れ落ちる様子に圧倒されます。大樽の滝へは駐車場から歩いて15分程度ですが、県道18号線から駐車場まで伸びる林道は道幅が大変狭くなっていますので、対向車に気をつけて進んでください。



3 古い地層からできた神秘の山 横倉山

越知町のシンボルとなっている横倉山。4億年以上も前の日本最古の化石が見つかるほど、古い地層からできています。樹齢数百年のアカガシの原生林や世界的に珍しい「コオロギラン」等、様々な植物が自生している山です。数多くある見どころの一つ、「安徳天皇陵墓参考地」は県内唯一の宮内庁所轄地となっています。

越知町

“本気で元気”な安芸のまち



「野良時計」1887年頃、地主が西欧より時計を取り寄せ製作。安芸市のシンボルとなっている。

Vol.77
安芸市

おらんくの保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO

安芸の元気に来てみよう

安芸市は、県都・高知市から東へ約40キロに位置しており、南は土佐湾に面し、北は四国山地を背にする美しい自然に囲まれた県東部の中核都市です。ナス、ユズ、ちりめんじゃこ、野良時計、岩崎弥太郎、書道・童謡・陶芸、阪神タイガースなど、歴史と文化の香るまち、スポーツのまちです。

安芸市では、「楽しい健康づくりは市民が主役」を合言葉に、「自分の健康は自分で守る」「お互いの健康を守り合う」「健康づくりを応援し合う」内容を『第2期健康増進計画』に策定



国道沿いには、土佐の海を一望できる絶景が見事に広がっている



「岩崎弥太郎」三菱グループの礎を築いた経済人。安芸市には生家もあり、観光名所となっている

しています（25年3月）。対象分野は、①食育②身体活動・運動③栄養生活リズム・心の健康④喫煙⑤飲酒⑥歯と口の健康⑦生活習慣病予防⑧感染症予防⑨リハビリテーション、の九つに設定し、家庭や学校、職場、地域でできる予防対策について、考え、実践しています。27年3月には、「保健事業実施計画（データヘルス計画）」を策定し、住民の健康、より良い生活の質の向上に向けた取り組みを行っています。

その原動力となるのは、健康づくり推進対策チームです。19年度に発足し、市長を本部長として、安芸市職員と市民協働機関、医師会、歯科医師会などの関係機関で形成しています。チーム会議では、健康づくりに関する情報交換や協議を重ね、実践に取り組んでいます。

安芸市の「本気で元気」！

「本気で元気！」安芸市職員をはじめ、安芸市住民が着用しているTシャツには、この文字が大きく描かれています。18年度、安芸市の基本健診受診率は、18・1%でした。県内だけでなく、全国的に低い数字です。そこで、住民の皆さんに「安芸市の受診率を伸ばすためにはどうしたらいいか」「皆

さんの力を貸してほしい！」と説明に向きました。すると、住民の皆さんに「そこまで言うなら、本気が見えないかん！ 背中に「本気」と書いて歩けえ」と言われました。その貴重なお言葉を形にしたのが、安芸市に来るとよく目にする『本気Tシャツ』。安芸高等学校の書道部の皆さんに「本気」の伝わる言葉と文字を書いてもらい、住民の皆さんに投票してもらいました。文字はキラキラ輝くようにシルバー、Tシャツの色も目立つように、赤、ピンク、青……。安芸市の「本気」は、全て住民の声、チカラから生まれています。そして、その「本気」が住民に伝わるよう、目に見える活動にし、一緒に取り組んでいます。

目に見える活動、その1 健康づくり組織との連携

安芸市には、たくさんの健康づくり組織の皆さんが活動をしています。その皆さんから「安芸市の健康づくりを考えていくには、各健康づくり組織の取り組みを知って、連携を図ることが必要だ」という声が聞かれました。そこで13年度に開始したのが、「元氣・ふれあい会議」。現在、健康づくり組織の9団体と年4回の会議を開催し、



安芸市市民課健康ふれあい係のみなさん



古くから一般家庭で食べられている「ちりめん井」は安芸のご当地グルメ



春には、1万5千本のツツジが咲き乱れ、安芸市のまちを彩っている



「健康づくり推進対策チーム会」



面積 317.21km²
人口 18,100人
国保被保険者数 6,534人
高齢化率 37.44%
(平成28年3月末現在)



ヘルスアップ教室
「歯科教室」



健康づくり婦人会
「特定健診受診啓発パレード」



元気・ふれあい会議
「ファミリーウォーキング」



元気・ふれあい会議
活動ジャンパー

互いの活動を報告し合い、安芸市の健康づくりについて話し合いを重ねています。そこで出された意見を形とし、実施している内容は、市内小学校で歯と口の健康啓発（紙芝居の読み聞かせ等）、家族で楽しく参加できるウォーキングイベント、新成人に向けた健康啓発（成人式での健康づくりの呼び掛け）などの活動です。元気・ふれあい会議の活動は、22年度に国保健康賞を受賞し、10年にわたる地域での健康づくり活動が評価されています。活動の際には、元気・ふれあい会議のおそろいのジャンパーを着て、みんなの健康を守る応援団であることをPRしています。

目に見える活動、その2 本気を形に

安芸市では、「自分の健康は自分で守る」「自分の健康を自分でつくる」「家族、地域で守り合う」のが基本と考え、そのために必要な行動が、まず特定健診を受けて、自分の健康状態をチェックすること、お互いに声を掛け合い、誘い合う土壌をつくることです。特定健診を1人でも多くの方に活用してもらうために、様々な団体と協働し、取り組みを実施しました。特定健診の受

診率は、26年度には、取り組みを始める以前と比較して、26・7ポイントも増加し、44・8%となりました。

① 特定健診未受診者へのアプローチ

未受診の方へは、地域の健診が1巡した後に、ハガキにて受診勧奨を行います。その他にも、保健師や健康づくり婦人会による、個別の訪問を実施しています。家を1軒1軒まわることによって地域の様子や住民の生の声を聞くことができ、その方にとって大切な「生活」について考えることができています。

② 魅力ある特定健診

健診の際には、受診者に「健診を受けて良かった！」と満足して帰ってもらうため、健診スタッフと健康づくり婦人会で、より健診がスムーズに受けられる運営、声掛けに努めています。また、健康により関心を持っていただくために、健康ふれあいセンターでの健診では、骨密度測定や血管年齢測定も実施しています。

③ 若いうちからの健康づくり

安芸市では、19歳から特定健診が受けられるよう、「若者健診」を設けています。対象の方には受診票を送付し、身近な地域で健診が受けられるように案内をしています。「まだ若い、大丈夫」ではなく、「若

いうち、自覚症状がないうちに、健康づくりをせないかん」と感じてもらえるよう、声掛けを行っています。

④ 健診後もしっかり生活改善

健診会場では、健康についてのお話を「話コーナー」を設け、一人一人と話をすることで、自分の生活について振り返る機会をつくっています。ここでは、必要な方には特定保健指導や医療機関受診につなげています。また、地域住民の一員として健康づくりへの関心を持ってもらうため、公民館・集会所単位に地域住民が主体的に取り組み予防に重点を置いた健康増進活動（健康教室など）に取り組んでいます（「元気アップ推進事業」）。

様々な活動を通して確認されることは、繰り返しの声掛けが大切、ということです。身近な存在である住民同士で声を掛け合い、健康づくりを意識し合う地域づくりこそが、健康づくりを進めていく上で大切であると考えています。

目に見える活動、その3 ともに考える

そして、私たちが大切にしていることは、活動から生まれた成果を住民に

伝えることです。住民が集う場には積極的に足を運び、安芸市の取り組みとその成果を伝えていきます。そして、住民から、地域や生活、健康についての声を聴くこと、ともに健康づくりについて考えることを大切にしています。

目に見える活動、その4 一緒に動く

「本気で元気」は、行政がつくっていくものではありません。いつでも、どんなときでも、主役は住民です。私たちは、いつも住民のチカラで輝いています。その輝きを見つけて出すこと、住民さん自身に気づいてもらうこと、そのチカラがより輝くように、ヒトやモノにつなげていくこと、これこそが大切であると考えます。住民の持つ「本気」、行政の「本気」が共鳴し合うことで、地域づくりとなり、人の元気、まちの元気につながります。

私たちは、地域と行政がともに考え、協働して健康づくりに取り組んでいくことが、安芸市の健康（本気で元気）をつくっていくのだと考えています。これからもチーム安芸市はチカラを合わせて、地域づくり・健康づくりに取り組んでいきます。



「特定健診受診勧奨訪問」
一人ひとりと向き合うことで、顔の見える関係づくり



元気アップ推進事業
地区の公民館で運動教室



元気アップ推進事業
地区の公民館で栄養教室
家や地域での活動にもつながっている



元気・ふれあい会議
「成人式での健康啓発」



元気・ふれあい会議
小学校での「歯と口の健康啓発」



大自然に触れあえる
天辺のむら

高知県の最北端に位置している大川村の人口は410人（7月31日現在）。離島を除く日本の市町村の中で最も人口が少ない村となっている。産業面では高冷地を生かした農業や花き栽培のほか、「大川黒牛」・「土佐はちきん地鶏」の生産に力を入れている。標高1千メートル以上の山々に囲われており、登山道が整備されている大座礼山・平家平・野地峰・東光森山・三ツ森山などでは、ブナの原生林や滝、アケボノツツジ、シャクナゲといった美しい自然

を楽しむことができる。白滝鉱山跡に建設された教育・観光レクリエーション施設「自然王国白滝の里」では、毎年11月3日に「謝肉祭」を開催。大川黒牛のパーベキューが食べられるこのイベントには、人口の3倍以上にあたる約1500人が訪れる。「謝肉祭」のチケットは発売開始からわずか3〜4日で売り切れるほどの人気ぶりだ。

井野川地区で農家を営む西原さんを訪ねる

大自然あふれる大川村。その大川村の井野川地区で、農業をされている西原富美さんが取材した。西原さんが暮らす井野川地区へは、高知市から車で2時間半弱。大川村役場の庁舎から西へ6キロほどの場所に位置している。西原さんが主に作っているのは、「彩どりピーマン」という名称のカラーピーマン。赤・黄色・オレンジの3色で、鮮やかな色合いが印象的だ。出荷は8月〜12

標高900メートルの場所で育てられるカラーピーマン

取材に行った10月6日、笑顔で迎えてくれた西原さんが、早速ビニールハウスを案内してくれた。自宅から車で5分近くの場所だが、行きつくまでの道に驚かされる。舗装はされているものの荒れている道がほとんどで、中には土砂崩れで工事中の箇所も。本当にこんな山奥にビニールハウスがあるのだろうかと思いつつ、軽トラに揺られながら道を登っていく。すると、少し開けた土地に多数の透明な屋根が見えてきた。標高は800〜900



所狭しとピーマンが植えられている

鮮やかな三色の中でもオレンジが一番大きくなりやすい



大川村井野川地区で農家を営む、西原富美さん



元気散策!
このまちからの笑顔だより
大川村

「天辺の彩り」 安心・安全 甘さ際立つ カラーピーマン

大川村井野川集落。
標高は900メートル近く
空に近い農園で、
赤・黄色・オレンジ
鮮やかな彩りの
カラーピーマンを育てる
あたたかい笑顔に
出会いました。





慣れた手つきで素早く収穫する西原さん

大川村の自然と「彩どりピーマン」を日本全国に届けたい

スで作業を行うとのこと。取ってきたカラーピーマンは、全てへたを切つてのけ、タオルで丁寧に拭いてから赤・黄色・オレンジの3種類をそれぞれ1個ずつセットにして袋詰めする。収穫してきた夜からこれらの作業をし始め、出荷日の午後2時までに間に合わせなければならぬ。収穫した量が多いときには、朝の4時ごろまで夜通し作業をしなければ終わらないくらい

の忙しさだ。こうして袋詰めされた「彩どりピーマン」は、JA土佐れいほくを通じて、県内はもとより県外各地へと出荷されている。環境保全型農業を実践した「れいほく八菜」

西原さんが作っている「彩どりピーマン」は、JA土佐れいほくが地域ブランド化作戦として推進している「れいほく八菜」の一つだ。「れいほく八菜」のブランドマークは、嶺北地域で作られた野菜の中でも、定められた農業の基準をクリアした野菜にのみ付けられる。品種はカラーピーマンのほかに、スナップエンドウ・シシトウ・トマト・ミニトマト・ホウレン草・米ナス・プチヴェールなどがブランド化されている。

安心・安全の減農薬野菜である「彩どりピーマン」だが、環境にやさしいだけでなく、果肉がとて肉厚で甘いのが特徴だ。種をのけ、ドレッシングをかけて生で食べても、その甘みを強く感じる事ができる。オレンジが好きと言う人もいれば、黄色が良いと言う人もいろいろ、色によって少しずつ味も違っているとのこと。



●場所
高知県土佐郡
大川村井野川地区

訪ねた元気人
にしほろ 西原 富美さん



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

若い世代の早期発見に向けて 乳がん予防啓発支援事業

なでしこの会では、健康づくり支援事業の一環として、乳がん予防の啓発支援事業を継続的にを行っています。

8月18日、三原村総合保健センターの子育て相談「なかよし広場」にて、乳がんについての知識啓発や自己検診の健康教育を健康講座「リラクゼーション・ハンドケア」と合わせて行いました。(参加者数13人)

9月23日には、南国市保健センター内の子育て支援センター「ひよこルーム」において、乳がん予防に関する基礎知識の健康教育、自己検診の実技指導を行っています。(参加者数34人)

また、10月7日は中土佐町の久礼保育所で、母乳相談に来所した子育て中の親子を対象に、乳がん予防の健康教育を実施しました。(参加者数5人)

この啓発事業では、昨年度本会で作成した教材や、乳房モデルを活用することで、分かりやすく伝わるように工夫をしています。参加者からは「話だけでなく、実際に触れて確かめることができたので、より理解することができた」と声がありました。



ロコモを知って、介護予防につなげよう 健康劇「ロコモ、あなたは大丈夫？」

8月31日、梶原町西の川高齢者合宿施設において、「ロコモ、あなたは大丈夫？」と題した健康劇を上演しました。参加者は男性10人、女性26人の合計36人。

健康劇のストーリーは、最近膝が痛くなってきた主人公の道子さん(70歳)が整形外科を受診し、医師から運動指導士への相談を勧められます。そこでロコモティブシンドローム(※ロコモ)について詳しく説明してもらうとともに、ロコモチェックを行い自分の状態について確認します。七つのチェック項目のうち、二つの項目に該当した道子さんは、ロコモを改善するためのロコモーショントレーニングを教わることで、介護予防につなげていく、といった内容です。

健康劇の上演時間は約30分。なでしこの会員(4人)に加えて、梶原町の方(3人)にも協力をお願いし、出演していただきました。健康劇の後には、簡単なロコモの実技指導を行い、楽しく交流をしながらロコモ予防について考える機会となりました。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと(日本整形外科学会ロコモパンフレット2015年度版より)





資格の共通化

宮島 俊彦

Toshihiko Miyajima

医療・福祉資格の 共通化を検討

2016年6月2日に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」は、「戦後最大の名目GDP600兆円」、「希望出生率1.8」、「介護離職ゼロ」というアベノミクス新3本の矢の達成のために、様々な労働力確保策と労働生産性向上策が盛り込まれている。

その中で、医療・福祉人材の活用策として、「医療、介護、福祉の専門資格について、複数資格に共通の基礎課程を設け、一人の人材が複数の資格を取得しやすいようにする

ことを検討する」「医療、福祉の業務独占資格の範囲について、現場で効率的、効果的なサービス提供が進むよう、見直しを行う」と記載されている。マスコミではあまり取り上げられていないが、かなり大胆な提言である。

フィンランドにおける 総合職—ラヒホイヤ

一方、諸外国では、介護福祉士と准看護師の資格の共通化はかなり進んでいる。その中でも、最も幅広い資格の共通化を実現しているのは、世界一の教育国といわれるフィン

ランドである。フィンランドでは、ラヒホイヤというケアの総合職の仕組みがある。日本でいえば、准看護師と介護福祉士と保育士などを総合化した資格ということになるのか。

その養成課程は、2年間の職業基礎学習プラス1年間の職業専攻課程プログラムという形になっている。2年間の基礎学習の間に、「リハビリ援助」「介護と看護」「成長への指導と援助」を学ぶ。「成長への指導と援助」とは、保育のことである。つまり、2年間の基礎学習では、高齢者、障害者、子どもといった対象者の別ということではなく、基

礎的なケアを学ぶということである。その上で、1年間の職業専攻課程があり、これは、九つの専攻課程に分かれている。児童・青少年ケア教育、高齢者ケア、顧客サービス、情報管理、障害者ケア、精神衛生・依存症中毒ケア、口腔・歯科衛生、救急ケア、リハビリケア、看護・介護である。このようにラヒホイヤは、基礎的ケアは共通化し、その上に九つの専攻過程を置くことで、ケア職の普遍性と専門性とのバランスを実現している。

人材不足の 解消につながる

ラヒホイヤはケアの現場でも、メリットが大きい。例えば、日本では、看護職と介護職の業務内容が違うからその連携が必要だと盛んにいわれているが、ラヒホイヤであれば、もともと看護と介護を学んでいるので、ことさら連携、連携と騒ぐ必要もない。在宅リ

ハビリもOTやPTの指導の下に、ヘルパーが行えるようになる。また、高齢者施設に勤めたが、自分は向いていないと思えば、児童・青少年ケア教育課程を1年間学んで、保育所に勤めることもできる。過疎地で、看護師が確保できない、保育士が確保できないということがあっても、融通が利く。

人口減の社会に 対応した資格制度を

日本の15歳から64歳までのいわゆる生産年齢人口は、2010年の国勢調査では8103万人だった。しかし、国立社会保障・人口問題研究所の「日本の将来推計人口」(2012年1月推計)の出生中位推計では、生産年齢人口は、2013年、2027年、2051年には、それぞれ、8千万人、7千万人、5千万人を割り込む見通しになっている。人口増の時代には、資格の専門化を受け入れる余地

があったが、人口減の社会では、総合化をしないと、医療や介護の現場での人手不足の解消にはつながらない。一人二役、一人三役ということである。2016年5月11日の経済財政諮問会議に提出された社会保障改革の推進の資料でも、「医療・福祉の複数資格に共通の基礎課程を創設し、資格ごとの専門課程との2階建ての養成課程へ再編することを検討」と具体的な記載がある。その候補として、医療では、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士、視能訓練士、言語聴覚士、診療放射線技師、臨床検査技師が、福祉では、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士、保育士があげられている。これを、共通資格でくれば、ケア職、リハビリ職、医療工学技術職、相談職の4資格で共通化することになる。

記事提供 社会保険出版社



宮島 俊彦 Toshihiko Miyajima

Writer's Profile

1953年神奈川県生まれ/岡山大学客員教授/兵庫県立大学大学院経営研究科客員教授/介護経営学会理事/前内閣官房社会保障改革担当室長
【学歴・職歴等】1977年3月東京大学教養学部教養学科卒。1977年4月厚生省(現厚生労働省)入省。1989年4月山形県生活福祉部社会課長。1998年7月~厚生省大臣官房組織再編準備室長、2001年1月~厚生労働省保険局国民健康保険課長、2003年7月~厚生労働省大臣官房人事課長、2004年8月~厚生労働省大臣官房会計課長、2005年9月~厚生労働省大臣官房審議官(保険・医政担当)、2006年9月厚生労働省大臣官房総括審議官、2008年7月~厚生労働省老健局長、2012年9月厚生労働省退職
【著書】「地域包括ケアの展望」宮島俊彦著 社会保険研究所 2013・3





30年度の大改革を見据え 身を引き締めて事業運営にあたる

平成27年度決算等を認定・可決



平成28年度7月通常総会を7月25日、高知市の高知城ホールにおいて32会員の出席により開催。報告事項5件および平成27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15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

新国保制度に向けて 保険者支援に力を入れる



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 塩田 始

開会のあいさつに立った本会の塩田始理事長（この町長）は、「国民健康保険を取り巻く環境は、依然危機的な状況である。平成29年度から国保に投入が予定されている1700億円にかかる社会保険財源の確保について懸念しており、引き続き国保財源の基盤強化を国に求めていくこととする」と、国保財政の現状について述べた。

また、「平成27年度には、大変高額なC型肝炎治療薬に伴う医療費の高騰により、大きな保険者負担が生じた。医療費の動向を把握しながら、保険者への情報発信に積極的に取り組んでいかなければならない」と高額薬剤の影響などによる医療費の動向について言及した。

そして、新国保制度の対応として、「国保保険者標準事務処理システムについては、国保中央会とともに着実に準備を進め、導入支援についても国保連合会が運用管理していくよう検討、準備を進めている」と述べ、電算システムをはじめとした保険者支援を行っていく姿勢を強調した。

来賓あいさつ

高知家健康パスポート事業で 健康寿命の延伸を

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、「平成30年度から国保制度が大きく変わるといことで、国の方からは運営方針の策定要領、各市町村においては運営方針の策定に際しては、ガイドラインが示された。新たな制度が順調にスタートできるように今年度の取り組みは非常に重要だと考えている」と述べた。

また第3期日本一の健康長寿県構想に触れ、「壮年期の死亡率の改善については、保険者努力支援制度と密接に関わる事業を掲載した」と述べ、国から提示された特別調整交付金算定の評価指標に関連した様々な健康づくりの取り組みについて紹介した。さらに、9月1日



高知県健康政策部
部長 山本 治氏



から開始した高知家健康パスポート事業については、「この事業は県民の健康づくりにぜひ役立てたいと取り組んでいる。これを活用したインセンティブ事業を各市町村で行っていただきたい。なによりも市町村の住民の方々がこれをもとに、健康づくりに取り組んでいただければありがたい」と新規事業への意気込みを語った。

全15議案を原案どおり 認定・可決

あいさつの後、議長に中尾博憲・四万十町長を選出。議事録署名人に板原啓文・土佐市長と和田守也・土佐町長を指名し、議事に入った。



四万十町
町長 中尾 博憲氏

審議の結果、報告事項5件が原案どおり承認。続いて、審議事項15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28・20）
平28・7・19）
- 報告第2号 職員給与規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第3号 平成27年度引当資産の取崩理事専決処分報告
- 報告第4号 平成27年度職員退職手当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5号 規約の一部を改正する規約理事専決処分報告
- 議案第8号 平成28年度診療報酬等審査支払特別会計（審査勘定）歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第9号 平成28年度診療報酬等審査支払特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第10号 平成28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11号 平成28年度国民健康保険等損害賠償請求事務共同処理特別会計歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第12号 平成28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）
- 議案第13号 平成28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14号 平成28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）
- 議案第15号 平成28年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計（業務勘定）歳入歳出補正予算（第1号）

2 審議事項

- 議案第1号 平成27年度事業報告認定議案
- 議案第2号 平成27年度各会計歳入歳出決算認定議案
- 議案第3号 公印規則の一部を改正する規則議案
- 議案第4号 保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業規則の一部を改正する規則議案
- 議案第5号 平成28年度一般基本準備金の取崩議案
- 議案第6号 平成28年度引当資産・積立資産の取崩議案
- 議案第7号 平成28年度一般会計歳入歳出補正予算（第1号）



『心身ともに健康に』

土佐町役場 住民課
住民係長 筒井 美和

はじめまして。4月より国保担当となりました土佐町住民課の筒井と申します。10年ほど前に2年間ほど担当していたことがあったのですが、当時の記憶はゼロに等しく、複雑怪奇な国保業務に追われ、半泣きで毎日を過ごしております。

そんな中でも私には1日の仕事を終えると毎日楽しみな時間があります。



ジャーソン!!
このキンキンに冷えたビールをいただくのが至福のひとつ。『国保だより』に載せるには、もしかしたらふさわし

くないかもしれないと悩んだのですが、あくまでもたしなむ程度。百薬の長とも言われていますよね。……とか、少々こじつけている感もあります。が、同僚や友人と飲んだり、自宅ですっぽり飲んだり、毎日おいしくいただいています。これで心の健康はバッチリ。

あとはスポーツなどで体を動かすことが理想なのですが、うーん、スポーツ……。家事と育児で毎日忙しく過ごしていたので、今となっては「コレをやっています」と胸を張って言えるものはありません。育児といえば、私には23歳の娘と21歳の息子がいます。彼らが小学生の頃から高校時代

まで、娘はバレーボール、息子は野球、ソフトボールをずっとやっていたので休日ほとんどその応援に、たとえ練習試合でも必ず応援に行っておかげでその3種目に関してのイメージトレーニングだけはかなり上達していると実感しています。実際はまったくできず残念な結果に終わっています。



土佐町役場住民課のみなさん
左から川田課長、(筆者)筒井係長、和田主事、和田課長補佐、川村主幹

『大好きなバスケットの11年』

仁淀川町役場 町民課
主事 古味 杏菜

はじめまして、仁淀川町役場町民課の古味と申します。27年度に入庁し今年で2年目になります。まだまだ分からないことだらけで日々先輩方に助けていただきながら仕事をしています。コーヒーブレイクのお話を頂いてから今日まで、テーマに悩み続け気付けば締め切りぎりぎりになってしまいました。12年目の趣味であるバスケットについて書こうと思います。

私が初めてバスケットボールを触ったのは小学校3年生の春でした。特別な理由はなく、なんとなく入部を決めました。すぐに楽しさ目覚めバスケットが大好きになりました。とはいえ、休日のほと

んどを練習に費やしていたので、他の友だちのように遊びに行きたいと思うこともしよっちゅうありました。……。その分試合で勝ちあがったときの喜びは格別でした。中学・高校でも当然バスケットに入部し、毎日外が真っ暗になるまで練習をしました。ですが、長く続けているとやはり楽しいことばかりではなく、スランプから抜け出せず、そのままだと辞めたこともありました。その時はもう一生バスケットをすることはないの

だろうと思っていました。しかし、10年近く続けたバスケットからそう簡単に離れきれず、今もチームに入ることを決め

ました。私が現在所属しているチームでは色々な年齢層の人が一緒に練習しており、中には子育て・仕事を両立している方も多くいます。そんなチームメイトからは、プレーのことだけでなく普段の会話や振る舞いからも、たくさん学べるのがあり新鮮です。礼儀、忍耐力、心の強さ、先輩の優しさ、後輩への気配り……。今思えば、小学生の頃から大切なことの多くを、バスケットを通じて教わってきたように思います。

週に1〜2回の社会人バスケットは、学生時代毎日だった部活とはまた違う楽しさがあり、心身ともにとてもリフレッシュできています。就職して

から体を動かすことも減ってしまったので、運動不足解消・ストレス解消の意味でも、これからも続けていこうと思っています。いつでもチームメイト募集中ですので、興味のある方はぜひご連絡ください。



仁淀川町役場町民課のみなさん
上段左から黒川補佐、坪内課長、谷口主幹、佃係長、片岡係長
下段左から農本主任、松田係長、大野主事、(筆者)古味主事、中西主幹





お母さん・子どもたちの交流の場を提供

日本一の清流仁淀川の河口のまちである土佐市には、「とっとこ広場」と「なかよし広場」の、二つの子育て支援センターが開設されています。宇佐保育園にある「とっとこ広場」は、14年の6月に開設されました。

「とっとこ広場」は、保育園・幼稚園に入っていない子どもとその保護者を対象としており、親子でのふれあいやお母さん・子ども同士の交流、子育てについての情報が得られる場所となっています。電話や面接による育児相談の他、最近では、子どもが生まれる前から継続して関わることができるように、妊婦さん支援にも力を入れています。



地域の「たから」
ちいキッズ!

わがまちの子育て支援 (Vol.17)

「耳を傾け、気持ちに寄り添う支援」

子育ての悩みや不安について

温かく接してくれる場所です。

ぜひ一度、気軽に利用しに来てください。

土佐市子育て支援センター「とっとこ広場」—土佐市—

国保業務を円滑に進めるために
国保情報集約システム及び
市町村事務処理標準システム説明会

9月13日、高知市の高知城ホールにおいて、今年度2回目となる国保情報集約システム及び市町村事務処理標準システム説明会を開催した。出席者は県・市町村の担当者及びベンダー57人。

第一部では、「市町村事務処理標準システム導入構想」の状況及び今後の対応について説明。これまでの経緯として、標準システムの導入は、市町村単体ではなく、一拠点化による共同利用サービス(クラウド)を連合会が提供していく方針となっていた。しかし、現段階ではクラウド化による経費面の削減効果を示すことができない、被保険者証記号番号の個人単位管理等の理由で、クラウド構築での導入は凍結となった。今後は、被保険者証記号番号の世帯単位管理への切り替えの可否や協議方法などについて検討を行っていく。

第二部では、保険者の県域化に伴い県内の他市町村へ転居した場合でも高額療養費の該当回数、資格情報等を引き継ぐことを目的とした「国保情報集約システム」に関して、導入から施行に係るシステム仕様書や今後のスケジュールなどについて説明を行った。



「健康づくり」に役立つ情報をお届けします

TOSA国保だよりが「部門賞(写真部門)」を受賞しました。
第33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、ご感想等をお寄せください。
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総務課庶務係
TEL/088-820-8401 FAX/088-820-8413
E-mail:koho@kochi-kokuhoren.or.jp



第30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 —災害時の在宅医療—」

- 日時：平成29年2月25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・パネルディスカッション
 - 参加申込み：「第30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。
 - 受付期間：平成28年10月3日(月)～平成29年1月13日(金)
※なお、参加申込書等につきましては当会のホームページをご参照ください。
 - URL:<http://www.kochi-kokuhoren.or.jp/event/ev02.htm>
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30回高知県国保地域医療推進協議会 事務局 TEL / 088-820-8415

お母さんの気持ちの支えに

「最初とはにかか来てもらわれないといけない場所だと思っていましたが、そうじゃない。目的はお家の人によってそれぞれですが、来てくれたお母さんの気持ちに寄り添える場所になれたら」。

子育て支援センターでは様々なイベントや出し物を行います。物を作ったりする催しなどは、確かに参加してくれる親子も多く、利用するきっかけ作りになります。しか

し、イベントばかりを行うだけでは、お母さんの気持ちの支えになっていないのではないかとスタッフの方は感じておます。

親子で遊べる場所を提供するといった表面的な支援だけでなく、お母さんの気持ちに寄り添った支援。「とっとこ広場」は、お母さんの話に耳を傾け、子育ての悩みや不安を感じ取ることが出来る場所をめざしています。

利用してくる方の気持ちに添える場所を



産前・産後をつないでいく

「とっとこ広場」の利用者数は多いわけではありません。一昨年は利用者が0人のときもあったそう。一番利用が多いのは市の保健師さんが来てくれる日で、育児についての相談に合わせて、測定も行ってくれます。

保健師さんとの連携だけでなく、「病院とか児童相談所、色々な地域の関係機関との連携が大事だと思います」と話すスタッフの方。妊婦さんの場合は産婦人科での出産となるので、出産や産後の不安・悩みについては、その病院の看護師さんに相談することが多くなります。しかし、子どもが生まれた後は、産婦人科ではなく小児科に変わるため、気軽に相談できたり頼れる人がいなくなる不安を抱えることも少なくないとのこと。病院などの関係機関と連携し、産前から産後まで携わっていく支援が、これからの子育て支援センターに求められているかもしれません。

「すいようひろば」はじめます!

取材に伺った10月26日は水曜日。今日は「すいようひろば」の日です。宇佐保育園に到着したのは10時過ぎ。「すいようひろば」の開始は11時からですが、「とっとこ広場」にはすでに何組かの親子が来ていました。自由に遊んでいる子どもたち。見ているとほほえましい気持ちになりますね。中には大きなカメラに興味を持って、近づいてきてくれる子も。お母さんは子どもと一緒に遊んだり、お母さん同士の交流を楽しんだりしています。そんなお母さんたちの側に寄り添い、話に耳を傾けているスタッフの方が印象的でした。

この日の内容はふれあい遊びと手遊びが中心です。「大根の塩もみ」「ふうせん」「おうまはみんな」など、スタッフの歌に合わせて親子で楽しくスキンシップをとります。参加した10組の親子の笑い声が響いていました。



妊婦さんも気軽に来てください

「とっとこ広場」が利用できるのは、毎週月曜日から金曜日の9時から12時、13時半から15時半まで。第1金曜日には「こぼと保育園」、第2金曜日には「みのり保育園」へ「おでかけ広場」として地域に出向いて広場を開所しています。

毎週水曜日には「すいようひろば」と題して、子育て講習・誕生会・手遊び・ふれあい遊び・体操・パネルシアターなどを行っています。月に1回開催している子育て講座では、講師を招いてのベビーマッサージやリトミック、絵本の読み聞かせといった様々なイベントを行っています。

また、月に2回、午後の時間を利用して「妊婦さん&ママのつぶやきタイム」を実施。出産・育児・家族のことについて、気軽に相談できる機会となっています。

子育て支援について勉強しながら携わる

切れ目のない支援をするために

どうすれば継続してお母さんに深く関わることができるか。「とっとこ広場」が抱える課題の一つです。異動の間隔が短いと、なかなかうまく引継ぎをすることができません。県内にある子育て支援センターを見学しに行ったり、県などが開催する勉強会や研修会に参加しているスタッフの方。「子育て支援っていうことを勉強し始めるとすごく奥が深

いので、長く継続して携わっていきけることが一番の支援なのかなと思います」と話します。

ある程度の年数を重ねて、他の子育て支援センターなどとの関係を作り、情報交換をしていく中で、子育て支援センターの果たすべき役割について理解を深めることができます。長く関わり続けることで、切れ目のない子育て支援ができるといいですね。



土佐市子育て支援センター「とっとこ広場」

- 電話/088-803-2765
- 宇佐保育園内
土佐市宇佐町宇佐1133-1
月～金曜日 9:00～12:00 13:30～15:30
- おでかけ広場
第1金曜日/こぼと保育園 第2金曜日/みのり保育園



アットホーム
でなごみます





地域住民の健康生活の実現に向けて

28年7月13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28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350人が参加。特別講演や活動報告を通じて、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、「県では、高知家健康パスポート事業をはじめとした住民の健康生活の実現に対する様々な取り組みが行われている。地域でのヘルスアップ活動においては、個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブ提供の取り組みを含め、皆さまのお力添えをいただきたい」と協力を呼び掛けた。

今回の研修会では、「わがまちの健康づくり」をテーマに活動報告として、四万十町健康福祉課保健師の岡



田知佐氏より「国保データヘルス計画からみる 四万十町の健康づくり」高知市保健所健康増進課保健師の中山由子氏より「高知市における健康づくり活動」と題して発表がされた。

講演では、医療法人健会高知検診クリニック脳ドックセンター長の朴啓彰氏が「適正飲酒のすすめ―脳を守って健康寿命を延ばそう―」と題して講演を行った。

活動報告1 国保データヘルス計画からみる四万十町の健康づくり



報告者
四万十町健康福祉課
保健師 岡田 知佐 氏

国保データヘルス計画を策定するにあたって、町民の健康課題を分析した結果、

脳血管疾患で亡くなる方、あるいは介護が必要な状態になる方が多いということが分かりました。そのため、四万十町では、脳血管疾患に関連のある不適切な生活習慣や生活習慣病の中でも、特定健診未受診と高血圧に焦点を絞って対策をしていくことにしました。

特定健診の未受診者対策としては、健康づくり団体による戸別訪問を行っています。昨年度、訪問を実施した地区では全ての地区で受診率を上げることができました。他にも、街頭啓発や特定健診の意向調査アンケート、電話による受診勧奨を実施することで、受診率の向上につながっています。

高血圧対策については、健診の結果、

高血圧で要精密検査になった方に対して家庭血圧測定の推進をし、適正な医療を受けていただくために、ハガキや電話、訪問等による病院への受診勧奨を行っています。さらに、健診を受診した40〜74歳（血圧140/90mmHg）の方を対象に、高血圧予防教室を実施する予定です。

活動報告2 高知市における健康づくり活動



報告者
高知市保健所健康増進課
保健師 中山 由子 氏

高知市では、国保の方を中心に健康状態を調べた結果、早食いが原因の肥満や多量飲酒による高血圧、血糖値の高い方が多いということが分かりました。こういった健康課題の現状を多くの方々に知っていただくために、「ここまで分かった高知市の健康課題」と題して報告し、啓発活動に取り組んでいます。高知市全体だけでなく、地区ごとの健康状態の分析結果を報告することで、一層興味を持って聞いていただく方が多いと感じています。

また、市民の方々の健康づくりを支

援するために、今年度から高知市いきいき健康大作戦という活動を始めることにしました。20歳以上の高知市民が生活習慣改善に3カ月チャレンジする「いきいき健康チャレンジ」、高知家健康パスポート事業を活用した健康づくりの取り組みを行う予定です。このような健康づくり活動を進めていくために、生活習慣病予防に関する協議会を立ち上げ、関係機関の方々と連携しながら、具体的な取り組みについて協議を行っています。

講演 適正飲酒のすすめ ―脳を守って健康寿命を延ばそう―



講師
医療法人健会 高知検診クリニック
脳ドックセンター長
朴 啓 彰 氏

飲酒が脳に与える影響について、たくさん飲めば脳のボリュームが減少するのはよく知られていますが、少し飲んでも脳が縮むという衝撃的な論文も出ています。1日1ドリンク（ビール中瓶1/2本程度）でも少しの量に入ります。

アルコール摂取が脳を萎縮させる理

由としては、ビタミンの欠乏や水の出入りを調節するアクアポリンの発現低下による細胞内脱水など、様々な要因が考えられています。アルコールがマウスの脳に及ぼす影響について、高知県立大学の渡邊浩幸教授と研究した結果、アルコールを飲まないマウスに比べて、アルコールを与えたマウスの海馬や前頭前野が小さくなっていることが分かりました。

お酒を飲めば飲むほど、量に合わせて脳が萎縮していきますが、実は、飲酒をやめると脳は膨らみます。さらに、運動によって脳が大きくなることも分かっています。こういった脳の変化を脳の健康維持管理に使うことが本当の脳ドックだと思っています。

飲酒の次はたばこについてです。ニコチン・タール・一酸化炭素の三大毒素を含むたばこによる最大の犠牲者が脳になります。たばこを吸うと白質病変が増えます。白質病変とは、たばこを吸うことにより生じた細胞間の隙間のことです。たばこの有害物質が脳の血管にダメージを与え、神経を破壊します。

また、多量飲酒に合わせてたばこを吸うと、より脳の萎縮が進む傾向にあります。脳を守って健康寿命を延ばすためにも、適正飲酒はもちろんですが、たばこを吸わないことの方がもっと大事です。適正飲酒は禁煙からです。

食べてみや! 味てみや!!

お菓子と上手につき合いましょ

子どもにとっておやつは食事の一環。3食では取り切れない栄養をおやつという考え方は、そのため、糖質ばかりでなくタンパク質やミネラル、ビタミンを含む食品を選ぶことがおすすめです。

一方、大人にとってのおやつ(お菓子)の位置づけはと考えると、肥満や血糖値の上昇を考えると敬遠したいと思うものの、楽しみであったり、気持ちの切り替えやイライラした時など心の潤いを与えてくれるものでもあります。

お菓子を間食とした場合のエネルギーは、摂取エネルギーの10%くらい(100〜200キロカロリー)がおすすめです。食べ過ぎないようにして、上手につき合っていきたいものです。



豆腐の持ち味を生かしたしっとり食感!

チョコスコーン

スコーンはスコットランド発祥の菓子パンの一つ。一般的には小麦粉やベーキングパウダーを使いますが、今回ご紹介するのはホットケーキミックスと豆腐を使って作るヘルシーなチョコスコーンです。



- ◎材料(6個分)
- ホットケーキミックス 200g
 - アーモンドプードル 10g
 - 絹ごし豆腐 100g
 - サラダ油 大さじ3
 - ミルクチョコレート(板チョコ) ..1枚(50g)

- ◎作り方
- ホットケーキミックスとアーモンドプードルを混ぜ、そこにサラダ油を入れる。
 - 絹ごし豆腐はつぶし、①とさっくり混ぜる。
 - さらに②に板チョコを砕いて入れ、まとめて冷蔵庫で30分程度寝かせる。
 - 2〜3cmほどの厚さにし、包丁で好みの大きさに切っておく。
 - 予熱しておいたオーブンで170度で15分ほど焼く。

◎メモ

- 板チョコの代わりに、カシューナッツやクルミなどを入れるとアレンジが楽しめます。
- アーモンドプードルとはアーモンドを細かくしたもので、クッキーやケーキの生地に混ぜると風味がよくなります。

1人分
エネルギー 240kcal
タンパク質 4.3g
カルシウム 66mg

Sweets



ほんのりとしたさわやかな甘さ

果物のゼリーヨーグルトムース

さっぱりフワフワなヨーグルトムースです。メレンゲを使っているためとても柔らかく、すぐに溶けるような口当たりが楽しめます。

- ◎材料(5人分)
- A
- プレーンヨーグルト 500g
 - 粉ゼラチン 5g
 - 水 大さじ3
 - 砂糖 60g
 - 卵白 2個分
 - レモン汁 大さじ1
- B
- 粉ゼラチン 5g
 - 水 大さじ3
 - ミカン缶シロップ+水 200ml
 - レモン汁 大さじ1/2
 - ブルーベリー 1個×5
 - リンゴ 10g×5
 - キウイ 5g×5
 - ミカン缶のミカン 小1缶(190g)

◎メモ

- 低カロリーにするため卵白を使っていますが、代わりに生クリーム(200ml)を使うと濃厚でおいしいムースになります。

1人分
エネルギー 151kcal
タンパク質 7.1g
カルシウム 126mg

- ◎作り方
- A. ヨーグルトムースを作る
- プレーンヨーグルトはざるにキッチンペーパーを敷き、水切りしておく。
 - 卵白はボールに入れてよく泡立て、砂糖60gを入れさっくりと混ぜておく。
 - 水大さじ3にゼラチンを振り入れふやかし、電子レンジ500Wで30秒加熱ししっかり溶かしておく。
- B.ゼリーを作る
- 水大さじ3にゼラチンを振り入れふやかし、電子レンジ500Wで30秒加熱ししっかり溶かしておく。
 - ボールにミカン缶シロップと水を入れ200mlにし、レモン汁と⑤を入れよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ⑥のゼリーが固まったら、フォークでかき混ぜジュレにしておく。
 - 冷やしたヨーグルトムースの上に⑦のジュレを置き、その上に果物を飾り、上にもジュレを飾る。

ナッツ(種実類)
肌や血管の老化を防ぎ、脳を活性化するとされる種実類。コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸、老化防止の効果があるビタミンE、食物繊維が豊富です。しかしエネルギーも高いので取り過ぎには注意です。

チョコレート
チョコレートは苦いカカオマスにヨアバター(カカオの脂肪分)、砂糖、香料、ミルクなどを加えて甘くまろやかに仕上げられています。カカオマス自体は苦味がとてもきついことから、乳脂肪を多く含ませることによって食べやすくしているため、カロリーが高いものもあります。意外とミルクチョコレートの方がエネルギーで見ると低いものもあります。食品表示を見ると、情報を書いていますので確認してみてください。

糖質や脂質が多いためエネルギーが高いチョコレートですが、少量食べることで疲れを和らげ、イライラを解消させる気分転換になると言われます。カカオマスに含まれるポリフェノールの抗酸化作用やテオブロミンの自律神経を安定させる効果などもありますので、楽しんで食べたいものです。

管理栄養士
にしもみ
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。

地域とつながるグループ活動 —フレンズの取り組みを通して—



東洋町役場 住民課
清水 美保



清流野根川

輝く海に面した 自然豊かなまち

高知県最東端にある東洋町は、徳島県と隣接し、京阪神と高知を結ぶ土佐の東の玄関口です。室戸阿南海岸国定公園のちょうど真ん中に位置する、輝く海に面した東西10キロメートル、清流の野根川沿いの南北14キロメートルの自然豊かな町です。温かな潮風が育むポンカンや小夏などのかんきつ類、豊かな黒潮の流れがもたらした。



東洋町の特産品 ポンカン

障害者グループ活動 「フレンズ」

てくれる豊富な魚介類など、自然の恵みが特産品となっています。生見海岸は年間を通じて波のコンディションが良い全国的にも有名なサーフスポットです。総面積は74・10平方キロメートル、28年3月末現在の人口は2696人、高齢化率47・3%、27年度の出生数は6人となっています。東洋町には保健部門に2人の保健師がおり、母子や障害等の福祉も受け持っています。今回は、障害者のグループ活動について紹介します。

フレンズは障害のある方の集う場です。13年度に、二つに分かれていた身体障害者リハビリ事業と精神障害者デイケア事業を合わせて行い、3障害が一つになり、「フレンズ」と名付けました。現在の基本の活動は、月2回の「集い」です。



フレンズ 作業活動

積極的なグループ活動

集いの他にも、研修やイベントへの参加、出店販売など、地域とつながる活動も積極的に行っています。

研修としては年に2回、ボランティアや地域の方も誘いし、障害福祉サービス事業所の見学を行っています。東洋町は近くに事業所がなく、サービスについても知る機会が少ないためです。今年度はB型作業所や自立訓練施設の見学を行いました。実際にその場所を見て、説明を聞いて、様子を感じることができ、メンバーも興味津々でした。見学後は感想を出し合い、地域でできることや必要なことを考え、今後に向けて話し合いの機会としています。

事業所の見学に合わせて、27・28年度と、高知県障害者美術展の見学も行いました。昨年度は初めてで、作品の何をどう見てよいのか分からない場面



フレンズ みんなで昼食

が多くありましたが、今年度は自分たちのペースで作品を鑑賞することができました。作品の見方や感じ方が昨年と変わったのだと思いますが、事業所の見学と同様に、見聞きを繰り返すと気づきが生まれてくることを実感しました。

出店販売では、手作りお菓子やホットコーヒーの販売を行い、自分たちがつくったものを買っていただけの喜びはひとしおです。接客もメンバーが行い、はじめは緊張していたお客様とのやりとりにも慣れ、対応も自信を持ってできるようになっています。回を重ねるごとに、スムーズに「いらっしやいませ」「ありがとうございます」の言葉が出るようになりました。

その他、身体障害者運動会東部地区大会への参加など、いろいろな活動に参加する中でチームワークの良さや役割分担がうまくできているというも感じます。これは、基本の「集い」の活動によるものが大きいと思います。基本の活動の継続により、個人やグループとして力が発揮されていることを感じます。

課題解決に向けて

東洋町内には通所できる就労系のサー

「フレンズ作業所」 としての取り組み

ビス事業所がなく、町外の事業所も遠方のため利用が難しい状況でした。そのため、30〜40代の就労希望のある方もいますが、就労体験できる機会がありませんでした。そこで、フレンズの集いの中で、お菓子作りやミシン縫い、手芸などメンバーの得意分野を生かした生産・販売に取り組んできました。26年度からは直営の相談支援事業所が開設され、日中活動として町外の通所（生活介護）を利用したり、ヘルパーを利用する等、サービスにつながる方が増えました。しかし、就労系サービスに通えないという課題もありました。

そこで、27年度からフレンズで作業所としての活動を開始しました。それまでは月2回の「集い」の中で行っていた生産・販売を、「フレンズ作業所」として毎週行うようになり、現在はメンバー6人とボランティア、指導員で行っています。

開始半年頃には新しい活動場所や作業のみの活動体制にも慣れ、1年が経つ頃にはメンバーでクッキー、マドレーヌのお菓子作りが段取りよくできるようになりました。作業内容はメンバー

の得意分野を生かし、お菓子作り、ミシン縫い、袋詰めなどを行っています。28年度は、地域の企業からも仕事の依頼をいただくようになり、地域とのつながりを大切に、一歩一歩進んでいる状況です。

地域とのつながりを大切に

フレンズは今後も基本の「集い」の活動を中心に、地域とのつながりを大切に活動していきたいと思っています。フレンズの活動は、自立支援協議会にて報告し、地域課題について検討の場としています。障害福祉サービスが少なく、近くにないため、日中活動や就労の場がないことは以前からの課題で検討を繰り返してきましたが、今後東洋町の地域資源を活用し、課題の解決に向けて地域とともに取り組んでいきたいと思っています。



フレンズ・カフェ



健康と美容を
欲張って両方
ゲットしよう。



子どもの頃から運動が苦手
で、体育の時間は嫌で仕方が
なかった。ましてや家族や大勢
の地域の方々が来る運動会
は、恥ずかしいのできたら休
みたかった（親には見に来るな
といつも言っていた）ことを思い
出しながら、この夏のオリンピック
クを見ていた。

特に体操は、後方宙返り4
回ひねりとかどうしてあんなこ
とができるのか不思議でならな
い。私は、前方倒立回転が1
回もできなかったし、跳び箱も
恐怖心が先に来て、思い切っ
て飛べなかった。

また、リズムに合わせてみん
な一緒に手足を動かすことも
うまくできず、右、左、前、
後とかしていると、いつの間にか
自分だけ違う方向を向いている
ことが度々あった。いつだったか
忘れたがダンスの練習で、講師
の方に、「その人、ちょっとこっ
ちへ来てやってみて」と言われ

て、みんなの前で恥をかいたこ
ともある。このため最近、そ
ういったことには近づかないよう
にしていたのだが、先日お酒に
酔った勢いで、翌日酔いがさめた
後、思い出して落ち込むことを
してしまった。

全国国保連合会事務局長会
議が高知市で開催されたので、
情報収集も兼ねて懇親会に出
席していたら、余興でよさこい
踊りをするからと、出席者に鳴
子が配られた。大学生の頃によ
さこい祭りには出たことがある
が、以来30数年もしておらず、
前述のようなこともあり、たぶ
んうまくできないだろうと思
いながらも、県外から来てくれ
ている方に楽しんでいただけれ
ばと参加をした。

最初に講師の方が踊り方を
教えてくれて、見よう見まね
で踊ってはみたものの、やっぱ
り手と足がうまく動かず、前
で踊っている講師の方とは全然
違っていた。

所に行つて、健康相談に来まし
たというのも気後れがする（私
の場合、単に薬剤師さんの話を
聞くのではなく、あーだこーだ
と無料なのに長時間薬剤師さん
を詰めて、仕事の邪魔をしそ
うな気もする）。どうしようかな
と考えていると、あるコンビニで
管理栄養士さんが監修したヘル
シー弁当を購入すればポイント
がもらえることが分かった。

さっそく9月のとある日曜
日、家の近所のコンビニに買いに
行ったが、それらしい弁当が見
当たらないので、お店の方に聞
いてみると、評判がよくって売
り切れたとのことだった。この
ため、あと3軒回ってみたのだ
が、全て売り切れ。それでは
と、鍋焼きラーメンの店でも
らえるところがあるということ
なので、少し家からは離れてい
るが、運動がてらお店に行つて
みると、なんと定休日だった。
思わず泣けてしまった。

結局のところ、次の土曜日に
再度その店に行つて、ポイント
を獲得し、人間ドックのポイン
トと合わせ、めでたくパスポ
ートを手に入れることができた。
今年の人間ドックの結果、H
bA1cは、前年と変わらなかつ
たが、せかく苦勞してパスポ
ートを取得したからには、これか
らも血糖値を上げないために、
恥ずかしがり屋の私でも参加が
できるイベントを探し、いっぱい
ポイントを集めてご褒美を手
に入れたい。



●いの町の程野にある青の秘境「にこ淵」に行ってきました。最近では様々なメディアに取り上げられて知名度が上がっていますが、それまでは地元の人たちしか知らない場所だったそうです。滝壺の水が青く見えるのは8月中旬から1月中旬で、太陽が真上に来る12～13時ぐらいがおすすめの時間帯です。

●今号の表紙で素敵な笑みを見せているのは、「ゲストハウス 緑-en-」のオーナー、キンちゃんこと金原隆生さんです。地域おこし協力隊としてやってきましたが、越知町が好きになった金原さんは任期が終了した後も町に残り、たくさんの人に越知町を満喫してもらうためのゲストハウスを開業しました。今度の週末は、満点の星空を見にゲストハウス緑へ行かれてみてはいかがでしょうか。（江）

328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

2016年10月発行 328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 088-820-8401
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

水と緑、花と文化のまち

「本山町」

今回は本山町を訪ね、これからのまちづくりについて、今西芳彦町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 329号
1月下旬発行予定