



本山町

誰もがいきいきと輝いて
暮らせるまちづくり



Cover's Story

力強く伸び、迫力のある巨木

標高1469メートルの白髪山には、
タコ足状に根が広がりその上に巨幹がそびえた
「根下がりヒノキ」と呼ばれる
巨木の天然林が群生している。
この群生林は、2016年5月に
県の天然記念物に指定された。
白髪山のヒノキは、長宗我部元親の時代に
土佐銘品の一つとして、豊臣秀吉に
献上されていたという歴史を持っている。

根下がり
ヒノキ

— 本山町 —



Contents

- 02 年頭のごあいさつ
- 04 首長は語る
誰もがいきいきと輝いて暮らせるまちづくり
今西 芳彦 本山町長
- 09 いちおしスポット 本山町
- 11 おらんくの保健事業 いの町
人とのふれあいを大切にし、いきいきと暮らせるまち
- 15 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 日高村
- 18 なでしこの会
電話による丁寧な言葉で受診・利用の勧奨を / 健康づくり支援事業
- 19 こくほ随想 ケアの地域連携
- 21 Topics
- 23 コーヒーブレイク
「娘の成長」芸西村 / 「コンプレックス」大月町
- 25 国保制度改善強化全国大会
- 26 地域のたから ちいキッズ! 高知市
- 29 黒い鞆 No.263 大川村
陸の孤島で
- 31 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味^みてみいや!!
「春菊と豚肉のサラダ」「白菜とエビ、ホタテの炒め物」
- 33 日々国保 「ポカについて」
- 34 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

＊年頭のごあいさつ

保険者業務の効率化につながる 保険者サービスの向上を



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬耕作

新

年明けましておめでとうございます。

平成29年の輝かしい初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、国民健康保険事業及び後期高齢者医療事業ならびに介護保険事業等、各事業の健全な運営と発展のため誠心誠意努めさせていただく所存であります。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申し上げます。

さて、国民健康保険制度は、地域医療の確保や地域住民の健康の保持・増進など国民皆保険制度の基盤として重要な役割を果たしてまいりました。しかしながら、少子高齢化が加速を続ける中、低所得者の増加など構造的な問題等により極めて厳しい財政状況が続いております。

このような状況の下、平成30年度までに国保の財政支援の拡充、財政運営責任の都道府県への移行、後期高齢者支

援金の全面総報酬割の導入等の措置が講じられることとなりました。

本年は、平成30年度の新国保制度へ向けた準備の山場の年でもあります。本会としても、保険者の共同体としての使命と役割を果たすことを念頭に、更なる活用が求められる医療や介護等のビッグデータの活用等を踏まえながら、より一層の審査の質の向上と事務の効率化を図るとともに、国保データベース（KDB）システムを活用した市町村保健事業の支援や各種共

同処理事業等により、保険者業務の軽減や効率化につながる保険者サービスの向上に引き続き取り組んでまいりますので、今後ともご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が皆さま方にとりまして、実り多き年となりますことを心からご祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

平成29年 元旦

New Year's greetings

KOSAKU KUSUNOSE

山積する諸課題の解決に向け 全力で取り組む

新 年明けましておめでとうございます。

New Year's greetings
SEIYA OKAZAKI

平成29年の新春を迎え、一言ごあいさつを申し上げます。国保制度は、相扶共済の精神のもと、我が国の国民皆保険の中核として、地域医療の確保や地域住民の健康の維持増進に大きく寄与してまいりました。しかしながら、中高齢者が多く加入し医療費の増加は年々著しく、経済の低迷や低所得者の増加などと相まって、厳しい財政運営を余儀なくされています。

度創設以来の大改革が実施されることとなりました。今年度は、新制度施行に向けた最後の年であり、都道府県や市町村、国保連合会におかれては精力的に準備を進められていくと存じます。本会も、都道府県の事業費納付金の算定や市町村の新制度対応などに必要な国保保険者標準事務処理システムを予定どおりリリースするなど、総力を挙げて支援していく所存です。

確保される地域包括ケアシステムを構築していくこととしていきます。この取組の中で、国保保険者も医療や予防等の分野で積極的に関わっていくことが求められています。本会及び国保連合会では、国保データベース（KDB）システムを使い、健康づくりを進めるためのデータヘルス計画の策定・支援・評価を行ってまいります。

国保制度は今日、大きな変革期を迎えておりますが、本会は、これまでどおり全国知事会、全国町村会をはじめとする地方関係団体や国保連合会とともに、山積する諸課題の解決に向けて全力で取り組みを続けてまいります。

平成29年 元旦



国民健康保険中央会
会長 岡崎 誠也

誰もがいきいきと輝いて

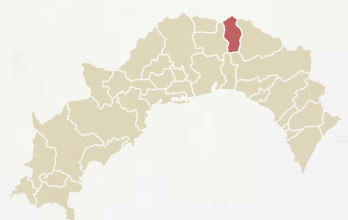
暮らせるまちづくり

早婚日本一のまち、本山町。峡谷に形成された棚田は四季折々、美しい表情を見せる。この棚田で作られたブランド米「天空の郷」は28年12月に行われたお米日本二コンテストで、大会史上初となる2度目の日本一に輝いた。本山町を訪ね、これからのまちづくりについて今西町長に伺いました。

首長は語る

No.78

本山町長 今西芳彦（62歳）



首長は語る

いまにしよしひこ
No.78 本山町長 今西芳彦

(聞き手 国保連合会大藤事務局長)

29年4月より福祉施設が1カ所へ集約

まず、本山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。

本町には現在、特別養護老人ホーム、通所介護事業所、通所リハビリテーション事業所、訪問介護事業所、訪問入浴介護事業所、町立国保嶺北中央病院、汗見川へき地診療所の各施設があります

まず、通所介護事業所については、社会福祉法人香南会の総合福祉ゾーン「天空の里」の整備により29年4月から養護老人ホーム、ケアハウス、認知症デイサービスとともに1カ所に集約されます。

これからは、軽度の方から重度の方まで、慣れ親しんだ地域で安心して様々なサービスを受けることができるよう



健康長寿のまちづくりをめざす

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かがでしょうか。

誰もがいきいきと輝いて暮らせるまちづくりをめざし、「本山町でいきいきあんしん総合福祉計画2015」を策定しています。住み慣れた地

は、28年4月から開始した介護予防・日常生活支援総合事業の取り組みに加え、地域ミニデイ、リハビリキッチン、ウォーキングや高齢者向けの体操教室、障害・精神保健事業では障害者の料理教室などを実施しています。

包括支援センターでは、高齢者の介護や権利擁護などを中心に地域の相談窓口としての支援活動を行っています。

また、在宅介護への支援強化と介護保険制度に係る提供サービスの充実を図るため、28年11月から本山町居宅介護支援事業を設置し事業展開を始めたところです。

域で安心して生活できるよう、介護予防・重度化予防で健康寿命を延ばす取り組みに加え、地域包括ケア体制や認知症対策の充実を図っています。

また、町民の健康増進の推進に関する第2期健康増進計画を策定し、乳幼児期からの健康的な生活習慣の定着や生活習慣病対策の充実を進めて

います。

今後も嶺北地域の地域医療の中核としての役割を担っている町立国保嶺北中央病院と連携を図りながら、町民の健康増進に向けた取り組みを実施していきます。

さらに、28年度策定予定の

誰でも受診できる地域医療健診を実施

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。

町立国保嶺北中央病院の協力のもと、地域医療健診を実施しています。この健診は医療保険に関係なく、町民であれば誰でも受診することができます。受診しやすい環境づくりに加えて住民の健康意識が高いこともあり、特定健診の受診率は26年度が50.2%、27年度が54.3%と年々上昇傾向にあります。しかし40～50歳代では受診率が低い現状にあり、目標値にはまだ達していません。

また、40～60歳代の3大疾病（悪性新生物、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患）による死亡者の割合が高く、

子育てしやすい環境を整え、住みやすいまちへ

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。

近年の出生数は、25年度26人、26年度15人、27年度22人と年平均20人程度で推移していますが、全体としての子ども数は減少しており、今後のまちづくりにおいて、少子化対策の取り組みが必須です。子育て環境の整備としては、第3子からの保育料を無料としている他、28年度から、乳幼児医療費助成制度として、外来・入院ともに医療費の無

料化を拡大し、0歳から高校卒業までを対象としました。

21年に町内の保育所を一つに統合し、生後6カ月からの0歳児保育の体制を整え、平日・土曜日ともに最長11時間の標準保育の実施など保育サービスの充実を図っています。園児数は、25年度101人、26年度114人、27年度112人と毎年100人を超える園児を受け入れています。

園内には「子育て支援センター」を設置し、入所前の子どもと保護者に対する育児相談、園行事への参加など、子どもと保護者同士の交流の場

『白米大作戦』で心も体も元気に！

高齢化対策はいかがでしょう。

本町の高齢者人口は28年12月末で1556人、高齢化率は44.0%となっています。

地域包括支援センターを中核機関と位置づけ、民生委員や社会福祉協議会、医療機関等、各関係機関との連携を図

りながら、高齢者の健康維持や在宅生活の継続に必要な支援を行っています。

また、28年度から一人一人がいきいきと輝き、元気で長生きできるまちづくりのために、女性は白寿（99歳）・男性は米寿（88歳）をめざす、名

づけて『白米大作戦!』に取り組んでいます。子どものころからの健康づくりを呼びかける中、高齢者では、特に介護予防に力を入れ、元気な高齢者を増やしていけるよう支援しています。その取り組みとして、要介護認定を持たない高齢者を対象とした運動教室を、スポーツインストラクターの指導のもと週1回通年開催したり、社会福祉協議会の支援のもと、町内4カ所でのいきいきふれあいセンター

の実施、また、各地区でのミニデイサービス事業では、保健師、栄養士、NPO団体などのミニデイサポーターが関わりながら継続実施を応援しています。加えて、介護予防の普及啓発のため、有識者による介護予防・認知症予防の講演会の実施や、高齢者の低栄養対策をNPO法人に委託し、バランスの良い食事を心掛けることの普及促進にも取り組んでいます。

制度改革に向け、安定した事業運営を

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

29年1月現在、本町の国保加入者は人口の約24%です。このうち65歳以上の前期高齢者は51%を超え、人口減少に伴い国保被保険者数が減少する中でその割合は増加し、高齢化が進んでいます。

高齢化の進展や医療技術の高度化による医療費の増嵩を受け、27年度の国保会計は、決算補填目的の法定外繰入の受け入れを余儀なくされまし

た。

28年度は、20年度の制度改革に伴う改定を行って以来、据え置かれていた国保税率の引き上げを行うなど、30年度の制度改革を前に安定した事業運営が行えるように財政計画の見直し、検討を進めています。

医療費適正化対策では、町立国保嶺北中央病院と連携を密にし、特定健診・特定保健指導の受診率向上やジェネリック医薬品の普及促進を推

27年度に作成したミニデイ手帖を28年度から地域ミニデイサービス事業に活用することで「いつのまにか心も体も元気に!」それが白米大作戦!」を合言葉に、健康寿命を延ばす七つの秘訣について



楽しく勉強をしています。本町では、民生委員を中心に、集落単位でのご近所同士の支え合いと見守りの中、住民と行政が協力しながら、高齢者の暮らしを支援しています。

限られた社会資源を最大限に活用

介護保険の状況はいかがですか。

介護保険事業の状況につきましまして、本町の要介護認定者数(第1号被保険者のみ)は25年4月末には325人、28年4月末は288人、28年12月末279人と減少しています。

本町の介護保険事業の運営にあたっては、介護保険会計の一部を町民の方に保険料として負担いただいていることから、「介護保険サービスを必要とされる方に、限られた社会資源を最大限に活用して、適切なサービスをご利用いただき、可能な限り元気であることを体感していただく」ことを基本理念として、支援させていただきます。



豊かな自然を生かしたアウトドアの里づくりを進める

本山町の特徴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。

豊かな自然に恵まれ、「日本で最も美しい村連合」にも加盟する本町は、春は桜やシヤクナゲそして新緑、夏は清流汗見川や吉野川でのアウトドアスポーツ、秋は黄金色に色づく棚田や山々の紅葉、冬は木々にかかる雪の静寂など、四季の移ろいが感じ取れる素晴らしい町です。

これまでも、豊かな自然環境を中心に体験型観光を推進し、交流人口の拡大を図ってきましたが、新たに、アウト



ドア用品大手のモンベルと提携し、30年度にはカヌーや登山などアウトドアの拠点施設の整備を予定するなど、アウトドアの里づくりを進めています。

また、町立国保嶺北中央病院を中心に保険・医療・福祉を一体化した地域包括医療、保育所から小学校、中学校、高等学校までが連携した子育て・教育の推進など、赤ちゃんから高齢者まで安心して暮らせる環境を整えています。

「早婚日本一のまち」で、政府が公開する平均初婚年齢全国調査では、男性が25・6歳で日本一、女性も25・2歳で

全国9番目と若者に魅力のある町でもあります。

農林業の第6次産業化に取り組む本山町農業公社や合同会社ばうむ、地域おこし協力隊の活躍など活気にあふれ、28年12月には、6年前のお米日本一コンテストで日本一に輝いた「土佐天空の郷」が大会初2度目の日本一となり、大きな注目を集めています。

今後も、本町の多様性に富む貴重な資源を結集し、磨き上げ、魅力あふれるまちづくりを進めていくとともに、生涯にわたり安心して暮らせる環境を整えていきたいと考えています。

体を動かすことを継続する

今西町長「ご自身が健康に対して普段から気を付けていることはありますか。」

体を動かすことが一番大事だと思います。意識的には歩くということ、それから足腰が弱らないように、軽いジョギングを心掛けています。以前は長い距離を走っていましたが、最近では2〜3キロ

地域医療の発展に支援をいただきたい

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、審査支払事務をはじめ市町村の共同処理、医療機関との調整や求償事務、特定健診関係事務、データヘルス事業にかかる支援など、多岐にわたる事務を管轄し、保険者支援に係る業務について大いに関わっていただいております。

国保を取り巻く環境は年々厳しくなっておりますが、

国保の病院や診療所は地域医療において重要な役割を果たしています。今後も国保連合会におかれましては、高知県の地域医療発展のためにも、国保直診療院・診療所等の医療スタッフの能力向上への取り組みや、地域医療に従事する医師・看護師等の確保に向けた環境整備の拡充に向けて、様々な支援をいただきたいと思っています。

また、国保制度の改革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。今後ともなお一層のご指導・ご協力をお願いいたします。

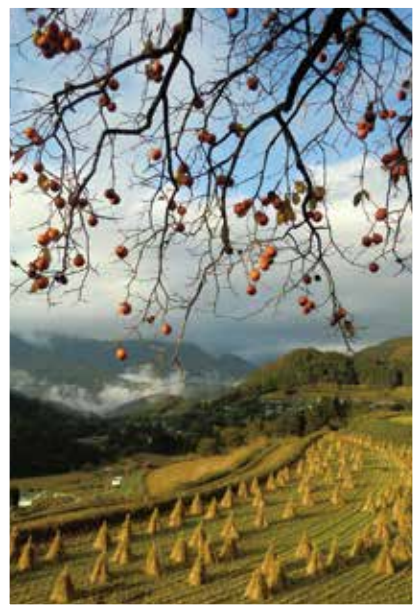


4

谷に広がる棚田の絶景

天空の棚田

四国の中央に位置する本山町では、吉野川が町の中心部を流れ、その両岸には幾多もの支流が峡谷となって存在しています。その峡谷に沿うように、標高 250 m から 750 m の間に形成された棚田の景色は人気のスポットとして有名です。



5

四季折々の壮観な景色

白髪山

石鎚山系の一端を成す標高 1,469 m の白髪山では、たこ足状に根が地面から立ち上がりその上に巨幹がそびえるという一風変わった樹形の「根下がりヒノキ」や、「白骨林」と呼ばれる景観を見ることができます。

6

ふるさとの温もりを伝える

大原富枝文学館

本山町出身の女流作家、大原富枝氏の文学を後世に伝えようと、旧本山簡易裁判所の建物を改築してできた文学館です。館内には、野中兼山の娘をモデルにしたという代表作「婉という女」の原稿などが展示されています。

■開館時間／9:00～17:00

■休館日／毎週月曜日（祝日の場合は翌日休）

■入館料／大人 300 円・小学生～高校生 100 円

■お問い合わせ／TEL 0887-76-2837



7

起源は江戸時代、真夏の夜相撲

上関あみだ堂奉納相撲

毎年 8 月 14 日に行われる本山町無形文化財で、地元や町内外からたくさんの力士が集まり熱戦を繰り広げています。



8

お客さん本位の直販店

本山さくら市

地元の生産者が作った新鮮な野菜のほか、ゆずを使用したジュースやドレッシング、手づくり味噌などの加工品も販売しています。人気の特別栽培米「土佐天空の郷」も購入することができます。

■営業時間／7:00～18:00（冬季は 17:30 まで）

■定休／年始 ■お問い合わせ／TEL 0887-76-2252

『土佐天空の郷』

清澄な水と、盆地特有の激しい寒暖差によって生み出された大粒で張りのある米は、かみしめるほどに甘味が広がると大好評です。本山町特産品ブランド化推進協議会の取り組みから誕生した「土佐天空の郷」は、昨年コンテストで 2 度目の日本一に輝きました。

■お取扱い／本山さくら市

■お問い合わせ／（財）本山町農業公社

TEL 0887-76-4333



いちおしスポット

1

息をのむほど美しい清流

汗見川溪谷

四国山系の山々に囲まれた溪谷を縫うように流れる汗見川は、高知県の天然記念物に指定された枕状溶岩の露頭地などの貴重な地質を観察できる流域です。毎年 7 月には、「汗見川清流マラソン大会」が開催され、1,000 人を超えるランナーが涼しい里山の自然を満喫しながら汗見川沿いを走ります。



2

木の温もりに心が癒される

汗見川ふれあいの郷 清流館

廃校となった小学校を改修し、地元住民が運営する宿泊施設として 20 年にオープン。アウトドアのベースキャンプや、サークル部活動の合宿に利用されています。

■休館日／12 月 29 日～1 月 3 日

■宿泊料／大人 3,000 円・中学生以下 2,000 円

※食事は要予約

■お問い合わせ／川村商店 TEL 0887-82-1754

※受付時間 8:30～20:00

本山町

水と緑、花と文化のまち



3

シャクナゲが咲き誇る

帰全山公園

別名「シャクナゲ公園」とも呼ばれる帰全山公園は、県立自然公園にも指定されており、公園の入り口には藩政時代の政治家で、南学者としても知られる「野中兼山」の銅像が来園者を出迎えます。



詳しくは、本山町役場までお問い合わせください。

● TEL 0887-76-2113

● URL <http://www.town.motoyama.kochi.jp>



夏には家族連れでにぎわいます



仁淀川独特の美しいブルーで知られる仁淀川



人とのふれあいを大切にし、
いきいきと暮らせるまち

Vol.78

いの町

町道瓶ヶ森線、別名UFO（雄峰）ラインといひます。
季節によって、アケボノソツジや紅葉など美しい景色を堪能できます

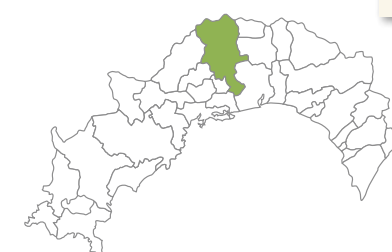
おらんくの 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO



いの町ほけん福祉課のみなさん

面積 470.97km²
人口 23,801 人
国保被保険者数 6,094 人
高齢化率 35.8%
(平成 28 年 9 月末現在)



運が良ければ雲海がのぞめることも



手すき特有のぬくもりのある和紙。清流仁淀川
がもたらした恵みです



（血圧ケア講座）
血管の痛み度合いのチェック。自分の血管はどうか……

神秘的な碧い滝壺「にこ淵」、石鎚
国定公園に指定されている瓶ヶ森
や、寒風山をはじめとして山・川の
豊かな自然に恵まれています。
気候は、面積が広大であることか
ら、温暖多雨で四季の調和がよく保
たれた伊野地域から、平野部と比較
して気温が3度ほど低く、夏季は冷
涼で比較的過ごしやすいものの、冬
季は最低気温がマイナス10度にも達
する本川地域まで、変化に富んでい
ます。
人と人との心のつながりや、ふれ
あいを大切にし、将来の担い手とな
る「ひと」を育てていく心の豊かさ
を感じることでできるあったかい町
です。

「孤立しない子育て」 のまちづくり

赤ちゃんを迎える準備をしてもらえ
るようにしています。また、先輩マ
マからのアドバイスを聞いたり、不
安や悩みを解消したりする交流の場
にもなっています。子育て支援セン
ターで開催することで、妊娠期から
産後の育児支援の場を知ってもらっ
きつけづくりとなっています。
産後の保健師による赤ちゃん訪問
では、育児不安の強い人や継続して
支援が必要な人を子育て支援セン
ターや地域で開催している育児相談
につなげています。育児相談では保
健師・管理栄養士に加え、月に1回
助産師が入ること、母乳相談や母
乳ケア、育児不安、栄養相談等にタ
イムリーに対応できるようになって
います。

若い世代からの生活習慣 病予防をサポート

第2期いの町健康増進計画・第1
期いの町食育推進計画をもとに、妊
娠期から保育園・幼稚園の年長児と
その保護者に対し「切れ目ない」食
育活動を実施しています。母子健康
手帳交付時から管理栄養士が関わり、
妊婦の食事内容の聞き取りやバ



(るんるん若ガエル体操)
毎週集まって、楽しく体操を続けています



(頭をもみほぐす活動③)
90 歳代の介護保険サービス卒業生とともに活動しています



高知県立ひきこもり地域支援センターと
中央西福祉保健所との見立てる検討会



(特定保健指導)
フードモデルを使って、実際に食べている量と一緒に確認。
参加者も真剣です!

15 年から理学療法士考案の体の健康を保つ「るんるん若ガエル体操」を普及開始。現在、自主的に活動を継続するグループは72カ所に増えました。次に取り組んだのは、地域歯科衛生士が考案した口の健康を保つ「健口体操あいうえお」。そして27年度からは、脳の健康を保つ「頭をもみほぐす活動」を既存の体操グループに普及を図っています。

「頭をもみほぐす」とは、脳の血流を増やし活性化させること。作業療法士と保健師がグループへ出向き、体操実施時に使用している音楽に合わせ、腕や指を動かす「二重課題」の運動や、注意分配力を鍛える

地域包括支援センターが めざす三つの介護予防！

「病院に通えるようになった」など、その人に合わせた社会とのつながりを持ち始めています。

制度のはざまにあるひきこもり支援の活動は今後も重要であり、保健師も窓口対応に終わることなく関係づくりのできる感性を磨くとともに、支援体制づくりに継続して取り組んでいきたいです。

今後も住民に生活習慣病に関する正しい知識を啓発し、一人一人が若いころから取り組める予防活動をサポートしていきます。

また、データヘルス計画を作成した際に、「血管の変化は早い人は40歳代から起こる」ということが分かり、集団健診の際に、「一人でも多くの町民に生活習慣病について知ってもらいたい」とミニ講話を実施しています。大きくうなずく方、質問や意見を投げかけてくる方もいます。その中で一番多いのは「へえー!」「そうながや!」といった反応で、生活習慣病について正しく知られていないことを改めて感じています。

ランスのとれた食事をする大切さを伝えていきます。乳幼児健診の際には、保護者に骨密度測定を実施し、自分の体に関心を持ち、自分の体を知る大切さを伝えていきます。保護者は骨密度の測定値が自分の思っていた以上に悪いことに驚き、「食事は何に気をつけたらいい?」「他にはどんなことをすると自分の体のことを知ることができる?」などの反応があります。

また、データヘルス計画を作成した際に、「血管の変化は早い人は40歳代から起こる」ということが分かり、集団健診の際に、「一人でも多くの町民に生活習慣病について知ってもらいたい」とミニ講話を実施しています。大きくうなずく方、質問や意見を投げかけてくる方もいます。その中で一番多いのは「へえー!」「そうながや!」といった反応で、生活習慣病について正しく知られていないことを改めて感じています。

「ひきこもり支援」を通して、保健師は「支えきる」を学ぶ

22 年からひきこもりの方とそのご家族を支援して、現在約80人の対象者がいます。代々保健師はひきこもりがちな生活を送っている人を把握していました。ひきこもりという定義に基づいて把握し直し、その支援に向けたスキルを身につけて、ひきこもりの打開をめざしていく取り組みが始まりました。支援は、保健師のアウトリーチが基本ですが、事例を見立てるために高知県ひきこもり地域支援センターをスーパーバイザーとして事例検討を重ねています。診断ではなく何が本人を苦しめているのかを話し合い、対象者に寄り添うべき理由、どうやったら寄り添えるのか、保健師以外にも他職種、他機関を含めて誰がどうアプローチしていくかを考えてきました。

保健・医療・福祉・教育・労働との密度の高い連携と「諦めない」支援をすることで、ひきこもりの半数以上が、「家族以外に相談できる人」ができた」「出かける場所ができた」「アルバイトに行けるようになった」

るテスト、家事や外出が脳の活性化につながることを改めて確認できる講話など、集団で楽しくできる認知症予防活動に取り組んでいます。「物忘れをせんためには、声に出して指さし確認することが大事なやね」「このゲームはこれからも続けてやってみよう」等好評です。

「体が熱くなってきた」「頭が疲れてきた」と苦笑いしながらも、脳が活性化していることを参加者自身が実感できるのも、取り組みの効果が肌で感じられる点です。認知症のことについて気になることや工夫していることを参加者同士で話し合える雰囲気もあり、認知症予防活動の知識と実践について、普及啓発・活動方法の確立をめざしています。

グループ活動の継続には、介護予防の情報提供で活動の充実を図ること、参加者同士の交流、さらには活動を支えるサポーターの存在が重要だと感じています。28年4月には、当初の理学療法士を職員として採用し、より地域リハビリに着目した活動を展開しています。今後も住民一人一人自らが健康づくりや介護予防の充実に向けた活動ができるよう取り組んでいきます。



マタニティ教室(たまごっこたいむ)
助産師による沐浴指導に真剣に聞き入る
パパとママ



(育児相談②)
成長の確認と気軽な子育て相談。
母子保健推進員さんも参加して、
子どもさんの成長を見守っています



(育児相談①)
同じ地区で子育てする母同士の交流の場



(頭をもみほぐす活動②)
二重課題(トントンすりすり)で大爆笑



(頭をもみほぐす活動①)
童謡に合わせて手の動きをつける二重課題を実践しています



土佐二宮である小村神社の御神体は、県内で三つある国宝の一つ「金銅荘環頭大刀」。また、古くから小村

神社に伝わる「木造菩薩面（2面）」は国の重要文化財に指定されている。豊かな自然に囲まれ、貴重な文化財を数多く有する日高村に、マニアも驚く隠れたスポットがあると耳にした。それは鉄道を主としたジオラマとのことだが、はたしてそれほど注目が集まるものなのだろうか、疑問を抱きながらも日高村へと車を走らせた。しかし、この予想は大きく裏切られることになる。

ジオラマを製作している水田幸雄さん宅の玄関を開けると、そこには小さな鉄道の別世界が広がっていた。玄関から見える範囲だけでは全容を把握することはできない。ジオラマの基盤は置かれているというよりは、むしろ部屋を埋め尽くしているといった表現的確かだ。あまりのスケールの大きさに唖然とし、言葉も忘れて玄

関に立っていると、水田さんが笑顔で迎え入れてくれた。きっかけはお孫さんの一言から



まるで暮らしが営まれているような気配が感じられる

高知市から16キロメートルの距離に位置する日高村。北部から東部にかけては清流仁淀川が流れており、屋形船遊覧船の就航など、自然を生かした観光に力を入れている。特産品としては、高糖度トマートのブランドである「シュガートマト」の生産が盛んに行われている。26年には、この「シュガートマト」を使つた村おこし「日高村オムライス街道」がスタート。オムライス街道を始め、2年間の累計売上は10万食を超えており、大きな経済効果を生み出している。

ジオラマを製作している水田幸雄さん宅の玄関を開けると、そこには小さな鉄道の別世界が広がっていた。玄関から見える範囲だけでは全容を把握することはできない。ジオラマの基盤は置かれているというよりは、むしろ部屋を埋め尽くしているといった表現的確かだ。あまりのスケールの大きさに唖然とし、言葉も忘れて玄

お孫さんから「作ってほしい」とせがまれたのが、ジオラマづくりのきっかけだ。60歳のときにベニヤ板2枚の大きさから作り始めて16年目。今では、基盤の大きさはなんと縦横4メートルにまでなっており、ジオラマのある15畳の部屋には歩くスペースもほとんどない。模型は1両だけで売られているものもあるが、その多くは基本セットで売られている。しかし、16両（フル）編成の新幹線などを全て揃えるには、基本セットに合わせいくつかの増結セットを買い合わせなければならない。そうすると、小中学生のお小遣いではそうそう手が届かない値段らしい。「何気なしに走りゆうけんど、1両につき室内灯だけでも1000円かかりますかね。まあバイトをしてもってだから、そんなに



歴史とメダカの里、日高村

神社に伝わる「木造菩薩面（2面）」は国の重要文化財に指定されている。

関に立っていると、水田さんが笑顔で迎え入れてくれた。



日高村に広がる鉄道の別世界。無数の電車でレール、田舎の風景、城下町、ビルが建ち並ぶ都会。小さなジオラマに魅了されたあたたかい笑顔に出会いました。



「ジオラマに魅せられて」
日高村が誇る
圧巻の鉄道世界へ
ようこそ！

元氣散策！
このまちからの笑顔だより
日高村





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

それぞれの経験を生かし 保健事業の取り組みを進める 健康づくり支援事業

なでしこの会が28年11月から12月にかけて行った三つの健康づくり支援事業の取り組みを報告します。

11月10日、安芸市健康ふれあいセンター「元気館」にて、電話による特定健診受診勧奨を行いました。実施対象者は150人です。電話に應對してくれた方の中には「特に変わりばえもせんけんど、受けんといかんろうか」といった声もありましたが、派遣した担当会員は、「変わらん時こそ、受けてほしい」と丁寧

に受診を促しました。対象者からは受診勧奨に對しての感謝の言葉も聞かれ、日ごろの安芸市での活動の成果が繋がっていると感じました。

12月2日には、芸西村公民会館にて特定保健指導の利用勧奨を対象者44人に実施しました。今回は、4件の特定保健指導の予約が確定しました。また、利用勧奨だけでなく、生活状況の聞き取りを行い、簡単な生活改善の指導も行ったことで、健康増進の推進につながったと感じています。

担当会員からは、電話で利用勧奨をする際、特定保健指導の対象となったデータ等が手元にあると、より多くの利用につながるのではないかと、いった感想がありました。

12月12日は、須崎市総合保健福祉センターで、個別健診受診者の特定保健指導の利用勧奨を行いました。対象者は6人となっており、電話勧奨により2件の特定保健指導の利用につながりました。また、当日は急遽糖尿病治療中断者に対する特定健診の受診勧奨も実施しま

した。7人の方に電話がつながり、受診の勧奨と合わせて治療の状況や体調についての話をすることで、対象者の健康状態を把握することができました。須崎市の担当者からは、個別で特定健診を受診される方が2月・3月に多いので、今後も引き続き続けて受診勧奨をお願いしたいとの依頼がありました。

これまで培ってきた経験を生かし、今後も受診率・利用率向上の一端を担えるよう取り組みます。



ジオラマは 一言で言って、 “生きがい”よね。

全て落とした途端にそれまでの光景が一変。ライトアップされた幻想的な夜の世界が浮かび上がった。淡い光が照らす夜の光景は、昼と比べてよりリアルに感じられる。窓への映り込みも味のある雰囲気醸し出す。

「建物なんかは、中へLEDを入れるため1回分解して、内側を黒のペンキで全部塗ってます。そうしないと窓以外から光が漏れるんでね」と話す水田さん。バ

スやトラックのライトにまで電球を入れており、今となつてはいくつ電球があるかも分からないほど。基盤の下は配線だらけでクモの巣状態だ。細部にまでこだわって作られた鉄道世界は、見る者の心を魅了する。

再発を意識することなく没頭する

元気にジオラマの製作を続けている水田さんが、実

は10年前に喉頭がんの手術を受けている。喉頭がんの再発は、手術してから3年間くらいまでに起こることが多いらしい。

再発の可能性がある期間、水田さんにとって大きかったのがジオラマの存在だ。「その3年間はね、もう不安でたまらなと思いますよ。ところが、私は家に戻って来た日から（ジオラマの）電気をどうやってつけようかって考えてました。そのことばかりで、気づいたら10年が過ぎてましたね」。

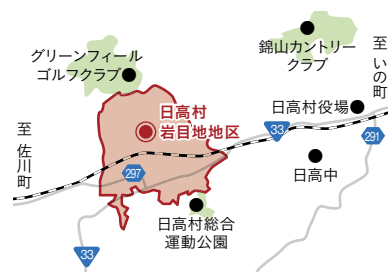
現在、水田さんは高知県喉友会（※）に所属し、喉頭のがんなどで声を摘出した人たちに對して、ボランティアで発声訓練を行っている。

ジオラマは“生きがい”そのもの

水田さんにとってジオラマとは「一言で言って、生きがい”よね。その他に言う方がないと思います」と

「次は何を作ろうか、あのところを……」。小さな鉄道の世界に、自らの生きがいを見出す水田さん。ジオラマを愛し、ジオラマに魅せられた、暖かい笑顔がそこにはあった。

（※）日本喉摘者団体連合会（喉頭がん、食道がんなどで声を失った者の組織する団体）の一組織。コミュニケーションに必要な新しい声の訓練を通して社会復帰および会員相互の交流をはかっている。



●場所
高知県高岡郡
日高村岩目地



水田さんのお気に入りの田舎の風景。ボンネットバスのライトにも電球が入っている。（写真上）ライトアップされた街並みに加えて、壁には星空が広がる（写真下）

以前はマニアの方がよく見に来ていたそうだが、最近ではお孫さんを連れたおじいちゃん・おばあちゃんも来ることも多くなっている。

「次は何を作ろうか、あのところを……」。小さな鉄道の世界に、自らの生きがいを見出す水田さん。ジオラマを愛し、ジオラマに魅せられた、暖かい笑顔がそこにはあった。

訪ねた元氣人
みづた 幸雄さん





随 こくほ 想

ケアの地域連携

宮 島 俊 彦

T o s h i h i k o M i y a j i m a

ケア提供が二元化 されているデンマーク

最近、ケアの地域連携あるいは多職種連携ということが盛んに言われるようになってきた。地域、特に在宅ケアにおいては、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、介護福祉士などの多職種が連携して、トータルなケアを提供しない在宅での生活の継続は難しい。また、退院直後においても、多職種連携によるケアがなければ、自宅に戻ってくることは難しくなる。

この点、在宅ケアの先進国のデンマークでは、ケアの提供

が二元化されており、地域連携という域を超えている。つまり、①家庭医が地区ごとに

決まっており、在宅医療にも対応していること、②地区ごとに、地区全体について責任を持つてカバーする1カ所の公的な総合訪問ステーションがあること、③この訪問ステーションには、看護師、リハ職、介護職など多職種が一緒に勤務していること（連携ではなく同一組織に属している）、④デンマークでは、施設廃止の方向であり、総合訪問ステーションから高齢者の住宅にケアが二元的に提供される体制に切り替えられつつあること、といった

日本とはまったく異なる体制となっている。

民間が主体となつて いる日本の現状

これに対して、日本では、自由開業医制、老人病院の存在、福祉における措置制度などの過去の歴史がある一方、介護保険導入時には、在宅ケアに株式会社等の参入を容認した。また、老人病院、老健施設、特養ホームは三元化できないか、医療と福祉の法人の一元化はできないかなど様々な議論があった。しかし、沿革上のハードルは高く、現状はい

わば、民間多主体とでもいうべき体制になっている。

この民間多主体の体制は、急速な高齢化のスピードに対しては、民間活力で対応できるというメリットがある。しかし、1人の利用者からみて、様々な提供者からのケアが自分にとってトータルなものになっているか、また、日常生活圏域の地域ケアという視点と民間主体の自由なケア提供にどう折り合いをつけるか、などの課題を抱えている。日本の地域包括ケアにおいて、地域連携が盛んに語られる所以である。

在宅ケアの 体制整備が先決

さて、地域連携の系列は、大きく二つに分かれる。一つは、病院での入院治療・リハビリから施設あるいは地域ケアといういわば縦の連携である。もう一つは、保健予防、介護・リハビリテーション、医療・看護、

生活支援・福祉、住まいといった地域での横の連携である。そして、それぞれサービス提供事業者間、多職種間での連携上の問題がある。

現在、各都道府県で地域医療構想の策定が進められており、構想区域ごとに、病床再編の協議が始まる。その協議は、構想区域ごとに2025年（平成37年）の医療需要に照らして、高度急性期、急性期、回復期慢性期ごとの医療機能をどのように再編成していくかが中心課題である。しかし、そのためには、病院で治療が終了した高齢者を地域でどのように受け入れるかという課題を解決しなければならない。高齢者が退院できなければ、社会的入院となり、結局、病床機能の分化・再編成は進まなくなってしまう。

特別養護老人ホームや老健施設に空きがある地域であれば、これを退院後のケアの受け皿として使うことができる。しかし、これらの施設は満床

であることが多い。結局のところ、在宅ケア体制を整えなければ、円滑な退院ができないことになる。また、在宅ケア体制がなければ、病状が急変すること、救急車を呼んで、入院するという悪循環になってしまう。

地域医療構想の 具体化に向けて

現在、第6期の介護保険事業計画が進められている。介護予防、生活支援、認知症初期集中支援など盛りだくさんだが、地域医療構想との絡みでいえば、在宅医療・介護連携事業が重要である。地域医療構想が具体化してくる平成30年度までに、各市町村でどこまで医療と介護の地域連携体制を整備できるか、残された時間はあまりない。

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



Topics 1

ジェネリック医薬品使用促進の取り組みを
国民健康保険運営協議会委員研修会

28年11月22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28年度国民健康保険運営協議会委員研修会」を開催した。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128人が参加。当面する諸課題や制度改正などについて認識を深めた。



講演1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」と題して講演を行った。最新の中央情勢として、国民医療費の現状や市町村国保の財政状況、また、医療保険制度改革の必要性、国保制度改革後の



飯山幸雄氏

講演1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」と題して講演を行った。最新の中央情勢として、国民医療費の現状や市町村国保の財政状況、また、医療保険制度改革の必要性、国保制度改革後の

都道府県・市町村それぞれの役割、保険者機能の充実・強化などについて説明した。

講演2では、国際医療福祉大学大学院の武藤正樹教授が、「ジェネリック医薬品の新たなロードマップ」と題して講演した。ジェネリック医薬品については、正しい理解がされずに不安や不信を抱く人が多い。なぜそのような不信感があるのかを分析し、それをいかに払拭するかが課題となる。ジェネリック医薬品差額通知により、置き替えた場合の差額が分かると、ジェネリック医薬品に置き換える人も少なくない。また、使用割合の都道府県格差も問題だ。普及率トップの沖縄では、去痰剤の置き



武藤正樹氏



Topics 2

国保直診の進路を見据えて
第56回全国国保地域医療学会

全国の国保直営診療施設等の関係者らおよそ1329人が一堂に会し、地域包括医療・ケアの実践の方途を探索するとともに、関係者の相互理解と研鑽を図ることを目的とした「第56回全国国保地域医療学会」が28年10月7・8日の両日、山形市で開催された。

高知県からは、今西芳彦・高知県国保地域医療推進協議会長（本山町長）をはじめ、56人が参加した。

今年で56回目を迎えた学会のメインテーマは『地域包括医療・ケア』を地域づくりの礎に―出羽国（でわのくに）から国保新時代を見据えて―。1日目には、山形県出羽三山羽黒山にある宿坊「大聖坊」十三代目の星野文紘氏による特別講演や参加型ワークショップ、国保直診開設者サミット、2日目にはシンポジウムや東北大学加齢医学研究所教授の川島隆太氏による市民公開講座など、多彩なプログラムが催された。また、2日間を通して



教育セミナー7題、研究発表者285人による口演発表・デジタルポスター発表が行われた。高知県の研究発表者としては、口演発表に梶原町立国保梶原病院の西原桜子医師、デジタルポスター発表に四万十町国保大正診療所の大川剛史診療放射線技師ら10人が参加し、それぞれが取り組む地域包括医療・ケアの実践から得た研究の成果を発表した。

なお、第57回全国国保地域医療学会は29年9月20・21日、東京都港区において開催される。

Topics 3

レセプト点検等事務の
質の向上につなげる
レセプト点検・調査事務研修会

本会では28年12月5日、高知県との共催により高知市の高知県庁正庁ホールにおいて「平成28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57人が出席した。

付専門指導員から「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」・「医療保険と介護保険の給付調整」についての説明があった。本会からは、事務連絡と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解説を行った。

民健康保険
診療報酬
審査委員会
審査委員の小松幸久
氏が「画像診断と放射線治療」と題し、放射線の定義やその種類、放射線治療の目的と治療の方針などについて説明。また、放射線治療管理料・体外照射・粒子線治療等、医科診療報酬点数表の特掲診療料に記載されている放射線治療10項目について、それぞれがどのような治療方法であるかを、図を用いながら分かりやすく解説した。



小松幸久氏

続いて、高知県健康政策部国保指導課の中屋ひろみ・医療給



受賞おめでとうございます

Topics 4

国保事業への永年の尽力を称え127氏が荣誉に輝く

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28年度国民健康保険功績者厚生労働大臣表彰」の式典が28年10月17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127氏がその荣誉を受け、本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木村勝氏が受賞しました。

■高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 木村 勝氏

平成11年6月から現在まで通算17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（保険者代表）として、卓越した知識と温厚な人柄をもって審査委員会の核となり、常に厳正、適正な審査に当たられ、円滑な審査委員会の運営に寄与されています。



922人が永年勤続功労の表彰を受賞 国保中央会表彰

28年9月26日に開催された国保中央会理事会において、平成28年度の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西村直己氏、阿部孝典氏、吉岡廣氏が受賞しました。

『娘の成長』

芸西村役場 健康福祉課
主事 横山 延哉

はじめまして。芸西村役場健康福祉課国保担当の横山と申します。27年6月から国保担当となり、前任者や他市町村の国保担当者の方に協力してもらいながら仕事をしています。今の国保を取り巻く環境は30年度からの制度改正にむけてどの市町村の担当者も多忙を極めているところだと思っています。私も同様に忙しく

いろいろなことに追われる毎日です。そんな中で私の疲れを癒してくれるのが家族、特に娘です。
娘は今年の2月に1歳半になりました。生まれたころは、「ちっさいな」、「かわいいな」と思いながら、仕事が国

保担当になって間もなかったこともあって帰りが遅く、もう寝ている顔を見ながら癒されていました。
1歳を過ぎたころから自分で歩けるようになってくると、家の中を縦横無尽に動きまわり、気が付くと姿が見えなくなったり、走り回ってこけてしまったり泣いてみたり……。他にも「私もする!」と言わんばかりに私や妻の持っているスマホを奪って? 電話をかける真似をしたり、掃除機を持って掃除をする真似をしてみたり、いろいろなことをして、私を驚かせたり、喜ばせてくれています。
今ではテレビの前を陣取り、

座椅子に座りテレビを見るようになりました。そのせいか、最近のブームは某芸人の「イエエエーイー!!」を真似するのが気に入っているらしく、「やって、やって」と私がリクエストすると5分以上ずっとやってくれたりして、私を笑わせてくれます。
成長していくにつれ、いろいろなことをするようになって、それを見るたびに家族で大喜びし、一緒になって楽しんでいきます。
私を癒してくれている娘が、いつ「お父さん、嫌っ!!」とか「嫌い!!」と言い出すのか不安になりながら、それまではいっぱい癒してもらって、



髪を切ってご機嫌な娘



水車の前にて

楽しませてもらうと思う今日この頃です。

『コンプレックス』

大月町役場 町民福祉課
主事 柴岡 美裕

皆さん、はじめまして。4月に大月町役場に採用となり、町民福祉課で国保係を担当しております柴岡と申します。国保ってなに? 国の保険? という状態からスタートし、聞き慣れない言葉ばかりで毎日いっぱいいっぱいでしたが、優しい周りの方々に支えられ、なんとか1年が過ぎようとしています。

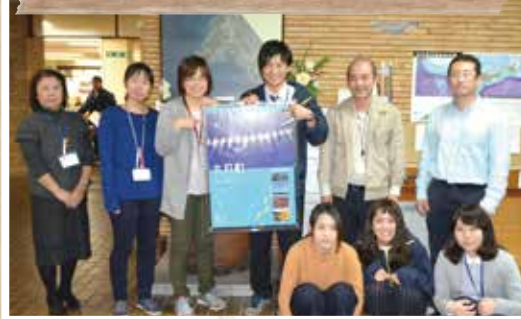
今回、コーヒーブレイクのお話をいただき、何を書こうか悩みました。趣味はいま探しているところなので、コンプレックスについて書くかかと思いません。私のコンプレックスは、垂れた眉毛です。子どものころはそんなこと気に

しておらず、むしろ眉毛はみんな垂れているものだと思っていました。そんな私が自分の眉毛に気づいてしまったのは、小学校高学年のときです。授業で小さいときの写真が必要だったので、家族で海に行った写真を持っていきました。幼い私は海を寒がっており、ただでさえ下がっている眉毛が3割増しで下がっていました。普段は前髪で隠れていたくれた眉毛が丸見えになっており、その写真を見た男の子に爆笑されました。そのとき自分の眉毛はみんなと違うということに気づき、私の眉毛を隠して過ごす日々が始まりました。

中学生になり、友だちが初めて眉毛を整えてきたときは衝撃でした。こんなことしてええがや! 中学生ってすごい! と思いました。さっそく私も処理してみようと思いましたが、やり方が分からず、人に聞くのもちよつと恥ずかしかつたばかな私は、洗面台にあった父の髭剃りで眉毛をそり、取り返しのつかないことになりました。でも、そのときの私はコンプレックスがなくなったことがうれしくて、鼻歌を歌いながらも片方の眉毛に手をかけていました。
次の日、あの男の子に爆笑されたことは言うまでもありません。

こんな私ですが、今ではこの眉毛は人に覚えてもらえるチャームポイントだと思えるようになりました。ただ、自分の子どもの眉毛は上がってほしいなと思います。

大月町役場町民福祉課のみなさん



上段左から、山崎主任、池係長、新谷係長、林主査、河野課長、長岡補佐
下段左から、町田臨時職員、(筆者)柴岡主事、中平主事

制度一本化の実現など 10項目の決議を採択

28年11月17日、東京・明治神宮会館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1100人が集まり、本県からは今西芳彦・本会理事（本山町長）他20人が参加した。



長尾敬議員へ代表陳述を行う今西理事

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、「近年の国保を取り巻く状況は、加入者の年齢構成が高いために医療費の水準が高いこと、また所得水準が低く、保険料・税の負担率も著しく高いことなどの構造的な問題がある」と述べ、厳しい国保運営の実情について説明した。

その上で、29年度に投入予定の1700億円の公費について触れ、「消費税延期により、他の社会保障の充実に振り向けられるのではないかとという報道がある。国と地方の協議の場で決められた確約事項でもあるため、それを国自らが約束を違えることは到底容認できない」とし、公費投入の実施を強く求めた。

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10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。

記

- 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 一、平成29年度からの毎年3400億円の公費投入は遅滞なく確実に実施することともに、引き続き財政基盤の強化に向けた策を講じること。
- 一、平成30年度からの新たな財政運営の仕組みに円滑に移行できるよう、標準保険料率等の設定に向けた支援や保険料の激変緩和のための措置を講じること。
- 一、子どもの医療費助成等の地方単独事業実施に係る国庫負担金・調整交付金の減額措置を直ちに廃止すること。
- 一、災害発生時においても医療サービスの提供や診療報酬等の支払が迅速かつ適切に行われるよう、財政支援をはじめ必要な措置を講じること。
- 一、保険者及び国保連合会が行う国保データベース（KDB）システム等を活用したデータヘルス事業について、所要の人材確保や財政措置を講じること。
- 一、医師・看護師等の確保や地域偏在等の解消を推進し、併せて介護人材の確保・育成を図るとともに、十分な財政措置を講じること。
- 一、医療等分野における番号制度の円滑な運用のため、国の責任において必要な財政措置を講じること。
- 一、平成30年度からの新たな国保制度を円滑に運営するため、保険者が共同して設立した国保連合会の積極的な活用を図ること。
- 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右決議する。

平成28年11月17日

国保制度改善強化全国大会

地域の「ちいキッズ！」

わがまちの子育て支援〈Vol.18〉

「本音が出せる居場所」

しんどい思いはありませんか。
そっと寄り添ってくれる
居場所があります。

高知市地域子育て支援センター「いるかひろば」——高知市——



みなさんの子育て、応援します

高知市六泉寺にある地域子育て支援センター「いるかひろば」は、19年に開設されました。港孕保育園に併設されており、利用できるのは平日の9時半から15時半まで。月に1回、土曜日にも1日開催しています。

第1木曜日には身体測定、第3金曜日には誕生日会、毎週火曜日にはふれあい遊びの時間を設けています。毎週水曜日は相談日となっていますが、ただ遊びに行くだけでも問題ありません。また、育児に関する悩みや不安についての相談は、相談日に関係なくいつでも対応しています。

どんなことでも
はなしてみよう！





主語は、「利用者」

「いるかひろば」の目的。それは、誕生日会やふれあい遊びといったイベントを成功させるわけでも、多くの利用者に来てもらうことでもありません。重要なのは、利用者主体であるということ。「利用者が少なくとも多くても、支援の内容に変わりはありません。ここに来て良かったと感じていただけ、本音が出せて、しんどい思いを利用者と

一緒に考えていけるということが大事です」と土居さんは言います。一人一人の利用者の気持ちに寄り添っていき、ことが、「いるかひろば」の理念です。

本当に、この支援が利用者のためになっているのか……。土居さんたちは、自問自答の日々を過ごしながら、今日も「いるかひろば」で、子育て支援に奮闘しています。

しんどい思いに、そっと手を



丁寧に関わり続けていく体制

しんどい思いを受け止めてくれる「いるかひろば」。利用者からの相談が多いのも、特徴の一つです。自分の気持ちを汲んでもらえる、安心感のある居場所だから、誰にも言えない思いを打ち明けられるのかもしれない。

「いるかひろば」では利用者に応じて、地域の保健師の方、児童相談所、子ども発達支援センター、医師や弁護士の方などと連携を取り、一緒に支援をしているケースもあります。相談をきっかけに、必要場合は各関係機関へつなげることもしています。しかし、つないだからといって支援が終わるわけではありません。「1回相談したからといって、悩みが消えることはなく、気持ちの浮き沈みがあると思います。話したそのときは、リラックスするかもしれませんが、また日々の生活の中で流されていきますから。気持ちの変動は誰しもあります。それもしっかり把握していきたいと思います」と話す土居さん。継続して関わっていくためにも、専門機関と一緒に考え、サポートしていく体制を取るよう努力しています。

高知市地域子育て支援センター「いるかひろば」

電話/088-834-1484

高知市六泉寺22番地(高知市港孕保育園内)
月～金曜日 9:30～15:30(月1回土曜日開催)



そっと寄り添う言葉を

「イライラするとすぐに子どもにあたってしまう」、「子どもが育てにくい」。言いたくても言い出せない悩みや不安は、ふとした行動に現れることもあります。

「『どうしてかな』を常に考える。子どもが騒いでも、全くその子どもに気持ちを向けずにお母さん同士だけでお話する。『あのお母さんは全然子どもを見んよね』で終わらせない。子どもが気になる様子なのに、お母さんと話してしまう、『何でかな』の理

由が必ずあるということです。

利用者の様子が気になる時、お母さんから相談があったとき、土居さんたちは無理に聞き出そうとせず、まず「大丈夫ですか?」と言葉をかけます。そうして、今までストックしてきた利用者一人一人の記憶から、その人に合わせた言葉を引き出し、気持ちに寄り添いながら話をしていきます。人によっては、何も言葉を発しない時間が過ぎていくこともあります。

一人一人の様子を把握し、感じ取っていく

「いるかひろば」は、臨時職員の保育士2人(土居さん・園田さん)で運営されています。2人が大事にしていることのひとつが、利用者への関わり方。親子の関わりや他者との関係を冷静に把握し、時には一緒に子どもの気持ちに向き合う土居さんたち。子どもたちにとって、ケンカは大事なコミュニケーション。頭ごなしに止めることはありません。それぞれの気持ちを代弁するようにして、子どもたちの思いを引き出していきます。

「『いるかひろば』に利用者が遊びに来て、私たちは見える範囲でアンテナを広げて、利用者の様子、気持ちを主観的にならないように受け止めています」と土居さんは話します。毎日来てくれる人もいれば、年に、月に、週に数回利用する人、あるいは数年前に来たことがある人など、利用の仕方は様々。それぞれの利用者のニーズに合わせるために、お互いで情報を共有して2人の気持ちや方向性を一つに。そして、研修会等で自己研鑽を積み、実践につながる支援を心掛けています。



ぼろっと出たお母さんの本音をストックする

利用者の本音が言える場所に

お母さんや子どもたちが、どんな思いで「いるかひろば」を利用しているのか。ただ、遊びに来ている人もいれば、しんどい思いを抱えている人もいます。それぞれの思いが十分に出せているかを常に意識しつつ、遊びに来てくれた利用者の様子を見ている土居さんたち。手遊びをしたり、歌を歌ったり、絵本を読んだりしている間にも、その意識を忘れることはありません。

お母さんたちの話を聞くときにも、根掘り葉掘り聞かずに、傾聴することを心掛けます。「もうちょっとちゃんと見た方がよいよ」、「こんなときはこういう風に」といった指導的な言葉がけはしていません。利用者の気持ちに添った支援となるよう、何気ない会話やちょっとした一言にも耳を傾けます。土居さんたちが大切にしているのは、言いたいことを言ってもらえる、本音が出せる雰囲気づくりです。

ワイワイ
キャッキャ



陸の孤島で



大川村役場 総務課
和田 亜夕美



黒い靴 現在大川村の保健師が使っている訪問バッグです。中には、血圧計、聴診器、体温計、簡易処置セットなど入っています



保健指導、介護予防、地域福祉のコラボ料理教室
健診結果が高齢者で気になった人に声をかけ、3大栄養素を勉強し、その後は地域の人が持ち寄った食材を使って調理し、みんなで食卓を囲みました



毎年多くの参加者でにぎわう謝肉祭

私たちの暮らす大川村

大川村は高知県北部に位置し、愛媛県と隣接しています。周囲を1000メートル以上の山々に囲まれ、村の中央部を流れる吉野川を挟み、南北にV字のような急峻な地形が広がっています。総面積は95・27平方キロメートル、県道17号線が東西に走っており、車を走らせると30分程度です。しかし、急峻な地形に16部落が点在しているため、地区全部をまわると1日はかかる範囲です。人口は27年国勢調査の結果396人と遂に400人をきり、離島を除く自治体では日本一少ない人口となっております。高齢化率は43・2%

像と健診結果で見た村の健康像が近づいた気がします。近づいたことで、これからの大川村を考えたときにこの人達に「元気でオツてもらいたい」という気持ちが強くなり、その思いを持って保健指導にあたっています。

日常で一人の死亡や病気の発症、あの人が最近元気ないみたいよといったことがあると、1件のケースが大川村にとってはとても大きいものです。顔が見える分、それぞれのケースのエピソードが頭に浮かび、こんな思いはさせたくない、反対に嬉しいことや幸せなことがあるとみんなで喜びたいと思います。そんな『大川家』の家族の中で保健師は働いているようなイメージです。

今後の大川村保健活動

現実には、『大川家』の家族の中で保健師だけが動いても地域は変わりません。今まで行政頼みや社協頼みということが見受けられていましたが、地域の主役は住民さんです。住民さんと協働し、今後も大川村の暮らしが続いていく仕組みづくりが必要だと感じます。そのためには保健師だけでなく、行政並びに関係機関に限られています。村の中心地区に集まって、顔の見える関係

すが、近年高齢者数が減少してきているのが現状です。出生は年間0〜3人、一人一人が村の宝として、貴重な存在となっています。近頃ではUターン等による転入も増え、国勢調査では年少人口割合は上昇してありました。

毎年11月3日には謝肉祭を開催し、人口の4倍程の1500人をおもてなししています。

役場は大川村小松地区にあり、国保診療所（嶺北中央病院指定管理、診療日週3日）、社会福祉協議会（平日のみ開所、社協内にデイサービス・ヘルパーステーション・あつたかふれあいセンター事業・居宅介護支援事業所・障害者相談支援事業所・生活困窮相談等あり）、その他駐在、郵便局、商店や集落活動センターが小松地区に集中しています。

大川村保健事業の紹介

保健師は臨時職員を含めて3人体制をとっています。基本的には業務を分けず、お互いが主担当・副担当で、子どもから高齢者まで保健福祉の「面々」で住民皆さんと関わっています。

大川村で特徴的に実施している保健事業というものはほとんどありません

があるので、機関と協働して住民さんに働きかけていくこと。何を言っても保健師だけできることはほとんどないので、大川村の保健師としてまず、私たちが今までの保健師が見てきた大川村の健康を地域・住民さんにお話するところから始めて、みんなで取り組みたいと思っています。

高知県内の保健師の皆さんに

今回、『黒い靴』の執筆という大役を仰せ付けられて、恐縮ですがせっかくの機会なので、県内の保健師さんの方々にメッセージを送ります。

高知県内どの市町村も業務が増えて忙しいことと存じております。私の思う保健師の原点は、荒木初子さんがモ

が、事業をする中で住民さんと顔の見える関係であることが小さい自治体ならではの特徴であると思います。例えば、日頃の食生活なども見えるわけで、「この人たちの体大丈夫なんかね」と心配しても、健診の全体の結果ではさほど悪い結果がでているわけでもなく、何でだろうと疑問に感じていたところ、特定健診の結果しか拾えていないことに気付き、27年度から20歳以上の全員を対象とする村民健診を実施した経過があります。実施後は今までより保健指導対象者が増え、訪問件数も増えましたが、自分の感じている村民の健康



社協での交流 あつたかふれあいセンター事業「寄りどころ」の一場面です。赤ちゃんから高齢者まで、みんな家族のように交流しています



保健師像 23年に高知県内全市町村で実施したと思いますが、自分たちの保健師像をイラストにしたものです。当時の保健師さんが書いてくれたものですが、今でも変わらず、大川村はひまわりのような保健師像で頑張っています



白菜のシャキシャキ食感と海鮮のうま味を堪能

白菜とエビ、ホタテの炒め物

具材を切って炒めるだけでできる簡単レシピです。とろみに包まれたエビとホタテのうま味、シャキシャキの白菜とショウガのアクセントが食欲をそそります。

◎材料(1人分)

白菜	100g	
むきエビ	30g	
ミニホタテ	15g	
酒	2ml	
シイタケ	20g	
ニンジン	10g	
こしょう	少々	
A	水	50ml
	ガラスープ	1g
	塩	1g
ショウガ(みじん)	1g	
ニンニク(みじん)	1g	
ごま油	小さじ1	
かたくり粉	3g	

◎作り方

- ①白菜の芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ②むきエビ、ホタテは酒をふっておく。
- ③シイタケ、ニンジンは大きめの線に切る。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油を入れ熱し、みじん切りのショウガ、ニンニクを入れ香りが出たら白菜を入れ炒める。さらにむきエビ、シイタケも入れ炒め、こしょう少々とAの調味料を入れる。味が整ったら水溶きかたくり粉を入れ、とろみがついたらさっと炒め、器に盛る。

1人分

エネルギー	105kcal
タンパク質	10.1g
カルシウム	69mg
食塩	1.6g

白菜

白菜はビタミンC、カリウム、カルシウムがたっぷり含まれています。特に芯の部分にはビタミンCが豊富に含まれています。水溶性なので煮込み料理に使って汁といっしょに食べるのがおすすめです。

味も淡泊でいろいろな食材と合います。中華風にしたり、生でサラダにしてもおいしくいただけます。白菜がたくさんあるときは、鍋物だけでなくいろいろな料理にチャレンジしてみてください。

春菊

春菊は春に花が咲くことから「春菊」と呼ばれますが、鍋の材料というイメージが強いですね。あくが強く苦手な方も多い野菜ですが、実はサラダにして食べるとあくも少なく、生で食べてもおいしい野菜です。緑黄色野菜である春菊は、βカロテンが多く含まれ、ビタミン、カルシウムも豊富です。皮膚や粘膜を保護し、風邪予防にもとりた野菜です。



管理栄養士
にしもり みと
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。

ヘルシーごはん

vol. 38

食べてみいや! 味てみいや!!

冬野菜を
おいしく
食べましょう

寒い冬、温かい食べ物を食べると幸せな気持ちになりますね。冬は鍋物が一番という方も多いのではないのでしょうか。鍋物は栄養的にも野菜がたっぷりとれるだけでなく、肉や魚、豆腐などのタンパク質も一緒にとれるとても優れたメニューです。

鍋物に入る冬野菜はビタミンCやEが豊富で、血行をよくし体を温める働きがあります。旬の野菜の恵みをいただき、たっぷりおいしく食べたいものです。

今回は、鍋物に入る代表的な野菜である白菜と春菊のレシピをご紹介します。

◎材料(1人分)

豚もも肉(薄切り).....	40g
春菊.....	30g
レタス.....	20g
カレーピーマン(黄)(赤).....	10g
A	マヨネーズ..... 大さじ1
	コチュジャン..... 小さじ1
	うすくちしょうゆ..... 小さじ1/2
	みりん..... 小さじ1/2
すりごま.....	1g

◎メモ

- ・春菊は柔らかい葉を選ぶのがポイントです。

◎作り方

- ①豚肉は熱湯でゆで、水にとって冷やし水を切っておく。
- ②春菊は3cmの長さに切る。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。カレーピーマンは線に切っておく。
- ③ボウルにAの調味料を合わせ①、②を和え、すりごまをふり器に盛る。

1人分

エネルギー	181kcal
タンパク質	10.0g
カルシウム	50mg
食塩	1.2g

生で食べてもおいしい! 春菊のサラダ

春菊と豚肉のサラダ

手軽に作れるヘルシーメニューです。少しピリ辛のドレッシングと春菊のほろ苦さがよく合います。春菊を生で食べたことがない方、ぜひ一度作ってみてはいかがでしょうか?



「青春、朱夏、白秋、玄冬、人生は年齢に応じ季節や色に例えられますが、ほとんどの人はたとえ年を取っても、いつまでも若くありたいと願うのではないだろうか」

手元に現物がなかったので正確ではないが、11年に策定した吾川村（現仁淀川町）第二期介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画の冒頭の節に、今思えば少し恥ずかしいが、自分の思いも込めてこのようなことを書いたことを覚えている。

しかし、それから17年が経ち、この国保だよりに掲載している自分の顔写真を見るたび、つくづく年を取ったなと思うし、また、写真だけでなく他のことでも年齢を感じることが多くなり、昨年末にはこのようなことがあった。

県庁での昼食は、外へ食べに行くのがおつくうなので、ほぼ毎日注文したお弁当で済ましている。朝のうちに、課に備えているお弁当を注文する紙に名前を書き、お金を箱へ入れるようになっていたのだが、注文していないのに他人が注

文したお弁当を食べてしまった。長い県庁生活の中で初めて、それも短い期間に2回もしてしまったので非常にショックを受けた。

1回目は、お金を箱に入れたものの名前を書き忘れてしまった。また、2回目は頼んだつもりが何もしなかった。1回目はまだ不注意ということと許せるとして、気を付けていたにもかかわらず、1回目からほとんど目を置かず2回目をしてしまったので本当にショックだった。

その2回目は、朝から課内で打ち合わせを行い、続いて別の会議へ出て、お昼前に課に帰って来て、何の疑問も持たず、いつものようにお弁当を食べてしまった。

お弁当を食べ終わった後、私が食べてしまったお弁当を本来は食べるはずだった人から言われて、あつとなつた。

年を取るに従つて物忘れは多くなつてきたが、今までは人様に迷惑をかけるようなことはなかったと思うので、今回は自分自身大変

情けなかった。

ただ、お弁当を私に食べられた二人はとっても優しい方なので、笑つて許してくれたのだが（もちろんお金は払いました、その人たちの貴重なお昼休みの時間を少なからず奪い、また空腹の状態を長引かせてしまった）。

もしもこれが逆だったらどうなっていたか。食べ物の恨みはとっても恐ろしいし、私はしつこいので、多分しばらくは繰り返して何回も言うような気がする。迷惑をかけたお二人の方には、この場をお借りして改めてお詫びを申し上げます。すみませんでした。

さて、今年は30年度からの国保制度改革に向け、運営方針の策定や事業費納付金の各市町村への配分方法及び保険給付費等交付金の支払方法の決定、また、国保条例など複数の条例の制定や改正など、しなければならぬことはいっぱいある。

県では、県及び市町村で行わなければならない作業の全体をさき

んと把握し、漏れがないようチェックを厳重に行う必要がある。したつもりだったのといったポカは絶対許されない。

また、国保の関係者はご承知のとおり、事業費納付金の算出などはかなり細かい作業が必要となっている。α、βをどのようにするかという課題もあるが、その前提となる各市町村から提出していただく基礎数値やそれらを基にした納付金必要見込額の推計に間違いがないよう、緻密で慎重な作業も求められる。

もし間違つた場合は、高知県だけでなく全国に影響する数値もあるし、特に、各市町村に負担をお願いする国保事業費納付金は、被保険者の保険料に直結するため、算出にミスはあつてはならない。

30年度を万全の準備で迎えるために、年は取つたけど身体は健康に、また気持ちも若々しく保ち、ポカをしないよう、緊張感を持つて頑張っていくので、市町村の皆さま、一緒に頑張りましょう。



●今回は、「中津溪谷仁淀ブルーフェスタ」の1枚をお届けします。青く照らされた大きな岩と湯宿の暖かい光が幻想的でした。写真が好きな人にはぜひおすすめしたいスポットの一つです。イベントの開催は2月27日まで。日帰り温泉と合わせて静かな青の風景をお楽しみください。

●本年もどうぞよろしくお願いします。全くの素人が一眼レフカメラを手にとって3年目を迎えようとしています。絞り、シャッタースピード、被写界深度、適正露出……、カメラの世界は奥が深いですね。まだまだ未熟者ではありますが、カメラの勉強も重ねつつ、より良い広報誌を作っていきます。（江）

329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

2017年1月発行 329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

雲の上のまち「ゆすはら」

「梶原町」

今回は梶原町を訪ね、これからのまちづくりについて、矢野富夫町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 330号
4月下旬発行予定