



Cover's Story

加領郷集落に流れる 美しい滝

奈半利駅から東へ車で10分。

加領郷小学校から

200mほど上ったところにある

名勝、琵琶ヶ滝。

滝壺が琵琶の形をした

落差約16mの風情ある滝。

滝が流れ落ちる岩盤は

縦に圧縮されているが、

その周囲の地層は

横に圧縮されており、

地質上珍しい場所となっている。

琵琶ヶ滝

— 奈半利町 —



Contents

- 02 首長は語る
「奈半利町に生まれ、育った」
ことを誇りに思える町づくり
齊藤一孝 奈半利町長
- 07 いちおしスポット 奈半利町
- 09 おらんくの保健事業 三原村
地域の誰もが孤立なく健やかに
暮らせる村をめざして
- 13 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 須崎市
- 16 なでしこの会
第19回通常総会・第35回研修会開催
- 17 高知県国保地域医療推進協議会 第35回通常総会
- 19 こくほ随想 国民皆保険体制を支える国保制度
- 21 高知県国民健康保険事務担当職員協議会 第36回通常総会
- 23 コーヒーブレイク
「心の健康」田野町 / 「帰り道」越知町
- 25 ヘルスアップ推進員研修会
- 27 黒い鞆 No.265 梶原町
「本町における子育て支援の取り組み」
- 29 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「ハーブチキン」「豚肉とジャガイモとトマトのローズマリー蒸し」
- 31 日々国保 「血压について」
- 32 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



「奈半利町に生まれ、育った」 ことを誇りに思える 町づくり

昨年、町制100周年を迎えた奈半利町。返礼品としての特産品が人気を高めている「ふるさと納税制度」は28年末までの累計寄付額が34億円に上っている。制度を最大限に生かし地域の活性化につなげる奈半利町を訪ね、これからの町づくりについて齊藤町長に伺いました。

首長は語る

No.80

奈半利町長
齊藤一孝 (66歳)



首長は語る

No.80 奈半利町長 齊藤 孝さいとう かず たか

(聞き手 国保連合会渡辺事務局長)

見守り・支え合いの ネットワークづくりを実施

まず、奈半利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。

保健センターでは、あったかふれあいセンター事業を社会福祉協議会事務所に委託し

て、高齢者の居場所づくりや介護予防、また子ども居場所づくりとして、見守り・支え合いのネットワークが地域にできているところです。

21年度には「中芸広域連合保健福祉課」が発足。中芸の

5町村（奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村）で広域的に保健福祉業務に取り組んでいます。駐在保健師として、保健師を各町村に1人ずつ配置し、連携しながら予防接種事業や健康増進事業、それから障害保健事業等を実施しています。

本町においても高齢社会を迎えており、非常に懸念される実態が出てきています。高齢者の見守り、認知症の問題などが人口割合にしたら多い

いかに若い世代へ働きかけていくか

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。

生活習慣病の予防対策には力を入れています。ヘルスメイトによる食育事業、子ども食育事業として町内の小中学校のほぼ全学年での調理実習、講話を実施しています。働き盛り世代に対しても、生活習慣病予防減塩推進スキル

アップ事業を実施するなど、若い世代から健康づくりを推進していきたいと考えています。糖尿病予防教室や高血圧予防教室など、広域連合や保健所とも一緒に健康づくりへの啓発をしています。

今年度から取り組んでいる「高知家健康パスポート」ですが、健康づくりへの意識づけに期待しています。運動教室といった健康づくりの教室を実施しながら、日常で続けて



でなく、その地域の若い人たちの参加が増え、さらに効果が生まれるのではないかと期待しています。

いる散歩などと組み合わせ、週に2回以上、軽く汗をかくくらいの運動を1カ月実施すると、ブルーのヘルシーポイントシールが5枚交付されます。10枚集めると5000円分の奈半利町健康パスポート応援券がもらえます。

あったかふれあいセンター事業の一つである介護予防については、いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操を取り入れ、体力測定や口腔ケア、健康教室などの開催を実施。11カ所の集会所を活用したサテライト事業を展開し、「笑顔あふれる地域」をめざして介護予防活動に取り組んでいます。

いろいろな取り組みを行っています。高齡者だけでなく、その地域の若い人たちの参加が増え、さらに効果が生まれるのではないかと期待しています。

高い受診率の背景には、健康づくり 婦人会による積極的な取り組み

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。

特定健診の受診率は、26年度が54・5%、27年度が52・4%、28年度が51・6%となっています。それぞれの地域における健康づくり婦人会による個別訪問など、積極的な受診勧奨のおかげで、ここ数年50%台を維持しています。特定保健指導率は27年度が16・2%、28年度が23・3%。特定健診は、40代―若い世代の受診率が低く、50%台から伸び悩んでいる一つの要因となっています。

受診勧奨をしている中で「もう俺のことはえいき。ほっといてくれ」と言われる方もいます。「健康づくりは大事やき」と、ボランティアで声掛けしてくれている人の気持ちに込める意味でも、受診していただきたいのが本音です。

県内でも医療費が高く、透析患者数も多いのが本町の

一次産業の振興が少子化対策の鍵

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。

本町の人口は29年3月末現在、3332人となっています。出生数は26年度が21人、27年度が20人、28年度が23人です。少子化対策については、出産祝い金や第2子以降の給食費を含めた保育料の無料化、中学生までの医療費無料化など、子育て支援を中心とした施策を行っています。

学習支援と子ども食堂をあわせた子どもの居場所づくり



事業として、29年6月に「あったか塾」を開設しました。地域で子どもたちを守り育てることを目的としており、小学生から中学生、高校生も参加できます。昼食は地域ボランティアの方々で作ってくれており、学習支援では元教育関係者や大学生が支援をしてくれています。

他の市町村でも共通の課題だと思えますが、年々人口は減少しています。若い人が地域に残ってもらえるよう、出

地域じゃないでしょうか。独居高齡者の認知症もどんどん増えています。また、高齡者の福祉だけでなく子育ての支援についても、保健師が役割を担っていて、保健師の手が足りていない状況です。そういった背景から、現在では本庁舎に看護師を1人配属しています。保健師と福祉の部分と行政で支援をしていく部分、それぞれが連携を取りながら各種事業を行っています。

会いの応援事業も行っていますが、やはり一次産業の振興が要ではないでしょうか。企業誘致による雇用の創出には限界があります。中山間地域はますます「林業がいかん、漁業がいかん、農業がいかん」。いかんづくしの中で、ふるさと納税は非常にありがたい制度だと感じています。物を売る出口があり、地産外商につながっていくと、生産者も生きがいを感じます。一次産業を振興していくための手段となっています。



認知症の問題は地域全体の課題

高齢化対策についてお聞かせください。

29年3月末現在の高齢者人口は1369人、高齢化率は41・1%です。人口の3分の1以上が高齢者という状況になっています。

現在月に1回、28年3月に開設された集落活動センター「なはりの郷」にて、認知症カフェ（ほっとカフェ・さかい屋）を実施しています。さかい屋

は屋号になります。認知症の家族介護を経験されている看護師など（住民）が常駐しており、住民同士の声掛けや支え合いを中心に、介護している家族が孤立しないように支援ができる体制となっています。また、認知症の理解を深めるために、小学6年生を対象とした認知症サポーター養成講座を実施しています。

に家族や知り合いがいない独居高齢者も少なくありません。認知症の進み具合を把握するのが難しく、場合によっては行方不明になる方もいます。認知症の問題は地域全体で取り組まなければいけません。あったかふれあいセンター事業はもちろん、移動手段の確保として外出支援事業、非常時の対応として緊急通報装置の設置、配食サービス、いきいき百歳体操といった、様々な高齢化対策に取り組んでいます。

中芸5町村で助け合いながら、地域を支えていく

介護保険の状況についてはいかがですか。

介護保険事業は15年度から中芸広域連合を保険者として運営しております。29年4月現在の介護保険1号被保険者数は1330人、要介護・要支援の認定者数は合わせて286人となっています。本町は保険者でありながら、事業者としての側面もあります。それぞれの立場で直面する課

題がありますが、東部地域全体を見ても、特に介護専門職の人材不足は深刻な問題です。

また、介護公社も運営しておりますが、なかなか厳しい経営状態が続いています。「民ができることは民で」という声もありますが、中山間地域を抱えている本町においても、自分の生まれた地域でいつまでも生活したいというのが町民の願いです。地域に点在し

て生活している町民を支えていくためには、利益だけを追求するわけにはいきません。中芸5町村で支え合いながら運営していくことが大切ではないでしょうか。

高知県は日本一の健康長寿県構想として様々な取り組みをしています。医療、介護、福祉を支える人材育成なども強化していきたいと考えています。

国保財政の運営はより厳しさが増している

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

本町の国保被保険者数は29年3月現在1014人（人口の30・4%）、その内65歳以上は404人（被保険者数の39・8%）です。高齢化や低所得の問題があり、国保財政の運営は非常に厳しい状況となっています。以前は農業従事者、商売人に高額所得者もいましたが、現在は所得だけに對する課税では限界に近く、毎年一般会計からの法定外繰

入を余儀なくされています。かといって、固定資産への課税には疑問が残ります。医療費はますます上がる一方です。楽観できる状況ではなく、本当に大きな課題であります。改善していくためにも、一次産業を振興して被保険者の収入アップにつながる施策、ジェネリック医薬品の普及促進やレセプト点検といった医療費適正化対策等を実施していかなければなりません。

ふるさと納税を生かした地域の活性化を

奈半利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。

観光事業については、町単独ではなく安芸広域の中でいろいろな取り組みをさせていただいています。しかし、観光だけで生計を立てている人はほんの一握りだと思います。産業振興の中心は一次産業です。ふるさと納税制度を地産外商と捉えて活用しています。返礼品を頑張ってみんなで作っていくことで、少しずつ所得も上がっています。米づくりで年100万の収入だったのが300万、400万に増えているのもふるさと納税の

おかげです。地場産品の開発、加工場として「加領郷魚舎」「おかつて」を運営し、雇用の創出にもつながっています。

高速道路や高規格道路の整備によって、新しい工場がどんどん建つことはありますが、本町ではなかなかそういった企業誘致は期待できません。やはり自然を生かした一次産業に力を入れていくしかないのではないのでしょうか。ふるさと納税の返礼品として出口がある。すると、生産者もやる気が出てきます。良い物を作ろうという機運が生まれてきます。付加価値を高めていくことが重要です。

寒暖差のある標高400メートルに位置する米ヶ岡の米は大変好評でおいしいといってくれます。「もっとうまい米」を作ろう」と、町全体で取り組んでいます。遊休農地や不耕作農地がどんどん増えているのが国の課題ではありますが、稼ぐことができ

野菜中心の食事を心がける

齊藤町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。

若いころはスポーツを中心に体力づくり、健康づくりを行ってきましたが、最近畑で季節の野菜を育てたり、本町のブランド米であるにがり米づくりを楽しんでいます。

県単位化に向けて、一層の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。

今後、国保連合会の果たす役割は非常に大きくなっていくと思います。30年度からの



2 知る人ぞ知るパワースポット 竜が駒



生活体験学校へ行く町道沿いにある竜が駒は、ほとんど知られていない隠れたパワースポット。昔から天馬が降りてきた跡だと言われている奇石です。



3 奈半利でしか味わえない一品を 加領郷魚舎

28年5月、加領郷地区にオープンした加工販売施設です。人気のキンメダイをはじめ地元で水揚げされた新鮮な魚を使った漁師料理の販売や、ふるさと納税返礼品の開発・製造等を行っています。

- 定休日：毎週火曜日(※年末年始を除く)
- 営業時間：10:00～15:00
- 電話：0887-38-7851



いちおしスポット

1 懐かしい田舎暮らしを 米ヶ岡地区

標高400mに位置する米ヶ岡地区は、奈半利町内随一のおいしいお米の産地です。廃校となった奈半利小学校米ヶ岡分校は、現在「生活体験学校」として利用されており、釜戸でご飯を炊く、薪を使ってお風呂を沸かすといった昔ながらの田舎暮らしを体験できる宿泊可能な交流施設となっています。この生活体験学校を拠点に、「山村短期留学」、「米づくり体験」など、米ヶ岡の魅力をPRする様々なイベントを行っています。



野菜の生産も盛んな地域

米ヶ岡地区ではナスやトマト、夏野菜をはじめとした野菜の生産も盛んです。農作物を生産する苦労や収穫する喜びを知ってもらうために、毎年、幼稚園児・小中学生を対象とした稲作体験、芋の苗植え体験などの体験学習を行っています。

奈半利町

静かで美しいふるさとの町

意外な動物との触れ合いも

農業だけでなく畜産業も盛んな米ヶ岡。米ヶ岡ポークと米ヶ岡の地鶏はともにふるさと納税返礼品の中でも人気を博している特産品です。豚や地鶏の他にあかうしの畜産も行われていますが、生活体験学校の周辺ではダチョウの姿を目にすることができます。



詳しくは、奈半利町役場までお問い合わせください。
 ● TEL 0887-38-4011
 ● URL <http://www.town.nahari.kochi.jp>



4 特産品の販売で地域を盛り上げる 奈半利のおかって

「加領郷魚舎」と同時期に、奈半利駅に隣接して建築された「奈半利のおかって」では、地元の食材をふんだんに使ったお弁当やお菓子を販売。町内の女性で結成された「NCL(奈半利クッキングレディーズ)48」の皆さんが愛情込めて作っています。

- 電話：0887-38-5548
- 定休日：毎週火・水曜日(※年末年始を除く)
- 営業時間：10:00～16:00
(ただし、商品がなくなり次第終了いたします)



昼夜の寒暖差が大きい環境で育てた香り高いユズ



水田でのユズ栽培の作業風景



地域の誰もが 孤立なく健やかに暮らせる 村をめざして

Vol.80
三原村

黄金色に輝く収穫前の三原米

り酒「どぶろく」は、もろみをこさず、熱処理も行わなければ、酸化防止剤も使用しません。三原米本来の風味を失わず、瓶に詰めた後も発酵を続ける「生きた酒」です。毎年11月に開催される「どぶろく・農林文化祭」では、どぶろくはもちろんのこと、「どぶろくまんじゅう」等の販売や伝統の「太刀踊り」の披露も行われ、毎年多くの来場者でにぎわいます。

また、お米の他に、ユズの栽培にも取り組んでいます。特に作業のしやすい平地の田んぼでユズを栽培することにより、農作業の負担の軽減や、耕作放棄地の解消をめざしております。

10年ほど前からは、高知県の絶滅危惧種に指定されている多年草「ヒメノボタン（姫野牡丹）」の保護に村を挙げて取り組んでいます、植え付けや雑草の刈り込みなど、群生地づくりに力を入れており、見頃を迎える9月から11月には、毎年イベントも実施しています。

そのほか、一つ一つ手作業で作られ、書道家より高い評価を受ける「土佐硯」。材料に使用する黒色粘板岩は「土佐端溪石」と呼ばれ全国に知られ

ゆつくりとした時間が
流れるのどかな村

三原村は、高知市から約130キロメートル西に位置している、周りを山に囲まれた自然豊かな村です。29年5月末現在の人口は1619人、779世帯の住民が生活しています。村の特産品には、標高120メートルの台地ならではの気温差と、美しい水に育まれた「三原米」があります。山から湧き出る清水を水田にひき、秋には村中が黄金色にあふれます。

さらに、良質の米はおいしい酒に変わります。この米を使って作る濁

住民に接する機会が
多い課として

三原村では国保係をはじめ、保健・医療・福祉・介護の業務が同じ課に属しています。また、住民に関わる事が最も多い課でもあります。

活動の拠点が25年10月より、総合保健センターから役場内となり、他の課の職員とも連携をとりやすい環境になりました。1人がいくつもの業務を兼務し忙しい課ではありますが、互いの業務で協力できるものは連携を行いながら取り組んでいます。

いきいきみはらっこ

1年間の出生数は6人前後と少なくなりましたが、大事な三原村の子どもたちです。母親の出産・育児に対する不安の解消や子どもたちの健全な成長を支援していくために、母子健康手帳の交付や新生児訪問、

おらんく ORANKU NO HOKENJIGYO の 保健事業



三原村 住民課のみなさん



面積 85.35km²
人口 1,619人
国保被保険者数 483人
高齢化率 44.3%
(平成29年5月末現在)



幅多の米どころ三原村の幻のどぶろく



7軒の農家食堂・農家レストランが
どぶろくを製造している



どぶろくの試飲や早飲み競争も行われる
「どぶろく・農林文化祭」



地域の伝統芸能太刀踊り



胃がん健診(健康づくり推進員)



大腸がん健診(健康づくり推進員)



レントゲン健診(健康づくり推進員)



県の絶滅危惧種に指定されているヒメノボタン。
直径 3 ～ 4 センチのピンク・白の花を咲かせる



乳幼児健診、なかよし広場などの事業を実施しています。
27年7月1日には、子育て支援センター「まんま」が開設されました。定期的な集まりの開催は、村内に点在している母親同士の交流や情報交換の場になっています。子育て中の親子が集まり、救命講習や体操の講習会といったイベントを開催しています。

三原村の作業所での健康相談

21年2月、村内に初めてとなる障害者小規模作業所「わらわら」は、23年12月に「共同作業所わらわら」になりました。現在は村内外から合わせて17人の利用者が、内職作業や食品加工など自分の体調に合わせながら活動を行っています。
毎月月末には、保健師が訪問し健康相談を実施して、血圧の測定や体重測定を行っています。時には利用者の希望で簡易な体力測定を実施することもあります。
体重の測定は、自分の健康管理のきっかけになるようで、自分なりに

食生活や運動習慣を意識して取り組む方もいて、体重維持につながっています。

働き盛りの健康管理

三原村における特定健診の受診率は、26年度40・3%、27年度44・9%、28年度47%（予定）と、毎年少しずつではありますが上昇しております。受診率の向上をめざして毎年、健康づくり推進委員の協力を得て、対象者全員への受診案内・勧奨の訪問を実施しているところです。

健康づくり推進委員は昭和55年、村内の保健衛生の普及啓発や健康の保持増進を図るために設置されました。特定健診の受診勧奨やがん検診の取りまとめにはじまり、職員の少ない三原村では、各種健（検）診におけるスタッフとしても活躍していただいております。村の健康づくり活動において、なくてはならない存在となっています。

また、特定保健指導は保健師の指導のもと、積極的支援・動機づけ支援対象者の生活習慣改善のため、個別指導を中心に開催しています。

さらに、26年から国保に加入している20歳から39歳を対象にし「若者健診」として基本健診を始めました。若いうちから健診を受けることが当たり前になり、自分の健康に関心を持てるようになることを期待しています。

高齢化が進む村の介護予防

三原村の高齢化率は、29年5月現在44%となり、今後ますます高齢化は進み、50%を超える日もそう遠くはありません。高齢者が元気でいきいきと暮らせる村をめざすためにも、介護予防を展開していくことが必要であると考えています。

現在、介護予防事業とあつたかふれあいセンター事業で各地区の集会所を活用し「つどい」事業が開催されています。人と交流することで、楽しみや生きがいになり、利用者から介護保険認定を申請される人は少なく、介護予防として効果を得ています。

また、食生活改善推進委員さんの協力を得て、28年度より「低栄養予防教室」を開催し、高齢者へ食の大

切さを伝えていきながら調理を一緒に行っています。

村には介護事業者が三原村社会福祉協議会のみで、認定者の多くが村外の事業所に頼っているのが現状です。今後は、健康づくり推進員、食生活改善推進委員などの団体や住民自身が介護予防の資源の一つとして、より活躍できるよう場を設けることが課題となっています。

ライフステージに応じた健康支援

三原村では、健康増進計画を策定し、妊娠期から乳幼児期、学童期から思春期、青年期、壮年期、高齢期の五つのライフステージに分けて課題を整理し、健康づくりに取り組んでいます。

また、毎年1回策定委員会を開催。事業の進捗管理と活動内容を報告し、事業を進めています。

これからも、職員や関係団体と協力し、保健・医療・介護・福祉の幅広い支援に向けて活動していきたいと考えています。



胃がん健診



胃がん健診(受付)



日本一の品質「土佐端溪石」土佐硯



浴衣ではんまり女子時間



黒潮かおる「海」の町
多ノ郷、吾桑、上分、新
庄、安和、須崎、南、浦ノ内
県中部に位置する須崎市は、
それぞれが特徴を持った八
つの地区に分かれている。人
口は約2万3千人。風光明媚
な景観を有する港湾都市だ。
須崎の海は豊富な資源に
恵まれており、漁業が主要産
業の一つとなっている。8
月から9月には「新子」と

呼ばれる生後1年未満のメ
ジカ（ソウダガツオ）が水
揚げされる。もっちりとし
た食感が絶品の「新子」の
刺身は、須崎市民が愛して
やまない夏の風物詩だ。
また、町を流れる清流新
庄川では日本で最後にニホ
ンカワウソが確認されてい
る。ニホンカワウソと須崎
のご当地グルメである「鍋
焼きラーメン」をモチーフ
にしたゆるキャラ「しんじょ
う君」は、2016ゆるキャ
ラグランプリを獲得。魅力
いっぱい須崎市のPRに
東奔西走の日々を過ごして
いる。

自治組織の運営に 寄り添って

上野伊代^{うえのいよ}さんは28年3月
末まで須崎市の地域おこし
協力隊の隊員だった。隊員
時代の主な活動内容は、青
年団といった地域団体の運
営サポートや様々なイベン
トの企画、チラシやポスター
の制作など。任期満了後も
須崎市に定住し、現在は須
崎市内の地域コーディネー
ターとして活動している。
市から委嘱されている
コーディネーターの仕事は、
公民館運営を担う地元住民
による自治組織に関わる事
業、青年団の運営事業、地
域イベントの催しや講座の
企画など多岐にわたる。「公
民館の職員でもないですし、
市役所の職員でもない中間
的な立場かなと思うんです。
行政の人の苦労とか事情も
分かりますし、公民館側の事
情もよく分かる。その中で、
第三者的な立場としてどん
なことができるんだろうっ
て考えてます」と話す上野
さん。公民館が地域の拠点
となるためには、いかに多
くの人に足を運んでもらう
かが一つの課題。地域住民
からの要望を聞き取り、公
民館の図書室の改装やピザ
窯の設置に取り組んできた。
「すさぎ女子」が
あるから頑張れる
地域コーディネーターと
しての本業だけでなく、い

ろいろなコミュニ
ティに所属し、活
動している上野さ
ん。中でも一番思
い入れがあるのは
「すさぎ女子」の活
動とのこと。
『「すさぎ女子」
の存在は漁師町と
いう男性的なイ
メージの強い須崎
市で、女性みんなで楽しく生
活してるってイメージを作
るために必要かなと思いま
す。いろんな活動しています
けど、仕事だとか義務とかわ
て感覚はないですね。自分
たちがやりたいから、楽し
いからやる。絶対に参加し
ないといけないとかじゃな
くって、来れるときに手伝っ
てくれたらいいよっていう
緩さですね。縦のつながり
じゃなくて、横の「ゆるい」
つながりがある。逃げ場所が
ある。1人で悩まなくていい
よっていつてくれる人た
ちがいてくれることは、本当
にありがたいです。彼女た
ちがいなかったら、協力隊
の仕事は3年間続けられな



絵本マルシェ
子どもたちも
真剣な顔



すさぎまちかどギャラリーの前で笑顔を見せる上野伊代さん



いろんな人が
関わってイける
つながってイける
コミュニティがある町。
そんな須崎^まになったらと
願いながら
日々活動が続けている
地域コーディネーターの
あたたかい笑顔に
出会いました。



「つながりを大切に」
この須崎^まに
こだわって魅力を
生かした活動を

元気散策！
このまちからの笑顔だより
須崎市





「須崎はアピールしがいがあるというか、伸びしろがまだまだある町なので」と上野さんは話す

大切なのは 自分たちが一番 楽しんでやること

かったと思うし、四国女子会を企画することもなかったと思います」
緩やかな横のつながりを無理なく続けていく「すさき女子」。家庭や職場とは違った、三つ目の居場所となるコミュニティを形成している。

魅力的な イベントを企画

上野さんはこれまで様々なイベントの企画・運営に携

わってきた。取材した当日の午前中には、浦ノ内公民館にて「遊べる図書室で読書コミュニティ」をテーマに「絵本マルシェ」を開催。上野さんも所属している「浦ノ内地区青壮年の会」の浦ノ内「主催のイベントで、この日は『本の紹介文づくり』『絵本のカバーづくり』『図書室たからさがし』の三つのプログラムを行った。図書室に足を運んでもらうために企画したイベントの一つだ。

また、「すさき女子」主催の「浴衣ではんなり女子じかん」は、女性に喜んでもらえることを目的に企画したイベント。普段あまり着る機会のない浴衣の着付けやヘアセット、ネイル、マッサージなどの体験メニューに加えて、バルでのおいしいお酒と料理が楽しめるイベントになっている。

いろんな人が 関わっていける つながっていける町に

上野さんが大切にしているのは、「この町」だからこそできるイベントを企画していくこと。「場所の名前が変わっても違和感のないイベントをしないっていうのは、自分の中で決めてますね」と話してくれた。イベントの企画や運営は、そのほとんどが本業以外の活動だが、「何でやっているかっていわれたら、楽しいし、面白いからです。『すさき女子』の活動は地域を盛り上げよ

うって気持ちもありますけど、一番は自分たちが楽しんでやらないと、絶対に続けていけないですから」と笑顔を見せる。

「須崎っていう町が、いろんな人が関わってくれる町になったら」と願う上野さん。移住や定住だけでなく観光、仕事などを含めた限定的・短期的な関わりでも入っていけるコミュニティがある町。自分の居場所がこの町にはあるんだと思う人が、どんどん増えていくように。これからも上野さんは、須崎という地域の魅力を生かし、この町でしかできない活動を続けていく。



「すさき女子」主催の四国女子会の様子
四国の女性が集まり、女性の生き方や、地方で女性が暮らしていくこと、いろいろなキャリアについて考え、話し合う

訪ねた元気人

地域コーディネーター
上野 伊代さん



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」



岩崎 丸



谷 聡子 氏



林 昭子 氏



秋田 美智子 氏

市町村保健事業に 役立つ取り組みを 第19回通常総会・第35回研修会開催

高知県在宅保健活動者なでしこの会は7月5日、高知市の高知城ホールにおいて、会員21人の出席のもと、第19回通常総会を開催し、平成28年度事業報告認定議案等、全4議案を認定・可決しました。

岩崎会長の開会あいさつの後、来賓として高知県健康政策部長寿政策課の谷聡子企画監、国保連合会の大野政彦常務理事より祝辞をいただきました。総会では議長に林昭子氏を選出し、平成28年度事業報告認定議案、平成29年度スローガン案、事業計画制定議案、役員選出について審

議し、可決されました。総会終了後、引き続き第35回研修会を開催しました。国保連合会の渡辺純正事務局長から「国保制度の取り組み―保険者努力支援制度について―」の講演の後、なでしこの会の秋田美智子前会長から「高知県在宅保健活動者なでしこの会活動について―平成11年度からのあゆみ―」について講演がありました。

（以下秋田前会長講演要旨）
なでしこの会が設立するに至った背景の一つが、国保3%推進運動です。国保財政の充実強化を図ることを目的に昭和62年度より実施していました。国保料（税）の

取納率の向上、医療費の適正化、保健事業の対策を講じて、それぞれ1%以上の引き上げをめざす運動で、この活動におけるマンパワーの確保が急務となっていました。

もう一つの背景が、国保中央会の働きかけです。全国の在宅保健師の生みの親として知られている田中一哉氏が、国保中央会の施設部長であった平成3年に、国保連合会保健婦の設置が提唱され、翌年には「潜在保健婦の会」設立と、その事務局を国保連合会に設置する提案がなされました。

こうした背景から、平成11年5月、高知県在宅保健婦の

会設立について国保連合会での検討が始まりました。2回の準備委員会を経た後、同年10月27日に31人の出席により設立総会を開催し「高知県在宅保健婦なでしこの会」が発足しました。

秋田前会長は「研修会の実施や健康劇の波及効果、乳がん予防啓発など、それぞれ活動の成果はあったのかを常に考えてきた。また、会の活動を支えてくれたのは、国保連合会や中央会のご支援やバックアップ、県や関係機関の協力、会員の活動参加等」と発足からの18年を振り返り、なでしこの会への思いを話しました。





地域医療の推進と国保事業の 健全な運営に向けて

第35回通常総会



高知県国保地域医療推進協議会は5月13日、高知市の高知城ホールにおいて「第35回通常総会」を開催し、平成28年度事業報告・歳入歳出決算、平成29年度事業計画・歳入歳出予算等、全5議案を原案どおり認定・可決した。

開会あいさつ

地域住民の健康と生活を支えていく

今西芳彦会長（本山町長）は、開会あいさつの冒頭、地域医療の現状について「わが国では、急激な少子高齢化が進み、経済の低迷や地域偏在による深刻な医師・看護師不足の問題など、環境の変化は著しい上、国保直診の財政状況は大変厳しい状況が続いている」と言及した。



高知県国保地域医療推進協議会
会長 今西 芳彦

また、「医療介護総合確保推進法案」の地域包括ケアシステムについて触れ、「地域における保健、医療、福祉、介護サービスについて、総合的、一体的な地域包括ケア体制を展開していくため、役割を十分果たせるよう関係機関と連携を図りながら、一層の努力をしていく。引き続きご支援、ご協力をいただきたい」と述べた。

来賓あいさつ

国保制度の充実強化をめざす

来賓あいさつでは国保連合会の楠瀬耕作理事長（須崎市長）が、「国保制度は、国民皆保険制度の中核として地域医療の確保や地域住民の健康保持増進に大きく寄与してきたが、加入者の年齢構成や医療費水準など、構造的な問題を抱えている」と述べ、超高齢社会の到来や経済の低迷などの影響により、制度崩壊の危機的な状況が続いていることを説明した。



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬 耕作 氏

本治部長は、県が策定している「日本一の健康長寿県構想」の大目標の一つである「地域地域で安心して住み続けられる県づくり」について、「地域包括ケアを進めていく上でも、訪問看護に力を入れて取り組んでいる。25年には約4千件だった訪問件数が28年には2倍以上の約9千件になった」と報告した。

けることでここまで上がってきた。これからも直接訪問をして声掛けを行っていくなど啓発をお願いしたい」と協力を呼び掛けた。

全5議案を原案どおり認定・可決

その後、議長に大石弘秋・仁淀川町長を選出し、議事録署名名人を指名した後、議事に入った。審



仁淀川町
町長 大石 弘秋 氏

重点事項

- 1 第31回高知県国保地域医療学会の開催
- 2 第57回全国国保地域医療学会への参加奨励
- 3 高知県国保被保険者健康づくり推進月間の設定
- 4 育成指導
- 5 直診対策
- 6 医師等研修会への参加奨励
- 7 関係団体の諸会議への参加奨励
- 8 その他地域医療活動の推進に関する諸問題について、研究協議に努める

組織理事会において 会長・副会長が再選

また、総会終了後に組織理事会を開催。理事の互選により、会長に今西芳彦・本山町長、副会長に矢野富夫・梶原町長、松浦喜美夫・いの町立国民健康保険仁淀病院長が再選された（任期は31年6月6日まで）。

地域における 安心な医療体制 づくりを

続いて、高知県健康政策部の山本治氏



高知県健康政策部
部長 山本 治 氏

高知県国保地域医療推進協議会役員

任期 自 平成 29 年 6 月 7 日 至 平成 31 年 6 月 6 日

区分	役職名	氏 名	現職名
役員	会 長	今西 芳彦	本山町長
	副会長	矢野 富夫	梶原町長
		松浦喜美夫	いの町立国民健康保険仁淀病院長
	常務理事	渡辺 純正	高知県国民健康保険団体連合会事務局長
	理 事	岡田 順一	大月町長
		中尾 博憲	四万十町長
		佐野 正幸	本山町立国民健康保険嶺北中央病院長
		立石 秀郎	四万十市国民健康保険西土佐診療所長
		伊吹 卓哉	馬路村健康福祉課長
		渡邊 公平	佐川町立高北国民健康保険病院病院事業副管理者兼事務局長
		岡 ゆい	仁淀川町国民健康保険大崎診療所主任看護師
		伊藤 博昭	高知県健康政策部参事・兼健康政策部国保指導課長
		谷 聡子	高知県健康政策部健康長寿政策課企画監兼よさこい健康プラン21推進室長
		岡林 弘毅	高知県国民健康保険団体連合会理事
	監 事	池田 三男	津野町長
顧問		和田 幸久	佐川町立高北国民健康保険病院病院事業管理者兼院長
		瀬尾 宏美	高知大学医学部附属病院総合診療部教授



随 こくほ 想

国民皆保険体制 を支える国保制度

山崎 泰彦
Yasuhiko Yamasaki

構造的問題を抱える皆 保険体制

わが国の「国民皆保険・皆年金体制」は、しばしば「世界に冠たる」という枕詞をつけて語られる。「皆」が意味するユニバーサルな保障ということ自体は、別に取り立てていうほどのことではない。国際的には、全額税財源により公共サービス方式の保健医療や年金を一律平等に支給する国は、決してまれではないからである。しかし、拠出制が基本原理である社会保険においてこれを実現することは、極めて難しい。その難題にあえて挑戦するわが国の皆保険・

皆年金体制は、まさに世界に冠たるものといえよう。

その重荷を一身に背負っているのが国保制度であり、皆保険体制の基盤といわれる所以である。低所得者を多く抱え、保険料徴収にも困難が伴い、小規模保険者も多く、保険料負担の格差も著しい。これらの当初からの問題に加えて、昭和50年代以降、高齢化の進展に伴う老人医療費の負担や非正規労働者の増加も重圧になった。

これらの構造的問題にどう対処するか。皆保険体制の発足当初から、被用者保険との均衡を図るという観点から、税の重点的投入が行われてき

た。しかし、予算という現実的制約にとどまらず、社会保険を基本に置くわが国の社会保障体系を堅持する上でも、税財源の投入にはおのずから限度がある。

公費負担医療への 切替えは困難

運営が困難だとはいえ、自営業者等の医療を税財源による公費負担医療（公共サービス方式）に切替えた場合、従来の国保制度と同様に、軽い負担で自由に医療を受けることが許容されるだろうか。

仮に、それが許容されるのであれば、他の医療保険制度

制度を守り抜くための 決意の表れ

こうしてみると、皆保険体制を支える基盤として、いかに国保制度が大きな役割を果たしているかがわかる。なんとしても国保制度を守り抜かなければならない。来年度から全面施行される国保制度改革は、国・自治体としてのその決意表明である。

改正により、都道府県が市町村とともに国保事業を行う。具体的には、両者が共同保険者になり、市町村が従来どおり保険者機能の基本的部分を担いつつ、新たに都道府県が「財政運営の責任主体」として広域的な調整機能を担う。皆保険達成以来の大改革で、歴史的快挙である。

驚くべきことは、これだけの大改革が世間的にはほとんど話題になることなく、静かに進んでいることである。

記事提供 社会保険出版社

Writer's Profile

山崎 泰彦 Yasuhiko Yamasaki

1945年広島県生まれ／神奈川県立保健福祉大学名誉教授／1968年横浜市立大学卒／特殊法人社会保障研究所（現国立社会保障・人口問題研究所）研究員、上智大学講師・助教授・教授、神奈川県立保健福祉大学教授を経て、2011年3月に定年退官し、現在に至る。

【主な公職】社会保障制度改革推進会議委員、医療介護総合確保促進会議構成員、データヘルス時代の質の高い医療の実現に向けた有識者検討会構成員、財政制度等審議会委員、神奈川県社会福祉審議会委員長、横浜市国民健康保険運営協議会会長、同介護保険運営協議会会長、共済組合連盟会長など



未曾有の社会問題に つながりかねない

も公費負担医療へ切替えなければ、公平性が確保できなくなる。同じように医療を受けるのに、被用者だけに社会保険料負担を求めるわけにはいかないから、全面的な公費負担医療への切替えが必至である。マクロ的には社会保険料負担から税負担への切替えだが、後者の方がはるかに強い抵抗を受ける。所得制限は必至だろうし、患者の受療や医療機関の診療の自由度も相対的に制限されてくるのではないだろうか。

国保制度が崩壊したとしても、公費負担医療への切替えがあり得ないとすれば、自営業者等は無保険になり、福祉的医療としての生活保護の医療扶助しなくなる。さらに、国保を含む医療保険各制度の拠出金による財政支援を受

けて、市町村が都道府県単位で共同運営している後期高齢者医療制度の崩壊にも波及する。被用者保険は75歳以降も被保険者資格を継続することになるが、被用者保険加入者である一部の高齢者とその被扶養者を除く、多くの高齢者が無保険者になる。同様に、医療保険各制度を支える介護保険制度も成り立たなくなる。そうすると、民間保険の出番になるのが、税の補助がなく保険料が高額化するほか、所得水準に関係なく一律になり、疾病リスクの高い高齢者の保険料はさらに高額化する。民間保険に加入できるのは二部の高所得者に限られよう。大量の無保険者、医療・介護難民の発生である。「生活保護があります」では済まない社会問題になるのは必至である。





国保被保険者の福祉の向上に寄与していく

平成29年度事業計画・予算を原案どおり認定・可決

第36回通常総会

高知県国民健康保険事務担当職員協議会は5月26日、高知市の高知城ホールにおいて第36回通常総会を開催し、平成28年度事業報告・歳入歳出決算、平成29年度事業計画・歳入歳出予算を審議の結果、原案どおり認定・可決した。

開会あいさつ 本協議会の 積極的な活用を



高知県国民健康保険事務担当職員協議会
会長 宮本 福一

開会にあたり、宮本福一会長（高知市保険医療課長）は、「国保制度の創設以来の大改革が迫ってきている。27年度から公費が1700億円ほど入ってきているが、30年度からさらに1700億円が追加されるなど、厳しい国保財政に対する支援が始まっていくところだ」と述べ、今後どういった形で公費を市町村等に配分していくかといった国の議論に注視をしていくよう呼び掛けた。

そして、30年度以降も国民皆保険制度が持続可能なものとなるよう、「いろいろな情報共有をしながら制度改革に

向けた準備を行い、より一層本協議会を活用いただきたいと考えている」と述べた。

来賓あいさつ 成果をいかに 上げていくか



高知県健康政策部
参事 伊藤 博昭氏

来賓あいさつに立った高知県健康政策部の伊藤博昭参事は、「医療費適正化について、国の方でも医療費が高いところや医療費の地域格差をどう是正していくかが議論されている。28年度の保険者努力支援制度における取り組みが一定評価されたところではあるが、これから先、取り組みだけではなく、いかに成果を上げたかを評価していく考え方が示されている」と言及し、取り組みの成果を上げる重要性について説明した。

また、29年度版日本一の健康長寿県構想について触れ、「医療費の適正化につながるよう、県の方でも見直しを行った。今後とも、市町村の方々が取り組みやすいような事業をしていきたいと考えているので、皆さまと一緒に頑張っていきたい」と意気込みを語った。

全4議案を 原案どおり認定・可決

その後、議長に藤田安子・香南市市民保険課長補佐を選出し、議事録署名人を指名した後、議事に入った。審議の結果、平成28年度事業報告・歳入歳出決算、平成29年度事業計画・歳入歳出予算の全4議案を原案どおり認定・可決した。

なお、次の重点事項を中心とした各事業の効果的な実施に向け、精力的に事業を展開していくことが確認された。



議長
香南市市民保険課長補佐 藤田 安子氏

重点事項

- ① 制度の改善
国保制度の長期安定化を期するため、諸施策の陳情活動について市町村長及び国保連合会と連携をとり、制度の抜本的な改革に向けて国に対し運動を展開する。
また、平成30年度における国保の都道府県単位化に向けて、県市町村国民健康保険事業運営検討協議会に参加し、円滑な事業運営のために積極的に検討協議を行う。
 - ② 国民健康保険事業の健全化対策
国に対し、制度改善等の要請に努めるとともに、平成30年度から本格実施される保険者努力支援制度に関し、被保険者の予防健康づくりや医療費適正化等の取り組み強化について、関係機関との連携を図り積極的に取り組みを進める。
- 医療費適正化対策の推進
 - 保健事業の推進・強化
 - 健康を守る運動の推進
 - 国保連合会保健師の今後の活用について
 - 各支部の育成

総会では、各支部の代表者が28年度の活動報告を行った

安芸支部
安芸市市民課国保年金係係長
三宮 一仁

中央支部
高知市保険医療課管理係係長
水野 知宣



高吾支部
土佐市市民課国保医療係係長
加用 佐和子

幡多支部
土佐清水市市民課課長
中津 恵子



各支部における新年度事業計画・予算等が決定 県内4支部で総会を開催



第36回通常総会の開催にあたり、4月24日から5月8日にかけて、各支部において総会を開催し、それぞれの支部における28年度事業報告・歳入歳出決算および29年度の事業計画・歳入歳出予算等の審議が行われた。

支部総会には、高知県および国保連合会から担当者が出席し、高知県からは「国保制度改革について」「医療費適正化の取り組みについて」等、国保連合会からは「レセプト二次点検業務の委託について」等の説明を行った。

区分	役職名	氏名	所属	現職名
役員	会長	宮本 福一	中央支部	高知市保険医療課長
	副会長	井上 洋孝	高吾支部	土佐市市民課長
	常務理事	渡辺 純正	国保連合会	国保連合会事務局長
	理事	畠中 龍雄	安芸支部	安芸市市民課長
	〃	中屋 秀志	〃	室戸市市民課長
	〃	高橋 由美	中央支部	香美市市民課長
	〃	谷脇 秀幸	高吾支部	須崎市市民課長
	〃	中嶋 隆司	〃	いの町町民課長
	〃	中津 恵子	幡多支部	土佐清水市市民課長
	〃	岡林 公美	〃	大月町町民福祉課長
会計監事	〃	池田 美延	安芸支部	芸西村健康福祉課長
	〃	立田 ゆか	幡多支部	宿毛市市民課長

任期 自平成28年5月27日 至平成30年5月26日
高知県国民健康保険事務担当職員協議会役員



『心の健康』

● 田野町役場 保健福祉課
課長補佐 山本 鳴美

こんにちは。田野町役場保健福祉課の山本と申します。今年度は、30年度の国保制度改革に向けた仕上げの年となっており、のんびりの自分には珍しく、あたふたする毎日が続いておりますが、県の国保指導課の皆さまのご指導や、他市町村の国保担当さんのご協力のおかげで、なんとか国保の業務を遂行することができています。

毎日あたふたしていると動きが増えますので、体の健康にはよさそうですが、心の健康が心配になってきます。まだあまりストレスの自覚はないのですが、転ばぬ先の杖で、溜まって爆発する前にちょっ

とストレス解消をしておこう、とひそかに考えておりました。今現在これといった趣味もない自分です。平日は仕事が終わったら帰って寝るだけで、20代の頃のように仲間が集まって集団行動をする体力もなく、30代の頃のように少数で長時間しゃべりたおす気力もないので、「趣味」というものが、意外に難しいことに気がつきました。

和服を着てお出かけしようにも、これから暑くなってきました。ツリーリングしようにも売ってしまったので、今は自分の單車を持っています。ドライブしようにも今乗っている四輪は買った時のままで、自分好みに仕上げてないので、テンションが上がりません。長風呂をしようにも、毎日2時間入るのはこの時期しんどいです。ということで、瞑想なんかしてみました。寝る前に挑戦したせいか、1分続けることができず、寝てしまいました。

基本のんびり、無理はしない自分は、ストレス解消を探してストレスを増やすより、自分、ストレスに気づかないよう過ごすことになりそうです。心行くまで昼寝をしたり、近所の神社に行ったり、幕末維新博地域会場でもある岡御殿に行つて、大好きな管理人さんとお話をして心を癒して



岡御殿



います。ほどほどに、ゆるゆるを満喫している現在ですが、趣味のおすすめがありましたら、教えてください。

『帰り道』

● 越知町役場 住民課
主事 山本 光

はじめまして。山本光と申します。29年4月に越知町役場住民課に採用となり、4カ月が経とうとしています。仕事はまだまだ分かることのほうが少なく、教えていただければ幸いです。そんな私に、先輩方はいつも優しく手を差し伸べてくれます。仕事はもちろん、周りへの気配りや人として大切なことなど、毎日が勉強です。

私の趣味は、学生時代に部活動でやっていたバスケットボールや音楽を聞くことです。最近は風景画をうまく書けるようになっていと思います。休みの日は練習しています。たくさんあるので今回は印象に残っている出来事をお話し

たいと思います。

私は今年の誕生日で20歳になるのですが、今でも思い出す小学校から家までの帰り道のことです。明日から夏休みということなので学校はいつもより早く終わり、まだ太陽が照りつけていました。横断歩道の赤信号で止まっていると、足元からアスファルトの熱がムツと上がってきたことを覚えています。あまりにも暑かったので、電柱の影に入り信号機が青に変わるのを待っていました。ふと、道路の向こう側を見ると、おばあさんがギラギラの太陽の下で1人、じっと信号待ちをしていました。周りにさえるものはありません。私は、おばあ

さん大丈夫かな？暑くないのかな？となんだか心配になってきました。

するとそこへ、ちょうど私の母と同じ歳くらいの女性がやってきました。おばあさんの横で止まると自分がさしていた日傘を、そつとおばあさんの上にさしかけました。私はそのときほっとしました。しばらくして信号機が青に変わ

わり、おばあさんは頭を下げてお礼をいってから横断歩道を歩き始めました。しかし、その女性は別の方向へ歩き始めました。おばあさんと同じ横断歩道を渡ると思っていたので、私は驚きと小さな感動がじわじわこみ上げてきました。自分が何かをしたり、し

てもらったわけではないのですが、とても幸せな気持ちになりました。すれ違ったときのおばあさんの嬉しそうな顔が今も忘れられません。

信号の待ち時間というほんの少しの間でしたが、長くも感じられました。素敵な場面に会えてよかったです。私もいつか、どこかで、と思っています。



(筆者) 山本光主事



認知症を理解し支えていく 地域づくり

6月19日、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本会主催の「平成29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310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、「認知症高齢者の数は37年には約700万人と見込まれており、国においても27年1月に認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けた認知症施策推進総合戦略が策定されている。地域包括ケアシステムの構築を含め、地域で活躍されている皆さまの知恵や力がますます必要となってくる」と協力を呼び掛けた。

活動報告1

地域に役立つ精神科病院



報告者
一陽病院 看護部長
永野 緑氏

一陽病院は高幡地域に唯一ある精神科の単科の病院です。52床を有する認知症の治療病棟があり、25年には県より認知症疾患医療センターの指定を受けました。

須崎市地域包括支援センターと一陽病院が協力して行う取り組みの一つが認知症のケア実務者研修です。須崎市のグループホームの管理者が定期的に集まり、現場で困っていること・学びたいことなどの意見を出し合って企画をし、研修を行っています。また、小中高生や地域住民の方を対象に認知症のサポーター養成講座を行っており、これまでに約1200人の方が修了されました。その他、キャラバンメイト（※）研修、認知症の見守り訓練、家族会「さくらの会」や認知症の初期集中支援チームへの参加といった活動を行っています。

活動を通じて、精神科の看護師が地域で活動できる機会をいただくことが

できました。地域のことは地域の人が一番よく知っていることから、今後はもっと地域住民と一緒に考え、地域の特性を生かしたオリジナルな取り組みをしていきたいと思っています。

（※）認知症サポーター講座の講師役

活動報告2

「須崎市の認知症に対する取り組み」——地域で実践していること——



報告者
須崎市地域包括支援センター
保健師 西川 智香氏

須崎市で保健師が関わっている認知症に関連のある取り組みの一つとして、徘徊模擬訓練があります。これは住民から関係機関、認知症のサポーター等が地域で集まり、認知症高齢者の方が自宅を離れ行方が分からなくなった場合の声掛けや対応の仕方について訓練するものです。

また、認知症は本人だけでなく家族も痛みます。その家族の支えとなるのが認知症家族の会「さくらの会」です。お互い被害者にも加害者にもならないように、家族の会は大切な存在となっ

ています。講演活動や傾聴ボランティア、お茶会など、認知症患者と家族の思いに積極的に対応し、地域のつながりも大切にしながらか活動しています。認知症高齢者にやさしい地域づくりに向けて、地域の皆さんが力を出し合い、地域を支える一員として自分たちに何ができるかを、一緒になって考えてもらっています。

講演

「知って安心、認知症」——認知症といわれても困らないために——



講師
埼玉県国民健康保険
町立小栗野中央病院
地域包括医療部長
内田 望氏

自分の家族が、あるいは自分が認知症になったらどうしようか。90歳の2人に1人が認知症だといわれることもありますが、認知症にならないことではなく、認知症になっても困らないことが大事なのかなという気がいたします。何よりも認知症を理解することです。物忘れや知能の衰えは新しいことを覚えられませんが、認知症は一度獲得した知的能力が何らかの理由で

失われ、日常生活ができなくなっています。認知症と老化はちよつと違います。認知症で必ず出る症状は記憶障害・見当識障害・判断力の障害の三つですが、それよりも問題になるのが周辺症状。幻覚が出たり妄想が出たりします。こういった周辺症状は不安から出てきます。記憶ができない、場所がどこか分からないから、「どうしたらいいんだろう」と混乱する。不安になって、怯えたり、怒ったり、鬱になったり、悲しみが出てきたりします。

認知症の予防。野菜を食べる、魚を食べる、計算ドリルをすればいいなど、色々いわれますが、これらをやったからといって、絶対にならないわけではありません。そうではなくて、認知症になりにくい生活をする。自分勝手なことではなく好きなことをして、体を動かして、人と交わることなのかなと思います。

認知症になっても困らない生活をしてましよう。周りの人に感謝しましよう。家族が認知症になったら、本人が変わったわけではない、病気なんだといい聞かせてください。必ず皆さんに助けを借り、抱え込まないようにしましよう。認知症はこういうものだと思解していきます。急に認知症になるわけはありません。また、認知症



本町における子育て支援の取り組み



梶原町保健福祉支援センター
子育て世代包括支援センター
朝比奈 青里花

筆者は前列左から2番目



雲の上のまち ゆすはら

愛媛県と隣接する梶原町は高知県北西部に位置し、森林が町面積の91%を占め、標高1455メートルにもなる雄大な四国カルストに抱かれた自然豊かなまちです。四季がはっきりしており、冬場は積雪も見られます。南北に細長い地形の中心3608人（27年国勢調査）が住んでおり、高齢化率は42.3%となっています。出生は平均19人ですが、最近では移住・定住の取り組みによりイターンなどによる転入者も増え、人口は社会増に転じてきています。

保健・福祉・医療の連携にも取り組んでおり、保健福祉支援センター（医療保



神在居の千枚田 神在居にある棚田は、多くの田んぼが重なっていることから「千枚田」と呼ばれて親しまれています

険・介護保険・福祉・健康増進の各係、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所」と国保梶原病院が同じ建物の中に入っています。また、同じ敷地内に社会福祉協議会もあり、町民にとっては病院受診に来たついでに各種手続きや相談ができ、職員もすぐ病院やケアマネにつながれることなどが特徴です。

子育て世代包括支援センターについて

子ども子育て支援法の中で、利用者支援事業（母子保健型）に位置づけられる「子育て世代包括支援センター」は、妊娠から子育て世代まで切れ目ない支援を行う拠点になります。地域包括支援センターと同じように、アセスメントをした上で必要な場合にはプランを立案し、サービスの調整を行います。また関係機関との連絡調整も含め、総合的なコーディネート機能も担います。高知県内でセンター設置が進んでいます。梶原町でも27年度から検討を始め、今年度から設置をしています。

これまでの経緯と取り組み

本町では10年から、子育て支援の相談機関として「ゆすつこ相談センター」を

今後の展望

子育て世代包括支援センターを設置して4か月が経ちました。母子保健コーディネーター（助産師）、母子担当保健師、そして私の3人で、手探りをしながら活動しています。助産師はコーディネーター業務以外に、妊婦相談や母乳相談の対応、妊産婦訪問など行っています。また、育児サークルへの支援を行い、身体計測や育児相談をしたり、食生活改善推進員さんと一緒におやつや離乳食を作ったりしています。

現在の課題として、こども園への入園や一時預かりの利用は満1歳からで、産後から1歳までのサービス不足があります。保護者へのニーズ調査を参考に、まず30年度からの子育て支援センターの設置を検討しています。

健やかな妊娠・出産・子育てを支援することは重要だと感じています。高幡圏域は分娩施設がないのですが、本町は愛媛県と隣接している立地を生かし、愛媛県の医療機関や関係機関とつながり、支援体制の構築に努めています。今後も梶原の子どもと家族が住み続けることができるよう、地域と一緒に頑張っていきたいと思っています。



梶原病院・保健福祉支援センター 玄関を共有し、向かって左側が保健福祉支援センター、右側が国保梶原病院です



ゆすはら版ネウボラ構想 イメージ図
妊娠期から18歳まで支援する体制のイメージ図です

告や「気になる子・保護者」の基準が関係者で異なり、早い段階で共有できていないケースもあったことの2点ができていなかったと感じています。そこで、育児困難や児童虐待の早期発見、予防活動につながるのではないかと考え、こども園と小中学校との連携強化を図りました。具体的には、ゆすつこ相談センターの訪問頻度を増やすとともに必ず母子担当保健師も同伴し、児童虐待ケース以外でも気になる子や対応に困ること、保護者に関する心配事など幅広く情報共有を行いました。それにより関係者同士の役割理解につながり、「気になる」基準のすり合わせや保健師に相談するハードルを下げることで、相談ケースも増えてきました。

そのような中、27年度に子育て世代包括支援センターの設置について須崎福祉保健所の支援も得ながら、保護者へのニーズ調査や妊婦アンケートの分析、これまでの活動の振り返りを行い、妊娠や産後直後の支援は十分でないこと等が分かりました。

その結果、妊娠期からの支援を充実させ、一貫教育支援センターにつなぎ、妊婦（0歳）から18歳まで包括的に支援することが重要だとの認識の下、子育て世代包括支援センターを設立することになりました。



町中心地 梶原町の中心地の写真です。隈研吾氏が設計した梶原町役場総合庁舎が写真右中ほどに見えます



四国カルスト 四国八十八景にも選ばれた四国カルストです。写真にある風車による風力発電をはじめ、小水力発電、木質ペレットの使用など、自然エネルギーを活用しエネルギー自給率100%を目指しています

Q.涙もろくなる等ありますか



H23～H25妊婦アンケート分析結果一例
妊娠中から精神的不安を感じている母親が49%（ある・ときどきある）と約半数となっており、妊娠前から支援が必要な状況がうかがえます

設置し、小児科医が子ども自身や保護者からの相談対応、関係機関へのスーパーバイズ等を行っています。幼保連携型認定こども園1園、小中一貫校1校、県立高校1校への訪問や情報共有等はこれまでも行っていましたが、25年度に教育委員会内に「梶原町一貫教育支援センター」が設立。月1回行っているゆすつこカンファレンスにも参加していただいています（小児科医・心理カウンセラー・保健師・教育委員会・スクールソーシャルワーカー・児童福祉担当）。

私は、26年度に地域包括支援センターから健康増進係に異動となり、引継書を見ても分からないことを先輩保健師に聞いていましたが、私にとって初の通告を受けたりと大きな動きがあり、子どもや保護者の顔も知らないまま奔走したことを覚えていきます。

その中で私は、①ゆすつこカンファレンスや要保護児童対策地域協議会などで情報共有はしていましたが、関係者同士の役割理解は十分でなかったこと、②通



ローズマリーを使った減塩レシピ

豚肉とジャガイモとトマトのローズマリー蒸し

ローズマリーのさわやかな香りはすっきりとした気持ちにさせてくれますね。記憶力や集中力を高める効果もあるといわれるローズマリーを使うことで風味が増し、塩分を抑えながらもしっかりとした味付けができるレシピとなっています。

◎材料(1人分)

ローズマリー	… 5cm長さ1本	ニンニク	… 1/4片
とんかつ用豚肉	… 1/3枚 (40g)	バター	… 小さじ2 (8g)
ジャガイモ	… 100g	塩、こしょう	… 少々
ミニトマト	… 3個		

◎作り方

- ①豚肉は2cm角に切り塩、こしょうをする。
- ②ジャガイモは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ③鍋にバターを入れ豚肉、ジャガイモ、ミニトマトを入れ、ニンニク、ローズマリーもちぎって入れ、ふたをし弱火で蒸し焼きにする。

1人分			
エネルギー	255kcal	タンパク質	9.8g
カルシウム	25mg	食塩	0.7g

バジルソースの作り方

バジルの葉	… 100g
ニンニク	… 2片
松の実	… 40g
塩	… 少々
オリーブオイル	… 100ml

よく料理に使うバジルはスイートバジルです。春先のバジルの葉は柔らかく、夏になると濃い緑色になります。バジルは炒め物やパスタなど使い勝手が多いハーブですが、たくさんできたときはバジルソースにして保存しておく、バスタビエラ、肉や魚料理に使えます。

「バジル」

食べてみいや! 味てみいや!!

ハーブで楽しむ料理

ハーブは料理やお茶など、香りや味で食卓をぐっと豊かにしてくれるものです。おしゃれなイメージのハーブは、バジルやミント、ローズマリーなどが浮かぶと思います。レストランではハーブを使う料理を食べるけれど、家庭ではどんな使い方があるのか……と少し悩むかもしれません。その場合は、シソやワサビ、サンショウなどの香味野菜と同じ感覚で使ってみてはいかがでしょう。たとえば、肉や魚のスパイスで使ったり、煮込み料理に使ったりするのもいいでしょう。また、パン粉と混ぜると香りのよいフライができます。

◎材料(1人分)

鶏もも肉	… 1/2枚 100g
ニンニク	… 1/4片
オリーブオイル	… 小さじ1
ワインビネガー	… 大さじ1
白ワイン	… 小さじ1
しょうゆ	… 小さじ1
塩	… 少々
タイム(乾燥)	… 小さじ1/2
セージ(乾燥)	… 小さじ1/2
バジルの葉	… 2〜3枚
ナス	… 10g
ズッキーニ	… 10g
レタス	… 15g

◎作り方

- ①鶏もも肉はすじを切り、ニンニクはスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、ニンニクを入れ香りを出す。
- ③①の鶏肉にタイム、セージをふり皮の方からパリッと焼き、さらにバジルの葉ものをせ焼く。
- ④③に白ワインビネガーを半量加え、ふたをし蒸し焼きにする。
- ⑤鶏肉を裏返し、白ワインを加えアルコールをとばし、残りのワインビネガー、しょうゆ、塩を加えて焼き、鶏肉を取り出す。
- ⑥ナス、ズッキーニは輪切りにし、⑤のフライパンで焼く。
- ⑦皿にレタスを敷きハーブチキンを置き、ナスとズッキーニを添える。

3種の香草が肉のうま味を引き立てる

ハーブチキン

タイム、セージ、バジルの3種類のハーブを使ったメニュー。ワインビネガーの風味とハーブの香りがよく合います。パンとの相性も抜群の一品です。

1人分			
エネルギー	277kcal	タンパク質	17.9g
カルシウム	47mg	食塩	1.2g



管理栄養士
にしもり みえ
西森美恵

管理栄養士であり、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。

- ①バジルは葉を摘み取っておく。
 - ②ニンニクはみじん切りにする。
 - ③ニンニク、松の実、塩を入れフードカッターにかける。
 - ④③にバジル、オリーブオイルを加えペースト状にする。
- （ペースト状になりにくいときは、オリーブオイルを少し足してかき混ぜてください）



体温は上がり
上がったが、血圧は
下がらないように



思わず目が点になった。そして、次の瞬間、目をむいてしまった。

「ひやく・ななじゅう・はち！ ヒャク・ゴ！」

目を皿のようにしてみたが、見間違いではない。でも何かの間違いでは？ 二度目は下がることもあるしと思い、深呼吸をしたうえで再度測り直してみたがほぼ同じだった。

今まで見たこともない数値だった。とっても高い。これって、絶対まずいのではないか。

4月のある日、定期的に薬をもらっている医療機関の備え付けの血圧計で何気なく、測ってみたときのことである。

このコーナーを読んでくれている方はご存じのように、これまで人間ドックなどでは、血糖値や中性脂肪などは高いという指摘を受けてきたが、

血圧については全く注意を受けてきたことがなかったため、この数値にはかなり驚いた。

ちょうどそこは医療機関だったので、すぐ相談をしようかとも考えたが、診察後たつたこともあり、高血圧のことを少し調べてからにしようと考えた。

昔は、病気のことを自分で調べるためには本しかなく、我が家にもかなり分厚い本があった。でも今はインターネットでいろいろな情報を簡単に調べるができるので早速調べてみると、なんと私の数値は高血圧のステージ2に該当しているのだ。

やはりまずい。今年度は、30年度の国保制度改革に向けた詰め作業や、医療費適正化計画の策定などしなければいけないことがいっぱいある中で、高血圧が原因で脳血管障

害などを発症し休むわけにはいかない。

医療機関を受診し、降圧剤の投与を受けるかどうか考えてみたが、高血圧の判断には常時高いかどうかの確認が必要なようでもあり、1週間くらいのデータを取ってからその結果を持って医療機関へ行くと考え、早速電器屋さんで家庭血圧計を買った。

それから、ほぼ毎日、朝と晩、大体同じ時間帯に測るようにしているが、概ね上が110～120台、下が60～70台となっている。それから3カ月以上が経つが、冒頭のような非常に高い数値は出現していないのでとりあえず安心をしている。

でも毎日測ってみると、時々高いときがあり、そういうときは前日に飲み会があった日が多いし、またストレスがか

かったときも高いことがあることも分かった。

思い返せば冒頭の数値の前日も飲み会で、しかも、非常に緊張する会議（私は、他の人からは割と図太く緊張などしないと思われるようだが、自分では繊細だと思っている）があった。

このため、これからはこれまで以上に節度を持った飲み方をし、またストレスは溜まらないよう上手に解消しなければと思っている。

しかし、高血圧予防のためにはそれだけでなく、食生活や運動など日常生活習慣全てに十分気をつける必要がある。私は、糖尿病対策で、5年前から食事や運動などの生活習慣の改善に取り組み、ある程度の成果を収めてきたが、最近は気が緩み、ラーメン大盛+替え玉はないもの

の、大盛はあるし、食後の歩行距離も当初と比べ短くなっている。

今回の高い血圧の出現は、再度、生活習慣で改善することがないか見直しを行うために、ちょうどいい機会となったと考えている。

皆さん十分ご承知のとおり、本県は、全国でも有数の高医療費県であるが、その要因である疾病の上位には、高血圧疾患などの循環器系の疾患が多くなっている。

国保制度改革に向けて一緒に取り組んでいたという市町村の課長さんたちは、私と同年輩の方が多。高血圧や高血糖、高脂血症などの方も多いのではないかと思う。

本県の医療費適正化のためにも、お互いに食事の内容や適度な運動を心がけ、いつまでも元気でいたいものである。



- 赤、青、黄色、橙、紫……、夜空を彩る大輪の花。花火は夏の風物詩の一つとして数えられます。毎年夏になると、県内各地でも花火大会が開催されますね。三脚、リモートレリーズ、今年は万全の準備を整えて撮影に臨みました。一昨年、初めて花火の撮影に手持ちで挑んだ1枚に比べれば、そこそこ満足できる写真が撮れたと思います。
- 編集後記の写真については、「高知県内で撮影する」ことにこだわっています。そして、なるべく「その季節に合った1枚」を選ぶこと。その季節ならではの高知県内の魅力をこれからもお伝えできればと考えています。さて、今回は「秋」がテーマです。どんな1枚を選んでくるか、乞うご期待ください。（江）

331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7月発行 331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

美しい砂浜を大切にするまち

「黒潮町」

今回は黒潮町を訪ね、これからのまちづくりについて、大西勝也町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 332号
10月下旬発行予定