



香美市
輝き・やすらぎ・賑わい
をみんなで築くまちづくり



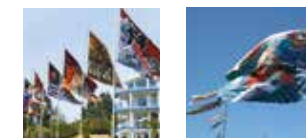
Cover's Story

鮮やかに、大空を彩る

端午の節句を祝うため
鯉のぼりとともに
空高く上げられるフラフ。
フラフは伝統工芸の一つであり
熟練の職人の手によって
丁寧に染色が施される。
最近では若者がデザインした
大人気映画とのコラボ作品を
企画・展示するなど
新たな価値を見出している。
(写真は香南市の海岸)

伝統工芸
「フラフ」

— 香美市 —





New Year's greetings

KOSAKU KUSUNOSE

適正な事業運営に努め 円滑な制度移行を

＊年頭のごあいさつ

新

年明けましておめでとうございます。
輝かしい初春をお迎えのことと、心からお喜びを申し上げます。

さて、国民健康保険制度は、国民皆保険制度の基礎となる制度として重要な役割を担い、地域住民の健康の保持・増進と地域医療の確保に大きく貢献し、福祉の向上に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27年5月の法改正により国保の財政基盤強化を目的とした大幅な公費の増額が都道府県単位化をはじめとした重要な医療保険制度改革が実施されることとなりました。

いよいよ本年4月より新国保制度がスタートします。本会としまして、さまざまな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、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取り組む所存でありま

す。また、診療報酬と介護報酬の同時改定の対応に万全を期すとともに、「国保審査業務充実・高度化基本計画」の具体化に努めてまいります。引き続き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、円

滑な制度の移行に向けてより一層の適正な事業運営に尽力いたしますので、今後ともご支援ご協力をいただき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ご心からご祈念申し上げます。年頭のごあいさついたします。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬耕作

Contents

- 02 年頭のごあいさつ
- 04 首長は語る
輝き・やすらぎ・賑わいをみんなで築くまちづくり
法光院晶一 香美市長
- 09 いちおしスポット 香美市
- 11 おらんくの保健事業 仁淀川町
生涯にわたって健康なまちへ
- 15 国保制度改善強化全国大会
- 16 なでしこの会
健康づくり支援事業 / 安芸地区連絡会
- 17 こくほ随想 年金受給年齢の繰下げ
- 19 コーヒーブレイク
「中年女の幸せ」いの町 / 「寺社巡りのすすめ」安田町
- 21 黒い靴 No.268 中芸広域連合
今日もみんなで遊分舎!
- 23 Topics
- 25 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「ホウレン草とカラーピーマンのナムル」
「手羽元のサムゲタン風スープ」
- 27 日々国保 「老化について」
- 28 編集後記

T O S A
国保だより

333
2018.Jan

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

新国保制度の実施に向けて 全力を尽くす



国民健康保険中央会
会長 岡崎 誠也

新年あけましておめでと
うございます。

平成30年の新春を迎え、一言ごあいさつを申し上げます。皆様には日頃から国保中央会の運営に對しまして、ご協力とご支援をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

New Year's greetings
SEIYA OKAZAKI

さて、我が国の経済は一部持ち直しの動きが見られるものの、急速な高齢化等による医療費の更なる増加が必至の状況にあり、国保の運営は今後とも厳しい状況が続くものと見込まれます。

の大改革が実施されます。都道府県や市町村、国保連合会の準備が最終段階に入っており、本会においても、都道府県の事業費納付金の算定や市町村の新制度対応に必要な国保保険者標準事務処理システムの開発などを通じて、新制度が順調にスタートできるよう引き続き全力を尽くしてまいります。

したオンライン資格確認システムの開発など、直面する重要な課題にも適切に対応してまいりたいと思います。さらに、医療保険者にデータヘルスの積極的な取り組みが求められる中、地域住民の方々の健康を確保していくため、健診・医療・介護のビッグデータを活用して、それぞれの健康状態等に即した様々な取り組みを積極的に進めていく必要があります。

う努力してまいります。国保制度が大きな変革の時を迎える重要な時期にありまして、本会としては、全国の国保連合会の皆さまとこれまで以上に一体となって、全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方関係団体とも十分に連携を図りながら、諸課題の解決に向けて取り組みを全力で進めてまいりますので、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成30年 元旦

輝き・やすらぎ・賑わいを

みんなで築くまちづくり

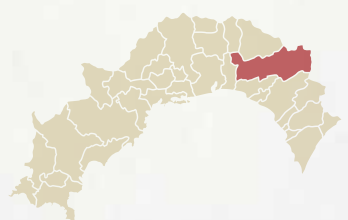
物部川、べふ峡、龍河洞。美しく豊かな自然に育まれてきた香美市。それぞれの地域には、あたたかい支え合いに守られた居心地の良いコミュニティが存在する。未来に向けて進化を続けるまち香美市を訪ね、これからの町づくりについて法光院市長に伺いました。



首長は語る

No.82

香美市長 法光院晶一 (67歳)



首長は語る

No.82 香美市長 法光院 晶一

(聞き手 国保連合会渡辺事務局長)

新しい施設を整備し さらなる前進を

まずはじめに香美市の施設整備の状況について伺います。

香美市は18年に土佐山田町・香北町・物部村の三つの町村が合併してできました。物部川を中心に上流、中流、下流で地形も違えば、そこで暮らしをする人たちの関心も異なります。大変な部分もあり

ましたが、暮らしの様子が変わっていても、昔から支え合ってきた地域です。10年余りが経過して、ようやく足並みそろってきたのではないのでしょうか。3町村が一つになつていくためには施設の整備が要だったので、本庁舎の建設についてもずいぶん議論

されましたが、結果的に現在の旧土佐山田町役場の場所に建つことになりました。23年に本庁の新庁舎が完成したのを皮切りに、香北支所と物部支所の新庁舎を建設。加えて消防庁舎も新設することで、防災の拠点や災害対策の核となる施設の整備ができました。

保健師の人数や配置についてはいかがでしょうか。

全体で18人いる保健師の中から、物部・香北の支所には地域保健師という形でそれぞれ1人ずつ配置をしています。かつてのことを言えばずいぶん縮小した形にはなっていますが、その中で精いっぱい配置をさせてもらっています。

県が日本一の長寿県構想、よさこい健康プラン21など策定しておりますが、それを受けての保健事業の取り組みについてお聞かせください。

現在、第2期香美市健康増進計画(26〜30年度)を進めているところですよ。その中で、「高血圧症を重視した生活習慣病対策」「タバコによる健康への影響の防止」「歯と口の健康」「心の健康」の四つを重点的に



取り組んでいます。第1期データヘルス計画を策定するにあたって、各種データを集めてみると、香美市の女性は平均寿命・健康寿命とも県内の市町村で最下位という結果が出ました。これには驚きを隠せません。特定健診については、受診勧奨をしっかりと取り組んでいるので、10年近く前までは36%だったのが、現在42%前後。目標の60%からするとまだまだ低いです。着実に上がってきています。しかし、肝心な特定保健指導の終了率が15%を切っており、なかなか伸び悩んでいる状況です。

生活習慣病などの原因を特定健診によって把握しながら、予防を含めてその後の特定保健指導へつなげることが重要かと思いますが、どこの保険者でも指導の率が上がらない課題を抱えていますね。

データをさらに分析していくと、香美市は11市の中でも脳血管疾患の医療費が高額になっています。本当に困っている人たちに對して、行政からの声が届いていない現状が

あるかもしれません。一般的に受診勧奨をするのでは駄目だということですよ。もう少し掘り下げて、データに出てこないところへもアプローチする必要があります。

また、健康づくりはグループや仲間が集まって行うことが大切です。頑張っている人同士が交流できるようなことがあれば、もっと息長く取り組むが継続していくのではないのでしょうか。ありがたいこ

とに香北町にはセレネという健康センターがあります。ここへは健康に問題がある人だけではなくて、もっと元気に過ごしたいと思うような人たちも訪れます。民間へ委託した施設にはなりますが、こういった場所を中心に集まっていたきながら、健康づくりに取り組んでいける体制を整えたいと思っています。

法光院長ご自身が健康に對して普段から気をつけているこ

子どもが元気で仕事もある みんなの力で町を盛り上げる

減少と少子化対策について何か特徴的な取り組み等ありましたら教えてください。

結婚、出産、子育てができるやすい町にしていきたいために、子育て世代を応援する包括支援センターを立ち上げたり、出会いの場を作ったりしています。なかなか成果が上がっていないのも事実です。

市外から来る人も少しずつ増えてきています。移住していただいた人たちを迎えるNPOも立ち上がり、情報発

とはあります。

最近運動をしようと思ってもなかなかする機会がないですね。年間2000キロくらい走っていたときもあったんです。1日お昼に6キロ、夜には12キロくらい走ってました。お酒も嫌いではないので飲む機会も多いです。睡眠をしっかりと取ること、ゆっくりと足を伸ばしてお風呂に入ることもくらいでしょうか。

分かりました。続いて、人口

信をしているところです。そういった人たちにしてみると、やはり子育て、教育の環境、といったものに一番関心があるだろうと思います。

教育の質まで問われるような時代です。これまでの横並びの教育だけではなく、小学生からICTを活用した授業、あるいは語学を習得させるためにオーストラリアと同時時間で受けられる授業を行うなど、次の時代をめざした教育が求められています。

子どもが元気に育つ環境を作るためには、仕事をいかに作るかが重要となってきます。企業の誘致には期待できません。地域の産業に携わってくれる人をどう呼び込むか。現在取り組んでいるのが鍛冶屋の学校構想です。打刃物の需要が非常に増えています。特に包丁の需要の高まりは日本にとどまらず、海外にまで広がりを見せています。生産に携わる人をつかりと確保するためにも、鍛造の後継者を育てていく必要があるわけです。打刃物と同じく伝統工芸であるフラフについても、新たなデザインを使った商品を作るなどして海外へも打って出ようと考えています。

仕事を作る取り組みにも力を入れています。実は人材不足に苦しむ地元企業も少なくありません。人がほしいという話をよく聞きます。つまり、仕事はまだあるという事です。企業とのミスマッチが起らないように情報提供を行っていく。仕事をつないでいきながら、優秀な人材を呼び込みたいと思っています。



年をとつても楽しみがある地域づくり

人口減少については、県内どこの市町村でも共通の課題になっていますね。

どうしても亡くなられる数が多いですから。それに比べると、転入してくる数、あるいは生まれてくる数が少ない。土佐山田町だけを見ると転入が多くなつてはいますが、やはり自然減の状況が厳しいですね。

高齢化も進んでおるかと思いますが、対策等について、香美市での取り組みはいかがでしょうか。



高齢化率はまもなく40%になるでしょう。非常に厳しい数字です。誰もが最後まで

健康でいられるわけではありませんが、やはりいつかは人の手を借りないと生きられないときがやってきます。いつ自分が亡くなるのか分からない不安や恐怖は、高齢になればなるほど感じているはずで、周りに家族や友人がいれば、そういった感情は和らぐとは思いますが、独居で生活している人たちにとっては切実な問題です。

あつたかふれあいセンターなりへ集まっていたら話をします。そういった触れ合いが大切になりますよね。

間違いなく元気になりますね。元気でない人が集まっても元気になりますから。何より知った人と話ができるから楽しいと言われます。

知っている人と心おきなく話ができる環境があるのは大事なことです。次に、介護保険の状況についてお聞かせください。

介護認定の数が1975人、

サービスを受けているのがその内の1384人です。サービスの内訳は在宅系が956人、施設系が428人となっています。在宅系サービスは数が多いものの受給率は低くなっており、反対に施設系の受給率は高くなっています。高齢者の方は何らかの支援を受けるまでにかんがりの我慢をされます。在宅サービスを行き届かせる環境づくりも困難で、サービスそのものが受けづらく、我慢をせざるを得な

くなる。そして、その我慢が限界になってくると施設に入ります。必然的に施設系の受給率が高くなるわけです。健康づくりの問題とも関わってきますが、地域のコミュニティが残っているかどうか。地域の介護力が落ちていけば、家族の介護力も落ちていきます。特に、山の方で生活されている人たちは企業で働いた経験がありません。国民年金だけでは施設に入ることは難しくなり、結果的に家族の負担も

様々な需要に合わせ 予防を含めた健康づくりを構築していく

大きくなる。ひいては、介護保険の費用負担が行政に大きくのしかかってきます。

続きまして、国保における問題点や課題等についてお伺いします。

来年度の春に向けて、どこかの保険者も大変な思いをされていますが、国保の保険料をどうするか。これが一番大きな課題ですね。国保料を納めている人たち、あるいはその周りの人たちの理解を得るた

めには、どれだけきちんと予防を含めた健康づくりを構築していくのか。それにかかってくると思います。

国としても、28年度から前倒しで実施されている保険者努力支援制度の中で、特定健診や特定保健指導といった予防に重点を置いていますね。

発症して顕在化してからではなく、発症する前の段階での取り組みになりますね。そのためには一定の人材を配置

していくことも重要です。特に保健指導にあたっている職員は、現在様々な需要が増えています。子どもたちの問題であつたり、高齢者の問題であつたり、それに加えて虐待といった深刻な問題もあります。一つ一つ丁寧に関わっていかないとはいけません。今までは異なった需要が出てきている中で、予防を中心とした取り組みについても、人がいてこそできることだと思います。

我がまちならではの 伝統も大切にしていきたい

人がいてこそということ、保健師の方抜きではなかなか難しいですね。次に香美市における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についてお伺いします。

人口減少の話になります。人口が減少するってことは経済が縮小する。経済が縮小するってことは地域の元気が損なわれていく。一人一人の暮らしも厳しくなってきました。人口が減少する時代にあつ

ても、GDPを落とさない取り組みを行いたいと思います。GDPは生産力と人口を掛け合わせて求められるものです。人口が減少するならば、それに見合った以上の生産力を磨き出さないとはいけません。打刃物やフラフをはじめ、今生産している物に新しい価値を見出していく必要があります。需要を高めるだけでなく、新しい販路を構えていく。あるいは一つの品物でもより高い物が作れるように、物づく

世界中の人が来たいと思うまちをめざして

してもらいたいものを率直に先生方へ投げかけていく。行政が補助をしていく形とは異なった連携をしていきたいです。大学としても地域に役立つ、社会に還元できる大学をめざしているところです。一緒に取り組みを通じていけば、新しい分野も切り開けるのではないのでしょうか。

ありがとうございます。最後になりますが、今後国保連合会に望む事業等ありましたら

お聞かせください。

30年の4月から国保の都道府県単位化が始まります。大変な時期を迎える中でどうしていくのか。医療保険制度については一本化していくのが理想だろうと思いますし、そうなるべきだとも考えています。国保連合会には制度も変わっていくという視点を持ちつつ、都道府県単位化の対応を含めまして大きな展望に立って仕事をしていただきたいと思っています。





5 四季折々の美しい風景を べふ峡

べふ峡渓谷は物部川の源流域にある渓谷です。山一面が紅葉に染まる秋はもちろん、初夏の新緑、冬の雪景色など四季を通して美しい風景を楽しむことができます。紅葉シーズン中には「もみじ茶屋」が開店し、田舎寿司やアメゴの塩焼き、手打ちそばといった地元ならではの食を味わうことができます。



詳しくは、香美市役所本庁舎までお問い合わせください。
● TEL 0887-53-3111
● URL <http://www.city.kami.kochi.jp>



4

轟の滝 青く輝く神秘的な滝壺

県の指定文化財（名勝・天然記念物）であり、「日本の滝100選」にも選ばれている轟の滝。滝全体を見たい場合は展望所から見るのがおすすめですが、設置されている遊歩道を進んでいくと、青く輝く滝壺近くで見下ろせる場所もあります。



6

中心街に近い憩いの公園 秦山公園

緑に囲まれた秦山公園は、ローラー滑り台のある大型複合遊具や健康遊具、ふわふわドームといった遊具の他に、ゲートボール場、土佐山田スタジアムが設置されており、幅広い年齢層が利用することを目的に整備されています。地元の方を中心に県外からも多くの利用者が訪れる憩いの広場です。

■利用時間：4月～9月 8:30～18:00

10月～3月 8:30～17:00

■休園日：施設点検日（毎月第3水曜日、1月1日）、
四国アイランドリーグ開催日

※この他、イベント等による臨時休園の場合あり



いちおしスポット

1

いつも身近にあるふるさとの川 物部川

一級水系に指定されている物部川は河川延長 71km（支流を除く）、流域面積 508km²の河川です。香美市の白髪山を水源とし、南国市、香美市、香南市をまたぎ土佐湾に注いでいます。物部川はアユやアメゴがよく釣れる場所として知られており、「この川よりアメゴが釣れる川は他にない」と言われるほど、全国の釣りファンから注目を集めています。



2

全長200mのサクラトンネルが人気 鏡野公園

高知県立鏡野公園は「日本のさくら名所100選」に選ばれている県内有数のサクラの名所です。ソメイヨシノやヤエザクラなど数種のサクラを見ることができます。お花見シーズンにはほんぼりがともされるため夜桜を楽しむこともでき、多くの花見客でにぎわいます。

香美市

進化する 自然共生文化都市



3

知る人ぞ知るしだれ桜 物部頓定のしだれ桜

鏡野公園の他にも八王子公園、平山親水公園、有瀬の一本桜など、香美市にはサクラの名所が多くありますが、中でも知る人ぞ知るお花見スポットが物部頓定にあるしだれ桜です。満開が近づくとつれ、重量感のあるピンクの花が見事に咲き誇ります。



樹齢約500年のひょうたん桜



お茶は仁淀川町の特産品です



青く透き通った仁淀ブルー

Vol.82
仁淀川町

おらんく の 保健事業

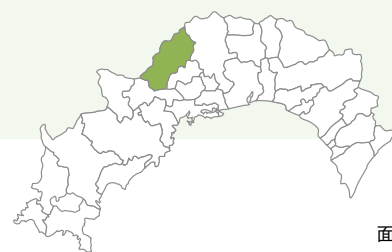
ORANKU NO HOKENJIGYO



仁淀川町役場の保健師のみなさん

仁淀川町は、高知県の北西部、清流仁淀川の上流域に位置し、高知市と松山市を結ぶ国道33号線や国道439号線が交差する地域にあり、北に四国山地、東西に仁淀川が横断する美しい自然に恵まれた町です。

仁淀ブルーに会える町



面積 332.96km²
人口 5,560人
国保被保険者数 1,453人
高齢化率 53.7%
(平成29年11月末現在)

仁淀川は、愛媛県久万高原町に源を発し、長者川、中津川、土居川など数多くの支流を集めながら太平洋へと注ぎ込んでおり、その川の美しさから近年は「仁淀ブルー」に会える町として観光PRをしています。春には樹齢約500年の「ひょうたん桜」をはじめ町内各所に咲き誇るサクラ、秋の溪谷の紅葉、また国重要無形民俗文化財に指定される古式ゆかしい三つの神楽や土佐三大祭りのひとつ「秋葉まつり」など、1年を通じて山里に伝わるたくさんのお宝に出会えます。

赤ちゃんとお母さんを みんなで応援する 体制づくり —よりそい・つなぐ・顔の見える 関係を目指して—

仁淀川町の出生数は、ここ数年20人前後となっています。27年度に実施した母親へのニーズ調査では、町外から嫁いできた方や転勤族、核家族の方が多く、出産しても里帰りしない方が多いという結果が出ています。さらに、産後の困り事があった産婦さんは県平均より

も高い割合となっています。これらの調査結果より、妊娠期からの妊産婦さんへの関わりが必要性を強く感じ、様々な取り組みを始めました。母子健康手帳交付時から妊産婦への関わりを強化するため、28年から子育て世代包括支援センターを設置し、母子保健コーディネーターを配置しました。母子保健コーディネーターが全ての妊産婦さんを把握し、地区担当保健師と連携して関わることで、全ての妊産婦さんと顔の見える関係ができました。

また、助産師による産前・産後訪問事業も始め、出産前後の妊産婦さんへ助産師が訪問し、産後間もないお母さんの体や心の状態をお伺いし、赤ちゃんのお世話について具体的にアドバイスをしています。妊産婦さんからは、ゆっくり話を聞けてよかったと好評を得ています。

子育て支援センターでは、小児科医相談、ヨガ、お誕生日会等様々なイベントを開催し、お母さんたちがほっとできる居場所づくりをめざして頑張っています。今後も、子育て支援センターと連携し、お母さんと赤ちゃんを応援するサービスの発掘をめざしていきます。



大渡ダム湖畔に咲く桜



伝統ある池川神楽



地区での自主運動教室の様子。
定期的に集まり、介護予防に地域で取り組んでくれています



デーサービスセンターで「ふれあい広場」の実施。
利用者さんも赤ちゃんもにっこり笑顔



くいしんぼマラソンでは仁淀川町のおいしい食べ物が
沢山味わえます！



くいしんぼマラソンも3回目になりました

総合健診での取り組み

仁淀川町では、総合健診として特定健診とがん検診（女性がん検診は別日）をセットで7日間（吾川地区3回、池川地区2回、仁淀地区2回）実施しています。

仁淀川町の特定健診受診率は、26年度47・4％、27年度45・9％、28年度48・3％と県下でも高い受診率を維持しています。今後も目標値60％をめざし、健診受診促進をしていきます。事後指導では、高血圧・脳卒中対策として、家庭血圧測定の普及を目的に、血圧計貸与、血圧手帳の配布を実施しています。

総合健診後は、受診後のフォローとして、検査値が受診勧奨値を超えた方に電話や訪問をし、医療機関への受診勧奨を行っています。

総合健診未受診者のなかで、特定健診・後期高齢者健診未受診者には受診券を送付し、医療機関や人間ドックでの個別健診の受診を勧奨しています。少しずつですが、個別健診の受診者も増えています。

特定保健指導率は、26年度5・5％、27年度17・7％、28年度27・

4％と上昇しています。個別支援を中心に、保健師、栄養士のペアで対応することで、生活・栄養面でのきめ細かい指導を心がけ、目標値である45％をめざしています。

食生活改善推進員は住民の健康を守る担い手

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は子どもから高齢者まで幅広い年齢層の方の健康に携わる活動をしています。健診会場では、0・6％減塩味噌汁を提供し、減塩の普及啓発を行っています。また、事業所訪問や家庭訪問での減塩、野菜摂取の啓発、保育所（園）・小中学校では、おやつづくりや料理教室等を開催し、子どもの頃からの薄味や食を通じたコミュニケーションの大切さなどを伝えていきます。当町の健康づくりには欠かせない組織です。

やりゆうぞね！介護予防

仁淀川町では、介護が必要になった原因疾患で、骨・関節疾患が最も多いことから、運動に対する介護予

が響いています。

もう一つの介護予防事業は、パワーリハビリテーションです。パワーリハビリテーションとは、軽負荷のマシントレーニングで、高齢者の方にも安全に行える運動です。まずは教室を受講し、パワーリハビリの手法や自分に合った負荷（重り）を決定します。教室を修了した方が自主的に運動を継続しています。サポーター（有償ボランティア）が手技のフォローや安全面への見守りを行ってくれています。15年の開設当時から通っている方もおり、「ここに来るとストレスが吹き飛ぶ」「足が軽くなった」等の声が聞かれています。

地域ぐるみの健康づくり。生涯にわたって健康なまち。

今後、仁淀川町で生まれてよかった、暮らせてよかったと思えるように、生涯にわたって健康なまちをめざして、妊娠からの取り組みを強化し、町民一人一人を大切にしたい健康づくり、まちづくりに取り組んでいきたいと思っています。



パワーリハビリ自主運動教室。
平日は毎日開所し、利用者さんそれぞれのペースで取り組んでいます



健康運動指導士による各地区年一回の
地区運動教室のフォロー



事業「教えて！助産師さん」で、
マタニティ教室の実施



ふれあい体操で赤ちゃんとお母さんと一緒に
いい汗をかいています



子育て支援センターと連携し、
広場と育児相談を同時開催しています

制度一本化の実現など9項目 の決議を採択



29年11月30日、東京・よみ
うりホールにおいて国保中
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」が開催された。
全国の市町村長など関係者

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、30年度から始ま
る新国保制度について触れ、
「新制度を円滑に実施するた
めには、国は地方団体に確約
した毎年3400億円の公
費を確実に投入するととも
に、今後も急速な高齢化によ
る医療費の増加は必至なこ
とから必要に応じてさらなる
公費を投入するなど、引き
続き財政基盤の強化を講じ
ていくべきだ」と強調した。

約1100人が集まり、本県
からは楠瀬耕作・本会理事長
（須崎市長）他19人が参加し
た。

主催者代表としてあいさ
つに立った岡崎誠也・大会

- ### 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30年度からの新制度の円滑
な実施のため、毎年3400億
円の公費投入を確実に行うこと
もに、財政基盤強化策を講じる
こと。また、保険料の激変緩和
のための公費の弾力的運用、制
度改革の周知・広報の徹底など
万全な対応を図ること。
 - 一、普通調整交付金が担う自治体
間における所得調整機能は、平
成30年度以降もその機能を維持
し、見直しを行わないこと。
 - 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は、子ど
もの対象年齢に関わらず直ちに
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、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。ま
た、保険者機能の発揮に向けて、
国保連合会の積極的な活用を
図ること。
 - 一、地域包括ケアシステムの構築を
推進するため、医師・看護師等
の確保や地域偏在等を解消し、
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、受診時のオンライ
ン資格確認システムの構築等に
当たっては、国の責任において
必要な財政措置を講じること。
 - 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29年11月30日
国保制度改善強化全国大会



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

自己検診で早期発見を 健康づくり支援事業

健康づくり支援事業の一環で
ある乳がん予防啓発支援事業に
ついて報告します。今年度は土
佐町（7月11日）、須崎市（9
月20日）、香美市（11月7日）、
四万十市（11月22日）、土佐清
水市（12月7日）の5カ所に
て、子育て支援センターや子育
てサークルに参加されたお母さ
ん方に対して行いました。

参加したお母さんたちは、

乳がんモデルを触りながら大
きさや固さを確認したり、中
には自己検診の方法をその場
で試している参加者の方もい
ました。参加者からは、「育児
で忙しく、自分のことが後回
しになりがちだが、このよう
な講座に参加することで意識



活動の充実を図って 安芸地区連絡会

29年12月6日に安芸市のホテ
ルタマイにおいて、安芸地区連
絡会を開催しました。当日は会
員4人全員と他地区幹事1人の
参加があり、岩崎会長・事務局
から第35回研修会の伝達と報告
をした後、意見交換を行いました。
参加者からは、「保険者努
力支援制度についてよく分かっ
た。受診勧奨等の取り組みは会
の活動として実施できる」、「若
い人への乳がんについての啓発
活動事業は大変良いと思う。町
村の乳がん検診の健康教育に出
たことがあるが、40歳以上で主
に毎年同じ人が多いので、若い
年代の人たちに乳がんの知識普
及や自己検診の啓発は大事なこ
と。説明を聞いてもらって、モ



デルを触ってもらうのが一番」
といった意見や感想をいただき
ました。岩崎会長からは「この
連絡会は会員の場だが、参加者
が勧誘したい人に声を掛けて一
緒に参加できるといい」との提
案があり、安芸地区の活動にさ
らなる期待が高まる会となりま
した。



随想

年金受給年齢の繰下げ

山崎 泰彦
Yasuhiko Yamasaki

財政均衡を図るための 給付改善策

最近、年金の受給年齢が話題になることが多い。かつては財政対策としての「支給開始年齢の引上げ」であったものが、今は受給権者の主体的な選択による給付改善策として「受給年齢の繰下げ」が論じられている。

変化の背景にあるのは、16年改正により導入された、おおよそ100年の財政均衡期間において収支の均衡を図る有限均衡方式の採用である。保険料上限を固定し、収入総額の範囲内で収支の均衡を図るべくマクロ経済スライドに

よる給付水準の調整を行う。一方、標準年金の所得代替率50%を確保するという下限を設定し、それを下回ると見込まれる場合には、給付と負担の在り方について検討し、所要の措置を講ずる。

70歳までの繰下げで 大幅な増額が見込まれる

26年財政検証では、当面、検討を要する状況にないと判断された。しかし、将来的には、想定された八つの経済前提のうち、三つのケースでは下限を確保できない。また、下限を確保できる五つのケースにおいても51・0～50・6%にす

ぎず、しかも基礎年金の水準が著しく低下する、という問題が明らかになった。

そこで、財政検証初の試みとして、国民会議報告書が掲げた検討事項に沿った改正を行った場合の財政効果について、オプション試算が行われた。その結果、「デフレ下でのマクロ経済スライドの実施」、「短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大」、「基礎年金の拠出期間の延長（65歳までの45年）」、「65歳以降での退職・繰下げ受給」のいずれも給付水準の低下を補い、持続可能性を高める財政効果を持つことが確認された。

受給年齢の繰下げは、これ

らの包括的な政策課題のなかで位置づけられ、単独で論じられているものではない。が、仮に70歳まで繰下げると、42%の増額、所得代替率50%が71%へ改善されるほどの財政効果がある。

繰下げ受給を推進するには、60歳代後半に向けての雇用の拡大が課題になる。幸い、被用者については、継続雇用制度中心とはいえ65歳までの雇用確保が進んだ。また、わが国は、高齢者の就業意欲が高く、実質的引退年齢は、先進諸国のなかで最も高いグループにある。しかも、長い寿命、著しい高齢化などを考えると、繰下げ受給の推進は現実的な政策の方向性として考えられよう。

受給期間の短縮が給付 水準の改善をもたらす

ところで、なぜ支給開始年齢の引上げではなく、受給年齢の繰下げなのだろうか。

かつての支給開始年齢の引上げは、将来世代の保険料負担増の抑制を主眼としていた。しかし、保険料の上限が設定された現在の財政フレームの下で支給開始年齢を引上げれば、受給期間短縮による財政の好転によりマクロ経済スライドの停止時期が早まり、給付水準の自動的な改善をもたらす。

こうして、支給開始年齢引上げは、財政対策ではなく給付改善策の一つとして論じられるものになった。併せて、高齢者雇用を促進する効果も期待できる。

繰下げ受給の推進に 向けた環境の整備を

しかし、これにも問題がある。年齢引上げの対象になる将来世代だけでなく、65歳から受給している現在の高齢世代にも給付改善が及ぶから、その分だけ将来世代の給付改善を制約し、世代間格差を

拡大させる。給付改善を将来世代のみに帰着させるには、支給開始年齢を生年月日別に段階的に引上げ、それに応じて単価・乗率を引上げる必要がある。

ただし、これは現行の選択制の繰下げ受給を、段階的に強制に切り替えるのと変わらず、国民の反発や政治的な抵抗を受けやすい。また、社会階層と寿命の間に因果関係があることが学術研究でも明らかになっており、年齢の引上げによる受給期間の短縮は、寿命の短い低階層の給付削減をもたらす。

国民的な合意形成を図るには、現行の選択制を基本として、高齢者雇用の促進など、繰下げ受給の推進に向けた環境整備や奨励措置を講ずるほうが現実的ではないか。これが今のところ有力な考え方である。

記事提供 社会保険出版社



山崎 泰彦 Yasuhiko Yamasaki

Writer's Profile

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、横浜市介護保険運営協議会会長、共済組合連盟会長など



随想



『中年女の幸せ』

いの町役場 町民課
主幹 山中 貴恵

最近、同僚や年が近い友人、私の兄弟の子どもたちが就職する話や大学進学する話をよく聞くようになった。

そう、入庁して20年も過ぎれば、自分がそういう年齢になるのは当たり前の話なのである。ちなみに私は40代半ば。子どもはいない。

当然な話として容姿的にはもう旬は過ぎているし、もっと残念なことに仕事の能力もイマイチである。

しかしながら、だからと言って、この自分の人生を投げ捨てることはしない。こういう人生になったのも自分の至らなさが招いた惨事であって、誰の

せいでもない。職場で不当な女性差別が横行していることもない。すべては自分が悪いのである。

事実を受け入れるのは苦痛だ。でも、事実から目をそらすとあつという間にもつと悲慘なやさぐれた人生に陥ってしまう。やさぐれないようにするためには、自分が自分を育てていくしかない。24時間、自分だけを見つめていくのは大変なことであつても。

今の私は、土曜日のヨガが何よりも楽しみでハマっている。ヨガと言っても少々ハードなもので、日曜日はいつも筋肉痛に襲われる。でも、週

1回、1時間、ハードな動きをしながら深呼吸することによって、「お母さん、産んでくれてありがとう」とまで感じる瞬間がある。副交感神経に

かなりいい影響を与えているのだろう。ヨガの後はすっきりした気持ちになるので、自分が楽しいと思うことしかない。読書と料理。北欧の児童文学を読んでいる時間はまさに至福の時である。公務員を辞めたら北欧を旅すると決めている。

誰のものでもない私の人生は、上昇することなく、これからゆるやかに続いていく。



(筆者)山中貴恵主幹

『寺社巡りのすすめ』

安田町役場 町民生活課
主事 小松 洋美

安田町役場町民生活課の小松と申します。入庁以来、一度も国保の担当になったことはありませんが、各種書類の受付や保険証等の発行などのお手伝いをさせてもらっています。大変微力なので、役に立っていないかもしれませんが……。

最近の私の楽しみと言えば、高校時代の友人たちとハマっている寺社巡りです。基本的には日帰りで、今は京都を中心に通っています。私にとつての寺社巡りの魅力は、まず建造物と周りの木々や草花などの美しさです。きれいに手入れされた庭木があるところ、自然の草木に囲まれたところ、それぞれにそれぞれの良さが

あり、とても楽しませてくれます。さらに、秋の紅葉した木々はもちろん、春から夏にかけての青々とした緑もすごく好きで、同じところでも季節とともに移り変わっていくその表情にすっかり魅せられています。

次に、寺社特有の澄んだ空気です。訪れた時期と時間などもあるのですが、12月初めの夜に訪れた出雲大社には特に空気が澄んでいて、そこにいるだけで自然と心が洗われていくような感じがしました。ちょうど日本中の神様が出雲に集まるといふ神在月だったこともあるのかもしれませんが。参道の仄かな灯りや玉砂利の踏みしめられる音な

ど、そういったものの一つ一つですら、心に溜まったよどみのようなものを溶かしてくれている、そんな感じさえしました。

また、もうひとつ楽しみにしているのが「御朱印」です。寺社の名称や参拝日を記入し、印章を押してくれるのです

が、多種多様な印章のデザイン、筆を用いて手書きで書かれた文字の味わい深さが魅力です。また、少し前の御朱印ブームの影響もあってか、寺社ごとに色々なデザインの御朱印帳があり、どちらの寺社のどのデザインにするか悩んだこともありました。ブームのときは他人事と思っ見ていたので、まさか自分も御

朱印ガールズの仲間入りをするとお思ってもみませんでした。

これから年度末に向けて忙しくなる方が多いと思います。そんなときこそ趣味や好きなことなどを大切にして、ガス抜きをしていきましょう。寺社巡り、おすすめです。



(筆者)小松洋美主事





11月から開催しているランチ会の様子。
遊分舎は思い思いに過ごせる場所です



葉っぱや野菜を実際に触れることで五感を通して
体験してくれています。

今日もみんなで遊分舎！

「遊分舎」の決まりごと

- ・来てくれた人たちが気持ちよく過ごす
- ・困った時は話してみる
- ・わからない時はみんなで考える
- ・やりたいことはみんなの力で実現する

中芸広域連合保健福祉課
保健師 小島 恵



268

黒い靴
保健師の記録

中芸広域連合の概要

中芸広域連合は、県東部の奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村の5町村で構成されています。21年4月から、多様化する地域課題やニーズに対応していくため、5町村の保健師と栄養士が派遣され、広域的に保健福祉業務を行っています。

課の業務は、大別して母子障害と健康増進の二つに別れ、構成町村に各1人保健師を配置しています。

中芸地域の課題

29年4月1日現在の5町村の人口は1万1065人、前年度の出生数は56人で、高齢化率41・5%という少子高



様々な体験ができる新たな居場所「遊分舎」

齢化が急速に進行している地域です。

また、核家族化が進み、地域のつながりや世代間の関わりも希薄化し、子育ての知識や技術が継承されにくい状況となっています。子育てをしている保護者同士が知り合う機会も少なく地域から孤立していたり、子育てのしづらさを抱えている方も少なくありません。

実際に、出産前後で子育てに対するイメージが違い、育児に戸惑いや負担を感じ、不安に思う母親が増加しています。

保健師の個別支援だけでは対応しきれず、日常的に継続した関わりが持てる体制が求められている状況です。

今日もみんなで遊分舎！

今年の5月から、田野町にある民家を活用し、様々な体験ができる場として地域子育て支援拠点「遊分舎（あそぶんじゃ）」を開設しました。支援員も専門職ではなく、非専門職の子育て経験者を配置し、先輩ママとして母親の不安に寄り添えるように配慮しました。

開放日や予定をお知らせするカレンダーやパンフレット作りなど、手探り状態でのスタートとなりましたが、子育て中の母親はもろんのこと、地域の方にも周知を行い、身近な場所であ



9月に開催した「わいわいコンサート」
お母さんたちも輝いています

台所には栄養士が入り、一緒に調理をしています。大人食から取り分けて

離乳食を作るなど、実際の体験を重ねることで、新たな気づきが生まれ、健診場面での指導とは違うわかりやすさがお母さんたちに大好評です。

遊分舎の効果

遊分舎では、子育ての楽しさや一人ひとりの成長を伝えていくことで母親が自分の子どもの成長や反応に気づき、自分の子育てや関わり方を振り返ったり、接し方を学ぶことで、自身の子育てにも変化が起こっているようです。その変化が、他の母親へのモデルにもなり、母親同士で悩みを打ち明けたり、情報交換をするなど、親同士のつなが

りも見えてきました。

現在は、母子の活動支援が主になっていますが、地域では、大人も子どもも、障害の有無に関わらず、体験不足や生活のしづらさを感じながら生活している方が増えており、世代間交流や伝承、生活体験が必要になっていると感じます。そのため、今後は地域生活支援拠点としても展開をしていく予定です。

いつでも、誰でも、気軽にふらっと立ち寄れる身近な場所として存在意義が発揮できるよう、これからも住民の意見を聞きながら、一人ひとりが主役で輝ける場所として発展させていきたいと思っています。

そして、合言葉は……
「今日もみんなで遊分舎！」

一利用者の声—

- ・毎日家で2人きりで遊ぶより、ここへ来たら友だちもいるし、楽しそうにしている。
- ・子ども同士が楽しそう。
- ・県外から来て、知り合いや友だちがいない中、たくさんのママや子どもたちと交流ができ、友だちができた。
- ・地元の情報や育児のことを知ったり、相談できる場所。
- ・親子ともどもリフレッシュできる。
- ・家とは違った関わりが持てる。
- ・ずっと家にいるより、話をしたり子どもを見てもらったりして気分が楽になった。
- ・親同士でお話する機会が持てた。
- ・落ち着ける。安心感がある

Topics 1

新国保制度の円滑な運営に向けて 国民健康保険運営協議会委員研修会

29年11月20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29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140人が参加。国保制度改革や当面する諸問題などについて認識を深めた。

開会あいさ



伊藤博昭 参事

つに立った高知健康政策部の伊藤博昭参事は、新たな国保制度について「国保事業費納付金について、一番頭を悩ませたのが各市町村の医療費水準をどのように反映させていくか。議論の中でさまざまな意見が出たが、最終的には医療費水準を全て反映させる、すなわち医療費指数反映係数 α の値を1とすることに決定した」と述べた。納付金方式に変わることによって保険料の負担が急激に増えるのではないかと懸念もあるが「医療費の自然増分を除いて1%を超えた増加をさせないような激変緩和対策を当面は行う」と適切な対策を取っていくことを言及し

た。来年度以降は県も保険者となることから「市町村とともに国保を運営していく立場になる。これまで以上に緊密に県と市町村、国保連合会が連携しながら国保の安定的な運営に向けて取り組んでいきたい」と協力を呼び掛けた。

講演1では、



細川博史 チーフ

高知健康政策部国保指導課の細川博史チーフ、隅田裕紀チーフが「国民健康保険制度改革の概要」と題して講演を行った。国保事業費納付金に関して、その概要を説明した上で、算定における医療費水準の反映の程度（医療費指数反映係数 α ）や所得水準の反映の程度（所得係数 β ）、激変緩和措置などについて、これまでに行ってきた検討経過を紹介し、国保制度改革に向けての検討状況について講じた。また、保険者努力支援制度については、28年度前倒し分の都道府県別市町村平均獲得点数のデータを参照しながら、29・30年度実施分における評価指



隅田裕紀 チーフ

標の考え方や留意事項について紹介した。

講演2では、国民健康保険中央会の原勝則理事長が、「国保連合会を取り巻く情勢と今後の課題」と題して講演した。国保連合会を取り巻く大きな動きとして、「新国保制度の施行と都道府県の役割の増大」「診療報酬審査支払業務の改革」「ビッグデータの活用に向けた動き」「地域包括ケアシステムの構築と国保の役割」の四つを列挙し、それぞれの状況や課題、展望について言及した。国保連合会・中央会の今後のあり方について、「これまではレセプトの審査支払業務が中心だった。もちろん大事な業務ではあるが、市町村の保健福祉業務を連合会が支援していることから、これからは地方自治体保健・医療・福祉業務支援の専門集団になるべきではないか。我々としても人材の養成を行いつつ、地方自治体の皆さんの信頼と負託に応えたいと思う」と述べ、保険者の共同事業体として貢献していく姿勢を強調した。



原勝則 氏

Topics 2

レセプト点検の 取り組みを強化 レセプト点検・調査事務研修会

本会では29年12月5日、高知県との共催により高知市の高知城ホールにおいて「平成29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67人が出席した。

はじめに、本会から次期国保総合システムの機能および操作に関する説明を行った。保険者サービス系システム（旧レセプト管理システム）におけるレセプト点検の変更点について、「レセプトコード情報を活用したレセプト情報表示画面」「点検観点を考慮した画面構成（画面遷移）」「再審査申出登録時における画面遷移および画面構成の見直し」「依頼および結果確認画面の統合」の四つのポイントを中心に解説した。

続いて、高知健康政策部国保指導課の中屋ひろみ医療給付専門指導員から「国民健康保険レセプト点検・調査結果」の報告と、「医療療養病棟入院料と食事療養・生活療養標準負担額」について、レセプト事例を用いながらの説明があった。その後本会から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の解説と事務連絡を行った。



中屋ひろみ医療給付
専門指導員

Topics 3

受賞おめでとうございます

国保事業への永年の尽力を称え120氏が栄誉に輝く

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29年度国民健康保険功績者厚生労働大臣表彰」の式典が29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120氏がその栄誉を受け、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田中十糸子氏が受賞しました。

■高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 田中 十糸子 氏

13年6月から現在まで通算16年の長きにわたり、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員（保険医代表）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。



935人が永年勤続功労の表彰を受賞 国保中央会表彰

29年9月29日に開催された国保中央会理事会において、29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渡邊牧夫氏、また本会保険者支援課の諸石恵子係長、福岡曜係長、審査課の田中保史主任、岡田由香主任、羽賀淳主任が受賞しました。



◎材料(1人分)

鶏手羽元…………… 3本
シメジ…………… 30g
ジャガイモ……………100g
ブロッコリー …… 30g
ショウガ…………… 5g
米…………… 10g
油…………… 3g
酒…………… 小さじ1
塩…………… 1g
水…………… 200ml
こしょう…………… 少々

◎作り方

- ①シメジは小房に分ける。ブロッコリーも小房に分ける。
- ②ジャガイモは四つ切りし、水にさらしておく。ショウガは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、手羽元をカリッと焼いて取り出しておく。
- ④鍋に③の手羽元とシメジ・ジャガイモ・ショウガ・米を加え、水・酒・塩を入れて火にかけ、30分ほど弱火で煮込む。
- ⑤ブロッコリーはさっとゆでておく。
- ⑥④にブロッコリーを入れ再び火にかけ、こしょうで味を整える。

1人分

エネルギー	288kcal
タンパク質	15.1g
カルシウム	25mg
食塩	1.1g



管理栄養士

にしもり みよ
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。



体あったか薬膳スープ

手羽元のサムゲタン風スープ

韓国料理の一つであるサムゲタンは一般的に高麗人参を使いますが、今回はどこでも手に入る食材でアレンジして作ってみました。寒い季節にぴったりの体が温まるメニューです。

ヘルシーごはん

vol. 42

食べてみいや! 味てみいや!!

体ポカポカレシピ

寒い冬に特においしい、体を温め、血流をよくするレシピをご紹介します。

体温が上がると免疫力が高まります。風邪やウイルスから体を守ってくれる自己免疫ですが、効果的な食材や料理法を知り、食べる習慣をつけることで体のトラブルを防ぎ、元気な毎日を過ごすことができます。

鶏手羽肉はゼラチン質が多く、血管や皮膚を丈夫にするコラーゲンがたっぷり。ビタミンAも多く含まれます。体温を上げ、免疫力を高めるショウガと一緒に煮込むと、冷えた体の隅々に血液を行き渡らせて体を温めてくれます。

抗酸化力が強いブロッコリーはビタミンC、ビタミンE、カロテンなど冬野菜の中でも優れた栄養豊富な食材です。

ニンニクは強い抗酸化力を持つスタミナ食材。生活習慣病予防や疲労回復にも効果があります。ホウレン草に、ごま油、ニンニク、しょうゆで味付けすると韓国風ナムルになります。おひたしばかりではなく、ちよつとアレンジしたナムルを作ってみませんか。

ニンニクとごま油が食欲をそそる

ホウレン草と カラーピーマンのナムル

簡単、手軽にできる時短レシピです。2色のカラーピーマンを入れることで彩りも鮮やかに。ニンニクの香りとごま油の風味が野菜の味を引き立てる一品です。

◎材料(1人分)

ホウレン草…………… 80g
カラーピーマン…………… 10g
A { ニンニクすりおろし …… 0.5g
すりごま…………… 1g
しょうゆ…………… 小さじ1/2
ごま油…………… 小さじ1/2

◎作り方

- ①ホウレン草はさっとゆでてしぼり、3cmの長さに切っておく。
- ②カラーピーマンは千切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、ホウレン草とカラーピーマンをあえる。

1人分

エネルギー	57kcal
タンパク質	2.4g
カルシウム	53mg
食塩	0.5g



久しぶりに、マイクを持って年がいもなくはしゃいでしまった。

事業費納付金や保険給付費等交付金の基本的な事項などを定めた県の条例議案が議会で可決された日の夜のこと。

まだ全ての準備が終わったわけではないので、気を緩めるには少し早いが、この日ぐらいいは、この2年間ぐらいの精神的な重圧から解放されても許されると思い、課の若い方たちには迷惑だったかもしれないが付き合ってもらい、ほぼ一人で歌ってしまった。

普段は謹厳実直、堅物を絵に描いたような私だから（この点に関しては、あちこちから違うでしょと言われそうな気がする）意外に思う人も多いかもしれないが、実は私、若い頃からお酒を飲むとカラオケではしゃぐのが大好きだった（単に歌うのではない）。

昔は、あなたにはマイクは要らんと、マイクの電源を切られたこともあった。

国保指導課に配属される前の後期高齢者医療広域連合の時は、忘年会などの二次会はカラオケと決まっていたので大勢の職員と年に数回は行き、みんなではしゃいでいたが、県に復帰して以降、とんとこ無沙汰をしていた。

別に猫をかぶっていたわけではないが、もういい年だし、翌朝酔いがさめた後、またやつてしまったと恥ずかしさで後悔していることもあり、自分から誰かを誘うのも気が引けて足が遠のいていた。

このため日頃の練習不足もあると思うが、リズム感は悪くなっているし、若い頃は何十曲歌っても平気だったのだが、先日はたった10曲程度なのに翌日はのが痛く、若くはないなど感じてしまった。

また最近、これとは別に直接年を認識させられたことがあった。

目の前を、小さな虫や糸くずのようなものが飛び始めたことから、多分飛蚊症だと思ったが、重大な病気が隠れていることもあるとのこと

で、念のため医療機関を受診したところ、医師から「大丈夫ですよ。単に老化です」と言われた。

最初の「大丈夫」では、心配することは何もなくてよかったよかつたとなるのだが、後の「老化です」はズキッとくる。確かに年を取ったことは事実かも知れないが、そんなにはつきり言わなくても、もう少し言いがあるのではないのかと思う。

最近では、ただでさえ年を感じることもが多くなっているのに、追い打ちをかけられたようだが、つくりきた。

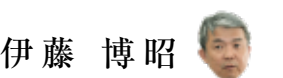
でも一方ではこんなこともあった。

あるお店でお酒を買った時、20歳以上か未満か年齢確認を求められた。20歳代後半の頃に、タバコを吸っていると、童顔だったせいで未成年と見られ注意されたことが何回かあったが、この年で、未成年かどうか聞かれるとは夢にも思わなかった。

そのお店では、それまでは年齢を確認されたことがなかったのに、最初、店員さんが何を言っているかすぐに理解ができず、えっと聞き返し



10曲では
拘束りない。
めんどい30曲！



伊藤 博昭

Text by 高知県健康政策部国保指導課



●きれいな青色の川面に目を奪われました。香美市の猪野々地区にある新神賀橋から見た物部川です。今回は当初掲載する予定だった「轟の滝」からの帰り道に撮った1枚、期せずして出会えた美しい「物部川の青」をお届けします。

●明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いします。カメラ片手に高知県内を駆け巡り、高知の美しい風景に出会い、おいしい食べ物を見つけ、素敵な人たちとの縁に恵まれる。そんな1年していきたいと思います。（江）

333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

2018年1月発行 333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

自然と文化が息づくまち

「土佐市」

今回は土佐市を訪ね、これからのまちづくりについて、板原啓文市長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 334号
4月下旬発行予定

※「笑顔だより」は今号休載いたします。