



田野町
訪れてみたい、住んでみたい、
住み続けたいと思えるまちを
つくりたい。



Cover's Story

田野で生まれ育った 土佐あかうし

幻の和牛と言われる
「土佐あかうし」は、
高知県産褐毛和種という
高知県独自の和牛だ。
田野町と安田町にまたがる
階段状の土地、
「大野台地」の豊かな自然の中、
大切に育てられている。



— 田野町 —



Contents

- 02 首長は語る
訪れてみたい、住んでみたい、
住み続けたいと思えるまちづくり
常石博高 田野町長
- 09 いちおしスポット 田野町
- 11 おらんくの保健事業 須崎市
いつまでもいきいきと健やかに
暮らせるまちを目指して
- 15 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 梶原町
- 18 なでしこの会
第20回通常総会・第37回研修会開催
- 19 高知県国保地域医療推進協議会 第36回通常総会
- 21 こくほ随想 特定保健指導の効果を上げる—実施率をどう高めるか—
- 23 高知県国民健康保険事務担当職員協議会 第37回通常総会
- 25 コーヒーブレイク
「10年目……」北川村 / 「アンガーマネジメント」土佐清水市
- 27 ヘルスアップ推進員研修会 「糖尿病の重症化予防への取り組みの推進を」
- 29 黒い靄 No.270 仁淀川町
自然と人に育てられる日々
- 31 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「トマトのピリ辛そうめん温泉卵添え」
「トマトベースのキーマカレー夏野菜添え」
- 33 Topics
- 35 日々国保 「至福について」
- 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

訪れてみたい、住んで
みたい、
住み続けたいと思える
まちづくり



高知県の東部に位置し、
青い空、海・川・緑、
鮮やかな山野
温暖で豊かな自然に
恵まれた四国一面積の
小さな田園の町、
田野町。
コンパクトで住みやすい、
「暮らしやすい」が自慢の町、
田野町を訪ね、
これからのまちづくりについて
常石町長に伺いました。

首長は語る

No.84

田野町長
常石博高 (65歳)



首長は語る

No.84 田野町長 常石博高

(聞き手 国保連合会渡辺事務局長)

誰もが安心して暮らせる町づくりを目指して

まず、田野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伺いします。

田野町を含む中芸地区の子保健、福祉サービス、高齢者保健福祉、健康増進、介護保険などの業務は中芸広域連合で行っています。県東部の

介護支援専門員3名、事務職6名体制で業務を行っています。

奈半利町・田野町・安田町・北川村・馬路村の5町村で構成し、多様化するニーズや地域課題に効率的に対応するため、田野町保健センターに事務所を置き、保健福祉課へ保健師4名、栄養士2名、事務職6名。介護サービス課へ保健師2名、社会福祉士3名、

する支援など、誰もが安心して暮らせる町づくりを目指して、住民サポーターの協力を得ながら田野町直営で行ってまいりました。

24年度より特定非営利活動法人Slow Ageに介護予防事業として管理運営を委託しています。また、中芸広域連合から委託を受けて、相談支援事業、地域生活支援事業に相談専門員3名、相談支援員2人を配置し、就労支援、認知症カフェなど幅広い活動を行っています。本年度より、総合的な相談業務の拠点として基幹型相談支援センターを設置することとしています。

保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

中芸広域連合が策定した健康増進計画は、今年度、第2期を迎えました。国保の受診件数割合では、高血圧性疾患など生活習慣病が上位を占め、中芸地区の特徴とも言えます。中芸地区の死亡原因は、がんが最も多く、4人に1人の割合です。しかし、田野町のがん検診の受診率は中芸地区内でも最下位であり、28年度の

介護支援専門員3名、事務職6名体制で業務を行っています。中芸地区の町村保健師10人と栄養士2人は、一旦全員が中芸広域連合に派遣され、5カ町村へ駐在保健師として1名ずつ配置し、それ以外の保健師は、田野町保健センターの事務所に配置しています。この仕組みは情報共有や保健活動のノウハウを学び合うことができ、若手の育成にも大きなメリットとなっています。中芸地区の年間の出生数は50人程度であり、中芸広域連合として1カ所で乳幼児健診や子育て支援の各種教室を開催する方が効率よく、より多くの専門職(発達支援専門員、作業療法士、栄養士など)による支援体制をとることができています。

平成15年には住民誰もが集える交流の場の拠点として、介護予防拠点整備事業費を活用し、「なかよし交流館」を整備しました。核家族化が進み育児の伝承がない母親の育児負担の軽減やパワーリハビリによる機能回復訓練、介護予防、障害者の社会参加を促進



肺がん検診7.5%、胃がん検診2.9%、大腸がん検診4.0%、子宮がん検診7.7%、乳がん検診7.7%という状況で、受診者の約8割が60歳以上です。60歳代のがんによる死亡が多いため、働き盛りの年代の受診率を上げるための環境づくりが必要と考えています。

「高知県版糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を進めるにも、まず特定健診の受診

率を上げることが最優先です。住民の健康への興味・関心を上げて特定健診の受診へつなげるよう、啓発活動を行っています。

田野町食生活改善推進協議会では、子供の頃から食の大切さを学んでもらおうと、毎年、幼稚園児から中学生との料理教室を実施しています。昨年は中芸消防署職員の健康意識向上のため料理教室も実施しました。

行政として仕掛けを作っていく。

「田野町健康チャレンジ」事業などを展開

田野町健康づくり推進会「ひまわり会」では「田野しくゆつくり歩こう会inモネの庭」と題してウォーキングイベントを開催しています。他にも健康に関する講演会や町の健診日の補助などを行っています。会員が高齢化しています。できる範囲で活動を続け、後継者の育成が喫緊の課題です。

健康パスポートを活用した既存の町事業とタイアップ

したイベントを数多く実施しています。百歳体操交流大会、教育委員会主催のスポーツフェスタ、産業祭などへ新企画コーナーを設けて、より多くのポイントシールを付与する仕組みをつくっています。町独自の「田野町健康チャレンジ」事業では、週2日以上30分程度の汗をかく運動を1カ月記録すると5ポイントのシールを付与しています。シール10枚を集めると町内で使える商品券に交換しています。健

特定健診の受診率をあげていく

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。

本年度の集団健診は3日間を予定しており、毎年、肺がん、胃がん、大腸がん検診とセットで受診できるよう計画しています。食生活改善推進委員の協力による低塩料理の試食コーナーや健康パスポートの普及促進コーナーを設け、健診日に健康パスポートを取得できる仕組みをつくっています。また、受診機会の確保を図るため、中芸地区の他町村が実施する健診会場でも受診できるようにしています。

口を開始しました。幼稚園ではフッ素洗口に併せ、毎年3歳児保護者への説明会及び4・5歳児を対象として、うがい教室を実施し、小中学校では、給食後の歯磨き指導を行っています。

28年度の特定健診受診率は、28.2%と県下最下位でした。昨年度は一部の電話受診勧奨を実施し、最新の受診率

は36.6%と上昇したものの依然として低い状況です。四国一小さな面積の町の人口は2657人(4月1日現在)で、国保の特定健診受診対象者は590人という町で、なぜ受診率が低いのか。特定健診未受診者の約7割がすでに生活習慣病の治療のため医療機関にかかっています。この小さな町の町内や近隣の町村にも複数の医療機関があり、いつでもすぐに医療を受けられる環境にある影響は否めません。28年度の特定保健指導実施率は、43.2%でした。そのうち動機付け支援は50%、積極的支援は33.3%と、積極的支援の終了率が低いいため、リタイヤした方へのフォローを課題に根強いサポート体制

人口減少・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。

田野町では人口減少が続いています。原因は都市部への人口流出が大きいと考えています。国立社会保障人口問題研究所によれば、今後も人口は急速に減少し、2040年には約1700人、2060年には約1100人になると推計されています。年間の出生数は15人程度で、28年度の合計特殊出生率は1.44でした。田野保育所の園児数28人、田野幼稚園の園児数48人で、待機児童は0人です。27年度からは幼稚園、保育

町外へ田野町の魅力をPRする

所の給食費を無料化し、第3子以降は保育料を無料化しました。さらに、昨年度より第2子以降も無料化し、子育て世帯の負担軽減を図っています。

田野保育所および田野幼稚園は、高台への移転を計画しており、32年4月の開園を目指しています。

田野町に定住する意思のある者に対し、「すこやか定住促進祝金」として、3人以上出産時に10万円の出産祝金と、就学するまで毎月1万円の奨励金を支給し、田野町の義務教育を受けている間は給食費相当額を支給しています。

28年に、津波による浸水の心配のない高台地区に住宅用地を整備し、地域優良賃貸住宅14戸を建設しました。この他に分譲住宅用地63区画を整備し、同地区には、非営利活動法人Homo Ludensが運営する児童発達支援センターもあり、子育て相談や支援の環境に恵まれています。今後は公園や集会所の建設を

予定しています。

昨年度より「固定資産税新築住宅補助金」として、田野町に定住意思のある者の新築住宅にかかる固定資産税の一部の補助を行っています。

空家や空き地の活用を促すため、町のホームページに「空家情報バンク・空き地情報バンク」として、家賃や建物などの概要を掲載し、情報発信を行っています。田野町への移住を希望する町外の方を対象として、田舎暮らしが体験できる短期滞在型施設「移住体験住宅」を整備しています。中芸広域連合保健福祉課では、子育て支援においても幅広く手厚い支援を行っています。行政だけでなく民間の手法や知恵も取り入れ、共同して取り組んでいます。24年度に子どもの発達支援を専門とする非営利活動法人Homo Ludensが参入してきました。同年、児童福祉施設「ぶらうらんど中芸」を建設、さらに28年度には、児童発達支援センター「ぶらうらんど

Kouminkan」を建設しました。放課後等デイサービス、児童発達支援などの児童福祉法によるサービス給付のみならず、小学校へスクールソーシャルワーカーや支援員を派遣したり、保護者会への支援、放課後子ども教室への支援など「学校・保護者・地域」と連携した家庭教育支援にも取り組んでいます。

また、中芸広域連合からの委託事業として、中芸地区にある7園の保育所、幼稚園を巡回し、子供と集団遊びのワークを行った後、カンファレンスなどを行う「巡回相談専門員整備事業」や、保健師、ぶらうらんど、在宅助産師とチームになって乳幼児の全戸訪問を行なった「相談支援事業」「どうよう教室」「びよびよ教室」を行っています。

現代の母親の多くが育児の伝承がないことから、育児に対するストレスが大きく孤立してしまう傾向にあるため、妊娠期から母親に寄り添う伴奏型の支援を行い、安心して頼れる存在として中芸地区のネウボラとなっています。

昨年5月、地域子育て支援

拠点「遊分舎」を開設しました。支援員には、先輩ママを配置し、母親の育児不安に寄り添っています。遊分舎は、いつも来ていてもいつ帰ってもいい、誰でも気軽に立ち寄れる居心地の良い場所として、利用者同士が思いを共有し、育ち合う体制づくりや支援を心がけています。また、作業療法士や栄養士、保健師による専門的な相談や支援ができる体制をとっています。

22年度に障がい者自立支援協議会を立ち上げ、相談支援事業所や地域の関係機関との

高齢者の移動手段の確保や見守り支援を行う

高齢化対策はいかがでしょうか。

4月1日現在の65歳以上の高齢者は1072人で人口に占める割合は40.35%となっています。全国の高齢者の割合が3割であるのに対し、田野町は大きく上回り4割に達しています。また75歳以上の独居高齢者は200人程度と見られます。

ネットワーキング構築、社会資源の開発など、地域の障がい福祉に関し検討を行ってきました。24年度より、地域づくりサポーター養成講座を開催し、誰もが中芸地域で安心して社会参加できるよう、人づくり、地域づくりに取り組み、就労につなぐことができました。10年先、20年先、地域で困りそうなこと、目指す姿、できること、できそうなことを考え、そのために何が求められ、地域で考えていくことが求められます。

田野町は小さな町でありながら、町の中心部に病院、銀行役場、量販店が集中しているため、高台地区や町中心部から離れた集落地域に住む町民の移動手段は専ら車に頼っています。23年度より、65歳以上の高齢者のみの世帯で、下肢が不自由な方の外出支援事業として月額3000円分のタクシーチケットを交付して

います。1割負担で利用でき、現在51人が利用しています。高齢者の移動手段の確保は、行政の責務であると考え、昨年1月から試験的に町内全域に1台のコミュニティバスを走らせ、その後、定時定路線の4路線で本格運行に移行しました。しかし、1台では運行曜日など、多様化するニーズに応え切れていない現状があります。

運転免許を自主返納する方も出て来始めていますが、生活はたちまち不便となるため、運転への不安を抱えながらも車を運転する高齢者は多くいます。今年度から高知工科大

学が行う、高齢者の脳の健康状態と危険運転の関係を調べる研究事業の被験者として、町在住の70歳以上の高齢ドライバーが参加するため、研究の成果は今後の高齢者対策の事業に活かしたいと考えています。

あつたかふれあいセンター事業については、田野町社会福祉協議会に委託し、「にこにこサロン」にて、レクリエーション、食事や送迎などのサービスを行っています。また、サテライトサロンとして町内全域の13地区でいきいき百歳体操を行っています。さらに、これまでのあつたかふれあい

センター事業は、高齢者に偏った支援であったため、昨年の夏休み期間中を利用して「にこにこ食堂」と題し、こども食堂を実施したところ、平均利用者が20人と好評で、高齢者と子どもの交流にもなるため、冬休みなど長期休暇期間中に継続して実施するようになりました。

独居高齢者の孤独死などの対策についても重要です。社会福祉協議会が行う配食サービスは23人程が利用しています。1食400円でボランティアが弁当を自宅に届けることで高齢者の安否確認を行っており、弁当を食べていないなど、異変があればケアマネや保健師につながるなど迅速な支援に努めています。また、独居高齢者の見守り支援として、65歳以上の独居高齢者および身体障害者で、緊急時の対応が困難な方に対し、緊急通報装置を設置して24時間365日の見守りサービスを行っています。現在の利用者は19人です。緊急ボタンを押すと、委託先の管理会社から状況確認を行い、必要に応じて緊急連絡先の家族に連絡した

地域でできる介護予防と地域の中で支える仕組みづくりを

介護保険の状況はいかがですか。

田野町における平均寿命は男性79・2歳、女性86歳で、健康寿命との差で介護が必要とされる期間は約16年間です。少子高齢化により1.2人に1人が高齢者を支えている状況にあります。介護保険被保険者数は30年2月末時点で

康状態を郵便局員に確認してもらおうサービスで、郵便局と利用者との個人契約となります。現在、まだ利用はありませんが、今後は利用者の同意が得られれば、町の支援サービスにつなげる仕組みづくりを考えていきます。

後期高齢者医療制度事業費補助金を活用して、在宅での食事管理ができず低栄養や過体重の傾向にある方に対し、薬剤師による栄養ケアアドバイスを行うフレイル対策事業を昨年度より実施しています。

1078人、そのうち要支援・要介護認定者数は209人です。しかし、認定を受けても未利用の方もいます。認定の審査費用もかかるため、まずはどういった介護サービスが必要なのかを聞き取った上で申請を受け付けるようにしています。

中芸地区の介護保険給付は





年々増え続け、28年度の保険給付費は約14億円に膨れ上がり、内訳は在宅サービスが456,825千円で、うち35%が通所介護、18%が訪問介護の利用となっている。地域密着型サービスが186,447千円で、町内のグループホーム「いしんの郷」が55%を占めています。施設サービスが582,618千円で中芸地区にある特別養護老人ホーム「愛光園」は待機者が約80人います。

今年1月に田野病院が「訪問看護ステーションたの」を立ち上げ、4月には「安芸園域入退院連絡手引き」が完成しましたが、その運用にはまだ定着できていない状況です。

地域でできる介護予防について、毎月「介護予防戦略会議」を開催し、中芸各町村高齢者

担当、保健師、中芸広域連合担当者などで、地域の課題や介護予防の方向性などの共有を図り、認知症があっても誰かが通える住民主体の通いの場づくりや仕組みづくりについて検討したり、集会所や身近な場所での介護予防活動を支援し、リハビリ職や保健師によるアドバイスや情報提供を行っています。

28年度末より、多職種連携で地域ケア会議や認知症初期集中支援チームを立ち上げ、新たな資源の必要性や在宅医療・介護の連携について課題などの把握を行ってきました。昨年度からは、訪問看護ステーションの看護師や在宅看護やがん看護の専門看護師、医師、障がい者の相談専門員・作業療法士とで、医師会への働きかけや医療・介護連携推進協議会の立ち上げを目指しています。

地域に住む高齢者の様々な相談を受け止め、適切な機関、制度、サービスなどに結びつける医療と介護の連携したコーディネート機能として、毎月、関係機関が集まり「ネットワーク会」を開催しています。

現在、地域包括支援センターや民間事業所と共に、介護保険制度や介護予防事業だけでは解決しない制度の狭間の支援について、地域の中で支える仕組みづくりを考えています。今、地域のニーズの多くは食事や掃除、買い物など生活支援に関するものです。しかし、多様化する支援ニーズを多く抱え、仕組みやルールが変わらないと乗り越えられない状況にきています。これからは、介護保険サービス以外の事業の創設に取り組みなければなりませんし、住民パワーを活用する仕組みが必要となってきています。

27年度の介護保険制度改正により、ボランティアなど地域の多様な主体を活用しながら、高齢者の生活を支援していくこととなり、生活支援体制整備に向けた調整役として、社会福祉協議会へ生活支援コーディネーターを委託しています。

民間介護施設の空き部屋を無償開放してもらい、20人程度の高齢者が週2日集まる「なごやか広場」があります。ここに集まる高齢者の多くは独

居の女性であり、自主的に集まっています。おしゃべりしたり、歌や体操など、おのおの自由で過ごしています。「家に一人にいるよりも、ここに来れば話し相手がいっぱいなので、広場の日が待ち遠しい」と言う声が聞かれます。

きっかけは、27年に当時の保健師が独居の高齢女性を地区のいきいき百歳体操へ誘い出しをするも、なかなか参加してもらえませんでした。が、「無理やり外に連れ出そうとは思わない。一緒に地域で住民同士が助け合う仕組みを考えたい」と真剣に話をしていく

医療費の抑制に努める

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

市町村はこれまで以上に医療費の適正化や保健事業に力を入れ、医療費の抑制に努めなければなりません。保険者努力支援制度によってインセンティブを与えたり、国保事業費納付金の算定でも他市町村と競争することになりましたが、田野町のような小規模な保険者は、1人、2人に高

うちに、自分の思いを聞いてくれることの大切さや楽しさに気づき、居場所・集いの場づくりの話が進んでいきました。人と人とのつながりを自然に築ける「なごやか広場」は、生活支援体制整備事業の目指す、助け合い・支え合いのまちづくりのヒントとなると考えています。

呼びかけて集まった住民と行政機関とで、地域での困り事や自分たちでできること、課題などを話し合う場として、昨年「田野町の「住民主体の活動」を応援する会」が立ち上がっています。

額な医療費が発生すれば、すぐに一人当たり医療費が跳ね上がります。定年を迎え国保に加入した方に重大な疾病がみつかることもあります。

平均寿命が伸び続けている中で、後期高齢者医療制度も含め、我が国の皆保険制度の維持と高知版地域包括ケアシステムによって、最後まで尊厳のある人生を全うできるように期待したいと思います。

町の魅力発信を一過性で終わらせず、さらなる発展に向け継続して取り組んでいく

田野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、町PRについてお伺いします。

完全天日塩「田野屋塩二郎」は都内の高級料理店や海外からも注文が入る人気商品です。隣接した土地に町が製塩体験施設を建設し、新たな観光スポットとなっています。

道の駅「田野駅屋」は、年間22万人以上が訪れます。旬の野菜やお惣菜などのご当地グルメが所狭しと並び、情報発信コーナーでは県東部の観光などの案内を行っています。

田野町は歴史的な文化や建造物も多く残る町です。高知県初の内閣総理大臣となった「浜口雄幸の旧邸」や、「二十三士の墓」、「清岡道之助旧邸」などがあります。

昨年、幕末維新博が開幕し、「岡御殿」が地域会場となっています。現在は県指定文化財となっています。

岡御殿の西側にある旧岡家の住宅「西の岡邸」は、タレントのユージさんがリーダーとなって、住民ボランティアや専門家とともに「旧岡家住宅再生プロジェクト」を行いました。

志国高知幕末維新博の地域会場となる岡御殿とその関連史跡を巡る循環型イベントとして「四国一小さな町に出現！ まちなかおぼけストリート」を開催し、町内外から約1000人が訪れるほどの大反響となりました。

「春の田野日和のおきやく」 「四国一小さな町！ 肉フェス ガッツリ！ ほおバルフェスタ in たの」 「たのイルミ」 など、さまざまな新企画のイベントを開催して町の魅力を発信してきました。これらの取り組みを一過性で終わらせることなく、さらなる発展に向け、継続して取り組んでいきます。

西日本最大の森林鉄道が駆

け巡った中芸地区は、ゆず栽培に力を注ぎ、日本一の生産量を誇っています。このストーリーが「森林鉄道から日本一のゆずロードへ」として、昨年、日本遺産に指定されました。森林鉄道の名残「八幡山跨線橋」、「立岡二号棧道」も観光スポットとなっています。

また、昨年8月より、町内各集会所などに「ご意見箱」を設置しています。人前で意見を言えない人の意見も聞き、一人一人丁寧に答えを返していく取り組みです。

共同処理などへのさらなる取り組みを

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。

国保データベース(KDB) システムを重症化予防の効果的な事業展開ができるよう、データ分析力向上の研修などの支援をお願いします。各市町村の取り組みが高知県全体の健康増進につながり、全国へと発信できれば素敵だと思っています。

市町村国保事務担当者も短期間で人事異動することもあ

常石町長「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。」

なるべく自分にストレスを与えないように気を付けています。日常の中で意図的に歩く、体を使う、力仕事など汗をかくことを行うことで、リフレッシュを図っています。

また、食事の面では地元でとれる季節ごとの野菜をよく取るように心がけており、趣味の盆栽やアウトドアなどで気分転換もしています。

り、日々の業務をこなすことで精いっぱいになってしまっている状況にあります。働き方改革が叫ばれる今日、少しでも事務の軽減や効率化が図られるよう、さらなる共同処理などへの取り組みをお願いします。



常石町長の作品



5 田野町完全天日塩製塩体験施設

天日塩づくりにチャレンジ

太陽熱と風力の自然エネルギーだけで塩を作っており、日本でも数少ない完全天日塩の塩づくりに関して見学・体験することができます。ご家族やお友達と天日塩づくりにチャレンジしてみませんか。

- 期間/通年
- 人数/見学1~20名、体験1~10名
※体験は事前申込が必要です。
- 時間/午前9時~午後4時(最終入館)
- 休館日/火曜日(祝祭日の場合は翌日)
- 料金/見学400円、体験800円
- 場所/安芸郡田野町2703番地6
TEL 0887-38-2390



4 たのたの温泉

温泉利用プログラム型健康増進施設



四国初の厚生労働大臣認定、温泉利用プログラム型健康増進施設で、一般の方を対象とした入浴施設です。医療機関と提携しており、より安全で効果的な健康づくりのプログラムを提供しています。

- 営業時間/平日 12:00~21:00
土日祝 10:00~21:00(最終受付 20:30)
- 休館日/木曜日(祝日は営業)
- 料金/大人(中学生)700円
小学生以下(3歳まで)300円
幼児(2歳以下)100円
- 場所/安芸郡田野町636番地1
TEL 0887-38-3566

6 岡御殿

高知県指定文化財

天保15(1844)年、田野浦の豪商と称された岡家(米屋)により建てられた、書院造が特徴の県指定文化財。岡家と土佐藩の関わり、建築の特徴や、岡家に伝わる貴重な品々を展示しています。また、当時の雰囲気が体感できる「お殿様・お姫様体験」ができます。写真撮影のほか、お殿様・お姫様気分で見学できます。

- 開館時間/9:00~16:30
- 休館日/火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 料金/大人500円(300円)、中高生300円(200円)
※()は団体20名以上の料金
- お殿様・お姫様体験/大人:1,000円 子ども:500円



7 田野町立図書館

中芸地区唯一の公立図書館

中芸地区(田野町、安田町、奈半利町、北川村、馬路村)で唯一の公立図書館であり、一般図書約2,000冊、児童書約13,000冊を収蔵しています。中芸地区在住者、田野町内の企業や事業所等に勤務されている方が利用でき、雑誌や映像ライブラリーの他、読み聞かせ(おはなし会)や楽しいイベント等も開催しています。また、県立図書館収蔵の図書を取り寄せて借りることもできますのでお気軽にお問い合わせください。

- 開館時間/午前9時30分~午後6時
- 休館日/月曜日、祝・祭日、年末年始
- 貸出期間/14日以内



詳しくは、田野町役場までお問い合わせください。
● TEL 0887-38-2811
● URL <http://www.chugei.or.jp/tano/>



いちおしスポット

1 まちなかおばけストリート

四国一小さな町に出現!



町民おばけがお出迎え!! 大名行列の道がおばけ通りに大変身! 志国高知幕末維新博の地域会場である「岡御殿」とその関連史跡を巡るイベントとして、町民参加型イベントを開催します。岡御殿から芝商店街を中心として、幕末の志士、野根山二十三士が眠る福田寺までの約500メートルを会場に、町民手作りのお化けストリートを出現させます。

- 実施日/平成30年9月22日(土)
- 場所/岡御殿~芝商店街~福田寺

3 花見やキャンプ、家族で楽しめる 二十三士公園

二十三士の殉節の地であり、現在は地域住民の憩いの場として、春の桜をはじめ、季節の花々が咲き、子どもから大人まで多くの人々が訪れる場所となっています。また、12月には、町民手作りの「田野イルミdeおきゃく」も開催され、田野町の新たなスポットとして注目を集めています。

- 場所/安芸郡田野町(田野駅から東に約1,000メートル)
- 連絡先/0887-38-2511(田野町教育委員会) 0887-38-2813(まちづくり推進課)



2 道場の駅 田野駅

選ぶのも楽しい元気な道の駅



鉄道「ごめん・なはり線」田野駅と一体となった道の駅。地元の産品が集まる直販コーナーや軽食コーナーを併設し、小さな田野町のすべてがぎゅっと詰まった施設です。位置的にも高知県東部のほぼ中心となる当施設の情報発信コーナーでは、様々な「生」の情報が入手できます。

- 営業時間/午前7時30分~午後5時30分
- 休館日/年末年始
- 場所/高知県安芸郡田野町1431-1
TEL&FAX 0887-32-1077(直販コーナー)
0887-38-7820(情報発信コーナー)



ドラゴンカヌー

いつまでもいきいきと健やかに
暮らせるまちを目指して

Vol.84
須崎市

おらんく ORANKU NO HOKENJIGYO の 保健事業



須崎市役所 健康推進課のみなさん



面積 135.44km²
人口 22,244人
国保被保険者数 6,689人
高齢化率 37.8%
(平成30年5月末現在)



子育て世代包括支援センター

清流新莊川と しんじょう君のまち須崎

須崎市は、高知市から西へ約30km、高知県のほぼ中央に位置し、平成30年4月末現在の人口は約2万2千人です。海山川の豊かな自然に囲まれ、古くから農業や漁業が盛んで、カツオやウツボ、伊勢エビといった海の幸、ポンカンや文旦、ミョウガなどの山の幸が味わえます。また、日本一熱いラーメンとして「鍋焼きラーメン」が有名です。そのモチーフの帽子を被ったすきすききキャラ「しんじょう君」は、ゆるキャラグランプリ2016でグランプリを獲得し、日本全国、そして海外でも須崎市のPR活動をしています。今回は、乳幼児から高齢者まで幅広く展開している須崎市の保健事業を紹介したいと思います。

子育て世代 包括支援センター カンガルーぼっけ開設中

須崎市では、「安心して妊娠、出産、子育てができるまち須崎」を目指して、



メジカ刺身

子育て世代包括支援センターを開設しています。「カンガルーぼっけ」では、妊娠、出産、子育てについて、助産師や保健師がサポートしています。出産後、2週間以内に助産師が訪問し、母乳の飲ませ方、お母さんの産後の体調、赤ちゃんの体重の増加などについて相談に乗っています。「ミルクやおっぱいが足りているか心配」「赤ちゃんが泣きやまないときはどうしたらいい？」など、お母さんの不安や子育ての疑問に寄り添った支援を心がけています。

さらに、今年4月より、産前産後ヘルパー派遣事業を始めました。妊娠中や出産後の体調の変化によって家事や育児がしづらくなった人に、ヘルパーが訪問して、そのお手伝いをしています。

「須崎市で子育てしてよかった」と思ってもらえるよう、今後も活動の幅を広げていきたいと考えています。

妊娠中から高齢者まで 歯科保健の取り組み

須崎市では、「しつかり・ピッカリ・



子育て世代包括支援センター



あすなる農園



保育園(年長児)歯科指導



「何かしたいけどどうしたらよいかわからない」「どんな所へ行ったらいいの?」「人と話すことは苦手だけれど少し話してみたくなった」そんな方たちが少しずつ、作業を通して周りとの交流できるようになればと発足したのがあすなる農園です。

26年から、地域の皆さんと一緒に、毎週7〜8人程が農園作業に精を出し、キャベツ・ナス・トマト・カボチャ・ジャガイモなど季節に応じた野菜を育て、収穫しています。収穫した野菜は、作業所などへ販売したり、収穫祭と称した調理・昼食会を開催したりしています。

参加者が作業に慣れた頃には、緊張や不安も溶け、周囲の方とも気軽に話せています。声の大きさや表情も参加しはじめた頃とは比較にならないほどです。また、作業や販売を通して人と関わることにより、自分に自信を持ち、周囲への気配りもできるようになると社会的への可能性は大きく広がると感じています。

あすなる農園でのひきこもりがちな人への支援

「何かしたいけどどうしたらよいかわからない」「どんな所へ行ったらいいの?」「人と話すことは苦手だけれど少し話してみたくなった」そんな方たちが少しずつ、作業を通して周りとの交流できるようになればと発足したのがあすなる農園です。

26年から、地域の皆さんと一緒に、毎週7〜8人程が農園作業に精を出し、キャベツ・ナス・トマト・カボチャ・ジャガイモなど季節に応じた野菜を育て、収穫しています。収穫した野菜は、作業所などへ販売したり、収穫祭と称した調理・昼食会を開催したりしています。

参加者が作業に慣れた頃には、緊張や不安も溶け、周囲の方とも気軽に話せています。声の大きさや表情も参加しはじめた頃とは比較にならないほどです。また、作業や販売を通して人と関わることにより、自分に自信を持ち、周囲への気配りもできるようになると社会的への可能性は大きく広がると感じています。

健康づくり推進委員と創るウォーキングマップ

須崎市では27年度から、健康づくり推進委員と須崎市内8地区のウォーキングマップ作成に取り組み、昨年度、すべての地区のマップが完成しました。

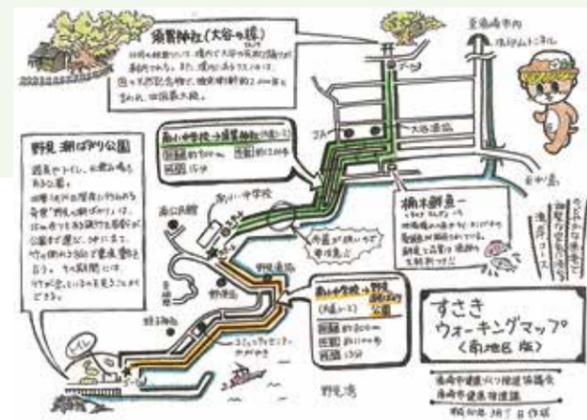
作成にあたっては健康づくり推進委員とともに距離や所要時間を計測し、歩道の安全性やトイレ休憩ができるかなどの快適さを確認しました。また、見どころや休憩ポイントを盛り込み、地域の歴史や文化をたどるコースも取り入れるなど子どもから大人まで楽しめるマップとなっています。

ウォーキングマップは市役所のホームページからもダウンロードできます。また、健診などの際、持ち帰りできるようにし、市民が気軽に活用できるようにしています。地図や解説、しんじょう君のイラストも載せ、個人での活用はもちろん、研修会やふれあい交流事業などでも活用し、楽しみながら健康増進につなげていただきたいと思います。

いつまでもいきいきと地域で暮らすために

あわせて身近な地域で活動することにより、地域の方も参加者の変化に気づき、支援の輪が広がっています。

須崎市では、市民が住み慣れた地域でいきいきと暮らしていけるよう、須崎市健康増進計画に基づいて保健活動を行っています。30年度からの第3期計画の中では、健康管理、アルコール、食生活と食育、運動・生活活動、たばこ、口と歯の健康、こころの健康の7分野でライフステージごとの取り組みを提案しています。市民一人一人が健康に関する意識を高め、健康づくりに取り組めるように支援を強化していきます。



すさきウォーキングマップ(南地区版)



ここでしか手に入らない桑の葉シフォンケーキ。焼き立てよりも、1日置くとよりおいしくいただける



丁寧に包装され、県外へも発送される

集落活動センター おちめんを訪ねる

梶原町では「集落活動センターゆすはら」を立ち上げています。地域住民が主体となり、旧小学校や集会所などを拠点に地域の課題やニーズに応じて、生活、福祉、産業、防災などの活動において、地域ぐるみで総合的に取り組むものだ。

集落活動センターは、まつばら・はつせ・四万川・おちめん・ゆすはら西・ゆすはら東の町内6区それぞれで発足している。今回は「集落活動センターおちめん」を拠点として、カフェの運営やシフォンケーキの製造・販売などの活動をしている

加工品グループ「チームシルク」を訪ねた。

地域の方が配達を楽しみに待つ

生産メンバーの代表・瀬戸口登貴恵さんが開発・製造に懸け



このまぢからの笑顔だよ
元気散策!

梶原町、集落活動センターおちめん「チームシルク」の代表・瀬戸口登貴恵さん
カフェ「くわの実」の壁一面には旧越知面小学校の卒業写真が並ぶ

元気散策!
このまぢからの笑顔だよ
梶原町

「桑の葉でしか出ない緑」

手作り

シフォンケーキで

笑顔を届けます

標高1455m

雄大な四国カルスト、

自然豊かな山間に位置する

雲の上の町

梶原町で、

地域の方から頼りにされる

あたたかい笑顔に

出会いました。



る思いを語ってくれた。

チームシルクは28年3月に発足し、川上洋子さん、戸田孝子さん、川上一美さん、中越洋子さん、岩本喜代美さんの6人で活動しており、越知面区の7集落のうち6集落から、偶然にも1人ずつが集まっている。活動は週2回のパンの移動販売や金曜日限定のシフォンケーキやピザなどの製造・販売、日曜日にはカフェ「くわの実」を運営している。

週2回のパンの移動販売では、梶原町社会福祉協議会「ケアハウスゆり」へも訪問している。もともと、ゆるりのスタッフがお客様さんだったが、配達に行ってみると、利用者の方々が1個、2個とパンを買い、言葉を交わしながらの配達を本当に楽しみに待っていてくれる。ある時、施設長から「パンの販売と合わせて、利用者の方とお話をしてくれるボランティアをやってみませんか」と依頼を受けた。現在、瀬戸口さん1人での移動販売だが、今後はチームのメンバーも巻き込んで活動をしていこうと計画している。

また、取材日は金曜日で塩あなばんが焼き上がった。九州で行列のパン屋を見て、ひらめいたヒット商品だ。こちらはチームの皆さんで製造し、配達は応援隊の青年・戸来さんが担い、活動を支えている。越知面区では一人暮らしの高齢者が多く、配達を楽しみにしている。

桑の葉シフォンケーキから地域を盛り上げる

チームシルクが立ち上がったきっかけは、過疎高齢化により、伝統文化や農用地を維持し、次世代を担う若者世代が減少している現状に、越知面区長から「ここを盛り上げるために何かやってくれないか」と瀬戸口さんたちに声がかかった。

厚労省の雇用促進事業を梶原町が推進し、農協で町内の方を集めて職業訓練や起業に関する仕事をする中で、「満天の星」の大原一郎さんからパンやケーキ作りを基本を3年間習った後、試行錯誤を重ねながらシフォンケーキ作りをスタートさせた。

シフォンには並々ならぬこだわりがある。梶原町は昔、養蚕農家があったため、桑の木が残っている。皆でやぶの中の桑を鎌で収穫し、1枚ずつ丁寧に洗って、天日干しにした後、粉にする。それを混ぜ込んで作られたのが、桑の葉シフォンケーキだ。「最初に出発した、桑の葉シフォンは大ヒット。野球で言えば4番バッター」と瀬戸口さんは語る。大変な手間がかかってでき上がり、ここでしか手に入らない、焼き立ての桑の葉シフォンは鮮やかな緑色で、抹茶ではこうはいかないそう。桑の葉だからこその色味だ。

桑の葉シフォンのヒットでスタートしたチームシルクは蚕の絹から名付けられた。カフェの名前は「くわの実」、全てつながっているのだ。

地域にこだわって開発を重ね、塩漬けにした八重桜を使った桜シフォンやお茶所ならではのほうじ茶シフォンなど、今では約10種類となっている。さらに、人気上昇中なのはブランドのシフォンで、お酒好きならメンバーの考案で商品化され



名刺は裏面もユニーク。表面には教頭や給食係など、一人一人に肩書があり、瀬戸口さんが決めている



焼き立てのピザ。バイナップル入りはさわやかな風味で子どもたちに人気





落花生のマカロン「ラッカロン」。シフォン作りで余った卵白を利用し、営農の落花生から商品開発した

今日あったことは 今日片づける

た。楽しみながら皆で考えて、商品が育っている。現在、全て注文のみの限定販売で、金曜日にだけ焼かれる特別な商品だ。

3本の柱が互いに協力

集落活動センターおちめんは、廃校になった旧越知面小学校を拠点に3本柱で活動している。

1本目は営農で、荒れていた畑を耕して高齢者20人ほどを雇用し、スイートコー

ンやアマトウを育てている。

2本目は校舎の2階以上を改装した宿泊施設で、県外から野球の合宿などで8月は満室となる盛況振りだ。そして3本目がチームシルクの特販開発、3本の柱が互いに協力し合って活動している。

金言

「表で言ったら意見」

チームが上手くいく秘訣は「今日あったことは、今日片づける」「陰で言ったら

悪口だけど、表で言ったら意見」それらを徹底しているから、メンバーはここへ来たら楽しいし、仕事が出来ると笑顔が溢れる。笑顔があるとなれば、笑顔がたくさん舞い込んでくる。さらに、移住促進事業への協力など、当初の活動からは想定していなかった分野の依頼もあり、地域の頼もしい存在となっている。

「梅原にUターンして、故郷を再認識した部分がたくさんある。人味や横のつながりがあった、やりたいことがいっぱいある」と瀬戸口さんは語る。

もう一つ決めているのは「楽しくないことはしない。自分たちが楽しめることをする」ということ。その一環で、7月には妖怪に扮して参加する、妖怪ビアガーデンを開催する。協力の輪が広がって、なんと1000人規模が集まる見込みだ。

一番の夢は次の世代へのバトンタッチ

また、カフェの営業日はモーニングの準備で早朝4時から作業が始まる。冬は寒くて暗いが、一度も嫌だと思っただけではないという。楽しんで活動しているメンバーに家族もとても協力的だ。

最後に、これからの夢を尋ねると「私たちの思いを次の若い世代にバトンタッチしていくこと。その基盤として、楽しくて、そして採算が取れるところまで形にしてバトンを渡したい」と力を込めた。さらなる活躍に期待したい。



●お問い合わせ

カフェ「くわの実」

高知県高岡郡梶原町田野々1285
旧越知面小学校 元職員室
営業日時/毎週日曜日 8:30~14:00

https://peraichi.com/landing_pages/view/cafekuwanomi



●訪ねた元気人

地域活動センターおちめん 加工グループ「チームシルク」

代表 瀬戸口登貴恵さん・教頭 川上洋子さん・金庫番 戸田孝子さん・
寮番 川上一美さん・給食係 中越洋子さん・素直な下働き 岩本喜代美さん



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」

設立20周年 地域住民の保健と 福祉の向上に寄与していく 第20回通常総会・第37回研修会開催

高知県在宅保健活動者なでしこの会は5月28日、高知市の高知会館において、会員21人の出席のもと、第20回通常総会を開催し、平成29年度事業報告認定議案等、全3議案を認定・可決しました。

実行できませんが、本当に熱心に取り組んでいただいている」と会員の支援、協力に対し、感謝の意を表し、さらに「30年度事業についても市町村の要望にお応えできるよう、引き続きご協力をお願いしたい」と協力を呼び掛けました。

開会あいさつに立った岩崎丸会長は、「平成11年『なでしこの会』設立から、第20回目の総会となり、感慨もひとしおです。私たちの活動も市町村にご理解いただき、乳がんの予防啓発や特定健診の受診勧奨等、多くの市町村にご利用いただいている」と、20年の節目に、これまでの取り組みを振り返りました。

続いて、来賓として高知県健康政策部健康長寿政策課の中島信恵保健推進監があいさつに立ち、20年の活動の歩みに対し「法律の施行・改正により、地域の保健活動は大きく変わってきた。そうした中、市町村保健事業への支援等を通じて、地域住民の保健と福祉の向上に寄与する」とした会



会長 岩崎丸



来賓 中島信恵氏



議長 西森美恵氏



講師 鎌形喜代実氏



れ、多大な成果を上げられました」と述べ、会員のこれまでの活動に対し敬意を表しました。

また、高知県が策定し、今年バージョン3に改定された第3期「日本一の健康長寿県構想」を紹介。「県内どこに住んでいても必要な医療や介護が受けられ、健やかに安心して暮らすことができる地域を目指して、市町村および関係機関、住民と活動を進めていきたい」と述べました。

総会では、議長に西森美恵氏を選出、議事録署名人名簿、平成29年度事業報告認定議案・平成30年度スローガン案・平成30年度事業計画議案を原案どおり認定・可決しました。

総会終了後、第37回研修会を開催しました。

今回は、国民健康保険中央会調査役の鎌形喜代実氏を講師として招き、「国民健康保険を取り巻く状況と在宅保健活動者への期待」と題して記念講演を行いました。

鎌形氏は、戦後、感染症が死因として多かったが、現在では生活習慣病やがんが上位を占めるようになり、なでしこの会でも取り組んでいる乳がんの予防・啓発の取り組みが重要であることについて触れました。続

いて、国の動きとして、拡大する医療費、少子高齢化の進展、国保の構造的な課題から、地域包括ケアおよび予防・健康づくりの推進による医療費適正化などの医療保険制度改革の必要性

について述べました。

さらに、高知県地域医療構想をみると、中山間地域が多いことから、訪問看護など、様々なサービスが中央に集まりがちである現状へ対策が必要であることを指摘されました。また、全国の在宅保健師等会の活動状況については、地域サロンやなでしこの会でも取り組んでいる健康劇などを紹介しました。

また、「専門職としての知識や技術を地域保健の活動に生かしていただきたい」「元気で生き生きしているポジティブな姿勢をイベントなどで地域住民に見せてほしい」などを挙げ、今後のさらなる取り組みへの期待を寄せられました。



地域住民が一生を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献する

第36回通常総会

高知県国保地域医療推進協議会は5月19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29年度事業報告・歳入歳出決算、平成30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。



高知県国保地域医療推進協議会 会長 中尾 博憲

中尾博憲会長（四万十町長）は、開会あいさつの中で、「国民健康保険制度は医療保険制度の中核として、地域医療において、大きな役割を果たし、地域住民の健康と生活を支えてきたが、超高齢社会の到来、低所得者層の増加による保険料（税）収入低下などにより、厳しい財政状況が続いている」と言及した。その上で、各会員が地域包括ケアシステムの拠点として、地域医療の確保や地域住民の健康保持増進に先進的に取り組んできたことに対し、あらためて感謝の意を表した。

さらに、地域偏在による医師・看護師不足や厳しい財政運営等、国保直営診療

施設等を取り巻く状況に触れ「こうした状況の中で、地域住民の信頼をさらに高め、地域住民が一生を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献していくことが求められている」と、その使命を語るとともに、地域における保健・医療・福祉・介護サービスのさらなる連携強化、総合的・一体的な地域包括ケア体制の展開に向けた意気込みを語った。



高知県健康政策部 部長 鎌倉 昭浩 氏

高知健康政策部の鎌倉昭浩部長が来賓あいさつに立ち、はじめに、これまでの各会員の取り組みに対し、「国民健康保険事業や国保直営診療施設等における様々な活動を通じて、地域医療の推進、発展に多大な貢献をいただいている」と述べ、感謝の意を表した。

さらに、県が策定している、県民の誰もが住みなれた地域で、安心して暮らし続けることをめざし、現在、第3期・パージョン3へ改定された「日本一の健康長寿県構想」について触れ、高知家健康パスポート事業では、取得者数が2万5千人

に達していること、新たにパスポート3、健康マイスターがスタートすることなどを紹介した。

また、本構想で大きな目標として掲げている「壮年期の死亡率の改善」の取り組み強化、「人工透析の原因となる糖尿病の重症化予防対策の推進」のための糖尿病性腎症重症化予防プログラムでは「治療中で重症化リスクの高い者」に対し、保険者とかかりつけ医が連携した保健指導を実施し、重症化を予防する新たな取り組みについて述べた。

年齢となる2025年が7年後に迫っている。超高齢社会の我が国では、高齢者が住みなれた地域で暮らし続ける地域包括ケアシステムの構築が喫緊の課題となっている」と言及した。

その上で、国保直診が取り組んできた地域包括ケアの経験とノウハウが全国各地で求められている状況にある



高知県国民健康保険団体連合会 理事長 楠瀬 耕作

ことを踏まえ、「都道府県が市町村等と協働して国民健康保険の運営を担う。国民健康保険制度の安定的な運営、将来に渡り持続可能な制度の構築をしていく必要がある」と述べた。

さらに、安心・信頼の医療の確保と予防の重視という観点から、地域住民に密接な国保直診が果たす役割は、ますます大きなものになるとし、「本会としても、保険者との密接な連携のもと、保険事業の効率的・効果的な実施などに努めている



大月町国民健康保険大月病院 院長 岡 聡司 氏

その後、議長に岡聡司・大月町国民健康保険大月病院院長を選出し、議事録署名名人を指名した後、議事に入った。審議の結果、平成29年度事業報告・歳入歳出決算、平成30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。

全4議案を原案どおり認定・可決

重点事項

- 1 第32回高知県国保地域医療学大会の開催
- 2 第58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 各部署の連携による育成指導等の実施
- 5 医師確保等の直診対策
- 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

地域包括医療・ケアの充実、向上と国保制度の充実強化に向けて

続いて、国保連合会の楠瀬耕作理事長（須崎市長）が「団塊の世代が後期高

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	中尾 博憲	四万十町長
	副会長	岡田 順一	大月町長
	〃	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	細川 博司	本山町長
	〃	吉田 尚人	梶原町長
	〃	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
	〃	久保 可奈	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・兼健康政策部国民健康保険課長
	〃	中島 信恵	高知県健康政策部健康長寿政策課保健推進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
〃	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	
顧問	瀬尾 宏美	高知大学医学部附属病院総合診療部教授	



特定保健指導の効果を上げる ―実施率をどう高めるか―

合同会社生活習慣病予防研究センター代表

岡山 明

AKIRA OKAYAMA

特定保健指導の量と質の担保が課題

特定保健指導制度が施行されて10年が経過した。今年度からの第3期ではいよいよ、特定保健指導をどのように行うか、どう成果を得るかが重要な課題となってきた。

特定保健指導が特定健診と異なる点を述べると、健康診断は長年社会制度として実践され、健診機関側で質をどのように保つかなどの仕組みが整備されているので、保険者は受診率のみを考えておけば

よい。対して、特定保健指導は制度が始まって10年しかたつておらず、特定保健指導の質を担保する仕組みがほとんど整備されていない。したがって、特定保健指導を実施しようとする保険者にとって

は、常に特定保健指導の量を増やすことと同時に、質をどう担保するかも大きな課題である。

周知の仕方が重要

ここでは特定保健指導の量の視点から、これからの課題について述べたい。特定保健

は、未実施の市町村と比較し2倍以上も利用率が高くなっていた。結果説明会は利用率が低迷している保険者にとって最も効果が期待できる事業である。

結果説明会等の開催を

結果説明会の開催方法はさまざまである。特定健診の結果をすべて説明会で本人に手渡しで行う市町村もあるが、階層化結果が積極的支援や動機づけ支援の人のみを対象としている市町村もみられる。保険者が特定健診の結果説明を含めて医療機関に委託しており、結果説明会という名称を使わず「特定健診の見方説明会」として実施している場合もある。

結果説明会が利用率向上に寄与する要因は、対象者にとって最もわかりやすい「健康診断」という制度のなかで、利用勧奨を行っている点であ

る。「特定保健指導をします」より特定健診の見方を説明し、現状を理解してもらったうえで特定保健指導によって改善できる可能性があることを伝えれば、対象者もやってみようということになる。

こうした結果説明会を対象者の身近な場所で実施できれば、広域合併した市町村にとって保健事業の足場を整備したことになる。結果説明会による特定保健指導の実施率向上がうまくいったら、この

仕組みを未治療者の治療勧奨や、糖尿病などの重症化予防事業の対象者の募集にも活用していただきたい。

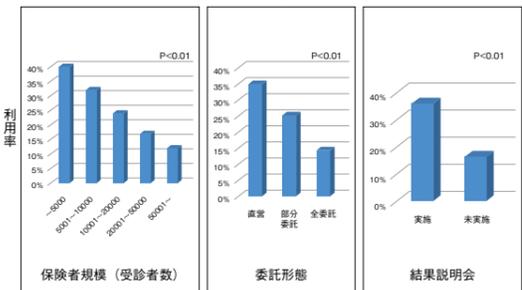
特定健診担当者の十分な理解が不可欠

また、一部の市町村で特定保健指導担当者や特定健診担当者異なる、十分な打ち合わせが行われないまま事業が実施されている場合がある。

特定健診の目的は、対象者の循環器疾患リスクの評価だけでなく適切な支援を提供することなので、特定保健指導に結びつけることは特定健診の効果を高める重要な要素であること、特定健診担当者が十分理解しておく必要がある。

記事提供 社会保険出版社

市町村保険者の要因別特定保健指導利用率 (n=143)



出典: AMED 「実践情報の解析による効果的な保健指導の開発と評価に関する研究」 班 (2014~2016)



岡山 明 Akira Okayama 生年月日 1955年8月24日

Writer's Profile

合同会社生活習慣病予防研究センター 代表/日本循環器病予防学会 理事/国立循環器病研究センター 予防健診部 客員部長/滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 客員教授/岩手医科大学 非常勤講師/日本大学医学部兼任講師
【専門分野】 循環器疾患の要因、予防に関する研究。循環器疾患の地域差の推移に関する研究。循環器疾患発症登録による急性循環器疾患の発症・予後の把握に関する研究。生活習慣病の予防のための健康教育の方法論やその普及に関する研究。特に、高コレステロール血症、耐糖能異常、禁煙教育の効果的な実施方法の研究と普及に興味を持つ。
【受賞】 2014年2月 遠山椿吉記念 第3回 健康予防医療賞受賞/2014年6月第29回日本心臓財団予防賞~「生活習慣病に対する総合的保健指導法の開発と普及」における実績より~/2014年12月 日本総合健診医学会 H26 年度優秀論文賞「特定保健指導の効果評価と対照設定の方法に関する研究」





国保制度改革における動向を注視し、適切な事業運営、効果的・効率的な事業の実施に努める

平成30年度事業計画・予算を原案どおり認定・可決

第37回通常総会

高知県国民健康保険事務担当者職員協議会は5月29日、高知市の高知城ホールにおいて第37回通常総会を開催し、平成29年度事業報告・歳入歳出決算、平成30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 医療費適正化や保険者努力支援制度への積極的な取り組み



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、半世紀ぶりの制度改革で、新制度が4月からスタートしている国保制度改革について触れた上で、「現場では、これから保険料の決定や納付書の発行を行っていく。医療費適正化や保険者努力支援制度に係る事業についても、県国民健康保険課からのご指導もいただきながら、本協議会を通じ、協力し合い積極的に取り組んでいく必要がある。」と訴え、引き続き、県および国保連合会等の関係機関との連携を密に取りながら、取り組み

来賓あいさつ 壮年期の死亡率の改善と高知版地域包括ケアの推進を



高知県健康政策部
参事兼国民健康保険課
課長 伊藤 博昭氏

来賓あいさつに立った高知県健康政策部国民健康保険課の伊藤博昭課長は、「制度改革から2か月が経ち、大きな混乱はないと思っている。しかし、本改革が本当に被保険者に受け入れられ、国保制度の持続可能性が高まったかは、これからだと思っている」と述べ、新たな納付金の仕組みになって初めての国保料（税）の賦課となることから、税率や算定方式の変更に伴う被保険者からの問い合わせ等への丁寧な対応を求めた。さらに、医療費適正化に対する国の動きについて触れ、普通調整交付金の所得調整と地域別診療報酬の導入の2点の構想が本県にとって重大な課題となると語った。また、保険者努力支援制度について、県の策定している『日本一の健康長寿県構想』に基づいて、壮年期の死亡率の改善

および高知版地域包括ケア等を進めるべく、より一層の取り組みへの協力を呼び掛けた。

全4議案を原案どおり認定・可決

その後、議長に朝倉理恵・大川村総務課長補佐を選出し、議事録署名人を指名した後、議事に入った。



大川村総務課
課長補佐 朝倉 理恵氏

審議の結果、平成29年度事業報告・歳入歳出決算、平成30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、適切な事業運営に努め、被保険者の健康づくりを推進すると

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および国保連合会と連携を取り、制度の抜本的な改革に向けて国に対し運動を展開する。
- ② 国民健康保険事業の健全化対策
国に対し、制度改革等の要請に努めるとともに、国保連合会等の関係機関との連携を強化し、次の事業を積極的に推進する。
- 医療費適正化対策の推進
- 保険事業の推進・強化
- 健康を守る運動の推進
- 各支部の育成

もに、国保財政の長期安定を図るため、次の重点事項を関係機関と連携を図りながら、実施していく。

総会では、各支部の代表者が29年度の活動報告を行った

安芸支部
室戸市国民健康保険年金班
班長 柳原 里恵



中央支部
高知市国民健康保険管理係
係長 大崎 彩乃



高吾支部
須崎市民課
課長補佐 松浦 永治



幡多支部
宿毛市国民健康保険係
係長 中福 智子



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



安芸支部



中央支部



高吾支部



幡多支部

第37回通常総会の開催にあたり、各支部では、4月23日から5月2日にかけて総会を開催し、それぞれの支部における平成29年度事業報告・歳入歳出決算および新年度の事業計画・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「新たな国保制度について」「医薬品の適正服薬事業について」等、国保連合会から「医療費通知業務における調査」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	谷脇 秀幸	高吾支部	須崎市市民課長
	常務理事	渡辺 純正	国保連合会	国保連合会事務局長
	理事	中屋 秀志	安芸支部	室戸市市民課長
		井上 明	〃	奈半利町住民福祉課長
	〃	恒光 フミ	中央支部	香南市市民保険課長
	〃	井上 洋孝	高吾支部	土佐市市民課長
	〃	別役 理佳	〃	いの町町民課長
	〃	山岡 敏樹	幡多支部	宿毛市市民課長
	〃	中内 昭子	〃	三原村住民課長
会計監事	川崎 一広	幡多支部	四万十市市民・人権課長	
	畠中 龍雄	安芸支部	安芸市市民課長	

任期 自平成30年5月29日 至平成32年5月28日
高知県国民健康保険事務担当職員協議会役員

『10年目……』

北川村役場 住民課国保係
主任主事 中村 伸悟

はじめまして、北川村役場住民課の中村と申します。国保担当は3年目になりますが、30年度から始まった国保制度改革もあり、業務に追われ、慌ただしい日々が続き、いつの間にか6月目前となり、このコーヒーブレークの締切日まであと数日となってきたので、慌てて内容を考えている次第です。

さて、何を書こうかと悩みながら、これまでの北川村役場での思い出等を書いていこうと思います。

入庁から10年が経過しようとしていますが、最初に配属されたのは、産業建設課でした。主に農業委員会、水道の業

務等を担当していました。この頃は村内をかなりの頻度で移動していました。農地に関することや、水道施設の点検、水質検査等、庁舎内にいないことが多かったように思います。また、イベントも定期的であり、夏には納涼祭、秋にはゆず祭り等があり、毎回テント張りに汗をかいていました。現在、国保担当となつてからは、村内を回ることも少なくなつていたので、少し懐かしく思います。

産業建設課に5年間おり、次に中芸広域連合介護サービス課へ2年間の出向となりました。これまでの業務とまるで違う内容、環境であり、大変不安なものがありました。

先輩方に指導していただき、

他の中芸町村の職員の方と一緒に働くという貴重な経験もさせていただきました。また、介護認定調査で北川村以外の高齢者の方とも触れ合う機会が多くあったのも良かったと思います。

それから、住民課配属となり、現在3年目を迎えています。配属当初は国保の初めて聞く言葉や制度に四苦八苦しながら、住民課窓口も担当し、住民票や戸籍の取扱い等の業務も周囲に助けてもらい、日々を過ごしてきました。29年度から国保制度改革への準備が佳境を迎え、さらに分からない言葉や制度が増え、仕事が終わるとぐったりとしていま

した。

その状況も乗り越え30年度を迎えることができ、ホッとしています。制度改革に伴い新たな業務、取り組みも増え、気が休まることはありません。最近、肩こり等がひどくなつてきている気がするのもそれが原因かもしれません。今年1年、頑張つていきたいと思っています。



(筆者)中村伸悟主任主事

『アンガーマネジメント』

土佐清水市役所 市民課
国保係長 宮地 一豊

皆さん、こんにちは。土佐清水市市民課国保係長の宮地と申します。国保担当となり、3年目となります。

国保関係業務としては、制度改正に伴う準備期間が終了し、新たな国保制度が開始され、ここまで至るまでに、各関係者の皆様も大変なご苦労があったと思います。私も分不相応と感じながら、なんとか現在までをしのいでおります。

この準備期間の自身の仕事を振り返ると、残念な部分が多いです。それは、私が短気であるという点です。納付金算定、保険税率の検討、データヘルス計画策定等々……、様々な案件を検討

する中で、「ああ、イライラするわー」と憤り(八つ当たりの?)、それをモチベーションとして取り組んできました。これについては、皆さんに大変迷惑をかけたと反省しております。短期は損気です……。

最近知ったのですが、この「怒り」や「憤り」と上手に付き合うことが着目されており、「アンガーマネジメント」と呼ばれているようです。この中で、「6秒ルール」という考え方があり、怒りのピークは長くて6秒で、この6秒を乗り越えれば、トラブルを回避できるとのこと。少し腑に落ちません……。そんなことができれば、とづくに克服し

ていますから。

この「怒り」や「憤り」について、もうひとつ考えることがあります。それは、今ももう亡くなつていますが、私の祖父です。

祖父は、理容師であり、数人の職人さんを雇って、自宅で理髪店を営んでおりました。祖父は、私に怒ることはほとんどなく、他の人に怒っているところについても、あまり見たことのない、温和な人柄でした。晩年、理容師を引退した祖父と交わした会話の中で、「人の話は聞かなくなかんよ」や「わかってもら

うまで、何度も言うたらえいのよ」との言葉を思い出します。その当時は、なんとも



(筆者)宮地一豊係長

思っています。今となつては、この言葉の方が、なんだか腑に落ちる気がします。ただの優しい爺さんで、たいしたことない奴だなど捉えていましたが、今現在の自分自身と重ねて考えると感慨深いものがあります。

しかしながら、人間そんな簡単に変わるものではありません。まだまだ、こんな境地に辿り着ける見込みはありませんが、時折この言葉を思い出しながら、日々の仕事に取り組みたいと考えます。ああ、寛容な人間になりたいものです。

コーヒーブレーク



Coffee Break

コーヒーブレーク

Coffee Break



糖尿病の重症化予防への 取り組みの推進を

6月15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30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315人が参加、講演や活動報告、情報提供を通じ、健康づくり活動への理解を深めた。

主催者あいさつ



高知県国民健康保険団体連合会
事務局次長 江口 卓助

主催者を代表して本会の江口卓助事務局次長があいさつに立ち、「透析患者数は2015年末に全国で約32万人と30年で6倍も増加している。医療費適正化の観点からも対策が喫緊の課題である。国や県では糖尿病性腎症重症化予防の取り組みが推進されているところであり、推進員による特定健診の受診勧奨の協力が重症化予防の取り組みにつながっている」と述べた上で、今後のさらなる協力を呼び掛けた。

活動報告1
テーマ わがまちの健康づくり「糖尿病性腎症の重症化予防に取り組んで見えてきたこと」



土佐市健康づくり課
課長補佐兼班長
楠瀬 しのぶ氏

23年度の土佐市の人工透析患者数は人口1万人当たり36.6人で、県の1.3倍、全国平均の1.7倍も多いことが分かりました。

この実態から新規透析患者を増やさない取り組みとして、24年度から特定健診の結果が要経過観察の方を対象とした教室の開催と、要精密検査または要医療対象者に対しての個別訪問を5年間実施しました。

28年度の国保の総医療費では慢性腎不全が1位、一人当たりの医療費からは腎不全は少ない人数でも高額な医療費がかかる病気であることが分かりました。さらに、腎不全による死亡状況や人工透析患者数から見ても、効果が出ているとはいえず、透析に至る原因に焦点を当てて、取り組み方を変える必要がありました。

そこで新規透析患者を増やさないこ

とと腎不全の死亡率の減少につなげるため、29年度からは糖尿病の治療の方に訪問をする取り組みに変えました。

糖尿病の方を保健師や栄養士が訪問して感じたことに「自覚症状がないので合併症の話をしてピンときていない」「女性はよく話を聞いてくれるものの何かと言いつく話を聞いてくれない傾向にあるが、無関心に見えた男性はやり始めたこととんやって改善していく」などがありました。

今後の課題は、医療機関と行政の連携の仕組みづくりを進めていくこと、そして、より高リスクの方を絞り込んで訪問する中で、重症化を防ぐことができればと考えています。

情報提供

「高知県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」高知県の状況について



高知県健康政策部
国民健康保険課
チーフ 横山 治氏

本県における特定健康診査受診率および特定保健指導実施率はともに全国平均を下回っています。さらに人口当

たりの人工透析患者の割合や糖尿病性腎症による新規透析患者導入率、医療費の状況も全国と比べて高い状況です。

この状況から、新規人工透析患者のうち、4割を占める糖尿病性腎症の重症化を予防することを目的として、高知県医師会、高知県糖尿病医療体制検討会および高知県の3者で協力して、県版糖尿病性腎症重症化予防プログラムを策定しました。市町村・保険者や保険者協議会など、各関係者がそれぞれの役割を担いながら進めていくものです。

保険者は国保連合会から毎月、作成・送付される対象者リストを基にプログラム対象者の選定を行います。介入方法として、プログラムIでは医療機関未受診者・治療中断者への受診勧奨事業、プログラムIIでは治療中で重症化リスクの大きい者への保健指導事業の二つで形成されています。

各地域での実施にあたっては、保険者と医療関係者が密接に連携して事業を展開すること、成果を検証し、見直しを行いながら、より効果的な取り組みにつなげていく必要があります。

講演

「糖尿病の病態と重症化予防のポイント」

体質的に膵臓からインスリンの出方が弱い方に環境要因が重なると、食後に高血糖の状態が続いてしまいます。では、なぜ高血糖の状態が続くと腎症をはじめ合併症が起こるのでしょうか。

ブドウ糖が体内に過剰に存在すると次第にタンパクに糖がくっついて変性してきます。タンパクが糖によって別ものに変わってしまうことを「タンパク糖化反応」、変化したものを終末糖化産物AGEと言います。糖によって変性したタンパクはもう元に戻りません。このAGEは体にとって毒性があるにも関わらず、長く体内に留まります。つまり、タンパク糖化反応が全身の血管や神経を障害します。

糖尿病の合併症には腎症の他、網膜症や神経障害、足病変（壊疽）、歯周病などがあります。しかし、糖尿病を患っているから必ず合併症が起こるのではなく、治療が遅れると重症化してしまいます。そのリスクを減らすためには、自分の体質に見合う生活をしていくことです。

高血糖状態が続くと、腎臓でろ過できなかつたタンパクの一種アルブミンが尿中に多く含まれるようになります。尿中のアルブミンが微量の時期は、ろ過膜は少し痛んできているけれども、まだ腎臓の機能は正常です。この

時期が非常に大事で、この時期を過ぎしまうと腎機能は一気に悪化し、血圧も上がってきます。

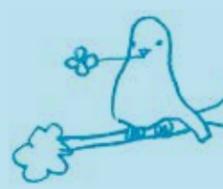
そこで、血糖のコントロールがポイントになります。その目安として主にHbA1cを使います。一般的には7%を超えてくると合併症が悪化してきますが、持病や認知機能、服薬状況に違いがあるため、個々の目標をかかりつけ医やご家族と共有することが大切です。

糖尿病合併症予防のためには、血糖値・血圧・血中脂質を良好に維持すること、肥満を是正すること、禁煙が挙げられます。食事療法のポイントは順番で、食物繊維から食べることです。もう一つ重要なポイントは運動です。インスリンによって糖が取り込まれる8割は筋肉ですので、筋肉を増やすことが重要です。おすすめはどこでも道具なしでできるスクワットです。

本日のような機会をできるだけ多くの方に知っていただいて、高齢者見守りスターがたくさん増えていけば、ありがたいと思います。



高知記念病院
糖尿病内科部長
池田 幸雄氏



仁淀川町役場保健福祉課
日浦けさお

自然と人に育てられる日々



わがまち 仁淀川町

仁淀川町は、平成17年8月に旧吾川村、旧池川町、旧仁淀村が合併してできた町です。

高知県の西北部に位置し、高知市からは約50km、北に四国山地を望み、清流土居川や仁淀川を見下ろす、清々しい山の緑と、仁淀ブルー、春には淡いピンクの桜や花桃にまつまれる町です。

合併当初7,803人だった人口は、この5月末現在で5,457人、高齢化率53・93%となり、国、県に先行し、高齢化と少子化が進んでいます。

町保健師は、この4月から10名になりました。地区担当制と業務分担制を併用し、本庁と2総合支所、地域包括支援センターに分散配置されています。この小さい町に10人の仲間を招くことができたのは、先輩保健師の活躍や、首長をはじめ職員の理解と後押し、そして住民のみなさんが、保健師を身近に感じてくれているからだと思っております。

典型的な中山間地であり、広い面積、急峻で狭い道、点在する地



仁淀ブルーに会える町

区や家々、その自然と人に囲まれ、私たち保健師は育ち育てられてきました。

妊娠期からの切れ目ない支援

仁淀川町の出生数は、合併時から減少を続け、29年度は17人でした。数は減りましたが、核家族や転入家庭が増え、子育て世代を取り巻く環境は変化し、支援の必要な家庭は増えてきたように感じます。27年度に実施したアンケート結果にも「授乳や沐浴で困った」「睡眠が不十分」「育児を教わる場や仲間づくりの場がほしい」等、育児への不安が表れていました。

それをもとに、地域実践会議、県との協議を重ね、28年度より母子



仁淀川町ロゴマーク

保健コーディネーターの配置や子育て世代包括支援センターの設置、産前産後訪問指導を実施する運びとなりました。

少子化の進む小さな町が、県下でもいち早くこのような動きになるとは思ってもいませんでした。しかし、その後県下に広がっている様子や、初代母子保健コーディネーターの奮闘ぶりを目の当たりにすると、あの時の苦労や決断は間違いではなかったと思っております。

また、生活習慣病予防や介護予防、虐待防止、自殺対策においても、生まれてきた地域、生まれてからの環境が影響することを知り、妊娠期や子育て期からかわる意味深さを感じています。

結果が見えない健康づくり!?

27年からデータヘルス計画の策定にかかり、28年には、第2期健康増進計画を策定しました。まず、実施した事業の実績を集計し、数値目標の評価をしました。人口動態や医療、健診、介護、生活習慣などあらゆるデータが仁淀川町の現状と保健師活動の結果を教えてくださいました。

分散配置をすること、地区担当制をとることで、日々の事業や目の前にいる住民への支援を懸命にやってきました。しかし、合併して10年がたち、わが町仁淀川町の



週1ミーティングでチームカアップ



頑張れ! 新任①～元気な育ちを応援します～



頑張る! 新任②～子どもたちの未来のために～



町の木・花の桜のつぼみ

現状や健康課題を語れるかということ、どの保健師も自信を持つことができませんでした。計画づくりを通じて、データや数字を見る、他と比較する、経年で見る、そこからわかる現状を考える、なぜそうなったのか、そうだったのか、どうなっていくのか等、協議を重ねる中で、町の現状や課題が少しずつ見えてきました。

健診受診率は県下でも高いのですが、働き世代の受診率は低く、脳疾患・心臓病・高血圧の有病率が高いこと、多量飲酒者の割合が高いこと、生活習慣見直しの意識はあるが行動変容につながらない

こと等がわかり、血管病対策、子どもの頃から健康的な生活習慣、ターゲットを絞った受診勧奨や保健指導が重要であることが裏付けされました。

健康的な生活習慣の定着や有病率の減少、引いては健康寿命の延伸など健康づくりのめざす目標は、すぐに結果の出るものでも、数字に表れるものでもありません。しかし、どの地区担当でも、どの業務担当でも、今見えてきた仁淀川町の現状や健康課題を知った上で、日々の活動をする中で、何年後かの仁淀川町の姿を変える力につながってほしいと思

旧吾川村保健師としてスタートし、今年で29年目を迎えました。高齢者訪問と健診で、地区へ向いていた時代とは様変わりし、個別事例も事業も事務量も増えてきました。しかし、(私には)仁淀川町には、頼りがいのある係長保健師、若手と自分育てに挑み悩める中堅、とにかくピュアな新任と9人の保健師がいて、何でも言い合える保健師チームがあります。個別支援や日々の業務に取り組みながらも、健康課題や困難事例、事業にはチームで考え協力し合える体制があります。

チーム保健師の今後

自然と人に囲まれたこの町で、生まれてよかった、暮らしてよかった、保健師になってよかった、保健師に出会えてよかったまちをめざし続けたいと思います。

ビタミンカラーで彩り豊か。トマトでさっぱり夏カレー

トマトベースの キーマカレー 夏野菜添え

パプリカの鮮やかなビタミンカラーとナスやオクラの夏野菜が彩りを添えます。
キーマカレーとはひき肉を使ったインドカレーの一種です。
冷凍トマトの濃縮されたうま味でさっぱりとまとまり、ごはんがすすむ一品です。

◎作り方

- ①タマネギはみじん切りにする。
- ②冷凍トマトは、ざく切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、タマネギ、ニンニク、ショウガを入れて炒める。タマネギに火が通ったら、合いびき肉も入れて炒める。
- ④③にトマトとAを入れ煮込む。
- ⑤ナスは輪切りにし、オリーブオイルで焼く。
- ⑥パプリカは大きめの線に切る。
- ⑦オクラはさっとゆでる。
- ⑧皿にごはんを入れ、キーマカレーとナス、パプリカ、オクラを盛り付ける。

1人分

エネルギー 589kcal
タンパク質 17.7g
カルシウム 87mg
食塩 2.2g



◎材料(1人分)

合いびき肉	60g
タマネギ	100g
ニンニク(おろし)	4g
ショウガ(おろし)	4g
オリーブオイル	10ml
冷凍トマト	100g
-A-	
水	80ml
赤ワイン	大さじ1
コンソメ	1/2個
カレー粉	6g
ターメリック	少々
ガラムマサラ	少々
塩、こしょう	少々
ローリエ	1/4枚
ナス	20g
オリーブオイル	4ml
パプリカ	10g
オクラ	1個
ごはん	150g

食べてみいや! 味てみいや!!

トマトを 冷凍すると

鮮度を保つだけでなく皮もむきやすくなります。トマトは熱を加えることで、うま味成分のグルタミン酸が増すため、煮込み料理に使うのもおすすめです。

食材の冷凍法

食材が余ってしまったときは、冷凍保存すると次に料理を作る時にすぐ役立ちます。肉や魚だけでなく野菜も冷凍できるものがたくさんあります。正しい冷凍の仕方を覚えて食材を上手に利用しましょう。

○肉

*鶏ささみ

ささみのすじを取ってラップに包み、フリーザーパックに入れて冷凍しましょう。さっとゆでてほぐした場合は、ラップに包み冷凍するとサラダなどにすぐ使えます。

*牛肉や豚肉、ひき肉などパックに入っているもの

必ずパックから取り出し、使う分量にだけ、きっちりラップで包んでフリーザーパックに入れて冷凍します。

※解凍する時は冷蔵庫で(常温で解凍すると食中毒の危険性があります)。

◎材料(1人分)

そうめん(乾)	1束(50g)
冷凍トマト	1/2個
トマト	1/4個
ミョウガ	1/2個
大葉	1枚
レタス	10g
温泉卵	1個
ラー油	2ml(好みで)
めんつゆ(ストレート)	60ml

◎作り方

- ①トマト1個を冷凍庫で凍らせておく。(1人分は1/2個)
- ②トマト1/4個はざく切りにしておく。
- ③ミョウガ、大葉はせん切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④温泉卵を作る(下記を参照)。
- ⑤そうめんをたっぷりの湯でゆで、冷水で洗いぬめりを取り、水気を切っておく。
- ⑥①の凍ったトマトをすりおろしておく。
- ⑦そうめんを器に盛り、⑥のすりおろしたトマトと、②のざく切りにしたトマトを盛り付け、レタス、ミョウガ、大葉、温泉卵を飾る。めんつゆをかけ、ラー油をたらす(ラー油は好みでかけてください。エネルギーなどは、2ml(小さじ1/2弱)で計算しています)。

*温泉卵の作り方

- ①厚手のふた付きの鍋に水1リットルの湯を沸かす。
- ②沸騰したら火を止め200mlの水を入れる。その中に卵をそっと入れ、ふたをしたら12~15分待つ。
- ③卵を鍋から出し、2~3分待った後、割って取り出す。

1人分

エネルギー 332kcal タンパク質 13.3g
カルシウム 65mg 食塩 2.8g



温泉卵とラー油の相性抜群!トマトがうま味を引き立てる

トマトのピリ辛そうめん 温泉卵添え

少し食欲が落ちたかなと思ったときのお助けレシピ、そうめんです。トマトの酸味とピリ辛のラー油が温泉卵のまろやかさとよく合い、食欲をそそります。夏バテ解消にいかがでしょうか。

◎魚(切り身など)
余分な水気をキッチンペーパーで拭き取り、ラップに包んで冷凍します。

◎野菜
1. さっとゆでた後、水気を切って小分けにし、ラップに包んで冷凍します。
《ホウレン草、小松菜、モヤシなど》
2. すぐに食べられるように味付けをして保存する場合は、フリーザーパックで冷凍します。
《ごま和えやナムルなど》

3. 生のまま冷凍するもの
キャベツ(一口大に切る)
小松菜、水菜、チンゲン菜など(5cmくらいに切る)

ナス(へたを落とし、縦半分に切る)
ピーマン、パプリカ(へたと種を取り切っておく)

オクラ、トマト(そのまま冷凍)
炊けたらすぐに1人分ずつラップに包んで冷凍し、食べる時は電子レンジで解凍します。



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。

Topics 1

課題解決の手がかりを国保事業の発展・向上に向け、活発に意見交換

高知県都市国保主管課長係長研究協議会

本会では、4月19日に「平成30年度高知県都市国保主管課長・係長研究協議会」を高知市の高知城ホールにおいて開催し、県内11市の課長および係長など関係者26人が出席した。

主催者あいさつでは、本会の渡辺純正事務局長が、半世紀ぶりの国保制度の改革となる今年度について、「国保の都道府県単位化の対応として、国保情報集約システムの円滑な運用に努める。さらに保険者ニーズに対応できるよう国保のレセプト点検共同事業の拡充や、本会の有する医療・介護・健診の各データを基に、有効活用できる情報を提供するなど、保険者業務を確実に支援するよう努めていく」と意気込みを語り、「国保が抱える課題の協議および情報交換を行うことは大変有意義で、日々の国保事業の運営等へ反映をされたい」と述べ、同協議会での活発な意見交換を促した。



その後、当番市となった南国市の崎山課長があいさつに立ち、「国保改革に際し、昨年度は運用の検討や条例改正等、大変な思いをされたと思う」と出席者へ敬意を表した上で、「各議題に関する協議、情報交換により、課題解決の手がかりが得られるようお願したい」と呼び掛けた。

会議では、高知県国民健康保険課から新しい国保制度についての説明があり、引き続き保険料(税)率の改正や治療用装具の取り扱いなど、各市から提出された議題について協議を行った。

また、併せて5月17日に愛媛県松山市で開催の四国地区市町村・国保組合国保主管課長及び国保担当者研修協議会」に提出する「70歳以上の高額療養費の支給申請手続きの簡素化」や「医療費控除の申告手続きの改正に伴う医療費通知の取り扱い」などの議題について協議を行い、活発な意見が交わされた。



Topics 3

新任担当者が国保実務の基礎を学ぶ

国民健康保険および後期高齢者医療事務担当職員研修会

市町村の新任国保等事務担当者を対象に国保制度や情勢、業務内容を理解し、円滑な事務運営に資することを目的とした「平成30年度国民健康保険および後期高齢者医療事務担当職員研修会」を5月9日・10日の両日、本会と高知県との共催により、高知市の高知県立文学館ホールで開催し、県内市町村の新任国保等事務担当者約100人が出席した。

開会あいさつに立った高知県健康政策部国民健康保険課の伊藤博昭課長は、国民皆保険創設から約60年経ち、その間の制度の変遷に触れた上で、「医療保険を今後も持続可能なものにしていくためには、被保険者から信頼される必要がある。制度のルールに基づいて、適正な事務処理をする。

資格の付与および保険料の賦課、徴収、給付等、様々な業務があり、高額療養費や自己負担割合など、制度が改革されるごとに細分化してきているが、被保険者に信頼される国保および後期高齢者医療の制度を担ってほしい」と訴えた。

研修会では、高知県から国保・後期高齢者医療制度の概要や国保の資格、保健事業、月報等の作成、レセプト点検の基礎的事項の他、国保制度改革の概要や国保事業費納付金などについて、また本会からは、求償事務や国保情報集約システム、国保データベース(KDB)システム、国保連合会の業務など、これから実務に携わっていく上で必須となる基本的事項について説明を行った。参加者の今後の活躍が期待される。

Topics 2

特定健診事業の円滑・適正な運営に向けて

特定健康診査等事務担当職員研修会および平成29年度特定健康診査等国庫負担(補助)金の実績報告に関する説明会



本会では5月17日、高知市の高知城ホールにおいて「特定健康診査等事務担当職員研修会および平成29年度特定健康診査等国庫負担(補助)金の実績報告に関する説明会」を開催し、国保保険者をはじめ、後期高齢者医療広域連合、県内福祉保健所の担当者80人が出席した。

主催者あいさつで、本会の市川浩保課長が、国保の特定健診の実施率については、被用者保険と比べて全国的に厳しい状況であることに触れた上で、「特定健診・特定保健指導の効果的な事業推進をはじめ、データヘルズ計画策定・実施評価における国保データベース(KDB)システムの有効活用による支援等に努めていく」と語った。

同会には、高知県から国民健康保険課および健康長寿政策課の担当者が出席し、特定健康診査等の基本事項や医療費適正化の取り組みなどについて説明した。



報告がされた。新任者を含む担当者向けの研修として、特定健康診査等・特定保健指導の集合契約および費用や特定健診等データ管理システム・KDBシステムの概要、国保等ヘルスサポート事業等について説明した。

さらに、特定健康診査等では毎年、事業の実施に要した費用に係る国庫負担(補助)金の実績報告を厚生労働大臣に提出することとなっている。今回の説明会では、実績報告の概要や報告における特定健診等データ管理システムを使用した補助資料の作成手順などを説明した。出席した担当者らは、特定健康診査事務の円滑な実施に向けて、より多くの情報を得ようと、熱心に聞き入っていた。

Topics 4

高額療養費の多数該当世帯の負担軽減について

平成30年3月16日に公布された改正後の国民健康保険法施行令により、平成30年4月1日から市町村国保の被保険者が同一都道府県内で転居した場合、高額療養費の多数該当回数を引き継ぐことができるようになりました。

となり、被保険者の負担軽減が図られることになりました。早ければ平成30年7月診療分から市町村間の通算による多数回該当となる世帯が発生することになります。

これまで、市町村国保はそれぞれの市町村で運営されていたため、同一都道府県内の市町村間で転居した場合、高額療養費の多数回該当に係る該当回数にはリセットされてきました。今後は、国保の運営が都道府県単位となったため、平成30年4月診療分以降は、同一都道府県内の市町村間で転居し、引き続き国保に加入する場合は、高額療養費の多数回該当に係る該当回数を通算する取扱い

となり、被保険者の負担軽減が図られることになりました。早ければ平成30年7月診療分から市町村間の通算による多数回該当となる世帯が発生することになります。これらのことを実現するため、本年4月から運用が開始された国保情報集約システムにおいて、各市町村の「高額療養費の多数回該当に係る該当回数の情報」やその前提となる「世帯の継続性の判定情報」等の各種処理を行うことにより、都道府県単位での集約及び管理を行っています。また、その後の処理として、本年1月にシステム改修された国保総合システムへ情報連携することにより、高額療養費の支給額計算を行います。



飲み過ぎは注意。
RIGTPが上らないよう
気をつけよう。



当初、今回のテーマは「カラオケ30曲体験記」とする予定だった。でも最近喉もかれやすく、早いテンポについていけなくなってきたので、付き合ってくれた方がわかりやすく、また、読者の方の期待にも応えなければと思い、ひそかに誰にも知られないよう特訓を重ねてきた(車の中だけ)。

さらに、皆に楽しんでいただくために、郷ひろみを中心にサザン、チェッカーズなどの曲から最初はこの曲、途中はこういう順番で、最後のとりはこれと選曲も行ってきた。今年、サザンがデビューして40周年。あこがれの東京で生活を始めたばかりの大学1年の時で、青春だったなど、思い出に浸りながらラインアップをした。それなのに、一緒にカラオケを楽しんでくれるお友達をあ

ちこちで探したが、誰も名乗り出してくれない。なぜ緒に行ってくれる人が出てこないのか不思議である。今まで、私とカラオケに行きた人からは、へたくそとか苦痛だとかといった悪い評判は聞いたことがないし、キヤーという黄色い声(決してキヤーではない)が飛びほど盛り上がり、皆喜んでいてと思うのだが(嘘ではない)。私と一緒に後期高齢者医療広域連合に居た日村のTさんとかO町のH君など、証人は市町村にいっぱいいるので聞いていただければわかります。

それに、前号で、今年度で定年になるということを書いたところ、多くの方から寂しい、やめないでという声も聞いて、気を良くしていたのに。カラオケは大勢の観客がいって、わいわいがやがやの方が絶

身を吟味せず買ってしまった、後で、既に買ったことがある本と分かれ後悔することが多々ある。見かけによらないかもしれないが、本当に本屋さんが好きなのだ。可能であれば、一日中いても飽きないのだが、立ちっぱなしが辛いので日頃は2時間ぐらいにしている。でも、一週間に何回か行かないと禁断症状が出る。だから、連休に東京に行った際も、少し郊外にあるちょっと変わった本屋さんに行った。何が変わっているかといえば、立ち読みでなく堂々と座り読みが、しかもドリンクを飲みながら長時間できるようにになっている。そこには、今までも行ったことがあったが、その日は、本を讀みながら500円のお酒とおつまみが楽しめる期間限定のイ

いいなこういう所。高知にもあったら、ストレスを適度に解消しながら仕事に取り組みると思うのだが、糖尿病の重症化予防に努め、また過去にはRIGTPが280を超えていた私には毒かな。追伸 前号は少し硬かったため、今回はその分柔らかめにしました(笑)



●今回は玄関前にいたクワガタです。前回のシャクヤクに続き、(筆者の)身近な自然シリーズ第2弾です。子供の頃は夏休みともなれば、毎日、セミ取りに出かけていました。しかし、当時はクワガタといえばホームセンターで値札のついたものしかお目にかかったことがなく、うちの近所にもいたのか……と嬉しい半面、あの頃に出会いたかった気もします。(高)

335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7月発行 335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
自然環境に恵まれたまち
「中土佐町」
今回は中土佐町を訪ね、これからのまちづくりについて、池田洋光町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 336号
10月下旬発行予定

【国保だより第334号 誤記の修正とお詫び】 国保だより第334号 32ページ掲載の事務局組織図に誤りがありました。以下のとおり訂正いたしますとともに、深くお詫び申し上げます。

副) 保険者支援課 課長 市川 浩 088-820-8415	正) 保険者支援課 課長 市川 浩 課長補佐 早坂 美保 088-820-8415
--------------------------------------	--