

中土佐町
住民が地域に自信と
誇りを持てるまちづくり



Cover's Story

真冬の神秘 だるま朝日

水平線から昇る朝日と
海面に映る鏡像がつながって見える
「だるま朝日」。
真冬に特定の気象条件が
重なる時にだけ見ることができる。
双名島沖から昇る朝日は、
真冬の神秘と呼ぶに相応しい。

だるま朝日

— 中土佐町 —

Contents

- 02 首長は語る
住民が地域に
自信と誇りを持てるまちづくり
池田洋光 中土佐町長
- 09 いちおしスポット 中土佐町
- 11 おらんくの保健事業 馬路村
暮らしに安心感と満足感を感じられる村へ
- 15 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 土佐町
- 18 なでしこの会
特定健診・特定保健指導受診利用勧奨支援事業
／いきいき健康教室 佐川町
- 19 こくほ随想
保健指導の面接技術—特定保健指導制度を支えるキーワード—
- 21 コーヒーブレイク
「平成最後の夏」香美市／「神のみぞ知る」津野町
- 23 国保連合会7月通常総会
安定的な国保財政の運営を図っていくために
- 24 Topics
- 29 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「秋野菜の豆乳味噌スープ」
「豆乳で作るカボチャのキッシュ」
- 31 黒い鞆 No.271 四万十町
四万十町の歯科保健の取り組み
- 33 日々国保 「地道にこつこつと」
- 34 編集後記

TOSA国保だよりは
本会ホームページからも
ご覧いただけます。

<http://www.kochi-kokuhoren.or.jp>

TOSA国保だより 検索



住民が地域に自信と 誇りを持てるまちづくり

黒潮の恵みを受ける海岸部と
山々に囲まれた大地部の
二つの特色を持つ中土佐町。
漁業や農林業、清流の幸など
豊かな自然の恵みに育まれ
カツオとヒノキをシンボルとする
中土佐町を訪れ、
これからのまちづくりについて
池田町長に伺いました。

中土佐町長
池田洋光

首長は語る

No.85



首長は語る

池田 洋光
中土佐町長

(聞き手 国保連合会渡辺事務局長)

すべての子どもの健やかな成長を切れ目なく支援していく

まず、中土佐町の施設整備状況及び保健師などの人数、活動状況について伺います。

久礼には民間の病院がありますが、過去の自治体の中心部である大野見と上ノ加江に

地域の医療拠点として町立の診療所をそれぞれ設置しています。大野見診療所は、最新の医療機器を備え、ある程度の緊急性にも対処できる機能を保持しています。上ノ加江診療所は、指定管理者の医療



生涯自分らしい生活を営むために、楽しみながら健康づくり

保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

中土佐町では、平成21年に「中土佐町健康増進計画」を策定し、「生涯現役で自分らしい生活を営むために、一人一人

社会福祉士を各1人配置しています。

また、南海地震対策で役場、保育所、消防所が2年後に高台移転することに伴い現在の久礼保育所を活用した「中土佐町子どもセンター」を作る予定です。これは養育困難な家庭のお子さんが十分な教育を受けられない状況を解消していくため、教育委員会と健康福祉課の部局にまたがっていた事業を一元化して、乳幼児期から義務教育期間のすべての子どもの健やかな成長を切れ目なく支援するもので、子ども・家庭・地域の子育て機能の総合支援拠点として3年後の運営開始を目指し目下協議を進めています。

「よさこい健康プラン21」第4期基本目標は「壮年期の死亡率の改善による『健康寿命の延伸』と『健康格差の縮小』」

となっていますが、健康寿命や平均寿命は上昇しているものの、健康格差は少しずつ広がっていることが気になります。

こうした現実を踏まえ、現在、向こう5年間の「中土佐町第2期健康増進計画」の改訂作業を行っています。

ちなみに今期（平成26年・30年）に実施している事業は次のとおりです。

1. 運動「家族でチャレンジ百万歩」

小学校5年生と保護者を対象に1カ月間のウォーキングにより運動のきっかけと基礎体力作りにつなげる取り組みで、家族全員での100万歩達成により町指定のゴミ袋を100袋プレゼントしています。

2. 食育

バランスのとれた食事は発育盛りの子どもたちにとってとても重要ですが、特に朝食の大切さを各学校で啓発して

います。一昨年開業した町立学校給食センターでは、町の特産品である鰹・七面鳥・シヨウガ・米等地元食材を積極的に取り入れ、子供たちに本物が持つ美味しさと故郷への誇りを持ってもらえるよう全国に向けて給食情報等をPRしています。

この活動は平成29年度地産地消優良活動表彰及び第10回地産地消給食等メニューコンテストで文部科学大臣賞を受賞という成果をあげています。平成29年度からは「毎月19日は食育の日」として、19日の給食がみそ汁の場合は具たくさんにするなどの取り組みをしています。

高齢世代へは、後述の元氣塾やあったかふれあいセンターなどで孤食や偏食の解消に取り組んでいます。

3. 歯

町では早くから乳幼児期、学童・思春期における歯みがき指導、フッ素塗布・洗口の実施をしており、子供の頃からのデンタルフロスの利用も啓発しています。平成30年度に実施した中学生向けの歯磨

き指導の感想として、「毎年行われてきた歯科教室のおかげで毎日朝昼晩に歯磨きしようと思えた」などがあり、長年継続して実施してきた歯磨き指導の成果を嬉しく感じるところです。

一方、重点事業に掲げた20歳無料歯科健診は、多くの対象者が大学など町外に居住しているため、受診の機会が帰省時に限定されており、所期の目的は達成されておらず今後の課題となっています。高齢期は、口腔機能の低下を予防する「かみかみ100歳体操」を後述の「貯筋クラブ」の一環として実施しています。

4. たばこ
重点事業として、小中学校向けに防煙教育を実施しています。

5. アルコール

学童・生徒や思春期の住民に対しては学校での指導及びチラシ啓発を行っています。中土佐町データヘルス計画によると、国県同規模自治体と比較した結果、飲酒頻度や3合以上の飲酒量は中土佐町の方が多く（県平均の女性以外）、

★10本*イン集めると500円相当の満点カードをプレゼント

黒瀬本陣、萬や、各地域の団体が開催している喫茶店など、町内の様々な施設で利用可能です。寄付も出来ます。カードに書いても、ポイントシールは無くありません！※ご利用の際にはおつりが出ませんのでご了承ください。

参加機関	名称	利用方法
地域団体	矢井賀をよくなる会	地域喫茶
	萬の里(矢井賀)	地域喫茶、お弁当等
	大野見ふれあい広場	地域喫茶(青年の家)
	大野見北地区ふれあい喫茶	地域喫茶
	読書会(大野見)	寄付：研修費
	やまびこ会(大野見)	寄付：研修費(環境美化の為、球根等の購入)
	万葉のつどい(大野見)	寄付：研修費(環境美化活動用具の購入費)
	北地区振興会(大野見)	寄付：研修費(おむろり活動費)
	上ノ加江盆踊り実行委員会	寄付：研修費(盆踊りの修繕購入費)
	上ノ加江市民運動会実行委員会	寄付：研修費(競技の材料費・備品など)
中土佐町社会福祉協議会	なかときもん	寄付：研修費活動費
	萬乃園の萬葉	各様よろずai・飲食代
中土佐町城南興公社	黒瀬本陣	食事、入浴料、宿泊料
黒瀬本陣	湯の駅なかとき	野菜・魚・その他地産産品
マリンシェなかとき	マリンシェなかとき	寄付：教材、図書、体育用品、遊具購入等
教育機関	町内保育所・小学校・中学校	使用料
中土佐町	パークゴルフ場	使用料
中土佐町	町民交流会館	使用料

★健康パスポート・満点カードの発行場所

中土佐町健康福祉課・中土佐町福祉支援センター
大野見庁舎教育委員会・上ノ加江支所

【問い合わせ先】中土佐町健康福祉課 ☎52-2662

休肝日と適正飲酒量の知識が定着していないことが判明しました。その中で、飲酒頻度が高い者ほど飲酒量が多いというデータが出ており、難しいことではありますが、対策を講じていかなければならないと考えています。

6. 健康インセンティブ

平成21年11月に中土佐町健康増進計画を策定した際に、住民が「自分にあつた運動を生活に取り入れる」ことを目的とした「健康マイレージ事業」を企画しました。この事業は検診・献血・ウォーキングなどで、公共施設の利用料や保育園・小中学校、住民活

動団体等に寄付することができポイント貯めて、健康づくり、人づくり、地域づくりに貢献できる制度です。

現在では、高知家健康パスポート制度と連携してヘルシーポイントシールが10ポイント貯まった場合は、寄付や町内一部施設で利用できる「満点カード(500円)」をプレゼントしています。

平成30年10月からは、中土佐町版の健康チャレンジ事業を開始する予定であり、町民がもっと気軽に運動などに取り組み、自分自身の健康を気にかけるような機会が提供できればと考えています。

特定健診の受診率の改善に向けて

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。

特定健診については平成23年度以降の個別健診受診率は県内1位を維持していますが、右肩下がりの受診率を改善させるため、平成27年5月、町民環境課（国保係）と健康福祉課（健康増進係）で連絡会（データヘルスチーム）を発足させ、課題を共有するところ

誰もが希望の時期に子どもを生み育てやすい環境づくり

少子人口減少・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。

平成27年国勢調査での総人口は6840人、15歳未満人口（年少人口）は626人、15歳以上64歳未満人口（生産年齢人口）は3273人、65歳以上人口（老年人口）は2941人で、高齢化率は

から始め、①特定健診勧奨管理プログラム（TKP）②TKPを利用し、ターゲットを絞りこんだ電話勧奨③TKPを利用したお礼通知④30歳代健診⑤電話勧奨の委託⑥人間ドック・脳ドックへの助成に取り組みました。

保健事業については、特定保健指導の委託、ハイリスク保健事業、糖尿病性腎症重症化予防などに取り組んでいます。

43・0%です。将来予測では、人口減少が加速し、高齢化率も上昇を続けると考えられます。

母子保健上の少子化対策として、4月から「中土佐町子育て応援事業」を実施しています。子育て費用の経済的負担を軽減し、少子化対策及び地域経済の活性化に資するも

り、制度を持続させていくためにご理解をいただいている次第です。

住み慣れた地域で、健康で長生きできるためには健康寿命の延伸が非常に重要で介護予防事業の運動機能向上として、一部の「元氣塾」と「貯筋クラブ」において、「いきいき百歳体操」を実施しています。

貯筋クラブは、体力測定や百歳体操を週2回程度、年に1回交流会を開催しています。総合相談や介護保険認定非該当者等から二次予防事業対象者を把握して訪問し、必要な人には貯筋クラブを紹介しています。「ウォーキング登

録」と「ノルディックウォーキング」に取り組み、講習会を開催しています。

口腔機能向上として、貯筋クラブや元氣塾で「かみかみ百歳体操」を実施しています。

また元氣塾・貯筋クラブにて、歯科衛生士による口腔衛生教室を実施しています。口腔機能向上教室後、うがいや入れ歯の手入れを続け、口腔への関心が高まった参加者があり、行動変容につながりました。

運動という点では西日本屈指のパークゴルフ場があり、久礼湾を望むロケーションとコースコンディションの良さから毎日大勢の方でにぎわっています。パークゴルフはルー

ルも簡単に誰でも気軽に楽しめるスポーツなので若い人はもちろん80歳、90歳を超える方もお見えになり一月平均約1600人のプレーヤーでにぎわっています。スコアを競い合う中で、どんどん歩きますし、頭も使います。リハビリにも良く、貯筋クラブや百歳体操の教室と別の生涯スポーツとして、パークゴルフが非常に役に立っています。

放課後教室をやっています。進学用の教室では、高知大学などの大学生を招聘して教えることも行っています。さらに、町内には高校がないため、下宿や定期代の半額に対する補助として一人月額上限8000円を所得に関わらず助成するなど数々のインセンティブを用意し「子育てするなら中土佐町で」をキャッチフレーズに取り組みを進めています。

関係するソフト事業では、「新婚・子育て世帯住宅取得事業費補助金」・「移住者及び子育て世帯住宅改修補助金」などがあります。移住を促進す

健康寿命の延伸に向けて

高齢化対策及び介護保険の状況はいかがでしょう。

平成30年8月末における高齢化率は45・6%、人口は6903人、内65歳以上の人口は3150人で、出生数は平成20年以降30人前後で推移し、出生率※は4前後となっています。県平均は7前後、

全国平均は8前後であり、中土佐町は高齢化率が高いため、いずれの平均からも大きく下回っています。

※出生率：人口千人当たりの出生数。

介護保険制度創設以来「高齢者保健福祉並びに介護保険事業計画」を策定し、要支援・

さらに、健康増進と介護予防を目指す外出支援策として「バスパス」があります。こ

れは65歳以上の方と障害をお持ちの方が、路線バスに無料で乗車できる制度で、健康寿命の増進に功を奏しています。

中土佐町では町外も対象としていることが大きな特徴で、バスに無料で乗れるので町内外の医療機関への通院や買い物をはじめ、パークゴルフに行くなどあらゆる外出を支援しています。バスに乗ること

によって、健康を保持するという所期の狙いが多くの方が利用することにより証明されており

るために2名の移住相談員が都市部に向いたり地元での相談活動を行っています。ハード事業では、中間管理住宅・移住体験住宅（分譲宅地10区画）があります。人口ビジョンを基に「まち・ひと・しごと総合創生戦略」を作成、スケジュールはKPI（組織や事業、業務の目標の達成具合を図る定量的な指標のこと）を設定し、平成31年度を目標に進めています。一次産業の6次化も5年計画で実施しており、30年後の総人口5千人という長期ビジョンを打ち立てています。

また、「あったかふれあいセンター」を旧の自治体単位で「久礼地域（まんまる）」「上ノ加江矢井賀地域（寄り家）」「大野見地域（ほのほの大野見）」の3カ所作りました。利用者も非常に多く、手仕事、針仕事などや創作品を作ったり、将棋や囲碁やゲームをしたりしています。

認知症施策としては、平成28年度に「認知症初期集中支援チーム」が開始となり、認知症サポート医も養成しました。2法人に委託し、認知症サポーター養成講座、安心ネットワーク、認知症家族のつどい、認知症キャラバンメイト



H30年度 中土佐町貯筋クラブ一覧								
	地区	会場	開催日 (曜日)	時間	いけいせいの 会実施	かみかみ 百歳体操	しんがひ 百歳体操	
1	久礼東	久礼東町会	月・金	午後1：00	○	○		
		コミュニティセンター						
2	久礼西	久礼西集会所	火	午後1：00	○	○	○	
3	上ノ加江	上ノ加江老人憩いの家	火・金	午後1：20	○	○	○	
4	山内	山内集会所	木	午後1：30	○	○		
5	大川内	大川内集会所	金	午後1：30	○	○		
6	久礼	保健センター（久礼）	火・金	午前9：30	○	○	○	
		まんまる（久礼老人憩いの家）	木	午前9：30	○	○		
		まんまる（久礼老人憩いの家）	月・火・金	午後3：00	○			
		大野	大野公衆浴場	水	午後1：30	○	○	
10			火・金	午前9：30	○	○	○	
11	満分	満分多目的集会所		水	午後7：30	○	○	○
12	久礼			木	午前10：00	○	○	○
永矢町		永矢町上東町会 (100％参加)	水	午前9：30	○	○	△	
15	大野	大野多目的集会所	月・水	午後1：00	○	○		
16	松の川	松の川集会所	火・金	午後1：30	○	○	○	
17	大北	大北集会所	水	午後1：00	○	○	○	
18	藤原	藤原集会所	火・金	午後1：30	○	○	○	
19	川崎	保（川崎集会所）	火	午後1：00	○	○	○	
20	長沢	長沢多目的集会所	金	午後1：00	○	○	○	
21	赤松	大野見保健福祉センター	火・金	午後2：00	○	○	○	
22	吉野	吉野老人憩いの家	火・金	午後1：30	○	○	○	
23	久万秋	久万秋公民館	火・金	午後1：00	○	○	○	
24	大野見	寺野	月	午後1：00	○	○	○	
		横野々	横野々集会所	火	午後1：30	○	○	○
25	竹原	竹原老人憩いの家	水	午後1：30	○	○	○	
27	新中	新中集会所	月	3月～4月：20時 11月～12月：20時	○	○	○	
28	下土佐	下土佐集会所	金	午後1：30	○	○	○	

継続を要しながら約1時間継続します。
自分にあったペースで継続できます。
中土佐町では約250人の方が参加されています。



2020年5月現在



交流会、にこにこほちちカフェ（認知症カフェ）の実施や、認知症になっても住みやすい町を目指し、医療機関や介護サービス、地域の支援機関をつなぐコーディネートターの役割

赤字削減・解消計画に取り組む

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

現在、国保特別会計では一般会計繰入を行っている状態で、赤字削減・解消計画を次のとおり立て、実施している状況です。①レセプト点検のチェック強化、ジェネリック

割を担う「認知症地域支援推進員」を前計画期間に引き続いて養成しました。各認知症施策の事業における連携と効果的な事業展開が課題となっています。

医薬品の普及促進事業強化②健康・医療に対する意識の高揚（生活習慣病の発症や重症化予防の対策、在宅療養の推進）③適正な賦課、収納率の向上、口座振替利用の推進④未適用防止対策、退職被保険者の適用適正化⑤特定健康診

観光に関しては、近年話題となっていますインバウンド対策として高知新港へ寄港するクルーズ船客の取り込みを考えています。中土佐町は、高速道路を使えば50分で来ることができまのでPR次第ではビジネスチャンスはあると思います。

まず、100年以上の歴史を誇る大正町市場で干物を、230年前の酒蔵西岡酒造でお酒を買い、黒潮本陣でカツオのタタキとともにこれらに舌鼓を打った後、土佐湾を望みながらゆっくり温泉につかる。海外から長い洋上の旅を続けてきた皆さんにとって、日本の原風景と人情に触れ中土佐ならではの食事を楽しむ。そんなツアーを実現できたらと去る10月にモニターツアーを実施し好感触を得ているところでです。

産業振興面では、町の基幹産業である一次産業を充実させるため、スラリアイスを用い高鮮度で出荷するカツオのタタキをはじめ、大野見米や七面鳥、四万十ヒノキなど、中土佐町ブランドの確立に向

査受診率の向上、特定保健指導の強化（糖尿病、高血圧、慢性腎臓病等の予防対策）⑥実態に応じた国保料（税）の税率改正（引き上げ）を行い、料（税）収額の増額。

このうち、費用対効果が高いものかつ持続可能な取り組みに力を入れています。また、地域経済の低迷により、歳入面の支え手である農林漁業・自営業などの方々が、経済活動へ自信と展望を持てなくなっており、国保税収入の先行きを大いに危惧しています。保険者としての特色を失わず、健康で長生きできる仕組みづくりに向け、地域住民の利益につなげていくのが私どもの使命だと思っています。

国保の都道府県単位化に關しては、県と市町村が一体となり、財政運営、資格管理、保険給付、保険料の賦課徴収、保険事業その他の保険者の事務を共通の認識の下で実施する必要があり、各市町村が国保事業の広域化や効率化を推進できるよう担当職員の連携・制度の簡素化を期待しています。

りますので幅広い年代層の方々に楽しんでいただける施設となつていきます。

このように、町には魅力がいっぱいあふれていて、それをどう生かし町民の皆様の

トライアスロン出場や日常の中では小まめに身体を動かす

池田町長ご自身が健康に對して普段から氣を付けていることはありますか。

じつとしていえるよりは動く方が好きで、例えば、出張時は歩きますので、東京であれば、少なくとも一日1万5千歩は歩きます。

保健事業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。

医療制度改革に伴い、制度自体が複雑化を極める中、膨大なデータを日々処理している国保連合会は、市町村保険者にとって必要不可欠な存在です。個別の事業においても、

町の可能性を健康増進につなげるまちづくりを進める

中土佐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。

目指す町の姿は、住民が誇りを持てる町づくりです。例えば、前述のパークゴルフ場は人気投票で西日本一となりました。プロが監修したコースはアンジュレーションも絶妙でグリーンコンディションの良さとシーサイドコースならではの爽快感で人気を博しています。

ここ近年の最重要行政課題として力を注いできた防災行政では、津波から避難する手段として整備した津波避難タワーや接続路、66本の津波避難道に加え、ハード事業の集大成として整備する役場庁舎、消防分署、久礼保育所の一体的な高台移転事業の本体工事が着工の運びとなりました。私は住民の命を必ず守る仕組みづくりの一環として、

常に住民が接することのできる、利用できる、あらゆる形態の避難施設を作るため、「防災テーマパーク中土佐町」という目標を設定し、これらの施設が有事の時の砦としてだけでなく、日常においても利用でき、健康増進や交流人口拡大にも寄与することを目指しています。おかげさまで避難タワーはその頑丈さやヒノキをふんだんに使った意匠、デザインなどが高く評価され、2016年に全国初のグッドデザイン賞を受賞しました。庁舎等の建設についても、狭隘な土地に的確に3施設を同時に整備するという困難な事業であることから、国交省のモデル事業として支援を受け2年後の完成に向け全力で取り組んでいます。完成の暁には全国的にも珍しい公共施設が高台に集結した事例として注目を浴びるものと思われま

幸せにつなげていくのかということが大きな行政課題です。これからも職員一丸となって誰もが健康で「誇りの持てる町」の実現に向け取り組みを進めていきたいと思っています。



久礼八幡宮

40kmのバイクを担当しています。筋肉は負荷をかけて壊すと、次に再生されたときに身体が楽になるため、なるべく負荷をかけて歩くことと階段は2段飛ばしで上るようにしています。

も保健事業が重要になってきております。その中で、KDB（国保データベース）システム等のデータを利用した医療費分析等は必要不可欠であり、保健事業に生かせるKDB等データの活用方法等、なお一層のご指導をよろしくお願ひします。

3 さまざまな漁法が体験できる 漁業体験館「わかしや」

はちきんの優しさと漁師の心意気に触れる「上ノ加江漁業体験」です。網や籠、釣りなど、季節に応じて、さまざまな漁法が体験できます。漁から戻ると、新鮮な魚で作った上ノ加江漁協女性部の秘伝の味「炊き込みご飯」を漁師さんと一緒に味わうことができます。

■予約受付時間／平日8:30～16:30

土祝 10:00～13:30

(5日前までに要予約)

■定休日／日曜日(体験は年中行っております)

■料金／有料(お問い合わせください)

■お問い合わせ／高知県漁業協同組合上ノ加江支所

TEL: 0889-54-0111



5 日本を代表する画家の作品を多数収蔵 中土佐町立美術館

町出身の篤志家の寄付により、平成元年に町立として建設された美術館です。山本芳翠や黒田清輝、竹久夢二、棟方志功ら、日本を代表する画家の作品などが約600点収蔵されています。

■開館時間／10:00～17:00

■休館日／毎週月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)

／12月28日～1月4日

■入館料／一般300円、

高校生100円、小・中学生50円

■お問い合わせ／0889-52-4444



4 県内最古の酒蔵 西岡酒造店

江戸時代中期の天明元年(1781年)に創業し、現在9代目に至る230余

年の歴史を

持ち、現在する酒蔵では県内最古の酒蔵です。昔の酒造り道具の他、中土佐町を舞台にした青柳祐介氏の漫画「土佐の一本釣り」の原画ギャラリーを見学することができます。

■開蔵時間／10:00～16:00

■休館日／不定休

■お問い合わせ／0889-52-2018



6 四万十川の源流域にある 自然豊かな宿泊施設 四万十源流の里

野鳥の鳴き声、溪流の流れる音を聞きながら、のんびりとした時間を過ごすことができます。本館のそばには11棟のバンガローやバーベキュー棟も2棟あり、家族連れの方には最適です。

■営業時間

／9:00～17:00

■定休日／月曜日(祝日の場合は火曜日)

■お問い合わせ／0889-57-2126



7 海山川のグルメが勢ぞろい 道の駅なかとさ

カツオをはじめ新鮮な魚介が水揚げされる久礼の港に、平成29年7月にできた道の駅です。鮮魚はもちろん大野見米やイチゴなど地元でとれた農産物が揃う直販店舗「マルシェなかとさ」。活きたアオリイカや長太郎貝などを販売する「いか船頭」。本格的な炭火焼海鮮バーベキューが味わえる「浜焼き海王」。国産素材にこだわった食パンが人気の「岩本こむぎ店」。イチゴ農家が経営するスイーツとイタリアンの「風工房」。ここでしか味わうことのできない海山川のグルメが勢ぞろいしています。

■お問い合わせ／0889-59-9090



観光客と庶民の台所として賑わう

1 久礼大正町市場

昔から庶民の台所として新鮮な魚介類や青果などが販売されてきた市場です。旬の産物が販売され、たくさんの観光客で賑わいます。

■営業時間／昼前～夕方

■休場日／1月1日～3日、海が荒れて出漁できないとき

■定休日／店舗によって異なります。

■駐車場／あり

■お問い合わせ／0889-59-1369



中土佐町

恵まれた自然環境と 社会的インフラを活かす漁師町

カツオのタタキ体験が楽しめる

2 黒潮工房

土佐の高知といえば、カツオのタタキです。4月から10月の間には「カツオのタタキ体験」を楽しむことができます。丸々1本のカツオを下ろすところから始める中級コースと、あらかじめ節取りされたカツオを使う初級コースがあります。

■営業時間／8:00～15:00(夏期は時間延長あり)

■定休日／第2木曜日(祝日の場合は変更)・4月29日～5月7日、8月11日～16日

■料金／初級コース:体験料 800円(税込)+カツオ料金(時価)

中級コース:体験料 1,500円(税込)+カツオ料金(時価)

■お問い合わせ／0889-40-1160

※要予約(初級・中級とも1カ月前から予約受付)



詳しくは、中土佐町役場までお問い合わせください。

● TEL 0889-52-2211

● URL <https://www.town.nakatosa.lg.jp>



暮らしに安心感と満足感を 感じられる村へ

雪化粧の魚梁瀬地区遠景

Vol. 85

馬路村

おらんく の 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO



みなさん、こんにちは。

馬路村は、四国の高知県の山の中
やき、馬路村に初めて来る人はあん
まり山奥でびっくりするがよ。

それに、安田川沿いのくねくね道
を登って来るときは、カモシカやサ
ルらあ野生の動物がときどき道に出
て来るき、気を付けて来てよ。

冬の時期には、イノシシ鍋やユズ
鍋など美味しい馬路村の料理が待ち
ゆうき、一度食べに来てや。

ぼくの村を 紹介します



馬路村は、高知県の東部、安芸郡
の中北部に位置し、周囲は標高千メー
トル級の山々で隔てられている人口
901人（平成30年9月30日現在）
の小さな村です。

里山の原風景を残す馬路村に高知
市内から車だと2時間ほどでたどり
着きます。

馬路村独自の制度である「特別村
民制度」は、15年から交流人口の拡
大を目的に始め、（30年9月30日現
在）一万一千人を超え、村の人口よ
りもはるかに多くなり、海外まで人
口を増やしています。

長らく馬路村の顔であった上治村
長が30年4月に任期満了となり、山
崎村長が新たに就任しました。上治
前村長の施策を引き続き進めながら
も、新しく掲げた「対話」「学び」「防
災」「暮らし」の四つの政策キーワー
ドを掲げ全力で村政にあたっていま
す。

なかでも、安心感と満足感のある「暮
らし」には、保健・福祉・医療の充実
が不可欠であるため、村民及び各種団
体等との「対話」を通じて、把握と見

健康教室の取り組み

極めにより地域活性化施策等の実行に
よる充実を目指しています。

高知県の国民健康保険の状況（28
年度市町村国保）の一人当たり療養
諸費を見ると、馬路村は2番目に高
い状況にあります。

また入院外での費用額を疾病別に
みると、「高血圧性疾患」や「腎不全」
など生活習慣病が原因の疾病が上位
を占めています。

特に、不適切な生活習慣から肥満
傾向であった男性が生活習慣病を発
症しており、若いときに健康課題を
抱えた働き盛りの方が年齢を重ねて
重症化している状況にあります。

この課題解決のため、健康維持・
生活習慣の改善を目的に毎年健康教
室を開催しています。

「糖尿病」をテーマとした年では、
糖尿病患者や予備軍の方などが参加
しました。

①月1回、個人で普段の生活を振
り返ることで課題を発見②毎月の教
室で一カ月間の生活を振り返り、次
回までに取り組む目標を決める③保
健師等の専門職が参加者にアドバイ
スを行いサポート④毎月、教室で身

体計測等を行い、取り組みの効果を
測る⑤糖尿病や食事・運動について
の講義を行うといった内容で実施し
ました。

効果として体重が減少した方が10
名おり、糖尿病の方も血液検査の結
果では数値が改善した方も多くいま
した。

今後も、働き盛りの方を対象に健
康教室を継続して実施する予定です。

子どもたちの歯を守る 取り組み

歯と口の健康は、豊かな人生を送
るために切り離すことのできないも
のであり、全身の健康増進や生活習
慣病等にも影響を及ぼすものとされ
ています。

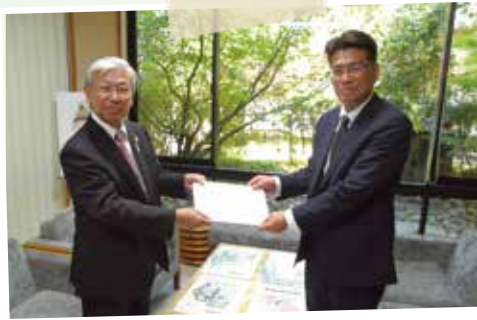
24年度の学校歯科保健調査による
と、14歳児う蝕（虫歯）有病者率
は、県下平均50%のところ、安芸福
祉保健所管内は64・0%、本村では
100%という状況でした。

そこで村では、高知県が実施して
いた「子どもの健口応援推進事業」
を活用し、村内保育所年中児（4歳
児）から中学3年生までを対象に、
27年度からフッ素洗口事業に取り組
みました。



楽しくグループワーク

1カ月間頑張ったこと、出来なかったことを話し
合い、次回に向けて取り組んでいました



上治村長から山崎村長へとバトンタッチ



総面積 165.52km²
人口 901人
国保被保険者数 200人
高齢化率 39.51%
（平成30年9月末現在）



馬路村役場 健康福祉課のみなさん



馬路診療所のリハビリ室にて、いきいき百歳体操実践中



また、その他にも歯科衛生士が、保育所入所前乳幼児の保護者らの育児サークル「ひよこくらぶ」や保育所、小中学校において、月齢、年齢に応じた適切な指導やブラッシング方法の指導等を定期的に行っており、子どもだけではなく保護者の歯の健康意識の醸成にもつながっています。フッ素洗口事業は今年度4年目を迎えたところですが、乳歯の時期から永久歯の萌出（生え変わり）時期まで継続的に行うと効果があるとされており、歯の健康管理に役立つものと期待しております。

保健事業

ー子どもを通じて

つながることー

馬路村は、村外からの通勤者が多く、昼間の人口は多いのですが、なかなか、人口増加にはつながっていませんでした。しかし、少しずつ若い方の移住も増えてきました。

その中でも子育て中のお母さん、お父さんが自宅で孤立することのないよう、交流の場として育児サークル「ひよこくらぶ」に妊婦等から参加することで、先輩ママ達と知り合いになれば、出産後も相談できる心強

い居場所となっています。また、保護者が主体性をもって子育てができることを目指し、保育所の保護者を中心に「トークカフェ」を開催しています。

「地域を楽しむこと」「体を動かすこと」「つくること」「食べること」「語ること」などを通じてお互いに交わり、体験することでお父さん、お母さん達の保護者の横のつながりを活かすとともに、子どもが成長しやすい環境について、一緒に考え活動できるようにと実施しています。

子どもが育つためには、自然や人との交流・経験が大切です。自然豊かな馬路村で地域や人、沢山の恵みの中で、心も体も愛情いっぱいに育み、つながっていくことを応援したいと思います。

健康教室の発足

ーチーム馬路ンー

高知市で発祥した「いきいき百歳体操」。

介護予防を目的に開発された運動プログラムですが、何歳になっても元気でいきいきとした生活を送るために、働く世代にも知ってほしい！やってみてほしい！という思いから「チー

などを対象としています。

各自健康づくりのチャレンジ内容（血圧測定、体重測定、運動（1回30分以上））のいずれかに取り組み、馬路村版健康パスポートに記録を続けることで特典が受けられます。

ウォーキングしている方達やフラダンス教室などで運動している方が増えたこと。また運動意欲の高まりからチーム馬路ンが結成されたことなどもあり、健康づくりに取り組む村民を応援したいという思いから事業を開始しました。

特典についても、「馬路村ならではのもの（特産品）」を準備して、健康づくりに取り組んでいます。

馬路村独自の健康への取り組みとして、30年10月から「馬路村版健康パスポート」がスタートしました！

- ・健康への取組には関心があるけれども実践するきっかけがない方
- ・運動不足を解消したい方（解消を目指したけれども続かなかった方）
- ・日頃、ご自身で健康づくりに取り組んでいる方

新たな取り組み 馬路村版健康パスポート

馬路村健康づくり チャレンジ記録表

※実施する項目を選んでください。

血圧	毎日測る時間を決め、当日の血圧を記入しましょう
運動	1回30分以上の運動をした日のみ、“○”をつけましょう 何の運動をしたのかも記入してください
体重	毎日体重を量り、記録をつけましょう

● この3項目のうち、いずれかを30日間記録すると…

ヘルシーポイントを10枚プレゼント！

● この3項目のうち、いずれかを3か月・6か月続けると…

馬路村の良いもんプレゼント！

お名前





あったかふれあいの集いを訪ねる

土佐町では土佐町社会福祉協議会（以下、社協）が受託し、あったかふれあいセンター事業を実施している。

旧小学校区を単位として、月1〜2回の「集い」を旧校舎や集会所等で開催している。田井・石原・地藏寺・平石・相川・森・和田・松ヶ丘・南川・瀬戸の町内10カ所のサテライトで地域ごとに特色のある活動を展開する。社協のコーディネート

ネーターやサポーターが支援しつつ、住民主体を基本に運営されており、地域の誰もが気軽に集え、やりたいうことの実現に向けて、互いに支え合い、助け合える場となっている。

今回は社協でサポーターを務め、活動を支えている伊藤資子さんを訪ねた。

地域同士の交流を図る

旧相川小学校で開催された「あったかふれあいの集い」を訪ねると、参加した皆さんは、思い思いの押し花絵をつくり、ティータムには和気あいあいと交流を楽しんでいた。「集い」は地区ごとの開催が基本だが、年に一度は地域同士で交流を深めている。今回は相川地区と南川地区の二つの地区合同での交流日で、地域の方およそ26人が参加した。

他の地区同士では、南川地区が地藏寺の小学校を訪ね、地域の方が取ってきてくれた山のカズラを使って、クリスマスリースを作った

り、石原と地藏寺でゴルフゲームや輪投げ大会を行うなどして交流を深めている。また、高齢の方だけでなく、保育園児たちへ手作りのお土産を用意し、互いに訪問し合うなど世代間交流も図っている。

皆で助け合って出かけよう

以前はケアマネージャーとして、お年寄りと関わり、活躍されていた伊藤さん。その後、はじめはボランティアとして、「集い」を手伝っていたが、現在スタッフとして活動に携わっている。

集いでは、介護予防、転倒予防を楽しみながら続けるため、お花見や霧の森など、外へ出かけることもある。そこでは、皆で助け合って出かけよう、ということをモットーにしている。車椅子や杖を利用されている方に「私は皆に迷惑をかけるき、行きたくない」と言われることもあったが、

そういう人こそ、一緒にこうと声を掛ける。元気な人はいつでも自分たちで出かけることができる。サポーターが必要な人こそ、一緒に行って、きれいな花や景色を見たり、いつもとは違った経験をしてもらいたい。スタッフは皆、そういう気持ちで活動していると伊藤さんは語ってくれた。

アイデアの種がどう育つか

年に1回のお祭り「あったかフェスティバル」では、各地区のブースをつくり、自分たちで作った編み物や手芸の作品などを披露している。それに向けて、南川地区の方がジオラマで南川百万遍祭りの様子を作りたいというので、厚紙や紙粘土で作り方を少し提供したところ、利用者の方が、目をキラキラさせて、次々にアイデアを出し合い、工夫の詰まった素晴らしい作品が完成した。



たくさんの種類の押し花を用意してくれた



土佐町社会福祉協議会、あったかふれあい事業に取り組む伊藤資子さん
土佐町婦人会長や国民健康保険運営協議会委員も務め、地域づくりに取り組んでいる



四国の中央部に位置し、日本三大河川
吉野川の源流地域。
美しい自然に囲まれて、水と森の豊かな町
土佐町で、あたたかい笑顔に出会いました。

「小さな発見、大きな感動」
生きがいを持てる
地域づくりに
取り組みます

元気散策！
このまちからの笑顔だより
土佐町





**電話による受診勧奨を実施
特定健診・特定保健指導
受診利用勧奨支援事業**

6月1日および8月20日、室戸市健康福祉センターやすらぎにて、市の特定健診未受診対象者への電話による受診勧奨を実施しました。

担当した会員は、「特定健診に行くか決めかねていた方もいて、電話勧奨が動機付けになったと思う」「電話がなかった方の中には、手厚く対応してもらえたと感謝してくれる方もいた」「お昼時が一番よく電話がつながった印象。次回はその時間帯に集

中して電話勧奨をしてはどうか」と取り組みを振り返りました。

7月23日には、大川村役場にて、村の特定健診未受診対象者への電話等による受診勧奨を実施し、電話等がなかった9人のうち、「受診する」が6人、「来年度受診する」が1人でした。

今後も受診率・利用率向上の一端を担えるようより一層、取り組みの強化をしていきたいと思っています。



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」



**健康づくり支援事業
への取り組み
いきいき健康教室 佐川町**

7月5日、8月6日および9月19日に佐川町のさかわ夢まちランドにおいて、いきいき健康教室を開催しました。

いきいき健康教室は健康づくり支援事業のうちのひとつで、健康講座など複数のメニューを選べるものです。

7月、8月は健康講座「リラクゼーション」を実施し、参加者からは「無理なく、皆で楽しみながら体を動かせた」「リラックスできた。思い出しながら自宅でもしてみたい」などの感想が寄せられました。

9月には、健康劇「特定健診を受けましよう」を上演し、劇には、なでしこの会員に加え、佐川町、夢まち協議会の方にも出演いただきました。

佐川町からは、特定健診および特定保健指導の制度の仕組み、町の受診率の現状についての説明もあり、参加者からは特定健診受診の重要性について考える機会になったとの感想が寄せられました。

いきいき健康教室は、自主的な地域づくり活動を目的とした健康づくり教室です。この教室が地域の健康づくりの一助になればと思います。



アイデアの種や きっかけを見つける アンテナを張る

男性の参加者も増やしていきたい

10地区あるため、地域ごとに活動に特色がある。その地域に合ったメニューを考えるのも大事だ。あったかの集いへの参加は女性が多いため、男性の参加者も増やしたいと考えている。

リーダー的存在が男性の地区では、男性の参加者も多く、外でグラウンドゴルフを楽しんだりしている。

引つ張っていく人がいると地域が元気だ。松ヶ丘地区では、あったかフェスティバルに向けて、わらじ作り、男性陣が大いに盛り上がった。

一方、女性陣には編み針を使わず簡単にできるマフラーの作り方を紹介し、やり始めると、こういう配色にしよう、といったアイデアが次々に出てきた。編み物は少し難しいという方は、先に付けるボンボン作りを



一人一人、好きな花を選んだ作品。どれもきれいに仕上がっている

担当し、皆で協力して一つの作品ができた。さらに、わらじ作りに続いて、今年はおかし作りに挑戦する予定だ。徳島県三好市の名頃集落「かかしの里」へ視察もしている。イケメンや子どものおかしを作って、かかしの里と親戚付き合いをしようと、早くも約束を交わしたりして、どんなアイデアが膨らんでいる。

とら巻き、鶴亀焼きなど、昔のお菓子などを作ってみると、お年寄りの出番が多くなる。地域の人には出番が要る。自分が役に立っていることが、自分はまだまだできると「生きがい」にもつながる。

「アイデアの種やきっかけを見つめるアンテナを張っておくことが、とても大事」

「今まで頑張ってきた、今、人生のラストステージに向かっていて人たちに、楽しんでもらえたら。自分が楽しめないことは人にも楽しんでももらえませんか。あったかふれあいの集いを通して、私も目一杯、楽しませてもらっています」と伊藤さんは語る。地域のスペシャリスト、技を持っている人たちの協力を得ながら、知恵を出し合って、お互いが情報交換しながら活動している。全部が全部、上手くいくことばかりではないが、失敗しても次は上手くやろうと、声を掛け合っポジティブに取り組んでいる。



●お問い合わせ
高知県土佐郡土佐町土居206
社会福祉法人
土佐町社会福祉協議会



訪ねた元気人
社会福祉法人 土佐町社会福祉協議会
あったかふれあいセンター事業
伊藤資子さん



保健指導の面接技術

―特定保健指導制度を支えるキーワード―

合同会社 生活習慣病予防研究センター 代表

岡山 明

A k i r a O k a y a m a

保健指導は効果（指導の質）を意識した展開を

特定保健指導の実施率向上の課題は重要であるが、一方で質の担保も重要である。保健指導は、効果がなければ実施する意義は小さい。対象者にとつては時間の無駄となり、保険者にとつては、量的な目標を達成しても被保険者の循環器疾患リスクの低下がなければ、事業の意味がなくなってしまう。保健指導は、常に効果（指導の質）を意識して展開すべきである。

以前より、学会や保険者協

議会などで行っている保健指導の研修会では、下表に示したように「保健指導の効果を高める技術要因」が6つあることを強調してきた。これらの技術を習得することが、効果的な保健指導につながるということである。近年の循環器疾患予防の疫学研究は急速に進歩しており、様々な知識や技術が使用できる時代になっているため、このような情報はコンパクトに伝えるようになってきた。知識やその効果的な提供法は、保健指導の教材を整備することで習得することができる。アセスメントや効果

一方的な説明となりがち な面接技術が課題

しかし、保健指導における動機付け・支援技術についてはほとんどトレーニングされておらず、残念ながら簡単な研修では効果が上がったとは言えなかった。研修後も多くの受講者は、「二方的な説明や押しつけ」といった基本的な指導技術の課題を修正できなかった。

その反省から、最近の研修では動機付けを中心とした面

接技術に重点を置くようにしている。保健指導における動機付けとは、対象者の弱みや困っていることを短時間で引き出し、最も負担が少なく効果の上がる方法を提供することにより、意欲を高めて実施を促すものである。

対象者との距離の取り 方が重要

面接技術に共通する課題は、「押し過ぎ」である。自覚的に押しが弱く効果が出ないことに悩む支援者も、実は「押し過ぎ」であることが多い。面接の初めから対象者にプレッシャーをかけ続け、対象者が逃げ腰になってもさらに「正しいこと」を押し付けようとする。これでは効果的な指導は難しい。どんなに正しいことであっても、相手に受容する気持ちが必要ならば、ただのおせっかいになってしまう。

こうした単調な押し付けの指導から、レベルアップする方法として強調したいことは、対象者との距離の取り方である。サッカーのドリブルを例にあげると、緩急を付けることでうまくゴールに近づくことができるが、どんなに速くても単調なドリブルでは、ゴールに近づくことは難しい。「面接でも強弱を意識した組み立てを考えるべきである。」

まず、面接の初めに支援者は、意図的に椅子に背中をつけて対象者との距離を保つことを提唱している。こうすることで、対象者が身を乗り出す余地を作る。もちろん対象者の興味を高めるための情報提供も重要である。

「引く技術」を意識して 指導効果へつなげる

対象者の受容度が、提案したい行動目標を受け入れられ

保健指導の効果を高める技術要因	
1	生活習慣のアセスメント技術
2	専門家としての十分な知識
3	知識を伝える技術
4	動機付けの技術
5	支援の技術
6	適切な評価技術

「引く技術」などの具体的な課題について、支援者同士のロールプレイングなどで繰り返しトレーニングするとともに、課題を意識しながら普段の指導に臨むことで、保健指導の技術が高まり指導効果が上がることが期待できる。

記事提供 社会保険出版社



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」





『平成最後の夏』

● 香美市役所 市民保険課国保係
主事 土居 正和

はじめまして。香美市役所 市民保険課の土居と申します。今年、新規採用となり、国保の給付業務を担当しております。国保制度等、まだまだ分からない事の方が多いですが、先輩方に支えていただきながら日々精進しています。

さて、今回コーヒーブレイクへの寄稿のお話をいただき、何を書こうか悩みましたが、今年の夏に初めて参加した香美市のお祭りについて、書いていこうと思います。

香美市には土佐山田まつり、奥物部湖水祭、川上様夏祭りの三大祭りがあります。私は土佐山田まつりと奥物部湖水祭に市役所踊り子隊として参

加することになりました。

その中でも、特に印象的だったのが奥物部湖水祭です。このお祭りの魅力は、湖水に浮かぶ無数の灯籠と色鮮やかな花火もさることながら、会場

の中心にある大きなやぐらを囲んで、地元の人も飛び入りの観光客も混ざり合い、大人数の老若男女がダンスミュージックに合わせてひたすら踊る「お山のデイスコ」と化すところ。誰でも踊れる簡単な振り付けなので、最初は遠巻きに見ていた人たちもいつの間にか輪に入って楽しそうに踊っていました。よさこいや阿波踊りは観客が踊りに参加することはできませんが、

湖水祭は見ず知らずの人と一緒に楽しむを共有でき、一体感を感じられる良い夏の思い出となります。

そして、個人的に嬉しかったのは、体重が2kg減ったことです。近頃、ビール腹を妻に指摘され、毎日体重計に乗るのが憂鬱でしたが、数字を見た時は歓喜しました。湖水祭では打ち上げ花火の時以外、約3時間、音楽が流れ続けるので、踊り続けられ良いダイエットになるかもしれません。達成感に満たされた私はその週末の飲み会で見事にリバウンドしてしまいました。……。

皆さんもぜひ、香美市のお



香美市役所踊り子隊の皆さん
前から2列目・左から2人目(筆者)土居正和主事

『神のみぞ知る』

● 津野町役場 町民課 医療保険係
主事 森本 和奈

はじめまして。今年、新規採用で国保担当になりました津野町役場町民課の森本と申します。採用からはや半年が経過しようとしています。仕事はまだまだ分からないことも多く、先輩方に教えていただいております。日々勉強で感謝の毎日です。

コーヒーブレイクのお話をいただき、最近の出来事を思い返していたら、先日の台風が来た時に思うことがありました。

私の祖母はよくお寺や神社にお参りに行きます。小さいころから何度か連れて行ってもらっており、その時に聞いた話で、「室戸に弘法大師の

像が建てられてから、台風の被害が少なくなった、これは弘法大師様のおかげだ」とい

う祖母の持論があります。確かに私が物心ついてから、身近にあまり大きな被害はなかったように思います。台風が過ぎ去った後、祖母は「今回も弘法大師様のおかげで被害がなかった」とお礼参りに行きます。そこで私がひそかに感じていたのが、台風の被害がないのは、祖母の感謝の思いの力もあるのではないかと。月々一回定期的に参りをし、お礼参りにも欠かさず行く祖母の感謝の思いが弘法大師様にも伝わっているからこそ被害が少

ないのではないかと思うのです。

私は普段、都合のいい時だけ神様に何かを願っては、叶わなかったことを神様のせいにするがよくあります。今思うと自分は何も努力していないのになだ叶わなかったことを神様のせいにする自分はどれだけ勝手だったかと反省しています。

これからは、お参りなどはできなくても、日々の当たり前のこと感謝することから始めたいと思います。そ



室戸の弘法大師

のうえで願いをし、たまに願いが叶えばいいと思います。あれ、しかしこれでは見返りを求めて感謝することになりません。いや、でもこれをきっかけにして、そのうち自然にすべてのことに日々感謝して生きていける人間になりたいなと思います。



安定的な国保財政の運営を図っていくために 平成29年度決算等を認定・可決



開会あいさつ 保険者支援の 充実強化に努める

高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬 耕作

者証を用いて、医療機関等が窓口で資格情報を確認することが出来るオンライン資格確認等システムを整備することを検討している」と述べ、医療保険制度の大きな変革時期を迎える中、保険者の共同体として、保険者支援の充実強化に努めていく姿勢を強調した。

全20議案を 認定・可決

芸西村長
溝 孝 氏

「厚生労働省は、支払基金と国保中央会が管理する『医療保険者向け中間サーバー』により医療保険資格情報を一元管理し、マイナンバーカードまたは個人単位被保険者番号（2桁）を付番した被保険

あいさつの後、議長に溝 孝・芸西村長を選出。議事録署名人に細川博司・本山町長と吉田尚人・梶原町長を指名し、議事に入った。

審議の結果、報告事項7件が原案どおり承認。続いて、審議事項20議案を原案どおり認定・可決した。

1 報告事項

- 報告第1号／会務報告書（平3021～平30630）
- 報告第2号／普通交付金収納事務規則を制定する規則理事専決処分報告
- 報告第3号／平成29年度介護保険事業関係業務特別会計（業務勘定）歳入歳出補正予算（第3号）理事専決処分報告
- 報告第4号／介護給付費審査支払規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第5号／障害介護給付費等支払規則の一部を改正する規則理事専決処分報告
- 報告第6号／平成29年度国民健康保険等損害賠償請求事務共同処理特別会計歳入歳出補正予算（第2号）理事専決処分報告
- 報告第7号／平成30年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計（業務勘定）歳入歳出補正予算（第1号）理事専決処分報告

2 審議事項

- 議案第1号／平成29年度事業報告認定議案
- 議案第2号／平成29年度各会計歳入歳出決算認定議案
- 議案第3号／規約の一部を改正する規約議案
- 議案第4号／事務局組織規則の一部を改正する規約議案
- 議案第5号／処務規則の一部を改正する規約議案
- 議案第6号／財務規則の一部を改正する規約議案
- 議案第7号／保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業特別会計経理規則を廃止する規約議案
- 議案第8号／保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業運営基金規則を廃止する規約議案
- 議案第9号／障害介護給付費等審査支払規則の一部を改正する規約議案
- 議案第10号／保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業規則を廃止する規約議案
- 議案第11号／平成30年度般基本準備金の取崩議案
- 議案第12号／平成30年度般会計歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第13号／平成30年度診療報酬等審査支払特別会計（審査勘定）歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第14号／平成30年度診療報酬等審査支払特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第15号／平成30年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計（業務勘定）歳入歳出補正予算（第2号）
- 議案第16号／平成30年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計（公費負担医療に関する診療報酬支払勘定）歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第17号／平成30年度国民健康保険等損害賠償請求事務共同処理特別会計歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第18号／平成30年度介護保険事業関係業務特別会計（業務勘定）歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第19号／平成30年度障害者総合支援法関係業務等特別会計（業務勘定）歳入歳出補正予算（第1号）
- 議案第20号／平成30年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計（業務勘定）歳入歳出補正予算（第1号）

Topics 1

診療報酬改定について 理解を深める

平成30年度診療報酬改定研修会

本会では7月3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30年度診療報酬改定研修会」を開催した。市町村・後期高齢者医療広域連合から国保担当者およびレセプト点検員ら35人が出席した。

要について説明があった。さらに、本会からは歯科診療および調剤報酬改定の概要について解説を行い、事務連絡として再審査申出時の留意事項等について説明を行った。



Topics 2

安定的な地域医療の確保へ、さらなる充実強化を行う

平成30年度国保診療施設四国ブロック会研修会



7月21日、高知市のサウスブリーズホテルにおいて、国保診療施設四国ブロック会の主催により「平成30年度国保診療施設四国ブロック会研修会」が開催された。四国4県の会員が一堂に会し、国保直営診療施設等（国保直診）が抱える課題の解決策を学ぶとともに、会員同士の親睦・交流を深めることを目的としたもので、四国内の国保直診等の医師や看護師等39人が参加した。

当番県を代表して、高知県国保地域医療推進協議会の中尾博憲会長（四万十町長）があいさつに立ち、「国保直診は地域包括ケアシステムの拠点として重要な役割がますます期待されている。地域住民のニーズに応えられるよ



中尾博憲 会長



押淵徹 氏

う、安定的な地域医療の確保の充実強化に取り組んでいきたい」と述べた。来賓あいさつでは、全国国民健康保険診療施設協議会（国診協）会長の押淵徹氏が、本研修会においても参加者と交流を深め、今年10月、全国国保地域医療学会が徳島県において盛会に開催されることに期待を寄せた。

あいさつの後、押淵会長は「国診協の現状と課題」として、調査研究事業や健康づくりをベースとした地域づくり、地域包括ケアシステムの取り組みなどについて説明した。

講演1では、高知医療再生機構理事長の倉本秋



倉本秋 氏



松浦喜美夫 氏

法改正により介護給付適正化がより重要な位置付けとなる

平成30年度介護給付適正化に係る研修会

7月17日、高知市の高知城ホールにおいて「平成30年度介護給付適正化に係る研修会」を高知県との共催で開催し、市町村の介護給付適正化事業担当職員等53人が出席した。

主催者あいさつでは、高知県高齢者福祉課の戸田京子課長が、介護給付適正化について「真に必要なサービスの提供を事業者に促すなどの目的を持つ、介護給付の適正化事業は介護の質を高めることにもつながるものであり、地域ケア介護と並び保険者としての機能を発揮できる重要な事業である」と述べた。

さらに、平成29年の法改正を受け、「介護保険事業計画において、介護給付等に要する費用の



組むことなどの方針や目標が示され、ケアプラン点検や要介護認定の適正化について説明を行った。また、本会からは介護給付適正化システムから出力する情報の活用方法について説明を行った。

研修会では、高知県高齢者福祉課から、第4期介護給付適正化計画により主要5事業に県・保険者さらには国保連合会が一体となって取り組むことなどの方針や目標が示され、ケアプラン点検や要介護認定の適正化について説明を行った。また、本会からは介護給付適正化システムから出力する情報の活用方法について説明を行った。

保健事業の個別事業計画策定を支援

平成30年度高知県国保連合会保健事業支援・評価委員会

7月5日、本会議室にて「平成30年度高知県国保連合会保健事業支援・評価委員会」第1回委員会を開催した。任期満了に伴う委員長等の互選の後、本年度の支援方法等について協議を行った。

本年度は個別保健事業の計画策定・評価支援となるが、国保ヘルスアップ事業における交付要件に「支援評価委員会から9月末までに得られた助言及びそれを踏まえた市町村の改善内容がわかるものを添付すること」が追加されたこともあり、国保ヘルスアップ事業の申請の有無によって支援形態を個別支援、集団支援で行うことを確認した。

最後に高知県国民健康保険課から、国保制度改革の概要や医療費適正化の取



組みなどについて情報提供が行われた。

続いて、9月7日に開催した第2回委員会では、4保険者（香美市・室戸市・須崎市・高知市）に対して、9月14日に開催した第3回委員会では4保険者（四万十市・安芸市・宿毛市・高知県）に対して、第2期データヘルス計画における個別保健事業実施計画および評価計画について個別支援を行った。

対象保険者の個別保健事業について、事前に通信等により検討を重ね、委員会当日は、保険者より計画内容の助言に対する改善点について報告され、委員会より、質疑応答・助言を行った。事業実施にあたっての疑問点の解消につなげていくなど、活発な議論がなされた。



保険料統一等の取り組み事例について発表

平成30年度全国国保主管課長研究協議会

8月22日、東京都新宿区の日本青年館ホールにおいて、国保中央会主催による「平成30年度全国国保主管課長研究協議会」が開催され、都道府県・市町村等の国保関係者約800人が参加し、本県からは10人が参加した。

国保制度を取り巻く最新の状況について」と題して講演し、国保事務の共同化について、質を揃える取り組みについて、



主催者あいさつに立つた国保中央会の原勝則理事長は、「国保の財政基盤を強化する観点からも、KDBシステムの活用や国保・後期高齢者ヘルスサポート事業を通じて、保険者努力支援制度への市町村の取り組みを支援していく」と述べた。

続いて、厚生労働省保険局国民健康保険課長の野村知司氏が、「新

要請した。また、骨太の方針2018より、国保の普通調整交付金

学教授の島崎謙治氏は、「新国保制度施行と今後の展開について」と題して、講演し、今後地域保険では市町村の関わりが必須である旨、説明した。

シンポジウムでは、「新国保制度施行で見えてきた課題への対応について」をテーマに、保険料率の完全統一化に向けた取り組み（大阪府）や、事務負担の軽減・効率化・コスト削減のためクラウド（共同利用）を用いての市町村事務処理標準システムの運用・導入状況について（北海道国保連合会）の他、香川県、静岡県富士市の事例発表者が先進的な取り組みの発表を行った。

地域と職域連携による健康づくりに向けて

第35回「健康なまちづくり」シンポジウム

8月23日、東京都新宿区の日本青年館ホールにおいて、国保中央会主催による「第35回『健康なまちづくり』シンポジウム」が開催され、市町村の健康づくりを担当する職員等約680人が参加し、本県からは9人が参加した。

「健康なまちづくりを考

「健康なまちづくりを考

「健康なまちづくりを考



民の健康づくりに向けた課題とその解決―まち全体の健康づくり―をテーマに、「健康都市やま」とを宣言しての健康を基軸としたまちづくりの推進について（神奈川県大和市）や、保険者協議会の取り組み状況について（沖縄県国保連合会）の他、大分県、東京都世田谷区、滋賀県東近江市の各パネリストが取り組み事例を発表し、ディスカッションを行った。

Topics 7

ケアプラン分析システムの効率的な活用を

平成30年度ケアプラン分析システムの操作方法に係る研修会

9月6日、高知市の高知ホールにおいて「平成30年度ケアプラン分析システムの操作方法に係る研修会」を高知県との共催で開催し、市町村の担当職員等16人が出席した。

ケアプラン分析システムは、点検する対象のプランを効率的に抽出し、保険者事務に活用できるもので、今回の研修会では、本会介護保険課から、適正化システムから出力される一次加工情報のデータ取得により基準値から乖離している支援事業所の確認や、認定調査状況と利用サービス不一致一覧表により利用者の状態に適合したサービスが実施されているか確認することなど、活用方法について説明を行った。



さらに、実際にケアプラン分析システムを出席者が操作し、地域内の事業所の傾向把握や受給者別分析情報を活用したケアプラン点検対象の選定などの解説を行った。

なお、同研修会は9月7日、四万十市役所においても開催し、8名が出席した。

Topics 8

保険者機能の強化を

平成30年度国民健康保険事務担当職員研修会



本会では9月18日、高知県との共催により高知市の高知共済会館において「平成30年度国民健康保険事務担当職員研修会」を開催した。市町村の国保事務担当者等74人が出席した。

開会あいさつに立った高知県国民健康保険課の伊藤博昭課長は、「市町村の協力を得ながら、重複多剤投薬の指導を行っていく。今年度から保険者努力支援制度が本格実施され、全国の保険者間

で競争になる。医療費の適正化と合わせて、交付金を確保できれば、その分だけ保険料を引き上げなくていいということになる。引き続きご尽力いただきたい」と、より一層の取り組みへの協力を呼び掛けた。

研修会では、高知県国民健康保険課から、保険者努力支援制度、医療費適正化等の国の動きおよび平成31年度国保事業費納付金の算定等について、医事業務課からは医薬品の適正使用の推進について説明を行った。本会からは、KDBシステムの操作方法・活用事例等について解説した。



高知県保険者協議会

Topics 10

職域の枠を超えて連携し、課題の共有と解決に向けて取り組み

平成30年度高知県保険者協議会研修会



8月29日、高知市文化プラザかるぼーとにおいて「平成30年度高知県保険者協議会研修会」を開催した。研修会には保険者の特定健診・特定保健指導担当者をはじめとした79人が参加した。

30年6月、埼玉県和光市の国立保健医療科学院で開催された「生活習慣病対策健診・保健指導の企画・運営・評価に関する研修」に参加した国保連合会保健師より、「効果的な保健指導のポイント」に関する伝達研修を行った。

国立保健医療科学院生涯健康研究部長の横山徹爾氏から「健診・医療費等の

分析による健康課題の明確化」と題した講演を行った。具体的なデータの読み解きの例示を通じて、KDB等の分析に基づく生活習慣病対策のための現状分析と課題設定等について理解を深めた。

高知県国民健康保険課から、保険者の特定健診受診率向上の取り組みについて、情報提供が行われた。

株式会社キャンサースキャン、江川倫弘氏の講演では「受診率向上にむけた施策について」と題し、伝えたい情報の中身だけでなく、見せ方が重要であること、受診勧奨の対象者に優先順位をつけてターゲットを選定するなど、マーケティングの手法を上手く活用すること、効果的な未受診者対策につなげることができると解説した。

高知県国保地域医療推進協議会

Topics 11

それぞれの立場から地域包括医療・ケアについて考える

第24回医師部会・第17回看護部会・第17回技術者部会合同研修会

9月8・9日の両日、馬路村就業改善センターで「第24回医師部会・第17回看護部会・第17回技術者部会合同研修会」を開催した。国保直診等の関係者46人が各講演や部会などを通じ、これからの地域包括医療・ケアの在り方を考える意義深い研修会となった。

3部会を代表して佐野正幸・医師部会長（高知県本山町立国民健康保険嶺北中央病院長）が開会あいさつに立ち、山崎出・馬路村長による開催地あいさつで開会した。

講演では、川合陽介・馬路村副村長が「馬路村について」と題し、地域の資源を生かした村づくりについて紹介した。続いて、高知大学医学部家



庭医療学講座教授の阿波谷敏英氏から「地域とともに、地域を診る医療者を育てる」と題し、家庭医道場の取り組みなどについて講演し、馬路村立馬路診療所看護師の牛窓裕美子氏からは馬路診療所での防災訓練について発表を行った。

医師・看護・技術者の各部会では、次回の開催地等を協議し、来年度は佐川町での開催を決定した。

Topics 9

「健康づくり」に役立つ情報をお届けします

TOSA国保だよりが

「奨励賞」を受賞しました。

第35回国保連合会広報誌コンクール
—国保中央会主催—

今後も、充実した誌面づくりに努めてまいります。ご意見、ご感想等をお寄せください。



●あて先：〒780-8536高知市丸ノ内2丁目6-5
高知県国民健康保険団体連合会 保険者支援課事業企画係
TEL/088-820-8415 FAX/088-820-8416
E-mail: koho@kochi-kokuhoren.or.jp

第32回高知県国保地域医療学会開催のお知らせ

メインテーマ 「これからの地域包括医療・ケア —地域で支える認知症—」

- 日時：平成31年2月23日（土）午前10時～午後4時
- 場所：高知医療センター2階 「くろしおホール」（高知市池2125番地1）
- 内容：特別講演・研究発表・パネルディスカッション
- 参加申込み：「第32回高知県国保地域医療学会参加申込書」に沿って、学会事務局までお申し込みください。
- 受付期間：平成30年10月1日（月）～平成31年1月25日（金）

※なお、参加申込書等につきましては当会のホームページをご参照ください。http://www.kochi-kokuhoren.or.jp/event/ev02.htm

お問い合わせは、下記事務局までお願いいたします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

●第32回高知県国保地域医療学会事務局 TEL 088-820-8415



食欲の秋、ボリューム満点の一品!

豆乳で作るカボチャのキッシュ

器のカボチャはふたまで丸ごと食べられ、栄養もボリュームも満点です。カボチャの優しい甘みが食材と良く合います。見た目にもとても可愛らしく、ハロウィンの季節にもぴったりです。

◎材料(1人分)

カボチャ……………小1個
ベーコン……………10g
タマネギ……………1/6個(30g)
シメジ……………10g
パプリカ……………10g
ピーマン……………10g
コンソメ(顆粒)……………1g
塩……………少々(0.5g)
こしょう……………少々
オリーブオイル……………小さじ1/2
卵……………1/2個
豆乳……………50ml
ピザチーズ……………小さじ1/2

◎作り方

- ①カボチャは丸ごとラップし、電子レンジで4〜5分加熱する。
- ②①をレンジから出し、粗熱が取れたら、へたを切る(この部分はふたにする)。へた以外は種をくりぬき器にする。
- ③ベーコンは1cmの角切り、たまねぎは1cm角に切る。パプリカ、ピーマンも1cmの角切りにする。
- ④シメジは小房にはぐしておく。

- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、タマネギ、パプリカ、ピーマン、シメジを炒め、コンソメ、塩こしょうで味を整える。
- ⑥卵と豆乳を混ぜ合わせる。
- ⑦カボチャの器に⑤で炒めた具を入れ、⑥を入れ、ピザチーズを上にかけて、180度のオーブンで約20分焼く。

1人分

エネルギー	347kcal	タンパク質	12g
カルシウム	88mg	食塩	1.3g



管理栄養士
にしもりみ
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。

ヘルシーごはん vol. 45

食べてみいや! 味てみいや!!

豆乳を使った料理

高タンパクで低カロリーの豆乳は大豆に水分を加えてすりつぶし、それを煮て作ります。さらに豆乳を加熱し、表面にできた膜を引き上げたものが湯葉です。にがりを加えると豆腐ができます。

大豆に含まれるイソフラボンは体内で女性ホルモンのエストロゲンと同様の働きをするため、骨粗鬆症や、動脈硬化を予防する作用のある優れた食品ですが、イソフラボンの過剰摂取による内分泌機能への影響が問題になり心配されたことがあります。

しかし、長い食経験を有する豆腐や豆乳といった大豆食品は影響がないことが、2006年5月に食品安全委員会から報告されています。

豆乳は調整豆乳と無調整豆乳があります。

・調整豆乳は果汁や砂糖などを加え、飲みやすくしています。

・無調整豆乳は大豆と水だけ、そのままのものです。

料理に使う場合は無調整豆乳を使います。

◎材料(1人分)

シメジ……………10g
サツマイモ……………20g
ニンジン……………20g
レンコン……………10g
タマネギ……………20g
ホウレン草……………20g
ウインナー……………1本(17g)
水……………50ml
鶏ガラスープ……………小さじ1(2.5g)
豆乳……………100ml
味噌……………小さじ1
バター……………1g
こしょう……………少々

◎作り方

- ①シメジは石づきを除き、ほぐしておく。
- ②サツマイモ、ニンジンは乱切り、レンコンは半月の薄切りにして水にさらす。
- ③タマネギは薄切りにする。
- ④ホウレン草はさっとゆで、長さ3cmに切っておく。
- ⑤鍋にバターを入れ、②、③の材料を入れて炒めておく。
- ⑥⑤にシメジとウインナーを入れ、さらに炒める。
- ⑦⑥の鍋に水、鶏ガラスープを入れて沸騰させたら火を弱めて5分くらい煮る。
- ⑧野菜に火が通ったら味噌を入れ溶き、豆乳も入れる。
- ⑨⑧にホウレン草を入れ、さっと煮る。こしょうで味を整える。

1人分

エネルギー	188kcal
タンパク質	8.9g
カルシウム	58mg
食塩	2.8g

豆乳と味噌が良く合う、優しい味わい

秋野菜の 豆乳味噌スープ

秋の味覚が口いっぱいに広がる一品です。

材料のホウレン草はブロッコリーやお好みの葉物にしてもいいですね。

また、今回は野菜を炒めていますが、炒めずに煮ると、よりあっさりといいただくことができます。



四万十町の歯科保健の取り組み



四万十町役場 健康福祉課

小松真紀
石川恵理

山・川・海 自然が 人が
元気です 四万十町

四万十町は、清流四万十川の中流域にあり、東南部は土佐湾、北西部は愛媛県境に面しており、総面積642.3km²と高知県内で第1位の広さがあります。山あり、川あり、海ありと自然にも恵まれた環境で、仁井田米や生姜、米豚、アユなど、おいしい食べ物もたくさんあります。

平成30年8月末現在、人口17,317人、高齢化率42.8%で、年間出生数約100人前後となっています。

四万十町の保健師は現在14人おり、保健推進部門として、本庁健康福祉課に6人、大正・十和地域振興局にそれぞれ2人、地域包括支援センターに4人が配置されており、業務と地区を分担しながら日々活動をしています。

歯科保健の計画の位置づけ

乳幼児・成人期の歯科保健については、26年度に策定された「健康増進計画」と「子ども子育て支援事業計画」において、27年度から5カ年計画で進めています。

健康増進計画では、食・運動・こころ・健康管理の四つの分野から健康増



①保育所での歯科指導教室の様子

進に取り組んでおり、歯科保健については健康管理の中に位置づけ、「進んで健診を受け 自分の健康を守る人が増える」を目標に、むし歯・歯周病予防の推進に取り組んでいます。

子ども・子育て支援事業計画では、五つの基本目標の中の「安心して産み育てることのできる環境づくり」の事業としての位置づけで取り組んでいます。

カミカミ検討会の開催

23年度から、関係機関との連携を強化しつつ、課題を明らかにし、課題解決のための検討や歯科保健を推進することを目的に、「カミカミ検討会」を実施しています。当初の構成メンバーは、歯科医師・校長会・養護部会・須崎福祉保健所・教育委員会・保育所・健康福祉課で、主に乳幼児・児童期に関わ

る機関が中心でした。乳幼児・児童期の歯科保健対策が軌道に乗ってきた29年度からは、成人保健の取り組みについても検討していこうということと、食生活推進改善推進員や健康づくり婦人会、地域包括支援センターもメンバーに加わり、各年代に応じた取り組みの検討に至っています。

ライフステージごとにみた 歯科保健の取り組み

〈妊娠期〉

■母子手帳交付時や妊娠中期支援レターでの情報提供

母子手帳交付時の保健師の面接の中で歯科健診の受診勧奨等を行い、中期レターで妊娠歯周病のチラシを配布しています。

〈乳幼児・児童期〉

■乳幼児健診での歯科指導・フッ素塗布

各健診にて歯科衛生士による歯科指導を実施しています。30年度からは、生後4カ月から歯科指導の機会を設け、歯が生える前からの働きかけも実施し始めまし



②特定健診での情報提供の様子

た。幼児健診では、希望のあった幼児にフッ素塗布を実施しています。

■フッ素洗口

むし歯予防と強い歯づくりを目的に、20年度から町内全ての保育所（4歳、5歳児）でフッ素洗口を開始しました。続いて、25年度からは希望する小学校で開始、27年度からは全ての小中学校でフッ素洗口を開始し、現在に至っています。

30年度からは、年度当初に歯科衛生士・保健師が各保育所・小学校を訪問し、フッ素洗口実施のチェックリストを活用して、フッ素洗口が効果的に実施されるようにフォローを行うようにしました。

■歯科衛生士による歯科指導教室

町内の希望のあった保育所・小学校等に歯科衛生士が出向き、位相差顕微鏡を用いた歯の観察や染め出し、歯周



③口腔機能向上教室の様子



30年度カミカミ新聞



29年度カムカム新聞

病についてなど各年齢に応じた歯科指導を実施しています。保育参観日に合わせて、保護者にも一緒に仕上げ磨きの実技などを行うこともあります。（写真①）

■カミカミ新聞の発行（年2回発行）

20年度から、町内の乳幼児・児童全てに対して、歯のケアや噛むこと、おやつのことなどの情報や地域の取り組みなどを発信しています。

〈成人期〉

■特定健診での情報提供

30年度から、特定健診受診者全員に「カムカム新聞」や歯周病に関するチラシを配布し、お口の健康の大切さを伝えていきます。（写真②）

■就学時健診時の保護者向け健康教育

子どもの歯の指導は受ける機会があっても、保護者自身の歯の健康について振り返ることはなかなかないので

は、ということから、30年度より就学時健診時に、歯周病・歯のケアについて、定期健診の必要性など、保護者向けの健康教育を行うよう計画をしています。

〈高齢期〉

■口腔機能向上教室（カムカム教室）

26年度より、口腔機能の低下を予防することを目的として、宅老所や運動自主グループを対象に歯科衛生士と保健師が地域に出向き、口腔機能評価、かみかみ百歳体操、お口のクイズ、歯科指導等を行っています。（写真③）

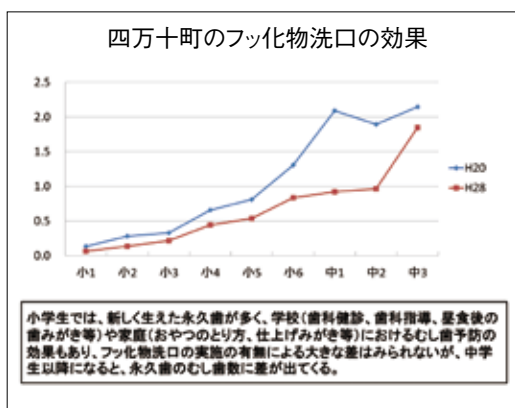
■カムカム新聞の発行（年1回発行）

29年度から高齢期の歯の健康について、宅老所や運動自主グループ、サロン、特定健診等で配布し、日々の口腔ケアを意識的に行うことができるよう正しい知識を啓発しています。

まとめと課題

フッ素洗口を保育所に導入してから10年が経ち、現在は全保育所・小中学校で取り組むことができるようになり、その効果が見えるようになってきました。

20年度と28年度の小中学生の一人当たりのむし歯本数を比べると、中学生以降に永久歯のむし歯本数に差が出てきています（図表）。中学2年生までがフッ素





健康パスポート
マイスライに向かて
頑張ろう！



伊藤 博昭

あー、またやつてしまった。
同じ間違いを何回も繰り返す自分が本当に情けない。

以前このコーナーで、他人が頼んだお昼のお弁当を、自分が頼んだと勘違いして、短期間に2回食べてしまったことを書いたが（実はその後、もう一回してしまいました）、最近もこれとは中身が違うものの、何回も同じ失敗を繰り返している。

レンタル屋さんでDVDを借りる際、ケースに鍵が付いているものがあるが、この鍵を外すのをよく忘れてしまうのだ。

家に帰り、他に面白いテレビ番組もないし、さあ見ようかな、となった時に、鍵が付いていると気付くことが最近2カ月間で4回もあった。鍵は家では外せないの、レンタル屋さんまで行く必要があるのだが、気付くのはたいてい夜の

ため、その日は見るのを諦めることとなり、せつかく楽しみにしていたのにとがつくりくめることも忘れていない。

また、「糖尿病」と診断されてから7年がたつが、血糖値を上げないように節制に努めることも忘れていない。

表を見ていただきたい。基準値の欄は、「高知県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」のうち、糖尿病の未治療ハイリスク者に該当する者の値である。また、H23およびH30の欄の値は、それぞれその年の人間ドックでの私の結果だが、H23の血糖値は、プログラムの基準値を超えている。

	基準値	H23	H30
血糖(空腹時)	126以上	141	120
血糖(HbA1c)	6.5以上	6.7	6.3
血圧(収縮期)	140以上	137	138
血圧(拡張期)	90以上	86	78
腎機能	+以上	-	-

これは、主な食べ物、例えば、ご飯お茶碗一杯とか私の好きなラーメンとかのカロリーなどについて教えていただいた。

元々が怠惰な性格で、長期間継続して何かに取り組むことは苦手ではあるが、このことは現在もしっかり覚えており、毎日食事の量に気を付けるとともに、昼食後の散歩など適度な運動にも取り組んでいる。

その結果、表のH30の値のように、現在は、なんとかぎりぎりではあるが基準値以下に収まつており、医師の治療はかろうじて必要としていない。

ところで話は変わるが、私の愛車は、購入してから22年になり、走行距離は約17万km、ナンバープレートは今や珍しい高知57である。しかも、現在は運転できない人が増えているクラッチが付いたマニュアル車である。

この車、出張の帰りに動かなくなり、トラックで運んでもらったことや雨漏りがしたこともあったが、新車を買うよりも安いし、何より長年乗ってきた愛着もあるので、故障の度に修理している。また、6カ月点検は欠かさずに受けて、今もちゃんと走っており当面買い替える予定はない。

私も年を取り、身体のうちこちがくたびれてきたが、これからもきちんと健診を受け、地道にこつこつと健康づくりに努めながら、もし具合が悪いところがあれば、早め早めに治療をし、元気に暮らしていきたい。

追伸 健康パスポートアプリをインストールした。今までは、ただ歩いてもご褒美は何ももらえなかったが、これからはシールがもらえる。うれしいな。



- 今回も引き続き、(筆者の)身近な自然シリーズ第3弾です。近くにあるモミジの大木から種が飛んで来たように、プランターから見事に発芽し、今に至っています。親モミジはまだ青々としていて、紅葉するのはまだ少し先になりそうですが、子どもモミジの方は、一足先にすっかり紅葉しています。「小さい秋」見つけました。
- 今号は「Topics」が特に盛りだくさんとなっています。読みやすい紙面作りに向け、引き続き取り組んでまいりますので、よろしく願いいたします。(高)

336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10月発行 336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 088-820-8415
<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

美しい水と緑と風に包まれ、
元気で豊かに光るまち

「香南市」

今回は香南市を訪ね、これからのまちづくりについて、清藤真司市長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 337号
1月下旬発行予定