

香南市
水・緑・風が輝く豊かな暮らしと
産業で飛躍するまち



Cover's Story

色とりどりに咲き誇る山里の花公園

西川地区の住民の方々が
大切に管理している
西川花公園。
春には桜、桃、菜の花の
コントラストが美しく、
その素晴らしい光景は
訪れる人を魅了する。



— 香南市 —



Contents

- 02 年頭のごあいさつ
- 04 首長は語る
水・緑・風が輝く豊かな暮らしと
産業で飛躍するまち
清藤真司 香南市長
- 09 いちおしスポット 香南市
- 11 おらんくの保健事業 宿毛市
人が輝き 自然がほほ笑む「元気都市すくも」
- 15 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 土佐市
- 18 なでしこの会
健康づくり支援事業—乳がん予防啓発支援事業—/
健康づくり支援事業—健康教育支援事業(健康劇・健康講座)—
- 19 こくほ随想 保健事業と交渉術
- 21 コーヒーブレイク
「形に残らないもの」奈半利町 / 「気分は雨のち晴れ」梶原町
- 23 黒い靴 No.272 四万十市
住み慣れた地域でいきいきと暮らすことを目指して
- 25 国保制度改善強化全国大会
- 26 Topics
- 29 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「抹茶シフォンケーキ」 / 「いちご大福」
- 31 日々国保 「これからも被保険者のために」
- 32 編集後記

表紙の写真は旧正風揚げ大会(野市)です。

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

年頭のごあいさつ

保険者事務の効率化、
標準化の推進に向けて

新年明けましておめでと
うございます。

輝かしい新春をお迎えのこ
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。

昨年4月には、都道府県が
財政運営責任を担うという
国保の財政基盤強化を目的と
した国保制度が施行され、1
年近くが経過しました。しか
しながら、市町村等保険者の

国保財政は依然として厳しい
状況であることに変わりはな
く、国保制度の改革が実効あ
るものとなるよう、国と地方
の合意事項である公費投入を
確実に行うよう引き続き求め
ていかなければなりません。

このような状況の下、国保
の都道府県単位化による統一
的な国保事業の運営において
は、保険者事務の軽減や効率
化、標準化の推進のため、本
会としても、さらなる活
用が求められる医療や介護等
のビッグデータの活用等を踏
まえながら、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、

保険者サービスの向上にこれ
まで以上に取り組む所存であ
ります。

医療費適正化や介護給付適
正化対策の強化をはじめ、特
定健診等の受診率の向上対
策、予防対策に係る保健事業
の推進、県・市町村の保険者
努力支援制度に対する支援
等、求められる業務の強化が
重要となっております。また、
診療報酬等審査支払業務につ
いては、国における審査支払
機関改革の議論を踏まえ、審
査基準の統一化、審査業務の
効率化等、社会保険診療報酬
支払基金の改革と整合性を図
りながら、「国保審査業務充
実・高度化基本計画」の具体

化と着実な推進を行い、審査
支払業務の充実を図ってまい
ります。

保険者の共同体としての責
務を念頭に、保険者支援の充
実、強化に努めてまいります
ので、今後ともご支援ご協力
を賜りますようお願い申し上
げます。

新しい年が皆さま方にとり
まして、実り多き年となりま
すことを心からご祈念申し上
げ、年頭のごあいさつといた
します。
本年もどうぞよろしくお願
いいたします。



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬耕作

New Year's greetings
KOSAKU KUSUNOSE

諸課題の解決に向けた取り組みに 総力をあげる



国民健康保険中央会
会長 岡崎 誠也

New Year's greetings
SEIYA OKAZAKI



新年あけましておめでと うございます。

平成31年、平成最後の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆様には日頃から国保中央会の運営に對しまして、ご支援とご協力をいたしまして、ご支持に厚く御礼を申し上げます。

ご案内のとおり、本格的な少子高齢化の進行、就業構造の変化、経済の低成長など、国保制度を取り巻く環境は年々厳しさを増しており、国保の事業運営は、今まで以上に厳しくかつ困難な多くの課題に直面しております。

都道府県が、国保についても財政運営の責任を負うとともに、国保に投入される公費の拡充など財政支援の強化が図られることとなりました。

これに合わせて本会では、厚生労働省からの依頼を受けて、国保保険者標準事務処理システムを開発いたしました。国保事業費納付金等算定標準システム、国保情報集約システムのについては、全国すべての都道府県及び国保連合会で、また、市町村事務処理標準システムについては、当初の想定を大きく超える256市町村においてご活用いただいております。本会は、引き続きシステムの安定稼働に注力してまいります。

最大の課題として、現役世代、いわゆる働き盛りの生産年齢人口の減少に着目し、誰もがより長く元気に活躍できるように、医療保険者としても健康寿命の延伸に積極的に取り組んでいくことを強く求めております。また、毎年増加する医療費の適正化という観点からも、予防・健康づくり事業の推進が極めて重要になっております。

果的な健康づくりに貢献できることをめざしてまいります。大きな改革が進む国保制度を持続可能なものとしていくため、本会としては、全国の国保連合会の皆様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団体や国保組合などの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た取り組みを総力をあげて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31年 元旦



水・緑・風が輝く豊かな 暮らしと産業で飛躍するまち

太平洋に面した
美しい景観。

山々の豊かな自然と
豊かな水に恵まれた香南市。

春の「どろめ祭り」

夏の「絵金祭り」他

文化遺産を有する

自然と歴史のまち

香南市を訪れ、

これからのまちづくりについて

清藤市長に伺いました。

首長は語る

No.86

香南市長
清藤真司



首長は語る

No.86 香南市長 清藤真司

(聞き手 国保連合会渡辺事務局長)

地域に根ざした保健活動を展開

まず、香南市の施設整備状況および保健師などの人数、活動状況についてお伺いします。

香南市では、赤岡町にある「赤岡保健センター」を拠点に保健事業を展開しています。センター内には、保健師9人

を含め健康対策課の職員を配置し、乳幼児健診等の母子保健事業をはじめ、特定健診・特定保健指導、各種がん検診等の成人保健事業、精神保健事業の他、地区組織の育成・支援等地域に根ざした保健活動を展開しています。

地域包括支援センターや高齢者福祉業務を統括する高齢者介護課には、保健師5人を配置し、社会福祉士と連携しながら、介護予防事業や認知症施策の推進、介護予防プランの作成管理等を行っています。

また、福祉事務所には児童・障害者福祉担当として保健師2人を配置し、相談や訪問等のケアマネジメントを中心に支援を行っています。

一方、栄養士は健康対策課の3人に加え、保育園児の食育や栄養管理を行うため、こども課に1人を配置しています。

現場からは、保健事業、児童福祉業務の拡充に向け専門職の増員要望があり、長期的な事業展開のためにも、今後保健師を増員する予定です。

健康増進計画「こうなんげんき21」を推進し保健事業を実施

保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

本市では、平成29年度に策定した香南市第2期健康増進計画「こうなんげんき21」(平成39年度を目標とする10年計画)に基づき、保健事業を行っています。健診結果やレセプト内容、介護保険データ等から本市の課題として、糖尿病とその予備群が増加していること、中高年の肥満やメタボリックシンドロームの割合が高くなっていること、40〜64歳で要介護認定を受ける人の約半数は、脳血管疾患が原因であること等があげられます。

食生活改善推進員による味噌汁の塩分濃度測定その他、食事に含まれる塩分量をわかりやすく説明するなど効果的な減塩指導に取り組んでいます。

糖尿病に関しては、特定健診などの結果より生活習慣病が重症化するリスクの高い対象者に対して、保健指導や医療機関への受診勧奨を行い、早期治療、重症化予防につなげています。

「こうなんげんき21」を推進し事業を実施していく中で、平成22年5月から地元医師会の代表や学識経験者、健康づくり組織代表、関係課代表から構成される「健康づくり推進委員会及び専門部会」を設置しています。要医療者への受診勧奨基準や、保健指導管理基準等について医師会(医療機関)と連携した検討を進めています。

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、各地区

受診率向上が課題 若い世代へ向けて健康への意識付けをしていく

で実施している集団健診の他、県内の委託医療機関において個別健診を実施しています。

平成29年度の受診率は、39・4%で、40代、50代の若い世代の受診率が低いことが課題です。

受診率向上のために、地域の健康推進員による健診受診勧奨の文書配布やポスターの掲示等の啓発を継続するとともに、健診未受診者の方へ受診勧奨の個別通知を行っています。その中でも特定健診対

象者で年度中に40歳に達する方には保健師が訪問し、積極的に受診勧奨を行っています。また、特定健診とがん検診を組み合わせたセット健診を増やし、日曜日のセット健診に若い世代を積極的に呼び込む働きかけを行っています。

さらに、特定健康診査の対象となる40歳の手前から健康に関心をもっていたり、20歳以上の若い世代に向けて無料で特定健康診査と同等の健康診査を行っています。平

移住定住促進にスピード感を 持って取り組み

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年度に「香南市人口ビジョン」および「香南市総合戦略」を策定して以降、毎年度PDCAサイクルにより取り組み状況を点検・評価し、必要に応じて施策・事業の見直しや追加を行い、人口減少

克服と地方創生に向けて取り組んでおり、婚姻件数や県外からの移住者数については目標値を上回るなど、一定の成果も出ていますが、直近の人口動態では、人口ビジョン策定時の予測より下振れしているとともに、市内における地域間の人口格差も拡大傾向にあります。この状況を改善す



るためには、これまで人口減少抑制のために進めてきた取り組みのさらなる充実が必要となります。

出生率の向上および少子化

対策として、妊娠前から子育て期まで継続してサポートする総合相談窓口として、香南市子育て世代包括支援センターを平成28年度から健康対策課内に設置し、保健師の資格をもつ母子保健コーディネーターを配置しています。

不妊治療費の助成やパパママ教室の開催、新生児訪問、助産師による母乳相談等も実施しています。また、現在建設中の病後児保育施設を併設した香南市総合子育て支援センターでは、親子の交流広場など地域子育て支援センターとしての機能に加えて、パパママ教室やプチママ教室などの事業も実施するよう計画を進めており、妊娠期から子育て期にわたる子育て支援の拠点施設を目指しています。

子育て世帯への経済的な支援策として、国の幼児教育の段階的な無償化の取り組みに合わせ、多子世帯等の保育料負担軽減措置を拡充し、保育所等に同時入所している第2子の保育料を無料とする市単独制度を実施しています。

また、毎年、婚活セミナー事業を開催しています。異性に対する心構えなどを学び、

少しでも婚活に向けたサポートになればと思っています。

他にも移住定住促進に取り組んでおり、都市部での移住相談会への参加や、空き家バンク登録の推進、空き家改修への補助金を交付しています。また、都市部より「地域おこし協力隊」を雇用し、集落活動センター支援員、移住専門相談員、ふるさと納税推進員、鳥獣被害対策員、ミカン農業担い手、6次産業化推進員、サイクルーツリズム推進員、ヤ・シイパーク周辺活性化推進員の合計8名が勤務しています。

また、「集落支援員」を県内から雇用し、集落活動センター支援員も活動しています。この方たちが、数年後、本市に定住し、それぞれの場で活躍していただくことを期待しています。

さらに、市ではIT企業の誘致を重点的に取り組んでおり、今後は事務職の求人増が最も具体的な対策となると捉えています。企業にともに仕事をすることに相応しい自治体と認識されるよう、スピード感を持って取り組んでいきたいと考えています。

高齢者の移動手段の確保を積極的に進めていきたい

高齢化対策はいかがでしょうか。

高齢化率は現在31・6%であり、徐々に増加しています。日常的な見守りがない独居高齢者や高齢者のみの世帯が増えていることが見込まれるため、認知症対策と介護予防を重点的に取り組んでいます。

認知症対策としては、認知症初期集中支援チームを専門知識のある認知症サポーター医と認知症専門医、保健師、社会福祉士のメンバーで立ち上げ、市内の企業等にも周知し、連携したサポーター体制を構築しているところです。また、認知症サポーター養成講座も開催しており、平成30年3月末には2881人がサポーターとなっています。他にも、地域住民や民生委員、地元消防団などともに認知症高齢者見守り・声かけ訓練を実施し、認知症を理解し、地域で高齢者を支え見守る体制づくりやネットワークづくりを行っています。

介護予防の取り組みとしては、健康維持や介護予防を目

的とした自主的な運動グループが市内に28カ所あり、地区の公民館で転倒予防のための筋力運動を行っています。体操やレクレーションなど介護予防のミニデイサービスを行ういきいきクラブも、月1回程度市内43カ所で開催しています。

また、香南市社会福祉協議会による、運動機能の向上や認知症予防を目的としたお達者教室を市内4地区で開催しています。教室には月2回の買い物も組み込まれており、買い物支援にもなっています。他にも、くもん学習療法センターが開発した教材・教具・ノウハウを導入した脳の健康教室を開催し、教室や自宅学習にて脳の活性化を図り、教室修了生には月1回の「楽習広場(脳の健康フォロー教室)」を実施し、取り組みが継続出来るようにしています。

「飲まない、吸わない、賭けない」が原則の健康麻雀「楽笑マーじゃん教室」も開催しています。他の介護予防事業

に比べて男性の参加率が高く、認知症予防とともに、仲間づくりや趣味づくりの成果も得られています。

また、高齢者の移動手段の確保を積極的に進めていきたいと考えていますが、思いの他、ニーズが高まっている現状があります。乗り合いタクシーなどがありますが、「自分のためにわざわざ来てもらうのは申し訳ない」という声も聞かれ、遠慮される方も多いことが背景にあり、協議会では今一度、ニーズの検討に取り組んでいます。

介護保険の状況はいかがですか。

認定者数は約1800人で、そのうち在宅の方は約半数の55%、施設入所の方は33%、その他は医療入院などとなっています。

在宅の方は、通所介護や訪問介護を利用していますが介護度の重度化傾向が見られます。また、介護度が軽度であっても、近くに親族がいないなど買い物や掃除、ゴミ出しなどの生活支援を希望する方が増えています。

施設入所につきましては、入所希望者の長期間の待機は

地域包括ケアシステムの構築を進める

見受けられない状況です。市内に特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型施設やグループホーム、ケアハウスの居室数が介護認定者数から見ると比較的によくあることや近隣の市にも介護施設が多くあることが原因と思われる。

在宅、施設ともに、利用者側に大きな不便は生じていないと思われませんが、需要に沿った介護サービス提供事業所の増加は見込めないことから、ボランティアや地域住民主体での、ミニデイサービスや集いの場、生活援助、見守り、交通移動を行う様々なサービスの受け皿が必要になってく

医療費の適正化が課題

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

平成30年度の制度改革により国保は県単位化され、県が財政運営の責任主体となったことにより、市町村は安定的な財政運営を行うことができ

ると考えます。介護労働安全センターが実施する生活援助講座や包括支援センターが実施する生活援助研修を、シルバー人材センターの会員や市民の方に広く周知し、高齢者の生活支援の担い手づくりを進めていきたいと考えています。また、多様な主体による重層的なサービスの提供体制づくりに向けた地域包括ケアシステムの構築を進めるため、「生活支援コーディネーター」を配置し、地域における生活支援の課題について話し合いを重ねています。地域と行政、関係者の情報共有を図り、協働で課題解決が進むようにしていきたいと考えています。

る仕組みが構築されました。

当市の国保加入者数は、平成29年度末現在8743人、加入率は市民全体の約26%であり、高齢化が進むことで後期高齢者の被保険者は増え、国保の被保険者は年々減少し

ている傾向にあります。反して、1人あたりの医療費は国保、後期高齢者医療とも年々増加傾向にあり、多くの市町村同様、保険税(料)の収納確保と医療費の抑制が大きな課題となっております。

国保税の算定につきましては、県単位化を機会に4方式から資産割を除いた3方式に変更し、税率の見直しも行いました。被保険者には急激な負担増とならないよう、しかし財源が確保できるよう十分な検討が必要となってきます。

国からの財源措置とされている保険者努力支援制度では、保険者機能の役割を果たさなければならぬという観点から、国保特有の課題に対して指標が設定されています。各市町村の努力によって交付金が配分されるという制度の仕組みからすると、より一層の努力をすることで国保の財源を確保することが不可欠と考えております。

今後は県が掲げております「日本一の健康長寿県構想」を念頭に、市で策定しているデータヘルス計画や特定健康診査実施計画に基づき、市民の皆さまのここからただの健康

が第一と考える、さらに県と足並みをそろえて国保制度の運営にあたっていく必要があると思っております。

マリンスポーツやサイクリングなど、地域活性化への仕掛けを増やしていく

香南市の特色ある取り組みや学術・産業・観光などの地域振興事業、市のPRについて伺います。

自転車の利用向上と自然や食、歴史、文化などの地域資源を活かした観光を進めるため、自転車を活用した事業の強化に取り組んでいます。

市内3施設でのレンタサイクルの利用者は年間約2000人で、その多くがスポーツタイプやタンDEM(二人乗り)自転車などを保有している夜須町の海岸線沿いにあるサイクリングターミナルを利用しています。サイクリングロードにも近いいため、市内周遊や自然景観を楽しむ目的で利用する人が多く、レンタサイクルは新しい観光スタイルとなりつつあります。

また、平成30年9月にタンDEM自転車の一般公道走行が解禁となり、視覚障害者や高齢者、体力に自信のない人な

県には市町村が適正な財政運営ができるよう、指導や整備を進めていただきたいと思

どにもサイクリングを気軽に楽しんでもらえるようになりました。今後は、タンDEM自転車の利用促進を図り、安全に楽しむための交通ルールの啓発と乗り方の講習会を開催する予定です。

「志国高知幕末維新博」に引き続き、ポスト維新博(自然・体験型キャンペーン)が平成31年2月からスタートします。ヤ・シイパークを中心に周辺を含めた活性化に取り組み予定です。景観や自然を活かした体験メニュー、イベントなどを行い、市内の観光施設と連携して観光客の増加を図っていききたいと考えています。その一つとして、ヤ・シイパークの自然を活用したシクロクロス(自転車障害物競走)大会が開催されました。子どもから大人まで約200人が、砂浜や草地などのコースを、時には自転車を担ぎながら走

歩く、走るに加えてサイクリングにも取り組んでいきたい

清藤市長ご自身が健康に対して普段から気を付けていることはありますか。

まず、平成26年に禁煙し、4年半が経過しました。時間があるときには歩くこと、走ることを心掛け、夏場は週末の早朝ウォーキングや就業後に三宝山を歩くこともあります。また、市内各地の駅伝大会にも出場しています。さらに、前述の自転車を活用した事業の強化への取り組みに合わせ、私も自転車を購入し、景色を楽しみながら走ってみ

関係機関とのより一層の連携を

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。

国保担当課には専門職がおり、データ分析や活用に関する計画策定時にはデータ分析等ご支援をいただき感謝してお

しみ方を見つけない、是非香南市にも足を運んでいただきたいと思

たいと計画しています。次にメンタル面として、「心の健康」に関する問題や教育が現代における喫緊の課題と捉え、香南市出身、没後80年となる森田正馬氏が創始した「森田療法」を広めていきたいと考えています。森田療法は世界的にも高い評価を受けており、夏の市民講座には関係者を招いています。

様々な背景があるかと思いますが、自分の居場所を作ろうとする気持ちや能力も重要となるのではないのでしょうか。

ります。各自治体の優良事例をフィードバックいただいたと思いますし、医療費の抑制・保険の適正給付の課題に対し、県との連携を十分にとつていただき市町村をより一層多方面から先導いただきますようお願い致します。



4

絵金蔵

恐ろしくて美しい屏風絵

赤岡町に残る絵師金蔵、通称「絵金」が描いた屏風絵を収蔵保存し、資料と共に展示・紹介している。薄暗くした展示室の中、圧倒的な存在感と異彩を放つ極彩色の屏風絵は一見の価値あり。常設展示のレプリカのほか、本物の屏風絵は月替わりで2枚ずつ公開されている。

- 開館時間／9：00～17：00(最終入館16:30)
- 休館日／毎週月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29～1/3)
- 入館料／大人 500円・高校生 300円・小中学生 150円
- TEL 0887-57-7117



絵金蔵 HP



3

市内周遊や海岸沿いの景観を存分に楽しめるサイクリングターミナル

2人乗りのタンDEM自転車をはじめ、スポーツバイクや電動アシスト付自転車など多彩な自転車の貸し出しを行っている。サイクリング周遊マップ「まるごと体験ツール・ド・香南」を参考にサイクリングに出かけませんか。海のやどしおや宿も併設しており、宿泊も可能。

■香南市サイクリングターミナル TEL 0887-55-3196



海のやどしおや宿 HP



いちおしスポット

香南市

太平洋に面する美しい景観、山々の豊かな自然と水に恵まれたまち

1 ヤ・シイパーク

海を楽しむ快適レジャーゾーン

海水浴場や530mの木の遊歩道などのある海の公園。こども広場やバーベキューサイトなどの施設が充実している。道の駅「やす」で、ショッピングや食事を楽しめる。

■株式会社 ヤ・シイ TEL 0887-57-7122



ヤ・シイパーク HP



NPO法人

YASU海の駅クラブ

ヤ・シイパークに隣接した「YASU海の駅クラブ」では、豊かな自然を活用したヨットやシーカヤックなどの体験教室を実施。夜須の豊かな海を存分に満喫できる。

■NPO法人 YASU海の駅クラブ
TEL 0887-57-1855



YASU海の駅クラブ

2 地域に愛されるふるさとの遺産 手結内港・可動橋

江戸時代、土佐藩家老の野中兼山が手がけた日本で最初の掘り込み港。今も当時の趣が残されている。港の入り口にある可動橋が、空に向かってそびえたつ姿は圧巻。

■可動橋の通行可能時間はQRコードで確認できます



香南市 HP



詳しくは、香南市役所までお問い合わせください。
● TEL 0887-56-0511
● URL <https://www.city.kochi-konan.lg.jp>



5

地域の伝統文化を継承する交流拠点 弁天座

廻り舞台や花道などを備えた本格的な芝居小屋。地域の伝統文化の継承を目的に造られた弁天座は香南市の交流拠点として、様々なイベントが催されている。

■開館時間／9：00～17：00
■休館日／毎週月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29～1/3)
■TEL 0887-57-3060



弁天座 HP

人が輝き 自然がほほ笑む 「元気都市すくも」



Vol.86
宿毛市

宿毛湾の冬の風物詩。期間中きれいなだるま夕日は、10回程度しか見られないため「幸運のだるま夕日」と呼ばれています

おらんくの ORANKU NO HOKENJIGYO 保健事業

「宿毛市」は
こんなまちです

宿毛市は、四国の西南端に位置し、全国的にも早い桜の開花が示すように、温暖な気候と海・山・川の豊かな自然に囲まれたまちです。豊後水道に面した宿毛湾は魚のゆ



総面積 286.20km²
人口 20,627人
国保被保険者数 5,884人
高齢化率 36.5%
(平成30年9月末現在)



宿毛市役所市民課・健康推進課のみなさん

りかご・天然養殖場、といわれるほど魚種の豊富な海で、ここで取れる魚の味は絶品です。沖合の沖の島周辺は海の透明度も高く、珊瑚や熱帯魚が豊富に見られ、全国有数のダイビングスポットとなっています。また、11月～2月にかけて見られるだるま夕日は「幸運のだるま夕日」と言われ大自然の神秘を感じます。農業では、温暖な気候を生かしたオクラやブロッコリーなどの露地栽培、ハウスを使った施設園芸、文旦やすくも小夏などの果樹栽培、最近では幻の柑橘直七を使用した商品も多く販売され人気を集めています。

保健事業の取り組み ―職員意識の変化―

国保主管の市民課と保健部門の健康推進課が連携し事業を展開しています。

第2期データヘルス計画では、第1期の評価、分析を踏まえ、生活習慣病、特に血管病対策として、壮年期の死亡者数の減少、重症化リスクの軽減を図るためにも、特定保健指導に重点を置き「生活習慣病予防」「重症化予防」に力を入れようとして話を合いました。

今回は、当市で行っている様々な保健事業の中から、今年度、実施率の上がった特定保健指導、人気の高い、運動教室、栄養教室（脂質異常・耐糖異常）についてご紹介させていただきます。

特定保健指導 ―発症・重症化を防ぎたい―

どうかして特定保健指導実施率が上がらないものか？
特定保健指導が始まってから、どの市町村も課題に感じていると思います。

当市の特定保健指導は、積極的支援は市職員の保健師・管理栄養士で実施し、動機付け支援は委託で実施しています。特定保健指導の利用動機は個別健診受診者には、郵送にて利用の案内を送っています。また集団健診受診者には、結果報告会を行い、一人一人と結果についてお話をしてお返ししていますが、実施率は、平成28年度まで10・0%前後でした。そこで平成29年度は、個別健診受診者へのアプローチはそのまま、集団健診受診者への利用動機強化を図りました。方法としては、報告会で特定健診の結果をお返しする際

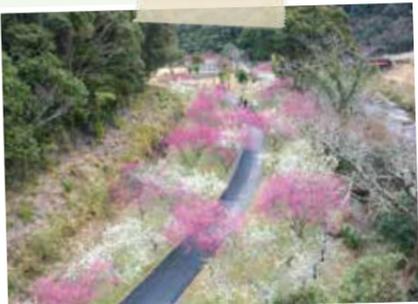
に、過去の健診データとの比較を行い、改善または維持できている点と悪化している点の確認を一緒にし、放置されたときに引き起こされるリスクが高い疾患の説明を行い、ご本人に危機感をもつていただくこととしました。その後、「生活習慣の見直しをしてみませんか？」と誘うようにしました。その結果、平成29年度の実施率を+4・3%向上することができました。

今年度は、さらに実施率向上のために、動機づけ支援の初回面接の日程調整を委託先に任せず報告会で行い、問診票の記入もその場で実施できるようにしました。また、積極的支援利用者には、介入が難しい食事の見直しを行えるようにカロリー茶碗をお渡しするようにしました。動機づけ支援に関しては、報告会と初回面接までの期間を短くすることで、利用者のモチベーションが高いまま実施できるため、参加率は高くなっています。

今年度、現時点での利用率は35・1%と大きく上昇しています。利用者が無理なく取り組める目標設定と生活の中に習慣化できるように、これからも支援していきたいと思



大島桜公園。
4月はじめには山一面に桜が咲きます



楠山公園の梅の花、実が大きくなれば市民のみなさんが梅狩りを楽しみます



今回の健診PRでは北原地区から4人の委員の方が取り組んだ

推進協議会では、特定健診・がん検診の「PR活動」として、年12回程度、市内の量販店や病院で市民に直接、声掛けをしている。今回はドラッグストアの店頭で

特定健診・がん検診のPR活動

今回は推進協議会の西原会長を訪ねた。

土佐市健康づくり推進協議会（以下、推進協議会）は、土佐市健康づくり推進事業実施要綱に基づき、市民が健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯に渡って、自らの健康状態を自覚できるように地域で自発的に健康づくりに資する活動を行っている。また、生活習慣病予防の啓発および特定健診・がん検診の受診促進のために行う普及啓発活動を行うことにより、市民の健康増進に寄与することを目的として日々活動している。

「土佐市健康づくり推進協議会」の取り組み

PRを受けていた方から

「PR活動を取材した。開店早々、たくさんのお客さんが来店し、声を掛けられた方は説明にじっくりと耳を傾け、関心を示していた。」

「PRを受けていた方からは、「今回、はじめてPRを受けたが、受診しようと思えた。声をかけてもらったことが、きっかけとなった」との声が聞かれた。また、PRをした委員の方に話を伺うと、「職場で健診を受けている方だったが、話を聞いてみると、がん検診は受診していないことが分かった。がん検診を受診できることを知る機会となり、今回は婦人科がん検診の勧奨につながった。また、後期高齢者も健診を受診できることを知らない方が多く、知ってもらう機会となった」と、一人一人の話をじっくり聞くことが受診勧奨につながっていた。

健診PRでは個別訪問も

行っており、地区別に年8回実施している。また、ケーブルテレビでは実際に市民に声をかけている場面を再現した約3分の劇を年3回放送し、分かりやすく健診のポイ

ントを伝えている。健康づくりのチャンネルがたくさんある

さらに、季節ごとに約2

〜5kmのコースを歩く「健康ウォーク」を年5回開催している。5月は海を眺めながら宇佐大橋を渡る「宇佐しおかぜウォーク」、あじさい祭りに合わせて6月は「あじさいウォーク」、10月は「出間ひまわりウォーク」、11月には「菜の花種まきウォーク」を開催している。花の咲く3月頃には「菜の花ウォーク」と合わせて、健康ウォーキング教室を開催し、筋力維持の運動などの講習を行っている。毎回、20〜30人が参加しているが、現在、推進協議会委員の参加が約半数。一般の方の参加を増やしていくことが今後の課題だ。

自主活動として開かれる

合同交流会では、皆で料理を作って、健診時に誘導などの補助をしてもらっている「協力員」の方と一緒に食事を囲んでいる。推進協議会の活動を紹介する場にもなり、



土佐市健康づくり推進協議会の委員の皆さんと西原美恵会長（一番右）



元気散策！
このまちからの笑顔だより
土佐市

「命を守ろう！健診受けて」

地域の健康づくりの輪を広げます

清流、仁淀川が市域を流れ、温暖な気候、自然の恩恵の下、はじめて訪れたのにどこか懐かしいまち。自然と文化が息づくまち土佐市で、あたたかい笑顔に出会いました。



推進協議会委員への加入のきっかけにもなっている。また、ヘルスアップ講座などの研修への参加や3B体操などの健康教室の企画運営も行っている。

健康第一で。

退職後、旅行に出かけた時、スポーツクラブへ通ったり、しばしのんびりとした時間を過ごしていた西原会長。高校時代の友人から「楽しく運動したり、講演を聴いたり、勉強会をしたり、市民の健康のために健診PRをしている推進協議会があるから一緒に活動しよう」と誘われて、委員として活動するようになった。

それから活動に携わって20年余り、長く続けてこれた秘訣を伺うと、「やはり健康第一で、市民の皆さんが健康で元気に暮らせるお手伝いが出来ればという思いがあります。楽しくないと続かないので、皆さんが協力し合っていて、『楽しく、わきあいあい』というのを大切にしています」



おそろいのジャンパーは市民の方に認知され、健診PRとすぐ気付いてもらえる





上・6月の「あじさいウォーク」
下・10月の「ひまわりウォーク」

声掛けを 継続した取り組みが 実を結んで

と語ってくれた。
健診PRの個別訪問では、「健診受診を勧めてくれて、早く病気が見つかり、手術を受けて良くなった。ありがたいです」と言ってくれる方や冬の寒い日や夏の暑い日に励ましの言葉を掛けてくれる方もいて、また頑張ろうと活動の励みとなっている。健診の必要性の意識はあつても、なかなか腰が重く、受診に至っていなかった人でも、声掛けをしたことがきっかけとなり、受診してくれた方が多い。訪問時には留守宅もあるが、訪問した日時を添えてチラシを入れていくと、後日、申し込みしてくれることもあり、継続した取り組みが実を結んでいる。

次の担い手と受診に至らない方への勧奨が課題

西原会長が入会した当時は8地区、大勢いた委員は、現在では2地区（高岡・北

原）、41名に減少している。各地区の代表者の担い手の選出が難しくなってきたことなどが背景にある。若い世代に次の担い手になってもらうことが課題だ。

また、特定健診・がん検診の受診を勧めても、「結果が怖い」「この歳になったのもう受けなくてもいいと思う」「忙しくて時間がない（若い人に多い）」など、様々な理由で受診に至らない人にとり受診してもらわな

健康づくりの輪を広げていく

例えば、病院を受診している人では、がん検診の必要性を説明するなど、一人一人、じっくり話を聞いて粘り強く対応していくことが大事だと西原会長は語ってくれた。

土佐市の魅力、好きなどころ
海で捕れる魚が新鮮で格別。毎週土曜日に宇佐漁協魚市場で開かれている宇佐土曜市では、船が入って来るのを待つて揚がりがたてを買う



訪ねた元気人
土佐市健康づくり推進協議会
会長
西原 美恵さん



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

定期的な自己検診で早期発見を 健康づくり支援事業

―乳がん予防啓発支援事業―

乳がん予防啓発支援事業は、乳がんに関する基礎知識、自己検診法実技指導、乳がん検診受診啓発等を行うものです。乳がんの検診の対象となる前の40歳未満の比較的若い女性を中心に実施しています。

須崎市（9月11日）、四万十市（10月24日）、東洋町（11月13日）、土佐清水市（12月6日）において、子育て支援センターや子育てサークル、子育て教室に参加のお母さんを対象に実施しました。参加者からは「乳がんのことをメディアで耳にすることが多く、気になっていました。自己検診の仕方などを聞くことができ、とても



健康長寿の延伸に寄与する取り組み 健康づくり支援事業

―健康教育支援事業（健康劇・健康講座）―

健康教育支援事業は、生活習慣病予防と高齢者の生活機能低下予防の視点から、国保被保険者等地域住民が生きがいを持って過ごし、心身の活性化を図ることで、健康長寿の延伸に寄与することを目的に健康劇や健康講座を行うものです。

芸西村（10月10日）、香南市（10月26日）において、健康推進員などを対象に認知症や特定健診を題材にした健康劇を実施し、参加者からは「健康劇の中で資料やアナウンスの健康教育が入るので、理解しやすく、楽しみながら学ぶことができた」「資料があると帰宅後も振り返りやすい」などの

感想が寄せられました。また、芸西村（健康劇と同日開催）、東洋町（10月16日）、大川村（11月9日）、香南市（12月14日）において、栄養や認知症に関する健康講座を実施しました。

健康講座「栄養」では、「健康を維持するためには食事」とも重要な点と分かったという感想が多く、独居による孤食など、個人を取り巻く事情などにより、偏った食生活になりがちですが、10食品群チェックシートを利用することで、不足している栄養素が可視化でき、今後の食生活改善の意識付けを図ることができた機会となりました。





保健事業と交渉術

合同会社 生活習慣病予防研究センター 代表

岡山 明

Akira Okayama

**新たな取り組みには
医療関係者の協力が
不可欠**

師会・医療機関に説明する際
に行うべき「準備」と「組み
立て」について述べたい。

**「理」事業の全体像を
示した上で、必要性を
説明する**

従来、保健事業では庁内や
担当者間の調整、委託事業
者との調整などが主であった。
しかし、特定健診の受診率向
上や重症化予防事業で効果を
高めるには、医療関係者の新
たな協力を得ることが不可欠
となってきた。

新たな取り組みには交渉が
つきもので、それを乗り切る
ためには高度な交渉術が必要
とされるようになった。交渉
する際に大切なことは、事前
の準備と交渉の技術に分ける
ことができる。ここでは、特
定健診の受診率向上策を医

**交渉を成功させる
資料作成が重要**

交渉前に行う作業で最も重
要なのは資料の作成である。
不十分な資料や体制で交渉に
臨むと、相手方の機嫌を損ね
てしまい次々に高度な要求が
出る場合もあるので、準備不
足は交渉の失敗に直結しがち
である。十分な資料作成を
行うことで、交渉成功の可能
性を高めることができる。

資料作成のポイントは三つ
あり、これらを網羅すべきで
ある。

第二に「理（ことわり）」を
伝える視点である。事業の意
義や法律の背景、なぜこの事
業に取り組む必要があるのか
など、理性に働きかけるもの
である。重要なのは、当該事
業の解説から開始するのでは
なく、まずは国保の保健事業
の全体像を簡単に示して、事
業の位置づけを明らかにする
ことである。データヘルス計画
書にこのような記述があれば
引用するとよい。その上で事
業の意義や必要性、現状を説
明する資料を作成する。特
定健診・特定保健指導制度

が医療保険者の義務であるこ
と、保険者努力支援制度の本
格実施に伴い、受診率向上が
喫緊の課題であること、特定
健診の対象者に治療中の人を
含むこと、治療中の人の受診
率が低いことなど、医療機関
の協力の必要性を示す。

**「利」実施例などを
示し、メリットを伝える**

第二に「利」を伝える視点
である。資料では協力するこ
とによって得られるメリットを、
なるべく客観的に説明する必
要がある。十分な情報やノウ
ハウがない場合には、実績のあ
る医療機関などをあらかじめ
取材して情報を入手するとよ
い。また協力の際に負担があ
ることを、率直に説明するこ
とも大切である。具体的には
医療機関で健診を実施すると
患者負担が少ない（ない）こと、
診療と同時に行う場合の注意
点、診療の負担を減らすため
に時期や時間帯を設定する方
策や、あらかじめ取材した実

**「義」協力により
上げられる成果を示し、
共感を求める**

実施例などを示すことで、医療
機関にメリットのある実施が
可能であることを伝える資料
とする。

**説明する順番などを
職種や立場に応じて
工夫する**

第三に「義」を伝える視点
である。協力してほしいこと、
協力してもらえれば大きな成
果を上げられること、協力が
得られなければ目標の達成は
ほとんど不可能であることを
示して、共感を求めるもので
ある。その際に「すでに私た
ちのことは全て行っている
」ことを示す資料を用意す
ることも重要である。

上記の準備と並行して、交
渉相手の性格や考え方を把握
した上で、どの資料から順に
説明するのか戦略を練る。場

合によっては資料の組み替え
を行う。例えば、中国の「十八
史略」を読むと、自分の意
見を各地の王に取り入れても
らうには、王の性格を十分把
握する必要があると説いてい
る。資料を準備するだけでは
なく、どの順番で説明するの
かが重要となる。「義」で
動く王もあれば、「利」に聡
い王もいる。「義」を重んじ
るように見えても、「利」を
重んじる王もいる。王の性格
に合わせ順序や内容を調整す
ることで、意見を聞き入れて
もらうのである。受診率向上
策においても同様に、個々の
医師や看護職、事務職などの
職種や立場に応じて強調する
ところを変え、患者がかかり
つけ医で健診を受けることの
重要性和意義を「理・利・義」
の視点から説明すべきである。
このような準備と工夫があつ
て初めて医療機関の理解と協
力を得ることができる。



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」





『形に残らないもの』

● 奈半利町役場 住民福祉課住基係
主事 八木 舞香

奈半利町役場住民福祉課の
八木と申します。

今年度の4月より奈半利町の職員として勤務しております。実家は高知市ですが、母の実家である奈半利町が幼い頃からとても好きで、現在その奈半利町で仕事ができていることが嬉しい限りです。社会人一年目で分からないことばかりですが、職場の皆さんにはとても優しくしていただき、毎日楽しく仕事をしています。

今回コーヒーブレイクのお話をいただき、真っ先に思い浮かんだのが「バレーボール」だったのでバレーボールについてお話したいと思います。

私は小学生の頃、人と関わることが極端に苦手な体も弱

いこともあり、学校を休みがちでした。そんな私を心配した母がスポーツをすれば何か変わるかもと、小学2年生の頃に勧めてくれたことがきっかけでした。始めは乗り気ではなかったのですが、少しずつバレーボールの楽しさを知り、全国大会出場という夢ができ、市では優勝、県では準優勝とどんどん強くなっていました。しかし、あるチームにはどうしても勝てず、全国大会予選も僅差で惜しくも敗退し、全国大会への切符を掴むことは出来ませんでした。その後もバレーボールを続

け、高校最後の大会当日。小

中学校のバレー仲間、その親御さん、他校の先生、生徒等、たくさんの方が応援に来てくれていました。その時に「バレーボールを通してたくさんの人に出会い、これだけの人に支えられ応援してもらってきたんだ」と実感しました。バレーボールに出会った頃の私は、運動は好きでしたが、人と関わることが苦手で団体スポーツには向いていなかったけれど、10年間のバレーボール人生で一緒に涙を流せる仲間、信頼できる恩師、切磋琢磨できるライバルに出会い、周りに気を配る、感謝の気持ちを持つなど、メダルのよう

に形には残らないが、形に残るものより大切な結果を残すことが出来たと思います。

その経験を活かし、今後たくさんの子供達にバレーボールの楽しさを伝え指導し、自分が果たせなかった全国大会に出場できるようなチームを作ることが今の私の夢です。

皆さんにもバレーボールをおすすめします!!

『気分は雨のち晴れ』

● 梶原町保健福祉支援センター 医療保険係
主事 北村 明日香

はじめまして。梶原町保健福祉支援センター医療保険係の北村と申します。

平成29年の採用から現在の職場でお世話になっており、2年目になります。

さて、今回のコーヒーブレイクのお話をいただき、フリーテマということだったので、私が参加したマラソン大会についてお話をさせてもらおうと思います。

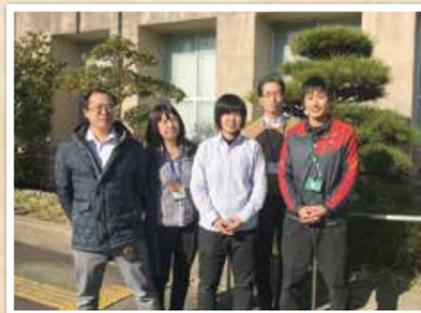
私の出身は本山町で、大学卒業後は地元で過ごしていましたが、梶原町に採用と同時に引っ越しをして来ました。昨年一年間、職員として過ごしてきた中で、スタッフとしていくつかのイベントにも参加させてもらいました。その

中でも最も印象に残っているのは、「龍馬脱藩マラソン大会」です。もともとマラソンには興味がなく、このマラソン大会も梶原町に来て初めて知りました。役場職員、学生

や先生、住民の方々までがスタッフとして参加し、梶原町全体で行っているイベントだということを感じました。私はゴールの給水係だったので、ゴールをして帰ってきた人の達成感にあふれた顔や、笑顔など様々な表情の人たちを見て、少しマラソンに興味が増えました。そのこともあり、以前から友人に誘われていたマラソン大会に初めて参加してみました。マラソン大会当日、まさか

の大雨でしたが、大会は予定通り行われ、私と友人も大雨の中、一緒に走りました。私

が走ったのは約6kmと短い距離でしたが、ゴールをした時、雨を飲んでしまうくらいの大雨の中を走り切ったことと、予想よりも早くゴールできたことが嬉しく、楽しかったと感じました。今までどちらかといえば、嫌いだっただけなのに、楽しいと思うことに自分でも驚きました。その時に思ったのが、私にとって「誰かと一緒に何かをする」ということが楽しいことになるのだと気づきました。年を重ねると一人ですることの方が増えてくると思いますが、誰かと一緒に何かをす



奈半利町役場 住民福祉課のみなさん
写真中央(筆者)八木舞香 主事



住み慣れた地域でいきいきと暮らすことを目指して



四万十市西土佐総合支所 保健課 江口 亜里抄



岩間沈下橋 観光スポットになっている沈下橋。水害により、現在は通行止めとなっている

四万十市の概要

平成17年4月10日に旧中村市と旧西土佐村が合併して誕生した四万十市は、高知県西南部に位置し、豊富な山林資源と日本最後の清流四万十川、南東は太平洋に面するなど自然環境にも恵まれています。

四万十川には、西土佐地域から中村地域にかけて九つの沈下橋が架かっており、現在も住民の生活道として活用され、緑豊かな山々を背景に架かる沈下橋は清流のシンボルとして多くの人に愛されています。

平成30年12月1日現在、市全体の人口は34,018人、うち65歳以上が11,979人、高齢化率35.2%となっており、特に西土佐地域においては、人口2,728人、65歳以上人口1,288人、高齢化率47.2%となっています。出生数が年々減少していることから、今後、総人口の減少、少子高齢化が進むと予測されます。今回は主に、西土佐地域での取り組みについて紹介します。

出張料理教室 「慣れ親しんだ味から 薄味への意識付け」

西土佐地域では、特定健診の結果から高知県の平均に比べ、血圧、中性脂肪、HbA1c値が高く、HDLコレステロール値が低いということが分かりました。しかし、特定健診結果報告会などで、住民に生活状況の聞き取りを行っても「間食はほとんどしていない」「アルコールも飲まん」など、はっきりとした原因が分からず、何に重点を置いて指導を行えばいいのか悩む日々が続いていました。そのような中、



出張料理 「認知症予防」がテーマの料理。彩りがきれいです

に似て「甘くて濃い」のが特徴です。

味付けの問題を数値として明らかにし、また、その結果を地区ごとにランキング化して住民に提示することで、「味付けに問題があり改善しなければならぬ」という意識付けにつながりました。

出張料理教室を開始し、住民から「だいぶ薄味になった」「塩分を摂り過ぎないように気をつけている」「砂糖の量が減った」という意見が聞かれるようになってきました。しかし、「薄味だと家族が食べてくれない」「薄いと夫が嫌がる」といった意見も聞かれ、長年にわたり慣れ親しんだ「甘くて濃い」味付けから「薄味にする」ということは簡単なことではなく、長期間取り組みむべき課題となっています。

自主的に取り組んでもらうための体操の普及

西土佐地域では、筋力維持・向上のための体操としてゴムバンドを使用し、行う「ゴム体操」の普及を行いました。これは、いきいき百歳体操を参考に幡多福祉保健所の理学療法士にアレ

若い世代に健康に 関心を持ってもらうため

四万十市の特定健診受診率は約4割で、年代別にみると40歳代・50歳代の受診率は約2割と低い状況となっています。そこで、若いうちから健診を受けることで健康に対する意識を高め、受診行動の習慣化につなげることを目的とし、30〜39歳の国保被保険者を対象とした「若年者健診事業」を平成28年度より開始しました。

健診結果から、健診受診者の7割以上が有所見者であり、その中でも特に、脂質項目における有所見者の割合が高くなっていました。また、問診項目や健診後の対応から得た情報から、「朝

食欠食」「脂質・糖質の過剰摂取」「野菜不足」「運動不足」など、生活習慣の課題が明らかとなりました。

このことから、健診結果と生活習慣を関連付けて考え、健康課題に気付くこと、また、生活習慣改善の必要性について理解し、自身の健康管理が行えるようなアプローチを行う必要があると考えました。そのため、今年度より脂質項目の有所見者に対し、保健師が訪問して結果を説明し、また、良い生活習慣を続けた場合と生活習慣を改善した場合の経年的変化について、事例をもとに作成したパンフレットを使って説明し、健診受診者自ら生活習慣の課題に気付いてもらうことができよう働きかけを行っています。

中堅期保健師の スキルアップのために

四万十市では、中堅期保健師の人材育成の一環として、市の保健師（本庁健康推進課8名、高齢者支援課3名、西土佐総合支所保健課2名）が集まり、事例検討研修を行っています。関わりが難しいケースや支援方法について

住民が作った料理をこちそうになる機会があり、料理の味付けに原因があるのではないかと考えました。

そこで平成23年度から、家庭での食事を見直すきっかけ作りとして、保健師と管理栄養士が地区に向き、住民と共に低糖や減塩を考えながら料理を行う「出張料理教室」を開始しました。平成24年度には、各地区の住民が普段通りに作った料理の糖度を計測し、全国平均よりも西土佐地域の料理の糖度が高いということが分かりました。

西土佐地域は、隣接する愛媛県の変化や方言などの影響を受けており、料理に関しても愛媛県南予地域の味付け

困っているケースの概要を発表し、意見を出し合いながらケースの状況をアセスメントするもので、2カ月に1回ほどのペースで実施しています。

所属先の違う中堅期からベテランの保健師がそれぞれ意見を出し合うことで、いろいろな方面からケースを捉えることができ、より良い支援方法を導き出すことにつながっています。研修といっても堅苦しいものではなく、ざっくばらんにどんな意見でも出し合うことができるものになっています。



ゴムバンド体操の様子

制度一本化の実現など 9項目の決議を採択



11月16日、東京・明治神宮会館において国保中央会など国保関係9団体の主催による「平成30年度国保制度改善強化全国大会」が開催され、全国の市町村長など関係者約1500人が集まり、本県から

より医療費の水準が高いこと、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」とし、国保運営の厳しい実情について述べた。

国保財政の悪化による危機的な状況を踏まえ、「国保財政の基盤強化を図り、都道府県が市町村とともに保険者となつて中心的な役割を担うことを柱とする新国保制度は大きな混乱もなくスタートを切った。今後、少子高齢化が進む中で、医療費の増加など国保を取り巻く環境は依然厳しいことが見込まれる」と述べ、「国においても国保制度を持続可能なものとするために、重要な責任を果たすことを強く求める」と強調した。

らは楠瀬耕作・本会理事長（須崎市長）他17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・大会会長（高知市長・国保中央会長）は、「国保を取り巻く状況は、加入者の年齢構成が高いことに

致で採択した。

大会終了後には、市町村長を先頭に決議の実現に向け、政府・政党関係者に陳情を展開した。

Topics 1 地域包括ケアシステム 推進を目指して 第58回全国国保地域医療学会

全国の国保直営診療施設等の関係者が一堂に会し、地域医療および地域包括医療・ケアの実践の方途を探索するとともに、関係者の相互理解と研鑽を図ることを目的とした「第58回全国国保地域医療学会」が10月5・6日の両日、徳島市のアステイとくしまで開催された。

今年で58回目を迎えた学会のメインテーマは「地域包括ケアで日本の未来を切りひらく」海・山・川の恵みの阿波の国での実践」。5日はフェリス

学院大学文学部教授の谷知子氏による特別講演や参加型ワークショップ、「国保制度変革期の地域づくり」をテーマとした国保直営開設者サミット、6日には「地域包括ケアシステムの新しい展開」を



テーマとしたシンポジウムやジャズシンガールの綾戸智恵氏による市民公開講座など、多彩なプログラムが催され、全国から国保診療施設の関係者など約1200人が参加した。高知県からは、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）をはじめ、国保直営診療施設等の関係者など総勢59人が参加した。

また、2日間を通して教育セミナー8題、研究発表者約250人による口演発表・ポスター討論が行われた。

高知県の研究発表者として、口演発表に大月町国民健康保険大月病院の岡聡司院長、大月町地域包括支援センターの押川麻美保健師、梶原町立国民健康保険梶原病院の久岡恵美看護師、梶原

町保健福祉支援センターの中越紗耶果保健師、ポスター討論にいの町立国民健康保険仁淀病院の池田香織看護師、四万十町国民健康保険大正診療所の大川剛史診療放射線技師、本山町立国民健康保険嶺北中央病院の木下裕矢理学療法士、いの町立国民健康保険仁淀病院の下元智香看護師の8人が参加し、それぞれが取り組む地域包括医療・ケアの実践から得た研究の成果を発表した。

なお、第59回全国国保地域医療学会は2019年10月4・5日、長崎県長崎市において開催される。

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123氏が荣誉に輝く

国民健康保険関係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30年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」の式典が10月18日、東京都・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123氏がその荣誉を受け、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の甲藤洋一氏が受賞しました。

■高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 甲藤 洋一氏



平成13年6月から現在まで通算17年の長きにわたり、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員（保険医代表）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。

996人が永年勤続功勞の表彰を受賞 国保中央会表彰

10月1日に開催された国保中央会理事会において、平成30年度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小松幸久氏、本会前監事・元理事の齊藤一孝氏、四万十市立市民病院院長の樋口佑次氏が受賞しました。

決議

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。

国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。

記

- 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 一、今般の国保制度改革が実効あるものとなるよう、毎年3400億円の公費投入を確実にを行うとともに、保険料の激変緩和措置に必要な財源を確保するなど財政支援を拡充し、財政基盤の強化を図ること。
- 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、今後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に係る国庫負担減額調整措置は直ちに全廃するとともに、子どもに係る均等割
- 一、医療料（税）を軽減する支援制度を創設すること。
- 一、災害発生時においても医療サービスの提供や診療報酬等の支払が迅速かつ適切に行われるよう、財政支援をはじめ必要な措置を講じること。
- 一、保険者機能の発揮に向けて、保険者努力支援制度をはじめとした保険者インセンティブが有効に活用されるよう、十分な財政措置を講じること。また、KDBシステム等、保険者支援サービスを提供する国保連合会を積極的に活用すること。
- 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、オンライン資格確認システム等の確実かつ円滑な構築のため、国の責任において財政支援をはじめ必要な措置を講じること。
- 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30年11月16日
国保制度改善強化全国大会

Topics 3

第三者行為求償事務の取り組み強化を

平成30年度第三者行為求償事務担当者研修会



11月2日、高知県国民健康保険事務担当職員協議会との共催により、「平成30年度第三者行為求償事務担当者研修会」を開催し、市町村担当者等63人が参加した。

開会あいさつでは、職員協議会の宮本福一会長が、「平成30年度から本格実施となった保険者努力支援制度では、求償事務の取り組み強化が評価指標となっている。今後も適正な事務執行に努めていただきたい」と述べた。

はじめに、第三者行為求償事務アドバイザーの宮井昭治氏が「第三者行為求償事務における保険者の役割について―第三者求償事務の取り組み強化に向けて提言―」と題し、講演を行った。第三者求償事務の概要に触れ、取り組みの強化に向けて、



宮本 福一 会長

問題意識を持つことや体制面などの課題と留意点について説明。市町村の窓口受付事務における初期対応が最も重要であるとし、交通事故参考事例について図を用いながら分かりやすく解説した。

第三者求償事務は国からの関心も高く、大きな財政改善効果が期待される。職員一丸となった、より一層の取り組みを呼び掛けた。

続いて、本会から、求償事務の注意点等として、厚生労働省課長通知による「第三者直接求償事務に係る対応方針について」を基本として、窓口における取り扱いなどについて説明した。

最後に、高知県健康政策部国民健康保険課から、保険者努力支援制度における第三者求償の取り組み状況や評価指標について説明した。



宮井 昭治 氏

Topics 4

医療費適正化に向けレセプト点検の取り組みを強化

平成30年度レセプト点検調査事務研修会



12月5日、高知県との共催により、高知県庁正庁ホールにおいて「平成30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等46人が出席した。

はじめに、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会審査委員の田中肇氏が「肝臓病の理解のために」と題し、沈黙の臓器とも言われる肝臓の働きや、慢性肝炎などの主な肝臓病の進行の仕方、症状などについて説明。さらに、近年、インターフェロニンフリーによる治療方法の発展がめざましいB型・C型ウイルス性肝炎の他、脂肪性肝疾患などのウィルス以外の肝臓病や肝がんにあける検査項目と診断から原因に応じた治療方法について、詳しい資料により解説した。

続いて、高知県健康政策部国民健康保険課の中屋ひろみ医療給付専門指導員から、「レセプト点検・調査結果」の報告および「訪問診療について」平成30年度改定における新設項目の要点などを説明。また、高知県が行う給付点検調査について事務連絡が行われた。

本会からは、事前に提出されたレセプト点検における質問事項の解説および事務連絡として再審査申し出時の留意事項などを説明した。



田中 肇 氏

Topics 5

効率的かつ効果的な保健事業の実施に向けて

国保データベース(KDB)システム操作支援研修会

11月30日、本会審査委員会室において「国保データベース(KDB)システム操作支援研修会」を開催した。研修会には市町村担当者等53人が出席した。

KDBシステムは①特定健診・特定保健指導、医療、介護の各データの突合②地区割での分析③県、同規模自治体、全国との比較④性別、年齢別での比較、と大きく四つの機能を有し、データヘルスの推進において、活用が期待されている。実機を使用した本研修会は、本会として初めての試みとなる。

まず、基礎編KDBシステムの基本操作として、保険者努力支援制度等の評価指標に基づく活用事例、地域の情報把握、重点課題の抽出や対策他、KDBシステムの活用方法などについて説明。続いて、保健事業介入支援管理機能編として、栄養指導・重症化予防、服薬管理などについて解説を行った。

KDBシステムを実際に出席者が操作し、効果的かつ効果的な保健事業の実施に向けて理解を深めた。



Topics 6

直面する国保事業の諸問題などへの認識を深める

平成30年度国民健康保険運営協議会委員研修会



11月29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30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の委員等124人が参加し、糖尿病重症化予防や国保の諸情勢などについて認識を深めた。

開会あいさつに立った高知県国民健康保険課の澤田由美課長補佐は、「保険者努力支援制度に伴い、高知県では健康パスポート事業、生活習慣病等の重症化予防、後発医薬品の使用促進、重複多剤投与などの医薬品の適正使用への取り組みなどを順次進めている」と述べた。

また、医療費の適正化の推進に向けた高知版地域包括ケアシステムの構築においては、特に糖尿病の重症化予防について「高



澤田 由美 課長補佐

知県版の糖尿病性腎症重症化予防プログラムを基に、特定健診の受診率向上対策に努めていただくようお願いしたい」と強調した。

講演1では、高知記念病院糖尿病内科部長の池田幸雄氏が「糖尿病の病態と重症化予防のポイント」と題して講演を行った。糖尿病腎症重症化予防のためには、糖尿病をよく理解して治療する必要がある。タンパク糖化反応により生じる終末糖化産物AAGEが血管や神経を障害し、悪化すると腎症の他、網膜症や神経障害などの合併症を引き起こす。

重症化予防のポイントとして、血糖値・血圧・血中脂質を良好に維持すること、肥満の是正、禁煙などを挙げ、認知症やがんとの関連性についても説明した。

講演2では、国民健康保険中央会審議役の長門利明氏が「国



長門 利明 氏



池田 幸雄 氏

保と国保連合会をめぐる諸情勢について」と題して講演を行った。社会保障を取り巻く状況として、2040年を展望した社会保障改革について触れた上で、「国保制度改革を踏まえ、都道府県の役割が増大する」とした。

また、健康寿命の延伸に向け、生活習慣病の重症化予防や保健事業と介護予防の一体的な実施、データヘルスの推進など、保健事業への取り組みについて、「社会全体での予防・健康づくりの推進に向け、保険者として一体的に取り組んでいただきたい」と述べた。

なお、平成30年度国保保健賞表彰を行った。国保保健賞は保健衛生活動に積極的に取り組むことにより、国保事業の発展に寄与した団体を表彰するもので、受賞団体の「高知市食生活改善推進協議会」に対し、高知県知事から表彰状が、本会理事長から感謝状と記念品が授与された。

Topics 7

課題解決に向けて

平成30年度高知県国保連合会保健事業支援・評価委員会(集団支援)



12月13日、高知市の高知会館において、今年度、第4回となる「平成30年度高知県国保連合会保健事業支援・評価委員会」を集団支援による支援形態にて開催し、市町村担当者等50人が出席した。

糖尿病性腎症重症化予防および共通課題について、今回、委員会における初めての試みとして、グループワーク形式による討議等を行った。糖尿病性腎症重症化予防については、助言希望連絡票の回答集や取り組み事例などに基づき、情報交換を行った。



各グループの発表に対して、特に特定健診受診勧奨について、「保健指導のツールなどの情報交換やスキルアップへ向けた勉強会の重要性を改めて認識した」と述べた。参加者からは「意見交換は全体的にとっても有意義だった」との感想が得られた。

共通課題である①特定健診受診勧奨②特定保健指導利用勧奨③特定保健指導④重複頻回受診・重複服薬⑤システム活用・データ分析の五つの課題のうち、グループごとに設定されたそれぞれの課題について、討議を行った。まず、各個人で実

食べてみいや! 味てみいや!!

お茶にしましょう

1日の始まり、ほっと一息の時、「お茶にしましょう」の一言は暮らしの中に溶け込んでいます。

高知県でも土佐茶プロジェクトが立ち上がり、土佐茶の魅力を伝えていきます。

毎日何気なく飲んでいるお茶、おもてなしとしてのお茶。今回はお茶と一緒に楽しむお菓子のレシピをご紹介します。

おいしい日本茶とお菓子でお茶にしましょう。

お茶には大きく分類すると発酵茶と不発酵茶に分けられます。

実は緑茶も紅茶も、もとは同じ茶葉です。緑茶は摘み取つてすぐに熱を加え、醗酵を止めるため、鮮やかな緑色ですが、紅茶は葉の発酵を促進させるため、茶葉が赤銅色になります。

○煎茶

緑茶の中で最もよく飲まれているのが煎茶です。渋みとほのかな甘みがあります。カテキンとビタミンCが豊富に含まれています。

おいしい入れ方：70〜80℃くらいのお湯を入れ、ふたをして少し時間をおいてから注ぎます。

抹茶の風味が存分に楽しめる一品

抹茶シフォンケーキ

今回は「お茶」と抹茶のシフォンケーキです。

作り方のコツは卵白をふわとなるまで、よく泡立てることです。

何も入れないプレーンのシフォンケーキだと、ホイップクリームを添えるといいでしょう。抹茶の代わりに紅茶やコーヒーを入れたシフォンケーキにすると、また違ったおいしさを楽しめます。

◎材料(12切れ分)シフォン型20cm

- 抹茶 20g
- 薄力粉 70g
- 強力粉 70g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- Lサイズ卵白 6個分
- 砂糖 100g
- Lサイズ卵黄 6個分
- 砂糖 9g(大きじ1)
- サラダ油 100ml
- 牛乳 120ml

◎作り方

- ①抹茶、薄力粉、強力粉、ベーキングパウダーをあわせておく。
- ②卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ③ボールに卵白を入れしっかり泡立て、さらに砂糖を入れて泡立てる(ボールをひっくり返しても落ちてこないくらい泡立てておく)。
- ④別のボールに卵黄と砂糖大きじ1を入れ、白っぽくなるまで泡立てる。そこにサラダ油を加えて混ぜ、なじんだら牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤①であわせた粉をふるいにかけ、④のボールに加えて混ぜておく。
- ⑥⑤にしっかり泡立てた卵白を2回に分けて入れ、さっくりと混ぜ合わせて生地を作る。
- ⑦シフォンケーキ型に生地を入れ、160℃のオーブンで30分焼く。
- ⑧焼き上がったら逆さまにして2時間以上冷まし、型から外して切り分ける。

1切れ分

エネルギー	212kcal
タンパク質	5.7g
カルシウム	44mg
食塩	0.2g



甘酸っぱいイチゴを優しく包んだ和菓子です

いちご大福

イチゴがおいしい季節ですね。ケーキの上に乗ったイチゴもいいですが、今回は和風のいちご大福をご紹介します。甘酸っぱいイチゴにあんことお餅のハーモニーが口いっぱいに広がります。電子レンジで簡単に作れるので、気軽にチャレンジしてみませんか。

◎材料(4個分)

- イチゴ 4個
- こしあん 80g
- 白玉粉 60g
- 砂糖 10g
- 水 80ml
- 片栗粉 適宜

◎作り方

- ①こしあんは4個にまるめておく。
- ②こしあんをラップの上でのばし、イチゴの上を残して包んでおく。
- ③耐熱の器に白玉粉と砂糖、水を入れ、よく溶かしておく。
- ④器にふわっとラップをかけ、電子レンジに1分間かけてよく混ぜる。もう一度、1分30秒間、電子レンジにかけて取り出した後、よくこねて、もちを作る。
- ⑤片栗粉をたっぷりひいた上にもちを取り出し、4個に分けて冷ます。
- ⑥もちにあんとイチゴを入れて包む。

1個分

エネルギー	103kcal
タンパク質	3.0g
カルシウム	8mg
食塩	0g

○番茶

風味は新茶と比べるとあっさりしていますが、カテキンが多いため渋みは強く感じます。

おいしい入れ方：熱湯を入れ、少し煮出してから注ぎます。

○玄米茶

番茶と煎った玄米のブレンド茶です。玄米には米ぬか成分であるγオリザノールが含まれています。

おいしい入れ方：熱湯を入れ、抽出時間は30秒と短くします。

○ほうじ茶

ほうじ茶の「ほうじ」とは焙煎のこと、独特の香ばしい風味が楽しめます。煎茶や番茶を煎って作られますが、焙煎することでカフェインとタンニンが少なくなるため、胃に優しく安心して飲めます。

○カテキン

カテキンには殺菌作用があるため、感染予防にも効果があります。お茶うがいや毎日飲むことで風邪の予防にもなります。

○γオリザノール

細胞の老化を防ぐなどの抗酸化作用の効果がありません。



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。



37年間の県庁生活がもうすぐ終わろうとしている。昭和57年に入庁し、中村土木事務所（現幡多土木事務所）の用地係を皮切りに、交通運輸、農業、NPOなどさまざまな分野を経験してきたが、国保が最も長く携わり、また最も印象深い仕事となった。

私が初めて国保に配属された時、上司や先輩から、国保には特会の運営、被保険者資格の管理、保険料・税の賦課・徴収、保険給付などさまざまな業務があり、市町村行政に必要な要素のほとんどが詰まっている。いかなれば小さな市町村であり、国保法だけでなく地方自治法、地方税法、会計規則など幅広い知識が必要で、習得のためにきつい面もある。しかし、自分の勉強にもなるし、なにより市町村の職員の方々に頼りにされ、ひい

ては数十万人の被保険者のためになる非常にやりがいのある仕事であると言われたが、私もその通りだと思っている。国保は、元々制度が複雑で、多岐にわたる知識が必要となうえに毎年何らかの改正があり、制度をきちんと理解し間違いなく運用するだけでも難しい業務であるが、その業務の主役は、言うまでもなく被保険者と接する市町村、国保組合（以下「保険者」）である。

私が初めて携わった頃は、個人別明細書が手書きの市町村もあるなど、手作業がかなりある大変な作業で、その複雑さゆえ会計検査では、全国で多くの市町村が間違いを指摘されてきた。職員が少ない市町村では、昼間は来客対応で書類仕事ができなため、どうしても申請書の作成は夜となる。子どもさんがいる方などは、夕方に度家に帰って、ご飯を食べさせてからまた出てきて申請書を作成している方もいた。

そうした方の作業の手間を省き、また会計検査で指摘されないように、県でできる限りの資料の作成と確認作業を行っていたため、当時は12月から2月まで、毎月かなりの残業があったが、とても充実していた。私のうぬぼれかもしれないが、こうした作業をすること

で、保険者と県の職員は、強い信頼関係、仲間意識を築くことができたと考えている。（うれしいことに今でも、当時の方と交流がある）このため、課長としての5年間、課の職員には、日々被保険者と接する保険者の方々の悩み、しんどさを自分のこととして考え、信頼される職員になれるよう取り組むことをお願いしてきた。

私が退職した後も、これまでと同様に頑張っていたかと思っている。さて、このコーナーは、課長として国保に戻ってきたが、担当の時とは違い、電話で保険者の方からの問い合わせに答えることはほとんどなく（たまに誰も居ない時に電話に出ると驚かれる）、また国費の申請のヒアリングや事務打ち合わせを行うこともないため、保険者の方との距離

がかなりあり、少しでも身近に感じていたかと思いはじめた。最初はこんなに長くなるとは思わなかったが、途中ネタ探しで苦労することもあった。しかし、いつも楽しみにしていますとか面白いと言ってもらえることがうれしく調子に乗って書いてきたが、とうとうこの号で最後となる。

今回の国保制度改革で、県も保険者となったことで役割は層重くなつたが、市町村、国保組合の方々にはこれから先も県内17万人の被保険者のために、国保連合会、県と手をとりあつてご尽力していただくことを願って、筆を置くこととする。

長期間いろいろとお世話になり、また拙文をご愛読いただきありがとうございます。感謝申し上げます。では皆さんお元気で。

Text by 高知県健康政策部国民健康保険課 伊藤 博昭

Illustration of a family group.



●新年おめでとうございます。昨年に続いて、(筆者の)身近な自然シリーズ第4弾です。今回は、前号のモミジの大木のすぐ下で見つけたカマキリです。年の暮れだというのにまだ活動していて驚きました。カマキリは産卵後、越冬しない昆虫なので、動きがゆっくりになっていたのも手伝って、特撮しながらの一枚が撮れたように思います。春になったら子カマキリに会えるのが楽しみです。
●本誌では読者の皆さまのお役に立てるよう、今年も必要とされる情報をお届けしてまいります。引き続き、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。(高)

337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
2019年1月発行 337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
海と山、人と関わる優しいまち
「大月町」
今回は大月町を訪ね、これからのまちづくりについて、岡田順一町長にお話を伺います。
TOSA 国保だより 338号
4月下旬発行予定