



大月町
住みたい、住める、住んで
良かったと思えるまちづくり



Cover's Story

コバルトブルーの海は 多種多様な海洋生物の宝庫

大月町の西南端に位置する
小さな島 柏島。

「船が宙に浮いて見える」

と言われるほど透明度の高い海は

海水浴やスキューバダイビング、

磯釣りの人気スポットとして

遠方からも

多くの人々が訪れる。

柏島

— 大月町 —



Contents

- 02 首長は語る
住みたい、住める、住んで
良かったと思えるまちづくり
岡田 順一 大月町長
- 07 いちおしスポット 大月町
- 09 第32回高知県国保地域医療学会
- 13 おらんくの保健事業 大豊町
自然に恵まれた大豊町で
健康に生活していくために
- 17 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 田野町
- 20 なでしこの会 第38回「なでしこの会」研修会報告
- 21 こくほ随想 ノウハウと戦略の時代
- 23 コーヒーブレイク
「大川村らいふ」大川村 / 「厄除け」黒潮町
- 25 黒い靴 No.273 高知県安芸福祉保健所
自殺予防ネットワークの取り組み—保健師1年目を終えて—
- 27 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!
「オープンサンドプレート」「おにぎりプレート」
- 29 日々国保 前厚生労働省保険局国民健康保険課 課長補佐 島添悟亨
- 31 国保連合会 2月通常総会
- 32 Topics NEW FACE / お知らせ
- 34 就任のごあいさつ
- 35 国保連合会事務分担
- 37 国保連合会各室課事業年間予定表
- 39 国保連合会事務局組織図
- 40 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

住みたい、住める、住んで 良かったと思える まちづくり

高知県西南端のまち、大月町。
稲作の他、葉たばこ栽培や
施設園芸などの農業が営まれ、
海岸部はリアス式海岸を形成する
好漁場に恵まれている。
観光産業では、
サンゴや熱帯魚が暮らす
豊かな海は、
ダイビングスポットとして大人気。
海と山、人と関わる優しいまち
大月町を訪れ、
これからのまちづくりについて
岡田町長に伺いました。

首長は語る

No.87

大月町長 岡田順一
おかだじゅんいち



首長は語る

おかだ じゅんいち
No.87 大月町長 岡田 順一

(聞き手 国保連合会渡辺事務局長)

「住んで良かった」と思えるまちづくりの推進

まず、大月町の施設整備状況および保健師などの人数、活動状況について伺います。

大月町は、国保直診である大月病院を中心に、保健・医療・福祉・介護を一体的に推進するために健康管理センターを

併設し、隣接する特別養護老人ホーム、社会福祉協議会とともに地域包括医療体制の確立に努めてきました。

介護保険関係施設として、特別養護老人ホーム「大月荘」の他、認知症高齢者グループ

ホームが3施設、有料老人ホーム、生活支援ハウス、デイサービスセンター、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所がそれぞれ1施設あります。特に平成30年12月に開所しましたデイサービスセンターは高齢者の他、障がい者の通所も可能な状況となっております、当町としては開所が待たれたものとなっております。

人員配置については、保健介護課に保健師を4人、管理栄養士を1人、地域包括支援センターに保健師を2人、介護支援専門員を2人配置しており、町民の65歳以上人口が46%を超える高齢化社会が進む中、独居高齢者のみの世帯や認知症高齢者などの高齢者対策、介護予防対策などの事業や母子業務の充実のための事業を展開しています。

また、高齢者や児童、障がい者が地域で元気に生き活きと暮らせるための拠点として「ほっとセンター」を社会福祉協議会に委託し、旧弘見小学校施設を活用して開設しております。ここでは児童から高齢者また障がいのある方が集



い、交流を行ったり、住民同士が講師になって趣味の教室を開催したりして、住民の憩いの拠点となっております、また、要援護者やその家族、住民からの福祉に関することや日常生活の困りごとの相談を受け、関係機関につなぐ等の取り組みを実施しており、住民生活に不可欠な施設となっております。

今後も大月病院を中心に健康管理センターや特別養護老人ホーム、社会福祉協議会と一体となつて、住民が「住んで良かった」と思えるまちづくりを推進していきたいと考えています。



「健康大月21計画書」を策定し、健康なまちづくりに取り組む

保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

本町は「健康大月21計画書」を策定し、健康なまちづくりに取り組んでいます。健康課

題としては平均寿命が県平均より低く、壮年期の死亡も発生しています。住民一人一人が生活習慣を見直すことで疾病予防につなげていきたい。

受診率の向上、住民の健康意識向上に向け、粘り強く取り組んでいく

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。

特定健診の受診率は33%前後と県下でも最下位に位置している状態で、特に40代・50代受診率は22・5%と非常に低い状況であります。このような受診率では効果的な健康づくりにはつながりませんし、医療費の適正化の取り組みにも影響を及ぼしますので、何とか受診率の向上につなげればと受診勧奨のための人員の配置や各地区におられる健康づくり推進員さんによる呼びかけを継続して実施していた

そのためには各種検診受診率の向上が重要であります。

健康づくりの基本として、食事、運動、休養、禁煙などがあり、それぞれの項目について各種イベント等で住民への周知を図っています。



ています。この各地区へ出向いて行う集団健診は、国保直診である大月病院がある当町の強みであると思います。

そのほかにも生活習慣病健診として幡多健診センターにおいて特定健診とがん検診の同時受診を条件に無料で個別健診ができるようにもしています。

成果はなかなか数字に表れてきていませんが、住民の健康意識の向上に向け、これからも粘り強く取り組んでいきたいと思っています。

移住・定住促進の強化、働きながら安心して子育てができる町を目指す

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28年度に策定した「まち・ひと・しごと創生総合戦略」の中で、新しい人の流れを作ることを重点事業として移住・定住促進を強化し、人口減少対策に取り組んでいます。移住促進としてはSNSによる情報発信や空き家を活用した住宅の確保、職業紹介などを行っています。

また、若者の定住促進としては、若年中間所得層を対象とした町営住宅を建設しています。少子化対策は、子育て支援を主とした事業を行ってまいります。

本町は、小・中学校それぞれ1校ずつで隣接していますので、小・中学校が連携を取



りやすい状況にあります。バス通学の生徒が多いため、待ち時間の放課後支援教室では、多くの地域の支援員さんに関わっていただき、子供たちの交流を深めてもらっています。平成32年度（令和2年度）からは保育所も1園に統合となります。その前年の平成31年（令和元年）10月には、1歳児からの保育料無償化を開始します。

また、子育て世代包括支援センターでは妊婦や子育てについての相談に保健師を1名増員し対応・支援の強化を図っております。

子供たちの健やかな成長を地域とともに見守り、働きながらも安心して子育てができる町を目指しています。

高齢者が地域で支え手として活躍する体制づくりを進める



高齢化対策はいかがでしょうか。

大月病院を中心に保健、介護を受け持つ保健介護課と地域包括支援センター、介護事業所が併設しており、社会福祉協議会も隣接したその環境を活かした保健・医療・福祉・介護のネットワークと、地域住民の共助による支え合いにより「住んでよかった」と思われるまちづくりを目指しています。

平成31年2月末現在の高齢

者人口は2,318人で高齢化

率は46%となっています。そこで高齢者の住民の方々の力を活かした方向で介護予防、介護サービスを勧めており、いきいき百歳体操のアレンジ版の運動を地域住民に広めています。3カ月の運動教室での講習を行い、その後は住民主体で運動を継続できるように定期的に地区を支援しています。高齢者の介護予防、とじこもり予防になるとともに地域住民のつながりを強め助け合う地域づくりの役割を担っています。

また、若い年代の人口が少なく、ヘルパーや地域の高齢者を支える人が不足している現状があります。そこで、高齢者が地域での役割を持つことは生きがいやとじこもり等の認知症予防になることから、高齢者が地域で支え手として活躍する体制づくりを進めています。

高齢者と障がい者が共に快適に過ごせる複合施設としてデイサービス「さんご」を開所



介護保険の状況はいかがですか。

平成30年10月末現在の認定者数は439人で、認定率は18・7%となっています。

独居高齢者や高齢者夫婦の世帯割合が増え、家族の方が遠方の場合も多く、支援が必要になった場合には家族介護が困難な方も増えています。そこで在宅サービスが重要と

なるわけです。

通所サービスはデイサービス「さんご」の定員を増員し平成30年12月に完成しました。高齢者福祉の拠点として明るく広い室内に充実した福祉機器を設置し、高齢者と障がい者が共に快適に過ごせる複合施設として開所しました。

あったかふれあいセンター

医療費の適正化、保険者努力支援制度に町一体となって取り組む

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

平成30年度から新たな制度が始まり一年が過ぎようとしているわけですが、財政状況は厳しい状態が続いています。当町の国保加入者は35%で、人口減等に伴い年間100人余りの減少となっており、団塊世代が後期高齢者になる令和7年度に向け今後もこの状

況が続くものと思われます。

そのような中で一人あたりの医療費は年々増加しており、このままでは国保運営において加入者に多大な負担増が課せられることが懸念されるわけですが、国保財政が県一化されることにより県全体で負担を共有し、安定的な財政運営がなされる新たな制度には今後の国保運営において期待

である「ほっとセンター」では認知症予防、介護予防、とじこもり防止を目的とした緩和型デイサービスも行い通所サービスの充実を図っています。

訪問サービスや施設サービスでは、全国的にも課題となっていますが当町でもヘルパーや施設職員の人材不足は課題となっています。そこで人材確保の為、町でホームヘルパー養成研修を平成29年度に開催し、平成31年度にも開催を予定しています。

をしております。

とはいっても、医療費の適正化、保険者努力支援制度については、町一体となって取り組まなければなりません。当町としては課題でもある、特定健診の受診率向上、後発医薬品の普及促進、糖尿病の重症化予防対策の取り組み強化、また国保税の収納率向上等に向け、難しい課題ではあ

柏島観光情報発信センターが完成。既存の観光資源の掘り起こしも進めていく

りますが、町民が安心して生活ができるための最も重要な命を守るところである医療保険制度を将来にわたり安定的に維持して行くために、県の

ご指導や国保連合会のご支援を受けながら、しっかりと制度を支えて行かなければならないと考えています。

大月町の特徴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。

むくり山の風力発電所に続き、鉾土の大洞山の尾根に新たに11基の大型風車が設置されました。総出力は、3万2千キロワットになります。ふもとから見る山頂の風車は空を突き抜けるようで壮



観です。

なお、2月末から一般公開も開始しましたので間近で風車を見ることが出来ます。

また、全国的にも知名度の高くなった柏島ですが、毎年観光客の皆様には、駐車スペースが少なくご迷惑をおかけしていましたが、平成31年の3月に体験型観光施設の整備として150台駐車可能な駐車場、案内所、公衆トイレ等を設置した柏島観光情報発信センターを完成しました。

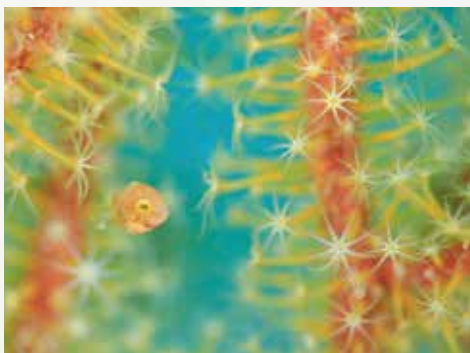
そして、町の魚「マゲロ」を中心とした食や体験メニューを入れた周遊コースづくりへの取り組みや、檜西海岸や龍ヶ迫地区、遍路古道などの既存の観光資源の掘り起こしを進めているところです。

毎朝500mlの水分補給を継続

岡田町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。

以前は特に健康に気を付けて何かするということはありませんでしたが、平成23年に副町長に就任してからは病気をして休むわけにはいきませんので健康について考えるようになった。

とはいっても、忙しいこともあり特別何かをしているというわけではありませんが、毎日起床時に500mlの水を



味わうようにゆっくり飲むようにしています。食事についても、妻が健康に気を付けてくれて薄味を心掛けてくれているおかげで体調を崩すことなく元気に過ごしております。

医療費適正化や求償事務等の取り組み強化を

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。

国保の県一化により、県、市町村、国保連合会が今まで以上に連携強化を図り、データの有効活用や事務の効率化を図って行く必要があると思

います。

現在も国保連合会には多大な支援をいただいています。ですが、今後も医療費適正化や求償事務、保険者努力支援の取り組み強化に向け一層のご支援をよろしく願います。





高知県西南端の道の駅

5 道の駅大月 「ふれあいパーク大月」

国道 321 号線沿いにある道の駅大月。子ども達が進める遊具があり、地元農家の皆さんが丹精込めて育てた採れたての新鮮野菜や果物、大月町近海で水揚げされた新鮮な魚や干物など地場産品がてんこもりの直販所。県内・町内で生産されたお土産や、こだわりの特産品を中心に取り揃えている。

■営業時間／売 店：8:30～17:00
直販所：8:30～18:00

■定休日／1月1日、2日

■お問い合わせ／TEL

(代 表) 0880-73-1610
(直販所) 0880-73-0288

町内の生産物や国内外の雑貨、調理にこだわりの持った飲食店等が一同に集まり、大月町内からはもとより町外からのお客さまも多く、にぎやかで楽しいイベントとなっている。

毎月第3日曜日は
「おおつきふれあい
マーケット」開催!!



4 月光桜

満月の夜に満開になるが夢

植物学者牧野富太郎博士が生前に研究し「アズリザクラ」という名前で、新種として登録しようとしていたといわれる幻の山桜。開花すると花びら全体が白く、輝くような光沢を発するのが特徴。幹径が1mもある巨樹の桜で、四方に広がる枝ぶりと相まって、堂々とした見事な樹形を呈している。

■花の見ごろ／3月下旬から4月上旬



6 美しいサンゴを間近に堪能 檜西海岸(弁天島)

ぽっかりと大きな洞穴が空いた名勝「弁天島」、優美な海岸線が続き、美しいサンゴが間近に見えるスポットとして、シュノーケリングや海水浴、キャンプを楽しむ人でにぎわう。島周辺は遠浅になっており、干潮時には、弁財天を祀る弁天島まで渡ることができる道が現れる。



いちおしスポット

1 柏島

コバルトブルーの海を散策

大月町の西南端に浮かぶ周囲 3.9km の小さな島。本島とは橋で結ばれ、透明度の高い海とたくさんの生き物たちが魅力。島を囲むコバルトブルーの海は、多種多様な海洋生物の宝庫となっており、1000 種以上の魚が確認されている。海水浴やスキューバダイビング、磯釣りのスポットとして人気を集めている。

大月町

人と自然がふれあうまち



詳しくは、大月町役場産業振興課までお問い合わせください。
● TEL 0880-73-1115
● URL <http://www.town.otsuki.kochi.jp/>



7 環境に優しい未来のエネルギー 大月ウインドファーム

大月町の中でも標高の高い大洞山山頂を中心に南北に 11 基の風車が完成。風車の規模は柱部分が 80 m、ブレードと呼ばれる羽の部分が 1 枚 50 m となっており、最長時は地上 130 m の高さとなる。高さ 130 m の大きな風車 11 基が風を受けてゆったりと回っている様子は圧巻。
■一般開放日／毎月第 2、第 4 土日(GW、年末年始は要問い合わせ)
■お問い合わせ／大月町観光協会 TEL 0880-62-8133



3 自然が織り成す造形美 観音岩

紺碧の大海原にそびえ立つ観音様そっくりの形をした岩。高さ 30 m にも及ぶ大岩は、まさに聖域を思わせる。その昔、沖を航行する船に一条の明かりを送ったという伝説も残っている。



2 壮大な海のパノラマ 大堂海岸

大月半島から柏島へと続く大堂海岸。100 m もの断崖絶壁が約 10km にもわたって続く壮大で美しい海岸線には、ウバメガシなどの灌木林が自然のままに残され、真っ青な海、白亜の花崗岩絶壁と美しいコントラストを描いている。



優秀研究表彰式

続いて前回開催の第31回高知県国保地域医療学会における優秀研究者を表彰した。

被表彰者



四万十町国民健康保険大正診療所
診療放射線技師
（ピラティスインストラクター・整体師）
大川 剛史氏

優秀研究

「四万十町発!! いつまでも美しく若々しくいるために!! ピラティス・筋膜リリース教室」

特別講演

「認知症になっても私は私！
～自分らしく暮らしたい～」

医療法人南江会 一陽病院 院長

諸隈 陽子氏

認知症とは、20歳頃までに正常に発達した認知機能が、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまい、日常生活や社会生活に支障が起きた状態を指します。65歳以上の高齢者3079万人のうち、認知症の人は推計15%で約462万人、認知症になる可能性がある軽度認知障害（MCI）の高齢者は約400万人と推計、85歳以上となる約40%以上が認知症と診断されます。

独居で80歳代後半の女性Aさんを紹介します。初診に至った経過は、徐々に身だしなみが無頓着、掃除ができなくなりゴミ出しもできなくなるなどの行動変化が見られるようになり、その後B病院でアルツハイマー型認知症と診断されます。

初診から1年後、要介護判定となったAさんは、1日に何回も病院に行く、自分で薬局に行き薬を買って来るといったことが見られるようになりました。病院通いのAさんの行動に対して、見守りもしてもらいたいとのことB病院の訪問看護導入となりました。

訪問看護師は、不安と焦燥の症状（BPSD）があるAさんには「脱水、熱中症のリスク」「服薬の不規則と重複」の命にも直結する二つのリスクがあることを心配し、改善策に取り組みました。その最中、妙に具合が悪いと単独でB病院受診した際、訪問担当の看護師が対応し、その日関わったケアマネとタクシーの運転手に当日の様子を確認すると、タクシーに乗った時間や歩き方など、その日の行動から、当日の変調がいつから始まったのかの時間を主治医が推定し、救急搬送と判断し、ドクターヘリで搬送、脳梗塞と診断され緊急入院することとなりました。

日頃から、些細なことでも連絡・情

地域包括ケアの充実、向上に向けて より一層の医療及び介護の連携強化を

2月23日、高知県国保地域医療推進協議会と本会との共催により、高知市の高知医療センターにおいて『これからの地域包括医療・ケアー地域で支える認知症～』をメインテーマに、第32回高知県国保地域医療学会を開催した。地域保険としての国民健康保険の理念に則り、地域医療の実践の方途を探求し、相互に研鑽を図ることを目的に、県内の国保直営診療施設等の医師や看護師など、国保関係者147人が参加した。

報共有をしていたことで、今回の緊急の事態に対して連絡・情報の収集がスムーズに行えました。

Aさんの場合は、周りが協力し見守ったことが新たなBPSDの出現に繋がらなかったのではないかと考え、専門職や行政などの連携だけではなく、生活圏にある地域の力は大きいことを実感しました。私たちは関係機関の情報の中だけで見てしまいがちですが、今後、その人の生活圏で関わる人達も視野に入れて見ていけるように心がけていきたいと考えています。

また、行方不明者を早期発見するための登録制度として徘徊ネットワークがあり、徘徊模擬訓練は校区単位で、地域のサポーターや事業所とともに計画、実施しています。

地域で認知症の方を支える上で、顔の見える関係作りが重要です。保健所、包括支援センター、介護事業所、医療関係者などの「オフィシャルな立場の関係作り」とよく行く商店の店員さんやお茶のみ友達などの「地元的生活の中でのなじみの関係」があります。また、オフィシャルな立場の人も、仕事が終わって職場から出たら、地元生活のなじみの関係になりうるといふ点があります。

認知症にもさまざまな種類があり、処方される薬も異なります。同じ病気

総司会



大月町国民健康保険
大月病院
院長
岡 聡司
（医師部会副会長）

開会式

学会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）の主催者あいさつで開会し、2人の来賓が祝辞を述べた。

主催者あいさつ



高知県国保地域医療推進協議会
会長 中尾 博憲



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬 耕作

来賓祝辞



高知県健康政策部
参事 伊藤 博昭氏



全国国民健康保険診療施設協議会
副会長 金丸 吉昌氏
（宮崎県美郷町地域包括医療局総院長）



諸隈 陽子氏

でも、時期によつて症状も違うため、気を付けておくことも異なります。診断を受けた後も、命がある限り「生活」は続いていきます。

本人と支える家族へのサポートも必須です。ご家族が今、何に困っているのかを知って、ねぎらうことが大事です。ダメ出しをするとしても、1回に1つだけにしましょう。

課題として、認知症疾患センターは、オフィシャルな立場の「顔なじみ」を広げ、関係者が慌てず、地域で長年かわつてきた認知症を患ってしまった方を支えていくサポートをしなければなりません。また、受診できていない方、会などにも出て来られない方への対応として、認知症が進んでしまつて、重症化してしまうと、なかなか地元での生活が難しくなるため、会などにお誘いしても出てこない方などに、「元気で必要性を感じていないから来ない」のか「お誘いを理解できてなくて来れない」のかを見極めることが重要です。

後者である場合、早めに関わることでできたなら、地元で生活できる期間が延びることも期待されます。

研究発表

研究発表では、医師部門から2題、看護部門から7題、技術者部門から1題の計10題の発表を行った。

【医師部門】

座長



いの町立国民健康保険
仁淀病院 院長
松浦 喜美夫
(副会長)

研究発表者

研究1「当院における医師・看護師の服装に関するアンケート調査」



大月町国民健康保険
大月病院 医師
猪野 陸

研究2「かかりつけ医としての【アドバンス・ケア・プランニング（ACP）】についての活動報告」



四万十町国民健康保険
大正診療所
看護師
田邊 さゆり

【看護部門】

座長



梶原町立国民健康保険
梶原病院
看護師長
笹岡 ゆかり
(看護部会長)



三原村住民課保健
衛生係 係長
谷本 純子
(看護部会副部会長)

研究発表者

研究3「認知症看護チームの取り組み（認知症ケア加算からケアの定着へ）」



佐川町立高北
国民健康保険病院
看護師
松本 有希

研究4「災害・救急看護専門チーム活動と今後の課題」



佐川町立高北
国民健康保険病院
看護師
澤田 桂臣

研究5「退院支援専門チームの活動報告」



佐川町立高北
国民健康保険病院
看護師
川島 加奈

研究6「がん看護専門チームの取組み」



佐川町立高北
国民健康保険病院
看護師
谷脇 佐恵

研究7「糖尿病看護専門チームの活動報告」



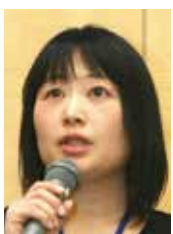
佐川町立高北
国民健康保険病院
看護師
明神 太

研究8「地域看護専門チームにおける服薬管理支援活動」



佐川町立高北
国民健康保険病院
看護師
和田 大輝

研究9「当院におけるSUI薬使用の現状と療養指導への課題」



四万十市国民健康保険
四万十市立市民病院
糖尿病療養指導
看護師
岡上 則子

【技術者部門】

座長



四万十町国民健康保険
大正診療所
診療放射線技師
大川 剛史
(技術者部会長)

研究発表者

研究10「当院の災害に対する取り組みの現状と課題」



四万十市国民健康保険
四万十市立市民病院
理学療法士
北川 了三

パネルディスカッション

パネルディスカッションでは、3人のパネリストがそれぞれの立場から、地域における認知症の実情や課題について発表を行い、発表後は佐野医師部会長の進行により、会場の参加者を交えた意見交換を行った。

パネルディスカッション

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——



座長
本山町立国民健康保険
嶺北中央病院 院長
佐野 正幸
(医師部会長)



助言者
全国国民健康保険診療
施設協議会 副会長
金丸 吉昌氏
(宮崎県美郷町地域
包括医療局総院長)



助言者
医療法人南江会
一陽病院 院長
諸隈 陽子氏

『地域で暮らす若年性認知症の人の現状と課題』

高知大学医学部附属病院神経精神科学教室
若年性認知症支援コーディネーター

池田 由美氏



池田 由美氏

64歳以下で発症した場合を若年性認知症と言い、まさか認知症とは思わずに診断までに期間を要することもあるかもしれません。高齢期の認知症とは異なり男性に多く、原因疾患は多様で、血管性認知症が最も多いとされています。働き盛り世代のため、経済的に困窮する場合も多く、患者・本人のみならず家族への支援も欠かせません。

本県の推定患者数は206人、高知県若年性認知症実態調査の結果からは「本人の気付きは30代から50代が約7割」「介護保険サービスや障害福祉サービスを未利用の方が多い」「約8割が病気を理

由に離職」といったことが明らかとなりました。

若年性認知症支援コーディネーター活動を通して見えてきた現状と課題として、「高齢者の参加が大多数の所では、サービス利用や地域活動に繋がりにくいこと」「周囲の理解と協力により仕事を継続できている方も少なくないこと」などが挙げられます。

『認知症の人が安心して暮らせる地域づくりを目指して——認知症初期集中支援事業の取り組み——』

高知市南部地域高齢者支援センター

主任 小菅 樹里氏



小菅 樹里氏

高知市では高齢化の進行に伴う認知症高齢者の増加が見込まれ、認知症施策の充実が急務です。そこで平成28年度より「認

知症初期集中支援事業」を本格的に開始しました。

本事業は、複数の専門職で構成する「認知症初期集中支援チーム」が、初期の支援を包括的・集中的に行い、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けられるために本人の力を最大限に使い、早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築するものです。早期・事前的な対応を充実させ、少しでも多く本人の意思を尊重したケアの実現を目指すことで、ケアの流れを変えることを目指しています。

認知症の人や家族の支援は、専門職だけではできません。地域で自分らしく暮らし続けられるためには、地域の住民の方々のご理解とご協力が必要です。それぞれの立場でできることをできる範囲で一緒に取り組んでいきましょう。

『認知症の終末期について』

四万十町国民健康保険大正診療所
所長 石井 隆之氏



石井 隆之氏

認知症が死に至る疾患であることは一般にはあまり認識されていませんが、アルツハイマー型認知症の終末期は、「病的には大脳皮質機能が広範に失われた状態」で、①家族の顔が分からない②表情が乏しくなる③会話が全くできない④尿、便の失禁が常態化⑤寝たきりとなる⑥摂食障害⑦体重減少や高度フレイル⑧肺炎や尿路感染などを繰り返す、などの経過をたどります。

最終的には、無理に経口摂取を強いることが誤嚥や窒息など危険な状態となり、その他の認知症においても、終末期は同様の症状を呈します。

認知症の多くは数年から10年程度の経過で生活機能が低下し、ついには死に至る疾患との認識が重要です。認知症終末期の病態を理解し、失見当識、記憶力、判断力も重度に障害された、発語もままならない患者が、本当に延命を望んでいるのか医療従事者として真摯に向き合わなければならない時代になってきています。



春の訪れを告げる福寿草



旧立川番所書院



スリル満点!ラフティングの様子



自然に恵まれた大豊町で 健康に生活していくために

Vol.87
太豊町

大豊町では、特定健診・高齢者健診、がん検診をセットにして年4回実施しています。平成29年度の受診率は54・9%と前年度の46・3%を大きく上回る結果となりました。受診率上昇の取り組みとして、ハガキ、電話による受診勧奨と合わせ、健康づくり婦人会の協力を得て、訪問による勧奨も実施しました。受診を悩まれている方に対して、健診の必要性や無料で受けられるなどのメリットを説明すると、「それなら受けてみようか」と受診を決める方も多く大きな効果がありました。

特定健診・高齢者健診・がん検診受診率向上を目指した取り組み

験に訪れています。秋には定福寺や奥大田溪谷のもみじが赤や黄に色づき、目を奪われるほどの美しさを楽しむことができます。

また、特産品としては「碁石茶」があります。昔から伝わる甘酸っぱい香りと独特の風味を持つ発酵茶で、乳酸菌を多く含んでいます。さて、どんな味?ぜひ飲んでみてください。

さて、特定健診の受診率が上昇すると、特定保健指導の対象者数も増加してきます。対象者の健康意識を高めるためには、自分の現状を知ってもらったうえで、具体的な解決策を提示していく必要があります。しかし、マンパワー不足により十分な支援を実施することが難しく、そのため平成28年度から、高知県在宅保健活動者などしこの会の会員へ依頼し、経験豊富な保健師と管理栄養士による2人体制で、特定保健指導の個別面接を実施していただいています。対象者は、疑問や不安に感じたことをゆっくり相談でき、自分なりの解決策を見つけることができていると、「誰かに声をかけてもらいながら実施できたことで、続けることができた」という声も聞かれました。また、面接会場へ来るのができない方に対しては、個別に保健師と管理栄養士が訪問指導を実施しています。なでしこの会へ委託を始めてから、特定保健指導の実施率が上昇しており、健康への意識付けとしてこれからも継続していきたいと考えています。

特定保健指導について

四国山脈と清流に 抱かれた自然豊かな 「ゆとりの郷」

大豊町は高知県の北端、四国山脈のほぼ中央にあります。清流・吉野川の上流域に位置し、急峻な山々に囲まれた自然豊かな山間の町です。

観光分野では「ラフティング」が有名で、吉野川の激流をゴムボートで下るウォータースポーツはスリル満点。県外からもたくさんの人が体験

おらんくの 保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO



大豊町役場 住民課のみなさん



八畝地区の風景



定福寺の紅葉



推定樹齢3000年といわれる
「杉の大杉」



総面積 315.06km²
人口 3,656人
国保被保険者数 1,003人
高齢化率 56.7%
(平成31年2月末現在)



保育所歯磨き栄養教室での様子



消防団への健康教育の様子



健診結果説明会

健診結果説明会について

健診結果説明会は、特定健診・高齢者健診での結果について振り返り、住民の方自身に健康意識を高めていただくことを目的に実施しました。一時は参加者減少のため実施を中断していましたが、自身の体について知ることが健康への第一歩であると考え、平成30年度から実施を再開しました。保健師からの結果説明に加え、自宅の味噌汁の塩分量は適切かどうか試飲をして考えるコーナーや、血管年齢測定器、食育SATなどの機器を使用したコーナーなどを設け、より関心を持っていただけるように工夫しました。6月に2日間、8月に1日実施をして、合計56名の方の参加がありました。来年度もたくさんの方に参加していただけるように呼びかけを行っていきます。

壮年期をターゲットに！

消防団へのアプローチ

大豊町では壮年期の高血圧や糖尿病といった生活習慣病が多くみられ、課題となっています。そこで、

健康ウォーキング教室

平成28年度から、春と秋にウォーキング教室を実施しています。健康運動指導士を講師に招き、歩き方の基本から、脂肪燃焼に効果的な歩き方まで分かりやすく学んだあと、実際に町内の道を歩いています。住民の方からは「一人で歩くことは億劫になり実施できていなかったが、みんなで歩くと気持ちよくて楽しい」という声も聞かれています。

食育で健康意識を高める取り組み

健康であるためには、よく噛みよく食べ元気な体を幼少期から身に付けておく必要があります。ところが、大豊町は子供の齲歯率が高いという課題があります。そのため、毎年、町内の保育所と小学校、中学校で歯科衛生士、管理栄養士、保健師による歯磨き栄養教室を実施しています。保育所では保護者も一緒に参加していただきます。教室の内容としては、保健師・管理栄養士から生活リズムや毎日の食生活について紙芝居などの教材を使用し、子供たちに伝えます。歯科衛生士からは毎回赤

大豊町の壮年期が集う場について考えたときに、思い付いたのが「消防団員」です。町内には7分団14部の消防団があり、20代〜70代の団員が所属しており、中には女性団員も所属しています。平成28年度から消防団員が集まる場（出初式、板送り・操法等）へ出向き、高血圧予防の健康教育を実施しています。消防団員の方には、まず自分の血圧について知ってもらうため、血圧測定を実施した後、保健師から高血圧が及ぼす影響や高血圧の予防方法などについて話をします。現在、9部の消防団にアプローチすることができており、来年度も継続して健康教育を実施していきます。

はつらつ健康運動教室

月に1回、夜間に健康運動指導士による運動教室を実施しています。自宅でも実施できるストレッチ、ボールやゴム紐などを使用した体操、少しキツめの筋力トレーニングなど、その日の参加者の年齢に合わせた内容を行っています。みなさん自分のペースで参加されており、気軽に参加できる運動教室として住民の方から人気を集めています。

あるのかを視覚的に学ぶ内容となっています。子供の頃から食事や歯、生活習慣の大切さを知ってもらおうと、家族を巻き込んだ取り組みとなっています。

食育については、大豊町で大活躍の食生活改善推進員「ヘルスメイト」のみなさんがいらつしやいます。平成30年度には結成40周年という節目を迎え、より一層食育に力を入れてくれています。子供から大人まで全ての世代に向けた取り組みを積極的に行い、住民の方が健康であるため、ヘルスメイトの皆さんも元気よく活動を続けてくださっています。

健康課題に特化した取り組みで大豊町を元気に！

自然に恵まれた大豊町で健康に生活していくためには、住民の方自身が自分の体に関心を持ち、健康づくりに取り組むことが大切です。そのためには、職員も健康増進計画やデータヘルズ計画をもとに、表面化した課題のみではなく、潜在的な健康課題にも目を向け一丸となって、「大豊町の健康づくり」に取り組んでいきたいと思っています。



結成40周年記念大会での試食会の様子



食生活改善推進協議会 結成40周年記念大会の様子



春のウォーキング教室。菜の花もきれいです



春のウォーキング教室。桜が満開！気持ちがいいです



はんな 帆南 香りの教室

ロゴマークは船体を土に、帆を若葉に見立てた帆船

自然治癒力を高めるアロマセラピー

アロマセラピーとは、植物から抽出された精油（エッセンシャルオイル）の天然の芳香成分を用いて、病気の予防、病気やけがに対する薬理作用の他、心身の健康やストレス緩和などを目的としたもので、症状を抑えるのではなく、人が持つ本来の自然治癒力を高めていく伝統的な自然療法を指す。

古代エジプトでは、芳香植物がミイラ作りや医薬品として使用されていた。その後、10世紀のヨーロッパでは植物から香り成分だけを抽出した精油が作られ、医療に応用されるようになり、1990年代以降、世界的に普及していく。

私たちに身近なものでは、昔は擦り傷にヨモギの搾り汁を付けたり、火傷にはアロエを活用したりと西洋医学が発達していない頃は植物に頼って暮らしてきた。今回は香りの教室「帆南」の濱渦千里さんを訪ねた。

自然の力で心と体を元気に！

帆南では、「心と体を元気に！」をテーマとして、初心者の方も安心してアロマを学べる教室やベビーマッサージ教室の他、精油やハーブティーなどの販売も行っている。取材当日は帆南オリジナルブレンドのエッセンシャルオイル「モノ」の心地良いユズの香りが出迎えてくれた。

アロマセラピーに魅了されたきっかけは、ご家族の闘病の介助を行う中で、アロマセラピーには、自然治癒力や自分自身が本来持つ力を高める働きがあること、植物から抽出した100%ナチュラルな精油は、症状を抑えるのではなく、人間の持つ自然治癒力を高めてくれることを知り、ご家族やご自身が心身ともに救われた経験から、これを多くの人に伝えたい、そして「自然の力で笑顔になつてもらえたら」という思いから、アロマセラピー講師の道を目指し、現在にいたっている。



田野町、香りの教室「帆南」代表 濱渦千里さん

元気散策！
このまちからの笑顔だより
田野町

「自然の力で 心と体を元気に！」 癒しの香り、アロマの 力で健康づくりに 取り組みます

県東部に位置し、
青い空、海・川・緑、
鮮やかな山野、
温暖で豊かな自然に
恵まれた田園のまち。
コンパクトで住みやすい、
「暮らしやすい」が
自慢のまち田野町で、
あたたかい笑顔に
出会いました。



外に出たことが 今につながる

ところが、10年前にここで教室を始めたとき、アロマセラピーの看板を見て、喫茶店と勘違いされることもあった。当時、アロマはお洒落な人や若い人向けのものというイメージを持たれがちで、生徒さんはなかなか集まらない状況だった。

そこで、神戸のカルチャースクールや職業訓練校でアロマを教え始め、行き来しているうちに、少しずつではあるがアロマの認知度も上がり、現在では高知の生徒さんの数も増えてきている。一旦、外へ出たことで、大学の先生などさまざまな専門知識を持つ方と出会う機会が得られ、その学びと気付きが結果的に現在の事業につながっている。

これからは予防の時代

特に高齢の方では、病院に行くことや薬を貰うことで安心を得ている側面も見受けられるが、生活習慣病など、

予防の観点からも、今、レッスンに来ている生徒さん達は「薬にだけ頼り切らずに自分をケアしたい」という思いを持つている方が多い。アロマ教室で一緒に勉強すると、少しずつ意識が変わって、楽しみながら改善につなげられる。「これからは、予防、ケアすることが大事と思う。医療の主体が医師から家庭に。自分の健康は自分が守るという時代になってきた」と感じているという。

「生徒さんが、体調が良くなつてきたと言ってくれることが一番嬉しい。私も毎回、勉強です」と濱渦さんは笑顔



ほっと一息。一杯のハーブティーから体をケアできる





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

健康の基本は栄養・運動・休養 第38回「なでしこの会」研修会報告

1月18日、高知城ホールにおいて第38回「なでしこの会」研修会を開催し、会員16人の参加がありました。

岩崎会長のあいさつに続き、国保連合会保険者支援課の市川課長より「最近の国保情勢について」というテーマで、情報提供をいただきました。

情報提供では、保険者努力支援制度やその評価指標等について、詳しい説明をしていただきました。また、糖尿病性腎症重症化予防や後発医薬品促進の取り組みにつ

いて、重複・多剤投与に係る被保険者向け通知業務、特定健康診査受診率の向上対策、オンライン資格確認への動きや平成31年度から開始される「みなし健診」等について情報提供をいただきました。

続いて、話題提供では、会員（管理栄養士）の西森美恵氏が「高齢者の低栄養について」というテーマで、介護予防のポイントとして、栄養状態の良い体作りのための食事について話されました。

健康寿命延伸を考える

上で、要介護リスクが高まる三つのキーワードがあります。まず、「ロコモティブシンドローム」とは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を指します。次に「サルコペニア肥満」とは筋肉減少と肥満が合わさったものの、三つ目に「フレイル」とは筋肉の低下に加え、認知機能や栄養状態、生活活動量も低下した状態の総称です。

これらの予防と改善、また健康寿命の延伸のためには、低栄養を防ぐことが重要です。この低栄養

養の原因は日常での栄養

の取り方、すなわち、食事にあります。高齢者に理想的な食事のポイントとして、毎日3食、多彩な食材を食べることが大事になります。

日常生活で実践しやすい10食品群のチェックシートが紹介され、出席者が自らの生活を振り返りながら、分かりやすく学ぶことができました。

その後、二つのグループに分かれて、「なでしこの会」の取り組みについて、意見交換が活発に行われました。



岩崎会長



西森美恵氏

生徒さんが、体調が良くなったと言ってくれることが一番嬉しい

で語ってくれた。
好きな香りがその人を一番、幸せにする

ここでアロマを簡単に取り入れる方法として、天然塩大さじ1に、お気に入りの精油5滴までを入れた入浴を紹介する（注意点として、必ず100%天然成分の精油を使用することが大切）。バスタインのおすすめは、ラベンダーやティートゥリーなど。ラベンダーの精油には、細胞

成長促進作用や抗炎症作用があるため、皮膚炎や乾癬、湿疹など、あらゆるスキンケアとしての効果がある。また、ティートゥリーの精油は細菌性や真菌性の皮膚炎には効果的で、炎症を抑えたり、傷を治す作用がある。免疫機能の低下から起こる神経疲労や衰弱にも効果的だ。アロマソルトをお湯に入れて湯浴することで、自然の心地良い芳香成分を鼻から取り入れることができ、皮膚からミネラルを補給するとともに

に発汗作用と毒素排出を促し、疲れた体を癒してくれる。お気に入りの香りに包まれること、脳が心地良いと感じる香りは脳のケアになる。お休みのバスタイムで、少しでも心地良い瞬間を重ねられたら。
日本では精油は薬ではないので、医師が症状を診て精油を処方することはないが、医療としてアロマセラピーが行われているフランスでは、精油を薬の代わりに処方する場合がある。近年、国内で雑貨として扱われている安価なアロマオイルは合成香料が使用されているものが多い実状があるが、帆船では質の高い精油にこだわっている。濱渦さんは遠出の際には、気持ちを落ち着けるラベンダーや止血作用のあるティートゥリーを必ず持ち歩く。

現在、首都圏や都市部では西洋医学だけでなく、アロマなどの自然療法などを選択できる医療機関も広がってきており、県内では緩和療法の場面などで徐々に使われ始めている。



●お問い合わせ

高知県安芸郡田野町2426
TEL 090-5270-3986
営業時間／9時～21時・不定休
（お問い合わせください）
URL: <https://aroma-hannakochi.com/>

訪ねた元気人

香りの教室「帆船」
代表 濱渦千里さん





ノウハウと戦略の時代

合同会社 生活習慣病予防研究センター 代表

岡山 明

Akira Okayama

受診率向上などへの 創意工夫が二層 求められる時代

医療保険者による保健事業が施行されて11年が経過した。この間、従来の保健事業の枠組みを大きく超える動きが見られた。老人保健事業における健康診断の受診率は長い間向上が見られなかったが、市区町村国保の受診率は着実に上昇傾向にある。2008年の全国平均が30・9%であったのに対して、2016年には36・6%となっている。一年ごとに見ると約0・7%の上昇となる。さらに2016年からは、市区町村保険者を対象とし

た保険者努力支援制度が導入された。特定健診の受診率が主要な評価項目となつていくことから、今後さらなる受診率の伸びが予測される。受診率向上など保健事業の効果を高める創意工夫が、より一層求められる時代となった。

市区町村国保の受診率向上策では、60歳以上が過半数を占める年齢構成、高齢者には特に医療機関受診者の多い事実などを考慮する必要がある。受診率向上策は、庁舎内で行うもの、市民の協力を得て行うもの、3つに区分される。庁舎内で行う事業は、ハガキや電話など予算

の伴う事業が主体となるが、窓口での加入者情報の取得や受診勧奨なども含まれる。

第一歩として医療機関の ノウハウを集める

保険者規模が大きくなると、個別健診が主体で受診率は低くなる傾向がある。このような保険者の受診率向上には医療関係者の協力が必須だが、医師会への総論的な働きかけは行っていない。個別に医療関係者へ行っている保険者はほとんどないが現状である。また調剤薬局での面接による受診勧奨も考えられるが、ほとんど行われていない。背景

として、市区町村保険者から医療関係者に受診勧奨を依頼するノウハウが十分ではないため、働きかけを躊躇している可能性がある。

そこで、医療関係者への働きかけの第一歩として、実績を上げている委託医療機関の考え方や健診実施のノウハウを取得することから始めてはどうだろうか。医療機関のノウハウを聴取しやすいよう、訪問調査票を作成しておく。

実績を上げている医療機関では、患者サービスにおける健診の位置づけ、効率的な実施ノウハウ、スタッフの役割分担など様々なノウハウに基づき健診を実施している。まずはこのようなノウハウを集め、分類・整理しておく。その上で実績の少ない医療機関を訪問し働きかければ、様々な提案が可能となる。医療機関での健診の意義やメリット、行政の立場などを丁寧に説明する資料を、作成しておくことも重要である。

効果的な働きかけの体 制構築へ向けて

全く新しい取り組みを導入する際には、戦略に基づいた実施が求められる。一足飛びで体制を整備しようとする、無理が生じて逆効果になる場合もある。初年度には小規模な取り組みを行ってノウハウを入手する。この段階ではアウトプット、アウトカムなどはあえて重視しない方がよい。予想より交渉が長引き、思うように進まないのが一般的で、修正を重ねて集積されたノウハウが最も重要だと考えるべきである。また、働きかけた医療機関の実績を評価することで効果評価も可能となる。次年度以降は規模を拡大する。働きかける医療機関の数を増やす、ノウハウを取得する医療機関の数を増やすなど全体の受診率の向上が期待できる規模に拡大する。最終的には医療機関への働きかけの時期や、どのような資料を用

意するかなどを整理して、効果的な働きかけの体制が目標となる。

県域を越えた情報収集 による対策の推進

ノウハウの重要性は、他の受診率向上策にも当てはまる。様々な帳票や管理表などから作成することは現実的ではない。他の保険者の行っている受診率向上策を、改変して取り入れることができれば、無駄な試行錯誤が減って受診率向上策は大きく進展する可能性がある。しかし情報収集を近隣の保険者に限ると、類似した取り組みにとどまる可能性もある。都道府県や各連合会では、実績を上げている保険者を県域を越えて取り上げ、各種帳票などを整理した上で市区町村保険者に例示することも、対策の推進となるだろう。

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」





『大川村らいふ』

大川村役場 総務課
主事 和田 亜夕美

大川村の保健師となり8年がたち、気付けば村の青年団員である夫と結婚し、4歳の男の子が一人、そして二人目を現在授かっています。普段の生活は、毎朝8時に夫と子どもを送り出し、自分も出勤、保育園へ迎えに行くため午後6時にバタバタと退庁、その後は夕食、お風呂を済ませて、絵本を読みながら子どもと寝落ちしています。

休日も格別外出をすることもなく、晴れていれば子どもと散歩、ただ4歳の子どもの散歩は軽く2時間を超すちよつとした冒険です。散歩中は子どもが走る姿を眺めつつ、一生懸命話す言葉に耳を

傾けつつ景色を楽しんだり、貴重な「人」に会えばおしゃべりしています。2時間後に洗濯も掃除も途中の家へ帰り、散歩楽しかったね〜と子どもと話すところまでが今の私の『コーヒーブレイク』かもしれません。

「時間がただ過ぎることが勿体ない!」「今日1日何ちゃあせんかった〜むなしい〜」と感じていた昔の私が、今の私を見たら驚くかもしれません。夫は多趣味?で、バドミントンや釣り、ゲームと1日24時間あっても足りないようで、私に「趣味を作ったら?」と言ってくることもありました。自身の結婚式でもプロフィール

ル紹介で趣味を聞かれ、無趣味の私は焦り「飲み会」としました。今思うと、お酒が好きなことに違いはありませんが、人と気軽にコミュニケーションがとれることが楽しいので、そのように言ったと(言い訳)しておきます。

仕事上、人と関わることも多く、また大川村が人口400人であることがかえって顔見知りの関係で安心感が持てるので、無趣味と言いつつも、大川村で自然に人と関わっていることが趣味のようになっていく気がします。無趣味の私に書くことがあるのかと思ひながら、取り留めのない文章を書きました



(筆者)和田亜夕美主事

『厄除け』

黒潮町役場 住民課
主事 武市 真実

こんにちは。黒潮町の武市です。私は今年度の新規採用職員で、4月から心機一転、仕事もプライベートも前向きにがんばってきたところです。が、なんと今年、本厄を迎えてしまいました。ご存知のとおり、女性の三十三歳の本厄は散々な大厄とされており、いったいこの先どんな不幸が私を待ち受けているのか、怯えていたところです。

1月。還暦を迎えた課長と私を含めた職員2人のために、厄除けも兼ねて住民課の新年会を開いてくれることとなりました。課内での厄除けといえば、皆さんどんなものを想像されますか? 写真を

ご覧いただければ一目瞭然ですが、当課の厄除けは、私の想像をはるかに超えるものとなりました。

まずは、幡多地区の神社で神主も務める職員T氏によるご祈祷。神職の装束を身にまとったT氏が厳正な雰囲気の中、祝詞をささげてくれました。それは神社でおこなわれるご祈祷そのものであり、まさか新年会でこんな本格的な祈祷を受けられるとは思ってもおらず、大変感激しました。輪抜けの儀式も行われ、これで無事に一年過ごせると安堵の胸をなでおろしました。ところが、この後、ムードは一転します。私もよくわか



左から(筆者)武市主事、都築主幹

らないのですが、おそらく「胴つき」が執り行われたのだと思います。日本手拭いを額に巻かされ、さきほどまで祈祷に使っていた櫛を2本頭に挿し、腰に紐を巻きつけられました。この時点で丑の刻参りのようで非常におかしいのですが、女性職員が私の周りに集まってきた腰紐を掴んだかと思えば、突然衣装チェンジした課長が低く響き渡る声で謡を歌い始めるのです。その歌に合わせて腰からグルグル回され、そして天高く飛ばされる武市。女性職員の腰紐を掴もうとして阻止される若き男性職員。もうこれえ切れなくなつたのか笑ひ出す先輩。

神職の衣装のまま優しく見守ってくれるT氏。お察しただけかと思いますが、ありがたいご祈祷とユニークな先輩方による儀式のおかげで、私の穢れの一切が祓われました。本当にこの厄除けのおかげで、今では厄年であることを忘れてしまっているほど、前向きな気持ちになれています。

今年厄年を迎えた方や元気がほしい方は、是非、黒潮町においでください。いつでも明るく元気な住民課一同で迎えいたします。



上段左から古津住民課長補佐、下元主事
中段左から武政国保係長、宮地非常勤職員、林非常勤職員、都築主幹、森非常勤職員、河村住基戸籍係長
下段左から下谷主査、尾崎住民課長、(筆者)武市主事、秋澤主査



自殺予防ネットワークの取り組み —保健師1年目を終えて—



高知県安芸福祉保健所
健康障害課
前田 最妃



安芸福祉保健所の概要

高知県安芸福祉保健所は、県東部に位置し、室戸市、安芸市、東洋町、奈半利町、田野町、安田町、北川村、馬路村、芸西村の2市4町3村を管轄しています。管内人口は、48,350人、世帯数は21,767世帯、高齢化率は41・6%です。（平成27年国勢調査）一次産業の比率が高く、主な産業は、農業・漁業となっています。

精神保健福祉の分野を担当して

希望していた精神保健福祉の分野を担当し、1年が経過しました。主な業務内容は、精神保健福祉相談（訪問・来所・電話・受診援助等）、就労支援、地域移行・地域定着支援、措置入院・医療保護入院への対応、嘱託医相談の実施、精神保健福祉講座の開催です。

そのなかでも、日々の業務の中心は、訪問です。対象者の疾患は、統合失調症・躁鬱病・アルコール依存症・摂食障害・強迫性障害・発達障害等とさまざまです。世代もさまざまです。そのため、趣味の話をしたり、散歩をしたり、将棋を教えてもらったりと関わり方も異なります。あらゆる対象者とコミュニケーションをとるなかで、多様な価値観や家族観

に触れることができ、私自身が成長させていたのだと感じます。

対象者の方からは、「あんたが頑張ってきてくれるき、自分もお酒を飲まずに頑張ろうと思える」「普段は他の人と話をするのがないき、来てくれるだけで嬉しい」「まだまだ異動せんとってよ」等と言葉をかけていただけていることもあり、少しは心の支えになれているのかなと感じています。

日々、悩みながらではありますが、対象者と真摯に向き合い、各々の成長や自己実現を見届けられるような関わりをしていきたいと思っています。

ここから東部ネットワーク会議 （自殺予防ネットワーク）

高知県の自殺者数は、平成10年以降、全国でも高い水準で推移しており、平成23年には全国8位となっていました。そのため、自殺対策の取組は県全体の課題でありました。また、自殺既遂者の20%には自殺未遂歴が認められることから、未遂者への相談支援の必要性も言われてきました。平成23年の管内の自殺者数は22人であり、人口10万人当たりの自殺死亡率は県内で最も高い値でした。

平成24年度、自殺対策のネットワークづくりのため、まずは核となる機関メン

平成30年度より、安芸市農福連携研究会が発足し、連携して就労支援をしてきた結果、現在、管内で23人の生きづらさを抱えた方がハウスや出荷場、酪農等で働いています。

労働者不足の農家と、生きづらさを抱えている方を、マッチングする「農福連携」は、双方の課題解決と利益がある取り組みです。しかし、現段階では、戦力になる前から雇用し、気長く育ててくれている雇用主側への負担が大きくなっている部分は否めません。今後は、助成金や指導員の派遣、実習先を確保する等といった仕組みを整え、雇用主側の負担軽減にも努めていく必要があると感じます。

他にも、農閑期の雇用の問題等と課題は残りますが、この取り組みが充実して

いくことで、より多くの生きづらさを抱えている方が就労に繋がりが、地域の活性化にも繋がっていくと思います。

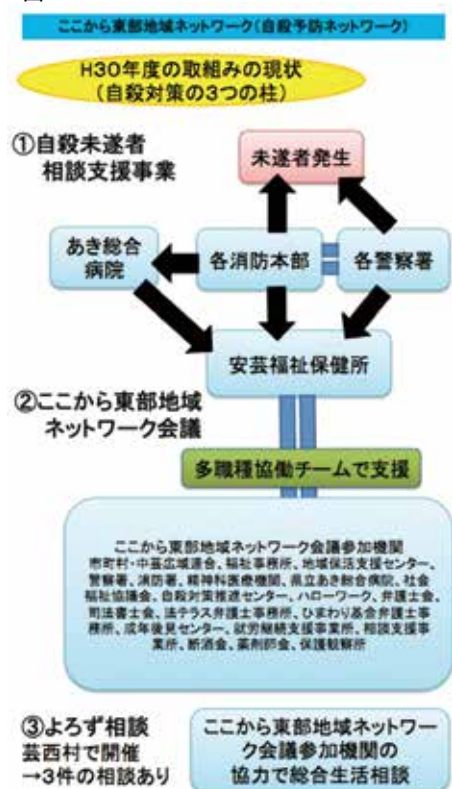
1年目を終えて感じたこと

私自身、1年を通じて痛感したことは、「連携」の大切さです。福祉保健所だけで支えることができていた対象者はいません。先輩方が築き上げてくれたネットワークがあるからこそ、よりスムーズに支援ができています。緊急対応時や、困難事例についても同様です。今後も、他機関と連携を図りながら、生きづらさを抱えている方が住み慣れた地域で、自分らしく生活できるよう支えていきたいと思っています。

表1：ここから東部ネットワーク会議
（毎年度 年3回）

年度	主要テーマ	参加者
H25	・福祉関係者相互の業務紹介 ・精神疾患の理解	108人
H26	・警察署、薬剤師会等の業務紹介 ・依存症の理解	123人
H27	・自殺予防ネットワーク先進県の取組紹介 ・ゲートキーパー研修	143人
H28	・警察、消防、医療機関からの現状報告 ・自殺の背景についての理解	129人
H29	・自殺未遂者相談支援事業取組 ・自死遺族支援についての講演 ・少年補導活動紹介	150人
H30	・自殺未遂者支援の取組発表 ・はしっこネットワーク交流会 （幡多地域と安芸地域）	164人

図2



ここからネット



農福連携



ボリューム満点、朝食はごはん派のあなたに

おにぎりプレート

塩昆布とチーズのおにぎりは塩味が相性抜群。
ゆかりのおにぎりはエダマメ入りで食べ応えがあるだけで
なく、よく噛むことにもつながります。
また、ごま油が香るニンジンしりしりは食欲をそそり、
アサリの出汁とキャベツの優しい甘みが味わえるスープは
体を温め、一日のスタートにぴったりです。

◎材料(1人分)

- 塩昆布とチーズのおにぎり
ごはん……………80g
塩昆布……………1g
スライスチーズ……………1/2枚
青シソ……………1枚
- ゆかりとエダマメのおにぎり
ごはん……………80g
ゆかり……………0.5g
エダマメ……………5粒
青シソ……………1枚
- アサリとキャベツのスープ
アサリ(殻付き)……………20g
キャベツ……………30g
ニンニク……………1/8片
オリーブオイル……………適宜

- 水……………100ml
酒……………2ml
塩……………少々
こしょう……………少々
- ニンジンしりしり
ニンジン……………30g
ツナ缶……………15g
卵……………1/2個
しょうゆ……………小さじ1/3
みりん……………小さじ1/3
ごま油……………少々
 - 焼きサケ
薄塩サケ……………60g
 - 付け合わせ野菜
スナップエンドウ……………2本
サラダ菜……………1枚

◎作り方

- 塩昆布とチーズのおにぎり
①ごはんは熱いうちに塩昆布を混ぜておく。
②スライスチーズは5mm角に切って、①に混ぜる。
③おにぎりを作り、青シソで巻く。
- ゆかりとエダマメのおにぎり
①ごはんは熱いうちにゆかりと混ぜておく。
②エダマメをゆで、①に混ぜる。
③おにぎりを作り、青シソで巻く。

- アサリとキャベツのスープ
①アサリは殻を擦り合わせ洗う。
②キャベツはざく切りにする。
③鍋にオリーブオイルを入れてニンニクを炒める。アサリとキャベツも入れ、さっと炒める。
④③に水、酒を入れ、アサリが開くまで煮る。塩、こしょうで味を整える。
- ニンジンしりしり
①ニンジンは5cmの長さの細切りにする。
②卵は割り、といておく。

1人分	
エネルギー	531kcal
タンパク質	24.6g
カルシウム	110mg
食塩	2.7g

ヘルシーごはん vol. 47

食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

朝食をおいしく
食べていますか？

朝食を食べない人、または食べている場合も、パンとコーヒーだけという場合も多いのではないだろうか。

国民栄養調査の結果では、朝食欠食率は男女ともに20歳代で最も高くなっています。

朝食は、一日のスタートだけでなく、私達の体内時計を整える鍵でもあります。

体内時計は24時間より15分ほど長い周期リズムを持っています。「夜型」などの不規則な生活が続くと体の不調を起こすのも、体内時計とのずれが影響しているかもしれません。

体内時計を同調させる因子として、明暗周期、食事周期、メラトニンがあります。

メラトニンは睡眠の質や生活リズムを整える働きがあります。「夜型」を「朝型」に変え、元気な一日をスタートさせるために、まずは朝食から見直してみませんか。

栄養バランスの取れた手軽な一皿で、
新しい一日を始めましょう

オープンサンドプレート

トマトとチーズのオープンサンドは手軽にイタリアン風が楽しめる一品です。ベーコンエッグのオープンサンドに飾ったスナップエンドウは、季節に応じて、アスパラガスにしてもよいでしょう。彩り鮮やかで、朝の眠気も吹き飛ばすプレートで一日を始めませんか。

◎材料(1人分)

- トマトとチーズ
フランスパン……………30g
ミニトマト……………2個
スライスチーズ……………1/4枚
トマトソース……………小さじ1
バジル……………1枚
- ベーコンエッグ
フランスパン……………30g
ベーコン……………1枚
ウズラ卵……………1個
バター……………少々
スナップエンドウ……………1/2本
- 付け合わせ
ブロッコリー……………15g

- ベビーリーフ……………15g
カラーピーマン……………3g
イチゴ……………2個
プレーンヨーグルト……………100g
蜂蜜……………小さじ1
キウイ……………10g

1人分

エネルギー	395kcal
タンパク質	14.9g
カルシウム	204mg
食塩	1.6g

◎作り方

- トマトとチーズ
①ミニトマトは3枚にスライスする。
②スライスチーズは丸く型を抜く。
③フランスパンにトマトソースを塗り、ミニトマトを乗せて、その上にチーズとバジルを飾る。
- ベーコンエッグ
①フランスパンにバターを塗り、軽くトーストする。
②ウズラ卵で目玉焼きを作る。
③ベーコンとスナップエンドウはソテーしておく。
④①の上にベーコンを乗せ、②のウズラ卵とスナップエンドウを飾る。
- 付け合わせ
①ブロッコリーはゆでる。
②ベビーリーフと線に切ったカラーピーマン、①を飾る。
③イチゴは洗って、へたをのけて飾る。
④プレーンヨーグルトに蜂蜜を混ぜ、キウイを飾る。



日々国保

前厚生労働省保険局国民健康保険課 課長補佐

島添悟亨

この度、楽しく拝読してきた伊藤課長の連載が終了した、という。平成31年3月27日、筆者は国保改革の一連の仕事納めに高知県を訪問し、伊藤課長からそのことを知らされた。そして、改めて記事を拝見した。始まりがあれば、終わりがあるものだが、筆を置くという文字を目にした瞬間、心が震えた。これまで高知県の国保を引つ張ってきてくださった、ありがとうございました。伊藤課長への感謝の思いがじわりと深く滲んだ。

国保制度は複雑で難しい。しかし、伊藤課長の文章は、浅田次郎か椎名誠のように、軽妙にそれを説明してくれる。また、本人は恥をさらした、というが、自分の健康

問題をあげつらって、健康づくりの大切さを分かりやすく身近に伝えてくれた。まるで夏目漱石の倫敦消息のようである。我々は、この随筆のような文章によって、長年、定期的に教えられ、励まされてきたのである。

平成30年度に国保改革が実現した。この場を借りて、高知市のご活躍にも感謝申し上げたい。国保改革については、国と地方が真摯に議論を行うため、協議会が設置され、事務レベルワーキングが開かれた。会議には、全国市長会の代表として、長年に亘り、村岡部長をはじめ3人の方々にご出席いただいた。高知市からは、現場の実情を踏まえ、あるべき方向の意見を積

極的に発信していただいた。その功績は偉大である。

明治維新から150年が経つ。そもそも国保の維新ともいえるべき、国保改革とは一体何だったのだろうか。国は毎年3400億円もの高額な公費を投入する。消費税率に換算すれば0・15%ぐらいの規模になる。都道府県は新たに国保の保険者となり、財政運営の責任主体となった。これらの改革によって、良質な医療が効率的に提供されるようになり、国保の財政運営は相対に安定する。そして、もっとも大切なことは、国民の皆様が、これまで通り安心して医療にかかっていただけということである。国保改革がなければ、なにがしかの負担が上がっていたかもしれないのである。

国保改革に着手したのは、平成27年5月の法案成立以降。平成26年度までは、国と地方が国保の在り方について議論を重ねてきた。ある有識者は、「都道府県が保険者となるのは歴史的難事業。とてもできるとは思えない」と発言されていた。しかし、多くの自然災害に耐え、数々の施行準備をやり遂げ、歴史的な平成30年4月1日の朝を迎えることができた。その時、筆者は、新たな国保の夜明けぜよ、と心の中で叫んだ。坂本龍馬が、大政奉還の報を聞き、新たな日本の夜明けぜよ、と歓喜した龍馬伝の姿を思い出したからである。そして、筆者は、3年前に高知県で第三者求償の講演を行った翌日、桂浜に立つ龍馬像に国保改革の成功を誓っていた。平成31年3月27日は、龍馬への報告も兼ねての高知県訪問であった。果たして龍馬は国保改革の実現を喜んでくれたであろうか。

一方、高知県の皆様にとって国保改革とは何であつたろうか、また、何を残し得たのだろうか、と問いた

い。改革は上から降ってくるものではない。現場から変えていくものがある。山形県の第9代米沢藩主であつた上杉鷹山は、行政改革の祖ともいわれる。「為せば成る、為さねば成らぬ何事も。成らぬは人が為さぬなりけり」という言葉を残したが、担当者が動いてこそ改革は成るのである。そして、残し得られるものは色々ある。国保改革の施行準備を通じて、県、市町村、国保連合会の関係が今以上に仲良くなつていったとしたら、それも成果の一つであり、かけがえのない財産である。

また、国保連合会の功績にも感謝申し上げたい。特に、情報集約システムを介した都道府県単位の資格管理は、国保連合会の存在がなければ実現できなかったことである。今後は、市町村事務の標準化をさらに進めていくことが課題となる。標準化すれば、国保連合会の共同事業に乗せやすくなる。共同事業を広げていくことで、市町村の事務負担はさらに軽減される。

また、市町村標準システムを導入できれば、負担軽減効果はより大きくなる。国保連合会の役割も、ますます大きくなると期待される。すでに全国各地で国保改革に新たな付加価値を加える検討が加速している。例えば、北海道では市町村の事務負担を軽減しようと全力で走っている。大阪府は個人インセンティブの仕組みを着々と広げている。沖縄県では赤字の解消に努力している。他の県でも保険料水準の統一に向けた議論を深めている。

まもなく平成が終わり、新たな元号の時代が始まる（この原稿は新元号の発表前に校了）が、高知県では、未来に向けて、どのような挑戦を始めていくのだろうか。まずはこの連載の読者から熱い想いを発信してほしい。それがバトンを受けた後継者の役割でもある。そして、連載の続編は、次の世代がリレーし書き綴っていくのである。



Text by 前厚生労働省保険局国民健康保険課 課長補佐 島添悟亨



コスト意識を強く持ち、事業運営を 効率的・効果的に展開していく

新年度事業計画・予算を原案どおり認定・可決

本会では、平成 30 年度 2 月通常総会を 2 月 25 日、高知市の高知共済会館において
34 会員の出席により開催した。報告事項 4 件および審議事項 41 議案を厳正に審議し、
原案どおり認定・可決した。

開会あいさつ 保険者業務の効率化 に向けて



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬 耕作

開会のあいさつ
に立った楠瀬耕作理
事長（須崎市長）は、国保の財
政基盤を強化するため、毎年度、国保
制度改善強化全国大会等を通じて、国
に対して国保への財政支援を優先的に
行うよう求めて来たことを報告した。

平成 30 年度は県が国保の財政運営の
主体となり、市町村等とともに国保事
業を担う国保の都道府県単位化という
大改革が行われ、約 1 年が経過したが、
「本会としては、保険者の皆さまの負託
に応えられるよう『審査支払業務の専
門家集団』としての役割に加え、『市町
村等が行う医療・保健・介護・福祉業
務を支援する専門家集団』と位置付け、
コスト意識を強く持ちながら事業運営
を効率的・効果的に展開していく」とし、
保険者業務の軽減や効率化につながる
業務の推進に向け、強い意気込みを語っ
た。

全議案を原案どおり認定・可決

本会議では、議長に和田知士・大川
村長を選出し、議事録署名人に山崎

出・馬路村長と黒岩之
浩・安田町長を指
名。報告事項 4 件
と審議事項 41 議案を厳正に審
議し、全議案を原案どおり認定・
可決した。



議長
大川村長
和田 知士 氏

受賞おめでとうございます
国民健康保険事業功労者理事長表彰
国保事業の運営発展に
貢献してきた 3 氏が
その荣誉に輝く

本会議前には、平成 30 年度国
民健康保険事業功労者理事長表
彰を行い、被表彰者に対し、楠
瀬耕作理事長から表彰状と記念
品が授与された。

〈被表彰者〉（敬称略）

国保直営診療施設に勤務する医師

（在職 15 年以上）

川口 次男

国保審査委員会委員

（在職 10 年以上）

安岡 伸和

山本 克人

特定健康診査等の 効果的な取り組みに向けて 平成平成 31 年度の特定健康診査等 の実施に関する説明会会



1 月 31 日、高知市の高知県自治会館に
おいて「平成 31 年度の特定健康診査等の
実施に関する説明会」を開催した。説明
会には市町村担当者等 75 人が出席した。
開会あいさつでは、本会の市川保険者
支援課長が、「中央では、特定健診デー
タ等の保険者間の連携・マイナポータル
等の活用が検討されている。また、糖尿
病性腎症重症化予防プログラムの対象者
選定は特定健診データを基に抽出をして
いることから、特定健診の受診率の向

糖尿病性腎症重症化予防 プログラムの取り組みの推進に向けて 平成 30 年度医療費分析研修会



2 月 27 日、高知市の高知城ホールに
おいて「平成 30 年度医療費分析研修会」
を開催した。研修会には市町村担当者
等 72 人が出席した。

国保データベース（KDB）システム
を活用したモデル事業活動報告として本
会保険者支援課から事業概要を紹介し
た後、モデル保険者による活動報告とし

て、いの町ほけん福祉課健康づくり係の
技師山本景子氏、廣瀬梨佐氏から糖尿
病性腎症重症化予防プログラムの取り組
みについて報告が行われた。
プログラムの取り組み状況等、事前ア

1 報告事項

報告第 1 号／会務報告書（平成 30 年 7 月 1 日）（平成 31 年 1 月 31 日）

報告第 2 号／中間監査報告書

報告第 3 号／高知県国民健康保険団体連合会職員給与規則の
一部を改正する規則理事決処分報告

報告第 4 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 2 号）理事決処分報告

2 審議事項

議案第 1 号／高知県国民健康保険団体連合会総会の議事録
公開について

議案第 2 号／高知県国民健康保険団体連合会役員選任に關
する規則の一部を改正する規則議案

議案第 3 号／高知県国民健康保険団体連合会職員給与規則の
一部を改正する規則議案

議案第 4 号／高知県国民健康保険団体連合会旅費規則の一部
を改正する規則議案

議案第 5 号／高知県国民健康保険団体連合会負担金の賦課
徴収に関する規則の一部を改正する規則議案

議案第 6 号／高知県国民健康保険団体連合会診療報酬等審
査支払特別会計経理規則の一部を改正する規則
議案

議案第 7 号／高知県国民健康保険診療報酬審査委員会規則の
一部を改正する規則議案

議案第 8 号／高知県国民健康保険団体連合会診療報酬審査
支払規則の一部を改正する規則議案

議案第 9 号／高知県国民健康保険団体連合会保険者等事務電
子計算共同処理規則の一部を改正する規則議案

議案第 10 号／高知県国民健康保険団体連合会障害者総合支
援市町村事務共同処理規則の一部を改正する規
則議案

議案第 11 号／平成 30 年度引当資産の取崩議案

議案第 12 号／平成 30 年度一般会計歳入歳出補正予算（第 2 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 2 号）

議案第 14 号／平成 30 年度後期高齢者医療事業関係業務特別
会計（障害者総合支援法関係業務特別
会計）歳入歳出補正予算（第 3 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（後期高齢者医療診療報酬支払勘定）歳入
歳出補正予算（第 1 号）

議案第 16 号／平成 30 年度職員退職手当特別会計歳入歳出補
正予算（第 1 号）

議案第 17 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（後期高齢者健診等費用支払勘定）歳
入歳出補正予算（第 1 号）

議案第 18 号／平成 31 年度事業計画制定議案

議案第 19 号／平成 31 年度一般基本準備金の取崩議案

議案第 20 号／平成 31 年度積立資産引当資産の取崩議案

議案第 21 号／平成 31 年度一般会計歳入歳出予算

議案第 22 号／平成 31 年度診療報酬等審査支払特別会計（業務
勘定）歳入歳出予算

議案第 23 号／平成 31 年度診療報酬等審査支払特別会計（国民
健康保険診療報酬支払勘定）歳入歳出予算

議案第 24 号／平成 31 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
予算

議案第 25 号／平成 31 年度診療報酬等審査支払特別会計（出産
育児時等に関する支払勘定）歳入歳出予算

議案第 26 号／平成 31 年度後期高齢者医療事業関係業務特別
会計（業務勘定）歳入歳出予算

議案第 27 号／平成 31 年度後期高齢者医療事業関係業務特別
会計（後期高齢者医療診療報酬支払勘定）歳入
歳出予算

議案第 28 号／平成 31 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）歳入歳出予算

議案第 29 号／平成 31 年度運営金特別会計歳入歳出予算

議案第 30 号／平成 31 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予算

議案第 31 号／平成 31 年度障害者総合支援法関係業務特別
会計（障害者総合支援法関係業務特別
会計）歳入歳出予算

議案第 32 号／平成 31 年度介護保険事業関係業務特別会計（業
務勘定）歳入歳出予算

議案第 33 号／平成 31 年度介護保険事業関係業務特別会計（介
護給付費等支払勘定）歳入歳出予算

議案第 34 号／平成 31 年度介護保険事業関係業務特別会計（公
費負担医療等に関する報酬等支払勘定）歳入歳
出予算

議案第 35 号／平成 31 年度障害者総合支援法関係業務特別
会計（業務勘定）歳入歳出予算

議案第 36 号／平成 31 年度障害者総合支援法関係業務特別
会計（障害者総合支援法関係業務特別
会計）歳入歳出予算

議案第 37 号／平成 31 年度障害者総合支援法関係業務特別
会計（障害者総合支援法関係業務特別
会計）歳入歳出予算

議案第 38 号／平成 31 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）歳入歳出予算

議案第 39 号／平成 31 年度特定健康診査・特定保健指導等事業
特別会計（特定健診・特定保健指導等費用支払
勘定）歳入歳出予算

議案第 40 号／平成 31 年度特定健康診査・特定保健指導等事業
特別会計（後期高齢者健診等費用支払勘定）歳
入歳出予算

議案第 41 号／役員の選任を求める議案

Topics

国保連合会に新しい仲間が増えました。よろしく願いいたします。

本会では、平成31年4月1日付けで職員4人を採用しました。

NEW
FACE



まつした めい
松下 芽生

担当課・係／審査課第2係

趣味／器楽演奏です。学生時代交響楽団でヴィオラを弾いていました。仕事に慣れたら再開したいと考えています。

私の健康法／自転車での通勤です。ストレス解消にもなり一石二鳥です。

座右の銘／人生の全てに意味がある

抱負／「謙虚に学び続ける」という思いを胸に、一つ一つの業務に取り組んでまいります。これからよろしくお願いいたします。



ふじた あすか
藤田 あすか

担当課・係／審査課第4係

趣味／近所を散歩することと、サイクリングが好きです。

私の健康法／就寝前のストレッチと、食事のバランスに気を付けています。

座右の銘／千里の道も一歩から

抱負／まだまだ至らないところも多々ありますが、早く仕事を覚えられるよう、前向きに努力していきます。国保連合会の職員として、責任をもって業務に取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。



おしま りょう
小嶋 諒

担当課・係／審査課第3係

趣味／バレーボールです。中学から部活でしていたのですが、自分でするのも、テレビで見て楽しむのも好きです。

私の健康法／早寝早起きと筋トレ

座右の銘／初心忘れるべからず

抱負／しっかりと知識をつけて、一つ一つ丁寧に業務を行っていきたいと思います。



こまつ あい
小松 亜衣

担当課・係／介護保険課介護保険係

趣味／読書です。色々なジャンルの本を読みたいので、おすすめの一冊があればぜひ教えてください。

私の健康法／たくさん睡眠をとること、ストレッチです。

座右の銘／努力は必ず報われる

抱負／分からないことばかりのためご迷惑をおかけしますが、1日でも早く仕事を覚えたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

就任のあいさつ

保険者の共同体として、 保険者機能の強化に努める



高知県国民健康保険団体連合会
常務理事 渡辺 純正

陽春の候、皆さま方におかれましては国民健康保険事業の健全な運営にご尽力いただいていることに敬意を表しますとともに、本会の事業運営につきましても日ごろから格別のご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

このたび、大野常務理事の退任に伴う役員の選任にあたり平成31年4月1日付けをもちまして高知県国民健康保険団体連合会常務理事に就任いたしました。もとより微力ではございますが、誠心誠意全力を尽くして皆さま方とともに国保事業の健全な運営と発展のために努力してまいりますので、ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

さて、国保を取り巻く状況としまして、半世紀ぶりの大改革と言われる新国保制度が施行されて1年が経過いたしました。このことにつきましては、国保運営の在り方の見直しと、国保の財政基盤強化を大きな柱とし、医療提供体制の整備を

担ってきた都道府県が国保の保険者となり、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ったものでございます。大きな問題もなく概ね順調に滑り出しをしているのではないかと言われております。今年度は、国民皆保険の礎であり続けるために、軌道に乗せる年になると認識しているところでございます。

また、社会保障の動きを見てみますと、高齢者人口がピークを迎える2040年を見据えた社会保障改革の議論が動き出したことと、データに基づく健康づくり・疾病予防の推進の二つの動きが目ざされるところでございます。

本会といたしましては、国保中央会と共に策定いたしました「国保審査業務充実・高度化基本計画」や「国保連合会・国保中央会のめざす方向2018」に基づきまして各種事業を着実に実施するとともに、保険者の共同体として国保の安定的な運営や、保険者機能の強化に努め、信頼される連合会をめざして取り組んでまいる所存でございます。

保険者の皆さまをはじめ、関係諸機関の方々のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。就任のあいさつとさせていただきます。

国保事業の健全な運営と発展を



高知県国民健康保険団体連合会
事務局長 江口 卓助

皆さま方におかれましては、日ごろから本会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、平成31年4月1日付けをもちまして、高知県国民健康保険団体連合会事務局長に就任いたしました。重責を担うことになり身の引き締まる思いがいたしております。もとより微力ではございますが、国民健康保険事業等の健全な運営と発展のために専心努力いたしますので、何卒ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

さて、財政基盤強化等のため、都道府県が国保の安定的な財政運営や効率的な事業運営の確保等の中心的な役割を担うこととされた国保制度改革が施行されて1年が経過したところです。今後は、診療報酬審査の高度化・効率化、オンライン資格確認、KDBシステムデータを活用した在宅医療の充実、レセプト・特定健診等情報その他の国民の

保健医療の向上及び福祉の推進に資する情報の収集や整理・分析等に関する業務など、保険者の共同体として本会に求められる業務も変動を遂げていくこととなります。

本会としましては、市町村等における国保財政は依然として厳しい状況であることを念頭に、これまで以上に保険者の負託に応えることが求められていることを認識し、各種事業の着実な実施のほか、審査支払業務の質の向上、保有するデータを活用した保険者サービスの向上に努めるなど、より信頼され、必要とされる連合会をめざしてまいります。

財政面におきましては、増大するシステム関係経費の対応として、クラウド化等の検討を進めるなど、時代の流れに乗り遅れることなく効果的な運用を図りながら、また、2019年度から2023年度の中期財政計画を基に、毎年度の検証を確実にしながら財政運営の透明化、健全化に努めてまいります。

最後になりましたが、今後とも保険者の皆さまをはじめ、関係諸機関の方々のご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のあいさつといたします。

高知県国保連合会からのお知らせ

国保被保険者証更新ポスターを作成しました

平成31年4月1日より
国民健康保険被保険者証が
次のように変更されています。

国民健康保険被保険者証(市町村国保)……………**紫色**

国民健康保険退職被保険者証……………**緑色**

※医師国保組合被保険者証(桃色)は変更ありません

平成31年4月1日から
国民健康保険被保険者証が
変わります!!



高知市内各市町村・高知県医師国民健康保険組合
高知県・高知県国民健康保険団体連合会

室・課	係	主な事務
出 納 室	TEL 088-820-8419	●現金及び有価証券等の出納及び保管
総 務 課	庶務係 TEL 088-820-8401	●会務の総合調整 ●総会、理事会及び監事会 ●許可、届出、契約及び登記 ●規約、規則、細則及び規程 ●人事及び給与 ●国保制度の改善強化対策 ●その他の室・課に属さないこと
	財務係 TEL 088-820-8401	●財政計画及び予算の編成執行 ●負担金及び手数料その他徴収金の賦課徴収 ●物品の調達、貸借、検収及び不要品の売却 ●連合会補助金及び貸付金の申請及び請求 ●保険者に対する融資
保険者支援課	事業企画係 TEL 088-820-8415	●事業の企画 ●高知県国民健康保険事務担当職員協議会事務局 ●高知県国保地域医療推進協議会事務局 ●全国国民健康保険診療施設協議会に関すること ●用紙等の共同印刷、書籍等の購入斡旋 ●健康測定機器、健康教育教材の貸し出し ●医師確保対策 ●機関誌「TOSA 国保だより」の編集、発行 ●国保新聞 ●ホームページ
	保健事業係 TEL 088-820-8420	●保健事業 ●市町村保健師等研修事業 ●市町村保健衛生職員協議会保健師部会 ●高知県在宅保健活動者なでしこの会事務局 ●国保・後期高齢者ヘルスサポート事業 ●特定健康診査・特定保健指導 ●国保データベースシステム（ＫＤＢ） ●高知県保険者協議会事務局
	求償係 TEL 088-820-8421	●第三者行為求償事務

室・課	係	主な事務
保険者支援課	情報管理係 TEL 088-820-8403	●被保険者資格の電子記録 ●被保険者の資格及び給付並びに支払に係る電子記録のプログラムの開発、修正及び管理 ●被保険者の資格及び給付に係る事務の共同処理外電子記録 ●情報ネットワークシステムの開発推進及び関連機器の維持管理 ●保険者事務共同電算処理に対応するシステム ●国保財政診断事業 ●保険料（税）適正算定マニュアル ●調査、情報収集及び分析・提供、保存 ●国保情報集約システムに関すること
介護保険課	介護保険係 TEL 088-820-8409 (苦情) TEL 088-820-8410 TEL 088-820-8411	●介護給付費及び介護予防・日常生活総合支援事業費の審査・支払、過誤調整、再審査、全国決済 ●介護サービス事業者等に対する調査、助言及び指導 ●介護保険者事務の共同処理 ●介護給付費等審査委員会 ●介護サービス苦情処理委員会 ●高額医療介護（介護予防）サービス費の支給計算 ●障害介護給付費の審査支払及び過誤調整、全国決済 ●障害者総合支援市町村事務の共同処理 ●保険料（税）の年金からの特別徴収における経由機関業務
審 査 課	第1係 TEL 088-820-8404	●高点レセプト及び歯科レセプトの審査・支払事務 ●審査専門部会・歯科部会運営 【支払に関する担当保険者】 室戸市、安芸市、南国市、土佐市、香南市、香美市、安芸郡、土佐郡、長岡郡内の保険者
	第2係 TEL 088-820-8405	●医科レセプトの審査・支払事務 ●診療報酬審査委員会 【支払に関する担当保険者】 高知市、医師国保
	第3係 TEL 088-820-8406	●医科レセプトの審査・支払事務 ●県外分診療報酬全国決済 【支払に関する担当保険者】 須崎市、土佐清水市、宿毛市、四万十市、吾川郡、高岡郡、幡多郡内の保険者
	第4係 TEL 088-820-8402	●調剤レセプトの審査・支払事務 ●保険者及び保険医療機関等の再審査事務 ●再審査部会運営 ●レセプト点検共同事業
	第5係 TEL 088-820-8407	●保険者等の過誤調整 ●保険者間調整 ●訪問看護等療養費 ●柔道整復師の施術 ●出産育児一時金、公費負担医療、福祉医療等 ●支払事務、諸率、統計

平成31年度 国保連合会各室課事業年間予定表

室・課	出納室・総務課	審査課	介護保険課
4月	○会員・保健事業負担金賦課徴収		○介護保険担当者説明会 ○障害者総合支援給付担当者説明会
5月			
6月			
7月	○監事会・理事会・通常総会		○介護保険受給者台帳説明会・新保険者支援システム操作研修会
8月			○ケアプラン分析研修会
9月			○保険料の年金からの特別徴収業務手数料賦課徴収（前期分）
10月			
11月	○国保制度改善強化全国大会（東京都）		
12月	○理事会	○レセプト点検・調査事務研修会	
1月			
2月	○国保功労者表彰 ○監事会・理事会・通常総会 ○退職者医療共同事業負担金調定		○保険料の年金からの特別徴収業務手数料賦課徴収（後期分）
3月			○介護予防ケアマネジメントに係る財政調整 ○介護給付費等通知圧着用紙代請求 ○保険者設置機器等保守経費負担金請求

保険者支援課	国保事務担当職員協議会	国保地域医療推進協議会
○高知県都市国保主管課長・係長研究協議会 ○下半期2（3月分）求償事務手数料請求 ○地域医療推進共同事業負担金賦課徴収 ○共同斡旋物等代金請求（随時） ○国保医療費のお知らせ作成（4・6・8・10・12・2月） ○求償権確認調査および求償金滞納処理（毎月） ※求償金は収納月の翌月10日頃に該当保険者へ通知および送金します。 ○国保新聞に関する業務（毎月） ○TOSA 国保だより 338号発行	○各支部総会（支部単位で開催）	○監事会
○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（香川県） ○特定健診等国庫負担（補助）金の実績報告に関する説明会・特定健診等事務担当職員新任者研修会 ○都道府県および市町村国保主管課職員研修〔1班〕〔2班〕（東京都） ○国保事務担当職員新任者研修会 ○保険者等事務電子計算共同処理運営委員会 ○高知県在宅保健活動者なでしこの会総会	○監事会・理事会・総会	○理事会・総会 ○地域医療現地研究会（大分県）
○全国国民健康保険診療施設協議会会費賦課徴収 ○ヘルスアップ推進員研修会 ○療給実績報告基礎資料作成 ○保険者協議会実務担当者部会（随時）		
○特定健診・特定保健指導手数料請求 ○第三者行為求償事務研修会（支部単位等で開催7月～3月） ○保険者協議会研修会 ○国民健康保険高齢受給者証作成 ○広報委員会 ○TOSA 国保だより 339号発行	○支部長会	○国保診療施設四国ブロック研修会（徳島県） ○部会長・副部会長会
○「健康なまちづくり」シンポジウム（東京都） ○全国市町村国保主管課長研究協議会（東京都） ○高知県在宅保健活動者なでしこの会「なでしこだより」第38号発行 ○年間無受診世帯および被保険者名簿作成 ○退職適用適正化実施に伴う年金受給権者情報作成（8・11・2・5月）	○各支部研修会（支部単位で開催） ○国保事業経営等研究専門部会	
		○医師部会・看護部会・技術者部会合同研修会（佐川町）
○上半期求償事務手数料請求 ○9月末現在年齢階層別・男女別被保険者数調べ（年齢階層調べ）作成 ○TOSA 国保だより 340号発行		○全国国保地域医療学会（長崎県）
○国保被保険者健康づくり推進月間		○部会長・副部会長会
○新年度使用の共同印刷物受注	○理事会	
○特定健診・特定保健指導集合契約に関する説明会 ○療給実績報告基礎資料（基礎表Y）作成 ○広報委員会 ○TOSA 国保だより 341号発行		
○被保険者証更新ポスター配布 ○保険者等事務電子計算共同処理運営委員会	○支部長会 ○国保事業経営等研究専門部会	○高知県国保地域医療学会 ○部会長・副部会長会
○下半期求償事務手数料請求 ○疾病分類等冊子発行 ○高知県在宅保健活動者なでしこの会「なでしこだより」第39号発行 ○被保険者証等作成（国保・退職）		

※日程調整中 ○国保事務担当職員研修会 ○国保運営協議会委員研修会 ○国保保健賞表彰 ○保健事業支援・評価委員会 ○医療費分析研修会



- 334号から連載中の(筆者の)身近な自然シリーズ第5弾です。春は何と言っても桜の季節。桜の枝を見上げながら、飛行機雲と一緒に撮ろうとするも、モタモタしている間にシャッターチャンスを逃し、その後も民家の屋根や電線が入ってしまっ、パッとせず……。ベストショットを取り逃して、がっくり肩を落としていると、なんと、足元に可愛らしいタンポポを見付けました。タンポポは黄色もありますが、この白いタンポポは「シロバナタンポポ」という種類のようで、四国や中国地方に多く自生する在来種です。これから綿毛になるのが楽しみです。
- 広報の担当となり、2年目の春を迎えました。昨年度は取材等を通じてたくさんの方と出会えた一年となりました。また、各コーナーへは、さまざまな取り組み事例等を寄稿していただき、ありがとうございます。読みやすい誌面作りに向け、取り組んでまいりますので、令和元年となる今年度もなにとぞよろしくお願いいたします。(高)

338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4月発行 338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

小さくても元気で輝くむら

「芸西村」

今回は芸西村を訪ね、これからのまちづくりについて、溝渕孝村長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 339号
7月下旬発行予定

平成31年度 国保連合会事務局組織図

(平成31年4月1日現在)

