



南
国
市
誰もが生活する喜びを
実感できるようなまちづくり



Cover's Story

第29番札所 国分寺

四国霊場第29番札所で
本尊は行基作の千手観音とされている
国分寺。
掃き清められ、杉苔が美しい庭園は、
土佐の苔寺と称される。

現在の国分寺金堂は、
長宗我部元親が永禄元(1558)年に
再建したもので、
総素木造りの清楚で風雅な建物として
創建時の雰囲気を伝えたものとされており、
国の重要文化財に指定されている。



— 南国市 —

Contents

- 02 年頭のごあいさつ
- 04 首長は語る
誰もが生活する喜びを
実感できるようなまちづくり
平山耕三 南国市長
- 09 いちおしスポット 南国市
- 11 おらんくの保健事業 梶原町
四季折々の豊かな自然に
めぐまれた雲の上の町「梶原町」
- 15 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 津野町
- 18 なでしこの会
- 19 こくほ随想 「人生会議」しよう
- 21 コーヒーブレイク
「廃校ブーム……？」室戸市／「休日の過ごし方」三原村
- 23 黒い靴 No.276 須崎福祉保健所
自殺対策の取り組みについて
- 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!!
「白身魚の中華蒸し」／「魚の香草パン粉焼き」
- 31 日々国保
- 32 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

年頭のごあいさつ

保険者支援の充実、
強化に努める

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、国民健康保険制度については、構造的な問題を数多く抱えており、国保財政は脆弱化が一段と進み、危機的状況が続いております。

こうした問題に対応するため、平成30年4月に新たな国保制度が施行され、財政運営の都道府県単位化等、国保の運営のあり方を見直すことをはじめとした制度改革が行われましたが、この制度改革における財政措置、公費投入は、新たな国保制度を安定的に運

営するための大前提であることから、制度改革が実効あるものとなるよう、今後も確実に実施するよう引き続き求めていかなければなりません。

令和元年5月に成立した医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律により、オンライン資格確認システムの導入、KDBシステムを活用した市町村における高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施、審査支払機関の機能強化として、社会保険診療報酬支払基金の改革のほか、本会の事業運営に直接関係する国民健康保険法等が改正されました。

本会としましても、これまで以上に共同処理をはじめとした保険者業務の支援等の強化に取り組んでまいります。

また、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についても、求められる業務の充実を更に行ってまいります。

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。

今後も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ます。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たします。

令和2年 元旦



高知県国民健康保険団体連合会
理事長 楠瀬耕作

より効率的かつ効果的な 健康づくりに貢献していく



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。

令和最初の新春を迎え、一言
ごあいさつを申し上げます。
皆さまには日頃から国保中
央会の運営に対しまして、ご
支援とご協力をいただき、お
りますことに厚く御礼を申し
上げます。

ご案内のとおり、生産年齢
人口の減少、少子高齢化に伴
う社会保障費の増加、就業構
造の変化等、国保制度を取り
巻く環境は年々厳しさを増し
ており、国保の事業運営は平
成30年4月の新制度施行後
につきましても、多くの市町村
において一般会計から多額の
繰入を行っているなど、依然
として厳しくかつ困難な多く
の課題に直面しております。
このような状況の下、国は
人生100年時代を見据え、

「誰もが安心してできる全世代型
社会保障制度」の構築を目指
し、昨年「全世代型社会保障
検討会議」を設置して、70歳
までの就業機会の確保や年金
受給開始年齢の選択肢の拡大
をはじめとする、医療、介護
を含む社会保障全般にわたる
改革の議論を進めていくこと
としています。

この改革を進めるに当たつ
ては、健康寿命の延伸も重要
視されており、誰もがより長
く元気に活躍できるよう、今
後ますます医療保険者が予
防・健康づくり事業を積極的
に推進していくことが重要な
課題となっております。

また、昨年5月に成立した
健康保険法等の一部を改正す
る法律において、高齢者の保
健事業と介護予防の一体的な
実施が盛り込まれ、本年4月

から施行されます。

この法律による改正後の高
齢者医療確保法において、国
保連合会および中央会は、広
域連合会、あるいは市町村間
の連絡調整を行うとともに、
専門的な技術又は知識を有す
る者の派遣や情報提供、保健
事業の実施状況の分析及び評
価、その他必要な支援を行う
旨の努力義務規定が盛り込ま
れ、その役割と責任を果たし
ていくことが強く求められて
います。

具体的には、国保データ
ベース(KDB)システムに
よる各種データ提供等の支援
をはじめ、国保・後期高齢者
ヘルササポート事業による保
健事業支援等、より効率的か
つ効果的な健康づくりに貢献
することが期待されております。

このような状況の中で、本
会は、全国の国保連合会の皆
さまとこれまで以上に一体と
なり、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等の関
係団体とも十分に連携を図り
ながら、保健事業はもとより、
医療費の審査支払や事務処理
システムの開発・運用等、保
険者の皆さまの業務支援に総
力をあげて取り組んでまいり
ますので、なお一層のご支援、
ご協力を賜りますようお願い
申し上げます。

結びに、新しい年が明るく
希望に満ちた素晴らしい一年
となることを心からご祈念申
し上げまして、新年のごあい
さつといたします。

令和2年 元旦

誰もが生活する喜びを 実感できるようなまちづくり



南国市長 平山耕三

首長は語る

No.90



約1300年前に国府が置かれ、
戦国時代には、長宗我部元親が
岡豊城を本拠地とするなど、
歴史豊かな「土佐のまほろば」南国市。
製造業が盛んで、また、土佐の
稲作発祥の地と言われる
高知平野に水田が広がる田園都市。
全国各地と結ぶ高知の玄関都市として、
発展を続ける南国市を訪ね、
これからのまちづくりについて
平山市長に伺いました。

首長は語る

ひらやま こうぞう
No.90 南国市長 平山耕三

(聞き手 国保連合会江口事務局長)

切れ目のない子育て支援 市民の健康と安全・安心を守る

南国市の施設整備状況および
保健師等の人数、活動状況に
ついてお伺いします。

南国市では、現在保健福祉
センターに保健師11人、看護
師2人の他、助産師、栄養
士、歯科衛生士をそれぞれ1

人配置し、母子保健や予防接
種、特定健診・特定保健指導、
各種がん検診、歯科健診、精
神保健、食育等の事業を行っ
ています。
子育て支援にも取り組んで
おり、同センター内に、子育

て世代包括支援センターと地
域子育て支援センターを併設
しています。

子育て世代包括支援セン
ター「めばえ」には、母子保
健コーディネーターを配置。
妊娠期から出産、子育て期ま
での切れ目のない支援を行っ
ており、妊娠・出産・子育て
に不安や悩みを抱えた方が孤
立することがないように、乳幼
児期からの健やかな発育・発
達を支援しています。

その他、福祉事務所に障害
者福祉担当保健師1人、子ど
もの虐待への対応に保健師2
人、教育委員会に保健師1人、
さらに、地域包括支援センター



には、高齢者の介護予防対策
で保健師1人を配置していま
す。
各部門間で連携を取りなが
ら、互いに協力して市民の
健康と安全・安心を守るため、
日々取り組んでいます。



市民一人ひとりの 健康意識を醸成していく

保健事業への取り組みはかが
でしょうか。

本市では、平成5年度に健
康文化都市宣言を行い、さま
ざまな健康増進事業に取り組
んできました。

住民の自主的な活動も盛んで、
市内16地区の「健康文化都市づ
くり推進委員会」では、ウォー
キングや運動教室、健康づくり
講演会等を行っています。

市民や関係機関、団体の皆
さまのご協力で各種の計画を
策定しています。平成27年度
に第2期南国市健康増進計画
「健康なんこく21計画☆きらり
☆」、平成28年度に第3次南国
市食育推進計画、平成30年度
に第1次南国市自殺対策計画
を策定。これらの計画に基づ
き、県およびさこい健康プラン
21の目指す、子どもから高齢

今年度から、弱視の早期発見の 検査機器を導入。子どものQOL改善へ

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。

妊娠届が出されたらマタニ
ティ教室、出産後は離乳食教
室を開催しています。平成29
年からは、出産後4カ月未満
の産婦を助産師が訪問して支
援を行う産後ケア事業と、遠
くに外出できない妊産婦に対
象に地域の集会所等において、
母子保健推進員・保健師等が
子育て相談を受ける産前・産
後サポート事業を開始してい
ます。

保健福祉センターでは、乳
幼児健診（4カ月・10カ月・
1歳6カ月・3歳4カ月児健
診）を行っています。それ
により個別支援が必要と思わ

れる方には支援のための教室
への参加をお勧めしています。
3歳4カ月児健診では今年度
から、弱視の早期発見のため、
スクリーニング検査機器を導
入しました。弱視は、早期に
治療を開始するほど視力が改
善しますので、これによりお
子さんのQOLの改善につな
げます。

介護予防、地域ぐるみでの 見守り活動に注力する

高齢化対策はいかがでしょうか。

介護予防や健康維持のため
の住民の自主的な集まりであ
る、わかガエる体操や貯筋運
動教室への健康運動指導士の

派遣や、地域包括支援センタ
ーによる認知症や権利擁護の講
座等の支援を行っています。
また、委託事業として、男の
体操教室、筋力向上教室、閉

特定健診の受診率向上に努める

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。

生活習慣病の予防のため、
市民の方々に自らの健康状態
を把握してもらうための入口
となるのが特定健診です。健
康文化都市づくり推進委員や
食生活改善推進員の協力も得
ながら、受診率向上に取り組
んでいます。平成30年度の
受診率は35.3%で、目標を下

の市民が参加しました。
本市では歯周病予防にも力
を入れており、土長南国歯科
医師会の協力により、年に2
回（6月、11月）全市民を対
象とした無料歯科健診を実施
しています。

また、健康意識の醸成と保
健行動の定着を図るため、高
知家健康バスポート事業を活
用した市独自の「南国市健康
ポイント事業」を実施するこ
とで、ウォーキングや血圧測
定等、個人の健康づくりの取
り組みを後押ししています。
市民一人ひとりが「自分の



健康は自分で守る」という意
識を持ち、実践していただ
けるよう、これからもサポート
していきたいと考えています。

回っています。がん検診との
セット健診の実施や、保健福
祉センターや地区公民館等で
行っている集団健診に声を掛
け合せて、来ていただくなど、
引き続き、地域の皆さんや関
係機関と協力し、受診率向上
に努めていきます。
特定保健指導は「ヘルスリ
ム教室」の名前で実施し、一
人ひとりに合った健康的な生
活習慣の定着を目標としてい

ます。保健師の面接をはじめ、
健康運動指導士による運動教
室や、栄養士による栄養教室
も行っていきます。また、まほ
ろばクラブ南国に委託してい
る「メタボ予防運動教室」に
は多くの参加があり、「一人
では続かんけど、人と一緒やっ
たら励みになる」といった声
も聞かれます。これからも、
ぜひ多くの方に参加してい
ただけたらと思います。

じこもりを防ぐサロンなどを
実施しています。

本市の後期高齢者医療保険
のレポートを分析した結果、
筋・骨格疾患が医療費の30%
を占めており、要介護者の有
病率でも50%と高い傾向があ
ることが分かりました。その
ため食からのアプローチを考
えて、本年度はフードモデル
による骨粗しょう症予防の栄
養教室を行う予定です。

これからの地域包括ケアシ
ステムを考える上で、地域の
支え合いや見守り活動の担い

住み慣れた地域でいつまでも 生活できるよう、地域で支える 仕組みづくりを進める

介護保険の状況はいかがですか。

本市の介護保険の第1号被
保険者数は、令和元年10月末
現在で14,531人となつて
います。要支援者は545人、
要介護者は1,945人で、居
宅介護サービスの受給者数は
1,463人、施設介護サービ
ス受給者は423人となつて
います。

本市では高齢者の自立支援
と重度化防止を目指し、モデ

手となつていただく元気な高
齢者を増やしていくことが重
要です。また、今後「高齢者
の保健事業と介護予防の一体
的な実施」にも取り組む必要
があります。栄養士による栄
養指導、保健師による保健指
導や健康相談、歯科衛生士に
よる口腔指導や歯科相談等を
組み合わせて行うことで、フ
レイルや要介護状態の予防、
改善、そして健康寿命の延伸
につなげていきたいと考えて
います。

ル事業として平成23年に地域
ケア会議を始めました。現在、
要介護認定率は17.1%であり、
国や県平均と比較して低く推
移しています。

本市の高齢化率は10月末現
在で31%となっています。今
後も高齢化が進行する見込み
であり、高齢者を地域で支え
る仕組みづくりが重要となつ
てきます。

平成30年度から、高齢者が

住み慣れた地域で生活してい
くための課題について検討す
る地域ケア推進会議を開催し
ています。団塊の世代が後期
高齢者となる2025年に向
けて、地域や関係機関のネッ

後発医薬品の普及促進等に取り組む

**国保における問題点と課題につ
いてお聞かせください。**

平成30年度の制度改革で、
県が財政運営の責任主体と
なったことにより、市町村は
単年度で見れば医療費の変動
による財源不足等の問題はな
くなり、これまでより安定的
な財政運営を行うことができ
るようになりました。

しかし、年齢構成が高いた
め医療費の水準が高いことや、
低所得者が多く、保険税の負
担が収入に比較して重たいと
いう構造的な問題が解決したわ
けではありません。また、医
療の高度化や高齢化の進行に
伴う医療費の増加により、今
後とも厳しい財政運営が続く
ものと見込まれます。

本市の国保加入者数は、令和
元年10月末現在で10,517

トワークを強化し、必要な地
域資源の開発や新たなサービ
スにつながるよう取り組みを
進めていきたいと考えていま
す。

人となっており、国保被保険
者数は年々減少傾向にありま
す。一方で1人当たりの医療
費は増加傾向にあり、全体的
には年間の総医療費は増加し
ています。

そのため、特定健診を含め
た疾病予防や重症化の予防、
レポート点検や適正受診の指
導、ジェネリック医薬品の差
額通知等の医療費適正化の取
り組みを行っています。

これらは保険者努力支援制
度の成果指標にもなつていま
すので、今後も積極的に特定
健診の受診率向上や糖尿病の
重症化予防対策、後発医薬品
の普及促進、国保税の収納率
向上等に取り組んでいきたい
と考えております。

ものづくりのまち を推進していく

**南国市の特色ある取り組みや
学術・産業・観光等の地域振
興事業、市PRについてお伺い
します。**

南国市は全国に先駆けて食
育のまちづくりを掲げ、食
育を推進してきました。その
ため、市民の食への関心は高
く、食生活改善推進員の活動
も盛んです。推進員は現在70
名。生活習慣病予防のための
料理教室や学校等での食育活
動に加え、東日本大震災以降、
南海トラフ地震に備えた災害・
非常時に役立つ調理方法を、
公民館での料理教室や地域の



くりサポートセ
ンター」の整備
を進めていま
す。この建物は
鉄骨3階建、約2、
400㎡で、宇
宙船のような近
未来的な外観と
なる予定で、建
物を見るだけで
もワクワクする
ようなデザイン

防災訓練、各種イベントなど、
さまざまな場面で市民に紹介
しています。

このような自主的な活動が
盛んであることは、市の保健
行政にとって大変心強いこと
で、これからも市民と協働で
市民の健康づくりに取り組ん
でまいります。

また、本市は昔から製造業
が盛んで、土佐打刃物を代表
とする伝統産業からAI開発
や液晶パネル製造等の最先端
産業まで、ものづくりの企業
が108社以上立地していま
す。伝統、地域に根ざしなが
ら世界的に事業を展開する経
営者も多い、ものづくりのま
ちです。

現在、2021年春にオー
ブンを目指す「(仮)ものづ

となつています。1階では、
本市が連携して地域活性化に
取り組んでいる世界的なフィ
ギュアメーカー(株)海洋堂
の生産工場を見学していただ
けるようになります。2階に
は子どもや観光客、一般の大
人の方にも利用していただ
けるものづくりの体験スパー
スと、海洋堂の作品をはじめと
する展示や販売スペースを併
設します。3階ではプロを目
指すような方向けの、高度な
造形をはじめとする、ものづ
くりのワークスペースを提供
し、海洋堂の技術協力をいた
だきながら、ものづくり人材
の育成を図ります。

このように、(株)海洋堂の
魅力を核として観光客誘致をし
また、地域のさまざまな年代の

ものづくりを愛する方々に利用
していただくことで、この施設
がものづくりをテーマとした観
光・産業・文化・教育の一大拠
点として、その集客を原動力に、
施設周辺の中核市街地エリア
の活性化につなげていければ
と考えています。

階段を使って、日常の中で健康づくり 気分転換に時折ジョギングも

**平山市長「自身健康に対し
て普段から気を付けていること
はありますか。」**

今までは、健康を維持する
ための体力づくりとして、野
球、ジョギングなどのスポー
ツを楽しんでいました。

最近では、公務が多く定期的
にはスポーツができないこと
から、できるだけ歩くように
しています。市役所にもエレ
ベーターがあるのですが、普
段からエレベーターを使用せ
ず、階段で上り下りをするな
ど日常生活の中でできる健康
づくりを心がけています。

事務処理の共同化・効率化に向け、 一層の協力・連携を

**今後、国保連合会に望む事業
等がありましたらお聞かせくだ
さい。**

国保連合会には、レポート
審査支払事務をはじめ、多岐
にわたる事務処理を行ってい
ただき、大変感謝しています。
今後市町村事務処理標準
システムの導入に向けた国保
中央会との連携、オンライン
資格確認に向けての準備等の

事業が続きますが、高齢者の
保健事業と介護予防の一体的
な実施のためのデータ分析シ
ステムや、市町村の事務改善
につながる共同事業のご提案
をいただくなど、ともに保健
事業を推進していただきたい
と思っておりますので、ご支
援・ご協力をよろしくお願
いします。





5 高知の味覚を存分に 農園レストラン トリトン

土佐赤牛や四万十ポーク、ごめんシャモなど、地産地消にこだわり、県内産の素材を使用したメニューがずらり。地元南国の野菜もたっぷり味わえる。ロンドンから取り寄せたバスや、桂浜の龍馬像と同じサイズの寝そべった龍馬像が目印。

■営業時間／9:00～22:00 ■年中無休
■お問い合わせ／088-856-5312



4 坂本龍馬が愛した ごめん ケンカシャモ

南国市の「ごめんケンカシャモ」は、全国でも珍しい100%純血種。うまみ凝縮、菌ごたえ抜群の「本物」。南国市では、シャモ料理を提供する「シャモ鍋社中」に20店舗以上が加盟しており、南国市に來ればシャモ料理が食べられる。

■お問い合わせ／ごめんシャモ研究会 TEL 088-855-7418

軍鶏(シャモ)焼肉セット

シャモといえば鍋が有名だが、鉄板焼きも最高。塩のみでいただくもよし、柚子胡椒でピリリといただくもよし。龍馬も食べていないこの旨さ、ぜひ一度ご賞味あれ。



いちおしスポット

南国市

「土佐のまほろば」
土佐の玄関交流都市

1 土佐のまほろばを一望 岡豊山

南国市内を一望できる標高97mの丘陵は、かつて長宗我部氏が居城とした岡豊城跡。その中腹には高知県立歴史民俗資料館が建ち、県内有数の桜の名所としても名高い。

土佐を統一した男

長宗我部元親(1539~1599)

戦国時代に活躍した土佐の戦国武将。四国平定の目前で豊臣秀吉に敗れ、土佐一国を安堵される。毎年5月には全国の長宗我部ファンの交流イベント「長宗我部フェス」を開催している。



3 花とフルーツのユートピア！ 西島園芸団地



日本一の規模を誇る「ブーゲンビリア」をはじめ、亜熱帯の花々が華麗に咲く園内。楽園ムードに浸りながら、併設のハウスで育てたスイカやメロンが一年中楽しめるほか、季節によりイチゴ狩りやフルーツマツ狩りなど、旬のおいしさも楽しめる。
■開園時間／9:00～17:00 ■年中無休
■入場料／無料

2 戦国時代の雰囲気を体感 高知県立歴史民俗資料館

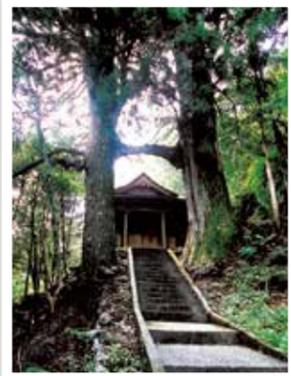
岡豊城跡に建つ歴史系総合博物館。常設で長宗我部氏や岡豊城跡(国史跡)の資料を展示しているほか、合戦時の長宗我部軍本陣の再現コーナーなどもあり、戦国時代の雰囲気を体感できる。
■開館時間／9:00～17:00
■休館日／年末年始(12/27～1/1)
■入館料／大人(18歳以上)470円・高校生以下無料 ※企画展・特別展の開催時は別途。
■お問い合わせ／088-862-2211



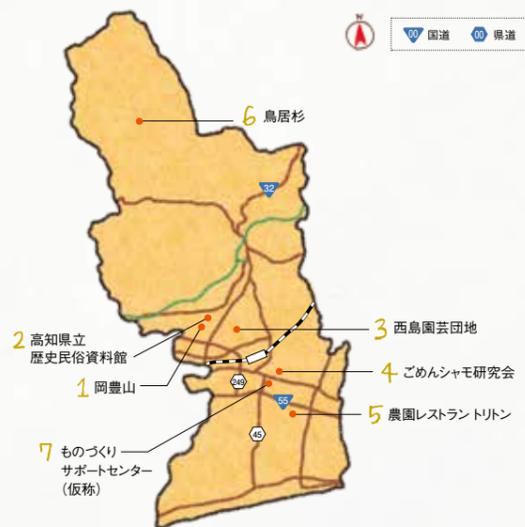
7 南国市の新名所、2021年春オープン！ ものづくりサポートセンター(仮称)

2021年春、南国市商工会館東に新しい体験施設がオープンする。1階に入居予定の、世界的に有名なフィギュアメーカー(株)海洋堂の工場は、工場見学も可能となる予定。ジャンルは手芸、クラフトやフィギュア造形等、レベルは趣味からプロを目指す方まで、ものづくりの総合拠点が南国市中心部に誕生する。
■お問い合わせ／商工観光課 088-880-6560

6 神秘的な パワースポット 鳥居杉



桑の川地主神社の参道両脇に並んで立つ樹齢300年の杉の木は、地上5mの所で枝が水平に連結している天然の鳥居。マイナスイオンをたっぷり浴びて、すがすがしい気分になれること間違いなし。



詳しくは、南国市役所 商工観光課までお問い合わせください。
● TEL 088-880-6560
● URL <http://www.city.nankoku.lg.jp/>

四季折々の豊かな自然に めぐまれた雲の上の町「栲原町」



Vol.90
栲原町

四国カルスト高原



総面積 236.45km²
人口 3,480人
国保被保険者数 856人
高齢化率 44.88%
(令和元年10月末現在)

おらんく ORANKU NO HOKENJIGYO の 保健事業



栲原町地域包括支援センターのみなさん

雲の上の町 ゆすはら

栲原町は高知県の中西部、愛媛県との県境にあり、面積の91%を森林が占め、標高1455mにもなる雄大な四国カルストに抱かれた自然豊かな町です。四国カルスト高原は、全国的にも珍しい高位高原カルスト地形になっており、至るところに手つかずの自然が残り、晴れた日には太平洋から瀬戸内海まで一望できます。

また、日本の夜明けを信じ、幕末を駆け抜けた坂本龍馬たちが脱藩するために通った道が昔の趣を残したまま、維新の道、脱藩の道として存在しています。藩政時代からの茶堂も町内に点在しており、訪れる人に対する「おもてなし精神」が受け継がれている町です。

町民一人ひとりが 安心して住み慣れた 地域で暮らし続ける

栲原町では、第7期高齢者福祉計画・介護保険事業計画において「人の尊厳が守られ、それぞれの生きがいや幸福感を感じながら町民一人ひとりが安心して住み慣れた地域で暮らし続ける」

認知症への理解を 深めるための普及活動

認知症施策においても、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で暮らし続けることができるように、認知症を正しく理解してもらうことや、認知症の方や家族の支援に取り組んでいます。今回はそれらの取り組みについて紹介させていただきます。

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を暖かく見守り支援する応援者である「認知症サポーター」の養成を行っています。認知症サポーターの方々は地域での声かけや見守りなど、それぞれ自分のできることを行ってきたさっています。毎年、地域のボランティア団体や老人クラブ、民生委員の方等を対象に実施しており、



千百年間、舞い継がれてきた「津野山神楽」



町内に点在する茶堂



2018年にオープンした「ゆすはら雲の上の図書館」



げらげら家族会のマスコットキャラクター「げらちゃん」。一つひとつ会員さんの手作りです



役場職員に対する認知症サポーター養成講座

少しづつ増えています。平成30年度からは役場職員に対しての認知症サポーター養成講座を開始しています。日頃から地域住民の方と接する機会が多い役場職員だからこそ、認知症についての理解を深め、支援する立場になってほしいと考えています。役場職員では20〜30代と若い世代も多く、認知症についての理解という点においてはイメージがわかず、わかりづらい部分もあるかと思いますが、認知症の基本的な知識だけではなく、こんな時にはどうする？といった寸劇を交えた説明を行いました。それにより「気になったことや困った時には、課を超えて情報共有することが必要だと感じたので相談していきたい」「相手の立場に立った対応が大切だと感じた」などの意見が挙がりました。役場職員の意識が変わることで、さまざまな課と連携し、早期に対応できることもあるため、今後も継続していきたいと考えています。

その一方で、サポーター養成講座の育成を担う、キャラバンメイトの方が高齢となり活動が難しくなっている現状があります。今年度、キャラバンメイトの方々に今後の活動についてアンケートを実施しました。アンケートの結果、認知症カフェを希望する方が多く、また、今年度は雲の上の図書館と連携し、認知症カフェを開催しました。当日は、榊原病院の看護師から認知症について話をしてもらったり、認知症サポーター医（榊原病院院長）も参加し、参加者からの質問や日頃の悩みについて、一緒に話をしてもらいました。げらげら家族会の皆さんにも認知症カフェのサポーターや参加者の方と一緒に話をさせていただきました。図書館

よる認知症カフェを行っています。認知症カフェとは平成27年に認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）にて「認知症の方やその家族が地域の方や専門職と情報を共有し、お互いを理解しあう場にしよう」という目的で始まり、全国に広がっています。榊原町は6地区で成り立っており、中心地から一番遠い地区では車で約1時間かかるため、「げらげら出前カフェ」として、各地区に出かけてカフェを行っています。「認知症のことを知ってほしい」「認知症の方を家族や地域で支え合えたらいいね」という目的を持って取り組みをはじめ、今年で3年目となりました。介護体験の話しや笑いを取り入れた認知症カフェを開催しています。また、今年度は雲の上の図書館と連携し、認知症カフェを開催しました。当日は、榊原病院の看護師から認知症について話をしてもらったり、認知症サポーター医（榊原病院院長）も参加し、参加者からの質問や日頃の悩みについて、一緒に話をしてもらいました。げらげら家族会の皆さんにも認知症カフェのサポーターや参加者の方と一緒に話をさせていただきました。図書館

ケートを実施したところ、認知症サポーターとしての活動はできるが、キャラバンメイトとしての活動は難しいという回答が多くあり、今後はキャラバンメイトの養成についても取り組んでいかなければならないと考えています。 **げらげら家族会** 榊原町には認知症の方を介護している家族が集まる「げらげら家族会」という住民主体の集まりがあります。平成15年11月に4名の会員で始まり、現在は12名の会員で活動をしています。介護の状態や悩み、介護の方法を出し合い、ともに助け合っていけたらと月に1回定例会を行い、みんなで話しています。介護は大変ですが、集まった時だけは、げらげらと笑いあいましようという意味を込めて「げらげら家族会」にしたと伺っています。定例会には地域包括支援センターの職員も参加しており、専門職として相談に乗っています。 **認知症カフェ** 平成29年度より、げらげら家族会に

住み慣れた場所で、自分らしくいつまでも

認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。認知症の方に優しい地域は認知症の方だけでなく、地域住民みんなに優しい地域になると思います。困っている人がいれば手を差し伸べることができる、お互いを思いやる気持ちを持つことができる、そんな榊原町になるように取り組んでいきたいと考えています。



雲の上の図書館。認知症コーナー



雲の上の図書館での認知症カフェ



げらげら出前カフェ。お笑いの時間



げらげら出前カフェ。介護体験を語る家族会の会員さん



「げらげら出前カフェ」家族会の会員さんによる手作りの看板



津野町産のブルーベリーを使った手作りタルトは、ふるさと納税の返礼品にも選ばれている。同じく地元産の栗をふんだんに使用したタルトは、栗好きには堪らない一品

山里の店頭には、焼き立てのさまざまな種類の手作りパンが並び、お客さんを出迎える。中でも一番人気はこだわりの「塩パン」。塩パンで山里を知り、いろいろなパンごとにファンとなる方が多く、まとめて予約が入ることもある。派生した商品では、黒糖塩パンや地元産ブルーベリーを使用したブルーベリー塩パンも人気だ。また、ブルーベリーを使った手作りタルトは津野町のふるさと納税の返礼品にもなっている。

この秋、よく売れている津野町産の栗の渋皮煮をふんだんに使用した栗タルトなど、季節限定の商品も開発している。野イチゴジャムも

季節限定商品で、実が小さく、収穫は大変だが、1年目はすぐに完売となる人気ぶり。パン作りや新作パンの開発は、主に妻の尚子さんが担当している。

また、パンやタルトの他に、芋天、おでん、カレーなども販売している。山里の芋天は衣にパン粉を使用することで、とても香りが良いのが特徴の人気商品で、こちらは主に夫の信秀さんが担当している。



大人気の芋天。山里へは道の駅に立ち寄った観光バスや愛媛からのお客さんも多数訪れる



「パン工房 山里」市川さんご夫婦を訪ねる

四万十川の源流点にある道の駅「布施ヶ坂」の一角に2018年ゴールデンウィークに開店した「パン工房 山里（以下、山里）」を訪ね、市川信秀さん、尚子さんご夫婦にお話を伺った。

営業時間は8時から17時まで。移動販売も行っており、火曜日と木曜日は葉山地域、水曜日は新田地域を回る。販売先は個人のお客さんの他、役場、教育委員会、社会福祉協議会、森林組合および老人ホームなど、販売先によって、ぼうしパンやチーズケーキなど人気商品もさまざま。

最初は飛び込みで販売に行った所もあり、受け入れてもらうのに時間がかかったが、「今では焼き立てのパンを楽しみに待たせてくれる、お



一番人気「塩パン」の食感はふわふわ、もちもち。小麦の優しい香りが口いっぱいに広がる。ブルーベリー塩パンは爽やかな甘酸っぱさが、塩味とよく合う



津野町で「パン工房 山里」を営む市川信秀さん・尚子さん



元氣散策!
このまちからの笑顔だより
津野町

手作り焼き立てパンを届けます

「パン工房 山里」

から地域を

盛り上げたい

約9割を森林が占め、四季折々の表情を見せる。日本最後の清流四万十川の源流点があることでも知られ、秋には津野山古式神楽が奉納される。自然の中に歴史と文化の香りが漂うまち津野町で、あたたかい笑顔に出会いました。





津野町は日本の昔の 良いところがいっぱい 残っている

たよ」と言ってもらえると、それが一番嬉しい」と、尚子さんは心境を語ってくれた。「カボチャの食パンがおいしかった。もう一回食べたい」と言いながらも、それが叶わず、亡くなったおばあちゃんの話をお客さんから聞いたり、大阪での喫茶店時代に塩パンを気に入ってくれていたお客さんのことを思うと、より気持ちを込めて取り組もうと思える。

また、大阪ではお店を構えるとお客さんが来てくれる接客をする、それが商売と

いう感覚だった尚子さん。津野町に来て、慣れない移動販売を始めた当初は、自分から売り込みに行くというこ

に食べたり。そういう楽しさを共有できる場所をいつか作りたいと思っています」と尚子さん。



●お問い合わせ

高知県高岡郡津野町
船戸3584-1
TEL 0889-62-3339
営業時間 8:00~17:00
定休日 月曜日



●訪ねた元気人

やまもと
山里
のこ
市川信秀さん、尚子さん



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

電話による受診勧奨を実施 健康づくり支援事業 ―特定健診・特定保健指導 受診利用勧奨支援事業―

室戸市（5月23日・8月22日）、佐川町（8月16日・10月29日）、芸西村（10月7日）、香美市（10月8日・10月18日）、安芸市（11月7日）、中土佐町（11月15日・16日）において、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。

市町村の担当者からは、「『通院中のため受診しない』と言っていたが、専門職ならではのきめ細かな電話勧奨により、一転します。



定期的なセルフチェックで早期発見を 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、セルフチェック実技指導、乳がん検診受診啓発等を行うものです。乳がん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。

四万十町（9月3日）、須崎市（9月11日）、四万十市（10月24日）、東洋町（11月26日）、土佐清水市（12月5日）において、子育て支援センターや子育て応援教室に参加のお父さん、お母さんを対象に実施しました。

市町村の担当者からは、「インターネットの情報に頼りがちな若い世代にとって、正しい知識を学ぶよい機会と





「人生会議」しよう

岩手医科大学客員教授（前厚生労働省政策参与）

武田 俊彦

Toshihiko Takeda

「人生会議」とは

とは何か。

ACPを取り入れた 新ガイドライン

最近、厚生労働省のポスターが配布中止に追い込まれた事件が発生した。このポスターは「人生会議」の普及を図ることを目的に作成されたものだが、発表と同時に患者団体などから批判の声が上がった。次の日には都道府県への配布が中止される事態になったのだ。これに対して、作成目的は正しいと支持する声が上がったり、自分ならこういうポスターを作るといふ独自作品もネットに上がるなど、関係者の間では大きな話題になったが、一方でそういう騒動があったこと自体を知らない人も多い。では、「人生会議」

「人生会議」という名称は、厚生労働省の愛称選定委員会によって採用されたまだ新しい名称である。1000件以上の応募の中から選ばれた名称で、率直に言っても役所の発想からは出てこない良い名称だと私は思う。この名称が決まる前、この考え方はACP（アドバンス・ケア・プランニング）／人生の最終段階の医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うプロセス）というものだった。

厚生労働省においては、もともと、「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」というものがあったが、昨年「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」として内容が一新され、公表されている。ここで取り入れられた新しい考え方がACPだったというわけだ。この内容を広めたいと名称を決め、さらにロゴも決めて次にポスターと動画で普及を、という段階で思わぬ展開になってしまったわけだが、もちろん重要なのはその内容だ。このガイドライン改定で重要なのは、二つの点だと私は思う。

ケアの専門職の 参加が求められる

一つは、「医療の決定プロセス」だったのが「医療・ケアの決定プロセス」に変わったことだ。人生の最終段階の医療をどう考えるか、と言った場合に、「医療Ⅱ治療」と通常考えられているので、どういう治療をするのか、あるいはしないのか、という選択問題として考えられてしま

合うのは、「家族等」ということで、家族だけではないことが明示されたことだ。ACPの大事な点は、「繰り返し話し合う」ことなので、一番身近でたくさん話し合っている人が最も本人の気持ちを理解している場合もある、という実態を踏まえての改定なのだと思う。

「治す医療」から 「支える医療」へ

進んでいて、病気を治すということだけではなく「支える医療」へと転換が進んでいる。そこでは、本人の望みをかなえ、生きがいを支える「医療・ケア」が求められているのであり、話し合うチームも今や医療だけでなくケアの専門職の参加も求められる。

このような重要な改定だが、厚生労働省が普及啓発にここまで熱心に取り組むのには理由がある。それは、医療の在り方が変化してきていることだ。「治す医療」から「支える医療」への変革は、治療に専門知識を持つ医師主導の医療から、本人が主体的に望む生活を医師等が支える医療への変革であり、選択の主体が本人に大きく移ってきているのである。

今回のポスターは、こうした重要性が表現されていると、言い難い。「名称」は少し認知度が上がったが、「内容」の認知度は上がっていないのは残念だ。私も微力ながら普及に努めたいと思っ

話し合うのは家族だけ ではないことを明示

もう一つ大事なものは、話し

「人生会議しよう」と関心を持っていただければ幸いです。

記事提供 社会保険出版社



武田 俊彦 Toshihiko Takeda 昭和34年9月2日生

Writer's Profile

出身地:岩手県、岩手医科大学客員教授、ポストコンサルティンググループシニアアドバイザー、東京海上日動火災保険株式会社顧問【略歴】1983年東京大学法学部卒業、厚生省入省。大蔵省主計局、ジェトロ・ニューヨーク事務所、北海道庁への出向等を経て1999年に大臣秘書官(丹羽雄哉厚生大臣)。2000年に医政局企画官。以後、主に医療分野を担当し、医政局経済課長、同政策医療課長や保険局国民健康保険課長、同総務課長を歴任。その後社会保障担当参事官として社会保障・税一体改革を担当。2年間の総務省出向消防庁審議官を経て、官房審議官(医療保険担当)、政策統括官(社会保障担当)、医薬・生活衛生局長、医政局長。2018年7月退官。2018年11月、厚生労働省政策参与に就任。2019年9月退任。【学会・委員等】日本医療・病院管理学会、医療経済学会に所属。日本医師会医療政策会議委員





自殺対策の取り組みについて



須崎福祉保健所
健康障害課
堀川 有希



障害保健福祉担当チーム

高知県須崎福祉保健所は、県中西部に位置する須崎市および高岡郡内の4町（中土佐町、梶原町、津野町、四万十町）を管轄しています。管内を移動すると、海に山にと美しい風景に出会えることも楽しみの一つです。

当所の障害保健福祉担当は、障害担当2名（作業療法士・保健師）、精神担当2名（精神保健福祉相談員・保健師）とチーム1名の5名で、私は精神保健福祉を担当して2年目となりました。仕事の面白さを感じられるようになった反面、知識や経験のなさを実感することも増え、チームの仲間に助けられながら日々業務に取り組んでいます。



管内の自殺の現状

この2年あまり、私が特に注力してきた業務が「自殺対策」です。

管内および県（括弧内）の自殺の状況は、自殺者数が平成29年は7名（109名）、平成28年は15名（132名）、自殺死亡率（人口10万人当たり）が平成29年は13・2（15・4）、（平成

28年は27・7（18・4）となっています。年代別に見ると男女とも高齢者の自殺が多く、壮年期以降の男性が自殺者全体の約7割を占めます。

一般に、自殺は健康問題をはじめ経済・生活、家庭問題等、複数の要因が複雑に絡まり合い、自殺以外の選択肢が考えられない状態に追い込まれた末の死であるといわれます。このような危機は誰にでも起こりうるものであり、自殺の多くは防ぐことができる社会的な問題であるともいわれています。



広域的取り組みに向けて

福祉保健所は、第2期高知県自殺対策計画に沿って、広域的に管内の自殺対策を捉え、推進する役割を担っています。

管内市町の自殺対策計画も整いつつある中、今年度は、管内の自殺対策に係る関係機関ネットワークの強化や市町支援のための取り組みを検討するために、市町や市町社会福祉協議会（以下、「市町社協」）を訪問して、自殺対策計画の進捗状況、地域福祉活動計画との



チーム会の様子

連携状況、事業や日々の相談支援等の中で課題と感じていること、自殺対策に係る庁内や関係機関との連携状況等を伺いました。

お話の中で、庁内連携や、県中央に集中している依存症等の自助グループやNPOなどの支援団体との顔の見え関係づくり、また自殺対策のための幅広い分野の関係機関との連携体制の構築といった課題が見えてきました。また、自死遺族への支援はどの市町も必要性を感じていましたが、遺族と関係性がない場合に介入の足がかりをつかみにくいことや、どのような取り組みが効果的なのかを悩んでいること、

自殺予防のための（特に就労世代へ向けた）啓発方法をどうしたらいいかといった共通の課題があることも分かってきました。

日々の相談対応では、経験年数の浅い保健師ほど「死にたい」という相談への対応に不安を感じていることも分かりました。また、忙しい業務の中で、支援の振り返りや、チーム内での共有や相談といった時間が十分に確保できていないことも聞かせていただきました。

関係機関との連携については、市町社協から、「いろんな連携を行っているけど、自殺対策として必要な連携ってどんな連携だろうか？」という声も



自殺対策関係機関連絡会の打合せの様子

そこで、「連携強化」について、当所が開催している「自殺対策関係機関連絡会」を軸に取り組みを進めていきたいと考えています。この連絡会は、管内での広域的な自殺対策ネットワークの構築について、市町をはじめ警察や医療機関、司法関係者、ハローワークや民生委員等複数の関係機関の参加を得て

お聞きしました。



「連携強化」に向けて

管内市町や市町社協の声から、関係機関相互の役割理解を踏まえた連携体制、協働体制の構築や、市町が相互に取り組みを共有する場を充実させる必要性を感じました。

また、相談対応においては、住民にとって一番身近な相談先である市町の保健師や市町社協の相談員等が自信を持って支援に当たれるよう、危機介入等、支援のスキルアップに取り組みむ必要性も感じました。

今年度のテーマは「生活困窮者への支援」としました。壮年期男性の自殺死亡率が高い管内において、国が示した管内市町の自殺実態プロフィールでは、生活困窮者や無職者・失業者対策が重点項目にあげられています。背景として、男性は人に相談することに意義を感じていなかったり抵抗があったりすることが考えられます。就労等している場合には日中の相談も難しく、困り感をキャッチすることが困難なターゲットです。中でも、今回テーマとした生活困窮は多くの人が家の恥として隠すために、支援が届きにくく、状況が深刻化してからの介入となることも多い問題です。生活困窮は人生の一つの側面で、ひきこもり、依存症、家族間トラブル等の複合的な問題を持っている場合も多く、生活能力や対人関係の脆弱さ（生きづらさ）を抱えていることも予想されます。

今回の連絡会では、そういった方の困り感が経済面のSOSとして表出された時に、その人や家族を支援者がどう捉え、必要な「よりよく生きるため

の支援」をどう考えるか、連携して支援を展開するためにはどうすればいいかを関係機関で共有したいと考えています。

具体的には、安芸福祉保健所から自殺対策で大事にしていることや支援の実際等を、いの町から市町の庁内連携の取り組みを踏まえた多分野が連携することのメリットや課題を、多重債務者等の支援団体から危機介入や支援の実際を学ぶ予定で、準備を進めているところです。



市町と取り組む「人材育成」

「人材育成」については、来年度、取り組みの共有や困難事例の検討の場として担当者会を開催することや、主に新任期の保健師等を対象として危機介入時のリスクアセスメントや対応スキルといった基礎的な内容を学ぶミニ勉強会を定期的開催することなどを検討しています。

また、支援者自身のセルフケア力を高めることや、支援者を組織としてサポートする体制についても市町と共に考えていきたいと思っています。

公費拡充を含む9項目の決議を採択



11月28日、東京・日本消防会館において国保中央会等、国保関係9団体の主催による「令和元年度国保制度改善強化全国大会」が開催され、全国の市町村長等、関係者約1千人が集まり、本県からは楠瀬耕作・本会理事長

(須崎市長)他18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、構造的な問題を抱えている」とし、国保運営の厳しい実情について触れた。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共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現在、大きな混乱もなく運用されている。しかし、少子高齢化が進む中で、医療費の増加等、国保を取り巻く環境は依然、厳しいが見込まれる」と述べ、「国においても国保制度を持続可能なものとしていくために、重要な責任を果たすことが強く求められる」と強調した。続いて、大会の趣旨を明確にするため、全国市長会の泥谷光信・土佐清水市長が登壇し、大会宣言を行った。

大会では、一般の国保制度改革が実効あるものとなるよう、3400億円の公費投入を確実にを行うことなどを盛り込んだ9項目の決議を満場一致で採択した。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

時代に対応した地域包括ケアシステムの構築に向けて 第59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らが一堂に会し、地域医療および地域包括医療・ケアの実践の方向性を探求するとともに、関係者の相互理解と研鑽を図ることを目的とした「第59回全国国保地域医療学会」が10月4日・5日の両日、長崎市の長崎ブリックホールで開催された。

今年で59回目を迎えた学会のメインテーマは「地域包括ケアシステムの更なる深化を目指して―近代医学・西洋文化伝来の地からの発信―」。4日は日赤長崎原爆病院名誉院長の朝長万左男氏、長崎大学名誉教授の片峰茂氏による特別講演や参加型ワークショップ、「地域づくりと地域包括医療ケア」をテーマとした国保直営診療者サミット、5日には「健康寿命の延伸 人生100年時代」に

向けて」をテーマとしたシンポジウムやジャパネットたかた創業者の高田明氏による市民公開講座等、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等、約1100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等、総勢63人が参加した。

また、2日間を通して教育セミナー7題、研究発表者約270人による口演発表・ポスター発表が行われた。高知県の研究発表者として、口演発表に橋原町立国民健康保険榊原病院の片岡亨介理学療法士、中越明子看護師、いの町立国民健康保険仁淀病院の安岡友貴看護師、佐川町立高北国民健康保険病院



の川島加奈看護師、松本有希看護師、澤田桂巨看護師、明神太看護師、三宮真千看護師、和田大輝看護師、本山町立国保嶺北中央病院の西原桜子医師、三谷健二作業療法士、ポスター発表に仁淀病院の深田由香看護師、高知医療センターの石井隆之医師、四十町国民健康保険大正診療所の田邊さゆり看護師の14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60回国保地域医療学会は2020年9月25日・26日、北海道札幌市において開催される。

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。

- 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
 - 一、国保の財政基盤強化のための公費投入の拡充を行うこと。
 - 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の全廃及び子どもに係る均等割保険料(税)の軽減制度の創設を行うこと。
 - 一、保険者努力支援制度等の保険
- 右決議する。
- 令和元年11月28日
国保制度改善強化全国大会
- 一、健康寿命の延伸に向けた地方自治体等の健康づくりの取組を推進するため、KDBシステム等を活用した保健事業への支援を更に充実させること。
 - 一、医師をはじめとした医療・介護人材の確保、地域偏在の解消のため、必要な措置を講じるとともに、地域医療構想の推進に当たっては、公立・公的医療機関の果たす役割を十分踏まえて地域医療の確保に努め、併せて十分な支援策を講じること。
 - 一、オンライン資格確認システム等の構築に向け、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。

受賞おめでとうございます

Topics 2

国保事業への永年の尽力を称え122人が荣誉に輝く 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等、国保事業への永年の尽力を称える「令和元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15日、厚生労働省で開催されました。

今年度は、全国で122人がその荣誉を受け、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の野口政隆氏が受賞しました。

■高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 **野口 政隆氏**



平成15年4月から現在まで通算16年の長きにわたり、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員(保険医代表)として、卓越した知識と温厚な人柄をもって審査委員会の核となり、常に厳正、適正な審査に当たられ、円滑な審査委員会の運営に寄与されています。

941人が永年勤続功労の表彰を受賞 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、令和元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安岡伸和氏、山本克人氏、高知県柔道整復師施術療養費審査委員会委員の田村俊二氏が受賞しました。

高知県国民健康保険事務担当職員協議会

特定健診の受診率向上と
第三者行為求償事務の
取り組み強化に向けて

高知県国民健康保険事務担当職員協議会
各支部研修会

高知県国民健康保険事務担当職員協議会の各支部では、10月8日から18日にかけて研修会を開催した。令和2年度から保険者努力支援制度において、特定健診の受診率が2年連続して下がるとマイナス評価の対象となることから、国保連合会による集合契約にて受診勧奨を実施することを検討している。研修会では、民間業者の担当者が特定健診受診率向上について「未受診者対策―受けない人の受け手―」と題し、説明を行った。A1による優先順位をつけた受診勧奨の対象者選定、対象者の特性に合わせたメッセージの見せ方など、マーケティングの手法をうまく活用することで、対象者の行動変容を促すことを目指す。さらに、効果検証



高知県保険者協議会

地域、職域の枠を
超えて課題の共有
と解決に取り組む

令和元年度高知県保険者協議会研修会



12月9日、高知市の高知城ホールにおいて「令和元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82人が参加した。国立保健医療科学院生涯健康研究部長の横山徹爾氏が「医療、健診等を用いたデータ分析」と題して講演を行った。地域の健康課題を読み解く際に、重篤な疾患とそのリスク因子の管理状況を把握することが重要であるとし、市町村においても、まず自県の全国での位置付けを確認した上で、各市町村が県全体の中でのどのような位置付けかを順番に見ていくと理解しやすいとした。高知県の特徴として、死亡率が高い疾患に、がん、心筋梗塞、肺炎、腎不全等が挙げられ、腹囲と血糖値が高いこと、飲酒量が多く、運動習慣があまりないことなどが健診等データから読み取れるとした。講演に引き続き、参加者は各グループワークにおいて、KDB等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についてサンプルデータを用いて分析演習を行った。また、民間業者の担当者から「保険者Xマーケティングの取り組み事例」と題し、伝えたい情報はシンプルかつ動作指示を明確に示すことが重要であること、受診勧奨の対象者の関心の有無等によって、勧奨通知の表現を工夫するなど、マーケティングの手法を取り入れることで、効率的な未受診者対策につなげることができると解説した。



横山 徹爾 氏

レセプト点検・
調査事務の資質
向上を図る

令和元年度レセプト点検・調査事務研修会

12月5日、高知市の高知県保健衛生総合庁舎において「令和元年度レセプト点検・調査事務研修会」を高知県との共催で開催した。研修会には市町村・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44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の玉木俊雄氏が「糖尿病の診療について」と題して講演を行った。インスリン作用不足による、慢性的な高血糖状態を主徴とする代謝症候群である糖尿病の原因と経過等について説明。食事療法や運動療法のほか、病態に合わせた薬物療法として、経口および



伴う初診料等の一部改定について説明が行われた。本会審査課からは、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し出時の留意事項等を説明した。



玉木 俊雄 氏

Topics 6

国保事業の諸課題等への認識を深める
令和元年度国民健康保険運営協議会委員研修会

10月23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「令和元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177人が参加し、国保の現状と課題や生涯現役社会に向けたまちづくりの必要性等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濱田仁課長は、保険者努力支援制度の抜本的な強化が図られている中、「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、後発医薬品の使用の促進や、医薬品の適正使用の取り組みなどを推進している」と述べた。

また、「特定健診、特定保健指導、糖尿病の重症化予防、個人インセンティブの提供や歯科検診、がん検診等への取り組みの強化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、国民健康保険中央会理事長の原勝則氏が「国民健康保険制度の現状と課題」と題して講演を行った。国保制度における当面の課題として、①新国保制度の円滑な運営②高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施等、保健事業の新たな展開③オンライン資格確認等の導入一



原 勝則 氏

を挙げた。さらに、これからの医療・介護の政策を進めていく上で、保険者機能の一層の発揮や、ビッグデータの活用による効率的で質の高いサービスの実現等の課題に対し、地域づくりは健康づくりという観点で他分野と連携した総合的な取り組みが必要であると述べた。

講演2では、産業医科大学医学部公衆衛生学教室教授の松田晋哉氏が「健康なまちづくりを考える」と題して講演を行った。今後、多死社会を迎



松田 晋哉 氏

え、人口構造の地域格差の拡大が見込まれる中で、社会保険制度の持続可能性を維持するためには、高齢期の生きがいを保障することが特に必要となると指摘した。高齢者のフレイルを予防し、働き続けること、地域の中で集まれるような社会参加の仕組みをつくる「生活することそのものがリハビリテーションになるまちづくり」について説明した。



また、令和元年度国保保健賞表彰を行った。国保保健賞は保健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「室戸市健康応援団」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

課題解決に向けた連携の構築を
令和元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4日、高知市の高知会館において、今年度、第4回目となる「令和元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48人が出席した。高知県健康長寿政策課および本会保険者支援課から、糖尿病性腎症重症化予防における現状等について情報提供を行った。また、参加者は糖尿病性腎症重症化予防プログラムII、健診受診勧奨、それぞれのグループに分かれ、事前に提出された質問および回答を基に、活発な情報交換を行った。

情報交換に引き続き、課題解決に向けたグループワークを行った。まず、各個人で実態と課題を具体的に書き出し、その後、グループで討論をしながら、課題等を分類し、「上手くいった」「コントロールできる」「に分類されたものについて、その解決方法について討議を行った。各グループの発表に対し、糖尿病性腎症重症化予防プログラムIIについて、委員からは「少ないマンパワーの中で、しっかりと取り組まれている。地域の医療機関等との連携を工夫しながら進めていくことが重要」とし、特定健診受診勧奨について「コミュニケーションを取りながら、取り組みを続けることで、受診率だけでなく、地域の健康づくりの意識付けにもつながる」と述べた。参加者からは「日々の業務での課題があったが、解決の糸口が見つかった」などの感想が得られた。



食べてみいや! 味てみいや!!

魚をおいしく
食べていますか？

お正月には皿鉢やカツオのたたきなど、高知ならではのおいしい魚を味わったと思いますが、普段は肉に比べ、魚を食べることが少ない方も多いのではないのでしょうか。魚は良質なタンパク質が豊富で、DHCやEPAなどの動脈硬化を防ぐ機能性成分も含まれているため、肉だけでなく魚も1対1の割合で食べることをおすすめします。

しかし、1人1日当たりの魚の摂取量は肉類に比べ、すべての年齢層で減少しています。魚は料理が面倒だからということも言われますが、刺身はすぐに食べることができますし、魚焼き器があれば焼き魚も簡単にできます。切り身で売っている魚は、フライパンがあればソテーやムニエルにしてもよいでしょう。今回の料理も簡単にできる魚料理です。電子レンジやオーブンを使うことで、より簡単に作ることでOKです。



電子レンジで簡単! 蒸し料理

白身魚の中華蒸し

今回はタイを使っていますが、お好みの白身魚で挑戦してみましよう。白身魚が口の中でほろっと崩れて、寒さもほっと和らぐようです。ショウガのピリッとしたアクセントが全体の優しい味を引き締めます。ショウガで体を温めて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

◎材料(1人分)

- 白身魚 …… 70g
- 塩 …… 少々
- 白ネギ …… 5g
- ショウガ …… 5g
- ジャガイモ …… 10g
- カブ …… 10g
- 水菜 …… 5g
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2

◎作り方

- ①白身魚は切り目を入れ、塩をふっておく。
- ②白ネギ、ショウガは薄切りにする。
- ③ジャガイモとカブは5mm角に切る。
- ④水菜は長さ3cmに切る。
- ⑤フライパンに薄くごま油を入れ、ジャガイモとカブを炒めておく。
- ⑥Aの調味料をあわせておく。
- ⑦耐熱皿に魚、白ネギおよびショウガを入れ、⑥の調味料をかけて、電子レンジで5分加熱する。
- ⑧レンジから出し、皿に⑤の野菜と⑦の魚を盛り付ける。

1人分

- エネルギー 163kcal
- タンパク質 13.2g
- カルシウム 31mg
- 食塩 1.6g

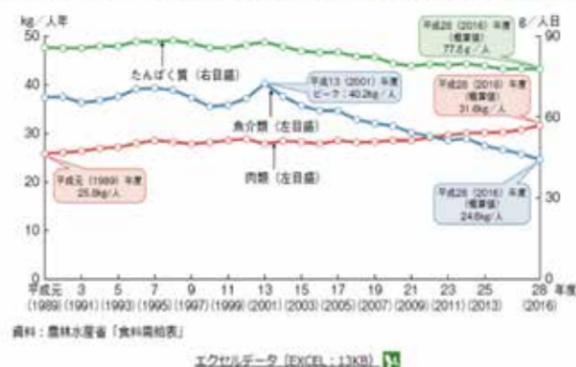
◎材料(1人分)

- 魚 …… 70g
- 塩、こしょう …… 少々
- ニンニク(すりおろし) …… 1g
- マスタード …… 2g
- 生パン粉 …… 10g
- ローズマリー(乾燥) …… 適宜
- パセリ(乾燥) …… 適宜
- ミニトマト …… 2個
- サラダ菜 …… 1枚
- レモン …… 1/4個

◎作り方

- ①魚に塩、こしょうをしてから、皮目にニンニクとマスタードを塗る。
- ②生パン粉にローズマリーとパセリを混ぜ、香草パン粉を作る。
- ③①の魚に香草パン粉をたっぷり付ける。
- ④220度のオーブンで5分ほど焼く(フライパンにアルミホイルを敷き、その上でこんがり焼いてもよい)。
- ⑤ミニトマトは半分に切る。レモンはくし切りにする。
- ⑥皿にサラダ菜を敷いた上に魚を盛り付け、ミニトマトとレモンを飾る。

図2-4-3 食用魚介類及び肉類の1人1年当たり消費量(純食料)とたんぱく質の1人1日当たり消費量の推移



また、「国民健康・栄養調査」に基づいて年齢別魚介類摂取量とみると、若い層ほど摂取量が少なく、特に40代以下の世代の摂取量は50代以上の世代と比べて顕著に少なくなっています(図2-4-4)。ただし、近年では、50~60代の摂取量も減少傾向にあります。

魚の香草パン粉焼き

香草の爽やかな香りでさっぱりといただける一品です。今回はサケを使っていますが、お好みの魚で洋食気分を手軽に楽しめます。香草はセージやバジルなど、好みの組み合わせを探してみるのもよいですね。

1人分

- エネルギー 151kcal / タンパク質 17.5g / カルシウム 66mg / 食塩 1.3g

にしもりみえ
管理栄養士 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。



◎お知らせ 「ヘルシーごはん—平成レシピ集—」を作成しました! 本会ホームページに掲載しています。「今日は何を作ろうかな」というときに、ぜひ活用ください。http://www.kochi-kokuhoren.or.jp/dayori/da_herushi.htm



●新年あけましておめでとうございます。お正月はゆっくりお過ごしになれましたでしょうか。今年も引き続き「(筆者の)身近な自然シリーズ」第8弾です。色とりどりの光で照らされ、幻想的なアート空間となる「チームラボ 高知城 光の祭」の会場を訪れました。非日常を楽しむ多くの人で賑わい、人混みの合間の一瞬を狙ってシャッターを切った一枚です。なお、平素の筆者は、緑の木々、青い空、白い雲の日常の下、せっせと石段の昇降運動に勤しんでいます。

※会期は令和2年1月13日(月)まで。本号の掲載時には展示を終了しています。

●本誌では読者の皆さまに必要とされる情報をお届けしてまいります。本年もご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。(高)

341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 2020年1月発行 341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 TOSA 国保だより 342号 4月下旬発行予定



今回の『日々国保』は、高知県健康政策部国民健康保険課に4つある班の内の1つ、「国保財政班」の4名が担当します。

まずは、細川から「国保財政班」の紹介です。「国保財政班」は、平成30年度からの国保制度改革によって、都道府県が国保の財政運営の責

任主体になったことに伴い、平成30年4月1日に新たに誕生した班です。班員は総勢4名で、名前のとおり、主に国保の財政運営に関すること、

例えば、国保事業費納付金の算定などを主な業務としています。今後ともよろしく願います。

チーフ 細川 博史

この原稿が掲載される頃はすでに「あけましておめでとうございます」を大幅に越えている頃でしょうか。今の国民健康保険課で4年目となりました三本です。この4年、仕事でドタバタ、プライベートでも結婚、子どもが生まれるなど、本当に「あっ」という間に人生のイベントが過ぎていきました。

さて、何を書こうかなと迷い、前職の話は比較的書きやすいけれども、だいたいNGが出そうな話しかないので諦め、わが家の癒やし担当ネザーランドドワーフ風うさぎの「まるん」について紹介します。もう8歳のおじいちゃん。最近は寝る・遊ぶ・食べるの三択という「夢のような生活」です。お世話は意外と楽で、1日2回の食

事と2日に1回のトイレ掃除で事足ります。あとは「撫でろ」と頭を押しかけてくるので、相手をするだけでOKです。たまに家の中でびよんびよんと跳ねて、まだまだ元気いっぱい。頑張って長寿のギネス記録を目指してほしいなと思います。

主幹 三本 雅宣

まるん



こんにちは、国民健康保険課の濱口です。この号が発刊される頃には、仕事も落ち着いているのかなと思います。というのは、龍馬マラソン出場を控えているからです。

3回目になりますが、1回目は7時間の制限時間ギリギリ、2回目は6時間半で完走したので、今回は6時間が目標です。今年は室戸と土佐町でハーフマラソンも走りました。お

世話になりました。龍馬マラソンに出場される方もいらっしゃると思いますが、お互いに頑張りましょう。

主査 濱口 和也

いつもお世話になっております。池田亜優と申します。去年は読む立場でしたが、縁もあり、このような機会をいただき光栄に思います。私はこの4月に日高村からの出向で国民健康保険課に参りました。

日高村は高知市から車で約30分で行くことができます。ここ6年はオムライス街道が盛況で日高村を訪れる人が増え、11月には年に一度のイベント「もへいマラソン」で村が賑わいます。

私のおすすめスポットは能津地区の自然です。仁淀川では屋形船に乗ることができます。ぜひ日高村に素敵な思い出を作り遊びにきてください(^_^)

主事 池田 亜優