

安芸市
ひとが元気 まちが元気
健康一番・安芸



Cover's Story

安芸の時を刻んだシンボル 野良時計

かつて、家ごとに時計のなかった明治中期、
地主であった畠中源馬氏が、
歯車から分銅まで
全て手作りで完成させた時計台で、
国の登録有形文化財に指定されている。
現在も安芸の観光名所の一つとして、
田んぼの中に佇む野良時計は、
多くの人々に親しまれている。

野良時計

— 安芸市 —



Contents

- 02 首長は語る
ひとが元気 まちが元気
健康一番・安芸
横山 幾夫 安芸市長
- 07 おらんくの保健事業 土佐清水市
誰もが健康で生き生きと
暮らせるまちづくり
- 11 元気散策! —このまちからの笑顔だより— 仁淀川町
- 14 なでしこの会
第 22 回通常総会
- 15 高知県国保地域医療推進協議会 第 38 回通常総会
- 16 高知県国民健康保険事務担当職員協議会 第 39 回通常総会
- 17 こくほ随想 都道府県のリーダーシップ
- 19 コーヒーブレイク
『練習試合の相手募集中!』馬路村 / 『私の癒やし』四万十町
- 21 黒い鞆 No.278 芸西村
小さくても元気で輝く村づくり —計画作成を振り返って—
- 23 ヘルシーごはん 食べてみいや! ^み味てみいや!!
「夏野菜と豆腐のご飯」「トマト、ナスとピーマンの卵とじ」
- 25 お知らせ
- 27 Topics
- 28 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



ひとが元気 まちが元気 健康一番・安芸

首長は語る

No.91

南は土佐湾、北は四国山地を背にし、海、山、川、田園地帯が広がる安芸市。全国最大級の施設園芸地帯として、ナスなどの環境保全型農業に取り組んでおり、ゆず、ちりめんじゃこの産地としても有名です。また、今年度創業150年を迎える三菱源流の地でもあります。書道、童謡、陶芸など歴史と文化の香るまち、スポーツキャンプのまちとして、魅力を発信する安芸市を訪ね、これからのまちづくりについて横山市長に伺いました。

安芸市長
横山 幾夫

首長は語る

No.91 安芸市長 横山 幾夫

(聞き手 国保連合会江口事務局長)

市民の健康と福祉の向上に取り組む

安芸市の施設整備状況および保健師等の人数、活動状況について伺います。

「ひとが元気 まちが元気 健康一番・安芸」をキャッチフレーズに、子どもから高齢者まで総合的な健康づくりを進める拠点施設として、安芸

市健康ふれあいセンター「元気館」があります。現在、保健師7人、管理栄養士1人を配置し、各種健康診査や健康相談等の健康づくり対策、また多様な疾病に対応できる医療体制づくりなどに取り組んでいます。

元気館では、生活習慣病の予防に重点を置いた運動教室や料理教室、障がい者グループの生活機能訓練の場として「めだかの学校」の開催、目の前に太平洋が広がるサウナを併設したヘルストン温泉「元気風呂」などに、多くの市民の方が集い、互いに健康づくりに励んでいます。元気館は毎年、約3万人の方に利用され、地域住民の交流の場とし

連携こそが安芸市の得意技

高知県が策定している「日本一の健康長寿県構想」を受けたよさこい健康プラン21など、保健事業への取り組みはいかがでしょうか。

安芸市では、健康文化と快適な暮らしのまちづくり創造プランの実現に向けて、平成19年度から「健康文化のまちづくり推進対策チーム」を庁内に設置しています。これは市長を本部長として、健康、福祉部門の課以外にも、商工、農林水産、教育部門等と共に、庁内を横断的に連携して健康文化のまちづくりを推進していくというものです。

チーム会の中では具体的に、特定健診の受診率を向上

でも、大きな役割を果たしています。その他、地域包括支援センターに高齢者の介護予防等に取り組む保健師3人、福祉事務所に保健師2人を配置しています。保健師同士、人材育成会議等を開催し、部門間の連携も深めて、日々、知識の集積と能力のスキルアップを行い、市民の健康と福祉の向上に取り組んでいます。

させるために、農業・漁業従事者の受診者をどうやって増やすか、運動をしたい住民のために市体育館にトレーニング器具を設置できないかなど、一つの課が、日頃の業務の中で浮かび上がってきた課題を、関係課を巻き込み、各自が持てる知恵と手段を使って解決していくよう取り組んでいます。

また、毎年秋に、健康づくりの重要性を考えるきっかけづくりとなるイベント「あき・元気フェスタ」を開催しています。安芸警察署や県立あき総合病院、人権擁護委員協議会、その他市内の福祉団体等の協力を得て開催しており、



21年続いております。

最近では、住民が抱える問題も多種多様で複雑化し、担当課だけでは解決できないこと

連携を強化して、草の根運動に取り組む

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。

安芸市では、第3期特定健康診査等実施計画に基づき、生活習慣病予防に着目した特定健康診査・特定保健指導を推進しています。特定健診では、各地区の公民館や元気館において年間18日間の集団健診を実施、また市内の8医療機関でも個別健診の実施に取り組んでいただいています。毎年1回健診を受けてもらう

切れ目ない支援で子育てファミリーの力に

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。

安芸市における昨年12月末時点での人口は17,133人で、2019年の出生数は73人と依然減少傾向にあり、高齢化率は40・0%となりました。人口減少、少子高齢社会の進展は、経済の成長や社会

が多くなっています。業務連携、地域連携と、「連携」なくしては前へ進むことができません。「連携こそが安芸市の得

べく、医療・保健・関係機関の連携を強化して取り組んでいます。

その取り組みとして、農業従事者が集まるJAの会合に出向いて健診受診を呼びかけたり、40〜50歳代の子育て世帯にアピールする受診勧奨チラシを送付したり、また、地域の健康づくり婦人会の協力を得て、電話・訪問による未受診者勧奨や健診啓発パレードなども実施したりしています。このような草の根運動を

保障制度、地域社会等へ深刻な影響を及ぼす課題であり、私たちの生活環境にも大きな変化をもたらします。

毎年4月には、妊娠期から子育て期にわたるまでの各種事業を紹介した「あきっ子子育て応援カレンダー」を市内の全世帯に配布しています。子どもの健診や予防接種、子

毎年、根気強く続けており、令和元年度は前年度よりも受診率が約2・6%アップする見込みです。

特定保健指導は、保健師が元気館や各地区公民館で直接実施するほか、保健指導受託機関に委託して実施しています。食生活改善推進協議会や安芸郡医師会、県立あき総合病院等と合同で開催している栄養教室、また運動教室等を展開して、気軽に参加していただけるようにしています。

育て広場、相談機関等の情報を掲載しており、子育て中の保護者の皆さんの手助けとなるものです。

また、平成29年度から、子育て世代包括支援センター☆きらり☆を元気館に開設し、母子保健コーディネーターや保健師が、妊娠期から出産、子育て期に至るまで切れ目な

高齢者の心身の状態に合った活躍の場を増やしていく

高齢化対策はいかがでしょうか。

高齢になっても自分の住み慣れた地域でフレイル予防ができるように健診受診者の増加や受け皿となる環境整備が重要だと考えています。

環境整備については、現在、市内36カ所の公民館等において、いきいき百歳体操をはじめ、安芸の元気体操、口腔のかみかみ体操が行われています。また、市内14カ所では独自メニューによるふれあいサロンが定期的に開催されています。

また、高齢になっても、何かの役に立つ取り組みや活動により、貢献感を得ることができれば、目標ややりがいを持つことにつながり、いきいきとした生活を続けることができると考えています。それを担う事業として、あき元気応援マイレージ事業があります。

ト・センターも開設しており、さまざまな子育て施策を展開していますので、子育てファミリーの皆さんのお力にきつ

これは65歳以上の方を対象として、保育所や小、中学校、介護事業所等において、ボランティアを行います。そのボランティアにポイントを付与し、ポイント数に応じて商品券の交換や地域福祉活動への寄付として活用してもらうというものです。現在101名の登録があり、ボランティア受入機関は40カ所となっています。



ます。

他にも、農福連携というシステムがあります。農福連携とは、高齢者に限ってはいませんが、障がいを持った方の農業分野での活躍を通じて、自信や生きがいを創出し、社会参画を促す取り組みであり、労働力としても貢献できるというものです。働くことは心身の安定にも寄与し、その上、賃金も得ることができます。

今後は、高齢者の心身の状

新規事業として、短期集中予防型サービス（通所C）を開始

介護保険の状況はいかがですか。

安芸市の令和2年3月末現在の介護保険第1号被保険者数は6,799人です。

このうち、要介護認定を受けている方が1,279人でヘルパーやデイサービスなどの在宅サービス受給者は855人、介護施設サービス利用者が245人となっています。

安芸市内のサービス事業所の状況は特別養護老人ホーム2カ所130床、グループホーム4カ所72床、ヘルパー事業所5カ所、デイサービス事業所6カ所等、施設・在宅問わず、

態に合った活躍の場を増やし、いかに元気高齢者を増やして健康寿命を延ばしていくかの工夫が必要だと考えています。また、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」に向けての準備も進めていかななくてはなりません。既存事業の整理を行う中で、活用できること、また、本市の地域課題を洗い出し、担当部署の垣根を越え、優先順位をつけて進めていきたいと考えています。

さまざまなサービスがあります。

団塊の世代が75歳以上となり、介護が必要な高齢者が急速に増加すると見込まれる2025年を見据え、高齢者がいつまでも健康で、できる限り要介護状態とならないよう、介護予防事業を推進しています。また、地域住民や関係機関と連携し、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けることができる環境づくりに取り組んでいます。

新たな事業として、今年6月から、短期集中予防型サービス（通所C）を2事業所で

開始しました。要支援認定者や認定を受けていない高齢者を対象に、自立支援に特化したりハビリ等を集中的に行うことにより、身体機能を改善し、支援が必要な状態から卒業することを目標としています。

国保会計の健全な運営に努める

国保における問題点と課題についてお聞かせください。

本市の国保の加入状況は、今年4月末現在で3,349世帯、被保険者数5,596人です。市全体の人口減少とともに、被保険者数も毎年約3%ずつ減少しています。人口に占める国保加入率は32.9%であり、全国における23.5%（平成29年3月現在※）を大きく上回っています。

国保加入率が高い理由として、本市の基幹産業である農業、漁業等の第一次産業従事

者が多いこと、健康保険を適用していない零細企業が多いこと、また近年は、高齢化による65歳以上の年金生活者や非正規労働者、無職者の加入の増加も挙げられます。

一人当たりの医療費は、平成27年度にC型肝炎新薬の保険適用により医療費がピークとなった後はいったん下がりましたが、その後微増していました。令和元年度においては、医療費全体でも減少見込みであり、一人当たりの医療費も同じ様

子をとっています。しかしながら、医療の高度化や被保険者の高齢化に伴う医療費の増加から、医療費の動向は予断を許さない状況にあります。このため、特定健診・特定保健指導の受診啓発、ジェネリック医薬品の差額通知や重複・多受診者への指導による医療費の適正化、また、適正な国保資格適用のもと、滞納処分を含めた国保税の収納率向上に積極的に取り組み、国保会計の健全な運営に努めています。

※「国保のすがた」（国保中央会発行）より

大迫力のVRを完備 安芸観光情報センターがリニューアルオープン

安芸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。

今年3月末にリニューアル

オープンした安芸観光情報センターでは、岩崎彌太郎の魅力をつぶりと味わえる施設になっています。彌太郎が偉業を成し遂げるまでの軌跡を、

ルし、これまで以上に滞在型、周遊型観光の推進に取り組んでいきたいと思っています。

安芸市では現在、令和5年度末完成を目指して、新庁舎の建設に取り組んでいます。国道沿いの現在の場所から北へ2kmの場所に移転します。南海トラフ地震を見据え、災害が起こっても迅速に復旧・復興できる体制を構築できる場所としての移転先です。同じく、国道に近い市立安芸中学校が市立清水ヶ丘中学校との統合により、新庁舎のさらに北部へ移転します。現在の中心商業施設等からは距離をとりませんが、市内を横断する高規格道路の整備も含めて、現在の市役所と安芸中学校の跡地をどのようにまちづくりに生かしていくか、安芸市のまちづくりは今、大きな転換期を迎えています。



ジなども整備しました。

また、今年度は三菱創業150周年を迎えることから、安芸市で岩崎彌太郎をテーマにしたフォーラムの開催や、記念マンガの編さん等の事業を実施する予定です。そういったいろんな手法を活用して、「三菱源流の地」安芸市をさらにアピー

健康パスポートと

毎日の食事から健康づくり

横山市長が自身で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。

最近、健康づくりのために、高知家健康パスポートを取得しました。

公務の都合や新型コロナウイルス感染症の影響で、ヘルシーポイントがなかなか貯まらず、ランクアップができておりませんが、アプリも入れていますので、ブルーシール

がもらえる。1日8千歩、歩くことを目標にしています。市職員時代は、自宅から市役所まで片道5kmの道のりを自転車などを利用して通勤していました。現在は諸事情により、車や原付バイクで通勤しています。

公務により、健康を維持するための運動をする機会がある。公務により、健康を維持する

高齢者の保健事業と介護予防の一体化、オンライン資格確認等への支援を

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、地域住民の医療確保と健康保持のために、保険者である市町村と共同してさまざまな事業を行っています。特定健診受診率の向上、糖尿病性腎症重症化予防事業では、市町村独自では把握しがたいデータも、国保連合会で集計して、そのデータをご提供いただいたり、国保データベースシステムの結果からの分析方法をご提案いただいたり、日々の業務でも大きなお力添えをいただいております。

その他、今後、本格的に取り組む高齢者の保健事業と介

護予防の一体化、マイナンバーカードを利用したオンライン資格確認等、より専門的で高度な知識も必要となり、市町村間や県との連携はもとより、国保連合会の支援・協力が不可欠となっています。

わがまちの住民は当然、県民でもあり、健康や命に関わる国保の事業は、高知県内にいて住民が等しく受けられることが理想です。国保連合会、高知県、市町村が共に手を携えて、互いに協力し、今後も高知県の国保事業をさらに前進させていくことができようようお願いしたいと考えます。



赤野休憩所



岩崎彌太郎生家



伊尾木洞



内原野公園



国内最大級のシコロサンゴ



見残り海岸

土佐清水市では、市民の皆さんが生涯にわたって健康で充実した生活ができるよう、予防を重視した健康づくり、自分の健康は自分で守り、地域で支え合う健康づくりの実現に向けて頑張っています！

黒潮が日本で最初に接岸するまち

四国の最南端の土佐清水市は、高知市から西へおよそ140km。恵まれた自然環境を生かし、観光業や農林水産業を中心に発展してきました。日本列島太平洋側の黒潮圏に位置しており、海や魚と関わりの深い歴史や文化があります。大陸プレートと海洋プレートがぶつかる場所で作られる大地は地球科学的価値が高く、さらに宗田節に代表される「食」、椿やサンゴをはじめとする「豊かな生態系」から、日本列島誕生の激動の時代に太平洋側で起きた世界的にも特異な現象を体感することができ、地域です。この自然を生かしていく、また、広く知ってもらうために土佐

清水ジオパーク構想を進めています。ジオパーク構想では大地を通し、自然、地域、産業、文化、そして人とのつながりを大切に、自然の恵みと知恵を明日へつなぐ、持続可能な地域の発展を目指しています。また、竜串エリアに、海も山も人もすべてがつながる拠点として四国最大級の水族館、新・足摺海洋館「SA TOMI」が7月18日にグランドオープンします。ぜひ雄大な自然を満喫しに来ていただければと思います。

大きく育て!! しみずっ子

母子保健法の改正により、各市町村に子育て世代包括支援センターの設置が始まっていることと思います。例に漏れず、本市でも平成30年度より「子育て世代包括支援センター虹彩（にじいろ）」の設置を行いました。本市の高齢化率は令和2年4月1日で49.1%であり、それに対し、4月の出生は3人と、年々出生数も低下しています。少子高齢化の最先端を



足摺岬



宗田節加工



松尾地区 アコウの木



下ノ加江 桜並木

誰もが健康で
生き生きと暮らせる
まちづくり

Vol. 92
土佐清水市

おらんくの保健事業

ORANKU NO HOKENJIGYO



—土佐清水ジオパーク構想の見どころの一つ、竜串海岸—
約1,700万年前の浅海の地層に地震や津波の痕跡が残されており、日本列島が大陸から移動していた時代の激しい大地の変動を物語っています



おそろいのポロシャツを作成し、事業に取り組んでいます！



総面積 266.34km²
人口 13,153人
国保被保険者数 4,316人
高齢化率 49.1%
(令和2年4月1日現在)



土佐清水市役所 健康推進課のみなさん



子育てサポーターさんと育児相談



助産師による産後ケア



あしずりまつり 花火大会



足摺きりり 金剛福寺ライトアップ

定健診やがん検診への積極的参加を促し、健康に関心の高い層はもちろんのこと、これまで健診等を受けてこなかった健康に対する関心の低い住民が健診等を受けるきっかけとなり、健（検）診の受診率向上並びに市民の健康への関心・意識が高まることで健康寿命を延ばすことを目的に、健（検）診健康ポイント事業を開始しました。まず、市役所、各市民センター、健診会場、健康展会場で健（検）診ポイントカードを受け取ります。特定健診、各種がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん）の受診者や健康展への参加者に1健（検）診につき、1ポイントを付与します。3カ月間体重または、血圧測定をし、健康管理をしている方にも1ポイント付与します。3ポイント達成者、6ポイント達成者に健康グッズを進呈しています。少しずつ浸透し、達成者も増えてきています。今年度は3ポイント達成者には防災用携帯電話充電器、6ポイント達成者には血圧計、体重計、計測セット（体温計・温湿度計・

また、訪問し、母子等の孤立化を予防し、育児の悩みなどを傾聴する子育てサポーターの養成を行っています。訪問以外に育児相談にも積極的に参加してもらい、お母さんや子どもたちとの触れ合いも行っています。令和2年度からは母子事業に特化した係も新設し、より一層、取り組みに力を入れています。

対象は市内全小学5年生、中学1年生です。血液検査、身体測定、問診を行い、健診後は保健指導を実施しています。検査結果からは糖代謝や脂質、腎機能等、成人の特定健診と同様に、生活習慣が原因と思われる項目で異常値を示す児童・生徒が多く、実施した側が衝撃を受ける結果となりました。スタッフの学童期時代と比較すると生活スタイルの変化もあり、食料品を購入しやすい状況であること、部活動や塾等、活動状況も変わってきている中で、子どもたちを生活習慣病から守る取り組みが必要となってきます。この保健指導を大人になっても、ぜひ生かしてほしいとの希望を込めて、これからも続けていきたいと思っています。

特定健診の受診率アップに向けて

次に成人へのアプローチについてです。特定健診の受診率アップに向けての取り組みとしては、平成28年度より40歳以上の住民に対して、特

歩数計・ヘッドライト）、生活習慣病予防セット（カロリー茶碗・減塩スプレー・ラジオ体操グッズ）のいづれかをお渡しする予定となっています。6ポイント達成するのは、なかなか大変ですが、年々達成者も増えており、ポイント取得者へのアンケートでは、「健康に関する意識の改善につながった」と回答された方が、92%となっています。

今後も住民の皆さんの健康意識の向上、受診率向上に向け、事業を進めていきます。

高齢化率49・1%の土佐清水市ですが、いくつになってもみんな元気に生活できるまちづくりをめざし、今後も活動を展開していきたいと思っています。



身体測定や血液検査、問診をしています



小児生活習慣病予防健診



子育て世代包括支援センター虹彩(にじいろ)





フレイルチェックの場。フレイルサポーターは、測定の前に「イレブンチェック(11問のチェックリスト)」や「噛む力チェック」などの説明を行う。



フレイルサポーター 掛水さんを訪ねる

「フレイル」とは、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態を指し、フレイルの予防には、「栄養・運動・社会参加」の3つの柱が重要とされている。

初に取り組みを開始した。また、本活動は、住民同士が互いに助け合い、支え合う、顔の見える関係が構築され、地域づくりの側面も併せ持つている。今回は、仁淀川町でフレイルサポーターとして、活動する掛水数起さんを訪ねた。

仁淀川町では、2025年を目標に、「仁淀川フレイル予防2025」を令和元年度にスタートし、フレイルの概念の啓発やフレイルチェックの普及等に取り組んでいる。

フレイルチェックとフレイルサポーターの養成
主な活動として、参加者のフレイルチェック、そして、フレイルサポーターの養成が挙げられる。フレイルサポーターは、チェックに用いる機器の使い方や筋力アップの方法等、さまざまなことをより広く、深く知識を高めることが求められる。

フレイルチェック活動の特徴は、住民の気付きだけでなく、ボランティアからなるフレイルサポーターを町が養成し、「フレイルチェック」という手法で、フレイルサポーターが住民を測定している点である。このフレイルチェック活動は、東京大学高齢社会総合研究機構が提唱し、全国の自治体で取り組みが進んでいる。仁淀川町は、全国で約50番目、四国では最

田村・寺村・久喜・森など、町内の各地区でフレイルチェック活動を展開しており、令和元年度の活動状況は次のとおり。①フレイル講演会を公民館や集会場で開催し、8会場234名が

参加②フレイルサポーター養成研修を3回(3地区)で開催し、31名を養成③住民のフレイルチェックを8地区で10回開催し、104名のチェックを実施④フレイルサポーター勉強会(測定機器の操作方法の実習等)を7回開催し、延べ約60名が参加した。

仁淀川町出身の掛水さん。九州、関東で長く勤め、退職後に帰郷し、現在は介護施設で勤務している。介護の現場に携わる中で、「フレイルは近々の課題だと感じています。自分自身が介護状態になるのを遅くして健康寿命を長くしたい、そしてフレイルサポーターとして、健康寿命を延ばす活動を町民に広げる役目ができ



フレイルチェック「ふくらはぎ周囲長」。「体組成計(たいきくん)」「片足立ち上がり」「握力」の測定も行う。



フレイルチェック「活舌測定」。緑のユニフォームはフレイルサポーターの印



仁淀川町でフレイルサポーターとして活躍する掛水数起さん



元気散策!
このまちからの笑顔だより
仁淀川町

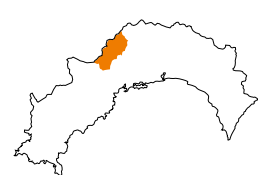
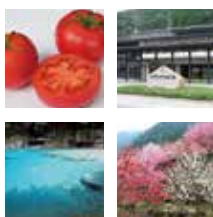
「住民の力でフレイル予防!」

地域の

健康寿命の延伸に

取り組みます

仁淀川町は北西部に位置し、仁淀川の上流域の自然豊かなまち。森は水をはぐくみ、水は命をはぐくむ。昔ながらの「ふるさと」の風景は見る人に安らぎを与える。豊かな森と美しい水の恵みを生かした茶業や林業等が盛んな仁淀川町であたたかい笑顔に出会いました。





ふくらはぎの周囲長や握力、人とのつながりなど、項目ごとの達成状況を赤・青のシールでチェックを行う。青シールを1枚でも増やすことが重要で、赤シールが多い人には適切な支援を行っていく。

仁淀川町の魅力は、 開発や観光化して いないところ。

を推奨している。
「フレイルの3つの柱を一つでも欠かさないためにはどうしたらいいか。対策が特に難しいのが、独居の老年寄りの社会参加です。独りぼっちでいると介護状態になる可能性がすごく高いと思います。今は新型コロナウイルス感染症予防で難しいですが、人の家に行って、話をしたり、散歩に誘うことなども解決策として必要

だと思っています」と掛水さん。
独居の老年寄りをいかにフレイル予防につなげるかが課題だ。

仁淀川町の魅力、 好きなところ

「仁淀川町は豊かな自然、人情が溢れている町だと思います。石鎚山に登ったり、天狗高原に行ったり、むしろ、開発や観光化していない

のが魅力。地産地消ができる町になってほしい」と語ってくれた。
各地区をくまなく、
タイミングよく、
活動を展開したい

現在、地区ごとに6カ月に1回、フレイルチェックを行っている。今後、サポーターが増員できれば、前述の課題の解消に向け、4カ月に1回など、より短い期間でフレイルチェックを行える。最後にこれからの展望を伺うと、「今は、新型コロナウイルス感染症予防で動きが取れませんが、独居の方を含め、各地区をくまなく、タイミングよく、フレイルチェック活動を展開していきたい」と、力を込めた。

また、今回の取材では、主にフレイルサポーターの取り組みについて伺ったが、その他にも、地域行

事（敬老会、神祭等）の世話役、給食配達ボランティアなどを通じて、フレイル予防の一つである社会参加を意識した生活をしている。
令和2年度当初は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、休止していたフレイルチェック活動だが、この6月から徐々に再開される予定だ。自身も栄養バランスや塩分を控えたり、食事内容等を記録するなど、フレイル予防・健康長寿を目指した生活を心がけている掛水さんのさらなる活躍と今後のフレイルチェック活動の広がりに期待したい。



☺訪ねた元気人

フレイルサポーター
掛水 数起さん



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」

地域住民の保健と福祉の向上に寄与していく 第22回通常総会

高知県在宅保健活動者なでしこの会は、第22回「なでしこの会」通常総会を新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、4月17日付け、書面により開催し、令和元年度事業報告認定議案等、全3議案について、5月22日に承認・可決しました。

令和2年度事業計画
○基本方針
「高知県在宅保健活動者なでしこの会」は、市町村保健事業の重要性を認識し、事業の支援等を通じて地域住民の保健と福祉の向上に寄与するため、会員の資質の向上に努めるとともに、関係機関や会員相互の連携を図りながら以下の活動に取り組む。

- 事業計画
- 1 会議開催
・総会 年1回
・役員会 年4回
・会員の資質の向上に関する事項
- 2 研修会 年2回（総会時、その他1回）
・その他 随時開催研修への参加
- 3 会報発行 年2回 8月、3月
・会報編集委員会 年2回保健事業への取り組み
- 4 健康づくり支援事業（1）健康づくり支援事業
・乳がん予防啓発支援事業
・健康教育支援事業（健康講座・健康教育等グループ支援）
・健康教育支援事業（健康講座・健康教育等グループ支援）
- 5 関係機関との連絡及び連携
・市町村保健師との交流・連携（高知県市町村保健衛生職員協議会保健師部会役員会、研修等への参加）
・在宅保健師等会全国連絡会への出席（国民健康保険中央会主催）
・その他関係機関との連携
・その他必要とする事業
- 6 いきいき健康教室支援事業

高知県在宅保健活動者「なでしこの会」年間事業予定（令和2年度） 令和2年7月末現在

分類	事業名	開催時期	内容等
保健事業等	健康づくり支援事業	乳がん予防啓発支援事業	・若年者等への乳がんの知識の普及や自己触診等の予防啓発、健康教育の実施【5カ所】
		健康教育支援事業	・健康教育等グループ支援【4カ所】（健康劇）・健康講座【4カ所】（栄養・口腔ケア・リラクゼーション・ストレッチ・認知症等）
		いきいき健康教室支援事業	・教室の開催：【1カ所】（乳がん予防啓発支援事業・健康教育支援事業等の組み合わせ）
	特定健診・特定保健指導受診勧奨支援事業	特定健診・特定保健指導受診勧奨支援事業	・特定健診・特定保健指導受診勧奨等【7カ所×2回程度】（内容等は保険者と協議のうえ実施）
他団体、市町村等からの依頼	健康まつり等	随時	健康まつり等【随時】
会報	なでしこだよりの発行	3月	なでしこだより 40号（220部）※
会議等	総会	4月書面開催	令和元年度活動報告、令和2年度事業計画等
	役員会	4回：4月17日書面開催・7月8日・10月・2月	なでしこの会活動について、事業計画の検討等
	地区連絡会	4回	中央・東部・高吾・幡多：各地区1回
	会報編集委員会	1回：1月	なでしこだより（第40号：3月発刊）の編集※
	在宅保健師等会全国連絡会		国保中央会、全国在宅保健師等会の活動状況報告等（東京）
研修会等	なでしこの会研修会	1回	講演・情報交換等※
	市町村保健衛生職員協議会研修会	総会・随時	保健師部会総会、各ブロックで開催される研修会等
	高知県国保地域医療学会	2月20日	高知県国保地域医療推進協議会と高知県国民健康保険団体連合会との共催による学会
	その他研修会	随時	他機関が実施する研修会等
その他相談等	市町村、その他	随時	人材紹介要請、情報提供等

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、なでしこの会研修会、会報編集委員会および会報発行は、年1回のみ開催および発行となりました。

適切な事業運営に努め、 被保険者の健康づくりを 推進していく

第39回通常総会

高知県国民健康保険事務担当者職員協議会は、「第39回通常総会」を新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、5月29日付け、書面により開催し、令和2年度事業計画・歳入歳出予算をはじめとする全4議案について、6月4日に原案どおり認定・可決した。

令和2年度事業計画（抜粋）

国民皆保険を堅持し続けていくためには、国民生活の質の維持・向上を確保しつつ、今後医療に要する費用が過度に増大しないよう良質かつ適切な医療を効率的に提供する体制の確保を図っていく必要がある。

本協議会は、高知県内の国保保険者において国民健康保険に係る事務を担当する職員が、関係団体との連絡調整を図り、もって国民健康保険の被保険者の福祉の向上に寄与することを目的としている。

国における改革の動向を十分注視しつつ、保険者努力支援制度や、第3期医療費適正化計画等を念頭に、適切な事業運営に努め、被保険者の健康づくりを推進すると共に、国保財政の長期安定を図るため、次の事項を重点事項として、関係機関と連携を図りながら効果的、効率的に事業に取り組むことを基本方針として決議した。

重点事項

①制度の改善

国保制度の長期安定化を期するため、諸施策の陳情活動について市町村長及び国保連合会と連携をとり、制度の抜本的な改革に向けて国に対し運動を展開する。

また、県に設置される県・市町村国民健康保険事業運営検討協議会に参画するなど、関係機関との連携を密にして円滑な事業運営のために積極的に検討協議を行う。

②国民健康保険事業の健全化対策

国に対し制度改善等の要請に努めると共に、平成30年度から本格実施された保険者努力支援制度の取り組みに関し、被保険者の予防・健康づくりや医療費適正化等の取り組み強化を念頭に、関係機関との連携を図り積極的に取り組みを進める。

○医療費適正化対策の推進

○保健事業の推進・強化

○健康を守る運動の推進

○国保連合会保健師の今後の活用について、引き続き検討を進める。

○市町村事務処理標準システムの円滑な導入に向け、高知県、市町村、国保中央会等関係機関と協議を進める。

高知県国民健康保険事務担当職員協議会役員

任期 自 令和2年5月28日 至 令和4年5月27日				
区分	役職名	氏名	所 属	現 職 名
役員	会長	大原 章	中央支部	高知市保険医療課長
	副会長	嶋崎 貴子	高吾支部	土佐市市民課長
	常務理事	江口 卓助	国保連合会	国保連合会事務局長
	理事	大野 崇	安芸支部	安芸市市民課長
	〃	藤田 千香	〃	田野町保健福祉課長
	〃	崎山 雅子	中央支部	南国市市民課長
	〃	松浦 永治	高吾支部	須崎市市民課長
	〃	隅田 静	〃	日高村住民課長
	〃	川崎 一広	幡多支部	四万十市市民・人権課長
	〃	川村 一秋	〃	黒潮町住民課長
	会計監事	上松富士樹	安芸支部	室戸市市民課長
	〃	中津 恵子	幡多支部	土佐清水市市民課長

各支部では、総会を書面により開催し、それぞれの支部における令和元年度事業報告・歳入歳出決算および新年度の事業計画・歳入歳出予算等の審議が行われた。

各支部の育成

オンライン資格確認等システムの本稼働（令和3年3月予定）に向けた対応を進める。

各支部の育成

各支部における新年度事業計画・予算等が決定
県内4支部で総会を書面により開催

地域医療実践活動を積極的に推進し、 地域住民の一貫した健康保持 増進に寄与していく

第38回通常総会

高知県国保地域医療推進協議会は、「第38回通常総会」を新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、5月19日付け、書面により開催し、令和2年度事業計画・歳入歳出予算をはじめとする全4議案について、5月29日に原案どおり認定・可決した。

令和2年度事業計画（抜粋）

国保直診は、地域住民の疾病の予防と治療の一体化をめざし、先進的に地域包括医療・ケアの推進に取り組み、在宅医療を含む地域医療を支えてきたところであるが、社会保障制度を取り巻く状況の変化により、在宅ケア、リハビリテーション等の介護を含む福祉サービスまでも視野に入れた幅広い活動が求められ、保健・医療・福祉・介護の一体的なサービスを提供し得る「地域包括ケアシステム」の拠点としての役割が期待されている。

一方、国保直診における医師・看護師等の不足は、地域医療の存続に影響を与えかねないほど深刻な問題となっている。医師確保については、高知県国民健康保険団体連合会が実施している「高知県地域医療診療施設勤務医師修学資金貸与事業」等を有効に活用し、直診の医師確保に努めているが、その基盤強化は、十分な状況ではない。

高知県国保地域医療推進協議会役員

任期 自 令和元年6月7日 至 令和3年6月6日			
区分	役職名	氏 名	現 職 名
役員	会 長	中尾 博憲	四万十町長
	副会長	岡田 順一	大月町長
	〃	松浦喜美夫	いの町立国民健康保険仁淀病院名誉院長
	常務理事	江口 卓助	高知県国民健康保険団体連合会事務局長
	理 事	細川 博司	本山町長
	〃	吉田 尚人	梶原町長
	〃	佐野 正幸	本山町立国民健康保険嶺北中央病院長
	〃	立石 秀郎	四万十市国民健康保険西土佐診療所長
	〃	久保 可奈	馬路村健康福祉課長
	〃	渡邊 公平	佐川町立高北国民健康保険病院病院事業副管理者兼事務局長
	〃	岡 ゆい	仁淀川町国民健康保険大崎診療所主任看護師
	〃	濱田 仁	高知県健康政策部国民健康保険課長
	〃	中島 信恵	高知県健康政策部健康長寿政策課保健推進監兼よさこい健康プラン21推進室長
	〃	岡林 弘毅	高知県国民健康保険団体連合会理事
	監 事	池田 三男	津野町長
	〃	和田 幸久	佐川町立高北国民健康保険病院病院事業管理者兼院長
	顧 問	瀬尾 宏美	高知大学医学部附属病院総合診療部教授

このような情勢を踏まえ、高知県国保地域医療推進協議会においては、地域医療の強化推進を図るために、一体となって研究、協議を進め、地域医療実践活動を積極的に推進し地域住民の一貫した健康保持増進に寄与することを目的に、地域包括医療の質と専門性を高め、高知県、高知県国民健康保険団体連合会、全国国民健康保険診療施設協議会（国診協）および関係機関と緊密な連携を図りながら、事業に取り組むことを基本方針として、決議した。

重点事項

1 第34回高知県国保地域医療学会の開催

2 高知県国保被保険者健康づくり推進月間の設定

3 各支部の連携による育成指導等の実施

4 医師確保等の直診対策

5 医師等研修会への参加奨励

6 関係団体への諸会議への参加奨励

7 その他地域医療活動の推進に関する諸問題について、研究協議に努める

※ 新型コロナウイルスの影響による開催中止を除く



随想

都道府県のリーダーシップ

東京大学 未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授

古井 祐司

Y U J I F U R U I

都道府県による 予防・健康づくりが 本格的に開始する

2020年は都道府県による予防・健康づくりが本格的にスタートする年だ。そう言われても、住民から遠い都道府県がなぜ取り組むのか？どんな意義があるのか？そんな疑問を持つ皆さんも多いのではないだろうか。

政府の骨太方針2019では、国民の健康寿命の延伸に向けた都道府県の役割として、市町村による「データヘルス計画」の取り組みやその成果を可視化し、いい取り組みを

普及させたり、進捗が遅れている市町村を支援することが明示された。そのためのインセンティブとして、2020年度から年間500億円の予算もつけられた。

私は2015年から経済財政諮問会議・専門委員として、骨太方針等の政策立案および評価の過程に参加する中で、都道府県を核として「データヘルス計画」を進め、国民健康保険制度を最適化する政策の重要性を感じてきた。そこで、私たちの研究ユニットでは、本年度から都道府県を支援する「都道府県向けリーダーシップ・プログラム」を

立ち上げた。4月28日に新型コロナウイルス対策を踏まえてZoomでの説明会を開催し、30の都道府県の皆さんに参加いただいた。

その後、5月に開催した個別相談会では、「データヘルス計画は市町村ごとに違って当然で、県が音頭を取って標準化するイメージが湧きません」といった疑問や、「高齢化が進む中で、自治体の職員の確保も難しい。市町村の負担が増える状況で、どのように市町村を支援すればいいか悩んでいます」といった切実な声が相次いだ。なるほど、でもだからこそ都道

③国民の健康寿命の延伸

都道府県がこのような取り組みを進めることで、国民健康保険と後期高齢者医療を横断する共創プラットフォームができ、これに被用者保険を加えることでライフステージを横断した健康医療データのモニタリングや、保健事業と介護予防の一体的な実施も可能になる。例えば、糖尿病では、健康リスクが顕在化した現役時代のデータが退職後の国保や後期高齢に引継がれ、継続した働きかけができれば重症化の予防につながる。

都道府県のリーダーシップが市町村による保健事業の質向上に寄与し、さらに生涯に寄り添う予防・健康づくりを可能にすることを大いに期待したい。

記事提供 社会保険出版社

Writer's Profile

古井 祐司 Yuji Furui



出身地／東京都

東京大学 未来ビジョン研究センターデータヘルス研究ユニット特任教授。自治医科大学客員教授。内閣府経済財政諮問会議専門委員。【略歴】東京大学大学院医学系研究科修了、医学博士(2000年)。専門は予防医学、保健医療政策。2004年東京大学医学部附属病院特任助教就任(2009年退任)。同年、健康づくり委員会・ヘルスケア・コミッティーを株式会社化し代表取締役就任(2015年退任)。その後、自治医科大学客員教授(現任)等を経て、2018年東京大学政策ビジョン研究センター(現・未来ビジョン研究センター)特任教授就任。30代で過疎地の出前医療に魅せられ、基礎医学から予防医学に転向。産官学連携のもと予防医学研究を進める。

【著書】『健康経営エキスパートアドバイザーテキスト』東京商工会議所編、2019(監修)『データヘルス計画作成の手引き・改訂版』厚生労働省・健康保険組合連合会編、2017(総監修)『社員の健康が経営に効く』労働調査会、2014『図解 ここがポイント！ データヘルス』東京法規出版、2014

府県がリーダーシップをもつて「データヘルス計画」を進める意義があるのだ！そんなことを改めて感じる好機になった。実現することは次の3つだ。

①市町村の負担軽減

今までの「データヘルス計画」では、それぞれの市町村がKDB等からデータを集め、独自の方法によってPDCAをまわしてきた。それなりの労力が必要で、新任者にとってはゼロからの挑戦に近いかもしれない。ただ、健康課題の抽出から、評価指標の設定、保健事業のやり方の検討、毎年度の事業評価・見直しに至るまで、各市町村がばらばらにやっている作業も多い。そこで、都道府県が共通の枠組みを提供することができれば、市町村はこれらの手間を限りなく少なくし、余裕が出る分で効果が上がる工夫を考えたり、連携先との関

②優良事例の横展開

これまでは同じ保健事業でも市町村によって評価指標がばらばらだったため、事業の結果を比較するのが難しかった。だが、県内で同じ評価指標を使えば(市町村独自の評価指標は残す)、市町村の成果の違いを客観的に把握でき、都道府県は効果があったやり方を広められる。また、同じ様式で市町村を一覧することで、県内の市町村の特徴を俯瞰した上で支援ができる。



随想



『練習試合の相手募集中!』

馬路村役場 健康福祉課
主事補 笹岡 英珠

馬路村役場 健康福祉課の笹岡英珠と申します。生まれも育ちも馬路村、両親も馬路で勤めており、祖母も馬路村役場OBの生粋の馬路村民です。小・中学校と馬路で生活し、高校は野球に打ち込むため、高知商業高等学校へ進学しました。進路を決める際に縁があり、地元の役場に就職し、馬路村に帰ってきています。

4年目の今年からは健康福祉課に配属となり、かつて祖母も担当していた国民健康保険等の業務を担当しています。書庫には祖母が仕事をしていた頃の手書き書類がちらほら見られ、時代を感じながら仕事をしています。

さて、話は変わりますが、

私の名前を読むことができた

方はどれくらいいるでしょうか? 実は、「えいす」と読みます。声に出して読むと「エース」という音の響きになり、周りの人の中心的な存在になれるように、と大層な意味を込められて両親からいただいた名前です。その期待に応えられていいのかはさておき、この名前はとにかく覚えてもらいたいため、大変感謝しています。もし、お会いする機会があれば、ぜひ気軽に名前前で呼んでください!

文才がないもので、自己紹介で文字数を稼ごうという魂胆でしたが、あとひと息足りません。コーヒーブレイクということで、もう少しお付き合いください。

趣味について書きます。カ

メラや読書、多肉植物を育てたり……、好きなことはたくさんありますが、冒頭で少し触れたように、私は根っからの野球好きです。社会人になった今も、職場の先輩方と同じ地元の体育会で野球をしています。練習や試合はいつも人数ギリギリなのに、なぜか飲み会の出席率は非常に高い野球部ですが、チームスローガン「Enjoy Baseball」のとおり、野球を楽しむことができる環境に恵まれ、大変充実しています。

「名前がエースならポジションはもちろんピッチャー?」と、思われがちですが、実はキャッチャーなんです! (笑)

……寒いオチになってしま



前列の一番左(筆者) 笹岡英珠主事補

『私の癒やし』

四万十町役場 町民課
主事 谷脇 雪乃

初めまして、四万十町役場町民課の谷脇と申します。

昨年まで健康福祉課に所属していましたが、入庁後、初めての異動で今年から町民課で勤務しています。後期高齢者医療と乳幼児医療を担当しており、健康福祉課とはまた少し違った雰囲気、慣れないことも多いですが、日々、いろいろと勉強させていただいています。今は分からないことがあると先輩に聞いた

り、助けてもらうこともたくさんあるので、早く仕事を覚えていきたいです。

さて、今回、コーヒーブレイクのお話をいただいて、何を書こうか迷いましたが、表題にもあるように、私の癒やしについて書いていこうと思い

ます。

私の癒やされる時間は、料理をする時間であったり、書道をしている時であったり、いろいろありますが、特に犬と遊んでいる時は癒やされるなと思っています。今は実家から離れてアパートで暮らしているのですが、犬を飼うことは難しいのですが、四万十町に住んでいた叔父叔母が犬を飼っていたので、よく遊びに行かせてもらっていました。

しかし、叔父叔母も今年から四万十町を離れ、県外で生活しているの、叔父叔母にも、犬にも会えず、寂しい思いをしています。新型コロナウィルスが落ち着いたら、また会いに行きたいです。

叔父叔母の家にはポメラニ

アンが2匹いるのですが、2

匹とも性格が真逆なので、犬にも人と同じように性格はさまざまあるのだなと思います。犬は見た目がかわいらしいのはもちろん、行動も面白くて見ていて本当に飽きません。もともと大型犬が好きだったのですが、叔父叔母の家に遊びに行くようになってから、室内犬もいいなと思うようになり、いつかアパートを出ることになれば、「家で犬を飼いたいな」と考えています。

今、犬を飼うことは難しいので、You Tubeで犬の動画を見たり、母とペットショップへ行くことで癒やしを与えられています。

皆さんの癒やしになってい



るものは何ですか? もし、犬が好きという方がいれば、少し嬉しいです。犬も家族の一員と思って生活されている方がいるといいなと思います。

部署も変わり、新しく覚えることもあります。叔父叔母や犬に会えるのを楽しみに頑張りたいと思います。簡単ではありますが、私の癒やしについて紹介させていただきます。ありがとうございました。



小さくても元気で輝く村づくり —計画作成を振り返って—



芸西村役場 健康福祉課
松井 久美



筆者は右から2番目

データヘルス計画・健康増進 計画を作成して 改めて思うこと

平成29年育児休暇から復帰。毎日が慌ただしい上、著しい制度の変更や新たな情報の習得と仕事に慣れる、覚えることに大変苦しみました。日々の保健活動に追われる中、健康データをじっくり読み取り、分析対策やPDCAサイクルに沿った計画運用の実施まではほど遠く、既存の保健事業の運営

高知県東部に位置し、南は雄大な太平洋に面し、北を山々に囲まれ、年間を通して温暖な気候に恵まれた村です。ビニールハウスによる施設園芸が盛んで、ナスやピーマン、花卉など豊富な特産物を持つ高知県内屈指の園芸立村です。
令和2年3月末現在、人口3、707人、高齢化率37・8%、出生数20人と少子高齢化の中で、地域で子どもを育み、健康寿命を少しでも延伸できるように保健師2名、臨時保健師2名で関係職員に助けられながら保健活動に取り組んでいます。

ハウス園芸が盛んな芸西村

で精一杯でした。

これまで作成してきた各計画書も策定後はほとんどページを開く機会もない状態。そんな状況の中、第2期データヘルス計画作成と第3期健康増進計画に取り組みことになりました。

そこで、県や国保連合会が主催する研修会へ積極的に参加して、KDBシステムや健康管理システムを活用したデータの読み取り、他自治体との比較、経年変化の把握を学び、日頃の保健活動の振り返りを含め、村の現状や健康課題について安芸福祉保健所の支援を受けながら、課内で話し合いを重ねました。

分析の結果、計画1期からの課題であつた子どもの歯の健康については、学校、教育委員会、地域の歯科医や歯科衛生士らと連携のもと、子ども・親子を対象としたブラッシング指導やフッ化物洗口・塗布等を実施してきました。その成果が実を結び、むし歯有病者率は減少しており、仕事への喜びを感じたことでした。

現在の課題としては、特定健診のメタボリックシンドロームの該当者、予備群が男女共に県や全国平均より高く、糖尿病、人工透析患者も増加傾向にあることです。

た。計画を軸にPDCAサイクルに基づく保健活動を……と考えていても、日常に紛れ、見失いそうになる時もあります。自ら意識的に活動できるよう、各計画書をすぐ手の届く所に置き進捗状況を確認しています。

また、地域ぐるみの活動を目指して、計画のダイジェスト版を作成し、各健康づくり推進団体と共有、広報等での啓発や健康教育に使用するなど、村民の皆さんに村の取り組みを知っていただき、共に実行していける計画となるよう心掛けています。

基本にもどり、 コツコツと……

この計画を通して実施に至った保健事業についてご紹介します。以前まで、特定健診結果は一括郵送にしていたましたが、特定保健指導受診率も横ばい傾向で、村民の食生活の実態も見えづらい現状にありました。そのため、個別相談形式の特定健診結果説明会を開催することにした。脂肪や血管モデル等の展示、国保連合会から食育SATシステムや血液サラサラチェックなどの健康機器をお借りして、参加したくなるような体験コーナーも設置しま

「結」を大切に活動していく

市町村保健師は、住民の健康と生活の質を維持・向上するための取り組みに参画し、安心して暮らせる地域づくりを目指していく役割を担っています。そのためには「鳥の目」「虫の目」はもちろんのこと、流れを見る「魚の目」逆から考える「こうもりの目」の視点も大事だと感じています。

これからも公私ともに「結」を大切にしながら生きていきたいと思っています。健康増進計画の基本理念でもある「こころ元氣・からだ元氣・いきいき芸西村」を目指し、村民・村職員、県や保健所、その他関係機関等との結びつきを礎に、健康づくりに邁進していききたいと考えています。



CKD予防教室の調理実習の風景。
ヘルスメイトと連携し開催しています



健康づくり婦人会による受診勧奨の手作りポスターです。
満洲村長も登場し、毎年アイデア満載です!



中学校での歯科指導の授業風景。
生徒たちが図児の頃より続けています



特産のブルースター★花言葉は「信じあう心」
「COCOROちゃん」は、ブルースターの妖精です♡



タオルを使って行う「芸西かっぱ体操」で健康づくり・介護予防に取り組んでいます!



食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

バランスよく食べて、
免疫を高めよう

新型コロナウイルス感染症の影響で
自己免疫を高めることが改めて注目
されています。
自己免疫を高めるための食事のポ
イントとして、次の2点が挙げられま
す。

- ①適切なエネルギー量
- ②たんぱく質、n-3系脂肪酸、ビ
タミン、ミネラル、食物繊維、乳
酸菌を取る

つまり、バランスよく、いろいろな食
品を食べることが免疫力を高めるこ
とになります。生活習慣を見直し、
食事や運動を意識することで新型コ
ロナウイルスに打ち勝つ体づくりをし
たいものです。

今回は夏野菜を使ったレシピです。
トマト、ナス、ピーマンやシシトウを使っ
た料理で簡単にさっと作ることがで
きます。

また、野菜や果物の色素成分には、
植物が紫外線から身を守るために作
る抗酸化作用があり、しっかり夏野
菜を食べることで、ウイルスだけでな
く、活性酸素からも体を守ることが
できます。

◎材料(1人分)

ご飯	150g
木綿豆腐	1/3丁
カラーピーマン	20g
干しシイタケ	2g
シシトウ	4本(20g)
ナス	40g
ニンニク	2g
ショウガ	2g
ごま油	5ml
酒	3ml
しょうゆ	小さじ1(6ml)
みそ	5g
みりん	小さじ1(6ml)

◎作り方

- ①カラーピーマンはへたを取り、縦に6等
分にする。干しシイタケは水に戻し、縦
に切る。
- ②シシトウは縦2つに切る。ナスは縦半分
にした後、4等分に切る。
- ③ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れ、ニンニク、
ショウガを炒める。香りが出たら、ナスと
カラーピーマンを入れ、ナスがしんなり
してきたら、干しシイタケとシシトウも入
れて炒める。最後に豆腐を大きめにち
ぎって炒め合わせる。
- ⑤④にAの調味料を入れ、全体になじむ
ように混ぜ合わせる。
- ⑥器にご飯を入れた上に、⑤を盛り付け
る。

1人分

エネルギー	452kcal
タンパク質	15.2g
カルシウム	183mg
食塩	1.5g

夏野菜をふんだんに使った卵料理

トマト、ナスとピーマンの卵とじ

作り方のポイントとして、ナスは切った後、水に浸しておくときアクが取れ、黒く変色せず、
見た目にもおいしくいただけます。また、トマトは加熱することで、うま味成分のグルタミン酸が増加し、
食欲を増進します。カラーピーマンは赤色を使っていますが、黄色やオレンジでも構いません。
また、お好みでパプリカを使ってもよいでしょう。

◎材料(1人分)

カラーピーマン	30g
ナス	40g
トマト	50g
卵	1個
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
塩	0.5g
こしょう	少々

◎作り方

- ①カラーピーマン、ナスは1cmの角切りにす
る。トマトはざく切りにする。
- ②卵をボールで溶き、しょうゆ、塩コショウで
味を付ける。
- ③フライパンに油を熱し、カラーピーマン、ナ
スとトマトを入れて炒める。
- ④③に火が通ったら、②を回し入れ、とじる。

1人分

エネルギー	76kcal
タンパク質	1.3g
カルシウム	13.8mg
食塩	0.9g



管理栄養士
にしもり み え
西森美恵

管理栄養士であり、
食育を考える地域
活動栄養士の会「ト
マトの会」代表など
を務める。食育を通
じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめ
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。



新型コロナウイルス感染症対策について

新しい生活様式の実践例



1 一人ひとりの基本的感染対策

■感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保



●人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける

●外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用

②マスクの着用



③手洗い



■移動に関する感染対策



●感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

■まめに手洗い・手指消毒



■「3密」の回避（密集、密接、密閉）



3 日常生活の各場面別の生活様式

■買い物



●1人または少人数ですいた時間に
●レジに並ぶときは、前後にスペース

■娯楽、スポーツ等



●公園はすいた時間、場所を選ぶ
●ジョギングは少人数で
●すれ違うときは距離をとるマナー

■食事



●大皿は避けて、料理は個々に
●大声でしゃべらない
●グラスやお猪口の回し飲みは避けて

4 働き方の新しいスタイル

■テレワークやローテーション勤務



■時差通勤でゆったりと



■対面での打合せは換気とマスク



感染防止の3つの基本



① 距離の確保

できるだけ2m（最低1m）空ける



② マスクの着用

症状がなくてもマスク着用

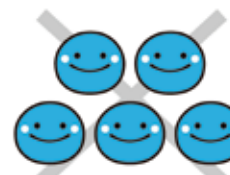


③ 手洗い、手指消毒



3密の回避

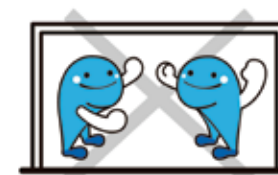
密集



密接



密閉



他県への移動

感染が流行している
地域への移動を控える



食事時の注意点

献杯、返杯は避ける
大皿は避けて、料理は個々に



新しい生活様式を実践しましょう



Topics 1

特定健診事業の 効果的な 事業推進に向けて

特定健康診査等事務担当職員
 新任者研修会および令和元年度
 特定健康診査等国庫負担（補助）
 金の実績報告に関する説明会

「特定健康診査等事務担当職員新任者研修会および令和元年度特定健康診査等国庫負担（補助）金の実績報告に関する説明会」を新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、5月13日に資料送付での対応とした。特定健康診査等では毎年、事業の実施に要した費用に係る国庫負担（補助）金の実績報告を厚生労働大臣に提出することとなっている。

新任者を含む担当者向けに、本会保険者支援課からは、実績報告の概要や報告における特定健診等データ管理システムを使用した補助資料の作成手順等の他、特定健康診査等の集合契約および費用決済等や特定健診等データ管理システムの操作等について、資料送付を行った。

併せて、高知県国民健康保険課および健康長寿政策課の説明資料として、特定健康診査等・特定保健指導の基本的事項や保健事業に関する保険者努力支援制度について、資料提供が行われた。

特定健診事務の円滑な実施に向けて、今後の活躍が期待される。

Topics 2

国保実務の 基礎的事項の 習得に向けて

令和2年度国民健康保険
 および後期高齢者医療事務
 担当職員新任者研修会

「令和2年度国民健康保険および後期高齢者医療事務担当職員新任者研修会」を新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、資料送付での対応とし、高知県国民健康保険課より、県内市町村等の国保事務担当者あて、5月20日に説明資料の提供が行われた。

高知県国民健康保険課からは、国保・後期高齢者医療制度の概要や国保の資格、保険給付事業、保健事業、月報等の作成、レセプト点検の基礎的事項の他、国民健康保険における財政運営や国保事業費納付金等について、資料送付が行われた。

本会からは、保険者業務の電算共同処理業務や国保データベース（KDB）システム、過誤・再審査、求償事務、国保連合会の業務等、これから実務に携わっていく上で必須となる基本的事項について資料提供を行った。国保業務等の実践に生かし、今後の活躍が期待される。



- 連載中の（筆者の）身近な自然シリーズは一旦、お休みとし、今回は「首長は語る」コーナーで取材に伺った安芸市の「安芸観光情報センター」を紹介します。同センターは、今年3月末にリニューアルオープンしたばかり。新しい技術が随所に取り入れられています。臨場シアターでは、岩崎彌太郎の功績を大スクリーンによるVR映像で体感し、圧倒的な迫力で、あっという間のひとときでした。また、船とコンパスをイメージしたタッチパネル式情報収集機器では、観光スポットやグルメの他、安芸に縁のある人物等を感覚的に検索できます。夏休みに同センターを満喫してみたいはいかがでしょうか。
- 新型コロナウイルス感染症への対応に、日夜尽力されている関係機関や医療従事者等の方々に対し、心より感謝申し上げます。目下、新しい生活様式を心掛け、今できることに取り組んで参りたいと思います。（高）

343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。



※安芸観光情報センター タッチパネル式ディスプレイ

TOSA 国保だより

2020年7月発行 343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

清流と風と歴史に会えるまち

「津野町」

今回は津野町を訪ね、これからのまちづくりについて、池田三男町長にお話を伺います。

TOSA 国保だより 344号
 10月下旬発行予定

※「いちおしスポット」は連載終了しました。

・ 一 国 保 連 合 会 か ら の お 知 ら せ ・

今後の研修会の予定について（令和2年7月16日現在）

- ◎8月27日 令和2年度高知県国保事務担当職員研修（高知市）
- ◎9月1日 令和2年高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施におけるセミナー（高知市）

会議の中止について

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、以下の会議が中止となりましたので、ご連絡します。

- ◎9月25日、26日 第60回全国国保地域医療学会（北海道札幌市）

その他

各種会議等へ出席される際は、マスクの着用等の対策を行った上で、ご出席ください。

また、発熱等体調不良時は出席を控えるなど、新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご協力をお願いいたします。