



「住んで良かった、住んでみたい」  
大川村を目指す



## Cover's Story

### 一級河川 清流吉野川

「ヨシ(葦)が河原に多く繁る川」が由来とされる清流吉野川は、四国一の大河で、流路延長194km、流域面積3,750km<sup>2</sup>を有する一級河川。利根川の「坂東太郎」、筑後川の「筑後次郎」と並び、吉野川は「四国三郎」の異名を持ち、日本三大暴れ川として知られている。季節折々の雄大な景観が広がり、訪れた人を魅了する。



— 大川村 —



## Contents

- 02 年頭のごあいさつ
- 04 首長は語る  
「住んで良かった、住んでみたい」  
大川村を目指す  
和田和士 大川村長
- 09 おらんくの保健事業 黒潮町  
「このまちでずっと暮らせる」  
共に助け合えるまちづくり
- 13 元気散策! —このまちからの笑顔だより— いの町
- 16 なでしこの会  
健康づくり支援事業—乳がん予防啓発支援事業—
- 17 こくほ随想 子どもの「感情体験」が大人を動かす
- 19 コーヒーブレイク  
『思い出の地』芸西村／『最近のこと』土佐市
- 21 黒い鞆 No.280 いの町  
—豊かな自然と心に出会えるまち・いの—「つどう」「つながる」
- 23 KDB ウォーク  
第2回 KDB システムで医療費分析をしよう!
- 27 ヘルシーごはん 食べてみいや! 味てみいや!!  
「エリンギの肉巻き梅ソース」／「ささみのピカタ」
- 29 国保制度改善強化全国大会
- 30 Topics
- 31 お知らせ
- 32 編集後記

年頭のごあいさつ

## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。

皆さま方におかれましては、日頃より国民健康保険事業の健全な運営のためにご尽力いただきありがとうございます。厚くお礼を申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大が進む中、医療の最前線の日々、ご尽力されている医療従事者や関係者の皆さまに敬意を表しますとともに、罹患された方々の一日も早い回復をお祈り申し上げます。

さて、国保制度の構造的な問題等による財政の危機的状況が続いていることに対応するため、平成30年4月に新たな国保制度が施行され、財政責任主体を都道府県に移すなどの制度改革が行われたことにより、平成30年度の市町村国保の財政状況は、収入から決算補填等目的の法定外繰り入れを除いた実質収支では215億円の黒字となりました。

しかし、今後の医療費の動向については、国保被保険者数の減少、医療の高度化、高額薬剤

の新規承認、適応拡大等による医療費の増加、更には新型コロナウイルス感染症の影響により、見通すことが困難となっており

ます。これらのことから、新たな国保制度における財政措置、公費投入は、制度を安定的に運営するための大前提であり、国に対して引き続き確実に実施するよう求めています。

現在、令和4年10月までの2年間で進められているデータヘルス集中改革プランでは、令和3年3月から運用が始まるオンライン資格確認等システムを活用し、新たな日常にも対応するデジタル化を通じた仕組みが構築されているところでございます。

本会では、医療費適正化や介護給付適正化の推進・強化をはじめ、特定健診等の受診率の向上対策、KDBシステム等を活用した高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施、共同処理をはじめとした保険者業務、県・市町村の保険者努力支援制度に対する支援等に取り組んでいく

ことが求められており、更なる業務の充実を図ってまいります。

また、診療報酬等審査支払業務については、厚生労働省の審査支払機能の在り方に関する検討会における審査結果の不合理な差異の解消、支払基金と国保連合会のシステムの整合的かつ効率的な在り方についての議論の動向に注視しつつ、診療報酬審査委員会と連携し「国保審査業務充実・高度化基本計画」に基づき、審査支払業務の充実・高度化を推進してまいります。

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、コロナ禍の一刻も早い収束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3年 元旦

保険者の共同体として、  
保険者支援の充実、強化に努める

高知県国民健康保険団体連合会  
理事長 楠瀬耕作



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

# 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。

令和3年の新春を迎え、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對しまして、ご支援とご協力をいただいておりますことに厚くお礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの急激な感染拡大により、世界中が大きな被害に見舞われました。

最前線で治療や感染防止策に懸命に取り組んでおられる医療関係者や自治体関係者等の皆さまに敬意を表しますとともに、各地でお亡くなりになられた方々のご冥福と、感染されました方々の一日も早い回復をお祈り申し上げます。

我々、国保関係者においては、国民の健康と命を守る国民皆保険の一翼を担う重要な立場から、本年におきましても国保事業はもとより、新型コロナウイルス感染症対策をはじめとするさまざまな事業の実施に万全を期してまいります。

さて、本格的な少子高齢化と人口減少が進む中で、国においては、すべての世代が安心感と納得感の得られる「全世代型」

の社会保障制度への転換をめざし、これを将来の世代にしっかりと伝えるべく、さまざまな改革を進めているところでありま

す。医療分野においては、後期高齢者医療制度の見直しや医療提供体制の改革に加えて、マイナンバーカードを使い、患者さんの最新の保険資格をその場で自動的に確認できるオンライン資格確認制度が本年3月からスタートする予定です。

本会はこの制度のシステム開発と運用に携わっておりますが、この仕組みを活用したデータヘルス改革のさまざまな取り組みが始まることとなっております。

一方、国保を取り巻く状況は、医療費の増高や低所得者の増加といった構造的な問題が依然として続いており、さらに新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、国保の被保険者の保険

料減免の増加等も見られ、国保の事業運営は今年も厳しい状況が続くことが見込まれます。

本会といたしましても、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、後期高齢者医療広域連合等

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み、この「ウイズコロナ時代」を共に乗り越えてゆく所存でありますので、なお一層のご支援、ご協力を賜りますよう切にお願い申し上げます。

結びに、コロナ禍が早期に収束し、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す。新年のごあいさつといたします。

令和3年 元旦



## 新型コロナウイルス感染症対策等、事業実施に万全を期して取り組む

国民健康保険中央会  
会長 岡崎 誠也



# 「住んで良かった、住んでみたい」大川村を目指す

四国の中心付近に位置し、県内最北、愛媛県との県境にある人口400人の山村。  
四国山脈の懐に包まれ、地域の中央には清流吉野川が流れる。  
土佐のてっぺん、大自然と触れ合える自然王国大川村を訪ね、  
これからのむらづくりについて和田村長に伺いました。

## 首長は語る

No.93

大川村長 和田知士



# 首長は語る

No.93 大川村長 和田知士

(聞き手 国保連合会江口事務局長)

## ゆりかごから墓場まで。 全村民の健康を守る手助けを

大川村の施設整備の状況および保健師等の人数、活動状況等についてお聞かせください。

大川村の施設整備の状況および保健師等の人数、活動状況等についてお聞かせください。

は、あったかふれあいセンター・デイサービスが実施されています。

いったさまざま視点で関わることでできており、「ゆりかごから墓場まで」の言葉のとおり、妊娠期からみんまで見守り、誕生を迎えた赤ちゃんが、この村ですくすくと育ち、働いたり、家族を持ったりしながら、何歳になっても元気でいられるよう、全村民の健康を守る手助けを行っています。



## 健康パスポート事業で健康づくりと生きがい創出

高知県が策定している「日本の健康長寿県構想」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。

大川村では人口が少ないため、データでは見えにくい部分がありますが、壮年期のがんによる死亡が一定見られるため、がん対策に取り組んでいます。中でも胃がんへの対策は、平成25年度から村独自で胃内視鏡検査の費用助成を行い、住

民への胃内視鏡検査受診を勧めています。

その他、生活習慣病対策としては、村全体の健康課題を把握できるように20歳以上の全村民を対象とする村民健診を実施しています。村民健診受診の段階から、村内事業所と連携し、受診勧奨をしてもらい、健診後の従業員の健康管理についても、村から血圧計と体重計を事業所（7事業所）に貸し出し、各自で健康管理ができる環境を整

えています。

また、各自の健康管理活動を高知家健康パスポートの取り組みと連動させ、血圧、体重、歩数を記録することで、健康ポイントシールをお渡しし、健康パスポートのランクアップ時には、村特産のはちきん地鶏や、村内で使用できる商品券をプレゼントし、喜んで

いただいております。この1年、健康パスポートの取り組みに参加した75歳以上の方でも、健診結果で高血糖が改善されるといった効果もでてきており、年齢に関係なく、生涯健康、健康寿命の延伸につながるように、取り組みを続けていきたいと考えています。

## さらなる受診率の向上を目指す

特定健診・特定保健指導への取り組みについてお聞かせください。

令和元年度は特定健診受診率は71・9%、特定保健

指導実施率は100%となつています。特定健診に限らず、20歳以上の全村民を対象とした村民健診の実施により、若年層から、年に1回は健診を受けるといった習慣につながっているように感じます。

特定健診の受診率は高水準で維持できていますが、その一方で、受療中のため、健診は必要ないと考える方も見られます。今後、かかりつけ医療機関からも健診受診の声をかけをしてもらうなど、さらなる受診



率の向上を目指していきます。また、特定保健指導については、対象者も少ない



## 地域おこし協力隊等、若い世代の頑張りに期待

人口減少・少子化への対策についてはどのようなことを行っていますか。

人口対策を進めていくうえで、自然増減をプラス化させるために、出生率を向上させることは最重要です。大川村では0歳児からの保

育体制と保育料無料制度、給食料の無料化により、子育てのしやすい村づくりを推進しています。

さらに、産業振興施策の実現により、雇用の場を拡大し、就業者数の増加を図ることや、村の資源を活用

## 高齢者の移動手段の確保が要

高齢化対策はいかがですか。

直近の高齢化率は44・36%と県内でも非常に高い水準となっています。また、地形の関係等もあり、近隣住民が遠く、見守りを行いつらい状況があります。民生委員や部落長が定期的な訪問等の見守りをしていくのですが、頻回な訪問を行うことは難しい状況です。

そのような背景もあり、65歳以上の独居高齢者および高齢者のみの世帯で、心身に不安を感じる方等を対象に、希望者には緊急通報装置の設置を行い、緊急時には速やかな対応が取れる体制を取っています。その他にも、集落活動センター「結いの里」へ委託して、高

高齢で栄養状態に不安がある方への配食サービスを隔週で行い、栄養状態の改善に努めるとともに見守りの機会にもつながっています。高齢になってくると、免許返納を考える方も増加しますが、本村にはタクシー会社等はなく、バスも日に数本しか走っていません。バスに乗るためには、県道まで降りてくる必要があります。徒歩での利用は困難となつていきます。移動手段を確保し、安心して免許返納ができる仕組みを作るために、村内を対象とした「コミュニティバス」を整備しました。これにより、村内であれば、どこでも移動できるようになっていきます。

その他にも、急に医療機関を受診しないといけない場合に利用できる「通院支援バス」や定期通院の際にバスを利用し、領収書等による確認で利用した金額が償

還される「通院バス助成」等、さまざまな制度があります。これらをうまく利用してもらい、少しでも長く在宅での生活を続けることができると思っております。



が必要な方に寄り添い、自立支援の観点に立ったケアプランの提供を行っております。サービス提供の限界もあり、24時間、365日体制での見守りは難しいため、近年では、認知症等になると家族の心配により、比較的介護度が低い段階（要支援2や要介護1）で村外の施設へ入所することが増えてきています。そのような状況を打開するべく、元気なうちから介護予防に取り組み、介護認定を受けず、生涯元気で生活できるように、また、高齢者になっても介護認定を受けている

### 県のイニシアティブ発揮に期待

方については、現状の維持・向上に努め、できる限り在宅での生活を続けていける体制づくりを構築する必要があります。そのため、地域包括支援センターが開催する介護予防事業「ゆずりハ！」やデイサービス・ホームヘルプサービスでのリハビリの強化、あつたかふれあいセンター事業内での介護予防運動の実施等、介護保険サービスはもちろん、それ以外にも定期的に運動する機会を設け、介護予防の必要性について、普及啓発に取り組んでいます。

## 住み慣れた地域でいつまでも住めるよう、介護予防に取り組む

介護保険の状況はいかがですか。

本村で利用できる介護サービスは、社会福祉協議会が運営しているデイサー

ビスとホームヘルプサービスのみに限られています。小規模のため、本人の状況にあわせてリハビリや趣味

活動に参加することができません。併せて、介護支援専門員が常駐する居宅介護支援事業所もあるため、支援

国保における問題点と課題についてお聞かせください。小規模な保険者である本村の国民健康保険においては、1人当たりの医療費の動向により増減が大幅に変化することや、経済状況により国民健康保険税の負担能力の低下も予測され、現

時点では健全ですが、村の国保事業運営は不安定であることは否めません。年度により医療費水準の振れ幅が大きいため、今後、村に課せられる国保事業費納付金の算定については見込みが立てにくい状況です。

## 地産外商や新たな観光振興等、若い感性で地域おこしに取り組む

大川村での特色ある取り組みや地域振興事業、村のPRなどについてお聞かせください。

吉野川源流域の美しい自然に育まれた「大川黒牛」と、高知県のブランド地鶏である「土佐はちきん地鶏」の飼育が盛んで、毎年11月3日に開かれる「謝肉祭」には、全国から人口の4倍近いお客さんがやって来てにぎわっています。

村の活性化の拠点として白滝鉱山跡に「自然王国白滝の里」があり、特色ある事業として全国から多くの子どもたちを受け入れている「ふるさと留学制度」があります。

また、近年は20〜30代のU・Iターン者も多く、大川黒牛や土佐はちきん地鶏をはじめとする村特産品の地産外商の取り組みや、豊かな自然をはじめとする地域資源を活かした新たな観光振興の取り組みなど、若い感性で地域おこしが行われています。

その他、全年齢での保育料の無償化、地元食材を使用した給食費（保育園、小学校、中学校）の無償化に代表される子育て支援制度の取り組みを中心とした、住民に対する各種支援制度も充実しています。

現在、離島を除くと日本でも最も人口が少ない村



白滝の里

となつていますが、人口400人の維持を目標に「住

んで良かった、住んでみたい」大川村を目指しています。

### 日々、禁煙に取り組む。今後は運動も

和田村長「自身が健康に対して普段から気を付けていることにはありますか。

最近では極力、節煙・禁煙に努めており、たばこの本数を半分に減らしています。また、今年には新型コロナウイルス感染症の影響でお酒を飲む機会が少なくなったこともありますが、暴飲・暴食をしないことを心がけ

ています。

村では、保健師が積極的に健康教室に取り組んでおり、密にならないように工夫しながら、体育館で青年団を中心に運動が行われています。若い方が躍りやすいですが、今後は健康づくりに運動も取り入れていければと考えています。

### 保健事業の推進等の支援を

今後、国保連合会に望む事業等ありましたらお聞かせください。

国保連合会には、日頃から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、ありがとうございます。

また、村としても、ジェネリック医薬品の利用促進

を積極的に呼びかけていく必要があると認識しています。さらに、保健師を中心に村民の健康づくりに取り組んでいかなければならぬと考えておりますので、保健事業の推進等、今後ともよろしくお願ひします。



きさきがふるち 妃ヶ瀧



ちよろしだき 銚子瀧



大北川溪谷(翁の滝)



こがねたき 小金瀧

# 「このまちでずっと暮らせる」 共に助け合えるまちづくり



かつおのぼり



砂浜美術館



Tシャツアート展

Vol.94  
黒潮町

## おらんく ORANKU NO HOKENJIGYO の 保健事業



総面積 188.47km<sup>2</sup>  
人口 11,010人  
国保被保険者数 3,312人  
高齢化率 44.0%  
(令和2年4月1日現在)

### 自然豊かな笑顔あふれる町

黒潮町は、高知県の西部に位置し、平成18年に旧佐賀町、旧大方町が合併してできた町で、高知市から西へ約100kmの所にあります。

北東から南西にかけて細長く広がる地形で、南西部に太平洋を臨む町です。人口は、1万1010人で人口推移は自然減少しており、年齢構成では、年少人口（15歳未満）が933人（8.5%）、生産年齢人口（15歳以上65歳未満）が5232人（47.5%）、高齢者人口（65歳以上）が4845人（44.0%）（令和2年4月1日現在）、出生数は横ばい傾向にあるものの、今後、総人口の減少や少子高齢化が進むと予測されています。

産業は、第3次産業が最も多く、Tシャツアート展で有名な砂浜美術館、佐賀地域のカツオのタタキ体験、塩作り体験等があります。次に多い第1次産業は、大方地域では、施設園芸、花卉栽培、葉タバコ、ラッキョウおよび稲作といった複合的農業、佐賀地域では、施設野菜、キノコ類および稲作を中心とした農業が営まれており、漁業ではカツオの一本釣りが有名です。

役場の機構としては、本庁と佐賀支所があり、本庁健康福祉課保健衛生係と佐賀支所地域住民課保健センターの2係で保健事業を行っています。

**喫茶さとう木の取り組み**

黒潮町では、精神障がい者支援事業として平成2年から精神ミニデイケア

を実施しており、当事者同士の交流を通じて、閉じこもりや再発予防、社会的自立を促すことを目的として、現在も続けています。この活動が、当事者たちの力で活発に行われ、より地域で生き生きと生活ができるように、また「いつでも自由に集える場があれば……」という声もあったことから、平成11年に精神保健作業室が作られました。この部屋の利用方法を当事者と共に考え、喫茶店を試行的に実施したところ、自分たちの活動で収入を得たことが喜びとなり、「収入につながることをしたい」「喫茶店は楽しい！」との声があり、「喫茶店は楽しい！」が始まりました。あれから、今年度で21年目を迎えます。本庁が移転し、活動場所が変わりましたが、現在も開店当初と同じ、毎月第1・3火曜日に営業しています。運営は精神保健ボランティア等の協力を得ながら、当事者が主体となって行っています。当事者がボランティアからは「こんなに長く続くとは思わなかった」「これからも続けていきたい」という声があり、「喫茶さとう木」は仲間たちと協力し合っ、地域で生き生きと活動ができる大切な場となっています。

しかし、月2回と活動回数が少ないことや参加者の固定化、年間を通して活動場所を確保することが難しいなど



佐賀明神丸



ラッキョウの花



黒潮町役場 地域住民課 保健センターのみなさん



黒潮町役場 健康福祉課 保健衛生係のみなさん

「いきいき☆ロココロ倶楽部」



リズム体操

セラバンド体操

**糖尿病性腎症重症化予防プログラム**  
本町では、甘い味付けを好み、間食や飲酒を好む方が多い、また健診結果で耐糖能の有所見率が高く、医療機関に通院中でも血糖コントロール不良者が多いことから、平成30年度から、糖尿病性腎症重症化予防プログラム事業を実施しています。  
医療機関未受診または治療中断者については、訪問にて受診勧奨を行っており、医療機関受診中の血糖コントロール不良者については、対象者に事業参加の同意を得たうえで半年間の保健指導を実施しています。保健指導については、平成30年度は、町内医療機関に受診中の方を対象に実施し、今年度は隣接市町村の医療機関6カ所を含む9カ所に増やし、11月現在4人の方に介入しているところです。また、事業を開始する前に、町内外の医療機関へ事業説明に入り、直接医師と話ができなかったことは、顔の見える関係づくり、医療機関との連携強化につながったと考えています。介入した方の中には、「病院では聞けないことが聞けて、参加してよかった」「この飲み物に、これだけ糖分があるとは思わなかった。知らなかったらずっと飲み続けていた」などの反応があり、介入してよかつた

**誰もが安心して暮らせる町を目指して**  
本町では、平成24年度に「黒潮町健康増進計画・食育推進計画」を策定し、毎年、関係機関や地域の代表者等を招集して運営審議会を実施し、取り組み内容や健康課題等を共有しています。策定当初に、住民グループへのインタビューから導き出した「このまちですと暮らせる」という基本理念の実現に向けて、「自助」「共助」「公助」で何ができるかを考え、実践しています。黒潮町に住んでよかった、黒潮町に住んでみたいと思ってもらえるような町づくりを目指して、これからも住民の皆さんと一緒に健康増進に取り組んでいきたいと思えます。



糖尿病性腎症重症化予防プログラムII

「喫茶さとう木」



コーヒーができました!

ホッと息 一くつろぎタイム

さとう木、開店

の課題はあり、今後は、他機関との連携、地域の支援者とのつながりが重要になってくると考えています。これからも、当事者やボランティアなどの意見を取り入れながら、より当事者たちが生き生きと自分らしく活動できるような居場所づくりを目指していきます。

**身体も心も元気になる  
介護予防事業  
三世代ふれあい健診**

介護予防事業では、平成17年度から「三世代ふれあい健診」を実施しています。開始時から、高知大学医学部と連携し、小学生と健康づくり推進委員がスタッフとなり、65歳以上の方の筋力測定に参加し、三世代ふれあいながら健診をしています。小学生が健診に参加することで、自分の身体や健康に関心を持つきっかけとなり、さらに地域の高齢者と交流することで、普段から地域の中で声をかけ合える関係づくりの構築を目的にしています。

**いきいき☆ロココロ倶楽部**

「三世代ふれあい健診」後、フォロアップ事業として「いきいき☆ロココロ倶楽部」を実施しています。筋力低

下等のリスクがある方や運動意欲のある方を対象に、年に1クール（3カ月間、週1回）実施しています。内容は、体調チェックから始まり、セラバンドによる筋力アップ体操、リズム運動、ジョーバ運動等になっており、個々の身体機能、既往歴等を考慮しながら内容を決定しています。また、参加者に運動による効果を実感してもらうために、教室の前後には運動機能測定を行っています。令和元年度は、11月から1月の3カ月間実施し、16人の参加がありました。今年度は、新型コロナウイルス感染症を徹底しながら、例年同様11月から開始しています。  
その他の運動機能向上事業としては、地区単位で健康体操を実施しており、年々実施地区が拡充し、現在は15地区で実施しています。  
また、平成29年度からは、廃用症候群の改善を目的に、総合事業の通所型サービスクについても、取り組んでいます。1クール3カ月の間に筋力向上だけでなく、健康教育によるセルフケア能力向上も図っています。  
今後も、地域の健康課題を解決するために、参加者の声や住民ニーズを取り入れながら、地域の実情にあった介護予防事業を展開していきます。

「三世代ふれあい健診」



腸腰筋・大腿四頭筋筋力測定

棒反応時間

高知大学医師による事前講義



店名「GOOD FIVE」は、5つのコンセプト「TIME、FOOD、PLACE、EXCHANGE、EXPERIENCE」から名付けられた

「GOOD FIVE」を2019年9月にオープン。営業は水曜日から土曜日の12時〜14時、「健康的で体にいいものを提供したい」と、いの町の有機生姜を使ったこだわりのカレーに、有機生姜をコールドプレス製法で圧縮した飲み物「ジンジャーショット」を添えて提供している。

## 1 古民家カフェ GOOD FIVE

古民家を改修したカフェ

2020年6月1日リリースの「高知クラフトコーラ サワチナ」はオンラインを中心に県内各地の道の駅等で販売している。2018年に日本発のカルチャーとして誕生した「クラフトコーラ」のブランド「ともコーラ」を飲んで、既存の

「サワチナ」を通じて、高知の豊かな食文化と人を発信したい

## 2 天然クラフトコーラ「サワチナ」を通じて、高知の豊かな食文化と人を発信したい

また、商品名は明確な定義がないが、みんなの頭の中に概念としては存在するところがコーラと似ているところから、高知の郷土料理「皿鉢」をコンセプトに「サワチナ」とした。

製造は、オール高知のチームで行い、デザイナーなどの「作り手」を表に出すこと

## 3 高知初上陸！自転車

イベント「グレートアース」

小野さんが企画・立案を行っている自転車を中心としたイベント「グレートアース」知「仁淀ブルーライド」と「バイクアイン仁淀ブルー」についてお話を伺った。

## カフェ「GOOD FIVE」を訪ねる

いの大黒さまからほど近い商店街のカフェ「GOOD FIVE」の小野義矩さんを訪ねた。小野さんは神奈川県から家族で移住し、いの町の地域おこし協力隊第1号として活動後、現在はカフェ経営や自転車イベントのプロデュース等、幅広く事業を展開している。今回は、後述のイベント「バイクアイン」の開催を間近に控えた2020年11月初旬にお話を伺った。

地域おこし協力隊のミッションの一つである中心市街地の空きスペース・空き家の利活用として古民家を改修。「個人でまず小さい一歩を踏み出す」をコンセプトに、ほとんど自身で改修を行った。さらに、カフェのスペースを1時間500円（税込）で「間貸し」している。「好きなことで一歩踏み出すための箱が必要な人などが、スタートできる場所になってほしい」と小野さん。「もっとこの場所を使って、いろいろな出来事が生まれたいな」と語ってくれた。

高知の自然と食文化をぎゅっと詰めこんで生まれたのが「高知クラフトコーラ サワチナ」だ。コーラナッツをはじめとするスパイスに高知県産のベール素材（有機生姜、仁淀川山椒、白玉糖、和ハーブのヤブニッケイ、天日塩）に季節の香酸柑橘類を合わせた完全無添加の体に優しいコーラ。2020年10月にリリースした第2弾では、青ユズ、四万十ぶしゅかん、黒潮グリーンレモンをブレンド。毎回、限定フレーバーでのリリースは全国でも非常に珍しい。

コーラのエキス抽出後に残る「ガラ」は、柑橘類やスパイスの塊で、もう一回、コーラが作れるほど生きた素材だ。一般的には産業廃棄物として処理されるが、小野さんはガラを利用したクラフトビールの試作を2021年1月に予定している。さらに、ビールに利用した後のガラはアグリ（農業）に活用。無添加で天然由来のガラが「畑から畑に」循環する流れが生まれている。



カフェ「GOOD FIVE」のオーナー小野義矩さん。神奈川県川崎市出身で工務店の現場監督やスポーツバイク店の店長を経験後、2017年に地域おこし協力隊として、いの町に移住

元気散策！  
このまちからの笑顔だより  
いの町

高知の魅力を発信！  
地域の賑わいづくり

# 「古民家カフェ

# GOOD FIVE」

深緑の山間を流れる  
奇跡の清流仁淀川。  
その川の流域では、  
アウトドアレジャーが楽しめる。  
山・川の豊かな自然に恵まれ、  
人と人との心のつながりや  
ふれあいを大切にし、  
心の豊かさを感じられる  
あったかいまちの町で  
あったかい笑顔に  
出会いました。





高知生まれの天然クラフトコーラ「サワチナ」。「〇〇コーラ」と付かないプロダクト名のクラフトコーラは全国的にも稀

## 仁淀川という資源を 教育と織り交ぜて 展開していきたい

仁淀川に魅せられ、何か発信したいと「仁淀川の景観と地元の方との交流を楽しんでもらうこと」をコンセプトに、仁淀川流域のコーラスを自転車で走るグレートアースの高知開催に至った。2020年5月に2回開催。募集人数を超える応募があり、初めて高知を訪れた県外からの参加者も多く、流域6市町村の休憩場所では、「おもてなし」として、会場産品を提供し、地元の生産者と県内外のライダーと

の交流を楽しんでもらった。「高知の風土を体感してもらったら、必ずリピートしてくれる。高知をもっと知ってもらおう小さいフック（集客の仕組み）となつて、この大会が動いてくれていることがうれしい」と小野さんは語ってくれた。

### 仁淀川の魅力的な フィールドを発信

2020年11月14・15日の町波川公園で開催の「バイクアイン仁淀ブルーライド」は、各地で開催されているバイクア（自転車をベースに、さまざまなアウトドアコンテンツやギアブランド、フード出店等で構成する大会）の高知版だ。

高知版では、川下りを組み込んだシクロクロス、ボルドーリング、テントサウナ、バッククラフト、クリアカヌーなども楽しめ、地元の里山と大黒さまの境内や商店街を走るトレイルランなど、このエリアならではの遊び方を提案する。さらに、テントサウナやクラ

イミングのDJなどの県外事業者も誘致していて、「運営側の事業者、遊び道具を作っている方たちにとつても、すごく魅力的なフィールドなので、イベントを通して高知に呼びたい」と力を込めた。

### 定住の秘訣は、積極的な コミュニケーション

「高知はいい人たちがばかり。新しいことを仕掛けるタイミングに、みんながすぐ応援してくれる」と小野さん。果樹農家や販路の紹介等、「ご縁とご縁」で事業が拡大している。

また、秋には地元商店街36店舗合同でハロウィンイベントを開催したり、地元の消防分団に加入するなど、地域のコミュニティに積極的に参加している。

移住成功の秘訣として、「積極的なコミュニケーションが定住にもつながる」と語ってくれた。

また、空きスペースの利活用として、元倉庫を手作りで少しずつ改修し、バルの営業や、カヌーなどの保管場

所としての活用などを計画している。「面白いイベントの開催や遊び道具を蓄積させたい。そういう土壌づくりと空気が生まれたいことに寄り添いたい」と小野さんは力を込めた。

### これからの夢、展望

最後にこれからの展望を伺うと、「賃貸などを通した、何か始める人への後押しや、スポーツが四季折々の暮らしの中に入り込める環境づくり、まちづくりの一貫でイベントを企画していて、地元の資源活用のきっかけになればうれしい。イベントを通じた提案をどんどんしていきたい」、そして「学校の課外授業や部活動などにリバーアクティビティを落とし込み、仁淀川という資源を教育と織り交ぜて展開していきたい」と力を込めた。



### ●お問い合わせ

高知県吾川郡いの町3108  
営業時間/12時~14時  
営業日/水曜日~土曜日



### ☺訪ねた元気人

カフェGOOD FIVE  
オーナー 小野義矩さん



## 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

## 乳がんから身を守るため、日頃からセルフチェックを 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。

須崎市（10月5日）、四万十市（10月26日）、東洋町（11月24日）、土佐清水市（12月3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皆さんなどを対象に実施しました。

市町村の担当者から

は、「乳房モデルに初めて触れる参加者も多く、実際にやり方を教えてもらいながら体験することで、セルフチェックの啓発になっていた。健康教室後に、自治体のがん検診等（乳がん・子宮頸がん）のお知らせを行ったところ、問い合わせや予約があり、効果的な啓発ができた」

「参加者が正確な乳がんの知識、セルフチェック方法を学び、『自分は大丈夫』という意識は危険だと意識付けられたと考えられる」といっ

た声が聞かれました。

参加者からは、「初めて乳房モデルに触った。モデルのしこりなどの感触を忘れずに、これからセルフチェックを実践していきたい」「乳がん検診をしばらく受診していないので、受診しないといけないと思った」「セルフチェックの大切さを改めて実感した。得た知識を家族とも共有したい」などの感想が寄せられ、継続した健康教育を実施していく大切さを感じた機会となりました。

乳がんは早期に発見

すれば治療率が高く、自分で発見できる数少ないがんの一つで、日頃からのセルフチェックにより早期発見し、早期治療を行うことが重要です。

新型コロナウイルス感染症予防のため、乳房モデルは薄ポリエチレン袋等を被せた手で参加者に触ってもらうなど、感染対策に十分、留意しながら、今後も育児相談等の場を利用して、乳がん予防の啓発をしていきたいと考えています。

乳がんは早期に発見



**ブレスト アウェアネス (Breast Awareness)**  
ブレスト アウェアネスを身につけるための4項目  
①自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる(乳房のセルフチェック)  
②気づけなければいけない乳房の変化を知る(しこりや血性の乳頭分泌など)  
③乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関に行く  
④40歳になったら定期的に乳がん検診を受診する





# 『思い出の地』

芸西村役場 総務課  
主事 古井 秀明

初めまして。芸西村役場総務課の古井と申します。今年度から新規採用で働いており、職務内容は税務係として、主に住民税と窓口業務を担当しております。電話対応や住民の方々と接することも多く、まだまだ覚えなければならぬことや勉強しなければならぬことばかりですが、1日でも早く仕事を覚えられようように精進していきたいと思っております。

今回、コーヒーブレイクのお話をいただき、何を書こうか考えておりましたが、昨今の新型コロナウイルスの影響でイベントなどが中止となり、最近ほとんど家にひきこもっていて話題がありませんので、私が大学生として4年間在住した香川県について書かせていただきます。

でしようか。おそらくほとんどの方が「うどん」と答えるのではないでしようか。私も香川県民はうどんばかり食べていると思っていました。では、実際はどうなのかというところ、うどんばかり食べています。早朝から営業している店もあり、早朝に行列を作っている店もあります。朝から食べるぐらいなので、当然、お昼もうどんです。ピーク時は、どのうどん屋でも行列ができていて、初めは並ぶのがおっくうですが、慣れるとほとんど苦にならないと思います。夜は、飲み会のシメにうどんです。

キャラクターを生み出しています。結構、愛らしいデザインをしているので、ぜひ調べてみてください。さて、皆さんもそろそろ、うどんが食べたくなってきたのではないでしようか。どうせなら、おいしいうどんが食べたいですね。私が香川県に移って間もない頃、香川県の地元出身の人たちにオスマメのうどん屋を聞きまくったことがあります。すると、意外なことに、多くの人が「おすすめのうどん屋はない、わからない」と答えました。家の近所のうどん屋に行くことが多く、あまり詳しくないそうです。私は少し、肩透かしを食らった気分でした。ちなみに、私のオスマメのうどん屋は「竹清」というお店です。うどんだけでなく、注文を受けてから揚げの出来たてのちくわ天も絶品

です。ここまですの話しかしていませんが、香川県にはうどん以外にもおいしいものや特産品があります。鶏モモ肉を骨ごと焼いてスパイスで味付けした骨付き鳥、小豆島で採れる新鮮なオリーブや、それを活かしたオリーブハマチ、オリーブ牛といったものがあります。皆さんも、コロナ禍ではありませんが、ぜひ機会があれば香川県に行ってみてください。そして、たくさんうどんを食べさせていただければと思います。



コーヒーブレイク

# 『最近のこと』

土佐市役所 市民課 医療年金係  
主事 楠瀬 なな

皆さん、こんにちは！土佐市役所で国保を担当しております、楠瀬と申します。

今年度の4月より土佐市役所に採用となり、あつという間に冬になりました。入庁して数カ月は覚えることもたくさんあり、慣れないことばかりで、帰宅後は放心状態の日々でした。最初の頃は、学生と社会人のギャップに苦しんでいましたが、そんな私も社会人になり、責任と主体性を学び、周りの方々のおかげで少し人間として成長できたのかなと思います。まだまだ知らないことも多いので、日々勉強させていただいています。さて、今回コーヒーブレイクのお話をいただき、何を書けばいいのかとても迷いまし

たが、最近のことなどを書いていこうと思います。

最近、毎週水曜日にバドミントンをしています。何か運動がしたくて探していたところ、職場の方からバドミントンに通っているという話を聞き、一緒に通わせてもらうことになりました。私は公園でバドミントンをして遊んでいた程度だったので、初めて行ったときは大会に出るような人達もいて場違いのような気がしました。でも、バドミントンはずごく楽しくて、スマッシュが決まったときは、とても気持ちいいです。運動不足だったので、初回の翌日は筋肉痛がひどくて家で叫びながら座っていたほどです。毎週通っていると筋肉痛にな

ることもなくなり、いい運動になっていて楽しいのでこれからも続けたいです。また、最近こたつを出したので、そこから動けなくなつて困っています。ずっと、こたつに居たくて最近、夜更かしをしてしまっているの、これからの季節、体調に気を付けたいです。

ここまで、私のまとまりのない文章を読んでいただき、ありがとうございます。そして、いつも私にいろいろなお話を教えてくれて、助けてくれている職場の方々、本当にありがとうございます。これからも一生懸命取り組んで、仕事を覚えていきたいです。



左から2人目(筆者) 楠瀬なな主事

—豊かな自然と心に出会えるまち・いの—  
「つどう」「つながる」



いの町役場  
ほけん福祉課  
伊藤 千恵



わがまち いの町

平成16年10月1日に旧伊野町、旧吾北村、旧本川村が県下初として町村合併してできた町、いの町。

高知県の中心部に位置していますが、北部は愛媛県西条市に接するほど南北に長い地勢が特徴です。土佐和紙発祥地である旧伊野地域を除くとほぼ全域を山地が占めており、石鏡国定公園と工石山陳ヶ森県立自然公園に指定される山々、清流日本一に輝いた仁淀川と吉野川が流れる自然が残る町です。

令和2年10月末現在の人口は22,263人、高齢化率39・08%、令和元年度の出生数は104人。高齢化率においては、吾北地区、本川地区はすでに50%を超えるなど、少子高齢化が進んでいます。14名の保健師は、保健福祉センター内のほけん福祉課と総合支所に分散配置され、業務分担と地区分担を併用した活動に取り組んでいます。

ここでは、これまでに築かれてきた「つどう」「つながる」場を振り返るとともに、近況についてご紹介いたします。

駐在保健師の時代にできた  
地域コミュニティの場  
「ミニデイサービス」

保健師が地域の集会所に出向き実施していた健康相談。一人ひとりがぼつぼつと集まっていた「健康相談」の場を地域住民の手による交流の場へと転換することに取り組んだのは、当時の駐在保健師でした。平成3年度旧伊野町独自の「安心の町づくり特別助成事業」を開始。合併後も各地区に広がり、地域コミュニティの場となって30年近く経った今でも、ミニデイサービスでは「お世話役さん」と呼ばれる地域のボランティアが中心となり58カ所において、さまざまな活動がされています。

また、参加者同士で「今日は、〇〇さんが来てないね」「帰りにちよっと寄ってみようか」と、いつの間にか声かけ合うことが自然になりました。食事を囲んで話す風景が当たり前だったミニデイサービスですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催方法を工夫したり、やむなく休止の選択をしているところもあるなど、令和2年は少し寂しい年となっています。



5月の3連休は、仁淀川が賑やかになります

「いつでも・誰でも」自由に  
利用できる育児コミュニティ  
の場「ぐりぐらひろば」

平成11年、当時はまだまだ子育て交流、子育て支援が浸透してない時代です。多くの子育て中のお母さんたちから家庭訪問や乳幼児健診で「公園に行っても誰もいない」「小さな子が遊べる場所がない」などの声があり、特に転入されたお母さんたちに



いの町総合健康センター内  
「地域子育て支援センターぐりぐらひろば」

とっては切実な悩みでした。この年、「少子化対策臨時特例交付金」を活用し、「お母さんたちの声を形にした安心して遊べる環境」と、子育て中のお母さん同士を「つなぐ人（保育士）の配置」「見守るボランティア育成」などの実施も含めた育児コミュニティセンターとして、ぐりぐらひろばを開設しました。

現在も「気軽に使えて助かる」「保育士さんがいるので安心」「子育ての楽しさや悩みを共有できる」と、妊娠期から利用できる親子のひろば「地域子育て支援センター」として利用されています。



自動車メーカーのコマーシャルにも使用された[UFOライン]

高齢者保健福祉計画策定時の  
気付きから生まれた  
「るるん若ガエル体操」

ます。母子保健担当保健師とぐりぐらひろばの保育士との定期連絡会は開設当初から続けられています。現在は、コロナ禍での一時休止の時期も乗り越え、ぐりぐらひろばは子育て支援において、今のお母さんたちの声が聞ける場としても重要な場所となっています。

平成14年、高齢者保健福祉計画策定委員会において「いの町は介護保険料が高い。これ以上高くないように食い止めたい。弱ってからの介護保険を申請するのではなく、元気なときから介護予防を習慣化することはできないだろうか」などの声が上がったことを機に「高齢者ができる限り元気な状態でなじみの地域で暮らし続けられること」を目指した「るるん若ガエル体操」の開発に取り組みしました。翌年完成した「るるん若ガエル体操」を地域に広めるため、出前型体操教室を実施し、体操グループを立ち上げました。平成19年度以降は、体操サポーター養成と

今後大切にしたいこと

かけ声も聞こえる元気な体操ですが、ここでも新型コロナウイルス感染症の影響を受け、約3カ月間活動自粛となりました。その後、自粛期間を経て、再開し始めたグループから「やっぱり体操はないといかんね」「久しぶりに会うとうれしい」との反応があり、お互いに顔を合わせて集まるのが大事だということに、改めて気付いたという声が上がっているようです。

コロナ禍により、当たり前に実施してきた地域コミュニティの持ち方に工夫を要する状況になっていますが、ミニデイサービスやぐりぐらひろば、るるん若ガエル体操の場において「つどう」ことは、一人ひとりが元気になる以上の効果があることを住民の皆さま



ソーシャルディスタンスを保ちながらの「るるん若ガエル体操」



神聖な場所であり、いくつかの「伝説」も残っている「ここ淵」

■ KDB システム「地域の全体像の把握」を確認

入院・外来・歯科別に医療費を要素分解した情報が集計されています。何が増加している（高い）のか確認することで、要因を予測することができます。

項目	2017	2018	2019	2020
外来				
外来費用の割合	54.0%	54.2%	60.7%	60.2%
外来受診率	706,681	700,023	692,561	693,911
1件当たり医療費点数	2,274	2,380	2,281	2,225
1人当たり医療費点数	1,607	1,656	1,566	1,522
1日当たり医療費点数	1,437	1,499	1,391	1,401
1件当たり在院日数	1.6	1.6	1.6	1.6
入院				
入院費用の割合	46.0%	45.8%	39.3%	39.8%
入院率	28,163	27,056	19,592	19,742
1件当たり医療費点数	52,405	52,014	54,536	53,802
1人当たり医療費点数	1,371	1,407	1,013	1,008
1日当たり医療費点数	2,967	2,963	3,550	3,512
1件当たり在院日数	17.7	17.6	15.3	15.0

高知県の1人当たり医療費が高い要因として、療養病床が多いことが挙げられていますが、入院の要素毎に見ると「入院率が高い」「1件・1日当たり医療費が低い」「1件当たり在院日数が多い」ことが読み取れます。



# 『KDBウォーク』 国保データベース (KDB)システムを活用しよう！



黒潮町のみなさん

## 第2回 KDB システムで医療費分析をしよう！

第1回では概要について紹介し、KDBシステムの存在やどのようなことができるのかをご覧いただきました。国保業務においては医療費の増加要因を把握することが求められます。KDBシステムでは、保険者（地区）において何に医療費が掛かっているのか（入院外来、疾病、年齢、性別…）や、増加要因等を確認することができます。

第2回はKDBシステムの具体的な活用方法として、医療費分析の視点や手法について紹介します。

### 疾病別に医療費分析してみよう

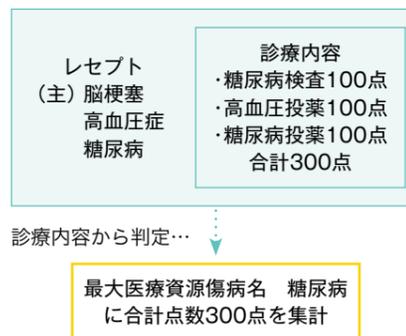
疾病別に医療費を分析することで、保険者（地区）における総医療費の内、どの疾病の医療費が高いかや、医療費の増加要因となっている疾病を確認することができます。

#### ■ KDB システムの疾病別集計仕様

疾病別の医療費・レセプト件数を集計する際には、レセプト毎に主傷病名を「最大医療資源」（医療のレセプトデータから最も医療資源（診療行為、医薬品、特定器材）を要したもの）の考えに基づき決定し最大医療資源傷病名を判定して、疾病別に集計しています。

これによりレセプトの主病ではなく、実際に医療資源を要した傷病名で医療費・レセプト件数が集計できます。

該当疾病の有無を集計する際には、レセプトに該当疾病が存在するかどうかで判定します。



分類例（循環器系の疾患）

大分類	中分類	最小(82)分類
循環器系の疾患	高血圧性疾患	高血圧症
		狭心症
	虚血性心疾患	心筋梗塞
		心臓弁膜症
		不整脈
		心房・心室中隔欠損症
	くも膜下出血	くも膜下出血
	脳内出血	脳出血
	脳梗塞	脳梗塞
	脳動脈硬化(症)	
	その他の脳血管疾患	
	動脈硬化(症)	
	低血圧(症)	
	その他の循環器系の疾患	大動脈瘤
	食道静脈瘤	

#### ■ 疾病分類

KDB システムでは「大分類」、「中分類」、「細小（82）分類」の分類で集計ができます。

（細小分類は細かすぎるため82種類の主要な疾患に絞って集計しています）

### 医療費の三要素を確認しよう

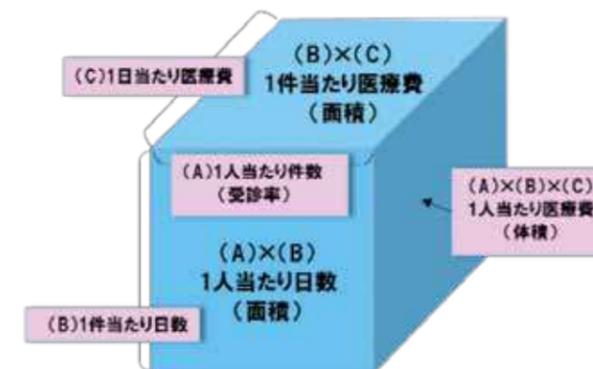
医療費の増加要因や、医療費が全国、県平均と比べて高い要因を探るときには、まず医療費を要素分解して見る方法を紹介します。

#### ■（参考）医療費の要素分解

他の集団との比較や経年集計を行う場合、被保険者数の大小による影響を考慮して1人当たり医療費（総医療費÷被保険者数）を用いることが一般的です。

1人当たり医療費をさらに分解【医療費の三要素】

(受診率)  
1人当たり医療費 = 1人当たり件数 × 1件当たり日数 × 1日当たり医療費



※ KDB では1人当たり件数（受診率）を千人当たりで計算して表示しています。

医療費を分解して見ることによって、医療機関にかかる者の割合が高いのか、受診頻度や入院日数が高いのか、1回または1日当たりの診療単価が高いのか等が把握できます。

## 長期入院レセプトを分析してみよう

長期入院者が増えると継続して入院医療費が掛かるため、長期入院者の状況について確認しておく必要があります。KDBシステムでは「厚生労働省様式(2-1)6ヶ月以上入院しているレセプトの一覧」を用いて、長期入院レセプトの一覧を確認、抽出することができます。

### 長期入院者の確認

レセプトに記載の入院年月日から起算して入院月数を算出し、長い順に表示しています。長期入院者の確認や、最大医療資源傷病名を主傷病名として表示しているため、どのような疾患で入院しているかを確認することができます。基礎疾患、循環器疾患の有病有無も確認できます。高額レセプトの分析と同様にCSV出力して集計できます。



帳票\_厚生労働省様式(2-1)6ヶ月以上入院しているレセプトの一覧

番号	被保険者証記号番号	氏名	性別	年齢	生年月日	喪失年月日			入院時年齢	入院年月日	入院月数	費用額
						国保	後期	介護				
合計(29件)												平均入院月数(109ヶ月)
主傷病名												費用額
高血圧症												
糖尿病												
脂質異常症												
高尿酸血症												
虚血性心疾患												
脳血管疾患												
動脈硬化性疾患												
合計												13,750,150

### 次回予告

第2回は医療費分析について、医療費を要素分解した分析手法から、疾病別の集計、高額レセプトの集計、長期入院レセプトの集計について紹介しました。

今回は、医療データだけでなく健診・介護データを突合した集計や分析例について紹介する予定です。

■ KDBシステムに関するお問い合わせ：保険者支援課 保健事業係 TEL088-820-8420

### 疾病毎の比較

システム画面上では疾病別の「被保険者千人当たりレセプト件数」「レセプト1件当たり点数」「1保険者当たり総点数」が性・年齢別に確認できます。

更にCSV出力すると疾病別の「総レセプト点数」「総レセプト件数」「被保険者数」が性・年齢別に確認できるため、Excelソフト等を活用して自由な集計(比較)ができます。

帳票\_疾病別医療費分析(細小(82)分類)

例) CSV から千人当たり医療費を集計

被保険者千人当たり医療費	平成30年度	令和元年度	差
脳梗塞	262,367	235,883	-26,484
慢性肝臓病(透析あり)	425,188	472,682	47,494

## 高額レセプトを分析してみよう

高額レセプトは医療費へ大きな影響を与えるため、高額レセプトの発生状況について確認しておく必要があります。KDBシステムでは「厚生労働省様式(1-1)基準金額以上となったレセプト一覧」を用いて、任意に設定した基準金額でレセプトの一覧を確認、抽出することができます。

### 疾病の確認

最大医療資源傷病名の集計を用いて最大から6番目までの傷病名の確認と、高血圧症などの基礎疾患、虚血性心疾患などの循環器疾患の有病状況が確認できます。

画面表示の配列に、その他詳細情報を加えてCSV出力できるため、基準金額以上のレセプトで多い疾患、更に入院・外来別や性・年齢別に集計することもできます。



なるほど!

帳票\_厚生労働省様式(様式1-1)基準金額以上となったレセプト一覧

番号	被保険者証記号番号	氏名	性別	年齢	生年月日	喪失年月日			入院時年齢	入院年月日	入院月数	費用額
						国保	後期	介護				
主傷病名												費用額
高血圧症												
糖尿病												
脂質異常症												
高尿酸血症												
虚血性心疾患												
脳血管疾患												
動脈硬化性疾患												
(最大医療資源傷病名)												
2番目に多い傷病名												
3番目に多い傷病名												
4番目に多い傷病名												
5番目に多い傷病名												
6番目に多い傷病名												

# 食べてみいや! 味てみいや!!

フレイル予防は  
食事から

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した状態です。タンパク質は「筋肉」をはじめ、体のさまざまな部分を作る栄養素ですが、高齢者になると肉等のタンパク質を食べる量が減り、気付かない間に低栄養になっていることがあります。

心筋梗塞や肺炎等を引き起こすだけでなく、ホルモンもタンパク質でできているため、感情や気持ち(メンタル)の不調の一因にもなります。

タンパク質を多く含む肉や魚、卵、乳製品、豆腐等の大豆製品を中心にいろいろな食材を食べることがフレイルの予防につながります。

毎日の食事を意識して取ること、趣味を持つなど社会参加すること、運動をすることで、いつまでも元気な体と心を手に入れましょう。



高タンパクのささみと卵でフレイル予防!

## ささみのピカタ

高タンパクの食材として、ささみを使用します。ささみは、やわらかくて食べやすく、高齢者や小さいお子さんにもおすすめです。厚めの卵の衣で、おろしニンニクとピザチーズのうまみが十分に感じられますが、お好みでドレッシングをかけてもよいでしょう。

### ◎材料(1人分)

ささみ …… 2本  
塩、こしょう …… 少々  
おろしニンニク …… 小さじ1/2  
薄力粉 …… 大さじ1  
バター …… 大さじ1  
卵 …… 1個  
ピザチーズ …… 大さじ1  
サラダ菜 …… 20g  
ブロッコリー …… 20g  
ミニトマト …… 1個

### ◎作り方

- ① ささみは筋を取って開き、横半分に分ける。
- ② ①に塩、こしょうを振り、おろしニンニクを塗って少し置き、薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、②に卵とピザチーズを混ぜ合わせたAにくぐらせて両面を焼く。
- ④ ブロッコリーはさつとゆでしておく。皿にサラダ菜、ブロッコリー、ミニトマト、③ピカタを盛り付ける。

### 1人分

エネルギー 367kcal  
タンパク質 34.8g  
カルシウム 139mg  
食塩 1.6g

### ◎材料(1人分)

豚肉(薄切り) …… 4枚(80g)  
エリンギ …… 1本(40g)  
塩、こしょう …… 少々  
薄力粉 …… 大さじ1  
油 …… 適宜  
酒 …… 小さじ1/2  
梅干し …… 1/2個  
水 …… 小さじ1  
薄口しょうゆ …… 小さじ1/2  
みりん …… 小さじ1/2  
チンゲン菜 …… 30g  
トマト …… 10g

### ◎作り方

- ① エリンギは巻きやすいように1/4に切る。
- ② 豚肉を広げて塩、こしょうを振りエリンギを乗せ、しっかりと巻く。
- ③ ②に薄力粉を薄く付ける。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、「エリンギの肉巻き」の巻き終わりを下にして焼く。焼き色が付いたら酒を振り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に焼き色が付いたらAの調味料を合わせたものを加え、よく絡める。
- ⑥ チンゲン菜は縦半分に分切り、さつと茹でておく。トマトは輪切りにする。
- ⑦ ⑤を取り出し、食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。チンゲン菜とトマトを添える。

### 1人分

エネルギー 260kcal  
タンパク質 17.2g  
カルシウム 29mg  
食塩 1.3g



梅ソースの風味で食欲アップ!

## エリンギの肉巻き梅ソース

作り方のコツは、チンゲン菜を湯がく際に、少量の油を付け、フライパンに少量の水を入れて、蒸すようにゆでるとシャキッと歯ごたえよく仕上がります。エリンギの弾力ある食感を楽しめ、ほのかに香る梅ソースが食欲をそそる一品です。



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。

# 財政支援の拡充を含む 10項目の決議を採択



11月13日、東京・砂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2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、関係者が集まり、本県からは楠瀬耕作・本会理事長（須崎市長）他11人が参加した。

国に対しては、「今般の国保制度改革が将来にわたって実行あるものとなるよう、毎年3400億円の公費投入の確実な実施、保険者努力支援制度の有効活用へ財政支援を拡充し、財政基盤の強化を講じることを要望する」と協調した。

また、「新型コロナウイルス感染症対策に万全を期すため、公立病院等の医療提供体制や国保制度の安定的な運営が確保できるよう、地方自治体および国保連合会に必要な支援を講じることを強く求める」と述べた。

さらに、財務省が生活保護受給者を国保に加入させることを提案したことに触れ、「国保財政を著しく悪化させ、保険料負担にもつながりかねない。国保事業の運営者として強く懸念の意を示すとともに、社会保障制度の根幹に関わる提案で、容認できない」と、考えを示した。

大会では、財政基盤強化のための財政支援の拡充や普通調整交付金の所得調整機能の維持などを盛り込んだ10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。

## 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確保を確実に実施するとともに、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、財政支援の充実に努めること。
  - 一、普通調整交付金が担う自治体間における所得調整機能は、今後もその機能を維持し、見直しを行わないこと。
  - 一、新型コロナウイルス感染症対策に万全を期すため、公立病院等の医療提供体制や国保制度の安定的な運営が確保できるよう、地方自治体及び国保連合会に対して必要な支援措置を講じること。
  - 一、後期高齢者医療制度の窓口負担の見直しについては、必要な医療への受診抑制につながらないよう、低所得者に十分配慮すること。
  - 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、生涯にわたる健康づくりや高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進するため、保健医療専門職の確保や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こと。
  - 一、オンライン資格確認等システムの円滑な実施やデータヘルス改革の推進に当たっては、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。
- 令和2年11月13日  
国保制度改善強化全国大会

## 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対策と 第三者行為求償事務に取り組み 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13日から27日にかけて研修会を開催した。

研修会では、令和2年度から国保連合会の共同処理として開始した、特定健診受診率向上支援事業について、委託業者の担当者からWebにより説明を行った。事業の概要として、人工知能を用いた分析による受診勧奨対象者の選定、マーケティングを活用した対象者の特性に合わせた受診勧奨通知書の送付、さらに効果検証を行い、PDCAサイクルを運用していくことで、次年度への効率的、効果的な受診率向上につなげるとした。

また、保険者努力支援制度の評価指標とされている第三者行為求償事務の研修として、国保連合会業務課求償係から、参考事例を基に、求償全般の説明や厚労省より示されている第三者直接求償における対応方針の確認などを行った。

その他、各市町村が持ち寄った提出議題の協議が行われ、さまざまな意見が交わされた。

他にも、スマートフォンのSMS（ショートメッセージサービス）を活用した受診勧奨例などを挙げ、若年層の低受診率に対するアプローチとして、デジタル化に向けて取り組む事例も紹介した。

本会では、委託業者との契約やデータ抽出の一部を担い、



## Topics 2

### 国保財政と国保運営方針 見直しへの認識を深める

#### 令和2年度国民健康保険運営協議会委員研修会



10月29日、高知県との共催により、高知市の高知県立県民文化ホールグリーンホールにおいて、「令和2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委員等、約100人が参加し、

国保財政の仕組みや国保運営方針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、本年度は平成30年度に策定した高知県国保運営方針の見直しの年になっていることから、「見直しに当たり、国の動きや県内国保の動き、現状と課題の整理を行い、市町村の皆さまと議論を行ってきたい。議論を受け、作成した運営方針案は、近日中に市町村の皆さまに意見照会、一般の県民の皆さまにはパブリックコメントを実施予定としている」と述べた。



濱田 仁 課長

続いて、高知県国民健康保険課より、「高知県国民健康保険運営方針の見直しに向けて」と題した説明を行った。冒頭、①財政の基本的な考え方②これまでの医療保

険改革③国保財政を支える仕組みについて説明した。また、運営方針の見直しに当たり、今後一人当たりの医療費・保険料負担が上がっていくかざるを得ない見通しであること、県全体で健康づくり、医療費適正化の取り組みを進めつつ、保険料水準の県内統一についても、今後議論が必要なテーマと捉えているとした。委員には、県全体で国保制度の持続可能性を踏まえ、より高い見地での議論をお願いしたいと強調した。

また、令和2年度国保保健賞表彰を行った。国保保健賞は保健衛生活動に積極的に取り組むことにより、国保事業の発展に寄与した団体あるいは個人を表彰するもので、地域住民の健康増進と特定健診の受診率向上に取り組む南国市の集落活動センター「チーム稲生」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 3

### 高齢者の保健事業 と介護予防の 一体的実施に 向けて取り組み

#### 第4回高知県国保連合会 保健事業支援・評価委員会



11月16日、本会会議室において、今年度第4回目となる「令和2年度高知県国保連合会保健事業支援・評価委員会」を開催し、委員等13人が出席した。

9月1日、3日、7日の3日間にかけ、映像配信等により開催した「令和2年度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」について、事務局より、アンケートの集計結果、市町村からの意見および質問と各担当者からの回答について報告した。高知県後期高齢者医療広域連合からは各市町村の取り組み状況について、情報提供があり、各委員からの質疑応答および意見交換が行われた。

協議事項として、令和2年度保健事業・支援評価委員会申請保険者における支援内容とスケジュールなどについて協議を行った。



- 連載中の(筆者の)身近な自然シリーズ第11弾です。コロナ禍で、にわか家庭菜園ブームとのことで、筆者も例に漏れず、おいしく食べた後のアボカドの種で水耕栽培を開始。根が出たところで、鉢に植え替えてみると立派に葉が茂り始め、真冬でありながら、玄関先でトロピカルな雰囲気を感じられるようになりました。実って食べられるようになるのは、まだまだ先になりそうですが、気長に育ててみたいと思います。
- 本誌では、本年も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。引き続き、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。(高)

345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

2021年1月発行 345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](mailto: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 <https://www.livre.jp>

### 次号予告

チームさかわ まじめに、おもしろく。  
住民同士が笑顔で  
つながり合えるまちづくり

### 「佐川町」

次回は佐川町を訪ね、これからの  
まちづくりについて、堀見和道町長  
にお話を伺います。

TOSA 国保だより 346号  
4月下旬発行予定

### Topics 4

## レセプト点検・調査事務 の資質向上を図る

令和2年度レセプト  
点検 調査事務研修会



依光 聖一氏

12月3日、高知市の高知県保健衛生総合庁舎において「令和2年度レセプト点検・調査事務研修会」を高知県との共催により開催した。研修会には県・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45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の依光聖一氏が「貧血からみた血液疾患について」と題して講演を行った。鉄欠乏性貧血の原因と経過等について説明。他に重大な基礎疾患が隠れていないか、患者の年齢、性別により、問診をすすめることが重要であるとした。病態に合わせた薬物療法として、従来

の経口および注射型の各薬剤の他、新たな経静脈治療薬の特徴を紹介した。また、その他の血液疾患として、巨赤芽球性貧血、骨髄異形成症候群、発熱性好中球減少症および鉄過剰症等について、解説した。さらに、日本の食育の在り方の見直しや鉄含量の多い食事を取りうる環境づくりが望ましいと、考えを示した。

続いて、高知県健康政策部国民健康保険課の中屋ひろみ医療給付専門指導員から、レセプト点検・調査結果を報告。また、地域包括ケア病棟入院料について説明が行われた。本会審査課からは、事務連絡として再審査申し出時の留意事項等を説明した。

## 受賞おめでとうございます

### 国保事業への永年の尽力を称え121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

厚生労働省は10月14日、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2年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」の被表彰者を決定した。

今年度は全国で121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山田光俊氏が受賞しました。

#### ■高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 やまだ みつとし 山田 光俊 氏

平成15年6月から現在まで通算17年の長きにわたり、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員(保険代表または公益代表)として、また、平成27年6月からは会長代行(副会長・医科部会長)および専門部会長を務められ、卓越した知識と実直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。

※今年度の表彰式は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。



東京の表彰式、  
行きたかったな...

#### 1044人が永年勤続功勞の表彰を受賞 国保中央会表彰

8月7日に開催された国保中央会理事会において、令和2年度の被表彰者が決定し、本会役員の岩崎憲郎副理事長、高知県国民健康保険診療報酬審査委員会委員の南晋氏、田中肇氏、恒石篤司氏、高北国民健康保険病院院長の和田幸久氏が受賞しました。

※役職等は被表彰者決定時点(令和2年8月7日)にて掲載。



今後の会議の予定について (令和3年1月15日現在)

◎2月24日 令和2年度2月通常総会(高知市)

#### 令和2年度ヘルスアップ推進員研修会の開催中止について

令和3年3月3日に開催を予定しておりました標記研修会について、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止といたします。