

秋田のこくほ

The National Health Insurance Akita

April 2015

4

No.675



Contents

⑫…保険者紹介 男鹿市
自然豊かな文化都市へ

④…連合会 TOPICS

新連載

⑥…みんなの健康サポーター 「現場のチカラ」
北秋田市地域包括支援センター 津谷 侑希さん

⑧…美味しく低カロリー「コクホ食堂」 お弁当編
今月のテーマは「肝臓を労わる」 公益社団法人 秋田県栄養士会

資料統計はホームページから

あきた 国保 検索

<http://www.akita-kokuhoren.or.jp>

男鹿市



●八望台からの眺望



自然豊かな文化都市へ

男鹿市は、平成17年3月22日に旧男鹿市と旧若美町が合併して誕生し、目指す将来都市像を「活力ある地場産業の構築と思いやりの心で創りあげる『教育・観光・環境が豊かな文化都市』」としています。総面積は240.80平方キロメートル、総人口は平成27年1月末現在3万205人となっています。秋田県中央部に位置し、日本海に面した半島で、平成23年9月に隣接する大潟村と「男鹿半島・大潟ジオパーク」として、日本ジオパークに登録されています。

国保の概況 (平成27年1月31日現在)

○総世帯数	13,280 世帯
○総人口	30,205 人
○国保世帯数	5,246 世帯
○国保加入割合	28.9 %
○収納率 (平成25年度決算)	
現年課税分	94.47 %
滞納繰越分	10.53 %

国保の取り組み

国保税 前年度対比で0.54%のアップ

市の国民健康保険事業の財政状況は、被保険者の減少や所得の低迷、増加傾向にある医療費などにより、厳しい財政運営となっています。

市では医療費縮減のため、パンフレット等により国保制度等の周知を図るほか、医療適正化対策として、医療費通知の発送に加え、平成24年度からジェネリック医薬品差額通知を、年2回実施しています。

平成26年度からは、被保険者証やお薬手帳に貼って使用する「ジェネリック医薬品を希望します。」のシールを配布し、更なる利用促進に努めています。

また収納率向上対策として、電話や通知、臨戸徴収の推進のほか、夜間や休日の納税相談、被保険者証の更新時に納税相談を実施したところ、平成25年度の現年度収納率は94.47%と前年度対比で0.54%伸びています。



国保主管課長からの一言

男鹿市生活環境課長
渡部 源夫

自分の健康に関心を持って

本市の一人当たり医療費は毎年伸びており、県内でも常に上位を占めています。少しでも医療費を抑制しようと、ジェネリック医薬品の使用推奨や、検診受診率の向上に努めております。

しかし、こうした取り組みを行っても、なかなか医療費の抑制に繋がっていないのが悩みです。やはり、一人一人が元気なときから自分の健康に関心を持つことが大切です。

厳しい国保財政ではありますが、安定した運営ができるよう新制度に期待しています。

保健事業の取り組み

保健対策
シリーズ
No.356

地区や個人の状況を的確に把握する

「ロコモティブシンドローム予防教室」

男鹿市の高齢化率は37.4%で、秋田県の中でも高く、県内25市町村別順位において、平成25年度は第7位でした。今後もさらに高齢化が進むと考えられます。それに伴い、介護申請件数も増えており、要因の第1位が関節疾患です。

また、医療費においても筋・骨格器系は全19疾患中5番目の費用額であり、これらのことから、運動器の予防は男鹿市の課題といえます。

当市では、平成25年度から、ロコモティブシンドロームを予防するための教室を実施しており、26年度は、運動器の中



で、主に「立つ」「歩く」といった動作の基盤となる膝に焦点をあて、膝痛改善のための教室を実施しています。教室を開催するにあたり、KDBシステムにより、全医療費に占める筋・骨格器系の割合を地区ごとを示し、割合の高い地区に介入しています。介入する地区では、レセプトにより、膝疾患で受診歴のある方のみを教室案内を郵送しています。参加者を膝痛のある方に限定することで、運動



の効果を対象者が実感しやすく、継続するための意欲につながられるようにしています。

また、KDBシステムを活用することで、地区や個人の状況を把握することができ、ハイリスクアプローチがダイレクトにできる利点があります。

今後の課題としては、事業が終了したあとに運動を継続しているかということが挙げられます。継続して運動をすることは、本人のやる気と地域・行政の支援体制が必要です。本教室での学びを継続し、普及していくようなフォロー教室や自主グループの育成など、生涯にわたり健康な足で人生を歩き続けることを目標にした支援に取り組んでいきたいと考えています。

表紙写真

なまはげ柴灯まつり

毎年2月第2金・土・日の3日間開催される、みちのく五大雪まつりのひとつで勇壮かつ迫力ある男鹿の冬まつり



Daiichi-Sankyo

第一三共株式会社

www.daiichisankyo.co.jp

イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

健康課題の分析や保健事業の評価を支援

保健事業支援・評価委員会開催

本会は、保険者等が実施する保健事業が効果的、効率的に実施できるようKDBシステム等を活用した情報提供や事業実施計画の策定及び事業実施への助言などの支援を行うため、「秋田県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会」を設置し、第1回委員会を1月9日(金)、本会中会議室において、5名の委員の出席のもと開催した。

開会にあたり本会の古谷事務局長が「保健事業支援・評価委員会は国によるデータヘルス計画の策定や保健事業の実施



<佐々木委員長>

に向けて、支援等を行

うため、KDBシステムを運用する全国の国保連合会に、公衆衛生学専門家や行政サイドから都道府県を構成員として設置を進めているものである。本日はデータヘルス計画の概要、活動内容等について説明させていただくとともに、円滑な運営と保険者への効果的な支援に繋がるよう努めていく所存であるので、ご協力いただけるようお願いを申しあげる。」と挨拶した。

委員会では、委員長に秋田大学大学院医学系研究科佐々木久長准教授、副委員長に秋田大学大学院医学系研究科金子善博准教授を互選した後、事務局より国保・後期高齢者ヘルスサポート事業の概要等や今後のスケジュール及び運営等について説明した。



<第1回保健事業支援・評価委員会>

平成26年度 秋田県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会名簿 敬称略

	所属	職名	氏名
委員長	秋田大学大学院医学系研究科	准教授	佐々木 久長
副委員長	秋田大学大学院医学系研究科	准教授	金子 善博
委員	日本赤十字秋田看護大学 看護学部看護学科	助手	萩原 智代
	秋田県健康福祉部長寿社会課	課長	佐々木勘右エ門
	秋田県健康福祉部健康推進課	課長	鎌田 雅人

キャッシュカードとクレジットカードがこの1枚でご利用できます

Bright One

ブライトワン



〈北都〉ブライトワン
WAONカードが
ご利用いただけます

◎当社が割賦販売法に基づき加入している指定信用情報機関は株式会社シー・アイ・シーです。

特典
1

ATM時間外手数料をキャッシュバック!

当行ATM時間外手数料、他行ATM時間内手数料を
月3回(最大324円)キャッシュバック!
(半年分まとめて口座にお振込みいたします)

特典
2

初年度年会費無料! (ゴールドカードは除く)

1年間のショッピングご利用金額が10万円以上の方、または、携帯電話料金を
(北都)ブライトワンでクレジット決済された方は
2年目以降も年会費が無料となります。

特典
3

銀行取引でもポイントがたまる!

お買い物のお支払いだけでなく、北都銀行との取引でもポイントがたまります!

さらにプラス

たまったポイントを
WAONポイントに
交換が可能!

オートチャージ(入金)機能が付いた
専用WAONカードがご利用いただけます!

お客さまを知る。地域に伝える。

北都銀行

A MEMBER OF FIDEA GROUP
(H27.2.1.現在)

小畑大館市長を理事長に選任

第3回理事会開催 副理事長に加藤八峰町長

平成26年度第3回理事会が、平成27年2月12日(木)、秋田市「ルポールみずほ」において開催された。

はじめに、1月5日に亡くなられた齋藤前理事長に、一堂黙祷を捧げた後、小畑副理事長が「本日の理事会は、平成27年度事業計画及び当初予算等、通常総会への提出議案の審議が主となるのでよろしく願います。」と挨拶した。

続いて、小畑副理事長を議長に選出し、審議に入った。議案第5号「理事長及び副理事長の互選について」においては、本会規約第20条及び第21条の規定により、理事長及び副理事長の互選が行われ、理事長に小畑元大館市長、副理事長に加藤和夫八峰町長が選任された。(7月31日任期満了)

この外、議案第1、2、3、4号についていずれも原案通り承認された。(議案については本会ホームページに掲載しています。)



<第3回理事会>

平成27年度事業計画・予算など可決承認される

第119回通常総会開催

第119回通常総会が、平成27年2月27日(金)、秋田市「市町村会館大会議室」において開催された。

はじめに、1月5日に亡くなられた齋藤前理事長に、一堂黙祷を捧げた後、本会小畑理事長が挨拶に立ち、国保制度を取り巻く厳しい財政状況や、国の次期医療保険制度改革に触れた上で、国保改革について「29年度以降に公費の拡充額を3,400億円まで増額し財政基盤を強化すること、30年度からは都道府県が財政運営の責任主体となることが明示された。国保法改正案は3月に閣議決定され、国会に提出される見込みとなっている。本会としては、改革の行方を注視するとともに、保険者の負担に応えるよう適切な対応に努めてまいります」と挨拶した。

続いて、来賓の県健康福祉部梅井部長が、国の国保制度改革について「国保法改正法案が成立し、国から具体的な説明を受け次第、説明及び意見交換を行う場を設けたい。国保連合会は、制度の見直しにより、これまで以上に大きな役割を担うことが期待される。引き続き適切な事業運営に努めるようお願いしたい」と挨拶した。

その後、本会鈴木常務理事より平成26年度業務報告を行い、続いて事務局より平成27年度の事業計画について情勢等

を交えて説明し、重点目標として(1)国保制度の改善強化と国保の財政安定化対策の推進、(2)医療費適正化対策の推進、(3)特定健診等データ管理事業の円滑な運営、(4)診療報酬等審査支払業務の充実強化、(5)保険者共同処理業務の円滑な運営、(6)介護保険関係業務等の充実強化、(7)障害者総合支援関係業務の円滑な運営、(8)その他の本会事業の円滑な運営の8項目を挙げた。

議事は慎重な審議の結果、すべて原案のとおり可決された。(議案については本会ホームページに掲載しています。)

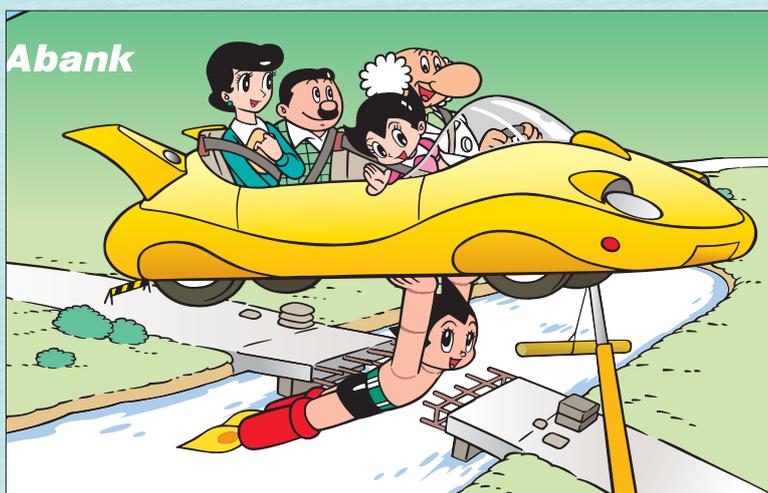
また、総会に先立ち開催した平成26年度国保事業功労者表彰式では、他の模範と認められる団体として八郎潟町を、他の模範と認められる者として、国保審査委員小棚木均氏外10名を表彰した。(被表彰者については本会ホームページに掲載しています。)



<小畑理事長>



<第119回通常総会>



あしたの備えや、
夢の実現。
あなたを支える
チカラでありたい。



あなたの10万馬力
秋田銀行
http://www.akita-bank.co.jp/

「現場のチカラ」

住民のみなさんは 地域の大先輩

◇このコーナーでは、地域住民の身近で健康をささえている人にスポットを当てて、直接インタビューし、日々の取り組みや人柄などを紹介します。

▼この企画は、近年、多岐にわたる業務に携わり、より重要な役割が求められている現場担当者の、国保や保健事業への考え方、住民への思いなどを紹介し、他の実務者への活動に資することを目的としています。

家族への思いが

きっかけに

保健師になって6年目を迎える津谷さんは、県内でも珍しい男性保健師さんです。

編集部／最近では、秋田県内でも男性保健師さんが活躍されていますが、まだまだ少数です。保健師を志したきっかけは何でしたか。

津谷／自分は小さい頃体が弱く、入院したこともありました。その経験があつて自然に興味を持ったのだと思います。学生時代に祖父を亡くしたのですが、最後は自宅でも自宅にいる頃、自分が帰省した時などは嬉しくて元気になってくれていました。そんな姿を見て、少しでも同じようなケースの人たちの力になりたいと思いました。編集部／地域包括支援センターでの仕事を教えてください。

津谷／現在は介護予防教室の開催、健康相

談への対応、普及啓発の取り組みとして認知症サポーターの養成などを担当しています。編集部／地域包括支援センターは何名で構成されていますか。

津谷／所長（北秋田市高齢福祉課長を兼務）、主任ケアマネジャー1名、ケアマネジャー3名、社会福祉士1名、事務職1名、保健師1名の8名体制です。やりたいことは多いのですが、事務系作業も多く時間が足りていないのが現状です。

地域で見守る

環境づくりを

編集部／北秋田市地域包括支援センターとして特に力を入れている取り組みはありますか。

津谷／北秋田市は高齢化率が高く、直近の数値で約39%となっています。認知症の方も増加しており、健康相談にも認知症に関することが多くなりました。地域住民にも

今回のサポーター



北秋田市地域包括支援センター

保健師 津谷 侑希さん

認知症についての理解を深めてもらうために認知症サポーター養成講座に力を入れています。今年度から市職員向けにも行っています。

また独居の方も増えており、その方々が安心して自宅で暮らせるように、地域包括ケアシステムの構築を進めています。地域で連携し、関わっていきけるようなシステムづくりに努めています。

編集部／認知症サポーター養成講座の対象者は一般の住民の方ですか。

津谷／そうですね。認知症のこと、対応方法など家族はもちろん地域の住民の方にも知ってもらおう、理解してもらおうことを目的としています。

編集部／高齢化が進み、認知症を介護する側も高齢者という現状がありますね。

津谷／家族だけでなく、地域での見守りが必要ですね。

編集部／地域包括支援センターの業務は多岐にわたるケースが多く、医療と介護の連携が求められると思いますか。

津谷／保健センター内にある医療健康課が中心となって、地域の病院や施設と情報提供

住民に寄り添う

供し合える協議の場を持っています。また市内各地区で地域ケア会議を開催し、自治会長さん、民生委員さん、警察関係、郵便関係などに参加してもらい、地域の気になる問題や地区の取り組みについて情報交換できる場としています。

編集部／まさに地域で関わる環境づくりですね。

編集部／これまで経験した困難なケースはありますか。またどのように解決されましたか。

津谷／自分ひとりの力じゃなくて、上司だったり先輩だったり、場合によっては専門職の方に相談し、一緒に協力するということが解決に結びついていると思います。最近では、その人だけの健康問題だけでなく、家族との問題だったり金銭も関わったり難しい事例がどんどん増えていくように思います。独居や家族が近くにいない場合が多く、解決までは難しい

ケースがあります。深刻な状況になる前に、まずは状況を知らせてくれる人が必要なんだと思います。

編集部／民生委員さんなど、地域にいる人の力が必ず必要になりますね。

津谷／そうですね。地域の目配りのようなものが大切と感じています。そのための環境づくりが大事だと思います。

編集部／仕事を通じて、これまでで印象に残っていることはありますか。

津谷／問題を解決できなくてもどかしいことも多いのですが、以前、歩行にシルバークーを使うことが、以前、歩行にシルバークーを使ったおばあさんが、介護予防教室の参加を通じて、改善し自分の足で歩いているのを見たときは、とっても嬉しかったですね。

編集部／まさにやりがいですね。仕事の醍醐味というか。

津谷／大きい小さいに関わらず、元気な姿を見られることは嬉しいですね。

編集部／男性保健師さんは珍しいのですか。顔を覚えてもらえるのではないですか。

津谷／見たことあるって声をかけてもらえるのは嬉しいですね。

編集部／これからの目標を聞かせてもらえますか。どんな保健師になりたいかなど。

津谷／地域包括支援センターの業務には、いろんなケースがあるので日々勉強ということにつきると思います。保健師は住民の一番近いところについて直接話を聞ける強みがあると思います。いつでも耳を傾けている保健師でありたいと思いますし、その中から出てくる、こういうことがあったらいいなというものを具体的な事業や政策として実現できる、形にできる職員になっていきたいと思っています。住民は同じ地域の大先輩です。他人だけでも他人じゃない。困ったことがあれば何かしてあげたい。自分力になれば、と思っています。

編集部／暖かみのある言葉ですね。住民の傍にいられるのが保健師の強みというのは大変感銘を受けました。

家族への感謝

編集部／ここからは津谷さん個人のことをお聞きします。

保健師さんという職業柄、体には気をつけていると思いますが、自分なりの健康法はありますか。

津谷／体重のチェックは毎日しています。あとはうがい、手洗いは気を付けています。運動は市役所職員のフットサルチームで週1回練習をしていますね。

編集部／試合にも出たり？

津谷／出ていますよ。みんなで楽しんでいます。他にも朝野球や最近できていませんがソフトバレーなども好きです。

編集部／多才ですね。

津谷／丸いものは大概好きです。(笑)

編集部／気分転換の方法はありますか。

津谷／基本的にインドア派です。読書やDVD鑑賞も好きなんです。

編集部／他に趣味はありますか？

津谷／以前はビリヤードやダーツにはまっていたんですが、最近子供が生まれて、今は子育てに夢中ですね。ずっと(赤ちゃんを)見えています。

編集部／最後に何かありませんか？

津谷／以前、秋田県内の男性保健師さんに声掛けして開催した自主勉強会をまた開催したいなと思います。担当業務もそれぞれ違う保健師が集まって、普段聞けないような話も聞けてとっても参考になりましたので。

編集部／最後に「大切にしていることはなんでしょうか。」と聞いたところ「家族です。子供が出来てから女性の凄さを日々感じてい

ます。」と迷いなく答えた津谷さん。「住民の傍で。住民は地域の先輩。他人だけじゃ他人じゃない。」という言葉に、地域の住民を思いやる暖かみを感じる、そんな保健師さんでした。津谷さん、たくさんの質問に答えていただき、ありがとうございます。その暖かみでみんなを元気づけてあげてください。

また、県内の男性保健師さんの自主勉強会を開くときは、ぜひ取材させてください。

最後に地域包括支援センターで一緒に働く仲間にもお話を伺いました。

編集部：津谷保健師さんはどんな人ですか？

伊藤：真面目で一生懸命頑張っていますよ。住民にもこまめに足を運んで。男性の保健師さんとあまりお付き合いしたことないんですけど、性別は関係ないのかもしれないですね。彼の人柄もあるのかな。健康教室に一緒に行くんですけど、参加者がとっても喜んでます。いないときは、「今日は宥希くん来ないの？」なんて声も。お年寄りの元気の源になっています。若い人を見ていると気持ちがいいですね。

編集部：ここだけの話、直して欲しいところはありますか？

伊藤：今のところないです。(笑)



地域包括支援センター
伊藤 節子さん



Better Health, Brighter Future



タケダから、世界中の人々へ。より健やかで輝かしい明日を。

武田薬品工業株式会社



今月のテーマは「**肝臓を労わる**」

歓送迎会が多い時季に、食べ過ぎ飲み過ぎに備えて

協力：公益社団法人 秋田県栄養士会

栄養価(1人分)	
エネルギー	184kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	12.1g
塩分	1.4g

材料(2人分)

- キャベツ…………… 150g(1/8個)
- 厚揚げ…………… 100g
- 白神あわび茸…………… 60g(1本)
- ※えりんぎで代用可
- しょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- おろし生姜…………… 小さじ1
- ① オイスターソース …… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1



春キャベツと厚揚げの炒めもの

作り方

- 1 キャベツはざく切りにして水気をよく切っておく。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、厚揚げを加え軽く焼き色がつくまで炒める。キャベツとあわび茸を加えて強火で炒め、①の調味料を回し入れ全体にからめ合わせる。

※白神あわび茸 エリンギとバイリング茸の掛け合わせ。肉厚でコリコリした食感があわびを思わせること由来。
※オイスターソース 別名かき油。牡蠣を主原料とした調味料。炒め物に使うと味がコクが出る。



栄養士さんのアドバイス

肝臓は健康維持の上で重要な器官です。アルコールの分解のほか栄養素の貯蔵や合成など、多くの働きがあります。肝臓の機能は日頃の生活習慣に左右されやすいのですが、自覚症状が現れにくく「沈黙の臓器」と言われ、気づかぬうちに症状が悪化してしまいます。

肝臓が元気であるために良質のたんぱく質、ビタミン・ミネラルの摂取を心がけましょう。キャベツには胃腸薬でおなじみのビタミンUが含まれます。柔らかい春キャベツ、畑の肉とも言われる大豆を材料とする厚揚げ、食物繊維たっぷりのきのこと共にいただきます。適度な飲酒と運動、そして休養もおすすめします。



地域活動職域事業部 管理栄養士 田中 美樹

お弁当を持って出かけよう



お弁当の組み合わせとして「ごはん」、定番の「卵焼き」、彩りに「ミニトマト」、黄花が春らしい「アスパラ菜の和えもの」。主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で

まだないくすりを
創るしごと。

明日は変えられる。



www.astellas.com/jp/