

# 秋田のこくほ

July 2015

7

No.676



## Contents

⑫…保険者紹介 羽後町  
活力のあるまちを目指して

④…連合会 TOPICS

⑩…みんなの健康サポーター 「現場のチカラ」  
にかほ市 象潟保健センター 加藤 隼さん

⑧…簡単ちょこトレ!  
筋肉をほぐして快適に! 10秒ストレッチで腰痛予防

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>

# 羽後町



●冬のイベント「ゆきとびあ」

## 活力のあるまちを目指して

羽後町は、総面積230.75平方キロメートルで秋田県南部に位置し、湯沢市、横手市、由利本荘市と隣接し出羽丘陵内陸部の要所として発展しました。

全国的な問題となっている経済雇用情勢の悪化や少子高齢化、福祉対応等の諸問題は、本町にも難題として山積していますが、「人が輝き、人が生きるまちづくり」をスローガンとして、1年をとおして活力ある自然豊かな町を目指しています。

本町は西馬音内盆踊りだけでなく、夏の「牛まつり(べこまつり)」、冬の「ゆきとびあ」とイベントも健在で30年以上続いています。

元気あふれる羽後町にぜひ一度お立ち寄りください。

### 国保の概況 (平成27年1月31日現在)

○総世帯数	5,430 世帯
○総人口	16,353 人
○国保世帯数	2,455 世帯
○国保加入割合	27.21 %
○収納率 (平成25年度決算)	
現年課税分	93.08 %
滞納繰越分	20.00 %

## 国保の取り組み

### こくほ税 コンビニ収納も

羽後町の国民健康保険事業の財政状況は、平成25年度実質収支は黒字ですが、前年度からの繰越金を差し引いた、単年度収支では赤字となりました。いづれながら厳しい財政運営が続いています。

収納率向上対策では、週2回窓口時間の延長、納税相談員による滞納者宅訪問で納付の励行、生活状況等の聞き取り等、納税相談を迅速に行えるよう努め、平成26年度からはコンビニ収納を開始し、納付環境を整えました。

医療費適正化対策については、医療費通知のほか、平成24年度からはジェネリック医薬品差額通知を実施しました。

保健事業では、特定健診の若年層の受診率の向上のため、40歳の節目に行う人間ドック料金を全額助成することや、人間ドック受診を特定健康受診とみなし、ドックの受診結果を特定健診に反映させています。

広報活動につきましては、毎年「広報うご」へ国保事業会計の状況と特定健康診査・特定保健指導受診の勧めと、生活習慣病の予防について掲載しています。

今後とも、PR活動をより充実させ、町民の皆さんが受診しやすい検診・保健事業を進めていきたいと思っております。

### 国保主管課長からの一言



羽後町町民課長  
すがの かつひこ  
菅野 克彦

### 医療費抑制のために 検診受診率の向上を

当町の国保加入者は60歳以上の方が5割を超えております。

また、1人あたりの医療費は増加を続けているため、国保運営はたいへん厳しい状況にあります。

このような中で、医療費を抑制するには、検診受診率を向上させ、病気の早期発見、早期治療等に繋げていくことが大事であると考えられます。

それには、1人1人が自分の健康管理に対して関心を寄せ、「積極的に検診を受けることが必要である。」という意識を持たせていくことが大切なことと思っております。

元気でいきいきとした生活ができるような支援を  
— 骨粗鬆症予防教室 —



羽後町の高齢化率は平成27年3月末現在で33・8%と年々増加しています。また、65歳以上の要介護認定者の割合は20・4%、サービス利用者も12%以上となっています。

運動器の障害で要介護状態になる方も多く、ロコモティブシンドロームの予防は、健康寿命を延ばすためには急務となります。65歳以上の方の介護予防事業も実施されていますが、昨年の骨粗鬆症検診の受診率が10%と年々受診者数が少なくなってきたことと、ロコモティブシンドロームの大きな



原因として、骨粗鬆症があげられることもあり、若い時からの予防の大切さを認識してもらおうという目的で、「骨粗鬆症予防教室」を実施しています。

26年度の教室では、検診で要指導となった方だけでなく住民すべてを対象とし、期間を農作業の少ない冬期間に設定して、町の広報で募集したところ、男性も含め30人ほどの参加申し込みがありました。

事業の内容としては、①骨粗鬆症についての保健師の講話、②健康運動指導士による座ってできる運動の実践、③管理栄養士による栄養指導と試食、を実施しました。

運動の実践では、健康運動指導士より、日常生活の動きでもロコモ予防になることが話され、生活の中で意識的に体を動かせるような運動指導があり、参加者から「家でもできる簡単な運動で続けられそうだ」「身近でできることを見逃していたことに気付かされた」等の意見をいただきました。

栄養指導では、カルシウムを多く含む食品や吸収を助けるビタミンDとK、鶏肉その他の12食品を取り入れた試食2品(写真下)を用意しました。骨粗鬆症予防のため

めの食事をイメージできるような実際に食べてもらい、「自宅でも作ってみた」「食材の組み合わせや味付けが参考になった」等の感想をいただきました。

骨粗鬆症は、若い時からのセルフケアが大切です。保健事業では、できる限り運動器障害を防ぎ、高齢になって

も元気でいきいきとした生活ができるような支援を考え、いく必要があります。それには広報等に入れ検診の意味や重要性を知ってもらうことや、住民が検診を受けやすい体制を整え、少しでも受診率を向上させることが大事だと思っています。

また、新規の参加者が増えるような魅力ある事業を展開していくことも今後の課題です。

今年度は第2次健康うご21計画の策定年度でもありますので、住民とともに、健康づくりを推進していきたいと考えています。



表紙写真

西馬音内盆踊り

国の重要無形民俗文化財に指定され、日本三大盆踊りのひとつとされている。毎年8月16日～18日の三日間、県内外の観光客で賑わう。



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



# 連合会 TOPICS

連合会行事についてはHPをご覧ください [www.akita-kokuhoren.or.jp](http://www.akita-kokuhoren.or.jp)

5月

## これまで以上に改革議論の注視を

### 秋田県国民健康保険運営協議会連絡会通常総会 国民健康保険運営協議会会長・国保主管課長合同研修会開催



<中川会長>

秋田県国民健康保険運営協議会連絡会通常総会並びに国民健康保険運営協議会会長・国保主管課長合同研修会が、5月28日(木)、秋田市「市町村会館大会議室」において、各市町村連協会長14名、国保主管課長22名の出席のもと開催された。

はじめに総会において、中川会長が、国民健康保険制度の地域住民に対する健康保持への貢献や、近年の厳しい財政運営にふれた上で、「国保の都道府県単位化などを中心とした国保法改正案が可決成立し、国保制度は半世紀を経た今、大きな改革を迎えようとしている。国保事業を円滑に運営するためにも、我々国保運営協議会の果たす役割はますます重要となる」と挨拶した。

続いて、来賓の県健康福祉部長寿社会課桜庭課長と国保連合会鈴木常務理事が挨拶し、桜庭課長は、成立した国保法改正案について述べた上で、「法改正に伴う細かい内容は、国と地方の協議の場である「国保基盤強化協議会」で引き続き協議されることになるが、事務レベルのワーキンググループにおいて具体的議論が行われる。県としては、この動向を注視しながら、市町村との協議を始めたいと考えている」と述べた。鈴木常務理事は、「本会としては、地域住民の健康づくりや生活習慣病等の疾病予防支援、医療費データの提供と効果的な活用の支援、県に分賦金算定など円滑な運営に資するよう、保険者の共同体として負託に応え、保険者事務の効率化と軽減を図りながら、国保の制度改革に対応してまいりたい」と述べた。



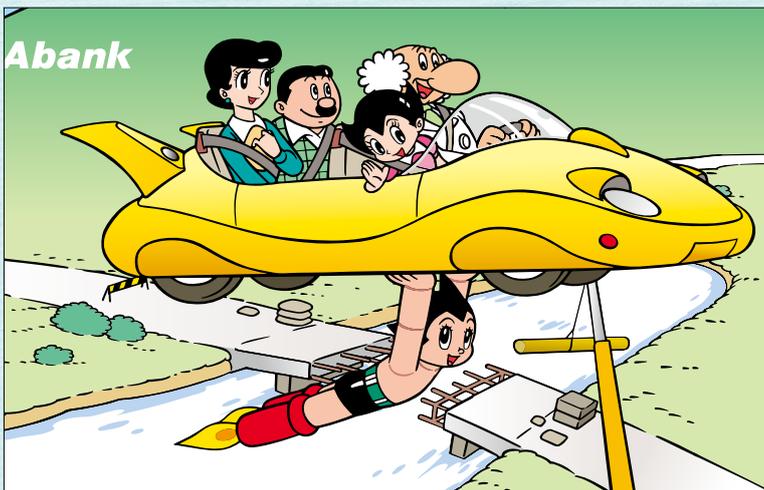
<通常総会>



<合同研修会>

続いて議事では、事務局より議案説明を行い、慎重審議の結果、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、総会終了後に開催された国民健康保険運営協議会会長・国保主管課長合同研修会では、国民健康保険中央会野島康一審議役員「国保の都道府県単位化について」と題した講演が行われた。野島氏は今般の国保法改正についての経緯や市町村の担う内容などについて説明し、「今回の国保法改正は改革の第1歩である。5年後には制度の見直しも想定されている。今後の動向に注目していかなければならない」との考えを示した。



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/>

## 的確な実務処理を支援

### 国保総合システム操作等説明会開催

市町村国保担当者等を対象に、国保共同電算システムや保険者レセプト管理システムの操作等についての説明会を、5月12日(火)、秋田市「秋田県市町村会館」において35名の参加により開催した。開会にあたり本会鈴木情報管理課長が「平成30年に予定されている国保制度改革に向けて、国保中央会ではシステムの開発を進めている。本会としても、システムの安定した運用に努めたい」と挨拶した。



<操作等説明会>

説明会では、国保総合システムの機能についての概略説明をしたほか、国保共同電算システムの資格管理業務、資格給付確認業務、高額療養費業務や保険者レセプト管理システムのレセプト状況確認、過誤再審査登録などの実務処理について操作説明を行った。参加者は初任者も多く、説明に熱心に耳を傾けていた。



<メモをとる参加者>

## 平成26年度事業報告及び決算について承認される

### 平成27年度第1回監事会開催



<松田町長・齊藤市長>

平成27年度第1回監事会が、6月23日(火)、本会中会議室において、監事の齊藤滋宣能代市長、松田知己美郷町長の出席のもと開催された。

はじめに、鈴木常務理事があいさつで全般の個人情報流出問題に触れ、「本会においてもレセプト情報ははじめ、最重要な個人情報を取り扱っている。これまで以上にセキュリティ対策に努めたい」と述べた。事務局の説明後、平成26年度事業報告及び決算について厳正な審査が行われ、出納関係帳簿、収支関係証書、残高証明書等出納状況に計数等の誤りはなく、適正に処理されているものと

認められた。

また、監事から国保法の改正への迅速な対応、保険者事務の軽減、経費の節減及び事業の効率的な運用、また、引き続き財政の健全性と透明性の確保に努めることなど意見が付された。

(議案については本会ホームページに掲載しています。)



<事務局説明>

## 連合会からのお知らせ

### ○平成27年度秋田県国民健康保険団体連合会 職員採用試験について

**申込書受付期間** 平成27年8月28日(金)～9月18日(金)

詳しくは本会ホームページ又は本会総務課へお問い合わせください。

### ○こくほ健康フォトコンテストに実施について

**作品募集期間** 平成27年5月1日(金)～10月30日(金)

詳しくは本会ホームページ又は本会事業企画課へお問い合わせください。

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!

さらにプラスで  
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)

## 「現場のチカラ」

住民との絆を  
感じながら

◇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、日々の取り組みや人柄などを紹介します。

## 実習と地元への想いが挑戦に

生まれ育った「地元象潟」で勤務されている加藤さんは、8年目を迎えた保健師さんです。

編集部/地元で仕事をされていますが、いかがですか。

加藤/保健師になって4年目から象潟保健センターに異動になったのですが、はじめはちよつとやりづらかったですね。知っている方もたくさんいたので。

編集部/顔見知りで照れくさいと。

加藤/そうですね。でもそれって自分の先入観で。逆に今は、知ってるが故に優しく声をかけてくれる方がたくさんいるので、やりやすい感じですね。そういう意味では地元はいいなって思います。「ほっこり」するというか。

編集部/保健師になられて8年目と伺いましたが、もともと保健師志望ですか。

加藤/もともとは看護師志望でした。学校を終えてから1年間、県内の病院で勤務をしていました。

たのですか。

加藤/看護師の「地域看護実習」で保健師の仕事を知ったのですが、病気になるた人を診るのは違う世界というか、健康な人も対象とするし、個人だけじゃなくその地域全体を診なきゃいけないという仕事に興味を持ちました。当時、男性保健師はあまりいなかったたので、男の保健師がいても面白いかなと思ったのもありますね。加えてにかほ市の先輩保健師さんたちの影響もありました。本当にいろいろ優しく教えてもらって、勉強になる実習をさせてもらいました。

編集部/看護師から保健師への転職はかなりの決断だったのではないですか。

加藤/正直悩みました。言い方が悪いですが、看護師の仕事も楽しかったんです。すごく悩みましたけど、やっぱり地元に戻って仕事をしてみたいという気持ちもあり思い切って挑戦してみました。

編集部/まだまだ少ない男性保健師さんですが、男性で良かったと感じることはありますか。

加藤/ないですね(笑)。ないですけど、住民のみなさんが優しいので血圧測定に「男のひとだと緊張するな」って笑って声をかけてくれたりします。あとは電球換えてとか、トイレ壊れたとか力仕事はやっぱり担

## 今回のサポーター

当になりますよね(笑)

## 少ない時間だからこそ大切にしたい

編集部/保健センターとして力を入れていらっしゃる組みはありますか。

加藤/自殺予防などの精神保健事業で「こころの健康づくり出前講座」という事業があります。気軽に地域住民が集まれる場を作りたいという思いがありました。地区の集会所などに講師の先生と共に出向き、血圧測定と健康相談、健康講話などしています。特別なことはしていませんが、一緒になって楽しめる場を提供しようという趣旨で開催し、去年は20か所、約450人の住民と「しゃべって笑って」という機会を作りました。参加してくれる地区も増えてきたので、今年も力を入れてやりたいと思っていますところですよ。

編集部/課題としてとらえていることはありますか。

加藤/ひきこもりへの支援をどのようにするかということが、去年から出ています。

ひきこもりへの対応は正直難しい面が多くなかなか情報がなくて、潜在化している場合が多いんです。そこをいかに見出しにくいか、また情報が上がってきたケースでもいざ保健師が訪問するとなった時に、その家庭になかなか入っていけないことが多いです。

編集部/プライベートな部分が多くどこまで踏み込んでいいのかとか。

加藤/やっぱりどうしても拒否というか、そういうところがあるので、その垣根をどうとつばらつていけばいいのかっていうことが課題になっていきますね。あとは潜在化しているケースをすくい上げるために民生委員だったり、ほたるの会だったり、そういう方々とケース会議のような情報交換会みたいな時間をもてればいいと思います。

編集部/ほたるの会とはなんですか。

加藤/精神保健福祉ボランティアほたるの会というボランティア組織で、自殺予防サロンや精神障害サロンを運営して、にかほ市の精神保健事業にご協力いただいています。

もちろん、状況を把握し関わっているケースもたくさんありますけど、まだまだ



にかほ市 象潟保健センター

保健師 加藤 隼さん

隠れているケースがあると感じています。経済的問題や子育ての不安、特に若いお母さんたちへのアプローチも課題です。挙げていくと課題だらけですが、先輩たちがやってきたことを絶やさぬようにと思ってやっています。

編集部／保健センター業務は多種にわたっていると思いますが、デスクワークとの比率はどうですか。

加藤／思えば現場7／事務3ですが、現実には4／6くらいだと思います。事務が大切なのは理解していますが、現場に出てこそ保健師だと思っています。

編集部／保健師さん共通の悩みですね。加藤／でもだからこそ、現場に出たときはその時間を大切にしています。

## 住民の優しさに応えたい

編集部／保健師としてここが足りないと思うことはありますか。

加藤／全部です(笑)。こちらが手伝いに行っているのに、逆に住民の優しさに救われるというか、助けられることが多くあります。住民とのつながりが保健事業の助けになると思います。

編集部／深い言葉ですね。

加藤／保健師になって8年経ちますが、何にも成長できていなくて、住民から言われて気づくことがたくさんあり、意見を言ってくれるありがたさを日々感じています。教えられることが多く一緒に学んでいければと思います。

編集部／どんな保健師を目指していますか。また住民への想いをお聞かせください。

加藤／東日本大震災の被災地派遣で大槌町や釜石市での経験が大きく心に残っています。1週間の短い期間でしたが、避難所での健康相談だったり、衛生活動だったり保健活動の原点を見た気がします。4月でまだまだ混沌としたなかでしたが、自分たち

で役割を決めて作業したり、協力し合って自ら動いていました。住民が自分自身のこととで精一杯な状況なのに、子供たちのために、「こいのぼり」を挙げていたこともとても感動しました。保健活動では健康課題だけを見がちです。もちろんそれも大切ですが、地域にはいいところがたくさんあります。そこを見ていきたいですね。住民のパワーの凄さを日々感じています。課題解決にはその力が必要ですね。その力の流れの手伝いが出来ればと思っています。

## 楽しむ時間が力をくれる

編集部／ここからは加藤さん個人のことを教えて下さい。

保健師さんという職業柄、体には気がつかっているとありますが、自分なりの健康法はありますか。

加藤／それがありません(笑)。小中高と野球をやっていました。最近では出来ていませんね。

編集部／時間が無くてですか。

加藤／体が動かなくてです(笑)。あと体に良いと信じて納豆をいっぱい食べてます。

編集部／体型は維持されていますか。

加藤／痩せました。いっぱい食べているんですが、太れないのが悩みです。

編集部／女性から悲鳴が聞こえそうなコメントですが。

加藤／書かないでください(笑)。

編集部／気分転換の方法はありますか。

加藤／車の運転をしながら大声で歌っています。

編集部／ちなみに好きな歌手はだれですか。

加藤／「ゆず」が好きです。あとは温泉によく行きます。

編集部／温泉は健康法にもなっていますね。趣味はなんですか。

加藤／旅行が好きです。国宝とか世界遺産といった言葉が好きで、最近カメラを購入

したので、旅行先で撮りたいですね。編集部／大切にしていることはなんですか。加藤／楽しむ時間ですね。その時間がまた次の仕事を頑張れる時間にもなっている気がします。

どんな保健師になりたいかとの質問に「背伸びせず、自分が出来ることをしっかりとやれる保健師」と答えてくれた加藤さんですが、自身のことを伺うと「まだまだです」と繰り返されたのが印象に残りました。「いつも助けられている」との言葉に、住民への想いを感じました。これからも住民と歩調を合わせて頑張ってください。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。

### 最後に象潟保健センターで一緒に働く仲間にも伺いました。

編集部：加藤さんはどんな人ですか。

岩井：住民からの信頼が厚いですね。住民のことを中心に考えて仕事をしている、すごく気が利く男性という印象です。女性が多い職場なので、空気がたまに面倒くさいなと思うこともあるのかなと心配しています(笑)。

加藤：ありますね(笑)。

岩井：でも上手にやっているといます。向いている職場ですね。



象潟保健センター 岩井 貴子さん

編集部：直して欲しいところはありますか？

岩井：とっても気を使う人なので、あまり使すぎないで欲しいですね。

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/



第5回 筋肉をほぐして快適に!

10秒ストレッチで腰痛予防

ストレッチで筋肉がほぐれて、体が快適になれば、日常の身体活動もそれだけアクティブになります。また、ストレッチでゆっくり筋肉を伸ばすと、体をリラックスさせる副交感神経の活動が優位になり、気持ちが落ち着くという効果もあります。気持ちよく伸ばして、快適な体を手に入れましょう。

背中から腰 01

- ① 椅子に深く腰かけ、手はひざの上におきます。
- ② 背中を丸めるように上半身をゆっくりと前に倒しそのままの姿勢を10秒キープします。5回程度繰り返します。

POINT 背中中の筋肉が伸びているのを感じましょう。



わき腹 02

- ① 椅子に深く腰かけ、手は胸の前で組みます。
- ② ゆっくり上半身を横に倒して10秒キープし、ゆっくりと元の位置に戻します。反対側も同様に行い、5回程度繰り返します。

POINT わき腹が伸びているのを感じましょう。



体幹 03

- ① 椅子に深く腰かけ手を組み、両肩に乗せます。
- ② 上半身を左右にゆっくりと回します。このとき腰が一緒に回らないように注意しましょう。
- ③ 左右で1セットとして、5回程度繰り返します。

POINT みぞおちあたりを中心に動かすことをイメージしましょう。



楽な姿勢でゆっくり伸ばすのがストレッチの基本

ストレッチでは筋肉の力を抜くことが大切です。

筋肉に力が入ってしまうと、それだけ伸びにくくなるので、力を抜いて、できるだけリラックスできる『安定した姿勢＝楽な姿勢』で行うことが大切です。

リラックスしてゆっくりと、痛気持ちいい、ところまで伸ばすようにしましょう。

○監修：本会保健師 本間  
 ○モデル：本会職員 芦澤



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。