

# 秋田のこくほ

October 2015

10

No.677



## Contents

⑫…保険者紹介 鹿角市  
笑顔がつながり活力を生むまち・鹿角

④…連合会 TOPICS

⑩…みんなの健康サポーター 「現場のチカラ」  
美郷町保健センター 照井 絵理子さん

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「冬に備えてビタミンとアンチエイジング」  
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>

# 鹿角市



●五大尊舞

## 笑顔がつながり 活力を生むまち・鹿角

鹿角市は、秋田県の最北東部、北東北3県のほぼ中央に位置し、総面積は707.52平方キロメートルで、総人口は本年7月末現在で32,942人となっています。

北に十和田湖、南に八幡平を有する十和田八幡平国立公園があり、大湯、湯瀬、八幡平の3つの温泉郷のほか、世界無形遺産である「大日堂舞楽」、国指定重要無形民俗文化財の「花輪ばやし」、縄文後期の遺跡である「大湯環状列石」など、国内外から多くの観光客が訪れています。

### 国保の概況 (平成27年7月31日現在)

○総世帯数	13,260 世帯
○総人口	32,942 人
○国保世帯数	5,092 世帯
○国保加入割合	38.40 %
○収納率 (平成26年度決算)	
現年課税分	93.27 %
滞納繰越分	19.23 %

### 国保の取り組み

増加する医療費に対応した  
適正化事業の強化を

鹿角市の平均被保険者数は平成24年度に1万人を下回り、その後減少を続けている一方で、1人当たり医療費は年々増加するなど、大変厳しい財政運営を余儀なくされています。このため、平成26年度には4年振りとなる国保税率等の引き上げを行いました。

また、医療費の適正化につながるため、健康教育事業及び健康づくり事業の展開や疾病の早期発見・早期治療を目指した特定健康

診査と特定保健指導の強化を図ると共に、医療費通知・ジェネリック医薬品差額通知を実施しており、これにより、徐々にではありますが、重複・頻回受診の減少や、ジェネリック医薬品への意識の浸透がみられます。

このほか、無傷病世帯表彰の取り組みを平成27年度からはじめると、特定健診の受診率向上にも努めています。

### 国保主管課長 からの一言



鹿角市市民課長  
はなのき まさひこ  
花ノ木 正彦

### 健康管理の大切さを 伝えたい

本市の1人あたりの医療費は年々増加していて、高齢化による被保険者数の減少とあわせ、国保事業の運営は大変厳しい状況となっています。制度改正により今後、都道府県単位化による財政基盤の安定化を図る中で、市町村が担う役割もこれまで以上に重要になってくるものと考えます。特定健康診査や健康づくり事業に取り組みながら、市民の健康管理意識を高め、医療費の抑制につなげていきたいと思ひます。

# 保健事業の取り組み

保健対策  
シリーズ  
No.358

## データを活用した新たな事業を展開

鹿角市では国保制度周知の強化を目的として、毎月1回発行している「広報かづの」へ「国保の広場」のページを設けて、国保制度や保健事業について広報しており、内容をホームページとリンクさせる等、周知に努めているほか、2015年8月号からは、本市公



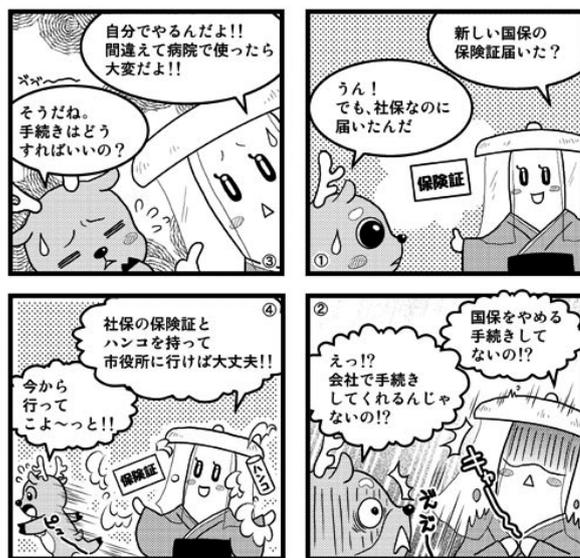
〈業務風景〉

認キャラクターの「たんぼ小町ちゃん」を活用した4コマ漫画を掲載する等、解りやすく国保制度を周知できるように取り組んでいます。

生活習慣病予防と医療費抑制対策では、

特定健康診査の受診結果と本市の国保及び後期高齢者医療の疾病傾向を国保データベース(KDB)により分析し、平成27年度から新たにヘルスアップ事業及びデータヘルス計画の基礎データとして活用しています。

主な取り組みとして、平成26年度からは生活習慣病治療中の方の検査結果を、本人の同意に基づき医療機関から情報提供してもらい、その結果の把握に努めており、平成27年度からは特定健診受診率向上対策のポピュレーションアプローチの一つとして、過去3年以上無傷病、特定健康診査3年以上



〈たんぼ小町ちゃんの4コマ漫画〉

連続受診などを条件として無傷病世帯を表彰し、表彰状と副賞として人間ドック無料受診券の進呈を行っています。

そのほか、平成27年度から筋骨格系疾病対策、各健康運動教室(水中・リズム・ヨガなど)の実施や、骨密度の記録結果を継続して記載できる「ほねっこまちカード」を交付し、骨密度の重要性和骨に関する意識向上を図ることを目的として骨密度測定会を実施しています。「ほねっこまちカード」交付者数は平成27年8月31日現在で915人となっており、市民の関心の高さが伺えます。



平安末期から続く日本有数の祭り囃子で、毎年8月19、20日に開催され「花輪祭の屋台行事」として国重要無形民俗文化財に指定されている。



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。



# 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)

7月

## 的確な実務処理を支援

### 第120回通常総会 –平成26年度事業報告・決算を承認–



<挨拶する佐々木理事長職務代行者>

本会では、第120回通常総会を、7月28日(火)、秋田市「市町村会館特別会議室」において開催した。開会にあたり、副理事長の佐々木理事長職務代行者が挨拶に立ち、国保を取り巻く厳しい状況と本年5月に可決成立した国保法改正法に触れた上で、「平成30年度からは国保の運営に都道府県が加わり、国保の安定的運営が図られるものと期待している。本会としても、国保制度改革の議論の行方を注視しながら、制度改革に的確に対応していく」と述べた。

続いて、来賓の県健康福祉部進藤部長が、今般の国保法改正について「平成30年度からは県も保険者として、国民健康保険の財政運営を担うことになった。今後は、国保基盤強化協議会において、政令や省令などの具体的な内容について議論が行われる。県としては議論の動向を注視するとともに、必要に応じて皆様への情報提供等に努めたい」と挨拶した。



<来賓 県健康福祉部進藤部長>

その後、鈴木常務理事が平成27年度業務報告を行い、続いて事務局より平成26年度の事業報告と合計3,800億円の決算について報告した。事業の実施状況については、重点目標とした(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)保健事業及び医療費適正化対策の推進、(3)診療報酬等審査支払業務の充実強化、(4)保険者共同処理業務の円滑な運営、(5)介護保険関係業務の充実強化、(6)障害者総合支援法関係業務の充実強化、(7)特定健診等データ管理事業の円滑な運営、(8)その他の本会事業の充実強化の8項目について説明を行った。

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、8月1日に開催された第2回理事会において理事長に加藤和夫八峰町長、副理事長に齊藤滋宣能代市長及び佐々木哲男東成瀬村長、常務理事に鈴木哲弥学識経験者理事が決定した。

理事長	八峰町長	加藤和夫
副理事長	能代市長	齊藤滋宣
〃	東成瀬村長	佐々木哲男
常務理事	学識経験者理事	鈴木哲弥
理事	秋田市長	穂積志志
〃	北秋田市長	津谷永光
〃	湯沢市長	齊藤光喜
〃	にかほ市長	横山忠長
〃	横手市長	高橋大己
〃	美郷町長	松田知忠
〃	秋田県医師会理事長	大野一忠
監事	鹿角市長	児玉彦
〃	五城目町長	渡邊彦兵衛



<第120回通常総会>

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)

# 国保制度の安定運営のために、より一層の協力を

## 東北地方国保運営協議会代表者連絡協議会



<代表発表する秋田県国保運営協議会連絡会中川会長>

東北各県の国保運営協議会代表者が一堂に会し、国保制度について討議し、今後の国保事業の発展と円滑な運営に寄与することを目的とした東北地方国保運営協議会代表者連絡協議会が7月16日(木)、青森市「ホテル青森」において開催され、本県国保運営協議会中川修一会長はじめ、5名の役員が出席した。

開会にあたり、東北地方国保協議会の鹿内会長(青森県国保連合会理事長)が挨拶に立ち、今般の制度改革に触れ「都道府県単位化など新しい制度が作られようとしている。東北全体として議論し課題に取り組んでいかなければならない」と述べた。続いて、国保運営協議会東北地方連絡会坂本会長が「国保制度が大きく変わろうとしている今、私ども国保運協会長としては、こうした情勢を常に把握し、国保制度の安定運営のために、より一層協力していかなければならない」と挨拶した。

その後行われた協議では、各県より提出された議題について審議が行われ、本県中川会長が「制度改善に関する問題」について代表発表を行った。議題は、すべて提案どおり採択され、東北地方国保協議会へ提出された。

また、協議終了後、国民健康保険中央会柴田理事長より「国保をめぐる諸情勢について」と題した特別講演が行われ、今国会で成立した持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律について、経緯や今後の展望について解説がなされた。



<東北地方国保運営協議会代表者連絡協議会>

# 保健事業へ更なる支援を

## 平成27年度全国市町村国保主管課長研究協議会



<聞き入る本県参加者>

全国の市町村国保主管課長が一堂に会し、国保事業運営上の諸問題を研究協議し、国保事業の発展に資することを目的とした、平成27年度全国市町村国保主管課長研究協議会が、8月28日(金)、東京都「日本教育会館」において開催され、本県より国保主管課長など24名が参加した。

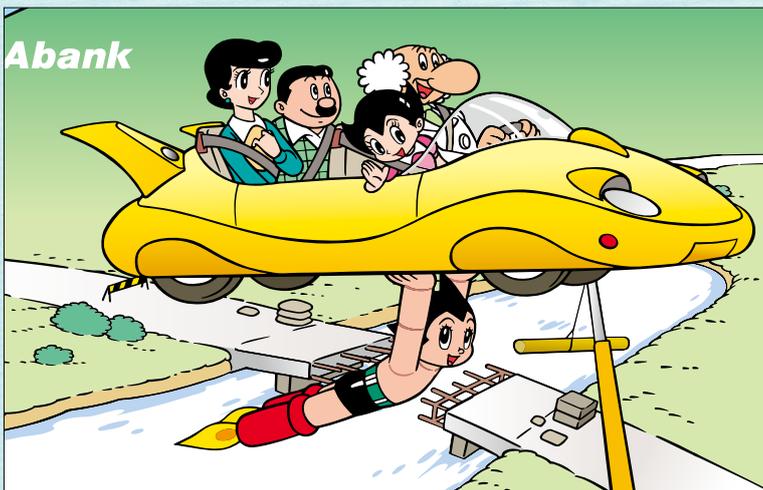
はじめに国民健康保険中央会柴田雅人理事長が挨拶に立ち、平成30年度から実施される保険者努力支援制度に関して、「国保連合会、国保中央会としても、保有している健診、医療、介護のデータを総合的に活用する国保データベースシステムにより、地域の健康状況の把握や重点課題を明確化し、保健事業の推進を支援したい」と述べた。

来賓挨拶では、厚生労働省武田俊彦大臣官房審議官が国保法等一部改正法について触れ、「都道府県と市町村が立場を理解し合いながら、新しい制度でそれぞれの役割を果たしていただきたい」と挨拶した。

その後、厚生労働省武田俊彦大臣官房審議官による講演が行われ、講演の中で、平成30年度からの国保運営のあり方について、「市町村事務の広域化の推進や事務の一体化の議論は出てくると思う。合併しなくても事務の共通化、広域化はできるということを考えていただきたい」との見解を述べた。続いて、「保険者努力支援制度に向けて—保険者機能の強化—」をテーマとしたシンポジウムが行われた。



<厚生労働省 武田俊彦審議官>



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」

地域に根差して  
住民に寄り添いながら

◇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。

## 人と人を繋ぐ想い

地元美郷町出身の照井さんは、6年目を迎えた保健師さんです。

編集部／地元でお仕事をされていますが、いかがですか。

照井／美郷町が合併して初めて保健師を募集した時に奇跡的に採用していただきました(笑)。6年経って少しずつ覚えてもらってきたかなと思っていますが、まだまだです。

編集部／はじめから保健師志望ですか。

照井／もともととは、保育士志望でした。子供がすごく好きなので。進学するときにまで悩んでいましたけど、県外の大学の看護学部に進学しました。

編集部／そこで保健師志望に。

照井／そこでもはじめは看護師志望でした。地域看護の実習を通じて保健師の仕事を知ったのですが、病気の治療とは違う予防というか、そういった仕事を知っていくうちに保健師になるんだって気持ちになっただけになりましたね。

編集部／実習は実際に現場に出て？

照井／地域の包括支援センターで3週間お世話になりました。健康教育で老人クラブを対象に、動脈硬化予防の話させていた

だいたんですけれど、みんな反応がすごく良くて。

編集部／反応がでると嬉しいですね。

照井／こういう反応が返ってくるのを見ると、「もっとしたい、してあげたい」って気持ちが出てくるんですよ。それって素敵な仕事だなと思って。看護師も魅力的なんですけど、保健師の幅広さとか何でも屋みたいなところにも魅かれましたね。切り口の違いいいかな。あと人と話すのが好きなのもありますね。口から先に生まれたとよく言われます(笑)。

## 自分の健康を身近に

## 感じて欲しい

編集部／今現在担当されている仕事は何ですか。

照井／現在の担当は予防接種事業、特定保健指導とセルフケア事業です。

編集部／セルフケア事業とは何ですか。

照井／全住民対象の事業で、住民が自分の健康は自分で守るというコンセプトで今年度から始まった事業です。8月から週に1〜2回の運動教室を始めたところです。

編集部／年齢層はどうですか。開催時間などは。

照井／参加者は幅広いですね。時間は午前

## 今回のサポーター



美郷町保健センター 福祉保健課  
保健師 照井 絵理子 さん

か午後の1時間半です。セルフケア事業は、自分の手で健康管理していくことを意識しています。まずは自分の身体を知ってもらうことから始めています。今後の展開としては、住民から来てもらうだけでなく、こちらから「出前の健康教室」として地域の会館などへ出向いていくことを企画しています。

編集部／来てもらうだけでなく、こちらからの働きかけという姿勢というか、そういうものが大事ですね。

照井／そう思います。一番は、住民が自分の健康をより身近に感じて、健康を自分で守ろうという意識が高まってくればいいのかなという想いです。結果として医療費適正化というのがあります。その前にまず住民の意識が大切かなと感じています。スタートしたばかりで探り探りですけど。

編集部／保健センターのスタッフは何名ですか。

照井／職員9名、臨時2名の11名です。職種は事務が4名、栄養士が1名と保健師4名。臨時の保健師1名と運動指導士1名の体制です。

編集部／事務職と保健師の業務分担はどう

でしょうか。比率とか。

照井／基本的に事業は事務と保健師がセットになって担当しているので、分業が出来ると思います。事務も大切なので出来るところはやってますし、協力しながらお願いしています。とっても助けられています。比率って言われるとちょっと難しいかな。

## 数字では見えないもの

## の大切さ

編集部／日常の仕事の中で心がけていることはありますか。

照井／報告・連絡・相談は確実にしようという意識しています。小さいことでも気になっただらすぐ話すようにしています。職場に入ったところは全然思ってる事を言えなくて悶々としたまま過ぎてしまったことがたくさんあったので。今は気になったらすぐ先輩に話すようにしています。

編集部／住民に対してはどうですか。

照井／6年目って言っても、住民からすると保健師は保健師なので、自信を持って仕事をできるようにしています。あと笑顔は絶

やさないように心がけています。笑顔が住民にも伝わるというなと思いがら仕事していますね。いつまでも若くいたいとかそういうわけじゃないんですけど(笑)、住民にとって接しやすいい保健師でありたいなと思います。見た目も態度も。そこはちょっと気をつけています。普段がおちゃらけているので気を引き締めて。

編集部/これまでで困難なケースはありましたか。またどのように解決しましたか。

照井/精神の相談などは突発的なことが多いのですが、入ったところは相談されたらちゃんとした答えを返してあげなきゃいけないという気持ちが強すぎて、電話一つで動揺しちゃって。訪問などでも相談をされたときに、その場をどうにかしなきゃと思ったって一生懸命答えを探して、結果、漠然としたことを返してしまったり余裕がなくなるときが多くて、その都度落ち込んでました。今は、正直に「持ち帰って考えさせて下さい」と言えるようになりました。今思えば数々のケースで、ああすればよかったという想いはたくさんありますが日ごろから先輩たちから見て学んだり、一緒に対応するようにしていますね。

編集部/地域の課題と感じていることはありますか。

照井/心の健康づくりですね。問題が起きる前の掘り出しの難しさ感じています。

編集部/潜在化しているケースをどう見出すかは大きな課題ですね。

照井/美郷町には「てととの会」というボランティア組織があります。月1回コーヒースタイルを運営して住民の憩いの場を作ってくれたり、地域の悩み相談を聞いて保健センターへ繋げてくれたりしています。本当に助けが必要な人は潜在化している場合が多いと思います。教えてくれると私たちも入って行きやすいですね。会では月1回、保健センターで定例会を開催しているのですが、町のことを住民目線で話してくれています。厳しい意見もありますが生の声を聞かせてくれるのでありがたいと思っ

ています。

数字で見えるものは、すぐわかりやすく指導しやすいですけど、やっぱり心の問題は幅広いですね。数字だけのアプローチでは近づけないというか。

編集部/これからの目標を教えてください。

照井/地域に根差した住民に近い存在になりたいですね。どんな地域に入っても住民のことを知って、住民にも私たちのことを知ってもらいながら一緒に健康な町を作っていきたいなと思っています。覚えてもらうだけが目標じゃないですけど、どんな保健師を頼ってほしいと思います。住民は健康についてとても勉強しています。住民も地域の人たちに教えてもらってる気がします。健康に関心があるので、そのままにならずに関心を実際に活かせる場を作ってあげるとか、環境を整えるのが私たちの役割でもあるのかなと思ったりしています。声をそのままにせず、取り入れながら企画して新しいことを始めていきたいなと思っています。今回セルフケア事業を新しく始めたのでワクワクしています。まだ手探り状態ですけど、どんな反応が返ってくるか楽しみです。

編集部/ここからは照井さん個人のことを教えてください。

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。

照井/運動教室もはじまったので、一緒に自分もちゃっかり健康になろうかなと思っています。

編集部/体調管理はどうですか。

照井/食べ過ぎないようにしています。保健指導をして「お疲れさま」と言って何かつまんじやう自分があるので(笑)。最近レコーディングダイエットを始めました。

編集部/気分転換の方法はありますか。

照井/最近、パワースポット巡りをしています。ちよつと前にも山形の縁結びで有名なお寺に行ってきた(笑)。

最後に美郷町保健センターで一緒に働く仲間にも伺いました。



美郷町保健センター  
なかのあきこ  
中野 晶子さん

編集部: 普段の照井さんはどんな人ですか。

中野: 照井さんは明るく、テキパキと仕事をこなすしっかり者っていう感じですね。私より先輩のような気がします。いつも頼りにしています。子供の健診でも、お母さん達から頼りにされてるし、子供たちからも人気があるお姉さんです。

編集部: 直して欲しいところはありますか。

中野: 美しすぎる所です(笑)。ちょっと嫉妬してしまいます美しくて。お弁当も詰めてくるし。いつもパソコン越しに「素晴らしいな」と見とれています。来年初めて後輩が入ってくるとしますので、頼りになる先輩になると思います。

編集部/ご利益がありましたら、私にもぜひ教えてください(笑)。ところで、趣味はなんですか?

照井/音楽が好きですね。今年の東北六魂祭のフェスにも行きました。休日はドライブに出かけることが多いです。

編集部/個人的に大事にしていることはなんですか。

照井/自然体でいることですかね。あとは服装とか、身だしなみは気を付けているつもりです。

最後に住民への想いを聞いたところ、「地域のことをいろいろ教えて欲しい。その声に応えていきたい」と話してくれた照井さん。これからも明るい笑顔で住民が元気で暮らせる町の支えになってください。たくさんさんの質問に答えていただきありがとうございます。



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「冬に備えてビタミンとアンチエイジング」

風邪予防や乾燥に備えて  
 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	70kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	1.7g
塩分	0.2g

材料 (1人分)

- かぼちゃ…………… 50g
- 玉ねぎ…………… 15g
- ブロッコリー…………… 15g
- ハーフマヨネーズ…………… 小さじ1
- プレーンヨーグルト…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々



かぼちゃのサラダ

作り方

- 1 かぼちゃは1.5センチ角に皮付きで切り、茹でる。(電子レンジでも良い)
- 2 玉ねぎは繊維に直角に薄く切る。(辛みが強い時は水にさらす)
- 3 ブロッコリーは小房に分けて塩茹でし、水にとらないで蒸に丘上げる。
- 4 マヨネーズとヨーグルトを合わせた中に、①②③を加え混ぜ合わせる。
- 5 塩で味を調える



栄養士さんのアドバイス

これからの季節、風邪が気になりますね。空気が乾燥してくると、のどの粘膜の機能が低下して感染しやすくなります。カボチャには粘膜などの細胞を強化して体を酸化から守ってくれるビタミンEやCが多く含まれています。ブロッコリーは更にビタミンCを強化してくれますし、玉ねぎのアリシンは、強い抗菌作用と抗ウイルス作用がありますので風邪予防に効果的です。マヨネーズで和えることは、脂溶性のビタミンEの吸収を良くし、ヨーグルトを加えることによってマヨネーズを減らすことができますので低カロリーに抑えられます。冬に備えて抗酸化作用のあるビタミンを摂ることは若々しく年齢を重ねるためのアンチエイジングにもつながります。抵抗力のある体作りを心がけましょう。



地域活動職域事業部 栄養士 今野貴美子

お弁当を持って出かけよう



「栗ご飯」、「鶏手羽のピリ辛煮」、「高野豆腐の揚げ煮」、「かぼちゃのサラダ」、「人参のレモン和え」、「ミニトマト」、「きゅうりと赤カブの漬物」、「ブドウ」

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/

