

秋田のこくほ

2016

4

No.679



CONTENTS

②…保険者紹介 井川町
さくらに彩られた美しき彫刻のまち

④…連合会 TOPICS

⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
藤里町町民課保健師 石田 郁さん

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

秋田 国保 検索

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

井川町



さくらに彩られた 美しき彫刻のまち

井川町は秋田県のほぼ中央にあり、秋田市から約25kmの距離にあります。総面積は47.95平方kmで、東部は波状形の段丘を形成し、西部は平坦で広範な水田地帯を形成しています。町には、日本各地から集められた桜、200種2000本が植樹された日本国花苑があり、全国に数が所しかない学術的にも貴重な公園です。また、平成12年から10年間にわたって開催された「桜の森彫刻コンクール」で各賞に選ばれた作品41基を展示し、さくらと彫刻の公園として親しまれています。

国保の概況

(平成28年1月31日現在)

総世帯数	1,746世帯
総人口	5,041人
国保世帯数	635世帯
国保加入割合	20.7%
収納率(26年度決算)	
・現年課税分	90.75%
・滞納繰越分	17.28%

国保の取り組み

全加入世帯に

ジェネリック医薬品希望カードを配布

井川町の国保被保険者数は、少子高齢化に伴い減少を続けていますが、その一方で、医療費は上昇傾向にあり、一人当たり医療費は他市町村と比べて高い状況が続いています。毎年保険税率の改定を行っていますが、厳しい財政運営を余儀なくされています。

町では昭和38年から毎年健診を実施しており、長年にわたり町民の健康維持に努めてきました。健診後には、健診結果についての説明会を町内各地で実施し、そ

れに関する健康講座を広報紙に定期的に載せることで、町民の健康に対する意識の向上を図っています。

また、医療費適正化事業として、医療費通知とジェネリック医薬品差額通知を送付するとともに、平成28年度の被保険者証一斉更新の際には、全ての国保加入世帯にジェネリック医薬品希望カードの配布を予定しており、増え続ける医療費の抑制につなげていきたいと考えています。



国保主管課長
からの一言

井川町町民課長
すずき よみし
鈴木 嘉

健康で暮らせるまちづくり

当町の一人当たりの医療費は、他市町村に比べ長年にわたって高い状態が続いており、3年連続で国保税率を引き上げているものの、国保財政は大変厳しい状況となっている。

現在、医療費抑制のため、病気の早期発見・早期治療を促すべく、独自色のある健診を実施し、さらに健診後の結果説明会の開催等により健康管理に対する意識づくりを行っている。

今後、若年層の健診受診率向上と個々が健康管理できるよう健康教室や運動教室など、住民が気軽に参加できる様々なイベントを展開して健康意識を高め、町民皆健康で暮らせるよう取り組んでいきたいと考えている。

健康を守るカギは地域に

井川町では昭和38年より脳卒中予防対策として循環器健診を50年以上にわたり継続実施しております。脳卒中や高血圧などの発症が減少し、入院医療費や入院外医療費も一時は伸び率を低く抑えることが出来ました。

平成20年より特定健診・特定保健指導制度が開始されましたが、社会環境の変化等により住民の高脂血症、肥満、糖尿病が増

え、血圧も再び上昇傾向にあり、さらにはがんの発症や慢性腎臓病の進行に伴う人工透析の増加等新たな問題も発生しております。

こうした状況を踏まえ、地域全体に共通する健康問題に対しては、保険者ごとではなく、地域ぐるみで予防対策を進めることが大切であると考え、町民全員が町の健診をうけられる体制をとっています。健診内容も特定健診の項目に加えて、脳卒中予防に有効である心電図検査や眼底検査、総コレステロール測定などを継続して実施し、事後指導についても医師・保健師・管理栄養士が地区を回りながら、メタボリックシンドロームだけではなく、太っていないくても高血圧や糖尿病などの異常がある人等には、結果説明会に来てもらい生活習慣の改善や治療を勧める等のきめ細やかな保健指導を行っています。

今後の課題としては、町民の食生活、生活習慣や家族形態が変わるなかで、脳卒中をはじめとする循環器疾患のさらなる予防、およびメタボリックシンドロームなど



〈健診風景〉

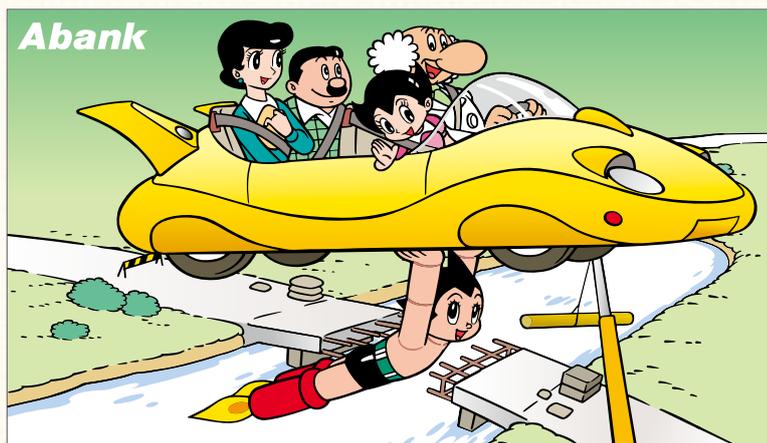


〈保健指導の様子〉

の増加抑制を図るとともに、今後増加が危惧される認知症、整形外科疾患、がん、慢性腎臓病などを未然に防ぐことが求められてくると考えます。行政、医療機関、住民組織が連携した事業の展開を図るとともに、自分の健康は自分で守るだけでなく、「健康は地域ぐるみ、家族ぐるみで守る」姿勢を住民とともにめざしていきたいと思えます。

表紙写真

日本国花苑は、春夏秋冬、四季折々に200種、2,000本の桜が咲き揃う桜の里です。



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/>

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

計数、処理ともに適正と認められる

平成27年度第2回監事会

本会では、平成27年度第2回監事会を、平成28年1月25日(月)本会中会議室において、児玉一監事(鹿角市長)、渡邊彦兵衛監事(五城目町長)の出席のもと開催した。

はじめに、鈴木常務理事が「役員改選後、初めての監事会となる。忌憚のないご意見をいただきますとともにご精査をお願いする」とあいさつを述べた。その後、事務局から本会の概要や平成27年度事業実施状況及び出納状況についての説明と、監事による審査が行われた。

厳正なる審査の結果、平成27年度出納関係帳簿、収支関係証書、預金通帳、残高証明書との突合により、平成27年12月31日現在の出納状況は、計数に誤りはなく適正に処理されていると認められた。

また、監事から平成30年度からの国保の都道府県単位化における、市町村の役割について発言があった。



左 渡邊五城目町長、右 児玉鹿角市長



平成28年度事業計画・予算など可決承認される

第121回通常総会開催



加藤理事長



来賓 県 佐藤次長



事務局説明

本会は、第121回通常総会を平成28年2月26日(金)、秋田市「市町村会館大会議室」において開催した。

開会にあたり、加藤理事長(八峰町長)が挨拶に立ち、国保制度を取り巻く厳しい財政状況や、昨年成立した改正国保法に触れた上で、国保改革について「現在、国保基盤強化協議会のワーキンググループにおいて改革の詳細について検討が進められている。厚生労働省においても「国保保険者標準事務処理システム」の開発等、改革に向け準備が進められている。本会としても今後の動向を注視するとともに、円滑な運営に向け準備を進め、保険者の負担に応えるよう適切な対応に努めてまいりたい」と述べた。

続いて、来賓挨拶として県健康福祉部佐藤次長が、国の国保制度改革について「政令や省令など具体的な内容は来年度、国保基盤強化協議会において引き続き議論が行われる。今後も必要に応じた情報提供に努めたい。国保連合会は平成29年度導入予定の「標準事務処理システム」の運用について重要な役割を担っていただくことになる。制度改正にスムーズに対応できる準備を進めていただきたい」などと述べた。

総会では、鈴木常務理事より平成27年度業務報告を行った後、事務局より平成28年度の事業計画においては、(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、の7項目の重点目標及び実施事業と、当初予算について説明した。

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。(なお、議案及び同日開催した、平成27年度国保事業功労者表彰式における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。)

想いを新たに国保改革に取り組む

平成27年度国保事業功労者表彰式

本会では、平成27年度国保事業功労者表彰式を、平成28年2月26日(金)、市町村会館大会議室において開催し、長年にわたり国民健康保険事業に優秀な成果を取められた2団体並びに14名を表彰した。

表彰式では、加藤理事長から被表彰者に賞状と記念品が授与された。また被表彰者を代表して、佐々木東成瀬村長が「この度、荣誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げる。今後も国保関係者が率先して改革に取り組み、国民皆保険の礎である国保制度の安定化を目指していかなければならない。保険者の長としてこの度の受賞を励みとし、これからも国保事業の発展、運営にあたる」と謝辞を述べた。



佐々木東成瀬村長



被表彰者の皆さん

平成27年度国保事業功労者表彰式 被表彰団体及び個人(敬称略)

- | | |
|---|--|
| ①国民健康保険事業優良団体
大館市 北秋田市 | ④柔道整復施術療養費審査委員会委員
佐藤 幸 |
| ②国民健康保険団体連合会役員
東成瀬村長 佐々木 哲男
美郷町長 松田 知己 | ⑤国民健康保険運営協議会委員
鹿角市 大里 祐一 鹿角市 柳沢 謙一
鹿角市 赤坂 キヨ 鹿角市 青山 節子
大瀧村 荒谷 光 羽後町 藤原 宣一 |
| ③国民健康保険診療報酬審査委員会委員
熊谷 肇 中村 直文
米谷 博秀 小玉 弘之 | ⑥市町村国民健康保険担当職員
八峰町 吉田 一夫 |

平成28年度事業計画(案)等を承認

第2回保険者協議会



挨拶する鈴木会長



秋田県保険者協議会は、第2回保険者協議会を、3月11日(金)、秋田市「アキタパークホテル」において、委員のほか助言者6名を含む21名の出席のもと開催した。

はじめに鈴木会長(秋田県国保連合会常務理事)が挨拶し、医療介護総合確保推進法に触れ「都道府県が地域医療構想など、医療計画の策定・変更をする際には、保険者協議会の意見を聴かなければならないとされた。本県では8月に医療計画変更案を策定する予定となっている。その際にはご協議をお願いする」と述べた。

議事では、平成27年度事業報告のほか、平成28年度事業計画(案)及び歳入歳出予算(案)、医療介護総合確保推進法改正による保険者協議会の法定化に伴う規程・要綱の改正(案)などについて審議され、すべて原案のとおり可決・承認された。

この他、県医務薬事課から県が策定する地域医療構想の進捗状況について情報提供がなされ、策定スケジュールが示された。

- | | |
|-------|--------------------------------|
| 報告第1号 | 平成27年度事業報告 |
| 報告第2号 | 平成27年度歳入歳出決算(見込)及び保険者負担割合 |
| 議案第1号 | 平成28年度事業計画(案) |
| 議案第2号 | 平成28年度歳入歳出予算(案) |
| 議案第3号 | 秋田県保険者協議会設置運営規程の一部を改正する規程案 |
| 議案第4号 | 秋田県保険者協議会専門部会設置運営要綱の一部を改正する要綱案 |
| 議案第5号 | 監事の選任について |

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
(H28.2.1.現在)

現場のチカラ

自分ひとりじゃなく
住民と一緒に歩いていきたい

◇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。

より相手側に寄り添って

石田さんは、今年4月で藤里町勤務8年目を迎えた保健師さんです。

——もともとのご出身は「にかほ市」だとお伺いしましたか。

石田／そうですね。同じ県内でも、違うことが多くてはじめて戸惑うこともありました。

——方言はすぐわかりましたか。

石田／最初はわかりませんでしたね。ニュアンスは何となくわかるんですけど、これってどういう意味??というの結構ありました。でも自分の家におじいちゃん、おばあちゃんがいるので、すぐ聞いて助かりました。今ではすっかり慣れて、藤里町出身の同僚に、「石田さん、すげー訛つたらすな」って言われます(笑)。

——言葉一つで垣根が取れることがありますね。

石田／高齢者の方に綺麗な標準語を使っても、かえって通じないこともありますから。これって大事なことで、職場の新人さんにも相手に伝わらなければ意味がない」と言っています。

——保健師を目指した切っ掛けはなんですか。

石田／小さい頃から将来のなりたいたいものは看護師でした。実は母も保健師をされていて、保健師という名前は知らなかったんですけど、子どもながらに医療職を身近に感じていたんだと思います。今振り返ってですけど、自分が保健師になつてから、昔、母が朝早くから出かけていったり、知らない住民の方と話していたりしていたのは、保健師の仕事だったのかなと思いついてます。ちなみに妹が2人いますが、1人は保健師になっています。

——まさしく、お母さんの背中を見てですね。看護師志望から保健師志望に変わった切っ掛けはなんですか。

石田／看護師さんの夜勤が怖くて。おばけとかちょっと…。

——おばけですか…。藤里町に就職したきっかけはなんですか。

石田／学生時代の保健師実習先が藤里町でしたし、結婚した相手が偶然にも藤里町の人でした。何かと縁がありまして、現在に至っています。

——現在の担当されている仕事はなんですか。

石田／主なものは成人保健、特定健診、がん検診、健康教室、心の健康づくり事業ですね。

——保健師は何人ですか。またデスクワークの比率はどうですか。

石田／町民課では2人体制ですね。デスクワークの比率は現場6事務4くらいでしょうか。藤里町は保健師と事務の連携が出来る方だと思います。少ない人数の中なので、保健師も事務はやらなきゃいけないというか、全く知らんでは通らなくなっていますよね。逆に勉強できる機会でもあると思っています。事務方に、これってこう変えたら使えるんじゃない?とか、違う目線の意見をもらえると気づかされることもたくさんあります。お互いに補い合っていければと思います。今、課内では垣根なくコミュニケーション取れている環境なので、すごくありがたいなと思っています。

自分から一歩前に

——少ない人数だからこそ連携は大切です

ね。しかも強味にも変えて。

石田／手が回りきらないところもあるんですけど、壁なく話ができている、「それは担当じゃない」で終わってしまうことはないですね。

——藤里町で力を入れている取り組みはありますか。

石田／心の健康づくりや自殺予防ですね。まずは、地域にいる人を知るために、直接お話ししたいという事で待っているだけじゃなく、こつちが出て行こうと、町内の全戸訪問する取り組みを始めました。保健師2人で住宅地図を片手に小さい地区を回って、「何かないですか」と声掛けさせてもらっています。

——顔を知ってもらおうところからはじめ関係づくりですね。

石田／以前訪問したお宅の中で、「保健師って何してる人?」って聞かれたり、「何かあったら相談して何で相談するの?」って言われたことがありました。住民との距離感にショックでしたね。保健師の存在をもっと身近に思ってもらえるにはどうしたらいいのかと試行錯誤です。

——保健事業の難しさですよ。人と人の



今回のサポーター

藤里町町民課保健師

石田 郁さん

関係が求められるというか。

石田／だからこそ保健師が自ら外に出て行く活動を続けていかないとはいけません。地区でのちょっとした集会などにも保健師が参加させてもらって、血圧測定したり、健康のお話をしたりしています。この繰り返しで住民との繋がりを作っていかねばいいですね。何かあった時にすぐ「保健師さん」って思ってもらえるように。

——藤里町には「心といのちを考える会」というボランティア組織がありますが、保健師と連携などはありますか。

石田／会には、一般向けの自殺予防の講演会をやっていたりして大変助かっていますね。毎月1回定例会を開催されていて、保健師も参加させていただいています。その機会に講演会の講師や年間行事など、アイデアを出し合ったりなど一緒に話し合いをさせてもらっています。心の健康づくりは、いかに続けていくかが大切だと感じます。そのためには目指していることをしっかりと見定めることが必要だと思います。

触れ合いが自分の力にも

——保健師になって苦労したことはありませんか。

石田／苦労というか、藤里町に来てびっくりしたことなんですが、住民の方が具合が悪くなった時、救急車を呼ぶ前に保健師に電話が来ることがあるんですよ。救急車呼んだ方がいいのか保健師に聞くんですね。それだけこれまでの先輩保健師が、住民の方から信頼されていたということだと思いますが、最初はかなりびっくりしました。

——どんな保健師になりたいですか。

石田／保健師になって8年目になってもまだまだなんですけど、「保健師さん」って覚えて声をかけてくれたり、相談してくれるだけで、私はすごく嬉しいですね。住民と一緒に考えていける保健師でありたいと思います。わからないこともあ

るだろうし、いいことも言ってもらえないかもしれないけど、一緒になって考えていければと思っています。相談1つにしても、その相手として保健師を選んでくれた想いをしっかり受け止めたいですね。小山保健師(藤里町健康推進係長)を見ると本当に住民から頼られていて、素直にすごいなあと思いますし、目標です。

——住民への想いを教えてください。

石田／藤里町で健康で楽しくいられるようにという気持ちがありますね。住民も自分も。決して自分1人だけで頑張るんじゃなくて、住民と一緒にやっていきたいと感じています。

毎日をかけがえのない日に

——ここからは石田さん個人のことをお聞きしたいと思います。普段気を付けている健康法はありますか。

石田／それが何もやってないんですよ(笑)。そもそも走ったり歩いたりするのが苦手。役場まで3分くらいの通勤なんですけど、自転車を使っています。

——保健指導で説得力がなくなりそうですか。

石田／わりと興味があることは何でもやってみたいほうですね。今はバレーボールですね。職場のチームと地域のチームを掛け持ちしています。練習に行く、藤里町のどこにこんなに若い人がいたんだらうって思うくらい活気に溢れていますよ。あとよく食べますね。周りに言わせると大食いだそうです。

——大切にしていることはありますか。

石田／「日々是好日」という言葉を大事にしています。後ろ向きになるんじゃないかと、小さいことでも前向きになれるものを探して過ごせればと思いますね。

インタビューの中で「いろんな考え方があり、あつていい。」と語られた石田さん。最近で

は珍しい4世代同居の大家族のなかで育まれている、大きな優しさを感じるお話がたくさんしていただきました。これからも住民と一緒に歩める保健師さんを目指して頑張ってください。

たくさん質問に答えていただきありがとうございます。

最後に藤里町町民課と一緒に働く仲間にも伺いました。

編集部：普段の石田さんはどんな人ですか。

小山：とにかく元気な保健師さんですよ。保健師家系の中で育ったせいかな、はじめから形になってた気がしますね。住民からの相談でも、石田さんに指名してくる人も増えてきて。住民の中に入っていきける証拠ですよ。

編集部：直して欲しいところはありますか。

小山：癖なんでしょうけど、よくほったを掻いてかさぶたになって。年取ると痕に残っちゃうってみんなに心配されています。あと早食い。他の人が半分も食べていないのに食べ終わって蓋してます。私もなんですけど(笑)。

編集部：先輩保健師として

小山：町内の全戸訪問を二人三脚で行っていますが、保健師人生でもこのような機会はなかなか無くて。今がその時だという思いで歩いています。彼女も、今いっぱい経験を吸収していますね。



藤里町町民課保健師
小山 恵里子 さん



Daiichi-Sankyo

第一三共株式会社

www.daichisankyo.co.jp

イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

美味しく低カロリー 「コクホ食堂」

～お弁当編～



栄養価 (1人分)

エネルギー **232kcal**

たんぱく質 23.2g
 脂質 12.1g
 塩分 1.7g

材 料 (2人分)

鶏むね肉100g
 ① 酒大さじ1/2
 塩少々
 菜の花100g
 卵2個
 ② 酒大さじ1
 醤油小さじ1/2
 塩少々
 明太子30g
 サラダ油大さじ1

今月のテーマは「**肝臓を労わる**」

歓迎迎会が多い時季に、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



菜の花と鶏むね肉の めんたい卵とじ

栄養士さんの
ポイントアドバイス

お弁当を持って
出かけよう

春が旬の菜の花を使って
美味しく低カロリーなお弁当

☆☆お弁当の組み合わせとして☆☆

- * 菜の花と鶏むね肉のめんたい卵とじ
- * エビのグリル焼
- * 苟のおかか煮
- * ミックスビーンズのホットドレッシング和え
- * ブチトマトの蜜かけ



地域活動職域事業部
 栄養士
 わたなべ きぬ こ
渡辺 絹子

鶏むね肉の皮を取りのぞくことで、エネルギー量を減らす(低カロリー)ことができます。
 肝臓にやさしい手作りのお弁当を持って出かけましょう。

- 作り方**
- 1 鶏むね肉は皮を取り除き、小さめのそぎ切りにして①の調味料をふる。
 - 2 菜の花は熱湯に塩少々(分量外)を加え、茹でて水にとり、水気を絞って3cm×5cmの長さに切る。
 - 3 ボウルに卵を割りほぐし、②の調味料を加えてから明太子の薄皮を取り、混ぜる。
 - 4 鍋にサラダ油を入れて熱し、①の鶏肉を炒める。鶏肉の色が白く変わったところで②の菜の花を加えて、ひと混ぜする。
 - 5 ④に③の卵液を加えて大きくかき混ぜながら、好みの固さになるまで火を通す。

連合会行事予定 4月1日～5月31日

4月 April

- 9日 平成28年度秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会
 総会 場所:協働大町ビル
- 14日 柔整審査会
- 16日 審査委員会(16、19、20、21、22日)
- 25日 介護給付費審査委員会
- 28日 秋田県国民健康保険運営協議会監事会・理事会
 場所:本会5階中会議室

5月 May

- 11日 国保総合システム操作等説明会
 場所:市町村会館5階
- 12日 柔整審査会
- 19日 審査委員会(19、20、21、24、25日)
- 20日 第30回地域医療現地研究会(～21日)
 場所:高知県梶原町
- 26日 介護給付費審査委員会
 下旬 秋田県国民健康保険運営協議会通常総会
 場所:市町村会館5階
 国保運営協議会会長並びに国保主管課長合同研修会
 場所:市町村会館5階



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