

秋田のこくほ

2016

7

No.680



CONTENTS

②…保険者紹介 仙北市
巡る季節が美しい、
文化とふれあいのまち

④…連合会 TOPICS

⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
男鹿市保健福祉センター健康子育て課 保健師 津川 互さん

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「暑い夏を乗り切ろう」 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>

仙 北 市



巡る季節が美しい、 文化とふれあいのまち



仙北市は、総面積1093.56平方キロメートルで、岩手県と隣接した秋田県東の玄関口となる観光地です。ほぼ中央に水深日本一の瑠璃色の田沢湖、東に秋田駒ヶ岳、北に八幡平、南は仙北平野へと開けています。奥羽山脈から流れる河川は、仙北地域の水源となっております。

また、歴史薫る武家屋敷、美しい桜並木、乳頭温泉郷を代表とする多くの名湯・秘湯、ワールドカップスキー・モーグル大会開催の田沢湖スキー場、郷愁誘う農山村の原風景などを有する多彩な自然と歴史・文化資源に恵まれた魅力あふれるまちです。

2015年に国家戦略特区に指定され、地域の活性化を目指します。

国保の概況

(平成28年3月31日現在)

総世帯数	10,695世帯
総人口	27,838人
国保世帯数	4,352世帯
国保加入割合	26.33%
収納率(26年度決算)	
・現年課税分	89.84%
・滞納繰越分	11.23%

国保の取り組み

国保事業の安定化と医療環境の整備

仙北市の人口の減少や高齢化は、急速に進行してきております。また、毎年の国保の加入者数の減少に伴い、一人当たりの医療費が増え続けております。

市の国保事業の財政状況としては、単年度収支では平成24年度から赤字が続いており、非常に厳しい状況となっております。平成23年度には、一般会計からの基準外繰入れを財源とした国保事業運営安定化計画(Ⅰ期)を策定し、人口の減少や医療費の増加による急激な税負担の緩和を図ってきており、平成28年度からは第Ⅱ期の計画のもとで運営の安定化に取り組んでいます。

イメントシステム導入による口座振替手続きの簡素化で収納率の向上促進、徴収嘱託員の増員など収納環境の整備を行っています。

医療費適正化対策としては、各機関との連携強化、広報やホームページの利用により重複加入者、重複受診者の解消を図り、また、医療費通知・ジェネリック医薬品差額通知の発送、リーフレットの設置により周知に努めています。

保健事業としては、35歳以上の人間ドック料金助成や健診時にクレアチニン検査、尿酸値検査等の項目を追加して受診率向上を図っています。

引き続き、市民が安心して医療を受けられる環境整備に努めていきます。

国保主管課長 からの一言



仙北市民福祉部
次長兼市民生活課長
とみおか あきら
富岡 明

明るく元気に健康づくり

仙北市国保は、高齢化に伴う一人当たり医療費の増加、被保険者の減少と低所得者の増加による税収の減少に起因した厳しい財政運営が続いています。

市民が明るく生活することで、生活習慣病などの患者の増加を予防することができると思います。その結果、医療費を抑えていくことにつながると思います。そのためには、健康で元気な時にこそ健康づくりに関心を持ち、医療機関等での健診を受けて頂けるよう各機関と連携した取り組みが重要となってきます。

新しい国保の体制のもとでも、仙北市が地域の保険者として市民に対する働きかけを行っていくことが大事であると思います。

年齢を重ねても健康に

仙北市では、人口減少や38.4%と高率な高齢化に伴い、医療費が増加しています。

KDBシステムでの解析による当市の現状について、生活習慣病に占める医療費の割合を分析すると、脳卒中や心疾患の既往の方、糖尿病、脂質異常、高血圧症で内服している方が高率となっております。さらには脊椎障害、関節痛等の筋・骨格系の疾患、腎不全や悪性腫瘍によるものが高い割合で仙北市の医療費を押し上げている要因となっております。

高血圧症や糖尿病は、腎不全の基礎疾患となり、将来において日常生活に支障をきたす可能性が高いことから、社会の第一線から退き国民健康保険に切替わって、日々の生活を再構築する時期に差し掛かる61歳〜65歳の層をターゲット年齢と位置づけ、重点的に個別受診勧奨を行っています。更に検査項目にクレアチニン検査と尿酸検査を独自に追加することで特定健診の受診率向上を目指しています。健診結果で異常値が見られた方には個別に訪問し日常生活

面の支援や早期の受診勧奨を行うことで腎疾患などの早期発見を図っています。

更には加齢による運動機能、腰痛等での生活機能の低下を防ぐために運動教室や健康相談、健康教育を積極的に実施することで健康寿命の延伸に努めています。

また、高い水準にある悪性腫瘍の発症に対しては、各種がん検診に対する情報の周知に努めると共に、日曜日にも検診を実施しながら結果説明会の開催や訪問指導による疾病の早期発見、早期治療、そして重症化予防を目指しています。

統合失調症やうつ病などの精神的な疾病で特に入院治療を要する問題も高い割合にあることから、年齢を重ねても前向きに生きること、心と体の健康的な生活を送ることを目的に心の健康づくりや自殺予防対策として、笑ヨガ・心の健康相談の実施や傾聴ボランティアへの支援を行っています。市民の仲間づく



りや居場所づくりへの手助けとなるように普及に努めています。

当市の特定保健指導実施率は81%と低く、個人のQOLだけでなく市全体の健康のレベルアップにおいても重要な課題であることから、データヘルス計画の策定を通して市民による健康づくり向上を図っていきます。

大きな社会情勢の変化にあっても、今後も地域に根ざした切れ目のない保健活動をテーマに市民と共に健康増進を目指していこうと思います。



水深 423.40m 日本一深く、辰子姫伝説が残る神秘の湖。 幻の魚クニマスの里帰りを期待しています。

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



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。地域に応える。



A MEMBER OF FIDEA GROUP

(H28.2.1.現在)

©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。

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

地域におけるきめ細かい事業の実施を担う

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

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、6月2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17名、国保主管課長22名の出席のもと開催された。



中川会長



県長寿社会課千葉課長



国保中央会野島調査役

開会にあたり中川会長が、国民健康保険制度の国民皆保険の基盤として地域医療の確保や地域住民に対する健康保持への貢献、および近年の厳しい財政運営にふれた上で、「国保制度は今まさに大きな変革期を迎えようとしており、行政組織における市町村の附属機関であり国保事業の運営方針に携わる我々国保運営協議会の果たす役割は非常に重要となる。」と挨拶した。

続いて、来賓の県健康福祉部長寿社会課千葉課長と国保連合会古谷常務理事が挨拶し、千葉課長は昨年成立した国保法の一部改正や国保運営方針について述べた上で、「県にも国民健康保険運営協議会が設置されることとなる。県の運協は、国保事業費納付金算定方法や国保運営方針の作成など県が処理することとされている重要事項について審議を行う場として設置される。来年度当初の設置を目指し、今年度中に委員の選定などの調整を行いたく、皆さまからのご助言・ご協力をお願いしたい。」と述べた。古谷常務理事は、「本会としても、事務局として可能な限り円滑な運営に努め、保険者により設立された共同体として保険者の負託に応えるとともに、今般の制度改正にも的確に対応してまいりたい。」と述べた。

議事では、事務局より議案説明を行い、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調査役より「国保制度改革について」と題した講演が行われ、昨年成立した国

保法の一部改正における現段階での最新情報を交え、国保制度改革の概要について説明された。



参加者

平成 27 年度事業報告および決算について承認される

平成 28 年度第 1 回監事会

第1回監事会を、6月28日(火)に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。事務局からの説明後、平成27年度事業報告及び決算について審査が行われ、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。(議案については本会ホームページに掲載しています)



左:渡邊五城目町長 右:児玉鹿角市長

持続可能な介護保険制度へ

介護保険担当者研修会



県長寿社会課佐川主幹



参加者

介護保険担当者研修会を6月3日(金)、秋田市「市町村会館大会議室」において、36名の参加により開催した。開会にあたり、本会伊藤介護保険課長が、本県の介護給付費が増大している状況にふれた上で「本日の研修会は介護保険業務の知識習得と効率的な事務処理の実施を目的としている。また、この機会に、保険者間の情報交換の場にもしていただきたい。」と挨拶した。

続いて、県長寿社会課佐川主幹が介護保険制度に係る情勢について「高齢化の進行により、医療や介護の必要な高齢者が増加する中、住み慣れた地域で継続的な生活が可能となるよう、地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みが全国で本格的に始まっている。本県においても、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、高齢者一人一人の状態に応じて様々なサービスを提供する体制の構築に向け、関係機関相互の連携を進めている。各保険者においては、2025年に向けて介護保険制度の持続可能性を高め、地域の多様な人材を活用し、生活支援・介護予防の充実に努めることが必要とされており、主体的な取り組みをお願いしたい」と述べた。

研修会では、平成28年度制度改正についての説明のほか、介護保険業務、苦情処理業務などの処理について説明したのち、介護保険保険者支援システム等のシステム操作実習を行った。

国保情報集約システム稼働へ向けた説明会を開催

国保情報集約システム説明会

市町村国保担当者等を対象に、国保情報集約システム説明会を6月30日(木)、秋田市「市町村会館大会議室」において、33名の参加により開催した。

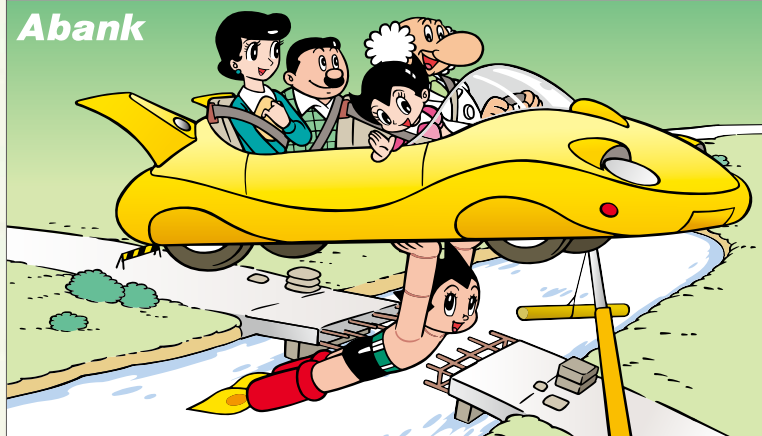
開会にあたり、本会高橋情報管理課長が「国保情報集約システムは、市町村ごとに保有する資格情報等を県単位で集約し、市町村間の情報連携を支援するためのシステムとなっている。この情報集約システムと各市町村の自庁システムが連携するためには、自庁システムを改修するか、厚労省が推奨している市町村標準システムの導入が必要となる。本会からは自庁システムの改修内容とスケジュール等について説明させていただく。」と挨拶した。

その後、国保情報集約システムでの処理の概要をはじめとし、外部インターフェースやファイルの連携について担当者らが説明を受け、国保情報集約システムの稼働に向けて理解を深めた。



参加者

Abank



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

ひとりひとりにあわせた

健康づくりを

◇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。

地域のひととのふれあいがきっかけに

青森県出身の津川さんは、8年目を迎えた保健師さんです。

——保健師を志したきっかけはなんですか？

津川／小学校の授業の二環で、学校周辺の高齢者に学校行事をハガキでお知らせしていて、私は、95歳くらいの一人暮らしのおばあさんに送っていました。普通は相手からの返事はないのですが、そのおばあさんがお返事をくれて。それがとても嬉しくて、自分も返事を書いて送りました。それが縁で、中学生まで暑中見舞いや年賀状などのやり取りをしていたんです。

そんな中で、高齢者が地域で、どのようにひとりで生活しているのか、自分の母に聞いてみた時に、保健師という人がいて、ひとり暮らしの高齢者の見守りや声かけをしていると聞き、地域に住んでいる人をサポートする保健師ってすごい仕事だなあと、ふと心に思ったことがきっかけでした。

——小学校のころから、まっすぐ保健師を志していたのですか？

津川／いえ、まっすぐというか、そういう出来事

があつて、ということなんです。実は、私は人と話をすることが苦手で、引込み思案なので、保健師のような、地域をまわってたくさんの人と話す仕事ができるか、自信がなかったんです。それで、高校生の頃から、いろいろなボランティアに参加し、たくさんの人に関わっていく中で、高校で進路を決める時に改めて、地域に住んでいる人の健康をサポートする保健師になろうと思いました。

——たとえばどんなボランティアをしてきましたか？

津川／高校の時は、弘前公園のさくら祭で車いすのボランティアをしました。弘前公園は広くて、車いすの方は大変なので。あと、大学の時はボランティアをするサークルに参加していて、高齢者施設で入所者の方とお話をする傾聴ボランティアや筋ジストロフィーの方の会議や旅行中の食事やトイレなどのお手伝い、ゴミ拾いや募金などをしていました。貴重な体験をさせていただいたと思っていますし、引込み思案な自分も少し変わったと思います。

——青森から秋田に来てすぐ秋田弁はわかりましたか？



今回のサポーター

男鹿市保健福祉センター 健康子育て課
保健師 津川 亙さん

津川／はい、似ている言葉も多いので、全く分からないということはありません。ただ、秋田には秋田の言葉、また、男鹿には男鹿の言葉があつて、男鹿のみなさんから教えていただくことがたくさんあります。例えば、熱中症になることを「はぐらん」、赤ちゃん言葉で魚のことを「どど」と言ったりとか。

「おがっこネウボラ」で母子をサポート

——これまでどんな仕事を担当してきましたか？

津川／最初は成人保健の健康教育や健康相談を担当していました。その後、母子保健の乳幼児健診や歯科保健、献血事業を担当し、今年から予防接種を担当しているところです。

——今の仕事はどういう体制でやっていますか？

津川／保育所や放課後児童クラブ、子育て手当てなどに関する業務を行っている子育て支援課と、成人保健、母子保健、精神保健などを行っている生活環境課の健康班が統合し、「健康子育て課」ができました。この体制になって3年目です。

——デスクワークと現場の仕事との比率は、津川／事務7現場3くらいだと思います。早朝健診や健診結果説明会、乳幼児健診など現場の仕事もありますが、文書の作成や請求書の支払、集計作業などデスクワークの方が多いくらいです。

——男鹿市で現在力を入れている取組みはありますか？

津川／去年から、妊娠から出産、子育てまでを切れ目なく支援する窓口として「おがっこネウボラ」を開設しました。職員として、助産師の資格を持った保健師と臨床心理士が加わりました。産後の育児支援や悩みなどの解消の場とする「リラクスママ」の開催や、妊娠・出産・子育て支援サイト「おがっこネウボラWeb」を開設して、子育て支援情報や乳幼児健診、予防接種の情報を配信したり、多面的な支援を行っています。

——「ネウボラ」とはどついう意味ですか？

津川／「アドバイスの場所」という意味のフィンランド語です。フィンランドは少子化の脱却に成功した国なので、ぜひその子育て政策を参考に、男鹿ならではの支援を行い、安心して出産・育児をしてもらいたいという願いがこめられています。

住民ひとりひとりに寄り添って

——地域の住民と接する中で心に残っているエピソードというものはありますか。

津川／一人暮らしをしている高齢者の方に訪問した時なのですが、主治医の先生から薬をもらっているという話を聞いたのに、血圧を測るととても高くてびっくりしたことがあって。どうしてだろうとお話を聞いていくと、薬の種類や量が多くて、薬を飲むのがいやで溜めていたということでした。その時、処方されたお薬を服用することの大切さなどをお話したのですが、早めに気づいて声かけができてよかったと思っています。

病気を予防することが、保健業務では重要で、そのために話をして、思いや理由を聞いて、一方的じゃなく、お互いが納得できるように話をするのが大切であって、それが地域住民の健康づくりにつながっていくと思っています。

——ひとりひとりの健康づくりに寄り添うということですね。

津川／そうですね。がん検診なんかでは、痛いんじゃないか、がんと言われるんじゃないか、という不安の声をよく聞きます。精密検査がおつこうで、今年には行かないで、来年何かあれば行くという方もいます。現在は、がんは、早期で見つければ軽く済むことも多くなっていますが、やはり怖いものだと思います。

保健師の先輩から、がん検診でひっかかることは、ニコールがんです、と言われた気持ちになるのでは？と指導を受けました。それから、健診を受ける人の身になって、あまり不必要な心配や誤解を与えないような説明をするように心掛けています。でも、今でも、もっとよい言い方があったなど反省することが多くありますね。

——不安をあおらないようにする。

津川／はい。かといつて言わな過ぎて、詳しい検査につながらない人もいますので、そこは相手の反応を見つつですね。万が一もあるから受けに行った方がいいよ、と話すこともあります。不安の感じ方は人によって大きく違うので、その人に

あわせた声掛けをする必要があるとは思いますが。男鹿市では電話かけの効果もあって、がん検診の精密検査の受診率が他市と比べて高いので、これからも精密検査につながるように取り組んでいきたいです。

地域の人と健康について話をしたり、一緒に健康づくりに取り組んでいく中で、その人の健康につながるっていつていることがとてもやりがいになっています。そういう機会をこれからたくさん作っていくために、伝え方や説明の仕方など、難しいですが、ひとつずつ勉強しなければと思っています。

地域のことをよく知る保健師に

——男性保健師として工夫していたり心掛けていることはありますか。

津川／地域には、男性も女性もいるので、保健師にも女性と男性がいてもいいと思っています。しかし、女性ならではのスキルが発揮される仕事だと思っています。保健師になった時から、先輩のやっている業務が自分でも出来るようにと思ってやっています。あと、男性保健師ならではの自分ならではの保健師になれるようにいろいろ模索しているところです。

——どんな保健師になりたいですか。

津川／先輩保健師をみていて、ある人について聞くと、その人の住んでいる地域や健康状態、家族関係など、まるで頭の中に住民の台帳が詰まっているかのように、地域や住民のことを熟知していますし、地域をより健康に導くためのビジョンをもっています。私も、そのような保健師になれるよう、先輩方を見習っていきなと思っています。

——その先輩保健師さんたちに追い付け追い越せというところですか。

津川／すごく高い目標なので、いつ追いつけるかなと思っています。話し方や説明力など、学ぶことが多いです。対象者のとらえ方も、健康面だけでなく、家族としてや気持ちの面、経済面など、いろんな視点を持っています。自分もまだまだ勉強が足りないなと思いますし、もっとしっかりして頼られるようになりたいです。

——最後になりますが、忙しい日々の中での趣味や息抜きの方法はなんですか。

津川／趣味は、ドライブで県内をまわることです。春であれば、県内では一番早く桜が咲く、にかほ市の勢至公園へ行ったりします。あとは、これからだと、美郷町のラベンダーとか十文字町のサクラボ狩りなど、見たり食べたりしています。家では、ベランダでバジルを育てて料理に使ったり、なんちゃって家庭菜園をしたりしていますね。

インタビュウの中で、「地域住民の健康づくりにつながっていくのがやりがい」と話された津川さん。真面目な人柄がうかがえるエピソードもたくさん聞かせていただけました。これからも地域に寄り添った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、男鹿市保健福祉センターと一緒に働く仲間にも伺いました。

編集部：普段の津川さんはどういう人ですか。

清水：津川さんは、自分らしさを発揮して仕事ができているし、こだわりも持っている。そういったことも含めてマイペースですね。皆が津川さんなりの役割をきちんと理解していますし、ちゃんと見えていますね。ちゃんと仲間としてみんなに必要とされています。

編集部：直して欲しいところはありますか。

清水：急にいなくならないでほしいですね。仕事でも、もっとみんなに伝えていくことを大切にしていきたいです。



男鹿市保健福祉センター 健康子育て課

清水 有香さん



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

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「暑い夏を乗り切ろう」

夏バテに備えて
 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 **152kcal**
 たんぱく質 3.8g
 脂質 12.7g
 塩分 0.6g

材 料 (2人分)

- ゴーヤ..... 60g
- 塩..... 少々
- ツナ缶..... 30g
- たまねぎ..... 70g
- マヨネーズ..... 大さじ2
- 牛乳..... 小さじ2弱
- ④ レモン(果汁)..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 小さじ1弱
- 塩..... 少々
- 胡しょう..... 少々



栄養士さんの
ポイントアドバイス



福祉職域事業部
管理栄養士
くまがい みほ
熊谷 美穂

お弁当を持って
出かけよう

☆組み合わせとして☆

- ★ ゴーヤとツナのオニオンサラダ入りサンドイッチ
- ★ 香味唐揚げ
- ★ そら豆とトマトのオリーブ和え
- ★ オレンジ

ゴーヤは苦いから苦手という方は多いかもしれませんが、とても栄養豊富な野菜といえ、中でもビタミンCはレモンの約3倍もあります。本来、水溶性のビタミンCは加熱に弱いのですが、ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強く壊れにくいのが特徴です。又、苦味成分が胃腸を程よく刺激し、夏の暑さで食欲のない時には最良の野菜といえます。

- 作り方**
- 1 ゴーヤは種を取り短冊切りにし塩もみした後さっと湯通しする。
 - 2 たまねぎはスライサー等でスライスし、水にさらしておく。
 - 3 湯通ししたゴーヤと、水を切ったたまねぎ、ツナ缶を合わせ、④の調味料で調味する。

連合会行事予定 7月1日～8月31日

7月 July

- 5日 保健事業の実施計画(データヘルス計画)策定のための研修会
場所:市町村会館
- 14日 東北地方国保運営協議会代表者連絡協議会
場所:岩手県「ホテルメトロポリタン盛岡」
- 14日 柔整審査会
- 16日 審査委員会(20、21、22、26日)
- 26日 第122回通常総会 場所:市町村会館
- 27日 介護給付費等審査委員会

8月 August

- 18日 柔整審査会
- 19日 審査委員会(20、23、24、25日)
- 23日 介護保険業務推進協議会 場所:市町村会館
- 23日 第33回「健康なまちづくり」シンポジウム
場所:東京都「一ツ橋ホール」
- 24日 平成28年度全国市町村国保主管課長研究協議会
場所:東京都「一ツ橋ホール」
- 26日 介護給付費等審査委員会



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。