

秋田のこくほ

2016

10

No.681



CONTENTS

②…保険者紹介 上小阿仁村
森と水の自然郷かみこあに

④…連合会 TOPICS

⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
東成瀬村民生課保健師 佐々木 文子さん

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

秋田 国保 検索

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

上小阿仁村



森と水の自然郷 かみこあに

上小阿仁村は、秋田県のほぼ中央に位置する南北に長い山あいの村です。総面積は256.72平方キロメートルで、その92.7%が山林原野で占められています。太平山に源を発する小阿仁川が村の中央を流れ、清澄な水をたたえた川が何本も村内を走っており、溪流釣りのポイントが数多くあります。また、平成12年に「森の巨人たち百選」に選ばれたコブ杉や約720本の天然秋田杉が立ち並ぶ「自然観察教育林」など村全体で雄大な自然を体感できます。

国保の概況

(平成28年7月31日現在)

総世帯数	1,158世帯
総人口	2,465人
国保世帯数	459世帯
国保加入割合	28.92%
収納率(27年度決算)	
・現年課税分	95.66%
・滞納繰越分	25.04%

国保の取り組み

財政運営の課題解決に向けて

上小阿仁村は県内トップの高齢化率であり、少子高齢化が急速に進行しております。国保被保険者も同様で被保険者の高齢化が進み、1人あたり医療費はここ数年増加傾向で県内でも非常に高い状況となっております。そのため国保の財政運営は厳しいものとなっております。収入確保、医療費の適正化などの問題が山積しております。

村では収納環境の整備の一環として、平成26年度から国保税等のコンビニ収納を開始しており

ます。まだ開始から3年目ですが、休日も関係なく納付出来ることから利用者は初年度と比べ増加しており、収納率の上昇につながっております。

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実施しております。ジェネリック医薬品の使用の推進は保険者側の医療費の抑制のみならず、被保険者の自己負担の軽減にもなるため、より一層周知に努めていきます。

国保主管課長からの一言

上小阿仁村
住民福祉課長

かとう こうし
加藤 浩二

医療費抑制のカギは健康寿命の延伸に

当村の国保事業の運営は、被保険者の減少、医療費の増加により単年度収支で赤字となるなど、厳しい財政運営が続いています。平成30年度からの保険者の都道府県単位化により事業運営の安定化が見込まれますが、より安定した運営をしていくためには医療費の抑制は喫緊の課題です。特定健診やがん検診などの予防事業や健康教室等の健康づくり事業に取り組み、少しでも多くの村民に受診・参加していただくことが、健康寿命の延伸につながり、結果的に医療費の抑制につながっていくものと考えます。

住民とともに健康づくり

上小阿仁村は、秋田県で最も高齢化率が高く、医療件数をみると高血圧や糖尿病等の生活習慣病が多い状況です。また、介護保険認定申請の理由は筋・骨格系疾患と認知症が多くなっています。

村では、生活習慣病の予防とともに、生活習慣病をもついてもご本人と一緒に生活を見直しながら血圧や血糖等をしつかりコントロールできるように、各集落を巡回して健康相談を行なっています。



特に健診の結果説明会では、お薬や受診状況の確認をしながら疾患の悪化を早期に見つけることに努めています。高齢期になると数日の休養でADLが低下することもあり、できるだけ健やかに住み慣れた自宅で生活できるように、支援していきたいと考えております。

また、高齢者を対象に数種類の介護予防事業を行ない、自身の状態にあった事業に参加できるようにしています。健康な方から虚弱な方まで、膝痛・転倒・認知症・低栄養・閉じこもりのリスクのある方等、段階的・状態に応じた事業を準備することで、生活不活発予防に繋がっていると感じております。事業では仲間と一緒に互いに助け合っ活動しており、新しい参加者が1人増えると「家族が増えたな。」とお話してくださる住民もおります。

村の事業については、特に保健補導員や婦人会員、在宅の看護師・保健師の協力が大きく、住民と共上小阿仁らしい健康づくり・地



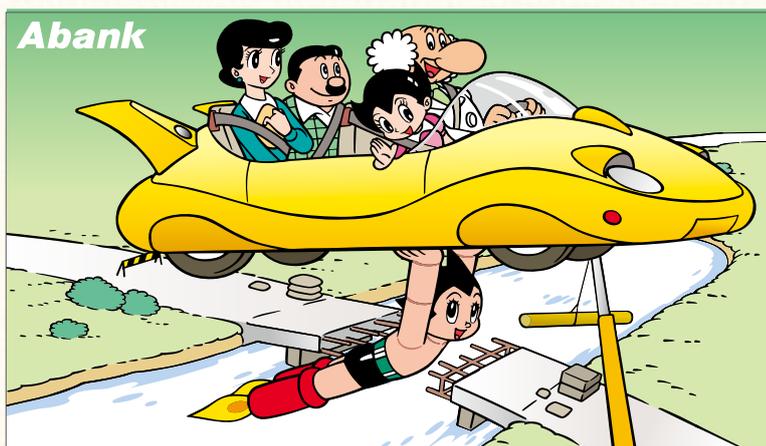
域づくりを考えていきたいと思っております。

今後はKDBシステムを活用し、個人や集落の状況を把握し、より効果的に事業が実施できるよう努力していきたいと考えています。また、保育園や学校等とも連携し、生涯を通じた健康づくり支援ができるよう、取り組んでいきたいと思っております。



表紙写真

樹高44m、コブ周り約6.6m。林野庁選定「森の巨人たち百選」に選ばれた巨木「コブ杉」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

円滑な制度移行へ向けた取り組みを

第122回通常総会 ―平成27年度事業報告・決算を承認―

本会は、第122回通常総会を7月26日(火)、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、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対する本県の状況に触れた上で、「消費税率の引き上げ再延期による社会保障財源の確保について懸念されており、その動向を注視する必要がある。本会においても円滑な制度の運営に向け情報収集に努めるとともに、保険者の負託に応えていきたい」と挨拶した。

続いて、来賓の県健康福祉部田中部長が挨拶に立ち、秋田県国保運営方針の作成について、「今後の財政運営の在り方や国保事業費納付金及び標準保険料率の設定、医療費適正化や事業運営の広域化・効率化に向けた取組などを盛り込むこととしており、県ではこれを今年度末までに成案として取りまとめたいと考えている。国保連合会においては、医療費適正化の推進などに組み込まれるとともに、国保の安定した運営に尽力を賜りたい」と述べた。

その後、古谷常務理事が業務報告を行い、続いて事務局より平成27年度事業報告と歳入歳出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)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。(議案等については本会ホームページに記載しています)
また、同日に第2回理事会が開催され、平成28年度介護保険特別会計補正予算が原案のとおり可決された。



加藤理事長



県健康福祉部田中部長



国保制度の健全な運営に向け、一層の努力を

平成28年度東北地方国保運営協議会代表者連絡協議会



東北地方国保協議会 谷藤会長



国保運営協議会東北地方連絡会 田表会長



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14日(木)、盛岡市「ホテルメトロポリタン盛岡」にて開催され、本県からは秋田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谷藤会長(岩手県国保連合会理事長)が、昨年5月に成立した医療保険制度改革法に触れた上で「国保保険者の共同体である国保連合会においても、市町村の納付金の額や標準保険料率の算定データに関する相談対応に努めるなど、国保保険者の一層の事務軽減に貢献して参りたい」と述べた。

続いて、国保運営協議会東北地方連絡会の田表会長が挨拶に立ち、「国保制度が大きく変わろうとしている今、国保運営協議会、東北地方連絡会としては、国や県の動向を注視し、関係機関と連携を図りながら、国保制度の健全な運営に向けて努力して参る所存である」と述べた。

その後行われた協議では、前年度経過報告がされた後、各県より提出された議題について審議が行われた。議題はすべて提案通り採択され、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飯山幸雄常務理事より「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、医療費の現状に基づいた国保制度改革の必要性や、データヘルス等の保健事業について解説がなされた。

保険者努力支援制度の設立へ向けて

平成 28 年度全国市町村国保主管課長研究協議会



原理事長



榎本国民健康保険課長



発表者の皆さん

8月24日(水)、東京都「日本教育会館」において、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28年度全国市町村国保主管課長研究協議会が開催され、本県からは市町村の国保主管課長など17名が出席した。

はじめに国民健康保険中央会原勝則理事長が挨拶に立ち、国保制度の構造的課題や国保を取り巻く厳しい財政状況に触れ、「平成30年度から都道府県が国保の財政運営の責任主体となって国保運営の中心的な役割を担うことになるが、市町村は引き続き、地域におけるきめ細かな事業を行っていくこととなる。国保中央会並びに国保連合会においても、保険者支援に最大限の努力をしていきたい」と述べた。

来賓挨拶では、厚生労働省保険局榎本健太郎国民健康保険課長が、国保改革の効果について、3,400億円規模の追加的な公費財源を投入することにより、市町村の実質的な赤字の解消や今後の保険料の伸びの抑制が期待されるとしたうえで、「保険給付に必要な費用は都道府県が市町村に交付する仕組みとなる。市町村が納める納付金が新たに発生するが、年度途中の変更は行わない。年度末の繰り入れの必要性が大幅に減少することにより、市町村の保険財政の安定化が併せて期待される」と挨拶した。

その後、引き続き榎本課長より「国保制度改革の検討状況について」と題した講演が行われ、続いて平成30年度より新設される「保険者努力支援制度」に向けた取り組みをテーマに、シンポジウムが行われた。

健康無関心層まで届く取り組みを

第 33 回「健康なまちづくり」シンポジウム

8月23日(火)、東京都「日本教育会館」において、充実した地域包括ケアシステムの構築を進めている市町村等の取り組みの発表や意見交換を行い、市町村における国保部門、保健事業部門、介護部門等が連携して健康なまちづくりを目指すことを目的として、第33回「健康なまちづくり」シンポジウムが開催され、本県からは市町村の国保主管課長など、16名が出席した。

はじめに、国民健康保険中央会原勝則理事長が挨拶に立ち、「地域の状況を把握し、効果的な健康づくりの取り組み支援を継続して参りたい」と述べた。

来賓挨拶では厚生労働省保険局榎本健太郎国民健康保険担当課長が、昨年5月の改正法や平成30年に新設される保険者努力支援制度に触れ、「住民の健康づくりにはデータヘルスの策定実施も重要となる。未策定の市町村は早急に策定をお願いしたい」と述べ、続いて厚生労働省健康局健康課島田陽子保健指導室長が、少子高齢化等に伴う我が国の社会保障制度の厳しい状況に触れ、「国民の健康寿命の延伸を目指すとともに、地域のあらゆる住民が自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成することが求められる」と挨拶した。

その後、住民の健康格差を縮小するためには健康に関心の低い人への対応が不可欠との認識の下、筑波大学大学院久野譜也教授による「健康長寿社会を可能とする健幸都市とは」と題した基調講演が行われ、続いて行われたシンポジウムでは首都大学東京星旦二名誉教授をコーディネーターに、「健康無関心層まで届く健康づくりを考える」をテーマとし、4自治体による発表が行われた。



島田保健指導室長



パネリストの皆さん



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

より深く

住民の健康を支えたい

◇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、日々の取り組みや人柄などを紹介します。

住民が健康に生きていく地域へ

佐々木さんは、今年10月で東成瀬村勤務5年目を迎える保健師さんです。

——保健師になろうと思ったきっかけは何ですか。

佐々木/もともと大学を卒業した時は保健師になるつもりでしたが、就職口が無くて、最初は看護師として働き始めました。病院で患者さんと話をする中で、入院している期間は人生の本当に短い期間で、それ以外の期間この人たちが生きていくのは地域なんだ、って思った時に、地域で健康を支えていくのって大事だなと思って、改めて保健師になろうと思いました。

——保健師は何人ですか。また、デスクワークと現場の仕事の比率はどのくらいですか。

佐々木/今は私と黒沢さんの二人です。前民生課長で、保健師の草薙さんにも事業のサポートをしていただいています。民生課は住民サービス全般を扱う課なので、他の事務の人たちと連携を取りながら仕事しています。比率は外の仕事の方が多いいと思います。デスクが多くならないように頑張っていますが、それでもデスクの

方が多くなる日もありますね。

——現場のお仕事はどういった内容ですか。佐々木/健康相談での血圧測定、家庭訪問や健康教育、健診業務や、介護予防事業など、幅広いです。訪問に行ったのに、違う問題を発見して帰ってきたり、他の事も済ませて帰ってくることもあります。おじいちゃんおばあちゃんを見に行つて、その子供のことも見えてきたり。世帯皆を見られるように、というのは意識しています。

——もう地域の人のことはすっかり頭に入っていますか。

佐々木/まだまだです。まず人を覚えることが保健師の最初の仕事なので、まず外に出て、しゃべつて、ということは新人のころから心掛けています。

地道に、根強く

——今、力を入れている取り組みはありますか。

佐々木/民間組織と協同して、自殺予防に取り組んでいます。小さい村なので、一人自殺が出ると自殺率も大きく上がりますし、なによりシヨクも大きいので、そこは頑張っています。他

には子供の健診や乳児の歯科教室が充実していると思います。来る人は一回の健診で3〜4人と少ないですが、100%近くの人が、ちゃんと来てくれています。

——特定健診の受診率が高いとのことですが、どのような工夫をされていますか。

佐々木/受診率は最近下がってきていますが、全国一位を取ったときは黒沢さんと草薙さんの二人体制で、結核予防婦人会などの住民組織と連携して、受診勧奨用紙等の配布や声掛けをしてもらったようです。特に秘策があるわけではなく、地道な努力ですね。この手法は今も続いています。そうして先輩たちが根強く地域に入つていつて活動をしてきたからこそ、今私たちが仕事しやすい環境があるので、先輩達には感謝していますし、人との地道なつながりを大事にしないと人はついてこないのかなと思っています。今は私と黒沢さんの二人になってベテランがいないので、いろんな機会に自分たちで健診の声掛けをするように意識しています。

——今後ターゲットヘルスで焦点を絞っていく取り組みはありますか。

佐々木/糖尿病の重症化予防ですね。東成瀬の人は医療機関が遠いので、我慢して我慢して病



今回のサポーター

東成瀬村民生課保健師

さ さ き あや こ
佐々木 文子さん

院に行く方もいらっしゃいます。今は交通の便も良くなりましたが、透析のために週3回通うとなると大変なので、自分の健康は自分で守らなといけなという意識を持つてもらいたい。難しいことですけど、その人たちを変えることができればいいと思います。

貴重な「経験」を重ねて

——仕事するうえで大事にしていることはありますか。

佐々木/まず現場に行くことが一番だと思っています。他の人の意見を聞くことも大事にしていますが、自分が実際に行つて、目で見て確かめたことって大切だと思うので。そのあとで他の人からアドバイスをもらうようにしています。自分が見たら意外と問題が解決する事なかったり、他の人に相談したら簡単に解決する事もありますし、自分だけでもややもせずにいるんなりに相談するようにしています。

——仕事で苦労したことはありませんか。

佐々木/看護師の時もよく関わっていたこともあって、今も老年と成人を担当しているんですが、私はまだ結婚も出産も経験がないので、お母

さんたちと接するのが最初は不安で、苦手でした。最初の頃は、まだ出産もしていないのに何を言うんだっていう目で見られていく感じがして何も言えなくなってしまうって、かといって経験もないのにアドバイスするのも変な感じがするし、という葛藤がありました。でも先輩から「あなたはプロなんだから、プロの視点で話さない」とアドバイスされて、プロとしての保健師の視点を大事にしようと思うようになりました。二人の先輩がどんなふうに話を聞き出して、どんなふうにアドバイスしているのか、どんな視点や切り口からアプローチするのかを日々勉強中です。

——反対に、仕事で楽しいと感じるのはどんな時ですか。

佐々木／私は人としやるのが好きなので、一方的に話すのではなくて住民側からの反応があった時が楽しいです。保健師は人対人の仕事なので、そこでのやりとりが成立するのは良いと思います。訪問でも最初は「何しに来たの？」みたいな感じだったのが、訪問するうちに「実は…」みたいなになってきたとき。そういう「掘んだなっという瞬間が楽しいですね。帰りに「今日良かったなあ」と言われると、自分も今日話してよかったなと楽しくなります。

——心に残っているエピソードはありますか。

佐々木／本当に最初の頃ですが、おっぱいが張って痛みがあって、赤ちゃんへの飲ませ方もわからないという若いお母さんがいて、草薨さんと二人で訪問したんですが、そのときの草薨さんの、「優しい」とか「寄り添う」というような言葉では言い表せない、言葉が重たいというか、人間味あふれる対応がすごく印象に残っていて、「ああ、これが保健師だな」と思っています。その帰りの車の中で「保健師って大変だけど、やりがいがあるな」と思ったとともに、その人の人生の背景まで考えて対応するっていうのはすごいな、と号泣したのを覚えていますね。今思い出しても泣きそうになります。それって多分、草薨さんがいるんならいろいろな場面を見てきた経験が、言葉だけでは伝わらない何かとしてじみ出ていたんだと思うので、私もそういう風になれればいいなと思

ます。草薨さんに指導してもらえたのは半年間だけでしたが、その半年間がすごく濃くて、今の活動に活きています。困ったことがあれば、「草薨さんだったらなんて言うだろう」と考えることもあります。二人の先輩方を見習いながら、その中で自分の考えを交えつつ、住民の方とお話し出来るようになっていきたいです。

今、どう生きたいか

——これからどんな保健師を目指していきたいですか。

佐々木／「あなたに会えてよかった」とか「あなたに話してよかった」と思ってもらえる保健師になりたいです。看護師をしていた時も同じことを思っていたんですが、特に保健師は地域に入っていくって、住民がいなくて活動できないので、そうやって対等な目線になった時にもそう言ってもらえるのが嬉しいんです。なにかあったら「じゃあ文子さんに言えはいいな」と思ってもらえる保健師になりたいですね。

——最後に、住民への想いを教えてください。

佐々木／自分の健康を自分で守れる村民が増えてほしいですね。食事とか運動に気を付けるのもそうですけど、自分の体調を知らせるサインに気づけるようになってほしい。私は、住民の力を引き出して支援していくのが看護職だと思っているので、その人たちの力を引き出せるようになりたいし、住民の人たちも依存するのではなく自分で気づけるようになってほしいです。

——どうしたらそうやっていくと思いますか。

佐々木／自分はどう生きていきたいか、どう死にたいかを考えてもらいたいです。亡くなる間際になると自分の意思ではなく家族の意思になってしまふことが多いので、生きていこううちに考えておくのは大事です。今の自分の健康を考えることに繋がると思っています。聞き方が難しくてもまだ村民には聞いていませんが、聞きたいしそ

ういう教育をしていきたいです。

インタビュウの中で、「周囲に恵まれていることが大きな支え」と話された佐々木さん。地域住民ひとりひとりの健康を深く考える優しさが伝わってきました。これからも周囲の仲間と協力し合っ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。ありがとうございました。

最後に、東成瀬村民生課で一緒に働く仲間にも伺いました。



東成瀬村民生課保健師
黒沢 紗恵子 さん

編集部：普段の佐々木さんはどんな人ですか。

黒沢：明るくて元気な、課のムードメーカーです。しっかりしていて、年下とは思えないアドバイスをくれたりします。あとはチラシを作ったりするのがすごく上手ですね。

編集部：直して欲しいところはありますか。

黒沢：私もそうなんですけど、整理整頓です。お互いががんばりましょう(笑)

編集部：先輩としてひとこと。

黒沢：私と3年しか歳が変わらないので、今みたいに言い合える関係で、お互い情報共有していい知恵を出し合っ一つ一つやっけていけたらなって思います。



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。

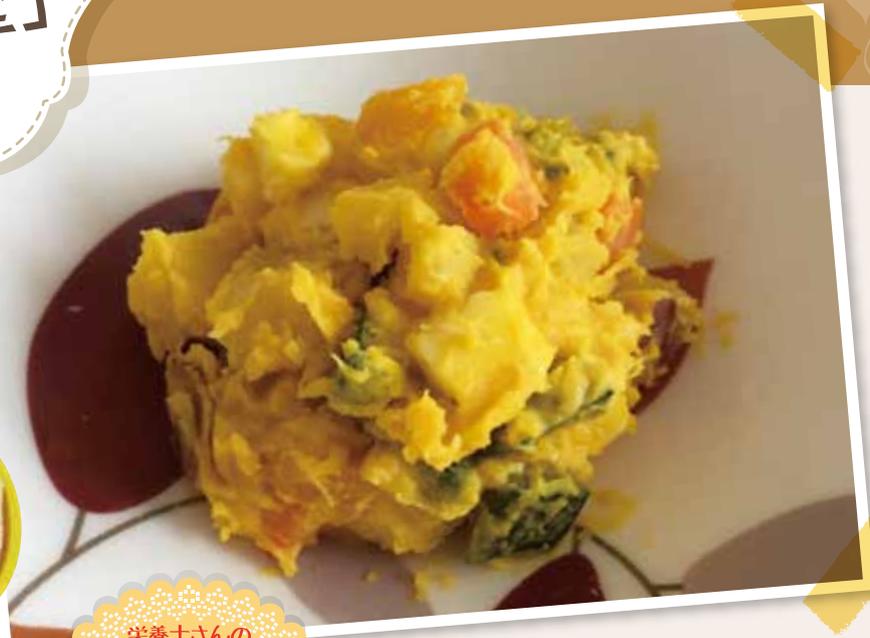
今月のテーマは「冬に備えてビタミンとアンチエイジング」

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

さつまいもサラダ

美味しく低カロリー
「コクホ食堂」

～お弁当編～



栄養士さんの
ポイントアドバイス



地域活動職域事業部
 栄養士
 ささき しず子

さつまいもは風邪予防に効果的なビタミンCを多く含んでいます。
 またでんぷんの働きによって、熱に強く効果的に取り入れることができます。

お弁当を持って
出かけよう

旬のさつまいもで
美味しく風邪予防
☆☆お弁当の組み合わせとして☆☆

- * ゆかりごはん
- * つくねのレンコン挟み焼
- * ハムエッグ
- * ミニトマト

材 料 (2人分)

さつまいも	40g
南瓜	40g
人参	10g
チーズ	15g
マヨネーズ	大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー	114kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	6.6g
塩分	0.3g

作り方

- 1 さつまいも、南瓜は皮付きでサイコロ状に切り刻む。
- 2 人参は皮をむいて、さいの目に切り刻む。
- 3 チーズはさいの目に切る。
- 4 ①②③にマヨネーズを加え混ぜ合わせる。

連合会行事予定 10月1日～11月31日

10月 October

- 7日 第56回全国国保地域医療学会
場所:山形市「山形テルサ」(~8日)
- 13日 柔整審査会
- 18日 審査委員会(19、21、22、25日)
- 25日 平成28年度国保税担当課長及び担当者研修会
場所:市町村会館5階
- 28日 東北地区国民健康保険協議会研修会
場所:鹿角市「鹿角市交流センター」

11月 November

- 17日 国保制度改善強化全国大会
場所:東京都「明治神宮会館」
- 17日 柔整審査会
- 17日 審査委員会(18、19、22、24日)



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