

秋田のこくほ

2017

4

No.683



CONTENTS

- ②…保険者紹介 にかほ市
水と命のめぐるまち
- ④…連合会 TOPICS

- ⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
鹿角市いきいき健康課主任保健師 浅利 康英さん
- ⑧…美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今月のテーマは「肝臓を疲れる」
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>

にかほ市

水と命のめぐるまち

にかほ市は秋田県の南西部、山形県との県境に位置し、南は鳥海山、西に日本海を望む、山と海に抱かれた風光明媚な街です。総面積は約 241.13 km²です。温暖な気候で降雪量が少なく、「春はにかほ市から」と言われるように春の訪れが最も早い地域です。

昨年9月には「鳥海山・飛島ジオパーク構想」が日本ジオパークに認定されました。日本海と大地がつくる水と命の循環をテーマに鳥海山を囲む4自治体の連携が実を結びました。自然豊かなこの地域で暮らせる幸せを次代に引き継ぐための活動を続けていきます。



国保主管課長
からの一言

にかほ市市民課長
すだみな
須田 美奈

早期受診で健康なまちへ

にかほ市では合併以降保険税の統一を図るために平成20年度に税率を改正以降据え置きとなっていました。これは合併前からの繰越金が多額だったこと、基金保有額も基準以上であったことによるものでした。しかし単年度収支は改正後から赤字が続き、繰越金・基金とも減少し、厳しい財政運営がつづいております。加えて国保制度改正による影響が今後の税率を考えるときに重要となっていきます。

市の一人当たり医療費は年々増加傾向にあります。生活習慣に係る疾病が多いのも特徴です。逆に言えば特定保健指導にうまくつなげることができれば、改善する被保険者が多いということです。早期の医療受診で健康寿命を延ばすことが、医療費適正化と市民の幸福に資することだと考えます。保険者として求められるものは年々変化していくますが、その流れに乗り遅れないようにして、健康なまちづくりに努めたいと思います。

人口減少に伴い被保険者数は年々減少している中で、65歳以上の被保険者の占める割合は約50%です。それに伴い一人当たり医療費も増加傾向にあります。受診率や一人当たりの医療費は県平均を上回っていますが、1件当たりの医療費は県平均を下回っていて、これは医療機関が身近という恵まれた環境に拠るところもあります。

医療費適正化にむけて特定健診の無料化や人間ドックへの助成を実施していますが、若い世代の受診率が低く、全体の

国保の概況 (平成29年1月31日現在)

総世帯数	9,396世帯
総人口	25,520人
国保世帯数	3,883世帯
国保加入割合	25.24%
収納率(27年度決算)	
・現年度分	94.42%
・過年度分	20.51%



医療費適正化にむけて

国保の取り組み

受診率の伸び悩みの要因となっています。ニーズに合わせた受診体制が課題となっています。また医療費通知やジエネリック差額通知に加え、28年度から市のマスコット「にかほっぺん」のイラストを活用して取り組んでいます。さらにジエネリック普及シールを作成し配布しております。さらに被保険者一人一人が医療費に关心をもつて医療費適正化に取り組めるよう、広報等でも国保の現状を伝えていくよう努めています。

保健事業の取り組み

保健対策シリーズ

No. 364

市民の健康はカラダから

にかほ市の、5大死因の上位3つは生活習慣病が占めており、高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬治療を受けている人の割合が高い状況にあります。

当市は、生活習慣病予防の取り組みとして「楽しく・アンチエイジング教室」を実施しています。対象は市内在住の40歳以上の方とし、月に1～2回、主に運動教室を通して良い生活習慣を身につけることを狙いとしています。

教室では、「今日からあなたも姿勢美人」「究極の癒しヨガ」等、名前を工夫しているほか、運動するにはまずカラダづくりなので、良い食習慣を学ぶ機会として栄養士による栄養についての講話と調理実習を行っています。さらには市医師の協力のもと年1回医師講話を実施し、様々な方面から生活習慣病予防についての基礎知識を身に付けられるように、内容の充実を図っています。

今後の課題としては参加者の方の8割以上が65歳以上の高齢者であり40～64歳の方の参加がまだ少ない状況にあるため、働きながらでも参加できるような開催日程の調整や教室の周知の工夫が必要だと思います。また参加者が全員女性

参加者は年々増加しており、平成28年度では95名が教室に登録しています。

4月の開講式と3月の閉講式の際は、体力測定、血圧測定の他に骨量測定、足指筋力測定を実施し、1年間の変化を確認できるようにしています。

教室では、「今日からあなたも姿勢美人」「究極の癒しヨガ」等、名前を工夫しているほか、運動するにはまずカラダづくりなので、良い食習慣を学ぶ機会として栄養士による栄養についての講話と調理実習を行っています。さらには市医師の協力のもと年1回医師講話を実施し、様々な方面から生活習慣病予防についての基礎知識を身に付けられるように、内容の充実を図っています。

以上のような課題もありますが、伸びしろがあり、工夫次第では、当市の健康問題を解消するための鍵となる事業です。

にかほ市民の生涯を通じた健づくりに対する意識が向上するようこれからも取り組んでいきたいと思います。



表紙
写真

春の夜を彩る桜並木。秋田に春の訪れを告げる勢至公園のソメイヨシノ。



スポーツ振興



環境保全活動

あきぎん
バスケットボールクリニック

「あきぎんの森」
森林整備活動

地域とともに。

私たち〈あきぎん〉は皆さまのお役に立つ金融機関を目指し、地域に貢献できる活動に取り組んでまいります。

秋田銀行



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

平成29年度事業計画・予算など可決承認される

第123回通常総会

本会は第123回通常総会を2月24日(金)、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、平成30年度からの改革へ向けた準備の状況や国保財政安定化基金の見直しに触れ、「本会としても、今後の動向を注視しながら、新しい国保制度の円滑な運営に向け準備を進めるとともに保険者の負託に応えるよう適切な対応に努めたい」と述べた。

続いて来賓挨拶では、田中県健康福祉部長が「国保制度改革にかかる政令や省令、具体的な内容などは、引き続き国保基盤強化協議会において議論が行われることとなっている。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る」と述べた。

その後、吉谷常務理事が業務報告を行い、続いて事務局より平成29年度事業計画と歳入歳出予算について説明した。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掲載しています)

また、同日に第4回理事会が開催され、平成28年度補正予算等が原案のとおり可決された。



加藤理事長



田中県健康福祉部長



想いを新たに国保事業運営に取り組む

平成28年度国保事業功労者表彰式

本会は平成28年度国保事業功労者表彰式を平成29年2月24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収められた3団体並びに13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、児玉鹿角市長が「本日は栄誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げる。平成30年度からは都道府県が財政運営の責任主体となるが、私たち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くなければならない。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、運営にあたりたい」と謝辞を述べた。

平成28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
鹿角市 濁上市 美郷町 | ②国民健康保険診療報酬審査委員会委員
徐 魁煒 泉 啓一 江畑 公仁男 |
| ③国民健康保険運営協議会委員
濁上市 菊 地 進
男鹿市 錦 田 とし子
八郎潟町 佐 藤 良 子
大潟村 菅 原 アキ子 | ④国民健康保険団体連合会職員
赤 城 弘 昭 伊 藤 行 雅
黒 澤 正 行 工 藤 学
山 下 倫 子 大 城 政 徳 |



児玉鹿角市長

平成29年度事業計画(案)などを承認

平成28年度第2回秋田県保険者協議会



秋田県保険者協議会は、平成28年度第2回秋田県保険者協議会を3月16日(木)、秋田市「アキタパークホテル」にて、委員のほか助言者3名を含む23名の出席のもと開催した。

はじめに、古谷会長（秋田県国民健康保険団体連合会常務理事）が挨拶に立ち、平成30年度に向けて新たに策定される医療費適正化計画等に触れ、「高齢者の医療の確保に関する法律の規定により、都道府県が医療費適正化計画を定め、又これを変更するときは保険者協議会に協議しなければならない」とされている。こうした状況において、保険者協議会としても構成団体の更なる連携を深め、対応していく必要があるので御協力をお願いする」と述べた。

議事では、平成28年度事業報告のほか、平成29年度事業計画（案）及び歳入歳出予算（案）、規程の一部改正（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。

担当者らがシステムへの理解を深める

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の円滑な導入を目的とした国保情報集約システム説明会を3月22日(水)、秋田市「市町村会館大会議室」にて41名の出席のもと開催した。

開会にあたり本会高橋情報管理課長が挨拶に立ち、「本日の説明は、情報集約システムの概要と、6月以降に予定しているデータ連携のテストスケジュールとそれに伴う委託契約の他、セキュリティ強化のための二要素認証の導入など幅広い内容となっている。本日の説明会の内容を、効果のある連携テストの実施と30年度への円滑な移行に繋げていただきたい」と述べた。

その後、国保情報集約システムの仕様をはじめ、二要素認証の導入や運用テスト開始に向けた準備作業等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運用に向け理解を深めた。

現場のチカラ

住民ひとりひとりのチカラを引き出したい

◇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。

「住民の力」に魅せられて

浅利さんは地元の鹿角市で働いて10年目になる保健師さんです。

——保健師を目指したきっかけはなんですか。

ずっと看護系の仕事をしていきたいと思っていましたが、専門学校で看護実習をする中で「病気になる前はどんな生活を送っていたんだろう」と思うことが多くて。色々な人で見られるし、それを看護師の仕事で役立てられればと思つて保健科に入つたんですけど、いざ入つてみたら地域の人たちの暮らしを見たり、住民の方と関わつたりするのが楽しくて。良い同期にも恵まれて、先生方もすごく楽しそうに「住民の力ってすごいよ、保健師つて楽しいよ」って語つてくれて。そういううちに、自分にはこっちが合つているかもしれないなと思うようになつたのがきっかけです。

——普段の仕事で工夫されることや心がけていることはありますか。

どうすればいいかという答えは、住民の

——これまでどんな仕事をしてきましたか。

がん検診、自殺予防対策ですね。去年は子育て支援班にいましたけど、今のところに戻つてからは特定健診と特定保健指導を担当しています。

——鹿角市の保健師の体制や、現場とデスクワークの比率はどれくらいですか。

現在保健師は7人ですが、産休から戻つてくる人と新規採用が1人ずついるので、もうすぐ9人になります。基本的に仕事は分担してやつています。現場との比率はその月に応じます。

住民の声を力に変えて

——仕事をしていてどういうときに楽しさを感じますか。

住民の方と関わつていて、「ありがとう」って言われたときとか、見た時よりも笑顔で帰つて行つたりする姿を見るのがうれしいですね。なにかしらその人の心の整理だつたんですね。なにかしらその人の心の整理だつたり、不安の軽減だつたり、そういうところに貢献できたのかなあっていう。

——普段の仕事で工夫されることや

以前あつた虐待関係がそうでした。早く対

方々それが自分の中に答えを持っていると思うので、それをうまく引き出したり、見守つたり、整理できるようにしています。あと相手を信じる気持ちを大切にしています。その分こちらとしても余裕を持って対応できるように業務や私生活で自分の気持ちを整理する時間を大切にしています。

——鹿角市で今力を入れている保健事業はありますか。

脳卒中対策に力を入れています。40歳からの健康診断では遅くなつていうことで、来年は30歳からの健診を始めますし、KDBの方からも見たりしています。脳卒中も生活習慣病で、現場もそれなりにやつていています。

——解決するのが難しいケースに直面したことはありますか。

あとは特定保健指導のときに、ナトリウムとカリウムの量の測定も一緒にやつていま



今回のセンター

鹿角市いきいき健康課主任

あさり やすひで

保健師 浅利 康英さん

自分が関わっているところとしては、KDBを見て分析したり、それを活かして保健指導をやつたりというところですが、そういうことをやつているとあつという間ですね。

相談業務と重なつたりして、今だけ分身できなかな?って思うことが多々あります。

——分身ですか。ではもし分身できたらどう分担しますか。

ひとつは個別ケースの対応の分身とか。地区に出て地区の特性を見て、地区診断する分身と、あとは事務だとかこまごましたところを片付ける分身と。自分はそのぶん地区に向きますね。

——仕事をしてきた中で印象に残つてることはありますか。

同期とかから話を聞くと、苦情が来て大変だ、みたいな話をよく聞くんですけど、自分は逆に感謝されることが多くて。健康教室に行つた後に「また来つてね」って言われたときには、「ああ、なんかいいな」って思いました。でも苦情を言われるのは期待の表れだと思つてるので、それも貴重な意見だなあって受け止めています。全部を全部プラスに変えられるわけではないんですけど。

あとは平成26年の地域健康づくりシンポジウムで、保健協力員さんたちの想いを直に聞けたことです。それまでの自分は、「何を言われるか怖い」、「不満しか言われないんじゃないか」と思つていたので、そのとき久しぶりに「住民の力つてすごいな」というのを感じて、原点に戻ることが出来ました。

「最初の一歩」を大切に

——ここからは浅利さん個人のことをお聞きしたいと思います。

自分なりの健康法などはありますか。

食べ過ぎないこと。筋トレとストレッチ。健康に関してはそれくらいです。あとは出来るだけ定時で帰る。出来るだけオンとオフをはつきり分ける。それからバランスを考え食するようにしています。特に自分は乳製品と果物が足りない感じなので。まずは自分から実践して指導ができるように、生活の基盤を大事にしています。で、休日は趣味の釣りをしたり、自然と戯れて心メインですつきりするような感じです。釣り以外だと、2~3ヶ月に一回くらいフットサルやつてます。あとは友達と出かけたり飲んだり。冬の時期は釣りができないのでゲームやつたり。無意識でけどアウトドアとインドアでバランスとつてるのかも知れません。

——住民への想いを聞かせてください。

言い過ぎかも知れませんけど、もつと自分が家族に目を向けて、自分に自信を持つて生きて欲しいと思います。そうすれば人生のこととか健康のこととか、いろいろやれることがでてくるんじゃないかなと思うので。

それから、悩んだりした時は他の人に言えばいろんな答えも出てくると思うから、一人で抱え込まないでまず相談してほしい。そこから病気とか自殺の予防につながっていくので。まずは第一歩、なんだと思います。

——最後に、これから目標を聞かせてください。

一つ一つの事業を見直しつつ、今ある事業も大切にしながらやっていきたいです。住民であつても、関係機関であつても、共通の認識で同じ方向を向いて取り組んでいけるような鹿角を目指して、いろいろ作戦を立てています。

インタビューの中で、「住民から相談に来てくれたときはとても嬉しい」と話された浅利さん。地域住民ひとりひとりの力を信じる気持ちが伝わってきました。これからも周囲と力を合わせて頑張つてください。

たくさん質問に答えていただきありがとうございました。

最後に、鹿角市いきいき健康課で一緒に働く仲間にも伺いました。

——普段の浅利さんはどんな人ですか。

結構気を遣う人で、いろんな人のことを見て動いてくれる人です。真面目ですけど、面白いところもありますよ。

——浅利さんのいいところを教えてください。

計画的に仕事できるところです。期日は守れるし、それに合わせていろんな準備もできる人です。結構趣味も多い人なので、仕事と趣味のバランスもうまく取れていると思います。

——逆に、直してほしいところはありますか。

ちゃんと話はしてくれるんですけど、連絡やコミュニケーションが大事な職場なので、そこはこれからも大事にしていってほしいなと思います。



鹿角市いきいき健康課主査
保健師 櫻田 佳奈さん



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。

美味しく低カロリー 「コクホ食堂」

材料(2人分)

絹豆腐	150g
鶏胸肉	50g
新たまねぎ	20g
アスパラガス	30g
ミニトマト	15g
ヤングコーン	15g
レモン輪切り	飾り用
レモン汁	6g
塩	2g
オリーブオイル	5g
コンソメ	2g
あらびき黒胡椒	適量
パセリ	好みで



栄養価(1人分)

エネルギー	199kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	12.9g
塩分	1.5g

栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス

地域活動職域事業部
栄養士
こうとう 後藤 奴香理

豆腐には良質なたんぱく質が、またアスパラガスやたまねぎ、トマトには豊富なビタミンが含まれており、どちらも肝臓が毒素を分解する働きを助ける役割をします。

バターを使用せず、オリーブオイルとレモンの風味で焼き上げることで、胃もたれ等を防ぎ、またヘルシーに仕上げることが出来ます。

今月のテーマは「肝臓を労わる」

歓送迎会が多い季節に、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



塩レモンシンググリル

作り方

- 鶏胸肉は一口サイズ、たまねぎは薄めのへん切りにします。
- 容器の底に鶏肉とたまねぎを敷き、3分の1量の調味液を回しかけ180℃に予熱したオーブンで約10分間加熱します。
- ②の間に、アスパラガスと豆腐を一口サイズに切ります。
- ②を加熱し終えたら、アスパラガス、ミニトマト、豆腐、ヤングコーンを加えて、残りの調味液をかけて、お好みでレモンの輪切りを乗せてさらに10分間加熱し完成です。最後に黒胡椒等を振りかけて完成です。

連合会行事予定 4月15日～5月31日

4月—April—

- 15日 審査委員会(18、19、20、21日)
- 19日 再審査部会
- 20日 審査専門部会
- 21日 審査小委員会
合同研究会
- 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
- 19日 審査委員会(20、23、24、25日)
- 23日 再審査部会
- 24日 審査専門部会
- 25日 審査小委員会、合同研究会
- 31日 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

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



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!

1年間のショッピングご利用額が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

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！

◎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。
(H29.2.1.現在)

