

# 秋田のこくほ

2017

7

No.684



## CONTENTS

②…保険者紹介 五城目町  
朝市と城のあるまち  
そして、映画「つりキチ三平」の  
舞台となったまち

④…連合会 TOPICS

⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」  
潟上市健康福祉課 管理栄養士 田仲 恵さん

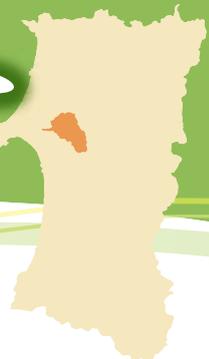
⑧…美味しく低カロリー「コクホ食堂」  
今月のテーマは「暑い夏を乗り切ろう」夏バテに備えて  
公益社団法人秋田県栄養士会

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>

# 五城目町



## 朝市と城のあるまち そして、映画「つりキチ三平」の 舞台となったまち

五城目町は、秋田県の中央部、東に奥羽山脈、太平の霊峰をいだし、西に男鹿半島、日本海を望み、馬場目、富津内、内川の三川の清き流れにいだかれ、秋田市の北方30kmに位置するくさび型をした町となっております。

急峻な山岳地帯から肥沃な水田地帯まで変化に富んだ農業と林業の農山村であるとともに、中心部には約500年の伝統を誇る露天朝市があります。

### 国保の概況 (平成29年3月31日現在)

総世帯数	4,111世帯
総人口	9,719人
国保世帯数	1,434世帯
国保加入割合	23.3%
収納率(28年度決算)	
・現年度分	91.65%
・過年度分	14.65%



国保主管課長  
からの一言

五城目町健康福祉課長  
わた なべ こう さく  
渡部 公咲

### データを活用した効果的な保健事業を

本町の一人当たりの医療費は毎年県内のトップレベルにあり、厳しい財政状況下にあったことで、昨年度では14年ぶりに保険税率の改正を実施しました。

国保は、医療水準が高い高齢者や低所得者が多く加入しているという構造的な問題もあり、本町のみならず、どの保険者においても厳しい財政運営を強いられております。

このことの解決に向けた特効薬はありませんが、本町では今年度中にデータヘルス計画を策定し、やみくもに保健事業を展開するのではなく、データを活用して科学的にアプローチすることで、被保険者お一人おひとりの健康保持と適正な財政運営を図りたいと考えております。

国保は「国民皆保険制度」の基盤となる制度であり、最後の砦となる制度でもありません。しかし、全国的にみても各保険者においては、制度の構造上の問題や被保険者の高齢化、また近年の医療の高度化などにより一人当たりの医療費が年々増加し、厳しい財政運営を強いられており、増える続ける医療費への対策が喫緊の課題となっております。

このような状況のなか、今後ますます重要性が高まるものが「保健事業」であると考へ、本町では今年度中に「データヘルス計画」を策定し、レポートや統計資料などの確かなデータ分析に基づいた健康課題を明確にして、目標に沿った正しい保健事業を展開し、被保険者お一人おひとりの健康増進を図り、一人当たりの医療費の削減に結び付け、国保財政の安定化を目指したいと考えております。

### 国保財政の安定化を目指して

### 国保の取り組み

健康づくりを担う、地区組織活動とおして

五城目町では、健康づくり推進員を町内71地区より選出していただき、行政と一緒に、健康づくりを広く町民に働きかけ、各種健診の受診率向上にあたりたいと考えているところでありますが、高齢化社会の影響も高く、健康づくり推進員のなり手がいない町内もでてきておりますが、今年度は129人の推進員が選出され活動の時期を迎えたところであります。

健康づくり推進員の活動は、5月に健康づくり推進員会議を行い、8月からの町早朝健診に向けて、健診の申込書の配布と回収、健診受診の呼びかけ等を行なって

いただいております。推進員会議では、申込書の説明、前年度の健診結果内容説明等を行い、協力を仰いだ医師による講話を通して健診の大切さを訴えております。

一人でも多くの町民が早朝健診を受診され、早期発見、早期治療、安全安心な生活を送れるよう受診率の向上をめざしております。

また、当町では健診の事後指導として、平成14年度より糖尿病予防を目的とした、「いきいき健康教室」を実施しております。

さらに、平成20年度からは健診の結果、メタボリックシンドロームに該当した方を対象に、初回と最終回に体組成計で体脂肪率、筋肉量等を測定し、変化に気付いていただくとともに、保健師による健診の結果説明と指導を行ない、栄養士による栄養指導と調理実習、健康運動指導士によるメタボ解消の運動指導等の内容で、年5回実施しております。

自分の健診結果を理解することで、生活習慣の見直しと改善に向けて、生活習慣の見直しと改善に向



けて支援できるよう取り組んでいます。

また、町の屋内温水プールを利用して水中運動教室を実施したことで、参加者からは教室終了後も水中ウォーキングを継続しているという声が聞かれ、よい動機づけになったと思っております。

事業の実施により町民が自らの健康問題を認識し行動変容と自己管理によって生活習慣病を予防できるよう、参加しやすいイベントや健康教室、講演会などを開催し今後も幅広い年代に働きかけていく必要があるものと考えております。

表紙写真

映画のワンシーンを飾る、高さ6mの巨岩の上には、巨木が波のように根を張り、離れた地面と繋がっていることから「ネコバリ（根古波離）岩」と名付けられました。

スポーツ振興



あきぎん  
バスケットボールクリニック

環境保全活動



「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。





# 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)

## 国保事業の円滑な推進に努める

### 秋田県国民健康保険運営協議会連絡会通常総会 国保運営協議会会長・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保運営協議会会長・国保主管課長合同研修会が5月30日(火)、秋田市「ルポールみずほ」において、各市町村運協会長13名、国保主管課長24名の出席のもと開催された。

開会にあたり秋田県国民健康保険運営協議会連絡会中川会長が挨拶に立ち、国保制度が抱える構造的課題や来年度の国保改革に触れ、「都道府県による財政運営のもとで、これまでと同様に、地域におけるきめ細かな事業の実施を担い、国保事業がより円滑に推進できるよう、調査・研究、情報の共有及び陳情や要望の取り纏めに努めてまいりたい」と述べた。

続いて、来賓の県健康福祉部長寿社会課国保改革準備・医療指導室伊藤室長が挨拶に立ち、県が4月に設置した国民健康保険運営協議会に触れ、「県の運営協議会は、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ものであり、今年度は、激変緩和措置の具体的な協議や国保運営方針の決定、事業費納付金の本算定などの重要事項に加え、実務的な協議も並行して行いたいと考えている。制度移行を円滑に行うため、ご理解とご協力をお願いしたい」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。(議案等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保運営協議会会長・国保主管課長合同研修会では、国民健康保険中央会松岡審議役より「国保制度改革について」と題し、保険者努力支援制度や審査支払機関改革、データヘルス改革などに関する情報を交え、国保制度改革の詳細について講演が行われた。



中川会長



県 伊藤室長



国保中央会 松岡審議役

## 国保総合システムへの理解を深める

### 国保総合システム操作等説明会

本会は市町村国保担当者等を対象に、国保総合システム操作等説明会を5月11日(木)、秋田市「市町村会館大会議室」において24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、「保険者のデータヘルス計画の策定や生活習慣病対策などの保健事業に利用して頂くために、今年度からレセプトデータの提供を考えている。保健事業担当者と連携の上、ご活用いただきたい」と述べた。

説明会では、国保総合システムの機能をはじめ、国保共同電算処理システムの操作や保険者レセプト管理システムの操作について担当者らが説明を受け、国保総合システムについて理解を深めた。



## 新システム稼働に向けた研修会を開催

### 国保情報集約及び次期国保総合システム説明会

本会は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22日(木)、秋田市「市町村会館大会議室」において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、「国保情報集約システムは、新国保制度の県単位化における情報連携のために欠かすことのできないシステムとなる。本日説明するテストシナリオやスケジュール等について、委託電算会社への情報提供をするなど、円滑な制度移行への協力をお願いしたい」と述べた。

説明会では、国保情報集約システムにおける運用テストの前提や追加機能について担当者らが説明を受け、円滑な制度移行に向け理解を深めた。

また、次期国保総合システム説明会が37名の出席のもと開催され、次期国保総合システムの構成イメージや業務運営フローについて担当者らが説明を受け、現行のシステムとの運用方法の違いや新しい機能について理解を深めた。



## 現場のチカラ

一人ひとりが満足するまで  
向き合いたい

◇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。

## 家族の「おいしい」が出发点

田仲さんは地元の潟上市で働いて 22年目になる管理栄養士さんです。

——管理栄養士になろうと思ったきっかけはなんですか。

子供のころから料理の本を見ながら料理を作ることに興味があつて、作ったものを家族に食べさせたときに「おいしい」って言ってくれたのが嬉しくて、それがきっかけです。それから好きなものだけ作るのがメインでしたけど、進路を決める時になって初めてこの道を意識して、どうせ資格を取るなら管理栄養士になろうと思いました。

——最初から潟上市役所での勤務でしたか。

そうではないです。2年間老人保健施設にいて、献立を立てたり、調理場に入ったり、病院に週1回行って栄養指導する仕事をしていました。その次の年から潟上市役所になりました。

——普段どんな人数や体制でお仕事をしていますか。

事務の人が2人と管理栄養士2人と保健師が10人くらいです。保健師さんは十何人中で仕事の割り振りが出来まずけど、栄養士は2人しかいないので頼める人が限られていますね。私が成人の主担当、鈴木さんが母子の主担当という分担はありますが、一人では絶対にできないのでほぼ一緒に動いています。なかなか大変ですね。

——事務的な仕事と現場での仕事の比率はどのくらいですか。

ほぼ現場です。年度末や年度初めは企画や報告もの等事務的な仕事が多いですが、5月くらいからは健康教室や特定健診結果からの家庭訪問や栄養相談、乳幼児健診のときの個別指導などの現場の仕事がメインになってきます。とにかく教室の仕事が多いですね。

——教室では主にどういったことをしていますか。

多いのは地区組織の食改さん（食生活改善推進員）の養成ですね。飯田川、昭和、天王と



今回のサポーター

潟上市健康推進課

たなか  
管理栄養士 田仲めぐみ  
恵さん

三つの地区があつて、食改さん養成のための学習会、調理実習を含んだ教室をそれぞれ同じ内容で月1くらいやっていきます。市が主催する栄養事業はたくさんありますが、その他にも町内会や婦人会などの団体から依頼される教室も結構ありますし、子供向けや高齢者向けといった違いもあるので、それに対応するのはいっぱいいっぱいですね。年度初めで1年の予定がほとんど埋まっています。

——潟上市として力を入れている事業はありますか。

最近では糖尿病の重症化予防、慢性腎臓病予防です。検診の結果を基にした家庭訪問を平成26年ころからやっています。これからは高齢化社会が進んでいくので、低栄養の予防は大事になってくると思いますし、地域に万遍なく入っていくことも大事にしていきたいです。

一方的ではない、「満足」な  
栄養指導を

——栄養指導や訪問では一人一人健康状態が違いますが、どのように対応を考えていますか。

これは本当に難しいです。経験も大事だし予定しない相談もあるので。相手のことが全然分からない状態で電話相談受ける時もありますけど、身長・体重・年齢・性別・あとは血液の状態での食事の改善するポイントも見えてくるので、かかりつけの医者で血液状態測ったことがあるか、その記録はあるかという感じで聞いていって、どういう食べ方をしているか聞きながら、二方向的に指導するのではなく、こちらの改善点としてはこういうのがありますよって提案するようにしています。そこを探るまでに時間はかかりますが、そこがないと効果的に改善していかないと、相手も満足しないと思うので。ポイントをつけて効果的に改善できるように形の栄養指導を心がけています。

——その他に工夫していることはありますか。

相手が納得できるように、満足できるように栄養指導をするようにしています。病院だ

と栄養指導は時間が決められていて二人に対しての持ち時間がだいたい決められているので、じっくり時間をかけて栄養指導するのがなかなか難しいのですが、行政の健康づくりのほうは相手が納得するまで話して、満足いくような形で帰すっていうのは常に心がけています。

—— 仕事上で苦労したケースや、その解決法があれば教えてください。

私達栄養士は指導する側ですが、栄養知識に関しては本を読んだりして勉強出来る反面、調理技術の面では未熟であったり経験不足もあって。ペテランの主婦に指導するのもすごくプレッシャーで、今でも苦労しています。ですから料理教室に通ったこともあるし、あとは割り切って皆さんから育ててもらっています。いろいろ教えて下さいとか、こうやるにはどうやればうまくいくの？とか。そうすると喜んで教えてくれるので、教えながら、逆に育ててもらいながらです。

—— 楽しかったことや手ごたえを感じたことを教えてください。

栄養士の仕事はかなり多いし、本で読んだことをそのまま伝えればいとかでもないし、調理経験も必要になってくるから、一つの教室や講話をやるときにその準備に掛けている時間はものすごく多いんです。勤務時間内では全然出来ないの、プライベートも時間も使つて準備しているんですが、訪問でも栄養相談でも、終わった時に市民の方から「栄養相談出来てよかった」とか「すごくわかりやすかった」とか、「ありがとう」と感謝の言葉を聞けた時がすごく嬉しくて、次も頑張ろうという気持ちに繋がっていると思います。

調理の方も、手をかけたり時間をかけていくとそれなりの結果が得られるというか、「うちでやってみる」とか「皆に広めてみるねって」言われることが増えるので、自分で一番手ごたえを感じますね。努力した時はそれなりに結果が伴ってくるけども、忙しくて準備に納得

のいくような時間をかけられなかったときはきついことも言われたりもします。でもそこは反省する点でもあるし、次頑張ろうという前向きな気持ちにもなります。

—— 栄養士として、自分なりに気をつけている生活習慣はありますか。

仕事を抜きにしても、これは何カロリーとかどれくらい塩分だろうなっていうのは常に計算します。職業病ですね(笑)。皆に指導しているからおおさら自分でも実践できてないと、みたいな感じですね。外食のときでも食事面は頭から離れないですね。

あとはプライベートでも自分が病院に行つて栄養指導される側になると、こういう言い方って伝わりにくいんだとか、こういう言い方をすればいいんだとか、仕事以外の所でも無意識のうちに仕事に活かせることを探しながら生活しているかもしれないです。

## 一歩一歩を積み重ねて

—— これからの目標はありますか。

初心を忘れないようにして、住民の方が相談しやすい栄養士でありたいと思いますし、相手の行動変容に向けて的確にアドバイスができるような栄養指導のスキルを常に心がけながら管理栄養士としての役割を果たしていきたいと思っています。

それから、結果がすぐに出るものではないですが、潟上市の医療費の削減などにも自分の仕事で少しでも役立つことが出来たらなと思います。長い期間をかけて結果が出てくるものなので、地道にやっていきたいと思えます。

—— 最後に、住民への想いを聞かせてください。

人それぞれいろんな人生がありますけど、やっぱり充実した人生を過ごしていくには健康で長生きするのが大事だと思っています。でも関心が無ければ行動変容は出来ないと思

うので、まずは市民の方にもそういったところに関心を持ってもらいたいなと思います。

インタビューの中で、「住民の方々に育てられてきた」と話された田仲さん。仕事に対する前向きで真摯な姿勢が伝わってきました。これからも周囲と協力しあつ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した。

## 最後に、潟上市健康推進課で一緒に働く仲間にも伺いました。

—— 普段の田仲さんはどういう人ですか。

明るくて、こっぴどくあまり気を遣わないように逆に気を遣ってくれる人です。

—— 田仲さんのいいところを教えてください。

いっぱいありますけど、仕事に対してすごく真面目なところがいいところだと思います。しっかり目的があつて、そのためにどういうことをしなければいけないか組み立てたりとか。先輩としてとても尊敬しています。

—— 逆に、直してほしいところはありますか。

お酒飲み過ぎるところくらいですかね。そこはお互いなんですけど(笑)。



潟上市健康推進課 管理栄養士  
鈴木 紗都子さん



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。

美味しく低カロリー  
「コクホ食堂」

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

豚小間肉の

スタミナ南蛮漬け



材 料 (1人分)

豚小間肉	100g
片栗粉	大さじ2
なす	20g
ピーマン	20g
にんじん	20g
油	適量
水	60g
粉末だし	2g
酒	大さじ1、小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1、小さじ1
みりん	大さじ1、小さじ1
砂糖	1g
酢	小さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー	336kcal
たんぱく質	19.8g
	17.3g
	1.8g

A

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  
あいだ みお  
相田 美緒

- ・疲労回復に効果のある、ビタミンB1がたっぷり入った豚肉をメインに使用しました。
- ・お酢を使用することで、栄養が偏りやすい夏場でも食欲の湧く、さっぱりとしたおかずに仕上げました。

作り方

- 鍋にAを入れ、一煮立ちさせます。
- 野菜は千切りにし、フライパンでしんなりするまで炒めます。
- 豚肉に片栗粉をまんべんなくまぶします。
- フライパンに油をひき、豚肉を炒めます。
- 豚肉と野菜を①に漬け、約15分置き、味を染み込ませます。
- 十分に味が染み込んだら、完成です。



連合会行事予定 7月15日~8月31日

7月 July

19日	審査委員会(20、21、22、25日)
20日	再審査部会
21日	審査専門部会
25日	審査小委員会
	合同研究会
28日	第124回通常総会 場所:市町村会館5階

8月 August

17日	柔整審査会
19日	審査委員会(22、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
	基金・国保審査連絡協議会(医科)

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 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)

