

秋田のこくほ

2017

10

No.685



CONTENTS

- ②…保険者紹介 由利本荘市
自然に囲まれたまち 由利本荘
- ④…連合会 TOPICS

- ⑥…みんなの健康サポーター 「現場のチカラ」
羽後町福祉保健課 管理栄養士 濑川 さつきさん
- ⑧…美味しく低カロリー「コクホ食堂」
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。
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>

由利本荘市

自然に囲まれたまち 由利本荘

由利本荘市は、南西部に位置し、その面積は 1,209 km²と県内最大を誇ります。

市の南には、標高 2,236m の秀峰「鳥海山」、中央部を貫流する一級河川「子吉川」、そして「日本海」と山・川・海の自然豊かなまちであります。

国保の概況（平成29年7月31日現在）

総世帯数	30,570世帯
総人口	78,830人
国保世帯数	11,313世帯
国保加入割合	37.0%
収納率(28年度決算)	
・現年課税分	… 94.79%
・滞納繰越分	… 17.03%

収納率向上にむけた取り組みを

国保の取り組み

由利本荘市は、収納率の向上を図るための対策として、現年口座振替納付の推進や、現年早期催告書送付や、納税相談員による臨宅訪問を実施しています。また、昨年は搜索等により差し押された動産約90点を1ヵ所に集め、公売会を開催しました。また、インターネットによる公売も実施しています。

井上 寿子
由利本荘市市民生活部
部長兼市民課長
いのうえ ひさこ

国保主管課長
からの一言

安定的な国保財政運営のために

由利本荘市では、今年度4年ぶりに国保税率を改正しました。これは、実質単年度収支の赤字が続いており、繰越金・基金とも減少しているため、財政運営が困難となったことによるものです。

また、本市の医療費については、急速な高齢化の進展、医療の高度化などにより年々増加しております。特定健診及び人間ドック受診者への助成事業などにより、被保険者の健康意識の高揚を図るとともに、健康寿命を延ばすことで、医療費適正化につなげて参りたいと考えております。

収納率が市町村合併以後の最高値を確保することができます。今年度は、口座振替納付増加を目指し、重点地域（口座振替納付率の低い地域）、重点税目（国民健康保険税・固定資産税）を定め、督促状を発送の際に市税口座振替依頼書を同封し、口座振替納付を促す取り組みも始めました。今後も、税負担の公平化の原則を維持する為に、様々な取り組みを行いながら財源の確保に努めていきたいと考えています。

健康寿命延伸への一步

「インターバル速歩」って聞いたことがありますか？

「インターバル速歩」は、信州大学大学院の能勢博教授が考案し、ゆっくり歩きと速歩を3分間交互に行うウォーキング法です。1日約30分を週4回、5か月継続すると大きく3つの効果が確認されています。

①筋力がついて体力が20%向上する。

②血圧、血糖値、肥満など生活習慣病の指標が20%改善する。

③医療費が20%削減された。

由利本荘市では、平成26年度より健康寿命の延伸を目指して、科学的根拠が示されている「インターバル速歩」の普及に取り組んでいます。



人々については、さらに体重・腹囲、中性脂肪・HDLコレステロールが改善され、体力も方々については、さらに体重・腹囲、中性脂肪・HDLコレステロールが改善され、体力も

向上したままを維持していました。

インターバル速歩の歩き方



そしてうれしい波及効果ですが、講座受講者が周りの人々に効果を紹介し、「一緒にやつてみよう」と声をかけてくれることです。行政指導の普及拡大では限界がありますが、口コミで実践者が少しづつ増えてきています。

今後の課題ですが、認知度はまだ低いので、継続して体験会を開催したり、体育館を開放して天候に関係なく歩ける場所を提供し実践者を増やしていきたいです。

スタッフの小さな野望ですが、10年後、20年後には由利本荘市の健康寿命が延伸、そして医療費削減に少しでも貢献できればと思つて活動しています。

*12km歩くイベントで歩き続けることができた。来年は16kmコースに参加するよ！

など、体調の改善につながったと教えてもらっています。

平成27年度より運動活動量計を使用した講座を開催。平成28年度は122名の方が受講しました。

約半年間の実践効果は、受講者の

人数に対し、体重・腹囲が約60%、最高血圧が68%、最低血圧が81%、HbA1cが88%、HDL・LDLコレステロールが約65%、筋力が64%の割合で改善または向上しました。

平成27年度から継続実践された方々については、さらに体重・腹囲、中性脂肪・HDLコレステロールが改善され、体力も

向上したままを維持していました。

実践者からは、

*筋力・体力がついたまま維持している。

*周りから「姿勢が良い」と褒められた。

*歩くことが苦痛にならなくなつた。

*歩くときのふらつきがなくなつた。

*血圧や血糖値が安定してきました。

表紙写真

歴代の本荘藩主が崇敬したという本荘八幡神社の祭礼です。

県指定無形民俗文化財の日役町獅子踊りも奉納され、町内を回って家々で踊りを披露し悪魔祓いをします。

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。

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28年度事業報告・決算を承認

第124回通常総会

本会は、第 124 回通常総会を 7 月 28 日（金）、市町村会館大會議室において、27 保険者から 25 名の出席のもと開催した。

開会にあたり加藤理事長（八峰町長）が挨拶に立ち、「国保基盤強化協議会の事務レベルワーキンググループにおいては、自治体間の財政調整機能の強化と保険者努力支援制度にそれぞれ 800 億円程度を充てる方針が打ち出された一方、「経済財政運営と改革の基本方針 2017」においては、普通調整交付金のあり方が大きな争点となった。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施行に向け準備を進めるとともに、適切な対応と保険者の負託に応えたい」と述べた。

続いて来賓挨拶では、県健康福祉部保坂部長が、国保運営方針の策定へむけた協議の状況に触れ、「方針案については、県と市町村の実務者レベルで概ね同意を得た事から、先日秋田県国保運営協議会に提案したところである。方針は、あくまで本県における国保運営に係る統一的な指針であり、実務的なことも含め、県と市町村の間で協議を継続したいと考えている」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 28 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の 7 項目について説明を行った。

また、29 年度補正予算及び任期満了に伴う役員の改選等 5 議案について慎重な審議が行われ、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）

なお、新役員については、8 月 1 日に開催された第 2 回理事会において、右記のとおり決定された。



加藤理事長



県健康福祉部
保坂部長



理 事 長	八 峰 町 長	加 藤 和 夫
副理事長	能 代 市 長	齊 藤 和 滋
〃	東 成 瀬 村 長	佐 々 木 哲 哲
常務理事	学 識 経 験 者	古 谷 淳
理 事	大 館 市 長	福 原 淳
〃	由 利 本 荘 市 長	長 谷 部 勝
〃	大 仙 市 長	老 松 勝
〃	男 鹿 市 長	菅 門 聰
〃	仙 北 市 長	原 広 光
〃	美 郷 町 長	脇 田 知
〃	秋 田 県 医 師 国 保 組 合 理 事 長	
監 事	鹿 角 市 長	松 大 浩
〃	五 城 目 町 長	児 玉 己 忠
		渡 邊 彦 兵 衛

財政に関する問題について中川会長が代表発表

東北地方国保運営協議会代表者連絡協議会



中川会長

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会が、7月13日（木）、仙台市「江陽グランドホテル」において開催され、本県からは中川会長をはじめ4名の役員が出席した。

はじめに東北地方国保協議会佐藤会長が挨拶に立ち、国保法の改正による公費負担の拡充や、本稼働に向けたスケジュールに触れ、「国保連合会としては、市町村システムに関する安定的な稼働に向け、県、市町村との連携を図りながら、新制度への円滑な移行に貢献して参りたい」と述べた。

次に国保運営協議会東北地方連絡協議会高橋会長が挨拶に立ち、「国保制度が大きく変わろうとしている状況にあって、本連絡協議会としては、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りたい」と述べた。

その後行われた協議では、平成30年度の役員の選任、28年度事業の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、本県中川会長が「財政に関する問題」について代表発表を行った。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、協議会終了後の特別講演では、国民健康保険中央会原理事長より「国保をめぐる諸情勢について」と題し、平成30年度の国保制度改革や、地域包括ケアシステムと国保の役割等について解説された。



第三者行為求償事務の取組強化等について協議

介護保険業務推進協議会

本会は、介護保険業務推進協議会を8月29日（火）、市町村会館大会議室において、45名の出席のもと開催した。

本会高橋介護保険課長の挨拶に続き、県健康福祉部長寿社会課佐川主幹より「第4期介護給付適正化計画に関する指針について」と題し、計画の策定に向けた第7期介護保険事業計画との連動と、サービスの質の向上のために課題に対しどう取り組むかなど、県の支援について説明がなされた。



県長寿社会課
佐川主幹



続いて協議に入り、本会から「介護保険に係る第三者行為求償事務の取組強化について」では、次期システムでの対応を説明し、「平成32年度介護保険システム機器更改に向けた状況について」では、次期システムにおける保険者クライアントPCの機器調達について現在の考え方を示したうえで、出席者による意見交換が行われた。また、事務局から平成28年度事業報告等を行った。

もつと住民に近い存在で ありたい

◇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。

東京から地元・羽後町へ

瀬川さんは地元の羽後町で働く、24年目の管
理栄養士さんです。

——管理栄養士になろうと思つたきっかけ
を教えて下さい。

私はお菓子作りが好きなので、最初は
お菓子屋さんかパン屋さんになろうと思つ
て、その関係の学校の資料を取り寄せたり
していましたが、食べ物関係だつたら栄養
士もあると母が教えてくれて、栄養士の方
にスライドした感じです。専門学校を出て
から2年働いて、受験資格の証明が出たら
すぐ受験しました。

——初めてから地元で働くつもりでした
か。

ずっと東京で働きたいと思ってました。
専門学校を出て1年目は東京の病院で働い
ていましたが、不規則で、誰もいない早朝
の道路を自転車で通つて、夜も遅くなる生
活だったので、この病院の仕事をずっとや
れるか疑問に思つていたところに、親の勧
めで役場から出でて募集を受けてみたら
採用されて、思つていたより早く地元に帰つ
てきました。

めで役場から出でて募集を受けてみたら
採用されて、思つていたより早く地元に帰つ
てきました。

めで役場から出でて募集を受けてみたら
採用されて、思つていたより早く地元に帰つ
てきました。

お買い物した時にポイントが貯まるような
感じで、健診を受けたり、健康づくりの事
業に参加してもらうとポイントが付きます。
ポイントを集めて応募すると道の駅の
商品券などが当たります。もうポイント
が集まつていて応募できる人もいますが、
初めての年なので、まずはなるべく多くの
人に知つてもらおうと思つて宣伝などをし
ています。参加の申請書も毎日少しづつ増
えてきているところです。

た」とかそういう感じで本音が出てくるん
ですよ。事前に書いてもらうとしょっぱい
ものや間食したものを見かなかつたりする
人もいるので、聞き取りが効果的だと思つ
て栄養指導しています。

——ほかに仕事で気をつけていること
はありますか。

「住民目線」です。私は、一人の住民と
して、自分だつたらこうして欲しいかなつ
ていうことを常に考えています。例えば、
この野菜は体にいいですよ、つて紙を渡し
て説明するより、一口試食があつて、こう
いうふうな作り方もありますよ、つていう
方が自分だつたら嬉しいし頭に残るかなつ
て。そういう意味で、食べ物をツールだと
思つて使つています。例え、サービスを
受けている高齢者の方たちに、お口の体操
をして欲しくて、小さく切つた昆布を配つ
て口の中で転がしてもらつて、前の年
にスルメでやつたことをまたやつてみたん
ですが、そうすると「去年スルメだけな」つ
て覚えている人もいるんです。なので、実

食べ物は「ツール」として

——栄養指導で工夫していることはあ
りますか。

昨日何食べましたか?つて聞いて、とに
かく1日分を聞き取りします。一つ一つ栄
養計算しなくとも普段の1日分の食事を聞
き取りすればその人なりの問題点が見え
てきます。特定保健指導の時の栄養指導
をして欲しくて、小さく切つた昆布を配つ
て口の中で転がしてもらつて、前の年
にスルメでやつたことをまたやつてみたん
ですが、そうすると「去年スルメだけな」つ
て覚えている人もいるんです。なので、実



今回のサポーター

羽後町福祉保健課

せ がわ
管理栄養士 濑川 さつきさん

際に体験をしてもらうことは大切なことと思っています。

相手のライフステージに照らし合わせる

——仕事をしてきて心に残っていることを教えてください。

ここで働く前は特別養護老人ホームに14年間居たんですが、そこだとその日出した食事が最後の食事になる人もいるんです。常にベストな食事を出せるわけではないけれども、最後の食事に恥ずかしくないものを出ししたいなっていう気持ちでやつていました。重荷ではあるんですけど、自分にはすごくプラスにはなったと思います。

ここへ来てからは、0才から100才までが対象になつて、一人との関わりの時間が限られてくるようになりますが、そうなつてからは住民目線で、自分のちょっとした失敗談とか経験も交えて、自分も対象の中のどこかに置いて話をするようにしています。ライフステージに合わせて自分を置き換えてもらうというか、高齢者を対象にしているなら高齢者の家族としての体験談を話したり。相手から近い存在でいたいので、あまり強制するような指導をするのではなくて、「こういう風にしたら良かったよ」というふうに詳しくやつてもみたいに自分の体験を交えてさらっと言うようにしています。もちろん毎回上手いくことは限らないのですが、手ごたえがあつた時は嬉しいです。

——これから目標はありますか。

今、自分は仕事に関していっぱいいっぱいだと思うんです。ただ、だからと言つて手を抜くのではなくて、失敗しても後悔しないように、という気持ちでやりたいなっていふうのはあります。

例えば講習の準備をするときに、どうして、実際に食べ物に接する経験の意

——最後に、地域の方にこれからどうなつてほしいか教えてください。

健診を受けられない人には、仕事が忙しくてとか、車がなくてとか、いろんな理由があると思うんです。でも、例えば道の駅で有名人が来るイベントがあつたりとか、来たいものには車がなくてもなんとかして来ますよね。そこまではいかなくとも、もう少し健診を受けることに慣れて、足を運んでもらいたいです。

羽後町には羽後病院があるので、病院の受診で済ませてしまふ人が多くて、健診の受診率が低いんです。でも病院と健診では意義も違いますし、ずっと病院検査しか受けなくて、こういうふうに詳しくやつてもらえるのは知らなかつたっていう人もいるんです。健診だと細かいアドバイスももらえたりしますし、そういう点がもう少し伝わればいいなと思います。

最後に、羽後町福祉保健課で一緒に働く仲間にも伺いました。

——普段の瀬川さんはどんな人ですか。

食に非常にこだわりのある人です。美味しいものは美味しい食べてもらいたい!というような。それから人ととの関わりを大事にする人だなと思います。

——瀬川さんの良いところを教えてください。

住民の人達が分かり易いように、という住民目線をできる限り大事にしているのがいいところだと思います。

——逆に、直してほしいところはありますか。

新しいことには臆病だったりするので、できればチャレンジしてもらいたいかな。

義を伝えてくれた瀬川さん。食事を通じて地域住民の健康を考えるまつすぐな思いが伝わってきました。これからも周囲の仲間と助け合つ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。



羽後町福祉保健課 主幹(保健師)
さいとう まりこ
齋藤 万里子さん



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。

美味しい低カロリー 「コクホ食堂」

材料(2人分)

南瓜	160g
玉葱	1/8個
鶏挽肉(胸肉)	40g
とろけるチーズ	10g
塩	少々
こしょう	少々
ミックスナッツ	大さじ1 (ガムナッツ・アーモンド・くるみ)
黒炒りごま	小さじ2
白炒りごま	小さじ2

栄養価(1人分)	
エネルギー	218kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	10.5g
塩分	0.6g

好みで
トマトケチャップ…小さじ2
とんかつソース…小さじ2

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
ふじしま 藤嶋 みゆき

南瓜には、加熱しても壊れにくく抗酸化作用のあるスーパービタミンCや、若返りのビタミンと言われているビタミンEが、野菜の中ではトップクラスに含まれています。ビタミンEを多く含むナッツ類、ごまを衣に組み合わせて焼きコロッケにしてみました。お弁当用には小さめに作るなど、子どもから大人まで、風邪予防・美容にぜひお試しください。



(ミックスナッツ・)ま衣風味

南瓜の焼きコロッケ

作り方

- 玉葱はみじん切り、ハイペーパーにオーブンオイルを加え、しづなりするまで炒める。鶏の挽肉も加えて炒め、軽く塩こしもします。
- ミックスナッツは細かく刻んで、衣を準備する。
- 南瓜はカットし種を取り、耐熱皿に入れて水大さじ2を加え、ラップをして5分加熱する。
- ボウルに南瓜を移し、皮じりマッシュ器で細かくすり下ろす。好みの大さじに成形して中に具を加え、丸める。
- 衣を付け、グリルで弱火で6分ずつ焼き、焦げ目がついたら完成です。好みでケチャップやソースをかけてどうぞ。

連合会行事予定 10月15日~11月30日

10月 -October-

- 18日 国民健康保険税担当課長及び担当職員研修会
場所:市町村会館5階
- 19日 審査委員会(19、20、21、24、25日)
- 20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
- 26日 介護給付費等審査委員会

11月 -November-

- 6日 市町村保健活動連絡協議会研修会 場所:市町村会館5階
- 16日 柔整審査会
- 18日 審査委員会(18、20、21、22、24日)
- 21日 再審査部会
- 22日 全県国保等主管課長会議 場所:市町村会館5階
- 24日 審査専門部会
- 27日 審査小委員会 合同研究会
介護給付費等審査委員会

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!

(ゴールドカードは除く)
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)



北都銀行