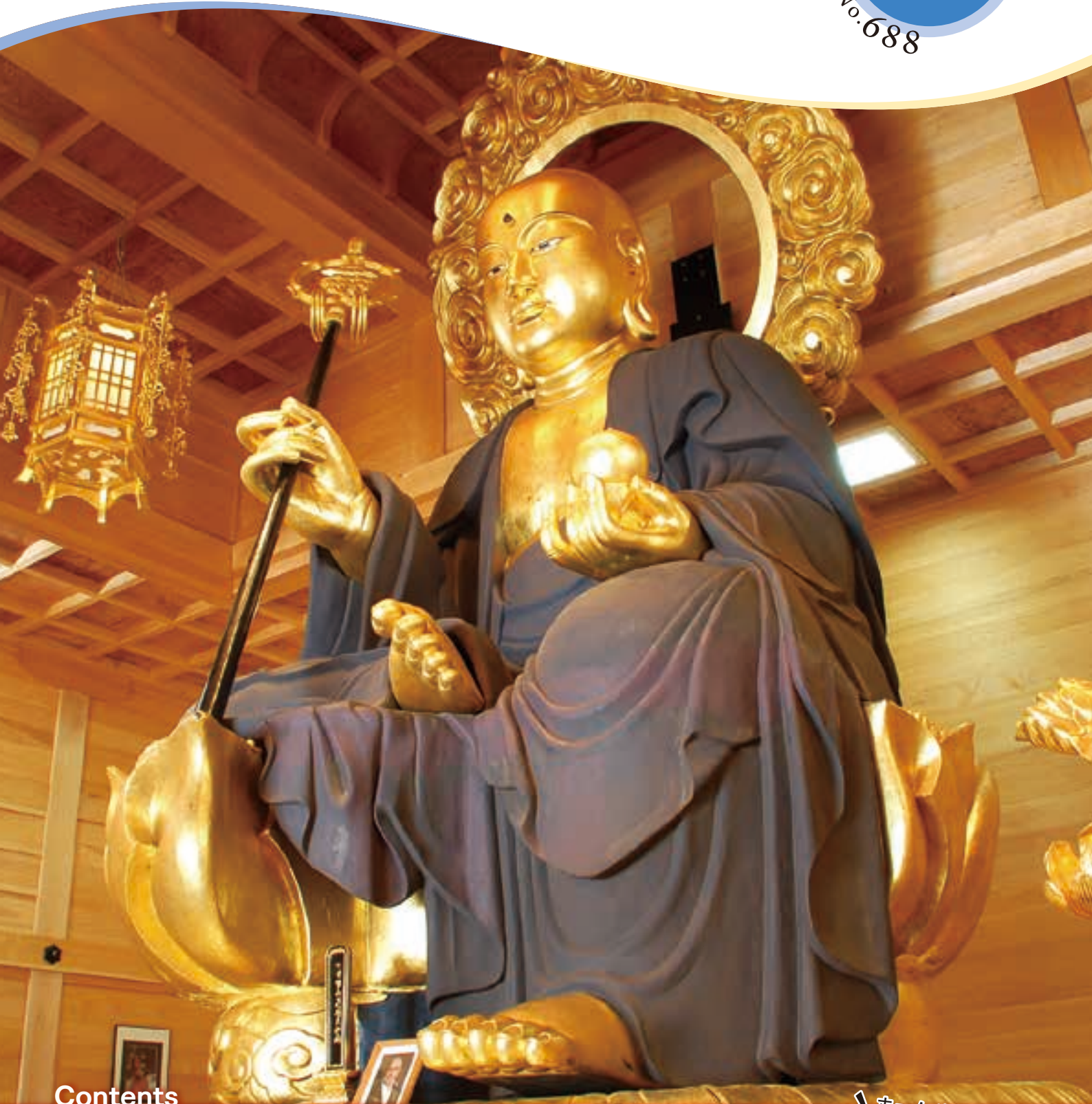


秋田のこくほ

2018
7
No.688



Contents

- ② 保険者紹介 北秋田市
住民が主役の「もり」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」
仙北市 保健課
保健師 若松 香奈子 さん
- ⑧ 美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今回のテーマは「夏バテ対策」
公益社団法人 秋田県栄養士会

ホームページが
新しくなりました！

秋田 国保 検索



北秋田市

住民が主役の「もり」のまち

国保の概況 (平成30年4月30日現在)

総世帯数	14,141世帯	総人口	32,526人
国保世帯数	5,020世帯	国保加入割合	23.16% (7,535人)
収納率 (28年度決算)	・現年課税分…94.43% ・滞納繰越分…17.34%		



北秋田市は、秋田県北部中央に位置し、県全体の約1割を占める面積の中に、花の百名山と名高い森吉山、世界一の大きさを誇る大太鼓、熊の狩猟で知られる阿仁マタギ文化、史跡伊勢堂岱遺跡など魅力が詰まったまちです。

「自然」と「ひと」が調和し「住民が主役の『もり』のまち」となるようまちづくりを進めています。



国保の取り組み

国保事業の健全化と安定化

人口減少に伴い加入者数が減少している中、年齢構成が高いこともあり、一人当たりの医療費は増加傾向にあります。一方、加入者一人当たりの保険税額は、今後大幅な増加を見込むことは厳しい状況にあります。そのため医療費の伸びが過大とならないよう

レセプト点検強化による医療費の適正化及び保健事業の推進を柱として医療費の縮減に取り組んでいます。

特に今年度からは、データヘルス計画に基づき生活習慣病対策をはじめとする健康増進及び重症化予防に関する保健事業を加入者の健康課題を踏まえて実施しています。

また、29年度の税率改定の実施により22年度から続いていた単年度収支の赤字の解消を図ることができました。今後も、税収確保のため収納対策緊急プランの実践により収納率の維持向上に取り組み、国保事業運営の健全化と安定化に努めていきます。



保 健事業の取り組み

定期的な体組成測定で健康な「からだ」づくり

保健対策シリーズ No.369

北秋田市では、平成29年度から毎月第4月曜日を「自分測定日」として、無料で体組成測定を実施しています。今年度からは、希望者に血圧測定もあわせて実施しています。

自分の身体の体脂肪率や筋肉量の数値を「目」でみるにより、健康な身体づくりに活用してもらおうのが狙いです。

体組成計では体重・体格指数（BMI）・基礎代謝量・脂肪量・筋肉量等を測定することが出来、測定結果は体脂肪率と筋肉量による体型判定や、同年代同体格の方との平均値と比較したグラフ等に表示され、自分の身体の様子が一目で分かります。また、個人データ（氏名・生年月日・性別・身長）を登録することで過去の測定データとの比較をすることも出来ます。

これまでの利用者は延べ524人。従来の健康教室では65歳以上の高齢者が大半を占めていましたが、自分測定日では若い世代の利用者も多く、20歳代から80歳代後半まで幅広い年代の方が利用しています。

友人や家族を誘って一緒に利用する方や、友人から聞いて利用したという口コミもあり、徐々に利用者が増え、最近では一日60人利用する日もあります。

保健師が、測定結果を説明しながら、日頃の食事・運動の状況をお聞きし、ワンポイントアドバイスをしています。リピーターも徐々に増え、顔なじみの利用者同士が測定の待ち時間に、自分の取

り組んでいる健康づくりについて話す場面もみられ、生活を振り返るよい機会になっていると感じます。

北秋田市健康宣言「メタボリックシンドロームを10年間で10%減らします。」を目標に、市民一人ひとりが自分の身体に関心を持つきっかけづくり「自分測定日」を多くの市民が活用していただけるよう、これからも取り組んでいきたいと思えます。



定期的な体組成測定・血圧測定で健康な「からだ」づくりませんか？

【場所】北秋田市健康センター
【時間】午前9時～午後4時
【内容】体組成・血圧測定、測定後の説明

体組成測定 無料

4/23 (月)	5/28 (月)	6/25 (月)	7/23 (月)
8/27 (月)	9/18 (水)	10/22 (月)	11/26 (月)
12/17 (月)	1/28 (月)	2/25 (月)	3/25 (月)

TEL:02-6646

国保主管課長からの一言



北秋田市市民課長
はたけやま まこと
富山 誠

新 制度にあたっての保険者の責務

国保制度半世紀ぶりの大改革といわれ、約3,400億円という大規模の公費を投入し、ほとんどの市町村で税率の引上げを回避したように思われる。しかし、被保険者の減少、高齢化の進展、職業割合の変容、一人当たりの医療費の増加等の進行に何一つ歯止めは掛かっていない。こうした国保を巡る状況は、今後益々進んでいくと想像しているが、数年後に被保険者の激減による税収の低下、一人当たりの医療費の増加による国保事業費納付金の負担増、加えて激変緩和措置の終了となると、更なる制度改正の議論になるのだろうか。また、市町村の拠り所となる保険者努力者支援制度を全国的に取組んだ結果、総枠の予算が増えない限り、結果的には平準化され、多くの市町村が制度改正当初の交付額より減少するのではないかと心配は尽きないが、まずは被保険者の負担軽減に貢献できるよう、保険者の責務として、実効性のある保健事業を展開し、国保加入者の生活の質の向上や医療費の適正化に努めることが、国保財政の安定化と市民の健康寿命延伸につながるものと考えている。

連合会行事についてはHPを御覧ください
www.akita-kokuhoren.or.jp

新国保制度のもと事業の運営に取り組む

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民健康保険運営協議会会長・国保主管課長合同研修会が5月29日(火)、市町村会館大会議室において、各市町村連協会長12名、国保主管課長22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、昨年県に設置された国保運営協議会において国保運営方針が決定されたことに触れ、「県と市町村が一体となり、互いに共通認識を持って事業を運営できるよう、本連絡会としても、調査・研究、情報の共有及び陳情や要望の取り纏めに努めたい」と述べた。

続いて秋田県健康福祉部長寿社会課 国保・医療指導室松井室長が挨拶に立ち、4月からの新国保制度について「国保改革の趣旨を踏まえ、国保財政の安定化と事業の効率化に向けて、市町村のみなさまのサポートはもとより、関係機関の皆様と連携を図りながら国保財政の運営を行っていききたい」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、総会に引き続き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の講演では、国民健康保険中央会野島調査役が「国保改革とその背景について」と題し、制度改正後の最新の状況を交え、国保制度改革のポイントを解説した。



中川会長



県国保・医療指導室松井室長



野島調査役

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。



第三者行為求償事務への理解を深める

平成30年度第三者行為求償事務担当者研修会

本会は平成30年度第三者行為求償事務担当者研修会を6月27日(水)、市町村会館大会議室において市町村等担当者47名の出席のもと開催した。

本会高橋事業企画課長が開会のあいさつを述べたあと、研修では、秋田市介護保険課藤島副参事から、介護保険案件における事務処理の流れについて、給付免責の処理手順やケアマネージャーとの関わり方に加え、秋田市独自の債権管理方法など、実例も交えた発表がなされた。その後、本会佐藤損害賠償求償事務専門員からは、各種書類の様式を例に挙げ、求償の注意点等について説明した。



藤島副参事



新システムの安定稼働に向けて

国保情報集約システム及び国保総合システム操作等説明会

本会は、国保情報集約システム操作等説明会を5月30日(水)、市町村会館大会議室において33名の出席のもと開催した。

本会黒澤情報管理課長が開会のあいさつを述べたあと、国保情報集約システムにおいて市町村担当者が4月から利用している機能の基本的な操作について説明した。また、6月以降本格的に開始される秋田県内の市町村間で転居が発生した場合の高額該当回数引継ぎに関する処理概要や確認すべき帳票、操作方法について説明し、担当者らは今後の運用等について理解を深めた。



また、午後には国保総合システム操作等説明会を31名の出席のもと開催し、国保担当者が利用する資格マスタ管理やレセプトデータ等の給付記録管理、レセプトエラー確認などの保険者サービス系機能に関する操作等について説明した。

本会ホームページをリニューアルしました



本会は、利用者への情報提供体制の強化や利便性向上のため、4月26日(木)よりホームページをリニューアルしました。

リニューアル後のホームページでは、新着情報のカテゴリ別表示やサイト内検索をはじめとした、各種情報へのアクセスをより簡単にする機能に加え、スマートフォン版表示への対応や文字サイズの変更機能など、利用者の環境に合わせて表示を調整する機能などを追加しています。

また、セキュリティ保護された保険者用ページを設け、保険者向け情報の提供体制も整えました。

リニューアル後もURLは従前のおり(<https://www.akita-kokuhoren.or.jp/>)ですので、ぜひアクセスしてみてください。

現場のチカラ

このコーナーでは、地域住民の身近で健康を支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。

多彩な事業で

住民を支える

■様々な事業に積極的に取り組む

保健師になろうと思ったきっかけはなんでしょうか。

中学1年の時に祖母が家で倒れて亡くなったんですが、その日は日曜日だったのでちょうど家に居て、倒れた現場も見っていました。体調が悪いのは前から薄々気が付いていたのに、実際に倒れても何をしていいかわからずボーっと見ていることしかできなくて、後になって、こういう時に助けることができる仕事に就きたいと思ったのが大きなきっかけでした。看護師は倒れた時には対処できませんが、倒れる前から助けたいと思って、中学3年の頃に保健師というのを知ってからはずっと保健師を目指してきました。

―事務所を拝見したところ、保健師さんがかなり多い印象ですが。

保健課内では11人、保健課以外の課には合わせて6人配属されています。市として

は特に保健師に重点を置いているわけではありませんが、面積も広く、事業も多いのでこの人数になっています。

―今担当している事業を教えてください。

今は成人保健の担当で、温泉プールの水中運動教室と絡めた健康促進事業や、健康づくり人材育成事業などを担当しています。今年からは企業の健康づくりということで、「おでかけ保健課」という事業も始めました。健康に取り組んでいる企業を広報誌で紹介するほか、健康についてアドバイスもしています。前年度、生活習慣病予防教室への企業からの参加者を募集した際に、業務があつて平日の参加は難しいとの声があつたので、ではこちらから行ってしまおう、という発想からスタートした事業です。

―企業への直接訪問ですか。実感としてはどうですか。

企業の取り組みは下調べもない状態で聞

き取りしていますが、健診や精密検査の補助を出していたり、健診を受けやすいように休暇をあげていたり、健康に関して前向きな企業がとても多いことに驚きました。

―新しい事業を考えるコツなどはありますか。

もつとこういうのがあればいいな、と考えることだと思えます。例えば去年始めた運動教室では、講師の先生に任せっきりの状態で1年経ってしまったほか、中断者が多いという問題点もありました。何が必要だろうと話し合った結果、入ってから馴染めずに孤立してしまつて中断した人もいたので、まずは通いやすい雰囲気をつくらうと今年からは「話し合いタイム」として、天気の話や趣味の話などの全くの雑談をする時間を取り入れています。

また、今年は全事業にスタッフが同行しているため不規則な勤務が増えています。フレックスタイムを導入するなど柔軟に対

応しています。上も、まず実行してみ、駄目だったらまた考え直すという方針なので、そこからいろんなことが繋がってくるのかなと思います。

■細かな情報共有が連携のカギ

―各所とうまく連携する秘訣はありますか。

仙北市では保健活動連携ネットワークが一番特徴的だと思います。仙北市は保健師がいろいろな課において年齢構成にも偏りがあるので、所属を超えて情報共有して、目的を統一するために年4回会議を実施しています。活動内容としては、それぞれで実施している



仙北市保健課

保健師 若松 かな子 さん

包括ケアの説明や、ネットワーク会員同士で出来ることの相談、所属ごとにどう動くかなどの細かい話、災害時の対応についての話し合いなど様々です。そこで新しい取り組みのアイデアが生まれたりもします。

情報共有が秘訣ということですね。

そうですね。保健師だけでは発想が行き詰まる部分もありますし、事業によっては、保健課だけの問題ではないので、他課の意見も聞いて、情報のやりとりをしながら実施するのが大事になってきます。他課との連携の際は、管理職が仕掛けづくりに動いてくれています。大きい会議や課をまたぐ会議だと、下が動いてもどうしようもないところがあるので、それは課長にお願いしています。何かやりたい時は意見をどんどん出して、後は上司間で調整してもらって、ということが出来るのは大きいですね。

「根気強く「住民」に働きかける

苦勞したケースや、その対処法を教えてください。

個々のケースが難しくなっているのが、日々苦勞しています。特に母子のケースだと、私が就職した当時は、母親が困っても周囲がサポートできませんでした。今は核家族化が進んでいる中で母子が抱える問題がとて多くなっています。その人を何とかして支えていかないと、その子どもが将来また同じパターンになってしまうと思うので、厳しいと思われても、駄目なものは駄目だときちんと教えるようにしています。

根気強く関わってあげれば、相手も本音を言ってくれますし、相手の本音が出たときは、こちらもあるんなことを話せるチャンスだ

と思つて頑張っています。相手から勉強させてもらうことも多かったです。

住民と関わる中で心に残っていることはありますか。

買い物中など、仕事と関係ないところで、以前関わった人が話しかけてくれたり、赤ちゃんを連れて人が予防接種の話をしてきたりしたときは、自分が知らないところにいるんな人に見られているという緊張感を覚えしました。でも嫌だと思つていけば話しかけられないと思うので、そうやって人に受け入れられて、話しかけてもらえるのはとてもうれしいです。

これからどんな保健師になりたいですか。

以前、中堅期保健師のコンサルテーション事業を受けたときに、講師の先生から「あなたは誰の為に仕事をしているのか、何のために仕事をしているのか」と言われたことがあります。そのときまでは、保健師が住民をなんとかしてあげるものだと思つ

ていましたが、その言葉を聞いて、保健師の仕事の主旨は「住民」なんだと改めて感じたので、そのことをこれからも忘れずにいきたいと思つています。

仙北市全体としては、これからどうなつてほしいですか。

県が掲げる健康寿命日本一を目指せるような、本当に健康で長生き出来る仙北市になればいいと思つています。それから住民には、働き盛りの人や育児している人など、誰かのために自分を忘れて無我夢中になっている人が多いと思いますが、一番大事なのは自分の体と心だということを忘れないでほしいと思います。

インタビューの中で、「健康に関心のある住民が増えていけると感じる」と話してくれた若松さん。連携を活用しながら住民の健康を支えていく柔軟さと熱意が伝わってきました。貴重なお話をありがとうございました。

最後に、 仙北市健康管理センターで 一緒に働く仲間にも 伺いました。



仙北市市民福祉部
次長兼保健課長
さとう よしかず
佐藤 義一 さん

- 若松さんは普段はどんな人ですか。
一言で言えば非常にバイタリティに富んでいる人です。課のモットーである「フットワーク・ネットワーク・チームワーク」の三つを、第一人者として実践してくれる人ですし、頼りにしている保健師の一人です。
- 若松さんのいいところを教えてください。
元氣なところですね。自分が元氣だから相手も元氣にできるんだと思います。
- 若松さんに直して欲しいところは？
□が悪いところですね（笑）。でもそれが彼女のいいところで、いいことはいい、悪いことは悪いとハッキリ言える人なので、むしろ率先してやってもらいたいです。お互いに何でも言いやすい組織にしようと約束しているので。



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

www.takeda.co.jp

美味しく低カロリー
コクホ食堂

今月の
テーマは

「夏バテ対策」

暑さに負けない体をつくろう

協力：公益社団法人 秋田県栄養士会



夏野菜の肉巻き

材料 2人分

- 豚ももスライス 4枚
- にんじん 1/6本
- パプリカ(黄) ... 1/4個
- 高野豆腐 1個
- オクラ 1本
- 塩 少々
- コショウ 少々
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1 (A)
- にんにくチューブ 2cm
- しょうがチューブ 2cm
- トマト 1/2個
- レタスの葉 4枚

作り方

- ①パプリカは1/4個を縦に半分に切ります。
- ②にんじんは長さ5cmの棒状に切り、平皿にのせてラップをかけ電子レンジ600ワットで1分半加熱します。
- ③オクラは塩もみをしてうぶ毛をとり水洗いをしてから、ガクを切ります。
- ④高野豆腐は水で戻して軽く水気を絞り、縦に半分に切ります。
- ⑤(A)を合わせておきます。
- ⑥豚ももスライスを2枚ずらして広げて、塩コショウを軽く振ります。
- ⑦①～④を⑥の肉に乗せて、手前から巻いていきます。
- ⑧フライパンにサラダ油を引いて、⑥の巻き終わりを下にして、中火で蒸し焼きにします。
- ⑨全体に火が通ったら(A)を加え、絡めて焼いていきます。

栄養士さんのワンポイントアドバイス

豚肉には疲労回復効果が！オクラには弱った胃腸を整えてくれる効果があるといわれていますので、夏バテ予防にぴったりのレシピです。お肉で巻くだけと簡単なのでぜひお試しください！



あらせき ことみ
地域活動職域事業部 管理栄養士 荒関 琴美

栄養価 1人分

- エネルギー 194Kcal
- たんぱく質 ... 14.2g
- 脂質 6g
- 塩分 1.8g

連合会 行事予定

- | | | | | | |
|-----------|-----|------------------------------------|-----------|-------------|-------------------------|
| 7月 | 19日 | 審査委員会 (19、20、21、24、25日) | 8月 | 16日 | 柔整審査会 |
| | 20日 | 再審査部会 | | 18日 | 審査委員会 (18、21、22、23、24日) |
| | 24日 | 審査専門部会 | | 22日 | 再審査部会 |
| | 25日 | 審査小委員会
合同研究会 | | 23日 | 審査専門部会 |
| | 26日 | 第126回通常総会
第2回理事会
介護給付費等審査委員会 | | 24日 | 審査小委員会
合同研究会 |
| | | | 27日 | 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

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** 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。

