

秋田のこくほ

2018
4
No.687



Contents

- ② 保険者紹介 能代市
人のぬくもりと豊かな緑があふれるまち
- ④ 連合会 TOPICS
- ⑥ みんなの健康サポーター「現場の子カラ」
小坂町町民福祉課 保健センター
保健師 木村 麻衣 さん
- ⑧ 美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今回のテーマは「減塩」
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



能代市

人のぬくもりと豊かな緑があふれるまち



国保の概況 (平成30年1月31日現在)

総世帯数	24,515世帯	総人口	54,204人
国保世帯数	8,295世帯	国保加入割合	23.3% (12,642人)
収納率 (28年度決算)	・現年課税分…92.25% ・滞納繰越分…15.68%		

能代市は、北に世界自然遺産白神山地を望み、西に雄大な日本海と風の松原が広がり、地域を潤す米代川、四季を彩るきみまち阪など、美しく豊かな自然に恵まれたまちです。“こころ”の豊かさ、“からだ”の豊かさ、“もの”の豊かさを実感できるふるさと能代を目指して、まちづくりを進めています。



国

保の取り組み

国保運営における保健事業の推進

人口減少などに伴い被保険者数は年々減少していますが、一人当たり医療費は増加傾向にあり、平成28年度では県平均も超えています。

国保財政も、単年度収支で26年度までは黒字でしたが、27年度から赤字に転じ、厳しい状況が続いています。

このため、市では被保険者の健康の保持増進と医療費適正化などを目指し、保健事業の推進に努めています。

中でも、その中核となる特定健康診査と特定保健指導の推進は重要なテーマであり、全県で下位にある受診率向上を目指し、26年度から世帯訪問による受診勧奨を実施しています。また、個別メッセージ入りの勧奨通知や、事業主健診結果の受領、医療検査結果の情報提供なども実施しています。

さらに、データヘルス計画に基づき、効果・効率も求めながら、29年度からは糖尿病重症化予防など新規事業にも取り組んでいます。

健康課題である被保険者の健康管理意識の向上、生活習慣病等の発症と重症化予防、医療費適正化を図るため、今後取り組みを強化していきたいと考えています。

保健事業の取り組み

特定保健指導

保健対策シリーズ
No.368

特定保健指導について紹介し
ます。特定保健指導は、内臓脂肪型肥
満に着目し、その要因となっている
生活習慣の改善や、病気の予防を目
的としています。

能代市保健センターでは、健診の
結果から、自分の健康状態を正しく
理解し、生活習慣改善のための行動
目標を自ら設定・実施できるよう、
対象者それぞれの生活背景やリスク
要因を踏まえながら保健師が指導・
支援しています。

特定保健指導は、「情報提供」、「動
機付け支援」、「積極的支援」に該当
した方に対し実施されます。

○情報提供…

健診受診者全員が対象です。
対象者が健診結果から、自分
の身体状況を認識し、生活習
慣を見直すきっかけとしま
す。また、健診結果と合わせ
て、医療機関への受診や継続
治療が必要な対象者に受診や
服薬の重要性を認識し、健診
受診者全員に対し継続的に健
診を受診する必要性を認識し
てもらいます。

○動機付け支援…

生活習慣の改善が必要と判断

された人で、生活習慣を変え
るにあたって、意思決定の支
援が必要な人が対象です。対
象者への個別支援または、グ
ループ支援により、対象者が
自分の生活習慣を振り返り、
行動目標を立てることや、保
健指導終了後、対象者がすぐ
に実践（行動）にうつり、そ
の生活が継続できることを目
指します。

○積極的支援…

生活習慣の改善が必要な人
で、そのために専門職による
継続的で、きめ細やかな支援
が必要な人が対象です。「動
機付け支援」に加えて、定期
的・継続的な支援により、対
象者が自分の生活習慣を振り
返り、行動目標を設定し、目
標達成に向けた実践（行動）
に取り組みながら、支援プロ
グラム終了後には、その生活
が継続できることを目指しま
す。

参考…高本哲史

「特定健診・特定保健指導の手引」
社会保険出版社 2013、P.49

特定保健指導は毎年同じ方々が対
象になってしまいうことが多く、「一
回受けたから…」、「今年もまたか…」
といった声も聞かれ、実施率がなか
なか上がらないのが現状です。
そこで、多くの方々が、より長く
生き生きと過ごしてもらえるよう、
能代市保健センターでは今年度より
健診結果を踏まえ特定保健指導の対
象となりうる方すべてに集団指導を
行うことを予定しています。また、
能代市保健センター二階にて、月に
一度、運動指導士による運動指導を
開催しています。特定保健指導の方
はもちろんですが、それ以外の方々
も参加し、参加者みなさんで楽しく
運動に取り組みられています。運動指
導がきっかけとなり、運動が皆様の
生活の一部となつてもらえたらと考
えております。



国保主管課長からの一言



能代市市民保険課長
さとう かずたか
佐藤 和孝

受診率向上を目指して

特定健診の受診率向上を目指し、未受診者への訪問受診勧奨や啓発街頭
キャンペーン等を行っておりますが、当市の受診率は30%弱と県平均以下
のところにいます。

未受診者へのアンケート結果では、5割弱の方が、「通院先で検査をして
いるから」との理由でしたので、今年度は県や医師会と連携しながら、「医
師からの受診勧奨」の取り組みを実現させたいと考えております。

当市の総合計画のまちづくりの基本理念、こころの豊かさ、からだの豊か
さを目指していきたいと思ひます。

紙
写
真

花見スポットのひとつである市役所前の「さくら庭」。
1年を通してさまざまなイベントが開催されます。



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

平成30年度事業計画・予算など可決承認される

第125回通常総会

本会は、第125回通常総会を2月23日(金)、市町村会館大会議室において、27保険者から21名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、平成30年度の国保制度改革について触れ、「診療報酬審査支払機関及び保険者の共同体として、県・市町村並びに関係団体との連携を図りながら円滑な新制度移行に寄与するとともに、30年度の診療報酬及び介護報酬の同時改定、障害者支援等における新たな審査業務の受託や保険者共同処理の推進と医療費適正化に向けた効率的な保健事業の推進等、保険者の負託に応えるよう取り組んでいきたい」と述べた。

続いて来賓挨拶では、佐々木県健康福祉部次長が、「心身ともに自立し、生きがいを持って住み慣れた地域で安心して暮らすことができる秋田を創るため、「10年間で健康寿命日本一」を目指す取組を県民一丸となって進めていく。また県、市町村、国保連合会が連携を強化し、国保の安定的な運営を図るため、様々な事業を推進してまいりたい」と述べた。

その後、古谷常務理事が業務報告を行い、続いて事務局より国保制度改革に伴う本会規約・規則の一部改正並びに30年度事業計画及び歳入歳出予算について説明した。事業計画については、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)保健事業等の支援及び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。

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、29年度補正予算等が原案のとおり可決された。



加藤理事長



県健康福祉部佐々木次長



率先して国保制度改革に取り組む

平成29年度国保事業功労者表彰式

本会は平成29年度国保事業功労者表彰式を2月23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1団体並びに12名を表彰した。

表彰式では、佐々木副理事長から被表彰者に表彰状と記念品が授与された。

また、被表彰者を代表して、安藤羽後町長が「本日は栄誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げます。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ことから、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かなければならない。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。



右：安藤羽後町長

平成29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

羽後町

②国民健康保険団体連合会役員

加藤 和夫

③国民健康保険診療報酬審査委員会委員

福田 淳 善本 正樹
木下 知之

④柔道整復施術療養費審査委員会委員

渡辺 一夫

⑤国民健康保険運営協議会委員

藤里町 小森 鉄雄
藤里町 村岡 巧
八峰町 水木 和子

⑥国民健康保険組合職員

歯科医師国民健康保険組合
加賀美 直子 近野 徹

⑦国民健康保険団体連合会職員

菅原 雪子 加賀谷 隆徳

30年4月のシステム本稼働に向けて

国保情報集約システム説明会

本会は、国保情報集約システム説明会を2月28日(水)、市町村会館大会議室において40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、「新国保制度の施行まで1ヵ月となった。クリティカルエラーを2月末までに解消するよう全国的に求められている中、秋田県においては全市町村でクリティカルエラーが解消している状況である。本日は、データセットアップから本稼働後の運用日程について説明する。今後も円滑な稼働に向けてご協力をお願いしたい」と述べた。

説明会では、3月中旬からのデータセットアップ本番に向けて市町村で行う作業や処理日程、システム本稼働後に必要となる指静脈認証装置への生体情報登録及びユーザ管理の方法、新国保制度施行後の運用日程等について説明し、担当者らは理解を深めた。



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。

 秋田銀行

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。

住民一人ひとりの
笑顔に携わりたい

一 地域住民と向き合って

木村さんは小坂町で働いて3年目になる保健師さんです。

「保健師になろうと思ったきっかけはなんでしょうか？」

高校生の頃に中高生などを対象にしたボランティアフォーラムに参加して、その中で精神障害の方のサロン活動のボランティアを体験しました。そのときに、ボランティアの方も障害を持った方も笑顔でいたことが凄く印象的でした。そこで、地域の人に自分が出来るとは何かないかなと調べていたら、人生の中で幅広く関わっていきける、保健師という仕事を見つけたことがきっかけです。

「課の体制や、現場とデスクワークの比率を教えてください。」

保健センター業務は保健師3人でやっています。現場の仕事とデスクワークの比率は、平均すると現場の方が多いイメージです。現場があつてこそだと思つるので、もつと現場が多ければいいとは思いますが、時期によってはなかなか出られないこともあります。

現場の仕事としては、特定保健指導や健診業務の他にも、乳幼児健診や育児相談などの母子保健の部分は全部やっています。他には食生活改善の事業と一緒にいたり、精神障害の方の仲間づくり事業に誘いたい方や、がん検診で精密検査を受けてもらいたい方などへの訪問もしています。保健師3人にそれぞれ担当はありますが、全部の事業と一緒に出て、幅広くやっています。

「町として力を入れていることはありますか？」

若い世代からの健康意識づくりに力を入れています。例えば献血は若い人が来られるので、地域献血の中で体組成測定をやったり、食改さんに協力してもらって試食コーナーを設けたりしています。今高齢者の方は包括と協力して進めています。若い世代の意識づくりは今後課題になってくると思うので、力を入れているところです。

それから、今年初めての取り組みとして、今までは男性向けで実施していた高血圧予防教室を、今年はみんなの高血圧予防教室に改めました。そこに特定保健指導の対象者もあわせて、保健所と連携して、ナトカリ測定をして、結果を返しながら特定保健指導の評価もする、というようなことをしています。人数が少ないので、いろいろな事業を組み合わせながら実施しています。

「小坂町の特定保健指導実施率は県内トップですが、秘訣はありますか？」

特定保健指導は全て職員でやっています。保健師3名と、在宅の保健師2名にも手伝っていただいて、いつも保健師の顔ぶれは同じです。すると、毎年健診を受けてくださる方や特定保健指導対象の方はだいたい保健師の顔が分かるので、こちらから連絡すると、「電話もらったから」といつて来てくださる方が多いです。顔が分かるという点も大きいですが、保健師を住民の皆さんが信頼してくれているのも、これまでの保健師の先輩方の活動の積み重ねがあつてこそだなと思います。

一人の人生に関わるという責任

「普段の仕事で心がけていることはありますか？」



小坂町町民福祉課 保健センター
保健師 木村 麻衣 さん

健診を受けてくださる方や、保健センターでやっている健康相談に来てくださる方、そういうところでいろいろな方との最初の出会いを大事にしています。母子であれば、お子さんが生まれる前の妊婦さんとお会いするところから始まって、そこから次に会うようになっていくので、そこは大事にするようにしています。

保健師になりたての頃のエピソードなどはありますか？

大学の頃に実習で訪問させてもらった方に、保健師になつてから再度訪問する機会がありました。学生として行ったときと保健師として行ったときは視点も違いましたし、保健師の一言で相手の気持ちや姿勢が大きく変わることもあるという責任も感じました。ですが、それがその人の人生に関わらせてもらっているということですし、自分自身の成長にもつながるんだな、と感じました。1年目にそういう経験があったからこの仕事を続けてこられているのかなと思っています。

他に仕事で心に残ったエピソードはありますか？

がん検診の結果で精密検査になると、怖いと感じたり、病院に行きたくないという方もいらつしやるので、基本的に全員に訪問して説明しているんですが、その訪問でがんが見つかった方がいました。その方は手術もして大変でしたが、少し元気になったから、「あの時家に来てもらって良かった」と何度も言っていたことがありました。保健師という仕事のやりがいを感じるのと同時に、そこに保健師が行ったことで一人の人生が変わることもあるんだと責任

を感じました。

安心できる暮らしのそばに

これから先、どういう保健師になりたいですか？

保健師として仕事をしていると、住民参加型の健康づくりのイベントなどで小さいお子さんからお年寄りまで幅広い方と関わる機会があつて、人の人生の最初から最後まで携わるといことが本当に出来る環境にあるので、いろいろな年代の方の人生に携わっていける保健師でありたいと思います。その分いろいろなことを勉強しなければいけないし大変だとは思いますが、いろいろな人の人生に関われるところで仕事をしていければと思います。

最後になりましたが、住民にはこの先どうなつて欲しいですか？

小坂町全体としては、皆さんが安心して暮らしていけるような町になつていければ

と思います。何かあったときに相談する窓口として保健師がいると皆さんが分かっている、ちょっと話を聞きに行けるような地域との繋がりに力を入れていける場所です。住民の繋がりがりや居場所づくりにも携わっていければいいなと思っています。

それから、住民個人のところでは、自分を大事にしてもらいたいと思つています。体のことでも心のことでも、健康に関心を持つ事で自分を大事に思えるところがあると思うので、自分を大事にしてもらえるような意識づくりをしていきたいです。今より少しでも自分を大事にするところが健康の第一歩だと思います。

インタビューの中で、「地域の方の組織と連携できているときにやりがいを感じる」と話してくれた木村さん。地域の健康に根気強く、真剣に向き合う姿勢が伝わってきました。これからも職場の仲間や地域と協力して、たくさん笑顔に携わっていけるよう期待しています。

最後に、小坂町保健センターと一緒に働く仲間にも伺いました。



小坂町民福祉課
保健センター 保健師
かめだ ちづる
亀田 千鶴 さん

——普段の木村さんはどんな人ですか。

きちんとしている人です。身だしなみや整理整頓もそうですし、仕事にもその感じが出ています。仕事以外でも積極的に活動していて、絵本の読み聞かせなどもしているんです。

——木村さんのいい所はどこなところですか。

しっかりしていて真面目なので、どんな時でも頼りになるところです。

——直してほしいところはありますか。

頑張りすぎてしまうところがあるので、いい意味でのいい加減さを身につけて欲しいとは思っています。自分もあまり頑張らせすぎないように気をつけたいです。



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

「減塩」
春の味覚を楽しもう



協力：公益社団法人 秋田県栄養士会



**かつおのたたき
レモンドレッシングあえ**

材料 2人分

- かつおのたたき 160g
- ブロッコリー 70g
- スナップえんどう 70g
- 新たまねぎ 1/2個
- ミニトマト 4個
- レモン汁 小さじ2
- オリーブ油 大さじ2
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- レモンの皮(細切り) 少々

作り方

- ①かつおのたたきは、そぎ切りにします。
- ②ブロッコリーは小房に分け、スナップえんどうは筋を除きます。
- ③②を塩少量を入れた湯でゆでて、ざるにあげます。
- ④新たまねぎは薄切りにし、ミニトマトはヘタを取り、1/2に切ります。
- ⑤④を混ぜ、かつおのたたき、野菜を加えてあえます。器に盛り、レモンの皮を散らします。

栄養士さんのワンポイントアドバイス

レモンと酢の酸味、かつおの旨み、オリーブ油のkokで、薄味でもおいしく食べられます。



地域活動職域事業部 管理栄養士 信太 麻衣子

栄養価 1人分

- エネルギー 272Kcal
- たんぱく質 ... 24.1g
- 脂質 12.7g
- 塩分 0.9g

連合会
行事予定

- 4月
- 12日 柔整審査会
 - 18日 審査委員会(18、19、20、21、24日)
介護保険担当者研修会
 - 19日 再審査部会
 - 20日 審査専門部会
 - 24日 審査小委員会
合同研究会
 - 25日 介護給付費等審査委員会

- 5月
- 11日 秋田県国保運営協議会連絡会 監事会・理事会
 - 17日 柔整審査会
 - 18日 審査委員会(18、19、22、23、24日)
 - 22日 再審査部会
 - 23日 審査専門部会
 - 24日 審査小委員会
合同研究会
 - 28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



- 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。

