

秋田のこくほ

2018
10
No.689



Contents

- ② 保険者紹介 八郎潟町
文化が息づく史跡のまち
- ④ 連合会 TOPICS

- ⑥ みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
能代市子育て支援課
保健師 長内 絵里 さん
- ⑧ 美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今回のテーマは「風邪予防」
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



八郎潟町

文化が息づく史跡のまち

国保の概況 (平成30年1月31日現在)

総世帯数	2,484世帯	総人口	5,952人
国保世帯数	876世帯	国保加入割合	23.29% (1,386人)
収納率 (29年度決算)		現年課税分	95.57%
		滞納繰越分	24.57%

八郎潟町は、能代市と秋田市の中間地点にあり、JR奥羽本線、日本海沿岸自動車道、国道7号線が町の南北を並走する交通環境にあり、総人口5,952人、世帯数2,484戸、総面積17平方kmの県内で最も小さい自治体です。

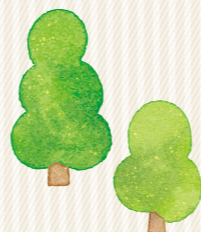
文化的な史跡に恵まれ、小池板碑群や石碑の他に、かつて室町末期に三浦氏が治め、同族争いに巻き込まれ落城した山城がありました。NPO法人が平成19年に設立され、浦城社の整備がされており、癒しの空間としても訪れる方が年々増えています。

国保の取り組み

データヘルスを利用した 保健指導で医療費抑制へ

八郎潟町では国民健康保険被保険者が人口減少と少子高齢化に伴い年々減少傾向にあります。また、医療費については増加傾向にあります。医療費の高騰を抑制するため、ジェネリック医薬品普及推進、糖尿病重症化予防に対する保健指導をデータヘルス計画のもとで積極的に進めており、人間ドックの助成事業も行い、検診異常者に対する精密検査助成も30年度から実施しております。

課題としては検診異常値を放置する方が少なからず存在し、病状の重症化につながる恐れもあり、保健指導に重点を置き、文書や電話、検診結果説明会などを開催して町民の健康増進に努めております。この課題を克服するため、国保担当、保健師、管理栄養士と連携を密にして医療費の抑制や被保険者の健康指導に力を入れ、健全な国保事業運営を目指していきたいと思っております。



保 健事業の取り組み

住民と共に歩む 健康づくりをめざして

八郎潟町では高齢化率が今年8月末現在で40・3%と高く年々上昇傾向にあります。そのため健康寿命の延伸にむけた保健事業の展開をしていくことが喫緊の課題です。

昨年度八郎潟町健康宣言として「5年後、積極的に運動に取り組む人の割合を50%以上にします」という目標を掲げました。本町はスポーツの盛んな町であること、また心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病の医療費が高いこと、介護保険の疾病別有病率で生活習慣病・筋骨格系疾患が上位にあがっていることなどから、運動習慣獲得に向けての目標を掲げました。実際、各年代層や個人差、ライフスタイルの多様化がある中、誰でも気軽に取り組みできる取組が必要で、そこで、町内ウォーキングマップを作成し、町内各地点6ルートを紹介しました。あわせて保健や包括で開催している運動教室を運動強度別、年代別に掲載し、自分

しております。マップの反響としては、町にこんな場所があったとは知らなかった等の声もありました。生活のより身近なところで運動できる場所があること、また自分達の町を知って頂くよい機会となりました。今後も町民が健康づくりに取り組みやすい環境整備を図っていききたいと思っております。

健診の事後教室としては、健康づくり応援事業として町内会を対象に教室を開催しております。特定健診の受診率は48%と低迷しており目標までにはなかなか遠い現状です。そこで、昨年度より町民の皆さんと一緒に受診率向上に向けた取り組みをしようということで「健康づくり応援事業」をスタートしました。実際には住民により近いところの町内会を単位とし、健診や健康についての講話や健診結果説明会を開催しております。普段開催している教室には参加したことのない若い世代の参加も見られ、和気藹々とした雰囲気の

中教室を開催することができました。受診率も微増ではありますが前年度より増えました。昨今住民同士につきあいが希薄になってきている中、こういった町内会の活動の存在は大きいと思います。こういった機会を提供して頂ける町内会に感謝し、健康づくりを町民と一体となって進めていければと感じています。今後は開催町内会を拡大し、町全体に広めていき、健康で元気な町をめざしていきたいと思っております。

保健対策シリーズ
No.370



永く賑わうまちづくり

住みたい町・住み続けたい町づくりを目的に、NPO法人Hachi LAB (はちらぼ) が設立され早一年が過ぎました。まちづくり活動の拠点「はちらぼ」では、永く愛される施設、まちづくり活動による賑わい作りを進めています。是非お立ち寄り頂きたいと思っております。

少子高齢社会を反映し、2年後には被保険者数が後期高齢者医療に追い越される状況となっております。健康寿命の延伸、医療費の適正化など、安全安心な地域社会を構築してまいります。



八郎潟町 保健課長
かとう さだのり
加藤 貞憲

表紙写真 高岳山の東方の丘陵地帯には、室町末期の山城である浦城跡がある。浦城は三浦氏の居城であったが、湊合戦により城は落城し、城主は自刃したとされる。浦城跡はNPO法人により整備され、各種のイベントが実施されている。写真は、樹齢65年の杉の立木5本を利用した「見張り台」。

苦情相談対応の技術や心構えを学ぶ

介護サービス苦情相談担当者研修会

本会は、介護サービス苦情相談担当者研修会を9月4日（火）、市町村会館大会議室において、保険者及び地域包括支援センターの苦情相談担当者38名の出席のもと開催した。

本会山下介護保険課長が開会の挨拶を述べたあと、研修では臨床心理士の桑田信子氏が「窓口対応における職員のメンタルヘルス」と題して講演し、カウンセリングの技法を応用した対応の技術や、ダメージの予防方法とメンタルケアなどについて具体例を挙げながら解決への心構えをわかりやすく紹介した。講演では、グループディスカッションも交え、日々の窓口対応や悩みについての意見交換も行われた。

その後本会から、保険者に導入されている苦情相談エントリー機能の操作方法や、介護保険制度における苦情処理マニュアルについて概略を説明した。



桑田氏

高額療養費制度改正の対応に向けて

高額療養費（外来年間合算）説明会

本会は、高額療養費（外来年間合算）説明会を9月21日（金）、市町村会館大会議室において35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挨拶を述べたあと、本会情報管理課篠木主任より高額療養費（外来年間合算）の制度の概要や国保総合システムにおける対応内容等について説明した。本県においては10月より初年度ツールを用いた仮算定処理を開始する予定としており、今後の運用等について担当者との認識の共有が図られた。

また、市町村国保担当者に向けて、国保情報集約システムにおいて確認が必要となるエラーリストの対応や、再転入時の高額該当区分の見直し、資格証明該当の設定例等について説明し、担当者らが理解を深めた。



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29年度事業報告・決算が認定される

第126回通常総会

本会は、第126回通常総会を7月26日（木）、市町村会館大会議室において、28保険者から23名出席のもと開催した。

開会にあたり齊藤副理事長（能代市長）が挨拶に立ち、「審査支払機関の効率的なあり方を検討する「規制改革実施計画」が6月15日に閣議決定され、さらに「経済財政運営と改革の基本方針2018」や「未来投資戦略2018」においては、オンライン資格確認の仕組みを導入し適正化を図るとともに、特定健診や医療費の情報を保険者間で照会・提供する仕組みを導入することにより効果的な保健事業につながるとして、併せて閣議決定されたところである。こうした国の方針の実施状況を注視しながら、審査の充実強化はもとより、共同処理の推進や今年度から本格的に実施する「保険者努力支援制度」において、県、保険者との連携強化を図り、医療費適正化に向けた支援を行っていききたい」と述べた。

続いて来賓挨拶では、保坂県健康福祉部長が「県に新たに配置したレセプト点検員によるレセプト点検や国保データベースシステムを活用したデータ分析のほか、県版保険者努力支援制度の活用を通じて、糖尿病重症化予防の推進など市町村の保健事業をサポートしていく。県、市町村、国保連合会が連携を強化して、国保の安定的な運営はもとより、健康寿命日本一に向けて力を合わせ様々な事業を推進していきたい」と述べた。

その後、古谷常務理事が業務報告を行い、続いて事務局より平成29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。

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）

なお、欠員となっていた役員が新たに選任されるとともに、同日に開催された第2回理事会において、理事長等が互選により次のとおり決定した。

- | | | |
|------|-------|--------|
| 理事長 | 能代市長 | 齊藤 滋 宣 |
| 副理事長 | 美郷町 | 松田 知己 |
| 理事 | 五城目町長 | 渡邊 彦兵衛 |
| 監事 | 大潟村長 | 高橋 浩人 |



齊藤副理事長



保坂県健康福祉部長



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。



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

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。

同じ方向を向いて

一緒に乗り越えていきたい

住民目線で切れ目のない支援

長内さんは能代市で働いて2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。

学生時代の保健師実習がきっかけです。当時、看護師として就職が決まっていたので、看護師人生に役立てたいと思い実習に臨みました。実習では、乳幼児健診、赤ちゃん教室、成人の健康教室など市で行っている事業だけでなく、保健師が住民の方々と健康増進へ向けた課題を話し合う会議や、住民と保健師の健康に関する意見交換の場などにも実際に参加させてもらいました。この実習を通して、保健師は人々の生活に入って健康増進に向けた支援を提供できる唯一の専門職だということに感動して、自分も保健師になりたいと思いました。1年間北海道で看護師として働いたあと、私を地域ぐる

みで温かく育ててくれた地元で保健師として力になりたいと思い、能代に帰ってきました。

課の体制や仕事を教えてください。

私は子育て支援課 子育て世代包括支援センターに所属しており、スタッフは保健師2名、保育士1名、事務1名です。課内、課外だけでなく、園の保育士や助産師、管理栄養士など、いろいろな専門職の方とも連携して子育て世代を見守り、支援していく取り組みをしています。

各所と連携する際のコツはありますか？

私は言葉にして相談することを大切にしています。例えば、ある相談に対して保健師の立場からはこう考えるけど、栄養士、保育士などの専門職の立場からはどう考えるのかを聞いたりします。それを第一歩として、相談者や利用してくれる方々に合った支援をどう組み込んでいくか、どうい

さんに赤ちゃんと同じくらい重さの重りを着けて日常の動作を体験してもらおう機会を設けたりと、子育てをするお父さんに向けたアプローチも行っていきます。

参加したお父さんたちの反応はどうでしたか。

今までどういう風に手伝えればいいかわからなかったとか、妊婦さんがこんなにつらいとは思わなかったという声もありました。実際に体験してもらったことで、お父さんがお母さんにどんな支援ができるかを改めて考えてもらうきっかけになるので、「来てよかった」という声が多いです。

相手の気持ちに寄り添い、課題に向き合う

うまくいったと思うケースがあれば教えてください。

乳幼児健診で担当した中に、お子さんの発達が気になっているご家族がいて、園の保育士や親御さんたちと話し合いを重ねました。お子さんの支援に対して親御さんの希望を汲み取り、皆が同じ方向を向いて動き出せたときはよかったです。

相談者の方々がどうしたいか、どうなりたいかという気持ちが一番大切だと思うので、その気持ちに沿った支援を提供できるように心がけています。

心に残っているエピソードはありますか。

保健師として、初めて受けた相談が「子どものトイレトレーニングが上手くいかない」という内容でした。自分の体験も踏まえながら、お子さんの状況を確認し、お母

最後に、能代市子育て支援課と一緒に働く仲間にも伺いました。



能代市子育て支援課
子育て世代包括
支援センター 所長
さいとう むつこ
斉藤 睦子 さん

—長内さんは普段はどんな人ですか。

素晴らしい人柄です。明るいきれから好かれています。住民との向き合い方もとても丁寧で、2年目とは思えないほどしっかりしています。

—長内さんのいいところを教えてください。

全部です。笑顔が可愛くてとても素直で優しいです。いいところだらけです。

—長内さんに直して欲しいところはありますか。

無いですが、歯の治療は早く完了させてほしいです(笑)。人柄は皆から愛されるそのままです。

「ちょっと安心できる場所へ

これから能代市にはどうなっていてほしいですか。

母子保健の観点になりますが、10月1日から子育て世代包括支援センター「めんchooてらす」が開設します。地域住民同士の繋がりや希薄化や子育て世代の孤立化、転勤により頼りところがない子育て世代の方々も多くいます。協力が少ない中での子育ては負担も不安も大きいと思うので、「めんchooてらす」が、お母さんたちにとっ

て、気軽に立ち寄れて、少しでも心が軽くなれるところでありたいと思います。

—これからどんな保健師になりたいですか。

あらゆる年代の方々に保健師を身近に感じてほしいです。そのために、相手の目線に立って悩みを共有し、一緒に同じ方向を向いて、課題解決に向けて考えていける保健師になりたいと思っています。小さな悩みでも気軽に相談でき、少しでも相談者が心が軽くなるお手伝いができたらと思います。能代市の健康課題と向き合い、住民の方々と触れ合える機会を大切にしながら健康増進に貢献できるように日々努力していきたいと思っています。

インタビューの中で「いつでも寄り添っていただける保健師でありたい」と話してくれた長内さん。住民一人ひとりに深く向き合っ



能代市子育て支援課
おさない えり
保健師 長内 絵里 さん

乳幼児健診についてお話しすると、能代市では4か月・10か月・1歳6か月・2歳6か月・3歳6か月の月齢でそれぞれ健診を実施していますが、その間の空いている期間に離乳食教室や相談教室などを開いて、お母さんたちの悩みに広く対応出来るように支援の幅を増やしていくことを考えています。また、母親学級では、お母さんだけではなく、お父さんも一緒に参加してもらって沐浴の練習をしたり、妊婦体験としてお父

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

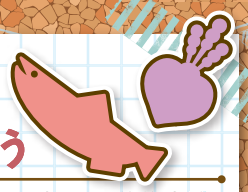
www.takeda.co.jp

美味しく低カロリー
コクホ食堂

今月の
テーマは

「風邪予防」

乾燥する季節に備えよう



協力：公益社団法人 秋田県栄養士会



かぶと鮭の ほくほく クリーム煮

材料 2人分

- 鮭 … 大きめのもの1切れ
- かぶ …………… 2個
- 白菜 …… 1/4カットの葉
2~3枚
- しめじ …………… 1/2株
- にんじん …… 小1/2個
- 牛乳 …………… 300ml
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 牛乳 …… 大さじ2
- 炒め油 …………… 大さじ1
- コンソメ顆粒 …… 小さじ1弱
- 塩 …… 小さじ1/5
- こしょう …… 少々
- ドライパセリ …… 適量

作り方

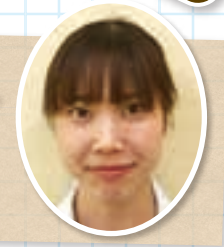
- ①鮭は食べやすい大きさに切り、にんじんは厚さ3mmほどの半月切り、かぶは食べやすい大きさのくし形に切ります。白菜は縦半分に切ってから2cm幅に切ります。
- ②にんじん、かぶを油をひいたフライパンでかぶが透明になるまで炒めます。
- ③牛乳を鍋に加え、ふつふつとしてきたらフライパンに鮭、白菜、④のコンソメ、塩・こしょうを加えて弱火の中火で火が通るまで煮ます。
- ④片栗粉を牛乳で溶き(◎)、鍋に加えてとろみをつけます。
- ⑤ドライパセリをふったら完成です。

栄養価 1人分

- エネルギー …………… 263Kcal
- たんぱく質 …… 16.3g
- 脂質 …………… 12.3g
- 塩分 …………… 1.6g

栄養士さんのワンポイントアドバイス

免疫力アップのためにはたんぱく質とビタミンが欠かせません。具だくさんのクリーム煮は栄養もしっかり取れて体も温まりますよ。しっかり食べて、風邪に負けない体を作りましょう！



すがわら まゆこ
地域活動職域事業部 管理栄養士 菅原 万悠子

連合会 行事予定

- | | |
|---|--|
| <p>10月</p> <ul style="list-style-type: none"> 18日 柔整審査会 19日 審査委員会 (19、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 26日 介護給付費等審査委員会
平成30年度 国民健康保険税担当課長及び担当者研修会 | <p>11月</p> <ul style="list-style-type: none"> 15日 柔整審査会 17日 審査委員会 (17、19、20、21、22日) 20日 再審査部会 21日 審査専門部会 22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。

