

秋田のこくほ



Contents

- 2…保険者紹介 湯沢市
熱あふれる美しいまち
- 4…連合会TOPICS
- 6…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
大館市保健センター保健師 田中 早霧さん
- 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

資料統計は
ホームページ
から



秋田 国保

検索

湯沢市



エネルギーあふれる美しいまち

湯沢市は、山形県、宮城県に隣接する秋田県の最南東部に位置し、南の玄関口となっています。横手盆地を貫流する雄物川と、その支流である皆瀬川、役内川沿いに豊かな水田地帯を形成しています。県境付近の西栗駒一帯は、雄大な自然林を有しているほか、豊富な温泉群にも恵まれています。

豊富に湧き出る地熱のように市民の熱が満ちるまちを目指し、健康で生き生きと暮らせる共生のまちづくりに取り組んでいます。

国保の概況 (平成31年4月30日現在)

総世帯数	17,849世帯
総人口	44,852人
国保世帯数	6,887世帯
国保加入割合	24.87% (11,153人)

収納率 (29年度決算)

現年課税分	94.37%
滞納繰越分	15.82%

国保の取り組み

健康意識を高めて医療費の適正化へ

少子高齢化による人口減少は湯沢市も例外ではなく、国保加入者は年々減少しています。国保加入者の中で65歳以上の被保険者の占める割合は48%であり、被保険者の所得水準も決して高くはありません。平成28年度に単年度収支が赤字になったことや国保制度改正に

伴い、平成30年度は国保税率の改正を行いました。一人当たりの医療費は増加傾向にあり、事業費納付金の動向など国保の財政運営は依然厳しい状況が続いています。国保税の収納率向上についても、今年度からアプリ納付を導入し納税者の納付環境を整えることにより、収納率の維持・向上に努めています。

人間ドック助成や健康教室等の実施、糖尿病等の重症化予防への取組など保健事業を実施してきましたが、健康無関心層への働きかけが今後の課題となっています。

国保資格取得者への保健事業のPR等今後も関係機関との連携強化をし、市民の健康保持・増進と医療費適正化を図り、国保医療制度の健全な運営に努めてまいります。



保健事業の取り組み

地域の基幹病院との連携により 専門的な知識を学習「糖尿病教室」

保健対策シリーズ No.373

湯沢市では平成27年度から、雄勝中央病院の糖尿病サポートチームが開催している糖尿病教室に、特定健診結果でHbA1c高値の方に参加勧奨しています。これは、市で生活習慣病重症化予防のための対策を検討した際、雄勝中央病院で行われていた糖尿病教室への

参加を相談したことで実現しました。2日間の教室では、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士の各専門職から糖尿病病態、食事、検査値、自己血糖測定、運動療法という充実した内容の講義を受けることができ、参加者アンケートでは「飯の茶碗を小さい物に変えた」「野菜を先に食べる」など、学んだことを生活に取り入れていくことがわかりました。また、「糖尿病治療を中断していたが、再開しようと思う」と教室参加をきっかけに受診に結び付く方もおりました。

摂取カロリーがわかったので、食事をしつかり食べて間食をしないようにする」といった感想がありました。湯沢市では平成29年度「湯沢市糖尿病予防プログラム」を策定し、糖尿病性腎症予防対策を強化し、未受診者受診勧奨、糖尿病治療中患者に対する保健指導、治療中断者受診勧奨、介護予防のための重症化予防保健指導を実施しています。今後も効果的な事業実施を心がけ市民の健康づくりに関わってまいります。



普段食べているおかずの量を計測

平成29年度からは、糖尿病の食事についてもっと知りたいという要望に対し、市主催の栄養講座を追加実施しています。平成30年度は15種類のおかずから、普段食べている量をお皿に取ってもらい、栄養士がカロリー計算しました。参加者からは「ご飯を少なめにしていたが、お腹がすいて菓子パンを食べていた。自分の



雄勝中央病院での糖尿病教室の様子

国保主管課長からの一言

健康づくりで「健幸なまち」実現を！

一人あたりの医療費が増加している中、最近では3,000万円以上の新薬が保険適用となるなど、国保運営は厳しくなる一方であり、医療費の適正化が急務となっております。

湯沢市では、今年度から「健康ポイント事業」を実施し、住民の健康意識を高め、介護を受ける必要がなく、生涯にわたり健やかで幸せに暮らせるまちづくりを目指します。

市役所も、7月から市庁舎・小中学校等の敷地内禁煙で健康意識向上を図ります。



湯沢市市民課長 さいとう ゆみこ 齊藤 由美子

表紙写真

豊富な地熱エネルギーを活用した県内4カ所目の地熱発電所として、5月20日に山葵沢地熱発電所が稼働しました。写真は発電所本館の全景です。

特定健診の受診率向上に向けて

特定健診等データ管理システム操作等研修会



講師 株式会社キャンサースキャン

本会は、特定健診等データ管理システム操作等研修会を4月26日(金)に開催した。午前、受診券・利用券の作成や特定健診・特定保健指導データの管理等、特定健診等データ管理システムの機能について、実機を使っての初任者向け操作研修を行い、午後は株式会社キャンサースキャンを講師に、特定健診の受診率向上に向けた取り組みとして、未受診者対策に着目した講演会を行った。未受診者対策では、アプローチする人に「優先順位」をつけ、シンプルな「メッセージ」で働きかけることの手法について話がされた。また、講演会終了後は、希望保険者に対して自保険者の未受診者対策について個別に相談会を実施した。



システム操作への理解深める

国保情報集約システム及び国保総合システム操作等研修会

本会は、国保情報集約システム操作等研修会を5月30日(木)、市町村会館大会議室において26名の出席のもと開催した。研修会では、国保被保険者の資格情報の都道府県単位での管理や、高額療養費の多数回該当に係る回数引継ぎ及び管理を目的として平成30年4月より稼働している国保情報集約システムの機能のうち、異動が発生した被保険者の資格情報の連携やエラーの確認、県内市町村間転居における世帯継続判定処理など、市町村担当者が利用する機能の操作について説明し、理解を深めた。



また、午後には国保総合システム操作等研修会を29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のほか、昨年度から処理を開始している高額療養費(外来年間合算)の機能に関する操作等について説明した。

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
プライトワン

〈北都〉プライトワン 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〉プ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。 **北都銀行**

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

新制度の下でも安定した国保事業を

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(水)、ルポールみずほにおいて、各市町村運協会長12名、国保主管課長22名の出席のもと開催された。

開会にあたり主催者の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、「国保の構造的課題である財政基盤等の強化を柱とした新国保制度が施行され1年が経過した。国保制度は変革期を迎えているが、国保事業の運営方針に携わる我々国保運営協議会の果たすべき役割は引き続き重要となる。都道府県による財政運営のもと、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たい」と述べた。



中川会長

続いて来賓の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、「新国保制度が施行された昨年度は、これまでの事務処理方法やスケジュールの見直しに加え、県版保険者努力支援制度の運用を開始するなど新制度の下で期待される役割について新たな取り組みを行ってきた。今年度も引き続き市町村や関係機関の皆様と連携を密にしながら、これらの取り組みをより良いものにしていきたい」と述べた。



県国保・医療指導室 松井室長

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。)



国保中央会 細田事務局長

また、総会終了後に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細田事務局長が「国保制度の諸情勢について」と題し、医療保険制度の現状や今後の課題を交え、新国保制度について解説した。



◇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。

住民のココロを動かす

きつかけを作りた

地域というフィールドで

田中さんは大館市で働いて19年目になる保健師さんです。

「保健師を目指したきっかけを教えてください。」

最初は養護教諭を目指して、そのステップとして看護の勉強をしたときに、短大の先生から保健師のことを教えてもらいました。思いついたことを形にしていけることが好きだったので地域というフィールドで、様々な年齢の方に幅広く関わりながらその仕事ができることって魅力的だなと思い、この道に進みました。

「どのような仕事を担当していますか。」

これまで母子保健や教育、がん検診、保健指導などを担当し、昨年までは成人健診係で特定健診や健康ポイント事業を担当していました。今年から健康づくり係に異動になり、健康づくり

チャレンジ事業所認定事業や、依頼に応じて行う出前講座、お医者さんの講座、訪問事業、食育の推進などを主に担当しています。

「地域に出ることも多いのでしょうか。」

そうですね。健康づくり係に来てから、庁内外とのやりとりや依頼に応じて出向いてお話しする機会が増えました。まだ新しい生活に慣れないところもありますが、いろんな方との出会いやつながりがあり、いろいろな感じることができるので、やりがいがあると思います。

チャレンジし続ける

「現在担当している事業について教えてください。」

今年度で2年目になる健康づくりチャレンジ事業所認定事業を今年の4月から担当しています。従業員99人以

下の事業所が対象で、健康診断、従業員に対する健康づくり講座などを実施するとポイントがたまり、100ポイント達成すると商品券がもらえます。講座を自前で開催するのが難しいところには私たちが講師になって出向いたり、職場で検診がなければ市の検診を利用していただけるよう説明しています。初年度はこちらから働きかけた5社の事業所が取り組み、5社とも100ポイント達成という結果になりました。今年度は周知の効果もあって3社が自主的に参加し、初年度と併せて合計8社が取り組んでいます。

この事業は今までも関わる機会の少なかつた働き盛りの年代の方々に介入できるチャンスなので、頑張ってみようと思います。

「普段の仕事で心がけていることはありますか。」

「視点」を大事にしています。どこに視点を向けるか、どういう視点で見ることによって、進む方向も変わってくる

しかつたです。会場からあふれるほどの方が来ることもあり準備はその分大変でしたが、市民のみなさんが誘い合つて参加してくれて、会場はいつも元気なエネルギーにあふれていましたね。

「他に仕事をしている中で心に残っているものはありますか。」

昨年まで担当していた健康ポイント事業です。健診や講座を受けるとポイントがもらえ、100ポイント以上で1000円の商品券と交換できます。対象となる年齢の市民であれば誰でも参加できるので、これをきっかけに健診を毎年受けてほしいなという思いから始まった事業です。アンケートなどを見ると、「去年受けたから今年も休もうかな」と思っていたポイントがあったので受診した」という声や、「健診を受けてない周りの家族や友達に勧めやすくなつた」、「ポイントを機に受けた」、「自分の会社で足りないものは市の健診を受けた」という声もあり、少しずつですがポイント効果が出てきているように感じました。

「保健師」という存在

「これからの目標を教えてください。」
もっとたくさんの人に私たちの存在を知ってほしいです。そして、新しい時代により多くの人の仕事の選択肢になれたらいいなと思います。私たちの仕事は幅広く、最近ではほとんど

最後に、大館市保健センターで一緒に働く仲間にも伺いました。



大館市福祉部健康課 健康づくり係長
たむら あつこ
田村 敦子さん

「田中さんは普段はどんな人ですか。」

職場を明るくしてくれます。また、いろんなことに気づく人です。後輩や同僚を支えてくれたり、助け船を出してくれたという存在でもあります。

「住民との接し方はどうですか。」

話していて安心感を与えてくれる人なので、住民の方にとっても安心して相談できる頼りになる人だと思います。

「田中さんの良いところを教えてください。」

とても発想が豊かで、話し合いの時にはすごいアイデアを出してくれるので、仲間としても頼りにしています。

「直してほしいところはありますか。」

整理整頓の達人なので、保健センターの中にも片付けたいポイントがいろいろあると思うのですが、大目に見てください(笑)

「住民への思いを聞かせてください。」
市民のみなさんにとって私たち健康課(保健センター)との接点は、日々の生活の中のほんの一部のことかもしれ

変わってきていて、次々と新しい問題に出会って悩むことも多いです。でも悩んで乗り越えることで、また自分も変わっていくというやりがいがあります。「この仕事に出会えてよかった」と思えることを幸せに思っています。もちろん市民のみなさんにも、もっと私たちのことを知ってほしいです。そのためにも、今まで以上に外に出る機会を増やしたいです。健康づくりチャレンジ事業所の取り組みを通して、よりその気持ちが強まりました。

れません。でもそのかわりが、市民のみなさんがリフレッシュしたり、がんばるパワーをもらったたり、笑顔で毎日に向き合うきっかけになればいいなと思っています。みなさんの気持ちを後押しできる存在のひとつになれたらいいなと。ということ、みなさん健康課をよろしく願っています。

インタビューの中で「チャレンジすることがモットー。大変だったと思うことはあるけど、苦労だとは感じない」と話してくれた田中さん。新しいことに挑戦していく前向きな姿勢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。

と思うからです。また、自分の中で毎年なにかひとつ「これは達成しよう」ということを決めて、それをなるべく形にしようというのをずっと続けています。小さなことでもいいのでより良くしようという視点を大切に、みんなできくりあげてやっていけるといいなと思います。

「過去にうまくいった実感のある事業があれば教えてください。」

10年くらい前に、定期的に住民の方が集まって体を動かしたりお話ししたりしながら楽しく健康づくりできる講座があればいいなと思い、「元氣アップ講座」を立ち上げました。変わってほしいとか成果を出さなければということももちろんありましたが、まず一緒に楽しんでもらいたいという思いでやっていました。市民のみなさんの反応や、変わっていく様子、元氣になっていく様子を定期的に見ることができたので、やっていてとても楽



スマホでいつでも残高照会/ あきぎんアプリ

今すぐダウンロード



※Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。IOSは、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。 ※Android, Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。



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

栄養価(1人分)

エネルギー 199kcal
 蛋白質 14.1g
 脂質 9.5g
 炭水化物 15.8g
 塩分 1.4g

材料 (2人分)

豚肩ロース赤身肉(薄切り) 100g
 トマト(中) 1個(150g)
 茄子 1本(150g)
 オクラ 5本(50g)
 黄ピーマン 1個(40g)
 A
 玉葱 40g(すりおろし)大さじ2
 練り胡麻 大さじ1弱
 醤油 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 酢 小さじ2
 サラダ油 小さじ1

作り方

- 鍋にお湯を沸かしたら豚肉をさっと茹で、ザル上げて冷ましておく。
- トマトは縦半分に切り、へたと種を取り食べやすい大きさの乱切りにする。
- 茄子は縦に切り込みを入れ、グリルで焦がすように焼き、粗熱がとれたら皮、へたととり、食べやすい太さと長さ切る。
- オクラはへたを取り、茹でて斜め半分に切る。
- 黄ピーマンは縦半分に切り、へたとわたを取ってグリルで焼き、粗熱がとれたら皮をむいて5mm幅の細切りにする。
- Aのドレッシングを作る。
- 1~5を混ぜるか別々に器に盛ってAをかける。

豚しゃぶと夏野菜の ガッツリサラダ

栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス。



朝、昼、夕の三食を基本に、疲労回復や紫外線対策、汗で失われやすい栄養素の補給などに努めましょう。いつも以上に意識して肉や魚、野菜などをバランスよく取り入れたものです。



地域活動職域事業部
管理栄養士
よしだ のりこ
吉田 紀子

連合会行事予定 7月・8月

7月

- 2日 令和元年度第三者行為求償事務担当者研修会
- 11日 第1回理事会
- 18日 審査委員会(19、20、23、24日)
- 18日 柔整審査会
- 19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
- 26日 介護給付費等審査委員会
- 29日 第128回通常総会

8月

- 15日 柔整審査会
- 17日 審査委員会(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

