

# 秋田のこくほ



## Contents

- ②…保険者紹介 羽後町  
緑と踊りと雪のまち
- ④…連合会TOPICS
- ⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」  
八郎湯町保健センター管理栄養士 石井 文香さん
- 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

# 羽後町



## 緑と踊りと雪のまち

羽後町は総面積230.78平方キロメートルで秋田県南部に位置し、湯沢市、横手市、由利本荘市と隣接しています。本町は雪深い純農村地帯で、産業は農業や製造業が中心です。また、日本三大盆踊りの一つに数えられる「西馬音内盆踊り」をはじめ、多くの文化財もあります。

命の糧を育てる農業を産業の要とし、先人が育んできた伝統文化を後世に残すための後継者の育成と保護に努め、地元産業の特産品を活用した付加価値の向上を図りながら企業誘致を進め雇用の場の創設に努めるとともに、雪がおりなす美しい自然を守りながら、ゆとりある環境づくりに取り組んでいます。

### 国保の概況 (平成31年3月31日現在)

総世帯数	5,344世帯
総人口	14,877人
国保世帯数	2,128世帯
国保加入割合	24.2% (3,594人)

### 収納率 (30年度決算)

現年課税分	96.4%
滞納繰越分	34.6%

### 国保の取り組み

#### 受診率向上を図り健康寿命の延伸へ

当町の被保険者数は、年々減少し平成30年度末現在では3,594人となっています。事業年報における人口に占める加入率は、25.4%で全県では上位から6番目となっています。また1人当たりの医療費は年々上昇していますが、全県では低い順位の23位となっています。



当町では、羽後町健康宣言として「40歳、50歳の特定健診の受診率を10年で70%にします。」との目標を掲げ重点的な取り組みを行っています。対象年齢の住民には保健師が直接訪問し受診勧奨を行っています。40歳、50歳を健康管理上の節目年齢と考え、「節目健診」として各種がん検診なども無料としているほか、各地域で行う特定健診の開催期間中に受診できない対象者には、町内の医療機関での日帰り人間ドックを無料とし、ドックと同時に特定健診の項目を受診できることなどを説明し、受診率の向上や継続的な健診受診に繋がるような取り組みを行っています。

また今年度は、特定保健指導対象者に対して過去3年間の特定健診結果の経年変化を分析した情報を本人に通知することにより、特定保健指導の利用を奨励する事業に取り組み、生活習慣の改善による健康寿命の延伸を目指しています。

### 保健事業の取り組み

#### 「いっばいUGOこう(動こう)！健康づくり」運動習慣の定着を目指して

羽後町では、昨年度から「いっばいUGOこう(動こう)！健康づくり」と銘打って、スローエアロビクスを中心とした運動の教室を行っています。生活習慣病などの疾病を予防するため、また健康寿命の延伸のために、住民ひとりひとりが自発的な健康づくりに取り組ん

でくれるきっかけになればと期待しています。冬期間は運動をする機会が減るので、冬期間のみの運動の教室は以前から行っていました。この「いっばいUGOこう！健康づくり」は、役場に隣接する活性化センターのホールで月1回通年で行っています。町の広報で参加者を募集したところ、今年度は30代、80代の男女48名の参加申し込みがありました。

の声を寄せられました。参加している人の半数以上が、自宅でも教わった運動を続けているとのこと。参加者の健康づくりに対する意識が高まっているのではと思われ、2016年策定の第2次健康うご21計画の運動・身体活動部門では、「生活の中で意識して身体を動かすことを心がけよう」と目標達成のポイントに上げています。今後も生活の中で継続した運動が定着するよう、きっかけづくり(運動の機会の提供)や啓発活動を続けていきたいと考えています。

保健対策  
シリーズ  
No.374



受けて、健康チェックを行います。講師は、県エアロビック連盟副理事長の篠原育子さん(湯沢市)で、椅子に座ったままでできる筋トレやストレッチをはじめ、後半は昭和の名曲や最新の歌謡曲に合わせて体を動かします。講師の軽妙なトークを交えた楽しい指導に皆笑顔がこぼれます。昨年度末に行ったアンケートで、「仲間と一緒に運動の充実感を味わえる」「みんなと運動するのが楽しみ」など



### 国保主管課長からの一言

#### 限られた資源で医療費適正化を

都道府県が財政運営の責任主体となり、予算科目の再編も行われた平成30年度の当町の歳出決算は、前年度に比して27.3%減の15億2,345万1千円となりました。黒字決算とはなりましたが、一人あたりの医療費は上昇し続けています。近年人工透析患者の若年化も見受けられ、医療費の適正化のためには疾病の重症化予防事業や生活習慣改善などの保健事業が益々重要と考えています。当町においても人口減少等により今後の行財政運営は益々厳しいものがあり、限られたマンパワーで効率的で実効性のある事業を模索しながら健康寿命の延伸を目指します。



羽後町 町民課長  
よこい たけよし  
横井 武良

### 表紙写真

にぎやかで勇ましい野生的なお囃子と、優雅で流れるような上方風の美しい踊りの調和が、西馬音内盆踊りの特徴です。毎年8月16日～18日に西馬音内本町通りで開催されています。

## 第三者行為求償事務への理解を深める

### 令和元年度第三者行為求償事務担当者研修会



佐藤所長

本会は令和元年度第三者行為求償事務担当者研修会を7月2日(火)、市町村会館大会議室において市町村等担当者38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挨拶を述べたあと、研修では、はじめに秋田自賠責損害調査事務所の佐藤わたる所長より、自賠責保険の仕組み等の基礎的な部分から提出書類等の実務的な部分まで幅広い説明がなされた。その後、本会佐藤損害賠償求償事務専門員より、連合会へ委託する際の留意点や介護保険の求償手順等について、各種様式を用いて説明した。

また午後には、第三者行為求償事務アドバイザーの高橋稔氏を講師として、確実な債権回収に向け、求償の具体的な手順や事案管理の方法について横浜市の事例を交えながら説明がなされた。



高橋氏

## 給付実績を活用した適正化事業の実施について協議

### 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27日(火)、秋田県市町村会館大会議室において、15保険者介護保険担当者19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、県健康福祉部長寿社会課介護保険班後藤班長より第4期介護給付適正化計画の進捗状況等と保険者機能強化推進交付金の評価指標の一つである「給付実績を活用した適正化事業の実施」について情報提供された。

協議事項では給付実績を活用した適正化事業の実施について協議がなされ、認定調査状況と利用者サービス不一致確認表について本会の適正化支援処理事業として運用することが承認された。

その後本会から今後の新保険者支援システム導入の日程のほか、運用の変更点等について概略を説明した。

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。



# 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](http://www.akita-kokuhoren.or.jp)

## 平成30年度事業報告・決算が認定される

### 第128回通常総会

本会は、第128回通常総会を7月29日(月)、市町村会館大会議室において、28保険者から21名出席のもと開催した。

開会にあたり齊藤理事長(能代市長)が挨拶に立ち、「5月15日に可決・成立した『健康保険法等の一部改正』には、国保データベースシステムを活用した高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施等、国保連合会の業務運営に関する理念規定や業務規定の創設などが盛り込まれたところである。なかでも、令和3年3月を目途に開始予定となっているマイナンバーカードを活用したオンライン資格確認について、厚生労働省は市町村国保担当者説明会を開催し、市町村を含む全医療保険者にシステムの運用経費を求める方針を明らかにしている。こうした国の方針を注視し適切に対応するとともに、保険者の共同体として県・市町村及び関係機関との連携を密にし、国保制度の円滑な運営に寄与していきたい」と述べた。

続いて来賓挨拶では、須田健康福祉部社会福祉監が、「国保新制度の開始に伴い、新たな取り組みとして『県版保険者努力支援制度』の運用や、国保データベースシステムを活用したデータ分析、レセプト点検員による保険給付点検などを実施してきたが、今年度も継続してこれらに取り組んでいきたい。また、国保連合会、県、市町村が連携を強化し、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30年度事業報告と歳入歳出決算について説明した。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)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、8月1日に開催された第2回理事会において、新役員が以下のとおり決定した。



齊藤理事長



須田健康福祉部社会福祉監

理事長	能代市長	齊藤	滋	宣
副理事長	東成瀬村長	佐々木	哲	男
常務理事	美郷町長	松田	知	己
理事	学識経験者	古谷	一	成
〃	湯上市長	藤原	永	光
〃	北秋田市長	津谷	俊	夫
〃	湯沢市長	鈴木	川	雄
〃	にかほ市長	市川	大	彦
〃	横手市長	高橋	邊	兵衛
〃	五城目町長	渡邊	野	忠
〃	秋田県医師会理事長	大野	積	志
監事	秋田市長	秋田	穂	人
〃	大湯村長	高橋	高	浩



◇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。

# 町民の「元気」「パワー」 「健康」を守りたい

## 住民の生活に寄り添う仕事

石井さんは八郎潟町で働いて8年目になる管理栄養士さんです。

「栄養士を目指したきっかけはなんですか。」

大学受験の時期に青森県の大学に新しく栄養学科ができると知り、管理栄養士ってなんだろうと思ったのがはじまりです。大学に合格し、はじめは医療関係に勤めるつもりでしたが、行政と病院の実習を両方やってみて、住民の方とより近くで仕事ができる保健所や市町村で働いてみたいなと思い、行政の栄養士を目指しました。

「現在はどういったお仕事を担当していますか。」

町の管理栄養士が私一人なので、栄養業務全般を主に担当しています。保健センターには私と二人の保健師がおり、お二人に助けをいただいているおかげで、

のびのびと仕事ができっています。新しい事業としては、県で始めた「健康づくり人材育成事業」と「健康ポイント事業」も担当しています。また、スポーツが盛んな町なので、スポーツに取り組みむ小学生の栄養をサポートするため、保護者も一緒にできるスポーツ食育教室も数年前から取り組んでいます。

「現在、特に力を入れている取り組みを教えてください。」

「尿中ナトリウム測定」って聞いたことありますか？ スプーンみたいな検査機器に尿を少しのせて測ると、塩分であるナトリウムと、野菜や果物から摂取できるカリウムの尿中の比率が出てくるんです。この結果と食事内容から、野菜を食べているかどうかや、塩分を取りすぎているかが簡単に分かります。減塩は八郎潟町でも永遠の課題です。食事の聞き取りや味噌汁の塩分測定も行っていますが、なかなか皆さんの心に響いてないなと思うときや、一人だとうしても対応しきれないときがあります。

た。マンネリ化を避けるためにも角度の違う指導ができればと考えていたときに、研修会でナトリウム測定のことを知り、興味を持ちました。そこで去年健康教室の機会に単発でやってみたら、町民の皆さんからすごく好評で、自分の食事を振り返る良いきっかけになりますし、実践的で面白い事業だと思い、今年も継続しています。

「長年続けてきた生活習慣を変えるのは難しいことだと思います。どうしたら「変わりやすい」って思ってもらえて、「じゃあやってみます」と重い腰をあげてくれるのか。皆さんの生活習慣に寄り添って、何故そうしているのか、その人の背景まで見てあげることができれば、答えが出てくるんじゃないかなと思います。そう簡単にはいきませんよね。」

「普段の仕事で工夫していることはありますか。」

与える情報があまり重ならないように配慮しています。参加される方が固定化していることや、違う事業でも対象者が

「苦労していること、その解決法を教えてください。」

いつも悩んだ時は保健師さんに相談していますが、栄養士ならではの悩みが出たときには、県や他の市町村の栄養士さんに電話して、助言をいただいています。また、町民の方がテレビなどから得た情報には、栄養士として正しい情報をお伝えできるよう、栄養士会といった専門職の団体と関わりを持ち、勉強しています。

「どんなときが楽しいですか。」

赤ちゃんを見ているとき。私にも小さい子が二人いますが、乳幼児健診で集まって遊んでいる姿を見ると、かわいいなーって癒されます。もちろんおじいちゃんおばあちゃんもすごくかわいらしくて楽しいです。そうやっていろんな世代の方に関われるっていうのがこの仕事のいいところだと思っています。母子担当や成人保健担当と分かれることなく、その人の一生を追えるのも一人ならではかもしれません。

また、いつもお世話になっている人にお会いすると「子ども大きくなったべー」と声をかけてもらえます。そこから子育てについてや食事の作り方を聞く、人生の大先輩からたくさんのお話を教えていただけます。そんな何気ない会話からつながる町民の方とのつながりや温かさがすごく嬉しくて、仕事をしていても楽しく、やりがいを感じます。

## 町民の身近な存在に

「これからの目標を教えてください。」

1年目に自分の中で掲げた目標は「この町に管理栄養士がいることを知ってもらう」でした。八郎潟町に勤めてまもなく10年を迎えようとしています。その目標は健在です。町民の皆さんの抱えている問題が私に届いてくれれば、そこからまた新しい取り組みにつながるんじゃないかなと思っています。

「町民への思いを聞かせてください。」

この町には頑張り屋さんで我慢強い方が多いです。例えば、多少健診の結果が悪くてもあまり気にしないような。そういう方たちが無理せず、気兼ねせず、何気ないことでも相談してくれればすごく嬉しいなと思います。町の一大行事である盆踊りが今日(8

月20日)最終日ですが、こういった行事にかける熱量がすごい町だなんて思うんです。目標を持ち、それに向かって取り組むためには、何歳になっても健康であることが大前提です。これからも、秋田県で一番小さなこの町で、町民の皆さんがやりたいことを全力で楽しめるよう、「元気」「パワー」「健康」を守っていくお手伝いさせてもらえればなと思います。

「健康づくり推進事業の一環としてインターバル速歩のインストラクターの資格も取得し、「栄養士と二足のわらじ」で、参加者の方と一緒に私も歩きたい」と話してくれた石井さん。栄養士にと

らわれず様々なことに取り組む姿勢や、町と町民を深く思う気持ちが取材全体を通して伝わってきました。貴重なお話をありがとうございました。

## 最後に、八郎潟町保健センターで一緒に働く先輩にも伺いました。



八郎潟町保健課 課長補佐 しぶや たかこ 澁谷 貴子さん

普段はどんな人ですか。  
明るく、いつも元気に仕事をしている方です。

住民との接し方はどうですか。  
すごく人から愛される性格なので、住民の方からも慕われています。

石井さんのいいところを教えてください。  
発想力が豊かで、かつ行動力もある方なので、とても頼りにしています。管理栄養士の人数は全県でも少なく苦労することも多いと思いますが、彼女はいろんなところにネットワークを広げ連携をとりながら仕事をしているので、すごいなと思っています。



## たくさんつながりの中で

「栄養士さんはずっと一人ですか。」

そうです。八郎潟町には今まで正職員の栄養士さんがいなかったため、自分が1から仕事をしなければいけませんでした。町で行う健診などに栄養士として加わる以外にも、保健師さんたちと相談しながら、どんな事業をやっていくか試行錯誤しています。私がこういう事業やりたいですと言うと、皆さん「やってみたら」と言ってくれるので、すごくありがたいです。

また、八郎潟には食改さん(食生活改善推進員)がいませんが、元々食改に属していた方たちが「食事のことを自分たちで勉強したい」ということで、ボランティア組織キャロットの会として残ってくれています。私が事業をするときに手伝ってもらっている近くで心強い存在です。

同じことがあるので。

八郎潟町保健センター いしい あやか 管理栄養士 石井 文香さん



# 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

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

※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

## 「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

### 栄養価(1人分)

エネルギー 387kcal  
たんぱく質 23.0g  
脂質 19.7g  
炭水化物 25.8g  
塩分 1.8g

### 材料 (1人分)

豚挽肉	40g	パン粉	3g
鶏挽肉	40g	三温糖(砂糖)	1g
おから	40g	みりん	1g
レンコン	65g	酒	1g
長芋(つくね芋)	15g	味噌	2g
鶏卵(溶きほぐす)	大さじ1/2杯	白こしょう	0.08g
長葱	10g	白炒りごま	10g
舞茸	15g	かけ醤油	
生椎茸	10g	ポン酢しょうゆ	18g (大さじ1)
生姜	3g		

### 作り方

- 1 長芋・レンコンは皮をむき、すりおろす。
- 2 長葱・生しいたけはみじん切り。
- 3 まいたけは細かくする。
- 4 ボウルに材料を入れ、よく混ぜる。
- 5 一人分は2個にし、小判型に丸める。
- 6 魚のグリル(両面焼き)で10分焼く。  
※フライパンでは蓋をしてやや弱火で7分ずつ焼く。  
※電子レンジではラップをかけ、500Wで4分。  
竹串を指してみてつゆがでなければOKです。  
(様子を見て調理して下さい。)
- 7 お好みの調味料でいただきます。

栄養士さんの  
ワンポイント  
アドバイス



おいしい食材が揃う秋の旬の食材は、身体を温めたり、インフルエンザ予防効果が期待できます。つみれは、おからを使ってカロリーを半分にしました。鍋や卵焼き、野菜を加えてギョーザの具にもおすすめです。



地域活動職域事業部  
栄養士

ふじしま  
藤嶋 みゆき

## ごまのつみれ焼き

## 連合会行事予定 10月・11月

10月

- 17日 特定保健指導実践者育成研修会/柔整審査会
- 18日 審査委員会(18、19、21、23、24日)
- 20日 職員採用試験
- 21日 再審査部会
- 23日 審査専門部会/障害者総合支援市町村担当者説明会
- 24日 令和元年度国民健康保険税担当課長及び担当者研修会  
審査小委員会/合同研究会
- 25日 介護サービス苦情相談担当者研修会  
介護サービス苦情処理委員会
- 28日 介護給付費等審査委員会
- 29日 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会

11月

- 14日 柔整審査会
- 16日 審査委員会(16、19、20、21、25日)
- 18日 令和元年度秋田県市町村保健活動連絡協議会研修会
- 20日 再審査部会
- 21日 審査専門部会
- 25日 審査小委員会  
合同研究会
- 26日 令和元年度全県国保等主管課長会議  
介護給付費等審査委員会

