

秋田のこくほ



Contents

- ②…連携を強化し
適切な事業運営を
年頭のご挨拶
- ③…国保制度改善強化
全国大会
- ④…保険者紹介 男鹿市
豊かな自然と文化のまち
- ⑥…連合会TOPICS
- ⑧…美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今回のテーマは「胃腸をいたわる」
公益社団法人 秋田県栄養士会

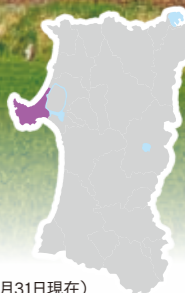
資料統計は
ホームページ
から



秋田 国保

検索

男鹿市



豊かな自然と文化のまち

男鹿市は、三方が海に開かれ、西海岸や寒風山に代表されるダイナミックで美しい景観によって国定公園に指定されているとともに、特徴的な地層、地形などによって日本ジオパークに認定されています。

平成30年11月には、「男鹿のナマハゲ」が、全国の来訪神行事(9件)と共に「来訪神：仮面・仮装の神々」としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。

「教育・観光・環境が豊かな文化都市」を目指す都市像とし、恵まれた自然環境、伝統と文化を大切にしながら、住民と行政が互いに力を合わせ、豊かで住みよい地域共同社会の実現を推進していきます。

国保の概況 (令和元年10月31日現在)

| | |
|--------|----------------|
| 総世帯数 | 12,889世帯 |
| 総人口 | 26,984人 |
| 国保世帯数 | 4,516世帯 |
| 国保加入割合 | 26.0% (7,014人) |

収納率 (平成30年度決算)

| | |
|-------|--------|
| 現年課税分 | 96.21% |
| 滞納繰越分 | 17.72% |

国保の取り組み

効果的な保健事業の実施に向けて

男鹿市の被保険者数は、年々減少しており、高齢化や医療の進歩等により一人当たりの医療費が増加傾向にあることから、効果的な保健事業の実施が喫緊の課題であります。

そのため、今年度は被保険者の健康状態や疾病構成、医療費の現状等を様々な角度から詳細に把握



するための医療費分析を実施しました。医療費適正化事業や保健事業に対する、必要な対策が明確になったことから、令和2年度のデータヘルズ計画の見直しに活かし、課題解決に向け取り組んでいきます。

この分析結果は、市が一体となった効果的な健康づくりを推進するために設置された「健幸おがプロジェクト」内でも報告しており、健康関連施策を担う、各部署間で共通認識をもって事業を推進していきたいと考えています。

徴収業務においては、夜間や休日の納税相談をそれぞれ月1回実施しており、年々収納率は上昇傾向にあります。



保健事業の取り組み

個人に寄り添った支援で数値改善へ 「糖尿病予防教室」

男鹿市では生活習慣病予防事業の一環として、平成23年度から「糖尿病予防教室」を開催しております。特定健診のHbA1c、BMI等のデータから参加対象者を抽出し、個別に参加勧奨を行っています。毎年10名程度の申込みがあり、約2か月間・全5回のプログラムに参加していただいています。プログラ

ムは健康運動指導士、保健師、栄養士、歯科衛生士が、運動の実践を中心に糖尿病についての基礎知識、栄養、口腔ケアについての教室を行っています。

初回には参加者が個人目標を設定しますが、生活習慣や食事に関する詳しい状況を事前アンケートとして提出してもらったため、保健師・栄養士は健診データと併せて、その人に合った無理のない目標や取り組みを一緒に考えることができています。



また、教室の開始時には毎回、体組成計での測定を行い、保健師が参加者一人ひとりと面談する時間を設けています。その日の数値と、体重や運動・食事に関する取り組み状況を記録するノートと一緒にしながら体調や目標の達成状況について確認します。今年度の参加者には初回参加日から毎日欠かさずウォーキングを行い、体重を10キロ以上減量した方がいらっしゃいました。日々の努

保健対策
シリーズ
No.375

力が明らかに数値に現れたことで、ご本人も自信をもって過ごされています。

直近3年間を顧みると、参加者の数値改善率は毎年60%以上で、生活の改善・運動習慣の獲得が成果として見られます。「茶碗を小さいものに替えた」「体が軽くなった」と具体的に実践していることや、効果を感じているという声が聞かれました。

この糖尿病予防教室は、具体的な食事指導や運動指導、個別の丁寧な面談により、定期的に自身の取り組みを振り返ることができ、参加者はモチベーションを維持しやすく、数値の改善に繋がっていると感じています。また、固定のメンバーとすることで、スタッフを含め一緒に参加する仲間が存在が、取り組みの継続に良い影響をもたらしていると考えます。

特定健診結果を見ると、血糖値の要保健指導・要受診者の割合は横ばいの状況が続いています。平成29年度から開始した糖尿病重症化予防事業と合わせて、今後も住民に寄り添った丁寧な保健指導を心掛け、糖尿病対策を展開していきたいです。

国保主管課長からの一言

健康寿命日本一は「オール男鹿」で!

進展する高齢化に対応するまちづくりや地域コミュニティの強化、生涯学習、生涯スポーツによる健康増進、医療、保健、介護、福祉などの各部門が実施する健康関連施策について関連部局の連携を強化し、市が一体となった効果的な健康づくりを推進するため、健幸おがプロジェクトチームを設置しました。

健康寿命日本一を目指し、生活習慣や食習慣の改善、日常的な運動習慣づくりなどの健康課題に「オール男鹿」を合言葉に、一丸となって取り組みます。



男鹿市 生活環境課長
いとう ふみお
伊藤 文興

表紙写真

「なまはげ柴灯まつり」みちのく五大雪まつりのひとつとして、毎年2月第2金・土・日曜日に男鹿市北浦真山神社で行われます。

令和元年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰

厚生労働省は、国保事業への永年にわたる顕著な功績を称え、令和元年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰の被表彰者122名を決定しました。

本県における被表彰者は次の通りです。受章された皆さまには心からお慶び申し上げますとともに、今後益々の御活躍をお祈り申し上げます。

令和元年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰

秋田県国民健康保険診療報酬審査委員会委員

八木 英一氏

五城目町国民健康保険運営協議会委員

笹尾 知氏



八木 英一氏

令和元年度国民健康保険中央会表彰

国民健康保険中央会は、国保事業及び介護保険事業の発展に永年にわたり貢献された診療報酬審査委員会委員等を対象として、令和元年度国民健康保険中央会表彰の被表彰者を決定しました。

本県からは、柔道整復施術療養費審査委員会委員の渡辺一夫氏が受章されました。心からお慶び申し上げますとともに、今後益々の御活躍をお祈り申し上げます。

令和元年度国民健康保険中央会表彰

秋田県国民健康保険等
柔道整復施術療養費審査委員会委員 渡辺 一夫氏



渡辺 一夫氏

滞納整理から現年度収納率向上へ

令和元年度国民健康保険税担当課長及び担当者研修会

本会は、令和元年度国民健康保険税担当課長及び担当者研修会を10月24日(木)、市町村会館大会議室において開催し、市町村から担当課長など38名が参加した。

実務研修では、秋田県健康福祉部長寿社会課 国保・医療指導室の赤川副主幹から、国民健康保険制度のポイントや秋田県の保険者努力支援制度の状況等について情報提供がなされた。続く講演では、宮城県収納率向上アドバイザー 仙台市保険高齢部 徴収担当課の和久 州課長より、収納率を大幅に向上させた仙台市の滞納整理への取り組みやRPA等を用いた今後の展望について説明がなされた。

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
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。 **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

令和2年度事業計画及び当初予算(案)を説明

全県国保等主管課長会議



県松井室長

本会は、令和2年度事業計画及び当初予算(案)について説明するため、全県国保等主管課長会議を11月26日(火)、28保険者2広域市町村圏組合から32名の出席のもと、市町村会館大会議室において開催した。

主催者挨拶に続き、来賓の県健康福祉部長寿社会課国保・医療指導室の松井室長は、「新国保制度も2年目となったが、昨年度に引き続き、県によるレセプト点検の実施やKDBシステムを活用した医療費分析などを行い、市町村事業のサポートに取り組んでいるところである。今後も市町村や関係機関の皆様と十分に情報共有のうえ、国保財政の運営にあたっていきたい」と述べた。

会議では事務局より、事業計画及び当初予算(案)等について、「新国保制度の円滑な実施に寄与していくため、保険者の意向を踏まえた共同事業や保険者努力支援制度の項目に重点を置いた保健事業を積極的に推進するとともに、審査支払機関として基幹業務である審査の充実強化や各種システムの安定的運用に努め、各事業を適正かつ効率的に実施する」などとする基本方針のほか、実施事業及び負担金、審査支払手数料や鍼灸等療養費審査委員会の設置等について説明した。



「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」本格化を前に

国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会



田中教授

本会は、国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会を、10月29日(火)市町村会館大会議室において、市町村等担当者88名の出席のもと開催した。

本研修会は、本会に事務局を置く保健事業支援・評価委員会において、保険者等による保健事業の実施に寄与するテーマを毎年度検討し開催しているが、今年度は、令和2年4月より本格実施を迎える「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」をテーマとした。

研修会では、支援・評価委員会の委員による委員会の活動や支援の状況、後期高齢者医療広域連合による秋田県内の一体的実施の状況について情報提供がなされた後、神奈川県立保健福祉大学の田中和美教授が「保

健事業と介護予防の一体的実施について～重症化予防から低栄養防止まで～」と題して講演し、自身の前職である神奈川県大和市における経験や先行自治体の成功事例を交えながら、住民のために何をすべきかの原点に帰ることの大切さを紹介した。

美味しく低カロリー コクホ食堂

今月の
テーマは

「胃腸をいたわる」
年末年始頑張った胃腸をいたわろう

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 **433kcal**
たんぱく質 16.7g
脂質 13.7g
炭水化物 42.7g
塩分 1.9g

材料 (1人分)

鶏手羽先……2本(120g) **A(糯甘酒スープ)**
白菜……1/2枚(50g) 糯甘酒(米糀から作ったア
ルコール0%)… 150ml
人参……1/5本(20g) 水…………… 100ml
かぼちゃ…………… 60g 塩…………… 小さじ1/4
えのきだけ…………… 20g 鶏がらスープの素
生姜(薄切り)…… 1片分 ……………… 小さじ1
切り餅…………… 1個(50g) **B(ガーリックごま油)**
ネギ(薬味刻み)…… 適量 ……………… 小じ1



にんにく(みじん切り)
…………… 1/2片分
ごま油…………… 大さじ1

作り方

- 白菜は食べやすい大きさに切る。人参は幅5mmのいちよう切り(細いものは半月切り)にし、かぼちゃは小分け売りの場合、横半分にしたものを5mm程度の厚さに切る。えのきだけは3~4cmの長さに切る。
- 鍋にA(糯甘酒スープ)、生姜、鶏手羽先を入れて中火で加熱する。沸騰したらアクをとり、ふたをして10分程度煮る。
- 人参、かぼちゃを加えて、さらに5分程度煮る。
- 煮ている間に2等分した切り餅をトースターで焼き色がつくまで焼く。
- 3の鍋に白菜を加えてふたをして、火がとおるまで2分程度煮る。さらに、えのきだけを加えてひと煮たちさせる。焼いた餅を入れ、薬味ねぎをちらす。
- 小フライパンにB(ガーリックごま油)、ごま油を入れて熱し、にんにくを加えて香りが立ったら5にかける。

栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス

疲れた胃腸
にやさしく、消
化のよい主食・
主菜を兼ねた
鍋物です。話題
の甘酒の発酵

パワーと生姜効果で体を温め、
香ばしいガーリックごま油が決
め手です。餅の量の加減でエネ
ルギー量の調整ができます(餅
1切れ117Kcal)。



地域活動職域事業部
管理栄養士
さとう じゅんこ
佐藤 順子

糯甘酒のこく旨鍋

連合会行事予定 1月・2月

1月

- 16日 柔整審査会
- 18日 審査委員会(21、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
- 27日 介護給付費等審査委員会
- 29日 第2回監事会

2月

- 13日 柔整審査会
第5回理事会
- 19日 審査委員会(20、21、22、25日)
- 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 介護給付費等審査委員会
- 27日 令和元年度国保事業功労者表彰式
並びに第129回通常総会
第6回理事会

