

April 2020

4
No.695

秋田のこくほ



Contents

- 2 …保険者紹介 仙北市
健やかに美しく輝くまち
- 6 …みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
秋田市特定健診課 管理栄養士 渡辺 恵さん
- 4 …連合会 TOPICS
- 8 …美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今月のテーマは「減塩」 公益社団法人 秋田県栄養士会

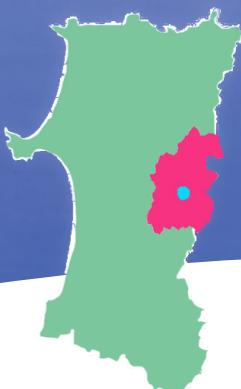
資料統計は
ホームページ
から



秋田 国保



仙北市



保健事業の取り組み

「元気のおすそわけ」で市民みんなで元気はつらつ！
～「せんぼく元気はつらつ隊」の人から人への健康づくり～



仙北市では平成30年度より、県の「市町村健康づくり人材育成事業交付金」を活用して健康志向の高い市民である「せんぼく元気はつらつ隊」を育成しています。この研修会では「運動」「栄養」「こころの健康」をキーワードとして、笑いヨガや足マッサージ、太極拳、管

理栄養士による健康教育などを開催しています。研修会は前期と後期に分けて年10回開催し、そのうち3回以上参加された方を「せんぼく元気はつらつ隊」として認定しており、これまでで110人を認定しています。

対象者は仙北市民で、性別や年齢、職業等は一切問いません。市の広報やホームページ、フェイスブックの掲載のほか、健康づくり推進員や食生活改善推進員等への周知を図っています。最近では「友達に誘われてきた」という声が多く、口コミの力の大きさを実感しています。

研修会の冒頭では、毎回「せんぼく元気はつらつ隊」のお約束である「自分ができることをやる」「自分が元気になる」「元気のおすそわけ（元気をみんなにあげる）」を繰り返し伝えて目的意識を共有しています。

研修会は外部講師による指導がほとんどですが、足マッサージや太極拳の講座では当該サークルの参加者がすんで初めての参加者に声かけをしており、講師のアシスタントをしています。講師、参加者、スタッフという関係性を超えて一緒に研修会を運営し、健康づくりにチャレンジし元気になる仲間という気運が高まりつつあるものと思

保健対策
シリーズ
No.376



国保主管課長からの一言

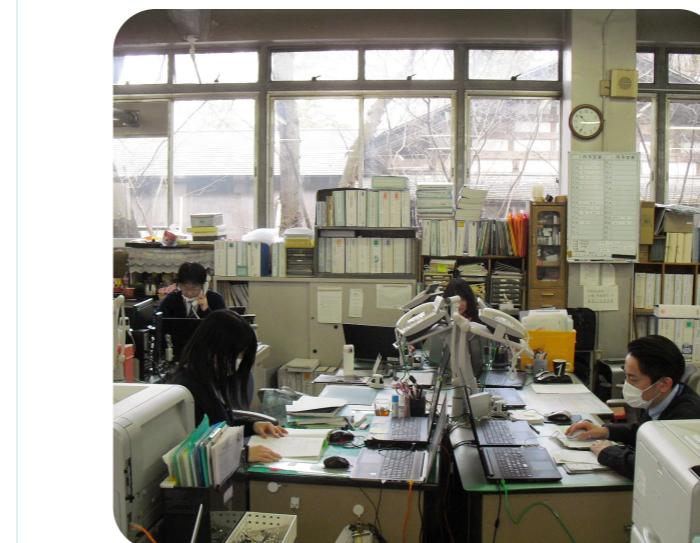
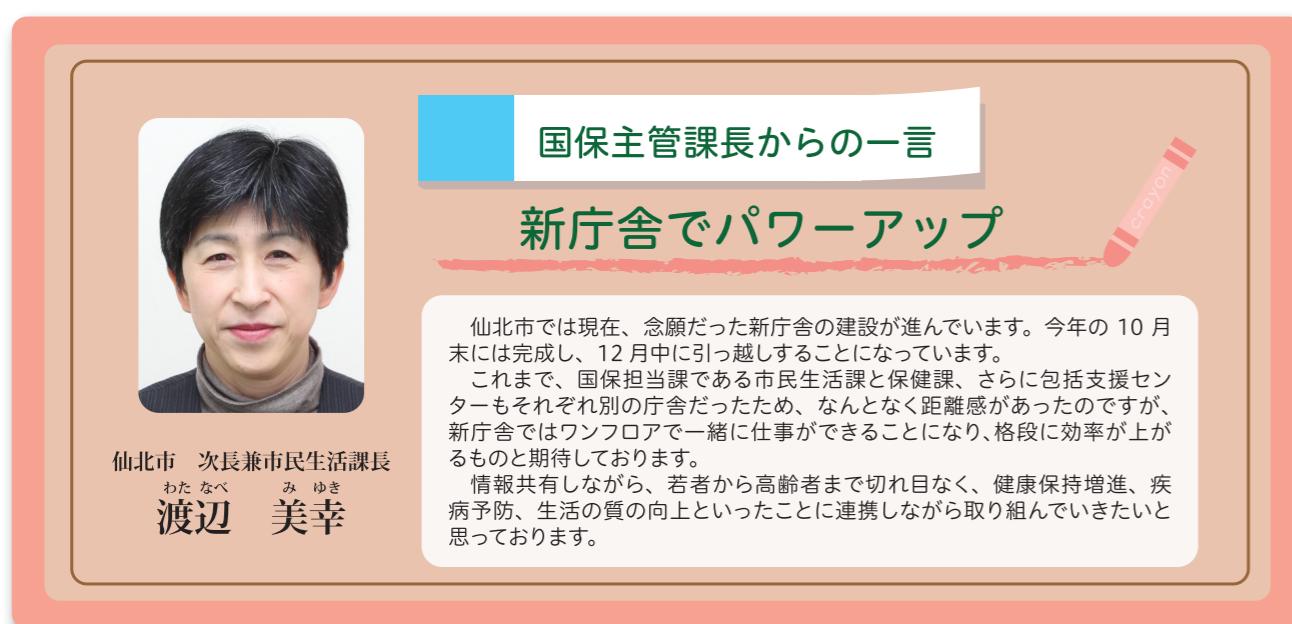
新庁舎でパワーアップ



仙北市 次長兼市民生活課長
わたなべ 美幸
渡辺 美幸

仙北市では現在、念願だった新庁舎の建設が進んでいます。今年の10月末には完成し、12月中に引っ越しすることになっています。
これまで、国保担当課である市民生活課と保健課、さらに包括支援センターもそれぞれ別の庁舎だったため、なんとなく距離感があったのですが、新庁舎ではワンフロアで一緒に仕事ができることになり、格段に効率が上がるものと期待しております。
情報共有しながら、若者から高齢者まで切れ目なく、健康保持増進、疾病予防、生活の質の向上といったことに連携しながら取り組んでいきたいと思っています。

表紙写真 春に桧木内川堤を彩る全長2km、約400本のソメイヨシノ。



当市の被保険者数は、年々減少、平成30年度において、被保険者6,122人、一人当たり医療費29,085円の県内19位となっています。しかし、平成30年度の特定健診受診率35.4%、特定保険指導率5.0%と低迷しています。特定健診受診率向上対策としては、令和2年度からヘルスアップ事業特定健診未受診者対策事業を行います。さらに、

特定保健指導率向上対策としては、令和元年度から集団健診会場において、特定保健指導担当者を配置して初回面接1回目を実施し、その場で行動目標を立てた支援プラン等ファイルを渡し、健診結果が送付されてから2回目を実施しました。令和元年度の実績はまだ出ていませんが、保健指導実施率は上がる見込みです。ドック受診者にも特定保健指導や各保健事業の勧奨通知をしており、ドック受診者も各事業を利用しています。

国保の取り組み

目標達成に向けた多様な保健指導

| 国保の概況（令和2年1月31日現在） | |
|--------------------|-----------------|
| 総世帯数 | 10,570世帯 |
| 総人口 | 25,803人 |
| 国保世帯数 | 3,793世帯 |
| 国保加入割合 | 22.95% (5,923人) |

| 収納率（平成30年度決算） | |
|---------------|--------|
| 現年課税分 | 94.21% |
| 滞納繰越分 | 32.17% |

国保制度の安定化へ意識を新たに

令和元年度国保事業功労者表彰式

本会は、令和元年度国保事業功労者表彰式を2月27日（木）、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7名を表彰した。

表彰式では、齊藤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、北秋田市国保運営協議会委員の成田京子氏が「本日は栄誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げる。私たちは、地域住民が健康で明るい社会生活を営むことができるよう、国保制度の事業体として業務を遂行してきたが、医療費の増加や国保制度が抱える脆弱な財政基盤という構造問題などにより、その事業運営は年々厳しさを増している。地域住民の医療の確保と健康保持増進に寄与するため、今後も国保の充実、発展に尽力していく」と謝辞を述べた。



右：北秋田市 成田 京子氏

令和元年度国保事業功労者表彰式 被表彰者（敬称略）

① 国民健康保険診療報酬審査委員会委員

添 野 武 彦
工 藤 充 康

② 国民健康保険運営協議会委員

鶴 上 市 白 山 公 幸
鶴 上 市 神 田 仁
北 秋 田 市 成 田 京 子
羽 後 町 高 橋 武 太 郎
美 郷 町 照 井 哲

連合会からのお知らせ

第三者行為求償事務の受託範囲拡大

本会では、第三者行為求償事務の保険者との共同処理として、自動車及び自転車による交通事故を受託範囲としておりましたが、令和2年4月より、けんか、暴力行為によるものを除く全ての第三者行為に受託範囲を拡大いたしました。それに伴い、本会ホームページの「保険者の皆様」に、交通事故以外の被害届等の届出様式を掲載しておりますので、ダウンロードしてご活用ください。

また、第三者行為求償における「よくあるご質問」として、Q&Aも掲載しておりますので、参考としてご覧ください。

秋田県国民健康保険等鍼灸等療養費審査委員会

はり師、きゅう師及びあん摩マッサージ指圧師の施術に係る療養費（以下「あはき療養費」という。）に関する「受領委任の取扱い」開始に伴い、秋田県国民健康保険団体連合会において、令和2年5月から秋田県国民健康保険等鍼灸等療養費審査委員会（以下「鍼灸等審査会」という。）を設置し、あはき療養費の審査に関する業務を開始することとなりました。鍼灸等審査会の委員は、施術担当者を代表する者、保険者を代表する者及び学識経験者の3名で、連合会理事長が委嘱します。委員の任期を令和2年5月1日から2年間とし、開催日数は毎月1日です。

なお、鍼灸等審査会の設置により、各施術所からの申請書は直接本会へ送付されます。

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

令和2年度事業計画・予算など可決承認される

第129回通常総会

本会は、第129回通常総会を2月27日（木）、市町村会館大会議室において、28保険者から17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、「昨年判明した高額医療費共同事業及び保険財政共同安定化事業の交付金算定誤りにより、市町村の皆様に多大な迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げる。今後は二度とこのようなことが発生しないよう、業務改善報告書を作成するなど再発防止策を講じ、すべての業務において適正な事務処理を徹底し、信頼回復に努めていく」とし、また、マイナンバーカードを活用したオンライン資格確認の法定化や、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について触れ、「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ながら、国保制度の円滑な施行に寄与していきたい。また、基幹業務である審査支払機関としての適正な審査支払に努めるとともに、保健事業の推進や保険者事務の効率化を図るために、システムの安定運用に取り組んでいく」と述べた。



その後、古谷常務理事が業務報告を行い、続いて事務局より令和2年度事業計画と歳入歳出予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事業安定化の推進、（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実施、（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充実強化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6回理事会が開催され、令和元年度補正予算等が原案のとおり可決された。

連合会行事予定 4月・5月

4月

- 16日 審査委員会（17、18、21、22日）
柔整審査会
- 17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
- 23日 介護給付費等審査委員会

5月

- 14日 柔整審査会
- 20日 審査委員会（21、22、23、25日）
- 21日 再審査部会
- 22日 審査専門部会
- 23日 審査委員会
- 25日 審査小委員会
合同研究会
- 27日 鍼灸等審査会

現場のチカラ

1人1人と深く向き合っていく

◇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。

一対一で住民に向き合う

渡辺さんは秋田市で働いて6年目（令和元年度時点、以下同様）、特定健診課では2年目になる管理栄養士。秋田市に勤める前にも、栄養士として複合施設の給食の調理員、管理栄養士として病院・小学校に勤めていた高校生の頃。何を食べたら疲れが取れるのか、どのタイミングでどの食材を摂ったら良いパフォーマンスができるのか、自ら栄養計算も行う中で栄養学の楽しさを知ったことがきっかけとなり、そこから栄養の知識があれば家族や自分の健康のためにも役立つのではないか、栄養士を目指すようになったという。

渡辺さんが働く秋田市特定健診課は、国保加入者に対して特定健診や保健指導を行っている課で、管理栄養士2人と保健師6人の計8人が保健指導を担当している。特定健診課では主として一対一で住民としていた高校生の頃。何を食べたら疲れが取れるのか、どのタイミングでどの食材を摂ったら良いパフォーマンスができるのか、自ら栄養計算も行う中で栄養学の楽しさを知ったことがきっかけとなり、そこから栄養の知識があれば家族や自分の健康のためにも役立つのではないか、栄養士を目指すようになったという。

と接し保健指導を行っているが、以前配属されていた保健センターでの健康推進事業では、多い時には一度に50人に対して事業を行うこともあったとのこと。多人数相手の事業から一対一の保健指導への変化は、業務内容や住民との接し方も全く異なつており戸惑いもあったが、対象者の生活や食生活を細かく聞きながらより深く接していくことや、検査値が良くなつたと報告してくれた方がいることなど、事業とは違つた楽しさがあると語ってくれた。

指導のきっかけづくり

特定健診課では現在、保健指導の実施率向上に力を入れているという。健診の結果通知を郵送する際に勧奨リーフレットを同封するほか、健診当日に医師や看護師からリーフレットを渡してもらつたり、夕方や勤務時間外に電話での勧奨を行うなどの工夫をしているそうだ。また、リーフレットにも様々な工夫を施しており、フォントを明朝体にする、イラストを減らす、三つ折

相手に響く保健指導を

仕事をする中で、「まずはしっかりと話を聞く、相手の気持ちに寄り添うことを大切にしている」と渡辺さん。テレビ等から得た情報を鵜呑みにしてしまう方に対しても、相手を否定するのではなく、「いろいろなことを調べて頑張っているんですね」と頑張りを認めたうえで、「実はこうした方が良いんですよ」とお伝えするようにして

りで郵送されてもインパクトが残るようレイアウトを変更するなど、ナッジ理論を取り入れ対象者が意識せざとも受けようと思つてもらえるようにと考えて製作していること。数としてはまだ少ないが、対象者が自分で申込んでくれることも増えた実感があるという。「対象者自身が危機感を持つて、指導を受けなきやと思つてもられるよう頑張る必要があると思います。まだまだできることがあると思うので」と力を込めた。

一方、女性はお菓子を止められない人が多いとか。「お菓子を果物に変えられないか」「洋菓子を和菓子にしてみないかなど、こちらも様々なアプローチを試していく」と伝えてみると、分かりやすいと言つてももらえることがあるそうだ。「分かりやすい方法は人それぞれだから、色々な方法を投げかけてヒットするものを掴んでいくような作業です」と指導の難しさを語った。



チームで取り組んでいく

特定健診課では月に1度は相当8人での打ち合わせを行っており、どうしたら指導率が伸ばせるかといったことや、保健指導以外の業務でも気になること等を相談しているといふ。「ちょっとした意見や思つたこともできるだけお話するようにしています。自分の出した意見が種になって、じやあこういうことだったらできるよね、といふものが生まれるきっかけになればいいなと思います」と渡辺さん。「打ち合わせ以外の時でも、分からることは先輩や同僚に相談でき、とても心強い」と話してくれた。

取材を行った保健指導室には、数多の食品サンプルと並んで、透明の容器に入った砂糖や油が置かれている。菓子パンに入っている糖質や、カレーパンに含まれる油を容器に入れて示したものだ。これらも打ち合わせの中で「食べ物に含まれる砂糖や油が一目で分かるものがあると良いよね」という話の中から生まれたものだといふ。対象者さんに見せてみると、「これからは食べるのを控えます」と言つてもらえることがあるとか。「みんなで相談しながら、こ

楽しい食事は健康から

そんな渡辺さんのこれから目標は、「無関心層へのアプローチ」。「本当に指導が必要な方すべてに指導ができるいないのはやつぱり心苦しいです。相当のみんなで意見を出し合いながら指導率を向上させていければと思います」と語った。

「将来にわたって、好きなものを楽しん

うといったものを作るのも楽しいです」と笑顔で話してくれた。「良い雰囲気で仕事ができてい、毎日がすごく楽しい」と渡辺さんは声を弾ませる。課のチームワークの良さが伝わってくるようだ。

で食べられるようになつてほしい」と住民への思いを語る渡辺さん。「食事を楽しむためには口腔機能や運動機能も欠かせないもので、歯や体もすべて食につながつてい」と続ける。生活習慣病になると食事に制限がかかつてしまい、QOLを損なうことにもつながってしまう。市民一人ひとりが自身の体を大切にし、健診を受けて健康になつてもらいたいと話してくれた。

特定健診課では、実際に働いてみると想像以上に奥が深いです」と渡辺さん。「どうやつたら保健指導を受けてくれるのか、どう悩んでいますか」が答えは見つかりません。複雑で難しい分、やりがいがありますね」と続けた。

最後に、秋田市特定健診課と一緒に働く先輩にも伺いました。



秋田市特定健診課
保健師 小川 真理さん

◎普段はどんな人ですか。

とても穏やかな方です。優しくて親切なので、安心して話ができる人だと思っています。

◎住民との接し方はどうですか。

いつも相手の立場に立っていて、お話をよく聞いています。

◎普段はどんな人ですか。

控えめですが自分の意見をきちんと持っています。前向きな提案や的を得た意見を出してくれるところにいつも助けられています。

スマホでいつでも残高・明細照会 あきぎんアプリ

利用手数料無料



ダウンロードは
コチラから

App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



秋田銀行

※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**

**「減塩」
春の味覚を楽しもう**

栄養価(1人分)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 184 kcal |
| たんぱく質 | 10.6g |
| 脂質 | 12.0g |
| 炭水化物 | 8.5g |
| 塩分 | 0.9g |

材料(2人分)

| | |
|--------|----------|
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| アスパラ | 2本 |
| ベーコン | ハーフサイズ2枚 |
| 絹ごし豆腐 | 1/4丁 |
| 卵 | 1個 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| 粉チーズ | 大さじ2 |
| バター | 5g |
| ミニトマト | 4個 |

作り方

- ①フライパンにバターを熱し、薄切りにしたアスパラ、細切りしたベーコンを炒めます。ミニトマトは4等分に切っておきます。
- ②絹ごし豆腐は泡だて器でなめらかにします。卵を加え混ぜ合わせます。
- ③塩コショウと粉チーズで味付けをし、①を加えて軽く混ぜ合わせます。
- ④耐熱容器に入れて、ミニトマトを上に盛り付けて、180°Cのオーブンで20分焼いたら完成です。

豆腐とアスパラのキッシュ

**栄養士さんの
ワニポインスト
アドバイス**

バターの風味を利かせ、ベーコンと粉チーズの塩気とうまみを利用することで、塩分を控えめにしても美味しいいただけます。牛乳を使用するところを豆腐に置き換えることで糖質と脂質を抑え、たんぱく質がしっかりとれる1品となっております。

地域活動職域事業部
管理栄養士
はたけ やまと ゆ こ
畠山 万悠子

北都銀行アプリ スマホで通帳!

ダウンロード 無料

**スマートフォンから
「預金残高」や「入出金明細」を確認!**

※アプリのご利用は無料です。ただし、アプリのダウンロードやお取引にかかる通信料はお客様のご負担となります。

北都銀行

■ダウンロード(無料)はこちらから

[GET IT ON Google Play](#) [Download on the App Store](#)

[Androidをご利用の方] AndroidOS4.3以上

[iOSをご利用の方] iPhone5S以降、iOS9.0以上