

July 2020

7

No.696

秋田のこくほ



Contents

- ② …保険者紹介 にかほ市
人と文化が豊かなまち
- ④ …連合会 TOPICS
- ⑥ …みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
三種町健康推進課 保健師 三浦 由美子さん
- ⑧ …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」 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

にかほ市



人と文化が豊かなまち

にかほ市は、秋田県の南西部に位置し、南に鳥海山、西に日本海を望む、山と海に抱かれた風光明媚なまちです。鳥海山は、海岸線から山頂まで約16kmと近く、世界的にも珍しい特徴があり、別名「出羽富士」とも呼ばれています。今から約2500年前に起きた山体崩壊と岩なだれにより崩れ落ちた土砂が国の天然記念物に指定されている「象潟」九十九島の原型となりました。

このような美しい景観が広く知られ、松尾芭蕉をはじめ多くの文人墨客が訪れているほか、世界的な電子部品メーカー「T D K」などの製造工場が集積しており、伝統ある文化と最新の技術が共存するまちです。

国保の概況 (令和2年3月31日現在)

総世帯数	9,378 世帯
総人口	24,152 人
国保世帯数	3,574 世帯
国保加入割合	38.11% (5,681 人)

収納率 (平成30年度決算)

現年課税分	96.12%
滞納繰越分	25.82%

国保の取り組み

高齢者の保健事業と

介護予防の一体的実施への取り組み

今年度から県内12市町村で取り組みを開始する一体的実施事業について、にかほ市の計画を紹介させていただきます。

はじめに、国保加入者の特定健診受診者数について、過去2年分を比較してみると各年代で減少している中、60代の受診者数が2割ほど減少しています。K D Bシステムを活用した一体的な取り組みを実施する中では、受診勧奨の強化を図る必要があります。また、健康状態不明者も多数おり訪問指導を行います。次に、体組成計を利用した教

室や講習会を実施し、始めと終わりで身体にどのような変化が起きたかを記録します。食育教室として低栄養防止、料理講習会では食生活の改善による生活習慣病予防に努めます。この他統合失調症やうつ病等の予防として、心身の安定を図る貯蓄体操、糖尿病性腎症等の患者への訪問により重症化予防に努めます。最後にこの事業は、専属保健師、三師会との連携が重要であり、保健事業・介護予防のノウハウを活用し、きめ細やかな住民サービスの提供に努めます。



令和の勝ち組目指しませんか 健康寿命の延伸 「にかほ市版健康ポイント制事業」

保健対策
シリーズ
No.377

県内でも高血圧症、糖尿病、脂質異常症の割合が高にかほ市は、これらの改善が喫緊の課題となっています。そこで、平成27年度から市民一人ひとりが自らの健康づくりに継続して取り組むことができるよう、市の単独事業「健康ポイント制事業」を実施してい



ます。内容としては、多方面から健康づくりができるよう、検診受診・保健事業参加・食事チャレンジ・歩数・身体チェックの5項目を設定。各チャレンジ条件を達成するとポイントを獲得でき、その合計に応じて参加賞がもらえる個人インセンティブ事業です。特に保健事業については、各種団体と連携を密にし、健康推進課事業だけでなく、スポーツ振興課、BSSスポーツクラブにかほで実施の事業も対象としており、市民が幅広く参加できるものとなっています。

工夫している点としては、元氣な高齢者になるためには働き盛り世代からの健康づくりが必要と考え、50歳代以下をターゲットとし、直接市内企業等に出向き、本事業の説明と共に「健康づくりの意義」について資料を用いて説明している点です。内的動機づけを図り継続実施を狙っています。

事業の効果としては、どの市町村も保健事業の参加者が女性ばかりということが多いと思いますが、この事業は、男性の参加率が60%と圧倒的に高いことです。長年の課題であった「男性の参加」を得られたことは大きな意義がありました。もう一つは、健康教室へ参加し、その効果を体組成計等にて客観的に確認し、また健康づくりに励む

といった「継続は力なり」の原動力にもなるプラスの効果が見られたことです。さらに、身体チェックの場が健康教室に誘い合うきっかけにもなり、各教室の参加者が増え、事業自体にも活気が出てきています。

アンケート結果では、「楽しかった」、「体の測定値結果を意識した」、「また参加したい」などの意見が多く見られました。

今後の課題としては、50歳代以下の達成率が他の年代より低い傾向にあるため、勤労者が負担なく続けられるウェアラブル機器の活用や書類の提出方法を検討し、達成率向上に向けた工夫が必要だと感じています。

これからも、市民一人ひとりが健康づくりの意識を高められるよう、魅力ある事業展開を行っていききたいです。



国保主管課長からの一言

住みよさへ向けた取り組み



にかほ市 市民課長
さ さ き おさむ
佐々木 修

にかほ市では、子育て支援策として福祉医療費助成を市独自の嵩上げをして行っております。高校生やひとり親家庭の親に対象を拡充するなど安心して生活できるまちづくりを目指しています。このような取り組みが評価され昨年は「住みよさランキング」2019北海道・東北ブロック第1位、「住みたい田舎ベストランキング」で上位に選ばれました。しかし、少子高齢化が進み国保加入者も減少する中で医療費は横ばいとなっており、加入者への税負担が大きくなってきております。農林水産業や自営業者などの任意組織として位置づけられた国保制度でしたが、現在は国民皆保険制度により低所得者や高齢者が多く加入しているため、子育て世代である中間所得層の加入者への負担が大きくなってきています。このような中で、「少子化対策」「子育て支援」の観点から、他課との連携を密にして保険税の軽減施策に取り組んでいきたいと考えております。

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

安定した国保事業の運営に向けて

秋田県国民健康保険運営協議会連絡会通常総会

秋田県国民健康保険運営協議会連絡会通常総会が5月29日（金）、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため書面により開催された。

議事は、各市町村国民健康保険運営協議会会長25名による書面議決により、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、例年通常総会と同日に開催している国民健康保険運営協議会会長・国保主管課長合同研修会は、開催中止となった。

計数、処理ともに適正と認められる

第1回監事会

本会は、令和2年度第1回監事会を令和2年6月25日（木）、市町村会館大会議室において、穂積志監事（秋田市長）、高橋浩人監事（大潟村長）の出席のもと開催した。

事務局からの令和元年度事業実施状況及び決算の説明に続いて、監事による審査が行われた。厳正なる審査の結果、出納関係帳簿、収支関係証書、残高証明書等との突合により、令和2年5月31日現在の出納状況に計数等の誤りはなく、適正に処理されていると認められた。



左：高橋大潟村長 右：穂積秋田市長

連 合 会 か ら の お 知 ら せ

令和2年度秋田県国民健康保険団体連合会職員採用試験を実施します

- ・受験資格：令和3年3月に4年制大学卒業見込みの者、または大学卒業後3年以内の者
- ・試験日程：第1次試験 令和2年10月18日（日）／第2次試験 令和2年11月中旬以降
- ・申込書受付期間：令和2年8月24日（月）～9月11日（金）

詳しくは、本会ホームページをご覧ください。本会総務課（TEL 018-862-6864）へお問い合わせください。

秋田のこくほ No.695（2020年4月号）7ページ掲載記事「現場のチカラ」において、記事内容に誤りがありました。訂正いたしますとともに、謹んでお詫び申し上げます。

【訂正箇所】

囲み記事「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。」
3つ目の質問

誤：普段はどんな人ですか。

正：渡辺さんの良いところを教えてください。

2020年4月1日より事件や事故によって発生する 損害賠償請求権に関するルールが変わっています

改正のポイントを理解し第三者行為求償事務を行いましょう

(1) 権利を行使することができる期間に関する見直し

事件や事故に遭われた方は、その事件や事故によって受けた損害を回復するため、事件や事故を起こした者に対し、不法行為又は債務不履行に基づき、損害賠償を請求することができます。

今回の民法改正により、不法行為に基づく損害賠償請求権と債務不履行に基づく損害賠償請求権の双方について、人の生命又は身体が侵害された場合の権利行使期間を長期化する特例が設けられました。

改正前の民法

A 不法行為に基づく損害賠償請求権

損害及び加害者を知った時から3年以内であり、かつ、不法行為の時から20年以内

B 債務不履行に基づく損害賠償請求権

権利を行使することができる時から10年以内

改正後の民法

A 不法行為に基づく損害賠償請求権

①損害賠償請求権一般（②を除く物的損害の場合）改正前と同じ

②人の生命又は身体の侵害による損害賠償請求権

損害及び加害者を知った時から5年以内であり、かつ、不法行為の時から20年以内

B 債務不履行に基づく損害賠償請求権

①損害賠償請求権一般

権利を行使することを知った時から5年以内であり、かつ権利を行使することができる時から10年以内

②人の生命又は身体の侵害による損害賠償請求権

権利を行使することを知った時から5年以内であり、かつ権利を行使することができる時から20年以内

改正前の期間制限については、人の生命又は身体が侵害された場合であるか、その他の利益が侵害された場合であるかの区別はされていませんでした。

しかし、人の生命・身体という利益は、財産的な利益などと比べて保護すべき度合いが強く、その侵害による損害賠償請求権については、権利を行使する機会を確保する必要性が高いといえます。また、生命・身体について深刻な被害が生じた後、被害者は通常の生活を送ることが困難な状況に陥るなど、速やかに権利を行使することが難しい場合も少なくありません。

そのため、改正後では、人の生命又は身体の侵害による損害賠償請求権について、特別に権利を行使することができる期間が長くされています。（但し、自動車損害賠償保障法の時効は3年のままでしますので注意が必要です。）

(2) 経過措置

損害賠償請求権に関するルールの見直しについては以下のような経過措置が定められております。

生命又は身体を害する不法行為に基づく損害賠償請求権の消滅時効の期間については、施行日の時点で改正前の民法による不法行為の消滅時効（「被害者又はその法定代理人が損害及び加害者を知った時から3年間」）が完成していない場合には、改正後の新しい民法が適用されます。



連合会行事予定 7月・8月

7
月

9日 第2回理事会
16日 柔整審査会
18日 審査委員会（20、21、22、27日）
21日 再審査部会
22日 審査専門部会
オンライン資格確認等担当者説明会
27日 審査小委員会
合同研究会
28日 鍼灸等審査会
29日 介護給付費等審査委員会
令和2年度特定健診等データ管理システム操作研修会
30日 第130回通常総会

8
月

15日 柔整審査会
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 鍼灸等審査会
27日 介護給付費等審査委員会

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。

住民に寄り添った聞き役でありたい

地元住民の健康に携わる

三種町健康推進課に勤める三浦さんは、保健師として働いて23年目を迎える。はじめは宮城県の健診機関に就職し、2年間健診業務や保健指導の業務に携わった後、秋田に戻り、病院での病棟勤務1年、健診・人間ドック2年の経験を経て、平成14年の7月に三種町へ入職した。

三浦さんが保健師を目指す大きなきっかけとなったのは、高校3年生の4月に父親が末期がんで他界したことだったという。病気を宣告されてから亡くなるまでの3か月間、周囲からは下宿や親戚の家で暮らすことを勧められたが、受け入れられずに病院から高校へ通う生活を送っていたそう。当時は訪問看護やホスピスケアが今ほど充実しておらず、本人への病名告知も主流ではなかった。それ以前からも漠然と医療系の道を考えていた三浦さんだったが、この出来事が大きなきっかけとなり、看護師、保健師の道に進みたいと強く思うようになったそう。

三浦さん自身、元々地域の訪問看護等に興味があったため、病院等他の職業を経験する中で、地域で働く仕事がしたいという自分の思いを改めて実感し、地元三種町の保健師を選んだとお話ししてくれた。

町民の成長を見守る仕事

三種町の保健師は現在、保健センターに8人、介護保険を主に担当する包括支援センターに2人の計10人。平成18年に合併し三種町となるまでは、保健師3人と事務職1人だったため、母子保健、予防接種、感染症など、保健業務全般を行っていたそうだ。

現在、三浦さんは成人保健を主担当として行いながら、それ以外にも赤ちゃん訪問や乳幼児健診、自殺予防の事業の一環であるコーヒーサロン事業等、様々な業務を担当されている。「ゆりかごから墓場まで」という言葉のように、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年代の方々と関わりながら、自分自身が経験したことのないことを見聞

きできるのがこの仕事の最大の魅力だと三浦さんは語る。「小さいまちだからこそ、訪問したときに赤ちゃんだった子が、小学生、中学生と成長していく様子を、歯科教室等の保健事業の場で感じることができます。その子がまた大きくなって、親になって母子手帳を貰いに来るというように、町民の成長をすぐく間近で見ることができるととても楽しいです」と明るく語った。

視野を広く持つこと

「どんな業務、事業であっても、まずは対象の方という存在が前提にある」と語る三浦さんは、事業は自分自身と対象となる方のお互いの満足感があって初めて成功したといえるのではないかと続ける。「自分の考えの押し付けではいけないけれども、かといって相手の考えを尊重しすぎると自分の考えとは違うこともあります。いろいろな考えを持った方がいらっしやいますね」という言葉に、事業を進めていく上での難しさが伺える。そういった中で、町

民の方から「町で行った健康教育に参加し継続してきたことで、今80歳という年齢になっても元気で生活していただける」と言っていたらと、やった甲斐があったなど感じるそうだ。

そんな三浦さんは、仕事をする中で、「虫の目、鳥の目」という言葉をいつも念頭に置いているという。これは、以前参加した保健師研修会で講師を務めた他県の保健師さんとお話していた言葉で、「虫の目」は一点に集中して物事を見ること、「鳥の目」は少し離れた距離から、高い目線で物事を見ることを指す。一つのことに拘って取り組むことも必要だが、それだけを見つめていると、周りが見えなくなってしまう、隠れているものの本質や問題を見落としてしまう。偏った見方をせず、色々な考え方を受け入れられるように、広い視野で問題点や物事を捉え、全体を見ることを意識しながら仕事に取り組んでいるそうだ。

三浦さんが成人保健をメインで担当するようになってから今年で4年目となるが、

三種町健康推進課

みうら ゆみこ

保健師 三浦 由美子 さん

振り返ってみると、がん検診の精度管理、健診の実施と受診率向上、健診後の結果説明会、各種健康教室、保健指導など、数多くの業務や事業を計画、実施しているうちにあっという間に1年が流れ、新年度に入ってしまったように感じているとのこと。今後は、きちんと評価を行いながらそれぞれの事業に取り組んでいくことを目標にしたいと力を込める。

さらに今後力を入れていきたい取り組みについて、今生きている人が健康に長生きできることを第一優先に考えたいとし、今後始まっていく高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する事業や、胃カメラ検診、生活習慣病における保健指導にも力を入れていきたいと意気込んだ。

自身の健康を振り返る機会を作ってほしい

最後に、住民への思いについて尋ねると、「誰もが健康長寿を望む社会では、健康の維持増進というのは非常に大切なものになってきます。健康に関する情報が様々なメディアで目にする機会がある昨今では、情報が身近なものとなっている反面、その中から一人ひとりが正しい情報を選び、実践していかなければならないので、その支援をしていければなと思っています」と語った。

また、普段『健康』はあつて当たり前のように感じられるかもしれないが、失ったときに初めて有難さに気付いても遅いというところをこの仕事を通して感じる場面が多くあるという。「若い頃から健康に関心を

持ち、一人暮らし、結婚、妊娠、出産、家族の死といった人生の節目をチャンスと捉えて、自身の健康を見つめ直す機会にして欲しいです。そして、私自身心にゆとりを持ちながら、住民の聞き役として、悩みや相談に寄り添えるような心がけていければと思います」とお話ししてくれた。

今回の取材を通して、三浦さんの一つひとつの事業に真摯に向き合いながら取り組む姿を感じるとともに、自身の健康を見つめ直すことの大切さについて改めて考えることができました。貴重なお話をありがとうございました。

最後に、三種町保健センターで一緒に働く先輩にも伺いました。

三種町健康推進課
うちやま
保健師 内山 フミ子さん



◎普段はどんな方ですか。

気さくで元気な方です。十数年一緒に働いていますが、今まで新規事業の立ち上げには必ず三浦さんがいたので、保健センターの仕事の中で重要な時に頑張ってきた人なんだなと思っています。

◎住民との接し方はどうですか。

住民の方から保健センターにかかってくる電話を毎回じっくり聞いていて、優しいなと思います。

◎三浦さんのいいところを教えてください。

自分で調べたり人に聞いて、納得しながら仕事を進めていくところです。

◎直してほしいところはありますか。

ないです！でも、もうベテランになってきたので、仕事もこれまで以上に大変になってくると思いますが、若い人たちを引っ張っていきながら、体に気を付けて頑張してほしいです。

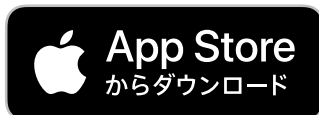


スマホでいつでも残高・明細照会

利用手数料無料

あきぎんアプリ

ダウンロードは
こちらから



〈iOS〉



〈Android™〉



※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。

 秋田銀行

美味しく低カロリー コクホ食堂

協力：公益社団法人 秋田県栄養士会

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

栄養価 (1人分)

エネルギー	234 kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	6.3g
炭水化物	28.6g
塩分	2.8g

材料 (2人分)

豚肉(こま切れ).....	120g
① おろししょうが.....	3g
片栗粉.....	適量
醤油.....	大さじ1/2
人参.....	20g
ピーマン.....	1個(30g位)
パプリカ(黄).....	1/4個(40g位)
パプリカ(赤).....	1/4個(40g位)
玉ねぎ.....	1/2個(90g位)
パイン缶.....	2枚
砂糖.....	小さじ1
② リンゴ酢.....	大さじ1
片栗粉(あん用).....	大さじ1
油.....	大さじ3
③ ケチャップ.....	大さじ3

作り方

- ① 豚肉に①で下味をつけておく。
- ② 玉ねぎはくし形に切る。
- ③ 人参、ピーマン、パプリカ(黄、赤)は乱切り。
- ④ パイン缶は8等分に切る。
- ⑤ ①に片栗粉をまぶして、フライパンに油を入れ炒める。
- ⑥ 肉に火が通ってきたら野菜を入れ、玉ねぎがしんなりしてきたらパインと水と③の調味料を入れて少し煮込みます。
- ⑦ 野菜が煮込まれてきたら水で溶いた片栗粉を入れ、好みのかたさにして完成です。

夏野菜たっぷりな 酢豚



栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス

豚肉にはビタミン B1 が多いため疲労回復効果が高く、ピーマン等旬の緑黄色野菜は体の調子を整えてくれます。酢豚ですが、揚げずに炒めることで手軽に作れますので、ぜひお試しください。



地域活動職域事業部
栄養士

佐々木 しず子

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さま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



[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