

October 2020

# 秋田のこくほ

# 10

No.697



## Contents

- ② …保険者紹介 美郷町  
心安らく清水のまち
- ④ …連合会 TOPICS
- ⑥ …みんなの健康サポーター「現場のチカラ」  
大仙市健康増進センター 保健師 佐藤 芳樹さん
- ⑧ …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」 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



# 美郷町



## 心安らぐ清水のまち

**国保の概況** (令和2年7月31日現在)

総世帯数	6,616 世帯
総人口	19,112 人
国保世帯数	2,642 世帯
国保加入割合	22.8% (4,358 人)

**収納率** (令和元年度決算)

現年課税分	95.9%
滞納繰越分	21.0%

美郷町は、仙北平野南東部に位置しています。町東部は奥羽山脈、東から西に緩やかに傾斜する平野部には扇状地が形成され、名水百選「六郷湧水群」に代表される湧水が町内 126 か所に湧き出しています。夏を彩る「ラベンダー園」や「六郷のカマクラ」ほか四季折々の魅力が感じられる町です。

住民一人ひとりが「わがまち美郷」に誇りを持てるまちづくりを目指して施策を展開しています。

### 国保の取り組み

## セルフケアの浸透で医療費の適正化へ

美郷町の国保被保険者は、316人(令和元年度末)で、5年間で約1、400人減少しています。医療費総額は約1億5千万円減少しているものの、一人当たり医療費は約6.8万円上昇の約39.3万円になっています。5年後には、被保険者は約3、100人、一人当たり医療費は約47.5万円、平均年齢は59歳を超えるものと予測しています。

こうした状況の中で、当町では「医療費の適正化は、自ら健康を管理するセルフケアの浸透から始まる」との考えのもと、保健事業を行っています。セルフケアの基礎となる特定健診は、比較的高い健診受診率を維持しているものの、未受診等による健康状態の不明な方が一定数存在しています。健診受診者と未受診者一人当たりの生活習慣病医療費(月額)の比較では、3、600円程の差が生じています。今後は、このようなデータも活用しながら勧奨を行うことで受診率の向上を図りたいと考えています。



### 保健事業の取り組み

## 身体がぐっと楽になる「ぐっと楽運動教室」 心も身体も元気になれる教室を目指して

保健対策シリーズ No.378



美郷町では健康寿命の延伸を目的として、自分の健康は自分で守る「セルフケア」を推進しており、その一環として「ぐっと楽運動教室」を行っています。椅子や床に座った状態でできる運動や、体の調子を整え痛みを改善する、フットケアを中心としたコンディショニングを主に行うため、肩や腰、膝に痛みのある方や運動を始めるきっかけが掴めない方など、年齢を問わず誰でも参加できる教室です。

講師は、健康運動指導士の黒田氏です。運動で体の変化を実感できるだけでなく、先生の元気な声を聞くと、自分も元気になると参加者のみなさんに大人気です。

平成27年の事業開始以降、参加者は口コミで年々増え続け、現在は30代〜80代まで342名の登録があります。コースも運動の強度別に3つに分け、1コース50〜100人の参加で毎週開催しています。昨年度は126回開催し、延べ7、525人の参加がありました。

男性も26人の登録があり、毎週10〜15名の参加があります。奥さんと一緒

に來たり、特定保健指導後に教室に参加してくれたり、男性も徐々に増えてきており、活気に満ちた教室になっています。

効果判定のため毎年行っている参加者アンケートでは、「足のつる回数が減った」「血液検査の数値が良くなった」などの体調が改善されたことに関する喜びの声のほか、「ひきこもりがちだったが、ここで話をすることも多くなって楽しい」「思い切り笑ったり頑張ったのが心地良い」など、気持ちの面で元気になった方も多く、心の繋がりを実感できていると感じます。

今後も身体と共に心も元気になれる、笑顔の絶えない教室を住民と共に考えながら続けていきたいと思えます。



### 国保主管課長からの一言

## より効果的な保健事業を

現在、保険給付費は普通交付金で担保され、以前のように保険給付費の動向に一喜一憂することが少なくなりました。しかし、一人当たり医療費の増加は、事業費納付金の増額として町に跳ね返ってきます。医療費の適正化は国保運営の要であること変わりありません。関係部署の連携を深め、より効果的な保健事業を模索しながら、健康寿命の延伸と医療費の適正化を図りたいと思います。



美郷町 福祉保健課長 さいとう あつこ 齊藤 敦子



## システムの本稼働に向けて

### オンライン資格確認等担当者説明会

本会は、オンライン資格確認等担当者説明会を7月22日（水）、市町村会館大会議室において28名の出席のもと開催した。

開会にあたり本会竹越情報管理課長が挨拶に立ち、「オンライン資格確認等システムは、稼働前から具体的な機能拡充が検討されるなど、国としても力を入れているシステムである。今後、様々な準備作業をお願いすることとなるが、国保連としてもしっかりと対応していくので、ご協力をお願いしたい」と述べた。

説明会では、本稼働までのスケジュールと情報集約システムを通じて資格情報を中間サーバーへ登録するまでに必要となる作業概要を中心に、資格情報データ作成にあたっての留意点及びデータを精査する方法、被保険者証への枝番対応について説明を行った。



## 実機を使ってシステム操作について説明

### 特定健診等データ管理システム操作研修会

本会は、特定健診等データ管理システム操作研修会を7月29日（水）、本会大会議室において保険者から担当者23名の出席のもと開催した。

研修会では、特定健診等データ管理システム共同処理メニューの操作や、例年7月下旬から関連業務が開始となる前年度実施分特定健康診査等の実施状況に関する結果報告（法定報告）のデータ確認作業の手順について、実機操作の時間を設けながら説明を行った。また、「後期高齢者健診に紐づく質問票の取り扱いについて」と題して、フレイルなど高齢者の特性を踏まえ健康状態を総合的に把握する目的で整理され、今年度より運用開始となった後期高齢者質問票に対応したシステム改修を行ったことに伴う変更点についても説明を行った。



## 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施におけるKDBシステムの活用

### KDBシステム等活用のための操作研修

本会は、KDBシステム等活用のための操作研修を9月1日（火）から3日（木）の3日間、本会大会議室において保険者等から担当者47名出席のもと開催した。

この研修会は、今年度から開始された高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施におけるKDBシステムの活用を主に想定し、「基礎編」として新任者や日頃KDBシステムを操作する機会の少ない担当者を対象に、システムの概要及び基礎的な操作方法等について実機操作の時間を交えながら進化した。また、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する情報提供」として、秋田県後期高齢者医療広域連合業務課の伊藤主査から、県内市町村における最新の取組状況等について説明いただいた。



秋田県後期高齢者医療広域連合

# 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)

## 令和元年度事業報告・決算が認定される

### 第130回通常総会

本会は、第130回通常総会を7月30日（木）、市町村会館大会議室において開催した。開会にあたり齊藤理事長（能代市長）が挨拶に立ち、「昨年5月に成立した『健康保険法等の一部改正』において、『高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施』や、『オンライン資格確認』の導入が盛り込まれたところであるが、一体的実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症拡大により、市町村において開始時期や実施方法について苦慮されていることと思う。今後も新型コロナウイルス感染症拡大の状況を注視しながら、保険者の共同体として、県・市町村及び関係機関と連携し、事業の円滑な運営に努めていきたい」と述べた。



齊藤理事長



佐々木健康福祉部長

続いて来賓挨拶では、秋田県の佐々木健康福祉部長が、「新型コロナウイルス感染症が拡大し、県では今後予想される第二波、第三波に備え医療提供体制の整備とともに検査体制の更なる強化を図っている。また、新国保制度開始に伴い制定した秋田県の国民健康保険運営の指針となる『運営方針』も最終年度を迎えており、令和3年度から5年度までの

次期運営方針を市町村の皆様と協議しているところである。今後も国保連合会、県、市町村が連携を強化して、国保の安定的な運営はもとより、健康寿命日本一に向けて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、続いて事務局より令和元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）



## 連合会行事予定 10月・11月

10月

- 15日 柔整審査会
- 18日 職員採用試験
- 21日 審査委員会（22、23、24、26日）
- 22日 再審査部会
- 23日 令和2年度第三者行為求償事務担当者研修会  
審査専門部会
- 26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
- 28日 鍼灸等審査会
- 30日 令和2年度特定健診受診率向上支援事業における報告及び受診率向上に向けた研修会

11月

- 12日 柔整審査会
- 18日 審査委員会（19、20、21、25日）
- 19日 再審査部会
- 20日 審査専門部会
- 24日 鍼灸等審査会
- 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2年度全県国保等主管課長会議



# 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。

## 言葉から相手の気持ちを読み取る

生まれ育った地域に貢献したい

自分の健康に関心を持ってもらえるように

佐藤さんは地元である大仙市に勤めて9年目になる保健師。元々「生まれ育った秋田県や大仙市、家族や地域の皆さんに恩返ししたい」という思いが強く、就職は地元へと考えていた。大学は看護学部へ進学し、様々な経験を積む中で、地域看護学で病気になる前の予防「川の上流で食い止める」という考え方に出会い、実習を通してそれが地域を支える大切な役割であることを強く感じたという。加えて、地域看護学の課題の中で自分の生まれ育った地域の保健師（現在の健康増進センター所長）にインタビューをする機会に恵まれ、お話を伺ったことで、保健師の仕事をもっとイメージすることができたそう。こうした経験から、様々な選択肢がある中で、保健師の考え方や仕事に取組む意義に強く惹かれ、保健師の道を選んだ。

大仙市健康増進センターは地区分担と業務分担の併用制を採用しており、佐藤さんは、採用後4年間は健康増進センター東部にて東部地域（中仙、仙北、太田）を、現在は健康増進センターにて大曲地域の街部を担当している。業務は主に成人保健を担当しており、前年度までの課題を踏まえながら、糖尿病重症化予防事業やハイリスク者支援等に取り組んでいる。地区、業務の分担当といっても完全に切り分けられている訳ではなく、例えば担当地区内のケース対応、乳幼児健診、それ以外にも様々なところで他の部署や地域の方と連携をとりながら一緒に仕事をすることも多いそう。佐藤さんが担当している成人保健では、大仙市が年度当初に定める重点目標のうちの一つである、「自分の健康を自分で管理するための知識と技術の普及」に力を入れている。

住民と一緒に健康な地域をつくる

住民に対し「日頃から様々な場面で助けられることや学ぶことが多く感謝しています」と話す佐藤さん。今後の目標として、「一人でも多くの住民が、定期的ながん検診の受診、標準体重の維持など健康管理のための知識と技術を身につけ、自分らしく生きられるような地域づくりに貢献していきたい」「健康な地域づくりの主体はあくまでも住民なので、住民の力をうまく引き出しながら、今以上に住民の皆さんと一緒に取り組んでいきたい」と語った。

様々な健康レベルの住民がいる中、一人でも多くの住民が早いうちから自分の健康に関心を向けられるよう、血圧計の貸し出しや職域への出前セミナーなどを行い、知識と技術の普及に向けて取り組みを行っている。職域出前セミナーは、申し込みのあった市内の企業を対象に健康教育を行うというもの。佐藤さんが以前行った際には、他の年代と比べて普段あまり関わる機会が多くない10代、30代といった若年層へ向けて体重や血圧管理について啓発できたこともあり、「思った以上に関心を持っていただけることが嬉しかった。今後も続けていき、より良いものにしていきたい」と語った。

まずは相手の話に耳を傾ける

佐藤さんが仕事をする上で最も心がけていることは、「相手の話をよく聞くこと、相手の思いに共感すること」。「言葉そのものが意味することだけでなく、何を思っているか、どうしてそのように話されるかを感じ取れるようになりたい」と続けた。時には、医療機関を受診して欲しい、生活習慣を変えて欲しいと思ってもなかなかうまくいかない時や、いろいろなことが思いどおりに進まず、悩むこともあるという。そういった時には、班長をはじめとした周囲の保健師や栄養士等に相談し助言をいただくようにしているそう。以前、受診が必要な状況にあるものの、

### 最後に、大仙市健康増進センターと一緒に働く先輩にも伺いました。



大仙市健康増進センター 保健師 福田 祐子さん

#### ◎普段はどんな方ですか。

積極的に仕事に取り組む人で、自分の関わっている主担当以外のことも進んでやってくれます。

#### ◎住民との接し方はどうですか。

様々な相談者の話をじっくり聞き、状況に応じて対応をしています。住民が困っているときは一緒に悩みながら、方向を分かりやすく示して回答してくれています。

#### ◎佐藤さんのいいところを教えてください。

ただ単に「これが必要だ」ではなく、「今こういう状況の下でこうだから、こうした方がいい」というように、系統立ててお話ししてくれるところです。

#### ◎今後に向けてアドバイスなどはありますか。

物事を系統立てて考えることができる人なので、自信をもって進めていっても大丈夫ですよ！



## 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



※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。

大仙市健康増進センター 保健師 佐藤 芳樹さん



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

「風邪予防」  
 乾燥する季節に備えよう

栄養価 (1人分)

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	6.9g
炭水化物	7.8g
塩分	1.3g



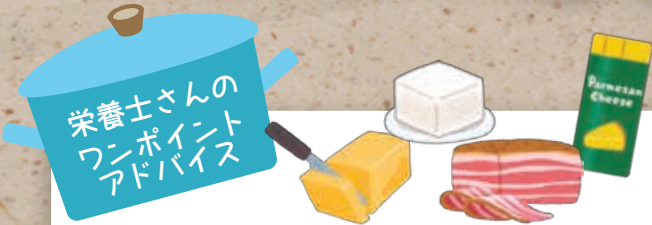
鶏団子の味噌汁

材料 (2人分)

- A
- 鶏ひき肉 .....80g
  - 生しいたけ .....1枚
  - 長ねぎ .....3cm
  - 片栗粉 .....小さじ2
  - 卵 .....1/2個
  - おろし生姜 .....小さじ1
  - 人参 .....2cm
  - 大根 .....2cm
  - しめじ .....20g
  - 水 .....300ml
  - 味噌 .....大さじ1
  - 顆粒かつおだし .....小さじ1/2
  - 青ねぎ .....少々
  - 炒りごま .....少々

作り方

- ①生しいたけと長ねぎはみじん切りにします。ボウルにAの材料を入れてよくこねます。
- ②水で濡らしたスプーンで①をすくい、もう一本のスプーンで形を整え一口大の団子を作ります。
- ③人参と大根は厚さ2~3mmの短冊切り、しめじは石づきを取り小房に分けます。鍋に水を入れ、人参・大根・しめじを入れ、沸騰したら顆粒かつおだしを入れます。
- ④②の団子を加え、充分に加熱したら火を止めて味噌を溶かし入れます。
- ⑤出来上がりに、青ねぎと炒りごまを添えます。お好みで七味唐辛子をどうぞ。



栄養士さんの  
 ワンポイント  
 アドバイス

いつもの味噌汁に鶏団子を加えて、体づくりに欠かせないたんぱく質がしっかりと摂れるレシピにしました。ビタミン豊富な野菜も入れて、のどや鼻の粘膜を乾燥から守りましょう。さらに、ねぎや生姜をきかせると体が温まり、免疫力アップが期待できます。



地域活動職域事業部 栄養士  
 井瀧 和子

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



[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