

# 秋田のこくほ



## Contents

- ② … 事業の円滑な運営に向けて 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 横手市  
歴史と文化のあふれる学びのまち
- ⑥ … 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「胃腸をいたわる」年末年始頑張った胃腸をいたわろう

資料統計は  
ホームページ  
から



秋田 国保

検索

# 新 型コロナ対策への支援など10項目の決議を採択

## 国保制度改善強化全国大会



国保中央会など国保関係9団体は11月13日（金）、東京都「砂防会館」において「国保制度改善強化全国大会」を開催した。

主催者挨拶では国保中央会岡崎会長（高知市長）が、「国保制度が将来にわたって持続可能なものとなるよう、国は毎年3、400億円の公費投入を確実に実施し財政基盤の強化を講じるほか、新型コロナウイルス感染症対策に万全を期すため、公立病院等の医療提供体制や国保制度の安定的な運営が確保できるように、地方自治体及び国保連合会への支援措置を講じていただきたい」と訴えた。

大会では、医療保険制度一本化の早期実現など10項目の決議を満場一致で採択し、終了後には決議の実現に向けて、参加者らが市町村長を先頭に政党や政府関係者への陳情活動を展開した。

なお本県では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況等を考慮し、大会への参加を見合わせ、地元選出等国会議員へ郵送にて陳情を行った。

# 事業の円滑な運営に向けて一年頭のご挨拶



秋田県国民健康保険団体連合会

理事長 齊藤 滋宣

令和3年の新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。

保険者並びに関係団体の皆様方におかれましては、国民健康保険事業の健全な運営にご尽力いただいておりますことに対し、深く敬意を表しますとともに、本会の事業運営に格別のご高配を賜っておりますことに厚く感謝申し上げます。

さて、国民健康保険は、国民皆保険体制の基盤として、制度創設から長年にわたり、地域住民の健康保持増進や地域医療の確保に貢献してまいりましたが、高齢者が多く加入し医療費水準が高いこと、また、所得水準が低く保険料・税の負担率も高いといった構造的な問題を抱え、国保の財政運営は厳しい状況にあります。このため、平成30年4月に新国保制度が施行され、国保関係者の方々のご尽力と被保険者のご理解により円滑に運営されておりますが、未だ課題の解消に至っておらず、さらに新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、保険料の減免申請の増加が見込まれるなど、国保の財政運営は厳しい状況が続くことが懸念されます。

また、令和元年5月に成立いたしました健康保険法等の一部を改正する法律に基づき、本年3月から、マイナンバーカードを用いたオンライン資格確認等システムが稼働いたします。これにより、失効被保険者証の利用による過誤請求や医療保険者等の未収金の減少、高額療養費の限度額適用認定証発行の削減等が期待されるところであります。

本会といたしましては、保険者の負託に応えるよう、県・市町村並びに関係団体と連携を図りながら、診療報酬審査支払機関としての基幹業務である審査支払業務の更なる充実強化に努めてまいります。あわせて、国保データベース（KDB）システムを活用した各種データ提供等の支援をはじめ、国保・後期高齢者ヘルスサポート事業による保健事業支援等、より効率的かつ効果的な事業の取り組みを進めてまいりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症につきましては、未だ収束の見通しが立たず、予断を許さない状況が続いております。関係各位におかれましては、健康には十分留意され、新しい年が実り多き年となりますようご祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

### 令和2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2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121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、今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。

秋田県国民健康保険診療報酬審査委員会委員

能登 弘毅氏

男鹿市国民健康保険運営協議会委員

鎌田 とし子氏



能登 弘毅氏



鎌田 とし子氏



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。



事務局長	監事	理事	常務理事	副理事長	理事長
大 瀧 村 長	秋 田 市 長	秋 田 県 医 師 会 組 合 理 事 長	五 城 目 町 長	横 手 市 長	に か ほ 市 長
工 藤 浩 学	高 橋 積 志	大 野 忠 志	渡 邊 彦 兵 衛	高 橋 大 次	市 川 雄 大
外 職 員 一 同	高 橋 浩 学	穂 積 志 忠	大 野 彦 兵 衛	高 橋 大 次	湯 沢 市 長
					北 秋 田 市 長
					湯 沢 市 長
					津 谷 永 光
					北 秋 田 市 長
					美 郷 町 長
					東 成 瀨 村 長
					能 代 市 長
					齊 藤 滋 宣

# 横手市



歴史と文化のあふれる学びのまち

### 国保の概況 (令和2年10月31日現在)

総世帯数	34,231 世帯
総人口	87,713 人
国保世帯数	12,241 世帯
国保加入割合	22.3% (19,597 人)

### 収納率 (令和元年度決算)

現年課税分	94.84%
滞納繰越分	24.60%

### 国保の取り組み

#### データに基づいたより効果的な保健事業の実践

当市の医療費は、秋田県内においては低い位置にあります。一人当たり医療費は増加傾向であり、入院ではがん、外来では糖尿病の医療費が高くなっています。

平成30年度に作成したデータヘルス計画では、被保険者の健康寿命の延伸を目標に掲げ、健康課題を生活習慣病の発症予防・重症化予防、医療費の適正化の区分に整理し、8事業を実施しています。

生活習慣病の発症予防としては、特定健診の受診率向上のため実施方法を集団健(検)診の他に医療機関方式を導入し、受

診しやすい環境を整えました。また、全市民を対象にした「健康の駅」事業により専門の運動指導スタッフが健康づくりをサポートしています。生活習慣病の重症化予防としては、特定健診の結果から基準値を超えた方へ医療機関の受診勧奨を行い、早期発見・早期治療の働きかけを行っています。

特定健診の受診率は42%台で推移しており、受診率の向上に向けて他市町村の事業も参考にさせて頂きながら、より効果的な保健事業の取り組みを実践していきたいと考えています。



横手市は、秋田県の東南部に位置し、四季の美しさと人の温かさを感じられるまちです。中世武家社会形成の契機と位置付けられている後三年合戦(1083～87年)の舞台として知られ、史跡や逸話が市内各所に伝えられています。

秋田藩の支城が置かれた横手地域は、政治経済、交通の要として発展しました。情緒あふれる城下町には画家の竹久夢二が定宿を置き、作家の石坂洋次郎は横手を舞台とした作品「青い山脈」を発表しています。

近世から近代にかけて繁栄した在郷町である増田のまちなみには、明治から昭和初期に建てられた伝統的な町家や内蔵が残ります。

### 保健事業の取り組み

#### 「健康の駅よこて」の取り組みで、健康寿命の延伸を

#### 市民一人ひとりが主体の健康づくりを目指して

保健対策シリーズ No.379

横手市では、平成19年度から健康の駅事業に取り組み、生活習慣病予防と介護予防の2つの目標を掲げ、どなたでも気軽に参加できるように移動手段に配慮した大中小規模の健康の駅を設置しています。

大規模健康の駅は、拠点型施設として市内に3ヶ所あり、運動機器を取り備え、健康運動指導士等が常駐し、利用者個々の身体特性に応じた健康づくりをサポートしています。

中小規模健康の駅は、地域派遣型の活動で、中規模は公民館、小規模は町内会単位で行っています。各施設や地

域に健康運動指導士や保健師、栄養士等が出向き、健康講話や「らくらく体操」、脳トレ等を行い、健康づくりを励んでいます。

横手市のご当地体操である「らくらく体操」は、椅子に座り、どなたでも安心して行うことができます。体のコリをほぐしながら筋力を高め、肩・腰・膝の痛みの予防や緩和につながる効果があります。参加者からは、「動きやすい体になった。痛みが和らいだ。体の調子が良くなった。」というお声を沢山頂いております。

令和元年度の中小規模健康の駅の活動数は84ヶ所、平均年齢は、中規模駅が74.38歳、小規模駅が78.15歳となっています。中小規模駅の活動は、駅長さんを中心に活動しており、地域と行政の連絡や会場準備、地域の方への声掛け等の役割を担って頂いております。自分たちが主体となって、自主活動に取り組んでいる駅もあり、身近な地域で健康づくりの効果を実感し、楽しみながら、いきいきと活動を行っています。

健康の駅を通じて、「たくさん笑った。地域のみんで集まることが多い。最近はこのような機会が少なく



らくらく体操パンフレット

### 国保主管課長からの一言

#### デジタル化の流れに乗り遅れるな!

秋田県出身者では初となる菅義偉総理大臣が誕生し、行政のデジタル化が加速しています。

国民健康保険においても、令和3年3月からのマイナンバーカードの被保険者証としての利用開始をはじめとし、マイナポータルからの薬剤情報等の閲覧など、オンライン資格確認の導入により市民の利便性も向上します。

横手市では、団体等へのマイナンバーカード出張申請やイベントでの申請ブースの開設、マイナポータルの登録支援など、市民がデジタル化の流れに乗り遅れることのないよう、マイナンバーカード保険証利用の促進を図ってまいります。



横手市 国保市民課長 新田 幸造

「マンガ原画」をテーマとした本格的美術館である『横手市増田まんが美術館』が人気を博しています。日本が誇るマンガ文化の魅力を世界へ向けて発信しています。

## 令和2年度国民健康保険中央会表彰

国民健康保険中央会は、国民健康保険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国民健康保険団体連合会役員や診療報酬審査委員会委員等を対象として、令和2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、佐々木副理事長（東成瀬村長）をはじめ8名が受章されました。心からお慶び申し上げますとともに、今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。



右：佐々木副理事長

秋田県国民健康保険団体連合会副理事長  
佐々木 哲 男 氏

秋田県国民健康保険介護給付費等審査委員会委員  
齋 藤 晴 樹 氏

元秋田県国民健康保険診療報酬審査委員会委員  
善 本 正 樹 氏

秋田県国民健康保険診療報酬審査委員会委員  
福 田 淳 氏  
木 下 知 之 氏  
安 田 恒 男 氏  
添 野 武 彦 氏  
工 藤 充 康 氏



福田 淳氏 木下 知之氏 安田 恒男氏 添野 武彦氏 工藤 充康氏 齋藤 晴樹氏

## 効果的な受診勧奨により受診率向上へ

### 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

本会は、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を10月30日（金）、市町村会館大会議室において保険者から担当者35名の出席のもと開催した。

研修会では、本会からの事業概要の説明に続いて、本事業の委託先である株式会社キャンサーズキャンより実施状況等の報告がされたほか、今年度事業に参加いただいている5保険者より、実際に事業を実施しての感想や今後の改善点等についてお話しいただいた。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、株式会社キャンサーズキャンにはWeb会議システムを使用しオンラインで参加いただいた。

また、情報提供として、県長寿社会課国保・医療指導室の鈴木主幹より、特定健診の受診率向上が評価指標にもなっている保険者努力支援制度の強化について、県健康づくり推進課の辻主事より、かかりつけ医による健（検）診受診勧奨事業の概要やこれまでの成果、今後の展開について説明がなされた。



## 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)

## 厳しい財政状況の中でも効率的な事業を

### 全県国保等主管課長会議

本会は、令和3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12月8日（火）、25保険者1広域市町村圏組合から28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、来賓挨拶では、県健康福祉部長寿社会課国保・医療指導室の千葉室長に代わり同室の鈴木主幹が代読し、「国保新制度3年目となる今年度は、来年度の秋田県国民健康保険運営方針の改定に向け、市町村の皆様と議論を重ねてきたところである。国保新制度の開始に伴い、連合会の役割は一層増しているため、本会議が有意義なものとなるように期待する」と述べた。



県国保・医療指導室 鈴木主幹



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、「保険者の共同体として新国保制度の円滑な実施に寄与していくため、保健事業の推進、審査支払業務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とともに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況を注視し、事業の見直しや対策を講じながら実施に努める」などとする基本方針のほか、実施事業及び負担金、審査支払手数料等について説明した。

## 連合会行事予定 1月・2月

1月

- 14日 柔整審査会
- 21日 審査委員会（22、23、25、26日）
- 22日 再審査部会
- 25日 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
- 鍼灸等審査会
- 28日 第2回監事会

2月

- 10日 第5回理事会
- 12日 介護給付費審査委員会審査部会
- 17日 審査委員会（18、19、20、22日）
- 18日 再審査部会
- 柔整審査会
- 19日 審査専門部会
- 22日 審査小委員会
- 合同研究会
- 24日 鍼灸等審査会
- 令和2年度国保事業功労者表彰式  
並びに第131回通常総会
- 第6回理事会
- 25日 介護給付費等審査委員会

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

「胃腸をいたわる」  
 年末年始頑張った  
 胃腸をいたわろう

栄養価 (1人分)

エネルギー	230 kcal	炭水化物	19.1g
たんぱく質	27.3g	塩分	2.1g
脂質	4.4g		

材料 (1人分)

鱈	50g
鶏ささ身	50g
白菜	100g
人参	40g
春菊	60g
白だし	大さじ1
水	1/2カップ (100cc)
無調整豆乳	1/2カップ (100cc)
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① 鱈小1切れを半分に切る。鶏ささ身肉は一口大にそぎ切りにする。両方に酒をふりかけ軽く手で押さえる。5分程置く。片栗粉をまぶし、余分な粉をはたく。
- ② 白菜は軸と葉にわけ軸は繊維を断ち切るように2cm幅程のそぎ切り、葉の方も繊維を断ち切るように3cm幅程に切る。人参は2mm程の輪切り又は半月切りの薄切りにする。春菊は3cm程の長さに切る。
- ③ 鍋に分量の水と白だし、白菜、人参を入れて中火で煮る。(鍋蓋をすする)…少ない水でも大丈夫(野菜から水分が出るため)。くつくつ煮えて野菜が柔らかくなったら、(蓋を外す)野菜をちょっと寄せて①の鱈と肉を加える。魚肉に火が通ったところに春菊を加え、煮立ちかけたら、無調整豆乳を加え、また煮立ちかけたら火を止める。



鱈と鶏ささ身の  
 豆乳ほっこり煮



栄養士さんの  
 ワンポイント  
 アドバイス



土鍋で煮るとそのまま食卓にのせほっこり鍋になる。脂肪分の少ない鶏ささ身肉、鱈は胃にやさしい食材。鶏むね肉を代用してもOK。鱈の代わりに豆腐を加えてもいい。ビタミンCの豊富な白菜、春菊との食べ合わせは効果的。簡単に取り入れられる一人鍋・シンプルルール「水分1カップ+タンパク質源100g+野菜200g」健康管理にどうぞお試しを!



地域活動職域事業部  
 管理栄養士  
 菊地 景子

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