

秋田のこくほ

2021

4

No.699



CONTENTS

②…保険者紹介 三種町
豊かな自然と大地の恵み 心ふれあう協働のまち

④…連合会 TOPICS

⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
由利本荘市市民課 保健師 伊藤 麻理 さん

⑧…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
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

<http://www.akita-kokuhoren.or.jp>



三種町



豊かな自然と 大地の恵み 心ふれあう協働のまち

三種町は、秋田県北西部に位置し、東は上小阿仁村、南は男鹿市、大潟村、八郎潟町、五城目町、西は日本海、北は能代市に接しています。
平成18年3月20日、琴丘町、山本町、八竜町の三町が合併して誕生しました。その名称は、旧三町を流れる三種川に由来しています。「楽の種」「長寿の種」「福祿の種」の三つの種を語源とする三種川は、旧琴丘町の房住山に源を発し、旧山本町を横断、旧八竜町の八郎湖へ注ぎます。三種町の大動脈として生活や農業などに深い関わりをもっています。
房住山では三十六観音が見守る中、四季折々の登山が楽しめ、じゅんさいは日本有数の産地として親しまれています。釜谷浜を会場に開かれる砂の祭典「サンドクラフトinみたね」では、大小さまざまな砂像群が来場者を圧倒します。

国保の概況 (令和3年1月31日現在)

総世帯数	6,833世帯
総人口	15,768人
国保世帯数	2,377世帯
国保加入割合	23.67%(3,733人)
収納率(令和元年度決算)	
・現年課税分	95.61%
・滞納繰越分	16.87%

国保の取り組み

データヘルス計画の中間評価について

本町の一人当たり医療費は、一般被保険者で約447千円(令和元年度)と県内でも上位を占める高い水準となっています。このため、第1期データヘルス計画では健康寿命の延伸と医療費の削減等を目標に、各種個別保健事業に取り組んでいます。

先般、データヘルス計画の中間評価を行いました。個別保健事業のうち、特定健康診査の未受診者対策については、タイプ別の受診勧奨通知により、特定健康診査実施計画に定める受診率目標値を初めてクリアすることができ、少しずつではありますが被保険者の方の受診行動に効果が出てきています。

また、見直し・改善が必要な事業としては、重症化予防事業があげられ、面談等により勧奨は行っているものの、受診率・実施率に結び付いていないケースがみられるため、対象者に対して事業の必要性をもっと理解してもらう必要があると感じています。

今回の中間評価により、本町の健康課題を再認識できたので、今後も被保険者の健康増進のため、上からの押しつけにならない(そつと肘をつくような)事業展開を心がけていきたいと思います。



保健事業の取り組み

保健対策シリーズ
No. 380

ウォーキング実践で健康長寿を目指す ～三種町健康宣言に取り組んで～



三種町では健康寿命日本一を目指す。平成29年度に「健康増進ウォーキング実践者 毎年100人 5年後に500人達成します」という目標を掲げました。すでにみたね型クアオルトによる健康増進プロジェクトとしてクアオルト健康ウォーキングを実施していたことで、さらにウォーキング実践を掲げて健康づくりに取り組む人を増やそうという意図がありました。

また、平成29年度に県の市町村健康づくり人材育成事業交付金を活用して事業をすることになり、平成30年1月に30歳から74歳までの3,000人に健康意識調査を実施し1,452人から回答をもらいました。その中で「健康のために気をつけている」ことに『運動』と答えた人が517人で、さらに「歩数計をつけている」160人、「できるだけ歩くようにしている」480人、「定期的に決まった運動をしている」267人という結果を把握す

ることができました。この結果に伴い補助金を利用して歩数計を購入し、貸し出してウォーキング実践に役立ててもらおうことにしました。安全に行ってもらうために、ウォーキング時に身に着けてもらう蛍光反射腕輪や記録用健康手帳も用意しました。貸出しの条件としては、健診結果を提出してもらったことや、年間の健康相談日や運動教室の日程表を渡して都合のいい時に血圧測定や近況を話してもらうこととしました。(年齢は問わず、町外でも三種町で働いている人にも貸し出しています。)

歩数計は平成30年度は58名、令和元年度は60名に貸出ししました。クアオルト参加者や介護予防教室の参加者からも希望がありました。補助事業が終了した令和2年度も貸出しはしていますが、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、まだ数名のみとなっています。また貸出した方々の健康相談(健康状態の確認についてはこれまでに102名の方から参加いただき歩数や健康状態の把握ができ

ています。利用者からは、「意識して歩くようになった」「歩数記録をつけているうちにだんだん楽しくなってきた」という感想が寄せられています。

これまで歩数計を利用している方々や参加希望者を対象に、ウォーキング教室を開催して外部講師から正しい歩き方の指導もしていただいています。今年度も町の総合体育館周辺を講師と一緒に歩きました。

健康づくりの一環としてウォーキング(歩数計貸出し)を取り入れるの利点として、気軽にできることや仲間と楽しくやるのが継続につながるなどが上げられると感じています。

令和4年度までにウォーキング実践者を500人まで達成できるように、歩数計貸出しも参考にしながらこれからも町の健康寿命延伸に取り組んでいきたいと思っています。



参加者が展望台でひと休みしているところ

国保主管課長からの一言

医療費適正化への取り組み

三種町の国保は全県の中でも医療費水準が上位に位置しており、医療費の適正化が長年の課題となっています。特定健診結果異常値放置者や生活習慣病治療中断者への受診勧奨、糖尿病重症化予防対策事業など高額な医療費につながるように、保健衛生担当とも連携しながら健診結果についての保健指導や健康教室への積極的な参加を目指し、町民が「自分の健康は自分で守る」意識を常に持ってもらうよう取り組んでいきたいと考えております。



三種町 健康推進課長
ささき きょういち
佐々木 恭一

4月 April

15日	柔整審査会
19日	審査委員会 (20、21、22、23日)
20日	再審査部会
21日	審査専門部会
23日	審査小委員会 合同研究会 介護保険担当者研修会
26日	鍼灸等審査会 介護給付費等審査委員会
28日	特保健診等データ管理 システム操作研修会

5月 May

13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 国保情報集約システム・ 国保総合システム操作等 研修会
24日	鍼灸等審査会
25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

6月 June

17日	柔整審査会
18日	審査委員会 (19、21、22、23日)
21日	再審査部会
22日	審査専門部会
23日	審査小委員会 合同研究会
24日	鍼灸等審査会
25日	介護給付費等審査委員会

国保制度の充実、発展に向け意識を新たに

令和2年度国保事業功労者表彰式

本会は、令和2年度国保事業功労者表彰式を2月24日(水)、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17名を表彰した。

表彰式では、松田副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、潟上市国民健康保険運営協議会委員の小玉敏央氏が「本日は栄誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げる。国保財政が厳しい状況にある中、地域住民の医療の確保と健康の保持増進に寄与するため、国保制度の更なる充実を図り、一層の理解と協力を求めていることが急務である。この受賞を励みとして、今後も国保の充実、発展に尽くしていきたい」と謝辞を述べた。

令和2年度国保事業功労者表彰式 被表彰者(敬称略)

①国民健康保険団体連合会役員 齊藤 滋 宣	②国民健康保険診療報酬審査委員会委員 倉 光 智 之 藤 原 清 岩 松 田 泰 行
③国民健康保険運営協議会委員 潟 上 市 小 玉 喜 久 子 潟 上 市 小 玉 敏 央 仙 北 市 大 高 詳 一 郎 東 成 瀬 村 藤 原 キ ク 子	④国民健康保険団体連合会職員 泉 知 弘 出 雲 智 行 山 口 聡 館 岡 到 館 岡 友 紀 子 苫 米 地 金 吾 谷 川 一 也 森 春 樹 松 岡 瞳



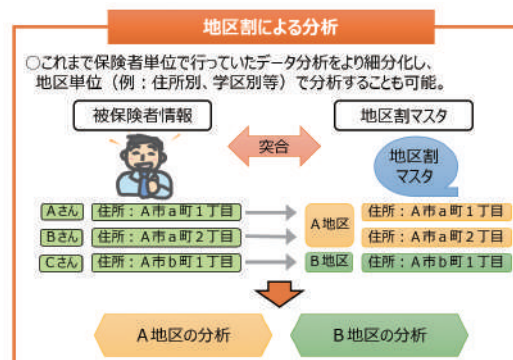
小玉 敏央氏

連合会からのお知らせ

国保データベース(KDB)システムの地区割について

KDBシステムの「地区割」機能では、住所の情報または被保険者マスタの地区統計用コード(※国保のみ)の情報をを用いて、保険者における地区単位での医療費分析や健康課題の把握が可能です。市町村においては、国保と後期で同じ地区割を設定することで、制度を跨いで連続した地区の状況が把握できます。

地区割の設定は変更が可能であり、令和3年度データから変更する場合は5月末が対応作業の期限となります。変更を検討される場合は本会事業企画課保健事業班(TEL:018-862-6585)までお問い合わせください。



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3年度事業計画・予算など可決承認される

第131回通常総会



本会は、第131回通常総会を2月24日(水)、市町村会館大会議室において、28保険者から17保険者の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、「マイナンバーカードを活用したオンライン資格確認等システムの運用開始や、新型コロナウイルスワクチン接種体制確保事業の実施にあたり、県・市町村及び関係機関との連携を図りながら適切に対応していきたい。また、今後も新型コロナウイルス感染防止対策を十分に講じながら事業運営にあたり、併せて基幹業務である診療報酬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、システムの安定運用に

取り組んでいく」と述べた。

続いて来賓挨拶では、佐々木県健康福祉部長が「新型コロナウイルス感染症については、マスクの着用や手洗いに加え、引き続き三密の回避をはじめ適切な感染対策をお願いしている状況であり、ワクチン接種においても円滑な実施体制を構築できるよう努めているところである。また、昨年12月に策定した、令和3年度から5年度までの『国保運営方針』に従い、保険料水準の統一などの議論を深め、国保財政の安定化と国保事業の効率化を図っていく。今後も県、市町村、国保連合会が連携を強化し、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、力を合わせ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3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2年度補正予算等が原案のとおり可決された。



齊藤理事長



佐々木県健康福祉部長

KDB を活用したデータ分析について学ぶ

令和2年度KDBシステム等活用のための操作研修【応用編】

本会は、KDBシステム等活用のための操作研修を2月2日(火)、3日(水)の2日間、本会大会議室において保険者から担当者24名出席のもと開催した。

この研修会は、昨年9月に開催した、KDBシステムの概要や基礎的な操作方法を中心とした【基礎編】に続き、今回は【応用編】として、CSVファイルを活用した見える化資料の作成や読み解き方、データ分析の考え方を中心に、実機操作を交えながら説明を行った。また、県国保・医療指導室が実施し本会が受託している県国保ヘルスアップ支援事業に係る国民健康保険データ分析業務のうち、市町村及び国保組合に提供している各種対象者リストの見方や活用方法等の説明を行った。



現場のチカラ

保健師の 基本のあり方を忘れずに

◇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。

市民課1人目の保健師

伊藤さんは由利本荘市に勤めて23年目（令和2年度現在、以下同様）の保健師。地元である矢島町役場に入職し、6年目に人事交流のため当時矢島町の友好都市だった長野県佐久市に2年間出向、その後市町村合併を経て、健康管理課・支所、包括支援センターを経験した。令和2年度からは市民課に配属され、新たに開始した「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業の企画調整を担当している。

由利本荘市で市民課に配属される保健師は伊藤さんが初めて。担当する事業も開始1年目であり、自分の進め方で合っているかどうか、誰に相談すればいいのかと、最初は不安もあつたという。「隣のかほ市さんに教えてもらったり、広域連合に相談したり、他の市町村と情報交換をしながら、自分のできるところから実施しています」と話した。

連携を図りながら進めていく

由利本荘市の後期高齢者健診受診率は現在県内ワーストだという。健康寿命延伸のため、まずは受診率の向上を図りたいと伊藤さん。健診未受診者の健康状態把握のための訪問等、地元医師会とも連携しながら取り組んでいきたいと語る。また、由利本荘市では来年度から、地元歯科医師会や歯科衛生士会と連携して行う後期高齢者の方の歯科健診、オーラルフレイルに着目した保健指導を実施する予定としている。その他にも、多剤投与の保健指導も地元薬剤師会と積極的に連携しながら行っていきたいと意気込んだ。

一体的実施は他の部署や職種との連携が重要な事業であり、他課の保健師や栄養士を中心に、打ち合わせをしながら事業を進めているそう。また、伊藤さんは以前、包括支援センターで地域包括ケアシステム構築のための事業に携わった経験があり、

住み慣れた地域で生活し続けられるように

これからの目標について、伊藤さんは「人生100年時代を見据えて、住民の方ができる限り健やかに過ごせるように、縦割りではなく横のつながりで切れ目なく事業を展開し、庁内の各課の橋渡しになればと思っています」と語る。「まずは一体的実施を軌道に乗せることが目標」と決意を見せた。

住民主体の高齢者の集いの場が広がりつつあるという由利本荘市。「住民の自助や互助を推進し、サポートしていければと思っています。住民の皆様から学ばせていただくことも多いので、今後も協働で健康長寿の地域づくりをしていきたいです」と思いを語った。

今年度を振り返りながら、高齢者の集いの場に出向いて健康課題を説明するポピュレーションアプローチを、今年度の5か所から来年度は10か所、回数も増やしていきたいと意気込む伊藤さん。住民と接する機会を大切にしながら業務に取り組んでいる姿を感じることができた。

貴重なお話をありがとうございました。

最後に、由利本荘市市民課と一緒に働く先輩にも伺いました。

―普段はどんな方ですか。

とても穏やかな方で、安心してお話できます。また時々クスッとさせてくれるユーモアがあって、とても和ませてくれます。

―住民との接し方はどうですか。

今までも保健師として住民の方に接してきているため、例えば電話対応でも、よく聞いて、優しく話をしてくれています。班の新人さんにとっても良き手本になっており、非常に私たちも信頼を置いていて、麻理さんが来てくれてよかったなと思っています。

―伊藤さんのいいところを教えてください。

周りとの調和しつつ、自分の意見をちゃんと持ち、大事だと思うところは貫く「しなやかさ」があります。また、こつこつ進めていく努力家な部分もあります。

―今後に向けてアドバイスなどはありますか。

良いところはそのまま、無理に頑張りすぎず、できることを確実にやっていってもらえればと思います。



由利本荘市市民課
医療保険班長 阿部 幸さん



今回のサポーター

由利本荘市市民課

保健師 伊藤

麻理さん

口座残高も。入出金明細も。
スマホでいつでも確認できる。



秋田銀行



あきぎんアプリ

現場に出ないと地域は見えてこない

「現場に出て住民の方とお話するのは楽しいです」と話す伊藤さん。そんな伊藤さんの保健師人生に大きな影響を与えたのは、入職6年目の時に派遣された長野県佐久市での経験だったという。

伊藤さんは、佐久市では高齢者対策課で高

けにならないように心がけているそう。例えば案内通知を作成する際には、自分が高齢者だったらという視点で、字が多すぎないか、一目見て分かるものになっているかを意識して作成しているとのこと。また保健指導では、「後期高齢の方が生活習慣を急に変えるのは簡単ではないと思う」と考え、「対象の方のお話を傾聴し、大幅に生活を変えなくてもできそうな工夫と一緒に考えていくよう心掛けています」と続けた。

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

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	45 kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.4g
炭水化物	6.2g
塩分	0.5g

作り方

- ①さやえんどうはヘタとスジを除き、大きければ斜め半分に切ります。
- ②たけのこを食べやすい大きさに切ります。しいたけは石づきを切り落として薄切りに、エリンギは半分に切ってから斜めに薄く切ります。しめじは石づきを切り落としてほぐします。
- ③フライパンに無塩バターを入れてさやえんどうを炒め、軽く火が通ったら一度取り出します。
- ④③に②の食材を加え炒めます。火が通ったらさやえんどうを再度加えます。
- ⑤しょうゆを回し入れ味を調えます。
- ⑥お皿に盛り付けて、あれば乾燥パセリを振ります。

たけのこの
バターソテー

材 料 (2人分)

たけのこ (水煮)	60g	さやえんどう	6枚
しいたけ	4枚	しょうゆ	小さじ1
しめじ	25g	無塩バター	5g
エリンギ	中1本	乾燥パセリ	適量

栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス地域活動職域事業部
管理栄養士やぐち のりこ
谷口 典子

旬の食材のたけのこを、バターときこの風味を生かして洋風の炒め物にしました。少ない塩分でも春の恵みをおいしくいただけます。(有塩バターを使用の際は、しょうゆの量を控えめにしてください。)

北都銀行アプリ

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]
Android OS4.3以上[iOSをご利用の方]
iPhone5S以降、iOS9.0以上