

秋田のこくほ

2021

7

No.700



CONTENTS

②…保険者紹介 能代市
緑あふれる豊かなまち

④…連合会 TOPICS

⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
湯沢市 健康対策課 保健師 佐藤 幸子 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

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



能代市



緑あふれる豊かなまち

能代市は、秋田県北西部に位置し、雄大な日本海、世界自然遺産「白神山地」、出羽丘陵の緑豊かな森林地帯に囲まれ、その間を流れる一級河川米代川の下流に市街地が形成されています。木材産業が盛んなまちである一方、スポーツ分野でバスケの街づくりを進め、農業分野では白神ねぎが有名です。令和2年度にはバスケミュージアムを移転し、多くの皆さんに、バスケの歴史や文化に関心を持っていただいています。また、白神ねぎの販売額は過去最高を記録しています。秋田名物きりたんぽと一緒に食べてみてください。

国保の概況 (令和3年4月30日現在)

総世帯数	24,235世帯
総人口	50,878人
国保世帯数	7,593世帯
国保加入割合	22.1%(11,255人)
収納率(令和元年度決算)	
・現年課税分	94.26%
・滞納繰越分	14.14%

国保の取り組み

わのまち 能代の健康づくり

能代市の国保の現状ですが、被保険者数は年々減少しており、一人当たりの医療費は増加傾向にあります。このため、市では被保険者の健康の保持増進と医療費の適正化を目指し、保健事業の推進に努めています。

能代市では、特定健康診査の受診率が低迷しており、受診率の向上が大きな課題となっています。市では、未受診の方には職員が直接訪問し、受診勧奨を行うなど受診率向上に向けて取り組んでいます。

広報活動につきましては、「のしろの国保」を年4回発行し、国保制度や健康づくりなどに對する情報や資料等の提供を行い、国保に関する意識の向上や健康の保持増進を図っております。

今後も、職員による受診勧奨、「のしろの国保」や市広報、ホームページなどを活用し、特定健康診査率向上と疾病予防を図り、市民の健康増進に繋がるよう事業の推進をしてまいります。



能代市ねぎ課マスコットキャラクターねぎのんよ！
おいしい白神ねぎを全国の人に食べてもらえるよう私も一緒に頑張るわ！

保健事業の取り組み

保健対策シリーズ No. 381

1, 2, 1, 2! 楽しく歩いて心も体も健康に



を市民向けに見直して案内看板を設置し、現在は10コースが整備されています。日本五大松原の一つとされる風の松原を歩くコースや、秋田県指定文化財に指定されている多宝院を通るコースなどがあり、コースを歩くことによって能代の良さや歴史を感じることが出来ます。

『1, 2, 1, 2ウォーキング』は、毎年各地区の健康推進員と地区担当保健師が話し合い、桜の時期や紅葉の時期、チャレンジデーなどに合わせて企画しています。健康推進員が地区の住民にチラシを配布したり、声をかけをしたりすることで、より多くの参加につながっています。普段運動していない人でも、近所の人に誘われて一緒に参加している人が多く、運動の機会の提供につながっています。参加者は年々増え、令和2年度はコロナ禍で中止となった地区もありましたが、6地区で延べ245人の参加がありました。



チャレンジポイント事業」と連携し、参加者にはポイントが進呈され、ポイントが貯まると商品券等に交換することが出来ます。また、最近では平成30年度に作成した『のしろ健康体操』をウォーキング前後のストレッチとして取り入れて周知・普及に努めています。のしろ健康体操は、能代ねぎや能代の花火、バスケットボールの動きなど、能代の特長を取り入れた誰でも気軽にできる体操で、参加者が多い『1, 2, 1, 2ウォーキング』は、周知に二役買っています。

『1, 2, 1, 2ウォーキング』は、自分たちの住んでいる地域を身近に感じながら、地域の人たちと一緒に楽しく健康づくりに取り組むことが出来るものです。今後も引き続き、地区の健康推進員と協力し合い、市民の健康づくりのために取り組んでいきたいと思っています。

国保主管課長からの一言

心と体の健康維持を目指して

今年4月に配属となり、国保事業を初めて担当しましたが、1人当たりの年間医療費が40万円を超えていることに驚きました。今後、被保険者数が減少する一方で1人当たりの医療費は増加傾向にあり、国保の財政運営は厳しい状況になると懸念されます。今年度は、コロナウイルスワクチン接種が最優先になりますが、特定健康診査の受診率向上につながるよう市民の意識改革と心と体の健康維持を目指す取り組みを行ってまいりたいと考えています。



能代市 市民保険課長
しんどう かおり
進藤 香

表紙
写真

能代市は夏のお祭りがたくさんあります。表紙は、能代七夕「天空の不夜城」。高き日本一を誇る灯籠、愛季（ちかすえ）が街を練り歩きます。

1日	第1回監事会
2日	国保情報集約システム操作等研修会
5日	国保総合システム操作等研修会(8日)
7日	第1回理事会
15日	柔整審査会
16日	第2回保健事業支援・評価委員会
20日	審査委員会(21、26、27、28日)
21日	再審査部会
27日	審査専門部会 介護給付費等審査委員会
28日	審査小委員会、合同研究会 介護保険審査支払等システム担当者説明会
29日	第132回通常総会 鍼灸等審査会

3日	KDBシステム等活用のための 操作研修(基礎編)(4日、5日) 介護サービス苦情処理委員会
10日	国保・後期高齢者ヘルス サポート事業研修会
19日	柔整審査会
20日	審査委員会(21、23、24、25日)
23日	再審査部会
24日	審査専門部会
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	鍼灸等審査会

16日	柔整審査会
21日	審査委員会(22、24、25、27日)
22日	再審査部会
24日	審査専門部会
27日	審査小委員会、合同研究会
28日	鍼灸等審査会 介護給付費等審査委員会

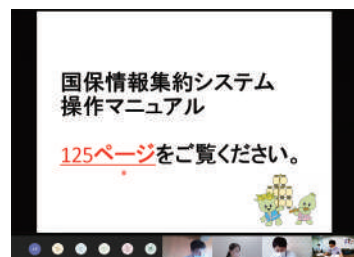
システムの機能の理解を深める

国保情報集約システム及び国保総合システム操作等研修会

本会は、6月28日(月)と7月2日(金)に国保情報集約システム操作等研修会、7月5日(月)、8日(木)に国保総合システム操作等研修会を開催した。今年度は新型コロナウイルス感染症感染対策の観点から、オンライン形式での開催となった。

国保情報集約システム操作等研修会では異動があった国保被保険者の資格情報の連携や世帯継続判定処理などの基本操作のほか、本年10月開始予定のオンライン資格確認への対応のために医療保険者等向け中間サーバに連携する加入者情報の作成や管理を行う機能の操作について説明した。

国保総合システム操作等研修会では、レセプト情報等の資格・給付記録管理、高額療養費の算定処理など保険者サービス系機能の操作について説明し、国保担当者が各処理において利用する機能について理解を深めた。



オンラインによる研修会の様子

令和3年度制度改正の周知図る

介護保険担当者研修会

本会は、4月23日(金)、介護保険担当者研修会を22保険者から28名参加のもと開催した。

県長寿社会課介護保険班の中村副主幹から介護保険に係る情勢について報告をいただいた。その後、連合会介護保険課職員から令和3年度介護制度改正・報酬改定、介護給付適正化支援及び介護保険業務スケジュールについての説明を行った。午後からは、集まった参加者に対しOEC株式会社を講師として、新型コロナウイルス感染症対策の観点からオンラインで講義をする形式で保険者支援システムおよび受給者エラー管理システムについて操作実習が行われた。

国保事業の健全な運営に向けて

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6月1日(火)、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、全会一致で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)

連合会からのお知らせ

令和3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4年3月に4年制大学卒業見込みの者又は大学卒業後3年以内の者
 - ・試験日程: 第1次試験 10月17日(日) 第2次試験 令和3年11月中旬以降
 - ・申込書受付期間: 令和3年8月18日(水)～9月10日(金)
- 詳しくは本会ホームページ又は本会総務課に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

システム端末操作交え理解図る

特定健診等データ管理システム操作研修会



本会は、4月28日(水)、特定健診等データ管理システム操作研修会を16保険者から16名参加のもと開催した。

特定健診等データ管理事業の概要やシステムの操作方法について、システム端末操作の時間を交えながら説明をした後、国庫負担(補助)金実績報告用データ確認作業及び法定報告用データ確認作業の手順について説明を行った。また、令和3年1月からのシステム改修に係る変更点等について、オンライン資格確認等システム関連の現状と併せて周知を図った。

データ管理システムの最近の動向としては、厚労省で加入者本人がマイナポータルを通じて自らの特定健診

等に係る情報を閲覧できる仕組みを構築し、今年3月下旬から運用する予定であったが、延期された。これが導入されれば加入者が自らの健康状態を把握できるようになるのはもちろんのこと、保険者間での情報照会も可能となるための確な保健指導につなげることができると期待される。

保健事業の効率的・効果的实施を支援

第1回保健事業支援・評価委員会

本会は、6月23日(水)、第1回保健事業支援・評価委員会を、県長寿社会課国保・医療指導室、鹿角市、にかほ市、横手市、後期高齢者医療広域連合の5保険者等の参加のもと開催した。当日は日本赤十字秋田看護大学講師の萩原副委員長が座長を務め、委員と参加保険者等によるディスカッション形式で協議を行った。

保健事業支援・評価委員会では、昨年度15保険者等へ、保険者等が実施する保健事業及びデータヘルス計画の中間評価等に係る支援を行っており、今年度については高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に係る支援と合わせ、21保険者等へ全5回の委員会を通した支援を予定している。また、8月10日には全保険者等を対象とした国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会の開催を予定しており、今後も保険者等のニーズに応じた支援を行っていくこととしている。



萩原副委員長

現場のチカラ

地域に寄り添った保健師だからこそできること

◇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。

保健師になるなら地元で

佐藤さんは保健師になって9年目（令和3年度現在、以下同様）。それ以前は病院で看護師として勤務していた。保健師をするなら地元でと思っていたが、その当時地元での採用がなかったため一旦看護師として就職した。看護師を経て迎えた34歳のとき、地元での採用募集があったことから試験を受けて無事合格。保健師としてのキャリアをスタートさせた。

現在のお仕事は自殺予防担当で、相談の支援体制の構築、ボランティアの人材育成、自殺対策の普及啓発などが主な仕事内容とのことだが、それ以前は特定健診、特定保健指導、糖尿病重症化予防事業を担当されていたことから、今回はその当時のお話をお聞きした。

病院と連携しながら力を入れている糖尿病教室

湯沢市では委託をせず、自前で保健事業を行っている。そんな中、「やりたいことはいろいろあるんですが、マンパワーの問題でできていないこともあります。」と佐藤さんは語る。そんな湯沢市で力を入れて取り組んでいた事業として、佐藤さんは中核病院である雄勝中央病院で開催されている糖尿病教室との連携を挙げた。新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み昨年からは実施を控えているが、「昨年までは病院と保健師が連携し情報交換しながら行っていたプログラムで、参加者の満足度も高い。この糖尿病教室の参加者は病院の患者さんが中心となっているが、特定健診の結果、保健指導が必要だと思われる方も保健師が病院に紹介して参加者に加えてもらっているそう。この雄勝中央病院での糖尿病教室は、看護師、臨床検査技師、管

んは振り返った。

コロナ禍の中の模索

湯沢市の保健事業もコロナ禍の影響を大いに受けている。先に触れたように糖尿病教室の実施も見合わせとなり、昨年度の特定健診は集団健診をやめ個別医療機関でのみの実施となった。また、地域の集まりに出向き健康教育や相談を行っていたものが、集まり自体が無くなってしまい、出向く機会が減っている状況だそう。特定保健指導については、一回に集まる人数を減らすなどの対策を講じつつ、なんとか対面での指導を実施している。このようにコロナ禍の中、模索しながらの事業運営となっているが、湯沢市では「オンライン子育て相談」のようにインターネットを活用した事業が進んでいる部署もあるものの、いまのところ特定保健指導を含む成人分野での事業ではオンラインによる対応がまだできていないそう。

市として取り組んでいくこと

湯沢市では、住民の方が主体となって健診受診や適切な保健活動を行い、生活習慣病の予防や重症化予防に取り組んでいただき、生き生きと健康で長生きできる地域づくりを目指している。具体的な取り組みとして、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業でフレイル予防をテーマに口腔、食事、コロナ、運動の4つのコースから住民の方に希望のコースを選んでもらい、保健師と栄養士が地域に細やかに入り選んだコースに応じた取り組みをする。

「今年はフレイルを柱とした組み立てで地域に入り取り組むこととした。」と語ってくれた。

今後も研鑽を続けていきたい

今後のご自身の展望についても佐藤さんにはうかがった。現在は糖尿病重症化予防事業からは離れているものの、秋田県糖尿病療養指導士の資格を取得したという。秋田県糖尿病療養指導士とは、特定非営利活動法人秋田県糖尿病対策推進協議会が開催する研修会を受講し、認定試験に合格することで取得できるものである。「糖尿病事業担当ではなくなったものの保健師であることには変わりないので、これからも勉強して自己研鑽を続けていきたいです。」と語った。

地域の人たちひとりひとりに合わせて説明のしかたを変えたり、方言を使う方には話し方を合わせたりと、住民に寄り添った視点で接することを心がけているとおっしゃっていた佐藤さん。地域に密着して活動する保健師だからこそできることも多いのだと感じました。また、お話をうかがう中で、糖尿病対策に力を入れている湯沢市の保健事業の有り方が見えてきました。貴重なお話をありがとうございました。



湯沢市健康対策課
保健師 菅 友紀さん

最後に、湯沢市健康対策課で一緒に働く先輩にも伺いました。

―普段はどんな人ですか

とてもパワフルな方です。担当業務はもちろん、その他の仕事も率先して行ってくれるため、職場で頼れる存在です。そんな姿が後輩にとっても目標とする先輩像になっていると思います。

―住民との接し方はどうですか

相手の方が分かりやすいよう、的確に伝えているなあいつも思います。

―佐藤さんのいいところを教えてください

いつも明るく、前向きで行動力のあるところ。また、仕事以外でも課内のお楽しみイベントを企画してくれたり、忙しい中に癒しの時間を与えてもらっています。



今回のサポーター

湯沢市健康対策課

保健師 佐藤

幸子さん

口座残高も。入出金明細も。
スマホでいつでも確認できる。



あきぎんアプリ



二つ目としては、いわゆる無関心層への働きかけだ。無関心層は案内を出してもなかなか参加してもらえないため、そういった人たちにどうしたら健康に興味を持つてもらえるかは日々苦労しているところだ。

無関心層には苦労していると語った佐藤さんだが、受診勧奨を続けて受診につなげることができたケースもあるという。4年ほど糖尿病の事業に携わっている、毎回要受診になっていた方に根気強く何度も受診勧奨をすることで4年目にしつて病院受診につなげることができたケースが印象に残っていると佐藤さんは語る。特に特別なことはしていないが、継続的に訪問や電話で受診勧奨を行い、相手に寄り添った姿勢で勧奨を行ったことが受診につなげたのではないかと。どうしても病院だけではそこまでの丁寧なフォローは難しく、地域で活動できる保健師だからこそ達成できたことではないかと佐藤さ

美味しく低カロリー
「コクホ食堂」

今月のテーマは

「夏バテ予防」

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	261 kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	18.3g
炭水化物	8.7g
塩分	1.4g

作り方

- ①ニラは長さ3cm、玉ねぎはスライス、トマトは食べやすい大きさに切ります。
- ②ボウルに卵を溶きます。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、おろしにんにくを入れ香りが立つまで炒めます。
- ④③に玉ねぎと豚肉を加えて炒め、肉に火が通ったらニラ、トマトを加えて全体に油がまわるまで炒めます。
- ⑤しょうゆをいれ全体に味がまわったら、②の卵を加え箸で大きく混ぜます。
- ⑥塩・コショウで味を調えます。
※お好みでブラックペッパーをかけます。

野菜たっぷり!
豚ニラ玉

材 料 (2人分)

豚肉(肩ロースうす切り)	100g	トマト	1/2 個	しょうゆ	大さじ1/2
ニラ	1/2 束	玉ねぎ	1/2 個	塩	少々
卵	2 個	オリーブオイル	大さじ1/2	コショウ	少々
		おろしにんにく	小さじ1/2	ブラックペッパー	少々(※お好み)

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
あらせき ことみ
荒関 琴美

豚肉とニラは夏バテ予防・疲労回復におすすめの食材です。
またトマトの酸味であっさりおいしく食べられます。スタミナを補給して暑い夏を乗り切りましょう。

北都銀行アプリ

ダウンロード
無料

スマホで通帳!



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