

秋田のこくほ

2021

10

No.701



CONTENTS

- ②…保険者紹介 八峰町
白神の自然と人として創るやすらぎのまち
- ④…連合会 TOPICS

- ⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
横手市大森市民サービス課 保健師 藤原 和貴子 さん
- ⑧…美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今月のテーマは「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



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

八峰町



白神の自然と 人とで創る やすらぎのまち

八峰町は、日本海沿いの秋田県最北端に位置し、北は青森県深浦町、東は世界自然遺産「白神山地」から連なる山々、南は能代市に接しています。面積は234.14 km²で、約80%が山林で占められており、平坦地が少なく農地は約10%となっています。また、町の広大な森林は白神山地の一部で、「秋田県立自然公園」に指定されているエリアもあります。八森地区の起伏に富んだ海岸線は「八森岩館県立自然公園」に指定され、日本海に沈む夕日を眺めることができます。

国保の概況 (令和3年7月31日現在)

総世帯数	3,043世帯
総人口	6,740人
国保世帯数	1,105世帯
国保加入割合	25.4%(1,713人)
収納率(令和2年度決算)	
・現年課税分	94.72%
・滞納繰越分	12.18%

国保の取り組み

データヘルス計画の中間評価・見直しの結果

八峰町では昨年度、データヘルス計画の中間評価・見直しを行いました。「安心して健やかに暮らせる安らぎのまちづくり」を目指し、「健康寿命の延伸」と「医療費の削減」に向けて、「重症化予防」「生活習慣病予防」「適正な保険給付」を重点的に取り組むこととしています。

健康寿命の延伸では、過去4年間で平均余命及び平均自立期間ともに男女とも延伸していますが、平均寿命と平均自立期間の差である「不健康な期間」が男性では0・2年短縮したのに対し、女性では0・1年伸びており男女差がみられました。保健事業と介護予防の一体的な実施により、不健康な期間の短縮に取り組む必要性を認識しました。

また、医療費の削減では、一人当たり医療費は4年前より約32,000円増加しており、今後も医療技術の高度化と被保険者の高齢化に伴い、医療費そのものを削減することは厳しいことから、「伸びを抑制」することに目標値の見直しを行いました。

3年後の最終評価時にはこれらの数値が少しでも改善され、住民が安心して健やかに暮らせる安らぎの八峰町になるよう保健事業に取り組んでまいります。



保健事業の取り組み

保健対策シリーズ No. 382

町民がいきいきと暮らすことができる町づくりを目指して

八峰町においても少子高齢化が進み、高齢者のみ世帯や一人暮らしの高齢者世帯が増加しています。昨今の新型コロナウイルス感染症も影響し、気軽に集まって交流することができない日々が続いており、このような社会的要因を背景とした地域とのつながりの希薄化により、健康状態の差が広がらないよう、すべての町民がいきいきと暮らすことができる町づくりを目指しています。

特に被保険者の「健康づくり意識の向上」や「生活習慣病等の重症化予防」、「医療費適正化」に向けて取り組みを強化しています。介入対象者の明確化には、KDBシステムを活用し、健康リスクや効果等を考慮しながら介入対象者を絞っています。

まず、町の特定健診の受診率は例年45%前後を推移しており、男女ともに世代が若くなるほど受診率が低い現状です。これまで未受診者に対しては町単独で受診勧奨を行ってききましたが、なかなか受診者層の拡大まで繋がっていませんでした。

そのため今年度からは委託事業も併用しながら、未受診者のパターン別に案内文書等を変えて健診受診を呼びかけています。多方面からアプローチすることで、若い世代や不定期受診者、健康状態不明者がひとりでも多く自分の健康に関心を持ち、継続受診へ繋がってほしいです。

また、健診結果で異常値があるにもかかわらず医療機関を受診していない方、生活習慣病で定期受診をしていたにもかかわらず自己中断した方が一定数存在します。このままでは生活習慣病が進行し、脳卒中や心筋梗塞等の重篤な疾病を引き起こす可能性があります。この方たちが医療機関と繋がり、適切な治療を受けて状態をコントロールし、これからの生活の質が維持できるよう取り組みを進めていきます。

町民の健康や意識がどう変化し、どのような効果が現れるか、長い年月がかかりますが、日々の積み重ねが実を結びと信じ町民の健康増進をサポートしていきたいです。



国保主管課長からの一言

安定した国保事業運営のために

当町の国保事業の運営は、被保険者の減少、医療費の増加により、今年度国保税率を引き上げたものの、財政運営が大変厳しい状況となっています。安定した事業運営を図るためには、医療費抑制が喫緊の課題です。特定健診やがん検診などの予防事業の推進や健康教室・食生活改善など健康づくり事業の取り組みに、多くの町民から受診や参加をいただくことが、健康寿命の延伸につながり、結果的には、医療費の抑制につながっていくものと考え、組織全体で事業を展開しています。



八峰町 福祉保健課長
いしがみ よしひさ
石上 義久

表紙
写真

農家の複合経営として栽培する生薬の「カミツレ」や「キキョウ」は(株)龍角散の商品の原料として使用されています。

10月 October

- 14日 柔整審査会
- 21日 特定保健指導実践者育成研修会(保険者協議会)審査委員会(22、23、25、26日)
- 22日 診療報酬再審査部会オンライン資格確認に係る国保総合システム説明会
- 25日 審査専門部会
- 26日 審査小委員会/合同研究会
- 27日 鍼灸等審査会介護給付費等審査委員会

11月 November

- 1日 KDBシステム等活用のための操作研修[活用編](2、4日)
- 12日 市町村保健活動連絡協議会研修会
- 18日 第3回保健事業支援・評価委員会
柔整審査会
審査委員会
(19、20、22、24日)
- 19日 診療報酬再審査部会
- 22日 審査専門部会
- 24日 審査小委員会/合同研究会
- 25日 鍼灸等審査会
- 26日 介護給付費等審査委員会

12月 December

- 16日 柔整審査会
- 17日 審査委員会(18、20、21、22日)
- 20日 診療報酬再審査部会
- 21日 審査専門部会
- 22日 審査小委員会/合同研究会
- 23日 鍼灸等審査会
介護給付費等審査委員会

さまざまな活用の場面を想定して

KDBシステム等活用のための操作研修【基礎編】

本会は、8月3日(火)からの3日間、本会大会議室においてKDBシステム等活用のための操作研修を保険者等から37名出席のもと開催した。新型コロナウイルス感染症予防の観点から参加人数を調整し、保険者等を県内3ブロックに分け地区ごとに参加いただく形での開催となった。

今回は【基礎編】ということで、主に新任者やKDBシステムに触れる機会の少ない担当者を対象にシステムの概要や各メニューの使用方法等の基本的な内容について実機を使用して説明を行った。その後、通いの場で得た後期高齢者の質問票閲覧に関する改修等、KDBシステムの直近の改修について概要を説明した。



ウィズコロナ時代の保健事業

国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会

本会は、8月10日(火)、国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会を開催した。新型コロナウイルス感染症予防の観点から、県外の講師にはオンライン形式でご講演いただく形での開催となった。本会工藤事務局長からの挨拶の後、保健事業支援・評価委員会委員長で秋田大学大学院准教授の佐々木久長氏から令和2年度・3年度の支援・評価委員会の状況についての情報提供を行った。その後、「ウィズコロナ時代の保健事業～個別保健事業の実施から評価まで～」と題して帝京大学大学院教授の福田吉治氏から特別講演をいただいた。この中で、実際に自保険者の個別保健事業の評価をする自己ワークを行い、他保険者の取組の共有も図ることができ、出席者から好評をいただいた。



オンラインで理解深める

第三者行為求償事務担当者研修会

本会は、9月3日(金)、第三者行為求償事務担当者研修会をオンラインにて開催した。午前は損害保険料率算定機構秋田自賠責損害調査事務所調査課の漆田貴士氏より自賠責保険についてご講演いただき、その後本会の佐藤損害賠償求償事務専門員が求償事務委託の留意点について講演を行った。午後からはリモートにて厚生労働省第三者行為求償事務アドバイザーの宮井昭治氏より第三者行為求償事務の実務についてご講演いただいた。

役員新体制が決定される

第132回通常総会



本会は、7月29日(木)、第132回通常総会を市町村会館大会議室において開催した。

開会にあたり佐々木副理事長(東成瀬村長)が齊藤理事長(能代市長)に代わって挨拶に立ち、「令和6年度に機器更改を予定している『国保総合システム』は開発費用の増加が見込まれており、保険者の負担が生じることのないよう国保中央会では厚生労働大臣をはじめ関係各省庁に要請活動を行っているところであり、本会においても地方6団体への協力要請活動を実施している。新型コロナウイルス感染症の影響等で保険者が厳しい財政運営を強いられているこうした状況の中、県、市町村及び関係機関と連携を密にし、円滑な事業運営に努めてまいりたい」と述べた。

続く来賓挨拶では、県健康福祉部の佐藤次長が「昨年12月に本県の『国民健康保険運営方針』を改訂し、令和5年度までの新たな運営方針により国保事業を運営しているところであるが、保険料水準の統一などの課題については、今後も議論を重ねてまいりたい。今後も国保連合会、県、市町村が連携を深めながら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ていきたい」と述べた。

その後、国保総合システムの次期更改に係る国庫補助獲得のための要請活動等について報告がなされ、事務局から令和2年度事業報告と令和2年度一般会計及び特別会計歳入歳出決算について説明が行われた。続く議案審議では、(1)令和3年度医療費支払特別会計補正予算、(2)国保制度の改善強化に関する要望事項について、(3)理事及び監事の選任について審議が行われた。議事は慎重な審議の結果、すべて原案どおり可決された。

また、新役員が選出され、8月2日に開催された第2回理事会において以下のとおり決定された。

理事長	能代市長	齊藤 滋 宣
副理事長	東成瀬村長	佐々木 哲 男
〃	美郷町長	松田 知 己
常務理事		古谷 勝
理 事	大館市長	福原 淳 嗣
〃	由利本荘市長	湊 貴 信
〃	大仙市長	老松 博 行
〃	男鹿市長	菅原 広 二
〃	仙北市長	門脇 光 浩
〃	五城目町長	渡 邊 彦兵衛
〃	秋田県歯科医師会 国保組合理事長	立 花 透
監 事	秋田市長	穂 積 志
〃	大湊村長	高 橋 浩 人

住民とともに歩んだ28年

◇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。

28年目のベテラン保健師

藤原さんは今年28年目になる保健師（令和3年度現在、以下同様）。平成6年度に旧大森町に採用され、平成17年に合併し横手市になってからは他の地域への異動も経験した。

高校2年の3月に母から県立衛生看護学院の卒業式の記事を読まれたのがきっかけで保健師という仕事を知り、資格があれば一生働くことができ、人の命に関わる大切な職業であると勧められた。それを機に県立衛生看護学院に進学し、4年間学んだ。実習などを経験していくうちに市町村の保健師になりたいと思い、目指すようになったそうだ。

現在は後輩の佐藤さんと二人で大森地域を担当。子どもから高齢者まで幅広く二人で対応している。二人で訪問することもあれば、それぞれ分かれて対応するケースもあり、分かれて対応した場合は必ず報告する。

告知あつて情報共有することを心がけているそうだ。

「健康の駅」事業について

横手市の保健事業の中で特徴的なものは「健康の駅」事業である。大規模駅と呼ばれるトレーニングセンターが市内に三か所あるほか、公民館単位の中規模駅、そしてそれよりさらに細かい単位で置かれている小規模駅がある。今回は主に大森地域の健康の駅の様子について藤原さんにお話ししていた。

大森地域の住民の方々も健康の駅での活動を楽しんでるそうで、集いの場として大切な場所になっているという。高齢化に伴い利用人数が減っている駅もあるものの、藤原さんの目で見ると長く通っている方は何歳になってもしつかりと動いていて、認知症予防にもつながっているなど感じるそうだ。健康の駅事業で藤原さんが重

視するのは、その「集いの場」としての機能だ。今の状況からしてなかなか集まるということが難しくなっていますが、「集まって笑ったり話したりすることが大事なんだよ」と常に伝えていきたいと思っています」と藤原さんは語る。

横手市の保健事業の取り組み

他に横手市が力を入れている事業として、藤原さんは高血圧管理事業を挙げた。この事業は平成27年から行われていて、特定健診の血圧測定の際に上が180、下が110を上回って未治療の方のリストを作り、そこに名前がある方には必ず年一回は訪問をしたり電話連絡するなどして生活状況の確認をしている。関わっていく中で治療を開始された方も実際にいらっしやるという。

さらに特定健診受診率向上のための取り組みについてもお話ししていただいた。対

象者ができるだけ住んでいるところの近くで受けられるように、平日は合併前の旧市町村単位での受診会場を残しつつ、土曜日に受診できる市中心部の会場も併用する形で体制を整えているそうだ。また「健診調査票」を配布して、市の健診、職域、または個別医療機関のどちらかで受診されるかなどを回答してもらっているという。調査票を出していない家庭があれば、訪問してその家庭の健康状態を把握するようにしながら、受診を促している。

住民を受け入れることが大切

藤原さんは長い保健師生活の中でたくさんの方と関わってきたが、常に心がけているのは、「住民の言っていることを最初から否定しない、まずは受け止める」ということだ。生活に問題を抱えている人いきなりすべてを改善してもら

というのは難しい。それでも保健師が住民に寄り添い、少しでも良い方向に向かっていけるようにする。それが藤原さんが心がけていることだ。「自分が携わっている時にうまくいかなくても、また次の保健師が関わった時にうまくいくかもしれないし、続けていくということが大切だと思っています」と語る。

藤原さんは今回に残っているエピソード2つをお話ししてください。

1つ目は、糖尿病の独居男性で、生活環境は劣悪で受診もままならなかった方について、佐藤さんと二人でその方の自宅を訪問し、手浴・足浴を行ったことがあったそう。結局その方は入院し、その後施設に入って暮らしているそうだが、「私たちの手浴・足浴が何らかの形で彼の心を動かしていたらいいなと思います」と振り返る。

もう1つは、がんの治療歴があった方が特定保健指導に来られた際のことだ。「市のがん検診を受けて『要精密検査』となった。保健師さんに精密検査を受ける受けろと言われたところ、がんが見つかった。特定保健指導も保健師さんから勧められたので来た」とおっしゃったという。藤原さんが見覚えのある名前だと思ひ、その方の記録を確認したところ、何度も電話をかけていたのは自分だった、ということがあったそうだ。「その方も私のことは覚えていないようだけれども、保健師の関わりがその人に響いて人生を変える転機になったのはうれしいことだなと思いました」と語ってくれた。

自分自身の経験から見えてきたこと

藤原さんは昨年病気でしばらく休んだ期間があったそうだ。その後復帰してさまざまな方のお話を聞いていると、身につまされるようなところがあると感ずるようになったという。さまざまな方の闘病体験や介護のお話を聞いて自分の体験と重なることもあった。さまざまな体験に触れることで、さらに住民の思いに寄り添って働いていきたいという気持ちが強まったと語ってくれた。

インタビューの中で「住民の言っていることを否定しない」という点に何度か触れていた藤原さん。住民の気持ちを受け止めるというのが保健師という仕事をする上でとても大切なのだと感じました。住民とのエピソードをたくさんお話しただいて、やはり引き出しの多さがベテランだと感じました。貴重なお話をありがとうございました。



今回のサポーター

横手市大森市民サービス課
保健師 藤原 和貴子さん

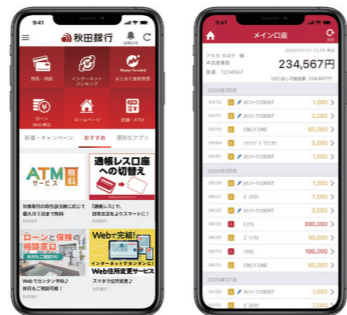
最後に、大森市民サービス課で一緒に働く後輩にも伺いました。

- 普段はどんな人ですか。
すこくパワフルで明るい方です。いつもいろいろなところから情報をチェックして情報提供してくださいます。間違っているところがあったら教えてください、間違いだけでなくよくできているところも教えてください。
- 藤原さんはどのように住民と接していますか。
粘り強く住民と関わっている方だなと思います。最初は保健師を毛嫌いする方もいますが、訪問を繰り返すことで心を開いてくれたという事例が何件もありました。伝え方がすこく上手だと思います。
- すごいと思うところはどこですか。
保健師というのは大変な仕事ではあるんですけど、藤原さんは仕事を楽しいとおっしゃっていて、やっぱりそういう気持ちは長年の経験があるからだと思いますし、住民のことをよく知っているからそういう気持ちが引き出されるんだと思います。そういうところがすごいなと思います。



横手市大森市民サービス課
保健師 佐藤 秋絵さん

口座残高も。入出金明細も。
スマホでいつでも確認できる。



今月のテーマは

「風邪予防」

協力：公益社団法人 秋田県栄養士会

美味しく低カロリー
「コクホ食堂」



栄養価 1人分

エネルギー	512 kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	6.0g
炭水化物	98.3g
塩分	1.9g

作り方

〈焼きおにぎり〉

- ①焼いてほぐした鮭を具にして、おにぎりを作り、弱火にかけたフッ素加工のフライパンにごま油をひいて、おにぎりを焼きます。
- ②両面を焼いたら、Aの材料を全部合わせておにぎりの片面に薄くぬります。

〈汁物〉

舞茸を電子レンジ600Wで10秒加熱して器に入れ、削り昆布・小口切りの長ネギ・和風だしの素・おろししょうがを加えてお湯を注ぎ、汁物を完成させます。

〈果物〉

柿を食べやすい大きさに切り、盛り付けます。

ごまみその焼きおにぎり

— かんたん汁物と季節の果物を添えて —

材料 (2人分)

〈ごまみその焼きおにぎり〉

- ・ご飯 440g
- ・甘塩鮭 40g (又はサケフレーク)
- ・ごま油 小さじ1

- A
- ・秋田みそ 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1強
 - ・みりん 小さじ2/3
 - ・黒いりごま 小さじ2/3

- #### 〈舞茸と昆布の汁物〉
- ・舞茸 20g
 - ・削り昆布 4g

- ・長ネギ 10g
- ・和風だしの素 少々

- ・おろししょうが 少々
- ・お湯 200ml

- #### 〈果物〉
- ・柿 小1個

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

すずき ひろこ
 鈴木 弘子

新米のご飯に秋田みそをぬった焼きおにぎりです。鮭や柿、舞茸にはビタミンが豊富に含まれ、とろみのある汁物は体を温めます。バランスの良い食事で風邪をよせつけない体を目指してみませんか。

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