

# 秋田のこくほ

2022  
4  
No.703



## Contents

2 … 保険者紹介 鹿角市  
ふるさとを誇り未来を拓くまち・鹿角

4 … 連合会TOPICS

6 … 連合会からのお知らせ

8 … 美味しく低カロリー「コクホ食堂」  
今月のテーマは「春野菜をとる」  
公益社団法人秋田県栄養士会

統計資料は  
ホームページから

秋田 国保 検索



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



# ふるさとを誇り 未来を拓くまち・鹿角

保険者紹介

# 鹿角市

## 国保の概況

(令和4年1月31日現在)

総世帯数	12,735世帯
総人口	29,123人
国保世帯数	4,087世帯
国保加入割合	32.09%
収納率(令和2年度決算)	現年課税分…95.48%
	滞納繰越分…20.96%

## 国保の取り組み

### 国保ヘルスアップ事業を活用した医療費適正化

鹿角市の国民健康保険は、被保険者数の減少、高齢化、医療の高度化等により一人当たりの医療給付費は増加傾向にあります。本年度からいわゆる「団塊の世代」が後期高齢者医療制度に移行すること、この傾向がさらに強まり、国保運営は一段と厳しさが増すと予想されます。

こうした状況の中、収入面では国保税の収納率の向上のほか、支出抑制として、オンライン資格確認を活用した国保資格の適正化や各種保健事業実施においては国保ヘルスアップ事業を積極的に活用しております。

平成30年度から本格実施されている「保険者努力支援制度」は、特定健診やがん検診などの受診率、国保税収納率向上への取組など保険者

鹿角市の国民健康保険は、の努力を評価した交付金制度であり、点数化されたことで本市が今後取り組むべき課題が見えてきます。

本市の緊急課題として、特定健診やがん検診などの受診率向上のほか、脳血管疾患及び糖尿病予防対策が挙げられます。国保ヘルスアップ事業を活用し支出の抑制を図りながら取り組んでまいります。



骨密度・ナトカリ測定会の様子

鹿角市は、北東北3県のほぼ中央に位置し、北に十和田湖、南に八幡平の国立公園に抱かれ、漂泊の詩人石川啄木が「青垣山をめくらせる、天さかる鹿角の国をしのぶれば…」と詠んだ緑の山々と清流、そして悠久の歴史に恵まれて発展してきたまちです。

本市の大湯環状列石を含む「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界文化遺産登録が決定し、ユネスコ無形文化遺産として登録されている「大日堂舞楽」、「花輪祭の屋台行事」など、多くの先人たちによって作り上げられてきた価値を生かしたまちづくりを展開しています。

## 保健事業の取り組み

### 保健対策シリーズ

No. 384

## データヘルス計画に基づいた保健事業の実践

鹿角市では平成29年度に策定した第2期データヘルス計画において、健康課題を「脳血管疾患・高血圧対策」「糖尿病予防対策」「若年層の健診受診率向上」「筋骨格系疾病の対策」など6項目としました。

このうち、脳血管疾患・高血圧対策は、脳血管疾患の主因となる高血圧症が県・国と比較して発症率・死亡率が高く、平成29年度に「10年後、脳卒中で亡くなる方を8割減らす」ことを目標とし、脳ドックの実施のほか、減塩に主眼を置いた取り組みとして、食育普及(減塩等の食事指導)とナトリウム・カリウム比測定を「ナトカリ2-



健診結果説明会の様子



0作戦」として実施しております。塩分摂取状況の評価は24時間蓄尿が一般的であり、令和3年度国保連保健事業支援・評価委員会において測定方法及び測定者によってばらつきがあることを指摘されておりますが、脳疾患による死亡率は平成25年度25・4%から令和2年度22・7%(KDB「地域の全体像の把握」と少しずつではあります)が減少傾向にあり、その場で測定結果を見ることができ、行動変容を促すことができることから、ポピュレーションアプローチとして一定の効果があるものとして第2期データヘルス計画期間中は、継続して実施することとしております。

また、60代から急増する筋骨格系疾病の対策として、各種運動教室を実施するほか、骨密度の重要性と骨に関する意識向上を図ることを目的として、平成27年度から骨密度測定会を開催しております。

判定値となる「骨梁(こつりょう)」は3か月で入れ替わり、食事・運動の有無・喫煙の有無などの生活習慣に影響されます。骨の健康状態は自覚症状として表れにくいことから、骨密度測定会では超音波による簡易測定機器を使用して右足かかと部分の骨密度を測定し、年齢別平均値との比較判定を行っております。確定診断ではありませんが、その場で測定結果を見ることができ、行動変容を促すことができることから、ポピュレーションアプローチとして実施しております。

要介護認定者の有病率(筋・骨格)は平成25年度が41・7%でしたが、令和2年度は38・0%と減少しており、これまでの取り組みによるものと考えております。

骨密度測定会は、国保担当課である市民課が担当しており、ナトカリ比測定は保健担当課であるすこやか子育て課が担当しておりますが、同時に開催することで食事や運動など測定者に合わせた説明を効率的に行うことができていると考えております。近年、コロナ禍の測定会となり、感染状況に留意しながらの開催となっておりますが、可能な限り開催したいと考えております。

このほか、特定健診継続受診対策として、健診結果説明会を開催しております。

健診結果を今後の健康管理に役立てていただくための健康講演会のほか、「おもしろ健康測定」としてインボディなど簡易健康測定を参加者に体験いただいております。

参加者からは好評であるものの、受診率向上には結びついていないのが現状です。

本市の第2期データヘルス計画は、令和5年度が終期となりますが、令和4年度は糖尿病予備軍に対する予防教室や若年者健診を30歳代から19歳からに拡充するなど新たな取り組みを予定しております。今後もデータヘルス計画に基づいた保健事業を通じ、市民の健康寿命の延伸に向けた取り組みを推進してまいります。

## 国保主管課長からの一言



元気で健やかな暮らしを支えます

鹿角市 市民部長 兼 市民課長 花ノ木 正彦

高齢化が進展する中で、心身ともに自立して、健康的に生活できる「健康寿命」を延ばすことは重要であり、保険者の重点課題であると捉えています。鹿角市では、若い世代の健康に着目して、令和4年度から若年者健診の対象を19歳以上に引き下げて実施する予定です。若年層のうちから、自らの健康に関心を持ち、日頃の生活習慣について意識する機会を設けることで、生涯における病気の発症を減らし、重症化を予防してまいります。

## ●国保制度のさらなる発展に向けて

### 令和3年度国保事業功労者表彰式

本会は、令和3年度国保事業功労者表彰式を2月22日(火)、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取められた2名を表彰した。

表彰式では、齊藤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、秋田県医師国民健康保険組合理事長の大野忠氏が「本日は荣誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げます。近年、医療の進歩や少子高齢化、感染症の

流行などによる医療費の増大や財政基盤の脆弱さによって、国保事業は年々厳しさを増しており、国保組合も課題を抱えているが、私たち国保関係者は地域住民の健康保持増進のため、制度の安定化に向けて一層努力していかねばならない。この受賞を励みとして、今後も国保事業の充実、発展に尽くしていきたい」と謝辞を述べた。



右:大野 忠氏

### 令和3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

大野 忠

③国民健康保険運営協議会委員

美郷町 後藤 登

## ●オンライン形式で保健事業支援を実施

### 第4回・第5回保健事業支援・評価委員会



第4回保健事業支援・評価委員会

本会は、2月16日(水)と3月1日(火)に第4回、第5回の保健事業支援・評価委員会を開催した。参加を希望する保険者が多かったことや、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、本委員会としては初めてWeb会議システムでの開催となったが、多くの担当者に出席いただき、全協議が傍聴できる形で実施した。

協議の内容は、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組や医療費分析事業等を含め、令和3年度に実施した保健事業の評価や、4年度の事業内容についての協議が多く行われたほか、2年度中に実施できなかったデータ

ヘルス計画の中間評価に取り組んだ保険者の報告もなされ、委員からは多忙な中で中間評価に取り組まれたことにねぎらいの言葉が伝えられた。

評価では、ナッジ理論を活用した健診や教室の勧奨通知や配布資料の作成、若い世代をターゲットにしたインターネット等を活用した受診勧奨や保健指導等、被保険者への新たなアプローチ方法について検討する保険者が増加しており、コロナ禍においても工夫しながら事業を実施している保険者に対し、委員からは称賛の声も聞かれた。

また、多くの保険者で苦慮している特定健診等受診率向上のための取組については、座長を務めた秋田大学大学院医学系研究科准教授の佐々木委員長より「受診者を割合ではなく人数で表すことも大切。例えば、目標まであと〇%と示すのではなく、あと1,000人と示すことで、『私が受診すればあと999人だ』と具体的にイメージすることができる。また、医療機関からの診療情報提供にあたって、『うちの病院で10人情報提供すればあと990人だ』と考えてもらえるかもしれない。一人ひとりに響くようなメッセージを送ってもらいたい」と全保険者に向けての助言があった。本会としては、こうした委員からの助言内容や好事例となる保険者の取組等について、助言事例集として取りまとめる予定としている。本事例集は今後全保険者へ展開し、事業の参考としていただくほか、委員会の効率的な運営に繋げていく。



連合会行事についてはHPをご覧ください <https://www.akita-kokuhoren.or.jp>

## ●令和4年度事業計画・予算など可決承認される

### 第133回通常総会



齊藤理事長

本会は、第133回通常総会を2月22日(火)、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、「新型コロナウイルス感染症については、3回目の接種が開始されたところであるが、市町村より受託している接種費用の請求支払事務を関係機関との連携を図りながら適切に行ってまいりたい。また、令和6年度に予定されている国保総合システムの機器更改においては、令和3年度の補正予算で54億円が予算措置として盛り込まれた。しかし、令和5年度にも財源が不足する見込みであり、引き続き関係団体と協力しながら財政措置の要望のため尽力していきたい」と述べた。

続いて来賓挨拶では、県健康福祉部佐藤次長が「3回目のワクチン接種については、実施主体である市町村の皆様にご尽力をいただいているが、県としても独自の集団接種会場を開設するなど接種の促進が図られるよう努めてまいるので、引き続きよろしく願います。また、医療費適正化の推進に向けて、保険給付点検の強化やKDBシステムを活用した保健事業への関与が求められているなど、国保連合会の役割はますます重要になってくると思われる。今後とも、県、市町村と国保連合会が連携を強化して健康寿命日本一に向けて様々な事業を推進してまいりたい」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4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などについて説明を行った。



総会



佐藤健康福祉部次長

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3年度補正予算等が原案のとおり可決された。

連合会行事予定

4月

- 14日 柔整審査会
- 15日 国保診療施設事務担当者研修会
- 20日 審査委員会 (21、22、23、25日)
- 21日 診療報酬再審査部会
- 22日 審査専門部会、介護保険担当者研修会
- 25日 審査小委員会、合同研究会、介護給付費等審査委員会
- 26日 鍼灸等審査会
- 27日 特定健診等データ管理システム操作研修会(28日)

5月

- 19日 柔整審査会
- 20日 審査委員会 (21、23、24、25日)
- 23日 診療報酬再審査部会
- 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

6月

- 16日 柔整審査会
- 22日 審査委員会 (23、24、25、27日)
- 23日 診療報酬再審査部会
- 24日 審査専門部会
- 27日 審査小委員会、合同研究会、介護給付費等審査委員会
- 28日 鍼灸等審査会

## 自転車損害賠償責任保険等への加入が義務となりました!

秋田県では、自転車の安全で適正な利用を促進し、県民が安全に安心して暮らすことができる社会の実現に寄与することを目的として「秋田県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」を制定しています(令和3年8月1日施行)。さらに、**令和4年4月1日**から自転車利用者、未成年の保護者、事業活動で自転車を利用する事業者及び自転車貸付業者は、自転車損害賠償責任保険等に加入することが義務となりました。



自転車保険等の種類		概要
個人賠償責任保険	自転車向け保険	自転車事故に備えた保険
	自動車保険の特約	自動車保険の特約で付帯した保険
	火災保険の特約	火災保険の特約で付帯した保険
	傷害保険の特約	傷害保険の特約で付帯した保険
団体保険	会社等の団体保険	団体の構成員向けの保険
	PTAの保険	PTAや学校が窓口となる保険
共済		こくみん共済coop、県民共済など
TSマーク付帯保険		自転車安全整備店で点検・整備を受けた自転車の車両に付帯した保険
クレジットカードの付帯保険		クレジットカードに付帯した保険

自転車損害賠償責任保険等とは、自転車利用中の交通事故により生じた他人の生命又は身体の損害を補償するための保険又は共済のことです。自動車保険、火災保険、傷害保険の特約として付帯していることもあり、加入者の自覚がないまま加入している場合もあると考えられます(その他、車両に付帯したTSマーク付帯保険、クレジットカードの付帯保険など)。そのため、自転車事故の事例が発生した場合には、加害者の保険加入状況を入念に調査するのが望ましいです。

なお、第三者行為求償事務における提出書類については、本会ホームページをご確認ください。

※自転車条例については、秋田県のホームページをご確認ください。

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**

## 保健事業支援のご案内

### ●健康機器の貸出し

参加者の健康づくりの意識を高めるための普及啓発に関する支援として、市町村が主催する健康教室等において、健康機器の貸出しを行っています。

### ●体組成計



体重、体脂肪率、筋肉量、BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル等、気になる体の状況を測定するほか、測定値から「やせ・標準・肥満」といった判定値をグラフ化して出力します。

### ●足指筋力測定器



足の指で測定器のバーを握ると、その力を検出して0.1kg単位で表示します。測定は椅子に座った状態で、左右それぞれ行います。

### ●超音波骨量測定装置



右足のかかとに付属のジェルを塗り、機器にセットすることで骨量を測定することができます。骨密度(骨梁面積率)が年齢別の平均値に対して高いか低いを5段階で判定します。

### ●骨健康測定器「骨ウエーブ」



測定部位である手首(トウ骨)に音波を伝播させ、透過した波の形から骨の状態をA~Eの5段階で判定します。測定部位が手首であるため、気軽に測定いただくことが可能です。

### ●システム操作等に係る個別支援

特定健診等データ管理システム及び国保データベース(KDB)システムの操作等に係る個別支援を実施しています。本会職員が直接お伺いし、一緒にシステムを操作しながらご説明させていただきます。

内容は保険者ごとのニーズに合わせ、柔軟に対応いたします。

ご希望  
いただいた  
支援内容の  
一例

- ・新たに特定健診/KDBの担当となったため、システムの機能を一通り教えてほしい。
- ・KDBシステムに保健事業対象者を登録したいがうまくいかない。一緒に操作しながら登録作業の流れを確認したい。
- ・参集形式の操作研修(国保連合会にて毎年度実施)に参加できなかった職員にもシステムの操作方法を知ってほしい。

●健康機器の貸出し・システム操作等に係る個別支援共に随時受け付けております。

担当部署までお気軽にご連絡ください。

担当：事業企画課 保健事業班

**018-862-6585**

☆☆☆☆  
 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 **春野菜をとる**



**【1人分の栄養量】**  
 エネルギー：136kcal  
 たんぱく質：9.7g  
 脂 質：7.4g  
 炭水化物：11.1g  
 食塩相当量：0.6g

**たっぷり春野菜の  
 ミモザサラダ**

- 【作り方】**
- ①キャベツは千切りにし、アスパラガスは根元のかたい部分を切り落として4等分に切ります。スナップエンドウは筋をとります。
  - ②①を塩少量入れた湯でゆでて、ザルにとり冷まし、水気をきっておきます。
  - ③ミニトマトは半分に切り、ロースハムは1cm角に切ります。
  - ④ゆで卵は白身と黄身に分けてそれぞれザルで濾すか、包丁でみじん切りにします。
  - ⑤②と③をお皿に盛り付け、上に白身、黄身の順にのせます。
  - ⑥Aを混ぜ合わせ、⑤にかけます。

**【材料】  
 (2人分)**

※基本2人分。料理によっては1人分又は作りやすい分量

キャベツ	3枚	ヨーグルト	大さじ2
アスパラガス	2本	粉チーズ	大さじ1
スナップエンドウ	6本	マヨネーズ	小さじ1
ミニトマト	3個	レモン汁	小さじ1
ロースハム	1枚	おろしにんにく	小さじ1/2
ゆで卵	1個	黒こしょう	少々

**栄養士さんの  
 ワンポイント  
 アドバイス**

柔らかく、みずみずしい旬の野菜を使って、見た目でも春を感じられるサラダにしました。ドレッシングにヨーグルトを使うことでカロリーが抑えられます。野菜の甘みと酸味のあるドレッシングが絶妙に合う一品です。



ほさか ちさき  
 保坂 千咲

秋田県栄養士会 地域活動職域事業部 管理栄養士

銀行のお取引は  
 スマホで！ **北都銀行アプリ**

ダウンロード  
**無料**



**アプリで簡単!**  
 いつでも安心・便利にお取引!



- 残高・明細をいつでも確認
- 振込もスマホで便利
- スマホ決済との連携も簡単

※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。

アプリの詳細ダウンロードはこちら▶



**北都銀行**