

秋田のこくほ

2022

7

No.704



Contents

2 … 保険者紹介 八郎潟町
伝統文化が息づく町

4 … 連合会TOPICS

6 … みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
五城目町健康福祉課 管理栄養士 山崎 真由子 さん

8 … 美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今月のテーマは「地産地消」
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/>

八郎潟町

伝統文化が息づく町



国保の概況

(令和4年3月31日現在)

総世帯数	2,484世帯
総人口	5,952人
国保世帯数	876世帯
国保加入割合	23.29%
収納率(令和2年度決算)	現年課税分…95.48%
	滞納繰越分…24.80%

● 国保の取り組み

高騰する医療費抑制の取り組み

八郎潟町では近年著しく医療費が高騰しております。町では医療費の高騰を抑制するため、ジェネリック医薬品普及推進、特定健診やがん検診などの受診率向上の取り組み、糖尿病重症化予防事業、人間ドックの助成事業等を強化しております。また、健診異常値を放置する方が少なからず存在し、病状の重症化につながる恐れもあることから、データヘルス計画に基づき、保健事業を重点的に実施しなければなりません。しかしながら昨今の新型コロナウイルスの影響により事業を中止

せざるを得ない状況であります。この状況下において、町民の健康を第一に考え、国保担当、保健師、管理栄養士と連携を密にし、課題を解決しつつ、健全な国保事業運営を目指していきたいと思っております。



食育教室での味噌汁の塩分濃度測定の様子

八郎潟町は、能代市と秋田市の中間地点にあり、JR奥羽本線、日本海沿岸自動車道、国道7号線が町の南北を並走する交通環境にあり、総人口5,952人、世帯数2,484戸、総面積17平方kmの県内で最も小さい自治体です。

伝統行事として300年前から続く「願人踊」や秋田県三大盆踊りの一つである「一日市盆踊り」など観光でも力を入れており、県内外から訪れる観光客からも大変好評となっています。また、近年は塞ノ神公園から見下ろす水田に「田んぼアート」を行っており、稲の成長期には、癒しの空間としても訪れる方が年々増えています。

● 保健事業の取り組み

保健対策シリーズ

No. 385

健康ポイント事業

八郎潟町では、町民の健康意識の向上や健診受診率の向上を目指し、令和

元年度より健康ポイント事業を展開しております。



インターバル速歩の様子

この事業は20歳以上の方を対象に、健診や健康教室への参加、自主的な健康づくりへの取組に対し健康ポイントを付与し、ポイント数に応じ、町内商工会で利用できる商品券や健康グッズなどのインセンティブを提供しています。また、一定の条件を達成した方が抽選の対象となることから、年度末の抽選会を目標として健康づくりへのさらなるモチベーションアップにつながっております。

ポイント事業は楽しみながら健康づくりに取り組むことができるため、特に若い年代層の方に効果的ですが、この年代層の事業参加者はまだまだ少ない状況です。しかしながら子育て世代の方を対象とした子育て関連事業や、他課との連携により町内会単位のスポート大会等を対象事業にするなど、結果微増ながら若い年代層の方の事業参加も見受けられます。また、このポイント事業に「男性グループで自主活動としてラジオ体操を実施しているがポイントの対象にならないか」との問い合わせがあるなど、普段関わるのが少ない対象者とも接点を持つことができ、事業の広がりを感じております。

ポイント事業開始直後に新型コロナウイルス感染症の流行により、保健事業の中止や延期を余儀なくされたためポイント事業がなかなか浸透しづらいなど課題はたくさんあります。事業開始3年目にはポイント数の配分を変え、保健事業参加ポイント数より、自主的な取り組みのポイント数を増やすなど、情勢に応じた内容に変更し対応しております。

国保主管課長からの一言

新庁舎とともに

八郎潟町 保健課長
かとう ひろし
加藤 宏



八郎潟町役場庁舎は老朽化に伴い、令和4年5月より新庁舎に移転しました。新庁舎は町民のニーズに応えられるよう、国保と保健センターの窓口業務を1階に配置し、医療相談と健康相談が同じ窓口で受けられるようになっております。

国保業務では、安定した財源確保のため、国保税の収納率向上、医療費適正化対策として連合会と連携をとり、効率的かつ適正なレセプト点検調査や医療費分析に重点を置き、健全な運営に努めます。

本当に健康づくりに効果があるのか不安な点もありました。しかし、事業を進めるうちにポイント交換や教室の参加者の増加等これまで以上に住民に接する機会が増え、住民の声を聞く機会が増えたように感じます。自らの頑張りがポイント化されることで、自分自身の目標が明確化され、さらには他者からも認められることで行動変容につながります。

この事業を始めてからある参加者から「町の運動教室に参加したきっかけで当選できました。体調も良くなり身体が変わると未来が変わりそうでもとても楽しみです。」とのうれしい声を頂きました。このような気持ちの住民が一人でも多く増えるよう、住民の声を取り入れながらこの町にあった取り組みを構築していきたいと思っております。

「願人踊」：八郎潟町におよそ300年前に伝えられたと言われ、5月5日の一日市神社祭典で奉納踊を演じた後、各家々を門付けして回る伝統行事です。

表紙
写真

7月

- 6日 第2回保健事業支援・評価委員会
- 12日 第2回理事会
- 14日 柔整審査会
- 15日 第三者行為求償事務担当者研修会
- 21日 審査委員会(22、23、25、26日)
- 22日 診療報酬再審査部会
- 25日 審査専門部会
- 26日 第134回通常総会・第3回理事会/審査小委員会/合同研究会
- 27日 鍼灸等審査会
- 28日 介護給付費等審査委員会

8月

- 18日 柔整審査会
- 20日 秋田県国保診療施設協議会総会及び研修会(ミニ学会)/審査委員会(22、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 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会/介護給付費等審査委員会/鍼灸等審査会

9月

- 15日 柔整審査会
- 20日 審査委員会(21、22、24、26日)
- 21日 診療報酬再審査部会
- 22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
- 28日 介護給付費等審査委員会

●7カ月ぶりの対面開催

令和4年度第1回保健事業支援・評価委員会

本会は6月22日(水)、第1回保健事業支援・評価委員会を5保険者参集のもと開催した。

協議の内容は、今年度実施する保健事業の計画に対する助言が主であり、コロナ禍における「新しい生活様式」に対応しながら積極的に事業に取り組む保険者の姿が垣間見られた。今年度のヘルスサポート事業では、新たに保険者同士で相談できる場を提供するべく、オンライン情報交換会の実施を予定している。また、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の支援希望保険者は昨年度より2保険者増え、19保険者となっており、委員会には今年度から秋田県の担当者もオブザーバーとして参加いただいて、支援体制の強化を図っている。

本会としては、来年度に想定される今期データヘルス計画の最終評価及び次期計画策定への支援も見据え、この事業を進めてまいりたい。



保健事業支援・評価委員会

●システム操作の理解深める

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、保険者の資格管理担当者等を対象として、国保情報集約システム操作等研修会を5月27日(金)、国保総合システム操作等研修会を5月31日(火)に、オンライン形式にて開催した。

国保情報集約システム操作等研修会においては、異動があった被保険者の資格情報の連携や世帯継続判定、高額該当情報の連携業務のほか、中間サーバーへの加入者情報の連携における管理業務等について説明を行った。

また、国保総合システム操作等研修会においては、資格マスタ管理やレセプト情報等の給付記録管理のほか、高額療養費(年間外来合算)の算定処理、過誤調整に係る処理や保険者間調整等の操作等について説明し、システム機能や操作についての理解を深めた。



連合会から
お知らせ

令和4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5年3月に4年制大学卒業見込みの者または大学卒業後3年以内の者

試験日程：第1次試験 10月16日(日) 第2次試験 令和4年11月中旬以降

申込書受付期間：令和4年8月17日(水)～9月9日(金)

詳しくは本会ホームページまたは本会総務課にお問い合わせください。



●初任者向けに操作研修会を実施

特定健診等データ管理システム操作研修会

本会は4月27日(水)、28日(木)の2日間にわたり、保険者から27名出席のもと、特定健診等データ管理システム操作研修会を開催した。

はじめに特定健診等データ管理事業の概要ならびにシステムの機能及び操作方法について、参加者自身での実機操作の時間を設けながら説明を行った。続いて、通いの場データ管理機能の使い方、また国庫負担(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、資料をもとに説明を行った。特に法定報告については、今年度省令等の改正によって変更があったため、説明を行い改めて周知を図った。

本会としては、システムの改修等のタイムリーな話題の提供も含め、来年度以降も初任者向け研修を開催してまいりたい。

●保健事業での活用に向けて

KDBシステム等活用のための操作研修【基礎編】

本会は6月1日(水)～3日(金)の3日間にわたり、KDBシステム等活用のための操作研修【基礎編】を保険者等から41名参加のもと開催した。

研修では、参加者にKDBシステムを実際に操作いただきながら、新任担当者向けにシステムの概要や各メニューの使用手法等について説明を行った。KDBシステムでは、地域で多い疾患、医療費の状況などを把握できるほか、糖尿病重症化予防や高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業等における介入対象者の選定や介入後の状況の確認等も可能となっている。これらの機能を実際の保健事業に生かしていただけるよう、今後も保険者のニーズに応じた支援を行ってまいりたい。



●国保事業の安定した運営に向けて

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5月30日(月)、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から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、すべて原案のとおり可決された(議事等はホームページに掲載しています)。

なお、例年通常総会と同日に開催している国民健康保険運営協議会会長・国保主管課長合同研修会は、開催中止となった。

現場のチカラ

住民と

支え合いながら

●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。

町で一人の行政栄養士

山崎さんは管理栄養士になって5年目（令和4年度現在、以下同様）。大学卒業後、新卒で五城目町役場に就職した。保健師3人、栄養士1人の体制で業務を行っているそうで、五城目町には現在行政栄養士が山崎さんしかいないため栄養に関わることを全般を担当している。そのため、幅広い年代の町民と関わることができ、それが魅力だと語った。

山崎さんは、小さい頃から食べたものが体の中でどのような働きをするのか考えながら食事をするのが面白いと思っていたそう。高校生の時、詳しく栄養について勉強してみたいと思ったという。また、五城目町の魅力は歴史ある朝市や豊かな食文化、町民の皆さんの温かい人柄だと語る。

食改さんの力

山崎さんが五城目町の特色ある保健事業として挙げたのが、平成29年度から行っている減塩に取り組み家庭を毎年50世帯増やすという事業だ。「健康教室に参加する方は固定されがちなのですが、毎年50世帯は新規の住民に参加してもらって減塩の輪を広げていくという目標になっています」とのこと。食生活改善推進員さん（以下、食改さん）とともに各地区をまわって減塩の出前講座を開催したり、味噌汁の塩分濃度測定を行ったりと食改さんと力を合わせて活動しているという。実際に味噌汁の塩分濃度測定を継続して数値が下がった方もおり、効果も出てきているそうだ。

五城目町の食改さんは35人。町内7地区中すべての地区にいてほとんどの

町民と積極的に関わる

方が塩分濃度測定器を持っているため、大規模な教室を開催せずとも地区単位で減塩の普及活動が行えるそう。また食改さんは調理の経験が豊富な方が多く、調理実習ではほとんどの役割を担ってもらっている。また、「食改さんにはレシピ集を作ったり、イベントで啓発品を配るときにも協力してもらっていて、いつも助けられています」と実際の活動について語った。

山崎さんが心がけているのは、町内のさまざまなところに足を運んでみる、ということだ。自分から「今度サロンの栄養の話させてもらえませんか？」と声をかけてみたり、逆に町民から依頼があった時には必ず足を運ぶように意識している。住民の反応は良く、行くと喜んで話を聞いてくれるそ

コロナ禍が変えたこと

「保健事業というのは直接町民の方々に会って、みなさんの声を聞くというのが醍醐味だったんですが、それが制限されてしまったことにとってもどかしさを感じます」と山崎さんは語

る。特にそれは調理実習や実食の面で大きく出てくる。「減塩料理はおいしくない」というイメージを抱いている町民の意識を変えるには、やはり実際に食べてもらうことが大きな説得力を持つ。山崎さんはコロナ禍でその重要性を改めて実感したという。大人数が集まるイベントが中止になってしまうことも大きかった。幅広い年代の町民に栄養について触れてもらう大切な機会だったからだ。

だが、すべてが裏目に出たわけでもなかった。それは高齢化率の高い五城目町においてもオンラインやネット予約が身近になったということだ。今後はそれをうまく活用した事業に取り組んでみたい、と山崎さんは語ってくれた。またオンラインに関しては、アプリを使用した保健事業について話していた。五城目町では三年前から母子手帳アプリが導入されているそうで、「今後はスマートフォンを通して離乳食のコツや栄養の情報を届けることに力を入れていきたいです」と述べた。

コロナ禍でも妥協しない

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて三年目。町ではいろいろと事業のやり方を模索している。「『こういうやり方だったら感染対策をしながら実施できる』というのが分かってきたの

で、コロナ禍だからと妥協しないで、必要な保健事業をしつかりと実行し続けていくというのを大切にしたいと思っています」と山崎さんは今後の展望を語った。例えば調理実習をやるにしても、広い部屋にコンロと鍋を持ち込んで実施したり、外部と関わるのが難しいときは食改さんだけ集めて学習会を行うなど、やり方を工夫しているそうだ。コロナ禍でも保健事業の手法の蓄積が進んでいるようだ。

山崎さんには最後にご自身の目標についても話してもらった。「行政栄養士として地域に出て活動することを大事にしたいと思っています。一緒に働いている保健師さんたちから町民との関わり方、伝え方をこれからもどんどん吸収させてもらいながら、町民のみなさんとたくさん関わっていききたいです」と語ってくれた。

山崎さんのお話を聞いていて、とても住民思いで幅広い年代の住民とのつながりを大切にしているらしい方だなという印象を受けました。コロナ禍だからといってあきらめるのではなく、前向きに新しい保健事業の手法を模索していく姿も印象的でした。今回は貴重なお話をありがとうございました。

最後に、五城目町健康福祉課で一緒に働く先輩にも伺いました。



五城目町 健康福祉課
きぐち 木口 ひとみ さん
保健師

普段はどんな人ですか

細やかな気配りができ、とても素直で優しい人です。職場ではとても頼りになる存在です。

住民との接し方はどうですか

穏やかに、さまざまな年齢層に合った話し方で丁寧に対応している印象があります。

山崎さんのいいところを教えてください

聞き上手で柔軟性があるため、誰でも良好な関係を作れるところがすばらしいです。また、発想力が豊かでリーフレット等を作るのが上手なのでいつも感心しています。

アドバイスはありますか

栄養士としての仕事以外にも任されていることがあるので、がんばりすぎないでください（笑）



五城目町 健康福祉課
やまざき まゆこ
管理栄養士 山崎 真由子 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。



秋田銀行



あきぎんアプリ

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

【1人分の栄養量】

エネルギー：31kcal
たんぱく質：2.6g
脂 質：0.8g
炭 水 化 物：4.7g
食塩相当量：0.3g

【作り方】

- ① オクラ、モロヘイヤ、枝豆はそれぞれ塩ゆでします。
- ② オクラは5mmのスライス、モロヘイヤは2～3cm幅、赤・黄パプリカは5mm角に切り、枝豆はさやからはずしておきます。
- ③ Aの調味料を合わせておきます。
- ④ ②の野菜と③の調味料を混ぜあわせて器に盛り付け、おろし生姜をのせて出来上がりです。

今月の
テーマ

地産地消



夏野菜の香味和え

【材料】
(2人分)

オクラ	5本	A	しょうゆ	小さじ2/3
モロヘイヤ	30g		みりん	小さじ1/2
枝豆	15さや		だし汁	小さじ1/2
赤パプリカ	5g		おろし生姜	2g
黄パプリカ	5g			

栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス

秋田県産の旬の夏野菜を使ったレシピです。おろし生姜を加えることで、少ない塩分でもおいしく食べられます。野菜が足りないときの一品に。そうめんや冷奴、蒸し鶏などに添えるのもお勧めです。

うさみ かなこ
秋田県栄養士会 地域活動職域事業部 管理栄養士 宇佐美 佳奈子銀行のお取引は
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様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