

秋田のこくほ

2023

1

No.706



Contents

- 2 … 年頭のご挨拶
- 3 … 国保制度改善強化全国大会
- 4 … 保険者紹介 上小阿仁村
みどりに囲まれ い樹い樹 (活き活き) 暮らすまち

- 6 … 連合会TOPICS
- 8 … 美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今月のテーマは「冷え対策」
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/>

ぞ
 齊藤 滋宣



結びに、コロナ禍を乗り越えて、希望に満ちた明るい一年となりますことをご祈念いたしまして、年頭の挨拶といたします。

国保制度改善強化全国大会

大会では、国保

本県では、地元選出等国会議員へ陳情書を送付し、陳情活動を行った。



Mr. Tetsuya Kato

令和4年度 国民健康保険
中央会表彰

本県における被表彰者は次のとおりです。受章された方には心からお慶び申し上げますとともに、今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。

秋田県国民健康保険診療報酬審査委員会委員

倉光智之氏

口座残高も。入出金明細も。
スマホでいつでも確認できる。



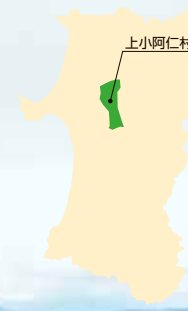
秋田銀行



あきぎんアプリ

理事	能代市長	齊藤滋宣
副理事	美郷町長	松田知己
常務理事	五城目町長	渡邊彦兵衛
		古谷勝
理事	大館市長	福原淳嗣
	由利本莊市長	湊貴信
	大仙市長	老松博行
	男鹿市長	菅原広二
	仙北市長	田口知明
	小坂町長	細越満
	秋田県歯科医師 会保組合理事長	立花透
監事	秋田市長	穂積志
	大潟村長	高橋浩人
事務局長	工藤学	





上小阿仁村

みどりに囲まれ
い樹い樹(生き活き)暮らすまち



上小阿仁村は、秋田県のほぼ中央に位置する南北に長い山あいの村です。太平山に源を発する小阿仁川が村の中央を北に流れ、途中、五反沢川、仏社川などの支流を合わせて米代川へと流れていきます。北部は平地が多く南部は山林が多く、総面積の92.7%が山林原野で占められ、うち75%が国有林となっています。

また、国道285号が村を縦断しており、県北部へ移動する際の交通の要衝となっております。

国保の概況

(令和4年10月31日現在)

総世帯数	1,047世帯
総人口	2,044人
国保世帯数	362世帯
国保加入割合	24.75%
収納率(令和3年度決算)	現年課税分…97.44%
	滞納繰越分…21.64%

● 国保の取り組み

健康意識を高める取り組み

上小阿仁村は、高齢化率が県内で一番高い状況であり、国民健康保険の被保険者構成についても、前期高齢者が占める率は64・22%と高く、一人当たり医療費につきましても県内で高い順位に位置しています。

税率に関しては、平成20年以降は改正せず、歳入予算の不足時には基金を充て、被保険者の方々が安心して生活できるように、税率の維持を図りつつ国保運営をしているところです。

めることにより早期発見、早期治療に資するものと考えています。しかし、受診後の異常値放置者に対するアプローチなどは、体制的な課題もあり効果的に実施しているとは言い難い状況です。令和6年度から実施しなければならぬ一体的実施事業と併せ、より良い事業実施体制の構築を目指していきたいと考えています。



国保担当窓口の様子

● 保健事業の取り組み

保健対策シリーズ

No. 387

検診等受診率の向上を目指して

平成30年度から当村の独自事業として展開し、現在も継続している「検診受診料補助制度」、「がん検診精密検査受診料補助制度」事業について紹介します。

当村では、令和4年度時点、集団健

(検) 診を4・5日間(平日4日、日曜日半日)、胃がん検診を4日間、子宮・乳がん検診を2日間、うち1日は骨粗鬆症検診を実施しており、国民健康保険の被保険者の方々については自己負担無しとしています。

これまで、村の人口減少により保健事業の効率化も求められ、受診日数の削減、検診会場の集約が段階的に行われてきたことも要因の一つとなり、受診者数の伸び悩みや費用負担増による要精密検査の未受診者が課題となり、その対応が必要となりました。

その対策として村では二つの補助制度を創設し、事業を実施しています。

一つ目は「検診受診料補助制度」で、6月から9月の集団健(検) 診等を受けた場合、自己負担分を補助するものです。対象となる検診は、各がん検診(胃・大腸・子宮・乳・前立腺)、胸部総合検診、喀痰検査、肝炎ウイルス検査、骨粗鬆症検診、大人の歯科検診となっています。申請期間につきましても、負担にならないよう年度内であれば受付することとしています。

二つ目は、「がん検診精密検査受診料補助制度」で、当該年度に初めて要精密検査の対象となつた方、過去に要精密検査の対象となり検査を受けたことがない方に、1万円を上乗せして検診料を補助するものです。対象となる検査は、胃が



毎年、介護予防事業「元気サロン」の皆様にご協力いただき、検診容器の準備を行っています。「一人でも多くの方が受診してくれますように」と思いの込められた作業で、毎年広報にも掲載しています。



国保主管課長からの一言

業務の効率化を目指して



さいとう みきお
上小阿仁村 住民福祉課長 齊藤 幹雄 氏

村では住民福祉課税務保険班4名で税務、国保、後期高齢の賦課・徴収を主担当と副担当で担っております。現在の主担当の他に2名が国保経験者でありチームワークは良好です。今、直面している課題といえば、健康保険者証と高齢受給者証、更にはマイナンバーカードの一体化や、それに伴う短期被保険者証の取り扱いなどと思われまます。マイナンバーカードの発行も課内での業務となりますので連携し推進に努めてまいります。

ん、胸部総合、大腸がん、前立腺がん、子宮がん、乳がんの各検診となっており、対象となる方々には検診結果の返却時に当該補助制度の必要書類を同封し、きめ細かい対応をしています。さらに、訪問等により直接口頭による説明も併せて実施しています。これらの事業を継続して実施することにより受診率の向上につながるものと考えています。ここ数年は、新型コロナウイルスの影響で、受診者数は目に見えて減少しています。受診控えをしていた方が、「今年は受診してみよう。」と思っても、来年は、周知の強化等に加え、要精密検査の未受診者については、直接訪問の他、電話でも相談を受けけるようにして対象者の抱える悩みに可能な限り寄り添いながら、事業展開をしていきたいと考えています。

1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 鍼灸等審査会/介護給付費
等審査委員会
- 27日 第2回監事会

2月

- 8日 第5回理事会
- 10日 第4回保健事業支援・評価
委員会
- 16日 柔整審査会
- 18日 審査委員会
(20、21、22、24日)
- 21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/
介護給付費等審査委員会
令和4年度国保事業功労者
表彰式並びに第135回通常
総会/第6回理事会
- 27日 鍼灸等審査会

3月

- 1日 第5回保健事業支援・評価
委員会
- 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
- 28日 鍼灸等審査会/介護給付費
等審査委員会

●実際の事例について紹介

第三者行為求償事務担当者研修会

本会は11月30日（水）、第三者行為求償事務担当者研修会（介護保険担当者向け）を保険者等から22名参加のもとオンラインにて開催した。

本会の菅原事務局次長兼事業企画課長が挨拶を述べた後、研修会では、「医療介護保険者における第三者行為求償事務について」と題し、厚生労働省第三者行為求償事務アドバイザーの森本 範昭氏より、ご講演をいただいた。続いて、大曲仙北広域市町村圏組合介護保険事務所保険給付班主席主査 栗林 祐太氏より「介護保険における第三者行為求償事務の取組みについて」と題し、実際に大曲仙北広域市町村圏組合で取り組まれている求償事務の様子について発表いただいた。参加者からは「他保険者の実際の対応を学べることができ大変参考になった」との感想が聞かれた。

●心と身体をリフレッシュ

市町村保健活動連絡協議会研修会

11月1日（火）、市町村保健活動連絡協議会研修会が会場参加とオンライン参加のハイブリッド形式で保険者から62名参加のもと開催された。

はじめに、市町村保健活動連絡協議会の田口会長（男鹿市）が挨拶を述べた後、「保健事業従事者のメンタルヘルス」と題して、秋田大学大学院医学系研究科の佐々木 久長 准教授よりご講演をいただいた。今回は新型コロナウイルス感染症予防対策やワクチン接種業務等に尽力する保健事業従事者自身のメンタルヘルスを考える内容での講演で、POMS2という気分プロフィール検査を行い自分の心身状態をチェックするセルフワークの時間も設けられた。「自分の状態について振り返ることがないため、貴重な時間となった」「住民にも応用できそうな内容であった」といった声が聞かれ、大変好評であった。

研修会の後半では、チーム・ダンスセラピー AKITA代表の渋谷 智美氏より、「こころもからだもリフレッシュ～踊って、つながって、癒されて～」と題し、「心と体のリラックス・心と体の解放・明日から頑張ろうと思えるエネルギーチャージ」の3つをテーマとし、ご講演いただいた。ストレッチ、イメージムーブメント、ダンスムーブメントをさまざまなテンポの音楽に合わせて実践し、参加者からは、「久しぶりに体を動かした」「リフレッシュできた」といった声が多く挙がった。講演後、いくつかの保険者から「早速住民向けの教室をお願いした」という声も聞かれた。

●ISMSの認証取得

本会では、審査登録機関の審査を受け、令和4年11月28日付けでISMS（情報セキュリティマネジメントシステム）の国際規格である「ISO27001」認証を取得しました。



●令和5年度基本方針等について説明する

全県国保等主管課長会議



加賀谷室長

本会は11月29日（火）、全県国保等主管課長会議を、保険者等から30名出席のもと開催した。

はじめに、本会の古谷常務理事が挨拶を述べた後、秋田県健康福祉部長寿社会課国保・医療指導室の加賀谷室長より「日頃より国民健康保険事業の円滑な運営にご協力いただき感謝申し上げます。市町村の皆様は、来年度の当初予算の編成作業をすすめておられると思うが、県でも来年度の国保運営の予算編成を行っているところである。中でも国保事業費納付金は、市町村の国保税率にも大きく影響するため、国から示された仮係数をもとに慎重に算定を行っているところである。」と挨拶を述べた。

会議では事務局より事業計画および当初予算（案）等について、「6年度には審査基準の統一や国保総合システムの刷新、8年度には支払基金との審査支払システムの共同利用開始が予定されているが、国保総合システムをはじめとした各種システムの安定的運用と必要経費の確保に努め、保険者の負託に応えるよう各事業を適正かつ効率的に実施する。より一層求められているKDBシステムの利活用をはじめとした保健事業支援、また、保険者努力支援制度において重点化が求められている第三者行為求償事務の支援等、医療費適正化の取組に対する支援を引き続き推進する」とした基本方針のほか、負担金や業務委託料についても説明を行った。



●保険者のデータヘルス推進に寄与

KDBシステム等活用のための操作研修【活用編】

本会は、11月2日（水）・8日（火）・9日（水）の3日間にわたり、KDBシステム等活用のための操作研修【活用編】を保険者等から40名参加のもと開催した。

研修会では参加者から、KDBシステムからダウンロード可能なCSVを使用して、保険者等の健康課題を把握するための資料の作成や、国立保健医療科学院のツールを使用した年齢調整（※）の実際に作業をしていただいた。

続いて本会が、「一体的実施・KDB活用支援ツール」について使用方法の説明を行い、後期保健事業対象者の抽出等について実習いただいた。

参加者からは「実際の事業に活かすことができそうだ」という声が多く聞かれており、今後の保険者支援についても、保険者等のニーズに沿った内容としてまいりたい。

※年齢調整:比較対象と「年齢別の人口構成が同じ」と仮定した値を求め、同じ条件で医療費等の比較をするための計算方法。



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：217kcal
たんぱく質：16.7g
脂 質：10.6g
炭 水 化 物：20.4g
食塩相当量：1.6g

【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻して、戻し汁はとっておく。きのこ類は石づきを取り除き、食べやすい大きさにする。
- ②鶏肉、キャベツ、人参とじゃが芋は一口大にする。
- ③深めの鍋にサラダ油を温め、にんにくと生姜を入れ香が立ったら、中火にして鶏肉を皮目から入れ両面に焼き目を付ける。
- ④③に椎茸の戻し汁とキャベツ以外の材料を入れて、中火のまま煮込む。
- ⑤じゃが芋が柔らかくなったら、弱火にしてキャベツを加え、沸騰したらあくを取り除く。
- ⑥白だしを入れ、カレー粉と料理酒で風味を調える。
- ⑦具材が柔らかくなったら器に盛り、ドライパセリで彩を添えたら完成です。

今月の
テーマ

冷え対策



冬野菜と鶏肉の煮込みスープ

【材料】 (2人分)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ・鶏胸肉 …………… 1/2枚 | ・干し椎茸の戻し汁 … 2カップ |
| ・キャベツ …………… 中1/6個 | ・生姜薄切り …………… 5枚 |
| ・じゃが芋 …………… 小4個 | ・にんにく薄切り … 5枚 |
| ・人参 …………… 小1/2本 | ・カレー粉 …………… 小さじ1/2 |
| ・舞茸 …………… 1/2パック | ・ドライパセリ …… 小さじ1/4 |
| ・ぶなしめじ …… 1/2パック | ・白だし …………… 大さじ1と1/2 |
| ・干し椎茸 …………… 2枚 | ・料理酒 …………… 大さじ1と1/2 |
| | ・サラダ油 …………… 大さじ1 |

栄養士さんの ワンポイント アドバイス

香辛料の使用で味と香、風味が豊かになり、冷え性の改善と免疫力のアップに役立ちます。椎茸の戻し汁で煮込むことで減塩でも美味しく食べられます。豆乳を加えるとコクが増し、栄養価も高まります。



秋田県栄養士会 地域活動職域事業部 栄養士 菊地 洋子

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