

秋田のこくほ

2022
10
No.705



Contents

2 … 保険者紹介 秋田市
ちよどいいから、住みやすい!

4 … 連合会TOPICS

6 … みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
井川町 健康福祉課 保健師 小森 幸代 さん

8 … 美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今月のテーマは「ビタミンをとる」
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/>

秋田市

ちょうどいいから、住みやすい!



国保の概況

(令和4年7月31日現在)

総世帯数	138,695世帯
総人口	303,476人
国保世帯数	38,550世帯
国保加入割合	18.47%
収納率(令和3年度決算)	
現年課税分	91.71%
滞納繰越分	14.17%

国保の取り組み

収納率向上と医療費適正化について

秋田市の国民健康保険は、全国的な傾向と同様、被保険者数の減少、高齢化、医療の高度化等により、1人当たりの医療費が増加傾向にあります。高齢被保険者(60歳から74歳)が占める割合は約64%(令和4年3月31日時点)となっており、令和3年度全国平均(54%)を大きく上回っています。また、団塊の世代が後期高齢者医療制度に移行するほか、10月からの社会保障適用拡大で、被保険者数はさらに減少が加速することが予想されます。このような状況の中、国保財政の安定した運営には、収納率向上と医療費の適正化への取り組みが重要と考えています。

本市では、収納率向上対策の重点的な取り組みとして、キャッシュレス決済の導入のほか、口座振替のウェーブ申込みを開始するなど、納付手段の選択肢を増やし、利便性の向上を図っています。また、休日相談窓口の開

設など折衝機会の確保を図り、滞納の解消に努めています。医療費適正化の取り組みとして、ヘルスアップ事業などを活用し、重症化予防などの保健事業に取り組んでいます。令和5年度は、現在の第2期データヘルス計画の最終評価を行い、令和6年度からの第3期データヘルス計画を策定する年となっています。さまざまな局面から計画を見直し、医療費全体の適正化に効果的に取り組んでいきたいと考えています。



窓口の様子

秋田市は、秋田県のほぼ中央部に位置し、東には霊峰太平山を擁する出羽山地、西には夕日の美しい日本海が広がる緑豊かな公園都市です。陸・海・空の交通の結節点となっており、東北3大祭りの一つである秋田竿燈まつりなどへ多くの観光客が訪れています。

2022年6月、秋田芸術劇場ミルハスがオープンしました。千秋公園のお堀沿いにあり、中心市街地の季節の移り変わりを存分に感じられる建物です。エリアなかいかちや美術館へつながる美しい芸術文化ゾーンとなっています。

保健事業の取り組み 一 保健対策シリーズ

No. 386

● 高血圧者を医療につなぐアウトリーチ

秋田市特定健診課は、国保事業のうち特定健康診査・特定保健指導を中心に、生活習慣病の予防およびハイリスク者の重症化予防に係る事業を行っています。

本市では、特定健康診査において血圧の有所見者が多く、また高血圧症や脳血管疾患の医療費が高い状況にあります。

まず、早期に医療機関につなぎ、脳血管疾患等生活習慣病の発症を予防することを目的に、令和3年度から「高血圧重症化予防事業」を開始しました。

開始にあたり、令和2年度に秋田市医師会から事業の実施や対象者の選定について協議していただき、「秋田市国民健康保険特定健康診査高血圧症重

症化予防プログラム」を作成しました。事業の対象は、特定健康診査の結果、血圧値がⅡ度高血圧以上(収縮期血圧160mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上)で直近6か月以内に関連の疾患等で受診した記録のない方としていきます。

対象の方には、特定健康診査結果に、高血圧症の受診勧奨通知、受診確認票、高血圧症リーフレット、味噌汁などの塩分をチェックできる試験紙を同封し、送付しています。

勧奨後の医療機関受診状況については、受診確認票を返送していただき状況を把握するほか、勧奨から3か月後に、診療報酬明細書で受診状況を

確認し、未受診のかたには再度勧奨通知を送付し確認しています。

また、本事業の対象の方で、特定保健指導の対象になった場合には、特定保健指導の案内リーフレットの同封、さらに電話連絡をし受診勧奨をしながら面接指導を受けることを勧めています。

その結果、令和4年6月末時点において、約5割の方について高血圧に係る受診を確認できました。今後は、事業実績を積むとともに内容を詳しく分析し、評価していきます。

引き続き市民一人ひとりへの支援を大切に、秋田市医師会等関係機関と連携を図り、生活習慣病の予防に取り組んでいきたいと思っています。

特定健康診査 結果の見方

今日から始めよう! 健康づくりのヒント集

あなたなら何から始めますか?

目次

あなたの健診結果はどの段階ですか? ...1	メタボ撃退!生活習慣改善のアドバイス
メタボリックシンドロームとは ...2~3	食生活編 ... 11~12
血圧 ... 4	身体活動編 ... 13
血中脂質検査 ... 5	たばこ編 ... 14
肝機能検査 ... 6	健診結果により
血糖検査・尿検査(尿糖) ... 7~8	取組みのポイントは異なります。
腎機能検査・尿検査(尿蛋白) ... 9	中を聞いてチェック!
血清尿酸・貧血検査 ... 10	

秋田市国民健康保険

国保主管課長からの一言

市民が手続きしやすい環境を整えます

はたやま しゅくこ 畑山 淑子

秋田市 国保年金課長

秋田市本庁舎1階の国保年金課の窓口には、1日に100人以上、繁忙期には200人以上の市民が手続きのために来庁します。秋田市では、窓口混雑の緩和、市民の利便性の向上のため、手続きのオンライン化を順次進めており、国保関係では、加入・脱退手続きを始め、10種以上の手続きをオンライン化しました。平日の手続きが難しい方から多く利用いただいています。社会情勢の変化にも対応し、市民にとってより手続きのしやすい環境を整えていきたいと思っています。

10月

- 13日 特定保健指導実践者育成研修会
- 20日 審査委員会(21、22、24、25日) / 柔整審査会
- 21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
- 27日 介護給付費等審査委員会

11月

- 1日 市町村保健活動連絡協議会研修会
- 2、8、9日 KDBシステム等活用のための操作研修【活用編】
- 17日 柔整審査会
- 18日 審査委員会(19、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
- 25日 鍼灸等審査会
- 28日 介護給付費等審査委員会
- 30日 第3回保健事業支援・評価委員会
第三者行為求償事務担当者研修会【介護保険】

12月

- 5日 介護サービス苦情相談担当研修会
- 15日 柔整審査会
- 17日 審査委員会(19、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
- 26日 介護給付費等審査委員会

●取組強化に向けて

第三者行為求償事務担当者研修会

本会は、7月15日(金)、第三者行為求償事務担当者研修会を開催した。ハイブリッド形式で開催し、保険者等から40名が参加した。

はじめに本会事業企画課より第三者行為求償事務支援の現状について説明を行った。次に、国民健康保険中央会企画部企画調査課課長補佐 鈴木彰人氏より、「第三者行為求償事務について」と題し、主に初任者向けの講演が行われた。その後、本会の佐藤損害賠償求償事務専門員より「第三者行為求償事務の実務について」と題し、より実務的な面を掘り下げた説明がなされた。

本会では、秋に介護保険担当者向けの第三者行為求償事務研修会も予定している。

●セルフワークで理解深める

令和4年度国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会

本会は、8月26日(金)、令和4年度国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会をハイブリッド形式で開催した。この研修会は、「生活習慣病の発症・重症化予防」及び「適正受診・適正服薬に対する取組」の目的や効果的な実施方法等について、対象年齢を問わず一体的に事業を実施できるよう、関係部署間の共通理解を進めることを目的としており、保険者等各担当課から74名に参加いただいた。

はじめに、本会保健事業支援・評価委員会委員である秋田大学大学院医学系研究科 教授 野村 恭子氏より「保健事業支援・評価委員会の実施状況」と、委員会の協議事項として多く上がる「高血圧の保健指導」について情報提供を行った。続いて、東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 石崎 達郎氏より「適正受診・適正服薬に関する保健指導」についてご講演いただいた。講演の中で石崎氏は、「“適正受診”や“適正化”という言葉が多用しがちだが、“適正”かどうかは人それぞれ違うため、市民に分かりやすい表現の工夫が必要」と助言をされ、この言葉に納得、共感する声が多く聞かれた。このほか、事業における具体的な取組や留意点が示され、大変分かりやすいと参加者に好評であった。また、講演の後にセルフワークを行い、自保険者の取組について保険者等に発表いただいた。参加者からは「他の保険者の取組や考えを聞くことで、自分で気づけなかったことにも気づくことができ、参考になった」と好評いただいた。



国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会

来年度は、保険者等ニーズにお応えし、「データヘルス計画の最終評価と次期計画の策定」について早い時期に開催する予定としている。



●令和3年度事業報告・決算が認定される

第134回通常総会



齊藤理事長

本会は7月26日(火)、第134回通常総会を市町村会館大会議室において開催した。

開会にあたり齊藤理事長(能代市長)が挨拶に立ち、「令和6年度に予定している『国保総合システム』の機器更改費用については4年度分として国より約54億円が措置されたものの、令和5年度においてもなお50数億円の財源不足が見込まれている。引き続き、新たに保険者の負担が生じることのないよう国の責任による財政措置を関係省庁に要請することとしている。こう

した状況の中、適正な審査支払事務に努めるとともに、共同処理事務の円滑な運営に努めてまいりたい。」と述べた。

続く来賓挨拶では、秋田県健康福祉部の伊藤健康福祉部長が挨拶に立ち、「県では、令和6年度からの『国民健康保険運営方針』の改訂に向けて市町村の皆様と議論を開始したところであり、引き続きご協力をお願いする。国保連合会においては、医療費適正化の推進に向け、保険給付点検の強化やデータベースシステムを活用した保健事業への積極的な支援が期待され、その役割がますます重要になってきており、今後も国保連合会と県、市町村で連携を強化し、さまざまな事業を進めてまいりたい。」と述べた。



伊藤健康福祉部長

続いて、古谷常務理事から業務報告を行い、その後事務局から令和3年度事業報告と歳入歳出決算の報告を行った。議案審議では補正予算のほか、国保制度の改善強化に関する要望事項や、役員の選任などについて審議がなされた。

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)

総会及び第3回理事会(総会終了後開催)において決定した役員については以下のとおり。

- 副理事長 五城目町長 渡邊 彦兵衛 理事 小坂町長 細越 満

現場のチカラ

●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。

「小さなまちの大きな輪」をつくる

まちの保健師を目指して

小森さんは保健師になって2年目（令和4年度現在、以下同様）。高校卒業後、看護学校で学び、その後6年間看護師として働いたのち、青年海外協力隊員として西アフリカのベナン共和国へ。2年間のボランティア活動のうち、保健師免許を取得。その後また6年間看護師として勤務し、令和3年4月に井川町に採用された、異色の経歴をもつアクティブな保健師さんだ。小森さんは藤里町の出身で、小さい頃から気さくに話しかけてくれる保健師さんのようになりたい、と憧れていた。看護師としての仕事にも満足していたが、青年海外協力隊で地域保健に携わる活動を行い、保健師への思いが強まったという。

まちの歴史を知る

井川町の特徴ある事業として小森さんがお話しくださったのが、「循環器健診」だ。この健診は昭和38年から続いている歴史のある健診で、町が独自でやっているものなはず。大学の研究用にデータを提供しているため、他の健診では検査できないような項目も検査できる。健診で異常があった住民には結果が正式に出る前に病院への受診をすすめる連絡を入れていく。対象者は18歳以上の町民で、職場で健診を受けているという場合であつ

ても町のものを受けることができるという。こうした地域保健の歴史を知り、業務を行っていくうえで大切なことの一つだ。「今の井川町の地域保健を作り上げてきたのは先輩方の試行錯誤の結果であつて、失敗も成功もあつたと思います。そういった歴史を学んだ上で事業に向き合っていくよう心掛けていきます。」と小森さんは語ってくれた。

先輩の姿、そして自分の経験

小森さんにとって、先輩保健師の影響は大きい。「先輩保健師は、役場にやってきた住民の方を見て『あの人は〇〇町内の〇〇さん』というように、バックグラウンドを含めて住民さんを知っていて、経験を積んだ保健師だからこそできることだと思います。また、

先輩方は町のことを知っていないとできない、住民一人ひとりに寄り添って業務を行っている、それは自分にとって大きな影響となっています。」と先輩保健師からの影響について語った。

また、青年海外協力隊でのボランティア経験が活かすことはあるか、と伺った。「今はまだ自分の業務をこなすことで精一杯ですが、ボランティアというのはあれをしろこれをしろと決まることがないので、『無いところ』から何かをつくるというところとか、そういった視点でものを見ることができるようになったかなとは感じます。」と語ってくれた。

これからの保健事業

井川町では健康福祉課、地域包括支

援センター、社会福祉協議会、診療所の4つの関係機関が連携する体制を整えている。例えば健康福祉課で情報を持っていなかった町民について、地域包括支援センターから情報が来たり、診療所から情報が来たりするなど、連携することによって健康福祉課だけでは把握しきれない情報もフォローできるのがメリットだという。

また、高齢化が進み、高齢者の独居や高齢夫婦世帯が増加する中で、今後は「住民同士の見守りあい」も課題だ、と小森さんは言う。「保健師はもちろん全体に目を向けるようにしますが、それでも常に目がいくかというところではありません。だからこそ住民同士のつながりが大切なのですが、これまでは民生委員さんが中心となって地域の見守りあいのシステムが構築されてきました。ところが、民生委員さんも高齢化して手が届かなくなり、地区によっては民生委員さんがいないところも出てきています。高齢独居世帯や高齢夫婦世帯が増え、これまでのように住民同士の見守りあいができるかどうか課題です。」と小森さんは語った。

「小さなまちの大きな輪」

これからの目標についても伺った。小森さんが保健師として働くうえでテーマにしている言葉があつて、それ

が「小さなまちの大きな輪」だそう。これは住民のつながりを「輪」と表現したもので、このフレーズが小森さんの町の理想像なんだとか。保健師としてそうした輪を作っていきたい、と小森さんは言う。

小森さんには最後に、コロナ禍が収束したら何をしたいかということについてもお聞きした。例えばサロンだったりとか、運動サークルをやっているとか、そういった自主的な活動を行っている住民のグループに入っていきたいです。そういう自主的な活動を行っている人たちの中に入っていくことで何かヒントになるものがあるんじゃないかと思っています。」と語ってくれた。

小森さんは看護師としての臨床経験、そして海外でのボランティア経験と、多彩なバックグラウンドを生かしていらつしやる印象を受けました。また、町の関係機関の連携や住民同士のつながりなど、人のつながりを大事にしていらつしやるのだなと感じました。今回は貴重なお話をありがとうございました。



井川町 健康福祉課
みなど 主査 湊 百合子さん

最後に、井川町健康福祉課と一緒に働く先輩にも伺いました。

普段はどんな人ですか

しっかり者で落ち着いていて、淡々と仕事をこなしていくタイプです。でもときどき天然なところもあります(笑)

住民との接し方はどうですか

物怖じすることなく、穏やかにじっくりと住民の方に向き合ってくれています。

小森さんのいいところを教えてください

どんな業務にも真摯に向き合っていて、行動力もあるので、すごく助かっています。一緒に仕事するスタッフが働きやすいように環境を整えてくれたり、本当によく気が利く方です。

アドバイスはありますか

どんな仕事を見つけてもなにしていくタイプなので、休み休み仕事をしたいです。



井川町 健康福祉課
こもり さちよ 保健師 小森 幸代さん



口座残高も。入出金明細も。
スマホでいつでも確認できる。





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：250kcal
たんぱく質：22.1g
脂 質：16.5g
炭水化物：6.6g
食塩相当量：1.3g
ビタミンD：16.4μg

【作り方】

- ①玉ねぎは繊維を断って1cm幅に、ほうれん草はゆでて3cm幅に切ります。
しいたけは薄切りに、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐします。
- ②鮭に塩を振りまします。
- ③アルミホイルの中央に玉ねぎ、しいたけ、まいたけをおきます。
鮭をのせ、酒を振って、混ぜ合わせたみそ・マヨネーズをかけます。
最後にほうれん草をのせます。
- ④アルミホイルの手前と奥を重ね合わせ、両端を1、2回ひねります。
- ⑤フライパンに④を並べ、包みが浸るくらいの水(分量外)を入れます。
蓋をして弱火で15~20分蒸し焼きにします。
- ⑥具材に火が通ったら完成です。



今月の
テーマ

ビタミンをとる

鮭ときのこのこのオイル焼き

【材料】 (2人分)

生鮭(切り身)	生しいたけ	2枚
…………… 2切れ(200g)	まいたけ	40g
塩	酒	大さじ2/3
…………… 少々	みそ	大さじ2/3
玉ねぎ	マヨネーズ	大さじ2/3
…………… 50g		
ほうれん草		
…………… 40g		

栄養士さんの ワンポイント アドバイス

秋が旬の鮭ときのこのこをオイル焼きにしました。鮭にはビタミンDが豊富に含まれていて、1切れで1日分のビタミンDを十分に補うことができます。しいたけやまいたけ以外にもお好きなきのこを入れると旨味が増します。



秋田県栄養士会 地域活動職域事業部 管理栄養士 工藤 菜津美

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