

秋田のこくほ

2023

7

No.708



沢歩きエコツアー

Contents

②…保険者紹介 藤里町
世界自然遺産登録30周年

④…連合会TOPICS

⑥…あきたをヘルスアップ

にかほ市市民福祉部市民課国保年金班
副主幹兼班長 佐藤 正継さん

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>

藤里町



国保の概況 (令和5年3月31日現在)

総世帯数	1,310世帯
総人口	2,869人
国保世帯数	477世帯
国保加入割合	24.15%
収納率 (令和3年度決算)	・現年課税分…94.60% ・滞納繰越分…18.17%



世界自然遺産登録30周年

藤里町は、秋田県の北西部に位置し、青森県との県境一体は標高1千メートルを超える山並みが連なります。北部一帯は国有林となっており、その面積は182.7km²で全面積282.13km²の64.8%を占めています。令和5年度は「白神山地世界自然遺産登録30周年」を迎え、各種イベントが目白押しの年となっています。

藤里町は高齢化率が約50%、国民健康保険被保険者の前期高齢者比率も約60%となっており、一人当たり医療費も高止まりの傾向となっています。コロナ禍における農業所得の減少や国民健康保険被保険者数の減少から、収支も減少しており、ここ数年、単年度実質収支は赤字となり財政運営は厳しさを増しておられます。

税率については、平成28年度以降改正しておりますが、長年の懸案事項であった「資産割の廃止」を令和5年度で実施することといたしました。町では医療費の削減を図るため、特定健診の受診率向上の取り組みや、窓口でのジエネリック医薬品普及啓発を行うとともに、健診異常値放置者の受診勧奨事

業、糖尿病性腎症重症化予防事業を実施しております。それにあわせ、コロナ禍で実施できていなかつた健康教室等の保健事業も少しずつ再開しているところです。

今年度はデータヘルス計画の最終評価と次期データヘルス計画の策定が控えておりますが、国保担当と保健師が連携を密にし、真に必要な保健事業計画となるよう取り組んでいきたいと考えております。

必要とされる保健事業に向けて

国保の取り組み



保健事業の取り組み —保健対策シリーズ— No.389

動いて笑って楽しんで！～冬期間の健康教室～ ”健康づくり“を広げるために

藤里町では、積雪により閉じこもりがちとなる冬期間の運動不足解消に「冬期間の健康教室」を実施しています。コロナ禍で健康教室など対面で行う事業が制限された3年間でしたが、令和4年度には久しぶりに「冬期間の健康教室」を開催することができました。

ストレッチなどの軽い運動をはじめとして、健康太極拳やユニカル、3B体操、スロー・エアロビクス、脳トレ等さまざまなメニューを実施し、何十年も続いている笑顔や笑い声の多い健康教室です。

参加者の声から”特別健康教室”を企画し、町民のみなさんへお知らせしたところ、町の健康教室に初めて参加される方もいました。

例年とは違う時期、違う内容、違うネーミング：継続していくことと新しく取り入れていくこと、コロナ禍で世の中が変化し”健康づくり”でも変化が求められていることを実感しました。

国保主管課長からの一言



担当間の連携を大切にした慎重な業務を

藤里町民課長 佐々木 英樹 氏

国保担当課であります町民課は、国保の他、後期高齢、介護保険、障害福祉、各種保健事業（健診業務含む）、住基、戸籍、火葬場、墓地管理業務と担当は幅広いですが、他業務と国保業務の連携が比較的容易なことから、国保業務を遂行するにあたり各担当の連携を大切にしております。

令和6年秋に保険証が廃止され、マイナンバーカードと一体化し、オンラインによる資格確認となります。町民のマイナンバーカード申請率が85%を超え、交付率も82%を超えております。（5/1現在）町民の利便性向上を図るために、令和5年度からマイナンバーカードによる住民票等のコンビニ交付事業を導入しました。

一方で、全国的にマイナンバーカードを利用した、コンビニ交付、保険証、年金情報等にエラーが相次いでいます。マイナ保険証がシステムに反映されていないため「無保険扱い」となり、一旦10割請求になるなど、被保険者にとって好ましくない状況も発生しており、少々、気を揉んでおります。

国保事業も含め、通常業務の担当間の連携を大切にし、今一度慎重に業務に取り組んでまいりたいと考えております。



女性のための特別健康教室 案内

かなか続かない」「運動の他にも、仲間がいて笑えることも大切」と今後も健康教室の実施を待ち望む意見がありました。その声を聞いた総合型地域スポーツクラブで健康体操等を実施しているサークルの参加者が、「一緒に参加しない?」と声をかけている姿もあり、とても印象的でした。

運動に限らず、物事において「わかる」→「できる」→「続ける」それぞれの段階へステップアップするには、ハーダルがあると思います。町ではそのハーダルを乗り越えた

めのお手伝いを、これからも続けていきたいと改めて思いました。



「冬期間の健康教室」の様子

連合会行事予定

7月 July

- 5日 第1回理事会
- 7日 第2回保健事業支援・評価委員会
- 13日 柔整審査会
- 19日 第136回通常総会
- 20日 審査委員会(21、22、24、25日)
- 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 介護給付費等審査委員会
- 27日 鍼灸等審査会

8月 August

- 1日 第2回理事会
- 10日 第三者行為求償事務担当者研修会
- 17日 柔整審査会
- 21日 審査委員会(22、23、24、25日)
- 22日 診療報酬再審査部会
- 23日 審査専門部会
- 25日 審査小委員会合同研究会
- 28日 介護給付費等審査委員会
- 29日 鍼灸等審査会

9月 September

- 14日 柔整審査会
- 16日 秋田県国保診療施設協議会総会及び研修会(ミニ学会)
- 19日 審査委員会(20、21、22、25日)
- 20日 診療報酬再審査部会
- 21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

国保事業の円滑な推進に向けて、2019年以来の収集開催

秋田県国民健康保険運営協議会連絡会通常総会並びに合同研修会

令和5年度秋田県国民健康保険運営協議会連絡会通常総会並びに国民健康保険運営協議会会长・国保主管課長合同研修会が5月23日(火)、秋田県市町村会館において各市町村運営協議会会长13名、国保主管課長21名の出席のもと開催された。コロナ禍以来、4年振りの収集での開催となった。

開会にあたり主催者の秋田県国民健康保険運営協議会連絡会木村会長が挨拶に立ち、国保の構造的課題と新型コロナウイルス感染症の影響に触れ、「厳しい財政運営が続くと見込まれるなか、国保事業の運営方針に携わる我々国保運営協議会の果たすべき役割は重要となる。都道府県による財政運営のもと国保事業がより円滑に推進できるよう、調査・研究・情報の共有及び陳情や要望の取り纏めに努めていきたい。」と述べた。

続いて来賓の秋田県健康福祉部健康づくり推進課国保医療室加賀谷室長が挨拶に立ち、「国民健康保険制度における最近の動きとして、令和6年度からの6年間を計画期間とする国保運営方針や医療費適正化計画の改定作業を予定している。国保運営方針については、保険料水準の統一や事務の標準化を昨年度から市町村の皆様とともにワーキンググループ会議において検討を進めてきたところである。県の国保運営協議会にお諮りしたうえで成案したい。」と述べた。

議事では、事務局より議案説明を行い、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、総会終了後に開催された国民健康保険運営協議会会長・国保主管課長合同研修会では、国民健康保険中央会池田常務理事が「国民健康保険を取り巻く情勢と今後の課題」と題し、国保制度の現状と課題、全世代型社会保障改革と医療保険制度改革の今後の見通し等について、講演を行った。



木村会長　秋田県国保医療室 加賀谷室長



通常総会



国保中央会 池田常務理事

データヘルス計画の評価・次期計画策定に向けて

国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会

本会は5月26日(金)、保険者等を対象に令和5年度国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会を市町村会館大会議室にて会場参加22名とオンライン参加59名の出席のもとハイブリッド形式で開催した。今年度は多くの保険者においてデータヘルス計画の評価・次期計画策定を迎えるため、策定作業等を考慮し例年よりも早い時期での開催とした。

保健事業支援・評価委員会佐々木委員長と秋田県健康づくり推進課国保医療室佐藤主査による情報提供の後、帝京大学大学院公衆衛生学研究科福田教授による「データヘルス計画策定に向けて～押さえておきたいポイントとコツ～」と題した特別講演が行われた。

福田教授の特別講演に引き続き、個別保健事業の評価と課題の整理についてグループワークを行い、出席者間で活発な情報交換が行われた。



グループワークの様子

振込や資産管理もカンタン!
あなたのスマホが窓口に。

ダウンロードはコチラから



あきぎんアプリ

秋田銀行



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

効率的な事務処理に向けて

介護保険担当者研修会

本会は4月26日(水)、市町村会館大会議室において保険者等から28名出席のもと介護保険担当者研修会を開催した。秋田県長寿社会課介護保険チーム藤原チームリーダーによる介護保険に係る情勢報告、本会からの今年度における介護保険業務のスケジュール等の説明に続いて、OEC株式会社による実機操作を含めた保険者支援システム等の操作実習が行われた。

システム操作実習では、受給者異動情報等の外部作成データの送信や給付実績等の審査結果の取得など、主に本会とのデータの送受信についての説明のほか、受給者エラー管理制度については、エラーリスト参照や訂正票の作成及び送信といった事務処理の流れに沿った説明が行われ、出席者は機能や操作についての理解を深めた。



介護保険担当者研修会

各種システムがより活用されるために

特定健診等データ管理システム操作研修会及びKDBシステム操作等研修会【基礎編】

本会は国保担当及び保健師等専門職を対象として、4月27日(木)、28日(金)の2日間にわたって保険者等から32名参加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。

特定健診等データ管理に関する業務について説明した後、共同処理メニューの各種機能について、実機の操作を交えながら研修を行った。この他、システムの改修に伴う事業主健診における対応、法定報告に係る作業について説明を行った。

また、5月31日(水)～6月2日(金)の3日間にわたり新任担当者やKDBシステムの操作機会が少ない担当者を対象として、保険者等から40名参加のもとKD Bシステム操作等研修会【基礎編】を開催した。



特定健診等データ管理システム操作研修会

KDBシステムは、健診・医療・介護の情報を1つのシステムで確認できるほか、地区単位の医療費や受診状況等の分析、県や全国の同規模保険者との比較、経年・男女別・年齢別の分析が可能となっている。これらを確認するための操作方法等について、実機の操作と併せて説明を行った。

日々の業務において各種システムをより効率的に活用していただくために、今後とも研修会の開催により操作方法等の周知を図ってまいりたい。

正確かつ安定的な運用のための理解深める

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

本会は国保情報集約システム操作等研修会を5月22日(月)、国保総合システム操作等研修会を5月30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では、主に新任の国保担当者や資格管理担当者等を対象として、資格情報の連携や世帯継続判定、高額該当情報や加入者情報の連携・管理といった業務について、システムの基本操作を含めた説明を行った。

また、国保総合システム操作等研修会では、被保険者の資格マスター・レセプトの資格・給付記録の管理のほか、高額療養費や高額介護合算療養費の算定といった各種業務機能の操作について、説明を行った。



国保総合システム操作等研修会

あきたを ヘルスアップ[®]

にかほ市市民福祉部
市民課

若い世代から受診して もらうための勧奨事業

特定健康診査を通した
健康増進を目指して



写真：佐藤さん

この方にお話をうかがいました
にかほ市市民福祉部
市民課国保年金班 副主幹兼班長
佐藤正継さん
略歴：
平成12年 入庁（旧）金浦町
平成17年 市町村合併により、にかほ市職
令和4年 にかほ市市民福祉部市民課国保年金班

「特定健康診査」本来の 目的のために

特定健診を行ううえで、「受診率」という数字があらわる場面で求められ、かつ重視されているように

そのためには、40代の若い世代の方々がもっと特定健診への関心と「年に1回は特定健診を受ける」という意識を持ち、受診していただくことが必要であると考えます。にかほ市における令和4年度1月受診分までの受診率を年代別で比較すると、60代が37・0%、70代が42・4%となっているのに対し、40代は12・3%と低い状況です。特定健診を通して、若い頃から自分の日常生活の改善を意識し生活習慣病の抑制に結びつけられれば、正しく目的を達成できるのではないかと思いま

す。

この目的を達成するため、特定健診における受診勧奨事業や、糖尿病重症化予防プログラム事業に力を入れ

また、勧奨方法については受診者の特徴によってグループ分けを行ない、それぞれに応じた文面等を用いて事業を進めています。このグループ分けは委託業者へ依頼しており、令和4年度は8グループ（①～⑧）の連続受診者②前年度受診者③前年度未受診者（治療あり）④前年度未受診者（治療なし+異常あり）⑤前年度未受診者（治療なし+異常なし）の特徴によってグループ分けを行なっています。新しく対象年齢となつた方にこそ特に特定健診へ関心を持つて欲しいため、一層力を入れた勧奨を行っています。

「一件一件確認した きめ細かい対応を」

いた工夫を施しています。

し）⑥経年的未受診者（治療あり）⑦経年的未受診者（治療なし）⑧新規対象者）に細分化しました。このグループ分けに基づき、デザインや文章を変更した勧奨通知を委託業者から2回送付しました。その後、グループ分けのデータを踏まえたうえで新たに40歳を迎えた方へ向けて市からも追加で3回目の勧奨通知の送付を行いました。延べで5千通の勧奨通知となりました。

第1回発送時は、事業対象者のうち8月時点（6月受診分まで）の未受診者を対象に、前年度の特定健診結果を活用した通知を、前年度未受診のグループにはそれぞれの特徴に応じたデザインの通知を作成しました。第2回発送時には11月時点（9月受診分まで）の未受診者を対象に、連続受診者とそれ以外の方で健康管理意識の違いによるデザイン2種類の通知を作成しました。

文面と受診勧奨通知の発送時期については毎年同じように行うのではなく、委託業者と協議しながら改善を試みています。文章を推敲したりと

にかほ市では糖尿病性腎症重症化予防事業として、特定健診結果を保健師が一件一件確認し、糖尿病が重症化するリスクの高い未治療者・治療中止者の方が医療機関を受診することに繋げるための糖尿病重症化予防プログラム事業を行っています。

特定健診の勧奨事業を行ってきたうえで近年評価できる事例として、診断結果の数値が異常に高かつた方を早急に医療機関への受診へ繋げることができた件が挙げられます。昨年度の健診後、実施機関の事業団から「市から早急に連絡を取つてもらいたい診断結果の方がいる」といった連絡をうけました。本来であれば結果通知は後日一斉といった形ですが、この方については保健師から急速連絡を取つてもらい、最終的に医療機関への受診へと繋がりました。

事業団の方にも臨機応変に対応していただき、緊急性が高い検査結果に対して適切な行動を取ることができました。検査の一連の流れをシステム的に行うのではなく、人の目によつて緊急性等の判断を行ふことができました。受診者の健康を守ることになると強く実感した一件でした。未受診者に

よるものと保健師によるものでは対象者の認識に差が出ている現状についても、情報交換が行われています。

受診者に寄り添う 柔軟な対応を

よるものと保健師によるものでは対象者の認識に差が出ている現状についても、情報交換が行われています。

この目的を達成するため、特定健診における受診勧奨事業や、糖尿病重症化予防プログラム事業に力を入れ

特定健診の勧奨はもちろんですが、受診を促す勧奨についても同様に今後も注力しようと思います。

この他、改善のため取り組んできたものとしては、他の市町村の好事業例を参考とした配布チラシの工夫や受診勧奨、他のがん検診等との同日実施により受診しやすくなるような環境づくりを行つてきました。現在ではかなりうまくやれているようになります。今後も効果的な取り組みは引き続き行い、現状を維持するようにしたいと思っています。

また、令和4年度の勧奨事業を元に、委託業者より提示された課題対策案もありますので、（集団健診の土日実施を検討、ポスター掲示や医師からの受診勧奨等のかかりつけ医との連携強化など）これらも参考に、今後の勧奨事業をより効果的に行えるよう取り組んでいかなければと思いま

思います。ですが、ただ受診率を押し上げるために特定健診を行えばよいのではなく、特定健診が導入された目的である「日常生活の改善による生活習慣病の予防」へ繋げることが非常に大事であると考えます。また、年1回の健診によって病気の芽を早期発見すること、保健指導により重症化を防止することを達成すべく事業を行っていく必要があります。

そのためには、40代の若い世代の方々がもっと特定健診への関心と「年に1回は特定健診を受ける」という意識を持ち、受診していただくことが必要であると考えます。にかほ市における令和4年度1月受診分までの受診率を年代別で比較すると、60代が37・0%、70代が42・4%となっているのに対し、40代は12・3%と低い状況です。特定健診を通して、若い頃から自分の日常生活の改善を意識し生活習慣病の抑制に結びつけられれば、正しく目的を達成できるのではないかと思いま

す。

そのためには、40歳になり特定健診を受けた未受診の方には、委託業者による勧奨通知2回に加えて、市からも独自の通知を追加で送付しました。人によっては、計3回の通知が届いたことになります。新しく対象年齢となつた方にこそ特に特定健診へ関心を持つて欲しいため、一層力を入れた勧奨を行っています。

グループ分けによる 効果的な勧奨

特定健診の受診勧奨事業ですが、40歳になり特定健診を受けた未受診の方には、委託業者による勧奨通知2回に加えて、市からも独自の通知を追加で送付しました。人によっては、計3回の通知が届いたことになります。新しく対象年齢となつた方にこそ特に特定健診へ関心を持つて欲しいため、一層力を入れた勧奨を行っています。



美味しい
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: 113kcal
たんぱく質: 16.8g
脂 質: 2.4g
炭水化物: 6.2g
食塩相当量: 0.5g

【材料2人分】

- 鶏むね肉（皮なし） 130 g
(みそ: 小さじ1、みりん: 小さじ1、トウバンジャン: 少々で下味をつけます。)
- 生きくらげ 20 g
- ぶなしめじ 15 g
- 生しいたけ 15 g
- おろしにんにく、
おろししょうが
..... 各小さじ1/2
- オリーブオイル ... 小さじ1
- アスパラガス 30 g
- みそ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2

栄養士さんの
ワンポイントアドバイス

長です。調味料として秋田の米麹と大豆使用のみそを使うことで、鶏肉の風味がアップします。たんぱく質はもちろんのこと、ビタミンや食物繊維が豊富なメニューです。



地産地消

鶏むね肉と
秋田産きのこのみそ炒め

【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにします。
- ② ビニール袋に肉とみそ、みりん、トウバンジャンを入れ、袋の上から数回もみこんで下味をつけ、1時間ほどおきます。
- ③ きくらげはそぎ切り、しめじはほぐし、しいたけは5mmくらいのせん切りにします。
- ④ アスパラガスは1cm幅くらいの斜め切りにします。
- ⑤ みそはみりんで溶いておきます。
- ⑥ 弱火でオリーブオイルとおろしにんにくとしょうがを炒めます。
- ⑦ ⑥の香りがたつたら下味をつけた鶏肉を入れ、中火で炒めます。
- ⑧ 鶏むね肉が白くなり、全体に火が通ったら切ったきのこを入れて1分ほど炒め、次にアスパラガスを入れてさらに2分から3分炒めます。
- ⑨ アスパラガスが柔らかくなったら、⑤を入れて味付けします。



菊地和子氏

秋田県産きのこは肉厚で香りが良く、様々な料理に合います。また、県産アスパラガスは茎が太く甘い味が特徴です。

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