

秋田の こくほ

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>

2024
No.711

4

Contents

- 【保険者紹介】 潟上市…………… 2
みんなで創る
しあわせ実感都市 潟上
- 【連合会TOPICS】 …………… 4
- 【あきたをヘルスアップ】 ……… 6
横手市市民福祉部健康推進課
保健師副主幹 加藤 祐子さん
- 【コクホ食堂】 …………… 8
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

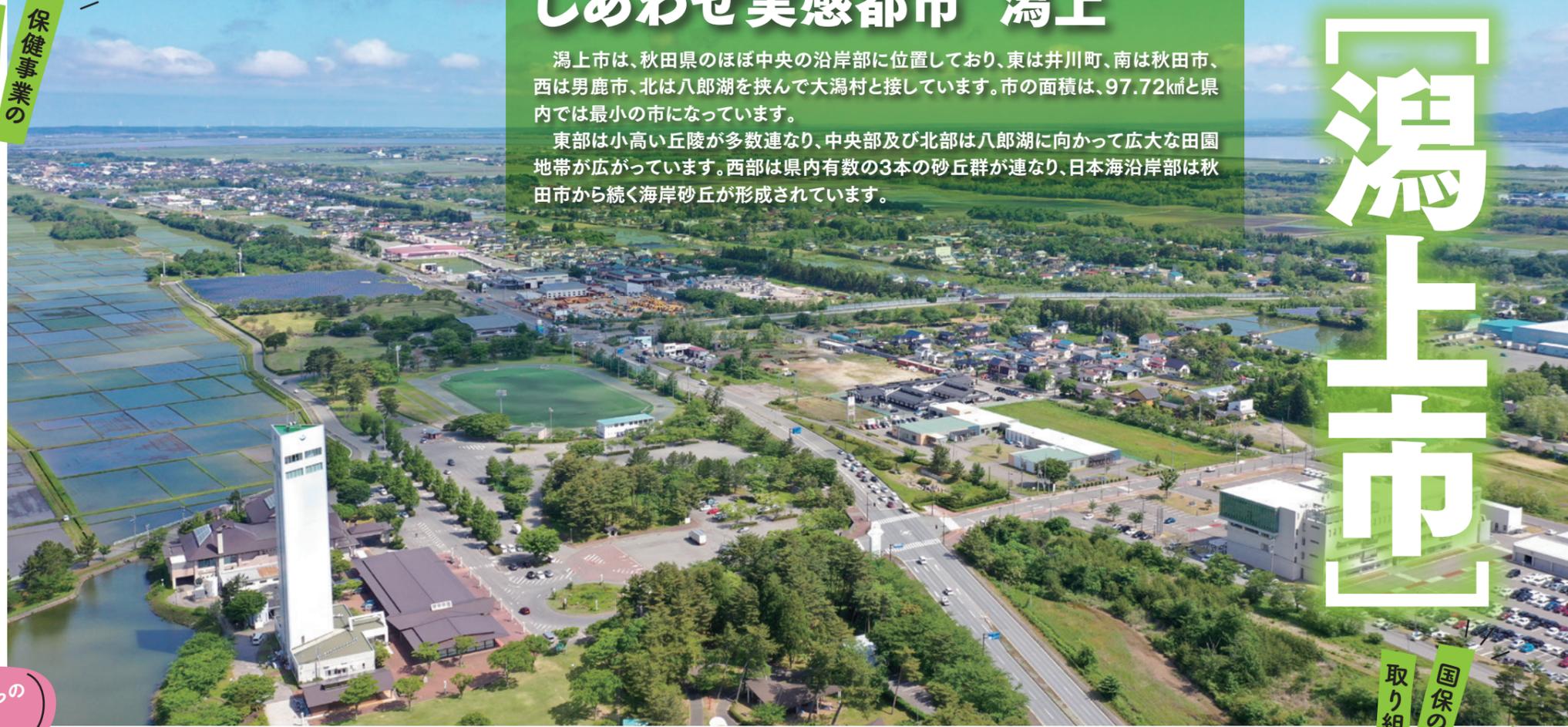


潟上市

みんなで創る しあわせ実感都市 潟上

潟上市は、秋田県のほぼ中央の沿岸部に位置しており、東は井川町、南は秋田市、西は男鹿市、北は八郎湖を挟んで大潟村と接しています。市の面積は、97.72km²と県内では最小の市になっています。

東部は小高い丘陵が多数連なり、中央部及び北部は八郎湖に向かって広大な田園地帯が広がっています。西部は県内有数の3本の砂丘群が連なり、日本海沿岸部は秋田市から続く海岸砂丘が形成されています。



国保の
取り組み

医療費適正化と 収納率向上に向けて

国民健康保険制度は、被用者保険及び後期高齢者医療制度の被保険者等を除く全ての人が加入する公的医療制度です。しかし、加入者の年齢構成が高く医療費水準が高くなっていることや、加入者の所得水準が低く国民健康保険税の負担が重いことなどの構造的な課題を抱えており、厳しい財政運営状況にあります。

潟上市においてもこの状況は例外ではなく、被保険者数は年々減少の一途をたどっています。国民健康保険加入者の高齢化率については、令和5年12月末時点で被保険者に占める65歳から74歳の割合が56.3%となっており、今後とも厳しくなることは必至です。

こうした状況の中、潟上市では効果的・効率的な保健事業を行うため、第3期データヘルス計画を策定し様々な個別の保健事業を実施しており、「健康寿命の延伸」、「医療費の適正化」に努めています。

潟上市

【国保の概況】 (令和5年12月31日現在)

| | |
|--------------|----------|
| 総世帯数 | 14,236世帯 |
| 総人口 | 31,615人 |
| 国保世帯数 | 4,022世帯 |
| 国保加入割合 | 18.8% |
| 収納率(令和4年度決算) | |
| ・現年課税分 | 94.4% |
| ・滞納繰越分 | 20.5% |



国保税の収納対策では、多様化する納税者のライフスタイルに対応するため、令和5年度からコンビニ・スマホ・クレジットカード納付と、地方税統(QRコード(e-LiQR))による納付、納税者がインターネット経由で口座振替の申込手続きができるWeb口座振替受付サービスの導入など、便利で簡単な納税環境の整備に取り組んでいます。

また、翌年度への滞納繰越を増加させないため、国保普及員の戸別訪問による納税勧奨を早期に実施するなど、DX推進ときめ細かい従来どおりの対面による徴収で収納率向上に努めています。

保健対策シリーズ No.392

糖尿病患者の人工透析移行を 食い止めるために

保健事業の
取り組み

潟上市では、平成30年度から「潟上市糖尿病重症化予防プログラム」を策定し、保健師と管理栄養士が医師会や県等関係機関と連携して取り組んでいます。

潟上市国保では、令和4年度疾病別1件当たりの費用が入院外来ともに糖尿病が1位になっています。特定健康診査受診者の糖尿病服薬者数も、県や国の平均と比較して多い傾向があります。

令和5年度は特に糖尿病重症化予防対策に力を入れた

め、これまでの保健指導に加えて「ICT(情報通信技術)を活用した保健指導」を県モデル事業として実施しました。

対象者は潟上市国保被保険者で糖尿病治療歴があり、CKD重症度分類ステージがG3a~G3bの者となっており、保健指導期間は6か月間です。令和6年2月時点では、2名の被保険者が保健指導を受けています。

参加者からは、「診察時に医師からではなかなか細かく聞くこ

国保主管課長からの 一言

健康意識の向上を



潟上市 市民生活部
市民課長
うちだ ともお
内田 倫雄 氏

2024年度の診療報酬改定では△0.12%の減額改定となりますが、少子高齢化により人口構成に歪みが生じ、一人当たりの医療費は増加の一途をたどっています。保険者として医療費適正化を図るという目的だけでなく、自治体として市民がより長く健康な日常生活を送れるよう、努力しなければなりません。

健康寿命の延伸には、一人一人が自身の健康状態に関心を持つよう意識改革が重要です。特定健診の受診率向上はもとより特定保健指導についても注力していきたいと思えます。



ICTを活用した保健指導の様子

| 4月 | |
|-----|--------------------------|
| 17日 | 審査委員会(18、19、20、22日) |
| 18日 | 柔整審査会/診療報酬再審査部会 |
| 19日 | 審査専門部会/ 介護保険担当者研修会 |
| 22日 | 審査小委員会/合同研究会 |
| 24日 | 鍼灸等審査会/ 介護給付費等審査委員会 |
| 30日 | 特定健診等データ管理システム操作 研修会 |
| 5月 | |
| 1日 | 特定健診等データ管理システム操作 研修会 |
| 14日 | 国保・後期高齢者ヘルスサポート事 業研修会 |
| 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 | 介護給付費等審査委員会 |
| 29日 | 鍼灸等審査会 |
| 6月 | |
| 5日 | 国保診療施設事務担当者研修会 |
| 13日 | 柔整審査会 |
| 19日 | 審査委員会(20、21、22、24日) |
| 20日 | 診療報酬再審査部会 |
| 21日 | 審査専門部会 |
| 24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 |
| 28日 | 第三者行為求償事務担当者研修会 |



TOPICS 3 連合会

TOPICS 3

国保制度の更なる安定を目指し、 気持ちを新たに

【令和5年度国保事業功労者表彰式】

本会は2月26日(月)、令和5年度国保事業功労者表彰式を市町村会館大会議室において挙行し、長年にわたり国民健康保険事業に多大な功績を挙げられた7名を表彰した。

表彰式では、本会の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、柔道整復施術療養費審査委員会委員の佐々木 俊之氏が「本日は榮譽ある表彰をいただき、心より感謝申し上げます。国保の財政と運営が大変厳しい状況にある中、国保制度の運営に携わる者としてそれぞれの立場で業務を遂行してきた。国保制度の更なる安定を目指して、努力を尽くしていかなければならない。この度の受賞を励みとし、国保事業の充実や更なる発展に尽くしてまいります」と謝辞を述べた。

令和5年度国保事業功労者表彰式 被表彰者(敬称略)

●国民健康保険診療報酬審査委員会委員

渡部 博之
小 番 健 司

●柔道整復施術療養費審査委員会委員

佐々木 俊之

●国民健康保険運営協議会委員

羽後町 池田 茂 男
東成瀬村 佐々木 勇 雄
東成瀬村 谷 藤 秀 子
美郷町 杉 澤 雅 英



右：謝辞を述べる佐々木 俊之氏



TOPICS

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

TOPICS 1

令和6年度事業計画・予算等可決承認される

【第137回通常総会】

本会は2月26日(月)、第137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、「国においては、昨年5月に成立した『全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部改正案』が順次施行される。国民健康保険法には、国保連合会の業務運営として『医療費適正化に資する情報の収集、整理及び分析並びにその結果の活用の促進に関する業務』が明記された。本会としては、基幹業務である審査支払業務の円滑な運営に努めるとともに、6年度から開始されるデータヘルス計画の実施において、KDBシステムの活用や保健事業支援・評価委員会を通じて、医療費適正化に資するよう保険者支援や共同処理業務の事務の効率化に努めてまいります。また、令和3年3月末に策定・公表された『審査支払機能に関する改革工程表』に基づき進められている審査支払業務改革については、引き続き、動向を注視し、国保総合システムの安定運用に努めるとともに、保険者の負託に応えるよう事業の適正かつ効率的な実施に努めてまいります」と述べた。



挨拶に立つ齊藤理事長

その後、古谷常務理事が業務報告を行い、事務局から令和6年度事業計画・歳入歳出予算について説明を行った。令和6年度事業計画については、「令和6年度は、支払基金との審査基準が統一されるほか、国保総合システムがクラウド化される。8年度以降に予定されている支払基金との審査支払システムの共同利用開始による審査支払業

務改革の着実な推進に向け、各種システムの安定的運用と必要経費の確保に努め、保険者事務の一層の効率化と軽減を図る。また、保険者努力支援制度においては、国による医療費適正化効果のある評価項目の重点化が図られていることから、保険運営の安定化と医療費適正化の取組に対する支援の強化を引き続き推進する」などとした基本方針のほか、7つの重点目標である(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に基づいた各事業計画について説明した。

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。)

また、同日に第4回理事会が開催され、令和5年度補正予算等が原案のとおり可決された。



議長に選任された
安藤羽後町長



事務局による説明の様子

TOPICS 2

国保ヘルスアップ事業等の協議を実施

【第5回・第6回保健事業支援・評価委員会】

本会は2月16日(金)及び3月5日(火)に保健事業支援・評価委員会をオンラインにて開催し、併せて13保険者等から担当者35名が出席した。

当日は、保険者等が実施する国保ヘルスアップ事業や、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業に加え、データヘルス計画の策定について協議を行った。

全体を通して、「健診・医療の受診」、「保健指導・健康教室等の参加」を促す工夫について助言を求める声が多く、「受診したことや参加したことを十分評価し、継続に繋げること」、「対象者に寄り添った通知や対応を心掛けること」などの助言がなされた。

また、佐々木委員長からは、「診療情報提供の取組が、受診率を上げるための大きなポイントだと思う。ぜひ力を入れて取り組んでいただきたい」とのコメントがあった。

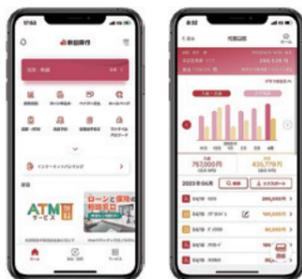
本会としても、既に取組が進んでいる保険者の事例の横展開や、保険者間で情報交換ができる時間を設けるなど、保険者全体で取組が進むよう支援に力を入れていきたい。



協議を行う様子

振込や資産管理もカンタン!
あなたのスマホが窓口。

ダウンロードはコチラから



あきぎんアプリ

秋田銀行

あきたをヘルスアップ

このコーナーでは、保険者で力を入れて取り組まれている保健事業について、担当の方の生の声をお聞きます。保健事業をとりまく環境が大きく変化していく中で、各保険者の保健事業の取組について情報提供し、保険者の各事業に資することを目的としたコーナーです。

この方にお話をうかがいました

横手市市民福祉部
健康推進課健康づくり係保健師副主幹
かとうゆうこ
加藤祐子さん
略歴
平成10年 入庁(旧)大森町役場
平成17年 (市町村合併)横手市大森地域局
福祉保健課
令和3年 市民福祉部健康推進課

高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施

～2つのアプローチから健康増進を目指す～



(横手市)加藤さん

関係課間での密な情報共有を

横手市では、令和2年度から「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」に取り組んでいます。この事業は、主管課が国保市民課、関係課が健康推進課、まるごと福祉課、地域包括支援センターとなっており、それぞれの課は別々の建物に配置されており、連携しづらい環境になっていました。そこで、今年度の実績や来年度の計画を共有する年2回の庁内検討会の実施や、庁内の連絡ツールを使ったり、事業マニュアルを作成したりして、なるべく情報共有することを意識しました。

この事業は、「ハイリスクアプローチ」と「ポピュレーションアプローチ」を行っています。ハイリスクアプローチは、各地域の状況や情報を理解している保健師が、管理栄養士と協力して担当し、ポピュレーションアプローチは、子に関するフレイル健診については、介護予防の知識や経験が豊富な地域包括支援センター保健師が、介護予防を必要とする方を介護予防事業につなぐ役割を担うするなど、それぞれの部署の強みを活かして、連携して事業を行っていると思います。

今回は2つのアプローチについて、特に注力した事業をお話しようと思います。

保健師による健康状態不明者への介入

ハイリスクアプローチでは、これまで管理栄養士が主体となっており「低栄養予防」と、保健師が取り組む「高血圧未治療者や重複頻回受診者・重複投薬者」への事業を、必要に応じて協力しながら実施していましたが、令和4年度からは「健康状態不明者の状態把握」に新たに取り組むことになりました。この事業は「健診・医療・介護のいずれも受けていない方への訪問」という今までにない新しい切り口でしたので、担当保健師たちからは「ぜひ訪問してみたい」という声が多く聞かれました。

ハイリスクアプローチでは、これまで管理栄養士が主体となっており「低栄養予防」と、保健師が取り組む「高血圧未治療者や重複頻回受診者・重複投薬者」への事業を、必要に応じて協力しながら実施していましたが、令和4年度からは「健康状態不明者の状態把握」に新たに取り組むことになりました。この事業は「健診・医療・介護のいずれも受けていない方への訪問」という今までにない新しい切り口でしたので、担当保健師たちからは「ぜひ訪問してみたい」という声が多く聞かれました。

これらの反省点を踏まえ、令和5年度はフレイル健診とフレイル予防講座をセットにして開催し、フレイル予防の普及啓発の強化を図りました。

フレイル健診の熱が冷めないうちに参加してもらうため、フレイル健診とフレイル予防講座の間隔を1週間にしたところ、フレイル健診の参加者68人の内、フレイル予防講座には61人と、ほぼ全員が参加してくれました。

フレイル予防講座では、理学療法士による講話と実技を行いました。1分間片足立ちチャレンジで自分の身体状態を確認してもらった後に、自宅で二人でもできるような運動を紹介しました。また、講座の最後に「健康の駅」への案内や、後期高齢者歯科健診の受診勧奨を行いました。

健康意識のさらなる向上を目指して

今後の展望については、「健康状態不明者の把握」については、担当保健師と話し合ったところ、来年度も引き続き70歳代後半の年代からアプローチしていくこととしました。

「フレイル健診」も、1週間後の予防講座とセットで開催し、令和6年度も継続して行いたいと思っています。参加者からは「楽しかった」「来てよかった」といった声が多く聞かれましたが、横手市中心部から離れた地域からの参加者が少ない状況でしたので、より多くの方から参加してもらえようという「開催時期や開催場所」、「チラシの内容」なども工夫していきたいと思っています。

予防講座は熱が冷めないうちに

令和3年度までは、ポピュレーションアプローチを「横手市健康の駅」で実施していました。中規模駅・小規模駅は通いの場で地域の誰でも参加できるようにしています。

この「健康の駅」による活動がフレイル予防や認知症予防、閉じこもり予防の役割を担っていますが、「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」事業の目的を考えると、まだフレイル予防に取り組んでいない方を対象とした事業も必要ではないかという意見がありました。

そこで、令和4年度からは新たにアルファシステムへ外部委託したフレイル健診を導入することにしました。委託することで保健師、管理栄養士、歯科衛生士などスタッフの確保をしてもらえた点は助かりました。フレイル健診対象者は、後期高齢者になったタイミングでフレイル予防を意識してもらいきっかけにしようというところで、対象を年齢76歳に設定しました。

フレイル健診の個別通知を郵送すると、反響が大きく受付開始から数日で、市内3会場の定員(1会場30人)に達しました。参加者は体組成計測、歩行速度・口腔機能の測定、手の平から野菜摂取量を測定するペジチェックなど、やったことのないチェックを多く体験することで、興味をもつて参加している様子でした。

令和4年度は、5か月後に2回目の健診を実施することで、フレイル予防効果を確認できるように設定していましたが、参加者は1回参加しただけで満足して



医療につながった方は今のところいませんが、後期高齢者健診を3人が受けてくれました。予防の観点から考えると、自分の健康状態を意識するきっかけにもなっており、早めのアプローチには効果があったのではないかと感じました。

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

春キャベツの甘酢和え

1人分の
栄養量

◎エネルギー:112kcal ◎たんぱく質:6.6g
◎脂質:4.8g ◎炭水化物:11.5g ◎食塩相当量:0.3g

RECIPE

【材料2人分】

- ・春キャベツ…… 140g
- ・にんじん …… 20g
- ・きくらげ(乾) …… 0.5g
- ・鶏ささみ …… 30g
- ・酒 …… 小さじ1
- ・ミックスビーンズ(市販品)
…………… 20g
- ・穀物酢 …… 大さじ3
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・塩 …… 1つまみ
- ・ごま油 …… 小さじ2
- ・サクラエビ …… 少々

A

- ① きくらげは水で戻しておきます。
- ② 鶏ささみは筋を取り、耐熱容器に入れフォーク等で穴を開け、酒をふりかけます。ラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱し、粗熱を取ります。
- ③ キャベツは葉を一口大のざく切り、芯を薄切りにします。①のきくらげとにんじんは細切りにします。
- ④ ③を耐熱ボウルに移し、ラップをして電子レンジ(500W)で約4分間加熱をします。
- ⑤ ④を電子レンジから取り出し余分な水分を捨てます。これに混ぜ合わせたAを加えます。さらに手で割いた②とミックスビーンズ、ごま油も加え、和えます。
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけ、サクラエビをふりかけます。

栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス



春キャベツに具をたくさん加えた甘酢和えです。
酢の酸味やサクラエビの香りがキャベツの甘みを引き立てます。
また、電子レンジを使うと簡単で、さらに加熱に弱い栄養素を
残さずいただくことが出来るのでお勧めです。

秋田県栄養士会 地域活動職域事業部 みうら こなみ
管理栄養士 三浦 小菜実さん

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