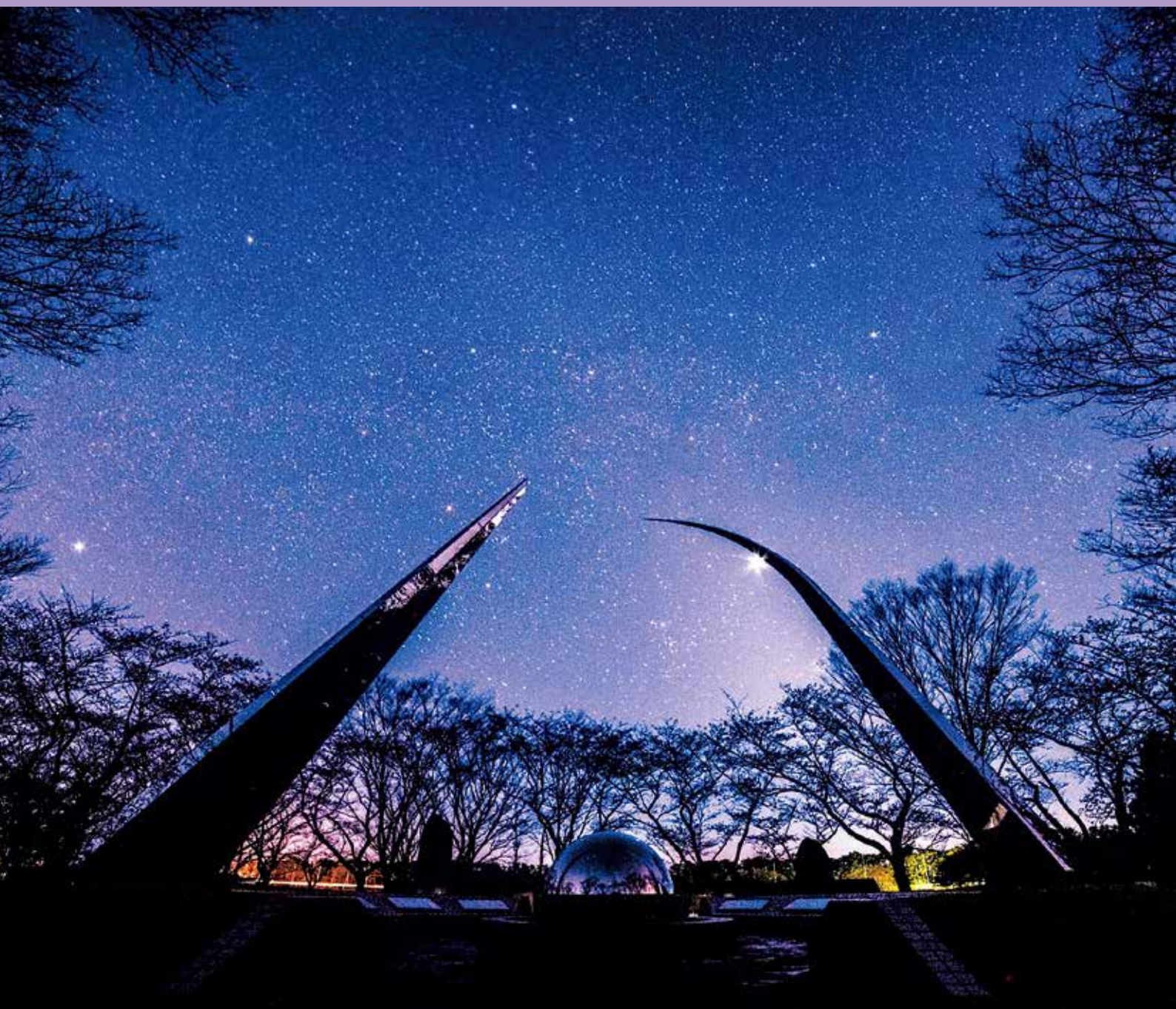


秋田のこくほ

2025

7

No.716



(写真：「南の池入植記念公園」にある入植記念モニュメントと夜空)

Contents

2 … 【保険者紹介】 大潟村
広大な干拓地が育む米どころ

4 … 【連合会TOPICS】

6 … 【あきたをヘルスアップ】
由利本荘市市民生活部市民課 主任 佐々木 実子 さん

8 … 【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/>



大潟村は秋田県の西側ほぼ中央に位置し、かつて日本で2番目の面積を誇る湖だった八郎潟を干拓して昭和39年に誕生した村で、昨年には、創立60周年を迎えました。既存自治体の合併、分割等によらずに誕生した自治体としては、国内で最後のものとなります。面積は、170.05平方キロメートル、村内の全域が海拔0メートル以下の平坦な土地が広がります。基幹産業は農業で、特に米作りが盛んです。計画的に整備された近代的な農村であり、大規模機械化農業が展開されています。

広大な干拓地が育む米どころ

大潟村

国保の概況

(令和7年4月末現在)

総世帯数	1,159世帯
総人口	2,941人
国保世帯数	557世帯
国保加入割合	48.5%
収納率(令和5年度決算)	
現年課税分	… 99.9%
滞納繰越分	… 23.9%

国保主管課長からの一言

いつまでも現役であるために



福祉保健課長
きたしま まなぶ
北嶋 学 氏

ご存じのとおり本村は農業が主産業であり、心身の健康が不可欠であるとの考えから住民の総合検診を受ける割合が非常に多いと感じます。ただし、受けるだけでその後のケアについては少々無関心なところが見受けられ、保健事業に携わる側に見れば少し気をもむ現状です。

「農業を生涯現役で」とする意識が高いことから、村では「運転寿命延伸プロジェクト事業」(運転シミュレーターや認知症予防の教室の開催等)を立ち上げ、健康のための農業、生涯現役のための免許証の継続をバックアップしています。

人口の7割以上が第1次産業従事者であることから、国民健康保険加入率は48・5%と非常に高い割合となっている一方で、少子高齢化の影響により、加入者数は年々減少しています。また、被保険者の平均年齢が44・4歳と低いのも特徴で、1人当たり医療費は、全国平均等を下回っています。しかし、入院1件当たりの医療費は全国平均等を上回っているのが現状です。そのため、大潟村では、医療費の増加を抑制するために、特定健診と特

定保健指導の受診率等の向上を目指しています。特定健康診査の受診率は60%を超え、県内で1位を記録しています。特定保健指導の実施率は年々向上しており、昨年度は29・2%となりました。しかし、4割近い未受診者がいる現状や未だに1件あたりの入院費が高額である等、課題もあるため、個別勧奨や健康教室等を実施することで、被保険者の健康寿命を延ばし、医療費の適正化を図っていきたいと考えています。

国保の取り組み

特定健康診査受診率、県内1位

保健事業の取り組み

保健対策シリーズ
No. 397

村の特徴に合わせた保健事業の展開を

大潟村は、農家の割合が多いため国保加入率が50%近い割合で、被保険者の7割以上が60歳以下(県平均は7割以上が60歳以上)と比較的若い年齢構成になっているのが特徴です。

村の特定健診受診率は60%以上をキープしており、それを可能にしているのは、検診会場が車で5分圏内というアクセスの良さや、例年稲刈りが終



10月に実施する集団検診会場

了した時期に集団検診を実施することで住民の中で検診が定着・習慣化しているためと考えられます。そして何より、各住区から出ていただいている健康推進員の協力が大きいです。集団検診の申込は、健康推進員に全世帯へ「検診調査票」の配布・回収をしてもらうことで回答率が高くなっています。Webでの検診予約も検討しましたが、検診申込者数の減少を懸念し、現在も昔ながらの紙ベースで調査を実施しています。回収した調査票は、保健センター職員がチェックを行い、提出のない世帯には個別に電話がけすること、20世帯以上の追加申込みがある場合もあります。検診調査票の封詰めや取りまとめは手作業のため骨の折れる作業ですが、今後も受診率の維持・向上の工夫に努めていきたいです。

集団検診の結果配布時、「検診結果説明会」を実施しており、検診を受診

された方は保健センターへ結果を受け取りに来てもらい、来所されなかった方には送付しています。令和6年度は213名の方が来所されました。説明会では、保健師による検診結果の説明・受診勧奨、看護師による血圧測定、管理栄養士による栄養指導・特定保健指導の初回面談、推定野菜摂取量を測定するベジチェック、体組成計の測定をしています。検診結果を見ながら、普段の生活習慣を一緒に振り返る機会となっています。



12～3月に11回実施する女性向け「すっきりリフレッシュ体操」の様子

特定保健指導の対象者へは、結果説明会の際に、保健師が個別に声をかけ、そのまま初回面談を受けてもらうよう促しています。令和3年度から、説明会で初回面談を実施する体制へ変更したことで、実施率の向上が見られています(令和6年度は28%)。しかし、村が特定保健指導を実施している冬期間は農閑期のため多くの保健指導実施者は運動量が必然的に減ってしまいま

「南の池入植記念公園」にある入植記念モニュメントと夜空／八郎潟干拓工事の完工を記念してつくられた「南の池入植記念公園」にある入植記念モニュメントと夜空です。

表紙
写真

7月

- 8日 第3回理事会
- 17日 柔整審査会
- 18日 第2回保健事業支援・評価委員会
- 19日 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
- 28日 介護給付費等審査委員会
- 29日 鍼灸等審査会
- 30日 第140回通常総会

8月

- 21日 柔整審査会/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 審査小委員会/合同研究会/介護給付費等審査委員会
- 28日 鍼灸等審査会

9月

- 6日 秋田県国保診療施設協議会総会及び研修会（ミニ学会）
- 18日 柔整審査会
- 19日 審査委員会（20、22、24、25日）
- 22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/介護給付費等審査委員会
- 29日 鍼灸等審査会

システムの利活用を通じた保健事業の推進のために

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

本会は新任担当者を対象として、4月30日（水）～5月1日（木）の2日間にわたって、国保連合会大会議室において保険者等から34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。

データ管理システムに関する業務説明の後、実機を使用し共同処理メニューの操作研修を行ったほか、国庫負担（補助）金実績報告に係る作業や、特定健診等結果の法定報告に係る作業の説明を行った。

また、6月2日（月）～3日（火）の2日間にわたり、国保連合会大会議室において新任担当者や日頃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34名出席のもとKDBシステム操作等研修会を開催した。

実機を使用し、システムの概要や基本的な操作方法、各画面及び帳票の内容や活用方法の説明等を行った。また、事業実施における体制整備から事業評価（介入支援実施前後の比較）までの流れを踏まえた保健事業介入支援管理機能の説明を行った。



KDBシステム操作等研修会

システム操作の理解を深めるために

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

本会はオンライン形式にて5月23日（金）に国保情報集約システム操作等研修会、5月28日（水）に国保総合システム操作等研修会を開催した。

国保情報集約システム操作等研修会は、32名参加のもと主に新任の国保担当者や資格管理担当者等を対象に、システム概要のほか、資格情報連携、世帯継続判定、高額該当情報連携、加入者情報連携・管理の4つの業務について説明を行った。

国保総合システム操作等研修会は、37名参加のもと主に新任の国保担当者や資格給付確認担当者を対象として、システムの基本操作のほか、資格マスタ管理や給付記録管理、高額療養費や高額介護合算療養費等の業務機能の操作方法について説明を行った。



国保総合システム操作等研修会

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

連合会 Topics

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

国保事業の円滑な推進に向けて

秋田県国民健康保険運営協議会連絡会通常総会並びに合同研修会



挨拶に立つ木村会長

令和7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長・国保主管課長合同研修会が6月10日（火）、市町村会館大会議室において各市町村国保運営協議会会長10名、国保主管課長19名の出席のもと開催された。

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、加入者の高齢化に加え、所得水準が低い等国保が直面する構造的課題に触れ、「国保は厳しい運営が続くが、調査、研究等を通じ、国保事業がより円滑に推進されるよう、情報の共有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浅野室長が挨拶に立ち、「国保制度の持続可能性確保に向け、医療保険制度改革の議論が進められている。県としては、第3期秋田県国民健康保険運営方針や第4期秋田県医療費適正化計画などにに基づき、引き続き効率的かつ安定した国保事業の運営と医療費の適正化を推進していく。」と述べた。

議事では、事務局から議案説明を行い、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合同研修会では、オンライン形式にて国民健康保険中央会池田俊明常務理事が「国保制度の諸情勢について」と題し、国保を取り巻く情勢、全世代型社会保障改革、医療・介護DXの取組みと子ども・子育て支援金、国保連合会・国保中央会の役割等について講演が行われた。



議案審議の様子

求償事務の取組み強化を

第三者行為求償事務担当者研修会

本会は6月4日（水）、オンライン形式にて保険者等から61名参加のもと第三者行為求償事務担当者研修会を開催した。厚生労働省第三者行為求償事務アドバイザーの鈴木彰人氏による「第三者行為求償事務の基本」と題した講演に続き、国民健康保険中央企画部企画調査課長代理吉田氏により「第三者行為求償事務に係る効果的な取組みや先進的な事例」について紹介がなされた。参加者からは、「請求漏れのないよう、効果的に取り組んでいきたい。」などの感想が寄せられた。

糖尿病の重症化を予防するために

国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会

本会は5月19日（月）、市町村の保健師等を対象にオンライン形式にて90名参加のもと令和7年度国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会を開催した。

保健事業支援・評価委員会佐々木委員長による令和6年度の委員会実施状況の情報提供に続き、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科長田中和美氏により「国保・後期・かかりつけ医とともに進める糖尿病重症化予防～糖尿病性腎症重症化予防プログラム改定のポイントを踏まえて～」と題した講演が行われた。その後、秋田県健康福祉部健康づくり推進課が、生活習慣病対策チーム奥山副主幹から秋田県糖尿病重症化予防モデルプログラムの改正、保健事業支援・評価委員会の野村委員から糖尿病の診断と治療について、情報提供が行われた。

出席者からは、「受診勧奨や保健指導のポイント等参考になった。」との声が多く寄せられた。

あきたを ヘルス アップ

シリーズ
企画
08

由利本荘市

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、担当者の方の生の声をお聞きします。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

市民生活部市民課 主任
佐々木 実子 さん

略歴：
平成27年 入庁 市民生活部市民課 国保年金班
平成30年 健康福祉部福祉支援課
令和 3年 東由利総合支所市民サービス課
令和 6年 市民生活部市民課 国保年金班

特定健診により 市民の健康づくりを目指す

様々な取り組みで特定健診の受診率、保健指導の実施率、健康づくり向上へ

○本市が取り組む特定健診事業について

由利本荘市では、4種類の特定健診

事業を行っています。

一つ目は、秋田県が集合契約した医療機関で4月～翌年3月の期間に実施する個別方式です。こちらは4月下旬

受診の方が34・6%を占めています。

生活習慣病にかかるレセプトがある市民への特定健診受診の働きかけが課題と感じています。さらに過去3年間のうち、健診を受診したりしなかったりと特定健診の受診が安定しない不定期受診者も約2割存在するため、連続受診定着に向けた働きかけも非常に重要と考えています。

○受診率向上に向けた取組み

特定健診未受診者に対しては、年2回の勧奨ハガキを令和3年度から送付しており、7月に発送する一回目の圧着ハガキには、個別健診医療機関と集団健診（一番大きく、人口の多い本荘地域会場）の両方を裏面に記載しています。表面は特定健診の質問項目から人工知能によって対象者の特性に応じて振り分けられた、4種類と、過去3年特定健診未受診者、前年度国保加入者の全部で6種類の発送資材を使いわ



けて印刷しています。

特性によって4種類にタイプ分けした特性の一つ目は、日々の健康に気を遣っていて病気の心配がなく、健診を受ける意義を感じていないタイプ。二つ目は将来、病気にかかることを心配しているが、健診に行くと病気が判明してしまいそだから行きたくないと思っているタイプ。三つ目は自身が不健康の自覚があるが、今の生活に満足していて、積極的に改善しようと思っていないタイプ。四つ目は自身を健康だと思っていて、健康に関する情報や健康診断の結果に興味がないタイプです。

また、1月に発送する二回目の圧着ハガキでは、未受診者の医療機関通院分析を行った結果を基に、特定健診実施機関に通院している方にはその医療機関を印字するほか、40代・50代の方、昨年受診し今年度未受診の方、それ以外の方の5種類に分けて勧奨をしています。

○特定健診事業の評価と今後の目標

勧奨通知を送付した後は受診券の再発行や、市の集団健診申込みの問合せが多く、勧奨後の健診の伸びが良く感じています。

一方、通院している方に勧奨しても「特定健診より詳しく診断しているから特定健診を実施する必要はない」と

に受診券が届き次第、同封の医療機関一覧から本人が受診する医療機関を選び、予約して受診する方法で、無料で受診できます。

二つ目は、5月～7月の期間に保健事業団に委託し、市内の各地域の集団健（検）診会場で実施する集団方式で、こちらも無料です。また、有料にはなりますが、会場によっては、同日に、肺がん、大腸がんなどのがん検診や肝炎ウイルス健診などが市の助成価格で受診できます。

三つ目は、1月にWebから申込みをして受診する市の総合健診方式（人間ドック）です。総合健診は市内の3医療機関及び保健事業団と個別契約を結び、集団方式と同様に特定健診の検査項目に加え、がんなどの悪性疾患の検査も受けることができます。総合健診は自己負担が発生しますが、国保に加入している方は4月に市から送付される特定健診受診券を医療機関に提示することで市から1万円の助成が適用された自己負担額で受診できます。

四つ目は、特定健診と同等以上の検査項目がある健診・人間ドックを、受診券を利用せず、自費で直接医療機関を予約して受診した際に、特定健診の無料受診に代えて、上限1万円の助成を受けられる人間ドック費用助成方式です。後で診断結果表を持って市に申

請すれば1万円が助成されますが、この対象は由利本荘市国民健康保険に加入している方となります。本市では人間ドックを受けられる割合がとても高く、昨年の総合健診には1,436人の方が人間ドックを受診しています。

また、秋にも追加健診を実施しています。7月時点で健診未実施の方のうち、Aーにより受診優先順位の高い上位約1300人へ追加健診のご案内を送付しています。

○特定健診の状況や課題

本市のデータヘルス計画において、特定健診受診率の目標値を50・0%と定め、受診率向上を目標に掲げています。データヘルス計画を策定した令和4年度の受診率は35・3%で、その後年々向上していますが目標値には届いていません。

問題点は、特定健診対象者のうち生活習慣病の治療をしている方で特定健診を受けていない割合が45・6%と非常に高いことだと考えています。背景としては、病院で生活習慣病の治療をしているため、特定健診を受ける必要がないと考えている方が多いのではないかと考えられます。また、過去3年間一度も特定健診を受けていない方は全体の57・7%で、そのうち生活習慣病にかかるレセプトがあり、特定健診未

の考え方から、受診ヘシフトしないことが課題です。その対策として、医師会の了解を得る必要がありますが、特定健診と同等項目にかかる診療情報提

供（みなし健診）を進めたいと考えており、それが特定健診の受診率向上に寄与し、市民の健康づくりに繋がると考えています。

「インターバル速歩を用いた健康づくり」

健康福祉部健康づくり課成人保健班 主査 土田 佳奈子 さん

にお話をうかがいました。

インターバル速歩事業は、信州大学大学院能勢博特任教授が考案した歩き方で、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。筋力や体力の向上、生活習慣病のリスク改善、医療費の削減効果があり、平成27年より普及に取り組んでいます。市では大きく次の三つの事業を行っています。

①講座（有料）：「熱大（じゅくだい）メイト」という運動量を計測する専用の機械を使用してトレーニングし、開始前後の体力測定や毎月の教室で効果を確認します。

②体験教室（無料）：インターバル速歩の概要説明や、正しい姿勢・歩き方の確認、熱大メイトの装着体験などを行います。

③実践会（無料）：各地域の体育施設で実践会を定期的に開催し、インターバル速歩の実践をサポートしたり、初めての方や久しぶりに参加された方には、より詳しく実践方法を説明します。

この事業を開始してからこれまでの講座参加者のうち、半年で体重がー7kg、腹囲ー10cm、HbA1cがー1%、下肢筋力ー66歳など大幅に改善された方もおり、平成30年度の信州大学の検証により医療費20%の削減効果が本市でも認められています。

課題は、有料である講座に参加者を集めることが難しく、無料事業に参加者が集中してしまうこと、若い世代や男性の参加者が少なく、新たな参加者を集めることです。

おいしく低カロリー

コクホ
食堂協力：公益社団法人
秋田県栄養士会

【材料2人分】

- ・稲庭うどん（乾） 2束（160g）
- ・なす（中） 1本（100g）
- ・じゅんさい（水煮） 50g
- ・えび（小） 10尾（100g）
- ・かつお節 適量
- （かけ汁）
- ・かつお節 10g
- ・だし昆布 5g
- ・水 450ml
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 大さじ1

今月のテーマ

地産地消

【1人分の栄養量】

エネルギー：379kcal
たんぱく質：17.5g
脂 質：1.0g
炭水化物：71.0g
食塩相当量：3.5g

だし香るじゅんさいと
茄子の冷やし稲庭うどん

作り方

- ① 昆布を水に30分ほど浸し、そのまま加熱します。沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節を加えます。再び沸騰したらすぐに火を止め、1分ほど置いてからこします。
- ② じゅんさいは水で2～3回やさしく洗い、ザルに上げて水気を切ります。
- ③ えびは殻と背ワタを取り除き、熱湯に加え2分ほど下茹でをします。
- ④ なすは皮をむき、繊維に沿って長さ3cm、厚さ1cmほどの細切りにし、3分ほど下茹でをします。
- ⑤ うどんは表示通りにゆでてから冷水でしめ、水気を切ります。
- ⑥ ①のだし汁を火にかけ、しょうゆとみりんを加えてひと煮立ちさせた後、冷ましておきます。
- ⑦ うどんを器に盛り、じゅんさい、なす、えびを彩りよくのせ、冷ましたかけ汁をかけます。仕上げにかつお節をふんわりとのせて完成です。

栄養士の
ワンポイント
アドバイス

忙しい日々の中でも、だしをとるひと手間で香りとうま味の深い味わいが楽しめます。塩分濃度は、一般的な麺類のかけ汁の約7割程度に抑えました。じゅんさいと茄子の涼やかな一皿をぜひお楽しみください。

秋田県栄養士会
地域活動職域事業部 管理栄養士
ちだ まどか
千田 茉登佳 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