

秋田のこくほ

2025

10

No.717



(写真：小安峡の紅葉)

Contents

2 … 【保険者紹介】 湯沢市
人のつながりで磨かれる、
熱(エネルギー)あふれる美しいまち

4 … 【連合会TOPICS】

6 … 【あきたをヘルスアップ】
五城目町健康福祉課 課長補佐 藤田 由美 さん

8 … 【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/>



湯沢市

人のつながりで磨かれる、
熱（エネルギー）あふれる美しいまち

当市は、秋田県の最南東部に位置し、南の玄関口となっています。横手盆地を貫流する雄物川とその支流である皆瀬川、役内川沿いに豊かな水田地帯を形成しており、さらに、県境付近の西栗駒一帯は雄大な自然林を有しているほか、豊富な温泉群にも恵まれています。

豊富に湧き出る地熱のように、市民の熱（エネルギー）が満ちるまちを目指し、健康で生き生きと安心して暮らせるウェルビーイングなまちづくりに取り組んでいます。

国保の取り組み

健康意識を高めて医療費の適正化へ

当市の国民健康保険加入者は、年々減少しており被保険者のうち65歳以上

の被保険者の占める割合も年々増加していることから、被保険者の高齢化が

顕著となっています。

国保税の収納対策については、コンビニ納付に加え、地方税統一QRコード（e-LiQR）による納付や、Web口座振替受付サービスなど、多様な納付方法を提供し、納税者の納付環境を整え、収納率の維持・向上に努



国保の概況 （令和7年7月31日現在）

総世帯数	17,267世帯
総人口数	38,868人
国保世帯数	5,688世帯
国保加入割合	21.46%（8,343人）
収納率（令和6年度決算）	
現年課税分	… 95.36%
滞納繰越分	… 18.20%

めています。

特定健康診査については、未受診者への丁寧な受診勧奨により、受診率は50%を超えています。今後も、更に市民の健康意識の向上が図られるよう人間ドック助成や健康講演会、健康事業など魅力ある事業を実施し、受診率が低くなっている40代、50代の被保険者への働きかけを積極的に行っていきます。

引き続きこうした取組を通じて、市民の健康維持・増進と医療費適正化を図り、国民健康保険制度の健全運営に努めていきます。

保健事業の取り組み

保健対策シリーズ
No. 398

医師・管理栄養士・保健師がサポート！ ～三位一体で取り組む糖尿病重症化予防～

当市では、秋田県糖尿病重症化予防モデルプログラムに市独自の内容を盛り込み、平成29年度から糖尿病治療中患者の保健指導を開始しました。対象となる方は、保健指導が必要と主治医が判断し、本人の同意を得た方で、主治医から市への事業の依頼により実施

しています。

取組として、初回面談前に市で作成したライフスタイルチェック票、問診票、塩分チェックシート、食事調査用紙3日分、味噌汁の塩分測定容器を郵送し、初回面談で対象者の生活習慣状況と病態への理解度や食行動、および

その食塩摂取量を確認します。そして、初回面談から2週間後の改善意欲が高まっている時期に、栄養分析結果や生活習慣の問題点を見つけ出して行動目標を決定しています。

また、ケース担当管理栄養士と事業担当保健師でケースの情報共有と指導の方向性を話し合うケース検討会を6か月の保健指導期間内に3回実施しています。加えて、主治医の先生方に3回の指導状況報告を行い、保健指導についての御指導、御助言をいただいています。【表1】

このように、他の病気との関連や服薬状況、現在の病状の確認を多面から

らの視点で検討することで、より効果的な保健指導を実施することを目指しています。

市では平成30年度から実績評価を行い、昨年度までに18名が終了し、血糖値の改善があった方は14名、体重改善のあった方は16名でした。行動目標については、対象者全員を行動変容に繋げることができています。【表2】

これらの取組は主治医の先生方からの御協力がなくては続けることができません。今後も効果のある取組が実施できるよう医師会と連携しながら取り組んでいきます。

【表1】 糖尿病治療中患者の保健指導の流れ

初回面談	1. 病態と重症化予防の説明 2. 食事内容と生活状況の聞き取り、確認 3. 服薬の説明 4. みそ汁の塩分測定結果 5. 取組内容の検討
2週間後面談	1. 食事調査の栄養分析結果報告 2. 食事面、生活面等問題点を提示 3. 行動目標の決定
1か月後以降 1・2・3・5か月後：電話 6か月後：最終面談	1. 取組状況の確認 2. 行動目標の修正 3. 検査値や体重の変化に応じた励ましやアドバイス
主治医へ報告： 初回（2週間面談後） 中間（3か月後） 最終（6か月以降）	対象者の情報共有と治療方針の検討 主治医へ対象者の情報共有と今後の対応を検討

【表2】 平成30年度～令和6年度実績 終了者18人

評価項目	人数（人）	改善率（%）
①血糖値（HbA1c）改善	14	77.7
②体重改善	16	88.9
③問診票点数改善	16	88.9
④行動目標の達成	18	100

国保主管課長からの一言

幸運の山(777m)で願う 皆様の健康



市民課長
たかはし けんこ
高橋 健吾 氏

令和7年7月7日、「7」が並ぶ幸運の日に当市の東鳥海山（標高777m）の登山イベントに参加しました。私が住む小野地区から毎日眺めている身近な山へ、200名を超える方々と共に登る一体感は格別でした。山頂で味わう爽快感は、健康だからこそ得られる喜びだと改めて実感しました。

楽しみながら足腰を鍛えられる登山は、まさに「健康づくり」そのものです。皆様も、こうした地域の行事を末永く楽しむために、年に一度の特定健診でご自身の体をチェックしてみませんか。幸運の「7」にあやかり、皆様が「健康」という幸運を手になされることを願っております。

10月

- 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

11月

- 12日 市町村保健活動連絡協議会研修会
- 13日 柔整審査会
- 14日 国保制度改善強化全国大会
- 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/介護給付費等審査委員会
- 26日 鍼灸等審査会
- 28日 全県国保等主管課長会議

12月

- 9日 第三者行為求償事務担当者研修会（介護保険）
- 15日 第3回保健事業支援・評価委員会
- 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
- 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

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

Topics
2

地域包括医療・ケアの推進を目指して

秋田県国保診療施設協議会総会及び研修会

秋田県国保診療施設協議会は9月6日（土）、総会及び研修会をアキタパークホテルにおいて、国保診療施設や保険者から21名出席のもと開催した。

開会にあたり和田会長が挨拶に立ち、国における全世代型社会保障改革の推進について触れ、「医師偏在の是正に向けた総合的な対策パッケージが昨年12月にとりまとめられた。医療法等の一部改正案として秋の臨時国会で審議されることとなり、その動向を注視していく必要がある。本県は、依然として、医師・看護師をはじめとする医療従事者の不足、市町村財政の逼迫など、大変厳しい状況にあり、課題が山積である。この困難な状況にあっても地域包括医療・ケアの実効性が確保されるよう、関係者が一丸となって、直面する課題の一つひとつ克服するために、引き続きご協力をお願いしたい。」と述べた。総会における議事では、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。

総会終了後に行われた研修会では、市立大森病院小野院長より「2040年を見すえた地域包括医療・ケア」と題し、地域医療の課題や医療ニーズの変化、国の動向などの講演が行われた。

講演終了後、座長の和田会長と助言者の小野医療副部会長による進行のもと、診療施設から7題の研究発表が行われ、意見交換がなされた。



総会の様子



左：和田会長 右：小野医療副部会長

Topics
3

保健事業の向上のために

第2回保健事業支援・評価委員会

本会は7月18日（金）、第2回保健事業支援・評価委員会をオンラインにて開催し、6保険者から担当者18名が出席した。

当日は、「糖尿病重症化予防事業」「秋田県国保ヘルスアップ事業」「特定健診受診率向上対策事業」「健診異常値放置者受診勧奨事業」などについて協議された。特に受診勧奨の方法や通知の内容について課題と感じている保険者が多く、委員から様々な意見が出された。

また、委員会閉会後に実施した情報交換では、他市町村の取組の状況を率直に話し合いすることができ、保健事業の推進のための貴重な機会となった。



協議の様子

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>

Topics
1

令和6年度事業報告・決算認定される

第140回通常総会

本会は7月30日（水）、第140回通常総会を市町村会館特別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、6月13日に被用者保険の適用拡大を柱とした年金制度改革関連法が成立した。国保から被用者保険に比較的若く一定の勤労所得がある被保険者が移行することで国保の財政基盤や保険者機能に大きな影響を及ぼすことが懸念されているため、安定的で持続可能な国保制度となるよう、法律の附則に『国保制度のあり方等に留意しながら、厚生年金保険及び健康保険の適用範囲について引き続き検討を加え、その結果に基づいて必要な措置を講ずる』ことが盛り込まれた。本会は、国保制度の安定的な運営に寄与するため、基幹業務の審査・支払業務の適正な運営及び国保制度等の基盤を支える国保総合システム等の安定的な運用に努めるとともに、保健事業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円滑な運営に努めてまいりたい。」と述べた。



齊藤理事長



石井秋田県健康福祉部長

その後、石井秋田県健康福祉部長が来賓挨拶に立ち、「本県においては、国保の被保険者数の減少と一人当たりの医療費の増加が見込まれる中で、令和6年度から「第3期国民健康保険運営方針」の運用が開始し、保険料水準の統一による市町村間の公平性の確保、医療費の適正化に向けた施策を推進している。今後とも国保連合会と市町村、県が連携し、国民健康保険の安定的な運営や県民の皆様が健康で安心して暮らすことができる「健康寿命日本一」の実現に向けて、様々な健康づくり事業を積極的に進めてまいりたい。」と述べた。

総会では古谷常務理事が業務報告を行い、事務局から令和6年度事業報告、令和6年度一般会計及び特別会計歳入歳出決算について説明した。また、（1）本会の福祉医療費審査支払業務規則の一部を改正する規則案、（2）令和7年度医療費支払特別会計補正予算（第1号）、（3）事業運営資金積立金の処分、（4）国保制度の改善強化に関する要望事項、（5）理事及び監事の選任について議案審議された。

議事について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、新役員が選出され、8月1日に開催された第4回理事会において、以下のとおり決定された。

理事長	能代市長	齊藤滋宣
副理事長	美郷町長	松田知己
〃	小坂町長	細越満
常務理事		古谷勝
理事	秋田市長	沼谷純
〃	大館市長	石田健佑
〃	由利本荘市長	湊貴信
〃	男鹿市長	菅原広二
〃	仙北市長	田口知明
〃	大潟村長	高橋浩人
〃	秋田県歯科医師会 国保組合理事長	立花透
監事	大仙市長	老松博行
〃	藤里町長	佐々木文明



議案審議の様子

あきたを ヘルス アップ

シリーズ
企画
09

五城目町

このコーナーは、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、担当者の生の声をお聞きしています。保健事業をとりまく環境が大きく変化していく中で、情報提供し、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

健康福祉課 課長補佐

藤田 由美 さん

略歴：

平成13年度 入庁
平成24年度～30年度 地域包括支援センター
令和元年度～現在 健康福祉課 課長補佐

地域に根ざした

生活習慣病重症化予防の取り組み

地域に寄り添った保健事業で町民の健康づくりを

○生活習慣病予防のためのヘルスアップ事業

本町では、町民の健康増進を支援するため、各種健（検）診、健康相談を行っています。その中で今

年度取り組む四つのヘルスアップ事業を紹介します。

一つ目は特定健診受診率向上のための未受診者の特性（受診歴等）に応じた受診対策です。特性は3パターンあり、①3年連続未受診者 ②不定期前年度未受診者 ③未受診者へはがきを送付し、10月、11月の集団健診による追加健診と医療機関による個別健診を案内し、受診勧奨をしています。また、30代国保加入者の場合、特定健診と同じ内容で一般健診として実施し、若年層からの健康づくりに対応しています。

二つ目は医療機関未受診者と未治療者の受診を促すための異常値放置者に対する受診対策です。こちらはリーフレットの送付や電話によって受診勧奨や生活習慣改善指導をしています。

三つ目は服薬アドヒアランスの向上と医療費適正化のための重複・多剤服薬者への保健指導です。レ

セプトを参照し、同じ効能を持つ薬剤を30日処方日数以上かつ6種類以上服薬している人へ電話による健康相談を行い多剤服薬は体に悪い可能性があることを知っていただく取り組みをしています。

四つ目は早期介入による糖尿病等の発症予防と重症化予防のための保健指導です。今年10月から糖尿病を含む生活習慣病の予防と改善を目的とした「糖尿病予防・改善教室」を12月まで4回実施する予定です。血液検査の数値や体重・体脂肪などの改善を目指し、健康運動指導士、管理栄養士、保健師などの専門スタッフ作成のプログラムにより参加者と一緒に取り組みます。具体的には、筋肉量や体脂肪数値を測る体成分測定や野菜の摂取量を測定するベジチェック、生活習慣病アンケートにより評価します。昨年度までは、糖尿病腎症重症化予防のための少人数に対する個別支援でしたが、今年度は集団的な保健指導でより多くの対象者への支援を計画しており、さらに「糖尿病予防・改善教室」に來られなかった方へも電話による生活習慣改善指導を予定しています。

また、食生活改善推進員による各地区公民館や集会所等で塩分の取りすぎによる高血圧などの循環器疾患や胃がんの予防のために減塩出前講座を実施しています。減塩出前講座では管理栄養士が考案した減塩レシピを町民に提供したり、ご家庭の味噌汁の塩分濃度を測る取り組みをしています。さらに保健師と管理栄養士等が協力し、「五城目版あいいうえお塩分表」を利用した取り組みも



減塩出前講座の様子

また、8月の早期健診を受診できなかった方への対策として10月、11月の日曜日健診を実施し、特定健診のみならず、後期高齢者健診や各種がん検診等の受診率向上を目指しています。また、10月からは骨粗鬆症検診も実施しています。

本町では、胃がんや脾臓がんによる死亡率が高いことから、（令和4年度脾臓がん13・0％、胃、胆のう、肺がん各11・5％）、（令和3年度胃がん29％、脾臓がん11・5％）、令和6年度よりバリウムによる胃がん検診の他に、追加対策として胃内視鏡検査費用を助成しています。同じく令和6年度より湖東厚生病院の協力を得ながら腹部超音波検診費用を助成しています。この検診は、脾臓・肝臓・腎臓等の病気の有無を無症状の内に検査を行うことで脾臓がん等を早期発見でき、治療につなげることができま

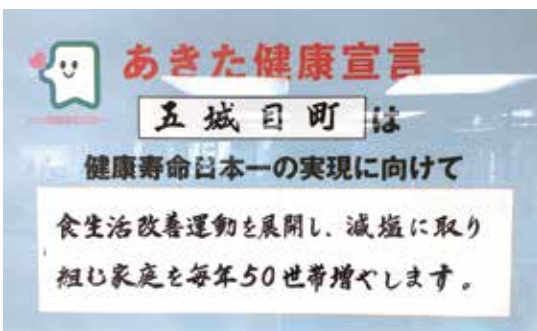
一方、課題も多くあります。ここ数年は、自然災害があり特に令和5年は大規模災害でした。大雨の影響により土砂災害警戒や水害発生のため、今年度も含め、集団早期健診を急遽中止し、別日程で実施することが多くなりました。延期する場合は、丁寧な周知、委託先の秋田県総合保健事業団との連携、協力体制、会場借上げなど同時進行で行う必要があります。また、健診会場の地区公民館や体育館が災害の避難所になることもあり、緊急時にどちらの支援も必要になることから、集団健診を実施するうえで今

後の検討課題となりました。

また、高齢化率の高い本町では、町民の中で認知機能が低下している年代の方も多く、町民へのわかりやすい説明と周知が必要で、例えば集団健診の予約方法としてパソコンやスマートフォンからのWEBや電話のほか、役場に来庁していただき、予約受付をするなど対象者に合わせた予約体制をとっています。今後は、高齢者のフレイル予防にもさらに力を入れていきたいと考えており、令和2年度から実施しているフレイル健診や健康教室、介護予防教室などへつなぎ、フォローアップとしても推進していく予定です。

○今後の目標

産業文化祭などの様々な町のイベントや毎月の広報、町のホームページ、9月下旬発行の秋田魁新報への掲載など周知に力を入れ、特定健診の受診率や保健指導の実施率、各種健康づくりの向上を目指していきたいと思っています。また、事務職員からも健診について周知、通知発送、WEBや電話予約、申込窓口対応、健診容器等も含めた受診者への通知等を協力していただいているので、引き続き、地域一丸となって町民の生活習慣の予防や改善に努めていきたいです。



町の健康宣言

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

今月のテーマ

ビタミンをとる

【1人分の栄養量】

エネルギー：98kcal
たんぱく質：2.9g
脂 質：4.6g
炭水化物：12.6g
食塩相当量：0.3g

【材料2人分】

- ・さつま芋 50g
- ・まいたけ 30g
- ・しめじ 30g
- ・エリンギ 30g
- ・ミックスナッツ（無塩） 10g
- ・クリームチーズ 10g
- ・めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1/2
- ・黒こしょう 適量
- ・乾燥パセリ 適量

きのこことさつま芋の和え物

作り方

- ① さつま芋は皮つきのまま1cm角に切り、水にさらして軽く水気を切ります。
耐熱容器に入れてふんわりラップをして電子レンジ（600w）で2～3分柔らかくなるまで加熱します。
- ② まいたけ・しめじ・エリンギは食べやすい大きさに切り、別の耐熱容器に入れます。めんつゆと混ぜ合わせてラップをして電子レンジ（600w）で2分加熱します。
- ③ クリームチーズを1cm角に切り、ナッツは粗みじん切りにします。
- ④ ①、②、③を軽く混ぜ合わせ、黒こしょうと乾燥パセリをふり、完成です。

栄養士の
ワンポイント
アドバイス

きのこはビタミンDを豊富に含み、カルシウムの吸収を良くする為、骨の健康に役立ちます。さつま芋のビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があり、効率よく摂取できます。秋が旬の食材でビタミンを補いましょう。

秋田県栄養士会
地域活動職域事業部 管理栄養士
おおやま としこ
大山 とし子 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