

秋田のこくほ



(写真：入道崎とモニュメント)

CONTENTS

2... [保険者紹介] 男鹿市

三方が海に開けた「なまはげの里」

4... [連合会 TOPICS]

6... [あきたをヘルスアップ]

上小阿仁村住民福祉課 税務保険班主任
工藤 南さん

8... [おいしく低カロリー コクホ食堂]

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

統計資料は
ホームページから

あきた 国保 検索



<https://www.akita-kokuhoren.or.jp/>

保険者
紹介

男鹿市

三方が海に開けた 「なまはげの里」



写真：寒風山

保健事業の取り組み

保健対策シリーズ

No. 400

「健康アプリ」で 健康づくりをポイント化

男鹿市では、平成30年度から「健康ポイント事業」を実施しています。これは応募用紙に健診受診日や自身の健康づくりを記入して提出することで、抽選により景品を進呈する事業です。健康づくりで景品がもらえることから、毎年楽しみにしているという参加者も見られます。

一方で、参加者の年齢層の偏りや応

募用紙を手書きする負担感、単なる記録にとどまり健康指標の改善効果が見えにくいなどの課題がありました。そこで令和7年11月に「男鹿市健康アプリ」を導入して、市民が健康意識を高め、健康的な生活習慣を実践・継続できる環境を整備し、新たに「健康チャレンジOGA事業」を開始しました。



健康アプリのチラシ（一部）



健康アプリ操作説明会

男鹿市は、日本海に突き出た男鹿半島の大部分を市域としています。男鹿半島の西北端の北緯40度線上に位置し、日本の灯台50選に選ばれた「入道崎」、芝生で覆われた山容と頂上から望む360度の風景を楽しむことができる「寒風山」などの貴重な地形は、国定公園や日本ジオパークに認定されています。豊かな自然や国指定の重要無形民俗文化財「男鹿のナマハゲ」、史跡「脇本城跡」など多くの文化や観光資源があります。

国保の取り組み

「医療費適正化を目指して」

被保険者数が年々減少し、高齢化等により一人当たりの医療費が増加傾向にある中、市民の健康増進と医療費適正化は男鹿市国保の喫緊の課題です。

この課題への対策として、市では令和7年度から服薬情報通知事業を行っています。これは重複・多剤服薬の状態にある方が、その状態を知り、かかりつけ医や薬剤師に相談するきっかけとなるよう服薬情報を記載した通知を送るもので、処方適正化による医療費適正化と、副作用等の発生リスク軽減が図られることを期待しています。

また、令和6年度より市公式LINEで健診受診予約の受付を開始して利便性を図り、令和6年度は特定健診受診率が前年度と比べ1.5ポイント増加しました。

今後も、健診受診勧奨通知の内容や回数を見直しながら、関係部署と連携して特定健診受診率の県内ワースト1脱却を目指すとともに、市民の健康増進と医療費適正化に取り組んでいきます。

健康アプリでは、毎日のアプリの起動や健康データの記録、健診受診日の入力などでポイントが得られるほか、マイナンバー連携により健診結果を登録することもできます。また、それらのデータ分析に基づきAIから提案される健康ミッションを達成することでポイントが得られます。これまでと異なり、アプリを活用した情報管理・発信により、健康的な生活習慣への行動変容を促すとともに、日々ポイントが貯まっていく楽しさも味わえる仕組みで、付与されたポイントはこれまでと同様に、景品への応募に使用できます。

現在、アプリ導入から半年ほど間もないため、参加者増加に注力しております。また、操作に不安を感じる高齢の方々には、各地区コミュニティセンターでのスマホ教室と連携して使い方をサポートしているほか、普段の生活の中で健康ポイントが貯まりやすい仕組みや、貯まったポイントを市内店舗で使える仕組みを構築中です。こうした取り組みを通じ、住民が自身の健康づくりを「見える化（ポイント化）」し、楽しく継続できる健康づくりを推進していきます。

国保主管課長からの一言



生活環境課長
いわや かつひで 氏
(令和8年3月現在)

国保制度への想い

「国保制度改善強化全国大会」に去年初めて参加し、予想外の大会内容に少し驚きました。国会議員の方々も多数出席し、その名物的なご紹介アナウンスや議員の皆さんの個性も強めで、濃密な大会に国保制度の重要さを肌で感じることができました。

本県は保険料（税）水準統一の3年目ですが、全国では完全統一も出てきており、県内でも早い段階から完全統一の協議が始まることを望むとともに、子ども・子育て支援金制度が少子化改善に貢献するよう願っています。

表紙
写真

入道崎とモニュメント／男鹿を代表する景勝地。入道崎灯台は日本に16か所しかない「登れる」灯台のひとつ。2024年春、新たな映えスポットが誕生。

4月

- 16日 柔整審査会
- 17日 介護保険担当者研修会
- 18日 審査委員会(20、21、22、23日)
- 21日 診療報酬再審査部会
障害者総合支援等担当者研修会
- 22日 審査専門部会
- 23日 審査小委員会/合同研究会
- 24日 介護給付費等審査委員会
- 27日 鍼灸等審査会
- 30日 特定健診等データ管理システム
操作研修会

5月

- 14日 柔整審査会
- 19日 国保・後期高齢者ヘルスサポート
事業研修会
- 20日 審査委員会(21、22、23、25日)
- 21日 診療報酬再審査部会
- 22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

6月

- 2日 KDBシステム操作等研修会(3日)
- 3日 国保診療施設事務担当者研修会
- 18日 柔整審査会
- 20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
介護給付費等審査委員会
- 26日 鍼灸等審査会

TOPICS
2

国保制度の円滑な運営と安定化に向けて

令和7年度国保事業功労者表彰式

本会は2月25日(水)、令和7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、本会の松田副理事長から被表彰者に表彰状と記念品が授与された。



右：石田 俊哉氏



右：佐々木 志保子氏

また、被表彰者を代表して、北秋田市国民健康保険運営協議会委員の佐々木 志保子氏が「本日は荣誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げます。地域の皆様が健康で明るい生活を送れるよう、国民皆保険の基盤である国民健康保険制度に携わる者として日々職務に励んできた。高齢者が多く加入し被保険者の所得水準が低いといった構造的問題に加え、被保険者数の減少、医療の高度化による医療費の増大など国保事業を取り巻く課題は多岐にわたり、その運営は一層厳しさを増している。地域住民の医療の確保と健康増進に寄与するため、国保制度の円滑な運営と安定化に向けて、今後も不断の努力を続けてまいりたい。」と謝辞を述べた。

令和7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

後藤 尚 清水 光 石田 俊哉
細部 泰雄 黒木 淳 大石 晋

○国民健康保険運営協議会委員

北秋田市 佐々木 志保子



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8年度事業計画・予算等可決承認される

第141回通常総会



松田副理事長

本会は2月25日(水)、第141回通常総会を市町村会館大会議室において開催した。

開会にあたり松田副理事長(美郷町長)が挨拶に立ち、「国においては、昨年6月に『経済財政運営と改革の基本方針2025』が閣議決定され、全世代型社会保障の構築を着実に推進するとともに、医療DX工程表に基づき、全国医療情報プラットフォームを構築し、電子カルテの普及や介護情報基盤の整備、予防接種事務のデジタル化などを進めることが定められている。予防接種のデジタル化に伴う接種記録等の情報連携や請求支払事務、介護情報基盤システムでの情報連携事務については、国保連合会の新たな業務として受託するよう求められたところである。本会は、引き続き、国民健康保険制度の安定的な運営に寄与するため、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、保険者の行う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一層努めてまいりたい。」と述べた。

続いて、古谷常務理事が業務報告を行った後、事務

局が令和8年度事業計画・歳入歳出予算について説明した。令和8年度事業計画については、「データヘルスを活用した予防・健康づくりや重症化予防等、保健事業を通じて保険者支援に努めるとともに、保険者努力支援制度においても、国により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、第三者行為求償事務の受託や支援強化等、保険者による医療費適正化の取組に対する支援を引き続き推進する。」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、



議長を務める備前東成瀬村長

(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)診療報酬等審査業務の充実強化及び適正な支払業務の実施、(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。)

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。

ダウンロードはコチラから



◇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

住民福祉課 税務保険班主任
工藤 南 さん

略歴
平成31年 入庁 住民福祉課健康推進班
令和4年 産業課林務商工班
令和7年 住民福祉課税務保険班

国保、後期における一体的実施に関する保健事業

住民のフレイル予防を目指して

一体的実施に関する保健事業の実施状況について

当村では令和5年度から、一体的実施事業として後期高齢者を対象にフレイル健診を実施しています。健診では①問診②歩行年齢測定や歩行速度測定等の身体機能測定③身長測定や握力測定等の身体測定④オーラルフレイル測定をしています。後期高齢者の中でも、特に村で実施する事業に参加していない方へ重点的にアプローチするため、電話や訪問等で体調確認とともに事業の周知、参加勧奨を行いました。普段から「保健センター職員から連絡が来る」ことに馴染んでいるという村の特徴も後押しとなり、新規対象者の掘り起こしに繋がりました。参加者からは「なかなか家から出ることもないし、参加できてよかった。次回の健診まで頑張ってみようと思う。」等前向きな意見が聞かれました。

2年目(令和6年度)は後期高齢者のみでなく、70歳以上の国保の方も対象者としてアプローチし、1年目には関わることのできなかつた世代を含め、住民への関わりを継続しました。

2年間事業を実施し、新規に関わりを持たれた方はいるものの、人手不足もあり、その後のフォローアップが不十分であると感じたため、3年目の令和7年度はもともとあった介護予防教室を拡充し、



フレイル予防教室

レイル予防に特化した「フレイル予防教室」として実施しました。フレイル健診の結果をもとに、事業への参加を促しながら、国保世代から後期世代へ移行後も長期間にわたって関わり続けることができる体制づくりに取り組んでいます。

ハイルスクアプローチの取り組み

当村ではハイルスクアプローチの際に使用する「健康状態アセスメントシート」の作成を工夫しました。当村は小規模自治体で、職員数(マンパワー)に限りがあり、データで「ハイルスクであるため介入が必要」と抽出されても、すべての方へ十分に開く時間を確保することは困難でした。また、職員間で情報共有はしているものの、得られる情報の偏りがありました。そのため、国保連で実施している保健事業支援・評価委員会に諮り、他市町村からの情報も得ながら、当村版の「健康状態アセスメント

シート」を作成しました。シートはA4片面1枚、国保や後期の区別なく対応でき、住民からの聞き取り時にお互いの負担なく、本当に得たい情報を分かりやすくまとめられるものを目指しました。特徴は何かあったときに頼ることのできるキーパーソンとその連絡先を聞き取れることで、この情報は住民との長い付き合いの中で重要なものとなっています。さらにシートの蓄積により、国保から後期に移行した際も、住民の経緯をスムーズに追跡できると考えています。

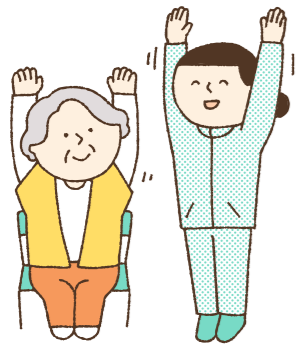
現在、役場庁舎の国保担当と後期高齢担当が事務、保健センター職員(主に保健師と管理栄養士)が実際の住民へのアプローチを行うという、役割分担しながら、一体的実施事業を実践しています。しかし、異動や新規採用がある中で、マンパワーの確保、一体的実施の理解や住民と関わるうえで必要な様々なスキルの向上については年度毎の課題と感じているので、日々の情報共有や課題解決に向けた協議等、職員間での対話を重要視しています。

令和5年度から様々なアプローチを住民の方へ続けてきた結果、当村の傾向と課題を知ることができました。また、難聴の方が多い、歯を喪失している方が多い等レセプトでは把握できない現状を知り、住民に実際に会うことの必要性を感じました。把握した現状や実際のデータなどと照らし合わせながら、より効率的に良い形で関わりを続けていけるように、今後も試行錯誤しながら事業に取り組んでいきます。

健康状態アセスメントシート		担当()	
【 低栄養・口腔・フレイル・DM不良・健康状態不明者・多剤・DM重症化予防 】			
介入日時 令和 年 月 日() 時 分～ 時 分			
氏名	フリガナ	性別	男・女
住所	上小阿仁村	生年月日(年齢)	T・S 年 月 日
家族構成	単身・夫婦のみ・その他()	電話番号	
自宅等の状況	通院の状況、にがい、暮らし、移動手段など		
血圧	mmHg	身長	cm
		体重	kg
		BMI	
自覚症状/自身の体調への思い			
受診状況	(かかりつけ医、かかりつけ歯科医の有無)		
内服状況	(処方された薬剤、必要であればお薬手帳の返戻の有無)		
治療/指導内容	(本人の理解度は?悪い?)		
日頃意識していること			
担当の所見(評価)			
口医療の接続	口急ぐ	【自由記述】次回訪問の必要性は?	
口介護の接続	口急がない		
口その他の接続	口助言		
その後の状況(おおよそ2〜3か月後)			
レセプト確認日			
電話確認日			
状況			

健康状態アセスメントシート

生活している在宅の方に決定しています。事業対象者へのアプローチを通じて糖尿病・血圧等の異常値放置者が多いという当村の傾向を知ることができ、低栄養者に関しては、介入時にはすでに要介護状態の方もいて、早期発見の重要性を再確認しました。そのため、令和6年度からは特定健診・後期高齢者健診の状態確認項目



事業の評価と今後の目標

として採血で分かるA1c(アルブミン)検査を追加しています。また、電話や訪問の時期については、ひきこもりがちな冬季に体調確認をしながら介入することを心がけています。

協力：公益社団法人 秋田県栄養士会
おいしく低カロリー
コクホ食堂



テーマ
春野菜をとる

アスパラと海老の洋風白和え

材料2人分

- ・アスパラガス…………… 3本
- ・むきえび…………… 80g
- ・スイートコーン(缶詰) 30g
- ・絹ごし豆腐… 1/2丁(150g)
- ・Aマヨネーズ …… 大さじ1
- ・A粉チーズ …… 大さじ1
- ・塩 …… 少々
- ・黒こしょう…………… 少々

【1人分の栄養量】

エネルギー	145 kcal
たんぱく質	14.1 g
脂質	8.4 g
炭水化物	5.7 g
食塩相当量	0.6 g

作り方

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで、耐熱皿にのせて600Wの電子レンジで3分加熱したあと、ザルにとって水気を切り、冷ましておきます。
- ② アスパラガスは根元のかたい部分を切り落として下半分をピーラーでむき、斜め切りにします。むきえびは背わたを取ります。
- ③ アスパラガスと海老はそれぞれ茹でて、ザルにとり、粗熱を取っておきます。
- ④ ボウルに①とAを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に③とコーンを加えて和え、塩・黒こしょうで味を調えて完成です。

栄養士のワンポイントアドバイス!

Point



和食のイメージがある白和えを洋風にアレンジしました。春の食材であるアスパラガスを味わえる他に、エビと豆腐でたんぱく質をしっかり摂ることができます。コーンの甘味があるため、お子様にもおすすめです。



秋田県栄養士会 地域活動職域事業部 管理栄養士 伊藤 玲奈 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