

秋田のこくほ



(写真：不動滝での仙人修行)

CONTENTS

2… [保険者紹介] 東成瀬村

さわやかなるせ仙人の郷

4… [連合会 TOPICS]

6… [あきたをヘルスアップ]

秋田市国保年金課 給付担当主事
田村 茉莉さん

8… [おいしく低カロリー 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

あきた 国保 検索



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

保険者
紹介

東成瀬村

さわやかなるせ仙人の郷

保健事業の取り組み

保健対策シリーズ

No. 401

楽しく続けるを支援！ 健康づくりポイント事業

東成瀬村では、住民の継続した健康づくり活動を支援するため、令和6年度から「東成瀬村健康づくりポイント事業」を実施しています。本事業は、健康意識の向上を図り、生活習慣病予防や健康寿命の延伸につなげることを目的としており、健診や健康づくり活動への参加に応じてポイントを付与し、貯まったポイントで特典と交換で



健康づくりポイントカード



ポイント特典の日用品等

きるインセンティブ制度を導入しています。対象事業には、各種健診、人間ドック、がん検診、健康教室、講演会などがあり、特に健診受診を特典交換の必須条件とすることで、受診行動のきっかけづくりを図っています。また、プレパパ・ママ教室やこども家庭センター事業、教育委員会の生涯学習事業

写真：冬の成瀬川

国保の取り組み

「二人一人に寄り添う

国民健康保険を」

東成瀬村の国民健康保険では、住民が安心して医療を受けられるよう、医療費の適正化と健康づくりの推進に取り組んでいます。人口の少ない村であることを強みとして、国保、後期高齢、健診の各担当に加え、国保診療所の職員も一人一人の被保険者の生活状況や健康状態を把握し、関係者で情報を共有することで、個人に向き合ったきめ細かな対応につなげています。特定健診や保健指導を通じて生活習慣病の早期発見・重症化

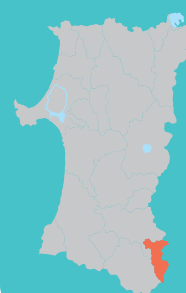
予防を図るほか、未受診者への声かけや健康相談、必要に応じた受診勧奨にも努めています。こうした日常的な取り組みにより、医療費は県内比較でも低く抑えられており、村全体で健康を支える体制を築くことができている。今後も健診等を通して住民の健康状態を丁寧に把握し、疾病の予防と早期対応を進めながら、持続可能な国保運営と健康寿命の延伸を目指していきます。

東成瀬村は1889年、田子内・岩井川・椿川の3村合併により誕生しました。秋田県の東南端に位置し、岩手・宮城に接する山あいの村です。面積203・69km²の約93%を山林原野が占め、栗駒国定公園や成瀬川など豊かな自然に恵まれています。人口は2026年4月末現在2,155人です。四季の景観や清流のほか、雪国らしい暮らしが息づく特別豪雪地帯としても知られています。

国保の概況

(令和8年4月末現在)

総世帯数	924世帯
総人口	2,155人
国保世帯数	275世帯
国保加入割合	19%
収納率94.1%	
(令和7年度決算見込み)	
・現年課税分	98.4%
・滞納繰越分	30.1%



国保主管課長 からの一言



住民生活課長
まきうち 剛氏

日々、健康への意識を

国保を取り巻く情勢は、被保険者の減少や高齢化、医療費の増加などにより、今後ますます厳しさを増すものと感じています。制度を支える立場として、健診や予防の大切さを伝え、安定した運営に努めてまいります。私自身も畑仕事を運動代わりに、退職後に国保のお世話になる際には制度保持に負担をかけないよう、日々の健康管理に努めたいと思います。皆様におかれましても、どうぞ健康にお気を付けください。

なども対象とし、他の課とも連携しながら幅広い年代が参加しやすい体制を整えています。初年度は参加者121名・ポイント達成者26名、翌年度は参加者137名・達成者51名と増加し、事業への関心の広がりが見られました。事業参加時に「カードを持ってきたよ」と声をかけてくれる方や、「この活動は対象になるか」と積極的に相談される場面もあり、健康づくりへの意識向上につながっていることがうかがえます。また、こうしたやり取りを通じて保健師と住民が関わるきっかけにもなっており、保健師か

ら対象となる取り組みを提案し、実際に健診受診などの行動につながった例もあります。「達成を目指して頑張りたい」といった声も聞かれ、継続した健康づくり活動の後押しになっていると考えられます。一方で、参加者は70～80代が中心で、働き世代の参加が少ないことが課題です。今後は周知方法や特典内容、対象事業の実施方法を工夫し、より参加しやすい仕組みづくりを進め、地域全体の健康づくりにつなげていきたいと考えています。

不動滝での仙人修行／夏に行われる仙人修行の滝行。断食・座禅・写経などを体験し、心身を鍛える風物詩。

表紙
写真

- 3日 第2回保健事業支援・評価委員会
- 14日 第1回理事会
- 16日 柔整審査会
- 18日 審査委員会(21、22、23、24日)
- 22日 診療報酬再審査部会
- 23日 審査専門部会
- 24日 審査小委員会/合同研究会
- 27日 第142回通常総会
- 28日 鍼灸等審査会
介護給付費等審査委員会

- 19日 審査委員会(21、22、24、25日)
- 20日 柔整審査会
- 21日 診療報酬再審査部会
- 22日 秋田県国民健康保険運営協議会総会
及び研修会(三二学会)
- 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

- 16日 医療費分析研修会
- 17日 柔整審査会
- 18日 審査委員会(19、24、25、28日)
- 24日 診療報酬再審査部会
- 25日 審査専門部会
- 28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

システムを活用して更なる保健事業の推進を

KDBシステム操作等研修会



研修会の様子

6月2日(火)～3日(水)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システムを操作する機会が少ない担当者を対象として、保険者から39名出席のもとKDBシステム操作等研修会を開催した。

研修会では、実際にシステムを操作しながら、KDBシステムの概要や基本的な操作方法、FBR・概数把握機能について説明した。また、介入支援管理機能について糖尿病重症化予防事業を例に事業企画から評価まで一連の流れに沿って説明した。

参加者からは、「KDBシステムにより地域の状況を把握し、保健指導に活用したい。」等の感想が寄せられた。

業務の効率化に向けて

介護保険担当者研修会



研修会の様子

4月17日(金)、市町村会館大会議室において保険者担当者22名の出席のもと、介護保険担当者研修会を開催した。

研修会では秋田県長寿社会課介護保険・人材対策チーム菅原チームリーダーによる介護保険に係る情勢報告に続き、本会より介護保険の基本的な業務や介護給付適正化事業について説明を行った後、OEC株式会社より新介護保険保険者支援システム等について実際にシステムを使用した操作実習が行われた。

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、受給者エラー管理システムについて、エラーリスト参照や訂正票の作成及び送信など、主に本会とのデータの送受信についての説明がなされた。



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

安定した国保事業を運営するために

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



木村会長



安室室長

令和8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5月26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21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、国民健康保険制度が直面する急速な少子高齢化や医療の高度化による医療費の更なる増加など構造的な問題に触れた後、「国保事業が円滑に推進され、市町村国保の発展向上に資することを目的とする市町村国保運営協議会の果たすべき役割は、一層重要であるため、国民健康保険事業の運営についての情報の交換や陳情及び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

課国保医療室安室室長が挨拶に立ち、「今年度から次代を担う子どもたちを社会全体で支えていく子ども・子育て支援金制度における拠出金の徴収が開始されたが、国保税への上乗せという形での徴収となるため、各位には多大な御負担をおかけしている。県としても、この制度導入に伴う影響や被保険者の理解がどのように進んでいるか、引き続き注視していく。今年度は第3期秋田県国民健康保険運営方針の中間見直しの時期にあたる。これまでの取り組みをさらに加速させ、将来的な保険料水準の統一に向けた検討を進めるにあたり、地域の実情を知る皆様の視点と現場運営の視点、それぞれの立場からの忌憚のない意見をお願いしたい。」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井原事務局次長より「国保制度の諸情勢について」と題した、国保を取り巻く情勢、医療保険制度改革、自治体の事務負担軽減に向けた国保連の役割強化等について、講演が行われた。



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



あきぎんアプリ



秋田銀行

あきたを ハルス アップ

シリーズ企画
11 秋田市

◇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。

重複・頻回受診者および重複・多剤服薬者への保健指導 適切な受診と服薬管理を促すために

本市の保健指導の内容及効果について

本市では、被保険者の適切な受診行動および健康保持・増進を図るため、重複・頻回受診者や重複・多剤服薬者へ訪問による指導と文書による指導を実施しています。

最初に訪問指導の流れを説明します。①9月に重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者の訪問指導対象者を次の基準で抽出します。

【重複・頻回受診者】1月に3医療機関以上を受診し、かつ1月に同一医療機関を最大10日以上受診した者。

【重複服薬者】1月に2医療機関以上から6医薬品以上を処方された者。

【多剤服薬者】医療機関から30日以上処方されている処方薬の種類が5医薬品以上ある者。

②10月に訪問指導の趣旨を対象者へ通知し、③11月から国保年金課の職員及び特定健診課の保健師または看護師が対象者宅へ訪問し、健康状態や受診状況、指導内容等について訪問指導票に記録します。④1月～2月にKDBシステムやレセプト等の情報を活用し、訪問指導実施前後の評価をします。

次に文書による保健指導を説明します。①重複服薬指導対象者を、国保連合会提供リストから選定しま

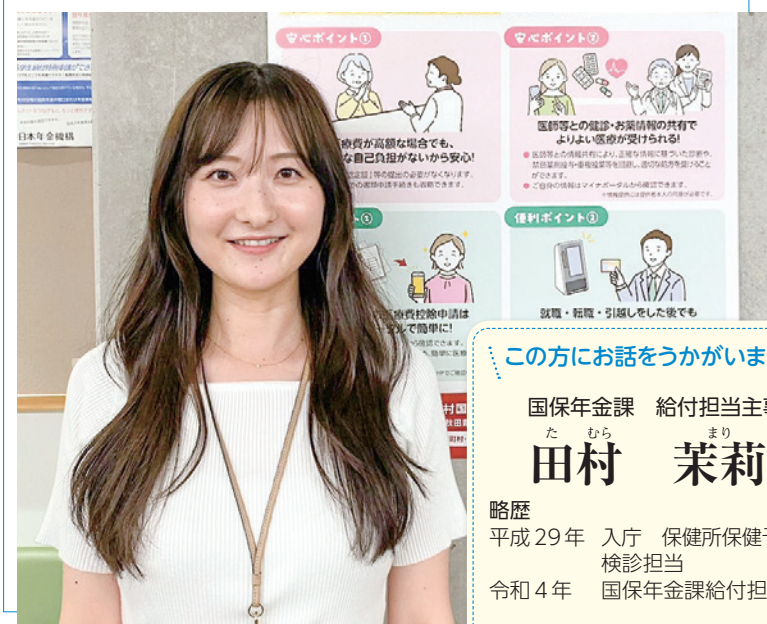
対象者一人一人に寄り添った支援を

訪問指導や通知を通じて、受診状況や服薬状況を対象者と一緒に確認することが、適正受診や服薬への意識づけに繋がったと感じています。また、実際に話を伺うことでデータだけでは分からない生活背景や受診理由を把握することができ、一人ひとりの状況に応じた支援を行うことができました。今後も訪問指導や通知を継続しながら、丁寧な対応に努めていきたいです。

一方で、対象者によっては事業への理解を得ることが難しい場合や例えば腰痛に対する電気治療のために頻回受診となっているケース、雪寄せ作業によ

る腰痛悪化により、内服薬・湿布・塗り薬が追加され、多剤服薬に繋がっていたケースなど、治療上必要な受診・服薬であるケースもあり、支援方法に悩む場面もありました。また、訪問時は状況が改善している場合もあり、対象者の選定期間や介入タイミングの難しさを感じました。改善に向けては、通知文の表現を分かりやすく工夫することや訪問時には保健師や看護師の協力を得ながら、対象者の生活状況や思いを丁寧に聞き取るよう心がけています。

今後も、重複・頻回受診や多剤服薬の改善に繋がるよう、早期介入や継続的な支援を行い、対象者の健康管理意識の向上と医療費適正化に繋がる事業を進めていきたいです。



医療機関等の受診にあたってのお願い

誰もが安心して医療を受けるために、医療機関へのかかり方・薬の服用の仕方を確認してみましょう！

1 多剤服用は危険！

複数のお薬を一度に服用することで、**副作用**を起こす可能性が高まる状態を**ポリファーマシー**といいます。高血圧や糖尿病など、複数の疾患の治療をうけているかたで、服用するお薬の種類や数が増える場合には注意が必要です。

2 お薬手帳を活用しましょう！

医師や薬剤師が、お薬手帳を見て服用中のお薬の種類や、用法・用量、処方数などを確認します。お薬の重複や副作用を防ぐための適切な判断をする情報源です。必ず1冊にまとめておき、医療を受ける際は忘れずに持参しましょう。

3 あなたのかかりつけ医を！

身近で相談できる自分にあったかかりつけ医やかかりつけ薬局を選ぶことで、同じ医師や薬剤師があなたの健康状態を長く見守り続け、お薬の管理を一貫して行うことができ、安心です。

4 自分の健康は自分で管理を！

自分の健康管理に積極的に取り組むことを、**セルフメディケーション**といいます。同じ処方箋を複数回使用するリフィル処方箋を利用したり、軽微な症状は医師の診断や処方箋がなくても購入できるOTC薬品（市販薬）で早めに対処することで、安定した健康管理が期待でき、医療費の抑制にもつながります。また、価格が安く販売されているジェネリック医薬品やバイオシミラー（バイオ後継品）もぜひ活用しましょう。

※バイオシミラー（バイオ後継品）とは？
バイオ医薬品（バイオテクノロジーを用いて生産されたタンパク質を有効成分とする医薬品）の特性が認められ、他の医薬品から複製されることで、特許が切れた薬と同じように使うことができます。

特定健診・がん検診については裏面をご覧ください。

秋田市市民生活部 国保年金課 電話 018-888-5630

適正受診リーフレット

重複・頻回受診等の状況						
		(表1)				
		(単位:人、割合%)				
分類	項目	R3	R4	R5	R6	R7
重複・頻回受診	受診者数	131	129	109	96	82
	割合	0.23%	0.24%	0.21%	0.20%	0.17%
	目標値	-	-	-	125	121
重複服薬	対象者数 (処方を受けた者)	12	8	7	5	3
	割合	0.02%	0.01%	0.01%	0.01%	0.01%
	目標値	-	-	-	減少	減少
多剤服薬	対象者数 (処方を受けた者)	9,085	8,843	8,223	8,188	7,138
	割合	16.3%	16.5%	16.0%	16.8%	15.1%
	目標値	-	-	-	8,542	8,276

※各年度の被保険者数は以下のとおり

R3	R4	R5	R6	R7
55,793人	53,463人	51,341人	48,647人	47,196人

(注)
・「割合」＝受診者数または対象者数÷被保険者数×100
・「R」は目標値を設定していない年度
・R7は令和8年2月の値

訪問指導 過去三年分の推移一覧表(分類別)										(表2)	
分類	年度	訪問指導 対象者数	医療機関数		日数		総費用額 (医科・歯科)		総費用額 (調剤)		
							減少(↓)		増加(↑)		
			↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	
重複・頻回受診	R5	7	5	2	6	1	6	1	4	3	
	R6	4	3	1	4	0	4	0	3	1	
	R7	4	3	0	4	0	4	0	3	1	
重複服薬	R5	1	1	0	1	0	1	0	1	0	
	R6	2	2	0	2	0	2	0	2	0	
	R7	1	1	0	1	0	1	0	0	1	
多剤服薬	R5	2	2	0	2	0	2	0	2	0	
	R6	5	1	3	2	3	4	1	3	2	
	R7	4	2	2	2	2	4	0	1	3	

(注)
・「0」は増減なし
・「変化なし」は数値に含めず

日常生活の状況		
食事	☐ 自分で作る ☐ 自分で買物をする ☐ 介助なしで食べれる	
移動	☐ 歩く・乗る ☐ 車いす ☐ その他	
歩行	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車いす	
移動・歩行補助	☐ 歩行補助具 ☐ 車いす ☐ その他	
移動	☐ 歩行 ☐ 歩行補助具 ☐ 車い	

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

地産地消

ポークソテーきのご添え
キイチゴソースとともに

材料2人分

- 豚肩ロース(とんかつ用) 2枚(140g)
- こしょう 少々
- マッシュルーム(生) 6個(60g)
- 生しいたけ 2枚(50g)
- まいたけ 60g
- しめじ 40g
- えのき 40g
- 塩(ハーブ入り) 少々
- ベビーリーフ 20g

【キイチゴソース】

- キイチゴ(冷凍) 40g
- (又はキイチゴジャム)
- しょうゆ 小さじ2
- 白ワイン 大さじ4
- はちみつ 大さじ1
- バター 4g

【1人分の栄養量】

エネルギー	278 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	14.6 g
炭水化物	9.6 g
食塩相当量	1.0 g

作り方

- ① 豚肉は筋を切り、軽くたたいて平らにし、こしょうを振ります。
- ② きのはそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンを熱して豚肉を強火で焼き、きれいな焼き色が付いたら返して蓋をし、中火で蒸し焼きにします。中まで火が通ったら豚肉を取り出します。
- ④ 肉汁が残ったフライパンできのこを炒め、塩で調味します。
※ハーブを含んだ塩を使用することで、より風味が良くなります。
- ⑤ 鍋にAを入れて弱火で加熱し、とろっとしたら、バターを加えて良く混ぜ、キイチゴソースを作ります。
- ⑥ お皿に豚肉を盛り、⑤のソースをかけて④とベビーリーフを添えて供します。

栄養士の
ワンポイント
アドバイス！

Point



五城目町産のキイチゴは夏と秋に最盛期を迎え、特有の甘酸っぱさが豚肉と良く合います。きのこは肉汁で炒めることでコクが増し、油と塩分を抑えることが出来ます。ソースをジャムで代用する時は、はちみつを控えます。

秋田県栄養士会 地域活動職域事業部 管理栄養士 豊嶋 瑠美子 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

FIDEA
ROAD TO
2027
#わたしたちのフィデア銀行北都銀行・荘内銀行は2027年1月に合併し、
「フィデア銀行」としてスタートします。
※関係当局の許可を前提としております。