

No. 721

(写真：鳥海山伝承芸能祭(鳥海山日立舞))

CONTENTS

2… [保険者紹介] にかほ市

日本海と鳥海山に抱かれたまち

4… [連合会TOPICS]

6… [あきたをヘルスアップ]

藤里町町民課 健康推進係上席主査(保健師)
石田 郁さん

8… [おいしく低カロリー 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



あきた 国保 [検索](#)

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

保険者
紹介

にかほ市

日本海と鳥海山に抱かれたまち



写真：ねむの丘沖からの鳥海山

保健事業の取り組み

保健対策シリーズ

No. 402

身体組成の見える化を起点とした健康づくり推進事業

にかほ市では「健康づくり」「介護予防」「一体的実施」の観点から多面的な保健事業を推進しており、身体組成計「InBody」を活用しての健康づくり事業を実施しています。測定方法は簡単で、測定器に裸足で乗り両手でそれぞれのレバーを握みます。電気抵抗の値と、年齢や身長、体重等の情報を総合的に分析し、筋肉量や脂肪量のデータを算出することができます。InBodyの特徴として筋肉量と脂肪量は両腕、両脚、体幹の5部位別に



InBodyを活用した健康づくり

また、地域の集落サロン等への出前講座事業では測定結果をもとにフレイル・介護予防に関連付け

算出されるため身体組成状況をより詳細に知ることができます。併せて体内の水分やタンパク質、ミネラル量も算出されるので栄養指導につなぐこともできます。測定後は、結果用紙を専用ファイルに綴りその場で本人に渡し、保健師らが結果を説明しながら食生活や運動習慣等についての保健指導を実施しています。令和8年度は計15回の「身体組成測定日」を設定し1人3回までの予約制で実施しています。令和7年度は延529人が参加し、年々参加者数

にかほ市は秋田県南西部に位置し、南に鳥海山、西に日本海を望む、山と海に抱かれた風光明媚なまちです。鳥海山は、海岸線から山頂まで約16kmと世界的にも珍しい地理的特徴を持ち、豊かな自然と景観は「鳥海山・飛鳥ジオパーク」として日本ジオパークに認定されています。松尾芭蕉をはじめ多くの文人墨客が訪れているほか、世界的電子部品メーカー「TDK」などの製造工場が集積しており、伝統文化と最新技術が共存しています。

国保の取り組み

「まずは健康意識の醸成を」

当市でも人口減少と高齢化の波は例外ではなく、人口・被保険者数共に緩やかな減少傾向にあり、被保険者一人当たりの医療費はここ数年増加傾向で、メタボ該当者数は県平均超えの「誇ってはいけない高水準」に「年々増加傾向」のデバフ付き、特定健診受診率はここ数年46%付近から増える気配がない状態です。

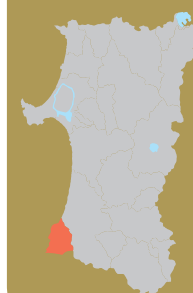
財政に関しては、令和元年度以来の国保税率の改正を「近年中に要検討かも?」といった状況が、「令和の米騒動」の影響からか、ここ数年は検討不

要なラインに回復したものの、米の価格と同様に緩やかに下降することは想像に難くなく、今後予想される財政難を鑑みると、被保険者個々の健康意識の醸成が現状一番の目標と言えます。当面の取組としては、今年度から特定保健指導の利用勧奨通知をメニューに加えました。その結果が利用率にどのように影響するか期待しながら、健康意識の醸成は大前提として、副次的に医療費適正化を通じた財政の重症化予防にもアプローチできればと考えています。

国保の概況

(令和8年7月末現在)

総世帯数	9,432世帯
総人口	21,488人
国保世帯数	3,035世帯
国保加入割合	20.50% (4,406人)
収納率 (令和7年度決算)	
・現年課税分	97.12%
・滞納繰越分	28.25%



た健康教育も実施しています。「市内の身体組成測定会場まで足を運ぶことは難しいが地域の会館までなら行ける」と参加する方も多く、高齢者の通いの場を活用した事業にもつながっています。若年層向けにはスポーツイベント等でも実施しており、市民の間でも浸透してきていると考えています。



測定後に運動も実施した出前講座の一コマ

国保主管課長からの一言



市民課長
たけうち
竹内

けん
健氏

国保、揺らぐ土台

制度を支える側にいながら、その負担からは逃れる――。昨年报じられた「国保逃れ」は、そんな矛盾を浮かび上がらせました。地方の国保運営が厳しい状況にあることを知る立場でありながら、自らはその負担を免れようとした地方議員の姿に、同じ制度に携わる者として、残念でなりませんでした。

国保は今、被保険者が減り続ける一方で、医療費は増え続けています。このままでは、制度そのものを支えきれません。一部の抜け道を正すことも大切ですが、それ以上に、社保と国保に分かれた医療保険のあり方を、根本から問い直すべき時が来ています。それは、次の世代に制度を手渡す私たちの責任でもあります。

- 8日 保健事業推進委員会
- 15日 柔整審査会
- 22日 審査委員会(23、24、26、27日)
介護サービス苦情相談担当者研修会
- 23日 診療報酬再審査部会
- 26日 審査専門部会
- 27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
- 30日 第三者行為求償事務担当者研修会
(介護保険)

- 5日 市町村保健活動連絡協議会研修会
- 12日 柔整審査会
- 13日 第3回保健事業支援・評価委員会
- 19日 審査委員会(20、21、24、25日)
- 20日 診療報酬再審査部会
国保制度改善強化全国大会
- 24日 審査専門部会
- 25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
- 30日 全県国保等主管課長会議

- 17日 柔整審査会
審査委員会(18、19、21、22日)
- 18日 診療報酬再審査部会
- 21日 審査専門部会
- 22日 審査小委員会/合同研究会
- 23日 第4回保健事業支援・評価委員会
- 24日 鍼灸等審査会
介護給付費等審査委員会

地域包括医療・ケアを持続するために

秋田県国保診療施設協議会総会及び研修会



総会の様子

秋田県国保診療施設協議会は8月22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19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、少子高齢化の進展や医療需要の変化、医療人材の不足、物価高騰など地域医療を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いている点に触れ、「国は2040年を見据えた地域医療提供体制の構築のため、医療機関の機能分化や在宅医療や介護との連携強化が協議されており、本県においても、新たな地域医療構想の策定に向け、医療機関の再編・集約化が協議されている。一方で、中山間地域やへき地を多く抱える本県において、国保診療施設が地域医療に果たしている役割は極めて大きく、地域住民に最も身近な医療機関であり続け、保険・医療・介護・福祉の地域包括医療・ケアを担う我々の存在が、ますます重要になっている。地域住民が安心して生活できるよう、国保直診者が課題を克服し、その使命を果たすため、地域課題や取り組みを共有し、相互の連携を深め、力を合わせていきたい。」と述べた。

総会終了後に行われた研修会では、横手市病院事業管理者兼市立大森病院小野先生より「少子高齢化・人口減少時代の地域包括医療・ケア」と題し、人口減少が進む地域での医療や介護の今後のあり方について講演がなされたほか、和田会長と小野医療副部会長の進行のもと、参加者より各施設で実践されている地域包括医療・ケアや健康づくりに関する5題の研究発表が行われ、活発な意見交換がなされた。



和田 智子 会長



小野 剛 医療副部会長

理事長に細越小坂町長 副理事長に湊由利本荘市長を選任

第1回理事会

本会は7月14日(火)、第1回理事会を市町村会館特別会議室において開催した。

開会にあたり松田知己副理事長(美郷町長)が挨拶に立ち、「令和7年度事業報告及び歳入歳出決算並びに第142回通常総会への提出議案、理事長の互選の審議が主なるものである。よろしくご審議を賜りたい。」と述べた。

議事は、はじめに事務局から令和7年度事業報告及び歳入歳出決算等について説明を行い、審議の結果、すべて原案のとおり決定された。続いて、理事長の退任に伴い、新理事長の互選を行い、副理事長の細越満小坂町長が選任された。また、欠員となった副理事長について互選を行い、湊貴信由利本荘市長が選任された。

令和7年度事業報告・決算が認定される

第142回通常総会



細越満理事長



秋田県健康福祉部石井正人部長

本会は7月27日(月)、第142回通常総会を市町村会館特別会議室において開催した。

開会にあたり細越満理事長(小坂町長)が挨拶に立ち、「国においては、7月21日に「経済財政運営と改革の基本方針2026」が閣議決定され、全世代型社会保障の構築のため、安心して医療・介護・福祉サービスを受けられる体制を整備することとしている。

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円滑な運営、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に努めるとともに、保険者事務の更なる効率化に資するよう、県、市町村並びに関係団体と連携を図りながら共同処理業務の円滑な運営に一層努めてまいりたい。」と述べた。

続いて、秋田県健康福祉部石井正人部長が来賓挨拶に立ち、「本県においては、被保険者数の減少や一人当たり医療費の増加など、国保財政を取り巻く環境は依然として厳しい状況の中、「第3期国民健康保険運営方針」に基づき、将来的な保険料水準の統一による市町村間の公平性の確保や、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、市町村、県が緊密に連携し、医療費適正化の根幹となる「特定健診の受診率向上」や「生活習慣病の重症化予防」といった健康づくり事業を積極的に推進し、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、着実に取り組んでまいりたい。」と述べた。

古谷常務理事が業務報告を行った後、議事に入り、事務局から令和7年度事業報告、一般会計及び特別会計歳入歳出決算について説明を行い、認定された。また、本会予防接種委託料支払業務規則の制定、国保制度の改善強化に関する要望事項のほか、鍋谷暁能代市長の理事選任等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。)

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

◇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かせします。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

町民課 健康推進係 主査（保健師）

いしだ 郁さん

略歴

平成21年 入庁 町民生活課 健康福祉係

令和8年 町民課 健康推進係

糖尿病性腎症治療中患者への保健指導について

腎不全や人工透析への移行を防止するために、県の糖尿病重症化予防モデルプログラムに準じて、データホライゾンに委託し、糖尿病治療中患者へ保健指導を実施しています。前年度のレセプトデータと健診データを突合分析して、指導効果が高いと見込まれる患者を抽出し、9月～翌年の2月にかけてオンラインや電話で保健指導をしています。対象者へプログラム参加の通知を送付し、電話等で参加の声をかけを行っています。また、かかりつけ医へ患者リストを送付することでかかりつけ医の対象者選定の軽減に取り組んでいます。

昨年度の事例

を紹介します。
15年前から糖尿病治療中の70代男性が生活習慣改善の必要性を感じており、プログラムに参加していただきました。糖尿病の重症化予防を図り、既往の脳血管疾患の再発や合併症を予防することを目標に、保健指導を受け、現在は再発や合

抽出基準

- 3か月以上のレセプトデータがある。
- 「糖尿病」「糖尿病性腎症」の記載がある。
- 除外病名の記載がない。（1型糖尿病、慢性腎臓病の起因が糖尿病と特定されない病名等）
- データ分析（病名・診療行為、投薬状況、健診データ突合）により、顕性腎症期（第Ⅲ期）と早期腎症期（第Ⅱ期）を抽出。

※【対象外】「がん・難病・精神疾患・認知症等指導に適さない患者」「腎移植した可能性がある者」「国保資格を喪失している患者」

糖尿病性腎症未治療者と治療中断者への受診勧奨について

本町は医療機関での治療等に基づけるために、県の糖尿病重症化予防プログラムに準じて、特定健診の検査値とレセプトデータから糖尿病や慢性腎臓病の未治療者、治療中断者を特定し、受診勧奨及び保健指導を実施しています。①9月に訪問や面談で受診勧奨を行い、「連絡票」を交付します。②9～11月に対象者は「連絡票」を持参し、医療機関を受診

糖尿病性腎症重症化予防事業について

受診勧奨と保健指導で町民の健康維持を

します。③12月に「連絡票」や電話で対象者の医療機関への受診状況を確認し、未受診の場合は再度電話で受診勧奨を行います。本町は対面での受診勧奨を心掛けており、対象者の生活状況や健康に対する考え方も伺い、継続的な関わりができています。また、保健所が開催する協議会で医師会の先生方との意見交換をしながら事業を実施しています。なお、今年度は改正された県の糖尿病重症化予防プログラムに準じて、実施予定です。

【藤里町→被保険者→医療機関→藤里町】
令和7年10月吉日

医療機関担当医 様 藤里町 長

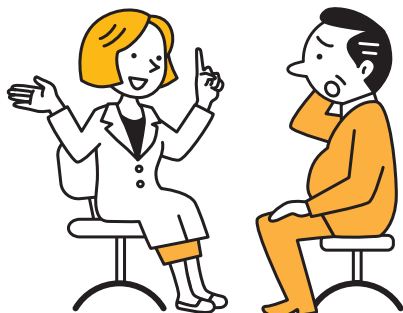
藤里町糖尿病・慢性腎臓病重症化予防事業 連絡票【未治療者】

当町の保健事業につきまして、平素格別のご指導ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。昨年度の特定健康診査において、下記のとおり糖尿病・慢性腎臓病のハイリスク所見がありましたので、ご高診くださいますようお願いいたします。
なお、ご多忙のところ大変お手数をおかけしますが、今後の保健指導の参考にいたしたく、受診結果を下記にご記入の上、同封の返信用封筒でご返送くださるようお願いいたします。

担当：藤里町役場 町民課 保健師（79-2113）

糖尿病・慢性腎臓病重症化予防事業（R7年度）		
氏名	生年月日	年 月 日（ 歳）
住 所		
健診受診日	令和 年 月 日	
健診結果	空腹時血糖： HbA1c：	mg/dl % 尿蛋白： eGFR：
【区分a】対象者 ☐ 尿蛋白（+）以上 かつ 空腹時血糖 126mg/dl 以上（随時 200mg/dl 以上） ☐ 尿蛋白（+）以上 かつ HbA1c 6.5%以上		
【区分b】対象者 ☐ eGFR 45ml/分/1.73 ml未満 ☐ 60歳未満の者は eGFR 60ml/分/1.73 ml未満		
受診結果	1. 異常なし	
	2. 経過観察 ☐ 〇か月後再検 ☐ 次回特定健診受診 ☐ その他（ ）	
	3. 治療 ☐ 診断名： ☐ 治療開始 ☐ 治療継続	
	4. 専門医へ紹介（紹介先病院名： ）	
診断年月日：令和 年 月 日		
医療機関名：		
診断医師名：		

連絡票



今後の目標

生活習慣病予防を目的に、今年度は新たに①高血圧編、②骨粗しょう症編、③運動編の3回シリーズで健康教育を企画し、開催予定です。町の広報誌や公式LINE、教育委員会の生涯学習講座等で周知しました。本町は高血圧や糖尿病等の生活習慣病の有病率が高く、要介護認定も県内で高い状況にあるため、住民が自発的な生活習慣の改善に取り組むきっかけとして、この教室を開催し、将来的な生活習慣病の重症化および要介護状態への移行を防ぎたいと考えています。高齢化や人口減少が加速する中で、住民に健康づくりに関心を持っていただき、効果的なアプローチができるよう、開催方法を模索していく必要があると感じています。

健康教室のチラシ

糖尿病性腎症の重症化予防として受診勧奨や保健指導によるハイリスク者への重点的な支援と健康教室を通じた地域全体への健康づくりを進め、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの両面から切れ目のない取組を推進していきます。

自分や家族の健康のために

健康ナビ ふじさと プラス

第1回 高血圧編 ～あなたの家庭の塩分はどれくらい？～

講師：古井美和子 氏、小野春香 氏（能代保健所 管理栄養士）

◎みそ汁の塩分濃度を測定して、減塩について学びましょう

9月2日（水）10：00～11：30 和室

第2回 骨粗しょう症編 ～講演前に骨の健康度測定できます～

講師：佐藤 毅 氏（能代厚生医療センター 副院長 整形外科）

◎予防から検査値の見方、治療法等、具体的なお話を聞ける機会です

10月5日（月）開場14:00 講演15:00 大ホール

第3回 運動編 ～ウォーキングの姿勢やポイントを聞いて実践！～

講師：田中 晃喜 氏（秋田県スポーツ科学センター）

◎脳トレや有酸素運動など、みんなで体を動かしましょう

11月13日（金）10：00～11：30 体育館

持ち物：内ズック、飲み物、汗ふきタオル

- ❁ 場 所：①②開発センター ③体育館
- ❁ 対象者：町民であればどなたでも参加可能です。
- ❁ 申込み：8/21（金）まで電話でお申し込みください。

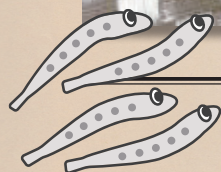
各回参加特典あり！

【お問い合わせ先】藤里町役場 保健師 ☎79-2113



テーマ

ビタミンをとる



舞茸としらす干しの切干大根

材料4人分

- ・切り干し大根（乾燥） 45 g
- ・舞茸…………… 50 g
- ・しらす干し…………… 15 g
- ・ごま油…………… 大さじ1
- ・Aみりん …… 大さじ1と1/2
- ・A薄口醤油 …… 大さじ1
- ・A水 …… 300cc

【1人分の栄養量】

エネルギー	87 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	3.5 g
炭水化物	9.3 g
食塩相当量	0.9 g

作り方

- ① 切り干し大根はたっぷりの水で7～8分戻したあと、しっかり水気を絞り、ほぐしておきます。
- ② 舞茸は食べやすい大きさにほぐします。
- ③ フライパンにごま油としらす干しを入れてから火をつけ、中火であまりいじらずに5分ほど炒め、①と②を加えて軽く炒めます。
- ④ Aを混ぜ合わせて③に加え、時々混ぜながら水分がなくなるまで煮ます。

栄養士の
ワンポイント
アドバイス！

Point



ビタミンDはカルシウムの吸収と筋肉の強度を高める働きがあり、きのこやしらす干しなどに多く含まれます。切干大根と一緒に摂る事で腸内環境にも嬉しい一品。包丁いらずの簡単レシピでビタミン補給はいかがですか？



秋田県栄養士会 地域活動職域事業部 管理栄養士
みうら たいこ 三浦 泰子 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様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。