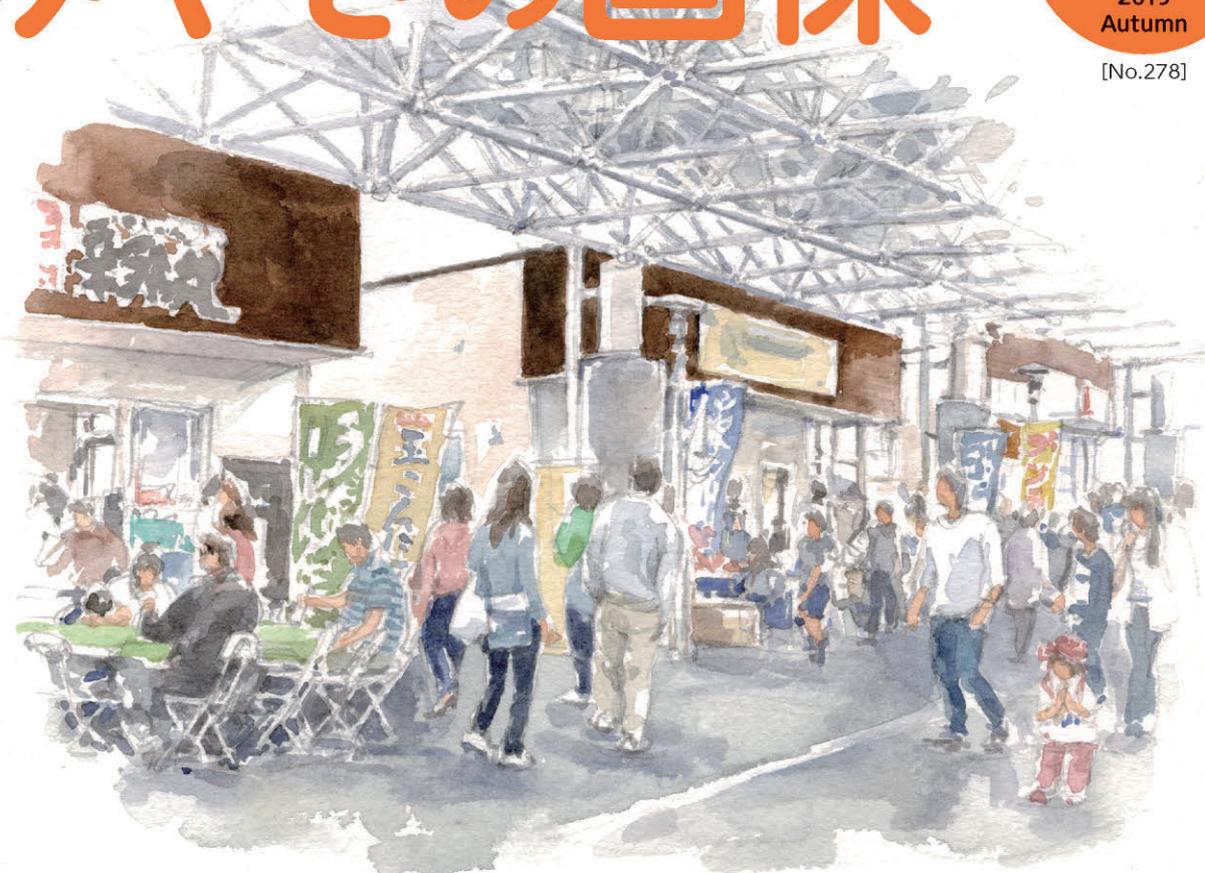


みやぎの国保

10
2019
Autumn

[No.278]



荒浜にぎわい回廊商店街と
はらこ飯

国保のなかまたち〈巨理町〉

「冬はあたたかく、夏は心地よい海風」	2	Health Information	8
Topics	4	東北大学病院 総合外科 武者 宏昭	
「平成29年度特定保健指導実施結果等」		・胃癌の話 その3	
こくほ随想	6	国保連 report	9
合同会社生活習慣病予防研究センター		令和元年度第1回疾病管理研修会 他	
代表 岡山 明		国保連コーナー	12
・重症化予防と健康スコア		「平成30年度事業報告および	
・ノウハウと戦略の時代		各種会計歳入歳出決算など原案どおり可決」他	

ただいま奮闘中!

わがまちの取り組み

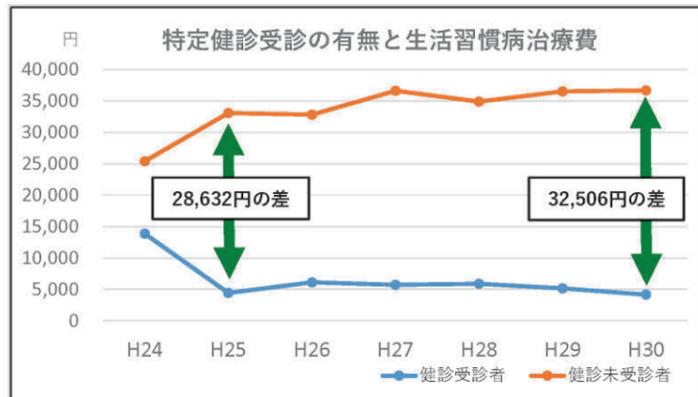


事例検討会

特定健康診査を三年連続未受診の方と、初めて特定健康診査の対象と

特定健康診査受診率向上に向けて

現状
平成28年の健康寿命は男女ともに県内平均を下回っており、平成30年度の特定健康診査の結果では、メタボリックシンドローム該当者・予備群該当者、ヘモグロビンA1c、尿酸値が基準値以上の者の割合が国・県よりも高い状況でした。
平成30年度の一人当たり国民健康保険医療費は、国・県・同規模市町村よりも高い状況であり、生活習慣病に係る医療費は、特定健康診査未受診者が受診者の8.8倍高いことがわかりました。



健診受診の有無別生活習慣病治療費

なる40歳の方へ通知や個別訪問・電話等で健康状態の確認や、受診勧奨を行っております。
また、地区の集会等に向き、生活習慣病予防のための健康教育や健康診査受診の必要性についても説明しております。
集団健診の会場で保健師・栄養士が69歳以下の方と70歳以上の希望者の方へ健康相談を実施しております。昨年の結果を基に、生活の変化等をご本人から教えていただきながら、検査結果の見方や経年受診の必要性等をお伝えしております。

巨理町食生活改善推進員協議会
伊達政宗も伊達実もほったが落ちた?!
はらこめしのご紹介

私達、食生活改善推進員は「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに掲げ、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めています。
巨理が世界に誇る郷土料理「はらこめし」の作り方を、あなたの健康を守るための工夫をご紹介します。

世界で2番目に美味しい「はらこめし」の作り方と工夫

1. 材料(4人分)
●精白米 3合 ●鮭 200g ●はらこ(生) 120g ●煮汁用調味料:うすくちしょうゆ 100cc、こいくちしょうゆ 100cc、日本酒 200cc、砂糖 65g

2. 作り方
炊き上がったごはんは1人分250gです。
炊き込み法(1人分分量 約 4.9g) **おかまぜ法**(1人分分量 約 3.7g)
① 鮭は骨や皮を取り除き、ひと口大の薄切にします。
② はらこは、40℃(お湯)のぬるま湯できれいに洗います。うじを取り除きます。
③ 煮汁の材料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら②のはらこを入れてすぐに火を止めます。
④ 10秒ほどで煮汁から引きあげ、軽く汁気をきります(火を通しすぎると、はらこが硬くなります)。
⑤ 煮汁をもう一度火にかけて煮立てたら、①の切り身を入れ、煮過ぎないように2~3分くらい煮ます。煮えたら引きあげて、身がぐずれないように皿に広げて冷まします。
⑥ 炊飯器に米と④の煮汁100ccを入れ、3合炊きの⑤ 少しかために炊いた白ご飯に、味を見ながら目盛りまで水を足し、ご飯を炊きます。④の煮汁を少しずつ混ぜ込みます(50cc弱)。
⑦ ⑥を器に盛り、③のはらこ④に切り身をのせて出来上がりです。

3. 工夫について
※塩分量は、1人分のごはん250gの場合です。
工夫その1 うすくちしょうゆを減塩しようゆに置き換えると、1人分が約1g減塩できます。
工夫その2 おかまぜ法は、炊き込み法と比べて、1人分が約1g減塩できます。
作り方やしょうゆの組み合わせを考えると、塩分量に差があります(塩分量は推定値です)。
私達は、つけあわせに「春菊のおひたし」を作ります。味付けも薄味を心がけています。

4. 塩分摂取量(1日あたり)
宮城県の実況 厚生労働省(日本人の食事摂取基準(2015年版))の目標値
男性 11.9g(全国 1位) 8.0g未満
女性 9.4g(全国 13位) 7.0g未満

私達は、今後子どもから高齢者まで、健全な食生活を営むことができる食育活動に取り組む。地域ぐるみのよい食環境づくり、健康づくり活動をすすめていきます。

食生活改善推進員協議会と作成した巨理名物「はらこめし」レシピ(美味しく減塩する方法も掲載)

糖尿病性腎症等重症化予防事業
人工透析に至る方の減少と心血管疾患の発症予防を目的として、ヘモグロビンA1cや腎機能が基準値以上の方を対象に保健師・栄養士が訪問指導等を実施しております。
今年度は若人健康診査(20歳から39歳)と特定健康診査対象の方へ「推定1日塩分摂取量」検査を実施しております。血管を守るために学習会(講演会)等を開催し、JSH減塩食品リスト掲載商品の紹介や配布を行うとともに、町内でも購入可能となるように食環境の整備にも今後取り組んでいく予定です。

また、食生活改善推進員協議会や他部局とも力を併せて減塩対策に取り組んでいきます。

今後の取り組み
健康格差の縮小と健康寿命の延伸を達成するためには、特定健康診査や各種がん検診受診率の向上、及び特定保健指導実施率の向上が重要と思われれます。

生活習慣病の発症予防と重症化予防を目指して、PDC Aサイクルに沿って、住民一人ひとりと向き合いながら個別性を大切にして保健事業を実施・展開していきます。

巨理町

巨理町は宮城県の南東部に位置し、冬はあたたかく、夏は心地よい海風が暑さを和らげてくれる、緑豊かな田園都市です。秋には名物の「はらこめし」を町内の飲食店で味わうことができ、週末になると「はらこめし」を目当てに多くのお客様でにぎわいます。

国保のなかまたち



わたりん



巨理町

令和2年1月には新庁舎 巨理から新しい風を

巨理町の国民健康保険の主管課である健康推進課は、保険年金班と健康推進班の2つの班で組織されています。保険年金班は国保の資格管理業務及び給付業務、国保税の賦課業務を行っており、国保の他にも後期高齢者医療業務、国民年金業務も担当しております。健康推進班は特定健康診査や特定保健指導の国保関連の業務のほか、各種検診や、母子保健等の様々な町民の健康増進に関する業務を行っております。

国保税の収納業務は税務課納税班が担当しており、賦課業務と収納業務の連携を取っております。収納率の向上のため、口座振替の利用促進やコンビニ収納、平成31年4月1日からスマートフォン決済アプリ導入により、「いつでも・どこでも・簡単に」納税することができるよう納税環境の整備を行っております。

東日本大震災により庁舎が全壊し、現在は手狭なプレハブ仮設庁舎での業務で、関係各課と違う建物となっているため、町民の方には大変ご迷惑をおかけしております。令和2年1月に新庁舎での業務が開始されます。より一層、関係各課と連携を図り町民の健康増進のため業務を行っていきます。

国保の状況

本町の人口は平成17年度をピークに減少に転じ平成29年度末で、ピーク時の93.7%まで人口が減少していることに加え、団塊の世代が後期高齢者医療に移行していることが主な要因として被保険者数は減少しています。被保険者の年齢構成で60歳から74歳までの被保険者が6割を超えており、被保険者の高齢化により1人当たりの医療費は増加するものと見込まれます。

町の国保の概況 ※直近2箇年のデータ

	平成28年度	平成29年度
町の人口(年度末現在)	人 33,889	33,689
国保世帯数(年度末現在)	世帯 4,910	4,796
国保加入割合(被保険者数割合)	% 25.34	24.36
収納率(現年分)	% 93.94	94.51
被保険者数(年度末現在)	人 8,589	8,208
1人当たり医療費	円 384,537	389,117
特定健診受診率	% 46.4	46.7

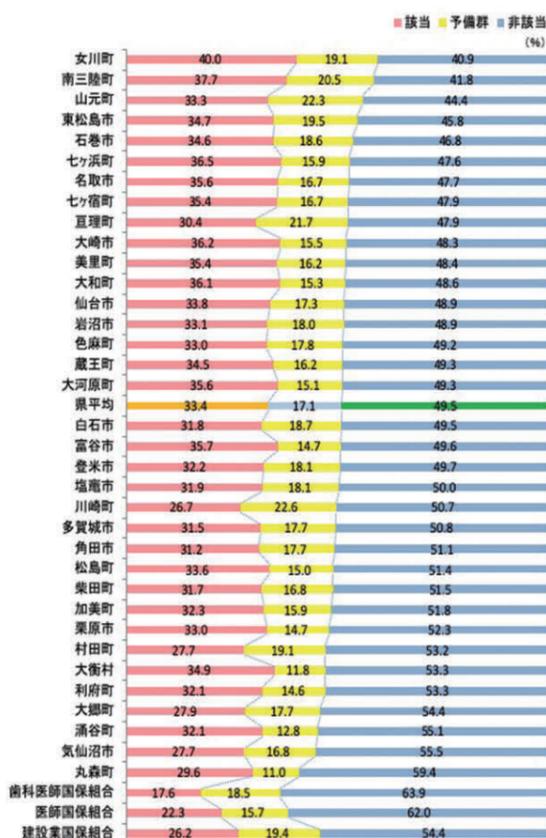
平成29年度 保険者別メタボリックシンドローム該当者・予備群者の割合

平成29年度 特定保健指導実施結果

●保険者別割合：総数（合計）



●保険者別割合：男性



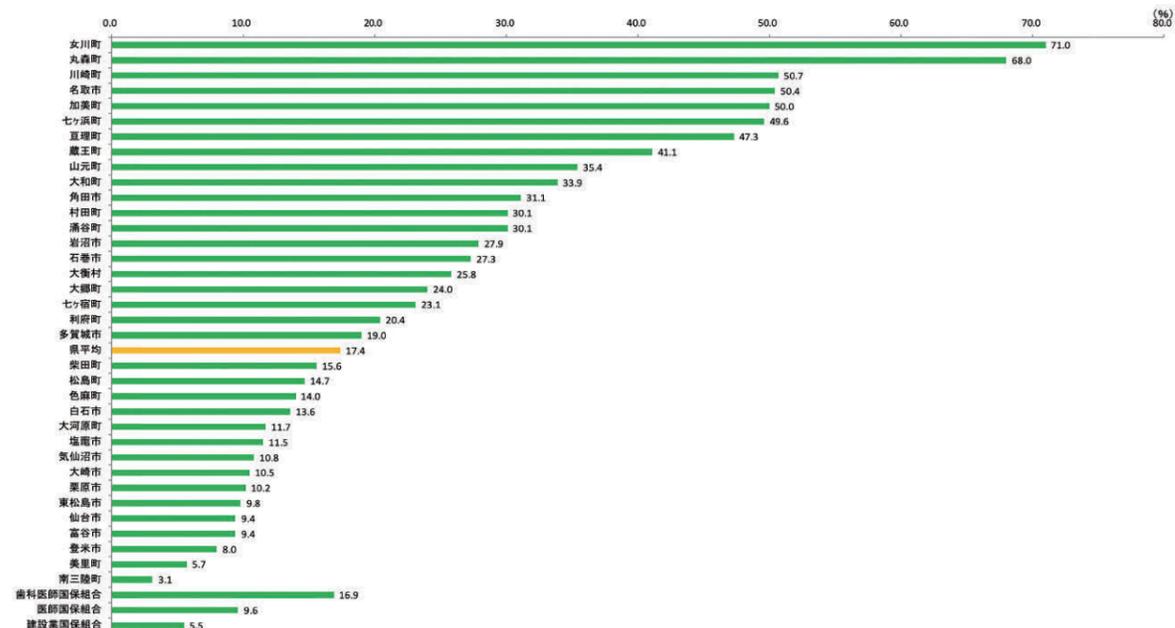
●保険者別割合：女性



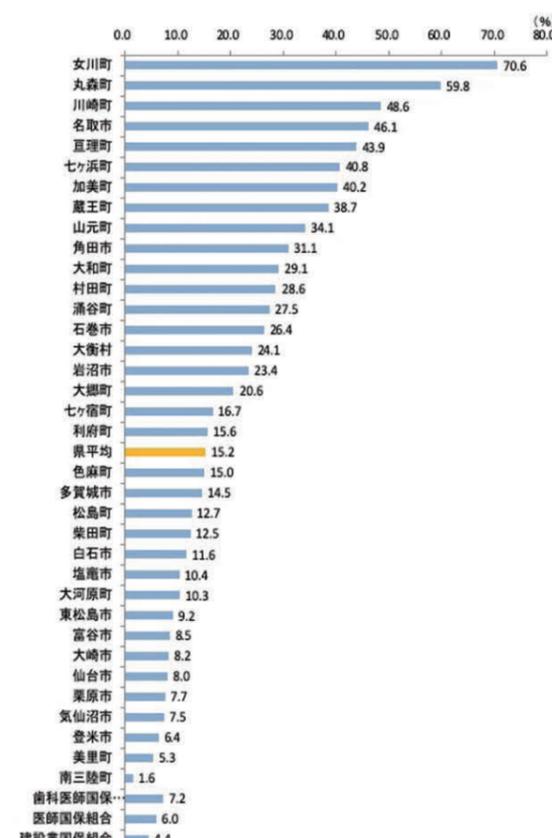
※1 メタボリックシンドローム該当者割合=メタボリックシンドローム該当者数÷特定健診受診者数×100 (%)
 ※2 メタボリックシンドローム予備群者割合=メタボリックシンドローム予備群者数÷特定健診受診者数×100 (%)
 ※3 判定不能は非該当に分類した。 ※4 県平均に組合分は含まない。 ※5 上記は、該当者と予備群者数の割合の合計値の高いもの順に掲載。

〈出典：平成29年度法定報告保険者別一覧表〉

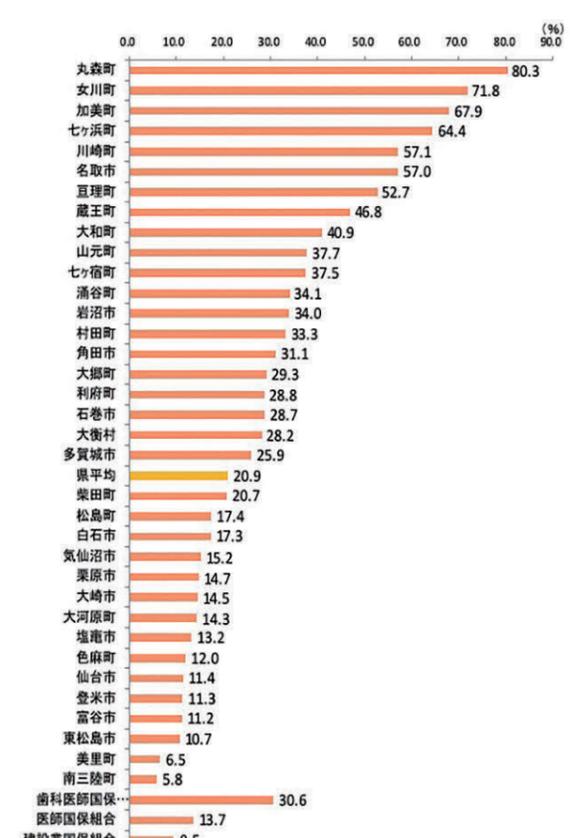
●保険者別終了率：総数（合計）



●保険者別終了率：男性



●保険者別終了率：女性



※1 特定保健指導終了率=(「積極的支援終了者数」+「動機付け支援終了者数」)÷(「積極的支援対象者数」+「動機付け支援対象者数」)×100 %
 ※2 県平均に国保組合分は含まない。
 ※3 上記は数値の高いもの順に掲載。

〈出典：平成29年度法定報告保険者別一覧表〉

重症化予防と健康スコア

高額医療の発生要因

医療保険者の保健事業の重要な責務は、重症化して高額医療となる人をできるだけ減らすことである。重症化した際にかかる医療費は、全体の大きな割合を示すことが知られており、重症化予防の意義は大きい。一方でどのような対象者にどのような事業を行うべきか、十分に検討されていないのが現状である。

高額医療が発生する要因は、主に「未治療のハイリスク者」と「治療中のハイリスク者」で区分される。未治療者への重症化予防対策は、主に治療勧奨である。生活習慣病は治療すると、未治療の場合と比較して約半分程度にリスクが下がることが報告されており、リスクが著しく高い場合には治療勧奨の効果が最も期待できる。

未治療者の抽出は現在のところ、血圧、HbA1c、LDLコレステロール値など単独の検査項目について値を定めて実施することが多い。血圧を例に挙げると、積極的な治療勧奨は160/100mmHg以上を用いることが多い。こ

の値以上であれば、翌年の高額医療の発生率が2倍以上になる（45〜54歳男性）ことがわかっている。各検査項目でそれぞれの値を定めて、高額医療予備群を抽出することになる。この方法はわかりやすいが、疫学研究からは、血圧やHbA1c、LDLコレステロール

単独の値のみでは循環器疾患の発症予測は不十分で、これらの相乗効果（複数を同時に持つ場合のリスクが高くなる）、さらに喫煙習慣や多量飲酒などの情報を考慮する必要があることが知られており、様々なスケールが提唱されている。しかし、実際に保健事業に活用された例はほとんど見られない。

グラフで見る健康スコアの分布

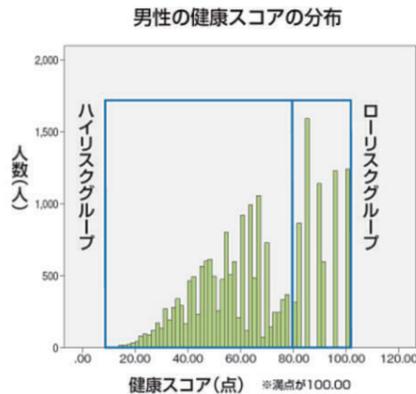
我々は血圧などの検査結果に加え、特定健診で得られる肥満、運動、喫煙、多量飲酒と血圧などの治療状況による健康指標として「健康スコア」を作成し、高額医療対策への応用を試みている。健康スコアは脳卒中や心筋梗塞の起こりやすさの逆数を1000倍したもので、最もリスクの低い人が1000

点、種々のリスクを持つほど点数が低くなる指標である。

下図は、男性の健康スコアの分布を示したものである。全体の約20%が80点以上の低リスクに区分される。反対に50点未満には全体の20%程度、30点未満には5%程度が含まれる。健康スコアの分布が低くなるほど脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる。従って、健康スコアの低い人を優先して対策すれば、脳卒中や心筋梗塞の発症を予防できる。現在は高額医療の予測性を検討しているが、効率的に高額医療予備群を予測できる可能性が高い。

健康スコアを活かした高額医療対策の今後

健康スコアを用いた高額医療対策では、7つの検査結果と生活習慣に基づき課題となる項目が示されるため、血圧などの治療勧奨に加え喫煙や多量飲酒をはじめとする生活習慣改善の介入を包括的に実施する必要がある。単純な治療勧奨とは異なる技術や知識が必要となるため、どこでもすぐに活用することは困難であるが、保健指



導の基本技術を学べば効果が期待できるものと思われる。健康スコアの利点は、対象者選定の際に未治療・治療中を問わず（治療効果を考慮している）、総合的な生活習慣病リスクを評価できることである。従って、治療中のハイリスク者の抽出にも応用できる可能性がある。また、値が0〜100点にまとまっているので直感的に処理しやすい。重症化予防対策を実施する際にこのようなスコアを利用して対象者を抽出できれば、高い効果が予測できる。

ノウハウと戦略の時代

市町村国保の健康診断受診率上昇傾向

医療保険者による保健事業が施行されて11年が経過した。この間、従来の保健事業の枠組みを大きく超える動きが見られた。老人保健事業における健康診断の受診率は長い間向上が見られなかったが、市区町村国保の受診率は着実に上昇傾向にある。2008年の全国平均が30.9%であったのに対して、2016年には36.6%となっている。一年ごとに見ると約0.7%の上昇となる。さらに2016年からは、市区町村保険者を対象とした保険者努力支援制度が導入された。特定健診の受診率が主要な評価項目となっていることから、今後さらなる受診率の伸びが予測される。受診率向上など保健事業の効果を高める創意工夫が、より一層求められる時代となった。

市区町村国保の受診率向上策では、60歳以上が過半数を占める年齢構成、高齢者には特に医療機関受診者の多い事実などを考慮する必要がある。受診率向上策は、庁舎内でできるもの、医療関係者の

協力を得て行うもの、市民の協力を得て行うものの3つに区分される。庁舎内で行う事業は、ハガキや電話など予算の伴う事業が主体となるが、窓口での加入者情報の取得や受診勧奨なども含まれる。

医療関係者に協力を仰ぐ

保険者規模が大きくなると、個別健診が主体で受診率は低くなる傾向がある。このような保険者の受診率向上には医療関係者の協力が必須だが、医師会への総論的な働きかけは行っていても、個別に医療関係者へ行っている保険者はほとんどないのが現状である。また調剤薬局での面接による受診勧奨も考えられるが、ほとんど行われていない。背景として、市区町村保険者から医療関係者に受診勧奨を依頼するノウハウが十分ではないため、働きかけを躊躇している可能性がある。

そこで、医療関係者への働きかけの第一歩として、実績を上げていく委託医療機関の考え方や健診実施のノウハウを取得することから始めてはどうだろうか。医療機

新しい取り組みにはノウハウ入手

関のノウハウを聴取しやすいよう、訪問調査票を作成しておく。実績を上げていく医療機関では、患者サービスにおける健診の位置づけ、効率的な実施ノウハウ、スタッフの役割分担など様々なノウハウに基づき健診を実施している。まずはこのようなノウハウを集め、分類・整理しておく。その上で実績の少ない医療機関を訪問し働きかければ、様々な提案が可能となる。医療機関での健診の意義やメリット、行政の立場などを丁寧に説明する資料を、作成しておくことも重要である。

全く新しい取り組みを導入する際には、戦略に基づいた実施が求められる。一足飛びで体制を整備しようとする、無理が生じて逆効果になる場合もある。初年度には小規模な取り組みを行ってノウハウを入手する。この段階ではアウトプット、アウトカムなどはあえて重視しない方がよい。予想より交渉が長引き、思うように進まないのが一般的で、修正を重ねて

集積されたノウハウが最も重要だと考えるべきである。また、働きかけた医療機関の実績を評価することで効果評価も可能となる。次年度以降は規模を拡大する。働きかける医療機関の数を増やす、ノウハウを取得する医療機関の数を増やすなど全体の受診率の向上が期待できる規模に拡大する。最終的には医療機関への働きかけの時期や、どのような資料を用意するかなどを整理して、効率的な働きかけの体制が目標となる。

ノウハウの重要性は、他の受診率向上策にも当てはまる。様々な帳票や管理表などを一から作成することは現実的ではない。他の保険者の行っている受診率向上策を、改良して取り入れることができれば、無駄な試行錯誤が減って受診率向上策は大きく進展する可能性がある。しかし情報収集を近隣の保険者に限ると、類似した取り組みにとどまる可能性もある。都道府県や各連合会では、実績を上げている保険者を県域を越えて取り上げ、各種帳票などを整理した上で市区町村保険者に例示することも、対策の推進となるだろう。



令和元年度 第1回疾病管理研修会

国保連
Report

8月5日(月) 本会第2会議室において「令和元年度第1回疾病管理研修会」を開催し、県内の市町村及び国保組合国保・保健担当課の事務職と専門職26人が参加した。

本研修会では、参加者に保険者機能の観点から、国保制度への理解を深めていただくための講演を受講していただき、その後各保険者のデータを使用してアクションプランの作成を行った。講演の講師として、国民健康保険中央会調査役の鎌形喜代美氏、グループワークのアドバイザーとして、東北大学大学院法学研究科教授の橋本敬史氏、宮城大学看護学群看護学研究所基礎看護学専攻看護学教授の石原美和氏、同看護学群地域看護学公衆衛生看護学助教授東志乃氏の4人をお招きした。始めに鎌形氏から「国保制度と保険者機能強化に基づく国保運営について」と題して講演をいた

国保制度と保険者機能強化について
基(国保連)にて



講師の国保中央会鎌形調査役



左から宮城大学坂東氏、石原氏、東北大学橋本氏

だいた。鎌形氏は講演の中で「高齢者の割合が増加し、社会保障制度を支える働く世代が減少している一方で、介護給付費や社会保障全般(年金・医療・福祉等)は右肩上がりになっているため、高齢化に伴う社会保障給付費の増大をできるだけ緩やかなカーブにしていくことを国は検討している。データヘルス計画健康寿命延伸プランの方向性として、『次世代を含めた全ての人の健全な生活習慣形成』『疾病予防・重症化予防』『介護予防・フレイル対策、認知症予防』の3分野が主となることから、保険者では医療費と介護給付費等の関係性を注視し、前期高齢者の段階から関わり合いを持ち、健康増進計画の全体像を俯瞰しながら

口頃から現場で考える意識の重要性

次に、事前課題で作成した各保険者の医療費データ等を基にグループワークを行った。5グループに分かれて、データを見ながら健康課題について話し合い、現在実施している事業が健康課題を解決することにつながっているかということや、これからどのように解決していくべきかということについて話し合いを行った。参加者はディスカッションを重ねグループごとにアクションプランを作成し、発表を行った。最後に講師の先生方から、「口頃から現場で考えるということが意識することが重要だと確認



グループワークで話し合う参加者のみなさん

できたことが、本日の大きな成果であったと思う」「分析が十分ではないことが問題だと感じた。改善しなければならぬ要因を丁寧に考える事が最後に良い結果を出すことにつながる。原点は分析に始まり、分析に終わる」等の総括をいただいた。参加者からは、「あらためて国保制度の現状、分析等の重要性、事務職と専門職の庁舎内連携が医療費適正化には大切だということを学んだ」「グループワークで学んだアクションプランをもう一度作成し、今後の事業に役立てたい」との声が寄せられた。

Health Information

ヘルスイノベーション

胃癌の話 その3



東北大学病院 総合外科
武者 宏昭

胃癌の内視鏡治療

早期胃癌に対する内視鏡治療は、輪状のワイヤーをかけて癌を切り取る内視鏡的粘膜切除術(EMR)と高周波のナイフで切り取る内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)の2種類があります。PDIT(光線力学的療法)やレーザー焼灼などもありませんが、一般的ではありません。胃のリンパ節は、胃の壁外に存在するため手術でなければ摘出することができません。このため、内視鏡治療の適応はリンパ節転移の可能性の低い早期癌に限定されます。EMRの適応はがんが2センチ以下であることですが、1回の切除で取りきれない場合があり、治療後の再発も5%前後認めます。一方、ESDは、2センチ以上で潰瘍を伴っている場合にも行われます。2006年4月に早期胃癌に対するESDは医療保険の適応となり、国内で広く行われるようになって

胃癌の手術

実際の治療適応は、大きさだけでなく癌の組織型も加味して決まります。内視鏡治療で確実に取りきれなかった場合は、病理診断で確認します。その結果、リンパ節転移の可能が極めて低い場合は、経過観察となります。しかし、取りきれなかった場合や取りきれないが、深達度が粘膜下層まで達しているなどの理由でリンパ節転移の可能性がある場合は、後日追加で手術が必要となります。手術と比較すると、体に対する負担が少なく、切除後の胃の変形もないため、食生活など日常生活への影響は少ない方法です。しかし、病変の発生場所によっては難易度が高くなり、合併症としては出血や穿孔が起ることがあります。

手術は、胃の一部あるいは全部の切除と胃周囲のリンパ節の摘出(郭清)、食物の通り道を作り直す再建からなります。噴門側胃切除術は胃上部の早期癌で、基本的に胃の3分の2以上温存できるものが対象です。食道と残胃をつなぐ方法や小腸を用いた方法など再建方法は種々存在します。胃全摘術は、胃の温存が困難な広範な早期癌や進行癌が適応となります。食道と小腸をつないで再建します。幽門側胃切除は、胃の上部の温存が可能な、早期胃癌や進行胃癌が対象となります。残った胃の大きさにもよりますが、残胃と十二指腸をつなぐ方法(ビルロートI法)と残胃と小腸をつなぐ再建(ルーワイ法)があります。

従来の開腹手術と比較すると手術創が小さく、生理的な環境下で手術が行われるため(腸管が空気に触れない)、術後の回復が早いなどのメリットがあります。しかし、開腹手術に比べると難易度が高い術式です。2018年発行の胃がん治療ガイドライン(第5版)では、「幽門側胃切除が適応となるステージI期の症例で、腹腔鏡下手術は日常診療の選択肢となりうる」と位置付けられています。2018年4月にはロボット手術も保険収載となり、胃癌に手術もさらに進化してきています。

今回は胃癌の薬物治療と最新の知見をお話しさせていただきます。

介護保険サービスの質の向上に関する市町村担当者、事業所管理者等研修会

介護現場におけるアンガーマネジメント ～心と身体を整え毎日笑顔に～



講師の杉浦永子氏

8月29日(木)仙台銀行ホールイズミティ21大ホールにおいて、「介護サービスの質の向上に関する市町村担当者、事業所管理者等研修会」を開催し、458機関から529人が参加した。

はじめに、本会山崎常務理事から「介護保険制度は19年目を迎え、定着・発展してきており、今後の高齢者の医療と介護の需要の増加は必至であることから、現在の介護と医療の多職種連携や地域包括ケアシステムの実現に向けた法整備等が進められている。このような状況の下、本年3月に『介護現場革新会議基本方針』が示され、介護施設が地域の介護サービス提供の基盤としてその重責を担っていることから、より質の高いサービスを提供するには「人と人、利用者や介護者との良好な関係の構築、地域との信頼関係を構築する」ことが重要である。また、5月に成立した『医療保険制度改革関連法案』の介護保険法関連では、制度の効率的な運用を図るために具体的な取り組みが示さ

介護サービスの質の向上を図る研修会の開催等、引き続き支援

続いて、来賓である宮城県保健福祉部長（代読・梶村参事兼長寿社会政策課長）から「宮城県の高齢化の現状は、総人口229万人に対し65歳以上の高齢化率は27・5%となり、2025年には県内市町村の8割が高齢化率30%以上となるほか、要介護・要支援認定者数は約14万人になると推計されてい

介護助手導入事業や外国人介護人材に関する相談支援窓口の設置にも取り組み

本会としても、関係者皆様が培ってきた取り組みの中で、日頃抱えている課題や問題解決と生産性の向上につながるよう、介護サービスの質の向上を図る研修会の開催等の事業により引き続き支援していきたい」と挨拶した。



挨拶に立つ山崎常務理事

れ、保険者である市町村、医療機関、介護サービス事業所の関係者皆様の連携がより一層大事になってくる。

次に、第一印象研究所の代表である杉浦永子氏を講師に招き「介護現場におけるアンガーマネ

「怒り」の感情と上手く付き合っていく良い人間関係を築く



祝辞を代読する梶村参事兼課長

ることから、介護と医療の多職種連携や地域資源を活用した地域包括ケアシステムの進化と推進を加速する必要がある。昨年作成した『第7期みやぎ高齢者元気プラン』に基づき、家庭や地域が皆で支え合い安心して生活ができるよう、地域包括ケアシステムの充実と推進、認知症の方々に優しいまちづくりのための各種施策を展開している。また、今年度から、介護助手導入事業や外国人介護人材に関する相談支援窓口の設置にも取り組んでいる。介護従事者の質の向上が大変重要なことから、本日の研修の成果を現場で活かしていただきたい」との御挨拶をいただいた。

「怒らない体操」と題した講演が行われ、コミュニケーションをとる上で欠かせない感情、その中でも「怒り」の感情と上手く付き合うための心理コントロールであるアンガーマネジメントを通じて、不安や心配を抱える利用者とその家族、職員間の良い人間関係を築くことで介護現場における苦情対応や生産性の向上、さらに職員の定着に繋がるコミュニケーションのあり方について学び、最後に「怒らない体操」を参加者全員で行った。参加者からは、「アンガーマネジメントは、今の介護に必要であると感じた」「言語能力を高める努力が重要であることを学べた」「アンガーマネジメントの3つの暗号を伝えて職場環境をより良くしたい」「身近にある感情であり、具体的に実践し易い研修会だった」など、多くの意見が寄せられた。



怒らない体操をする参加者の皆さん

今年度から国保連協連絡会と国保連合会の共同開催に 令和元年度市町村国保連協委員 及び国保主管課長等合同研修会



8月26日(月) 仙台市シルバーセンターにおいて「市町村国保連協委員及び国保主管課長等合同研修会」を開催し、県内の市町村国保連協委員と国保主管課長をはじめとする国保関係者ら111人が参加した。



挨拶を述べる高橋会長

主催者として開会の挨拶に立った高橋賢昭宮城県国保連協連絡会議長（栗原市国保連協会長）は、本年6月21日に政府が閣議決定した「骨太の方針2019」にふれ、「保険者インセンティブ評価指標について、アウトカム指標の割合を計画的に引き上げるなど、保険者には計画的な取組みだけでなく、その結果が数値として求められる」とまた、5月22日に公布された「健康保険法等の一部を改正する法律」について「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施のように、制度をまたいだ対応が求められている」「保険者機能の一層の強化を図るため、さまざまな課題に対して、県内の国保・保健・介護等関係者が連携協力しながら、取組んで行かなければならない」と述べられた。同じく主催者である本会山崎常務理事は挨拶の中で「地域住民の健康づくり事業の推進や国

保険者機能の一層の強化



第1部の講演をする厚生労働省保険局国民健康保険課遠藤課長補佐

保険者を取り組むべき課題と今後の動向

研修会第一部は厚生労働省から保険局国民健康保険課の遠藤傑課長補佐をお招きし、「保険者を取り組むべき課題と今後の動向について」と題して講演をいただいた。講演では国保制度改革の概要と施行状況を始めとする社会保障制度の推移や、令和2年度の納付金等の算定に向けたポイントとスケジュールについて、また、保険料水準の統一に向けた状況と課題を全国の地域差を紹介しながら、県及び市町村のあるべき姿の議論を求め

た。最後に2040年の現役世代人口の急減という新たな局面に対応した政策課題について、これまで進めてきた「給付と負担の見直し」等による社会保障の持続可能性の確保に加え、「健康寿命の延伸」や「医療・福祉サービス改革」の取組の推進を求めた。出席された方々からは「地元医師会と協力して事業を展開できれば良い制度になると思った」「難しかったが事業の体系的ポイントが聞けて良かった」など、複雑な制度を理解する姿勢がうかがえた。

市民中心の健康づくり

第2部は、栃木県小山市役所から地域包括ケア推進課の福原円課長補佐をお招きし、「栃木県小山市の介護予防の取組シニア元気あつぷ塾について」と題し



第2部の講演をする小山市役所地域包括ケア推進課福原課長補佐

て、小山市がこれまで取り組んできた介護予防事業について発表していただいた。市では高齢者の筋力向上と参加者同士のコミュニケーションや社会参加を通じた個人の生きがいづくりを目的に、保健師が中心となって教室形式で健康づくりを行ってきたが、現在では市民ボランティアが中心となって自主運営するまでに成長し、ソーシャルキャピタルの醸成につながってきており、出席された方々からは「大変参考になる具体的な取組であった。自分の町でも取組めたらと思った」「市民が地域を盛り上げ、町全体が元気になっている姿がたいへん羨ましい」など、自分の市町村の取組として実践できるものはあるか等熱心に聴講されていた。



令和元年度第1回通常総会開催

平成30年度事業報告および各種会計歳入歳出決算など 原案どおり可決

7月24日(水)、本会会議室において「令和元年度第1回通常総会」を開催し、平成30年度事業報告など審議事項全13件について原案どおり可決した。



開会の挨拶をする大友理事長

「各種制度の安定と保健事業の推進」

開会に先立ち本会大友理事長(角田市長)は、「健康保険法等改正法については、オンライン資格確認等システムの導入や、国保データベース(KDB)システムを活用した高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施、国保連合会の業務運営に関する理念規定やデータ分析等の業務を含む業務規定の創設等、本会の事業運営に関わる重要事項が盛り込まれている。本会としては、これまでの取り組みを通じて蓄積してきたノウハウを十分に活かし、今後の法改正により期待されている役割を適切に発揮できるように、全力で取り組んでまい」と述べた。

さらに、「風しん対策事業については、今年度から3年間、国の時限措置として実施される風しん対策事業



祝辞を述べる細谷県医師会会長

「国民健康保険の担い手として」

続いて、来賓祝辞として宮城県歯科医師会細谷会長からは、「平成30年度は国保財政の安定化を図る一環と

について、本会が抗体検査・予防接種の費用請求、支払について代行業務を行うことで、医療機関、健診機関、市町村の事務負担の軽減を担っているところである。6月から請求の受付が始まり、現在、医療機関等への7月末の支払に向けて処理を進めている。

国保総合システムを始めとした各種制度に対応したシステムについては、おおむね順調に稼働しており、引き続き、安定運用に注力してまい。さらに、被保険者の健康寿命延伸のための保健事業の推進も含め、今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願いしたい」と挨拶を述べた。



総会議長の櫻井松島町長

「総会議長に松島町長就任」

その後、総会議長に櫻井松島町長

が選出され、議事に入った。はじめに、本会山崎常務理事から提出議案について総括的な説明を行った。

その後、事務局から報告事項として「役員への就任について」など専決処分を含む8件を報告した。審議事項に移ると、議案第1号から議案第13号までの全13項目について説明を行った。内容は平成30年度事業報告と決算報告が中心となったが、全議案ともに会員からの異議はなく原案どおり可決した。

最後に、本会山崎常務理事から、国保連合会をめぐる状況等に関する報告をし、閉会した。

提出議案

- 報告事項
- 報告第1号 役員の就任について
 - 報告第2号 総会の議事録公開について
 - 報告第3号 中期経営計画の評価(平成30年度分)について
 - 専決処分報告(報告第4号~第8号)
 - 報告第4号 平成30年度一般会計歳入歳出補正予算(第2号)
 - 報告第5号 平成30年度診療報酬審査支払特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第2号)
 - 報告第6号 平成30年度介護保険事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第3号)
 - 報告第7号 令和元年度診療報酬審査支払特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 報告第8号 令和元年度診療報酬審査支払特別会計(抗体検査等費用に関する支払勘定)歳入歳出予算

- 審議事項
- 議案第1号 平成30年度事業報告について
 - 議案第2号 平成30年度各種会計歳入歳出決算について(平成30年度各種会計歳入歳出決算総括表)
 - 1 一般会計
 - 2 診療報酬審査支払特別会計(業務勘定)
 - (診療報酬支払勘定)
 - (公費負担医療費支払勘定)
 - (出産育児一時金等に関する支払勘定)
 - 3 職員退職手当特別会計
 - 4 介護保険事業関係業務特別会計(業務勘定)
 - (介護給付費等支払勘定)
 - (公費負担医療等に関する報酬等支払勘定)
 - 5 障害者総合支援法関係業務等特別会計(業務勘定)
 - (障害介護給付費支払勘定)
 - (障害児給付費支払勘定)
 - 6 後期高齢者医療事業関係業務特別会計(業務勘定)
 - (後期高齢者医療診療報酬支払勘定)
 - (公費負担医療に関する診療報酬支払勘定)
 - 7 特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計(業務勘定)
 - (特定健診・特定保健指導等費用支払勘定)
 - 8 財産目録
 - 9 監査報告
 - 議案第3号 財産の処分について(令和元年度各種会計歳入歳出補正予算総括表 議案第4号~第12号)
 - 議案第4号 令和元年度一般会計歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第5号 令和元年度診療報酬審査支払特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第2号)
 - 議案第6号 令和元年度診療報酬審査支払特別会計(診療報酬支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第7号 令和元年度診療報酬審査支払特別会計(公費負担医療費支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第8号 令和元年度介護保険事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第9号 令和元年度介護保険事業関係業務特別会計(介護給付費等支払勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第10号 令和元年度障害者総合支援法関係業務等特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第11号 令和元年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第12号 令和元年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計(業務勘定)歳入歳出補正予算(第1号)
 - 議案第13号 債務負担行為の設定

令和元年七月十九日開催の理事会において議決された左記事項について公告する。

- 公告第一号
- 諸規則の一部改正
 - 診療報酬審査支払規則の一部を改正する規則
 - 柔道整復療養費審査支払規則の一部を改正する規則
 - 積立資産の管理及び運用に関する規則の一部を改正する規則

令和元年七月十九日
宮城県国民健康保険団体連合会
理事長 大友喜助

令和元年七月二十四日開催の通常総会において議決された左記事項について公告する。

- 公告第二号
- 平成30年度各種会計歳入歳出補正予算
 - 令和元年度各種会計歳入歳出補正予算
 - 令和元年度診療報酬審査支払特別会計(抗体検査等費用)に関する支払勘定
 - 歳入歳出予算
 - 公告第三号 平成30年度事業報告について
 - 公告第四号 平成30年度各種会計歳入歳出決算について
 - 財産目録
 - 財産の処分について
 - 債務負担行為の設定について

令和元年七月二十四日
宮城県国民健康保険団体連合会
理事長 大友喜助

※公告の詳細は本会ウェブサイトに掲載しております。

EVENT INFORMATION

各種イベントのご案内

こほ健康フォーラム21ーみやぎ健民を目指してー

日時 令和元年11月20日(水) 午後1時から

会場 大和町「まほろばホール」 黒川郡大和町吉岡南2-4-14 ※無料駐車場あり

日程 ●午後1時

- 開会
- 表彰式
国民健康保険中央会表彰
宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰

●午後1時45分

- 特別講演
「こぼ先生の笑顔をつくる健康体操」
株式会社 GOBOU
代表取締役 築瀬 寛 氏(こぼ先生)

●午後3時10分

- 事例発表
「我がまちの健康づくり・まちづくり」
女川町健康福祉課健康対策係係長(管理栄養士) 今野 恵美子 氏

市町村国保・保健及び国保組合等関係者研修会

日時 令和元年12月20日(金) 午後1時から

会場 TKPガーデンシティ仙台 仙台市青葉区中央1丁目3-1 AER 30階

テーマ 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について」

●午後1時

- 開会

●午後1時30分

- 第1部講演 厚生労働省
「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について」(仮)

●午後3時10分

- 第2部講演 事例発表

※詳細については、後日、各保険者等に通知いたします。

また、当日の日程等については若干の変更がある場合がありますので、御了承ください。

主催/宮城県国民健康保険団体連合会 問合せ先/事業推進課事業係 TEL.022-222-7077



荒浜にぎわい回廊商店街とはらこ飯

亶理町荒浜地区にある「荒浜にぎわい回廊商店街」は、被災した商業店舗が集まり、2015年にオープンした商店街。飲食店や海産物の販売店、サーフショップなどが並び、今や鳥の海のランドマークとして親しまれています。

亶理町の秋の味覚は、何と言っても名物「はらこめし」。旬のサケとイクラがたっぷり乗った炊き込みご飯は、目にもぜいたくな一品です。商店街でも味わえるので、ぜひお試しください。



【表紙作者紹介】

佐々木 洋子 (ささきようこ)
イラストレーター

仙台市出身在住グラフィックデザイナーを経て1987年よりフリーランス。水彩メインに手描き(アナログ)のシンプルさと奥深さを楽しみながら追求しつつ、ほか切り絵・アクリル画なども制作
仙台を中心に活動中 個展/グループ展多数

国保連日誌

※開催場所の記載がないものは原則本会会議室で開催

令和元年7月

8日	●監事会、三役会議	
19日	●理事会	●柔道整復療養費審査委員会 17日
24日	●通常総会	●診療報酬審査委員会 19、20、22~24日
		●介護給付費等審査委員会(医療部会) 25日

令和元年8月

5日	●第1回疾病管理研修会	
9日	●第1回宮城県保険者協議会	●柔道整復療養費審査委員会 16日
26日	●市町村国保連協委員及び国保主管課長等合同研修会(仙台シルバーセンター)	●診療報酬審査委員会 21~24、26日
27日	●「健康なまちづくり」シンポジウム(東京)	●介護給付費等審査委員会(医療部会) 22日
29日	●介護サービスの質の向上に関する市町村担当者、事業所管理者等研修会(イズミティ21)	

令和元年9月

9日	●社会保険指導者研修会(東京)	●柔道整復療養費審査委員会 13日
11日	●第三者行為求償事務研究会(東京)	●診療報酬審査委員会 19~21、24日
12日	●第2回在宅保健活動者連絡協議会研修会	●介護サービス苦情処理委員会 20日

令和元年10~12月の行事予定

10月28日	国保問題調査研究委員会	●柔道整復療養費審査委員会 毎月中旬
下旬	介護保険調査研究委員会	●診療報酬審査委員会 // 中旬~下旬
11月20日	こほ健康フォーラム(大和町)	●介護給付費等審査委員会(医療部会) // 下旬
		●介護サービス苦情処理委員会 // 下旬

◇電算共同処理に係る保険者巡回訪問

7月 4日	南三陸町・気仙沼市
9日	大衡村・美里町
17日	涌谷町・大和町
18日	女川町・石巻市
24日	加美町・登米市
30日	角田市
31日	栗原市
8月 1日	川崎町・丸森町
8日	白石市・柴田町
9日	七ヶ宿町
21日	村田町
22日	松島町・利府町
23日	名取市・亶理町
29日	山元町・建設国保
30日	多賀城市
9月 3日	仙台市(本会第1会議室)

◇介護サービス事業所等集団指導

8月 7日	岩沼市
9日	涌谷町
21日	名取市
27日	登米市
9月19日	岩沼市

◇介護保険業務に係る保険者巡回訪問

7月 2日	栗原市・登米市
3日	南三陸町・女川町
4日	塩竈市
25日	松島町・多賀城市
8月28日	涌谷町・美里町
9月 4日	大河原町・村田町

◇障害者総合支援に係る市町村巡回訪問

9月 4日	川崎町
12日	多賀城市

◇障害福祉サービス事業者等集団指導

9月25日	気仙沼保健福祉事務所
-------	------------

編集後記

日増しに秋の季節を感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回の発行に当たり、御多忙にもかかわらず企画に御協力を頂いた亶理町役場の皆様、武者先生、佐藤管理栄養士に厚くお礼申し上げます。また、内部の担当者においては、データ分析の企画や各種研修会のリ

ポート等、御助力頂いたことに感謝します。

本年度から広報担当になり、これから更に経験を積んで、今後より良い誌面にしていきます。御意見・御要望等がございましたらお気軽にご連絡ください。

(T、S)

旬の たより

旬の食材で

おいしく健康づくり!



旬の食材 その1

さんま

秋の魚といえば、さんま(秋刀魚)という漢字のとおり、秋を代表する魚の一つです。良質なたんぱく質、血液をサラサラにするEPA、脳を活性化させるDHAなどさんまには豊富な栄養素がたくさん含まれています。おいしいさんまの選び方として、目が澄んでいる、体に光沢があり腹に張りがある、くちばしが黄色いなどがあります。

さんまの南部揚げ



一人当たり
栄養価 エネルギー：331kcal 塩分：1.6g
たんぱく質：15.5g 脂質：25.3g

材料 (2人分)

- ・さんま 2尾
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうが 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・白ごま 小さじ1/2
- ・黒ごま 小さじ1/2
- ・油(揚げ用) 適量

調理上のポイント

- さんまの水分をしっかりふきとり、カラッと揚げる。
- ごまをつけて揚げることで、香ばしく食感と風味がアップします。

作り方

- ①さんまを3枚におろしてから、半身を半分に切り、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ②すりおろしたしょうが、醤油、酒を混ぜ合わせてさんまをつけておく。
- ③片栗粉に白ごま、黒ごまを混ぜ、さんまにまぶして中温の少ない油でカラッと揚げる。



女川町の食

女川町はリアス式海岸に囲まれ、カキやホタテ、銀鮭などの養殖が盛んで、世界三大漁場のひとつ金華山から水揚げされる魚の種類も豊富です。町では地元食材を活かした食事の普及のために、魚介類を活用した食体験を幼児期から行っています。

今回ご紹介したさんまは、全国でも有数の水揚げ高を誇り、秋になると「さんま収穫祭」が開催され町を賑わす一大イベントとなっています。

また、町内の商業エリアでは季節ごとにさまざまな海の恵みを味わうことができますので、ぜひ一度女川に足を運んでいただき、女川の食を体験してみてください。



女川町健康福祉課
管理栄養士 行政栄養士3年
さとう なな
佐藤 菜々
好きな料理/餃子