

KOKUHO MIYAGI

みやぎの国保

1

2017 Winter

[No.267]

年頭のご挨拶

2

国保のなかまたち

東松島市 e-style東松島で
楽しみながら健康に！

4

国保徒然草

6

Health Information

7

みやぎの頼れるサポーター

8

厚生労働大臣表彰等

9

国保連コーナー

10

旬のたより

16

年頭のご挨拶

新国保制度への円滑移行に向けて、 県・保険者との連携を密にする

明けましておめでとうございます。

皆様方には、希望に満ちた輝かしい新春を健やかにお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

東日本大震災からおよそ6年が過ぎようとしておりますが、復興はまだ道半ばといった状況にあり、いまだ仮設住宅に入居し不自由な生活を余儀なくされている方が数多くおられます。また、被災保険者においても、復興に向け不断の努力を続けておりますが、種々の課題が山積しており、本会といたしましても、国民健康保険や介護保険等関連業務の運営等に可能な限りの支援を継続してまいりたいと考えております。

さて、国民健康保険は、日本の健康保険のセーフティネットとして、自営業者から無職者まで幅広い年齢層、職業の方を加入者としておりますが、年齢構成が高いため医療費の水準が高いことに加えて、低所得者が多く保険料(税)の負担率が著しく高いという構造的な問題、急速な少子高齢化の進展などの影響により、国保関係者の懸命な努力にもかかわらず、国保財政は依然として厳しい状況が続いております。

このような中、国民皆保険制度達成以来50数年ぶりの大改革となる「持続可能な医療保険制度を構築するための国保法等の一部を改正する法律」が、一昨年5月に成立しました。この改革により、いよいよ平成30年度からは都道府県が市町村とともに国保の運営を担い、国保財政運営の責任主体となって国

宮城県国民健康保険
団体連合会
理事長 佐藤 昭



保事業の健全な運営に中心的な役割を果たすこととなります。

今回の改革で国保財政が変わっていく一方、国保の構造的課題が変わらないといった課題もあります。国保保険者の共同体である本会といたしましては、県、保険者との連携を図り、改革に伴うシステム導入や業務の変更に的確に対応してまいります。また、審査支払業務の充実強化や保険者ニーズに応える事業展開を行うこと等を基本方針としつつ、日本再興戦略等を踏まえ、保険者による健康予防に向けた取組の拡大が期待されていることを受け、加入者の健康づくり、糖尿病重症化予防に資するため国保データベース(KDB)システムを活用したデータ分析の推進、支援等にも努めてまいります。

本年も、保険者及び関係皆様方の期待に応えられるよう全力で取り組んでまいりますので、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、関係各位のご健勝とご多幸を心からお祈りいたしまして、年頭のご挨拶といたします。



年頭のご挨拶

ふるさと宮城の「再生」から 「発展」へつなげる年に

明けましておめでとうございます。新しい年を迎えるに当たり、県民の皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。

去年は、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックで宮城県ゆかりの選手が活躍されました。バドミントン女子ダブルスに出場した高橋礼華さんと松友美佐紀さんが金メダルを、卓球女子団体に出場した福原愛さんとウィルチェアー(車いす)ラグビーに出場した庄子健さんがそれぞれ銅メダルを獲得され、私たち県民に勇気と感動を与えてくれました。また、石巻市立病院の再開や三陸縦貫自動車道の延伸など、震災からの復興が着実に進み、さらに、医学部の新設や仙台空港民営化など「創造的復興」として種をまいてきた取組が次々と花開いた年でした。

今年は、「宮城県震災復興計画」(平成23年10月策定)に定める「再生期」の最終年に当たります。昨年に引き続き、「迅速な震災復興」、「産業経済の安定的な成長」、「安心して暮らせる宮城」、「美しく安全な県土の形成」を政策推進の基本として、復興・復興に向けた施策に最優先で取り組むとともに、人口減少対策や地域経済の活性化、地方創生と地方分権の取組も併せて推進し、平成30年からの「発展期」につなげてまいります。

「安心して暮らせる宮城」では、医療従事者の地域への定着に向け、地域医療体制の整備を推進するとともに、ドクターヘリの導入等により救急医療体

宮城県知事
村井 嘉浩



制の強化を図ってまいります。また、誰もが地域で安心して暮らせる社会の実現を目指し、保健・医療・福祉分野の連携による地域包括ケア体制の構築を進めます。さらに、介護人材の不足に対応するため新規就業・再就職の促進や、介護機器の導入支援などにより介護職の負担軽減を図ってまいります。

国民健康保険制度改革の柱である平成30年度からの市町村国保運営の都道府県単位化については、実施に向けた重要な年となることから、市町村、宮城県国民健康保険団体連合会や関係機関の皆様と連携しながら、新制度への円滑な移行に向けてしっかりと取り組んでまいります。

復興・復興への道のりはまだ続きますが、ふるさと宮城の再生と発展のため、新たな取組にも積極果敢にチャレンジし、明るい未来を目指しながら、県民の皆様と手をつなぎ一緒に前進していきたいと考えておりますので、より一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。



謹賀新年

宮城県国民健康保険団体連合会

理事長(塩竈市長) 佐藤 昭
副理事長(大和町長) 浅野 元
副理事長(村田町長) 佐藤 英雄

常務理事 小林 裕
外 役職員一同

宮城県国民健康保険診療報酬
審査委員会

会長 大槻 昌夫
会長代理 山形 成徳

外 委員一同

宮城県国民健康保険団体連合会
介護給付費等審査委員会

会長 石川 忠夫
会長代理 小林 誠一

外 委員一同

宮城県国民健康保険団体連合会
柔道整復療養費審査委員会

委員長 牧野 睦夫
副委員長 櫻田 裕
外 委員一同

宮城県国保診療施設協議会

会長(丸森町長) 保科 郷雄
外 役員一同

宮城県国保運営協議会連絡会

会長(栗原市国保運営協議会会長) 高橋 賢昭
副会長(仙南地方国保運営協議会連絡会会長) 和田 新一
外 役員一同

国保の
なかまたち

東松島市

【ひがしまつしまし】

松島湾の一角をなし、風光明媚な自然景観と縄文の古から続く歴史・文化が息づくまち東松島。宮城県東部に位置し仙台市からおよそ30kmの距離にあり東は石巻市、西は松島町に隣接しています。

良質な農作物や牡蠣・海苔の産地としても知られ、航空自衛隊松島基地を有するまちでもあります。



航空自衛隊が誇るアクロバット飛行チーム
「ブルーインパルス」(松島基地所属)

市町村国保のいま

東松島市は、市の人口は微増ながらも国保被保険者数は東日本大震災以降年々減少している一方、前期高齢者の割合は増加傾向にあり、医療費増加の一因となっています。

国保被保険者数は、平成27年度10,769人(前年度比9.36%、741人の減)、加入率26.78%となっています。このうち前期高齢者は4,063人、構成比37.78%であり前年比1.78%、71人の増となっています。

また、国保税の収納率については、平成26年度90.12%、平成27年度90.73%となっています。

<市の国保の概況>

	26年度	27年度
市の人口[人]	40,138	40,199
国保世帯数[世帯]	6,463	6,259
国保加入割合(被保険者数割)[%]	28.67	26.78
国保税収納率(現年分)[%]	90.12	90.73
被保険者数[人]	一般	11,125
	退職	385
	合計	11,510
1人当たり医療費[円]	一般	280,645
	退職	358,554
	合計	283,376
特定健診受診率[%]	34.8	36.3



〔表紙作者紹介〕
かわむら みほ(2016年より仕事名を【斎藤ミホ】から変更)
造形作家/イラストレーター
仙台市生まれ。
東北工科大学専門学校(現 東北文化学園大学)グラフィックデザイン科卒業。母校の教員を経て1995年よりイラスト制作業(フリー)。
現在は、水彩画の他、板木彫り絵・独自表現、木版画作品を制作。個展・仙台、盛岡、東京等で発表を中心に活動している。



東松島市 <奥松島縄文村歴史資料館>

古代縄文の人々の暮らしを感じることが出来る里浜貝塚の遺跡より発掘された土器や石器等の出土品を展示。
また、その時代を疑似体験し楽しむことも出来る歴史資料館です。
潮の香り漂う石の広場で耳を澄ませば、古代人たちの楽しい歌が聞こえてくるような…。
穏やかな初冬の風景を描いてみました。

健康づくりで
まちづくり

わがまちの取り組み

e-style東松島で楽しみながら健康に!

東松島市では平成28年5月17日から6月18日までの約1か月間で特定健康診査を実施しました。市内、保健相談センターや市民センターなどを会場に集団健診を行い、受診率は約35%台で推移しています。また、特定保健指導は、「みんなで良いスタイル(体格)になろう」という思いを込めて“e-style東松島”という愛称で、集団指導と個別指導を組み合わせ

せたものを実施しています。該当になった全ての方に保健指導開催のお知らせを郵送し、参加してくれた方には初回保健指導と合わせて、特定健診結果の説明を行っています。継続したコース利用の方は、栄養相談や運動指導もあり、参加したみなさんは和気あいあいと笑顔も見られ、楽しく学んでいました。



▲よりわかりやすい具体的な内容で学びます。

生活習慣病重症化予防～高血圧～減塩指導を強化中

東松島市における高血圧患者は3人に1人、血糖患者は4人に1人の割合のため、重症化予防指導はこの2つに項目を絞っています。

減塩指導をはじめに当たり、1日の必要塩分量を話しても、調理をしない男性にとっては「8gって多い?少ない?」とちんぷんかんぷんになってしまいます。そこで目で見てわかるように食べ物の模型を作成し、より現実的な指導を心がけています。「わたしはあまりしょっぱ好きではないんですが…」という方も、模

型を見てしばらく考え込んでいます。最近はこのカップ麺も増量化が進み、1食で塩分8gという商品もチラホラとありますが、今年度は「この食べ物にはどのくらい塩分が入っている」ということを周知しています。次年度からは具体的な摂取量を示し、“自分はこれだけ塩分を摂っている”を知る機会をつくる予定です。漠然と「塩を減らしましょう」と言うだけの指導から脱却し、より深い保健指導を目指しています。



▲目で見てわかりやすく!をモットーに

国保徒然草

大郷町町民課 課長

かまだ こういち

鎌田 光一

【筆者プロフィール】

国保担当歴：通算4年8ヶ月
(担当係長2年11ヶ月、
担当補佐1年、担当課長9ヶ月)

趣味：野球、ゴルフ(昔は実践、
今は観戦)、釣り

愛読書：科学雑誌Newton

鉛筆にしていること：体重△3kg、HbA1c5.6未満。震災前に行っていた
ウォーキングを復活させること



健康なまちづくりの展開を

あけましておめでとうございます。大郷町の鎌田光一と申します。平成28年4月に町民課長として異動してきました。国保業務は通算で4年8カ月となります。趣味・やりたいことはいろいろありますが、日々仕事に追われなかなか実行できない状況です。

効率的な事業の確保等の国保運営に中心的な役割を担うこととなるというこれまでにない制度改革を前に、全国的に議論を重ねてきており、宮城県においても慎重審議検討している状況ですが、あるべき国保を目指し、誰でも分かりやすい公平な運用設計を計画していかなければならず、大事な時期にさしかかっていることを実感しております。

国保会計の複雑至極

ここ数年、異動を繰り返していましたが、国保については係長時、補佐時と携わってきました。

国保会計を始めてみたとき、専門用語だらけで訳が分からず、四苦八苦。意味が解ってくると同時に国保会計の予算組みの複雑なことに苦労しました。これは国保の歴史そのものということも理解しましたが、もっと簡素化できないものかと思いました。

国保大改革

平成30年度から、都道府県が国保の財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や

健康なまちづくり

平成20年度から実施してきた特定健康診査では、メタボ該当率が初年度から県下第1位という結果に衝撃を受けました。また腎疾患率が若干高いということもあり、腎機能検査も早々に基本検診に追加し実施してきました。平成28年度においてデータヘルス計画の策定に着手し、平成29年度から計画に基づく施策を行っていく予定です。住民の健康意識を高め、医療費のかからない、介護を受ける必要がない健康なまちづくりを展開していければと思っています。



歯科と全身疾患との関わり

西多賀歯科クリニック 院長 佐藤 勝



口腔機能の維持管理

歯科治療のコンセプトが、「歯の形態や機能の回復」という近視野的なものから「口腔機能の維持管理」という大局的なものになったということを以前にこの紙面で説明しました。今回は「口腔機能の維持管理」において、歯科治療と全身疾患との関連をもう少し詳しく説明したいと思います。

歯の形態や咬合機能を回復することも重要で、咀嚼機能の充実が消化器系のトラブル軽減や、メタボリックシンドロームに関与することは想像に難くないと思います。また、しっかり噛むことが認知症の予防や改善にも

影響を及ぼすという事例があることも説明してきたところです。

よく噛むことと関連して、きちんと飲み込むこと、いわゆる「嚥下」の問題も口腔機能では重要です。歯周病菌を含む口腔内の不衛生な残渣や唾液が、高頻度で食道ではなく気道の方に入ってしまうと、俗にいう「誤嚥性肺炎」になってしまいます。震災直後に避難所で歯磨き等が思うように徹底できず、「避難所性肺炎」という以前に説明した話題などもこの一連です。

口腔内ケアの必要性

口腔内を清潔に保つことをよく「口腔ケア」と呼んでいますが、歯科においては単なる口腔内清掃のみではなく、一般的歯科治療はもとより歯周病治療や摂食機能療法等をも視野に入れた「専門的口腔ケア」という考え方が普及しています。この口腔ケアの実施によって肺炎の発症率が減ったという報告があります(図1)。また口腔ケアの徹底によりインフルエンザの発症を0にしたという介護施設の報告もあります。

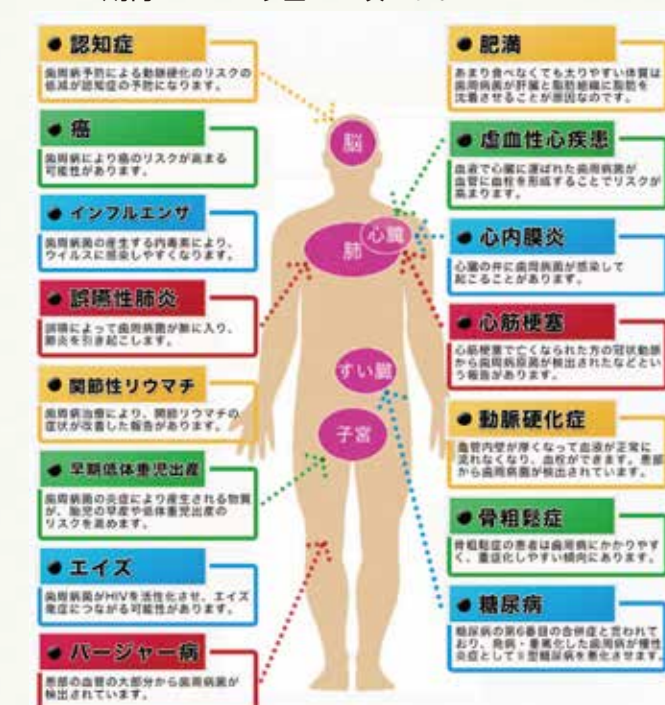


(図1)

さらに歯周病と全身疾患との関係性についてもいろいろなことが分かってきました(図2)。脳梗塞や心筋梗塞、心内膜炎等の疾患が生じた部位から歯周病菌が検出された例も報告されています。逆に骨粗鬆症のように全身疾患から歯周病が増悪しやすいケースもあります。

このように歯周病の管理が全身疾患の予防と密接に関係しているという評価により、歯科保険診療でも「周術期の口腔管理」が点数として評価されました。歯周病のみならず口腔の状態を手術の前から十分に整えておかないと、手術等の感染に注意を要する処置についてはそ

の予後に影響を及ぼす危険性が高いためと理解しています。残念ながら現在は特定健診や人間ドックにおいては歯科の検診がメニューとして入っていませんが、このような口腔ケアの必要性が認識されてきたことを考えると歯科検診がメニューに入る日もそう遠くはないのではないかと期待している今日この頃です。



(図2)

みやぎの 頼れる サポーター



みんなの健康
を支えます!!

今回
ご紹介するのは…



仙台市健康福祉局保険年金課 保健師 しまだ じゅんこ 嶋田 純子さん

健診受診を通して、 自分の生活を 振り返る機会を！



▲上司、同僚とともに住民の健康意識向上に努めます！
(筆者は前列左から2人目)

住民の健康意識向上のため日々奮闘中！

現在は主に仙台市国民健康保険の特定健診、特定保健指導(積極的支援)、重症化予防に携わっています。仙台市は特定健診受診率は政令市のなかでは高いものの、特定保健指導の利用率は目標値から大きく下回っています。特定保健指導の利用率向上を目的とし、未利用者に対して文書や電話で保健指導のメリットや昨年度利用した方の行動目標例等を伝えながら、利用を促しています。また重症化予防については、検査値高値者に対し文書や電話で医療機関への受診勧奨を行っています。

常にタイムリーな情報を共有する

仕事をする上で、担当業務については係内や各区・総合支所へ進捗状況を定期的に伝達し、情報の共有に努めています。また、平成30年度からの第三期特定健診等実施計画策定に向けて特定健診・保健指導の見直しについて、国の動向をタイムリーに把握していくよう心がけています。その他、主に担当している重症化予防では自覚症状のない生活習慣病を放置すると身体にどんな影響が起きるか、目で見てイメージしやすい文書を作成するようにしています。



嶋田さん、ありがとうございました。

忙しい時こそリラックスする時間を確保！

業務上パソコンを使用する時間が長いので、肩や首に痛みや張りを感じる事が度々あります。身体を伸ばすとともに深呼吸を何度か行い、自律神経を整えられるよう意識しています。毎日せわしなく過ぎていくので、ゆっくりリラックスできる時間を1日の中で少しでも持てるようにして過ごしています。

最高の気分転換は…

普段から様々なアーティストのコンサートに行っていますが、コンサートにおける非日常的な時間をアーティストと一緒に過ごすことは、「また明日から頑張ろう!」という活力につながります!! コンサートに行くため県外にも足を運びますが、その土地の名所を観光したり、おいしいものを食べることも最高の気分転換になります。

特定保健指導等をうまく利用して、 生活習慣を振り返ってもらおう

今後の目標としては、特定保健指導は専門家のサポートを得ながら少しの生活の変化を積み重ねることで良い効果が表れるため、利用を前向きにとらえてもらえるような啓発をしていきたいと思います。また、重症化予防にも通ずることで、受診者が特定健診を通して自分の健康状態を知り、生活習慣を振り返る意識づけをしていきたいです。

国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰

国民健康保険事業に対する永年の功績と尽力をたたえる「国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」の式典が10月17日に東京で開催され、宮城県からは3名が受賞されました。受賞者の方々には心からお喜び申し上げますとともに、今後ますますのご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。

宮城県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 三友 紀男

宮城県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 丹野 憲二

多賀城市国民健康保険運営協議会委員 三浦 清江

※ 敬称略

国民健康保険中央会表彰および 宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰

11月25日開催の「こくほ健康フォーラム21」において、国民健康保険中央会表彰および宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰の表彰式が行われ、61名が受賞されました。心からお祝い申し上げますとともに、一層のご活躍をお祈り申し上げます。

国民健康保険中央会表彰

1 国保診療報酬審査委員会委員

平本 哲也
阿部 達也
熱海 啓一

2 市町村保健師・栄養士等

塩竈市 小林 桂子
登米市 須藤 庸子
登米市 阿部 陽子
登米市 金野 一枝
登米市 細浦 育子
大崎市 二階堂浩子
大崎市 南條 潤子
加美町 佐々木博美

3 国民健康保険診療施設および 介護事業勤務者

気仙沼市 岩渕 照美
丸森町 岩倉ひろみ
涌谷町 山内由美子
涌谷町 今野 美樹

4 国民健康保険団体連合会職員

早坂 敏幸
千葉由美子
安西千賀子
高梨 航

※ 敬称略

宮城県国民健康保険団体連合会理事長表彰

1 市町村保健師・栄養士等

石巻市 松崎 千春
石巻市 熱海 美子
石巻市 阿部 敏恵
角田市 小野あけみ
角田市 佐藤 春美
栗原市 高橋 由美
栗原市 加藤友揮枝
栗原市 中野みゆき
栗原市 佐々木智紀
栗原市 佐々木美賀
東松島市 高橋 美和
東松島市 土井しのぶ
大崎市 杉下留美子
大崎市 福住 幸重
大崎市 土屋恵美子
大崎市 中川由紀代
大崎市 大友 敦子
大崎市 清野 昌子
大崎市 浅野 恭子
七ヶ宿町 小野 雅彦
村田町 高橋 優子
柴田町 加藤 恵美
亘理町 丸子 佳代
七ヶ浜町 堀籠 千賀
加美町 高橋千賀子

2 市町村職員

多賀城市 鞠子 克志

3 国民健康保険診療施設および 介護事業勤務者

気仙沼市 松永 良一
気仙沼市 畠山久美子
気仙沼市 村上ひとみ
七ヶ宿町 三上 弥生
丸森町 渡辺 友子
丸森町 八巻久美子
涌谷町 千葉 明美
涌谷町 小松 美香
涌谷町 佐々木竹子

4 市町村国保運営協議会委員

多賀城市 岩井 修一
七ヶ宿町 秋葉 常幸
大衡村 平野 富男

5 国民健康保険組合役員

宮城県歯科医師国民健康保険組合 細谷 仁憲
宮城県歯科医師国民健康保険組合 佐藤 敏明
宮城県歯科医師国民健康保険組合 関 直和
宮城県医師国民健康保険組合 大山 明

※ 敬称略



TOPICS

こくほ健康フォーラム21 —— みやぎ健民を目指して ——



11月25日、名取市文化会館において「こくほ健康フォーラム21」を開催し、573人の関係者が参集した。

本フォーラムは、健康増進事業の一層の活性化をめざし、県内の国保・保健・介護・福祉関係者が一堂に会して健康づくり事業に関する意見・情報交換を図り、保健事業推進の基盤強化の一助となって地域医療の振興と住民の健康保持・増進に貢献することを目的とし、毎年開催している。

はじめに本会佐藤昭理事長(塩竈市長)が挨拶に立ち、東日本大震災から5年8か月経過したことにふれ、「この間に多くのことが成し遂げられたが、沿岸部被災地では依然として、被災者、自治体、ボランティアなど、さまざまな立場の方が復興に向けて大変な努力を続けている」とし、本フォーラム参加者をはじめとした、多くの方々に対して感謝の言葉を述べた。さらに、平成30年度から都道府県が国保の財政運営責任主体となることについて「国民皆保険が達成されて以来50数年ぶりの大改革となる。県及び市町村と連携を密にして新制度への円滑な移行に向け万全を期す。」と述べた。

次に来賓の祝辞に移り、村井嘉浩宮城県知事(代読:千葉隆政保健福祉部次長)、岡崎誠也国保中央会会長(代読:野島康一調査役)から祝辞をいただいた。

引き続き、国保功労者への表彰式が行われ、61名が受賞した。(関連P9)受賞者を代表して国保中央会表彰受賞の平本哲也氏が「我々が業績を成し得たのは、決して一人の力ではなく関係する方々の支えや協力、指導があってこそ」と謝意を表すとともに、「国民皆保険という世界で賞賛されている制度の一翼を担う仕事に従事できたことは誇りであり、その社会的責務を再認識し、なお一層職務に励みたい」と述べられた。



▲「国民皆保険制度に携わる者として、なお一層職務に励む」と述べる国保中央会表彰受賞の平本氏

特別講演

「現代に活かす戦国武将の健康力」

医学ジャーナリスト・医学博士
植田 美津恵氏



医学ジャーナリストで医学博士の植田美津恵氏から「現代に活かす戦国武将の健康力」と題した特別講演が行われた。

はじめに戦国時代の武将たちの健康法について紹介があった。戦国時代の武士の主食は「玄米」であり、白米に比べはるかに栄養価が高く、織田信長は桶狭間への出陣にあたり玄米の茶づけと焼き味噌を食したそうである。かたや長命の伊達政宗の健康法は、「脈を測る。昼寝する。薄着・行水の励行。体内を浄化するための飲水療法。」と伝えられている。同じく長命の徳川家康については、主食は麦飯に豆味噌(八丁味噌:味噌は癌予防の効果あり)、そして栄養豊富な旬の食材を好んで食べていたことに加えて、大層な女好きであったという言い伝えもあるが、これも健康の秘訣であるとのこと。

植田氏が会場の参加者に「怖い病気は何ですか?」と尋ねたところ、多くの方が癌として認知症と答えた。植田氏自身、2年の間に2回癌宣告を受けたということで、2008年に自ら乳癌を見つけた後、手術や抗癌剤治療を実体験し、更に乳房の再建術を受けてスタイル

が変わったことや、抜け毛に備えてウィッグをかぶったり、思い切ったスキンヘッドにしたりと、逆境に向き合い楽しく過ごされた経験を披露された。

そのような経験をされた植田氏は【いつでもいきいき十カ条】というものを提唱しており、「恋をしよう。よく笑おう。どんなことでも『なんとかなるさ』と思う。写りの良い写真を眺めよう。近々の楽しい予定を立てよう。自分だけの楽しみを持とう。好きな動物になった自分を想像しよう。好きな音楽を聴こう。何でも話せる人を持とう。誰かのために、何かのために生きよう。」と十カ条が紹介され、是非実践していただきたいと語った。

終わりに「健康で長生きし(びんびん)寝込まず、楽に大往生しましょう」と会場の参加者にエールを送り締めくくった。



事例発表「我がまちの健康づくり・まちづくり」

特別講演の後、「我がまちの健康づくり・まちづくり」をメインテーマに、3団体から取組事例についての発表があった。



～メタボ率1位脱却に向け、職員・市民・市が動いた～

「健康化政策全庁的推進プロジェクト」&「体重測定100日チャレンジ!めざせ1万人!」

愛知県蒲郡市市民福祉部健康推進課 保健師 成瀬 和歌子 氏

蒲郡市においては「健康がまごおり21第2次計画」策定に当たり、平成23年度の健康データを収集したところ、国保特定健診の結果から「メタボ該当者割合が県内1位」、「人工透析者数(人口1万人比)県内4位」、「更生医療費、国保生活習慣病医療費の年々の増加」などのさまざまな健康問題が明らかになった。このような深刻な健康課題を改善するために、市民の健康を市全体の課題と捉え、地域・職域ぐるみで健康づくりを進めようと、平成25年度から「健康づくり」が市の重点施策となった。

市役所全体で取り組むために、「健康化政策全庁的推進プロジェクト」を庁内27課43人の職員で立ち上げ、健康課題に対する解決策を協議するとともに、市民や関係機関と協働し「健康がまごおり21第2次計画」を策定した。プロジェクトの中では「体重を毎日測ることで健康意識が変わる、体重コントロールに繋がる」という職員自らの実体験で効果があったことから、最も身近な「体重」に着目し、市役所全体に展開して、その後厚生労働省地域健康増進促進事業を活用し市民に広げていった。

「体重測定100日チャレンジ!めざせ1万人!」と銘打ち、市長を本部長とする推進本部を中心に市全体にPR、企業や団体にも働きかけ、実施にあたっては、プロジェクトメンバーによる応援寸劇、ICT(Web)を活用した体重管理システムの導入、達成者への賞品などさまざまな工夫を凝らした。また、小中学生については多感な時期であることを考慮し、朝食を毎日食べる「朝食100日チャレンジ」を学校と連携して実施した。そして平成26年10月1日から1月8日までの100日間、市全体で体重測定と朝食摂取に取り組み、合わせて12,364人(市民約15%)が一度に健康づくりにチャレンジした。

その結果、毎日体重を測ることで体重のコントロールの仕方がわかり、良い生活に変わるなど体重の増減と生活習慣の関係に気づくことができたようだ。

現在も継続して、プロジェクトは5つのグループに分かれて事業を企画し、体重測定だけでなくさまざまな健康づくり事業を展開しており、今後も市民の健康寿命の延伸と健康なまちづくりの推進に向け、市民・地域と関係機関の協力のもと取り組んでいくこととしている。

山元町食生活改善推進員の活動紹介

山元町食生活改善推進員協議会 会長 野村 昭子 氏

協議会は昭和38年に設立、現在108名の会員で組織し町の健康づくり計画「元気やまもと21」と食育推進計画「第二期山元町食育推進計画」をもとに活動内容を自主的に考え話し合いながら主に6つの活動を実践している。

グループ活動として、「母子グループ」が子どもの心と体の健康づくりのための「幼稚園親子クッキング教室」、「成人グループ」が特定健診会場でメタボリックシンドローム予防のための野菜たっぷりメニューの展示を行っている。

平成16年度からは町内小学校5年生全員を対象とした郷土料理「はらこめし」「あら汁」の実習を通した「郷土料理の伝承と普及活動」、「小学校食育に関する学習への支援」では学校フェスティバルで食改コーナーを設け、野菜釣りゲームや手作りおやつを試食など子どもと大人が一緒に楽しめる食育普及の活動をしている。



脳も心も健康になろう!

脳キラッとなとりの会 企画担当 中保 良子 氏

脳キラッとなとりの会は、平成19年度に市教育委員会生涯学習課主催の「学習サポーター養成講座」を受講し、サポーターとしての技術を習得したメンバーが立ち上げたボランティア団体である。脳の活性化と健康維持を図るとともに地域のコミュニケーションの輪を広げることを目的とし、「脳と心の健康」「みんなと一緒に楽しむ」「自己有用感」をコンセプトに掲げ活動している。

脳活性化するためのパソコンゲームでは、ひらがな並べ替えや足し算引き算などがあり、このゲームでは情報を統合して、考えたり、判断するという重要な働きをしている前頭前野の機能を活性化させる効果がある。

じゃんけんペタンコゲームは、どの絵柄に勝てるか(左脳)、どの絵盤に投げたら高得点を取れるか(右脳)、注意分配力を高め前頭葉を刺激する。

コミュニケーションゲームでは、身体を動かしながら、ゲームを通して会話が生まれ、笑うことが前頭前野を活性化させる。

高齢者講座「思い出語りのひろば」はテーマ(昔の映像、懐かしい写真・歌など)を決めて見たり、聞いたりすることでコミュニケーション能力が増し、癒されると同時に元気になるなど、仮設住宅内のコミュニケーションの活性化や高齢者の不活発予防等になるよう実施している。

中学生に対しては、思春期で受験を目前に生徒たちの揺れ動く心を地域の支援者が理解し、生徒と触れ合う機会を持つことで地域の人間関係を築いていくきっかけにすること、また、命の大切さや将来の人間形成に必要な父性・母性を育ませるための講座を実施している。

これからも、会は市民自ら地域の課題に気づき、高齢者のQOLの向上や青少年健全育成のために地域や学校等たくさんの機関・団体と連携しながら楽しみながら活動が続けていきたい。やってみようかな...の一步から今日の生きがいのはじまる。歳をとっても上を向いて歩こう。





TOPICS

3,400億円の公費投入は確実に実施を！！

国保制度改善強化全国大会

11月17日、東京都渋谷区の「明治神宮会館」で「国保制度改善強化全国大会」が開催され、全国から約1,100名、本県からは本会浅野副理事長、佐藤副理事長をはじめ、2名の首長を含む13名の国保関係者が集結した。

冒頭、主催者である岡崎誠也大会会長（国保中央会会長）からは、国保への3,400億円の財政支援のうち、平成29年度に予定されている1,700億円の国費投入は「国と地方の協議の場において決められた約束事項であり、国自らが約束をたがえることは到底容認できない」と強調、遅滞なく確実に実施するよう訴えた。

次に、「大会宣言」を全国町村会代表の岩田利雄千葉県東庄町長が読み上げた後、来賓として塩崎恭久厚生労働相（代読：厚生労働省の二川一男事務次官）、高市早苗総務相（代読：総務省の池田憲治大臣官房審議官）がそれぞれ来賓挨拶を行い、続いて自由民主党の岡田直樹参議院幹事長代理、民進党の岡本充功厚生労働委員会委員が両党を代表してあいさつし、その後議事に入った。

議長団には、荒木泰臣熊本県嘉島町長、速水雄一島根県雲南市長、岩田利雄千葉県東庄町長を選出、「平成29年度からの毎年3,400億円の公費投入は遅滞なく確実に実施



▲国保が直面する諸問題の改善を期し、10項目を満場一致で決議した

し、引き続き財政基盤の強化に向けた策を講じること」など国保が直面する諸問題10項目を満場一致で決議した。

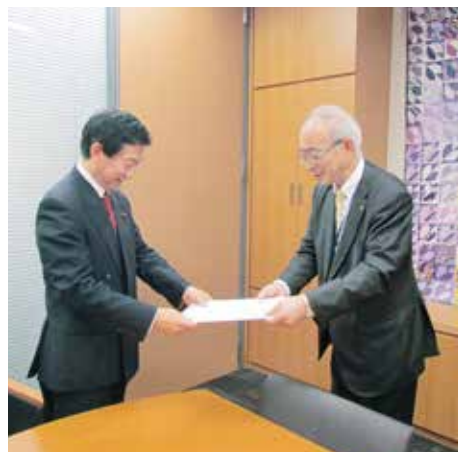
大会終了後は、決議事項の実現のため、本会浅野副理事長と佐藤副理事長が地元選出国会議員に対して陳情を実施した。あわせて、大会参加者の代表者が政府や政党、政府関係者などに集中陳情を展開した。



▲岡崎大会会長は、国保への財政支援を遅延なく確実に実施するよう強く訴えた



▲本会浅野副理事長から地元選出国会議員である西村明宏衆議院議員（左写真）と伊藤信太郎衆議院議員（右写真）に陳情書を手渡した



TOPICS

UHC国別研修の一環としてセネガル共和国が本会の視察に！！

電子レセプトの画面審査を体験

平成28年10月27日（木）、セネガル共和国（以下、セネガル）の保健社会活動省官房長官他6名が来会し、本会業務を視察した。今回の来会は「※ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ（以下、UHC）」を支援する国立国際医療研究センターを通じ、震災支援として従来から交流のあった東松島市の視察にあわせ実施したものである。



セネガルはアフリカ大陸の西に位置し、周辺国家と比較して歴史的にも安定した国家運営を行ってきた。今般、セネガル政府は、保健医療サービスを通じた物理的アクセスの向上と、医療保障制度の拡充等を通じたUHCの達成に向けた取り組みを進めている。特に最貧困層の保健医療サービスへの経済的アクセスの向上を目的としたコミュニティ健康保険制度の拡充が国家的な優先事業となっている。

こうした中、独立行政法人国際協力機構（以下、JICA）はセネガルのUHC達成に向け、「UHC支援プログラム」を推進するため準備を進めている。今回の来日は「セネガル国UHC国別研修」として、JICA協力の下、セネガル政府保健社会活動省及び医療保障庁の職員が、国民皆保険や診療

報酬制度を導入し、UHCに関して先進国である日本の達成過程及び現在の保健行政から課題解決のヒントを得ることで、「UHC支援プログラム」の開発効果の増大を期待して実施したものである。

当日は、セネガル政府関係者のほか、JICA及び国立国際医療研究センター職員も来会し、本会担当者から通訳を介して、本会の概要をはじめ、レセプトの記載内容や医療機関の請求から審査・支払までの業務の説明、またパソコンを使用した電子レセプトの画面審査のデモンストレーションに参加するなど、診療報酬審査の現状を体感していただいた。

セネガル政府の視察者からは、審査委員の選定方法など審査に関することや、本会の審査支払手数料に関する事など活発な質問が出されるとともに、UHC国別研修を通じた感想の中で、「国保連合会は重要な機関であり、本国に導入できれば多くの問題が解決できる」といった声をもらった。

今回の視察を参考に、今後、セネガル政府の事業に大いに活かされることを期待したい。

※ユニバーサル・ヘルス・カバレッジとは、「すべての人が、適切な健康増進、予防、治療、機能回復に関するサービスを、支払い可能な費用で受けられる」ことを意味する。



▲セネガル政府視察者から活発な質問があった



▲画面審査のデモを体感中



国保連日誌

平成28年10月～平成28年12月までの
主な会議等状況

平成28年10月

①平成28年度第2回国保問題調査研究委員会

24日、市町村国保主管課長・国保組合事務(局)長会議に先立ち、本会理事長の諮問機関である国保問題調査研究委員会を開催しました。委員会では、平成29年度事業計画及び予算概要等の協議を行い、全て事務局案のとおり了承されました。

②国保電算共同処理事務担当職員研修会

25日、36保険者52名参加の下、国保電算共同処理事務担当職員研修会を開催しました。研修会では本会職員から新国保制度に係る資格管理、高額療養費をはじめとして、保険者間調整、高額介護合算等の共同処理業務について説明を行いました。



平成28年10月

- 2日(日)
 - ・健康づくり支援事業(南三陸町)
- 4日(火)
 - ・レセプト点検事務巡回支援(石巻市、塩竈市)
- 5日(水)
 - ・障害介護給付費等支払業務に係る市町村巡回訪問(角田市、七ヶ宿町)
- 6日(木)
 - ・平成28年度第3回宮城県国保連合会介護保険調査研究委員会小委員会
 - ・レセプト点検事務巡回支援(大崎市)
- 7日(金)～8日(土)
 - ・全国国保地域医療学会(山形県)
- 8日(土)
 - ・健康づくり支援事業(柴田町、大和町)
- 9日(日)
 - ・健康づくり支援事業(利府町)
- 13日(木)
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(青葉区)
- 14日(金)
 - ・柔道整復療養費審査委員会
 - ・レセプト点検事務巡回支援(東松島市、宮建国保)
- 15日(土)
 - ・健康づくり支援事業(大崎市)
- 16日(日)
 - ・健康づくり支援事業(角田市、大衡村)
- 18日(火)
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(栗原市、大崎市)
- 20日(木)
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(石巻市、女川町)
- 20日(木)～25日(火)
 - ・診療報酬審査委員会
- 21日(金)
 - ・介護サービス苦情処理委員会
- 23日(日)
 - ・健康づくり支援事業(石巻市、丸森町)
- 24日(月)
 - ・平成28年度第2回国保問題調査研究委員会 …………… ①
- 25日(火)
 - ・国保電算共同処理事務担当職員研修会 …………… ②
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(柴田町、亶理町)
- 26日(水)
 - ・H28年度特定健診・保健指導実践者スキルアップ研修会
 - ・介護給付費等審査委員会介護医療部会
 - ・障害介護給付費等支払業務に係る市町村巡回訪問(亶理町、山元町)
- 27日(木)
 - ・セネガル国(UHC)国別研修 P13参照
 - ・レセプト点検事務巡回支援(栗原市、登米市)
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(大衡村、涌谷町)
- 28日(金)
 - ・元気な高齢者支援事業(山元町)
 - ・レセプト点検事務巡回支援(多賀城市、利府町)
- 29日(土)
 - ・健康づくり支援事業(白石市、栗原市)
- 30日(日)
 - ・健康づくり支援事業(気仙沼市、大河原町、加美町)

平成28年11月

- 2日(水)
 - ・平成28年度第2回介護保険調査研究委員会 …………… ③
 - ・国民健康保険料(税)収納対策研修会
 - ・レセプト点検事務巡回支援(白石市、丸森町)
- 8日(火)
 - ・元気な高齢者支援事業(松島町)

- ・レセプト点検事務巡回支援(岩沼市)
- ・障害介護給付費等支払業務に係る市町村巡回訪問(涌谷町、美里町)
- ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(丸森町、山元町)
- 11日(金)
 - ・レセプト点検事務巡回支援(気仙沼市)
- 13日(日)
 - ・健康づくり支援事業(女川町)
- 14日(月)
 - ・平成28年度市町村国保主管課長・国保組合事務(局)長会議 ④
 - ・健康づくり支援事業(多賀城市)
- 15日(火)
 - ・レセプト点検事務巡回支援(名取市、角田市)
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(東松島市、美里町)
- 17日(木)
 - ・国保制度改善強化全国大会 P12参照
 - ・柔道整復療養費審査委員会
- 18日(金)
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(岩沼市、大河原町)
- 18日(金)～24日(木)
 - ・診療報酬審査委員会
- 22日(火)
 - ・障害介護給付費等支払業務に係る市町村巡回訪問(色麻町、加美町)
- 24日(木)
 - ・元気な高齢者支援事業(川崎町)
 - ・介護給付費等審査委員会介護医療部会
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(色麻町、加美町)
- 25日(金)
 - ・こくほ健康フォーラム21 P10～11参照
 - ・障害介護給付費等支払業務に係る市町村巡回訪問(富谷市)
- 28日(月)
 - ・レセプト点検事務巡回支援(南三陸町)
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(塩竈市、多賀城市)
- 29日(火)
 - ・レセプト点検事務巡回支援(亶理町、山元町)

平成28年12月

- 6日(火)
 - ・市町村国保・保健及び国保組合等関係者研修会
 - ・特定健診等集合契約代表者会議
- 8日(木)
 - ・次期国保総合システム説明会(国保組合)
 - ・レセプト点検事務巡回支援(富谷市)
- 9日(金)
 - ・平成28年度保険料(税)適正算定マニュアル研修会
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(名取市、川崎町)
- 13日(火)
 - ・保険者協議会保健事業部会
 - ・第三者行為求償事務保険者巡回相談(宮城野区)
- 14日(水)
 - ・平成28年度第4回宮城県国保連合会保健事業支援・評価委員会支援部会
- 15日(木)
 - ・柔道整復療養費審査委員会
- 16日(金)
 - ・介護サービス苦情処理委員会
- 17日(土)～22日(木)
 - ・診療報酬審査委員会
- 19日(月)
 - ・保険者協議会企画調査部会
- 21日(水)
 - ・平成28年度第5回宮城県国保連合会保健事業支援・評価委員会支援部会
- 22日(木)
 - ・介護給付費等審査委員会介護医療部会

平成28年11月

③平成28年度第2回介護保険調査研究委員会

2日、平成28年度第2回介護保険調査研究委員会を開催しました。議題として、「介護予防ケアマネジメント費の審査支払について」、「介護保険保険者支援システム共同処理帳票の見直し等について」、「医療情報との突合について」、「平成29年度宮城県国保連合会事業計画(案)及び負担金等について」、「平成28年度市町村介護保険主管課長会議の開催について」の協議事項5点と、「介護保険調査研究委員会小委員会での検討結果について」の報告事項1点がありました。



④平成28年度市町村国保主管課長・国保組合事務(局)長会議

14日、平成28年度市町村国保主管課長・国保組合事務(局)長会議を開催し、平成29年度の事業計画及び予算概要をはじめ、保険財政共同安定化事業・高額医療費共同事業、全疾病分析事業の今後の事業方針等について協議を行い事務局案のとおり了承されました。また、国保問題調査研究委員による平成28年度全国市町村国保主管課長研究協議会等会議の参加報告を含む4点の報告事項がありました。



“海のミルク”かきのパワーで 寒い冬を乗り切りましょう!



かきご飯

1人当たり栄養価 エネルギー：411kcal たんぱく質：10g 塩分：1.8g



材料(4人分)

かき	200g
にんじん	短1/4本
ごぼう	30g
海苔(飾り用)	適宜
米	カップ2 1/4
もち米	カップ1/4
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
だし昆布	適宜

作り方

- ① 米はといで30分浸水させてザルにあげておく。
- ② 生かきは塩水で洗い、ザルにあげて水切りする。
- ③ にんじんは2cm位の千切りにする。ごぼうはさがきにし、アク抜きをする。
- ④ 鍋にAの調味料を入れ煮立て、かきを入れてさらにひと煮立ちさせて火を止め、ザルにあげておく。
- ⑤ 米に④の煮汁と③の野菜、だし昆布を一緒に入れ、2割増の水加減で炊く。
- ⑥ ⑤が炊けたら全体を軽く混ぜ、④のかきを入れて蓋を閉め、10分ほど蒸らしてから器に盛り、海苔を散らす。

作る上でのポイント

「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価の高いかきは、疲労回復に効果的なグリコーゲンや、肝臓のはたらきを助けるタウリン、ミネラルなどが豊富な食材です。浦戸でとれるかきは、生でもよし、鍋に入れてもよし、フライでも、つくだ煮にしても、炊き込みご飯でも、栄養、うまみともに抜群です。また、今回紹介の写真では彩りを考え、にんじんを入れ、浦戸の海苔を飾りました。海の香りが増しておいしいです。春先には、海苔の代わりにみつばを乗せてもおいしいです。ぜひお試しください。

かきは水で洗ってしまうと旨味が逃げてしまうので、必ず塩水で洗います。海水濃度の3%程度の塩水で洗いましょう。



塩竈市健康福祉部 健康推進課
管理栄養士(職歴2年)

おの あやこ
小野 文子

好きな料理: おすし

「おいしさと笑顔が集うみなとまち塩竈」

塩竈市では「“おいしながま”食から始まる健康づくり」を食育推進計画のスローガンとし、全市で取り組んでいます。

塩釜港から船で約30分ほどの「浦戸諸島」では、冬になると海苔やかきが旬を迎え、おいしくなります。今回は旬の浦戸の海苔とかきを使用した「かきご飯」をご紹介します。他にも浦戸では、春はシラウオやアサリ、夏はアナゴやアワビ・ウニ、秋はハゼやカレイと、四季を通して旬の味覚を楽しむことができます。

また、古くからみなとまちとして栄えてきた塩竈では、日本有数の生マグロの水揚げ量を誇ります。その中でも特に、秋口から冬場にかけて出回る、「鮮度」「色つや」「脂のり」「うまみ」に優れ選り抜かれたメバチマグロは「三陸塩竈ひがしもの」と呼ばれ、絶品です。

宮城県国民健康保険団体連合会

KOKUHO MIYAGI

みやぎの国保 ①

2017 Winter [No.267]

【発行月】平成29年1月

【発行所】宮城県国民健康保険団体連合会

(宮城県仙台市青葉区上杉1丁目2-3)

【TEL】022(222)7070

【URL】http://www.miyagi-kokuho.or.jp

【印刷所】株式会社ホクトコーポレーション

