

April 2019

4

No.691

秋田のこくほ



Contents

- ②…保険者紹介 秋田市
水と緑の豊かなまち
- ④…連合会TOPICS
- ⑥…みんなの健康サポーター「現場のチカラ」
大潟村保健センター保健師 近藤 幸希さん
- ⑧…美味しく低カロリー「コクホ食堂」
今回のテーマは「減塩」 公益社団法人 秋田県栄養士会

資料統計は
ホームページ
から



秋田 国保

検索

秋田市



水と緑の豊かなまち

秋田市は、県庁所在地であり、県のほぼ中央に位置し、日本海に面しています。市の東部には出羽山地があり、南部を雄物川、そして市街地を旭川が流れる、水と緑豊かな美しい街です。市制の歴史は古く、施行は明治22年にさかのぼります。「ともに作りともに生きる人・まち・くらし」を基本理念に掲げ、人口減少に歯止めをかけ、次世代に元気と暮らしの豊かさを実感できるまちを橋渡しするための施策を推進しています。

国保の概況 (平成31年1月31日現在)

総世帯数	136,189世帯
総人口	307,728人
国保世帯数	39,494世帯
国保加入割合	19.3%

収納率 (29年度決算)

現年課税分	88.83%
滞納繰越分	13.17%

国保の取り組み

医療費適正化と収納率向上へむけて

全国的に見た昨今の国民健康保険は、被保険者数の減少、高齢化、医療の高度化等により1人当たりの医療給付費が増加し、厳しい財政運営を強いられているところで、本市においてもこの状況は例外ではなく、被保険者数は年々減少の二途をたどり、高齢化については平成



30年12月31日時点での被保険者に占める65歳から74歳の割合が67%を超えており、今後も厳しくなることは必至です。こうした状況の中、本市では、より効果的な保健事業を行うことで被保険者の健康保持増進を支援するため、平成30年度からの第2期データヘルス計画を策定したほか、健康維持への動機付けを図るため、特定健診の受診等を条件とする健康表彰事業を実施し、医療費適正化に努めています。国保税の収納においても、より多くのかたの納付相談に対応するため休日に納付相談窓口を年4回開設しているほか、平成28年度にはコンビニ納付を導入し、納付環境を整えることで収納率の向上に努めています。



保健事業の取り組み

医師と連携とり合って、

円滑な糖尿病重症化予防事業を

保健対策
シリーズ
No.372

特定健診課は、市の国保部門の事業を担い特定健康診査・特定保健指導を中心に行っておりますが、平成30年度からは、新規として糖尿病重症化予防事業を開始し、健康寿命の延伸や透析にかかる医療費を削減するための施策を実施し

ております。事業を開始するにあたり平成30年1月に開催した説明会には、市内80医療機関の医師や県の関係者160人が出席しました。説明会では、はじめに県の担当者から策定の経緯等について、その後市側から「秋田市の糖尿病重症化予防プログラム」について説明をいたしました。このプログラムは、次の3点からなります。

「健診結果から糖尿病や腎症が疑われるかたに対して早期に受診を勧める」「レセプトから治療を中断しているかたへ受診勧奨する」「かかりつけ医が糖尿病治療の中のかたに対して、本人の同意があった場合に保険者へ保健指導を依頼する」というものです。



出席された医師からは、「透析患者を減らすために、というのは理解するが、もともとは腎症の重症化予防の対策ではないか」「自分は糖尿病の専

門ではないが、市から受診勧奨があり受診した場合は、専門医を紹介しても良いか」など質問がありました。また「未治療者や治療中断者に受診勧奨するのはいいことではあるが、効果の少ない事業にならないよう、やり方を工夫してはどうか」「保健指導の面接は、中断することなく行えるよう、利便性を考慮した方法を検討してはどうか」など、貴重なご意見をいただき大変有意義な説明会となりました。秋田市は、平成30年度から本格的に事業を実施しており、受診勧奨したかたには、ひとりでも多く受診していただくための取組むとともに、保健指導は医師の指示をいただきたいと考えっております。

国保主管課長からの一言

来庁者へ向けた工夫

秋田市の国民健康保険被保険者数は、平成31年1月31日現在59,390人で1日平均約140人の来庁者を受け付けており、3月4月繁忙期の月曜日ともなると200人以上の来庁者で窓口が大変混雑します。

そのため平成28年5月の新庁舎移転から総合窓口案内システムを導入し、各担当窓口の待機者数と受付番号を窓口上方のモニターに表示することで、来庁者は待ち時間の目安がたち、ストレス解消につながっていると考えております。



秋田市国保年金課長
なかがわ ひろゆき
中川 裕行

表紙写真

奈良時代から平安時代にかけての地方官庁であった秋田城跡の古代ロマンあふれる史跡公園内に復元された東門。

計数、処理ともに適正と認められる

第2回監事会

本会は、平成30年度第2回監事会を平成31年2月4日(月)、本会中会議室において、児玉一監事(鹿角市長)、高橋浩人監事(大潟村長)の出席のもと開催した。事務局からの平成30年度事業実施状況及び出納状況の説明に続いて、監事による審査が行われた。厳正なる審査の結果、出納関係帳簿、収支関係証書、残高証明書等との突合により、平成30年12月31日現在の出納状況に計数等の誤りはなく、適正に処理されていると認められた。(議案等は本会ホームページに掲載しています)



左：高橋大潟村長 右：児玉鹿角市長

国保制度の安定化へ意識を新たに

平成30年度国保事業功労者表彰式

本会は平成30年度国保事業功労者表彰式を平成31年2月27日(水)、市町村会館大会議室において開催し、長年にわたり国民健康保険事業に優秀な成果を収められた3団体及び10名を表彰した。表彰式では、齊藤理事長から被表彰者に表彰状と記念品が授与された。また、被表彰者を代表して、にかほ市市民福祉部長が「本日は栄誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げます。昨年4月からは都道府県が財政運営の責任主体となる新国保制度が施行されたが、私たち国保関係者が率先して制度の円滑な運営に努め、国民皆保険の礎である国保制度の安定化を目指していかなければならない。この度の受賞を励みとし、これからも国保事業の発展、運営にあたりたい」と謝辞を述べた。



右：にかほ市

平成30年度国保事業功労者表彰式 被表彰団体及び個人(敬称略)

①国民健康保険事業優良団体

湯上 市
にかほ 市
藤里 町

②国民健康保険診療報酬審査委員会委員

安田 恒 男

③介護給付費等審査委員会委員

斎藤 晴 樹

④国民健康保険運営協議会委員

北秋田市 神谷 彰
湯沢市 柴田 民子
男鹿市 鈴木 俊男
羽後町 高橋 茂夫

⑤国民健康保険団体連合会職員

竹越 智 浩
佐藤 かほり
小田島 暢
中山 靖 洋

連合会の事業紹介

保健事業支援・評価委員会

本会では、県、市町村国保、国保組合及び後期高齢者医療広域連合が実施するレセプト・健診情報等を活用した保健事業が、PDCAサイクルに沿って効果的・効率的に展開することができるよう支援を行うことを目的に、保健事業支援評価委員会を設置しています。委員会では、データヘルス計画策定への助言をはじめ、個別保健事業の計画策定から実施、評価への助言、保険者等職員に対する研修の実施等により支援を行っております。平成30年度は委員会を4回開催し、12保険者を支援しました。

連合会 TOPICS

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

平成31年度事業計画・予算など可決承認される

第127回通常総会

本会は、第127回通常総会を2月27日(水)、市町村会館大会議室において、28保険者から21名出席のもと開催した。

開会にあたり齊藤理事長(能代市長)が挨拶に立ち、「市町村間などで特定健診やレセプトデータなどの相互利用が可能となる規定が盛り込まれた健康保険法等改正案が閣議決定され、厚生労働省はこれらの情報連携について、国保データベースシステムの活用を求めているところである。こうした国の方針を注視し、保険者の共同体として県・市町村及び関係機関との連携を密にしながら、新国保制度の円滑な施行に寄与するとともに、保健事業の推進や保険者事務の効率化を図るため、システムの安定運用に努めていきたい」と述べた。

続いて来賓挨拶では、佐々木県健康福祉部次長が、「平成30年4月から始まった県が国保運営に参画する新制度は、大きな混乱もなく運用されている。国保改革の趣旨を踏まえ、引き続き市町村を支援していきたい。また、県、市町村、国保連合会が連携を強化し、国保の安定的な運営はもとより、健康寿命日本一に向けて、力を合わせ様々な事業を推進していきたい」と述べた。

その後、古谷常務理事が業務報告を行い、続いて事務局より平成31年度事業計画と歳入歳出予算について説明した。事業の実施状況については、重点目標とした



- (1)国保制度の改善強化と国保の事業安定化の推進、
- (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)診療報酬等審査支払業務の充実強化、(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ついて説明を行った。

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)

また、同日に第4回理事会が開催され、平成30年度補正予算等が原案のとおり可決された。



齊藤理事長



県健康福祉部 佐々木次長

キャッシュカードとクレジットカードがこの1枚でご利用できます

Bright One

ブライトワン



特典1 ATM時間外手数料をキャッシュバック!

当行ATM時間外手数料、他行ATM時間内手数料を月3回(最大324円)キャッシュバック(半年分まとめて口座にお振込みいたします)

特典2 初年度年会費無料!(ゴールドカードは除く)
1年間のショッピングご利用金額が10万円以上の方、または、携帯電話料金を(北都)ブライトワンでクレジット決済された方は2年目以降も年会費が無料となります。

特典3 銀行取引でもポイントがたまる!
お買い物のお支払いだけでなく、北都銀行との取引でもポイントがたまります!

さらに ポイントをWAONポイントに交換が可能!
オートチャージ(入金)機能が付いた専用WAONカードがご利用いただけます!

◎当社が割賦販売法に基づき加入している指定
信用情報機関は株式会社シー・アイ・シーです。



◇このコーナーでは、地域住民の身近で健康を支えている人にスポットを当て、日々の取り組みや人柄などを紹介します。

つながりを活かして 長く支えていく

生涯にわたって支える仕事

近藤さんは大潟村で働いて5年目になる保健師さんです。

保健師を目指したきっかけを教えてください。

高校生の頃、集団予防接種に行ったときに保健師さんがいて、私の母から「あの人はあなたが生まれたときからずっとお世話になっている保健師さんだよ」と教わり、そのとき初めて保健師という職業を知りました。その後調べていく中で、ひとりの生涯にずっと関わられる仕事にやりがいを感じて、それから保健師を目指すようになりました。

担当している仕事を教えてください。

保健センターの保健業務は、保健師が私一人だけなので、母子から成人、高齢者まで全て担当しています。包括支援セ

ンターの方にも一人ベテランの保健師さんがいますが、保健センターとは全く違う業務なので完全に分担しています。

実施している事業を教えてください。

夏と冬に健康教室を実施しています。午前中は男性、午後は女性を対象にしています。平均15人程度が参加しています。最初に私が参加者の血圧と体調をみて、そのあとは健康運動指導士の先生に運動教室をお願いしています。それから終了後に健康ミニ講座のような形で、健康についてのお話をすることもあり、アンケートで、自分の体に興味を持てるようになったという反応もあったので、効果は出ているのかなと思います。

母子保健では、母子手帳の交付から始まり、訪問、相談、乳幼児健診のほか、子育て中のお母さんたちの交流、情報交換の場として、ベビーマッサーや離乳食づくり、子育て講話などの事業を毎日やっています。

地域を深く知る

住民への思いを聞かせてください。

大潟村の住民は7割8割方が農家ですが、みなさんとても働き者で、夏の暑い日も朝早くから仕事をしています。さすが開拓してきた人たちは強いなと感じる反面、そのせいで熱中症等になって診療所に来る人も多いので、あまり頑張り過ぎずに自分の体も大事にして欲しいと思います。

それから、こちらから一方的に「これをやってください」と指導するのではなく、自ら健康のことを意識して行動出来るようになってもらえたらいいな、と思います。みなさんの健康に対する意識はとて高いので、それを実行していただけるようになってほしいです。

つながりを力に

仕事で心がけていることはありますか。

分らないことがあったら隣の診療所のベテラン技師や看護師さんに相談すればいいです。

これからどんな保健師になりたいですか。

今は退職されましたが、私の前任の先輩保健師はこの地域のことをよく知っていて、家族の健康状態はもちろん、家族の状況や親戚関係まで全部把握している人で、「村のことなら私に聞いて」と言っていました。私もそんなふうになりたいです。

インタビューの中で「結婚してから、自分の視点だけでなく色々な視点で考えられるようになった」と話してくれた近藤さん。住民一人ひとりに真摯に向き合おうとする真面目な人柄が伝わってきました。貴重なお話をありがとうございました。

「これまでに苦労したことやその解決法を教えてください。」
住民の方を覚えることもそうでしたが、とくに最初は母子保健で苦労しました。その時はまだ結婚もしていませんでしたし、出産・子育ての経験もないので、お母さんたちに「経験もしてないのに何がわかるの」と思われていないかとか、経験していないから説得力に欠けるのではないかと不安がありました。みなさんは私よりも人生の先輩なので、一方的に教えるのではなく一緒に出来ることを考えていこうと思うようになりました。他にも解決が難しいようなケースに直面したことはたくさんありますが、他の職種の人と情報を交換しながら解決に向けて考えていくようにしています。

最後に、大潟村保健センターで一緒に働く仲間にも伺いました。



大潟村保健センター
えんどう ゆうこ
主査 遠藤 有子さん

「近藤さんは普段はどんな人ですか。」

いつも真面目できちりしていて、時間もしっかり守り、整理整頓も完璧です。

「住民との接し方はどうですか。」

とにかく優しく親切です。高齢の方には特に優しく接しています。

「近藤さんの良いところを教えてください。」

仕事に対して自分なりのビジョンがあって、それに向かって段取りよく取り組めるところです。

「直してほしいところはありますか。」

特にはないですが、少し人見知りなところがあるので、そこが良くなればもっと良いと思います。



大潟村保健センター
こんどう さちき
保健師 近藤 幸希さん



スマホでいつでも残高照会/ あきぎんアプリ

今すぐダウンロード

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

※Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。IOSは、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。 ※Android, Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。



美味しく低カロリー コクホ食堂

今月の
テーマは

「減塩」
春の味覚を楽しもう

協力:公益社団法人 秋田県栄養士会

栄養価(1人分)

エネルギー 56kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 1.9g
炭水化物 5.9g
塩分 0.7g

材料 (2人分)

キャベツ …… 150g(小1/8個)
グリーンアスパラガス …… 2本
ミニトマト …… 2個
あさり(殻つき) …… 150g
にんにく …… 1かけ
バター …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1
コショウ …… 少々

作り方

- 1 キャベツは一口大のざく切り、ミニトマトは半分に切っておきます。アスパラガスは根元のかたい部分を落とし、ななめに3~4等分に切ります。にんにくは皮をむいて薄切りにします。
- 2 あさは砂抜きをして、良く洗います。
- 3 フライパン(又は浅い鍋)に野菜を入れ、一番上にあさりを乗せます。
- 4 酒をふり、バターをちぎって散らします。
- 5 ふたをして中火にかけ、あざりが開くまで蒸します。お好みでコショウをふります。



キャベツとあさりの バター蒸し

栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス



あさりのうま味、にんにく、バター
の風味がキャベツに絡み、薄味でも
おいしくいただけます。キャベツは蒸す
ことでかさが減り、食べやすくなります。
火を通しすぎないことがポイントです!



地域活動職域事業部
管理栄養士
やぐち のりこ
谷口 典子

連合会行事予定 4月・5月

4月

- 17日 審査委員会(17、18、19、20、22日)
- 18日 再審査部会
柔整審査会
- 19日 審査専門部会
- 22日 審査小委員会
合同研究会
- 25日 介護給付費等審査委員会
- 26日 特定健診等データ管理
システム操作等研修会

5月

- 16日 柔整審査会
- 18日 審査委員会(18、21、22、23、24日)
- 22日 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 介護給付費等審査委員会

