

# 秋田のこくほ

2025

4

No.715



(写真：秋田内陸線と森吉山)

## Contents

2 … 【保険者紹介】北秋田市  
住民が主役の“もり”のまち

4 … 【連合会TOPICS】

6 … 【あきたをヘルスアップ】  
三種町健康推進課 主任 狩元 菜乃花 さん

8 … 【コクホ食堂】  
今月のテーマは「春野菜をとる」  
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

秋田 国保 検索



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

# 保険者紹介

**国保の概況**  
(令和7年1月31日現在)

総世帯数	13,354世帯
総人口	27,782人
国保世帯数	3,979世帯
国保加入割合	19.5%
収納率(令和5年度決算)	現年課税分…97.03%
	滞納繰越分…18.99%

北秋田市は秋田県北部の中央に位置し、県全体の約1割を占める広大な面積の中に空港・高速道路・JR・秋田内陸線があり、交通の要衝となっています。

また、世界一の大きさを誇る「綴子の大大鼓」、熊の狩猟で知られる「阿仁マタギ文化」、世界文化遺産の「伊勢堂岱遺跡」など、魅力がいっぱいです。最近では、「花の百名山」として名高い「森吉山」の国立・国定公園指定を目指して取り組んでいます。

# 住民が主役の“もり”のまち 北秋田市



## 国保の取り組み 事業健全化と安定化

北秋田市の国民健康保険は、全国的な傾向と同じく少子高齢化による人口減少に起因する被保険者の減少と、これに伴う保険料収入の減少、被保険者の高齢化や医療の高度化などといった一人あたりの医療費が増加となる要因を抱えており、厳しい財政運営が続いています。令和5年度事業年報による被保険者数は、前年度より4.7%減となりましたが、前期高齢者が占める割合は0.4ポイント増の61.3%となっています。

また、令和5、6年度は単年度収支を均衡させるため、財政調整基金から繰入を行い、予算を編成しています。事業運営においては、加入者一人あたりの税収の増加は難しい状況と捉えており、国保財政健全化のために、レポートの点検強化による医療費適正化を図るほか、令和6年3月に策定した第2期データヘルス計画、第4期特定健康診査等実施計画に基づき、被保険者の健康の保持増進に取り組み、結果として医療費の適正化に努めています。

### 国保主管課長からの一言

### マイナ保険証の未来



北秋田市 市民生活部  
市民課長  
はたけやま たかひで  
**畠山 孝秀 氏**  
(令和7年3月現在)

役所に勤めた42年前、まだワープロもなくタイプによる活字といえば戸籍と議案のみ、それ以外の庁内文書はほぼ手書きでした。その後、効率化の御旗の下、電算化・電子化・デジタル化が進められるも、業務量は増すばかり。(電算化等、進まなかったら業務はもっと大変なのも事実) 巨額の公費を投じたマイナンバーカード(マイナ保険証)が国民生活に浸透し、多くの国民がその利便性を享受する時代が到来することを願っています。

## 保健事業の取り組み

保健対策シリーズ  
No. 396

### 「自分測定日」の取り組み

1ヶ月1回自分の体を知ろう

北秋田市では、平成29年度から月に1回、最終月曜日午前9時から午後6時まで、無料で体組成測定を行う「自分測定日」事業を実施しています。保健師が2人体制で午前・午後交代しながら、体組成測定と測定結果の説明を行う事業です。

今年度で8年目を迎え、口コミもあり一日の利用者は平均110人と年々増加しています。20歳代から90歳代の幅広い年代の方が利用しており、若い世代では仕事帰りに利用する方もいます。

利用者の多くは、リピーターで毎月欠かさず利用する方、数か月に一度定期的に利用する方など利用の頻度は様々です。利用者には、年間日程・氏名・パスワードが記入されている名刺

令和6年度  
**自分測定日** 無料

メタボ予防 フレイル予防

定期的な体組成測定で健康な「からだ」をつくりませんか?

【時間】午前9時～午後6時  
【場所】北秋田市保健センター  
【実施日】裏面をご覧ください  
(お問合せ) 北秋田市医療健康課 TEL0186-62-6666

【日程】	No.	氏名	
4/22 (月)	5/27 (月)	6/24 (月)	7/29 (月)
8/26 (月)	9/30 (月)	10/28 (月)	11/25 (月)
12/23 (月)	1/27 (月)	2/17 (月)	3/24 (月)

※測定の際、このカードをご持参ください。

自分測定日カード



脳年齢測定

サイズの「自分測定日カード」を配布し、測定日を忘れてしまわないように工夫しています。

保健師が測定結果を説明した後、利用者から食事や運動など日頃の取組について話してもらい、食事や運動の振り返りをしながら保健師がワンポイントアドバイスを行って改善策と一緒に考えます。利用者には、「また来月に向けて頑張ります。」と笑顔で帰ってもらっています。

測定をきっかけに自身を見つめ直し日頃の生活を振り返る、そして新しい自分をつくっていく、まさに「自分測定日」です。回数を重ねるごとに、利用者や保健師が顔なじみになり、時には、悩んでいることをじっくり話していく方もおり、健康相談の場にも繋がっています。友人や家族と一緒に利用する方も多くおり共に外出する機会



会場風景

の一つになっているほか、測定後に一緒に食事に出かけるなど、健康の輪・交流の輪も広がっています。

6年度からは、高齢福祉課が行う「脳年齢測定」も同時開催しています。脳年齢測定は、タッチパネルを押しながらゲーム感覚で脳の機能年齢を判定するもので、こちらも大変好評を得ています。

メタボ予防を目的として開始した「自分測定日」ですが、今では「フレイル予防」の意味合いも大きくなり、若い世代には「メタボ予防」、高齢者は「フレイル予防」の2本柱になっています。健康を「つくる」も「守る」も自分自身、充実した人生を支えるためにこれからも多くの市民が「自分測定日」を利用し、自分の身体に関心を持って生活できるようサポートしていきたいと思っています。

4月

- 17日 審査委員会 (18、19、21、22日) / 柔整審査会
- 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 介護給付費等審査委員会
- 24日 鍼灸等審査会
- 30日 特定健診等データ管理システム操作研修会 (5月1日)

5月

- 15日 柔整審査会
- 19日 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会
- 22日 審査委員会 (23、24、26、27日)
- 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
- 29日 鍼灸等審査会

6月

- 2日 KDBシステム操作等研修会 (3日)
- 19日 審査委員会 (20、21、23、24日) / 柔整審査会
- 20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
- 25日 介護給付費等審査委員会
- 26日 鍼灸等審査会

国保制度の更なる安定化を目指して、思いを新たに

令和6年度国保事業功労者表彰式

本会は2月26日(水)、令和6年度国保事業功労者表彰式を市町村会館大会議室において挙行し、長年にわたり国民健康保険事業に多大な功績を挙げられた8名を表彰した。

表彰式では、本会の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ほか、被表彰者を代表して、介護給付費等審査委員会委員の宮下 正弘氏が「本日は荣誉ある表彰をいただき、心より感謝申し上げます。地域住民が健康で明るい社会生活を営むことができるよう、医療保険制度の中核である国保制度に携わる者として、それぞれ職務は異なるが業務を遂行してきた。国保制度の更なる安定化を目指し、努力を尽くしていかなければならない。この度の受賞を励みとし、国保事業の充実と更なる発展に寄与してまいりたい。」と謝辞を述べた。



右：謝辞を述べる宮下 正弘氏

令和6年度国保事業功労者表彰式 被表彰者 (敬称略)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ○国民健康保険診療報酬審査委員会委員 | ○国民健康保険運営協議会委員  |
| 小野崎 圭 助            | 北秋田市 米 倉 芳 孝    |
| 森 田 裕 己            | 湯 沢 市 芳 賀 久 志   |
|                    | 五 城 目 町 北 島 弘 宇 |
| ○介護給付費等審査委員会委員     | ○市町村国民健康保険担当職員  |
| 宮 下 正 弘            | 秋 田 市 三 浦 邦 一   |
|                    | ○国民健康保険団体連合会職員  |
|                    | 夏 井 聖           |

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**

連合会 Topics

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

令和7年度事業計画・予算等可決承認される

第139回通常総会

本会は2月26日(水)、第139回通常総会を市町村会館大会議室において開催した。

開会にあたり齊藤理事長(能代市長)が挨拶に立ち、「国においては、『経済財政運営と改革の基本方針2024』が昨年6月に閣議決定され、全世代型社会保障の構築を着実に推進するとともに、国保連合会に関連する事項として、審査支払機関による医療費適正化の取り組みの強化についての実効性が求められたところである。本会としては、基幹業務である審査支払業務の円滑な運営に努めるとともに、データヘルスを活用した予防・健康づくりや重症化予防等、保健事業を通じて医療費適正化に資するよう保険者支援や、共同処理業務の効率化に努めてまいりたい。」と述べた。



挨拶に立つ齊藤理事長

その後、古谷常務理事が業務報告を行い、事務局から令和7年度事業計画・歳入歳出予算について説明を行った。令和7年度事業計画については、「令和5年の全世代型社会保障法の一部改正により、国保連合会の業務運営の基本理念において、レセプトの分析等を通じた医療費適正化に努めることとされており、医療費適正化の取り組みはより一層の強化が求められている。保険者努力支援制度においても、国により医療費適正化効果のある評価項目の重点化が図られていることか

ら、保険運営の安定化に資するよう、保険者による医療費適正化の取組に対する支援を引き続き推進する。」などとした基本方針のほか、7つの重点目標である(1)国保制度の改善強化と国保事業安定化の推進、(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基づいた各事業計画について説明した。



議長を務める田川三種町長

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5回理事会が開催され、令和6年度補正予算等が原案のとおり可決された。



事務局による説明の様子

保険者実施の保健事業を協議

第5回・第6回保健事業支援・評価委員会

本会は2月10日(月)及び3月3日(月)に保健事業支援・評価委員会をオンラインにて開催し、併せて12保険者等から担当者44名が出席した。

当日は、保険者が実施する糖尿病性腎症重症化予防事業や特定健診未受診対策事業等のほか、一体的実施事業や県が実施する国保ヘルスアップ支援事業等について協議を行った。

事業参加者を増やす方法や受診率を上げる方法等について、それぞれの保険者に合わせた協議ができるように全て個別支援で行った。

委員会終了後には、参加した保険者が一堂に会した情報交換が行われ、他保険者の取組への質疑や困難事例への対処方法など、意見交換が行われた。

# あきたを ヘルス アップ

シリーズ  
企画  
07

三種町  
健康推進課

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。



この方にお話を  
うかがいました

三種町健康推進課 主任  
狩元 菜乃花 さん

略歴：  
令和2年 入庁 健康推進課保健係

## 特定保健指導から 継続した自己管理へ

健康講座や料理・運動教室で生活改善のきっかけを

○自発的な生活改善を促すために  
三種町では、集団健診や医療機関方式による特定健診の結果が来たタイミングで適宜、特定保健指導を行っている。

ます。年齢やリスクの数によって、「積極的支援」と「動機付け支援」に分けて実施しており、40〜64歳の対象者の内、血糖・中性脂肪・血圧・喫煙といったリスクの数が多い方は、積極的支援

活習慣病予防対策として健康教室や運動教室等を実施しています。特に、特定健診受診者が多い8月〜10月の集団健診後に合わせた時期に開催し、運動と食事の両面から生活習慣病予防を目指しています。

健康教室は毎年テーマを変えて開催しており、令和6年度ではロコモティブシンドローム予防教室、味噌汁塩分濃度測定・減塩に関する健康講座、たばこ健康

え目にする等の、テーマに沿った調理を行っています。運動教室の方では、ステップ台を用いたエクササイズなどといった、有酸素運動を主に行っています。自分から運動を習慣にするためのきっかけづくりとして、運動教室を開催している目的もあるので、教室に参加した日だけではなく、運動サークルのような町の様々な団体などから、自分に合った運動を見つけてぜひ参加してほしいと思っています。

特定保健指導対象者の方へも、運動教室や健康教室への参加勧奨を初回面談等の際に行っていますが、運動教室への参加者は伸び悩んでいるのが実態です。関心が薄い方や保健指導を希望されなかった方からの参加を促せる仕組みづくりが今後は必要になると思います。他の自治体の事例を調べながら三種町に合った取り組みや環境づくりをしていかなければならないと感じています。

### ○実施率から見た課題点

三種町の過去5年間における特定保健指導実施率は、表1のとおりです。令和2年度までは、特定健診結果を送付した後に初回面談の案内を送っていましたが、町の目標値を下回る実施率が続いていました。そこで、令和3年度からは対象者へ結果を送付せずに特定健診結果の返却日を提示した上で受

(表1)

	平成31年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
支援対象者割合	11.5%	11.9%	11.3%	9.3%	9.9%
特定保健指導実施率*	11.6%	12.4%	24.1%	22.0%	18.3%
実施率目標	14.0%	15.0%	16.0%	17.0%	18.0%

\*特定保健指導実施率…特定保健指導対象者に対する特定保健指導実施者の割合

栄養士に作成してもらい、大体4品程度(ご飯、副菜、主菜、汁物)で1食分を作りますが、汁物の塩分を控

で実施することになります。なお、65歳以上の方はリスクの数に関わらず一律で、動機付け支援となります。動機付け支援では、初回面談の3か月後に「生活状況確認シート」を送付して支援終了となりますが、リスクに多く該当した方へ実施する積極的支援では、初回面談の1か月後と2か月後に確認シートを送付して腹囲や体重を記入してもらうほか、3か月後に評価面談を通して振り返りを行うことから終了となっております。アプローチの回数が多くなっています。

初回面談の際は、目標体重の設定と達成するための行動計画を作成します。面談は保健師や管理栄養士で対応しており、保健センターで毎月設けている体組成計測定日の案内、体重記録表の活用の勧奨も実施しています。指導では前年との比較や数年単位で改善につながったところを評価しながら、次にどうすればいいのかを一緒に考えるようにしています。

課題と感じている点は、毎年指導対象に上がるリーダーの方への対応です。改善のためには、いかに自分の健康状態に気づき、自ら生活改善に取り組んでもらえるような促しをできるかが鍵になると感じています。数か月の保健指導が終わった後も、1年後の健診を見据えて継続可能な生活改善の行動計画を立てられるように工夫しています。

手法変更後は特定保健指導実施率が上昇していることに加えて、生活習慣が改善されたためか支援対象者割合も少しずつ減ってきていますので、初回面談までの流れを変更した効果はあったと考えられます。その一方で、町の実施率目標は達成していても県の平均実施率(令和5年度:20.8%)と比較するとまだ下回っていますので、追いつくように頑張りたいところです。

また、この手法に変更してから数年経ったこともあり、最初から「健診結果を送付してほしい」と連絡されるリーダーの方も出てきました。そのような方へは保健指導をすることができないので、受診勧奨でアプローチすべきかと考えています。「保健指導で言われたことを今でも続けている」という嬉しい声を貰う時もありますが、「続けていても健診結果が変わらない」といった意見を貰うこともあります。生活改善のために決

一人ひとりの生活状況を把握して各々にあった計画や目標を立てるよう心がけていますが、その一方で物価高の影響から野菜が高騰して買えないという声も多く、経済的な理由で総菜や菓子パンで済ませる方もおり、難しさもあります。嗜好品であるアルコールやタバコの改善は特に難しいですが、生活習慣病のリスクを高める摂取量を教えながら自分の1日の飲酒量等を見つめ直してもらい、少しずつ減らすように目標を立てています。

また、特定保健指導の対象者が、健診異常放置者や糖尿病重症化予防対策事業の受診勧奨対象者としても抽出されることあります。保健指導と受診勧奨のどちらで進めるべきか悩むこともありますが、特定保健指導に來なかつた方へ糖尿病重症化予防の受診勧奨でアプローチする等、臨機応変に対応するようにしています。

資格が国保から後期高齢者に移行してからでも、一体的実施事業で高血圧末治療受診勧奨の対象となる方もいます。国保のうちに保健指導を通じて生活習慣を改善してもらったか、保健指導に参加されない方の場合は健診結果の状況を見ながら受診勧奨で治療に繋げることが必要だと感じています。

### ○「運動」と「食事」の両面から改善を

面談による特定保健指導のほか、生

### ○住民全体のさらなる健康増進に向けて

何年か保健指導をしたことで健診結果が改善された方や、毎年保健指導の対象になつてしまつた方でも体重測定の記録を継続されたり、タバコや飲酒を控えるようになったりと、生活改善に結びついた方もいます。特定保健指導対象者に限らず、住民全体が健康を自己管理できるように、血圧記録や体重測定を日々の生活の中に取り入れるようになってほしいと考えています。

この他には、保健指導対象者のリスク因子でも特に血圧が一番多いので、開催している健康教室でも減塩、野菜の摂取、運動等の正しい知識や実践しやすい内容を考えながら発信していければと思います。令和6年度から管理栄養士が配属されたので、栄養面でもさらに充実したサポートができるようにしていきたいです。

また、これまでの事業の評価では所感による振り返りが多く、実績の数値を踏まえた評価が十分にできていないと感じています。実施率はかりに着目しがちなので、対象者の減少率や支援別対象者割合の推移といった法定報告を確認して、数値と自分の所感を合わせていきたいと思っています。



おいしく低カロリー



協力：公益社団法人  
秋田県栄養士会

今月のテーマ

春野菜をとる

【1人分の栄養量】

エネルギー：597kcal  
たんぱく質：27.5g  
脂質：18.4g  
炭水化物：86.3g  
食塩相当量：2.3g

【材料2人分】

- ・スパゲッティ（乾） 200g
- ・菜の花 1/2束（100g）
- ・しめじ 1/2パック（50g）
- ・新玉ねぎ 1/2個（200g）
- ・ツナ缶（油漬け） 小1缶（70g）
- ・有塩バター 10g
- |   |        |        |
|---|--------|--------|
| A | 牛乳     | 100mL  |
|   | 粉チーズ   | 大さじ2   |
|   | 顆粒コンソメ | 小さじ1/2 |
- ・塩、コショウ 少々
- ・桜えび お好みで



## 菜の花と新玉ねぎの クリームスパゲッティ

作り方

- ① スパゲッティは塩（分量外）を加えたお湯で、商品の表示より1分程度短い時間で茹でます。
- ② 菜の花を洗い、2～3つ切りにします。水分を残したまま耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱します。火が通ったら冷水で冷やし、水気を絞ります。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとってほぐしておきます。
- ④ 熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎとしめじを加え炒めます。
- ⑤ 玉ねぎが柔らかくなったら汁気を切ったツナとAを加え一煮立ちさせます。
- ⑥ ①を加えて塩、コショウで味を調えます。
- ⑦ お皿に盛り付け、菜の花を添えてお好みで桜えびを散らして完成です。



栄養士の  
ワンポイント  
アドバイス

春を告げる野菜である菜の花にはビタミンCが豊富に含まれ、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。牛乳を使用することでコクが生まれ、少ない塩分でも美味しく召し上がっていただけます。

秋田県栄養士会  
地域活動職域事業部 管理栄養士

たむら  
田村 ほんか 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