しまねの国保

SHIMANE NO KOKUHO

3
2022.MAR
NO.567

ぐるっと松江堀川めぐり（松江市）

VISION
— 視線の先に —

夢を実現できるまち　誇れるまち　松江

松江市長　上定昭仁

島根県国民健康保険団体連合会

SHIMANE NO KOKUHO
しまねの国保
3
2022.MAR
NO.567

VISION 1

夢を実現できるまち
誇れるまち　松江

松江市長　上定昭仁

報告 6

令和３年度第２回通常総会

表彰 11

令和３年度国保連合会表彰

速報 12

島根県保険者協議会
令和３年度医療費等分析事業の取り組み

保険者コーナー 16

国保ストリート

海士町　住民生活課　主査　藤田まゆみ

ガンバッテマス

益田市　福祉環境部　健康増進課　保健師　柳楽　彩

健康にだんだん 18

あなたもきっとできる！ 身体活動のコツ

身体教育医学研究所うんなん　主任研究員　北湯口　純

お手軽！ ヘルシー料理教室

島根県栄養士会　田辺　伶奈

ホッと一息ココロの和カフェ

一畑薬師　管長　飯塚　大幸

こくほ随想 22

在宅医療の可能性と医療IT

上智大学総合人間科学部教授
一般社団法人未来研究所臥龍代表理事　香取　照幸

連合会日誌 23

1月・2月

PHOTO

ぐるっと松江堀川めぐり（松江市）

国宝松江城を囲む堀川を、小さな船に乗ってゆっくり巡る観光遊覧。松江城をはじめ、武家屋敷や塩見縄手の老松など風情ある町並みと、水辺の草花や鳥が織りなす四季折々の豊かな自然を感じることができます。また、コースを１周する間に17もの橋を通過しますが、低い橋もあるため、くぐり抜ける際に船の屋根がぐっと下がるのも楽しみの一つです。

船から眺める「城下町・松江」。その魅力をのんびりと味わってみませんか。

VISION

— 視線の先に —Vol.30

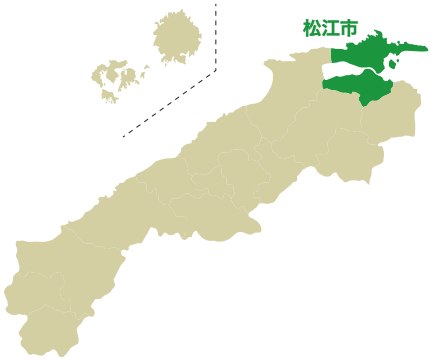
松江市長
上定昭仁（うえさだあきひと）

夢を実現できるまち 誇れるまち 松江

国際文化観光都市　松江
歴史・伝統文化が色濃く残る　水の都

多彩でユニークな地域資源
「古き良きもの」に磨きをかけ
今　新たな風が吹きはじめる

そんな松江市を訪ね
上定市長の視線の先にある
「VISION」について伺いました



面　積：572.99㎢
人　口：199,236人
国保被保険者数：33,501人
（令和４年１月末時点）

国宝
松江城
Matsue Castle

離れて見えたまちの魅力

国保連合会　竹中事務局長（以下、竹中）

上定市長は令和3年4月に就任されました。10カ月経過しましたが、率直な感想などお聞かせいただけますか。

上定　昭仁　松江市長（以下、上定市長）

就任来、新型コロナウイルス感染症対策を最優先課題と位置づけ取り組んでおりますが、昨年夏には集中豪雨が、また、私が就任する少し前には、島根町で大規模住宅火災が発生しました。緊急時対応、災害復旧などを通じて、穏やかな日常のありがたさを実感するとともに、難局を乗り越えるため、引き続き力を尽くしてまいります。

竹中　上定市長は、大学進学を機に松江を離れ、国内外でさまざまな経験をなさったと伺っております。改めて松江の良さにも気づかれたとお聞きしましたが。

上定市長　離れたことで松江の魅力がわかり、海外に身を置いたことで、日本の良さを再確認できました。

今は、ＩＣＴの進展により必要な情報が簡単に入手できるので、必ず外に出なければならないとは思いませんが、客観的な視点に立って初めて気づくことも多いと感じます。普段の生活では意識していなかったものが、視野を広げ俯瞰（ふかん）することで発見され、新たな展開に結びつき、成長や発展をもたらすと考えています。

「誇れるまち 松江」を創る

竹中　市政運営に当たっての思いやお考えをお聞かせいただけますか。

上定市長　令和4年度を初年度とする、本市の総合計画を策定します。その中で「夢を実現できるまち 誇れるまち 松江」を将来像として掲げました。ゴールの設定は8年後の令和12年、２０３０年です。

私は高校生の頃、松江には何もなく、都会に出ることが成功だと思い込んでいました。しかし離れてみて、松江はユニークな古くて良いものにあふれていることを知りました。歴史や伝統・文化、海・山・湖に囲まれた自然環境、その一つ一つに意味があり、唯一無二の価値があります。この豊かな環境において育まれた思いやりや助け合いの心も、都会にはない松江の魅力です。若い人たちには、それに気づき、松江に誇りを持ってもらいたいです。夢を叶えられる松江になるための「材料」は揃っていますので、いかに磨きをかけて発信していくかがポイントになります。

市民の皆さんがこのまちに愛着を持てることが、家族とともに住み続けたい、一度離れても帰ってきたい松江になる礎です。そのためには、仕事をはじめ、子育て、教育、医療・福祉など、安定した生活基盤が整っていることが必要です。今一度、市民の皆さんからニーズをお聞きして、土台を築き上げていきたいと考えています。

松江市が描く「将来像」

市民の声をまちづくりに生かす

竹中　所信表明において、市民に寄りそう市政、市長と直接対話できる機会の充実等について述べていらっしゃいました。具体的にはどのような取り組みをなさっていますか。

上定市長　まず私自身が、できる限り市民の皆さんのもとへ足を運ぶようにしています。お聞きした貴重なご意見は、市政運営に反映していきます。

私が市長に就任してから、皆さんの「生の声」をお聞きするために設けた「場」の一つに「ふらっと縁（えん）カフェ」があります。縁側でお茶を飲むような気軽な感じで、市民の方々とお話ししています。先日は、子育て世代の方々に、生活上の悩みや不安に感じていらっしゃることを伺いました。この「ふらっと縁カフェ」などの出会いを大切にして、魅力あるまちづくりにつなげていくつもりです。

これまでに開催された「ふらっと縁カフェ」の様子

また、本市は地域性に富み、公民館単位などでさまざまな団体が、多彩で魅力的な活動をされています。しかし、ややもすると「地域限定」になりがちで、もったいないと感じていました。そこで、「まちづくりを考える日」というイベントを開催し、公民館や自治会に限らず、民間企業、若い世代も含めて幅広く市民の参加を得て、面白い取り組み、新しい取り組みの横展開を目指しました。参加者同士の連携を図ることができ、たくさんのヒントが得られたものと考えています。

ブランド化を図り選ばれる観光地へ
伝統と最先端技術でまちを活性化
―「職人商店街」と「Ｒｕｂｙ」―

竹中　観光や産業振興についてはどのようにお考えでしょうか。

上定市長　コロナ禍により観光需要は大きく落ち込みましたが、それを言い訳にせず、アフターコロナを見据えた新たな戦略を実行していくことが必要です。オンラインでつながることのできる時代にあってもなお、松江は訪れる価値があるまちと確信しています。上質かつ上品な地域資源に恵まれていますが、知名度や認知度が十分とは言えません。「光るもの」には市場ニーズに応じた値付けをして、ブランド価値を高めることも必要です。たまにはぜいたくしに松江まで出掛けて有意義な時間を過ごしたいと思ってもらえる、付加価値の高い「選ばれる観光地」となるよう、松江のブランド化を図ってまいります。

産業振興では、大きく二つのことを考えています。一つは、「職人商店街」の実現です。本市は古くからものづくりが盛んで、城下町文化に培われた伝統工芸品も豊富です。しかし残念なことに、一つ一つは点在していてつながりがなく、線や面になっていません。このことは市街地のにぎわいにも影響しています。本市の「顔」となるＪＲ松江駅から国宝松江城に至る中心市街地の活性化は、「まちづくり」の柱として位置づけていて、宍道湖畔や大橋川沿いには、キッチンカーが乗り入れられるよう整備したいと考えています。その中核に、松江が誇るお茶や和菓子、八雲塗や陶器など、伝統を支えるものづくり職人が集う「職人商店街」を形成し、訪れた人が職人の技を見て、ものづくりを体験できる空間をつくります。旅行者だけでなく、市民の皆さんが地元のすばらしい文化を改めて知る場にもなります。「ちょっと寄ってみよう」「ここへ行ったらこっちにも行かないと」と回遊性が高まれば、商店街ににぎわいが戻り、リピーターも増えるはずです。

お話を伺う本会竹中事務局長

地元の皆さんにとって楽しいまちが、観光地としても注目され、ものづくり文化と相まって連鎖的にまちが発展していくものと期待しています。

もう一つは、最先端のデジタル技術、松江が世界に誇るプログラミング言語「Ｒｕｂｙ」を起点とした地域経済の活性化、産業創出です。本市は、「Ｒｕｂｙ」を軸とした産業振興に取り組み始めてから、40社超のＩＴ企業の誘致に成功しています。「Ｒｕｂｙ」という地域資源を軸に、ＩＴのベンチャーだけでなく、地元企業、大学、金融機関など、産官学金が協働し、新しいアイディアを事業や産業として実現していくサイクルの構築を目指しています。

産業振興では、域外から人や企業を呼び込む戦略も必要ですが、住む人が暮らしに満足できているか、企業がここに所在する意義を感じているかということが重要です。Ｉターンや企業誘致は、その時点ではまちが潤いますが、長続きしなくては意味がありません。市民の皆さんが生き生きと楽しく暮らしていることを聞き及んで、旅行や視察に行ってみようという展開につながります。その結果、企業が拠点を設け、移住・定住者が増え、企業がさらに良い人材やチャンスを求めて立地する。この循環を生み出すことが大切で、一過性ではなく、持続可能な産業振興を図ってまいります。

「癒やし」のまちで健康増進

竹中　健康をテーマとしたまちづくりのビジョン等についてはいかがでしょうか。

上定市長　本市は、「癒やし」の要素がとても豊富なまちです。茶の湯文化や和菓子、温泉や美肌、縁結びや神話や怪談といった世界観もまた「癒やし」のエッセンスに違いありません。この「癒やし」をテーマとして、観光と予防医療、健康診断などを掛け合わせた「ヘルスツーリズム」の実現に向けて検討を進めます。例えば、観光プランに健診を盛り込み、ツアー初日にメディカルチェック、二日目からは郷土料理に舌鼓を打ち、まち歩きや買い物、ものづくり体験と、「癒やし」を存分に堪能していただくといった、本市の特長を生かした面白い体験ツアーが構成できると考えています。

宍道湖七珍料理

スポーツを通じた健康づくりにも力を入れます。本市には、プロバスケットボールチーム「島根スサノオマジック」のホームアリーナがあります。プロテニスプレーヤーの錦織圭選手、細木咲良選手は本市の出身です。プロ選手の活躍が間近で見られたり、スポーツに親しめる環境があったりすることは、子どもたちにとってとても大切です。地域の中で、世代を問わずスポーツを楽しむことができれば、自ずと健康増進が図られ、地域とのつながりも生まれます。一流選手との交流イベントなども含め、スポーツを通じた健康づくりを推進します。

島根スサノオマジックによる学校訪問

コロナ禍での新たな取り組み
将来にわたる安全・安心な医療の提供

竹中　健康づくりに関して、他にも特色ある取り組みがあればお聞かせください。

上定市長　本市では、市内29の各公民館区に担当保健師を配置しており、地区の課題、特性を踏まえながら、地域に暮らす方々と連携して活動しています。地元の有志で結成された「健康まつえ21推進隊」の存在も大きな力です。全ての公民館区において、健診受診の啓発、ウオーキングイベント、健康づくり活動などを主体的に企画・運営していただいています。

また、コロナ禍による制約下での健康づくりには、血圧や体重を測り記録し、生活習慣を振り返るセルフチェックが重要です。本市では、「はかる」「つける」「きづく」「かわる」の4ステップからなる「るるくる」の取り組みを推進しています。

新型コロナウイルス感染症対策については、松江の安泰を守る武者からのメッセージという形で、「松江流生活様式 感染予防の基本・まつえじょう」を作成しました。「松江健康公式チャンネル」で動画配信も行っていますので、ご覧ください。

松江流生活様式
「ま・つ・え・じ・ょ・う」

健康まつえ21推進隊「秋鹿ごぼう座」による
健康づくり動画

竹中　先般、松江医療圏における二大病院の連携協定が結ばれたようですが。

上定市長　本市には、松江赤十字病院と松江市立病院という、高度急性期医療の中核を担う二大病院があります。このたび、私が立会人となり、両院の連携協定を締結しました。2次医療圏における中核病院同士の本格的な連携は、全国的にも珍しいと聞いています。今後は患者の紹介、担当医師の調整、機器の共同利用など、双方が持つ高度な医療資源を最大限活用することが可能となりました。安全・安心な医療提供体制の充実・強化が、より一層図られるものと期待しています。

連携と協力に係る基本協定　調印式

皆さんとの意見交換が一番

竹中　いろいろとお聞かせいただきありがとうございます。まだまだお尋ねしたいことはありますが、時間も迫ってまいりました。

最後に、上定市長の健康法や趣味等お聞かせいただけますか。

上定市長　私の健康法は、市内に出かけて市民の皆さんとお話しすることですね。とても楽しく気が休まる時間です。生の声がお聞きできるので、驚きや発見もあり、とてもありがたいです。

体を動かすことも好きで、市内の和久羅山（わくらやま）などに登ることもあります。「健康まつえ21推進隊」が企画された嵩山（だけさん）ハイキングには、市民の皆さんと一緒に参加しました。今の悩みは、コンスタントに運動できていないことでしょうか。テニスは中学時代に始めて、高校生の時には錦織圭選手のコーチに習っていましたし、マラソンに出場したり週末ジョギングをしたりすることもありましたが、今はできていません。先ほど、スポーツを通じた健康づくりについてお話ししたところですので、考えなければいけませんね（笑）。

竹中　ぜひお時間が確保できますよう願っています。本日は、貴重なお話をありがとうございました。

嵩山ハイキングに上定市長も参加

令和４年度事業計画および予算等について原案のとおり可決承認

令和３年度第２回通常総会

令和３年度第２回通常総会を２月24日に本会で開催した。令和３年度予算補正、令和４年度事業計画および予算等について審議を行い、上程した議案はすべて原案のとおり可決成立した。

冒頭、山本理事長が主催者あいさつ。新型コロナウイルス感染症について、本県に適用されていたまん延防止等重点措置は解除されたものの、引き続き十分な警戒が必要であるとし、国保連合会においても継続して接種費用の支払い業務支援に努めていくことを説明した。また、支払基金と国保連合会の審査基準統一化、審査支払システムの整合的かつ効率的な運用に向けた取り組みや、次期国保総合システムの財源の確保など、課題が山積しているなか、関係機関と連携し保険者支援を念頭において対応していくことが重要であるとの見解を示した。

本会　山本理事長

続いて、県健康福祉部の安食次長があいさつ。まん延防止等重点措置の発令により、新型コロナウイルスの急激な感染拡大と医療提供体制のひっ迫は一時回避されたとして、感染拡大防止に尽力している県民、医療関係者、各市町村へ謝意を述べた。その上で今後も予断を許さない状況が続くとして、感染状況を踏まえた対策の継続を呼びかけた。県としても積極的な疫学調査やワクチンの追加接種等により感染防止対策を

島根県健康福祉部　安食次長

全力で行っていくと強調した。一方、本県の国保運営方針について、効率的な事業運営の方策、保険料平準化の方向性について議論を重ね、国保制度を持続可能で安定的なものにするため、国に対して公費の支援を求めるとともに、予防・保健事業に積極的に取り組む必要があるとした。そのため、各種データの分析や活用、ヘルスアップ事業の強化を図り、健康長寿日本一を目指して事業を進めていくと述べ、今後も各市町村、国保連合会と連携して、国保の円滑な運営に努め、県民の健康づくり支援を進めていくと結んだ。

引き続き、山本理事長を議長に選出し、議事を進行。はじめに竹中事務局長から国保連合会をめぐる最近の情勢について説明を行った後、事務局から各議案について説明した。

山本理事長を議長に選出

1. 令和3年度各会計歳入歳出予算補正（議案第1号―第11号）

(1)一般会計（第4回補正）
(2)国保業務勘定（第3回補正）
(3)公費負担医療等診療報酬支払勘定（第2回補正）
(4)後期高齢者医療業務勘定（第2回補正）
(5)後期高齢者公費負担医療診療報酬支払勘定（第2回補正）
(6)介護保険業務勘定（第1回補正）
(7)介護公費負担医療報酬等支払勘定（第2回補正）
(8)障害者総合支援業務勘定（第1回補正）
(9)障害児給付費支払勘定（第1回補正）
(10)特定健診等業務勘定（第2回補正）
(11)役職員等退職手当特別会計（第1回補正）

2. 令和4年度各会計歳入歳出予算（議案第15号―第23号）

予算は**別表**（次ページ）のとおり。

令和4年度予算は2938億6800万円強で、対前年度比3億500万円強（0・1%）の増となった。しかし、このうち99%超が受け払い同額のトンネル経費。トンネル経費を除く経費は20億7500万円強。歳入に関しては例年に比べ積立金繰入金の占める割合が増えており、これは次期国保総合システム更改への対応のためである。歳出については、電算システム関連経費が11億7400万円と、全体の56・57%を占めている。年度によって機器更改等イベントの大小があるため割合は変わるが、令和4年度も5割を超える規模となっている。

受診率向上の手法・保険者努力支援制度の対策をご提案いたします

キャンサースキャンでできること

島根県国保連合会と共同で、未受診者対策を行っています

POINT 1 対象者選定

誰に何を送るべきかを
人工知能で解析する
※特許取得（特許第6548243号）

POINT 2 送り分け

特性に合わせた受診勧奨資材
（マーケティング技術を駆使したメッセージ）

POINT 3 効果検証

効果検証して
次につなげる

CANCERSCAN
株式会社キャンサースキャン　info@cancerscan.jp
〒141-0031 東京都品川区西五反田1-3-8五反田PLACE 2F
▼お気軽にご相談ください
☎03-6420-3390

〈別表〉令和４年度各会計歳入歳出予算

	会計名		令和４年度（A）	令和３年度当初（B）	比較増減（A）－（B）	対比（A）÷（B）
			千円	千円	千円	%
1	一般会計		551,444	539,567	11,877	102.2
2	診療報酬審査支払特別会計	業務勘定	1,189,092	985,812	203,280	120.6
3		国民健康保険診療報酬支払勘定	52,446,013	52,446,013	0	100.0
4		公費負担医療等に関する診療報酬支払勘定	5,153,521	5,069,121	84,400	101.7
5		出産育児一時金等に関する支払勘定	150,005	162,005	▲12,000	92.6
6		健康保険診療報酬支払勘定	7	7	0	100.0
7		抗体検査等費用に関する支払勘定	1,105,806	511,005	594,801	216.4
8	後期高齢者医療事業関係業務特別会計	業務勘定	461,231	436,489	24,742	105.7
9		後期高齢者医療診療報酬支払勘定	118,500,025	118,500,025	0	100.0
10		公費負担医療等に関する診療報酬支払勘定	1,003,582	969,882	33,700	103.5
11	介護保険事業関係業務特別会計	業務勘定	450,281	478,012	▲27,731	94.2
12		介護給付費等支払勘定	88,560,021	89,640,021	▲1,080,000	98.8
13		公費負担医療等に関する報酬等支払勘定	396,494	389,174	7,320	101.9
14	障害者総合支援法関係業務等特別会計	業務勘定	74,970	73,300	1,670	102.3
15		障害介護給付費支払勘定	19,320,037	19,200,037	120,000	100.6
16		障害児給付費支払勘定	3,216,008	2,820,008	396,000	114.0
17	特定健診等事業特別会計	業務勘定	68,911	112,296	▲43,385	61.4
18		特定健診・特定保健指導等費用支払勘定	462,004	462,004	0	100.0
19		後期高齢者健診等費用支払勘定	294,004	294,004	0	100.0
20	第三者行為損害賠償求償金特別会計		240,005	240,005	0	100.0
21	役職員等退職手当特別会計		21,600	31,200	▲9,600	69.2
22	融資特別会計		203,006	203,006	0	100.0
合計			293,868,067	293,562,993	305,074	100.1

令和4年度 島根県国民健康保険団体連合会事業計画

Ⅰ　最近の情勢

我が国の医療保険の財政運営は、急速な少子高齢化の進展、医療の高度化等に伴う医療費の増加等により年々厳しさを増している。特に、国民皆保険制度の最後の砦（とりで）となる国民健康保険は、被保険者の年齢構成が高く医療費が増嵩する一方で、所得水準が低く保険料負担が重いという構造的な問題を抱えており、その運営は極めて深刻なものとなっている。

こうした中、社会保障の持続可能性を確保するため、国では、健康・医療・介護分野のＩＣＴ化を進め、データヘルス改革を推進し、国民の健康寿命の延伸や、多忙を極める医療や介護現場の効率化や生産性の向上を目指している。データヘルス改革はオンライン資格確認等システムを基盤とし、マイナポータル等を通じて、自身の保健医療情報等が把握できるほか、患者本人が確認できる情報や資格情報を医療機関等においても閲覧可能とする仕組みが順次整備される。

また、全ての世代で広く安心を支える全世代対応型の社会保障制度の構築を目指すため、健康保険法等の一部を改正する法律が公布され、高齢者医療における窓口負担割合の見直し、子どもに係る保険料の均等割額を減額する措置等が講じられる。

審査支払機関改革では、審査結果の不合理な差異の解消、国保連合会と支払基金システムの整合的かつ効率的な在り方の実現に向け、国保総合システムの更改について、厚生労働省の主導の下、デジタル庁とも連携し、支払基金と審査・支払領域の共同開発・共同利用が段階的に進められることとなった。システム更改経費に加え、稼働後の保守・運用経費の高額化も懸念されるが、国の意向を踏まえて実施するものであり、新たな保険者負担を生じさせないためにも関係機関と一体となり、必要な財源措置を求めていく。

一方、新型コロナウイルス感染症については、新たな変異株の流行により、予断を許さない状況が続いており、重症化リスクの高い高齢者などを対象に接種間隔を前倒してワクチンの追加接種が実施されている。これまで、感染症に起因する診療報酬の審査支払、医療従事者等への慰労金、感染拡大防止等に対する支援金、個別接種促進のための支援金の支払業務など、国や関係機関からの要請に迅速かつ的確に対応してきたが、引き続き情勢変化の中で求められる社会的役割を果たしていく。

Ⅱ　事業運営の基本方針

保険者の共同体としての責務を十分認識し、各事業等を通じて地域に根差した公法人として医療保険制度の安定的かつ効率的な運営に貢献していく。保険者事務の標準化・効率化が求められている中、保険者機能の代行機関として役割を担うべく、多様なニーズに積極的に応えていく。

保険者支援等の推進にあたっては、保険者努力支援制度や地域包括ケアシステム構築支援を念頭におき、国保、後期高齢者医療、介護保険、障害者総合支援業務、特定健診等業務を通じて、これまでに蓄積した知見やデータ等を最大限活用して各種事業の拡充強化に努める。オンライン資格確認等システムを基盤とするデータヘルス改革については、国の動向を注視し、保険者等関係機関と連携を図りながら適切に対応していく。

基幹業務である診療報酬等の審査支払については、審査支払機能に関する改革工程表に基づき、審査基準の統一化に向けた取り組みを進めるとともに、審査委員会との連携強化により引き続き適正な審査に努めていく。また、審査支払システムの整合的かつ効率的な在り方の実現に向けて、段階的に実施予定の国保総合システム更改にあたっては、保険者共同事業の質が確保されるよう国保中央会や全国の国保連合会と歩調を合わせながら対応していく。このほか、令和4年10月から実施される後期高齢者医療における窓口負担割合の見直しについても的確に対応する。

国保連合会を取り巻く環境が大きく変化する中で、本会としてはこれまで以上に高いコスト意識を持って各種事業にあたり、個々の課題等に真摯（しんし）に取り組むとともに、さらなる組織力の強化を図り、社会的信頼を高めるべく、次の7項目に重点を置いた事業展開に努める。

1　第7次中期経営計画に基づく事業の推進

令和3年度から令和4年度までを計画期間とする第7次中期経営計画にのっとり、適正な財政運営を行うとともに、より効果的な事業運営に

努める。特に、令和６年度に稼働予定の次期国保総合システムは、保守運用経費の高額化が懸念されており、必要な財源を確保できるよう当面の財政見通しを立てる。

引き続き、基幹業務である審査支払業務の充実強化、保険者支援の推進に一層努めるとともに、保険者機能の代行機関として、より多くの業務受託に対応するため、職員の資質向上を図り、組織力の強化を図る。

2 保険者支援等の推進

島根県国民健康保険運営方針にのっとり、県、市町村等と一体となり、保険者事務の標準化・効率化および医療費適正化の推進を図る。

各種共同事業は、保険者ニーズを的確に捉え電算システムを最大限活用しながら充実強化に努める。保健事業、医療費適正化対策等に対する支援は、保険者努力支援制度を念頭に置き、国保データベース（ＫＤＢ）システム、健康医療情報等分析システム（Ｆｏｃｕｓシステム）の有効的な活用促進を図る。

また、重複・多剤投与者に対する服薬情報通知事業について、保険者事務共同電算処理事業として、希望する保険者から委託を受けて実施する。市町村事務処理標準システムは、安定稼働に努めるとともに新規導入保険者への支援など事業運営主体としての役割を果たしていく。

さらに、本格運用が開始されたオンライン資格確認等システムの円滑な運用に寄与するとともに、保険者におけるデータ連携が正確かつ確実に行われるよう支援する。加えて、国のデータヘルス改革は、国保連合会が行っている保険者支援としての保健事業と相互に関連し合うものであり、一体的な取り組みにおいて保険者機能が発揮されるよう対応していく。

3 審査支払業務の充実強化

審査委員会との連携強化、効率的な重点審査、効果的なＩＣＴの活用等により、診療報酬の適正な審査支払に努める。また、審査支払機能に関する改革工程表に基づき、支払基金との審査基準の統一化に向けた取り組みを推進する。

後期高齢者医療における窓口負担割合の見直しにあたっては、的確に対応するとともに、確実な支払に努める。

妊婦・乳幼児健診および新生児聴覚検査の審査支払について、対象を県外医療機関にも拡大し、市町村事務の負担軽減を図る。

新型コロナウイルスワクチンの追加接種や風しん抗体検査および予防接種費用の支払業務は、都道府県および市町村から受託し、引き続き実施する。

4 介護保険業務等の推進

介護給付費等の適正な審査支払に努めるとともに、保険者に共通する事務を本会で一元的に処理することにより、保険者の負担軽減を図る。

介護給付適正化共同事業については、県の委託に基づき、各種統計資料の作成、縦覧点検、医療情報との突合およびケアプラン点検に係る支援などを行い、介護給付の適正化に寄与する。

また、介護サービス利用者やその家族等から寄せられた苦情・相談に対して、関係機関との情報の共有化を図るとともに、必要に応じて事業所調査等を行い、適切な介護サービス提供に寄与する。

障害者総合支援関係業務については、電算システムを最大限活用して効果的かつ効率的な審査支払業務に努めるとともに、引き続き共同処理事業を実施するなど市町村業務の効率化を図る。

5 個人情報保護に対する取り組み

令和４年５月のプライバシーマーク更新も踏まえ、継続的な認証維持に努める。個人情報保護に万全を期すため、運用等の定期的な見直しおよび継続的な改善に取り組む。オンライン資格確認等システム関連業務など番号法に基づく事務の受託に際しては、本会の特定個人情報等取扱規程に従い的確に対応する。

6 財務諸表を活用したコスト分析

公益法人会計に準拠した財務諸表等を作成、公開し、経営成績を明確にすることにより、関係者に必要かつ十分な情報提供を行う。また、顧問税理士の指導・助言や財務諸表の活用によるコスト分析を行い、適正かつ健全な財政運営を推進する。

7 第８次中期経営計画の策定

第７次中期経営計画の検証、評価を行うとともに、令和５年度から令和７年度までを計画期間とする第８次中期経営計画を策定する。

計画策定にあたっては、国保連合会を取り巻く現状と課題を明らかにし、目指すべき方向について具体的方策を定めるとともに、各種電算システム更改等を見据えた積立金計画を立てることにより、透明で健全な事業運営の確保等を目指す。

国保および介護保険事業の推進に貢献

― 令和３年度国保連合会表彰 ―

この表彰は、国民健康保険・介護保険事業の運営に永年尽くされた方々を対象として実施しており、令和３年度の被表彰者は36名でした。

これまでの功績に敬意を表しますとともに、今後ますますのご活躍をお祈りいたします。

令和３年度　島根県国民健康保険団体連合会表彰被表彰者（敬称略）

掲載同意者のみ

◆益田市

元益田市国民健康保険運営協議会委員　渡邉エツ子
益田市国民健康保険運営協議会委員　齋藤寿章
益田市国民健康保険運営協議会委員　狩野卓夫
元益田市国民健康保険運営協議会委員　杉島逸朗

◆大田市

大田市生涯現役・いぶし銀が支えるまちづくり推進協議会会長　福田一雄

◆安来市

健康福祉部介護保険課長　内藤有里子
安来市介護サービス相談員　永田勲
安来市介護サービス相談員　立賀初美

◆雲南市

元雲南市国民健康保険運営協議会委員　白築久美子
元雲南市国民健康保険運営協議会委員　半田宏平
元雲南市国民健康保険運営協議会委員　小村亮二

◆邑南町

元邑南町の国民健康保険事業の運営に関する協議会委員　今村年子
保健師　森脇梓里
町民課統括課長補佐　森田学治

◆島根県医師国民健康保険組合

組合会議員　井上仁
組合会議員　川上與一

◆浜田地区広域行政組合

浜田地区広域行政組合介護認定審査会委員　有田康夫
浜田地区広域行政組合介護認定審査会委員　大野渉
浜田地区広域行政組合介護認定審査会委員　石山朋幸
浜田地区広域行政組合介護認定審査会委員　中本勇
浜田地区広域行政組合介護保険事業計画策定委員会委員　中澤芳夫

◆安来市立病院

主任看護師　廣野純子
副看護師長　梅林悦子
主任　河田佳子

◆町立奥出雲病院

看護師　中林恵
主任看護師　藤原ひろ美
主任診療放射線技師　小林健太

◆島根県国民健康保険団体連合会

審査課主幹　川岡孝史
総務課主幹　門脇恵理子
総務課主幹　内田一史
電算システム課主任　森本翔太

県人口約75%の医療費等データを分析

島根県保険者協議会
令和3年度医療費等分析事業の取り組み

島根県保険者協議会の概要

島根県保険者協議会は、県内の医療保険者が連携・協力し、医療保険制度の枠組みを越えた加入者の健康保持増進を図ることを目的として設立。平成27年度には保険者協議会が「高齢者の医療の確保に関する法律」に法制化されたことを受け、県が策定する「医療計画」への意見提出や、「医療費適正化計画」への積極的関与など、機能拡充が図られている。

現在、協議会と三つの専門部会を設置し、特定健診受診率・特定保健指導実施率向上対策、医療費等分析事業、後発医薬品の使用促進に向けた取り組みなど、医療保険者の共通課題について幅広く検討を行っている。生涯を通じた加入者の予防・健康づくりなど、データヘルスの推進が一層重要となる中、さまざまな役割が期待されている。

医療費等分析事業について

本協議会事業の一環として、医療保険制度の枠組みを越えた医療費等の統計分析を行うことにより、県下全域の状況を表す指標とし、県民の健康保持・増進、効果的な保健事業の実施に資することを目的として実施。

分析結果は、島根県立大学の協力のもと事務局で取りまとめ、報告書を作成。ホームページへの公開や各報道機関宛てに情報提供を行うなど、幅広く周知し、県民の健康づくりに対する意識啓発につながるよう働きかけている。

令和3年度は、県内19市町村国保、医師国保組合、一部の被用者保険（全国健康保険協会島根支部、島根県市町村職員共済組合）、後期高齢者医療広域連合を分析対象とした。加入者データは、島根県人口の約75%を占める。令和3年5月診療分のレセプトデータを活用し、医療費や疾病の状況について市町村別、男女別、年齢階層別など、さまざまな視点から分析を行った。加えて、令和2年度の特定健康診査結果データを集計し、メタボリックシンドローム該当者・予備群、また、そのリスク因子となる高血圧や糖尿病有病者等の統計をとり、各地域における健康課題把握のための手立てとした。

詳細は、令和4年3月発行予定の「令和3年度島根県保険者協議会医療費等分析事業報告書」に掲載するので参考にしていただきたい。今回は、その概要について報告する。

制度の普及・医療費の抑制・健康づくり等をサポートします

特定保健指導用ツールとしてご利用ください

最新の行動科学と4つの性格タイプで導く
あなたのための個別化ダイエット

HE441150
編著／京都医療センター
臨床研究センター
予防医学研究室長
医師　坂根直樹
A4判／表紙共24頁
カラー
定価200円

特定健診活用BOOK　保健指導
わたしが選ぶ健康未来

HE540010
監修／
(公財)結核予防会
総合健診推進センター
所長　宮崎　滋
A4判／32頁
カラー
定価240円

あなたに合わせた健康習慣を
健診結果を生かした
生活改善のすすめ

HE320700
監修／順天堂大学
特任教授
(一社)日本医学教育
評価機構常勤理事
奈良信雄
A4判／32頁
カラー
定価240円

保険証カードケース
ジェネリック
希望カード付き
保険証ケース　TB013070

サイズ:60mm×98mm
素材:PP　0.2mm
定価40円

お問い合わせ・ご注文は電話またはFAXで

東京法規出版
〒532-0011 大阪市淀川区西中島7丁目4番21号 ホーククレセント第2ビル5F
電話（06）6303-1021（代表）FAX（06）6303-1009
フリーダイヤル 0120－102524　●ホームページアドレス●　http://www.tkhs.co.jp/

〈令和3年度医療費等分析結果の概要〉

◆制度別の加入者、レセプト件数、費用額の状況

図１　制度別加入者数の割合
【加入者数　約50万人】

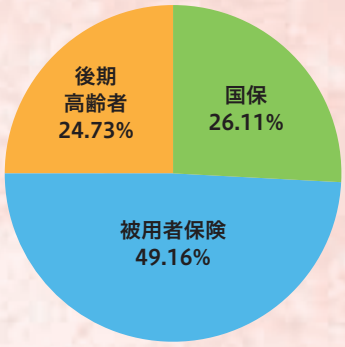


図２　制度別レセプト件数の割合
【レセプト件数　約46万件】

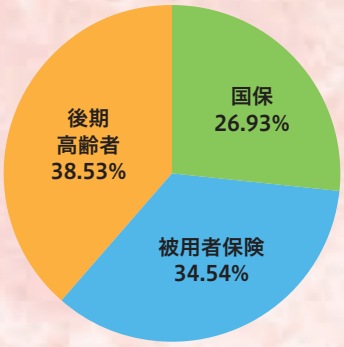
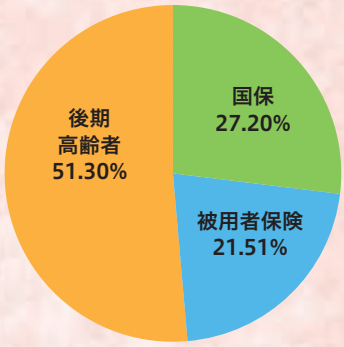


図３　制度別費用額の割合
【費用額　約180億円】



令和３年５月末時点の約50万人のデータを分析対象とした。同時期の島根県の人口が約67万人のため、人口の約75%を占める（**図1**）。令和３年５月診療分レセプト件数の合計は約46万件、後期高齢者が最も高い割合を占める（**図2**）。費用額の合計は約180億円、後期高齢者が最も高い割合を占め、レセプト件数に占める割合を大きく上回っている（**図3**）。

◆疾病の状況

表1　疾病別１人当たり費用額の状況（中分類上位10疾病）

	1位	2位	3位	4位	5位
男女合計（制度合計）	高血圧性疾患	他の悪性新生物〈腫瘍〉	歯科	骨折	腎不全
男性	他の悪性新生物〈腫瘍〉	高血圧性疾患	腎不全	糖尿病	歯科
女性	高血圧性疾患	骨折	歯科	他の心疾患	糖尿病
国保	他の悪性新生物〈腫瘍〉	統合失調症・妄想性障害	高血圧性疾患	腎不全	歯科
被用者保険	歯科	高血圧性疾患	他の悪性新生物〈腫瘍〉	他の消化器系の疾患	糖尿病
後期高齢者	高血圧性疾患	骨折	他の心疾患	腎不全	脳梗塞
	6位	7位	8位	9位	10位
男女合計（制度合計）	他の心疾患	糖尿病	脳梗塞	他の消化器系の疾患	統合失調症・妄想性障害
男性	他の心疾患	脳梗塞	他の消化器系の疾患	統合失調症・妄想性障害	骨折
女性	腎不全	他の悪性新生物〈腫瘍〉	脳梗塞	統合失調症・妄想性障害	他の消化器系の疾患
国保	糖尿病	他の心疾患	他の神経系の疾患	肺の悪性新生物〈腫瘍〉	他の消化器系の疾患
被用者保険	腎不全	良性および他の新生物〈腫瘍〉	他の心疾患	他の神経系の疾患	気分［感情］障害（躁うつ病を含む）
後期高齢者	他の悪性新生物〈腫瘍〉	糖尿病	他の消化器系の疾患	アルツハイマー病	他の呼吸器系の疾患

疾病中分類別に1人当たり費用額の上位10疾病をみると、男女合計（制度合計）で「高血圧性疾患」が最も高く、「他の悪性新生物（腫瘍）」が次いで高い。男女別にみると、男性は「他の悪性新生物（腫瘍）」、女性は「高血圧性疾患」が最も高い。

制度別にみると、国保は「他の悪性新生物（腫瘍）」、被用者保険は「歯科」、後期高齢者は「高血圧性疾患」が最も高い（**表1**）。

生活習慣病１人当たり費用額の状況（男女別・年齢階層別）

図４　男女別生活習慣病１人当たり費用額

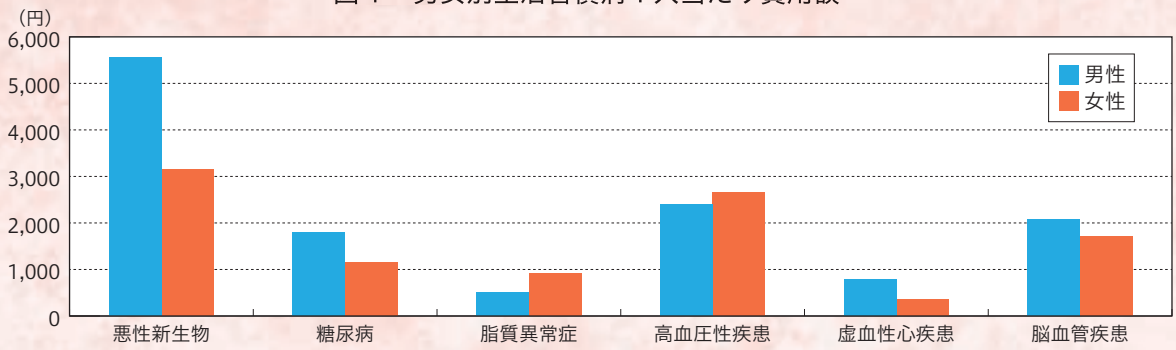
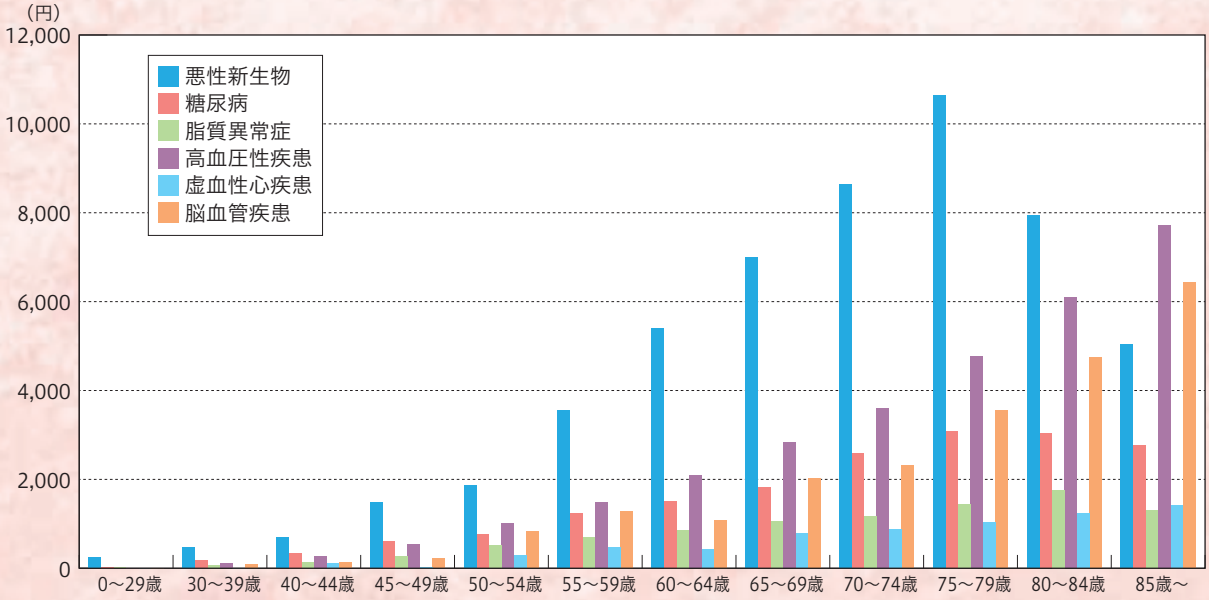


図５　年齢階層別生活習慣病１人当たり費用額



生活習慣病に特化して集計した。総費用額に占める生活習慣病の割合は、男女合計で約30％。内訳は、「悪性新生物」が最も高く、「高血圧性疾患」が次いで高くなっている。男女別に比較すると「脂質異常症」および「高血圧性疾患」は女性が高く、その他の疾患は男性が高い（**図4**）。

また、年齢階層別に１人当たり費用額をみると、30歳代からほぼ右肩上がりで増加しており、若年層、働き盛り世代からの予防、対策が重要であることが分かる（**図5**）。

マツケイはあなたのニーズとITを結ぶパートナーです。

matsukei

データセンター事業、システム開発(オープンソース：Ruby等)
データエントリー、プリンティング、機器販売

株式会社マツケイ
TEL　：0852-32-1616
E-mail：contact@matsukei.co.jp
〒690-0046　島根県松江市乃木福富町７３５番地２１１

◆メタボリックシンドローム該当者・予備群の状況

図６　メタボリックシンドローム該当者および予備群割合（男性）

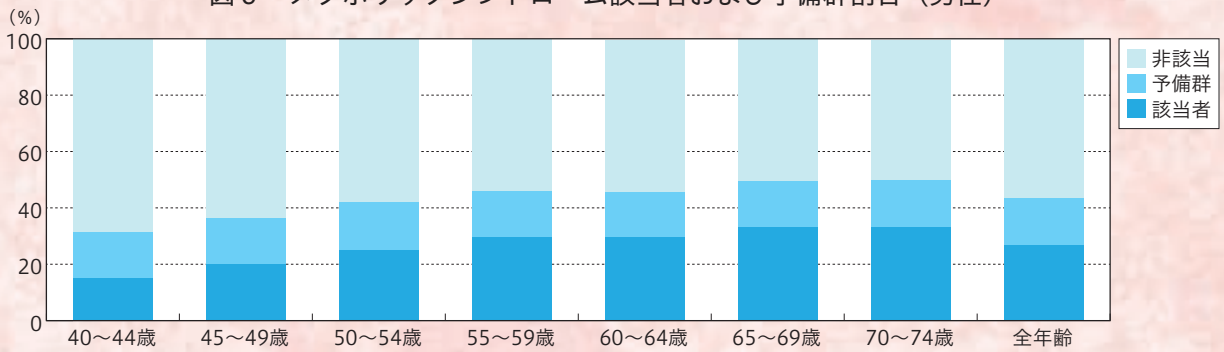


図７　メタボリックシンドローム該当者および予備群割合（女性）

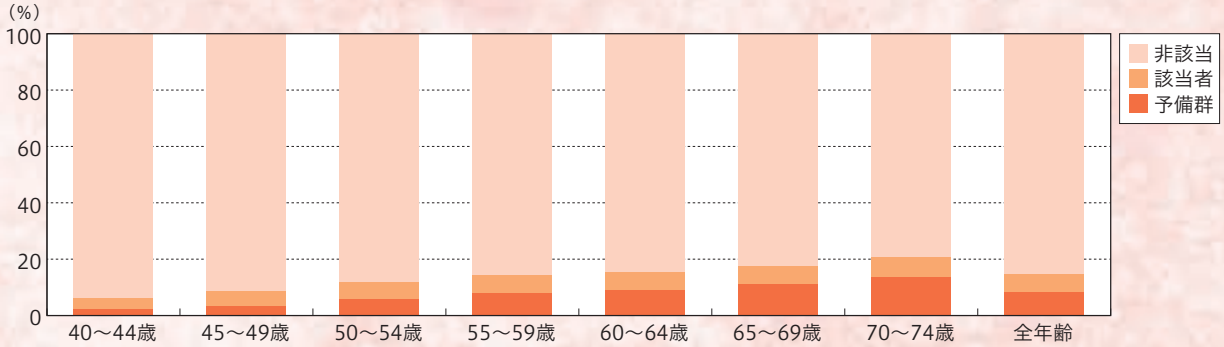
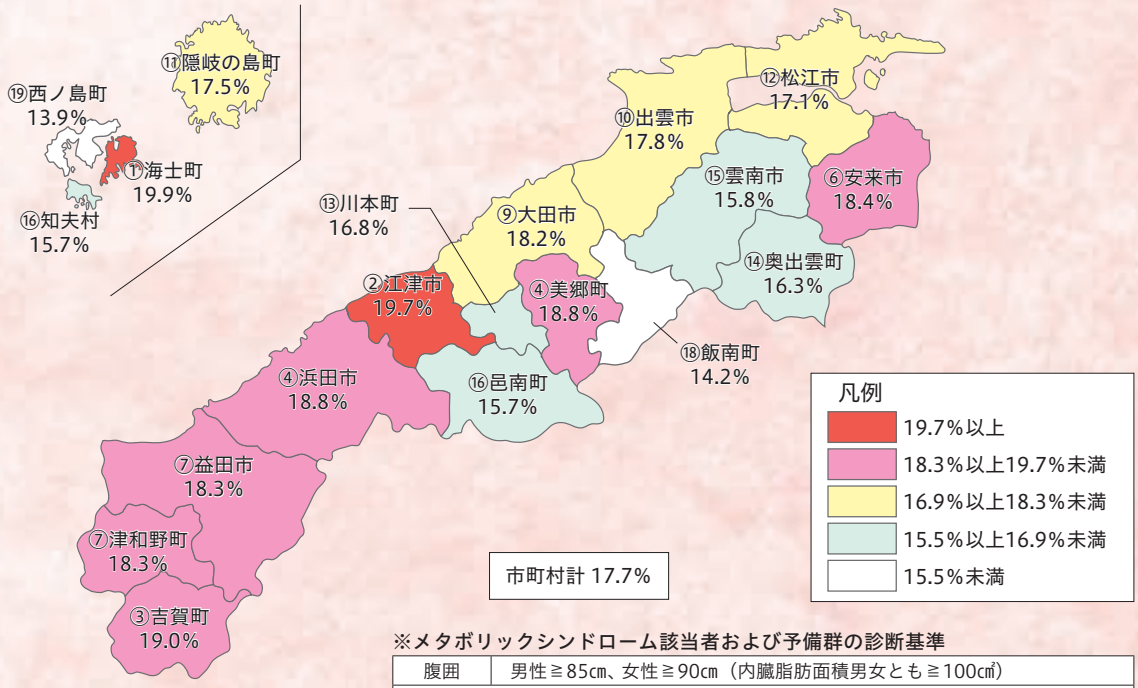


図８　メタボリックシンドロームの該当者の割合（男女）



※メタボリックシンドローム該当者および予備群の診断基準

腹囲	男性≧85㎝、女性≧90㎝（内臓脂肪面積男女とも≧100㎠）
※腹囲に以下基準を2項目以上該当：該当者、1項目該当：予備群該当	
脂質	中性脂肪≧150mg/dl　かつ/又は　HDLコレステロール＜40 mg/dl
血圧	収縮期≧130mmHg　かつ/又は　拡張期≧85mmHg
血糖	空腹時血糖≧110mg/dl　かつ/又は　HbA1c≧6.0%

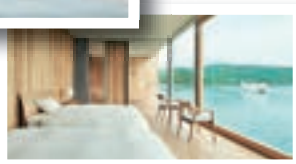
令和２年度の特定健康診査結果データを集計し、生活習慣病の要因となるメタボリックシンドローム該当者および予備群の状況を男女別にグラフ化した。男女とも、加齢とともに該当者・予備群の割合は増加しており、全ての年齢層で男性の割合が女性と比べて高い（**図6、7**）。

また、該当者の割合を市町村別にみると、最も高いのは海士町で、最も低いのは西ノ島町。県西部で該当者の割合が高い傾向にある（**図8**）。

国保ストリート

KOKUHO STREET

大きな額縁のような窓フレーム
（Entô客室）



今だからこその心地よさを求めて…

海士町　住民生活課
主査
藤田（ふじた）まゆみ

「お母さん早く帰ってきて、おばあちゃんが大変!!」一人暮らしの実母が大腿骨骨折で一晩痛みをこらえ、フェリーと救急車を乗り継ぎ救急外来に到着したときは、「欠航しなくてよかった」と胸をなでおろした。島内の医療機関で対応できなければ島外の病院へ行くのは、離島あるあるの一つで、時にはDr.ヘリの要請も驚く事ではない。しかし、時はコロナ禍真っただ中。感染症対策が日々更新され、新しい生活様式に病院生活まで加わり、戸惑いの日々が続いた。島を離れている息子は、予約していた結婚式も感染状況を鑑み延期かキャンセルかの苦渋の選択をし、帰省の機会をうかがっていた義妹は義父の最期も看取れず、葬儀社のない海士町では身内等で葬儀を取り仕切るが、隠岐島内初のコロナ感染発表直後の葬儀に、いつも以上に気を遣った。人生の節目にここまでコロナが影響するとは予想もしていなかったし、いろいろな制約や自粛生活の中でふるいにかけられる行事・イベントが相次ぎ、沈んだ雰囲気ばかりが目についた。

新しい生活様式にも少しずつ慣れ、新盆を迎える準備をする頃には、亡き義父が国民宿舎時代から務めていたホテルが、ジオパーク×ホテル「Entô（エントウ）」としてリニューアルされ、島の新しい拠点施設として生まれ変わった。Entôはいろいろな顔を持っており、ホテルとしての機能はもちろん、地球と隠岐の成り立ちや島前3島の魅力などを学べる展示室を併設し、ジオパークの入り口として本物に触れるための予習の場を提供している。また、「島まるごと図書館」の分館ライブラリーを設け、宿泊のお客さまはもちろん、島に住むすべての人が気軽に立ち寄れるパブリックスペースとなっており、ジオラウンジのソファで化石に囲まれながら本を読んだり息抜きしたりすることができる。私のおすすめは何と言っても「大きな窓」。建設途中の見学会で環境負荷の少ないCLT工法やデザインにもびっくりしたが、とにかく大きな窓に心をわしづかみにされた。窓を額縁に見立て、夕焼けや星空を想像し鳥肌が立ったのを覚えている。窓の外に広がる海、島前カルデラのかなたに浮ぶ島影、間近に行きかう船。移ろいゆく天気や風に島時間を感じ、そこに映る自分だけの心地よい空間を見つけてほしい。「挑戦の島」とよく言われるが、ホテルにかかわる人も日々挑戦し、進化を続けているから興味深い。ラフカディオ・ハーン（小泉八雲）の愛した海辺の町のホスピタリティに思いをはせてみるのも面白い。

離島暮らしには、リスクもハンディも大ありで、ここ2年ほどは、余計にたくさんの事に翻弄（ほんろう）されてきたが、とっておきの場所や仲間たちと趣味の手作り菓子でお茶する時間の心地よさ、仕事帰りにホタルや満月に癒やされ、出勤途中に大きな虹に元気をもらうなど、日常の中に有り難いと思える瞬間を見つける事も楽しみの一つになっている。実母も週一の通所リハビリのおかげで自分の足で立つことができるようになり、孫やひ孫が訪れるのにあわせおやつを用意してくれている。私もできるだけ側にいる人の今を大切にしつつ、今だからこその価値観を磨いていきたいと思う。

Entô
詳しくは
ホームページを

フェリーがやってきました
（ジオラウンジにて）

ガンバッテマス

健康教室の様子

地域の方々との活動を通して

益田市　福祉環境部
健康増進課　保健師
柳楽（なぎら）　彩（あや）

益田市は、歌人・柿本人麿や水墨画家・雪舟とのゆかり深く、関連する文化遺産も多く残っている情緒あふれる美しい町です。さらに、令和2年度には、今から800～400年前の中世時代の益田をテーマとしたストーリー「中世日本の傑作 益田を味わう―地方の時代に輝き再び―」が日本遺産に認定されました。私はもともと市外の出身ではありますが、買物や友達と遊びに行くなど、益田市は昔からなじみ深い場所でした。保健師として入庁し3年目になりますが、職場の方々や地域の方々に支えられ、今の自分が成り立っていると日々感じています。今回は、この3年間でうれしかったこと、印象に残っていることをご紹介します。

益田市では、公民館単位の全20地区に健康づくりの会が組織され、住民主体の健康づくりがすすめられています。私の所属する健康増進課では、保健師と栄養士がそれぞれ担当地区をもっており、公民館や健康づくりの会と連携しながら、健康相談・健康教室などを開催しています。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、教室やイベントの開催が難しくなったり、参加者が少なくなったりしていました。

私が担当していた鎌手地区の健康教室でも、コロナ禍の影響もあってか、いつもより参加者が少ない日がありました。市全体と比較してがん検診の受診率が低かったことから、その日はがんに関するお話をさせていただきました。高齢者サロンのお世話役をされている方が、熱心にメモを取りながら聞いてくださっていました。教室が終了してしばらくたったころ、その方が健康増進課へ来所されました。「この前の教室、参加者が少なかったのがもったいないけえ、いきいきサロンのおたよりに書いたよ」と、教室で話した内容をA3用紙1枚にまとめ、さらに次回の教室のお知らせも入れて町内会で回覧してくださったのです。私が伝えたことを、周りの方々へ広めたいと思ってくださったこと、そして、ご自分で改めてまとめ直し、形にしてくださったことがとてもうれしく、この体験が今の自分の支えの一つになっています。さらに別の日には、公民館の方が、若い方が集まるイベントがあるから、検診のPRをしてはどうかと提案してくださったこともありました。普段出会うことが少ない世代へ向けて、がん検診の周知をすることができました。

がん検診に関する地域の現状を伝えたことで、住民の方が他の住民の方へ広めてくださったこと、さらに、公民館の方からのアイディアで新しい取り組みにつながったこと、地域の課題を捉え発信したことで、地域での活動につながり、こうした体験が、学生時代に学んだ住民主体の健康づくり活動なのだと、自分の中で腑（ふ）に落ちました。

保健師としての活動は、こちらからの一方通行ではなく、住民の方とともに考え地域を動かしていくことが大切なのだと感じます。これからも、地域の方々に教えていただきながら、住民の皆さんが少しでも元気になれるような健康づくり活動を行っていきたいです。

お世話役の方がつくられたサロンのおたより（健康教室でお話した内容を書き込んでくださいました）

あなたもきっとできる！身体活動のコツ

子どもの身体活動 編

第48回

みなさんこんにちは。雲南市の北湯口です。

2月初旬に、出雲市立北陽小学校6年1組の「総合的な学習の時間」のゲスト講師として、45分間のオンライン授業を実施する機会がありました。“親の健康づくりに役立つ効果的な運動の仕方や注意点を教えてほしい”という子どもたちからの依頼を受けて、親世代の健康課題や身体活動・運動の正しく効果的な実践方法についてお話しました。子どもたちは、今回の授業に臨むまでにも、親への健康意識アンケートを実施したり、インターネット等で健康に役立つ情報の調査をしたりと、一生懸命に調査や学習を進めていました。授業前には子どもらしくはしゃいでいる様子が見えていましたが、親の健康を願い真剣に学習している子どもたちの姿を見て頼もしく感じました。子どもの健康を願う“親心”のように、親の健康を願う“子心”が感じられて温かい気持ちになれた、貴重でよい授業経験でした。ちなみに、学習成果は、子どもからの健康づくり提案として、直接親に伝えられるそうです。親御さんは子心をしっかり受け止め、必ずや運動を実践してくれると期待しています。親世代への新しい健康づくりアプローチの一手法として、とても参考になる取り組みだと感じました。

さて、早いもので今年度の最終回です。今回は、子どものロコモについて考えたいと思います。よろしくお願いします！

身体教育医学研究所うんなん
主任研究員
北湯口（きたゆぐち）　純（じゅん）

●プロフィール

平成18年4月に雲南市が設置した研究機関で、地域の健康づくり政策の形成に資する実践的学術研究の推進に取り組んでいる。今年度の主要研究テーマは、「エビデンスに基づく政策形成（EBPM）を推進するための効果的な橋渡し」。

博士（環境共生学）、修士（武道・スポーツ学）、健康運動指導士、島根大学研究・学術情報機構地域包括ケア教育研究センター客員研究員、日本転倒予防学会理事、日本体力医学会評議員、日本運動疫学会編集委員、日本運動器疼痛学会代議員など。

●最近の著書（共著含む）

1）Kamioka H, Kitayuguchi J (4th), et al. Compliance of clinical trial protocols for Foods with Function Claims (FFC) in Japan: consistency between clinical trial registrations and published reports. Nutrients. 2021 (in print)

2）Kitayuguchi J, Abe T, et al .Association between hilly neighborhood environment and falls among rural older adults: a cross-sectional study. Journal of Rural Medicine.16(4):214-221.2021

〝ロコモ〟にも気を付けよう

〝コロナ〟への注意はもちろんですが、〝ロコモ〟にも十分気を付ける必要があります。

本誌で何度か説明してきましたが、ロコモは、ロコモティブシンドローム（運動器*症候群）の略称です。加齢や、不活発な生活、関節の病気などで、日常生活に欠かせない運動機能の働きが低下した状態をいい、進行すると要介護や寝たきりのリスクを高めます。本来ロコモは高齢期を中心とする大人の健康不安ですが、最近では子どもにまでその心配が及んでいます。これは〝子どもロコモ[1]〟として認識されており、明確な基礎疾患がないにも関わらず、運動器の働きが低下している状態にある子どもの増加が懸念されています。

＊運動器：身体活動を担う、筋肉・関節・神経などの仕組みの総称

【参考文献】
1. 林承弘ほか．子どもロコモと運動器検診について．日整会誌．2017；91：338-344.
2. Koga H, et al. Increasing incidence of fracture and its sex difference in school children: 20 year longitudinal study based on school health statistic in Japan. J Orthop Sci. 2018 Jan;23(1):151-155.
3. 葛尾信弘ほか．学校における運動器検診体制の整備・充実モデル事業―6年間のまとめ―．島根医学．2011；31(1)：14-23.
4. Auvinen JP, et al. Is insufficient quantity and quality of sleep a risk factor for neck, shoulder and low back pain? A longitudinal study among adolescents. Eur Spine J. 2010;19:641–649.

子どもに広がる、体（運動器）の異変

実際に近年、学校現場の養護教諭等の先生たちから、子どもの体の異変を訴える声が相次いでいるようです**（表1）**。私も、たまたま先日とある教室で子どもが「転ぶときに手が出ない」場面に出くわしました。これまで話に聞く程度で、実際目のあたりにしたことはなかったので、本当にまったく手が出ずに転んでいたことと、その転び方の危うさに、驚きと心配（将来、転倒で大けがをするかもしれない…）を覚えました。

過去と現在を比較できるデータがないことにはこうした異変を実証することはなかなかできませんが、「骨折」に関しては40年前と比べて小中学生の骨折が2～4倍に増加している[2]、という結果も報告されています。長年子どもたちを見続けてきた先生たちの気づきは、現代の子ども全体の傾向を捉えていたと言っても過言ではなさそうです。

こうした体の異変は、運動不足を中心とする不活発な生活習慣により、運動器の機能が低下していることが主な原因です。コロナ禍で不活発な生活様式が定着してしまえば、子どものロコモはさらに加速してしまうかもしれません。

表1　学校現場の先生たちによる子どもの体の異変への気づき

- 子どもの姿勢が悪い
- 肩こりや腰痛を訴える
- すぐ骨折してしまう
- 雑巾がけで顔から転倒し歯を折ってしまう
- 転ぶときに手が出ない
- 組体操の下段で支えられない　等々

運動のやり過ぎも、ロコモの原因

一方で、運動のし過ぎによるロコモにも注意が必要です。運動器の機能が低下するのは、運動不足や不活発な生活だけが原因ではありません。過度な運動で運動器に負担がかかり、身体を痛めるなどの機能障害が生じると、運動が制限されたり実施できなくなったりします。

島根県で行われた子どもの運動器疾患の実態調査では、約6％の子どもが何らかの運動器疾患により患しており、学年が上がる（小→中→高）とその率は増加していました[3]。6％だと低く感じますが、子どもの疾患全体で見た場合には虫歯や視力低下に次ぐ高率で、決して軽視できるものではありません。

軽視できない理由の一つに、〝運動器の痛み〟が挙げられます。運動器疾患は痛みを伴うことが多いですが、我慢すればなんとかやり過ごせてしまう場合も多いために放置されがちです。子どもの場合、未成熟な体の状態にも関わらず運動やスポーツをやり過ぎてしまうと、使い過ぎによる障害（オーバーユース症候群）に発展します。早期に痛みを訴えてくれれば問題ないのですが、整形外科の医師や理学療法士が言うには、「子どもは隠す。子どもが〝痛い〟といったときにはもう遅い」のだそうで、残念なことに大好きな運動種目が生涯できなくなることもあるようです。子どもから訴えがない分、私たち大人が、日頃から子どもの体の様子に気づけるよう目配り心配りしていくことが大切です。

この他にも、痛みは、睡眠[4]や生活の質[5]にも影響するため、子どもの生活習慣や健康全般の支障も懸念されます。痛みはバイタルサイン（生命徴候）の一つとも言われるほど重要な指標ですが、それが運動器の痛みとなると、直接的に生命の危険に関わることがほとんどないためかサインとして軽視されがちです。

運動器の痛みは先述のように子どもの生活や健康に影響を及ぼす上、それが将来にまで影響していく可能性もあります。実際、若い頃の運動器疾患は、将来の運動器疾患の発症リスクを高めるとの報告もあり[6、7]、子どもが高齢になったときのロコモや要介護・寝たきりにまでつながっていくかもしれません。子どもの運動器の問題は、将来一生に関わる可能性もあり、決してあなどってはいけません。

大人の一手間を

子どもの身体活動をテーマに1年間お話してきました。初回で述べたように、子どもが元気よく身体を動かし健やかに育つことと、私たち大人が健康的に暮らしてくことは、決して無関係ではありません。子どもの身体活動を見つめることが、皆さん自身の身体活動を見つめなおす機会にもなり役立つと考えお伝えしてきましたが、この1年を通して皆さんに少しでもこの想いが伝わっていれば幸いです。

子どもの身体活動の減少には、サンマ（三間：仲間、時間、空間）不足だけでなく、大人の〝手間〟の不足も影響します。子どもの不活発に歯止めをかける一手間として、まずは私たち大人から活動的な生活を取り戻していきましょう。

（子どもの身体活動編・終わり）

5. Balagué F, et al. Assessing the association between low back pain, quality of life, and life events as reported by schoolchildren in a population-based study. Eur J Pediatr. 2012;171(3):507-14.
6. Harreby M, et al. Are radiologic changes in the thoracic and lumbar spine of adolescents risk factors for low back pain in adults? A 25-year prospective cohort study of 640 school children. Spine;1995 ;20(21):2298-302.
7. Yoshimura N. Risk factors for knee osteoarthritis in Japanese women: heavy weight, previous joint injuries, and occupational activities. J Rheumatol. 2004;31(1):157-62.

お手軽 メタボ解消！健康への道

ヘルシー料理教室

あすっこの洋風白和え

“島根の明日を目指す野菜”という意味で名付けられた、島根のオリジナル野菜「あすっこ」。今回は、あすっこを使用した、色鮮やかで春らしさが感じられる、いつもと違った洋風の白和えです。

あすっこには、抗酸化作用をもつビタミンCが豊富に含まれます。ぜひお試しください。

【材料（4人分）】

	あすっこ	200g
	リンゴ	60g
	ハム	40g
	豆腐	160g
A	すりゴマ	小さじ1
A	レモン汁	1.2g
A	塩	0.8g
A	マヨネーズ	40g

【作り方】

1. 豆腐は水切りをしておく。
2. あすっこは、根元の固い部分は半分にし、2㎝幅に切って茹で、絞っておく。
3. リンゴは皮つきのまま小さめのいちょう切りにし、塩水につけた後、キッチンペーパーで水気をとる。
4. ハムは短冊に切る。
5. Aの調味料は混ぜておく。
6. 水切りした豆腐を、マッシャーでつぶす。
7. ❻に❺を加えて混ぜ、食材と和える。

島根県栄養士会
田辺（たなべ） 伶奈（れいな）

【1人分】
エネルギー　137kcal
塩分　0.7g

〈一口メモ〉
あすっこ以外に、菜の花やブロッコリーなどでも、おいしくいただけます。

ホッと一息 ココロの和カフェ

一畑薬師管長（一畑寺住職）
飯塚 大幸

現代社会を特徴づけるものとして、“ストレス”があります。時間に追われ、ゆったりとした生活をすることができないと、心のバランスも崩れてしまいます。職場におけるメンタルヘルスが重要視される中、ここでは、一畑薬師管長の飯塚大幸氏に“心の健康”についてお話いただきます。『ココロの和カフェ』でホッと一息つきませんか？

平和

ロシアによるウクライナへの侵攻の悲劇は、21世紀になって信じられないまさかの出来事でした。この原稿を書いている3月上旬も戦いは続いています。一刻も早く戦いを止めてほしい。侵略を止めて軍隊を引き揚げてほしいと世界中が願っています。私たちは無力さを感じながらただ平和を祈るばかりです。

仏教は和を説きます。和とは平和です。聖徳太子の憲法十七条「和をもって貴しとなす」に象徴されるように、和は日本人に大きな影響を与えました。和はすべての人の和です。世界中の人にとって究極の幸せは和であると私は思います。しかし、悲しいことに和はいとも簡単に蹂躙されてしまいます。

お釈迦さまの言葉を紹介しましょう。初期の仏典「雑阿含経」から「他を害さない」についてです。

「人の心は、瞬時にして地の果てまでも行くことができる。しかし、何処をどう探してみても、自分より愛しいものを見つけ出すことはできない。自分の愛しさを知る者は、他の人もまた自分が最も愛しいと知るべきである。自分の愛しさを知る者は、他の人を害してはならない」。

次は初期の仏典「法句経」から「争い」についてです。

「われらは、ここにあって死ぬはずのものであると覚悟をしよう。このことわりを他の人々は知っていない。しかし、このことわりを知る人々があれば、争いはしずまる」。

かつて私がロンドンの英会話学校にいたときのエピソードです。クラスには世界各国から集まった15人がいました。ある日本人の若者が「日本は世界でもっとも素晴らしい国なんだ」と誇らしげに言ったとき、多くの国の若者からほほ笑みをもって、いっせいに言われていました。「あなたが日本は特別で最高だと思うように、私たちも自国が特別で最高だと思うのよ」と。

お互いを思いやり、争いを止め、平和を祈るばかりです。

飯塚 大幸／いいづか　だいこう
一畑薬師管長（一畑寺住職）
昭和35年　島根県出雲市（旧平田市）生まれ
昭和48年　13歳で京都・大珠院（盛永宗興師）へ弟子入り
昭和58年　駒澤大学仏教学部 卒業
昭和58年　埼玉・平林寺専門道場へ入門（6年間）
平成元年　ロンドン仏教協会 禅センターへ留学（1年間）
平成５年　一畑寺 住職（現職）
平成14年　一畑薬師教団 管長（現職）

・社会福祉法人真心会 理事長
・山陰尺八道場　第三代　道場主
・島根半島四十二浦巡り再発見研究会　会長
・出雲縁結び街道振興協議会　会長

○趣味　尺八、自転車、ジョギング

こくほ随想

在宅医療の可能性と医療ＩＴ

香取　照幸
かとり　てるゆき

出 身 地　東京都
生年月日　1956年10月3日

上智大学総合人間科学部教授
一般社団法人未来研究所臥龍代表理事

【学歴】
1980年３月　東京大学法学部卒

【職歴】
1980年４月　厚生省入省
1980年５月　厚生省保険局国民健康保険課
1983年２月　在フランスOECD（経済協力開発機構）事務局研究員（医療プロジェクト担当）
1990年４月　埼玉県生活福祉部老人福祉課長
1992年４月　厚生省保険局国民健康保険課課長補佐
1996年７月　厚生省高齢者介護対策本部事務局次長
1998年４月　厚生省大臣官房組織再編準備室次長
2001年１月　内閣府参事官（経済財政諮問会議事務局）
2001年５月　内閣官房内閣参事官（総理大臣官邸）
2008年２月　内閣官房内閣参事官併任（社会保障国民会議事務局）
2010年７月　厚生労働省政策統括官（社会保障担当）
2010年11月　内閣官房内閣審議官併任（社会保障・税一体改革担当）
2012年９月　厚生労働省年金局長
2015年10月　厚生労働省雇用均等・児童家庭局長
2016年６月　退官
2017年３月　在アゼルバイジャン共和国駐箚日本国特命全権大使
2020年４月　上智大学総合人間科学部教授
2020年８月　一般社団法人未来研究所臥龍代表理事

【公職】
日本医師会 医療政策会議委員、日本地域包括ケア学会評議員　など

【著書】
「介護保険制度史」（共著）「教養としての社会保障」「民主主義のための社会保障」（いずれも東洋経済新報社）

昨年末からＣＯＶＩＤ-19の第６波が日本を襲っている。この原稿を書いている時点で１日の感染者数は10万人に達し、過去の波とは文字通り桁違いの広がりを見せている。他方で、当初、未知の感染症で治療手段もなく対症療法しかできなかったが、現在はワクチンも開発され治療薬も次々と登場している。もちろん楽観視することは禁物だが、敵の変異に対抗する手段を人類は確実に手にしつつある。経口治療薬が登場すれば診療所での治療が可能になり、医療提供体制は格段に拡充される。その意味で、コロナとの戦いは新たなステージに入ったとも言えるだろう。

この２年間、ＣＯＶＩＤ-19禍を通じて我々が見たのは「すでに起こっている未来」だった。２０４０年に直面するであろう医療の現場を、我々は現在進行形で経験した。

現在でもすでに入院患者の７割は65歳以上、半数は75歳以上であり、高齢者の６割は独居か老齢夫婦世帯となっている。要介護高齢者・基礎疾患持ち慢性疾患患者の急性期対応・感染症対応は常態化し、家族介護はほぼあてにならない社会になっていく。

すでに多くの識者が語るように、医療の目的は「治す医療」から「治し支える医療」へと変わる。生活の質（Quality Of Life）を重視した医療、「生活の中の医療（生活を犠牲にしない医療）」がより求められるようになる。

当然、病院に求められる機能・役割も変化していく。一方では、「治す」に特化した高次機能・専門治療機能、そして他方では、「治し、支える」を担う在宅医療・地域医療を支える機能である。

「治し、支える」は医療だけでは実現できない。故に地域医療の形も変わらなければならない。外来中心から往診・オンライン診療がむしろ標準形になり、生活全体を支える医療・看護・介護・生活支援を包括したケアが必要になる。まさに「地域完結・在宅支援型」のケアシステムであり、このためには多様な専門職種の連携・協働が重要になる。すなわち「地域包括ケアネットワーク」である。

地域包括ケアネットワークは、在宅医療が機能しなければ成立しない。今回の危機を乗り越えていく過程で在宅医療はその力量と可能性を大きく広げた。それを支えた一つの大きな力が新しい医療技術・医療機器、特にＩＣＴ、ＩｏＴである。ウェアラブル端末、コミュニケーション機器、在宅酸素など、さまざまな診断治療支援技術が次々と導入・実装され、ＣＯＶＩＤ-19と戦う在宅医療の現場を支えた。

そもそも医療は連続的なもの。在宅医療と入院医療の間に断絶はないはずである。診断治療技術の進歩、在宅の医療資源の充実、ＩＣＴのような新しいテクノロジーの実装が進めば、在宅医療の限界点（守備範囲）は大きく広がっていく（広げられる）。

これから必要なのは「生活を支える医療」である。いかに生活の継続性を損なうことなく、尊厳を持って地域で最後まで過ごすことができるか。とすれば目指すべきは「いかに在宅医療の限界点を高め、在宅支援の視点で地域資源を組み立てるか」になる。

そう考えると、医療ＩＴ・ＩｏＴ・ＤＸは、これからの在宅医療・地域包括ケアネットワークを支える不可欠のアイテムとなることは明らかであろう。

さらに言えば、医療ＩＴには、医療のあり方を劇的に変えていく可能性がある。「診断治療―臨床」の場面だけではなく、在宅（地域）と病院の機能分担、医療提供体制のあり方、さらには日常的な健康管理・予防まで含めたトータルな意味での医療ケア―「ヘルスケア」―の形を大きく変えていく可能性がある。

果たして日本の制度や政策、人々の意識はそれに付いて行けているだろうか。すでに未来は目の前に現れている。我々に残された時間は少ない。

記事提供　社会保険出版社

連合会日誌

1月

日	行　　事
6	令和4年度政府予算説明会［テレビ会議］
7	KDBデータを活用した腎機能予測結果還元プロジェクトに係る説明会［テレビ会議］
11	審査支払業務検討委員会［テレビ会議］
12	中国地方国保連合会常務理事・事務局長合同会議［テレビ会議］
13	AIを活用した特定健康診査受診率向上支援事業に係る打ち合わせ（安来市、飯南町、大田市）［Web会議］
14	地域包括医療・ケア研修会［東京都（Web参加併用）］（～15日）
	AIを活用した特定健康診査受診率向上支援事業に係る打ち合わせ（津和野町）［Web会議］
18	雲南圏域地域医療構想調整会議（関係者会議）（雲南地域保健医療対策会議　医療介護連携部会）［Web会議］
19	AIを活用した特定健康診査受診率向上支援事業に係る打ち合わせ（吉賀町）［Web会議］
	島根県国民健康保険診療報酬審査委員会［本会］（～25日）
20	国保中央会システム委員会国保データベース（KDB）システム部会［Web会議］
	中国地方国保連合会常務理事会議［テレビ会議］
21	介護保険・障害者総合支援合同担当者説明会［Web会議］
	島根県柔道整復療養費審査委員会［本会］
24	審査支払業務検討委員会［テレビ会議］
	介護給付費等審査委員会［本会］
	弁護士相談［本会］
25	審査支払業務検討委員会審査技術検討グループ［テレビ会議］
	第10回介護保険保険者事務処理システム運営委員会［Web会議］
28	全国国保連合会総合調整会議［テレビ会議］
31	特定健診・レセプト情報等収集提供システムに係る国保連合会向け説明会［テレビ会議］
	審査支払業務検討委員会作業部会ワーキンググループ［Web会議］
	保健事業支援・評価委員会［Web会議］

2月

日	行　　事
2	第3回三役会［本会］
3	全国国保連合会審査担当課（部）長会議［テレビ会議］
	第3回三役会［益田市］
4	第3回中国地方国保連合会審査事務共助担当者会議［テレビ会議］
7	第10回保健事業・データヘルス等推進委員会［テレビ会議］
	島根県市町村国保広域化等連携会議［Web会議］
10	全国国民健康保険診療報酬審査委員会歯科部会長等連絡会議（第2回）［テレビ会議］
14	第3回理事会［本会］
17	審査支払業務検討委員会［テレビ会議］
	保健事業支援・評価委員会［Web会議］
18	全国国民健康保険運営協議会会長等連絡協議会［テレビ会議］
	国診協都道府県協議会会長・協議会設置国保連合会事務局長合同会議［Web会議］
	イクボス・セミナー［Web会議］
	島根県国民健康保険診療報酬審査委員会［本会］（～24日）
	弁護士相談［本会］
	島根県柔道整復療養費審査委員会［本会］
21	第11回介護保険保険者事務処理システム運営委員会［Web会議］
	特定健診等データ管理システム担当者説明会［Web会議］
	データヘルス計画に関する保険者向け無料オンラインセミナー［Web会議］
	介護給付費等審査委員会［本会］
22	国保連合会保健師及び保健事業担当者研修会［テレビ会議］
24	第2回通常総会［本会］ ※本誌「報告」6～10ページ参照
	国保・基金審査委員（歯科）連絡協議会［社会保険診療報酬支払基金島根支部］
	社保・国保診療報酬審査委員会委員長等連絡協議会（医科）［本会］
25	改正育児・介護休業法等説明会＆相談会［Web会議］
28	国保情報集約システムに係る国保連合会向け説明会［テレビ会議］
	審査支払業務検討委員会作業部会ワーキンググループ［Web会議］

茶の湯文化（松江市）

松江は、京都・金沢と並んで、茶処・菓子処としても有名です。江戸時代後期を代表する大名茶人であった松江藩七代藩主・松平（まつだいら）治郷（はるさと）（不昧公）が、自ら「不昧流」という茶道を大成させたことで、茶の湯文化が浸透したと言われています。

市内には、由緒ある茶室もありますが、気軽にお抹茶と和菓子を楽しめるお店もたくさんあります。季節の移ろいを感じながら、ゆったり“お茶のひととき”を過ごすことができる、お気に入りのスポットを見つけてみてはいかがですか。

SHIMANE NO KOKUHO
しまねの国保
3
2022.MAR
NO.567

発行人／竹中雄三
発行所／島根県国民健康保険団体連合会
〒690-0825 島根県松江市学園一丁目7番14号
TEL 0852-21-2136　FAX 0852-21-2164
https://www.shimane-kokuho.or.jp/

印刷・製本／株式会社谷口印刷
〒690-0133 島根県松江市東長江町902-59
TEL 0852-36-5888　FAX 0852-36-5889
https://www.tprint.co.jp/