

しまねの国保

S H I M A N E N O K O K U H O

7

2023.JUL
NO.575



たかやま
高田山からの眺望（隠岐の島町）



3つの「良かった」が響くまちづくりに向けて

隠岐の島町長 池田高世偉



島根県国民健康保険団体連合会

VISION

1

3つの「良かった」が響く
まちづくりに向けて

隠岐の島町長 池田 高世偉

報告

6

令和4年度 介護給付費等の状況
障害介護給付費等の状況
重複・多剤投与者に対する服薬情報通知事業
後発医薬品自己負担軽減例通知業務(国保分)
第三者行為損害賠償求償事務取扱状況

国保連合会コーナー

13

第31回 島根県国保地域医療学会のお知らせ

保険者コーナー

14

国保ストリート

津和野町 健康福祉課 主事 吉永 美拓

ガンバッテマス

雲南市 健康福祉部 健康推進課 保健師 藤井 菜央

健康にだんだん

16

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 主査/管理研究員 北湯口 純

お手軽！ヘルシー料理教室

島根県栄養士会 松原佐也加

ホッと一息ココロの和カフェ

一畑薬師 管長 飯塚 大幸

島根県在宅保健師等の会

20

ホップステップジャンプ

島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」総会
令和5年度島根県在宅保健師等研修会

連合会日誌

22

5月・6月

PHOTO

たかたやま
高田山からの眺望(隠岐の島町)

高田山は隠岐の島町の南西部、都万^{つぎまふ}に位置し、三方を崖で囲まれた、特徴的な山容をした山です。標高315mの山頂からは、吉田拓郎が『都万の秋』[※]で唄った漁村の風景や、眼前に広がる都万湾の向こうには島前諸島を望むこともできます。隠岐の大自然を満喫できる絶景スポットの一つであり、都万のシンボルとなっています。

※『都万の秋』…作詞：岡本おさみ 作曲：吉田拓郎

VISION

— 視線の先に — Vol.36

隠岐の島町長

いけだ こうせい
池田 高世偉

3つの「良かった」が響く

まちづくりに向けて

紺碧の日本海に囲まれた
風光明媚な隠岐の島

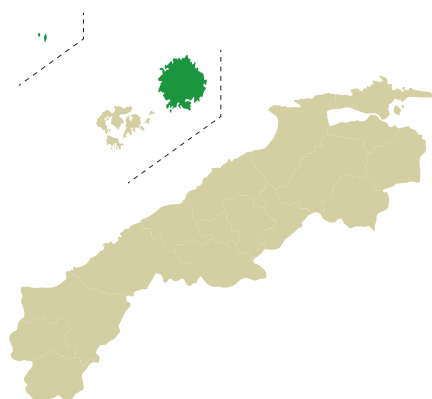
そこは豊かな自然に培われた
人情が息づく心温まるふるさと

古来より引き継がれる

「隠岐びとの心」が

美しい自然や歴史・文化を
未来に伝える

そんな隠岐の島町を訪ね
池田町長の視線の先にある
「VISION」について伺いました



隠岐の島町

面積：242.82km²

人口：13,458人

国保被保険者数：2,940人

(令和5年5月末時点)



ゆいさえず
油井前の洲



3つの「良かった」が響くまち 隠岐の島町

国保連合会 竹中参事（以下、竹中）

本日はよろしく願います。

池田町長は現在2期目ということですが、以前から「3つの『良かった』が響くまち 隠岐の島町」を目標に掲げていらつしやいます。まずはこのことについてお話を伺えますでしょうか。

池田 高世偉 隠岐の島町長（以下、池田町長）

これは町長就任1期目から一貫しておりますが、「生まれて良かった」、「住んで良かった」、「訪れて良かった」の3つの「良かった」の実現を目指し、取り組みを進めています。

「生まれて良かった」というのは、町民がこの地を郷土として誇れるようなまちづくりを目指しています。人口減少や子育て支援、健康寿命の延伸や教育など、取り組むべき課題は多いですが、本町の宝である子どもたちには特に厚い支援をしていく考えです。

「住んで良かった」とは、誰もが住み慣れた地域で、日々安心して暮らせることを目標としています。そのために、地域医療や防災、産業振興にも力を入れつつ、町民がチームとなって、みんなでこのまちを作っていく、みんなが助け合う社会にしていきたいと思っています。

そして、「訪れて良かった」とは、観光や交流を通じた関係人口※の創出を図っていくことを目指しています。来てもらった方たちに「やつぱり来て良かった」、「また来たい」と思ってもらえることが重要です。本町は大山隠岐国立公園、隠岐ユネスコ世界ジオパークとして、自然や歴史、文化など多くの魅力を有しておりますが、コロナ禍によつて人の流れも限定されたことで、関係事業者は大きな打撃を受けております。観光需要の回復に向けた政策に、いち早く取り組まなければなりません。

※「関係人口」・・・移住者でも観光客でもない、地域と多様に関わる人々。人口減少や高齢化により、地域づくりの担い手不足に直面している地方圏を活性化する存在として期待されている。

島根県版

「街の幸福度ランキング2022」
1位！

池田町長 取り組みの成果か、昨年、大手企業が島根県民を対象に実施したアンケート調査「街の幸福度ランキング2022」において、本町が県下で1位を獲得しました。結果には大変驚きましたが、「良かったが響くまち」に対する取り組みに一定の評価をいただいたものと、ありがたく思っています。引き続き、町民の皆さまのニーズに応えられるよう取り組んでまいります。

竹中 離島ということ、利便性の面において大変なこともあるでしょうが、住む分には大きな問題はないように思います。住みやすさという点から、Uターン、Iターンの方もかなり多いのではないですか。

池田町長 Uイターン者は増えています。その影響もあって、ここ2年間の人口減少は鈍化しています。少子高齢化のため、自然減の状況はどうしてもできませんが、社会増にはなっています。今年度は、Uイターン者への助成事業として、自宅改修補助金を拡充するほか、「転職なき移住」を促進するため、光ファイバー引き

込みに係る補助金を新設したところです。
引き続き、他の地域から人の流れを呼び込むべく、地域おこし協力隊OBを中心とした、移住定住の相談体制の強化を図るとともに、幅広い情報発信にも努めてまいります。

海とまちをつなぐ 西郷港周辺の活性化

竹中 コロナ禍ということもあって、なかなか隠岐の島町へ来ることができなかったのですが、久しぶりに訪れてみると、西郷港の印象も随分と変わりましたね。

池田町長 西郷港周辺の整備は重要施策で、5年前から取り組んでいます。子どもたちの意見も聞きながら、町民の皆さんと話し合い、どんなまちにしていくなか計画を立てています。ただ、私

たちは全国の駅前、再開発みたいのに、全部壊して作り変えるみたいなことはしません。良いところは残しつつ、中心市街地からフリーターミナルを抜けて海までつなぎ、出雲大社分院の参道も海に

つなぐ。海とまちをつなぐことを整備の柱としています。これをこれから10年かけてやっていこうとしています。

竹中 長期スパンでものごとを見ていらっしゃるんですね。住民の皆さんが合意に達するの、なかなか大変なことだと思います。

池田町長 話し合いに3年かかりました。子ども議会でもこの構想についてずっと言っ

てきましたが、「あの港は味も匂いも音もしない。そんな玄関口をどうされますか。」と中学3年生に聞かれました。確かにふつうの港地区ならイカを焼いていた、民謡が聞こえていたりする。かなり鋭い指摘も受けましたが、西郷港を観光の玄関口だけではなく、島民の賑わいの場所にしていきたいと思っています。子どもたちも楽しみにしているので、しっかり実現させていきたいです。



島の玄関口「隠岐ジオゲートウェイ」



海とまちをつなぐ西郷港周辺の整備イメージ

観光シーズン幕開け！ 魅力あふれる隠岐の島

竹中 港周辺の整備が進めば、より一層人の流れも活性化しそうですね。観光業はこの3年間大変だったと思うのですが、今後の展望についてはいかがですか。

池田町長 新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類に引き下げられたのと同時に、本町は観光シーズン幕開けの時期となりました。「島まつり行事」を皮切りに、「第16回隠岐の島ウルトラマラソン」や「牛突き」など、多彩なイベントが行われます。この5月から特に人



今年も開催！隠岐の島ウルトラマラソン

の入りがよく、航空便の乗客もコロナ前の7、8割まで戻ってきていますので、明るい兆しだと思っけています。訪れた方には「旬の食」も楽しんでいただきつつ、最大の魅力である「人との交流」も体験していただきたいと考えています。

また、昨年4月に発足しました「隠岐ジオパーク推進機構」を中心として、隠岐諸島全体の窓口を一本化し、「発地依存から地域主導」に転換し、「おき得乗船券※」などのソフトコンテンツと組み合わせて、より効果的な誘客促進にも取り組んでいます。

※「おき得乗船券」：宿泊施設の利用と、観光体験の利用により、復路の船賃が無料となるキャンペーン。詳細はおき得乗船券のWebサイトを「確認ください」。



魅力あふれる隠岐の食材（松葉ガニ、岩ガキ、白バイ貝）

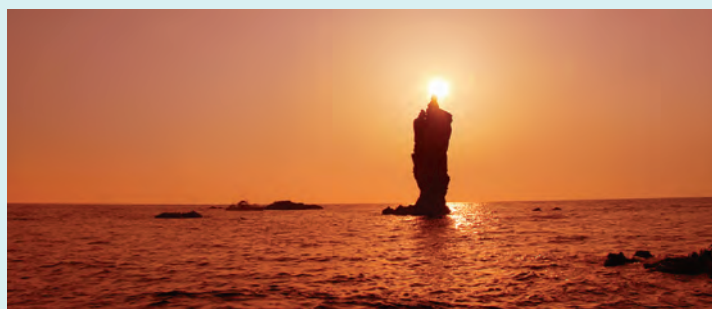
竹中 ジオパーク

のネームバリューはすごいですね。ローソク島も観光客に人気があります。

池田町長 本町

ではやっぱり一番人気ですね。夕日が島の先端に重なるローソクに火を灯したように見える。

ただこれも天候次第ということとで、語呂合わせで「69%の奇跡」。見られなかった方には、また一つ来る理由が増えましたね、なんて言っています。



「69%の奇跡」ローソク島

支えあい（愛）笑顔あふれる 隠岐の島

竹中 それでは、健康に暮らせるまちづくりについてお聞かせいただけますか。

池田町長 本町では、「支えあい（愛）笑顔あふれる隠岐の島」を基本理念として、平成27年度に「隠岐の島町総合保健福祉計画」を策定しております。令和2年には中間評価を実施

しました。

「健康寿命の延伸・元気で長生き」を達成させるため、「朝食をしっかりと食べよう」、「たばこの害から身を守ろう」、「定期的に健（検）診を受けよう」、「自分を大事に、周りにやさしい『こころ』をもとう」、「集まったら、まず運動（体操）をしよう」の5つを重点目標として掲げ、妊娠期から高齢期まで、ライフステージごとに生涯を通じた健康づくりを進めています。

特に力を入れているのは、各種健康診断やがん検診の受診率向上、保健指導です。町の健康課題を踏まえ、地域に根差した保健活動により、町民の皆さまの疾病予防・健康づくりを支援し、健康寿命の延伸を目指しています。

また、高齢期においても、住み慣れた地域や家庭で自立した生活ができるよう、介護予防を推進するとともに、町独自の通所介護サービス確保対策事業により、デイサービスの安定的な



健診結果報告会における講演会



生活習慣病予防教室の様子

提供体制の確保に取り組みとともに、高齢者見守りネットワークの充実など、地域包括ケアシステムの構築も進めています。

医療機関の一元管理で効率化

竹中 健康に暮らしていくためには、医療提供体制の確保も課題になるうかと思いますが、このあたりについてはいかがでしょうか。

池田町長 本町でも医師をはじめとする医療従事者の人材不足が続いており、医師の招へいは離島が抱える課題の一つです。限られた医療資源のなかで、必要な医療サービスが効率的、継続的、一体的に提供できる体制を構築するため、令和6年4月から隠岐病院、町立診療所、町立歯科診療所、訪問看護ステーションを隠岐広域連合立に一元管理する方向で準備を進めています。運営は変わりますが、将来にわたって診療体制を確保しつつ、町民の皆さんに不利益が生じないよう、やっていきたいと思っています。

町民は病院嫌い!? 受診率向上が喫緊の課題

竹中 隠岐の島町の医療費は以前、県内でも低い方に位置していましたが、最近、県平均並みに上がってきています。どのように分析されていますか。

和田町民課長（以下、和田課長）



和田町民課長

これは町民の気質と言えますか、病院嫌いということがあるて、普段はあまり病院に行かないんです。医療機関の受診率が低いので、病院にかかったときには、すでになら悪い状態になっていて、本土の病院に移されて長期入院する、といったケースも多く、早期発見・早期治療につなげる取り組みが喫緊の課題です。特定健診の受診率も伸び悩んでいますので、受診率の向上に向けて、島根大学医学部と連携し、受けたくなるような健康診断、魅力ある健康診断になるよう努めています。

竹中 受診率向上や重症化予防は全国的な課題として取り組みが進められています。本会としても支援できる部分があるかと思いますが、どのようなことを期待されますか。

和田課長 何をやるにも、やはりデータの活用が重要となっています。特に、国保連合会にはデータヘルス計画策定に向けた、医療費データの分析などにご助言をいただきたいと思っています。

シニア野球交流試合に向けて始動

竹中 ありがとうございます。最後に、町長の趣味や健康法についてお聞かせください。

池田町長 特に意識した健康法というのはいすね。歩くのも上京したときくらいです。

ただ、例年8月にはシニアの野球交流試合がありますので、それに向けて練習しないといけないなと思っています。

竹中 町長は少年野球の西郷ファイターズで監督をやっておられましたよね。

池田町長 チーム発足のときから21年やりました。副町長になったのを機に指導を離れましたが。当時の指導はこのチームも厳しいものでしたが、子どもたちも勝つ喜びがあるので一丸となって盛り上がっていましたね。

そういえば、5月号の記事を拝見しましたが、江津の中村市長は野球部出身で、今も素振りをされているとか。私もそろそろ素振りを始めて試合に備えようかと思っています。



八百杉（玉若酢命神社）

介護給付費等770億6209万円

—対前年度比1.43%の減—

令和4年度介護給付費等の状況

表1 件数及び介護給付費等

【件数】

項 目	令和3年度(件)	令和4年度(件)	前年増減(件)	伸び率(%)
居宅サービス費	948,690	953,658	4,968	0.52
地域密着型サービス費	113,809	113,928	119	0.10
施設サービス費	96,215	95,296	▲919	▲0.96
総 合 事 業 費	149,430	147,645	▲1,785	▲1.19
合 計	1,308,144	1,310,527	2,383	0.18

【介護給付費等】

項 目	令和3年度(円)	令和4年度(円)	前年増減(円)	伸び率(%)
居宅サービス費	30,567,546,982	29,978,549,506	▲588,997,476	▲1.93
地域密着型サービス費	17,188,448,647	17,162,658,223	▲25,790,424	▲0.15
施設サービス費	28,281,491,866	27,802,118,442	▲479,373,424	▲1.70
総 合 事 業 費	2,145,114,253	2,118,773,774	▲26,340,479	▲1.23
合 計	78,182,601,748	77,062,099,945	▲1,120,501,803	▲1.43

表2 居宅サービス給付費の内訳

項 目	令和3年度(円)	令和4年度(円)	前年増減(円)	伸び率(%)
訪問通所サービス	19,907,906,338	19,476,505,062	▲431,401,276	▲2.17
短期入所サービス	3,067,934,118	2,885,716,424	▲182,217,694	▲5.94
その他居宅サービス	3,919,101,244	3,919,592,012	490,768	0.01
居宅介護支援サービス	3,306,132,814	3,318,040,204	11,907,390	0.36
介護予防支援サービス	366,472,468	378,695,804	12,223,336	3.34
合 計	30,567,546,982	29,978,549,506	▲588,997,476	▲1.93

表3 1件当たりの介護給付費等

項 目	令和3年度(円)	令和4年度(円)	前年増減(円)	伸び率(%)
居宅サービス費	32,221	31,435	▲786	▲2.44
地域密着型サービス費	151,029	150,645	▲384	▲0.25
施設サービス費	293,941	291,745	▲2,196	▲0.75
総 合 事 業 費	14,355	14,350	▲5	▲0.03
合 計	59,766	58,802	▲964	▲1.61

表4 要介護度別年間延べ利用者(受給者)数

	令和3年度		令和4年度		前年増減(人)	伸び率(%)
	利用者数(人)	占める割合(%)	利用者数(人)	占める割合(%)		
要支援に相当する者	12,994	2.1	12,144	1.9	▲850	▲6.54
要 支 援 1	63,383	10.1	63,653	10.1	270	0.43
要 支 援 2	89,741	14.3	91,984	14.6	2,243	2.50
要 介 護 1	139,225	22.1	138,410	22.0	▲815	▲0.59
要 介 護 2	117,058	18.6	115,786	18.4	▲1,272	▲1.09
要 介 護 3	82,014	13.0	81,261	12.9	▲753	▲0.92
要 介 護 4	73,954	11.8	74,687	11.9	733	0.99
要 介 護 5	50,396	8.0	51,658	8.2	1,262	2.50
合 計	628,765	100.0	629,583	100.0	818	0.13

令和4年度(令和4年4月審査分)令和5年3月審査分)の島根県の介護給付費等の状況が確定したので報告する。

令和4年度の審査支払件数は131万5277件で、対前年度比で2383件の増(0.18%)、介護給付費等は770億6209万円で、対前年度比で約11億2050万円の減(▲1.43%)となった。減少の要因としては、県内における新型コロナウイルス感染の急拡大によるサービスの利用控えや事業所によるサービス提供の停止などが考えられる。サービス種類別にみると、居宅サービスは

件数が4968件の増(0.52%)、給付費が約5億8899万円の減(▲1.93%)となった。

地域密着型サービスは件数が119件の増(0.10%)でほぼ横ばい、給付費が2579万円の減(▲0.15%)となった。

施設サービス費は件数が919件の減(▲0.96%)、給付費が約4億7937万円の減(▲1.70%)となった。

総合事業費は、件数が1785件の減(▲1.19%)、給付費は約2634万円の減(▲1.23%)となった。(表1)

給付費の減少が最も大きい居宅サービスにおいては、訪問通所サービス(▲2.17%)

及び短期入所サービス(▲5.94%)の減が顕著であった。(表2)

1件当たりの介護給付費等は5万8802円で、対前年度比964円の減(▲1.61%)となった。(表3)

令和4年度の年間延べ利用者(受給者)数は62万9583人で、対前年度比818人の微増(0.13%)となった。要介護度別でみると、要介護1が13万8410人と前年度同様最多を占めた。(表4)

障害介護給付費は182億8433万円 対前年度比0.97%増 障害児給付費は28億1581万円 対前年度比1.63%増

令和4年度障害介護給付費等の状況

表1 審査支払件数

	令和3年度(件)	令和4年度(件)	伸び率(%)
障害介護給付費	148,109	149,135	0.69
障害児給付費	34,964	35,450	1.39
合 計	183,073	184,585	0.83

表2 支払額

	令和3年度(円)	令和4年度(円)	伸び率(%)
障害介護給付費	18,108,056,500	18,284,331,745	0.97
障害児給付費	2,770,727,882	2,815,816,350	1.63
合 計	20,878,784,382	21,100,148,095	1.06

表3 年間延べ利用者(受給者)数

	令和3年度(人)	令和4年度(人)	増加(人)	伸び率(%)
障害介護給付費	118,606	120,094	1,488	1.25
障害児給付費	28,505	29,403	898	3.15
合 計	147,111	149,497	2,386	1.62

令和4年度(令和4年4月審査分、令和5年3月審査分)の島根県の障害介護給付費等の状況が確定したので報告する。

令和4年度の審査支払件数は障害介護給付費が14万9135件で、対前年度比で1026件の増(0.69%)、障害児給付費が3万5450件で、対前年度比で486件の増(1.39%)となった。(表1)

支払額は障害介護給付費が182億8433万円で、対前年度比で約1億7627万円の増(0.97%)、障害児給付費が28億1581万円で、対前年度比で約4

508万円の増(1.63%)となった。(表2)

近年、障害介護給付費が2%強、障害児給付費が10%程度の伸び率で推移する中、令和4年度は微増の結果となった。これは新型コロナウイルスの感染が急拡大した影響により、サービス提供が困難となった事業所が多数発生したことなどが要因と考えられる。

年間延べ利用者数は障害介護給付費が12万94人で、対前年度比で1488人の増(1.25%)、障害児給付費が2万9403人で、対前年度比で898人の増(3.15%)となった。(表3)

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

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



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

重複・禁忌服薬に高い改善効果

令和4年度 重複・多剤投与者に対する服薬情報通知事業

本会では島根県と協力のもと、ポリファーマシー※対策として、「重複・多剤投与者に対する服薬情報通知事業」を令和3年度から共同事業として開始。重複・多剤服薬が疑われる被保険者に対して、過去の処方内容を通知し、かかりつけ医、薬剤師への相談を促している。

令和4年度事業には、県下17市町村と医師国保組合が参加したが、特に重複服薬、禁忌服薬において高い改善効果が見られた。以下、通知事業の結果等について掲載する。

※ポリファーマシー
多剤服用の中でも健康に害をなすもので、単に服用する薬剤数が多いことではなく、それに関連して薬物有害事象のリスク増加、服薬過誤、服薬アドヒアランス低下（患者が治療方針の決定に参加し、その決定に従った服薬治療が適切に行われなくなる）等の問題につながる状態を指す。

通知には令和4年1月から4月診療分までのレセプトデータを用いた。ここから、複数の医療機関から処方を受けている者で、4月時点において服用している薬剤（14日以上処方されている内服薬）の種類数が、各保険者の指定する基準を上回っている被保険者1354人を抽出し、通知対象とした（図1）。

対象者には7月末、過去の処方内容を通知。通知実施後、8月から11月診療分のレセプトデータから、11月時点における服薬状況を集計し、通知前後の比較により効果を検証した。通知の効果については、次のとおり。

多剤服薬の状況

通知後に薬剤種類数が減少した

被保険者は489人で、通知対象者の36・1%において多剤の改善が確認された（図2）。

また、通知対象者1人当たりの薬剤種類数を通知前後で比較すると、長期処方薬は10・7種類から9・6種類へ、1:1種類減少した（図3）。

重複服薬の状況

本事業においては、同一成分の薬剤について、服用期間が重複している被保険者を重複服薬者として集計した。

通知対象者のうち、重複服薬者と判定されたのは218人であったが、通知を実施したことにより、154人（通知前の70・6%）で重複服薬が改善された（図4）。

なお、重複している薬剤として

特に多かったものは、入眠剤や血圧降下剤であった。

禁忌服薬の状況

本事業においては、併用禁忌の薬剤について、服用期間が重複している被保険者を禁忌服薬者として集計した。

通知対象者のうち、禁忌服薬者と判定されたのは11人であったが、通知を実施したことにより、9人（通知前の81・8%）で禁忌服薬が改善された（図5）。

併用禁忌の組合せとしては、解熱鎮痛剤との併用により、肝障害を引き起こす可能性のあるものが多かった。

財政効果

（薬剤費の削減効果額）

通知対象者のうち、薬剤費の減少が確認できた人について集計した結果、1月当たりの削減効果額は156万円強であった。服薬管理が進むことで削減効果は一定期間継続すると想定されるため、長期的に見れば高い財政効果が期待できる。

図1 通知対象者の抽出イメージ

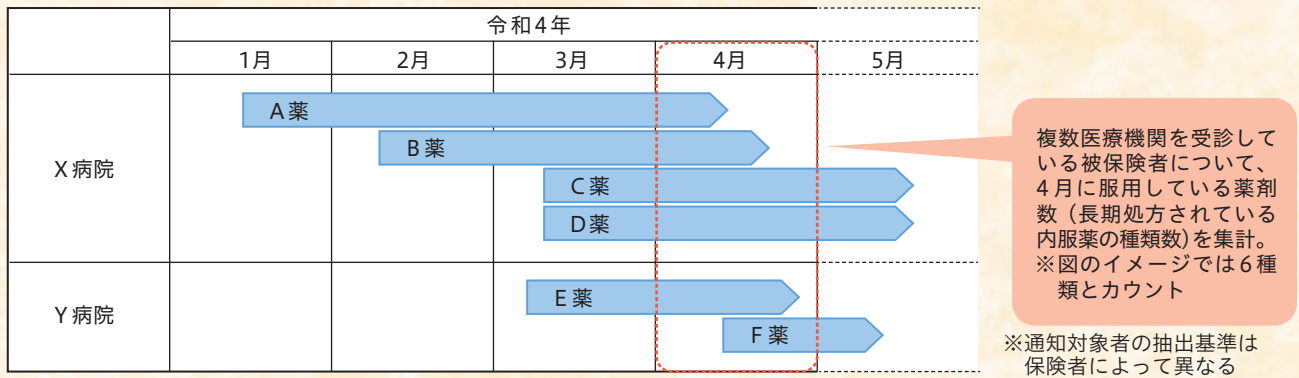


図3 通知対象者1人当たり薬剤種類数の状況

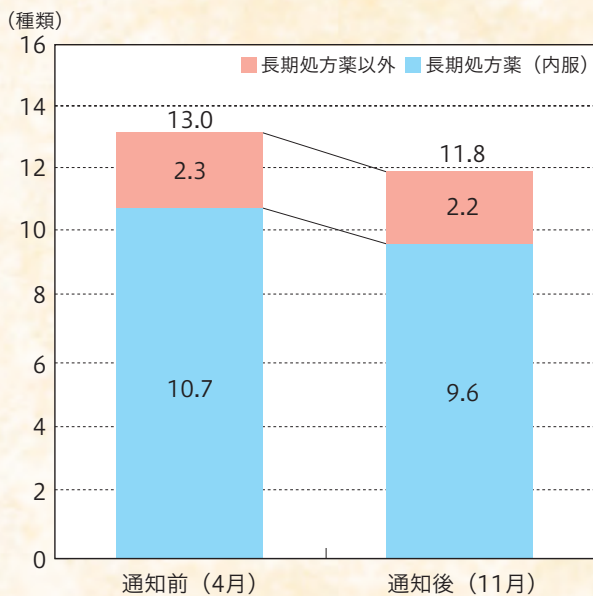


図2 通知対象者の状況

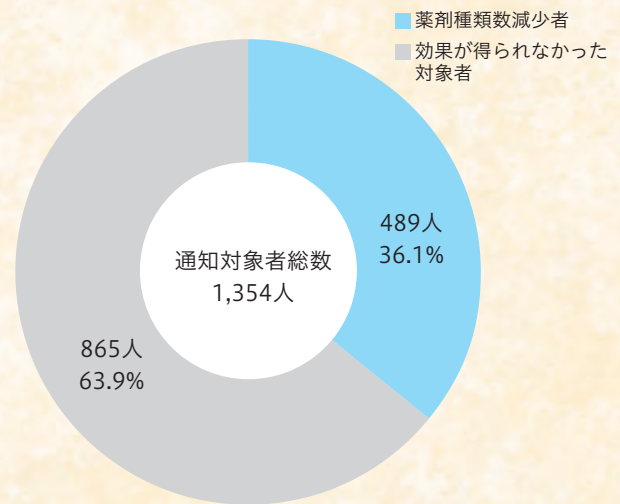


図5 禁忌服薬者の状況

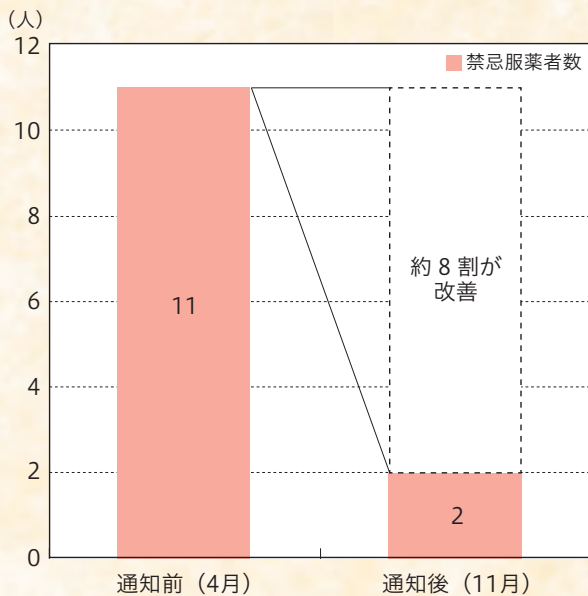
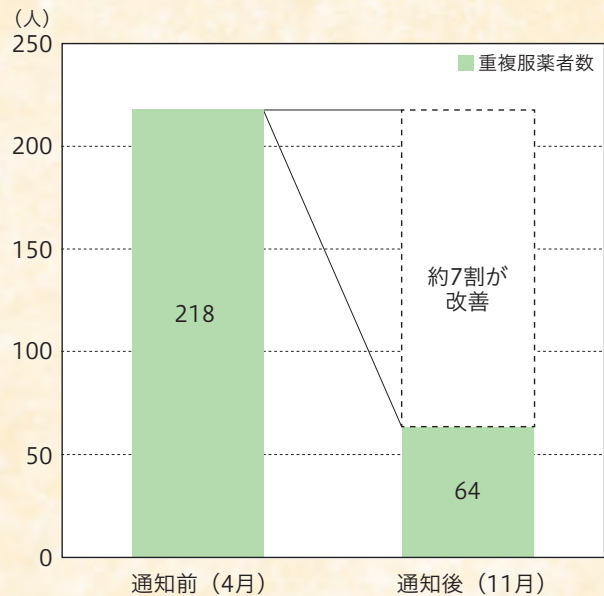


図4 重複服薬者の状況



1万1416人に通知 削減効果額は約892万円

令和4年度後発医薬品自己負担軽減例通知業務（国保分）

本会では、医療費適正化を推進するため、先発医薬品を後発医薬品に切り替えた場合における薬剤費の自己負担軽減例通知書（以下「通知書」という。）を作成している。これは共同事業として実施しているもので、令和4年度も県内全ての国保保険者から業務を受託した。

このたび、令和4年度事業における通知実績および効果額等を取りまとめたので報告する。

通知実績と効果額

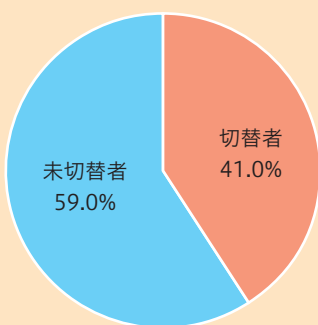
令和4年度は、8月から11月までの間で1万1416人にに対し、通知を実施した。通知の効果について、令和4年12月診療分のデータを用いて分析したところ、通知対象者のうち、先発医薬品を後発医薬品に切り替えたのは4678人（41.0%）、切り替えによる薬剤費の削減効果額は約892万円であった（図1、2）。

後発医薬品使用割合の状況

県全体の後発医薬品使用割合（数量ベース）は、令和3年度は全国的な医薬品供給不足の影響を受け、やや低下したものの、令和4年度は上昇に転じた。特に通知の直後にあたる令和4年8月から12月における使用割合の伸びは他の期間と比較して大きいことから、通知の有効性がある（図3）。

また、年齢階層別にみると、多く

図1 令和4年12月診療分における切替者割合



	8月～11月 通知分実績
通知対象者	11,416人
切替者	4,678人
切替者割合	41.0%

※ 8月～11月に通知書を送付した対象者の中で、12月診療分で削減効果があった対象者を切替者として集計

の階層で使用割合が上昇しているのが分かる（図4）。特に、被保険者数の多い高齢層において使用割合が伸びたことが全体の伸びに影響していると考えられる。

後発医薬品の使用促進に関する取り組みについては、保険者努力支援制度における保険者共通の指標としてアウトカム評価が重視されているため、本会としては引き続き使用割合の維持・向上に注力するとともに、医療費適正化の推進に努めていく。

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

健診結果の通知用ツールとしてご利用ください

特定健診・注目すべき3つのポイント



あなたの健診結果は
いかがでしたか？

HE320790

A4判／表紙共6頁
巻き三つ折
カラー

定価70円

特定健診 あなたの結果は いかがでしたか？



HE441170

A4判／表紙共4頁
カラー

定価45円

Support Your Healthcare and Lifestyle

健診結果の読み方・ 生かし方



HE320780

監修／
順天堂大学客員教授
奈良信雄

BEATRIX POTTER™
© Frederick Warne & Co., 2022

A4判／表紙共8頁
カラー

定価80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

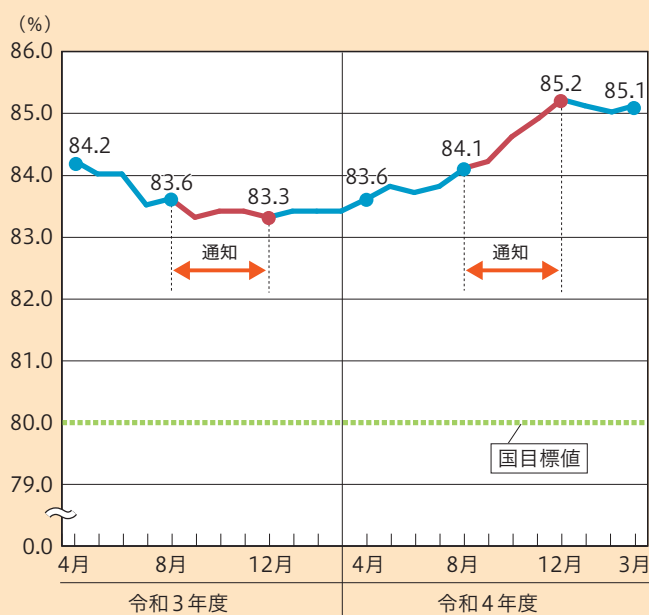


東京法規出版

〒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/>

図3 後発医薬品使用割合の推移〈数量ベース〉



※国保総合システムによる集計であり、厚生労働省が年2回公表する値とは異なる

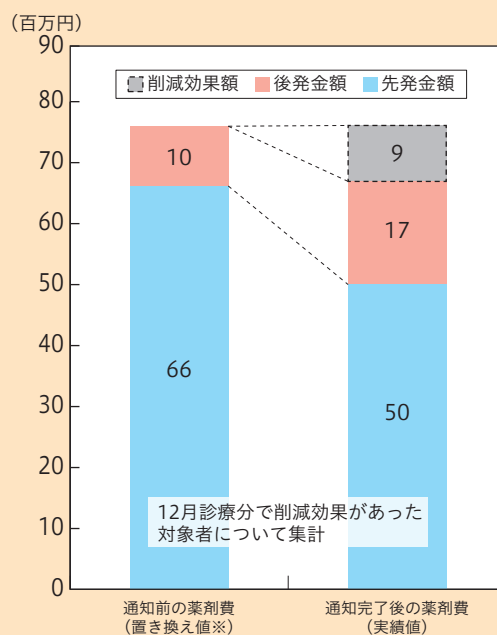
診療年月	後発医薬品使用割合の伸び
令和3年4月～令和3年8月	-0.60ポイント
令和3年8月～令和3年12月	-0.30ポイント
令和3年12月～令和4年4月	0.30ポイント
令和4年4月～令和4年8月	0.50ポイント
令和4年8月～令和4年12月	1.10ポイント

★・・・通知対象期間

国目標値…令和5年度末までに全ての都道府県で後発医薬品の使用割合を80%以上とする(「経済財政運営と改革の基本方針2021」令和3年6月18日閣議決定)。

後発医薬品使用割合＝
後発医薬品の数量(先発医薬品と同額又は薬価が高いものを除く)÷{後発医薬品のある先発医薬品の数量(後発医薬品と同額又は薬価が高いものを除く)}
＋後発医薬品の数量(先発医薬品と同額又は薬価が高いものを除く)}

図2 令和4年12月診療分における削減効果額

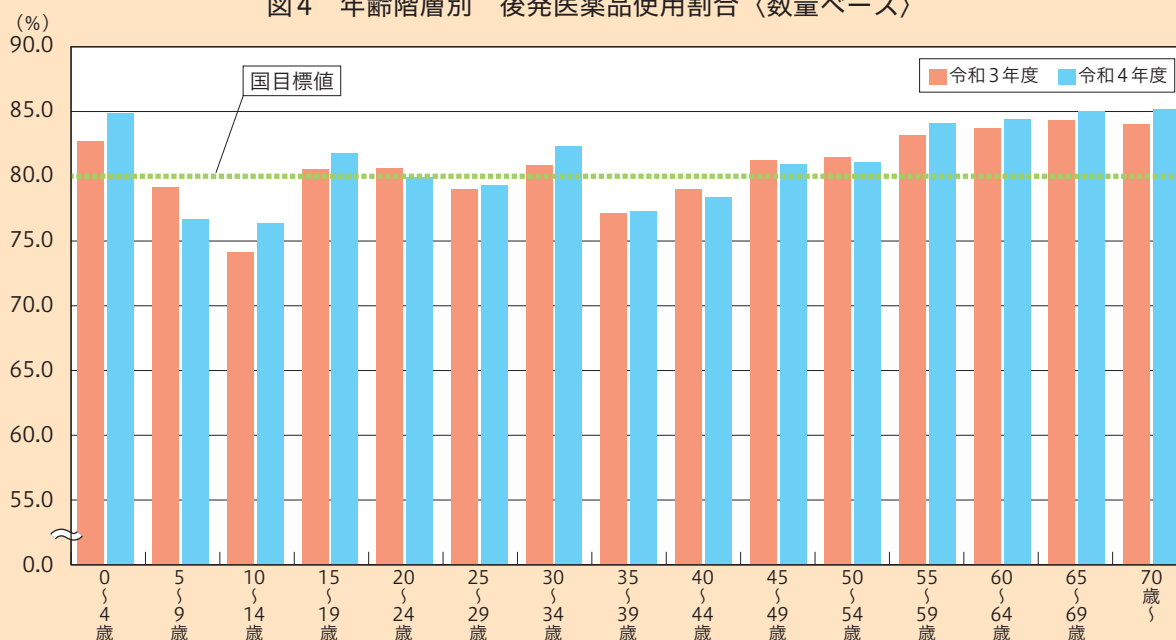


※12月診療分で削減効果があった対象者が、後発医薬品に切り替えていなかった場合の薬剤費

削減効果額
8,918,242円

(注)端数処理の都合上、「通知前の薬剤費と通知完了後の薬剤費」の差額と、「削減効果額」は一致しない

図4 年齢階層別 後発医薬品使用割合〈数量ベース〉

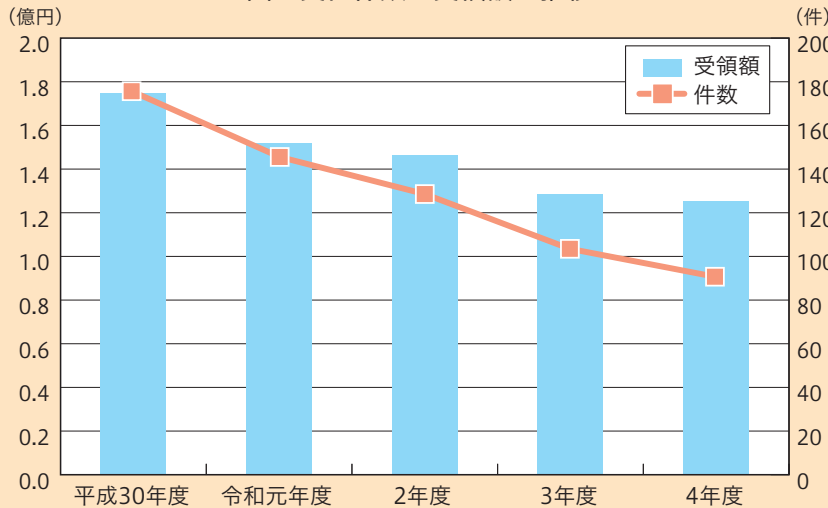


※各年とも通知業務で使用した5月～12月診療分のレセプトデータを用いた集計値

受任件数93件、受領額約1億2400万円

令和4年度第三者行為損害賠償求償事務取扱状況

図 受任件数と受領額の推移



年度	受任件数 (件)	請 求		受 領		
		件数(件)	金額(円)	件数(件)	金額(円)	伸び率(%)
平成30年度	177	266	342,756,326	168	174,267,782	-
令和元年度	145	253	229,879,617	148	151,375,490	-13.1%
2年度	126	184	186,136,307	143	145,735,660	-3.7%
3年度	105	146	178,303,564	114	127,435,960	-12.6%
4年度	93	149	178,315,242	91	124,353,672	-2.4%

令和4年度における第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業の取扱状況をまとめたので報告する。

受任件数は93件、前年度からの継続分を含め請求件数は149件、請求額は約1億7800万円となった。また、受領件数は91件、受領額は約1億2400万円となった。

近年の交通事故件数の減少に伴い、受任件数、受領額は減少傾向ではあるが、本会では引き続き、損害保険会社への請求に加え、相手方への直接請求を行うなど、医療費・介護給付費の適正化に努めるとともに、傷病届（事故はがき）の医療機関等窓口への設置や損保協会等と締結した「傷病届等の提出に関する覚書」に基づく事案発見の促進、保険者向け事務相談や弁護士相談などの保険者支援に努めていく。

表 令和4年度 取扱状況

【国保・保険者別】

保険者名	受任件数 (件)	請 求		受 領	
		件数(件)	金額(円)	件数(件)	金額(円)
浜田市	2	4	1,395,251	3	1,249,722
益田市	1	3	3,875,289	2	2,772,286
大田市	4	4	15,853,673	4	15,849,537
安来市	0	0	0	1	2,429,875
雲南市	1	7	7,370,713	2	1,533,048
津和野町	1	1	19,768	1	19,768
海士町	0	0	0	1	12,474
奥出雲町	0	1	821,260	0	0
隠岐の島町	1	1	29,757	2	57,856
計	10	21	29,365,711	16	23,924,566

※受任、請求、受領実績があった保険者のみ掲載

【介護保険】

受任 件数 (件)	請 求		受 領	
	件数(件)	金額(円)	件数(件)	金額(円)
9	3	9,743,400	4	18,155,512

【後期高齢者医療】

受任 件数 (件)	請 求		受 領	
	件数(件)	金額(円)	件数(件)	金額(円)
71	123	139,176,294	70	82,246,021

【地方単独医療費助成事業】

受任 件数 (件)	請 求		受 領	
	件数(件)	金額(円)	件数(件)	金額(円)
3	2	29,837	1	27,573

第31回

島根県国保地域医療学会開催のお知らせ

日時

令和5年 **10月28日** **土** 10時から17時まで

会場

松江市「ホテル白鳥」 〒690-0852 松江市千鳥町20

※Web併用

参加対象者

- (1) 市町村長
- (2) 県・市町村・国保組合関係者、介護保険関係者、その他関係職員
- (3) 国保診療施設等の職員
- (4) 保健・医療・福祉関係者
- (5) 医学生・看護学生・医療系学生 等

主催

島根県国民健康保険診療施設協議会・島根県国民健康保険団体連合会

内容

研究発表

講演

「データから考える島根県の 地域包括ケアの課題」

講師

産業医科大学医学部公衆衛生学
教授 松田 晋哉 氏



シンポジウム

「データを活用した島根の地域包括医療・ケアの展望

ー持続可能な医療・介護の実現に向けてー」

〈詳細は、本会事業課までお問い合わせください〉

TEL:(0852)21-2112 FAX:(0852)21-2164 E-mail:jigyoku@shimane-kokuho.or.jp

国保 ストリート



バレーボールがつなぐ仲間たち

バレーボールで仲間づくり



津和野町 健康福祉課
主事

よしなが みひろ
吉永 美拓

津

和野町は「山陰の小京都」と呼ばれる美しい街です。千本の鳥居からなるトンネルが幻想的な「太鼓谷稲成神社」をはじめ、石畳と古い建築物が情緒あふれる街並みの「殿町通り」や文豪・森鷗外や西周の出身地としても有名です。

私は、令和4年4月に津和野町役場の職員として採用され、健康福祉課に勤務しています。担当業務は、障がい福祉です。障がい者手帳の交付申請や障がいサービスの支給など、どの業務も特にはじめの頃は、毎日一つ一つの業務を確認しながら実施することに必死でした。しかし、周りの先輩の温かいサポートや指導のおかげもあり、今では毎日充実した日々を送っています。

業務には徐々に慣れつつありますが、まだまだ勉強の日々です。そんな忙しく新鮮な毎日のなかで、楽しみがあります。それはバレーボールです。

5月に吉賀町とのバレーボール大会がありました。3月から週に2回ほど練習をしていましたが、それまでバレーの経験が体育の授業ぐらいでしかなかった私にとっては、とてもハードなものでした。最初は、ボールが腕に当たると痛すぎて、内出血が跡をたたく、もうボールに触りたくないと思いました。しかし、失敗しても周りの先輩方が明るく、前向きな言葉をかけてくれたり、奇跡的にボールが取れた時やサーブが入ったときは、自分のことのように喜んでくれたりと、だんだんバレーボールに対して楽しさを感じる

ようになりました。また、今まであまり関わりがなかった他課の方たちとバレーボールを通してコミュニケーションを取ることができ、最初は痛くてもうやりたくない！と思っていた自分が、気がつくとも練習を毎日楽しみにしている自分になりました。

残念ながら試合には負けてしまいましたが白熱した試合で一人一人が輝いていました。来年こそは県大会に出場するというみんなの熱い想いで、今も2週間に1回ですが練習に励んでいます。

このバレーボール大会をきっかけに、役場の若い人たちが運動をしようと、体育館を借りてバレーボールやバドミントンを始めました。社会人になると、なかなか身体を動かす機会が減りますが、このようにいろいろな方とスポーツを通して仲良くなることができるとともに、終業後の楽しみもでき、

とてもいい経験になります。

これから暑い日々が続きますが、暑さに負けず、仕事もスポーツも全力で頑張っていきたいと思っています。



バレーボール大会の様子

ガンパッテマス



担当地区の方と取り組むうなん幸雲体操



雲南市 健康福祉部
健康推進課 保健師

ふじい 菜央

地域の方々の声に支えられて

令

和3年度に入庁してから健康推進課で、母子保健事業を中心に地区担当として健康に関する相談業務や、地域の健康づくり活動に取り組み、乳幼児から高齢者まで幅広く関わってきました。

入庁した年は、コロナ禍の真っ只中で、通常業務が分からないまま、感染対策を講じながら各種業務に取り組みました。また雲南市は、令和3年7月島根豪雨により記録的な降水量を観測し、避難所での健康観察等も行いました。1年目は、1年間の業務や地域の流れを知ることには必死でしたが、その中で顔馴染みの方が徐々に増えていったことで、2年目に保健師として働くことの楽しさや、やりがいを感じることができました。

2年目には、担当地域の健康課題やニーズに対し、地域自主組織の職員や母子保健推進員等と共に話し合いを重ね、地域主体の母子サロンの立ち上げに至りました。きっかけは、赤ちゃん訪問等で保護者から聞かれた「地域の人と関わる機会が欲しい」という声と、地域自主組織の「自治会未加入者も多く、母子との関わりが少ない。防災の観点からもつながりが希薄でいいのか。」という思い、また地域自主組織が住民に行ったアンケートの「地域で子育てに力を入れてほしい」という意見を、地域自主組織の職員と共有しあったことでした。

さらに、市内で活躍している母子保健推進員も含め話し合いを行う中で、それぞれの感じる健康課題がなくなり、より良い母子サロンを作り上げようという意見を出し合いました。初回の母子サロンが開催された時の、親子が楽しめる姿や、関係者が微笑

ましく親子を見守り、声をかけている姿はとても印象的でした。今年度は継続的な母子サロンとなるよう、引き続き地域自主組織の職員や母子保健推進員等と検討を重ねていきたいです。

赤ちゃん訪問をしたお子さんの成長を見られる喜びや、健康教室時の参加者の温かい反応、また私の成長も見守ってくださる母子保健推進員や地域自主組織の職員等多くの地域の方々の支えにより、3年目を迎えることができました。市役所内でも、同じ部署や同期の職員だけではなく、業務を越えて関われる職員が増えました。他の市町村で働く同世代の保健師の方々と、お互いの市町村の取り組みや悩みを話しあうことも、私にとって良い刺激になっています。

地域の方々が取り組んでおられる健康法やそれぞれの健康観、生活の知恵や季節の植物、オスメのランチなど、雲南市の暮らしについて地域の方から教わる事が多くあります。今年の1月に他界した祖父からかけられた「より多くの人に接し、一人ひとりの心を掴むことができる保健師に」という言葉を胸に、これからも保健師として地域住民との対話を大切に、大変なことも楽しみながら、日々の保健活動を丁寧に取り組みでいきたいです。



母子保健推進員地区別交流会の様子

みなさんこんにちは。雲南市の北湯口です。

この4月からスマホの健康系アプリを活用したダイエットに挑んでいます。年々、健診結果が怪しくなっていたところに、身近な方からの強い勧めもあって決心（大げさ）しました。目標は3か月間で3kgの減量です。身体活動も増やしつつ、食事・間食・飲酒の習慣をそこそこ見直しました。成果は上々で、2か月経過した6月中旬には2kg減量できました。次号で目標達成の報告ができるよう、ビールとアイスの誘惑に負けずに今夏を乗り切りたいと思います。

さて、今回は、社会的な「つながり」がどうして私たちの健康や寿命に影響するのかについて紹介していきます。

それではよろしくお願いいたします！



なぜ「つながり」で健康に？
社会的な「つながり」の豊かさは、私たちの健康状態や生活の質、ひいては寿命にまで、良い影響をもたらすことが明らかにされています。反対に言えば、社会から孤立し、人とのつながりが弱くなることは、健康に悪影響を及ぼします。具体的な疾病では、3大死因とも言われる悪性新生物・心疾患・脳血管疾患についても、社会とのつながりが影響することがわかっています。疾病予防とえば、健康的な生活習慣を送り（1次予防）、病気の早期発見を心掛け（2次予防）、病気がかかってからもそれ以上悪化した生活の質が低下したりしないように医療等の専門サービスを利用しながら健康の維持管理に努める（3次予防）のが一般的です。つながりと健康の関係性が注目されるように

つながりと身体活動編

あなたもきつとできる！ 身体活動の コツ

第56回



身体教育医学研究所うんなん
主査/管理研究員

きた ゆ ぐ ち じゅん
北湯口 純

●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、「スポーツによる地域共生社会の実現に向けた実践評価モデルの構築」。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) 武藤芳照ほか編（分担執筆）、転倒予防白書2023、日本医事新報社、2023
- 2) 日本転倒予防学会監修（分担執筆）、高年労働者のための転倒・転落事故防止マニュアル、新興医学出版社、2023

なった昨今では、適度なつながりを保つことも疾病予防に欠かせない要素だとして、わが国の健康政策においてもその重要性が強調されるようになり、広く社会全体でも認識されはじめています。

ただ、そもそもなぜ社会とのつながりが、人々の健康や寿命に良くも悪くも影響を与えてしまうのでしょうか？それには、大きく分けると次の二つのメカニズムの可能性が考えられています。

孤立ストレスと社会的サポート

一つには、孤立感を味わうことで脳が苦痛（ストレス）を感じ、それにより免疫機能が低下して病気にかかりやすくなる、という生理学的なメカニズムです。ストレスから心身の健康を害してしまうという流れは、想像もしやすく比較的わかりやすいと思います。

もう一つには、社会的なつながりがある（または、ない）と、人からの影響や健康に関わる社会的サポートを受けやすくなる（または、受けにくくなる）ことがあげられます。先ほどあげた疾病予防の1次から3次予防の各段階についても、社会的サポートがあるかないかで、健康行動に取り組んだり、さまざまな専門サービスにアクセスしたりする可能性が大きく変わっています。



孤立ストレスと社会的サポート

例えば、人からの影響としては、健康に関連する行動（身体活動・運動習慣、検診、禁煙）や、肥満にもその影響が及ぶとされています。「知人に誘われて一緒にウォーキングをはじめた」「家族に勧められて検診を受診した」など、健康に関連する行動が身近な人の影響を受けるとするのは、経験的に誰もが理解しやすいでしょう。肥満については、家族や友人が肥満になると、身近にいる肥満でない人まで肥満になる確率が高まると言われています。食べすぎる行動を無自覚に真似したり、肥満に対する抵抗感がなくなったりすることが原因とされています。身近な人につられて食べてしまうことに、共感できる人は多いのではないのでしょうか。

社会的サポートについては、社会的なつながりがあることでさまざまなサポートに触れる機会が増え、そこから恩恵を受けやすくなるという流れが考えられます。具体的には、困ったとき・つらいとき・情報が必要なときに助けてもらいやすく、社会との関わり（社会参加）も促されやすく、社会資源（医療、保健、福祉など）にもつながりやすくなるなど、自分に必要な恩恵を多面的に受けやすくなります。日頃から社会とのつながりが適度に保たれていると、さまざまな社会的サポートが受けやすくなり、その結果として健康も保ちやすくなる、ということです。

コロナ禍と「つながり」

コロナ禍は人のつながりを大きく変化させました。特に感染拡大の初期には、家から出ることすら制限され、



社会生活上のあらゆる活動と交流も自粛せざるをえませんでした。これまで伝えてきたことを踏まえれば、このコロナ禍で社会とのつながりが大きく損なわれたことによる心身の健康への影響は計り知れません。ウィズ／アフターコロナに移行しつつあるなか、ようやく活動や交流が回復してきましたが、これまで約3年にわたってさまざまな社会活動を制限・自粛してきたことの影響は、これから顕在化してくる可能性があります。そのなかには当然、身体活動に関する影響も含まれます。

コロナ禍の緊急事態宣言による外出制限で、子どもから大人まであらゆる人々の身体活動が実によりやすくなり低下したことが多くの研究から報告されています。また、外出制限の解除によって、多くの人たちは身体活動が回復しましたが、そのなかで実はほとんど身体活動が回復しない人たちがいました。それは、日頃から社会とのつながりが希薄で、孤立しがちな方々でした。

（続く）

お手軽

メタボ解消！健康への道

ヘルシー料理教室



ナスの混ぜ込みご飯

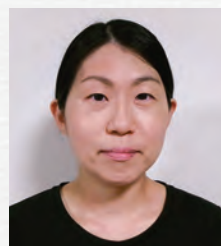
夏野菜のナス、大葉を使った混ぜ込みご飯です。ナスは主菜、副菜、汁物などさまざまな料理に使う事ができる食材ですが、主食の中にも取り入れる事ができます。混ぜ込みご飯に入っている大葉の風味でさっぱり食べる事ができ、暑い夏にもおすすめです。これからの季節にぜひお試しください。

【材料 (2人分)】

白ご飯……………1合
ナス……………1/2本 (約100g)
塩……………ナスの1~2%
 (約1~2g)
大葉……………4枚
ちりめんじゃこ……………20g
白ごま……………小さじ2
濃口しょう油……………小さじ1

【作り方】

- ① 米を洗い、ザルにあげておく。炊飯器に米、水を入れて炊飯する。
- ② ナスはヘタを取って縦半分になり、厚さ0.5~1cmの半月切りにする。切ったナスをボウルに入れて、塩を振ってもみこむ。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ ナスがしんなりしたら、水でさっと洗ってしっかり絞る。絞ったナス、ちりめんじゃこ、白ごま、濃口しょう油をボウルに入れて混ぜる。
- ⑤ ④のボウルに白ご飯も入れて混ぜ合わせる。最後に大葉を入れて、全体を混ぜ合わせる。
※この時、最後の彩りのために大葉は少し残しておく
- ⑥ 器に盛り付け、残しておいた大葉を上のにせる。



島根県栄養士会
まつばら さやか
松原佐也加

【1人分】

エネルギー 321kcal
塩分 1.1g

〈一口メモ〉

・大葉の代わりに、千切りしたミョウガやみじん切りしたショウガを入れても良いです。



ホッと一息 ココロの 和カフェ



いちばたやくし 一畑薬師管長 (いちばたじ 一畑寺住職)
いいづか だいこう 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事ができないと、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？

風鈴まつり

風鈴の季節です。日本人にとって風鈴は、涼しい風を感じる夏の風物詩と言えるでしょう。湿度が高くて汗ばむ梅雨の季節でも、ふと「チリン」「カラン」という微風にゆれる音を聞けばホッとします。風鈴で感じるリズムは、小鳥のさえずりや小川のせせらぎなどと同じく、脳波をアルファ波に導いてリラックス効果をもたらすのだそうで、多くの日本人が癒やしの音と感じます。まるで自然界の音や香りを五感で感じる坐禅のようです。

風鈴は、もともと中国から伝わった風鐸（ふうたたく）になったと言われています。古くは唐の時代、竹林に下げて風の向きや音の鳴り方で吉凶を占った占風鐸（せんふうたたく）という占いがあったとか。風鐸という青銅でできた鐘のようなものを吊るし、風の向きや音の鳴り方で物事の吉凶を占うもので、政治判断なども行われていたそうです。

中国の寺院では、鳴っている間は災いが起こらないとして四隅に吊り下げられるようになり、それが日本に伝わりました。今の風鈴のような軽やかな音ではなく、青銅ゆえの、やや鈍く重い音だったと言われています。平安時代には、貴族が魔除けとして軒先に吊るすようになり、風鈴という呼び名はこの頃から使われるようになったと言われています。今でも家の鬼門に吊り下げると厄払いできるとされるとか。

風鈴の中についているおもりは舌（ぜつ）と呼ばれます。糸を通して短冊がつけられ、風を受けると舌

が外身に当たり音が鳴ります。金属製やガラス製など、材質によつて音色は異なり、「チリンチリン」「カランカラン」と風情豊かな涼を奏でます。全国には、風鈴まつりや風鈴市などが開催されている寺社があるのをご存じでしょうか。一畑薬師でも、新型コロナウイルス感染症の終息を祈つて、3年前から風鈴まつりを始めました。短冊にはご奉納いただいた皆さまの願いや祈りの言葉が書かれます。皆さまから少しずつご奉納をいただき、おかげさまで今年は千個を超え、「千の風・千の鈴」になりました。風鈴の音色が厄を払うという仏教伝来のご縁により、世界の平和と皆さまの健康と幸せを祈ります。お参りの皆さまは、さわやかな涼を感じてリフレッシュしていただきたいと思います。

飯塚 大幸 / いいづか だいこう

いちばたやくし 一畑薬師管長 (いちばたじ 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



島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」総会 および島根県在宅保健師等研修会

令和5年度「ぼたんの会」総会を去る5月22日に開催した。同日に開催された国保連合会主催の在宅保健師等研修会にも、多数の会員が参加し、メンタルヘルスの重要性について理解を深めた。

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」総会

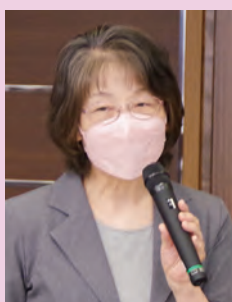


木村前会長へ永江新会長から花束贈呈

主催者あいさつに立った「ぼたんの会」木村会長は、令和4年度に一部の地区で開始した理学療法士と連携したフレイル予防活動を、5年度は全県に広げていきたいと述べた。住民に寄り添い、地域に根付いた活動を次世代へつなげることが自分たちの役目であり、今後も県民の健康づくり支援に取り組んでいきたいと強調した。

続いて、島根県健康福祉部健康推進課の片岡課長が来賓あいさつ。日頃の「ぼたんの会」の取り組みに感謝を表したうえで、今後も県民の健康づくりのため一層尽力いただきたいと要請した。

引き続き、小川幹事を議長に選出し、議事を進行。上程した議案はすべて原案のとおり承認された。



「ぼたんの会」新会長
永江尚美氏



退任あいさつをする
木村久美子氏

議事

- 1 令和4年度活動報告
- 2 令和4年度決算報告
- 3 令和5年度活動計画(案)
- 4 令和5年度予算(案)
- 5 役員体制

なお、このたび、平成25年度から10年間、会長を務めた木村久美子氏が勇退。木村氏は、長年に渡る会員の協力で感謝を表すとともに、新会長に選出された永江尚美氏の活躍に期待を寄せた。

永江新会長は、長きにわたって「ぼたんの会」を牽引してきた木村氏に感謝を伝えるとともに、「会員相互の交流を通し、地域住民に寄り添った活動を大切にしてきた会の活動を今後も推進していきたい」と抱負を述べた。

令和5年度島根県在宅保健師等研修会



オリジナルソングを交えつつ講演する石川氏



こころの元気講演家
オフィスうたことば
代表 石川達之氏

冒頭、主催者を代表して、国保連合会の星野事務局長があいさつ。在宅保健師等が実施した災害支援や新型コロナウイルス電話相談等では、被災者や感染者の気持ちに寄り添った支援に感謝の言葉が寄せられたことを紹介。非常時における心のケアは当事者にとって大きな救いになると述べた。

講演

「こころ豊かな健康づくり
―地域とともに健康長寿を
目指して―」

こころの元気講演家
オフィスうたことば 代表

石川 達之氏

消防士であった当時、多くの命と向き合った石川氏は、自身の経験をもとにメンタルヘルスの重要性について講演した。

メンタル不調の原因ともなるストレスに対しては、①飲食の抑制・十分な休息、②瞑想・入浴などのリラクゼーション、③趣味・運動、④発想の転換、⑤感情の発散といった個人でのケア方法や、家族・友人・知人との会話や時間の共有などの社会的解消法を説明した。

特に惨事ストレスについて、東日本大震災のような惨事は直接経験した人のみならず、間接的に映像等を視聴した人にも大きなストレスとなる場合があり、自身も惨事となった救急現場を経験。頭から離れない情景がストレスであつたが、同僚に初めてそのことを口にしたとき、同僚も同じ感情を抱いていることが分かり、不思議と心の軽さを感じたことを述べた。同時に、家族の存在もストレス軽減に大きな影響があつたことを添えた。

メンタル不調を抱えた相手に対しては、「君が大切」「そばにいるからね」など、反応は無くとも意思を伝えることが大切だと説いた。
時折、地域や家族をテーマにしたオリジナルソングを披露しつつ、最後に「幸せは、つかむものではなく気づくもの」と締めくくった。

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

日	行 事
1	審査担当者月例ミーティング [Web会議] 中・四国国保連合会常勤役員会議 [香川県高松市]
2	中国地方国保連合会事業担当連絡会議 [広島県広島市] 介護保険担当者説明会 [本会]
5	第1回島根県保険者協議会定期監査 [本会]
6	全国国保連合会総合調整会議 [テレビ会議] 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施における 市町村への支援体制検討会議 [市町村振興センター]
7	国保連合会・中央会新任係長研修 (第2班) [東京都]
8	中国地方国保連合会審査事務共助担当者会議 [鳥取県鳥取市]
9	第三者行為求償事務研修会 [Web会議]  安藤弁護士 保険者における医療費適正化の推進を 目的として開催。松原法律事務所所属の 安藤有理弁護士による講演および島根県 から全国的情勢説明等を行った。
12	第1回保健事業支援・評価委員会 [Web会議]
13	災害共済関係事業事務担当者研修会 [市町村振興センター]
15	効果的な保健事業の推進に係る業務視察 [北海道札幌市]
16	国診協定時社員総会・情勢報告及び講演会 [Web会議] 島根県柔道整復療養費審査委員会 [本会] 弁護士相談 [本会]

日	行 事
17	島根県国民健康保険診療報酬審査委員会 [本会] (~23日)
20	島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」第1回広報委員会 [本会]
21	第3回介護保険保険者事務処理システム運営委員会 [Web会議]
22	第1回監事会[出雲市] 介護給付費等審査委員会 [本会]
23	第1回監事会[奥出雲町] 次期国保総合システム担当者説明会 [テレビ会議]
26	障害者総合支援等審査支払事務初任者研修 [Web会議]
27	Focusシステム操作説明に係る保険者訪問 [雲南市]
28	全国国保連合会総合調整会議 [テレビ会議] 審査支払業務検討委員会ワーキンググループ [東京都] 障害者総合支援給付審査支払等システム担当者説明会 [Web会議]
29	全国国民健康保険診療報酬審査委員会会長連絡協議会 [テレビ会議] 障害者総合支援担当者説明会 [本会] Focusシステム操作説明に係る保険者訪問 [大田市、川本町]
30	国民健康保険中央会定期総会 [テレビ会議] Focusシステム操作説明に係る保険者訪問 [邑南町]



信頼される安心を、社会へ。

SECOM セコム山陰株式会社

こんな方に
おすすめ!

- ☐ 一人でお住まいの方
- ☐ 健康に不安のある方
- ☐ 家族に心配をかけたくない方

セコム・ホームセキュリティ

救急通報 火災監視 防犯

お気軽にお電話ください!

詳しいお問い合わせは
(受付時間) 9:00~18:00 (年末年始を除く) **0120-017-756**

セコム山陰 ホームセキュリティ

防犯×見守り

セコム・ホームセキュリティは
防犯だけじゃない。健康の見守りも。

例えば、『救急通報サービス』

救急ボタンのマイドクターを身に着けて
おけば、突然のケガや体調不良の時、握る
だけでセコムに救急通報できます。さらに、
腕時計タイプのセコム・マイドクターウォッチ
なら、突然意識を失って倒れるような異常
を感知すると、自動で通報します。
お客様の通報を受け、24時間365日全
国約2,800の緊急発進拠点からセコムが
お住まいへ急行します。
70代、80代の皆さん、お住まいの防犯だ
けではなく、あなたの健康をずっと見守る
セコム・ホームセキュリティを始めませんか。

※1 あらかじめお客様の健康状態を把握するものではありません。
※2 急行車は1台につき1台まで利用可能です。

セコムなら、急な体調不良に
いつでも駆けつけてくれる。
だから、ひとりの時でも安心です。

ご利用歴1年10か月 東京都 相良洋子さま 72歳

※厳密に個人情報保護法に基づいたものです。



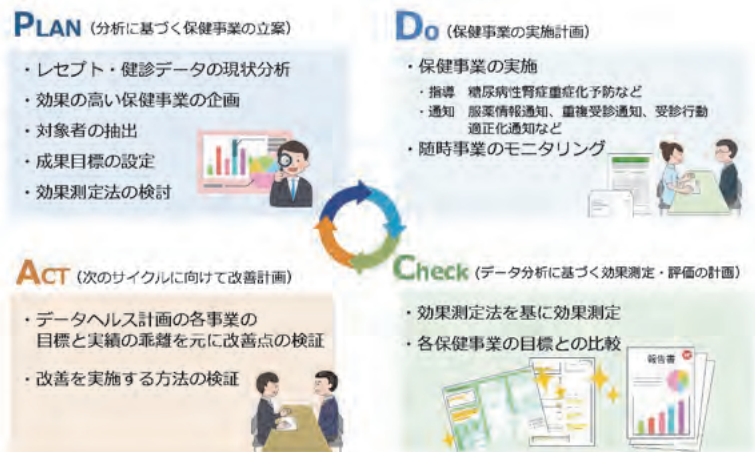
日	行 事
1	保険料（税）適正算定マニュアル操作説明 [邑南町]
9	審査担当者月例ミーティング [Web会議] 島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」正副会長会 および第1回役員会 [本会]
10	国保中央会システム委員会国保データベース（KDB） システム部会 [東京都]
11	中国地方国保連合会事務局長会議 [本会]
12	第37回地域医療現地研究会 [香川県三豊市] 保険料（税）適正算定マニュアル操作説明 [出雲市]
15	島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」会計監査 [本会]
17	会計実地検査（医療） [本会]
18	会計実地検査（国保） [本会] 島根県国民健康保険診療報酬審査委員会 [本会] （～24日） 健康長寿しまね推進会議 [島根県民会館]
19	国診協情勢報告 [Web会議] 島根県柔道整復療養費審査委員会 [本会] 弁護士相談 [本会]
22	全国国保連合会総合調整会議 [東京都] 保険料（税）適正算定マニュアル操作説明 [吉賀町] 島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」総会および 島根県在宅保健師等研修会 [本会] ※本誌「ホップステップジャンプ」20～21ページ参照
23	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に係る支援者 研修会 [Web会議] 介護給付費等審査委員会 [本会]
24	国保連合会・中央会新任係長研修（第1班） [東京都] 国保ヘルスアップ事業に関する連絡会 [Web会議]

日	行 事
26	第2回介護保険保険者事務処理システム運営委員会 [本会]
29	保健事業の推進に係る市町村保健師及び国保担当者等 研修会 [本会]  福田吉治氏 帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授・研究科長の福田吉治氏から「データヘルス計画-今期計画の評価を活かした次期計画策定へ-」と題して講演。その後、出席者によるグループ別の情報交換を行った。
	国保情報集約システムに係る連合会向け説明会 [テレビ会議] 審査支払業務検討委員会ワーキンググループ [東京都]
30	全国国保連合会事務局長会議 [テレビ会議] 国保料（税）収納アドバイザー相談事業 [大田市]
31	国保主管課長等会議 [本会]  原理事長 国民健康保険中央会の原勝則理事長による講演および本会から令和5年度事業実施計画等について説明を行った。
	国保連合会保健事業及び保険者協議会担当課（部）長・ 担当者会議 [Web会議]



データヘルスのことなら データホライゾンにおまかせください

独自のレセプト分析技術と精度の高い糖尿病腎症重症化予防サービスを活用し、データヘルスのPDCAサイクルをワンストップで提供することができます。



株式会社データホライゾン
広島市西区草津新町一丁目21番35号

データホライゾン

検索

【お問合せ先（西日本営業課）】

082-279-5553



ち ち すぎ 乳房杉 (隠岐の島町)

隠岐・島後のご神木のひとつ“乳房杉”。

幹から下向きに伸びる大小24個の枝が乳房のようにみえることからその名前がつけました。

島後の最高峰である大満寺山の中腹に立っており、樹齢はおおよそ800年です。

周辺は岩石の隙間から冷たい風が吹き出し、夏でも涼しい特徴的な環境を作り出しています。

SHIMANE NO KOKUHO

しまね
の国保

7

2023.JUL
NO.575



発行人／星野充正
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/>