

しまねの国保

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

3

2024.MAR
NO.579



三瓶小豆原埋没林（大田市）

VISION
— 視線の先に —

子どもたちの笑顔があふれ みんなが夢を抱けるまち“おおだ”

大田市長 楫野弘和



島根県国民健康保険団体連合会

VISION

1

子どもたちの笑顔があふれ
みんなが夢を抱けるまち
“おおだ”
大田市長 楫野弘和

報告

6

令和5年度 第2回通常総会

こくほ随想

11

ハーバードのイケオジ教授

帝京大学大学院 公衆衛生学研究科研究科長 教授
帝京大学産業環境保健学センター センター長 福田 吉治

速報

12

令和5年度医療費等分析事業の取組

保険者コーナー

16

国保ストリート

松江市 健康福祉部 保険年金課 主任主事 安藤 稜

ガンバッテマス

知夫村 村民福祉課 管理栄養士 松本つばさ

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 延川 真知子

ホッと一息ココロの和カフェ

一畑薬師 管長 飯塚 大幸

連合会日誌

22

1月・2月

PHOTO



さんべ あずきはらまいぼつりん
三瓶小豆原埋没林(大田市)

三瓶小豆原埋没林は、三瓶山の北のふもと、大田市三瓶町多根小豆原地区に位置する、三瓶山の噴火によって地中深くに埋もれた約4千年前の森です。太古の森の姿が悠久の時を超え、当時の姿をそのまま残す埋没林として世界的にも貴重であり、国の天然記念物に指定されています。

発掘された立木は10m以上の巨木で、その太さからかつては50mほどの高さの木々が立ち並んでいたと推定されています。その圧倒的なスケールは「さんべ縄文の森ミュージアム」にて体感することができますので、足を運んでみてはいかがでしょうか。

VISION

— 視線の先に — Vol.39



子どもたちの笑顔があふれ
みんなが夢を抱けるまち “おおだ”

大田市長
かじのひろかず
楫野弘和



そんな大田市を訪ね
楫野市長の視線の先にある
「VISION」について伺いました

近年では「大田の大あなご」が大ブランドとなり
歴史と自然のみならず食の魅力にもあふれたまち

世界屈指の銀山として栄えた石見銀山
市の象徴でもある三瓶山の豊かな自然
火山がもたらした自然の恵みは
世界に誇れる地域資源であり
古くから人々の生活を潤してきた



日本遺産に認定されている「石見神楽」

 **大田市**
面積：435.34km²
人口：32,129人
(令和6年2月1日時点)
国保被保険者数：6,177人
(令和6年1月末時点)



藤井八冠も堪能「大田の大あなご」

国保連合会 竹中参事（以下、竹中）

本日はよろしくお願ひします。

まず、今年1月に将棋の第73期ALSO K杯王将戦（第三局）が国民宿舎さんべ荘で開催されました。藤井聡太王将のタイトル防衛戦ということで大田市も大変注目を浴びていましたね。



市長も「大田の大あなご」をPR



大あなご寿司

私もPRを兼ねて、大あなごのキャラクターが付いたボールペンをいつも胸ポケットに挿しています。先日、東京出張の帰りの飛行機内でキャビンアテンダントの方がこれを見て「蛇ですか？」と聞いてくれましたので、「『大田の大あなご』とあって、たいへんおいしいですよ。」と言って同じボールペンを差し上げました。すると、着陸後の機内アナウンスの最後に「島根といえば『大田の大あなご』ですね。おいしいですから皆さんもご賞味ください。」と言って

楢野弘和大田市長（以下、楢野市長）

さんべ荘の粘り強い招致活動によって平成16年に初めて大田市で開催され、昨年も藤井さんと羽生善治さんの対局が行われました。今ますます注目度が上がっています。特に、藤井さんが対局の間に何を食べたのか、いわゆる「勝負めし」はどの対局でも話題になります。今回は「大田の大あなご」を召し上がられましたが、宣伝効果も非常に大きかったと思います。

竹中「大田の大あなご」は大田市を代表する一大ブランドとなりましたね。

楢野市長 あなごは昔から獲れていたのですが、実は地元ではあまり食べる文化がなく、大半が県外に出荷されていました。そこで、大田市産あなごの大きさとおいしさに着目した大田商工会議所が中心となってブランド化に取り組みました。

ブランド化の成功要因としては、大きくなるにつれて脂質が増え、旨味成分が

増していることをデジタルの力で「見える化」したというのも一つのポイントです。また、観光地域づくり法人や飲食店などを巻き込んで魅力を発信し続けた結果、取組の輪が広がり、あなご料理を提供する飲食店の数は平成30年度の時点ですでに2店舗ほどでしたが、今では30店舗を超えました。市内の消費量も0.2tから38tまで増加し、魚価も以前は500円/kgだったものが、1300円/kg程度で推移しているなど、漁業者の所得向上にも大きく貢献しています。

この取組内容や成果が評価され、大田商工会議所は農林水産省の「第10回ディスプレイ農山漁村の宝」（令和5年度）においてグランプリを受賞しました。まさに大田市活性化の起爆剤となっています。



西の原から望む三瓶山



世界遺産石見銀山へ通じる大森の町並み

人口減少対策のカギは産業振興

竹中 全国共通の課題として、市の活力を維持するためには人口減少対策が重要施策となりますが、お考えをお聞かせください。

楢野市長 確かに今、子どもの数が激減しています。出生数も以前は250人程度でしたが、この10年くらいの間で160人程度まで減っています。

少子化、人口減少が進行する中で、私が最も重視しているのは産業振興です。経済が活性化しないと、ここで働く人が維持できませんし、結果的に少子化にもつながってしまいます。反対に経済が活性化すれば、企業の収益が上がって、税収も上がりますので、福祉サービスや教育の充実に結びついていく、という好循環が生まれ、より住みよい環境が構築できることとなります。

竹中 地元出身者の定着、Uターンも含めた人材確保に関してはいかがでしょうか。

楢野市長 多様で活力ある産業づくりを進めていく上では、若い人たちが、特に女性が活躍できる職場、魅力を感じるような職場を数多く作っていくことは重要だと思っています。そこで、本市ではIT系企業の誘致に取り組みました。現在、市内には4社ほどIT系企業がありますが、約40人の雇用のうち、33人は女性が占めています。

いただきました。思わぬ対応に感激すると同時に、PRも「継続は力なり」であると思えました。

全国的高速道路ネットワークへの接続間近 大田市の魅力拡大にも期待

竹中 大あなごの他にも、農林水産業に関する資源は豊富ですね。

楢野市長 漁業は一日漁という形でやっております。その日のうちに水揚げしますので、大田市の魚は新鮮でおいしいです。山の方では三瓶の蕎麦があります。実は小粒

た地域でもあります。食というのは面白いもので、おいしいものがあれば結構遠くからでもそれを目指して人がやってきます。今年の3月には山陰自動車道の大田から仁摩の間が開通するうえ、来年の3月には出雲から多伎の間が開通予定となり、いよいよ大田市が全国的高速道路ネットワークにつながります。松江市から大田市まで1時間を切るようになりますし、出雲空港からのアクセスも良くなります。世界遺産の石見銀山や、国立公園の三瓶山なども、皆さんにとってより身近なものになると期待しています。ぜひ、多くの方に大田市へお越しいただき、本市が誇る地域資源を堪能していただきたいと思えます。

糖尿病対策では、令和3年度から糖尿病の未治療者や治療中断者への受診勧奨を行い、適切な医療受診へつなげています。また、糖尿病性腎症重症化予防として、すでに通院中の方、健診結果から重症化のリスクが高いと判断される方に対し、医療機関と連携して保健指導を行い、腎不全・人工透析への移行を防ぐ取組を行っています。

国保加入前の働き盛り世代に対しては、事業所健診の場を活用した健康づくりに関する情報提供やがん検診の啓発、保健師・栄養士による健康に関する各事業所への出前講座の実施など、事業所との連携も行っています。

令和6年度からの「第3期大田市データヘルス計画」においては、生活習慣病対策や重症化予防等について取組をさらに強化することとしています。将来にわたる安定的な国保運営のためにも、この計画に基づく各種事業を効果的に展開していきたいと考えています。

デジタル化対応への柔軟な支援を期待

竹中 国保連合会に望む事業などはいろいろあります。



世界糖尿病デーに合わせたブルーライトアップ
(仁摩サンドミュージアム)

梶野市長 マイナンバーカードの健康保険証利用開始に伴う保険証の廃止や、自治体情報システムの標準化・共通化に向けた取組など、国保を含めた医療保険制度は、デジタル化の推進により、その利用環境が大きく変わろうとしています。被保険者の利便性が大きく高まると同時に、制度を運営する保険者側の事務処理の効率化にも期待するところです。このような大きな変革の時期に際しては、県内各保険者においても新たな環境を構築していくために、様々な対応が求められます。貴会には、従来からご支援いただいております業務に加え、この様な変革期ならではのさまざまな問題や課題に対し、柔軟なご支援・ご協力をお願いしたいと思います。

市長も特定保健指導を体験

竹中 最後に市長の健康法についてお聞かせください。

梶野市長 階段を一段飛ばしで上るのは、以前から継続して実践しています。ですが、実は2年前に特定健診で指摘をいただきました。特定保健指導を受けました。保健師の指導のもと、毎日体重計に乗り、腹囲を測って、スクワットを30回やるというメニューをやったところ、何とか減量に成功しました。せっかく褒められたのですが、最近は飲み会が多くなって、また体重が増えてきています。何とかしないといけないとは思いますが、摂生に努めることはストレスを伴いますので、そのストレスとも上手に付き合いながら、自己の健康管理に取り組み、市政運営には万全を期したいと思っています。



令和6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5年度第2回通常総会



本会 山本理事長

冒頭、山本理事長が主催者あいさつ。審査支払機関改革に関して、国保総合システムの開発および運用経費が一時的に高額化することが課題となっていることを説明。こうした中、昨年11月に当該システム開発等にかかる補助として25億円が国の令和5年度補正予算で措置されたことを報告。今後も保険者に新たな財政負担が生じないよう、国に対して必要な財政措置を求めていくとともに、運用経費の削減に努める必要があるとの見解を示した。

一方で、オンライン資格確認等システムの基盤を利用した医療

令和5年度第2回通常総会を2月28日に本会で開催した。令和5年度予算補正、令和6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。

続いて、県健康福祉部の勝部次長があいさつ。本年12月2日から現行の被保険者証の新規発行を終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行。新たに資格確認書の発行が必要となるなど、国保事務が大きく変化するとし、新しい仕組みが円滑に運用できるよう、市町村、国保連合会と協力して対応してまいると述べた。

情報プラットフォームの創設、電子カルテ情報の標準化、診療報酬改定DXなど、社会保障分野におけるデジタル化が一層加速する中、保険者をはじめ関係機関と十分に連携を図り、その責務に堪えていきたいと結んだ。



島根県健康福祉部 勝部次長

また、本県の医療費について、令和5年度上半期の速報値では、一人あたり医療費が前年同期と比べ5・33%と高い伸びを示している

と説明。引き続き、予防・健康づくりの普及啓発支援や、医療費データの分析・活用などに積極的に取り組むとともに、健康寿命延伸プロジェクトとの連携を図りながら、全ての県民の健康づくりの取組を進めてまいると結んだ。

引き続き、山本理事長を議長に選出し、議事を進行。事務局から各議案について説明した。

1. 規約の一部改正（議案第1号）
機関誌「しまねの国保」廃刊に伴う公告方法の変更

2. 令和5年度各会計歳入歳出予算補正（議案第2号）第11号）

- (1) 一般会計（第1回補正）
- (2) 国保業務勘定（第2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1回補正）
- (5) 後期公費負担医療等診療報酬支払勘定（第2回補正）
- (6) 介護保険業務勘定（第2回補正）

(7) 障害者総合支援業務勘定（第1回補正）

(8) 障害介護給付費支払勘定（第1回補正）

(9) 障害児給付費支払勘定（第1回補正）

3. 令和6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6年度予算は297.3億6000万円強で、対前年度比1・4%の増。予算総額のうち99%超が受け

払い同額のトンネル経費。一般会計は県から委託を受けて実施する新型コロナウイルス感染症に係る電話相談等支援事業の終了等により対前年度比0・4%の減。国保業務勘定は国保総合システムの更改に伴う国保中央会システム負担金や機器導入経費などの費用負担がなくなることから対前年度比16・0%の大幅な減。後期業務勘定は審査支払システムの更改に伴う国保中央会システム負担金やシステム更改のための積立金の積み増し等により13・8%の大幅な増。介護業務勘定は審査支払等システムの更改等により14・5%の大幅な増となった。

令和6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

世界に先駆けて少子高齢化が進む我が国では、医療分野のデジタル化による保健・医療情報の積極的な利活用を図り、国民の健康増進に寄与するとともに、医療現場等における業務効率化の促進、より効率的・効果的な医療等各種サービスの提供を目指している。

国においては、保健・医療・介護等のデータ収集や範囲を拡充し、地方自治体、医療現場、研究機関等に切れ目なく連携できる体制を整備すること、これらの情報を共有し、有効活用できる仕組みづくりが急務となっている。

こうした状況を踏まえ、令和5年6月に政府の医療DX推進本部において、「医療DXの推進に関する工程表」が取りまとめられ、今後は、マイナンバーカードと健康保険証の一体化の加速、オンライン資格確認等システムのネットワークを拡充した全国医療情報プラットフォームの構築、診療報酬改定DX等の取組が推進されていくこととなる。全国

公 告

島国保連公示第1号

島根県国民健康保険団体連合会規約の一部を改正する規約を次のとおり公示する。

令和6年2月28日

島根県国民健康保険団体連合会
理事長 山本浩章

島根県国民健康保険団体連合会規約の一部を次のように改正する。

次の表の改正前の欄に掲げる規定を同表の改正後の欄に掲げる規定に、下線で示すように改める。

改正後	改正前
(公告の方法) 第5条 この連合会の公告は、電子公告により行う。	(公告の方法) 第5条 この連合会の公告は、この連合会の発行する機関誌に掲載する。

附 則
この規約は、令和6年4月1日から施行する。

〈別表〉令和6年度各会計歳入歳出予算

会 計 名		令和6年度 (A)	令和5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	595,601	598,003	△2,402	99.6	
2	診療報酬審査支払特別会計	業務勘定	788,663	938,617	△149,954	84.0
3		国民健康保険診療報酬支払勘定	52,846,013	52,646,013	200,000	100.4
4		公費負担医療等に関する診療報酬支払勘定	5,522,029	5,156,360	365,669	107.1
5		出産育児一時金等に関する支払勘定	150,005	150,005	0	100.0
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	68,006	276,006	△208,000	24.6
8		関係業務特別会計	業務勘定	591,912	520,331	71,581
9	後期高齢者医療診療報酬支払勘定		120,100,025	118,500,025	1,600,000	101.4
10	公費負担医療等に関する診療報酬支払勘定		1,016,682	1,053,582	△36,900	96.5
11	特別関係業務特別会計	業務勘定	536,159	468,139	68,020	114.5
12		介護給付費等支払勘定	88,560,021	88,560,021	0	100.0
13		公費負担医療等に関する報酬等支払勘定	396,494	396,494	0	100.0
14	特別関係業務等計	業務勘定	81,488	75,285	6,203	108.2
15		障害介護給付費支払勘定	21,000,037	19,320,037	1,680,000	108.7
16		障害児給付費支払勘定	3,828,008	3,216,008	612,000	119.0
17	事業特別会計等	業務勘定	80,603	70,964	9,639	113.6
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	151	151	0	100.0	
22	融資特別会計	203,006	203,006	0	100.0	
合 計		297,360,923	293,145,067	4,215,856	101.4	

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

あなたの健診結果に合わせた生活習慣改善を!

あなたの健診結果に合わせた生活習慣改善を!
HE320840

あなたの健診結果に合わせた生活習慣改善を!
A4判/表紙共4頁
カラー
定価50円

あなたの健診結果に合わせた生活習慣改善のポイント

あなたの健診結果に合わせた生活習慣改善のポイント
HE320850

あなたの健診結果に合わせた生活習慣改善のポイント
A4判/表紙共6頁
巻き三つ折
カラー
定価75円

健診結果を次につなげよう健康新生活のヒント

健診結果を次につなげよう健康新生活のヒント
HE320860

健診結果を次につなげよう健康新生活のヒント
A4判/表紙共4頁
カラー
定価50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 **好評**
TB013070

ジェネリック希望カード付き保険証ケース
ジェネリック医薬品を希望します。
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/>

医療情報プラットフォームが構築されることにより、地方自治体、医療機関、介護事業所等が保健・医療・介護の情報を共有できるだけでなく、個人がマイナポータルで医療助成などの行政手続きを行うことが可能となる。

また、令和5年12月12日に閣議決定された「令和6年度税制改正大綱」では、国保連合会が行う業務の性質等に鑑みて、これまで請負業とされていた業務のうち、診療報酬の審査支払業務をはじめ一定の要件を満たす業務について、法人税法上の収益事業から除外されることとなった。今後は、法人税法施行令の改正（令和6年度施行）及び収益事業から除外される一定の要件等について、厚生労働省と財務省等で協議が行われることとなっている。

令和6年度には、島根県国民健康保険運営方針をはじめ、島根県保健医療計画、島根県医療費適正化計画、介護保険事業支援計画など、各分野において施策の柱となる計画等が見直されることとなっている。引き続き、県、市町村等と連携しながら、各計画に基づき有効な取組が推進されるよう支援していく。

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、常に保険者等のニーズの把握に努めるとともに、国保事業をはじめ、後期高齢者医療事業、介護保険事業、障害者総合支援事業等の円滑な運営に貢献していく。

また、国の社会保障制度やそれに伴い打ち出される施策の動向を注視しつつ、国・地方自治体など多方面からのニーズに積極的に応えることにより社会的責務を果たしていく。国保連合会を取り巻く環境が大きく変化の中で、コスト意識を強く持つて効果的・効率的に事業を推進し、個々の課題等に真摯に取り組むとともに、更なる組織力の強化を図り、社会的信頼を高めるべく、次の6項目に重点を置いた事業展開に努める。

1 第8次中期経営計画に基づく事業の推進

令和5年度から令和7年度までの計画期間とする第8次中期経営計画に則り、事業運営を効果的・効率的に展開するとともに、事業運営の透明化を推進する。

財政運営にあたっては、クラウドリフトにより運用経費が高額となる

国保総合システムをはじめ、主要システムのクラウド移行による開発経費など、国保中央会へのシステム関連の負担金が多額となることが見込まれている。当面の財政見通しを踏まえ、積立金を計画的に活用しながら適切に対応していく。

今後、行政のデジタル化・標準化の流れの中で関連業務への支援要請を求められることも想定されるが、これらのニーズにも柔軟に対応するための組織体制の強化及び国保連合会の将来を見据えた人材育成に努めていく。

2 保険者支援等の推進

保険者努力支援制度を念頭に置き、保健事業や保険者事務共同電算処理事業等を推進することにより、保険者におけるインセンティブ制度の活用、医療費の適正化に向けた取組を積極的に支援する。

保健事業については、国保データベース（KDB）システム、健康医療情報等

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

分析システム（Focusシステム）が有効に活用されるよう支援するとともに、データヘルス計画、特定健診等実施計画、島根県医療費適正化計画等に基づき、効果的な取組が推進されるよう支援していく。

また、島根県国民健康保険運営方針に基づき、県、市町村等と一体となつて、保険者事務の標準化・効率化を推進する。市町村事務処理標準システムのクラウド構成による共同利用に関しては、事業運営主体として、引き続き安定稼働に努めつつ、ガバメントクラウドへの移行を見据え、県、市町村と連携しながら適切に対応していく。

3 審査支払業務の充実

審査支払機能に関する改革工程表に基づき、審査結果の不合理な差異の解消、国保連合会と支払基金の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、関係機関と連携しながら取り組んでいく。

また、審査委員会との連携強化、効率的な重点審査、ICTの有効活用等により、診療報酬の適正な審査支払に努める。

国策として実施されている風しん抗体検査及び予防接種費用の支払業務のほか、地方単独医療費助成

事業等の拡充への対応など、ニーズに積極的に応えることで国保だけでなく幅広く市町村業務を支援する。

新型コロナウイルスワクチン接種費用の支払業務については、国から要請があれば継続して実施する。

4 介護保険業務等の推進

介護保険審査支払等システム及び障害者総合支援給付審査支払等システムの円滑な運用に努めるとともに、令和6年度の制度改正、令和7年度のシステム更改に的確に対応する。

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。

県の委託に基づき、各種統計資料の作成、縦覧点検、医療情報との突合及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。

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

プライバシーマーク付与事業者として、個人情報保護マネジメントシステムを構築・運用し、定期的な見直し及び継続的な改善に取り組むことで、引き続き個人情報保護に万全を期す。

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 健全な財政運営の推進

公益法人会計に準拠した財務諸表等を公開し、経営成績を明確にするとともに、内部監査や公認会計士による外部監査を実施することで運営の透明化を図る。

このほか、顧問税理士への相談や財務諸表等を活用したコスト分析を行い、健全な財政運営を推進する。

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

専用オペレーターが24時間ご自宅へお電話いたします。

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 | セコム山陰株式会社

防犯×見守り

セコム・ホームセキュリティは、防犯だけでなく、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付けておけば、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じると、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なく、あなたの健康を守って見守るセコム・ホームセキュリティを始めませんか。

*1 急行する際の経路はお客様の住所により異なります。
*2 急行する際の経路はお客様の住所により異なります。
*3 急行する際の経路はお客様の住所により異なります。

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

※本報に掲載の情報は取材時のものです。

福田 吉治

ふくだ よしはる



出身地 大分県

帝京大学大学院 公衆衛生学
研究科研究科長 教授
帝京大学産業環境保健学
センター センター長

【略歴】

平成3年熊本大学医学部卒業。平成10年熊本大学大学院医学研究科修了(社会医学専攻)。

国立医療・病院管理研究所(医療政策研究部)、東京医科歯科大学医学部(公衆衛生学講座)、国立保健医療科学院(疫学部)を経て、平成22年に山口大学医学部地域医療学講座教授に就任。平成27年から帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授、平成30年には同研究科長。

【主な著書】

「ナッジを応用した健康づくりガイドブック」共著 2023年 帝京大学大学院公衆衛生学研究科
「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)からの教訓—これまでの検証と今後への提言」
共著 2021年 大修館書店 「健康行動理論による研究と実践」共著 2019年 医学書院 他論文多数

【学会・委員】

国民健康保険中央会 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業運営委員会
国民健康保険団体連合会 保健事業支援・評価委員会委員(東京都・埼玉県)など

ハーバードのイケオジ教授

帝京大学では毎年1月に『ハーバード特別講義』を開催しています。ハーバード大学の教授等を5名招き、それぞれ4日間の講義を行います。今年で12回目となる『ハーバード特別講義』に初回からお越しいただき、いつも満席の人気教授がイチロー・カワチ教授(以下、教授)です。

教授の専門は、社会疫学という分野で、健康の格差、社会格差の健康への影響、ソーシャルキャピタルや人のつながりと健康などです。今年も大変刺激的な講義で、紹介したい話がたくさんあるのですが、ここでは少しだけ紹介します。

まずは、アメリカの医療について。

アメリカの医療費は、国内総生産(GDP)の約17%(2019年)で、2位スイスの12%や4位の日本11%と比較して断トツに高いようです。これは医療システムの管理費、薬剤費、医師の高額な給与が主な要因とされています。一方、平均寿命(2023年推計)では、男性44位、女性46位で、コストはかかっているのに、医療の成果としての健康状態がよくないということになります。

アメリカの社会格差は非常に大きいことが知られています。例えば、所得の上位50%の世帯は、国全体の富の2%しか持たず、逆に、上位1%が全体の

富の約60%を持つているという数値があるそうです。一部の富裕層に富が集中しているのです。しかも、コロナ禍でさらに集中しているとのことでした。

教授の講義の中で、フェイスブックをやめると社会的つながりがどうなるかという研究が紹介されました。フェイスブックをやめた群は、継続した群に比較して、人との夕食の回数や両親と過ごす時間が増え、幸福度や生活満足度が向上したそうです。もちろん、フェイスブックなどのSNSでのつながりはよい面もありますが、SNSを使用しないことで他の社会的つながりが増え、健康状態も改善することが示されたことになりました。

ところで、うちの学生の多くが教授にぞっこんなのです。講義の内容はもちろん、しぐさ、立ち姿、渋めの声、講義での学生へのリアクション(「エクセレント」とか「イグザクトリリー」など)に、すつかり心を奪われるみたいです。特に、女性陣からは「イケオジ」と呼ばれ、サインやツーショットの写真のために列ができません。

教授は幼少時まで日本で過ごしたこともあり、日本とのつながりがとても強く、日本の多くの公衆衛生の研究者が、教授の影響を受けています。その

一人の私は、教授と同じようなテーマで研究を行い、講義のスライド、しぐさ、学生へのリアクションなども真似したりしています。しかし、どうも教授とは違うようで、イケオジと言われることはありません。

さて、ハーバード大学の学長がわずか半年で辞任したというニュースをご存じでしょうか。イスラエル・パレスチナ問題の件で、反ユダヤ行動を黙認したことなどが主な原因のようで、日本の大学では考えられない出来事です。このように、世界一と言われる大学の一つであるハーバード大学の教員は、社会的にも厳しい世界に身を置いているのでしょう。大きな講義室で世界中から集まる学生の前で講義をし、一挙手一投足や発言(しかも、発言をしないことも)が常に注目されます。そうした厳しい環境で、頭と、体と、心が鍛えられるのです。その結果として生まれる内面からの魅力が、学生たちを魅了するイケオジをつくり出すのでしょうか。イケオジになりたいのなら、私も外見や見せかけではなく、内面からの魅力に磨きをかけてるように、厳しい環境で精進しなくてははいけません。

記事提供 社会保険出版社

りかん 生活習慣病罹患予防・重症化予防が課題

島根県保険者協議会 令和5年度医療費等分析事業の取組

島根県保険者協議会の概要

島根県保険者協議会は、県内の各医療保険者が制度の枠組みを越えて連携・協力し、県民の健康保持・増進を図ることを目的として、平成17年7月に設立された。

現在、本協議会では、県民の健康づくりを推進するほか、特定健診受診率・特定保健指導実施率向上対策や医療費等分析事業など、保険者共通の課題に対し、幅広く取り組んでいる。

また、「医療法」や「高齢者の医療の確保に関する法律」において、保険者協議会の役割が明記され、近年では特に医療費適正化への関与が期待されている。令和6年度に島根県の「保健医療計画」および「医療費適正化計画」が改定されるにあたり、本協議会では、法令に基づき、医療保険者の視点から内容等について協議のうえ、意見提出を行った。

医療費等分析事業について

本協議会が実施する医療費等分析事業は、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

ことで、県下全域の指標を示し、効果的な保健事業に資することを目的としている。

令和5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のデータを収集、分析した。

分析の対象者数は、島根県人口の約73%を占める。医療費や疾病の状況については、令和5年5月診療分のレセプトデータを活用し、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4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ることにより、各医療保険者が健康課題を把握する上の一助とした。

詳細については、国保連合会ホームページに掲載する「令和5年度島根県保険者協議会医療費等分析事業報告書」をご覧ください。なお、各種分析は島根県立大学の協力を得つつ行ったことを申し添える。

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



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

〈令和5年度 医療費等分析結果の概要〉

1 医療費等の状況

(1) 制度別の加入者、レセプト件数、費用額の状況

図1 人口に占める分析対象者の割合

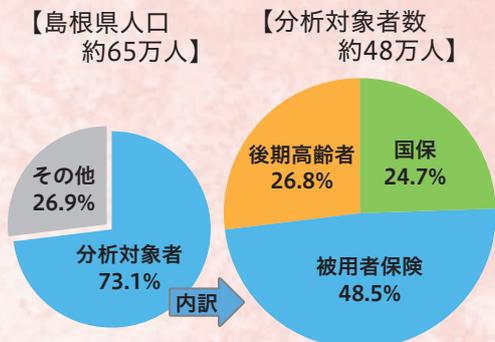


図2 制度別レセプト件数の割合
【レセプト件数 約48万件】

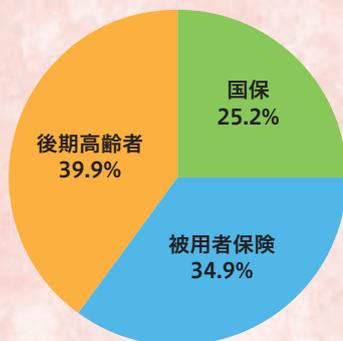
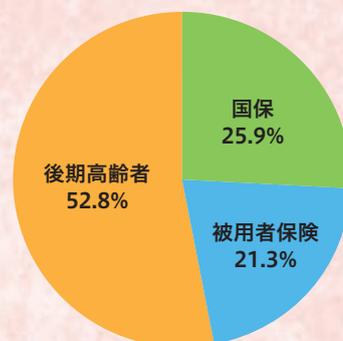


図3 制度別費用額の割合
【費用額 約191億円】



令和5年5月末時点、約48万人分の加入者を分析対象とした。同時期における島根県の人口は約65万人であるため、分析対象は人口の約73%を占める（図1）。

令和5年5月診療分におけるレセプト件数は約48万件、費用額の合計は約191億円。レセプト件数、費用額ともに後期高齢者の占める割合が最も高く、加入者数に占める割合（26.8%）を大きく上回っている（図2、3）。

(2) 疾病の状況

表1 疾病別1人当たり費用額の状況（上位10疾病※）

		1位	2位	3位	4位	5位
合計		高血圧性疾患	他の心疾患	歯科	他の悪性新生物 〈腫瘍〉	骨折
男女別	男性	他の悪性新生物 〈腫瘍〉	高血圧性疾患	腎不全	他の心疾患	糖尿病
	女性	高血圧性疾患	骨折	歯科	他の心疾患	糖尿病
制度別	国保	統合失調症、 妄想性障害	他の悪性新生物 〈腫瘍〉	腎不全	高血圧性疾患	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	糖尿病
	後期 高齢者	高血圧性疾患	他の心疾患	骨折	他の悪性新生物 〈腫瘍〉	脳梗塞
		6位	7位	8位	9位	10位
合計		腎不全	糖尿病	他の消化器系	脳梗塞	統合失調症、 妄想性障害
男女別	男性	歯科	他の消化器系	脳梗塞	他の呼吸器系	他の神経系
	女性	他の悪性新生物 〈腫瘍〉	他の消化器系	関節症	腎不全	脳梗塞
制度別	国保	糖尿病	他の心疾患	他の神経系	他の消化器系	脳梗塞
	被用者 保険	他の神経系	他の心疾患	腎不全	良性新生物、 他の新生物〈腫瘍〉	脂質異常症
	後期 高齢者	腎不全	糖尿病	他の消化器系	他の呼吸器系	歯科

※社会保険表章用疾病分類表をもとに集計

疾病別1人当たり費用額は、「高血圧性疾患」が最も高い。男性は「他の悪性新生物」、「高血圧性疾患」、「腎不全」、女性は「高血圧性疾患」、「骨折」、「歯科」と、上位疾病には男女で違いがみられる。

制度別に見ると、国保は「統合失調症、妄想性障害」、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。上位疾病の違いには、加入者の年齢構成の差異等、制度の特性が反映されていると考えられる（表1）。

★1人当たり費用額 = 各疾病の費用額 / 加入者数

(3) 生活習慣病の状況

図4 費用額に占める生活習慣病の割合（男女計）

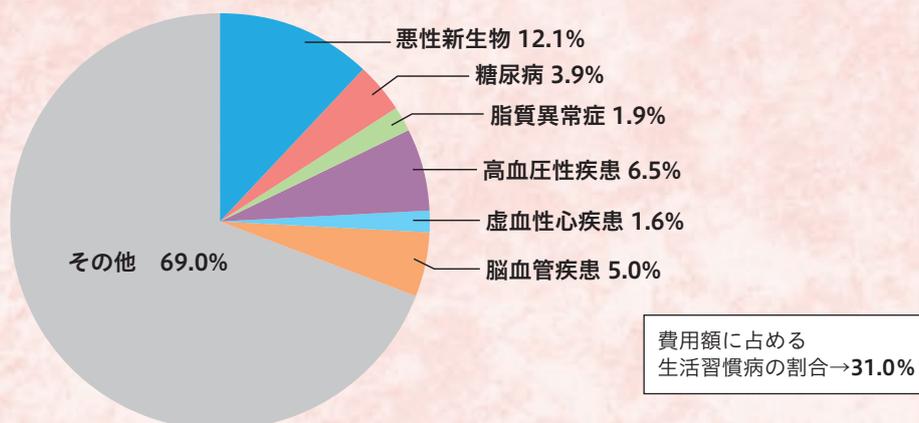


図5 男女別生活習慣病1人当たり費用額

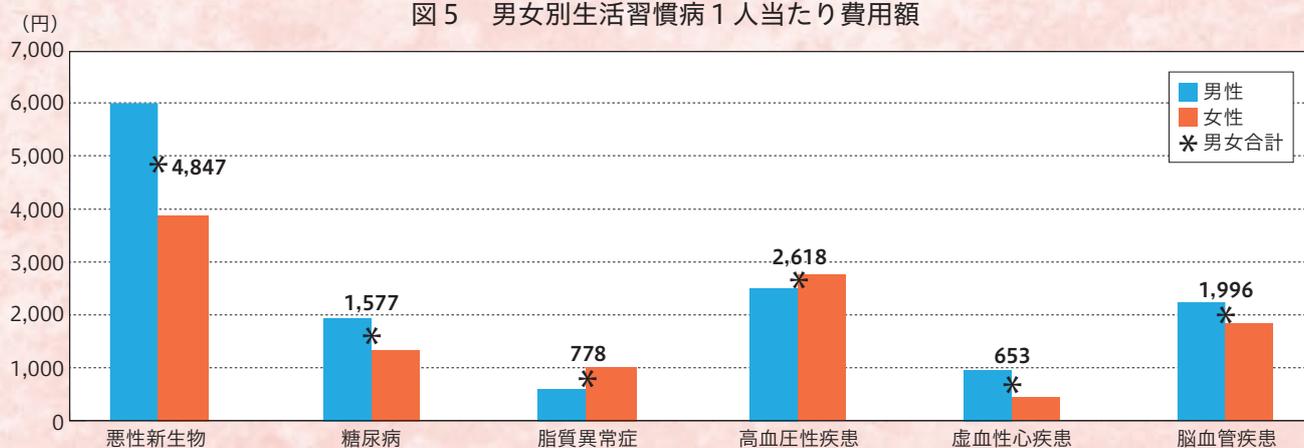
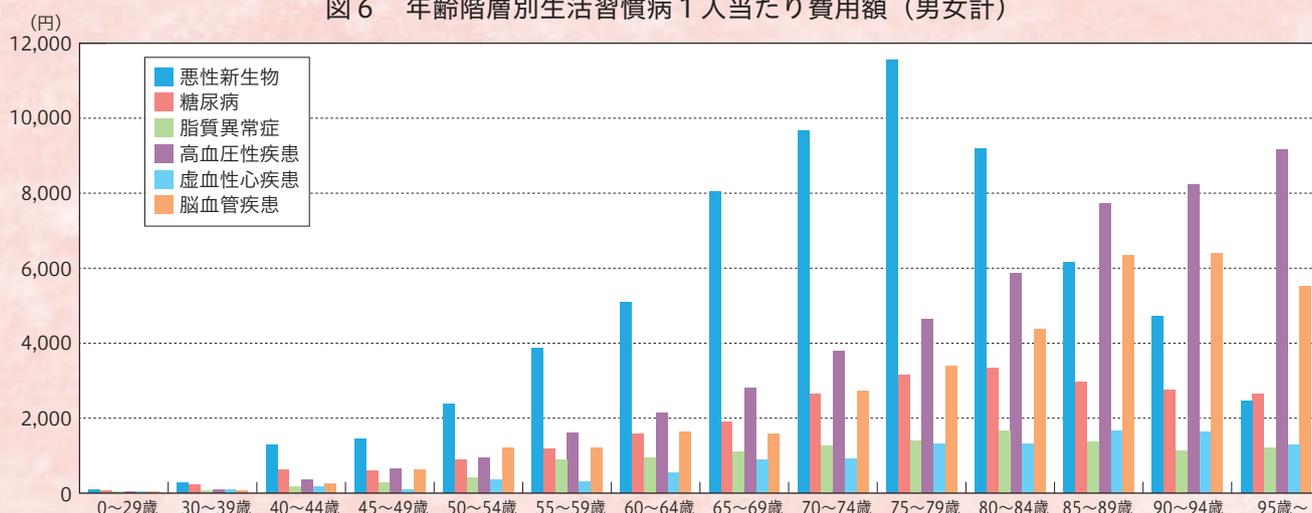


図6 年齢階層別生活習慣病1人当たり費用額（男女計）



費用額に占める生活習慣病の割合は、男女計で31.0%。このうち、「悪性新生物」が最も高く、「高血圧性疾患」「脳血管疾患」と続く（図4）。

1人当たり費用額を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、その他の疾病については男性の方が高い（図5）。

年齢階層別に1人当たり費用額をみると、加齢に伴って増加していく傾向がみられることから、若年層、働き盛り世代から特定健診・がん検診の受診率向上による早期発見や、生活習慣の改善による罹患予防が重要である。また一方で、前述のとおり、腎不全や脳血管疾患の費用額が高い状況から、重症化予防対策も求められる（図6）。

2 特定健康診査結果等の状況

図7 男女別肥満者の状況

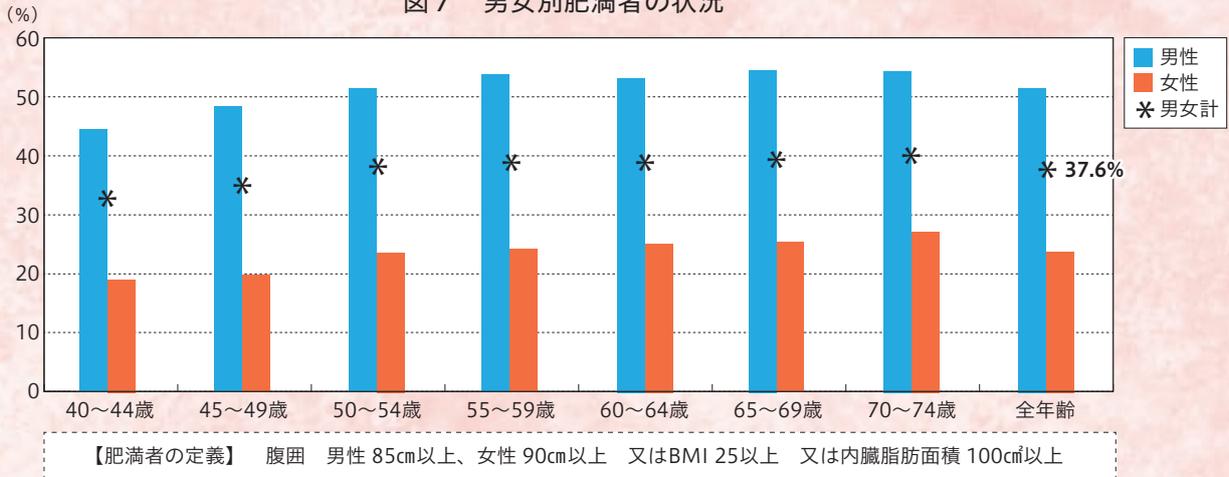


図8 男女別のリスク等該当割合

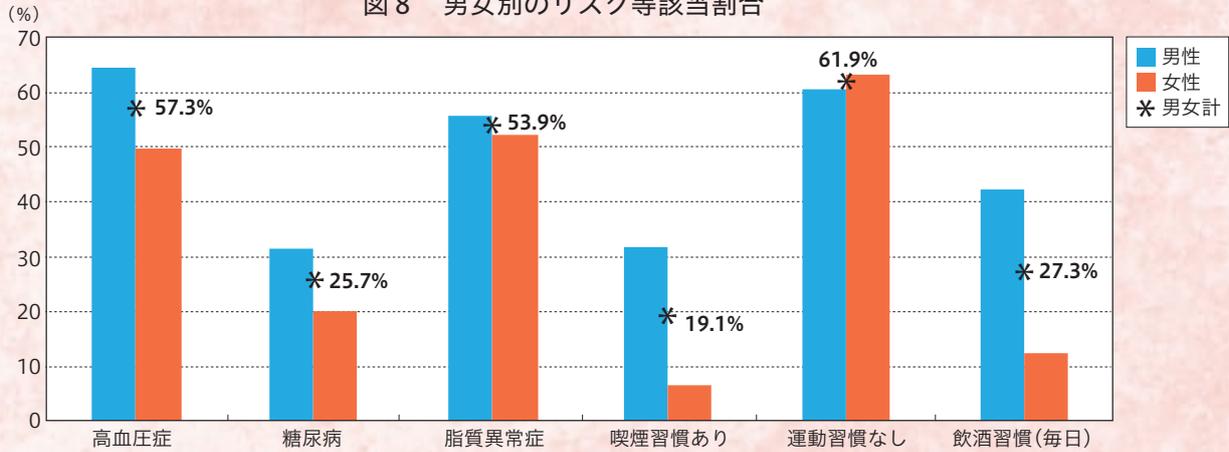
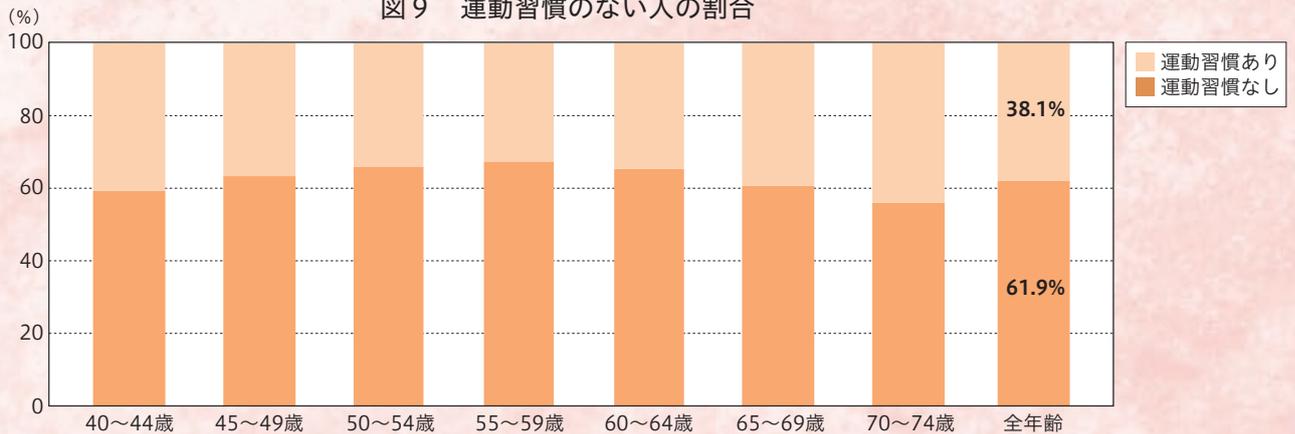


図9 運動習慣のない人の割合



※問診項目「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している」に該当する人を「運動習慣がある人」として集計

令和4年度特定健康診査受診者約13万人を分析対象とした。

受診者のうち、37.6%が肥満に該当。特に男性は各年齢階層において女性を大きく上回っており、全年齢では5割を超えている(図7)。

男女別にリスク等該当割合を比較すると、男性は高血圧症、糖尿病、脂質異常症のいずれにおいても該当者の割合が高くなっており、生活習慣をみても、喫煙習慣がある、飲酒習慣がある割合が高い(図8)。また、運動習慣のない人は男女とも6割を超しており、どの年齢階層も高い(図9)。

生活習慣病のリスクは加齢に伴い増加していくが、運動や飲酒等、生活習慣の見直しによるリスク軽減に向けた取り組みが求められる。

国保 ストリート

K O K U H O
S T R E E T



早朝のSUPは格別です。

毎日を楽しく過ごすために



松江市 健康福祉部
保険年金課 主任主事

あん どう りょう
安 藤 稜

私

は令和4年4月に松江市に入庁し、保険年金課収納係に配属され、国民健康保険料の収納、滞納整理業務に従事しています。仕事の内容は、市民の方と保険料の納付について折衝をしたり、ときには差押などの行政処分を行ったりと、行政事務の中でも特殊な部分があるかもしれないかもしれません。ただ、きちんと保険料を納めている方との公平性を保つために、また国民健康保険制度の安定的な運営のために、非常に重要な業務であると思っています。また、ある程度裁量を与えられるなかで仕事を進めることができ、結果が分かりやすい仕事でもあるので、自分らしく働くことができている。

前向きに働くためには、充実したプライベートが不可欠だと思っています。私は趣味と家族のおかげで毎日楽しいプライベートを過ごしています。

旅行やランニング、読書やお笑いなど、広く浅く多くの趣味を持っている私ですが、ここ数年ハマっているのが「SUP」です。「スタンド・アップ・パドルボート」の略で、ハワイ発祥のウォーターアクティビティです。サーフボードよりも少し大きいボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進みます。照り付ける太陽の下もいいですが、見渡す限りの海の上、朝陽や夕陽を眺めながら感じる開放感は格別です。松江市島根町にある野波海浜公園はまさにSUPに絶好の場所、開けたビーチと透き通る海面が美しい素敵な場所です。ぜひ皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか？

そして日々の生活の支えになっているのはやはり家族です。明るく楽しい夫婦を自負していますが、昨年長女が産まれ、より一層笑顔溢れる家族となりました。長女を育てるにあたり育児休業を約4か月間取得し、家事と育児を妻と一緒にしながら、子育てやその方針についてたくさん話をしました。一緒に考え、思いや情報を共有することでお互いの安心感につながり、ひいては子どものためになると考え、とても有意義な時間でした。松江市は市長自らが「イクボス」宣言をしており、育休が非常に取りやすい環境です。しかし、当然職場の方の協力があってこそであるため、本当にありがたいと感じています。

子どもが生まれ、ふと自分の人生を振り返ってみました。私は本当に周りの人に恵まれていると改めて思い、その人達への感謝の気持ちを常に持っていようと考えました。仕事でもプライベートでも人対人の構図は変わらないと思います。いつでも人に対するリスペクトと感謝の気持ちがあれば、辛いことがあっても頑張れるんじゃないかなと思います。

国保に関わるすべての皆さん、これからも一緒に頑張らしましょう。



娘と愛犬。娘が後輩です。

ガンパッテマス



透き通った知夫の青い海（渡津海水浴場）



知夫村 村民福祉課
管理栄養士

まつもと
松本つばさ

小さな島での豊かな暮らしとともに

知 夫村は人口約600人、青い海と赤壁をはじめとした大絶景に囲まれる小さな離島です。子どもから大人まで元気で賑やかな一方、ゆったりとしたとても温かな時間が流れています。近年は全国からターナー者も増え、観光業や飲食業の店舗がオープンするなど、小さいけれども活気のある島です。

私は平成29年に知夫村初の管理栄養士としてターナーしてきました。初めは地域に馴染めるのか、管理栄養士という職でどのように住民の健康づくりを手助けできるのかという不安もありました。地域特性をいかした健康づくりとは何か、住民のニーズに合わせた効果的な取組とはどんなことか、試行錯誤しながら業務を展開させていきました。すると、少しずつ「栄養士さん、ちょっと…」と声をかけてもらえるようになりました。村でも栄養士という存在を知っていただけになるようになってきたと思うとうれしくなります。小さな島ですので、住民のニーズや事業に対するリアクションがよく見え、地域保健に取り組む面白さを日々教えてもらっています。

ここで、私が村に採用されて1年目の「しまねの国保」（2018年3月号）に掲載頂いた、村の農園活動のその後についてお伝えしたいと思います。現在は食育活動の一環として、地域おこし協力隊の方が中心となっていて、農園管理やイベント運営をしてくださっています。初めは野菜作りが不安だったターナーの方も、住民の皆さんと土づくりからはじめ、収穫した野菜をみんなで食べることで地域交流も図られています。ときに

は村の人口よりも多いたぬきに収穫の先を越され、悔しい思いをしながらも、地域コミュニティを活かしながら畑を耕し、収穫する姿を見ると、知夫村の恵まれた自然と人のやさしさ、温かさの強みを感じます。

知夫村での暮らしですが、離島であるため、医療や社会資源は限られ、より一層予防ということをはかなくては生活する必要があります。私は保健事業を行う中で、個々の健康課題に対して、できる限り今の生活を楽しみながら、食事のコントロールができるよう、対話をおして一緒に考えることを大切にしていますが、村の方は何よりこの島で生活していきたい、自分の健康は自分で守るといった思いから、健康意識が高いことに日々驚かされます。海や山へ出かけたり、季節のものを食べるということも生き生きとした生活を支えるポイントかなと気付かされます。一般的に「保健相談・指導」と言われますが、私は地域の方から生活の中でのノウハウ、工夫について教えていただくことがほとんどで、そのことが本当に楽しみです。

知夫村の方が教えてくださった、まずは「生活を楽しむ」こと、その上に健康があることを大切に、一住民として、身近な専門職として、少しでもサポートができるよう、知識も技術も身に付けていきたいと思っています。



農園で作ったいちご

みなさんこんにちは。雲南市の北湯口です。

2014年度からの10年間、身近な読者からの「見てよ」の声や、編集担当者からの「来年度もお願いします」の連絡を励みに、なんとかコーナーを継続することができました。最初は1、2年くらいで終わるのかなと思っていましたが、（果たして何がよかったのか）継続のお声がけをいただいたことを有難く思っています。過去のテーマや内容を振り返ってみると、その時々社会情勢や自身の出来事までさまざま思い返され、いろんな感情が湧き出て自分でも驚きました。こうして続けられたのも、根気よく原稿提出を待ち、いつも温かくサポートしてくださった事業課保険者支援係の歴代編集担当者みなさまのお陰です。本当にありがとうございました。歴史ある機関誌「しまねの国保」の充実に微力ながら10年携わらせていただけたことは貴重な経験であり、誇りです。これを糧に、これからもさまざまところで「身体活動のコツ」を伝え続けていきたいと思ひます。

さて、最終回は、今年度のテーマ「つながりと身体活動」の総括です。

それではよろしくお願ひいたします！



雲南市では、「地域運動指導員」と称する、地域の健康づくりのけん引役となるボランティアの育成に長年取り組んできました。この

住民力（つながり）を生かした健康づくりの効果

これまで紹介してきたように、何気ない人とのつながりや日頃の付き合いが、実は私たちの健康を左右する重要な役割を果たしていることがわかってきました。いきいきと元気に活動しながら暮らしていくためには、社会的なつながりを適度に保つていく必要があります。ただ、私たちが暮らす中山間地域は、過疎・高齢化により人とつながる機会やその場所が急激に減っており、社会的なつながりを保ち続けることが難しくなっています。ゆえに、中山間地域での健康づくりでは、今ある身近なつながりを大切に生かしていくための仕組みや環境づくりがより強く求められる、と言えます。

今あるつながりを大切に

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60回



身体教育医学研究所うんなん
主査/管理研究員

きた ゆくち じゅん
北湯口 純

●プロフィール

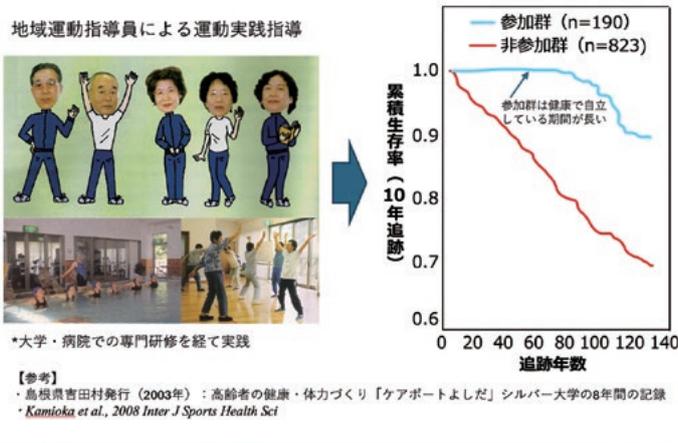
平成18年4月に雲南市が設置した研究機関で、地域の健康づくり政策の形成に資する実践的学術研究の推進に取り組んでいる。今年度の主要研究テーマは、「スポーツによる地域共生社会の実現に向けた実践評価モデルの構築」。博士（環境共生学）、修士（武道・スポーツ学）、健康運動指導士、島根大学研究・学術情報機構地域包括ケア教育研究センター客員研究員、日本転倒予防学会理事、日本体力医学会評議員、日本運動疫学会編集委員、日本運動器疼痛学会代議員など。

●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

【参考文献】 1. 藤谷明子, 糸川浩司, 関龍太郎. プールを活用した転倒予防教室の要介護予防効果に関する研究. 島根県研究所 2002;44:57-62.
2. Kamioka H, Ohshiro H, Mutoh Y, et al. Effects of long-term comprehensive health education on the elderly in a Japanese village: Unnan cohort study. Inter J Sports Health Sci 2008;6:60-65.
3. Valente TW. Network interventions. Science. 2012; 337: 49-53.

図 住民力(つながり)を生かした息の長い取り組みの効果



取組は、市合併前の平成7年、過疎・高齢化が進んでいた旧飯石郡吉田村(人口2668名、高齢化率26.0%)ではじまり、当時の村の保健師や福祉施設の関係者、そして地域住民が知恵を出し合うなかでたどり着いた「健康づくりを住民同士で支え合う」ための村独自の仕組みです。具体的には、大学や医療機関の専門家から安全で効果的な運動実践に関する指導方法の研修を受けた地域住民が地域運動指導員となり、その研修内容に基づくプログラムが村の保健師らの監修のもとで作成され、温水プールとトレーニングルームを有する村の高齢者福祉施設「ケアポートよしだ」で地域住民に提供される、というものでした。この取組には吉田村の65歳以上の全村民の約1/3が10年以上にわたって継続参加し、移動能力やバランス能力の維持、生きがいづくりや交流の促進、転倒発生率の抑制が

みられた上に、未参加の住民と比べて要介護状態が予防されるという成果が得られています(図)1,2。地域住民に身近な地域運動指導員が、共に健康づくりに取り組むけん引役・パートナーとなることで、安心して楽しく参加を継続した住民も多く、まさに社会的なつながりとしての住民力を生かした効果的な事例と言えます。

身体活動はつながりを生かすことで促進できる

この成果を受けて、市合併後は、社会的なつながりを通じた身体活動普及の取組を市全域に拡大するために地域運動指導員の育成を定期的に行っており、これまでの養成者数は206名にのぼります。市民に身近な立場からだを動かす楽しさと大切さを広める地域運動指導員の活動は、身体活動や健康面での効果だけではなく新たな社会的つながりの創出にも貢献するものとなっています。

また、2015年度に本誌で紹介した「腰痛・ひざ痛予防の運動キャンペーン」と称する地域全体で運動実施率の向上を目指す取組では、地域運動指導員をはじめ地域住民の多様なつながりを生かした口コミ普及(ネットワーク介入)3)を強化したことにより、世界で初めて、地域全体に向けた運動普及によって地域の運動実施率を高めることにも成功しています4)。この取組は米国政府身体活動ガイドライン最新版(2018年)でも身体活動促進の好事例として掲載されており5)、社会的つながりを生かしたアプローチに対する注目とそのための実効性のある取組の重要性は国内外で高まっています。

求められる、実効性のある取組

現在のわが国の健康づくり政策(健康日本21など)でも、国民の健康づくりのために改善

すべき社会環境の一つとして、居住地域での助け合いの強化や、住民運営による「通いの場」の増加といった、住民主体により社会的なつながり創出の重要性が強調されています。この4月からはじまる「健康日本21(第三次)」では、社会環境の質の向上に関する目標として社会とのつながりの維持と向上を図る必要性が明示され、具体的には「地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加」と「社会活動を行っている者の増加」を2035年度までに達成することを目指すとしています。これからは健康分野における社会的なつながり創出のための実効性のある取組がより一層求められていきます。

社会的つながりを育む身体活動

さまざまな要因で社会的不安が高まる中、深刻化する社会的な孤独・孤立の問題への対応をいかに進めるのが、喫緊の課題となっています。社会的な孤独・孤立による閉じこもりや不活発な生活を防ぐ上で、社会的つながりを生かす重要性は明らかです。しかし、社会変化の影響で失われつつある社会的つながりを、どうすれば生かしていくことができるのでしょうか。その解決に資する知見はまだ不足しており、さらなる実践と研究の積み上げが必要です。その一つの鍵は、誰も取り残さず、実効性のある身体活動促進の効果的な取組を明らかにすることにある、と考えています。雲南市では現在その実践的研究に着手しています。またいつか、その成果をお伝えする機会があることを願いながら、社会的つながりの向上と身体活動の促進に貢献する確かな知見を創出するための研究を今後も続けていきたいと思っています。

10年間、このコーナーにお付き合いいただきありがとうございました。最後に一言、「島根の皆さん、最近からだを動かしていますか？」(おわり)

4. Kamada M, Kitayuguchi J, Abe T, et al. Community-wide intervention and population-level physical activity: a 5-year cluster randomized trial. *Int J Epidemiol.* 2018 Apr 1;47(2):642-653.
5. King AC, Whitt-Glover MC, Marquez DX, et al. Physical Activity Promotion: Highlights from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019 Jun;51(6):1340-1353.

お手軽

メタボ解消！健康への道

ヘルシー料理教室



鶏肉と野菜の利休和え

利休とは、ごまを使った料理に使われる名称です。フライパン1つで、お肉と野菜が摂れるレシピになっています。野菜は茹でるより、蒸し焼きにすることで水溶性ビタミンが流れ出るのを防ぎ、鶏肉の皮を取るとエネルギーを減らせます。

今回使用したブロッコリーは、2026年から国民生活に重要性が高い品目として「指定野菜」に追加されることになりました。おめでとう、ブロッコリー！

【材料（4人分）】

鶏もも肉（皮なし）…… 400g
 ブロッコリー…………… 1株
 レンコン…………… 1節
 にんじん…………… 1本
 油…………… 大さじ1
 ～利休ソース～
 練りごま…………… 大さじ2
 みそ…………… 大さじ1と1/2
 酢…………… 大さじ1と1/2
 砂糖…………… 大さじ1
 醤油…………… 大さじ1
 白ごま…………… 適量

【作り方】

- ① 鶏肉と野菜は食べやすい大きさに切る。レンコンは火の通りが遅いので少し薄めに切る。ブロッコリーは茎の部分も使用する。
- ② フライパンに油をしき、鶏肉を焼く。片面に焼き目がついたらひっくり返す。
- ③ 野菜も加えて一緒に炒め、うっすら焼き目がついたら、蓋をして弱火で火を通す。
- ④ 皿に盛りつけ、合わせておいた利休ソースをからめかける。お好みで白ごまをちらす。



島根県栄養士会
 のぶかわ まちこ
 延川 真知子

【1人分】

エネルギー 280kcal
 塩分 1.1g

〈一口メモ〉

利休ソースは何にでも合うので、他の食材でも試してみてください。



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？

御礼

約5千年前の世界最古の書物、古代中国の『易経』には、「窮すれば則ち変じ、変ずれば則ち通ず、通ずれば則ち久し」と書かれているそうです。行き詰まったら変化しなさい、変化すれば道は通じる、通じるならば久しく続く、という意味です。叡智の言葉と感じます。

あらゆるものは絶えず変化していきます。その変化もやがてどこかで窮まります。「窮まる」とは、動きがとれない状態になって困りはてる、という意味です。窮まれば、また変化して環境に適応しなければなりません。変化することで「通じて」「久しく」なる、というのです。

これは進化論でも言われていることですね。周囲の変化に柔軟に対応して生きている力は、経営の世界においても、人の生き方においても参考になります。お坊さんの修行でも、ただ歯を食いしぼり辛抱するのではなく、困難の中にあつて柔軟に工夫をしていく力を養うという点で、とても大切にされてきた言葉です。私自身もこの言葉は大好きであり、このような考え方で果敢に生きていきたいと常々感じています。

さて、このたび『しまねの国保』が最後の号になるという事で、寂しい思いをなさる読者の皆様も多かろうと思います。しかし、これも新しい時代の波にあつて、環境に対応していく必要な変化と受け止めます。ご執筆の方々、ご編集の方、長らく本当にお疲れさまでした。私もご縁をいただき寄稿させていただきました。そして心より御礼を申し上げます。有難うございました。

飯塚 大幸 / 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

日	行 事
1	<p>国保連合会・中央会中堅職員研修（1班）〔東京都〕（～2日）</p> <p>第2回島根県保険者協議会医療費適正化計画・医療計画調査部会および第2回島根県保険者協議会〔本会〕</p> <p> 部会において、第8次島根県保健医療計画および第4期島根県医療費適正化計画について協議・検討を行った。その後の協議会では令和6年度予算・事業計画等について協議した。</p>
2	地域包括ケアシステム関係機関連絡会議〔Web会議〕
5	<p>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〔東京都〕</p> <p>保健事業支援・評価委員会〔本会〕</p>
6	第3回島根県市町村国保広域化等連携会議〔県庁〕
8	<p>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〕</p> <p>第3回三役会〔Web会議〕</p>
9	全国国保連合会審査担当課（部）長会議〔Web会議〕
14	第6回理事会〔Web会議〕
15	国保料（税）収納アドバイザー相談事業〔益田市〕

日	行 事
16	<p>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〕</p> <p>島根県国民健康保険診療報酬審査委員会〔本会〕（～21日）</p> <p>島根県柔道整復療養費審査委員会〔本会〕</p>
20	保健事業・データヘルス等推進委員会〔Web会議〕
21	<p>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施にかかる意見交換会〔Web会議〕</p> <p>クラウド型Web会議利用に係る運用等に関する担当者説明会〔テレビ会議〕</p> <p>社保・国保診療報酬審査委員会会長等連絡協議会〔本会〕</p>
22	<p>保険者とかかりつけ医等の協働による加入者の予防健康づくり事業報告会〔Web会議〕</p> <p>介護給付費等審査委員会〔本会〕</p>
26	<p>社会保険委員会〔島根県医師会〕</p> <p>市町村職員共済組合レセプト点検〔市町村共済〕（26日、27日、29日、3月1日、4日）</p>
28	<p>全国国保連合会総合調整会議〔テレビ会議〕</p> <p>第2回通常総会〔本会〕</p> <p>※本誌「報告」（6ページ～10ページ）参照</p>
29	<p>全国国保運営協議会会長等連絡協議会〔東京都〕</p> <p>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〕</p>



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。

PLAN (分析に基づく保健事業の立案)

- レセプト・健診データの現状分析
- 効果の高い保健事業の企画
- 対象者の抽出
- 成果目標の設定
- 効果測定法の検討

Do (保健事業の実施計画)

- 保健事業の実施
 - 指導 糖尿病性腎症重症化予防など
 - 通知 服薬情報通知、重複受診通知、受診行動適正化通知など
- 随時事業のモニタリング



ACT (次のサイクルに向けて改善計画)

- データヘルス計画の各事業の目標と実績の乖離を元に改善点の検証
- 改善を実施する方法の検証

Check (データ分析に基づく効果測定・評価の計画)

- 効果測定法を基に効果測定
- 各保健事業の目標との比較



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

【お問合せ先（西日本営業課）】

082-279-5553

日	行 事
10	国保・後期高齢者ヘルスサポート事業に係る保険者訪問 [大田市]
11	国保事業費納付金等の本算定における変更点等の市町村担当者向け説明会 [Web会議]
12	全国国保連合会審査担当課（部）長会議 [テレビ会議]
16	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]
	国保・後期高齢者ヘルスサポート事業に係る保険者訪問 [松江市]
17	令和6年度政府予算説明会 [テレビ会議]
	島根県国民健康保険診療報酬審査委員会 [本会] (~23日)
18	国保・後期高齢者ヘルスサポート事業に係る医師国保組合への個別支援 [本会]
19	国保・後期高齢者ヘルスサポート事業に係る奥出雲町への個別支援 [本会]
	島根県柔道整復療養費審査委員会 [本会]
22	国保中央会臨時総会 [テレビ会議]

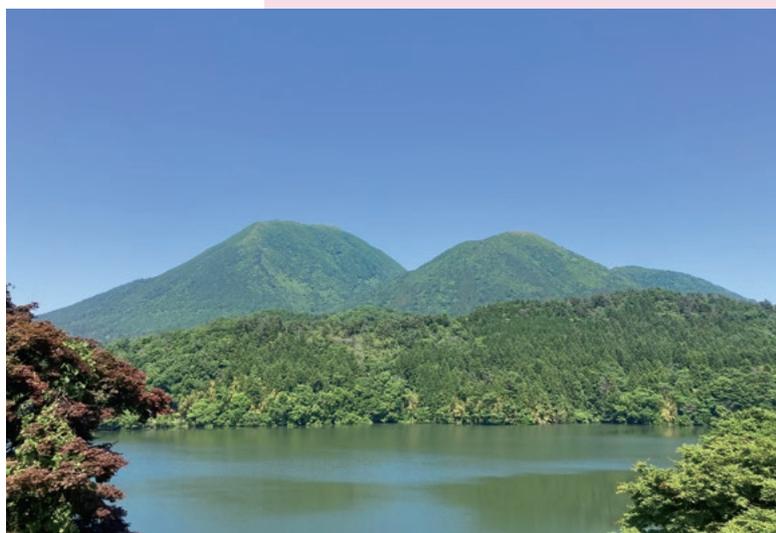
日	行 事
23	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業企画調整等担当者会 [Web会議]
	介護給付費等審査委員会 [本会]
24	国保中央会システム委員会国保データベース（KDB）システム部会 [東京都]
25	中国地方国保連合会常務理事会議 [Web会議]
26	保健事業支援・評価委員会 [本会]
29	審査支払業務検討委員会ワーキンググループ [東京都] (~2月2日)
30	介護保険審査支払等システム担当者説明会 [Web会議]
	後期高齢者医療広域連合事務代行等業務に係る聴取 [本会]
31	審査支払業務検討委員会 [テレビ会議]
	国保中央会派遣職員の費用の請求方法に係る担当者説明会 [テレビ会議]
	診療報酬適正化連絡協議会 [本会]
	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]



廃刊のお知らせ

本誌「しまねの国保」は、昭和31年の創刊から67年間に渡って、国保のみならず、さまざまな情報発信をおこなってまいりましたが、本会の業務効率化、ペーパーレス化を図っていく観点から、今号をもって廃刊することといたしました。

皆さまにはこれまで、ご寄稿、取材等へのご協力、またご愛読いただきましたことに深くお礼申し上げます。今後はホームページやSNSなどを活用した情報発信に努めてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。



国立公園三瓶山 (大田市)

三瓶山は中国地方に2つしかない活火山のうちの1つで、最後に噴火したのは約4千年前です。「出雲国風土記」の国引き神話にも登場する三瓶山は、神宿る地として古くから信仰の対象とされています。

噴火口を囲む峰々は火山ならではの变化に富んだ美しい景観を有し、初級者から上級者まで幅広く楽しめる多様な登山コースが用意されています。また、キャンプやピクニック、ウィンターアクティビティも楽しめるほか、周辺には火山性温泉が多数あり、レジャースポットとしても大変人気があります。

SHIMANE NO KOKUHO

しまね
の国保

3

2024.MAR
NO.579



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/>