

国保やまぐち

きらめき

燦



2019
秋
 No.374

見ちゃった&聞いちゃった 特集
 毎日の食事をちょっと意識して、楽しく、おいしく健康づくりを！
 宇部市保健センター

タイムlabo 連載
 体内時計と社会生活（3） ～夜勤との付き合い方を考える～
 山口大学時間学研究所時間生物学研究室教授 明石 真

国保やまぐち 検索

CONTENTS

国保やまぐち 燦 2019 秋号 NO.374

燦

- 1 **見ちゃった&聞いちゃった** 特集
毎日の食事をちょっと意識して、楽しく、おいしく健康づくりを！ / 宇部市保健センター
- 6 **情報ワイド** 連合会情報
山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会
- 12 **ほっとすてーしょん** 保健事業コーナー
令和元年度 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会
- 14 **保健師のひとりごと** コラム
ちょっと役立つ からだクイズ
- 15 **山口県からのお知らせ**
もの忘れや認知症について、オレンジドクターに相談してみませんか
- 16 **おしえて！おクスリ情報局** 山口県薬剤師会から
お薬、余っていませんか？残薬について / 山口県薬剤師会保険薬局部会理事 田村 有基
- 18 **燦めくあなたにこんにちは** プロフィール
和木町 / 田布施町
- 19 **ちょこっと体メンテナンス** 日本健康運動指導士会から
肩や背部のストレッチ
- 20 **タイムlabo** 連載
体内時計と社会生活（3）～夜勤との付き合い方を考える～ / 山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真
- 22 **山口県からのお知らせ**
嵐しんに注意しましょう！
- 23 **Data File**
- 26 **国保連合会の窓から** お知らせ
ここでひといき 道の駅
道の駅 みとう

見ちゃった&聞いちゃった No.168

特集 減塩！野菜たっぷり！エネルギーは控えめに！

毎日の食事をちょっと意識して、 楽しく、おいしく健康づくりを！

食生活は毎日の習慣だからこそ、健康を大きく左右する。栄養バランスのとれた適切な量と質の食事を規則正しく食べることが、健康なからだの土台となり、生活習慣病の予防にもつながる。

食生活改善による健康づくりの取り組みについて、宇部市保健センターの管理栄養士、一色厚子さんに話を伺った。

取材/増田・下尾



とこととトレイン

錦川清流線錦町駅から雙津院温泉までの道のりを走る、観光用トロッコ遊覧車。途中にある「きらら夢トンネル」内では光る蛍光石を使って、瀬戸をイメージした横断幕が描かれており、幻想的な世界を楽しむことができます。

表紙イラスト

漫画家 **わかばやし** おせ
地元定住型漫画家
山口県周南市在住 漫画家・イラストレーター
徳山大学教授、テレビのコメンテーターやラジオのパーソナリティーなどの活動も行っている。



イベントではポップや展示で、減塩をPR

まずは環境を変えていく

「食習慣は、すぐに変えることがなかなか難しいです。まずは周りの環境を整えることで、減塩の食事や、野菜摂取の大切さを感じてもらえるような雰囲気を作ることが大切だと思っています」と一色さんは話す。

宇部市では食生活改善とおした健康づくりを目指して、さまざまな取り組みを行っている。取り組みは「減塩」と「野菜摂取」の2つをテーマにして行われているが、平成29年度からは特に「減塩」をメインとして「へら塩大作戦」を展開している。

取り組みを始めたきっかけは、やはり高血圧の予防だという。「減塩の意識が低く、山口県民の一日当たり塩分摂取量が厚生労働省の目標値を上回っていることも始めたきっかけです。すぐに効果は出ないかもしれませんが、せめて意識だけでも変えていきたいと考えています」と目的を話す。

スーパーで無関心層にも減塩のススメを

「へら塩大作戦」では、市内のスーパーマーケットの協力の下、店内での減塩PRイベントを行って

いる。「まずは減塩が体に良いと知ってもらうことから始めています。スーパーで行うことで、健康に無関心な方にも働きかけができるし、野菜や減塩商品もその場で買うことができるので実践にもつながります」とねらいを説明する。

イベントでは、減塩について紹介したチラシ・減塩料理のレシピを配布したり、減塩商品が一目で分かるように店内や商品棚にポップを貼ったりして減塩をPRしている。また、減塩料理の試食もしてもらっている。実際に試食してもらうことで家庭の味と比べることができるので、「家のはこれよりも辛い」と言う人には、少しずつ減塩に気をつけてもらえるように声をかけているという。令和元年度は、宇部市考案の減塩みそ汁「やさしいまご汁（うべっこ汁）」の紹介と試食を行っている。イベント時は宇部市食生活改善推進協議会に協力をしてもらい、市内各地のふれあいセンターなどで調理してきたてを配っているとのことだ。また、イベントでは同時に栄養相談も行っている。



スーパーで「やさしいまご汁」を配っている様子
宇部市の協議会委員はピンクのエプロンが目印

スーパーにも市の取り組みを理解してもらえるように、イベントはなるべく市内各地のスーパーで行うようにしている。最近では減塩イベントなど、食を通した健康づくりに前向きな声を店舗側からもらうことも多くなったとのこと。「スーパーにも健康を意識してもらい、店に行くことで買い物をするだけでなく、健康情報も得られるような環境を作っていければと思います。無関心層に働きかける機会を増やして、少しずつでも意識を変えていきたいです」と一色さん。イベントはスーパー以外に、宇部市の図書館などでも行っている。

減塩啓発
「へら塩大作戦」
減塩みそ汁

やさしいまご汁 (うべっこ汁)

- ・たっぷり野菜の旨みでおいしい！
- ・ごまのコクで減塩でも大満足！！

秋
ver.



- や 野菜
- さ 魚
- し しいたけ (きのこ類)
- い いも類
- 豆 豆類
- ご ごま

※材料にこだわらず、家にある野菜や旬の野菜をなんでもたくさん入れましょう！
※豆乳を入れれば・大豆がやわらか、パンにもあう「ごまみそ豆乳スープ」に変身！！

材料(4人分)

だいこん・・・40g	白菜・・・60g
さつまいも・・・40g	小松菜・・・20g
にんじん・・・12g	しめじ・・・32g
中ネギ・・・12g	ゆで大豆・・・40g
油揚げ・・・12g	すりごま・・・20g
麦みそ・・・24g	いりこ・・・20g
水・・・600g	

作り方

- 1 いりこは、分量の水につけておく。ふたをしないで静かに2～3分煮出してこす。
- 2 野菜を食べやすく切る。
- 3 だしに中ネギ以外の野菜を入れて火をとおす。(小松菜は後から入れるときれいな色に仕上がります)
- 4 みそ、すりごまを入れ、再び煮立ったら火を止める。
- 5 器に盛り、ネギをちらす。

食塩相当量
0.7g



へら塩でもおいしく 食べてもらうために

「へら塩大作戦」では、他にも減塩教室を開いたり、企業や小学校などに出向いて講座を行ったりしている。学校給食でも「やさしいまご汁」を活用するなどして減塩に取り組んでもらっているとのことだ。

それぞれの年代に合わせた活動をする 것도大切だと一色さんは話す。だしの味が分かる、塩辛い味が分かるといった基礎があってこそ減塩なので、子ども達にはおいしい味を知ってもらうための味覚を育てる授業を行っている。反対に高齢者には、食欲が落ちないように、塩分も含めておいしく食べてもらうことを心掛けている。「塩分を取ってはいけないというだけではなく、取りすぎは体に悪い、減塩料理でもおいしく食べることができると理解してもらわないと実践にはつながりません。レシピや減

塩料理をとおして「へら塩でもおいしい！」とポジティブに感じてもらい、減塩の大切さに気づいてくれる人が1人でもいれば、そこからさらに意識する人が広まっていくのではと考えています」と思いを話した。



子どもたちの「味覚の授業」の様子

さらに、宇部市の特定健診では推定1日食塩摂取量検査も行っている。結果が数値で目に見えて分かるため、そこから個別指導につなげているとのこと。病気になる前の人も、なった後の人も全ての住民を対象に減塩の取り組みを進めている。

外食でも健康に！ ぶちいいね！ヘルシーメニュー

他にも、宇部市独自の取り組みとして注目したいのが、外食を通じて市民の食生活を支える「ぶちいいね！ヘルシーメニュー事業」だ。健康づくりの環境を整えるために平成27年から始めた活動で、市内飲食店に協力してもらい、店で提供している健康に配慮された食事を「宇部市ヘルシーメニュー」として認証し、市が住民に紹介することで、外食時でも健康を意識してもらえるようにしたものである。

認証基準は、①1食で野菜120g以上がとれる「野菜たっぷり いいね！部門」、②1食の食塩相当量が3g以下である「へら塩 いいね！部門」、③1食が650kcal以下である「エネルギー控えめ いいね！部門」の3つの部門に分かれており、いずれか1部門の条件に該当すればヘルシーメニューとして認証される。（1部門該当につき星マークが1つ、最大3つまで付けられる）また、「主食・主菜・副菜がそろっている」など共通の必須条件もあり、材料が全て宇部産の場合は「ヘルシーメニューゴールド」としても認定されている。



登録店には認定・登録と、認証ステッカー等が渡される。

現在は10店舗でヘルシーメニュー24品、ヘルシーメニューゴールド1品の合計25品が登録されている。登録店は「ヘルシーメニュー」のポップや小旗が目印になっているとのことだ。ヘルシーメニューは宇部市ホームページでも紹介されているほか、減塩などの健康イベントの際に紹介・販売されている。

野菜や塩分量にも注目してほしい

ヘルシーメニューは、調味料も含めた料理の材料やその量、メーカーを全て把握した綿密な栄養計算をもとに行われているため、正確なエネルギー量と塩分量、栄養成分を表示していることが特徴となっている。

登録条件を満たしていない部分がある場合は、材料変更などの提案もしている。「一見ヘルシーそうに見えても基準値に届いていないなど、実際栄養計算をして初めて分かることがたくさんあります。ヘルシーメニューでは野菜120gを目標にしていますが、市販のお弁当には60gないものも多く、野菜の少なさをつくづく実感しています」と難しさを語る。エネルギー量を気にする人はいるが、野菜の量や塩分量にはまだ目が届かない人が多い。そういった部分も今後もっと啓発していかなければと意気込みを話した。

小さなことから、1歩ずつ

活動をしていく中で、「今まで意識していなかったけど、食品成分表を見るようになった」「健康についていろいろな情報が聞きたい」と市民が健康に前向きな姿勢になってくれることがうれしいと一色さん。「直接声を聞けると、今まで取り組んできたことは間違っていなかったと思えます。協力してくださる業者も増えてきていますし、すぐに効果が出たり変化があったりはしないけれど、小さいことを続けていく、1歩ずつの歩みが大切だと思っています」とこれまでの活動を振り返る。「これからもスーパーや企業など周りの力を借りて、無関心層に健康情報を届ける機会を作っていきます。無理がないように、少しずつ意識改革をしていきたいです」と今後の目標を語った。

ぶちいいね！ ヘルシーメニューのご紹介

健康的に
外食できる
まちづくりに！



うべ新鮮市場 元気一番
みさき定食ゴールド



市民公募の
レシピを
1品作った
お弁当です！



里山キッチン霜降山カフェ
デイリー弁当
KOTO KOTO



旬香亭 のむら
のむらのからだ想い弁当



惣菜市場 デリきち
ハニーマスタードチキン弁当



ごはん充実カフェテリア
トレポル
トレポルヘルシーランチ



生活協同組合コープやまぐち
ここと宇部弁当(メンチカツ)



ぐうですCAFÉ&FOODS
ぐうですカレー



まごころ弁当 宇部店
まごころ弁当 筑前煮



Osozai Delica 218
チキン南蛮弁当



大戸屋ごはん処 宇部昭和町店
彩り野菜と炭火焼き
パジルチキン定食

宇部市保健センター (宇部市健康福祉部健康増進課)

【住所】〒755-0033
宇部市琴芝町2丁目1-10
【TEL】0836-31-1777





平成30年度事業報告および決算など 10議案が可決

山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会

7月29日、国保会館で「山口県国民健康保険団体連合会第1回通常総会」が開催されました。21会員中20会員の出席で10議案が審議され、すべて原案のとおり可決、承認されました。

風しんの追加的対策に関する業務始まる

開会にあたり、市川熙理事長（光市長）があいさつを行い、「今年度6月から、風しんの追加的対策に関する業務が始まっている。また、平成30年度事業および決算の報告等の案件もあるので、慎重にご審議の上、ご決定をお願いしたい」と述べました。



市川理事長

全議案が原案のとおり可決、承認

下関市福祉部の岡原参事が議長に選任されました。平成30年度事業報告および決算など10議案が審議され、すべての議案が原案のとおり可決、承認されました。



下関市 岡原参事



国民健康保険法施行令第24条の規定に基づき、令和元年7月29日に開催した、令和元年度第1回通常総会において承認された平成30年度決算の状況を財産目録とともに下記のとおり公告する。

令和元年7月29日

山口県国民健康保険団体連合会
理事長 市川 熙

平成30年度 各会計別歳入歳出決算

一般会計

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 負担金	25,798,000	25,113,947	1. 会議費	268,000	205,200
2. 国庫支出金	6,300,000	7,841,000	2. 総務費	37,764,000	34,449,101
3. 県支出金	1,000	0	3. 事業費	30,295,000	24,308,635
4. 国保中央会支出金	1,000	0	4. 積立金	2,000	0
5. 財産収入	12,023,000	12,015,889	5. 借入金償還金	64,000	0
6. 繰入金	21,003,000	10,000,000	6. 諸支出金	2,054,000	1,779,885
7. 繰越金	8,814,000	16,665,225	7. 予備費	3,889,000	0
8. 諸収入	396,000	730,482			
歳入合計	74,336,000	72,366,543	歳出合計	74,336,000	60,742,821
			翌年度へ繰越	11,623,722	

診療報酬審査支払特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	920,000,000	918,802,811	1. 総務費	739,469,000	658,689,937
2. 国庫支出金	8,739,000	11,771,000	2. 審査委員会費	58,341,000	51,998,123
3. 県支出金	1,000	0	3. 特別審査負担金	2,652,000	2,350,029
4. 国保中央会補助金	1,000	0	4. レビテラ電算システム特別基金	23,723,000	21,015,319
5. 繰入金	58,204,000	58,201,000	5. 積立金	233,395,000	233,395,000
6. 繰越金	115,842,000	115,842,358	6. 借入金償還金	1,275,000	0
7. 諸収入	119,504,000	77,046,539	7. 諸支出金	150,676,000	107,025,952
8. 分担金	1,000	0	8. 予備費	12,761,000	0
歳入合計	1,222,292,000	1,181,663,708	歳出合計	1,222,292,000	1,074,472,360
			翌年度へ繰越	107,191,348	

診療報酬審査支払特別会計〔国民健康保険診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 国民健康保険診療報酬等受入金	128,841,113,000	114,543,327,710	1. 国民健康保険診療報酬等支出金	128,841,113,000	114,543,327,710
2. 手数料	1,000,000	0	2. 借入金償還金	629,000	0
3. 繰越金	4,415,000	4,398,981	3. 諸支出金	11,000	84
4. 諸収入	11,000	3,404	4. 予備費	4,786,000	0
歳入合計	128,846,539,000	114,547,730,095	歳出合計	128,846,539,000	114,543,327,794
			翌年度へ繰越	4,402,301	

診療報酬審査支払特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 公費負担医療受入金	12,954,078,000	10,552,943,637	1. 公費負担医療支出金	12,954,078,000	10,436,631,495
2. 手数料	50,000	0	2. 借入金償還金	50,000	0
3. 繰越金	291,736,000	252,862,734	3. 諸支出金	289,247,000	250,355,086
4. 諸収入	11,000	1,434	4. 予備費	2,500,000	0
歳入合計	13,245,875,000	10,805,807,805	歳出合計	13,245,875,000	10,686,986,581
			翌年度へ繰越	118,821,224	

診療報酬審査支払特別会計〔健康保険診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 健康保険診療報酬受入金	2,000	0	1. 健康保険診療報酬支出金	2,000	0
2. 県支出金	1,000	0	2. 予備費	3,000	0
3. 繰越金	0	0			
4. 諸収入	2,000	0			
歳入合計	5,000	0	歳出合計	5,000	0
			翌年度へ繰越	0	

診療報酬審査支払特別会計〔出産育児一時金等に関する支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 出産育児一時金等受入金	1,175,535,000	425,090,693	1. 出産育児一時金等支出金	1,175,535,000	425,090,693
2. 県支出金	1,000	0	2. 予備費	33,000	0
3. 繰越金	17,000	16,743			
4. 諸収入	15,000	17			
歳入合計	1,175,568,000	425,107,453	歳出合計	1,175,568,000	425,090,693
			翌年度へ繰越	16,760	

介護保険事業関係業務特別会計〔介護給付費支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 介護給付費受入金	131,987,569,000	122,387,337,224	1. 介護給付費支出金	131,987,569,000	122,387,337,224
2. 介護給付費返還金受入金	3,859,855,000	3,794,974,052	2. 介護給付費返還金支出金	3,859,855,000	3,794,974,052
3. 繰越金	7,317,000	6,466,024	3. 借入金償還金	275,000	0
4. 諸収入	311,000	22,054	4. 諸支出金	21,000	0
			5. 予備費	7,332,000	0
歳入合計	135,855,052,000	126,188,799,354	歳出合計	135,855,052,000	126,182,311,276
			翌年度へ繰越		6,488,078

介護保険事業関係業務特別会計〔公費負担医療等に関する報酬等支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 公費負担医療等受入金	826,896,000	738,426,163	1. 公費負担医療等支出金	826,896,000	738,426,163
2. 繰越金	32,000	31,694	2. 借入金償還金	1,000	0
3. 諸収入	4,000	131	3. 諸支出金	4,000	0
			4. 予備費	31,000	0
歳入合計	826,932,000	738,457,988	歳出合計	826,932,000	738,426,163
			翌年度へ繰越		31,825

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	46,337,000	48,223,228	1. 総務費	26,284,000	22,089,649
2. 国庫支出金	1,000	0	2. 国保中央会負担金	18,165,000	12,546,522
3. 県支出金	2,000	0	3. 訪問調査委託料支出金	1,000	0
4. 訪問調査委託料受入金	1,000	0	4. 積立金	5,913,000	4,878,000
5. 繰入金	3,591,000	3,588,000	5. 予備費	42,679,000	0
6. 繰越金	42,798,000	46,162,944			
7. 諸収入	312,000	309,650			
歳入合計	93,042,000	98,283,822	歳出合計	93,042,000	39,514,171
			翌年度へ繰越		58,769,651

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔障害介護給付費支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 障害介護給付費受入金	26,976,250,000	24,604,504,897	1. 障害介護給付費支出金	26,976,250,000	24,604,504,897
2. 県支出金	1,000	0	2. 借入金償還金	50,000	0
3. 繰越金	482,000	474,627	3. 諸支出金	6,000	0
4. 諸収入	71,000	2,074	4. 予備費	499,000	0
5. 国支出金	1,000	0			
歳入合計	26,976,805,000	24,604,981,598	歳出合計	26,976,805,000	24,604,504,897
			翌年度へ繰越		476,701

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔障害児給付費支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 障害児給付費受入金	4,384,402,000	3,788,614,663	1. 障害児給付費支出金	4,384,402,000	3,788,614,663
2. 県支出金	1,000	0	2. 借入金償還金	1,000	0
3. 繰越金	26,000	25,773	3. 諸支出金	1,000	0
4. 諸収入	13,000	315	4. 予備費	39,000	0
5. 国支出金	1,000	0			
歳入合計	4,384,443,000	3,788,640,751	歳出合計	4,384,443,000	3,788,614,663
			翌年度へ繰越		26,088

財産目録

1. 土地及び建物

区分	面積 (㎡)			備考	
	前年度末残高	30年度中増減高	30年度末残高		
土地	雑種地	860.00	0	860.00	山口市大字町2107-1
		611.54	0	611.54	山口市大字町1668-4(23.3.31取得)
		5,514.50	0	5,514.50	山口市大字町1980-7(23.3.31取得)
		39.66	0	39.66	山口市大字町2119-2
		446.80	0	446.80	山口市小郡上郷1668-4(23.3.31取得)
宅地	4,684.77	0	4,684.77	山口市小郡上郷1980-66(23.3.31取得)	
計	12,157.27	0	12,157.27		
建物	自治会館	870.59	0	870.59	山口市大字町9-11(自治会館4階・6階)
	国保会館	7,825.70	0	7,825.70	山口市大字町1980-7(21.7.3.25取得)

2. 備品

区分	前年度末残高	30年度中増減高		30年度末残高
		増	減	
机	703	0	0	703
椅子	574	12	11	575
棚	554	0	0	554
箱	65	0	0	65
機械器具類	981	15	6	990
点灯器具及び冷暖房用具類	11	0	0	11
厨具類	313	2	3	312
計	3,201	29	20	3,210

3. 退職給付引当資産

(単位：円)

金融機関	前年度末残高	30年度中増減高	30年度末残高
山口銀行 他1行	496,182,181	-25,000,000	471,182,181

4. 準備積立資産(一般会計の積立資産)

(単位：円)

区分	金融機関	前年度末残高	30年度中増減高	30年度末残高
一般会計等積立資産	山口銀行 他1行	643,674,000	0	643,674,000
事務用等積立資産	山口銀行	105,000,000	0	105,000,000

5. 財政調整基金積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	30年度中増減高	30年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	54,579,000	35,868,000	90,447,000
後期高齢者医療事業関係債	山口銀行	73,630,000	5,058,000	78,688,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	4,671,000	299,000	4,970,000
介護保険事業関係債	山口銀行	16,756,000	4,362,000	21,118,000
障害者総合支援法関係債等	山口銀行	3,588,000	597,000	4,185,000

6. 減価償却引当資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	30年度中増減高	30年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	328,231,000	120,151,000	448,382,000
後期高齢者医療事業関係債	山口銀行	82,161,000	17,291,000	99,452,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	6,530,000	326,000	6,856,000
介護保険事業関係債	山口銀行	69,217,000	2,293,000	71,510,000
障害者総合支援法関係債等	山口銀行	321,000	406,000	727,000

7. 電算処理システム導入作業経費積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	30年度中増減高	30年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	19,160,000	22,797,000	41,957,000
後期高齢者医療事業関係債	山口銀行	15,298,000	6,442,000	21,740,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	5,206,000	1,041,000	6,247,000
介護保険事業関係債	山口銀行	14,832,000	3,708,000	18,540,000
障害者総合支援法関係債等	山口銀行	1,148,000	267,000	1,415,000

令和元年度 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会



本会では、保険者が策定する「データヘルス計画」の円滑な実施などを支援する目的で、国保・後期高齢者ヘルスサポート事業研修会を開催しています。

今年度は、令和元年8月22日（木）に国保会館4階大会議室において、データヘルス計画の評価指標および特定健診実施率向上のための取り組みをテーマとして開催し、市町国保担当者等43人が参加しました。

さまざまなデータから現状分析を

研修会では、山口大学大学院創成科学研究科教授の奥田昌之氏が「データヘルス計画の評価指標について」と題し講演を行いました。

特定健診の受診状況についての月別、健診機関別、曜日別等のさまざまなデータを市町ごとに作成



奥田教授による講演

提示し、効果的な受診勧奨を行うためのデータ分析の必要性や着眼点を説明するとともに、集団健診の効果的な実施を促しました。また、保健指導については、各市町がそれぞれ行っている評価を同じ指標に統一することで、市町別や地域別の比較が可能となるとともに、指導の質を向上させる等の効果が見込めるとの見解を示しました。

市町の特定健診未受診者対策を紹介

続いて、過去5年間で特定健診の実施率が10ポイント程度向上した宇部市と山口市の担当者が、特定健診実施率向上のための取り組みについての事例紹介を行いました。宇部市からは保険年金課国民健康保険係主務主任の道田氏、山口市からは保険年金課国保担当主任主事の福永氏がそれぞれの未受診者対策を紹介し、その中で両市に共通する取り組みとして、民間業者の活用状況は異なるものの、受診履歴

等から分類したタイプ別の受診勧奨ハガキの送付に力を入れている状況が紹介されました。

ナッジ理論を活用した受診勧奨のコツを学ぶ

最後に、株式会社キャンサースキャンの塚田善紹氏が「未受診者対策～受けない人の本当の理由～」と題し講演を行いました。



塚田 善紹 氏

塚田氏の講演は、「無意識に良い選択を促す」というナッジ理論を活用した受診勧奨の事例や効果的な資料作成のコツについて、具体的なメッセージやデザイン、レイアウト等の事例を提示し、グループワークを交えながら進められました。

研修終了後のアンケートでは、「データ分析の重要性を再認識した」「受診勧奨の具体的な取組方法を知ることができた」「固定概念ではなく、新しい着眼点を持つことができた」などの評価をいただき、両講演および事例紹介が共に参加者にとって有意義な研修となったようです。

山口県では、国保被保険者の特定健診実施率が低迷する状況下、国においては2020年度分の保険者努力支援制度の評価指標が決定され、交付金の配分基準において、特定健診・保健指導の実施率等が一定の値に満たない場合等にマイナス点が設定されました。今後の取り組みの結果は、2020年度分以降の評価指標となりますが、国保保険者の取り組みやその成果がより厳しく評価されることが予想されます。その取り組みの一助となるよう本会研修会の充実に努めていきます。



グループワークの様子

配布物のおしらせ

国保連合会では、市町が行う健康づくりのイベントや国保制度などのPRで利用できる配布物を作製しています。



ポケットティッシュ

- ・特定健診の標語入り
- ・青とオレンジの2色あります
- ・1箱500個入り
(申し込みは1個から可能です。)

◆申し込み方法◆

各市町「国保保険者ネットワーク」→「配布物予約」からお申し込みください。

◆お問い合わせ先◆

山口県国民健康保険団体連合会 保健事業課保険者支援班 TEL: 083-925-2033

ちょっと役立つ からだクイズ



こんにちは。ようやく暑さも和らいできて、いざ…「食欲の秋」！vs「スポーツの秋」！
どちら派ですか？？私はやはり断然前者！で、新米・栗・さつまいも・サンマ・鮭・梨・りんご…
秋は食べるのに忙しいです◎
もう一つ、秋は俳句や川柳というイメージがあるのですが、一年中「食欲の秋」の私の句は…
「このズボン 痩せたらはこう …いつになる？」。 …困ったものです。
さて、そんなわけで、今日はちょっと役立つ（ハズ！）、からだ・健康に関するクイズをテーマ
にしたいと思います！全部正解したら健康マスター！1つも正解がなかった人は…残念(><)
○×で教えてください♪

【問題】

① ダイエットには、炭水化物をやめるなどの糖質制限がよい。



④ ストレスと血管年齢は関係がある。

⑤ 高血圧は、別名「にぎやかな殺人者」と呼ばれている。



② 運動は20分続けないと、効果がない。

③ 運動するのは朝よりも夕方が良い。



⑥ 日本では江戸時代から糖尿病がみられるようになった。

【正解・解説】

① 糖質制限では**筋肉が減って、脂肪は減りません**。炭水化物をカットするのではなく、**取りすぎないようにするのが◎**。同じ炭水化物でも、白米を雑穀米や玄米、パンなら全粒粉パンにすると、**血糖値の上昇がゆるやかになる**そうですよ。…×

② 10分の運動を1日2回など、**分割して行っても同様の効果**が得られると言われています。…×

③ 人は寝ている間にたくさん汗をかきます。また寝起きは血の巡りも悪いため、起床後すぐに運動すると、**心筋梗塞や脳梗塞のリスク**があります。逆に夕方運動すると体温が上がり、寝つきがよくなる効果があるため、**オススメです◎**。…○

④ **ストレスは血管にも負担**がかかります。「人は血管から老いる」と言われますので、十分なストレスケアを行って、若くいたいですね♪ …○

⑤ 正しくは「**沈黙の殺人者(サイレント・キラー)**」。自覚症状がほとんどなく、**気付にくいのが高血圧の特徴**。血圧が高いことに気付かず放置され、ある日突然命に関わる病気を引き起こしてしまうことがあることから、このように呼ばれます。ミステリー小説のようですね…。…×

⑥ 正しくは**平安時代**。日本で最初の糖尿病患者は藤原道長とされています。1994年日本で国際糖尿病会議が開かれた際の記念切手は藤原道長がモチーフとなっています。…×

いくつ正解しましたか？◎ なんだかワクワク・ソワソワする、秋。
健康のこと頭の中に置きながら、それぞれの「○○の秋」、楽しみましょう！
今回を皮切りに、次回からは『からだのミカタ』シリーズです！
からだについてのアレコレを楽しく取り上げていきたいと思っております♪

もの忘れや認知症について、 オレンジドクターに相談してみませんか

～ やまぐちオレンジドクター制度について ～

認知症は、進行とともに生活にさまざまな支障をきたすため、早期の診断と対応が重要です。
このため、山口県では、もの忘れや認知症について相談できる医師を「**オレンジドクター**」として登録・公表する制度（やまぐちオレンジドクター制度）を創設し、8月1日から運用を開始しました。

◆オレンジドクターとは…

身近な医療機関で、もの忘れや認知症に関する相談支援を行う医師を「**オレンジドクター**」とし、オレンジドクターの役割に加え、オレンジドクターによる認知症診療を支援する専門医を「**PREMIUMオレンジドクター**」として登録・公表しています。

オレンジドクターがいる医療機関には、ロゴマーク入りのプレートとポスターを掲示しています。

また、県ホームページにオレンジドクター名簿を掲載しています。

【ロゴマーク】



◆認知症の初期症状

- 「新しいことが覚えられない」（同じ行動を繰り返す）
- 「今まで出来ていたことが困難になる」
- 「時間や月日がわからなくなる」（何度も同じことを聞く）

◆早期診断のメリット

- ・生活上の困りごとを軽減でき、自分らしく生活するための見通しを立てられます
- ・認知症の進行を遅らせることが期待できます

詳細はHPをご覧ください。

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a13400/ninchisyou/orangedoctor.html>



山口県長寿社会課 地域包括ケア推進班

〒753-8501 山口市滝町1番1号 TEL: 083-933-2788 / FAX: 083-933-2809

Email: a13400@pref.yamaguchi.lg.jp



お薬、余っていませんか？ 残薬について

残薬とは？

お薬を必要以上にためこんでしまい、お困りになったことはありませんか？ドキッ！とする方もきっとおられるはず・・・。医師から処方された薬は指示通りに正しく服用することが大原則ですが、飲み忘れや自己判断によって服薬途中でやめてしまった薬など、複数の医療機関からたくさんのお薬をもらって余らせてしまうことがあります。この余った薬を「残薬」といいます。

厚生労働省保険局医療課委託調査「薬局の機能に係る実態調査」によると、医療機関から処方された薬を余らせた経験があると答えた方は、幅広い世代で50%を超えています。



さて、この残薬ですが、金額にすると日本全体では年間どのくらいの金額になるのでしょうか？

①～③の中から選んでみてください。

① 35億円

② 100億円

③ 500億円

この残薬は医療費を圧迫するだけでなく、飲むべき薬を飲まないことで期待する治療効果が得られなかったり、期限を超え品質が低下した薬を使用することで思わぬ事故につながったりするといった可能性もあります。



※厚生労働省：個別事項（その4 薬剤使用の適正化等について）より

数種類の薬の場合・・・。

一包化

お薬管理BOX

これで管理がしやすくなります。

かかりつけ薬局を活用する

では残薬がある場合、どうすればよいでしょうか？まずは、**かかりつけの薬局**に相談してみましょう！お薬をお渡しする保険薬局では、服薬状況・残薬の状況を、そのつど確認しています。持参していただいた残薬については、薬剤師が現在の処方内容を確認しながら選別し、医師にその情報を伝え処方日数を調整することで、再利用いたします。数種類の飲み薬があり、飲み方が複雑な場合は医師の了解のもと、服用するタイミングごとにまとめてパックにする「一包化」や「お薬管理BOX」等を用いて飲みやすい環境を整えることもできます。

在宅訪問で安心・安全な服薬を

最後に残薬を解決する有効な方法の一つとして、かかりつけ薬剤師による「在宅訪問」があります。飲み残しや飲み忘れ等によって自宅に眠っているお薬を整理・整頓し、飲みやすくなるように提案いたします。かかりつけ薬剤師による在宅訪問は、まだまだ認知度は低いですが、徐々に広まっています。

また、在宅で療養を行っており通院困難な方に医師の指示に基づき、ご自宅を訪問して薬の説明を行います。これは薬剤師が介護で忙しい家族の方に代わり、お薬を届け、その場で理解をより深め、お薬を安心・安全に使っていただくサービスです。

薬局から外に出て、地域社会に目を向け、支援の必要な方に寄り添うことも、我々薬剤師の大切な業務です。お薬について困ったこと、要望・相談等ございましたら何でも結構です、ぜひ**かかりつけの薬局**までお知らせ下さい。

決めよう、1つの薬局に 探そう、信頼できる 「かかりつけ薬剤師」を！

平成30年度「薬と健康の週間」日本薬剤師会 テーマより

(答え)

年間500億円以上・・・！と推定されています。日本薬剤師会は2007年に薬剤師がケアを続ける在宅患者812人の残薬を調査し、厚生労働省がまとめた75歳以上の患者さんの薬剤費から推計すると、残薬の年間総額は475億円にのぼると発表しています。



山口県薬剤師会
保険薬局部会理事

田村 有基

青海薬局(長門市)

快眠はじめました



和木町 保健福祉課
 担当経歴 平成30年4月から
 おか しょうへい
岡 修平

平成30年4月に当課に配属され、今年で2年目になります。国民健康保険は奥が深く、勉強の日々が続いています。

趣味は旅行に行くことで、各地のラーメンを食べ歩いています。私独自の健康法として、我慢しない、ストレスフリーな食事の摂取を心掛けていました。ただ結果が伴わないことが最近になり判明したので、ジムに通うなど運動面を改善し、健康診断の数値の正常化を図っています。

私は今年に入り、思い切って少し高級なマットレスを購入しました。以前から欲しいと思っていたのですが、値段のこともありなかなか買えずにいました。非常に悩ましい買い物になりましたが、実際寝てみるといつも使っていたベッドよりも眠りに付くスピードがはるかに速く、朝もスッキリ起きられるようになりました。ただ、今現在自分に合う枕は見つけれられていないので、ご褒美で良いものを買いたいと考えています。

日々の楽しみが、健康とやる気のもとに！

田布施町 健康保険課

担当経歴
 平成30年4月から
 平成29年4月から

まつ しげ こう たろう
松重 光太郎
 かね きよ あかり
兼清 星



写真 右 松重光太郎
 左 兼清星

健康保険課に配属されて2年目になります。

まだまだ教えられることが多く失敗することもあります、腐らず前向きに日々の業務に取り組んでいます。

私の健康法は野球です。小学生の頃から野球をしており、現在も役場のチームで活動しています。「楽しむ」を至上主義として練習しており、充実した日々を過ごしています。楽しみながらも真剣にやっているのが試合で勝った時はうれしい気持ちになります。また、職員同士のコミュニケーションの場でもあり、信頼関係も築けて野球を通して精神的にも肉体的にも健康になっていると思います。(松重)

健康保険課に配属されて3年目になります。国保制度は、まだ勉強中ですが、普段、親戚と医療の話をする、療養費や限度額のことを思い浮かぶようになりました。

私の日頃の楽しみは飼い猫と遊ぶことです。子猫の頃から飼い始めてこちらも3年目になります。のんびりしている姿を眺め、日々成長していく様子を見てみると、明日も頑張ろうという気持ちになります。(兼清)

体 ちょこっとメンテナンス

シリーズ ①

いつでも・どこでも 簡単体操!!

毎日の生活で少しずつ心掛けてみましょう。運動は知っているだけではダメダメ！コツコツ実践してこそ、からだにプラスになって戻ってきます。

脚や臀部 のストレッチ

脚は体を移動する時に体重を支える大切な部分です。不安なく良い状態を保つことが、健康への第一歩！悪くなってからでは間に合いません。少しずつ気を付けてみましょう。
 ※実施される時は・・・呼吸を止めない、無理はしない、目安は10～20秒

1 臀部



椅子に座った状態で片足(くるぶし)を反対の脚ののせて膝を横に倒しながら体を前へ少し倒してみます。(太ももの後ろ側から臀部にかけてを伸ばします。)
 ○自分の体重を支えてくれる一番の力持ちが臀部(お尻)の筋肉です。まずは伸ばして動かしやすく保つことで、脚も挙げやすく、膝はしっかり伸びるようになります、からだを支えてくれます。

2 脚後面



椅子に座った状態で、前に同じような高さのものを準備して、片足をのせて ①膝をしっかり伸ばす ②つま先を自分のほうに向ける ③少し体を前傾する。(ふくらはぎから太ももの後面が伸びます。)
 ＊姿勢がきつい方は、タオルなどでつま先を引き寄せると良い。
 ○近年、椅子に座る生活が多くなり、膝を伸ばす事が少なくなりました。膝が曲がった状態が続くと、立つ時に痛みを感じやすくなり、腰も曲がってしまい、活動意欲や活動量の低下につながります。

3 椅子四股



相撲でもおなじみの「しこ」をやってみましょう。といっても、まわしを付けて！ではなく、椅子に座って簡単にできます。
 まずは足を広げてつま先と膝を同じ方向に向け、手を膝の上に置き、手で膝を外へ押し開きながら、からだを少し前傾します。(太ももの内側が伸びる感じがあればOKです。余裕があれば少しお尻を浮かすとさらに良く伸びます。)

4 つま先上げ



椅子に座って、かかとを床に付けてつま先を交互に上げてみます。すねの部分をさわりながら行うと筋肉が動いているのが感じられます。(つま先とかかとを交互に上げるのもOKです。)(足首のむくみや・冷えの予防になります。)

日本健康運動指導士会
 山口県支部 支部長
 健康運動指導士
重田 和弘

25年間、運動指導に関わってきた経験をもとに、健康づくりのための運動を、これからもたくさんの方へ伝えていきたいと思っています。現在、防府市内の病院併設型運動施設にて勤務中。



生活の中で簡単にできる体操を8回シリーズで紹介していきます。今回は姿勢改善です。

体内時計と社会生活 (3) 夜勤との付き合い方を考える



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真

現代人の中で、最も体内時計に背いて生活しているのは夜勤労働者であると考えられます。そのため、体内時計の機能障害と疾患の発症や重症化との関係性は、夜勤労働者を対象とした研究によって明らかにされてきました。夜勤がからだに及ぼす影響がどんどん明らかにされる一方で、24時間社会化やグローバル化が加速する現代において夜勤を避けることは難しく、夜勤に関わる労働者は今後も増え続けると想定されています。このような状況下において夜勤と上手に付き合うための対策が強く求められています。現状ではコンセンサスが得られたガイドラインのようなものは存在していません。

夜勤形態は多種多様である

夜勤にはさまざまな種類があります。例えば、工場のように週単位で夜勤と昼勤を繰り返す形態があれば、病院のように散発的に夜勤が入る形態もあります。このように夜勤の形態がさまざまであるために、夜勤への対策を単純化することが難しくなっています。

しかし、対策を考えるために着目すべきポイントは共通していると言えるでしょう。それは、生活形態を朝型や夜型などへコロコロ変えても体内時計はすぐには変わらない、という基本原則です。この原則に基づいて、散発的に夜勤を行う労働形態と、週単位など比較的長期間にわたって夜勤が連続する労働形態に分けて、私が考える対策を以下で述べます。

散発的夜勤の場合

散発的な夜勤は医療関係者や警察官などで多い労働形態かと思えます。散発的夜勤の場合、夜勤が数日間連続すると体内時計が中途半端に夜型にずれ、日勤時の生活にまで悪影響が生じます。夜勤の連続を避けて、次の日は日勤あるいは休日などにして通常生活に戻るのが良いでしょう。体内時計を日勤時に合わせて維持することで、負担を夜勤時のみに限定するのです。準夜勤を入れた三交替スケジュールでは体内時計が中途半端にずれやすくなるので、二交替（夜勤と昼勤のみ）にするほうがベターであると考えられます。

体内時計が中途半端にずれないようにするために、夜勤時は光や食事の刺激に注意すべきでしょう。例えば、早朝に帰宅する際に朝日を浴びてしま

**散発的夜勤の場合
(週に一回程度の夜勤)**

- ・昼勤時の体内リズムを維持する
- ・夜勤時は仮眠などでのりきる

**連続的夜勤の場合
(週単位でシフトを組む夜勤)**

- ・三交替シフト性などを採用して体内時計を速やかに各シフトに合わせる

負担軽減のための対策は夜勤の種類によって異なる
(図は筆者が現時点で考える対策案)

うと体内時計がずれてしまいますし、帰宅後にたくさんご飯を食べることも同様の作用が懸念されます。そのため、帰宅時の屋外ではサングラスをかけ、帰宅後の食事は「分食」にすることで、体内時計への刺激を最小限にすべきです。分食とは合計摂取カロリーは同じままで、食事回数を増やしてこまめに栄養摂取する方法です。また、睡眠の1サイクルが平均的にはおよそ90分であることを考慮して、およそ2時間程度の仮眠時間をもうけるなどの対処で、夜勤労働時の負担を軽減することが可能です。効率の良い仮眠のために、いつも本人が熟睡している時間帯に仮眠することが好ましいでしょう。一方で、深い仮眠は覚醒後のパフォーマンスを著しく低下させる場合があるので、30分以内の浅い仮眠が良いかもしれません。

連続的夜勤の場合

夜勤が一週間以上にわたる場合は、体内時計を速やかに夜勤生活に同調させ、それを維持継続することが好ましいです。そのためには、光を浴びる時間帯や食事の時間帯を少しずつ計画的にずらして、夜勤時の生活習慣に体内時計を合わせて維持することが重要です。連続的夜勤の場合、二交替であると生活スケジュールの変化が大きすぎて体内時計の同調が間に合わずに負担が生じます。三交替以上に勤務シフトを分ける方が良いかもしれません。この理由は、世界一周旅行でイメージするとわかりやすいです。日本から直接アメリカに渡航するよりも、しばらくヨーロッパ（あるいはハワイ）に滞在する方が、アメリカでの時差ばけ期間が短いと身体が楽です。

しかし、このような対策は、現実的にはさまざまな困難がともないます。例えば、休日に外出を楽しんだり家族とコミュニケーションをとったりするためには、夜勤に合わせた生活を維持することは難しいでしょう。

個人まかせでは難しい

上述のような対策を実現するには、会社などの組織側からの積極的な取り組みが不可欠であり、労働者への指導も必須であると思います。例えば、労働スケジュールに合わせて、労働者の睡眠・起床・食事時刻を管理して指導する必要があるでしょう。個人まかせではうまく機能しないと考えられます。

夜勤は今や世界中でありふれており、現代においては不可欠かつ不可避な勤務形態と言えます。今こそ対策を確立させて労働者の健康改善のみならず、仕事効率の上昇および業務事故の減少を目指すべき時ではないでしょうか。

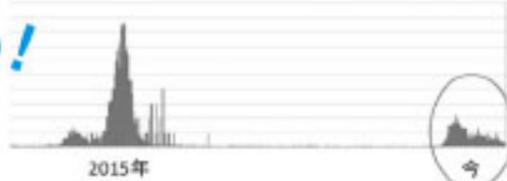
プロフィール
あかし 真

研究室ホームページ
山口大学時間学研究所 明石研究室

平成4年 北海道立旭川東高等学校卒業
平成9年 京都大学農学部卒業
平成14年 京都大学大学院理学研究科博士課程修了
平成14年 京都大学大学院生命科学研究所研究員
平成15年 大阪バイオサイエンス研究所研究員
平成16年 佐賀大学医学部循環器内科寄附講座教員
平成19年 佐賀大学医学部循環器内科助教
平成21年 山口大学時間学研究所教授
著書：「体内時計のふしぎ」（平成25年）光文社新書

風しんに注意しましょう!

平成30年8月以降、全国的に継続して風しんが発生しています。



●患者のくしゃみやつば、しぶきなどによって他の人にうつります。
 主な症状として発疹、発熱、リンパ節の腫れです。3つの症状がそろわない人も多く、感染しても症状がない人がおよそ15～30%います。症状がでる前後およそ1週間は周りの人にうつす可能性があります。

●成人がかかると症状が重くなることもあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがあることがあります。

●風しんは感染力が強いため、風しんを疑う症状があれば、無理をして職場などに行かず、早めに医療機関を受診しましょう。

※風しんの可能性がある場合には、受診前にその旨を医療機関に連絡してから受診してください。

昭和37年度～昭和53年度生まれの男性の方は…

無料抗体検査クーポンが届いたら、抗体検査、予防接種をお願いします。



この年代の男性の皆さまには、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。

そのため、2022年3月31日までの間、第5期定期接種の対象として、抗体検査を受け、抗体が低ければ、予防接種を受けることができるようになりました。

順次、お住まいの市町からクーポン券が送付されますので、早めに医療機関や検診の機会を活用して、抗体検査を受けましょう。

生年月日	クーポン券送付年度	備考
昭和47年4月2日から昭和54年4月1日	2019年度	
昭和37年4月2日から昭和47年4月1日	2020年度以降	市町に希望すれば、発行されますので市町窓口にお問い合わせください。

※クーポン券が利用できる医療機関等は、厚生労働省のホームページに掲載されていますので、ご確認ください。

妊娠を希望する女性やご家族の方は

山口県（下関市在住の方は下関市）では、妊娠を希望する女性やそのパートナー等を対象とした風しん抗体検査事業を実施しています。詳しくは、山口県健康増進課または県内の健康福祉センター（保健所）へお尋ねください。

問い合わせ先 県健康福祉センターまたは県健康増進課 TEL: 083-933-2956

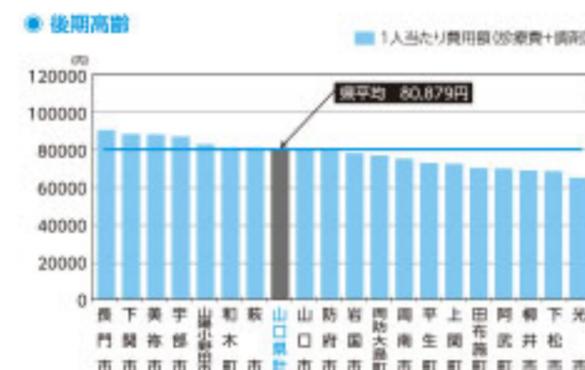
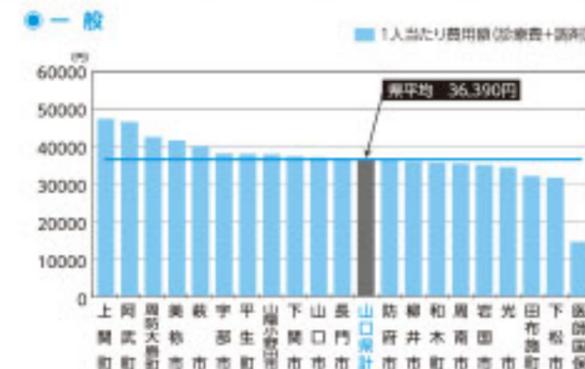
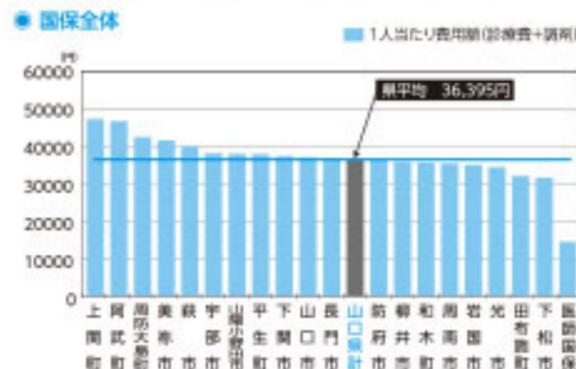
医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

令和元年6月

一般							被保険者数	295,436
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(枚)数	費用額			
診療費	入院	8,437	155,334	4,669,673,360	18.4	553,476	15,806	2.9
	入院外	243,789	380,286	3,573,060,950	1.6	14,656	12,094	82.5
	小計	252,226	535,620	8,242,734,310	1.8	16,212	2,700	17.8
	小計	304,855	631,370	8,917,802,980	2.1	29,253	30,185	103.2
調剤費		163,873	195,837	1,833,056,010	1.2	11,186		
訪問看護		940	5,822	64,725,935	6.2	68,857		
食事・生活療養費		8,142	418,687	280,112,426				
療養費支給分(認定療養)		6,861	31,063	48,098,976				

退職							被保険者数	404
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(枚)数	費用額			
診療費	入院	10	222	5,934,200	22.2	593,420	14,689	2.5
	入院外	357	571	6,590,400	1.6	18,461	16,313	88.4
	小計	367	793	12,524,600	1.9	33,881	32,632	23.0
	小計	460	968	13,664,990	2.1	29,707	33,824	113.9
調剤費		240	287	2,682,220	1.2	11,176		
訪問看護		1	9	87,590	9.0	87,590		
食事・生活療養費		10	643	427,754				
療養費支給分(認定療養)		8	17	32,689				

後期							被保険者数	242,649
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(枚)数	費用額			
診療費	入院	20,644	407,841	10,851,091,950	19.8	525,629	44,719	8.5
	入院外	337,841	599,226	5,053,850,580	1.8	14,959	20,828	139.2
	小計	358,485	1,007,067	15,904,942,530	2.7	540,588	65,547	18.6
	小計	403,583	1,093,422	16,548,410,070	2.7	41,004	68,199	166.3
調剤費		241,196	306,834	3,076,737,970	1.3	12,756		
訪問看護		1,024	8,695	102,580,300	8.5	100,176		
食事・生活療養費		19,950	1,025,026	708,634,033				
療養費支給分(認定療養)		6,136	35,415	54,749,620				



令和元年7月

令和元年8月

一般							被保険者数	294,167
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費								
入院	8,747	159,441	4,847,886,650	18.2	554,234	16,480	3.0	
入院外	253,111	409,157	3,848,411,860	1.6	15,204	13,082	86.0	
歯科	53,118	101,509	718,762,410	1.9	13,531	2,443	18.1	
小計	314,976	670,107	9,415,060,920	2.1	29,891	32,006	107.1	
調剤	171,344	211,819	2,019,000,980	1.2	11,783			
訪問看護	1,015	6,805	75,467,750	6.7	74,352			
食事・生活療養費	8,417	430,602	287,512,253					
療養費支給分(薬品費)	6,738	32,147	49,237,287					

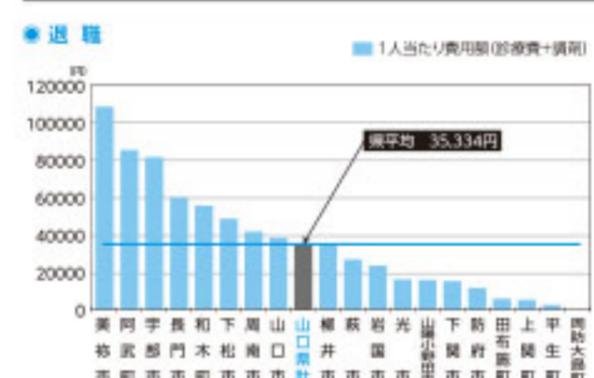
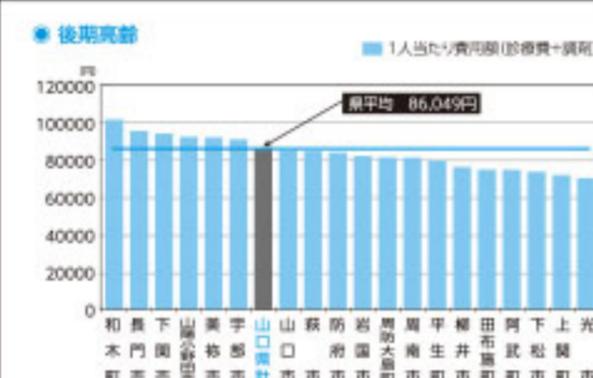
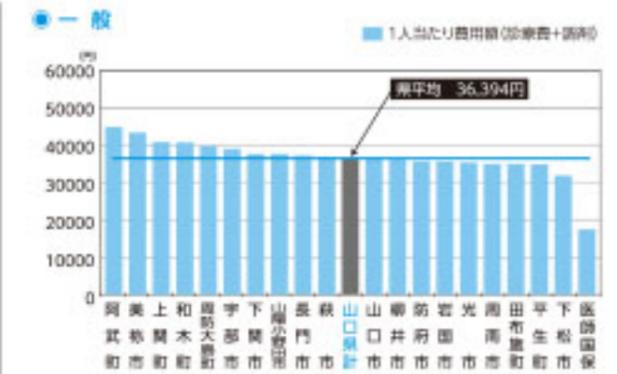
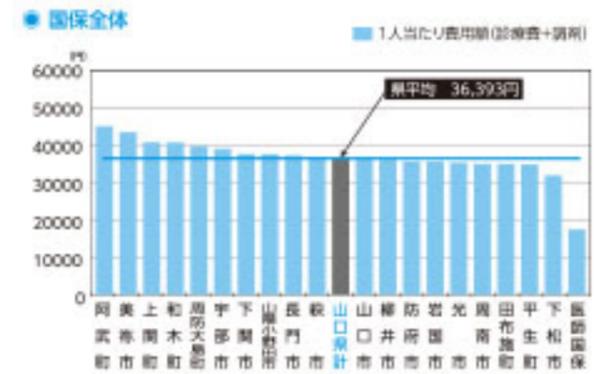
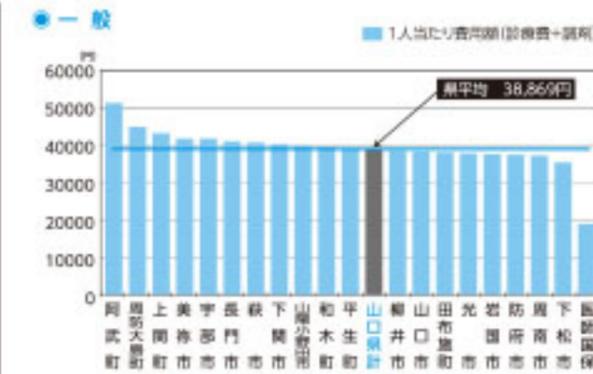
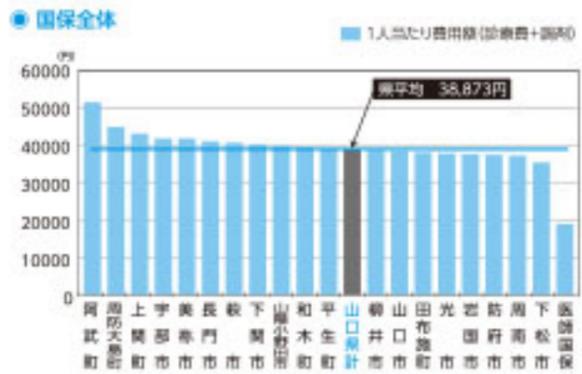
一般							被保険者数	292,937
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費								
入院	8,449	158,498	4,596,868,620	18.8	544,073	15,692	2.9	
入院外	239,176	369,428	3,541,929,810	1.5	14,809	12,091	81.6	
歯科	48,059	84,025	588,428,500	1.7	12,244	2,009	16.4	
小計	295,684	611,951	8,727,226,930	2.1	29,515	29,792	100.9	
調剤	162,421	195,970	1,933,876,690	1.2	11,907			
訪問看護	990	6,279	71,463,700	6.3	72,186			
食事・生活療養費	8,120	425,968	284,893,223					
療養費支給分(薬品費)	6,292	28,498	44,152,291					

退職							被保険者数	361
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費								
入院	11	234	5,326,700	21.3	484,245	14,755	3.0	
入院外	338	574	5,988,430	1.7	17,717	16,588	93.6	
歯科	69	132	926,120	1.9	13,422	2,565	19.1	
小計	418	940	12,241,250	2.2	29,285	33,909	115.8	
調剤	242	309	2,856,950	1.3	11,806			
訪問看護	1	13	121,710	13.0	121,710			
食事・生活療養費	11	627	419,970					
療養費支給分(薬品費)	9	38	60,622					

退職							被保険者数	316
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費								
入院	9	195	4,273,180	21.7	474,798	13,523	2.8	
入院外	250	424	4,050,890	1.7	16,204	12,819	79.1	
歯科	61	103	591,660	1.7	9,699	1,872	19.3	
小計	320	722	8,915,730	2.3	27,862	28,214	101.3	
調剤	186	233	2,249,750	1.3	12,095			
訪問看護	1	9	87,590	9.0	87,590			
食事・生活療養費	9	541	365,384					
療養費支給分(薬品費)	11	28	40,321					

後期							被保険者数	242,792
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費								
入院	21,241	420,176	11,334,035,640	19.8	533,592	46,682	8.7	
入院外	350,188	646,953	5,425,746,530	1.8	15,494	22,347	144.2	
歯科	45,165	90,301	677,421,670	2.0	14,999	2,790	18.6	
小計	416,594	1,157,430	17,437,203,840	2.8	41,857	71,820	171.6	
調剤	251,577	335,851	3,454,766,190	1.3	13,732			
訪問看護	1,100	9,962	116,330,120	9.1	105,755			
食事・生活療養費	20,493	1,054,832	730,102,744					
療養費支給分(薬品費)	6,143	36,618	56,473,226					

後期							被保険者数	243,131
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費								
入院	20,808	422,414	11,191,588,080	20.3	537,850	46,031	8.6	
入院外	336,369	586,812	5,033,949,320	1.7	14,966	20,705	138.3	
歯科	41,077	75,163	564,329,620	1.8	13,738	2,321	16.9	
小計	398,254	1,084,389	16,789,867,020	2.7	42,159	69,057	163.8	
調剤	242,268	314,141	3,281,112,640	1.3	13,543			
訪問看護	1,044	8,906	106,994,895	8.5	102,486			
食事・生活療養費	20,052	1,060,692	733,308,774					
療養費支給分(薬品費)	5,785	32,273	50,127,580					





連合会ノート

7月から9月の行事

7月

病院事務(局)長会議：国保会館

今年度からは国保会館での開催となり、県内公立病院や国保診療施設の事務(局)長等25人が出席しました。各病院からの提出議題8題について協議が行われました。



12金

29月

山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会：国保会館

30水

市町介護保険事務担当者 研修会：国保会館

市町の介護保険担当者38人が参加しました。国保連合会担当者から「事業所台帳管理業務について」等、介護保険事務の基礎知識や注意点について説明がありました。



8月

2金

国保運営協議会長・国保主管課長 保健師等合同研究協議会：国保会館

市町国保運営協議会会長をはじめ42人が参加しました。講師に政策研究大学院大学の島崎謙治教授を迎え、「国保制度の過去・現在・未来」と題した講演が行われました。

9金

9月

13金

国保事務担当者初任者研修会 ：国保会館



市町の国保事務担当初任者58人の参加で開催され、県医務保険課や国保連合会の各担当者から国保事務の概要について説明がありました。

第三者行為求償事務研修会 ：国保会館



市町の第三者行為求償事務担当者47人の参加で開催されました。県、連合会担当者による事務手続の説明のほか、第三者行為求償事務アドバイザーの高田権厚氏による講演が行われました。

健康教育用器材のお知らせ



超音波骨量測定装置 ビーナスevo

- ・骨梁面積や骨年齢を測定します
- ・測定時間：およそ20秒
- ・左右どちらの足でも測定可能です
- ・小型・軽量なので場所をとらず、移動も簡単

※超音波骨量測定装置ビーナスⅢも引き続き、貸し出しを行っています。

貸し出しのお申し込み

各市町の「国保保険者ネットワーク」→「国保健康教育用器材等予約管理システム」からお申し込みください。

お問い合わせ

山口県国民健康保険団体連合会
保健事業課保険者支援班
TEL：083-925-2033

告知板

第32回山口県
国保地域医療学会
●日時 11/2(土)
●場所 国保会館

国保制度改善強化
全国大会
●日時 11/28(木)
●場所 東京都

令和元年度
徴収事務研修会
●日時 12/16(月)
●場所 国保会館

編集後記

▼7～9月、あるドラマが世間をにぎわせた。放送翌日にはツイッターのワールドランキングにランクインして、さまざまな視点から「誰が犯人なのか？」という予想をみんながネット上で行う。

学生時代は、テレビが娯楽の中心だった。友人達と夜見たドラマの話をよくしたものだとな懐かしそう。時代は変わり、会ったことがない人とでも共通の話題で会話したり、ゲームを楽しめたりする。進歩の目覚ましさについていけない自分が昔を懐かしむ。

国保やまぐち 燦 No.374

令和元年秋発行(季刊発行)
発行部数 800部

発行所

山口県国民健康保険団体連合会
〒753-8520(個別番号) 山口市朝田1980番地7
TEL 083-925-2003

印刷所

コロニー印刷
〒747-1232 防府市大字台道522
TEL 0835-33-0100

※国保やまぐち燦は、一部UDフォントを使用し、読みやすい誌面作りを心がけています。



駅長さん手描きの山口弁ポップやたくさんのフィギュアなどで飾られた店内はアットホームでとてもにぎやかです。これまで道の駅を訪れた日本一周チャリダー（自転車で日本を一周をする旅人）の写真も飾られています。



秋吉台の香り漂う「リフレッシュロード」みとう



店内ではごぼう茶やごぼうかりんとつなど、特産品「美東ごぼう」の商品をはじめ、県内各地の特産品やお土産を取りそろえています。

レストラン古那では、美東ごぼうを使ったごぼうコロッケやごぼう天うどん・そばなどを楽しむことができます。ごぼうを麺に練りこんだごぼううどんは必食！



道の駅から出発



秋吉台
日本最大のカルスト台地で山口県を代表する観光地。展望台横のMine秋吉台ジオパークセンター「Karstar」ではコーヒーを飲みながら大自然を一望できます。

道の駅から 6.2km



側に流れる大田川は、涼しくて夏の川遊びにぴったりです。公園には大型遊具「ごぼうさんのわくわくファーム」も！



外には大仏様のモニュメントが！奈良の大仏を作る際に「長登銅山跡」で産出された銅を使ったため、美東町は「奈良の大仏のふるさと」といわれています。



道の駅「みとう」 (1997年開設/県内12番目)

住所：山口県美祿市美東町大田近光5480-1
TEL：08396-2-2500

