

国保やまぐち

きらめき

燦



2020

冬

No.375

見ちゃった&聞いちゃった 特集
森の木漏れ日に癒されて心も体も健康に！
山口市徳地総合支所
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 その2～
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

新たな時代にも、安心して暮らせ、豊かさを実感できる県づくりを



山口県知事

むら おか つぐ まさ
村岡 嗣政

明けましておめでとうございます。

すがすがしい新春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げますとともに、皆様にとりまして、本年がより良い年となりますことを、心からお祈り申し上げます。

皆様におかれましては、平素から、地域医療の確保や、地域住民の健康の保持・増進に多大な御貢献をいただくとともに、県政各般にわたり御支援、御協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、今年の干支は「庚子」です。「庚」には「更る」、「あらためる」という意味が、「子」には「増える」、「新たに芽生えて、いろいろな方向に育ち始める状態」という意味があり、過去の成果から引き継ぐべきものを維持しつつ、新たな環境や局面に向けて体制を整えていく年といわれています。

私は、令和として初めての新年を迎え、この時代

においても、県民の皆様が安心して暮らせ、豊かさを実感できる、そうした希望にあふれる県づくりをしっかりと進めていく決意を、新たにしたところです。

このため、県政の運営指針である「やまぐち維新プラン」が3年目を迎えることから、プランに掲げる「産業維新」「大交流維新」「生活維新」の「3つの維新」への挑戦を更に深化させ、県民の皆様に見える効果をお示ししていきたいと考えています。

そして、現在、策定を進めている第2期の地方創生の総合戦略に、未来技術の活用など、新たな視点を積極的に取り込み、地方創生の取組を次のステージに押し上げ、人口減少の克服に向けた確かな足がかりを築いてまいります。

国民皆保険制度を支える重要な基盤である国民健康保険制度については、平成30年4月の改正により、都道府県単位に広域化されたことから、市町とともに運営を担う県は、財政運営の責任主体として、制度の安定化を図っているところです。

私といたしましては、国民健康保険事業に関する県と市町の統一の方針として策定した「山口県国民健康保険運営方針」に基づき、引き続き、市町や関係団体の方々と十分に連携しながら、安定的な財政運営や効率的な事業の確保を図るとともに、県民の皆様のご健康の保持・増進や、良質かつ適切な医療の効率的な提供に資する医療費適正化の取組を推進してまいります。

こうした取組を進めるためには、今後とも、皆様方のたゆまぬお取組やお力添えが大きな力になると考えていますので、なお一層の御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、山口県国民健康保険団体連合会の益々の御発展と、皆様方の御健勝、御多幸を心から祈念し、新年の御挨拶とさせていただきます。

令和2年 元旦

誰もがより長く元気に活躍できる社会を目指して

新年あけましておめでとうございます。

令和最初の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆様には日頃から国保中央会の運営に対しまして、ご支援とご協力をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

ご案内のとおり、生産年齢人口の減少、少子高齢化に伴う社会保障費の増加、就業構造の変化など、国保制度を取り巻く環境は年々厳しさを増しており、国保の事業運営は平成30年4月の新制度施行後につきましても、多くの市町村において一般会計から多額の繰入を行っているなど、依然として厳しくかつ困難な多くの課題に直面しております。

このような状況の下、国は人生100年時代を見据え、「誰もが安心できる全世代型社会保障制度」の構築を目指し、昨年「全世代型社会保障検討会議」を設置して、70歳までの就業機会の確保や年金受給開始年齢の選択肢の拡大をはじめとする、医療、介護を含む社会保障全般にわたる改革の議論を進めていくこととしています。

この改革を進めるに当たっては、健康寿命の延伸も重要視されており、誰もがより長く元気に活躍できるよう、今後ますます医療保険者が予防・健康づくり事業を積極的に推進していくことが重要な課題となっております。

また、昨年5月に成立した健康保険法等の一部を改正する法律において、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施が盛り込まれ、本年4月から施行されます。

この法律による改正後の高齢者医療確保法において、国保連合会及び中央会は、広域連合間、あるいは市町村間の連絡調整を行うとともに、専門的な技術又は知識を有する者の派遣や情報提供、保健事業の実施状況の分析及び評価、その他必要な支援を行う旨の努力義務規定が盛り込まれ、その役割と責任を果たしていくことが強く求められています。

具体的には、国保データベース（KDB）システ



国民健康保険中央会
会長

おか ざき せい や
岡崎 誠也

ムによる各種データ提供等の支援をはじめ、国保・後期高齢者ヘルスサポート事業による保健事業支援など、より効率的かつ効果的な健康づくりに貢献することが期待されております。

このような状況の中で、本会は、全国の国保連合会の皆様とこれまで以上に一体となり、全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方団体や国保組合などの関係団体とも十分に連携を図りながら、保健事業はもとより、医療費の審査支払や事務処理システムの開発・運用など、保険者の皆様の業務支援に総力をあげて取り組んでまいりますので、なお一層のご支援、ご協力を賜りますよう切にお願い申し上げます。

結びに、新しい年が明るく希望に満ちた素晴らしい一年となることを心からご祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

令和2年 元旦

特集 地域の環境を生かしたウォーキング教室

森の木漏れ日に癒されて 心も体も健康に！



山口市の徳地地域では、森の持つ癒し効果を健康づくりに生かす取り組み、「森林セラピー」を取り入れたウォーキング教室を企画している。今年度の教室は11月21日（木）に開催された。山口市徳地総合支所の総合サービス課健康づくり担当・石丸典子さんと、農林課森林活用・セラピー担当の木原園恵さんと話を伺った。

取材／増田・藤田

森の中でウォーキング教室を

「教室に参加された方には、徳地の森を楽しんでほしいと思います。自然を満喫して、さらに健康づくりのきっかけになればうれしいです」と石丸さんと木原さんは話す。

山口市では毎年、各地域でウォーキング教室を開



森は春と秋がベストシーズン。秋には紅葉も見られる



石丸典子さん



木原園恵さん

催しており、その中の1回は徳地地域で行われている。これまでのウォーキング教室では、講師を招いてウォーキングのフォームチェックをしたり、実践として佐波川沿いを歩いたりといった活動をしてきたが、今年度初めて「森林セラピー」を取り入れた森でのウォーキング教室を試みた。「ジオパークウォーキングやヘルシーランチ付きのウォーキング教室など、市内ではさまざまな趣向や地域の特徴を生かした教室を開催しています。そこで徳地地域でも、豊かな地域資源を生かした森林セラピーとウォーキング教室を一緒にやることにしました」と経緯を説明する。

森林セラピーとは？

森の中を歩き、五感全体で自然に触れると心地よさを感じる。そのような森の持つ癒し効果を、人間の心と体の健康づくりに生かそうとする取り組みが森林セラピーだ。森林セラピーの効果には、疲労軽減やリフレッシュ効果、免疫力を高めるヒトNK（ナチュラル・キラー）細胞数の増加などがあり、科学的根拠に基づいて証明されている。

徳地の森は平成18年に、特定非営利活動法人「森林セラピーソサエティ」が全国に定める森林セラ

ピー基地の第1期として認定された。基地は全国に60箇所以上あるが、山口県で認定されているのは徳地だけである。認定には「歩きやすい散策路が2本以上ある」「滞在・宿泊施設がある」などの条件のほか、リフレッシュ効果の実験なども行われる。

徳地森林セラピー基地には全部で6つのエリアがある。滝や紅葉などの自然環境や、標高差による歩きやすさがそれぞれ異なるので、人数や目的によってコースを選ぶことができる。

徳地の森は森の案内人におまかせ

基地では森の案内人にガイドをお願いすることもできる。森の案内人とは、山口市が認定した山口市森林セラピー基地限定のガイドのことで、現在およそ90人が登録している。

ガイドは申し込み時に、どのようなメンバーでどのような目的で来られるかを聞き取り、希望にあった体験を提供するツアーを考えて案内してくれる。「基本のコースはありますが、申し込みをされる方の要望や所要時間に合った、その季節の一番良いコースを案内してくれます。ツアー前には、ガイドが必ず何回か下見を行い、森の様子や歩道、草木などをチェックしています」と木原さん。森の中なので、どうしても木や石が転がっていることはある。下見は入念に行われているとのことだ。

ガイドツアーは友達同士や家族、保育園などの遠足で利用されることもあり、幅広い年代に親しまれている。ツアー時には簡易ルーベの貸し出しもあるので、案内人による森の植物の話聞きながら観察を楽しむことができる。また、バリアフリーのコースもあるため、車椅子でも参加できるとのことだ。



エリアの1つ「堂島林コース」は初心者でも歩きやすい



森に出発する前に、西田井さんから歩き方のコツを教わる

ウォーキングと森林セラピーの両方を楽しむ

この度開催された「徳地の森の木漏れ日に癒されるウォーキング教室」は、これまで健康づくり担当が開催していたウォーキング教室に森林セラピーを取り入れた内容となっている。「ウォーキングは健康づくりのために早いペースで歩くのに対して、森林セラピーは癒しを求めてゆっくりしたペースで歩くので、趣旨が少し異なります。2つをどのように組み合わせるか、すり合わせが難しかったです」と石丸さんと木原さんは語る。今回は行きと帰りで歩き方を変え、ウォーキングと森林セラピーの両方を体験できるようにした。

およそ1kmある森の中のコースを、行きはウォーキングでの健康づくりをメインに進んでいく。出発前や道中では、健康運動指導士の西田井恭子さんから「健康に効果的な歩き方」として、運動靴の選び方・履き方や、姿勢・視線などを意識した歩き方を教わった。帰り道では森林セラピーがメインとなる。甘い香りのするタカノツメの葉や、正月の輪飾りにも使われるウラジロなど、森の案内人からさま



森の案内人、瀬川さんに森の植物を教えてください

ウラジロの葉

ざまな植物について教えてもらいながら、森歩きを楽しんだ。

森に入る前と後には、唾液中のアマラーゼによるストレスチェックを参加者一人ひとりに実施した。アマラーゼはストレスがたまると数値が上昇する。数値の増減を目で見て確認することで、森のリフレッシュ効果をさらに実感することができるという訳だ。(筆者も教室に参加させていただいたが、実際に数値がかなり減っていて驚いた)

また昼食には、森林セラピー参加時のみ販売される、徳地の名産品を使った「癒しの森弁当」が用意された。参加者全員で弁当を食べながら談笑したり、管理栄養士から食事に野菜を取り入れるコツなどについて説明を聞いたりした。青空の下で食べる昼食は、普段とは違った気分を味わえる。「昼食時間を設けたのは今回の教室が初めて。交流を深めながら「野菜は1日350g以上摂取」など、食事での健康づくりも意識してもらえると嬉しいです」と石丸さんは話した。



徳地の食材をふんだんに使った「癒しの森弁当」

参加者は山口市内各地から

教室は35人の参加で行われた。これまでは徳地地域の参加者が多かったが「今回は徳地地域以外の市内各地から参加する方が多かったです。初めての企画で、参加してもらえるのか少し心配していたので、とても意外でした」と石丸さんと木原さんは口をそろえた。昼食やマイクロバスでの送迎を用意したこともあるが、森林セラピーを取り入れたことが、参加が多かった一番の理由ではないかと話す。「さまざまな地域の方に、徳地地域の森や自然の豊かさを知ってもらえるという点でも貢献できているのかなと思います。市内全域の皆さんに森林セラピーを体験してもらい、健康づくりに活用してもらいたいです」とのことだ。

教室を歩くきっかけづくりに

今回好評だったため、徳地地域のもつ森林セラピー資源を取り入れたウォーキング教室はこれからも続けていく予定だ。「この教室を機に歩く楽しさや、ちょっと歩いてみようかなという気持ちがわいてくればいいと思います」と石丸さんは話す。山口市ではウォーキングマップも公表しているので、それらもぜひ活用してほしいとのことだ。

健康づくりに、日頃のリフレッシュに、一度徳地の森を訪れてみてはいかがでしょうか。



山に向かって「やっほ！」と叫ぶと気持ちがいい

やまぐちの魅力再発見！ウォーキングマップやまぐち



市民の皆さんの健康づくりに役立てていただけるように、山口市内各地域のウォーキングマップを見ることができます。
http://aac-omap.com/yomap/index_walking_top.php

徳地地域に新しいマップが追加されました！

- ・奇兵隊本陣コース (4km)
- ・青遊隊コース (4km)



お住まいの地域のコースや市内各地を歩いてみませんか？

第7回 森フェス ～徳地の森ンピック2020～

「森フェス」は、自然豊かな森林セラピー基地で、森と人、人と人がつながり、森を楽しむ一日です。
小さなお子さまから、どなたでもお気軽におこしく下さい。

日時: 令和2年5月6日(水・振休)
9:30~16:00 ※雨天決行
(受付9:00~15:30)
場所: 国立山口徳地青少年自然の家
(山口市徳地船路668)

楽しい企画が盛りだくさん!!
・今年は特に野遊びが充実!
木登り、スラックライン、テントサイルほか
・森林セラピーガイドツアー、トレッキング
・リラクゼーション体験 ・クラフト、ワークショップ
・フード&カフェコーナー ・子どもの木育ひろば など

お問い合わせ先 一般社団法人もりとわ(森林セラピー山口)【TEL】0835-56-5234

山口市徳地総合支所

【住所】〒747-0292
山口市徳地堀1744番地
【TEL】0835-52-1114
(総合サービス課健康づくり担当班)





第32回山口県国保地域医療学会

新時代「令和」を迎え地域医療を未来につなげる

11月2日、国保会館にて第32回山口県国保地域医療学会が開催されました。今年は「新時代「令和」を迎え地域医療を未来につなげる」をメインテーマに、県内の国保診療施設関係者や市町国保関係者およそ180人が参加しました。



開会あいさつをする古富学会長

高齢化の進む山口県で、地域医療を次世代未来へつなげるために

開会式では古富崇浩学会長（下関市立豊田中央病院長）が「令和には「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」という意味がこめられています。令和になって初めての本学会が、高齢化の先進地域である山口県で、地域医療を次世代未来へつなげる文化を育む一助となることを期待しています」とあいさつしました。

その後、研究発表・病院紹介が行われ、7人の参加者が発表しました。午後からは、岐阜県北西部地域医療センター・センター長の後藤忠雄先生による特別講演が行われ、パネルディスカッションでは4人のパネラーがテーマに沿って発言しました。

パネルディスカッション

テーマ 地域包括ケアシステムの推進



発言者

美祿市立美東病院地域連携室 社会福祉士	大石 悦子
上関町地域包括支援センター 保健師	村谷 香織
美祿市立美東病院 主任理学療法士	今倉 晶子
山口県立総合医療センター へき地医療支援部 診療部長	原田 昌範

助言者

北西部地域医療センター センター長	後藤 忠雄
国保白鳥病院 病院長	
山口県健康福祉部長寿社会課 課長	山崎 晶子

司会者

光市立大和総合病院 院長	板垣 達則
下関市立豊田中央病院 事務局長	倉本 隆司



特別講演

つなげる・つながる地域医療

—ネットワークで地域医療を支える：県北西部地域医療センターの取り組み—

中山間地域の地域医療は、少子高齢化・人口減少という大きな変化によって、医師不足等多くの課題を突きつけられている。岐阜県では一人赴任診療所が多く、医師への負担が大きいことも課題となっていた。

そこで、県北西部地域医療センターでは郡上市、高山市、白川村の連携協定のもと、基礎自治体の枠組みを超え、複数の診療所を複数の医師で支える仕組みを作りあげた。

「目の前の人の、目の前の地域のQOLを支えること」を理念に、「つなぐ」を運営キーワードとして掲げている。このキーワードのもと、在宅医療、へき地医療の機能に重点を置いた運営、小学生からの人材育成などに取り組み、持続可能な地域医療システムの維持発展を目指している。



県北西部地域医療センター センター長
国保白鳥病院 病院長

後藤 忠雄

研究発表



長期療養中の足爪白癬患者のフットケア
～泡洗浄による簡易的な方法を取り入れて～
光市立大和総合病院
看護師 土井 望代



アンケート調査から見えてきた、これからの「健康教室」のあり方
周防大島町立東和病院
副院長 廣本 好美



共用基準範囲の採用について
周防大島町立大島病院
臨床検査科技師長 宮田 健治



当院における息止め3DMRCPの試み
周防大島町立東和病院
放射線科主任 渡邊 隆介



美東病院における認知症対応と課題
～アンケート調査に基づいて～
美祿市立美東病院
内科部長 村上 泰昭



看護師へのバイタルサインの勉強会を通して、患者の状態把握の改善に努めた事例
岩田市立錦中央病院
医師 村井 達哉

病院紹介



美祿市立美東病院の紹介

美祿市立美東病院
事務長 西山 宏史

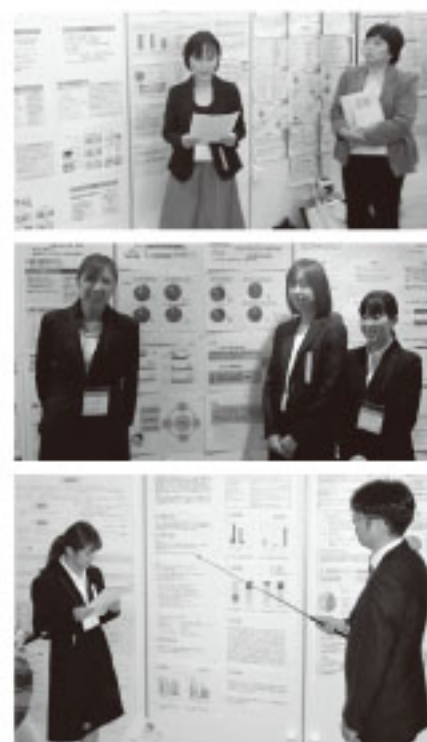
第59回全国国保地域医療学会

メイン
テーマ

地域包括ケアシステムの 更なる深化を目指して ～近代医学・西洋文化伝来の地からの発信～



10月4日、5日に長崎県長崎市にて全国国保地域医療学会が開催され、全国からおよそ1000人、山口県からは26人が参加しました。「地域包括ケアシステムの更なる深化を目指して～近代医学・西洋文化伝来の地からの発信～」をメインテーマに特別講演やシンポジウムなどが行われ、両日行われた口演発表とポスター発表では、山口県からは7人の地域医療関係者が日々の研究の成果を発表しました。



口演発表

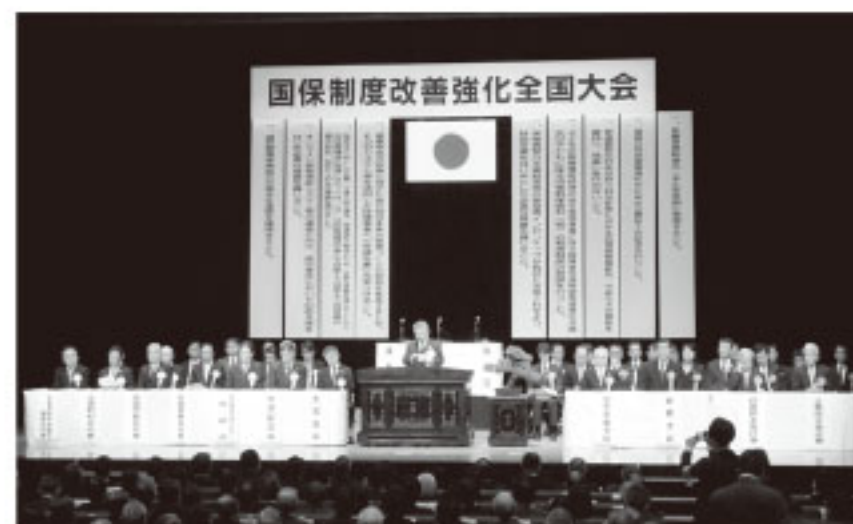
認知症で先行期に障害がある患者の食事摂取への取り組み ～アセスメントシートと対策プログラムを活用して～	周防大島町立大島病院 一般病棟	山田 幸英
術後急性期医療優先の中で、術後患者の身体拘束解除に向けた取り組み	周防大島町立東和病院	寺戸 弥生
高齢患者より悲観的発言を聞いた時の看護師の反応を知る ～看護経験年数による対応の違いに焦点をあてて～	周防大島町立橋病院病棟	田中 優衣
大島大橋損傷に伴う断水への対応～医療継続のための努力～	周防大島町立大島病院	松本 直晃

ポスター発表

認知症患者に合わせた対応により興奮・攻撃の誘因を減少させる取り組み ～認知症患者の攻撃性と看護師のストレス軽減について～	周防大島町立大島病院	岡田 真菜美
外来における清潔問診指導の検討 ～後期高齢者の指導パンフレット作成～	下関市立豊田中央病院	澄田 美紀代
摂食・口腔ケアのパンフレット作成による意識・知識の変化 ～関連施設・病院への実態調査から～	美祿市立美東病院	磯中 良子

国保制度改善強化全国大会

医療保険制度の一本化の実現など 9項目を決議



11月28日、東京都の日本消防会館で「国保制度改善強化全国大会」が開催されました。国保中央会をはじめとする国保関係9団体の主催で行われ、全国の市町村長等およそ1000人、山口県からは11人が参加し、医療保険制度の一本化の早期実現など、9項目の決議が採択されました。

国保の抱える重要課題の 解決に向けて

主催者あいさつにて、国保中央会の岡崎誠也会長は、今後国保制度を取り巻く環境がますます厳しくなることについて触れ「本大会で、国保制度の構造的課題や医師・医療従事者の確保等、国保の抱えている重要課題の解決に向けた決議を行い、国に実現を強く求める」と述べました。続いて、高知県土佐清水市の泥谷光信市長による大会宣言の後、厚労相（代読）、総務相（代読）、自民党、立憲民主党の代表が来賓の祝辞を述べました。

議事では、9項目の決議文が読み上げられ、大会の総意として採択されました。

山口県選出議員11人に陳情

大会終了後は、国会・政党・政府関係者に陳情活動を展開し、国保制度の改善を訴えました。山口県選出の国会議員に対する陳情では、周防大島町の椎木巧町長、下関市国保運営協議会の波佐間清会長ほか5人が両院11人の議員に陳情書を渡しました。今年度は高村正大議員、杉田水脈議員、古田圭一議員に直接陳情書を渡し、国保に関する認識の共有や意見交換を行いました。



高村議員への陳情



杉田議員に説明する様子



古田議員に陳情書を手渡す

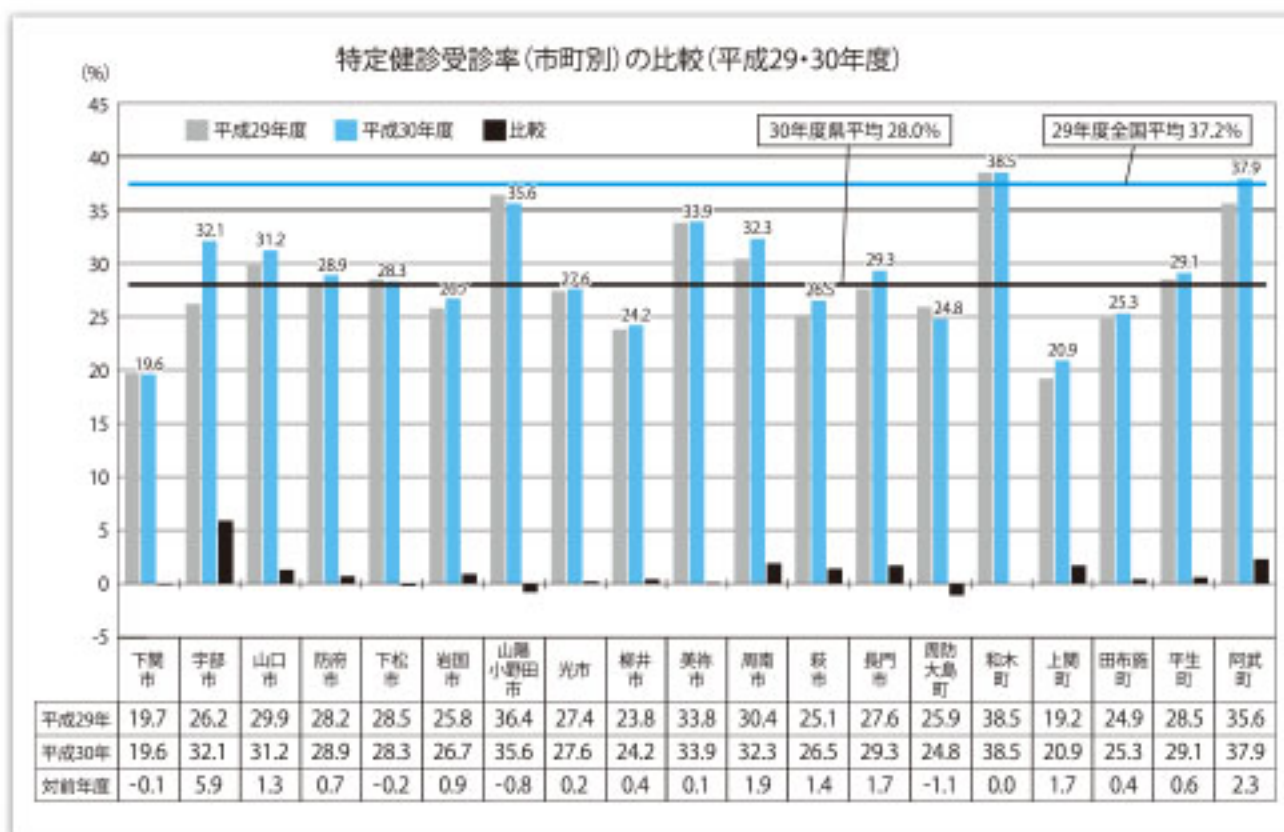
特定健診受診率 平成30年度 特定健診の実施状況

平成30年度特定健診受診率（市町国保保険者） 県平均28.0%
平成27年度から平成29年度は受診率全国ワースト1位

受診率向上のためにさらなる取り組みを！

平成30年度特定健診等の法定報告について、本会から国民健康保険中央会を經由して、社会保険診療報酬支払基金への提出が完了したことから、提出した法定報告数値を基に特定健診の実施状況（市町国保保険者）を取りまとめました。

下記は、平成29・30年度特定健診受診率（市町別）を比較したものとなっています。
平成30年度県平均の受診率は28.0%となり、緩やかに上昇を続けています。



14市町で受診率がアップ

平成30年度の特定健診受診率を市町別にみると、最も高かった受診率は和木町の38.5%で、30%台が7市町、20%台が11市町、10%台が1市となっています。

また、19市町中14市町で受診率が前年度と比較して上昇しています。受診率が最も上昇した宇部市では、5.9ポイントの上昇となっています。

宇部市の上昇の要因の一つとして、平成30年度から未受診者に対するタイプ別受診勧奨通知の送付に

取り組まれたことが上げられます。同様の取り組みを継続してきた山口市でも、5年間で10ポイント以上上昇している状況です。

平成27年度から平成29年度には国保保険者の受診率が全国最下位となり、平成30年度も厳しい結果となることが予想されます。今後、本会においても未受診者に対するタイプ別受診勧奨通知等の取り組みを支援していきます。これがさらなる受診率向上に

つながるよう、保険者と本会で連携し活動を展開していく予定です。

受診率の推移（県平均）

年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
受診率	24.2%	25.4%	26.0%	26.7%	28.0%
対前年度	1.4	1.2	0.6	0.7	1.3

「下松市福祉健康まつり」への参加

受診率の現状、特定健診の必要性を住民に伝える

「下松市福祉健康まつり」で特定健診の普及啓発

山口県国保連合会では、毎年、市町が開催する健康まつり等へ参加し、特定健診・特定保健指導の普及啓発を行っています。

本取り組みは、山口県保険者協議会構成団体と共同し、本県の低迷する特定健診受診率の向上に寄与することを目的としています。今年度は下松市の協力のもと、令和元年11月24日（日）に下松タウンセンター中央広場およびスターピアくだまつロビーで開催された「下松市福祉健康まつり」に参加しました。

アンケートで8割以上が特定健診を受診・受診予定

山口県保険者協議会の構成団体である全国健康保

険協会山口支部および健康保険組合連合会山口連合会からも参加いただき、特定健診に関するアンケートを実施しながら山口県の特定健診の受診率の状況等について説明を行いました。協力いただいた参加者には特定健診およびジェネリック医薬品の使用促進に関するリーフレットや記念品の配布、血管年齢および肌年齢の測定等を行いました。

アンケートには、およそ270人に参加いただきました。8割以上の方が今年度の特定健診を「受けた」「これから受ける」と回答されたのに対し、2割程度の方が「受けない」「がん検診のみ受ける」と回答されました。受けない理由については、「受けるのが面倒」「通院中」「健康だから」との回答が得られました。

今後も関係団体と連携し、健診の必要性等を伝える取り組みを継続していく予定です。



アンケートと血管年齢の測定等を実施

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

前回は、現状各方面において実施されている勤務スケジュールに基づいて、体内時計の機能異常をできるだけ避けるための工夫について考えてみました。今回は、体内時計の性質に基づいて健康を優先的に考えた上で、24時間体制を維持するための新しい勤務スケジュールについて提案してみたいと思います。

現状の交替制勤務では限界がある

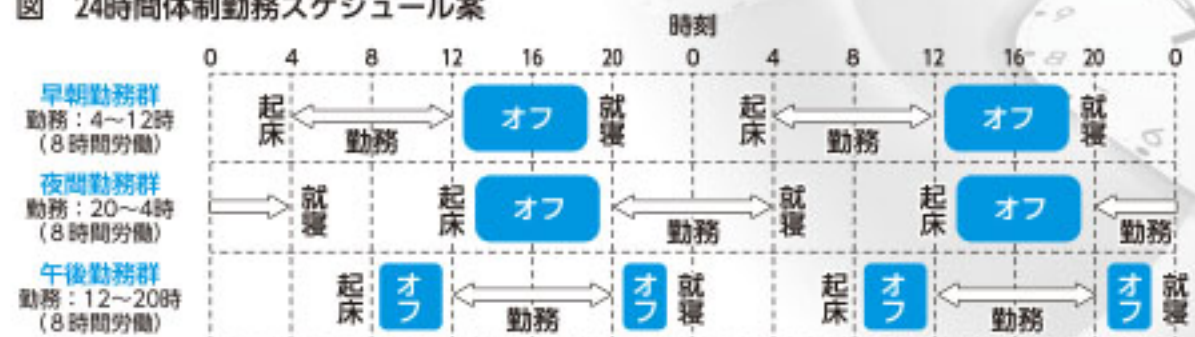
体内時計は頑固におよそ24時間のリズムを刻むからこそ、その本来の役割を果たすことができます。したがって、体内時計の針を急に進めたり遅らせたりするのは難しいことを念頭に置いて、24時間をカバーするための勤務スケジュールを考えるべきでしょう。しかしながら、現状の勤務スケジュールでは、交替制の形態を採用している場合がほとんどかと思えます。そのため、体内時計と勤務スケジュールの同調を放棄して場当たり的に対処する方法、あるいは体内時計を可能なかぎり調節して勤務スケジュールに同調させる方法、このどちらかを選択せざるを得ません。前者が散発的夜勤に適しており、後者が連続的夜勤に適していることを前回説明しました。

これらは現状多くの組織が採用している交替制方式を維持したままで体内時計を考慮して改善するという妥協案であり、加えて、現実的にはさまざまな限界が存在することを説明しました。例えば、散発的夜勤を乗り切るために仮眠が必要ですが、都合よく仮眠がとれる職場はとても珍しいと思えます。連続的夜勤については、毎週のように変化する勤務スケジュールに合わせて体内時計を上手に調節し続けることがとても難しいと思えます。

交替せずに24時間体制を維持する

そこで私は、交替制方式を採用せずに、24時間体制を維持するための方法が必要だと考えます。すなわち、図で示しているように、労働者集団を早朝勤務群・夜間勤務群・午後勤務群に分け（もっと細かく分ける方が効果的かもしれませんが）、各群の労働者はその勤務時刻帯を継続維持して生活するという方式を提案したいと思います。このグループ分けは体内時計の個性に基づいて行います。早朝勤務群に夜型の人が、逆に夜間勤務群に朝型の人が配属されることは避けなくてはなりません。体内時計の個性

図 24時間体制勤務スケジュール案



24時間体制を維持し、かつ生活リズムの大幅な変化による負担を避けるために、朝型や夜型などの体内時計の個性を考慮した群分けを行い、勤務時刻帯を一定に固定する。図の例では、「午後勤務群」がやや夜型の勤務時刻帯を担当することでオフの分断という不利益が生じるが、この痛み分けによって他の2群の生活時刻帯を比較的正常に維持することができる。

の判断のために、将来的には生体分子を測定することで客観的に判断する方法が実用化されるかもしれませんが、現状でも精度はともかく朝型や夜型を質問票によって点数化して簡易に判定することが可能です。これについては、以前、「自分の体内時計が朝型と夜型のどちらか知る方法」のところで、MCTQという質問票を例に説明しました。

痛み分けで互いの負担を減らす

図では、早朝勤務群の勤務時刻帯を朝4時から昼12時としており、また、夜間勤務群の勤務時刻帯を夜8時から朝4時としています。この2群は朝4時に仕事を交替しており、これによって24時間勤務体制を維持することができます。各群の労働者は生活リズムを固定することで、体内時計と生活リズムのずれを防ぐことができます。勤め先による適切な指導の下、勤務時刻のみならず睡眠や食事の時刻も規則正しく維持しなければなりません。注意すべきは、休日においても、できるだけこの生活リズムを維持することです。早朝勤務群の労働者は朝4時から仕事を開始し、午後は自身の生活時間（オフ）とし、夜間勤務群の労働者は午後はオフとして過ごし、夜から働くこととなります。これらの生活リズムは必ずしも普通とは言えないかもしれませんが、体内時計の個性が合っているならば健康上許容できると推察します。また、オフの時刻帯が一般社会からずれていないことも利点です。このスケジュールを維持しながら、家族と食事をしたり外出したりできます。一方、午後勤務群においては、就寝起床時刻は一般的ではありますが、オフが分断されるというストレスが存在します。この痛み分けによって、他の2群の負担が軽減されているのです。

体調等に応じて勤務時刻帯を変更する

朝型や夜型などの体内時計の個性に基づいて群分けしたにもかかわらず、体調を崩す場合があると思えます。また、加齢などによって体内時計の特性が変化する場合、あるいはライフイベントによって生活時刻帯が変化する場合も考えられます。勤務時刻帯を恒常的に固定化する必要はなく、労働者の状況に合わせて柔軟に変更を受け入れることも必要でしょう。この際、いきなり他の勤務時刻帯へ変更すると時差ぼけのために体調不良となりますので、少しずつ体内時計をずらして馴染ませる期間が必要となります。例えば、夜間勤務群の労働者が午後勤務群に移行するには、生活リズムを4時間以上朝方向へずらす必要があります。生活リズムを毎週1時間ずつ段階的にずらすことで、生活リズムの前進を完了させることが好ましいでしょう。

今回の提案は実際に実施検証したことがありませんので現状では机上の空論に等しいですが、健康と24時間勤務体制を両立できる有効な手段だと思えます。最近、この私の提案を支持するような研究論文が報告されています。次回は、この興味深い研究成果について紹介したいと思います。

プロフィール 明石 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 検索

- 平成4年 北海道立旭川高等学校卒業
- 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

からだのミカタ

・・・肥満編①・・・



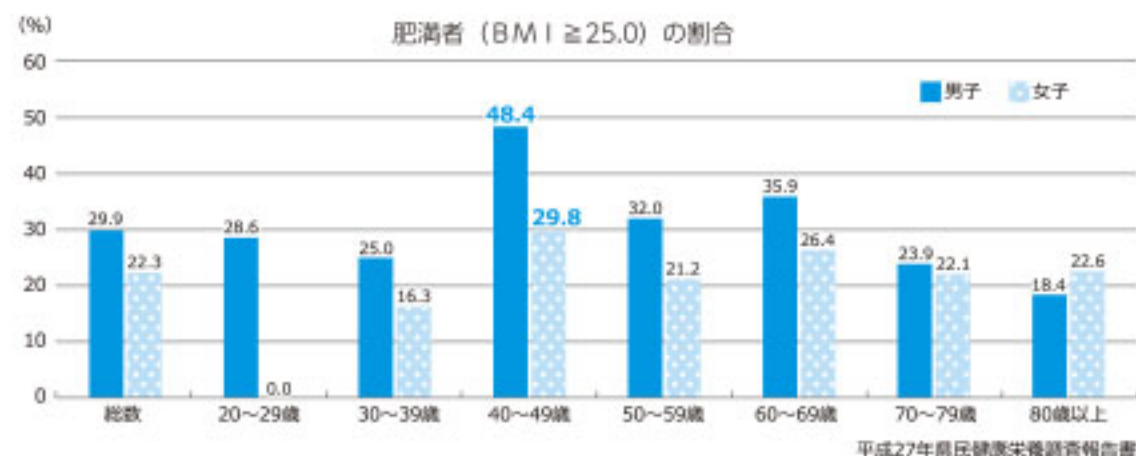
こんにちは。今年もまた暑い季節が長かったですね。寒くなり、やーっと鍋がおいしい季節になった！と、毎週のように鍋が登場します。簡単(これが1番)・おいしい・野菜もりもり！水炊き・豆乳鍋・キムチ鍋・ちゃんこ鍋・カレー鍋・寄せ鍋… 我が家は寄せ鍋か豆乳鍋！◎ 皆さんは何鍋派ですか？

さて、『からだのミカタ』と題しまして、健康の「味方」として、健診など気になる項目の「見方」を今号から何回かに分けてお伝えしていこうと思います！今回は肥満編です。

…私も子供を産むごとに増えた体重がなかなか戻らない(涙)ので、ダイエットサークルを作りたいくらいです…。ご存知の方も多いと思いますが、ここで肥満についてのおさらいを★

★BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5未満：低体重(やせ)、18.5～25.0未満：普通体重、25.0以上：肥満と定義されています。



山口県民の肥満率を見ると、男性はおよそ3割、女性はおよそ2割が肥満。

男女ともに**40歳代の肥満率が高い**ことがわかります。特に、**男性はおよそ2人に1人が肥満！**

また、特定健診では**腹囲**の数値をもとに、**男性は85cm以上、女性は90cm以上**が**内臓脂肪型肥満**(腸の周りに脂肪が過剰に蓄積した状態)と判定されます。

体重は、**IN(食べ物の摂取)**と**OUT(身体活動・消費)**の収支バランスによって増減します。

「**食べる量は変わらないのに、なんで体重が増えるんやろー◎**」

…なんて声を耳にしたり、自分も思ったりしますが…。日々の生活を振り返ってみると、「ちよいちよい甘いものを食べてるなー」とか、「外出する時はほとんど車だし、歩数も少ないなー」といったことに思い当たります。また、若い頃よりも代謝が低下していて、消費も減っている感があります。

貯金と反対の考え方ですね。脂肪は貯めずに消費したいものですね・・・



…今日の振り返り…
エネルギーのINとOUTのバランスを意識してみよう！！

次回は「肥満解消について」
取り上げます♪



しょうがパワーで体はホカホカ



周南市
保険年金課

担当経歴
平成31年4月から

いしい まりこ
石井 真梨子

周南市保険年金課に配属されて9か月が経ちました。主に給付関係の窓口業務や高額療養事務を担当しています。入庁当初は「窓口で間違えたらどうしよう」とおびえながら対応していた接客も今ではかなり慣れてきましたが、分からないことは山ほどあるのでこれから経験を積んで、お客様に対して答えられることを増やしていきたいです。

さて、私が最近心掛けているのは冷え症対策です。冬になると、ずっと座っているときや寝ているときに足が冷えて集中できなかったり眠れなかったりするので、今までもさまざまな方法を試してきました。その中でも効果を感じたのは、しょうがを入れた熱い飲み物を飲むこととストレッチです。ココアやコーンスープ、インスタントみそ汁などにチューブに入ったしょうがを多めに入れて、熱いうちに飲むとかなりホカホカしてくるのでとてもお勧めです。デスクワークが多く歩き回ることが少ないので、座りながら冷えを解消できるような方法を見つけて、今年の冬を乗り越えようと思います。

目標は毎日運動…/新庁舎で心機一転！

長門市 総合窓口課

保険管理係

担当経歴
平成31年4月から

なが い なお こ
長井 直子

医療給付係

担当経歴
平成31年4月から

たけ ばやし ゆう すけ
武林 裕介



写真 右 長井 直子
左 武林 裕介

昨年の4月から保険管理係に配属となり、業務は後期高齢者医療事務の担当をしています。保険制度や給付等、幅広い知識が必要と感じながら日々勉強しています。

私が健康面で気をつけていることは食事に玄米と納豆を取り入れることです。また、運動不足解消のため歩くこともしていましたが、今日は寒いから、疲れたからという理由をつけてなかなか毎日とは続きません。今後は自分に言い訳をせず継続して歩くことが目標です。

(長井)

今年度から医療給付係に配属され、医療費の適正化や特定健診受診率の向上などについて常に頭に置きながら、日々業務を行っております。初めての国保業務ですので、わからないことも多く、毎年職場で行っているストレスチェックも昨年より悪くなっていました。

話は変わりますが、この度、長門市役所本庁舎が建て替わり9月1日から新庁舎での業務が始まりました。空調効率が改善され、照明が明るくなり、トイレもウォシュレットになり職場環境が大いに改善されました。幾分かストレスも改善されていることを期待している今日この頃です。

(武林)



アスリートの活動と健康を支える スポーツファーマシスト

いよいよ今年、2020年はオリンピックイヤーです。しかも56年ぶりに地元日本の東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。メダルを期待されている選手がたくさんおられますし、会場やテレビで応援を楽しみにしている方もたくさんおられるでしょう。

あまり知られていませんが、スポーツ競技と薬剤師の関わりは意外に深く、特に“アンチ・ドーピング活動”においてはスポーツファーマシストという資格をもった薬剤師がたくさん活躍しています。

ドーピングとは？

最近よく耳にするドーピングという言葉ですが、「スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為」つまりスポーツマン精神に対する裏切り行為です。

アンチ・ドーピングとは？

それに対してアンチ・ドーピングとは「ドーピング行為に反対し、スポーツがスポーツとして成り立つための、教育・啓発や検査といったさまざまな活

動のこと」です。つまり、スポーツをするにあたり全ての人がフェアであることを支え、アスリートの健康を保護する活動なのです。



スポーツファーマシストとは？

最新のアンチ・ドーピング規則に関する知識を有する薬剤師で、しかも（公財）日本アンチ・ドーピング機構が定める所定のアンチ・ドーピングに関する内容の課程を修了した薬剤師には、公認スポーツファーマシストと認定される資格制度があります。

スポーツファーマシストの活動とは？

スポーツファーマシストは国際大会や国民体育大会に向けての都道府県選手団への情報提供・啓発活動、また学校教育の現場におけるアンチ・ドーピング情報を介した医薬品の使用に関する情報提供・啓発活動などさまざまな場で活動を行っています。

スポーツファーマシストへの相談は？

認定を受けたスポーツファーマシストは全国の薬局や医療機関等に9530人（2019年4月1日現在）在籍しています。図のような張り紙が目印です。



相談内容は

- ・体調を崩した時やケガをした時に使用する薬の相談
- ・日常で使用する薬に関する相談などです。



うっかりドーピング？

故意に禁止薬物を使用していなくても、競技者が薬剤の知識不足や不注意などによって「うっかりドーピング」を引き起こす事も少なくありません。ドーピング禁止薬物は、市販されている風邪薬にも含まれている場合があり、それを知らずに服用してもドーピングとみなされます。また、治療に必要とされる薬でもその薬がドーピング禁止薬物の場合、正式な手続きをとらなければ、ドーピングとなってしまいます。

そのような分からない事やお困りの時は、是非ともスポーツファーマシストへご相談ください。お待ちしております！

最後に

スポーツは健康な体づくりができ、挑戦すること、勇気を持つこと、人を尊敬する気持ちや年齢・人種を超えて人を理解する心を育むことができるといえます。そしてチームワークやルールを守る事、全てにおいてフェアでなければなりません。

そのためにもスポーツファーマシストが行うアンチ・ドーピング活動は次世代のアスリートを育成する大切な役割があると思っています。



山口県薬剤師会 理事

河田 尚己

岩国薬剤師会 会費薬局(岩国市)

体 ちょこっと メンテナンス

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。

姿勢改善

やはり気になるのは毎日の姿勢ですね!
姿勢が崩れると、腰痛や膝痛の原因にもなり、老いた感じにも見えます。つい楽な姿勢を続けていたら・・・気づいた時は「あれっ!？」ってことがありますよね～!
今や老若男女問わず、日頃から良い姿勢を心掛けましょう。
※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

毎日正しい姿勢を忘れないように、
からだに覚えさせ続けます。
かかと・お尻・背中・頭を壁に
下から順に付けるように立ちます。
(何分・何時間といわず、毎日少しずつ
心掛けて実施してください。)

2

壁立ちに慣れてきたら、
片脚を上げてみてください。
(脚にも負荷が強くなり、
運動としても効果あり)



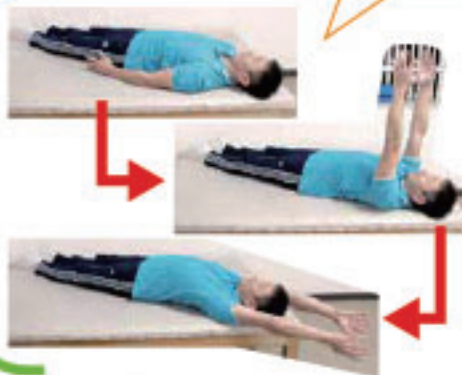
不安定な場合は、
横にイスなどの支え
を準備して、安全に
も配慮して実施して
ください。



身近なところで応用してみましょう

畳の上やフロアで!

仰向けの状態でも立位と同じ正しい姿勢なので、
腕を伸ばして大きくバンザイを繰り返します。
(普段からだに掛かる重力と変わり、肩の動きを
よくする効果あり)



台所で!

片脚立ちの応用編。
調理の合間にも心掛けて
みて下さい。



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。



山口県からのお知らせ

「健康増進法」が改正され、 受動喫煙の防止が強化されます!

平成30年(2018年)7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。
このことにより、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わ
り、受動喫煙による健康への影響が大きい子どもや患者等に、特に配慮することとされました。

マナーからルールへ
改正された健康増進法が、2020年4月1日より
全面施行されます。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止



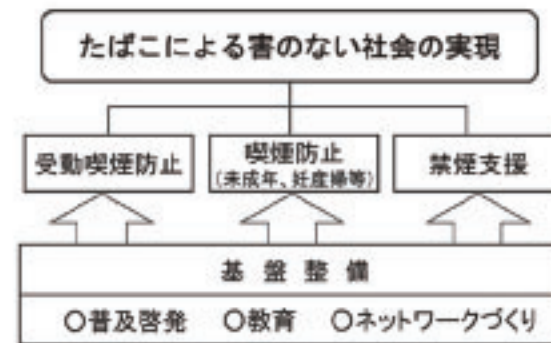
屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

山口県では、健康増進法の改正と県条例(受動喫煙防止の取組の推進に関する条例)の制定
を踏まえ、令和元年(2019年)10月に改定した「山口県たばこ対策ガイドライン(第3次)」に
基づき、たばこによる害のない社会の実現に向けて、「受動喫煙防止」、「喫煙防止(未成年、妊
産婦等)」、「禁煙支援」の3本柱による対策を、関係機関と連携しながら進めています。
受動喫煙による健康への影響を正しく理解し、望まない受動喫煙をなくしましょう。

【たばこ対策の体系図】

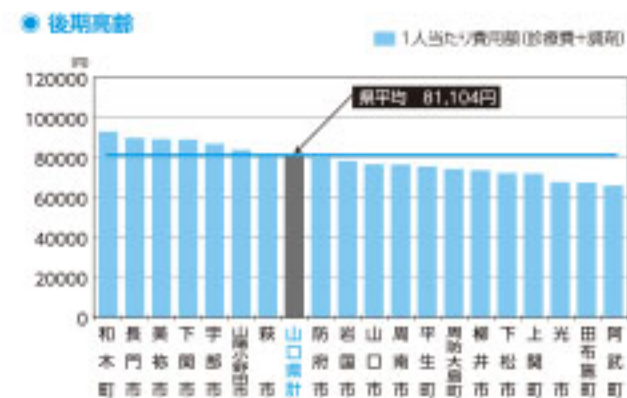
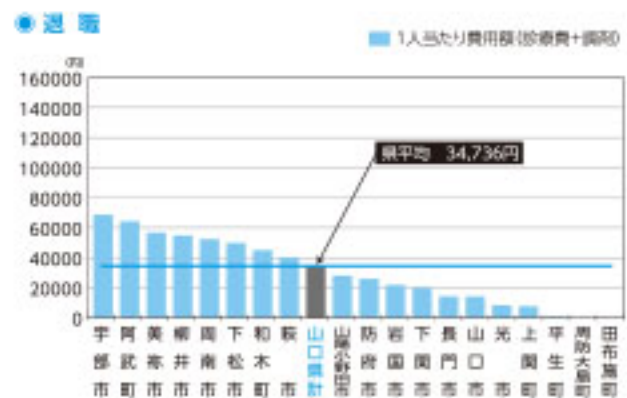
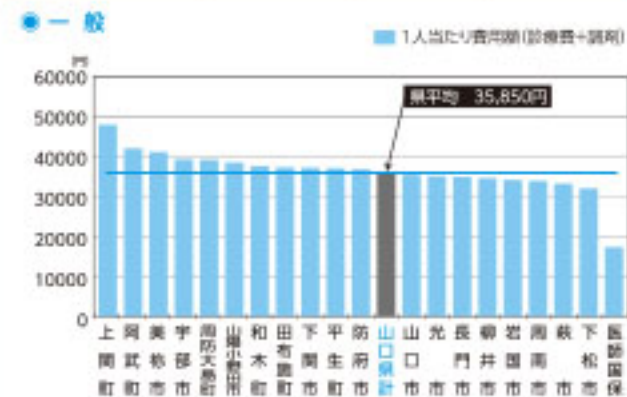
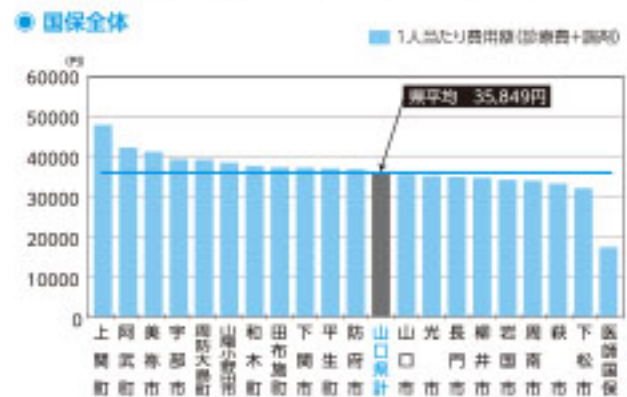


お問い合わせ先 山口県健康増進課健康づくり班 TEL: 083-933-2950

一般							被保険者数	292,287
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	8,226	152,952	4,436,941,470	18.6	539,380	15,180	2.8	
入院外	240,963	372,546	3,527,561,160	1.5	14,639	12,069	82.4	
内科	50,280	90,624	644,997,930	1.8	12,828	2,207	17.2	
小計	299,469	616,122	8,609,500,560	2.1	28,749	29,456	102.5	
調剤	163,273	195,748	1,869,066,960	1.2	11,447			
訪問看護	962	5,939	67,531,200	6.2	70,199			
食事・生活療養費	7,939	412,908	276,225,694					
療養費支給分(薬道除却)	6,231	28,182	43,694,037					

退職							被保険者数	270
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	7	150	3,130,280	21.4	447,183	11,594	2.6	
入院外	238	404	3,943,670	1.7	16,570	14,606	88.1	
内科	45	65	408,580	1.4	9,080	1,513	16.7	
小計	290	619	7,482,530	2.1	25,802	27,713	107.4	
調剤	170	207	1,896,190	1.2	11,154			
訪問看護	1	10	96,120	10.0	96,120			
食事・生活療養費	7	408	275,228					
療養費支給分(薬道除却)	12	45	68,891					

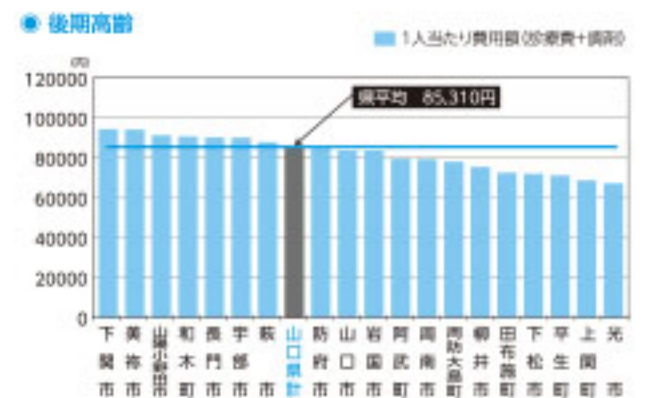
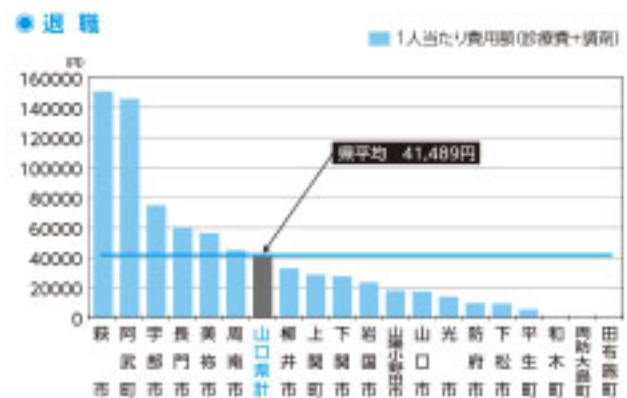
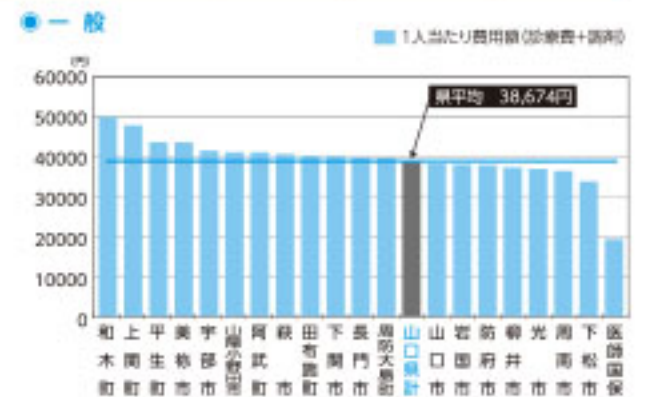
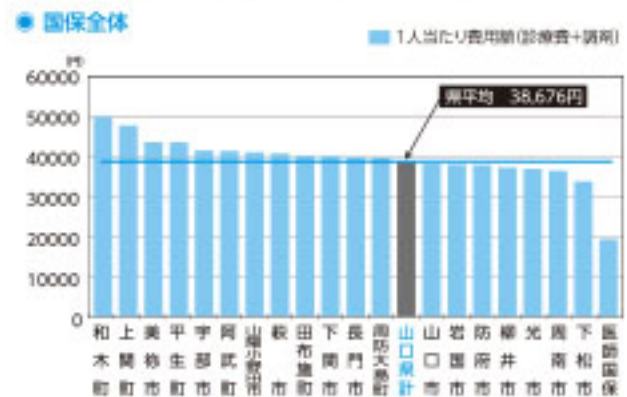
後期							被保険者数	243,510
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(枚)数	費用額			
診療費								
入院	20,588	409,747	10,865,081,160	19.9	527,739	44,619	8.5	
入院外	339,909	595,427	5,045,163,240	1.8	14,843	20,719	139.6	
内科	43,841	82,482	616,348,030	1.9	14,059	2,531	18.0	
小計	404,338	1,087,656	16,526,592,430	2.7	40,873	67,868	166.0	
調剤	244,156	313,074	3,222,972,780	1.3	13,200			
訪問看護	1,080	9,279	111,589,160	8.6	103,323			
食事・生活療養費	19,865	1,029,444	711,909,258					
療養費支給分(薬道除却)	5,811	32,720	50,756,802					



一般							被保険者数	291,491
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	8,565	159,628	4,851,758,250	18.6	566,463	16,645	2.9	
入院外	246,984	394,190	3,742,972,400	1.6	15,155	12,841	84.7	
内科	51,779	96,709	688,250,870	1.9	13,292	2,361	17.8	
小計	307,328	650,527	9,282,981,520	2.1	30,205	31,847	105.4	
調剤	168,312	207,946	1,989,999,840	1.2	11,823			
訪問看護	946	6,334	71,018,430	6.7	75,072			
食事・生活療養費	8,230	429,280	287,296,633					
療養費支給分(薬道除却)	6,347	29,399	45,885,748					

退職							被保険者数	220
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	7	145	3,347,160	20.7	478,166	15,214	3.2	
入院外	213	319	3,456,080	1.5	16,226	15,709	96.8	
内科	55	82	661,010	1.5	12,018	3,005	25.0	
小計	275	546	7,464,250	2.0	27,143	33,928	125.0	
調剤	143	172	1,663,250	1.2	11,631			
訪問看護	0	0	0	-	-			
食事・生活療養費	7	385	257,390					
療養費支給分(薬道除却)	6	20	29,035					

後期							被保険者数	243,617
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	20,950	419,780	11,365,247,500	20.0	542,494	46,652	8.6	
入院外	346,181	630,513	5,353,149,880	1.8	15,463	21,974	142.1	
内科	46,099	90,424	678,371,200	2.0	14,716	2,785	18.9	
小計	413,230	1,140,717	17,396,768,580	2.8	42,099	71,410	169.6	
調剤	248,623	331,071	3,386,216,990	1.3	13,620			
訪問看護	1,043	9,637	114,730,170	9.2	110,000			
食事・生活療養費	20,218	1,052,779	728,832,418					
療養費支給分(薬道除却)	5,991	35,455	54,894,812					



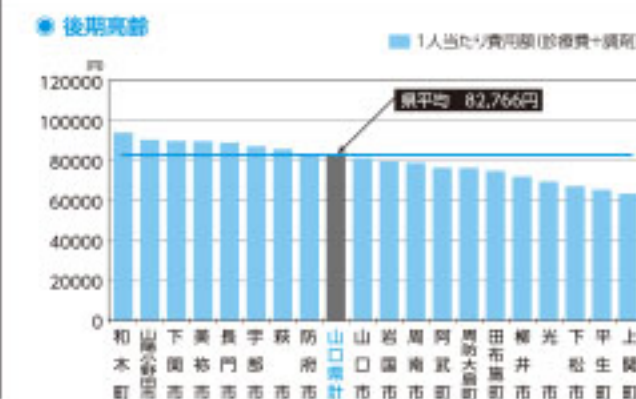
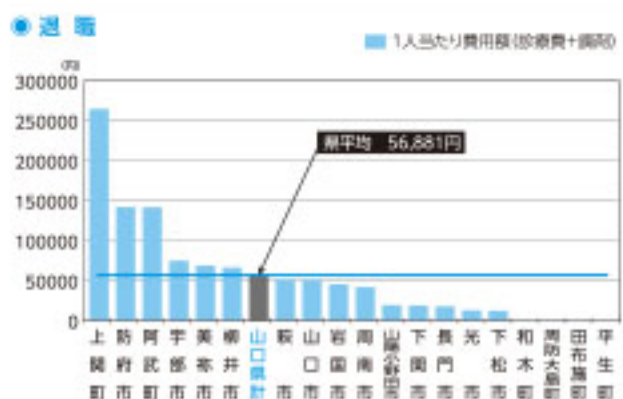
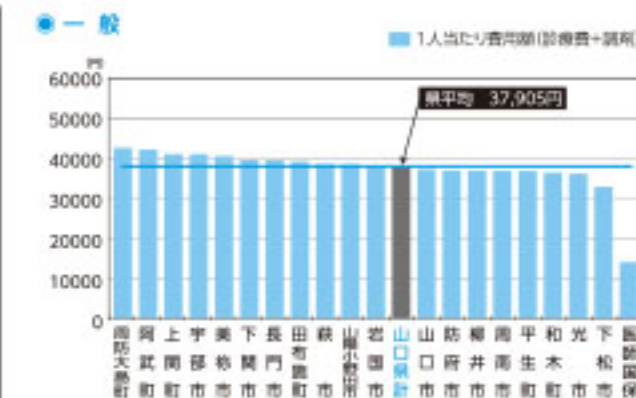
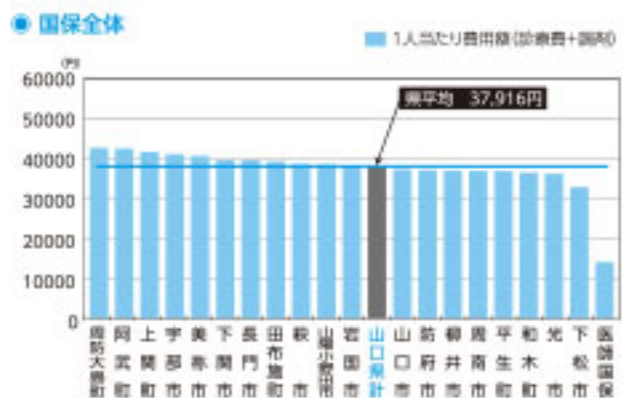


令和元年11月

一般							被保険者数	290,138
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			
入院	8,650	158,608	4,859,629,060	18.3	561,807	16,749	3.0	
入院外	244,284	382,044	3,619,488,070	1.6	14,817	12,475	84.2	
診療	51,112	93,622	671,289,810	1.8	13,134	2,314	17.6	
小計	304,046	634,274	9,150,406,940	2.1	30,095	31,538	104.8	
調剤	165,339	200,717	1,847,154,340	1.2	11,172	-	-	
診療看護	1,082	7,225	81,019,090	6.7	74,879	-	-	
食事・生活療養費	8,332	427,510	286,232,593	-	-	-	-	
療養費支給分(薬品費)	6,144	28,049	43,736,560	-	-	-	-	

退職							被保険者数	171
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			
入院	9	167	5,404,000	18.6	600,444	31,602	5.3	
入院外	165	257	2,793,220	1.6	16,929	16,335	96.5	
診療	39	63	485,920	1.6	12,459	2,842	22.8	
小計	213	487	8,683,140	2.3	40,766	50,779	124.6	
調剤	109	125	1,043,510	1.1	9,573	-	-	
診療看護	0	0	0	-	-	-	-	
食事・生活療養費	9	452	296,718	-	-	-	-	
療養費支給分(薬品費)	4	15	20,990	-	-	-	-	

後期							被保険者数	243,546
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			
入院	20,857	407,590	11,164,240,530	19.5	535,275	45,840	8.6	
入院外	342,056	605,041	5,120,874,870	1.8	14,971	21,026	140.4	
診療	46,246	89,438	671,988,960	1.9	14,531	2,759	19.0	
小計	409,159	1,102,069	16,957,104,360	2.7	41,444	69,626	168.0	
調剤	245,446	317,751	3,200,249,450	1.3	13,039	-	-	
診療看護	1,140	9,945	119,723,865	8.7	105,021	-	-	
食事・生活療養費	20,074	1,019,916	705,140,391	-	-	-	-	
療養費支給分(薬品費)	5,802	34,006	52,666,268	-	-	-	-	



健康教育用器材のご紹介

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、健康教育用器材の貸し出しを行っています。



今年度貸出回数NO.1! 加速度脈波測定システム
アルテットライト

血管老化度と血管年齢を測定します。
測定時間：およそ18秒(詳細測定はおよそ60秒)



世界初!手首で測定
骨健康度測定器 骨ウエーブ

手首で簡単に骨のセルフチェック。(5段階A~E)
容易に持ち運べるコンパクトな設計です。
測定時間：およそ40秒



あなたのお肌は健康ですか?
肌年齢測定器

肌の推定年齢、肌の健康度(5段階A~E)を測定します。
測定時間：およそ90秒
(皮膚インピーダンス測定時間は40秒)



高い精度・再現性
超音波骨量測定装置 ビーナS evo

足首で骨梁面積率や骨年齢などを測定できます。
測定時間：およそ20秒

◆申し込み方法◆ 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。



特定健診受診促進用のポスターも追加配布しています

・A2 サイズとB4 サイズの2種類

追加配布をご希望の市町は「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



連合会ノート

10月から12月の行事

第59回全国国保地域医療学会
：長崎県

4金

10月

5土

11月

2土

第32回山口県国保地域医療学会
：国保会館

国保制度改善強化全国大会
：日本消防会館(東京都)

28木

市町等介護保険苦情処理業務
担当者研修会 : 国保会館



市町の苦情処理業務担当者61人の出席で開催されました。市町による事例発表のほか、福岡県立大学人間社会学部社会福祉学科、人間社会学研究科の本郷秀和教授をお招きして講演が行われました。

12月

5木

認知症予防研修会：国保会館

市町の保健師や事務担当者26人が参加しました。東浦町高齢者相談支援センターの高見靖雄センター長を講師にお招きし、認知症総合支援事業について学びを深めました。

13金

16月

徴収事務研修会：国保会館



県内市町の徴収事務担当者26人が出席しました。講師に銀座社会保険労務士法人の吉国智彦氏を迎え「債権差押えの基本」について講義やロールプレイングを行いました。

26木

県予算編成および施策に関する陳情 : 山口県庁



山口県国保制度改善強化推進委員会を代表して、国保連合会の藤本常務理事の他3人が、「令和2年度県予算編成および施策に関する陳情書」を県と県議会に提出しました。

告知板

山口県国保連合会
第2回通常総会

●日時 3/3 (火)

●場所 国保会館

高齢者の保健事業セミナー

●日時 3/6 (金)

●場所 国保会館

令和元年度山口県
糖尿病性腎症重症化予防セミナー

●日時 3/12 (木)

●場所 国保会館

令和2年度 中国地方
国保診療施設協議会

●日時 4/17 (金)

●場所 ホテルニュータナカ
(山口県で開催)

お知らせ

今号を持ちまして「おしえて！おクスリ情報局」が最終回を迎えました。山口県薬剤師会の先生方には、「ジェネリック医薬品」や「かかりつけ薬剤師」など、薬に関する豆知識や知っておいて役に立つ情報について、分かりやすく説明していただきました。3年間、ありがとうございました。



編集後記

▼今年は子どもが高校受験。自分が子どものころは勉強しなかったのに「勉強しなさい」と強く言えないもどかしさを感じていたが、部活を引退しやっと勉強する気になったようで、夜遅くまでがんばっている。

親としては応援しかできないので、インフルエンザにかからないように家族で予防接種をした。インフルエンザが早い時期から流行しているが、しっかり体調管理をして受験生みんなが本来の力を出し、悔いの残らないようにしてほしい。

国保やまぐち 燦 No.375

令和2年1月発行 (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。



長門峡の表玄関 長門峡「くんくのだいち」



阿東の山、清流、大地など、自然の匂いを「くんくん」と楽しむという意味が込められています。



令和元年9月に完全リニューアルした駅内では「訪れた人にゆっくり過ごしてほしい」という思いから、貸し会議室や授乳室、運転手控室も完備されています。



直売所「あとうの恵み」では、お米やりんごなど阿東地域の農産品や地元食材を生かした農産加工品がたくさん販売されています。



道の駅のすぐ側を、汽笛を鳴らしながら走るSLやまぐち号は迫力満点！駅内ではSLグッズの販売やジオラマの展示も行われています。



道の駅から出発



道の駅から0.3km

長門峡(遊歩道入口)
国指定名勝であるおよそ5.1kmの遊歩道。四季折々に変化する風景が魅力で、特に紅葉の名所として多くの観光客が訪れます。



お食事処「長門峡」では、すき焼きセットやあとう和牛ラーメン、牛丼など、あとう和牛を使ったメニューが人気です。また、テイクアウトコーナーでもあとう和牛コロッケや米粉ソフトクリームなど特産品を使ったメニューを楽しむことができます。



阿東の大自然で肥育されたこだわりの「あとう和牛」が購入できるのはここだけ！県外から来られる方も多く、精肉店は朝早くからお客さんで賑わいます。



道の駅「長門峡「くんくのだいち」」

(1997年開設/県内12番目)

住所：山口県山口市阿東生雲東分47番1 TEL：083-955-0777

※毎月第2火曜日は定休日(8月は第1火曜日、11月定休日なし)

