

国保やまぐち

きらめき

燦



2020

夏

No.377

見ちゃった&聞きちゃった 特集
地域の魅力を再発見！ウォーキングマップを活用しよう
タイムlabo 連載
潜伏型概日リズム睡眠障害（1）
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 2020 夏号 NO.377

- 1 見ちゃった&聞いちゃった 特集
地域の魅力を再発見！ウォーキングマップを活用しよう
- 6 知って得する 求償のいろは 第三者求償コーナー
自転車による人身事故で問われる運転者の責任
- 8 保健師のひとりごと コラム
からだのミカタ 脳質異常編
- 9 山口県からのお知らせ
健康福祉月間の作品募集のお知らせ
- 10 タイムlabo 連載
潜伏型概日リズム睡眠障害(1) / 山口大学時間学研究所時間生物学研究室教授 朝石 真
- 12 燦めくあなたにこんにちは プロフィール
美祿市 / 平生町
- 13 ちょこっと体メンテナンス 日本健康運動指導士会から
手・手指のストレッチ
- 14 山口県からのお知らせ
楽しく歩いてお得にためる やまぐち健幸アプリ
- 15 情報ワイド 連合会情報
令和2年度 国保科(税)完納強調月間 標語優秀作品決定
- 16 データファイル
国保連合会の窓から お知らせ

燦

見ちゃった&聞いちゃった No.171

特集 風景や観光スポットを楽しみながら歩く

地域の魅力を再発見！ ウォーキングマップを活用しよう

山口県内では、県または各市町などによってウォーキングコースや地域の情報を紹介したウォーキングマップが数多く作られている。

今回はそのウォーキングマップについて、市町ごとの特徴などをご紹介します。

著者/増田



卓球

県内のさまざまな施設で気軽に楽しむことができる卓球。全国高等学校総合体育大会(インターハイ)や、オリンピック等世界大会でも、多くの山口県出身選手が活躍しています。2021年夏に開催予定の東京オリンピックでは、新種目として採用された「混合ダブルス」にも注目です。

表紙イラスト



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。

歩くおともにウォーキングマップを

ウォーキングは、誰でも気軽に、季節や場所を問わずに取り組むことができる運動だ。特に最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛が要請されていたが、「運動や散歩など、健康維持のために必要なものは自粛の対象にならない」※との見解が示されたこともあり、日中にウォーキングをしている人を以前よりもよく見かけるようになった。

※「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」参照
(新型コロナウイルス感染症対策本部決定)

ウォーキングをする際に一緒に活用したいのがウォーキングマップである。山口県内では、多くの市町がオリジナルのウォーキングマップを作成している。マップは1枚紙や冊子で配られていたり、ホームページで紹介されていたりと、さまざまな方法で住民に公開されている。各地域のウォーキングコースごとに距離、所要時間、歩数や消費カロリーなどの情報が掲載されているため、歩く目安にできるのが特徴だ。

また、同じ地域でも距離などによって難易度別にコースを紹介している場合もある。自分の体力と相談してコースを選び、慣れてきたら難易度の高いものに挑戦してみるのもいいかもしれない。



田布施町では、距離によって「べてらんコース」「すいすいコース」「がんばるコース」と難易度が分けられている



上関町では、コースの消費カロリーを「みかん2個分」「ごはん1杯分」と分かりやすく表示している



萩市のウォーキングマップ
見所の情報量が多く、紹介文も楽しく読めるようになっていた

ウォーキングマップは観光ガイドとしても活用できる

ウォーキングマップには、その地域の観光名所を巡るように作られているコースが多い。写真と一緒に近くの名所の情報や見どころが紹介されているので、ウォーキングをしながら観光も楽しむことができるようになっている。

萩市のマップでは、観光地の情報がかなり詳しく紹介されている。観光地だけではなく、桜やコスモスなど花の名所や、どんぐりの落ちてくる場所、鯉がいる場所なども紹介されていて、歩きながらおもしろく見えてしまうような情報が盛りだくさんだ。

柳井市では旅行ガイドブックのような手描き風の地図でコースを紹介している。一つ一つの名所が丁寧に紹介されており、地域の住民はもちろん観光客も利用できるようなウォーキングマップ兼ガイドマップになっている。神代エリアの「みかん形のトイレ」など、ちょっと気になる面白スポットも。



柳井市のウォーキングマップ
コース中に「鳥居をくぐるよ」というコメントが多く、神社の多さに気づかされる

各市町

ウォーキングマップのご紹介

市町で作成しているウォーキングマップを一挙ご紹介いたします！

※QRコードで、マップを公開しているホームページにアクセスできます

萩市

- ・冊子「萩悠遊ウォーキングマップ」を作成しています
- ・全9コース
- ・地域の、健康づくりに取り組む方に配布



美祿市

- ・美祿市健康増進課や各公民館で、マップを配布中！
- ・全23コース



山口市

- ・市内各地域のコースをまとめたウェブサイト「やまぐちの魅力再発見！ウォーキングマップやまぐち」を公開しています
- ・全82コース



田布施町

- ・冊子「魅力再発見ウォーキングマップ」を作成しています
- ・全20コース
- ・田布施町内各公民館などで配布



岩国市

- ・「いわくに+10ウォーキングマップ」を公開しています
- ・全13コース
- ・健康づくり教室時には紙でも配布中



周南市

- ・市内のコースをホームページで公開しています
- ・全18コース
- ・ウォーキングアプリ「Linkx aruku (リンククロスアルク)」でもコースを紹介



柳井市

- ・冊子「スロージョギング®&ウォーキングinやない」を作成しています
- ・全14コース
- ・柳井市保健センターで配布



上関町

- ・町内保健センターや各支所にマップを掲示しています
- ・全13コース



下松市

- 冊子「魅力再発見!!下松を歩こう!!」を作成しています
- 全6コース
- 下松市内公民館などで配布



光市

- 冊子「ひかり環境・健康ウォーキングマップ」を作成しています（1枚紙Verもあります）
- 全9コース（令和2年度マップ改修予定!!）
- あいぱーく光、市役所、光スポーツ館等で配布



山陽小野田市

- 山陽小野田観光協会ホームページでコースを紹介しています
- 全6コース



宇部市

- ホームページで市内24校区のマップを公開しています
- 全28コース



ウォーキングが楽しくなるコーナーも

他にも、ウォーキングマップには歩くのが楽しくなるような企画や工夫がたくさんされている。

下松市では、観光名所の紹介などと一緒に「ウォーキングチャレンジ」コーナーを設けている。「下松・豊井コース」では「デザインマンホールをさがせ!!」ということで、コース内にある下松市独自のデザインマンホールを紹介。マップには場所が示されていないので、実際にウォーキングをしながらどこにあるのか探してみるのも楽しみの一つだ。

同様に「笠戸島コース」でも、下松市の特産品「笠戸ひらめ」を紹介。コース中にある笠戸ひらめ



下松市のマップ。季節のイベント情報などを紹介している



光市のマップ（冊子版）。1枚紙版は冊子版の情報を表裏でまとめたものになっている

をモチーフにした看板や像などを探しながら歩いてもらえるようになっている。

光市には、各コースに生息している植物や昆虫、魚などを紹介するコーナーがある。「伊藤公記念公園・神社コース」では「伊藤公記念公園や石城山を散策して野鳥をみつけよう」ということで、コースで見られる野鳥を、「龍珠院・定光寺コース」では「鳥田川を散策してみよう」ということで川に住む魚を写真と一緒に紹介している。冊子の最終ページには、各コースで紹介した生物の品種や特徴、鳥の場合は鳴き声も紹介しているので、ウォーキングをしながら、花や魚を探してみたり、自然の声に耳を傾けたりするのも面白そうだ。

地域のマップをまとめて紹介

規模の大きい市町では、ウォーキングマップは各地区の担当者や地域団体によって独自に作られていることが多い。よって同じ市町でも、地域ごとに作りが異なり、個性あふれるマップが揃っている。

山口市では市内の各地域で作成されたマップを1箇所に集めたウェブサイト「やまぐちの魅力再発見!ウォーキングマップやまぐち」を公開し、マップをまとめて見るができるようにしている。白石地区、名田島地区など各地で作成されているマップを集めているため、コースは全部で82種類という大ボリュームとなっている。

山口市のように、各地域のマップをまとめて公開している市町は多いので、ホームページもぜひチェックしてほしい。



山口市内各地域で作成された、オリジナルウォーキングマップをまとめて見ることができる。



健康やまぐちサポートステーションのウォーキングマップも要チェック!

県内のウォーキングマップは、県健康増進課が運営するウェブサイト「健康やまぐちサポートステーション」でも紹介されている。こちらの「ウォーキングマップ・ジョギングマップ」のページでは、県内各市町のコースが、全部で106種類紹介されている。各市町のマップで紹介されていないコースもあるので、市町のマップと一緒に活用してみたいがだろうか。

健康やまぐちサポートステーション

県民の健康づくり活動を応援する情報が盛りだくさん!

- 健康づくりイベントのご案内
- 減塩レシピ紹介
- ウォーキング・ジョギングコース
- 健康づくりの基礎知識

など

「ウォーキングマップ・ジョギングマップ」のページはこちらから→



やまぐち健康アプリについて、ダウンロード方法など詳しくはP14「県からのお知らせ」をチェック!

また、以前本特集でも紹介した※山口県公式のオリジナルウォーキングアプリ「やまぐち健康アプリ」でも県内のウォーキングコースを見ることができる。

※国保やまぐちNo.372（2019年春号）参照

こちらでは、現在6コースが紹介されている。スマートフォンのGPS機能を生かし、自分の位置を把握しながら、マップのチェックポイントとなっている観光名所を巡るようになっているので、地図を見るのが苦手な方には特におすすめだ。

今回ご紹介したように、山口県内には数多くのウォーキングマップが存在する。マップを見ながら歩くことで、自分の住んでいる慣れ親しんだ地域でも、意外と知らないことがあったり思わぬ発見があったりするかもしれない。また、自分の住んでいる地域以外の場所でも、観光がてらマップを片手にウォーキングを楽しむことができる。

今からウォーキングを始めたいという方も、すでにウォーキングが習慣になっている方も、ぜひウォーキングマップを活用してみたい。

自転車による人身事故で問われる運転者の責任

警察庁発表の統計データによれば、2019年中の自転車乗車中の交通事故件数は80,473件で、前年より△5,168件と減少傾向にはありますが、全交通事故件数に占める割合は21.1%で、3年連続の増加となっています。

また、「自転車対歩行者」事故のうち、歩行者死亡・重傷事故における未成年運転者の割合が、およそ40%を占めています。

自転車の運転に運転免許は不要ですが…

自転車の運転にあたり、運転免許を受ける必要はなく、幼児や小中学生も運転は可能ですが、交通ルールをよく理解していなかったり、ルール違反したことが原因で未成年者が加害者となるケースも多く発生しています。

例えば、自転車は車道の左側を通行しなければなりません、右側通行をする自転車も多く見られます。右側通行は、対向する自転車や自動車等にとって大変危険な行為であり、当然のことながら法律違反となります。

また、近年では自転車運転中のスマートフォン等の使用による事故も問題となっています。

自転車は道路交通法上「軽車両」であり、道路交通法の規制を受けます

自転車の運転は、自動車やバイクのように法律上の規制は受けないという認識の方もいますが、道路交通法において自転車は「軽車両」に分類され、他の車両と同様にこの法律の規制対象です。

例えば、自転車の飲酒運転は刑事・行政処分の対象となりますし、万一加害事故を発生させた場合は、加害者として民事上の損害賠償責任を課せられることとなります。

自転車には自動車損害賠償保障法の適用がありません

自転車による人身事故が発生し、運転者に民事上の損害賠償責任が生じた場合、自転車には自動車のような自賠責保険（自動車損害賠償責任保険）による保障制度はないため、加害者に任意保険への加入がなく、被害者への賠償資力が不足する場合は、結果的に被害者が十分な賠償を受けられないという問題が生じることとなります。

自転車による事故でも、被害の大きさにより加害者が数千万円の損害賠償金を支払わなくてはならなくなった事例も多くあります。



自転車での加害事故 裁判事例

賠償額
9,521
万円

男子小学生（11歳）が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性（62歳）と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。
(神戸地裁 平成25年7月4日判決)

賠償額
9,266
万円

男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員（24歳）と衝突。男性会社員は重大な障害（言語機能の喪失等）が残った。
(東京地裁 平成20年6月5日判決)

自転車事故に備える個人賠償責任保険への加入をおすすめします

先ほども述べましたが、自転車には自動車のような被害者救済のための自賠責保険による保障制度がないため、万一の事故に備えた任意の個人賠償責任保険（※）への加入が求められており、すでに全国の12自治体で自転車保険への加入を義務付ける条例が制定されています（令和元年10月時点）。現在加入されている自動車保険に個人賠償責任保険が付保されているかどうか確認してみたいかがですか。



第三者行為求償事務において、加害者が個人賠償責任保険等に未加入の場合は、損害賠償額を加害者側に直接請求することとなりますが、加害者の債務額を確定するための交渉が難航したり、一旦合意してもその後償権回収が不能となるケース等も想定されます。

※ 個人賠償責任保険

個人が日常生活の中で、他人の生命や身体、財物に損害を与え賠償責任を負った場合にその損害をてん補するための保険で、自転車保険単体の商品であるものと、自動車保険、火災保険あるいは傷害保険などに特約として付保されているものがあります。



令和元年度 求償実績額 3億8千万円

本会では、保険者における医療費適正化の一環として、昭和63年から第三者行為求償事務共同事業を実施しています。令和元年度の国保・介護・後期高齢者医療の収納合計額は**3億8,198万9,959円**となりました。

今後も保険財政の健全な運営を図るため、保険者と連携し、より効率的な求償事務を実施していきたいと考えています。

	請求金額		収納額	
	件数	金額(円)	件数	金額(円)
国保	222	221,738,763	183	189,872,003
介護	22	19,697,035	19	17,540,035
後期	153	248,030,706	127	174,577,921
合計	397	489,466,504	329	381,989,959

● 第三者行為に関するお問い合わせ ● 山口県国保連合会保健事業課求償班 TEL: 083-925-2048

からだのミカタ

・・・脂質異常編・・・



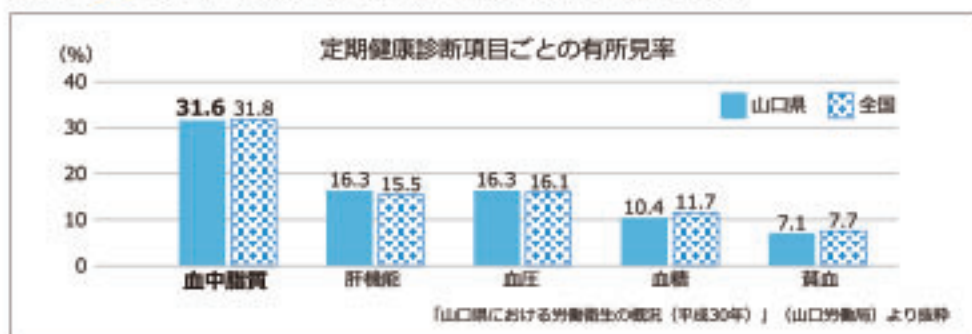
こんにちは。夏が近づいてきましたね。なんと春の職場の健診で、夫が脂質異常で要受診の結果を持って帰ってきました。30代なので「まだ大丈夫かな」と甘やかしていました。

みなさんの健康診断の結果はいかがですか？

さて、ここでクイズです！健康診断で有所見率（健診を受けた人のうち、異常所見のある人の割合）が1番高い項目はどれでしょう？

①血圧 ②血中脂質 ③血糖

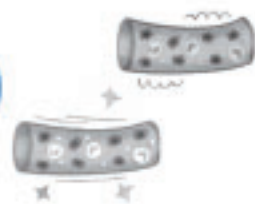
正解は②！受診者の約3割が、脂質が高いという結果です。



血中脂質が高いと、血液がドロドロになってしまいます。重症化すると血液中の脂質が血管の内側にたまり、血液の通り道を狭めて動脈硬化が進行。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。重症化するまでは無症状なので、放置するととても危険です。

★基準値★	項目	基準値
	中性脂肪	150mg/dl未満
	HDL(善玉)コレステロール	40mg/dl以上
	LDL(悪玉)コレステロール	120mg/dl未満

基準値を意識することが、合併症の予防につながります



ではどうすれば改善するのでしょうか？それはやはり**食事**と**運動**です。



食事は、上記のとりたい食品を増やして、和食中心で！！

みなさんは「まごわやさしい」をご存じですか？「まめ、ごま、わかめ(海藻)、やさしい、さかな、しいたけ(きのこ類)、いも類」の語呂合わせです。意識して食事に取り入れると、和食中心になり、上の図のとりたい食品を取り入れやすくなります。お子さまがいらっしゃる方は、今日の食事に入っているかクイズ形式で確認するのも楽しいですよ★

運動は、昼休みに10分歩く、近くのコンビニやゴミ出しは歩いて行く等、日ごろの生活でちょっとした行動を変えるだけでも運動量UP。

1つでも変えていけばきっと脂質の値も変わるはず！私も夫と脂質改善計画をたてます！

健康福祉月間の作品募集のお知らせ

山口県では、県民誰もが、希望を持って、いつまでも安心して暮らし続けることのできる県の実現を目指し、より多くの方が健康づくりや福祉活動にふれ、考え、自ら実践できる契機となるよう、特に10月を「健康福祉月間」として、取り組むこととしています。

この月間の一環として、標語・作文を募集します。

1 作品の内容・テーマ(自作で未発表のものに限ります。)

(1) 標語：【福祉に関するもの】

誰もが安心して心豊かに暮らせる地域となるよう、思いやりの心やともに生きる力を表現したもの

【健康に関するもの】

元気で安心して自分らしく毎日を過ごすため、健康づくりや命の大切さについて表現したもの

(2) 作文：○「ふだんの暮らしのしあわせや福祉への想い」

学校や日常生活など身近な体験を通して感じる幸せや喜び、福祉に対して考えていることなど

○「誰もが健康で、安心して暮らせるまちづくり」

誰もが健康で安心して暮らすことのできる社会に必要なこと、健康づくりのために大切なことなど

2 締切 標語：令和2年8月7日(金)まで(当日消印有効)

作文：令和2年9月4日(金)まで(当日消印有効)

3 応募資格 県内にお住まいの方なら誰でも応募できます。

4 応募方法

標語：はがきに作品、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業または学校名・学年、電話番号を明記し、郵送してください。

※福祉か健康のどちらに関する内容であるか明記してください。

作文：作品のタイトル、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業または学校名・学年、電話番号を明記し、郵送してください。

(1) 小学生、中学生…400字詰原稿用紙 2枚～4枚程度

(2) 高校生・一般…400字詰原稿用紙 4枚～6枚程度

※学校・団体ごとに取りまとめて応募する場合は、作者の氏名(ふりがな)、年齢、職業または学校名・学年が分かるようにし、連絡先(代表)を明記して郵送してください。

5 表彰等

(1) 作文・標語それぞれ最優秀賞、優秀賞を選考します。入賞者には、賞状および副賞を贈呈します。

※最優秀賞受賞者については10月に開催される山口県総合社会福祉大会で表彰します。

(2) 最優秀作品は、県ホームページや広報の中で使用します。

(3) 著作権は主催者に帰属し、応募作品は返却しません。

応募・問い合わせ先

〒753-8501 山口市滝町1-1

山口県健康福祉部厚政課地域保健福祉班 TEL: 083-933-2724

潜伏型 概日リズム睡眠障害 (1)

これまで長い間にわたり、体内時計に関する知見を幅広く紹介してきました。「体内時計とは何か」という概説にはじまり、「体内時計が関係する病気」「体内時計の調節方法」「体内時計の活用方法」など生活に関わる内容を説明した後で、「体内時計のメカニズム」について専門的になりすぎない範囲で比較的詳しく説明しました。最近では、「自分の体内時計を調べる方法」や「体内時計と社会生活」など、再び身近な内容に戻って論じました。以上により、体内時計の全貌をお伝えできたと思います。幸い、もうしばらく連載できることになりましたので、今後は、まだ未紹介の重要なトピックを述べていきます。今回と次回は、体内時計が関わる睡眠障害について、私的な考えも大いに交えながら説明したいと思います。

概日リズム睡眠障害とは

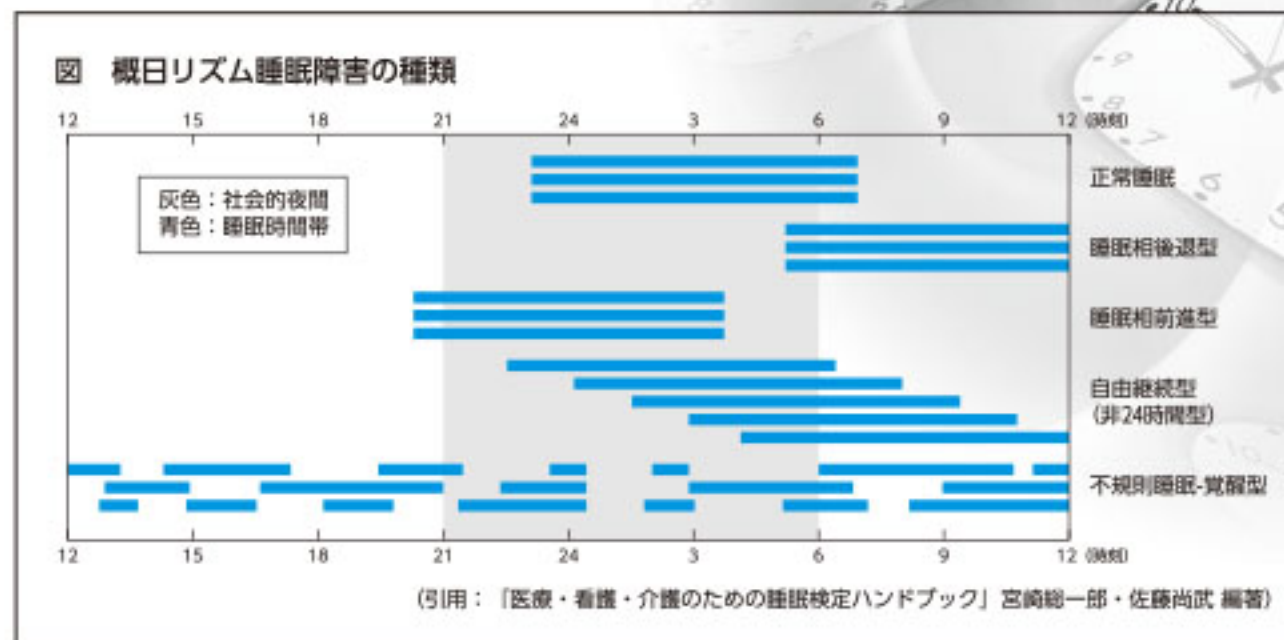
体内時計が関わる睡眠障害については、第4回の「体内時計と不眠」のところで概要を述べました。その際、眠気を起こす因子が2つあることを説明しました。1つ目は睡眠物質による眠気です。覚醒中に睡眠物質（いまだ正体不明）が脳内に蓄積してくるため、覚醒時間が長くなるほど眠気が生じます。2つ目は体内時計による眠気です。体内時計は体を効率良く休ませるために、活動しない時間帯（人間ならば夜間）に深く持続的な睡眠を誘導します。この体内時計による眠気の異常で起こる睡眠障害を、専門的に「概日リズム睡眠障害」と呼びます。この病気を患っていると、他の睡眠障害とは異なり睡眠の量や質には大きな問題がないのですが、寝るべき時間帯に眠れず、活動すべき時間帯に起きられません。若い世代に多い病気であり、わかりやすい具体例をあげると、この病気を患う子どもたちは学校の開始時刻に間に合うように朝起きることができません。

概日リズム睡眠障害の診断と治療

概日リズム睡眠障害は大きく4種類に分類できます（図を参照）。位相後退型・位相前進型・非24時間型・不規則型です。この4種類の中で有病率が多いのは位相後退型です。体内時計が夜型化した結果、体が自然と眠りにつき、そして目覚めるタイミングが、社会的な時間から遅れてしまいます。位相



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真



前進型はこの逆であり、夕方を過ぎると眠くて起きていられないのが問題です。非24時間型は毎日少しずつ起床就寝時刻がずれていくパターンであり、不規則型は文字通り睡眠時間帯が目立って不規則です。どちらの場合でも、患者は学校や会社の時間に合わせて生活できません。

概日リズム睡眠障害の診断は難しくありません。同障害が疑われる患者の起床就寝時刻を数週間調べることで診断できます。患者自身が睡眠日誌をつけることで診断可能ですが、加速度計が内蔵された腕時計型の装置を装着することで睡眠覚醒リズムを自動記録できますので、このデータに基づいてより客観的な診断が可能です。学校や会社の時間に合わせて生活できない日が目立って多い場合、概日リズム睡眠障害と診断されます。体内時計の機能異常が睡眠障害の主要な原因であると判明すれば、治療方法はおのずと決まってきます。例えば、位相後退型であれば体内時計を朝方向に戻すために、朝は高照度光を照射して、夜は光を浴びる機会を減らします。加えて、メラトニンやその類縁体を使用することで光治療を補助できます。メラトニンは体内に存在するホルモンであり、使用による副作用もほとんどないため、治療に使いやすい物質です。しかしながら、入院中は治療により容易に改善する場合がありますが、退院して元の生活の習慣と環境に戻ると再発する場合も多いようです。

隠れた概日リズム睡眠障害

現代人は朝日を浴びる機会が減っており、一方で夜間はスマホやパソコンの光をたくさん浴びてい

す。そのため、多く現代人が位相後退型の概日リズム睡眠障害を患っていると考えるのが無難でしょう。それにもかかわらず、概日リズム睡眠障害を患う人は日本人の1%程度だと言われています。この推察と統計のギャップは、おそらく「睡眠日誌などでは検出できない隠れた概日リズム睡眠障害」が存在することを示唆しています。つまり、体内時計の夜型化によって体が自然と眠りにつきそして目覚める時間帯が遅れてしまっている、学校や会社の時間に無理やり合わせて生活している人がたくさんいると想定されます。この無理がきかなくなり破綻すると社会生活に合わせて生活できなくなるために、概日リズム睡眠障害として診断される（診断できる）のだと思います。私は、このように隠れた概日リズム睡眠障害を「潜伏型概日リズム睡眠障害」と呼んでいます。今回はこれについて説明したいと思います。

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 検索

- 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



子どもと遊んで、いい運動に・・・!?



美祿市市民課
保険年金係

担当経歴
令和2年4月から

やまむら かずこ
山村 和子

今年の4月から市民課保険年金係に異動してきました。上司やベテラン部下に助けられ、毎日業務をこなしながら、新型コロナウイルス感染症の影響で例年通りにいかない保健事業を、どうしたらよいものかと頭を悩ませております。

コロナの影響で、毎年参加しているマラソン大会などが中止になり、目標がなくなると、忙しさを理由にますます運動をしなくなりました。体力不足を痛感してはいますが、子どもがサッカー、鬼ごっこと相手を求めてきますので、「まだまだ子どもには負けられん!」と思いへろへろになりながらも頑張って相手をしています。

そんな私の最近のマイブームは燻めくシーグラスを探すことです。週末のたびに、海に似つかわしくない全身黒ずくめの完全防備な格好で、子どもを連れて海へ繰り出しています。海岸を2時間近く歩き回っていますから、きっといい運動になっているはずですが、これも暑くてもう限界のようです。

楽しく、おいしく、気軽に健活中です

平生町
健康保険課

担当経歴
令和2年4月から

たかむら まや
高村 真弥



今年度から新入職員として入庁し、健康保険課保険年金班に配属されました。私は、国民年金と保健事業の担当となり、先輩方に優しく丁寧に教えていただきながら、日々学びつつ動いています。

ところで、私の健康法としては1日15分のストレッチです。テレビを見ながら、苦にならないように楽しく気軽に続けています。ストレッチ方法は、購入した本に載っているものから私でもできそうなものを選んで取り組んでいます。また、毎日ほぼ徒歩で移動しているので、いつの間にか健康につながっていればいいなと思っています。

そして、食事は毎日野菜を取るよう意識しています。さらに、好きな食べ物はフルーツで健康にも良いので多くとりたいですが、値段が少し張るので、今後は他の部分で節約して、しっかり旬のフルーツを食べていきたいですね。

これからも私自身の健康に気を付けながら、町民の皆さまの健康を守り、安全で安心な暮らしのサポートができるように精一杯頑張ります。

シリーズ①

体 ちょこっとメンテナンス

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。

いつでも・どこでも 簡単体操!!

手・手首

のストレッチ

長年使い続けると指の動きも悪くなり、関節が曲がったり、力が入らなくなったり不具合を感じるようになりますか? これも筋肉が萎縮してしまったことが大きな要因です。日頃から、使い放題ではなく、少しケアをしてあげましょう。

1 指そらし

手のひらを外に向け、反対の手で指先を引っ張る。



手首を反らし、肘を伸ばすと指先から手首にかけて伸びます。



◎1回10秒~20秒を目安に、こまめに行う

2 椅子押し付け

椅子に手のひらを押し付け、肘を伸ばして軽く体重を掛ける。手首が反り、指先から手首にかけて伸びます。



特に気になる所があれば1本ずつ伸ばしましょう! 気になる指を、空いた手の親指とそれ以外の指で挟み込み、親指で関節部分を押し反らします。



◎1回10秒~20秒を目安に、こまめに行う

ちょっと試して!!

入浴中に浴槽の底に手を置いて肘を伸ばす。



慣れてきたら、少しお尻を浮かすようにしてみましょう!

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。

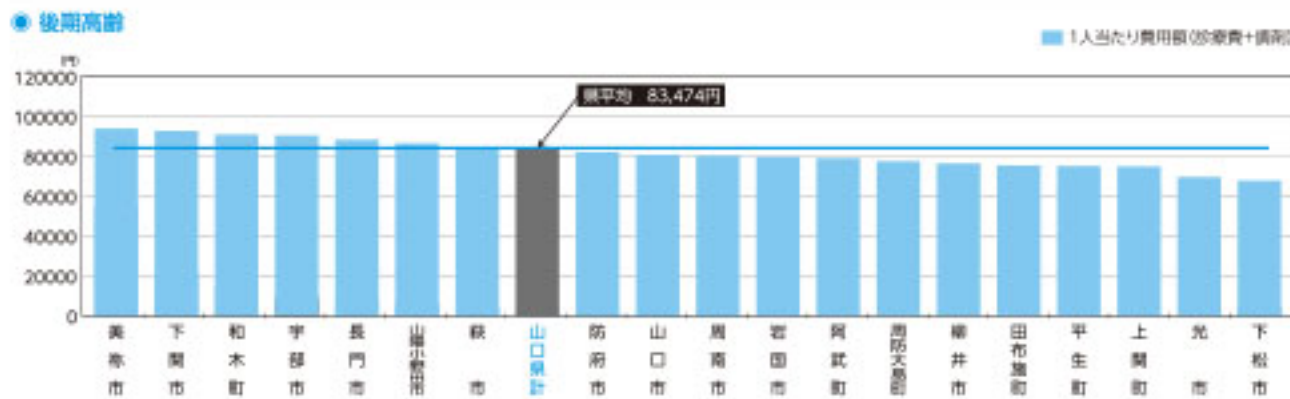
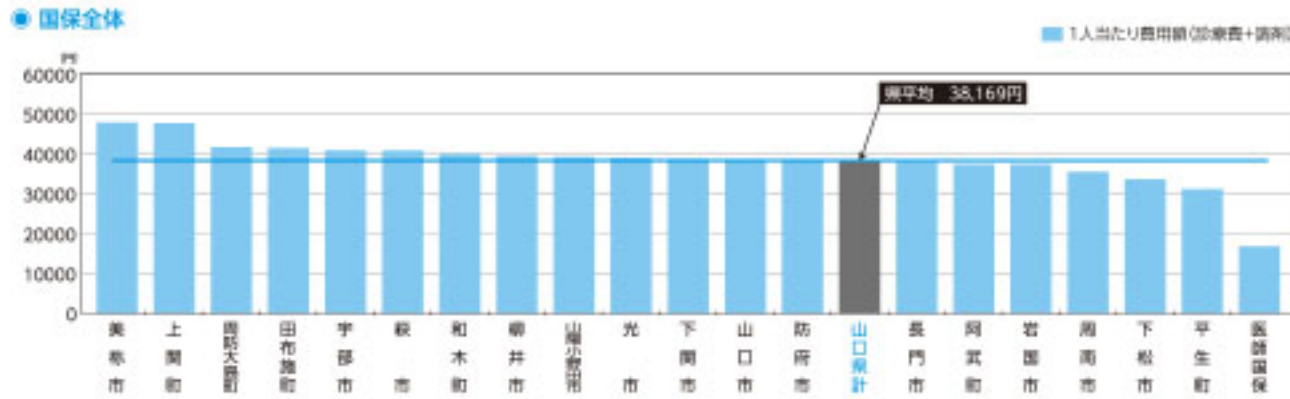


生活の中で簡単にできる体操を8回シリーズで紹介していきます。次回は足・足首のストレッチです。

一般							被保険者数	285,812
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	8,351	157,071	4,750,679,840	18.8	568,876	16,622	2.9	
入院外	234,166	363,202	3,532,789,400	1.6	15,087	12,361	81.9	
診療科	49,484	91,742	654,291,220	1.9	13,222	2,289	17.3	
小計	292,001	612,015	8,937,760,460	2.1	30,609	31,271	102.2	
調剤	162,913	197,351	1,971,517,360	1.2	12,102			
訪問看護	1,017	6,603	74,870,000	6.5	73,618			
食事・生活療養費	8,061	427,056	285,752,157					
療養費支給分(薬道療養)	5,440	25,781	40,234,453					

退職							被保険者数	24
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	1	31	375,770	31.0	375,770	15,657	4.2	
入院外	22	27	224,350	1.2	10,198	9,348	91.7	
診療科	-1	-6	41,580	-6.0	-41,580	1,733	-4.2	
小計	22	52	641,700	2.4	29,168	26,738	91.7	
調剤	15	17	114,960	1.1	7,664			
訪問看護	0	0	0	-	-			
食事・生活療養費	1	93	61,070					
療養費支給分(薬道療養)	1	1	3,260					

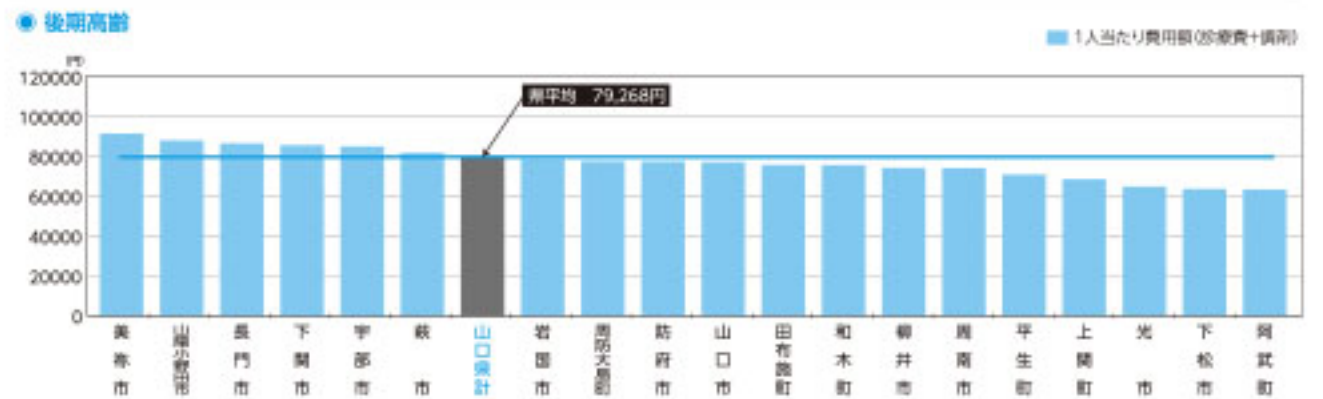
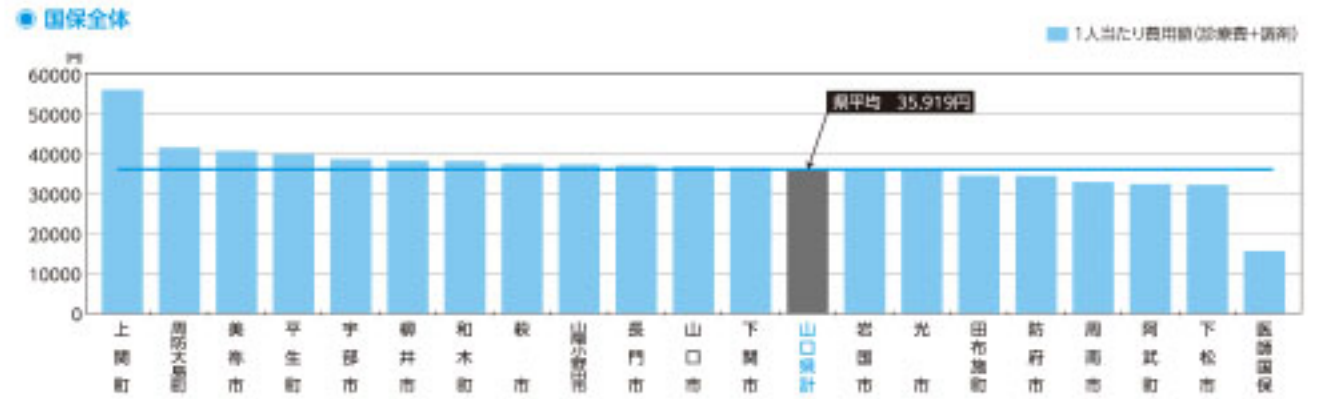
後期							被保険者数	244,106
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(枚)数	費用額			
診療費								
入院	20,541	417,605	11,311,771,770	20.3	550,692	46,340	8.4	
入院外	333,916	579,965	5,064,834,060	1.7	15,168	20,749	136.8	
診療科	43,904	85,871	653,442,340	2.0	14,883	2,677	18.0	
小計	398,361	1,083,441	17,030,048,170	2.7	42,750	69,765	163.2	
調剤	243,340	314,642	3,346,403,090	1.3	13,752			
訪問看護	1,132	10,114	122,151,625	8.9	107,908			
食事・生活療養費	19,841	1,066,594	736,344,295					
療養費支給分(薬道療養)	5,015	29,133	45,669,724					



一般							被保険者数	289,280
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	7,794	146,984	4,410,295,250	18.9	565,858	15,246	2.7	
入院外	224,638	343,602	3,349,515,420	1.5	14,911	11,579	77.7	
診療科	42,305	80,029	605,769,980	1.9	14,319	2,094	14.6	
小計	274,737	570,615	8,365,580,650	2.1	30,449	28,919	95.0	
調剤	159,809	193,549	2,024,646,550	1.2	12,669			
訪問看護	931	6,124	69,891,610	6.6	75,072			
食事・生活療養費	7,521	402,939	269,448,167					
療養費支給分(薬道療養)	4,856	22,946	35,490,249					

退職							被保険者数	1
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	1	30	355,290	30.0	355,290	355,290	100.0	
入院外	0	0	-2,440	-	-	-2,440	-	
診療科	0	0	0	-	-	-	-	
小計	1	30	352,850	30.0	352,850	352,850	100.0	
調剤	3	3	16,830	1.0	5,610			
訪問看護	0	0	0	-	-			
食事・生活療養費	1	90	59,100					
療養費支給分(薬道療養)	0	0	0					

後期							被保険者数	244,171
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(枚)数	費用額			
診療費								
入院	19,357	388,386	10,541,817,810	20.1	544,600	43,174	7.9	
入院外	323,231	550,893	4,790,448,080	1.7	14,821	19,619	132.4	
診療科	38,164	74,492	599,970,170	2.0	15,721	2,457	15.6	
小計	380,752	1,013,771	15,932,236,060	2.7	41,844	65,250	155.9	
調剤	239,949	311,902	3,422,770,950	1.3	14,265			
訪問看護	1,039	9,266	112,061,620	8.9	107,855			
食事・生活療養費	18,696	987,919	682,350,428					
療養費支給分(薬道療養)	4,431	25,967	40,326,576					





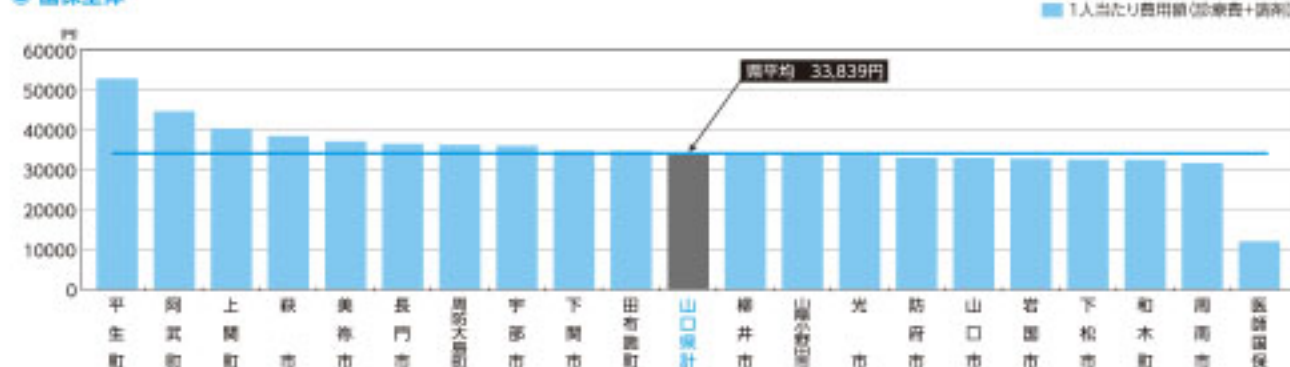
令和2年5月

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
				日数	費用額		
入院	7,569	151,472	4,398,607,520	20.0	581,135	15,244	2.6
入院外	207,382	310,569	3,118,991,590	1.5	15,040	10,809	71.9
療養	40,066	72,823	551,626,870	1.8	13,768	1,912	13.9
小計	255,017	534,864	8,069,225,980	2.1	31,642	27,965	88.4
調剤	145,381	170,303	1,694,465,560	1.2	11,655		
診察看護	1,017	6,416	73,491,360	6.3	72,263		
食事・生活療養費	7,284	414,784	277,479,757				
療養費支給分(薬費等)	4,662	22,491	35,418,421				

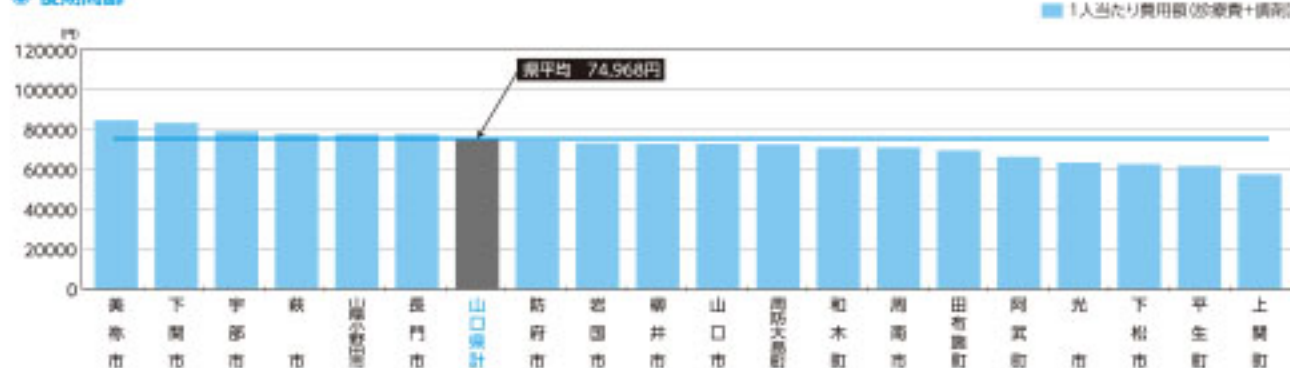
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
				日数	費用額		
入院	1	31	365,890	31.0	365,890	365,890	100.0
入院外	3	3	37,860	1.0	12,620	37,860	300.0
療養	4	14	101,730	3.5	25,433	101,730	400.0
小計	8	48	505,480	6.0	63,185	505,480	800.0
調剤	0	0	0	-	-		
診察看護	0	0	0	-	-		
食事・生活療養費	1	93	61,070				
療養費支給分(薬費等)	0	0	0				

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
				日数	費用額		
入院	18,585	394,093	10,315,670,460	21.2	555,054	42,271	7.6
入院外	306,790	511,650	4,509,052,860	1.7	14,698	18,477	125.7
療養	36,223	67,923	544,621,660	1.9	15,035	2,232	14.8
小計	361,598	973,666	15,369,344,980	2.7	42,504	62,980	148.2
調剤	224,851	281,346	2,925,521,890	1.3	13,011		
診察看護	1,171	10,503	128,716,885	9.0	109,920		
食事・生活療養費	17,929	1,001,255	691,931,492				
療養費支給分(薬費等)	4,184	24,539	38,376,615				

● 国保全体



● 後期高齢



告知板

第33回山口県国保地域医療学会について

毎年10月頃に開催しています標記学会について、新型コロナウイルスの感染拡大防止および感染の終息が見通せない現状等を考慮し、今年度の開催を中止することとなりました。
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

配布物のお知らせ



ポケットティッシュ

- 国保料(税)の標語入り
- 再生紙100%使用の水に流せるティッシュです
- 75×110×10mm
- 1箱：500個入り

他に、ウェットティッシュ、特定健診の標語入りポケットティッシュなども配布中!

- ◆申し込み◆ 各市町国保主管課の「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◆ 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

編集後記

▼ちょうど1年前の編集後記で、愛車が故障したことをお知らせしましたが、その後9か月の代車生活を経て、先日ようやく新しい車をお迎えしました。待っている期間が長かったので、いまだに自分の車が納車されたという実感があまりなく、駐車場で車を見るたびに「あのカッコいい車はなんだ?!自分の車だ!」と謎のコントを繰り広げています。

新型コロナウイルスの影響でまだ思いっきりドライブはできていませんが、落ち着いた際には県外にも車で遊びに行きたいと思っています。

国保やまぐち 燦 No.377

令和2年7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。



新しい生活様式に おける熱中症予防 行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、「3密（密集・密接・密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」が求められています。「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

暑さを避けましょう



- エアコン等を利用して、部屋の温度を調節
- 換気扇や窓を開けて換気をしながら、エアコンの温度をこまめに調整
- 涼しい服装で、暑い日や時間帯は無理をしない
- 急に暑くなった日には特に注意！



適宜マスクを はずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 2m以上の十分な距離をとってマスクをはずし、休憩を！



こまめに水分補給を しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに！



日頃から健康管理を しましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養



暑さに備えた 体づくりをしましょう

- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう

参考：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」（一部抜粋）

- ▶ 新型コロナウイルス感染症に関する情報：厚生労働省ホームページ
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunta/0000164708_00001.html
- ▶ 熱中症に関する詳しい情報：環境省「熱中症予防情報サイト」
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

