

国保やまぐち

きらめき

燦



2020
秋
No.378

見ちゃった&聞いちゃった 特集
「朝ごはん3チャレンジ」でおいしい朝食作りに挑戦！
タイムlabo 連載
潜伏型概日リズム睡眠障害 (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

CONTENTS

国保やまぐち 燦 2020 秋号 NO.378

燦

1 見ちゃった&聞いちゃった 特集
「朝ごはん3チャレンジ」でおいしい朝食作りに挑戦!

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

13 山口県からのお知らせ
健康と笑顔は口元から

14 知って得する 求償のいろは 第三者求償コーナー
第三者行為による保険事故を発見し、遅やかな傷病届の提出につなげよう

16 燦めくあなたにこんにちは プロフィール
柳井市 / 県健康増進課

17 ちょこっと体メンテナンス 日本健康運動指導士会から
足・足首のストレッチ

19 保健師のひとりごと コラム
からだのミカタ 高山 麻

20 タイムlabo 連載
潜伏型軽日リズム睡眠障害(2) / 山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真

22 データファイル

国保連合会の窓から お知らせ

ここでひといき 道の駅
阿武町



陸上競技

陸上競技は「トラック」「フィールド」「ロード」の3つの種類に分かれています。県内では、日本グランプリシリーズの一つである「田島直人記念陸上競技大会」が毎年、山口・経新みらいスタジアムにて開催され、男子三段跳など8種類のグランプリ種目のほか、男女100mが行われています。

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。

見ちゃった&聞いちゃった No.172

特集 子どもが主役の料理チャレンジ

「朝ごはん3チャレンジ」で おいしい朝食作りに挑戦!

下関市では、食育の取り組みとして子どもに朝食を作ってもらう「朝ごはん3チャレンジ」を行っている。令和2年度は7月から始まり、締切は翌年1月15日まで。現在も応募を受付中だ。

下関市健康推進課の高山真梨子さんと榎原滋美さんに話を伺った。

取材/増田・藤田





朝食作りの様子。保護者はすぐ横で見守っている

「朝ごはん3チャレンジ」とは？ きっかけは朝食欠食と野菜不足

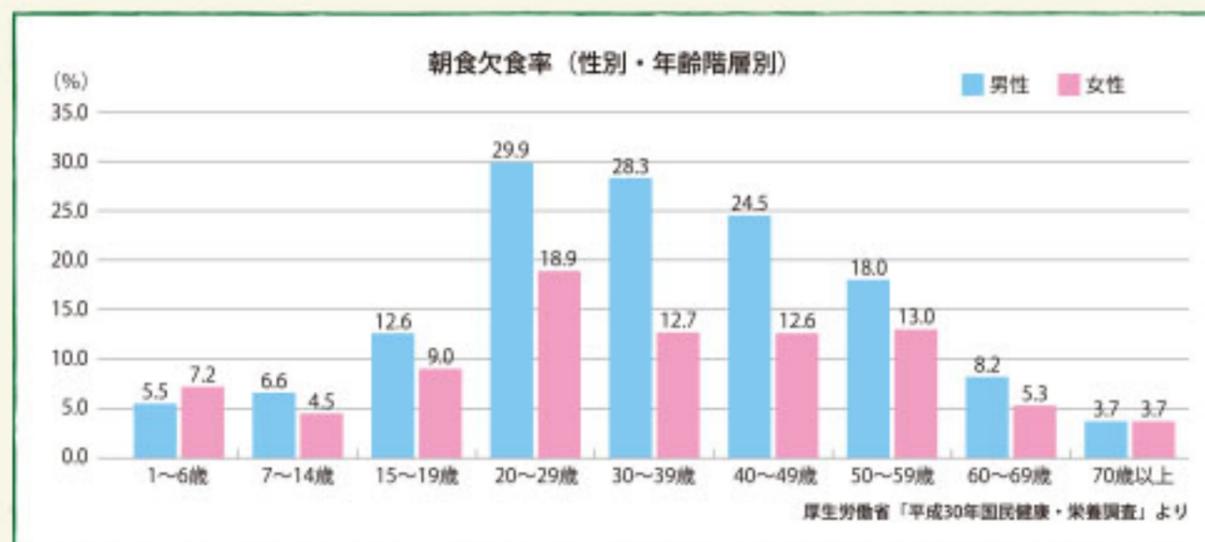
下関市で行われている「朝ごはん3チャレンジ」は、子どもだけで朝食作りに挑戦する「子どもが主役」の取り組みだ。平成28年に市内の小学3年生から6年生の子どもを対象に始まった活動で、今年で5年目を迎える。

チャレンジは期間中に3回、子どもだけで朝食にご飯とみそ汁を作ってもらおうというものだ。そして作った朝食のメニューの内容、がんばったことなどを写真と一緒にチャレンジノート（記録用紙）に書

いて応募すると、認定証やプレゼントがもらえるという仕組みになっている。応募数は毎年増えており、令和元年度は779人の応募があった。

朝食を取り組みのテーマにした理由には、野菜摂取不足があると高山さんは話す。平成26年度に行われた山口県の「健康づくりに関する県民意識調査」では、働き盛り世代で「週に6日以上、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上取れている人」の割合が、下関市は県内ワースト2位とかなり低いことが判明した。「特に副菜が取りにくく、朝昼晩の3食の中で一番野菜が取りにくいのは朝食だということも分かりました。当時、下関市は週に6日以上朝食を食べている人の割合が県内で一番低かったこともあって、朝食をテーマに取り組みを始めようと考えました」とのことだ。

また、厚生労働省が毎年行う「国民健康・栄養調査」では、朝食を食べない人の割合が年齢階層別に提示されている（グラフ参照）。これを見ると、7～14歳の小中学生の頃は朝食を食べない人は少ないが、20歳以降から急に増えていることが分かる。「朝食を食べなくなった理由の一つには、就職や進学で親元を離れた時に『朝食が用意されなくなった』ということがあります。そのような将来の事も考えて、子どもの頃から自分の食事は自分で作れるようになってもらうために、この取り組みを企画しました」とのこと。ご飯とみそ汁があれば食事の形になる。参加者にはこのイベントに取り組みだ経験を将来思い出して「自分は食事が作れる」と思ってもらえるとうれしいと2人は話した。



コメントから、回数を重ねるごとに手際よくテキパキと作っている様子が見える

3日間で子どもにさまざまな経験を

チャレンジでは、朝食作りから後片付けまでを子どもだけですべてやってもらうことが最大の特徴になっている。保護者は「口は出しても、できる限り手は出さない」となっており、チャレンジを通して子どもに自分の力だけで朝食を作った達成感やご飯作りの大変さなど、さまざまなことを実感してもらえているようにしている。

作るメニューはご飯とみそ汁となっている。みそ汁の具は特に指定しておらず好きな具材を自由にに入れてもらっており、チャレンジノートからは「彩りを考えて食材を選んだ」「冷蔵庫に残っていた食材を使った」など、材料も子どもが自分で選んでいる様子が見える。中には、子どもならではの珍しい具材や意外な組み合わせもあるとのこと。

また、ご飯とみそ汁以外のメニューを追加することも可能となっている。卵焼きや焼き魚など、写真にはさまざまな料理が並んでおり、チャレンジノートは個性あふれるものとなっている。「3日間で成長している様子がノートから分かり、とても面白いです。ご飯とみそ汁だけではだんだん物足りなくなってきた、作りたいものが増えていく様子も伺えます。このチャレンジが次の興味につながっていくといいなと思います」とのこと。

チャレンジは保護者の気づきにもつながっている。「小学3年生くらいだと、料理をさせるにはまだ早いと思っている保護者の方が多くて、初日のノートからはとても心配されている様子が目に浮かびますが、3日間やると「意外とできることが分かって驚いた」という声もあって、子どもの成長に気がつく機会にもなっています」と神原さんは話す。チャレンジを終了した後は、保護者が仕事で

帰りが遅くなる時など、子どもに「ご飯を炊いておいて」と言えるようになったという声もあり、家庭での頼もしい家事戦力になっているようだ。

チャレンジを続けていくために 保護者や学校にもアプローチ

子どもだけで作るといっても、子どもが自発的にチャレンジを始めるのは難しく、火や包丁の使い方など安全面の確保でも保護者の協力は欠かせない。そのため、チャレンジの趣旨を保護者にどれだけ理解してもらい、自分の子どもにも応募させようと思ってもらえるかが重要になってくる。「朝の忙しい時間帯に子どもが料理をするので、保護者の方の労力はかなり必要だと思います。子どもの学びになることをご理解いただいた上でないと協力は得られにくいので、保護者の方にもPRを通じてアプローチしています」とのことだ。

チャレンジの宣伝は毎年小学校教諭の集まりや下関市食育推進会議などで行っており、実際に学校の授業や宿題にチャレンジを活用してもらったり、PTAの講演会で保護者に活動を周知する機会を設けてもらったりと、協力いただいている。「応募数は右肩上がりになっています。市内全域で考えると割合としてはまだまだこれからですが、これだけ数が伸びているのは、活動の趣旨を理解し賛同して下さる方が徐々に増えることで広がっているからではと思っています」と2人は話す。



料理教室ではスタッフを多く配置して安全面に配慮



料理教室では調理実習以外に、食材について学ぶ時間も

下関市の小学校では、5年生の秋頃に家庭科の調理実習でご飯とみそ汁を作る。そこで、授業で作り方を習った後、冬休み等の宿題としてチャレンジに取り組んでもらうようにしている学校もあるという。また、下関市主催の子ども料理教室でもご飯とみそ汁の作り方を教えている。「誰かが作り方を教えないと、初めから子どもだけで作るのには難しいと思います。授業や料理教室で作り方を覚えてもらって、それをきっかけとして家でもチャレンジに取り組んでもらえるようにしています」とのこと。授業や料理教室だけだと、どうしても単発的なイベントになってしまう。チャレンジに取り組むことで、家庭でも続けていくことが大切ということだ。

作り方は家でも確認できるように紙で配布しているほか、下関市のホームページやYouTubeでも動画を配信している。ホームページにはご飯とみそ汁以外のレシピなども紹介されており、次に作る料理の参考にできるようになっている。



子どもが見ながら作れるように、写真つきで分かりやすいレシピを掲載

参加者に認定証を授与 下関市のお米とみそもプレゼント

参加者には全員に「朝ごはん3つ星シェフ認定証」が授与される。認定証はチャレンジした回数(年数)ごとに色が異なり、活動開始から4年目となった昨年は、4年間チャレンジに参加した子どもたちに初めて「レジェンド」認定証が贈られた。周りの子どもと色が違う認定証をもらえるのは特別感があるようで、小学校で配られた際には「あの子だけ色が違った!」と話題になったそうだ。

また、認定証のほかにもプレゼントとして、下関産のお米とみそを一人ひとりに配っている。お米はチャレンジの趣旨に賛同した山口県農業協同組合下関統括本部(JA山口県)から提供していただいているもので、これらを使ってチャレンジ後も料理を続けてくれればと高山さんは話す。令和元年度には認定証授与式も行われ、チャレンジの参加校を代表して下関市立名池小学校に認定証と米俵が授与されたとのことだ。



授与式には下関市保健部のゆるキャラ「こころん」も参加

保護者の食生活を見直すきっかけにも

朝ごはん3チャレンジは、子どもだけではなく保護者にも影響を与えている。働き盛り世代の保護者は仕事や子育てなどで忙しく、野菜摂取不足や朝食欠食率が高いが、普段の自分の食生活を振り返るきっかけがない。しかし、チャレンジで子どもが朝食を作ってくれたとなると、普段朝食を食べない保護者もさすがに食べてくれるようだ。これをきっかけに「朝食を食べたら調子がよかった」など、自身の食生活を見直すきっかけになったらうれしいと榎原さんは話す。チャレンジノートの保護者の感想には「ちゃんとだしを取ったみそ汁を久しぶりに飲ん

だ」「日頃の食生活を見直すことができた」などがあり、良い効果となっていることが伺える。今後も、働き盛りの世代が自分自身の食生活を振り返ることができるように、子どもと一緒に取り組んでいける活動を展開していくことが目標となっている。

チャレンジを通して、 食について考える

チャレンジは「共食」の機会を増やすことにも一役買っている。「共食」は下関市の食育計画の目標の一つにもなっており、子どもが作ったご飯を家族と一緒に食べることは、家族間のコミュニケーションにつながることはもちろん、子どもが食事の知識やマナーを知る機会になっている。

また食育計画では、ただ食べるだけではなく食べ物への感謝や、食材がどこから来たのか、どのように育ったのか、どんな苦労や努力があったのかなど、食材が食卓に並ぶ前の背景について考えること



家族がそろってご飯を食べると、話も笑顔も広がる

も重視している。チャレンジでも子どもが自分でキッチンに立つことで、料理をする大変さや親への感謝、手に取った食材の生産や流通について目を向ける機会となり、それを通じて初めて見えてくるものがある。

「下関市で育つすべての子どもが、ご飯とみそ汁作りに挑戦できる機会を作れたらいいなと思っています」と2人は話す。今後も食に関する体験を通じて、健康維持に欠かせない食の大切さや家族で食べる楽しさ、生産者への感謝の気持ちなど、豊かな心と体を育む食の取り組みを進めていきたいとのことだ。

下関市
HPより

保護者向けのページ **おとなの食育**

働き世代の皆さんがいそいそと仕事やプライベートを充実できるよう、気軽に実践できる食事の工夫や食生活に関する豆知識をご紹介します。

HPはこちら

場と上手なおつきあい、はじめませんか

- ・普段どれくらい塩分をとっているかチェックしよう!
- そのひとくち、野菜にかえてみませんか
- ・野菜を毎日プラス70gレシピ

朝ごはん3チャレンジの
おみそ汁でできる、お米、
野菜プラスのポイントも
紹介しています!

子ども向けのページ **我が家の家庭科**

お家で過ごす時間があるときは、親子で楽しく料理をしてみませんか?
お家で学べる動画などを載せているので、ぜひチャレンジしてみてください!

0時間目 手洗い

1時間目 調理の基本

2時間目 ごはんを炊こう

3時間目 みそ汁を作ろう

4時間目 カルシウムをとろう!
かんたんレシピ

HPはこちら

レシピは全部ダウンロード!

下関市保健部健康推進課

【住所】下関市南陽町1番1号
【TEL】083-231-1408

KOKUHO-YAMAGUCHI 2020.8

4

KOKUHO-YAMAGUCHI 2020.8

5



山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会

7月31日、国保会館にて「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会員全員の出席で7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。



市川理事長

新型コロナの1日も早い終息を願う

今回の総会でも前年に引き続き、換気やアクリル板の設置等、新型コロナウイルス対策が見られました。開会あいさつでは、市川理事長が「新型コロナウイルスに対して、各自治体でさまざまな対策がされていると思う。1日も早くワクチン等の開発がされることを祈っている」と述べました。また、議事についても「ぜひ、慎重な審議をお願いしたい」と話されました。



柳井市 米川部長

全議案が原案どおり可決、承認

柳井市市民部の米川部長が議長に選任されました。令和元年度の事業報告、決算および役員を選任についてなど、7議案が審議され、すべての議案が原案どおり可決、承認されました。

令和元年度の事業報告、決算を承認
新型コロナウイルス感染症対策も

国保料(税)完納強調月間

のポスターを作製しました

国保料(税)は期限内に納めましょう！
便利で確実な口座振替もご利用ください

山口県・市町国民健康保険・国民健康保険組合
山口県国民健康保険団体連合会



12月は国保料(税)完納強調月間

国民健康保険法施行令第24条の規定に基づき、令和2年7月31日に開催した、令和2年度第1回通常総会において承認された令和元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2年7月31日

山口県国民健康保険団体連合会
理事長 市川 熙

令和元年度 各会計別歳入歳出決算

一般会計

(単位:円)

款	歳入		款	歳出	
	予算現額	収入済額		予算現額	支出済額
1.負担金	24,811,000	24,405,443	1.会議費	271,000	248,418
2.国庫支出金	6,359,000	6,204,000	2.総務費	34,693,000	32,675,981
3.県支出金	1,000	0	3.事業費	27,703,000	21,620,154
4.国保中央会支出金	1,000	0	4.積立金	2,000	0
5.財産収入	12,117,000	12,187,028	5.借入金償還金	64,000	0
6.繰入金	10,002,000	10,000,000	6.諸支出金	1,875,000	1,764,279
7.繰越金	11,623,000	11,623,722	7.予備費	523,000	0
8.諸収入	417,000	512,809			
歳入合計	65,131,000	64,933,002	歳出合計	65,131,000	56,308,832
			翌年度へ繰越		8,624,170

診療報酬審査支払特別会計〔業務勘定〕

(単位:円)

款	歳入		款	歳出	
	予算現額	収入済額		予算現額	支出済額
1.手数料	894,903,000	904,304,556	1.総務費	781,666,000	691,276,260
2.国庫支出金	22,049,000	24,043,000	2.審査委員会費	60,715,000	49,908,745
3.県支出金	1,000	0	3.特別審査負担金	2,592,000	2,149,326
4.国保中央会補助金	1,000	0	4.レセプト審査処理代行料等負担金	21,926,000	19,572,966
5.繰入金	90,952,000	90,949,000	5.積立金	224,032,000	223,479,000
6.繰越金	107,191,000	107,191,348	6.借入金償還金	1,275,000	0
7.諸収入	132,091,000	51,955,708	7.諸支出金	143,509,000	63,470,403
8.分担金	1,000	0	8.予備費	11,474,000	0
歳入合計	1,247,189,000	1,178,443,612	歳出合計	1,247,189,000	1,049,856,700
			翌年度へ繰越		128,586,912

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)

款	歳入		款	歳出	
	予算現額	収入済額		予算現額	支出済額
1.国民健康保険診療報酬等受入金	128,816,453,000	114,154,099,475	1.国民健康保険診療報酬等支出金	128,816,453,000	114,152,950,121
2.手数料	1,000,000	0	2.借入金償還金	629,000	0
3.繰越金	4,400,000	4,402,301	3.諸支出金	11,000	96
4.諸収入	11,000	3,366	4.予備費	4,771,000	0
歳入合計	128,821,864,000	114,158,505,142	歳出合計	128,821,864,000	114,152,950,217
			翌年度へ繰越		5,554,925

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)

款	歳入		款	歳出	
	予算現額	収入済額		予算現額	支出済額
1.公費負担医療受入金	11,322,528,000	10,189,135,548	1.公費負担医療支出金	11,322,528,000	10,183,401,533
2.手数料	50,000	0	2.借入金償還金	50,000	0
3.繰越金	124,108,000	118,621,224	3.諸支出金	121,619,000	116,312,108
4.諸収入	11,000	966	4.予備費	2,500,000	0
歳入合計	11,446,697,000	10,307,957,738	歳出合計	11,446,697,000	10,299,713,641
			翌年度へ繰越		8,244,097

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. 票支出金	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	470,214,000	409,963,177	1. 出産育児一時金等支出金	470,214,000	409,963,177	
2. 票支出金	1,000	0	2. 予備費	32,000	0	
3. 繰越金	16,000	16,760				
4. 諸収入	15,000	16				
歳入合計	470,246,000	409,979,953	歳出合計	470,246,000	409,963,177	
					翌年度へ繰越	16,776

診療報酬審査支払特別会計〔抗体検査等費用に関する支払勘定〕

(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. 抗体検査等費用受入金	427,204,000	149,841,602	1. 抗体検査等費用支出金	427,204,000	149,841,602	
2. 票支出金	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 繰越金	1,000	0	3. 予備費	3,000	0	
4. 諸収入	3,000	19				
5. 借入金	1,000	0				
歳入合計	427,210,000	149,841,621	歳出合計	427,210,000	149,841,602	
					翌年度へ繰越	19

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔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	721,304,000	735,633,887	1. 総務費	881,334,000	662,209,594	
2. 国庫支出金	20,023,000	9,734,000	2. 審査委員会費	59,416,000	49,219,855	
3. 票支出金	1,000	0	3. 特別審査負担金	1,801,000	1,543,674	
4. 国保中央会補助金	1,000	0	4. 積立金	329,857,000	322,510,000	
5. 繰入金	91,974,000	91,972,000	5. 借入金償還金	638,000	0	
6. 繰越金	478,258,000	478,258,184	6. 諸支出金	36,905,000	36,650,500	
7. 諸収入	1,389,000	1,431,216	7. 予備費	2,999,000	0	
歳入合計	1,312,950,000	1,317,029,287	歳出合計	1,312,950,000	1,072,133,623	
					翌年度へ繰越	244,895,664

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔後期高齢者医療診療報酬支払勘定〕

(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. 後期高齢者医療診療報酬受入金	245,156,334,000	228,593,100,899	1. 後期高齢者医療診療報酬支出金	245,156,334,000	228,589,993,938	
2. 手数料	800,000	0	2. 借入金償還金	800,000	0	
3. 繰越金	1,446,000	1,450,269	3. 諸支出金	10,000	0	
4. 諸収入	11,000	6,723	4. 予備費	1,447,000	0	
歳入合計	245,158,591,000	228,594,557,891	歳出合計	245,158,591,000	228,589,993,938	
					翌年度へ繰越	4,563,953

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔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	3,603,329,000	3,274,177,208	1. 公費負担医療支出金	3,603,329,000	3,274,177,135	
2. 手数料	50,000	0	2. 借入金償還金	50,000	0	
3. 繰越金	37,000	38,127	3. 諸支出金	1,000	0	
4. 諸収入	2,000	121	4. 予備費	38,000	0	
歳入合計	3,603,418,000	3,274,215,456	歳出合計	3,603,418,000	3,274,177,135	
					翌年度へ繰越	38,321

第三者行為求償事務共同事業特別会計

(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. 求償額受入金	530,000,000	381,989,959	1. 求償額支出金	530,000,000	381,989,959	
2. 諸収入	13,000	416	2. 諸支出金	5,000	0	
3. 繰越金	240,000	240,889	3. 予備費	248,000	0	
歳入合計	530,253,000	382,231,264	歳出合計	530,253,000	381,989,959	
					翌年度へ繰越	241,305

退職給与積立金特別会計

(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. 財産収入	100,000	237,189	1. 給与金	45,673,000	44,342,462	
2. 繰入金	45,673,000	45,000,000	2. 積立金	2,000	0	
3. 繰越金	7,890,000	7,900,067	3. 借入金償還金	1,000	0	
4. 諸収入	3,000	109	4. 予備費	7,990,000	0	
歳入合計	53,666,000	53,137,365	歳出合計	53,666,000	44,342,462	
					翌年度へ繰越	8,794,903

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔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	49,829,000	52,016,508	1. 総務管理費	79,544,000	71,372,648	
2. 国庫支出金	27,400,000	32,826,000	2. 積立金	17,094,000	16,855,000	
3. 票支出金	1,000	0	3. 借入金償還金	1,000	0	
4. 国保中央会支出金	1,000	0	4. 諸支出金	4,384,000	4,219,362	
5. 財産収入	2,000	1,806	5. 予備費	399,000	0	
6. 繰入金	11,219,000	11,217,000				
7. 繰越金	12,901,000	12,901,237				
8. 諸収入	69,000	70,491				
歳入合計	101,422,000	109,033,042	歳出合計	101,422,000	92,447,010	
					翌年度へ繰越	16,586,032

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔特定健診・特定保健指導等費用支払勘定〕

(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. 特定健診等受入金	783,131,000	757,835,877	1. 特定健診等支出金	783,131,000	757,835,877	
2. 繰越金	9,000	9,399	2. 借入金償還金	1,000	0	
3. 手数料	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0	
4. 諸収入	3,000	36	4. 予備費	11,000	0	
歳入合計	783,144,000	757,845,312	歳出合計	783,144,000	757,835,877	
					翌年度へ繰越	9,435

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔後期高齢者健診等費用支払勘定〕

(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. 後期高齢者健診等費用受入金	355,583,000	321,348,769	1. 後期高齢者健診等費用支出金	355,583,000	321,348,769	
2. 繰越金	4,000	4,579	2. 借入金償還金	1,000	0	
3. 手数料	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0	
4. 諸収入	2,000	50	4. 予備費	5,000	0	
歳入合計	355,590,000	321,353,398	歳出合計	355,590,000	321,348,769	
					翌年度へ繰越	4,629

介護保険事業関係業務特別会計〔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	153,457,000	154,919,579	1. 総務費	166,580,000	137,413,779	
2. 国庫支出金	2,072,000	2,117,130	2. 審査委員会費	4,583,000	2,618,792	
3. 県支出金	3,261,000	3,359,400	3. 介護サービス苦情処理委員費	7,563,000	6,201,900	
4. 国保中央会支出金	1,000	0	4. 国保中央会負担金	54,452,000	50,141,314	
5. 主治医意見書料等受入金	374,595,000	351,652,981	5. 主治医意見書料等支出金	374,595,000	351,652,981	
6. 介護予防ケアマネジメント受入金	1,548,000	494,760	6. 介護予防ケアマネジメント負担金	1,548,000	494,760	
7. 繰入金	39,660,000	39,658,000	7. 積立金	68,575,000	68,485,000	
8. 繰越金	206,273,000	206,273,470	8. 借入金償還金	319,000	0	
9. 諸収入	507,000	370,727	9. 諸支出金	915,000	903,036	
			10. 予備費	102,244,000	0	
歳入合計	781,374,000	758,846,047	歳出合計	781,374,000	617,911,562	
					翌年度へ繰越	140,934,485

介護保険事業関係業務特別会計〔介護給付費等支払勘定〕

(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. 介護給付費受入金	131,987,569,000	124,118,577,798	1. 介護給付費支出金	131,987,569,000	124,118,577,798	
2. 介護予防給付費受入金	4,368,721,000	3,876,947,433	2. 介護予防給付費支出金	4,368,721,000	3,876,947,433	
3. 繰越金	6,475,000	6,488,078	3. 借入金償還金	275,000	0	
4. 諸収入	311,000	20,698	4. 諸支出金	21,000	0	
			5. 予備費	6,490,000	0	
歳入合計	136,363,076,000	128,002,034,007	歳出合計	136,363,076,000	127,995,525,231	
					翌年度へ繰越	6,508,776

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	831,805,000	712,027,348	1. 公費負担医療等支出金	831,805,000	712,027,348	
2. 繰越金	31,000	31,825	2. 借入金償還金	1,000	0	
3. 諸収入	4,000	122	3. 諸支出金	4,000	0	
			4. 予備費	30,000	0	
歳入合計	831,840,000	712,059,295	歳出合計	831,840,000	712,027,348	
					翌年度へ繰越	31,947

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	38,086,000	38,609,217	1. 総務費	32,929,000	26,930,845	
2. 国庫支出金	1,000	0	2. 国保中央会負担金	14,579,000	13,342,908	
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	16,281,000	16,175,000	
5. 繰入金	5,622,000	5,620,000	5. 予備費	38,879,000	0	
6. 繰越金	58,769,000	58,769,651				
7. 諸収入	188,000	95,768				
歳入合計	102,669,000	103,094,636	歳出合計	102,669,000	56,448,753	
					翌年度へ繰越	46,645,883

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	25,308,043,213	1. 障害介護給付費支出金	26,976,250,000	25,308,043,213	
2. 県支出金	1,000	0	2. 借入金償還金	50,000	0	
3. 繰越金	475,000	476,701	3. 諸支出金	6,000	0	
4. 諸収入	71,000	1,998	4. 予備費	492,000	0	
5. 国支出金	1,000	0				
歳入合計	26,976,798,000	25,308,521,912	歳出合計	26,976,798,000	25,308,043,213	
					翌年度へ繰越	478,699

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	4,573,330,000	4,356,662,943	1. 障害児給付費支出金	4,573,330,000	4,356,662,943	
2. 県支出金	1,000	0	2. 借入金償還金	1,000	0	
3. 繰越金	25,000	26,088	3. 諸支出金	1,000	0	
4. 諸収入	13,000	344	4. 予備費	38,000	0	
5. 国支出金	1,000	0				
歳入合計	4,573,370,000	4,356,689,375	歳出合計	4,573,370,000	4,356,662,943	
					翌年度へ繰越	26,432

介護サービスで困っていることはありませんか？



相談して解決へ 秘密厳守・相談無料

介護サービスの苦情・相談はお気軽にご相談下さい。

秘密は守ります。相談は無料です。

- 受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)
- 苦情相談専用

TEL 083-995-1010

FAX 083-934-3665

山口県国民健康保険団体連合会

財産目録

1. 土地及び建物

区分	数 値 (円)			備 考	
	前年度末残高	元年度中増減高	元年度末残高		
土地	860.00	0	860.00	山口市大平町2107-1	
	611.54	0	611.54	山口市朝田1658-4(旧23.3.31取得)	
	5,514.50	0	5,514.50	山口市朝田1980-7(旧23.3.31取得)	
	39.66	0	39.66	山口市大平町2119-2	
	446.80	0	446.80	山口市小郡上郷1988-4(旧23.3.31取得)	
宅 地	4,684.77	0	4,684.77	山口市小郡上郷1980-65(旧23.3.31取得)	
計	12,157.27	0	12,157.27		
建物	自治会館	870.59	0	870.59	山口市大平町9-11自治会館4階-5階
	国保会館	7,825.70	0	7,825.70	山口市朝田1980-7(旧17.3.25取得)

2. 備品

区 分	前年度末残高	元年度中増減高		元年度末残高
		増	減	
机 類	703	0	0	703
椅子 類	575	0	0	575
棚 類	554	1	0	555
箱 類	65	0	0	65
機械器具類	990	99	66	1,023
点灯器具及び冷暖房用具類	11	0	0	11
厨 具 類 他	312	3	3	312
計	3,210	103	69	3,244

3. 退職給付引当資産

金融機関	前年度末残高	元年度中増減高	元年度末残高
山口銀行 他1行	471,182,181	-45,000,000	426,182,181

4. 準備積立資産（一般会計の積立資産）

区 分	金融機関	前年度末残高	元年度中増減高	元年度末残高
一般会計等調整資産	山口銀行 特1行	643,674,000	0	643,674,000
事務所等整備積立資産	山口銀行	105,000,000	0	105,000,000

5. 財政調整基金積立資産

合 計	金融機関	前年度末残高	元年度中増減高	元年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	90,447,000	-1,047,000	89,400,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	78,688,000	-5,488,000	73,200,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	4,970,000	30,000	5,000,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	21,118,000	-6,018,000	15,100,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	4,185,000	-485,000	3,700,000

6. 減価償却引当資産

合 計	金融機関	前年度末残高	元年度中増減高	元年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	448,382,000	110,628,000	559,010,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	99,452,000	19,358,000	118,810,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	6,856,000	2,061,000	8,917,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	71,510,000	4,374,000	75,884,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	727,000	427,000	1,154,000

7. 電算処理システム導入作業経費積立資産

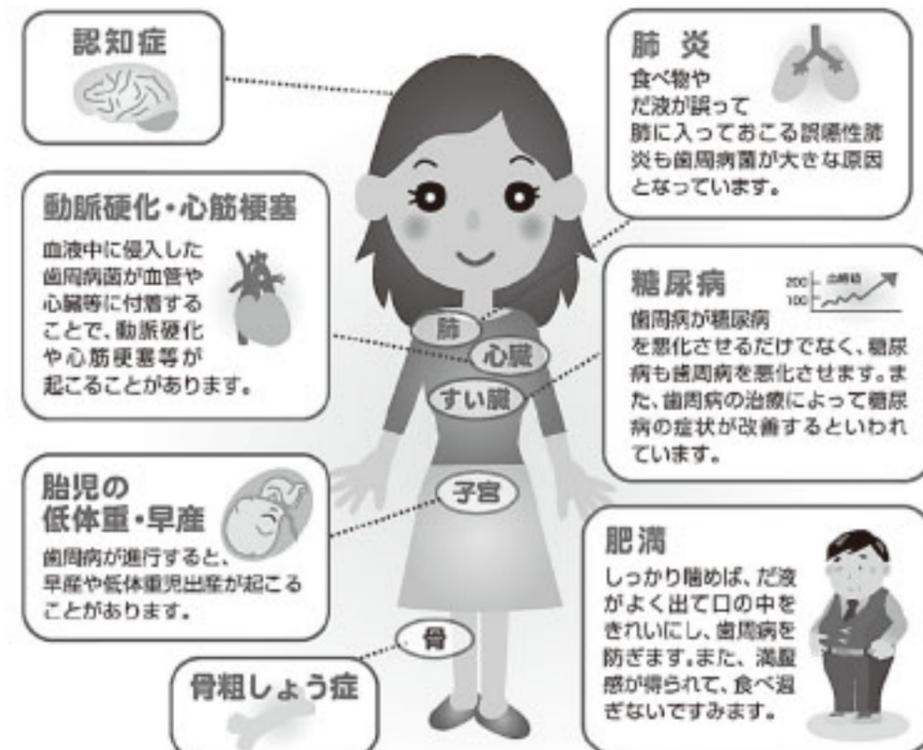
合 計	金融機関	前年度末残高	元年度中増減高	元年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	41,957,000	23,451,000	65,408,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	21,740,000	-2,932,000	18,808,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	6,247,000	-5,453,000	794,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	18,540,000	-14,829,000	3,711,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	1,435,000	-487,000	948,000

8. ICT等を活用した審査支払業務等の高度化・効率化のための積立資産

合 計	金融機関	前年度末残高	元年度中増減高	元年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	0	0	0
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	0	219,600,000	219,600,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	0	9,000,000	9,000,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	0	45,300,000	45,300,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	0	11,100,000	11,100,000

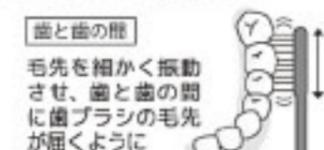
健康と笑顔は口元から

歯・口腔の健康づくりは、全身の健康づくり・生活の質を保つために、一層重要となっています。歯科検診を受けて、ご自分の歯・口腔の健康づくりについて考えてみてはいかがでしょうか。

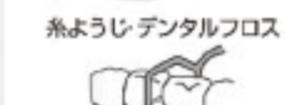


正しい歯みがきで、すみずみまで丁寧にみがきましょう。

みがき方 ~正しいブラシのあて方~



歯の間をきれいにする補助用具を上手に使いましょ



問合せ先

山口県口腔保健支援センター（健康増進課内） ☎083-933-2920

第三者行為による保険事故を発見し、 速やかな傷病届の提出につなげよう

国保連合会では、国保総合システム等を使用し、給付事由が第三者の不法行為によって生じたものと疑われる情報を保険者に提供しています。今号では、国保連合会から情報提供しているリスト等を特集しますので、保険者の求償担当の方は参考にしてください。

第三者行為による保険事故の把握

国保保険者および後期高齢者医療広域連合と損害保険関係団体との間で締結された、「交通事故に係る第三者行為による傷病届等の提出に関する覚書」により、任意保険事案において健康保険が使用された場合は、傷病届が被保険者から提出されます。(損保会社が作成を援助)

しかし、被保険者の過失が大きい事故、親族間事故、被保険者が同乗者の場合や人身傷害特約により損保会社が対応している事故については、傷病届が提出されていないケースが散見されます。

傷病届が提出されていない案件を発見するための資料となる次の3つのリスト等は、被保険者や医療機関への照会が案件発見の重要なポイントとなります。以下の留意事項等を参考に求償事務を行ってください。



1 交通事故レセプト一覧表

診療報酬明細書(以下「レセプト」という。)の特記事項欄に「10第三」が記載されているものを抽出した一覧表

診療報酬明細書	患者氏名	性別	生年月日	住所	診療科目	診療日	診療時間	診療内容	診療報酬	特記事項
10000001	田中 太郎	男	1980-01-01	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	整形外科	2023-01-01	09:00-12:00	左足関節挫傷	1,000円	10第三
10000002	山田 花子	女	1985-03-15	〒100-0002 東京都千代田区千代田2-2-2	整形外科	2023-01-02	09:00-12:00	右腕骨折	2,000円	10第三
10000003	佐藤 一郎	男	1975-05-20	〒100-0003 東京都千代田区千代田3-3-3	整形外科	2023-01-03	09:00-12:00	左肩挫傷	800円	10第三

- 国保総合システムの端末で閲覧・印刷が可能です。
【国保総合システム メニュー画面】→【作成帳票照会】→【作成帳票照会画面(第三者行為抽出・照会業務)】→【第三者行為求償対象候補一覧表】→【交通事故レセプト一覧表】
- 留意事項
 - ・交通事故以外の第三者の不法行為の場合もあります。
(例) ○ケンカにより負傷した ○他人の飼犬にかまれて負傷した
 ○陥没した道路に落ちて負傷した ○施設の床が濡れていたため転倒して負傷した
 - ・すでに傷病届が提出されていないかを確認してください。
 - ・一覧表にあるレセプトがすべて第三者行為に該当するとは限らないので、必要に応じて被保険者や医療機関に負傷原因を確認してください。中には単なる記載誤りといったケースもあります。

2 疑いレセプト情報

特記事項欄に「10第三」の表示がないレセプトを対象に、第三者行為に該当する可能性が高いと判断したレセプト情報の一覧および対象レセプト

- 「疑いレセプト抽出傷病名等」を基に抽出したレセプトを国保連合会で精査し、第三者行為に該当する可能性が高いと判断したものを送付しています。

参考

疑いレセプト抽出傷病名等

外傷性ショック、顔面外傷、頸椎捻挫、内臓損傷、全身打撲、事故、自転車、自動車、バイク、救急車他

- 留意事項

- ・自損事故や、家の階段につまずいて転倒したことによる負傷など、第三者行為に該当しない案件が含まれることがあるので、被保険者や医療機関に負傷原因などを確認してください。
- ・被保険者が運転手で電柱に衝突した単独事故のように、自損事故には相手の車がないことから、第三者行為に該当しないケースがありますが、被保険者が同乗者の場合は、運転手が加害者となるため相手の車がなくても第三者行為に該当します。
- ・飲酒運転により給付制限になる場合があります。また、業務中の事故は労災での給付となります。この場合は、第三者行為の該当とはなりませんのでご注意ください。



3 第三者行為求償突合リスト

国保連合会が医療保険者から受託した第三者行為求償事務の対象者で、介護保険の資格を有する被保険者の一覧表

患者氏名	性別	生年月日	住所	診療科目	診療日	診療時間	診療内容	診療報酬	特記事項
田中 太郎	男	1980-01-01	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	整形外科	2023-01-01	09:00-12:00	左足関節挫傷	1,000円	10第三
山田 花子	女	1985-03-15	〒100-0002 東京都千代田区千代田2-2-2	整形外科	2023-01-02	09:00-12:00	右腕骨折	2,000円	10第三
佐藤 一郎	男	1975-05-20	〒100-0003 東京都千代田区千代田3-3-3	整形外科	2023-01-03	09:00-12:00	左肩挫傷	800円	10第三

- 留意事項
 - ・住宅改修費および福祉用具購入費の支給に際しては、第三者行為に該当するかどうかを確認してください。
 - ・主治医意見書に第三者行為に関連する記載があるかどうかを確認してください。
 - ・リストに記載されている被保険者について、介護給付等があったとしても、第三者行為との因果関係がないこともあります。必要に応じて、被保険者に介護保険を使用するに至った経緯を確認してください。

● 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

12年。継続は効果あり



柳井市
市民生活課
国保年金係

担当経歴
平成31年4月から

くらとみ けんじ
倉富 健司

市民生活課に配属となり、今年で2年目になります。主に国民健康保険などの保健事業や国民年金、後期高齢者医療の業務を行っています。忙しい部署ですが、周りの方々に支えられながら日々の業務をこなしています。今の業務を学ぶ中で、健康であることの大切さを改めて実感しています。

私の健康法はウォーキングをすることです。もともと、健康診断の結果が悪くて始めたことがきっかけですが12年続けています。最近は忙しくてあまりできていないのですが、多い時は2時間かけて歩くこともあります。歩くことで新しい発見や季節を肌で感じることができ、良い気分転換になります。その後の健康診断では、特に異常がなく、最近は体調を崩すこともほとんどないので、少なからず効果があると感じています。今後も継続していきたいと思っています。

これから秋が深まり食べ物おいしい季節になりますが、バランスの取れた食事を意識し、適度に運動して健康に過ごしたいと思います。常に心も体も元気な状態で、日々の業務を頑張っていきたいと思っています。

冒険しながら、健康づくり!

山口県
健康増進課

担当経歴
令和2年4月から

いそべ もとつぐ
磯部 元胤



今年の4月から健康増進課に異動してきました。健康福祉の分野は初めてのため、日々勉強で、楽しく仕事をさせていただいております。

私の健康法は、「リングフィット アドベンチャー」というフィットネスゲームを毎日1時間程度プレイすることです。外出せずとも、自宅で敵を倒すゲームをしつつ手軽に運動ができるため、飽きずに続けることができます。運動は自分との闘いですが、このゲームは妥協・諦めを許してはくれません。このまま継続して、マッチョなボディを手に入れたいと思います。

また、趣味は歴史で、主に寺社仏閣巡りが好きです。歴史を巡る旅には徒歩がつきものです。そんな時重宝しているのが「やまぐち健幸アプリ」というウォーキングアプリです。歴史を感じながら、歩数・距離・消費カロリーが記録されるため、二重の達成感を得ることができます。

日本健康運動指導士協会
シリーズ①

体 ちょこっとメンテナン

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。

足・足首

のストレッチ

第二の心臓と言われている、ふくらはぎを動かすためには、足首の動きが大切です。また、土踏まずが立派な筋肉でできています。徐々に疲れて衰えてしまうと体を支えられなくなり、いろいろな体の不調になる原因となります。「歩いているから大丈夫」「歩いているからダメ」と思わず、あまり日頃見ない足と向き合ってみましょう!

① 足首まわし



片足を上げて、ゆっくり大きく回しましょう。
◎5回程度を1セット

応用編

足の指の間に手の指を入れて、回したり曲げたり伸ばしたり...



③ つま先上げ



以前にも紹介しました、イスに座って簡単運動! 交互につま先を意識して上げましょう。

◎30~50回を2~3セット

② 足裏伸ばし



四つんばいになって、足の指を立てた状態から、少しずつ尻をかかとへ近づけましょう!
◎1回10秒~20秒を2~3セット

膝が痛む時は無理をしないで、足の指を反らし、足首を曲げるように体重を掛けましょう。

ちょっと試して!!

ゴルフボールマッサージ



イスに座ってゴルフボールなどの少し硬いもので、ゆっくり体重を掛けてみましょう。特に土踏まずは体のバランスを調整する大切な部分です。

傾斜立



傾斜になった場所や、青竹踏みに使うようなものを使用して、足首が曲がるように立ちます。アキレス腱やふくらはぎの部分を伸ばします。

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。次回は股関節のストレッチです。

新しい生活様式 を実践しましょう

国の新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージいただけるよう、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例が示されました。

感染防止の3つの基本

手洗い

身体的距離の確保

マスクの着用

日常生活を営む上での基本的な生活様式



- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック！
発熱または風邪の症状がある場合はムリせず
自宅で療養

各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数で、すいた時間に
- 計画を立てて素早くすませる
- 並ぶ時は前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく、横並びで座ろう

娯楽・スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- すれ違う時は距離をとるマナー
- 狭い部屋での長居は無用

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 会議・名刺交換はオンライン
- 時差出勤でゆったりと
- 対面での打合せは換気とマスク

参考：厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」の実践例（一部抜粋）



からだのミカタ

・・・高血圧編・・・

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋といろいろありますが、みなさんはどの秋が好きですか？私はもちろん食欲の秋★

今回は、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2番目に高い高血圧についてです。

★高血圧とは

血液が血管を流れるとき、通常よりも血管壁に高い圧力がかかっている状態です。重症化するまではほとんど自覚症状がないので、とても危険です。

高血圧を放置すると……高血圧→動脈硬化→脳卒中、心臓病、腎不全などを引き起こします

日本における高血圧に起因する脳卒中および心臓病の死亡数は年間約10万人と推定され、高血圧は脳卒中および心臓病の死亡の最大要因です。

★基準値

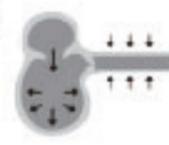
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120mmHg未満	80mmHg未満
高血圧	140mmHg以上	90mmHg以上

あなたの血圧はどのくらいですか？

・収縮期血圧（最大血圧）
心臓が収縮して血液を押し出した時の血圧



・拡張期血圧（最少血圧）
心臓が拡張して血液を心臓に戻す時の血圧



★原因

塩分のとりすぎ、肥満、加齢、ストレス、喫煙、飲酒、運動不足、睡眠不足

★気をつけること

- ① **食事** 成人男性は9.0g/日未満、成人女性は7.5g/日未満を目標に減塩（健康やまぐち21より）。ラーメンやうどんの汁は残す。外食、市販の惣菜、レトルト食品の頻度を減らし、栄養成分表示で食塩相当量をチェックする。カリウムの多い食品（野菜や海藻）を増やす。※カリウムは、食塩を体外に排出する働きがあります。



- ② **運動** 血液循環がよくなり血圧が下がる。ストレス解消にも効果的。
- ③ **禁煙、節酒**
- ④ **肥満解消** 肥満の人は高血圧のリスクが2~3倍

高血圧は、自覚症状がほとんどなく、血圧を測ることで気づくことがほとんどです。健診で血圧が高いと指摘を受けた方は医療機関に受診を。

これからの季節は、お部屋の寒暖差にも要注意です。暖かい場所から寒い場所へ行くと血管が収縮し、血圧が急上昇します。トイレでいきんだ際も血圧は急上昇するので、トイレでも注意！

コロナの影響でおうち時間が増えたので、いつもと違う料理を試してみたり、窓ふきなど普段しない所も掃除できたりいいこともあると思います。しかし、生活様式が変わったことで、買い物や旅行に行けなかったりとストレスもありますよね。ストレスは血圧を上げてしまいます。まだまだ続くと思われるコロナとの生活。コロナとも血圧とも上手に付き合っていきたいですね。

概日リズム睡眠障害 (2)

潜伏型

今回は、概日リズム睡眠障害について説明するとともに、その診断と治療の方法について私が知っている範囲で説明しました。これに加えて、多くの現代人が、検出が難しい隠れた概日リズム睡眠障害(潜伏型概日リズム睡眠障害)を患っている可能性があることにも触れました。今回は、この潜伏型概日リズム睡眠障害について、私の研究成果を交えながら詳しく説明します。

潜伏型概日リズム睡眠障害とは

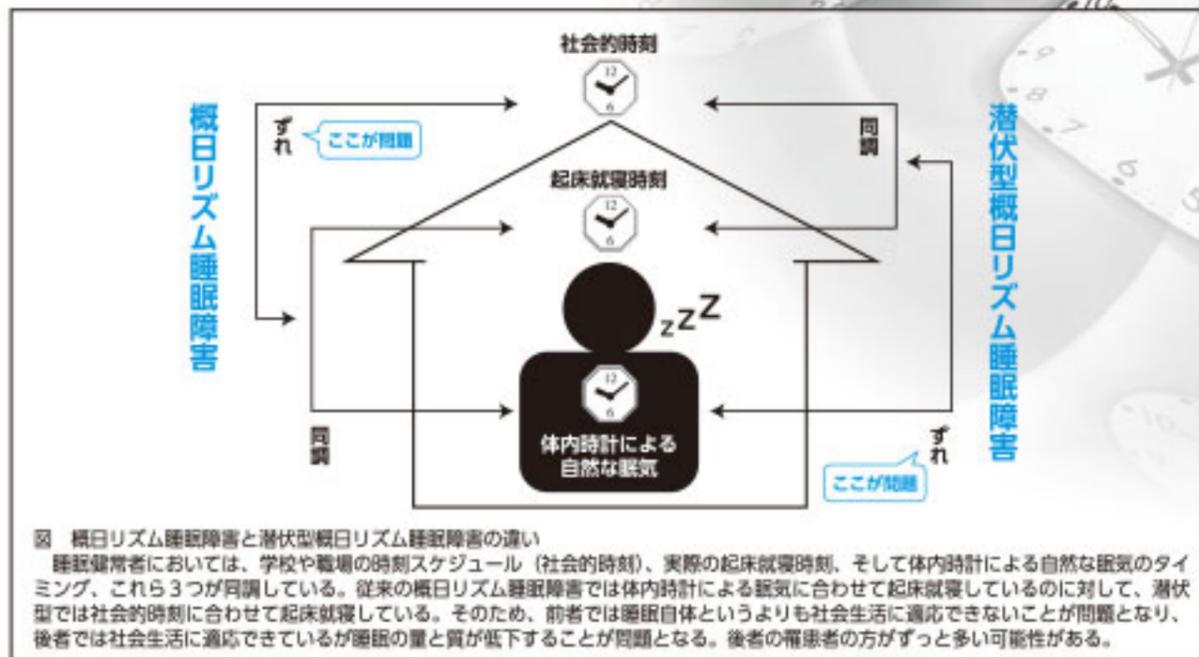
前回説明したように、概日リズム睡眠障害を患う人は体内時計の機能異常が起きているために、起床就寝時刻が社会的時刻(主に学校や職場の時刻)からずれています(図を参照)。体内時計に合わせて眠っているので睡眠の質や量はそれほど悪くありませんが、学校や職場の時刻に合わせた生活を送ることが難しいのが問題です。一方で、体内時計が異常にずれてしまっても、目覚まし時計や精神力によって、体内時計に逆らって社会的時刻に無理やり合わせて生活ができる人が少なからず存在します。社会的時刻に無理やり合わせて生活できても、体内時計による自然な眠気と実際の起床就寝時刻は一致していないのですから、睡眠の質や量に問題が起きてしまいます。この睡眠の問題は体内時計の異常で起きていますが、従来型の概日リズム睡眠障害とは上述のように病態が異なるため、私は潜伏型概日リズム睡眠障害と呼んでいます(以下、従来型に対して潜伏型と呼ぶことにします)。

困難な潜伏型概日リズム睡眠障害の検出

潜伏型の罹患者は社会的時刻に合わせて生活できているので、従来型のように睡眠日誌などでは明確に検出されません。この理由から潜伏型と呼んでいます。潜伏型を診断するための効果的な方法が確立されていないため、現状のままでは適切な原因療法を施すことが難しいと考えられます。一般的に、睡眠障害の治療には鎮静あるいは抗不安作用を持つ薬が使われる場合が多いです。しかしながら、体内時計による自然な眠気のタイミングがずれて起こる睡眠の問題においては、これらの薬の処方はずりも適切とは言えません。概日リズム睡眠障害の人がこれらの薬を使った場合、体が自然に眠りにつくタイミングではないにもかかわらず、体を無理やりに眠



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真



らせることになるからです。概日リズム睡眠障害を治療する過程でこれらの薬が助けになる場合もありますが、一方で想定外の副作用を発生させる危険性もあります。確度の高い潜伏型の診断ができるようになれば、より適切な治療を受けることが可能となります。適切な治療とはすなわち、従来型と同様、体内時計によって起こる自然な眠気のタイミングを正常化することです。具体的には、まずは生活の習慣や環境の改善による体内時計の調整に取り組み、それでも睡眠が改善しなければ高照度光やメラトニン系製剤による治療を行うことになります。

潜伏型概日リズム睡眠障害の検出方法

潜伏型と診断するには、体内時計による自然な眠気が社会的時刻や起床就寝時刻からずれていることを検出する必要があります。体内時計による自然な眠気がどのようなタイミングで起きているのか、これを従来の方法で調べることは容易ではありません。しかし、私たちは、時計遺伝子の活動を調べることでこれが可能だと考えています。時計遺伝子の活動を調べるには生きた細胞を含む生体サンプルを採取する必要があります。血液や口内粘膜を利用する場合、これらの採取は比較的簡単なのですが、時計遺伝子の活動を測定するのは難しいです。そこで、私たちは、体毛を抜き取って、根元に付着する細胞を利用しています。この細胞から時計遺伝子の活動リズムを調べて、体内時計による自然な眠気のタイミングを推定するのです。このタイミングを社会的時刻や起床就寝時刻と比較することで、潜伏型の有無

を判定することができます。時計遺伝子の活動を24時間にわたって計測するのは大変です。しかし、私たちが検討したところ、約8時間間隔で合計3回の頭髪(あるいはひげ)の採取により、時計遺伝子の24時間にわたる活動状態を数学的に推定できるようになりました。そして、実際にこの方法を用いて、潜伏型を患っている可能性が高い人を特定することができました(論文投稿中)。この方法にかかる実費は人件費を除くと1万円に満たないので、実用性は十分にあると思います。今回の私たちの成果によって、潜伏型概日リズム睡眠障害を簡易検出するための有望な方法論ができたと思っています。

次回からは「時間医療」について解説します。私たちの体が持つありとあらゆる機能は、体内時計によって1日のリズムを示します。したがって、医療行為を実施するタイミングによって、その効果や副作用が異なることは当然のことです。この性質を積極的に利用する医療は時間医療と呼ばれています。

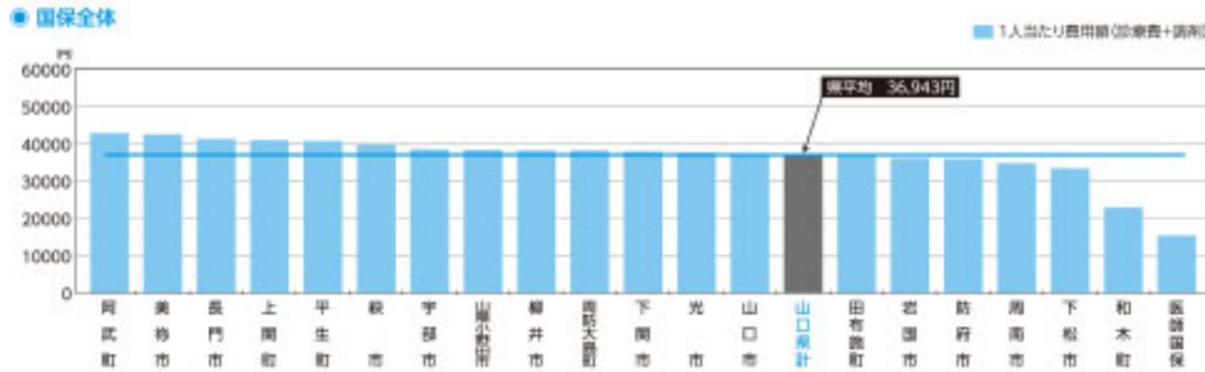
プロフィール 明石 真
研究室ホームページ
山口大学時間学研究所 明石研究室 検索

- 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

一般							被保険者数	287,470
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	7,992	149,043	4,539,344,090	18.6	567,986	15,791	2.8	
入院外	232,838	361,855	3,550,787,030	1.6	15,250	12,352	81.0	
歯科	48,402	91,323	693,838,350	1.9	14,335	2,414	16.8	
小計	289,232	602,221	8,783,969,470	2.1	30,370	30,556	100.6	
調剤	161,510	192,826	1,835,481,350	1.2	11,365			
訪問看護	1,031	7,041	78,860,010	6.8	76,489			
食事・生活療養費	7,716	406,880	272,684,802					
療養費支給分(薬道療養)	5,301	26,492	41,597,842					

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	390,020	30.0	390,020	390,020	100.0	
入院外	1	1	15,720	1.0	15,720	15,720	100.0	
歯科	3	6	48,150	2.0	16,050	48,150	300.0	
小計	5	37	453,890	7.4	90,778	453,890	500.0	
調剤	1	1	2,760	1.0	2,760			
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					

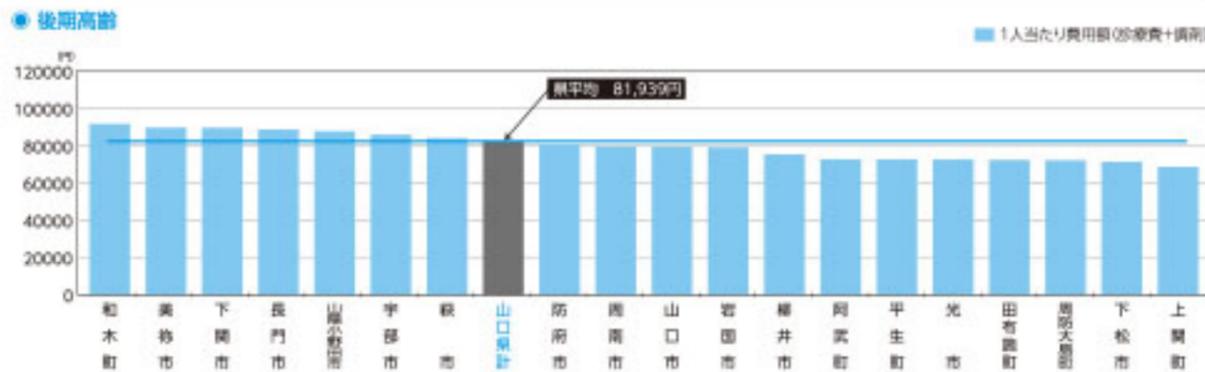
後期							被保険者数	243,986
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(枚)数	費用額			
診療費								
入院	19,339	382,318	10,535,151,210	19.8	544,762	43,179	7.9	
入院外	330,976	575,931	5,028,462,850	1.7	15,193	20,610	135.7	
歯科	42,512	83,405	674,796,840	2.0	15,873	2,766	17.4	
小計	392,827	1,041,654	16,238,410,900	2.7	41,337	66,555	161.0	
調剤	241,714	308,785	3,128,568,400	1.3	12,943			
訪問看護	1,219	11,177	135,467,910	9.2	111,130			
食事・生活療養費	18,693	969,675	669,340,683					
療養費支給分(薬道療養)	4,733	29,492	46,568,521					



一般							被保険者数	286,688
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	8,247	155,976	4,757,292,850	18.9	576,851	16,594	2.9	
入院外	234,545	367,096	3,618,846,590	1.6	15,429	12,623	81.8	
歯科	48,031	90,582	697,842,420	1.9	14,529	2,434	16.8	
小計	290,823	613,654	9,073,981,860	2.1	31,201	31,651	101.4	
調剤	162,705	197,161	1,946,150,560	1.2	11,961			
訪問看護	1,069	7,602	85,848,870	7.1	80,308			
食事・生活療養費	7,972	427,277	286,107,800					
療養費支給分(薬道療養)	5,473	27,196	42,137,191					

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	31	393,030	31.0	393,030	393,030	100.0	
入院外	1	1	-1,060	1.0	-1,060	-1,060	100.0	
歯科	0	0	0	-	-	0	0.0	
小計	2	32	391,970	16.0	195,985	391,970	200.0	
調剤	0	0	0	-	-			
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)	0	0	0					

後期							被保険者数	243,975
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	19,584	396,890	10,937,700,450	20.3	558,502	44,831	8.0	
入院外	333,936	582,177	5,122,642,390	1.7	15,340	20,997	136.9	
歯科	42,104	81,215	657,490,250	1.9	15,616	2,695	17.3	
小計	395,624	1,060,282	16,717,833,090	2.7	42,257	68,523	162.2	
調剤	243,441	315,809	3,273,309,440	1.3	13,446			
訪問看護	1,195	11,166	136,381,980	9.3	114,127			
食事・生活療養費	18,909	1,004,284	693,201,674					
療養費支給分(薬道療養)	4,766	29,056	45,277,056					



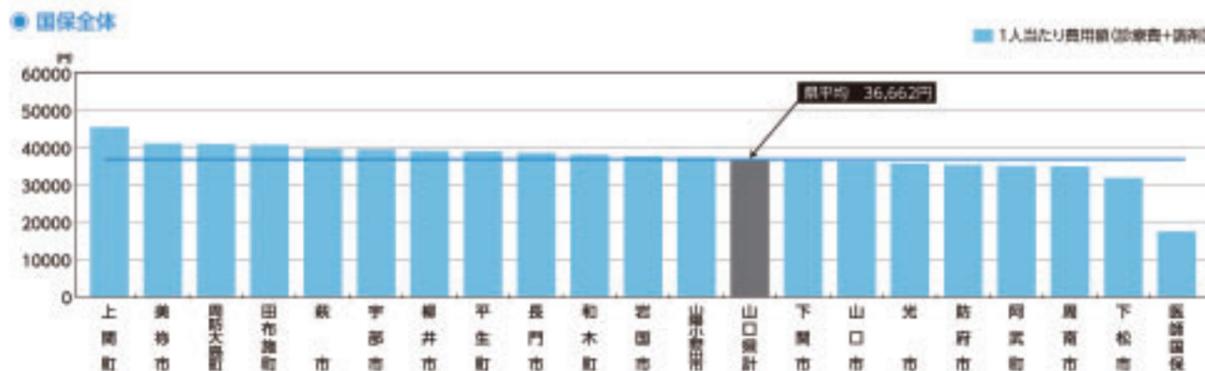


令和2年8月

一般							被保険者数	286,003
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	8,280	156,029	4,659,509,650	18.8	562,743	16,292	2.9	
入院外	227,725	345,748	3,395,469,880	1.5	14,910	11,872	79.6	
療養	45,721	80,212	611,445,430	1.8	13,373	2,138	16.0	
小計	281,726	581,989	8,666,424,960	2.1	30,762	30,302	98.5	
調剤	157,607	186,571	1,819,073,990	1.2	11,542			
診察費	1,062	6,751	76,364,630	6.4	71,906			
食費・生活費	7,867	426,803	285,531,940					
療養費支分(実費型)	5,434	25,645	39,755,908					

週産							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	
				日数	費用額			
入院	1	31	385,030	31.0	385,030	385,030	100.0	
入院外	0	0	-1,600	-	-	-1,600	0.0	
療養	1	1	13,780	1.0	13,780	13,780	100.0	
小計	2	32	397,210	16.0	198,605	397,210	200.0	
調剤	0	0	0	-	-	-		
診察費	0	0	0	-	-	-		
食費・生活費	1	93	61,070					
療養費支分(実費型)	0	0	0					

後期							被保険者数	244,015
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	19,858	398,649	10,840,879,990	20.1	545,920	44,427	8.1	
入院外	325,661	550,328	4,805,520,740	1.7	14,756	19,694	133.5	
療養	39,540	71,897	585,902,830	1.8	14,818	2,401	16.2	
小計	385,059	1,020,874	16,232,303,560	2.7	42,155	66,522	157.8	
調剤	238,499	301,424	3,048,594,740	1.3	12,782			
診察費	1,252	11,397	136,513,260	9.1	109,036			
食費・生活費	18,849	1,002,840	692,336,090					
療養費支分(実費型)	4,718	27,426	42,701,512					





海と緑が光りがやく 阿武町

全国道の駅発祥の地
道の駅 阿武町



1993年に道の駅第1回登録の箇所選ばれたため、「全国道の駅発祥の地」と呼ばれています。道の駅からは日本海を眺めることができ、特に夕陽が海に沈んで行く様子は絶景です！



物産直売所「あぶの旬館」では、キウイフルーツやスイカなど阿武の特産品や野菜、お土産などを販売しています。キウイジュースやジャムなどもおすすめてです！



数ある商品の中でも注目したいのは鮮魚！近くの漁港から毎朝届く新鮮なお魚が、**職人の手と安さ**で販売されています。この魚を求めて、道の駅には連日お客さんがたくさん！休日には開店前から大行列ができたりにしているとか・・・！



ダイニングカフェ846では、おいしい魚が食べられる定食や、阿武町特産の「無角和牛」を使ったハンバーグなどが楽しめます。食後のデザートに、テイクアウト「LaPin (ラパン)」で、**職人の手と安さ**のソフトやキウイジュレソフトはいかがですか？

道の駅から出発

道の駅から 4.9km

清ヶ浜
美しい海と海岸が広がる清ヶ浜は、**職人の手と安さ**の浜としても有名です。道の駅「阿武町」では、ここの産を使ったオリジナル商品「**職人の手と安さ**の塩うみね」や「**職人の手と安さ**の塩タルト」が販売されています！



日本海温泉「**職人の手と安さ**の湯」や焼きたてパン工房など、駅にはさまざまな施設があります。子どもから大人にも人気の「**職人の手と安さ**の水プール」は1年中利用可能！子ども用の浅いプールもあるので、小さいお子さんもうぞ。



道の駅「阿武町」 (1993年登録/県内1番目)
住所：山口県阿武郡阿武町奈古2249
TEL：08388-2-0355
休：年末年始（各施設でお休みが異なるので、ご注意ください）

