

国保やまぐち

きらめき

燦



2021

夏

No.381

見ちゃった&聞いちゃった 特集
無理なく手軽にニコニコベースで！
「にこにこ健康づくり活動」で笑顔があふれる市民生活を目指して
柳井市健康増進課

タイムlabo 連載
いろいろな体内時計
山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真

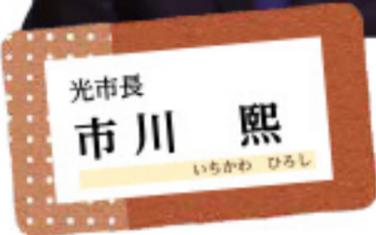
国保やまぐち

検索

- 1 **トップ・インタビュー** 会長のご紹介
光市長 市川 熙
- 2 **見ちゃった&聞いちゃった** 特集
無理なく手軽にニコニコベースで！
「にこにこ健康づくり活動」で笑顔があふれる市民生活を日指して / 柳井市健康増進課
- 6 **情報ワイド** 連合会情報
令和3年度 山口県国民健康保険団体連合会 第1回理事会
- 7 **保健師のひとりごと** コラム
からだのミカタ 肝機能異常編
- 8 **山口県からのお知らせ**
特定健診について
- 9 **Let's 糖質オフ習慣**
糖質オフスープ担々麺
- 10 **タイムlabo** 連載
いろいろな体内時計 / 山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真
- 12 **知って得する 求償のいろは** 第三者求償コーナー
第三者行為負傷原因調査支援事業の運用開始
- 13 **山口県からのお知らせ**
熱中症を予防しましょう！
- 14 **燦めくあなたにこんにちは** プロフィール
岩国市 / 県長寿社会課
- 15 **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
- 16 **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
道の駅 サザンセットとうわ

燦

「ゆたかな社会」の実現 人が心ゆたかに暮らすまちを目指して



「ゆたかな社会」の実現は、健康な体があってこそ

健康について気をつけていること

とにかく毎日歩きます。登庁前に1時間30分、市役所への行き帰りに1時間10分歩いて、歩数になると2万歩以上になります。土・日は、現在のところ、行事がほとんど中止なので、市内全域を歩き回っています。そして食事にも気をつけています。1日2食主義なので、野菜、海藻、キノコ、魚を中心にバランスを考えて、それにお酒を添えて楽しんでいます。

趣味・特技

本を読むことが好きです。今は、だいぶ前に買った本を引っ張り出して楽しんでいます。「台所で見つけた科学」（粕川照男）、「食と日本人の知恵」（小泉武夫）、いずれも料理の本です。最近亡くなられた半藤一利さんの「日本のいちばん長い日」は改めて戦争のばからしさを教えてくれました。英語にも興味がありますので、最近のベストセラーの一つ「英語独習法」（今井むつみ）を買って楽しんでいます。

自然が光り輝くまち 光市 新しい食べ物土産品ブランド「光セレクション」

光市のおすすめスポット、特産品

光市は、全国有数の日照時間を誇り、白砂青松が続く美しい室積・虹ヶ浜海岸や四季折々の花木が楽しめる冠山総合公園など、自然が光り輝くまちです。「日本の渚・百選」「快水浴場百選」をはじめ、数多くの選定を受けている室積・虹ヶ浜海岸の透明度が高いビーチは、西日本屈指の海水浴場となっており、多くの方が訪れています。

また、神籠石を抱く石城山県立自然公園、さらには、本市で生まれた初代内閣総理大臣伊藤博文公の貴重な遺品を多数展示する伊藤公資料館など、自然や歴史の魅力あふれる数々の観光スポットがあります。

平成30年度からは、「光」の名前を発信する食べ物土産品をブランド認定しています。本市にお越し

の際には、地元素材を使用した「海産物加工品」や「焼き菓子」などの「光セレクション」を、ぜひご賞味ください。



虹ヶ浜海岸は遠浅のビーチと粒の細かい砂浜からなり、子どもも安心して楽しむことができる。



光市 虹ヶ浜海岸「サンドアートin光」

白砂青松で知られる虹ヶ浜海岸。美しい海岸線が約2.4キロメートル続きます。夏には干潮時の砂浜を利用して、砂を素材とした作品を作り、出来栄を競う「サンドアートin光」が開催されます。小学生の部・中学生の部・大人の部・ファミリーの部の4部門があり、子どもから大人まで夢中になって楽しむことができます。

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。

特集 無理なく手軽にニコニコペースで!

「にこにこ健康づくり活動」で 笑顔があふれる市民生活を目指して

ニコニコペースとは、にこにこ笑顔でできる運動の強さのこと。具体的には「楽である」から「ややきつい」と感じる直前くらいで、人によって異なる。ニコニコペースは運動効果が高く、長続きしやすい強さのため、健康づくりに適しているといわれている。

柳井市では、ニコニコペースの運動を軸とした健康づくりの取り組みとして「にこにこ健康づくり活動」を行っている。柳井市健康増進課の杉山徹さん、にこにこ健康づくり推進員の藤井美佐子さん、三上悦子さんに話を伺った。

取材/和田・下尾



始まりは福岡大学との連携事業

「楽すぎず、きつくもないニコニコペースの運動による健康づくりと、地域住民の活動、コミュニティの場という面もあるので、地域でもにこにこ笑顔で暮らせる環境づくりを目指して、『にこにこ健康づくり』と名付けました」と杉山さんは説明する。



杉山徹さん

にこにこ健康づくり活動は、ニコニコペースを軸とした運動ベースの活動だ。主ににこにこ健康づくり推進員が運営を行い、グループごとに市内各所で活動している。健康増進課によるサポートのもと市民に活動情報が発信されており、気軽に応募・参加できるようになっている。

取り組みを始めたきっかけは、福岡大学身体活動研究所の田中宏暁教授(当時)を中心とした、運動による健康づくりの取り組みだという。平成25年に福岡大学の「運動習慣形成に係る研究調査」との連携、それを活用した事業が始まった。平成26年から同28年には65歳以上の市民を対象に体力、認知機能を含む大規模な計測会が行われ、福岡大学による運動指導等のフォローもあり事業の本格実施となった。

「高齢者だけでなく運動を続けることに非常に高

い効果があるということが事業を通して確認できました。「運動を続けることが大切」という認知はあると思いますが、今後は実際に運動を習慣として生活に取り入れてもらうことが使命だと考えています」と力を込めた。

お互いが協力し合える取り組みを

にこにこ健康づくり活動は、推進員のグループ活動と、市内運動施設の管理業者との連携による各種運動教室などの実施が大きな柱となって行われている。「基本的には運動がベースです。ステップ運動やスロージョギング。は取り組んでいるグループが多くあり、走ることが困難なグループは椅子に座ったままできる体操やストレッチなどきつくない長続きしやすいニコニコペースの運動を各グループで工夫しながら行っています」と杉山さん。



市内運動施設のトレーナーによる運動教室

「にこにこ健康づくり活動」とは?

推進員がグループにわかれて、一般参加者と一緒に活動を行っています。活動内容はグループによってさまざまです。

柳井市健康づくり推進協議会

にこにこ健康づくり推進員の市民54人で運営

市内各地でグループ活動



グループごとに活動(現在13グループ)

一般参加(市民)



サポート

柳井市(健康増進課)

- ・グループへの運動トレーナーの派遣
 - ・活動予定の周知
 - ・体温計等の貸し出しなど
- 活動をサポート

周知

活動の詳細は保健センターへお問い合わせください

活動にあたって、推進員による「柳井市にここ健康づくり推進協議会」が組織されている。協議会では年数回の研修会やグループ間の情報交換を定期的に行い、スキルの向上を図っている。



協議会による推進員の研修

市からは協議会への補助金のほか、推進員の活動に対して運動施設のプロのトレーナーを派遣するなどサポートを行っている。

推進員の藤井さんは、市の支援に対して「活動の指導や定期的な研修会を行ってもらい、新しいものを取り入れて少しずつ変化をつけて、継続していけるように提案をしてもらっています」と話す。お互いが協力して行っている取り組みだということがうかがえる。



藤井美佐子さん

「いつまでも仲良く」「元気でよろうね」

推進員の三上さんは、推進員を始めたきっかけは年齢だという。「にここ健康づくり活動の趣旨と年をとっても元気で、という自分の気持ちが一致しました。年をとっても自分の足で歩きたい、動きたい。そのために動かなければ、と思っています」と話す。三上さん、藤井さんが所属するグループ「つなげ隊」は、同じ職種で働いていた仲間で作ったグループとのこと。「定年退職後にいつまでも仲良くいたい、つながっていたいので推進員となり活動しています」と目的を話す。

つなげ隊では9人の推進員と一般参加者で3キロから4キロのスロージョギング。を行っている。月に1回、1時間程度、柳井市作成の「スロージョギング。&ウォーキングinやない」(マップ)を活用して市内各所を回っている。コースは当番の推進員が決め、月によっては桜を見ながら花見ジョグ(4月)、暑い時間をさけたナイトジョグ(8月)、

サンタの格好をするクリスマスジョグ(12月)などの企画も行っている。

活動は、自治会の回覧での周知や広報に掲載されているため、誰でも自由に気軽に参加できる。参加費、道具などは不要だ。一方で、誰が来るかはその時までわからないという不安もあるとのこと。屋外の活動のため、車の往来への注意、転倒によるけがの心配や雨天中止時であっても一般参加者に伝える



三上悦子さん

手段がないため、必ず当番が待機しなければならないなど、推進員としての悩みもある。その中でも続けられるモチベーションとして、お互いの顔を見て「元気でよろうね」「元気だった?」と言ひあえることだと藤井さんと三上さんは挙げた。「終わって「はい、さよなら」ではないんです。つながっていると感じます」と三上さん。

また、藤井さんは活動を通して「決まってくる顔ぶれの中でも「今月も会えたね」「元気で過ごせたね」と言いあったり、つなげ隊以外の人でも顔見知りになってくること、「じゃあまた次回ね」という気持ちのいいあいさつが交わされることがうれしいです。お互いの元気の確認です」と笑顔で話した。SNSなどの文字だけのつながりではなく、やはり実際に顔を見て話すことが楽しいとのことだ。



つなげ隊のクリスマスジョグ(12月)

活動休止期間を経て、再開に向けて

コロナ禍という今までにない状況下の活動で、参加者の減少や屋内での活動の中止が多いという。「休止の期間があった影響や、参加人数が控えられたことで足が離れてしまった参加者もいます。推進員のモチベーションも下がってしまったグループもあり、グループによっては、2年前は活動がありましたが「今年はもういい」という話もありました。フォローする立場としては、活動継続のためにも参

加者・推進員それぞれのモチベーションを保っていかねばいけない」と杉山さんは話す。

また、コロナ禍前と比べて、参加人数の制限や、消毒・マスクの徹底、接近をさける内容にするなど、以前と同様の活動が難しくなっている。2年前は全体で250回近くの活動が行われていたが、昨年の2月から6月は全てのグループ活動を休止することとなり、令和2年度の活動は大幅な減少となった。

しかし、休止中にも「やってないんですね」「いつからまた始まるんですか」という市民からの声があったという。「それだけ楽しみにしていただけに活動できない中でもうれしかったです。ありがたいなあと思った言葉です」と杉山さん。

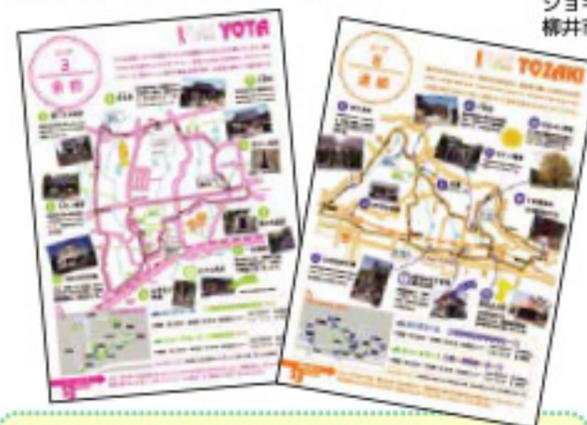
今年度は活動場所や参加者の状況を注視しながら各グループが工夫して活動を再開しているようだ。

一人ひとりが自主的・主体的に取り組む環境を目指して

将来的には、新しい活動の広がりを求めていきたいとのこと。高齢者の多数の一般参加や5年以上続けている推進員がいる一方、若い世代の一般参加の少なさや新たな推進員を獲得していくことなど、課題はある。

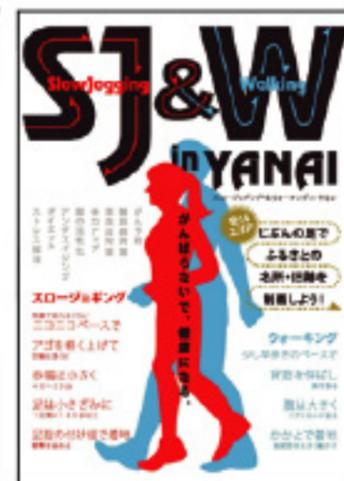
「今にこそ推さん(推進員)と我々(市民)とで、どういふ形で活動すれば皆さんが活動しやすいか、続けていきやすいか、調整と支援が必要になってくると思います」と話す杉山さん。ニコニコペースの楽で効果的な運動強度がより住民に認知され、多くの方が運動による健康づくりに取り組む環境を目指して、結果的に笑顔があふれる市民生活を提供できるようにしていくことが目標だ。

スロージョギング。ウォーキング マップを作成しました



柳井市では、健康づくりに関する取り組みとして「スロージョギング。&ウォーキングinやない」(マップ)を作成しました。市内14地区の史跡や名所などをめぐることができるコースを設定、掲載しています。スロージョギング。やウォーキングを楽しみながら、柳井市の魅力を発見してみてください!

- ◆保健センターや各出張所などで配布中!
 - ◆ダウンロードはこちらから <https://www.city-yanai.jp/soshiki/19/maphaifu.html>
- お問い合わせ先 柳井市保健センター 電話0820-23-1190



柳井市健康増進課

【住所】〒742-0031
柳井市南町六丁目12番1号
(柳井市保健センター)
【TEL】0820-23-1190





からだのミカタ

・・・肝機能異常編・・・

みなさん健診を受けられましたか？！結果はいかがでしたでしょうか？
今回はお酒が好きな方は気になる肝機能異常についてです。

★肝臓とは

肝臓は、右上腹部の肋骨の内側にあり、重さが成人では1200～1500gで体内最大の臓器です。「沈黙の臓器」といわれ、一部に障害が起こっても健全な部分が働きを補い、また肝細胞が再生するため、障害がかなり進まなければ症状が出てきません。

★肝臓の主な働き

- ①代謝：糖、たんぱく質、脂質を体内で使える形に変えて貯蔵し、必要な臓器に分配する
- ②解毒：体に不要な有害物質を分解して無毒化し体外に排出する
- ③胆汁の生成・分泌：胆汁は肝臓で生成された老廃物を流すと同時に、脂肪の消化吸収を助ける

★肝機能障害の種類と原因

- ・ウイルス性肝炎：B型とC型が多い。輸血、入れ墨、注射針の使いまわし、性行為などによって感染する
- ・アルコール性肝障害：飲酒量が多いほど、飲酒期間が長いほど起こりやすくなる
- ・非アルコール性脂肪性肝疾患：アルコール以外の原因で脂肪肝になるケース。肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、ストレス、昼夜逆転の仕事など
- ・さらに薬物や自己免疫による肝機能障害があります。

★重症化すると

健康な肝臓 → 脂肪肝やウイルス性肝炎 → 肝硬変 → 肝がん

★検査項目

| | 正常値 | 調べること |
|---------------|------|--------------------------|
| AST,ALT (U/L) | 30以下 | 主に肝機能（肝細胞の破壊の程度）をチェック |
| γ-GTP(U/L) | 50以下 | 主に胆汁のうっ滞やアルコール性肝障害の有無を判定 |

★気をつけること

- ・**バランスの良い食事**
肝臓は脂肪を蓄える働きがあるため、高脂肪な食事を続けていると脂肪肝を引き起こします。肝機能が低下すると肝臓がビタミンを蓄える力も弱まります。緑黄色野菜やきのこ類、海藻類などのビタミンやミネラルを豊富に含む食材を積極的に食べましょう。
ダメージを受けた肝臓を修復するためには良質なたんぱく質（魚・肉、卵など）の摂取が必要です。
- ・**休肝日を設けよう**
週2日はお酒を飲まない日を設けて肝臓を休ませましょう。しかし、休ませたからといってほかの日に大量に飲酒しては意味がありません。
1日の飲酒量の目安：缶ビール 1本（500ml）、日本酒 1合（180ml）、焼酎 0.5合（90ml）、ワイン グラス2杯（240ml）、ウイスキー ダブル1杯（60ml）
- ・**適度な運動**
適度な有酸素運動は肝臓にたまった脂肪を減らすことが期待できます。また筋肉にはアンモニア代謝によって、肝臓の働きを補完する作用があります。ウォーキングにはストレスを軽減させる作用もあります。

症状が出てからでは遅い！年に1回は血液検査で肝臓の状態を把握しましょう。
再検査、精密検査が必要と判定された場合には、迷わず医療機関を受診しましょう。

山口県では今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は無料で検査を受けることができます。
山口県ホームページ「肝炎ウイルス検査」で検索してみてください★

令和3年度 山口県国民健康保険団体連合会 第1回理事会

三役の選任など4議案が可決

5月25日「令和3年度山口県国民健康保険団体連合会第1回理事会」を開催しました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、Web開催となり、11理事のうち7人がオンライン、4人が書面出席し、議案はすべて承認されました。

全議案が原案どおり可決、承認

今回の理事会では、3月17日に開催しました「令和2年度山口県国民健康保険団体連合会第2回通常総会」において承認いただいた新役員より、三役の選任が行われました。三役は、理事長・市川照（光市長）、副理事長・池田豊（防府市長）および柏原重海（上関町長）、常務理事・藤本博（学識経験者）が再任されました。

その他、新型コロナウイルス感染症に係る公費負担部分の予算補正など3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。

新規委託業務に万全を期す

市川理事長が「新型コロナウイルスのワクチン接種の費用の請求支払業務について、市町から委託を受けて、業務を行っているところでございます。その対応については万全を期してまいります」とあいさつし、閉会となりました。

山口県国民健康保険団体連合会役員名簿

（任期 令和3年5月22日～令和5年5月21日）

| 区分 | 氏名 | 所属 |
|------|--------|-----------|
| 理事長 | 市川 照 | 光 市 |
| 副理事長 | 池田 豊 | 防 府 市 |
| 常務理事 | 藤本 博 | 学 識 経 験 者 |
| 理 事 | 前田 晋太郎 | 下 関 市 |
| 〃 | 福田 良彦 | 岩 国 市 |
| 〃 | 篠田 洋司 | 美 祿 市 |
| 〃 | 米本 正明 | 和 木 町 |
| 〃 | 花田 憲彦 | 阿 武 町 |
| 〃 | 河村 康明 | 山口県医師国保組合 |
| 〃 | 弘田 隆彦 | 山 口 県 |
| 監 事 | 篠崎 圭二 | 宇 部 市 |
| 〃 | 東 浩二 | 田 布 施 町 |

令和3年5月25日現在

あなたのために 特定健診 家族のために

山口県では、市町や国保連合会と連携して、特定健診の受診率向上に向けた取り組みを実施しています。

今年度は、9、10月を強化月間として、市町が行う未受診者への受診勧奨にあわせて、テレビCMやポスター・チラシ等による受診の呼びかけを実施します。



特定健診

特定健診は高血圧などの隠れた生活習慣病やメタボを発見・予防する健診です。毎年受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

対象 **40歳から74歳までの市町国民健康保険加入者**
※対象者には受診券が送付されます。

医療機関や健診会場は感染症対策をしっかりと行っていますので、安心して受診してください。

山口県・市町国民健康保険・山口県国民健康保険団体連合会

◆お問い合わせ先◆ 山口県医務保険課保険指導班 TEL: 083-933-2825

Let's 糖質オフ習慣

「糖質オフの料理やスイーツはお砂糖を使わないからおいしくなそう!」と思われがちですが、少しの工夫でおいしさも大切にしながら、過剰摂取になりやすい糖質量を抑えることが可能です。
人生100年時代の健康維持・アンチエイジング・ダイエットに「糖質オフ」習慣をご一緒にしませんか?

糖質オフスープ担々麺

材料(3人分)

- 豚ひき肉……………100g
- ショウガ(おろし)・にんにく(おろし)……………各小さじ1/2
- 白ねぎ(みじん切り)……………20g
- 〈A〉
- ゼロ酒……………大さじ1
- みそ……………大さじ1/2
- 濃口しょうゆ・ラカントS……………各小さじ1
- 豆板醤・ごま油……………各小さじ1/2
- 〈B〉
- 白すりごま……………大さじ3
- 麦みそ……………大さじ1/2
- ラカントS・濃口しょうゆ……………各大さじ1
- 塩・豆板醤・ごま油……………各小さじ1/2

- 豆乳……………450cc
- 糖質ゼロ麺(中華麺風)……………1.5P
- お好みで卵黄や野菜などトッピング

1人あたり エネルギー: 220Kcal 糖質: 13.4g (9.0g)
タンパク質: 13.5g 脂質: 11.3g
(エリスリトールを除いた糖質量)



※写真は卵黄、ナス、豆苗をトッピングしたものです。

下準備

- * 白ねぎはみじん切りにしておく。Bを合わせておく。
- * 盛り付ける直前に豆乳を沸騰直前まで温めておく。
- * ゼロ麺は流水で洗って水をきっておく。

作り方

- ①フライパンに豚ひき肉、ショウガ、にんにく、白ねぎ、〈A〉を加えて肉の色が変わり、汁気がなくなるまで炒める。
- ②ゼロ麺を器に盛り付けて、その上に①を盛り付ける。
- ③〈B〉に豆乳を加えて味を調えたら、食べる直前に①に注いで完成!

糖質オフのコツ

- 料理酒を糖質ゼロの日本酒(略してゼロ酒と表記)に変える事で糖質量を抑えることができます。晩酌用にもオススメ!
- 糖質の多い中華麺(1玉ゆで170g:糖質量49.6g)を主原料がこんにゃくの「糖質ゼロ麺」(1P170g:糖質量0.4g)にすることで大幅に糖質量を抑えることができます。濃いめの味付けにして具と一緒に食べる食べ方がオススメです!

作り方のポイント

- 夏は冷たい豆乳で冷製に、冬は温めた豆乳に〈B〉を加えて温調理にもできるので体調に合わせてお好みでお楽しみください。

執筆者 柴田 さやか

WABISACHI-栄養のある暮らし-代表
管理栄養士
料理研究家
糖質オフスタイル協会(社)
認定講師・検定講師



ラカント: 糖質の多い果糖糖(ラカント)から抽出される「高純度エキス」とトウモロコシの表層から得られる「エリスリトール」から作られたカロリー0の自然甘味料。濃淡度(ラカント)の高純度エキスは砂糖の約2倍の甘味がある。
エリスリトール: エネルギー値が0kcalと認められている天然の糖質。甘味度は砂糖の約70%で血糖値、インスリン濃度を上げない特徴がある。

いろいろな体内時計

前回まで、計33回にわたり、体内時計の一種である概日時計（約24時間を計る体内時計）について、科学的な知見から日常生活の話題にいたるまで幅広く説明してきました。今回は概日時計以外の体内時計について紹介します。

いろいろな体内時計

地球の自然環境は天体活動によって周期的に変動しています。地球の自転による昼夜の環境変化、月の公転によって起こる約29日周期の環境変化、さらに、地球の公転によって起こる季節変化などがあります（図を参照）。それぞれの周期的環境変動に適応するために、生物は進化の過程で体内時計を獲得してきました。周期的な環境変動を予測して体の状態を備える方が、他者との生存競争において断然有利になるからです。地球の自転に適応するための体内時計は概日時計と呼ばれ、一方、月の公転と地球の公転に適応するための体内時計はそれぞれ概月時計と概年時計と呼ばれています。また、月の引力の影響は約半日周期であり、特に浜辺の生き物がこの影響を強く受けることから、これに適応するための体内時計は概潮汐時計と呼ばれています。

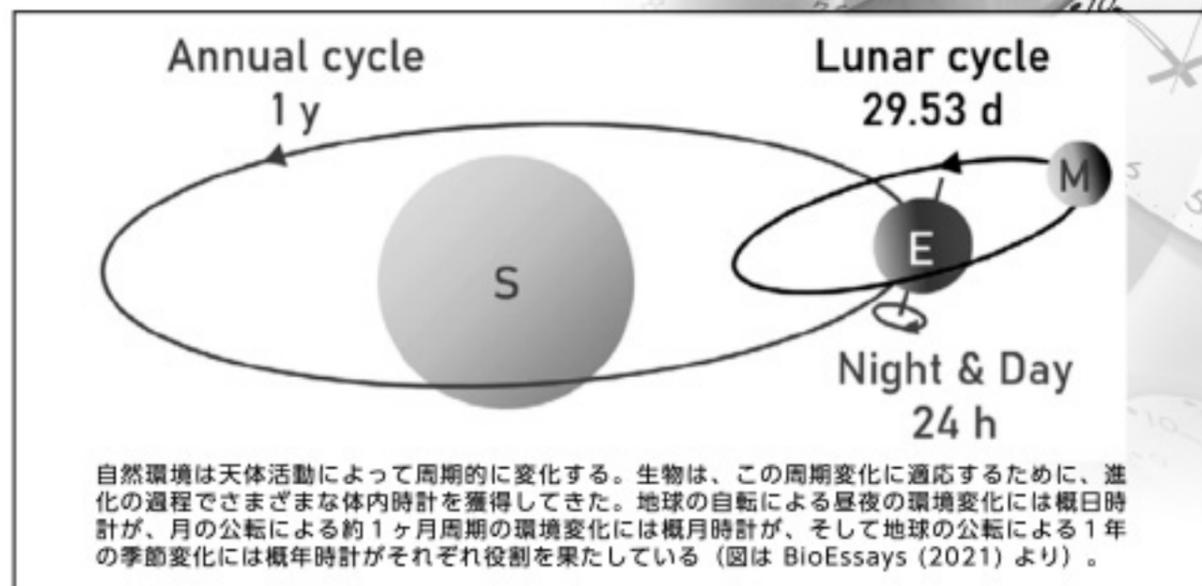
全ての生物がこれら全ての体内時計を持っているわけではありません。生物の生息場所によってそれぞれの周期的環境変化の影響力は異なっていることから、体内に備えるべき体内時計の種類も変わってきます。例えば、極地の生物は白夜や極夜の期間が長いために明確な概日時計は持っていないようですし、赤道直下の生物たちには概年時計は基本的に必要ないものです。

体内時計研究の限界

このように、様々な体内時計の存在が知られていますが、メカニズムの研究が良く進んでいるのは唯一概日時計です。その理由は、メカニズムを調べるには薬物を投与したり遺伝子を破壊したりして体内時計への影響を調べる必要があるのですが、概日時計以外の体内時計はこの評価がとても難しいのです。概月時計や概年時計を評価するには、長い間にわたり一定の環境下で生物を飼育して、体内リズムを記録し続ける必要があります。とりわけ、概年時計は1サイクルが1年ですから、何年も記録しないと実験操作による影響を評価できません。例えば、



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真



ある種のリズを何年も一定の環境下で飼育した研究がありますが、毎年同時期に冬眠が観察されることから、このリズの冬眠は概年時計によって制御されていることが証明されました。概潮汐時計の研究では記録期間は短くて済みますが、浜辺の生き物を実験室で飼育して体内リズムを観察するのは難しいです。

体内時計のメカニズムを知るためには「遺伝学」という研究手法を用いた突然変異体の解析が強力なのですが、この手法を適用できる生物は限られています。具体的には、酵母、シロイヌナズナ、線虫、ショウジョウバエ、ゼブラフィッシュ、そしてマウスなどが遺伝学を適用可能です。しかしながら、私が知っている限り、これらの生物において、概月時計や概年時計、また概潮汐時計の存在が確認されていません。ところが、最近になって、日本発のモデル生物として「メダカ」が遺伝学分野に台頭してきています。メダカには季節に応じた明確な概年リズムが存在していることから、この概年リズムが体内時計によって発生しているのであれば、遺伝学を適用することで概年時計の分子メカニズムが明らかになってくるかもしれません。

ヒトの体内リズムと体内時計

ヒトの生活パターンは機械時計や暦などに支配されていることから、これらに合わせた周期の体内リズムが検出されるはずですが、現代人は室内で生活する時間が長いですが、それでも夏と冬には暑さと寒さに晒される機会が多いでしょうから、それに合わせた長周期の体内リズムも検出されると思います。実際、ヒトの遺伝子発現を1年間にわたって

観察したところ、概年リズムが検出されたという報告がなされています。また、ヒトの睡眠パターンには概月リズムがあるという興味深い報告もあります。

しかし、このように概月または概年周期の体内リズムがあることが、ヒトが概月または概年時計を持っているということの証明にはなりません。なぜなら、体内リズムは体内時計と環境変化の両方の影響を受けており、どちらの影響を受けて体内リズムが発生しているのか区別が難しいからです。これを確かめるには、一定の環境下においてさえも、体内リズムが自律的に継続することを何サイクルも確認する必要があります。例えば、ヒトにおいて概年時計の存在を証明するには、被験者を何年も一定の環境下に閉じ込めて体内リズムを観測する必要があります。これは非現実的な実験です。

このような限界のために、現時点では、ヒトにおいて概日時計以外の体内時計の存在は報告されていません。

今回は、概年時計の支配下にある「冬眠」について説明したいと思います。冬眠研究の成果は革新的な医療技術へ発展することが期待されています。

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

第三者行為負傷原因調査支援事業の運用開始

今号では、山口県国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）が、令和3年4月に開始した第三者行為負傷原因調査支援事業について特集します。

この事業は、市町、国民健康保険組合、後期高齢者医療広域連合（以下「市町等」という。）の第三者行為が疑われる診療報酬明細書（以下「レセプト」という。）について、負傷原因調査を行ったにもかかわらず、被保険者から回答を得られなかったときなどに行う再調査に係る事務負担の軽減を目的としています。委託料は発生しませんので、求償事案発掘のためにも積極的な活用をお願いします。

1 対象となるレセプト

市町等が被保険者に対して負傷原因の調査を行ったにもかかわらず回答を得られなかったレセプトのうち、特記事項欄に「10第三」の記載があり、依頼月から1年以内のものを対象とします。

2 国保連合会への調査依頼方法

市町等は、第三者行為負傷原因調査事務依頼書に被保険者情報及び負傷原因調査の実施状況等の必要事項を記入して、国保連合会ネットワークのメールで依頼してください。

なお、依頼は随時受け付けます。

3 国保連合会が行う業務内容

国保連合会は、医療機関等に損保会社の対応の有無を確認します。

損保会社が判明したときは、平成28年に締結した「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」をもとに傷病届の提出を勧奨します。

国保連合会による調査等の終了後、第三者行為負傷原因調査報告書により国保連合会ネットワークのメールで報告します。

令和2年度 求償実績額 4億 1809万円

国保連合会では、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2年度の国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療の収納合計額は4億1809万1829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、市町等と連携し、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。

| | 請求額 | | 収納額 | |
|----|-----|-------------|-----|-------------|
| | 件数 | 金額 | 件数 | 金額 |
| 国保 | 194 | 161,291,091 | 165 | 128,891,613 |
| 介護 | 28 | 18,340,347 | 26 | 17,133,375 |
| 後期 | 166 | 289,297,284 | 149 | 272,066,841 |
| 合計 | 388 | 468,928,722 | 340 | 418,091,829 |

● 第三者行為に関するお問い合わせ ● 国保連合会 保険者支援課求償班 TEL: 083-925-2048

熱中症を予防しましょう!

熱中症は、高温多湿の環境に長くいることで体温調整機能がうまく働かなくなり、体内の水分・塩分バランスが崩れることで発症します。

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念されており、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける「新しい生活様式」の徹底を引き続き図りながら、熱中症に注意する必要があります。

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整
- 感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 涼しい服装にし、暑い日や時間帯は無理をしない

こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

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。体調不良時は、無理せず自宅療養

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

マスク着用は気湿・湿度の高い中では注意が必要ですが、一方で感染防止対策においても非常に重要です。マスクを外す際は、2メートル以上の十分な距離をとって休憩するなど、十分配慮しましょう。

また、今年度から、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」が発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。



高齢者、子ども、障害者の方は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう

参考

環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

◆ お問い合わせ先 ◆ 山口県健康増進課 TEL083-933-2958

日々の積み重ねで心も体もリフレッシュ!



写真 左 徳村 恒輝
右 鳴海 凜華

| | | | |
|--------------|-----------|------------------|--------------------------|
| 岩国市 保険年金課 | 収納 第一班 | 担当経歴 令和3年4月から | とくむら こうき 徳村 恒輝 |
| | 賦課班 | 担当経歴 令和3年4月から | なるみ りんか 鳴海 凜華 |

今年度から保険年金課収納第一班に配属となりました。時には市民の方に厳しいことを言わなければならない部署なので慣れないことも多いですが、きちんと保険料を納めてくださっている市民の方との公平性を保つため日々業務に励んでおります。趣味は筋肉トレーニングです。トレーニングの積み重ねによって体つきが変わったり、あげられる重量が増えたりしたときにやりがいを感じます。これからも趣味を通して週末にリフレッシュをし、仕事に励んでいきたいです。(徳村)

今年度から保険年金課に配属されました。国民健康保険の担当となり、先輩方に優しく丁寧に教えていただきながら、日々学びつつ動めています。私の健康法は1日2ℓ水を飲むことです。マスク生活で肌が荒れやすいので少しでも改善されればと思います。趣味は音楽を聴くことなので、新型コロナウイルス感染症が落ち着いたらライブに行きたいと思っています。これからも健康に気を付けながら、市民の皆様のサポートができるように精一杯頑張ろうと思います。(鳴海)

目標は1日1万歩! アプリを使って健康に

山口県
長寿社会課
介護保険班

担当経歴
令和2年4月から

かつら こうじ
桂 浩司



令和2年度から長寿社会課介護保険班に配属となり、今年で2年目となります。昨年と担当業務が変わり、日々の業務に四苦八苦しています。先月の健康診断で昨年より体重が5kg増えていたことが判明し、やまぐち健康アプリをスマートフォンに入れて1日約1万歩、時間にして1時間30分を目標にダイエットに取り組んでいます。最近暑くなってきたうえに感染対策のためマスクをしてのウォーキングは汗だくになりますが、普通だった学校への通学路を歩いて景色の違いを楽しんだり、休日は山口市のウォーキングマップや健康やまぐちサポートステーションのウォーキング・ジョギングマップのコースに遠征して景色を楽しみながら1つずつ制覇していったりすることはストレス解消にもなります。私と同じようにコロナ太りとなってしまった方々、ぜひともウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。新型コロナウイルス感染症が収束せず、感染に気を遣う日々を過ごしていらっしゃると思いますが、健康に気を付けて過ごしましょう。

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、より多くの人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、思いやりの心や社会とのつながりからうまれる幸せについて表現したもの
【健康に関するもの】
毎日健やかでいきいきとした生活を送るための健康づくりや日々の心がけについて表現したもの
- (2) 作文:○「わたしのくらしのちいさなしあわせ」
あなたのまわり(学校や日常生活など)でおきた、幸せや喜びを感じた出来事、福祉に対して考えていることなど
○「心も体も健やかに過ごせる社会づくりのために」
誰もが健やかに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あなたが心がけていることなど

- 2 締切 標語:令和3年8月6日(金)まで(当日消印有効)
作文:令和3年9月3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。

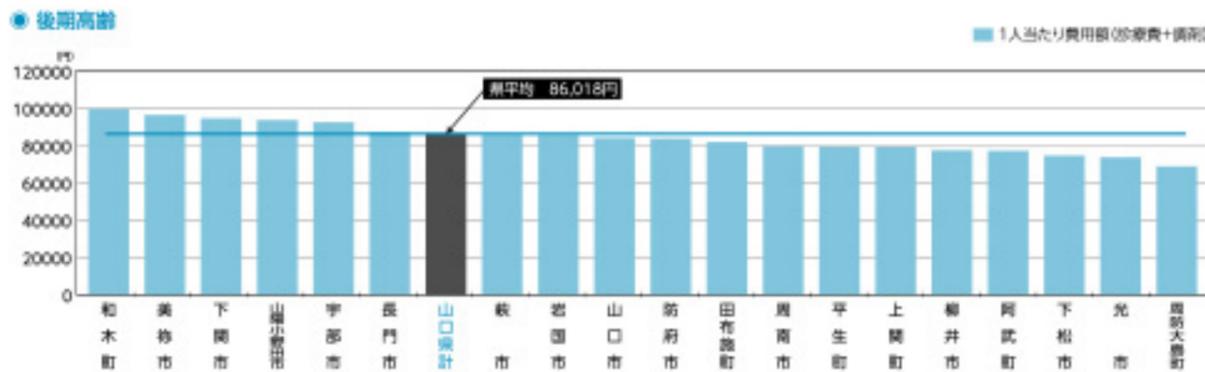
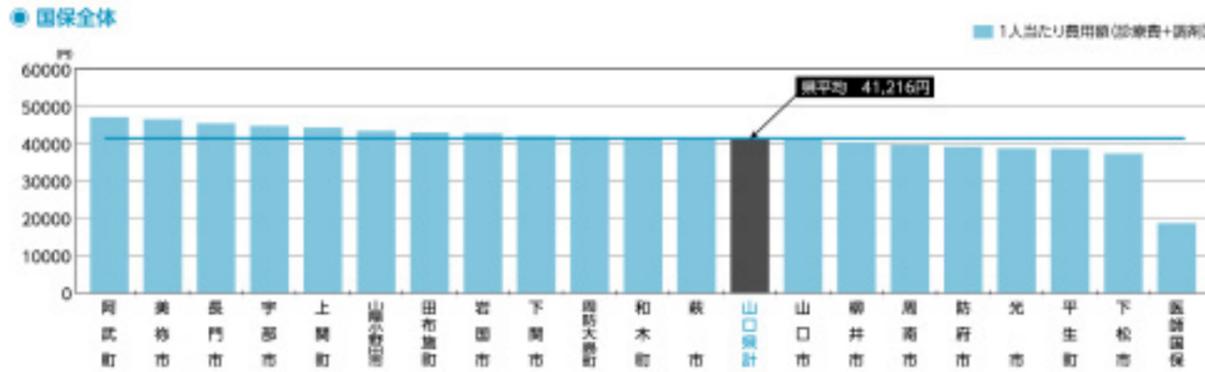
応募・問い合わせ先

〒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

| 一般 | | 被保険者数 281,300 | | | | | |
|--------------|---------|---------------|---------------|--------|---------|----------|-------|
| 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 | 8,318 | 4,949,805,790 | 18.7 | 595,072 | 17,596 | 3.0 |
| | 入院外 | 240,450 | 3,831,790,050 | 1.6 | 15,936 | 13,622 | 85.5 |
| | 療科 | 52,706 | 755,328,970 | 1.8 | 14,331 | 2,685 | 18.7 |
| | 小計 | 301,474 | 9,536,914,810 | 2.1 | 31,634 | 33,903 | 107.2 |
| 調剤 | 167,615 | 2,056,803,880 | 1.2 | 12,271 | | | |
| 訪問看護 | 1,151 | 92,597,990 | 7.2 | 80,450 | | | |
| 食事・生活療養費 | 8,007 | 421,948 | 282,745,048 | | | | |
| 療養費支給分(薬道療養) | 5,467 | 27,109 | 41,880,835 | | | | |

| 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 | 392,090 | - | - | - | - |
| | 入院外 | 0 | 0 | - | - | - | - |
| | 療科 | -1 | -8,960 | - | - | - | - |
| | 小計 | 0 | 383,130 | - | - | - | - |
| 調剤 | 0 | 0 | - | - | - | - | |
| 訪問看護 | 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 | | | | |

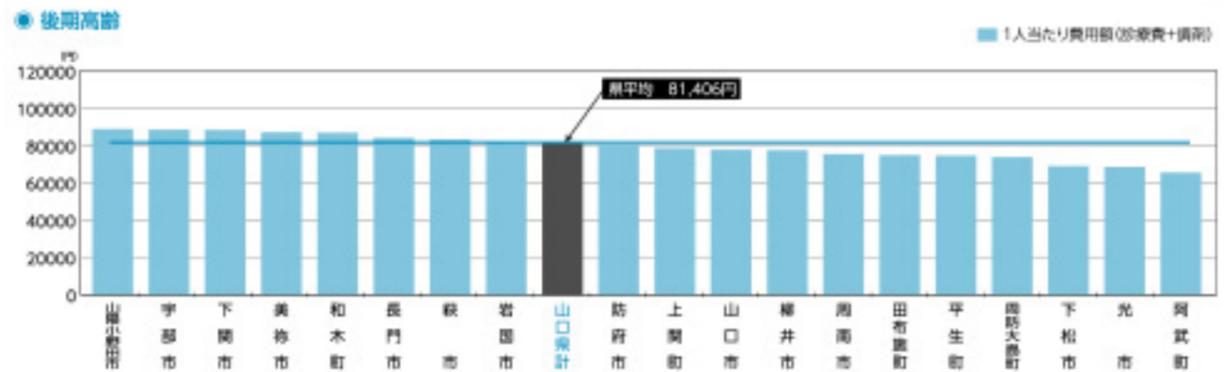
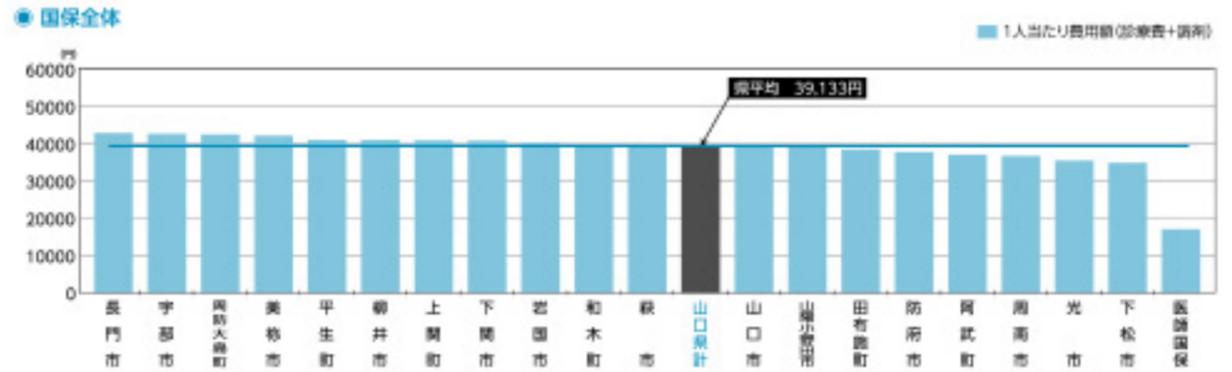
| 後期 | | 被保険者数 242,863 | | | | | |
|--------------|---------|---------------|----------------|--------|---------|----------|-------|
| 区分 | 件数 | 日数 | 費用額 | 1件当たり | | 1人当たり費用額 | 受診率 |
| | | | | 日(枚)数 | 費用額 | | |
| 診療費 | 入院 | 20,078 | 11,428,558,500 | 20.0 | 569,208 | 47,058 | 8.3 |
| | 入院外 | 338,564 | 5,416,749,950 | 1.8 | 15,999 | 22,304 | 139.4 |
| | 療科 | 46,772 | 718,973,190 | 1.9 | 15,372 | 2,960 | 19.3 |
| | 小計 | 405,414 | 17,564,281,640 | 2.7 | 43,324 | 72,322 | 166.9 |
| 調剤 | 247,655 | 3,326,242,440 | 1.3 | 13,431 | | | |
| 訪問看護 | 1,333 | 12,570 | 151,356,390 | 9.4 | 113,546 | | |
| 食事・生活療養費 | 19,248 | 1,013,692 | 700,192,198 | | | | |
| 療養費支給分(薬道療養) | 4,647 | 29,020 | 45,287,344 | | | | |



| 一般 | | 被保険者数 284,791 | | | | | |
|--------------|---------|---------------|---------------|-------|---------|----------|-------|
| 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 | 8,064 | 4,705,461,290 | 18.5 | 583,515 | 16,523 | 2.8 |
| | 入院外 | 238,782 | 3,742,932,150 | 1.6 | 15,675 | 13,143 | 83.8 |
| | 療科 | 50,003 | 704,141,430 | 1.8 | 14,082 | 2,472 | 17.6 |
| | 小計 | 296,849 | 9,152,534,870 | 2.1 | 30,832 | 32,138 | 104.2 |
| 調剤 | 167,727 | 2,033,680 | 1,991,734,230 | 1.2 | 11,875 | | |
| 訪問看護 | 1,114 | 7,699 | 87,397,410 | 6.9 | 78,454 | | |
| 食事・生活療養費 | 7,776 | 405,390 | 271,569,805 | | | | |
| 療養費支給分(薬道療養) | 5,601 | 27,332 | 42,026,258 | | | | |

| 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 | 380,640 | - | - | - | - |
| | 入院外 | 2 | 2,940 | - | - | - | - |
| | 療科 | -1 | -9,160 | - | - | - | - |
| | 小計 | 2 | 374,420 | - | - | - | - |
| 調剤 | 0 | 0 | 0 | - | - | - | |
| 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) | 1 | 1 | 3,140 | | | | |

| 後期 | | 被保険者数 242,498 | | | | | |
|--------------|---------|---------------|----------------|--------|---------|----------|-------|
| 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 | 19,128 | 10,595,789,890 | 19.8 | 553,941 | 43,694 | 7.9 |
| | 入院外 | 335,683 | 5,211,806,820 | 1.7 | 15,526 | 21,492 | 138.4 |
| | 療科 | 45,080 | 693,456,850 | 1.9 | 15,383 | 2,860 | 18.6 |
| | 小計 | 399,891 | 16,501,053,560 | 2.6 | 41,264 | 68,046 | 164.9 |
| 調剤 | 246,874 | 3,239,823,060 | 1.3 | 13,123 | | | |
| 訪問看護 | 1,294 | 11,541 | 140,419,520 | 8.9 | 108,516 | | |
| 食事・生活療養費 | 18,374 | 954,960 | 660,073,281 | | | | |
| 療養費支給分(薬道療養) | 4,831 | 29,947 | 46,276,631 | | | | |





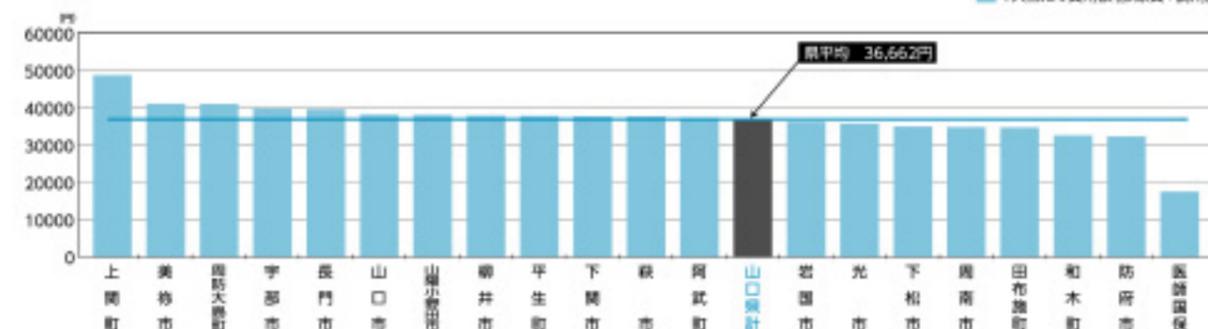
令和3年5月

| 一般 | | | | | | | 被保険者数 | 283,919 |
|--------------|---------|---------|---------------|-------|---------|----------|-------|---------|
| 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 | 7,923 | 151,621 | 4,652,693,450 | 19.1 | 587,239 | 16,387 | 2.8 | |
| 入院外 | 223,618 | 335,631 | 3,393,223,700 | 1.5 | 15,174 | 11,951 | 78.8 | |
| 療養科 | 46,695 | 80,081 | 618,747,960 | 1.7 | 13,251 | 2,179 | 16.4 | |
| 小計 | 278,236 | 567,333 | 8,664,665,110 | 2.0 | 31,141 | 30,518 | 98.0 | |
| 調剤 | 155,642 | 181,405 | 1,743,948,500 | 1.2 | 11,205 | | | |
| 診療看護 | 1,097 | 7,131 | 82,045,790 | 6.5 | 74,791 | | | |
| 食事・生活療養費 | 7,607 | 413,557 | 276,788,099 | | | | | |
| 療養費支給分(薬調整費) | 5,325 | 24,977 | 38,690,056 | | | | | |

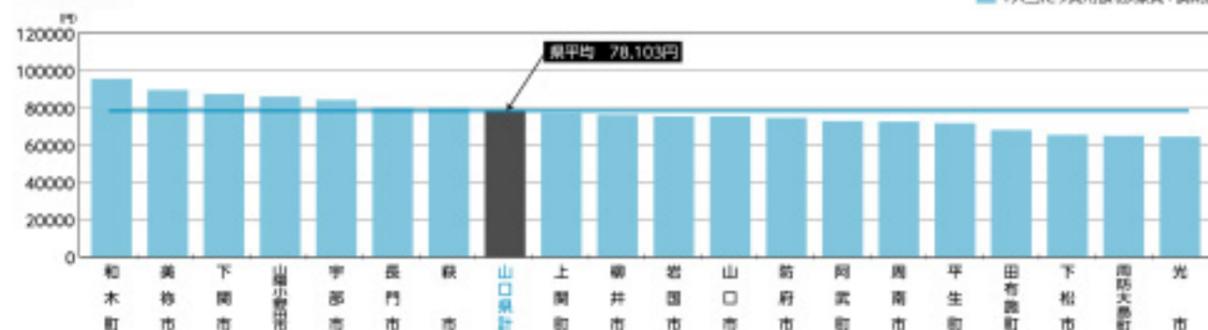
| 退院 | | | | | | | 被保険者数 | 1 |
|--------------|----|----|---------|-------|-----|----------|-------|---|
| 区分 | 件数 | 日数 | 費用額 | 1件当たり | | 1人当たり費用額 | 受診率 | |
| | | | | 日(夜)数 | 費用額 | | | |
| 入院 | 1 | 31 | 373,260 | - | - | - | - | |
| 入院外 | -2 | -2 | -2,960 | - | - | - | - | |
| 療養科 | 0 | 0 | 0 | - | - | - | - | |
| 小計 | -1 | 29 | 370,300 | - | - | - | - | |
| 調剤 | 0 | 0 | 0 | - | - | - | - | |
| 診療看護 | 0 | 0 | 0 | - | - | - | - | |
| 食事・生活療養費 | 1 | 93 | 61,070 | | | | | |
| 療養費支給分(薬調整費) | 0 | 0 | 0 | | | | | |

| 後期 | | | | | | | 被保険者数 | 242,241 |
|--------------|---------|---------|----------------|-------|---------|----------|-------|---------|
| 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 | 18,747 | 388,074 | 10,724,664,550 | 20.7 | 572,074 | 44,273 | 7.7 | |
| 入院外 | 317,597 | 525,698 | 4,738,966,760 | 1.7 | 14,921 | 19,563 | 131.1 | |
| 療養科 | 41,815 | 76,380 | 616,210,860 | 1.8 | 14,737 | 2,544 | 17.3 | |
| 小計 | 378,159 | 990,152 | 16,079,842,170 | 2.6 | 42,521 | 66,380 | 156.1 | |
| 調剤 | 231,746 | 286,367 | 2,839,933,660 | 1.2 | 12,255 | | | |
| 診療看護 | 1,304 | 11,346 | 140,220,570 | 8.7 | 107,531 | | | |
| 食事・生活療養費 | 17,999 | 980,758 | 678,144,803 | | | | | |
| 療養費支給分(薬調整費) | 4,454 | 25,069 | 38,855,719 | | | | | |

● 国保全体 1人当たり費用額(診療費+調剤)



● 後期高齢 1人当たり費用額(診療費+調剤)



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及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



不織布マスク

- 特定健診受診推進の標語入り
- 県の特定健診のキャラクターを使用
- 9.5×17.5cm (大人用)
- 1箱：50枚入り

他にも、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 保険者支援課保険者支援班 TEL：083-925-2033

編集後記

▼最近、近所に唐揚げ専門店が2軒開店した。先日、電話予約して買いに行くと、山口ではあまり見られない行列ができていた。情報番組で紹介されたすぐ後だったらしいが、昨今のテイクアウト需要に驚いた。

外に飲みに行くことが非日常になって1年以上が経過した。飲みに出ることがこんなに貴重になるとは思いもしなかった。テイクアウトした唐揚げは美味しかったが、外で食べるのとはやはり違う。居酒屋で唐揚げをつまみに生ビールを飲む。そんな非日常が日常に戻ることを願っている。

国保やまぐち 燦 No.381

令和3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。

