

国保やまぐち

きらめき

燦



2021
秋
No.382

見ちゃった&聞いちゃった 特集
いくつになっても元気で生き生きと！
「いきいき百歳体操」からつながる笑顔の輪
田布施町健康保険課

タイムlabo 連載
哺乳類の冬眠のしくみ (1)
山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真

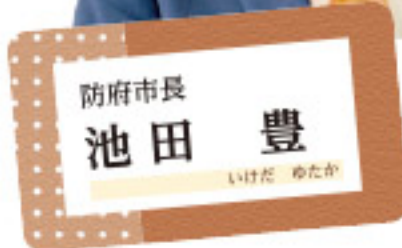
国保やまぐち

検索

- 1 **トップ・インタビュー** 会長のご紹介
防府市長 池田 豊
- 2 **見ちゃった&聞いちゃった** 特集
いくつになっても元気で生き生きと！
「いきいき百歳体操」からつながる笑顔の輪 / 田布施町健康保険課
- 6 **情報ワイド** 連合会情報
山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会
- 12 **山口県からのお知らせ**
9、10月は「特定健診受診勧奨強化月間」です！
- 13 **保健師のひとりごと** コラム
からだのミカタ 腎機能異常編
- 14 **知って得する 求償のいろは** 第三者求償コーナー
第三者行為求償事務あれこれ（求償の請求先について）
- 16 **燦めくあなたにこんにちは** プロフィール
宇部市 / 上関町
- 17 **Let's 糖質オフ習慣**
チキンソテーの糖質オフ無花果ジャム添え
- 18 **タイムlabo** 連載
哺乳類の冬眠のしくみ（1） / 山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真
- 20 **山口県からのお知らせ**
「誘ってがん検診キャンペーン」を実施中！
- 21 **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 北浦街道 豊北

燦

元気と歴史を未来につなげる 幸せが増すまちづくり



趣味・特技

スポーツ観戦が趣味で、特に高校野球は、毎年観戦に行きます。この夏、地元の高川学園が甲子園出場を果たされ、素晴らしい試合の末、甲子園初勝利を手にされました。コロナ禍で、応援に行けなかったことが非常に心残りです。57年ぶりの東京オリンピック・パラリンピックでは、たくさんの感動をいただきました。ホストタウンとして応援したセルビア共和国の女子バレーボールチームは、見事、銅メダルを獲得されました。防府市にとっては、ホストタウンの金メダルだと思っております。

一日のはじまりはあいさつとラジオ体操

健康について気をつけていること

毎朝、自宅前に立ち、登校する子どもたちに「おはようございます。」と近所の子どもたちとあいさつを交わすことで、元気をもらっています。子どもたちを見送った後、市役所に登庁。市役所では、始業前に職員と一緒にラジオ体操を行います。仕事前に、体を動かすことは、非常に気持ちがよく、これが私の朝の日課となっています。さあ、今日も、一日しっかり頑張るぞ。

1300年の歴史が残る都市 防府市 「幸せます」グッズをうめてらすから発信

防府市のおすすめスポット、特産品

海、山、川をはじめとする豊かな自然に恵まれた防府市は、周防の国府が置かれて以降1300年続く都市で、多くの文化財が残っています。その中でも、防府天満宮、周防国分寺、旧毛利家本邸、東大寺別院阿弥陀寺は、多くの方が訪れる観光名所となっております。また、阿弥陀寺の「鉄宝塔」や、毛利博物館の「四季山水図」などの国宝をはじめとする重要文化財の数々は、防府市の歴史文化をお楽しみいただけます。

防府天満宮の参道にある防府市まちの駅「うめてらす」では、山口県の方言で「嬉しいです」「ありがたいです」など前向きな意味の言葉である「幸せま

す」を防府ブランドとした「幸せます」グッズを多数揃えており、訪れる人にも、お土産として大変喜ばれています。



約1300年前に建立された周防国分寺。当時の寺域を残し、「旧境内」として国史跡に指定されている唯一の国分寺。



防府市 旧毛利家本邸・毛利博物館

旧長洲藩主の毛利家が、大正5年に建設した毛利家本邸。現在は邸宅の一部が「毛利博物館」として公開されており、毛利家伝来の歴史資料や美術工芸品などの文化財が約20,000点収蔵されています。

広大な庭園は国指定名勝に指定され、四季折々の景観を楽しめます。また、11月中旬から11月下旬頃には表門周辺のみみじが赤や黄色に色づき、和風建築と自然の調和も見どころの一つです。

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などの活動も行っている。

特集 いくつになっても元気で生き生きと!

「いきいき百歳体操」から つながる笑顔の輪



「いきいき百歳体操」とは、米国国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力運動の体操だ。

このほかに、口や舌を動かして楽しくおしゃべりや食事ができるようにするための「かみかみ百歳体操」や、注意機能（認知機能）を高め、安全に生活が送れるようにするための「しゃきしゃき百歳体操」がある。これらは全国のさまざまな自治体で活用され、アレンジされた体操を独自に行っている自治体もある。

田布施町では、いきいき百歳体操を活用した「いきいき百歳体操事業」をはじめ、介護予防を目的としたさまざまな取り組みが行われている。

田布施町健康保険課の山本むつみさんに話を伺った。

取材/和田・中嶋



町民主体の自主活動を目指す

「行政などが関わらず、自主活動ができるプログラムがあれば、ということで高知市の「いきいき百歳体操」に着目した。体操をすることは良いこと、とわかっていてもそこから発展することが少なかったで、それならDVDを見れば実施できる百歳体操ならどうだろうと考えた」と話す山本さん。



山本むつみさん

これまでの健康づくりとしては、保健センターが介護予防の体操教室などを行っていたが「自分たちでできる活動」につながらず、単発で終わることが多かったという。

また、介護の二次予防として、町民に対して基本チェックリストを行い、判定による対象者に6か月のリハビリを行う事業を実施している。しかし、自分の運動能力に自信がもてずリハビリを卒業できない対象者もあり、定員超過のため回転しない状況になったという経緯がある。

そこで、町民それぞれが主体となって健康づくりを行ってもらう方法に切り替え、平成28年から「いきいき百歳体操事業」として本格的に実施することとなった。

体操を生活の一部に

行政区や趣味の会、友人同士など8~12人程度の団体が活動を行っており、現在12団体（うち1団体休止）が参加している。団体ごとにDVDを貸し出し、各団体が活動を行い、半年に1度筋力などの計測を行っている。DVDにはいきいき百歳体操・か

みかみ百歳体操・田布施町歌体操が収録されており、どの体操を行うかは各団体が自由に決めている。体操の後にそのまま茶話会や趣味の会を行う団体もあり、そこから口コミで広がって「私たちもやりたい」という声が増えていっている。

「町民主体で行えて、継続できることから、町民も今までの健康づくりよりスムーズに入れたように思う。平成28年から5年以上も続いているところを見ると、皆さん気に入って行っているのではないかと感じている」と嬉しそうに話す山本さん。健康保険課としては、立ち上げの時と半年ごとの計測の際に現地に赴いて参加者と話をしているとのことで、実施記録やとりまとめは主にグループの代表者が自主的に行っている。

参加者からは「犬の散歩に行くのに引っ張られなくなった」「畑の作業が楽になった」との声もある。

また、「何着ていこうか」と体操を楽しみにしている方、体操後の茶話会でお菓子を食べることを楽しみにしている方もいる。茶話会に手作りお菓子を持って来る方は、そのお菓子作りも楽しみにされているという。活動が参加者の生活の一部になってきていることがうかがえる。



町内各所で活動が行われている

地域でつくる田布施町歌体操

田布施町では、平成27年頃に周東総合病院の理学療法士監修のもと「田布施町歌」にあわせた町独自の体操「田布施町歌体操」を作成していた。しかし、体操の難しさなどから普及は難航したという。そこで、百歳体操の団体に田布施町歌体操の講習を行い、百歳体操と田布施町歌体操で1セットのDVDを作成して貸し出したところ、現在は半分以上の団体が田布施町歌体操を行うようになったとのことだ。

監修した理学療法士によると、百歳体操は筋力アップ、田布施町歌体操はバランス面をみる体操のため、両方行うことでより効果的になるとのこと。「百歳体操のおかげで、DVDを見ながら行う体操に慣れ、継続することで複雑な動きもできるようになっていき、皆さん楽しく行っている感じがする」と山本さん。単独では難しかったものも、百歳体操とつなげることで、参加者も取り組みやすい形に変わっていくようだ。

また、歌いながら体操を行うことが認知症予防にもなるということで、実践している団体も多い。そのままの音楽ではテンポが速く難しいので、テンポを遅く編集しているとのこと。実際に活動する方にあわせて地域で育てている。



たぶせ茶屋
(令和2年から開始)
地域とつながるため、歩いて行ける距離にあるサークル。

Caféどんどん
男性限定のたぶせ茶屋。集会は女性の参加が多い？ それなら男性だけのサークルはいいがでしようか！
◇月2回開催
(イベント・講習会と趣味の会)
◇参加費 無料



みんなのカフェ

高齢者の居場所づくりのため、だれでも気軽におしゃべりをしたり、触れ合える集いの場。

- ◇毎週木曜日
- ◇午前10時ごろ～午後3時 (いきいき百歳体操の後)
- ◇参加費 100円 (お茶代)

7月より感染症の拡大防止対策を行いながら再開

事業をつなげ、広げていく

「今後は体操を主体として活動の輪を広げていきたい」と意気込みを話す山本さん。移動販売車の誘致や会場の冷暖房設備改善、参加者の家族や認知症の方の参加など田布施町健康保険課ではさまざまなアイデアがでてきているという。

百歳体操の会場に移動販売車を招くことで、それを目当てにした新しい人の輪の広がり・話しながら買い物をするによる健康づくり・会場の設備を改善して暑い時でも体操を継続できるようにすること・参加者の家族や認知症の方が参加できるようにすることで年代の輪を広げるなど、それぞれ点となっている事業をつなげ、輪のように広げることで発展させていく考えだ。

現在つながり始めている事業もある。「みんなのカフェ」や「たぶせ茶屋」など集いの場をつくる事業だ。

みんなのカフェは参加者同士が話すための場所、たぶせ茶屋は歩ける距離にある自分たちのサークルだ。たぶせ茶屋には男性限定の「Caféどんどん」もある。話をするための場ということもあり、今まで健康づくりにあまり参加していなかった方も参加するケースが増えている。

百歳体操と同じ会場で行うみんなのカフェは開催時間を調整して、百歳体操の後にそのままみんなのカフェにも参加できるように2つの事業をつなげている。カフェ事業が拡大し、そこで話題になればいきいき百歳体操事業もさらに拡大していくだろう。

いくつになっても生き生きと

田布施町の高齢者のうち介護の認定者は、平成31年3月末時点では16.3%だが、令和3年3月末現在15.9%と徐々に減少している。山本さんは、減少の要因にこれらの介護予防の取り組みが関係しているのでは、と考えているとのこと。

また、新型コロナウイルス感染症予防のため活動の中止をお願いすることがあるが、参加者からは

「待ちきれない」という声があるという。実際に行動すること・継続することに対して、意識の変化もあるだろう。

「80代・90代の方が元気に活動されている姿や、みんなが楽しそうに活動されているのを見ると、こちらも元気になる。元気をもらいに行ってる感じがする」と笑顔で話す山本さん。元気と笑顔がうつるこの活動の拡大に注目していきたい。

田布施町は カフェで長寿に!

たぶせPRキャラクター
たぶちゃん&らぶちゃん

集いの場には、素敵な笑顔・笑い声がいっぱい、田布施町を健康にしてくれます。今後も、いきいき百歳体操やたぶせ茶屋の会場を増やしていきます!

オレンジカフェ 城南
アットホームな場です。

はつらつオレンジカフェ
元気なボランティアに会える場です。

Caféどんどん
男性限定のたぶせ茶屋です。

オレンジカフェ はま風
地域の集いの場です。

みんなのカフェ
誰でも参加できる場です。

★いきいき百歳体操会場

田布施町健康保険課
【住所】〒742-1592
熊毛郡田布施町大字下田布施 3440-1
【TEL】0820-52-5809



令和2年度事業報告および決算など 7議案が可決

山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会

7月29日、国保会館で「山口県国民健康保険団体連合会第1回通常総会」が開催されました。21会員が出席し、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。

全議案が原案のとおり可決、承認

下関市保険年金課の豎島課長が議長に選任されました。令和2年度の事業報告および決算など7議案が審議され、すべての議案が原案のとおり可決、承認されました。



下関市 豎島課長

経営努力に努め、経営資源を有効活用する

閉会にあたり、市川照理事長（光市）が「情勢報告のなかで、藤本常務理事から、大変厳しい財政状況という話があった。本会においては、経営努力に努め、経営資源を有効に活用するよう努力していきますので、皆様方におかれましては、一層の御支援をいただきたい」と謝辞を述べました。



国民健康保険法施行令第24条の規定に基づき、令和3年7月29日に開催した、令和3年度第1回通常総会において承認された令和2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3年7月29日

山口県国民健康保険団体連合会
理事長 市川 照

令和2年度 各会計別歳入歳出決算

一般会計

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 負担金	23,701,000	23,779,680	1. 会議費	297,000	232,103
2. 国庫支出金	6,151,000	6,643,000	2. 総務費	38,041,000	33,677,358
3. 県(等)支出金	15,702,960,000	11,334,530,318	3. 事業費	15,742,694,000	11,354,673,381
4. 財産収入	8,228,000	8,653,992	4. 積立金	2,000	0
5. 繰入金	30,002,000	9,000,000	5. 借入金償還金	3,000	0
6. 繰越金	3,988,000	8,624,170	6. 諸支出金	2,539,000	2,304,099
7. 諸収入	9,095,000	6,145,318	7. 予備費	551,000	0
8. 借入金	1,000	0			
歳入合計	15,784,126,000	11,397,376,478	歳出合計	15,784,126,000	11,390,886,941
			翌年度へ繰越		6,489,537

診療報酬審査支払特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	888,928,000	828,049,548	1. 総務費	738,570,000	600,919,229
2. 国庫支出金	15,787,000	20,783,000	2. 審査委員会費	59,932,000	50,109,432
3. 県支出金	1,000	0	3. 特別審査負担金	2,371,000	2,033,220
4. 財産収入	71,000	71,378	4. レビテラ情報処理システム特別基金	22,041,000	19,558,429
5. 繰入金	89,407,000	89,404,000	5. 積立金	263,075,000	263,075,000
6. 繰越金	128,586,000	128,586,912	6. 諸支出金	163,302,000	84,845,165
7. 諸収入	127,590,000	66,678,922	7. 予備費	1,079,000	0
歳入合計	1,250,370,000	1,133,573,760	歳出合計	1,250,370,000	1,020,540,475
			翌年度へ繰越		113,033,285

診療報酬審査支払特別会計〔国民健康保険診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 国民健康保険診療報酬等受入金	128,816,453,000	112,016,714,661	1. 国民健康保険診療報酬等支出金	128,816,453,000	112,017,874,933
2. 手数料	1,000	27,224	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	11,000	152
4. 繰越金	4,404,000	5,554,925	4. 予備費	4,398,000	0
5. 諸収入	5,000	3,229			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	128,820,865,000	112,022,300,039	歳出合計	128,820,865,000	112,017,875,085
			翌年度へ繰越		4,424,954

診療報酬審査支払特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 公費負担医療受入金	11,821,862,000	9,373,103,626	1. 公費負担医療支出金	11,821,862,000	9,370,294,946
2. 手数料	1,000	502	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	6,006,000	5,733,973
4. 繰越金	8,146,000	8,244,097	4. 予備費	4,143,000	0
5. 諸収入	2,003,000	393			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	11,832,014,000	9,381,348,618	歳出合計	11,832,014,000	9,376,028,919
			翌年度へ繰越		5,319,699

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. 預り委託金	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 手数料	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 県支出金	1,000	0	4. 予備費	3,000	0
5. 諸収入	3,000	0			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	9,000	0	歳出合計	9,000	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	351,717,488	1. 出産育児一時金等支出金	470,214,000	351,717,488
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 繰越金	16,000	16,776	4. 予備費	18,000	0
5. 諸収入	3,000	17			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	470,236,000	351,734,281	歳出合計	470,236,000	351,717,488
			翌年度へ繰越		16,793



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	430,334,000	185,804,511	1. 抗体検査等費用支出金	430,334,000	185,804,511
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 果支出金	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 繰越金	1,000	19	4. 予備費	3,000	0
5. 諸収入	3,000	30			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	430,341,000	185,804,560	歳出合計	430,341,000	185,804,511
			翌年度へ繰越		
			49		

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	826,817,000	795,185,386	1. 総務費	721,620,000	610,128,982
2. 国庫支出金	5,908,000	5,423,000	2. 審査委員会費	60,071,000	50,754,315
3. 果支出金	1,000	0	3. 特別審査負担金	1,789,000	1,491,780
4. 財産収入	18,000	43,037	4. 積立金	365,839,000	353,391,000
5. 繰入金	292,803,000	292,800,000	5. 諸支出金	70,704,000	56,296,112
6. 繰越金	202,953,000	244,895,664	6. 予備費	109,837,000	0
7. 諸収入	1,360,000	7,095,885	7.		
歳入合計	1,329,860,000	1,345,442,972	歳出合計	1,329,860,000	1,072,062,189
			翌年度へ繰越		
			273,380,783		

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	261,598,000,000	222,990,599,233	1. 後期高齢者医療診療報酬支出金	261,598,000,000	222,993,730,378
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 果支出金	1,000	0	3. 諸支出金	11,000	0
4. 繰越金	1,454,000	4,563,953	4. 予備費	1,451,000	0
5. 諸収入	8,000	6,018			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	261,599,465,000	222,995,169,204	歳出合計	261,599,465,000	222,993,730,378
			翌年度へ繰越		
			1,438,826		

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	3,821,200,000	3,141,879,466	1. 公費負担医療支出金	3,821,200,000	3,141,879,397
2. 手数料	1,000	225	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 果支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0
4. 繰越金	38,000	38,321	4. 予備費	39,000	0
5. 諸収入	3,000	109			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	3,821,244,000	3,141,918,121	歳出合計	3,821,244,000	3,141,879,397
			翌年度へ繰越		
			38,724		

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	418,091,829	1. 求償額支出金	530,000,000	418,091,829
2. 繰越金	241,000	241,305	2. 諸支出金	2,000	0
3. 諸収入	3,000	472	3. 予備費	242,000	0
歳入合計	530,244,000	418,333,606	歳出合計	530,244,000	418,091,829
			翌年度へ繰越		
			241,777		



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	142,276	1. 給与金	6,939,000	6,894,823
2. 繰入金	40,635,000	40,634,000	2. 積立金	40,634,000	40,634,000
3. 繰越金	8,583,000	8,794,903	3. 借入金償還金	3,000	0
4. 諸収入	2,000	90	4. 諸支出金	1,000	0
5. 借入金	1,000	0	5. 予備費	1,744,000	0
歳入合計	49,321,000	49,571,269	歳出合計	49,321,000	47,528,823
			翌年度へ繰越		
			2,042,446		

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	117,855,000	106,965,039	1. 総務管理費	95,592,000	80,973,049
2. 国庫支出金	1,000	0	2. 積立金	25,492,000	24,196,000
3. 果支出金	1,000	0	3. 諸支出金	6,163,000	4,825,049
4. 財産収入	2,000	2,369	4. 予備費	18,778,000	0
5. 繰入金	14,003,000	14,000,000	5.		
6. 繰越金	14,098,000	16,586,032			
7. 諸収入	65,000	275,181			
歳入合計	146,025,000	137,828,621	歳出合計	146,025,000	109,994,098
			翌年度へ繰越		
			27,834,523		

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	798,986,000	753,964,826	1. 特定健診等支出金	798,986,000	753,964,826
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 果支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0
4. 繰越金	9,000	9,435	4. 予備費	10,000	0
5. 諸収入	3,000	42			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	799,001,000	753,974,303	歳出合計	799,001,000	753,964,826
			翌年度へ繰越		
			9,477		

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	317,782,000	301,732,050	1. 後期高齢者健診等費用支出金	317,782,000	301,732,050
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 果支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0
4. 繰越金	4,000	4,629	4. 予備費	5,000	0
5. 諸収入	3,000	47			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	317,792,000	301,736,726	歳出合計	317,792,000	301,732,050
			翌年度へ繰越		
			4,676		

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	222,563,000	221,798,887	1. 総務費	122,124,000	94,754,937
2. 国庫支出金	3,062,000	2,135,787	2. 審査委員会費	1,868,000	1,361,045
3. 果支出金	2,661,000	3,981,000	3. 介護サービス苦情処理委員費	6,491,000	6,117,500
4. 主治医意見書料等受入金	403,015,000	266,171,642	4. 国保中央会負担金	44,322,000	40,613,418
5. 介護予防ケアマネジメント負担金受入金	1,552,000	366,350	5. 主治医意見書料等支出金	403,015,000	266,171,642
6. 財産収入	11,000	13,997	6. 介護予防ケアマネジメント負担金支出金	1,552,000	366,350
7. 繰入金	60,403,000	60,400,000	7. 積立金	95,556,000	95,134,000
8. 繰越金	135,437,000	140,934,485	8. 借入金償還金	3,000	0
9. 諸収入	750,000	1,284,605	9. 諸支出金	5,112,000	3,632,110
10. 借入金	1,000	0	10. 予備費	149,412,000	0
歳入合計	829,455,000	697,086,753	歳出合計	829,455,000	508,151,002
			翌年度へ繰越		
			188,935,751		

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	132,357,024,000	127,509,011,343	1. 介護給付費支出金	132,357,024,000	127,509,011,343
2. 介護給付費等受入金	4,368,732,000	3,678,456,164	2. 介護給付費等受入金	4,368,732,000	3,678,456,164
3. 手数料	1,000	0	3. 借入金償還金	3,000	0
4. 繰上金	1,000	0	4. 諸支出金	21,000	0
5. 繰越金	6,497,000	6,508,776	5. 予備費	6,498,000	0
6. 諸収入	22,000	21,895			
7. 借入金	1,000	0			
歳入合計	136,732,278,000	131,193,998,178	歳出合計	136,732,278,000	131,187,467,507
			翌年度へ繰越		6,530,671

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	772,596,000	680,107,496	1. 公費負担医療等支出金	772,596,000	680,107,496
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 繰上金	1,000	0	3. 諸支出金	4,000	0
4. 繰越金	31,000	31,947	4. 予備費	30,000	0
5. 諸収入	3,000	119			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	772,633,000	680,139,562	歳出合計	772,633,000	680,107,496
			翌年度へ繰越		32,066

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	49,589,000	48,907,316	1. 総務費	41,904,000	35,013,410
2. 国庫支出金	1,000	0	2. 国保中央会負担金	15,434,000	13,854,607
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	20,148,000	19,972,000
5. 財産収入	2,000	1,687	5. 借入金償還金	3,000	0
6. 繰上金	14,803,000	14,800,000	6. 諸支出金	2,121,000	1,490,000
7. 繰越金	45,859,000	46,645,883	7. 予備費	30,989,000	0
8. 諸収入	342,000	602,235			
9. 借入金	1,000	0			
歳入合計	110,600,000	110,957,121	歳出合計	110,600,000	70,330,017
			翌年度へ繰越		40,627,104

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	27,361,000,000	26,060,735,094	1. 障害介護給付費支出金	27,361,000,000	26,060,735,094
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 繰上金	1,000	0	3. 諸支出金	6,000	0
4. 繰越金	477,000	478,699	4. 予備費	475,000	0
5. 諸収入	4,000	2,270			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	27,361,484,000	26,061,216,063	歳出合計	27,361,484,000	26,060,735,094
			翌年度へ繰越		480,969

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	5,272,480,000	4,963,461,585	1. 障害児給付費支出金	5,272,480,000	4,963,461,585
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 繰上金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0
4. 繰越金	26,000	26,432	4. 予備費	27,000	0
5. 諸収入	3,000	421			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	5,272,512,000	4,963,488,438	歳出合計	5,272,512,000	4,963,461,585
			翌年度へ繰越		26,853

財産目録

1. 土地及び建物

区分	面積 (㎡)			備考	
	前年度末残高	2年度中増減高	2年度末残高		
土地	雑種地	860.00	0	860.00	山口市大字町2107-1
		611.54	0	611.54	山口市大字町1668-4(23.3.31取得)
		5,514.50	0	5,514.50	山口市大字町1980-7(23.3.31取得)
		39.66	0	39.66	山口市大字町2119-2
	宅地	446.80	0	446.80	山口市小郡上郷1668-4(23.3.31取得)
	4,684.77	0	4,684.77	山口市小郡上郷1980-6(23.3.31取得)	
計	12,157.27	0	12,157.27		
建物	自治会館	870.59	0	870.59	山口市大字町9-11自治会館4階-6階
	国保会館	7,825.70	0	7,825.70	山口市大字町1980-7(17.3.25取得)

2. 備品

区分	前年度末残高	2年度中増減高		2年度末残高
		増	減	
机	703	0	0	703
椅子	575	0	0	575
棚	555	0	0	555
箱	65	0	0	65
機械器具類	1,023	17	9	1,031
点灯器具及び冷暖房用器具類	11	0	0	11
その他	312	5	3	314
リース資産	0	3	0	3
計	3,244	25	12	3,257

3. 退職給付引当資産

(単位：円)

金融機関	前年度末残高	2年度中増減高	2年度末残高
山口銀行 他1行	426,182,181	40,634,000	466,816,181

4. 準備積立資産(一般会計の積立資産)

(単位：円)

区分	金融機関	前年度末残高	2年度中増減高	2年度末残高
一般会計等調整積立資産	山口銀行 他1行	643,674,000	0	643,674,000
事務用等調整積立資産	山口銀行	105,000,000	0	105,000,000
計		748,674,000	0	748,674,000

5. 財政調整基金積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	2年度中増減高	2年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	89,400,000	-7,224,000	82,176,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	73,200,000	6,368,000	79,568,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	5,000,000	-243,000	4,757,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	15,100,000	6,427,000	21,527,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	3,700,000	941,000	4,641,000
計		186,400,000	6,270,000	192,670,000

6. 減価償却引当資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	2年度中増減高	2年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	559,010,000	106,902,000	665,912,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	118,810,000	24,528,000	143,338,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	8,917,000	4,374,000	13,291,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	75,884,000	5,315,000	81,199,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	1,154,000	460,000	1,614,000
計		763,775,000	141,580,000	905,355,000

7. 電算処理システム導入作業経費積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	2年度中増減高	2年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	65,408,000	23,997,000	89,405,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	18,808,000	10,588,000	29,396,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	794,000	794,000	1,588,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	3,711,000	3,711,000	7,422,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	948,000	948,000	1,896,000
計		89,669,000	40,038,000	129,707,000

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

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	2年度中増減高	2年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	0	50,000,000	50,000,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	219,600,000	19,107,000	238,707,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	9,000,000	5,271,000	14,271,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	45,300,000	19,281,000	64,581,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	11,100,000	2,823,000	13,923,000
計		285,000,000	96,482,000	381,482,000

9,10月は『特定健診受診勧奨強化月間』です!

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組を実施しています。今年度から、9、10月を新たに「特定健診受診勧奨強化月間」と位置づけ、市町が実施する未受診者への受診勧奨通知の発送にあわせて、県でテレビCM等の広告を実施するなど、受診を促す取組を強化しています。

1 期間

令和3年9月1日(水)~10月31日(日)

2 主な取組

(1)市町

- ・未受診者への受診勧奨通知の発送
- ・市報・町報、ホームページ等での広報

(2)県

- ・市町の取組に合わせた広告

市町国民健康保険 特定健診
あなたのために家族のために 必ず受診



媒体等	内容
テレビCM	KRY, yab, tys 計250本 15秒スポットCM
ラジオCM	KRY, FM山口 計50本 20秒スポットCM
テレビ番組	KRY, yab, tys アナウンサーによる紹介等
ラジオ番組	KRY, FM山口 アナウンサーによる紹介等
スーパー	丸久グループ、丸善 店舗内30秒CM
イベント	レノファ山口試合会場 ブース出展、CM放映
のぼり等	市町庁舎、商業施設等 のぼり、チラシ、ポスター等



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



からだのミカタ

・・・腎機能異常編・・・

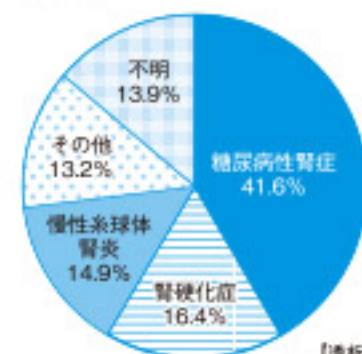
猛暑・大雨災害...今年も大変な夏でした。わが家では毎年暑い季節になると、家のどこからか侵入してくるアリやコバエとのバトルが始まるので、この季節になるとホッとします。さて、今回は腎機能について取り上げたいと思います◎



腎臓ってどんな臓器?

腎臓は、そら豆のような形のにぎりこぶしくらいの臓器で、腰の上あたりに左右対称に2個あります。血液をろ過して老廃物や塩分を尿として排泄したり、**血圧や水分量を調節したりする働き**を担っています。老廃物などが多い血液や高血圧は、腎臓に負担をかけてしまいます。肝臓と同様、かなり重症化しないと自覚症状(だるさ・むくみなど)が現れず、一度悪くなった腎臓は、回復がとても難しいとされています…。

腎臓の機能が低下すると・・・



腎機能の低下が続くと、慢性腎臓病 (CKD) と診断され、さらに進行すると人工透析が必要な状態になります。

左の円グラフは人工透析を導入した人の原因となる病気の割合で、最も多いのが**糖尿病性腎症**で、4割以上を占めています。

また、人工透析を受けている人は、91.5%の人が**高血圧**を、48.0%が**脂質異常症**、46.3%の人が**高尿酸血症**を併せ持っており (KDBシステム2021年4月山口県データより)、腎機能と生活習慣病は非常に大きな関わりがあります。

CHECK 健診項目をチェック!

	正常値	特徴
尿蛋白	(-)	健康な人の尿中には、タンパクはほとんど現れない。(※発熱・疲労時に一時的に(+))になることがある)
血清クレアチニン値 (mg/dl)	男性: 1.00 以下 女性: 0.70 以下	腎機能が正常であれば、ほとんどが尿中に排泄されるが、腎機能が低下すると、血液中の値が増加する。
eGFR(ml/分/1.73m)	60.0 以上	腎臓が老廃物を排泄する能力を表す。腎臓の障害に、早く気付くのに有効。

- 腎臓病の初期は自覚症状がないため、健診で指摘されたらすぐに医療機関へ!
- 糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、腎機能低下と深〜い関わりが!
- 腎機能低下が進行すると、透析の恐れも。腎機能が心配な人も、そうでない人も、食事・運動など見直してみませんか?

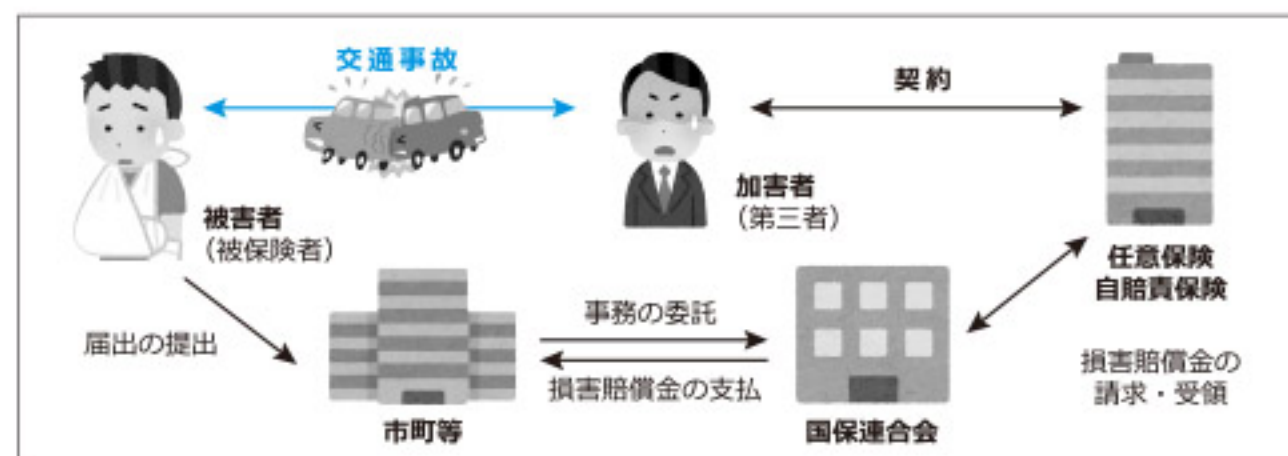


第三者行為求償事務あれこれ (求償の請求先について)

山口県国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）は、市町等（※）からの委託を受けて第三者行為求償事務を行っています。

この第三者行為求償事務における求償請求先は、加害者への直接請求を除くと「任意保険（対人保険）への請求」と「自賠責保険（強制保険）への請求」に大別されます。

※市町等・・・市町、国民健康保険組合、後期高齢者医療広域連合



任意保険（対人保険）への請求

国保連合会と任意保険会社との間で対象となるレセプトの診療行為や加害者の過失割合等について交渉を行い、最終的に合意・決定した求償額を任意保険会社に対し請求することになります。

自賠責保険（強制保険）への請求

「任意保険への請求」が困難な場合、国保連合会は自賠責保険会社に対し求償請求を行うことになります。主なケースは以下の3つです。

- ①加害者に任意保険契約がない
- ②被害者側の過失が大きく、任意保険会社が対応しない（対人保険が使用されない。）
- ③加害者と被害者が夫婦・親子等で任意保険が約款上の免責となり対人保険への請求ができない

「自賠責保険への請求」は、「任意保険への請求」の場合と異なり、制度上、国保連合会が被害者の過失等について自賠責保険会社との間で交渉を行うことはありません（自賠責保険は当事者間の示談等の結果に基づく支払ではないため。）。

①から③のように、「任意保険への請求」が困難な場合は、被害者側に人身傷害保険への加入があれば、被害者の治療費、休業損害、慰謝料等の人身損害に対し、人身傷害保険から過失の有無等に関わらず保険金が支払われるため、被害者にとって非常に有益なものとなります。

人身傷害保険とは

任意保険に付帯した傷害保険で、自動車の運行に起因する事故により、被保険者（保険の対象となる人）が身体に傷害を被った場合にその損害に対して約款で定められた基準により算出された保険金を受け取れるもので、「車両保険の人間版」と表現されることもあります（治療は健康保険等の使用が基本となります。）。

人身傷害保険会社と国保連合会との競合請求

国保連合会が自賠責保険会社に対し求償請求を行ったケースで、人身傷害保険会社も同じ交通事故で被保険者に対し保険金の支払を行った場合、人身傷害保険会社は、国保連合会と同様に自賠責保険会社に対し代位請求を行うため、結果として自賠責保険に対する国保連合会との競合請求ということになります。

この場合、自賠責保険の規定では、両者の請求額（認定額）の合計が自賠責保険支払限度額（120万円）を超える場合は、人身傷害保険会社と国保連合会に対し按分により自賠責保険金が支払われることとなります。



具体的な例で説明すると、加害者に任意保険（対人保険）の加入なし、加害者過失100%の事故で、仮に国保給付総額60万円、人身傷害保険損害算定額140万円の競合請求であった場合、按分により自賠責保険支払限度額120万円×60万円÷200万円（60万円+140万円）=36万円が国保連合会に対し支払われます。

	人身傷害保険会社	国保連合会
自賠責保険会社への請求金額 損害額合計 200万円	140万円	60万円
自賠責保険会社から支払われる金額 自賠責保険限度額 120万円	84万円	36万円
		不足額 24万円

この例では、国保給付総額60万円に対し、自賠責保険からの支払額は36万円であるため、不足額が24万円となり、この不足額について保険者は加害者に対する直接請求（任意保険なしのため。）を検討することになります。

自賠責保険は、予め支払の限度額（傷害の場合120万円）が定められた制度であり、人身傷害保険との関係を考えて、この按分による支払方法は「痛み分けルール」ともいえます。

（第三者行為求償事務専門員）

● 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



新しい環境でも頑張ります！



宇部市
保険年金課
国民健康保険係

担当経歴
令和3年4月から

おかだ あすか
岡田 明日香

今年4月に宇部市役所に入所し、保険年金課で高額療養費に係る業務に取り組んでいます。

約半年前までは高校生で、高校では軽音楽同好会に所属しドラムを担当していました。同好会の主な活動は学校行事での演奏でしたが、高校最後の文化祭が、コロナの関係で中止になり、とても悔しい思いをしました。

コロナが流行する前までは、好きなアーティストのライブに行き、リフレッシュをしていましたが、コロナ禍でライブに行けないので、最近はラジオをよく聴いています。ラジオを聴いていると色々な情報に接することができ、新しい発見もあっていい気分転換になっています。早くコロナが終息し、好きなアーティストのライブに行きリフレッシュできるようになることを楽しみにしています。

まだ右も左もわからない状況ですが、半年前までとは全然環境が違うので、環境に慣れるとともに、仕事を早く覚え、市民の方から信頼されるよう、精一杯頑張ります！

アプリで楽しく健康ライフ

上関町
保健福祉課
健康増進係

担当経歴
令和2年4月から

やまもと ふう ま
山本 楓真



保健福祉課に配属され今年度で2年となります。主に保健事業等の業務を行っております。今の業務に携わる中で健康であることの大切さを日々勉強させてもらっています。

ところで、私は生粋のインドア派でよく健康的とは無縁そうと言われるのですが、食生活は夕食には脂質が多いものなるべく摂らないであったり、運動についてはできる限り家の近所をランニングするであったりと、健康に特に気を配っています。

そんな私の健康法は歩数をカウントしてくれる「やまぐち健幸アプリ」です。このアプリには登録した地域で歩数のランキング機能があり、ゲーム感覚でかなり夢中になれる仕様になっています。私は飽きっぽい性格をしているので、楽しく健康ライフが送れるアプリの存在は非常にありがたく思っています。今後も引き続き楽しみながら健康ライフを送っていきたくです。

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」習慣をご一緒しませんか？

チキンソテーの糖質オフ無花果ジャム添え

材料(4人分)

鶏もも肉(皮つき)..... 500g
塩麹..... 大さじ1/2
オリーブオイル..... 適量
にんにく..... 1片
椎茸..... 2枚
ゼロ酒..... 50cc

糖質オフ無花果ジャム

作りやすい分量 ※冷蔵庫で3週間保存可能。
無花果..... 280g
ラカントS..... 50g
ラカントシロップ..... 20g
レモン汁..... 小さじ1

その他お好みでトッピング

今回はレタス、あさつき、ドライ無花果



1人あたり エネルギー：315Kcal 糖質：4.6g (3.2g)
タンパク質：21.2g 脂質：20.8g
(エリスリトールを除いた糖質量)

下準備

- * 鶏もも肉は50℃洗い後、塩麹をまぶして冷蔵庫保存。(漬込み時間：最短15分)
- * にんにくは薄くスライス、椎茸はお好みの大きさに切っておく。
- * 無花果は皮を剥いて1~1.5cm角を目安に切って少し深めの耐熱皿に入れておく。

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ中火で加熱後、香りがしてきたら鶏もも肉を皮目から焼く。焼き色がついたらひっくり返し、椎茸を加え同じように1~2分加熱後、ゼロ酒を加えて蓋をしたら3~5分弱火で蒸し焼き。
- ②無花果のジャムの材料を全て耐熱皿に入れたら電子レンジ600Wで3分加熱。糖質オフジャムの完成。
- ③お好みのトッピングと共に①を盛り付け、最後に②を小さじ1程度添えたら完成。

作り方のポイント

- ①ラカントSのみでジャムを作ると結晶化する性質があるため、ラカントシロップ(液体タイプ)を加えて結晶化を防ぎます。

糖質オフのコツ

- 塩麹や醤油麹、甘酒などの発酵調味料は腸活に最適ですが、主原料はお米。糖質を豊富に含むため、多く摂取しすぎると太る要因に。1日大さじ2杯/人までを目安に調味料として使用する程度がオススメです。

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S：ウリ科の実(糖質抽出)から抽出される「高濃度エキス」とトウモロコシの発酵から得られる「エリスリトール」から作られたカロリー0の自然甘味料。エリスリトールはエネルギーゼロ(0kcal/g)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。
ゼロ酒：糖質ゼロの日本酒を特記。

哺乳類の冬眠のしくみ (1)

今回は、天体活動による周期的な環境変化に適応するために、生物はいろいろな種類の体内時計を備えていることを説明しました。一方、冬眠も、地球の公転による環境変化に適応するための生体機能です。冬眠は研究者の興味を掻き立てる神秘的な現象ですが、生物学が飛躍的に進歩した現在においても、そのメカニズムの解明はあまり進んでいません。私たちの研究室では、主に概日時計の解明を目指して研究員や学生と一緒に研究をしていますが、最近では冬眠のメカニズムの理解を目指した研究に着手しています。

哺乳類の冬眠とは

日が短くなって気温が低下してくると、カエルのような変温動物のみならず、リスのような小型哺乳類やクマのような大型哺乳類も冬眠をします。リスの1分間あたりのおよその心拍数と呼吸数は400回と200回であり、体温は37度前後です。しかし、冬眠中はそれぞれ、およそ10回と5回、そして5度まで低下します。気をつけて観察しないと死んでいると勘違いしてしまいます。冬眠期間中は数日毎に覚醒して蓄えておいた餌を食べます。この際、体温がわずかに数時間で元の37度程度まで回復し、お腹が満たされるとまた5度程度の体温に低下して眠りにつきます。冬の間これを何度も繰り返すため体に相当な負担がかかるはずですが、春になると彼らは元気に活動を開始します。

この驚異の現象が解明できれば、画期的な医療技術につながると考えられています。例えば、患者を低体温で維持できれば怪我や病気の進行を遅延できますし、摘出臓器を低温で長期間保存できれば移植医療に貢献できます。また、冬眠中のリスの体は病原体や放射線などへの耐性が極めて高いという報告があります。実際、リスは冬眠すると寿命が延びるようです。したがって、冬眠の解明はヒトの健康長寿の延長に大きく貢献するかもしれません。

冬眠のメリットとは

先ほど、リスたちは春になると元気に活動を開始すると述べましたが、ある程度の割合で冬眠中に死亡してしまう個体があります。冬眠は体に与える負担が大きく、加えて、冬眠中は無防備であることも原因でしょう。このようにリスクが大きいにもかかわらず、



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
アカシ 真
教授 明石 真



ならず、なぜ冬眠する必要があるのでしょうか。

第1の理由は、冬になると食べ物が少なくなることです。したがって、夏場と同じように活動しているではエネルギー収支のバランスが失われ、どんどん痩せ衰えてしまいます。冬眠によって心拍数や呼吸数を可能な限り低下させることにより、エネルギー消費を抑えることができます。第2の理由は、寒さに耐えて活動するには絶えず熱を発生させる必要があることです。低気温下において恒温動物である哺乳類が通常通りに活動するには、震えなどによって体温を維持する必要があります。しかし、これには膨大なエネルギー消費を伴うので、冬眠によって体温の維持を放棄するのです。要するに、どちらの理由もエネルギー収支バランスの問題です。実際、私の研究室のシリアンハムスター（ペットショップで良く見かける白と茶の大きなハムスター）に高カロリーの餌を与え続けると、低気温下でもなかなか冬眠しません。

冬眠発動の2つの様式

冬眠は体のエネルギー収支を維持するために起きるのですから、冬眠を発動させるのは「この収支バランスを脅かす前触れとなる環境因子」であると想像できます。具体的には、シリアンハムスターの冬眠を発動させる因子として、低気温と低栄養が報告されています。しかし、これとは別に、日長（日の長さ）も重要な環境因子です。日長は生物に季節を正確に教えてくれます。自然には気温や降水量などの多くの環境因子が存在しますが、日長ほど毎年変化せず季節を教えてくれる因子はありません。したがって、日長が短くなるのを感じ取ることで、冬の

到来を予測して冬眠の準備を始めることができます。

ところが、シマリスなどの一部の哺乳類は、体内時計によって冬眠のタイミングを計っています。体内時計の中でも、「概年時計（約1年を計る体内時計）」が関与しています。実際、現実の季節がわからない環境下において彼らを低気温下で飼育し続けると、1年間の中で特定の期間でしか冬眠が起こらないことがわかっています（図を参照）。つまり、概年時計が夏であるタイミングに低気温に暴露しても冬眠が起きません。概年時計が冬である時にリスの体は冬眠に適した状態に変化しているため、このタイミングでしか冬眠しないのです。環境因子に加えて、体内時計によってもタイミングを計ることで、より確実かつ早期に冬眠の準備が可能となります。この体内時計による冬眠制御に関わるメカニズムについて、日本の研究者が約15年前に重大な報告を行いました。しかし、その後は明確な進展がないまま理解が滞っています。

今回は、体内時計に依存せずに環境因子にตอบสนองして冬眠が発動するメカニズムについて、現時点でわかっていることを説明したいと思います。

プロフィール
アカシ 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

「誘ってがん検診キャンペーン」を実施中!

山口県では、「初めての人と一緒にがん予防」をキャッチフレーズに、家族や友人同士が誘い合ってがん検診を受診するキャンペーンを実施しています。
ぜひ、この機会にがん検診を受診し、キャンペーンに応募してください。

**当選確率大幅アップで
検診受診率も大幅アップ!**

“初めて”の人と一緒にがん予防

誘ってがん検診 キャンペーン

“初めて受診する方を含む”ペアで
がん検診を受けてプレゼントをGETしよう!

初めて受診する方を含む2人1組でがん検診を受診し、ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な賞品が当たります。

※受診の際は、「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」をはじめとした基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。

応募受付期間
令和3年6月1日(火) ~ 令和4年1月31日(月)

県知事賞

山口県産海の幸
山の幸の詰合せ
ペア 抽選
2組 × 2回

健康福祉部長賞

山口県特産品
ペア 抽選
50組 × 2回

その他 協賛企業賞

応募方法

特設WEBサイト (<https://www.yamaguchi-gankenshin.jp/>)の応募フォームに必要事項を入力の上お申し込みください。
もしくは、専用応募用紙に必要事項を記入の上郵送してください。

特設WEBサイト



※キャンペーンのお問い合わせ

誘ってがん検診キャンペーン事務局 <TEL>コア内
〒753-0075 山口県山口市中央1-40 TEL:083-935-1300 FAX:083-933-3100
(9:00~18:00 土・日・祝日・年末年始を除く)

※その他のお問い合わせ

山口県健康福祉部医療政策課 医療対策室
〒753-8501 山口県山口市東1番1号 TEL:083-933-2961 FAX:083-933-2829
(9:30~17:15 土・日・祝日・年末年始を除く)

山口県

医療費の動き ~国民健康保険・後期高齢者医療制度~

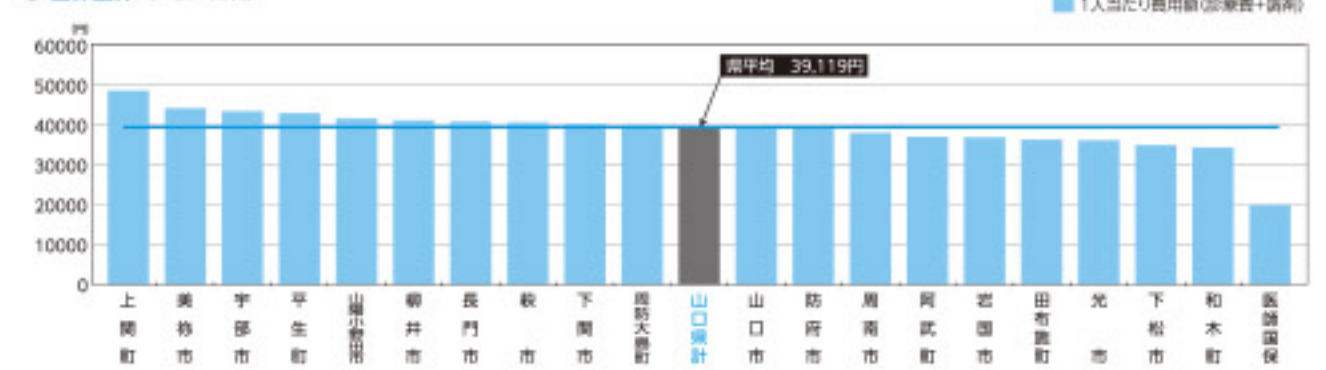
令和3年6月

一般							被保険者数	282,393
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	8,290	151,449	4,805,889,850	18.3	579,721	17,018	2.9
	入院外	239,185	371,195	3,638,429,120	1.6	15,212	12,884	84.7
	通科	50,578	90,521	712,756,690	1.8	14,092	2,524	17.9
	小計	298,053	613,165	9,157,075,660	2.1	30,723	32,427	105.5
調剤	166,374	199,743	1,889,733,500	1.2	11,358			
訪問看護	1,130	7,984	89,868,690	7.1	79,530			
食事・生活療養費	7,941	413,017	276,404,152					
療養費支給分(療養費)	5,681	27,139	42,292,641					

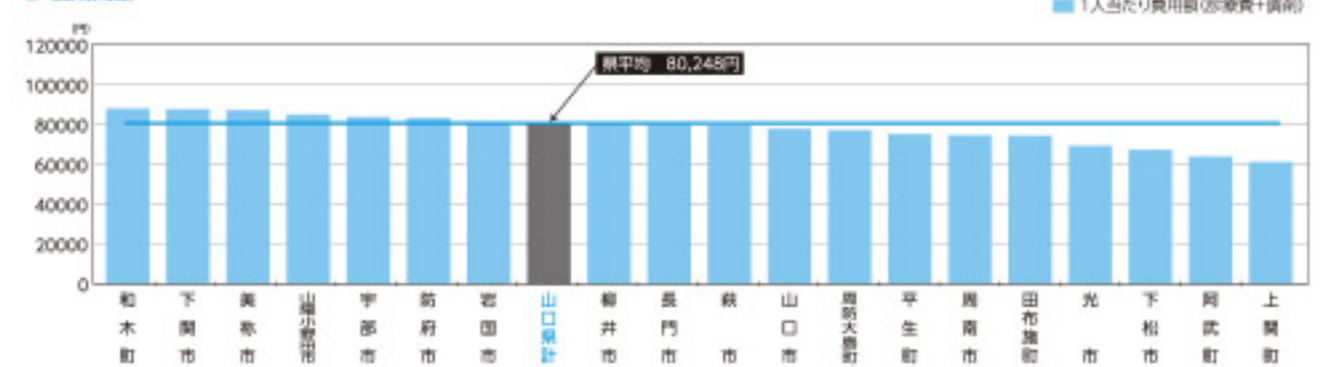
退職							被保険者数	0
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(枚)数	費用額			
診療費	0	0	0	-	-	-	-	
調剤	0	0	0	-	-	-	-	
訪問看護	0	0	0	-	-	-	-	
食事・生活療養費	0	0	0	-	-	-	-	
療養費支給分(療養費)	0	0	0	-	-	-	-	

後期							被保険者数	242,323
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	19,074	370,830	10,607,316,660	19.4	556,114	43,773	7.9	
入院外	332,206	576,854	5,110,820,840	1.7	15,384	21,091	137.1	
通科	44,010	83,141	677,886,840	1.9	15,403	2,797	18.2	
小計	395,290	1,030,825	16,396,024,340	2.6	41,478	67,662	163.1	
調剤	243,682	312,372	3,049,894,620	1.3	12,516			
訪問看護	1,339	12,252	147,309,480	9.2	110,015			
食事・生活療養費	18,292	934,733	645,966,351					
療養費支給分(療養費)	4,570	26,820	42,134,372					

● 国保全体 (一般+退職)



● 後期高齢

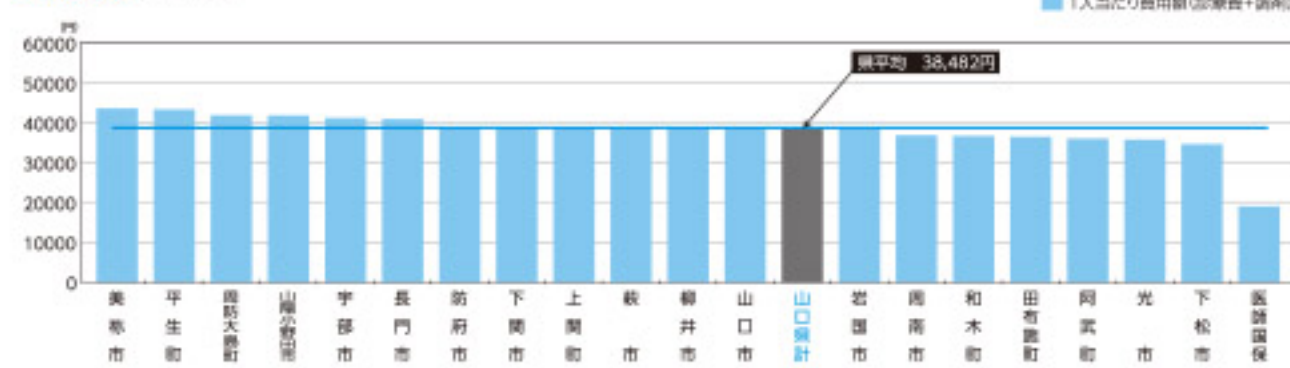


一般		被保険者数 281,511						
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費	入院	8,112	151,462	4,646,200,720	18.7	572,756	16,505	2.9
	入院外	236,512	365,237	3,601,231,620	1.5	15,226	12,793	84.0
	歯科	48,923	86,102	666,692,790	1.8	13,627	2,368	17.4
	小計	293,547	602,801	8,914,125,130	2.1	30,367	31,665	104.3
調剤	164,815	198,407	1,918,995,280	1.2	11,643			
訪問看護	1,111	7,776	87,574,730	7.0	78,825			
食事・生活療養費	7,820	415,019	277,837,930					
療養費支給分(薬価控除)	5,579	26,602	41,187,475					

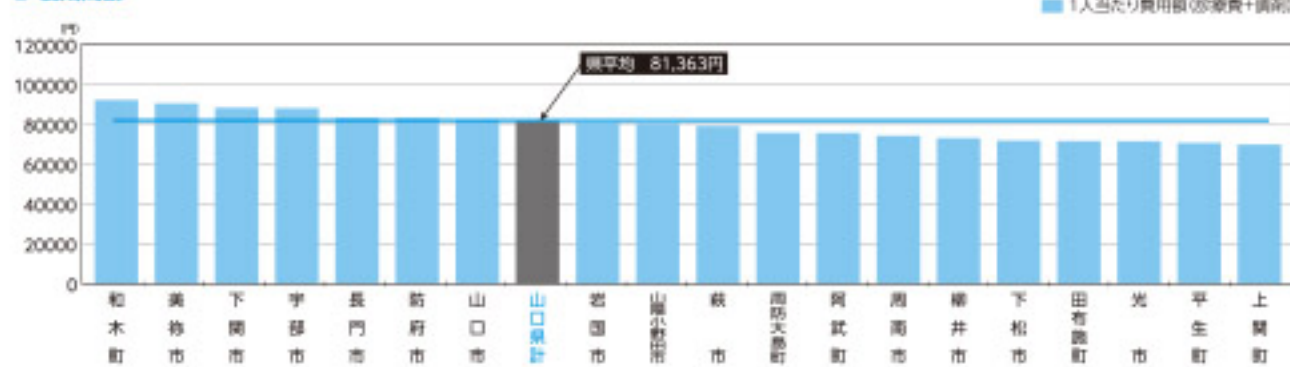
退職		被保険者数 0						
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費	入院	0	0	0	-	-	-	-
	入院外	0	0	0	-	-	-	-
	歯科	0	0	0	-	-	-	-
	小計	0	0	0	-	-	-	-
調剤	0	0	0	-	-	-	-	
訪問看護	0	0	0	-	-	-	-	
食事・生活療養費	0	0	0					
療養費支給分(薬価控除)	0	0	0					

後期		被保険者数 242,670						
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費	入院	19,229	388,312	10,846,268,600	20.2	564,058	44,696	7.9
	入院外	331,386	567,302	5,120,254,250	1.7	15,451	21,100	136.6
	歯科	42,573	78,952	635,448,630	1.9	14,926	2,619	17.5
	小計	393,188	1,034,566	16,601,971,480	2.6	42,224	68,414	162.0
調剤	242,736	311,098	3,142,317,460	1.3	12,945			
訪問看護	1,334	12,532	153,638,600	9.4	115,171			
食事・生活療養費	18,500	977,804	675,060,383					
療養費支給分(薬価控除)	4,597	26,955	41,890,108					

● 国保全体 (一般+退職)



● 後期高齢

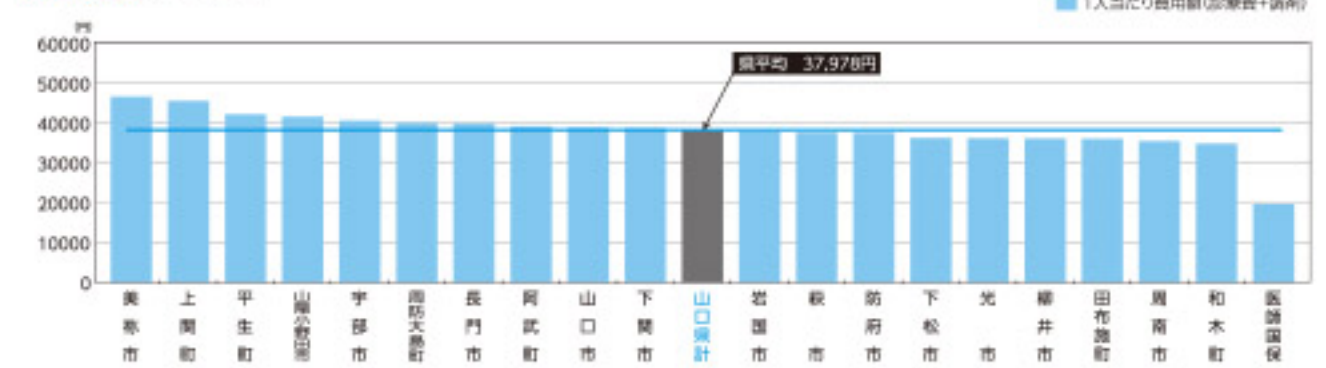


一般		被保険者数 280,433						
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費	入院	8,010	150,633	4,598,472,720	18.8	574,091	16,398	2.9
	入院外	228,605	346,400	3,527,528,200	1.5	15,431	12,579	81.5
	歯科	46,974	79,982	625,072,290	1.7	13,307	2,229	16.8
	小計	283,589	577,015	8,751,073,210	2.0	30,858	31,206	101.1
調剤	158,927	189,189	1,899,202,950	1.2	11,950			
訪問看護	1,126	7,668	86,702,290	6.8	77,000			
食事・生活療養費	7,677	410,604	275,045,535					
療養費支給分(薬価控除)	5,388	24,554	37,909,592					

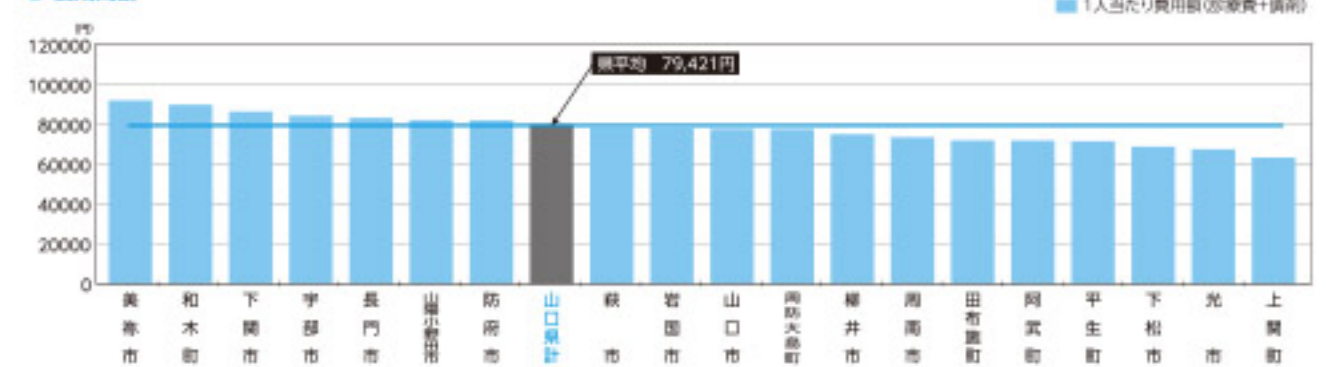
退職		被保険者数 0						
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費	入院	0	0	-700	-	-	-	-
	入院外	0	0	0	-	-	-	-
	歯科	0	0	0	-	-	-	-
	小計	0	0	-700	-	-	-	-
調剤	0	0	0	-	-	-	-	
訪問看護	0	0	0	-	-	-	-	
食事・生活療養費	0	0	0					
療養費支給分(薬価控除)	0	0	0					

後期		被保険者数 243,139						
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(夜)数	費用額			
診療費	入院	19,002	386,967	10,644,973,850	20.4	560,203	43,781	7.8
	入院外	325,216	545,361	4,995,681,770	1.7	15,361	20,547	133.8
	歯科	41,514	74,007	598,694,300	1.8	14,422	2,462	17.1
	小計	385,732	1,006,335	16,239,349,920	2.6	42,100	66,790	158.6
調剤	238,927	303,252	3,071,018,710	1.3	12,853			
訪問看護	1,325	11,533	142,092,585	8.7	107,240			
食事・生活療養費	18,247	973,549	671,563,003					
療養費支給分(薬価控除)	4,452	24,901	38,806,275					

● 国保全体 (一般+退職)



● 後期高齢





活動報告

～東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に参加して～

7月から9月にかけて開催された「第32回オリンピック競技大会（2020/東京）」及び「東京2020パラリンピック競技大会」に本会職員の桑原伸子さんが国内技術役員として参加しました。

「TOKYO 2020」2013年9月の決定から8年。新型コロナウイルス感染症の拡大により1年延期され、開催自体も危ぶまれた東京2020大会。

オリンピック・パラリンピック両大会に国内技術役員（NTO）として陸上競技の審判業務に従事しました。

審判業務はアナウンサーです。言語は英語（2人）、フランス語（オリンピック表彰のみ1人）、そして日本開催なので日本語（3人）です。業務内容は、主に競技紹介・選手紹介・実況・結果報告を行います。紹介等のアナウンスを行うには下調べが必要です。スタートリストは前日に入手できるのでそこから開始です（名前は英語表記、国名は3文字表記（例 JPN）のため読み方と選手の簡単な経歴も含めて調べます）。また選手紹介については、予選・決勝・種目によって紹介方法が異なるため、英語担当のアナウンサーと事前に確認を取るようにしました。基本は英語に続いて日本語のアナウンス。その時の担当が勝手に喋っている訳ではなく、タイムスケジュールが分刻みで組まれており進行担当からの指示でアナウンスをします（実況は違いますが）。TV中継がある時は競技開始時間が遅れることを極力避けなければいけません。表彰についても、原稿を読むのですが、他の競技で国名の言い間違い



などがあつたらしく、くれぐれも間違えないようにとプレッシャーをかけられ…。

アナウンサーと聞こえはいいかもしれませんが、失敗は全てマイクを通してわかってしまいます。言い間違いがあるとすぐに指摘されます。その時は競技場、あるいは競技終了後宿舎に戻る道中で反省会です。どうすれば失敗を回避できるか？気心知れたメンバーなので、お互いの考えをぶつけます。簡単な言い回しにする。長々と喋らないなど。それを次の日に取り入れる。突発的な事が起これば手の空いている者が手助けをする。その繰り返しでした。NTOにメールで提供される情報が、一緒に業務をしている人に必要と知った時は、そのメールを転送し共有するなど日々連携が取れるようになり、「ワンチームで行きましょう」とお互いに声を掛け合い良い雰囲気の中、全日程を終えることができました。

オリンピック・パラリンピック両大会で経験したことは、今後の業務にも生かすことができるのではないかと思います。

終わりに、両大会に参加するにあたり、快く送り出してくださった連合会・仲間たちに感謝します。ありがとうございました。

（桑原 伸子）



大会前の競技場の様子



9/29～

ホームページをリニューアルしました

- ☑ スマートフォン・タブレットにも対応したデザインに
- ☑ アクセシビリティ対応で、見やすいウェブページを構成
- ☑ シンプルなデザインで情報をもっと探しやすい

山口県国保連合会 検索



連合会ノート

7月から9月の行事

山口県国民健康保険団体連合会
第1回通常総会 : 国保会館

7月
29日(木)

国保データベース(KDB)
システム研修会
: 国保会館

7月に市町保険者および広域連合ごとに、KDBシステムの操作および活用方法などの研修を行いました。

病院事務(局)長会議
: 国保会館



県内公立病院や国保診療施設の事務(局)長等14人が出席しました。各病院からの提出議題5題について協議が行われました。

8月

2日(木)

国保事務担当者初任者研修会
: 山口県庁



新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度も山口県庁にて時間短縮で開催されました。

市町の国保事務担当初任者61人が参加し、県医務保険課や国保連合会の担当者から国保事務の概要などについて説明がありました。

9月

国保データベース(KDB)
システム研修会
(一体的実施関連)
: 国保会館

7月および9月に、市町保険者および広域連合ごとに高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にかかる実務担当者(医療専門職および事務職)を対象とした研修会を開催しました。

担当者から、KDBシステムの基本的な操作方法から地域の健康課題の把握方法など、参加者の要望に応じた研修を行いました。

告知板

令和3年度
徴収事務研修会
●日にち 10/29(金)
●場所 山口県庁

第三者行為求償
事務研修会
●日にち 11/12(金)
●開催 Web

国保制度改善強化
全国大会
●日にち 11/19(金)
●場所 東京都

保険者の皆さまへ
配布物のお知らせ



ポケットティッシュ

- 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
- 水に流せるティッシュ

他にも、特定健診の標語入りマスク、保険料(税)の標語入りメモ帳なども配布中!

- ◆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

▼今年度より本誌の担当となり、夏号から編集作業を行っております。夏号では、初めての作業に戸惑いつつもなんとか発行にたどり着きました。安心したかと思いきやすぐ秋号の編集作業が始まり、想像していた以上の変革を実感しています。

文章を書くことが苦手な私はこの短い文章もウンウンうなりながら書いておりますが、これから回数を重ねて、少しずつ慣れていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします! (和田)

国保やまぐち 燦 No.382

令和3年10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10522番地
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。



本州最西端の道の駅

北浦街道 豊北



物産品販売所ほっほく夢市場では、新鮮な魚介類をはじめ、旬の海の幸・山の幸から日用品やお土産までさまざまな商品を販売しています。その品数はなんと約3000種類！素敵なお土産がずっと見つかります。



レストランわくわく亭では、新鮮な魚介類と豊北町の旬の食材を味わえます。一番人気は「おまかせ海鮮丼」！ポリウム満点なご飯と、窓から見える美しい海のパノラマがお腹も心も満たしてくれます。



焼き立てパン工房「メゾン・ド・ラメール」では、豊北町産の素材を焼き立てのパンで味わえます。刻先イカのケノ入り焼きカレーパンなどここでしか味わえない期間限定の旬のパンは要チェック！



隠れ人気の「あらかき定食」は限定メニュー！出逢えたらぜひご賞味ください。



道の駅から出発



角島大橋

本州と角島をつなぐ、全長1780mの橋。橋から見える景色も絶景です。角島にある「しおかせの星角島」では、オリジナル/フトクリームの「ワカメ」が食べられます。



広いカフェテリアや、きれいなトイレも特徴です。大きな窓から見える広々とした景色や、清掃が徹底された清潔な空間は、まさにきれいをきつかけに行きたくなる道の駅です！



駅内のいっしょとここにほっくんが！

マスコットキャラクターほっくんも見逃せません！水平線に沈む夕日と「豊」の文字をモチーフにした丸いフォルムと、鮮やかなオレンジ色に心が和みます。



道の駅「北浦街道 豊北」(2011年登録/県内20番目)

住所：山口県下関市豊北町大字神田上314番地1

TEL：083-786-0111

休：第1・第3火曜日・年末年始 ※季節により臨時営業日・臨時休業日あり

