

国保やまぐち

燦

2022 春
No.384

きらめき



特集

見ちゃった&聞いちゃった 和木町保健福祉課

いつまでも自分で歩いて、口から食べることができる体づくり

地域ぐるみで行う体操 町全体の浸透を目指す

- 保健師のひとりごと フレイルは口から始まる…!?
- タイムlabo 生物のしくみを研究する職業とは(1)
- 燦めくあなたにこんにちは 周南市 / 長門市



CONTENTS

01 トップ・インタビュー

下関市長 前田 晋太郎

02 見ちゃった&聞いちゃった

いつまでも自分で歩いて、口から食べることができる体づくり

地域ぐるみで行う体操 町全体の浸透を目指す

和木町 保健福祉課(地域包括支援センター)

06 情報ワイド

令和3年度 山口県国民健康保険団体連合会 第2回通常総会

18 山口県からのお知らせ

やまぐち健幸アプリ バーチャルウォークのご紹介

19 燦めくあなたにこんにちは

周南市 / 長門市

20 知っていますか? こころとからだ

メンタルヘルスの話 ~ストレス~

22 保健師のひとりごと

フレイルは口から始まる…!?

23 山口県からのお知らせ

もの忘れや認知症について、オレンジドクターに相談してみませんか

~ やまぐちオレンジドクター制度について ~

24 タイムlabo

生物のしくみを研究する職業とは(1) —日本の生物学研究の現状について—

山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真

26 Let's糖質オフ習慣

新じゃがと春キャベツのシェパードパイ風

27 データファイル

30 国保連合会の窓から

ここでひといき 道の駅 道の駅 ソレーネ周南

国保やまぐち

燦

2022 春
No.384

きらめき

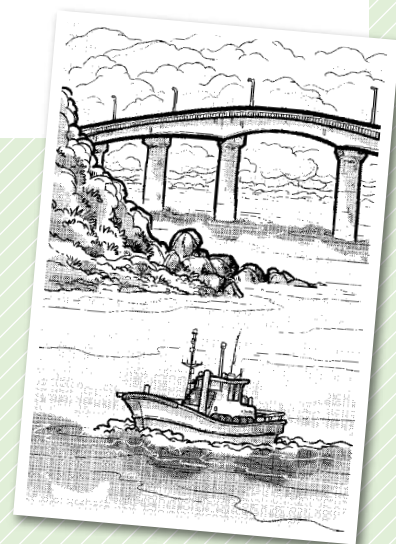
【今号の表紙】 下関市 「角島大橋」

橋の長さは1,780m。通行料無料の橋としては日本屈指の長さを誇ります。

白い砂浜とコバルトブルーの海に伸びる橋が織りなす絶景は、テレビCMやロケ地として取り上げられ、SNSでも話題となりました。晴れた日の日中はもちろん、日本海側に沈む夕日に照らされる姿や、星の中でライトアップされる姿など様々な瞬間を楽しめます。

【表紙イラスト】 なかはら かぜ

山口県周南市在住の地元定住型漫画家・イラストレーター。
周南公立大学教授、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。



住民主体のまちづくり 一人ひとりでつくる 「元気な下関」

下関市長
前田 晋太郎
Maeda Shintaro



スポーツイベントで元気を更新!

健康について気をつけていること

下関海響マラソンやツール・ド・しものせきといった本市開催のスポーツイベントには可能な限り参加しており、完走できる体力を維持するため定期的に練習を行っています。昨年は、海響マラソンの参加者全員に抗原検査を実施するなど万全の感染症対策をとった上で開催し、全国から約5,000人のランナーをお招きすることができました。開催へのお礼の言葉が後押しとなり、私も自己ベストを更新して完走することができました。

趣味・特技

HOBBIES AND SPECIALTIES

大学時代にバンド活動にのめり込んだこともあり、現在もギターを趣味としています。この趣味をきっかけに、しものせき海響大使であり、東京2020パラリンピック開会式でも活躍された田川ヒロアキ氏と短い時間ではありますがギターでセッションする機会をいただきました。

また、料理も得意としており、クッキング動画を撮影して本市の豊富で美味しい食材をPRしております。フェイスブックの機能を活用し、下関の農産品や水産物の情報を発信する「しもマル.net」を開設しておりますのでぜひご覧ください。

MY RECOMMENDATIONS

世界に誇る食の宝庫 下関市 地域の魅力に触れる観光地へ

下関市のおすすめスポット、特産品

「角島大橋」や「火の山山頂」をはじめ、一日700隻以上も大型タンカーや貨物船が往来する「関門海峡」など多くの素晴らしい景観が下関にはあります。また、「ふく」や「くじら」など世界に誇れる食の宝庫でもあります。

唐戸市場や海響館といった集客施設が隣接している「あるかぼーと地区」においては、本年より星野リゾートの建築工事が着手されます。ホテルのオープン为契机にこの関門海峡沿いの地域一帯を滞在型の観光地として構築していきますので、これまで以上の方々に下関の魅力を堪能していただきたいと思います。



コバルトブルーの海に囲まれた角島。島内各所にある絶景ポイントは映画やテレビ番組などの撮影場所にも使われている。

見ちゃった & 聞いちゃった

特集

いつまでも自分で歩いて、
口から食べることができる体づくり

地域ぐるみで行う体操 町全体の浸透を目指す



和木町では、平成28年度から、幼児から高齢者まで町民全てを対象とした生涯学習事業「和木学園」に取り組んでいる。町全体を学園に見立てた、町ぐるみの構想となっており、教育委員会を中心に学校運営協議会、企業など町内各関係機関と連携しながら様々な学びの機会を提供・共有している。

「みんなが生徒、みんなが先生」を合言葉に生涯学習を推進するこの取り組みは、あらゆる年代がともに学び合うことで町の活性化を図っている。

「3つの"あ"元気プロジェクト」は、和木学園の構想に乗せ、体操や運動を町全体に広げることで、個人の健康を地域社会全体で支え合っている。和木町地域包括支援センターの岩下めぐみさんに話を伺った。

(取材／和田)



- ①②転ばぬ先のちえ教室
- ③和木町地域包括センター職員と
中元幸美理学療法士(最奥)
- ④和木学園・重岡良典教頭(左)と
みらいクリニック・今井一彰院長(右)
- ⑤あいうべ体操をする園児



5人に1人が 要介護認定

和木町では体操教室など、各所で「あしゆび体操」・「あいうべ体操」が行われている。

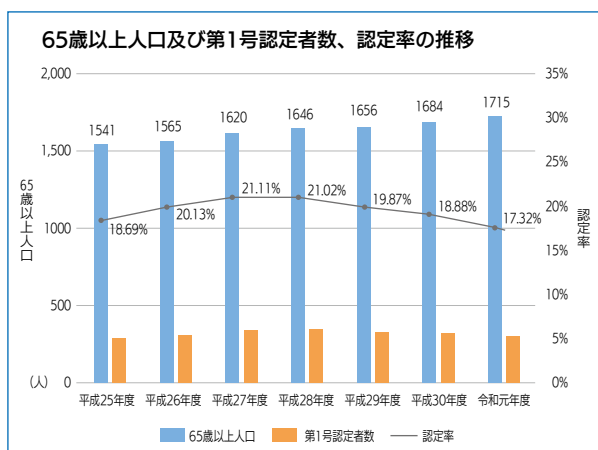


これらの体操は福岡県にある、みらいクリニック・今井一彰院長が考案した。あしゆび体操は足指を広げて体の土台を整えることでいつまでも歩ける体づくり、あいうべ体操は口腔機能の維持改善、口呼吸を鼻呼吸に変えて感染リスクを下げる効果があるという。

取り組みのきっかけは、高齢者の体の不調による体操教室離れと65歳以上の要介護認定者（第1号認定者）の増加だと話す岩下さん。

平成15年より介護予防として自主運動教室が開かれ、続けられている。現在、教室は町内に6カ所あり、週1回集まって体操を行っている。当初は60代だった参加者が年を重ねると体操が体に合わなくなり、体操ができないことによる自信の喪失から、教室を辞める人が増えていったという。

和木町は平成27年まで第1号認定者が増加傾向にあった。介護保険の申請の主な要因は関節疾患による運動器の機能低下だ。「足が弱ってきたので運動したい」とデイサービスを始めた利用者は、デイサービスに居場所ができると、通う頻度が減ることや辞めることに対して寂しいと感じてしまう。自立支援を目標とする介護保険だが、和木町は認定者が増え続け、平成27年度には第1号



認定者の認定率は21.11%となり、65歳以上の約5人に1人が認定者という状況になった。そこで、平成28年度の総合事業への切り替えを契機に、介護予防事業の強化が始まった。

それぞれの「なりたい姿」を目指す

まずは、介護保険の申請時に地域包括支援センター職員による丁寧なアセスメントが取り入れられた。

申請受付時に現在の課題やなりたい姿を聞き取ることで、念のため、という理由ではなく目的を持った介護申請に変わった。

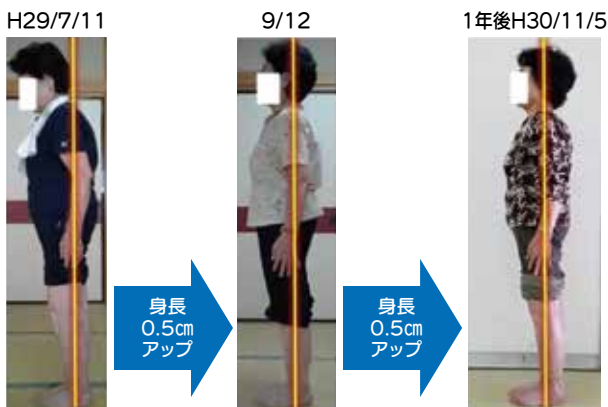
運動器の機能低下に対しては、平成29年度に短期集中予防通所型サービスとして「足指いきいき教室」が開かれた。3カ月を1クールとし、和木町から委託を受けた理学療法士の中元幸美さんと個別にあしゆび体操やリハビリを行う。1カ月ごとに1時間設けられ、毎回の写真撮影と最初と最後に体力測定を行うことで3カ月の変化を確認する。

この教室の強みは、個別という環境を生かし、理学療法士が日常生活習慣を評価・分析することでオーダーメイドの指導が行われることだ。理学療法士が体のアセスメントを行い、痛みなどの原因になる動作や習慣を伝え、なりたい姿を利用者と共有することでやる気を引き出す。理学療法士が1人のため、1クールの利用者が2人、年間で8人の事業であるが、その分利用者に与える特別感もやる気の1つになるという。

足指いきいき教室では、利用者の半数以上の体力測定値と要介護度が改善したという。改善した利用者には90代もあり、中元さんは「何歳でも筋肉はつけられる。体は変わる」と話しているとのこと。介護サービスに頼らない期間を延ばすことで、本人の自信になり、健康寿命の延伸につながっていると岩下さんは話す。



また、足指いきいき教室であしゆび体操を習得した人は「ゆびのばさん」と認定され、自分の経験や体操を地域に広める役割を担う。役割があることで、周囲を巻き込んで自身も体操が継続できるという狙いだ。この活動をさらに支えるために、ゆびのばさんを先生とし、自主運動教室へのあしゆび体操の周知を行う取り組みがされた。



足指とともに、姿勢と足の痛みが改善

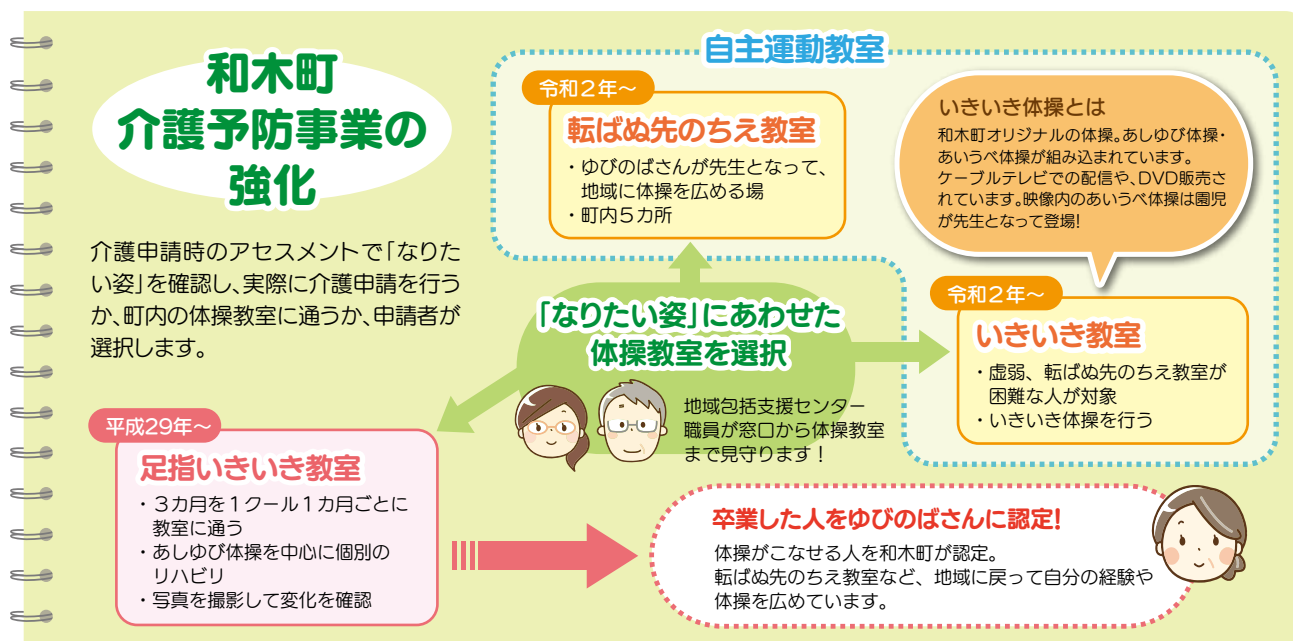
みんなで認め合い、 続けていく

自主運動教室を辞める要因の1つである、体操が参加者の体に合わなくなってきたという課題に対して、令和2年度から体操の切り替えが行われた。「あしゆ

び体操とあいうべ体操は必須。教室のみんながずっと続けられる体操をみんなでつくろう！」をコンセプトとして、教室へ派遣された理学療法士と参加者で実施された。

自主運動教室は、地域に根差した「転ばぬ先のちえ教室」が5カ所、二次予防事業※卒業者が参加する「いきいき教室」が1カ所あり、「それぞれの教室の特徴を強みに、オリジナルの体操が出来上がった」と話す岩下さん。中でも、いきいき教室の「いきいき体操」は、あしゆび体操・あいうべ体操と体の隅々をゆっくり動かす運動で構成され、だれでも安心して行える体操となっている。また、この体操は、町内のケーブルテレビでの放送、体操のパフレットの配布、DVDの販売と広く周知できるよう工夫されている。自宅で体操を行っている町民は「この体操をすると、体が動かしやすくなる」と喜んでいるとのこと。

体操は自分の体に合ったものを続けることが大切だと話す。リニューアルした自主運動教室では、体操を始める前に、参加者自身がその日の体のコンディションを確認する。参加者の意思を尊重し、「無理はしない。みんなでできる体操を続けよう」と作られた体操は、立って行う・座って行うを選択でき、同じ効果が望める。これからも仲間で続けていけるように体操をみんなで考えた岩下さん。「立ってもいいし座ってもいい。みんなで認め合って続けていくことが大事」



と笑顔をみせた。

性格やその日の健康状態などはそれぞれ違い、自主運動教室も個性や特徴があるという。継続して行うにはそれぞれにあった支援が求められる。取り組みにあたっては、寄り添い、背中を押せる話し方を取り入れるなど地域包括支援センターの工夫は様々だ。

※「要介護認定には至らないが介護予防の観点から支援が必要な高齢者」に対する事業として、通所や訪問により、要介護状態となることの予防、要介護状態の軽減や悪化の防止を目的とした事業

孫と祖父母が教え合える 環境づくり

令和元年度からは、あしゆび体操だけでなく、あいうべ体操、あるこう運動と併せて「3つの"あ"元気プロジェクト」として取り組みが行われている。

あいうべ体操は自主運動教室だけでなく、こども園や小中学校でも実施されており、子どもたちはいきいき体操のDVDでは先生となって登場する。また、和木町ではオリジナルのあいうべ体操カードを作成し、カードのイラストは小中学生から募集した。

あるこう運動はウォーキングを推進することで体力・筋力をつけることを目指し、都市建設課と連携してウォーキングマップの作成・配布が行われている。

岩下さんは、孫と祖父母が教え合う環境づくりが目



和木町オリジナルのあいうべ体操カード

標だという。「3つの"あ"元気プロジェクト」は「みんなが生徒・みんなが先生」だ。今後はゆびのばさんが児童や生徒にあしゆび体操を教える環境もつくりたいとのこと。互いに教え合うことで継続する意識をもつことが狙いだ。

コロナ禍で集まることが難しい状況だが、「3つの"あ"」はセルフケアとして行える。また、自主運動教室でできた仲間は、会えなくても連絡し合い、励まし合っているという。「このプロジェクトは、身体的フレイル・オーラルフレイルの改善、社会的フレイル対策を担っている。和木町のコンパクトさ、つながりの強さを強みに、今ある資源を大切にしながら、セルフケアを軸とした地域づくりに取り組んで行きたい」と岩下さん。町民全てが楽しみながら健康に過ごせる日々をおくることが健康寿命の延伸につながる。町民とともにそれぞれの強みを生かした活動が進められている。

「みんなが生徒 みんなが先生」 ～いつまでも自分で歩いて、口から食べよう～



和木町保健福祉課 (地域包括支援センター)

【住所】〒740-8501

玖珂郡和木町和木1丁目1番1号

【TEL】0827-52-2196





令和4年度予算など 14議案が可決

3月18日、国保会館で「山口県国民健康保険団体連合会 第2回通常総会」が開催されました。

21会員全員の出席で14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



岩国市 村重課長

全議案が可決、承認

開会あいさつでは、市川熙理事長が「本会は、国保保険者を支援する立場であるという自覚を持ちながら、懸命に努力して参る所存であり、皆さま方にはぜひご理解いただき、ご支援いただきたい」と述べました。

また、藤本博常務理事による情勢報告の中で、保険者とともに歩む連合会、社会ニーズに対応した事業展開、審査支払機関改革への対応などの説明と併せて、令和6年の国保総合システム全体のクラウド化に伴う更改の費用負担及び令和8年に予定されている支払基金と国保連合会の審査支払システム共同開発・共同利用の費用負担について報告しました。

議案審議では、岩国市保険年金課の村重和美課長が議長に選任されました。令和4年度の基本方針、歳入歳出予算など14議案が審議され、すべての議案が原案どおり可決されました。

中期的な財政見通し

杉山修事務局長が本会の中期的な財政見通しについて、今後の財政運営の基本方針及び令和4年度から令和8年度までの5年間の財政状況の試算結果を説明しました。

今後の財政状況については、国保被保険者数の減少に伴う収入の減少、システム更改による国保中央会への負担金の大幅な増加等が見込まれており、大変厳しい状況になると述べました。

「今後も事業全体を精査するとともに、所要財源や安定した収入の確保に向けて、保険者の理解を得ながら見直しを行う」とし、総会は終了しました。

■試算結果■

- 1 一般会計は他会計繰入金への依存度が増大しており、保健事業等の財源を安定的に確保するため、一般負担金の引上げも含めた検討が必要
- 2 国保会計はシステム更改に伴い運用負担金が増加し、令和6年度以降単年度収支が赤字となり、7年度以降は繰越金も底をつくため、積立資産の活用を優先した上で、手数料の引き上げの検討が必要
- 3 その他の会計は概ね健全に運営できる見通しだが、システム更改に伴う中央会負担金の状況を踏まえて試算を見直すことが必要

令和4年3月18日に開催された令和3年度本会第2回通常総会において、令和4年度事業計画並びに各会計予算が可決されたので公告する。

令和4年3月23日

山口県国民健康保険団体連合会

理事長 市川 熙

令和4年度山口県国民健康保険団体連合会事業計画

基本方針

我が国の医療保険を取り巻く社会環境は、少子高齢化の急速な進行や疾病構造の変化、さらには医療技術の高度化等による医療費の増加などにより、年々厳しさを増しています。

また、本会の経営環境については、国保被保険者の減少や一昨年度からの新型コロナウイルス感染症の影響による受診控え等により会員負担金や診療報酬審査支払手数料収入が減少していること、さらには、国保総合システムの次期更改に係る多額の費用負担が令和4年度から発生することから、財政状況は更に厳しさを増していくものと見込まれます。

このような状況を踏まえ、本会では、これまで以上に職員1人1人が高いコスト意識を持って業務にあたり、様々な課題等に対して真摯に取り組むとともに、職員の資質向上対策を通じて更なる組織力の強化を図り、保険者のニーズに即したサービスを提供してまいります。

まず、本会の基幹業務である診療報酬審査支払業務に関しては、国保総合システムの円滑な運用及び国保情報集約システムとの連携並びに国のデータヘルス改革への取組みの基盤となるマイナンバー制度の中間サーバーを活用したオンライン資格確認システムの円滑な運用などの取組みを進めるとともに、本県独自システムとの連動により審査支払業務の更なる充実を図ってまいります。

加えて、厚生労働省・支払基金・国保中央会の三者で策定・公表した「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、審査基準の差異解消に向けた取組みを強化し、医療費の適正化に努めてまいります。

また、国民健康保険制度における国保連合会の役割として、保健事業、医療費適正化対策等を都道府県単位で支援することが求められており、第三者行為求償事務の取組強化を始め、特定健康診査・特定保健指導に係る費用の支払い及びデータ管理等に適切に対応してまいります。

併せて、国保ヘルスアップ支援事業、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施及びデータヘルス計画の策定・評価等の各種事業に対する積極的支援のため、医療、特定健診・特定保健指導、介護保険データ等を集積し、地域の健康特性の把握、分析等を可能とする国保データベース（KDB）システムの機能の拡充強化を図り、統計情報や個人の健康に関するデータ作成等、保険者のニーズに応えられる体制を整備してまいります。

後期高齢者医療関係業務、介護保険関係業務及び障害者総合支援法関係業務に関しては、円滑な業務運営に努めるとともに、課題に対しては関係機関と連携を図りながら適切に対応してまいります。

さらに、現下の喫緊の課題である新型コロナウイルス感染症対策に関しては、ワクチン接種費用請求支払業務について、引き続き市町から積極的に受託し、負担軽減に寄与するとともに、国、県、市町から要請があれば、新たな事業にも可能な限り対応してまいります。

本会は、会員である保険者がその目的を達成するために設立された団体であることを常に意識し、保険者の負託に応えるため、次に掲げる事項を事業実施に当たっての重点項目と定め、保険者との緊密な連携のもとに着実に事業を実施します。

重点項目

- 1 診療報酬審査支払業務の効率的推進
- 2 後期高齢者医療関係業務の円滑な運営
- 3 特定健診・特定保健指導への積極的支援
- 4 介護保険等の業務の円滑な運営
- 5 障害者総合支援法関係業務の円滑な運営
- 6 保険者共同事業の積極的推進
- 7 国保総合システムの安定的稼働及び有効活用
- 8 国保データベース（KDB）システムによるデータや人材を活用した保険者支援の強化
- 9 国の保健医療対策への協力
- 10 個人情報等を含む情報の適正管理

令和4年度負担金及び手数料の賦課徴収について

I 国保関係

※単価はすべて税込（ただし、Iの1及びIの10は不課税）

1 会員負担金

(1) 一般負担金

【被保険者割】 令和4年4月1日現在の被保険者数に基づき下記区分ごとの計算の合計額とする。

被保険者数の区分	被保険者1人当たり賦課額
1～10,000人	55円00銭
10,001～30,000人	50円00銭
30,001～50,000人	43円00銭
50,001人以上	32円00銭

【特 例 措 置】 当該年度内において、市町合併により会員数が減少することにより、当初予定されていた負担金が減少する場合は、合併後の新会員にその額の範囲において負担を求めることができる。

【納 期】 6月末日及び10月末日までの2期に分け、每期2分の1相当額を納付するものとする。

(2) 直診負担金

【施設割・費用額割】

区 分			負担金の額
施設割	病院 (1病院当たりの ベッド数による。)	20～49床	20,000円
		50～99床	25,000円
		100～149床	30,000円
		150～199床	35,000円
		200床以上	40,000円
	診療所（1診療所当たり）		10,000円
費用額割	所属診療施設の診療総費用額に6.5/10,000を乗じて得た額とする。		

【納 期】 10月末日までとし、施設割と費用額割との合計額を納付するものとする。

※施設割算定に必要な「病床数」は前年度末現在の病床数、費用額割算定に必要な「診療総費用額」については前年度診療総費用額を基礎とする。

(3) 特別負担金

ア 制度改善運動負担金

【被保険者割】 令和4年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり3円を乗じて得た額とする。

【納 期】 9月末日までとする。

イ 新・国保3%推進運動負担金

【被保険者割】 令和4年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり10円を乗じて得た額とする。

【納 期】 9月末日までとする。

2 国民健康保険診療報酬審査支払手数料

【手数料の額】 レセプト及び療養費支給申請書1件につき52円96銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。

ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

3 レセプト電算処理システム手数料

【手数料の額】 レセプト1件につき68銭を乗じて得た額とする。

【対 象 期 間】 令和4年2月診療（3月審査）分から令和5年1月診療（2月審査）分までとする。

【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。

ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

4 保険者事務電算共同処理事業手数料

【手数料の額】

対 象	単 位	単 価：円
1 レセプトの資格給付確認及び給付記録事務	レセプト1件当たり	29.09
2 医療費通知書の作成（葉書タイプ、6面）	1世帯当たり	単月（国保一般） 24.59
		累計（国保一般） 26.73
3 疾病分類別統計表の作成	レセプト1件当たり（調剤を除く）	5月診療分 5.99
		5月診療分以外 8.13
4 疾病統計「特定疾病抽出」	レセプト1件当たり	2.99
5 資料等作成	市 1業務につき	5,347.22
	町・組合 1業務につき	3,208.33
6 その他保険者が必要とする業務	業務内容により別に定める額	

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

5 レセプト点検業務共同事業手数料

【手数料の額】 レセプト1件につき6円93銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

6 「結核・精神」特別調整交付金申請資料作成等業務手数料

【手数料の額】 処理対象レセプト1件につき2円75銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

7 国保被保険者資格情報及び給付情報の管理業務手数料

【手数料の額】 令和4年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり20円37銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

8 出産育児一時金支払手数料

【手数料の額】 出産育児一時金等代理申請・受取請求書1件につき210円を乗じて得た額とする。

【納 期】

正常分娩分	各月10日請求	「出産育児一時金等の医療機関等への直接支払制度」実施要綱に定められている、処理の終了した日の属する月の末日頃を目処とする。
	各月25日請求	処理の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。 ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。
異常分娩分		処理の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。 ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

9 第三者行為求償事務手数料

(1) 通常求償

【手数料の額】 求償額に3.20%を乗じて得た額とする。

【納 期】 請求は、7月・10月・1月・3月とし、請求した日の属する月の23日までとする。
ただし、3月については、翌月の23日までとする。なお、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

(2) 直接求償

ア 手数料

【手数料の額】 求償額に3.20%を乗じて得た額とする。

【納 期】 請求は、7月・10月・1月・3月とし、請求した日の属する月の23日までとする。
ただし、3月については、翌月の23日までとする。なお、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする

イ 事務諸経費等

【手数料の額】

委任1件につき	5,500円
面談費用1回につき	2,200円
その他保険者が必要と認めた費用	

【納 期】 請求は、経費等発生月の翌月とし、請求した日の属する月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

10 退職者医療制度共同事業拠出金

【手数料の額】 通知する年金受給権者1人当たり3円30銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 通知の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

11 特定健康診査・特定保健指導共同処理手数料

【手数料の額】

対 象		単 位		単 価：円	
1	特定健康診査共同処理手数料	被保険者数割※（被保険者 1 人当たり）		54.23	
		1 件当たり		191.90	
2	特定保健指導共同処理手数料	1 件当たり		191.90	
3	受診券作成	A 4	1 枚当たり	11.08	
		はがき		12.24	
		データ作成のみ		1 件当たり	7.30
	受診券用紙	A 4	1 枚当たり	2.31	
		はがき		4.18	
	利用券作成	A 4	1 枚当たり	11.13	
		はがき		12.57	
		データ作成のみ		1 件当たり	7.30
	利用券用紙	A 4	1 枚当たり	2.31	
		はがき		4.18	
	健診質問票		1 枚当たり		8.80
	窓あき封筒	長 3 のり付き（A 4 用）	1 枚当たり	9.24	
		洋長 3 のり付き（A 4 用）		12.10	
		長 3 のり付き（はがき用）		10.67	
4	事業主健診電子データ化パンチ業務	1 件当たり		178.24	
5	その他保険者が必要とする業務	業務内容により別に定める額			

※被保険者数割は令和4年4月1日現在の40～74歳の被保険者数に賦課する。

【納 期】被保険者数割については、6月末日及び11月末日までの2期に分け、每期2分の1相当額を納付するものとし、それ以外については、処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

12 特定健康診査受診勧奨ハガキ作成及び送付業務

基本料金	分析データ授受及び加工、分析費用等及び勧奨結果報告書作成	2,640,000円
従量料金	資材（デザイン） 1種につき（通常5～6種）	55,000円
	印刷発送 1通につき	143円

13 国保データベース（KDB）システム委託料

【委託料の額】

対 象		単 位	単 価：円
1	国保データベース（KDB）システム委託料	被保険者数割※（被保険者1人当たり）	9.63
		均等割（1保険者当たり）	120,000
2	その他保険者が必要とする業務	業務内容により別に定める額	

※被保険者数割は令和4年4月末現在の被保険者数に賦課する。

【納 期】被保険者数割及び均等割については、8月末日、それ以外については、処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

14 後発医薬品差額通知書作成料

【手数料の額】

基 本 料 (月 額)	1 保険者当たり	22,000円
処 理 料	1 件当たり	3円30銭
コールセンター利用料	被保険者1人当たり	0円63銭

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

15 海外療養費不正請求対策事業業務委託に係る手数料

【手数料の額】

委 託 内 容	単 位	単 価 : 円
再 翻 訳 業 務	(1) 診療内容明細書及び領収明細書 1 件につき	5,500
	(2) (1)以外の様式 1 枚につき	2,200
	(3) (1)がない場合のその他の様式 1 件につき	4,200
	(添付書類のみの場合) 2 枚目以降 1 枚につき	2,200
文 書 照 会 業 務	1 件につき	19,800
	出産育児一時金 1 件につき	25,300
電 話 照 会 業 務	1 件につき	9,900
	出産育児一時金 1 件につき	15,400

〈照会に対する回答が得られない場合の費用請求〉

- ・現地医療機関から回答が得られない場合でも、「1 件」として手数料が必要。なお、回答が得られない事案について、改めて加入者から情報を聴取し、再度照会を委託する場合は、新たに「1 件」として手数料が必要となる。

【納 期】 業務が完了した日の属する月の翌月末日までとする。
ただし、末日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

II 介護保険関係

1 介護給付費審査支払手数料

【手数料の額】 介護給付費明細書 1 件につき83円51銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

2 介護予防・日常生活支援総合事業費審査支払手数料

【手数料の額】 総合事業費明細書 1 件につき83円51銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。
ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

3 介護保険者事務電算共同処理事業手数料

【手数料の額】

対 象		単 位		単 価：円	
基 本 業 務	償還払給付額管理処理（支払支援処理を含む。）		受給者 1 人当たり	25. 46	
	高額介護サービス費支給処理（支払支援処理を含む。）				
	市町特別給付等支払処理				
	統計資料作成処理				
	高額医療合算介護（介護予防）サービス費支給処理（支払支援処理を含む。）				
	要介護認定更新支援処理				
特 別 業 務	主治医意見書支払処理料		意見書 1 件当たり	23. 42	
	第三者行為求償事務	通常求償	求償額当たり		3. 20%
		直接求償	求償額当たり		3. 20%
			事務諸経費等	委任 1 件につき	5, 500
				面談費用 1 回につき	2, 200
				その他保険者が必要と認めた費用	
	介護給付費通知書作成処理	A 4	受給者 1 人当たり（1 処理ごと）		5. 09
		葉書タイプ	1 枚当たり（1 処理ごと）		15. 27
		データ作成	受給者 1 人当たり（1 処理ごと）		3. 76
その他保険者が必要とする特別業務			1 業務当たり	別に定める額	

【算 出 根 拠】基本業務については、委託業務数にかかわらず受給者単位の処理となるため、処理月ごとにその月の受給者数とする。

【納 期】処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

なお、第三者行為求償事務処理手数料の請求は、7月・10月・1月・3月の年4回行い、請求した日の属する月の23日まで、3月については請求した翌月の23日までとする。ただし、第三者行為求償事務処理手数料のうち、直接請求に係る事務諸経費等の請求は、経費等発生月の翌月とし、請求した日の属する月の23日までとする。

おって、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

4 年金からの特別徴収に係る経由事務手数料

【手数料の額】令和4年4月1日現在の65歳以上の介護保険第1号被保険者数1人当たり6円36銭を乗じて得た額とする。

【納 期】手数料の請求については、年1回とし、8月末日までに納付するものとする。

III 障害者総合支援関係

1 障害介護給付費等審査支払手数料

【手数料の額】障害介護給付費等明細書（これに対する電子情報）1件につき180円を乗じて得た額とする。

【納 期】処理の終了した日の属する月の翌月10日までとする。

ただし、10日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその翌日とする。

2 障害介護給付費等共同処理事業手数料

【手数料の額】

対 象		単 位	単 価 : 円
基本業務	高額障害福祉サービス費及び高額障害児給付費支給処理	障害介護給付費等明細書 (これに対する電子情報) 1 件につき	10.18
	統計資料作成処理		
	訪問調査委託料支払処理		
	その他の基本業務		
その他市町が必要とする特別業務		1 業務につき	別に定める額

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月10日までとする。

ただし、10日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその翌日とする。

IV 風しん対策業務関係

風しん対策業務事務手数料

【手数料の額】 風しん抗体検査及び風しん定期接種 1 件につき：300円

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月22日までとする。

ただし、22日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその翌日とする。

V 新型コロナワクチン接種支払代行業務関係

新型コロナワクチン接種支払代行業務事務手数料

【手数料の額】

新型コロナワクチン接種 1 件につき	住所地内接種	55円
	住所地外接種	300円

【納 期】 委託契約書に規定する別表の期日とする。

令和4年度予算

令和4年度 一般会計歳入歳出予算

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 負 担 金	19,465	1 会 議 費	251
2 国 庫 支 出 金	7,681	2 総 務 費	35,290
3 県(等)支出金	1,391,643	3 事 業 費	1,437,761
4 財 産 収 入	8,318	4 積 立 金	2
5 繰 入 金	33,502	5 借入金償還金	3
6 繰 越 金	5,015	6 諸 支 出 金	2,656
7 諸 収 入	10,887	7 予 備 費	549
8 借 入 金	1		
歳入合計	1,476,512	歳出合計	1,476,512

令和4年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手 数 料	906,520	1 総 務 費	722,716
2 国 庫 支 出 金	9,169	2 審査委員会費	59,906
3 県 支 出 金	1	3 特別審査負担金	3,995
4 財 産 収 入	71	4 レセプト電算処理 システム特別負担金	25,839
5 繰 入 金	464,163	5 積 立 金	383,976
6 繰 越 金	60,232	6 諸 支 出 金	259,094
7 諸 収 入	90,626	7 予 備 費	75,256
歳入合計	1,530,782	歳出合計	1,530,782

令和4年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔国民健康保険診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 国民健康保険診療報酬等受入金	128,816,453	1 国民健康保険診療報酬等支出金	128,816,453
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	11
4 繰 越 金	4,428	4 予 備 費	4,422
5 諸 収 入	5		
6 借 入 金	1		
歳入合計	128,820,889	歳出合計	128,820,889

令和4年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 公費負担医療受入金	11,965,862	1 公費負担医療支出金	11,966,862
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	939
4 繰 越 金	3,191	4 予 備 費	1,255
5 諸 収 入	3		
6 借 入 金	1		
歳入合計	11,969,059	歳出合計	11,969,059

令和4年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔健康保険診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 健康保険診療報酬受入金	2	1 健康保険診療報酬支出金	2
2 預り委託金	1	2 借入金償還金	3
3 手 数 料	1	3 諸 支 出 金	1
4 県 支 出 金	1	4 予 備 費	3
6 諸 収 入	3		
7 借 入 金	1		
歳入合計	9	歳出合計	9

令和4年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔出産育児一時金等に関する支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 出産育児一時金等受入金	453,880	1 出産育児一時金等支出金	453,880
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	1
4 繰 越 金	16	4 予 備 費	18
5 諸 収 入	3		
6 借 入 金	1		
歳入合計	453,902	歳出合計	453,902

令和4年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔抗体検査等費用に関する支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 抗体検査等費用受入金	2,604,129	1 抗体検査等費用支出金	2,604,129
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	1
4 繰 越 金	1	4 予 備 費	3
5 諸 収 入	3		
6 借 入 金	1		
歳入合計	2,604,136	歳出合計	2,604,136

令和4年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手 数 料	795,894	1 総 務 費	686,723
2 国庫支出金	5,421	2 審査委員会費	59,929
3 県 支 出 金	1	3 特別審査負担金	3,014
4 財産収入	41	4 積 立 金	345,900
5 繰 入 金	337,855	5 諸 支 出 金	87,285
6 繰 越 金	278,882	6 予 備 費	236,842
7 諸 収 入	1,599		
歳入合計	1,419,693	歳出合計	1,419,693

令和4年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔後期高齢者医療診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 後期高齢者医療診療報酬受入金	261,598,000	1 後期高齢者医療診療報酬支出金	261,598,000
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	11
4 繰 越 金	1,444	4 予 備 費	1,441
5 諸 収 入	8		
6 借 入 金	1		
歳入合計	261,599,455	歳出合計	261,599,455

令和4年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 公費負担医療受入金	3,997,448	1 公費負担医療支出金	3,997,448
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	2
4 繰 越 金	38	4 予 備 費	39
5 諸 収 入	3		
6 借 入 金	1		
歳入合計	3,997,492	歳出合計	3,997,492

令和4年度
第三者行為求償事務共同事業特別会計歳入歳出予算

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 求償額受入金	570,020	1 求償額支出金	570,020
2 繰越金	242	2 諸支出金	2
3 諸収入	3	3 予備費	243
歳入合計	570,265	歳出合計	570,265

令和4年度
退職給与積立金特別会計歳入歳出予算

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 財産収入	140	1 給与金	68,230
2 繰入金	99,090	2 積立金	30,860
3 繰越金	855	3 借入金償還金	3
4 諸収入	2	4 諸支出金	1
5 借入金	1	5 予備費	994
歳入合計	100,088	歳出合計	100,088

令和4年度 特定健康診査・特定保健指導等事業
特別会計歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手数料	49,532	1 総務管理費	47,061
2 国庫支出金	1	2 積立金	25,079
3 県支出金	1	3 諸支出金	9,846
4 財産収入	3	4 予備費	6,541
5 繰入金	19,075		
6 繰越金	19,821		
7 諸収入	94		
歳入合計	88,527	歳出合計	88,527

令和4年度 特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計
歳入歳出予算〔特定健診・特定保健指導等費用支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 特定健診・特定保健指導等費用受入金	822,556	1 特定健診・特定保健指導等費用支出金	822,556
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	2
4 繰越金	9	4 予備費	10
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	822,571	歳出合計	822,571

令和4年度 特定健康診査・特定保健指導等事業
特別会計歳入歳出予算〔後期高齢者健診等費用支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 後期高齢者健診等費用受入金	343,081	1 後期高齢者健診等費用支出金	343,081
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	2
4 繰越金	4	4 予備費	5
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	343,091	歳出合計	343,091

令和4年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手数料	224,338	1 総務費	104,671
2 国庫支出金	2,099	2 審査委員会費	1,877
3 県支出金	2,661	3 介護サービス情報処理委員費	6,428
4 主治医意見書料等受入金	336,000	4 国保中央会負担金	43,154
5 介護予防ケアマネジメント負担金受入金	789	5 主治医意見書料等支出金	336,000
6 財産収入	11	6 介護予防ケアマネジメント負担金支出金	789
7 繰入金	84,635	7 積立金	96,525
8 繰越金	251,840	8 借入金償還金	3
9 諸収入	475	9 諸支出金	4,881
10 借入金	1	10 予備費	308,521
歳入合計	902,849	歳出合計	902,849

令和4年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔介護給付費等支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 介護給付費受入金	131,832,000	1 介護給付費支出金	131,832,000
2 介護予防・日常生活支援 総合事業費受入金	3,840,000	2 介護予防・日常生活支援 総合事業費支出金	3,840,000
3 手 数 料	1	3 借入金償還金	3
4 県 支 出 金	1	4 諸 支 出 金	21
5 繰 越 金	6,552	5 予 備 費	6,553
6 諸 収 入	22		
7 借 入 金	1		
歳入合計	135,678,577	歳出合計	135,678,577

令和4年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔公費負担医療等に関する報酬等支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 公費負担医療等受入金	745,320	1 公費負担医療等支出金	745,320
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	4
4 繰 越 金	32	4 予 備 費	31
5 諸 収 入	3		
6 借 入 金	1		
歳入合計	745,358	歳出合計	745,358

令和4年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手 数 料	50,861	1 総 務 費	35,279
2 国 庫 支 出 金	1	2 国保中央会負担金	16,269
3 県 支 出 金	2	3 訪問調査委託料支出金	1
4 訪問調査委託料受入金	1	4 積 立 金	20,857
5 財 産 収 入	2	5 借入金償還金	3
6 繰 入 金	19,723	6 諸 支 出 金	1,932
7 繰 越 金	42,260	7 予 備 費	38,746
8 諸 収 入	236		
9 借 入 金	1		
歳入合計	113,087	歳出合計	113,087

令和4年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算〔障害介護給付費支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 障害介護給付費受入金	28,897,000	1 障害介護給付費支出金	28,897,000
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	6
4 繰 越 金	483	4 予 備 費	481
5 諸 収 入	4		
6 借 入 金	1		
歳入合計	28,897,490	歳出合計	28,897,490

令和4年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算〔障害児給付費支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 障害児給付費受入金	6,145,000	1 障害児給付費支出金	6,145,000
2 手 数 料	1	2 借入金償還金	3
3 県 支 出 金	1	3 諸 支 出 金	2
4 繰 越 金	27	4 予 備 費	28
5 諸 収 入	3		
6 借 入 金	1		
歳入合計	6,145,033	歳出合計	6,145,033

やまぐち健幸アプリ

NEW

バーチャルウォーク 新たに2つのコースが誕生



バーチャルウォークは、スマートフォンで計測する歩数に応じて、やまぐち健幸アプリ上の仮想コースに設置されたチェックポイントをクリアしながら、コース制覇を目指す機能です。



第4弾

山口市からコバルトブルーの海・ 角島を目指すコース

山口市から美祢市を經由して下関市豊北町の角島を目指すコースです。全国的に有名な景勝から、あまり知られていないがこれは！という場所を巡ります。ゴールは角島灯台。日本海の美しい風景が待っています。

コース制覇
した方

40ポイント
プレゼント！

第5弾

周南市から山口県を縦断し 日本海を目指すコース

周南市を出発して山口市、萩市の山あいを巡り、萩市須佐・阿武町を目指すコースです。美しい自然風景や建造物をアプリ上で回ってみましょう。ゴールでは、日本海に映える荘厳な夕景を見ることができます。

コース制覇
した方

60ポイント
プレゼント！

遠出をせずに、旅行気分を味わいながら、毎日楽しく、
無理なくウォーキングで健康づくりに取り組みましょう！

適度な運動・スポーツは

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善などに効果があります！



※ 操作方法 ※

やまぐち健幸アプリのホーム画面下から「イベント」を選択し、一覧から「バーチャルウォークコース」を選択してください。

やまぐち健幸アプリ

毎日のウォーキングを楽しもう♪

今すぐ
ダウンロード！



やまぐち健幸アプリ



燦めく あなたに こんにちは



睡眠は十分! 目指せサラブレッド

周南市 保険年金課 **松熊 菜々子** 担当経歴: 令和3年4月から

昨年の4月から保険年金課に配属され、あっという間に1年が経ちました。初めは電話すら怖くて取れなかった私ですが、今では「パワフル」「暴れ馬(…?)」と言われるまでに成長しました。優しい先輩方に囲まれながら日々楽しく仕事をしています。

私の元気の源は、十分な睡眠です。朝が早いので平日は21時就寝を日課にしています。

以前、睡眠時間が6時間の日があったのですが、翌日の仕事で集中できなかったため、7~8時間の睡眠時間を確保するようにしています。仕事後から就寝までの自由時間が短いので、仕事を必ず時間内に終わらすことが毎日の目標です。

そして、限られた時間の中で、ドラマ鑑賞やゲーム、読書など趣味の時間を増やすため、いかに家事を効率よくこなすかが最近の課題です。皆さま、時短のコツがあればぜひご教授ください…!

2年目以降は暴れ馬からサラブレッドへと成長していけるよう、日々精進していきます。

仕事も趣味も健康も しっかり切り替え頑張ります

長門市 総合窓口課保険管理班 **松野 真子** 担当経歴: 令和2年4月から

令和2年度に長門市役所に入所し、総合窓口課保険管理班に配属されました。主に特定健診に関する業務を担当しています。失敗も多いですが、優しい先輩方にご指導をいただきながら日々精進していきたいと思っています。

趣味は読書です。漫画が好きですが、最近は図書館で小説や雑学書等を借りて読むことも多いです。歴史が好きなので、人物伝等を読むことで良い気分転換になっています。

オンオフを切り替えて、集中して業務に努めていきたいです。

長門市 総合窓口課保険管理班 **濱田 茂明** 担当経歴: 令和3年4月から

令和3年4月から保険管理班配属となり、保険料徴収業務を担当しています。保険に関する仕事は初めてのため、日々勉強しながら業務を行っています。

健康面で気を付けているのは、よく寝ることと、食べ過ぎないようにすることです。「30歳を過ぎると痩せなくなる」という周りの方の話を段々実感するようになりましたので食事には特に気を付けています。これからも健康に気を付けながら、一層業務に励んでまいります。



松野 真子(右)
濱田 茂明(左)



～ストレスを管理し、前向きでいるために～

メンタルヘルスの話 ～ストレス～

皆さん、こんにちは。新型コロナウイルスの影響もあり、一日を通して緊張が高まったり、ストレスを感じられる方もおられるのではないのでしょうか。では、そのストレス…もし皆さんが「ストレスとは?」と聞かれたら、どのように答えるのでしょうか。今日は「そもそもストレスとは何か」について触れながら、ご自分のストレスを管理しつつ前向きでいるための一案についてお伝えしていきたいと思います。

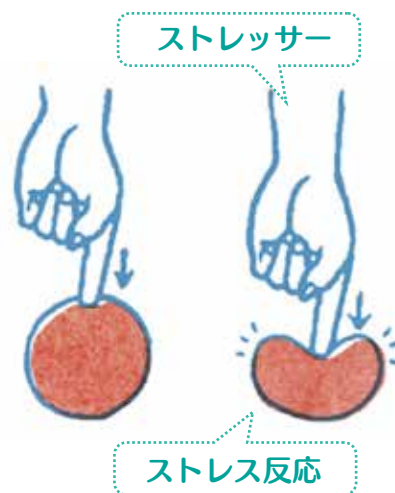
ストレス反応 = ストレッサーの結果生じる心身の不調

もともとストレスという言葉は物理学の用語です。

物体の外側からかけられた圧力で歪みが生じた状態を言います。この図は例です。

ゴムボールを指で押さえる力を「ストレッサー」、ストレッサーによってボールが歪んだ状態が「ストレス反応」。つまり「ストレッサー」の結果「ストレス反応」が生じます。医学や心理学でも、外部からの刺激を「ストレッサー」、その結果、こころや体に生じた反応を「ストレス反応」と言います。

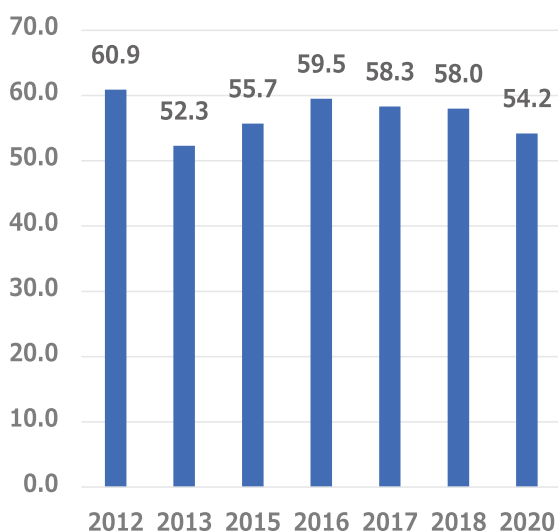
このようにストレスの原因のことは本来「ストレッサー」と呼びます。でも日常会話では「ストレッサー」のこともストレスと呼んでいます。



図：厚生労働省サイト「こころの耳」より

働く人の5～6割が 強いストレスを感じている!

「強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者割合」 (%)



グラフが示しているのは、厚生労働省が労働者に対し、定期的実施している調査、「強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者」の割合と推移です。約5～6割の人が強いストレスを感じていると回答。(令和2年は約18,000人に調査を実施)

ストレスの内容の主なものは「仕事の量」、「仕事の質」、「対人関係(セクハラ・パワハラを含む。）」、「役割地位の変化(昇進・昇格・配置転換など)」となっています。

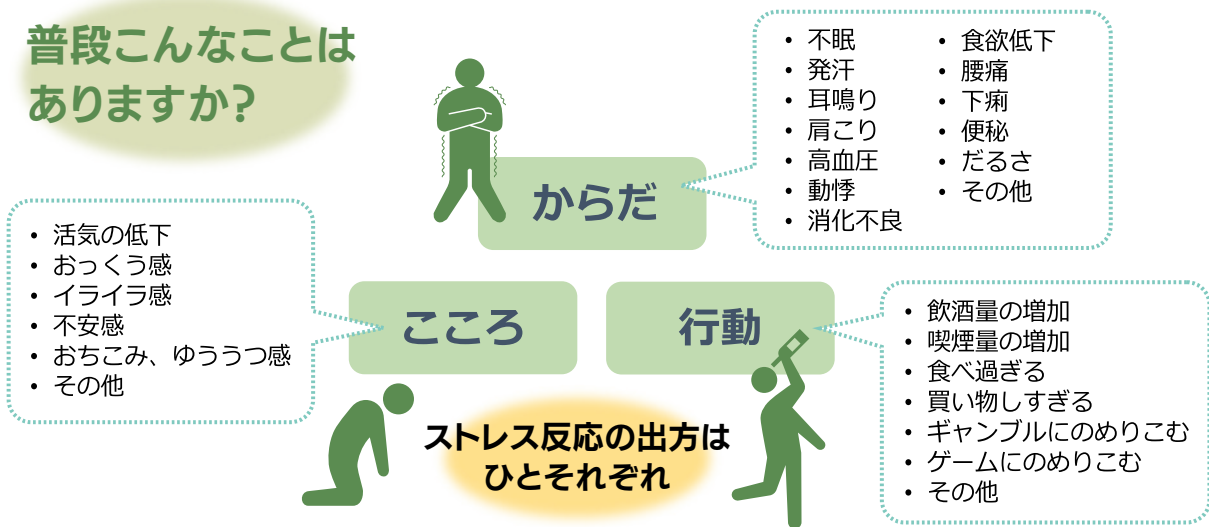
職業性ストレスは職場内で体験するストレスだけではなく、職場外である私生活の問題も影響します。このように私たちの生活にはストレスが溢れています。生きていく以上はどうしても避けることはできません。ストレス学説を提唱した生理学者のハンス・セリエ氏は「**ストレスとは人生のスパイスである**」と述べています。大切なのはストレスをゼロにするのではなく、ストレスがかかった時の対処法を持っておくことです。

出典：強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者割合の推移「労働安全衛生調査(実態調査)」(厚生労働省 各年版)

注：2014と2019は当該項目を調査していない

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list46-50.html>

普段こんなことは ありますか？



皆さんは、どんなときにストレスがたまっている、と気づくでしょうか。

ストレス反応の出方は人それぞれです。**からだに出る人、ココロに出る人、行動に出る人。**みなさんはどこに出やすいですか？例えば「からだ」ですと、眠れなくなる、食欲が落ちる、肩こり、下痢。「ココロ」ですと、イライラする、気持ちがおちこむ、不安がたかまる。「行動」だと、お酒やたばこの量が増える、ゲームに長時間のめりこむ。このような反応があります。自分に出やすいストレス反応が何か。知っておくと、あ、今ストレスが高くなっているな、と気づけます。用心することができます。

ストレスに早めに気づいて対処するには

特に、何事も一人で解決しようとしがちな方、無理をしすぎないでください。

一人で抱え込まずに誰かに話してみることはとても大事です。

相談、雑談、愚痴にかかわらず、できる範囲で他の人とのつながりを維持するようにしてみてください。

自分の好きなことをする時間もとるようにしてみてください。

それから、当たり前のことのようにですが、しっかり休養する、睡眠時間を取ることもストレス対処として重要です。

幅広く方法を持っておく、ということを意識してみてください。



株式会社セーフティネット

<https://www.safetynet.co.jp>

職業生活に関するあらゆるお悩みに対応しています。

事業内容：メンタルヘルス事業

ストレスチェック、メンタル・健康相談窓口、
研修、ハラスメント対策、人事労務担当者支援、
職場環境改善、ほか

鷲野 直恵 わしの なおえ

公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー

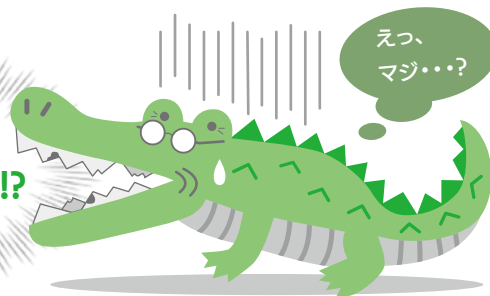
企業勤務時に働くひとのメンタルヘルスキアの重要性を実感し、産業精神保健を学ぶ。2004年よりセーフティネット専任カウンセラーとして勤務。メンタルヘルス不調を予防し、仕事に集中できる環境づくりを支援している。



保健師の ひとりごと No.22



フレイルは
口から始まる…!?



こんにちは!フレイルシリーズ第2話、「口のフレイル」です! 年齢を重ねるにつれ、血圧や肥満など、体の健康が気にかかる方は多いと思うのですが、**口の中の健康**は意外と忘れがちになっていませんか?

実はあなどれない…いやいや、本気で取り組んでほしいのが、口の中の健康!口の中の健康状態は、脳梗塞や糖尿病などの病気との関わりが指摘されている他、体の衰えにも深い関わりがあるんです!!

口の機能が低下した状態(口のフレイル)の人は、こんなリスクが…!



引用:公益社団法人日本歯科医師会 「通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル2020年版」 オーラルフレイル各論



口の機能の 衰えのサイン

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 固いものが噛めない | ☐ 滑舌が悪い |
| ☐ 食べこぼすことがある | ☐ 口の中が乾く・口のおいが気になる |
| ☐ よくむせる | ☐ 自分の歯が少ない |

引用:公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」 静岡県静岡歯科医師会ホームページ

口の機能が衰えると、食べるものが偏って低栄養になったり、外食や人付き合いを控えて閉じこもりがちになったりと、体全体の衰えにつながってしまいます。**自分の歯と口の機能を保つ**ことが、フレイル予防になります!

自分の歯を保つ…▶ **歯磨き・歯間ブラシや洗口液の利用**

口の機能を保つ…▶ **口の体操**(下の図参照)

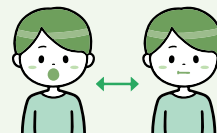
口の体操① 早口言葉

- 初級 ★
- ・生麦 生米 生卵
 - ・庭には ニワトリが ニ羽いました
-
- 中級 ★★
- ・坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた
 - ・すももも桃も桃のうち 桃もすももも桃のうち
-
- 上級 ★★★
- ・新春早々 新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー
 - ・隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

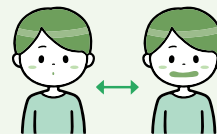
参照:平成31年度厚生労働科学研究費 長寿科学政策研究事業「介護予防ガイド」

口の体操② 唇の体操

大きく口を開けて10秒 ⇄ 閉じて10秒休憩



「うー」と口をすぼめる ⇄ 「いー」と唇を横に開く



引用:公益社団法人日本歯科医師会ホームページ 「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

もの忘れや認知症について、 **オレンジドクター**に相談してみませんか ～ やまぐちオレンジドクター制度について ～

認知症は、初期の段階で適切な対応をすることで、その後の生活を自分らしく組み立てることや、生活習慣の改善、薬物療法などにより進行を緩やかにできる可能性があります。

このため、山口県では、早い段階から適切な医療等の提供が受けられるよう「オレンジドクター」制度を運用しています。

◆オレンジドクターとは…

「オレンジドクター」とは、身近な医療機関で、もの忘れや認知症に関する相談・支援等を積極的に行う医師です。

また、オレンジドクターの役割に加え、オレンジドクターによる認知症診療を支援する専門医を「**PREMIUMオレンジドクター**」として登録・公表しています。

オレンジドクターがいる医療機関には、ロゴマーク入りのプレートとポスターを掲示しています。

また、県ホームページにオレンジドクター名簿を掲載しています。

ロゴマーク



認知症の 初期症状

- ・ 以前話したことを忘れ、同じ話を何度もする。
- ・ 日付や曜日を間違える。
- ・ 探し物が増える。
- ・ 今まで出来ていたことが困難になる。



詳細はHPをご覧ください。

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/49/18532.html>

【問い合わせ先】 山口県長寿社会課 地域包括ケア推進班 ☎753-8501 山口市滝町1番1号
TEL 083-933-2788 / FAX 083-933-2809 Email: a13400@pref.yamaguchi.lg.jp

生物のしくみを 研究する職業とは (1)

—日本の生物学研究の現状について—

山口大学 時間学研究所 時間生物学研究室

教授 明石 真

前回まで計36回にわたり、時間生物学(体内時計などを研究する分野)に関する話題を幅広く紹介してきました。今回からは話題を大幅に変更して、「生物のしくみを研究する職業」とはどのようなものか紹介したいと思います。

大学の理学系学部や公的な科学研究所などにおいて、生物のしくみを解明するための研究(基礎生物学研究)が行われています。一方、大学の農学部や医学部など、あるいは公的な各種試験場、さらには民間企業の研究所でも生物を扱っていますが、生物のしくみの解明というより人間社会への応用を目指した研究が主に行われています。全国的に見渡してみると基礎生物学研究者は珍しい存在であり、そのため、一般人には理解されにくい職業だと言えます。そこで、この得体の知れないレアな職業の実態について、本紙面を拝借してお伝えしたいと考えた次第です。私個人の経験に基づいて述べる部分が多いため、客観性に欠ける場合もあるかもしれませんが御容赦頂ければと思います。

今回は、日本における生物学などの科学研究の状況について、私が知っている範囲に限られますが、私なりの考察を交えながら説明したいと思います。

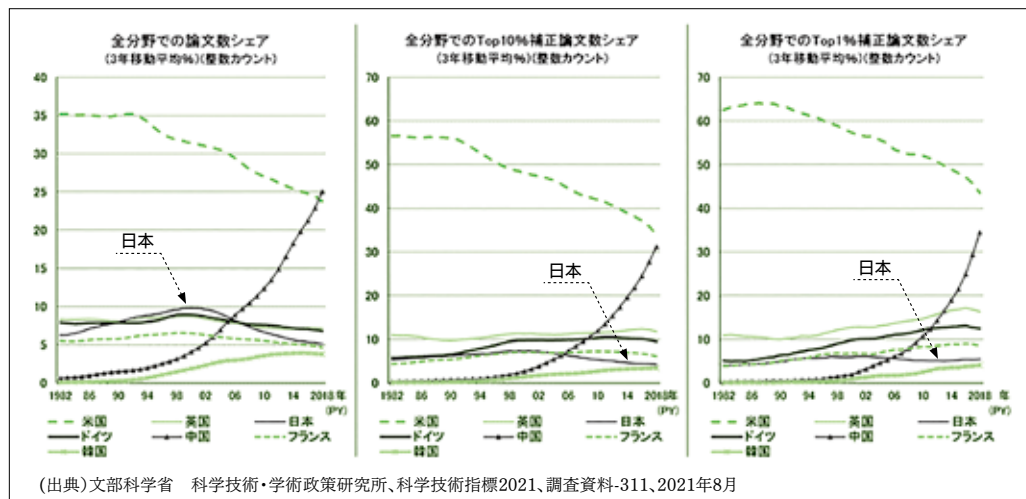
日本の基礎生物学研究者の人口

国立研究開発法人科学技術振興機構などの資料によると、研究者の定義の違いによる変動はあるものの、日本には研究を職業とする人が70万人程度いると報告されています。

これは、大雑把に言うと、日本の労働者の1%前後に相当するようです。ただし、研究者の専門領域は文系から理系まで多岐にわたっており、理系の中だけでも数学系、物理系、化学系および生物系など多種多様です。そのため、生物学に関連する分野に限定すると研究者人口は全国で10万人程度まで減少し、加えて、営利目的に縛られない研究に専念している大学のような公的機関に限定するとこの4分の1程度まで減少します。そして、この残りの中に基礎生物学研究者が含まれますがその割合は大きくありません。例えば、山口県全域の基礎生物学研究者は50人にも満たないのではないのでしょうか。私が中学生や高校生であった頃の同級生を思い出してみても、生物学どころか研究を職業としている人は私以外にいないことから、やはり基礎生物学研究者は珍しい存在だと考えられます。

職業としての基礎生物学研究

私が高校生の頃、生物学の授業の中で、遺伝学の大発見をしたグレゴール・ヨハン・メンデルの本業が司祭だったという話を聞いてとても驚いたのを覚えています。これはメンデルに限った話ではなく、18世紀くらいまでは職業として科学研究が行われることは稀であり、多くの場合は生活基盤が整った者が趣味のように科学研究を行っていたようです。つまり、基礎生物学研究の原点には知的好奇心を満たすための道楽という側面があると言えます。しかしながら、現代においては、ほとんどの基礎生物学者は職業として研究を行なっています。つまり、基礎生物学研究は人間社会の発展に必要なと考えられているからこそ、公的資金から研究費や給与が支払われていると考えることができます。基礎生物学研究のわかりやすい社会貢献の例として、研究成果が医療や産業などに応用されることがあげられます。実際、一部の研究費では使用の要件としてこのような成果が求められています。ただし、大学などにおける通常の研究活動に対して、現時点では、国や省庁から応用的な出口を目指す研究をするように強い指導が来たことはありません。したがって、現代においても、基礎生物学研究の原点である「知的好奇心を満たすための趣味」という性質は守られているように思います。社会貢献の別の例として、大学の場合、教育があげられると思います。現代では、食品会社や製薬会社のように生物学の知識や経験を生かせる仕事は多く存在していますが、一方で、生物学科の卒業生が生物学を直接生かせる職業に就ける確率は高くはありません。しかし、それでも、大学で生物学を学ぶことは無意味ではありません。生物学のバックグラウンドが全く別の職種に思いがけずあるいは無意識のうちに活かされる可能性が



「衰退する日本の科学」

＜左のグラフ＞

科学研究の成果は論文として発表されることから、論文数を算出することで各国の科学力を見積もることができる。科学論文全体への日本の貢献度は急激に下がっている。

＜中央と右のグラフ＞

発表した論文が他の論文に引用される回数により論文の影響力を見積もることができる。影響力のある論文の数においても日本は減少し続けている。グラフは引用数が上位10% (あるいは1%) に入る論文数をTop10% (あるいはTop1%) 論文数として示している。

ありますし、生物学的教養の国民全体への浸透は社会的な意思決定などにおいて数値化できない影響力をもたらしている可能性があります。加えて、他者と議論しながら研究を計画し、失敗と工夫を繰り返しながら実験を積み重ね、得られたデータを整理して論文に仕上げるとともに口頭で成果を発表する、という一連の科学的プロセスを経験することにより、わずか数年で学生が見違えるほど立派になる様子を私自身が何度も見てきました。つまり、科学の実体験には高い教育的効果があると思います。

日本における科学研究の衰退

近年は日本人研究者が次々とノーベル賞を受賞しており、日本の科学研究の未来は明るいように錯覚してしまいます。しかし、良く知られていることではありますが、生物学に限らず、近年になって日本の科学力の衰退は目を覆いたくなるほど進んでいます。文部科学省科学技術学術政策研究所によると、圧倒的な勢いで研究力が上昇して今や米国と肩を並べつつある中国とは対照的に、日本の研究力は過去15年にわたって衰退し続けており、論文の質を基準として国別で比較するとインドに抜かれて10位に位置すると報告されています。この原因について末端の研究者に過ぎない私が深く論じることは困難ですが、研究には費用と人材そして時間が必要であることを考慮すると、日本の研究力が衰退し続けていることは必然だと感じます。まず、日本の研究費の総額は諸外国に比べて目立って少ないわけではないですが、過度の選択と集中のために財源を有効に使用できていないと感じます。研究成果には博打的あるいは確率的な側面がありますので、ある程度は研究費の均等なバラマキが必要だと思います。しかし、例え

ば、山口大学では教員一人当たり支給される年間研究費はわずか20万円であり、足りない分は倍率の高い競争の公募資金へせせと応募しなければなりません。また、少子化にともなって教員の新規採用が難しくなっており、これにともない研究者を目指す若者も著しく減少しています。さらに、大学事務職員の削減にともなって教員の仕事量が膨らんでおり、研究に専念することが難しくなっています。

今回は、私のように実験室にこもって活動している研究者の場合、生物の研究とは具体的にどのようなことをしているのか紹介したいと思います。



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真 (あかし まこと)

研究室 HP
<http://www.akashi.rits.yamaguchi-u.ac.jp/>

【学歴】

1992年 北海道立旭川高等学校卒業
1997年 京都大学農学部卒業
2002年 京都大学大学院理学研究科博士課程修了

【職歴】

2002年 京都大学大学院生命科学研究科 研究員
2003年 大阪バイオサイエンス研究所 研究員
2004年 佐賀大学医学部循環器内科 寄附講座教員
2007年 佐賀大学医学部循環器内科 助教
2009年 山口大学時間学研究所 教授

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美味しくなさそう!』と思われがちですが、少しの工夫で美味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?

新じゃがと春キャベツのシェパードパイ風

<材料> 6個分

合い挽き肉250g
マッシュルーム1P
春キャベツ2枚
○オリーブオイル小さじ1
○カレー粉小さじ3~4
○ガラムマサラ適量
○チリパウダー適量
○ナツメグ適量
○にんにく(おろし)1片
塩麴小さじ2
白みそ小さじ1
ラカントS小さじ2

A
新じゃが200g(皮なし)
おからパウダー大さじ3
モッツアレラチーズ100g
ピザ用チーズ60g
豆乳100cc
ートッピングー パセリ少々



<1個あたり> (エリスリトールを除いた糖質量)

エネルギー: 270Kcal 糖質: 9.5g (8.5g)
タンパク質: 18.4g 脂質: 16.4g

- <作り方> ① フライパンに○を入れて弱火で炒めたら合い挽き肉、スライスしたマッシュルームを加えて中火で炒める。肉の色が茶色になったらザク切りにした春キャベツ、白みそ、ラカントSを加えて白みそが全体になじむまで炒めて火を消す。塩麴で調味する。
- ② 新じゃがを茹でて熱いうちにマッシュする。鍋の中に、A(モッツアレラチーズはザク切りにしておく)を入れてチーズが溶けて全体が一体化するまで木べらで混ぜながら中火で加熱する。
- ③ 耐熱容器に①を盛り付け、その上に②をかけ、180℃のオーブンで15分加熱する。みじん切りにしたパセリを散らして完成。

ONE POINT ADVICE

*** 糖質オフのコツ ***

○糖質を多く含むジャガイモの量を減らして、植物性たんぱく質のおからと通常より多めのチーズを加える事で糖質量を減らすことができます。糖質を減らし、タンパク質と脂質を増やすことで、消化スピードを遅らせる事ができるので、その分間食量を減らすことができます。また、不足するエネルギー量を補えます。

○合い挽き肉はタンパク質と脂質が豊富なので、糖質オフクッキングにオススメの食材の一つです。

執筆者
柴田 さやか
Shibata Sayaka



WABISACHIー栄養のある暮らしー代表
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 ウリ科の果実羅漢果(ラカンカ)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の自然派甘味料。
エリスリトール エネルギー値が0Kcal/gと認められている天然の糖質。甘味度は砂糖の約75%で血糖値、インスリン濃度を上げない特徴がある。

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12月

一般

				被保険者数		275,311		
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		1 人 当 たり	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額	費用額	
診療費	入 院	7,981	151,203	4,628,299,540	18.9	579,915	16,810	2.9
	入 院 外	236,451	360,612	3,594,185,190	1.5	15,201	13,054	85.9
	歯 科	51,753	88,789	707,633,340	1.7	13,673	2,570	18.8
	小 計	296,185	600,604	8,930,118,070	2.0	30,150	32,434	107.6
調 剤		166,018	197,013	2,031,886,540	1.2	12,239		
訪 問 看 護		1,154	8,154	92,021,890	7.1	79,742		
食 事・生 活 療 養 費		7,729	411,630	275,220,483				
療養費支給分(柔道整復)		5,455	25,373	38,849,275				

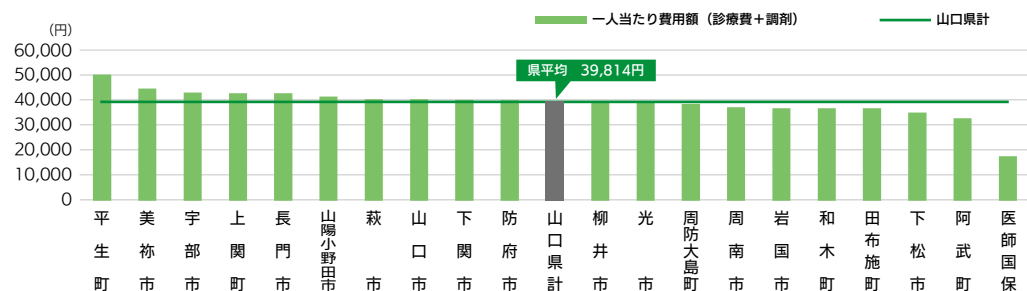
退職

				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	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額	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(柔道整復)		0	0	0				

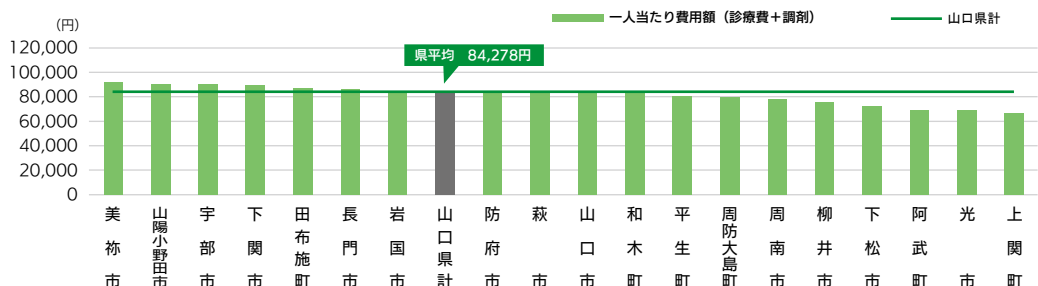
後 期

				被保険者数		244,546		
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		1 人 当 たり	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額	費用額	
診療費	入 院	20,134	398,190	11,405,008,140	19.8	566,455	46,637	8.2
	入 院 外	339,152	569,963	5,131,268,750	1.7	15,130	20,983	138.7
	歯 科	47,832	87,968	717,806,440	1.8	15,007	2,935	19.6
	小 計	407,118	1,056,121	17,254,083,330	2.6	42,381	70,556	166.5
調 剤		251,196	318,075	3,355,762,070	1.3	13,359		
訪 問 看 護		1,425	12,941	157,324,410	9.1	110,403		
食 事・生 活 療 養 費		19,346	1,001,655	691,619,828				
療養費支給分(柔道整復)		4,677	26,972	41,694,889				

国保全体
(一般+退職)



後期高齢



医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

令和4年1月

一般

				1件当たり		被保険者数	273,670
区分		件数	日数	費用額	日(枚)数	費用額	1人当たり費用額
診療費	入院	7,596	148,115	4,457,646,760	19.5	586,841	16,288
	入院外	216,635	319,112	3,391,048,380	1.5	15,653	12,391
	歯科	45,802	77,954	591,196,870	1.7	12,908	2,160
	小計	270,033	545,181	8,439,892,010	2.0	31,255	30,840
調剤		153,345	177,103	1,803,422,420	1.2	11,761	
訪問看護		1,111	7,302	83,149,180	6.6	74,842	
食事・生活療養費		7,262	403,333	270,038,403			
療養費支給分(柔道整復)		4,956	21,810	34,003,283			
受診率							

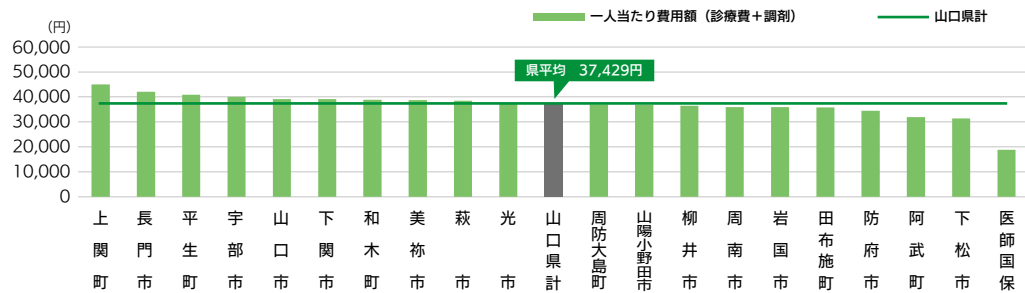
退職

				1件当たり		被保険者数	0
区分		件数	日数	費用額	日(枚)数	費用額	1人当たり費用額
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(柔道整復)		0	0	0			
受診率							

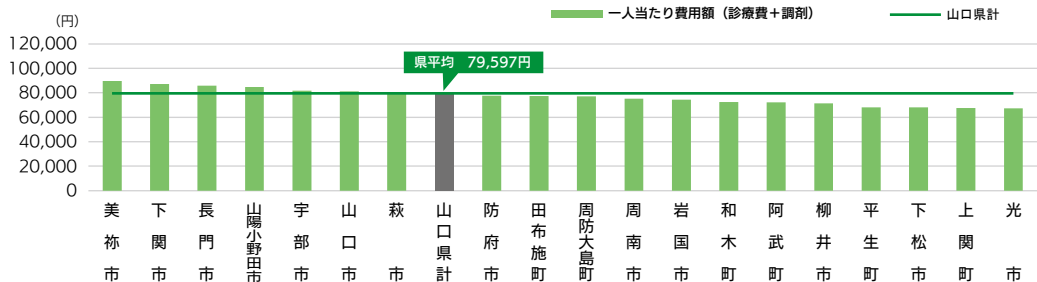
後期

				1件当たり		被保険者数	245,874
区分		件数	日数	費用額	日(枚)数	費用額	1人当たり費用額
診療費	入院	19,173	396,742	11,113,877,940	20.7	579,663	45,202
	入院外	315,934	512,625	4,819,862,890	1.6	15,256	19,603
	歯科	43,115	77,142	601,516,490	1.8	13,951	2,446
	小計	378,222	986,509	16,535,257,320	2.6	43,718	67,251
調剤		235,351	288,151	3,035,478,050	1.2	12,898	
訪問看護		1,335	11,954	147,009,900	9.0	110,120	
食事・生活療養費		18,316	1,004,315	693,288,258			
療養費支給分(柔道整復)		4,130	22,255	35,084,501			
受診率							

国保全体
(一般+退職)



後期高齢



医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

令和4年2月

一般

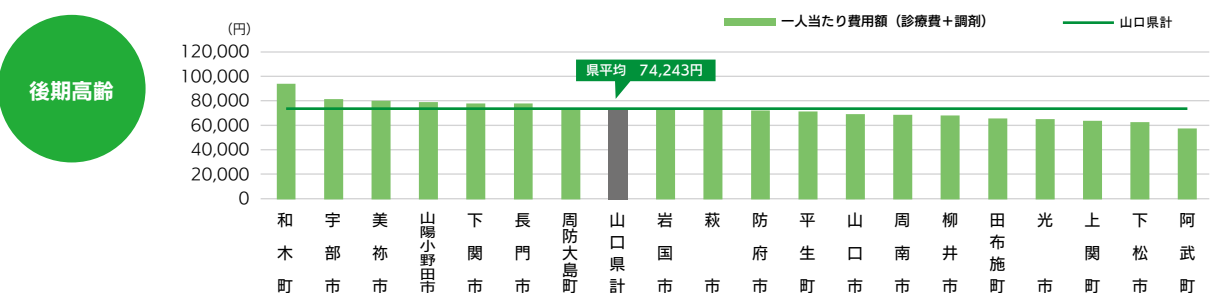
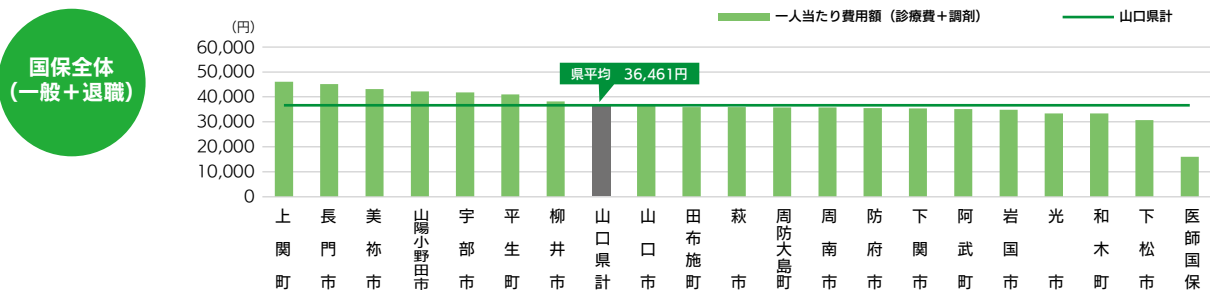
				被保険者数		272,170		
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 た り		1 人 当 た り	受 診 率
					日(枚)数	費用額	費用額	
診療費	入 院	7,502	134,274	4,314,496,740	17.9	575,113	15,852	2.8
	入 院 外	212,663	310,630	3,238,683,490	1.5	15,229	11,899	78.1
	歯 科	45,140	75,959	599,907,310	1.7	13,290	2,204	16.6
	小 計	265,305	520,863	8,153,087,540	2.0	30,731	29,956	97.5
調 剤		150,025	172,734	1,770,521,780	1.2	11,802		
訪 問 看 護		1,098	6,991	79,556,500	6.4	72,456		
食 事・生活療養費		7,197	367,774	245,849,768				
療養費支給分(柔道整復)		4,760	20,860	32,257,174				

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	受 診 率
					日(枚)数	費用額	費用額	
診療費	入 院	0	0	-700	-	-	-	-
	入 院 外	0	0	-14,500	-	-	-	-
	歯 科	0	0	0	-	-	-	-
	小 計	0	0	-15,200	-	-	-	-
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(柔道整復)		0	0	0				

後 期

				被保険者数		246,586		
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 た り		1 人 当 た り	受 診 率
					日(枚)数	費用額	費用額	
診療費	入 院	19,003	356,405	10,098,284,350	18.8	531,405	40,952	7.7
	入 院 外	313,490	504,493	4,680,986,760	1.6	14,932	18,983	127.1
	歯 科	42,041	74,508	611,481,210	1.8	14,545	2,480	17.0
	小 計	374,534	935,406	15,390,752,320	2.5	41,093	62,415	151.9
調 剤		231,681	283,338	2,916,514,660	1.2	12,588		
訪 問 看 護		1,340	11,308	140,125,400	8.4	104,571		
食 事・生活療養費		18,052	901,490	622,353,751				
療養費支給分(柔道整復)		4,056	21,375	33,355,549				





国保料(税)完納強調月間標語の募集

国保連合会では、国保事業充実強化推進運動(新・国保3%推進運動)の一環として、令和4年度は12月を国保料(税)完納強調月間とし、国保料(税)の収納率向上対策の標語を募集します。

- 1 募集内容 (1)国保料(税)完納に関するもの
(標語) (2)その他国保料(税)に関するもの
- 2 応募資格 山口県、市町(国保・税務)等関係職員
- 3 応募方法 所属、氏名を記載し、県・市町で取りまとめて、下記あて送付してください
及び送付先 〒753-8520 山口市朝田1980番地7
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
※国保保険者ネットワークでの応募も可、各関係機関につき5点まで
- 4 選考 山口県国民健康保険広報委員会で選定
- 5 応募締切日 令和4年5月31日(火)
- 6 発表 表 「国保やまぐち燦」夏号(No.385)で発表
- 7 表彰 入賞作品には、記念品を贈呈(最優秀賞、優秀賞、佳作)
- 8 その他 (1)最優秀作品は、国保料(税)収納率向上対策のポスター等に使用します
(2)応募作品は、原則として返却しません
(3)入賞作品の著作権は、主催者に帰属します

過去の最優秀作品

令和2年度

国保料(税) 安心のために 忘れずに

令和2年度 作製物



▲メモ帳

◀ポスター

お問い合わせ先 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

健康教育用器材のご紹介

保険者が行う保健事業の支援として、健康教育用器材の貸し出しを行っています。

本会が所有する健康教育用器材をご紹介します！衛生面にも配慮しているので健康づくりのイベントなどでぜひご活用ください。

足指力計測器 チェッカーくん

足の親指と第二指でセンサー部分を挟み、足指力を数値化します。

足指力には「すね」や「ふくらはぎ」の筋力が関係しています。これらの筋力が低下することは、つまずきの原因になるとされており、改善することで転倒予防につながります。

計測データは下肢筋力（膝から下の筋力）の指標としてリハビリに活用できます。



担当課職員が体験！

結果は………左足 **3.5 kgf** 右足 **1.5 kgf**



転倒リスクライン…!!

※下表参照

目標にしてほしい値

	男性	女性
中高生	5.4 kgf	4.2 kgf
成人	5.5~6.2 kgf	4.2~5.5 kgf
65歳以上	5.0 kgf	4.0 kgf
転倒リスクライン	3.0 kgf	2.5 kgf

(日伸産業株式会社HP)

kgf …重さ・力の単位。1kgの重さの物体が地球上で受ける重力の大きさを表す。

測定部位：足の親指と第二指

- ①衛生シートを「チェッカーくん」にセット
- ②椅子に座り、センサー部分を、足の親指と第二指で痛みがない範囲で挟みこむ
- ③そのまま2本の足指でじゃんけんのグーをつくるように挟み測定！

体験者の感想



よく歩いているつもりなので、自信満々で挑みましたが残念な結果でした。自分で思う以上に体は運動を必要としているんですね…！測定はとても簡単でしたので、年代問わずぜひ試していただきたいです。

保健師より



私含め、本会職員4名(20代1名・40代3名)でやってみました。なんと全員目標値に達しないという結果…Σ(「ロ」Ⅲ)うち2名はつまずきやすいという自覚もあり…。足趾力を鍛える**足指ジャンケン**、仕事中でも机の下のできるので、コッソリやってみてはどうでしょうか(^^) **グー チョキ パー**



申し込み 各市町国保主管課の「国保保険者ネットワーク」→「器材貸出予約」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



連合会ノート

1月から3月の行事

2月

8火

地域医療の確保及び推進に関する懇話会 :Web

新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインで開催されました。国保診療施設関係者等が出席し、若手医師の県内定着促進事業や、地域医療の現状等について意見・情報交換が行われました。



24木・28月

令和3年度第2回山口県国民健康 保険団体連合会保健事業支援・ 評価委員会:Web

新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインで開催されました。計18保険者が出席し、支援・評価委員長の中マキ子氏をはじめ4人の支援・評価委員より保健事業の取り組みについて評価・助言が行われました。

28月～3/11金

山口県糖尿病性腎症重症化予防セミナー :オンデマンド配信

「国保運営協議会長・国保主管課長・保健師等合同研究協議会」と合同開催で、2月28日から3月11日までインターネット配信(オンデマンド)で開催されました。山口県医務保険課から県の施策についての説明があり、佐賀大学医学部内科学講座 肝臓・糖尿病・内分泌内科教授の安西慶三氏から、事業の取り組み方や効果的な取り組み事例等についてご講演いただきました。

3月

3木

令和3年度第2回山口県保険者協議会会議 :国保会館

山口県保険者協議会の代表15人が出席し、令和4年度事業計画等の協議が行われました。

18金

令和3年度 第2回通常総会 :国保会館

P6～17「情報ワイド」参照





山口県国保連合会 新規採用職員紹介

令和4年4月1日付
新規採用職員です。



審査
1課

の むら はる き
野村 晴希

審査
1課

はな だ かつ のぶ
花田 勝信

審査
1課

き たに やす こ
木谷 祥子

・ 告知板 ・

5/13(金)、14(土)

**第36回地域医療
現地研究会**
(場所:新潟県)

7/1(金)

**中国地方国保事務
担当者研究協議会**
(場所:web)

編集
後記



国保やまぐち燦、今号から新しいデザインです。新コーナー「知っていますか?こことからだ」も始まって、なんだかわくわくしていたら、いつの間にやら4月。発行です。

担当なので、真っ先に原稿と誌面のデザインを見せていただいておりますが、そのたびに“センス”を感じます。発行に携わる方々のセンス(という言葉だけで表しきれない部分もあると思いますが…)があふれた本誌。私もこれから自分なりのセンスを磨いていけたらいいなあ、なんて思うこの頃です。(和田)

国保やまぐち

燦
2022 春
No.384
きらめき

令和4年春発行(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 **株式会社 桜プリント社**

〒753-0212 山口市下小鯖3139-7 TEL 083-941-1600(代)



次号No.385は
2022年夏
発行予定です!

※「国保やまぐち 燦」は、一部UD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用し、読みやすい紙面づくりを心がけています。



周南ブランド
24時間発信

ソレーネ周南

国道2号の道沿いにある道の駅。
近接ICの徳山西ICはETC2.0で
あれば、3時間の一時退出が追加料金なしで
可能です。
ICから5分で着く道の駅に立ち寄って休憩し
ていきませんか？



周南市で行われている腸内細菌
研究により、腸内細菌(腸内
フローラ)は健康状態に大きく
関わると言われています

長年の食習慣が反映される腸内フローラ。
バランスの良い食事で腸活しませんか？
ソレーネ周南には周南産の腸活食材がそろっています！

ベーカリーキッチン「菜」のオススメは「周南美腸定食」
と「鉄鍋トマトみそハンバーグ定食」。

美腸定食は鹿野高原豚
のヨーグルト味噌焼き、
周南野菜のサラダなど、
タンパク質・発酵食品・食
物繊維をまるごと食べら
れるまさに腸活にうって
つけの定食！



トマトみそハンバーグ定食
は、周南の文化の麦みそが
トマトの酸味をおさえてま
ろやかな味付け。鉄鍋の底
まで詰め込まれたハンバー
グも絶品です！

道の駅限定販売の「ソ
レーネ周南オリジナル
商品」が盛りだくさん。
駅長イチオシは「須金の
梨カステラ」。見た目は
カステラ、香りと味は
しっかり梨という不思
議な感覚です！



朝しほりソフトク
リーム titi 藤井
牧場の目玉商品、
朝しほりソフト。

まろやかな甘み
で、クセがなくさっぱりとした味のソフト
クリームは何度でも食べたくなるおいし
さです！



周南工場夜景

周南市・晴海親水公園から眺める
工場夜景は日本夜景遺産に認定さ
れています。
瀬戸内海を臨む海岸線に形成され
た全国有数の石油コンビナート
は、夜になるとより一層輝きます。



周辺には多くのピュースポットがあり、
鑑賞ツアーなどもあります。



写真：晴海親水公園(上) 徳山漁港(左)



道の駅「ソレーネ周南」(2013年登録/県内21番目)

住所：山口県周南市大字戸田2713番地 TEL：0834-83-3303

