

国保やまぐち

燦

2022 夏
No.385

きらめき



特集

見ちゃった&聞いちゃった 萩市健康増進課

特定健診、受けていますか？ 市と医師会の連携で住民の健康を支える

- タイムlabo 生物のしくみを研究する職業とは(2)
- 保健師のひとりごと フレイル【運動機能編】
- 燦めくあなたにこんにちは 県医務保険課 / 国保連合会



- 01 **トップ・インタビュー**
岩国市長 福田 良彦
- 02 **見ちゃった&聞いちゃった**
特定健診、受けていますか？
市と医師会の連携で住民の健康を支える 萩市健康増進課
- 06 **情報ワイド**
令和4年度国保料(税)完納強調月間 標語入賞作品決定／
予告案内 第33回山口県国保地域医療学会
- 07 **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
- 08 **保健事業 ほっとすてーしょん**
令和4年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会
- 10 **タイムlabo**
生物のしくみを研究する職業とは(2) — 生物学研究者は職場で何をしているのか —
山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真
- 12 **Let's糖質オフ習慣**
揚げナスとフワフワオクラ団子の餡かけ
- 13 **山口県からのお知らせ**
子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の接種について
- 14 **知っていますか? こころとからだ**
コミュニケーション ～自分も相手も大事にする自己表現とは～
- 16 **保健師のひとりごと**
フレイル【運動機能編】
- 17 **燦めくあなたにこんにちは**
県医務保険課 / 国保連合会
- 18 **データファイル**
- 21 **国保連合会の窓から**
ここでひといき 道の駅
道の駅 きらら あじす

国保やまぐち

燦

2022 夏
No.385

きらめき

【今号の表紙】 岩国市 錦帯橋「鵜飼」

「鵜飼」は錦帯橋上流の錦川で行われる夏の風物詩です。訓練された鵜を使ってアユなどを捕まえるこの漁法は、奈良時代の「日本書紀」や「古事記」に記されるほど長い歴史をもちます。錦帯橋での鵜飼は約370年前(江戸時代)に始まったとされる岩国市の伝統文化です。昔ながらの衣装と木造の小舟を使う伝統的なスタイル。篝火に照らされた鵜がアユを追う姿を、遊覧船から間近で鑑賞することができます。

【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ネルナリティなどの活動も行っている。



目指すは一人ひとりの豊かな人生 いきいき・わくわく・ にっこり岩国

岩国市長
福田 良彦
 Fukuda Yoshihiko



食事で健康づくり！ 10年以上継続で体内からきれいに

健康について気をつけていること

本市では「いきいき・わくわく・にっこり」を基本方針とした健康づくり計画を策定し、市民一人ひとりが豊かな人生を送ることができるよう様々な取り組みを進めています。

健康づくりの推進において最も大切なことは、それぞれが自らの健康のために取り組む「自助」と言われています。そうしたことから、私自身も普段から健康管理には人一倍気を遣っています。

特に食事面でのルーティンを大切にしており、毎朝の青汁、乳酸菌飲料、そして昼食の大麦グラノーラを習慣化しています。市長就任後、10年以上継続しており、先日検診で大腸カメラを受けたところ、先生から「腸内はとてもきれい」というお褒めの言葉をいただきました！

趣味・特技

HOBBIES AND SPECIALTIES

筋トレが趣味で、公務の合間を縫ってダンベル等で鍛えているほか、時間がある際には近くのジムでマシントレーニングも行っています。

適度な筋トレは健康のために非常に有益と言われていますので、実益を兼ねた趣味としてこれからも続けていきたいと思っています。

MY RECOMMENDATIONS

豊かな自然に包まれるまち 岩国 夏は海、峡谷で自然を満喫

岩国市のおすすめスポット

岩国市は豊かで美しい自然に恵まれ、錦帯橋をはじめとした多くのおすすめスポットがあります。今回はこれからの季節におすすめのスポットを2カ所紹介します。

まずは「潮風公園みなとオアシスゆう」です。とてもきれいな開放感のあるビーチで、シャワーはもちろん、レストランや販売コーナー等の施設も備えており、泳ぐ人だけでなく、それ以外の人も十分に楽しむことが出来ます。

次は県下最高峰の寂地山（じゃくちさん）の麓に広がる峡谷（じゃくち）「寂地峡（きょう）」です。五つの滝が連続する「五龍の滝」や付近の神社境内にある

杉の巨樹群など、自然の雄大さを感じることが出来ます。キャンプ場も備えているため、ご家族や友人と自然を満喫してみたいでしょうか。



▲潮風公園みなとオアシスゆう(上)
 寂地峡の五龍の滝(下左)と大杉(下右)

特集 特定健診、受けていますか？

市と医師会の連携で住民の健康を支える

特定健康診査・特定保健指導とは、40歳～74歳を対象にメタボリックシンドロームに着目した「健診」と、その結果から生活習慣を改善する「保健指導」を行うことで生活習慣病の予防につなげるものだ。平成20年度に始まり、令和4年度で15年目を迎える。

令和2年度における山口県市町国保の健診実施率は29.7%（全国平均33.7%）、保健指導実施率は12.8%（全国平均27.9%）とどちらも低い数値となっている。

令和2年度からは、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組むよう法改正が行われた。高齢者の健康状態の確認には健診データが活用されるため、健診実施率向上は喫緊の課題となっている。

萩市における健診実施率及び保健指導実施率の向上に向けた取り組みについて、同市健康増進課の平岩千絵さん、同市市民課の佐々木典代さん、後藤泰裕さんに話を伺った。（取材/和田・下尾）



①左から萩市健康増進課 平岩千絵さん、市民課特定保健指導専門員 兼本慈子さん、平田美紀さん

②取り組みの相談を受ける綿貫医師会長 ③受診勧奨ポスター

健康課題と健診離れ

「健診、受け付けています 次は、あなたの番です！」萩市のマスコットキャラクターの「萩にゃん。」が健診を受けている様子のポスターが、市内医療機関や新型コロナワクチン集団接種会場で掲示されている。「萩にゃん。」に聴診器をあてているのは萩市医師会の綿貫篤志会長だ。萩市では、健診実施率・保健指導実施率の向上に向けて、受診勧奨ポスターをはじめ医師会と連携した取り組みが行われている。

萩市は健康寿命の短さや、死因内訳で脳血管疾患が高いという健康課題がある。また、健診実施率が低く保健指導実施率もあまり高くない。令和元年度は女性の健康寿命82.64歳（県内13位/13市）、健診実施率28.1%（県内15位/19市町）、保健指導実施率18.6%（県内9位/19市町）であった。現在は新型コロナの流行もあり、住民から「今年は健診を受けなくてもいいかな」という声もあったという。健診離れが起こっているという危機感から「新型コロナとの共存を考えて、萩市として取り組めるものを始めました」と平岩さんは話す。

今だからできる取り組み

萩市の医療機関では、医師会協力のもと医師や看護師、受付事務員から「次回健診を」と声掛けが行われている。

コロナ禍で医療機関への受診控えもあり、令和2年度の健診実施率は低下した。しかし、日ごろ医療機関へ行かない人も、今なら新型コロナワクチン接種を目的に医療機関へ足を運ぶ。そこで、医師から健診受診の声掛けがあれば受診のきっかけになるのでは、と考えたという。

医療機関には事前に健診と保健指導の流れ、保健指導域についての資料が配布されている。受診勧奨後にその場で健診予約ができる「予約票」も資料と併せて配布された。健康増進課作成の資料の内容や予約票は医師会の会長や健診担当理事に相談し、配布前の確認も医師が行ったという。実

際に使用する人が使いやすいように、医療機関側の意見も反映されたものとなっている。

ワクチン集団接種会場では受診勧奨ポスターが掲示され、最後に事務職員が「今年の健診はお済みですか?」と声掛けをする。「健診を受けていない」と答えた人に受診勧奨チラシが配布されている。ポスターのタイトルや文言・構図は医師会の健診担当理事も一緒に考案したという。チラシはワクチン接種後の待ち時間で読めるよう工夫されたものだ。

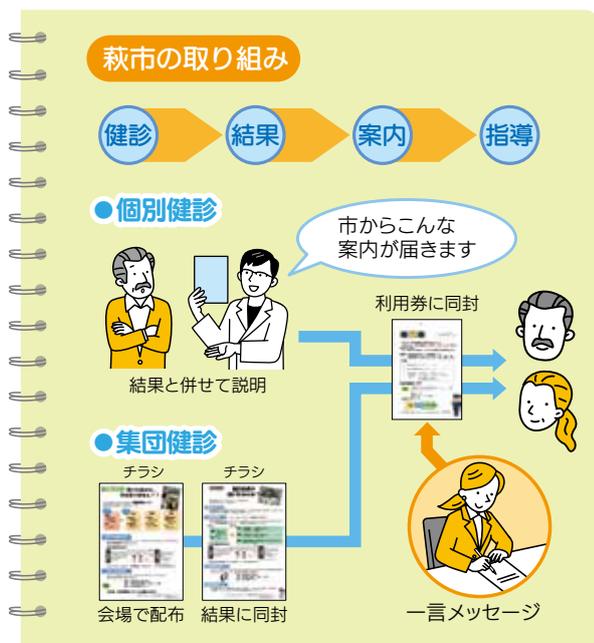


個別健診を受診した場合は結果説明と併せて医師から保健指導について「案内が来たら受けてね」と声掛けが行われる。集団健診の場合は、会場で「『受けて終わり』ではありません!!」という保健指導についてのチラシが渡され、結果にも「健診結果が届いたあとは?」というチラシが同封される。健診に併せて保健指導の意識付けが行われている。

医師に対しては、萩市の健康課題や健診の必要性、保健指導の内容・効果が事前に説明されている。佐々木さんは「取り組みを理解していただくことで協力していただける」とし、医師会も萩市も同じ方向を向いて取り組んでいると話す。

また、健診後に特定集団保健指導の教室案内が届くまで半年以上かかる場合もあるため、利用券

にお知らせを同封しているとのこと。「お知らせには、案内が自分のものだとして読んでもらえるように、一枚ずつ手書きでメッセージを書き足している」と平岩さん。保健指導まで意識が継続できるよう仕掛けを作っている。



相乗効果で実施率アップ!

国保データベース（KDB）システムによると令和3年度における萩市の健診実施率は30.1%と前年度に比べて5%近く伸びており、確定値にも大きな伸びが期待される。

看護師から「今年は（受診の声掛けを）とても頑張った」「健診受診率伸びていたでしょ!」という声があったと平岩さんは笑う。医師からも「今まで見たことがない患者さんが健診に来られた」と言われたとのこと。佐々木さんは「ワクチン接種会場でのポスター・チラシ、医師からの声掛け、令和2年から開始したAIを活用した未受診者への受診勧奨はがきの送付、それぞれの取り組みが相乗効果となって実施率アップにつながった」と話す。

保健指導も令和3年度は参加希望の連絡が多く、



平岩 千絵さん

定員20人に対してスリム倶楽部（特定集団保健指導）は14人、糖教大学（糖尿病予防教室）は23人の申し込みがあった。市民からは「医師に声を掛けてもらったから受けようと思った」と言われたとのこと。「保健指導とは何か、誰を対象としているか、改めて医師に知ってもらうことで市の保健指導につながった」と佐々木さん。医師に対して説明を行うことで、医師が患者に行う声掛けも変わったという。「理解していただくことは難しいが、一度理解してもらえればとても効果的に取り組んでいただける」と話す。



佐々木 典代さん

コロナの影響により集団保健指導は計画通り開催できなかったが、「参加の連絡をくれたという気持ちを大事にしたい。今後開催できたらぜひ来てほしい」と平岩さん。参加希望の連絡があった人に対して、次回の教室開催まで何度も連絡をすることで意識の継続を図っている。

思いを伝え、意見を聞き、信頼を築く

萩市の取り組みは医師会との連携が主軸となっている。平岩さんは、連携にあたって日ごろの関係性が重要だという。医療機関からの問い合わせに対して迅速に対応するなど、信頼関係を築くことで「お願いしたときに親身になって聞いてもらえることを肌で感じた」と話す。

佐々木さんは、医師から「市の職員が今なぜこの対策が必要なのか、どんなことをしたいのか、熱意をもって話をする。頑張っているから自分たちは協力しようと思う」と言われたという。「何度も足を運んで医師と直接話すことで形につながった」と話す。



後藤 泰裕さん

後藤さんは「医師の方々の意見を聞きながら、反映できるところはしていきたい」と話す。資料等は年度末にアンケートが実施されており

「使いやすい」という回答がある一方、予約という形を取っていない医療機関から『予約票』という言葉が使いにくい」という回答もあり、「案内票」として様式の変更が行われた。「厳しい意見があってもそれを取り入れ、形に反映することで関係性を築いていきたい」と話す。

医療が必要になる前の予防は市が行い、必要になれば医師につなげる。医療費適正化に対する理解と、住民の健康を大切にしたいという市の考えに同調しているから同じ方向を向いて取り組むことができる。後藤さんは『なぜ健診でなければいけないのか』という前提に重きをおく」とし、今後も医師に対していかに理解・協力を得られる説明ができるかが課題だと話す。



集団健診でのチラシ配布の様子



予約票は
国保特定健診用・
後期健診用を作成
(令和4年度から
案内票に変更)

協働して新しいアプローチを

萩市の取り組みは同じ医療圏である阿武町も協働して行っている。「健診受診率アップ大作戦」という対策会議が開かれており、今できることに向けて様々な視点のアプローチが考えられている。

令和4年度に新しいポスターが作成され、タイトルやクレジットの変更があった。今後は「萩にゃん。」だけでなく、阿武町の「元気応援戦隊!アブレんジャー」も入れたさらに新しいポスターを作成予定とのこと。

また、医療機関に出向いて受診勧奨用の動画の作成を考えているとのこと。スマホで気軽に見られる動画をSNS等で発信していく予定だ。

「健診実施率も保健指導実施率も今後どんどん上げていきたい」と平岩さん。昨年、一昨年と比べると上がっているが、県や全国と比較するとまだまだ低いという。「まずはそこ(全国平均)に向かっていきたい」と意気込みを語った。

萩市保健ガイド

を作成しました!

萩市では、「萩市保健ガイド」で健診の日程などをお知らせしています。健康教室や健康増進課のYouTubeチャンネル「知っとこ・やっここチャンネル」の紹介など健康情報も満載です。

知っとこ・やっここチャンネルでは、自宅でする体操を配信!



萩市健康増進課

【住所】〒758-0041

萩市大字江向510番地

【TEL】0838-26-0500



ココ(萩市総合福祉センター)

お問い合わせ先：萩市健康増進課
TEL：0838-26-0500

令和4年度国保料(税)完納強調月間 標語入賞作品決定

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、12月に設定している国保料(税)完納強調月間の標語を募集したところ15点の応募がありました。

第1回山口県国民健康保険広報委員会で選考した結果、最優秀賞、優秀賞、佳作が決定しました。

最優秀賞

国保料(税) みんなの納付で 備えて安心

下関市保険年金課 徴収係 吉村 亮さん



受賞コメント

国民健康保険制度の安定的な運営のため、私たち徴収職員は、日々、収納率向上に向け、あらゆる機会を利用して、市民の方々に対し、制度の趣旨をご説明の上、納期内納付を行うよう、お願いしています。

今回、この標語に込めた思いを納付啓発に係る最優秀作品にお選びいただき、大変光栄に思います。時事的要素を含まないシンプルな標語ですが、皆さんが支え合いの精神で、進んで納付される契機となれば幸いです。

優秀賞

国保料(税) あなたの支えが みんなの笑顔

(県医務保険課 保険指導班)

佳作

国保料(税) もしもの医療費 みんなで負担

(下関市保険年金課 徴収係)

予告案内 第33回山口県国保地域医療学会

メインテーマ 「アフターコロナ時代の地域医療」



学 会 長 光市立大和総合病院 院長 板垣 達則
実行委員長 岩国市立美和病院 院長 宗像 緩宜

学 会 内 容 ○特別講演

講師：城西大学経営学部教授
伊関 友伸 氏

○研究発表

日 時 令和4年11月12日(土)
午前9時から

会 場 国保会館 (山口県朝田1980番地7)
TEL 083-925-2003

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、より多くの人々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】

誰もが安心して暮らせる山口県を築くために、地域のつながりや支えあいの大切さを表現したもの

【健康に関するもの】

健康でいきいきとした生活を送るための、日々の健康づくりの大切さなどを表現したもの

(2) 作文

○「わたしのまわりの福祉」

学校や日常生活の中で、福祉について考えたこと、学んだこと、多くの人に知ってもらいたいことなど

○「誰もが健康でいきいき暮らせるまちづくり」

誰もが健康でいきいき暮らせるまちをつくるために必要なこと、大切なことなど

2 締 切 標語：令和4年 8月5日(金)まで(当日消印有効)

作文：令和4年 9月2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、職業又は学校名・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、職業又は学校・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、職業又は学校名・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、賞状及び副賞を贈呈します。

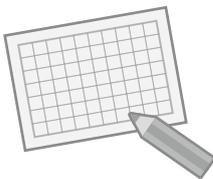
※最優秀賞受賞者については11月に開催される山口県総合社会福祉大会で表彰します。

(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。

(4) 原則として、入賞者の学校名、学年及び氏名を公表させていただきます。

6 応募・問合せ先 〒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



令和4年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・ 第1回研修会



令和4年5月24日(火)国保会館において「令和4年度山口県在宅保健師会『鈴の会』総会・第1回研修会」が開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年度、令和3年度は書面による総会とされていたため、集合形式での開催は3年ぶりとなり、41名の会員が出席されました。

総会 3年ぶりの開催で 新たなスタート

開会にあたり、中島美智枝会長が「コロナ禍で苦労がある中、各地域で工夫しながら活動されている会員を誇りに思う。今後もコツコツと活動を続けていきましょう」とあいさつされました。来賓挨拶では山口県国民健康保険団体連合会常務理事・藤本博氏が祝辞を述べられました。山口県健康福祉部長他、関係機関からは御出席に代わりメッセージの送付にて、出席者の制限に協力いただきました。

議案審議にあたっては、議長に渡邊壽会員(防府市)、渡辺英子会員(下関市)が選出されました。令和



▲中島美智枝会長

▲渡辺英子会員(左)、渡邊壽会員(右)

3年度の事業報告及び決算・会計監査報告並びに令和4年度事業計画案及び予算案について議案審議が行われ、会員の賛成多数で承認されました。

役員改選では、中島美智枝会長が再任されるとともに、松永隆子会員(長門市)、三根豊子会員(宇部市)、仁保鈴子会員(萩市)が新役員として承認され、新しい役員体制で活動することが決定されました。

令和4年度「鈴の会」役員

会長	中島美智枝	(防府市)
副会長	小野原利子	(岩国市)
理事	松尾由希子	(下関市)
理事	松永隆子	(長門市)
理事	福島知子	(山口市)
理事	神代浩子	(周南市)
理事	河内葉子	(防府市)
理事	三根豊子	(宇部市)
会計	中川加津子	(山口市)
監査	原田新子	(山口市)
監査	仁保鈴子	(萩市)

研修会

話芸の魅力
再確認

総会に引き続き、講談師の神田京子先生をお迎えし、第1回研修会が開催されました。神田先生は岐阜県出身ですが、2020年2月にご家族で山口市に移住されました。現在は山口市を拠点に全国各地を回られておられ、県内でもテレビやラジオなどで活躍されています。研修会は普段、馴染みの少ない講談を体感する、とても貴重な機会となられたようです。

会場前方に作られた高座(赤いステージ)に神田先生が登場されると、雰囲気が変わり、「講談を楽しもう!お楽しみ二席!」と題した講演が始まるとその話芸に引き付けられ、長門市出身の金子みすゞの生涯などを講談を通して学ぶことができ、1時間の



▲講談師の神田京子先生

ステージもあっという間のようでした。

参加者からは「人の心を引きつけるワザを学べて楽しかった」「話術の効用を肌で感じることができた」「金子みすゞや山口のすばらしさを教えていただき、感動した」などの感想が寄せられました。

長引くコロナ禍で日常生活において楽しむ機会が減っている状況ですが、テレビとは違う「生」の先生の講談は大変好評でした。

従来は午前、午後各2時間で総会・研修会を開催されていましたが、時間短縮による開催のため、すべてを2時間で終えるという目まぐるしい日程となりました。それでも久しぶりに顔を合わせることができ、参加者は再会を喜ばれていました。今後、各地域での講座運営などの活動や日常生活において、新たな活力となることが期待されます。

山口県在宅保健師会「鈴の会」とは

山口県在宅保健師会「鈴の会」とは保健師が、その知識や経験を生かし、地域の保健活動や市町の保健事業に寄与すると共に、会員相互の親睦を図ることを目的として平成9年9月に63人の会員を集め設立されました。

主な活動内容は以下のとおりです。

- ①介護予防普及啓発事業として作成した、健康に関する紙芝居やタペストリーを、市町及び地域サロン等でご利用いただいています。
- ②いきいき百歳体操及び介護予防出張講座の講師業務を市町との委託契約により行っています。
- ③国保連合会や市町の特定健診未受診者への受診勧奨事業の協力を行っています。
- ④研修会を開催し会員の資質の向上に努めています。
- ⑤会員の自主活動としていきいきサロンや健康体操教室の運営、協力を行っています。
- ⑥会の運営のための総会、役員会を開催しています。

「鈴の会」の会員は、97人(令和4年5月末現在)です。地域において上記のような活動に取り組んでいますので、活動に関するご意見及びご要望などがある方はお気軽にご相談ください。紙芝居及びタペストリーの貸し出しも行いますので是非ご利用ください。また、国保連合会ホームページ内に「鈴の会」専用ページがありますので、そちらもご覧ください。

山口県在宅保健師会「鈴の会」事務局 山口県国民健康保険団体連合会 TEL:083-925-7932

生物のしくみを 研究する職業とは (2)

— 生物学研究者は
職場で何をしているのか —

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、生物のしくみを研究する職業人(基礎生物学研究者)は極めてレアな存在であることを紹介しました。また、学生が大学で生物学研究を経験する意義や、日本の生物学研究が回復困難なほど衰退し続けている現状についても説明しました。今回は、基礎生物学研究者が普段何をしているのか、私のこれまでの経験に基づいて説明したいと思います。

多様な基礎生物学研究者

基礎生物学研究が可能な職場はとても限られており、山口県内の場合、基礎生物学研究者のほとんどは山口大学で仕事をしています。山口大学の中でも理学部生物学科が基礎生物学研究者が所属する主要な組織ですが、現在の教員数はわずかに12名しかいません。そして、この12名の研究内容は多種多様であり、例えばそれぞれの教員が扱う生物に着目してみると、ツメガエル、ショウジョウバエ、カブトムシ、シロイヌナズナ、クマムシ、ゾウリムシ、藻類、チョウ類、およびマウスなど広範囲に及びます。また、野外調査を主とする研究もあれば、実験室に引きこもって行う研究もあります。このように、同じ基礎生物学研究者であっても扱う生物や研究フィールドが全く異なるため、各研究者の普段の様子は少しずつ異なってきます。私の場合は、培養細胞やマウスを使った実験が主であり、実験室に引きこもって活動するタイプの研究者です。

ベンチワークとデスクワーク

私のこれまでの様子を振り返ると、仕事は大きくベンチワークとデスクワークに分けられます。ベンチとは実験を行う机(実験台)を意味しており、すなわちベンチワークとは手を動かして行う実験作業のことです。「研究者の仕事」と聞いて多くの方が想像するのはこれだと思えます。実際、私自身、35歳前後まではこちらが主な活動でした。やはり、自分で手を動かして実験を行い、得られたデータを見て一喜一憂するのが本当に楽しくやりがいがあります。自分の部屋に閉じこもって実験室になかなか顔を出さないラボヘッド(研究室のボスすなわち教授など)に対して、「部屋で何してるんだろう」とか「なんだかつまらなそう」とか思っていました。そのため、大学教員という職業には全く魅力を感じていませんでした(後に、基礎生物学研究を継続するには大学教員などのごく限られた職業に就くしかないことを知ることになります)。ところが、年を重ねるにつれて実験以外の仕事が増え、ベンチワークを減らしてデスクワークを増やさざるを得なくなります。デスクワークの具体的な内容は、私の場合、過去の論文などを参考に研究計画を練ったり、他者と研究の情報交換を行ったり、得られたデータをまとめて論文執筆したりするのがメインです。また、時期によっては、研究費申請のための書類作成を行っていることもあります。他には、講演や講義の準備をしたり、各種試験の問題作成や採点をしたり、学内の各種委員会に参加することもあります。私の所属は学部ではなく研究所であるため、学生教育や大学運営に関わる仕事は比較的少なく、研究に時間を使いやすい環境で仕事をしています。しかしそれでも、ベンチワークとデスクワークの両立は切り替え能力が高い人間じゃないと難しく、不器用な私はベンチワークを研究員や学生に任せてしまうようになりました。つまり、現在の私は、かつての私が「何してるんだろう」「つまらなそう」「あんな風にはなりたくない」と思っていた大学教員そのものだと言えます。そして案の定、当時の印象通り、ベンチワークに没頭していた頃に比べて、研究のやりがいは低下してしまいました。

さまざまなベンチワーク

私がこれまでの研究の過程で行なってきたベンチワークについて紹介したいと思います。現在の私はベン



細胞培養実験の様子

(左)無菌環境であるクリーンベンチ内で細胞を扱う様子
(右)ボトルの中の培養液、プラスチック製の試験管と培養皿

チワークからはほとんど離れてしまいましたが、かつては仕事時間のほとんどを実験台に向かって過ごしていました。実験対象のスケールが小さい順に主なベンチワークを説明すると、まず、生体を構成する物質の性質や機能を調べる実験があります。生体を構成する物質とは主にDNAやタンパク質のことです。これらを試験管の中で試薬と混ぜて反応させたり、物質間の相互作用の様子を装置で計測したりして調べます。これにより、目に見えない物質のレベルで生命現象を説明することを目指しているのです。

次に細胞培養実験があります(写真を参照)。私の研究テーマは哺乳類の体内時計ですから、最終的には、動物個体でのしくみを解明するのが目的です。それでも、過去のトピックでお話したように一つ一つの細胞が体内時計を持っていることから、細胞実験によって体内時計について得られる情報がたくさんあります。そして、動物個体ではなく、培養細胞を使って実験することにはいろいろなメリットがあります。第一に、動物の体内で起こっている現象は体内のさまざまな要因による影響を受けているため実験結果の解釈が複雑になるのですが、体外で培養されている細胞ではこれを単純化することができます。第二に、動物に比べて細胞は管理や操作が簡易なため実験結果が得やすく、研究の最終段階である動物実験を細胞実験の結果に基づいて効率的に行うことができます。加えて、動物では生存に関わる物質の機能を調べるのが難しいですが、培養細胞ではこれが可能な場合が少なくありません。そして、これらの研究上のメリットに加えて、細胞でできることは細胞で行うことにより、動物の犠牲を減らすことが可能となります。

最後に動物実験です。先ほど述べた通り、最終的に

は体内で起こっていることを理解するのが目標であり、そのため動物実験は避けられません。私が研究を始めた頃は動物実験を行う意思はなかったのですが、研究が深まるにつれてその必要性を認識せざるを得ませんでした。動物実験は倫理教育と倫理審査を経ないと実施できません。動物倫理では「3R」と呼ばれる3原則があります。すなわち、Replacement(代替法の利用)、Reduction(使用動物数の削減)、Refinement(実験方法の洗練、実験動物の苦痛軽減)です。また、実験用動物は遺伝的および環境的な個体差が可能な限り小さくなるように維持されており、これにより、他の研究者が同じ実験をしても同様な結果が得られることが保証されています。

今回は、私の主要なデスクワークである「論文執筆」について紹介します。



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所 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

Enjoy your low-carb Life

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!』と思われるがちですが、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?

揚げナスとフワフワオクラ団子の餡かけ

<材料> 5人分

萩たまげなす ……………1本
揚げ油 ……………適量

— オクラ団子 —

オクラ ……………3本
卵白 ……………1個分
ラカントS ……………10g
塩 ……………2つまみ
○だし汁 ……………160cc
○薄口醤油 ……………20ml
○ラカントS ……………大さじ1.5

片栗粉 ……………小さじ2
水 ……………小さじ2

— お好みでトッピング —

とうふそうめんや枝豆など



※写真はとうふそうめん、枝豆をトッピング

<1個あたり> (エリスリトールを除いた糖質量)

エネルギー: 85Kcal 糖質: 7.6g (0.0g)
タンパク質: 2.4g 脂質: 4.9g

<下準備> * ナスは水にしばらく浸してアク抜きをする。水気をキッチンペーパーで取り除いたら、隠し包丁をしておく。
* オクラは熱湯でさっと湯通し、さっと氷水に浸す。水気を取り除きみじん切りにしておく。

- <作り方>
- ① ナスを180°Cの揚げ油でやわらかくなるまで素揚げする。
 - ② 卵白にラカントSを2回に分けて入れてメレンゲを作る。刻んだオクラと塩を加えてゴムベラで混ぜる。
 - ③ 鍋に○を加えて80°Cまで熱したら、②をスプーンで5回すくって入れる。80°Cをキープしたまま5分経過したら裏返して更に3~5分加熱。
 - ④ 器に①の揚げナスと③のオクラ団子を盛り付けたら、③の鍋に水溶き片栗粉を入れて餡を作る。餡をかけて、お好みで枝豆などをトッピングして完成!

ONE POINT ADVICE

*** 糖質オフのメリット ***

糖質摂取量を1日130g未満(40g未満/食×3食、間食10g未満)に抑える(=糖質オフを習慣にする)ことで、血糖値の上昇を緩やかにし、身体を労った食生活になります。糖質を抑えると、別名「肥満ホルモン」と言われるインスリンの分泌量を抑える事ができ、生活習慣病(糖尿病・骨粗鬆症・動脈硬化症など)の予防だけでなく、ダイエットやアンチエイジング(シワ・たるみ予防)にも効果的だと言われています。

夏は暑さにより食欲が低下しがちで、甘いスイーツや麺類、寿司飯、甘い飲料の過剰摂取になりがち。ぜひ糖質オフ習慣を取り入れて頂けると嬉しいです。

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。

子宮頸がん予防ワクチン (HPVワクチン)の接種について

子宮頸がんになる原因はヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によると考えられています。子宮頸がんは、早期に発見し手術等の治療を受ければ、多くの場合、命を落とさず治すことができる病気です。発病しないためには、子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の接種や、早期発見のための子宮がん検診が重要です。

◆ 小学校6年～高校1年相当の女の子と保護者の方へ

ワクチン接種が公費で受けられます。
公費で接種できるワクチンは2種類ありますので、病院や診療所で相談し、どちらか一方を接種します。
ワクチンの種類によって接種の間隔が少し異なりますが、どちらも半年～1年の間に3回接種を受けます。接種には、保護者の方の同意が必要です。



◆ 平成9年度生まれ～平成17年度生まれの女性の方へ ～キャッチアップ接種について～



次の2つを満たす方は、あらためて接種の対象となります。
(キャッチアップ接種)

○平成9年度生まれ～平成17年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2006年4月1日)の女性

○過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない。

令和4年4月から令和7年3月までの3年間、公費で接種できます。

詳しくは、住民票のある市町からのお知らせをご覧ください。



～ストレスを管理し、前向きであるために～

コミュニケーション ～自分も相手も大事にする自己表現とは～

自分の気持ちをうまく伝えられない

職場の人間関係は働く人にとって主なストレス要因の一つです。上司・同僚・後輩に対して、つきつい言い方をしてしまって後悔したり、逆に言いたい事を抑えてしまってもややしたりすることはありませんか。今回は上手な伝え方のヒントについてご紹介します。

こんなときどう伝える？

同じ職場の人が、頼んでいた大事な書類を期限から遅れて出してきました。この人は提出が遅れることが以前から何度もありました。

怒りを爆発させて…



「なんでいつも遅れるんですか!」「期限がいつだと思ってるの!」「あなたは本当にそういうところがダメだな!」

こんな風に攻撃的に怒りをぶつけたらどうなるでしょう。瞬間的にはスッキリするかもしれませんが、でも相手との関係はギスギスし、それがまた新たなストレスになるかも。

ぐっとがまんして…



「大丈夫ですよ」「提出ありがとうございました」

あきらめて、何も言わずに受け入れたらどうなるでしょう。表面上は穏便に事が進みそうです。しかし、自分の中のもやもやが解消されず、あとになってから不満や怒りがふつふつ湧いてくるかもしれません。

上手な伝え方とは？

では、攻撃的ではなく、非主張的でもない、上手な伝え方はあるでしょうか。

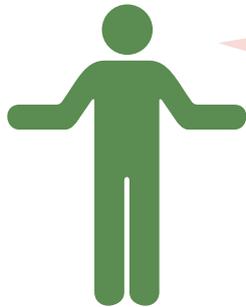
自分も相手も尊重しつつ、自分の考えや気持ちを、正直に、率直に、その場でふさわしい方法で伝えようとする。そんな自己表現の方法を「アサーティブな自己表現」と呼びます。

アサーティブな伝え方をする基本の方法として、頭文字をとってDESC法とよばれる方法をご紹介します。

	伝え方	ポイント
D : Describe	客観的な事柄や状況を伝える 「〇〇の状況だ」	主観を交ぜずに、事実だけ説明する
E : Express	自分の主観や思いを伝える 「私は〇〇と感じている」	「私は」を主語にしたI(アイ)メッセージで伝える
S : Specify	具体的な提案(主張)を伝える 「〇〇したい」「〇〇してほしい」	察してもらおうとするのではなく、提案や主張をなるべく具体的に明確に伝える
C : Choose	必要に応じて代替案を伝える 「もしくは、〇〇ではどうか」	どこまで譲歩できるのか、事前に自分の中で整理しておくことも役立つ

ためしてみよう!上手な伝え方

DESC法に沿った伝え方の例。相手への配慮と共に自分の主張も伝えることで、関係性の悪化やもやもやが避けられ、良い人間関係づくりに役立つことが期待されます。



- (Describe) 書類の提出期限は先週でしたね。
- (Express) どうなったかと(私は)心配でした。また、このあとの処理に影響が出るので(私は)困っています。
- (Specify) 今後は期限当日いっばいまでに提出をしていただけますか。
- (Choose) やむを得ず遅れそうなときは、事前にご連絡をいただけるとありがたいです。

自分と相手の両方を尊重する

DESCの要素はこの順番でなくても、会話の中に**それぞれの要素が盛り込まれていればOK**。

「アサーティブな伝え方をしたら相手が必ずYESと答えてくれるのか?」という質問を受けることがありますが、アサーティブな自己表現は、決して相手にこちらの**言うことを聞かせるためのテクニックではありません**。

あくまで自分ができるのは、**自分がどうしたいかをしっかり考え、自分の考えを適切に伝える**(あるいは伝えないという選択をする)ところまで。

相手が同意するかどうかは相手が決めること。そして相手が同意しなかった場合に自分がどうするかは自分が決めること。**自分の自己決定と相手の自己決定の両方を大事にする**、というのがアサーティブな伝え方の基本姿勢です。

口調・表情・姿勢など、非言語の要素も大事。おだやかに、かつ、しっかりと話すことを意識してみましょう。

最初は慣れなくても、練習でだんだん身につけてきます。まずはできそうな範囲で試してみるのもよいでしょう。(例えば、注文と違う料理が来たので取り替えてほしい、家族に家事をしてもらいたい、急ぎでない用事を断りたいなど)

多様性をもつ働きやすい職場のために

アサーティブな自己表現の土台にあるのは、社会的な立場や属性、上下関係にかかわらず、お互いがそれぞれ尊重されるべき一人の人間であり、**人として対等である**という考え方です。上手な伝え方を取り入れながら、職場のより良いコミュニケーションに役立てていただければと思います。



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

百済 剛 くだら つよし

精神保健福祉士、公認心理師、産業カウンセラー

2006年より株式会社セーフティネットで勤務。働く人のメンタルヘルス相談を担当。いきいきと働ける職場づくりを支援。



参考文献：「労働者個人向けストレス対策（セルフケア）のマニュアル」平成23年度厚生労働科学研究費労働安全総合研究事業「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」 研究班

保健師の ひとりごと No.23

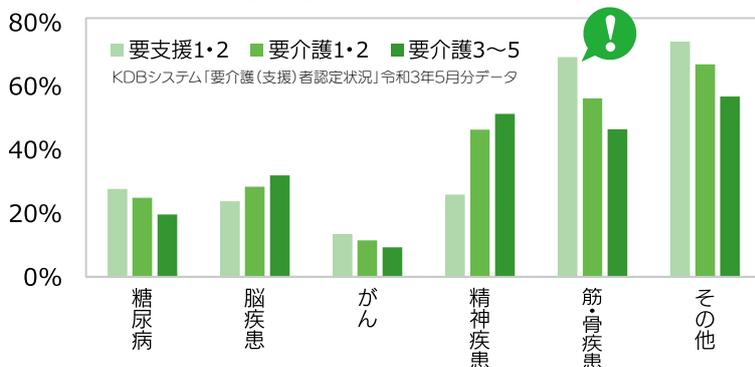


フレイル 【運動機能編】



こんにちは!フレイルシリーズ第3話「**運動機能編**」です! …私事ですが、数年前に自転車で派手に転倒して骨折しまして…思いがけず2ヶ月の入院生活を送りました。そのとき30代半ばでしたが、骨折した足を3週間固定し、いざギプスを取ってみると筋肉が落ちてシワツツで、反対の足の半分の細さに…! 足も全く動かなくなっていました。その後リハビリを経て、支障なく動かせるようになりましたが…。退院後知り合いの理学療法士の方から「1日寝たら(動かさずにいたら)元に戻すのに7日かかる」と聞きました。動かさずにいるとすぐに筋肉が落ち、それを戻すのには動かなかった時間の7倍の時間がかかる、ということのようです。普段そんなにしっかり運動していない私ですが、日常の中で、何気ない「歩く」という動作がいかに大切か、身に染みて感じました。

【山口県】要介護(支援)認定者の有病状況



左の図は、要介護(支援)認定者の疾患をグラフにしたものです。

フレイルと深い関係のある筋・骨疾患のある人が最も多く、特に、軽度認定者(要支援1・2)の69.1%と、約7割に筋・骨疾患があることがわかります。

軽度認定者は、特にフレイルと深い関わりがあるようです。

上のグラフを見ると、介護予防は、すなわちフレイル予防を考えていくことになりそうです。

…と、「はいはい、運動しろって言うんでしょー」という声が聞こえてきそうです。先日、健康の話題を取り上げたテレビ番組でも、「結局食事と運動なんじゃーん!」とタレントさんからブーイングの声があがっていました(^;)

とはいえ、やはり運動をいくつか紹介しちゃいます!フレイル対策には有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせが効果的なようです。

やっぱり まずは… ウォーキング!

- ・大きめの歩幅
- ・早歩きで!



足上げ

椅子の背もたれから背中を離して座り、膝を伸ばして10秒静止してから下ろします。



おしり上げ

あおむけで両膝を曲げ、ゆっくりとお尻を上げます。腰を反らさないようにして10秒静止し、ゆっくり下ろします。



「簡単な運動を毎日続ける」…口で言うのは簡単ですが、実践して続けるのは不思議なくらい難しい!ポイントは、少し頑張れば達成できそうな目標を立て、その目標をクリアする「成功体験」をつくること!この「成功体験」が自信を高め、少しずつ目標を上げていけるようになるそうです。(参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

また、同志を見つけて、一緒に取り組むのもオススメです(^)自分に合った方法を見つけることが、大変だけど一番の近道と言えます。

燦めく あなたに こんにちは^{!!}



溢れるラッコの魅力…!?目標は全制覇

山口県 医務保険課 ^{の の よう こ} 能野 瑶子 担当経歴:令和3年4月から

令和3年4月から医務保険課に配属され、2年目になりました。日々、勉強の毎日です。

趣味は、水族館に生き物を見に行くことです。生き物の中でも特に、仕草が可愛いラッコが好きです。ラッコを見ることができると水族館は、日本に3館しかないの、なかなか見ることができません。まだ3館全てに行けていないので、制覇したいと思っています。また、野生のラッコを見ることができるとスポットがあるので、いつか行ってみたいです。

家では、パン作りを始めようと思っていて、材料と道具を揃えました。ただ、オーブンが無いので、一度も焼けていません。近々、購入予定です。いろいろな種類のパンが作れるようになりたいです。

健康法は、自転車に乗ることです。自宅から職場までを、毎日往復しています。通勤路には坂があるので、ちょうど良い運動になっています。夏は、しっかり日焼け対策をして、自転車通勤を続けていきたいです。

新規開拓で心機一転!!

山口県国保連合会 保険者支援課 ^{なか しま あき} 中嶋 暁 担当経歴:令和3年4月から

保険者支援課に配属となり今年で2年目になります。まだまだ勉強の毎日ですが、不慣れでバタバタしていた昨年に比べ、落ち着いて取り組めるようになった気がします。

好きなことは、野球観戦をしたり、ドライブで遠出して気になる観光地やお店を巡ることなのですが、ここ数年はコロナのため外出を控えていて、行きたい場所やお店が増えていくばかりでした。

今年こそは、溜まった“行きたい場所リスト”を少しずつ消化し、気分転換しながら、仕事に励みたいです。

山口県国保連合会 保険者支援課 ^{わ だ ひびき} 和田 響 担当経歴:令和3年4月から

令和3年度から保険者支援課に配属されました。まだまだ分からないことだらけですが、先輩方に助けていただきながら業務に取り組んでいます。

最近、家では動画を見て過ごしています。友人の勧めで半年ほど前からアメリカのコメディドラマを見ており、先日とうとう最終話(279話)までたどり着きました。小さい頃からテレビを見る習慣がない私にとっては快挙です。

少し習慣になってきたのか、次は何を見ようかと考えています。おすすめのドラマなどぜひ教えてください。



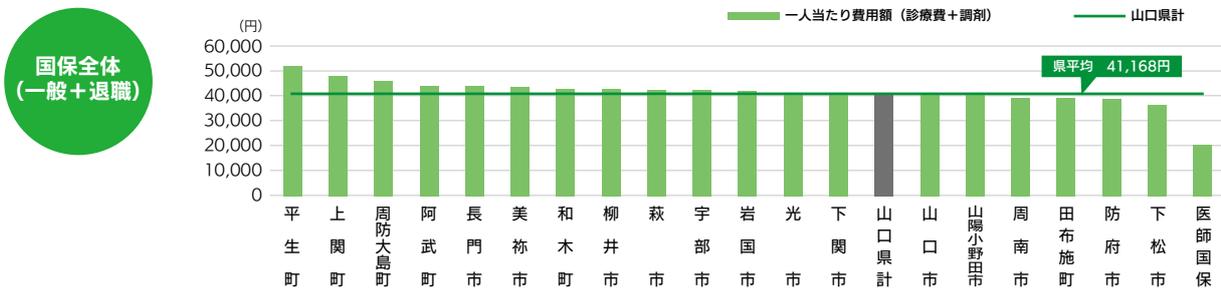
医療費の動き ~国民健康保険・後期高齢者医療制度~

令和4年3月

一般								被保険者数	270,504
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率		
				日(枚)数	費用額				
診療費	入院	7,925	149,164	4,639,294,730	18.8	585,400	17,151	2.9	
	入院外	233,667	359,924	3,757,455,840	1.5	16,080	13,891	86.4	
	歯科	50,393	88,104	692,112,770	1.7	13,734	2,559	18.6	
	小計	291,985	597,192	9,088,863,340	2.0	31,128	33,600	107.9	
調剤	165,174	198,190	2,047,205,580	1.2	12,394				
訪問看護	1,145	8,190	92,443,140	7.2	80,736				
食事・生活療養費	7,595	407,771	272,936,815						
療養費支給分(柔道整復)	5,056	24,473	37,984,369						

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	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	247,210
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	20,174	395,881	11,282,004,780	19.6	559,235	45,637	8.2	
	入院外	340,792	585,154	5,451,591,590	1.7	15,997	22,052	137.9	
	歯科	47,497	89,325	723,149,520	1.9	15,225	2,925	19.2	
	小計	408,463	1,070,360	17,456,745,890	2.6	42,738	70,615	165.2	
調剤	252,051	324,300	3,387,933,090	1.3	13,441				
訪問看護	1,438	13,248	162,691,930	9.2	113,138				
食事・生活療養費	19,232	998,020	689,290,829						
療養費支給分(柔道整復)	4,456	25,909	40,887,986						



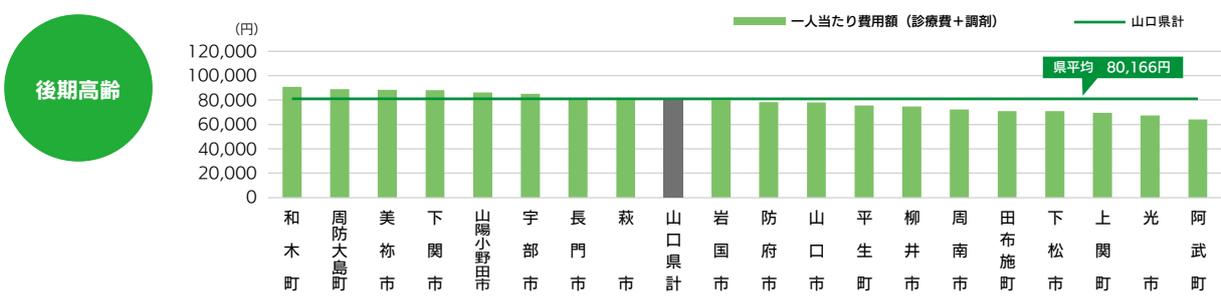
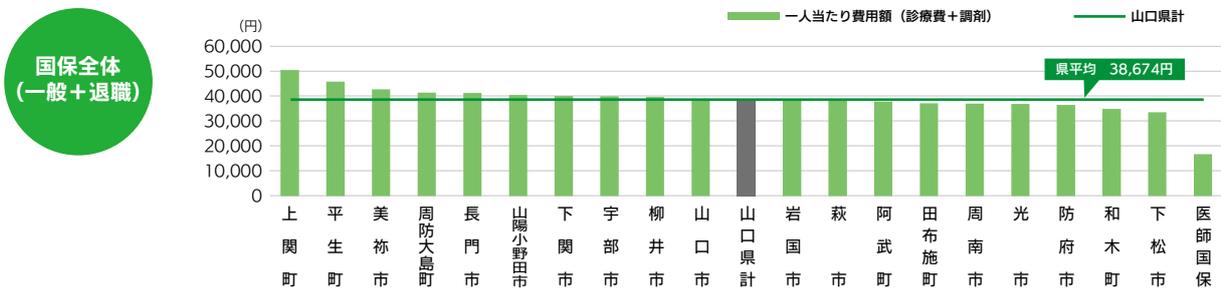
医療費の動き ~国民健康保険・後期高齢者医療制度~

令和4年4月

一般							被保険者数	274,085
区分	件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率	
				日(枚)数	費用額			
診療費	入院	7,839	145,254	4,514,776,260	18.5	575,938	16,472	2.9
	入院外	230,609	351,912	3,500,430,370	1.5	15,179	12,771	84.1
	歯科	49,292	85,330	673,243,520	1.7	13,658	2,456	18.0
	小計	287,740	582,496	8,688,450,150	2.0	30,195	31,700	105.0
調剤	163,302	193,985	1,911,437,340	1.2	11,705			
訪問看護	1,107	7,513	86,492,180	6.8	78,132			
食事・生活療養費	7,497	395,502	264,776,570					
療養費支給分(柔道整復)	5,371	25,460	39,486,541					

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	入院	0	0	-6,000	-	-	-	-
	入院外	1	1	2,610	-	-	-	-
	歯科	0	0	0	-	-	-	-
	小計	1	1	-3,390	-	-	-	-
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	247,851
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	19,536	378,767	10,799,718,040	19.4	552,811	43,573	7.9
	入院外	338,090	575,140	5,222,399,630	1.7	15,447	21,071	136.4
	歯科	47,286	87,404	712,504,900	1.8	15,068	2,875	19.1
	小計	404,912	1,041,311	16,734,622,570	2.6	41,329	67,519	163.4
調剤	250,054	317,846	3,134,565,610	1.3	12,536			
訪問看護	1,323	11,503	144,923,190	8.7	109,541			
食事・生活療養費	18,597	952,405	658,037,621					
療養費支給分(柔道整復)	4,817	28,493	44,490,710					



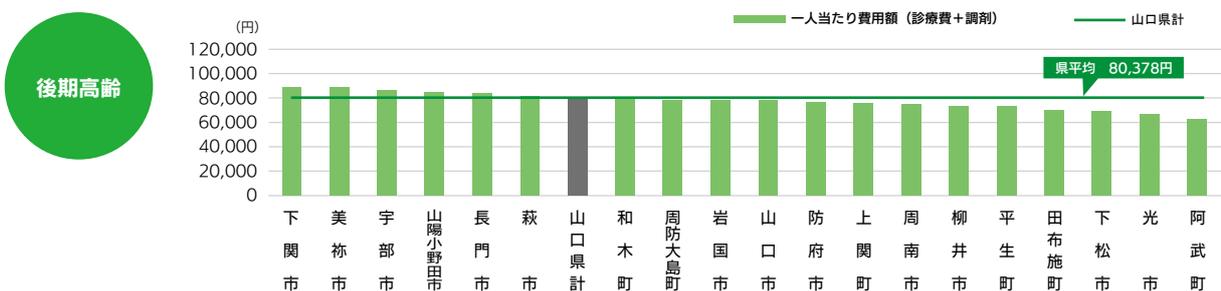
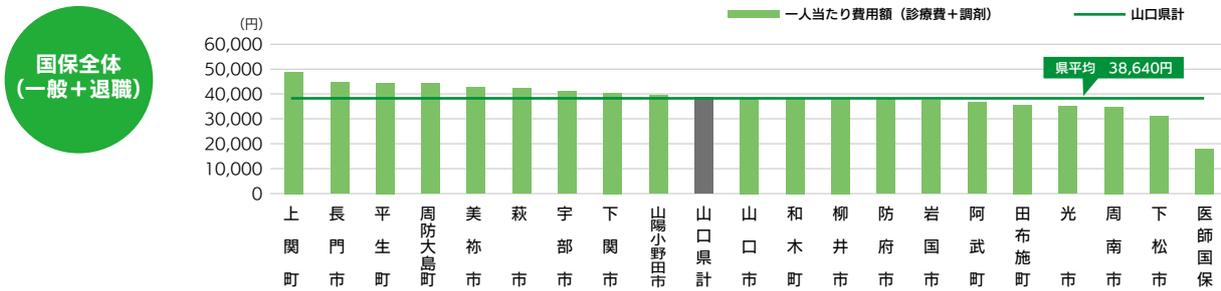
医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

令和4年5月

一般								被保険者数	272,997
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	8,026	150,536	4,756,310,800	18.8	592,613	17,423	2.9	
	入院外	222,567	333,260	3,400,754,980	1.5	15,280	12,457	81.5	
	歯科	48,419	82,197	649,477,060	1.7	13,414	2,379	17.7	
	小計	279,012	565,993	8,806,542,840	2.0	31,563	32,259	102.2	
調剤	156,552	182,332	1,742,112,630	1.2	11,128				
訪問看護	1,243	8,330	97,219,540	6.7	78,214				
食事・生活療養費	7,638	410,001	274,281,114						
療養費支給分(柔道整復)	5,389	24,923	38,726,313						

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	入院	0	0	0	-	-	-	-	
	入院外	0	0	22,930	-	-	-	-	
	歯科	0	0	0	-	-	-	-	
	小計	0	0	22,930	-	-	-	-	
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	248,235
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	19,650	392,366	11,184,555,350	20.0	569,189	45,056	7.9	
	入院外	331,673	550,623	5,122,153,880	1.7	15,443	20,634	133.6	
	歯科	47,434	85,228	705,395,720	1.8	14,871	2,842	19.1	
	小計	398,757	1,028,217	17,012,104,950	2.6	42,663	68,532	160.6	
調剤	244,879	302,458	2,940,479,570	1.2	12,008				
訪問看護	1,489	13,022	163,559,570	8.7	109,845				
食事・生活療養費	18,783	990,171	683,862,796						
療養費支給分(柔道整復)	4,814	27,187	42,616,569						



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。

加速度脈波測定システム アルテットLDN

指先をセンサーで挟み、脈波計から血管老化度(血管年齢)を測定します。

脈波は血管の状態や血流の状態など様々なことを知ることができ、波形から年齢における偏差値を算出します。

血管障害は重大な病気を引き起こす原因になります。血管老化度を知ることによって、動脈硬化度の危険性が認識でき、健康管理を啓発します。



担当課職員が体験!



結果は……マイナス6歳!*

測定部位：第二指または第三指

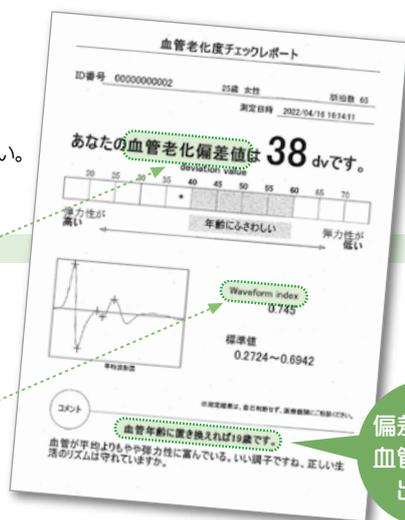
測定時間：18秒または1分（印刷等の時間約30秒）

対象年齢：18歳以上

①年齢と性別を入力

②測定開始！

※結果を印刷する場合は、A4用紙をご準備ください。



偏差値から血管年齢が出ます

こんなことがわかります

- **血管老化偏差値** 年齢における偏差値。低いほど若く、高いほど老化している。標準値は40~60dv。
- **Waveform index** 波形指数。標準値と比較して高いほど血管に弾力性がある。この数値から血管老化度を算出。

体験者の感想



1年ほど前に測定した際は年齢と同じだった記憶があります。若返りました！生活習慣の変化と言えば運動を始めたことでしょうか…。これからもできる範囲で継続して偏差値を維持したいと思います。

保健師より



うらやましい血管年齢！毎日のウォーキングの成果でしょうか(〇)
「人は血管とともに老いる」—アメリカの有名な医学者の言葉です。全身の血管をつなぐと、地球約2周分！日々の生活習慣は血管の健康に直結しています。この調子でハリのある血管を維持していきましょう😊

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

5月から7月の行事

5月

12

木

国保・後期主管課長会議:Web

国保・後期高齢者医療関係者が参加しました。県医務保険課、後期高齢者医療広域連合、国保連合会の各担当者から制度運営や事業概要について説明がありました。

13

金

14

土

第36回(令和4年)地域医療現地研究会:新潟県

新潟県新潟市で開催されました。Webと併用して行われ、全国から多くの国保直診関係者が参加しました。1日目は阿賀野市のあがの市民病院及び保健センターの視察、2日目には全体討議が行われました。



18

水

令和4年度福祉医療担当職員研修会:Web

県内市町の福祉医療費担当者が参加しました。県厚政課と国保連合会の担当者から福祉医療費の制度や事務処理方法について説明がありました。

24

火

令和4年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会:国保会館

P8 「ほっとすてーしょん」参照

6月

3

金

中国地方国保連合会事業担当連絡会議:岡山県

岡山県の国保会館で開催され、中国5県から国保事業担当者24人が出席しました。国保中央会保健事業担当・三好ゆかり専門幹から「保健事業を取巻く諸情勢について～データヘルス改革への対応を考える～」と題して講演がありました。講演後の分科会では国保事業に係る協議、意見交換が行われました。



7月

1

金

中国地方国保事務担当者研究協議会:Web

中国5県から国保事務担当者が参加しました。事例・研究・意見発表では、山口県からは岩国市健康福祉部保険年金課・上田美也子班長が「岩国市の保健事業の実施体制について～重複・頻回受診者、重複投薬者への相談・指導の取組より～」と題して発表しました。

公 告

国保のことなら 国保新聞

国民健康保険のみならず、介護保険についての主要な情報も掲載。
医療保険制度全般についての情報収集は国保新聞で!

購読料:1部150円(年極5,100円) 発行回数:月3回(5月・8月は2回)

申込先: 山口県国保連合会保険者支援課保険者支援班 TEL:083-925-2033



告知板

8/4(木)

国保事務担当
初任者研修会
(場所:山口県庁)

9/16(金)、17(土)

第62回全国国保
地域医療学会
(場所:千葉県)

11/12(土)

第33回山口県国保
地域医療学会
(場所:国保会館)

編集後記



今年に入り、長年連れ添ってきた煙とお別れすることになった。家庭や職場で「煙のにおいが臭い!」といくら言われても、強い意志を持って吸い続けてきた。しかし、自身の入院を機に「いつまで吸わないで我慢できるだろう」という軽い気持ちで始めた煙のない生活。現在5か月が経過した。体の中からニコチンが抜けるのが苦しいと聞いていたが、たまに煙を吸っている夢を見る程度で、身体的な苦痛はなく安心している。1か月1万円を超えるお金を煙に変えていたが、今後は自分の欲しいものなどに使っていきたい。



国保やまぐち

燦
2022 夏
No.385
きらめき

令和4年夏発行(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.386は
2022年秋
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。



潮風香る、自然豊かな「元気・夢・感動の空間」 **きらら あじす**

道の駅裏手には大きな菜の花畑があります。満開になると一面が美しい黄色で埋め尽くされ、まさに絶景!菜の花の開花時期にはSNSを利用したフォトコンテストも開催されており、要チェックです!



地元の肉や野菜が多く売られています。阿知須の特産カボチャ「くりまさる」を使用した商品をはじめ、多数のお土産が販売!

駅限定商品はもちろん、もち工房のつくたてのお餅や、ハンドメイド商品などここにしかないものがたくさんあります。



山口お日和マドレーヌ (くりまさる味のマドレーヌ)

かぼちゃソフト



阿知須饅頭 (かぼちゃあんにくりまさるを使用)



「くりまさる」は強い甘みとクリのようなホクホクとした食感が特徴です。なかでも「阿知須くりまさる」は厳しい出荷基準を乗り越え、糖度・大きさ・色・傷など1つ1つを検査された逸品です!

くりまさるかりんとう ばんぼさん



くりまさる ぱんどろーき



きららベーカリーでは地元の素材を使った手作りパンが販売されています。

人気のミニたい焼きがイチゴ・桜餅と3段串になって軽食コーナーで販売! 数量限定です。



道の駅から出発!



きらら博記念公園(いのちの池)

きらら博記念公園は気軽にスポーツを楽しめる運動公園です。園内にある「いのちの池」は10匹余りの鯉が泳いでいます。そのうち1匹にハートの模様が...!ぜひ探してみてください。

駅から 850m



道の駅「きらら あじす」(2004年登録/県内18番目)

住所: 山口県山口市阿知須10509-88 TEL: 0836-66-1001

※休: 3月・6月・9月・12月の第二火曜日、1月1日

