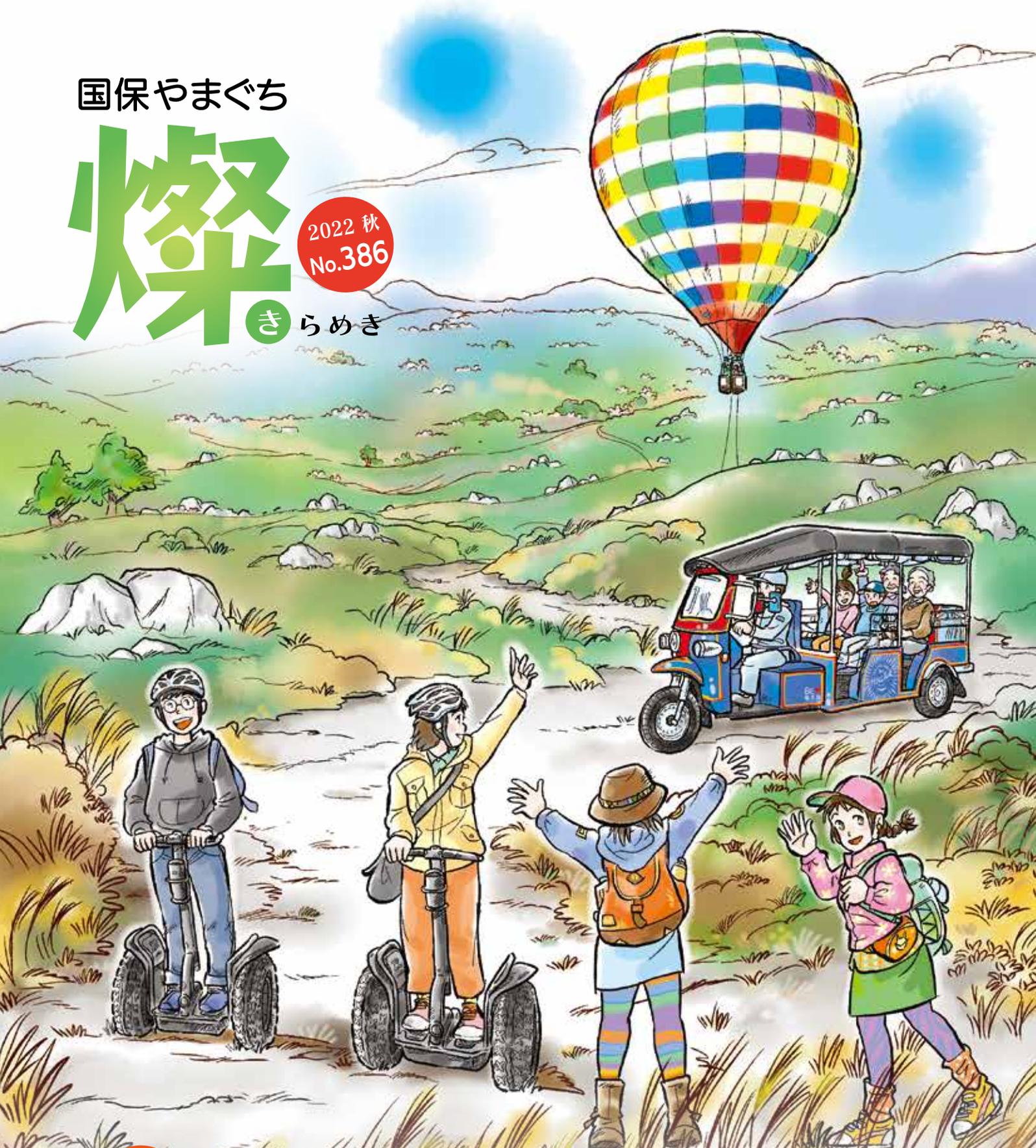


国保やまぐち

# 燦

2022 秋  
No.386

きらめき



特集

**見ちゃった&聞いちゃった** 山陽小野田市健康増進課

笑顔で年を重ねる健康づくり 市全体で取り組むスマイルエイジング

- **タイムlabo** 生物のしくみを研究する職業とは(3)
- **保健師のひとりごと** フレイル【栄養編】
- **燦めくあなたにこんにちは** 防府市 / 和木町



# CONTENTS

- 01 **トップ・インタビュー**  
美祢市長 篠田 洋司
- 02 **見ちゃった&聞いちゃった**  
笑顔で年を重ねる健康づくり  
市全体で取り組むスマイルエイジング 山陽小野田市健康増進課
- 06 **情報ホットLINE**  
第62回全国国保地域医療学会
- 08 **情報ワイド**  
山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会
- 15 **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に新しいコースが追加されました!!
- 16 **Let's糖質オフ習慣**  
キノコと海老の糖質オフ豆乳クリームパスタ
- 17 **保健事業 ほっとすてーしょん**  
令和4年度山口県保険者協議会特定保健指導従事者スキルアップ研修会
- 18 **知っていますか? ころとからだ**  
睡眠とメンタルヘルス ~睡眠障害対処12の指針~
- 20 **保健師のひとりごと**  
フレイル【栄養編】
- 21 **燦めくあなたにこんにちは**  
防府市 / 和木町
- 22 **タイムlabo**  
生物のしくみを研究する職業とは(3) — 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
- 24 **データファイル**
- 27 **国保連合会の窓から**  
ここでひといき 道の駅  
道の駅 ハピネスふくえ

国保やまぐち

燦

2022 秋  
No.386

きらめき

## 【今号の表紙】 美祢市 秋吉台 「使える秋吉台」

秋吉台は、美祢市の中・東部に広がる日本最大級のカルスト台地です。見渡す限りの草原に白い石灰石が無数に転がる雄大な大地の景観、地下には日本屈指の巨大鍾乳洞「秋芳洞」が広がる貴重な自然遺産です。

美祢市では「使える秋吉台」として、セグウェイやトゥクトゥクのレンタル事業、熱気球に乗って空からの絶景を楽しめるイベント、トレッキング(山歩き)など、秋吉台を満喫できるさまざまな事業が展開されています。

## 【表紙イラスト】 なかはら かせ

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。



# 市民一人ひとり 毎日の積み重ねで健康へ 「健幸百寿プロジェクト」

美祢市長  
**篠田 洋司**  
 Shinoda Youji



## 日々の行動を常に意識!

### 健康について気をつけていること

本市では、市民幸福度の向上や活躍人口の維持を目的に、「健幸百寿プロジェクト」事業に取り組んでいます。この事業は、市民の皆さんの健康に関する情報をデータ化し、健康長寿要因や健康阻害要因を分析し、エビデンスに基づく健康施策に繋げる取り組みです。

現在は、市民の行動変容を促す「がん教育」や「疾病危険度通知ソフト」の開発に着手しているところです。

健康は毎日の生活の積み重ねで作られます。私自身も日々の行動が習慣化され健康に影響を与えることを常に意識しており、特に「睡眠」には気を付けています。

## 趣味・特技

### HOBBIES AND SPECIALTIES

大学時代に体育会のソフトボール部に所属していました。そのご縁で、卒業後も県内のクラブチームに誘っていただき、40歳過ぎまで県内外の大会にも参加させていただきました。

また、20代後半から現在まで軟式野球の審判をしています。国体にも審判員として出場し、貴重な経験をさせていただきました。市長就任後も年に数回は審判をしますが、以前にも増して緊張します。

## MY RECOMMENDATIONS

### 見どころ29カ所 美祢市 秋吉台で心身ともにリフレッシュ

#### 美祢市のおすすめスポット

本市は、市内全域が「Mine秋吉台ジオパーク」として「日本ジオパーク」に認定されています。「ジオパーク」内には「ジオサイト」として29カ所(秋芳洞、別府弁天池、石炭露天掘り跡など)もの見どころがありますが、今回は「秋吉台」をご紹介します。

「秋吉台」は国の特別天然記念物、国定公園、地質百選の指定や選定を受けており、秋吉台水系は「ラムサール条約」で批准された水系でもあります。

また、今年度新たに「未来に残したい草原の里100選」にも選ばれました。

草原がつくる風景は広々として心地よいものです。台上は自由に散策できますので、ご家族や友人と心身ともにリフレッシュされてみてはいかがでしょうか。



▲秋吉台は日本最大級のカルスト台地で、その始まりは約3億5000万年前に誕生したサンゴ礁といわれている。

# 見ちゃった & 聞いちゃった

特集 笑顔で年を重ねる健康づくり

## 市全体で取り組む・スマイルエイジング

平成30年4月、山陽小野田市では第二次山陽小野田市総合計画が始まった。まちづくりの長期的計画であるこの計画は、将来都市像を「活力と笑顔あふれるまち」、キャッチフレーズを「スマイルシティ山陽小野田」としている。

前期基本計画では、3本柱として①にぎわい・活力・地域資源活用プロジェクト②子育て世代から選ばれるまち推進プロジェクト③まちの魅力発信向上プロジェクトを重点プロジェクトに位置付け、イベントの開催や文化振興、子育て支援、市の魅力発信など様々な取り組みを行ってきた。(令和4年4月～基本構想・中期基本計画)

これに加えて、令和元年度からは「スマイルエイジング」が重点プロジェクトに加わり、健康寿命の延伸を目標に、4つの分野で市民のチャレンジ目標を設けて取り組みを開始した。山陽小野田市健康増進課の大海弘美さんと加藤諭香さんに話を伺った。(取材/和田・中嶋)



### スマイルエイジング

①スマイルエイジングのロゴとキャラクター「スマエジちゃん」

②女性のがん検診普及啓発の様子(知守分野)

③手作りお弁当コンテスト入賞作品(食事分野)

④健康遊具が設置された公園(運動分野)

⑤市民文化祭(交流分野)



## 「協創」のまちづくり

平成31年3月、藤田剛二市長から翌年度の施政方針として「この(第二次総合計画)3本柱に加えて取り組んでいきたいと考えているのが“スマイルエイジング”です」と発表があった。直訳すると「笑顔で」「年を重ねる」となるこの言葉は、笑顔で年を重ねることができるまちを目指す取り組みの総称だ。

山陽小野田市では、市民や地域団体をはじめとした各種団体、企業等と行政がお互いを尊重して、ともにまちづくりを行うことを指す言葉を「協創(きょうそう)」とし、まちづくりの指針としている。スマイルエイジングは、市民との協創で健康寿命の延伸を実現することが目標だ。「市民の皆さんに『いつまでも健康であり続けたい』『いきいきと過ごしたい』という願いがあると思う。それを一緒に叶えるための目標」と加藤さんは話す。



加藤 諭香江さん

構想としては、「知守(しるまもる)」「食事」「運動」「交流」の4つの分野を設けており、全庁を挙げて取り組む。担当課や関連する課がそれぞれ行うのではなく、庁内で横断的に連携し、一体となって行う。加藤さんは「健康増進課だけの取り組みではないこと

が一番大きい」と、全市民を対象にすべての年代の様々な人につなげられる取り組みだと話す。

## 連携して充実した取り組みを

「知守」は自分の健康状態を定期的に把握し(知る)、良好に維持する(守る)ための行為や病気の早期発見・予防のための取り組みを行う。自分の健康状態を知るための健康講座や健診受診なども知守の一環であり、その取り組みは幅広い。「食事」では、歯の健康教室や食育の推進などを行う。食や歯に関する知識の普及啓発や、食に関する体験の場を提供することで、食を切り口とする健康づくりを進めている。「運動」では、運動の正しい知識の普及、取り組みやすい環境の整備などを行う。現在はウォーキングの推進を重点的に行っており、ウォーキングマップ作成に向けてコースを検証中だ。「交流」では、人のつながりや社会参加に向けた取り組みを行う。交流の場や拠点を作り、人と人が支え合える環境を目指す。

スマイルエイジングの代表的な取り組みとして「スマイルエイジングパーク事業」が挙げられる。都市計画課が主体となって、市内の公園に健康遊具の設置を行っており、ハード面での最初の取り組みだという。筋力アップや柔軟体操ができる遊具で

**市民の  
チャレンジ  
目標**

| 知守                       | 食事                          | 運動                               | 交流                     |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------|
| <p>毎日本重計に乗ろう</p>         | <p>主食・主菜・副菜をそろえて適量を食べよう</p> | <p>まずは、毎日プラス10分、プラス1000歩、歩こう</p> | <p>自分が楽しめることを見つけよう</p> |
| <p>家族で健康について話そう</p>      | <p>毎食後歯磨きしよう</p>            | <p>毎日を動かそう</p>                   | <p>年に1回は地域行事に参加しよう</p> |
| <p>1年に1回は「けんしん」を受けよう</p> | <p>みんなで食事をしよう</p>           | <p>あいさつを交わそう</p>                 |                        |

スマイルエイジングの目標は「健康寿命の延伸」ですが、各分野でも市民のチャレンジ目標を掲げています。

KOKUHO YAMAGUCHI 2022 AUTUMN 03

「ちょっと公園に寄った際に、それに触れることで、なんとなく筋力アップにつながる動きができる」と大海さん。健康増進課ではホームページで使い方の動画などをアップしているとのこと。ハード面は都市計画課、ソフト面は健康増進課が行うため、連携が必須だ。加藤さんは「(スマイルエイジングパーク事業は)スマイルエイジングがなければ充実しなかったと思う」と話す。二人はぜひ利用してほしいと笑顔を見せた。

## 11月 スマイルエイジング強化月間

山陽小野田市では11月をスマイルエイジング強化月間とし、特に集中して健康づくりのきっかけとなる場を増やす取り組みをしているとのこと。令和3年度の取り組みの一つに、運動分野の「目指せ1万人! 市民体操SOSおきよう体操」がある。事前に個人や団体で登録してもらい、月間終了後に「SOSおきよう体操(山陽小野田市・市民体操)」を行った回数の報告を受ける。「地域や団体の中で取り組みが伝わった。『1万人の一人になろう』という合言葉で様々な人の声掛けがあった」と加藤さん。集計の結果、参加者は延べ17,642人。目標を大きく上回った。

また、食事分野では「手作り弁当コンテスト」、「朝食レシピコンテスト」が実施された。手作り弁当コンテストは小・中・高校生を対象に、朝食レシピコンテストは一般を対象に行われる。コロナ禍で地域の料理教室などを中止せざるを得ない状況の中、家庭で食事について考え、実践することで、食育の場を設けることが狙いだ。大海さんは、小さい子が家庭で再度作品を作ることもあるといい、「コンテストを通して、食の経験を培える。お弁当を作り、撮り、応募することが食を考えるコミュニケーションになる」と話す。コンテストは、栄養など専門的に判断する1次審査で各部門5作品が選ばれ、市民投票の2次審査で最優秀作品及び優秀作品が決まる。令和3年度の応募数は合わせて918点。市民投票は740人の参加があった。

「たくさんある取り組みの中の一つではあるが、少しずつ参加者が増えてきた。市民に(スマイルエイジングが)浸透し、健康づくりのきっかけになれたと感じる」と加藤さんは話す。



▲市内保育園のSOSおきよう体操実践の様子

◀朝食レシピコンテスト入賞作品

## 全市民に響く取り組みを目指す

行事やイベントには、必ずのぼり旗やキャラクターを使ったものが置いてあり、参加した人の目に触れるようにしているとのこと。「ロゴマークやキャラクターを見たら、健康に関することかなと理解・認識されている方は増えていると思う」と加藤さん。子育て支援課や高齢福祉課など世代に特化した課が行う事業も、スマイルエイジング取り組みの1つとすることで全市民へのアプローチが狙える。大海さんは、全庁で取り組むことで「他の課が主管となる事業を通じて、健康に関心のない人にもつながることができることを期待したい」と話す。

健康増進課ではホームページ上でYouTubeを使ったウォーキングコースの紹介や、健康情報を伝える「スマイルエイジング劇場」などの動画配信も行っている。新型コロナ感染症の流行と同時期に始まったこともあり、イベントなど参集形式での開催が難しく、行動・外出制限もあったが「健康になる機会をいろいろなところに増やしていった。少しずつ仕



大海 弘美さん

掛けを変えて行ってきた」と加藤さん。特に、コロナ禍においてSNSの活用は、時代の流れの中で行わなければならない手段の一つだといい、ツイッターなどのSNSを使って情報を発信しているとの

こと。また、週1回ラジオ配信もあり「できることを見つけ、使えるものを使っていくことで、どの世代にも響くよう取り組みを進めている」と話す。



スマイルエイジング劇場はYouTubeで公開されており、ホームページからも閲覧できる



## 市民の自主性を行政が後押し

令和4年度、新規事業として「スマイルエイジング薬局」を始める。市内の薬局を健康づくりの拠点とする取り組みだ。山陽小野田市にある山口東京理科大学薬学部と市、市薬剤師会で連携・協力して行う。薬局で薬の相談だけでなく、健康づくりに関する相談や、場所によって簡単な健康チェックも行える。市は、どの薬局で何が出来るかPRし、市民が身近な薬局に足を運べるよう取り組む予定だ。厚生労働省による、健康を幅広くサポートする「健康サポート薬局」制度はあるが、基準に到達することが難しい薬局が多いという。「少しでも地域貢献をしたいという薬局は多

い。将来的に健康サポート薬局を目指しつつ、まずはその手前で取り組めるところとして、市もバックアップしていきたい」と大海さんは話す。

また、11月の強化月間では「目指せ2万人!市民体操SOSおきよう体操」を行う予定で、現在参加団体・グループを募集している。手作り弁当及び朝食レシピコンテスト、健康フェスタも予定しており、ウォーキングマップの冊子化などさまざまな計画が進められているとのこと。

スマイルエイジングは令和4年度で4年目。行動変容はこれから見えてくるだろう、と大海さんは話す。第二次総合計画の中期基本計画として令和3年7月に行われたアンケートのスマイルエイジングの項目で、運動を行っていない人の割合は39.2%だった。フレイルや高齢者の健康二次被害も懸念され、運動不足は大きな課題だ。今後は経年的な市民アンケートも考えており、加藤さんは「取り組み状況の把握だけではなく、取り組んでいない人を減らす取り組みをしていきたい」と意気込みを見せた。

コロナ禍は悪いことだけではなく、多様化のきっかけになったと大海さん。いろいろな機会を提供する中で、各自が選んで健康づくりを行う時代になってきたという。「健康づくりは行政だけが行うものではなく、市民の自主性を行政が後押しして『一緒にやってみましょう』というもの。それを高めていくことが大切と思う」と締めくくった。

11月はスマイルエイジング強化月間です!

**2022 チャレンジ** **目指せ2万人!**  
**市民体操SOSおきよう体操**

スマイルエイジング強化月間に健康の基本となる運動の習慣化を目指し、市民体操「SOSおきよう体操」を行うチャレンジです。今年は参加人数2万人に挑戦!

**参加方法** ①事前登録②11月中に市民体操をする  
 ③電話・FAX・メールで実施回数及び実施延人数を報告




**令和4年 9月26日 開始** **健康で長生きのまちづくりを推進します!**  
**スマイルエイジング薬局**

身近で気軽に、健康づくりについての相談や支援が受けられる拠点として市が認定した薬局です。  
 ①健康サポートを行います ②相談内容に応じて必要な関係機関と連携を取りながらサポートします ③健康づくりに役立つ情報を発信します





### 山陽小野田市健康増進課

【住所】〒757-8634  
 山陽小野田市大字鴨庄94番地  
 【TEL】0836-71-1814



## 第62回全国国保地域医療学会

メイン  
テーマ

コロナ・自然災害時代のニューノーマルを見据えた  
これからの地域医療構想、地域包括医療・ケアの展望  
～地方再生こそ、日本の未来を担う～



### ●3年ぶりの開催

9月16日から17日にかけて千葉県木更津市にある、かずさアカデミアホールで開催され、全国からおおよそ840人が参加しました。

開会式では、主催者を代表して海保隆学会長が「市民公開講座や全体交流会は中止となったが、3年ぶりに開催できた意義は大きい」とあいさつされました。

開会式終了後には、メインホールで特別講演などが行われ、医療従事者等による口演発表は4つの会場で行われました。山口県からも2人の地域医療関係者が日々の研究の成果を発表しました。

また、1階ホールではポスター発表が行われ、2日間で200を超える発表がありました。そのうち「医師、看護師確保」のテーマでは、周防大島町立大島病院の松本直晃病院長が座長として総評を述べられました。



海保学会長

## ●令和5年度は福井県

2日目の最後には、来年度開催予定地である福井県 おおい町国民健康保険名田庄診療所の中村伸一所長が会員宿題報告として「人生で大切なことはすべて地域から学んだ～医療者にとって地域は宝物!～」を講演されました。参加者からは「中村先生の巧みな話術

に引き込まれ、患者の最期をみとるお話は大変感動した。許し合い、支え合うという日本の地域に昔から根付いている文化こそ、地域包括支援の考えそのものだと感じた」という声がありました。

## ●山口県の発表者・座長

### 成功体験のインタビューから考察するB病棟の認知症ケアの現状

周防大島町立大島病院 看護師 中村 葵

口演  
発表

### 当院における摂食嚥下看護外来の現状

～相談者のニーズを把握し、看護外来を充実する～

周防大島町立大島病院 看護師 野田 美緒



中村 葵さん



研究の成果を  
発表する参加者



野田 美緒さん



座長



松本 直晃 病院長(中央)



## 令和3年度事業報告および決算など 11議案が可決

7月27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会員全員の出席で11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。

### 全議案が可決、承認

開会にあたり、市川熙理事長が「コロナ禍の拡大に際して、ウェブ会議を考えたが、やはり、集まったの会議というものを通常にしていかなければならないという思いで、お集まりをいただいた」とあいさつしました。

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および令和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、萩市市民課の松浦むつみ課長が



市川理事長



萩市 松浦課長

議長に選任されました。令和3年度の事業報告および決算など11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。

国民健康保険法施行令第26条において準用する同令第24条及び本会規約第5条の規定に基づき、令和4年7月27日に開催した、令和4年度第1回通常総会において承認された令和3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4年7月28日

山口県国民健康保険団体連合会  
理事長 市川 熙

## 令和3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     | 23,266,000  | 23,131,454 | 1. 会議費    | 291,000     | 245,300    |
| 2. 国庫支出金   | 5,958,000   | 7,721,000  | 2. 総務費    | 36,225,000  | 31,786,774 |
| 3. 県(等)支出金 | 57,855,000  | 19,545,000 | 3. 事業費    | 101,243,000 | 41,577,913 |
| 4. 財産収入    | 8,318,000   | 8,262,871  | 4. 積立金    | 2,000       | 0          |
| 5. 繰入金     | 32,002,000  | 12,000,000 | 5. 借入金償還金 | 3,000       | 0          |
| 6. 繰越金     | 4,889,000   | 6,489,537  | 6. 諸支出金   | 2,274,000   | 2,160,793  |
| 7. 諸収入     | 8,567,000   | 4,231,560  | 7. 予備費    | 818,000     | 0          |
| 8. 借入金     | 1,000       | 0          |           |             |            |
| 歳入合計       | 140,856,000 | 81,381,422 | 歳出合計      | 140,856,000 | 75,770,780 |
|            |             |            | 翌年度へ繰越    |             | 5,610,642  |

### 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   | 1,007,051,000 | 1,006,919,199 | 1. 総務費               | 714,158,000   | 648,488,465   |
| 2. 国庫支出金 | 8,915,000     | 13,755,000    | 2. 審査委員会費            | 60,160,000    | 51,197,552    |
| 3. 県支出金  | 1,000         | 0             | 3. 特別審査負担金           | 2,475,000     | 2,094,186     |
| 4. 財産収入  | 51,000        | 107,951       | 4. レセプト電算処理システム特別分担金 | 21,176,000    | 19,896,460    |
| 5. 繰入金   | 132,179,000   | 132,176,000   | 5. 積立金               | 427,565,000   | 427,565,000   |
| 6. 繰越金   | 113,033,000   | 113,033,285   | 6. 諸支出金              | 163,165,000   | 75,477,050    |
| 7. 諸収入   | 127,523,000   | 41,090,992    | 7. 予備費               | 54,000        | 0             |
| 歳入合計     | 1,388,753,000 | 1,307,082,427 | 歳出合計                 | 1,388,753,000 | 1,224,718,713 |
|          |               |               | 翌年度へ繰越               |               | 82,363,714    |

### 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 | 115,108,441,593 | 1. 国民健康保険診療報酬等支出金 | 128,816,453,000 | 115,108,441,593 |
| 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           | 11,000          | 770             |
| 4. 繰越金            | 5,273,000       | 4,424,954       | 4. 予備費            | 5,266,000       | 0               |
| 5. 諸収入            | 4,000           | 3,438           |                   |                 |                 |
| 6. 借入金            | 1,000           | 0               |                   |                 |                 |
| 歳入合計              | 128,821,733,000 | 115,112,869,985 | 歳出合計              | 128,821,733,000 | 115,108,442,363 |
|                   |                 |                 | 翌年度へ繰越            |                 | 4,427,622       |

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 | 12,037,832,000 | 10,113,202,585 | 1. 公費負担医療支出金 | 12,037,832,000 | 10,112,642,343 |
| 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      | 3,503,000      | 2,808,635      |
| 4. 繰越金       | 5,289,000      | 5,319,699      | 4. 予備費       | 1,789,000      | 0              |
| 5. 諸収入       | 3,000          | 388            |              |                |                |
| 6. 借入金       | 1,000          | 0              |              |                |                |
| 歳入合計         | 12,043,127,000 | 10,118,522,672 | 歳出合計         | 12,043,127,000 | 10,115,450,978 |
|              |                |                |              | 翌年度へ繰越         | 3,071,694      |

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    |
| 6. 諸収入         | 3,000 | 0    |                |        |      |
| 7. 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 | 342,088,879 | 1. 出産育児一時金等支出金 | 470,214,000 | 342,088,879 |
| 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      | 16,793      | 4. 予備費         | 18,000      | 0           |
| 5. 諸収入         | 3,000       | 15          |                |             |             |
| 6. 借入金         | 1,000       | 0           |                |             |             |
| 歳入合計           | 470,236,000 | 342,105,687 | 歳出合計           | 470,236,000 | 342,088,879 |
|                |             |             |                | 翌年度へ繰越      | 16,808      |

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 | 4,569,109,000 | 4,091,927,576 | 1. 抗体検査等費用支出金 | 4,569,109,000 | 4,091,927,576 |
| 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        | 1,000         | 49            | 4. 予備費        | 3,000         | 0             |
| 5. 諸収入        | 3,000         | 1,704         |               |               |               |
| 6. 借入金        | 1,000         | 0             |               |               |               |
| 歳入合計          | 4,569,116,000 | 4,091,929,329 | 歳出合計          | 4,569,116,000 | 4,091,927,576 |
|               |               |               |               | 翌年度へ繰越        | 1,753         |

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   | 797,694,000   | 808,232,760   | 1. 総務費     | 725,981,000   | 650,734,592   |
| 2. 国庫支出金 | 5,393,000     | 5,421,000     | 2. 審査委員会費  | 60,182,000    | 50,933,562    |
| 3. 県支出金  | 1,000         | 0             | 3. 特別審査負担金 | 1,867,000     | 1,590,814     |
| 4. 財産収入  | 21,000        | 9,832         | 4. 積立金     | 357,976,000   | 357,976,000   |
| 5. 繰入金   | 318,279,000   | 318,276,000   | 5. 諸支出金    | 73,729,000    | 60,123,389    |
| 6. 繰越金   | 261,606,000   | 273,380,783   | 6. 予備費     | 164,928,000   | 0             |
| 7. 諸収入   | 1,669,000     | 1,730,375     |            |               |               |
| 歳入合計     | 1,384,663,000 | 1,407,050,750 | 歳出合計       | 1,384,663,000 | 1,121,358,357 |
|          |               |               |            | 翌年度へ繰越        | 285,692,393   |

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 | 224,598,770,021 | 1. 後期高齢者医療診療報酬支出金 | 261,598,000,000 | 224,598,746,317 |
| 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           | 11,000          | 36              |
| 4. 繰越金            | 4,104,000       | 1,438,826       | 4. 予備費            | 4,099,000       | 0               |
| 5. 諸収入            | 6,000           | 6,949           |                   |                 |                 |
| 6. 借入金            | 1,000           | 0               |                   |                 |                 |
| 歳入合計              | 261,602,113,000 | 224,600,215,796 | 歳出合計              | 261,602,113,000 | 224,598,746,353 |
|                   |                 |                 |                   | 翌年度へ繰越          | 1,469,443       |

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 | 4,009,200,000 | 3,151,818,367 | 1. 公費負担医療支出金 | 4,009,200,000 | 3,151,818,314 |
| 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      | 2,000         | 0             |
| 4. 繰越金       | 38,000        | 38,724        | 4. 予備費       | 39,000        | 0             |
| 5. 諸収入       | 3,000         | 112           |              |               |               |
| 6. 借入金       | 1,000         | 0             |              |               |               |
| 歳入合計         | 4,009,244,000 | 3,151,857,203 | 歳出合計         | 4,009,244,000 | 3,151,818,314 |
|              |               |               |              | 翌年度へ繰越        | 38,889        |

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 | 530,020,000 | 371,381,274 | 1. 求償額支出金 | 530,020,000 | 371,381,274 |
| 2. 繰越金    | 241,000     | 241,777     | 2. 諸支出金   | 2,000       | 0           |
| 3. 諸収入    | 3,000       | 435         | 3. 予備費    | 242,000     | 0           |
| 歳入合計      | 530,264,000 | 371,623,486 | 歳出合計      | 530,264,000 | 371,381,274 |
|           |             |             |           | 翌年度へ繰越      | 242,212     |

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 | 200,000     | 20,954     | 1. 給与金    | 56,007,000  | 56,006,315 |
| 2. 繰入金  | 95,311,000  | 95,311,000 | 2. 積立金    | 40,634,000  | 40,634,000 |
| 3. 繰越金  | 5,899,000   | 2,042,446  | 3. 借入金償還金 | 3,000       | 0          |
| 4. 諸収入  | 2,000       | 28         | 4. 諸支出金   | 1,000       | 0          |
| 5. 借入金  | 1,000       | 0          | 5. 予備費    | 4,768,000   | 0          |
| 歳入合計    | 101,413,000 | 97,374,428 | 歳出合計      | 101,413,000 | 96,640,315 |
|         |             |            |           | 翌年度へ繰越      | 734,113    |

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   | 47,373,000 | 48,704,349 | 1. 総務管理費 | 46,622,000 | 41,975,223 |
| 2. 国庫支出金 | 1,000      | 0          | 2. 積立金   | 24,333,000 | 24,333,000 |
| 3. 県支出金  | 1,000      | 0          | 3. 諸支出金  | 10,148,000 | 8,737,444  |
| 4. 財産収入  | 2,000      | 673        | 4. 予備費   | 8,183,000  | 0          |
| 5. 繰入金   | 19,031,000 | 19,028,000 |          |            |            |
| 6. 繰越金   | 22,801,000 | 27,834,523 |          |            |            |
| 7. 諸収入   | 77,000     | 80,549     |          |            |            |
| 歳入合計     | 89,286,000 | 95,648,094 | 歳出合計     | 89,286,000 | 75,045,667 |
|          |            |            |          | 翌年度へ繰越     | 20,602,427 |

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・特定保健指導等費用受入金 | 823,007,000 | 804,523,440 | 1. 特定健診・特定保健指導等費用支出金 | 823,007,000 | 804,523,440 |       |
| 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              | 2,000       | 0           |       |
| 4. 繰越金               | 9,000       | 9,477       | 4. 予備費               | 10,000      | 0           |       |
| 5. 諸収入               | 3,000       | 43          |                      |             |             |       |
| 6. 借入金               | 1,000       | 0           |                      |             |             |       |
| 歳入合計                 | 823,022,000 | 804,532,960 | 歳出合計                 | 823,022,000 | 804,523,440 |       |
|                      |             |             |                      |             | 翌年度へ繰越      | 9,520 |

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 | 352,287,000 | 302,335,568 | 1. 後期高齢者健診等費用支出金 | 352,287,000 | 302,335,568 |       |
| 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          | 2,000       | 0           |       |
| 4. 繰越金           | 4,000       | 4,676       | 4. 予備費           | 5,000       | 0           |       |
| 5. 諸収入           | 3,000       | 48          |                  |             |             |       |
| 6. 借入金           | 1,000       | 0           |                  |             |             |       |
| 歳入合計             | 352,297,000 | 302,340,292 | 歳出合計             | 352,297,000 | 302,335,568 |       |
|                  |             |             |                  |             | 翌年度へ繰越      | 4,724 |

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                | 209,772,000 | 214,195,906 | 1. 総務費                | 118,005,000 | 98,067,099  |             |
| 2. 国庫支出金              | 2,062,000   | 2,090,785   | 2. 審査委員会費             | 2,005,000   | 1,470,111   |             |
| 3. 県支出金               | 2,661,000   | 2,661,000   | 3. 介護サービス苦情処理委員費      | 6,464,000   | 6,110,248   |             |
| 4. 主治医意見書料等受入金        | 348,000,000 | 296,136,080 | 4. 国保中央会負担金           | 42,378,000  | 40,145,351  |             |
| 5. 介護予防ケアマネジメント負担金受入金 | 1,035,000   | 449,600     | 5. 主治医意見書料等支出金        | 348,000,000 | 296,136,080 |             |
| 6. 財産収入               | 11,000      | 3,493       | 6. 介護予防ケアマネジメント負担金支出金 | 1,035,000   | 449,600     |             |
| 7. 繰入金                | 86,111,000  | 86,108,000  | 7. 積立金                | 93,441,000  | 93,441,000  |             |
| 8. 繰越金                | 184,776,000 | 188,935,751 | 8. 借入金償還金             | 3,000       | 0           |             |
| 9. 諸収入                | 481,000     | 382,077     | 9. 諸支出金               | 5,272,000   | 3,696,611   |             |
| 10. 借入金               | 1,000       | 0           | 10. 予備費               | 218,307,000 | 0           |             |
| 歳入合計                  | 834,910,000 | 790,962,692 | 歳出合計                  | 834,910,000 | 539,516,100 |             |
|                       |             |             |                       |             | 翌年度へ繰越      | 251,446,592 |

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           | 135,298,440,000 | 127,903,004,806 | 1. 介護給付費支出金            | 135,298,440,000 | 127,903,004,806 |           |
| 2. 介護予防・日常生活支援総合事業受入金 | 4,368,732,000   | 3,643,820,407   | 2. 介護予防・日常生活支援総合事業費支出金 | 4,368,732,000   | 3,643,820,407   |           |
| 3. 手数料                | 1,000           | 0               | 3. 借入金償還金              | 3,000           | 0               |           |
| 4. 県支出金               | 1,000           | 0               | 4. 諸支出金                | 21,000          | 0               |           |
| 5. 繰越金                | 6,531,000       | 6,530,671       | 5. 予備費                 | 6,532,000       | 0               |           |
| 6. 諸収入                | 22,000          | 22,466          |                        |                 |                 |           |
| 7. 借入金                | 1,000           | 0               |                        |                 |                 |           |
| 歳入合計                  | 139,673,728,000 | 131,553,378,350 | 歳出合計                   | 139,673,728,000 | 131,546,825,213 |           |
|                       |                 |                 |                        |                 | 翌年度へ繰越          | 6,553,137 |

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 | 780,360,000 | 669,737,130 | 1. 公費負担医療等支出金 | 780,360,000 | 669,737,130 |        |
| 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       | 4,000       | 0           |        |
| 4. 繰越金        | 32,000      | 32,066      | 4. 予備費        | 31,000      | 0           |        |
| 5. 諸収入        | 3,000       | 119         |               |             |             |        |
| 6. 借入金        | 1,000       | 0           |               |             |             |        |
| 歳入合計          | 780,398,000 | 669,769,315 | 歳出合計          | 780,398,000 | 669,737,130 |        |
|               |             |             |               |             | 翌年度へ繰越      | 32,185 |

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        | 49,528,000  | 51,787,332  | 1. 総務費        | 37,084,000  | 31,755,187 |            |
| 2. 国庫支出金      | 1,000       | 0           | 2. 国保中央会負担金   | 15,324,000  | 14,558,609 |            |
| 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        | 20,989,000  | 20,989,000 |            |
| 5. 財産収入       | 2,000       | 437         | 5. 借入金償還金     | 3,000       | 0          |            |
| 6. 繰入金        | 18,567,000  | 18,564,000  | 6. 諸支出金       | 2,181,000   | 1,580,000  |            |
| 7. 繰越金        | 38,921,000  | 40,627,104  | 7. 予備費        | 31,841,000  | 0          |            |
| 8. 諸収入        | 400,000     | 395,033     |               |             |            |            |
| 9. 借入金        | 1,000       | 0           |               |             |            |            |
| 歳入合計          | 107,423,000 | 111,373,906 | 歳出合計          | 107,423,000 | 68,882,796 |            |
|               |             |             |               |             | 翌年度へ繰越     | 42,491,110 |

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 | 28,136,560,000 | 27,164,915,902 | 1. 障害介護給付費支出金 | 28,136,560,000 | 27,164,915,902 |         |
| 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       | 6,000          | 0              |         |
| 4. 繰越金        | 480,000        | 480,969        | 4. 予備費        | 478,000        | 0              |         |
| 5. 諸収入        | 4,000          | 2,422          |               |                |                |         |
| 6. 借入金        | 1,000          | 0              |               |                |                |         |
| 歳入合計          | 28,137,047,000 | 27,165,399,293 | 歳出合計          | 28,137,047,000 | 27,164,915,902 |         |
|               |                |                |               |                | 翌年度へ繰越         | 483,391 |

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 | 6,208,408,000 | 5,467,037,388 | 1. 障害児給付費支出金 | 6,208,408,000 | 5,467,037,388 |        |
| 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      | 2,000         | 0             |        |
| 4. 繰越金       | 26,000        | 26,853        | 4. 予備費       | 27,000        | 0             |        |
| 5. 諸収入       | 3,000         | 491           |              |               |               |        |
| 6. 借入金       | 1,000         | 0             |              |               |               |        |
| 歳入合計         | 6,208,440,000 | 5,467,064,732 | 歳出合計         | 6,208,440,000 | 5,467,037,388 |        |
|              |               |               |              |               | 翌年度へ繰越        | 27,344 |

# 財 産 目 録

## 1. 土地及び建物

| 区 分 | 面 積 (㎡)   |            |           | 備 考      |                                |
|-----|-----------|------------|-----------|----------|--------------------------------|
|     | 前年度末      | 3年度中<br>増減 | 3年度末      |          |                                |
| 土 地 | 雑種地       | 860.00     | 0         | 860.00   | 山口市大手町2107-1                   |
|     |           | 611.54     | 0         | 611.54   | 山口市朝田1668-4<br>(H23.3.31取得)    |
|     |           | 5,514.50   | 0         | 5,514.50 | 山口市朝田1980-7<br>(H23.3.31取得)    |
|     | 宅地        | 39.66      | 0         | 39.66    | 山口市大手町2119-2                   |
|     |           | 446.80     | 0         | 446.80   | 山口市小郡上郷1668-4<br>(H23.3.31取得)  |
|     |           | 4,684.77   | 0         | 4,684.77 | 山口市小郡上郷1980-65<br>(H23.3.31取得) |
| 計   | 12,157.27 | 0          | 12,157.27 |          |                                |
| 建 物 | 自治会館      | 870.59     | 0         | 870.59   | 山口市大手町9-11<br>自治会館4階・5階        |
|     | 国保会館      | 7,825.70   | 0         | 7,825.70 | 山口市朝田1980-7<br>(H17.3.25取得)    |

## 2. 備品

| 区 分          | 前年度末  | 3年度中増減 |    | 3年度末  |
|--------------|-------|--------|----|-------|
|              |       | 増      | 減  |       |
| 机 類          | 703   | 16     | 0  | 719   |
| 椅子 類         | 575   | 0      | 0  | 575   |
| 棚 類          | 555   | 15     | 0  | 570   |
| 箱 類          | 65    | 0      | 0  | 65    |
| 機械器具 類       | 1,031 | 38     | 54 | 1,015 |
| 点灯器具及び冷暖房用具類 | 11    | 0      | 0  | 11    |
| その他          | 314   | 5      | 8  | 311   |
| リース資産        | 3     | 0      | 0  | 3     |
| 計            | 3,257 | 74     | 62 | 3,269 |

## 3. 退職給付引当資産

(単位：円)

| 金融機関    | 前年度末残高      | 3年度中増減高     | 3年度末残高      |
|---------|-------------|-------------|-------------|
| 山口銀行他1行 | 466,816,181 | -14,043,000 | 452,773,181 |

## 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      | 3年度中増減高 | 3年度末残高      |
|------------|---------|-------------|---------|-------------|
| 一般会計等調整資産  | 山口銀行他1行 | 643,674,000 | 0       | 643,674,000 |
| 事務所等整備積立資産 | 山口銀行    | 105,000,000 | 0       | 105,000,000 |
| 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      | 3年度中増減高   | 3年度末残高      |
|------------------|------|-------------|-----------|-------------|
| 診療報酬審査支払         | 山口銀行 | 82,176,000  | 2,769,000 | 84,945,000  |
| 後期高齢者医療事業関係業務    | 山口銀行 | 79,569,000  | 998,000   | 80,567,000  |
| 特定健康診査・特定保健指導等事業 | 山口銀行 | 4,757,000   | 11,000    | 4,768,000   |
| 介護保険事業関係業務       | 山口銀行 | 21,527,000  | -369,000  | 21,158,000  |
| 障害者総合支援法関係業務等    | 山口銀行 | 4,641,000   | 289,000   | 4,930,000   |
| 計                |      | 192,670,000 | 3,698,000 | 196,368,000 |

## 6. 減価償却引当資産

(単位：円)

| 会 計              | 金融機関 | 前年度末残高      | 3年度中増減高     | 3年度末残高        |
|------------------|------|-------------|-------------|---------------|
| 診療報酬審査支払         | 山口銀行 | 665,912,000 | 86,834,000  | 752,746,000   |
| 後期高齢者医療事業関係業務    | 山口銀行 | 143,339,000 | 25,122,000  | 168,461,000   |
| 特定健康診査・特定保健指導等事業 | 山口銀行 | 13,291,000  | 4,467,000   | 17,758,000    |
| 介護保険事業関係業務       | 山口銀行 | 81,199,000  | 5,098,000   | 86,297,000    |
| 障害者総合支援法関係業務等    | 山口銀行 | 1,614,000   | 321,000     | 1,935,000     |
| 計                |      | 905,355,000 | 121,842,000 | 1,027,197,000 |

## 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      | 3年度中増減高    | 3年度末残高      |
|------------------|------|-------------|------------|-------------|
| 診療報酬審査支払         | 山口銀行 | 89,405,000  | 23,997,000 | 113,402,000 |
| 後期高齢者医療事業関係業務    | 山口銀行 | 29,394,000  | 10,586,000 | 39,980,000  |
| 特定健康診査・特定保健指導等事業 | 山口銀行 | 1,588,000   | 794,000    | 2,382,000   |
| 介護保険事業関係業務       | 山口銀行 | 7,422,000   | 3,711,000  | 11,133,000  |
| 障害者総合支援法関係業務等    | 山口銀行 | 1,896,000   | 948,000    | 2,844,000   |
| 計                |      | 129,705,000 | 40,036,000 | 169,741,000 |

## 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      | 3年度中増減高     | 3年度末残高      |
|------------------|------|-------------|-------------|-------------|
| 診療報酬審査支払         | 山口銀行 | 50,000,000  | 181,789,000 | 231,789,000 |
| 後期高齢者医療事業関係業務    | 山口銀行 | 238,707,000 | 2,994,000   | 241,701,000 |
| 特定健康診査・特定保健指導等事業 | 山口銀行 | 14,271,000  | 33,000      | 14,304,000  |
| 介護保険事業関係業務       | 山口銀行 | 64,581,000  | -1,107,000  | 63,474,000  |
| 障害者総合支援法関係業務等    | 山口銀行 | 13,923,000  | 867,000     | 14,790,000  |
| 計                |      | 381,482,000 | 184,576,000 | 566,058,000 |

# やまぐち健幸アプリ

## バーチャルウォークに 新しいコースが追加されました!!

NEW!!



バーチャルウォークコースは、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6弾：県内の酒蔵を巡るコース

山口県内には色々な酒蔵があります。一つ一つの銘柄の味や香りを想像しながら歩いてみませんか。



### 第7弾：アサギマダラを追い求めてコース

旅をする蝶で有名なアサギマダラ。その県内の飛来地11ヶ所を巡るコースです。何千キロも移動する蝶を思いながら歩いてみてはどうでしょうか。



アプリのダウンロードはこちらから

各コースを制覇された方：  
酒蔵巡りは150ポイント、アサギマダラは100ポイントをプレゼント!



#### ★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。



毎日楽しく、無理なくウォーキングを続けて健康づくりに取り組みましょう。

やまぐち健幸アプリ

検索

Let's

## 糖質オフ習慣

Enjoy your low-carb Life

『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?

### キノコと海老の糖質オフ豆乳クリームパスタ

#### <材料> 5人分

乾燥こんにゃく麺 ……………5個

#### [豆乳クリームソース]

お好みのキノコ ……………50g  
エビ ……………200g  
バター ……………10g  
ニンニク(おろし) ……………適量  
豆乳 ……………300cc  
A 昆布茶 ……………4g  
ラカントS ……………小さじ1  
片栗粉 ……………小さじ2  
水 ……………小さじ1

#### — お好みで —

黒コショウ ……………少々

#### <1人あたり> (エリスリトールを除いた糖質量)

エネルギー: 121Kcal 糖質: 12.7g (12.1g)  
タンパク質: 8.7g 脂質: 3.7g



※写真はマッシュルームを使用

<下準備> \*キノコは火が通りやすいように薄くスライスする。エビは殻をむき、背ワタを取り除いておく。  
\*乾燥こんにゃく麺は熱湯で3~4分ふやかして戻し、しっかり水切りしておく。

- <作り方> ① フライパンにバターとニンニク、キノコ、エビ、分量外の塩少々をふるって弱~中火で数分炒めたら、Aを加えて同じ火加減で2~3分加熱し調味する。  
② 味が整ったら①に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛り付けた乾燥こんにゃく麺の上にかけて完成(お好みで黒コショウをふる)。

#### ONE POINT ADVICE

#### \*\*\* 糖質オフのコツ \*\*\*

- 通常のパスタは1束100g(ゆで250g)に糖質量が約78g含まれています。乾燥こんにゃく麺は湯戻しした状態で1個(約60g)当たり糖質量が約6g含まれており、パスタと同量を摂取しても約25g。糖質量をパスタの約1/3に抑えながら、もちもちとした食感を楽しむことができます。パスタと同じように乾燥状態で長期保存も可能ですよ!
- 牛乳には豆乳やアーモンドミルクよりも糖質が多く含まれているので、糖質を多く摂取する習慣のある方は牛乳を豆乳に置き換えるだけでも、日々の糖質摂取量を少し抑えることができおすすめです。糖質含有量の多い順に【牛乳>調整豆乳>無調整豆乳>アーモンドミルク】となります。



執筆者  
柴田 さやか  
Shibusaba Sayaka



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 …………… 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。

## 行動促進モデルに基づく 保健指導プログラムの実際 山口県保険者協議会特定保健指導従事者 スキルアップ研修会(第1回)

山口県保険者協議会では、健診後の保健指導を確実かつ効果的に実施するため、特定保健指導に従事する者を対象として、実践的資質の向上を図ることを目的に研修会を開催しています。

今年度は第1回目を8月19日(金)にオンラインで開催し、大阪大学大学院医学系研究科環境医学特任准教授・野口緑氏を講師に迎え、61名が受講しました。



Skill up!

### データの読み解きが 行動変容を促す

まず、「効果の出る保健指導の考え方 データを読み解く、展開する」と題して1時間にわたりご講演いただきました。行動変容を起こすための条件、何が自分の将来のリスクや危険因子になるのか、どれがリスクに関係する生活習慣かを対象者自身が理解して行動を変革すると、健康寿命の延伸、医療費・介護費適正化につながると説明されました。

「行動変容を促すためには、効果的な保健指導が大切。保健指導をするうえで大切なことはデータの読み解きであり、データをアセスメントする力をつけることが重要。保健指導に必要なスキルは、健診・レセプトなどのデータからリスク評価できる力、リスク評価の結果から保健指導を組み立てることができる力。どのリスクファクターに着目するのか、絞り込む力が必要であり、そのためには、体のメカニズムを知ることが必要」と野口氏は話されました。

また、「保健指導あるある」についての考え方では、「対象者が感情的になっているのは理由がある!」「行動のきっかけはできるだけ具体的に」など、保健指導で実際に耳にすることに



に対して野口氏からアドバイスを受けました。

Skill up!

### ブレイクアウトセッションで 保健指導の実際を学ぶ

次に、受講者を11グループに分けて、Zoomのブレイクアウトセッション機能を用いたグループ演習を行いました。医学的なメカニズムによって対象者の体の中で何が起きているのか、データを見極めることを意識しながら架空事例を用いて各グループでディスカッションしました。

事例検討の後に、保健指導のロールプレイを行いました。各グループの中で保健指導者役、対象者役、観察者を決め、保健指導者役から対象者役にメタボリックシンドロームの説明をしました。メタボの説明をする時に構造図(代謝異常の関係や動脈硬化の進展を理解するための資料)は使い勝手が良く、説明しやすいと野口氏から助言がありました。ロールプレイは案外学びがあるので職場で時々行ったらよいと話されました。痩せる方法など、対策をいきなり説明しない、まずは、きちんと体のメカニズムを伝えることを強調されました。

最後に野口氏は「先に対策を言いたくなるがもう一回データに戻って、今何が起きているか組み立ててほしい。このデータから何が起きているか、なぜこの話をするのか、どう伝えるのかすごく重要」と話され、研修会を閉会しました。



～ストレスを管理し、前向きであるために～

## 睡眠とメンタルヘルス ～睡眠障害対処12の指針～

睡眠の問題は心身の健康にとって重要です。睡眠不足はメンタルヘルスにも影響します。今回は、質のよい睡眠をとるためのポイントをご紹介します。



### 睡眠はなぜ必要なのでしょう？

ヒトの脳は、神経細胞のネットワークにより、高度な情報処理をおこなっています。脳の重さは体重の2%ほどですが、多くのエネルギーを消費する一方、非常に繊細で機能低下しやすい臓器です。全身の司令塔である脳が機能低下すると、正常な精神活動や身体動作ができなくなってしまいます。睡眠は、疲労した脳の休息、修復・回復のために必要なのです。

### 正常な睡眠時間はどのくらい？

体質的な個人差や性別、年齢など様々な要因に影響されるため、絶対の基準はありません。疲労が蓄積していくことなく過ごすことができているならば睡眠時間は適切といえます。日本では、6時間以上7時間未満の人が一番多かったというデータ(平成29年国民健康栄養調査)があります。各種の疫学調査から、6時間以上8時間未満程度の睡眠時間の人が高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが少ないことが報告されています。

### 睡眠不足がもたらす影響

日本人の睡眠時間は、この半世紀で約1時間短くなっており、日本人の生活が夜型化しています。諸外国の中でもっとも短く、成人の5人に1人は睡眠に何らかの問題を抱えているといわれています。短期間の睡眠不足でも、情動的な不安定や抑うつリスクが増大するほか、仕事の能率の低下や事故を招く要因となったり、生活習慣病の誘因にもなるなど、睡眠不足は心身への影響が大きいことがわかっています。

### 寝る前は脳と身体をリラックス

強いストレスや長期的なストレスは、脳の視床下部-下垂体-副腎皮質系の過活動を引き起こし、不眠の原因になると考えられています。寝るまでに緊張が続いていたり、ストレスが十分に解消できなかったりする場合には、体の筋緊張をほぐす漸進的筋弛緩法、自律訓練法、イメージ訓練や瞑想などのリラクゼーション法が効果的です。

### 眠れないときは眠ろうと努力しない

「今日も眠れないかもしれない」「早く寝なければならぬ」と気になり、眠ろうと努力すればするほど脳の活動性は高まり、ますます目が覚めてしまいます。眠れないからといって布団の中でテレビを見たり、読書したり、スマホを見たりすることもNGです。「布団」＝「活動する場所」となってしまう、「布団」＝「眠れない」という条件付けをますます強めてしまうからです。眠れないときは、無理に眠ろうとしないようにしましょう。

- ・ 悩み事は、明日起きたら考える
- ・ 「眠れたらよい」くらいの気持ちでいる
- ・ いったん布団から出て、眠くなるまでは布団に入らないようにする
- ・ 室内照明は明るくしないようにする
- ・ 心地よい香りや軽い音楽でリラックスする



# 睡眠障害対処12の指針

内山真「睡眠障害の対応と治療ガイドライン 第3版」



## 睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分

- ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

## 眠たくなってから床に就く、 就寝時間にこだわりすぎない

- ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする

## 光の利用でよい睡眠

- ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

## 昼寝をするなら、15時前の 20～30分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

## 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や 足のぴくつき・むずむず感は要注意

- ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要

## 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

## 刺激物を避け、眠る前には 自分なりのリラックス法

- ・就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

## 同じ時刻に毎日起床

- ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる

## 規則正しい3度の食事、 規則的な運動習慣

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ・運動習慣は熟睡を促進

## 眠りが浅いときは、むしろ 積極的に遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る

## 十分眠っても日中の眠気が強い時は 専門医に

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

## 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- ・一定時間に服用し就床
- ・アルコールとの併用をしない

### 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

### 村田 祐子 むらた ゆうこ

保健師、公認心理師、産業カウンセラー

2011年より株式会社セーフティネットに勤務。  
働く人の心と体の健康相談を担当。  
研修やコラムで予防のためのセルフケアを発信。



似顔絵：kkido

参考文献：日本睡眠教育機構「睡眠学入門ハンドブック」  
全日本病院出版会「健康・医療・福祉のための睡眠検定ハンドブック up to date」  
全日本病院出版会「快適な眠りのための睡眠習慣セルフチェックノート」

保健師の  
ひとりごと  
No.24



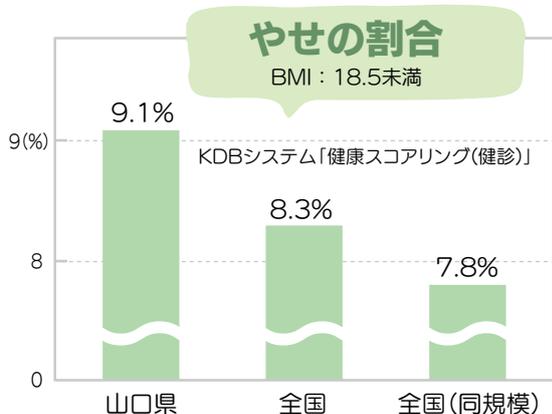
# フレイル【栄養編】



こんにちは!フレイルシリーズ第4話「栄養編」です。

うんと前、高校生の頃の話になりますが、今で言うマシュマロ体型が悩みだった私。ある日、配られた身体測定の結果を見て、同じクラスのモデル体型のオシャレ女子2人が盛り上がっていました。「えーっ!標準体重〇〇kgってデブやん!(笑)」…ガーン!その体重にかなり近かった私は密かにショック…!それから、いろいろなダイエットを試しては断念して、を繰り返して…と、フレイルっぽくない話でしたが、年を重ねると、少しぽっちゃりの方が長生きするということがわかってきたそうです(ただし肥満はNG)。あのとときのオシャレ女子にも聞かせたいっ。

フレイルが心配される65歳以上では、やせすぎに注意!栄養が不足すると筋肉量が減り、フレイルが進行してしまいますし、免疫力も落ちてしまいます。



左のグラフは、後期高齢者の健診で、BMIが18.5未満だった人(やせ)の割合です。

BMIは、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で算出される肥満度を表す指標で、国際的に用いられています。山口県は全国と比較して、やせている高齢者がやや多い傾向にあるようです。

### 目標BMI

50~64歳 ▶ 20.0~24.9  
65~74歳 ▶ 21.5~24.9  
(BMI 25以上 ▶ 肥満)



食べる!

## フレイル予防

フレイル予防では、特に  
食事(栄養)が大切!

### 1日3食!

1日3食食べないと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。生活リズムを整えることにもつながるので、ぜひ1日3食を!

### 筋肉のもとたんぱく質!

たんぱく質を英語で言うと、「プロテイン」。マッチョな人=プロテインというイメージがあるように、たんぱく質は筋肉を作る主成分です。高齢期は、筋肉のもととなるたんぱく質を、特に意識して摂ることが大切です。



### 1日7種類以上が目標!

※1

合言葉は…

に

※2

|   |   |   |    |       |    |   |   |    |    |
|---|---|---|----|-------|----|---|---|----|----|
| さ | あ | に | ぎ  | や     | か  | い | た | だ  | く  |
|   |   |   |    |       |    |   |   |    |    |
| 魚 | 油 | 肉 | 牛乳 | 緑黄色野菜 | 海藻 | 芋 | 卵 | 大豆 | 果物 |

※1 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

※2 ロコモチャレンジ!推進協議会

# 燦めく あなたに こんにちは

## 私生活から切り替えて頑張ります!

増田 遥菜(左)  
松本 彬義(右)



防府市 保険年金課 国保医療係 **増田 遥菜** 担当経歴:令和4年4月から

今年度から保険年金課国保医療係に配属となりました。主に庶務関係と糖尿病性腎症重症化予防の業務を担当しています。優しい先輩方に恵まれ日々楽しく仕事をしています。

私事ですが、ソフトテニス部に所属しています。相手の心理を読んでボレーやスマッシュが決まった時の快感が最高です。休日は、友達や家族と観光したり岩盤浴に行ったりします。ご当地グルメや名所を巡ることが好きで、リフレッシュできるので充実感でいっぱいです。

心のスイッチを切り替えながら、国保医療係のプロフェッショナルになれるよう頑張ります。

防府市 保険年金課 国保資格係 **松本 彬義** 担当経歴:令和4年4月から

今年度から保険年金課国保資格係に配属となりました。国民健康保険についてまだまだ学ぶことばかりですが、日々先輩方に支えていただきながら業務に励んでいます。

健康保険に携わっていく中で、自身の健康面にも気を配るようになり、最近筋トレを始めました。通勤をランニングに切り替え、筋トレ器具・プロテインを買い込んで鍛えています。残念ながら、現時点では見た目には成果は表れていませんが、「継続は力なり」という言葉を信じ、仕事も筋トレも精一杯頑張ろうと思います。

## 自分らしいライフスタイル

和木町 保健福祉課 **水田 了祐己** 担当経歴:令和3年4月から

昨年の4月に入庁し、保健福祉課に配属され、今年で2年目になります。健康保険制度は奥が深く、勉強の日々が続いています。

私は、片道約1時間の電車通勤をしており、当初はこの時間を有意義に活用するため、資格や語学の勉強、読書と様々なことを試みましたが、現在は二度寝に落ち着いています。

健康のために立とうかなとも考えますが、きつと考えるだけで行動には移しません。性格上、明日は立とうと思いつつ眠りにつくのを繰り返して定年を迎える気がしています。

和木町 保健福祉課 **岡 修平** 担当経歴:平成30年4月から

平成30年4月から保健福祉課に配属され、国民健康保険の業務に携わっています。今年で5年目になりましたが、国民健康保険は奥が深く、勉強の毎日です。

最近、家の中で遊び感覚で運動ができるゲームを購入しました。始めてみると結構ハードな運動で、息が上がってしまっていますが、健康になっているという充実感を味わうことができます。また、その後に飲むキンキンに冷えた麦井飲料は体中に染みわたり、非常に気分が良くなります。今後とも継続していきたいです。

水田 了祐己(左)  
岡 修平(右)



# 生物のしくみを 研究する職業とは (3)

— 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

前回は、基礎生物学研究者が職場で普段何をしているのか、ベンチワークとデスクワークに分けて、特にベンチワークについて具体的に説明しました。今回は、デスクワークの中でも最も重要な仕事である「論文による研究成果発表」について説明したいと思います。

## 何のために論文を書くのか

私が大学院生の頃、実験データが集まって人生初論文を執筆できる段階に至ったものの、なかなか筆が進まなかったことを覚えています。そして、大学院生の頃は指導教員が全面的に支援してくれましたが、本格的に独力で執筆する段階になると著者としての責任が重くのしかかってきます。実験するのは楽しいけれども論文執筆は気が乗らない、という研究者は少なくないと思います。そのため、せっかくの実験データがお蔵入りになってしまうことも少なからずあると思います。論文執筆は気力と勇気と忍耐が必要な作業なのです。

なぜ、辛い思いをして論文を書く必要があるのでしょうか。それは、研究成果を自分の机の中にしまい込んだままでは宝の持ち腐れだからです。成果の大小にかかわらず、世界中の研究者と情報共有することで互いの研究が加速するのです。望ましい成果が得られなかった場合でも、他の研究者にとって有益な情報になること

があります。研究成果の公表は学会の口頭発表でもできますが、世界中の研究者と細部に至るまで情報共有をするにはやはり論文発表が必要です。そして、学会発表とは異なり、論文は審査を経てから発行されます。したがって、学会発表と比べ、論文が含む情報の信頼性は格段に高いのです。

## どうやって論文を書くのか

論文には総説から症例報告まで多くの種類が存在しますが、ここでは実験によって得られた研究成果を公表するための「研究報告(research article)」について説明します。多くの場合、この研究報告には3から8個程度の図(実験データを整理したもの)が含まれており、この図に沿った成果の説明が2千から5千程度の英単語数で記されています。多くの場合、基礎生物学の新発見は、成果の大小にかかわらず、数年間に及ぶさまざまな実験によって多角的に検証されてから論文として公表されます。したがって、大量のデータや文章が示された論文であっても、論文で述べられている結論は至ってシンプルであることが多いです。

論文の文章はいくつかのセクションに分けられます。具体的には、全体を完結にまとめた「要旨」、過去の知見に基づいて自身の研究の重要性を説明する「導入」、実験方法を詳しく記した「材料と方法」、得られたデータを客観的に解説する「結果」、この結果の重要性を論じる「考察」、などがあります。私の場合、いきなり英文で書き始めることはしません。英語が得意ではないため、考える作業と英文を書く作業を同時に行うと中途半端になるからです。特に、「導入」と「考察」を日本語でみっちり練ることを重視しています。そして、私の場合、文章の完成には、短い論文ならば3週間程度を要し、長い論文ならばその倍ほどかかります。この所要時間は、中断が入らずに、論文執筆に集中できた場合です。

## なぜ論文を海外の科学誌に投稿するのか

日本人の論文であっても海外出版社の科学誌で発表される場合が多いです。これには理由があります。何年も時間と労力と研究費をかけて達成した研究成果ですから、研究者からすれば、自分の研究成果を「多くの研究者が参考にしてほしい」「できるだけ高く評価してほ

しい」と思うのが人情です。となれば、自分の論文を掲載する科学誌を慎重に選ぶことになります。できれば、有名で歴史ある科学誌に載せたいと思いますし、評価数値に優れた科学誌も魅力的な選択肢です。代表的な評価数値は「インパクトファクター」と呼ばれており、掲載論文が頻繁に引用される科学誌ほどこの数値が高くなります。この数値は掲載された各論文の価値を示すものではありませんが、研究者の業績を単純評価する際には便利な指標となります。個々の論文の正確な評価はその分野に精通した研究者にしかできませんが、この数値のおかげで分野外の研究者でも論文の重要性をある程度は評価できます。話を元に戻して、なぜ日本の研究者が海外の科学誌へ自身の論文を投稿するかというと、歴史ある科学誌や評価数値の高い科学誌が日本には少ないからです。日本の基礎生物学の歴史がヨーロッパなどに比べて浅いことが原因だと考えられます。

## 論文を科学誌へ投稿してからが真の闘い

科学誌に論文を投稿すると、受理されるまでに2段階の審査をクリアしなければなりません。第1段階は編集者による審査であり、歴史があって評価数値が高い科学誌では厳しくなります。科学誌発行も商売ですから、編集者は貴重な紙面に良い論文を載せたいのです。研究の重要性のみならず社会的なインパクトも評価基準になります。この審査は比較的迅速で、早い時は24時間以内に落選通知が来ます。編集者による審査を通過すると、第2段階として、同分野の研究者による審査が行われます。多くの場合、この審査員は2名程度であり、著者との利害関係がうすい研究者を編集者が指名します。ほとんどの場合、審査員の名前は公表されません。この審査には1ヶ月程度かかり、有名科学誌の場合、著者の元には辛辣(しんらつ)なコメントが大量に送られてきます。なぜ研究者同士で足の引っ張り合いをするのか、と思うほどいやらしいコメントが送られてくることは日常茶飯事です(もしかすると、私が審査員の時もそう思われているかもしれません)。そして、この際、大量の追加実験を要求されます。著者が無意味と思う実験でも審査員様には絶対服従です(ただし、あまりに的外れな追加実験には反論が可能です)。近年では1つの論文で要求される実験量がエスカレートしているため、研究者の

### Cell Reports



#### Article

### The role of cell-autonomous circadian oscillation of *Cry* transcription in circadian rhythm generation

Ritsuko Mitamura,<sup>1</sup> Kazuo Yoshimi,<sup>2,3</sup> Yuka Sawa,<sup>1</sup> Nami Yasumune,<sup>1</sup> Kohhei Kajihara,<sup>1</sup> Tatsuya Masjima,<sup>1</sup> Tsuyoshi Koide,<sup>1</sup> Koichi Noda,<sup>1</sup> and Makoto Akashi<sup>1,4</sup>  
<sup>1</sup>The Research Institute for Time Studies, Yamaguchi University, 1673-1 Yoshida, Yamaguchi, Yamaguchi 753-8511, Japan  
<sup>2</sup>Division of Animal Genetics, Laboratory Animal Research Center, Institute of Medical Science, University of Tokyo, 4-6-1 Shirokanedai, Minato-ku, Tokyo 108-8502, Japan  
<sup>3</sup>Division of Genome Engineering, Center for Experimental Medicine and Systems Biology, Institute of Medical Science, University of Tokyo, 4-6-1 Shirokanedai, Minato-ku, Tokyo 108-8502, Japan  
<sup>4</sup>Mouse Genomics Resource Laboratory, National Institute of Genetics, 1111 Yatai, Mishima, Shizuoka 411-8540, Japan  
 \*Lead contact  
 \*Correspondence: akashi@med.yamaguchi-u.ac.jp  
<https://doi.org/10.1016/j.celrep.2022.113703>

#### SUMMARY

The current model of the mammalian circadian clock describes cell-autonomous and negative feedback-driven circadian oscillation of *Cry* and *Per* transcription as the core circadian rhythm generator. However, the actual contribution of this oscillation to circadian rhythm generation remains undefined. Here we perform targeted disruption of cis elements indispensable for cell-autonomous *Cry* oscillation. Mice lacking overt cell-autonomous *Cry* oscillation show robust circadian rhythms in locomotor activity. In addition, tissue-autonomous circadian rhythms are robust in the absence of overt *Cry* oscillation. Unexpectedly, although the absence of overt *Cry* oscillation leads to severe attenuation of *Per* oscillation at the cell-autonomous level, circadian rhythms in *Per2* accumulation remain robust. As a mechanism to explain this counterintuitive result, *Per2* half-life shows cell-autonomous circadian rhythms independent of *Cry* and *Per* oscillation. The cell-autonomous circadian clock may therefore remain partially functional even in the absence of overt *Cry* and *Per* oscillation because of circadian oscillation in *Per2* degradation.

## 本年度に発表した私の研究室からの論文

実験開始から論文採択まで5年以上かかった。この Cell Reports 誌に投稿する前は、別の科学誌で審査員と奮闘していた。しかし、この科学誌から撤退して、審査員を変更する対策を講じて Cell Reports 誌に投稿したところ、あっさり採択された。このように、審査員によって論文の評価が大きく変化することから、論文の採択には運の要素が大きく関わる。

時間と労力そして研究費を消耗させており、結果的に科学の発展を妨げているように感じます。大規模な研究室が豊富な資金と多数の研究者を投入して工場のように実験しないと、有名科学誌に受理されることが難しくなっています。



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 北海道立旭川東高等学校卒業
- 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

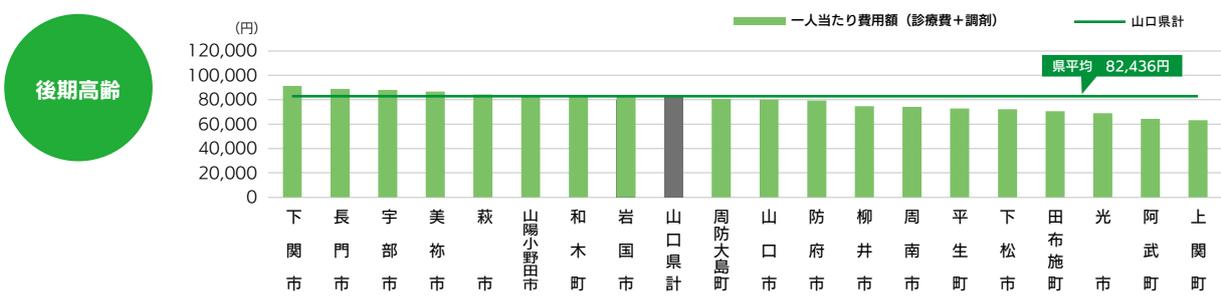
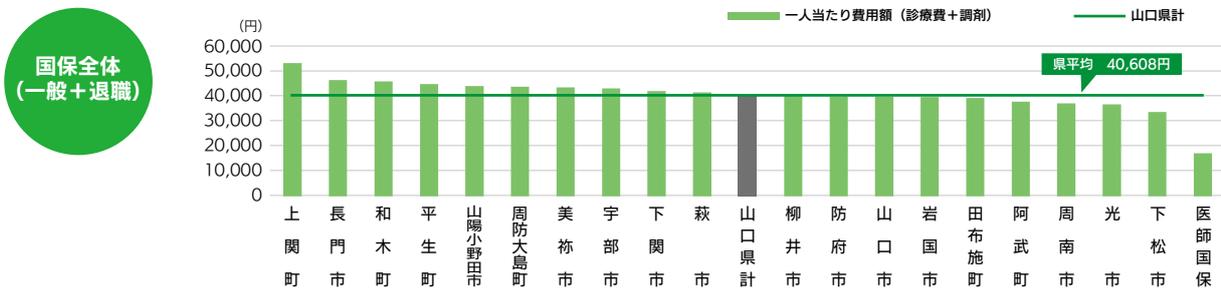
# 医療費の動き ~国民健康保険・後期高齢者医療制度~

令和4年6月

| 一般           |         |         |               |               |        |          | 被保険者数  | 271,233 |
|--------------|---------|---------|---------------|---------------|--------|----------|--------|---------|
| 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      | 8,268   | 147,792       | 4,852,718,430 | 17.9   | 586,928  | 17,891 | 3.0     |
|              | 入院外     | 230,064 | 354,539       | 3,640,030,650 | 1.5    | 15,822   | 13,420 | 84.8    |
|              | 歯科      | 51,835  | 89,584        | 721,854,800   | 1.7    | 13,926   | 2,661  | 19.1    |
|              | 小計      | 290,167 | 591,915       | 9,214,603,880 | 2.0    | 31,756   | 33,973 | 107.0   |
| 調剤           | 160,779 | 189,496 | 1,799,530,500 | 1.2           | 11,193 |          |        |         |
| 訪問看護         | 1,201   | 8,576   | 97,299,080    | 7.1           | 81,015 |          |        |         |
| 食事・生活療養費     | 7,931   | 403,604 | 269,835,833   |               |        |          |        |         |
| 療養費支給分(柔道整復) | 5,537   | 25,927  | 39,830,309    |               |        |          |        |         |

| 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   | -13,300 | -   | -        | -     | - |
|              | 歯科  | 0  | 0   | 0       | -   | -        | -     | - |
|              | 小計  | 0  | 0   | -13,300 | -   | -        | -     | - |
| 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  | 248,883 |
|--------------|---------|---------|---------------|----------------|---------|----------|--------|---------|
| 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      | 20,056  | 381,583       | 11,335,301,060 | 19.0    | 565,183  | 45,545 | 8.1     |
|              | 入院外     | 341,399 | 584,662       | 5,388,351,420  | 1.7     | 15,783   | 21,650 | 137.2   |
|              | 歯科      | 49,706  | 92,065        | 757,823,460    | 1.9     | 15,246   | 3,045  | 20.0    |
|              | 小計      | 411,161 | 1,058,310     | 17,481,475,940 | 2.6     | 42,517   | 70,240 | 165.2   |
| 調剤           | 250,965 | 314,970 | 3,035,565,720 | 1.3            | 12,096  |          |        |         |
| 訪問看護         | 1,479   | 13,469  | 166,596,070   | 9.1            | 112,641 |          |        |         |
| 食事・生活療養費     | 19,172  | 960,292 | 663,484,523   |                |         |          |        |         |
| 療養費支給分(柔道整復) | 4,972   | 28,836  | 44,822,466    |                |         |          |        |         |



# 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7月

| 一般           |         |         |               |               |        |          | 被保険者数  | 270,000 |
|--------------|---------|---------|---------------|---------------|--------|----------|--------|---------|
| 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      | 7,990   | 148,181       | 4,753,887,220 | 18.5   | 594,980  | 17,607 | 3.0     |
|              | 入院外     | 227,347 | 346,133       | 3,552,246,660 | 1.5    | 15,625   | 13,156 | 84.2    |
|              | 歯科      | 48,350  | 82,333        | 673,673,230   | 1.7    | 13,933   | 2,495  | 17.9    |
|              | 小計      | 283,687 | 576,647       | 8,979,807,110 | 2.0    | 31,654   | 33,259 | 105.1   |
| 調剤           | 159,717 | 188,886 | 1,802,926,820 | 1.2           | 11,288 |          |        |         |
| 訪問看護         | 1,151   | 7,681   | 88,462,360    | 6.7           | 76,857 |          |        |         |
| 食事・生活療養費     | 7,687   | 403,134 | 269,250,352   |               |        |          |        |         |
| 療養費支給分(柔道整復) | 5,407   | 24,720  | 37,854,402    |               |        |          |        |         |

| 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 | -1 | -1  | -12,540 | -   | -        | -     | - |
|              | 歯科  | 0  | 0   | 0       | -   | -        | -     | - |
|              | 小計  | -1 | -1  | -12,540 | -   | -        | -     | - |
| 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  | 249,731 |
|--------------|---------|---------|---------------|----------------|---------|----------|--------|---------|
| 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      | 19,504  | 386,212       | 11,277,887,630 | 19.8    | 578,235  | 45,160 | 7.8     |
|              | 入院外     | 339,373 | 573,901       | 5,211,450,980  | 1.7     | 15,356   | 20,868 | 135.9   |
|              | 歯科      | 47,013  | 85,279        | 726,878,820    | 1.8     | 15,461   | 2,911  | 18.8    |
|              | 小計      | 405,890 | 1,045,392     | 17,216,217,430 | 2.6     | 42,416   | 68,939 | 162.5   |
| 調剤           | 251,518 | 316,707 | 3,106,199,990 | 1.3            | 12,350  |          |        |         |
| 訪問看護         | 1,409   | 12,882  | 158,401,880   | 9.1            | 112,421 |          |        |         |
| 食事・生活療養費     | 18,710  | 978,304 | 675,571,403   |                |         |          |        |         |
| 療養費支給分(柔道整復) | 4,782   | 27,301  | 42,200,989    |                |         |          |        |         |



# 医療費の動き ~国民健康保険・後期高齢者医療制度~

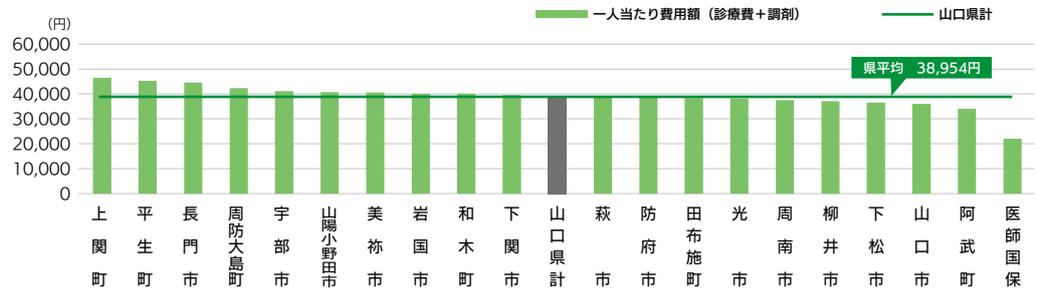
令和4年8月

| 一般           |         |         |               |               |        |          |        | 被保険者数 | 268,639 |
|--------------|---------|---------|---------------|---------------|--------|----------|--------|-------|---------|
| 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      | 7,324   | 138,261       | 4,228,955,150 | 18.9   | 577,411  | 15,742 | 2.7   |         |
|              | 入院外     | 231,143 | 352,696       | 3,739,927,850 | 1.5    | 16,180   | 13,922 | 86.0  |         |
|              | 歯科      | 45,928  | 76,089        | 625,837,460   | 1.7    | 13,626   | 2,330  | 17.1  |         |
|              | 小計      | 284,395 | 567,046       | 8,594,720,460 | 2.0    | 30,221   | 31,994 | 105.9 |         |
| 調剤           | 162,102 | 195,813 | 1,869,920,800 | 1.2           | 11,535 |          |        |       |         |
| 訪問看護         | 1,125   | 7,466   | 85,581,760    | 6.6           | 76,073 |          |        |       |         |
| 食事・生活療養費     | 6,941   | 377,591 | 252,263,550   |               |        |          |        |       |         |
| 療養費支給分(柔道整復) | 5,075   | 23,240  | 35,931,454    |               |        |          |        |       |         |

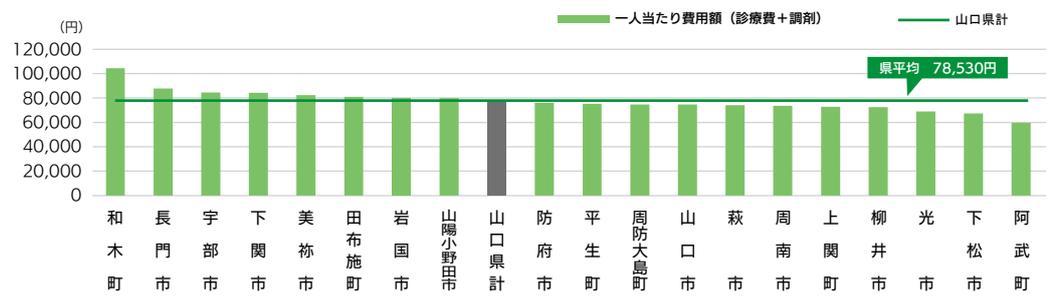
| 退職           |     |    |     |       |     |          |     | 被保険者数 | 0 |
|--------------|-----|----|-----|-------|-----|----------|-----|-------|---|
| 区分           | 件数  | 日数 | 費用額 | 1件当たり |     | 1人当たり費用額 | 受診率 |       |   |
|              |     |    |     | 日(枚)数 | 費用額 |          |     |       |   |
| 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 | 250,434 |
|--------------|---------|---------|---------------|----------------|---------|----------|--------|-------|---------|
| 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      | 18,166  | 361,695       | 10,360,918,410 | 19.9    | 570,347  | 41,372 | 7.3   |         |
|              | 入院外     | 342,988 | 580,196       | 5,402,276,030  | 1.7     | 15,751   | 21,572 | 137.0 |         |
|              | 歯科      | 44,944  | 79,494        | 667,407,580    | 1.8     | 14,850   | 2,665  | 17.9  |         |
|              | 小計      | 406,098 | 1,021,385     | 16,430,602,020 | 2.5     | 40,460   | 65,609 | 162.2 |         |
| 調剤           | 255,506 | 328,441 | 3,235,990,200 | 1.3            | 12,665  |          |        |       |         |
| 訪問看護         | 1,504   | 13,260  | 162,354,160   | 8.8            | 107,948 |          |        |       |         |
| 食事・生活療養費     | 17,292  | 913,150 | 630,060,365   |                |         |          |        |       |         |
| 療養費支給分(柔道整復) | 4,542   | 25,318  | 39,253,940    |                |         |          |        |       |         |

国保全体  
(一般+退職)



後期高齢





## 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！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。

## 肌年齢測定器 ウェルビューティー

頬・手のひらに電極をあて、推定肌年齢と肌健康度を算出します。

肌健康度はA～Eの5段階で表示し、一日に必要なカロリーや美肌のアドバイスなどの結果をプリントアウトします。



### 担当課職員が体験！

測定部位：頬・手のひら

測定時間：約30秒（印刷等の時間約30秒）

対象年齢：18～90歳（何歳でも測定可能ですが、0～17歳及び90歳以上の方は参考の数値となります）

#### ①質問項目を入力

年齢・性別・身長・体重・運動頻度・生活習慣などのアンケート

#### ②電極を消毒し、頬と手のひらにあてる

（消毒は各自でご準備ください）

#### ③測定開始！



### こんなことがわかります

推定肌年齢・肌健康度

体重を入力すると、基礎代謝量などもわかります

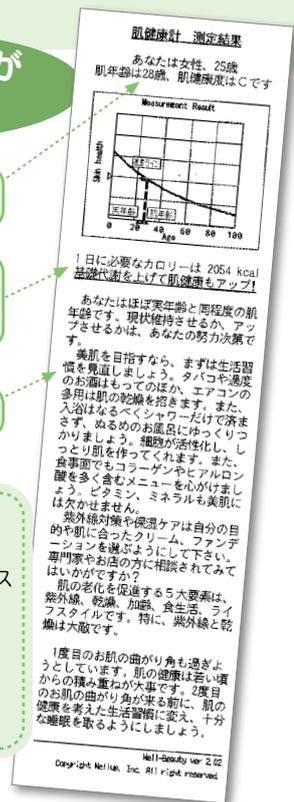
アドバイス

設定を「詳細印刷」にすると

- ・肌タイプ
- ・タイプ別スキンケアアドバイス
- ・あなたの肌のトラブルリスク
- ・あなたへの美肌アドバイス
- ・オススメサプリ

を印字できます。

※質問項目が多くなります



### 体験者の感想



アドバイスがしっかり書いてあるのでうれしいです！身長や体重は入力しなくても問題ありません。実年齢より高いのは気になってしまうので、生活習慣の見直し頑張ります。

### 保健師より



私も実年齢より高く出ました…(涙)肌年齢に関係が深いのが「活性酸素」。体内に増えすぎるとシミ・シワが増えたり、免疫力低下や動脈硬化なども引き起こすそう…！活性酸素を抑える「抗酸化物質」の豊富な食品をとったり、ストレスケアや適度な運動に努めて、ぶるるん肌を目指したいですね！

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

7月から9月の行事

7月

7<sup>木</sup> 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19人が出席しました。各病院からの提出議題11題について協議が行われました。



国保データベース(KDB)  
システム研修会:国保会館

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等の研修を行いました。

27<sup>水</sup> 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

P8 「情報ワイド」参照

8月

19<sup>金</sup> 令和4年度山口県保険者協議会  
特定保健指導従事者スキルアップ研修会

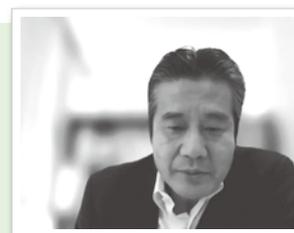
P17 「ほっとすてーしょん」参照



9月

5<sup>月</sup> 国保運営協議会長・国保主管課長・  
保健師等合同セミナー:Web

市町国保運営協議会会長、国保主管課長、保健師等が参加しました。講師に医療法人社団健育会副理事長・宇都宮啓氏を迎え、「地域包括ケアと健康づくりのこれまでとこれから」と題した講演が行われました。



16<sup>金</sup> ~ 17<sup>土</sup> 第62回全国国保地域医療学会

P6 「情報ホットLINE」参照

## 山口県国保連合会 新規採用職員紹介

令和4年8月1日付新規採用職員です。



New Face!

よろしく  
お願いします!

審査1課  
かわ さき ひろ ゆき  
**川崎 裕之**  
です!

## 国保料(税)完納強調月間の ポスターを作製しました

国保料(税)は期限内に  
収めましょう!  
便利で確実な口座振替も  
ご利用ください。



12月  
は国保料(税)  
完納  
強調  
月間  
です

山口県・市町国民健康保険・  
国民健康保険組合・  
山口県国民健康保険団体連合会

### 告知板

11/12(土)

第33回山口県国保  
地域医療学会  
(場所:国保会館)

11/18(金)

令和4年度国保制度  
改善強化全国大会  
(場所:東京都)



今回、取材で訪れた山陽小野田市で、公園に健康遊具を設置していると聞き、取材終わりに行ってみたい。ジャンプタッチ(段階的な高さのパネルに垂直跳びでタッチし、ジャンプ力を測定する)や、サイクリングベンチ(ベンチに座って、足元のペダルをこぎ筋力強化できる)など、いろいろな健康遊具があった。運動不足気味のため、ちょっと試してみるつもりが、気付いたら必死にジャンプ! 何度も挑戦し、やっとタッチできた頃には息を切らし汗だくに。ジャージで来ればよかった...と思うほど夢中になってしまった。自然と体を動かせる健康遊具、近所の公園にもあったらいいなとうらやましく思った。

国保やまぐち

**燦**  
2022 秋  
No.386  
きらめき

令和4年秋発行(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.387は  
2022年冬  
発行予定です!



「人にとっておきの里」  
の休憩所

## ハピネスふくえ



萩市福栄地区は県内有数のシクラメン産地です。出荷ピークである12月初めには「シクラメンフェア」が開催され、厳選されたシクラメンが販売されます。令和4年度は、密をさけるため、11月からシクラメンの販売を行う予定です。



お食事処では、むつみ豚をはじめ地元食材を使った定食が味わえます。甘くて柔らかいむつみ豚をサクサクの衣で包んだ「むつみ豚のトンカツ定食」は人気メニューです！



平原台のぶどうやメロン、シクラメンなどの特産物をはじめ、地元で育った新鮮な農作物が販売されています。花卉(かき)もあり、広場には季節ごとに色とりどりの花が並びます！



構内には世界遺産「明治日本の産業革命遺産」の構成資産のひとつである「大板山たたら製鉄遺跡」の解説コーナーがあります。



メダカや萩焼のコーナー、地元ならではの商品など、さまざまなお土産があります。



シクラメンフェアだけではなく、広場を利用して「ふるさとまつり」などのイベントも行われています。令和4年度のふるさとまつりは、鉢花で飾り、例年より華やかになる予定です！

2022年開催予定

- 🌸 11月3日 ふるさとまつり
- 🌸 12月3日、4日 シクラメンフェア



## 道の駅から 出発!



### 大板山たたら製鉄遺跡

「たたら製鉄」は日本の伝統的な製鉄方法です。江戸時代の製鉄所の跡で、主要な建物跡など遺構が一体的に残されています。

道の駅から  
13km



## 道の駅「ハピネスふくえ」(1996年登録/県内8番目)

住所：山口県萩市福井下4014-2 TEL：0838-52-0356

※営業時間：8：30～17：00、お食事処は11：00～15：00

※休：12/31～1/4、お食事処は毎週月曜日(祝祭日の場合は火曜日)

