

国保やまぐち

# 燦

2023 冬  
No.387

きらめき



特集

## 見ちゃった&聞いちゃった 光市健康増進課

朝ごはんを食べて最高の一日を 生涯を通じた食育の取り組みを目指す

- **タイムlabo** 生物のしくみを研究する職業とは(4)
- **保健師のひとりごと** フレイル【こころ・社会性編】
- **燦めくあなたにこんにちは** 光市 / 田布施町



# CONTENTS

## 01 年頭のごあいさつ

山口県国民健康保険団体連合会理事長 市川 熙  
山口県知事 村岡 嗣政  
国民健康保険中央会会長 岡崎 誠也

## 04 見ちゃった&聞いちゃった

朝ごはんを食べて最高の一日を  
生涯を通じた食育の取り組みを目指す 光市健康増進課

## 08 情報ワイド

第33回山口県国保地域医療学会

## 10 山口県からのお知らせ

この冬… インフルエンザから 新型コロナから 身を守ろう!

## 11 保健師のひとりごと

フレイル【こころ・社会性編】

## 12 情報ホットLINE

国保制度改善強化全国大会

## 14 保健事業 ほっとすてーしょん

令和3年度 特定健診の実施状況／令和4年度山口県糖尿病性腎症重症化予防セミナー

## 16 知っていますか? こころとからだ

ハラスメントとメンタルヘルス

## 18 タイムlabo

生物のしくみを研究する職業とは(4) — 研究するのに適性は必要なのか —

山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真

## 20 燦めくあなたにこんにちは

光市 / 田布施町

## 21 Let's糖質オフ習慣

糖質オフ・ケーキサレ

## 22 データファイル

## 25 国保連合会の窓から

ここでひといき 道の駅

道の駅 ピュアラインにしき

国保やまぐち

# 燦

2023 冬  
No.387

きらめき

### 【今号の表紙】 「お正月遊び」

お正月遊びといえば、外ならたこ揚げや羽根突き、家の中なら福笑いやすごろくなどがあります。日頃はあまりなじみがないかもしれませんが、どれも家族みんなで楽しむことができる遊びです。

どの遊びにもおめでたい意味や由来があり、たこ揚げは男の子の成長や健康祈願、羽根突きは無病息災などさまざまです。古くから伝承される遊びに触れることで、次の世代へ受け継ぐきっかけにもなりそうですね。

### 【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  
ソナリティなどの活動も行っている。





# 急速に進展する医療DXに対応した サービスの充実を目指して



山口県国民健康保険団体連合会  
理事長

いちかわ ひろし  
**市川 熙**

新年明けましておめでとうございます。

令和5年の新春を迎え、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆様方におかれましては、平素から本会の事業運営に関しまして、格別のご理解、ご協力を賜り、心からお礼を申し上げます。

昨年は、ロシアのウクライナ侵攻、32年ぶりの円安、電気代の高騰をはじめとする物価上昇など様々なニュースが駆け巡りました。こうした不安定な社会情勢の中においても、コロナの話題は止むことなく、6波、7波、そして8波と押し寄せてきました。長期にわたり最前線で医療・介護やワクチン接種にあたられている関係者の皆様方のご尽力に改めて敬意を表します。

さて、国民健康保険制度は制度創設以来、国民皆保険体制の中核を担い、地域医療の確保、地域住民の健康の維持増進に貢献してまいりました。しかしながら、国民健康保険が抱える構造的な問題や急速な高齢化等による医療費の増加などの要因に加えて、長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少した被保険者が増加するなど、市町の財政運営は更に深刻な状況となることが想定されます。

こうした中、令和6年(2024年)4月に予定されている国保総合システムの更改においては、クラウドサービスの利用や支払基金新システムとの整合性の確保等、国の方針に沿った更改費用が増大し、財源不足が見込まれていましたが、国の令和4年度第2次補正予算において57億円のシステム整備補助費が計上され、市町村等保険者の追加的な財政負担が回避されたことは、国保関係団体等が一丸となって働きかけを行ってきた成果であると実感しています。

また、昨年6月には、「経済財政運営と改革の基本方針2022(いわゆる骨太方針2022)」において、全世代型社会保障の構築に向け国民的な議論を進めるとともに、医療DX(デジタルトランスフォーメーション)の推進のため、オンライン資格確認等システムのネットワークを拡充させ、レセプト、特定健診等情報に加え、予防接種、電子処方箋、自治体検診など医療・介護情報全般を共有・交換できる仕組み、いわゆる全国医療情報プラットフォームの創設が盛り込まれました。更には、マイナンバーカードと健康保険証の一体化を加速し、令和6年秋には健康保険証を廃止する方針が示されるなど、大きな変革期を迎えようとしています。

本会といたしましても、目まぐるしく変化する社会保障制度及び医療DX等の情報を的確に把握し、本会の設立目的である保険者の共同目的を達成するため、審査支払業務の円滑な事業運営と充実はもとより、これまで以上に職員一人ひとりが高いコスト意識を持って業務にあたるとともに、保険者のニーズに即したサービスを提供できるよう役職員一同さらなる努力を重ねる所存であります。今後とも県、市町、関係団体等の皆様方のご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、新しい年が希望に満ちた幸多き年となりますよう心から祈念しまして、新年のごあいさつといたします。

令和5年 元旦



# 未来に向けて 「安心で希望と活力に満ちた山口県」の実現を



山口県知事

むら おか つぐ まさ  
**村岡 嗣政**

明けましておめでとうございます。

すがすがしい新春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げますとともに、県民の皆様にとりまして、本年がより良い年となりますことを、心からお祈り申し上げます。

皆様におかれましては、平素から、地域医療の確保や住民の健康の保持・増進に多大な御貢献いただくとともに、県政各般にわたり御支援、御協力を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、多くの方の命と健康を脅かし、社会経済にも大きな影響を与えた新型コロナウイルスとの闘いは、未だ収束の兆しが見えませんが、その様相を変えつつあり、長い間停滞を余儀なくされていた社会経済活動は、正常化に向かって進んでいます。

この3年にわたって続くコロナ禍を通じて、私たちが改めて認識したことは、「命と健康を守ることが何よりも重要」だということです。

このため、県では、昨年末に策定いたしました新たな総合計画「やまぐち未来維新プラン」において、「安心・安全」を大切な視点の一つとして、県民誰もが生涯を通じて、住み慣れた地域で安心して医療や介護を受けられる

地域の医療・介護提供体制の充実・強化や、健やかに心豊かに生活できるよう、全てのライフステージを通じた健康づくりの推進を重点施策に掲げたところです。

一方、国においては、全世代型社会保障の実現に向け、増加する高齢者医療費を負担能力に応じて全ての世代で公平に支え合う仕組みの構築など、未来を見据えた医療保険制度の改革が進められ、国民健康保険についても保険料水準の統一に向けた議論や医療費適正化の更なる推進が求められようとしています。

こうした国の動きにも的確に対応しつつ、医療や福祉の充実を図っていく上では、国民皆保険制度の基盤となる国民健康保険が重要な役割を担っており、県としても、引き続き市町や関係団体の皆様と十分に連携しながら、制度の安定的な財政運営や効率的な事業の実施はもとより、県民の皆様の健康の保持・増進や、良質かつ適切な医療の効率的な提供に資する医療費適正化などの取組を強化していかなければなりません。

今年は、「やまぐち未来維新プラン」に沿った新たな県づくりを本格的に始動させる年であり、長引くコロナ禍を乗り越え、県民の皆様と共に新たな未来を切り拓いていく、スタートの年にしたいと考えています。

皆様方におかれましては、県民誰もが、山口ならではの豊かさと幸福を感じながら、未来に希望を持って暮らせる「安心で希望と活力に満ちた山口県」を実現していくため、なお一層の御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、山口県国民健康保険団体連合会の益々の御発展と、皆様方の御健勝、御多幸を心から祈念し、新年の御挨拶とさせていただきます。

令和5年 元旦



# 全国の国保連合会と一体となり 保険者の業務支援に総力をあげて取り組む



国民健康保険中央会  
会長

おかざき せいや  
**岡崎 誠也**

新年あけましておめでとうございます。

令和5年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆さまには日頃から国保中央会の運営に対しまして、ご支援とご協力をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行については、感染拡大防止対策と社会経済活動の両立に向けて、国において取組が進められているところですが、季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されるなど、未だ不透明な状況の中、最前線で治療や感染防止策に懸命に取り組んでおられる国保直診施設をはじめとする医療機関等や自治体関係者などの皆様のご尽力に深く敬意を表します。

さて、少子高齢化の進展と生産年齢人口の減少に歯止めがかからない中で、国においては、全ての世代で安心できる全世代型社会保障制度の確立を目指し、様々な改革が進められているところです。

一方、都道府県をはじめとする各地方自治体では、本年は、2024年度から開始となる医療費適正化計画、健康増進計画、医療計画、介護保険事業(支援)計画及び障害福祉計画等を策定する節目の年であり、今後の地域医療・介護・福祉体制を整備していくうえで、大変重要な一

年となります。

特に、医療分野においては、行政サービスのデジタル化の推進として、本年4月から保険医療機関等においてオンライン資格確認等システムの導入が義務付けられるとともに、2024年秋にはマイナンバーカードと健康保険証の一体化を目指すこととされています。

本会は「医療保険情報提供等実施機関」として、社会保険診療報酬支払基金とともに、このシステムの開発と運用に携わっておりますので、今後も国の動向を注視し、これらの取組の普及・促進の一助となるよう努めるとともに、医療DXなどのデータヘルス改革の推進等に積極的に対応してまいります。

また、審査支払機能改革工程表に基づき、医療保険における審査基準の統一化や審査支払システムの支払基金との共同開発・共同利用を推進するとともに、介護保険・障害者総合支援システムの開発・運用、更には、新型コロナワクチン費用の請求支払業務など、様々な地方自治体事業の支援に取り組んでまいります。

本会といたしましては、全国の国保連合会の皆様とこれまで以上に一体となり、全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方団体や国保組合、後期高齢者医療広域連合などの関係団体とも十分に連携を図りながら、医療費の審査支払はもとより、国保データベース(KDB)システムを活用した保健事業や様々な事務処理システムの開発・運用など、保険者の皆様の業務支援に総力をあげて取り組む所存でありますので、一層のご理解、ご協力を賜りますよう切にお願い申し上げます。

結びに、コロナ禍を乗り越え、新しい年が明るく希望に満ちた素晴らしい一年となることを心からご祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

令和5年 元旦

# 見ちゃった & 聞いちゃった

特集 朝ごはんを食べて最高の一日を

## 生涯を通じた食育の 取り組みを目指す



食べることは生きること。大人にとっても子どもにとっても重要だ。食をおろそかにすると、栄養バランスが偏って健康被害を引き起こしたり、日々の食事に楽しみがなくなったりと、心身へ大きく影響する。昨今、核家族化や食事の簡素化が進み、家庭内で別々のものを食べる「個食」や1人で食事をする「孤食」が増えている。また、欠食(1日3回食事をしないこと)や野菜不足も問題視されており、特に朝食の欠食は全国的に一定割合を占めるとされている。

このような食事の課題から、日本では「食育」を生きる上での基本とし、「食」に関する正しい知識を持って適切に選択する力を身につけることを推進するため、平成17年に「食育基本法」が制定された。健全な食生活について知り、実践することで、心身ともに健康な毎日を送ることを目指す。

光市の食育の取り組みについて、光市健康増進課の松尾咲子さん、山本麻依さんに話を伺った。

(取材/和田・下尾)

松尾咲子さん(左)、山本麻依さん(右)、後ろはSNSで投稿された朝ごはんの写真



## #光市朝ごはん部

フェイスブックやInstagramで「#光市朝ごはん部」を検索すると投稿された朝ごはんがずらりと並ぶ。

光市では「光市健康づくり推進計画」に基づいた食育が進められており、取り組みの1つとしてSNSを活用した情報発信などが行われている。光市朝ごはん部は、主にフェイスブックを利用した仮想の部で、健康増進課を中心として市民の朝ごはんに関する情報や感想、取り組みを集約・発信している。「朝ごはんを食べて最高の一日を」をスローガンに、市民の朝ごはんをシェアすることで、市全体で朝ごはんを食べる習慣を身につけることが目的だ。部長は光市食育推進啓発キャラクターの「ラビート」。光市民および市内に通勤・通学している人を対象に、朝ごはんの写真やレシピを応募・投稿すると部員になることができる。



光市食育推進啓発キャラクター「ラビート」

若年層の欠食などに向けた取り組みとして、平成30年度に光市朝ごはん部が設立され、専用のフェイスブックアカウントが作られた。SNSを活用することで、行政からの一方的な情報発信だけではなく、市民と行政がやり取りを

できるツールができた」と松尾さんは話す。令和3年度からは健康増進課のInstagramアカウントも開設されており、光市朝ごはん部に限らず健康づくりに関する情報も発信されている。

## 食育を含めた健康づくり

朝食の欠食や野菜の摂取不足は光市で常に課題となっている。平成22年に行われた「健康・食育に関するアンケート調査」(光市市民アンケート)では、成人の10.7%が「欠食有り」と答えた。年代別では、20歳代(28.4%)、30歳代(17.1%)、40歳代(15.8%)と続く。欠食するものは、朝食69.5%、昼食33.7%、夕食14.7%で3食の中で朝食の欠食が最も高い結果となった。その他にも、栄養・食生活についてさまざまな課題が見え、平成27年3月には健康増進と食育の施策を一体として行う「光市健康づくり推進計画」が策定された。

計画は「まもる」「うごく」「たべる」「なごむ」という4つの柱で構成されており、「たべる」に食育の推進が含まれる。また、日常生活の中でひと工夫する身近な取り組み「健康プラスアップ作戦」として、事業が展開されていると松尾さんは説明する。プラスアップ作戦の「たべる」では①光の恵みde朝ごはん事業②食生活チェック応援事業③いただきますdeマナーアップ事業—が挙げられ、光市朝ごはん部は光の恵みde朝ごはん事業の取り組みの1つだ。



光の恵みde朝ごはん事業では、光市朝ごはん部の活動と併せて、SNSを活用した市民との双方向的な取り組みを行う。部では、家庭で調理したものやレシピをはじめ、市内店舗で購入して食べた朝ごはんなど、朝ごはんに関連する写真と感想を受け付けている。応募はメールや窓口への持ち込みでも可能だ。また、部員合同活動として朝ごはんに実践的に使える調理教室を開催している。

食生活チェック応援事業では、健康教室や離乳食教室で塩分や食事バランスチェックを行い、食生活状況を確認できる機会を設けているとのこと。数値で見ることで、自分の食生活状況を振り返りやすくなると松尾さん。離乳食教室で行う塩分チェックについては「離乳食は食事の始まりのとき。これを機会にご家庭の味付けを含めて、家族の食事について振り返ってほしい」と狙いを話す。

いただきますdeマナーアップ事業では、昔ながらの食のマナーや食文化の啓発などを行う。小学生になれば給食で食器の配膳や箸の持ち方などを学ぶことができると話し、「行政としては『家庭と一緒に取り組む』というアプローチをしている」と松尾さんは説明する。取り組みのなかで、光市の旬の食材がわかるリーフレットや季節に合わせた食材を使ったレシピのカードを窓口においているとのこと。リーフレットにはマナーアップにつながる内容も掲載されている。「給食で習っても、大人になったら忘れてしまうところもあると思う。ユネスコ無形文化遺産にも登録された『日本人の伝統的食文化』を大切にしたい」と思いを話す。



松尾 咲子さん

健康プラスアップ作戦以外にも、地産地消の推進、SDGsや食品ロス削減の取り組みなどさまざま。事業に合わせて、子ども家庭課や高齢者支援課など世代に特化した課をはじめ、農林水産課や環境事業課などの他課、学校給食センターなどの関係機関と連携して取り組みを進めているとのこと。

## 社会全体で行う食育

光市朝ごはん部の設立当時担当していた山本さんは、食育の推進は行政だけではできないと話す。部では、市内事業所・団体・生産者など朝ごはんに関する商品や旬の食材をモニター品として無料



山本 麻依さん

提供する「サポーター」、提供されたモニター品を使って朝ごはんを作り投稿する「PR部員」という枠が設けられている。行政と食に関わる方が連携することで、社会全体で食育を継続して推進できると説明する。山本さんは「市から発信するだけでなく、募集をして市民の方に考えてもらうことで、自分事としてとらえて取り組んでもらえたら」と当時の思いを振り返る。過去には料理コンテストを開催し、市主催のイベントで試食・投票を行ったこともあるとのこと。さまざまな団体や各世代の市民が関わり、みんなで食育を盛り上げることができたと笑顔を見せた。

また、当初はフェイスブックを利用する世代へのアプローチがメインだったが、全世代の参加を目指して中・高校生を対象とした「子ども部員」の枠が設けられた。主に学校を通じて募集・応募が行われ、保護者の同意のもとSNSや市の広報紙でシェアされる。応募用紙はA4の1枚紙で、気軽に参加できるよう工夫されている。応募後はラビィート（健康増進課）からの個別コメントと食育啓発のノベルティが送られる。ノベルティは歯ブラシや箸、トートバッグなど毎年種類を変えており「応募のきっかけにもしてほしい」と山本さん。令和3年度は395件、令和4年度は349件の応募があった。令和4年度から小学生も対象とし、多くの応募があったと嬉しそうに話す。応募にあたって保護者の協力が必要になることから、保護者へのアプローチの狙いもある。保護者の意識が変われば家庭全体の意識改革になると言い「ご飯だけ、おかずだけ、ヨーグルトだけ、果物だ



け…そういう朝食はちょっと良くないな、と気付いてほしいと思う」と話す。

部員合同活動では令和2年度は「みそ玉(※)」、令和3年度はみそ玉のもととなる「みそ」を作る教室が開催された。令和4年度は、手軽でバランスに配慮した朝ごはんレシピを学ぶ講座「旬のお野菜で朝ごはん～時短でバランスアップ～」を開催し、参加者からは当日の様子や、後日、家庭で実践した朝ごはんの写真や感想の投稿もあり、光市朝ごはん部の周知と部員増加につながっているとのこと。

※みそ玉…手作りのインスタントみそ汁。具材が入ったみその塊で、お湯を入れるとみそ汁になる。



## きっかけを作って 全世代の取り組みを目指す

SNSを活用した健康増進課の取り組みとして、「みんなto(と)ウォーキング事業」がある。特に若い世代の運動習慣が低下していることから、ウォーキングをきっかけとして運動習慣づくりの推進を図るこの事業は、光市健康づくり推進計画の「うごく」にあたる。SNSの利用方法としては、ウォーキング促進情報の発信やウォーキング中の写真の投稿を受け付けているとのこと。

幅広い事業に取り組む中、松尾さんと山本さんは「どの事業も、きっかけになればいいと思う」と声をそろえる。きっかけのあるタイミングでアプローチができれば、行政も介入しやすいと山本さん。家庭や周囲との会話の中で「やる?どうする?」と話題が出るのがきっかけになると話す。特に、食育は小さい頃からの積み重ねであり、生涯を通じて取り組んでほしいと松尾さん。大人になった時に子どもに伝え、つないでいくことを目標にアプローチを続けていきたいと締めくくった。

## 健康プラスアップ作戦!

ひと工夫(プラスアップ)で健康づくりに取り組んでみませんか?

光市では、日常の生活の中で、ちょっと加える行動や、さらに一步踏み出して(進んで)個人でも実行できる取り組みを紹介しています。

○光市健康づくり推進計画中間評価から見えてきた課題を踏まえて「**プラスアップ目標!**」を設定しました

○4つの柱である「**まもる**」「**うごく**」「**たべる**」「**なごむ**」の健康プラスアップのポイントをまとめたリーフレットを令和3年度に作成しています

光市ホームページからダウンロードできます

<https://www.city.hikari.lg.jp/soshiki/6/kenko/1/3/kenkoudukurisuishinkeikaku/2418.html>

ぜひ、生活の中に取り入れてみてください。



### 光市健康増進課

【住所】〒743-0011  
光市光井二丁目2番1号  
【TEL】0833-74-3007





## アフターコロナ時代の地域医療

11月12日、国保会館で第33回山口県国保地域医療学会を3年ぶりに開催しました。今年「アフターコロナ時代の地域医療」をテーマに、参集とWebのハイブリッド形式で、県内の国保診療施設関係者や市町国保関係者およそ130人が参加しました。

### アフターコロナにおける地域医療の役割を考える

開会式では板垣達則学会長（光市立大和総合病院長）が「新型コロナウイルス感染症により医療も大きく変わってきている。アフターコロナ時代の医療はどのように変化し、我々はいかに対応したらよいのか、これからの医療はどのようにあるべきかを皆さんと考えていきたい」とあいさつしました。

続いて、来賓祝辞と情勢報告を全国国民健康保険診療施設協議会の小野剛会長に賜りました。その後、研究発表・病院紹介では、5人の参加者が発表を行い、最後に、特別講演として、城西大学経営学部の伊関友伸教授に「アフターコロナ時代の国保診療施設」と題しご講演いただきました。

閉会式では宗像緩宜実行委員長（岩国市立美和病院長）が「コロナ禍により難しくなったつながりの場を再び持つことができ光栄に思う。アフターコロナ



開会のあいさつをする板垣学会長



閉会の辞を述べる宗像実行委員長

における私たちの役割を考え、これからどのように進んでいけばよいか知ることができたように思う」と述べ閉会しました。

## 特別講演

### アフターコロナ時代の国保診療施設

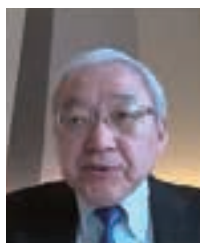
伊関教授は、初期の新型コロナ患者を受け入れた自治体病院の存在価値や、国の公立病院経営強化ガイドラインについて説明され、持続可能な医療提供体制を確保するために経営を強化することが必要と述べられました。また、今後の経営強化のための課題や山口県内の自治体病院の実情についても説明されました。

参加者からは「国保診療施設の役割や地域医療の大切さを改めて学ぶことができた」、「これまでと考え方、政策が変わってきているのだと感じた」との声が聞かれ、アフターコロナ時代における自治体病院の役割などを考え学ぶ機会となりました。



城西大学経営学部 教授  
伊関 友伸 氏

### 情勢報告



全国国民健康保険診療施設協議会  
会長  
小野 剛 氏

### 病院紹介



光市立  
大和総合病院の紹介  
光市立大和総合病院  
事務部次長  
植本 一彦 氏

### 研究発表



(演題 1)  
「超高齢化社会の  
医療介護サービスにおける  
当院でのリハビリテーション  
への取り組みについて」  
下関市立豊田中央病院 主任理学療法士  
加藤 善敏 氏



(演題 2)  
「ターミナル患者・家族を  
つなぐ支援のあり方  
— 住み慣れた場所に退院した  
3 症例を振り返る —」  
岩国市立美和病院 看護師長  
長野 明美 氏



(演題 3)  
「当院における  
被ばく低減と  
線量管理の必要性」  
美祿市立美東病院 診療放射線技師  
小林 慎也 氏



(演題 4)  
「アフターコロナ時代の  
感染管理特定認定看護師の  
活動報告」  
周防大島町立大島病院 外来師長  
感染管理特定認定看護師  
中野 香織 氏



この冬…

インフルエンザから  
新型コロナから

身を守ろう!



山口県PR本部長  
ちよるる

よ ぼう せつ しゆ  
**予防接種**

インフルエンザの症状が重くなることを防ぐためには、ワクチン接種が有効です。

インフルエンザワクチンは  
新型コロナワクチンとの  
同時接種が可能です!

★ 感染しないために大事なこと ★

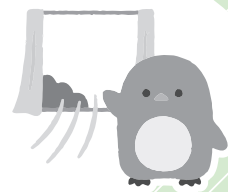
- 手洗い
- 咳エチケット
- 換気
- 三密の回避  
など



手を洗おう



マスクをしよう



換気をしよう

山口県

# 保健師の ひとりごと No.25

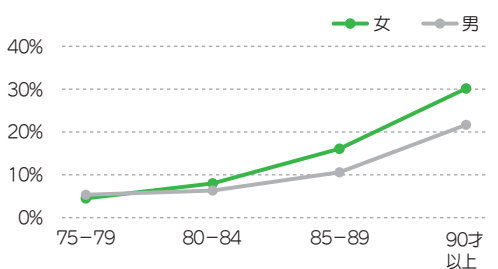


## フレイル【こころ・社会性編】

こんにちは! フレイルシリーズ最終話「こころ・社会性編」です。これは**家に閉じこもりがち、無気力**といった状態を指します。これまでフレイル予防について、運動機能・口・栄養を取り上げましたが、個人的には今回のテーマが特に大事!と思います。介護予防の仕事をしていたとき、1日外に出ずコタツでテレビを見ている…という方にしばしばお会いしましたが、よく外に出られる方と比べると、やはり活気がないように感じるが多かったためです。

### 「外出が週1回未満」

と答えた人の割合(男女別・年代別)



KDBシステム「地域の全体像の把握」質問票調査の状況 山口県 R3年度累計

左のグラフは、令和3年度「後期高齢者の質問票」の回答結果から作成したものです。年齢を重ねるごとに外出頻度が減る傾向にあることがわかります。

外出頻度が減って閉じこもりがちになると、外に出るのが億劫になったり、食欲や活動量の低下につながり、ひいては足腰の筋力の低下にもつながります。

つまり、社会生活や人とのつながりが少なくなることが、フレイルの入り口となります。

買い物や近所への散歩など、**一歩外に出れば、人とやり取りする活動が生まれ、心身の機能を使う機会ができて**ます。



### ここで、フレイルリスク度(社会性)をチェック!

2つ以上当てはまれば、社会的フレイルとされています。

- ◆ 昨年に比べて外出頻度が減りましたか。 (は い)
- ◆ 友人の所を訪れることがありますか。 (いいえ)
- ◆ (助けが必要なときに)友人や家族は手伝ってくれますか。 (いいえ)
- ◆ 一人暮らしですか。 (は い)
- ◆ 誰かと毎日話をする機会がありますか。 (いいえ)

(Makizakoらによる社会的フレイルの定義 フレイル診療ガイド2018年版 ライフ・サイエンス)



これも  
フレイル  
予防!

#### 地域貢献



清掃・見守り活動など

#### 趣味



史跡探索・料理教室など

#### 学ぶ



歴史・語学・パソコンなど

#### 働く



シルバー人材センターなど

#### 集う



地域の集まり・友人との集まりなど

生き生きと生活されている方は、野菜づくりや料理、旅行、スポーツ、将棋、庭の手入れ、絵画、カメラなど「これが好き!」というものがある方が多いように思います。80歳を過ぎてピアノを始めた方にお会いしたことも!

余談ですが、先日、中学生の息子のテニス大会を観戦しました。驚いたのは、70歳以上のシニアが何組も出場していたことです。息子もシニアペアに完敗!Σ(「口」川) 無駄のない動きで、体力のあり余る中学生に勝っていく姿はぶちかっこいい!中学生たちの、大先輩への尊敬のまなざしも印象的でした。

この他にもいろいろな取り組みがあると思います。楽しくフレイル予防に取り組んでいけるといいですね!

## 国保制度改善強化全国大会

### 国保財政の基盤強化に向けた支援充実など11項目を決議

令和4年度国保制度改善強化全国大会が11月18日、東京都の砂防会館で開催され、全国から多くの市町村長などが参集しました。山口県からは米本正明和木町長および浅本邦裕平生町長をはじめ8人が参加しました。本大会は、国民健康保険中央会など国保関係9団体が主催しており、国民健康保険が直面する諸問題の改善を求める11項目の決議が採択されました。



#### ●公費投入の確実な実施を

主催者を代表してあいさつした国民健康保険中央会の岡崎誠也会長は、国保制度を安定的に運営するための大前提である毎年度3400億円の公費投入の確実な実施を要望するとともに、政府の「骨太の方針」で検討が求められている生活保護受給者の国保などへの加入の議論については「国保財政を悪化させる恐れがあることから一貫して反対する」と述べました。

その後、木野隆之岐阜県輪之内町長が大会宣言を読み上げ、来賓として臨席した伊佐進一厚労副大臣は加藤勝信厚労相のあいさつを代読されました。与野党から大勢の国会議員が応援に駆け付けられ、議事では

議長団の鈴木健一三重県伊勢市長から11項目の決議文が発表され、大会の総意として採択されました。



あいさつをする  
岡崎誠也・国保中央会会長



大会宣言を読み上げる  
木野隆之・岐阜県輪之内町長

決議

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。  
 国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもつて強く要望する。

記

- 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 一、国保の財政基盤強化のための公費投入の確保を確実に実施するとともに、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、適切な評価と財政支援の充実に努むこと。
- 一、普通調整交付金が担う自治体間における所得調整機能は、今後も堅持し、見直しを行わないこと。
- 一、新型コロナウイルス感染症の影響が続く中で、国保制度の運営の安定を図るとともに、医療・保健・介護の人材及び公立病院等の医療提供体制を確保するため、地方自治体及び国保連合会に対して十分な支援措置を講ずること。
- 一、子どもの医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置の全廃及び子どもに係る均等割保険料(税)の軽減制度の拡充を行うこと。
- 一、生活保護受給者の国保等への加入の議論については、見直しを行わず国としての責任を果たすこと。
- 一、国保総合システムは、医療分野におけるDX推進の柱であり、次期更改や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を確実に講ずること。
- 一、国保連合会が地方自治体の医療・保健・介護・福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、必要な措置を講ずること。
- 一、国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向けKDBシステムの更なる活用を進めるため、制度的役割の拡充を図るとともにシステム更改等に係る財政措置を講ずること。
- 一、オンライン資格確認等システムの普及やデータヘルス改革の推進に当たっては、国の責任において財政支援の充実ははじめ必要な措置を講ずること。
- 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右 決議する。

令和四年十一月十八日

国保制度改善強化全国大会

●山口県選出国會議員7人に陳情

大会終了後には、市町村長をはじめとする大会関係者が、決議の実現に向けて政府、国会関係者に対して代表陳情を行いました。また、山口県選出の国會議員7人に対して、米本和木町長、下関市国保運営協議会の波佐間清会長ほか4人が陳情活動を行い、議員会館に在室されていた北村経夫氏、江島潔氏、高村正大氏に対しては、直接陳情内容を説明するとともに意見交換を行いました。



北村議員(中央)への陳情



江島議員(中央)への陳情



高村議員(中央)への陳情

## 令和3年度 特定健診の実施状況

令和3年度特定健診受診率(市町国保保険者)県平均31.6%  
令和2年度は受診率全国38位に上昇

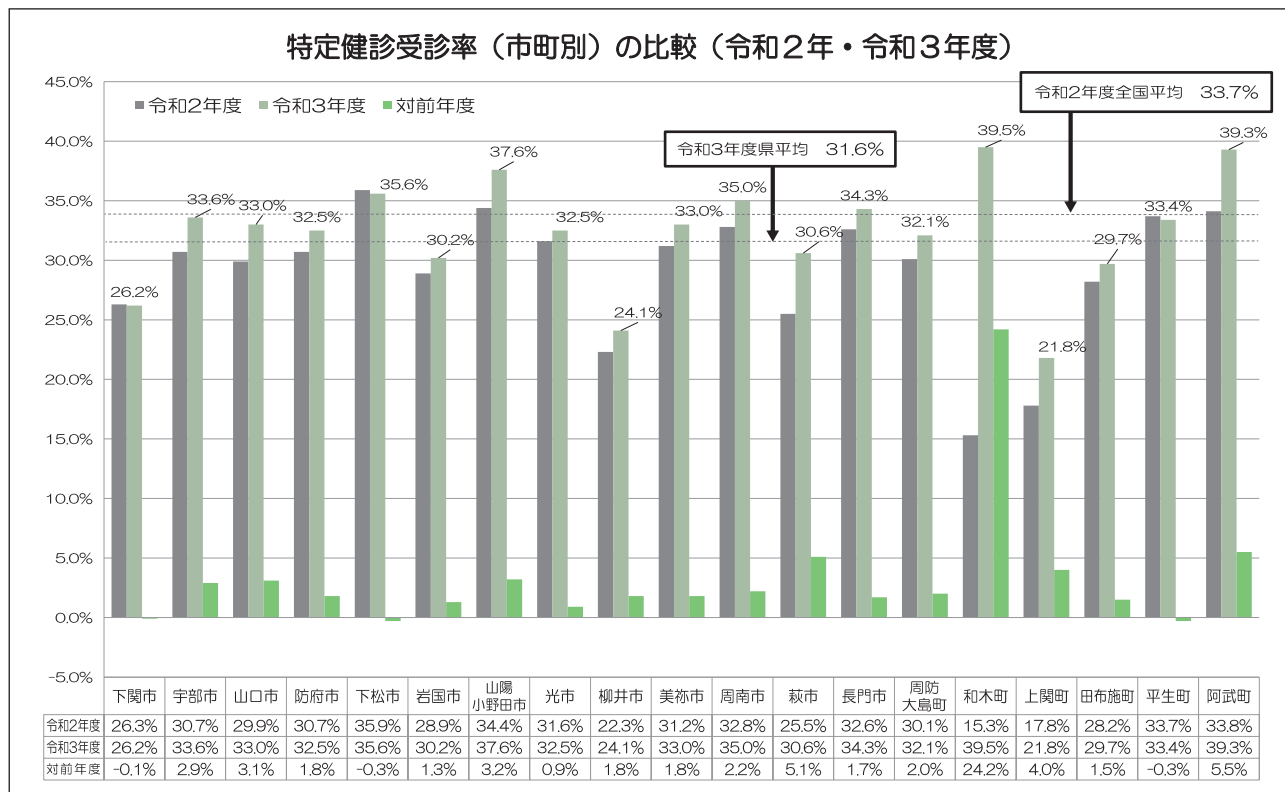


### データヘルス推進のために更なる取組強化を!

令和3年度特定健診等の法定報告について、本会から厚生労働省に提出した法定報告数値をもとに特定健診の実施状況(市町国保保険者)を取りまとめました。

下図は、令和2年度と令和3年度の特定健診受診率(市町別)を比較したものになります。

令和3年度県平均の受診率は31.6%で、新型コロナウイルスによる影響を大きく受けた前年度から1.9ポイント上昇しました。



### 16市町で受診率がアップ

令和3年度の特定健診受診率を市町別にみると、最も高い受診率は和木町の39.5%となっており、30%台が15市町、20%台が4市町となっています。

また、19市町中16市町で受診率が前年度と比較して上昇しています。受診率が最も上昇した和木町では、令和2年度は未実施の集団健診を例年どおり実施することなどにより24.2ポイントの上昇となっています。続いて、阿武町はAIを用いた受診勧奨はがきの送付などにより5.5ポイント上昇、萩市では、市医師会と連携する取り

組みや受診勧奨をする時期や方法を見直すことにより、前年度と比較して受診率が5.1ポイント上昇しています。

山口県では、平成27年度から平成30年度の市町国保保険者の受診率は全国最下位でしたが、令和元年度は全国44位、令和2年度は38位に上昇しています。令和2年度と平成28年度を比較すると、全国1位となる3.7ポイントの上昇です。

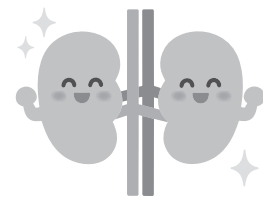
本会においても、各市町のデータヘルス推進の取り組みを今後も支援していく予定です。



## 山口県内における市町国保保険者の特定健診受診率

年 度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
受 診 率	26.0%	26.7%	28.0%	30.3%	29.7%	31.6%
対前年度比	0.6	0.7	1.3	2.3	-0.6	1.9

# 令和4年度山口県糖尿病性腎症重症化予防セミナー



糖尿病性腎症重症化予防セミナーについては、国の要請を受けて各都道府県国保連合会で開催しており、山口県では令和3年度から実施しています。令和3年度はオンデマンド形式で行いましたが、令和4年度は12月1日に集合形式で開催し、市町国保担当者など43人が参加しました。

セミナーでは、まず、山口県健康福祉部医務保険課の細井寛利主査が「山口県における糖尿病性腎症重症化予防事業の概況と取組支援について」と題し山口県の事業説明を行いました。



続いて、慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学の岡村智教教授から「総合的な保健予防対策、臨床研修・疫学研究からみた糖尿病重症化予防事業

の位置づけ」と題し講演いただきました。

岡村教授は、糖尿病性腎症診断基準を解説し、「尿蛋白(+)では、eGFRの低下に関わらず心血管病リスクが高い。尿蛋白が出ている場合は要注意」と説明されました。また、クレアチニン検査が特定健診の基本項目ではなく、詳細健診の項目に位置付けられている理由として、労働安全衛生法の健診に必須項目となっていないことや、高齢の方はeGFRが低下しやすいためと述べられました。

次に、最新の知見では、新規慢性腎不全発症の寄与度は糖尿病より高血圧の方が高く、食事のナトリウム/カリウム比(ナトカリ比)が高いと腎機能が低下しやすいため、「腎機能低下初期の人は塩分(ナトリウム)制限だけでなく、果物、野菜などカリウムの多い食品を食事に足してナトカリ比を下げるとよい。減塩だけでなく、カリウムを増やせば、ナトカリ比は下がる」と説明されました。

最後に、岡村教授は第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会の座長代理を務められていることもあり、検討会の議論内容を含めながら改定予定箇所の説明をされました。

セミナー終了後のアンケートでは、「判定基準や検査項目の考え方や決定、背景を知ることができて良かった」「日頃の業務で感じていた疑問が解決できた」などの感想をいただき、参加者にとって有意義なセミナーとなったようです。

本会では、今後も市町保健事業担当者のニーズを踏まえながら、その取り組みの一助となるようセミナーや研修会の充実に努めていきます。



～ストレスを管理し、前向きであるために～

## ハラスメントとメンタルヘルス



「ハラスメント」という言葉は、今では「セクハラ」「パワハラ」など「〇〇ハラ」という略称ですっかり定着しています。その先駆けとなったのは、アメリカで1970年代に使われるようになった「セクシャル・ハラスメント」という用語ですが、日本でも1989年に「流行語大賞」を受賞するほど一般的なものになりました。

最近では、SNS上で広がった#MeToo運動（セクハラや性犯罪の被害者が声を上げる動き）などで、被害者が「自分だけが不快に思っていたわけではなかったのだ」と声を上げる動きなども見られます。

## ハラスメントの種類

現在、ハラスメントとしてよく知られているのは「セクシュアルハラスメント」「パワーハラスメント」「マタニティーハラスメント」などです。これらの中には、法律でハラスメント行為そのものが禁止されていたり、加害者・企業の責任が問われたりするケースもあります。また最近では、テレワークの普及に伴って「リモハラ（リモートハラスメント）」、また顧客から受ける迷惑行為として「カスタマーハラスメント」などもよく聞かれるようになりました。このように、時代を追うごとにハラスメントの形態も多様化しています。

## パワハラ6類型

ここでは、職場で起こりがちなパワーハラスメント（以後パワハラ）について、厚生労働省が示している6つの類型を紹介します。

### 1 身体的な攻撃

蹴ったり、殴ったり、体に危害を加えるパワハラ



### 2 精神的な攻撃

脅迫や名誉毀損、侮辱、ひどい暴言など精神的な攻撃を加えるパワハラ



### 3 人間関係からの切り離し

隔離や仲間外れ、無視など、個人を疎外するパワハラ



### 4 過大な要求

業務上明らかに不要なことや遂行不可能な業務を押し付けるパワハラ



### 5 過小な要求

業務上の合理性なく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じたり、仕事を与えないパワハラ



### 6 個の侵害

私的なことに過度に立ち入るパワハラ



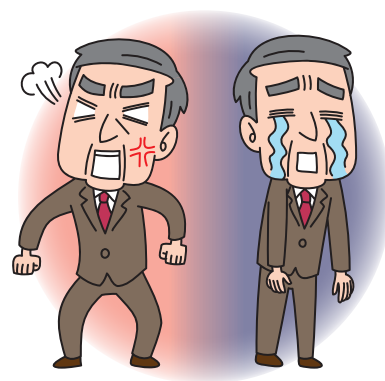
パワハラでは、「通常の『指導や注意』との違いがわかりにくい」「行為者側に悪気がなく、本人（被害者）を成長させる目的での言動であれば許されるのではないか」といった声が聞かれます。「自分は若い頃、先輩や上司から厳しく指導された。これくらい当然だ」あるいは「殴ったり蹴ったりはNGだが、それ以外は有りではないか」という方もいますが、時代の流れとともに判断基準も変わっていることを認識する必要があります。判断の前提は「行為者に悪気があったかなかったか」ではなく、「結果として被害者の人格を傷つけたかどうか」になります。

## メンタルヘルスへの影響

次に、ハラスメント行為による、当事者のメンタルヘルスへの影響を見ていきます。意外に思われるかもしれませんが、被害者だけではなく、行為者（行為者とされた人も含みます）にも、深刻なメンタルヘルス上の問題が起きる可能性があるのです。

被害者は当然のことながら心身ともに傷つき、中にはうつ状態や適応障害、PTSD（心的外傷後ストレス障害）などで仕事や生活に支障が出る場合があります。仕事を休まざるを得なかったり、退職に追い込まれるケース、また労災として認定されたりすることもあります。

一方、行為者はどうでしょう。行為者本人には悪意がなく、被害者の就業環境を害したという意識もない場合がほとんどです。言い換えると「相手がそれをどう感じる・受け止めるか」について想像する力が欠けているとも言えます。そのため、ハラスメント行為について注意・処分されると、「なぜだ（怒り）」「自分は悪くない（否認）」と反応し、自分の方こそ被害者であるという心理状態に陥りやすくなります。中にはうつ状態など、精神的な不調を引き起こす場合もあります。つまりハラスメントが起きることで、被害者も行為者も、それを見聞きした周囲の人々もみんなが精神的ストレスを感じてしまうのです。



## お互いを尊重し合う関係へ

では、どうしたらハラスメントのない快適な職場環境が作れるでしょうか。個々のメンバーが、「職場で気持ちよく仕事ができている」と感じられるためには、年齢や性別、役職に関わらず「自分はこう思う」と率直に意見を言える雰囲気づくりが重要です。そのためには、組織内のより上層の方が部下に対して「聞き役」になれているかが大きなポイントとなります。「理解されている」「思ったことが言える」ことがわかれば、「自分も相手も尊重する気持ち」も高まります。それぞれが発信したメッセージに「共感」しあい、よりよい職場作りを目指していきましょう。



出典：『あかるい職場応援団』（厚生労働省 ハラスメント対策の総合情報サイト）

### 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

### 京嵐 千香子 きょうしま ちかこ

公認心理師・精神保健福祉士・社会福祉士

2004年より㈱セーフティネットに所属。「はたらくに寄りそう」をモットーに、日々、働く人のメンタルヘルス支援に取り組んでいる。



## 生物のしくみを 研究する職業とは (4)

— 研究するのに適性は必要なのか —

山口大学 時間学研究所 時間生物学研究室  
教授 明石 真

前回と前々回、基礎生物学研究者の仕事内容を説明しました。私は他の職業のことは良くわかりませんが、研究者の仕事内容はおそらく特殊なのだと思います。どの仕事にもある程度の適性が必要ですが、私が研究者として約20年間やってきて感じている「研究に必要かもしれない適性」について述べたいと思います。あくまで実験系の研究者を対象とした話です。また、ここで述べるのは一般的な研究者としての適性であり、一流の研究者としての適性は私にはわかりません(私が教えて欲しいくらいです)。なにしろ、以下にあるように、私自身が過去何度も研究者に向いていないと思った経験があります。

### 1)モチベーションこそが最大の適性

研究には高いモチベーションが必要です。このモチベーションの根源には、やはり、研究対象への強い興味が不可欠です。どのような謎をどのような方法で明らかにしていくのか、わくわくしながら想像できることが大切です。そして、このわくわくできる研究課題は自分自身で

見つけ出さなくてはなりません。そのためには、アイデアを絞り出したり、過去の研究を調べたりする必要があります。これまで誰も解明していない課題でなければなりません。加えて、誰でも簡単に思いつかないような課題ならば素晴らしいです。しかし、斬新かつ重要なアイデアをひねり出すのは極めて難しいです。ノーベル賞を受賞した研究課題であっても、偶然に得られた成果であったり、また、後世の研究で重要性が高まった成果であることも多くあります。そのため、先人の研究成果を発展させるような課題が取り組みやすいのですが、まだ誰もやっておらず本人がやりがいを感じる課題ならば問題ありません。ただ、それでも、マウスで解明されたことをラットで繰り返すだけでは研究する意義は小さいと思います。

強いモチベーションは目標達成までに遭遇する数々の困難を乗り越えるために必要です。研究は想定外の連続であるため、強いモチベーションがないと繰り返される失望に耐えることができません。多くの時間と労力をかけた実験にも関わらず、期待通りの結果が得られないことは日常茶飯事です。そして、このモチベーションに加えて、個々人が備えている根気や忍耐力も必要だと思います。これは自身の努力で鍛えるのは難しく、生まれ持った性格だと言えるかもしれません。部屋に閉じこもってじっくり工作などをするのが好きな人には、実験科学に必要な根気や忍耐力が備わっていると思います。そして、このような根気や忍耐力によって目標を達成した時の感動は大きく、次の研究へのモチベーションへとつながっていきます。一方で、研究へのモチベーションを長続きさせるには上手な息抜きが不可欠です。私の周囲で活躍している研究者には息抜きがうまい人が多いです。

研究を職業とするならば定年まで研究を継続しなければなりません。上述したモチベーションだけで何十年も研究を続けることは難しいことだと思います。そのため、初期の純粋とも言える科学へのモチベーションを支える「別の原動力」が必要かもしれません。これは人によって異なると思いますが、例えば、他者との競争に打ち勝ったという自信、あるいは、自分が積み重ねてきた研究業績への誇り、などがモチベーションを支えてくれるかもしれません。



## 小学6年生の「将来就きたい職業」トップ10

男子	女子
1(1) スポーツ選手	1(3) 教員
2(5) 研究者	2(3) 保育士
3(6) 医師	3(2) 看護師
4(4) ゲームクリエイター	4(3) パティシエ・パン屋
4(2) エンジニア	5(14) 美容師
6(16) 大工・職人	6(8) 漫画家・イラストレーター
7(6) 会社員	7(10) 動物園・遊園地
8(3) 教員	8(6) デザイナー
8(8) 公務員	9(1) 医師
10(13) スポーツ関係	9(8) 医療関係

※クラレ調べ。数字は順位、( )内は昨年順位。東京新聞(2019年) 男子の4位と8位、女子の9位は同数。

このような類のランキングの上位に「研究者」が現れることは少ない。しかし、私が所属する理学部生物学科の学生で研究者になる者はおそらくほとんどいない。これは、適性面の問題よりも、研究者の将来性に対する不安による影響が大きいように思う。最近では、東大などの研究大学の学生であっても研究者を目指す者が減り続けている。

的文章の作成能力です。私は活字を読むのも書くのも本当に苦手でしたので、これに慣れるまで時間がかかりました。この論理的文章の作成は研究活動の多くの場面で必要になります。研究費申請書の作成にも重要ですが、やはり、論文執筆において不可欠なスキルです。しかし、読み書き苦手な私でもできるようになったので、そんなに心配はいらないのかもしれませんが、慣れるまでは本当にストレスでした。論文は出版されれば永久的に世界中の研究者にさらされることになるためプレッシャーが大きいです。それでも勇気と気合でせつせつと論文を書くことは研究者を続けるには不可欠なことなのです。

その他、プレゼン能力も大事です。私は元来人前で話すのが苦手であり、今も得意ではありませんが、いい加減慣れてきたように思います。学会発表では分かりやすいプレゼンが必要ですし、研究費申請時では魅力的なプレゼンをするために時間をかけて工夫と練習をします。これを英語で行うこともあり、その際は語学力が必要になります。それと、コミュニケーション能力が意外に大切です。独りで研究することも可能ですが、なんでもかんでも独力でやると効率が悪すぎますし、独力ではどうにもならない場面がありますから、他の研究者に協力を要請しなければなりません。チームとして研究する場合、円滑に研究を進めるために他者への気遣いが不可欠となります。

## 2)得意だと大きな助けになるスキル

重要な研究課題を見出すのみならず、課題解決のために実験を計画するには、効率的かつ網羅的に情報收拾する必要があります。特に、過去に発表された関連英語論文の内容を把握する必要があります。これには英文読解力も必要ですが、最近は優れた翻訳ソフトが存在するらしく、英語が苦手でも対処可能だと思います。また、研究を進めていくうちに情報とデータがどんどん増えていきますので、これらをこつこつ整理することが大切です。このような情報收拾と情報整理能力に加えて、実験科学を行うにはある程度の手先の器用さが必要です。手を使った細かな作業が好きな人はこの部分をクリアできていると思います。そして、意外にも、実験科学者にとって極めて重要なスキルは、魅力的で明快な論理



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

# 燦めく あなたに こんにちは<sup>!!</sup>

## サウナでストレス発散! ゴルフは紳士のスポーツ…?

光市 市民課国民健康保険係

うえだ  
上田

わたる  
航

担当経歴:令和4年4月から

今年度から光市役所に入庁し、国民健康保険係に配属となりました。主に給付に係る業務を担当しています。日々、先輩方に助けていただきながら、何とか業務を行っています。社会人1年目で毎日が手探りですが、「新人」という言葉を盾に楽しく仕事をしています。

私の趣味はサウナとゴルフです。サウナは大学時代に整う快感を味わって以降、ずっと続けており、ストレス発散方法の一つになっています。ゴルフは運動不足解消を目的にコースを回っていますが、最近ではスコアよりも貯金残高が気になり、紳士のスポーツとは程遠い邪念だらけのプレイになっています…。

国民健康保険に携わって半年、毎日が勉強で多忙な日々ですが、医療・健康の面から市民サービスができることにやりがいを感じています。これからも新入職員研修で市長から教わった「利他の心」を大切に、市民サービス向上に努めるとともに、市民から信頼される職員になれるように精進していきたいと思っています。

## 運動と食事調整で 健康的なライフサイクル

田布施町 健康保険課 久保田 航太

担当経歴:令和4年4月から

今年度より保険年金係に配属となり主に国民健康保険の資格管理の業務を担当しています。前の部署と180度業務内容が変わり、右も左も分からない状態でしたが係長をはじめ周りの人たちに支えられ半年が過ぎました。

国民健康保険の制度はとても複雑で、研修テキストなどで調べたり、係長や前任者へ質問をしながら業務を進めていますが、日々苦戦しています。一日でも早く慣れるよう自己研鑽をしていきたいと思っています。

ここ最近、業務を通じて健康への意識が深まりました。幼少期より運動をする習慣が身に付いていましたが、新型コロナウイルスの影響で運動をする機会が減りました。なので、自宅で運動ができる状況を作るためダンベルを購入し、毎日15分程度運動を行うように心掛けています。また、食事でも意識してタンパク質を体重×1.5(g)摂取するよう調整しています。

心と体に気を付けながら、周りの人たちと協力し業務を進め健康的なライフサイクルを送りたいと思っています。



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?

### 糖質オフ・ケーキサレ

#### <材料> 1本分

##### [ベース材料]

低糖質お菓子ミックス粉 ……60g  
大豆粉 ……20g  
生おから ……100g  
卵 ……2個  
豆乳 ……80cc  
塩 ……小さじ 2/3  
ラカントS ……25g  
粉チーズ ……30g  
黒こしょう ……少々

##### [オススメの具材]

お好みのハム類やスモークサーモン、  
ブロッコリー、いんげん、パプリカ、  
アボカド、黒オリーブなど



#### <1本あたり>

(エリスリトールを除いた糖質量)  
エネルギー: 719Kcal  
糖質: 53.6g (28.8g)  
タンパク質: 61.1g  
脂質: 35.9g

※写真はスモークサーモン、ブロッコリーを使用

- <下準備> \* 生おからはフライパンで乾煎りして水分をとばし、粗熱をとる。  
\* 中に加える具材で、固めの食材(ブロッコリー、いんげんなど)を使用する場合は分量外の塩と熱湯であらかじめ下茹でしてしっかりと水気を取り除いておく。

- <作り方> ① ボウルに卵とラカント、豆乳を加えて泡立て器で混ぜる。残りのベース材料と具材を全て加えたら、全体が均一になるまでゴムベラで混ぜる。  
② 耐熱容器に①を入れ、180℃のオーブンで30分焼いて完成。

#### ONE POINT ADVICE

##### \*\*\* 糖質オフのコツ \*\*\*

○パンや焼菓子の主原料となる薄力粉や米粉を、大豆粉やふすま粉ベースの市販のミックス粉・おからに切り替える事で、糖質量を下げながら不足しがちな植物性たんぱく質や食物繊維、カルシウムなどの栄養素を補強することができます。

○おからには生おからと乾燥タイプのおからパウダー(粉末)がありますが、その中でも乾燥タイプのおからパウダーは過剰摂取により胃で膨張し腹痛や胃痛に繋がるケースもありますので、過剰摂取に注意が必要な食材です。焼菓子などで主原料をおからに切り替える際は、量が多くなりますので生おからの使用がオススメです。



執筆者  
柴田 さやか  
Shibata Sayaka



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

ラカント ……ウリ科の果実羅漢果(ラカンカ)から抽出される「高濃度エキス」とトウモロコシの発酵から得られる「エリスリトール」から作られたカロリー0の自然派甘味料。  
エリスリトール ……エネルギー値が0Kcal/gと認められている天然の糖質。甘味度は砂糖の約75%で血糖値、インスリン濃度を上げない特徴がある。

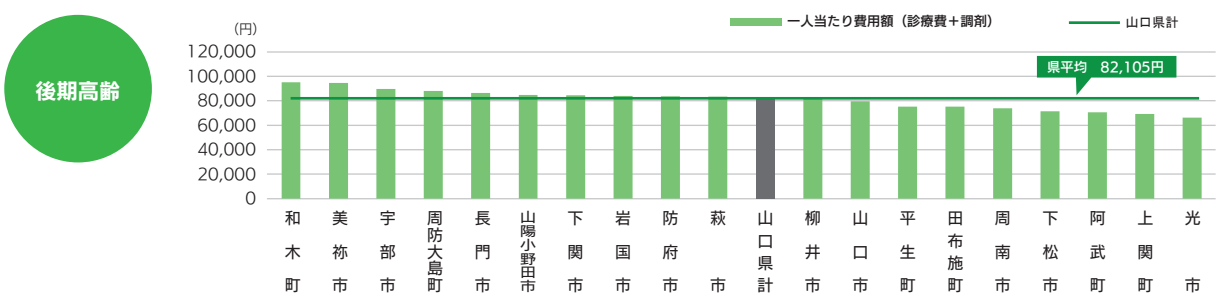
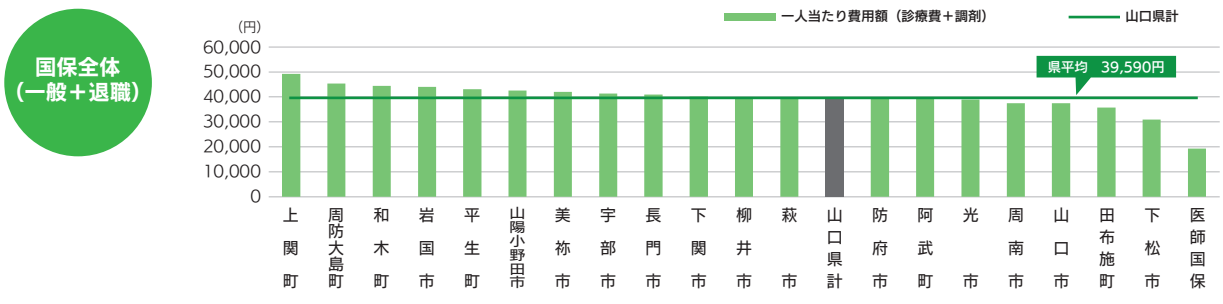
# 医療費の動き ~国民健康保険・後期高齢者医療制度~

令和4年9月

一般							被保険者数	267,448
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	7,868	145,465	4,692,663,510	18.5	596,424	17,546	2.9
	入院外	221,009	334,348	3,467,563,100	1.5	15,690	12,965	82.6
	歯科	47,399	79,004	639,644,790	1.7	13,495	2,392	17.7
	小計	276,276	558,817	8,799,871,400	2.0	31,852	32,903	103.3
調剤	155,238	184,159	1,788,323,640	1.2	11,520			
訪問看護	1,168	7,732	87,352,870	6.6	74,788			
食事・生活療養費	7,503	396,390	265,313,258					
療養費支給分(柔道整復)	5,046	22,697	35,512,078					

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	251,140
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	19,621	378,577	11,408,199,350	19.3	581,428	45,426	7.8
	入院外	343,500	572,571	5,346,378,830	1.7	15,564	21,288	136.8
	歯科	47,423	84,136	700,166,280	1.8	14,764	2,788	18.9
	小計	410,544	1,035,284	17,454,744,460	2.5	42,516	69,502	163.5
調剤	253,997	321,244	3,165,164,520	1.3	12,461			
訪問看護	1,486	13,177	168,485,170	8.9	113,382			
食事・生活療養費	18,761	949,809	654,958,924					
療養費支給分(柔道整復)	4,720	26,725	41,699,284					





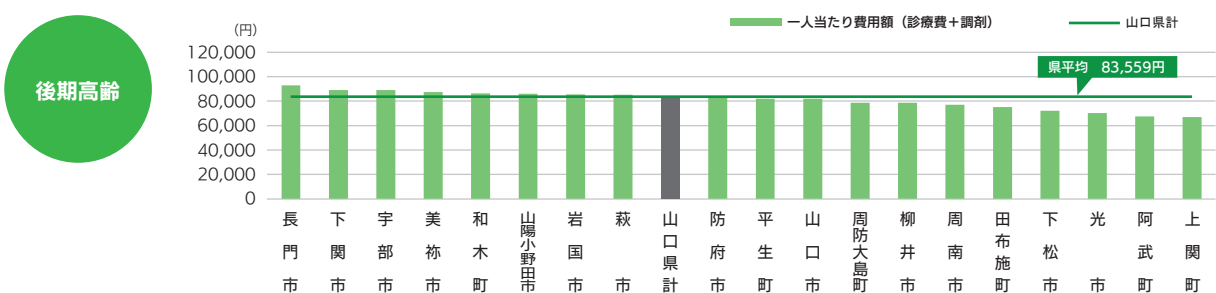
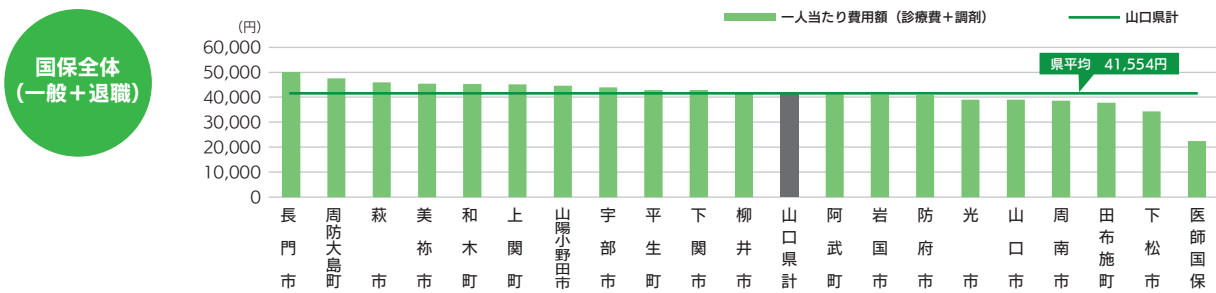
# 医療費の動き ~国民健康保険・後期高齢者医療制度~

令和4年10月

一般							被保険者数	264,991
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	8,110	152,911	4,993,800,310	18.9	615,758	18,845	3.1
	入院外	224,255	342,147	3,570,948,830	1.5	15,924	13,476	84.6
	歯科	48,966	82,950	673,242,350	1.7	13,749	2,541	18.5
	小計	281,331	578,008	9,237,991,490	2.1	32,837	34,862	106.2
調剤	156,726	185,455	1,773,470,040	1.2	11,316			
訪問看護	1,194	8,254	93,532,960	6.9	78,336			
食事・生活療養費	7,798	416,487	278,970,350					
療養費支給分(柔道整復)	5,298	24,160	37,686,959					

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	3,600	-	-	-	-
	歯科	0	0	0	-	-	-	-
	小計	1	1	3,600	-	-	-	-
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	251,680
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	20,187	397,817	11,890,325,010	19.7	589,009	47,244	8.0
	入院外	339,965	572,043	5,349,259,240	1.7	15,735	21,254	135.1
	歯科	49,661	89,418	735,136,440	1.8	14,803	2,921	19.7
	小計	409,813	1,059,278	17,974,720,690	2.6	43,861	71,419	162.8
調剤	250,216	313,701	3,055,403,830	1.3	12,211			
訪問看護	1,268	11,627	147,707,300	9.2	116,488			
食事・生活療養費	19,419	1,001,384	690,086,969					
療養費支給分(柔道整復)	4,836	27,838	43,389,240					



# 医療費の動き ~国民健康保険・後期高齢者医療制度~

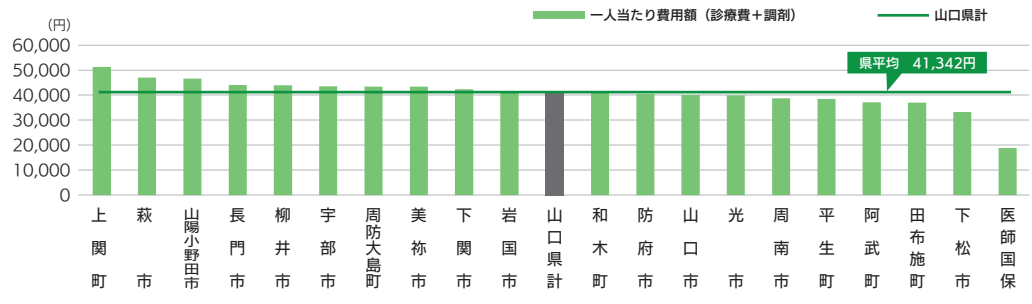
令和4年11月

一 般								被保険者数	262,991
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	7,968	144,223	4,856,145,210	18.1	609,456	18,465	3.0	
	入 院 外	222,830	340,003	3,530,438,030	1.5	15,844	13,424	84.7	
	歯 科	48,059	82,144	650,920,960	1.7	13,544	2,475	18.3	
	小 計	278,857	566,370	9,037,504,200	2.0	32,409	34,364	106.0	
調 剤	155,448	184,766	1,834,990,240	1.2	11,805				
訪 問 看 護	1,194	8,142	94,475,040	6.8	79,125				
食 事・生 活 療 養 費	7,664	391,212	261,794,469						
療 養 費 支 給 分(柔 道 整 復)	5,068	22,982	35,557,818						

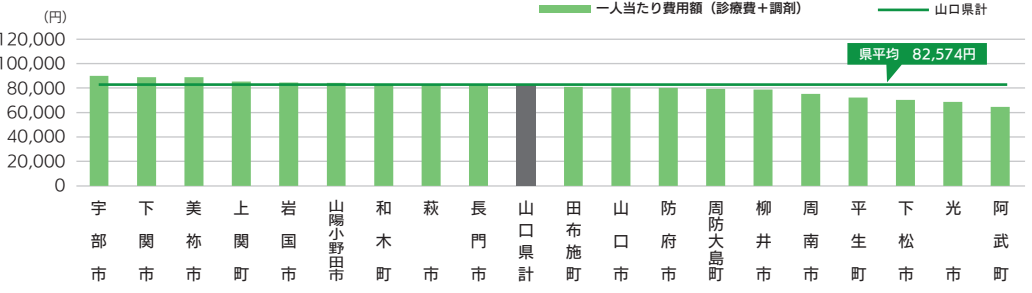
退 職								被保険者数	0
区 分	件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 た り		1 人 当 た り 費 用 額	受 診 率		
				日(枚)数	費 用 額				
診 療 費	入 院	0	0	0	-	-	-	-	
	入 院 外	-1	-1	-3,600	-	-	-	-	
	歯 科	0	0	0	-	-	-	-	
	小 計	-1	-1	-3,600	-	-	-	-	
調 剤	0	0	0	-	-				
訪 問 看 護	0	0	0	-	-				
食 事・生 活 療 養 費	0	0	0						
療 養 費 支 給 分(柔 道 整 復)	0	0	0						

後 期								被保険者数	251,928
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	19,660	376,596	11,576,327,680	19.2	588,826	45,951	7.8	
	入 院 外	341,800	571,530	5,331,207,120	1.7	15,597	21,162	135.7	
	歯 科	49,529	90,206	738,827,210	1.8	14,917	2,933	19.7	
	小 計	410,989	1,038,332	17,646,362,010	2.5	42,936	70,045	163.1	
調 剤	251,700	315,800	3,156,375,830	1.3	12,540				
訪 問 看 護	1,538	13,792	173,964,010	9.0	113,111				
食 事・生 活 療 養 費	18,861	943,541	650,487,166						
療 養 費 支 給 分(柔 道 整 復)	4,737	26,931	41,711,715						

国保全体  
(一般+退職)



後期高齢





## 特定健康診査受診 推進のための 標語募集



国保連合会では、国保事業充実強化推進運動（新・国保3%推進運動）の一環として、特定健康診査受診への理解を深めてもらうためのポスター等の作製を行います。令和5年度は特定健康診査の受診率向上に関する標語を募集します。

- 1 募集内容（標語）…………… 特定健康診査の受診率向上に関するもの
- 2 応募資格 ……………… 山口県、市町（国保・保健センター）等関係職員
- 3 応募方法及び送付先 …… 所属、氏名を記載し、県・市・町で取りまとめて、下記あて送付してください  
〒753-8520 山口市朝田1980番地7  
山口県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保険者支援班  
※国保保険者ネットワークでの応募も可  
※応募数は、1人1点まで。各関係機関につき最大5点
- 4 選 考 ……………… 国民健康保険広報委員会で選定
- 5 応募締切日 ……………… 令和5年2月24日（金）
- 6 発 表 ……………… 「国保やまぐち 燦」春号（No.388）で発表
- 7 表 彰 ……………… 入賞作品には、記念品を贈呈（最優秀賞、優秀賞、佳作）
- 8 そ の 他 ……………… （1）最優秀作品は、特定健診・特定保健指導受診推進の標語として使用します  
（2）応募作品は、原則として返却しません  
（3）入賞作品の著作権は、主催者に帰属します

### 過去の最優秀作品

令和元年度 「ずっと一緒にいたいから 必ず受けてね 特定健診」

令和3年度 「受診 安心 特定健診」

### 令和3年度作品の 作製物



お問い合わせ先 山口県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保険者支援班 TEL:083-925-2033



# 連合会ノート

10月から12月の行事

10月

24日 第三者行為求償事務研修会 : 山口県庁

Webを併用したハイブリッド形式で開催されました。国民健康保険第三者行為求償事務アドバイザーの高橋稔氏の講演のほか、県や連合会担当者による基礎知識などの説明が行われました。

11月

12日 第33回山口県国保地域医療学会 : 国保会館

P8 「情報ワイド」参照

18日

国保制度改善強化全国大会 : 砂防会館(東京都)

P12 「情報ホットLINE」参照



22日

山口県在宅保健師会「鈴の会」研修会 : 国保会館

山口県在宅保健師会「鈴の会」会員41人が出席しました。講師に国立病院機構柳井医療センター・副院長、認知症疾患医療センター・センター長の宮地隆史氏を迎え、「認知症を正しく理解しよう!」と題して講演が行われました。

12月

1日 山口県糖尿病性腎症重症化予防セミナー : 国保会館

P15 「ほっとすてーしょん」参照

14日

徴収事務研修会 : 山口県庁

県内市町の徴収事務担当者28人が出席しました。講師に組織マネジメント講師の藤井朗氏を迎えて「滞納整理と進行管理」について講義が行われました。

19日

県予算編成及び施策に関する陳情 : 山口県庁

山口県国民健康保険制度改善強化推進委員会を代表して、本会の藤本博常務理事と杉山修事務局長が、令和5年度県予算の編成及び施策に関する陳情書を県に提出しました。



22日

高齢者の保健事業セミナー : Web



告知板

2/3 (金)

地域医療の確保及び  
推進に関する懇話会  
(場所:山口グランドホテル)

3/9 (木)

山口県国保連合会  
第2回通常総会  
(場所:国保会館)

お知らせ 配布物を作製しました。



ポケット  
ティッシュ

- 特定健診受診推進の標語入り
- 再生紙100%使用の水に流せるティッシュです



ウエット  
ティッシュ

- 国保料(税)の標語入り
- 除菌のできるアルコールタイプのウエットティッシュです

【申し込み】 各市町国保主管課の「国保保険者ネットワーク」→「配布物予約」からお申し込みください。  
【お問い合わせ】 山口県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保険者支援班 TEL:083-925-2033

編集  
後記



「子供は風の子」とはよく言ったもので、たまたま見かけた公園で、子どもたちが「暑い暑い」とコートを脱いで袖をまくって元気に走っていた。このことわざは「大人は火の子」と続くらいしい。職場で手袋、レッグウォーマー、ひざ掛け、湯たんぽとフル装備で「寒い寒い」と言うわが身を振り返り、なるほどと思う。

現在職場はエアコンの設定温度が20度(節電のため)。ネックウォーマーをつけたり、ダウンやパーカーを着る人が多い。小学生の頃はいくら寒くても年中半袖半ズボンの子がいたなあと思い出しながら、大人になった私は家のあったかい布団に思いをはせている。



国保やまぐち

燦  
2023 冬  
No.387  
きらめき

令和5年冬発行(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 山口市下小鱈3139-7 TEL 083-941-1600(代)



次号No.388は  
2023年春  
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。



## 緑と清流のオアシス **ピュアラインにしき**



標高94m。県内で最も標高の高い地域、岩国市錦町にある道の駅です。瀬戸内と中国山地を結ぶ国道187号線沿いにあり、裏手には宇佐川が流れます。

宇佐川を支流とする寂地川は名水百選(環境省選定)にも選ばれており、豊富な湧き水は、飲み水はもちろん、特産物のワサビの栽培やこんにゃく作りなどに利用されています。



### ピュアラインにしき

地元特産のこんにゃくと名物のジビエをはじめ、山口県の素材にこだわった商品が多数販売されています。

イチオシ商品はこんにゃくラーメンと牛すじカレー。カロリーを抑えつつ満足感をそのまま残したラーメンと、大人気商品「牛すじこんにゃく」を使用したオリジナルカレーは食にこだわるピュアラインにしき自慢の逸品!



猪カツ串や鶏こんにゃく串、巻き寿司など、軽食もあります!



牛すじこんにゃくは道の駅でも販売中!



レストランの一番人気は牛すじ丼!国産の牛すじと肉汁がしみ込んだ生芋100%のこんにゃくは相性抜群!うまみたっぷりのタレがご飯に絡む絶品です。

健康五色たまごかけご飯セットも隠れ人気。たっぷり入ったご飯の半分はなんと粒こんにゃく!美味しさそのまま、糖質50%オフの「魔法のごはん」です。



道の駅「ピュアラインにしき」(1997年登録/県内10番目)

住所：山口県岩国市錦町府谷117 TEL：0827-71-0011  
 ※休：物品販売所は無休、レストラン・外販売は火曜日(祝日の場合は翌日)

