

国保やまぐち

燦

2023 春
No.388

きらめき



特集

見ちゃった&聞いちゃった 周防大島町健康増進課

多様性を受け入れた、
誰もが生きやすい社会を目指す

精神保健活動から見える 住みやすいまち

- タイムlabo 生物のしくみを研究する職業とは(5)
- 保健師のひとりごと Stop 座りすぎ!
- 燦めくあなたにこんにちは 美祢市 / 柳井市



CONTENTS

01 トップ・インタビュー

阿武町長 花田 憲彦

02 見ちゃった&聞いちゃった

多様性を受け入れた、誰もが生きやすい社会を目指す
精神保健活動から見える 住みやすいまち

周防大島町健康増進課

06 情報ワイド

令和4年度山口県国民健康保険団体連合会 第2回通常総会

18 山口県からのお知らせ

令和5年度山口県実施事業のご案内

19 Let's糖質オフ習慣

糖質オフ・春マリネ

20 タイムlabo

生物のしくみを研究する職業とは(5) — 役に立つ研究をしてはいけない —

山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真

22 燦めくあなたにこんにちは

美祢市 / 柳井市

24 知っていますか? こころとからだ

メンタルヘルスの話 ~セルフケア~

26 保健師のひとりごと

Stop 座りすぎ!

27 山口県からのお知らせ

ダニ媒介性疾患の予防について

28 データファイル

31 国保連合会の窓から

ここでひといき 道の駅

道の駅 きくがわ

国保やまぐち

燦

2023 春
No.388

きらめき

【今号の表紙】 阿武町 「ABUキャンプフィールド」

令和4年3月に道の駅「阿武町」に隣接したキャンプ場がオープンしました。カフェや温泉、イートインスペースなども併設されており、気軽にキャンプを楽しむことができます。

また、「阿武町暮らし」を体験できるツアーやプログラムがあることも特徴です。実際に無角和牛を知って・見て・触れて・味わえる食育ツアーや、林業を行っている山でチェーンソーを使ったスウェーデントーチづくり、魚さばき体験、海士(あま)体験など多数企画されています。(要予約・有料)

【表紙イラスト】 なかはら かぜ

山口県周南市在住の地元定住型漫画家・イラストレーター。
周南公立大学教授、テレビのコメンテーターやラジオのパ
ソナリティなどの活動も行っている。



日々楽しみながら 継続できる健康づくり 「阿武町ハッピー マイレージ」

阿武町長
花田 憲彦
Hanada Norihiko



健康づくりで商品券ゲット! 町民の1割以上が参加

町で取り組んでいる事業

本町では、健康習慣の定着と町民の健康寿命の延伸を目指して「阿武町ハッピーマイレージ事業」に取り組んでいます。この事業は、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、一定のポイントを達成すると町内協力店舗で利用できる商品券と交換できる仕組みとなっています。さらに当たって嬉しい運動応援券や町の特産品などが抽選で当たります。

現在町民の1割以上である319人が参加されています。日々楽しみながら継続できる取り組みを考えています。

趣味・特技 HOBBIES AND SPECIALTIES

剣道を、35歳位までやっていて、当時は、阿武郡の仲間と「阿武連合」というチームを作って、色々な社会人大会に出場し、また、スポーツ少年団の指導もしてきました。ただし、今は、単なる剣道連盟の会費要員です。

また、物を作ったり、メカニックなことが好きで、家には大工道具や機械工具が、一式あって、休みの日には、DIY(最近の作品は、木目を生かした、緑の郵便ポストと大型宅配ボックス)やバイクいじり、そして、たまに大型バイクでのツーリングを楽しんでいます。

MY RECOMMENDATIONS

森里海と生きるまち 阿武町 キャンプを通して自然を満喫!

阿武町のおすすめスポット

阿武町は、自然の恵み豊かな「森里海と生きるまち」です。

3月にオープン1周年を迎えた「ABUキャンプフィールド」では、アウトドアを通して阿武町の暮らしをおすすめ。

地元で育った青果物、朝取れの鮮魚、そして、全国に誇る貴重な「無角和牛」の赤身肉。

魅力いっぱいの食材の数々は、キャンプ場隣の「道の駅」(全国発祥の地!)で手に入ります。

少し足を伸ばせば昔ながらの漁村の路地、緑が織りなす棚田の景観、青く広がる日本海の水平線など、日本の原風景とも言えるスポットを見つけることができます。

ぜひ一度、私たちのまちに会いに来てくださいね。



「ABUキャンプフィールド」はオープン1周年!豊かで美味しい自然を満喫!

特集 多様性を受け入れた、誰もが生きやすい社会を目指す

精神保健活動から見える 住みやすいまち



「精神疾患をもつ人」と聞いて、どんな人を思い浮かべるか。テレビの向こう側の人、道ですれ違ったことがある人、近所に住んでいる人、同じ職場や学校にいる人、あるいは親族など、知っている誰かが思い浮かぶのではないだろうか。

近年、精神疾患を有する患者の数は増加傾向にあり、平成29年度に行われた厚生労働省の調査によると総患者数は約420万人となっている。国民の30人に1人は精神疾患を有すると考えられ、われわれにとって身近な疾患と言える。

疾患の予防や福祉施策の充実は重要視されており、地域における保健活動の一分野として市町村で精神保健活動が行われている。

周防大島町における精神保健活動の取り組みについて、周防大島町健康増進課の行田美穂さんに話を伺った。(取材/和田・下尾)



行田美穂さん



デイケア「そよ風の会」の活動の様子



100人に1人弱がかかる疾患 「統合失調症」

ひとくくりに「精神疾患」と言っても、種類も症状もさまざま。精神疾患ではない場合、病名は臓器の種類や部位、原因によって分類されるが、精神疾患は主に脳という一つの臓器を対象にしており、原因が分かっていない疾患が多いという特徴がある。代表例として①統合失調症②気分障害③てんかん④依存症⑤高次脳機能障害-などが挙げられる。中でも、統合失調症は発症の原因はよく分かっていないが、100人に1人弱がかかる比較的一般的な病気とされている。

周防大島町では、統合失調症や気分障害などが分類される「精神及び行動の障害」の医療費割合が高く、以前から町の課題として捉えていたと行田さんは話す。国保データベース(KDB)システムによると、令和4年5月診療分における「統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害」の医療費割合は11.2%で、町全体の医療費割合で最も高い。その内、入院は89.2%となっており、医療費に与える影響は大きい。

長期入院療養から在宅療養への移行について考える中、平成18年に町内でデイケアを行っていた柳井健康福祉センター大島支所が統廃合により閉所となった。同年、障害者自立支援法(現・障害者総合支援法)の施行に伴って、市町村による障害者支

援が求められるようになり、平成19年から周防大島町独自の精神保健活動が展開された。

地域でその人らしく 暮らすために

周防大島町の精神保健事業は、精神障害者保健福祉手帳の新規発行数や、精神疾患件数の把握をはじめ、ゲートキーパー養成講座、心の相談会の開催などさまざま。行田さんは「障害があってもなくても、地域でその人らしく暮らせることが取り組みの目標。それは精神疾患であっても同じ」とし、地域で安心して暮らすための支援を心掛けていると話す。

また、個別支援を重要視しており、統合失調症を有する人を対象に家庭訪問を行っているとのこと。訪問は「周防大島町精神障害者療養支援マニュアル」を基に行われ、病識の有無や支援の有無などで優先区分が分けられる。マニュアルを活用した訪問は歴代続けられており、支援者への浸透が情報共有などの連携強化につながっている。日ごろの様子や生活環境を把握することは、その人に寄り添った支援を考える大事な場面だという。「こちらが『お弁当を注文したらいい』と思っても、その500円が高くて食パンしか食べられなかったり、スーパーマーケットがなかったり、交通の便に問題があったりする。その人の最善は、その人の生活の場面での状況・価値観・背景をくみ取らないと考えられない」と重要性を説明する。

平成18年～

障害者自立支援法

- 障害の種別(身体・知的・精神障害)にかかわらず、必要とする障害福祉サービスを利用できるよう三障害一元化
- 今まではサービス提供主体が県と市町村で分かれていたが、もっとも身近である市町村が主体となってサービスを提供するよう一元化

地域におけるケアを中心とした体制へ



行田さんが最初に長期入院患者を在宅療養に移行させた当時、地域住民から猛反発があったという。医療ソーシャルワーカーを交えて自治会や近隣住民との話し合いを重ね、退院することは人権であることを伝えた。退院後は訪問を重ね、本人の努力と周囲の協力を引き出したが、偏見を取ることはとても大変だったと当時を振り返る。

「声を荒げる理由、服薬しない理由は何か。その人にとっての理由と背景を捉えることで見方が変わる」と行田さん。どのような人も、年齢を重ねるうちに、体や心に不調がでる。元気であってもどこかが悪くなる。その意識をスタッフ自身が持つことが、支援の深みにつながるという。

声なき声を聞き、見落とさない。歴代の保健師たちが脈々と受け継ぎ、定着させた結果が現在の周防大島町の精神保健活動に現れている。

デイケア「そよ風の会」

取り組みの一つに、デイケア「そよ風の会」がある。社会復帰・交流の場として毎月第1金曜日に久賀児童館で開催される。会員は現在12人で、毎回8～9人程度の参加がある。1月は初詣、4月はお花見、8月は夏祭り、11月はみかん狩りと年間プログラムが立てられており、調理実習を併せて行っているとのこと。

訪問の対象者のうち、社会とのつながりが希薄な人を誘う場、次のステップへ進むため環境に慣れる場として活用されている。

「障害者=弱者、何もできない人と思われがちだが、実はとても多才」と参加者について話す。過去に、32年間ひきこもり状態だった人を自宅から出すことができた際、自宅で絵を描いていたことが分かった。その人が塗り絵を作って児童クラブに寄付したところ、子どもたちがとても喜んで塗り絵をしたという。他にも、ビーズ作りが好きな在宅療養の方が、児童館に来る子どもたちに作品をプレゼントするなど、本来持っている力を生かせる機会になっている。子どもたちに多様な生き方を見せていく人生の先輩、大人としても活躍されていると行田さんは話す。何かをしてもらえばかりの人ではなく、誰かをサポートできる担い手にもなるということを実感しているとのこと。

また、そよ風の会を通じた地域の輪の広がりも感じるという。街中では顔なじみの店員や住民などからの声掛けがあるとのこと。買い物や夏祭り、みかん狩りなどの行事を通して地域の人と接触する場面が増えることで、理解者、協力者、支援者が増えた。児童館から活動の紹介などもある。「周囲からの見守りやあいさつ、『頑張って』という言葉だけでも、通じ合える一つのきっかけになると思う」と言う行田さん。それぞれの生き方や支え方を認め合えるととても良い場



児童館作成のそよ風の会からのプレゼント紹介

机の上には会員の作品が並ぶ▶



▲児童館で行われる夏祭りの様子(黄色のTシャツはそよ風の会会員)

面で、誇りに思うと笑顔を見せる。

デイケアから就労につながる人も増えている。参加する中で徐々に慣れ、楽しんで自信を持つ。社会に出るためのスキルを身につけて、島内外の作業所※や障害者雇用の場に行く、働くという選択肢を選ぶ。社会生活を豊かにするための場所にもなっている。

※島内唯一の作業所はB型作業所で、雇用契約を結ばず、軽作業を中心としている。雇用契約を結ぶA型作業所は、最寄り柳井市にある。

多様性が受け入れられる 社会を目指して

「視力の低い人が眼鏡をかけるように、根性論でできるようになるものではない。誰かの支援が一つあればうまく生活できる」。支援とは特別なものではなく、ちょっとした声掛けやきっかけが大きな力になることを発信していきたいと意気込みを話す。

島内では徐々に障害者雇用が増えているとのこと。島内の作業所とは違って就労というハードルが



児童クラブに寄付された塗り絵

あるものの、体の障害だけではなく精神の障害に対する受け入れが見え、町民の意識の変化がうかがえる。また、子どもたちは「その人の特性」と受け入れて、気軽に声を掛ける姿が見られるという。

行田さんは「この(障害を有する)方たちが生きやすい社会は、たぶん誰もが生きやすい社会。温かく見守る、違いを認め合う、できることをやって支え合うって、たぶんみんなにとってすごく住みやすいまち」と話す。「この先、個性や特性として受け入れられ、それぞれが地域で役割をもって活動できるようなまちを目指していきたい」と結んだ。



ちょび塩でおいしく 運動・活動で元気に!

周防大島町では、減塩を「ちょび塩」と称し、町民一丸となってちょび塩を推進しています!

各家庭でも、ちょび塩レパートリーが増えるよう、食生活改善推進員さんやちょび塩メニュー作成プロジェクトチームの皆さん、学校栄養教諭の先生方のご協力を得て、数多くのちょび塩レシピが誕生しています。YouTubeでもクッキング動画を配信していますので、ぜひアクセスください!



献立として全14メニューに
まとめたレシピ本もあります!
お問い合わせは健康増進課へ

周防大島町健康増進課

【住所】〒742-2803
大島郡周防大島町大字
土居1325番地1
【TEL】0820-73-5504





令和5年度予算など 19議案が可決

3月9日、国保会館で「山口県国民健康保険団体連合会第2回通常総会」が開催されました。

19会員の出席で19議案が審議され、すべて原案のとおり可決、承認されました。



市川理事長



周南市 白石課長

全議案が可決、承認

議案審議では、周南市保険年金課の白石能康課長が議長に選任されました。

提出議案の審議に先立ち、藤本博常務理事による情勢報告の中で、財政状況、国保総合システムならびに介護保険・障害者総合支援システムの更改、福祉医療費助成制度に係る審査支払業務および国の政策の動向と国保連合会の関わりなどについて報告しました。また、保険者へのニーズ調査に基づき、令和5年度から新たに、保険料(税)徴収事務相談窓口の設置、後発医薬品の分析資料を提供することを報告し、「保険者の多様なニーズの把握に努め、迅速かつ的確に対応できるよう取り組んでまいります」と述べました。

令和5年度の基本方針、負担金および手数料の賦課徴収、歳入歳出予算など19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。

組織力強化と保険者のニーズに 合わせた事業実施を決意

閉会にあたり、市川熙理事長(光市)が基本方針について①これまで以上に職員一人一人が高いコスト意識をもって業務にあたり、さまざまな課題に対して真摯(しんし)に取り組むとともに、職員の資質向上対策を通じてさらなる組織力の強化を図り、保険者のニーズに即したサービスを提供すること②本会は、会員である保険者がその目的を達成するために設立された団体であることを常に意識し、保険者の負託に応えるため、さまざまな事業実施に当たっての重点項目を意識して、保険者との緊密な連携のもとに着実に事業を実施すること一を改めて読み上げ、「この2点を皆さま方に約束し、本会の決意とさせていただきます」と述べました。

令和5年3月9日に開催された令和4年度本会第2回通常総会において、令和5年度事業計画及び各会計予算が可決されたので公告する。

令和5年3月10日

山口県国民健康保険団体連合会
理事長 市川 熙

令和5年度山口県国民健康保険団体連合会事業計画

基本方針

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

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

このため、本会では、令和4年度から5年間の必要な事業費及び財源の見通しと課題を示す「中期財政見通し」を策定しました。

今後は、この中期財政見通しを踏まえ、負担金や手数料の在り方も含め、財政の健全性を維持するためのあらゆる方策を検討してまいります。

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

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

加えて、厚生労働省・支払基金・国保中央会（国保連合会）の三者で策定・公表した「審査支払機能に関する改革工程表」に基づき、審査基準の不合理な差異の解消に向けた取組みを着実に実施し、医療費の適正化に努めてまいります。

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

併せて、国保保険者における国保ヘルスアップ支援事業、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施及びデータヘルス計画の策定・評価等の各種事業に関しては、国保データベース（KDB）システムを始めとする各種システムを活用した分析や統計情報の作成等を積極的に支援するなど、ニーズに対応できる体制に整備してまいります。

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

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

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

重点項目

- 1 診療報酬等審査支払業務の充実・高度化への対応
- 2 後期高齢者医療関係業務の円滑な運営
- 3 特定健診・特定保健指導への積極的支援
- 4 介護保険等の業務の円滑な運営
- 5 障害者総合支援法関係業務の円滑な運営
- 6 保険者共同事業の積極的推進
- 7 各種システムの整備と安定運用
- 8 国保データベース（KDB）システムによるデータや人材を活用した保険者支援の強化
- 9 国の保健医療対策への協力
- 10 個人情報等を含む情報の適正管理
- 11 変化に対応できる組織体制の構築及び健全な財政運営

令和5年度負担金及び手数料の賦課徴収について

I 国保関係

※単価はすべて税込（ただし、Iの1（(3)ウを除く）及びIの10は不課税）

1 会員負担金

(1) 一般負担金

【被保険者割】 令和5年4月1日現在の被保険者数に基づき下記区分ごとの計算の合計額とする。

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

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

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

(2) 直診負担金

【施設割・費用額割】

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

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

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

(3) 特別負担金

ア 制度改善運動負担金

【被保険者割】 令和5年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり3円を乗じて得た額とする。

【納 期】 9月末日までとする。

イ 新・国保3%推進運動負担金

【被保険者割】 令和5年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり10円を乗じて得た額とする。

【納 期】 9月末日までとする。

ウ 保険料（税）徴収事務対策事業負担金

【委 託 料】

委託保険者当たり 年額	市	10,000円
	町	5,000円

【納 期】 9月末日までとする。

2 国民健康保険診療報酬審査支払手数料

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

【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。

ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

3 レセプト電算処理システム手数料

【手数料の額】 レセプト1件につき68銭を乗じて得た額とする。

【対 象 期 間】 令和5年2月診療（3月審査）分から令和6年1月診療（2月審査）分までとする。

【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の18日までとする。

ただし、18日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

4 保険者事務電算共同処理事業手数料

【手数料の額】

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

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

5 レセプト点検業務共同事業手数料

【手数料の額】 レセプト1件につき6円93銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

6 「結核・精神」特別調整交付金申請資料作成等業務手数料

【手数料の額】 処理対象レセプト1件につき2円75銭を乗じて得た額とする。

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

7 国保被保険者資格情報及び給付情報の管理業務手数料

【手数料の額】 令和5年4月1日現在の被保険者数に基づき、被保険者1人当たり20円37銭を乗じて得た額とする。

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

8 出産育児一時金支払手数料

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

【納 期】

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

9 第三者行為求償事務手数料

(1) 通常求償

【手数料の額】 求償額に3.20%を乗じて得た額とする。

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

(2) 直接求償

ア 手数料

【手数料の額】 求償額に3.20%を乗じて得た額とする。

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

イ 事務諸経費等

【手数料の額】

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

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

10 退職者医療制度共同事業拠出金

【手数料の額】 通知する年金受給権者1人当たり6円90銭を乗じて得た額とする。

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

11 特定健康診査・特定保健指導共同処理手数料

【手数料の額】

対 象		単 位		単 価：円
1	特定健康診査共同処理手数料	被保険者数割※（被保険者1人当たり）		54.23
		1件当たり		191.90
2	特定保健指導共同処理手数料	1件当たり		191.90
3	受診券作成	A 4	1枚当たり	11.58
		はがき		12.74
		データ作成のみ		1件当たり
	受診券用紙	A 4	1枚当たり	2.81
		はがき		4.68
	利用券作成	A 4	1枚当たり	11.63
		はがき		13.07
		データ作成のみ		1件当たり
	利用券用紙	A 4	1枚当たり	2.81
		はがき		4.68
	健診質問票		1枚当たり	8.80
	窓あき封筒	長3のり付き（A4用）	1枚当たり	9.74
		洋長3のり付き（A4用）		12.60
		長3のり付き（はがき用）		11.17
4	事業主健診電子データ化/パンチ業務	1件当たり		178.24
5	その他保険者が必要とする業務	業務内容により別に定める額		

※被保険者数割は令和5年4月1日現在の40～74歳の被保険者数に賦課する。

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

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

12 特定健康診査受診勧奨ハガキ作成及び送付業務手数料

【手数料の額】

対 象	単 位	単 価：円
1 三者契約 事業運営支援費（データ提供料含む）	年額1保険者当たり	50,000
2 二者契約 データ提供料	年額1保険者当たり	20,000

【納 期】2月末日までとする。

13 国保データベース（KDB）システム委託料

【委託料の額】

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

※被保険者数割は令和5年4月末現在の被保険者数に賦課する。

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

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

14 後発医薬品差額通知書作成料

【手数料の額】

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

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

15 後発医薬品医療機関別利用実態作成手数料

【手数料の額】

作成料 (年額) 1 保険者当たり	市	22,000円
	町	13,200円

【納 期】 6 月末日までとする。

16 月報システム・療養給付費関係資料作成システム運用手数料

【手数料の額】

対 象	単 位	単 価 : 円
1 月 報 シ ス テ ム 運 用 手 数 料	年額 1 保険者当たり	40,000
2 療養給付費関係資料作成システム運用手数料	年額 1 保険者当たり	20,000

【納 期】 9 月末日までとする。

17 海外療養費不正請求対策事業業務委託に係る手数料

【手数料の額】

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

〈照会に対する回答が得られない場合の費用請求〉

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

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

II 介護保険関係

1 介護給付費審査支払手数料

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

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

2 介護予防・日常生活支援総合事業費審査支払手数料

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

【納 期】 審査の終了した日の属する月の翌月の23日までとする。

ただし、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

3 介護保険者事務電算共同処理事業手数料

【手数料の額】

対 象			単 位		単 価：円
基 本 業 務	償還払給付額管理処理（支払支援処理を含む。）		受給者 1 人当たり		25.46
	高額介護サービス費支給処理（支払支援処理を含む。）				
	市町特別給付等支払処理				
	統計資料作成処理				
	高額医療合算介護（介護予防）サービス費支給処理（支払支援処理を含む。）				
	要介護認定更新支援処理				
特 別 業 務	主治医意見書支払処理料		意見書 1 件当たり		23.42
	第三者行為求償事務	通常求償	求償額当たり		3.20%
		直接求償	求償額当たり		3.20%
			事務諸経費等	委任 1 件につき	5,500
				面談費用 1 回につき	2,200
				その他保険者が必要と認めた費用	
	介護給付費通知書作成処理	A 4	受給者 1 人当たり（1 処理ごと）		5.09
		葉書タイプ	1 枚当たり（1 処理ごと）		15.27
		データ作成	受給者 1 人当たり（1 処理ごと）		3.76
その他保険者が必要とする特別業務			1 業務当たり		別に定める額

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

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

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

おって、23日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその前日とする。

4 年金からの特別徴収に係る経由事務手数料

【手数料の額】 令和 5 年 4 月 1 日現在の65歳以上の介護保険第 1 号被保険者数 1 人当たり 6 円36銭を乗じて得た額とする。

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

III 障害者総合支援関係

1 障害介護給付費等審査支払手数料

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

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月10日までとする。

ただし、10日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその翌日とする。

2 障害介護給付費等共同処理事業手数料

【手数料の額】

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

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月10日までとする。
ただし、10日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその翌日とする。

IV 風しん対策業務関係

風しん対策業務事務手数料

【手数料の額】 風しん抗体検査及び風しん定期接種 1 件につき：300円

【納 期】 処理の終了した日の属する月の翌月22日までとする。
ただし、22日が休日、土曜日又は日曜日にあたるときはその翌日とする。

V 新型コロナワクチン接種支払代行業務関係

新型コロナワクチン接種支払代行業務事務手数料

【手数料の額】

新型コロナワクチン接種 1 件につき	住所地内接種	委託契約書に規定する単価とする。
	住所地外接種	300円

【納 期】 委託契約書に規定する別表の期日とする。

令和5年度予算

令和5年度 一般会計歳入歳出予算

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 負 担 金	21,576	1 会 議 費	289
2 国 庫 支 出 金	6,789	2 総 務 費	38,216
3 県 (等) 支 出 金	1	3 事 業 費	40,470
4 財 産 収 入	7,909	4 積 立 金	35,764
5 繰 入 金	67,503	5 借入金償還金	3
6 繰 越 金	4,769	6 諸 支 出 金	2,747
7 諸 収 入	9,707	7 予 備 費	766
8 借 入 金	1		
歳入合計	118,255	歳出合計	118,255

令和5年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算 〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手 数 料	940,249	1 総 務 費	874,287
2 国 庫 支 出 金	8,892	2 審査委員会費	67,752
3 県 支 出 金	1	3 審査業務負担金	4,033
4 財 産 収 入	18	4 レセプト電算処理システム特別負担金	25,108
5 繰 入 金	701,393	5 積 立 金	374,152
6 繰 越 金	146,727	6 諸 支 出 金	370,332
7 諸 収 入	103,263	7 予 備 費	184,879
歳入合計	1,900,543	歳出合計	1,900,543

令和5年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔国民健康保険診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 国民健康保険診療報酬等受入金	128,816,453	1 国民健康保険診療報酬等支出金	128,816,453
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	11
4 繰越金	4,431	4 予備費	4,425
5 諸収入	5		
6 借入金	1		
歳入合計	128,820,892	歳出合計	128,820,892

令和5年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 公費負担医療受入金	12,320,070	1 公費負担医療支出金	12,320,070
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	180
4 繰越金	2,583	4 予備費	2,406
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	12,322,659	歳出合計	12,322,659

令和5年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔健康保険診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 健康保険診療報酬受入金	2	1 健康保険診療報酬支出金	2
2 預り委託金	1	2 借入金償還金	3
3 手数料	1	3 諸支出金	1
4 県支出金	1	4 予備費	3
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	9	歳出合計	9

令和5年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔出産育児一時金等に関する支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 出産育児一時金等受入金	480,000	1 出産育児一時金等支出金	480,000
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	1
4 繰越金	16	4 予備費	18
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	480,022	歳出合計	480,022

令和5年度 診療報酬審査支払特別会計歳入歳出予算
〔抗体検査等費用に関する支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 抗体検査等費用受入金	3,420,408	1 抗体検査等費用支出金	3,420,408
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	1
4 繰越金	3	4 予備費	5
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	3,420,417	歳出合計	3,420,417

令和5年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手数料	840,218	1 総務費	694,148
2 国庫支出金	3,878	2 審査委員会費	67,774
3 県支出金	1	3 審査業務負担金	3,169
4 財産収入	10	4 積立金	364,646
5 繰入金	379,065	5 諸支出金	100,198
6 繰越金	307,671	6 予備費	303,236
7 諸収入	2,328		
歳入合計	1,533,171	歳出合計	1,533,171

令和5年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔後期高齢者医療診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 後期高齢者医療診療報酬受入金	263,451,200	1 後期高齢者医療診療報酬支出金	263,451,200
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	11
4 繰越金	1,476	4 予備費	1,473
5 諸収入	8		
6 借入金	1		
歳入合計	263,452,687	歳出合計	263,452,687

令和5年度 後期高齢者医療事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 公費負担医療受入金	4,367,088	1 公費負担医療支出金	4,367,088
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	2
4 繰越金	39	4 予備費	40
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	4,367,133	歳出合計	4,367,133

令和5年度
第三者行為求償事務共同事業特別会計歳入歳出予算

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 求償額受入金	570,060	1 求償額支出金	570,060
2 繰越金	242	2 諸支出金	2
3 諸収入	3	3 予備費	243
歳入合計	570,305	歳出合計	570,305

令和5年度
退職給与積立金特別会計歳入歳出予算

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 財産収入	20	1 給与金	67,792
2 繰入金	89,133	2 積立金	21,341
3 繰越金	337	3 借入金償還金	3
4 諸収入	2	4 諸支出金	1
5 借入金	1	5 予備費	356
歳入合計	89,493	歳出合計	89,493

令和5年度 特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計
歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手数料	51,069	1 総務管理費	51,123
2 国庫支出金	1	2 積立金	25,658
3 県支出金	1	3 諸支出金	8,205
4 財産収入	2	4 予備費	3,137
5 繰入金	20,287		
6 繰越金	14,339		
7 諸収入	2,424		
歳入合計	88,123	歳出合計	88,123

令和5年度 特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計
歳入歳出予算〔特定健診・特定保健指導等費用支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 特定健診・特定保健指導等費用受入金	881,784	1 特定健診・特定保健指導等費用支出金	881,784
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	2
4 繰越金	9	4 予備費	10
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	881,799	歳出合計	881,799

令和5年度 特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計
歳入歳出予算〔後期高齢者健診等費用支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 後期高齢者健診等費用受入金	377,390	1 後期高齢者健診等費用支出金	377,390
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	2
4 繰越金	4	4 予備費	5
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	377,400	歳出合計	377,400

令和5年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手数料	234,911	1 総務費	124,576
2 国庫支出金	2,099	2 審査委員会費	4,037
3 県支出金	2,661	3 介護サービス監視員費	6,440
4 主治医意見書料等受入金	348,000	4 国保中央会負担金	49,174
5 介護予防ケアマネジメント負担金受入金	789	5 主治医意見書料等支出金	348,000
6 財産収入	4	6 介護予防ケアマネジメント負担金支出金	789
7 繰入金	78,707	7 積立金	97,318
8 繰越金	304,056	8 借入金償還金	3
9 諸収入	1,578	9 諸支出金	6,431
10 借入金	1	10 予備費	336,038
歳入合計	972,806	歳出合計	972,806

令和5年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔介護給付費等支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 介護給付費受入金	135,192,000	1 介護給付費支出金	135,192,000
2 介護予防・日常生活支援総合事業費受入金	3,840,000	2 介護予防・日常生活支援総合事業費支出金	3,840,000
3 手数料	1	3 借入金償還金	3
4 県支出金	1	4 諸支出金	21
5 繰越金	6,575	5 予備費	6,578
6 諸収入	24		
7 借入金	1		
歳入合計	139,038,602	歳出合計	139,038,602

令和5年度 介護保険事業関係業務特別会計
歳入歳出予算〔公費負担医療等に関する報酬等支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 公費負担医療等受入金	740,520	1 公費負担医療等支出金	740,520
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	4
4 繰越金	32	4 予備費	31
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	740,558	歳出合計	740,558

令和5年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算〔業務勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 手数料	54,250	1 総務費	40,328
2 国庫支出金	1	2 国保中央会負担金	16,852
3 県支出金	2	3 訪問調査委託料支出金	1
4 訪問調査委託料受入金	1	4 積立金	21,668
5 財産収入	2	5 借入金償還金	3
6 繰入金	20,279	6 諸支出金	2,666
7 繰越金	43,946	7 予備費	37,370
8 諸収入	406		
9 借入金	1		
歳入合計	118,888	歳出合計	118,888

令和5年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算〔障害介護給付費支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 障害介護給付費受入金	29,521,000	1 障害介護給付費支出金	29,521,000
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	6
4 繰越金	485	4 予備費	483
5 諸収入	4		
6 借入金	1		
歳入合計	29,521,492	歳出合計	29,521,492

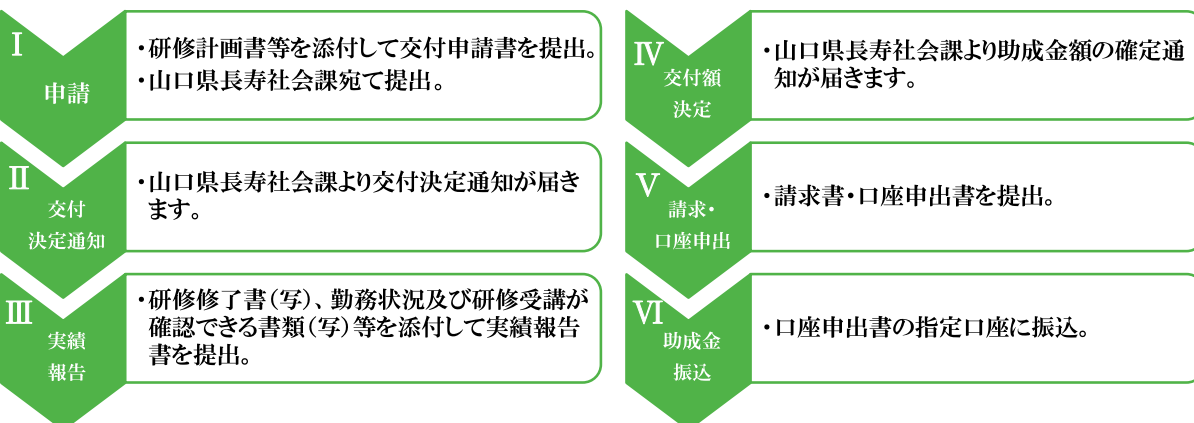
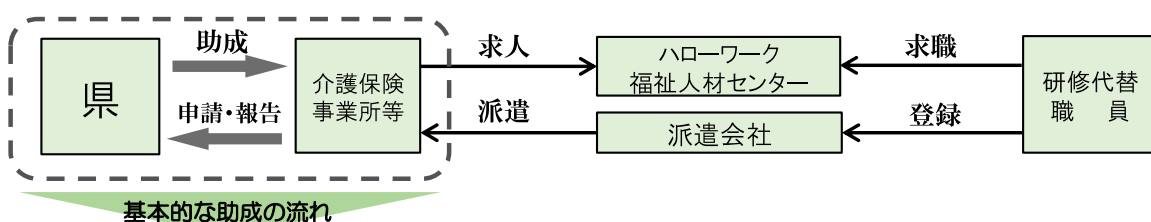
令和5年度 障害者総合支援法関係業務等特別会計
歳入歳出予算〔障害児給付費支払勘定〕

歳 入		歳 出	
款	金額 (千円)	款	金額 (千円)
1 障害児給付費受入金	7,033,000	1 障害児給付費支出金	7,033,000
2 手数料	1	2 借入金償還金	3
3 県支出金	1	3 諸支出金	2
4 繰越金	27	4 予備費	28
5 諸収入	3		
6 借入金	1		
歳入合計	7,033,033	歳出合計	7,033,033

令和5年度山口県実施事業のご案内

働きやすい介護職場づくり支援事業

職員の負担軽減を図りながら介護職員のキャリアアップの機会を確保するため、介護職員の研修受講に際し、事業者が研修代替職員の雇用（派遣を含む）を行う場合の費用の一部を助成します。



セミナーのご案内

- **介護職員エルダー・メンター制度導入支援事業**
介護事業所の労働環境整備を促進するため、介護事業所に対して、新人職員育成制度（エルダー・メンター制度）に関する研修や導入支援を行うことで、新人職員の早期離職防止や介護職員のキャリア形成の機会を確保
- **管理者等に対する雇用管理改善方策普及・促進事業**
介護現場における労働環境の改善に向けたセミナーを開催
テーマ例）労務管理と就業規則について、メンタルヘルスケアの推進について
人事管理・職場復帰支援等について、緊急事態に備えた危機管理体制の整備について
※テーマは、変更されることがあります。

☞ 事業の内容については、令和5年（2023年）5～7月頃に以下のホームページに掲載予定です。



かいこへるぷやまぐち

Q 検索

URL: <https://www.kaigo.pref.yamaguchi.lg.jp/>

問い合わせ先：山口県 健康福祉部 長寿社会課 介護保険班 TEL:083-933-2774

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・春マリネ

<材料> (5人分)

紫キャベツ1/6玉
新玉ネギ1/4玉
ツナ缶1/2缶
ひじき(乾)小さじ2
くるみ(無塩・素煎り)50g
レモン(スライス)2枚
グリンピース20g

マリネ液

A オリーブオイル大さじ2
レモン果汁大さじ1
ラカントシロップ大さじ1
塩小さじ1/4
黒こしょう少々



<1人分あたり>

(エリスリトールを除いた糖質量)

エネルギー: 83Kcal
糖質: 4.1g (2.3g)
タンパク質: 3.0g
脂質: 6.7g

- <下準備> * 紫キャベツを千切りにして塩もみ後しっかり水気を取り除く。
* レモン1個のうち、2枚分スライスし、細かくカットする。
残りは果汁を絞って、マリネ液に使用。
* グリンピースは分量外のひとつまみの塩を加えた熱湯で2~3分ゆでておく。
* Aを全て合わせてマリネ液を作っておく。

- <作り方> ① 新玉ネギはスライスしたらそのまま使用する。くるみはお好みの大きさに砕く。
② 全ての材料をボウルに入れて、マリネ液であえたら完成。

ONE POINT ADVICE

*** 糖質オフのコツ ***

- 玉ネギやレモンにも比較的多くの糖質が含まれています。調味料として果汁を使用する際も同様です。糖質を多く含む食材は、油と一緒に調理して糖質を油でコーティングする事で、血糖値の急上昇を防ぐことができます。手作りの際にはぜひオリーブオイルやアマニオイルなど良質な油での調理がオススメです。
- 今回のようにナッツ類を砕いて一緒にマリネすると良質な油だけでなく、より多くの食物繊維も摂取できるため血糖値の急上昇予防にオススメです。



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。

生物のしくみを 研究する職業とは (5)

— 役に立つ研究をしてはいけない —

山口大学 時間学研究所 時間生物学研究室
教授 明石 真

前回は研究を仕事とするための適性について、私個人の経験に基づいた意見を述べました。今回は、やはり私個人の狭い世界での経験に基づいた話になるのですが、基礎生物学研究者のスタンスについて述べたいと思います。

1)「面白い研究をしてください」

私は小さい頃から食に興味があり(小学5年生の時に、急に思い立って、自宅の庭を耕して色々な野菜を育てたことがあります)、高校生の頃には農作物の品種改良などに興味を持つようになって農学部に入學したのですが、農学部での研究と自分の理想との間にギャップを感じて大学院からは理学部に入學しました。このように私が研究者を目指した原点は応用研究への興味であったため、理学部の基礎的な生物学研究にはなかなか馴染むことができませんでした。農学部の先生が講義の中で「理学研究者がどうやってモチベーションを維持しているのか不思議」という話をしていたのを今でも思い出します。応用研究では課題はすでに存在してい

ることが多く、そのため研究の目的は明確なのですが、基礎研究では課題を自分で見つけるところから始まり、目的を達成しても人間の生活に直接役立つことはほぼありません。大学院時代の指導教員から今でも年賀状を頂くのですが、ほぼ毎年「面白い研究をして下さい」とだけ書かれています。面白さというのは主観的であるため本来は個人によって異なるものですが、私が学生として研究室に配属していた際、大学理学部の中には「面白さ」に対する無言の共通認識のようなものが存在するを感じていました。

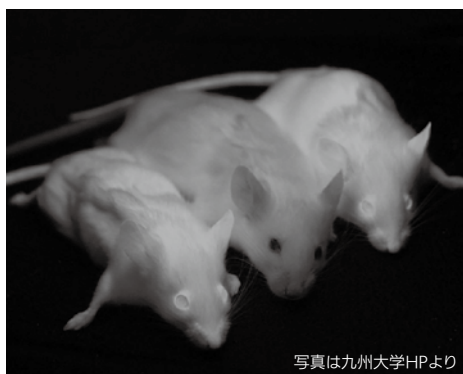
2)役に立つ研究をしたら負け

私が大学院生として所属した頃の京都大学理学部では、卒業生の利根川進先生が日本人初のノーベル医学生理学賞を受賞したことは記憶に新しく、また学生達から敬意を持って「御大」と呼ばれる大御所教授が多数在籍していたこともあり、威厳とプライドに満ちていたように感じます。そういえば、山口県発の漫画「エヴァンゲリオン」では開発に関わった優秀な研究者は京都大学理学部の出身として描かれています。このような当時の背景が影響しているかもしれません。そして、私の勘違いでなければ、理学部の中には医学部への対抗心があるようにも感じました。ちなみに、ノーベル医学生理学賞を受賞した本庶佑先生(宇部市育ち)は京都大学医学部卒であり、私は学生時代に研究室間の交流会でお話を聞く機会がありました(威厳がありすぎて近寄ることすらできませんでした)。この医学部への潜在的な対抗心が関係しているのか定かではありませんが、「理学部では応用研究はしない(してはいけない)」、あるいは私の勘違いでなければ「応用研究は恥ずべきことである」という雰囲気まであるように感じました。これは、理学部は真理の探究を目指す組織だという一種の矜持と言えるかもしれません。つまり、私の指導教員からの年賀状にある「面白い研究」という言葉には、このような意味が込められていると思っています。

このように説明すると、プライドや対抗心に縛られて研究対象に線引きをするのは子供じみていて自由な学問の発展を妨げている、と感じる人がいるかもしれません。実際、異分野融合研究などを推進する際には、このよう



精製されたGFPを持つ下村先生



GFPを利用すると目的のタンパク質の局在が可視化される

生活などに直接役に立たなくても基礎研究の成果は人類の知的財産として価値がある。また、役に立つことなど考えずに興味の赴くまま知的好奇心を追求し続けることで、独創性の高い「役立つ」研究成果が得られることがある。ノーベル化学賞の下村脩先生は、オワンクラゲが光る仕組みが知りたくてGFP(蛍光タンパク質)を同定した。後にこの成果は、現代の医学生物学研究になくはならない実験ツールを提供することになった。

な線引きは足枷になるかもしれません。応用研究を目指して研究を始めた私にとって、この無言の共通認識は少々息苦しく感じることもありました。しかし、一方で、俯瞰的な視野で考えると、基礎科学の保守という点においてこの線引きにはとても重要な意味があります。理学部生物学科では医学部や農学部など他の生命科学系の学部では行われていない独自の基礎研究が盛んに行われているのですが、もしも役に立つ研究を理学部でも優先されればこのような学問風土はたちまち消えてしまいます。そして、一度途絶えてしまうと元の研究レベルに戻すことは困難です。例えるなら、日本のプロ野球選手がメジャーリーグと対等に戦えるようになったのは長年の蓄積があるからであり、一度衰退すると元のレベルに戻すには相当な努力が必要になるのと同じことです。

3) 社会の風潮が科学を変える

役に立たない研究と言ってきましたが、超長期的に考えると、役に立たない研究は存在しないと言えます。どの研究が遠い将来に役立つか正しく分析判断できる預言者は存在しないからです。例えば、人類が火星に移住するような段階になって、これまで無駄だと思われていた研究成果の蓄積が大きな役割を担うかもしれません。社会や政府が求める「すぐに役立つ研究」へ理学部生物学科の研究者が一斉に傾けば、このような超未来への投資を失うことになります。したがって、「応用研究は恥だ」といった偏屈なスタンスは、社会の流行や価値観

に飲み込まれずに生物学を守るために非常に大切なもののなのです。このスタンスによって、結果的に他学部や企業の研究との積極的な住み分けが達成されており、多様な学問分野が衰退せずに維持されていると言えるでしょう。

近年では政府によって応用分野への予算の重点配分が継続的に行われており、基礎研究の衰退が著しいです。そして、基礎研究者は予算を獲得するために偏屈なスタンスを捨てて、徐々に応用研究を目指さざるを得なくなってきています。政府は基本的には国民の意思を反映して行動していますので、この流れを変えるには国民の基礎科学への理解が必須だと思います。



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

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

【学歴】

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

【職歴】

2002年 京都大学大学院生命科学研究所 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

白井 大樹(左) 伊藤 美涼(右)



職種も世代も超えて
楽しむ時間を大切に

美祿市 市民課保険年金班 ^{しら い だい き} 白井 大樹 担当経歴: 令和4年7月から

令和4年7月から市民課保険年金班に配属となりました。主に後期高齢者医療の業務を担当しています。入庁後、初めて医療関係の部署に配属され、毎日が勉強の日々です。

私の趣味は、フットサルとサッカー観戦などです。フットサルを通して、いろいろな職種・年齢層の方々とワイワイ楽しみながら健康維持に努めています。時にはビーチサッカーの大会に出場しますが、最近体力の低下を著しく感じているので、今年はランニングなどもしなくてはと思っています。

そして、サッカー観戦はスタジアムに通いだして24年目のシーズンを迎えました。今年もスタジアムに通い、大好きなチーム「アビスパ福岡」を応援しながら、ホームの試合はもちろん、コロナ禍でなかなか行くことのできなかった、アウェー遠征がてら旅行に出かけ、旅行先の観光や、ご当地の美味しいものを食べて、サッカー観戦を楽しむことで、心のリフレッシュをして、公私ともに充実させていければと思います。

美祿市 市民課保険年金班 ^{い と う み すず} 伊藤 美涼 担当経歴: 令和3年4月から

令和3年4月に市民課保険年金班に異動してきました。主に給付を担当していますが、まだまだ勉強が足りないところも多く、周りの力をお借りしている状態です。迷惑をかけてばかりではありますが、優しい先輩方に支えられ、新庁舎の建設音を聴きながら日々の業務に励んでいます。

私は美祿市役所女子バレー部のマネージャーをしており、毎週水曜日は仕事終わりにスポーツセンターへ向かい「一本!一本!」と声を出して応援しています。最近では部員も減ってなかなか試合ができていませんが、練習終わりに椅子に座ってみんなでジュースを飲みながら、市役所内の情報共有するのが一番の楽しみだったりします。話の中で特に盛り上がるのは、シーズンごとに変わるドラマの何を見ているか!です。課も役職も超えていろいろなお話ができるのは貴重な時間であり、とても大切な時間です。早くコロナが収まり、試合ができる環境が戻ってくることを心待ちにしています。

気力十分! 精いっぱい頑張ります!

柳井市 市民生活課国保係 ^{よし むら ひ な こ} 吉村 日菜子 担当経歴: 令和4年4月から

昨年4月に柳井市役所に入庁し、国民健康保険係に配属となりました。主に資格管理の業務を担当しています。今年で2年目になりますが、まだまだ勉強の毎日です。先輩方に支えていただきながら日々の業務に取り組んでいます。今の業務を学んでいく中で、健康であることの大切さを改めて感じています。

私生活では、健康のために水を毎日たくさん飲むことと、体をよく動かすことを意識しています。学生時代から継続して取り組んでおり、さまざまな効果を実感しています。また、休日に友達と集まって話したり、体を動かしたりすることで心も体もリフレッシュすることができます。

趣味である野球観戦では、選手が全力でプレーしている姿を見ると、私も頑張ろう!と気力が湧きます。これからも仕事とプライベートの切り替えをしっかりと、健康に気を付けて精いっぱい頑張っていきたいと思います。



配布物のお知らせ



★ポケットティッシュ

- ・水に流せるティッシュ
- ・令和4年度から後発医薬品の普及促進のための広報宣伝用配布物の作製が始まりました!

★メモ帳

- ・特定健診受診推進の標語入り
- ・県の特健診のキャラクターを使用
- ・14.8×10.5cm
- ・30枚組



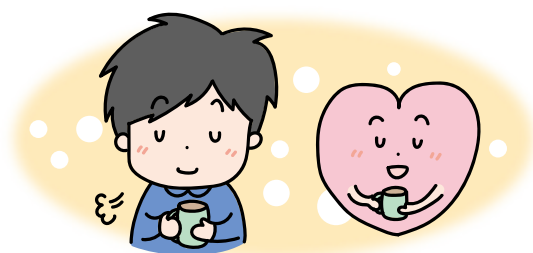
他にも、特定健診の標語入りティッシュ、保険料(税)の標語入りウェットティッシュなども配布中!

申し込み: 各市町国保主管課の「国保保険者ネットワーク」→「配布物予約」からお申込みください。
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



～ストレスを管理し、前向きでいるために～

メンタルヘルスの話 ～セルフケア～



ウィズコロナ時代、世の中の変化に対応できるためのこころの柔軟さ、折れない自分づくりに「セルフケア」の向上は必要です。セルフケアとは、ストレスとうまく付き合っていくための自分でできる対処法のこと。

本日は、「セルフケア」の方法をいくつかご紹介したいと思います。

●セルフケアの力を高めるためにおすすめしたいこと

ストレスやメンタルヘルスに対して正しく理解する

ちまたにはさまざまな情報があふれていますが、正確な情報と誤った情報が混在している場合もあります。正しく理解を深めるためには、公共機関などが発信している情報を参考にいただくことをおすすめします。その一つとして、厚生労働省が発信している、働くひとのメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」のサイトをご紹介します。

こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

ストレスへの気づき

最近あまり休めていないな～、イライラしてしまう、あまり眠れない…など、自分のストレスを早めに自覚できることが大切です。中には自分のストレスに気が付きにくい人もいます。本誌No.384(2022年春号)でもご紹介しましたが、ストレスは「こころ」「からだ」「行動」に出やすいと言われていいますので、ご自分のストレスがどこに出やすいかを知っておくことはメンタルヘルスの不調予防となります。



ストレスへの対処

問題と正面から対峙し解決することも大事ですが、「セルフケア」の視点から次の「3つのR」が大切と言われています。

セルフケアのポイント
ストレス対処の「3つのR」

レクリエーション
(Recreation)

レスト
(Rest)

リラックス
(Relax)

「3つのR」とはレクリエーション(Recreation)、レスト(Rest)、リラックス(Relax)の頭文字をとっています。ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなってひき起こされます。心身が疲れ切ってしまうからでは、なかなか回復は難しいものです。

レクリエーション(Recreation)…………… 娯楽や気晴らしも必要です。

レスト(Rest)…………… 休息、休養をしっかりと取りましょう。オンとオフを切り替えも大切です。

リラックス(Relax)…………… 入浴、ストレッチ、音楽、呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解くなどの精神を安定させる自分なりのリラクゼーション方法を取り入れましょう。

●生活の中に「笑い」を

私たちは心の余裕がなくなると笑いは少なくなりがちです。笑うことによって、自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果があると言われています。不安も多々ある現代ではありますが、日常生活に「笑い」をうまく取り入れストレス軽減に役立ててください。



●リラクセーションのご紹介

リラクセーションとは、心と体の緊張を解きほぐし、リラックスした状態にすることをいいます。リラックスした状態になると、疲労の回復、心身の癒し、エネルギーが蓄えられるといえます。また、セルフコントロールや集中力・持続力も高まると言われています。

やってみよう!腹式呼吸法

- 1 姿勢を整える(椅子の背もたれに軽くもたれ、ひざは鈍角にし、両手は脚の上にのせ、首は軽くうなだれる。)
- 2 目を閉じられる人は静かに閉じる
- 3 全部息を吐く
- 4 1・2・3と鼻から息を吸って、
- 5 4で止めて、
- 6 5・6・7・8・9・10 で口から吐き出す
- 7 ①～⑥を繰り返す

終了覚醒動作

この動作を行うことで、自己催眠状態からさめ、リラックス状態が解除されます。

- 1 腕を前に突き出して手を開いたり閉じたりする
- 2 腕を肘から曲げたり伸ばしたりする
- 3 両手を組んで、思いきり背伸びを2～3回する



参考・引用：厚生労働省「こころもメンテしよう」、「こころの耳」、「こころの健康気づきのヒント集」／メディックメディア「職場の健康がみえる」

株式会社セーフティネット

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

職業生活に関するあらゆるお悩みに対応しています。

事業内容：メンタルヘルス事業

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

鷲野 直恵 わしの なおえ

公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー

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



保健師の ひとりごと

No.26



stop

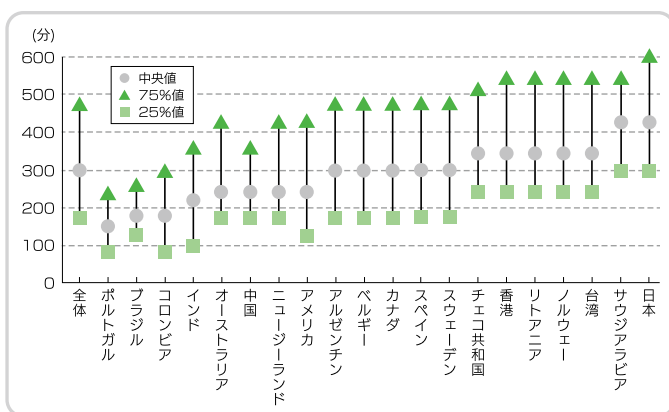
座りすぎ!



こんにちは。今年の冬は電気・ガスの料金明細を見て、思わずギャッ!と悲鳴を上げてしまいました…。暖かくなって暖房がいらなくなり、少しホッとしますね。

さて、寒〜い冬の間、あまり動かず毛布やコタツにくるまって縮こまっていた、ということはありませんか??

日本人は働き者というイメージですが、実は超〜座りすぎ文化! 下の図は、世界20カ国における平日の座位時間を表しています。●が集団のちょうど真ん中の人、■は下から4分の1の位置にあたる人の座位時間、▲は下から4分の3の位置にあたる人の座位時間です。**日本人の座位時間は世界20カ国の中で最長!!** 日本人は平均で1日7時間も座っていて、**世界平均より2時間も長く座っている**そうです…!



出典:「座位行動」e-ヘルスネット 厚生労働省

「えーっ。そんなに座ってないじゃろー!」と思うかもしれませんが、デスクワークや車での移動、食事の時、テレビタイムなど積み重ねていくと…うーん、座っているかも!?

また、京都府立医科大学の調査によると、**日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクは15%増え**、糖尿病を持つ人では27%、脂質異常症・高血圧・糖尿病の全てを持つ人では42%も死亡リスクが高まるそうです…!

「日中はほぼ座ってるけど、夕方ウォーキングしてるから大丈夫っ!」と思ったのですが…。

いくら休みの日に活発に動いても、**座りっぱなしの時間が長ければ、死亡リスクは減らない**そうなのです…。

ガーン!Σ(「口」Ⅲ)…つまり、**こまめに立ち歩くなどの工夫をして、日中の連続して座る時間を少しでも減らすことが大切!**ということのようです。座る時間が長いかも…と思う方は、**まずは30分、難しくても1時間に1回は立ち上がることを**、ぜひ意識してみてください!

今日から始める!

ちょこまか動く作戦

スキあらば、歩く!

ザ・定番!ではありますが、血流がよくなり、精神的にも安定するメリットがあります。エレベーターをやめて階段にするなど、ぜひちょっとした隙を見つけて、レッツウォーキング!



座ったままでもコツソリ動く!

仕事の関係上なかなか立ち上がれない、という方は、座ったままコツソリ体を動かして、血流を促すことをオススメ!

もも上げ

つま先上げ
&かかと上げ



ダニ媒介性疾患の予防について

ダニ媒介性疾患とは…

マダニ類やツツガムシ類に咬まれることによって、多くの病原体が媒介されることが知られています。次の疾患は、山口県で発生が確認されているものです。

●重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)

病原体はSFTSウイルス、媒介ダニはマダニ類です。症状は、発熱と食欲低下、おう気、おう吐、下痢、腹痛などで重症化し、死亡することもあります。

●日本紅斑熱

病原体は日本紅斑熱リケッチア、媒介ダニはマダニ類です。症状は、高熱と紅色で米粒大の発疹などです。主として西日本でみられます。

●つつが虫病

病原体はつつが虫病リケッチア、媒介ダニはツツガムシ類です。症状は、発熱、発疹、リンパ節の腫れなどです。全国的（北海道等一部地域を除く）にみられます。

「マダニ類」「ツツガムシ類」

マダニ類やツツガムシ類は、やぶや草むらなどに生息しているダニです。「ダニ」といっても、食品等に発生するコナダニや衣類や寝具に発生するヒョウヒダニなど、家屋内に生息するダニとは種類が異なります。

マダニ
(吸血前：3～4mm)



マダニ
(吸血後：1cm程度)



ツツガムシ
(0.5mm程度)



**ダニ媒介性疾患に罹らないためには、
ダニに咬まれないことが重要です。**

ダニに咬まれないために…

ダニ（マダニ類、ツツガムシ類）は、山林、草地、荒地などに生息している他、公園、住宅地の庭などでも注意が必要です。特に春から秋にかけて活動が活発になります。ダニの生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴下・靴、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等、なるべく肌を露出しないようにしましょう。

山口県



医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

令和4年12月

国保全体（一般+退職）

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	7,479	142,021	4,508,133,310	19.0	602,772	17,237	2.9
	入 院 外	224,830	335,819	3,514,461,330	1.5	15,632	13,437	86.0
	歯 科	48,405	80,079	660,150,440	1.7	13,638	2,524	18.5
	小 計	280,714	557,919	8,682,745,080	2.0	30,931	33,198	107.3
調 剤		158,995	188,258	1,888,127,830	1.2	11,875		
訪 問 看 護		1,180	8,104	93,296,950	6.9	79,065		
食事・生活療養費		7,207	387,776	259,251,922				
療養費支給分(柔道整復)		4,813	21,917	33,879,977				

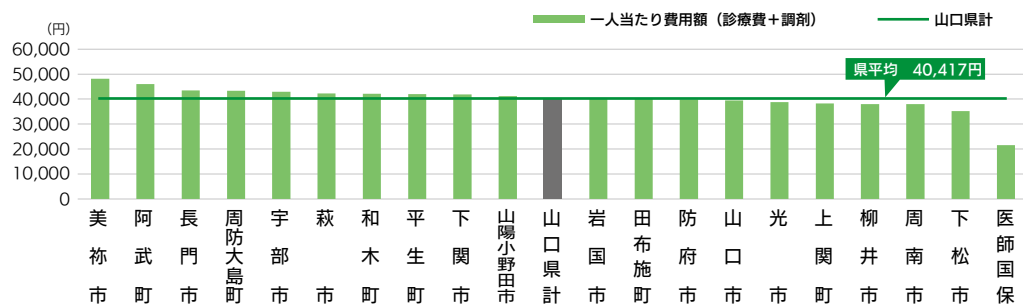
被保険者数 261,542

後 期

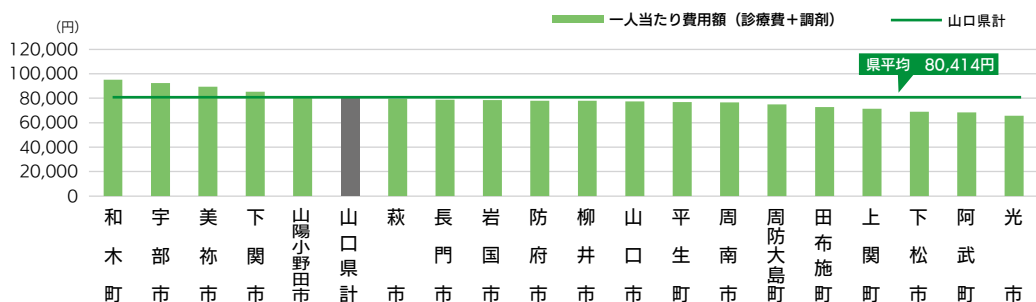
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		1 人 当 たり 費用額	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額		
診療費	入 院	18,434	362,119	10,871,832,360	19.6	589,771	43,182	7.3
	入 院 外	342,758	560,414	5,313,594,990	1.6	15,502	21,105	136.1
	歯 科	48,817	85,911	721,785,500	1.8	14,786	2,867	19.4
	小 計	410,009	1,008,444	16,907,212,850	2.5	41,236	67,154	162.9
調 剤		255,609	321,000	3,338,552,330	1.3	13,061		
訪 問 看 護		1,420	12,491	158,883,100	8.8	111,890		
食事・生活療養費		17,626	908,459	626,616,538				
療養費支給分(柔道整復)		4,577	25,676	39,821,993				

被保険者数 251,769

国保全体 (一般+退職)



後 期



医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

令和5年1月

国保全体（一般+退職）

国保全体（一般+退職）							被保険者数	259,676
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	7,261	141,625	4,508,665,560	19.5	620,943	17,363	2.8
	入 院 外	209,306	305,054	3,364,524,550	1.5	16,075	12,957	80.6
	歯 科	44,015	72,365	579,524,960	1.6	13,167	2,232	16.9
	小 計	260,582	519,044	8,452,715,070	2.0	32,438	32,551	100.3
調 剤		147,875	170,526	1,758,717,500	1.2	11,893		
訪 問 看 護		1,161	7,357	85,868,310	6.3	73,961		
食事・生活療養費		6,977	386,326	258,148,542				
療養費支給分(柔道整復)		4,553	19,776	31,198,623				

医療費の動き ～国民健康保険・後期高齢者医療制度～

令和5年2月

国保全体（一般+退職）

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	7,906	141,002	4,824,954,330	17.8	610,290	18,720	3.1
	入 院 外	208,083	305,705	3,253,492,840	1.5	15,636	12,623	80.7
	歯 科	46,417	76,905	632,737,380	1.7	13,632	2,455	18.0
	小 計	262,406	523,612	8,711,184,550	2.0	33,197	33,798	101.8
調 剤		147,457	170,183	1,665,645,470	1.2	11,296		
訪 問 看 護		1,226	7,874	89,981,730	6.4	73,395		
食事・生活療養費		7,600	382,039	255,219,336				
療養費支給分(柔道整復)		4,709	20,057	31,613,137				

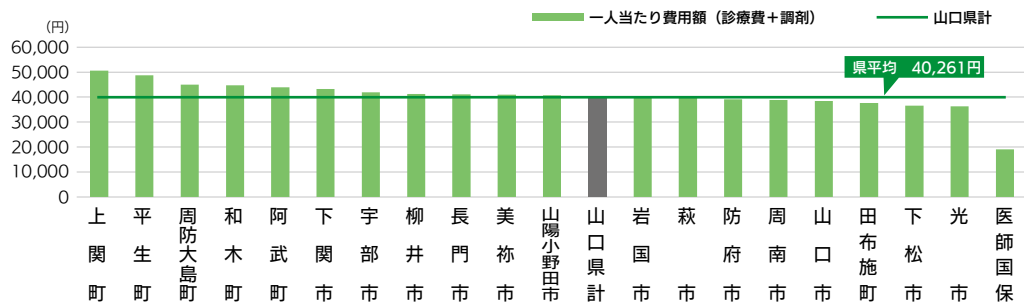
被保険者数 257,740

後 期

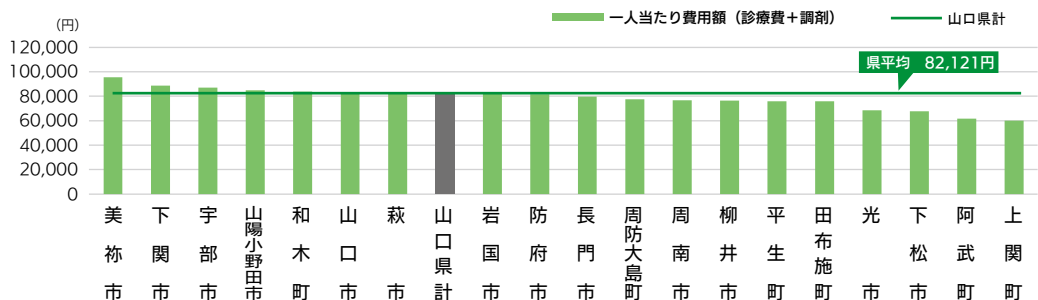
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		1 人 当 たり 費用額	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額		
診療費	入 院	20,593	380,358	12,082,802,860	18.5	586,743	47,687	8.1
	入 院 外	327,328	523,737	5,071,907,220	1.6	15,495	20,017	129.2
	歯 科	48,265	84,799	702,764,410	1.8	14,561	2,774	19.0
	小 計	396,186	988,894	17,857,474,490	2.5	45,073	70,478	156.4
調 剤		242,097	293,834	2,950,261,070	1.2	12,186		
訪 問 看 護		1,519	13,029	165,704,530	8.6	109,088		
食事・生活療養費		19,636	953,456	656,633,442				
療養費支給分(柔道整復)		4,463	23,642	37,229,911				

被保険者数 253,378

国保全体 (一般+退職)



後 期





令和
5年度

特定健康診査受診推進のための標語 優秀作品決定

国保事業充実強化推進運動(新・国保3%推進運動)の一環として、特定健康診査受診推進のための標語を募集したところ20点の応募がありました。

第4回山口県国民健康保険広報委員会で選考した結果、最優秀賞、優秀賞、佳作が決定しました。

最優秀賞の標語は、配布物などに使用させていただきます。



最優秀賞

「脱メタボ 早期発見 特定健診」

下関市保険年金課 茅野 えり さん



受賞コメント

この度は、このような賞をいただき誠にありがとうございます。選ばれた作品が、啓発グッズなどで使用されるということをお聞きし、恥ずかしさもありますが、大変光栄に思います。
この標語を通して、1人でも多くの方が特定健診を受けていただけたらと思います。

優秀賞

健診は 年に一度の 自己チェック

(山口県医務保険課 細井 寛和さん)

佳作

念のため 年に1回 特定健診

(山口県医務保険課 能野 瑤子さん)

自分のために 家族のために 特定健診

(長門市総合窓口課 大田 力さん)

健診は あなたののために みんなのために

(山口県医務保険課 小村 有紀さん)

※所属は令和5年3月31日現在

公 告

国保のことなら 国保新聞

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

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

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





連合会ノート

1月から3月の行事

1月

2月



3金

地域医療の確保及び推進に関する懇話会 :国保会館

山口大学医学部関係者、山口県関係者、山口県国保診療施設関係者など10人の出席で開催されました。若手医師の県内定着促進や地域医療の現状について、意見・情報交換が行われました。

7火

保健活動推進委員会
:Web

市町保健事業関係者など8人の委員が出席しました。国保連合会が実施する保健事業をより効果的なものにするために、令和5年度事業計画等について報告・協議が行われました。

16木

第2回保健事業支援・評価委員会(全体会) :Web

ヘルスサポート事業研修会を兼ねて開催されました。委員長の奥田昌之氏が講師となり、保険者から支援要請の多い事業について、研修形式で取り組みの説明がありました。

27月

第2回保健事業支援・評価委員会(個別保険者支援) :Web

各保険者から提出された具体的な支援内容を中心に支援・評価委員7人から助言が行われました。

3月

9木

令和4年度 第2回通常総会 :国保会館

P6~17「情報ワイド」参照

16木

第2回山口県保険者協議会会議 :国保会館

山口県保険者協議会の代表14人が出席し開催されました。専門部会の会議報告などが行われた後、令和5年度事業計画(案)などの協議が行われ、全て原案のとおり承認されました。





山口県国保連合会 新規採用職員紹介

令和5年4月1日付
新規採用職員です。



審査
1課 いとう ひろ き
伊東 寛起

審査
1課 まる かわ みず き
丸川 瑞生

審査
1課 わか まつ しょう た
若松 将大

・ 告知板 ・

5/12(金)、13(土)

**第37回地域医療
現地研究会**
(場所:香川県)

7/7(金)

**中国地方国保事務
担当者研究協議会**
(場所:岡山県)

編集 後記



楽しくハラハラしたWBCが終わり、少しロスになっている今日この頃(3月末)。準決勝の最終回に先頭バッターの太谷選手が2塁打を打ち、ベンチを鼓舞する姿に涙腺が緩み、村上選手の逆転打で涙腺は崩壊した。侍ジャパン全員でつかみ取った世界一の感動は、記憶に残り続けると思う。ダルビッシュ選手の「今年で野球人生が終わってもいい」という言葉や骨折しても出場した源田選手の覚悟には本当に勇気をもらった。これからも野球ファンであり続けたいと感じた夢のような1カ月だった。

国保やまぐち

燦
2023 春
No.388
きらめき

令和5年春発行(季刊発行) 発行部数 800部

発行所 **山口県国民健康保険団体連合会**

〒753-8520(個別番号) 山口市朝田1980番地7 TEL 083-925-2003

印刷所 **株式会社 桜プリント社**

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



次号No.389は
2023年夏
発行予定です!

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



車を止めて、田園の風に
ふれてみませんか

きくがわ



田園風景が広がる中にある、大きな**庄屋風の外観**の道の駅です。**売店**では地酒や麺類、蜂蜜など**菊川町**や隣接する**町の特産品**が、数多く取りそろえられています。



駅内にあるお食事処よもやまの名物「焼きそうめん」。ぜひご賞味ください!



国産の**蜂蜜**が豊富にそろえられています。**店長オススメ**は**山口百花蜜**！
色がきれいで、クセも少なく、
蜂蜜が苦手な方でもおいしくいただけます。



春のおすすめ「桜入
り百花蜜」
菊川産八重桜の塩
漬けを山口百花蜜
で漬け込んだ蜂蜜。
お味は…桜餅!?



菊川町と言えば、手延べそうめん
「**菊川の糸**」！
コシが強く、喉越しの良さが特徴で、
さまざまな料理で使えるまさに逸品！



菊川の糸を
使用!



長州酒造の「**天美**」は令和2年に誕生した**大人気の地酒**。さわやかな香りと柔らかな甘味と酸味、フレッシュさもあり幅広い世代に愛されています。
2月～3月の限定販売「**純米吟醸うすにごり生原酒(桃天)**」は一番人気!



映えスポット かっぱ

町内にはたくさんの
モニュメントや由
来があります。
気付いたらあなた
の後ろにも…



道の駅から 出発!



道の駅から
徒歩1分

小日本ふるさと市

道の駅きくがわに隣接された小日本ふるさと市では、新鮮な地元野菜などを低価格で販売！連日、多くの人でにぎわっています。



道の駅「きくがわ」(1996年登録/県内7番目)

住所：山口県下関市菊川町大字上岡枝766番地1

TEL : 083-287-4649 休 : 年末・年始 (12月31日~1月1日)

