

国保やまぐち

燦

2023 夏
No.389

きらめき



特集

見ちゃった&聞いちゃった 美祢市健康増進課

全世代が健康を考え、行動する未来へ

「みね健幸百寿プロジェクト」でいつまでも元気で健康に!

- タイムlabo 生物のしくみを研究する職業とは(6)
- Let's糖質オフ習慣 糖質オフ・抹茶シェイク
- 燦めくあなたにこんにちは 山陽小野田市 / 阿武町



CONTENTS

01 **トップ・インタビュー**
和木町長 米本 正明

02 **見ちゃった&聞いちゃった**
全世代が健康を考え、行動する未来へ
「みね健幸百寿プロジェクト」でいつまでも元気で健康に!
美祢市健康増進課

06 **情報ワイド**
令和5年度山口県国民健康保険団体連合会 第1回理事会
令和4年度求償実績額
予告案内 第34回山口県国保地域医療学会

08 **知っていますか? こころとからだ**
考え方のクセを見つけてストレス対処の力を高めよう

10 **保健事業 ほっとすてーしょん**
令和5年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会

12 **山口県からのお知らせ**
熱中症を予防しましょう!

13 **Let's糖質オフ習慣**
糖質オフ・抹茶シェイク

14 **タイムlabo**
生物のしくみを研究する職業とは(6) — どうやって研究職に就くのか —
山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真

16 **燦めくあなたにこんにちは**
山陽小野田市 / 阿武町

18 **山口県からのお知らせ**
健康福祉月間の作品募集のお知らせ

19 **データファイル**
医療費の動き

22 **国保連合会の窓から**
ここでひといき 道の駅
道の駅 ゆとりパークたまがわ

国保やまぐち

燦

2023 夏
No.389

きらめき

【今号の表紙】 和木町 蜂ヶ峯総合公園「町制施行50周年記念」

令和5年度、和木町は町制施行50周年を迎え、1年間にわたってさまざまな周年記念事業を行います。記念ロゴが入ったのぼり旗が町内各所に飾られており、記念式典やイベントなどが行われる予定で、蜂ヶ峯総合公園もイベント会場となっています。蜂ヶ峯総合公園はバラ園、観覧車はもちろん、2021年に新設された「Bee+ (ビープラス)」にはカフェや遊具もあり、大人から子どもまで楽しめるスポットです。

【表紙イラスト】 なかはら かぜ

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



自然と調和した和木町を お楽しみください 町制施行50周年

和木町長

米本 正明

Masaaki Yonemoto



「3つのあ元気プロジェクト」で 幅広い世代の元気づくり!

力を入れて取り組んでいる事業

本町では、健康寿命の延伸をめざした健康づくりに取り組んでいます。中でも「あしゆび体操(足指体操)」、「あいうべ体操(口腔体操)」、「あるこう運動(ウォーキングの推進)」の「3つのあ元気プロジェクト」は、子どもから高齢者まで幅広い世代の元気づくりを目的に、健康寿命を延伸する取り組みの一つとして普及・推進を図っています。

なお、今年度、和木町は、昭和48年に町制が施行されたから、ちょうど50周年の記念すべき年を迎えました。今後も本町行政推進に、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

趣味・特技

HOBBIES AND SPECIALTIES

私は大学時代、宝生流の能楽部に所属しておりました。本当は緩いサークルで楽しいキャンパスライフをおくるつもりでしたが、何かの間違いで入部することとなり、見たことのない世界でしたがしっかりと4年間続けました。

狂言師の野村万作先生と同じ舞台上に立ち(座り)ましたが、2時間の正座で立ち上がることも出来ませんでした。良い思い出です。

今でも 高砂や〜♪くらいは謡えますよ。

趣味は釣りと読書です。

MY RECOMMENDATIONS

子どもから大人まで楽しめる 蜂ヶ峯総合公園 にぎわいスポット 「Bee+」が2021年オープン

和木町のおすすめスポット

和木町のおすすめスポットは、蜂ヶ峯総合公園です。県内外から多くの皆さまにご来場いただいています。2021年4月に県東部のにぎわいスポットとしてオープンした「Bee+(ビープラス)」には、お子さまに大人気のふわふわドームや、カフェ、イタリアンレストランがあり、夜にはイルミネーションで彩られます。

カフェでは、やまもソフトクリームがおすすめ。甘酸っぱく、さっぱりとしてひんやり美味しい。コーヒーと一緒にゆったりお召し上がりください。

ほかにも、430種4,200本が咲き誇るバラ園やミニSLに観覧車など、広々とした公園で一日中楽しむことができます。



見ちゃった & 聞いちゃった

特集 全世代が健康を考え、行動する未来へ

「みね健幸百寿プロジェクト」で いつまでも元気で健康に!



日本は世界有数の長寿大国といわれている。WHOが令和4年5月に発表したデータ※によると日本人の平均寿命は長く、男性は81.5歳、女性は86.9歳と国際比較で最高水準の状態が続いている。

「平均寿命」とは、0歳における平均余命と定義されており、生まれたばかりの子どもが平均してあと何年生きられるかを示す指標で、今後さらに延伸することが予想されている。しかし、必ずしも全員が健康な状態で生涯過ごすとは限らない。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」といい、健康寿命の延伸は医療費抑制や生活の質を保つことなどにつながる。

美祢市では、市民の健康寿命の延伸をテーマに「みね健幸百寿プロジェクト」を展開している。美祢市市民福祉部の佐々木靖司さん、同市健康増進課の杉原博子さん、末永直美さん、同市市民課の河村弘子さんに話を伺った。(取材/和田・下尾)

※World Health Statistics2022



①

①左から河村弘子さん、杉原博子さん、末永直美さん、佐々木靖司さん ②健幸まつり ③④がん教育



②



③



④



いつまでも健康でアクティブに

佐々木さんは「美祢市の高齢化率は44.11%（令和4年7月末時点）。高齢化が進む地域であっても、誰もが住み慣れた地域で生きがいを感じ、健康でアクティブな生活を送っていただくことは、美祢市のまちづくりに欠かせないテーマとして捉えている」と説明を始める。

みね健幸百寿プロジェクトは、『健康寿命の延伸』に取り組む地域の実現』を目的に、山口県立大学と連携してデータと科学根拠に基づいた健康施策・保健事業を展開することで、市民の行動変容を促す仕組みづくりを行う。市が持つ医療・保健・福祉・介護に関するデータを活用し、県立大学でデータの解析や地域健康課題の分析などが行われる。

県立大学と行う主な取り組みとして、①要介護等のリスク要因分析②「疾病危険度通知システム」の開発③市内小中学生へのがん教育④高度人材育成—があり、その他にも美祢市の既存保健事業をブラッシュアップするなど、より効果的な取り組みを目指す。

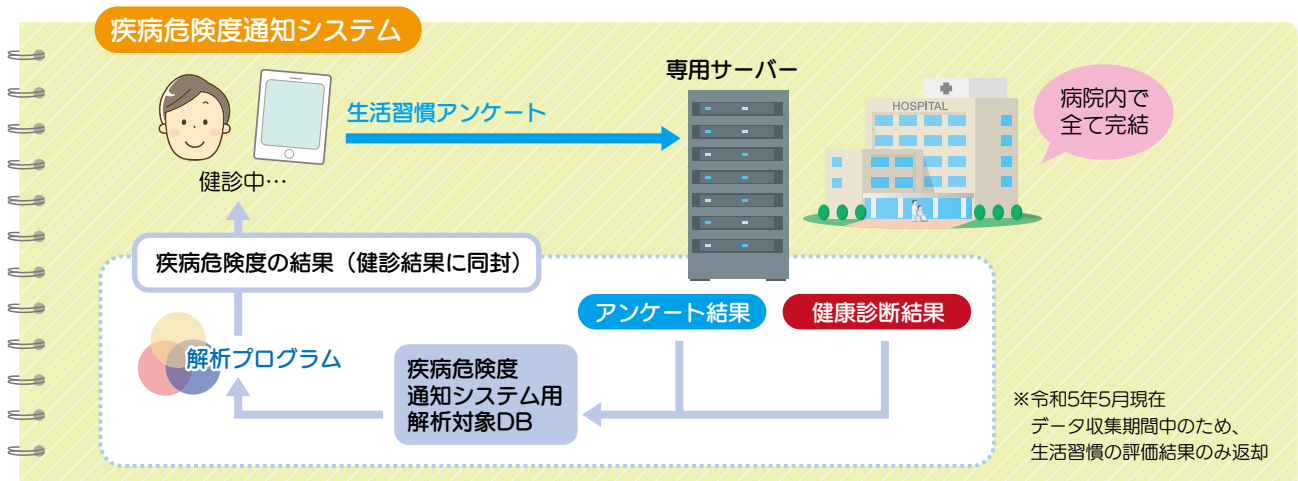
代表的な取り組み 「疾病危険度通知システム」

取り組みの中でも、「疾病危険度通知システム」はプロジェクトの代表的な健康増進ツールにあたるという。このシステムは、健康診断の受診者に対して

生活習慣アンケートを行い、アンケート結果と健診結果をデータで結び付けて解析することで、将来起こりうる疾病の可能性について予測する。研究・解析の主体は県立大学で、システム構築にあたっては山口大学から技術提供が行われた。令和4年9月から始動しており、データを集めるほど精度が高まると言われているとのこと。現在はデータの収集期間で、令和5年度中の本格稼働を目指す。

データの収集は美祢市にある二つの公立病院で行われており、企業の健康診断や特定健診、人間ドックなど健診受診者を対象としている。本人の同意確認後に受付でアンケート用タブレットが渡され、待ち時間などに回答を行う。アンケートは県立大学の看護栄養学部を中心に作成されたものだ。回答時間は15～20分ほどで、回収率は2医療機関で約60%とのこと。システムの導入やアンケートを行うにあたり職員の業務が増えるなど医療機関側の負担もあるため、まずは公立病院から取り組みが始まった。「公立病院が二つあるからできた」と佐々木さんは話す。

「医者ではないので『この疾患にかかる可能性があります』『リスクのある方に類似しています』など、病気と断定しない言い方しかできない。その中で一番啓発効果が出やすい表現やビジュアルを作っていかなければならない」と言い、近い将来にかかる可能性が予測される疾病の危険度を伝えることによって市民の行動変容を促していきたいと力説する。



正しい知識を学び、根付かせる 「がん教育」

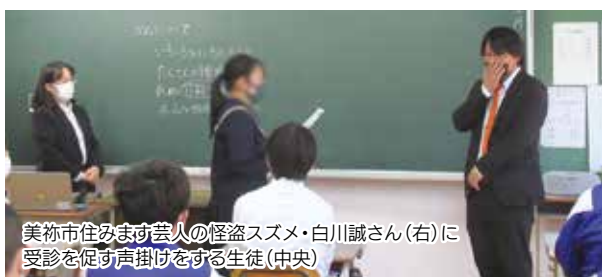
がん教育は、市内の小学生（高学年）および中学2年生を対象に県立大学の准教授などが講師となってがんの正しい知識を伝える。クイズを取り入れながら進められ、グループワークやペアワークで、小学生はがんを予防するために自分や家族ができること、中学生はがん検診の未受診者の特徴から、検診受診を促す声掛けについて考える。授業は、校長や美祢市住みます芸人らの協力もあり、子どもたちに恐怖心を抱かせず、積極的に参加できる構成となっているとのこと。

がん教育を担当する末永さんは「授業後のアンケートを見ると、がん教育は命の大切さを学ぶだけでなく、自分自身の生活習慣を振り返って健康に関心を持つ機会にもなっている」と話す。また、「親に検診に行くように言います」「お父さんにタバコ吸っちゃダメ、お酒飲みすぎないように言います」という回答もあり、子どもから親への健康づくりにつな



説明をする末永さん

がっていることを実感するという。今後も継続して実施することによって、親へのアプローチとともに、子どもたちの「大人になったら検診を受けなくちゃいけない」という意識付けにもなると説明する。



美祢市住みます芸人の怪盗スズメ・白川誠さん（右）に受診を促す声掛けをする生徒（中央）

データを有効活用して 健康づくりへ

要介護等のリスク要因分析では、「基本チェックリスト」事業のデータを活用している。基本チェックリストは平成18年頃に厚生労働省から示された高齢者

の状況確認ツールで、要介護認定を受けていない人のうち、要介護状態となる危険性の高い人（特定高齢者）を対象とした、日常生活関連動作や運動器の機能、栄養状態など生活習慣について25問の質問リストだ。開始から10年以上が経過した現在、当時介護認定を受けていなかった方が、介護状態や死亡に至るまでどのような変遷をたどったか、また、どの時点でリスクが高まったかなどを分析し、今後の健康教室で活用する予定とのこと。

高度人材育成では、市の職員が県立大学大学院に入学して、データの分析や論理的思考につ



河村さん（左）と杉原さん（右）

いて専門知識を学ぶ。令和3年度から毎年一人入学しており、令和5年3月に第一期生が卒業した。令和5年3月に美祢市市民会館で行われた「令和4年度みね健幸百寿プロジェクト事業報告会」では、就学生たちの研究発表も行われた。「休職ではなく、働きながら大学院に通うことになる。職場と家族の理解がないと難しい。本人も苦労したと思う」と杉原さん。「データを見て政策や課題解決施策を立てることを学んできたはずなので、現場で生かしてほしい」と期待を寄せる。



報告会では一人20分の研究発表が行われた

その他、市が行う事業として、健康教室、イベントや健幸測定会などを開催している。令和4年度から始まった「健幸測定会」は、各地域に市の職員が出向き、市民が健康測定機器を体験することで、日ごろの健康を振り返る機会となっている。杉原さんは「健康に関心がある人は元々何かやっていたり、健診を受診したりする。それ以外の人をターゲットに、そういう人たちがいるところに出向いて行っている」と目的を話



す。測定会でもがん検診の情報提供や受診の声掛けを行っているとのこと。

また、令和5年3月に開催された「健幸まつり」は、みね健幸百寿プロジェクトの周知を目指し、産官学連携で初めての企画として行われた。約600人の市民が来場し、家族連れや若い人の参加が目立ったという。「保育園や小中学校にもチラシを配り、その結果がきちんと返ってきた」と末永さん。河村さんは「市民課はブースの一つとして、特定健診のご案内をするという形で携わった。これまで市民の方に直接案内する機会がなく、いい刺激になった」と振り返る。

未来を見据えて 全世代へ呼びかける

末永さんは、がん教育などで子どもたちから「検診を受けるように言ったよ」という声がアンケートを通じて届くことがやりがいにつながると言う。佐々木さんは、まだ受診率に大きな変化は出ていないものの、「『検診について子どもから聞いた』と言う人もいて、何もしてないより1人か2人でも効果は確実に出てい」と、手ごたえを感じていることがうかがえる。

健康教室や健幸測定会は65歳以上の参加者が多いが、健幸まつりは若い人が多く参加していたことがとてもうれしかったと口をそろえる。初めての事業で困難も多いが、「市民の『楽しかった』『またやってね』という言葉を知ると、来年もまたやろうという気持ちになる」と意欲を見せる杉原さん。

今後は、疾病危険度通知システムの活用、通知方法の充実はもちろん、がん教育の定着を進めていくとのこと。また、健幸測定会については、市の保健師や管理栄養士が同行のうえ、小中学校や企業などでも実施していきたいと構想をふくらませる。小中学校は、保護者だけではなく子どもも一緒に行くことで、家族で健康づくりについて考えるきっかけ作りを狙う。企業については、今まで市や保健センターが保健事業として介入する機会が少ないことから、測定会を切り札に入っていきたいと話す。保健師や管理栄養士が同行することが特徴で、その場で測定結果の説明と健康相談が受けられる環境を作る。佐々木さんは、相談は任意だが、ほとんどの人が相談まで受けていくと振り返り、「何かしら気持ちの変化をして帰っていただけているのではないかと考えている」と話す。「応援してください」と言う末永さんからは意気込みが感じられる。

取り組みは市民から概ね受け入れられている様子で、行動変容はこれからに期待していきたいと佐々木さん。このプロジェクトはすぐに結果が表れるものではなく、長いスパンを見据えたものだ。データを活用して土台を作り、健康寿命の延伸についてあらゆる世代に訴えていくことが目標となっている。

元気っちゃんみね 健幸測定会(出張版)

事業所や学校におじゃまします!

市内事業所や学校へ出向いて健康に関する測定会を開催します。休憩時間や学校でのイベントなどにも利用できます。働き盛り世代の従業員や保護者の皆さま、児童・生徒の健康づくりのきっかけとしてぜひお役立てください。申し込みお待ちしております!

- 場 所……………市内事業所、市内小・中・高等学校
- 内 容……………健康測定、結果説明・健康相談
- 健康測定メニュー……………骨密度、体内年齢、AGEs糖化(体内老化物質蓄積レベル) など
- ◆申込問い合わせ先……………美祢市保健センター

美祢市健康増進課 【住所】〒759-2212
美祢市大嶺町東分345番地1
【TEL】0837-53-0304



新理事長に防府市長・池田豊氏を選任

5月22日、国保会館で「令和5年度第1回理事会」が開催されました。理事長、副理事長および常務理事の選任など、2議案が審議されました。

安心した医療が受けられるよう、安定的な運営を

今回の理事会では、3月9日に開催しました「令和4年度第2回通常総会」において承認いただいた新役員より、三役の選任が行われました。三役は、理事長・池田豊(防府市長)、副理事長・篠田洋司(美祢市長)および花田憲彦(阿武町長)、常務理事・藤本博(学識経験者)が選任されました。

池田理事長は、「理事長としての責任の重大さをひしひし感じている。(医療保険制度を取り巻く環境や経営環境など) 厳しい状況ではあるけれども、被保険者の皆さまがこれまで通り安心して医療が受けられるよう、今後も健全かつ安定的な運営を行うとともに、会員の皆さま方が混乱を招かぬよう十分に対処したい」とあいさつして閉会となりました。

山口県国民健康保険団体連合会役員名簿

(任期 令和5年5月22日～令和7年5月21日)

区分	氏名	所属
理事長	池田 豊	防府市
副理事長	篠田 洋司	美祢市
〃	花田 憲彦	阿武町
常務理事	藤本 博	学識経験者
理事	前田 晋太郎	下関市
〃	國井 益雄	下松市
〃	福田 良彦	岩国市
〃	米本 正明	和木町
〃	東 浩二	田布施町
〃	加藤 智栄	山口県医師国保組合
〃	國吉 宏和	山口県
監事	篠崎 圭二	宇部市
〃	浅本 邦裕	平生町

令和4年度 求償実績額 2億9982万円

国保連合会では、医療費適正化の一環として、昭和63年から第三者行為求償事務共同事業を実施しています。令和4年度の国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療の収納合計額は2億9982万1410円となりました。

今後も保険財政の健全な運営を図るため、保険者などと連携し、より効率的な求償事務を実施していきたいと考えています。

	受託 件数	請求金額		収納額	
		件数	金額 (円)	件数	金額 (円)
国 保	139	172	118,477,868	150	124,205,834
介 護	18	16	15,463,985	17	20,418,081
後 期	140	142	233,564,560	117	155,197,495
合 計	297	330	367,506,413	284	299,821,410

第三者行為に関するお問い合わせ / 山口県国民健康保険団体連合会 保険者支援課求償班 TEL:083-925-2048

予告案内 第34回山口県国保地域医療学会

メインテーマ 「アフターコロナ時代の地域包括ケアの見直し」



学 会 長 岩国市立美和病院 院長 宗像 緩宜
 実行委員長 岩国市立錦中央病院 院長 池田 正仁

学 会 内 容 ○特別講演
 ○研究発表

日 時 令和5年秋ごろ
 午前9時から

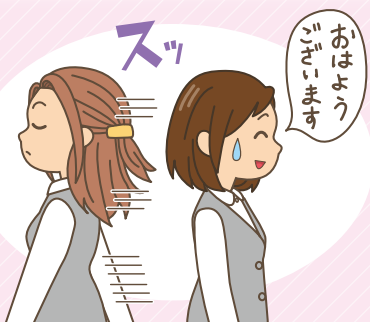
会 場 国保会館
 (山口県国民健康保険団体連合会)
 TEL 083-925-2003



～ストレスを管理し、前向きであるために～

考え方のクセを見つけて ストレス対処の力を高めよう

日々忙しく過ごす中で、人間関係のストレスや仕事の悩みを抱え、気がつくと落ち込むような考えがぐるぐる回って疲れてしまった、という経験はないでしょうか。今回は、ストレスへの対処力を高めるために、考え方のクセに気付いてバランスを取り直す方法をご紹介します。

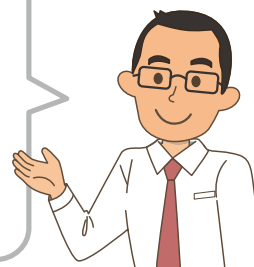


ある朝、Aさんは職場で隣の部署のBさんに「おはようございます」と声を掛けました。しかし、いつも笑顔で返事をしてくれるBさんは、今日は無表情で通り過ぎてしまいました。

Aさんは「昨日の打ち合わせで私の発言が何かまずかったかな?」「怒らせてしまった?」「嫌われている?」と心配になりました。自分の席に戻っても、考えがぐるぐる回り続けています。

Aさんのように、相手の反応で自分の心が揺れることは誰でもあります。しかし、必要以上に心に大きな影響があるときは、自分の考え方のクセが関係しているかもしれません。

私たちは誰でも考え方のクセを持っています。このクセは「認知の歪み」とも言います。考え方のクセの代表的なもの、考えの切り替えのポイントを見てみましょう。



代表的な考え方のクセ

過度な一般化

例:自分と異なる意見を言われたときに「全否定された」と考える。

切り替えのポイント

一部の情報を拡大して全体に当てはめるのではなく、「この部分は同意されなかった」など、部分としてとらえるようにする。



全か無かで考える

例:自分のミスや間違いを指摘されたときに「自分は全然ダメだ」と考える。

切り替えのポイント

全てダメと決めつけず、できている部分にも目を向ける。改善すれば成長できるというプラス面も考えてみる。



証拠がないまま結論を決めつける

例:連絡がなかったときに「軽視された」と憤る。

切り替えのポイント

人に相談するなどして気持ちを落ち着かせてから、「何か事情があったのかも」と他の可能性に目を向けてみる。

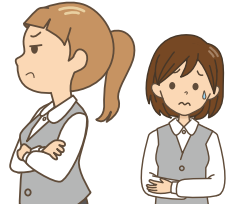


自分のせいだと関連付ける

例:「相手が不機嫌なのは自分のせいだ」と考える。

切り替えのポイント

すぐに自分のせいと決めつけず、「相手は疲れているのかも」「他のことで悩んでいるのかも」と他の可能性も考える。

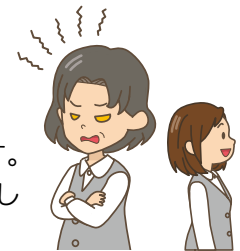


「べき」思考

例:「こうするべき」というこちらの考え通りにできない人にイライラする。

切り替えのポイント

自分の「べき」と相手の「べき」は同じではないことを思い出す。「苦手なのかな?」と別の可能性も考えてみる。「べき」を「こうしてほしい」「こうしたい」と言い換えてみる。



考え方のクセがあること自体は自然なことです。考え方のクセは場面によっては強みとして働くこともあります。例えば「べき」思考は、高い完成度の仕事をする原動力にもなります。

落ち込む考えがぐるぐる続いて疲れてしまうときは、いったん深呼吸してみましょう。そして、自分が極端な考えになっていないかどうか、振り返ってみましょう。無理にポジティブ思考をしようということではありません。ポイントは、考え方の幅を柔軟に広げ、現実的な考え方をすることです。もしこんな悩みを友人から相談されたら何と言ってあげるか考えてみたり、ひとりで抱えず身近な人に話してみたりすることも良いでしょう。

冒頭のAさんはその後、「相手は考え事をしてこちらの声に気付かなかったのかも」「もしこの後も様子がいつもと違ったら、声を掛けてみようかな」と別の考えを取り入れてみたところ、気持ちを少し落ち着かせることができました。

ストレスにうまく対処するためには、考え方のクセに気づき柔軟な思考を心掛けることがおすすめです。認知の歪みに注意し、現実的な考え方を取り入れることで、ストレス対処の力が向上します。最初から上手にできる必要はありません。誰もが完璧ではないため、自分を過度に責めず、可能な範囲で続けていきましょう。

また、身近な人と話し、客観的な視点を得ることも助けとなります。バランスの良い考え方で、ストレスを上手にはね返していきましょう。

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、ハラスメント切り替えのポイント、
人事事務担当者支援、職場環境改善、ほか

百済 剛 くだら つよし

精神保健福祉士、公認心理師、産業カウンセラー

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



令和5年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会

山口県在宅保健師会「鈴の会」総会
山口県在宅保健師会「鈴の会」研修会



令和5年5月26日に国保会館で「令和5年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会」が集合形式で開催され、42人の会員が出席されました。

総会

令和5年度事業計画を審議

開会にあたり、中島美智枝会長が「各地域で工夫しながら活動されておられる会員に敬意を表す。研修会での学びを地域の健康づくりに役立ててほしい」とあいさつされました。

今年度は5人の来賓が臨席され、山口県健康福祉部の國吉部長(石丸審議監代読)をはじめ、3人から祝辞をいただきました。

議案審議にあたっては、議長団に松田敬子会員(周南市)、岸田由起子会員(長門市)が選出されました。令和4年度の事業報告及び決算・会計監査報告ならびに令和5年度事業計画案および予算案について議

案審議が行われ、会員の賛成多数で承認されました。

役員改選では、中島会長が再任されるとともに、松永隆子副会長をはじめ、新たに4人の役員が承認され、新体制で活動されることが決定されました。



中島美智枝会長

【ランチョンセミナー】動画視聴による研修

昼食の時間を利用し、オーラルフレイルに関する研修動画を視聴するランチョンセミナーが行われました。初めての試みでしたが、参加者からは好評で、早速口腔体操を実践されていました。



総会の様子

研修会

二重課題運動で
認知症予防

講師に山口県立大学社会福祉学部准教授・角田憲治先生を迎え、「運動で健幸長寿～二重課題運動で脳を刺激しよう～」と題し、講演をいただきました。

うつ病やアルツハイマー型認知症が代表とされる認知症は、共に脳の不調が関係しており、運動をすればするほど予防につながることを説明いただきました。

講演後、認知症予防に高い効果があるといわれる二重課題運動の一例としてスクエアステップを実践しました。25cm四方のマス目(スクエア)で区切ったマットの上で、決められた順番に前後・左右へ連続移動(ステップ)するもので、運動しながら脳を刺激



スクエアステップを実践

します。会員同士、和気あいあいとステップを踏み、たくさんの笑顔が見られました。

動画研修、講演共に「サロンで活用できそう」と満足され、久しぶりに午前・午後の研修会を開催できたことで交流の場も持て、有意義な1日となられたようです。今後の活動が、地域住民の健康につながることが期待されます。



角田憲治先生

角田 謙

令和5年度「鈴の会」役員

会長	中島 美智枝	(防府市)
副会長	松永 隆子	(長門市)
理事	西川 美智江	(柳井市)
理事	小笠原 明美	(周南市)
理事	河内 葉子	(防府市)
理事	福島 知子	(山口市)
理事	三根 豊子	(宇部市)
理事	渡辺 英子	(下関市)
会計	原田 新子	(山口市)
監査	仁保 鈴子	(萩市)
監査	西山 けい子	(山口市)

山口県在宅保健師会「鈴の会」とは

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

主な活動内容は以下のとおりです。

- ①介護予防普及啓発事業として作成した健康に関する紙芝居やタペストリーを市町及び地域サロン等でご利用いただいています。
- ②研修会を開催し会員の資質の向上に努めています。
- ③会員の自主活動としていきいきサロンや健康体操教室の運営、協力を行っています。
- ④会の運営のための総会、役員会を開催しています。

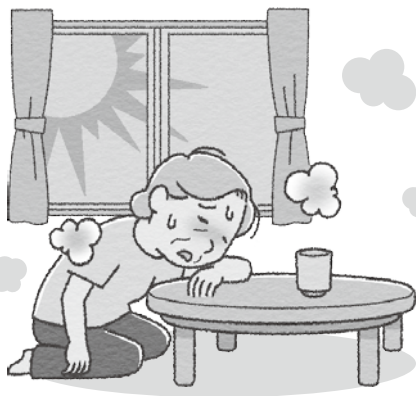
「鈴の会」の会員は、95人(令和5年5月末現在)です。地域において上記のような活動に取り組んでいますので、活動に関するご意見及びご要望などがある方はお気軽にご相談ください。紙芝居及びタペストリーの貸し出しも行いますのでぜひご活用ください。また、国保連合会ホームページ内に「鈴の会」専用ページがありますので、そちらもご覧ください。

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

☀️ 熱中症を予防しましょう!

熱中症は、高温多湿の環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症について、正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を予防しましょう。



☀️ 暑さを避けましょう

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用、天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

☀️ こまめに水分補給しましょう

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

気を付けていても

熱中症かな?とおもったら...

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗などがあり、病状がすすむと、頭痛、嘔吐、虚脱感、集中力・判断力低下などの症状がみられます。



熱中症が疑われたら(主な応急処置)

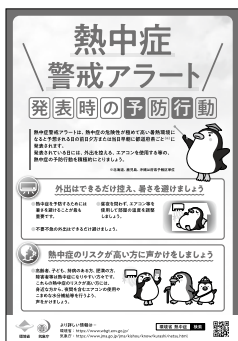
- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給



応急処置をしても症状が改善されない場合は
医療機関を受診しましょう
自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は
ためらわずに救急車を呼びましょう

また、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」が発表されます。

発表されている日には、外出をできる限り控え、暑さを避けましょう。



高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、室内でも熱中症予防をこころがけましょう。

【お問い合わせ先】

山口県健康増進課 TEL 083 (933) 2958

※参考 環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

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・抹茶シェイク

<材料>

作りやすい分量(1杯分)

牛乳氷 ……4~5個(100cc)
ラカントS ……大さじ1/2
塩麴 ……小さじ1/2
抹茶パウダー ……適量

— お好みでトッピング —

ホイップクリーム ……適量
・生クリーム ……50cc
・ラカントS ……適量
抹茶パウダー ……適量



<1杯あたり> (エリスリトールを除いた糖質量)

※トッピングを含む

エネルギー: 266Kcal 糖質: 13.6g (8.6g)
タンパク質: 4.3g 脂質: 23.5g

<下準備> * 製氷容器に牛乳を入れて凍らせる。

- <作り方> ① ミキサーに全て入れてかき混ぜる。
② グラスに注いだら、お好みでホイップクリームと抹茶パウダーをトッピングして完成!

ONE POINT ADVICE

*** 糖質オフのコツ ***

○血糖値が急上昇しやすい飲料も砂糖をラカントに変更するだけで簡単に「糖質オフ」が叶います。コーヒーチェーン店風のおしゃれなシェイクも工夫次第で楽しむことが可能です。このシェイクのアレンジにバナナなどの果物を使用されたい場合は、牛乳をアーモンドミルクに変更することで糖質量を少し抑えることが可能です。間食からの糖質摂取量は10g未満/日が理想的です。

○糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いたものの総称です。コンビニやスーパーなどで市販のロカボスイーツをよく見かけるようになりましたが、多くの商品が「糖類ゼロ」商品です。糖類は糖質のうちのごく一部の事を指し、糖質オフ習慣にはオススメできません。ですので、「糖類」の表記にだまされないように注意が必要です。

執筆者
柴田 さやか
Shibata 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。

生物のしくみを 研究する職業とは (6)

— どうやって研究職に就くのか —

山口大学 時間学研究所 時間生物学研究室

教授 明石 真

今回は、大学などの研究機関で研究職を得るまでの過程について概説したいと思います。私の家族や友人から「どうして山口大学で教員をするに至ったのか」と尋ねられることがよくあります。文末にある私の経歴が示しているように、研究者はさまざまな研究組織をわたり歩いていることが多いのですが、一般の方からするとなぜ転々と異動を繰り返しているのか不思議に感じると思います。そこで、生物学研究者である私自身の狭い経験に基づく話になってしまうのですが、どういう過程を経て大学教員として着任するのか説明したいと思います。

身分が不安定な若手研究者

大学教員などの研究者を目指すほぼ全ての学生は、学部を卒業した後、より専門性が高い「大学院」へ進学します。大学院への入学は学部と比べるとずっと容易な場合が多いです。私が大学院入試を受けた頃はまだまだそんなに厳しかったのですが、文部科学省の指導によって大学院定員の大幅増が実施された結果として、現在では入学難易度が大幅に低下しています。したがって、有名大学の大学院生になることが比較的容易であることは周知されているため、入学するだけでは箔付けにも

なりません。大学教員を目指さずに民間就職する場合も同様だと思います。つまり、研究者として職に就くためのアドバンテージを得るには、入学後をどのように過ごすかが重要です。

大学院生の多くの時間は研究に費やされます(ただし、多くの研究室では自主性が重んじられるため、研究への本気度には大きな個人差が生じます)。医学系以外の理系の大学院には、2年間の修士課程(博士前期課程)とそれに続く3年間の博士課程(博士後期課程)が存在しています。官民を問わず理系専門職を目指す学生の多くは前者に進学します。そして、多くは修了後に民間企業に就職し、残りの一部の学生が大学などの研究者を目指して後者に進学します。日本の現状では、博士課程は大学など研究機関の研究者への片道切符であり、進学後の進路変更が難しいです。文部科学省の働きかけで少しだけ民間企業就職の道も開けてきたのですが、わざわざ博士課程に進学したことがメリットになるケースは多くはないと思います。この博士課程修了者への冷遇は日本社会特有の体質だと言われていますが、ここでは詳細を省きます。

博士課程修了後、多くの学生は博士研究員(ポストドクター:通称ポスドク)として給料をもらいながら研究を継続します。大学院学生時代と同じ研究室で博士研究員になる場合もありますが、他の研究室に異動する場合の方が多いと思います。この際、大学院在学中に研究成果をあげていれば、希望の研究室への配属が叶う確率が高くなります。有力な研究室に所属することは、自身の研究能力の向上と研究業績の蓄積につながります。しかし、無事に希望の研究室に配属できたとしても、ほとんどの場合、昇進などは存在せず、任期は長くて5年程度です。そのため、不安定な身分で研究室を渡り歩く「武者修行生活」を送ることになります。研究がのびのびできれば身分は何でも良いと思っていても、博士研究員の身分は年齢が上がるとともに継続することが難しくなってきます。

研究者が安定な職を得るには

40代になると博士研究員を継続することが難しくなってきます。のびのび研究できる立場を若手に譲る必要があるからです。そのため、ある程度の年齢に達した博士研究員は次のステップを目指します。具体的には、国公

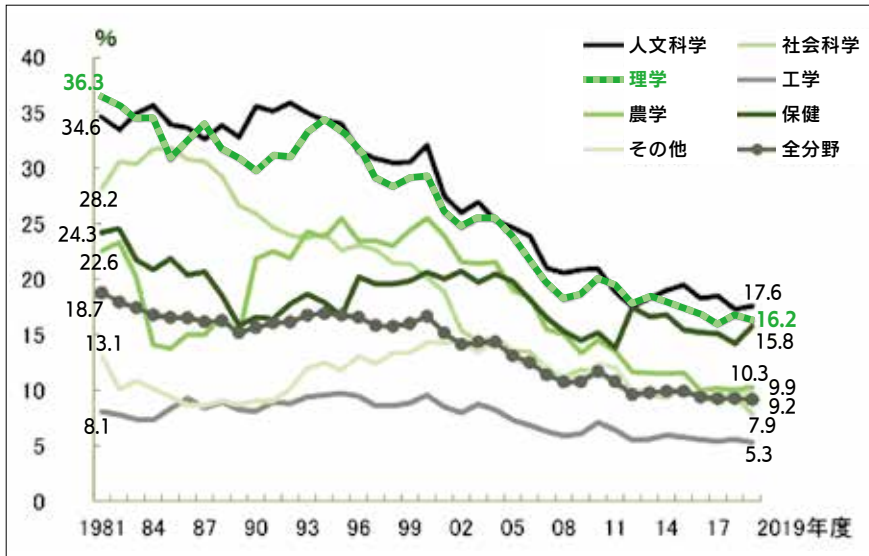


図 大学院修士課程修了者の進学率

文部科学省「学校基本調査報告書」より

修士課程修了者のうち(主に博士課程へ)進学した者の割合を示している。どの分野も長期的に減少している様子がよくわかる。筆者の専門分野である基礎生物学が含まれる「理学」の減少は著しい。

立や私立の大学の教員(助教や講師)あるいは国立研究所のシニア研究員などであり、つまり研究室の中間管理職です。講義や実習を担当したり、学生の研究指導をしたり、また、研究室の環境維持や研究資金の獲得に貢献するなど、仕事の内容が複雑になってきて自分の研究に専念できる時間が確実に減ります。それでも、職が安定しているため落ち着いて仕事ができますし、真面目に仕事をしていれば、特に優れた研究成果を出さなくても順調に昇進できる場合が多いです。

しかしながら、これらのポジションへの採用は、大学院生の定員を増やしてから(また少子化が進んでから)極めて難しくなっています。例えば、本学で助教選考をすると、多くの場合、1名の採用枠に対して100名以上の応募があります。そのため、いくら応募を繰り返してもポジションが得られない博士研究員であふれています。最近では「女性限定公募」が増えており、圧倒的に人数が多い男性研究者はさらに窮地に陥っています。しかも、やっと中間管理職的ポジションを得ることができても、次の困難が待っている場合があります。研究に力を入れている大学や研究所では、上述した中間管理職的ポジションにも任期をつけることで「お尻を叩く」仕組みを導入しているのです。具体例として、助教の任期を5年間に定め、昇進に値する研究成果がなければ雇用を解消するという仕組みです。この関門を突破して、ようやく終身雇用を得ることができます。

以上のように、研究者は自分の好きな研究ができて

気楽な職業だと思われることも多々ありますが、実は、特に若手の場合、多くの難関を突破すべく日々精進しているのです。牧歌的に研究ができたのは一昔前の話であり、今の若手研究者にはそのような余裕は全くありません。このような過度の競争原理が導入されたため、また民間企業への就職が狭き門であるため、博士課程に進学する理学系学生は減少し続けています(図を参照)。度重なる捏造問題の根底にもこの人事システムが関わっていると考えられています。

今回は、大学教員の採用基準について説明します。



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真(あかし まこと)

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

【学歴】

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

【職歴】

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

燦めくあなたに こんにちは

信頼される職員を目指して頑張ります!

現代ガラス展 in 山陽小野田 7月8日から開催中!

山陽小野田市 保険年金課国保係 **藤原 滯**

担当経歴: 令和4年9月から



筆者(左)

令和4年9月から保険年金課に配属となりました。現在は主に国民健康保険の資格業務を担当しています。昨年は後期高齢者医療を担当していたので、業務内容が変わり毎日が勉強です。

私の趣味は、サッカー観戦です。主にイングランドプレミアリーグの試合を毎週観戦しており、中でも「チェルシー」というチームを応援しています。現地観戦はまだできていませんが、いつかロンドンで観戦ができればいいなと思っています。また、市役所内の方とサッカーをす

ることもあります。市役所内での交友関係が広がり、サッカーをすることでストレス発散もできるので、これからも続けていきたいです。

入庁して半年の私は分からないことだらけで、迷惑をおかけすることが多々ありますが、優しい先輩方に助けてもらいながら業務を行っています。私自身も数年後に新入職員や周りの方に信頼されるような職員を目指していきたいです。

最後になりましたが、山陽小野田市では7月8日～8月26日まで、おのだサンパークにて「現代ガラス展」が開催されます。ぜひ、足を運んで現代ガラスの世界を楽しんでみてください。



第9回現代ガラス展:大賞
「静寂のその先に」作田美智子さん

配布物のご紹介

★ポケットティッシュ

- ・水に流せるティッシュ
- ・特定健診受診推進の標語入り
- ・県の特定健診のキャラクターを使用



★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
- ・10枚入り



他にも、★特定健診の標語入りメモ帳

★後発医薬品普及促進のための広報宣伝用ポケットティッシュ など配布中!

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

健康は睡眠から! 癒しの時間も大切に

阿武町 健康福祉課福祉保険係 ^{いとう} ^{りの} 伊藤 梨乃

担当経歴: 令和4年4月から

令和4年4月から健康福祉課に配属となり、国民健康保険の業務を担当しています。異動して2年目になるので慣れてはきましたが、今年度から後期高齢者医療の業務も担当になり、日々学びながら仕事に励んでいます。

私の趣味は華道です。社会人になってから華道を始め、月3回のお稽古で自分の感性を磨いています。季節によってさまざまな花を楽しむことができ、癒やしの時間となっています。

私生活では健康を維持するために、しっかり睡眠をとることを心掛けています。「寝る子は育つ」といいますが、身長はまったく伸びませんでした(笑)。これからも健康第一で仕事もプライベートも頑張っていきたいです。

伊藤 梨乃(左) 梶本 佑磨(右)



未来に向けて…! 選手たちとともに頑張ります

阿武町 戸籍税務課税務係 ^{すぎもと} ^{ゆうま} 梶本 佑磨

担当経歴: 令和3年4月から

令和3年4月から国民健康保険税の担当をしています。まだまだ勉強の日々で、周りの方に支えていただきながら業務に取り組んでいます。

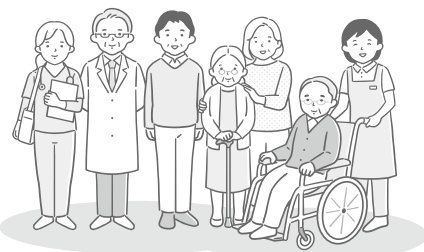
私の趣味は、サッカーです。小学校から高校までサッカーを続けて、今でも社会人チームで楽しくやっています。最近体力がとても落ちているので、今年は体力向上のためにたくさん練習したいと思います。

サッカー観戦も好きで、去年開催された「カタールW杯」では、日本代表が惜しくもベスト8には届きませんでした。一進一退の攻防に手に汗握りました。4年後のW杯に向けて頑張る選手たちを見て、私も仕事をより一層頑張っていきたいと思っています。

健康福祉月間の作品募集のお知らせ

山口県では、県民誰もが、希望を持って、いつまでも安心して暮らし続けることのできる県の実現を目指し、より多くの人が健康づくりや福祉活動にふれ、考え、自ら実践できる契機となるよう、特に10月を「健康福祉月間」として、取り組むこととしています。

この月間の一環として、標語・作文を募集します。



1 作品の内容・テーマ(自作で未発表のものに限ります。)

(1) 標語 【福祉に関するもの】

誰もが明るくすこやかに暮らせる山口県を築くために、地域のつながりや支え合いの大切さなどを表現したもの

【健康に関するもの】

誰もが生涯を通じてはつらつとした生活を送るための、日々の健康づくりの大切さなどを表現したもの

(2) 作文 ○「わたしの福祉体験」

学校や日常生活の中での体験を通して、福祉について学んだことや多くの人に知ってもらいたいことなど

○「誰もが元気でいきいき暮らせる社会づくり」

誰もが健康でいきいき暮らせる社会をつくるために必要なこと、大切なことなど

2 締切 標語：令和5年 8月4日(金)まで(当日消印有効)

作文：令和5年 9月5日(火)まで(当日消印有効)

3 応募資格 県内にお住まいの方なら誰でも応募できます。

4 応募方法 標語：はがきに作品、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業又は学校名・学年、電話番号を明記し、郵送してください。※福祉が健康のどちらに関する内容であるか明記してください。

作文：作品のタイトル、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業又は学校名・学年、電話番号を明記し、郵送してください。

(1) 小学生・中学生 …… 400字詰原稿用紙 2枚～4枚程度

(2) 高校生・一般 …… 400字詰原稿用紙 4枚～6枚程度

※学校・団体ごとに取りまとめて応募する場合は、作者の氏名(ふりがな)、年齢、職業又は学校名・学年が分かるようにし、連絡先(代表)を明記して郵送してください。

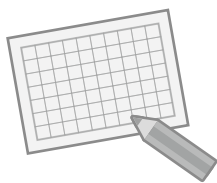
5 表彰等 (1) 作文・標語それぞれ最優秀賞、優秀賞を選考します。入賞者には、賞状及び副賞を贈呈します。※最優秀賞受賞者については10月に開催される山口県総合社会福祉大会で表彰します。

(2) 最優秀作品は、県ホームページや広報の中で使用します。

(3) 著作権は主催者に帰属し、応募作品は返却しません。

(4) 原則として、入賞者の学校名、学年及び氏名を公表させていただきます。

6 応募・問合せ先 〒753-8501 山口市滝町1-1 山口県健康福祉部厚政課地域保健福祉班 TEL:083-933-2724



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3月

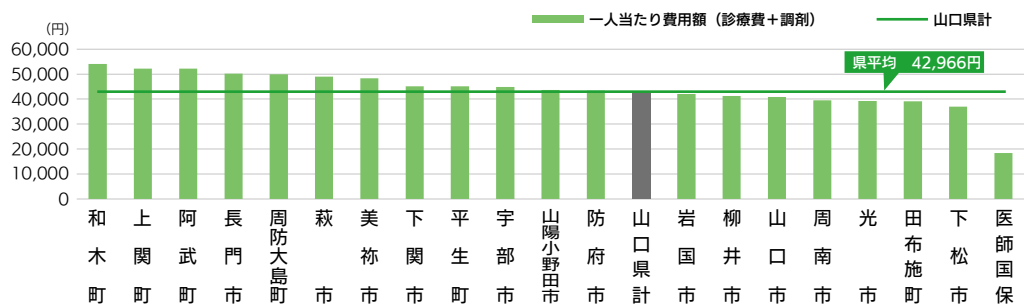
国保全体（一般+退職）

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		
							被保険者数 256,052	
診療費	入院	7,737	146,846	4,793,475,140	19.0	619,552	18,721	3.0
	入院外	223,700	345,235	3,600,360,120	1.5	16,095	14,061	87.4
	歯科	49,877	84,816	688,844,960	1.7	13,811	2,690	19.5
	小計	281,314	576,897	9,082,680,220	2.1	32,287	35,472	109.9
調剤		159,525	191,994	1,918,751,700	1.2	12,028		
訪問看護		1,208	8,740	99,406,050	7.2	82,290		
食事・生活療養費		7,426	399,803	267,602,522				
療養費支給分(柔道整復)		4,909	23,086	35,919,477				

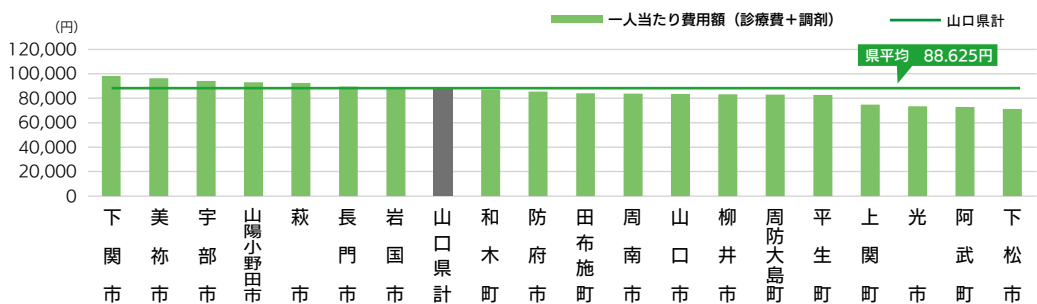
後期

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		
							被保険者数 254,073	
診療費	入院	20,800	409,934	12,681,800,940	19.7	609,702	49,921	8.2
	入院外	350,524	594,802	5,685,187,600	1.7	16,219	22,379	138.0
	歯科	52,355	95,734	795,430,040	1.8	15,193	3,131	20.6
	小計	423,679	1,100,470	19,162,418,580	2.6	45,229	75,432	166.8
調剤		259,635	330,885	3,351,523,500	1.3	12,909		
訪問看護		1,526	14,392	183,890,830	9.4	120,505		
食事・生活療養費		19,932	1,031,007	711,198,108				
療養費支給分(柔道整復)		4,805	27,552	43,620,826				

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4月

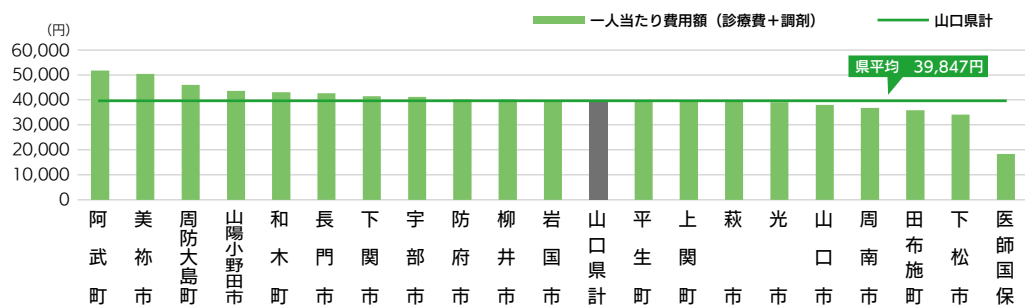
国保全体（一般+退職）

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	7,516	139,338	4,489,515,940	18.5	597,328	17,312	2.9
	入 院 外	215,575	323,166	3,416,621,970	1.5	15,849	13,175	83.1
	歯 科	47,737	79,079	638,223,170	1.7	13,370	2,461	18.4
	小 計	270,828	541,583	8,544,361,080	2.0	31,549	32,948	104.4
調 剤		153,193	179,720	1,789,171,700	1.2	11,679		
訪 問 看 護		1,202	8,114	93,103,690	6.8	77,457		
食 事・生 活 療 養 費		7,244	380,336	254,337,970				
療 養 費 支 給 分 (柔 道 整 復)		5,037	22,716	35,494,575				
							被 保 険 者 数	259,330

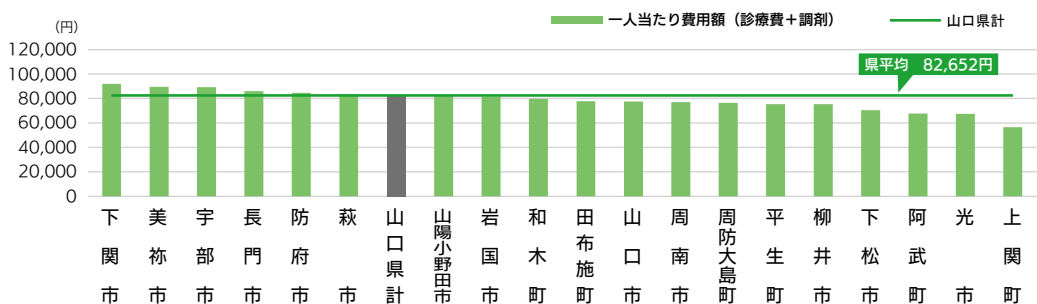
後 期

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	20,092	390,376	11,835,565,290	19.4	589,069	46,482	7.9
	入 院 外	341,676	560,448	5,364,019,370	1.6	15,699	21,066	134.2
	歯 科	50,395	88,834	736,792,410	1.8	14,620	2,894	19.8
	小 計	412,163	1,039,658	17,936,377,070	2.5	43,518	70,442	161.9
調 剤		252,582	313,214	3,109,125,890	1.2	12,309		
訪 問 看 護		1,484	13,421	171,469,960	9.0	115,546		
食 事・生 活 療 養 費		19,304	985,825	680,533,259				
療 養 費 支 給 分 (柔 道 整 復)		4,877	27,129	42,538,565				
							被 保 険 者 数	254,627

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5月

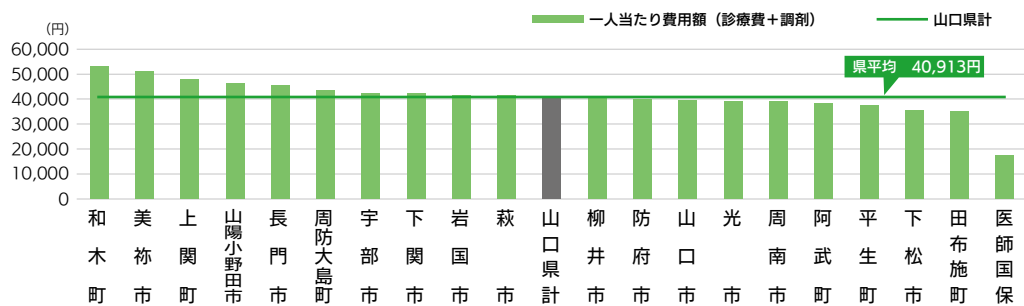
国保全体（一般+退職）

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	7,537	143,325	4,712,442,880	19.0	625,241	18,280	2.9
	入院外	215,206	328,342	3,438,818,590	1.5	15,979	13,339	83.5
	歯科	48,046	80,559	637,258,810	1.7	13,264	2,472	18.6
	小計	270,789	552,226	8,788,520,280	2.0	32,455	34,091	105.0
調剤		152,689	181,641	1,758,679,610	1.2	11,518		
訪問看護		1,168	8,317	95,423,030	7.1	81,698		
食事・生活療養費		7,292	392,418	262,687,154				
療養費支給分(柔道整備)		5,008	22,566	35,370,402				
							被保険者数	257,794

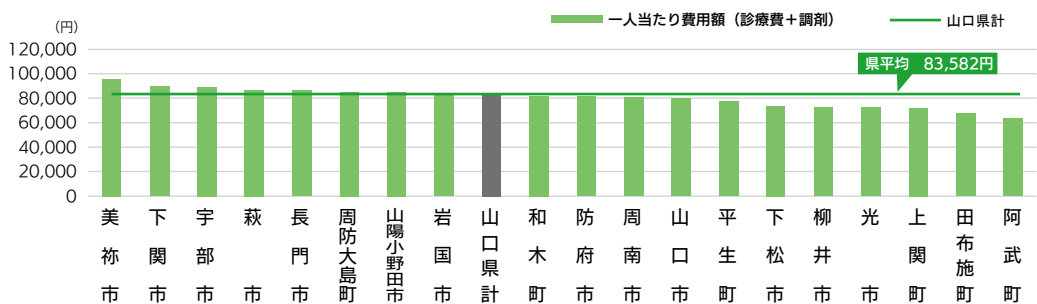
後期

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	20,189	394,605	12,043,552,910	19.5	596,540	47,228	7.9
	入院外	343,435	571,891	5,430,969,310	1.7	15,814	21,297	134.7
	歯科	50,794	90,029	744,258,890	1.8	14,652	2,919	19.9
	小計	414,418	1,056,525	18,218,781,110	2.5	43,962	71,444	162.5
調剤		253,597	317,832	3,095,166,340	1.3	12,205		
訪問看護		1,478	13,651	171,888,700	9.2	116,298		
食事・生活療養費		19,396	996,040	687,575,138				
療養費支給分(柔道整備)		5,063	28,400	44,737,393				
							被保険者数	255,007

国保全体
(一般+退職)



後期





連合会ノート

4月から6月の行事

4月

国保データベース(KDB)システム研修会(一体的実施関連)

4月および5月に、市町保険者および広域連合ごとに高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にかかる実務担当者(医療専門職および事務職)を対象とした研修会を開催しました。KDBシステムの基本的な操作方法から地域の健康課題の把握方法など、参加者の要望に応じた研修を行いました。

5月

12_金 ~ 13_土 第37回(令和5年)地域医療現地研究会:香川県

香川県三豊市、観音寺市、琴平町で開催されました。Webと併用して行われ、全国から多くの国保直診関係者が参加しました。1日目は三豊市の三豊市立みとよ市民病院及び観音寺市の三豊総合病院の視察、2日目には全体討議が行われました。



16_火 令和5年度福祉医療担当職員研修会:Web

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

26_金 令和5年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会:国保会館

P10 「ほっとすてーしょん」参照

国保データベース(KDB)システム研修会

5月から、市町保険者および広域連合ごとに、KDBシステムの操作や活用方法などの研修を行っています。

6月

2_金 中国地方国保連合会事業担当連絡会議:広島県

広島県の国保会館で開催され、中国5県から国保事業担当者24人が出席しました。国民健康保険中央会保健福祉部長・植松賢氏から「国保をめぐる最近の情勢について」と題して講演がありました。講演後の分科会では国保事業に係る協議、意見交換が行われました。



13_火 国民健康保険料(税)に係る徴収事務研修会:国保会館

今年度から、国民健康保険料(税)に係る徴収対策事業がはじまり、事業の一環として研修会を開催しました。事業委託を行っている市町保険者の徴収事務担当者ら11人が出席し、公租公課徴収指導者の吉国智彦氏から「最近の疑義解釈とその運用」と題して講演が行われました。

告知板

8/2(水)

国保事務担当
初任者研修会(開催:Web)

10/6(金)、7(土)

第63回全国国保
地域医療学会(場所:福井県)

休載のお知らせ 国保やまぐち燦2023年夏号(No.389)に掲載予定だった「保健師のひとりごと」につきまして、都合により休載させていただきます。誠に申し訳ございません。



とあるアイドルグループにハマってしまった。
きっかけはゴールデンウィーク。友人宅で酒を飲んでいた時に「ちょっとこれ見てほしい」とそのグループのバラエティを見せられた。昼から見始めて夜に友人が寝てしまっても見続けてしまった。すこぶる面白かった。

どんどん見続けて5月の半ば。気が付けばハマっていた。まさか5月中旬にメンバーの半分以上が脱退することが決定していたとも知らずに…。

なんで今勧めたんだと友人に言いたいが、ハマってしまったのは私だ。それぞれが頑張る様子をこれから応援したいと思う。



家族と連絡をとる頻度の「普通」は、どのくらいだろう。「家族とあまり連絡をとらない」と言うと驚かれる。特に伝えることもないので、気が付けば年単位で連絡をとっていない。「何かあれば連絡がくるだろう」なんて信頼もあり、これがわが家の普通のような。昨年、5年ぶりに会った兄は特に変わりなく、やはりこの信頼は崩れそうにない。

ちなみに、会う前に5年ぶりに来たラインの一言目は「結婚したん?」だったので、兄から私への信頼はなさそう(ラインに小さい子にももらった手紙の写真を載せていたので子どもがいると勘違いしたらしい)。兄よ、さすがにその時くらいは連絡します。



国保やまぐち

燦
2023夏
No.389
きらめき

令和5年夏発行(季刊発行) 発行部数 800部

発行所 山口県国民健康保険団体連合会

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

印刷所 株式会社 桜プリント社

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



次号No.390は
令和5年秋
発行予定です!

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



情報いろいろ! ゆとりパークたまがわ 楽しさ満載!!



萩市と島根県益田市の県境に位置する、**県内最北端**の道の駅です。構内では地元の食材やお土産など、**萩市の特産品**がたくさん販売されています!



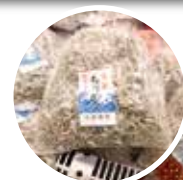
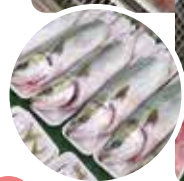
直売所では、魚・野菜・果物が揃うラインナップ! 特に**果物**は、春はかんきつ類、夏から秋にはモモ、ナシ、リンゴ、ブドウと季節の変化とともにさまざまな種類が並びます。



7月は旬のモモがおすすめ!



魚は**万作(シイラ)**、ワカナ、天然マダイをはじめ、地元の港から直接仕入れた**新鮮な魚**たちが豊富に取り揃えられています。



加工品も多数あり、「JF江崎フレッシュがあちゃん」の「ソフトひもの」は注目商品!

漁で混獲された魚を使っており、丁寧に下処理された美しい干物です。

地酒の「**東洋美人**」(澄川酒造)は品質の高さや味わいの優雅さ、香りの華やかさなどから、日本全国、世界からも注目される日本酒です。**吟醸酒**や**限定酒**など勢ぞろい!



道の駅から 出発!

令和4年4月リニューアルオープン!



田万川温泉「憩いの湯」

道の駅から近く、キャンプ場が併設されています。ゆったりとした内湯と庭園風の露天風呂で、癒されて行きませんか?



駅裏手にある広々とした公園や広場はまさに「**ゆとりパーク**」! 駅を囲むように植えられている**ツツジ**も見どころの一つ。穏やかな自然に囲まれ、子どもから大人まで楽しめます。



道の駅 ゆとりパークたまがわ (1996年登録/県内5番目)

住所: 山口県萩市大字下田万2849-1 TEL: 08387-2-1150 ※年中無休

