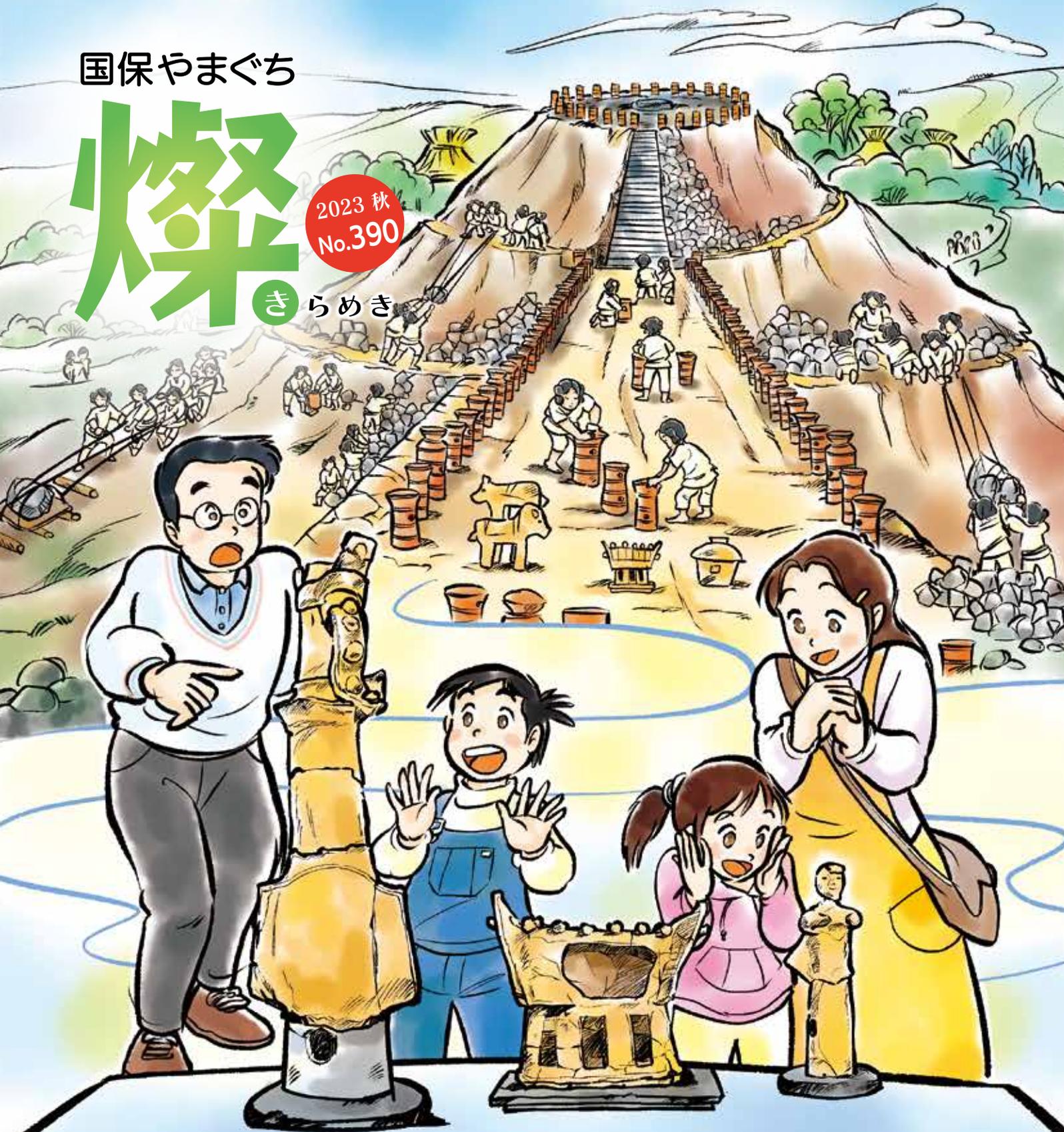


国保やまぐち

燦

2023 秋
No.390

きらめき



特集

見ちゃった&聞いちゃった 周南市健康づくり推進課

自分の健康を自分で守り、つくる スマートライフチャレンジで市民の健康づくりを応援!

- **タイムlabo** 生物のしくみを研究する職業とは(7)
- **Let's糖質オフ習慣** 糖質オフ・焼売&チリソース
- **燦めくあなたにこんにちは** 萩市 / 国保連合会



01 トップ・インタビュー
下松市長 國井 益雄

02 見ちゃった&聞いちゃった
自分の健康を自分で守り、つくる
スマートライフチャレンジで市民の健康づくりを応援!
周南市健康づくり推進課

06 情報ワイド
山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会

13 山口県からのお知らせ
やまぐちいきいき血管のびのび体操

14 情報ホットLINE
第63回全国国保地域医療学会

16 知っていますか? ころとからだ
ツボでストレスケア

18 保健師のひとりごと
今、気になる… 免疫力

19 Let's糖質オフ習慣
糖質オフ・焼売&チリソース

20 タイムlabo
生物のしくみを研究する職業とは(7) — 研究者の評価基準とは —
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
萩市 / 国保連合会

23 データファイル
医療費の動き

26 国保連合会の窓から

ここでひといき 道の駅
道の駅 上関海峡

国保やまぐち

燦
2023 秋
No.390
きらめき

【今号の表紙】 下松市 「埴輪」

下松市の指定文化財「天皇森古墳」は、今から約1,500年前、6世紀前半(古墳時代後期)に築造されたとされる前方後円墳です。この古墳から珍しい埴輪が多数出土されました。特に大刀型(たちがた)埴輪は全長120cmの大型の埴輪で、さやに入れた状態の大刀を表現しています。西日本では出土例が多くなく、近畿地方より西の地域で全形が復元できた例は初めてで大変貴重です。古墳時代は、文字の記録はほとんど残っていないものの、遺跡の発掘によって当時の様子が分かります。埴輪から古代のロマンを感じてみませんか? (※イラストの背景部分はイメージです)

【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ーソナリティなどの活動も行っている。



市民の知恵と力を合わせ 健康で豊かな人生を 笑顔で暮らせる 健幸のまち くだまつ

下松市長
國井 益雄
 Masuo Kunii



オールくだまつで健康づくり!

力を入れて取り組んでいる事業

本市では、市民一人一人の健康づくりと食育をみんなで支えることにより、誰もが「笑顔で暮らせる 健幸のまち くだまつ」を実現するため「健康くだまつ21」を策定し、「くだまつ健康ポイント事業」「くだまつサンサン体操の普及促進」「健康応援クーポン配布事業」など、さまざまな取り組みを進めています。

安全・安心なまちづくりを進めるうえで「健康づくり」は1丁目1番地です。そのためには、市職員みんなで力を合わせ、健康そして「健幸」なまちづくりを進めなければなりません。

趣味・特技

HOBBIES AND SPECIALTIES

私にとって「ソフトテニス」は、生涯の友達です。中学校の部活で始めましたが、当時は「軟式庭球」と呼んでいました。市役所職員時代には、「14市体育大会」に参加しました。他の自治体の仲間と対戦したことはもちろんですが、酒を酌み交わしたことも交友関係を築く上でありがたい大会でした。現在も、時間があるときは、練習に参加し、汗を流しています。

MY RECOMMENDATIONS

1,500年のロマンがあふれる「くだまつ」

下松市の注目ポイント

一昨年、市内での住宅造成工事の際、多数の埴輪はにわが出土しました。その大半が、奇跡的に原形を留める良好な状態で発掘されたのです。

県や関係機関の協力により復元が進み、今夏の「やまぐち大考古博」では、大刀形埴輪たちがた みこ、巫女埴輪、家形埴輪が、その主役を務めました。

古墳・埴輪の専門家から「中四国・九州地方で、最も見事な埴輪群の一つ」と絶賛され、さらに、「ヤマト王権の特別な関与もうかがえる」と評価されました。1,500年前、王権と極めて強い結び付きのある豪族が、この地を支配していた証しと言えます。

この埴輪の発見を契機に、改めて故郷を誇りに思い、また、大きな喜びを感じているところです。

今後も復元が進めば、さらに古代ロマンが膨らんでいくものと期待しています。



復元された大刀形埴輪(約120cm)▶

見ちゃった & 聞いちゃった

特集 自分の健康を自分で守り、つくる

スマートライフチャレンジで 市民の健康づくりを応援!



平成23年2月、厚生労働省が国民の生活習慣の改善および、健康寿命を延ばすことを目的として「スマート・ライフ・プロジェクト」を開始した。「健康寿命をのぼそう!」をスローガンに、①運動②食生活③禁煙④健診・検診の4つのテーマを中心として、具体的なアクションの呼びかけを企業・団体・自治体などと連携しながら行っている。参画している企業などは8,830団体ある(令和5年7月31日時点)。

周南市では、このプロジェクトの一環として、市民が自発的かつ積極的に健康の維持増進に取り組めることを目的に、気軽に行える健康づくりチャレンジ「しゅうなんスマートライフチャレンジ」を行っている。周南市健康づくり推進課の松田恭代さん、小林広樹さん、河村仁美さんに話を伺った。

(取材/和田・下尾)



Smart Life



- ①周南市健康づくり推進課
(左から)小林広樹さん、竹中紗耶加さん、久村ゆかりさん、松田恭代さん、河村仁美さん
- ②ステッカーが貼られた階段とポスター
- ③チャレンジのポスターとしゅうなん健康マイレージのチラシ



「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に

平成26年度から始まった「しゅうなんスマートライフチャレンジ」は、行政だけではなく、地域、企業、関係団体などと連携して「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に取り組める健康づくりチャレンジだと松田さんは説明する。

チャレンジは「第3次 周南市 健康づくり計画」の中で行われている。計画策定の際に周南市における健康課題や医療費の状況、生活習慣病の実態を調べたところ、がんや脳血管疾患の割合が高いことが



分かった。「市民一人一人が自分の健康を自分で守り、つくるということを実現するため、『継続できる健康づくり』としてチャレンジを実施している」と概要を話す。

チャレンジは6つあり、幼稚園や保育園を通じて行う「こどもあさごはんちゃんじ」「はみがきチャレンジ」、65歳以上の方の通いの場でいきいき百歳体操に取り組む「いきいき百歳チャレンジ」、企業などと連携して階段利用を勧める「歩こう!階段チャレンジ」、そして、「しゅうなん健康マイレージ」と連動させて行う「サンサンチャレンジ」「チャレンジウォーキング」がある。

3カ月3キロ減量を目標に「サンサンチャレンジ」

サンサンチャレンジを担当する小林さんは、「減量することで検査結果の値改善が期待できることから、1カ月で1kgを目標に『3カ月で3kg』から『サンサンチャレンジ』という名前になった」と話す。

しゅうなんスマートライフチャレンジと共に開始した取り組みで、対象者は市民もしくは通勤・通学で周南市に通っている人、かつBMIが23以上の人だ。健康に減量に取り組んでもらうため、標準体重以上の人を対象にしているとのこと。

取り組みには、健康づくり推進課作成のチラシが活用されている。A3用紙のチラシは、日々の体重を記載することでグラフを作成できるようになっており、「見える化することで、『自分の体重が下がってきている』ということをチェックしやすい形にしている」と説明する。



チラシの一部

しゅうなんスマートライフチャレンジ 6つのチャレンジ



サンサンチャレンジ

3カ月で3kgの減量を目指すチャレンジ

チャレンジウォーキング

アプリなどを活用しながら目標歩数達成を目指すチャレンジ

しゅうなん健康マイレージと連動!
抽選で120人に賞品が当たります

こどもあさごはんちゃんじ

3色食品群をそろえた朝ごはんを食べるチャレンジ

はみがきチャレンジ

1週間、はみがきとよく噛んで食べることにチャレンジ

幼稚園・保育園を通じて実施!
市内のほぼ全ての園で行われています

歩こう! 階段チャレンジ

階段を利用して歩く習慣を増やすチャレンジ

いきいき百歳チャレンジ

65歳以上の方が、いきいき百歳体操にグループでチャレンジ



チャレンジでは、まず「サンサンチャレンジ宣言」として、生活習慣の中で運動や食事など自分が改善できそうな目標を立てる。その目標を実践しながら朝晩の体重を測定し、3カ月後に結果を報告することで、賞品の

抽選に参加できるという流れになっている。報告はウェブでも受け付けており、「アプリなどで体重管理を行っている人が、無理に手書きしなくても大丈夫な形にしている」と参加しやすさへの工夫を話す。

また、宣言については、目標の目安として「チャレンジ達成のコツ約100選」も作成している。これまで実際に成功した人の目標や、課内の保健師・管理栄養士・歯科衛生士の意見を踏まえた、難易度・ジャンル別の131のコツが挙げられている。

参加者からは「野菜を先に食べるようになった」「ウォーキングなど運動の機会を増やした」などの声が寄せられ、多くの人に意識や行動の改善が見られたとのこと。小林さんは「意識をするだけでも変化がある。家事など家で過ごす時も、一工夫するだけで意識が変わるかなと考えている」と期待を寄せる。

きっかけと継続を目指す「チャレンジウォーキング」

周南市では運動習慣を確立している人の割合が低いと話す河村さん。「まずは運動するきっかけづくり。そして、その後も運動習慣を継続していただきたい」とチャレンジウォーキングの目的について説明する。

サンサンチャレンジと同様にチラシを活用しており、最初に1日の目標歩数を決めてから歩数を記録し、1カ月以上継続した後に歩数を報告することで賞品の抽選に参加できる仕組みだ。対象者にBMIの制限はなく、サンサンチャレンジと別口で抽選に参加できる。歩数はアプリで記録しても良いため、山口県の「やまぐち健幸アプリ」を勧めているとのこと。

「参加者から『できるだけ車を使わず歩くようになった』『歩いてみると小さな発見があって楽しくウォーキングできた』などの声があった」と話す松田さ

んの表情は明るい。また、ウォーキングを続けることで血圧が安定し、検査値の改善に結びついた人もいる。ほかにも、地区だよりでチャレンジウォーキングの紹介をしたり、その地区独自の企画を行うなど、地域ぐるみで取り組んだ地区もあった。

しゅうなんスマートライフチャレンジよりも早く、平成24年度から始まったこのチャレンジは、当初の参加者は300人程度だったという。令和3年度までは参加前の申し込みが必要で、その時点で申込者数は1,000人を超えていた。関連企業に働きかけたところ、職場で実施した事業所もあったとのこと。

記録表がなくなる度に来庁する市民もいると言う河村さん。その際に市民とのかかわりができることや、「頑張った」という声を聞くことが嬉しいと笑顔を見せた。



周知の機会、アプローチのタイミングの強化月間

以前はサンサンチャレンジを7～9月の3カ月、チャレンジウォーキングを11月・12月に行っていたが、昨年度からどちらも通年化した。市民から「夏場は難しい」「自分のやりたい時期に取り組みたい」との声があったことがきっかけだ。実施のきっかけや周知のタイミングが難しいことから、10月にある「しゅうなん健康チャレンジ月間」を強化月間としている。

強化月間中にはチャレンジウォーキングの応援企画「歩き方講座」が行われる。より効果的な歩き方を目指すための講座で、約70人の参加があったという。「講座をきっかけにチャレンジを始める人も多い」と小林さん。昨年度は小学校低学年に対して講座の周知を行うことで、親へのアプローチを狙ったとのこと。「働き盛りの世代にも歩く習慣を持ってほしい」と思いを話す。

10月は健康づくりイベント「ぶち元気がいいね! フェスタ」もある。スポーツフェスタと同時間開催する、子どもから大人や高齢者まで参加するイベントで、ここでもアプリの推進や取り組みの周知を行う。



歩き方講座の様子。親子での参加も多い。

10月は暑さが落ち着く時期であることや、3カ月必要なサンサンチャレンジの抽選締切が3月であるため、この時期で始めても「楽しみ(抽選)に間に合うように」と小林さんと河村さんは声をそろえる。

ほかにも、関係団体が地区で開催するスポーツ教室とコラボした「健康スポーツ教室」を毎年行っているとのこと。多世代の人が参加できるよう、地域で講座を開いてきっかけづくりを行う。「いろいろな機会をとらえて、市民の皆さまが意識的に体を動かすことを定着させていきたい」と話す河村さんからは意気込みがうかがえる。

市民の声とともに進めていく

サンサンチャレンジ・チャレンジウォーキングと連動させて行う事業「しゅうなん健康マイレージ」も見逃せない。

けんしん(がん検診・特定健診・歯科検診・職場健診など)を受診することで抽選に参加できる。サンサンチャレンジやチャレンジウォーキングと合わせると

3口応募できることになる。

対象がけんしん受診者のため、医療機関や集団健診の場などでチラシを配布し、その場で周知、呼びかけを行う。健診の結果を受けて、ウォーキングなどを始めればチャレンジの対象につながる。特定保健指導の対象となる人はサンサンチャレンジの対象になる。「けんしんをきっかけに、チャレンジについても知ってもらいたい」と松田さんは思いを話す。

また、チャレンジの実施にあたって、連携企業の協力も大きい。チャレンジで利用するチラシの設置をはじめ、「歩こう!階段チャレンジ」ではスーパー



階段ステッカー

などで階段ステッカーやポスターが実際に掲示されており、運動習慣づくりのための環境整備にもなっている。小林さんは、どんなきっかけでも良いので事業自体を知ってもらいたいと言い、『「ちょっとやろうと思ってるんだよね」っていう人の背中を押せるような取り組みになれば」と意欲を見せる。

河村さんは、健康づくりに取り組む人を増やすために「チャレンジの実施を呼び掛けるだけでなく、教室などの実施や、参加者のニーズを把握する機会を大切にしていきたい」と構想を膨らませる。

松田さんは「今後も地域や企業などの関連団体と共に、市民が気軽に楽しみながら、自然に健康になれる環境づくりを推進していく」と締めくくった。

令和5年度

合計120名様に当たる!

しゅうなん健康マイレージ

- 申請期間: 令和6年3月4日まで
- 対象: 18歳以上の周南市民(在勤、在学を含む)
- 応募コース: ①けんしんコース(検診受診の特典)
②ウォーキングコース(チャレンジウォーキング結果報告)
③減量コース(サンサンチャレンジ結果報告)



詳しくはこちら

周南市健康づくり推進課

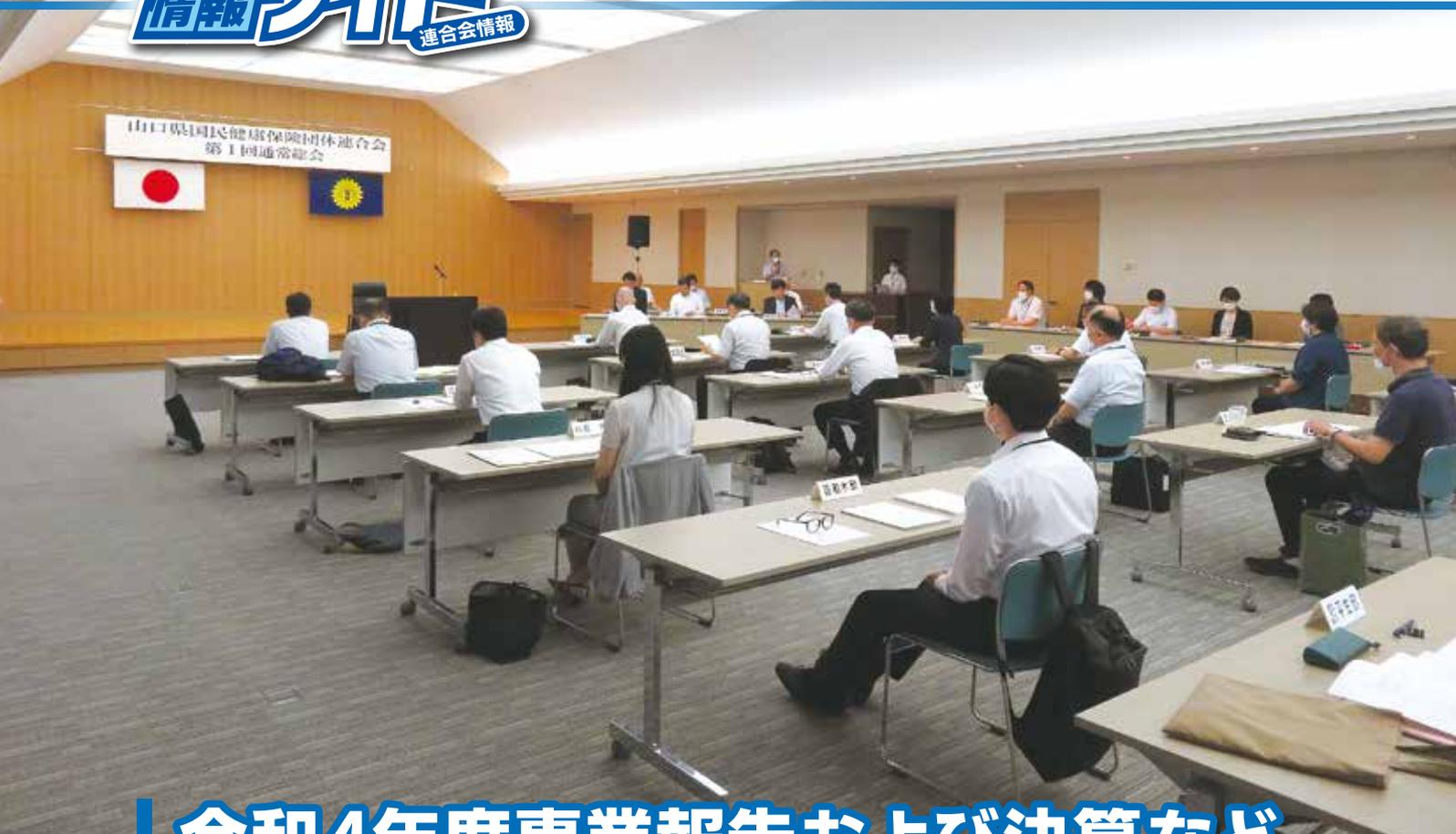
【住所】〒745-0005 周南市児玉町1-1
【TEL】0834-22-8553

周南市民の健康づくりを応援する取り組みです。けんしん受診やウォーキング、減量に取り組んで豪華賞品を当てよう!



周南市健康づくり計画イメージキャラクター「シュウタ君」▶





令和4年度事業報告および決算など 10議案が可決

7月31日、国保会館で「山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会」が開催されました。21会員のうち20会員が出席し、10議案が審議されました。議案はすべて原案のとおり可決、承認されました。

全議案が可決、承認

開会にあたり、池田豊理事長(防府市長)が「令和5年5月22日の理事会で、理事長を拝命した。市川前理事長の意思を継ぎ、国保保険者を支援する団体として十分に機能を発揮できるよう、会員の皆さまと一体となって事業の推進を図っていきたい」とあいさつしました。

議案審議では、山陽小野田市保険年金課の亀崎芳江課長が議長に選任されました。その後、藤本博常務理事からの情勢報告で、「保険者とともに歩む連合会」「財政事務帳票について」「国保総合システムの更改について」などの説明を行いました。併せて、今後、介護情報を利用者や事業所などが電子的に閲覧・共有することを可能にする取り組みを進めるにあたり、国保連合会は情報基盤の管理運用について市町村からの業務委託先となることが規定されたこ



池田理事長



山陽小野田市 亀崎課長

となどを説明し、「業務の円滑な実施に向けて体制を検討し、着実に処理をしていく」と報告しました。

そのほか、令和4年度の事業報告および決算をはじめ、令和4年度の剰余金処分計画、それに伴う令和4年度の特別会計の予算補正など全10議案が審議され、すべての議案が原案どおり可決されました。

国民健康保険法施行令第26条において準用する同令第24条及び本会規約第5条の規定に基づき、令和5年7月31日に開催した、令和5年度第1回通常総会において承認された令和4年度決算の状況を財産目録とともに下記のとおり公告する。

令和5年8月1日

山口県国民健康保険団体連合会
理事長 池田 豊

令和4年度 各会計別歳入歳出決算

一般会計

(単位：円)

歳 入			歳 出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 負担金	19,465,000	19,333,926	1. 会議費	251,000	236,500
2. 国庫支出金	8,293,000	8,293,000	2. 総務費	33,525,000	32,978,282
3. 県(等)支出金	1,391,643,000	1,148,389,767	3. 事業費	1,428,588,000	1,174,136,646
4. 財産収入	8,318,000	8,262,872	4. 積立金	37,801,000	37,800,000
5. 繰入金	58,002,000	58,000,000	5. 借入金償還金	3,000	0
6. 繰越金	5,610,000	5,610,642	6. 諸支出金	2,862,000	2,773,717
7. 諸収入	11,712,000	5,763,826	7. 予備費	14,000	0
8. 借入金	1,000	0			
歳入合計	1,503,044,000	1,253,654,033	歳出合計	1,503,044,000	1,247,925,145
			翌年度へ繰越		5,728,888

診療報酬審査支払特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳 入			歳 出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	932,170,000	970,496,111	1. 総務費	745,611,000	665,266,008
2. 国庫支出金	9,169,000	9,296,000	2. 審査委員会費	59,906,000	50,057,972
3. 県支出金	1,000	0	3. 特別審査負担金	3,995,000	3,461,921
4. 財産収入	71,000	21,862	4. レセプト電算処理システム特別分担金	25,839,000	23,380,705
5. 繰入金	435,129,000	435,128,000	5. 積立金	392,269,000	392,269,000
6. 繰越金	82,363,000	82,363,714	6. 諸支出金	267,914,000	213,813,406
7. 諸収入	90,626,000	37,553,750	7. 予備費	53,995,000	0
歳入合計	1,549,529,000	1,534,859,437	歳出合計	1,549,529,000	1,348,249,012
			翌年度へ繰越		186,610,425

診療報酬審査支払特別会計〔国民健康保険診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳 入			歳 出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 国民健康保険診療報酬等受入金	128,816,453,000	113,023,839,925	1. 国民健康保険診療報酬等支出金	128,816,453,000	113,023,839,925
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	11,000	605
4. 繰越金	4,428,000	4,427,622	4. 予備費	4,422,000	0
5. 諸収入	5,000	3,531			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	128,820,889,000	113,028,271,078	歳出合計	128,820,889,000	113,023,840,530
			翌年度へ繰越		4,430,548

診療報酬審査支払特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 公費負担医療受入金	12,316,862,000	10,541,880,080	1. 公費負担医療支出金	12,317,862,000	10,541,735,481
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	939,000	560,184
4. 繰越金	3,191,000	3,071,694	4. 予備費	1,255,000	0
5. 諸収入	3,000	384			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	12,320,059,000	10,544,952,158	歳出合計	12,320,059,000	10,542,295,665
				翌年度へ繰越	2,656,493

診療報酬審査支払特別会計〔健康保険診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 健康保険診療報酬受入金	2,000	0	1. 健康保険診療報酬支出金	2,000	0
2. 預り委託金	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 手数料	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 県支出金	1,000	0	4. 予備費	3,000	0
6. 諸収入	3,000	0			
7. 借入金	1,000	0			
歳入合計	9,000	0	歳出合計	9,000	0
				翌年度へ繰越	0

診療報酬審査支払特別会計〔出産育児一時金等に関する支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 出産育児一時金等受入金	453,880,000	331,365,693	1. 出産育児一時金等支出金	453,880,000	331,365,693
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 繰越金	16,000	16,808	4. 予備費	18,000	0
5. 諸収入	3,000	16			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	453,902,000	331,382,517	歳出合計	453,902,000	331,365,693
				翌年度へ繰越	16,824

診療報酬審査支払特別会計〔抗体検査等費用に関する支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 抗体検査等費用受入金	3,711,629,000	3,301,162,966	1. 抗体検査等費用支出金	3,711,629,000	3,301,162,966
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 繰越金	1,000	1,753	4. 予備費	3,000	0
5. 諸収入	3,000	1,889			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	3,711,636,000	3,301,166,608	歳出合計	3,711,636,000	3,301,162,966
				翌年度へ繰越	3,642

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	791,354,000	835,491,743	1. 総務費	694,373,000	643,150,183
2. 国庫支出金	5,421,000	3,878,000	2. 審査委員会費	59,929,000	50,618,904
3. 県支出金	1,000	0	3. 特別審査負担金	3,014,000	2,760,079
4. 財産収入	41,000	10,351	4. 積立金	364,503,000	364,500,000
5. 繰入金	337,855,000	337,853,000	5. 諸支出金	99,535,000	97,243,071
6. 繰越金	278,882,000	285,692,393	6. 予備費	193,799,000	0
7. 諸収入	1,599,000	1,919,837			
歳入合計	1,415,153,000	1,464,845,324	歳出合計	1,415,153,000	1,158,272,237
				翌年度へ繰越	306,573,087

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔後期高齢者医療診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 後期高齢者医療診療報酬受入金	261,766,590,000	230,537,767,109	1. 後期高齢者医療診療報酬支出金	261,766,590,000	230,537,767,094
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	11,000	76
4. 繰越金	1,444,000	1,469,443	4. 予備費	1,441,000	0
5. 諸収入	8,000	7,112			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	261,768,045,000	230,539,243,664	歳出合計	261,768,045,000	230,537,767,170
				翌年度へ繰越	1,476,494

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 公費負担医療受入金	4,368,245,000	3,585,307,060	1. 公費負担医療支出金	4,368,245,000	3,585,307,020
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0
4. 繰越金	38,000	38,889	4. 予備費	39,000	0
5. 諸収入	3,000	119			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	4,368,289,000	3,585,346,068	歳出合計	4,368,289,000	3,585,307,020
				翌年度へ繰越	39,048

第三者行為求償事務共同事業特別会計

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 求償額受入金	570,020,000	299,821,410	1. 求償額支出金	570,020,000	299,821,410
2. 繰越金	242,000	242,212	2. 諸支出金	2,000	0
3. 諸収入	3,000	307	3. 予備費	243,000	0
歳入合計	570,265,000	300,063,929	歳出合計	570,265,000	299,821,410
				翌年度へ繰越	242,519

退職給与積立金特別会計

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 財産収入	140,000	9,066	1. 給与金	68,715,000	68,714,212
2. 繰入金	99,090,000	99,090,000	2. 積立金	30,860,000	30,860,000
3. 繰越金	855,000	734,113	3. 借入金償還金	3,000	0
4. 諸収入	2,000	16	4. 諸支出金	1,000	0
5. 借入金	1,000	0	5. 予備費	509,000	0
歳入合計	100,088,000	99,833,195	歳出合計	100,088,000	99,574,212
				翌年度へ繰越	258,983

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	49,532,000	50,395,376	1. 総務管理費	47,437,000	42,562,930
2. 国庫支出金	1,000	0	2. 積立金	25,557,000	25,557,000
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	10,826,000	7,695,930
4. 財産収入	3,000	778	4. 予備費	4,707,000	0
5. 繰入金	19,075,000	19,072,000			
6. 繰越金	19,821,000	20,602,427			
7. 諸収入	94,000	123,713			
歳入合計	88,527,000	90,194,294	歳出合計	88,527,000	75,815,860
				翌年度へ繰越	14,378,434

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔特定健診・特定保健指導等費用支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 特定健診・特定保健指導等費用受入金	835,556,000	791,245,259	1. 特定健診・特定保健指導等費用支出金	835,556,000	791,245,259	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0	
4. 繰越金	9,000	9,520	4. 予備費	10,000	0	
5. 諸収入	3,000	33				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	835,571,000	791,254,812	歳出合計	835,571,000	791,245,259	
					翌年度へ繰越	9,553

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔後期高齢者健診等費用支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 後期高齢者健診等費用受入金	343,081,000	326,416,649	1. 後期高齢者健診等費用支出金	343,081,000	326,416,649	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0	
4. 繰越金	4,000	4,724	4. 予備費	5,000	0	
5. 諸収入	3,000	53				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	343,091,000	326,421,426	歳出合計	343,091,000	326,416,649	
					翌年度へ繰越	4,777

介護保険事業関係業務特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 手数料	197,768,000	197,574,579	1. 総務費	105,326,000	94,240,306	
2. 国庫支出金	2,099,000	2,121,130	2. 審査委員会費	1,877,000	1,259,031	
3. 県支出金	2,661,000	3,277,000	3. 介護サービス苦情処理委員費	6,428,000	6,127,300	
4. 主治医意見書料等受入金	336,000,000	312,803,841	4. 国保中央会負担金	43,154,000	40,361,400	
5. 介護予防ケアマネジメント負担金受入金	789,000	560,640	5. 主治医意見書料等支出金	336,000,000	312,803,841	
6. 財産収入	11,000	3,635	6. 介護予防ケアマネジメント負担金支出金	789,000	560,640	
7. 繰入金	84,635,000	84,632,000	7. 積立金	87,253,000	87,253,000	
8. 繰越金	251,840,000	251,446,592	8. 借入金償還金	3,000	0	
9. 諸収入	475,000	360,840	9. 諸支出金	6,596,000	6,584,306	
10. 借入金	1,000	0	10. 予備費	288,853,000	0	
歳入合計	876,279,000	852,780,257	歳出合計	876,279,000	549,189,824	
					翌年度へ繰越	303,590,433

介護保険事業関係業務特別会計〔介護給付費等支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 介護給付費受入金	131,832,000,000	126,641,298,403	1. 介護給付費支出金	131,832,000,000	126,641,298,403	
2. 介護予防・日常生活支援総合事業受入金	3,840,000,000	3,475,820,708	2. 介護予防・日常生活支援総合事業費支出金	3,840,000,000	3,475,820,708	
3. 手数料	1,000	0	3. 借入金償還金	3,000	0	
4. 県支出金	1,000	0	4. 諸支出金	21,000	0	
5. 繰越金	6,552,000	6,553,137	5. 予備費	6,553,000	0	
6. 諸収入	22,000	22,542				
7. 借入金	1,000	0				
歳入合計	135,678,577,000	130,123,694,790	歳出合計	135,678,577,000	130,117,119,111	
					翌年度へ繰越	6,575,679

介護保険事業関係業務特別会計〔公費負担医療等に関する報酬等支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 公費負担医療等受入金	745,320,000	681,793,294	1. 公費負担医療等支出金	745,320,000	681,793,294	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	4,000	0	
4. 繰越金	32,000	32,185	4. 予備費	31,000	0	
5. 諸収入	3,000	119				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	745,358,000	681,825,598	歳出合計	745,358,000	681,793,294	
					翌年度へ繰越	32,304

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 手数料	50,455,000	51,936,271	1. 総務費	35,558,000	31,272,115	
2. 国庫支出金	1,000	0	2. 国保中央会負担金	16,269,000	15,062,020	
3. 県支出金	2,000	0	3. 訪問調査委託料支出金	1,000	0	
4. 訪問調査委託料受入金	1,000	0	4. 積立金	21,419,000	21,419,000	
5. 財産収入	2,000	484	5. 借入金償還金	3,000	0	
6. 繰入金	19,723,000	19,720,000	6. 諸支出金	2,667,000	2,666,000	
7. 繰越金	42,260,000	42,491,110	7. 予備費	36,764,000	0	
8. 諸収入	236,000	223,193				
9. 借入金	1,000	0				
歳入合計	112,681,000	114,371,058	歳出合計	112,681,000	70,419,135	
					翌年度へ繰越	43,951,923

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔障害介護給付費支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 障害介護給付費受入金	28,897,000,000	27,606,538,717	1. 障害介護給付費支出金	28,897,000,000	27,606,538,717	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	6,000	0	
4. 繰越金	483,000	483,391	4. 予備費	481,000	0	
5. 諸収入	4,000	2,595				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	28,897,490,000	27,607,024,703	歳出合計	28,897,490,000	27,606,538,717	
					翌年度へ繰越	485,986

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔障害児給付費支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 障害児給付費受入金	6,145,000,000	5,881,383,878	1. 障害児給付費支出金	6,145,000,000	5,881,383,878	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0	
4. 繰越金	27,000	27,344	4. 予備費	28,000	0	
5. 諸収入	3,000	530				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	6,145,033,000	5,881,411,752	歳出合計	6,145,033,000	5,881,383,878	
					翌年度へ繰越	27,874

財産目録

1. 土地及び建物

区分	面積 (㎡)			備考	
	前年度末	4年度中増減	4年度末		
土地	雑種地	860.00	25	885.00	山口市大手町2107-1 (R04.12.22更正・分筆)
		0.00	47	47.00	山口市大手町2107-3 (R04.12.22分筆)
		611.54	0	611.54	山口市朝田1668-4 (H23.03.31取得)
		5,514.50	0	5,514.50	山口市朝田1980-7 (H23.03.31取得)
	宅地	39.66	0.84	40.50	山口市大手町2119-2 (R04.12.22更正)
		446.80	0	446.80	山口市小郡上郷1668-4 (H23.03.31取得)
		4,684.77	0	4,684.77	山口市小郡上郷1980-65 (H23.03.31取得)
計	12,157.27	72.84	12,230.11		
建物	自治会館	870.59	0	870.59	山口市大手町9-11 自治会館4階・5階
	国保会館	7,825.70	0	7,825.70	山口市朝田1980-7 (H17.03.25取得)

2. 備品

区分	前年度末	4年度中増減		4年度末
		増	減	
机	719	0	1	718
椅子	575	0	0	575
棚	570	0	14	556
箱	65	0	0	65
機械器具類	1,015	10	0	1,025
点灯器具及び冷暖房用具類	11	0	0	11
その他	311	0	3	308
リース資産	3	0	0	3
計	3,269	10	18	3,261

3. 退職給付引当資産

(単位：円)

金融機関	前年度末残高	4年度中増減高	4年度末残高
山口銀行他1行	452,773,181	-37,370,000	415,403,181

4. 準備積立資産 (一般会計の積立資産)

(単位：円)

区分	金融機関	前年度末残高	4年度中増減高	4年度末残高
一般会計等調整資産	山口銀行他1行	643,674,000	0	643,674,000
事務所等整備積立資産	山口銀行	105,000,000	37,324,000	142,324,000
一般会計減価償却引当資産	山口銀行	0	476,000	476,000
計		748,674,000	37,800,000	786,474,000

5. 財政調整基金積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	4年度中増減高	4年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	84,945,000	820,000	85,765,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	80,567,000	2,899,000	83,466,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	4,768,000	303,000	5,071,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	21,158,000	-1,482,000	19,676,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	4,930,000	139,000	5,069,000
計		196,368,000	2,679,000	199,047,000

6. 減価償却引当資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	4年度中増減高	4年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	752,746,000	-93,182,000	659,564,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	168,461,000	4,468,000	172,929,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	17,758,000	4,479,000	22,237,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	86,297,000	4,838,000	91,135,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	1,935,000	195,000	2,130,000
計		1,027,197,000	-79,202,000	947,995,000

7. 電算処理システム導入作業経費積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	4年度中増減高	4年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	113,402,000	23,997,000	137,399,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	39,980,000	10,583,000	50,563,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	2,382,000	794,000	3,176,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	11,133,000	3,711,000	14,844,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	2,844,000	948,000	3,792,000
計		169,741,000	40,033,000	209,774,000

8. ICT等を活用した審査支払業務等の高度化・効率化のための積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	4年度中増減高	4年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	231,789,000	25,506,000	257,295,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	241,701,000	8,697,000	250,398,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	14,304,000	909,000	15,213,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	63,474,000	-4,446,000	59,028,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	14,790,000	417,000	15,207,000
計		566,058,000	31,083,000	597,141,000

やまぐちいきいき 血管のびのび体操



おうちで気軽にできる体操を紹介します。
軽度の高血圧症の方をはじめとする高血圧の予防等を
目的に制作しました。
毎日継続して、**血管のびのび**「**ナイス血管**」目指し、
取り組みましょう。



公開先アドレス等

●健康やまぐちサポートステーション

URL : https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/post_movies/

●YouTube

URL : <https://www.youtube.com/channel/UCj9eNNFsSIIM5AMDzPKfcaA>

●「やまぐち健幸アプリ」の「動画で見る健康づくり」

制作：山口県、山口県循環器病対策推進協議会

監修：福江 宣子 医師、立石 裕樹 医師

協力：山口県理学療法士会、山口県作業療法士会、山口大学医学部附属病院 リハビリテーション部、
山口大学医学部附属病院 看護部

第63回国保地域医療学会

メイン
テーマ

コロナ超え、今こそ羽ばたく地域包括ケア
～幸福の地に翔る不死鳥の如く～



●福井県で初開催

10月6日から7日にかけて福井県福井市にある、アオッサ(福井県県民ホール・福井市地域交流プラザ)およびハピリンホール(福井市にぎわい交流施設)で開催され、全国からおおよそ1,000人が参加しました。

開会式では、主催者を代表して中村伸一学会長が「4年ぶりに交流会を含めた学会となった。直接会い、『幸福の地』である福井県で、幸せの輪が広がることを願っている」とあいさつされました。

開会式終了後は、メイン会場で特別講演などが行われ、そのほか六つの会場で医療従事者らによる口演発表およびポスター発表が行われました。口演発表で

は、山口県から周防大島町立大島病院・松本直晃病院長をはじめ、3人の地域医療関係者が日々の研究の成果を発表しました。また、ポスター発表では光市立大和総合病院・清木宏徳理学療法士が発表し、松本直晃病院長は座長として総評などを行いました。

2日間で口演発表とポスター発表、合わせて227題の発表がありました。



中村伸一学会長

●山口県の発表者・座長

口演 発表

分類名:新型コロナII

「新型コロナウイルス感染症患者を 担当した看護職員の意識の変化」

周防大島町立東和病院 看護師 後藤 強次郎



分類名:看護II

「帰宅願望がある認知症高齢者の転倒予防を 目的に療養環境を調整した事例を考察する」

周防大島町立大島病院 特定認定看護師 屋敷 葉子

分類名:終末期

「当院におけるACPの普及に対する取り組み」

周防大島町立大島病院 医師 松本 直晃



ポスター 発表



分類名:歯科・口腔/チーム医療

「当院の一般病棟における リハビリテーション部の取り組みについて」

光市立大和総合病院 リハビリテーション部 理学療法士 清木 宏徳



分類名:連携II (座長)

周防大島町立大島病院 医師 松本 直晃 (写真中央)





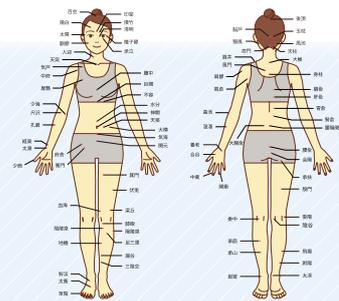
～ストレスを管理し、前向きであるために～

ツボでストレスケア



ツボとは?

ツボは、皮膚の表面にあって、東洋医学の考え方にある、全身を巡る「気」のエネルギーの通り道(経絡)にあります。「気」が出入りするところを「経穴(ツボ)」と呼び、体の左右対称にあります。WHO(世界保健機関)が認めた経穴は361個あります。



ツボで未病ケア

「気」の流れが滞ると体の不調が起きやすいと言われています。病気ではないけれど、何となく調子がよくないという状態を「未病」と言います。このようなときに、鍼(はり)や灸(きゅう)でツボを刺激して「気」の流れを改善することで体調が整い、毎日の未病ケアにつながります。通常は専門家のもとで鍼や灸の施術を受けることとなりますが、セルフケアとして、ご自分でツボを押す方法もあります。



ツボの押し方

強い刺激は必要ありません。指の腹を使って、ゆっくり息を吐きながら、まっすぐ押しましょう。10秒くらい押し、指を離します。これを5回くらい繰り返します。

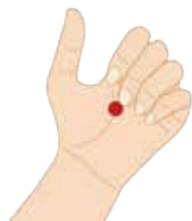
ツボを刺激する(押す)ときに注意すること

ソファーに寄り掛かる、あぐらを組むなど、リラックスした楽な姿勢で行いましょう。入浴後の血行がよい時がお勧めです。食後すぐや、アルコールを飲んだ後、発熱している時は避けてください。また、妊娠中の方は刺激を避けた方がよいツボもあるため、専門家に相談してから行ってください。





今回は**ストレスケア**にお勧めの**ツボ**をご紹介します。
イライラや不安を静め、精神をリラックスさせる効果があると
言われています。



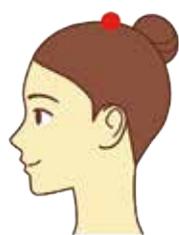
労宮(ろうきゅう)

手を握ったとき、手のひらに触れる、中指と薬指の指先の間にあります(人さし指と中指の間という説もあります)。手を開いた状態で、反対の親指で爪を立てないように押します。



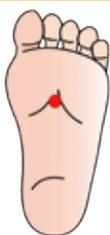
神門(しんもん)

手首の横じわのライン上で、小指側へなでてゆくと、骨の出っばりの手前で指が止まるところにあります。反対の親指で爪を立てないように押します。



百会(ひゃくえ)

左右の耳孔を真上に結んだ線と頭の正中線との交点
にあります。左右の人差し指や中指を使い、爪を立てない
ように気を付けながら、頭の真下に向かって押します。



湧泉(ゆうせん)

足趾を足底側に屈曲するとできるへこみの部分にあります。椅子に座ったり、あぐらを組んだりした姿勢で、爪を立てないように気を付けながら、左右の親指で押しましょう。台座付きのお灸もお勧めです。(火傷には十分注意してください)

株式会社セーフティネット

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

職業生活に関するあらゆるお悩みに対応しています。

事業内容：メンタルヘルス事業

ストレスチェック、メンタル・健康相談窓口、
研修、ハラスメント切り替えのポイント、
人事労務担当者支援、職場環境改善、ほか

村田 祐子 むらた ゆうこ

保健師、鍼灸(しんきゅう)師、公認心理師、産業カウンセラー

2011年より株式会社セーフティネットに勤務。

働く人の心と体の健康相談を担当。

研修やコラムで予防のためのセルフケアを発信。



似顔絵：kkido

保健師の ひとりごと

No.30



今、気になる…

免疫力

マスクを外して過ごす人がだんだん増えてきたように思えるこの頃。今年は花火大会やお祭り、マラソン大会など、何年ぶりに開催されたイベントも多く、にぎやかな光景がとても嬉しく感じられました。一方で、新型コロナウイルスの感染者数は多い状況が続いています。(2023年8月現在)

まだまだ落ち着かない状況もある中、気になるのが「免疫力」! コロナ禍以降、特に耳にすることが増えたような気がします。そこで、この「免疫力」について、クローズアップしてみます!

そもそも「免疫力」という言葉は医学用語ではないようで、

免疫=細菌やウイルスなどの病原体から体を守る仕組み…を表すことから、その働きの強さが「免疫力」と呼ばれているようです。

免疫には、以下の2つのシステムがあります。

即出動!

自然免疫

生まれつき持っている免疫反応で、病原体を退治したり、ウイルスに感染した細胞を殺して増やさないように働く。

戦う細胞! 2つの免疫システム



最強の切り札!

獲得免疫

自然免疫だけで病原体を撃退できない時は、獲得免疫の出番! 記憶機能があり、同じ病原体が再び侵入した時には、すぐに反応して効果的に排除する。

例: はしか、予防接種

私たちの体を守ってくれる、頼もしいガードマン! とも言える免疫ですが、ガードマンの数が減ったり、パフォーマンスを下げてしまうことがあります…。

その主な要因が、以下の**3つ!**

疲労



ストレス



睡眠不足



免疫力が下がると、 こんな不調が…

- かぜ
- 肌荒れ
- 口内炎
- 带状疱疹
- 肺炎
- インフルエンザ
- がん など

あまり眠れなかったり、つい夜更かししてしまった翌日は、仕事がいつもの何分の1しかはかどらなかつたりしますよね。睡眠不足による日本の経済損失は年間15兆円にも上るそうです。また、ストレスや疲労にも、同様に大きな経済損失があるそうです。

私自身の経験ではありますが、今思うとストレスフルだったなという時があって、その時期には連続して、肺炎、インフルエンザにかかってしまい、心身ともにヨレヨレになってしまったことがあります。

ストレスや疲労とはなかなか無縁ではいられませんが、私たちの体を守ってくれる免疫細胞がベストな状態で働けるよう、日々自分に優しく、心身を労わることが大切だと言えます。

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・焼売 & チリソース

<材料>

作りやすい分量(6個分)

半生湯葉	6枚
豚ミンチ	130g
白ネギ	40g
A 塩・こしょう	少々
濃口醤油	小さじ1/8
ラカントS	小さじ1
好みの油	小さじ1

— 自家製糖質オフチリソース —

鷹の爪	1本
ラカント液体	20cc
ニンニク	少々
酢	30cc
ナンプラー	小さじ1
水	10cc

<下準備> * 半生湯葉は使う直前に水に戻し、キッチンペーパーで水気を拭く。

- <作り方> ① ボウルにAの材料を全て入れ、しっかりと混ぜる。
② 半生湯葉で①を包み、好みの油を加えたフライパンで焼いたら完成。
③ チリソースの材料を全て鍋に入れ、2~3分加熱したら小皿に入れ②に添える。

ONE POINT ADVICE

*** 糖質オフのコツ ***

〇ごはんが進むおかずの餃子や焼売、春巻きの皮にも比較的多くの糖質が含まれています。糖質オフ習慣を心がける場合は、餃子や焼売などの皮を上記レシピのように工夫すると、糖質量を減らしながら美味しく楽しむ事ができ、オススメです。湯葉もタンパク質なので糖質量を約10分の1以下に抑えることができます。

〇糖質の多いおかずメニューが献立のメインになる場合は、主食のご飯を玄米やもち麦ごはんにして食物繊維量を増やしたり、温かいごはんではなく冷えたごはんにすると「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」となり、消化されずに大腸まで届きます。レジスタントスターチは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方の働きを兼ね備えているため、腸活やダイエット、アンチエイジングにも効果があると言われています。

※写真は豆苗をトッピング



<6個あたり>

(エリスリトールを除いた糖質量)

エネルギー	: 302Kcal
糖質	: 32.6g (3.8g)
タンパク質	: 24.3g
脂質	: 22.7g

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 (7)

— 研究者の評価基準とは —

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、研究者が安定した職を得るまでの過程を説明しました。安定職を得るまでの道のりは険しく、時には百倍以上の競争を勝ち抜く必要があります。では、百名以上の中からどのように一名が選ばれるのでしょうか。私の多くない経験に基づいて言うならば、「圧倒的な研究業績」あるいは「強運」、そして「強力な人脈」のどれか1つが必要だと思います。その根拠を以下で述べます。ただし、あくまで個人的な見解ですので、眉唾物として読んで頂けると幸いです。

1) 研究業績とは何か

すでに説明したことですが、多くの分野では研究成果を論文として発表しないと評価してもらえません。そして、生物学の場合では貢献度で著者の順番が異なります(図を参照)。先頭は実験や解析を行なった主要人物(筆頭著者)であり、続いて貢献度の順番に二番目以降に名前が連なり、そして最後は研究を立案総括して論文を執筆した者(責任著者)です。貢献度の高い実験者が複数存在する場合は、その全員を共筆頭著者と明記して揉め事を回避します。以上のように、筆頭著者か責任著者として貢献した論文がたくさんあると、人事

公募での採用において有利です。

また、生物学分野では、科学誌はある程度格付けされており、この格が高い科学誌に載った論文が多いほど人事公募で有利になります。この格付けは「インパクトファクター」として数値化されており、研究者はこの数値が高い科学誌に載せようと頑張る傾向にあります。この数値は分野が離れると比較が困難ですし、また、この数値は個々の論文の重要性を表すものではありません。しかし、評価基準としてあまりにも研究者コミュニティに浸透しているため、もはや研究者はこれを無視することができない状況です。この数値が高い科学誌ほど重要な論文が掲載されている確率が高いことに疑いはないので、客観的な評価の際にとっても便利な指標となっています。

まとめると、インパクトファクターが高い有名科学誌に筆頭著者か責任著者として掲載された論文が多くあると人事公募において有利です。研究者は、本来、このような点数稼ぎに縛られず、興味の赴くまま科学を追求する存在だと思います。しかし、研究費や人事において厳しい競争原理が導入されて研究者同士を比較することが避けられない現代では、何らかの客観的な評価基準を設けることは不可避かもしれません。現代の研究者はこの基準に引きずられて過ぎて、本来の目標を見失いつつあるように思います。

2) なぜ運に左右されるのか

上述した業績が全国同学年のトップテンに入るような研究者ならば、いつかどこかの研究機関に採用されるはずですが、しかし、研究大学以外の多くの国立大学では、研究業績以外の多種多様な複雑な基準が採用に関わってきます。

募集要項には書かれていなくても、実際には採用に好まれる年齢があります。例えば、助教や講師には元気ある若手が好まれます。最近では性別の影響が大きく、「女性限定」公募が数多くあります。政府が女性教員の数値目標を打ち出した影響です。出身大学の影響は強くは無いですが、自学の卒業生が教員の多数を占める組織もあります。人柄はある程度考慮されますが、1時間程度のプレゼンや面接でわかることは限られます。学生が資格の取得を目指すような組織では、関連する

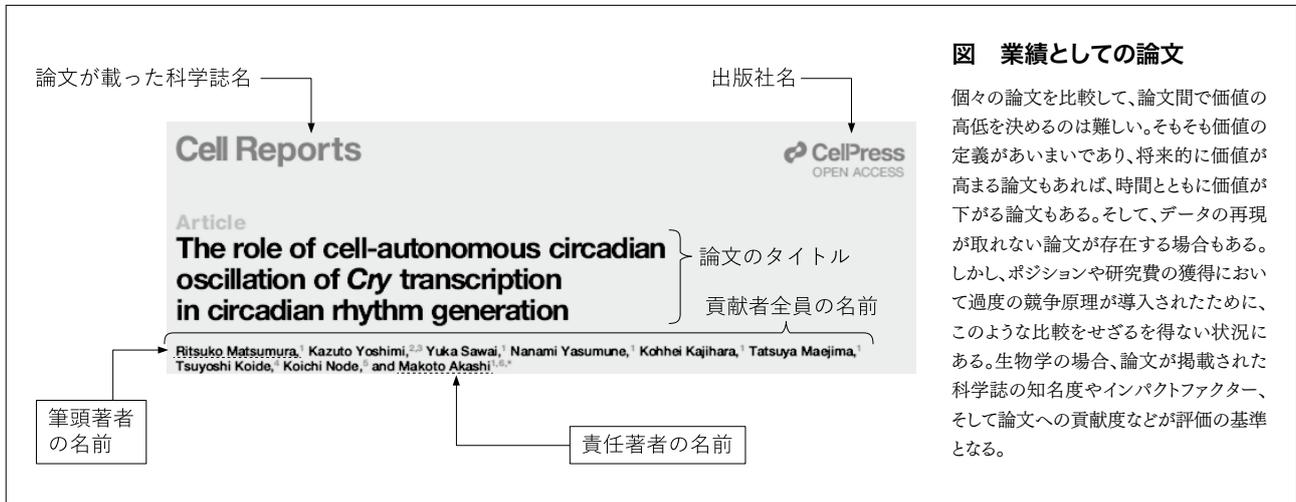


図 業績としての論文

個々の論文を比較して、論文間で価値の高低を決めるのは難しい。そもそも価値の定義があいまいであり、将来的に価値が高まる論文もあれば、時間とともに価値が下がる論文もある。そして、データの再現が取れない論文が存在する場合もある。しかし、ポジションや研究費の獲得において過度の競争原理が導入されたために、このような比較をせざるを得ない状況にある。生物学の場合、論文が掲載された科学誌の知名度やインパクトファクター、そして論文への貢献度などが評価の基準となる。

教育経験が重視されます。また、最近では研究費獲得実績が重要な評価基準です。必要無くとも研究費をたくさん獲れば評価されることを意味するので、私としては大いに疑問を感じます。研究分野も採用に影響します。いわゆる「流行りの分野」は全国的に募集人数が多いのですが、マイナー分野の場合、特に地方大学では敬遠されます。カリキュラムを満たすための主要分野を少ない教員でやりくりしているためです。以上のように、募集要項からは読み取れない複雑な基準が関与するためどのような人材が求められているのが判断が難しく、また、求職のタイミングでマッチする求人があるかは運が関わります。

上述したものの以外にも採用を左右する要因があります。例えば、全国に教員公募を出しているにも関わらず、内部昇進で決着するケースが数多く存在します。内部昇進者が圧倒的な業績を持っている場合もありますが、そうではないことが多々あります。このような公募を行う事情はさまざまだと思いますが、内部昇進できた人はとても運が良いと言えるでしょう。また、教員選考に関わる委員は5、6人である場合が多いのですが、この中に影響力がとても大きい委員がいると、その方の一声で風向きは簡単に変わります。したがって、この影響力のある選考委員に気に入られると採用される可能性は断然高くなります。気に入られた人はとても運が良いと言えます。人脈作りに長けた人はこれらの恩恵に与る可能性が高くなります。

以上のように、様々な不確定要素や人脈が採用に強く関与するため、研究業績が十分にあっても人事選考で落選することは珍しくありません。すなわち、採用には運が大きく関わると言えるのではないのでしょうか。

今回は本シリーズの最後として「研究室運営」についてお話しします。



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科 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^{!!}

「40代オジサンの育児日記」

萩市 市民課 保険年金係 ^{てら} ^ど ^{ひろ} ^{のぶ} 寺戸 宏宣 担当経歴:令和5年4月から



第2子誕生後、5月下旬から2カ月の育児休暇をいただきました。2人目の子どもでしたので、ミルクやおムツ替えなどひととおりのことは経験済みでしたが、赤ちゃんにもそれぞれ個性があり、上の娘はあまり夜中に泣くことはなかったのですが、今度の男の子はお腹が空くと夜中でも泣いて知らせてくるため、深夜から朝にかけて泣き声で2、3度起きて、ミルクをあげる日々が続きました。

おかげさまで5カ月経った今は「ほっぺたふっくらムチムチの体」になっています。このまま、しっかり食べてすくすく成長して欲しいと願うばかりです。

一方、2歳の娘は「イヤイヤ期」の真っ最中で、食べ物の好き嫌いが激しくなり、私が作ったハンバーグやご飯も自分が気に入ったものでないと食べてくれません。トホホ…。でも妻は私が作ったご飯を美味しいと褒めてくれています。

時々娘を公園に遊びに連れていきますが、近頃知らない人が周りにいると、人見知りをして抱っこをせがんできます。娘を抱っこできるなんて今この時しかないと思い、腰や背中をマッサージしながら抱っこしています。

まだ二人とも幼く、1人泣けばもう1人もつられて泣く始末。妻と二人でアタフタの日々が続いていますが、笑顔やかわいい寝顔を見るたび育児の喜びを実感しています。

映画館での貴重な時間 ～至高のポップコーンを添えて～

山口県国保連合会 保険者支援課 ^{くろ} ^{さい} ^な ^{つき} 黒宰 菜月 担当経歴:令和5年4月から

今年度から保険者支援課に配属されました。勉強不足で分からないことが多いのですが、優しい先輩方にご指導いただきながら業務に取り組んでいます。

最近の趣味は映画館へ行くことです。家で映画を観るとなかなか集中できないので、映画館での鑑賞は最後まで落ち着いて作品を楽しめる貴重な時間となっています。某映画館では6回鑑賞すると1回分無料となるクーポンがもらえるのですが、先日ついにそのクーポンをゲットしたので、いつ使おうかワクワクしているところです。また、映画館のポップコーンも魅力的で、定期的に食べたくなります。市販のものも美味しいですが、映画館のポップコーンは格別感じます。塩味で上からバターをかけてもらうのが至高です。

悩み事は運動ができていないことです。まずは形からとランニングウエアを購入して、はや一年…。ポップコーンを罪悪感なく食べるためにも、たんすの肥やしと化しているウエアを、今年こそ活躍させたいです。



医療費の動き

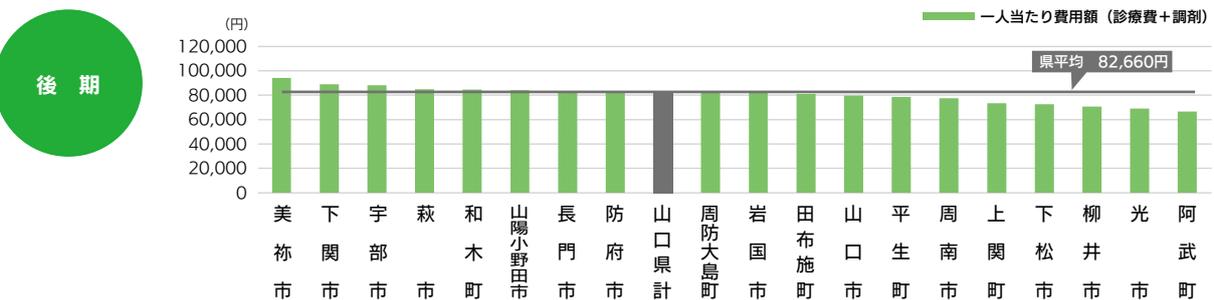
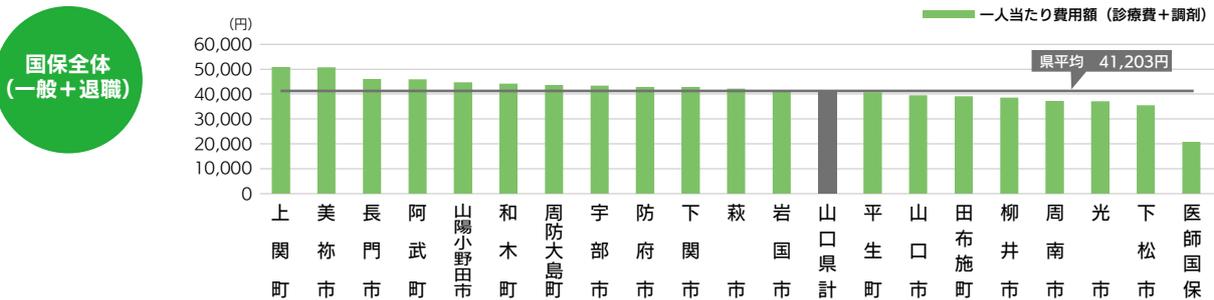
令和5年6月

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 256,326	
診療費	入院	7,694	140,876	4,579,587,540	18.3	595,215	17,866	3.0
	入院外	220,530	337,143	3,536,386,380	1.5	16,036	13,796	86.0
	歯科	49,552	83,598	681,408,890	1.7	13,751	2,658	19.3
	小計	277,776	561,617	8,797,382,810	2.0	31,671	34,321	108.4
調剤		154,972	183,138	1,763,999,540	1.2	11,383		
訪問看護		1,150	8,209	93,466,860	7.1	81,276		
食事・生活療養費		7,425	384,871	257,631,102				
療養費支給分(柔道整備)		5,193	24,133	37,540,017				

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 255,545	
診療費	入院	19,924	381,518	11,708,650,070	19.1	587,666	45,818	7.8
	入院外	348,428	583,352	5,506,381,320	1.7	15,803	21,548	136.3
	歯科	52,037	92,496	784,056,190	1.8	15,067	3,068	20.4
	小計	420,389	1,057,366	17,999,087,580	2.5	42,815	70,434	164.5
調剤		256,267	320,152	3,124,208,680	1.2	12,191		
訪問看護		1,490	13,753	172,884,320	9.2	116,030		
食事・生活療養費		19,195	961,900	663,752,092				
療養費支給分(柔道整備)		5,097	28,849	45,305,991				



医療費の動き

令和5年7月

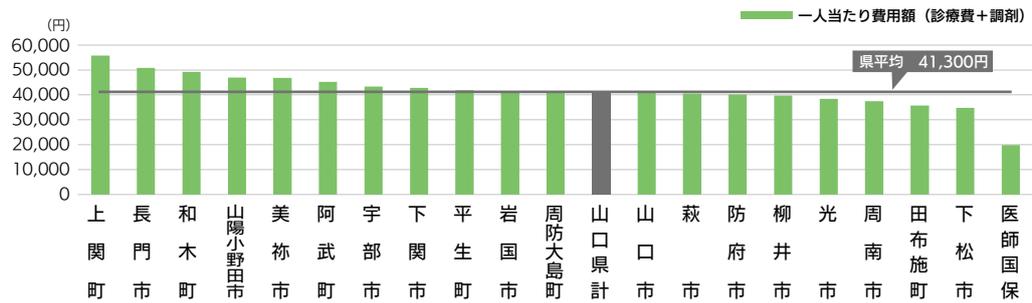
国保全体（一般+退職）

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	254,909
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	7,561	143,850	4,623,637,400	19.0	611,511	18,138	3.0
	入院外	218,658	330,567	3,473,609,670	1.5	15,886	13,627	85.8
	歯科	47,305	78,569	627,246,570	1.7	13,260	2,461	18.6
	小計	273,524	552,986	8,724,493,640	2.0	31,897	34,226	107.3
調剤		154,176	182,457	1,803,150,760	1.2	11,695		
訪問看護		1,242	8,746	100,441,700	7.0	80,871		
食事・生活療養費		7,288	391,776	262,125,419				
療養費支給分(柔道整復)		4,985	22,735	35,356,087				

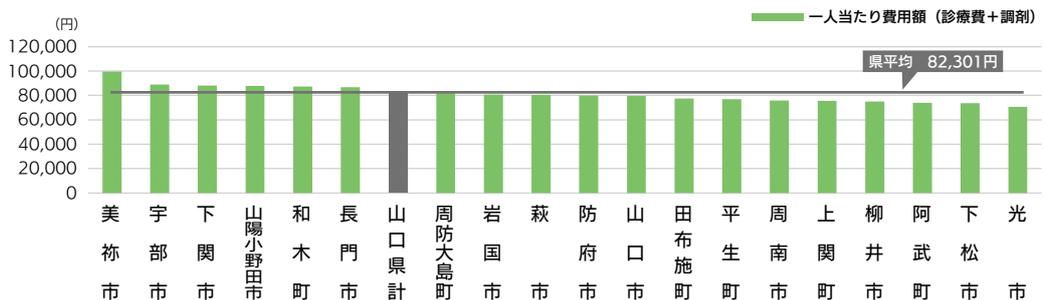
後期

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	256,056
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	20,012	394,988	11,706,573,110	19.7	584,978	45,719	7.8
	入院外	347,787	575,865	5,419,298,200	1.7	15,582	21,165	135.8
	歯科	49,381	86,441	724,875,550	1.8	14,679	2,831	19.3
	小計	417,180	1,057,294	17,850,746,860	2.5	42,789	69,714	162.9
調剤		257,421	321,719	3,222,902,060	1.2	12,520		
訪問看護		1,550	13,854	176,594,200	8.9	113,932		
食事・生活療養費		19,283	996,085	687,332,191				
療養費支給分(柔道整復)		5,020	27,677	43,432,599				

国保全体
(一般+退職)



後期



医療費の動き

令和5年8月

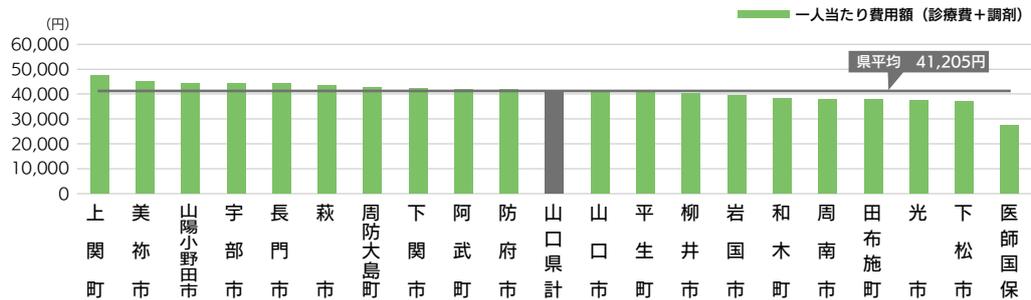
国保全体（一般+退職）

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	253,391
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	7,565	141,183	4,540,883,580	18.7	600,249	17,920	3.0
	入院外	214,322	322,601	3,472,886,920	1.5	16,204	13,706	84.6
	歯科	45,397	73,338	590,256,510	1.6	13,002	2,329	17.9
	小計	267,284	537,122	8,604,027,010	2.0	32,191	33,956	105.5
調剤		151,593	180,619	1,836,866,280	1.2	12,117		
訪問看護		1,144	7,904	90,944,890	6.9	79,497		
食事・生活療養費		7,251	381,777	255,273,131				
療養費支給分(柔道整備)		4,900	21,957	34,394,163				

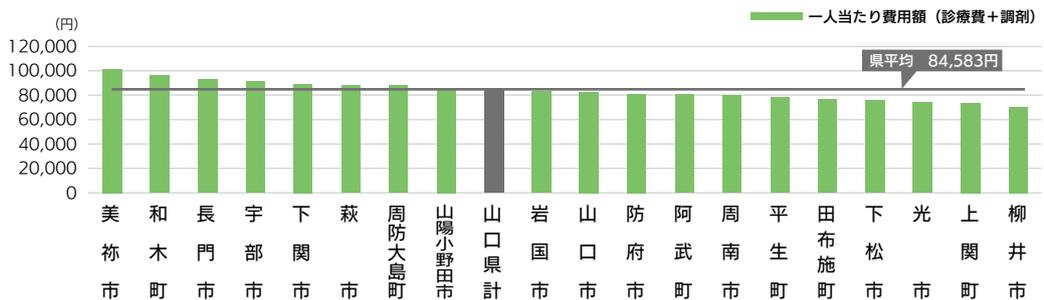
後期

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	256,689
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	20,286	396,401	12,050,652,290	19.5	594,038	46,947	7.9
	入院外	345,973	571,172	5,594,968,340	1.7	16,172	21,797	134.8
	歯科	47,990	81,941	680,703,640	1.7	14,184	2,652	18.7
	小計	414,249	1,049,514	18,326,324,270	2.5	44,240	71,395	161.4
調剤		256,457	324,915	3,385,243,840	1.3	13,200		
訪問看護		1,618	14,509	188,782,610	9.0	116,677		
食事・生活療養費		19,542	999,034	688,715,967				
療養費支給分(柔道整備)		4,702	25,077	39,210,452				

国保全体
(一般+退職)



後期



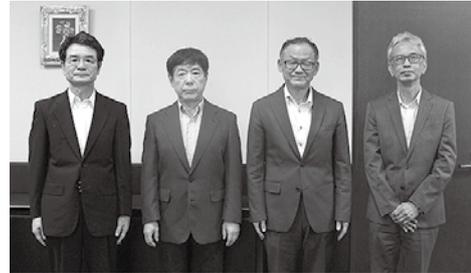


国保連合会の窓から



祝 ご受賞おめでとうございます

光市立大和総合病院が自治体立優良病院として表彰されました。ご受賞、誠にありがとうございます。



板垣達則病院長(左)と小田事務部長(右から2番目)

📅 連合会ノート

7月から9月の行事

7月

5水 病院事務(局)長会議:国保会館

県内公立病院や国保診療施設の事務(局)長ら18人が出席しました。各病院からの提出議題19題について協議が行われました。



7金 中国地方国保事務担当者研究協議会:岡山県

中国5県から国保事務担当者が参加しました。事例・研究・意見発表で、山口県からは美祢市の取り組みについて「みね健康百寿プロジェクト ~市民の健康寿命延伸に向けた行動変容を促す仕組みづくり~」と題して発表しました。

31月 山口県国民健康保険団体連合会第1回通常総会:国保会館

P6 「情報ワイド」参照

8月

2水 国保事務担当者初任者研修会:Web

市町、医師国保の国保事務担当初任者が参加しました。県医務保険課や国保連合会の各担当者から、国保事務の概要などについて説明がありました。

10木 ~ **25**金 市町介護保険事務担当者研修会:オンデマンド

市町保険者に、介護保険審査支払業務についての説明を動画で配信しました。

9月

20水 山口県保険者協議会 保健事業部会打ち合わせ会:Web

保健事業部会員11人が出席して、「yabふれあいフェスタ」および「循環器対策県民フォーラム」への出展、今年度の特定保健指導従事者スキルアップ研修について協議を行いました。



配布物のお知らせ

特定健診受診促進の啓発品を新たに作製しました!



うちわ

- ・県の特典健診キャラクターを使用
- ・A4封筒に入るコンパクトなサイズです



ポケットティッシュ

- ・県の特典健診キャラクターを使用
- ・水に流せるポケットティッシュです



ポケットティッシュ

- ・水に流せるポケットティッシュです

他にも、保険料(税)の標語入りウエットティッシュ、後発医薬品普及促進の広報宣伝用ポケ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

告知板

11/13(月)
**令和5年度国保制度
 改善強化全国大会**
 (東京都)

11/18(土)
**第34回山口県
 国保地域医療学会**
 (国保会館)

12/12(火)
**令和5年度
 徴収事務研修会**
 (国保会館)

編集後記

初めて塩パンを食べたのは約2年前。ブームの時には「パンに塩ふってるだけで」と見向きもしなかったが、初めて食べたときの衝撃は強烈だった。「カリッ、サク、ジュウ」という食感とバター風味に一瞬にして心を奪われてしまった。

それから私の「究極の塩パン探し」がスタートした。この2年間、班員からの情報提供や自らの足で食べ歩いた結果、いくつもの美味しい塩パンに出会えた。ただ、未だに最初に食べた塩パンを超える塩パンには出会えていない。

最も美味しいという自信のある塩パン情報をお持ちの方は、ぜひ情報提供ください。



国保やまぐち
燦
 2023 秋
 No.390
 きらめき

令和5年秋発行(季刊発行) 発行部数 800部
 発行所 **山口県国民健康保険団体連合会**
 〒753-8520(個別番号) 山口市朝田1980番地7 TEL 083-925-2003
 印刷所 **株式会社 桜プリント社**
 〒753-0212 山口市下小鱈3139-7 TEL 083-941-1600(代)



次号No.391は
 令和6年冬
 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。



道の駅
上関海峽

山口県最南端の道の駅 上関海峽



瀬戸内海に突出する室津半島の南端にあり、中国地方で最も南に位置する道の駅です。



上関町と言えば新鮮な海の幸が魅力! 直売所では鮮度抜群の魚介類をはじめ、野菜や果物、お菓子など上関の味が並んでいます。



上関町には村上水軍が城を構えたという歴史があります。その名前に冠した「上関水軍」のオリジナルポロシャツが好評発売中!



他にも、毛利のお殿様のお墨付き「家紋入り殿様タオル」は上関海峽でしか手に入らない逸品!



軽食コーナーでは鳩子てんぷらや季節のソフトクリームなどが販売されています。

構内にあるお食事処の「瀬戸のクルマエビ天丼」は数量限定! 甘みのある大きなクルマエビが2尾。サクサクの衣に包まれて、食べごたえも食感も抜群です!



地元で愛され続けている絶品てんぷら! あつあつ揚げたてをご賞味ください!

思わず「長っ!」と言ってしまふサイズ感は注文しないとわかりません!



「瀬戸のあなご天丼」も見逃せません!

柔らかく、ふわふわとしつつも肉厚なアナゴが、これまたサクサクの衣に包まれています。どちらもボリュームをものともせず食べきれしてしまう美味しさ…ぜひご賞味ください!

道の駅から出発!

四階楼 国指定重要文化財で、1879(明治12)年に竣工された県内洋風建築最古のものの一つです。

駅から徒歩1分

4階は四方にステンドグラスがはめ込まれるなど、外観内装ともに凝った造りとなっています。



道の駅 上関海峽 (2014年登録/県内22番目)

住所: 山口県熊毛郡上関町大字室津904番地15
TEL: 0820-62-1139 ※休: 1月1日~1月3日

