

国保やまぐち

燦

2024 冬
No.391

きらめき



特集

見ちゃった&聞いちゃった 上関町保健福祉課

生活習慣病予防、やってみませんか？

まずはデータを生かした個別の保健指導 個から地域への広がりを目指す

- タイムlabo 生物のしくみを研究する職業とは (8)
- 保健師のひとりごと 今日から免疫力アップ！
- 燦めくあなたにこんにちは 岩国市 / 県健康増進課



01

年頭のごあいさつ

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

04

見ちゃった&聞いちゃった

生活習慣病予防、やってみませんか？

まずはデータを生かした個別の保健指導

個から地域への広がりを目指す 上関町保健福祉課

08

情報ワイド

第34回山口県国保地域医療学会

10

山口県からのお知らせ

【やまぐち働きやすい介護職場宣言事業所】を募集しています！

11

保健師のひとりごと

今日から免疫力アップ！

12

情報ホットLINE

国保制度改善強化全国大会

14

保健事業 ほっとすてーしょん

令和4年度 特定健診の実施状況／令和5年度山口県糖尿病性腎症重症化予防セミナー

16

知っていますか？ こころとからだ

傾聴とは ～聴いているつもりで聴けていないとき～

18

タイムlabo

生物のしくみを研究する職業とは（8） — 研究室運営について —

山口大学時間学研究所 時間生物学研究室教授 明石 真

20

燦めくあなたにこんにちは

岩国市 / 県健康増進課

22

山口県からのお知らせ

山口県でも急増してます…梅毒

23

Let's糖質オフ習慣

糖質オフ・カレースープ

24

データファイル

医療費の動き

27

国保連合会の窓から

ここでひといき 道の駅

道の駅 願成就温泉

国保やまぐち

燦

2024 冬
No.391

きらめき

【今号の表紙】 「初詣」

お正月の大切な行事、初詣。年明けに神社仏閣にあいさつに行き、旧年を無事に過ごせたことの感謝をささげるとともに、新年が良い年になるよう願掛けを行います。

現在の「正月に好みや思い入れのある神社や寺へ参拝する」という形式は、実は歴史が浅く、時代の流れや交通網の発達により変化したものです。「初詣」という言葉が使われるようになったのも大正時代ごろと言われています。

近年はコロナ禍の影響で「オンライン初詣」を導入している寺社もあるそうです。今後も時代の変化に合わせて、初詣の姿も変わっていくのかもしれませんがね。

【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。





保険者のニーズに即したサービスの提供を目指して



山口県国民健康保険団体連合会
理事長

いけ だ ゆたか
池田 豊

新年明けましておめでとうございます。

令和6年の新春を迎え、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

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

昨年は、前年からのロシアのウクライナ侵攻、円安や電気代の高騰をはじめとする物価上昇が引き続き経済に大きな影響を与えるとともに、パレスチナ問題や大規模災害などの不安なニュースが多く報道されました。

このような中、ワールド・ベースボール・クラシック（WBC）での優勝をはじめ、ラグビー、バスケットボール、バレーボールなどのスポーツ界での日本の大活躍、将棋界における藤井聡太さんの八冠独占などの華々しい話題によって、活力を与えていただいた方も多かったのではないのでしょうか。

感染拡大を繰り返してきた新型コロナウイルス感染症は、昨年5月に感染症法上の分類が5類に引き下げられ、飲食や人の移動などの各分野における行動制限が緩和されました。本県におきましても、祭りや花火大会などの多くのイベントが開催され、賑わいが戻りつつある状況を嬉しく思うとともに、住民の皆さま方の期待に応えていくことの責任の重さを実感しております。そして、何よりも感染の再拡大が繰り返されないことを切に願うばかりです。

さて、国民健康保険制度は制度創設以来、国民皆保険体制の中核を担い、地域医療の確保、地域住民の健康の維持増進に貢献してまいりました。しかしながら、国民健康保険の抱える構造的な問題や急速な少子高齢化などが進む中で、医療費の増加などの要因に加えて、物価上昇などの影響により、市町の事業運営は今後も厳しい状況となることが想定されます。

こうした中、令和6年度に予定されている国保総合システムの更改につきましては、第一段階としてシステム全体のクラウド化および支払基金との受付領域の共同化を行うこととして国保中央会が開発を進めており、現時点ではおおむね順調に進捗していますので、本会も円滑なシステムの切り替えに向けて引き続き準備してまいります。

また、「経済財政運営と改革の基本方針2023（いわゆる骨太方針2023）」において、「医療DXの推進に関する工程表」に基づく取り組みを推進することとされ、今後、「全国医療情報プラットフォームの創設」「電子カルテ情報の標準化」「診療報酬改定 DX」などの推進が掲げられています。本会の業務に関わる内容が多いことから、保険者や医療関係団体などと協力し、住民の健康増進や質の高い医療の提供などにつながるよう取り組んでまいります。

本会におきましては、人口減少および社会保険の適用拡大などによる国保被保険者数の減少により会務運営に大きな影響を受けておりますが、これまで以上に職員一人一人が高いコスト意識を持って業務に当たってまいります。また、目まぐるしく推移する社会保障制度および医療DXなどの情報を的確に把握し、国民健康保険事業をはじめ、後期高齢者医療事業、介護保険事業、障害者総合支援事業などの円滑な運営に貢献するとともに、保険者との連携および支援を常に意識し、保険者のニーズに即したサービスを提供できるように役職員一同さらなる努力を重ねる所存であります。今後とも県、市町、関係団体などの皆さま方のご理解、ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

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

令和6年 元旦

成果を着実に積み重ねて 大きく飛躍する一年へ



山口県知事

むら おか つぐ まさ
村岡 嗣政

明けましておめでとうございます。

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

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

さて、コロナ禍を乗り越え、初めての新年を迎えました。

本年は、人流・交流の活発化や改善しつつある経済を追い風として、県政の最重要課題である人口減少に歯止めをかけるための取組など、「やまぐち未来維新プラン」に基づく取組を一層加速させ、成果を着実に積み重ねていかなければなりません。

とりわけ、何よりも大切な県民の暮らしの安心・安全をしっかり守り抜くため、県立総合医療センターの建替えによる機能強化を着実に進めるなど、安心を支える医療と介護の充実・強化や、生涯を通じた健康づくりの推進に取り組んでいるところです。

一方、国においては、高齢化はもとより、社会保障

制度が直面する大きな課題として少子化を捉え、これから生まれる「将来世代」も含めた、全世代型の持続可能な社会保障の構築に向けた検討が進められ、国民健康保険においては、こども医療費助成に係る国庫負担の減額調整措置の廃止が決まりました。

こうした中、国民健康保険は、国民皆保険を支える重要な基盤であり、地域医療の充実や、引き続き増加が見込まれる給付、「未来への投資」となる子育て・若者世代への支援に対応していくためにも、県は国保における財政運営の責任主体として、市町や関係団体の皆様と連携し、制度の安定的な運営に努めていかなければならないと改めて認識しているところです。

このため、県では、現在、「第二期山口県国民健康保険運営方針」の策定を進めておりますが、特に小規模自治体における保険料の変動、財政運営の不安定化を抑制する納付金ベースでの保険料水準の統一を目指すことや、国保データベースシステムの活用による効率的・効率的な保健事業の実施など、医療費適正化の取組を推進することとしています。

今年は、この新たな運営方針に基づく取組がスタートするとともに、本県の更なる発展と人口減少の克服に確かな道筋をつけ、大きく飛躍していく一年にしていきたいと考えています。

私は、県民誰もが、山口ならではの豊かさと幸福を感じながら、未来に希望を持って暮らせる「安心で希望と活力に満ちた山口県」の実現に向けて全力で取り組んでまいりますので、皆様方には、引き続き、御支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

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

令和6年 元旦



次期国保総合システムの最適化 運用費の削減に全力で取り組む



国民健康保険中央会
会長

おかざき せいや
岡崎 誠也

新年あけましておめでとうございます。

令和6年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

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

さて、少子高齢化の進展に伴う生産年齢人口の減少や物価の高騰など、我が国の社会保障の根幹を成す国民健康保険事業や後期高齢者医療事業、介護保険事業、障害者総合支援事業等を取り巻く環境は厳しさを増しております。

本会においては、昨年3月に策定した「国保連合会・中央会のめざす方向2023」でも明らかにしたとおり、医療・保健・介護・福祉の総合的・専門的機関として、国保連合会とともに、都道府県、市町村等の業務を幅広く支援してまいります。

令和6年においては、第一に、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づく取組として、クラウドへの移行や受付領域の支払基金との共同利用を内容とする次期国保総合システムが4月より稼働することとなるため、本会は、システム更改後の安定稼働に努めるとともに、システムの最適化による保守・運用費の削減

に全力で取り組んでまいります。

また、審査・支払領域の支払基金との共同開発・共同利用についても実現に努めてまいります。

第二に、医療DXの推進として、全国医療情報プラットフォーム構築の基盤となるオンライン資格確認等システムについて、引き続き、支払基金とともに、システムの開発・運用に携わり、安定的な稼働に寄与していくとともに、マイナンバーカードと健康保険証の一体化の対応を進めてまいります。

また、全国医療情報プラットフォームのうち、介護や予防接種など、地方自治体の業務に関わりの深い分野については、国保連合会及び本会が中心となって、全国で介護等の情報を共有・交換できるシステムの開発・運用を担っていくこととしております。

第三に、KDB(国保データベース)システム等を活用し、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の三地域保険が一体となった予防・健康づくり事業の充実に取り組んでまいります。

令和6年度からは第4期医療費適正化計画や第3期データヘルス計画等が開始されますが、KDBシステム等を活用した健康・医療・介護情報の分析・評価や保健事業支援・評価委員会による助言などにより、国保連合会の支援を通じて、保険者の取組に引き続き協力してまいります。

このように新しい年においても多くの重要な課題に直面しておりますが、全国の国保連合会や全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方団体、国保組合、後期高齢者医療広域連合などの関係団体とも十分に連携を図りながら、保険者等の皆様の業務支援に総力をあげて取り組んでまいりますので、一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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

令和6年 元旦

特集 上関町

生活習慣病予防、やってみませんか？

まずはデータを生かした個別の保健指導 個から地域への広がりを目指す

「生活習慣病の予防をしましょう」「健（検）診受診しましょう」。これらは、近年重要視されており、ポスターやテレビ・ラジオのコマーシャルなど、ふと目にしたり耳にしたりする機会が増えている。

生活習慣病とは、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称だ。

以前は「成人病」と呼ばれていたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能で、成人でなくても発症の可能性があることから、平成8年に「生活習慣病」と改称することが提唱された。

代表的なものに高血圧症、糖尿病、脂質異常症が挙げられ、ほかにも、日本人の死因の上位を占めるがんや心臓病、脳卒中も生活習慣病に含まれる。

多くは不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされる。その状態を早期に発見し、予防するために「特定健診」ーメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診などがある。

上関町では、健診データを活用し、「生活習慣病予防・糖尿病編」として個別の保健指導事業が行われている。上関町保健福祉課の村谷香織さんに話を伺った。（取材/和田・下尾）

特定健診とは？

普通の健康診断とはなにが違うの？



特定健診（特定健康診査）は、40～74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診です

通常 健康診断

目的

病気の予防
および早期発見

特定健診

目的

メタボのリスクを検査することで、生活習慣病予防のための保健指導が必要な人を見つける

身体測定	身長、体重、腹囲を測り、肥満などがいないか調べます
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます
血液検査	血液中の脂質や糖質の量などから、動脈硬化や脳卒中、糖尿病、肝臓病などのリスクを調べます
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病などのリスクを調べます
問診	現在の健康状態や服薬状況、生活習慣（飲酒、喫煙の習慣など）などを問診表によりチェックします
その他	医師の判断などにより、心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査が行われる場合もあります

腹囲を測定するのが一般的で、**男性85cm以上、女性90cm以上**の場合は内臓脂肪が蓄積されているとされます。

かつ、**高血圧・高血糖・脂質異常**といった**動脈硬化危険因子が2つ以上**あると、メタボの疑いがあると判定されます。



健診結果を基に、メタボの疑いがあると判定された場合は特定保健指導が行われます

糖尿病特化の生活習慣病予防

「地域課題の一つとして、高血圧症の受診者数が多い。しかし、医療費は糖尿病が上回る」と話を始める村谷さん。国保データベース（KDB）システムの令和4年度累計データによると、上関町のレセプト※件数の上位は高血圧症897件、脂質異常症563件、糖尿病460件と続き、この3疾患が全体の43%を占める。しかし、診療報酬点数で見ると高血圧症1,412,301点、脂質異常症696,936点、糖尿病1,471,984点で、3疾患の中では糖尿病が最も高い。

レセプト情報を見ると、糖尿病を有する患者は高血圧症や脂質異常症を併発している人が多いという。医療費の適正化を目指すとともに、糖尿病を改善することで、高血圧症と脂質異常症の改善も狙い、令和5年度から糖尿病に特化した保健指導事業を重点的に行っていると説明する。

また、事業は健診結果を基に行われることもあり、その日の状態や前日の食生活が影響する血圧や

脂質異常の値より、過去1～2か月の血糖値の状態を評価する血糖検査（HbA1c）の結果の方が「生活習慣の改善が必要では、と判断できる」と言う。

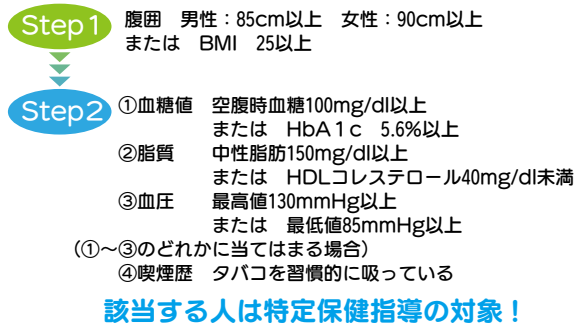
通常の特定保健指導とは異なり、対象者は、健診で高血糖値（HbA1cの値が5.6～7.0%）かつ、レセプト情報から高血圧症または脂質異常症を併発している患者だ。健診を基にしているものの、上関町は健診受診率が低い。母数が少ないことや健康状態を把握できている人が少ないという懸念事項はあるが、その分個人に合わせた対応ができる。

※医療行為に対する費用は「診療報酬」として点数化されており、1点＝10円で計算される。レセプト（診療報酬明細書）は、診療報酬の明細が記載された、医療費の請求書のようなもので、受診月ごと、入院・外来ごとなどで分けて作成される。この記事のデータは、最大医療資源傷病名（診療行為や医薬品など医療資源を最も要した原因の主傷病）のレセプトから算出。



村谷さん

通常の特定健診から特定保健指導の流れ



上関町の保健指導「生活習慣病予防・糖尿病編」の流れ



決定はあくまで本人 アセスメントできっかけを作る

指導の開始や面談も人によって異なる。健診を受診して約1か月後に結果が本人に返される。その約2週間後に保健師が訪問し、健診結果をどこまで覚えて、どこまで行動に反映できているかなどを確認する。その際にアセスメントシートや経年検査データを使用して、生活習慣における課題の洗い出しと指導への提案をし、本人が「やろうかな」と判断してからその後の日程を決めていく。アセスメントシートは共通のものを使用しており、どの保健師でも、ぶれることなくアセスメントできるシートになっているとのこと。

アセスメントをとることは、本人の気づきにもつながるという。「家族が濃い味付けが好きでそれに合わせている」と言い、味付けの調味料からカロリー・糖分・塩分などを摂取した結果、数値の悪化につながってしまった人がいた。また、70代の男性で、食べたいものを気にせず食べ、昼寝付きの生活を続けた結果、数値の悪化につながっていたという事例もある。

状況の見直しとリスクを伝えて「指導を受けるか受けないか、受けるなら目標を本人が決める。人に決められるより、自分で決定していく」と説明する村谷さん。「無理なくやっていこう」というスタンスだ。きっかけを作って少し背中を押すことで、各自がやり方を見つけて、それが定着する。定着することが大切で、定着したら指導から卒業だ。

なお、指導を断った場合は各自で行動することを促し、「健康情報だけでも送っていいか」などの提案をする。それ以降は翌年度の健診結果を確認し、見守りを行う。「健診を受けてもらうことが大事」とし、健康状態を把握すること、保健師として関わらなければならない人を見逃さないことが大切だと話す。「健診を受診して、保健師に何



指導者の血圧測定の様子。
左は同課保健師の河村有美さん

か言われるなら健診を受けない」と健診への嫌悪感を抱かれないよう、対応しているとのこと。

上関町における令和5年度の特健健診受診者は131人（10月1日現在）。

高血糖値の該当者が44人で、うち保健指導該当者は31人。その中で現在指導を受けている人は6人。指導を途中でやめてしまった人は今までおらず、全員に改善がみられていると笑顔を見せる。



保健指導の様子

目指せ

健診受診率・指導者数の向上!

今後の目標は、健診受診者を増やして指導対象者を見つけることと、指導者数の向上だ。

しかし、集団健診や医療機関への協力依頼などを行っていても「なかなか難しい」と話す。最も健診受診率が高い70～74歳の人は「健診は受けるもの」という意識があるようだが、若年層や60代は勧奨を行っても「病院に行っているから」「自分はいい」という考えの人が多いという。

若年層の意識改善に向けて18歳から40歳未満に対する「フレッシュ健診」を行ったが受診は10人に満たず、健（検）診や健康に関する行動をポイント化して賞品の抽選を行う「健幸ポイント」も参加者は増えていないと悩ましい状況だ。

離島対策もある。保健指導該当であっても、マンパワー不足で離島への支援が手薄になっている。定期船の運航数との兼ね合いもあり対策が不十分だ。

次年度以降は周知の強化など、新しい事業より今の事業を広めたり深めたりしたいと村谷さん。健幸ポイントの健（検）診項目には、学校で行う健診や3歳児健診も対象となっており、現在は小・中学校で周知や応募箱の設置を行ってもらっているとのこと。それに加えて、保育園などでも周知を行い参加希望者を増やしたいと期待を寄せる。

個から家族、地域へとつなげる活動を

指導につながるまでが大変だと話す一方、実際に指導していく中で「自分たちがちょっと背中を押すことで、こんなにも行動が変わっていくと感じた時にやりがいを感じる」と振り返る。

70代の男性は、リスクの説明を受けて「糖尿病から失明した人もいる。失明して、孫と会っても顔が見れなくなるのは嫌だ」と食生活を振り返り、食事の改善や積極的に運動をして2か月で4kg減量に成功したとのこと。ほかにも、菓子パンを常置していた自営業の人は、指導を受けてパンを置くことをやめた。置いていた時は自分も家族も食べて体重が増加してしまっていたが、やめたことで家族も食べなくなり、「自分だけではなく家族にとっても良い結果になった」と言っていたと話す。また、見える化を重視して筋肉量や体脂肪率が分かる体重計を使って指導を行ったところ、「（指導を受けていて）体重計一つ乗るだけでこんなに分かるよ」と近所の人に伝わり、「自分も測ってほしい」という声が届い



たことから、その地区で健康教室の開催を検討しているとのこと。

個から家族、地域と少しずつ広げていくことは、保健師の活動の一つだと言う村谷さん。「保健師としてのやりがいとは、このことなのかな」と思いを話す。一人の行動変容で家族にも変化が起こり、それが地域全体に広がってほしいと結んだ。

健幸ポイントを集めて
健康になれる！ 賞品をゲットできる！



個人でもグループ（2～4人）でも参加OK！
健幸ポイントを集めて素敵な商品をゲットしよう！

上関町保健福祉課 【住所】〒742-1402
熊毛郡上関町大字長島448
【TEL】0820-62-0184

対 象

18歳以上の町民および町内に在勤の方

ポイント

1. 健（検）診を受診しよう！ **必須**
（1健（検）診×5ポイント）
2. 健康目標を立てよう！（5ポイント）
3. ウォーキングをしよう！（達成月×5ポイント）
4. 健康のために取り組んでいること
（ラジオ体操、ジョギングなど各5ポイント）

お問い合わせ

上関町 保健福祉課





アフターコロナ時代の地域包括ケアの見直し

11月18日、国保会館で第34回山口県国保地域医療学会を開催しました。

今年は「アフターコロナ時代の地域包括ケアの見直し」をテーマに、参集とWebのハイブリッド形式で開催し、県内の国保診療施設関係者や県及び市町国保関係者などおよそ130人が参加しました。

アフターコロナにおける地域医療の在り方を考える

開会式では、宗像緩宜学会長（岩国市立美和病院長）が「本格的にアフターコロナに突入し、私たち地域医療の担い手の在り方がさらに問われている。これまで以上に地域を越えて連帯、情報共有し、『面』で地域を支える意識が必要。この学会がその解決のヒントになればと思う」とあいさつしました。

続いて、全国国民健康保険診療施設協議会の小野剛会長に来賓祝辞を贈りました。その後、研究発表では5人の参加者が発表を行い、最後に特別講演として、山口県立総合医療センターへき地医療支援センターの原田昌範センター長に「アフターコロナ時代の地域包括ケア ～コロナ禍で我々は何を学んだのか～」と題し、ご講演いただきました。

閉会式では、池田正仁実行委員長（岩国市立錦



開会のあいさつをする宗像学会長



閉会のあいさつをする池田実行委員長

中央病院長）が、関係各所ならびに研究発表者や原田センター長へ感謝の言葉を述べるとともに、「ここに仲間が集えたことは誠に喜ばしい限り。1年後に再びお目にかかることを楽しみにしている」とあいさつし、閉会しました。

閉会後に行われた情報交換会では、およそ50人が参加し、交流を深めました。

特別講演

アフターコロナ時代の地域包括ケア

～コロナ禍で我々は何を学んだのか～

原田センター長は、自身のへき地医療の経験や山口県のへき地医療の現状と課題、また、新型コロナウイルス感染症が発生した際にコロナ支援の現場で何が起こり、どのような対策を講じてきたか説明されました。また、コロナ診療を通して学んだこととして、地域共生社会の実現、地域とのつながりを取り戻し、次世代を地域で育てること、医療DXを組み合わせ「面」で変化に対応することが今後の地域医療にとって重要と述べられました。

参加者からは「へき地医療の在り方、コロナを経て得たものを知れた」「地域医療に携わる者として、協力し、つながりを大切にしていきたい」との声が聞かれました。



山口県立総合医療センター
へき地医療支援センター
センター長
原田 昌範 氏

来賓祝辞



全国国民健康保険
診療施設協議会
会長
小野 剛 氏



研究発表



(演題1)
「大島病院における
5類移行後のコロナ患者
診療について」
周防大島町立大島病院 院長
松本 直晃 氏



(演題2)
「訪問看護利用者の
入院時訪問看護サマリーの
改善に向けて」
下関市立豊田中央病院 看護師
前原 桃子 氏



(演題3)
「信頼される薬剤師に
なるために」
光市立大和総合病院 主任 薬剤師
辰巳 俊之 氏



(演題4)
「高齢者とのかわりで抱く
感情の変化 ～認知症患者との
かわり方の勉強会前後の比較～」
美祢市立美東病院 副主任 看護師
宇野 功治 氏



(演題5)
「デジタル技術を活用した
へき地医療機関の取り組み」
岩国市立美和病院 事務長
吉本 和彦 氏



会場では多くの質疑があり、活発な討議が行われました

山口県からのお知らせ



山口県内の指定介護サービス事業者様へ

【やまぐち働きやすい介護職場宣言事業所】を募集しています!

山口県では、介護人材の確保に向け、「やまぐち働きやすい介護職場宣言」を開始しました。宣言いただける介護サービス事業所を募集していますので、積極的な活用をご検討ください。

1 「やまぐち働きやすい介護職場宣言」とは

- 就労環境の改善などを通じて、やりがいを持って働き続けられる職場づくりに向けた取り組みを行う介護サービス事業所を「働きやすい介護職場宣言事業所」として県が認証し、進路を考える若者や介護分野への就職を志す求職者などに情報発信する制度です。

2 宣言に関する県の取り組み

- やまぐち働きやすい介護職場宣言事業所として県が認証し、認証書を交付します。
- 「やまぐち働きやすい介護職場宣言制度ホームページ」で宣言事業所を紹介します。
- 宣言事業所を紹介するリーフレットを作成し、福祉人材センター、ハローワーク、介護福祉士養成施設、県立高校などへ配布します。
- 福祉・介護の仕事の魅力や、やりがいを広く社会に伝えるイベントを開催し、宣言事業所の積極的な取り組みなどを発信するフォーラムなどを行っています。



(令和5年12月16日開催)

3 申請方法

◇対象

介護保険法に基づく介護サービスを提供している介護サービス事業所等

◇申請方法

- ・ 「やまぐち働きやすい介護職場宣言ホームページ」で情報発信する項目をオンライン入力したのち、宣言書をメール等で公益財団法人介護労働安定センター山口支部に送付してください。【随時申請可能】
- ・ 現地確認を行った後、県が事業所を認証します。

【問い合わせ先（県委託事務局）】

公益財団法人介護労働安定センター山口支部

TEL 083-920-0926 E-mail: kaigoyamaguchi@kaigo-center.or.jp

「やまぐち働きやすい介護職場宣言」HP

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



保健師の
ひとりごと
No.31



今日から

免疫力アップ！

2024年を迎えました！ 令和になって6年目とは、年月の経つスピードにびっくりするこの頃です。今年もよろしくお願いします！

さて、今シーズンは早くからインフルエンザが大流行でしたね 🍃 寒さもまだ続くようだし、感染症対策も気が抜けませんね。今回は、前回の「免疫力」に続いて、「免疫力アップ！」の方法を三つご紹介します 😊

1 食べて腸内環境を整える

Eat

腸活、菌活、腸内フローラ…最近、よく耳にする「腸（腸内細菌）」に関するキーワード。なんと、腸には体中の免疫細胞の約7割が集まっていると言われています！ 腸にすむたくさんの腸内細菌のうち、悪玉菌よりも善玉菌が多い状態だと、免疫細胞の働きが良くなるそうです。善玉菌を増やすには、「生きた善玉菌を直接摂取する」「元々いる善玉菌の好きな栄養を与えて数を増やす」という二つの方法があります。前者の方法は腸にすみつかないため、毎日続けて食べることが必要です。

生きた
善玉菌を
摂取できる
食品

- ◆ ヨーグルト
- ◆ みそ
- ◆ 納豆
- ◆ キムチ など



善玉菌を
活発にさせる
食品

- ◆ 押し麦、大麦
- ◆ ゴボウ
- ◆ キノコ類
- ◆ 豆類
- ◆ 海藻類 など



2 笑顔

Laugh

「笑う門には福来る」

近年、この言葉を科学的に立証する論文が多数発表されています。

笑った後には、免疫細胞が活性化したり、免疫細胞の数が増えることが分かっているそうです。ほかにも、食後の血糖の上昇が抑えられたり、アレルギーの改善にも効果がみられたそうです。

笑う回数は、年齢と反比例しているように思います。「あれ、最近あんまり笑ってないかも？」と思った方は、早速お気に入りのテレビや動画などを見て、スマイルを♪

3 適度な運動

Exercise

適度な運動も免疫力を高めるそうです。ただし、運動後にヘトヘトになるような、ハードな運動は逆効果！ 笑って会話できるくらいのウォーキングや筋トレがちょうどいいようです。

体も温まるし、シェイプアップにもつながって、一石三鳥！



「免疫力アップ！」いかがでしたか？ 免疫の働きは加齢とともに低下していくそうで、40歳では20歳の半分だそうです…！

最近、流行の波に乗って、家族で順番にインフルエンザにかかりましたが、子どもは熱が下がった瞬間に飛び跳ね、私は熱が下がっても胃腸炎やだるさが残り、元の調子に戻るのに10日かかりました…。これも免疫力の差かもしれませんね (^_^;)

でも、年を取ったからこそゆとりや、楽しめることもある！ 腸が喜ぶ食品や笑いを取り入れながら、感染症や物価高に負けず、**健幸**な1年にしましょう!! (^▽^) /

国保制度改善強化全国大会

国保財政の基盤強化のための公費の確実な投入など12項目を決議

11月13日、令和5年度国保制度改善強化全国大会が東京の砂防会館で開催され、全国から多くの市町村長などが参集しました。山口県からは花田憲彦阿武町長および米本正明和木町長をはじめ7人が参加しました。本大会は、国民健康保険中央会など国保関係9団体が主催しており、国民健康保険が直面する諸課題の改善を求める12項目の決議が採択されました。



●医療人材不足などへの必要な措置を

主催者を代表してあいさつした国民健康保険中央会の岡崎誠也会長は、深刻さを増している医療・保健・介護の人材不足や地域偏在の問題に対して早急に必要な措置を講じるよう要望するとともに、国保総合システムの開発や運営については、市町村など保険者に財政負担が生じないよう国の責任で必要な財政措置を講じるよう強く要請しました。

続いて、横山幾夫高知県安芸市長が大会宣言を読み上げ、来賓として臨席した塩崎彰久厚労大臣政務官が武見敬三厚労相のあいさつを代読されました。与野党から多くの国会議員が応援に駆け付けられ、議事では



あいさつをする岡崎誠也・
国民健康保険中央会会長



大会宣言を読み上げる
横山幾夫・高知県安芸市長

議長団の宮田秀利福島県塙町長から12項目の決議文が発表され、大会の総意として採択されました。

決 議

本日ここに、全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、国保制度改善強化全国大会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。

国は、国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもつて強く要望する。

記

- 一、医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 一、国保の財政基盤強化のための公費投入の確保を確実に実施するとともに、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、適切な評価と財政支援の充実を図ること。
- 一、普通調整交付金が担う自治体間の所得調整機能を今後も堅持するとともに、生活保護受給者の国保等への加入の議論については、見直しを行わず国としての責任を果たすこと。
- 一、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため必要な措置を講じるとともに、公立病院等の医療提供体制を確保するため、十分な支援策を講じること。
- 一、こどもの医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置を早期に全廃するとともに、こどもの医療費助成に係る全国一律の制度の創設及びこどもに係る均等割保険料（税）の軽減制度の拡充を行うこと。
- 一、こども子育て政策強化の財源の一環とされている支援金制度（仮称）の検討に当たっては、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう十分配慮すること。
- 一、国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、その開発や運用に当たっては、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を確実に講じること。
- 一、国保連合会のシステム開発や運用の財源を確保するため、ICT積立資産の積立上限の引き上げ等、現行の運用ルールの見直しを行うこと。
- 一、国保連合会が地方自治体の医療・保健・介護・福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、必要な措置を講じること。
- 一、国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向けKDBシステムの更なる活用を進めるため、制度的役割の拡充を図るとともにシステム更改等に係る財政措置を講じること。
- 一、医療DXの取組を強力に推進し、マイナナンバーカードと健康保険証の一体化に当たっては、国民や保険者等に対し、十分な周知や情報提供を行うなど国の責任において万全の措置を講じること。
- 一、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右 決議する。

令和五年十一月十三日

国保制度改善強化全国大会

●山口県選出国会議員8人に陳情

大会終了後は、市町村長をはじめとする大会関係者が、決議の実現に向けて政府、国会関係者に対して代表陳情を行いました。

山口県選出の国会議員8人に対して、花田町長、

米本町長ほか5人が陳情活動を行い、議員会館に在室されていた杉田水脈氏に対しては、直接陳情書を渡し、国保に関する認識の共有や意見交換を行いました。

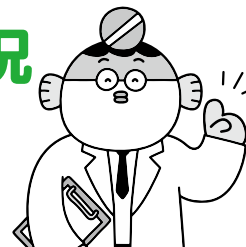


杉田議員（右から2番目）への陳情



令和4年度 特定健診の実施状況

令和4年度特定健診受診率（市町国保保険者）県平均33.2%
令和3年度は受診率全国40位

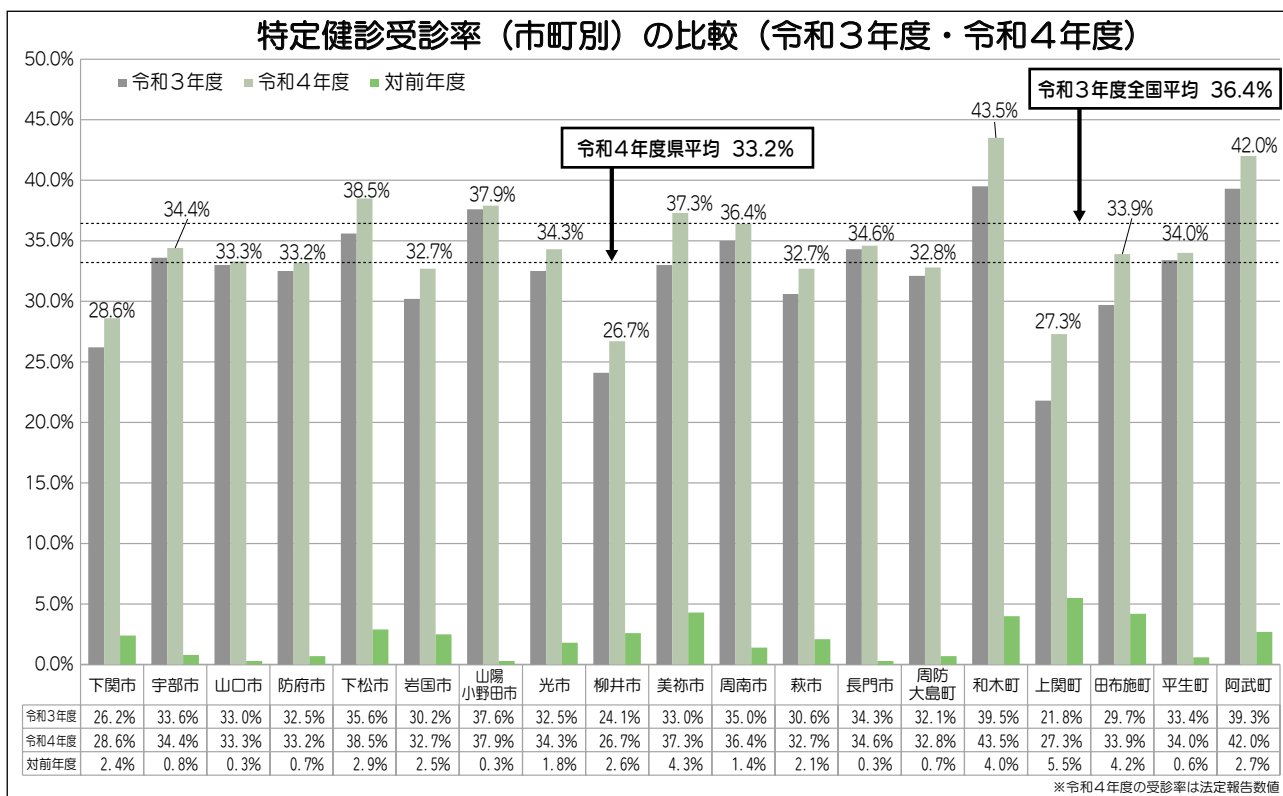


全市町で特定健診受診率が上昇!

令和4年度特定健診などの法定報告について、本会から厚生労働省に提出した法定報告数値を基に特定健診の実施状況（市町国保保険者）を取りまとめました。

下図は、令和3年度と令和4年度の特定健診受診率（市町別）を比較したのになります。

令和4年度県平均の受診率は33.2%で、前年度から1.6ポイント上昇しました。



5年間で全国一位の受診率アップを記録

令和4年度の特定健診受診率を市町別にみると、最も高い受診率は和木町の43.5%となっており、40%台が2町、30%台が14市町、20%台が3市町となっています。

また、全市町で受診率が前年度と比較して上昇しています。受診率が最も上昇した上関町では、10月に集団健診を追加実施する際に、通知や訪問による受診勧奨を強化したことなどにより5.5ポイントの上昇となっています。続いて、美祢市は新型コロナウイルスの影響で2年間中止していた集団健診を再開することなどにより4.3ポイント上昇、田布施町は令和4年度から未受診者への

勧奨通知を一部委託し、アプローチを強化したことなどにより前年度と比較して受診率が4.2ポイント上昇しています。

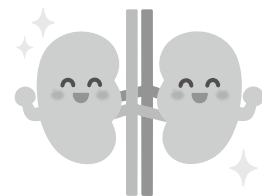
山口県では、平成30年度まで市町国保保険者の受診率は4年連続全国最下位でしたが、令和元年度は全国44位、令和2年度は38位、令和3年度は40位となっています。各市町の取組強化により令和3年度と平成29年度を比較すると、全国1位となる4.9ポイントの上昇となっています。

本会においても、各市町の特定健診受診率向上に向けた取り組みを今後も支援していきます。

山口県市町国保の受診率推移（県平均）

年 度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受 診 率	26.7%	28.0%	30.3%	29.7%	31.6%	33.2%
対前年度比	0.7	1.3	2.3	-0.6	1.9	1.6

令和5年度山口県糖尿病性腎症重症化予防セミナー



令和5年11月22日に糖尿病性腎症重症化予防セミナーを国保会館で開催しました。このセミナーは国保保険者の糖尿病性腎症重症化予防の取り組みを効果的かつ効率的に支援することを目的としたもので、市町担当者など32人が参加しました。

はじめに山口県済生会山口総合病院腎臓内科・院長補佐の今井剛先生から「糖尿病性腎症の重症化予防～早期発見・治療介入・進行抑制～」と題し、ご講演いただきました。

「慢性腎臓病（CKD）は糖尿病、高血圧などの生活習慣病が背景因子となって発症することが多く、末期腎不全になると治療手段は透析療法または腎臓移植となり、日常生活に大きな制限が生じることもある。また医療費も高額となるため、早期発見や介入の見極めが重要になる」と述べられました。

厚生労働省の腎疾患対策検討会報告書（2018年）では、2016年に約39,000人であった新規透析患者数を、2028年までに35,000人以下に減少させると目標に示されていますが、中間報告では約40,000人になっているとのことで、「腎疾患は自覚症状がないので健診をはじめとした生活習慣病の発症予防から取り組むなど、病期に応じた対策が有効である」と紹介されました。

厚生労働省の腎疾患対策検討会報告書（2018年）では、2016年に約39,000人であった新規透析患者数を、2028年までに35,000人以下に減少させると目標に示されていますが、中間報告では約40,000人になっているとのことで、「腎疾患は自覚症状がないので健診をはじめとした生活習慣病の発症予防から取り組むなど、病期に応じた対策が有効である」と紹介されました。

山口県におけるCKD医療連携の現況については、二次医療圏ごとの腎臓専門医数や行政、医師会、泌尿器科との取り組みを説明いただきました。専門医は対人口比で全国平均の半分程度で、地域差や年齢差もあり、課題も多いとのことでした。

また、病期が進行した状態でかかりつけ医などから紹介されることが多く、専門医でも対応が難しかったという症例の紹介がありました。

その後、保健師、管理栄養士、看護師の技師担当者と事務担当者別にグループワークを行い、各市町での現状や課題について活発な討議が行われました。

アンケートでは各職種で「早期介入の必要性が理解できた」「CKDの基礎知識から県の連携体制まで幅広く知ることができた」「他市町の状況が参考になった」などの評価をいただき、有意義なセミナーとなったようです。

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





～ストレスを管理し、前向きでいるために～

傾聴とは

～聴いているつもりで聴けていないとき～



カウンセラーが面接で使う技法の中に「傾聴」というものがあります。「耳を傾けてきくこと。熱心にきくこと」という意味があり、カウンセリングの中でも最も基本的な技法です。今回は、傾聴についてお話しするにあたり、「人の話を聴けていない状態とはどういうことか?」という逆の側面から見てみたいと思います。

1

話の腰を折る・解決法などをアドバイスする

話し手に何か言ってあげようと、聴きながら考えていることがあります。それだけでも話がきちんと聴けていないことになりませんが、「それはこうすれば・・・」などの助言を差し挟むと、話の流れが止まってしまう、話し手が言いたい事が言えなくなってしまう可能性があります。

話し手は話しながら自分の考えが整理できることが多く、聞き手に対して、必ずしも解決方法のアドバイスを求めているわけではありません。話の腰を折る人というのは実際には話を聴くつもりがなく、自分の考えを話したいのが本音です。

ちょっと待って、
俺は絶対
〇〇を〇〇する
べきと思う
けどなー
でしょー?

いや全部
聞いてよ...



2

「わかります」という人は本当に理解している?

話を聴いて、「わかる!」または「要はこういうことね」と早合点、先回りしてしまうのがこの例です。

人により受け止め方や感じ方は少しずつ違うため、聞き手が100%分かることはほぼありません。そのため、「むかついた!」と話し手が言ったら、聞き手は「わかる!」ではなく、「(あなたは) そのことでむかついたんだね」と、話の内容や気持ちを「理解したことを伝える、方が話し手に対して誠実な態度と言えます。

はいはいはいそれなー
いやーわかるー!
わかるわー!

えっ...?
いや...



3

聴いているうちに、話の内容にとらわれて 冷静でなくなる

話を聴きながら、「それはひどい！ 許せない！」など、内容に引きこまれて冷静でなくなってしまうことがあります。特に、聞き手にも似たような体験がある場合、話し手以上に怒ったり、落ち込んでしまったりするケースが出てきます。こうなると、相手の話を聴くどころではなくなってしまいます。

傾聴の際には、「相手の話は相手のもの」ととらえ、「自分のことにしない」ことが望ましいのです。



うん うん



いかがでしょう。人の話をきちんと聴くのは、案外難しいと感じられた方もいらっしゃるかもしれません。とはいえ、「話の腰を折らず、まずは最後まで聴く」「時々あいづちを入れる」「何か言ってあげようと思わない」と心掛けるだけでも、話し手は「聴いてもらえている」と満足度が高くなります。今回ご紹介した内容は、職場でも、ご家庭や友人などプライベートでの会話でも活用できます。この機会に、ご自分のコミュニケーションスタイルを一度振り返ってみてはいかがでしょうか。

株式会社セーフティネット

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

職業生活に関するあらゆるお悩みに対応しています。

事業内容：メンタルヘルス事業

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

京嵐 千香子 きょうしま ちかこ

公認心理師・精神保健福祉士・社会福祉士

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



生物のしくみを 研究する職業とは (8)

— 研究室運営について —

山口大学 時間学研究所 時間生物学研究室

教授 明石 真

最終回では研究室運営について説明します。前回、生物学者が安定した職を得るまでの道のりについて紹介しました。しかし、私たちが研究に取り組むのは職を得るためではなく、自身の興味の赴くままに研究を自由に展開したいからです。職を得ることは手段であり目的ではありません。したがって、多くの研究者が理想としているのは給与が高い職ではなく、じっくり自身の研究を展開できる職だと思います。そして、自身の研究を自由に展開するには自身が運営する研究室を持つ必要がありますが、理想的な運営には様々な要件があります。

1) 要件1：面白い研究テーマ

研究室を持ったならば定年退職まで研究を継続させることになります。大学教員ならば、卒業論文や修士論文を書くために学生が研究室に所属しますので、彼らが担当するに適切な研究テーマを毎年考えなくてはなりません。適切な研究テーマとは、教員自身だけでなく担当学生も興味が持てるものであり、研究初心者でも取り組みやすいものが良いです。さらに、卒論や修論の発表までに一定の成果が得られることが予想される研究テーマであること、

加えて、実験の実施に高額な費用を必要としないことも重要です。

世界中の誰も論文発表していない内容ならば研究テーマになります。生物学において未解決な問題は無数にありますので、何でも良いならばテーマには困りません。マウスでの発見を別種の動物で検証しても成果になります。しかし、それでは教員も学生もモチベーションが上がりません。したがって、上述の条件を満たす研究テーマを考えるのは意外と難しいのです。実験データを論文にまとめて有力科学誌に投稿すると、審査コメントで「poor general interest」との指摘を受けてボツになることがあります。要するに「つまらない」との評価です。自分だけでなく、ほかの研究者も面白いと思う研究テーマじゃないと、論文にまとめても良い評価を受けられず、次の研究費をもらうことが難しくなります。

2) 要件2：自由な時間

ここでの自由な時間とは研究に関して伸び伸び考えるための時間のことです。上述したように、良い研究テーマを見つけるのは簡単ではありません。一つのテーマに何年も取り組む場合が多々ありますので、時間と費用そして労力をかける価値があるテーマを見つけなくてはなりません。ただし、面白いと思って始めたテーマで面白い結果が得られずに、何となく始めた研究テーマが面白く発展することも少なからずあります。とはいえ、時間をかけて思考をめぐらせて、しっかりと勉強および情報収集をした上で厳選した研究テーマの方が大成する確率が高いと思います。これには、リラックスして徒然なるままに妄想したり、他の研究者と雑談することも大切だったりします。しかし、残念ながら、大学への経費配分が年々減らされて研究以外の仕事が増える中で、文部科学省の指導の下で設定された数値目標などを達成することが求められ、特に、地方大学の教員の自由な時間はどんどん無くなっています。

3) 要件3：継続的な研究費

実験系の研究にはどうしても大きな費用がかかります。実験機器や試薬の購入に必要なだけでなく、

動物や細胞を維持するだけで出費がかさみます。具体的にどのくらいかと言うと、私の研究室では年間研究費が「300万円」を下回ると赤信号が点滅します。ちなみに、大学から分配される年間研究費は文系理系問わず一律「20万円」です。この予算は研究室で飼育しているマウスやハムスターの年間食事代にも足りません。足りない研究費は各研究者が調達する必要がありますが、少額の科研費であっても採択率は3割程度であり、民間助成金の場合では採択率がわずかに1割程度であることが多いです。この「20万円」の話をする、日本の大学の惨状に仰天されることが多いのですが、山口大学は地方大学としては恵まれている方です。学長をはじめ執行部の努力の成果なのだと思います。しかし、それでも限界がきていて、最近ではこの20万円の中からスペースチャージ（実験室の使用代金）や電気代の一部を大学に納めています。さらに、研究者が苦心して獲得した外部資金から1割程度が「オーバーヘッド」として大学から天引きされることが決まりました。

4) 要件4：頼りになる研究協力者

研究室主催者である教員が手を動かして実験に費やせる時間は限られていますので、実験を遂行するには協力者の存在が不可欠になります。有力大学の場合、教授のほかに准教授や助教が存在しており、彼ら自身が実験を行うとともに実験室の保守や学生の指導を担当してくれるのですが、地方大学の理学部では教員が独りぼっちで研究室を運営していることが多いです。ただし、予算がある場合に限られますが、実験補助や事務補助としてパートさんを雇用することができます。また、学生の積極的な貢献が研究推進の大きな助けとなる場合があります。ただし、全ての学生が研究に積極的というわけではありませんし、就職活動を行うために研究から離脱する期間があります。そして、近年では経済的に余裕のある家庭が少なくなってきており、大学院に進学して研究を継続させる学生の割合が減ってきています。丁寧な指導を行って一人前にしても、技術や知識を十分に生かす前に卒業してしまいます。特に地方大学ではこのような傾向が

大きいです。

以上、理想的な研究室運営に必要な要件を説明しました。地方国立大学が置かれている現状に触れたため少々ネガティブな内容になってしまいましたが、それでも自身の研究室を持って自由に研究を展開できるのは研究者にとって幸せなことです。私の現在の研究環境は恵まれているとは言い難い部分はありますが、残りの研究人生を悔いのないように過ごしたいと考えています。



時間学研究所では毎年公開セミナー（無料・市民向け）を開催しています。今年は「生物が日の長さから季節変化を予測して体がこの変化に備える仕組み」について説明

し、さらにこのような研究がヒトの健康維持に応用される可能性についてお話ししたところ大変好評でした。日本人研究者が活躍しているこのホットな未開拓分野について本紙面で説明できないまま連載終了となりましたので、ご興味のある方はセミナーにご参加頂けますと幸いです。



山口大学 時間学研究所
時間生物学研究室
教授 明石 真（あかし まこと）

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

【学歴】

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

【職歴】

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

燦^{めく} あなたに **こんにちは** ^ニ

全力没頭! 旅行やレトロ自動販売機巡り

岩国市 保険年金課賦課班 ^{みや い ひ ろ} 宮井 比呂

担当経歴: 令和5年4月から

今年度から新入職員として入庁し、保険年金課に配属され、国民健康保険の担当となりました。窓口などで、多くの市民と接する機会があり、日々やりがいを持って仕事に励んでいます。

ところで、私の趣味は旅行に行くことです。あらかじめ、行きたいところや泊まりたい宿などをグーグルマップでピン留めし、その周辺でご飯のおいしそうなお店や温泉などを見つけては出かけていきます。先日は、「町並み竹灯り〜たけはら憧憬の路〜」に合わせて、広島県竹原市に2泊3日の旅程で町歩きをしてきました。アニメの聖地でもあり、かねてから行きたかった町だったので、この旅程はとても楽しく、癒しのひと時となりました。日ごろのストレスや嫌なことを忘れて、自分のしたいことに全力で没頭できる旅行は、私の大事な趣味になっています。

そのほか、レトロ自動販売機巡りなどもよく行っています。山口県・島根県にある自動販売機は制覇したので、今後はもっと広い地域で自販機巡りが出来たらと思っています。

仕事は大変で、つらいと感じることもありますが、趣味でリフレッシュしつつ頑張っていこうと思います。

宮井 比呂(左) 岡村 海生(右)



試合全勝にむけて 日々トレーニング!

岩国市 保険年金課収納第一班 ^{おか むら かい せい} 岡村 海生

担当経歴: 令和5年4月から

今年度から新入職員として採用され、保険年金課収納第一班に配属となりました。私たちは市民の方が気持ちよく保険料を支払っていただくために、こういった形で納付を促していけばよいかを考えることが主な業務です。市民の方と対面してやり取りをするというのは臨機応変な対応が求められるため、窓口に来られた方に合った対応をできるように日々精進していきたいと思っています。

ところで、私の趣味は運動することです。中でもバスケットボールを週に2〜3回の頻度で行っており、体力向上に努めています。岩国市役所のバスケットボールチームはもちろんのこと、同年代でもチームを作って、県内の一部リーグに参加しています。試合相手の中には元プロの方もおられるので、当たり負けしてけがをしないように、日々の筋力トレーニングにも力を入れていきたいと考えています。直近では2月に試合を控えているため、全勝できるよう頑張りたいと思います。

慣れない環境での仕事は大変ですが半年が経過し、出来る業務も増えてきています。いろいろな先輩方の技術を伝授していただき、後継につなげるよう、出来ることから始めていきたいです。

「Shall we ダンス?」

山口県 健康増進課 やま ね けん じ 山根 謙二

担当経歴: 令和4年4月から



社交ダンスを始めてもうすぐ15年、週末はもっばらレッスンと自主練習にいそしんでいます。好きなことに取り組んでいると雑念が取り払われ、また、「今日は少しだるいかな」という時にこそ踊ると、身体がしゃきとして気持ちよくなります。

そうして頭と体をリフレッシュすることで、新鮮な気持ちで新たな週を迎えることが出来ます。

目標があると上達も早くなるということで、年数回競技会に参加しています。フロアの上、間近で上手な人の踊りを体感するのは大変刺激になり、自身のモチベーションの維持・向上にもなります。競技会はたいてい一日がかりなので、朝から夕方までダンスのことを考えていると、日ごろの小さな悩み事はぜんぶ忘れて、こちらの良い気分転換になります。

今日も、大好きなダンスのために仕事を頑張っています。

姿勢が良くなり、自己肯定感も高まり、そして生涯スポーツ。それに何と言っても踊った時のワクワク感・高揚感! 皆さんも、社交ダンス、踊ってみませんか?

第三者行為求償事務の相談は国保連合会へ!

保険者支援の一環として第三者行為求償事務に係る保険者相談業務を行っています。

求償事務(交通事故など)に関する疑問点や不明なことがありましたら、お問い合わせください。



山口県国保連合会 保険者支援課求償班 TEL: 083-925-2048

速報

山口県でも

急増
しています…

梅毒



性行為でうつるって…

もう、かかっているかも…

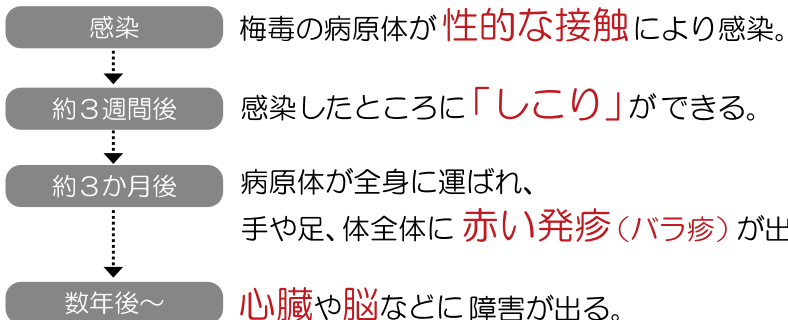
あの時、大丈夫だったかな…



まずは検査を受けてみませんか？

梅毒(ばいどく)ってどんな病気？

無症状のこともあるため要注意！



梅毒トレポネーマ
CDC / Dr.David Cox

出典：ACC「HIV感染症とその合併症
診断と治療ハンドブック」



症状がなくても検査でわかるの？

- 血液検査でわかります。
かかりつけの医療機関でご相談ください。
- 県内の保健所でも、HIV検査と梅毒の検査が受けられます。
検査場所と日程は、
**山口県感染症情報センターの
ホームページをご覧ください。**
(右記二次元コードをご利用ください。)
- 症状がある場合は、医療機関への
受診をお勧めします。



梅毒は治るの？

- 早く見つけて、きちんと治療を受ければ完治します。**
- 検査や治療が遅れたり、治療せずに放置したりすると、長期間の経過で脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。
- 何度も感染することがあります。パートナーと一緒に検査を受け、感染していれば治療を受けることが重要です。

予防できるの？

- コンドームの使用
感染部位と粘膜や皮膚が直接触れないようにしましょう。
- 皮膚や粘膜に異常があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

山口県

【問合せ】

山口県健康福祉部健康増進課

TEL (083) 933-2956 または最寄りの保健所へ

Let's

糖質オフ習慣

『糖質オフの料理やスイーツはお砂糖を使わないから美味しくなさそう!』と思われるがちですが、少しの工夫で美味しさも大切にしながら、過剰摂取になりやすい糖質量を抑えることが可能です。

人生100年時代の健康維持・アンチエイジング・ダイエットに「糖質オフ」習慣を一緒にしませんか？

糖質オフ・カレースープ

<材料> 作りやすい分量(6人分)

- A
- カレー粉 ……………大さじ1
 - オリーブオイル ……………大さじ1/2
 - にんにく・しょうが(おろし) …各小さじ1
 - カットトマト缶 ……………70g
 - ヒヨコ豆(ゆで) ……………100g
 - セロリ ……………1本
 - パプリカ(黄・赤) ……………各1/2個
 - 水・アーモンドミルク ……………各300cc
 - ラカントS ……………大さじ1弱
 - いりこ粉末 ……………小さじ1/4
 - バター ……………5g
 - 塩麹 ……………大さじ1

<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: 48Kcal

糖質: 5.2g (3.7g)

タンパク質: 1.9g

脂質: 2.3g



<下準備> * セロリは薄く輪切り、パプリカは乱切りにしておく。

- <作り方> ① Aのカレー粉、オリーブオイル、にんにく・しょうがを鍋に入れて炒め、トマト缶を加えてしっかり水分をとばす。
- ② 全ての材料を加えセロリに火が通ったらあくを取り除いて完成。

ONE POINT ADVICE

*** 糖質オフのコツ ***

○市販のカレールウは手軽で便利ですが、糖質と脂質の含有量が想像以上に高いため、より身体に優しい材料で手軽に手作りたい時には原材料がシンプルなカレー粉がオススメ! カレールウをカレー粉に変更するだけで糖質摂取量をぐっと抑えることができ、ダイエットやアンチエイジング、生活習慣病予防に効果的です。

○カレーに使われる材料は一般的にジャガ芋やニンジン、玉ネギをイメージされる方が多いのではないのでしょうか? もちろん、お好みの材料で自由楽しんでいただくのが一番ですが、「糖質摂取量」を第一に考えた場合はこれらの食材は野菜の中でも糖質含有量が高め。今回のレシピでは、糖質含有量の少ないセロリやパプリカで代用しています。ヒヨコ豆やセロリには食物繊維が豊富に含まれ、パプリカやトマトは緑黄色野菜。ヒヨコ豆はお好みで鶏肉や豚肉に変更も可能です。免疫力を高める栄養素も豊富なので腸活にもオススメの一品です。セロリが苦手な方にもオススメのレシピですよ!

執筆者
柴田 さやか
Shibata Sayaka



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

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

医療費の動き

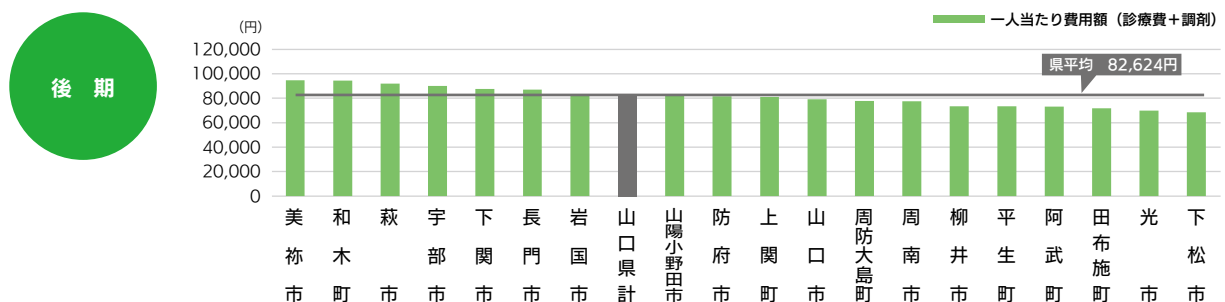
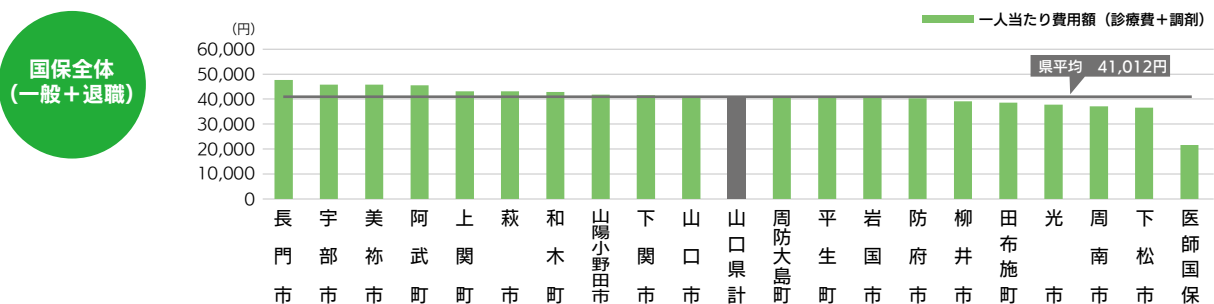
令和5年9月

国保全体（一般+退職）

							被保険者数	252,073
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 た り		1 人 当 た り	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額	費用額	
診療費	入 院	7,415	135,825	4,407,163,530	18.3	594,358	17,486	2.9
	入 院 外	214,528	325,458	3,518,312,540	1.5	16,400	13,960	85.1
	歯 科	47,148	77,463	642,386,220	1.6	13,625	2,549	18.7
	小 計	269,091	538,746	8,567,862,290	2.0	31,840	33,994	106.8
調 剤		150,717	178,362	1,768,767,080	1.2	11,736		
訪 問 看 護		1,211	8,215	95,566,480	6.8	78,915		
食事・生活療養費		7,137	369,264	246,794,677				
療養費支給分(柔道整復)		4,904	22,124	34,565,064				

後 期

							被保険者数	257,353
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 た り		1 人 当 た り	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額	費用額	
診療費	入 院	20,114	384,218	11,785,314,140	19.1	585,926	45,794	7.8
	入 院 外	348,219	577,432	5,501,276,720	1.7	15,798	21,376	135.3
	歯 科	50,751	88,136	733,650,380	1.7	14,456	2,851	19.7
	小 計	419,084	1,049,786	18,020,241,240	2.5	42,999	70,021	162.8
調 剤		257,285	321,825	3,243,259,870	1.3	12,606		
訪 問 看 護		1,556	13,696	177,747,340	8.8	114,234		
食事・生活療養費		19,354	964,583	664,627,812				
療養費支給分(柔道整復)		4,872	26,959	42,287,167				



医療費の動き

令和5年10月

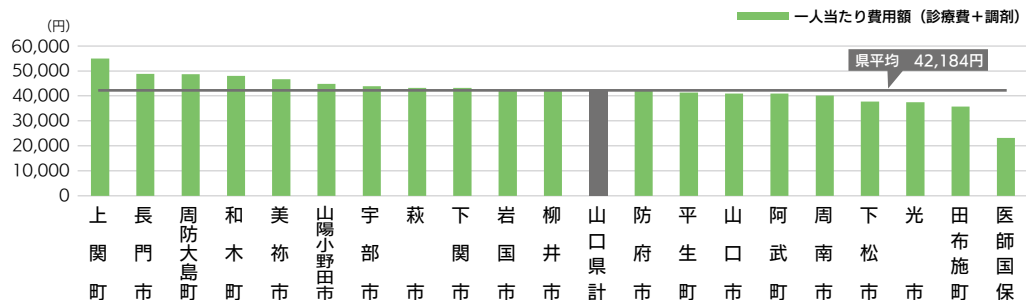
国保全体（一般+退職）

国保全体（一般+退職）							被保険者数	250,934
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	7,515	140,516	4,613,535,320	18.7	613,910	18,385	3.0
	入 院 外	219,266	335,345	3,506,577,790	1.5	15,992	13,974	87.4
	歯 科	48,368	81,562	664,636,250	1.7	13,741	2,649	19.3
	小 計	275,149	557,423	8,784,749,360	2.0	31,927	35,008	109.6
調 剤		154,745	184,972	1,800,579,540	1.2	11,636		
訪 問 看 護		1,226	8,785	100,467,030	7.2	81,947		
食事・生活療養費		7,236	382,568	255,575,920				
療養費支給分(柔道整備)		5,032	22,877	35,701,237				

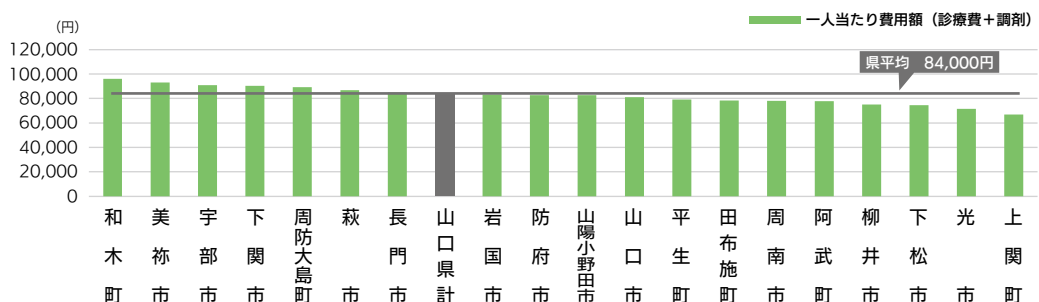
後 期

後 期							被保険者数	257,871
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	396,548	12,015,919,260	19.6	595,172	46,597	7.8
	入 院 外	355,367	595,415	5,595,018,990	1.7	15,744	21,697	137.8
	歯 科	53,119	94,623	784,197,600	1.8	14,763	3,041	20.6
	小 計	428,675	1,086,586	18,395,135,850	2.5	42,912	71,335	166.2
調 剤		261,422	329,788	3,265,997,770	1.3	12,493		
訪 問 看 護		1,508	14,101	180,467,900	9.4	119,674		
食事・生活療養費		19,385	998,970	688,534,957				
療養費支給分(柔道整復)		5,066	28,302	44,329,741				

国保全体 (一般+退職)



後 期



医療費の動き

令和5年11月

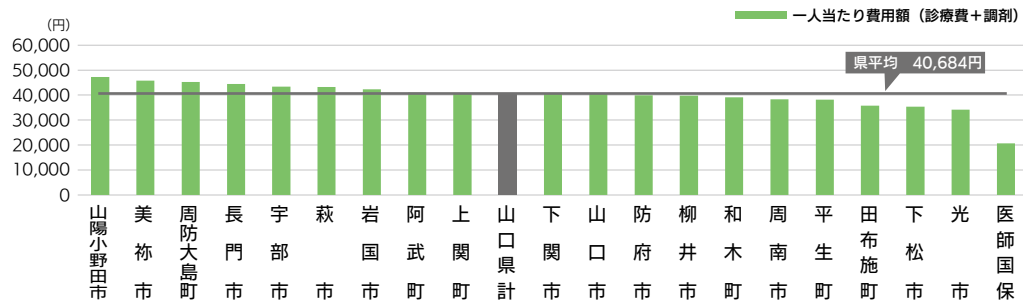
国保全体（一般+退職）

							被保険者数	249,295
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 た り		1 人 当 た り	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額	費用額	
診療費	入 院	7,374	135,318	4,367,533,920	18.4	592,288	17,520	3.0
	入 院 外	211,447	319,859	3,394,881,850	1.5	16,055	13,618	84.8
	歯 科	46,858	77,562	628,166,590	1.7	13,406	2,520	18.8
	小 計	265,679	532,739	8,390,582,360	2.0	31,582	33,657	106.6
調 剤		149,321	176,319	1,751,852,340	1.2	11,732		
訪 問 看 護		1,232	8,658	99,340,440	7.0	80,633		
食事・生活療養費		7,115	366,715	244,843,142				
療養費支給分(柔道整復)		4,893	21,873	33,945,350				

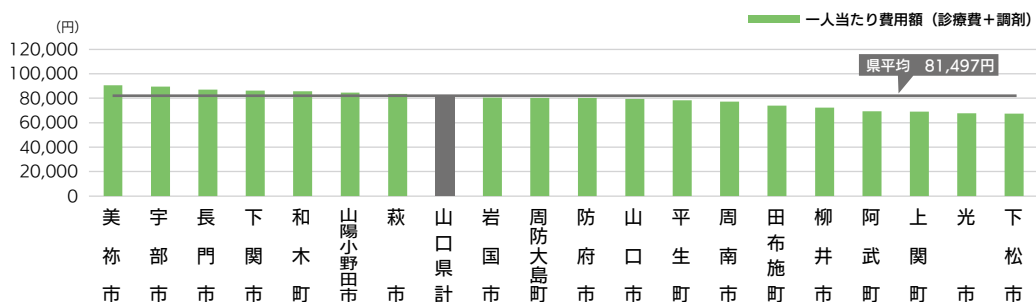
後 期

							被保険者数	258,414
区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 た り		1 人 当 た り	受 診 率
					日(枚)数	費 用 額	費用額	
診療費	入 院	20,167	384,147	11,617,702,710	19.0	576,075	44,958	7.8
	入 院 外	346,822	569,498	5,467,052,250	1.6	15,763	21,156	134.2
	歯 科	52,717	93,011	767,022,170	1.8	14,550	2,968	20.4
	小 計	419,706	1,046,656	17,851,777,130	2.5	42,534	69,082	162.4
調 剤		255,799	318,026	3,208,294,210	1.2	12,542		
訪 問 看 護		1,500	13,552	172,851,940	9.0	115,235		
食事・生活療養費		19,361	960,894	662,831,629				
療養費支給分(柔道整復)		4,913	27,322	42,473,390				

国保全体 (一般+退職)



後 期





国保連合会の窓から



介護サービスで 困っていることは ありませんか？



要望や意見を
聞こうと
してくれない

ヘルパーの
交代について
説明がない

一方的に
サービスを
断られた

契約どおりの
サービスを
してくれない

職員の
態度や言葉に
傷ついた

相談して解決へ 秘密厳守・相談無料

介護サービス苦情相談窓口

山口県国民健康保険団体連合会

〒753-8520
山口市朝田1980番地7「国保会館」



TEL 083-995-1010



受付
時間 9:00～17:00
土・日・祝日を除く



連合会ノート

10月から12月の行事

10月

7^土～8^日 yabふれあいフェスタ出展
：きらら博記念公園

特定健診の受診勧奨、啓発を目的に、骨健康度や血管年齢が測定できるブースの出展を行いました。ブースには、2日併せて約600人の来場があり、老若男女問わず多くの方が測定されました。



10^火 山口県在宅保健師会「鈴の会」
研修会：国保会館

山口県在宅保健師会「鈴の会」会員41人が出席しました。講師に一般社団法人山口県相続センター・専務理事の中村賢司氏を迎え、「専門用語を使わない 相続・遺言講座」と題して講演が行われました。



19^木 第三者行為求償
事務研修会：国保会館

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

11月

13^月 国保制度改善強化全国大会
：砂防会館（東京都）

P12 「情報ホットLINE」参照

18^土 第34回山口県国保地域
医療学会：国保会館

P8 「情報ワイド」参照

22^水 山口県糖尿病性腎症重症化予防セミナー：国保会館

P15 「ほっとすてーしょん」参照

12月

12^火 徴収事務研修会
：国保会館

県内市町の徴収事務担当者22人が出席しました。講師に厚生労働省国民健康保険料（税）収納率向上アドバイザー（各務原市市民生活部税務課・専門事務職員）の磯谷伊久雄氏を迎えて「国民健康保険料（税）等収納率の向上対策について」と題して講義が行われました。

22^金 県予算編成及び施策に
係る陳情：山口県庁

山口県国民健康保険制度改善強化推進委員会を代表して、本会の藤本博常務理事と杉山修事務局長が、令和6年度県予算の編成及び施策に関する陳情書を県に提出しました。



・ 告知板 ・

2/9 (金)

地域医療の確保及び
推進に関する懇話会
(場所：山口グランドホテル)

2/29 (木)

山口県国保連合会
第2回通常総会
(場所：国保会館)



今号を持ちまして「タイムlabo」および「知っていますか？こころとからだ」が最終回を迎えました。

「タイムlabo」では、山口大学時間学研究所・時間生物学研究室の明石教授に、時間と健康に関することについて、図を交えながら丁寧に解説していただきました。

「知っていますか？こころとからだ」では、株式会社セーフティネット・相談部の鷲野さん・百済さん・村田さん・京嘉さんに、メンタルヘルスやハラスメントの事例、予防方法、対処方法やケアのポイントなどをわかりやすく紹介していただきました。

明石教授、11年間ありがとうございました。株式会社セーフティネット・相談部の皆さま、2年間ありがとうございました。



編集後記

お正月に帰省した際は、近所の家族風呂へ両親、きょうだい家族、みんなで行くのが恒例となっている。ここ数年はコロナ禍で中止していたが、今回久々に行くことができた。温泉に入ると体が温まり、スッキリして気分も良くなる。ただ温泉に入って帰るだけなのだが、家族みんなでほったたを真っ赤にしてワイワイと帰る、そんなひとときをまた過ごせるようになってうれしく感じた。

今回取材した道の駅「願成就温泉」にも魅力的な温泉がいくつもあ。外にある足湯は、タオルが常備されているので利用しやすい。周囲の自然風景に癒やされながら体も温まるのでおすすめです。

国保やまぐち

燦
2024 冬
No.391
きらめき

令和6年冬発行(季刊発行) 発行部数 800部

発行所 山口県国民健康保険団体連合会

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

印刷所 株式会社 桜プリント社

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



次号No.392は
2024年春
発行予定です!

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



願いが成就 できますように 願成就温泉



島根県との県境にある道の駅で、平成30年4月にリニューアルオープンしました！
入浴施設「遊湯館」とレストラン・売店の「ゆ楽園」があり、自然を満喫しながら温泉と地元食材などを楽しめます。



美人の湯と言われる願成就温泉。
屋外露天風呂は3種の浴槽があり、山水風の庭園や自然の山並みを堪能できます。
冬には雪見風呂に出会えることも…！



地元阿東の名産品をはじめ、島根県津和野町のお土産などが販売されています！

レストラン人気No.1は「とりキャベ定食」！
たっぷりの鶏肉とキャベツにからむ秘伝のソース…箸を止められないおいしさです！！



道の駅から出発！

道の駅から6km



静御前の墓所

源義経を愛した静御前。義経の死後は流浪の末に山口県へ移って来たと言われていますが、その晩年の消息は謎に包まれています。
徳佐盆地の竹林の中にある三つの塔婆は、静御前の墓（奥）、義経・息男の墓（左）、静の母・磯禪師の墓（右）と言い伝えられています。



入浴施設付近には、静御前のブロンズ像や、動物たちのお地藏さまが並んだ姿が見られます。
干支地藏かと思えばネコも…?!
ぜひ探してみてください。



道の駅「願成就温泉」



山口市

道の駅「願成就温泉」(2003年登録/県内15番目)

山口県山口市阿東徳佐上10002-116 TEL: 083-957-0118

※休: 毎月第3水曜日

