

国保やまぐち

# 燦

2025 夏  
No.397

きらめき



特集

## 見ちゃった&聞いちゃった 長門市 高齢福祉課

温水プールで生活習慣病予防を！

### 体への負担が少なく、楽しく取り組める「水中ウォーキング教室」

- **自分の体は自分で守ろう！** ファスティングで自己治癒力を高める(2)
- **生命科学と健康** 細胞培養事始め — その光と陰 — (2)
- **保健師のひとりごと** 若い世代から骨折予防



# CONTENTS

- 01 **トップ・インタビュー**  
周防大島町長 藤本 淨孝
- 02 **見ちゃった&聞いちゃった**  
温水プールで生活習慣病予防を！  
体への負担が少なく、楽しく取り組める「水中ウオーキング教室」  
長門市 高齢福祉課
- 06 **情報ワイド**  
令和6年度求償実績額  
予告案内 第36回山口県国保地域医療学会
- 07 **山口県からのお知らせ**  
熱中症を予防しましょう！
- 08 **保健師のひとりごと**  
若い世代から骨折予防
- 09 **Let's糖質オフ習慣**  
糖質オフ・海鮮卵あんかけサラダ
- 10 **保健事業 ほっとすてーしょん**  
令和7年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会
- 12 **自分の体は自分で守ろう！**  
ファスティングで自己治癒力を高める(2)
- 14 **生命科学と健康**  
細胞培養事始め — その光と陰 — (2)
- 16 **燦めくあなたにこんにちは**  
光市 / 県医務保険課
- 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**  
おいでませ！山口市

国保やまぐち

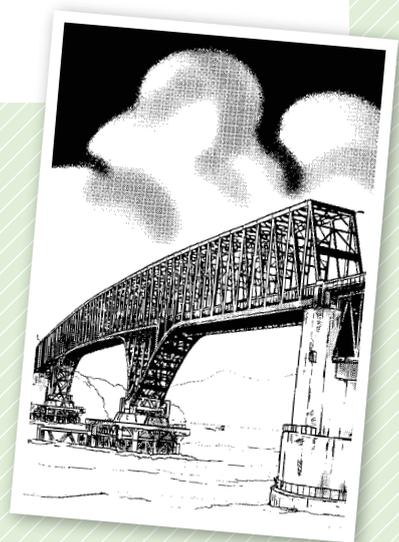
燦  
きらめき  
2025 夏  
No.397

## 【今号の表紙】 周防大島町 「大島大橋」

大島大橋は、瀬戸内のハワイとも呼ばれる周防大島の玄関口であり、島と本州（柳井市）をつなぐ橋です。橋は、長さ1,020m、幅9mです。橋の東側には歩道が設置されており徒歩や自転車で渡ることができるほか、大島大橋の下を流れる大島瀬戸の渦潮を眺めることもできます。

## 【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。



# Aloha! (こんにちは!) 瀬戸内のハワイ 周防大島町へ ようこそ!

周防大島町長  
**藤本 浄孝**  
 Fujimoto Kiyotaka



## 周防大島が一番と実感できるまちを 目指して 瀬戸内のハワイ 周防大島

### 力を入れて取り組んでいる事業

6月から9月まで町役場などさまざまな機関で「アロハビズ」としてアロハシャツで皆さまをお迎えしています。明治時代より続くハワイ移民の歴史と交流、昭和38年に結んだカウアイ島との姉妹島縁組など、脈々と続く歴史によって瀬戸内のハワイと呼ばれています。夏休み期間には毎週土曜のフラダンスの祭典「サタフラ」も大いに盛り上がります。

町づくりにおいては「周防大島が一番と実感できるまち」の実現に向けて「安心・安全づくり」「元気づくり」「未来への基盤づくり」に取り組んでいます。「ちょび塩（減塩）」活動などを推奨することで、健康・医療・福祉の充実を図り、子育てと教育支援においても県内一番を目指しています。

### 趣味・特技 HOBBIES AND SPECIALTIES

本町ではスポーツイベントも多く開催されます。中でも島を一周する周防大島ウルトラマラニック（マラソン+ピクニック）70キロコースを去年は完走できず悔しい思いでした。それ以来、趣味の一つとしてランニングを始め、今年は何とか完走できました。また、出張先では朝、その街を走ることにしています。その街の人になった気分で景色を見ることが楽しみであり、町づくりの勉強にもなっています。

## MY RECOMMENDATIONS

### 大島大橋

島民生活の命綱、観光や交流の大切な懸け橋

### 周防大島町のおすすめスポット

本誌イラストの大島大橋をおすすめします。

来年の7月4日に架橋50周年を迎える大島大橋は、島民生活の命綱としての役割だけではなく観光や交流の大切な懸け橋です。ポモナグリーンの橋体は美しく、その橋を渡る時、観光で訪れた方には非日常を、帰ってきた島民には安心をささげています。橋の袂のイルミネーション看板と共に映えスポットとして人気です。そして大島大橋の先には豊かな自然と景色、新鮮な魚介やかんきつ、農産物に加えて何より温かい人情があります。周防大島のおもてなしを訪れる皆さんにぜひ楽しんでいただきたいと思います。

Mahalo! (ありがとう!)



# 見ちゃった & 聞いちゃった

特集 長門市

温水プールで生活習慣病予防を！

## 体への負担が少なく、楽しく取り組める 「水中ウォーキング教室」

厚生労働省は「健康日本21（第3次）」において、運動習慣を有する者は、運動習慣のない者に比べて、生活習慣病の発症や死亡のリスクが低く、より多くの国民が運動習慣を持つことが重要であるとし、運動習慣者の増加を目標に掲げている。また、機械化・自動化の進展、移動手段の変化などにより、身体活動量が減少しやすい社会環境にあること、日常生活における歩数、運動習慣者の割合のいずれも横ばいから減少傾向であることを踏まえ、引き続き身体活動・運動分野の取り組みを積極的に行う必要があるとしている。

長門市では、運動習慣を身に付け、健康づくりと介護予防やフレイル予防を目指して、水中ウォーキング教室を実施している。長門市高齢福祉課の阿部美咲さんに話を伺った。

(取材／川崎・下尾)



水中ウォーキング教室の様子



## 介護予防やフレイル予防を 目指して

「長門市の水中ウォーキング教室は、歴史の長い教室であり、平成16年から開始している」と阿部さんは説明を始める。長門市では、国保担当の総合窓口課と地域支援事業や介護予防などの担当の高齢福祉課の二つの課で、スポーツ施設の太陽フィットネスクラブ長門に委託して事業を実施している。阿部さんは「40歳以上で要介護認定を受けておらず、医師から水中運動を禁止されていない方であれば、誰でも利用できる介護予防の取り組みとなっている」と話す。

この教室には、昼の部と夜の部があり、それぞれ7～9月の毎週1回、全12回開催し、委託先の健康運動指導士の資格を持っているスタッフを中心に参加者の方に運動指導を行っている。令和6年度は、定員30人の募集に対して、昼、夜の部共に21人の申し込みがあった。

## 水中ウォーキング教室で 健康づくり

水中ウォーキング教室の当日は、血圧測定をした後に、準備運動をして、プールの中で運動を1時間程度行う流れとなる。水中ウォーキングなら

ではの特色として、膝や腰などに負担がかかりにくく、体を一歩前に出すだけでも、水の抵抗があるので、全身の筋力を使うことができる点が挙げられる。また「水の中を複数の人が歩く

ことによって、水の流れることができ、その流れに対して倒れないようにすることでバランス感覚が身に付き、体幹が鍛えられる」と阿部さんは説明する。

最初と最後の教室で現在の自分の体の状態を把握するために体力測定を4～5種目行っている。体力測定として、30秒の立ち上がりテスト（30秒間に何回立ち座りができるか）、長座体前屈、タイムアップ&ゴー（椅子に座った状態から立って、3メートルをどれくらい早く歩けるか）、開眼片脚立位（目を開けた状態のまま片足で何秒立てるか）などを行う。体力測定をすることで、教室を受ける前と後でどのくらい体の状態が変化したかが分かるようになっている。実際



阿部さん



体力測定の様子

に参加された多くの方が、参加される前より結果が改善している。

阿部さんは「数値として改善している結果を見ると、この事業を行う意味があると思う」と考えを話す。「立って歩くだけではなく、歩きながら上半身を動かすなど、普段の生活であまり使わない部分も動かしていることで、水中ウォーキング教室の目的の一つである健康づくりと介護予防に役立っているのでは」と阿部さんは話す。

## 水中ウォーキング教室の参加方法

水中ウォーキング教室の申し込みについては、委託先に直接連絡される方もいるが、基本的には、長門市が申し込みを取りまとめ、委託先に提出している。ほとんどの方は、チラシなどの広報を見て、興味を持たれて参加されていることから「さまざまな人の目や耳に触れるように広報に力を入れている」と阿部さん。広報として、国保の特定健診の受診券に案内を同封して周知を行ったり、長門市内のラジオ放送やケーブルテレビの文字放送でも実施している。また、市の広告や協力の得られたスーパーなどではポスターを掲示している。水中ウォーキング教室の募集期間が、長門市の健診（がん検診・特定健診）と期間が重なるので、健診会場でもチラシやポスターの掲示を行っている。

## 運動習慣を身に付け、介護予防と健康づくりを！

参加者からの感想は、委託先の太陽フィットネスクラブ長門がアンケートをとり、内容を取りまとめた上で、報告書として長門市に提出されている。昨年度は「いい教室だから、通年で開催してほしい」と参加者の方から直接電話で要望もあったと阿部さん。また、参加される方の中には、実際に参加されて楽しかったからということで、この教室をきっかけに太陽フィットネスクラブ長門の会員になり毎週通うようになった人もいるとの

こと。

参加者からは「浮力があるので、膝や腰に負担なくできた」「泳げない人でも楽しくできた」「運動習慣が付くようになった」といった好意的な声が多く寄せられている。阿部さんは「実際に水中ウォーキングの参加者の皆さんと関わる時間は少ないが、参加者の皆さんが喜んでいる感想を聞いたりする時はやりがいを感じる」と笑顔を見せる。

## 幅広い年代の方が集まることを目指して

課題は集客だ。「リピーターとして毎年参加される方もいる一方で、新規で参加する人を集めるのが難しい」と阿部さんは話す。昼の部は、参加者が自然に集まるが、夜の部はなかなか集まりづらい。夜の部は、チラシやいろいろな媒体を通しての広報以外に、長門市の担当課から声かけをして参加者を募集している。

現在は、40歳以上の方が対象ではあるが、60代の方が多く、もう少し幅広い年代の方が集まるように広報の幅を広げることを検討している。

今後も水中ウォーキング教室を継続しながら「長門市の状況を踏まえて、太陽フィットネスクラブと協議していい教室にしていきたい」と阿部さんは締めくくった。



チラシ

## 後期高齢者の健康診査に 「心電図検査」が加わりました



長門市は高齢化率45.2%と高く、さらに後期高齢者の人口割合は26.6%です。75歳を超えると心房細動を発症しやすくなります。心房細動は脳梗塞や心不全を引き起こす原因となりますが、2人に1人は無症状のため、定期的な心電図検査によって見つけることが必要です。

健康な暮らしを続けるために、健診を1年に1度受診して、あなたの健康状態・フレイル（心身の虚弱）をチェックしましょう！

### 健診項目

問診・身体計測（身長、体重、血圧測定）、血液・尿検査、心電図検査

### 対象者

山口県後期高齢者医療制度の被保険者

### 期間

令和7年5月1日（木）～令和8年3月31日（火）

### 受診券

令和7年5月上旬より順次発送

※年度途中で75歳を迎える人の受診券は、75歳となった月の翌月中旬以降に郵送

※2月生まれの人は2月中旬以降に郵送

### 実施場所

県内実施医療機関・集団検診会場（詳細は長門市健幸ガイドをご覧ください）

※心電図検査は、長門市独自の検査項目のため、市内実施医療機関、集団検診に限ります。

問い合わせ先：総合窓口課保険管理班 0837-23-1129

### 長門市高齢福祉課

【住所】〒759-4192 長門市東深川1339番地2

【TEL】0837-23-1244

【URL】<https://www.city.nagato.yamaguchi.jp/>



## 令和6年度 求償実績額 3億8292万円

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6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3億8292万2416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	145	180	150,666,364	135	106,558,157
介 護	11	18	37,495,761	17	35,190,822
後 期	158	159	262,942,866	124	241,173,437
合 計	314	357	451,104,991	276	382,922,416

第三者行為に関するお問い合わせ / 国保連合会 保険者支援課適正化推進班 TEL : 083-925-2048

## 予告案内 第36回山口県国保地域医療学会

メインテーマ 「暮らしに寄り添う地域包括医療・ケアをめざして」



**日 時** 令和7年11月29日(土)  
午前9時30分から

**会 場** 国保会館  
(山口県国民健康保険団体連合会)  
山口市朝田1980番地7 TEL 083-925-2033

**学 会 長** 美祢市立美東病院 院長 竹中 一行  
**実行委員長** 周防大島町立東和病院 院長 足立 淳

**学 会 内 容** ○特別講演  
講師：島根県 雲南市病院事業管理者  
大谷 順 氏

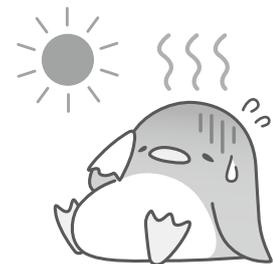
○研究発表

# 熱中症を予防しましょう！

熱中症は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節など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、正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、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調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘の使用や帽子を着用、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

## 気をつ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

熱中症の危険性が極めて高く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。また、昨年度から、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症により重大な健康被害が生じるおそれがある場合に発表される「**熱中症特別警戒アラート**」の運用が開始されています。

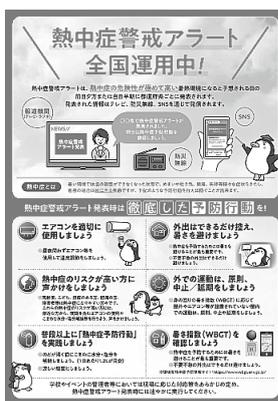
発表されている日には、外出をできる限り控え、暑さを避けましょう。

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心がけましょう。

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

【お問い合わせ先】山口県健康増進課 TEL 083(933)2958



保健師の  
ひとりごと  
No.37



若い世代から  
**骨折予防**



みなさんは骨折されたことがありますか？ 私は骨折したことがないのですが、12歳の次女は3回も骨折をしています。運動をよくするので骨折する機会が多いからなのか、牛乳が嫌いでカルシウムが足りていないのか…

要介護や寝たきりの原因の上位に骨折があり、骨折すると死亡率も上がるので、骨折予防が大切です。国も骨折予防に関する取り組みを注視しています。今回は、骨折、骨粗鬆症についてお話しします。

**骨粗鬆症**：骨がもろくて骨折しやすい状態になることです。

骨折を予防するためには、骨を丈夫に保ち、骨粗鬆症を防ぐことが重要です。

- 骨量は成長期に増加し、**20歳頃**に最大骨量に達します。女性は閉経に伴い、女性ホルモンが減少し、骨量が著しく減少します。
- カルシウム**は骨の重要な構成成分です。カルシウムの吸収を促進する**ビタミンD**、骨へのカルシウムの取り込みを助ける**ビタミンK**などさまざまな栄養素が必要なので、バランスのよい食事を！
- 日光浴**は、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを体内で合成するのに効果的です。
- 運動**は、骨に負荷をかけ、骨の量を増やし、骨を丈夫にします。



骨粗鬆症は自覚症状がほとんどないので、まずは自分の骨量を知ることが大事です。健診のオプションで、骨密度を測定する機会があれば利用しましょう。また、病院に行かなくても「FRAX」という、WHOの骨折リスク評価ツールで、10年以内の骨折リスクを知ることできます。リスクが15%以上の人は、骨密度を測定しましょう。

**骨折リスク評価ツール (FRAX)**

FRAX®は自分でもできる「将来の骨折危険度」の判定法です  
医師が「骨粗鬆症」と診断するためには骨密度測定が必要ですが、その前にFRAX®を用いて、向こう10年以内の骨折リスクによる骨折確率をウェブサイト上で予測できます。FRAX®では、骨粗鬆症の危険因子（骨密度を除く）である11項目を入力して判定します。  
\*1 Osteoporosis Int 2007; 15:1033-1046

FRAX®チェック項目	実施日	年	月	日	FRAX® WEB版はこのQRコードから
1 年齢 (40~90歳) [ 歳]					
2 性別 男・女 3 体重 [ kg] 4 身長 [ cm]					
5 これまでに骨粗鬆症が原因といわれた骨折を起こしたことがありますか？					
6 ご両親のいずれかが、太ももの付け根の骨折を起こしたことがありますか？					
7 現在喫煙の習慣はありますか？					
8 スteroidの経口投与を受けていますか？ あるいは3か月以上、5mg/日以上のプレドニゾン（あるいは、同等の他のステロイド）の経口投与を受けていますか？					
9 関節リウマチと診断されたことがありますか？					
10 *1 糖尿病（インスリン投与を必要とする）、成人の骨形成不全、性機能低下、早期閉経（45歳未満）、栄養失調、慢性肝疾患					
11 毎日3単位以上（1単位=6~10g）のアルコールを飲みますか？ (例) ビール (5割) : コップ (285ml) 3杯以上 日本酒 (15割) : 1.5合 (270ml) 以上 ウイスキー (40度) : シングルス 3杯 (90ml) 以上					
(12) 大腿骨頸部の骨密度 (空欄のままでも結構です。病院では医師が記入します。)					

10年以内の骨折リスク (%) Major osteoporotic 主要な骨粗鬆症性骨折 (%)  
Hip fracture 大腿骨近位部骨折 (%)

下記項目を入力します。

- ① 年齢
- ② 性別
- ③ 体重
- ④ 身長
- ⑤ 骨折歴
- ⑥ 両親の大腿骨近位部骨折歴
- ⑦ 現在の喫煙習慣
- ⑧ ステロイド使用歴
- ⑨ 関節リウマチ診断歴
- ⑩ 続発性骨粗鬆症診断歴
- ⑪ アルコール摂取量
- (⑫ 骨密度)



国保連合会では「骨健康度測定器：骨ウェーブ」や「超音波骨量測定装置：ビーナスEVO」の貸し出しも行っていきます。貸し出しをご希望の場合は、国保連合会までご連絡ください♡

若いうちから自分の骨の状態を確認し、食事や運動で元気な骨を維持して長生きしたいですね。骨量は成長期に増加するので、わが子にもバランスの良い食事を食べさせたいと思います。

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・海鮮卵あんかけサラダ

#### <材料> (5人分)

- キャベツ .....100g
- シーフードミックス (冷凍) .....250g
- 卵 ..... 5個
- ショウガ ..... 1片
- ニンニク ..... 1片
- 米油 .....小さじ1
- A 水 .....125cc
- 無添加鶏ガラスープの素 ...小さじ1強
- 白だし .....小さじ1強
- ラカントS .....小さじ1強
- 〇片栗粉 .....大さじ1
- 〇水 .....大さじ2

<下準備> \*ショウガ、ニンニクはみじん切りに、シーフードミックスは熱湯にくぐらせ軽く茹でておく。

- <作り方> ① フライパンに米油を入れ温まったらショウガとニンニクを加え香りが出るまで加熱する。シーフードミックスと溶き卵を入れ、卵をお好みのかたさになるまで加熱。
- ② Aを鍋に入れ中火で加熱し、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火を消す。
- ③ キャベツの千切りの上に①のをせ②のあんをかけたたら完成。



#### <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: 139Kcal 糖質: 5.3g (4.3g)  
たんぱく質: 14.3g 脂質: 7.4g

#### ONE POINT ADVICE

#### \*\*\* 糖質オフのコツ \*\*\*

- 〇砂糖にはさまざまな種類がありますが、どんな砂糖を常備されているでしょうか。今回は糖質を抑えるための一つの手法としてラカントを使用していますが、間食や主食の摂取量を上手くコントロールできていればもちろん同量の砂糖で代用可能です。個人的にオススメの砂糖はビタミンやミネラルを含んでいるきび砂糖や黒糖の他、オリゴ糖を摂取できる甜菜糖。同じ茶褐色の砂糖に三温糖がありますが、これは白砂糖をさらにカラメル化したものでビタミンやミネラルは含まれておらず、白砂糖よりもさらに細胞の酸化・糖化を促す砂糖になります。砂糖は料理やスイーツを美味しくしてくれますが、その性質をよく知っておくと選択の幅が広がり自分のライフスタイルに合った商品を選択できますね!
- 〇キャベツの千切りは意外にも咀嚼回数が増えるため、早食いや大食いの防止にも最適。食物繊維も豊富なので血糖値の急上昇を抑制する効果も期待できます。今回はそんなキャベツの千切りを楽しむ新しいサラダをご提案させていただきました。食物繊維、タンパク質は糖質オフ習慣で積極的に摂取したい栄養素です。

執筆者  
柴田 さやか  
Shibata Sayaka



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

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

## 令和7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7年6月13日（金）国保会館において「令和7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、33人の会員が出席されました。

### 総会

#### 令和7年度事業計画を審議

開会にあたり、松永隆子会長が「高齢者の方への保健事業がめざすものは、自立した生活がおくれる高齢者の増加と健康寿命の延伸だと思います。鈴の会の会員の皆さまが、今後も自分らしく元気に暮らし、地域での活動を続けていただくことを願っています」とあいさつされました。

今年度は6人の来賓にご臨席いただき、山口県健康福祉部の石丸泰隆部長（嶋田英一郎理事代読）をはじめ、4人から祝辞をいただきました。

議案審議にあたっては、議長に永富しのぶ会員（下関市）、神代浩子会員（周南市）が選出されました。令和6年度の事業報告および決

算・会計監査報告ならびに令和7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、仁保鈴子副会長をはじめ、7人の役員の再任および1人の新役員が承認され、新体制で活動することが決定されました。



松永隆子会長



## 研修会

### どう取り組む？低栄養対策

山口県立大学看護栄養学部栄養学科の白野容子准教授を迎え、低栄養やフレイルの基礎知識、低栄養の予防改善方法について、ご講演をいただきました。

まず、低栄養とは、食欲や口腔機能の低下などにより食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質などの栄養が不足している状態と説明されました。

また、加齢により心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態であるフレイルには「身体的」「認知・心理・精神的」「社会的」の3つの側面があり、フレイルとなるサイクルに低栄養が含まれていることを説明され、生活習慣を見直すなどの対策で、健康な状態に戻れる可能性があると話されました。

健康寿命の延伸に向けては、65歳前後からエネルギー摂取を制限するメタボ予防から、高タンパク・高ビタミンDなどの適切なエネルギーを摂取するフレイル予防へとギアチェンジすることにより、生活のQOLが高まると解説されました。

さらに、低栄養を予防・改善するため、20gのタンパク質を3食きちんと摂り、筋肉合成を毎食行うとともに、タンパク質以外にもさまざまな食品を満遍なく食べることが必要と話されました。ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した「さあ、にぎやかにいただく」（さ「魚」あ「油」に「肉」ぎ「牛乳」や

「野菜」か「海藻」『に』い「イモ」た「卵」だ「大豆」く「果物」）を合言葉に「無理なく10食品群を毎日食べるよう心がけましょう」と呼びかけられました。

最後に、体重増加のために、粉末や乾燥食品、油や脂質の多い食品を「ちょい足し」し、「ごちそうさまの前にもう一口！運動も併せると貯筋効果はさらにアップします」とエネルギー摂取と運動の併用効果を改めて話され、研修会を締めくくられました。

参加者からは「改めてタンパク質が足りないと分かりました」「日々の食事や運動、調理方法など、いま一度見直したい」といった声が聞かれ、今後の保健師としての活動だけではなく、参加者の日々の食事習慣などについても見直す機会となりました。

### 令和7年度「鈴の会」役員

会長	松永隆子（長門市）
副会長	仁保鈴子（萩市）
理事	西川美智江（柳井市）
理事	山本郁子（周南市）
理事	河内葉子（防府市）
理事	佐藤尚子（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	宮崎正子（防府市）
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、市町および地域サロンなど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、92人（令和7年6月時点）です。活動に関するご意見およびご要望などがある方はお気軽にご相談ください。紙芝居およびタペストリーの貸し出しも行いますので是非ご活用ください。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





# 自分の体は自分で守ろう!

## <ファスティングで自己治癒力を高める(2)>

### カムカム食事法

腸も脳も活性化できます。具体的には、**炎症体質の改善、ミトコンドリアの活性化、腸内環境の整備、脳内セロトニンの増加**、などが同時に実行できます。つまり、心の健康も、身体の健康も同時に達成できることになります。

- ★「質の良い水を十分に飲む」
- ★「食べる順番を考えながら、しっかり噛んで（1口30回以上）、ゆっくり食べる」
- ★「軽い空腹感を作る（空腹）」
- ★「腹八分にする、食べ過ぎない（小食）」
- ★「適宜のファスティング（断食）」

	積極的に取り入れるべきもの	避けるべきもの
	消化を助ける酵素を補う *発酵食品：納豆、みそ、塩こうじ *果物：パイナップル、バナナ、キウイ、パパイヤ、イチジクなど *野菜：大根、玉ねぎ、山芋、生姜など (万能健康ジュース、ラブレクラウトがお奨めです。)	薬（特に抗生物質、アスピリン、ステロイド） 抗生物質を含む食品、防腐剤や抗菌剤を使用した食品 過量のアルコール（特にアルコール度数10%以上のもの）
炭水化物	食物繊維（海藻、果物、野菜、きのこ、こんにゃくなど） 難消化性糖質（冷ご飯（発芽発酵玄米）、オリゴ糖など）	インスリンを急激に上げる精製糖質
タンパク質	トリプトファン比率が高い食べ物 *ま：まめ（豆類、豆製品、味噌） *こ：こま（種子類：ピーナッツ、アーモンドなど） *わ：わかめ（海藻類：わかめ、海苔、昆布など） *や：やさい（緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類） *さ：さかな（魚介類：特に小型の青魚） *し：しいたけ（きのこ類：しめじ、えのき、舞茸など） *い：いも（いも類：じゃがいも、さつまいも、里いもなど）	悪玉菌を増やす未消化タンパク質を生む食品 *牛乳 *プロリンを多く含むコラーゲンやゼラチン（トリプトファン比率も低い） *乾燥・燻製・焦げなど変質した魚肉類（ハム、ソーセージなど） *魚卵の外皮 *脂質の多い肉類（霜降り肉、脂身の肉）
脂質	オメガ3系の油（エゴマ油、シソ油、亜麻仁油、小さな青魚）	オメガ6系の植物油（紅花油、綿実油、大豆油） アラキドン酸（卵黄、レバー、アンコウの肝、からすみ、マグロ、ブリなど） トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング、精製植物油）

毎度お示しておりますが、上記は当院に来られる患者さんにお渡ししている自己治癒力を高めるための食事法の資料です。実践することにより、炎症体質の改善、ミトコンドリアの活性化、腸内環境の整備、脳内セロトニンの増加などが同時に行え、これにより自己治癒力を高めることができます。

今回は、<ファスティングで自己治癒力を高める(2)>ということで、前回に引き続きファスティングのことをお話します。まず、ファスティングで得られる具体的な効果についてですが、以下のようなものが挙げられます。

#### ①ホルモン変化

- \*インスリン低下……………→ 脂肪燃焼促進
- \*成長ホルモン増加（約5倍）……→ 脂肪燃焼、筋肉増強
- \*カテコールアミン増加……………→ エネルギー代謝亢進
- \*グレリン（飢餓ホルモン）低下……→ 異常な食欲が低下

結果として、断食中の代謝率は3.6%から14%へ増大し、内臓脂肪を低下させ、体重を低下させます。また、成長ホルモンの機能により、カロリー制限より筋肉損失を少なくできます。

#### ②細胞変化

オートファジーの活性化……………→ 体内の細胞の廃棄物除去が進む  
上記のような変化が起こると、がんやアルツハイマー病の予防につながります。

#### ③遺伝子変化

長寿や疾患の予防に関連する遺伝子が発現する（サーチュイン遺伝子など）



実際に、2011年にアメリカ心臓病学会でインターマウンテン医療センターが以下のような発表を行いました。モルモン教徒が住民の6割以上を占めることで知られるアメリカ・ユタ州。モルモン教徒は毎月最初の日曜日に、24時間水以外は口にしない断食を行います。この町のモルモン教徒と同じ町に暮らす一般の住民と病気の発症率を比較したところ、心臓病は39%低く、糖尿病は52%も低かったということです。

慶應義塾大学の伊藤裕教授は「人類の歴史の中でほとんど物が食べられないことが多かったので、生き延びるための仕組みがカラダに備わっていきました。みんな本当は伝家の宝刀みたいなものを持っていて、それを使うようなカラダに変えようというのがファスティングです。ファスティングをすることによって、眠っているスイッチをオンにするというのが断食のひとつの根本の考え方です」と言われ、これをファスティングのメモリーと呼んでいらっしゃいます。

みなさんも、伝家の宝刀を抜くために、定期的に正しいファスティングにチャレンジしてみてください。ただし、資料にあるような禁忌の病態をお持ちの方は、自己判断でのファスティング実施は避け、ドクター管理下の元に実施するようにしてください。

また、日ごろの生活習慣があまり良くない方は、資料のような辛い症状を伴う場合がありますので、適切な対応をするようにしましょう。

## ファスティングの禁忌

### ①胃・十二指腸潰瘍

食物が入ってこないために、胃や十二指腸の粘膜が、胃液の作用を受けやすくなるため。ファスティングを開始して、激しい嘔吐を繰り返す場合は、潰瘍を持っていた可能性が高い。

### ②慢性腎不全の末期

ファスティングに伴う尿素窒素の上昇により、尿毒症をもたらす危険性が高まる。

### ③肝臓疾患(肝硬変、肝炎など)

エネルギー不足により肝細胞が死滅しやすくなる。

### ④腸管癒着症および腸閉塞

ファスティングにより腸管が空になってしぼみ、狭窄部位が更に狭まる。

### ⑤重度の副腎疲労症候群

糖新生ができない。

### ⑥1型糖尿病や重度の2型糖尿病

低血糖やケトアシドーシスを起こす可能性が高い。

### ⑦極度の貧血

酸素欠乏で体調不良を起こしやすい

### ⑧低コレステロール血症(T-c h o : 140mg/dl以下)

ミトコンドリア活性の極度の低下が疑われ、ファスティングにより体調不良を起こしやすい。

### ⑨痛風(高尿酸血症)

ファスティングにより血清尿酸値が急上昇する。

### ⑩副腎皮質ホルモン剤の長期使用者

ファスティングによって胃潰瘍などからの出血のリスクが高まる。

### ⑪妊娠中、完全授乳中

胎児へ悪影響する可能性あり。



## ファスティング中に起こる可能性のある好ましくない症状

### ①今までの悪い食習慣の離脱症状→頭痛、嘔気、下痢

糖質依存、グルテン(小麦)依存、カゼイン(乳製品)依存、カフェイン依存  
→<対策>マグネシウムの補充

### ②脂肪燃焼により炎症物質が過剰に発生→頭痛、嘔気、発熱、下痢

オメガ6系優位の体質(炎症体質)になっていた場合、脂肪燃焼により炎症物質であるプロスタグランジンE2の過剰分泌が起こる  
→<対策>水素吸入(抗炎症)、タウリン(含硫アミノ酸:肝機能回復)

### ③解熱鎮痛剤からの離脱症状→頭痛

→<対策>タウリン(含硫アミノ酸:肝機能回復)

### ④ミネラル不足による症状→ファスティング3日目くらいに起こる頭痛

ファスティングによる利尿作用でミネラル不足、脱水を来す  
→<対策>天然塩や梅干しなどでミネラル補給

### ⑤低血糖が心配な場合

\* 副腎疲労、低血糖が心配な場合→<sup>ほちゅうえつ きとう</sup>補中益気湯  
\* 低血糖や不安感が強い場合→<sup>かんぱくたいりやうとう</sup>甘麦大棗湯



## 沼田 光生 ぬまた みつお 医師

昭和39年生まれ、山口県出身

平成2年 山口大学医学部卒業後、大阪大学医学部付属病院・特殊救急部勤務

平成3年 阪和記念病院・脳神経外科 勤務

平成5年 財団法人大阪脳神経外科病院 勤務

平成15年 山口県周南市築港町に海風診療所を開業

平成23年 周南市梅園町に予防医療の総合施設「トレフル・プリウス」を開業(海風診療所は施設内に移転)

令和3年 一般社団法人健康マイスター協会を設立し、代表理事に就任

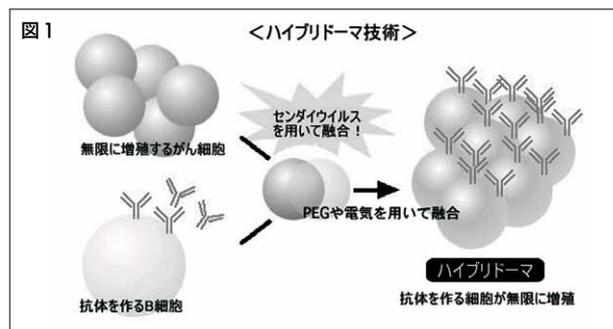
著 書:「脳幹マッサージ」「生体ミネラルが生命の核をつくる!」「首を温めると万病が治る」「完全なミネラルバランスこそ最強の治癒力」「あなたの知らない生体ミネラルの真実」「一日一食で頭脳明晰」など

トレフル・プリウス (<https://trefleplus.com/>) では、「遊びに行ける診療所」をコンセプトに、1Fにはドクターズカフェ「カム」、2Fにはドクターズフィットネス「テク」、3Fには心理カウンセリングルーム「ニコ」を併設し、運営を行っている。海風診療所においては予防医療から、がん治療にいたるまで、西洋・東洋医学を問わず、医療・健康・美を一つと捉え、個人のライフスタイルにあった医療をトータルサポートしている。

## 細胞培養事始め — その光と陰 — (2)

## 培養ハイブリドーマ細胞によるモノクローナル抗体の生産と抗体医薬の開発

ケーラーとミルシュタイン<sup>1</sup>による細胞融合法を用いたハイブリドーマ作製法の開発(1975年)によりモノクローナル抗体の作製方法が確立され、抗体医薬による診断・治療分野、物質精製・分離などの基礎科学分野にも細胞培養法が利用されるようになりました。彼らはこの功績でイエレンと共に1984年度のノーベル医学・生理学賞を受賞しました。その仕組みを簡単に説明します(図1)。



1953年に東北大学で「センダイウイルス<sup>2</sup>」が発見・命名されましたが、このウイルスは、感染細胞同士を互いに融合させる能力を持っていました。私たちの体内で抗体(免疫グロブリン)を作るB細胞は理論上1千万種類以上の抗体を作っていますが、そこから一つのB細胞を分離すれば、一種類の抗体つまりモノクローナル抗体を得ることが出来ます。しかし、B細胞には寿命があるため、モノクローナル抗体をたくさん作ることは極めて困難でした。どうすれば容易に大量にモノクローナル抗体を作ることが出来るのか? ケーラーとミルシュタインは、B細胞とがん細胞の多発性骨髄腫の細胞を、センダイウイルスを用いて融合させたのです。がん細胞の「増え続ける」性質と、B細胞の「抗体を作る」性質を併せ持った「死なずに増え続けるB細胞」が誕生したのです。そして、クローニング法によって一つの細胞に由来するハイブリドーマ細胞を選択することで、単一抗体、つまりモノクローナル抗体を産生する永久増殖能を持った抗体産生細胞株が分離されました。現在はセンダイウイルス以外に、ポリエチレングリコール(PEG)という薬品や、電気を使った細胞融合法が用いられています(図1)。当初、これら抗体分子はマウス由来であったためヒトの免疫細胞に異物として認識されるた

め、ヒトに臨床応用できませんでした。しかし、現在では遺伝子工学技術により抗体の低分子化、ヒトとマウスのキメラ化やヒト化などの改変方法が開発され、ハーセプチン、リツキシサンやアービタックスなど多くの抗体医薬ががん治療の分子標的薬として臨床応用されています。

また、培養細胞を用いることで、微量で高い生理活性を示す多くのサイトカインが発見され、その医療上の価値が明らかとなりました。これらは化学合成で生産することが困難なペプチドやタンパク質であり、またヒト型のものでなければ重篤な免疫反応を引き起こすことから、ヒト細胞での遺伝子組み換え生産が不可欠となり、インターフェロン、エリスロポイエチンなど、ヒト細胞由来のヒト型サイトカインなどが臨床に应用されています(前号表1参照)。

## 医工連携の細胞培養への貢献

## 位相差顕微鏡の発明と普及

細胞は本来透明なため、生きた細胞は通常の光学顕微鏡では観察することはできませんでしたが、オランダのゼルニケにより位相差顕微鏡が発明(1932年)され、生きた培養細胞をそのまま顕微鏡で観察できるようになりました。明視野照明で透明に見える細胞構造は、位相差顕微鏡を用いることでコントラストがはっきりし、細かいところまでよく見えるようになったのです。その後、ボッシュロムとツァイスにより位相差顕微鏡が製品化され、ドイツのツァイス社から販売が開始(1941年)されたことで、細胞培養法を用いた生物学研究が世界中に普及したのです。1953年にゼルニケは「位相差顕微鏡の発明と開発」によりノーベル物理学賞を受賞しています。

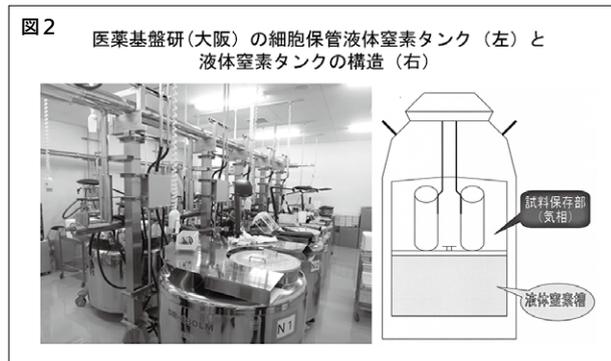
使い捨てプラスチック製品とCO<sub>2</sub>インキュベーターの普及

細胞培養が始まった初期には、培養室の天井に紫外線ランプを点けて空気を殺菌し、手術室で着るガウンを身につけ無菌箱内で細胞培養を行っていました。現在は0.02 $\mu$ mのHEPAフィルターを通した無菌のエアが循環するクリーンベンチや安全キャビネットが普及したため、より簡単・安全に組織培養ができるようになりました。また、初期にはガラスピペットやシャーレが使われ、使用後は洗浄・滅菌処理して再利用していましたが、近年は使い捨てのプラスチック製品が普及し、より簡便に無菌操作や培養操作を行うことができるようになってきました。培養細胞は常に生

存のために物質を代謝していますから、培養液中の栄養素を消費すれば乳酸をたくさん細胞外に排せつし、培養液は酸性になります。そのため常に培養液のpHを7.4前後に保つために、培養液中に重炭酸塩を加えて、気相中のCO<sub>2</sub>濃度を常に5%に保つCO<sub>2</sub>インキュベータが開発されました。

### 培養細胞の凍結保存法の開発と細胞バンク

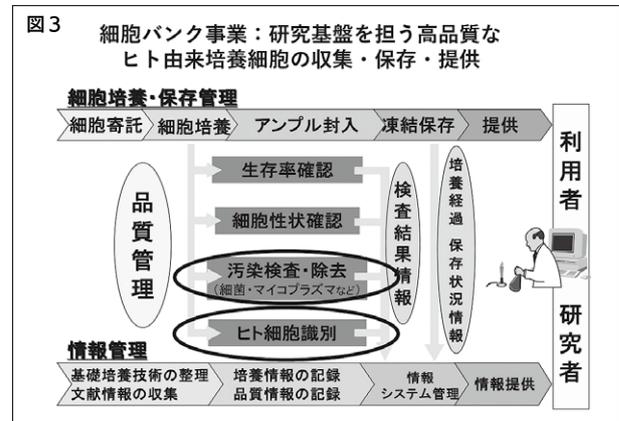
細胞を長期間継代培養すると、遺伝的に変化する可能性があるため、その形質や遺伝的安定性を維持するために凍結保存が行われています。しかし細胞を通常の培養液中に懸濁した状態で凍結すると、細胞膜や細胞内の水分が凍結し氷晶が形成され、体積も増大するため細胞構造や細胞膜を物理的に損傷させ、細胞死を引き起こします。ジメチル硫酸やグリセロールなどは細胞膜を透過し、細胞質内の水分と置換することで、氷晶形成を抑制するため、凍結保護剤として用いられるようになりました。現在はガラスバイアルを用いて液体窒素の気相(-180度)内で培養細胞を凍結保存する方法が一般にとり入れられています(図2)。



### 細胞培養研究の陰

細胞培養法は前述したように培養機器などの普及により、世界中の研究室で行われるようになり、がんなどの疾病研究に使われるようになりました。HeLa細胞の樹立者であるGey博士は、世界中の研究者に無償でHeLa細胞を配布しました。また、一部の会社は同細胞の有料配布を始めたため、同細胞は瞬間に世界中の研究室で培養されるようになりました。ガートラー<sup>3</sup>は、1968年に18種類の樹立培養細胞株のグルコース-6-リン酸脱水素酵素のアイソザイムタイプを調べたところ、すべての細胞株がHeLa細胞と同一であることを発表しました。また、ネルソン・リー<sup>4</sup>は、1972年から細胞株のHeLa細胞による汚染について継続的に報告し、警鐘し続けていました。HeLa細胞のような増殖性の高いがん細胞が、ひとたび培養液の中に混入すると、その増殖性の高さから容易に汚染が広まります。残念なことに、世界中で生物・医学研究や医薬品開発に用いられている細胞株の15%以上は、他の細胞株が混入していたり、その由来が間違っていることが明らかにされています。このような事象は細胞汚染(クロス・コンタミネーション)と呼ばれていますが、発生した場合、培養細胞の形態だけでは見分けることは不可能です。同定するためには、個人の同定で用いられる指紋のようなものが必要でした。現

在、ヒトの犯罪捜査に用いられているSTR法(Short Tandem Repeat法)は個人の同定に不可欠の解析方法として知られていますが、培養細胞株の同定にもこのSTR法が用いられています。このような細胞のクロス・コンタミネーションは、意図せず発生したにせよ、結果的には科学研究および研究費の重大な損失を招くこととなります。前述したように、理研の細胞バンク(文部科学省)及び医薬基盤研究所の細胞バンク(厚生労働省)では、研究者から受託収集した細胞株のSTR検査や細菌などの汚染検査を行い、バイオリソースとして保存し、研究者の依頼に応じて提供する業務を担っており、培養細胞を用いた研究の品質の向上に貢献しています(図3)。



今回は、医薬品開発における細胞培養の重要性、幹細胞、ES細胞やiPS細胞の発見とその医療への応用、細胞培養従事者の品質管理への日本組織培養学会の取り組みなどについてお話しします。

#### 引用文献

1. Köhler, G and Milstein, C, Continuous cultures of fused cells secreting antibody of predefined specificity. Nature Aug 7;256 (5517):495-7 (1975)
2. Kuroya, N and Ishida, M, Newborn virus pneumonitis (typeSendai). II. Isolation of new virus possessing hemagglutinin activity, Yokohama Med. Bull. 4,217-233(1953)
3. Gartner, SM. Apparent HeLa cell contamination of human heteroploid cell lines. Nature 217:750-751(1968)
4. Nelson-Rees, W. A. et al., Cross-contamination of cells in culture. Science 212 (4493): 446-452 (1981).



#### profile

岡本 哲治

東亜大学 学長・医療学部長  
広島大学名誉教授  
内閣府 日本学術会議連携会員

学歴：広島大学歯学部卒業、同大学院歯学研究科修了 歯学博士  
職歴：広島大学歯学部教授、同大学院歯学部首席副部長、同大学院  
医歯薬学総合研究科長、同理事・副学長、東亜大学理  
事・副学長などを経て現職  
専門は歯科医学、外科系歯学、再生医学  
受賞：カザフスタン共和国保健功労勲章、  
米国Society for In Vitro Biology名誉功労賞、他  
著書：「14歳からの生物学(白水社)」(令和2年)他

# 燦めくあなたに こんにちは

## 昔を思い出し、新たな運動を…!?

光市 市民課国民健康保険係 寺尾 慶司朗

担当経歴: 令和6年4月から

昨年4月に国民健康保険係に配属され、早1年が経ちました。今年度は交付金業務に担当が変わり、日々慣れない業務に奮闘しています。

私自身が実践している健康法として、休日に5~10キロ程度のウォーキングをしています。30歳を過ぎたあたりから、なかなか減らないお腹周りをどうにかしたいと思い、始めたのですが効果はなかなか現れません…

この原稿を書きながら、はるか昔、大学生以前にはソフトテニスやパラグライダーをしていたことを不意に思い出し、新たに運動でも始めようかなと思い始めた今日この頃です。

寺尾 慶司朗(左) 高原 唯那(右)



## 旅行とキャンプで アクティブな休日!

光市 市民課国民健康保険係 高原 唯那

担当経歴: 令和6年4月から

令和6年4月から国民健康保険係に配属となり、現在は資格担当として日々業務に励んでいます。

私の趣味は、旅行とキャンプです。大学時代、長期休みで県外旅行やキャンプに出かけて以来、社会人になってからも休みの日はアクティブに活動しています。去年は静岡県まで約10時間の道のりを車で運転し、富士山の麓でキャンプをしました。ご当地食材を使ってキャンプ飯を作り、富士山を眺めて食べる食事は格別でした。今年も休みの日を利用して、全国各地を旅行したいと思います。

2年目も引き続き、よりよい市民サービスを提供できるよう精進してまいります。

## 娘のおかげで気づけた！ 自身の作品を生み出す喜び

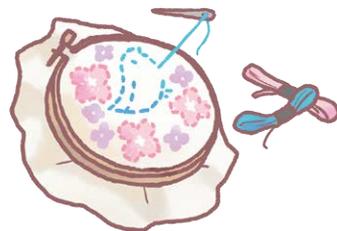
山口県 医務保険課 佐藤 瑞季 担当経歴：令和4年4月から

山口県医務保険課の佐藤です。関係の皆様には、いつも大変お世話になっています。  
私事になりますが、私には2人の娘がいます。1人目は年長さん、2人目は歳9か月の姉妹です。  
年長の娘はモンテッソーリ教育を行う幼稚園に通っており「おしごと」という名の教材を使って、日々課題に取り組んでいます。

そこでの娘の好きな「おしごと」が「刺しゅう」です。おしごと用の針ですが、刺しゅう糸を使い、作品を持って帰る娘をみて、私も見よう見まねで刺しゅうをするようになりました。

「刺しゅう」は、図案を描いて、あとはひたすら縫っていく作業の繰り返しです。ですが、普段の忙しい生活と、対局にあるこの作業が、自然と心が落ち着き、私はとても気に入っています。

不器用でうまくできないと思い込んでいた私は、娘のおかげで、自分の手で作品を生み出す喜びを知りました。一緒に成長をするきっかけをくれる娘たちに、感謝をしつつ、これからどんな自分の好きなことが見つかるのか、ワクワクする日々を過ごしています。



## 配布物のお知らせ

### ★下敷きカレンダー



- 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
- 令和7年度、8年度のカレンダー付き



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、より多くの人々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】

誰もが安心して心豊かに暮らせる山口県をつくるために、自身ができることや社会にとって大切なことを表現したもの

#### 【健康に関するもの】

生涯を通して元気に生活するため、日常生活における健康づくりの大切さを表現したもの

#### (2) 作文

- ・みんなの幸せを守るために大切なこと
- ・みんなが健康に暮らすために大切なこと

### 2 締切 標語：令和7年8月4日（月）まで（当日消印有効）

作文：令和7年9月5日（金）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。

※福祉か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。

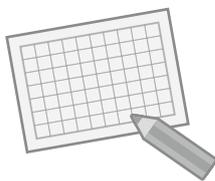
※最優秀賞受賞者については10月に開催される山口県総合社会福祉大会で表彰します。

(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

令和7年3月

## 国保

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	7,025	131,189	4,378,702,650	18.7	623,303	19,206	3.1
	入院外	198,934	295,949	3,113,710,190	1.5	15,652	13,657	87.3
	歯科	45,744	72,907	620,503,970	1.6	13,565	2,722	20.1
	小計	251,703	500,045	8,112,916,810	2.0	32,232	35,585	110.4
調剤		142,810	167,858	1,676,460,140	1.2	11,739		
訪問看護		1,354	9,193	107,368,530	6.8	79,297		
食事・生活療養費		6,771	357,435	249,351,795				
療養費支給分(柔道整復)		4,284	19,291	30,087,640				

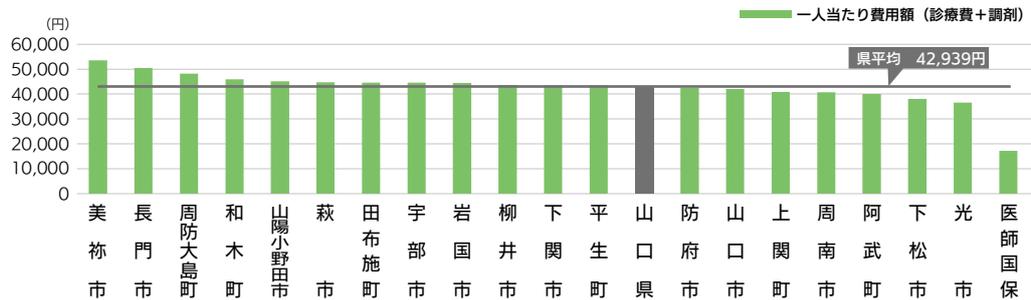
被保険者数 227,986

## 後期

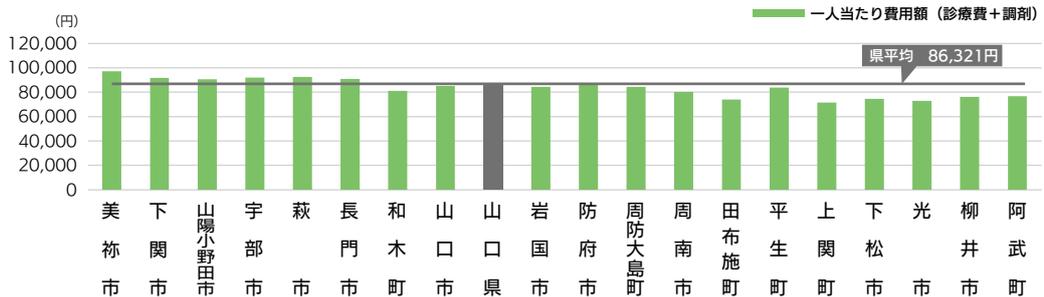
区分		件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
					日(枚)数	費用額		
診療費	入院	21,600	417,298	13,074,548,920	19.3	605,303	48,863	8.1
	入院外	362,184	585,253	5,794,428,070	1.6	15,999	21,655	135.4
	歯科	57,489	97,710	843,551,240	1.7	14,673	3,153	21.5
	小計	441,273	1,100,261	19,712,528,230	2.5	44,672	73,671	164.9
調剤		269,191	331,942	3,384,608,650	1.2	12,573		
訪問看護		1,844	16,561	206,223,370	9.0	111,835		
食事・生活療養費		20,728	1,064,918	766,718,223				
療養費支給分(柔道整復)		4,752	24,938	39,731,711				

被保険者数 267,574

### 国保



### 後期



# 医療費の動き

令和7年4月

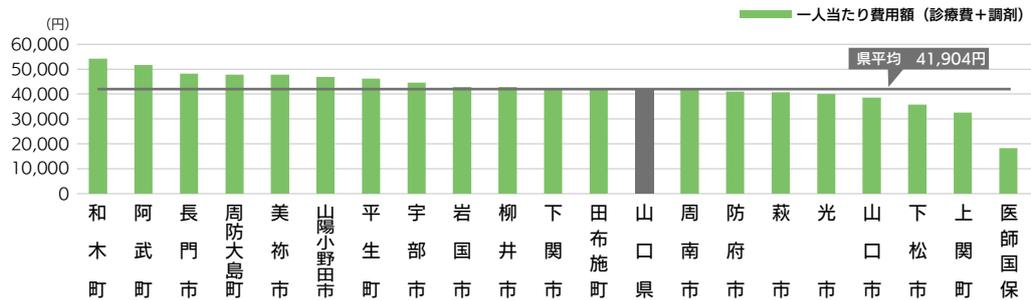
## 国保

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	231,409
診療費	入院	6,746	124,042	4,131,448,970	18.4	612,429	17,853	2.9
	入院外	198,467	301,123	3,200,837,780	1.5	16,128	13,832	85.8
	歯科	45,548	73,640	628,531,370	1.6	13,799	2,716	19.7
	小計	250,761	498,805	7,960,818,120	2.0	31,747	34,402	108.4
調剤		143,330	170,179	1,736,165,770	1.2	12,113		
訪問看護		1,396	9,568	110,507,520	6.9	79,160		
食事・生活療養費		6,520	338,411	242,845,618				
療養費支給分(柔道整復)		4,372	19,723	30,912,230				

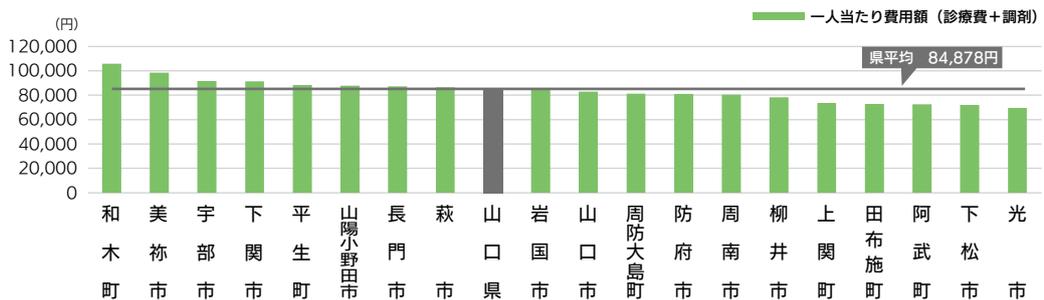
## 後期

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	267,972
診療費	入院	21,046	395,406	12,415,672,560	18.8	589,930	46,332	7.9
	入院外	364,479	600,184	5,957,741,260	1.6	16,346	22,233	136.0
	歯科	57,370	98,747	856,938,630	1.7	14,937	3,198	21.4
	小計	442,895	1,094,337	19,230,352,450	2.5	43,420	71,763	165.3
調剤		273,421	342,407	3,514,682,730	1.3	12,854		
訪問看護		1,852	17,284	212,589,040	9.3	114,789		
食事・生活療養費		20,281	1,006,653	745,459,980				
療養費支給分(柔道整復)		4,928	26,696	42,067,640				

### 国保



### 後期



# 医療費の動き

令和7年5月

## 国保

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	6,711	127,585	4,265,530,660	19.0	635,603	18,515	2.9
	入院外	192,346	288,527	3,076,573,780	1.5	15,995	13,354	83.5
	歯科	44,860	71,170	598,526,740	1.6	13,342	2,598	19.5
	小計	243,917	487,282	7,940,631,180	2.0	32,555	34,468	105.9
調剤		137,650	161,510	1,636,976,300	1.2	11,892		
訪問看護		1,369	9,350	108,589,210	6.8	79,320		
食事・生活療養費		6,480	347,799	249,482,420				
療養費支給分(柔道整復)		4,465	20,354	31,697,704				

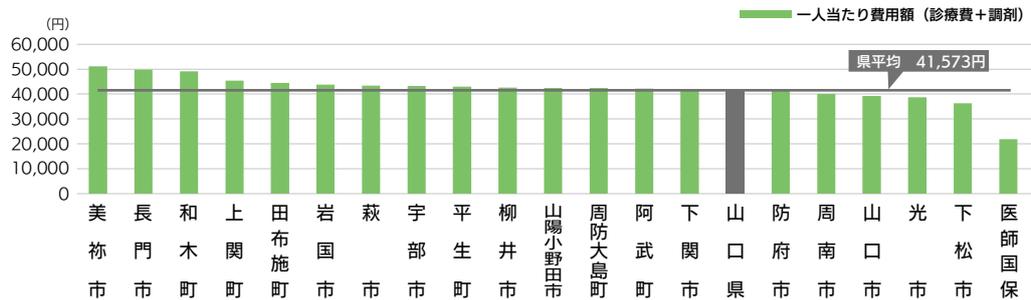
被保険者数 230,380

## 後期

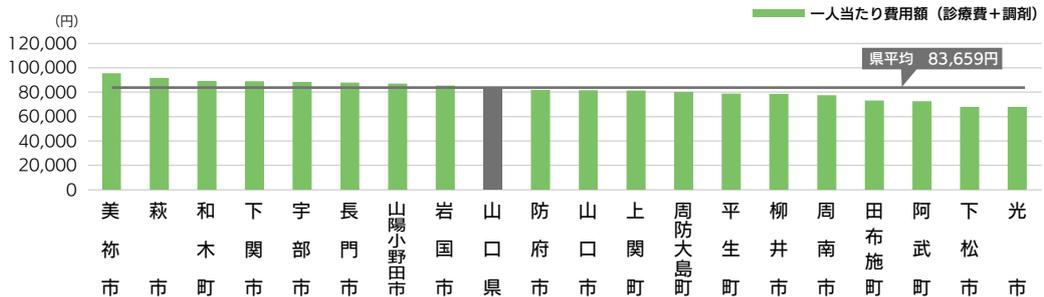
区分		件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
					日(枚)数	費用額		
診療費	入院	20,514	402,757	12,435,482,200	19.6	606,195	46,391	7.7
	入院外	359,202	581,635	5,808,846,550	1.6	16,172	21,670	134.0
	歯科	56,932	95,686	817,234,260	1.7	14,355	3,049	21.2
	小計	436,648	1,080,078	19,061,563,010	2.5	43,654	71,110	162.9
調剤		267,680	329,824	3,363,848,560	1.2	12,567		
訪問看護		1,827	17,105	215,530,120	9.4	117,969		
食事・生活療養費		19,746	1,024,466	758,681,083				
療養費支給分(柔道整復)		5,103	27,322	43,410,956				

被保険者数 268,056

### 国保



### 後期





# 連合会ノート

4月から6月の行事

4月

25

金

令和7年度中国地方国保診療施設協議会／  
令和7年度中国地方歯科保健研修会：かめ福オンライン

中国5県から国保直診関係者が参加しました。全国国民健康保険診療施設協議会会長による講演や各県からの提出議題を基に協議が行われました。また、歯科保健研修会には、今年度は四国地方からの参加者もあり、講演やグループワークを行いました。

5月

26

月

令和7年度市町福祉医療担当職員研修会：Web

県内市町の福祉医療担当者を対象に、県厚政課、本会担当者による制度や事務処理について説明が行われました。また、今回は、社保分処理に係る委託先変更に向け支払基金からも説明などがありました。

30

金

31

土

第39回（令和7年）地域医療現地  
研究会：島根県

島根県松江市、雲南市で開催され、全国から多くの国保直診関係者が参加しました。1日目は雲南市立病院、雲南市立病院附属掛合診療所の視察および鍋山交流センターでコミュニティナースの活動報告、2日目には全体討議が行われました。



6月

10

火

国民健康保険料（税）に係る徴収事務研修会：国保会館

国民健康保険料（税）に係る徴収対策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13人が出席し、公租公課徴収指導者の吉国智彦氏から「債権差押えの基礎」「滞納者外観からの滞納処分」と題して講演が行われました。



13

金

令和7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



27

金

中国地方国保事務担当者研究協議会：国保会館

中国5県から国保事務担当者が参加しました。事例・研究・意見発表では、山口県からは下関市の林沙希保健師が「特定保健指導実施率向上のための取組～特定保健指導実施方法のリニューアル～」と題して発表しました。



告知板

8/7(木)

国保事務担当  
初任者研修会  
(開催: Web)

10/3(金)・4(土)

第65回全国  
国保地域医療学会  
(場所: 和歌山県)

11/29(土)

第36回山口県  
国保地域医療学会  
(場所: 国保会館)

健康教育用器材のご紹介

国保連合会では、市町が行う保健事業の支援として、健康教育用器材の貸し出しを行っています。



加速度脈波測定システム  
アルテットLDN

血管老化度と血管年齢を測定します。  
測定時間: およそ18秒 (詳細測定はおよそ60秒)

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



手首で測定  
骨健康度測定器 骨ウエーブ

手首で簡単に骨のセルフチェック。(5段階A~E) 容易に持ち運べるコンパクトな設計です。測定時間: およそ40秒



今回の夏号から、裏表紙が新コーナーになりました。前回までは県内の道の駅を紹介していましたが、今回からは山口県内の各市町の紹介となります。新連載を検討する時は、どのようなものにするのがいいのか、いろいろと悩みましたが、実際にできたものを見るときれいにまとまっていて一安心しました。今回は

山口市の紹介となりますが、山口市に住んでいても知らないことがあったので、担当としても今後のコーナーを楽しみながら作成したいです。時間がある時に、今回紹介している瑠璃光寺五重塔や湯田温泉こんこんパーク、重源の郷に行ってみたいと思います。皆さんも興味があれば、是非訪れてみてください。

国保やまぐち

燦  
2025 夏  
No.397  
きらめき

令和7年夏発行(季刊発行) 発行部数 750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 083-925-2033

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.398は  
2025年秋  
発行予定です!

近いからこそ意外に知らない！？県内19市町のステキな深掘り情報をご紹介します！



# おいでませ!

・山口市・



Yamaguchi-City

## FAMOUS PLACE 見どころ



### 瑠璃光寺五重塔

日本三名塔のひとつに数えられる国宝。ニューヨーク・タイムズ紙「2024年に行くべき52カ所」に「山口市」が選ばれ、その中で、瑠璃光寺五重塔が紹介されました！室町時代、大内弘世が、京の都を模した街づくりを進めた山口市の地で花開いた大内文化の最高傑作と言われています。



### 湯田温泉こんこんパーク

2025年6月1日にオープンした温泉や健康、交流、自然とのふれあいをテーマにした新しい地域の拠点としての複合施設。温浴棟には、肌にやさしいことで知られる湯田温泉のお湯を楽しめる大浴場もあり、癒しのひとときを過ごせます。屋外エリアには、白狐をモチーフにした大型遊具が設置された芝生広場や噴水広場、開放的な屋外飲食スペースが広がっており、自然を感じながら楽しい時間を過ごせます。



### 重源の郷

2025年4月24日にリニューアルオープンした紙すき体験や竹細工製作など、山村地域の文化を体験できる体験交流公園。季節によってさまざまな表情を見ることができ、そば打ち体験などさまざまな体験もでき、幅広い年代の方が楽しめるスポットとなっています。



## EVENT 祭 イベント



### 山口祇園祭

山口三大祭のひとつで、室町時代から続く伝統の祭。1459年に、京都の祇園祭を取り入れ、祭礼が行われたのが山口祇園祭の始まりとされています。約600年にわたり受け継がれている伝統あるお祭です。



### 山口セタちょうちんまつり

日本三大火祭りの一つ。竹に付けられた数万個の紅ちょうちんが街中を幻想的な光で包まれます。室町時代、大内盛見がお盆の夜に先祖の冥福を祈るため、笹竹の高灯籠に火をともしたのが始まりと伝えられています。



## GOURMET グルメ



### ぱりそば

「ぱりそば」は、台湾の麺料理を参考に作られ、半世紀を超える歴史がある山口県のソウルフードです。焼いた麺に、野菜たっぷりのさらっとした鶏ガラスープがかかっていて、麺を食べたときに「バリバリ」と音がするところから、この名がついたとされています。



### 車えび

車えび養殖事業発祥の地として知られる秋穂。ぷりぷりの歯ごたえで、噛めば噛むほどえびの甘さが口に広がります。刺身はもちろん、エビフライや塩焼きなどで楽しむことができます。

