

国保やまぐち

燦

2025 秋
No.398

きらめき



特集

見ちゃった&聞いちゃった 柳井市 健康増進課

生活習慣病予防を目指して取り組む「ヘルスアップ実践教室」

～自分の生活習慣を振り返り、気づきを得られるように～

- **自分の体は自分で守ろう！** 避けるべき食べ物
- **生命科学と健康** 細胞培養事始め ―その光と陰― (3)
- **保健師のひとりごと** 腸活



CONTENTS

01 トップ・インタビュー
周南市長 藤井 律子

02 見ちゃった&聞いちゃった
生活習慣病予防を目指して取り組む「ヘルスアップ実践教室」
～自分の生活習慣を振り返り、気づきを得られるように～
柳井市 健康増進課

06 情報ホットLINE
第65回全国国保地域医療学会

08 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

09 山口県からのお知らせ
もの忘れや認知症について、オレンジドクターに相談してみませんか
～やまぐちオレンジドクター制度について～

10 自分の体は自分で守ろう！
避けるべき食べ物

12 保健師のひとりごと
腸活

13 Let's糖質オフ習慣
糖質オフ・チャプチェ

14 生命科学と健康
細胞培養事始め ―その光と陰― (3)

16 燦めくあなたにこんにちは
田布施町 / 萩市

18 データファイル
医療費の動き

20 国保連合会の窓から
おいでませ！防府市

国保やまぐち

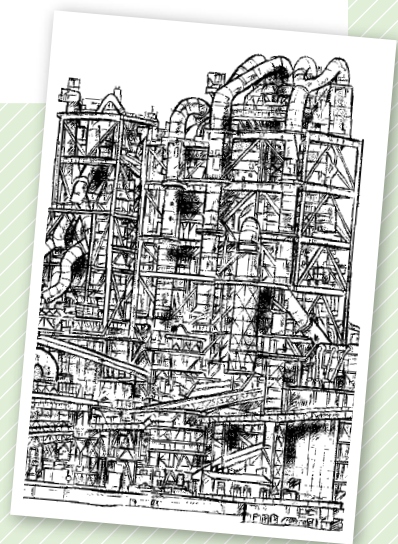
燦
2025 秋
No.398
きらめき

【今号の表紙】 周南市 工場夜景

瀬戸内海沿いに全国有数の工場群が広がる周南コンビナート。
夜になると、その広大な敷地から無数の光が放たれ、銀河のような壮大で幻想的な工場
夜景を観賞することができます。
日本夜景遺産にも認定されている晴海親水公園から眺める工場夜景や、新幹線の車窓か
らなど、間近でその迫力を体感できるのが最大の魅力です。駅から歩いて行けるスポッ
トのほか、海上から鑑賞できるクルーズツアーなど、どなたでも気軽に楽しめます。

【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ー
ソナリティなどの活動も行っている。



周南コンビナート 地域経済の“屋台骨”を 未来へつなげていく

周南市長

藤井 律子

Fujii Ritsuko



産学官民が連携して カーボンニュートラルに向けた 取り組みを推進！

周南コンビナートは、製造品出荷額などが県内1位、化学工業としては全国3位という、地域経済の“屋台骨”です。これを未来へつなげていくため、市が旗振り役となり「周南コンビナート脱炭素推進協議会」を設立し、産学官民が連携してカーボンニュートラルに向けた取り組みを進めています。

そのような中、本市では働く皆さまの健康を支える取り組みを新たに始めました。

虫歯や歯周病リスクを調べることでお口の健康意識を向上させるため、就労世代への口腔内スクリーニング検査を実施しています。からだの健康はお口からと言われるほど大切な口腔ケアから、自身の健康についての意識啓発につながればと考えています。

趣味・特技

HOBBIES AND SPECIALTIES

市長としての重責を担っていくためには、まず自分の心身の健康が大切だと思っています。私は、ササユリなど、自然の中でそっと咲く山野草が大好きで、山々を散策して花を愛でたり、自宅の庭で育てたりしています。その山野草を市長室や応接室にも飾り、心身のリフレッシュにつながっています。

MY RECOMMENDATIONS

周南コンビナートの幻想的な夜景

「日本夜景遺産に認定された

イチオシの観光スポット」

巨大な煙突やプラントなどが立ち並んでいる周南コンビナートは、夜になると見せる顔を一変させます。広大な敷地からの無数の灯りは水面に広がり、幻想的で圧倒的なスケールの夜景として多くの人の目を楽しませてくれます。

特に、対岸に工場夜景が望める晴海親水公園からの光景は「日本夜景遺産」にも認定され、本市イチオシの観光スポットです（表紙イラスト）。新幹線の車窓から見える迫力ある光景は周南市の代名詞でもあり、周南市民は旅先から戻ってきたときにこの景色を見ながら「ああ、ようやく帰ってきた」と実感いたします。

ぜひ皆さまにも、壮大な夜景をご覧くださいと思います。



特集 柳井市

生活習慣病予防を目指して取り組む 「ヘルスアップ実践教室」

～自分の生活習慣を振り返り、気づきを得られるように～

生活習慣病は、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群であり、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などが該当する。生活習慣病は健康長寿の最大の阻害因子とされており、地域住民の健康寿命の延伸や医療費適正化を図るための施策の一環として、自治体ではさまざまな生活習慣病予防の取り組みが行われている。

柳井市では、柳井市健康づくり計画（平成24年度～令和8年度）の重点目標の一つとして高血圧予防を推進している。そして、高血圧症を含めた生活習慣病を予防するために、体験や測定を含むヘルスアップ実践教室を開催している。柳井市健康増進課の保健師 藤田大覚さんに話を伺った。

（取材/中嶋・下尾）



ヘルスアップ実践教室の様子



多面的なアプローチでの生活習慣病予防

「ヘルスアップ実践教室は令和元年度から開始していて、全3回の教室を年1回実施している」と藤田さんは説明を始める。適正体重の維持、食事バランス、適切な運動の3つを学び、生活習慣への定着を目的としている。対象者は柳井市民で、3回とも参加できる人に限定し、定員は15人程度としている。

「柳井市は県内でも生活習慣病の多い地域」と藤田さんは話す。平成24年に策定した柳井市健康づくり計画では、重点目標として「高血圧予防」「歯科疾患予防」「食育」を掲げている。平成30年に計画の中間評価が行われ、血圧の高い人と肥満者の割合が増加していることがわかった。それまで、現在のヘルスアップ実践教室の前身として、食事の面からの生活改善を目的としたヘルシー講座を実施していたが、それに「適正体重の維持」「食事バランス」「適切な運動」を加え、多面的なアプローチでの生活習慣病予防を目指した現在のヘルスアップ実践教室へ移行することとなった。

参加者に伝えたいことを考え実施

教室の内容は、生活習慣病など健康に関する講話、みそ汁の塩分濃度や体組成などの測定、室内運動や体操、効果的なウオーキング方法の体験・実践支援などで構成し、担当職員（保健師）と管理栄養士、外部の運動トレーナーなどが実施する。担当職員が教室の目的を踏まえて毎年内容を考え、参加者に楽しく学んでもらえるよう、園芸や公園散策、物づくり体験など、その時に話題になっていることを取り入れることもある。また、前年度の参加者アンケートの結果を参考にして、伝えたい内容を考え実施している。藤田さんが担当した令和6年度の教室では、参加者が普段の生活習慣を振り返り、気づきを得られる機会にすることを目標とした。

第1回の教室では「まずは知ることから」をテーマとして、生活習慣病についての講話、血管年齢や野菜の摂取量の測定会、適切な塩分濃度のみそ汁の試飲会、管理栄養士による食事のポイントについての講話などを行った。

第2回では、第1回の振り返りを行ったあとに「正しい運動法を実践しよう」をテーマに、体組成測定や運動トレーナーによる日常でできる運動・ウオーキングの実践を行い、筋肉量や体の左右のバランスなどについて気付ける機会とした。

第3回では、前回までを振り返ったあとに「自分たちで調理して実食しよう」として、生活習慣病予防の料理教室を実施した。管理栄養士が摂取カロリーや栄養バランスなどを考えて作成した1

食分のレシピを基に、参加者が調理し、みんなで昼食として実食した。「家で1食作る際に、塩分や栄養バランスなどを気にしてもらうため1食分のレシピにしている」と藤田さんは説明する。



藤田さん



ヘルスアップ実践教室のチラシ



料理教室の様子

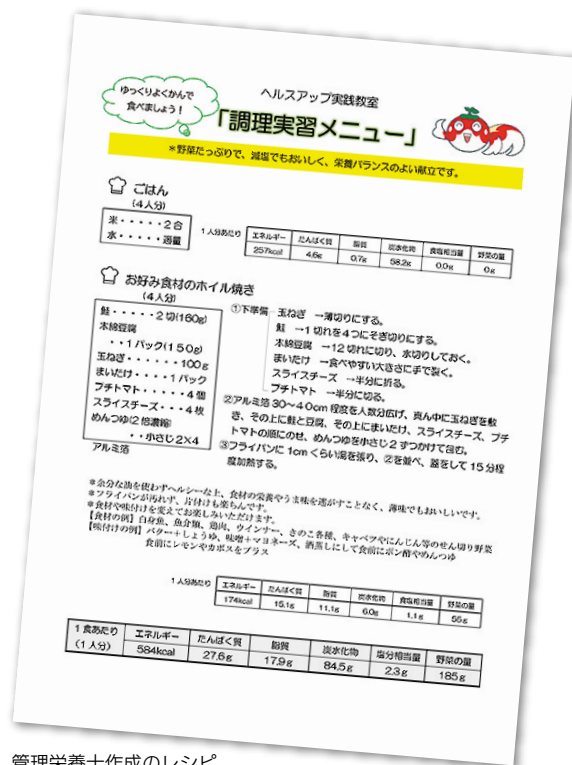


参加者の声を聞いて より良い教室に

教室の参加者からは満足した反応を得ることができたという。第1回から第3回の教室ごとに参加者アンケートを実施しているが、アンケート結果では「前よりも塩分をかなり意識するようになった」「楽しく受講できた。薄味を心掛け健康寿命を延ばしたい」といった前向きな意見が聞かれた。また、会場の雰囲気からも満足そうな様子が伺えた。

「教室に参加することで何か気付いてもらえればいいなという思いで開催したが、参加者から塩分のことや食事の味の濃さなどについて『自分がちょっと濃かったんだな』とか、逆に『自分が作った方がもっと薄い』など反応があった。皆さんが気付く良いきっかけになったのかなと思う」と藤田さん。一番うれしかったのは「気付いて楽しかった」という言葉だ。「それを目標にやっていたので、参加者の反応から目標を達成できたと実感できてやりがいにもなった」と笑顔を見せた。

ただ、教室で使用する資料に関して改善を求める意見もあった。「そういった意見をいただければ来年の改善点にもなるので、たくさんの意見をいただいて、より良い、伝わりやすい教室にしていければと思う」と藤田さんは話した。



管理栄養士作成のレシピ

参加者UPにつながった 周知方法の見直し

教室の実施は、他の事業と並行して準備をしているため大変な面もある。ヘルスアップ実践教室だけを集中して行えないので、外部の運動トレーナーとの調整や場所の確保などを短期間で行わなければならなかった。

また、参加者の確保にも苦労しており、15人程度の定員に対し、例年二桁集まるかどうかという状況であった。これについては、令和6年度に周知方法を見直し、それまで広報誌や自治体の回覧板などで周知していたが、新たに教室のホームページを作成し、オンラインからの申込みもできるようにした。さらに、SNSでの周知や健康相談に来た方に声掛けをしたり、市民生活課が送付する特定健診受診者への結果通知に教室のチラシを同封してもらうなど工夫して取り組んだ。その結果、令和6年度は定員を超える20人以上の申し込みがあり、これまで1人程度だった男性の参加者も4人に増えた。「課を越えての協力があったからこそ多くの方に参加してもらうことができた」と藤田さんは感謝の気持ちを述べた。

働き世代を含めた参加者の確保を目指して

いろいろな工夫をしてより良い教室になるよう取り組んでいるが、現在でも課題があるという。

一つ目は、教室の終了後、参加者が行動変容に至ったかまでは把握できていない点だ。教室の目的は「生活習慣に定着できるように」としているが、それを判断するためには半年程度の期間は必要で、現在はそこまでの把握ができていない。藤田さんは「できれば半年後などに、生活に変化があったか、参加者に現状を聞けたらいいのかなと思う」と話す。

二つ目に、40代から50代の働き世代を取り込めないことも課題だ。現在、教室の参加者は定年退職された方や60代くらいの方がメインとなっている。そこで今後は、生活習慣病のリスクが高まる働き盛りの世代に対して介入していく必要があると考えている。「その世代の方へのアプローチ

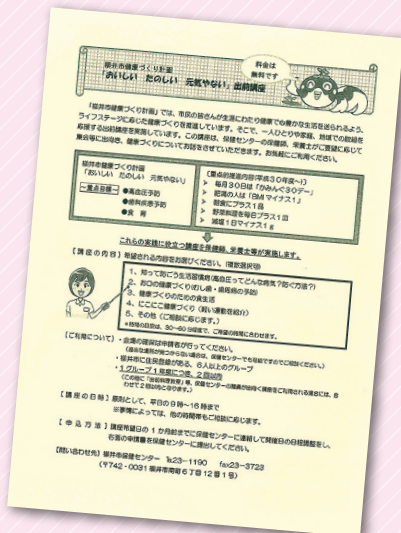
について、参加できる時間帯のニーズなどの情報を集めて、参加できる方に合わせた教室を実施できたらいいかなと思う」と思いを話した。

今後の目標は「一定数の参加者を確保していくこと。できれば自分の健康がちょっと気になる人が、気軽に参加して何かに気付けるような機会が得られる教室にしていければ」と藤田さん。「テレビやネットなどで健康について自分で調べようと思えば調べられるかもしれない。ただ、この教室は実践できる機会になる。集団であれば他の方の動きも見れるので、そういった部分でお互い刺激しあえて、より効果的に学びを吸収できる機会になると思う」と教室に対する思いを述べた。

令和7年度のヘルスアップ実践教室は11月頃に実施を予定している。教室の参加者が自身の生活習慣を振り返り、気付きを得て、実践・改善できる機会とする。そして、生活習慣病予防につなげることを目指す。柳井市が開催するヘルスアップ実践教室のこれからの取り組みに期待したい。

柳井市
健康づくり計画

「おいしい たのしい 元気やない」 出前講座



柳井市健康増進課（保健センター）では、個別の健康相談だけでなく、グループに対しても健康に関する出前講座を実施しています。保健師のみならず管理栄養士も対応可能ですので、健康づくりに関して、迷いや疑問などありましたら、まずはご連絡ください。



柳井市健康増進課
(保健センター)



【住所】〒742-0031
柳井市南町6丁目12番1号

【TEL】0820-23-1190

【URL】<https://www.city-yanai.jp/soshiki/19/>



第65回全国国保地域医療学会

メイン
テーマ

人口減少地域の生活を守る地域包括医療・ケア ～よみがえりの地 紀州・熊野から～



●和歌山県で初開催

10月3日から4日にかけて和歌山県和歌山市にある「和歌山城ホール」で開催され、全国からおおよそ1000人が参加しました。

開会式では、主催者を代表して高垣有作学会長が「今回の学会では、新しい取り組みとしてアプリを活用したペーパーレス化を実施し、利便性の向上を図るとともに、コスト削減に努めた。学会で頭を満たして、交流会で心も満たしていただきたい」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、そのほか四つの会場で医療従事者などによる口演発表が行われました。また、ポスター会場では

ポスター発表も行われました。山口県からは、周防大島町立大島病院の松本直晃病院長が口演発表およびポスター発表で座長を務められたほか、周防大島町立大島病院から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。

2日間で口演発表とポスター発表、合わせて260題の発表がありました。



高垣有作学会長

●口演発表



病棟での看護に関するもの

「A病院における口腔ケアの現状」

周防大島町立大島病院 看護師 捧 涼子

病棟での看護に関するもの

「急性期病棟における せん妄ハイリスク患者への 予防的介入の現状」

周防大島町立大島病院 看護師 山本 涼



病棟での看護に関するもの

「A病棟における障害高齢者の 日常生活自立度C2の患者の ポジショニングの現状調査」

周防大島町立大島病院 看護師 廣田 美緒



●口演発表および ポスター発表 座長

周防大島町立大島病院 院長 松本 直晃





令和6年度事業報告および 決算など7議案が可決

決算はHPに
掲載しています



7月29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会員全員の出席で7議案が審議され、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「今後も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きたい」とあいさつしました。

議長には、長門市総合窓口課の弘中剛課長が選任されました。その後、藤田昭弘常務理事からの情勢報告で「保険者とともに歩む連合会」「本会の直面する課題と対応」「定員管理計画の策定」「診療報酬審査支払手数料等の見直し」などの説明を行い「中期経営計画に掲げる業務の効率化や人材の確保・育成に関する取り組みを着実に進めていきたい」と報告しました。

議案審議では、令和6年度の事業報告および決算

をはじめ、令和7年度の特別会計の予算補正など全7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。



池田理事長



長門市 弘中課長

もの忘れや認知症について、 オレンジドクターに相談してみませんか ～ やまぐちオレンジドクター制度について ～

認知症は、初期の段階で適切な対応をすることで、その後の生活を自分らしく組み立てたり、進行を緩やかにできる可能性があります。

このため、山口県では、早い段階から適切な医療などの提供が受けられるよう「オレンジドクター」制度を運用しています。

◆オレンジドクターとは…

「オレンジドクター」とは、身近な医療機関で、もの忘れや認知症に関する相談・支援を積極的に行う医師です。

また、オレンジドクターの役割に加え、オレンジドクターによる認知症診療を支援する専門医を「PREMIUMオレンジドクター」として登録・公表しています。

オレンジドクターがいる医療機関には、ロゴマーク入りのプレートやポスターを掲示しています。

また、県ホームページにオレンジドクター名簿を掲載しています。

ロゴマーク



認知症の 初期症状

- ・ 以前話したことを忘れ、同じ話を何度もする。
- ・ 日付や曜日を間違える。
- ・ 探し物が増える。
- ・ 今まで出来ていたことが困難になる。



詳細はHPをご覧ください。

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/49/18532.html>

【問い合わせ先】 山口県長寿社会課 地域包括ケア推進班 〒753-8501 山口市滝町1番1号
TEL 083-933-2788 / FAX 083-933-2809 Email : a13400@pref.yamaguchi.lg.jp

自分の体は自分で守ろう!

<避けるべき食べ物>

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、ラブレクラウトがオススメです。)	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：ごま（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）

毎度お示ししておりますが、上記は当院に来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。

みなさん、身体に良いものを取り入れることには意識が向いている人が多いですが、その前に、健康に悪影響を与えるような食べ物を避けることのほうがもっと重要です。

身体に悪影響を与える代表的なものとして、以下を挙げることができます。

- ① 薬（特に抗生物質、アスピリン、ステロイド）
② 抗生物質を含む食品、防腐剤や抗菌剤を使用した食品
③ 過量のアルコール（特にアルコール度数10%以上のもの）
それぞれ少し詳しくご説明します。

① 薬（抗生物質・アスピリン・ステロイド）の乱用回避

いずれの薬品も非常に有用な薬品ですが、使い方を誤ると健康を害することになります。

* 抗生物質

細菌を殺す一方で、腸内の「良い菌」まで減らし、免疫低下やお腹の不調を招きます。

- ・不適切使用は薬剤耐性菌出現の主要因（WHO, 2014）。
- ・腸内細菌叢のかく乱により免疫・代謝に悪影響（Blaser MJ, 2016）。
- ・小児期の抗生物質暴露は肥満やぜんそくリスク増加（Trasande L et al., 2013; Arrieta MC et al., 2014）。

* アスピリン

長期間の使用は胃腸に負担をかけます。

- ・胃腸障害・出血リスク（Sostres C et al., 2010）。
- ・一次予防における心血管イベント抑制効果は限定的、出血リスクが上回るとする報告（Gaziano JM et al., 2018; USPSTF, 2022）。

* ステロイド

長期間の使用はホルモンバランスに負担をかけます。

- ・長期使用は副腎抑制、骨粗しょう症、感染リスク増加（Liu D et al., 2013）。



② 抗生物質入り食品・保存料や抗菌剤入り食品

現代の食品には、保存を効かせるためにさまざまな添加物が使われています。防腐剤や抗菌剤は食べ物を腐りにくくしますが、腸の中の良い菌に悪影響を与えます。抗生物質を使って育てられた動物性食品を知らないうちに少量取り続け、体の調子を乱す可能性^{でんば}があります。

- ・畜産や養殖における抗菌薬使用はヒト腸内細菌叢に影響し、耐性菌伝播を助長（Marshall BM & Levy SB, 2011）。
- ・保存料（ソルビン酸、パラベン等）は腸内細菌叢の多様性を低下させ、腸管透過性亢進や炎症を引き起こす可能性（Chassaing B et al., 2015）。
- ・亜硝酸塩などはN-ニトロソ化合物を形成し発がんリスク上昇に関与（Bouvard V et al., IARC, 2015）。

抗生物質を食む食品は
控えましょう



③ 過量のアアルコール（特にアルコール度数10%以上）

お酒は適量ならリラックス効果がありますが、強いお酒を飲みすぎると体に大きな負担をかけます。

- ・アルコールはIARC Group 1発がん物質。アセトアルデヒドがDNA損傷を誘発（Seitz HK & Stickel F, 2007）。
- ・1日20g以上のエタノールで肝疾患・悪性腫瘍リスクが有意に上昇（Rehm J et al., 2009）。
- ・度数の高い酒は同量でも血中濃度上昇が急峻で、急性中毒・心血管系イベントのリスクが高い（Shield KD et al., 2017）。

過量のアアルコールは
控えましょう



お薬は「必要なときに、必要な量だけ」が基本です。薬剤の乱用は 耐性菌出現・腸内フローラ破壊・副作用増加 をもたらしめます。自己判断ではなく、お医者さんの指示を守ることが大切です。

また「できるだけ添加物の少ない食品」「自然に近い食材」を選ぶことが、体を守る近道です。食品中の抗菌物質・保存料は 腸内環境の破綻・慢性炎症・発がんリスクに関与します。

さらに「飲むならほどほどに」「水と一緒に飲む」ことを心がけましょう。高濃度アルコールの過剰摂取は 肝障害・がん・心血管疾患 を増やします。

まとめると、公衆衛生的観点からも「お薬は必要最小限」「自然に近い食品選択」「適量の飲酒」が推奨されます。みなさん、お気を付けください。

<参考文献>

- 1) WHO. Antimicrobial resistance: global report on surveillance. 2014.
- 2) Blaser MJ. Antibiotic use and its consequences for the normal microbiome. Science. 2016;352(6285):544-545.
- 3) Trasande L, et al. Infant antibiotic exposures and early-life body mass. Int J Obes. 2013;37:16-23.
- 4) Arrieta MC, et al. Early infancy microbial and metabolic alterations affect risk of childhood asthma. Sci Transl Med. 2015;7(307):307ra152.
- 5) Sostres C, et al. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs and upper and lower gastrointestinal mucosal damage. Arthritis Res Ther. 2013;15 Suppl 3: S3.
- 6) Gaziano JM, et al. Aspirin for primary prevention of cardiovascular disease. N Engl J Med. 2018;379:1529-39.
- 7) US Preventive Services Task Force (USPSTF). Aspirin Use to Prevent Cardiovascular Disease: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. 2022;327(16):1577-1584.
- 8) Liu D, et al. Glucocorticoid-induced osteoporosis: mechanisms, management, and future perspectives. Lancet Diabetes Endocrinol. 2013;1(1):59-70.
- 9) Marshall BM, Levy SB. Food animals and antimicrobials: impacts on human health. Clin Microbiol Rev. 2011;24(4):718-733.
- 10) Chassaing B, et al. Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. Nature. 2015;519:92-96.
- 11) Bouvard V, et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. Lancet Oncol. 2015;16(16):1599-1600.
- 12) Seitz HK, Stickel F. Molecular mechanisms of alcohol-mediated carcinogenesis. Nat Rev Cancer. 2007;7(8):599-612.
- 13) Rehm J, et al. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use. Lancet. 2009;373:2223-2233.
- 14) Shield KD, et al. Alcohol consumption and the burden of disease. Addiction. 2017;112(2):222-231.



沼田 光生 めまた 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、大阪大学医学部附属病院・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・ブリュス」を開業（海風診療所は施設内に移転）

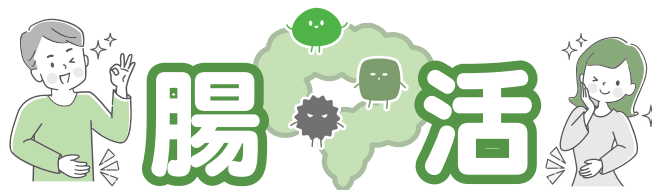
令和3年 一般社団法人健康マイスター協会を設立し、代表理事に就任

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・ブリュス（<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。

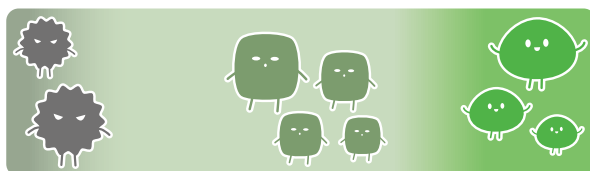
保健師の ひとりごと

No.38



みなさんは便を見てから流していますか？便は健康のパロメーターです。便は、汚いとか臭いとかマイナスイメージが大きいですが、ぜひ自分の便を見てください！！腸内環境が整うと、あまり臭わない黄色～黄褐色の理想のバナナうんちが、いきまづにスッパリ出るようになります。腸内環境が整うとメリットがたくさんあるので、今回は腸内環境を整える「腸活」についてお話したいと思います。

腸内細菌の理想のバランスは **悪玉菌10%・日和見菌50～60%・善玉菌30～40%** となっています。
腸内細菌の割合は変化します。良い腸内環境とは、細菌の量のバランスが保たれている状態です。



悪玉菌

日和見菌

善玉菌

最近の研究では、
**肥満、認知症、精神疾患、
アレルギー疾患などと腸内細菌との
関連が明らかにされつつある**

不規則な生活をしていると、悪玉菌が増えて、日和見菌も悪玉菌のような動きをして腸内環境は最悪な状態になってしまいます。(＋α)

少し腸のことを考えて工夫して生活することで、善玉菌が増えて、日和見菌も善玉菌のような動きをして腸内環境は良い状態になっていきます★

腸活のメリット

- 免疫力がアップする
- 老化予防が期待できる
- 質の良い睡眠が取れるようになる
- 肥満を予防できる



腸は「腸管免疫」という免疫システムが備わっており、病原体の発見や情報伝達、病原体そのものへの攻撃などをする→**免疫力アップ**

腸内環境が整う→タンパク質を分解・合成し、トリプトファンが生成→眠気を催すメラトニンというホルモンができる→**より良い睡眠がとりやすくなる**

腸内環境が整う→短鎖脂肪酸が作られる→**エネルギー代謝をコントロール**



食物繊維は、いも類、穀類、豆類、野菜類、きのこ類、藻類に多く含まれる

腸内環境を整える方法

- 納豆菌や乳酸菌やビフィズス菌、
- 食物繊維とオリゴ糖をとる
- 適度な運動をする
- 十分な睡眠をとる
- 朝食を食べる



お値段は高めですが、最近は腸内フローラ検査が手軽にでき、検査の結果に応じて自分の腸内タイプにあった飲料や食品が届くというサービスもあるようで気になっています。

一気に生活を変えなくても大丈夫なので、少し意識をして睡眠時間を確認してみたり、調理しなくてもよいヨーグルトや納豆を取り入れたり、もち麦をプラスしたりして、腸内環境を整えて元気に過ごしたいですね。

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・チャプチェ

<材料> 6人分

- 乾燥こんにゃく麺 4個
豚小間切れ 120g
・塩、こしょう 各適量
・料理酒 小さじ1
ごま油 小さじ1
ニンニク 1片
パプリカ赤・黄 各1/2個
小松菜 1/2束
A 焼き肉のタレ 大さじ3
みそ 小さじ2
ごま油 大さじ1
ラカントS 小さじ2
豆板醤 小さじ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: 150kcal

糖質: 19.7g (16.7g)

タンパク質: 5g

脂質: 6.5g

<下準備> * こんにゃく麺は分量外のたっぷりの熱湯に浸してもどし、ザルにあげ水気を取り除いておく。

* ニンニクはみじん切りにしておく。

* パプリカは千切り、小松菜は3cm幅に切っておく。

- <作り方> ① フライパンに分量のごま油とニンニクを入れ、塩、こしょう、料理酒をまぶした豚小間切れ肉、小松菜の茎部分を加え中火で加熱。
② ①に火が通ったらこんにゃく麺とパプリカ、小松菜の葉の部分、Aを加え、全体の味つけが均一になったら完成。



乾燥こんにゃく麺
(商品一例)

ONE POINT ADVICE

*** 糖質オフのコツ ***

○今回は糖質オフ習慣が生活習慣病予防やアンチエイジングに効果的である理由についてご紹介!

AGE(AGEs)とはAdvanced Glycation End Productsの略で終末糖化産物と訳され、簡単に説明すると「糖」と「タンパク質」が結合し熱により変性することで産生される糖化や疲労の原因物質です。AGEsの蓄積された場所が脳ならアルツハイマー病、骨なら骨粗しょう症、血管なら動脈硬化、皮膚ならシミやシワなどが進行すると言われています。こうしたAGE化を防ぐためにも日頃から糖質摂取量過多にならないような食習慣(糖質オフ習慣)がオススメです。

○AGEを防ぐ食べ方の工夫として血糖値の上昇を緩やかにする食前酢(酢の物やマリネから摂取)や食物繊維の多い食材から食べ始めるなどが効果的ですが、調理法の工夫もオススメです。高温で長時間調理するほど「AGE」は増えるので揚げ物、電子レンジやオーブン、圧力鍋調理の頻度を減らし、生食(お刺身、サラダなど)、蒸す(せいろ料理)、ゆでる、煮るなどの調理回数を増やしたいですね。

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

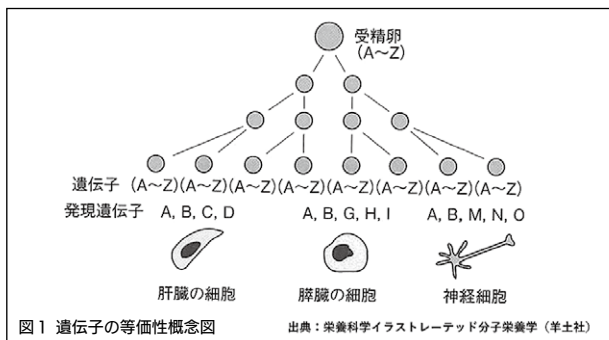
ラカント ウリ科の果実羅漢果(ラカンカ)から抽出される「高濃度エキス」とトウモロコシの発酵から得られる「エリスリトール」から作られたカロリー0の自然派甘味料。
エリスリトール エネルギー値が0Kcal/gと認められている天然の糖質。甘味度は砂糖の約75%で血糖値、インスリン濃度を上げない特徴がある。



Life Science and Health 生命科学と健康

細胞培養事始め — その光と陰 — (3)

私たちの体は約37兆個（従来は約60兆個と言われていました）の細胞からなっていて、各細胞のDNA(遺伝子の本体)は37兆個全て同じです。もともと1個の受精卵が「分裂」をくりかえすことで数を増やしていき、さらに「分化」することで、それぞれが役割にみあう機能を身につけながら皮膚、神経、骨、肝臓、膵臓や血液などの細胞に分化し、それぞれの細胞は、自分の生き方を決めていきます。図1に示すように、受精卵は分裂を繰り返し、肝臓、膵臓、神経細胞などに分化します。すべての細胞は1つの個体に必要なすべての遺伝子を持っています。この図では遺伝子A～Zが相当します。この中から、細胞ごとに必要な遺伝子のみ発現する仕組みになっていて、ある細胞では特定の遺伝子がオンになり、別の細胞ではオフになるように制御されます。例えば、肝臓の細胞ならA, B, C, Dの遺伝子が発現することで肝臓の細胞に分化できるのです。言い換えるとE～Zの遺伝子は肝臓では働かないように固定化されていると考えられていました（図1）。このように、受精



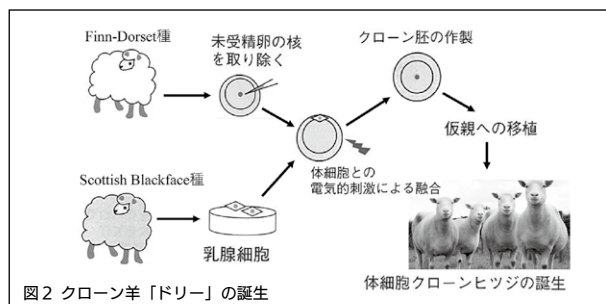
卵からはじまった細胞が分化していく過程で、遺伝子のオン・オフが固定化され、この固定化の選択は、細胞が分裂するときも引き継がれます。この固定化が緩いと細胞の運命が途中で変わってしまうので、厳重に固定化されているため、分化した細胞の運命を巻きもどすことは不可能だと考えられていました。

クローンカエルからクローン羊ドリーの誕生

イギリスのガードン博士は1962年に、カエルの成熟した臓器である小腸の上皮細胞の核を取り出し、カエルの未受精卵の核を紫外線で破壊して核なしの卵細胞をつくり、その細胞に小腸細胞の核を移植することで、核の「初期化」が誘導され、成熟したカエルまで成長することを示しました¹。しかし、その当時は両生類と哺乳類の細胞では異なる多くの研究者は考えていました。

スコットランドのロスリン研究所のウィルムット博士ら

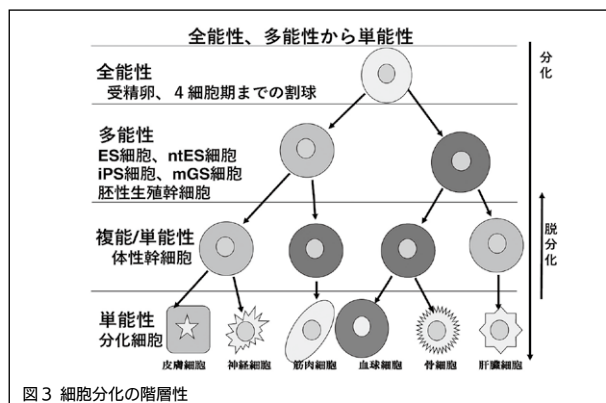
は1997年に、6歳の羊の体細胞から全く同じ遺伝子情報を持ったクローン羊を誕生させることに成功しました²。博士らは6歳の雌羊の乳腺の上皮細胞から核を取り出し、別種の羊の核を取り除いた卵細胞に移植しました。これを第三の羊の子宮に移植したところ、乳腺細胞を提供した雌羊と全く同じ遺伝子を持った羊、つまりクローン羊が誕生したのです（図2）。この子羊は「ドリー」と名付けられました



た。ドリーの誕生が世界を驚かせた理由は、使われた核が、分化して成長した羊の体細胞から取り出したものであったということです。ドリーの誕生で、細胞分化の過程で固定化された遺伝子を元のように働かせることができる（初期化）ことが証明されました。

細胞分化の階層性

細胞分化には全能性幹細胞を頂点として階層性があります（図3）。全能性幹細胞は、胚体外組織である胎盤など



を含む個体全体を形成できる、すべての細胞に分化できる細胞、多能性幹細胞は胚体外組織以外のあらゆる組織や器官を構成する細胞に分化できる細胞、体性（組織）幹細胞は、造血幹細胞、神経幹細胞、上皮幹細胞、肝臓幹細胞、生殖幹細胞、骨格筋幹細胞などが該当し、特定の組織・臓

器の細胞に分化できる細胞であり、単能性細胞は、特定の1種類の細胞にのみ分化できる細胞です。矢印で示すようにこの方向性は一方通行で不可逆的だと考えられていました。

ES細胞およびiPS細胞の誕生

イギリスのエバンスおよびカウフマン博士や米国のマーチン博士は、1981年にマウス受精卵から胚性幹（embryonic stem:ES）細胞株を樹立しました^{3,4}。また、米国のトムソン博士らは1998年にヒトES細胞を樹立しました⁵。ヒトES細胞は、受精後5～7日程度の胚盤胞から採取された内部細胞塊を培養することで得られました。ES細胞は、ほぼ全ての種類の細胞に分化する能力（分化多能性）と、無限に増殖する能力を持つため、再生医療への応用が期待され、ヒトの細胞を用いた幹細胞研究を大きく進展させましたが、卵子の提供（卵子を破壊する）が不可欠であり、倫理的に大きな問題がありました。

iPS (induced-pluripotent stem) 細胞の誕生

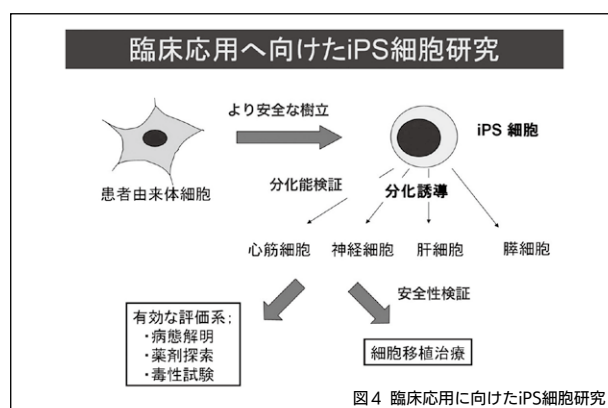
京都大学の山中博士らは2006年に、マウス線維芽細胞から分化多能性を持ったiPS細胞を樹立し⁶、2007年11月にはヒトiPS細胞の樹立にも成功しました⁷。この成果が評価され、ガードン博士とともに2012年のノーベル医学・生理学賞を受賞しました。ES細胞は倫理的に大きな問題があり、また自己細胞由来ではないため拒絶反応を引き起こし、再生医療への応用は困難でした。

山中博士と当時大学院生の高橋さん（現京都大学教授）は、マウスの約3万個の遺伝子から、ES細胞で活発に働いている遺伝子を100個選び、さらに24個に絞りました。24個すべてをマウス皮膚由来線維芽細胞へ導入すると、ES細胞と同様の多能性細胞が誘導されたため、24個のうち1つの遺伝子だけを除いた23個の遺伝子の組み合わせを24通り作成し、それぞれを細胞に導入して多能性が誘導されない組み合わせを調べました。ある遺伝子を除いたときに多能性が現れなければ、その遺伝子が多能性の誘導に関与していると考えたのです。このようにして最終的にOct3/4、Sox2、Klf4、c-Mycという4遺伝子で多能性細胞が誘導できることを発見しました。線維芽細胞に多能性を持たせることで、倫理と拒絶の問題をクリアした新たな多能性幹細胞つまりiPS細胞が誕生したのです。今ではあらゆる組織由来の細胞からiPS細胞が誘導できることが明らかになっています。

安全なES/iPS細胞の誘導および培養法の開発とその創薬や医療への応用

ES/iPS細胞の培養液中には血清や動物由来の未知の成分が存在し、さらにがん遺伝子の活性化やがん抑制遺伝子の破壊のリスクもあるため、再生医療への安全性は担保できませんでした。しかし現在では、動物由来の成分を含まない成分の明らかな無血清培養液が開発され、さらにがんを誘発しない安全なiPS細胞が誘導できるようになりました^{8,9}。

iPS細胞の誕生により、十分に分化した体細胞のDNAでも「初期化能力」を持っていることが証明され、細胞の初期化のメカニズムの解明や創薬研究への応用、臨床治験の予備実験、再生医療への応用が期待されています（図4）。2014年9月に理化学研究所の高橋雅代博士らは、世



界で第一例目の滲出型加齢黄斑変形症患者への患者由来iPS細胞から誘導したシート状網膜色素上皮細胞による臨床試験を開始しました。現在、加齢黄斑変性に加えて、心不全、脊髄損傷、パーキンソン病に対する再生医療研究が進められ、一部の疾患では臨床試験や手術が実施されています。また、自己細胞由来iPS細胞を用いた自家移植、拒絶反応リスクが少ないHLAホモiPS細胞を用いた他家移植、バンク化iPS細胞の利用など、実用化に向けた試みが急速に進んでいます。

文献

1. Gurdon JB. Adult frogs derived from the nuclei of single somatic cells. *Developmental Biology*. 4: 256-73.
2. Wilmut I, et al. (1997) Viable offspring derived from fetal and adult mammalian cells. *Nature*. 385(6619):810-3.
3. Evans M, Kaufman M (1981). Establishment in culture of pluripotent cells from mouse embryos. *Nature*. 292 (5819):154-6.
4. Martin GR. (1981) Isolation of a pluripotent cell line from early mouse embryos cultured in medium conditioned by teratocarcinoma stem cells. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 78(12):7634-8.
5. J. A. Thomson, et al. (1998) *Science*, 282, 1145.
6. Takahashi K, Yamanaka S. (2006) Induction of pluripotent stem cells from mouse embryonic and adult fibroblast cultures by defined factors. *Cell*. 126: 663-676
7. Takahashi K, et al., (2007) Induction of pluripotent stem cells from adult human fibroblasts by defined factors. *Cell*. 131(5):861-72.
8. Furue M, et al., (2008) Heparin promotes the growth of human embryonic stem cells in a defined serum-free medium. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 105 (36):13409-14.
9. Yamasaki S, et al., (2014) Generation of human induced pluripotent stem (iPS) cells in serum- and feeder-free defined culture and TGF- β 1 regulation of pluripotency. *PLoS One*. 9(3):e93242.



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士 歯学博士
職歴：広島大学歯学部教授、同大学病院主席副病長、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

ライブ&フェスでリフレッシュ!

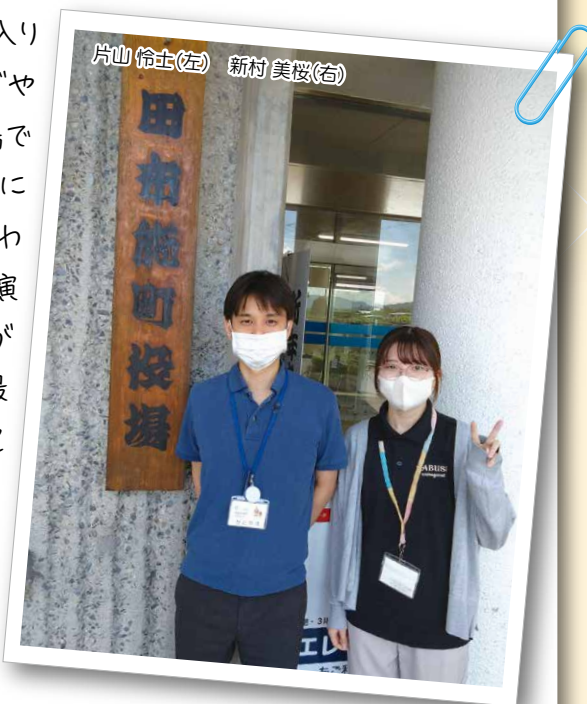
田布施町 健康保険課賦課徴収係 **新村 美桜**

担当経歴: 令和5年4月から

令和5年4月に入庁し賦課徴収係に配属されました。今年度は後期高齢者医療保険料の担当をしています。まだまだ学ぶことも多いですが、周りの方々に支えられながら日々業務に励んでいます。

私の趣味は音楽を聴くことです。暇さえあればお気に入りの曲を楽しんでいます。社会人になってからはライブやフェスに出かける機会が増えました。今年の6月には広島で開催されたライブへ行き、8月にはワイルドバンタフェスに参戦しました。ライブ会場の熱気や一体感は日常では味わえない特別な体験です。1日で数多くのアーティストの生演奏を聴くことができ、普段聴かないジャンルとの出会いがあるのがフェスのいいところだなと思います。フェス飯も最高です!来年2月には福岡で開催されるライブに行く予定でどんなライブになるのか今からとても楽しみです。

音楽を通してリフレッシュしながら、仕事や趣味も充実した日々を過ごしていきたいです。



休日ドライブで新たな発見を

田布施町 健康保険課賦課徴収係 **片山 怜士**

担当経歴: 令和6年10月から

現在、各保険税(料)の賦課と徴収業務を担当しており、現職の部署に配属されて約1年となります。日々、業務を通じて国民健康保険制度の重要性を実感し、責任感を持って取り組むよう努めています。

休日には県内の観光地を巡るドライブを楽しんでおり、美しい風景や名所を回ることで心身をリフレッシュしています。四季折々の風景や地域の特色を感じられるスポットを訪れるのが好きで、新しい発見があるたびに感動しています。

外食も趣味の一つで、地域の飲食店を巡ることで地元ならではの味を探求するのがひそかな楽しみです。防長苑を毎年利用しており、先日は生ビールまつりを堪能してきました。とても楽しい時間を過ごせたので、みなさんも来年はいかがでしょうか。

仕事でも私生活でも充実した日々を過ごしながら、今後も自身の成長を目指していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

3つの「癒し」で、心も身体も健康に!

萩市 市民課 保険年金係 松浦 直子

担当経歴: 令和5年4月から

ご関係者の皆様、いつも大変お世話になっております。私の健康に必要な、今の心の「癒し」3つをご紹介します。

1つ目は植物を育てること。あらゆる植物を枯らしてきた私でも簡単に育てられる情報がネットにあふれているおかげで、この夏、青じそのペットボトル栽培に成功しました。10本のペットボトルに大きな葉がたくさん。朝晩収穫してサラダに混ぜたりそうめんに入れたり、夏の香りに癒されています。

2つ目は、子どもにせがまれて一大決心をして、家族となった2匹の猫。競うようになでて!とやってくるので両手でブラッシングする毎日。幸せそうな猫の顔が心を温めてくれます。

3つ目は近所の「陶芸の村公園」。萩の町が一望できます。松陰誕生地も近くにあり、吉田松陰先生もこの景色見ていたのかな、と萩の歴史に思いをはせつつ、日本海にのけていくような夕日を眺めていると心のトゲも消えてゆく気がします。萩にお越しの際は名所観光の合間にぜひお立ち寄りください!



お知らせ

配布物を作製しました。

★ウエットティッシュ

- 特定健診の標語入り
- 除菌のできるアルコールタイプ
- 10枚入り



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

6月

国保	区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		被保険者数	受 診 率
						日(枚)数	費 用 額	1人当たり費用額	
診療費	入 院		6,938	126,408	4,329,280,450	18.2	623,995	18,936	3.0
	入 院 外		194,704	291,867	3,085,638,590	1.5	15,848	13,496	85.2
	歯 科		46,546	74,611	638,366,860	1.6	13,715	2,792	20.4
	小 計		248,188	492,886	8,053,285,900	2.0	32,448	35,225	108.6
調 剤			138,410	161,343	1,626,653,040	1.2	11,752		
訪 問 看 護			1,404	9,336	108,786,670	6.6	77,483		
食事・生活療養費			6,700	344,116	247,039,327				
療養費支給分(柔道整復)			4,526	20,219	31,232,160				
									228,627
後期	区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		被保険者数	受 診 率
						日(枚)数	費 用 額	1人当たり費用額	
診療費	入 院		20,532	385,774	12,074,824,380	18.8	588,098	45,005	7.7
	入 院 外		361,281	584,209	5,795,664,710	1.6	16,042	21,601	134.7
	歯 科		57,637	97,235	840,695,240	1.7	14,586	3,133	21.5
	小 計		439,450	1,067,218	18,711,184,330	2.4	42,579	69,740	163.8
調 剤			268,088	327,598	3,278,884,250	1.2	12,231		
訪 問 看 護			1,866	17,578	219,476,960	9.4	117,619		
食事・生活療養費			19,817	984,590	728,823,551				
療養費支給分(柔道整復)			5,128	27,270	42,798,292				
									268,300

7月

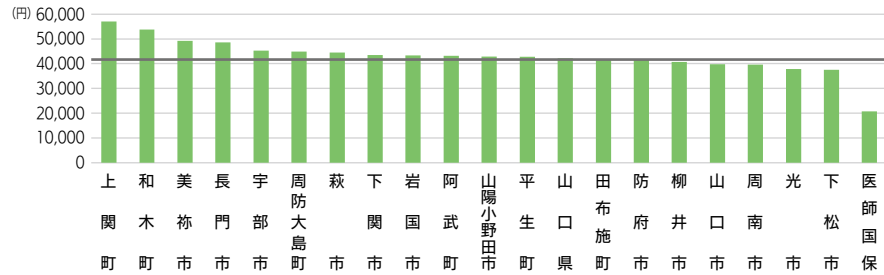
国保	区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		被保険者数	受 診 率
						日(枚)数	費 用 額	1人当たり費用額	
診療費	入 院		6,917	128,773	4,317,154,750	18.6	624,137	18,975	3.0
	入 院 外		197,581	302,596	3,243,928,750	1.5	16,418	14,258	86.8
	歯 科		46,330	76,112	649,738,580	1.6	14,024	2,856	20.4
	小 計		250,828	507,481	8,210,822,080	2.0	32,735	36,088	110.2
調 剤			141,343	168,138	1,745,518,870	1.2	12,350		
訪 問 看 護			1,409	9,669	112,531,105	6.9	79,866		
食事・生活療養費			6,663	351,017	251,953,424				
療養費支給分(柔道整復)			4,452	20,412	31,397,028				
									227,522
後期	区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		被保険者数	受 診 率
						日(枚)数	費 用 額	1人当たり費用額	
診療費	入 院		21,039	400,440	12,872,547,330	19.0	611,842	47,899	7.8
	入 院 外		370,019	613,810	6,057,302,280	1.7	16,370	22,539	137.7
	歯 科		57,370	98,716	862,620,220	1.7	15,036	3,210	21.3
	小 計		448,428	1,112,966	19,792,469,830	2.5	44,137	73,648	166.9
調 剤			277,688	348,518	3,637,059,030	1.3	13,098		
訪 問 看 護			1,885	18,082	224,780,375	9.6	119,247		
食事・生活療養費			20,348	1,023,532	758,822,677				
療養費支給分(柔道整復)			5,053	27,992	44,034,007				
									268,744

8月

国保	区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		被保険者数	受 診 率
						日(枚)数	費 用 額	1人当たり費用額	
診療費	入 院		6,704	128,268	4,190,916,260	19.1	625,137	18,535	3.0
	入 院 外		183,576	269,292	2,934,252,640	1.5	15,984	12,977	81.2
	歯 科		41,170	61,650	531,360,830	1.5	12,907	2,350	18.2
	小 計		231,450	459,210	7,656,529,730	2.0	33,081	33,862	102.4
調 剤			131,295	152,137	1,610,326,350	1.2	12,265		
訪 問 看 護			1,435	9,140	106,772,685	6.4	74,406		
食事・生活療養費			6,461	350,507	251,720,260				
療養費支給分(柔道整復)			4,327	18,642	29,084,599				
									226,112
後期	区 分		件 数	日 数	費 用 額	1 件 当 たり		被保険者数	受 診 率
						日(枚)数	費 用 額	1人当たり費用額	
診療費	入 院		20,412	399,622	12,483,355,300	19.6	611,569	46,359	7.6
	入 院 外		351,210	553,072	5,599,379,890	1.6	15,943	20,794	130.4
	歯 科		52,274	82,247	707,838,370	1.6	13,541	2,629	19.4
	小 計		423,896	1,034,941	18,790,573,560	2.4	44,328	69,783	157.4
調 剤			263,474	321,262	3,443,716,910	1.2	13,070		
訪 問 看 護			1,883	17,456	217,030,680	9.3	115,258		
食事・生活療養費			19,642	1,020,504	756,104,656				
療養費支給分(柔道整復)			4,753	24,262	38,205,935				
									269,273

6月

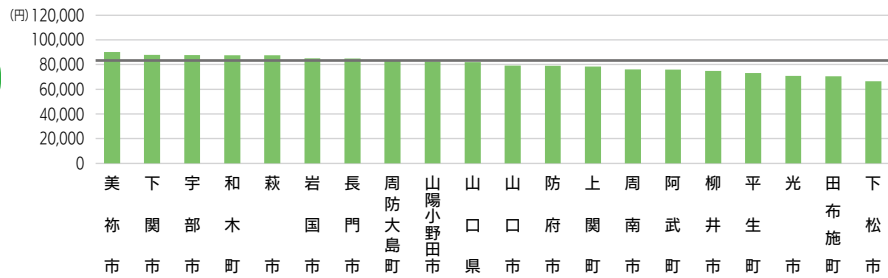
国保



県平均
42,339円

一人当たり費用額
(診療費+調剤)

後期

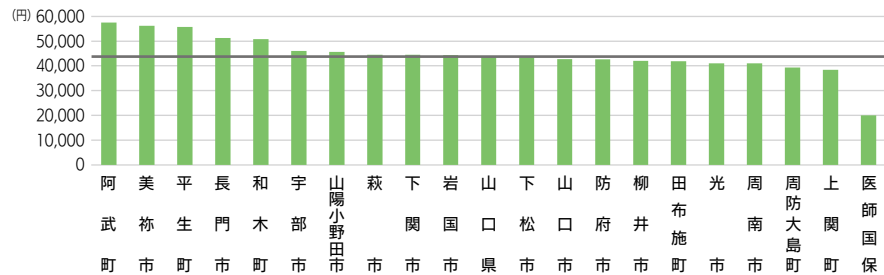


県平均
81,961円

一人当たり費用額
(診療費+調剤)

7月

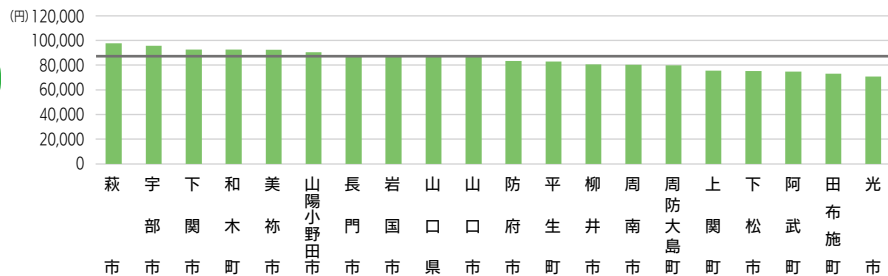
国保



県平均
43,760円

一人当たり費用額
(診療費+調剤)

後期

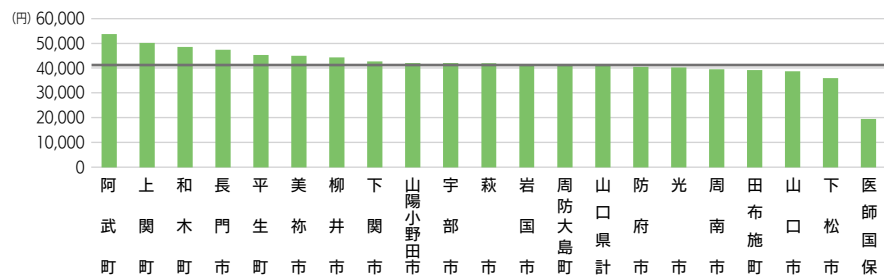


県平均
87,182円

一人当たり費用額
(診療費+調剤)

8月

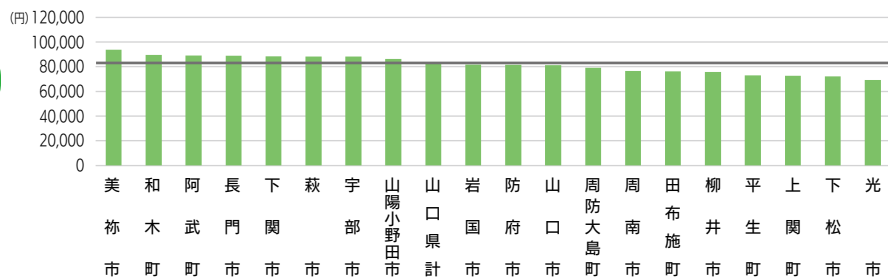
国保



県平均
40,983円

一人当たり費用額
(診療費+調剤)

後期



県平均
82,572円

一人当たり費用額
(診療費+調剤)



連合会ノート

7月から9月の行事

7月

4

金

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15人が出席しました。各病院からの提出議題27題について協議が行われました。



29

火

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

P8 「情報ワイド」参照

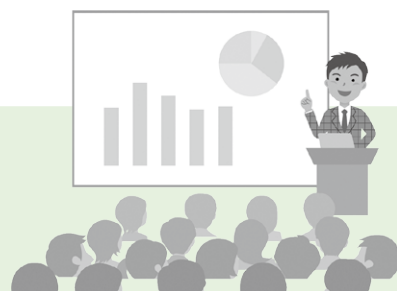
8月

7

木

国保事務担当初任者研修会：Web

市町、医師国保組合など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。



26

火

～

27

水

第1回国保保健事業支援・評価委員会：Web

26日に19市町の担当者が出席して特定健診受診率向上事業について助言などが行われました。27日には特定保健指導実施率向上事業などをテーマに、出席した12市町の担当者に向けて、委員から他県の先進事例を参考とした助言などがありました。



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。



超音波骨量測定装置 ビーナスEVO

足首で骨密度を測定。
測定時間：およそ20秒（印刷等含めた場合1分）
3歳～90歳の幅広い年齢層で測定可能で、X線を使用しないため妊産婦の方も測定できます。



肌年齢測定器 ウエルビューティー

頬・てのひらに電極をあて、推定肌年齢と肌健康度を測定。
測定時間：およそ40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

告知板

11/14(金)

令和7年度国保制度
改善強化全国大会
(場所：東京都)

11/29(土)

第36回山口県
国保地域医療学会
(場所：国保会館)

12/19(金)

令和7年度
徴収事務研修会
(場所：国保会館)

編集 後記



4月13日～10月13日まで開催していた大阪・関西万博に行ってきた。開催中に一度は参加しようと思っていたので、無事に行けて良かったが、7月中旬の暑い時期だったので、もう少し涼しい時に行けばと少し後悔している。今回の万博のコンセプトが「People's Living Lab（未来社会の実験場）」ということで、それぞれのパビリオンではカーボン

ニュートラル、デジタル技術、次世代モビリティなどの最先端の技術の展示などが多く、未来社会や先端技術に心が躍る瞬間があり、20年ぶりに日本で開催された万博を楽しむことができた。また日本で開催されることがあれば、参加したいと思う。

国保やまぐち

燦
2025 秋
No.398
きらめき

令和7年秋発行(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)



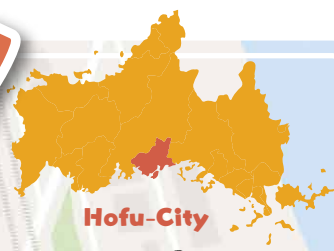
次号No.399は
2026年冬
発行予定です!

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!

・防府市・



Hofu-City



FAMOUS PLACE 見どころ



毛利氏庭園・毛利博物館

大正5年(1916年)に建設された毛利公爵家の邸宅・庭園です。毛利氏庭園は、人工的に作られた橋や島が見事に自然と調和し、明治・大正の職人の技術を詰め込んだ最高傑作で、国名勝に指定されているみやびな庭園です。邸宅の建物は国の重要文化財に指定され、江戸期の大名邸の建築様式を継承した書院造の和風建築です。



えい うん そう
英雲荘

秋住還の終始点として設置された秋藩の公館で、藩主の参勤交代や迎賓の宿泊などに使用された国指定史跡です。二階建て檜皮ぶき屋根の外観に、数寄屋風書院を設えており、藩主がたたずむにふさわしい風雅な趣を感じられます。



EVENT イベント



防府競輪場

2024年10月にリニューアルオープンしました。競輪を快適に楽しめるメインスタンドなどの建て替えやサイクルスポーツに触れて競輪を身近に感じることのできるKEIRIN PARKを新設しました。



ご じん ざい
御神幸祭

菅原道真公に無実の知らせをお伝えするために催行する伝統的かつ西日本屈指のにぎやかなお祭りです。防府天満宮の扉が開かれると、白装束を着た裸坊が一斉になだれ込み「兄弟わっしょい」の掛け声と共に、一気に熱気を帯びます。毎年11月の第4土曜日に行われます。



毛利博物館国宝展

国宝の雪舟筆「四季山水図」や「古今和歌集(高野切本)」をはじめとする国宝や重要文化財など、美術的にも歴史的にも優れたことで知られる毛利家伝来の逸品を一度に公開します。



GOURMET グルメ



どぶろく

「どぶろく」は、米、米こうじ、水を原料とする日本の伝統的な濁酒です。白く濁った見た目ととろりとした口当たりが特徴です。



はも
鱧

適度な脂がのった上品な味としっかりとした旨味を持つ鱧は、湯引きや揚げ物などの絶品料理としてお召し上がりいただけます。名物「天神鱧料理」は抜群の鮮度を活かした調理法で提供します。また、道の駅潮彩市場防府では、防府市で水揚げされた「鱧」を丁寧に骨切り加工して冷凍した「冷凍鱧」を販売しており、一年を通してご家庭でもお楽しみいただけます。

