

国保やまぐち

# 燦

2026 冬  
No.399

きらめき



特集

## 見ちゃった&聞いちゃった 阿武町 健康福祉課

脳血管疾患の減少を目指す「高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト」  
食生活や健康状態を振り返る場をつくり、実践できる人を増やす！

- **自分の体は自分で守ろう！** 避けるべき食べ物（炭水化物の場合）
- **生命科学と健康** 遺伝と遺伝子の話
- **保健師のひとりごと** ナトリウム（Na/K）比





# CONTENTS

- 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
- 02 見ちゃった&聞いちゃった  
脳血管疾患の減少を目指す「高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト」  
食生活や健康状態を振り返る場をつくり、実践できる人を増やす！  
阿武町 健康福祉課
- 06 Let's糖質オフ習慣  
糖質オフ・バニラアイス
- 07 保健師のひとりごと  
ナトカリ (Na/K) 比
- 08 情報ワイド  
第36回山口県国保地域医療学会
- 10 ほっとすてーしょん  
令和6年度 特定健診の実施状況 / DHパイロット操作研修会
- 12 情報ホットLINE  
国保制度改善強化全国大会
- 14 自分の体は自分で守ろう！  
避けるべき食べ物（炭水化物の場合）
- 16 燦めくあなたにこんにちは  
和木町 / 周南市
- 17 山口県からのお知らせ  
年1回 結核の健康診断を受けましょう
- 18 生命科学と健康  
遺伝と遺伝子の話
- 20 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！下松市

国保やまぐち

燦  
2026 冬  
No.399  
きらめき

## 【今号の表紙】 書き初め

書き初めとは、新年になって初めて、毛筆を使って文字や絵を書くことです。古くから伝わるお正月の伝統行事です。一般的には、一年の安泰や豊作を祈願する意味合いが込められており「吉書」や「吉書始め」とも呼ばれ、とても縁起の良いものとされています。  
硯で墨をする静かな時間、心を落ち着けて半紙に向かうひとときは、デジタルが当たり前になった現代において、かえって新鮮に感じられるかもしれません。一文字一文字に心を込めることで、気持ちも新たに一年をスタートさせることができます。

## 【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ーソナリティなどの活動も行っている。





# 国保連合会の安定的かつ効率的な事業運営と役割強化に向けて



山口県国民健康保険団体連合会  
理事長

いけ たか  
**池田 豊**

明けましておめでとうございます。

令和8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。

皆様方におかれましては、平素から本会の事業運営に対して、格別のご理解とご協力を賜り、心からお礼を申し上げます。

昨年は、戦後80年・昭和100年という大きな節目の年でありました。大阪・関西万博の開催を通じて世界の多様な文化の交流が進む一方で、映画「国宝」の大ヒットにより、日本の文化や歴史を振り返る動きも目立つ一年となりました。

本年は、冬季オリンピックをはじめ、ワールドベースボールクラシックやサッカーワールドカップなど、世界的なスポーツイベントの開催が予定されており、さらに活気のある年となるよう期待しているところです。

さて、国民健康保険は、制度創設以来、我が国の国民皆保険制度の中核を担うとともに、地域医療の確保や地域住民の健康の保持・増進に大きく貢献してまいりました。

一方で、昨年6月には、年金制度改革関連法が成立し、令和17年10月の厚生年金加入に係る企業規模要件撤廃に向けて、来年10月から被用者保険の適用が段階的に拡大されることとなりました。これに伴う国保被保険者数の減少は、人口減少と相まって、今後の保険者の運営に大きな影響を及ぼすこととなります。

また、国においては、全世代型社会保障改革が進められ、現役世代の保険料負担の抑制や、国保保険料水準の統一などを実施することとしており、昨年12月には、2040年頃を見据えた医療提供体制確保のための地域医療構想の見直しや医師偏在是正に向け

た総合的な対策、医療DXの推進を柱とした医療法等の一部改正が行われました。

このうち、医療DXの推進に関しては、医療分野のデジタル化を進め、保健・医療・介護の情報の活用を積極的に推進するため、オンライン資格確認システムのネットワークを拡充し、レセプト・特定健診情報に加え、予防接種、電子処方箋情報、電子カルテなど医療機関が発生源となる情報について、必要なときに共有・交換できる全国医療情報プラットフォームの構築などが進められています。

併せて、自治体の事務負担軽減に向け、レセプトデータ分析などの専門性が高く、保険者での体制構築が困難な業務など、広域的・専門的支援が必要な事務については、国保連合会を活用し、保険者支援を強化することも検討されています。

加えて、国保連合会の基幹業務である審査業務については、審査支払機能に関する改革に沿って、審査基準の統一化や審査業務の平準化、審査支払システムの共同開発・共同利用など、検討が進められています。

このような状況を踏まえ、本会といたしましては、引き続き、保険者の皆様と緊密に連携し、国保の財政基盤強化が図られるよう、必要な制度改善などを要望するとともに、審査支払業務の適正かつ確実な実施をはじめ、様々な環境変化に対応した強固な経営基盤の確立と業務の改善・改革を進めてまいります。

また、安定的かつ効率的な事業運営と役割強化に向け、昨年策定した「中期経営計画」に掲げる取り組みを着実に実行するとともに、「保険者とともに歩む連合会」という本会の基本的理念に基づき、職員一丸となって、保険者から信頼される事業運営を推進してまいります。

今後とも山口県、市町、後期高齢者医療広域連合をはじめとした関係団体の皆様方のご理解、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、新しい年が明るく希望に満ちた素晴らしい一年となりますことを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8年 元旦



## 特集 阿武町

# 脳血管疾患の減少を目指す 「高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト」

食生活や健康状態を振り返る場をつくり、実践できる人を増やす！

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病による死亡に最も大きく影響する要因であり、仮に高血圧を完全に予防することができれば、年間10万人以上の人死亡せずにすむと推計されている。高血圧が進んで動脈硬化になると、狭心症、心筋梗塞、心不全や脳梗塞、脳出血などの心血管病になりやすくなると言われている。

阿武町では、高血圧の治療をしている人だけでなく、若い世代も、血圧を適切に管理する人が増えることで、脳血管疾患になる人が少なくなるよう「高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト」を行っている。阿武町健康福祉課の吉田咲さん、中村千穂さん、伊藤梨乃さんに話を伺った。

(取材/川崎・下尾)



後方左 中村さん、後方右 吉田さん、前方左から2番目 伊藤さん



健康測定の様子



チラシ

## 高血圧を予防するには

- ・塩分を控える
- ・野菜や果物を積極的に食べる
- ・肥満の予防
- ・ストレスの解消
- ・運動不足解消
- ・禁煙





## 血圧を適切に管理するための 環境整備

吉田さんは「阿武町は、脳血管疾患で亡くなる方が県平均と比べて多い。脳血管疾患と関係が深いのが、高血圧なので『高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト』を開始した」と説明を始める。

阿武町では、令和6年度からこの取り組みを開始した。まず、血圧計を持っていない人が、身近で血圧を測れるように自動血圧計を町内の5カ所に設置し、環境整備を行った。それに合わせて、血圧計を町民に貸し出しする取り組みも開始した。血圧を測る機会を増やすため、血圧計を持っていない方に1カ月レンタルして、購入するかどうかを検討してもらっている。

また、このプロジェクトの大きな事業の一つとして、高血圧に関する講演会、出前講座を開催している。令和7年度は「やさしい高血圧のはなし」という題目で、大阪大学の神出計先生による講演会を開催した。神出先生は、日本高血圧学会の委員を務められ、高血圧治療ガイドラインの作成も行うなど、高血圧を専門的に研究されている。この講演会は、阿武町の3地区で行い、奈古地区が52人、宇田郷地区が38人、福賀地区が41人の計131人の参加があった。参加者を集めるために、いろいろな所に声かけをしたことで、自主的に参加された方も多くいたと吉田さん。参加者からは



講演会の様子

「血圧管理の大切さがよく分かった」「大変分かりやすい講座だった」と好評だったという。

## 健康チェックを実施して 町民の健康意識を啓発

町民の健康意識を啓発するために講演会の前後

などで、ベジチェックとナトカリ比測定との2つの健康測定を実施している。ベジチェックは、センサーに手のひらを約30秒あてることで、野菜摂取状況を簡単に見える化できる機器である。「野菜には血圧を下げる効果があるので、野菜の摂取を意識づけるために測定を実施している」と吉田さん。ベジチェックは、測定を開始した令和4年度から3年間は他団体から借りていたが、令和7年度からは阿武町でリースを開始したため、測定回数を増やすことができた。

また、令和7年度からはナトカリ比測定を開始した。ナトカリ比は、食塩の主成分のナトリウムと、野菜や果物に含まれるカリウムの比率のことをいい、この値が低いほど、高血圧のリスクが下がる。測定方法としては、尿を取ってもらい、ナトカリ計という専用の機械を使うことで、簡単にナトカリ比の数値が出るものになっている。「この値を見ると、野菜摂取の量が足りているのか、塩分を取りすぎているかを確認することができる」と吉田さんは説明する。ナトカリ比測定は、集団健診を受けた方の結果を返却する健診結果返却会でも測定を実施している。

測定は、血圧が高い人だけでなく、測定を希望された方全員に実施している。「今後もナトカリ比を測定して、経年変化を見ていきたい」と話す吉田さんからは意気込みが感じられる。

ベジチェックとナトカリ比測定は、どちらも高価な機器ではあるが、阿武町は「『これがしたい』などいろいろな提案をすると受け入れてもらいやすい。特に健康に関することは実施することで町民の方のためになるので、認められやすい」と伊藤さんは話す。



ベジチェック

ナトカリ計



## 大学と連携して、 よりよい取り組みを

現在、大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻の樺山舞教授に支援いただきながらこのプロジェクトを実施している。きっかけは、樺山教授の講演会に阿武町の保健師が参加したことだ。その講演会の中で、樺山教授が所属している日本高血圧学会が進めている「高血圧ゼロのまちづくり」モデルタウンという、全国的に高血圧をゼロにすることをめざす取り組みについて、講演会の後に、萩市・阿武町の保健師が相談をしたことからつながりができ、そこから助言いただいている。ナトリウム比測定も樺山教授から情報提供があり、実施することにした。「ナトリウム比測定を県内で実施している所があまりなかったので、測定のノウハウがなく、手探り状態で大変だったが、樺山教授からナトリウム比の研究をしている他大学の先生や、ナトリウム比測定をすでに集団健診で実施している他県の自治体を紹介してもらい、大変助かった」と吉田さんは思いを話す。

## 減塩食を食べて、 減塩について学ぶ機会を

阿武町健康診断データによると、阿武町の推定1日食塩摂取量平均は、10gを超えており、塩分を取り過ぎていることから、減塩について学び、

食生活を振り返る場として「うましおランチ」と「うましお講座」を実施している。

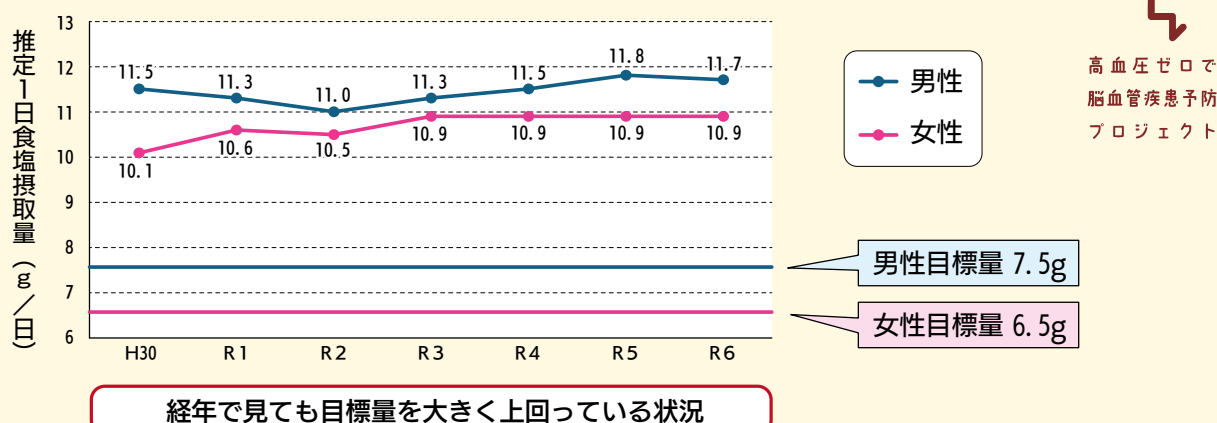
令和6年度から開催しているうましおランチでは、保健師から、減塩や高血圧についての説明があり、その後、管理栄養士が1日の目標塩分摂取量である女性6.5g未満、男性7.5g未満を3で割った塩分量に収まるように作った減塩食を食べてもらい、家庭の味と減塩メニューの味を比較して、家庭でも取り入れていただくことを目指している。健康診断を受けた方の中で、1日の塩分摂取量が高い方に優先的に声を掛けて、参加してもらっている。

うましお講座では、小学校と連携して6年生の保護者を対象に、血圧や減塩の話をした後に、学校給食の試食を実施している。「学校給食は、かなり減塩のメニューになっている」と吉田さん。うましお講座が若い世代とゆっくりお話しできる場となっていて、その時に普段血圧を測る習慣がない保護者が測定すると、血圧が高い場合も多いという。

中村さんは「減塩は生活習慣なので、保護者世代や小学生に知識を持ってもらうことで、減塩に対する意識を啓発していきたい」と話す。



●推定1日食塩摂取量の推移（H30～R6） 出典：阿武町健康診断データ（推定1日食塩摂取量検査）





## 幅広い年代の方への アプローチを目指して

吉田さんは、今後の目標として日本高血圧学会が募集している「高血圧ゼロのまちづくり」モデルタウンへの申請をしたいと話す。これに申請することで、高血圧学会の情報がタイムリーに入ってくるとのこと。今後どういう事業を進めていくのかの細かい予定を決めてから申請を出したいとのことだ。

「令和6年度から始めた事業なので、まだ効果は見えていないが、町民が実際に血圧を測定して

いる姿を見たり、講演会の感想を直接聞くと、少しずつ浸透しているのかなと実感できるので、やりがいを感じる」と笑顔を見せた。

「今後の課題として、若い世代へのアプローチがなかなかできておらず、血圧の測り方が分からないという方も多いので、若い世代へのアプローチをしていきたい。また、スーパーなどのお店と連携して、減塩商品のコーナーを作ってもらったり、町内の事業所に血圧計を置いたり、高血圧のミニ講座をすることも検討していきたい」と吉田さんは締めくくった。

## 阿武町元気盛り上げポイント事業 参加者大募集!!

阿武町の元気を盛り上げるため、各種活動などへの参加実績（ポイント数に換算）に応じて景品と交換することができます。

### ① 各種活動に参加



※このマークの活動が目印→

### ② ポイントを貯める



※活動に応じた  
ポイントを付与

### ③ 景品がもらえる!



健康福祉課または両支所に申し込み用紙をご用意していますので参加希望の方は、まずポイント手帳の申し込みをお願いします！

問い合わせ先

阿武町役場健康福祉課 【TEL】 08388-2-3113

### 阿武町健康福祉課

【住所】〒759-3622

阿武郡阿武町奈古2636番地

【TEL】 08388-2-3113

【URL】 <https://www.town.abu.lg.jp/>





Let's

## 糖質オフ習慣

Enjoy your low-carb Life

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

人生100年時代の健康維持・アンチエイジング・ダイエットに「糖質オフ」習慣をご一緒しませんか?

### 糖質オフ・バニラアイス

<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: 133Kcal 糖質: 10.0g (6.7g)

たんぱく質: 1.7g 脂質: 12.4g

#### <材料> 6人分

卵黄 ..... 2個分  
アーモンドミルク ..... 100cc  
ラカントホワイト ..... 20g  
生クリーム ..... 150cc  
マービー ..... 20g  
バニラエッセンス ..... 少々  
板ゼラチン ..... 2g

<下準備> \* 板ゼラチン: たっぷりの氷水でもどしておく。



- <作り方>
- ① 鍋にアーモンドミルクとラカントホワイトを入れ、中火で加熱し沸騰前に火を止める。
  - ② ボウルに卵黄と①を加え茶こしで漉して①の鍋に戻し、弱火で加熱しながらゴムベラで混ぜ、とろみが出てきたら火を止める。
  - ③ ②に板ゼラチンを加え、溶けたらボウルに移し、バニラエッセンスを加えて氷水をあてながら冷ます。
  - ④ 生クリームとマービーを6分立てに泡立て、③に加え好みの保存容器に移して冷凍庫で2時間冷やし固める。

#### ONE POINT ADVICE

##### \*\*\* 糖質オフのコツ \*\*\*

○今回はラカントの他にでんぶん由来の低カロリー甘味料マービーを使用しています。

マービーは砂糖に比べてカロリーが約半分、料理やお菓子に砂糖の代用として使用でき医療機関での治療食でも使用されています。一度に多量に摂取するとお腹がゆるくなる場合があるので適量がオススメです。

○砂糖の代用甘味料としてアガベシロップがあります。低GIで血糖値が上がりにくく、砂糖の約1.2倍の甘さがありますが、摂取しすぎると肝臓への負担が多いので使用する際はこちらも適量がオススメです。中性脂肪値が高い方には脂肪肝リスクを高める可能性もありますので、自身の体調に合ったものをチョイスしながら食を楽しみたいですね。

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。



## 保健師の ひとりごと No.39



# ナトリウム(Na/K)比



寒い日が続きますね。寒いと血圧が高くなるのはご存じの方も多いと思いますが、ナトリウム比という言葉を知ったことはありますか？尿中ナトリウム・カリウム比（ナトリウム比）は、一日に摂取したナトリウムとカリウムのバランスを表す指標として注目されています。ナトリウム比は血圧と強く関連することが明らかになっていて、ナトリウム比を低くすることが高血圧や循環器病予防に有効です。



## そもそも、ナトリウムやカリウムって何??



ナトリウム…………… 塩に多く含まれる。  
(Na)

水をためこむ性質がある→血液中の水分量が増加→血液量が増加→血管の圧力（血圧）が高くなる



カリウム…………… 野菜、果物に多く含まれる。  
(K)

腎臓でのナトリウムの再吸収（原尿から血液に戻す働き）を抑制する→尿からのナトリウム排泄が促進→血液中の水分量が減少→血圧が下がる

## ナトリウム比=ナトリウム/カリウム

至適目標 **2未満** 実現可能目標 **4未満**

低い方が  
良い  
good!

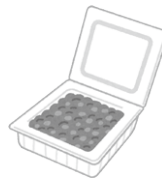
ナトリウム（塩）摂取が多くなると、ナトリウム比は上昇し、カリウム（野菜、果物など）摂取が多くなると、ナトリウム比は低下します。つまり「減塩+カリウムを含む食品を積極的にとる」ことで、血圧が低下すると考えられます。（生活習慣病の予防を目的としたカリウム目標摂取量：男性3,000mg/日以上、女性2,600mg/日以上）

## カリウム含有量（100gあたり）

食 品 名	カリウム含有量
バナナ	360mg
キウイ	300mg
ゆでほうれん草	490mg
カットわかめ（乾）	430mg
焼き芋	500mg
糸引き納豆	690mg
焼き紅鮭	490mg
牛乳	150mg
野菜ミックスジュース	230～310mg

（日本食品標準成分表2020年版（八訂））

カリウムは水に溶けやすいので、ゆで時間は短く！スープだと効率よく摂取できます♡



赤身のお肉、魚、豆腐などの大豆製品にもカリウムが含まれています。

減塩した方が良くは分かっていますが、なかなか減塩できないですね。減塩が難しい方は、カリウムを多くとることでナトリウム比は下がるので、野菜多めの副菜を追加したり、デザートに果物にするなど、今よりカリウムを多く摂取することを心がけてみてください。

通院中の方は、カリウムの制限が必要な場合があるので主治医に相談してください。



## 暮らしに寄り添う地域包括医療・ケアをめざして

11月29日、国保会館で第36回山口県国保地域医療学会を開催しました。参集とWebのハイブリッド形式で、県内の国保診療施設関係者や市町国保関係者などおよそ150人が参加しました。

### 「暮らしに寄り添う地域包括医療・ケアをめざして」をテーマに開催

開会式では竹中一行学会長（美祢市立美東病院長）が「私たち国保診療施設が立地する地域では人口減少や過疎化が進み、患者数は減少し、また医療スタッフも足りていない。物価高騰や人件費上昇もあり多くの病院が赤字経営となっている状況。患者さんに寄り添った地域医療を維持しつつ、どのように病院を存続させていくか考える機会にできれば」とあいさつしました。

続いて、来賓祝辞を全国国民健康保険診療施設協議会の小野剛会長に賜りました。その後、研究発表で6人の参加者が発表を行い、最後に、特別講演として、島根県の雲南市病院事業管理者である大谷順先生に「経営危機からの脱却～国保直診の矜持～」と題し、ご講演いただきました。

閉会式では足立淳実行委員長（周防大島町立東和病院長）が、関係各所ならびに大谷先生や研究発表者へ感謝の言葉を述べ「どの発表も患者さん



竹中学会長



足立実行委員長

の生活環境を中心に据えた視点で、地域医療への強い責任感が伝わってきた。今後も地域医療の最前線で働く皆さまの声が反映された学会となるよう、ご支援、ご協力をお願いしたい」とあいさつし、閉会しました。

閉会後に開催した情報交換会では、およそ50人が参加し、交流を深めました。



## 特別講演

### 経営危機からの脱却 ～国保直診の矜持～

大谷先生は、雲南市の紹介や雲南市立病院の変遷、地元出身者として経営危機に陥った病院の復活のため尽力したことについて話されました。復活のためのキーワードとして「共存」と「総合診療」をあげられ、①人材確保②病院機能の見直し③地域での危機感共有といった取り組みにより経常黒字化を達成できたことについて説明されました。また、公立病院は共生社会を支える重要なインフラであること、地域包括システムの推進、経営健全化、次世代医療人の育成などの重要性を述べられました。

参加者からは「地域に必要な病院のあり方に感銘を受けた」「地元意識をしっかりと持つこと、魅力を見つけ発信することが大切だと思った」との声が聞かれました。



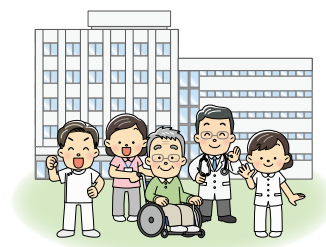
島根県 雲南市病院事業管理者  
大谷 順 氏

## 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

「当院回復期  
リハビリテーション 戦略と  
展望について」

光市立大和総合病院 診療部長  
吉川 真 氏



### 演題 2

「美和病院と錦中央医院の  
連携強化により、在宅看取り  
が実現できた腓骨部癌末期の  
75歳男性」

岩国市立美和病院 内科医師  
柏 理果 氏



### 演題 3

「当院の胃X線検診における  
ピロリ菌除菌推進への  
取り組み」

光市立大和総合病院 診療放射線技師  
縄田 元気 氏



### 演題 4

「回復期リハビリテーション  
病棟での「朝夕の更衣」が  
患者に及ぼす生活意欲」

光市立大和総合病院 看護師  
金子 真依 氏



### 演題 5

「スキンテアに対する  
看護師の現状から教育介入  
しての効果と課題」

周防大島町立東和病院 看護師  
濱田 彩乃 氏



### 演題 6

「嚥下調整食改善の  
取り組みについて」

光市立大和総合病院 管理栄養士  
埜 久美子 氏

## 令和6年度 特定健診の実施状況

令和6年度特定健診受診率（市町国保保険者）県平均35.8%

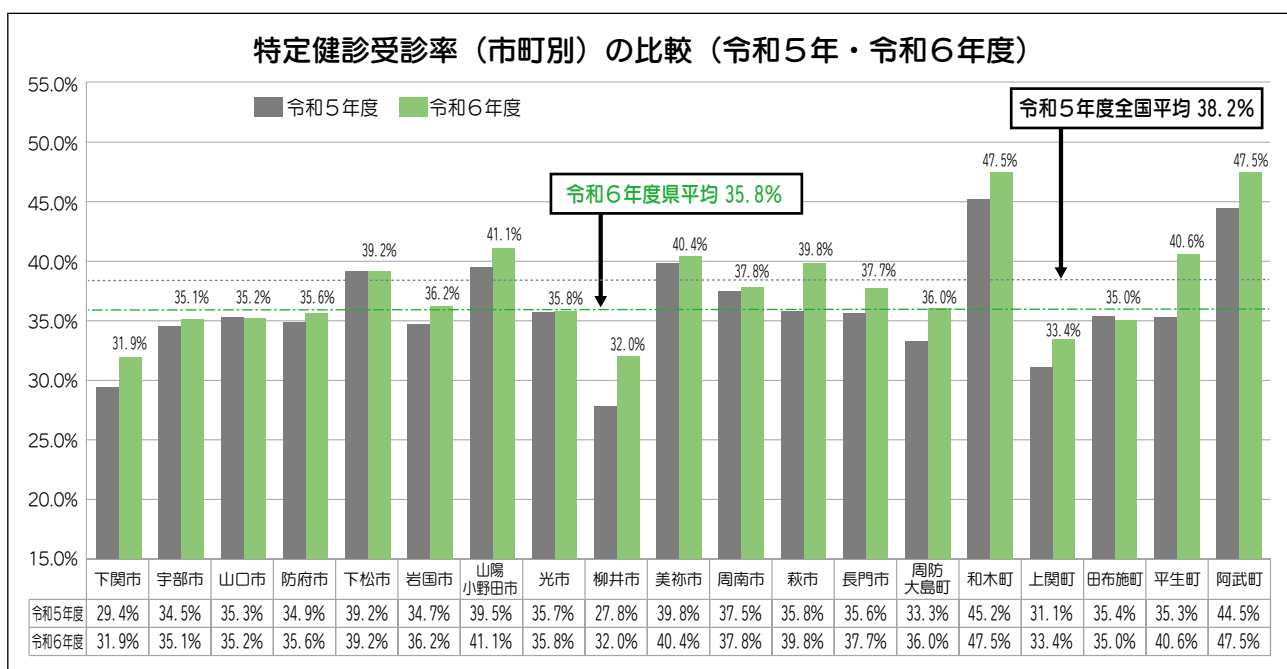


### 2年連続で県平均1.3ポイント上昇！

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5年度と令和6年度の特定健診受診率（市町別）を比較したものになります。

令和6年度県平均の受診率は35.8%で、前年度から1.3ポイント上昇しました。

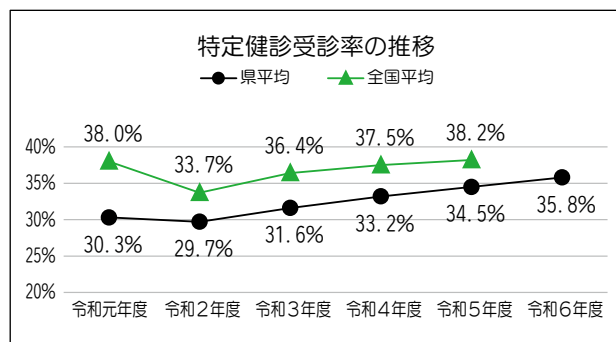


令和6年度の特定健診受診率を市町別にみると、最も高い受診率は和木町と阿武町の47.5%となっており、40%台が5市町、30%台が14市町となっています。

また、2年連続で県平均の受診率が1.3ポイント上昇しています。受診率が5.3ポイント上昇した平生町では、直営で受診勧奨通知を作成しており、町が未受診者に最も伝えたいことを前面に打ち出し、過去の健診・医療の受診先から「おすすめ受診先」を記載した勧奨通知を送付したことで反響があったようです。続いて、4.2ポイント上昇した柳井市では、未受診者に対して集団健診申込直前にレスポンス型勧奨通知を送付することで、集団健診の受診者が増加しています。4.0ポイント上昇した萩市では、医師から受診勧奨していただくなど、医師会と連携して取り組んでいます。

山口県（市町村国保）の特定健診受診率は、平成30

年度まで4年連続全国最下位でしたが、令和5年度は39位となっています。各市町の取り組み強化により、令和元年度と令和5年度の比較では、全国1位となる4.2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。





## LDHパイロット操作研修会

山口県国保連合会では、令和7年11月10日・11日にLDHパイロット操作研修会を開催しました。LDHパイロットは、市町国保担当者がより効果的に国保データベース（KDB）システムを活用するため、令和6年度に山口県が導入し、山口県国保連合会が運用しているシステムとなります。2日とも同じ研修内容で、参集とオンラインのハイブリット形式により行い、延べ参集27人、オンライン23人が受講しました。

はじめに、株式会社ウェルクルの畑澤大輔氏からLDHパイロットの基本機能の紹介や固定帳票、重症化予防機能の概要などについて説明いただきました。畑澤氏は説明の中で、対象者の原疾病、主な投薬情報および健診結果などを経年的に確認することができる重症化経緯追跡表について「個人的にはすごく有用な機能と考えている」と述べられました。

次に、アトラス情報サービス株式会社の岡本隆氏から、令和7年3月に改訂された「山口県版糖尿病性腎症重症化予防プログラム」における事業対象者の抽出支援機能について説明いただきました。山口県が改修したこの機能を利用することで、抽出条件が複雑な未受診者や受診中断者といった受診勧奨対象者と、保健指導対象者の抽出が容易となることから受講者は熱心



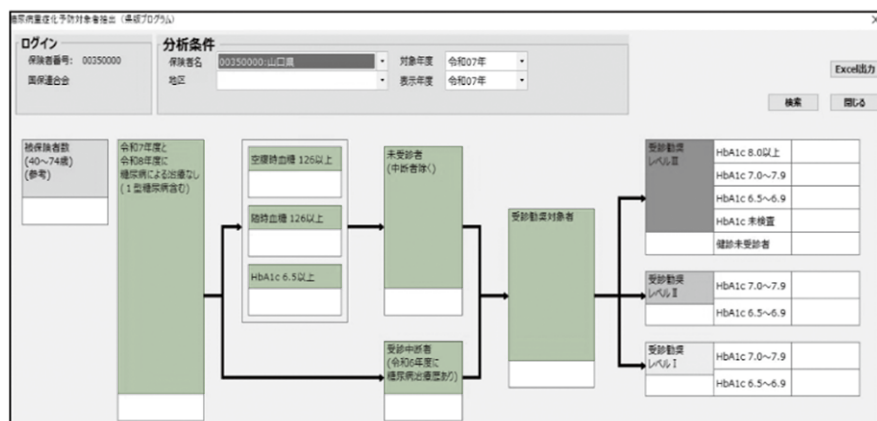
に操作を学びました。

また、岡本氏は、みなし健診（医療機関で特定健診と同等の検査を行っている場合、特定健診を受診したとみなすことができる制度）の対象者を医療機関ごとにリスト化する方法や、自由作表機能を利用して、骨折ハイリスク者（骨粗鬆症の治療中断）を抽出する方法について説明されました。

受講者アンケートでは「糖尿病性腎症重症化予防や、データヘルス計画においてのアウトカム評価のデータ作成に使用できる」「検索や作表後のリストから個人履歴をどのように活用するかについても理解できた」という意見があった一方で「集計表を作成する

際の条件設定が複雑で、自分で作った表に自信がもてない」といった意見もあり、今後の課題となりました。

山口県国保連合会では、今後も市町保健事業担当者に寄り添いながら、その取り組みの一助ができるよう保険者支援の充実に努めてまいります。



◀LDHパイロットの画面の一部

## 国保制度改善強化全国大会

### 国保の財政基盤強化のための確実な公費投入など12項目を決議

11月14日、令和7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。山口県からは國井益雄下松市長、花田憲彦阿武町長をはじめ8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。



### ●確実な財政措置による国保の安定的な制度運営を●

主催者を代表してあいさつした国民健康保険中央会の大西秀人会長は、急速に進む少子高齢化や被用者保険の適用拡大によりこの10年で国保被保険者が約1000万人も減少したことに加え、年齢構成が高く医療費水準も高い国保の構造的課題や更なる物価上昇の影響により、国保の安定的な制度運営と国民皆保険制度の維持が極めて危機的な状況にあることを強調されました。また、医療・保険・介護の人材確保や地域偏在の解消、公立病院などの地域医療提供体制の確保のための支援などを国に強く求めていくことを要望するとともに、国保総合システムの開発などに必要な財政措置や地方の意見を十分に踏まえた医療・介護DXの推進などについて、国の責任において確実な財政措置を講じるよう強く要請されました。

続いて、山本浩章島根県益田市長が大会宣言を読み

上げ、来賓として臨席した仁木博文厚生労働副大臣は上野賢一郎厚生労働大臣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、議事では議長団の美浦喜明福岡県水巻町長から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。



あいさつをする  
大西秀人・国保中央会会長



大会宣言を読み上げる  
山本浩章・島根県益田市長



## 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って強く要望する。

## 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、高額療養費制度については、セーフティネットとしての役割や保険制度の持続可能性等を勘案して見直しを行うとともに、その実施に当たっては、現場で混乱が生じないよう、国の責任において丁寧かつ十分な対応を講じること。
- 一、医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のための総合的な対策を講じるに当たっては、医療保険者等の運営に支障が生じないよう十分配慮するとともに、物価高や賃上げ等の社会経済情勢も踏まえ、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、医療費助成に係る地方単独事業の国庫負担減額調整措置をすべて廃止するとともに、このものの医療費助成に係る全国一律の制度の創設及びこのものに係る均等割保険料(税)の軽減制度の拡充を行うこと。
- 一、子ども・子育て支援金制度については、国の責任において、国民の理解が十分得られるよう分かりやすく丁寧な周知・広報等を行うとともに、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう必要な財政措置を確実に講じること。
- 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、財政支援を含め必要な措置を講じること。
- 一、医療・介護・DXの推進に当たっては、地方の意見を十分に踏まえるとともに、健康保持・増進並びに医療費及び介護給付の適正化に向け、KDBシステムや、介護情報基盤の構築等に係る必要な財政措置を講じること。
- 一、マイナ保険証については、国の責任において、その利用促進を図るとともに、被保険者や医療機関等に混乱が生じることのないよう周知・広報を行うこと。
- 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。

令和七年十一月十四日

国保制度改善強化全国大会

## ●山口県選出国會議員8人に陳情

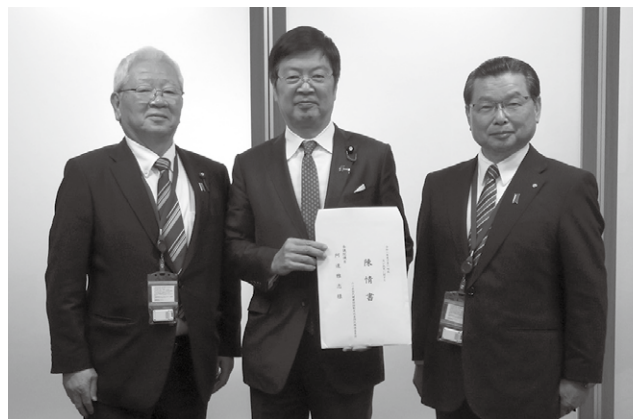
大会終了後は、市町村長をはじめとする大会関係者が、決議の実現に向けて政府、国会関係者に対して代表陳情を行いました。

また、山口県選出の国會議員8人に対し、花田阿

武町長ほか5人が陳情活動を行い、議員会館に在室されていた江島潔氏、阿達雅志氏に対して、直接陳情書を渡し、国保に関する意見交換を行いました。



江島議員（右から2番目）への陳情



阿達議員（中央）への陳情


# 自分の体は自分で守ろう!

## 避けるべき食べ物（炭水化物の場合）

### 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、ラフ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） *ご：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。

前回は薬の害や危険な添加物を含む食品、さらには過量のアルコールの害についてご説明しました。これから3回に渡って、炭水化物、タンパク質、脂質に分けて避けるべきものについてお話しします。今回は、炭水化物において避けるべきものについてです。

## 血糖スパイク（インスリン過剰分泌）が人体に及ぼす害



炭水化物のうち、血糖スパイクを起こすようなものは健康を害するため避けるべきです。血糖スパイクとは、食後に血糖値が急上昇し、短時間で140～180mg/dLを超える状態を指します。現代の食生活では、精製糖質（白米、うどん、パスタ、ラーメン、パン、お菓子、ジュースなど）・加工食品の頻用、早食い、ストレス、運動不足などが背景となり、食後高血糖が繰り返し発生しやすい状態になっています。これに反応して、血糖を下げるインスリンを分泌する膵β細胞は大量のインスリンを分泌して急激に血糖を下げようとしますが、この「急上昇→急降下」のサイクルそのものが、糖尿病の有無に関わらず健康リスクとなります。

### ①血管内皮障害と動脈硬化の促進

血糖スパイクは、酸化ストレスと炎症を亢進させ、血管内皮機能を低下させます。食後高血糖が繰り返されると、血管内皮のNO（一酸化窒素）産生が低下し、動脈硬化の初期段階である内皮障害を引き起こします。特に糖尿病発症前の段階でも動脈硬化性疾患のリスクが増大することが報告されています。「空腹時血糖よりも食後血糖の方が心血管イベントとより強く関連する」ことも明らかになっています。





## ②インスリン過剰分泌による脂肪蓄積・肥満

インスリンは「脂肪合成ホルモン」です。大量に分泌されると、

- ・脂肪細胞への脂肪取り込み促進
- ・脂肪分解の抑制
- ・中性脂肪増加
- ・肝臓の脂肪蓄積（脂肪肝）

が加速します。血糖スパイクを繰り返すだけで、食事量が多なくても肥満を発症しやすくなります（特に内臓脂肪型肥満）。脂肪肝が進行すればインスリン抵抗性がさらに悪化し、悪循環に陥ることになります。



## ③自律神経の乱れ・疲労感・眠気

血糖急上昇後の過剰なインスリン分泌によって、血糖が急降下する「反応性低血糖」が起こります。これにより、

- ・強い眠気
- ・集中力低下
- ・頭痛
- ・イライラ、不安
- ・冷汗、動悸

といった自律神経症状が現れ、仕事や日常生活のパフォーマンス低下を招きます。



## ④インスリン抵抗性の進行

食後高血糖 → インスリン大量分泌 → 膵β細胞疲弊という流れで、膵臓は徐々に機能を失っていきます。

インスリン抵抗性とβ細胞機能低下が進めば、糖尿病への道が開かれてしまいます。

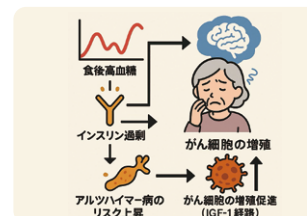
血糖スパイクは「糖尿病の前段階における最重要リスク因子」と位置付けられています。

## ⑤認知症・がんリスクとの関連

最新研究では、食後高血糖とインスリン過剰が、

- ・アルツハイマー病のリスク上昇
- ・がん細胞の増殖促進（IGF-1経路）

との関連が指摘されています。特にアルツハイマー病は「3型糖尿病」と呼ばれることがあり、食後血糖を一定に保つことの重要性が再認識されています。



### GI値の高い食品リスト（高い順）

順位	食品名	GI値
1	グルコース（基準）	100
2	じゃがいも（パイドポテト）	90前後
3	コーンフレーク	80~85
4	白パン（食パン）	75~80
5	フライドポテト	75~80
6	白米（精白米）	70~75
7	もち（餅）	70前後
8	米菓（ライスケーキ・せんべい）	70前後
9	スイカ	65~75
10	ドーナツ（熟したもの）	60~65

以上のように血糖スパイク（インスリン過剰分泌）は多くの病気の元を作っています。血糖スパイクを起こす食品＝GI（Glycemic Index）値が高い食品の摂取を抑えるようにしましょう。

特に、精製された炭水化物（白米、うどん、パスタ、ラーメン、パン、糖質の多い飲み物（ジュース、ビール、日本酒、ワインなど））の摂取を減らし、血糖スパイクを抑える食事を心がけることで、多くの病気の予防ができ、健康増進に役立ちます。

<参考文献>

- 1) Ceriello A. Postprandial hyperglycemia and cardiovascular complications in diabetes. Int J Clin Pract. 2010.
- 2) Monnier L, et al. Activation of oxidative stress by acute glucose fluctuations. JAMA. 2006.
- 3) DECODE study group. Glucose tolerance and mortality. Lancet. 1999.
- 4) Craft S. Insulin resistance and Alzheimer's disease pathogenesis. J Alzheimers Dis. 2005.
- 5) Esposito K, et al. Postprandial hyperglycemia and endothelial dysfunction. Circulation. 2004.
- 6) Jenkins DJ, et al. Glycemic control and nutrition therapy. Am J Clin Nutr.



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・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。

# 燦めくあなたに こんにちは

## 世界を旅してリフレッシュ!



和木町 保健福祉課 福祉・医療係 **川本 七実**

担当経歴: 令和6年11月から

現在、後期高齢者医療保険の担当をしており、現職の課に配置されて約1年となります。まだまだ分からないことも多いですが、周りの

方々に支えられながら日々楽しく業務に励んでいます。

私の元気の源は旅行に行くことです。今年は結婚休暇をいただき、ヨーロッパを周遊してきました。イタリア、スイス、フランス、イギリスを訪れ、テレビ番組(Qさま、世界ふしぎ発見など)で見たことがある場所を巡り、ヨーロッパを満喫できました。

中でも私のお気に入りの国はスイスです。山は見たことがないくらいきれいな緑色。また、ロープウェイに乗り山頂に行くと真っ白な銀世界が目の前に広がっていました。これらの大自然は今まで見た景色の中で一番美しく「ハイジやペーターはいないかな?」と探してしまうくらいでした(笑)

このような素敵な旅行を経験できたのも、課の皆さまのご協力のおかげです。私も少しでも早く戦力になれるよう、日々の業務に一生懸命に取り組んでいきたいです。ご関係者の皆さま、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## 仕事・筋トレ・趣味…毎日精進です!



周南市 保険年金課 **岡田 啓佑**

担当経歴: 令和7年4月から

令和7年度に入庁し、保険年金課に配属されました。前職が病院事務だったので、その知識を活かして仕事ができるのはもちろん良かったです。が、何より、先輩方に丁寧に指導していただき、順調に業務を進められていると感じています。課の雰囲気も良く、なんでも気軽に相談できるので本当に心強いです。

健康面では、毎日YouTubeを見ながら部屋で体を鍛えることを3年以上続けていますが、健康診断の体脂肪が18%だったので、HIITトレーニングや有酸素運動を増やしてさらに頑張っています。野菜不足も気になるので、お昼と夜はブロッコリーを食べるようにしています。

趣味は野球観戦で、ホークスを応援しています。映画鑑賞も好きで「366日」を観たときは映画館で大号泣してしまいました。また、一人旅も好きで、京都、大阪、神戸にはよく遊びに行っています。神戸に行かれる機会があれば、ぜひ「ぽっかけ焼きそば」を食べてみてください。おすすめです!

これからは、もっと知識や経験を増やし、頼る立場から頼られる立場になれるよう日々精進していきたいと思っています。



年1回

結核

の

健康診断を受けましょう

### 結核とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

初期症状は風邪と似ていますが、目立たないこともあるため、特に高齢者は気づかないうちに進行してしまうことがあります。

下記のいずれかにあてはまる場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

- ☑ 咳やたんが2週間以上続く
- ☑ 微熱や身体のだるさが続く
- ☑ 体重が減ってきた
- ☑ 食欲が低下している

あなたと大切な人の  
健康を守りましょう



全国では、いまも一日に約28人が結核と診断されています。  
山口県でも毎年110人以上の患者が新たに確認されています。  
減少傾向ではありますが、今も重要な感染症のひとつです。(R6年末時点)

### 予防・早期発見のポイント



年に1回は必ず健康診断などで胸部エックス線検査を受けましょう

市町や職場が行う健康診断を年1回受診しましょう。早期に発見できれば、重症化を防ぐことができ、周りの人への感染拡大も防ぐことができます。



身体によい生活習慣を心がけ、免疫力を高めましょう



赤ちゃんはBCGワクチン接種を受けましょう

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、予防にはBCGワクチン接種が有効です。市町からの案内に従い、予防接種を受けましょう。

【問合せ先】 山口県健康増進課 083-933-2956 または最寄りの保健所



# Life Science and Health 生命科学と健康

## 遺伝と遺伝子のお話

### 遺伝子について

遺伝子という単位が存在を初めて示したのは、1860年頃にエンドウマメの実験を行ったメンデルです。親の形質が子に伝わることはその当時から気づかれていたでしょうし、それまでも植物や家畜の改良などが行われており、実用的にもその仕組みへの関心は高かったと思われますが、学問としては体系化されていませんでした。メンデルは実験によって遺伝子という単位を考え出しました<sup>1)</sup>。

20世紀半ばまでには、このような遺伝情報の元となる遺伝子は染色体上に存在し、その実体がDNAであることが突き止められました。DNAの情報は、生物と物体を分ける生物に特有のものであり、その情報はDNAの中にA（アデニン）T（チミン）G（グアニン）C（シトシン）という4種類の塩基の一次的な配列としてDNA分子上に記されたものを指します。DNAは二本鎖のらせん構造をしており、鎖の間でAとT、GとCがお互いに相補関係をなしています。このDNA構造の二重らせんモデルは1953年にワトソンとクリックにより提唱されました<sup>2)</sup>。そして、DNAは染色体を形成し、細胞核の中に局在し、各生物種に固有の染色体セットを持ちます。しかし、DNA情報に生物をつくるための情報が完備しているとしても、DNAだけから生物が発生することはなく、DNAにあるのはあくまで情報であり、情報はRNAに転写され、タンパク質に翻訳されて初めてその機能を発現します。

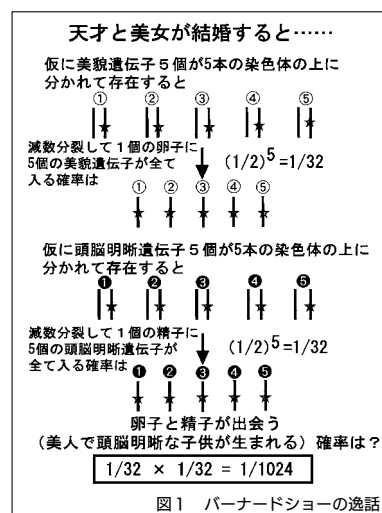
親の形質が子供に伝わるということは、DNAの複製を意味しており、同じ親からさまざまな形質の子供が生まれる理由は、DNAの組み替えや変異で説明されます<sup>3)</sup>。また、形質の発現はDNAがいつでもどれだけのタンパク質をどのように作るかに依存します。たとえば、受精卵から個体になる発生の過程では、秩序だった一定の順序にしたがって遺伝子が次々と発現していき、また、分化した器官や組織ではそれぞれに応じて適切な一群の遺伝子が選択的に発現しなくてはなりません（前号参照）。したがって、器官や組織を形成している途中で遺伝子がうまく働かなかったり、働きすぎたりすると器官や組織がうまくできなかつたり、機能しなかつたりすることが起こります。

### バーナード・ショーの逸話

イギリスの有名な劇作家バーナード・ショー（1925年ノーベル文学賞受賞）は、あるパーティーである女優から「あなたと私が結婚すれば、あなたの頭脳と私の美貌を持った子どもが生まれるわ、なんと素晴らしいことでしょう。」と言って結婚を迫られたそうです。それに対して彼は「あなたと私が結婚すれば、あなたの頭脳と私の容姿を持った子どもが生まれる、なんと不幸なことか。」と言って断ったそうです。図1にこの逸話を単純化して示しています。仮に「美貌遺伝子」（このような遺伝子は存在しない）が5個存在するとし

て、それぞれの遺伝子が5本の染色体それぞれに存在し、減数分裂して同じ卵子に入る確率は1/32になります。また仮に「頭脳明晰遺伝子」（同じくこのような遺伝子は存在しない）が5個存在するとして、それぞれの遺伝子が5本の染色体それぞれに存在し、減数分裂して同じ精子に入る確率は1/32になります。そ

して、その卵子と精子が出会う確率は、 $1/32 \times 1/32 = 1/1024$ となります。このように、女優やショーが言うような子供が生まれる可能性はほとんどないことがわかります。



### ハプスブルグ家の骨格性下顎前症

ルイ16世に嫁いだマリー・アントワネットで有名なヨーロッパ最大の王家であったハプスブルグ家は、近親婚を繰り返したことで下顎が大きく前に突き出る「骨格性下顎前症」（受け口）の骨格的特徴が遺伝的に強く現れたことで有名な家系です。「ハプスブルグ家の顎（唇）」と呼ばれ、遺伝による顎変形症の代表例です。この特徴は、同家の肖像画（図2：ウィーン美術史博物館展示絵画「マクシミリアン一世と家族」）からも代々この形質が強く受け継がれたことが



わかります。上顎と下顎の大きさや形は環境因子だけでなく遺伝によっても決定されますが、ハプスブルグ家が政治的な理由で血縁者同士の近親結婚を重ねたため、この特徴が固定化・強調されたと考えられています。このように、ハプスブルグ家の例は、顎の形や歯並びに遺伝が大きく関わることを示す有名な事例です。

### 八本脚の蝶

スイスの著名な発生生物学者ゲーリング博士が奈良を訪れたときのことで。美しい大仏の前に、蓮の花がデザインさ



れた壺が2つ置いてあったのですが（今もあります）、その壺に銅製の2匹の蝶がデザインされていました。実は、この蝶は通常脚が六本のところ、八本もある変わったものでした。通常、蝶などの昆虫は胸部に三つの体節を持ち、それぞれの体節から一對の脚が左右に形成されます。この蝶は、腹部第一体節が、胸部第四体節に転換して四対目の肢を形成する「ホメオティック変異体」を示していました（図3）。実は、これは世界で最も古いホメオティック突然変異体を示したイラストだったのです。千年以上も前に、日本人は発生の謎を解く鍵に迫っていたのです。この発見は日本人の研究者を驚かせました。というのも、それまでこの蝶のことに気付いた者はいなかったからです。私は私たちに「ホメオティック突然変異体」の謎を解くことを促していたのですが、私たちは、千年以上にもわたりその声に耳を貸していませんでした。



図3 八本脚の蝶

## ホメオボックス (Hox) 遺伝子

ホメオボックス遺伝子<sup>4)</sup>は、動物の発生段階で体の前後軸（頭から尾）に沿った体の形（体節）や、各部位の位置情報（「ここが頭」「ここは脚」など）を決定するマスター遺伝子群で、ゲーリング博士らによりショウジョウバエで発見され、ヒトを含む多くの生物で保存されています<sup>5)</sup>。これらの遺伝子は「ホメオボックス」と呼ばれる共通のDNA配列を持ち、転写因子として他の遺伝子の働きをON/OFFするスイッチのような役割を担い、発生のプログラムを制御しています。これが変異すると「八本脚の蝶」のように、本来あるべき器官が別の器官に置き換わる「ホメオティック突然変異」を引き起こすことで知られ、発生生物学や進化研究の鍵となっています。

## 遺伝子の多様性と疾患

なぜ、人によってある病気になったりならなかったりするの？ また、同じ病気でもどうして人によって症状や予後が違うのか？ これは、遺伝子の構造や機能の多様性がその原因の一つであると考えられています。その

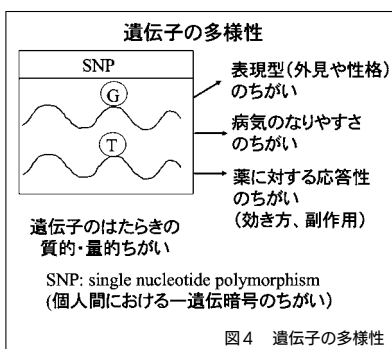


図4 遺伝子の多様性

ような遺伝子が関係する疾患は、大きく二つに分けることができます。一つは、異なる個体間の持って生まれた遺伝子の多様性、つまり個体間における一塩基（遺伝暗号）の違い（多型）

（SNP: Single Nucleotide Polymorphism）です（図4）。私たちの顔貌や性格が千差万別であるように、遺伝暗号も多くの部位で異なっています。30億のゲノムの遺伝暗号のうち、数百万から一千万カ所程度の部位に図4に示すように多型が存在します。一塩基の違いで遺伝子の働きの量的あるいは質的違いを引

き起こし、その結果、外見や性格のちがいが、病気になりやすさのちがいが、薬の効き方のちがいに影響すると考えられています。

表1に遺伝子が関係する疾患・病態をあげています。遺伝子異常が直接の原因である疾患としては、まず精子や卵子などの生殖細胞の遺伝子変異により起きる遺伝病で、メンデルの法則に従う単一遺伝子異常に基づく疾患がその典型です。また、体細胞変異を原因とする「がん」では、正常細胞では見られない遺伝子の異常（変異）が「がん」の病変部では起きています。

### 遺伝子が関係する疾患・病態

1. 遺伝子異常が原因である疾患  
生殖細胞系列の遺伝子異常：遺伝子病  
体細胞の遺伝子異常：がん
2. 遺伝子多型（体質）が危険因子である疾患  
痴呆  
多くのがん  
生活習慣病 肥満  
糖尿病、高血圧、歯周病  
アトピー、喘息などの免疫異常  
統合失調症などの精神神経疾患  
感染症
3. 薬の作用・副作用

表1 遺伝子が関係する疾患・病態

一方、原因が遺伝子異常にあるとは認識されていない、つまり典型的なメンデルの法則で遺伝するとは考えられていないが、個人の遺伝子多型が疾患感受性（病気のなりやすさ）を規定する「危険因子」である疾患群があります。これにはほとんどのいわゆる「Common Disease」が当てはまります。これら疾患に加えて、薬剤感受性も個人の体質、つまり薬物代謝関連酵素群などの遺伝子多型や「がん」においては薬剤耐性遺伝子の異常などにより治療効果や副作用の様相が変化すると考えられています。

以上、私たちの「種の保存」の機構は、稀にたぐいまれな才能や天才を生みだしていますが、一方で、奇形、機能障害、遺伝病などを起こすことがあります。しかし、遺伝子のレベルで考えると、このいずれもが遺伝子の多型とその組み合わせにすぎません。生物学的に「良い」「悪い」という絶対的な区別はなく、その形質が環境に適応的であるか、あるいは生存に有利か不利であるか、ということが「種の保存」にとって重要なのです。

### 文献

1. Mendel, G. J. 『ブリュン自然科学会誌』 1866.
2. Watson, J.D. & Crick, F.H.C. Molecular structure of Nucleic acids, Nature 171:737-738, 1953.
3. Watson, J.D. & Crick, F.H.C. Genetical Implications of the structure of Deoxyribonucleic Acid, Nature 171:964-967, 1953.
4. Gehring, W. J. The Homeobox in perspective, Trends in Biochemical Sciences 17 (8): 277-280, 1992.
5. Mark, M. Homeobox genes in embryogenesis and pathogenesis. Pediatr Res, 42:421-29, 1997.



### 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、同大学院歯学部主席副部長、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

### 9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		6,724	123,786	4,097,430,020	18.4	609,374	18,200	3.0
	入 院 外		190,818	287,108	3,145,904,410	1.5	16,486	13,973	84.8
	歯 科		44,576	70,102	617,044,330	1.6	13,843	2,741	19.8
	小 計		242,118	480,996	7,860,378,760	2.0	32,465	34,914	107.5
調 剤			135,858	160,361	1,681,420,950	1.2	12,376		
訪 問 看 護			1,425	9,659	112,845,720	6.8	79,190		
食事・生活療養費			6,504	338,440	242,929,797				
療養費支給分(柔道整復)			4,272	19,074	29,541,180				
									225,136
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		20,505	388,407	12,369,064,130	18.9	603,222	45,881	7.6
	入 院 外		364,095	589,798	5,897,139,550	1.6	16,197	21,874	135.1
	歯 科		56,191	92,754	813,934,560	1.7	14,485	3,019	20.8
	小 計		440,791	1,070,959	19,080,138,240	2.4	43,286	70,774	163.5
調 剤			272,381	337,537	3,585,316,080	1.2	13,163		
訪 問 看 護			1,940	18,114	225,357,490	9.3	116,164		
食事・生活療養費			19,799	992,403	734,956,003				
療養費支給分(柔道整復)			4,822	25,093	40,076,003				
									269,591

### 10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		6,843	127,214	4,262,260,030	18.6	622,864	19,029	3.1
	入 院 外		194,983	299,486	3,246,900,480	1.5	16,652	14,496	87.0
	歯 科		45,724	73,429	631,948,470	1.6	13,821	2,821	20.4
	小 計		247,550	500,129	8,141,108,980	2.0	32,887	36,346	110.5
調 剤			139,393	166,553	1,729,637,810	1.2	12,408		
訪 問 看 護			1,431	10,312	120,027,280	7.2	83,877		
食事・生活療養費			6,629	346,832	248,915,049				
療養費支給分(柔道整復)			4,404	20,202	31,328,822				
									223,992
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		20,724	394,195	12,601,132,090	19.0	608,045	46,668	7.7
	入 院 外		371,781	617,138	6,167,729,270	1.7	16,590	22,842	137.7
	歯 科		58,817	99,828	872,879,610	1.7	14,841	3,233	21.8
	小 計		451,322	1,111,161	19,641,740,970	2.5	43,520	72,742	167.1
調 剤			278,860	351,777	3,694,143,560	1.3	13,247		
訪 問 看 護			1,890	17,837	222,594,280	9.4	117,775		
食事・生活療養費			19,967	1,005,063	744,651,591				
療養費支給分(柔道整復)			4,907	26,252	41,709,659				
									270,018

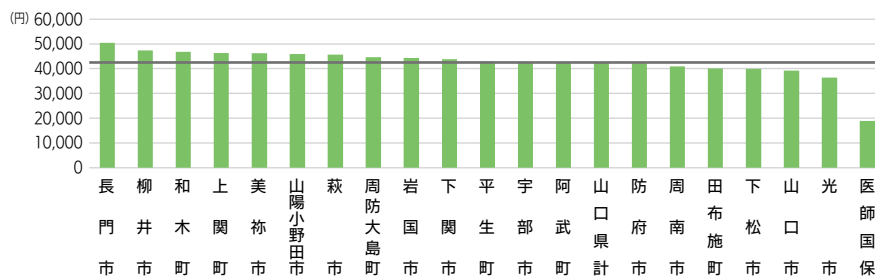
### 11月

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		6,625	123,582	4,164,988,130	18.7	628,677	18,695	3.0
	入 院 外		184,188	270,413	2,949,674,770	1.5	16,014	13,240	82.7
	歯 科		41,948	64,912	558,412,140	1.5	13,312	2,507	18.8
	小 計		232,761	458,907	7,673,075,040	2.0	32,965	34,442	104.5
調 剤			130,797	150,763	1,545,608,700	1.2	11,817		
訪 問 看 護			1,424	9,232	108,111,730	6.5	75,921		
食事・生活療養費			6,389	335,437	240,682,309				
療養費支給分(柔道整復)			4,334	18,440	28,538,332				
									222,781
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		20,587	390,483	12,589,273,190	19.0	611,516	46,593	7.6
	入 院 外		352,769	553,858	5,581,584,030	1.6	15,822	20,658	130.6
	歯 科		55,821	90,210	790,576,570	1.6	14,163	2,926	20.7
	小 計		429,177	1,034,551	18,961,433,790	2.4	44,181	70,177	158.8
調 剤			262,396	316,210	3,292,304,410	1.2	12,547		
訪 問 看 護			1,777	15,747	198,130,150	8.9	111,497		
食事・生活療養費			19,810	997,988	739,032,503				
療養費支給分(柔道整復)			4,853	24,348	38,512,499				
									270,196



9月

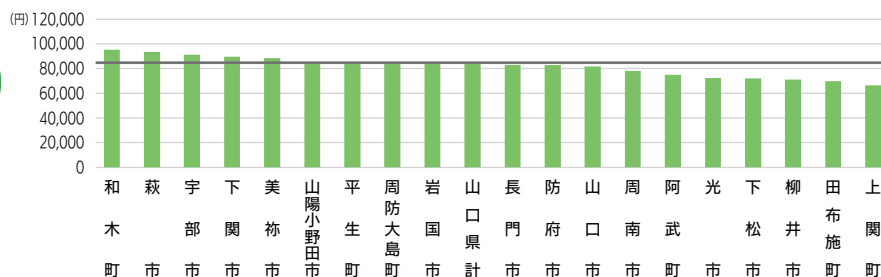
国保



県平均  
42,382円

一人当たり費用額  
(診療費+調剤)

後期

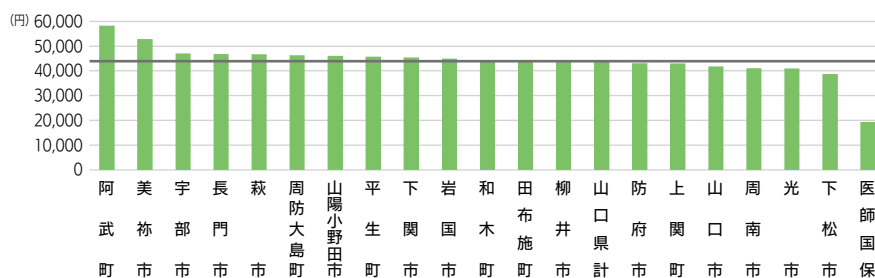


県平均  
84,073円

一人当たり費用額  
(診療費+調剤)

10月

国保



県平均  
44,067円

一人当たり費用額  
(診療費+調剤)

後期

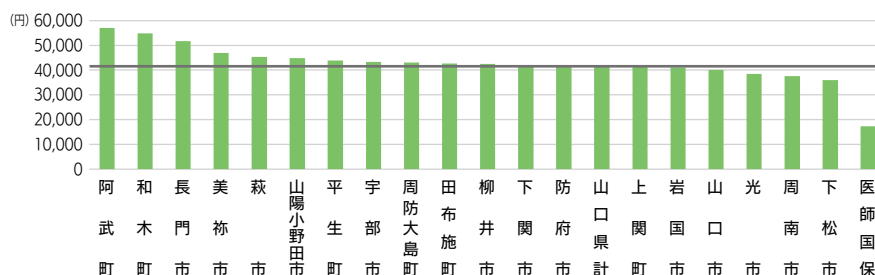


県平均  
86,423円

一人当たり費用額  
(診療費+調剤)

11月

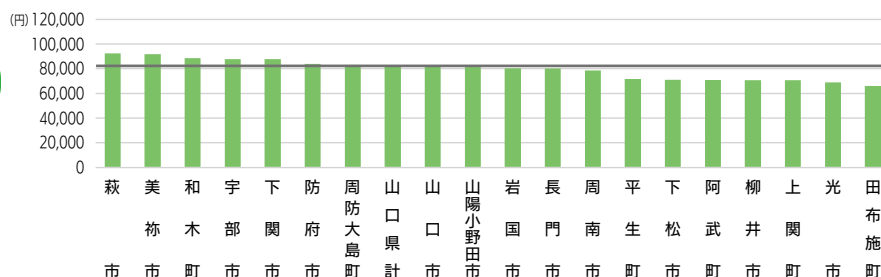
国保



県平均  
41,380円

一人当たり費用額  
(診療費+調剤)

後期



県平均  
82,361円

一人当たり費用額  
(診療費+調剤)



# 連合会ノート

10月から12月の行事

10月

11<sup>土</sup>～12<sup>日</sup> 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、肌年齢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。



22<sup>水</sup> 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33人が出席しました。  
講師に合同会社DMAの三浦房紀氏を迎え「南海トラフ地震～死傷者をゼロにするために～」と題して講演が行われました。



25<sup>土</sup> 循環器病対策県民  
フォーラム出展  
：YMfg維新セミナーパーク

循環器病対策に関する啓発を目的に、骨健康度が測定できるブースの出展を行いました。ブースには、約79人の来場があり、骨健康度の測定と記念品の配布を行いました。

11月

14<sup>金</sup> 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

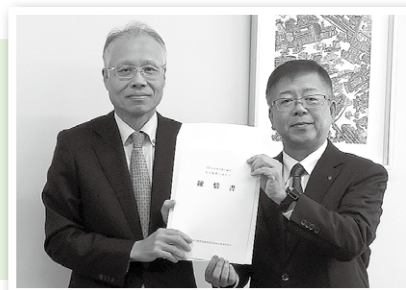
29<sup>土</sup> 第36回山口県国保地域  
医療学会 ：国保会館

P8 「情報ワイド」参照

12月

18<sup>木</sup> 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、本会の藤田昭弘常務理事と福江朗事務局長が、令和8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。



19<sup>金</sup> 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（岐阜県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）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。





## 国保連合会の窓から



### ・告知板・

**2/10(火)**

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)

**2/27(金)**

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「生命科学と健康」が最終回を迎えました。  
「生命科学と健康」では、東亜大学学長・医療  
学部長の岡本教授に、生物学と生命科学につい  
て、図を交えながら丁寧に解説していただきま  
した。

岡本教授、2年間ありがとうございました。



### 編集 後記



最近、夜間の運転時に道路が見えにくく恐怖を感じていたが、健診の視力測定が0.6だったことで原因が判明した。コンタクトを変えようと眼科へ行き、度を強くすると、格段に遠くが見えるようになった。これで夜の運転も安心と思ったのも束の間、スマホの文字がぼやける。やばいくらいに近く

が見えない。しばらくそのコンタクトで過ごしたが、書類の文字も見えにくく、日々の生活が不便なため、近くが見えるように再調整した。遠くが見えないのも近くが見えないのも恐怖と感じた。



国保やまぐち

**燦**  
2026 冬  
No.399  
きらめき

令和8年冬発行(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 山口市下小鯖3139-7 TEL 083-941-1600(代)



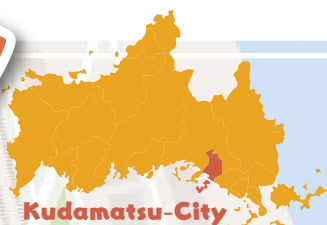
次号No.400は  
2026年春  
発行予定です!

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!

・下松市・



Kudamatsu-City

## FAMOUS PLACE 見どころ



はじっ おんた お  
**破邪の御太刀**

全長4m65cm、重さ75kgで日本一の大きさといわれています。普段は非公開ですが、毎年11月3日に開催される「稲穂祭(きつねの嫁入り)」開催時と下松市観光ボランティアガイドによるガイド時のみ花岡八幡宮で特別に公開しています。※次回ガイドは2026年3月8日(日)開催予定です。



**海上遊歩道**

瀬戸内海の島々を眺めながら、海の上を散歩しているような気分を味わえる、全長約300mの海上遊歩道です。入口にはスロープがついており、バリアフリーにも対応しています。



**笠戸ひらめのエサやり体験**

家族連れに大好評の「笠戸ひらめのエサやり体験」では、栽培漁業センター(ひらめきパーク笠戸島)で育成されているヒラメに直接餌やりをすることができます。また、日本最大規模の「タッチングプール」には、近海でとれた魚が泳いでおり、はだして入って直接触れ合うことができます。



## EVENT イベント



**潮風ガーデン(笠戸島河津桜まつり)**

笠戸島の河津桜は、毎年2月中旬～3月中旬頃に見ごろを迎えます。特に「潮風ガーデン」では、黄色い菜の花とピンク色の河津桜のコントラストを楽しむことができます。また、見頃の期間には夜間のライトアップも実施します。さらに、2月の第4土曜日には「メインフェスタ」も開催され、キッチンカーの出店やバザーなどさまざまな催し物が行われます。



**くだまつ笠戸島アイランドトレイル**

笠戸島の自然を活かしたトレイルランニングのレースです。「七浦七岬」と呼ばれる変化に富んだ海岸線、整備されたハイキングコース、標高200mを超える山、海の上を走る海上遊歩道など豊かな自然の中を駆け巡ります。かと思えば、タンカーなど大型船の造船所や恐竜の口の中を通ったり、変化に富んだコースはランナーを飽きさせません。コースは、ショート17km、ロング30kmのほか、ロング30kmコースを3人1チームで駆け抜けるリレーの部もあります。

## GOURMET グルメ



**笠戸ひらめ**

下松市笠戸島にある「栽培漁業センター」で養殖された「笠戸ひらめ」は、天然ものに負けないほのかな甘みと上品な味わいが特徴。身は肉厚で引き締まっており、コリコリとした食感が楽しめます。市内各地の飲食店でご賞味いただけます。

また、笠戸ひらめを一夜干した「笠戸ひらめのひらめきぼし」や、それをぜいたくにスープとして使った「笠戸ひらめらーめん」など、笠戸ひらめを活かしたさまざまな特産品もお土産におすすめです。



**牛骨ラーメン**

下松を代表するご当地グルメ。後味の良いさっぱりとした口当たりとうまみたっぷりの独特な甘みや香ばしさが特徴。いなりずしと一緒に食べるのが下松流ともいわれます。

