

# とっとり 国保連だより

TOTTORI National Health Insurance Organization



# 4月.春号

2023.Spring No.20

## INDEX

保険者紹介「日野町」	2
国保連会ニュース	5
鳥取県からのお知らせ	6
健康体操	7
けんぞう's キッチン「智頭町」	8



孫を連れ 行くところ全て ジムになり

大賞受賞作品 作品名 孫ころジム



大山が走る私に ガンバレと  
金賞受賞作品 作品名 サイクリング



目を浴びて  
笑顔と共に 背すじ伸び

銀賞受賞作品 作品名 ひ孫と遊ぶ



四季の味  
手間を惜しまず 舌鼓

佳作受賞作品 作品名 秋刀魚



我が子抱く  
その手に今は 鉄アレイ

佳作受賞作品 作品名 贈り物



「はやくきて」  
汗かき登る アスレチック

銀賞受賞作品 作品名 忘れた頃に筋肉痛!



「サボるなよ」  
ワンコがコーチす 雨の道

佳作受賞作品 作品名 おかげで続けます



保険者紹介

# 日野町

## オンドリが運ぶ幸福、そして幸運のまち

日野町データ

面積	133.98 km <sup>2</sup>
人口	2,840 人
世帯数	1,298 世帯
国保世帯数	409 世帯
国保被保数	595 人
65歳以上	392 人
割合	66%
70歳以上	262 人
割合	44%

(令和5年1月末日現在)

1000羽の姿を間近に観察できます。オンドリは町の鳥にも指定されています。

金持神社(かもちじんじや)は、全国で唯一の縁起の良い名前の神社です。初詣や宝くじシーズンには、特に多くの参拝客で賑わいます。



▲金持神社

また、「金持テラスひの」では金持神社の縁起物や日野町の特産品を販売しています。根雨駅から徒歩 10分程度です。日野町のお土産の購入などにご利用ください。

日野町の国保被保険者は、令和5年1月末現在で595人です。このうち、65歳以上の前期高齢者の人数が占める割合は6割を超えています。国保加入者(転入、社保離脱等)よりも75歳になって後期高齢者医療保険に加入する等の国保喪失者が多いため、今後も被保険者数は年々減少す

### 国保概況

### 国保についての取組み

日野町公式キャラクター「しいたん」

日野町は2019年に町制60周年を迎え、それを記念して日野町オリジナルキャラクターを募集しました。「しいたん」は日野町の特産品であるシイタケがモチーフで、シンプルでかわいらしく、イベント会場に登場すると子どもたちに大人気です。



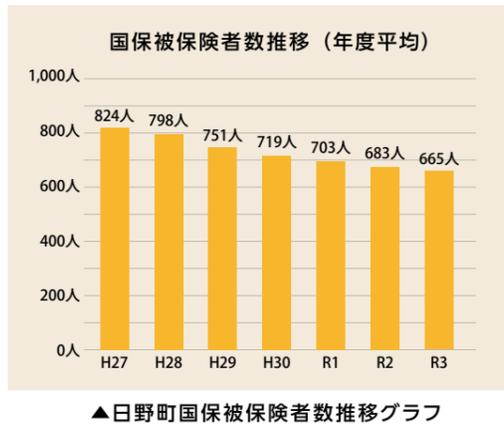
日野町長 塚田 淳一  
Sakoda Junichi

### 首長からの一言

平成30年2月に、日野町長選挙に初当選した際、私が真っ先にしなければならなかった仕事は、介護保険料の急激な値上げに関する住民説明会の開催でした。ほとんどの集落へ向き住民の皆さまの生の声を聞き、「健康に対する取組みの重要性」を認識するとともに、「健康寿命の延伸の取組みを強化しなければならぬ」と心に誓ったことを思い出します。

平成28年度から取組みを進めていた「いきいき百歳体操」は、応援商品券事業(参加者1人当たり1,000円の商品券を交付)や推進事業補助金(テレビやDVDプレイヤー等備品10万円を上限に補助)などの支援策により、現在49自治会のうち実に43の自治会で取組んでいただいています。コロナ禍にも関わらず令和2〜4年度の3年間で13自治会の新規参入があり、新たな生きがいや居場所にもなっており、体力低下や閉じこもりの

見込みです。1人当たり療養給付費は増加傾向にあり、これは1件当たりが高額な治療の増加が原因のひとつと考えられます。



### 高額療養費

日野町では、医療機関の領収書等を添付して申請書の提出が必要な高額療養費の現金給付の支給手続きを令和元年9月から一部簡素化しています。世帯主と世帯の国保加入者全員が70歳以上で、国保税の滞納のない世帯は、令和元年9月以降に高額療養費の支給申請手続きを1度していただく、2回目以降の申請手続きが不要です。毎年8月の被保険者証更新の際に、70歳以上で所得区分が低所得者I・IIに該当する被保険者に

予防にも一役買っています。

令和2年度からは、フレイルチェックシステムを導入しました。このフレイル早期発見システムは、フレイル状態を早期に見出すことで健康に対する意識の啓発、保健師や管理栄養士による個別指導等によりフレイル状態の改善につながっています。令和4年度は788名(高齢者の約50%)の方のフレイルチェックを実施することができました。これを継続していくことが大きな力になることを信じています。

このような取組みを通じて芽生えた住民の皆さまの「健康に対する意識」を絶やすことのないよう、今後も「健康寿命の延伸」への取組みを継続して参りたいと考えています。

### わがまち紹介

日野町は鳥取県の西南部に位置する、美しい自然と歴史、文化に出会えるまちです。清流「日野川」に飛来する鳥の観察や川遊び、登山や自然散策、縁起の良い神社やまち並み、数々の歴史を物語る史跡や文化財など、きらりと光る地域の宝に触れ合うことができます。

越冬のため、秋から春先にかけて日野川にオンドリが飛来します。「オンドリ観察小屋」からは、ピーク時約

### 特定健診などの保健事業

日野町の集団健診は、特定健診とがん検診を同日に実施しています。対象年齢の人は、特定健診と胃がん・肺がん検診等を一緒に受けることができ、年に1回1日で受診が終わる「特定健診」と「がん検診」のダブル受診を勧奨しています。

令和4年度は、特定健診(集団健診)の受診者に健診結果通知と一緒に、町内の事業所(商品券取扱加盟店)で使える「日野町健康づくり商品券(500円分)」を配りました。令和5年度も商品券事業を実施予定です。

個別健診は、日野病院(日野町野田)で実施しています。日野病院で個別健診の予約をして、役場にご連絡いただいた被保険者へ受診券を送付しています。都合がつかず集団健診が受けられないという人が個別健診で特定健診を受診し、今年の健康状態を知っていただくことを目的としています。





▲日野病院

ぼ同様の内容(腫瘍マーカーと前立腺がんが無し)の検査が受けられます。

**健康課題への取組み**

日野町では、平成16年度に「健康ひの21プラン」を策定し、平成31年度にはこれまでの取組やデータ、町民アンケートを基に、改訂版を作成しました。

①栄養・食生活②運動③こころの健康と自死予防④歯と口の健康⑤たばこ・お酒⑥健康診査・がん⑦食育についてライフステージ毎に目標を定め、健康づくり活動を展開しています。

KDBシステムの分析結果より、日野町の男性は「脳梗塞」の入院医療費が県平均より高く、特定健診の結果においても男女ともに「血圧」の受診勧奨率や未治療率の高さが課題のひとつとなっております。また要支援・要介護認定者の有病率においても「脳疾患(脳梗塞)」の占める割合が県内で最も高いため、高血圧をはじめとする生活習慣病の重症化予防に取り組んでいきます。

**带状疱疹ワクチン費用助成**

近年、全国的に带状疱疹を発症する方が増加しており、住民からも帯

状疱疹に関する問い合わせが多く寄せられ、関心の高さが伺えました。このことを受け、日野病院医師と協議を行い、令和4年4月1日より、50歳以上の町民を対象に、带状疱疹ワクチン(シングリックス)の接種費用助成を行っています。

80歳までに3人に1人が带状疱疹になるといわれており、带状疱疹を発症すると発赤や神経痛だけでなく、重症化した場合、顔面神経麻痺などの合併症を発症する危険があります。

带状疱疹にかからないために、日頃から体調管理を心がけることはもちろんですが、ワクチンを接種することでより安心して暮らせるように支援しています。

**健康ゲーム**

令和4年度から、デジタルを楽しむみながら健康寿命を延ばすことを目的に地域包括支援センターと連携し、健康ゲーム(太鼓のゲーム)の活用を推進しています。また、日野高等学校の生徒が健康ゲーム指導士として地域の百歳体操の場に参加し、健康ゲームの普及に取り組んでいます。令和4年10月には、日本アフィリエイト協会理事長の川崎陽一氏が来町し、職員や住民を対象に健康ゲー



▲太鼓ゲームの様子(黒坂駅開業100周年イベント)



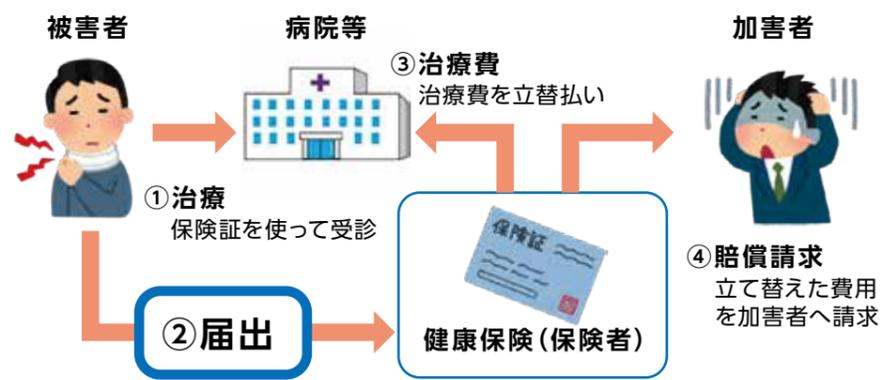
ム指導士の育成講座を行いました。日野高等学校の生徒も参加し、世代間交流の場となりました。今後も通いの場を通じて、健康ゲームを行い、健康寿命の延伸に加え、介護予防に努めます。さらに、令和6年に鳥取県で開催される全国健康福祉祭(ねんりんピック)では競技種目としてeスポーツが加わる予定です。住民と一丸となって開催を盛り上げていきます。

**事故治療に健康保険(保険証)を使用したら、必ず届出を!**

交通事故等の第三者行為による治療に保険証を使用した場合は早期に保険者へ届出をしてください。

交通事故等で医療機関を受診した場合、その治療費は原則として加害者が負担すべきものです。

しかし、治療に急を要するため、被害者の健康保険の保険証を使用(下図①)することもあります。このとき、自己負担を除く治療費は、保険証の発行元(保険者)が一時的に立替払い(下図③)しており、その費用は後日加害者(加入保険会社等)に賠償請求(下図④)します。この賠償請求には、被害者から保険者への届出(下図②)が必要となっており、届出は法律で義務付けられています。



届出をしないまま示談を済ませてしまうと、保険者が立替払いした費用が、全額自己負担になる(示談金

から回収可能性があります。

また、事故原因が自分にある時も、過失割合に応じて相手の自賠責保険に請求できる場合があるので、自分で判断せず必ず届け出てください。

**第三者行為で介護サービスを受けるときも市町村へ届出が必要となります。**

介護保険の被保険者の方は、交通事故等の第三者行為によって状態が悪化した場合でも介護保険サービスを受けることができます。

ただし、介護保険サービスの提供にかかった費用は加害者が負担することが原則ですので、市町村が一時的に立て替えたあとで加害者へ請求する、又は将来の介護費用として支払われる示談金と調整すること

になります。そのため、要介護等状態になった場合や、状態が悪化した場合は、安易に示談せず速やかにお住まいの市町村の介護保険部局の窓口へ届出をお願いします。

介護保険も医療と同様に届出は法律で義務付けられています。

**こんなときも保険者に届出が必要になる場合があります。**

ケンカなど暴力行為による受傷や他人の飼犬による咬み傷、飲食店での食中毒など、加害者が存在する場合は、保険者に相談してください。



年に1回、特定健診を受けましょう

特定健康診査(特定健診)とは

生活習慣病の予防のため、対象者(40~74歳)の方に行うメタボリックシンドロームに着目した健診のことで、国保保険者から受診方法などがお知らせされます。受診後はメタボリックシンドロームのリスクに応じて、生活習慣の改善が必要な方に特定保健指導が行われます。

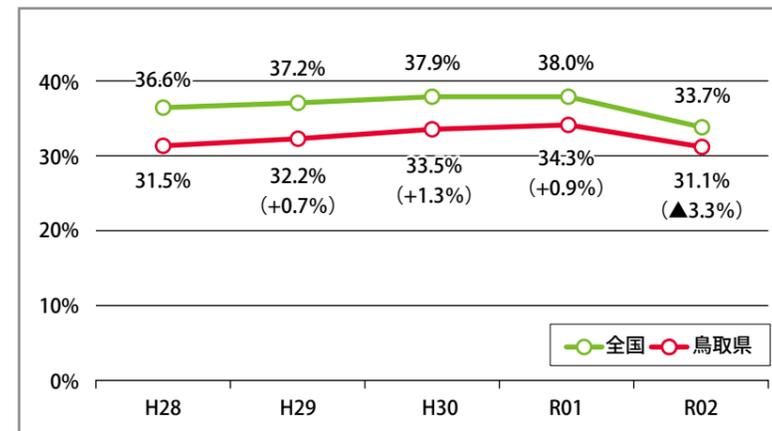
本県における特定健診の受診状況

鳥取県の国保加入者に係る特定健康診査の受診率は、全国平均より低い状況が続いています。年代別で見ると、特に40代、50代の受診者数が低い状況にあり、受診率は10%台に低迷している状況です。  
健康で充実した日常を送るためにも、年一度は、特定健診を受けましょう。

なぜ、毎年、健診を受けないといけないの？

本県において、医療費および死亡原因の割合で上位を占めているのが「生活習慣病」であり、その予防は私たちの健康を守るために、大変重要な

《特定健康診査の受診率(H28~R2)》



(出典：「鳥取県の国保」)

生活習慣病とは

「食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等といった生活習慣が、発症や進行に関わる疾患群」のことを示します。  
例えば、がん、糖尿病、高血圧性疾患、脂質異常症(高脂血症等)、動脈硬化、虚血性心疾患、その他の脳血管疾患・心疾患などが含まれるとされています。

みなし健診について

生活習慣病等で医療機関に定期通院中の方も特定健診を受ける対象となります。かかりつけ医で定期的に実施している検査に加え、いくつかの検査を追加実施することで、特定健診を受けたとみなすことができる(「みなし健診」)取組も行っています。治療中以外の生活習慣病の早期発見、重症化予防に繋げることもできますので、次回、かかりつけ医を受診の際に、かかりつけ医にご相談ください。

特定健診に関するお問い合わせ

市町村など保険者によって、健診の開始時期等が異なります。  
詳しくは、お住いの市町村へお問い合わせください。県ウェブサイトからも健診の情報をご覧いただけます。

問い合わせ先 鳥取県庁医療・保険課  
TEL:0857-26-7165 FAX:0857-26-8168 Eメール:iryu-hoken@pref.tottori.lg.jp

健康体操

今回のテーマ 尿もれ・頻尿・下腹ポッコリを解消。

日常の「隙間時間」に、骨盤底筋をこっそりトレーニング!

**人生100年時代!** いつまでも若々しく活動的に過ごしたいと誰もが思っています。40歳以上の男女が抱えているトラブルの1つが尿失禁。**尿失禁**とは、自分の意志とは関係なく尿が漏れてしまうことです。「くしゃみやしたく漏らしてしまった」「トイレに行くのが間に合わなかった」また、重いものを持ち上げた時や、ジャンプした時など、日常生活の中で、尿もれの原因がある方が大多数なのですが、恥ずかしいので我慢している人が多いのでは?

尿もれには、腹圧性、切迫性、溢流性、機能性と4タイプあり、腹圧性、切迫性には骨盤底筋のトレーニングが有効とされています。男性も骨盤底筋のトレーニングを続けることで、前立腺トラブルなどによる尿もれ対策に有効です。

**骨盤底筋をこっそりですか?** 骨盤底筋は、骨盤の底にハンモックのように広がっている筋肉のことです。骨盤内にある内臓(膀胱・腸・子宮など)を支える役目をしています。骨盤底筋が弱くなると、内臓が下がり常に膀胱が圧迫されている状態になりますので、少しの力がお腹にかかっただけで尿もれが起きます。尿失禁の原因はいくつかありますが、まずはお医者さんに相談されることをオススメしますが、ほとんどの尿トラブルは、男性も女性も、骨盤底筋を鍛えることで予防・解消できます。

**骨盤底筋はハンモックのような筋肉。** 骨盤底筋は、関節の動きを伴って収縮しないため、力の入れどころがわかりにくいのが特徴です。骨盤の底にゴム製のハンモックがぶら下がっていて、その上に内臓が乗っているイメージをしてください。内臓の重さでゴムが緩んでしまわないよう、ハンモック全体を引き上げるイメージで収縮させます。両手でお水を掬いあげるとイメージと言ったほうが伝わりやすいでしょうか? 男性は、力が入った感じがつかみにくいため、イメージと呼吸で収縮させてみましょう。

**効果がでるのは3ヶ月以上かかると言われています。** 日常生活に上手に取り入れ、毎日(朝・昼・夜)コツコツと続けてください。

Point 1. 骨盤のアライメントをリセット!

スポーツタオルをくるくると丸め、お尻の割れ間にあてて座ります。

A.) 左右の座骨を交互に椅子に押しあてるようにして、ゆらゆらと揺れながら、カラダの中心をみつけたら、揺れを止めます。

B.) 両手を肋骨に置き、大きく5~10回深呼吸。タオルの当たっている部分、骨盤底筋を意識してみましょう。

Point 2. トレーニングと呼吸の連動

息を吸うと横隔膜が下がり骨盤底筋も下がります。息を吐くと横隔膜は上がり骨盤底筋は上がります。骨盤底筋を締める(引きあげる)時に、息を吐いてみましょう。息を半分くらい吐いたところで、尿をガマンするように力をいれ骨盤底筋を収縮させます。

Point 3. 骨盤底筋が意識しやすい姿勢で!

骨盤の底のハンモック全体を、じわっと引きあげるイメージで力を入れます。とても可動域が小さいため、力の入れどころがわかりにくいのが特徴。

お尻・内臓など周辺の筋肉は、力を抜いておきましょう。男性は肛門を閉めるように、女性は膣を締めるように動かしてみると良いでしょう。骨盤の中が熱くなるような感覚があれば上手にできています。

慣れたきたら日常生活に取り入れて隙間時間にこっそりトレーニング!

A.) あおむけ  
B.) 膝たて座り  
C.) 座っているとき  
D.) 立っているとき  
E.) トイレが終わって立ちあがるときに締めてから立つ。  
F.) 物を持ち上げる前に。  
G.) 咳をする前に。

Point 4. 締める⇔緩めるトレーニングリズム

A.) 基本のリズム  
6秒で収縮⇔6秒リラックス10回。これを1日3セット行います。慣れてきたら10秒~15秒と長めの収縮にチャレンジしてみましょう。

B.) 短いリズム  
1秒収縮⇔1秒リラックス10回クール×3セットこれを、1日3回。

介護予防のために! こちらの動画もご覧ください。

笑顔と健康をゲット! なるほどフレイル予防 (外部リンク) 鳥取県(とっとり動画ちゃんねる)

**Fitness Ja-んぐる**  
代表 澤 晶子 sawa akiko  
運動指導歴31年。鳥取県健康運動指導士会理事。鳥取大学非常勤講師。  
いなばびよんびよんネット「びよんびよん運動部」レギュラー出演。丸百百貨店5階 健康経営の個別指導カラダまなびラボ、プロデュース。また企業の人財育成講師として、働く人のメンタルヘルスなど心の健康にも力を入れている。



智頭町



# けんぞう's キッチン

## レシピ紹介 /

智頭町 福祉課  
管理栄養士 柴田 理江

### 豚肉のルバーブソース焼き



調理時間  
25分

#### 作り方

- ①玉ねぎは皮をむいてすりおろしておく。
- ②フリーザーバッグなどに①と★の調味料を合わせ、豚肉を入れて手でよく揉みこみ、冷蔵庫で15分ほど置く。
- ③中火に熱したフライパンにオリーブ油を入れ、汁気を切った②の肉を中に火が通るまで3～5分ほど焼く。肉にしっかりと火が通ったら野菜とともに皿に盛り付ける。
- ④③のフライパンに余った調味料を全て入れ、汁気が半分になるまで煮詰めて、器に盛っておいた肉の上から回しかける。

### 智頭町特産のルバーブジャムを使って!

智頭町特産のルバーブジャムは、さわやかな甘みと酸味が特徴です。いつもの生姜焼きにちよい足しすることで、豚肉のうま味とルバーブジャムの甘みと酸味がうまく調和して、とても上品な味に仕上がります。



#### 栄養価(1人分)

エネルギー: 279Kcal	カルシウム: 30mg
たんぱく質: 17.2g	炭水化物: 11.5g
脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.4g

#### 材料(2人分)

- ・豚ロース肉 .....160g
- ・玉ねぎ .....小1/2個(約80g)
- ★ルバーブジャム .....30g
- ★醤油 .....大さじ1
- ★酒 .....大さじ1
- ★すりおろしにんにく .....小さじ1/2
- ★すりおろし生姜 .....小さじ1/2
- ★黒コショウ .....少々
- ・オリーブ油 .....小さじ1
- ・添え野菜 .....お好みの野菜を適宜

合わせ調味料

**作り方のポイント**

調味液につけたお肉は焦げ付きやすいので、火加減に注意してください。ソースは野菜との相性も良いので、季節の野菜と一緒に食べるようにしてください。

**一口メモ**

ルバーブにはカリウムが比較的多く含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムの排出を促す作用があり、高血圧など生活習慣病の予防に良いとされています。

甘酸っぱいルバーブジャムは、パンやクラッカーはもちろん、ヨーグルトやケーキに添えたり、カレーの隠し味にもおすすめですゾウ!

### 健康な身体と歯をつくる食育事業

町内保育園に通う年中児と年長児を対象に、毎月1回、紙芝居やエプロンシアターなどで虫歯にならない健康な歯をつくる方法や、食事の大切さ、食文化等について学ぶ機会を設けています。また、家族で「食」に関する話題が増えたり、家庭での食育が推進されていくように、事業の内容や様子をおたよりにて保護者に配布しています。

### わがまちのオススメ

#### 智頭河畔桜土手のソメイヨシノ

千代川沿いに植えられたソメイヨシノが一直線に咲き誇る姿は圧巻!雄大な山々に満開の桜。大自然が織りなす贅沢な景色を楽しめます。コロナ禍以前には、智頭町名物『桜Café フェスティバル』が開催され、町内外からたくさんの人で賑わっていました。お花見シーズンにはぜひ、ご家族やご友人と一緒にお願いします。

