

# とっとり 国保連 だより

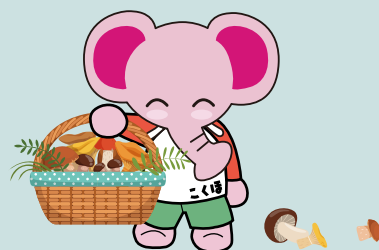
2021 Autumn No.17

鳥取県国民健康保険団体連合会

二十世紀梨（鳥取県湯梨浜町）

## INDEX

保険者紹介「南部町」	2
かかりつけ医を持ちましょう	5
国保診療施設コーナー「日南町国民健康保険日南病院」	6
けんぞう's キッチン「湯梨浜町」	8



# 南部町

南部町データ  
 面積 114.03km<sup>2</sup>  
 人口 10,547人  
 世帯数 3,891世帯  
 国保被保険者数 2,305人  
 国保世帯数 1,447世帯  
 高齢化率 37.8%  
 (令和3年7月末現在)



## 見てごしない、桜と蛍の舞う町 南部町

キナルなんぶ (令和3年5月オープン)

図書館と社会教育の機能に加え、里山の自然や文化を体感できる「なんぶふれあい館」やワーキングスペース、カフェを備えた【子どもから高齢者まで多世代が活用し、交流できる新たなコミュニティ拠点】



南部町長  
陶山 清孝

### 首長からの一言

南部町で「いきいき100歳体操」をはじめたのは平成29年の秋でしたから、丸4年を迎えたことになりました。現在、町内45か所で、集落公民館を中心に賑やかに行われています。始めたきっかけは6年前、南部町総合型スポーツクラブの理事長たちと一緒に行った健康づくり講習会でした。ここで私は、健康づくりを持続させるためには特別なイベントではなく、毎日の暮らしの一部にすることだと気づかされました。

そこで、①高齢者も通える近い場所、②高齢者自らが運営の主体になって、③自分の成長の変化を感じつつ、④マンネリ化防止に2年に一度全町民大会を行うことを提案しました。高齢者向けの運動についていろいろ調べていくと、高知市が始めた100歳体操に行きつきました。そこで、高齢者が気兼ねなく集落公民館を使っていたために電気代

### 法勝寺 一式飾り

法勝寺宿では毎年4月第2土・日曜日に一式飾りが各家々や集会所で飾られます。

生活用具など一種類の用具一式でつくられた飾り物は、庶民の芸術であり、江戸時代に上



方から伝えられた厄除け祈願や豊作を祈願して始められたといわれる南部町の無形文化財です。

の支援や、エアコン、テレビやビデオなどの資材についても集落助成制度をつくり環境整備も行ってきました。さらに、100歳体操で手足につける「おもり」も町内で安価に制作していただけたことも強い味方となりました。

現在、新型コロナウイルスが猛威を振るい、昨年から新規参入にストップがかかっていますが、コロナは間違いなく収束します。その時にまた元気な笑い声が町内に響き渡るように、健康づくりを通じて暮らしを豊かにする施策を今後も提供してまいります。

### わがまち紹介

町域は豊かな自然に恵まれるとともに、県下有数の古墳密集地帯で、大国王命の古事に由来する史跡・地名が多く見られ、律令国家以前から豊かな文化が栄えた場所です。町の南側に鎌倉山(731m)など日野郡に連なる山地、北側に手間要害山(329m)を挟んで平地・丘陵地が広がり、水田地帯と町の特産物である柿・梨・いちじくなどの樹園地が形成されています。



▲オオサンショウウオ

平成27年には、環境省が指定する「生物多様性保全上重要な里地里山」に町全域が指定されました。町の鳥であるブッポウソウをはじめ、里地里山に特徴的な種が多くみられ、また里地里山の生態系のシンボルであるオオタカ、サンバに、特別天然記

念物であるオオサンショウウオの生息も確認されています。

### 国保についての取り組み

人と自然が響き合い、ともに創る なんぶ暮らし

「共生」、「協働」、「環境」を大黒柱として、8つの重点施策を掲げまちづくりを進めています。なかでも、健康づくり分野では「ともに支え合い元気に暮らすまちづくり」を目指し、町民一人ひとりが健康を意識して健康的な生活習慣を身につけることで、健康寿命を延ばす取り組みを展開しています。その取り組みの中心となる「南部町国民健康保険健康管理センターすこやか」では、併設する国保直診病院である「西伯病院」と連携し、医療・保健・福祉に関わる事業を進め、地域包括ケアの重要な役割を担っています。

### 南部町の国保

南部町国民健康保険の被保険者数は、令和3年7月末現在2,305人で、町の人口10,547人に占める割合は21.9%です。前期高齢者(65歳~74歳)は1,373人で国保全体の59.6%を占めています。

一人当たりの医療費は、約45.5万円が増加傾向にあり県内においても高い水準にあります。財政状況については、被保険者の課税所得も年々減少していることから、収納対策の強化を行っても、保険給付費の伸びに見合う財源を確保できない厳しい状況にあります。

### 健康課題への取り組み

南部町では、平成28年度に「データヘルス計画」を策定し、「健康診査がん検診」、「特定保健指導」、「生活習慣改善意識の向上」、「未受診者対策」、「生活習慣病重症化予防」など、それぞれの施策について目標値を定め、健康づくり活動を展開しています。昨年度には第2期データヘルス計画の中間評価を実施しました。策定当初より健康課題となっている「生活習慣改善意識の向上」については、特に重点的に「運動習慣の定着」、「減塩対策」に取り組んでいます。

### 「コツチャレなんぶ」で健康づくり

運動習慣のない年齢層へのきっかけづくりとして運動習慣の定着を図ること、目標を設定し取り組むことで、健康への自己管理を促し生活習



慣意識の向上につながることを目的に実施している「コツチャレなんぶ」は、データヘルス計画策定以降、毎年継続しており、今年度で6年目になります。

90日間毎日歩数記録を行う「健康づくりコース」と、歩数と体重記録に運動と栄養指導を付加し、90日間で3kg減量することを目標とした「スペシャルコース」を、個人またはグループで選択し取り組む町民運動で、令和2年度は9~12月に行い、参加者229人、南部町民以外にも町内22企業からの参加がありました。全体の達成率は初年度から年々上昇しており、令和2年度は91%でした。また、昨年度の各コース達成者のチャレンジ終了後の結果は次頁の表のとおりです。達成者でポイント上位の方々には表彰式を行いました。

## 表彰者の感想

- 今まではいろいろな大会に出ていたが、今年度はコロナ禍で参加ができずコツチャレ1本で頑張った。
- グループの部で、彼岸花ウォークなど町のウォーキング大会に参加をした。
- スペシャルコース参加前から、健診数値が高く、定期的に保健師・管理栄養士に相談をしていた。今はスマホアプリで食事記録をつけ、たんぱく質などが足りているか確認をしている。野菜を毎食多くとることを意識し、1年で体重が6kg減った。

コース名	終了後の変化	達成者数
健康づくり	平均歩数 8,342歩/日	220人中 201人
スペシャル	平均体重減少 -1.57kg	9人中 7人



▲「コツチャレなんぶ」表彰式

今後も事業を継続し、町内の参加者を増やし、運動習慣につなげていきたいと思います。

## 減塩対策事業

平成29年に行った南部町の食生活のアンケート、および食の調査の結果より町民の塩分摂取が全ての年代において多いことが分かりました。そこで、令和元年度より町全体に減塩を推進し、生活習慣病予防、および改善を目的とし、「減塩対策」を実施しています。

初年度の令和元年度には、町民から減塩推進事業のキャッチコピー「減塩で元気・長生き・南部っ子!!」を公募で決定しました。公募に当たっては、減塩について幅広い年代に周知するため、学校や保育園への公募のチラシの配布に加え、管理栄養士が学校に出向き、保健体育の授業で講話を行



▲減塩対策事業▲

減塩対策事業は、前年度の取り組みに加え、自分の食塩摂取量の把握をし、健康意識の向上につなげるため、健診時に自宅のみそ汁などの塩分量を測定する塩分チェックシートを配布し、健診結果説明会で減塩みそ汁の試飲とともにチェックシートの結果を減塩指導に活用することで啓発につなげていきます。

## 今後に向けて

当町では、特定健診の結果や医療費分析において血圧の高い方や高血圧疾患の多いことも課題であり、現在、市町村国保ヘルスアップ事業において、原因の分析に取り組んでいます。

今後、検討を重ね、分析の結果、および南部町が取り組んでいる減塩事業を踏まえ、保健事業を展開していく予定です。



▲南部町 国民健康保険担当、保健事業担当

## 国保連合会 ニュース

## かかりつけ医を持ちましょう

新型コロナウイルス感染症の流行により、かかりつけ医という言葉が耳にすることが増えましたが、「かかりつけ医」を持つと、どのようなメリットがあるのでしょうか。



## かかりつけ医とは？

日本医師会では、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことを「かかりつけ医」と呼んでいます。かかりつけ医は日常診療のほかにも、健康診断や学校医、地域・職場の産業医、訪問診療医等の業務も担っており、地域の保健・介護・福祉関係者と連携して、年代を問わず地域で生活できるような健康を支えてくれます。

## かかりつけ医を持つメリット

### ★日頃の健康状態の把握

継続的に同じ医師に診療を受けることで、体質やアレルギー、生活習慣、既往症等の日頃の状態を把握してもらえます。また、体調の変化を

気軽に相談できることで、病気の早期発見や予防につながります。

## 症状に応じた適切な医療の提供

万が一、かかりつけ医の専門性を超えた検査や治療が必要となった場合、症状に適した専門医療機関を紹介してもらうことができます。専門医療機関とかかりつけ医の連携により、かかりつけ医に戻った後も治療経過を踏まえた医療を受けることができます。

また、かかりつけ医の紹介状なく大病院を受診すると初診料とは別に特別料金（全額自己負担）がかかります（図①）。自己判断で複数の医療機関を受診することで、受診の都度に初診料や重複する検査料がかかったりもします。（図②）

紹介状なく大病院を受診した場合

図①	大病院 (200床以上)	病院・診療所等 (200床未満)
初診料	2,820円	2,820円
保険適用	初診料 2,820円	初診料 2,820円
全額自己負担	特別料金 初診：5,000円以上 再診：2,500円以上	紹介状がないと特別料金が上乗せされます！

図②

月3回それぞれ別の医療機関を受診した場合

例) A 病院：初診料 2,880円 + 検査料等  
B 診療所：初診料 2,880円 + 検査料等  
C 病院：初診料 2,880円 + 検査料等  
初診料の合計 8,640円 + 検査料 3 回分

月3回同じ医療機関を受診した場合

例) A 病院：初診料 2,880円 + 検査料等  
A 病院：再診料 730円  
A 病院：再診料 730円  
初・再診料の合計 4,340円 + 検査料 1 回分

初・再診料だけでも約半分！



介してもらったことで、より早くて確かな診療が受けられ、患者が負担する医療費の軽減にもつながります。

## かかりつけ医は身近な医療機関を

かかりつけ医は内科医と思われるがちですが、どの医療機関、どの診療科の医師でもかかりつけ医と呼ぶことができます。一人に限定する必要もありません。また、契約書や届け出書類も不要です。かかりつけ医を見つげる条件として、自宅や勤務地に近く通いやすい

ということが重要です。そのうえで、患者の話をよく聞いてくれ、説明がわかりやすく相談しやすい等、あなたとの相性の面にも目を向けて、信頼関係を築くことのできる「かかりつけ医」を見つけたいものです。いつでも相談でき、自分や家族の健康状態を日常から把握してくれる医師が身近にいれば非常に心強いものだと思います。まずは、日常的な風邪や体調不良等の一般的な病気のときに頼る、行きつけの「かかりつけ医」を作るところから始めてみてはいかがでしょうか。

# 日南病院



▲日南町国民健康保険  
日南病院

## 院是『町は大きなホスピタル』

### はじめに

昭和三四年に、むしろ旗がはためく大騒動を経て、奥日野七ヶ村の大規模合併で誕生したのが現在の日南町です。最終的には、県下ではじめての新市町村建設促進法に基づく内閣総理大臣の合併勧告が決め手となりました。日南病院が開設されたのは、その三年後となります。

当時、日南町では有床の生山診療所の改築計画がありました。鳥取県の強い勧めを受けて、昭和三七年四月、病床数二七床で日南病院がスタートしました。その後、五〇床、八〇床、九九床と増床し、現在に至っています。

かつては、旧七ヶ村ごとに診療所がありました。医師の高齢化などにより次々と閉鎖され、今日では歯科医院一機関を除いて、日南病院が町内唯一の医療機関となり、当地域に無くてはならないものとなっています。

### 医療アクセス

島根、岡山、広島県境と接する位置にある当町にとって、医療サービスを享受できる生活環境の確保は、重要な命題の一つとして常に意識されてきました。車社会の進展に伴って医療アクセスの選択肢は広くなりましたが、救急受診など子ども

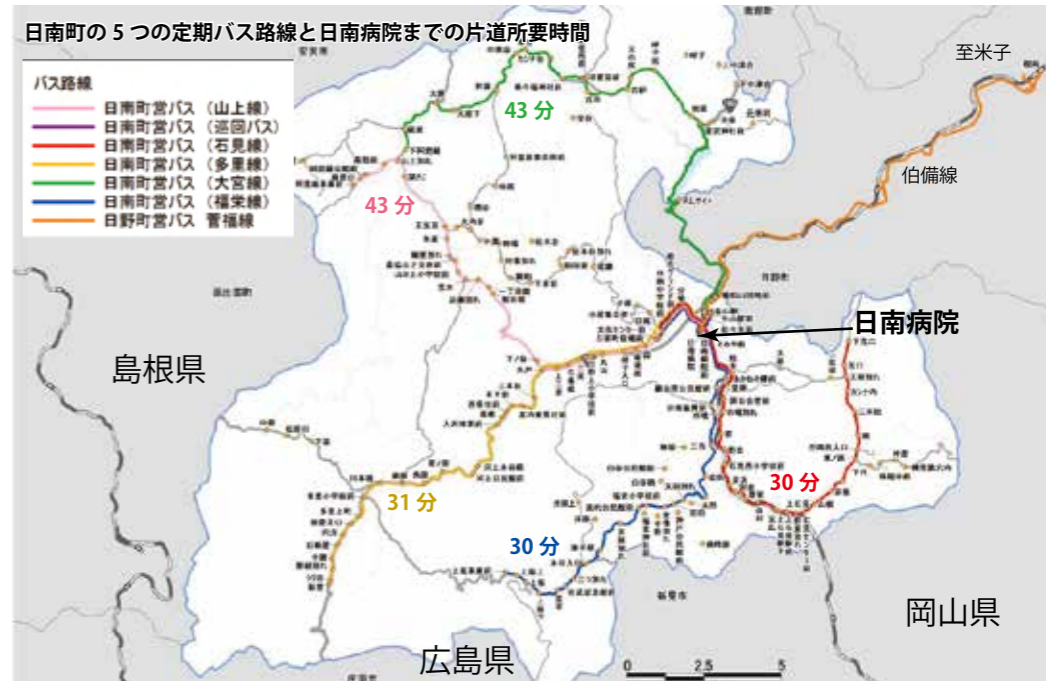
達や高齢者など移動が不自由な方たちにとって身近に医療機関があることは大きな安心感につながります。

日南町の地図で示していますが、日野川上流域の河川は日南病院がある町の中心地域から五方向に分岐し、それぞれの谷沿いに集落が点在し、定期バス路線が走っています。その五路線の始点から病院までは、おおむね四〇分もかかります。

このような環境の中で、院是『町は大きなホスピタル』に込められた意識が医療スタッフの中に生まれてきたのです。

### 病院概要

当院は現在、八の診療科と二病棟九九床で運営しており、一般病棟五九床のうち一五床を地域包括ケア病床とし、療養病棟四〇床のうち一四



▲日南病院への交通アクセス

また、ショートステイのほか、通所・訪問系の介護サービスなども提供しており、地域住民の多様なニーズに応えています。



▲日南町公式キャラクター「オッサンショウウオ」

### 地域連携

近年では、医療機能の分化連携が図られ、一般的には患者層を特定して医療機能を絞ることが必要とされていますが、当地域においては急性期医療、慢性期医療、介護ニーズと多岐にわたる症例に対応する必要があり、町内唯一の病院である以上、機能の絞り込みは困難です。

日南病院の主たる診療圏である日南町は、高齢化率が五一%を超え、認知症患者の増加、家庭介護力の低下など超高齢社会特有の実状がますます強まっています。

こうした中において、地域包括支援センター及び公設民営の介護サービス事業所と日常的な連携を

図って高齢者支援を進めているところです。いわば地域完結型の包括ケア連携によって地域を守っています。

また一方で、当院では提供しえない高度医療や透析、認知症を含む精神疾患その他の専門的な医療については、鳥取県西部圏域での病院連携がとて大切なものとなっています。

### 新たな模索

一昨年には統合再編を検証すべき病院として名指しされた当院ですが、療養病床転換問題やより底流にある人口減少への現状認識などを契機として、次々と新たな取り組みが始まっています。経営コンサルティングの導入、七つのまちづくり協議会へ出向いての町民座談会の開催、年度ごとの病院運営目標の設定、地域連携室、及びベッドコントロール会議の設置、広報誌『病院だより』の発行、若手職員中心のアクションプラン企画会議の設置、外来時間予約制の開始、診察等案内表示の設置、若手医師の研修機会の充実、発熱外来の設置など感染症対策の取り組み等々遅ればせながらのものもあり、先行実施病院に学ばせていただいた事柄も多々ありますが、小規模病院にとっては多くの職員が心を砕

き、とても汗を流さずにはおれない内容となっています。



再編統合問題、コロナ禍、病院にとっては医師確保に不安の残る働き方改革など、地域医療を担う全国の病院が厳しい医療情勢にゆずがられ続けています。経営コンサルティングを受け入れて以降、院内の諸会議で次のような発言がまま聞かれるようになりました。成り行きにまかせた病院運営は止めよう

### 院長から一言

病院長 佐藤 徹

日南病院は鳥取県の南西の内陸部にあり、日南町の面積は340.96 km<sup>2</sup>、鳥取市に次ぐ広さを持ち、人口は約4,100人で市町村の中では

ワースト5となっております。

当院は二つの重要な役割を持っていると考えています。一つ目は当院を利用される皆様の健康問題に広く対応し、言わばかかりつけ病院として機能していくことです。二つ目は、地域包括ケアシステムへの参画です。住民の皆様が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで送れるように、病院の機能を通じて貢献させていただきたいと考えています。

病院の健全な活動の為に経営の健全化は無視できない問題と考えており、今後も当院の運営に努力して参ります。



# けんぞう's キッチン

「レシピ紹介」

湯梨浜町 健康推進課  
栄養士 岸野 紗央里



## さつまいももち



調理時間：約 20分

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、2センチ程度の厚さに切り、ゆでます。
- ② 熱いうちに、さつまいもをつぶします。
- ③ ②に砂糖と片栗粉を入れて混ぜ、6等分し小判型にします。
- ④ フライパンにバター（又はマーガリン）を敷き、③を置き、黒ごまを振ります。
- ⑤ 中火でこんがり、きつね色になるまで両面を焼きます。

### 作り方のポイント

いも類は加熱後、熱いうちにつぶした方がおいしく仕上がります！  
冷めてしまうと成形しにくいので、生地が温かいうちに成形までしてしまいましょう！

### おうち時間に旬の野菜でおやつ作り♪

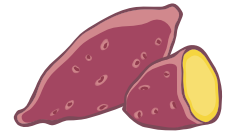
旬のさつまいもを使った簡単おやつです。スイートポテトより甘さも控えめで、どの年代でもおいしく食べていただけます。  
コロナ禍で増えたおうち時間に、家族みんなで楽しくおやつを作ってみるのもオススメです♪

### 栄養価(1人分)

エネルギー：	128Kcal	炭水化物：	27.2g
たんぱく質：	0.6g	食物繊維：	1.8g
脂 質：	3.0g	塩 分：	0.1g
カルシウム：	27mg		

### 【材料(3人分)】

- ・ さつまいも 200g
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ バター、又はマーガリン 10g
- ・ 黒ごま 適宜



小判型だけでなく  
いろんな形にしてみても  
楽しいゾウ♪



### 一口メモ

さつまいもは、食べやすい大きさに切って、素揚げをし、メープルシロップと黒ごまで和えると、簡単でおいしい大学芋風のおやつになります♪

## 事業の紹介

湯梨浜町では、ウォーキングを中心とした運動に取り組む「ゆりはまヘルシーくらぶ」事業を展開しています。会員は活動量計を携帯し、自分のペースで歩き、定期的に測定するだけ。自分の運動量や健康状態が見える化することで、健康管理につなげます。歩数等に応じてポイントが貯まり、景品と交換できる特典もあります。詳しくは「ゆりはまヘルシーくらぶ」で検索を！

