

# とっとり 国保連だより

鳥取県国民健康保険団体連合会

2021  
春号  
No.16



安部駅の川沿い桜土手（若桜鉄道）

©鳥取県

## INDEX

保険者紹介「琴浦町」	2
国民健康保険における重複・多剤対策の取組について	5
新型コロナウイルスワクチン接種支払事務について	6
災害時の医療体制を知って万が一に備えよう	7
けんぞう'sキッチン「若桜町」	8



とっとり国保連だより 2021年春号 No.16

発行/鳥取県国民健康保険団体連合会  
〒680-0061 鳥取市立川町6丁目17番地 鳥取県東部庁舎5階 TEL/0857-20-3680(代) FAX/0857-29-6115(代)

https://www.kokuh-tottori.or.jp/  
鳥取 国保 検索

## けんぞう's キッチン

### サバ缶 de かんたんチヂミ



レシピ  
紹介

若桜町 保健センター  
栄養士 山本 タ子

#### サバ缶と野菜と卵！栄養豊富な一品料理

若桜町では高齢者にも簡単にできる、ひと皿でいろんな栄養が摂れる料理を紹介しています。また、男性にも料理に興味を持ってもらうため、IP告知端末を使って動画を配信しています。

今回は長期保存ができ、手軽に食べられるサバ缶を使った料理を紹介します。サバ缶には脳の働きをよくするDHA、血液をサラサラにするEPA、カルシウムの他、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDなどの栄養がたくさん含まれています。

材料を切って混ぜて焼くだけ！ぜひ作ってみてください。

エネルギー	221kcal	カルシウム	159mg
たんぱく質	14.4g	鉄	1.4mg
脂質	9.1g	カリウム	369mg
炭水化物	12.6g	塩	1.8g

#### 調理時間 約30分

#### 材料（4人分）

サバ水煮缶	1缶
にら	1束
人参	50g
卵	1個
片栗粉	20g
小麦粉	50g
しょうが	ひとかけ分
塩こしょう	少々
ごま油	適宜
つけだれ（お好みで）	
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
ラー油	小さじ2

#### 作り方のポイント

焼くときに生地を薄めに流し、少し多めの油でカリッと焼きあげるのがおいしくするコツです。

#### 一口メモ

サバの缶詰は味付けも豊富。そのまま食べるもよし、カレーやハンバーグ、薄切り玉ねぎとポン酢で和えたり、白菜や大根と煮込んだり、卵でとじて丼にしてもおいしいです。

#### 作り方

- ① にはら3センチ位の長さに切り、しょうがはすりおろしておく。人参は3センチ位の長さの薄いせん切りにし、さっと茹でしておく。
- ② サバ缶はサバと汁に分け、サバはフォークなどでほぐしておく。
- ③ ボウルにサバ缶の汁と卵を入れてよく混ぜ合わせ、さらに片栗粉、小麦粉、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ④ ③にサバ缶、人参、にら、しょうがを加えて生地がなじむように混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱して少し多めにごま油をひき、④の生地の半分を流し入れて弱火で焼く。焼き色がつき表面がカリッとしてきたら、裏返して反対側もカリカリになるように焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って、器に盛り、タレを添えて出来上がり。

#### けんぞうポイント

具材に切り干し大根、チーズをトッピングするとカルシウムなどに栄養価がアップするゾウ  
ホットプレートで焼きながら家族で食べるのもおすすめゾウ



#### わがまちのオススメ

若桜町の駅周辺にはカフェやレストラン、日本茶のお店、駄菓子屋さん、鹿皮製品のお店など、いろいろなお店ができています。

おしゃれな若桜鉄道に乗って、若桜を散策してみませんか？ぜひお待ちしております。



駅構内にある  
わかさカフェ「retro」

# 琴浦町



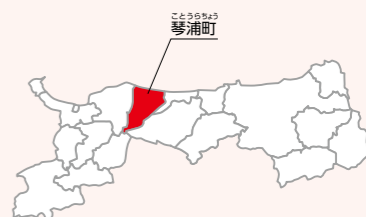
琴浦町長 小松 弘明

## みんなが輝く住みよいまち ～ひと・自然・歴史が紡ぐコトウライフ～

### 【琴浦町データ】

・面積	139.97km <sup>2</sup>
・人口	16,997人
・世帯数	6,495世帯
・国保被保険者	3,984人
・国保世帯数	2,438世帯
・高齢化率	36.6%

(令和3年1月31日現在)



さらに、総合体育館のトレーニングルームにエアコンを整備し、プロのトレーナーも配置しました。年間を通して快適な室温にしたこと、プロから器具の使用方法を指導してもらえるところから60歳以上の方の利用がとでも増えました。楽しんで利用していただき、健康管理に関心をもってもらうことが大切だと思っています。

**健康管理について町長ご自身が日頃から取り組まれていることはありますか。**

トレーニングルームを週1回使うことを心掛けています。また、JRを使って通勤しているのですが、天気の良い日の朝は一つ手前の駅で降りて国道9号線を3kmほど25分の散歩運動がてら歩くことをしています。歩いていると町民の方にもよく声を掛けられますよ。

**最後に琴浦町のPRをお願いします。**

令和2年10月、一向平キャンプ場にフィンランド式サウナ「Nature Sauna」がオープンしました。本場フィンランドのサウナ浴と同じ、自分でサウナストーンに水をかけるセルフロウリュが楽しめます。サウナ後に、大山滝のかけ流し水風呂でクールダウンし、自然を感じながらゆっくりと休

を休めるとすぐリフレッシュできます。サウナは体を温めることで血流が良くなり健康に有益です。温泉はないけどサウナがありますので、ぜひ利用していただきたいです。

また、「惑星「トウラ」」という言葉を作りしました。その意味は、「小さいくせにぜんぶある」です。琴浦町は、海と山の両方があり、日本一の牛肉と牛乳もあって、おいしい野菜も作っているすごい町だと言われます。色々なことを情報発信の中で食べ物が一番重要なアイテムだと感じており、いいものを作れば量よりも質で勝負できるのでないかと思っています。いまはこれが美味しいシーズンだとか町民1万7,000人が宣伝をしてくれたり、こんな宣伝効果はないと思っていますので、何事も前向きに取り組んでいきます。



### 首長インタビュー

第7回は、琴浦町の小松弘明町長にお話を伺いました。

**琴浦町での健康課題への取り組みについてお聞かせください。**

健康寿命の延伸に力を入れていきます。まず、タッチパネルを使った認知症予防の取り組みを行っており、結果データを実際に数字で見ると、症状の進行具合がなだらかになるという結果が出ています。

### わがまち紹介



船上山

この他に、国内外で高く評価された写真家・塩谷定好の作品や当時の生活ぶりを見ることのできる「塩谷定好写真記念館」、拝殿の天井に大きな龍の彫刻が彫られパワースポットとしても人気の「神崎神社」、蔵や母屋の漆喰壁に、縁起のよいモチーフが描かれた鏝絵が密集している「光の鏝絵」等、琴浦町にはたくさん見所があります。

また、野菜や果物、肉や乳製品、魚介類など新鮮で美味しい食べ物が一年を通して揃い、自然も観光も食も全部楽しめるまちとなっておりますので是非お越しください。

琴浦町は、鳥取県のほぼ中央に位置し、太平記の舞台となった「船上山」や日本の滝百選にも選ばれた大山滝の入口にある「一向平キャンプ場」、浜辺の石がカラコロと心地よい音を奏でる「鳴り石の浜」など自然豊かな観光地があります。

一向平キャンプ場は山陰を代表する景勝地である大山隠岐国立公園内にあり、雄大な自然を体感しながらの手ぶらキャンプやフィンランド式サウナが楽しめます。県外の方にも人気があり、老若男女が楽しめるスポットとなっております。



鳴り石の浜

### 琴浦町の国民健康保険

琴浦町国民健康保険の被保険者数は令和3年1月末現在3,984人で、町の人口16,997人に占める割合は23.4%です。前期高齢者（65歳～74歳）は1,995人で国保全体の50.1%を占めています。近年は60歳以降も働き続ける人が増えたことから60歳代の国保加入率も下がり、ますます高齢化が進んでいます。

一人当たり医療費は、全体では平成30年度40.8万円、令和元年度41.3万円、と微増傾向ですが、前期高齢者で

は平成30年度56.4万円、令和元年度53.4万円と減少傾向が見られます。なお、令和2年度は新型コロナウイルス感染症による受診控えの影響もあり、高齢受給者（70歳～74歳）の医療費が大きく減少しています。

財政状況では、被保険者の所得が県内では比較的高いこともあり、県へ支払う納付金の負担が年々重くなってきています。基金もそれほど多くないことから厳しい財政運営が続いており、一刻も早い保険料水準の統一を望んでいます。

### 健康寿命延伸に向けた取り組み

琴浦町では平成27年度から「健康寿命日本一」を目指しており、この目標達成に向けて、少年期（～18歳）、働き盛り世代（19歳～64歳）、アクティブシニア世代（65歳～74歳）、シニア世代（75歳～）と世代ごとの目指すべき姿を明確にし、「運動」「栄養・口腔機能」「社会参加」「疾病予防」の4本を柱とした事業展開を行っています。



## ●すこやか健康課の誕生

健康寿命延伸のためには働き盛り世代から高齢者までを一つの流れと捉えた取り組みが必要です。

そこで、平成31年4月に機構改革を行い、健康推進係（健康増進、保健事業、高齢福祉係（介護保険・介護認定）、包括支援センター（介護予防・高齢者生活支援）、保険係（国保、後期高齢者医療）が一つの課となった「すこやか健康課」が誕生しました。

医療・健康データを活用した効果的な保健事業で若い方から生活習慣病予防や運動習慣の定着を図り、介護予防へと繋げていけるよう、各係が連携を意識して事業に取り組んでいます。

## ●専門家による運動指導

運動習慣の定着による健康増進や介護予防を目的として、平成30年度より有名実業団やプロ野球の球団でメディカルトレーナーとして活躍された谷川哲也さんをアシレティックトレーナーとして配置しています。

谷川さんには、総合体育館のトレーニングルームや、企業、部落の健康教室等で幅広く、体幹トレーニングやウォーキング等の運動指導をしていただき、町民から好評を得ています。



谷川トレーナー



高齢者への運動指導

## ●高齢者保健事業と介護予防の一体的実施

令和2年度より高齢者の健康増進、フレイル予防のための事業を実施しています。

まず、企画調整を担当する保健師が健診結果やレセプトデータから支援が必要な方の抽出や、医療関係団体との連携、事業全体の企画調整を行います。

次に高齢者への支援として、個別に支援が必要な方には専門の保健師が訪問し、口腔、栄養、生活習慣病重症化予防の保健指導等を行います。また集団を対象とした事業として、保健師や管理栄養士、食生活改善推進員が地域に出張して健口・栄養教室等を行い、飲み込む力の改善や健康意識の醸成を図っています。

## ●健康づくり講演会

全町民に開かれた学びの場として、テーマを絞って講演等を企画し、町の健康課題の周知や健康づくり活動の必要性の啓発を併せて行っています。令和2年度は認知症をテーマとし、認知症本人の方の講演と認知症予防プログラムの体験を中心に開催しました。



琴浦町すこやか健康課

## 今後の取り組みについて

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で保健事業の推進が困難な状況が続いています。令和3年度はコロナワクチンの接種も始まり限られた人員での活動となりますが、AIを活用したデータ分析、未来予測に基づく保健事業など新たな事業にも挑戦します。

これからも職員が知恵を出し合い、協力しながら健康寿命延伸に向けて取り組んでいきたいと考えています。

# 国民健康保険における重複・多剤対策の取組について

## 1 重複・多剤の状況

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病数の数が増え、受診する医療機関が複数になることも、くすりが増える原因となります。

75歳以上の高齢者の4割は5種類以上のくすりを使っています。高齢者では、使っているくすりが6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

## 2 多剤が起す副作用

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。

また、くすりの数が増えること、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。

そのため、くすりが効きすぎたり、効かなかったり、副

## 3 取組の目的等

このような状況等を踏まえ、健康寿命の延伸と医療費の適正化を図るため、鳥取県では令和2年度事業として、市町村ごとの健康づくりを一層推進することを目的として重複・多剤対策事業を実施しました。

この事業は、重複・多剤服用者の状況分析を行った上で、かかりつけ薬局・薬剤師、かかりつけ医に相談することを促すことが必要な方に対し、服薬情報をお知らせすることにより、健康の保持増進、医薬品の適正使用を推進するものです。



## 4 データ分析及び対象者の抽出について

服薬情報をお知らせする通知書を発送する月以前の4か月分のレセプト情報を基に、2医療機関以上から合わせて6種類以上のくすり処方されていることや、くすりの組合せにより副作用の可能性があることなどの抽出条件で対象者を抽出し、分析を行っています。

## 5 服薬情報をお知らせする通知

鳥取県から2月26日に約800名を対象に、服薬情報に関するお知らせを発送しました。このお知らせを契機にかかりつけ薬局・薬剤師、かかりつけ医などに服用している薬について相談することで、副作用の防止やより効果的な服用となることを期待しています。

## 参考

後期高齢者医療広域連合においては、令和元年度からこの取組を行っており、実績は次のとおりです。

- ・通知者数3,514人（被保険者数に占める割合：3.8%）
- ・抽出条件は、国民健康保険での取組と同じ。

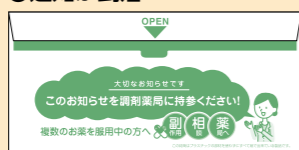
区分	改善人数			
	種類数削減	重複服薬	相互作用(禁忌)	慎重投与
改善数	742人	320人	34人	260人
母数	3,237人	593人	44人	2,642人

③通知をもって、かかりつけ薬局・薬剤師、かかりつけ医に相談

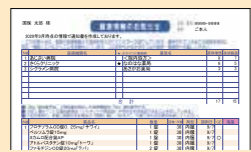


- お薬手帳
- 保険証
- 通知書

①通知が到着



②中身を確認



【問合せ先】鳥取県庁医療・保険課

TEL 0857-26-7157 FAX 0857-26-8168 E-mail iryou-hoken@pref.tottori.lg.jp

出典「あなたのくすりいくつ飲んでますか?」制作：一般社団法人くすりの適正使用協議会、日本製薬工業協会

# 新型コロナウイルスワクチン接種 支払事務について



## 接種時期と対象者

新型コロナウイルスワクチン接種が、令和3年2月17日から開始されました。現時点の情報では、ワクチン接種の対象は16歳以上の方で、医療従事者等から開始され、令和4年2月末までの予定で行われます。ワクチン接種の優先順位は次のとおりとされています。

- 1 医療従事者等
  - 2 高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）
  - 3 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
  - 4 それ以外の方
- 妊娠を考えている方や妊娠中の方、授乳中の方、新型コロナウイルスに感染したことがある方もかかりつけ医に相談のうえワクチン接種を受けることができます。現在供給中のワクチンは2回の接種が必要です。なお、接種を受けることは強制ではありません。

## 接種が受けられる場所

原則として、住民票所在地の市町村（住所地）の医療機関や接種会場で接種を受けます。

なお、次のようなやむを得ない事情のある方は、住所地外でワクチン接種を受けることができる見込みです。

- 1 入院中の住所地以外の医療機関や施設でワクチン接種を受ける方
- 2 基礎疾患で治療中の医療機関でワクチン接種を受ける方
- 3 住まいが住所地と異なる方

## 接種を受ける際の費用

全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。

## 国保連合会の役割

ワクチン接種は市町村が実施主体とされており、住所地外で接種を受けた場合の医療機関への支払事務を国保連合会が代行します。また、住所地内接種の支払事務についても個別契約を行った場合のみ国保連合会が代行します。

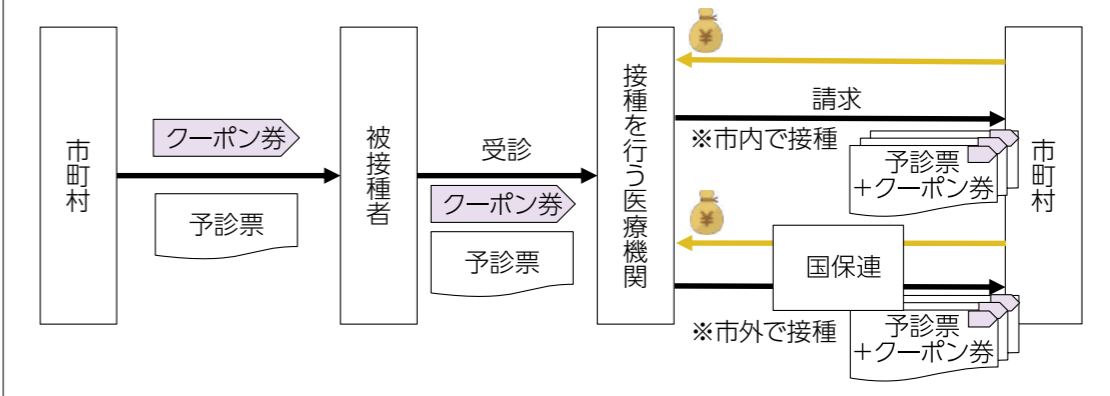
## 接種を受けるための手続き

次のような方法で接種を受けることになります。

- 1 接種の時期より前に市町村から「接種券」と「新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ」が届きます。
- 2 自身で接種可能な時期が来たことを確認。
- 3 ワクチン接種を受けることのできる医療機関や接種会場を探す。
- 4 電話やインターネットで予約。ワクチン接種を受ける際は、市町村より郵送される「接種券」と「本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）」が必ず必要です。



## (参考)住民へのワクチン接種に係る支払事務体制



す。（複数市町村で体制を構築する「共同接種」についても、住所地内として取扱う個別契約を行うことで支払事務を代行します。）

# 災害時の医療体制を知って 万が一に備えよう



## 災害時も安心して医療受診を

台風や地震、豪雨等による風水害といった相次ぐ災害により、近年、日本各地に甚大な被害がもたらされています。

大規模な災害時には、着の身着のまま避難したため現金や被保険者証といった貴重品が持ち出せなかったり、紛失することも考えられます。

このような場合、過去の大規模な災害時の行政の対応をみると、通常、医療機関窓口で支払う自己負担分の費用を特別措置として無料にするなど、費用の負担を考えず安心して医療を受けられる対応がとられています。

## 被保険者証がなくても受診可能

例えば、令和2年豪雨災害では、避難所等に設置される医療救護所等での治療等については全て無料となっています。また、災害救助法の適



用地域に住所があり、被害状況等の条件が該当すれば自己負担分を無料とする措置もとられています。（被災後被災地域を離れて避難生活を送る場合も対象。）

その他、医療機関受診時、窓口では必ず被保険者証を確認していますが、被保険者証や公費負担医療の受給者証等が無い場合、氏名、生年月日、住所などの確認で受診できる措置もとられています。



## 薬の処方にも特別措置が適用

調剤薬局でも自己負担分を無料とする措置が同様にとられています。本来、医薬品は医療機関で医師により処

方されることが原則ですが、交通の遮断等により医師の診断が受けられない場合、医師に確認の上で薬を処方することも可能とされています。

慢性疾患の治療薬であれば、医師と連絡がとれない場合でも、お薬手帳や薬剤服用歴から慢性疾患の治療薬と確認できれば処方可能です。



## 病歴や服薬情報の提供

これら特別措置は災害の都度行政の判断で決定されるため、常に同じ措置となるわけではありませんが、過去の災害の教訓から災害関連死を防ぐため、安心して医療を受けられる環境確保のために追加されたものです。国保連合会でも災害時には、保有し

## 災害の備えは日頃から

ている患者の病歴や服薬情報を医療機関へ提供することも想定しています。

私達に出来る備えとして有効な方法が「お薬手帳」の携帯です。「お薬手帳」は医療機関ごとでなく一冊にまとめることが重要です。万が一の紛失に備えて家族や親しい人にメールや手紙で共有しておくことも大切です。

また、持病がある方は薬を1週間分程度備蓄しておくことも望ましいといわれており、他に体質に合わせて胃腸薬や咳止め、湿布等の薬も準備しておく安心です。

日頃から、かかりつけ医に相談の上で準備しておきましょう。

