

# とっとり国保連だより

TOTTORI National Health Insurance Organization



令和4年9月23日(金・祝)に、とりぎん文化会館において【いきいき健康日本一プロジェクト「健康づくりセッション2022 in 鳥取市」】を開催しました。

鳥取県保険者協議会(国保連合会が業務実施を受託)では、県民の健康づくり意識の向上と行動変容に繋げるために「健康づくりセッション」を例年実施しており、今年度は「鳥取市民健康ひろば」と共催でイベントを実施しました。

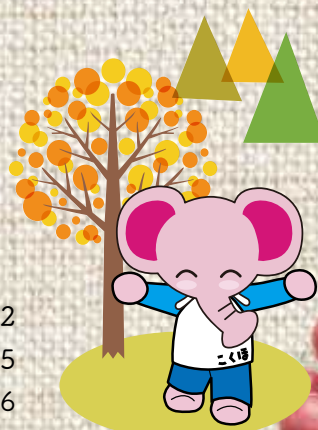
新型コロナウイルス感染症の影響による2度の中止を経て開催した今回は、アフターコロナを見据えた健康づくりに関する講演会や健康相談、関連団体の日ごろの取組紹介など様々なコーナーを設け、当日は多くの来場者でにぎわいました。

## 10月. 秋号

2022.Autumn No.19

### INDEX

保険者紹介「北栄町」	2
国保連合会ニュース	5
国保診療施設コーナー「鳥取市佐治町国民健康保険診療所」	6
けんぞう's キッチン「大山町」	8





# 北栄町

## 名探偵コナンに会えるまち 北栄町



北栄町データ	
面積	56.94 km <sup>2</sup>
人口	14,583人
世帯数	5,479世帯
国保被保数	3,743人
国保世帯数	2,190世帯
高齢化率	35.8%
(令和4年7月末現在)	

©青山剛昌/小学館

青山剛昌ふるさと館

ています。県内でも有数の農業のまちで、ぶどう、らっきょう、長いも、大栄スイカなど様々な農産物が生産されています。

観光事業では、「名探偵コナン」の作者、青山剛昌先生の出身地であることから、「名探偵コナンに会えるまち」づくりを進めています。青山剛昌ふるさと館には、キャラクターオブジェやここでしか見られない名探偵コナングッズなど多数展示し、年間を通して様々なイベントを開催しています。また、コナン駅（JR由良駅）から青山剛昌ふるさと館まで約1.4キロメートルのコナン通りを中心に、まちのいたるところに等身大のオブジェやレリーフなどを設置しており、多くのファンが訪れます。

### 北栄町の国保

北栄町国民健康保険の被保険者数は、令和4年7月末現在で3,743人、町の人口に占める割合は25.7%です。このうち、前期高齢者（65歳～74歳）は1,920人で、国保全体の51.3%と半数を占めています。被保険者数は減少傾向にあります。前期高齢者の割合は年々増加しています。

令和3年度の一人当たりの医療費は、入院が13.4万円、外来が13.3万円で、入院は過去2年ほど減少傾向にありますが、外来はわずかに増加に転じました。入院、外来とも県平均を下回っています。

生活習慣病による受診割合を疾病別にみると、入院では高血圧症や動脈硬化症などで、外来では高血圧症や高尿酸血症などで県平均より高くなっており、これらの疾病には受診1件当たりの平均医療費も県平均を上回っているものがあります。

安定した国保の財政運営には、医療費の抑制が重要なことから、生活習慣病などの重症化を予防するための様々な保健事業に取り組んでいます。

### 首長からの一言

北栄町では、「だれもがそれぞれの生きがいを持ち、自分らしく安心して楽しく暮らすことができる生活」を目指し、町民一人ひとりの健康実現に向けた取り組みを推進しています。

町では、健康づくりの目標として、①運動習慣の定着、②健全な食生活の定着、③心の健康づくり、④歯と口の健康づくり、⑤喫煙、飲酒対策、⑥生活習慣病の早期発見・早期治療の6つの柱を掲げた取り組みを健康推進課職員や健康推進員さん、食生活改善推進員さんなどと連携して行っています。

私自身、取り組みが出来るか分析してみます。①と⑥の一部を除いては、ほぼ、クリアしていました。よく考えてみますと、①と⑥は、すぐ関係性が深いものです。運動を1日に30分以上、週2回以上行えば、少しは、体重・お腹周りも減り、血圧も下がってくる（かかりつけ医からも指導）とされています。健康診



北栄町長

手嶋 俊樹  
Teshima Toshiki



▲大栄西瓜マスコットキャラクター夏味ちゃんらっきょう畑

### 健康課題への取り組み

平成30年から令和2年までの3年間、県の専門家の派遣等による市町村保健事業を活用し、本町の健康課題についてデータ分析を行いました。

その結果、本町では急性心筋梗塞の死亡率が高く、高血圧が最大の危険因子となっていることが分かりました。そのため、高血圧対策を最重要課題とし、血圧管理に関心をもってもらうこと、食事や運動などの二次予防と併せて、高血圧を早く見つけて治療につなげる取り組みを行っています。

### 食事からのアプローチ

血圧管理に係る減塩と野菜摂

断を受け、医師から、指導を受けた後、何日かは、やりませんが続きません。毎年、繰り返します。昨年の10月の選挙で町内を歩きましたが、足腰の衰えを痛感させられました。「これではいけない！」と、現在は、簡単なスクワットを1日30回実施して、何とか続けています。まだまだこれでは、目標に達しませんが、習慣づけていき、次は、ウォーキングに挑戦しようと思っています。

新型コロナウィルス感染症の影響も3年目となりました。いきいきサロンや健康教室、町独自の介護予防体操「こけないからだ体操」などが集まって取り組むことがめっきり減ってしまいました。

コロナの影響で病院の受診さえ控えられている方もあるかもしれませんが。どうか、自らの健康寿命を延ばすためにも、6つの柱を意識し、そして、健康診断を受け、異常があれば、できるだけ早期に受診して、早期治療を行っていただきたいと思っています。

### わがまち紹介

北栄町は県の中部に位置し、北には日本海に面した砂丘地帯、南には黒ぼく畑の丘陵地帯が広がっ

取について、機会を捉えて啓発しています。適切な食事量や味付けの目安を体験する食べ方講座の開催や、塩分測定器の貸し出しを行い家庭での汁物の塩分を確認することから減塩に関心を持ってもらう機会としています。



▲血圧講演会にて栄養士が塩分摂取を説明する様子

昨年度、「第3次健康ほくえい計画」を策定し、町民一人ひとりの健康寿命の延伸に向け、地域、組織、団体、行政が連携して健康づくりに取り組んでいます。望ましい食生活の定着に向けて食生活改善推進員連絡協議会と連携し、健診会場や講演会などで減塩や野菜摂取の呼びかけを行っています。



▲健康ほくえい計画

▲コナン通り





▲食生活改善推進員による野菜摂取の街頭啓発

**運動習慣の定着に向けて**

町民を対象に実施した生活アンケートより「1日に30分以上週2回以上運動する人の割合」は、令和2年度36.3%と目標の50.0%には届かない現状です。そこで運動習慣の定着に向け、町内のスポーツ施設（北栄スポーツクラブ）と連携して、運動教室を開催しています。

運動習慣がない方でも参加しやすいよう運動強度別のコースを設定し、教室後に施設で使える回数券を進呈することで継続した運動習慣につなげられるよう促しています。生活アンケートから、特に40～50歳代

の働き世代の運動する割合が低かったことから、教室を平日日中だけでなく夜間や休日にも開催することで、働き世代への利用にもつなげています。



▲血圧講演会にて理学療法士から体操を教わる様子

**受診率向上の取り組み**

健診受診率向上に向け、受診勧奨など様々な方法で働きかけています。地域住民と協力した呼びかけも意識の高揚と実践につながっています。

本町では、地域の健康づくりについて一緒に考え、活動してもらえ「ほくえい健康サポーター」を養成しています。いきいきと笑顔のあるまちづくりを目指し、どんなことが必要かみんなで話し合います。自治会や事業所に出向き、健康劇で健診受診の大切さを伝えたり、自宅でも簡単にできる体操を普及しています。

また、各自治会より委嘱された健康推進員の声かけなどにより、自治会全体で「みんなが受ける健診」として啓発を行っています。健診受診意向調べの取りまとめや放送などによる健診受診啓発に加えて、大腸がん検診も自治会に協力していただき実施しています。県下でも大腸がん検診の受診率は高く、健康推進員をはじめ自治会での声かけがあつてこそ結果であると感じています。

地域住民や組織・団体で構成した健診受診率向上検討会の話し合いから出た「行く」と得をする健診の取り組みとして「ほくえい健康ポイントラリー」を実施しています。健診受診や健康に関する講座や教室への参加、ウォーキングや体力測定等の参加で5ポイント集めると、参加記念品と交換ができます。さらに抽選で地域商品券やお米、トマトケチャップ、オーラルケアセットなどの賞品

が贈呈されます。禁煙や血圧測定、野菜摂取、運動、ダイエット等、自主的な取り組みも対象としています。自身で目標を決め取り組んだ結果がポイントと交換になるため、この事業を機に生活習慣の振り返りや改善にも影響していると考えられます。年々、参加者数は増え健康づくりのきっかけだけではなく、次年度への継続にもつながっていると感じています。

**今後に向けて**

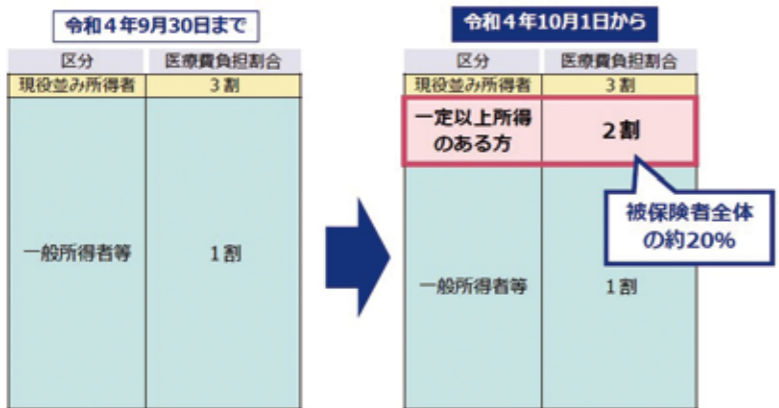
今年度は5年ぶりの健康フェスタ開催に向けて準備をすすめています。若い頃からの健康づくりと介護予防について考えてもらい、主体的な健康行動につながるよう今回のフェスタは社会福祉協議会との連携により開催します。

新型コロナウイルスの感染拡大により、健康フェスタを含め、感染対策を講じながらの保健事業実施となり難しい面もありますが、今後も「どうやったら事業実施出来るか」を念頭に、創意工夫や事業見直しをしながら、子どもから高齢者までだれもが健康でニコニコとえがおで過ごせるまちの実現を目指していきたいと思えます。

**令和4年10月より一部の後期高齢者の窓口負担が2割へと変更となります**

**窓口負担1割の方の一部が2割負担に**

令和4年10月より後期高齢者医療制度において自己負担割合が見直され、一定の条件を満たしている方の医療費の窓口負担割合が1割から2割へ変更となります。



【出典】厚生労働省HP (<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000977090.pdf>)

**2割負担に変更となった方への配慮措置も**

窓口負担が2割となる方の医療費負担が急激に上昇することを抑えるため、令和4年10月1日から令和7年9月30日までの3年間は外来医療の負担増加が1か月あたり3000円までに制限されます。上限額を超えて支払った負担金額は高額療養費として払い戻しが受けられます。払い戻しを受けるには口座の登録が必要です。配慮措置に該当する方は高額療養費支給事前申請書が令和4年9月頃に送付されます。

**マイナンバーカードの保険証利用が便利です**

2割負担開始により、令和4年度は全ての方に7月頃と9月頃の2回保険証が交付されます。7月頃の保険証は有効期限が令和4年9月30日までとなっており、9月以降の受診の際に誤って持参をしないように注意が必要です。こうした資格の変更による混乱を避けるためにはマイナンバーカードの保険証利用が有効です。

マイナンバーカードを保険証として利用することで、負担割合を始めとする保険証の情報などが変更されても特別な手続きをせずにそのまま保険証として使い続けることが可能です。他にも、政府の運営するサービスであるマイナポータルから健診結果や薬剤情報を確認することができます。これらは後期高齢者の方だけでなく、全ての世代の方に対し利点となるものです。また、令和5年度からはマイナンバー保険証を利用したオンライン



イン資格確認が義務化され、利用できる医療機関も拡大するとされています。ぜひマイナンバーカードの保険証利用についてご検討ください。





# 鳥取市佐治町 国民健康保険診療所



佐治の診療所は「うらげえの診療所」▲左手前の建物が歯科 中央奥が内科

**はじめに**  
鳥取市佐治町平成16年市町村合併は「佐治谷七里」と言われ、道路改良が進んで短くなった現在でも道路延長20キロを超える東西に長い地域で、主に国道482号沿いに27の集落が点在しています。佐治診療所は、そんな細長い佐治町の中ほどに位置する加瀬木地内にあります。



▲東西に走る山並みに挟まれた『佐治谷』

昭和53年5月、佐治村保健センターの建設と同時に、その建物の一部に佐治村国民健康保険歯科診療所ができました。それまで佐治村には歯科医院は無く、近隣の町や鳥取市などに半日ばかりで通院していました。虫歯予防などに関心を持つ人が少なかったためか、開業当時、小学4年生以上の児童の9割が治療を必要とし、また歯並びが悪いという状況でした。

昭和から平成に変わる頃、佐治村民の健康を総合的に維持・向上させるため、保健センターと同じ敷地と周辺に「佐治村健康のさと」が整備され、老人福祉センター、料理実習センター、駐車場、橋などが建設されました。その整備事業の一部として、「佐治村国民健康保険診療所 内科・歯科」の施設も現在の場所に建築され、歯科が平成元年に移転開業、内科が翌年4月から新設開業しました。

平成になった頃、佐治村の人口は約3,600人でした。当時、佐治村には医院の出張所が3か所ありましたが、日数や時間も短く夜は無医状態でした。このような医療環境の中で村民の多くが、「医師がいつも佐治にいてもらえる」そんな状況を長年待ち続けていました。平成2年の医科開業をもって、初めて無医村の状況から脱することができたのです。

を自治医科大学と共同でおこなっています。

これは、脳卒中や心筋梗塞などの循環器系疾患の要因分析や地域力等の因子の関連性など、多角的な分析と追跡調査を通じて、地域医療の充実や住民の健康増進活動に役立てることを目的としています。

佐治町にお住まいで、かつ佐治診療所で人間ドック受診された方々の中から、同意いただけた方を対象に10年をかけて調査中です。

毎年、対象者全員に直接、あるいは電話・文書で現況調査をおこなっています。

**■総合相談窓口事業**  
健康相談窓口として保健師・歯科衛生士等が常駐している施設がないため、佐治保健センターで毎月2回、相談窓口を開設し口腔衛生面も含めた指導をしています。

**■障がい者リハビリテーション事業**  
障がい者が利用できる社会資源が少ない佐治町で、福祉作業所や支援事業所と連携し、社会参加や訓練としてのリハビリテーションをおこなっています。

**■健康相談事業**  
地域の集会所などに出かけて行き、食事・運動等の生活習慣の改善や口腔衛生指導、介護予防等、正しい知識の普及に取り組んでいます。

**■訪問指導事業**  
住民のお宅を訪問し、生活習慣を把握する中で健診受診を勧め、また保健指導をおこない生活習慣の改善を図っています。

**■健康推進リーダーの育成事業**  
地区のリーダー育成、自主的な健康活動が行えるよう活動支援をしています。

その他、佐治町、用瀬町の全戸に毎月、「佐治診療所だより」を配布し住民への啓発もおこなっています。

令和4年8月1日現在、佐治町の人口は1,658人。平成元年に比べれば2,000人程減りましたが、年間延べ1,300人ほどの住民の方々に指導・助言等をするなど、佐治町の健康を守るために頑張っています。

### ■コホート研究事業

平成29年度から「佐治地域生活習慣病発症要因(コホート)研究事業」



### ■終わりに

佐治町の人口は、平成のはじめに比べ半数以下に減少し、高齢化率も当時の20パーセントから50パーセント超と非常に高くなりましたが、今後も住民が健康で生き生きと暮らせるよう、予防・診療等で住民の助けになればと思っています。

### ■歯科医長からひと言



歯科医長 安藤 修二

歯科では保育園・小中学校での歯科保健活動や、地域で開催される健康教室で講演を行うなど、地域に密着した活動もおこなっています。高齢化が進み、人口減少が著しく厳しい状況ですが、地域包括ケアシステムへの参画を積極的に進めて、地域の皆様の口腔の健康に寄与できるように努力する考えです。

### ■医科医長からひと言



医科医長 谷口 晃一

当診療所は鳥取と岡山の県境、山間部に広がる佐治地域の中心部にあります。人口減少などの影響もあり受診者数は徐々に減少傾向ではありますが、訪問診療のニーズも依然として高く、私と3人のスタッフとともに地域全体の医療を支えるべく、日々邁進しております。

### ■診療所の概要

医科は、内科、小児科を診療しており、医師1名、看護師2名、事務員1名です。医師は自治医科大学卒業で鳥取県からの派遣です。歯科は、歯科医師1名、歯科衛生士3名、事務員1名です。歯科医師は鳥取大学医学部歯科口腔外科からの派遣です。

### ■保健事業

国保被保険者をはじめとした住民の健康を守るために、次の事業をおこなっています。



佐治診療所は町の中ほどに位置している





# けんぞう's キッチン

レシピ紹介

大山町 こども課  
管理栄養士 野口 千晴



## ブロッコリーのおからサラダ

### 子どもも大人も喜ぶ簡単レシピ

大山町の特産品のブロッコリーを使った、町内保育所給食人気メニューの一品です。

食感がモソモソしがちなブロッコリーですが、しっとりおからとマヨネーズで和えることで、小さな子どもでも食べやすくなります。



調理時間  
10分

#### ＜栄養価(1人分)＞

エネルギー： 98Kcal      炭水化物： 7.6g  
たんぱく質： 4.6g      食塩相当量： 0.7g  
脂 質： 5.8g

#### ＜材料(1人分)＞

- ・ブロッコリー …………… 30g
- ・生おから …………… 20g
- ・水 …………… 大さじ 1
- ・ちくわ …………… 50g
- A { しょうゆ …………… 小さじ 1/4
- 砂糖 …………… 小さじ 1/3
- マヨネーズ …………… 大さじ 1 弱

※保育所では卵不使用のマヨドレを使っています

#### ＜作り方＞

- ①ちくわは縦半分に切って、薄切りにします。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り、茹でます。
- ③おからは耐熱容器に入れ、分量の水を加え湿らせてふんわりラップをかけて、電子レンジで加熱します。(目安:650W 1分)
- ④調味料Aを混ぜあわせ、①②③を加え和えます。

#### 作り方のポイント

おからの水分量によって加える水の量は加減してください。おからは、しっとり仕上げるほうがおすすめです。  
ブロッコリーも電子レンジで加熱すると、火を使わず、さらに簡単です。

#### 一口メモ

ブロッコリーは栄養価が高く、あらゆる料理に使える万能野菜です。保育所ではおやつにもとり入れています。

保育所給食ではしっかり噛み噛みできるようにブロッコリーとちくわを入れているけど、具材をいろいろ変えてアレンジしてほしいゾウ!



#### 事業の紹介

大山町では、幼児期の食事に関する不安や悩みを少しでも軽減できるよう幼児食講習会を行っています。保育所調理師からメニューや食べさせ方のコツを聴いたり、実際に給食人気メニューを作って食べる体験ができます。今までの講習会レシピは、町ホームページ(<https://www.daisen.jp/>)に掲載していますので、ぜひご覧ください。



むきぼんだ