



とっとり 国保連だより

TOTTORI National Health Insurance Organization

INDEX

保険者紹介「智頭町」	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「岩美町」	8



夫婦の日 影だけつなく 初登山

大賞受賞作品 [作品名] 意外できゅん!!



名残り惜し 温もり残し 手を洗う
金賞受賞作品 [作品名] 手洗いは大事だけど…



バイバイと ハイタッチする 紅葉の手
銀賞受賞作品 [作品名] 曾孫かわいや



もうしんど、応援されて、勇気です
銀賞受賞作品 [作品名] 家族で腹筋!



あした 明日へと 夢に向かって 大ジャンプ
けんぞう賞受賞作品 [作品名] 飛べるはず

智頭町

智頭町データ
 面積 224.70 km²
 人口 6,550 人
 世帯数 2,677 世帯
 国保被保険者数 1,570 人
 国保世帯数 1,021 世帯
 高齢化率 43.66%
 (令和4年2月1日現在)



みどりの風が吹く 疎開のまち智頭町



新図書館「ちえの森 ちづ図書館」オープン(2020年11月29日オープン)

「私たちの新しい図書館」について、子どもから高齢者まで、住民ワークショップを何度も重ねて完成しました。

を行うなど健康づくりを継続しても
らうよう呼びかけています。

わがまち紹介

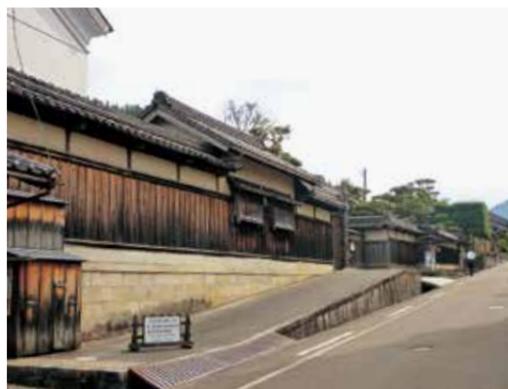
智頭町は鳥取県の東南部、岡山県境に位置し、千メートル級の中国山地の山々に囲まれた中山間地域です。複雑に入り組んだ谷々に88の集落と、6つの地区で構成されています。総面積の93%がスギをはじめとする山林で、江戸時代から山奉行が置かれ植林が積極的に行われました。四季を通じて寒暖の差が激しい気候風土と、明治期に育苗技術の確立により植林された樹齢100年を越える杉の人工林の「智頭杉」は、吉野・北山に並ぶ歴史ある林業地として、全国的にも知られています。



▲慶長杉

観光のまち

参勤交代の宿場町「智頭宿」の情緒が漂う古い町並みや、日本の山村



▲智頭宿の町並み

集落の原風景を残す「板井原集落」の景観の保全および文化の継承を行うとともに、源流域や歴史の道、国定公園那岐山などでのトレッキングをはじめとする、様々な体験観光を実施しています。

「歴史と文化を活かしたまちづくり」をテーマに、まち全体がエコミュージアム(生きた博物館)であるという理念のもと、多くの皆さま方に「見て・触れて・楽しんで」いただける観光地を目指し、整備を行っています。

智頭町の国保

智頭町国民健康保険の被保険者数は令和4年1月末現在1,570人で、町の人口6,550人に占める割合は23.96%です。前期高齢者(65歳~74歳)は890人で国保全体の



智頭町長
金児 英夫
Kaneko Hideo

首長からの一言

智頭町は、令和元年度の数値で国保被保険者一人当たりの外来医療費が県内で最も低い反面、特定健診未受診者や、病院にかかったことがない健康状態不明者を多く抱えています。健診も受けない、外来受診もない方がいくなり大病を発症し、大手術をするなどのケースもあり、医療費が、年々上昇してきていることに危機感を持っています。

そのため、毎年特定健診等を受診していただきたいのですが、受診率がなかなか上昇しない事が課題です。令和3年度は健診受診者に、地域通貨杉小判千円分をプレゼントする【特定健診受診率向上キャンペーン】を実施するなど、さまざまなお取組を行いました。これが、住民の皆さんの健診受診のきっかけになればと考えています。

自身の健康管理で毎日続けていることは、風呂上がりのスクワット30回とストレッチです。毎年健康診断を受けることももちろんですが、日々、無理のない範囲で体を動かす事を心がけています。

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況も気になります。集落などにおいては、感染予防を行いながら、ミニデイや、いきいき百歳体操などのサロン活動

健康課題への取組

智頭町では、平成14年に「健康ちづ21」を策定しました。

「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を基本理念とし、さまざまなデータをもとに、アンケートなどにより、町民の意見を取り入れ、①自身の健康管理、②食事、③運動、④こころの健康、⑤飲酒、⑥たばこ、⑦歯の健康の7つの分野について目標を設定しました。平成29年にはこれまでの取組やデータ、町民アンケートをもとに、改訂版を策定しました。

この「健康ちづ21」をもとに、国保のデータ分析を行い、平成28年に

町の見どころ 石谷家住宅



石谷家は、江戸時代から300年以上続く商家です。江戸時代は大庄屋、地主経営、宿場問屋を営み、明治には広大な森林を管理する林業で財を成し、国政に参加する政治家としても活躍してきました。

そんな石谷家が建築した「石谷家住宅」は、国内の銘木と最高の施工技術を用い、江戸~昭和という長い建築期間を経て完成した貴重な和風建築です。3,000坪の広大な敷地に、部屋数が40以上ある邸宅、7棟の蔵、そして美しい日本庭園を持ち、2009年10月には、国の重要文化財に指定されました。

「智頭町国民健康保険データヘルス計画」を策定し、令和2年に中間評価を行いました。

特定健診の受診率向上とともに、生活習慣病の早期発見と改善に取り組んでいます。特に特定健診の受診率の向上については、未受診者訪問や、過去の健診の受診歴を分析し、特性に合わせた通知文を業者に委託するなどの取組をおこなっています。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響などもあり、令和2年度の受診率は34.5%(前年度比マイナス3.9%)と低下しています。

そのため、令和3年度は受診勧奨通知のほかに、受診者への地域通貨付与を新たに始めました。今年度は昨年度の受診率を超える見込みです。今後も、町民が自分自身で健診を受け、自身の健康を自分で守り、より良くするといことが出来るような方法を考え、取り組んでいきます。

「糖尿病予防教室」から「ブルーリボンの会」へ 継続的な健康習慣のために

智頭町は特定健診結果において、空腹時血糖や、HbA1cが基準値より高い方が県平均よりも高く、国保の医療費に糖尿病が占める割合も高い状況にあります。

糖尿病によるさまざまな合併症はQOLを大きく低下させ、また、人工透析が必要な状態になると医療費も高額となります。

そのため、町では平成29年より、糖尿病予備群の方を対象に糖尿病予防教室を始めました。

教室では、全7回を1クールとし、保健師や管理栄養士だけでなく、医師や歯科医師、運動指導員とともに、糖尿病と、「糖尿病にならないための生活」について学習していきます。自身の生活を振り返り、それぞれに目標を立てながら教室を開催していきます。

さらに、教室終了後も糖尿病を予防するための生活が継続できるよう、教室のOG・OBで「ブルーリボンの会」を開催しています。

会のメンバーが学びたいと思っていることを中心に、食事や運動だけでなく、簡易的な糖負荷試験を行い自身の血糖値の変化を見たり、糖尿病に関するカルタを作成するなど、より深い学習ができるよう支援しています。

また、「ブルーリボンの会」は、仲間同士で、いま健康のために取り組んでいること、効果のあった方法などの情報交換の場にもなっており、モチベーションを保つ機会にも



▲糖尿病予防教室の様子

なっています。

健康ポイント事業

健診受診率向上や健康づくりに取り組みむきつきかけに、平成28年から健康ポイント事業を実施しています。

特定健診の受診だけでなく、健康に関する教室、ウォーキングや体操教室の参加に対してポイントを贈呈しています。

とくに、ウォーキングについては、ポイントを目的に始めた方や、ポイントをきっかけに歩く回数が増えた方も多く、ポ

イントが歩く励みになっている」という声も多く聞かれています。貯まったポイントは千円分の地域通貨と交換しています。交換した千円をもとに地元のくつ屋さんでウォーキングシューズを購入したと言った声がありました。

健康ポイントは、健康づくりのきっかけになるだけでなく、継続にもつながっていると効果を感じています。

智頭町健康ポイント制度

健診・健康活動に参加してポイントもろおう！

健康ポイント内容	ポイント数
健康講座・健康講演会・介護予防教室	2
特定健診・後期高齢者健診	6
人間ドック・町ドック	8
脳ドック	3
各種がん検診・肝臓ウイルス検査	2
職場で行う定期健康診断(ドック含む)	3
ウォーキングサポーター養成講座	5
ウォーキング事業 町・公民館主催	2
ウォーキンググループの登録(※1)	1
ウォーキング実施(※2・3)	2
産前産後検診・後期高齢者医療費助成健康診査	1

さらに20ポイント貯めた人の中から抽選で5名様に5,000円相当のプレゼントが当たります！

20ポイントで1,000円分の杉小判を贈呈！

引当金申請 毎月10日～

ポイントをかためる

台紙を受け取るウォーキンググループ登録でもポイント！

※1: 3人以上のグループをつつて福祉課に申し出て、登録してください。
 ※2: 登録したグループによるウォーキングを実施(1ヶ月のうち10日以上活動で2ポイント)
 ※3: 1人で行う場合は1ヶ月の内0日以上活動で1ポイント/月、20日以上活動で2ポイント/月

▲健康ポイントガイド



▲智頭町福祉課

今後の健康づくり事業

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、保健事業が思うように実施できない状況が続いています。サロニ活動や、ミニデイサービスなどの通いの場や、体操教室が中止になったり外出を控えたりするなど、生活習慣が大きく変化しており、持病や健康状態の悪化などコロナの影響が少しずつ見られています。

今後は、「新しい生活様式」「ウィズコロナ」に合わせた、効果的な保健事業を考えていきたいと思っています。

「令和4年度 いきいき健康日本一 プロジェクト」推進について

各市町村・各団体が開催する健康づくりイベントと連携し、「いきいき健康日本一プロジェクト」を実施します！

国保連合会では、健康無関心層も巻き込んだ県民全体の健康レベルの底上げを図ることを目的に、「いきいき健康日本一プロジェクト」を展開しています。本会は、保険者協議会の構成団体であることから、各市町村のみならず、医療保険者なども巻き込み、鳥取県全体で一体的な健康づくりの促進・PRを行っているところです。

本プロジェクトの健康づくりイベントの一つとして、鳥取県保険者協議会と鳥取市の共催で、「健康づくりリセッション2022 & 鳥取市民健康ひろば」を9月23日に、鳥取市の「とりぎん文化会館」で開催予定です。

健康づくりに関する講演会や、健康測定コーナーなどを予定しており、今ある健康を今後も長く保つために役立つ知識を獲得し、「自身の健康状態を把握できる良い機会です。ぜひ、ご来場ください。」その他、本プロジェクトと連携する各市町村・各団体のイベントなどについては、以下の開催一覧をご覧ください。



各イベントの開催については決定次第、国保連合会ホームページなどでお知らせします。また、イベントの詳細、お申込み方法などについては、各市町村・各団体のホームページ等でご確認ください。

令和4年度 いきいき健康日本一プロジェクト 開催一覧 (令和4年2月現在)

- 境港市**
 - 「境港市健康まつり」
 - 日: 未定
 - 場: 境港市保健相談センター
 - 内: 健康づくりを取り組むきっかけづくりとするため
 - 参加対象者: 境港市民 (内容によっては市外の方も参加可能だが、現時点では内容が未定のため市民限定とする)
 - 「健康がい〜な講演会」
 - 日: 令和4年8月5日(金) 13:30~
 - 場: 米子市保健センター(ふれあいの里3階)
 - 内: 生活習慣病予防啓発、特定健診継続受診対策 (講師: 鳥取大学医学部地域医療学講座 助教 李瑛氏)
 - 参加対象者: 米子市民
- 大山町**
 - 「だいせん健康フェスタ」(仮称)
 - 日: 未定
 - 場: 未定
 - 内: 大山町100年Lifeプロジェクト 映画上映会、健康ワークショップ (健康づくりやまちづくり活動の取組を促進)
 - 参加対象者: 大山町民ほか(自由参加)
 - 「カラダ改善プログラム」
 - 日: 未定(4回シリーズ)
 - 場: 大山町保健福祉センターなわ
 - 内: 仲間と共に生活習慣病を見直し、行動変容して生活習慣病を予防する
 - 参加対象者: 大山町民のうち、特定保健指導およびメタボ対象者(定員あり)
- 岩美町**
 - 「すこやかセンターまつり」
 - 日: 令和4年10月中旬頃
 - 場: 岩美すこやかセンターおよび岩美病院
 - 内: 保健・医療・福祉事業について住民に情報発信する
 - 参加対象者: 岩美町民ほか(自由参加)
 - 「琴浦町」
 - 「こどろ☆健康フェスタ」
 - 日: 令和4年9月頃
 - 場: 琴浦町総合体育館
 - 内: 町民の健康増進・意識の向上を図ることを目的に開催(町内のまちの保健室の状況等を周知する内容を検討中)
 - 参加対象者: 琴浦町民ほか(自由参加)
 - 「北栄町」
 - 「健康フェスタ」
 - 日: 令和4年10月頃
 - 場: 未定
 - 内: 健康意識の向上を図る
 - 参加対象者: 北栄町民ほか(自由参加)



どなたでも参加可能
参加対象者が限定的

- 米子市**
 - 「健康がい〜な講演会」
 - 日: 令和4年8月5日(金) 13:30~
 - 場: 米子市保健センター(ふれあいの里3階)
 - 内: 生活習慣病予防啓発、特定健診継続受診対策 (講師: 鳥取大学医学部地域医療学講座 助教 李瑛氏)
 - 参加対象者: 米子市民
- 南部町**
 - 「里地里山健康づくりウォーキング in 南部町」
 - 日: 令和4年4月・6月・9月・11月
 - 場: 南部町内(南部町配布のチラシをご確認ください)
 - 内: 気軽に取り組み始めるウォーキングを行う機会を提供し、健康づくりを行う仲間づくりや健康づくりの機運の醸成を図る
 - 参加対象者: 南部町民
 - 「コツチャレなんぶ」
 - 日: 令和4年9月~12月
 - 場: なし
 - 内: 3か月間の歩数、体重を測定・記録していただき、ポイントに応じた達成賞を賞し、日頃の健康づくりの効果高め、取組の定着化を目指す
 - 参加対象者: 南部町民、南部町内企業従事者
- 日南町**
 - 「ノルディックウォーク & ラジオ体操教室」
 - 日: 毎月1回
 - 場: 日南町内の公民館等
 - 内: 教室を開催し運動能力の低下などを防止する
 - 参加対象者: 日南町民

その他イベント等

- 鳥取県(健康政策課)**
 - 「循環器病(脳卒中・心疾患)予防啓発研修」
 - 日: 未定
 - 場: 未定(中部を想定)
 - 内: 一般県民向けに、循環器病(脳卒中・心疾患等)の正しい知識の普及啓発を行う
 - 参加対象者: どなたでも
 - 「あるくと健康!うごく元気キャンペーン ~とっとり健康ポイント事業~」
 - 日: 未定
 - 場: なし
 - 内: 日々のウォーキングや運動、健診受診など、健康づくりに資する取組にポイントを付与し、抽選で景品を贈呈するキャンペーン
 - 参加対象者: どなたでも(鳥取県内在住・在学・在勤の者)
 - 「がん征圧大会」
 - 日: 未定
 - 場: 未定
 - 内: 県民の皆様に、がんについての正しい知識の普及啓発を行う
 - 参加対象者: どなたでも

- 鳥取県保険者協議会**
 - 「健康づくりセッション2022 & 鳥取市民健康ひろば」
 - 日: 令和4年9月23日(金・祝)(予定)
 - 場: とりぎん文化会館
 - 内: 鳥取市民健康ひろばとコラボし、運動体験・健康相談、各団体によるブースなどを通じて地域住民が健康づくりに関する重要性を確認するきっかけづくりとする
 - 参加対象者: どなたでも
- 鳥取県後期高齢者医療広域連合**
 - 「令和4年度鳥取県高齢者健康づくり推進大会」
 - 日: 令和4年9月25日(日)
 - 場: 米子コンベンションセンター-BIGSHIP
 - 内: 高齢者がより健康的な生活を送るための知識や教育を深め、併せて、後期高齢者医療制度への理解がさらに深まるようPRする
 - 参加対象者: 後期高齢者医療被保険者ほか(自由参加)

- 鳥取県医師会**
 - 「鳥取県医師会公開講座」
 - 日: 毎月第3木曜日(※お盆、お正月の際は、第4木曜日に開催することがあります)
 - 場: 鳥取県医師会館(鳥取県医師会館)
 - 内: 地域住民の健康意識の啓発と向上のため
 - 参加対象者: どなたでも
- 鳥取県看護協会**
 - 「まちの保健室」
 - 日: 未定
 - 場: 未定
 - 内: 地域住民のこころとからだの健康など、さまざまな不安や悩みの相談の場
 - 参加対象者: どなたでも

- 鳥取銀行健保組合**
 - 「マイヘルスアップキャンペーン」
 - 日: 令和4年10月12日~12月31日
 - 場: なし
 - 内: 生活習慣の改善に取り組むため、定められたコースの中から自分で2つを選択し、チャレンジ目標として2か月間挑戦する。加えて、毎日の歩数を記録し、目標達成者にはインセンティブを付与
 - 参加対象者: 鳥取銀行健康保険組合被保険者



健康体操

今回のテーマ 股関節のモビリティでコロナ太りを撃退!

日常生活動作のほとんどが股関節の動きを伴っています。まずは、股関節をダイナミックに動かす運動で「NEAT」の減少にストップをかけましょう。

座ったままの生活で股関節周辺の筋肉が硬くなると、股関節の可動域に制限がかかり、歩幅が狭まることで、消費エネルギーの低下にもつながります。

股関節のモビリティ(可動性)を取り戻すことで歩幅が広がり、消費エネルギーがアップしますので、結果、コロナ太りを撃退できます。

早速、今日から、取り組んでみてください。

NEAT(非運動性熱産生)ってご存知ですか?!

一日の消費エネルギー量の約30%は、洗濯や掃除、買物や通勤といった生活の活動で消費されます。

この運動以外の活動によるエネルギー消費を、英語で「Non-Exercise Activity Thermogenesis」から頭文字をとって「NEAT(ニーアット)」と言います。

コロナ禍で生活習慣が大きく変わりました。リモートワークや、外出の自粛で「NEAT」が減ってしまったために、消費カロリーが大幅に減り、体重や体脂肪が増えた方も多いのではないのでしょうか?

体重や体脂肪の増加は、健康診断の結果にも大きく影響します。今すぐ生活習慣を改善しましょう。

コロナ太り解消には、股関節のモビリティ運動がおすすめです。

日常生活動作のほとんどが股関節の動きを伴っています。まずは、股関節をダイナミックに動かす運動で「NEAT」の減少にストップをかけましょう。

座ったままの生活で股関節周辺の筋肉が硬くなると、股関節の可動域に制限がかかり、歩幅が狭まることで、消費エネルギーの低下にもつながります。

股関節のモビリティ(可動性)を取り戻すことで歩幅が広がり、消費エネルギーがアップしますので、結果、コロナ太りを撃退できます。

早速、今日から、取り組んでみてください。

↓ バックランジツイスト

1. 片足をあげバランス
 2. あげた足を後ろに踏み出すと同時に、振り返るようにして上体をねじる
 3. 「1、2」を左右交互に行う
- 左右交互に：
40秒繰り返し→20秒休憩



← ニーリフトリピーター

1. 机に手をつき片足立ち
 2. 膝を引き寄せ、伸ばす動作を繰り返す
- 右足：40秒繰り返し
→20秒休憩
左足：40秒繰り返し
→20秒休憩



股関節のモビリティ(可動性)をアップして脂肪燃焼!!

- 4つのモビリティ運動を、1日に2サイクル行って……
- ✓ コロナ太りを撃退!
 - ✓ ダル足・腰痛の予防に!
 - ✓ 運動神経がよくなる!



ドロップランジ →

1. つま先は正面
 2. 斜め後ろに足を踏みだし深くおろす
 3. 「1、2」を左右交互に行う
 4. やや前傾で行うのがコツ
- 左右交互に：
40秒繰り返し→20秒休憩



マウンテンクライム ↑

1. 腕立伏せの姿勢になる
 2. 膝を左右交互に胸に引き付ける
- 左右交互に：
40秒繰り返し→20秒休憩

NEATアップに! こちらの動画もご覧ください。

みんなでストレッチ運動事業

手軽にいつでも・どこでも!
「日常生活ストレッチング」

(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

運動指導歴30年。運動を通じた健康づくりと地域づくりが得意。健康運動指導士、NSPAアジアパーソナルトレーナーなど多数の資格を持つ。鳥取大丸カラダまなびラボ、ぴよんぴよんTV運動コーナープロデューサー。



国民健康保険保険料水準の統一に向けたロードマップの作成について

1 平成30年度国保制度改革

「国民健康保険(国保)制度」は、全国的に無職者や非正規雇用者などの低所得者の割合が増加しており、被保険者に占める高齢者の割合が高いことから医療費水準が高くなりやすく、また財政運営が不安定になりやすい小規模市町村が多いなど、構造的な課題を抱え、厳しい財政運営に迫られている状況がありました。

これらの課題を解消するため、国と地方でそのあり方が協議され、一定の合意を得たのち、財政運営の都道府県単位化や、都道府県と市町村の役割分担を定め、国保財政の安定的な運営が持続できるよう国による財政支援が講じられ、平成30年度から都道府県と市町村が一体となって国保制度の財政運営に取り組んでいくこととなりました。

この国保制度創設以来の大改革は、市町村および関係機関の協力を要し、力により、大きな混乱もなく令和4年4月5年目を迎えました。

2 県内の国保保険料の格差

現在、県内の市町村国保の保険料は、医療費1:36倍、所得水準(1:0.9倍)の差異、年齢構成、保健事業の取組状況の相違など、さまざまな要因により、一人当たり保険料で「1:44倍」の格差が生じています。

3 保険料水準の統一に向けて

このため、鳥取県では、県と市町村が国保事業を共通認識の下で実施するための「第2期鳥取県国保運営方針(国保運営方針)」に定める保険料水準等にかかる基本的な考え方に基づき、国保運営方針対象期間中の令和5年度中までを目途に、保険料水準の統一に向けたロードマップを作成することとし、市町村や関係者と協議を行っています。

4 目指す姿

国保制度は半世紀に渡る歴史があります。その間、各市町村で地域の実情に沿った事業を行った結果、さまざまな差異が生じていますが、解消すべき差異、残すべき取組などを市町村や関係者と協議し、平成30年度からの国保制度改革による国保財政の都道府県化のメリットを、被保険者の方が目に見える形で享受でき、所得水準や世帯構成が同じであれば県内でどこに住んでも同じ国保保険料水準となるよう、市町村ととも目指していきます。

(※国保運営方針抜粋)
将来的には、保険料水準の統一を目指すこと。統一的時期、統一に向けての工程、調整項目(算定方式、賦課割合、支給基準など、課題など)について具体的に検討を進めること。統一に向けては、市町村ごとに医療費水準や、健康づくりへの取組、保険料収納率などに差があること(これら差を縮める取組)についても議論してまいります。

鳥取県国民健康保険保健事業実施計画(県データヘルス計画)の策定について

このたび、鳥取県では、「国保運営方針」に基づき、市町村とともに保健事業を推進するため、「鳥取県国民健康保険事業実施計画(県データヘルス計画)」を定めました。

1 計画の目的

本計画は、県と市町村国保、鳥取県国民健康保険団体連合会が一体となって保健事業に取り組むための計画です。

県内の保健・医療・介護などのデータ分析により、現状と課題を整理し、県全体の保健事業の目標および評価指標の設定を行うなど、市町村における事業などを含めた鳥取県における国保保健事業の方針を明確にしています。

2 PDCAサイクルによる評価

データヘルスの推進や、県が取り組む保健事業にかかる目標を、評価指標の構造に沿った形で設定するとともに、目標の達成状況や、事業の実施状況について毎年度、進捗確認を行います。

また、市町村データヘルス計画についても、その進捗状況を県全体として把握・分析することで、県・市町村における各種保健事業のPDCAサイクルが実効性ある形で機能することを目指します。



3 計画の概要

○計画の期間 6年間(※)

※現行の市町村データヘルス計画が、平成30年度から令和5年度までのため、第1期は便宜的に、令和4年度から令和5年度までの2年間

○県の健康課題を踏まえた保健事業などの取組方針

- ①生活習慣病の予防
 - ・3大生活習慣病(高血圧症・脂質異常症・糖尿病)の発症予防
- ②早期発見・早期介入
 - ・特定健診等による早期の異常発見、早期の生活習慣の改善
- ③適切な医療機関への受診および治療継続による重症化予防
 - ・受診勧奨判定値以上の方などを適切に医療へつなぐことで重症化を予防

○データヘルス推進にかかる目標など

・KDBデータに加え、健診情報や医療・介護情報など、さまざまなデータを多角的に突合・分析するとともに、分かりやすい形で分析結果をまとめ、市町村におけるポピュレーション/ハイリスコアアプローチの実践に、効果的な活用ができるよう県のデータ分析事業を強化します。

市町村データヘルス計画に定められた各種取組などの進捗状況の把握を行うとともに、成果目標に到達していない取組の課題解決方法などを議論することで、実効性のあるPDCAサイクルの実現を図ります。

問合せ先 鳥取県庁医療・保険課

TEL:0857-26-7157 FAX:0857-26-8168 Eメール:iryu-hoken@pref.tottori.lg.jp





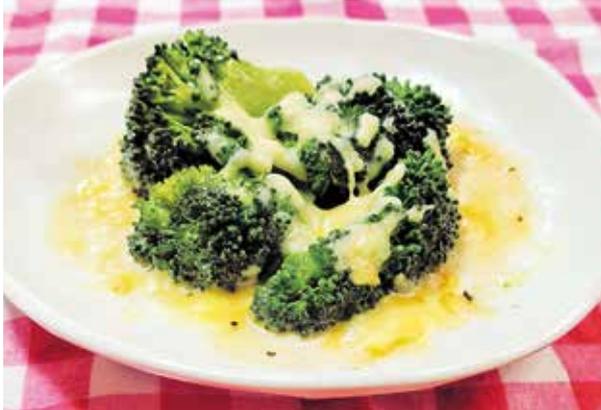
けんぞう's キッチン

レシピ紹介

岩美町 健康長寿課
管理栄養士 乾 京子



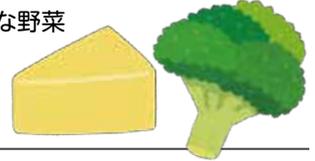
ブロッコリーのチーズサラダ



あっという間に！簡単！野菜レシピ

野菜は食べたいけど料理は苦手。そんな方も大丈夫。切って、レンジでチンするだけです。

材料も作り方もシンプルですが、チーズが入ることで満足感のある立派な野菜レシピに大変身します。



＜栄養価(1人分)＞

エネルギー： 90Kcal	カルシウム： 150mg
たんぱく質： 6.7g	炭水化物： 2.7g
脂 質： 6.3g	食塩相当量： 0.8g

＜作り方＞

- ①【ブロッコリー】はひと口大に切り、耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで30秒程度、少しかために加熱します。(芯の部分を使う時は、もう少し長めに加熱してください。)
- ②ラップを外して、【ぽん酢】、【こしょう】を全体にかけます。
- ③【溶けるチーズ】を全体にのせ、ラップをかけ直し、電子レンジで1分、加熱します。

＜材料(1人分)＞

- ・ブロッコリー ……65g
- ・ぽん酢 …… 小さじ 1
- ・こしょう …… 少々
- ・溶けるチーズ ……20g (又は 1枚)

チーズと、ぽん酢のコンビは、色んな野菜と相性バッチリ！
キャベツ・玉ねぎ・トマト・
茄子・人参・白菜など、
季節の野菜で試してみても
おいしいゾウ！



作り方のポイント

チーズが少しとろけて、野菜にからまるくらいがおすすです。
食べる直前に加熱して、温かいうちにぜひどうぞ。

ーロメモ

フレイル予防レシピとしても

ぽん酢味で意外にあっさりチーズが食べられます。高齢期のたんぱく質とカルシウム補給にも役立ちます。

フライパンでも作れます

野菜と少量の水を入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きに。水分を飛ばしながら軽く炒め、火を止めて、味付けをし、チーズをのせます。ふたをして予熱で溶かすとできあがりです。

事業の紹介

テレビクッキング

コロナ禍の中、地域で調理実習ができないことから、CATVを活用してテレビクッキングを始めました。

町の食生活改善推進員さんにもご協力いただき、「季節の野菜で簡単ひと品」をテーマに紹介しています。「見たよ。作ったよ」の声に、普及の効果を実感しています。

わがまちのオススメ

白砂青松の美しい砂浜や複雑に入り組んだリアス式海岸など変化に富んだ景観が楽しめる岩美町の「浦富海岸」。透明度が高く、シュノーケリングなどさまざまな海のアクティビティが楽しめます。

なかでもオススメはクリアカヤック。船体が透明で海の上に浮いているような感覚が味わえます。

ぜひ一度体験してみてください。

