

鳥取県国民健康保険団体連合会

とっとり

TOTTORI

国保連

National Health

だより

Insurance Organization

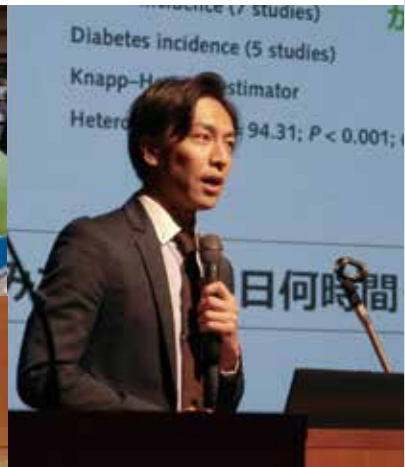
11月 秋号

2023. Autumn No.21



9.16

令和5年9月16日(土)に開催した健康づくりセッションの様子。当日は、地域住民ら300人以上が来場し、講演、エクササイズを体験するブースなど、楽しみながら健康づくりに取り組んだ。



10.28

令和5年10月28日(土)に開催したとっとり・健康寿命延伸フォーラムの様子。当日は、市町村長、医療関係者、地域住民ら200人以上が来場した。



INDEX

保険者紹介「倉吉市」	2
国保連合会ニュース	5
大山町国民健康保険	
大山口診療所・大山診療所・名和診療所	6
けんぞう's キッチン「江府町」	8

倉吉市



倉吉市データ

面積	272.06 km ²
人口	44,306 人
世帯数	20,533 世帯
高齢化率	35.0%
国保世帯数	6,302 世帯
国保被保数	9,216 人
65歳以上	4,774 人
割合	51.8%

(令和5年10月末日現在)

国選定 重要伝統的建造物群 倉吉市打吹玉川伝統的建造物群保存地区

元気なまち、くらしよし、未来へ!

その町並みは、往時の面影を残す懐かしい佇まいをみせ、山陰の小京都とも言われています。一方、倉吉で生産されるフィギュアに代表される新たな地域資源であるポップカルチャーを活用し、昔からあるレトロな町並みと融合・調和させた『レトロ&クールリズム』の取り組みにより、倉吉の新たな魅力発信を行っています。

りやカヌー体験といったアウトドア体験ができ、夜はきれいな星空を見ることが出来ます(関金地域は鳥取県の「星空保全地域」に指定されています)。また、近頃は旧国鉄倉吉線廃線跡が注目を浴びており、関金エリアにも駅のホームやレールといった遺構が残され、ここでは残存するレールが竹林に囲まれている幻想的な風景を見ることが出来ます。

関金温泉は、約1300年前に開かれた山陰屈指の古湯として知られ、その無色透明無味無臭のお湯は、古くから「白金(しろがね)の湯」と呼ばれており、日本名湯100選にも選ばれています。自然豊かなこのエリアでは、温泉の他にも溪流釣



▲旧国鉄倉吉線廃線跡の竹林



倉吉市長 広田一恭 Hirota Kazuyasu

首長からの一言

ライフスタイルの変化により、健康や食に対する価値観は多様化し、医療も進化を遂げています。一方で、運動不足や食事などの影響により、生活習慣病が増加している傾向にあるのは、倉吉市においても例外ではありません。

健康づくりの原点は、「自分の健康は自分で守る」ことであると考えます。しかし、一人で守っていくことは難しいことでもあります。家庭や地域、様々な団体と連携し、一人ひとりの健康づくりを支援していきたいと考えています。

健康を守るための手段として、まず自身の健康状態を知ることが大切です。健康診断を受け、自身の健康課題に早めに気づき、対応していくことが必要です。

私自身も、毎年の人間ドックを欠かさず受けております。運動面においては、朝晩のウォーキングを日課とし、無理のない範囲で健康管理を

続けているところです。

ウォーキングのほかに、今後、新たな健康づくりの手段として挑戦していきたいことがひとつあります。令和4年度から「グランフオンド倉吉」という景色を楽しみながら自転車長距離移動するサイクリングイベントが開催されています。実は、初回5キロのショートコースに参加しました。練習を重ね、いずれはミドルコースの80キロに挑戦したいと考えています。

市民の皆さまにも、毎年の健診受診と、楽しみながら運動の継続を実践していただければと思います。

わがまち紹介

倉吉市は、鳥取県中部に位置する人口約4.5万人の市です。

市の南部には関金温泉があり、周りを三朝、はわい、東郷といった温泉地に囲まれています。また、岡山県の蒜山高原にも隣接する自然環境に恵まれた美しい地方都市で、令和5年10月1日をもって市制施行70周年を迎えました。

市内には国の重要伝統的建造物群保存地区として指定されている打吹(つづぶき)玉川地区をはじめ、江戸時代末期から昭和初期までに建てられた家屋や土蔵が多く残り、

の影響により、増加傾向にあります。

こうした傾向の中、今後も、市民の皆さまの健康を支援するための事業を展開していきます。

地域との連携

健康寿命の延伸のためには、まず自身の健康状態をチェックし把握すること、生活習慣を振り返ることが大切です。また、高齢化が進んでいくなかで、人とのつながりを作り、深めていくことができる出合いの場に参加することも、必要なことであると言われています。家庭や地域、学校など多くの団体を巻き込み、一人でも多くの人が社会参加できる機会の提供も、行政の役割のひとつであると考えます。

そうした取組みとして、令和5年8月に、上小鴨コミュニティセンターの健康教室である「eスポーツday」と倉吉市の「健康相談」、鳥取看護大学による「まちの保健室」のコラボレーション企画を実現させました。

身体測定、血圧測定、骨密度測定、健康相談を通して健康チェックを行うとともに、年齢や性別、体格を問わずにできるeスポーツ(ボウリング)を楽しみました。まちの保健室の企画のひとつであるミニ講話では、「老いの幸

倉吉市の国保



倉吉市イメージキャラクターの「くらしすけくん」はビーグル犬の男の子。白壁土蔵の着ぐるみを着て倉吉市のPRを頑張っています。イベントなどで見かけた際はぜひ声をかけてあげてください。

倉吉市国民健康保険の被保険者数は令和5年10月末現在で9,216人で、市の人口44,306人に占める割合は、20.8%です。前期高齢者65歳から74歳は4,774人で、国保全体の51.8%を占めています。被保険者数は、人口減少の影響に加え、団塊の世代の後期高齢者医療への移行と健康保険の適用拡大により、減少傾向にあります。

総医療費は被保険者数減少により減少傾向にありますが、一人当たりの医療費は、医療の高度化や高齢化など



▲eスポーツを楽しむ参加者

せ」をテーマに、鳥取看護大学の荒井優学長が、自分の人生を受け入れることが幸せや健康につながるというお話をされました。

このように、各地域においても、介護健康教室などを実施するにあたり、地域・行政に加え、鳥取看護大学など他団体と連携することで、その地域のニーズに見合ったものができあがっていくのではないのでしょうか。

今後も、一人でも多くの人に健康寿命延伸への取組みに参加いただけるよう、様々な団体との連携を積極的に図っていきます。



▲鳥取看護大学学生による健康チェック

健康課題への取組み

倉吉市では、高血圧疾患、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病が患者数の上位3位を占めていることから、生活習慣病対策を重点課題として保健事業に取り組んでいます。

生活習慣病の予防のためには、まず特定健診の受診を促し、結果に基づいて保健指導へ繋げていく必要があります。そこで、特定健診受診率向上のため、未受診者に対する受診勧奨事業を重点的に実施しています。これは、特定健診未受診者に対して受診勧奨通知を発送するものです。

平成27年度から発送を開始したものの、受診率は10%後半から20%前半と伸び悩んでいました。そこで、令和元年度から過去のレポートや健診のデータを分析し、対象者の特性に合わせた通知内容に変更したところ、令和4年度の受診率は過去最高の31.9%となりました。受診勧奨通知発送のほかにも特定健診を受診しやすい環境づくりを行っており、健診の受診方法をわかりやすく説明した「倉吉市健康診査の手引き」の作成や、かかりつけ医での個別健診、集団健診の休日実施、がん検診との同時実施などを行っています。

次に、特定保健指導の利用推進についての取組みです。対象者のうち、利用についての意思を確認できていない人に対し、保健師が家庭訪問し、必要性について説明等を行うことで、特定保健指導利用に繋がっています。

また、生活習慣病の重症化予防にも取り組んでいます。これは、生活習慣病の治療を中断した方や、特定健診で受診勧奨値であり、医療機関の受診が確認できず状況が把握できない人に対して、保健師または看護師が訪問するものです。対象者の生活状況を聞き取り、適切な指導で医療機関の受診や生活習慣の改善を促しています。さらに、糖尿病性腎症患者には、患者のQOL向上と透析への移行



行阻止を目的に、生活習慣の改善や食事や運動などについて指導する重症化予防プログラムを実施しています。

今年度は、「第1期データヘルス計画」の最終年度となります。評価と分析、課題の整理を行い、第2期計画においても効果率の高い保健事業が実施できるよう、策定を進めていきます。

紙からデジタルの時代へ

「ケアプランデータ連携システム」の利用促進について

令和5年4月から、居宅介護支援事業所と居宅サービス事業所とのケアプランのやりとりがオンラインで可能となる「ケアプランデータ連携システム」の利用が開始されています。

これまで紙でやりとりしていた情報を「ケアプランデータ連携システム」を利用して、データで受け渡すことで、書類へ記載する時間、転記による記載ミスが削減されるようになりました。ケアプランに関する業務時間が減少することで費用の削減も見込まれています。

また、システムの導入は介護職員の業務負担を軽減します。負担の減った職員は利用者支援に使える時間を増やすことができるため、介護サービスの質も向上していくことが期待されています。

3つのメリット

- ① **かんたん**
計画書などをタブレットで入力して送信準備完了。郵送やFAXなど送付の手間から解放されます。
- ② **あんしん**
記載ミスや書類不備が減り、手戻りが減少。介護報酬請求で使用されているセキュリティ方式を採用。
- ③ **さくげん**
業務時間を1/3に抑えられる研究結果があります。ライセンス料21,000円の投資で、年約80万円の経費削減の効果が期待されます。

Before
FAXで届いた実績を手動で入力
報酬請求まで気が抜けない...
間違ったらどうしよう...

After
データが自動反映されるから楽!
書類が減った!
時間に余裕ができた!

▲システム導入による効果のイメージ

利用促進に関する本会の取組み

本会では、ホームページにシステム導入までの流れなどを掲載し、介護事業所向けに情報を発信しています。鳥取県内では114事業所(10月末現在)がシステムを導入しており、ホームページには鳥取県内の利用事業所一覧も掲載しています。

また、令和5年10月28日に倉吉未来中心で開催された「とっとり・健康寿命延伸フォーラム」にケアプランデータ連携システムのブースを出展しました。ブースでは、ケアプランデータ連携システムの概要や操作方法の説明を行い、当日お越しいただいた方には、実際にデモ機器を操作してのシステム利用体験をしていただきました。導入前に実際にシステムを利用できる機会には減多にならないため、参加者の方には大変好評で、導入に向けて前向きな回答をいただいています。

本会では、介護サービスの質の向上に繋げていくため、今後も「ケアプランデータ連携システム」の利用促進に向けた取組みを行っています。



▲デモ展示ブースの様子

ケアプランデータ連携システムの導入で時間を確保して、介護サービスの質を向上するゾウ!

大山口診療所 大山診療所 名和診療所



大山口診療所
一人の人間を
身体的・精神的・社会的に
総合的に支える療養

大山診療所
利他也利己も重視する
「利他的利己主義」

名和診療所
医療安全と感染対策に注力し、
信頼される地域の診療所

はじめに

大山町は、平成17年3月に旧中山町、旧名和町、旧大山町の3町合併により誕生した、鳥取県西部に位置する海と山とに恵まれた自然豊かな町です。

大山町には国民健康保険診療所が名和診療所、大山口診療所、大山診療所と3つあります。

大山町では、高齢化、過疎化の進展により、在宅医療の増加など医療需要は変化しつつあります。国民健康保険診療所が、今後の地域の医療ニーズに対応していくためには、継続的かつ安定的に良質な医療を提供できる体制を構築し、住民が最期まで安心して医療が受けられる地域づくりが必要となります。今後は、「病気の早期発見」「病気になる前の健康管理」を念頭に置き、単に一次(初期)医療を行うだけでなく、治療と予防を一体にした包括医療の実践に努め、地域に根ざした保健・医療・福祉活動に取り組みを進め、地域住民に信頼され、親しまれる、困ったときに相談できるかかりつけ医としての診療所を目指していきます。

診療所の概要

大山口診療所は内科、神経内科、消化器内科、リハビリテーション科、心療内科を診療しており、医師

2名、理学療法士1名、看護師4名、事務職員4名、介護補助員2名です。平成6年開設以来、医療安全と感染対策に注力し、信頼される地域の診療所として幅広く住民に医療を提供しています。

大山診療所は内科、小児科、外科、循環器内科を診療しており、医師1名、看護師2名、事務職員2名です。平成30年に鳥取大学家庭医療ステーションを開設し、過疎地域の診療所として、国保直営で運営を継続しています。

名和診療所は内科、小児科を診療しており、医師1名、看護師3名、事務職員2名です。昭和26年の開設以来、旧名和町を主な診療圏として地域住民の疾病の早期発見や健康づくり等に取り組んでいます。保健福祉センターなわに併設されており、基本健診や乳幼児等の予防接種、在宅医療の相談など福祉と医療の連携がとりやすい体制になっています。

各診療所における 地域包括・ケアの取り組み

内科(リハビリ科)、診療内科の医師と理学療法士で、患者、リハビリ患者一人一人について、検討会を行っています。

家庭での様子、精神状態、リハビリの目標を話し合い、その結果は介護スタッフと共有し、患者一人一人の健康づくりに取り組んでいます。

地域と連携した 支え合い健康づくりの取組

地域の「かかりつけ医」、「おせっかい人」、行政等の多様な関係者が連携し、住民の心身共に健康な状態「ウェルビーイング」を目指し健康づくりの取組を行っています。

町や関係者との取組を健康フェスタなどで住民に発信するとともに、大山口診療所では、住民が話したい事を話せる居場所づくり(ウェルビーイング)につながる活動を日々行っています。



▲リハビリ室



▲ウェルビーイング推進会議

大山診療所

まちづくり大山との地域活動
大山診療所がある大山地区には、まちづくり大山というまちづくりの活

デジタルハリウッド・ 地域医療学講座とコラボ

デジタルハリウッド・鳥取大学医学部地域医療学講座とコラボし、家庭医とはどのようなものかをどなたにもわかるような形で動画にしています。作成した動画はYouTube上で公開しています。大山診療所が舞台になっています。

ご興味のある方は
こちらのQRコードから
どうぞ!!

【わたしのせんせい】お仕事見学編
<https://www.youtube.com/watch?v=S-EOoNxKXxM>

名和診療所

栄養師、地域包括支援センターとの連絡会議

定期的に連絡会議を行っています。生活習慣病のコントロールが不良の方について共有し、食事療法へ活かしています。介護保険を利用されている方で家族背景が複雑な故に通院状況が不安定な方、認知症疑いで介護保険に入っていない方等について共有し、相談し合っています。

動をしている組織があります。そのまちづくり大山と一緒に、地域医療を考える会を定期的に行っています。そのなかで、大山地区の医療をどのようにしていくか、住民さんみんな考えています。また、大山地区の集落に出かけていき、健康講座を行っています。



▲「まちづくり大山」での講演

地域医療官として大山町の 医療専門職(保健師・栄養士など) との連携

所長は、大山診療所所長と大山町の地域医療官の職を兼務しており、地域医療官として、大山町の医療専門職(保健師・栄養士など)と共に大山町全体の健康課題を探索し、どう解決するかを考えています。実際に保健師と一緒に集落での健康講座を行ったりもしています。

▲保健師と健康講座を行っている様子

所長は、大山診療所所長と大山町の地域医療官の職を兼務しており、地域医療官として、大山町の医療専門職(保健師・栄養士など)と共に大山町全体の健康課題を探索し、どう解決するかを考えています。実際に保健師と一緒に集落での健康講座を行ったりもしています。



各診療所長からひと言



大山口診療所長 久野 宣年

在宅医療は往診、病気治療は勿論、精神的なケアも良い、リハビリも必要です。

当院は内科、心療科、リハビリ科があり、患者さんと家族は体のことでも、心のことでも、その他療養全体に関わる心配事は何でも相談できる心が休まる診療所です。



大山診療所長 井上 和興

大山診療所は一時期常勤医師がいない時期がありました。鳥取大学家庭医療教育ステーションが開設され、2019年度より常勤医師が着任しました。家庭医療を専門にしており、地域と診察室を行き来しながら、様々な活動を行っています。最近は、ご家族まるごと受診されることも多くなり、楽しくお仕事させていただいています。



名和診療所長 三原 周

当診療所は常勤医確保が困難な地域にあることから、鳥取県医療政策課より2-3年おきに医師が派遣されている施設です。地域住民が安心して暮らせる地域づくりに貢献し、健康寿命を延ばす役割を果たすことも町直営診療所の重要な役割です。健康・福祉・介護も含めて地域に寄り添った取り組みを通じて地域に信頼され、そして包括的な診療所を目指していきます。





けんぞう's キッチン

「栄養士紹介」

住民生活課 総合健康福祉センター
管理栄養士 森 勇也

とり肉と小松菜のトマトクリーム煮



調理時間

30分

作り方

- ①鶏肉を一口大、小松菜を3cmのざく切り、玉ねぎを薄切り、しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ②鶏肉に薄力粉Aをまぶし、油を敷いたフライパンで皮から焼く。
- ③鶏肉に焼き色がついたら①の野菜を加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④薄力粉Bを加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ケチャップ、牛乳、コンソメを加え、とろみがついたらコショウで味を調える。
- ⑥乾燥パセリをお好みで振りかける。

美用の トマトケチャップを使って

江府町の美用の女性たちが作るトマトのうま味と甘味を濃縮したトマトケチャップを使ったレシピです。料理にかけるだけでも十分おいしくいただけますが、今回はこのケチャップがポイントになるレシピを紹介します。



栄養価(1人分)

エネルギー：353Kcal 炭水化物：28.3g
たんぱく質：16.3g 食塩相当量：2.2g
脂 質：19.1g

材料(2人分)

- ・鶏モモ肉……………中1枚
- ・塩……………一つまみ
- ・薄力粉A……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・玉ねぎ……………半玉
- ・小松菜……………2株
- ・ブナシメジ……………1/2株
- ・薄力粉B……………大さじ2
- ・美用ケチャップ……………大さじ2
- ・牛乳……………200cc
- ・コンソメ……………6g
- ・コショウ……………少々
- ・乾燥パセリ……………少々



作り方のポイント

とり肉にしっかりと焼き色を付けることで香ばしさが生まれ、深い味わいになります。

一口メモ

カルシウムはもちろん、健康な骨づくりに重要なたんぱく質も補給できるレシピです。スキムミルクや粉チーズを小さじ1杯ほど加えてカルシウムを強化することもできます。

具材はサケやマイタケなどお好みでアレンジしても美味しいゾウ!



事業の紹介

食生活改善推進協議会

現在は会員数66名で活動しています。

会員の皆さんは自らの健康づくりに励みながら、それぞれの地域への健康づくりを推進しています。会員数は減少し続けていますが皆さん意欲的に活動に参加してください。栄養士の活動もこの協議会の持つ大きな力に支えられています。

わがまちのオススメ

江府町「歴史民俗資料館」

江府町の江尾のまちを一望できる江美城跡地のすぐそばに建っています。普段は開放されていないため中に入ることはできませんが、四季の風景と史跡を眺めながら歩くハイキングコースがあります。中でも桜の咲く季節のハイキングがおすすめです。ぜひ一度お越しください。



江尾十七夜イメージキャラクター えびちゃん

