

とっとり 国保連だより



10月 秋
2024.autumn No.23



開会前のアイスブレイク



開会式



飯島勝矢氏の特別講演



津下一代氏の基調講演



タウンミーティング



さまざまな体験ブースの様子

令和6年9月14日(土)にとりぎん文化会館にて開催した「はばたけ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450人以上が来場した。

老若男女さまざまな方が講演や体験ブースなどに参加し、健康づくりを考えるイベントとなった。

INDEX

保険者紹介「米子市」	2
国保連会ニュース	5
国保診療施設コーナー 江府町国民健康保険 江尾診療所・俣野診療所	6
けんぞう's キッチン「八頭町」	8

米子市

米子市データ	
面積	132.42 km ²
人口	144,182 人
世帯数	68,818 世帯
国保世帯数	16,636 世帯
国保被保険者数	23,537 人
65歳以上割合	11,117 人 47.2%
(令和6年8月末現在)	

「住んで 楽しい まち」よなご

わがまち紹介

米子市は、鳥取県の西部に位置する人口約14・4万人の市です。

南東に中国地方最高峰の大山、北に日本海、西にコハクチョウ渡来南限地でラムサール条約登録の中海を有する、豊かな自然環境に恵まれた街です。

市の大半は平坦な地形で、東にある標高751・4メートルの孝霊山とそれに連なる大山の山すそ、また南部に標高100メートル程度の山が点在する程度です。その一帯には、大山や中国山地に源を発する日野川のほか、法勝寺川、佐陀川、宇田川などが流れ、日本海へと注いでいます。

そして、道路、鉄道、空港などの利便性も高く、古くから地域の交通結節点・宿泊拠点、人の行き来が盛んな「山陰の商都」として栄えてきました。そのため、米子市民は明るく開放的で、外からの移住者を快く受け入れる気質があります。

日本海に面して「海に湯が湧く」皆生温泉は、「トリアスロソ

日本発祥の地」であり、昭和56年から毎年開催している「全日本トリアスロソ皆生大会」には全国から鉄人が集結し、過酷な熱いレースが繰り広げられます。

市民にとっても、春夏秋冬を通じて海水浴、登山、サイクリング、スキーなど日常生活の中でレジャーを楽しめる環境が整っています。日本海に面したコハク海岸は「キス釣りの聖地」として知られており、毎年7月には投げ釣りの全国大会が開催されるほどです。また皆生温泉に近接して、潮風と青松につつまれたシーサイドコース「米子ゴルフ場」があり、気軽にゴルフを楽しむことができます。

なお、本市の特色として、鳥取大学医学部付属病院をはじめ医療機関が充実していることが挙げられ、高齢者にも子育て世帯にもやさしい環境です。企業、商店等が集積する市街地と住宅地や農地がある郊外など、同じ市内でも地域により特徴があり、それらがうまく融合している暮らしやすい街、それが米子市です。

写真提供：岡雄一

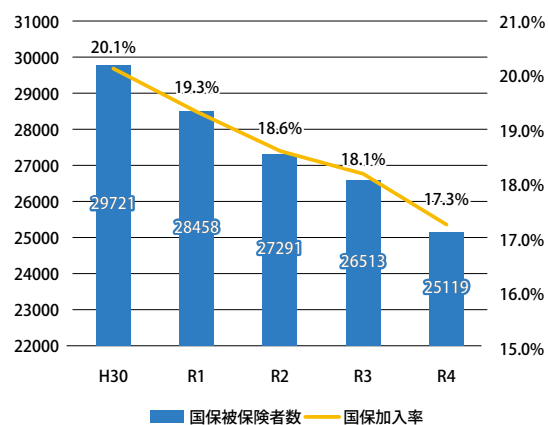
首長からの一言

米子市では、年齢や性別、障がいの有無などに関わらず、誰もがスポーツに親しみ、楽しむことができる環境を整え、健康増進につなげるとともに、介護予防とフレイル対策を推進し、健康寿命の延伸を目指しています。

フレイル対策につきましては、民間事業者と連携して「米子市フレイル予防アプリ」をさらに活用し、フレイル度チェックや予防実践に取り組んでおります。また、同アプリでフレイル度チェックを行った方を対象に、市内協賛店で割引などの特典を受けることができる「フレイル予防応援パスポート制度」や、フレイル予防に資する自主的な健康づくり活動に対してキャッシュレス決済への変換が可能なポイントを付与する「健康ポイント」など、楽しみながらフレイル

国保の概況

米子市国民健康保険の被保険者数は令和6年8月末現在で23,537人で、このうち65歳以上の前期高齢者の割合は47・2%を占めています。市の人口は144,182人で米子市国保加入者は16,3%となっています。



米子市では令和5年度に「米子市国民健康保険第3期データヘルス計画兼第4期特定健康診査等実施計画」を策定しました。これまでの取り組みやデータを分析し、効果的な健康づくり活動を展開しているところです。

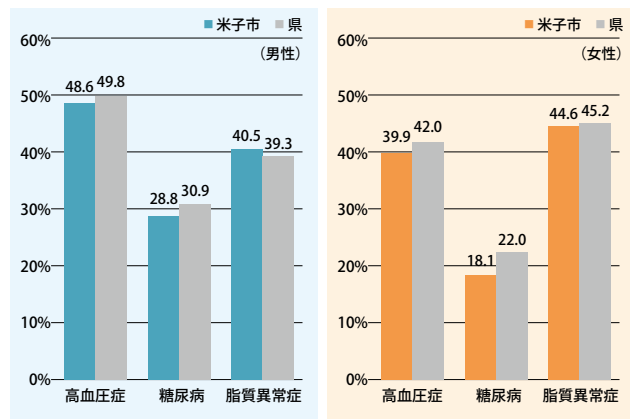
健康課題への取り組み

LDB（国保データベースシステム）の分析から、一人あたりの医療費は鳥取県に比べて入院医療費は低いものの外来医療費は高く、増加傾向であることがわかりました。また、外来医療費を分類別に集計すると糖尿病や高血圧疾患、脂質異常症の割合が多い状況です。そして米子市の健康課題を「重症化予防」「生活習慣病の予防及び改善」「特定健康診査受診率の向上」の3点とし、生活習慣病予防に取り組んでいます。

このように市民に対して健康づくりを勧めている手前、本来なら私自身が率先して健康づくりに取り組んでいかなければなりません。が、正直に申し上げて、運動不足で悩んでいます。「コナ禍のころ、夜のお付き合いが無くなり、家での夕食後にウォーキングをする習慣が一瞬、身についていたものの、コナ禍が終わってからは元の木阿弥となりました。サイクリングのためにと、せっかく買った自転車も玄関の展示物と化しており、家族から「もったいない」と小言を言われる始末です。

フレイル対策のポイントは、「運動」「栄養」「社会参加」なのですが、私はそのうち「栄養」だけはいっかり摂れていて体重が増え気味なのを何とか抑えるのが精一杯のところなんです。「運動が大事」と頭でわかっていることをいかに実践するかが私自身の課題ですが、どうか皆様におかれましては、それぞれご自身の課題を把握され、ご自身の健康管理に努めていただければ幸いです。

生活習慣病患者割合（60～74歳）



健康がいくな講演会

生活習慣病予防や健診受診の必要性について理解していただき、受診率向上を目指す目的で実施しています。

「血管年齢測定」や、禁煙の啓発コーナーの設置により、多くの人の関心を集めるよう工夫しています。また、在宅保健師「梨花の会」の協力もいただいています。



そろりめ腎臓くん講演会

特定健診の結果から腎機能の低下が予測される対象者へ講演会を実施し、慢性腎臓病予防対策の推進を図っています。平成25年度から開始し、毎年100人程度の参加者があります。また世界腎臓デーに合わせて庁舎に懸垂幕を掲げ、啓発をしています。

健康づくりの要「健康推進室」

平成30年度に国保部門に設置され、7年目となります。米子市国保被保険者の健康づくりのお手伝いのため、特定健康診査や人間ドック、特定保健指導を主に、糖尿病性腎症重症化予防事業や受診行動適正化事業、医療費通知やジェネリック医薬品通知事業など幅広い分野の仕事を4人のスタッフでこなしています。この度策定した「米子市国民健康保険第3期データヘルス計画兼第4期特定健康診査等実施計画」の効果的なPDCAサイ



クルの展開を目指し、日々の業務に取り組んでまいります。

令和6年12月1日をもって現在の健康保険証の発行が終了します！

健康保険証の廃止

令和6年12月1日をもって、現行の健康保険証の発行が終了することになります。

鳥取県内の市町村国民健康保険に加入している方、鳥取県医師国民健康保険組合に加入している方、そして鳥取県後期高齢者医療に加入している方は、現在お持ちの健康保険証の期限最長で令和7年7月31日までは使用することができます。

会社員の方やその家族の方が加入する被用者保険のうち、協会けんぽに加入している方は、健康保険証に有効期限が記載されていませんが、令和7年12月1

加入している保険者	現在の健康保険証の使用期限
鳥取県内の市町村国保 鳥取県医師国保組合 鳥取県後期高齢者医療	健康保険証に記載の有効期限まで (最長で令和7年7月31日)
協会けんぽ	令和7年12月1日
健康保険組合 共済組合	令和7年12月1日までの保険者の定める任意の日 ※加入している組合やお勤め先にお尋ねください。

(参考)鳥取県内の主な方の加入している健康保険の現在の健康保険証の使用期限

マイナ保険証を使おう

健康保険証の廃止後は、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。(いわゆるマイナ保険証)

マイナ保険証を利用するには、下記の3つのステップが必要です。

マイナ保険証の作り方

STEP 1 マイナンバーカードを申請！

次のいずれかの方法で申請してください。

- 1 オンラインで申請
- 2 郵便で申請
- 3 証明写真機から申請

STEP 2 マイナンバーカードを健康保険証として登録！

次のいずれかの方法で登録してください。

- 1 市町村窓口のカードリーダーから登録
- 2 医療機関や薬局のカードリーダーから登録
- 3 スマホやPCから「マイナポータル」で登録
- 4 セブンイレブンなどにあるセブン銀行ATMで登録

マイナ保険証の使い方

STEP 3 医療機関や薬局で、マイナンバーカードを用いて受付！

次の3つの手順で受付してください。

- 1 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く。
- 2 本人認証を行う。(顔認証・暗証番号)
- 3 各種情報提供への同意選択を行う。

マイナ保険証を使えない方は？

マイナンバーカードを持っていない、又は健康保険証としての登録を行っていないなどの理由で、マイナ保険証を使えない方は、「資格確認書」を使用して、これまでどおり医療機関で保険診療を受けることができます。資格確認書は、加入している保険者から、現在の健康保険証の有効期間が切れるまでに送付されます。

また、マイナ保険証を使える方にも、ご自身の資格情報を確認していただくために、「資格情報のお知らせ」が送付されます。資格情報のお知らせは、カードリーダーが設置されていないなどの理由でマイナ保険証が利用できない医療機関で、マイナンバーカードと一緒に提示することで保険診療を受けることができます。

※後期高齢者医療に加入されている方で、新規加入や再交付申請などをされた場合、令和7年8月まではマイナンバーカードの健康保険証の登録の有無にかかわらず資格確認書が交付されます。

マイナンバーカードの今後について

現在、予防接種や、妊婦・乳児の健診などにおいても、マイナンバーカードを利用したデジタル化がすすめられています。

現在、マイナンバーカードを持っていない方は、是非ともマイナンバーカードの取得をご検討ください。

マイナ保険証を使って、便利に医療機関を受診するんわ！



米子市イメージキャラクター「ヨネギーズ」

米子特産の白ネギをモチーフに、Yonagoの頭文字「Y」をデザインした米子市のイメージキャラクター「ネギ太」と「ネギ子」。そして2人の子どもの「ネギボ」。3人あわせて「ヨネギーズ」！どんぐりの「柏木さん」ともども、かわいがってやってください。



江尾診療所 俣野診療所



「とことん寄り添う医療」を目指して！

はじめに

現在の江府町国民健康保険江尾診療所は、平成12年4月から、江府町総合健康福祉センターの1階へ新築移転しました。さらに町内の民間歯科医院の閉院に伴い、平成14年12月に、鳥取大学医学部歯科口腔外科のご協力により「歯科口腔外科」が開設され、地域住民にとって身近で信頼される医療機関として、運営を行っています。総合健康福祉センター2階の役場住民生活課と共に、保健・医療・福祉・介護の連携を図り、地域包括ケアの展開を目指しています。病気の予防対策や治療のため、鳥取大学医学部等のご協力により生活習慣病外来（動脈硬化予防）・循環器外来（高血圧・心臓病）・もの忘れ外来（認知症対策）も開設しています。

平成31年4月に開設した俣野診療所は、日本財団の助成により旧小学校施設を改装し、「俣野ふれあい学舎」と名付け、診療機能と併せて、次世代の医療従事者を養成する研修の拠点としても位置付けています。

各診療所の概要

基本理念は、「とことん寄り添う医療」。それを形づくるビジョンとして、「何でも相談できる診療所」「地域と共に成長する診療所」「一人一人に寄り添う診療所」を目指します。

診療の体制は、鳥取大学医学部等からの派遣も含め30名の陣容により、日夜、地域住民の「命」と「健康」を見守り、「生活

の安心」に寄与しています。

● 江尾診療所

〈診療科目〉	
内科・外科・整形外科、 歯科口腔外科	
〈職員（医科）〉	
医師（常勤）	1名
医師（非常勤）	5名
看護師	7名
事務職員	7名
（正職1名、会計年度任用等6名）	
〈職員（歯科口腔外科）〉	
医師（常勤）	1名
医師（非常勤）	2名
歯科衛生士	3名
歯科助手	1名
事務職員	2名
（会計年度任用 会計年度任用）	
〈診療科目〉	
内科・外科・整形外科	
〈職員〉	
月、木曜日午後の診療日に 併せて江尾診療所医科で勤務	

● 俣野診療所

地域医療構想を踏まえた
当診療所の役割と機能

江府町の人口は、令和5年度末で2,517人。そのうち1,241人が65歳以上で、高齢化率は49.3%となっています。人口の

減少と高齢化のますますの進展の中で、在宅医療等、住民の求める医療を適切に提供していく体制を検討すると共に、住民の健康を守る立場から予防医療の役割も積極的に果たしていかなければなりません。そのためには、現在の診療科目を維持しながら、在宅医療の要である訪問診療・訪問看護の質を守っていくことが大切です。また、健診により必要に応じて適切な医療への移行を推進して重症化を防ぐ取り組みも行っていく、各集落へ出向いていく「出張健康講座」も当診療所の役割として実施し、予防医療の知識を提供すると共に、身近な診療所で何でも相談できる事により、「健康で安心して暮らせるまちづくり」に貢献していきます。

地域包括ケアシステムの構築に向けて果たすべき役割と機能

高齢者の尊厳の保持、自立生活支援の目的のもと、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを、人生の最期まで続けることができるよう地域をあげて取り組む必要があります。そのためには、地域の医療機関や医師会・歯科医師会・薬剤師会・介護施設、地域包括支援センター、行政等が連携して多職種での協働チームによるケアや、在宅医療・介護連携推進事業を展開し、保健・医療・福祉・介護のサービスを一体的に提供する体制の充実が求められています。

当診療所として、他の機関とも連携を密

にしながら、「顔の見えるネットワークづくり」に努め、切れ目の無い継続的な支援が提供できるシステムの構築に、寄与していきます。

機能分化・連携強化

当診療所が属する日野郡エリアにおいて、日常的な保健医療活動を行う「一次保健医療圏」の役割だけでなく、急性期や慢性期病床から退院した高齢者の増加に伴い、需要増が見込まれる回復期機能の役割を担う「かかりつけ医」としての位置付けを明確にすることが重要です。

他の日野郡エリアの病院等とも連携し、地域医療の仕組みづくりの構想のもと、地域のライフラインとして、中核的立場でのゲートキーパーとしての役割は、ますます高まっていくと考えています。

地域包括医療・ケアの取り組み

■ 専門外来

生活習慣病外来（動脈硬化予防外来、循環器外来（高血圧・心臓病外来）をはじめ、もの忘れ外来（認知症対策）を開設。

■ 訪問診療・看護

超高齢化となっている江府町では「とことん寄り添う医療」の理念で取り組んでおり、安心と安定した生活をする上で患者だけでなくその家族にとっても重要なサポートとなっています。また、歯科の訪問診療も、在宅患者の体調

維持にとって重要な要素となっています。

■ 見守り外来 心と生活の相談員

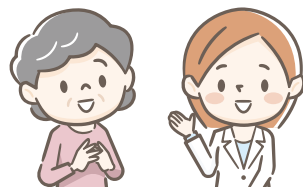
ゆったりと相談や会話ができる談話室「ぶなの森」を設置。相談員は、住民に寄り添い、お話を聞きながら診察や診療だけではカバーできない「こころと生活」の面をサポートしています。

■ 国保直診と連携した栄養相談

江尾診療所医師が依頼した患者さんに、無料の栄養相談を実施。相談者の情報収集や医師への直接相談がすぐにできます。

■ 出張健康講座等

地域や職場に出かけ、医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、専門的指導や情報提供、意見交換を行い地域住民の健康をサポートしています。



■ 俣野診療所（俣野ふれあい愛学舎）次世代医療従事者の育成

平成31年4月に開設した俣野診療所は日本財団の助成により診療所とともに次世代医療従事者養成の拠点として整備スタートしています。医学部の実習生や医師の初期研修等の受け入れを通じて、地域医療の心をもつ医療従事者の育成も行っています。

医師からひと言



江尾診療所長・俣野診療所長
武地 幹夫 医師

江府町で暮らす人たちの命と健康を守るキーワードは、「連携と支援」です。

「入院ベッドのない町」での後方支援は、隣町の日野病院が担ってくれています。江府町の医療にとって、日野病院との連携は太い命綱です。

また、超高齢化の進む時代、中山間地では「暮らしにくさ」がますます増大しています。

このような状況の中では、医療は地域包括センター、福祉事務所、社会福祉協議会、介護サービス提供事業者、更には役場全体との連携が強く求められています。

この『連携』の輪の中に江尾診療所がある事が、今最も必要な事だと思います。



江尾診療所 歯科口腔外科
菅野 磨以子 医師

医科との治療連携や訪問診療、定期的な検診、町内各団体への講演等、地域住民の「お口の健康」をサポートしています。また、研修医の受け入れも積極的に行っています。

口腔内の保清は簡単そうに思えて、実際自分ですとなると、なかなか綺麗には行えないものです。デイクアで入浴サービスを受けるように、口腔ケア（歯石除去やプラーク除去）に出かけていただけたらと思います。他人による定期的な保清を行うことで、頑固な汚れが付くことは無く、日々の清掃も楽になります。

八頭町



けんぞう's キッチン

レシピ紹介／

八頭町 保健課
管理栄養士 坂口 真里



焼きしめじのおろし和え



調理時間
15分

材料(2人分)

- ・しめじ80g
- ・みつば10g
- ・大根100g
- ・豆腐竹輪1/4本
- ・ポン酢しょうゆ大さじ1

八頭町産きのこを使った 簡単メニュー

八頭町では、エリンギや原木しいたけ、ぶなしめじ等いろいろなきのこが生産されています。きのこは低エネルギーで食物繊維も多くダイエットの味方になり、焼いて水分を飛ばすことで大根おろしとの相性もよく高齢の方にも好まれるメニューです。

栄養価(1人分)

エネルギー：	40Kcal	たんぱく質：	3.7g
脂 質：	0.9g	炭 水 化 物：	5.7g
食 物 繊 維：	2.1g	食塩相当量：	0.8g

作り方

- ①しめじは小房に分ける。みつばはゆでて3cmの長さに切る。大根はすりおろして軽く水気をきる。豆腐竹輪は3cmの長さの短冊切りにする。
- ②しめじを焼き色がつくまで焼く。(焼き網、グリルなど)
- ③ポン酢しょうゆと大根を混ぜ合わせ、②、みつばを加える。



作り方のポイント

フライパンで焼いてもOKですが、焼き網やグリルを使うと水分が落ちてより香ばしくなります。

ーロメモ



しめじの他に、しいたけやエリンギなど他のきのこでも作れます。食べやすい大きさに裂いて焼き、きのこの風味を楽しみましょう。

焼くことで
味が絡みやすくなり、
少ない調味料でも
おいしく
食べられるゾウ！



わがまちのオススメ



「清徳寺の 四季の風景」



清徳寺は、四季折々に美しい景観を見られるお寺です。境内にはボダイジュやカゴノキ(いずれも鳥取県指定天然記念物)、後醍醐天皇のお手植えと伝えられるイチョウなどの巨木が多く存在し、11月中旬から下旬には赤や黄色に照り映えた紅葉が見られます。また、6月～7月にかけてはアジサイの花やヒメボタル光の美しさを楽しむことができます。



事業の紹介

慢性腎臓病勉強会

医師による講演、理学療法士等による講話・実技、管理栄養士による講話・試食を行っています。食事の講話ではグループワークで塩分の多い食品を並べ替えたり、減塩メニューを試食して感想を話し合ったりしながら楽しく減塩の意識付けができるよう工夫しています。

