



鳥取県国民健康保険団体連合会

# とっとり国保連だより

TOTTORI National Health Insurance Organization

## INDEX

保険者紹介 .....	2	健康体操 .....	7
国保連合会ニュース .....	5	けんぞう's キッチン「倉吉市」.....	8
鳥取県からのお知らせ .....	6		



## けんこうのびのびフォト川柳 コンテスト2025

### 受賞作品

撮影者氏名 カマキリジョニーの鎌



### お題で川柳賞

気づくなよ 君の後ろで 父も飛ぶ

【作品名】君の飛躍で親も育ってる 【氏名】杏子(あんこ)

解放感 ストレスなんて 吹き飛ばせ

【作品名】どこまでも飛んでけー 【氏名】ツバメ



**大賞** 見守るよ 小さな足で 一歩ずつ 【作品名】家族でお散歩 【氏名】りりさん



**金賞** 利き手変え 慣れぬ動作で 脳鍛え

【作品名】二刀流 【氏名】TAKE



### 佳作

お散歩は 息子のナビで エンドレス

【作品名】終わりなき散歩 【氏名】たくママ



### 佳作

肩車 血圧下げて 孫高く

【作品名】高い高い〜! 【氏名】三朝温泉じいさん



### 佳作

潮風に ストレス渡し おかず得る

【作品名】子どもを連れて、魚を釣れて(^^)v

【氏名】まーふ

～豊かな自然と歴史が息づく、源流のまち～

# 日南町



日南湖

また、日野川の源流に息づく溪流や滝は、夏の沢登りや秋の散策にもついでこの場所です。なかでも「福万来(ふくまき)ホテル乃国」は、ヒメポタルとゲンジボタルが同時に舞う、日本でも屈指の観賞地としてその名を馳せています。

自然の魅力あふれる日南町には、その他にも広く知られていない地域資源が数多く存在します。今回はその中から一部をご紹介します。

## 【ハンザケ(オオサンショウウオ)】

日南町では、国の特別天然記念物であるオオサンショウウオを「ハンザケ」と呼び親しんでいます。本町を

流れる日野川の源流域には、ハンザケの生息に適した自然環境が昔のまま残されており、この貴重な日本固有種を次世代へ引き継ぐため、生息環境の保護活動が行われています。



国の特別天然記念物 オオサンショウウオ



特別天然記念物であるため、野生の個体に直接触れることは禁じられています。多里地域の「ハンザケ資料展示室」においては、その生態や骨

日南町データ			
面積	340.96 km <sup>2</sup>	国保世帯数	585 世帯
国保被保数	787 人	世帯数	1,778 世帯
人口	3,711 人	高齢化率	55.2%
(令和8年1月31日現在)			

格標本、保護活動の歩みなど、貴重な資料を間近に見ることが出来ます。

## たたら文化

日南町を含む奥日野周辺地域は、「たたら製鉄」と呼ばれる鉄づくりが千有余年にわたり伝承されてきた地です。

中でも、日南の地域の名を冠した「印賀鋼(いんががね)」は全国にその名を馳せ、最盛期には日本の鋼として取引されてきました。当時は、良質な砂鉄を効率よく採取するために山々を切り崩し、土砂を水路に流して砂鉄を分離する「鉄穴流し(かんながし)」という手法が取られていました。その過程で流された土砂



たたら製鉄

## 日南町紹介

中国山地の中心に位置し、三県と境を接する日南町。町の面積の約9割を豊かな森林が占め、鳥取県を代表する一級河川・日野川の清澄な水を育んでいます。夏には森一面にヒメポタルが舞い、四季折々に表情を変える山並みが、訪れる人の目を楽しませてくれます。ここには、どこか懐かしく温かい、日本の原風景が広がっています。

日南町の大きな魅力は、標高千メートル級の山々が連なる豊かな自然です。ヤマタノオロチ伝説が残る「船通山」や、中国山地では珍しい独立峰の「大倉山」など、気軽に山歩きの楽しめる名所が数多くあります。



船通山宣揚祭「天叢雲剣出頭之地」の石碑の前での「剣の舞」

は日野川を流下し、現在の弓ヶ浜半島を形成したという壮大な歴史も残っています。日南町大宮地域にある「たたら製鉄 大宮楽舎」では、歴史を動かした鉄づくりのロマンに触れることができます。



たたら製鉄 大宮楽舎

## 日南町観光についてのお問い合わせ

山里Roadにちなん  
0859-182-11715

営業時間  
午前8時15分から午後5時まで  
(年末年始を除く)



### 他機関との連携による 住民の健康づくり〜運動〜

日南町では、74歳以下の町民の約8割が運動不足の傾向にあり、運動習慣のある人を増やす取り組みとして、平成27年度よりノルディック・ウォーク烏取県西部日南支部と連携し、毎月1回、ノルディック・ウォーク&ラジオ体操教室を開催しています。町内の7つの地域を回り、歩き方の指導を行うほか、歩く前の準備体操にラジオ体操を取り入れ、指導員が正しいラジオ体操の仕方を指導し、町内各地域で自然の景色を楽しみながら、ウォーキングを行っています。



ノルディックウォーク

令和7年度は町内の枠を超え、近隣市町村観光地でのイベントを開催し、町内外の参加者で賑わいました。

過去には子ども達にノルディック・ウォークの良さを知ってもらい、親子の繋がりを深めながら健康づくりに取り組んでもらいたいという思いから、ゲームを取り入れたノルディック・ウォーク大会を開催した年もあります。

そのほかに日南病院での糖尿病教室や、地域でのつどい、子育て支援センターやデイサービスなどにも出向いて指導を行うなど、幅広い世代へ向けてウォーキングの普及に努めています。

また、介護予防日常生活支援総合事業の住民主体通所型サービス運営事業の中で、体操を取り入れることを補助金交付やポイント付与の条件として設定することで、いきいき百歳体操を広めています。平成27年8月に最初の体操会場が立ち上がった以降、会場は徐々に増え令和7年12月現在、町内47か所で体操に取り組みられています。各地域で定期的開催されることにより体操が定着し、運動を続けることで膝や腰の痛みが楽になったり、身体が動きやすくなったりするなど、参加者自身が良い効果を実感することで、体操を継続する意欲につながっています。また、日頃からみんなで集まり交流す



百歳体操

ることで認知症やうつ・閉じこもり予防にもつながっています。

心筋梗塞、脳梗塞などの冠動脈疾患や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の罹患発症リスクは、身体活動量が多いほど低くなるといわれています。ウォーキングやラジオ体操などの有酸素運動を日常に取り入れることで、エネルギーが多く消費され、内臓脂肪が燃焼されやすくなります。また、筋力トレーニングを行って筋肉量を増やすことは、代謝がよくなりフレイル(虚弱)予防にもつながります。今後も、誰でも気軽に取組める運動の普及に努めたいと思っています。



日南町で  
ウォーキング！

## 「とっとり健康+プラス」 スマホアプリ

もっと使えやすく！

# 「とっとり健康+プラス」



とっとり健康+プラスって？

鳥取県国民健康保険団体連合会が県と共同開発したスマホアプリ「とっとり健康+プラス」は、令和6年5月のリリース以降、多くの方にご利用いただいています。

とっとり健康+プラスは、4つのポイントで皆様の健康をサポート！

今まで健康手帳等に手書きで記録していた日々の情報や健診結果を見やすく保存するだけでなく、A1が将来の健康リスクをシミュレーションしたり、あなたに最適な生活習慣の目標を立てたりと、健康づくりを伴走支援します。

**1 知る**

健康データが、分かりやすいグラフでいつでも確認できる！

**2 管理する**

生活習慣病の予防や改善に役立つ、毎日の健康データが、保存できる！

**3 行動する**

将来の健康リスクをシミュレーション！医学的知見からのアドバイスが受けられる！

**4 継続する**

あなたにあった健康づくりの情報が受け取れる！

とっとり健康+プラスの今後  
どなたでもご利用  
いただけるようになりました！

そんなとっとり健康+プラスですが、実は、こんな声が寄せられています。

新規利用登録の操作が難しいなあ  
マイナンバーカードを持ってないけど利用したい  
国保ではない人も利用できないかなあ



とっとり健康+プラスは、特定健診

のデータを自動的に連携することから、厳密な本人確認をするため、アプリの利用開始時にはマイナンバーカードの認証を必須としています。また、本会が特定健診データを保管している国保の方に限定して利用させていただきます。

とっとり健康+プラス

スマートフォンで  
二次元バーコードを  
読み込んでアクセス！

とっとり健康+プラスの  
ダウンロードはこちら

とっとり健康+プラスは、お持ちのスマートフォンで二次元バーコードにアクセスして使用できます。ぜひ皆様の健康づくりにお役立てください。





# けんぞう's キッチン

**栄養士さん紹介**  
倉吉市健康福祉部 健康推進課  
管理栄養士 川上 美樹

## かんたん!塩麹で手軽に減塩 鶏肉の塩麹焼き



調理時間  
**25分**

塩麹をもみこんだ鶏肉を焼くだけの簡単レシピ。塩麹に含まれる麹の力でお肉のたんぱく質がうま味となり、やわらかい食感になります。塩麹で和えたキャベツはカレー粉で炒め、食欲をそそります。発酵食品やスパイスで塩分を抑えることがポイントです。

**栄養価(1人分)**

エネルギー	196kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	12g
カルシウム	25mg
食塩	1.4g

- 材料 (4人分)**
- 鶏もも肉 ..... 320g
  - 塩麹 ..... 小さじ4
  - サラダ油 ..... 小さじ4
  - キャベツ ..... 160g
  - 塩麹 ..... 小さじ2
  - サラダ油 ..... 小さじ4
  - カレー粉 ..... 小さじ1/4弱
  - ミニトマト ..... 8個

- 作り方**
- 鶏もも肉は食べやすい大きさ(1人4切れくらい)に切り、塩麹をもみこみ10分程度おいて下味をつける。
  - キャベツはざく切りにして塩麹をもみこみ、10分程度おいてなじませる。
  - フライパンに油をしき、①を焼く。中火で片面4分くらい焼き、中まで火が通ったらお皿に取り出す。
  - フライパンの油をふきとり、②を炒める。しんなりしたら、カレー粉を入れてやわらかくなるまでさらに炒める。
  - お皿に③、④のをせ、ミニトマトを添える。

**作り方のポイント**  
鶏もも肉は切り身を使うと、切る手間もないのでおすすめです。

**一口メモ**  
塩麹は液体タイプが手軽でおすすめ。お肉以外にも、魚を漬け込んでも美味しくいただけます。

**けんぞうポイント**  
たんぱく質がしっかりとれるメニューです。塩麹をまぶした鶏肉やキャベツは焦げやすいので、火加減に気をつけながら炒めるのがポイントだゾウ!



### 専門の紹介 「健康教室」

健診を受けて自分の健康状態を確認することや適正体重を維持するための食事量や内容、減塩や野菜摂取量の必要性について学ぶ機会として「健康教室」を開催しています。保健師、管理栄養士が講話、食塩味覚感受性検査、運動の紹介等を行い、食生活改善推進員が今回紹介した「鶏肉の塩麹焼き」や「貝だくさん味噌汁」等を調理し、試食の際のポイント紹介を担当しています。一食分を試食することで、味や量を確認し、家庭での実践に繋がっていただきたいと思います。

