秋号
2026.Autumn
No.27

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 ……2〜4
国保連合会ニュース ……5
国保診療施設コーナー……6･7
けんぞう's キッチン「南部町」……8

令和8年11月1日(日)、ハワイアロハホールで「とっとり健活フェス」を開催しました。

健活アンバサダーの入江聖奈さんをお迎えし、参加者の皆さんと一緒にウォーキングを楽しんだほか、トークショーでは楽しいお話で会場を盛り上げていただきました。

当日は多くの方にご参加いただき、会場は笑顔と活気にあふれました。健康について楽しく学び、体を動かすことで、健康づくりの第一歩を踏み出すきっかけとなる一日となりました。



ウォーキング前の準備運動



血管年齢測定をする入江聖奈さん



元気ごはんフォトコンテスト受賞作品紹介



ステージイベント



健康測定ブース



健活ウォーキング

～日本海（海抜0ｍ）から大山の頂（標高1729ｍ）にある、自然豊かなまち～

大山町（だいせんちょう）



大山町データ

面積……189.75 ㎢　国保世帯数‥2,008 世帯
国保被保険者数 …3,113 人　世帯数……5,562 世帯
人口……14,364 人　高齢化率 …… 41.5%
（令和 8 年 7 月 31 日現在）

大山町紹介

大山町は鳥取県西部に位置し、日本百名山の一つである「大山」が町のシンボルとなっています。標高1729メートルを誇り、四季折々の豊かな自然を楽しむことができます。昭和11年に国立公園に指定されてから蒜山、隠岐地域などが編入され、現在は大山隠岐国立公園となっています。

また、新鮮な海の幸や農産物が豊富です。県内随一の沿岸漁業で獲れるタイやサワラなどの鮮魚や、サザエやアワビなど豊かな海の幸に恵まれています。農産物では寒暖差のある気候で栽培される野菜や梨などの果物は甘みが強く、ふるさと納税の返礼品としても人気となっています。

歴史ある大山町では伝統的な建造物や史跡が多く存在し、祭りや季節ごとのイベントも開催されています。今回はその中から一部をご紹介します。



大山山頂の景色

国史跡　妻木晩田遺跡

弥生時代中期から後期にかけて栄えた156ヘクタールにも及ぶ大規模な集落遺跡です。生活様式や農耕社会の発展を示す重要な証拠として国の史跡に指定されています。「鳥取県立むきばんだ史跡公園」として整備・公開されており、現在も発掘調査が進められています。



妻木晩田遺跡

地蔵信仰が育んだ日本最大の大山牛馬市

平安時代以降、延命をもたらす利生水と地蔵菩薩のご加護を求めて牛馬を引き連れて参拝するようになったのをきっかけに、牛馬の交換や売買が行われる市に発展しました。大山寺境内下の博労座（ばくろうざ）で開かれる市は日本三大牛馬市のひとつと称されるほど隆盛を極めました。このストーリーは平成28年に、日本遺産に認定されています。

かつて日本最大の牛馬市が開かれていた博労座にて、現代では牛馬の役割を担う「車」に視点を変え、現代版牛馬市として「大山ドリームカーフェスタ」が開催されました。闘牛エンブレムのランボルギーニや跳ね馬エンブレムのフェラーリなどの展示や搭乗体験だけでなく、地域活性につながる飲食ブースなども設置され、県内外から多くの来場者が集まりました。



大山町ドリームカーフェスタ

産官民協働で進める健康配慮弁当『さあにぎ弁10』の挑戦～地域が一体となった食環境整備～

【健康づくり】

大山町では高齢者の健康寿命延伸に向け、介護やフレイル予防の観点から生活習慣の改善が重要な課題となっています。特に日常の食生活におけるバランスの良い食事の実践は大きなテーマです。

こうした中、地域事業者、住民組織、行政が連携し、「さあにぎ弁10」という健康配慮弁当の開発・販売を進めています。

本取り組みは、たんぱく質の確保、減塩、野菜の充足をコンセプトに、健康にさほど関心がない方でも無理なく続けられる食事を目指しています。また、普段魚料理を選択する機会が少ないことを踏まえ、魚を主菜とした献立となっていることが特徴です。日々の食生活に手軽に取り入れていただけるよう、味や食べやすさにも工夫を重ねています。

項　目	栄養設計基準	
たんぱく質	1日の目標量の1/2以上	30g　以上
食塩相当量	〃　1/3以下	2.3g　以下
野菜量	〃　1/3以上	120g以上
食品構成	フレイル予防10食品群全て	10食品群
献立構成	主食・主菜（魚）・副菜を揃える	

【取り組みのポイント】

◎献立作成の連携強化

健康推進課・長寿支援課・こども課の管理栄養士が連携し、コンセプトに沿った献立を作成。フレイル予防に大切な魚・油・肉・牛乳・野菜など10食品群を全て取り入れています。

◎住民参加による試作・意見収集

高齢者学級や食生活改善推進員が調理・試食し、味付けや食べやすさについて意見を集約。率直な感想を反映し、食材のサイズ調整や味付け、彩り等の見直しを実施しました。



食生活改善推進員による試作

住民による試食・意見交換

◎店舗実証と情報発信の充実

地域スーパーで調理工程や販売方法を検証。POPやラベル、チラシで成分や調理法を消費者に分かりやすく伝える工夫を行いました。

令和7年度は第1弾から第4弾まで、合計約3700食を販売しました。令和8年度も利用者や事業者の声を反映しつつ改良を重ねながら、継続して販売を行っています。

大山町では高齢者だけでなく、幅広い世代の健康維持をめざし、地域の食環境整備に力を入れています。健康配慮弁当を通じて、誰もが手軽に栄養バランスの良い食事を選べる仕組みづくりを推進しています。

この取り組みが地域全体の健康意識向上につながるよう、関係者一丸となって持続可能な健康支援を続けていきます。皆さんの毎日の食生活が健康的で豊かなものになることを願っています。



売場 POP・ラベルによる情報提供



R8 第1弾 改良版さあにぎ弁10

データを活かして「がんになりにくい 地域づくり」を

鳥取大学　尾﨑 米厚教授に聞く
～研究から地域の健康づくりへ～



尾﨑（おさき） 米厚（よねあつ）教授

1961年鳥取県生まれ。島根医科大学医学部卒業、同大学院修了（医学博士）。国立公衆衛生院を経て2000年鳥取大学医学部へ。2012年から同大学医学部社会医学講座環境予防医学分野教授。

国立がん研究センターによれば、日本人の2人に1人が生涯で一度はがんになるといわれています。しかし、がんは生活習慣の改善や検診の受診によって予防や早期発見が期待できる病気でもあります。

今回は、鳥取大学でがん予防研究に取り組む尾﨑米厚教授に、がん対策研究の内容や成果、県民の皆さんへのメッセージを伺いました。

鳥取のデータが日本の「ガイドライン」を変えた？

先生がこれまで取り組まれてきた研究の中で、特に大きな成果について教えてください。

尾﨑教授：最も大きな成果と言えるのは、胃がん検診における「内視鏡検診」の効果を立証し、国の「がん検診ガイドライン」の変更に寄与したことです。

実は鳥取県は、全国的に見ても市町村による内視鏡検診の実施率が非常に高い地域です。この地域のデータを分析した結果、内視鏡検診を受けた人の死亡率が有意に低いことが明らかになりました。これまでバリウム検査のみが推奨されていた国のガイドラインに、内視鏡検診という選択肢が加わったのは、まさに鳥取県のデータという強力なエビデンスがあったからこそと言えます。

現在はどのような研究に注力されているのでしょうか。

尾﨑教授：今は、集めたデータをどう具体的に役立てるかという「次のフェーズ」に移っています。2016年から法律に基づき全国でがん登録が始まり、基盤となるデータが集まるまでの10年が経過しました。

現在は、地域がん登録のデータとKDB（レセプトデータ）を突合させ、「誰に、どのような対策が必要か」を明確にする研究を進めています。例えば、すべての人に一律の検診を勧めるのではなく、リスクの高い人は毎年、低い人は2~3年に一度といった「最適な受診間隔」を導き出す研究を行っています。健診結果や問診情報などから一人ひとりのがん罹患リスクを評価し、そのリスクに応じて、受ける検査の種類や検診間隔を提案する「リスク層別化がん検診」の開発を目指しています。

鳥取県ならではの課題や、今後の展望についてお聞かせください。

尾﨑教授：鳥取県は男性を中心にがんの発生率が高い傾向にあります。検診による早期発見で「死亡率」を下げることはできても、「発生そのもの」を減らすには生活習慣へのアプローチが不可欠です。現在、KDBなどのデータを詳細に解析しています。がんの最大の危険因子は喫煙であることに変わりはありませんが、個人的な感触としては、鳥取県では特にお酒を飲みすぎることががんリスクに強く影響している可能性があると考えています。もちろん、これから慎重に解析して結論を出していく必要がありますが、地域固有の要因を明らかにすることで、より効果的な予防策を提示したいと考えています。



最後に、県民の皆様に日頃から心がけていただきたいことを教えてください。

尾﨑教授：新しい研究成果は次々と出ますが、予防における「基本」は決して変わりません。まず第一に「禁煙」です。これは揺るぎない最重要事項です。あわせて、血管疾患などの防止には「高血圧の管理」が極めて重要であり、この2点はあらゆる病気予防において共通して大切です。そして何より、「検診を受けてください」ということです。データ分析の結果、実はがんが最も多く発生し、かつ進行した状態で発見されるのは「検診を受けていない人」であるという厳しい現実が出ています。自覚症状がない段階で早期に発見することこそが、命を守る重要な方法です。

皆様が日々の受診や検診で発生させているデータは、分析を通じて巡り巡って、また地域の皆様の健康を守る力になります。

県民の皆様へ：基本こそが最大の予防

岩美町国民健康保険 岩美病院

（いわみちょうこくみんけんこうほけん　いわみびょういん）



保健・医療・福祉活動の拠点として、地域住民のいのちと健康と生活を守る

岩美町国民健康保険岩美病院は鳥取県岩美郡岩美町にあります。岩美町は鳥取県の最東北端に位置し、東は兵庫県、北は日本海、南には中国山地が広がり、海、山、温泉を有する自然豊かな町です。

その中でも海岸部は、蒼く澄みきった海や岬に囲まれた白砂青松の穏やかな渚と断崖・洞門・洞窟・奇岩の荒々しい景観とが見事なコントラストをみせてくれる浦富海岸が有名です。地形地質の博物館ともいえる浦富海岸の多彩な海岸線を含む岩美町全域は山陰海岸ジオパークとしてユネスコの世界ジオパークに認定されています。

当院は昭和27年町立浦富病院として開設、昭和29年岩美郡東部9町村が合併し誕生した岩美町の発足にあわせ「岩美町国民健康保険直営浦富病院」に改称し、その後、昭和47年に現在の「岩美町国民健康保険岩美病院」となりました。当時の人口は約19，000人でしたが、少子高齢化の影響で現在は11，000人を下回り、高齢化率も上昇し病院の役割が大きく変わりつつあります。



病院概要

当院は現在、8つの診療科と2病棟99床（一般53床、療養46床）で運営しています。

一般病棟53床のうち20床を地域包括ケア病床とし、急性期の治療が終わり、自宅に戻るための準備や一時的な入院が必要な時など様々なニーズに応えています。

医療とケアとくらしのセンター（いけくらセンター）の設置

「いのちと健康と生活を守る」は岩美病院の理念の中にある文言です。

岩美病院の地域医療は「いのち」や「健康」だけでなく、その人の生活や背景まで視野を広げた医療を展開することが謳われています。



地域住民が人生の最終段階まで住み慣れた地域でその人らしく暮らせる、そういう「町づくり」を、医療の側からも支援するために設置されました。

◆「いけくらセンター」の機能

「いけくらセンター」にはつぎの3つの機能を持たせます

Ⅰ：在宅療養支援機能

・在宅継続のための支援と在宅看取りの支援
・ケアマネージャー、各介護事業所との連携

Ⅱ：入所施設との連携と支援機能

・施設入居者への訪問診療を継続
・各部門と調整しながら施設での看取りを目指す。

Ⅲ：必要な医療を受けていない人を医療につなげる支援機能

・行政（包括支援センター・福祉事務所）と連携しながら体調不良があるのに医療機関とつながっていない地域住民や、診療中断患者へのアプローチ
・孤独死リスクのある人、被虐待疑い者へのアプローチ
・社会的要因で中断しそうな患者の診療支援

より住民に密着した施設になるために

健康教室・健康相談を各地区団体等ご希望の場所へ薬剤師、管理栄養士、理学療法士等職員が出向いて実施しています。

お互いに顔を見ながら会話ができることで、地域住民が病院やスタッフをより身近に感じ、受診、相談に訪れてみようかと思える施設となるよう努めています。

院長より

当院は70年以上にわたり、地域の中核病院として、プライマリケアから救命救急、急性期、回復期、さらには在宅・訪問診療まで幅広く地域の医療を担ってまいりました。また各種の検診や予防接種事業、健康講座など、地域の皆様の健康に係わること全てに係わってまいりました。岩美町の人口は病院発足当時から大きく減少し、高齢化が急速に進みました。一方で、隣接する鳥取市への道路は格段によくなりました。当院の果たすべき役割も変わりつつあります。より地域の皆様に寄り添える病院を目指して、医療とケアとくらしのセンターを開設しました。地域の皆様からの声に耳を傾け、一人ひとりが幸せな生活を過ごせるように職員一丸となって取り組んでいます。これからも地域から愛され信頼される病院を目指していきます。



岩美町国民健康保険岩美病院　院長　吉田 泰之

南部町

けんぞう's キッチン

栄養士さん紹介
健康対策課
管理栄養士 大西千咲さん

南部町産の梨でさっぱり秋の味を

豚肉と梨の炒め物



南部町でとれた梨を使った、保育園給食でも人気のメニューです。梨のさっぱりとした味や、しゃきしゃきとした食感によって、普段の豚肉料理とはまた一味違うさわやかな一品になります。

栄養価（1人分）

エネルギー	255kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	16.0g
炭水化物	14.1g
食塩相当量	0.9g

材料（4人分）

豚肉	300g
梨	1個
たまねぎ	1個
しょうが	30g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
塩こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1
油	大さじ1

作り方

① 梨の半分はすりおろし、残りの半分はいちょう切りに、たまねぎはくし形にする。
② しょうがをすりおろす。
③ ボウルに①のすりおろした梨、②、しょうゆ、酒、砂糖、酢を入れる。
④ 豚肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうを少しふり、かたくり粉をつける。
⑤ フライパンに油を入れて、豚肉、たまねぎ、梨を炒める。
⑥ 火が通ったら、③のソースで味付けをする。



作り方のポイント
豚肉にかたくり粉をまぶすことで、やわらかく味も絡みやすくなります。

一口メモ
南部町では、二十世紀梨やなつひめなど約10種類の梨が栽培され、時期によって様々な味が楽しめます。

けんぞうポイント
中学生が「南部町でとれた食材を使った減塩レシピ」として提案してくれたレシピをアレンジしたメニューです。

事業の紹介 「幼児食プラス講座」

幼児食プラス講座では、講義のほかに実際に試食をしてもらうことで離乳食からの移行食や、味付け、固さなどをわかりやすく伝える工夫をしています。あわせて減塩の取り組みについてもお話しし、こどものころからの減塩についても啓発しています。

わがまちのオススメ

「法勝寺川沿いの桜土手」

5㎞を超える法勝寺川沿いの土手は、満開の季節を迎えると桜のトンネルに、新緑の季節には葉桜のトンネルになり、散歩を楽しめる道になっています。



発　行／鳥取県国民健康保険団体連合会
〒680-0061 鳥取市立川町6丁目176番地 鳥取県東部庁舎5階　TEL/0857-20-3680(代)　FAX/0857-29-6115(代)
https://www.kokuho-tottori.or.jp/
鳥取 国保 検索