

国保やまぐち

# 燦

2024 夏  
No.393

きらめき



特集

## 見ちゃった&聞いちゃった 宇部市健康増進課

健康相談で自分の健康状態を知るきっかけに

健康に関心を持ち、地域での健康づくり、介護予防活動に取り組めるように！

- **自分の体は自分で守ろう！** 水で自己治癒力を高める
- **生命科学と健康** カザフスタン共和国セミパラチンスク核実験場周辺の被曝調査と医療援助！
- **保健師のひとりごと** 私のストレスのサインって??





# CONTENTS

01 トップ・インタビュー  
上関町長 西 哲夫

02 見ちゃった&聞いちゃった  
健康相談で自分の健康状態を知るきっかけに  
健康に関心を持ち、地域での健康づくり、介護予防活動に取り組めるように！  
宇部市 健康増進課

06 情報ワイド  
令和6年度国保料（税）完納強調月間 標語入賞作品決定  
令和5年度求償実績額  
予告案内 第35回山口県国保地域医療学会

08 山口県からのお知らせ  
HPVワクチン接種について  
熱中症を予防しましょう！

10 自分の体は自分で守ろう！  
水で自己治癒力を高める

12 保健事業 ほっとすてーしょん  
令和6年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会

14 保健師のひとりごと  
私のストレスのサインって??

15 Let's糖質オフ習慣  
糖質オフ・簡単ミネラルサラダ

16 山口県からのお知らせ  
マイナ保険証について

18 生命科学と健康  
カザフスタン共和国セミパラチンスク核実験場周辺の被曝調査と医療援助1

20 燦めくあなたにこんにちは  
宇部市 / 下松市

21 データファイル  
医療費の動き

24 国保連合会の窓から  
ここでひといき 道の駅  
道の駅 あいお

国保やまぐち

燦  
きらめき  
2024 夏  
No.393

## 【今号の表紙】 上関町 上盛山展望台

上盛山は長島に位置する標高314mの山で、山頂にある展望台からは瀬戸内海の美しい海が見えます。晴れた日には、四国の佐田岬、九州の国東半島を眺めることができます。眼下には、城山歴史公園があります。16世紀後半、瀬戸内海の西端を押さえるための拠点として重要な役割を持った城でした。平成10年から発掘調査が始まり、礎石建物跡、鉄鎌、瓦礫などの遺物が発見されました。現在は城山歴史公園として整備されていて、高台から上関海峡を望むことができます。

## 【表紙イラスト】 なかはら かぜ

山口県周南市在住の地元定住型漫画家・イラストレーター。周南公立大学教授、テレビのコメンテーターやラジオのパーソナリティなどの活動も行っている。



# 「住んで良かった」「住んでみたい町」を目指して 児童から高齢者まで 住みやすい町 上関

上関町長  
**西 哲夫**  
Nishi Tetsuo



## 幅広い政策を通じて 住みやすい町を実感できるように

### 力を入れて取り組んでいる事業

本町は少子高齢化、人口減少、産業の衰退は全国トップレベルで進んでいます。

このような課題改善に向けた施策として、保育児童から高校生まで子育て支援の強化、拡充、住民の皆様への生活支援、インフルエンザ予防接種無料、带状疱疹予防接種半額補助、高校生までの医療費無償化、給食費無料などに予算を拡充し、児童から高齢者まで住みやすい町を実感していただき「住んで良かった」「住みやすい町」「住んでみたい町」を目指した政策に取り組んでいます。

### 趣味・特技 HOBBIES AND SPECIALTIES

私の趣味は野球で、高校時代は硬式野球、卒業後は軟式野球のクラブチームで全国大会に出場し、65歳から70歳まで還暦野球のチームに入り各地の大会に参加しました。また、町の少年野球の監督を17年間務めました。先日、当時の教え子たちが少年野球の監督をされている姿を観戦し感慨深い時を過ごしました。

今は運動不足解消に週一のグランドゴルフと2ヶ月に1回程度のゴルフで体力維持と住民とのコミュニケーションを行い、心身の保持に努めています。

### MY RECOMMENDATIONS

## 上盛山展望台 瀬戸内海の風景を堪能！

### 上関町のおすすめスポット

本町のおすすめスポットは、上盛山展望台です。上盛山は長島に位置する標高314mの山で、山頂にある灯台型の展望台からは360°に広がる瀬戸内の大パノラマを堪能できます。天気の良いときには四国の佐田岬や九州の国東半島、さらには由布岳まで見えます。

また眼下には、毎日100隻もの船が往来する上関海峡や、河津桜が一面に咲き誇る城山歴史公園などがあり、本町を観光するならどこも欠かせないスポットばかりです。

さらに展望台周辺の花壇では3月から4月頃にかけて黄色水仙が咲き誇り、海や空のブルーとの組み合わせが非常に美しいとSNSでも話題のスポットです。

ぜひ一度お越しください！



上盛山からの風景

# 見ちゃった & 聞いちゃった

特集 宇部市

## 健康相談で自分の健康状態を知るきっかけに 健康に関心を持ち、地域での健康づくり、 介護予防活動に取り組めるように！

健康増進の考え方は、1946年にWHOが提唱した「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」という健康の定義から出発している。それ以降、健康増進は度々捉え直され、時代によって変遷してきた。今後、高齢化と医療の需要増加による医療費の増加が課題となり、医療費適正化の取り組みはますます重要となってくる。こうした背景から健康増進の重要性は今後より一層高まっていくと言える。

日本では、健康増進法に基づき健康づくりと生活習慣病の予防、早期発見、早期治療を図るとともに、住民の健康増進に資することを目的として、市町村は健康増進事業（健康相談等）を実施している。

宇部市では、市内24地区に専任の保健師などを配置し、国保データベース（KDB）や後期高齢者医療のシステムのデータを基に、地区ごとに多い疾病を把握し、地区の特徴に合わせた健康づくり活動が行われている。今回はその活動の一つである健康相談について、宇部市東部地域の4地区を担当している宇部市健康増進課の竹谷紗織さんと三田環さんに話を伺った。（取材/川崎・下尾）



①



②



③



④

- ①左から、竹谷紗織さん、三田環さん
- ②出張型のチラシ
- ③④健康相談で器材を使い、健康チェックしている様子



## 健康相談の目的・経緯

宇部市の健康相談の目的は、①参加者個人の健康の維持、増進をすすめるため②参加者の福祉や介護などの相談に対応し、安心して暮らせるように支援するため③個別支援だけでなく、地域の健康づくり、介護予防活動への波及につなげるためという3つであると竹谷さんは説明する。

宇部市では、従来の公共施設で実施する滞在型の健康相談に加えて、市民が身近で慣れ親しんでいるスーパーや郵便局で場所を借り、そこで健康器材を用いながら健康チェックを行っている。このように現地に赴いて気軽に立ち寄れる健康相談を行うことを、出張型の健康相談と呼んでいる。

以前から宇部市は滞在型の健康相談を、宇部市保健センター主催で、市内数カ所で行っていた。滞在型の健康相談では、ふれあいセンターに市民の方に来てもらい個別相談や講話を聞き、ストレッチや筋トレなどを実施していた。

しかし、滞在型の健康相談を行う中で「待っているだけではなかなか人が集まらない」「滞在型だと、人数・参加者が固定されて新規で来られる人も少ない」「より皆さんの身近なところでやりたい」と考え、平成30年から出張型の健康相談を新たに行

うようになった。現在、東部地域では、令和6年6月に出張型が1カ所追加され、滞在型2カ所、出張型4カ所で行われている。なお、出張型の健康相談は、令和6年度で6年目となる。

## 出張型の健康相談

出張型の健康相談では、郵便局やスーパーで保健師が買い物客などその場を訪れた人に声を掛けて、体組成計などの健康器材を使って体重、筋肉量などを無料で測定し、健康に対する不安や相談を聞いている。短時間で気軽に測定できる健康器材を用いた健康チェックは、人が集まりやすい。「出張型は滞在型とは異なり、普段健康相談に来ない・関心がない人たちを対象にアプローチできるのがメリット」と竹谷さんは説明する。また、健康相談という名前だが、健康づくりだけではなく、地域包括支援センターの職員と共同で開催し、介護予防や福祉相談も行っている。例えば「生活で何か困ったことはないか」などの日常生活に関する相談にも乗っている。

測定したくない人や時間がないと言われる方には、出張型を実施する保健師の連絡先が入ったティッシュを配っている。実際に、後日それを見て電話で相談をされる人もいるという。





健康相談について説明する様子

出張型に並んでいる人に話を聞くと「普段であれば参加しないが、人が並んでいて気になったので参加した」という声もある。竹谷さんは「来てくれた人にしか行えずメンバーが固定されてしまう滞在型と異なり、出張型はより多くの人を対象にできる」と話す。

スーパーで健康相談を開催することは、1カ月前に店頭でチラシを置かせてもらい周知しているとのこと。実際に健康相談をしているときは、のぼり旗を立てて目立つように行っている。スーパーで1時間行い、その後、郵便局に移動して再び行うこともある。2カ月に1度のペースで実施しており、1時間で30~50人程度の参加がある。

対して滞在型では、10~25人の参加者であることが多い。コロナ禍の中では、出張型自体は中止されていたが、チラシをスーパーに置いて健康に関する情報の啓発活動は続けていた。「チラシを楽しみに待っている市民の方もいる」と竹谷さん。

## 地区ごとの特徴に合わせた健康プランの策定

宇部市では、平成27年に施行した「宇部市健康づくり推進条例」の基本理念に基づき、市内24地区ごとに地区担当保健師がコミュニティ組織（地区運営組織）による「健康プラン」の策定を支援している。KDBやアンケート結果を基にその地区の健康課題に基づいた計画が作られている。西岐波地区では、認知症で医療機関を受診している人が、市平均と比べて多い。そのため地区内の認

知症サポーターを増やすという目標を立て、認知症に対する取り組みを実施するとしている。

東岐波地区では、40~74歳の「1日1時間以上の運動なし」の割合が男女とも県平均に比べて多い。令和4年~9年の健康プランの令和2年基準値では、男性は58.9%、女性は65.7%となっている。そのため男女とも5%以上の減少を目指すことを目標にし、健康づくりの講座を開催するなどの取り組みをしている。健康相談の実施方法や内容も各地区の健康プランや地区の特性を考慮して実施している。

## 健康づくりのためのきっかけに

健康相談に参加する人の中には、健康相談の場で健診の調整をすることもあるため「わずかだけ受診率アップにもつながっているのかな」と三田さん。健康相談を通じて声をかけた人が、特定健診を受けて結果まで知らせてくれたときはやりがいを感じると笑顔を見せた。

「まいた種が何年か後に実を結んでくれたらと思う。そのためのきっかけづくりになれば」と竹谷さんは思いを話す。参加者から「普段は何もしていない。（定期的に開催されているので）こういう機会があった時にチェックしている」という声もあることから「健康に対し、無関心層に近い方で少し興味がある方のモチベーション作りにはなっていると思う」と話す竹谷さんからは意気込みがうかがえる。



## 健康相談を通じて習慣化に つながる健康づくりを

「課題は、無関心層にどうアプローチしていくかだ」と2人は口をそろえる。健康づくりへの関心がないとなかなか取り組まない。人によって、関心を持つタイミングは異なるので、きっかけとなるよう健康相談の取り組みを続けていきたい。

出張型では、健康に無関心の人も、配っているティッシュをもらってくれる人がいる。今すぐ効果は出なくても、長い目で見て取り組んでいきたい。「健康のことだけでなく、生活に関することも何かしらのきっかけになれば」と竹谷さん。

集客も課題である。「出張型は、同じ時間帯に開催するので、参加者も同じような人が多い。場所を変えながら開催した方がいいのかな」と竹谷さんは考えるようになった。そのことから、令和

6年6月からは他のスーパーでも開始した。

さらに地域への健康づくり、介護予防活動の波及も狙いにあり、市の健康づくりに協力する地区の健康サポーターに声をかけ、受付や測定の介助、啓発なども一緒に行っている。身近な健康サポーターが声をかけることで、口コミの効果を感している。

「自分たちから市民の生活圏内に近づいていくことが大事だ」と2人は力説する。「こちらから押し付けるものではなく、市民が自ら参加してもらえるようなものがよりいい」と声をそろえる。

そのため滞在型では、家でもできる体操を重視し、1回で終わりではなく継続化して習慣になるような健康づくりを目指している。2人は「今後は、女性や働く人への健康づくりにも取り組んでいきたい」と結んだ。

# 宇部市健康サポーター 活躍中!



チョコクン



### 伝える

保健センターから  
定期的に届く健康情報を  
身近な人へ発信

宇部市では、健康情報を身近な人に伝え、  
市の健康づくりに協力する  
「健康サポーター」を養成しています。

### 活動する



健康イベント  
への参加や運営  
のお手伝い  
(希望者のみ)

### 学ぶ・交流する



2か月に1回  
学習交流会を  
開催中。最新  
の健康情報を  
学びます!  
(希望者のみ)



健康サポーター  
山本さん

健康情報を家族  
や近所の人に伝  
えることで、宇  
部が元気なまち  
になればと思い、  
日々活動してい  
ます!

**宇部市健康増進課**  
(宇部市保健センター内)

【住所】〒755-0003  
宇部市琴芝町二丁目1番10号  
【TEL】0836-31-1777



# 令和6年度国保料(税)完納強調月間 標語入賞作品決定

国保事業充実強化推進運動（新・国保3%推進運動）の一環として、12月に設定している国保料(税)完納強調月間の標語を募集したところ14点の応募がありました。

第1回山口県国民健康保険広報委員会で選考した結果、最優秀賞、優秀賞、佳作が決定しました。

最優秀賞の標語は、ポスターや配布物等に使用させていただきます。



## 最優秀賞

### 保険料(税) 納めて「もしも」に 備えよう

柳井市市民生活課 戎 由希さん



#### 受賞コメント

この度は、このような賞をいただき誠にありがとうございます。  
この標語を通して、1人でも多くの方が保険料(税)の納付に向き合ってもらえたらと思います。



## 優秀賞

### 支え合い みんなを守る 国保料(税)

(下関市保険年金課 寺岡 貴之さん)

## 佳作

### ありがとう あなたの納付が みんなの支え

(山口県医務保険課 山根 航平さん)





# 令和5年度 求償実績額 2億9880万円

国保連合会では、医療費適正化の一環として、昭和63年から第三者行為求償事務共同事業を実施しています。令和5年度の国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療の収納合計額は2億9880万2748円となりました。

今後も保険財政の健全な運営を図るため、保険者等と連携し、より効率的な求償事務を実施していきたいと考えています。

	受託 件数	請求金額		収納額	
		件数	金額 (円)	件数	金額 (円)
国 保	131	168	139,191,636	134	114,322,465
介 護	19	23	17,247,538	23	16,756,550
後 期	137	165	226,519,034	137	167,723,733
合 計	287	356	382,958,208	294	298,802,748

第三者行為に関するお問い合わせ / 国保連合会 保険者支援課適正化推進班 TEL : 083-925-2048

## 予告案内 第35回山口県国保地域医療学会

メインテーマ 「人口減少社会におけるこれからの地域包括ケア」  
～国保診療施設が果たす役割とその方向性～



**日 時** 令和6年11月9日(土)  
午前9時から

**会 場** 国保会館  
(山口県国民健康保険団体連合会)  
山口市朝田1980番地7 TEL 083-925-2033

**学 会 長** 周防大島町立大島病院 院長 松本 直晃  
**実行委員長** 美祢市立美東病院 院長 竹中 一行

**学 会 内 容** ○特別講演  
講師：香川県 綾川町国民健康保険陶病院  
院長 大原 昌樹 氏

○研究発表

ご家族や職場に対象の方はいませんか？

## HPVワクチン接種について



山口県ホームページ



詳細はこちら

HPVワクチン = 子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんの原因は、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染によるものと考えられています。HPVは、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。

### 公費接種の対象者



#### 定期接種

小学校6年～高校1年相当の女子



#### キャッチアップ接種

次の2つを満たす方が対象です

- \* 平成9年度生まれ～平成19年度生まれ  
(誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日)の女性
- \* 過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない

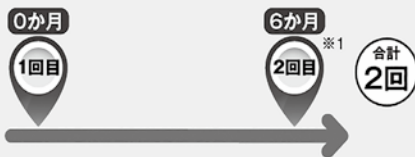
キャッチアップ接種が、  
公費（無料）で接種できるのは  
令和7年3月31日まで！！

### 接種スケジュール

一定の間隔をあけて、同じワクチンを合計2回または3回接種します。  
接種するワクチンや年齢によって、接種のタイミングや回数が異なります。

シルガード®9

1回目の接種を  
15歳になるまでに  
受ける場合



1回目の接種を  
15歳になってから  
受ける場合



ガーダ  
シル®



サーバ  
リックス®



- ※1 1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。
- ※2・3 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上（※2）、3回目は2回目から3か月以上（※3）あけます。
- ※4・5 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の1か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上（※4）、3回目は1回目から5か月以上、2回目から2か月半以上（※5）あけます。

子宮頸がんは、★**ワクチン接種**★と★**定期的な検診**★で予防しましょう

詳しくは、住民票のある市町にお問い合わせください。山口県健康増進課



# 熱中症を予防しましょう！

熱中症は、高温多湿の環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症について、正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を予防しましょう。

## ★ 暑さを避けましょう

- 扇風機やエアコンで温度を調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用、天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



## ★ こまめに水分補給しましょう

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

## 気をつけていても熱中症かな？とおもったら…

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗などがあり、病状がすすむと、頭痛、嘔吐、虚脱感、集中力・判断力低下などの症状がみられます。

## ★ 熱中症が疑われたら（主な応急処置）

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
  - 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
  - 水分・塩分、経口補水液などを補給
- ➔ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう  
自力で水が飲めない、応答がおかしい場合はためらわずに救急車を呼びましょう

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」が発表されます。また、今年度から、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症により重大な健康被害が生じるおそれがある場合に「熱中症特別警戒アラート」が新たに発表されることとなりました。

発表されている日には、外出をできる限り控え、暑さを避けましょう。

高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、室内でも熱中症予防を心がけましょう。

※参考 環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

【お問い合わせ先】山口県健康増進課 TEL 083(933)2958



自分の体は自分で守ろう!

<水で自己治癒力を高める>

カムカム食事法

腸も脳も活性化できます。具体的には、腸内環境の整備、炎症体質の改善、ミトコンドリアの活性化、脳内セロトニンの増加、などが同時に実行できます。つまり、心の健康も、身体の健康も同時に達成できることになります。

- ★「質の良い水を十分に飲む」
- ★「しっかり噛む（1口30回以上）、ゆっくり食べる」
- ★「軽い空腹感を作る（空腹）」
- ★「腹八分にする、食べ過ぎない（小食）」
- ★適宜のファスティング（断食）

	積極的に取り入れるべきもの	避けるべきもの
	消化を助ける酵素を補う *発酵食品：納豆、味噌、塩こうじ *果物：パイナップル、キウイ、パパイヤ、イチジクなど *野菜：大根、玉ねぎ、山芋、生姜など (万能健康ジュース、ラブレクラウトがお奨めです。)	薬（特に抗生物質、アスピリン、ステロイド） 抗生物質を含む食品、防腐剤や抗菌剤を使用した食品 過量のアルコール（特にアルコール度数10%以上のもの）
炭水化物	食物繊維（海藻、果物、野菜、きのこ、こんにやくなど） 難消化性糖質（オリゴ糖など）	インスリンを急激に上げる精製糖質
タンパク質	トリプトファン比率が高い食べ物 *ま：まめ（豆類、豆製品、味噌） *ご：ごま（種子類：ピーナッツ、アーモンドなど） *わ：わかめ（海藻類：わかめ、海苔、昆布など） *や：やさい（緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類） *さ：さかな（魚介類：特に小型の青魚） *し：しいたけ（きのこ類：しめじ、えのき、舞茸など） *い：いも（いも類：じゃがいも、さつまいも、里いもなど）	悪玉菌を増やす未消化タンパク質を生む食品 *牛乳 *プロリンを多く含むコラーゲンやゼラチン（トリプトファン比率も低い） *乾燥・燻製・揚げなど変質した魚肉類（ハム、ソーセージなど） *魚卵の外皮 *脂質の多い肉類（霜降り肉、脂身の肉）
脂質	オメガ3系の油（エゴマ油、シソ油、亜麻仁油、小さな青魚）	オメガ6系の植物油（红花油、綿実油、大豆油） アラキドン酸（卵黄、レバー、アンコウの肝、からすみ、マグロ、ブリなど） トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング、精製植物油）

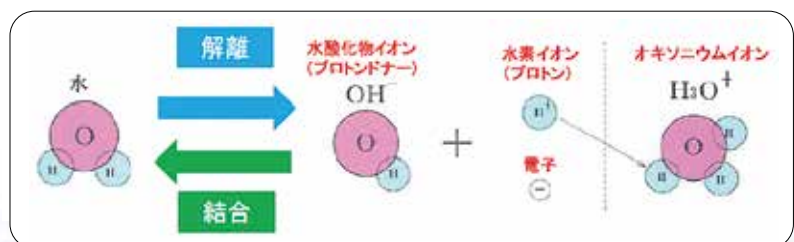
(★即時型アレルギー、遅発型アレルギー反応がでている食べ物は避ける。)

上記は当院に来られる患者さんにお渡ししている自己治癒力を高めるための食事法の資料です。実践することにより、炎症体質の改善、ミトコンドリアの活性化、腸内環境の整備、脳内セロトニンの増加などが同時に行え、これにより自己治癒力を高めることができるのです。

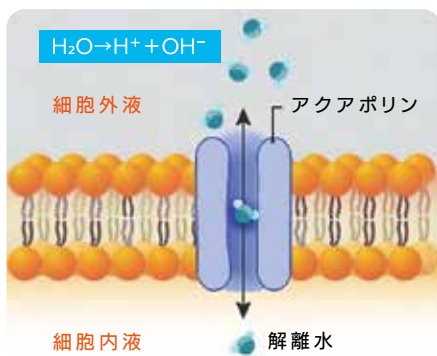
その最初にあるのが、「質の良い水を十分に飲む」ということです。生命の維持、自己治癒力の向上に水が重要な役割を果たしているに違いないということは、人間の進化の過程を見るとわかります。まず、生命は海底の熱水噴出孔で誕生したと言われていて、水棲動物から両生類、爬虫類、哺乳類、類人猿、そして人間へと進化したと考えられています。つまり、水の中から進化しているので、自己治癒力の向上に水は欠かせないわけです。

それを証拠に、体内の水分量は、新生児で約80%、成人で約60%、高齢者でも体内の約50%が水分になっています。さらに、臓器で言えば、脳や腸管、腎臓、筋肉、睾丸では約80%が水分です。このように高い割合で水分が存在しているので、水が足りなくなると、臓器の機能に影響が出て、さらには自己治癒力の低下につながるのです。

水は、「H<sub>2</sub>O」という分子式で表しますが、体内では、「H<sub>2</sub>O」という分子の形のみで働いているのではなく、右図のように解離と結合を繰り返して働いています。解離すると、「OH<sup>-</sup>」（水酸化イ



オン、プロトンドナー) と、「H<sup>+</sup>」(水素イオン、プロトン) や「H<sub>3</sub>O<sup>+</sup>」(オキシニウムイオン) になります。「OH<sup>-</sup>」は水の溶解性を高め、「H<sup>+</sup>」は抗酸化作用を発揮します。つまり、水は解離した状態で有効に作用し、生体内で活性酸素に対応し、有機合成を促進させているのです。



す作用がある水と言ってあげられていますが、それらすべて、地球の放射エネルギーを受けて水分子が解離している割合が多い水なのです。

また、植物の中に存在する水も、解離している割合が多いです。なので、日ごろの食事を穀菜食(穀物菜食)にすることは有用ですし、体内の水はミトコンドリアの熱放射エネルギーで解離しますので、ミトコンドリア活性を高めておくことも重要です(ミトコンドリア活性を高める方法については、別の機会にお話する予定です。)

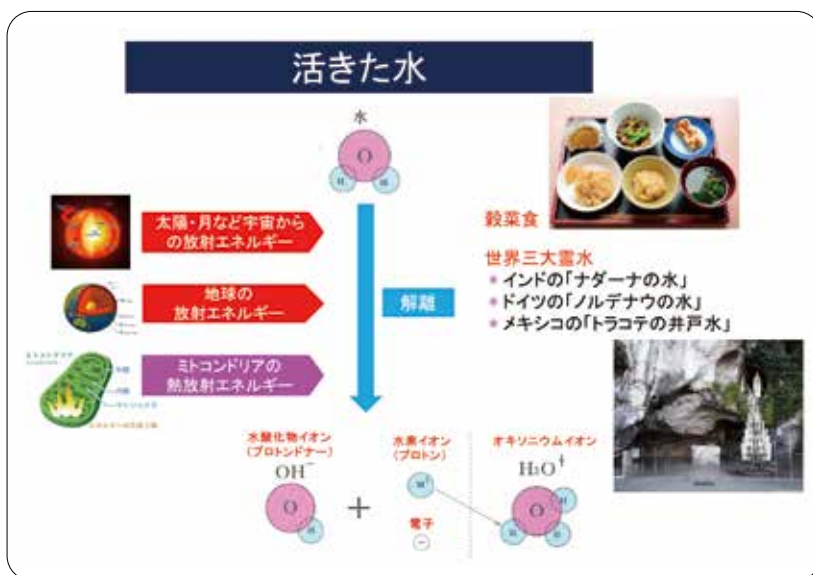
次に、1日に飲む水の量についてです

が、『病気を治す飲水法』の著者バドマンゲリジ医学博士は、体重(kg)の1/30リットル(例えば、体重が60kgなら1日2リットル)を推奨しています。また、バドマンゲリジ氏によると、慢性疼痛(胃痛、関節痛など)、高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満、アレルギー性疾患、うつ病、心臓病、ガンなどが体内の水不足が原因で起こる病気です。

健康増進、病気の治療の際も質の高い水(=解離しやすい水)を十分に摂取することが重要になります。

次に、水がどうやって細胞の中へ入っていくのか見てみましょう。1992年にピーターアグレ博士(ノーベル化学賞受賞)により、細胞膜にアควアポリンという水を通すトンネルが発見されました。このトンネルを素早く抜ける事ができるのが、水が「H<sup>+</sup>」と「OH<sup>-</sup>」に解離している状態の解離水なのです。解離水は小腸で作られますが、加齢とともにその働きは低下します。そして、水以外の水分(お茶、コーヒー、ジュースなど)は細胞の中に入ることができないのです。

世界の三大霊水と呼ばれる「ナダーナの水」(インド)、「ノルデナウの水」(ドイツ)、「トラコテの井戸水」(メキシコ)は、難病を治



**沼田 光生** ぬまた みつお 医師

昭和39年生まれ、山口県出身

平成2年 山口大学医学部卒業後、大阪大学医学部付属病院・特殊救急部勤務

平成3年 阪和記念病院・脳神経外科 勤務

平成5年 財団法人大阪脳神経外科病院 勤務

平成15年 山口県周南市築港町に海風診療所を開業

平成23年 周南市梅園町に予防医療の総合施設「トレフル・プリウス」を開業(海風診療所は施設内に移転)

令和3年 一般社団法人健康マイスター協会を設立し、代表理事に就任

著 書: 『脳幹マッサージ』『生体ミネラルが生命の核をつくる!』『首を温めると万病が治る』『完全なミネラルバランスこそ最強の治癒力』『あなたの知らない生体ミネラルの真実』『一日一食で頭脳明晰』など

トレフル・プリウス (<https://trefleplus.com/>) では、「遊びに行ける診療所」をコンセプトに、1Fにはドクターズカフェ「カム」、2Fにはドクターズフィットネス「テク」、3Fには心理カウンセリングルーム「ニコ」を併設し、運営を行っている。海風診療所においては予防医療から、がん治療にいたるまで、西洋・東洋医学を問わず、医療・健康・美を一つと捉え、個人のライフスタイルにあった医療をトータルサポートしている。



## 令和6年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会・第1回研修会



令和6年5月22日（水）国保会館において「令和6年度山口県在宅保健師会『鈴の会』総会・第1回研修会」が集合形式で開催され、33名の会員が出席されました。

### 総会

#### 令和6年度事業計画を審議

開会にあたり、中島美智枝会長が「若者が将来に明るい希望を持てるよう、まずは私たちが健康づくりを実践し、認知症予防やフレイル予防、介護予防に取り組むことが大切です。会員を増やし、地域で活動していきましょう」とあいさつされました。

今年度は6名の来賓にご臨席いただき、山口県健康福祉部の國吉宏和部長（石丸泰隆部次長代読）をはじめ、4名から祝辞をいただきました。

議案審議にあたっては、議長に松尾由希子会員

（下関市）、田村光子会員（萩市）が選出されました。令和5年度の事業報告及び決算・会計監査報告並びに令和6年度事業計画案及び予算案について議案審議が行われ、会員の賛成多数で承認されました。



役員改選では、松永隆子会長、仁保鈴子副会長をはじめ、新たに5人の役員が承認され、新体制で活動することが決定されました。



## 研修会

### 最近の感染症の話題

山口県環境保健センター所長・調恒明先生を迎え、感染症の基礎知識や注意すべき感染症とその対策について、最近の話題を交えながらご講演いただきました。

麻疹は重篤な合併症を起し、感染後、獲得免疫を一時的（約5年間）に失うので、かかるとはいけない病気であることを説明いただきました。かつて日本は、麻疹の輸出国と批判を浴びて、対策を講じ、2015年にWHOによる麻疹排除の認定を受けたが、今後はこの状態を維持することが必要であるということでした。妊婦が妊娠初期に風疹ウイルスに感染し、胎児が先天性風疹症候群を発生すると、死亡または重症な合併症を引き起こすので、予防接種により、予防していくことが重要であることを説明いただきました。

また、ウイルスを持つマダニに刺されて感染するSFTS（重症熱性血小板減少症候群）は日本では致死率が27%と高く、県内では毎年10人程度の発症



調恒明先生

があり、その中の約1割は猫などの咬傷による感染であること、妊婦が感染すると胎児への重篤な影響がある梅毒が、山口県でも増加しているなど多くの感染症についての話がありました。

最後に、感染症対策として、①食事、運動、睡眠により免疫力をつけること、②予防接種、③基本的な感染症対策（持ち込まない、広げない、負けない）、④基礎的知識を高め、冷静・柔軟な対応をしていくこと、⑤感染は誰にでも起こりうることであり、感染者への差別・偏見の回避が重要と締めくくられました。

先生の講演の後、参加者からは活発に質問が出るなど、有意義な研修会となりました。

### 令和6年度「鈴の会」役員

会長	松永隆子	(長門市)
副会長	仁保鈴子	(萩市)
理事	西川美智江	(柳井市)
理事	小笠原明美	(周南市)
理事	河内葉子	(防府市)
理事	佐藤尚子	(山口市)
理事	三根豊子	(宇部市)
理事	渡辺英子	(下関市)
会計	原田新子	(山口市)
監査	宮崎正子	(防府市)
監査	西山けい子	(山口市)

### 山口県在宅保健師会「鈴の会」とは

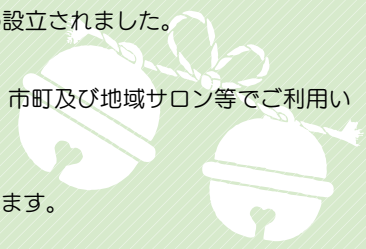
山口県在宅保健師会「鈴の会」とは保健師が、その知識や経験を生かし、地域の保健活動や市町の保健事業に寄与すると共に、会員相互の親睦を図ることを目的として平成9年9月に63人の会員を集め設立されました。

主な活動内容は以下のとおりです。

- ①介護予防普及啓発事業として作成した、健康に関する紙芝居やタペストリーを、市町及び地域サロン等でご利用いただいています。
- ②研修会を開催し、会員の資質の向上に努めています。
- ③会員の自主活動として、いきいきサロンや健康体操教室の運営、協力を行っています。
- ④会の運営のための総会、役員会を開催しています。

「鈴の会」の会員は、95人（令和6年4月末現在）です。活動に関するご意見及びご要望などがある方はお気軽にご相談ください。紙芝居及びタペストリーの貸し出しも行いますので是非ご活用ください。また、国保連合会ホームページ内に「鈴の会」専用ページがありますのでご覧ください。

山口県在宅保健師会「鈴の会」事務局 山口県国民健康保険団体連合会 TEL：083-925-7932





# 保健師の ひとりごと No.33



## 私のストレスのサインって??

NHKのEテレで、かわいい子どものキャラクターが日常生活の中で感じる、言葉にしづらい色んなモヤモヤについて考える番組があります。ちょうど朝のバタバタ時間と重なるのですが、ついつい見入ってしまうことがあります。先日は「心のアラーム」がテーマでした。日常生活の「なんかイヤ」という感じや、小さな「もやっとする出来事」が積み重なって、自分でもよくわからないけど元気がなくなり、お父さんと一緒にその原因をたどっていく…というストーリーでした。

この「もやっ」は小さいストレス、とも言い換えられるのかなと思いますが、例えば、ゴミ出しを忘れた、職場の人に挨拶したけど返ってこなかった、洗濯物を干そうとしたら靴下が裏返しだった…などなど。一つひとつは小さいようでも、いつの間にか積もって大きくなることもあるので、侮れない！

食べ過ぎた後の胃もたれや、夜更かしした次の日のだるさ…体は色んな形でサインを出して、「ちょっと休もうよ！」と教えてくれます。サインがないと体の不調に気づかず動いて、もっと不調になってしまうので、私たちの体ってなんて優秀！

では、**心が疲れた時のサイン（ストレスサイン）**って…??？ 人の体はとっても正直で、**心で「ストレスがたまってる！」**と感じなくても、**色々なストレス反応が現れます。**（☆下に例を挙げましたが、他にもいっぱいあります）

### からだ

- 肩・背中のこり
- 目の疲れ
- 疲労感
- めまい、動悸
- 食欲が落ちた
- 眠れない(疲れてるのに) など



### こころ

- 不安
- 落ち込み
- イライラ
- 好きなことが楽しめない
- 落ち着かない
- やる気がでない など



### 行動

- お酒が増える
- 涙が出る
- ミスが増える
- 遅刻や早退が増える
- 口数が減る
- 攻撃的になる など



なお、「からだのサイン」は体の病気でないか、注意が必要です。

私は「ストレスがたまってる」と感じるより先に、脈が飛ぶ、音にびっくりしやすくなる、体のどこかをかきむしる…などのからだのサインがでてくるようで、これがでてくると「あ、心のお疲れサインだ！」と思います。人によってサインは色々で、「一日中コーヒーを飲んでしまう」という人や、「寝なきゃいけないのに、寝たくなくて夜更かししてしまう」という人も。

これらのサインは、**体からのアラーム信号**なのですが、ストレスのサインに気付いたらどうしていますか？

「何もしない」→自分に優しく…！Σ(￣ロ￣lll) 「お酒を飲む」→ついやってしまうけど（山口は日本酒が美味しいし！）、これは効果が「その時だけ」で、睡眠の質を下げたりして逆効果…。「悪口大会」→これもついやっちゃうけど、その時はいいようで、実はネガティブな記憶が余計強化されて、脳から出て行かなくなってしまうようで、これまた逆効果…☹

となったら、何がよいのか…！？と思いますが、**自分に合った、時間とお金のかからないストレスへの対処法をできるだけたくさん備えておく**ことがよいそうです。以下、一例を挙げてみます。

### 頭の中で行うもの

- 自分をねぎらう、ほめる  
……「ぶち頑張った!」、 「えらい!」
- 自分のいい所を書き出す  
……(例) 頑張り屋、まじめ、毎日早起きする
- 前向きな言葉を口に出す  
……「引き出しが増えた」、「経験値が増えた」、「何とかなる!」

### 具体的に行動するもの

- 身体を動かす  
……ウォーキング、筋トレ、ストレッチ など
- フィクションの世界に浸る  
……読書、映画、テレビ など
- 自然に触れる  
……木々のある公園でご飯、登山、ハイキング など
- 趣味に没頭する

ストレス解消法と呼ばれるもの

簡単なお飯のレパートリーがいっぱいあると疲れた時に役立つように、ぜひ、小さいことでもいいので、スマホや手帳などに書き留めて**対処法のレパートリーを増やしてみてください**😊 ちなみに、私はひたすらゆで卵の殻をむいたり、昔の漫画を読みふけったりすると、ちょっぴり気持ちが軽くなりますが、皆さまいかがでしょうか？

冒頭で登場した番組のホームページには、『**自分にしかわからない「心のアラーム」を放っておかないことがじぶんを守るための第一歩。**』とあります。「生きてりゃ色々ある」と言うように、なかなかストレスと無縁ではいられませんが、自分が自分の最大の味方でありたいな、と思うこの頃です。



Let's

## 糖質オフ習慣

Enjoy your low-carb Life

『糖質オフの料理やスイーツはお砂糖を使わないから美味しくなさそう!』と思われるがちですが、少しの工夫で美味しさも大切にしながら、過剰摂取になりやすい糖質量を抑えることが可能です。

人生100年時代の健康維持・アンチエイジング・ダイエットに「糖質オフ」習慣をご一緒しませんか?

### 糖質オフ・簡単ミネラルサラダ

#### <材料> 作りやすい分量(3人分)

カツオのたたき	120g
好みの生野菜 ※1	適量
日向夏 ※2	1/2個
A	
マヨネーズ	大さじ1
ポン酢	大さじ1
ラカントシロップ	小さじ1

※2 お好みのかんきつ類で代用可

<下準備> \*カツオのたたきと生野菜は食べやすい大きさにカットする。

- <作り方> ① ボウルにAを合わせて調味液を作っておく。  
② 盛り付ける直前に、①にカツオのたたきと生野菜、日向夏を加えて全体をあえたら完成。

※1 今回はパプリカ(黄・赤)、人参、ピーマンを使用



#### <1人分あたり>

(エリスリトールを除いた糖質量)

エネルギー: 86kcal

糖質: 3.3g (2.2g)

タンパク質: 10.7g

脂質: 3.3g

#### ONE POINT ADVICE

#### \*\*\* 糖質オフのコツ \*\*\*

○暑くなってくると食欲も低下し主食中心の食生活(軽食)になりがち。そんな食欲のない時に不足しがちなタンパク質、ビタミン、ミネラルを摂取できる一品です。量によって主菜にも副菜にもアレンジ可能で、材料をあえるだけの簡単糖質オフレシピです。主食と一緒にタンパク質を摂取する、食べる順番を変える(ベジタブルファースト)などの工夫をするだけでも血糖値の上昇を緩やかにすることが可能です。

○「糖質制限」は食生活が偏り、必要な栄養素が不足して不健康になりやすい事からオススメできませんが、「糖質オフ習慣」は日々の食生活を振り返りながら、過剰になりすぎていた糖質量を自身でコントロールしやすく、継続しやすいためオススメです。活動量や年齢(成人に限る)に応じて3食のうちの1食、または間食量を見直すだけでも生活習慣病予防に効果的です。炭水化物は、腸活にも効果的な食物繊維を豊富に含む食材もあり、毎日の摂取が必要な三大栄養素の一つでもあります。炭水化物全般を制限することなく、調理の工夫や摂取方法の工夫をする習慣を「糖質オフ習慣」としています。

執筆者  
柴田 さやか  
Shibata Sayaka



WABISACHI-栄養のある暮らし-代表  
管理栄養士・料理研究家  
糖質オフスタイル協会(社)認定講師・検定講師

ラカント……ウリ科の果実羅漢果(ラカンカ)から抽出される「高濃度エキス」とトウモロコシの発酵から得られる「エリスリトール」から作られたカロリー0の自然派甘味料。  
エリスリトール……エネルギー値が0Kcal/gと認められている天然の糖質。甘味度は砂糖の約75%で血糖値、インスリン濃度を上げない特徴がある。

(令和6年4月時点)

⚠️ ご注意ください!

今年12月2日から

現行の保険証は発行されなくなります

※令和6年12月1日までに発行された保険証は記載された期間内まで有効です

とっても  
カンタン!

医療機関等を受診の際は  
**マイナンバーカード**  
をご利用ください

1

受付



マイナンバーカードを  
カードリーダーに  
置いてください。



マイナンバーカード

カードリーダーで  
マイナンバーカードを  
保険証として登録  
できます!



2

本人確認

顔認証または  
4ケタの暗証番号を入力してください。

顔認証



暗証番号



or

3

同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の  
利用について確認してください。

過去の情報を  
利用いたします

過去の平服以外の診療・お薬情報  
を医療機関に提供することによって  
ますか。  
この情報はあなたの診療や健康管  
理のために使用します。

同意しない

同意する

(40歳以上対象)  
過去の情報を  
利用いたします

過去の健康履歴を当機関に提供す  
ることによって提供しますか。  
この情報はあなたの診療や健康管  
理のために使用します。

同意しない(40歳未満)

同意する

※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択をお願いします。

4

受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに!

**!** マイナンバーカードを保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

**STEP1.**

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請



**STEP2.**

マイナンバーカードを  
保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



マイナンバーカードを使うメリット

① 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

② より良い医療を受けることができる

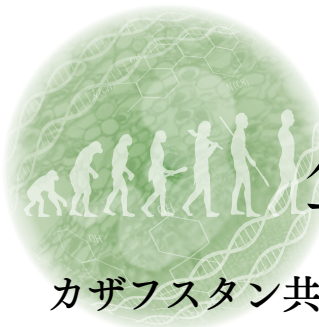
過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

今年12月2日以降、保険証利用登録がされたマイナンバーカードを保有していない方には、発行済み保険証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。





Life Science and Health

# 生命科学と健康

## カザフスタン共和国セミパラチンスク核実験場周辺の 被曝調査と医療援助 1

旧ソ連時代、カザフスタンの北東部にある人口約35万人のセミパラチンスク市（現セメイ市）の西およそ100kmのところ、ポリゴンと呼ばれる核実験場がありました（図1）。広さは四国とほぼ同じ大きさで、ここで1949年から1989年までの間に459回も核実験が行われました。住民たちには、何が行われているか一切知らされておらず、実験のたびに地面が地震のように揺れたそうです。この付近の住民の健康被害は深刻で、現在も世界中から医療支援が行われています。

2000年から2006年までの間、私は日本学術振興会・科学研究費補助金の支援を得て、セミパラチンスク核実験場周辺地域住民の口腔顎顔面領域への放射線の影響を明らかにするために、毎年夏にこの地を訪れて、調査及び口腔検診・治療を行いました。この活動は、当時私が主宰していた広島大学歯学部口腔外科学第一講座を中心に歯学部内でチームを組織し、行いました。セミパラチンスクには、当時各国から調査団が訪れていましたが、調査・検診だけで治療をしてくれないという住民の声があがっていました。そこで、現地で調査に加えて治療も行うことにしたのです。治療を行なったのは私たちが世界で最初でした。

今回と次回の2回に渡り、同核実験場周辺地域での活動について紹介します。

### カザフスタン共和国とは

カザフスタン共和国はユーラシア大陸のほぼまん中にあり（図1）、1991年に旧ソ連から独立しました。国土のほとんどはステップといわれる大草原で、広さは日本の7倍もある遊牧民族の国です。そこに人口約2,000万人の人たちが生活する多民族国家で、カザフ人、ロシア人、ドイツ人、ウイグル人など様々な人たちが住んでいます。言葉は主にカザフ語とロ

シア語で、宗教はイスラム教です。首都は1997年にアルマトイ（アルマータ）\*から現在のアスタナに移転しました。食事はヒツジ料理が中心です。

### 核実験場での核爆発実験について

1949年8月29日、セミパラチンスク核実験場で、旧ソ連では初めてのプルトニウム型原子爆弾\*の核爆発実験が行われました。この最初の原子爆弾は、何らかの方法で米国から手に入れた原爆の設計図に従って忠実に造られた長崎型原爆のコピーだと言われています。規模は広島型原爆\*（16キロトン\*）より少し大きい22キロトンでした。この爆発は地表38メートルで行われたため、巻き上げられた土埃に吸着した放射性物質からなる放射性雲が形成され、周辺住民のフォールアウトによる被曝は非常に深刻だったと言われています。

1949年から1989年までの41年間で、地表核実験26回、大気中核実験87回そして地下核実験346回の合計459回の核実験が行われました。これらの総出力は地表0.6メガトン、大気中6メガトン、地下11メガトンからなる約18メガトンでした。これは広島原爆の1100倍です。旧ソ連が行った核実験714回の約65%が同地で行われた

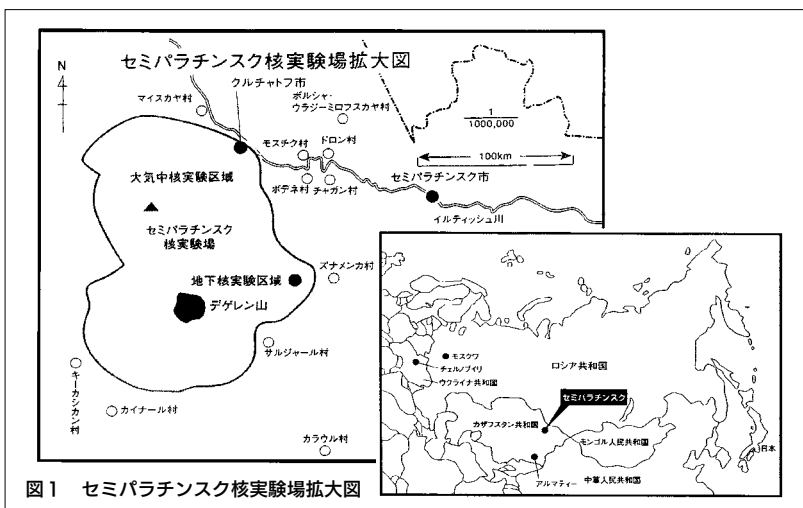


図1 セミパラチンスク核実験場拡大図

のです。実験場周辺の人口は1949年当時で49万人、1962年には75万人にのぼりましたが、旧ソ連は核兵器の爆発実験を周辺住民に知らせることなく、事前に避難もさせなかったため、特に風下の住民たちの被曝線量は0.5グレイ\*以上に及び深刻でした(図2)<sup>1)</sup>。旧ソ連の崩壊後、1991年にカザフスタン共和国は独立しました。参考までに、この当時核保有国が行った核兵器実験の回数と出力について表1に示します(表1)<sup>2)</sup>。

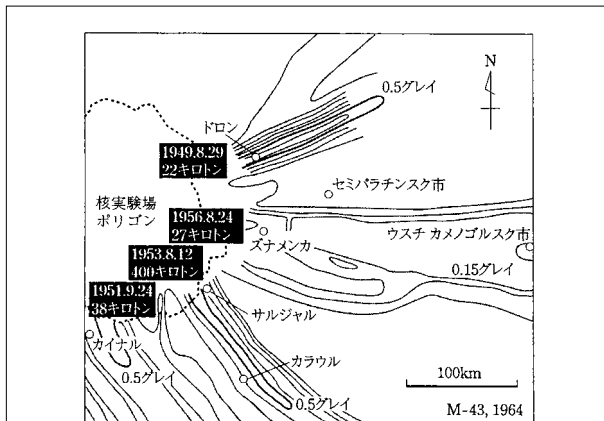


図2 旧ソ連時代に作成されていた、最初の原爆実験、最初の水爆実験など4回の核爆発試験で発生した放射性雲による風下地域で測定された被曝の線量等高線図(M-43)。

国名	核爆発実験数			出力(メガトン)		
	大気圏内	地下	合計	大気圏内	地下	合計
米国	217	910	1127	154	46	200
旧ソ連	219	750	969	247	38	285
英国	33	24	57	8	2	10
フランス	50	160	210	10	3	13
中国	22	22	44	21	1	22
インド		6	6			
パキスタン		6	6			
合計	541	1878	2419	440	90	530

表1 世界各国の核兵器実験(1998年まで。SCOPE 59<sup>2)</sup>より)

### 健康被害について

大気圏爆発後の放射能は偏西風に乗り、東方に流れ広範な土地を汚染しました。1980年代末頃から、周辺住民の中のがん患者や先天異常児の出産などが多発していることが明らかになり、白血病を含むがんによる死亡率はカザフスタンのほかの地区より5倍も高く、被曝の影響を受けた人は約50万人にのぼるとわれています。その長期影響については、心・血管系、心筋梗塞などが1975年から増加しており、悪性腫瘍の発症率は低線量地域と比較して、1970年と1990年に高頻度を示すことが報告されています(図3)<sup>3)</sup>。

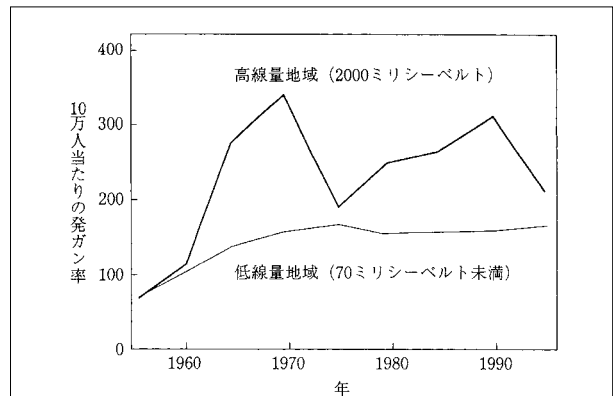


図3 セミパラチンスク核実験場周辺における発がん率(B.I.Gusev, 1998<sup>3)</sup>より)

悪性腫瘍の発症に関するデータは、高線量被曝地域(9つの村)(推定平均実効線量約2,000ミリシーベルト\*)と、それぞれ約10,000人の住民が住んでいる低線量被曝地域(推定平均実効線量約70ミリシーベルト)内で調べられました。1970年をピークに高線量被曝地域では食道、胃、肝臓がんの発生率が増加し1970年以降は減少しましたが、1980年代後半には、主に肺がん、乳がん、甲状腺がんの発生率が増加していました。

以上、核実験場の歴史的背景や健康被害とその問題点について述べましたが、今回は私たちの現地での活動とその成果について報告したいと思います。

#### 注釈

- \*アルマトイ(アルマータ):1978年9月にWHO(世界保健機関)とユニセフの共催でプライマリヘルスケアに関する「アルマータ宣言」が採択された都市
- \*プルトニウム型原子爆弾:長崎で使用されたプルトニウム239を用いた原子爆弾で威力は21キロトン。ウラニウム型と比べて威力は大きい、制御が難しいため、アメリカ合衆国は長崎で使用する前の1945年7月16日にニューメキシコ州の砂漠で、世界で最初の爆発試験を行っていた
- \*広島型原爆:ウラニウム235を用いた原子爆弾で威力は16キロトン。アメリカ合衆国は世界で最初のウラニウム型原子爆弾の爆発実験を広島で行った
- \*キロトン:TNT火薬の威力に換算した爆発の大きさ
- \*グレイ(Gy):放射線が「もの」に当たった時にどのくらいのエネルギーを与えたのかを表す単位。0.5グレイの線量は広島原爆では爆心地から1.5kmの距離での被曝線量と同等
- \*シーベルト(Sv):放射線の量を人体への影響の大きさを表す実効単位

#### 引用文献

1. Iso-dose Map, 13-43, M-43 SSSR, Kazakhstan Republic 1964 in Russian (旧ソ連時代に作成されていた4回の核爆発試験の風下地域の被曝の線量等高線図)
2. Nuclear Test Explosions, Scope 59: Environmental and Human Impacts, edited by Sir Frederick Warner & René J.C. Kirchmann, John Wiley & Sons Inc, 2000.
3. The Semipalatinsk nuclear test site: a first analysis of solid cancer incidence (selected sites) due to test-related radiation, B. I. Gusev · R. I. Rosenson · Zh. N., Abylkassimova, Radiat Environ Biophys (1998) 37: 209-214.



### profile

岡本 哲治

東亜大学 副学長・医療学部長  
 広島大学名誉教授  
 内閣府 日本学術会議連携会員

学歴: 広島大学歯学部卒業、同大学院歯学研究科修士 歯学博士  
 職歴: 広島大学歯学部教授、同大学院歯学部主席副部長、同大学院医歯薬学総合研究科長、同理事・副学長などを経て現職  
 専門は歯科医学、外科系歯学、再生医学  
 受賞: カザフスタン共和国保健功労勲章、  
 米国 Society for In Vitro Biology 名誉功労賞、他  
 著書: 「14歳からの生物学(白水社)」(令和2年)他



# 燦めく あなたに こんにちは<sup>!!</sup>

## 何事にも全力投球!

宇部市 保険年金課 **松山 英樹**

担当経歴: 令和6年4月から

私は令和6年4月より宇部市保険年金課に配属となりました。主に後期高齢者医療制度に関する業務を担当しています。学ぶべきこともたくさんありますが、周りの方々にサポートをしていただきながら充実した日々を過ごしています。

私の趣味は2つあります。1つ目は「旅行」です。全国各地の名所を観光したり、その地域ならではのイベントに参加したりするとテンションが上がります。

2つ目は「野球観戦」です。小学2年生から大学まで野球をやっていたほどの野球好きなので、プロ野球観戦によく出かけます。個人的には高校野球を見るために甲子園での観戦もしたいのですが、妻と娘には「猛暑に耐える自信がない」と反対されてしまいます…。それでもいつかは実現したいなあと思っています。

これからも仕事にプライベートに全力投球してまいります。笑顔を忘れず、明るく元気に前向きに業務に取り組みます。

## 趣味で心と体の健康維持を!

下松市 保険年金課 **末岡 寛之**

担当経歴: 令和4年7月から

国保係に配属され、3年目を迎えました。

実は、平成17年4月に入庁して、はじめて配属された職場が国保係でした。しかも私、当時この誌面に掲載されています!国保連の担当者さんに「当時の燦、まだありますか?」と尋ねたところ、めでたく発掘されました。なにに、運動不足解消のためバレーボールやよさこいで汗を流す…。忘れかけていた(恥ずかしい)記憶がどんどんよみがえってきて、一人赤面しました。

20年近く経った今も相変わらず運動不足は解消されていませんが、始業前のラジオ体操は10年くらいほぼ毎日欠かさず行っています(下松市役所は8時20分にラジオ体操が全庁放送で流れるのです)。今や完全に習慣化され、ラジオ体操をしないと気持ち悪くて仕事に手につかないカラダになってしまいました。また、趣味のカメラや音楽鑑賞も、心と体の健康維持に間違いなく一役買っています。

これからも、健康には気を付けつつ、改正が相次ぐ国保の制度についていくため、係のチームワークを大切に日々の業務に取り組んでいこうと思います。





# 医療費の動き

令和6年3月

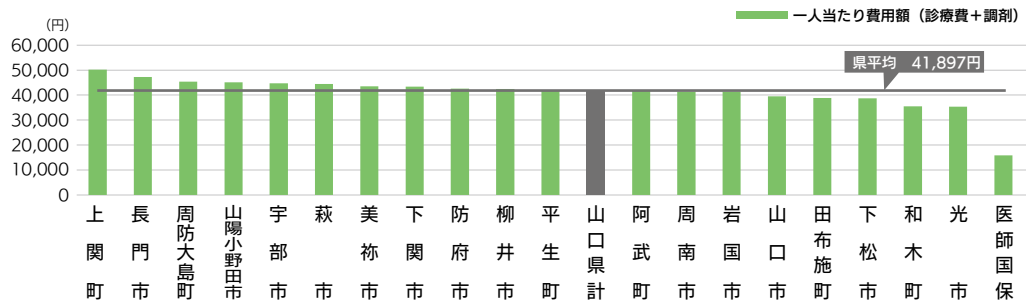
## 国保

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	242,465
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	7,314	137,327	4,417,779,940	18.8	604,017	18,220	3.0
	入院外	208,834	314,875	3,318,950,840	1.5	15,893	13,688	86.1
	歯科	47,721	77,686	635,142,810	1.6	13,310	2,620	19.7
	小計	263,869	529,888	8,371,873,590	2.0	31,727	34,528	108.8
調剤		148,652	174,952	1,786,712,810	1.2	12,019		
訪問看護		1,226	8,165	93,854,820	6.7	76,554		
食事・生活療養費		7,029	374,763	250,544,145				
療養費支給分(柔道整復)		4,737	21,177	33,162,689				

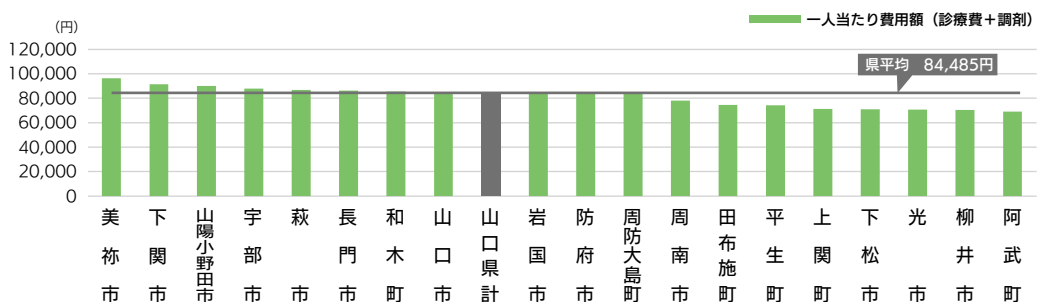
## 後期

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	261,194
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	20,699	406,652	12,347,517,240	19.6	596,527	47,273	7.9
	入院外	352,668	578,316	5,620,182,500	1.6	15,936	21,517	135.0
	歯科	54,703	94,921	784,903,670	1.7	14,348	3,005	20.9
	小計	428,070	1,079,889	18,752,603,410	2.5	43,807	71,796	163.9
調剤		260,817	323,141	3,314,399,800	1.2	12,708		
訪問看護		1,629	15,228	194,766,010	9.3	119,562		
食事・生活療養費		19,896	1,031,472	712,109,022				
療養費支給分(柔道整復)		5,028	27,783	43,781,682				

### 国保



### 後期



# 医療費の動き

令和6年4月

## 国保

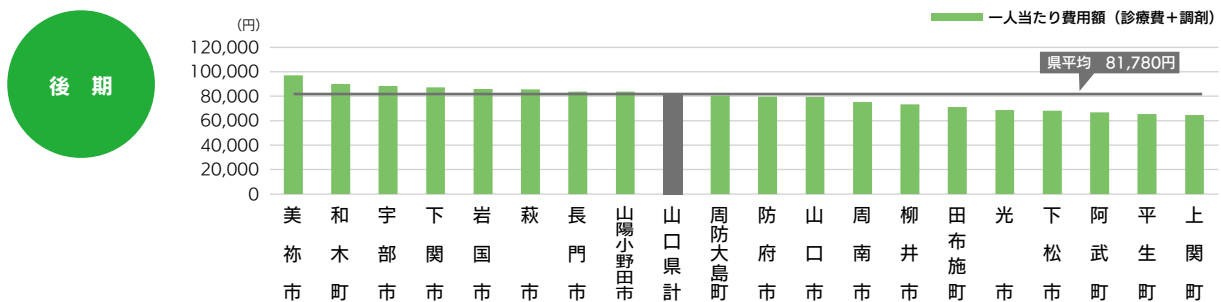
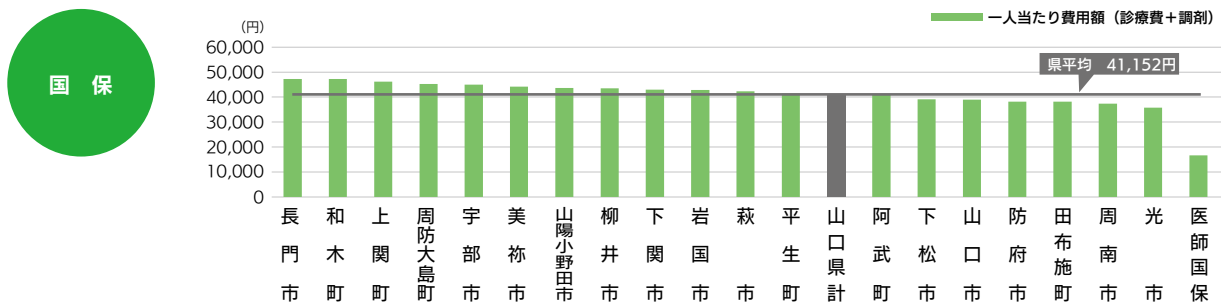
区分		件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
					日(枚)数	費用額		
診療費								
入院	入院外	7,158	132,276	4,326,185,230	18.5	604,385	17,594	2.9
歯科		210,045	320,645	3,407,818,770	1.5	16,224	13,859	85.4
小計		47,752	79,410	641,555,050	1.7	13,435	2,609	19.4
薬剤		264,955	532,331	8,375,559,050	2.0	31,611	34,063	107.8
訪問看護		150,416	179,535	1,743,133,000	1.2	11,589		
食事・生活療養費		1,227	8,635	99,000,570	7.0	80,685		
療養費支給分(柔道整復)		6,917	361,004	241,381,569				
		4,845	21,958	34,103,814				

被保険者数 245,886

## 後期

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		1人当たり費用額	受診率
					日(枚)数	費用額		
診療費								
入院	入院外	20,143	384,827	11,614,942,790	19.1	576,624	44,359	7.7
歯科		357,165	593,778	5,667,258,780	1.7	15,867	21,644	136.4
小計		55,021	97,681	802,182,340	1.8	14,580	3,064	21.0
薬剤		432,329	1,076,286	18,084,383,910	2.5	41,830	69,067	165.1
訪問看護		266,243	334,721	3,328,611,790	1.3	12,502		
食事・生活療養費		1,617	15,324	194,048,460	9.5	120,005		
療養費支給分(柔道整復)		19,400	977,802	675,314,811				
		5,142	27,805	43,654,474				

被保険者数 261,837



# 医療費の動き

令和6年5月

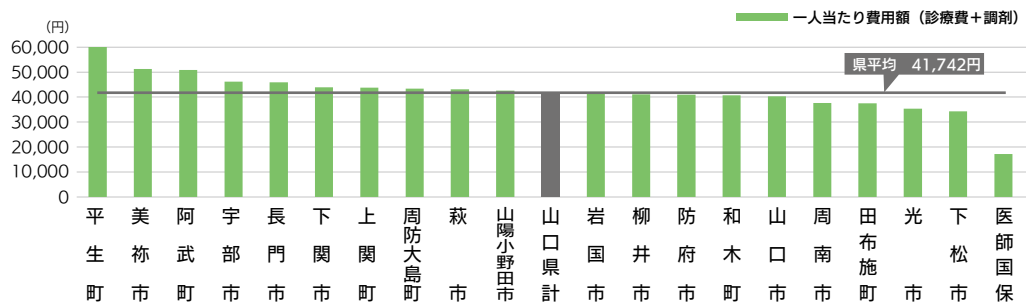
## 国保

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	244,317
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	7,238	136,129	4,506,070,250	18.8	622,557	18,444	3.0
	入院外	208,158	315,643	3,354,383,290	1.5	16,115	13,730	85.2
	歯科	47,519	78,644	636,219,940	1.7	13,389	2,604	19.4
	小計	262,915	530,416	8,496,673,480	2.0	32,317	34,777	107.6
調剤		148,943	176,123	1,701,673,560	1.2	11,425		
訪問看護		1,247	8,742	100,181,400	7.0	80,338		
食事・生活療養費		6,983	371,110	247,992,605				
療養費支給分(柔道整復)		4,835	21,946	34,319,449				

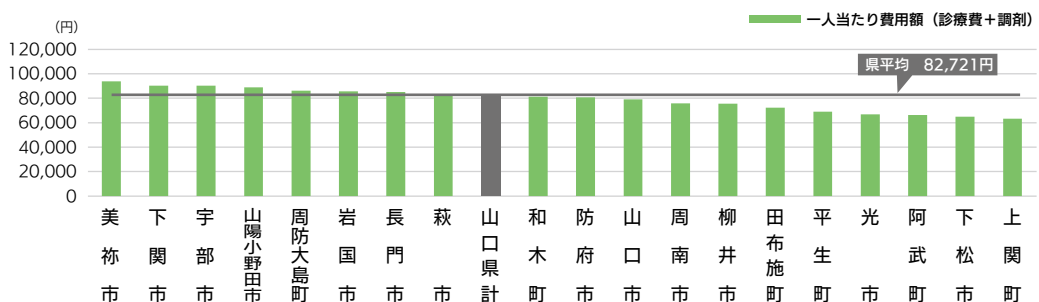
## 後期

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	262,204
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	20,074	391,976	11,928,431,880	19.5	594,223	45,493	7.7
	入院外	357,211	590,853	5,698,737,100	1.7	15,953	21,734	136.2
	歯科	55,161	96,423	792,086,090	1.7	14,360	3,021	21.0
	小計	432,446	1,079,252	18,419,255,070	2.5	42,593	70,248	164.9
調剤		265,680	331,510	3,270,515,440	1.2	12,310		
訪問看護		1,671	15,880	201,187,160	9.5	120,399		
食事・生活療養費		19,369	991,422	685,606,027				
療養費支給分(柔道整復)		5,282	28,493	44,822,153				

### 国保



### 後期







## 📅 連合会ノート

5月から6月の行事

### 5月

**29**<sub>水</sub> 令和6年度福祉医療担当職員研修会：Web

県内市町の福祉医療費担当者が参加しました。県厚政課と国保連合会の担当者から福祉医療費の制度や事務処理方法について説明がありました。

**29**<sub>水</sub>・**30**<sub>木</sub> 国保データベース(KDB)システム基礎研修

市町保険者および広域連合ごとに、KDBシステムの操作や活用方法などの研修を行いました。

**29**<sub>水</sub>・**30**<sub>木</sub> KDB活用システムDHパイロット操作研修会

県がKDB活用システムを導入し、本会が委託を受けて運用管理業務を行うことで令和6年度から本格稼働することとなりました。このシステムは今まで抽出が困難だった保健事業の対象者の抽出や集計が容易にできるなどの機能があり、市町担当者が個別保健事業を実施する際に有用と考えられます。  
このKDB活用システムの操作や活用方法などの研修を行いました。

### 6月

**11**<sub>火</sub> 保険料(税)に係る徴収事務研修会

国民健康保険料(税)に係る徴収対策事業の一環として研修会を開催しました。事業委託を行っている市町保険者の徴収事務担当者ら11人が出席し、公租公課徴収指導者の吉国智彦氏から「徴収吏員の心得と債権差押えの基礎」と題して講演が行われました。



**21**<sub>金</sub>・**22**<sub>土</sub> 第38回(令和6年)地域医療現地研究会：北海道

北海道帯広市、足寄町で開催され、全国から多くの国保直診関係者が参加しました。1日目は足寄町国民健康保険病院、高齢者等複合施設「むすびれっじ」の視察や車窓からの放牧酪農見学などを行い、2日目には全体討議が行われました。



**28**<sub>金</sub> 中国地方国保事務担当者研究協議会：広島県

中国5県から国保事務担当者が参加しました。事例・研究・意見発表では、山口県からは平生町の高濱佳奈保健師が「平生町における特定保健指導について～初回面接に着目して～」と発表しました。

告知板

8/6(火)

国保事務担当  
初任者研修会  
(開催: Web)

10/4(金)・5(土)

第64回全国  
国保地域医療学会  
(場所: 岩手県)

11/9(土)

第35回山口県  
国保地域医療学会  
(場所: 国保会館)

お知らせ

配布物を作製しました!



ポケット  
ティッシュ



- 特定健診受診推進の標語入り
- 再生紙100%使用の水に流せるティッシュです

うちわ



- 県の特健診キャラクターを使用
- A4封筒に入るコンパクトなサイズです

【申し込み】各市町国保主管課の「国保保険者ネットワーク」→「配布物予約」からお申し込みください。

【お問い合わせ】山口県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保険者支援班 TEL: 083-925-2033

編集  
後記



この4月から、人事異動により広報担当となりました。日常生活でまとまった文章を書く機会があまりないので、道の駅や市町の担当者の方に取材して記事を書くことは慣れない作業で大変でしたが、周りの人に助言をもらいながら今号も無事に発刊す

ることができました。

初めてのことばかりでわからないことも多いですが、経験を積んでよりよい誌面にできるように頑張っていきたいと思えます。よろしくお願いいたします!

(川崎)

ぺこり



国保やまぐち

燦  
2024 夏  
No.393  
きらめき

令和6年夏発行(季刊発行) 発行部数 750部

発行所 山口県国民健康保険団体連合会

〒753-8520(個別番号) 山口市朝田1980番地7 TEL 083-925-2003

印刷所 株式会社 桜プリント社

〒753-0212 山口市下小鱈3139-7 TEL 083-941-1600(代)



次号No.394は  
2024年秋  
発行予定です!

※「国保やまぐち 燦」は、一部UD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用し、読みやすい紙面づくりを心がけています。





瀬戸内海が見える エビをモチーフにした駅舎 **あいお**

瀬戸内海に面し、車エビの養殖発祥の地である山口市南部地域「あいお」にある道の駅です。「あいおエビ」を使った商品が多数とりそろえられています。



車エビの殻を使用した「くるまエビの塩」!



テイクアウトも可能です!!



南部地域の特産品も数多くあります!

秋穂周辺地域は、瀬戸内の温暖な気候に育まれ、毎日新鮮な野菜や果物が並んでいます。



駅長オススメ!

駅長オススメは、100年近くに渡り地元で愛されてきた故郷銘菓秋穂饅頭!

レストラン人気No.1は、「エビフライ定食」!! 秋穂名物のプリプリのエビをご堪能ください! 身がギュッと詰まってボリューム満点です!



人気No.1!



駅長のオススメは、エビの天ぶらが乗ったうどん。近くに寄ったときは、ぜひご賞味ください!



道の駅「あいお」(1995年登録/県内4番目)  
 山口県山口市秋穂東1520-4 TEL: 083-984-5704  
 ※休: 毎月第2、4水曜日(祝日の場合は営業)

