

国保やまぐち

燦

2024 秋
No.394

きらめき



特集

見ちゃった&聞いちゃった 平生町健康保険課

初回面接に着目した特定保健指導 ～コロナ禍による副産物～

- **自分の体は自分で守ろう!** 食べ方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2
- **保健師のひとりごと** それはつまり、おなかの詰まり…



CONTENTS

国保やまぐち

燦

2024 秋
No.394

きらめき

- 01 **トップ・インタビュー**
萩市長 田中 文夫
- 02 **見ちゃった&聞いちゃった**
初回面接に着目した特定保健指導
～コロナ禍による副産物～
平生町 健康保険課
- 06 **情報ホットLINE**
第64回全国国保地域医療学会
- 08 **情報ワイド**
山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会
- 15 **山口県からのお知らせ**
認知症本人大使「やまぐち希望大使」について
- 16 **自分の体は自分で守ろう！**
食べ方で自己治癒力を高める
- 18 **山口県からのお知らせ**
循環器病対策県民フォーラム
- 20 **保健事業 ほっとすてーしょん**
令和6年度 高齢者の保健事業セミナー
- 22 **保健師のひとりごと**
それはつまり、おなかの詰まり…
- 23 **山口県からのお知らせ**
年1回結核の健康診断を受けましょう
- 24 **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2
- 26 **燦めくあなたにこんにちは**
周防大島町 / 県長寿社会課
- 28 **Let's糖質オフ習慣**
糖質オフ・ヘルシーピザ
- 29 **データファイル**
医療費の動き
- 32 **国保連合会の窓から**
ここでひといき 道の駅
道の駅 うり坊の郷 katamata

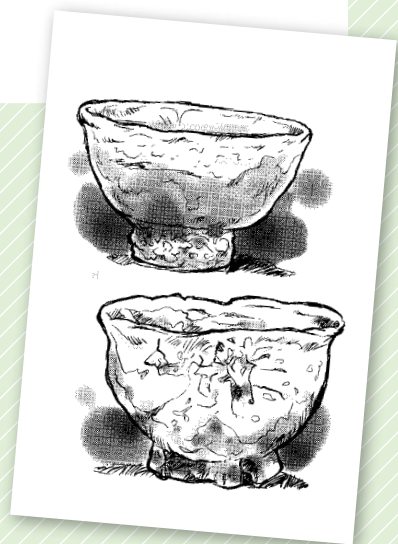
【今号の表紙】 萩市 城下町

萩の城下町は「明治日本の産業革命遺産」の構成要素の一つとして、平成27年に「世界文化遺産」に認定されました。

城下町は、碁盤目状に区画され、現在でもその街並みはそのまま残っています。高杉晋作や木戸孝允など幕末から明治維新に活躍した偉人の生家が現存し、その足跡をたどることができる見どころ豊かな城下町です。城下町周辺には、古民家を改装したカフェや雑貨屋、史跡などが点在しており、散策の楽しい町となっています。

【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。



いつでも、どこでも、一人でも 運動に取り組めるように 「明るく元気な萩」

萩市長

田中 文夫

Tanaka Fumio



健康寿命延伸のための さまざまな事業を推進！

萩市における健康づくりの取組

いつまでも健康で元気に暮らすことは、すべての方の願いです。萩市では、健康寿命の延伸に向け、さまざまな事業を実施しています。全てのライフステージにおける市民の方が、いつでも、どこでも、一人でも運動に取り組めるよう、市民関係団体・地元の大学と連携し、萩市のさまざまな魅力を生かした7つの健康体操で構成される動画を作成しました。

更にSNSや地区サロンなど集いの場を活用し、運動の習慣化、疾病予防などそれぞれの年齢に応じた健康づくりを推進しています。

また、萩市医師会のご協力により、山口大学医学部と連携し、本年10月から後期高齢者の健康診査に「心電図検査」を追加しました。この事業により、脳梗塞や心筋梗塞の予防効果を期待しています。

趣味・特技

H1 HOBBIES AND SPECIALTIES

音楽が大好きで、トランペットやフリューゲルホーン、オカリナなどを演奏します。イベント時にはあいさつの代わりにトランペットを演奏させていただくこともあります。

また、スポーツも好きで、グラウンドゴルフ、卓球などの大会にも参加し、市民の皆さんと汗を流しています。

MY RECOMMENDATIONS

令和6年は 「萩まちじゅう博物館」20周年！

萩市でまち全体を屋根のない博物館と見立てる「萩まちじゅう博物館」

その「萩まちじゅう博物館」を舞台として、萩を好きな人が、萩を楽しむために、萩の“おたから”を生かしたプログラムを作り、旅でつなぐ「萩まちじゅう博覧会」を、10月18日（金）～12月1日（日）の期間開催しています。

萩を訪れる人が、地域の魅力的な場所や古民家をめぐり歩き、萩の暮らしや風景に出会い、技や食にふれて「萩まちじゅう博物館」を体感できる6つのカテゴリーの特別プログラム42件を実施し『まちじゅうにあふれるおたからをめぐる旅』を楽しんでいただけます。各プログラムの詳細は、ホームページ (<https://hagi-machihaku.com/>) にて公開中です。

みなさまのご来萩をお待ちしております。



見ちゃった & 聞いちゃった

特集 平生町

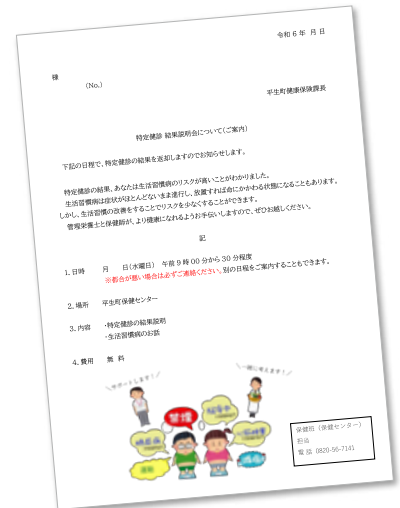
初回面接に着目した特定保健指導 ～コロナ禍による副産物～

3年間のコロナ禍は、人々の生活に大きな影響をもたらした。その一つとして人と接する機会が大幅に減ったことが挙げられる。しかし、それにより業務を見直したことで、規模に合わせた特定保健指導を実施し、2年間で実施率を60%以上伸ばした自治体がある。

平生町健康保険課の高濱佳奈さんと高村真弥さんに話を伺った。(取材/下尾・中嶋)



左から高村真弥さん、高濱佳奈さん



個別結果説明会の案内文

平生町国民健康保険の現状と課題



コロナ禍に抱いた危機感

今から遡ること3年。令和3年度途中に保健師の高濱さんは「令和2年度の特定保健指導の実施率が2%になるかもしれない」と事務担当者から聞いた。原因は、コロナ対策業務に追われ、コロナ禍により人と接する機会が極端に少なくなってしまったことであった。当時、育児休業から復帰したばかりの高濱さんは、危機感を抱いたという。結果として実施率が2%になることはなかったが「何とかしなければならぬ」ということで、業務を見直すきっかけとなった。

健診の流れで初回面接を

当時、特定保健指導は、高濱さんと管理栄養士の2人で実施していた。母子保健やがん検診、コロナ関係業務など色々な業務を兼務しており、業務量も多い。どのように業務を見直すことができるかを考えた時に、いかに効率的に行うことができるかを重要視した。

そこで、厚労省の「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き（第3.2版）」を読んでみたところ、初回面接の分割実施について説明があった。初回面接の分割実施とは、動機付け支援か積極的支援かの判定はできないが、検査結果が全てそろわなくても、腹囲、BMI、血圧などの情報から判断して、特定健診を行った日に特定保健指導

の初回面接まで行える仕組みだ。

平生町の規模だと、1日当たりの集団健診の国保被保険者の受診者数は70人程度で、年間の健診受診者数と保健指導対象者数から概数を出すと、特定保健指導の該当者は約8人と推測した。そのため、保健師1人、管理栄養士1人の現状の2人体制で初回面接30分の保健指導を実施することができると考えた。「最も気を付けたのは、待ち時間を作らず素早く指導を行うことだった」と高濱さんは言う。健診に来る人は朝から何も食べていない。早く終わらせてあげないと空腹で気が立つこともある。そこで、他課の協力により、特定保健指導の対象者、非対象者を素早く分けるためのツールを作成してもらった。マニュアルも作成し、誰でも素早く特定保健指導の対象者を判定することが可能となった。また、面接内容も質問シートを活用するなど、ある程度は画一的に行えるようにした。

「ほめられてうれしくない人はいない」と高濱さん。否定せずにほめることを心掛け、対象者に堅苦しいものではないことを理解してもらった。行動が習慣化するのに3カ月はかかってしまうので、その間にリタイアしないようにするためと高濱さんは話す。すぐに効果を求めるのではなく、長い目で見て寄り添うようにし、結果的に本人が生活習慣を改善できるように「指導」ではなく「サポート」を意識して取り組んだ。その結果、令和3年度には特定保健指導の実施率は27.3%と前年の10.5%から上昇することとなった。

平生町の初回面接の分割実施



腹囲、BMI、血圧などの情報

ツールを使って、特定保健指導の対象者かどうかを判定する



保健師さん、
管理栄養士さん



※初回面接は、
集団健診当日に実施



個別結果説明会の様子



高濱さん

個別結果説明会の実施

令和4年度になってもコロナは収束せず、コロナ関連業務と併せて通常業務を行うこととなった。令和3年度の集団健診当日に初回面接まで行うというスキームは、継続して実践することを決め、令和4年度は、個別で特定健診を受診した方をどう特定保健指導につなげるかに着目した。

これまで、個別健診後の特定保健指導については、在宅中と思われる夕方から夜に特定保健指導の対象者全員に電話をかけ、特定保健指導を受けるように説明していた。しかし、電話連絡しても断られることが多かった。「家でリラックスしているときに健診結果の連絡が来るのは、対象者も嫌ではないかと思った」と高濱さんは言う。また、電話をかけるのも遅い時間になるため、担当は時間外勤務が増えた。そこで、こちらから指定した日に来てもらうようにしたらいいのではと考えた。

特定保健指導の対象者には、健診の結果を送らず、日時を指定した個別結果説明会の案内を送った。その通知には、説明会の日時、生活習慣病のリスクがあること、指定日時に都合が悪い場合の時の対処法などを記した。説明会には、3割くら

い来てくれたらという気持ちだったが、予想に反し、通知した人のほとんどが来てくれ、特定保健指導を実施できた。実施方法への不満の声もなかったという。説明会に来た人は「重大な病気かと思った」という人もいれば、コロナで人と接する機会が少なくなり「誰かと話したかった」という人もいた。一度説明会に来てもらえると「その後どうですか?」とこちらから近況を聞ける。そのことが大きいと高濱さんはうれしそうに話す。近況が聞けることで、支援の方法を個人に合わせてられ、画一的ではないその人に合った支援を考えることができた。

対象者も自身の体に関心を持ち、自分からノートに体重、腹囲、血圧、歩数の記録を付けるなど、健康に気を付けるようになった人もいたとのことだ。実施者としても、夕方以降に電話をするということが少なくなり、時間外勤務の縮減につながった。何より、お互いが嫌な気持ちにならずに面接までつなげることができるというのが大きかったと高濱さんは振り返る。令和3年度と令和4年度に実施した取り組みにより、令和4年度の特定保健指導の実施率は大幅に上がり、71.0%となった。

マンパワー不足が招いた 実施率の低下

令和5年度は、令和3年度と令和4年度のスキームを合わせて、更なる実施率の向上が見込めたが、ここで一つの課題にぶつかる。マンパワー不足である。令和5年度に、これまでともに特定保健指導を実施してきた管理栄養士の方が退職された。

令和4年度途中から3人体制で特定保健指導を実施してきたが、2人体制になり他の業務で手が回らないなど、説明会の日程調整がうまくいかず、結果を郵送してしまったこともあったという。正式な数字はまだ出ていないが、令和5年度の特定保健指導の実施率は大幅に引き下がるのではないかと高村さんは話した。「専門職の数と特定保健指導の実施率は比例する。マンパワーが重要」と高濱さんは少し残念そうに語った。

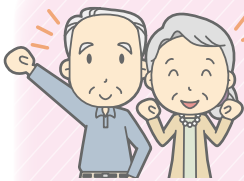
目標達成のために 連携して楽しみながら

今後の目標としては、特定健診の未受診者対策を強化していきたいと語る高濱さん。その一環として、令和6年度、新たに柳井医師会と特定健診の契約を締結した。平生町の住民の多くは、柳井市の医療機関に受診しているというデータを国保連合会から提供してもらい、健診を受ける機会を広げることで受診率を伸ばすことを狙っている。令和6年度には管理栄養士の採用があり、3人体制に戻ったため特定保健指導の対応もできるようになった。

また、これまでの取り組みには事務担当者の存在が欠かせない。「事務の方がいないと困る」と高濱さん。自分で分からないことはとにかく聞いていこう。「事務担当者はお金や制度のことに精通し

ているので、いつも高村さんや他課の人たちに相談させてもらっている。平生町役場内はもちろん、関係団体の多くの人にも助けられている」と高濱さんは周りへの感謝を述べられた。今後も目標達成のために、事務職、専門職が連携して取り組んで事業を進めるとのことだ。

「保健事業に正解はない。だからこそ面白い。住民はもちろん、支援者としても『楽しい』『面白い』と思える方法で、住民の健康の保持増進のサポートを行っていききたい」と目を輝かせる。行政がやらなくてはいけないことをエンタメ化することで、多くの人の目に留まるようにしていきたいと思いを語る高濱さん。今はその方法を模索中とのことだが、次にどのような演出を行い、多くの人を引き付ける事業を行うのか注目していきたい。



健康寿命をのばしませんか？

シニア筋力向上トレーニング教室

音楽を聴きながらゆっくりと体を動かし
マシンを使って楽しく筋力アップしませんか？

平生町で開催！

- 【実施期間】 令和7年1月7日(火)~3月25日(火)
※毎週火曜日の13:30~15:00に実施します。
- 【実施場所】 平生まち・むら地域交流センター
- 【参加費】 1回あたり300円(参加回数に応じた料金がかかります)
- 【定員】 8名程度
- 【申込締切】 11月15日(金)
- ※1年に3クール実施しています。(1クールでは12回実施)
- 【問合せ及び申込先】 平生町役場健康保険課 TEL 0820-56-7115



平生町健康保険課 【住所】 〒742-1195
熊毛郡平生町大字平生町210-1
【TEL】 0820-56-7115



第64回国保地域医療学会

メイン
テーマ

地域包括医療・ケアで地域の「絆」をより強く
～地域医療学会発祥の地「イーハートブ」から未来へ発信～



●学会発祥の地での開催

10月4日から5日にかけて岩手県盛岡市にある「いわて県民情報交流センター アイーナ」で開催され、全国からおよそ1000人が参加しました。

開会式では、主催者を代表して磯崎一太学会長が「2023年には盛岡市がニューヨークタイムズ紙の行くべき52カ所において2番目に紹介され、注目度が増している。学会発祥の地である岩手県で交流を深めていただきたい」とあいさつされました。

開会式終了後は、メイン会場で特別講演などが行われ、そのほか5つの会場で医療従事者などによる

口演発表が行われました。また、ポスター会場ではポスター発表も行われました。山口県からは、周防大島町立大島病院の松本直晃病院長が口演発表およびポスター発表で座長を務められたほか、周防大島町立大島病院から3人、周防大島町立東和病院から1人の地域医療関係者が日々の研究の成果を発表しました。

2日間で口演発表とポスター発表、合わせて249題の発表がありました。

●口演発表

分類名：感染症・感染管理

「E.coliによる激烈壊死性肺炎を経験して」

周防大島町立大島病院 臨床検査技師 堀井 由佳理



分類名：看護（その他）

「A病院における透析患者の
フットケアに対する現状の調査」

周防大島町立大島病院 看護師 藤岡 邦子



分類名：看護（病棟）

「A病棟の入院後にせん妄を発症した
患者への看護介入に関する事例検討」

周防大島町立大島病院 看護師 岡村 七海



分類名：看護（病棟）

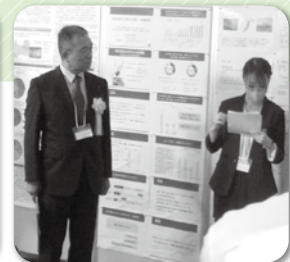
「身体拘束に対する看護師の意識変化
～身体拘束解除にむけたフローシートを活用して～」

周防大島町立東和病院 看護師 山本 忍



●口演発表およびポスター発表 座長

周防大島町立大島病院 院長 松本 直晃





令和5年度事業報告および決算など 9議案が可決

7月22日、国保会館で「山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会」が開催されました。

21会員のうち19会員が出席し、9議案が審議されました。議案はすべて原案のとおり可決、承認されました。



池田理事長



山口市 山本課長

全議案が可決、承認

開会にあたり、池田豊理事長（防府市長）が「今後も国保保険者を支援する団体として十分に機能を発揮できるよう、会員の皆さまと一体となって事業の推進を図っていききたい」とあいさつしました。

議案審議では、山口市保険年金課の山本敏博課長が議長に選任されました。その後、藤本博常務理事から情勢報告として「保険者とともに歩む連合会」「全世代型社会保障制度構築に係る改革工程と骨太の方針2024について」「国保総合システムの更改について」などの説明を行いました。併せて、全国医

療情報プラットフォームの構築に伴い、予防接種および母子保健のデジタル化が進められることとなり、令和8年度から費用の請求支払を新たに国保連合会が行うことが予定されていることなどを説明し「今後、しっかりと計画を立て、目標達成に向けて職員と一体となって取り組んでいく」と報告しました。

そのほか、令和5年度の事業報告および決算をはじめ、令和5年度の剰余金処分計画、それに伴う令和6年度の特別会計の予算補正など全9議案が審議され、すべての議案が原案どおり可決されました。

国民健康保険法施行令第26条において準用する同令第24条及び本会規約第5条の規定に基づき、令和6年7月22日に開催した、令和6年度第1回通常総会において承認された令和5年度決算の状況を財産目録とともに下記のとおり公告する。

令和6年7月23日

山口県国民健康保険団体連合会
理事長 池田 豊

令和5年度 各会計別歳入歳出決算

一般会計

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 負担金	21,576,000	21,684,835	1. 会議費	289,000	187,000
2. 国庫支出金	6,789,000	7,361,000	2. 総務費	38,216,000	35,224,790
3. 県(等)支出金	1,000	0	3. 事業費	40,470,000	25,251,700
4. 財産収入	38,319,000	38,334,762	4. 積立金	66,174,000	66,173,000
5. 繰入金	67,503,000	56,000,000	5. 借入金償還金	3,000	0
6. 繰越金	4,769,000	5,728,888	6. 諸支出金	2,747,000	2,645,391
7. 諸収入	9,707,000	4,509,175	7. 予備費	766,000	0
8. 借入金	1,000	0			
歳入合計	148,665,000	133,618,660	歳出合計	148,665,000	129,481,881
			翌年度へ繰越		4,136,779

診療報酬審査支払特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	936,406,000	889,359,625	1. 総務費	876,620,000	700,509,901
2. 国庫支出金	8,892,000	11,074,000	2. 審査委員会費	67,752,000	55,890,096
3. 県支出金	1,000	0	3. 審査業務負担金	4,033,000	3,466,340
4. 財産収入	18,000	14,375	4. レセプト電算処理システム特別分担金	25,108,000	22,589,946
5. 繰入金	701,393,000	697,127,000	5. 積立金	398,743,000	389,654,000
6. 繰越金	146,727,000	186,610,425	6. 諸支出金	370,593,000	282,121,269
7. 諸収入	105,096,000	53,184,561	7. 予備費	155,684,000	0
歳入合計	1,898,533,000	1,837,369,986	歳出合計	1,898,533,000	1,454,231,552
			翌年度へ繰越		383,138,434

診療報酬審査支払特別会計〔国民健康保険診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 国民健康保険診療報酬等受入金	128,816,453,000	111,019,316,844	1. 国民健康保険診療報酬等支出金	128,816,453,000	111,019,316,844
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	11,000	232
4. 繰越金	4,431,000	4,430,548	4. 予備費	4,425,000	0
5. 諸収入	5,000	4,446			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	128,820,892,000	111,023,751,838	歳出合計	128,820,892,000	111,019,317,076
			翌年度へ繰越		4,434,762

診療報酬審査支払特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 公費負担医療受入金	12,324,070,000	11,344,149,668	1. 公費負担医療支出金	12,324,070,000	11,344,134,694
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	180,000	144,575
4. 繰越金	2,583,000	2,656,493	4. 予備費	2,406,000	0
5. 諸収入	3,000	525			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	12,326,659,000	11,346,806,686	歳出合計	12,326,659,000	11,344,279,269
				翌年度へ繰越	2,527,417

診療報酬審査支払特別会計〔健康保険診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 健康保険診療報酬受入金	2,000	0	1. 健康保険診療報酬支出金	2,000	0
2. 預り委託金	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 手数料	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 県支出金	1,000	0	4. 予備費	3,000	0
6. 諸収入	3,000	0			
7. 借入金	1,000	0			
歳入合計	9,000	0	歳出合計	9,000	0
				翌年度へ繰越	0

診療報酬審査支払特別会計〔出産育児一時金等に関する支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 出産育児一時金等受入金	480,000,000	331,381,739	1. 出産育児一時金等支出金	480,000,000	331,381,739
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 繰越金	16,000	16,824	4. 予備費	18,000	0
5. 諸収入	3,000	16			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	480,022,000	331,398,579	歳出合計	480,022,000	331,381,739
				翌年度へ繰越	16,840

診療報酬審査支払特別会計〔抗体検査等費用に関する支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 抗体検査等費用受入金	3,420,408,000	1,425,458,166	1. 抗体検査等費用支出金	3,420,408,000	1,425,458,166
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	1,000	0
4. 繰越金	3,000	3,642	4. 予備費	5,000	0
5. 諸収入	3,000	1,252			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	3,420,417,000	1,425,463,060	歳出合計	3,420,417,000	1,425,458,166
				翌年度へ繰越	4,894

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	818,449,000	831,170,808	1. 総務費	694,148,000	627,407,084
2. 国庫支出金	3,878,000	3,703,000	2. 審査委員会費	67,774,000	57,364,448
3. 県支出金	1,000	0	3. 審査業務負担金	3,169,000	2,832,660
4. 財産収入	10,000	7,154	4. 積立金	362,695,000	362,514,000
5. 繰入金	379,065,000	379,064,000	5. 諸支出金	100,562,000	92,850,489
6. 繰越金	307,671,000	306,573,087	6. 予備費	283,054,000	0
7. 諸収入	2,328,000	7,332,265			
歳入合計	1,511,402,000	1,527,850,314	歳出合計	1,511,402,000	1,142,968,681
				翌年度へ繰越	384,881,633

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔後期高齢者医療診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 後期高齢者医療診療報酬受入金	264,951,200,000	243,030,977,465	1. 後期高齢者医療診療報酬支出金	264,951,200,000	243,030,977,465
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	11,000	0
4. 繰越金	1,476,000	1,476,494	4. 予備費	1,473,000	0
5. 諸収入	8,000	9,355			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	264,952,687,000	243,032,463,314	歳出合計	264,952,687,000	243,030,977,465
			翌年度へ繰越		1,485,849

後期高齢者医療事業関係業務特別会計〔公費負担医療に関する診療報酬支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 公費負担医療受入金	4,369,158,000	3,555,113,417	1. 公費負担医療支出金	4,369,158,000	3,555,113,370
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0
4. 繰越金	39,000	39,048	4. 予備費	40,000	0
5. 諸収入	3,000	159			
6. 借入金	1,000	0			
歳入合計	4,369,203,000	3,555,152,624	歳出合計	4,369,203,000	3,555,113,370
			翌年度へ繰越		39,254

第三者行為求償事務共同事業特別会計

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 求償額受入金	570,060,000	298,802,748	1. 求償額支出金	570,060,000	298,802,748
2. 繰越金	242,000	242,519	2. 諸支出金	2,000	0
3. 諸収入	3,000	317	3. 予備費	243,000	0
歳入合計	570,305,000	299,045,584	歳出合計	570,305,000	298,802,748
			翌年度へ繰越		242,836

退職給与積立金特別会計

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 財産収入	20,000	5,674	1. 給与金	70,263,000	70,262,510
2. 繰入金	91,896,000	91,896,000	2. 積立金	21,633,000	21,633,000
3. 繰越金	337,000	258,983	3. 借入金償還金	3,000	0
4. 諸収入	2,000	30	4. 諸支出金	1,000	0
5. 借入金	1,000	0	5. 予備費	356,000	0
歳入合計	92,256,000	92,160,687	歳出合計	92,256,000	91,895,510
			翌年度へ繰越		265,177

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出		
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額
1. 手数料	51,069,000	51,173,683	1. 総務管理費	51,123,000	46,510,066
2. 国庫支出金	1,000	0	2. 積立金	25,753,000	25,681,000
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	8,233,000	7,347,758
4. 財産収入	2,000	698	4. 予備費	3,014,000	0
5. 繰入金	20,287,000	20,284,000			
6. 繰越金	14,339,000	14,378,434			
7. 諸収入	2,424,000	2,822,071			
歳入合計	88,123,000	88,658,886	歳出合計	88,123,000	79,538,824
			翌年度へ繰越		9,120,062

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔特定健診・特定保健指導等費用支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 特定健診・特定保健指導等費用受入金	881,784,000	778,574,995	1. 特定健診・特定保健指導等費用支出金	881,784,000	778,574,995	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0	
4. 繰越金	9,000	9,553	4. 予備費	10,000	0	
5. 諸収入	3,000	39				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	881,799,000	778,584,587	歳出合計	881,799,000	778,574,995	
					翌年度へ繰越	9,592

特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計〔後期高齢者健診等費用支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 後期高齢者健診等費用受入金	377,390,000	353,017,842	1. 後期高齢者健診等費用支出金	377,390,000	353,017,842	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0	
4. 繰越金	4,000	4,777	4. 予備費	5,000	0	
5. 諸収入	3,000	58				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	377,400,000	353,022,677	歳出合計	377,400,000	353,017,842	
					翌年度へ繰越	4,835

介護保険事業関係業務特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 手数料	184,192,000	179,199,090	1. 総務費	125,632,000	103,520,194	
2. 国庫支出金	2,099,000	2,122,358	2. 審査委員会費	4,037,000	3,411,663	
3. 県支出金	3,717,000	1,452,000	3. 介護サービス苦情処理委員費	6,440,000	6,123,400	
4. 主治医意見書料等受入金	348,000,000	309,292,556	4. 国保中央会負担金	49,174,000	45,793,105	
5. 介護予防ケアマネジメント負担金受入金	789,000	617,580	5. 主治医意見書料等支出金	348,000,000	309,292,556	
6. 財産収入	4,000	2,889	6. 介護予防ケアマネジメント負担金支出金	789,000	617,580	
7. 繰入金	78,707,000	78,704,000	7. 積立金	79,397,000	79,397,000	
8. 繰越金	304,056,000	303,590,433	8. 借入金償還金	3,000	0	
9. 諸収入	1,578,000	1,381,527	9. 諸支出金	6,481,000	5,653,594	
10. 借入金	1,000	0	10. 予備費	303,190,000	0	
歳入合計	923,143,000	876,362,433	歳出合計	923,143,000	553,809,092	
					翌年度へ繰越	322,553,341

介護保険事業関係業務特別会計〔介護給付費等支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 介護給付費受入金	135,192,000,000	128,080,063,531	1. 介護給付費支出金	135,192,000,000	128,080,063,531	
2. 介護予防・日常生活支援総合事業受入金	3,840,000,000	3,523,213,852	2. 介護予防・日常生活支援総合事業費支出金	3,840,000,000	3,523,213,852	
3. 手数料	1,000	0	3. 借入金償還金	3,000	0	
4. 県支出金	1,000	0	4. 諸支出金	21,000	0	
5. 繰越金	6,575,000	6,575,679	5. 予備費	6,578,000	0	
6. 諸収入	24,000	23,990				
7. 借入金	1,000	0				
歳入合計	139,038,602,000	131,609,877,052	歳出合計	139,038,602,000	131,603,277,383	
					翌年度へ繰越	6,599,669

介護保険事業関係業務特別会計〔公費負担医療等に関する報酬等支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 公費負担医療等受入金	740,520,000	686,170,570	1. 公費負担医療等支出金	740,520,000	686,170,570	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	4,000	0	
4. 繰越金	32,000	32,304	4. 予備費	31,000	0	
5. 諸収入	3,000	124				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	740,558,000	686,202,998	歳出合計	740,558,000	686,170,570	
					翌年度へ繰越	32,428

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔業務勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 手数料	52,344,000	54,724,241	1. 総務費	40,328,000	34,893,141	
2. 国庫支出金	1,000	0	2. 国保中央会負担金	16,852,000	15,952,900	
3. 県支出金	2,000	0	3. 訪問調査委託料支出金	1,000	0	
4. 訪問調査委託料受入金	1,000	0	4. 積立金	22,552,000	22,552,000	
5. 財産収入	2,000	313	5. 借入金償還金	3,000	0	
6. 繰入金	20,279,000	20,276,000	6. 諸支出金	2,688,000	2,342,000	
7. 繰越金	43,946,000	43,951,923	7. 予備費	34,558,000	0	
8. 諸収入	406,000	597,902				
9. 借入金	1,000	0				
歳入合計	116,982,000	119,550,379	歳出合計	116,982,000	75,740,041	
					翌年度へ繰越	43,810,338

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔障害介護給付費支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 障害介護給付費受入金	29,671,000,000	29,246,858,447	1. 障害介護給付費支出金	29,671,000,000	29,246,858,447	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	6,000	0	
4. 繰越金	485,000	485,986	4. 予備費	483,000	0	
5. 諸収入	4,000	2,729				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	29,671,492,000	29,247,347,162	歳出合計	29,671,492,000	29,246,858,447	
					翌年度へ繰越	488,715

障害者総合支援法関係業務等特別会計〔障害児給付費支払勘定〕

(単位：円)

歳入			歳出			
款	予算現額	収入済額	款	予算現額	支出済額	
1. 障害児給付費受入金	7,033,000,000	6,687,204,569	1. 障害児給付費支出金	7,033,000,000	6,687,204,569	
2. 手数料	1,000	0	2. 借入金償還金	3,000	0	
3. 県支出金	1,000	0	3. 諸支出金	2,000	0	
4. 繰越金	27,000	27,874	4. 予備費	28,000	0	
5. 諸収入	3,000	617				
6. 借入金	1,000	0				
歳入合計	7,033,033,000	6,687,233,060	歳出合計	7,033,033,000	6,687,204,569	
					翌年度へ繰越	28,491

財産目録

1. 土地及び建物

区分	面積 (㎡)			備考	
	前年度末	5年度中増減	5年度末		
土地	雑種地	885.00	△885	0.00	山口市大手町2107-1 (R05.04.売払い)
		47.00	△47	0.00	山口市大手町2107-3 (R05.04.売払い)
		611.54	0	611.54	山口市朝田1668-4 (H23.03.31取得)
		5,514.50	0	5,514.50	山口市朝田1980-7 (H23.03.31取得)
	宅地	40.50	△41	0.00	山口市大手町2119-2 (R05.04.寄付)
		446.80	0	446.80	山口市小郡上郷1668-4 (H23.03.31取得)
		4,684.77	0	4,684.77	山口市小郡上郷1980-65 (H23.03.31取得)
計	12,230.11	△973	11,257.61		
建物	自治会館	870.59	0	870.59	山口市大手町9-11 自治会館4階・5階
	国保会館	7,825.70	0	7,825.70	山口市朝田1980-7 (H17.03.25取得)

2. 備品

区分	前年度末	5年度中増減		5年度末
		増	減	
机 類	718	0	0	718
椅子 類	575	0	0	575
棚 類	556	0	0	556
箱 類	65	0	0	65
機械器具 類	1,025	184	19	1,190
点灯器具及び冷暖房用具類	11	0	0	11
その他	308	1	3	306
リース資産	3	1	0	4
計	3,261	186	22	3,425

3. 退職給付引当資産

(単位：円)

金融機関	前年度末残高	5年度中増減高	5年度末残高
西京銀行	415,403,181	△48,197,000	367,206,181

4. 準備積立資産 (一般会計の積立資産)

(単位：円)

区分	金融機関	前年度末残高	5年度中増減高	5年度末残高
一般会計等調整資産	西京銀行 他1行	643,674,000	0	643,674,000
事務所等整備積立資産	西京銀行	142,324,000	65,816,000	208,140,000
一般会計減価償却引当資産	西京銀行	476,000	357,000	833,000
計		786,474,000	66,173,000	852,647,000

5. 財政調整基金積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	5年度中増減高	5年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	85,765,000	△914,000	84,851,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	83,466,000	△812,000	82,654,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	5,071,000	17,000	5,088,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	19,676,000	△2,307,000	17,369,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	5,069,000	169,000	5,238,000
計		199,047,000	△3,847,000	195,200,000

6. 減価償却引当資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	5年度中増減高	5年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	659,564,000	△187,954,000	471,610,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	172,929,000	4,992,000	177,921,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	22,237,000	4,535,000	26,772,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	91,135,000	6,210,000	97,345,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	2,130,000	652,000	2,782,000
計		947,995,000	△171,565,000	776,430,000

7. 電算処理システム導入作業経費積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	5年度中増減高	5年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	137,399,000	△115,863,000	21,536,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	50,563,000	△18,294,000	32,269,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	3,176,000	794,000	3,970,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	14,844,000	3,711,000	18,555,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	3,792,000	948,000	4,740,000
計		209,774,000	△128,704,000	81,070,000

8. ICT等を活用した審査支払業務等の高度化・効率化のための積立資産

(単位：円)

会計	金融機関	前年度末残高	5年度中増減高	5年度末残高
診療報酬審査支払	山口銀行	257,295,000	△2,742,000	254,553,000
後期高齢者医療事業関係業務	山口銀行	250,398,000	△2,436,000	247,962,000
特定健康診査・特定保健指導等事業	山口銀行	15,213,000	51,000	15,264,000
介護保険事業関係業務	山口銀行	59,028,000	△6,921,000	52,107,000
障害者総合支援法関係業務等	山口銀行	15,207,000	507,000	15,714,000
計		597,141,000	△11,541,000	585,600,000

認知症本人大使「やまぐち希望大使」について ～自分らしく、いきいきと前向きに暮らす姿の発信を～

◆やまぐち希望大使とは

県では、認知症の人やその家族が希望をもって暮らせるよう、認知症に関する社会の理解を深め、本人や家族の視点を重視した地域づくりを進めるため、認知症の人本人からの発信を通して、広く県民の理解促進を図り、認知症があってもなくても同じ社会の一員としてともに暮らせる地域づくりを推進しています。



令和5年8月25日に委嘱状交付式を開催し、ともに地域づくりに参画する意欲のある県内在住の5名の方を、本県では初めての認知症本人大使「やまぐち希望大使」に委嘱しました。

希望大使の皆さんには、県や市町などが行う普及啓発活動にご協力をいただき、自分らしく、いきいきと前向きに暮らす姿を発信していただいています。

◆「やまぐち希望大使」メッセージ動画

県では、やまぐち希望大使のインタビューを中心に、地域で共に支え合い、自分らしく生活する様子や県の認知症施策を取りまとめた動画を作成し、県ホームページ（YouTube）で公開していますので、ご覧ください。

<https://youtu.be/EfOvmGdhOM>
(通常版)



<https://youtu.be/gIV5oMikM74>
(ショート版)



詳細は、県ホームページをご覧ください。

- 認知症本人大使「やまぐち希望大使」

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/49/230397.html>

- 「やまぐち希望大使」メッセージ動画

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/49/246192.html>



【問い合わせ先】 山口県長寿社会課 地域包括ケア推進班

〒753-8501 山口市滝町1番1号 TEL 083-933-2788 / FAX 083-933-2809

Email: a13400@pref.yamaguchi.lg.jp

自分の体は自分で守ろう!

<食べ方で自己治癒力を高める>

カムカム食事法

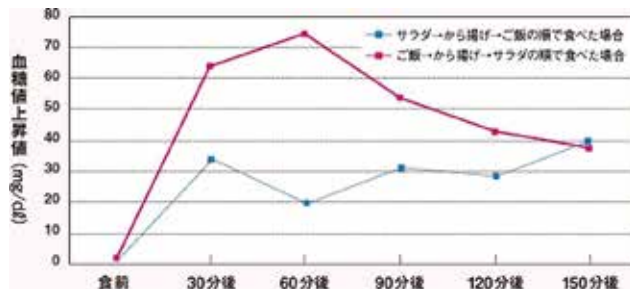
腸も脳も活性化できます。具体的には、炎症体質の改善、ミトコンドリアの活性化、腸内環境の整備、脳内セロトニンの増加、などが同時に実行できます。つまり、心の健康も、身体の健康も同時に達成できることとなります。

- ★「質の良い水を十分に飲む」
- ★「食べる順番を考えながら、しっかり噛んで（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
炭水化物	消化を助ける酵素を補う *発酵食品：納豆、みそ、塩こうじ *果物：パイナップル、バナナ、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）
タンパク質	食物繊維（海藻、果物、野菜、きのこ、こんにゃくなど） 難消化性糖質（冷ご飯（発芽発酵玄米）、オリゴ糖など）	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・焦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	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） *こ：こま（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）	オメガ6系の植物油（紅花油、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、プリなど） トランス脂肪酸（マーガリン、ショートニング、精製植物油）

前回もお示しましたが、上記は当院に来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。

今回は、その最初のほうにある「食べる順番を考えながら、しっかり噛んで（1口30回以上）、ゆっくり食べる」ことが、自己治癒力を高めるのにいかに重要かについてご説明します。



みなさんが、おなかペコペコの時に写真の様な唐揚げ定食が出てきたら何から食べますか？ サラダ→唐揚げ→ご飯の順番で食べると、ご飯→唐揚げ→サラダの順番に食べるよりも血糖の上昇が抑えられます。血糖が急激に上昇すると、体内のタンパク質と結びついて最終糖化産物（AGEs）と呼ばれる老化物質ができます。最終糖化産物は、コラーゲンなどのタンパク質を硬く変性させ、肌の弾力低下、シワ、たるみなどを引き起こします。また、血管壁を硬化させ、動脈硬化を促進するなど、全身の老化を加速させる要因となります。糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症リスクを高めることも知られています。さらには、アルツハイマー病やパーキンソン病など、神経疾患の発症にも関与している可能性が指摘されており、神経細胞の機能を低下させ、神経変性を引き起こすと考えられています。まずは、食物繊維の多い野菜が

やまぐち健康経営フォローアップ講習会

循環器病対策 県民フォーラム

やまぐち健幸食生活フォーラム

令和6年

11月23日

土祝

循環器病や健幸食生活の知識・体験談に触れて、ご自身やご家族の健康づくりを考えるきっかけにしてみませんか？

入場無料

会場

周南総合庁舎

時間

11:00~16:30

(講演 11:50 開場 / 12:30 開演)

講演

講演会場：2F さくらホール

講演1

12:35 ~ 13:20

「心臓病を予防して健康長寿を実現するには」

山口大学大学院
医学系研究科器官病態内科学 教授 佐野元昭氏

講演2

13:20 ~ 14:05

「もしも心臓病になってしまったら...？
知って得する！皆で考える心臓リハビリテーション」

山口県済生会山口総合病院 看護師 西本真貴氏 下関医療センター 薬剤師 吉国健司氏
萩市民病院 看護師 大津汐里氏 山口県立総合医療センター理学療法士 三浦正和氏
管理栄養士 大平さくら氏

講演3

14:15 ~ 15:15

「いつまでもしなやかで健康な血管を保つために
～日々の食事からできること～」

一般社団法人健康栄養支援センター 代表理事 管理栄養士 加藤里奈氏
会社員を経て、栄養士養成専門学校に入学。卒業後は、中規模病院の大量調理現場や、母校の専門学校での嘱託職員を経て、(一社)健康栄養支援センター設立に携わる。2021年6月の総会で代表理事に就任。現在は、糖尿病専門医のクリニックにおいて非常勤で外来栄養相談に従事しながら、生活習慣病予防、時間栄養学、調理時の衛生管理、などのテーマを中心に、行政・企業主催の講習会での講師や、栄養クッキング教室開催、献立作成などを行っている。

お申し込み方法

右にある二次元コードを
読み込んでお申込みください。



定員 300名



イベント・展示 時間 / 11:00~16:30

食品サンプルの
配布あり!

相談

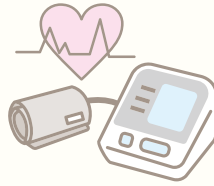
してみよう



薬剤師・看護師・管理栄養士が、健康に関する相談を受けます。

測って

みよう



体脂肪・血圧・骨健康度・ストレス度など、あなたの現在の状況を調べてみましょう。

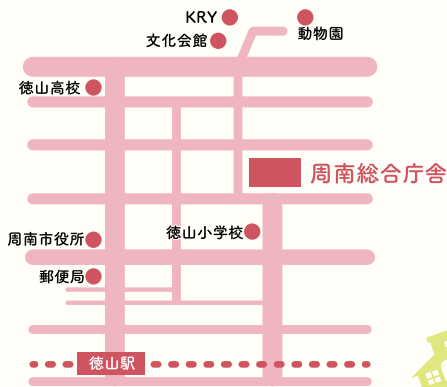
体験して

みよう



VRを用いたゲームによる目の健康状態の検査や、減塩商品の試飲、SATシステムによる食事チェックなど、様々なことを体験してみましょう。

会場マップ・アクセス



会場

周南総合庁舎

山口県周南市毛利町 2-38

最寄り駅

徳山駅

約 1.0km 徒歩約 15 分

最寄りバス停

県総合庁舎西

約 150m 徒歩約 2 分

主催 山口県

共催

(一社)山口県医師会 / (一社)山口県病院協会 / (公社)山口県歯科医師会 / (一社)山口県薬剤師会 / (公社)山口県看護協会 / 山口県訪問看護ステーション協議会 / (一社)山口県理学療法士会 / 山口県医療ソーシャルワーカー協会 / 山口県保険者協議会 / 山口県市町保健師研究協議会 / (公社)山口県栄養士会 / 山口県食生活改善推進協議会 / 山口県産業保健総合支援センター / 全国健康保険協会山口支部 / (公財)山口県健康福祉財団 / (公社)日本脳卒中協会山口県支部 / (一社)日本循環器協会

後援

NHK山口放送局 / tys テレビ山口 / yab 山口朝日放送 / KRY山口放送 / (一社)山口県歯科衛生士会 / (一社)山口県作業療法士会 / (一社)山口県言語聴覚士会 / (一社)山口県診療放射線技師会

お問い合わせ 山口県健康福祉部健康増進課

※悪天候等により中止する場合は、当課 HP にお知らせを掲載します ▶

TEL : 083-933-2950 FAX: 083-933-2969



令和6年度 高齢者の保健事業セミナー

フレイル予防の基礎知識と高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実施推進のヒント

高齢者の保健事業セミナーを山口県国保連合会と山口県後期高齢者医療広域連合の共催で、令和6年9月4日、国保会館において開催し、市町担当者など46人が参加しました。



フレイル予防と介護予防の 大切さを学ぶ



植田拓也副センター長

研修会では、東京都健康長寿医療センター研究所東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也先生から「フレイル予防の基礎知識と高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施推進のヒン

ト」と題し、ご講演いただきました。

「介護予防では、健康(元気)な人は健康(元気)なまま、たとえ少し弱くなり要介護になってもできるだけ元気に戻し、維持していくことが重要な視点である。フレイルは要支援・要介護一歩手前の状態ととらえることが多く、フレイル予防も介護予防も基本的な対処戦略は同じ。住民の『好きなことが好きなように、いつまでもできる生活をしたい』という思いを実現するために、フレイル予防、介護予防が大切。高齢期の健康づくりのポイントとして、危険な老化のサインの早期発見・早期対処・疾病の重症化予防が大事である」と説明いただきました。

植田先生からは、一体的実施推進のヒント（下表

参照)の紹介があり「取組を進めていただく中で、社会とのつながりを維持できる人たちが増えていけば、最終的に医療保険、介護保険、介護給付費の抑制にもつながっていくのではないかと期待を述べられました。



一体的実施推進のヒント

- (1) 介護予防の目標は、本人の生活の質（QOL）の向上と生活の質の向上を期待できる地域づくり。
- (2) 自立支援のための取組として、個別支援（集団支援）、地域づくり支援の取組の双方が必要。
- (3) 個別支援（集団支援）では、国際生活機能分類（ICF）を活用したアセスメントを踏まえ、本人のやりたいを引き出し、生活目標を設定し、動機づけ支援が役割。疾病管理や身体的フレイルの改善はあくまで手段。
- (4) 地域づくり支援（通いの場づくり）では、地域の健康課題・生活課題の抽出と地域資源の把握を起点にした地域診断により、ハイリスクアプローチの対象者が参加できる地域資源の創出という視点でのポピュレーションアプローチの検討も重要。
- (5) 多様な地域資源の把握には、他部門との連携は必須。各部門で把握している地域資源の突き合わせと、課題感の共有により、お互いのメリットが見えやすくなる。
- (6) 評価は、指標の選定と評価手法の選択が必要。アウトカム指標は、事業の目的をどういう指標で測るかという視点で設定するとよい。
- (7) 医療機関から地域へ
 - ①本人と専門職以外の他者とのつながりによる介護予防・フレイル予防の実践
 - ②疾患の治療・管理+地域の場合への参加勧奨(社会参加支援)。

なぜ身体的フレイル予防が必要なのか？

「事業状況報告～身体的フレイル（ハイリスクアプローチ）取組市町～」として、長門市、周防大島町、阿武町より取組報告をしていただき、その後「なぜ身体的フレイル予防が必要なのか？」というテーマでグループワークを行いました。各市町での現状や課題について活発な討議が行われました。

受講アンケートでは「わかりやすく、エビデンスも明確だった」「データの分析に基づき、とても説得力のあるお話で良かった」「身体的フレイルについて、具体的に知ることができた」などの評価をいただき、有意義なセミナーとなりました。



保健師の ひとりごと

No.34



それはつまり、 おなかの詰まり…



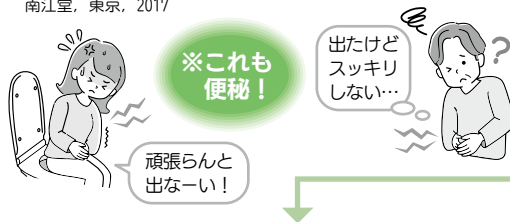
先日、印象的な出来事がありました。保育園に通う末っ子を迎えに行ったときの先生からの報告：「今日はとっても立派なうんちが出ましたよ！本っ当～に立派な…うらやましい…」ふう、とため息をつきながら…。先生、便秘で悩んでいらっしゃるようで…。私のこれまでの人生も、半分は便秘と闘ってきたと言っても過言ではないので、先生と何か通じ合ったような瞬間でした。

「女性は便秘が多い」とはよく言いますが、学生時代、「便秘に効く！」と周囲から聞いた便秘対策には、「朝一で冷たい水または牛乳を一気に飲む」「砂糖ゼロのチョコレートを食べる」「ゼロカロリーのコーラを飲む」「やっぱりセンナが効く」などなど、自己流の対策法を持つ人がいっぱい！さらには大学の時には「摘便する」というツワモノも！（看護学部だから？）若い頃は下剤を常用していましたが、妊娠中、紙面には書きづらい超～大変な思いをしたため、以来、便秘対策に真剣に取り組む日々であります。そんなわけで、今回は便秘について！

便秘の定義

「本来体外に排出すべき糞便を
十分量かつ快適に排出できない状態」

「慢性便秘症診療ガイドライン2017」日本消化器病学会関連研究会
慢性便秘の診断・治療研究会編：慢性便秘症診療ガイドライン2017。
南江堂、東京、2017



便秘のタイプ

便秘

病気以外の原因

何らかの病気が原因
(大腸がん、クローン病など)

カチコチ便

腸の動きや
いきむ筋力の低下により、
便を出せない

- **不溶性食物繊維（便の量を増やして腸を刺激し、腸の動きを活発にする）をとる。**
* 根菜類・キノコ類・タケノコ・豆類・玄米など
- **水溶性食物繊維（腸内の善玉菌を増やしたり、便を柔らかくする）をとる。**
* 海藻類・キウイ・リンゴ・大麦・ニンジン・キャベツ・寒天・こんにゃくなど
- **発酵食品（腸内環境を整える）をとる。**
* みそ・納豆・キムチ・ヨーグルトなど

- **ウォーキングやスクワットなどの運動をする。**
運動で腸の動きを活発にします。
- **おなかを「の」の字にマッサージする。**
外からの刺激で腸を動かします。
- **ぬるめのお風呂につかる。**
血流がよくなることで、腸の動きをよくします。
- **質のよい睡眠をとる。**
自律神経が整い、腸の動きをよくします。
- **トイレではつま先を立てて、前かがみ35°の姿勢でチャレンジ！**
お腹に力をかけやすい姿勢です。



余談ではありますが、子どもの頃、父がお尻に火傷を負いました。手などではなく、なぜお尻に火傷をすることがあるのか、子ども心に不思議に思って父に尋ねたところ、「おならに火がつくのかストーブで試してみたら、おならじゃなくてお尻が焼けた」そう…。その時は「火はつかんやろ」と思いましたが、最近調べてみたところ、おならには水素とメタンという可燃性のガスが含まれるため、燃えるそうです。インターネットで検索すると、集めたおならに火をつけて炎が出たという記事もいくつか見つかりました。おならのボリュームによっては危険な実験…！？

ちなみに、おならは1日平均5～6回が正常範囲で、**多すぎたり臭すぎるおならは、疲れやストレス、肉食、便秘等で腸内環境が悪くなっている**ことが考えられるそうです。お通じもおならも、心身の健康状態を表すバロメーターですね！なお、生活習慣に気を付けてもなかなかよくなる場合は、病気が隠れている場合もあるため、専門医を受診してください。

年1回

結核

の

健康診断を受けましょう

結核とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。

初期症状は風邪と似ていますが、目立たないこともあるため、特に高齢者は気づかないうちに進行してしまうことがあります。

下記のいずれかにあてはまる場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

- 咳やたんが2週間以上続く
- 微熱や身体のだるさが続く
- 体重が減ってきた
- 食欲が低下している

あなたと大切な人の
健康を守りましょう



全国では、いまも一日に28人が結核と診断されています。
山口県でも毎年110人以上の患者が新たに確認されています。
減少傾向ではありますが、今も重要な感染症のひとつです。

予防・早期発見のポイント



年に1回は必ず健康診断などで胸部エックス線検査を受けましょう

市町や職場が行う健康診断を年1回受診しましょう。早期に発見できれば、重症化を防ぐことができ、周りの人への感染拡大も防ぐことができます。



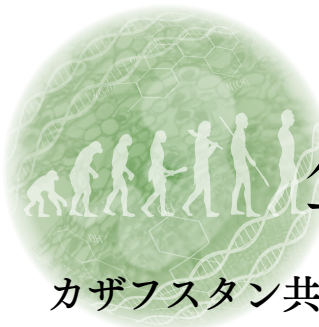
身体によい生活習慣を心がけ、免疫力を高めましょう



赤ちゃんはBCG予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、予防にはBCG接種が有効です。市町からの案内に従い、予防接種を受けましょう。

[問合せ先] 山口県健康増進課 083-933-2956 または最寄りの保健所

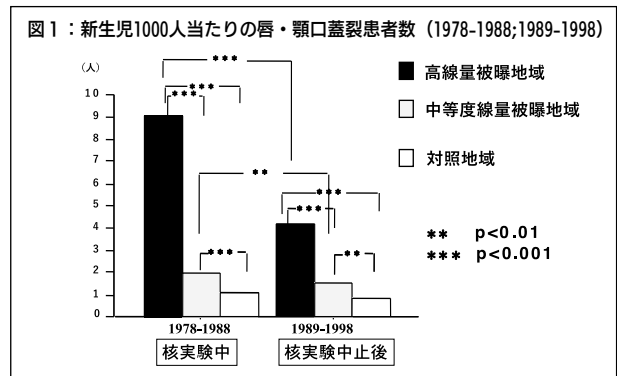


Life Science and Health

生命科学と健康

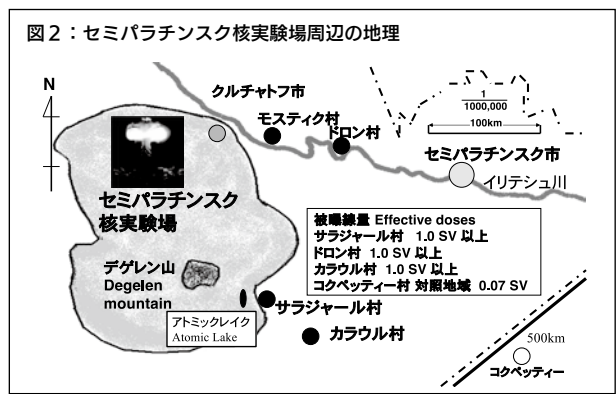
カザフスタン共和国セミパラチンスク核実験場周辺の被曝調査と医療援助 2

前号に引き続き、セミパラチンスク核実験場（SNT）周辺地域での活動について紹介します。私たちは2000年夏にセミパラチンスク地域の基幹病院であるセミパラチンスク医科大学の口腔外科医たちと協力して、SNT周辺住民における唇顎口蓋裂^{しんがくこうがいれつ}などの先天異常、口腔疾患および全身疾患罹患率の調査研究を行いました。核実験が行われていた1978年から1988年、核実験が停止された1989年から1998年の間に診断・治療された唇顎口蓋裂患者716人のカルテをもとに再診査を行いました。SNT周辺地域を、高線量被曝地域（高線量地域）、中等度線量被曝地域（中等度地域）、非被曝地域（対照地域）の3地域に分け、新生児1,000人あたりの唇顎口蓋裂の発症率を地域ごとに算出しました。その結果、核実験中の1978年から1988年の期間で

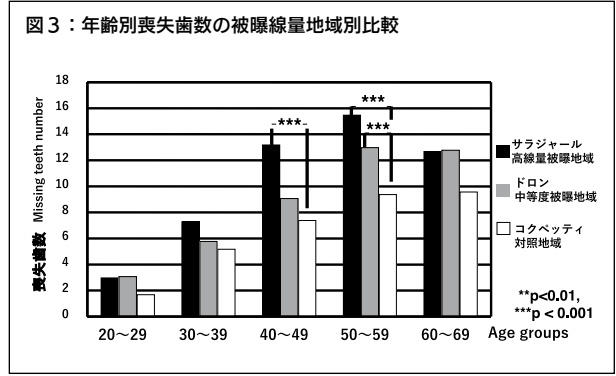


の高線量地域での発症率は対照地域と比べて9倍高く、中等度地域でも2倍の高値を示しました（図1）。さらに、核実験場が閉鎖され、核実験が行われなくなった1989年から1998年までの10年間でも、高線量地域での発症率は5倍高いことがわかりました（図1）。このように被曝線量に比例して唇顎口蓋裂の発症率が高くなること、核実験停止後においてもその影響は残存したことから、放射線被曝は世代を超えて影響することが示唆されました。

2001年からは、SNT周辺の被曝地域4地区（ドロ



ン村、サラジャール村、カラウル村、モスティック村）および対照地域（コクペッティー村）（図2）の成人および小児の歯科検診、口腔疾患および全身疾患罹患率の調査を行いました。その結果、核実験が盛んに行われていた時に生まれた40～49歳代および50～59歳代の成人の歯周病などの口腔疾患罹患率や全身疾患罹患率は対照地域の同年齢群と比較して有意に高く、40～49歳代および50～59歳代の一人当たりの歯の平均喪失歯数（失った歯の本数）は対照地域で8.3本だったのに



対し、高線量地域では14.3本でした（図3）。また、高線量地域では、特に臼歯部の抜け方が激しいこともわかりました。これは、放射線の口腔に及ぼす影響の深刻さを明らかにした初めての結果でした。

2002年からは、各地域住民の歯周病検診と歯科治療

を行い、またインフォームド・コンセントを得て、採取した血液や唾液・歯垢由来のDNAを用いて10種類の口腔常在菌をPCR法で調べました。その結果、歯周病原菌の検出頻度と歯周病態はよく相関していて、歯周病発症に関与する細菌叢は日本での歯周病の病態とよく似ていました。このことから、SNT地域住民における高い喪失歯数は、口腔内細菌叢の変化ではなく、放射線被曝などの環境因子や宿主側因子に起因することが考えられました。

私たちがカザフスタンに訪れていたのは今から20年前でしたが、カザフスタン人（カザフ人）の特徴は、遊牧民の特性が残っているのか、今が大事、先のことあまり考えない人が多いような印象でした。当時は、都市部と農村部の格差が大きく、農村部では上下水道が全く整備されていないため、井戸水が生活水で衛生状態が悪く、トイレなどは日本の昭和20～30年代の農村と同じでした。宗教はイスラム教ですが、お酒は飲む、“なんちゃってイスラム教”で、アフガニスタン、キルギスタンやウズベキスタンとは異なり適応力は高いと思いました。当時から天然資源は非常に豊富で、経済成長は旧ソ連邦の国のなかではロシアに次いで2番目でしたので、今は農村部でも大きく変化しているかも知れません。



図4：カザフスタン道

セミパラチンスク市から各村への道路は、ほとんど舗装されておらず、大草原の道なき道を行く状態でした（図4）。冬は-30度、夏は30度と、温度差が60度もあるので舗装してもアスファルトが波打ってしまい、一年で使えなくなると聞きました。私たちは各村ではユルタ（モンゴルではパオ）という伝統的な移動用の住居で宿泊し



図5：サラジャー村の診療所と私たちが宿泊に使ったユルタ（移動用住居）

ました（図5）。またサラジャー村から5kmほど離れたところに位置する、地下核実験で造られたAtomic Lake（図6）でも調査研究を行いました。



図6：サラジャー村から5km離れた地下核実験で出来た湖（Atomic Lake）

このような海外での活動を通して学んだことは、安全で効果的な海外活動を行うためには、よいカウンターパートを見つけることが重要だということでした。よいカウンターパートは巨額予算に勝ります。海外活動は人次第、安全第一、無理をしないで現地の人との良い信頼関係を構築して、良い運転手、良い通訳、安全な宿舎・食料確保などの後方支援確保がとても重要だと思いました。

注釈

- *唇顎口蓋裂：口唇口蓋裂とも言われ、日本人では500人に1人程度の頻度で発症する疾患で、胎生期7週から12週の間何らかの原因で組織欠損や癒合不全が起り、先天的に口唇（くちびる）、口蓋（くちの中の天井）、上顎（はぐき）に裂を認める先天異常。
- *口腔内細菌叢：一般的に500～700種類の細菌で構成される口腔内に生息する細菌の集団のことで、個人の体質・体調、食生活、生活習慣などの影響を受け、固有の集団を形成する。歯周病だけでなく生活習慣病や心不全などの全身疾患との関与が注目されている。

引用文献

- 近代医療の曙（森昌彦 著）—セミパラチンスク原爆実験による被曝— 第一歯科出版、48-49, 2010.
- 口腔内科学（尾崎登喜雄 編集・監修）：岡本哲治（分担執筆）—遺伝子の基礎— 飛鳥出版、35-44, 2008.
- Zhumadilova A., Okamoto T. et al., High prevalence of cleft lip and palate deformities among the residents of the Semipalatinsk nuclear test site area in Kazakhstan. *Indian Journal of Radiation Research*, Vol 5, No. 1-2, 2008.
- Zhumadilov K, Okamoto T., et al., ESR dosimetry study on population of settlements nearby Ust-Kamenogorsk city, Kazakhstan., *Radiat Environ Biophys.*, Nov. 48 (4): 419-425, 2009.



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

継続を大切に頑張ります!

周防大島町 健康増進課 医療保険班 **生田 海南見** 担当経歴: 令和5年4月から

私は令和5年4月から健康増進課に配属され国保の資格担当をしています。まだまだ学ぶことが多く、周りの方に支えていただきながら真剣に業務に取り組んでいます。

私の特技は日本舞踊です。5歳のころから日本舞踊を習っており、お稽古を始めて今年で18年目を迎えました。お稽古の時間は厳しく、何度もやめたいと思いましたが、成長と共にお稽古の時間も含め、日本舞踊を楽しいと思えるようになりました。そうして続けた結果、^{はなやざりゅう}花柳流の名取試験に合格することができました。

長く続けたことがこうして形に残り、努力が実を結んだようでとてもうれしく思います。

来年の10月には東京の歌舞伎座の舞台に立つことが決まりました。大きな舞台ですので、悔いが残らないよう全力を尽くしたいと思います。



趣味のクラリネットで リフレッシュ!

周防大島町 健康増進課 医療保険班 **三吉 響子** 担当経歴: 令和6年4月から

令和6年4月から健康増進課に配属となり、主に、補助金関係を担当しています。国保制度について分からないことも多く、先輩方に助けていただきながら業務を行っています。

趣味は楽器を演奏することです。中学生から吹奏楽部でクラリネットをはじめ、現在も吹奏楽団に所属しています。さまざまな曲を演奏することでいい気分転換となっています。

趣味でリフレッシュしつつ、業務を集中していけたらいいなと思っています。

子ども達に負けないよう、自分も体力づくりを!

山口県 長寿社会課 介護保険班 山吹 大介 担当経歴: 令和6年4月から

本年4月から長寿社会課介護保険班に配属となりました。介護保険の業務に携わるのは初めてですが、周りの皆さんとも協力しながら、なんとか過ごしている日々です。

さて、私は社会人採用試験で山口県庁に採用されて、今年で9年目になります。以前は東京で勤めていたのですが、育児環境や実家との距離などを考えて転職をしました。

子どもは小学生の男の子2人なのですが、どちらも豊かな自然環境の中で伸び伸びと育っており、山口に来て良かったと実感しています。

5年生の長男はこの夏、「ライド・アドベンチャー」というイベントに参加しました。これは子ども8人と大人のスタッフの方数名でグループを作り、4日間かけて徳地から角島まで自転車で移動する、というものです。私も妻も、「自分だったら絶対募しない」と言い合っていたのですが、長男のたつでの希望で参加することとなりました。

たくましく育つ子ども達に負けないよう、自分も体力づくりのために、まずは散歩から挑戦しようと思います。



お知らせ

**配布物を
作製しました。**

★ウェットティッシュ

- 国保料(税)の標語入り
- 除菌のできるアルコールタイプ
- 10枚入り



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

Enjoy your low-carb Life

Let's

糖質オフ習慣

『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・ヘルシーピザ

<材料> 作りやすい分量(4人分)

油揚げ(長方形).....	1枚
桜エビ.....	適量
チーズ.....	20g
A	
ゴボウ.....	10g
ニンジン.....	10g
ニンニク(おろし).....	1g
アーモンド.....	5g
オリーブオイル.....	15cc
粉チーズ.....	大さじ1
塩こうじ.....	小さじ1/2



<1人分あたり>

エネルギー：90kcal
 糖質：1.2g
 タンパク質：3.1g
 脂質：7.7g

- <下準備> * 油揚げは湯通しして4等分にカットしておく
 * ゴボウとニンジンは一口大にカットして茹でておく。

- <作り方> ① Aを全てミキサー(又はフードプロセッサー)でペースト状にする。
 ② 油揚げの上にAを塗り、桜エビとチーズをのせトースターでお好みの時間加熱したら完成。

ONE POINT ADVICE

*** 糖質オフのコツ ***

○糖質オフ習慣にナッツ類の摂取はオススメですが盲点なのがカシューナッツの過剰摂取。ナッツ類の中でもカシューナッツは最も糖質量が多いので、間食で摂取する際も他のナッツとミックスして摂取するのがオススメです。100gあたりのナッツの糖質量比較:クルミ(4g)<マカダミアナッツ(6g)<アーモンド(10.7g)<ピスタチオ・落花生(11.3g)<カシューナッツ(20g)

○糖質オフ習慣は過剰になりすぎている糖質量をご自身で上手にコントロールする食事方法なので、オン(糖質など気にせず外食やご褒美を楽しむ食)とオフ(糖質など過剰になりすぎた食を調整する食)の日を設けたり、3食の中の1食を糖質量調整にあてるのがオススメです。糖質を過剰摂取しすぎた次の食事で上手に調整して食を楽しむながらの継続が生活習慣病を予防し健康を維持するためにオススメです。

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

医療費の動き

令和6年6月

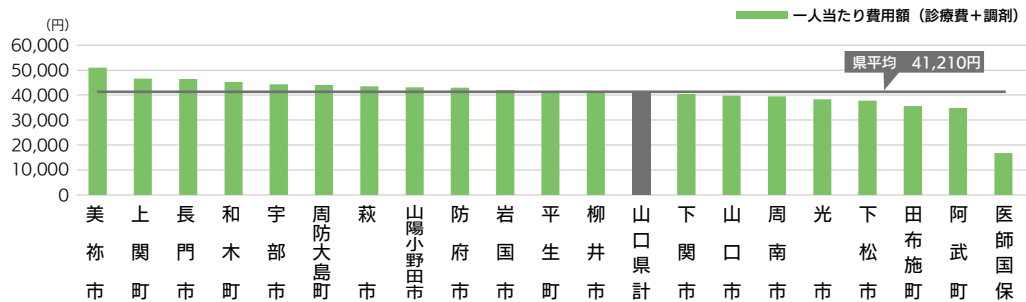
国保

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			
								被保険者数	242,647
診療費	入院	7,346	134,712	4,602,201,290	18.3	626,491	18,967	3.0	
	入院外	203,447	305,314	3,143,977,700	1.5	15,454	12,957	83.8	
	歯科	47,430	76,547	641,054,930	1.6	13,516	2,642	19.5	
	小計	258,223	516,573	8,387,233,920	2.0	32,481	34,566	106.4	
調剤		143,667	167,323	1,612,317,910	1.2	11,223			
訪問看護		1,218	8,038	93,671,160	6.6	76,906			
食事・生活療養費		7,070	365,237	254,832,985					
療養費支給分(柔道整復)		5,011	21,935	34,264,397					

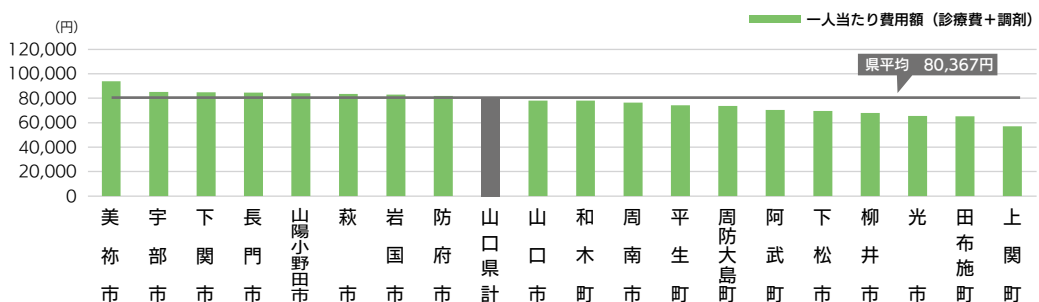
後期

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			
								被保険者数	262,667
診療費	入院	20,220	384,748	11,812,912,580	19.0	584,219	44,973	7.7	
	入院外	351,507	573,207	5,406,538,980	1.6	15,381	20,583	133.8	
	歯科	54,554	93,075	781,915,840	1.7	14,333	2,977	20.8	
	小計	426,281	1,051,030	18,001,367,400	2.5	42,229	68,533	162.3	
調剤		260,331	318,154	3,108,302,080	1.2	11,940			
訪問看護		1,574	14,335	179,704,850	9.1	114,171			
食事・生活療養費		19,474	971,511	700,114,741					
療養費支給分(柔道整復)		5,336	28,197	44,399,939					

国保



後期



医療費の動き

令和6年7月

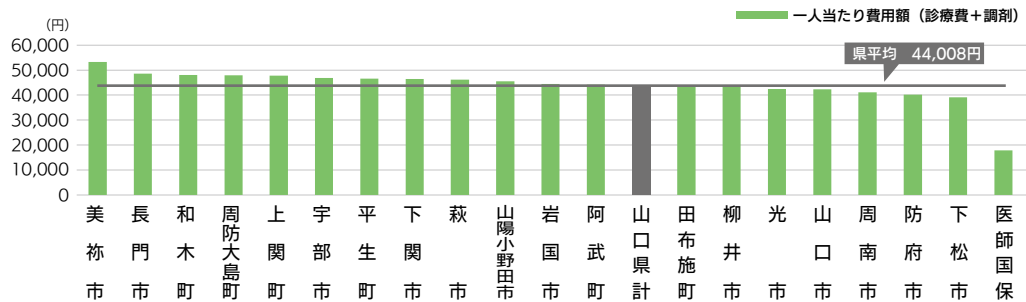
国保

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	240,897
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	7,576	138,163	4,664,597,730	18.2	615,707	19,363	3.1
	入院外	214,654	331,151	3,446,284,870	1.5	16,055	14,306	89.1
	歯科	47,548	79,512	654,757,690	1.7	13,770	2,718	19.7
	小計	269,778	548,826	8,765,640,290	2.0	32,492	36,388	112.0
調剤		153,296	184,659	1,835,821,030	1.2	11,976		
訪問看護		1,303	9,433	109,580,470	7.2	84,099		
食事・生活療養費		7,278	374,126	261,325,002				
療養費支給分(柔道整復)		4,777	21,827	33,995,213				

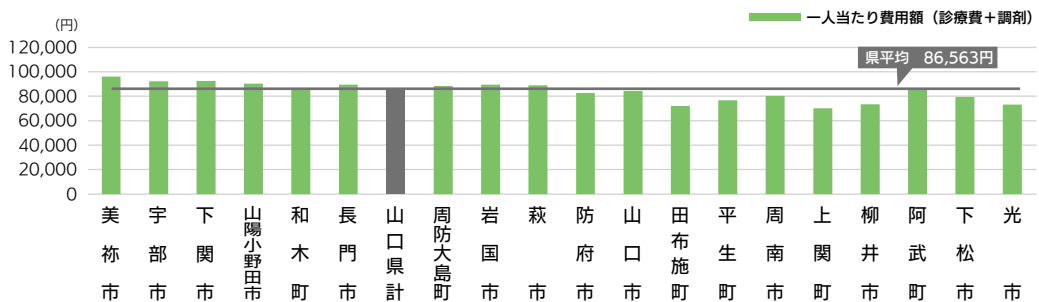
後期

区分		件数	日数	費用額	1件当たり		被保険者数	263,437
					日(枚)数	費用額	1人当たり費用額	受診率
診療費	入院	21,090	399,627	12,530,971,800	18.9	594,167	47,567	8.0
	入院外	367,950	618,426	5,868,673,920	1.7	15,950	22,277	139.7
	歯科	54,896	97,012	812,221,880	1.8	14,796	3,083	20.8
	小計	443,936	1,115,065	19,211,867,600	2.5	43,276	72,928	168.5
調剤		275,635	351,407	3,592,071,460	1.3	13,032		
訪問看護		1,835	17,338	214,389,380	9.4	116,833		
食事・生活療養費		20,295	1,005,982	725,665,855				
療養費支給分(柔道整復)		5,203	28,294	44,411,910				

国保



後期



医療費の動き

令和6年8月

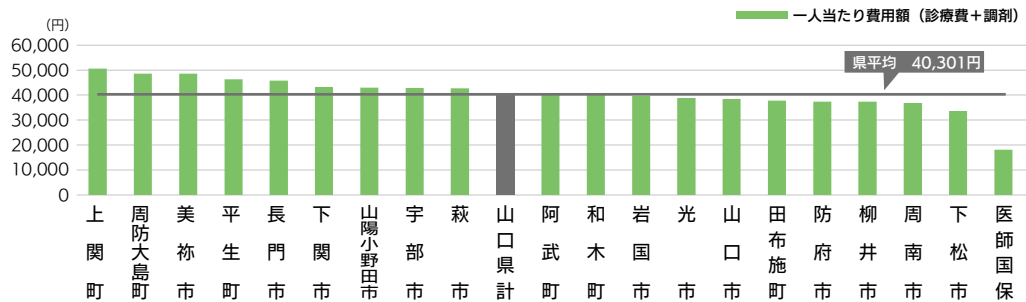
国保

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		
							被保険者数 239,183	
診療費	入院	7,123	134,680	4,311,849,160	18.9	605,342	18,027	3.0
	入院外	196,906	291,522	3,116,053,720	1.5	15,825	13,028	82.3
	歯科	42,220	65,015	540,281,220	1.5	12,797	2,259	17.7
	小計	246,249	491,217	7,968,184,100	2.0	32,358	33,314	103.0
調剤		140,146	164,550	1,671,239,530	1.2	11,925		
訪問看護		1,267	8,532	100,298,950	6.7	79,163		
食事・生活療養費		6,875	365,736	255,671,702				
療養費支給分(柔道整復)		4,641	20,005	31,351,523				

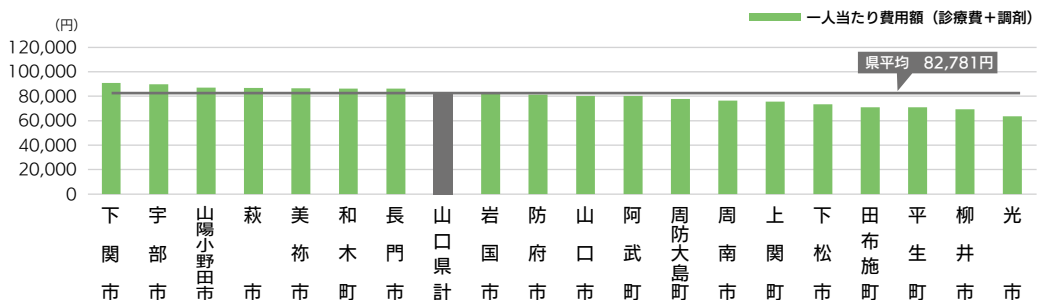
後期

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		
							被保険者数 264,227	
診療費	入院	20,911	407,532	12,469,160,300	19.5	596,297	47,191	7.9
	入院外	345,714	554,086	5,385,739,960	1.6	15,579	20,383	130.8
	歯科	48,909	79,858	675,032,960	1.6	13,802	2,555	18.5
	小計	415,534	1,041,476	18,529,933,220	2.5	44,593	70,129	157.3
調剤		258,699	321,059	3,342,923,560	1.2	12,922		
訪問看護		1,760	16,095	199,325,190	9.1	113,253		
食事・生活療養費		20,121	1,029,760	742,037,235				
療養費支給分(柔道整復)		4,932	25,182	39,702,442				

国保



後期





連合会ノート

7月から9月の行事

7月

3水 病院事務（局）長会議
：国保会館

県内公立病院や国保診療施設の事務（局）長ら18人が出席しました。各病院からの提出議題15題について協議が行われました。



22月 山口県国民健康保険団体連合会 第1回通常総会：国保会館

P8 「情報ワイド」参照

8月

6火 国保事務担当初任者研修会：Web

市町、医師国保組合などの国保事務担当初任者が参加しました。県医務保険課や国保連合会の各担当者から、国保事務の概要などについて説明がありました。

9月

4水 高齢者の保健事業セミナー

P20 「ほっとすてーしょん」参照

6金 中国地方国保連合会介護保険担当者
連絡会議：国保会館

国保会館で開催され、中国5県から介護保険担当者18人が出席しました。

国保中央会介護保険課 牛若主任から「介護保険をめぐる諸情勢等について」、国保中央会障害者総合支援課 森主任から「障害者総合支援制度をめぐる諸情勢等について」と題して講演がありました。

講演後の分科会では介護・障害業務に係る協議・意見交換が行われました。





訃報のお知らせ

本会の 藤本 博 常務理事が9月7日に逝去しました。
生前のご厚意を深く感謝し、御礼申し上げます。
ここに謹んでお知らせ申し上げます。

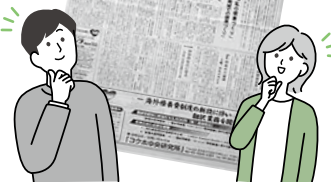


公 告

国保のことなら 国保新聞

国民健康保険のみならず、介護保険についての主要な情報も掲載。
医療保険制度全般についての情報収集は国保新聞で!

購読料: 1部150円(年極5,100円) 発行回数: 月3回(5月・8月は2回)



申込先: 山口県国保連合会保険者支援課保険者支援班 TEL:083-925-2033

告知板

11/9(土)

第35回山口県
国保地域医療学会
(場所: 国保会館)

11/15(金)

令和6年度国保制度
改善強化全国大会
(場所: 東京都)

12/9(月)

令和6年度
徴収事務研修会
(場所: 国保会館)



山口県保険者協議会の「やまぐち健幸アプリ」ダウンロードキャンペーンが実施されていたので、「やまぐち健幸アプリ」をダウンロードした。アプリでは、その日の歩数や自分で設定した目標歩数の達成率、消費カロリーなどが表示される。普段、平

日の昼休みや仕事終わりなどでなるべく歩くようにはしているが、ほとんどの場合でスマホを持っていないので、今後歩く時はスマホを持ち、目標歩数を意識しながら、より健康に気を付けて生活していきたいと思った。

国保やまぐち

燦
2024 秋
No.394
きらめき

令和6年秋発行(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.395は
2025年冬
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。



豊かな心と緑のある道の駅 **うり坊の郷katamata**



萩と津和野を結ぶ中間の地にある道の駅です。
猪肉の直売も行っています。



オリジナルの手芸コーナーやしょうゆ、はちみつ、お弁当などさまざまな商品が取り扱われています！
シャインマスカットもあります！



萩のブランド豚「萩むつみ豚」もあります。



駅長オススメ!

駅長オススメは、手作りのあげ餅です！



山口県産のトマトを使った、オリジナルの「トマトソフトクリーム」です！
トマトが苦手な人でも、おいしく食べられます！食べやすい、ミニサイズもあります！



県内のお土産も豊富にそろえられています。



地元産のトマトを中心に、他の新鮮な野菜や果物も取りそろえ、地域のスーパーの一面も担っています。
黄色のトマトもあります。赤いトマトとは違った風味が楽しめます！



道の駅から 出発!

道の駅から 7.5km



雲林寺

千体地蔵が有名なお寺。大小さまざまな猫の置物をはじめ、「猫みくじ」や猫の御守、猫の絵馬などがあります。「猫寺」と呼ばれています。



道の駅「うり坊の郷 katamata」(2003年登録/県内16番目)

山口県萩市大字片俣1244-7 TEL: 08388-8-0114

※休: 12月31日~1月3日

