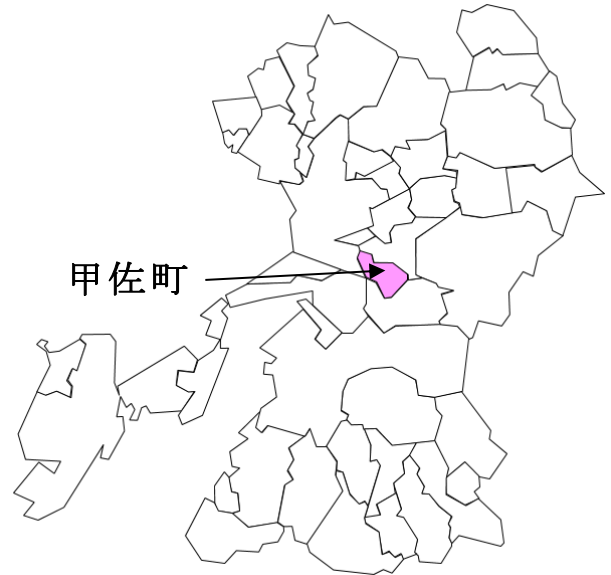


保険者を訪ねて

花と緑と鮎の町

甲佐町



＜甲佐町の概要＞（令和2年7月末現在）

人 口	10,491 人	
国保被保険者数	2,730 人	
後期高齢者医療被保険者数	2,210 人	
世 帯 数	4,345 世帯	
	国保世帯数	1,659 世帯
医療機関等数	医科	5 機関
	歯科	3 機関
	調剤薬局	4 薬局

＜担当＞

住民生活課 保険係	職 員 5 人	
健康推進課 健康推進係	職 員 10 人	(うち専門職) 8 人

甲佐町は熊本県のほぼ中央、熊本市の南方約 20 km に位置し、南北に清流「緑川」が貫流する自然豊かな町です。

緑豊かな山々、清らかな川の流れ、肥沃な大地など自然の恵みを十分に受け、農業を中心に発展してきました。

気軽に川とふれあえる「津志田河川自然公園」、細川忠利公ゆかりの「やな場」、国指定天然記念物の「麻生原のキンモクセイ」をはじめとする数多くの観光資源は、町民をはじめ訪れる多くの人々の心を癒しています。



甲佐町役場



窓口の様子

甲佐町の国保被保険者数は、平成20年度に開始された後期高齢者医療制度への移行等により年々減少しており、人口構成から今後も減少傾向は続くと考えられます。国保被保険者の高齢化も進んでおり、65歳～74歳の被保険者の割合は、平成26年度は37.3%でしたが、令和元年度は47.7%となっています。

また、「高医療費市町村」への指定や、平成24年に一般会計からの法定外繰入れを検討する必要性が生じたこと等から策定した「甲佐町国民健康保険事業財政健全化に向けたアクションプラン」や、「データヘルス計画」に基づき、ジェネリック医薬品の使用促進、健診や生活習慣病予防、健康づくり等の保健事業の充実を図り、国民健康保険事業の安定的な運営に向けた取り組みを進められています。

今回は、その取り組みについてお話を伺いました。

保健事業の取り組み

～特定健診の受診率向上に向けて～

本町の特定健診受診率（図1）は、平成30年度には50.6%となり、前年度から4.4%上昇しました。その大きな要因として、個別健診の開始が挙げられます。

町の集団健診を受診しない理由として多かったのが、「かかりつけ医で定期的に検査を受けているため」というものでした。

さらに、集団健診だけでは、日程や時間が合わない方もいらっしゃることから、これらの方への受診機会の提供が必要だと考えました。

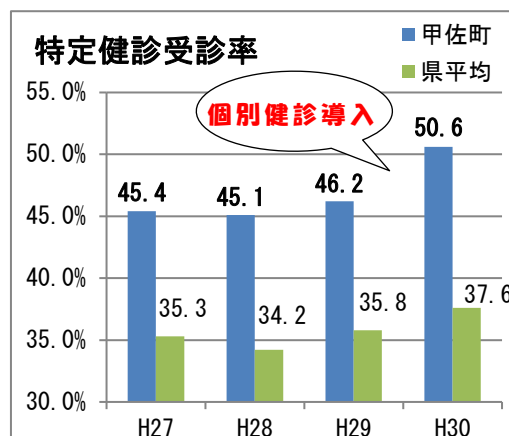
そこで、平成30年度から医療機関での個別健診を開始し、かかりつけ医で定期受診に合わせて特定健診を受けることが可能になりました。当初は、14医療機関でスタートしましたが、現在は1医療機関を追加し15医療機関で実施しています。個別健診の割合が徐々に増加するのに比例して、特定健診の受診率も向上し、成果も見えてきました。

その他、町内医療機関の医師等と連携会議を行い、「町の健康課題と現状」や、「特定健診受診率向上の重要性」について御理解をいただきました。医療機関の御協力により、令和元年度は19人分の検査結果の情報提供があり、受診率に反映させることができました。

個別健診をスムーズに開始できた要因として、住民生活課と健康推進課で協力医療機関を一緒に訪問し、医師やスタッフと実際に会って実施内容を協議する機会を設けたことが大きかったと感じています。

7月に実施した集団健診は、新型コロナウイルスの影響により、昨年と比べ、受診者数が100人以上減っているため、個別健診への受診勧奨に力を入れていきたいと考えています。

（図1）特定健診受診率



～特定保健指導実施率向上に向けて～

本町の特定保健指導は、平成20年度当初から動機付け支援を直営で、積極的支援は委託で実施しています。平成29年度からは、積極的支援の委託先である「くまもと健康支援研究所」が、町フィットネスセンターの指定管理者となったことで、同センターで支援プログラム※1を活用した保健指導を実施することが可能となりました。

同センターでは、対象者の都合に合わせて土日・夜間も面談対応しており、保健指導時には、運動支援を案内しやすくなりました。また、保健福祉センターと併設しているため、町と委託先との連携がより円滑になり、対象者の日程調整や情報共有、運動支援の方法等の相談が効率的に行えるようになりました。


現在、町の特定保健指導実施率は国の目標である60%を超えており、今後もメタボ解決に向けて委託先との連携のもと、工夫した取り組みを進めていきたいと思っております。

※1 支援プログラムの例

**特定保健指導に該当された方へ
(積極的支援)**

専門スタッフが生活習慣の改善を全力サポート!

10年後も健康で元気な毎日を!



特定保健指導とは?
健康的な生活を送るための知識・情報や、生活習慣病予防のために保健師や管理栄養士がアドバイスします。
健診結果の活用・自分の健康づくりのために、必ず受けましょう! リスクの度合いによって、「動機付け支援」と「積極的支援」に分かれて支援が行われます。

実施機関・お問い合わせ先
(株)くまもと健康支援研究所
熊本県東区神楽2丁目1番地1号
TEL 096-349-7712
FAX 096-349-7713
担当: 平下・宮崎

▶特定保健指導は、くまもと健康支援研究所が甲佐町から委託を受けて実施しています。

担当のスタッフが継続的にサポートします!




NEW 【3か月集中コース】

自分で頑張る! コース ジム利用コース 通信コース

初回面談									
ジムを利用し、自分のペースで 腹囲-2cm 体重-2kg たとえ終了	<table border="1"> <tr> <td>ジム利用 (数回)</td> <td>TEL・お手紙 (数回)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">中間評価 (面談or電話)</td> </tr> <tr> <td>ジム利用 (数回)</td> <td>TEL・お手紙 (数回)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">最終評価</td> </tr> </table>	ジム利用 (数回)	TEL・お手紙 (数回)	中間評価 (面談or電話)		ジム利用 (数回)	TEL・お手紙 (数回)	最終評価	
ジム利用 (数回)	TEL・お手紙 (数回)								
中間評価 (面談or電話)									
ジム利用 (数回)	TEL・お手紙 (数回)								
最終評価									
最終評価 達成者はご褒美あり!	最終評価								

【6か月じっくりコース】

初回面談	
ジム利用 (数回)	TEL・お手紙 (数回)
中間評価 (面談or電話)	
ジム利用 (数回)	TEL・お手紙 (数回)
最終評価	

～生活習慣病の重症化予防～

本町では、平成26年度から特定健診受診者全員に対し、個別に結果説明を行っています。その中でも、町で定める重症化予防の基準に該当する方には、地区担当保健師又は管理栄養士が個別訪問による保健・栄養指導を実施し、以後は、担当者が継続的に支援しています。

また、平成27年度からは二次検査に「頸動脈超音波検査」を導入しました。被保険者が実際に血管の状態を見ることで、健診結果と血管・血液の繋がりをイメージしやすくなり、生活習慣改善の行動変容や、医療機関受診が必要な方の受診行動に繋げることができています。

生活習慣病連絡台帳

町と医療機関で対象者の情報をやり取りする上で、よりタイムリーに情報を共有することを目的に、平成29年度から町内医療機関と「生活習慣病連絡台帳」※2の運用を開始しました。

導入にあたって、医師や生活習慣病連絡台帳の窓口担当者との会議を開催し、十分に御理解いただいたことで、対象者の情報を的確に電話連絡で把握できる等、現在もスムーズな運用ができています。

医療機関からは、「町の担当者が明確になり、連携がとりやすくなった」との御意見をいただいた他、本町でも対象者の状況の把握がしやすくなり、町と医療機関が協力して対象者を支援する仕組みが構築できたと感じています。現在では、3医療機関に協力いただいています。

※2 生活習慣病連絡台帳

甲佐町生活習慣病連絡台帳（個人用）				医療機関保管用		
氏名	生年月日	（男・女）	年齢			
No.	連絡日	依頼内容	内容	連絡者名	報告日	報告者名
		血圧		↓		↓
		血糖		↓		↓
		脂質		↓		↓
		血圧		↓		↓
		血糖		↓		↓
		脂質		↓		↓
		血圧		↓		↓
		血糖		↓		↓
		脂質		↓		↓

制度周知への取り組み

「わかりやすく伝える」広報活動

※3 広報誌掲載例



住民の皆さんに健康づくりへ関心を持ってもらうため、わかりやすい広報活動にも取り組んでいます。掲載内容のスケジュールを立て、被保険者証の更新時期や健診の時期等に合わせることで、タイムリーな情報提供を心掛けるとともに、読みやすい文章、わかりやすい内容を意識して掲載するようにしています。

また、保健師や管理栄養士等の専門職が毎月広報誌のコーナーの一つ※3を担当し、住民に向けて健康に関する情報を発信しています。令和2年4月は、特定健診の受診勧奨の内容を、令和2年9月は新型コロナウイルス感染予防に関する情報を発信しました。

町公式ウェブサイトでは、「平成30年度は平成25年度と比べて、人工透析・脳血管疾患・心臓疾患の患者が減少したことで医療費が約1億3,000万円削減」、「特定健診を受けた人1人あたりの医療費は10,523円なのに対して、健診を受けない人は28,515円となっております、その差は17,992円もあります」など、具体的な数字も掲載し、自分に関係することとして考

えていただけるよう努力しています。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）の普及促進

本町では、生活習慣病関連疾患対象者でジェネリック医薬品を使用すると、1 薬剤あたり 100 円以上削減出来る方を対象に、差額通知を年 2 回送付しています。

ジェネリック医薬品使用率は、平成 29 年度 71.3%、平成 30 年度 78.6%、令和元年度 82.2%と年々上昇し、国の目標値である 80%を超えています。

また、使用率の更なる向上を目指し、本年度からは差額通知の対象年齢を 40 歳以上から 20 歳以上に拡大しました。さらに、広報誌や町公式ウェブサイトにお知らせを掲載するとともに、資格取得時及び高齢受給者証の交付時にジェネリック医薬品希望カードとチラシを配付するなどして周知を図っています。

「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」交付説明会

本町は、70 歳になられる方を対象に、「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」交付説明会を開き、医療費の自己負担割合、保険証と高齢受給者証の一体化、高額療養費制度、限度額認定証等について説明をしています。

説明会では制度の説明以外にも、マイナンバーカードの取得勧奨や、熱中症・インフルエンザ感染予防等の季節の話題、介護が必要になった理由の分析結果の説明等、保健師による健康講話も行っています。現在は新型コロナウイルスの影響で実施できていませんが、被保険者に国保制度等をより理解してもらう機会として、今後も活用していきたいと思えます。

健康づくりに関するインセンティブ

甲佐町健康マイレージシステム事業

本町では、町フィットネスセンターの利用者や特定健診受診者などに対して、ポイントを付与する「こうさ健康倶楽部」を実施しています。

①～⑤の取り組みに参加してポイントを貯めると、お

- ①フィットネスセンターの運動教室プログラム等を利用
- ②雨の日利用でポイント倍増
- ③健診時の体重や検査値の改善
- ④ウォーキングイベントに参加
- ⑤くまもとスマートライフプロジェクトの活用

買い物券として町内事業協力店で利用できます。また、店舗により、ポイントカードの提示で特典を受けることもできます。

事業の周知には、町公式ウェブサイト、フィットネスセンターのチラシの全戸配布、特定健診の待ち時間、公民館講座や老人会等地域の方々の集まる機会等を積極的に活用しています。また、ポイントが利用できる協力店等にも、ポスターの掲示やポイントカードのステッカー掲示をお願いしています。

今後も、お得に利用しつつ、健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。

甲佐町多世代・多機能型健康増進事業 甲佐町健康マイレージシステム事業

甲佐町健康マイレージシステム事業 「こうさ健康倶楽部」

～甲佐町フィットネスセンターで実施中～

<こうさ健康倶楽部の仕組み>

健康倶楽部登録
【健康カード】発行

1回利用毎に1ポイントの
健康マイレージが貯まります！

50ポイントで1,000円分
のお買い物券として使える！

事業協力店で
お買い物♪

甲佐町総合保健福祉センターフィットネスセンターで運動して
地域で使えるお買い物券をゲットしよう！

【陽気カードのお得情報！】

①フィットネスセンターを1回ご利用につき、1ポイント付与してまいります。
②ポイントが50ポイントたると、1,000円分のお買い物券としてご利用できます。
※有効期限は達成してから、1か月間です。
※お釣りは出ません。
※現金との引き換えはいたしません。

【陽気カードの注意点】

・陽気カードはご本人様ごとの利用に限らせていただきます。
・紛失の場合は再発行となりますので、ご了承ください。

【その他】

・健診結果の持参や、測定機器の実施者には、プラスしてポイントを付与するイベントを実施いたします。
※詳細については、スタッフまでお尋ねください。

まちの見どころ

やな場



やな場は、1633年に肥後藩主・細川忠利公の命により造られたといわれ、その後、代々の肥後藩主がとれたての鮎を楽しみに訪れました。清流・緑川の水上に建つかやぶき屋根の東屋で、別名「香魚」とも呼ばれる鮎を、塩焼き・味噌焼き・刺身・うるかなどで楽しめます。毎年、鮎漁の解禁となる6月1日から11月30日まで営業していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、営業を中止しています。



COMMON IDOE



「井戸江峡キャンプ場」が全面リニューアルし、「COMMON IDOE」として令和2年7月にオープンしました。手ぶらで泊まれるグランピングサイトでは、ベッドやテーブル、クーラー、アメニティグッズなどが揃っており、地元の食材を使ったBBQなども楽しめます。そのほか持ち込みテントサイトやコイン式シャワー、カフェやアウトドアギアのセレクトショップなどビギナーからベテランのお客様まで楽しんでいただけるキャンプ場となっています。

ニラ



ニラ PR キャラクター
「ニラ侍」

県内でトップクラスの生産量を誇るニラ。「にらメンコ」「ニラのおやき」「ニラ味(み)ラーメン」「ニラみそあられ・ニラえびあられ」といった加工品も人気です。

麻生原のキンモクセイ



昭和9年に国指定天然記念物に指定された「麻生原のキンモクセイ」。麻生原居屋敷観音の境内に茂った大樹で、樹齢750年以上、大きさは日本一とされています。樹高18m、目通りの周り約3m、地上から4mのところでは三支幹に分かれ、枝張りは東北に9m、西方と南方に8m、北方は11mに達しています。毎年9月～10月頃に黄色の花が2回咲き、開花時期にはその芳香で、多くの見物客を集めます。また、開花時期に伴い、地域の皆さんで結成された「麻生原キンモクセイ保存会」による恒例のお茶や郷土料理によるおもてなしが行われます。



今年度の事業内容及び令和3年度の負担金、手数料等について説明



会議の様子

10月8日、熊本県市町村自治会館において、「令和2年度第2回国保主管課長会議」を開催し、県内各保険者から国保主管課長など51人が出席しました。

初めに、水俣事務局長が「7月豪雨災害の対応に尽力されている各保険者の皆様に敬意を表する次第です。本会の昨今の動きとしては、7月の豪雨災害に際しての既往歴・服薬情報の提供や診療報酬等の概算前払いの実施、新型コロナウイルス感染症に関連して県から委託を受けた慰労金・支援金の支払事業を実施しているところです。また、次期国保総合システムの更改や審査支払機能の在り方への対応など、国保連合会の果たす役割が増大し、期待も高まる中で、制度改正や諸課題に対して、柔軟かつ的確に対応し、保険者支援の充実強化を図ってまいりますので、皆様の御理解と御協力をお願いいたします。」と挨拶しました。

続いて、各担当課長から次の項目について説明しました。



水俣事務局長

【総務課】

- ◆令和2年7月豪雨災害対策事業及び今般の新型コロナウイルス感染症対策事業の報告について
- ◆令和3年度負担金、審査支払手数料等について

【情報システム課】

- ◆熊本県市町村事務処理標準システム共同利用クラウドについて
- ◆オンライン資格確認システムについて

【保健事業支援課】

- ◆広報事業について
- ◆令和2年度国保・保健主管課長・担当者合同研修会について

【医科審査課】

- ◆あはき療養費審査支払業務について

〈概要〉

【総務課】

◆ 令和2年7月豪雨災害対策事業及び今般の新型コロナウイルス感染症対策事業の報告について

- ・新型コロナウイルス感染症に起因する医療機関の資金繰り対策として、厚労省からの要請で、連合会と支払基金が5月診療分の診療報酬の一部の概算前払いを6月に実施。
- ・新型コロナウイルス感染症に関する医療従事者等への慰労金及び医療機関等への感染拡大防止等のための支援金の支給業務に係る申請受付及び支払事務を県から受託。
- ・令和2年7月豪雨災害発生時、厚労省からの特例通知に基づき、医療機関及び保険者からの照会に応じ、既往歴や服薬情報を提供する業務を実施。また、本県独自の保険者支援として、インスリンや抗血栓薬等の服用が不可欠な被保険者を抽出し、被災市町村に提供。
- ・令和2年7月豪雨で被災した医療機関等のうち、診療録等のデータが失われて、7月の請求ができない場合について、厚労省の方針に基づき概算払いを実施。なお、審査支払手数料については、東日本大震災等の災害時における他県の取扱いと同様に、国保中央会から示された件数により手数料を徴収。今後も被災医療機関等の診療報酬の概算払いが適用される場合は、審査支払手数料を徴収。

◆ 令和3年度負担金、審査支払手数料等について

- ・国保業務に係る過去5年間の決算状況では、平成30年度のみが単年度収支でプラス、それ以外は全てマイナスという状況。今後も、国保の被保険者数の減少等により各種手数料の収入減少は見込まれるが、令和3年度においては、各種システムの機器更改等の予定もないことから、全ての手数料において据え置き。
- ・保健事業等保険者支援負担金の被保険者1人当たり単価(KDB)については、平成30年の国保主管課長会議において段階的な引き上げの承認を得ていることから、令和3年度からは9円63銭に引き上げる。

【情報システム課】

◆ 熊本県市町村事務処理標準システム共同利用クラウドについて

- ・令和3年度から順次稼働予定の熊本県クラウドについて、令和5年度までの稼働年度毎に各市町村における稼働スケジュール、構築経費及び保守運用経費を説明し、予算措置を依頼。

◆ オンライン資格確認システムについて

- ・オンライン資格確認システムのセットアップ等に係る連合会作業経費が国庫補助対象外とされ、令和2年度国保情報集約システム手数料の変更が必要となることから、各市町村に令和2年度予算における補正対応を依頼。
- ・オンライン資格確認システムの稼働に向けたスケジュールを説明し、市町村で対応が必要な事項について、準備を依頼。

【保健事業支援課】

◆ 広報事業について

- ・今年度新たに開始したYouTubeを利用したCM放送（テレビCM30秒と同じもの）の結果報告と、10月は対象年代を広げて放送することを報告。
- ・広報共同事業の展開に役立てることを目的に、「国保からのアンケート」を実施する

ため、協力を依頼。

- ・「国保くまもと」では、新しいコンテンツとして『楽楽★すこやかレシピ』、『国保のWA』を追加したことを報告。

◆ 令和2年度国保・保健主管課長・担当者合同研修会について

- ・10月23日（金）に、新潟県上越市副市長の野澤朗氏を講師として招き、上越市健康福祉部長時代の取り組み等について講演いただく。
- ・各市町村4人まで参加可能としており、関係部署と相談の上、調整し出席いただくよう依頼。

【医科審査課】

◆ あはき療養費審査支払業務について

- ・令和3年4月からの審査支払業務の開始に向けて、連合会における準備状況や手数料の積算内容について説明を行い、業務委託を希望する保険者に令和3年度における予算措置を依頼。
- ・連合会及び保険者における今後のスケジュールを説明し、円滑な導入に向けた協力を依頼。

◆8/27 令和2年度第2回データヘルス計画の効果的な実施に向けた学習会 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて

火の国ハイツにおいて、令和2年度から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」を開始する15市町村、熊本県並びに熊本県後期高齢者医療広域連合の担当者を対象に、学習会を開催しました。

学習会では、国の動きをまとめた構造図をもとに、関係法令の改正内容、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の事業目的を参加者全体で共有しました。

さらに、KDBシステムの抽出データで作成した資料等で、本県と高齢化率が変わらない長野県の医療費及び介護費を比較し、長野県より本県が糖尿病有病者の割合が高い現状を確認しました。

また、好事例として、玉名市の島崎保健師から、生活習慣病重症化予防・介護予防対象者の把握に向けた分析について報告を受けました。報告では、「集団の分析に加え、個人レベルでデータを見ることで、どこで予防ができたのか等問題意識を持つことができる。」「今後、健康課題を明確にし、日常圏域でデータを見ていく必要がある。」など、分析から見えた課題についても話されました。



学習会の様子

◆9/8 令和2年度レセプト点検研修会

レセプト二次点検の要点を説明

グランメッセ熊本において、県内保険者及び後期高齢者医療広域連合のレセプト点検員など35人の参加のもと「令和2年度レセプト点検研修会」を開催しました。

研修会は、保険者及び後期高齢者医療広域連合が行うレセプト点検事務の支援として、本会業務計画に基づき毎年開催しています。

始めに、緒方審査管理課長が「昨今の審査を取り巻く状況として、審査支払機関について、審査基準の統一化、審査支払システムの整合的かつ効率的な運用などが取り沙汰されています。本会としても、時代の変化に的確に対応しつつ、審査業務の充実、一次審査の強化等、さらなる保険者支援に努めます。この研修会が、皆様方の知識向上に繋がり、日々の業務にお役立ていただければ幸いです。」と挨拶しました。



研修会の様子

続いて、医科審査課及び歯科調剤審査課の担当職員から、事前に受け付けた質問への回答や事例を交えて、レセプト二次点検の要点、留意事項等について説明しました。

◆9/30 障害者総合支援市町村等支援システム操作方法等説明会

新システムの操作方法等について説明

熊本県市町村自治会館において、市町村の障害者総合支援事務担当者 43 人の参加のもと「障害者総合支援市町村等支援システム操作方法等説明会」を開催しました。

令和 2 年 10 月から本格的に運用を開始する市町村等支援システムは、国保連合会が管理している障害者総合支援給付審査支払等システムに登録されている事業所台帳や受給者台帳の台帳情報、事業所からの請求情報を参照する機能を備えており、県や市町村の担当者による台帳整備等の業務の効率化が期待されています。

説明会では、市町村等支援システムの操作説明に加え、参加者の理解が深まるよう、市町村から問合せが多い受給者台帳の登録や過誤処理、高額障害福祉サービス給付費等支給処理などについて、質問への回答を交えて説明しました。



説明会の様子

◆9/30 令和 2 年度第 2 回広報委員会

令和 3 年度事業計画などを協議

熊本県市町村自治会館において、県内市町村各地区（国保組合・熊本県・国保連合会含む）代表の広報委員 14 人の出席のもと「令和 2 年度第 2 回広報委員会」を開催しました。

委員会では、今村委員長（熊本市国保年金課長）の進行のもと、事務局からの提案事項について協議を行い、原案どおり了承されました。

各委員からは、卓上 POP の改善要望や「国保くまもと」への意見が出され、今後の広報事業に反映していくことを確認しました。

令和 2 年度広報共同事業並びに広報事業実施状況報告

【広報共同事業】

①CM 放送等の実施

- ・テレビ、ラジオ、YouTube での放送について
- ・スチール写真（くまモン）の利用について
- ・広報共同事業に係るアンケート調査の実施について

②広報用ポスター及び卓上 POP の作成

- ・「ジェネリック医薬品普及促進」篇の発送状況について

③TKU の日 2020 への出展

- ・出展中止に伴う代替パブリシティ（テレビ CM）について

④令和 2 年度広報共同事業負担金

- ・各保険者別負担金と請求時期について



【広報事業】

- ①WEB 版広報「国保くまもと」
 - ・ Vo1. 240 (2020 年 5 月)、Vo1. 241 (2020 年 7 月)、Vo1. 242 (2020 年 9 月)
- ②統計資料の掲載
- ③国保新聞の配布
- ④健康まつり等への支援

令和 3 年度広報共同事業並びに広報事業計画

令和 3 年度の広報共同事業並びに広報事業計画について協議を行い、次のとおり決定しました。

【広報共同事業】

- ①CM 放送等の実施
 - ・ 現在の CM 素材を引き続き利用する。
 - ・ 放送時期は、令和 3 年 4 月から令和 4 年 3 月までの 12 か月。
 - ・ テレビ放送の時間帯については、令和 2 年度同様の時間帯 (7:00~8:30、19:00~20:00、土日 12:00~14:00) を基本に実施。
 - ・ ラジオ放送は年間 100 本程度 (FMK・RKK)。
 - ・ YouTube において、本会でのアンケート調査を実施した結果も考慮し、ターゲット年代を拡げ、6 か月間放送。
 - ・ 特定健診の更なる受診促進に向け、新たな視点での広報企画案を広告代理店から募る。
- ②ポスター及び卓上 POP 作成
 - ・ 現在使用している 3 種類のポスター及び卓上 POP については、令和 3 年度以降の継続利用に向けて追加作成を行う。
- ③広報共同事業に係るアンケート調査を実施
- ④令和 3 年度広報共同事業負担金
 - ・ 令和 2 年度と同様の 1,080 万円とする。

【広報事業】

- ①WEB 版広報「国保くまもと」
 - ・ シリーズ企画「糖尿病の重症化を防ぐために」の終了に伴い、令和 3 年度からの新コンテンツとして複数の案を基に事務局で調整する。
- ②統計資料の作成
- ③国保新聞の配布
- ④健康まつり等への支援



会議の様子

こくほ随想



いよいよ予防も「標準化」が始まる

国保くまもと Vol. 243 (2020年11月号)

東京大学 未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授
古井 祐司

■「標準治療」から「標準予防」へ

7月に閣議決定された骨太方針2020では、新型コロナ禍を踏まえ、予防・健康を基盤として新たな日常を構築することが社会保障分野の重要課題に掲げられた。そして、その実現のために、保険者による「データヘルス計画」の標準化を推進するとされた。2016年の内閣府経済・財政一体改革推進委員会から一貫して、予防の標準化の重要性を訴えてきた私にとっても、大変感慨深い出来事だった。いよいよ「標準予防」を目指す取組が始まるのだ。

治療の分野では、「科学的根拠に基づいた観点で現在利用できる最良の治療」とされる「標準治療」がこの数十年で確立されてきた。一方で、予防の標準化はこれまで手つかずだった。その背景には、診療行為や投薬による効果が測定しやすい治療に比べて、予防は社会環境や生活習慣といった様々な要素に影響を受けるため、検証が難しかったという事情もある。

■「標準化」のメリットは

治療の分野では、標準化によって取組の質が向上するのは周知の事実だ。たとえば、がんと診断された場合、どこの病院のどの医師にかかっても、一般に「標準治療」とさ

れている治療法を勧められ、一定の質の治療を受けることができる。「標準治療」というと万人に同じ治療をするように思われがちだが、患者の年齢や検査値、病気の進行度などに応じてふさわしい治療が、どの医療機関でも同じように受けられるのだ。同様に、予防の標準化が進むと、どこの市町村に住んでいてもその人の年齢や健診結果、生活習慣などに応じて、同じ質の予防が受けられるようになる。

また、「標準治療」によって手術時間が短縮され、医師と患者双方の負担が軽減されるように、予防の分野でも市町村の職員が実施方法をゼロから考える必要がなくなれば、現場の負担が軽減し、健康課題の解決に力を注げるようになる。結果として、予防を進めていきながら、現場で工夫が生まれる余地が増える。

■取組を進める二つの柱

予防を標準化する一つの柱は、各市町村の健康課題とそれを解決する保健事業の設計書である「データヘルス計画」を共通の様式で再整理することだ。手始めに今年の8月からさっそく複数の都県で、私たちの研究ユニットが開発した「標準化ツール」(こくほ随想・市町村を生かす都道府県の

リーダーシップ参照)への計画の転記がスタートした。すると、「標準化ツール」を使ってみた市町村からは、「同じ様式で他市町村と比べることで、うちの市で不足している要素がわかりました」といった声が挙がった。また、「同様の健康課題を持つ〇〇市さんがどのようなやり方で保健事業を実施しているのかを詳しく聞きたい」という要望が相次いだ。

二つ目の柱は、共通の「評価指標」の導入である。特定保健指導の実施率やメタボリックシンドローム該当者の割合といった同じ評価指標で事業の実績を評価することにより、市町村相互の比較が可能になる。この二つの柱を組み合わせることで、成果が上がった事業が顕在化し、効果的な方法・体制の工夫を抽出しやすくなるというメリットがある。

ただ、現状では、「データヘルス計画」に十分な情報が記載されていない場合も少なくない。せっかく現場で様々な工夫がされていても、計画にはその記載がなく、現場の暗黙知にとどまってしまっているのだ。また、評価指標について、特にアウトカム指標は未設定であることが多いなど、まだ課題はあり、予防の標準化は始まったばかりだ。

それでも、市町村の皆さんが共通の「評価指標」の設定や「データヘルス計画」の中身を共通様式に整理することの良さを感じている様子を拝見して嬉しく思った。同時に、この取組を進めていくことで、遠くない将来に「標準予防」が実現することを確信した。

(記事提供 社会保険出版社)



顕彰制度の審査で見えたこと

国保くまもと Vol. 243 (2020年11月号)

東京大学 未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授
古井 祐司

■表彰される自治体の共通点

近年、好事例を取り上げて横展開を進めたり、施策・研究のマネジメントを強化する目的で、第三者による審査が導入されるケースが増えている。私自身も、自治体や企業、保険者による予防・健康の取組や大学の公募研究などの審査委員を複数務めている。審査の難しさを常に感じる一方で、素晴らしい取組や画期的な技術に出会う感動のある仕事だと思っている。

その中でも長く関わっているのが、2012年にスタートし、今年第9回を迎えた厚生労働省の「健康寿命を延ばそう！ アワード」だ。このアワードでは、自治体や企業、団体による優れた生活習慣病予防活動の表彰を通じて、活動の普及を図ることを目的としている。

審査では、健康課題の設定、やり方の工夫、取組の結果などを確認していく。そういった作業を通じて候補を選定する中で、候補に選ばれる取組には共通する要素があることに気づいた。従来、自治体の取組によくあるように、実施すること自体を目的としているのではなく、明確な問題意識を持ち、「地域のそんな課題を解決するためにこんな取組をしてみた」という分かりやすいストーリーを提示できている点だ。

■一步を踏み出す勇気

さらに気づいたのは、そういった自治体には最初の一步を踏み出す勇気のある職員がいることだ。審査の年数を重ねていくと、受賞をされた自治体などの方々にお会いする機会が増えていくのだが、実際にお会いした現場の皆さんからは、日常業務を進める中で自分たちの取組をもっと良くしたい、上司や財政課、地域の人たちに理解してもらい、もう一步取組を進めたいという気持ちで申請した、といった声をよくうかがう。彼らの多くは「カリスマ保健師」などではない。

ただ、申請書を書くにも様々な準備が必要で、日常業務をこなしながら申請の手続きを進めるのは簡単ではないはずだ。事業を計画する段階で評価指標を設定しておかないと、審査には耐えられないため、1年後、2年後に目指す具体的な像を関係者で共有することが重要になる。時には、自然災害や予期しない集団感染などが起こり、人手がとられてしまう。そんな時に不可欠なのは、それを後押ししてくれる先輩や上司の存在だ。

■日常から素晴らしい取組が取り上げられるには

素晴らしい取組が世の中のお手本になるためのもうひとつの必要条件は、取組の工夫を「明文化」することだ。私たちの研究

ユニットは、制度設計や政策評価といった「上流」に位置する研究に携わっている一方で、自治体の皆さんと一緒に健康課題の解決メニューを創ったり、対象者のデータを取ったりする「泥臭い」研究も並行して進めている。新型コロナ禍までは、私をはじめメンバーそれぞれが、離島も含めて年間数十日は現場に足を運んできた。

そのような現場で私たちが感じるのは、種々の工夫がもっと整理されていれば、職員相互のノウハウ共有や、異動の際の引継ぎに便利だし、それが顕彰制度への申請にも活用できるはずということだ。私たちが各自治体にうかがう際には、事前に事業計画書や関連資料を拝見しておくのだが、現

場で運営されている創意工夫がそこに記載されていることは少ない。なお、現場の暗黙知を明文化していくには、データに基づいて健康課題やその解決度を測る評価指標が設定されている「データヘルス計画」をプラットフォームとして活用することも有用である。

顕彰制度への応募は、現場での知見を整理し、明文化する良い機会になるかもしれない。そして、自治体における素晴らしい取組が埋もれることなく、世の中に周知されれば一石二鳥だ。

(記事提供 社会保険出版社)

【プロフィール】

古井 祐司 (ふるい ゆうじ)

【現職】

東京大学 未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授

自治医科大学客員教授

内閣府経済財政諮問会議専門委員

【略歴】

東京大学大学院医学系研究科修了、医学博士（2000年）。専門は予防医学、保健医療政策。2004年東京大学医学部附属病院特任助教就任（2009年退任）。同年、健康づくり委員会；ヘルスケア・コミッティーを株式会社化し代表取締役就任（2015年退任）。その後、自治医科大学客員教授（現任）等を経て、2018年東京大学政策ビジョン研究センター（現・未来ビジョン研究センター）特任教授就任。30代で過疎地の出前医療に魅せられ、基礎医学から予防医学に転向。産官学連携のもと予防医学研究を進める。





『糖尿病』集中講座

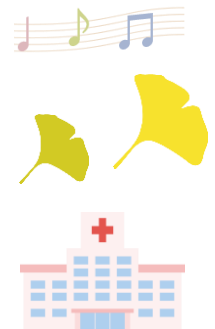
全8回のシリーズを通して、糖尿病について学びます。

第6回
全8回

糖尿病の重症化を防ぐために

— 糖尿病の治療(3) 糖尿病治療注射薬 —

熊本中央病院 糖尿病・内分泌・代謝内科
部長 西田 健朗



前回に引き続き、糖尿病の治療についてご説明する。今回は、糖尿病の注射薬についてである。現在、糖尿病の注射薬は、インスリン製剤と、GLP-1受容体作動薬の2種類がある。

1) インスリン製剤

1921年、カナダのトロント大学で、バンティングとベストにより、インスリンが発見され、1922年1月には、1型糖尿病患者に対する投与が開始されている。1923年には「アイレチン」という商品名で市販されたが、この頃のインスリンは、家畜の膵臓からの抽出物であり、不純物も多く含んでいた。それから約100年経ち、インスリン製剤は、科学技術の進歩に伴い、格段の進化を遂げている。1980年には遺伝子組み換え技術によるヒトインスリンの合成に成功し、1985年よりわが国でも認可された。その後、より機能的なインスリンを目指すべく、より速やかに効き、より速やかに消失する超速効型インスリンアナログ製剤や、より長く安定して効く持効型インスリンアナログ製剤の開発が進んだ。また、注射するデバイスも進化しており、以前は、インスリンが入った瓶から注射器で吸って注射していたが、現在は、インスリンの入った瓶をあらかじめ組み込んでいるペン型インスリン製剤が使用されるようになり、簡便になっている。また、注射針も最も細い物は0.18mm(34ゲージ)ととても細く、先端のカットにも工夫がなされており、より痛みを伴わないようになっている。

(ア) インスリンの適応

基本的には、膵臓からインスリンが分泌されない、あるいは分泌が不十分である場合

に、不足しているインスリンを補充するために用いられる。しかし、最近では、高血糖が続いていることで、インスリン分泌が低下したり、インスリンに対する感受性が低下している、いわゆる糖毒性という概念がある。この状態では、体外からインスリンを補充して強制的に血糖値を下げてあげることで、糖毒性は解除される。この糖毒性解除を目的に、糖尿病の発症早期にインスリンを使用し、インスリン分泌が回復したところで、インスリン注射を中止する、という方法も行われている。

(イ) インスリン製剤の種類

自己注射している患者の殆どは、ペン型インスリン注入デバイス（図）を使用している。ペン型にも、プレフィルドタイプという内蔵されているインスリンが無くなればペンを廃棄するタイプと、インスリンが入っているカートリッジを詰め替えるタイプの2種類がある。いずれも、種類によって0.5単位刻みで調節できるものがある。

インスリン製剤の分類としては、ヒトインスリンそのものである速効型、速効型よりも早く効いて早く消失する超速効型、ヒトインスリンにNPHを添加することで吸収を緩やかにして長く効かせるようにした中間型、ヒトインスリンのアミノ酸配列などを変化させてより長く効果を持続させるようにした持効型溶解、速効型や超速効型と中間型や持効型溶解を混合させた混合型、の5種類がある。速効型や超速効型は、食後の血糖上昇を下げるために、中間型や持効型溶解は空腹時における肝臓からの糖放出を抑制させることで空腹時血糖値を下げるために、それぞれ用いる。



(ウ) 注射の実際

インスリンを注射する部位としては、主に腹部が用いられている。吸収速度は、腹部が最も速いとされている。同じ場所への注射を繰り返すと、インスリンボールと呼ばれ







るインスリンの吸収が悪化するような皮膚病変を生じるため、部位を2cmずつずらしながら、注射するようにする。

2) GLP-1 受容体作動薬

(ア) GLP-1 受容体作動薬とは

経口薬の項（第5回参照）でDPP4阻害薬について紹介したが、その際にインクレチンというホルモンについて記載した。GLP-1は、このインクレチンの一つであり、膵β細胞に作用して、血糖依存性にインスリン分泌を促進するとともに、消化管の蠕動運動を抑制したり、脳の食欲中枢に作用して食欲を抑える効果がある。現在は、注射薬のみではあるが、1日1~2回の注射製剤の他に、週1回の注射製剤も登場してきており（表）、今後は内服薬も登場する予定である。

（表）GLP-1受容体作動薬の種類

製品名		用法用量
バイエッタ皮下注5μgペン300 バイエッタ皮下注10μgペン300		1日2回
ビクトーザ注18mg		1日1回
リクスマリア皮下注300μg		1日1回
ビデュリオン皮下注用2mgペン		週1回
トルリシティ皮下注0.75mg アテオス		週1回
0.25mgSD オゼンピック皮下注 0.5mgSD 1.0mgSD		週1回

(イ) GLP-1 受容体作動薬使用時の注意点

GLP-1 受容体作動薬の副作用で最も多いのは、消化器症状、嘔気や嘔吐、便秘である。投与された患者の10-20%に消化器症状を生じ、5%程度は消化器症状が原因で投与継続ができなくなる。

(ウ) GLP-1 受容体作動薬の適応

GLP-1 受容体作動薬は、血糖依存性のインスリン分泌促進作用を有するために、低血糖を生じにくく、投与回数も週1回のものもあるため、投薬アドヒアランスを維持しやすい。インスリン分泌能が保持されており、血糖コントロールが不十分であれば適応と

なる。この他に、心筋梗塞や脳梗塞といった大血管合併症の発症抑制や、腎保護作用についても報告されており、動脈硬化のリスクの高い方や、腎機能が低下していたり、尿蛋白を認める方は良い適応となる。

以上、2回にわたって、糖尿病治療薬について解説した。今後、さらに、新しいお薬が認可される予定であり、いずれも、低血糖を生じにくく、体重を増やしにくい等、血糖値を低下させる事以外の効果（例えば、腎保護など）も期待されている薬剤である。患者さんのQOLを低下させること無く、患者さんの心理的負担を増やさない、良好な血糖コントロールを達成できる時代となるであろう。

プロフィール

西田 健朗（にしだ けんろう）

【略歴】

【現職】

熊本中央病院 糖尿病・内分泌・代謝内科 部長

【学歴・職歴】

平成 元年	熊本大学医学部卒業
	熊本大学医学部附属病院代謝内科入局
平成 2年 4月	国立熊本病院内科勤務
平成 3年 4月	熊本大学大学院医学研究科
平成 7年 7月	熊本大学医学部附属病院代謝内科医員
平成12年12月	熊本大学医学部附属病院代謝内科 助手
平成19年 4月	熊本大学医学部附属病院代謝内科 講師
平成20年 7月	水俣市立総合医療センター 代謝内科（糖尿病内分泌センター） 所長
平成25年 4月	同 診療部長
平成26年10月	熊本中央病院内分泌代謝科
令和 元年 8月	熊本中央病院 糖尿病・内分泌・代謝内科（名称変更）



【資格】

医学博士
日本内科学会総合内科専門医
日本糖尿病学会専門医・研修指導医
日本医師会認定健康スポーツ医

【その他】

日本糖尿病学会学術評議員
日本病態栄養学会学術評議員
熊本県糖尿病対策推進会議委員
熊本大学医学部臨床教授

【受賞歴】

第10回国際人工臓器学会にてAKZO Nobel award受賞
1996年度及び2004年度日本人工臓器学会論文賞受賞



楽楽★すこやかレシピ

国保くまもと Vol.243 (2020年11月号)

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、 旬の野菜で栄養を!

旬のほうれん草は栄養たっぷり。米粉と牛乳の
簡単レシピであっかいシチューを召し上がれ。

第4回



栄養士 山野千代美

(公社) 熊本県栄養士会

地域活動事業部会員

弁当工房「山のごはんやさん」代表

米粉クリームシチュー

提供：(公社)熊本県栄養士会



栄養価 (1人分)

エネルギー	326kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	14.9g
炭水化物	29.5g
食塩相当量	0.9g

材料 (2人分)

鶏肉 (もも肉)	120g
人参 (皮付き)	40g (1/2本)
A じゃが芋	80g (1個)
玉葱	80g (1/2個)
しめじ	60g (1/2株)
ほうれん草	100g (1/2束)
水	200cc
牛乳	300cc
米粉	大さじ1・1/2
味噌	小さじ1
塩	少々
こしょう	2ふり



食材マメ知識

ほうれん草

ほうれん草には、たくさんの栄養素が含まれています。

鉄、鉄の吸収を高める**ビタミンC**、造血を助ける**葉酸**。この3点セットは、貧血の方におすすめです。また、**β-カロテン** (動脈硬化の予防)、**カリウム** (高血圧の予防)、**マグネシウム** (カルシウムの吸収を高める)、**食物繊維** (便秘改善) など身体にうれしい栄養の宝庫!

四季を通じて栽培されていますが、本来の旬は、冬(11月から2月)。夏と冬に収穫されたほうれん草を比べると栄養価に違いがあり、「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」からは、「通年平均」「夏採り」「冬採り」に分けて掲載されるようになりました。特に、冬採りのビタミンCは、夏採りのナント3倍と栄養たっぷり!

体調管理のためにも、栄養価の高い旬のほうれん草をしっかり摂りましょう。

米粉は、水に溶けやすくダマにならないので、シチュー作りも簡単!市販のルーがなくても大丈夫!牛乳と味噌を使う事で、減塩となり、風味もアップ!水から煮込むので、食材の旨味丸ごと美味しいスープの出来上がり。旬の小松菜、春菊、白菜などを使うのもおすすめ!

～ 作り方 ～

- (1) 鶏肉、人参、じゃが芋は一口大に切る。玉葱はくし切りに、しめじは石づきを切りおとし、ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- (2) 鍋にAを入れ、水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- (3) 牛乳、米粉を(2)の鍋に加え、とろみがつくまで5分程煮て、味噌・塩で味を調える。
- (4) 器に(3)のシチューと、ゆでておいたほうれん草を盛り、仕上げにこしょうをかける。

輪 国保のW A

熊本県内各地の国保に携わる皆さんの
日々の仕事や今後の目標、プライベートなどを
毎号紹介していくコーナーです。
今回は熊本市と玉名市です！

- ① 担当業務について思うことや今後の目標
- ② リフレッシュ方法、または趣味・特技
- ③ 私のまちの自慢・PR

Part4



熊本市 国保年金課 保健事業班

しらishi のぶや
白石 順也 さん

- ① 4月より国保年金課へ配属となり、保健事業班に所属しています。国保年金課は熊本市の国民健康保険の運営を行っており、様々な業務がありますが、その中でも私は特定健診に関する業務をしています。まだ、分からないことも多く、親切な班員に助けられながら業務にあたっております。今後の目標は特定健診について、もっと知ってもらうために重要性をPRし、受診率向上を目指していきたいです。
- ② 20歳の時に購入したベンチプレスを今も愛用しており、朝5時から黙々と体を鍛えています。そのおかげで、若い時の体重をキープしております。
- ③ 熊本市は自然に恵まれ、様々な名所がありますが、私は「江津湖」が大好きです。豊かな水に植物や野鳥と「水の都熊本市」を実感できる場となっておりますので、是非遊びに来てください！



玉名市 保険年金課 国保年金係

ひらもと あかね
平本 安佳音 さん

- ① 窓口、電話対応ともに誰にでもわかりやすい説明ができるよう国民健康保険制度に関する知識を蓄えていきたいです。また、効率的に業務が行えるよう自分なりの工夫をして業務に取り組んでいきます。
- ② 趣味は音楽を聴くことです。邦ロックが特に好きで、最近は好きなバンドの曲ばかり聴いています。高めのワイヤレスイヤホンを買ったので、大音量で聴いて音質の良さに感動しつつ楽しんでいます。
- ③ 玉名市は自然豊かなところや古くからの歴史を大切にしているところが魅力的だと思います。また、玉名市には、特産物であるいちごやトマト、玉名ラーメンなど、美味しいものがたくさんあります。玉名に来られる機会があればぜひ食べてみてください！

