

国保くまもと



こっぼちゃん

Vol.244 2021 年 1 月号



目次

◆年頭のごあいさつ	1
◆保険者を訪ねて- 産山村 -	2
◆ZOOM UP「令和2年度国保・保健主管課長・担当者合同研修会」 ...	7
◆国保連合会 News!!「熊本県市町村事務処理標準システム クラウド担当者説明会」 「第三者行為求償事務に係る巡回支援」 「介護給付適正化実地支援」	9
◆こくほ随想	
・天気予報で見ていた島を訪れる	11
・子どもの「感情体験」が大人を動かす	13
◆シリーズ企画	
・糖尿病の重症化を防ぐために -糖尿病患者の心理と行動-	15
◆楽楽★すこやかレシピ	19
◆国保の WA.....	20



年頭のごあいさつ

熊本県国民健康保険団体連合会

理事長 大西 一史



令和3年の新春を迎えるにあたり、謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。

保険者の皆さまには、日頃から本会の事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大というこれまで経験のない危機に直面しました。改めまして、医療従事者の皆様をはじめ感染症対策の最前線で多大なるご尽力をいただいている方々に心から御礼申し上げます。

本会といたしましても、熊本県をはじめ関係機関と連携し、新型コロナウイルス感染症緊急包括支援交付金事業等に係る医療従事者等への慰労金、感染拡大防止等のための支援金の支給事務に取り組んでまいりました。

一方で、本県においては、7月の記録的豪雨により県南部を中心に甚大な被害がもたらされ、多くの尊い命や財産が失われることとなりました。ここに犠牲になりました皆さまに深く哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様の一日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

さて、近年の国保を取り巻く環境は、急速な少子高齢化の進展とともに、加入者数が減少する一方で、医療の高度化による医療費の増加や構造的な問題など、多くの課題に直面しています。

このような中、政府においては、すべての世代が公平に支え合う「全世代型社会保障」の実現に向けて、「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」という社会保障の構造の見直しを進め、昨年12月に最終報告をまとめました。最終報告では、「医療」と「少子化対策」の2つを柱とした取組が盛り込まれ、75歳以上の医療費窓口負担の2割への引き上げを令和4年度後半から実施することとされ、政府はこの最終報告を閣議決定し、今国会に関連法案を提出することとなっています。

本会といたしましては、このような国の動きを的確に捉えながら、社会情勢の変化や保険者ニーズを踏まえ、基幹業務である審査支払業務の高度化・効率化を図ることはもとより、保険者による保健事業の展開がより効率的かつ効果的に行われるよう支援に努めてまいります。さらには、保険者事務の効率化を図るための各種共同事業についても、市町村事務処理標準システム共同利用クラウドなどの新たな業務にも積極的に取り組み、保険者の負託に応えてまいります。

結びに、この一年が皆様方にとりまして、素晴らしい年となりますことを祈念申し上げまして、新年のごあいさつといたします。

保険者を訪ねて

ヒゴタイの里

産山村



《産山村の概要》（令和2年8月末現在）

人 口		1,461 人
国保被保険者数		531 人
後期高齢者医療被保険者数		362 人
世 帯 数		636 世帯
	国保世帯数	283 世帯
医療機関等数	医 科	1 機関
	歯 科	0 機関
	調剤薬局	0 薬局

< 担当 >

住民課 住民係	職 員 3 人	
健康福祉課 健康づくり係	職 員 2 人	(うち専門職) 2 人



産山村役場



取材の様子

産山村は、九州のほぼ中央部に位置し、世界一の複式火山（カルデラ）である阿蘇山や、九州の屋根といわれる九重火山群及び祖母山に囲まれています。

標高約500mから1047mの高原地帯に属し、阿蘇外輪山と九重山麓が交わる波状高原と、その侵食された急傾斜部分から構成された高原型純農山村です。

また、久住・阿蘇・祖母の三山を一望できることから、徳富蘇峰が一覧三山の台と称したほど、景観に恵まれた地でもあります。

環境省指定名水の一つ「池山水源」、熊本名水百選である「山吹水源」があり、また、高原の花「ヒゴタイ」など、山野には珍しい植物も多く自生しています。

産山村は、熊本県内の市町村の中で2番目に人口が少なく、平成30年度の高齢化率も41.6%と県平均の30.6%を大きく上回っています。

村の産業は、農林畜産業や観光業が中心であるため、自営業者が多く、国保と後期高齢者医療の被保険者が人口の約61%を占めています。

国保と後期高齢者医療ともに、1人当たり医療費は、県内の市町村と比較しても低い水準にありますが、他の市町村と同様に全体的な医療費は増加しており、医療費適正化に向けて生活習慣病の予防・早期発見に加え、住民への健康意識の啓発などの幅広い保健事業の継続的な取り組みを進められています。

今回は、長年の保健活動で住民と顔の見える関係を築き、地域密着型の保健事業等に取り組まれている状況についてお話を伺いました。

保健事業の取り組み

～住民の健康状態の把握に向けて～

本村は昔から住民健診が根付いている地域で、特定健診受診率（図1）も平成22年度以降は概ね60%前後で推移しています。

受診者のほとんどが集団健診を利用していることから、連続した4日間の健診日程の確保、複合検診やがん検診の同時実施による利便性の向上など、国保の被保険者だけでなく、住民全員が受診しやすい環境づくりに努めています。

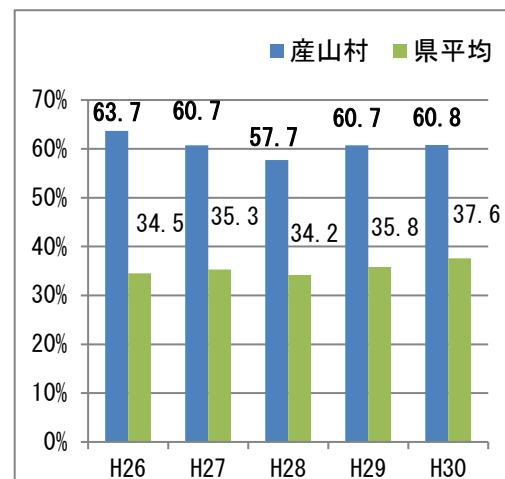
また、隣近所の住民同士が声を掛け合い、連れ立って受診されていることも、特定健診受診率を維持できている大きな要因だと考えています。

集団健診と併せて委託しているがん検診では、村の医療費に占める「悪性新生物」の割合が増加傾向にあることから、精密検査に該当した方に、はがきで早期の医療機関受診を勧奨し、それでも未受診の方には、健診機関に依頼して電話での勧奨を行うことで、精密検査の実施率が100%に近づいています。今後も健診機関と協力し、病気の早期発見・治療に繋がるよう取り組んでいきます。

この他にも、令和元年度までは、村外の歯科医院の協力を得て、健康増進法に基づく成人の歯科口腔健診を集団健診の会場で同時実施できる体制を整えていましたが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症への対応が難しいことから、断念せざるを得ませんでした。

そのため、少しでも歯科口腔健診の受診機会を確保できるように、村外の歯科医院に協力を依頼し、個別で受診できる環境を整えました。さらに、妊婦に対する歯科口腔健診事業では、配偶者の健診費用を村の一般会計で負担するなど、家族単位で口腔機能の維持・改善を支援しています。

（図1）特定健診受診率



今後は、現在の集団健診の充実に加えて、村で唯一の医療機関である産山村診療所で特定健診を受診可能とするなど、更なる受診環境の整備を進めつつも、単なる特定健診受診率の向上のみに捉われることなく、村内外の医療機関との連携による住民一人ひとりの健康状態の把握に努め、村全体の健康づくりに繋げていきたいと考えています。



産山村診療所

～住民の生涯に寄り添う保健活動の展開～

本村では、集団健診の結果を受診者全員に手渡した上で、結果説明を行っています。昨年度までは集団で実施していましたが、今年度は一人ひとりに“結果から見える身体の状態”と“生活習慣の改善のために頑張るポイント”をきちんと伝えることや、新型コロナウイルス感染症の感染予防を目的に、時間を指定した個別方式に変更し、個人を対象に説明を行いました。

特に、国保被保険者で特定保健指導の基準に該当した方には、国保ヘルスアップ事業を活用して、結果の説明後に管理栄養士による栄養指導も併せて実施しました。また、特定保健指導対象者以外でも、希望者には、皮膚のカルテノイド量を測定する機器を使った野菜摂取量のチェックを行い、食生活への啓発を行いました。参加者からは、「野菜は食べているつもりだったが、緑黄色野菜が少ないことに気づけて良かった。」などの声をいただき、住民の意識づけに繋がったと思います。



住民へ向けての健康啓発コーナー

住民全員を対象とした保健活動を基本に、国保、被用者保険、後期高齢者等を区別せず、根気強く伝え続けることで、意識づけや行動変容のきっかけを作るようにしています。

住民への訪問に際しては、家以外にも田畑など、その方の生活パターンを予測して訪問し、確実に面談することを心掛けており、国保被保険者だけでなく、乳幼児から高齢者まで家族全員の健康相談にも応じています。

この他にも、「保育園・学校健康推進委員会」に村の保健師も加わり、必要に応じて養護教諭や保護者からの子どもたちの健康相談に応じるなど、地域と行政が一体的に動くことで、子どもの頃からの健康を守っています。

これからも、住民の生涯の伴走者として、住民一人ひとりと向き合った保健活動を進めていきたいと思っています。

～スマホで卒煙チャレンジ（オンライン禁煙プログラム）～

本村では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や肺がんなどの呼吸器疾患の医療費が年々増加しており、主な要因としては喫煙が考えられました。実際に、特定健診の間診結果で「喫煙習慣がある」と回答した方の割合が、県平均と比較しても高い状況にあったことから、喫煙者を減らす対策が必要だと考えました。

しかし、村の医療機関には禁煙外来がなく、住民に村外の禁煙外来を受診してもらうのは利便性が悪いことが課題でした。そこで、民間企業のアプリによる禁煙サポートサービスを活用することで、対象者の都合に合わせた禁煙支援が可能だと考え、令和元年度からオンライン禁煙プログラム※1を始めました。国保被保険者を対象とした事業であり、1人60,000円の費用は、県の2号繰入金を活用しました。

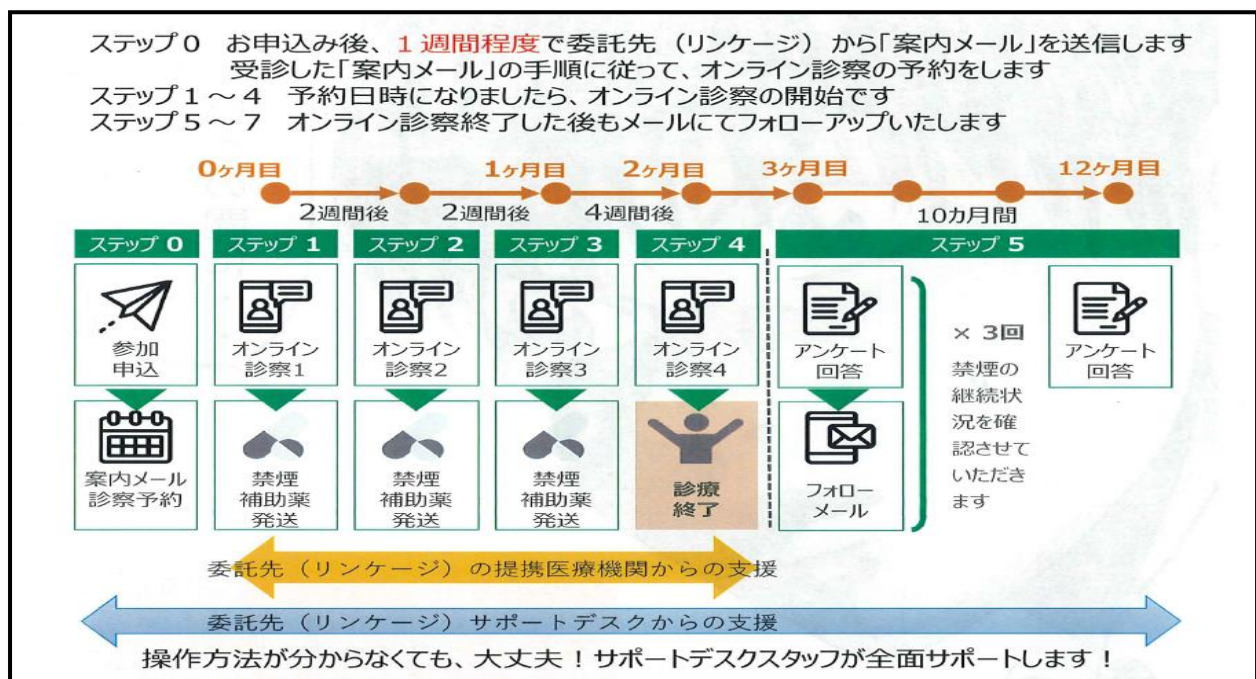
事業開始に当たっては、課長と保健師の2人で、喫煙習慣がある約40人を個別に訪問して、プログラムへの参加者を募りました。参加者は、アプリをインストールして予約することで、オンラインで診察を受けることができ、スマホやタブレットの操作が苦手な方には、希望があれば、保健師が予約や診察の際に操作を手伝うことで、プログラムに参加しやすくしています。

また、医師の診察に加えて、禁煙外来の看護師による面談も必要に応じて行われます。参加者の悩みや想いを全て受け止めた上で、親身に指導してくれるため、禁煙を続けるモチベーションに繋がっていると感じています。

そのおかげで、令和元年度は、参加者全員がプログラムを無事終了することができ、1年後の現在でも多くの方が禁煙を継続できています。参加者からは、「こんなに簡単にやめられるとは驚いた。」等の声をいただいています。

このプログラムを通して、保健師も禁煙支援の在り方やアプローチを学ぶことができたので、今後の保健指導においても、対象者の関心に合わせた支援ができるよう努めたいと思います。

※1 「スマホで卒煙チャレンジ（オンライン禁煙プログラム）」のポイント・流れ



メリット

- ① 診察から薬の受け取りまで全てが自宅で行えるため、手軽に参加できる。
- ② 病院までの移動や診察の待ち時間がない。
- ③ 病院によっては医師だけでなく、禁煙外来の看護師との面談があり、禁煙を始める前に行う準備や禁煙のコツ、タバコを吸いたくなった時の対処法など細やかな支援が受けられる。
- ④ 村の保健師にも服薬状況や心境の変化等を随時相談できる。

まちの見どころ



ヒゴタイ

産山村の花「ヒゴタイ」は、8月から10月にかけて村に咲く花で、キク科の多年草。まれに北外輪山上で見かけられる瑠璃色の球状の花。ルリ肥後鉢などいろいろな呼び方があります。

村の北部にあるヒゴタイ公園では、春はハルリンドウ、夏はヒゴタイ、秋はコスモスなど、春から秋にかけて四季折々の花が咲き誇ります。また、公園には、湿生植物園や野の花博物館もあり、高原の花について学ぶことができます。

池山水源

環境省の名水百選にも選ばれた池山水源は、恒温 13.5 度、毎分 30 トンという豊富な湧水量を誇っています。一帯は、樹齢 200 年以上といわれる巨木や樹木に囲まれ、湧水は玉来川となり大野川へ合流し、遠く別府湾へと注いでいます。熊本のおいしい水の代表です。



あか牛

広大な草原に放牧し、牧草を与えて育てるあか牛。脂ではなく赤身のおいしさを重視しています。ヘルシーなブランド牛として人気があります。



フラウンスイス牛

スイス原産で産山村育ちの希少な乳牛です。その牛乳は、コクがあるのに後味すっきり飲みやすさが魅力で、ヨーグルトなどの加工品も人気があります。



産山村 取り扱い せつめい書



2017年3月に作成された産山村のガイドブックです。モノクロのイラストと文字が絵本みたいに優しく産山村の魅力を伝えてくれます。“産山村ぽーたる”サイトでも閲覧できます。

zoom UP 効果的・効率的な事業と 企画の推進について学ぶ



10月23日、熊本市町村自治会館において、「令和2年度国保・保健主管課長・担当者合同研修会」を午前と午後の2回に分けて開催し、県内各保険者の国保及び保健部門の課長並びに担当者、熊本県、後期高齢者医療広域連合の担当者157人が参加しました。

今年度は、地域の実態に基づいた住民主体の健康づくりや介護予防で大きな成果を上げている新潟県上越市から、副市長の野澤朗氏を講師に迎え、上越市の先進的な取り組みを中心に講演を受けました。

【野澤氏講演】

医療費、介護給付費を削減する 健康づくり活動を市民活動に 健診から始まる健康づくり ～上越市の実践報告～



新潟県上越市副市長
野澤朗氏

野澤氏は、まず、「上越市の健康福祉部長を務めていた平成23年当時、市の一人当たり医療費が県内でも高水準にあり、介護給付費は年間7～9%増で推移していた。そこで、上越市は『生活習慣病の予防を通じて医療費と介護給付費を削減する』ことを市の最優先課題の一つに位置づけ、保健活動を進めた。効果的な保健事業を実施するためには、関係職員同士が共通の認識を持った上で活動できる組織体制と、保健師や管理栄養士等の専門職と事務職との役割分担が重要であることから、事務職の意識改革や、専門職の集約化など

の組織改革を実行し、成果の出る事業に繋がるよう人材育成に力を入れた。また、単に参加率や満足度が高い事業を優先するのではなく、市民への情報提供と情報共有、健診後のフォローアップの充実やリピーター率の底上げによる健診の精度向上など、医療費と介護給付費の削減に繋がる事業を優先的に行っていくように変更した。」と述べられました。

さらに、「地域によって異なる健康課題に合わせた取り組みが必要だと考え、地域特有の生活習慣に基づいた保健指導を実施するとともに、『寝たきり予防はこどもの頃から始まることを知っていますか?』を合言葉に、生涯を通じた生活習慣病の予防活動の必要性を市民に訴え続けた。その結果、徐々に市民の理解を得ることができ、平成26年度には国保医療費が前年度比1.1%減、平成27年度には介護給付費が前年度比0.3%減と、増え続けていた医療費と介護給付費の削減を達成できた。」と事業の成果を説明

されました。

講演の最後には、参加者に向けて、「継続した取り組みは必ず結果に繋がるので、自信を持って事業に取り組んでいただきたい。」と、激励の言葉を述べられ、講演を締めくくられました。

参加者からは、「誰のため、何のために行う事業なのか明確にして、事務職と専門職の役割分担をしっかりと見直していきたい」、「今後の業務を行う上でモチベーションに繋がった」などの感想が寄せられました。



研修会の様子

◆11/25 熊本市町村事務処理標準システムクラウド担当者説明会

事務処理標準システムの導入に向けた 概要等について説明

熊本市町村自治会館において、熊本市町村事務処理標準システム共同利用クラウド（以下「熊本市クラウド」という。）担当者説明会を熊本市と共同で開催し、熊本市クラウドに参加予定の県内各市町村の担当者及び委託電算会社から担当者約 80 人が参加しました。

県健康福祉部健康局国保・高齢者医療課の田中主幹からの主催者挨拶の後、同課の中尾参事から、市町村事務処理標準システム（以下「標準システム」という。）の概要や導入経緯、クラウド化による共同利用を踏まえた導入メリットなどが説明されました。

続いて、本会から、熊本市クラウドを構築する目的や標準システム導入に係る基本的な考え方、給付サブシステムを導入する場合の運用パターンについて説明を行い、熊本市クラウドの構築を担当する株式会社九州日立システムズからは、標準システム導入までの準備工程や各市町村国保システムから標準システムへのデータ移行工程等に際しての市町村及び委託電算会社における検討事項について情報提供を行いました。

今後も、県や市町村などの関係者と連携しながら、円滑な導入に向けて準備を進めていきます。



説明会の様子

◆11/4～11/27 第三者行為求償事務に係る巡回支援

求償事務の窓口対応方法などについて助言

熊本市内保険者を対象に、11 月 4 日から第三者行為求償事務に係る巡回支援を開始しました。今年度は新型コロナウイルスの影響で開始が遅れましたが、希望保険者には感染予防の協力を依頼し、十分な対策を講じながら実施しました。12 月末時点で 8 保険者に巡回支援を行い、3 月まで保険者の希望に場合に応じて、随時実施する予定です。

本支援は、第三者行為求償事務の目的や損害賠償請求に係る不法行為の内容など基本的な説明に加えて、窓口での対応方法や通常業務で抱える疑問点、各案件の相談に対応した

助言など、保険者の実情に合わせた支援を行っています。

保険者からは「窓口での対応方法が分からなかったのが助かりました」、「制度等を詳細に説明していただき、理解が深まりました」などの感想をいただいています。

来年度は、「初任者向け説明会」及び「令和3年度第三者行為求償事務担当者研修会」の実施に加えて、今年度同様、希望する保険者への巡回支援を充実していく予定です。



巡回支援の様子（八代市）

巡回支援時の説明内容

- ① 制度説明
- ② 損保会社との覚書の説明
- ③ 届出勧奨はがき事業の説明
- ④ 窓口での対応方法
- ⑤ 届出書類の説明

◆11/17～12/15 介護給付適正化実地支援

介護給付適正化システムの操作方法などを説明

県が策定した第4期熊本県介護給付適正化プログラムの目標達成に向けて、介護給付適正化事業の実施主体である県内保険者の取り組みを支援するため、県の認知症対策・地域ケア推進課と共同で、11月17日～12月15日にかけて保険者への実地支援を行いました。

実地支援では、介護給付適正化プログラムの最重点項目である「医療情報突合・縦覧点検」を中心に、介護給付適正化システムの操作方法、提供帳票の見方やデータの活用方法、適正化等による効果額の出力方法等の説明を行いました。

説明に際しては、本会からの一方的な説明とならないよう、保険者の状況や質問等を聞き取り、意見交換を行うことで保険者の実態に合わせた適正化の事務処理手順を提案するなど、事務負担の軽減に繋がるよう心掛けました。

今後も、保険者への積極的な支援を展開していく予定です。



実地支援の様子（相良村）

こくほ随想



天気予報で見ていた島を訪れる

国保くまもと Vol.244 (2021 年 1 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

■東京都がデータヘルス計画支援事業を開始

先日、伊豆諸島の島にうかがった。いつも天気予報で名前は見ているが、訪問は初めて。といっても、観光ではなく、仕事としてである。東京都では、第2期データヘルス計画の中間評価及び第3期データヘルス計画の策定に向けて、東京都国保連合会、東京大学と共に全区市町村にヒアリングと助言を始めており、その一環で訪問したのだ。

一泊二日の滞在だったが、「常春の島」と呼ばれる温暖な風土を反映した亜熱帯の樹木や独自の食文化などに触れることができた。また、新型コロナウイルス感染症対策で様々な制限はあったものの、オンラインを組み合わせて関係者が一堂に会したことで、書類だけでは見えない、人口7千人、高齢化率4割の島の課題が浮き彫りになった。

■島の取組から「データヘルス計画」を運営するヒントが！

町役場でのヒアリングには、現地入りした東京都の担当者と私が対面で、国保連、東大のほかのメンバーはオンラインで参加した。訪問前に町の「データヘルス計画」を「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)に

転載したところ、この町の健康課題として脂質・血糖が高く、一人当たりの入院医療費が高い一方で、都平均と比べて特定健診の受診率が低いという特徴が可視化された。

当日、「標準化ツール」を使ってヒアリングを進めると、町の担当者から「健診を受ける人が少ないために住民の健康状況が十分に把握できず有効な一手が打てない」という問題意識が示された。そこで、毎年一週間に限られている受診機会の拡大策の検討を始めると、オンラインで参加していた大学の同僚(彼女は協会けんぽの保健事業を先導してきた保健師でもある)から「協会けんぽの健診と共同実施してはどうですか？」との提案が挙がった。担当者は思いもよらなかった協会けんぽとの共同の可能性を知り、検討に前向きになった。

次に、私からは、受診を促す案内書を全員へ送付するだけでなく、被保険者の属性ごとにアプローチの「動線」を見つけることを提案した。性・年代や仕事の業種、居住地区などに応じて情報提供の方法を変えるのは、全国の優良事例で見られる要素の一つだ。すると、特に受診率が低い50代以降には、地元の漁協や婦人会を通じた周知が有用かもしれない、という地域の連携先が

見えてきた。

このように、健診実施率という「アウトプット」を上げる工夫が見えてくるにつれて、担当者の関心が地域の健康課題の解決という「アウトカム」に向いたことも嬉しい驚きだった。市町村の担当者は保健事業の実施率を上げることに手一杯で、住民の健康に寄り添うという本来の目的まで思いが及ばないことが少なくない。このヒアリングも後半に入ると、健診の実施率から健康課題の解決に議論の中心が移っていった。糖尿病というこの町の健康課題の背景として、飲酒率の高さ（特に女性）が挙げられると、町の保健師から「特定保健指導の面談時に飲酒習慣を聞いて必要なアドバイスをしたい」といったコメントが出た。さらに、この町では保健指導の実務を外部委託して

いることから、町の保健師は委託機関に指導内容を提案したり、好事例をピックアップして町内にPRし、参加を促すといった司令塔的な役割を担うことを東京都から助言された。住民や町の様子を熟知する保健師ならではの強みを生かす作戦だ。

地域の健康課題の解決を目指す「データヘルス計画」は始まったばかりで、知見の蓄積はこれからである。特に東京都の島しょ部の町村は他の自治体との連携が物理的に難しく、運営も進んでいない。今回支援を受けたこの町が核になって、島しょ部の町村が共同で計画策定から保健事業の実施、評価・見直しを進められれば、ノウハウ共有など様々なメリットがありそうだ。

（記事提供 社会保険出版社）

こくほ随想



子どもの「感情体験」が大人を動かす

国保くまもと Vol. 244 (2021 年 1 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

■データヘルスを教材に小学生へ出前授業

私たち東京大学データヘルス研究ユニットでは、3年間で1,088人の小学6年生に保健体育の出前授業を行ってきた。これは、子どもから大人まですべての世代の健康にまると寄り添う施策の一環で、静岡県健康福祉部および静岡県教育委員会と協働したプロジェクトだ。

教材として用いたのは、特定健診データ等から各地域の高血圧の分布や食習慣の違いなどを県が可視化した素材。生活習慣病の基本的な知識に加えて、県内の市町国保、健保、協会けんぽによる「データヘルス計画」から得られた知見を分かりやすく示したこともあり、児童は興味津々に話を聴いてくれた。授業中に、「先生、なぜ私たちの地域は真っ赤（高血圧が多い）なの？」と質問した児童のキラキラとした眼差しが印象的だった。養護教諭からは、「データヘルスを活用してこの地域の特徴を他の地域と比較して示したり、グループワークを取り入れてくださったことも、子どもたちが理解を深め、授業内容を“自分ごと”として考える後押しになったと思います」「教えていただいた「自分なり体操」の音楽を休み時間に流して踊ったり、給食の時間に“手ばか

り”で栄養バランスを考える様子が見られ、子どもたちの意識・行動に確実に変化がありました」とのコメントをいただいた（Q-station 参照；<https://q-station.jp/>）。

脳科学者によると、目新しい驚きがある「感情体験」は人の関心を高め、記憶に刻みつける効果があるそうだ。大人に比べてこれまでの経験知や習得した知識量が少ないため、子どもはそのような感覚を味わいやすいと考えられる。生活習慣病予防に関しても、この授業で子どもたちは多くの「感情体験」をしてくれたようで、これは将来の生活習慣につながるかもしれない。また、中学生になって部活動など生活の幅が広がる以前の小学生の段階で、食事や運動の基本的な考え方をすることは、他の年齢層以上にインパクトが大きいと考えられる。

■子どもの「感情体験」は伝染する

出前授業の対象は児童だったが、今回の授業を通して大人にもポジティブな影響が波及したことは興味深い結果だった。

たとえば、多くの児童が授業内容や授業を聴いて、自分で設定した生活習慣の目標を家族に話したことで、家族の意識も自然と高まる様子が見られた。なかには、「娘が熱心に話してくれました。ものすごく心に

響いたようです。大人になっても、飲酒、たばこは絶対にしないと言っています」という感想を書してくれた家庭もあった。さらに、出前授業の内容を子どもから聞いた保護者の6割以上が「自身の生活習慣でも変化があった」と回答している。「市販のお菓子だけでなく手作りやフルーツ等のお菓子も取り入れていこうと思う」「親自身もお酒の飲み方を改めた」といったコメントもあり、教材を見たからだけでなく、子どもたちのワクワク感や行動の変化が、大人にも伝染したのかもしれないと感じた。なお、後日談だが、ある小学校では、授業の翌年度にお母さん達の乳がん検診の受診率が上がったことを保健所の皆さんからうかがった。

た。子どもへのアプローチは、家族周囲の大人にも影響を与えるのだ。

授業を見学した教員からも、「この授業はおもしろい」と大きな反響をいただいた。

「子ども以上に興味を持った先生もいて（笑）、各地域の高血圧・糖尿病・メタボリックシンドロームなどの分布が示されたデータヘルス教材は、大人が見ても勉強になりました」とのことだった。

このように、子どもを巻き込んだデータヘルス研究は世代を超えるダイナミズムを持っており、私たちの研究ユニットの活動において、3本の柱のひとつとして今後も進めていきたい。

（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 7 回
全 8 回

糖尿病の重症化を防ぐために

－糖尿病患者の心理と行動－

熊本中央病院 糖尿病・内分泌・代謝内科
部長 西田 健朗



これまで、糖尿病という疾患について概説し、その治療法について説明してきた。治療薬の進歩により、糖尿病患者の QOL（生活の質）はかなり改善してきているが、治療に前向きに取り組めない患者が多い。そのような患者の心理について考察し、どのように対処すべきか、考えてみたい。

1) 糖尿病患者の心理と対応

糖尿病患者の心理面を知る上で、知っておくべき事項がいくつかある。一つは、「大人の学習者」としての特性である。大人の学習者は、

1. 興味があることしか聞かない
2. プライドが高く、自分が指示する側でいたい
3. すぐに役立つ知識や、効果のある方法を求める
4. 経験が学習内容と一致した時、効果的な学習ができる

などの特徴がある。この特徴を踏まえた上で、接することが重要である。

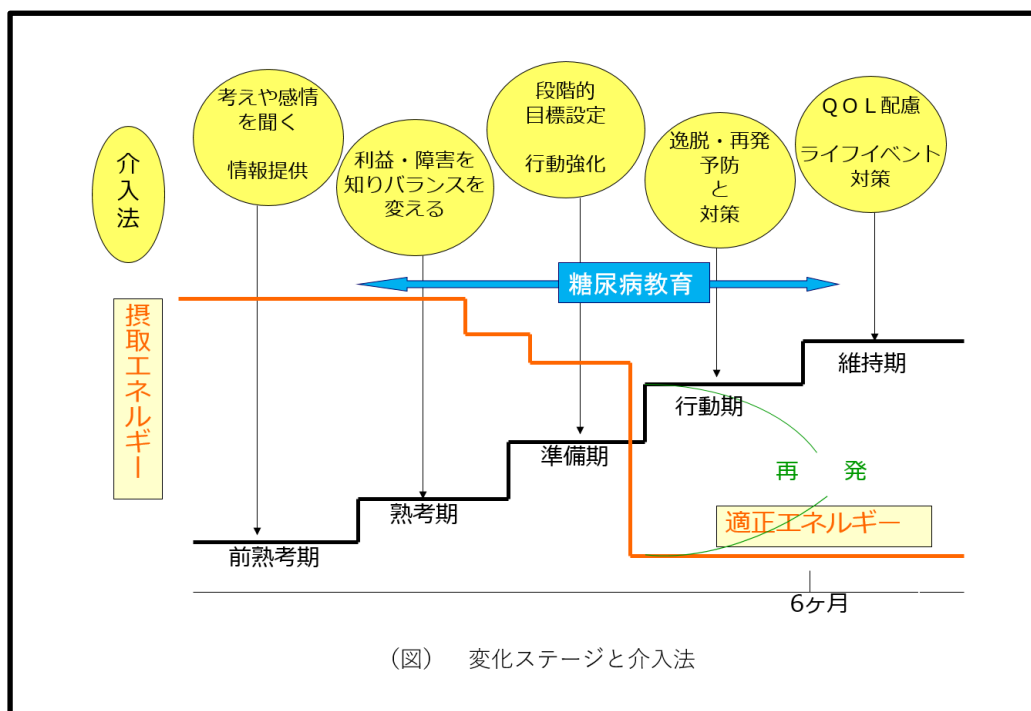
また、効果的に患者教育を進めるためには、

1. 患者が何を知りたがっているかを知り、それを一番に持ってくる
2. 「何を言っても否定されない」と思える関係性を構築する
3. 患者の自己決定を重視する「患者参加型」プログラムを用いる

などの工夫が必要である。

2) 行動変化ステージ

人が行動を変化する際には、**前熟考期**→**熟考期**→**準備期**→**行動期**→**維持期**という5つのステージを経ていくという考え方であり、禁煙指導に関する研究の中から導き出されてきたものである。糖尿病患者においても、治療を進めていく上で、同じようなステージが存在すると考えられている。それぞれのステージに最も適切な援助／指導（介入）を行うと行動変化の促進率が高く、後戻りが少ないとされている。各ステージの特徴と介入方法（図）は以下の通りである。



（図） 変化ステージと介入法

①前熟考期：『していない、するつもりはない。できない。』

治療・介入する最初のステージになるので、最も重要なステージである。この段階では大抵は病院へ来ない。自分の意志で病院には来ないので、他疾患で病院に来た際に発見された、会社の健診で発見された、家族に無理矢理連れてこられたなどの形で対面することになる。「前熟考期」というから少しは考えているのかと言うと、そうではなく、「考えてみたこともない」、「全く知らない」というのがあたっている。

前熟考期にしてはいけないこととして、

1. 患者が治療の取り組むのを当然と思ってはいけない
2. 知識や警告が行動変化につながると思ってはいけない
3. 感情面での適応を無視してはいけない（もう何も食べられなくなってしまった、など）
4. 問題への直面化を焦ってはいけない

が挙げられている。



この時期には、

1. 考え方や感情を尋ね、患者の立場に立って理解を示す（相手の体験世界に近づく）
2. 感情が語られる時にはじっと聴く
3. 拒否している原因を探る

などの姿勢、支援が重要である。

②熟考期：『していないが、始めようかと考えている。まだ迷っている。』

熟考かどうかは別として、気にしている状態であり、治療の必要性を考え始めているが、まだ行動は起こしていない時期である。治療のための負担や不快感に対して、治療を行なったときの利害得失を天秤に掛けており、行動を変える必要があることは理解してはいるが、まだ、行動に移そうとはしない。熟考期には、正しい知識を十分供給し、家族やソーシャルサポートなどを利用して患者に健康行動の実行を促していく。

③準備期：『していないが、少しずつ近づけていくつもりである。』

患者なりの行動変化があり、患者さんなりに行動を起こしているが、まだ十分ではない。この時期の患者の心は揺れ動いていて、自己効力が弱いので、自己効力を高めるようにする必要がある。例えば、スモールステップで成功体験を重ねたり、医療者が行動を承認し、言葉に出して褒めたりして、支援していく必要がある。

④行動期『すでにやっている。ただし始めて6ヶ月以内である。』

適切な行動を始めているが、いつまで続くか保証できない。Prochaska-石井[※]はこの期間を6ヶ月未満とし、それ以上続けば維持期としている。この時期は、比較的積極的に自己管理の技術と知識を獲得しようとするので、この時期を捉えて積極的に学習のチャンス設ける。また、実行を妨げる要因を一つずつ解決するよう話し合いをする必要がある。

⑤維持期：『すでにやっている。6ヶ月を超えて続けている。』

適切な行動が一定期間続いている。患者本人にとって、維持期の始まりは最もエネルギーを要する時期であり、自己効力を高めるために医療チームによるサポートを十分に行なう必要がある。



糖尿病の治療を進めていく上で、患者の行動を変化させることはとても重要である。行動変化を進めていくためには、患者の気持ちに寄り添い、患者の感情に焦点を当てて、患者の体験世界を感じながら、患者との関係を構築していく必要がある。

※ Prochaska-石井とは、1994年にProchaskaらが提唱した、喫煙などの悪い習慣を改善するための方策である行動変化ステージプログラムを、石井 均先生（奈良県立医科大学糖尿病学講座）が糖尿病患者の教育に当てはめて作成したものである。

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



～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、 野菜たっぷり、簡単お鍋!

1 日分の野菜が一度に摂れて、作り方も簡単!
野菜の旨味を味わって!

第 5 回



管理栄養士 草野依子

(公社) 熊本県栄養士会 会員

医療法人 再生会

くまもと心療病院 栄養科勤務

冬キャベツが主役のトマト鍋

提供: (公社) 熊本県栄養士会



材料 (2 人分)

キャベツ (中 1/4 個)	400 g
トマト (中 2 個)	240 g
しめじ (1/2 袋)	80 g
ウインナー (4 本)	60 g
鶏肉	60 g
小松菜	30 g
カットトマト缶 (1/2 缶)	200 g
ケチャップ (大さじ 2)	30 g
砂糖 (小さじ 2)	6 g
A コンソメ顆粒 (小さじ 1・1/2)	4 g
オリーブオイル (小さじ 4)	18 g
おろしにんにく (チューブ入り)	適量
粉チーズ (大さじ 2)	12 g
※ リゾットにする場合	
ご飯	200 g
とろけるチーズ	20 g

栄養価 (1 人分)

エネルギー	408 kcal
(リゾットの場合)	610 kcal
たんぱく質	17.1 g
(リゾットの場合)	21.9 g
脂質	25.3 g
(リゾットの場合)	28.2 g
炭水化物	32.1 g
(リゾットの場合)	69.3 g
食塩相当量	2.4 g
(リゾットの場合)	2.7 g



食材マメ知識

冬キャベツ



11 月から 3 月頃に収穫され、ずっしりと重くしっかりした歯ごたえが特徴。生食よりも、加熱すると甘みが増して柔らかくなるため、鍋などの煮込み料理がお勧めです。寒い季節にぴったり!

骨や血液の健康を保つ **ビタミン K**、体の発達に重要な **葉酸**、**カルシウム**などが含まれています。ビタミン U とも呼ばれる **キャベジン** (ビタミン様作用物質) は胃粘膜保護の働きがあります。また、抗酸化作用・免疫力アップ・疲労回復などに役立つ **ビタミン C** も多く含まれています。ビタミン C は煮汁に流れ出やすいので、鍋のように汁ごと食べられる料理が理想です。

トマトの皮が気になる方は、キャベツを茹でるお湯と一緒に **湯むき** を。茹でたキャベツをロールキャベツのようにクルクル巻いて、土鍋に並べるととってもきれい! 炭水化物を抑えたい方は、ご飯の量を半分ぐらいに調整してみてください。
湯むき: ヘタの反対側に十文字に浅い切り目を入れ、熱湯にさっとくぐらせ、すぐに冷水にとって皮をむくこと。

～ 作り方 ～

- (1) キャベツは、芯を取りざっくり切り、軽く茹でる。その他の野菜と具材は、食べやすく切り、キャベツと一緒に土鍋に並べる。
 - (2) カットトマト缶を (1) の上に乗せ、混ぜ合わせた A をかける。
 - (3) 蓋をして 10 分ほど中火にかける。具材が柔らかくなったら粉チーズを振り、更に 5 分ほど弱火で加熱すると食べごろ。
- ※ しめをリゾットにする場合は、ご飯を入れ暫く煮込み、火を止めてから、とろけるチーズを加え混ぜる。



輪 国保のWA

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。
今回は合志市と産山村です！

- 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

Part15



合志市 保険年金課 保険年金班

おおた けんや さん
大田 謙也 さん

- ① 保険年金課へ配属となって 3 年目になり、主に国保の調整交付金・不当利得を担当しております。慣れない数字の羅列に苦労しておりますが、市の国保運営にあたって大事な財源という意識をもってしっかり取り組んでいきたいと思えます。
- ② 趣味は釣りで、天草の海で磯釣りや堤防釣りをしています。釣れない日は海を眺めながら 1 日中ボーっとしています。また、筋トレが習慣になっており、ベンチプレス 110 kg に挑戦中です。



- ③ 合志市は九州・沖縄ブロックの住みよさランキングで 2 年連続 1 位になるなど、とても住みやすいまちです。また、とれたての野菜や果物を販売する物産館もいくつかありますので、来られた際にはぜひお立ち寄りください。

産山村 住民課 住民係

い つよし さん
井 剛 さん

- ① 国保全般を担当しています。国保以外の業務も担当しており、日々仕事に追われています。国民健康保険制度について、まだまだ勉強不足なので、今後勉強し住民の方の対応等をスムーズにできるようにしていきたいです。
- ② 最近のリフレッシュ方法は、晩酌と子供と遊ぶことです。晩酌は毎日ではないですが、主に週末に楽しんでいます。子供とは平日はあまり遊ぶことができないので、週末はできるだけ遊ぶようにしています。



- ③ 産山村は水源や公園等自然の宝庫で、のんびりしたい方にオススメです。美味しいものを食べて自然を満喫してください。冬はかなり寒いので防寒対策をお願いします。

