

国保くまもと



こっぽちゃん

Vol.245 2021 年 3 月号

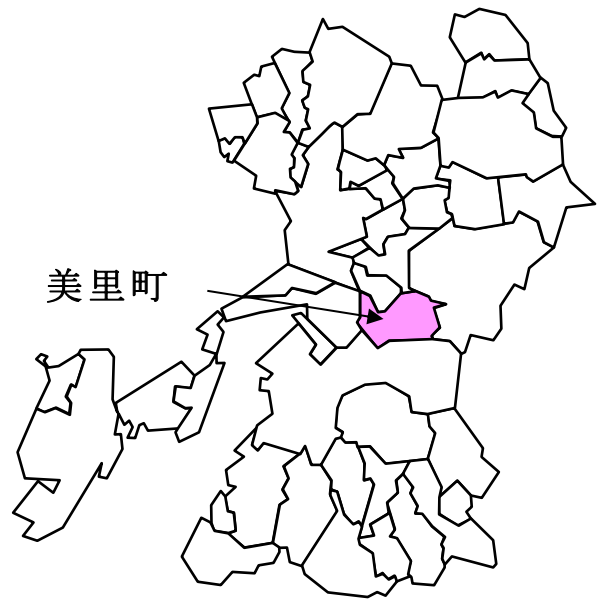
目次

◆保険者を訪ねて- 美里町 -	1
◆ZOOM UP「令和3年2月熊本県国民健康保険団体連合会通常総会」 ..	6
◆国保連合会 News!!	10
・「令和2年度保健事業支援・評価委員会」	
・「令和2年度第3回データヘルス計画の効果的な実施に向けた学習会」	
・「令和2年度第3回データヘルス担当研修会（力量形成）」	
◆こくほ随想	12
・新しいことを始める	
・国民健康保険運営協議会への市民参加が国保制度を支える	
◆シリーズ企画	
・糖尿病の重症化を防ぐために.....	16
-最新の糖尿病治療機器-	
◆楽楽★すこやかレシピ	20
◆国保の WA	21

保険者を訪ねて

石段と石橋の郷

美里町



《美里町の概要》（令和2年10月末現在）

人　　口		9,721 人
国保被保険者数		2,487 人
後期高齢者医療被保険者数		2,524 人
世　帯　数		4,291 世帯
	国保世帯数	1,578 世帯
医療機関等数	医　科	5 機関
	歯　科	5 機関
	調剤薬局	4 薬局

＜担当＞

健康保険課	職 員	（うち専門職）
保険年金係	4 人	
健康支援係	8 人	6 人

美里町は熊本県のほぼ中央に位置しており、熊本市から南東へ約 30 km、車で約 40 分程度の距離にある自然豊かな地域です。

地勢は山地丘陵部が多く、総面積（144.03 km²）の約 4 分の 3（107.59 km²）を森林が占める典型的な中山間地域です。

また、一級河川緑川とその支流を多く抱え、緑川ダムや船津ダムを有した地域でもあります。

名所には、霊台橋、二俣橋をはじめとするたくさんの石橋や、日本一の石段やフォレストアドベンチャーなどのアクティビティがあります。



美里町役場（中央庁舎）



健康保険課の職員の皆様

美里町の令和 2 年 10 月末現在の国保被保険者数は 2,487 人で、国保加入率は 25.6%となっています。

また、高齢化率は県内 3 位の 44.2%と高く、国保被保険者の約 50%が 65 歳以上という状況です。

医療費については、一人当たり医療費と一件当たり 100 万円以上の高額医療費が増加していたことから、予防可能な疾患である脳血管疾患や心疾患、生活習慣病の重症化予防に重点をおき、町の地区担当保健師・管理栄養士の家庭訪問に力を入れられています。

その結果、町の総医療費に占める生活習慣病の医療費の割合は年々低下し、令和元年度は 20.6%とデータヘルス計画で掲げた目標の 20%に近づくとともに、高額医療費に占める脳血管疾患や心疾患の発症数も減少しています。

今回は、こうした成果に繋げる保健事業の取り組みを中心にお話を伺いました。

保健事業の取り組み

～リピーターを増やす健診を目指して～

本町では、平成 26 年度のデータヘルス計画策定時から、虚血性心疾患や脳血管疾患と、それらのリスクとなる高血圧や糖尿病などの生活習慣病、メタボリックシンドロームが課題であると考え、その中でも、特に高血圧対策を中心に保健事業の取り組みを進めてきました。

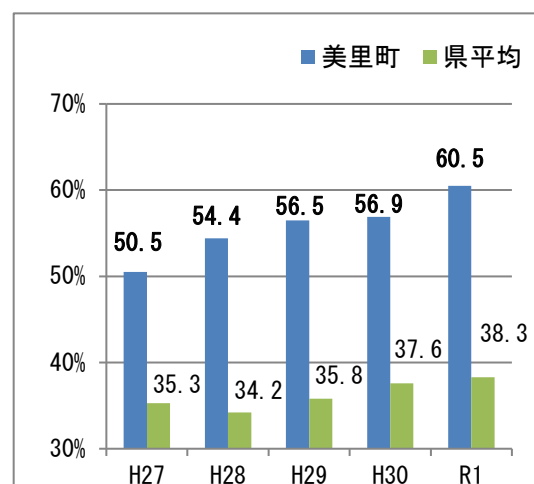
また、平成 29 年度からの第 2 期計画でも、引き続き生活習慣病に着目した保健事業を展開していくために、住民に広く健診の機会を提供するよう努めています。

より多くの住民に健診を受診してもらうために、住民同士の繋がりを活用し、町の健康づくり推進員（各地区 1～3 人）の訪問による受診勧奨を行っています。健康づくり推進員には、年に 6 回開催する学習会の中で、各地区の健康課題を共有し、健診の効果やねらいについて学習し、地区の方々に丁寧にお伝えしていただいております。その他にも、医療機関や事業主から診療情報や職場健診の結果を提供してもらい、一人でも多くの住民の健康状態を把握できるよう取り組んでいます。

また、健診後は、結果説明会や個別訪問を通じて受診者に自分の身体の状態を理解してもらっています。令和 2 年度は、コロナ禍の状況を考慮して、結果説明会は中止しましたが、受診者全員を短期間に個別訪問した上で、詳細な結果説明を行いました。

こうした取り組みを継続することで、住民の健康意識も高まり、令和元年度の特定健診受診率（図 1）は目標の 60%を超え、継続受診率も 80%に上っています。

（図 1）特定健診受診率



一方で、40～64 歳に限定すると特定健診の受診率は 39.4%と低いことから、今後は若い世代への取り組みを強化する必要があります。「毎年健診を受けるのが楽しみ」と思ってもらえるよう、スタッフも保健指導技術の向上に取り組んでいきます。

～成果に繋げる特定保健指導と重症化予防へ～

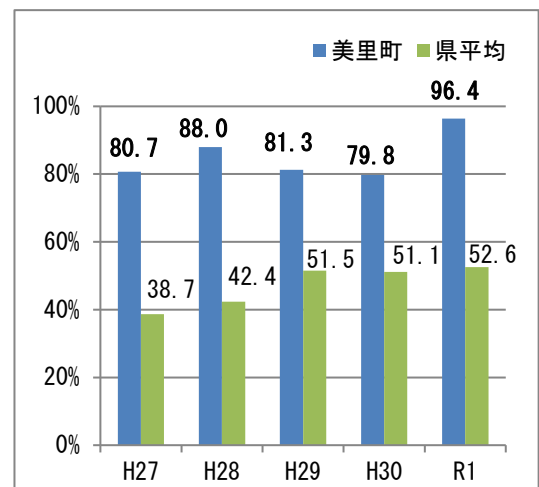
特定保健指導

本町では、特定保健指導対象者にとって利便性が高く、継続しやすい保健指導に取り組んでいます。

具体的には、対象者の都合に合わせて休日や夜間に面接できる体制を整えるとともに、令和 2 年度からは外部委託を全て直営での実施に切り換え、健診当日に保健指導対象者への面接を実施するなど、少しでも対象者の行動変容に繋がるよう取り組んでいます。

利用しやすい特定保健指導の実施を心掛けたことが、特定保健指導の実施率（図 2）にも繋がっています。今後も単に実施率を追求するのではなく、成果の出る保健指導・栄養指導を目指して事務職と専門職が一丸となって取り組んでいきたいと考えています。

（図 2）特定保健指導実施率



重症化予防

生活習慣病の重症化予防では、血压手帳や糖尿病連携手帳を活用した医療機関との情報共有や協働支援を行っています。血压手帳は、血压の変化をグラフ化することで、対象者が自身の健康状態を把握しやすく、医師が細かな変化を確認する上でも有効であることから、積極的に活用しています。また、事例検討を通じて専門医や薬剤師から得た助言内容を踏まえた地区担当の保健師や管理栄養士による継続した支援などで、Ⅱ度高血压以上の人の割合が、平成 28 年度の 9.7%から令和元年度には 5.6%にまで減少しました。

しかし、高血圧の対策は成果が出てきている反面、糖尿病やメタボリックシンドローム対象者については、なかなか効果が出ず、結果に結び付ける難しさを痛感しています。糖尿病については、令和元年度の新規透析導入者はいませんでした。糖尿病治療中の腎機能低下者が増えてきています。糖尿病連携手帳を発行して医療機関との連携に活用し、事例検討会で腎専門医などの助言指導をいただき、まずは、合併症の危険がさらに大きくなる HbA1c8.0%以上の方の減少を目指しています。

今後も対象者への支援を継続しながら、39 歳以下の若年層への生活習慣病の早期介入保健指導にも力を入れ、町民全体への生活習慣病重症化予防に繋げていきたいと思っています。

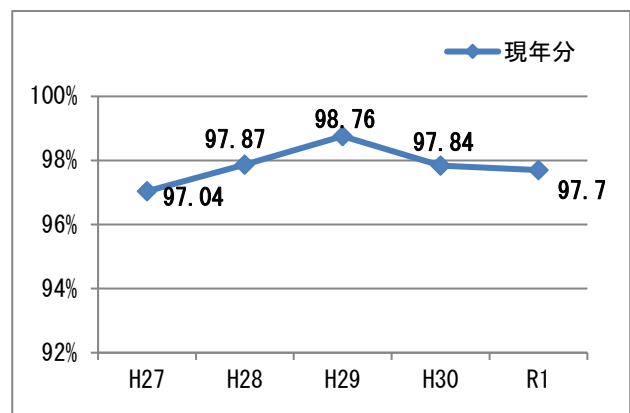
保険税収納率向上のための取り組み

本町の現年分の国保税収納率(図 3)は、平成 29 年度 98.76%、平成 30 年度 97.84%、令和元年度 97.70%と、毎年 98%前後で推移しており、県内でも上位 10 市町村に含まれています。

町の国民健康保険税条例で、原則として口座振替による納付を規定していることから、窓口での手続きに際しては、振替用口座の登録がない被保険者に、必ず口座振替の案内を行うとともに、納付書を送付する際には、口座振替勧奨チラシを同封するなど、口座振替による納付を推進しています。

また、国保税滞納対策事業実施要綱を定め、支払能力があると見込まれる国保税滞納世帯への短期被保険者証、資格証明書の交付を徹底し、滞納者との面会の機会を確保しています。その他にも、税務課収納担当係との情報共有による高額滞納者、長期滞納者などへの確実な滞納処分の実施や、御船町・嘉島町・甲佐町・山都町の上益城 4 町と協力して、差し押さえや転出先での情報共有など町の枠を超えた広域での併任徴収を活用しながら、収納率の向上に取り組んでいます。

(図 3) 国保税収納率



健康づくりに関するインセンティブ

健康ポイント事業の共同展開

本町では、熊本連携中枢都市圏事業の取り組みの一つとして、熊本市の健康ポイント事業に令和 3 年度から参加する予定です。熊本市が開発したスマートフォン専用アプリを活用し、日々の健康活動を「健康ポイント」として「見える化」することで、達成感を得ながら、健康活動の習慣化に取り組んでいただければと思います。

熊本連携中枢都市圏では、人口減少・少子高齢社会にあっても、地域を活性化し経済を持続可能なものとし、住民が安心して暮らしていけるよう、圏域の中心的役割を担う中枢都市（熊本市）が近隣の市町村と連携し、事業を行っています。「圏域全体の経済成長のけん引」「高次の都市機能の集積・強化」「圏域全体の生活関連機能の向上」の 3 つの取り組みを実施し、人々が集まる魅力的な圏域の形成を目指しています。平成 28 年 3 月に結成され、現在は 18 市町村が参加しています。

まちの見どころ

日本一！

釈迦院御坂遊歩道 3333 段石段

世紀の文化遺産として後世に残すとともに町の活性化を図るための観光の目玉づくり、町おこしのシンボルづくりを狙って、昭和 63 年 3 月末に 1200 年の歴史を秘めた由緒ある釈迦院（八代市泉町）の表参道である御坂に建設された石段です。毎年 11 月には、石段を利用して、アタック・ザ・日本一というイベントを開催しています。



フォレストアドベンチャー



緑川ダム湖畔に位置し、森や地形をそのまま使った熊本県では初となる本格アウトドアパークです。木の高低差と特徴を生かしたダイナミックでスリリングな体験ができる「アドベンチャーコース」と日本初となるダム湖横断が体験できる「ジップトリップコース」を設置しています。

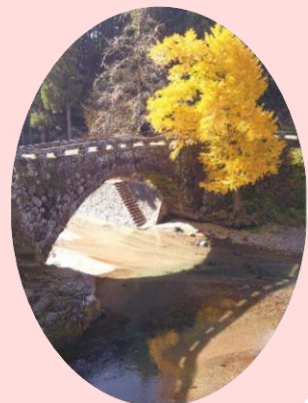
スマートフォンの 公式アプリ 「みさといっぴ」

観光やイベントなどのたくさんの情報や、VR などのさまざまな機能がありますので、ぜひダウンロードしてみてください！



二俣橋

江戸時代後期に架けられた 2 つの石橋の総称で、ハートができる石橋として「恋人の聖地」に認定されています。



ZOOM UP 令和3年度業務計画、予算を決定

2月22日（月）、ホテルメルパルク熊本で令和3年2月熊本県国民健康保険団体連合会通常総会を開催し、提出された14の議案はすべて原案どおり可決されました。



通常総会の様子

開会にあたり、大西一史理事長（熊本市長）が、「国内で新型コロナウイルスの感染拡大が始まって1年が経過し、本会も昨年から医療従事者等への慰労金の支給事業等を行っているが、今般ワクチン接種についても、住所地外で行われる接種を基本に、その支払業務を担うことになった。本日は、このような新たな業務をはじめとする、令和3年度における業務計画や予算について、御審議いただく。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る。加えて、75歳以上の後期高齢者の窓口負担を2割に引き上げるなど、負担の側面からの改革も始まっている。本会としては、それらの動向を的確に捉えながら、保険者の共同体としての役割を踏まえ、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、保健事業への支援の強化等、保険者の負託に応えられるよう努めていく。」と挨拶しました。

続いて、議長に藏原隆浩玉名市長を選出し、議事録署名者に高橋周二南小国町長と木下丈二五木村長を指名して議事に移り、令和2年度一般会計歳入歳出補正予算の書面表決結果及び2月9日に開催された理事会で議決された規則の制定等についての報告後、令和3年度業務計画案並びに歳入歳出予算案等について審議されました。

事務局からは、「保険者の共同体として、保険者及び関係機関との密接な連携のもと、保険者ニーズに沿った業務に鋭意取り組むこととする。なお、業務環境の変化や多様なニーズに対応できるよう、業務運営の効率化を推進する。」との基本方針に基づく令和3年度業務計画のほか13の議案について説明し、すべて原案どおり可決されました。

また、その他として、事務局から「国保総合システムの次期更改について」と題して、審査支払業務改革に係る検討状況を説明するとともに、今後、引き続き、改革の進捗状況等にあわせ、情報提供させていただきながら保険者の皆様方と相談の上、対応していきたいという現時点における考えを報告しました。

最後に元松茂樹副理事長（宇土市長）が「あはき療養費の審査支払業務や市町村事務処理標準システムの開始、更には新型コロナウイルスに関わる業務など、新たな役割を担う事項も増えてきている。このような業務を含め、より一層保険者支援に努めていく。」と挨拶し、終了しました。

㊦ 報告事項

- 第 1 号 令和 2 年度一般会計歳入歳出予算の補正
- 第 2 号 規則の制定
- 第 3 号 規則の一部改正

㊦ 議決事項

- 第 1 号 令和 2 年度財産（積立資産等）の処分
- 第 2 号 令和 2 年度一般会計及び特別会計予算の補正
- 第 3 号 令和 3 年度業務計画
- 第 4 号 令和 3 年度一般会計予算
- 第 5 号 令和 3 年度国民健康保険関係事業特別会計予算（業務勘定）
- 第 6 号 (同上) (国民健康保険支払勘定)
- 第 7 号 (同上) (抗体検査等費用に関する支払勘定)
- 第 8 号 令和 3 年度後期高齢者医療関係事業特別会計予算（業務勘定）
- 第 9 号 (同上) (後期高齢者医療支払勘定)
- 第 10 号 令和 3 年度介護保険関係事業特別会計予算（業務勘定）
- 第 11 号 (同上) (介護保険支払勘定)
- 第 12 号 令和 3 年度障害者総合支援法関係業務等特別会計予算（業務勘定）
- 第 13 号 (同上) (障害者総合支援支払勘定)
- 第 14 号 令和 3 年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計予算

㊦ 令和 3 年度業務計画（基本方針の概要）

国民健康保険制度改革の施行から 4 年目を迎え、国保に投入される公費の拡充など、財政支援の強化が図れることとなったものの、年齢構成が高く、医療費水準が高いことなどの構造的な問題が続いており、国保を取り巻く環境は依然として厳しい状況にある。

このような中、都道府県では、2021（令和 3）年度に国民健康保険運営方針の改訂を実施予定であり、保険者努力支援制度の抜本的強化に伴う予防・健康づくりの推進及び特定健診、特定保健指導の向上のための取り組みなど医療費適正化の取り組みが一層推進される見込みである。

本会においては、保険者の共同体として、保険者及び関係機関との密接な連携のもと、保険者ニーズに沿った良質なサービスを提供するため、2021（令和 3）年度の本会の事業運営に当たっては、次の 5 点を基本方針（重点項目）とし、業務に鋭意取り組むこととする。

- 1 本会の基幹業務である診療報酬審査支払事業に関しては、「国保審査業務充実・高度化基本計画」に基づき、コンピュータチェックの精緻化、審査担当職員研修を通じ

て審査業務の高度化、効率化を行い、医療費の適正化を推進する。

- 2 はり、きゅう及びあん摩マッサージ指圧（あはき）療養費の適正化を目的として、2021（令和3）年4月から審査委員会を設置するとともに、審査支払業務の円滑な導入と運営を行う。
- 3 新型コロナウイルス感染症については、依然として予断を許さない状況が続いており、新型コロナウイルスワクチン接種に係る支払事務など、突発的な業務にも適宜対応する。
- 4 市町村事務処理標準システムに係る熊本県クラウド（推進主体：熊本県）を構築し、2021（令和3）年10月から順次稼働することに伴い、円滑な導入並びに安定した運用を行う。
- 5 国保データベースシステム等による各種データの提供をはじめ、保健事業支援・評価委員会による支援など、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引き続き支援するとともに、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に資するよう保健事業支援・評価委員会と連携した市町村の事業実施状況に対する助言等を実施する。

また、業務環境の変化や多様なニーズに対応できるような人材を育成するとともに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う受診控えによる審査支払手数料等の減収が見込まれるため、常にコスト削減の意識をもって節減に努め、業務運営の効率化を推進する。

令和3年度予算概要

（単位：千円）

会 計 名			令和 3 年度	令和 2 年度	前年度との比較	
一般会計			294, 972	327, 023	△32, 051	90. 20%
国民健康保険関係 事業特別会計	業務勘定※ ¹		2, 129, 070	1, 970, 110	158, 960	108. 07%
	支払勘定	国民健康保険	164, 000, 197	164, 307, 303	△307, 106	99. 81%
		抗体検査等※ ²	875, 534	343, 855	531, 679	254. 62%
後期高齢者医療	業務勘定		1, 599, 112	1, 605, 210	△6, 098	99. 62%
関係事業特別会計	支払勘定		296, 008, 366	290, 437, 424	5, 570, 942	101. 92%
介護保険関係事業	業務勘定		979, 861	1, 027, 119	△47, 258	95. 40%
特別会計	支払勘定		186, 505, 543	172, 550, 065	13, 955, 478	108. 09%
障害者総合支援法	業務勘定		129, 463	144, 736	△15, 273	89. 45%
関係業務等特別会計	支払勘定		54, 676, 297	50, 650, 969	4, 025, 328	107. 95%
特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計			1, 528, 041	1, 574, 916	△46, 875	97. 02%
合 計			708, 726, 456	684, 938, 730	23, 787, 726	103. 47%

令和 3 年度予算は、前年度比 237 億 8,772 万 6 千円の 3.47% 増。国民健康保険関係事業特別会計等における前年度比増の主な要因は次のとおり。

※1 国民健康保険関係事業特別会計（業務勘定）

- ・ あはき療養費審査支払開始に伴う費用
- ・ 新型コロナウイルス感染症に伴うワクチン接種に係る接種費用支払事業費
- ・ 市町村事務処理標準システム共同利用クラウド及びオンライン請求システム等の構築・機器更改に伴う費用

※2 国民健康保険関係事業特別会計（支払勘定 - 抗体検査等）

- ・ 新型コロナウイルスワクチン接種費用の受入・支出金（住所地外）

◆令和2年度保健事業支援・評価委員会

専門家の助言などの支援を実施

国保保険者及び後期高齢者医療広域連合における効果的・効率的な保健事業の展開を支援するため、本会に設置している熊本県保健事業支援・評価委員会（以下「評価委員会」という。）では、例年3回の評価委員会を開催し、保険者への直接助言を実施するとともに、8保険者程度を訪問し、委員による個別支援を実施しています。

令和2年度は、コロナ禍の状況を踏まえ、第1回の評価委員会を書面にて開催しましたが、第2回及び第3回については、感染対策に留意した上で、集合形式により開催し、参加保険者からの事業実施状況の報告を踏まえた意見交換を行うとともに、医師や保健師などの専門職から選任された評価委員から、専門的な知見に基づく丁寧な助言を受けました。

参加保険者からは、「事業の実施に当たり、評価委員の助言が参考になった」などの声も聞かれ、有意義な内容でした。

【 評価委員会での支援・助言 】

○第1回：令和2年7月（※書面による開催）

議題：①令和2年度事業計画（案）について

②評価委員会への支援希望内容と支援方法（案）について

○第2回：令和2年9月24日（木）

議題：①参加保険者からの事業実施報告について

②委員からの助言について

参加保険者：水俣市・宇土市・宇城市・和水町

○第3回：令和2年12月7日（月）

議題：①参加保険者からの事業実施報告について

②委員からの助言について

参加保険者：人吉市・八代市・菊池市・錦町

【 保健師委員による個別支援 】

○7月29日（水）：玉東町

○8月6日（木）：益城町・御船町

○9月9日（水）：小国町・南阿蘇村

○10月7日（水）：高森町

○10月29日（木）：宇城市

○11月13日（金）：天草市



委員会の様子

◆12/10 令和2年度第3回データヘルス計画の効果的な実施に向けた学習会

結果を出す保健事業への転換を！

火の国ハイツにおいて、本会主催のもと、令和2年度第3回データヘルス計画の効果的な実施に向けた学習会を開催し、市町村並びに熊本県後期高齢者医療広域連合の担当者計118人が参加しました。

冒頭で、講師の熊谷勝子氏は、「国は、今後ピークを迎える高齢化社会を見据え、社会保障費の安定を求めている。これからの保健事業は、単に事業を実施することが目的ではなく、いかに結果に結び付けていくかが重要。」と述べ、保健事業の評価指標を追加、修正していく必要に触れられました。

また、保険者に策定が義務付けられているデータヘルス計画において中長期目標疾患とされている脳血管疾患、心疾患及び腎臓疾患とその原因とされる糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の対策では、「食」に対する学びを深めることで、地域における食生活の成り立ちを理解し、住民にわかりやすい保健指導に繋げていくことの重要性を強調されました。

最後に、「今取り組んだ保健事業が将来の結果に繋がる。10年後の熊本県を楽しみにしている。」と参加者に激励の言葉を掛けられ、学習会を終了しました。



学習会の様子

◆12/11 令和2年度第3回データヘルス担当研修会（力量形成）

課題解決に向けた取り組みを学習

熊本県市町村自治会館において、熊谷勝子氏を講師に迎え、令和2年度第3回データヘルス担当研修会（力量形成）を開催し、市町村の専門職（保健師・管理栄養士）計79人が参加しました。

研修会の中でまず始めに、「“自市町村の位置を確認すること”、“データを予測・蓄積すること”、“性別・年齢・疾病に分けて経年比較し、各々の関連性を読み取り、社会環境や自然環境を加味した上で繰り返し実態把握しながら整理すること”によって、課題は徐々に明らかになってくる。その課題を一つ一つ丁寧に解決するための保健事業を計画する必要がある。」と述べられました。実際に熊谷氏が市町村保健師として活動されていた際に立てた保健指導計画を基に、熊本県の高血糖の増加という課題解決に向けての保健指導計画について、実例を挙げながら丁寧に説明されました。

最後に、「成果はすぐに出ないことも多いと思うが、立案した計画を適宜見直しながら実践し続けることで、5年後10年後に結果がついてくることもあるので、諦めないで保健指導を継続して行ってほしい。」と力強いエールを送り、研修会を締めくくりました。



研修会の様子

こくほ随想



新しいことを始める

国保くまもと Vol. 245 (2021 年 3 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

■新年は新しいことを始める好機

年が明けたこの時期は心機一転、何か新しいことを始めたいとする時期だ。忙しい日常でそんなことを考える余裕がない働き盛り世代であっても、新年や人生の転換点、また新型コロナ禍で社会環境が変化している今、何か新しいことにチャレンジする人は少なくないかもしれない。

私もそんな誘惑からハーバード大学の公衆衛生大学院が提供するオンライン講座「Culture of Health」の受講を始め、昨年一年かけて修了した。プライベートでは、元々好きだった水泳と音楽を再開する年になった。実際に一步を踏み出してみると、新鮮な気づきがあったり、ちょっとした楽しさを感じられて意外に長続きするものだ。

世の中の働き盛り世代は、実際にどんなことにチャレンジしているのだろう。内閣府の「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」(2020 年 6 月)によると、新型コロナ禍をきっかけに約 5 割の勤労者が新しいことにチャレンジしている。具体的には、「今まで関わらなかった日常のこと」が 1 位で、「教育・学習」、「ビジネス関係の勉強」を併せて「学ぶこと」が 2 位となっている。

■都道府県の皆さんのチャレンジ

都道府県の皆さんにとっても、国民健康保険の保険者として地域でリーダーシップを求められるようになり、2020 年はチャレンジの年になったのではないだろうか。

私たちの研究ユニットが提供する「都道府県向けリーダーシップ・プログラム」(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)は、「データヘルス計画」を進める都道府県の皆さんをバックアップする目的のプログラムだ。本邦初となるこのプログラムに勇気を持って参加していただいた 6 都県の皆さんには、まさに新しいことにチャレンジしてもらっている。市町村を訪問(オンライン併用)して「データヘルス計画」の運営の様子や問題点を直接うかがったり、同じ様式で都県内の市町村同士や他県との比較を試みたり。新型コロナ禍の影響でプログラムのスタートは秋以降になったが、都県庁の皆さんのアクションはこの 4 か月で明らかにレベルアップした。たとえば、市町村に関する情報入手したり、都県内を俯瞰して市町村の構造的な課題を浮き彫りにすることで、横展開するための具体的な検討や準備につなげている。また、実際に事業をまわしている市

町村の職員との人間関係が構築され、国民健康保険の司令塔としての力を発揮しやすくなっている。

■社会人が学ぶ意義

そうした変化を拝見すると、社会人が問題意識を持って学ぶことの価値は大きいと改めて感じる。大学で講義をしていても、医学部生からは基礎知識に関する質問が多いが、公衆衛生大学院の授業では実務経験のある医師や看護師から、「具体的にどんな解決策をとったのか？ 成否の鍵は？」といった質問をよく受ける。これは、現場での課題を熟知し、明確な問題意識を持って学んでいるからこそその視点だ。

私たちの研究ユニットにも、仕事と並行

して博士号取得を目指すメンバーがいる。彼女の研究計画には、学術的な視点に加え、研究フィールドである現場の皆さんの課題を解決する視点が組み込まれている。また、研究成果を読みやすいように敢えて和雑誌にも投稿したり、研修会等で教材として活用している。社会とコミュニケーションしてきた経験が生きているのだ。

働き盛り世代の私たちが新しいことを始めるにはちょっとした勇気がある。でも、その一歩を踏み出してみれば、得られることは小さくないし、仕事や職場、そして住民に与えるインパクトが大きいという点でも社会的な意義があると思う。

(記事提供 社会保険出版社)

こくほ随想



国民健康保険運営協議会への 市民参加が国保制度を支える

国保くまもと Vol. 245 (2021 年 3 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

■国保運営協議会での議論

私の国保との出会いは、過疎地にある国保直診の医師や保健師による「出前医療」に同行した 30 歳の頃に遡る。地域の患者宅を訪問する彼らに付き添いながら、「病気よりも前に人を診るとはこういうことか」と感じたことが、今の予防医学研究の仕事につながっている。また、2011 年からは東京都下のある市の国民健康保険運営協議会・会長として、国保制度運営の一端に携わっている。この協議会は市民、被用者保険、医療団体の各代表と学識経験者から構成され、国保の予算・決算、保険税、保健事業など重要案件を審議する。

今年 1 月、例年のように協議会は来年度の保険税率改定について市長から諮問を受けた。これまで当市では、医療費の上昇や社会環境の動向を踏まえて、毎年、保険税率の改定（アップ）を行ってきた。ただ、今回は新型コロナ禍に伴う社会経済的な影響を鑑みて、来年度に限り保険税率は据置くべきことを市長へ答申した。未曾有の危機を乗り越え、次期につなぐ苦肉の策である。

この結論を出すまでには様々な議論をした。特に、これまで目指してきた法定外一般繰入の削減を来年度も続けるべきかとい

う視点だ。私も政府委員として赤字繰入解消の重要性は十分認識しているし、これからの世代に負の遺産をできる限り残したくないという市民代表からの意見や、あらゆる関係者が協力して制度を支える大切さを訴える被用者保険代表からの示唆もあった。それでも、私たちがこれからも皆保険制度を維持していくという長期的な視点に立って、1 年という短期の危機を乗り越えるために負担を増やさない選択を全員一致で出していたいただいた。

■市民が参加できる環境が大切

これだけ活発な議論が繰り広げられる当市の協議会も、私の就任当初は質問がほとんど出ず、事務局が案を説明し、粛々と議案が承認されることも少なくなかった。だが、国保の運営状況の厳しさが刻々と増してきたこともあり、制度に関する素朴な質問が挙がるようになり、それに対して市が丁寧に対応する姿勢を続けたことで、いつの間にか活発な議論をする会になった。「親の透析では国保の有難さを感じたが、できる範囲で私たちももう少し負担をする制度に変えたほうが良いと思った」、「高齢になって飲む薬が迷うくらい沢山になったときに、どこで相談すれば良いのか」といった

問題提起や質問が挙がると、それに対して市だけでなく、学識経験者や医療団体の委員からも説明をする。そうした積み上げが市民の知識や関心を高め、質の高い議論につながっている。

こういった良い循環をつくるには、市民が声を上げられる環境が必要である。例えば、発言する機会を意図的に設けたり、制度の現状を示すわかりやすい資料を用意することだ。そして、その問題意識に、行政や専門家が寄り添うことも大事な要素だ。

■地域の関係者が制度改革を支える

先日、市から報告された「データヘルス計画」の中間評価・見直しでは、地区によって特定健診の受診率が大きく異なることを示した地図を見た委員から、「是非これ

を自治会や議員さん達に見せてアクションを促したい」という声が上がった。当市は、都内 62 区市町村を対象とした国保努力支援制度の評価で、令和元年度の 18 位から、2 年度は 6 位、3 年度には 3 位になる見込みとなっており、その背景には地域に影響のある市民代表の方々や医療団体の先生方が地域の課題に真剣に向き合うようになった姿勢があると感じている。

現在の課題や未来に向けたやり取りを丁寧に進める中で、地域の関係者の関心が高まり、国保制度の構造改革に向き合う土壌が育まれるという点で、この国民健康保険運営協議会の役割は重要なのだ。

(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。

最終回

第 8 回

全 8 回

糖尿病の重症化を防ぐために

－最新の糖尿病治療機器－

熊本中央病院 糖尿病・内分泌・代謝内科
部長 西田 健朗

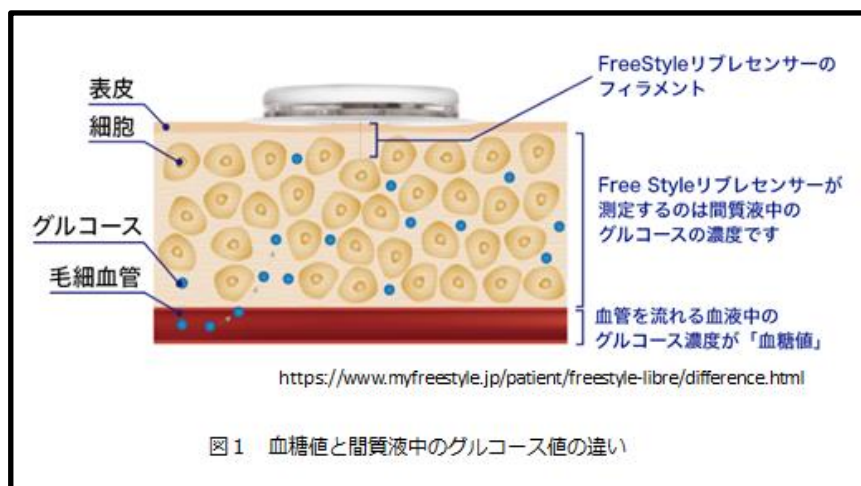


昨今の科学技術の進歩に伴い、医療技術も進歩しているが、糖尿病に関する医療技術の進歩も目を見張るものがある。そこで、今回は、最新の糖尿病治療機器についてご紹介する。

1) 血糖測定機器

以前は、撮影時点の状態を記録する写真しかなかったが、現在は動きを捉えることができるビデオが普及してきたおかげで、人や物の動きを記録できるようになった。血糖値も同じで、穿刺器具で指先などを傷つけて採血した時点での血糖値を測定する方法しか、これまではなかった。しかし、最近では、刻一刻と変化する血糖値を連続的に測定し、血糖値の動きをみていく機械、持続血糖計測システムが開発され、日常臨床でも使用可能となった。

持続血糖計測システムは、血液中のブドウ糖濃度、すなわち血糖値を直接測定するのではなく、間質液中のブドウ糖濃度を測定し、血糖値を推測している。そのため、血糖値と若干ずれたり、変化する際には時間の遅れが生じることがある（図 1）。



持続血糖計測システムを利用することの最大のメリットは、血糖値を簡単に「見える化」してくれる点である。特に、夜間就寝中や食後などの、血糖測定器では測定することが難しい時間帯やタイミングでの血糖値の動きを把握することで、食事内容や摂取方法の工夫ができるようになり、きめ細やかなインスリンなどの調整が可能となる。

持続血糖計測システムにもいくつか種類があるが、最も使用しやすく、多くの患者に保険適用があるのは、「フリースタイルリブレ」という機械である。これは、腕に装着したら、14日間連続して血糖測定を自動的に行ってくれる。患者が行うのは、8時間毎にリーダー、もしくはスマートフォンをセンサにかざすだけである（図 2）。

2020 年の診療報酬改訂で、血糖自己測定加算の中に「^{かんけつ}間歇スキャン式持続血糖測定器によるもの」という項目が加わって、1 型糖尿病だけでなく 2 型糖尿病でも、1 日 3 回以上インスリン注射を行っている、あるいは一時期 3 回以上のインスリン注射を行っていて、現在は混合型インスリンを 2 回以上注射している患者に適用できるようになった。



このような機器が普及することで、これまで見えてこなかった低血糖や高血糖に気付けるようになり、リスクを避けることができるようになることで、糖尿病治療の質や、患者の治療満足度の向上が期待される。

2) ベッドサイド型人工膵島

前項で記載したように、血糖値は刻一刻と変化する。健常者の膵臓は、刻一刻と変化する血糖値に合わせてインスリンを分泌することにより、血糖値が上がりすぎず、下がりすぎないようにコントロールされている。それでは、糖尿病患者の血糖管理はどうなっているかというと、間歇的に測定した血糖値を基に、その後の血糖変動を予測してインスリン量を決めている。そのために、予想外に血糖上昇圧力が強ければ血

糖値が上がりすぎるし、逆に血糖上昇圧力が弱ければ血糖値は下がりすぎる。そこで、連続的に血糖値を測定し、測定した血糖値に基づいてインスリンを注射するシステム、これが人工膵島である。



図3 ベッドサイド型人工膵島 STG-55

国内では、ベッドサイド型人工膵島という、点滴台にポンプやコンピュータを付けたような機械が臨床応用されており、厳格な血糖管理が望まれる状態、手術中や手術後、敗血症などの重篤な状態における血糖管理に応用されている。また、糖尿病の病気の状態を調べる検査としても利用されており、高度肥満の患者や、インスリン抵抗性、すなわちインスリンが効きにくい患者などに応用されることがある（図3）。

現在、熊本県では、熊本大学病院、国立病院機構熊本医療センター、熊本中央病院、国保水俣市立総合医療センター、陣内病院の5医療機関が保有しており、それぞれの医療機関の特性に合わせて運用されている。

3) 今後の展望

持続血糖計測システムに関しては、今後、さらに測定精度が向上し、利便性も向上するようである。フリースタイルリブレも、海外ではフリースタイルリブレ2という新しいセンサに更新されており、精度の向上だけでなく、低血糖の時にアラートを出してくれる機能も付加されている。

人工膵島に関しては、ベッドサイド型ではなく、携帯可能な小型のものが、海外では臨床応用されている（図4）。持続血糖計測システムとポンプが連動し、血糖値が上昇すればポンプからのインスリン投与量



図4 MiniMed 670G：基礎インスリンはclosed-loopで、血糖値に応じて自動的に注入。食事の際のインスリンは、これまでのポンプと同様に、食事内容を見て決める。

が多くなり、血糖値が低下すればインスリン投与量が少なくなるような調節をするシステムである。この機器の導入により、夜間の血糖管理が飛躍的に安定したことが報告されている。

4)最後に

今後は、このような新しい治療機器の導入により、糖尿病患者の治療は、より安全に、より快適になると考える。私達医療者は、患者に日々の努力をしいるのみならず、将来への希望を与えるべきと考えており、希望の一つとして、このような新しい機器の開発・導入に期待したい。

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.245 (2021 年 3 月号)

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、 きのこで免疫力アップ ～感染症を吹っ飛ばせ!～

きのこ野菜、たんぱく質を組み合わせ、
チリ風味で召し上がれ!

第6回



管理栄養士 田上あつみ

(公社)熊本県栄養士会

医療事業部 会員

しあわせ工房 たのうえ 代表

大豆ときのこのチリ風煮

提供: (公社)熊本県栄養士会

栄養価 (1 人分)

エネルギー	168kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	7.3g
炭水化物	13.4g
食塩相当量	1.0g

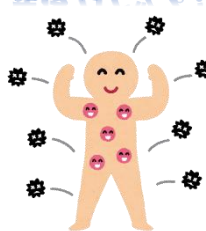


材料 (2 人分)

水煮大豆	75g
豚ひき肉	50g
しめじ (1/2 袋)	50g
エリンギ (1/2 本)	25g
玉ねぎ (1/4 個)	50g
人参 (3 cm 位)	25g
ブロッコリー	1 房
トマト水煮缶 (1/2 缶)	100g (固形量)
油	小さじ1
おろしにんにくチューブ	2cm 程度
水	50cc
コンソメ顆粒	小さじ1/2 (固形なら1/4 個)
ウスターソース	小さじ1/4
チリパウダー	小さじ1 (お好みで増減)
ケチャップ	小さじ2
A しょうゆ	小さじ3/4
砂糖	小さじ1/4
塩コショウ	少々
オレガノ	1 振り
バジル	1 振り

※なくてもよい

免疫力アップ!



食材マメ知識

きのこ類

新型コロナウイルスの影響で、免疫力が話題になっています。自然の食材で、インフルエンザや感染症予防のために自己免疫力アップの効果が期待されているのがきのこ類です。

きのこ類には、免疫機能に働きかける「ビタミンD」「β-グルカン」などの成分が多く含まれます。さらに、「食物繊維」も多いため、スムーズな排便を促し腸内環境を整え、栄養の吸収がよくなり代謝や免疫力の向上が見込まれます。

～ 作り方 ～

(1) しめじ・エリンギ・玉ねぎ・人参は大豆の大きさに合わせて 1 cm のサイコロ切にしておく (写真)。

(2) 火を着けない状態で、油・にんにく・豚ひき肉・玉ねぎを鍋に全部入れ、強火にして 30 秒ほど炒め、火を中火にしてさらに炒める。

(3) (2) に水煮大豆と切ったきのこ類と人参とトマトの水煮缶を加えて炒め、A の調味料と水を入れて、人参が柔らかくなるまで弱火で 10 分程度煮た後、塩コショウを適宜加え、水分を飛ばし器に盛り付ける。

(4) 最後にゆでたブロッコリーを散らす。



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。
今回は嘉島町と津奈木町です！

- 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

Part6



嘉島町 町民課 保健係

つちもち さとみ
土持 里美 さん



- ① 国保に加入されている方が安心して医療を受けることができるよう、窓口における手続きの分かりやすい説明や、スムーズな対応が大事であると思っています。国保の制度や手続きなどについて日々勉強し、丁寧な対応ができるようになりたいです。
- ② 自然が好きなので綺麗な花や景色を見に行ったり、家族でドライブをして公園で子どもと一緒に遊んだり、ご当地の美味しいものを食べに行ったりして、リフレッシュしています。
- ③ 嘉島町は清く澄んだ阿蘇の伏流水や四季折々に変化する田園風景など豊かな自然環境に恵まれています。また、企業や商業施設の進出、住宅の整備が進み、近年は人口も増加傾向であり、自然の豊かさと都会の利便性が調和した住みやすい町です。



津奈木町 ほけん福祉課 福祉班

やざわ しょうご
矢澤 翔吾 さん

- ① ほけん福祉課へ配属となって1年が過ぎようとしています。主に児童手当及び高齢者福祉の担当をしており、一年目で慣れない業務に日々奮闘中です。まだまだ勉強不足ではありますが、少しでも役に立てるように努力していきたいです。
- ② 剣道を小学校から続けており、地元の子供たちにも指導しております。教え子の成長を感じることが自分の成長と考えています。また、最近お気に入りのフライパンを購入し料理に目覚めています。得意料理はふかし芋です。
- ③ 津奈木町は「緑と彫刻のあるまちづくり」に取り組む県内屈指のアーートの町です。今秋、つなぎ美術館開館20周年記念事業として宿泊型アート作品が完成します。また、町内の至る所で屋外アート作品に出会うことができます。ぜひ、津奈木町にアート散策へお越しください。

