

国保くまもと



こっぼちゃん

Vol.262

2024年1月号

目次

◆年頭のごあいさつ.....	1
◆保険者を訪ねて- 水上村 -	2
◆ZOOM UP	8
・「第27回熊本県国保地域医療学会」	
◆国保連合会 News!!	10
・「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に係る研修会」	
・「令和5年度市町村国保運営協議会委員並びに国保主管課長等 合同研修会」	
・「令和5年度第三者行為求償事務担当管理職級職員等研修会」	
・「令和5年度第3回データヘルス推進研修会」	
・「令和5年度第2回保健指導担当者スキルアップ研修会」	
◆こくほ随想	13
・新しいセルフケアの必要性	
・ワークエンゲージメントのカギは上司にあり	
◆シリーズ企画	
・歯と口の健康講座 第17回	17
-医療保険と医療DX-	
◆楽楽★すこやかレシピ	22
◆国保のWA	23



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6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。

保険者の皆様には、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。

さて、わが国の医療保険制度を取り巻く環境は、急速な少子高齢化の進展に伴う年齢構成の高齢化や医療の高度化による医療費の増加に加え、昨今の物価上昇の影響などにより、厳しい財政運営が続いております。

このような中、令和6年度には、熊本県において「第4期熊本県における医療費の見通しに関する計画」がスタートし、医療費の更なる適正化に向け、「高齢者の心身機能の低下等に起因した疾病予防・介護予防の推進」が新たな目標として加えられ、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関して、市町村へ支援を行うとされております。

また、「第3期データヘルス計画」等も開始されますことから、本会におきましては、KDBシステム等を活用した医療・介護・健診データの分析や保健事業支援・評価委員会による助言など、引き続き、きめ細かな保険者支援に取り組んでまいります。

さらに、本会の基幹業務である審査支払業務では、医療、介護、障害の同時報酬改定に加え、「審査支払機能に関する改革工程表」に基づく取組として、国保総合システムのクラウド化及び受付領域の支払基金との共同利用を予定しておりますので、本会では、これらの業務に的確に対応するとともに、円滑な業務の遂行とシステム更改後の安定稼働に向け万全を尽くしてまいります。

本年も、保険者の皆様をはじめ、関係機関の皆様から、医療・保健・介護・福祉の総合的・専門的機関として信頼、期待されるよう、円滑な事業の推進と保険者支援にも努めてまいりますので、より一層のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が健やかで明るく希望に満ちた素晴らしい1年となりますことを心から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

住みよし、暮らしよし、
明るく元気な

水上村

《水上村の概要》（令和5年9月末現在）

人口		1,985人
国保被保険者数		476人
後期高齢者数		533人
世帯数		844世帯
	国保世帯数	299世帯
医療機関等数	医科	2機関
	歯科	1機関
	調剤薬局	1薬局
担当課・係	職員	(うち専門職)
保健福祉課長	1人	0人
保健福祉課 保健衛生係	3人	3人
保健福祉課 介護保険係	3人	1人
保健福祉課 国保・後期高齢者医療係	1人	0人
保健福祉課 保育所・児童福祉係	1人	0人
保健福祉課 障害福祉・環境衛生係	2人	0人

※会計年度任用職員を含む。



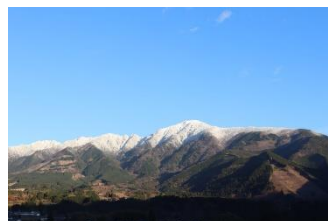
保健福祉課の様子



水上村は熊本県の南東部に位置し、面積の約9割を森林が占め、春は市房ダムに咲き誇る一万本桜、夏は新緑の映える景色、秋は紅葉、冬は山々の雪景色と四季折々の姿を見せてくれる自然豊かな村です。

県内2番目の高さを誇る市房山の登山口一帯に広がる市房山キャンプ場は令和5年10月にプレオープンし、今後もキャンパーのニーズに合わせた施設となるようリニューアル中です。

山岳を駆け抜けるトレイルランニング大会の「水上マウンテンパーティー」や日本陸上競技連盟公認の「奥球磨ロードレース大会」では全国から選手が参加され、その様子を見ようと陸上ファンの方々も多数来村されるなど盛り上がりを見せています。



雪の降る市房山



水上スカイヴィレッジ

水上村

の国保被保険者数は、令和5年9月末時点において476人と、令和2年9月末時点の611人と比べると22.1%減少しています。その内65歳以上の被保険者が254人で53.4%となっており、高齢化が進んでいる状況です。

また、一人当たり医療費は熊本県平均より低い水準となっていますが、健康寿命の延伸のためにも、被保険者の方に特定健診を受けてもらいたいと考えているとのことでした。

今回は、このような状況における特定健診や運動教室等の取組を中心にお話を伺いました。

保健事業の取組

～特定健診の受診率向上に向けて～

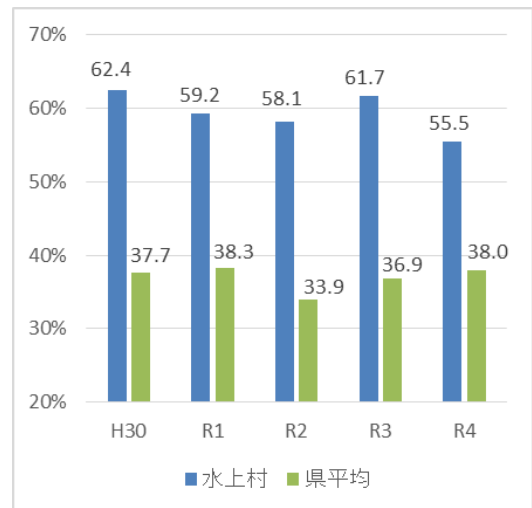
本村は複合健診形式で、集団健診（4月、もれ健診11月）として、20～39歳までは「さくら健診」、40～74歳までは「特定健診」、75歳以上は「後期高齢者健診」を実施しており、特定健診では、施設健診（1～2月）と人間ドックも行っています。4月の集団健診は3つの地区で1日ずつ開催し、居住地に関係なく希望した会場で受診することができます。

1月に次年度の特定健診申込書を世帯ごとに郵送し、「広報みずかみ」や回覧、防災無線、村内2か所にある電光掲示板を活用して周知を図っています。特定健診受診率（図1）は、令和4年度は55.5%と少し落ち込んでしまいましたが、熊本県平均より高い水準で推移しています。

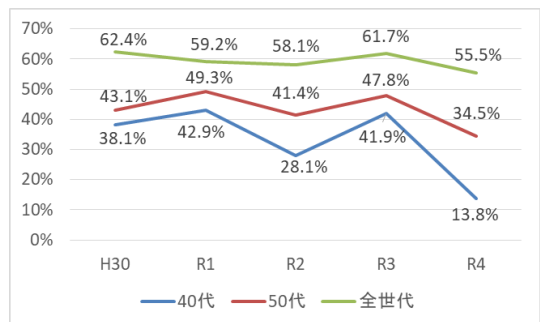
未受診者への訪問も行っていますが、受診率が伸びてこないのが現状です。課題としては、40代・50代の特定健診受診率（図2）が低いことや、全体的にメタボ該当者・予備群が多いことが挙げられます。令和4年度は、40代の受診率が13.8%、50代は34.5%と特に低くなっているため、原因を分析するとともに、40代・50代の対象者への訪問活動を積極的に行う等、ターゲットを絞った取組を実施していく予定です。

また、9月下旬から10月上旬頃に、特定健診未受診者（施設健診または人間ドックを受診予定の方を含む）に問診票を郵送して、もれ健診の受診勧奨を行っています。もれ健診を受診されなかった方には、11月下旬から12月上旬頃に個別勧奨通知を郵送し、施設健診受診を促しています。今後は、情報提供事業にも積極的に取り組み、受診率の向上に繋げていきたいと考えています。

（図1）特定健診受診率



（図2）40代・50代の特定健診受診率

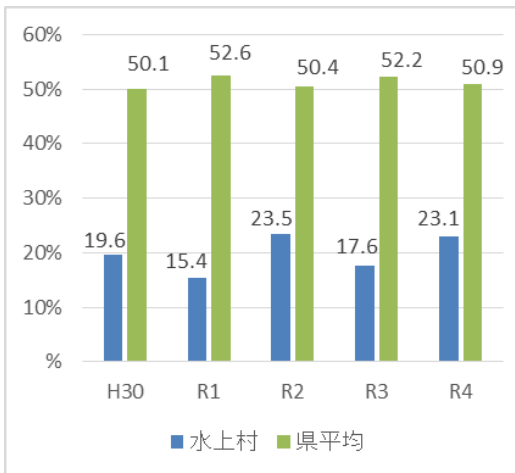


なお、人間ドックについては、30歳以上の本村在住の国保加入者の場合、受診に係る費用の8割^{※1}を補助対象としており、令和4年度は健診受診者の約3割の方が利用されました。

※1 上限額を超える金額については、上限額での補助となります（年度内1回限り）。

～特定保健指導、重症化予防対策に係る取組～

（図3）特定保健指導実施率



本村の特定保健指導は、保健衛生係の保健師2名で訪問または保健センターに來所してもらって実施していますが、マンパワー不足や対象者の時間の確保が難しいこともあり、特定保健指導実施率（図3）は熊本県平均を下回っています。今後は、実施率とともに改善率も重視して取り組んでいけるように、保健指導の方法等を見直して実施していきたいと考えています。

また、重症化予防対策として、メタボ該当者・予備群、Ⅱ度高血圧^{※2}以上、HbA1c6.5%以上の未治療者、HbA1c7.0%以上の治療者を対象に、重症度の高い方から優先的に訪問できるよう努めていますが、こちらについてもマンパワー不足等の課題があり、医療機関と連携を強化しながら、効率的な保健指導を行う必要性を感じています。

※2 収縮期血圧 160-179 かつ/または拡張期血圧 100-109

健康づくりに関する啓発活動

運動教室

生活習慣の改善やメタボ予防を目的として、平成26年度から運動指導士による運動教室を開催しています（教室の様子は図4参照）。参加費は無料で、毎年4月に回覧で新規参加者を募集しています。

令和5年度は、50～70代の女性が10名参加されており、4～6月、10～3月は公民館でストレッチやウォーキング、ボールを使ったレクリエーション等を実施し、7～9月はトレーニングジム「SAKURA VILLAGE」のプールで運動を行っています。参加者からは、「膝や腰の痛みが改善した」「自宅でも運動する習慣がついた」等の感想があり、好評を得ています。

（図4）運動教室の様子



現在は女性のみの参加となっているため、男性向けのメタボ教室等、男性が参加しやすい教室の開催を検討していきたいと考えています。

思春期健診

若い世代から正しい生活習慣を身につけることや、保護者世代にも関心を持ってもらうことを目的として、平成30年度から中学生を対象とした「思春期健診」を実施しています。本健診は、一般会計を財源としており、国保世帯については、国保ヘルスアップ事業補助金を活用しています。令和5年度は7月に実施し、36人（受診率72%）の生徒が受診しました。特定健診と同等の健診を年に1回行っており、希望者は3年間、毎年受診することができます。

平成30年度と令和元年度は受診者を対象に、保健師や栄養士によるメタボ予防等の講話や、運動指導士による運動指導を行いました。令和2年度以降は新型コロナウイルス感染症の影響により実施できていない状況のため、健診結果と併せて食生活のポイント等を記載した資料を配付しています。また、検査データで異常値の場合や状況確認が必要な場合は、訪問または電話で個別に指導を行っています。

国保税の収納状況

本村の国保税の現年度分収納率（図5）は令和4年度98.81%となっており、高い収納率を維持しています。

国保税の納付は、納付書または口座振替で行っており、口座振替の推進に向けて、令和2年度から国保税を含む税金、料金等の「口座振替キャンペーン」を実施しています。令和5年度は、キャンペーン期間を令和5年5月1日から令和6年2月29日までとしており、期間内に新規で口座振替を申し込んだ先着200名に、水の上の市場（物産館）でソフトクリームや本村指定のごみ袋等と交換できる引換券をプレゼントしています。

今後は、滞納繰越分をこれ以上増やさないよう、取組を進めていきたいと考えています。

（図5）国保税収納率

	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度
現年度分	99.94% (熊本県93.14%)	99.98% (熊本県93.89%)	99.17% (熊本県94.29%)	98.81%
滞納繰越分	21.83%	17.51%	14.17%	13.81%
口座振替加入率	62.72%	67.48%	70.18%	68.42%



まちの見どころ

白水自然公園の大吊り橋周辺の紅葉



例年10月下旬から11月中旬までに見ごろを迎え、白龍王橋及び白龍妃橋から望む景色が最高です！！

市房ダム一万本桜



毎年4月ごろに市房ダム湖周辺にある1万本の桜が咲き誇ります。噴水とともにご覧ください。

市房山キャンプ場



令和5年10月にプレオープンし、キャンプサイトやペットサイトを利用することができます。ログハウスやバンガローは令和6年中に完成予定です。たくさんの方の利用をお待ちしております！！

生善院（猫寺）



生善院は、普段は「猫寺」と呼ばれ狛犬ならぬ狛猫が山門の両脇に建ち、訪れる人を見守っています。猫の霊を鎮めるため建てられたといわれており、写真奥の猫寺の右側には生善院の観音堂があり、国の重要文化財に指定されております。

まちの特産品

水上村では、イチゴの栽培が盛んです。首都圏や関西エリアを中心に出荷されており、清涼な水と昼夜の寒暖差が育む甘さに人気が集まっています。



県内でも有数の良食味地帯で、市房山の伏流水と豊穡な土が育み、寒暖差によりゆっくりと成熟したお米は冷めてもおいしいと大好評です。

水の上の市場（物産館）

<https://mizukami.base.shop/>



ジビエキーマカレー



ジビエソーセージ



阿部牧場とのコラボアイス



餃子屋 式ノ式とのコラボ餃子

ZOOM
UP

地域医療を守る持続可能な

医療・保健・介護・福祉の実現をめざして



10月21日、第27回熊本県国保地域医療学会が「地域医療を守る持続可能な医療・保健・介護・福祉の実現をめざして」をメインテーマに熊本県国民健康保険診療施設協議会・熊本県市町村保健師協議会・本会主催のもと、集合開催（熊本県市町村自治会館2階講堂）及びオンライン開催の併用によるハイブリッド形式で開催されました。

当日は、会場及びオンラインにて、熊本県内の国民健康保険関係者、国民健康保険診療施設の医療従事者、保健・介護・福祉事業関係者等199人の参加がありました。なお、当日参加できなかった方に向けて、オンデマンド配信を実施しました。



開会式では脇田富雄学会長の開会のことばに続き、熊本県国民健康保険診療施設協議会の甲斐豊会長が主催者挨拶を述べました。

その後、熊本県健康福祉部健康局長の野中眞治氏から来賓祝辞が寄せられました。

開会式に引き続き、第26回学会での優秀研究表彰者の紹介が行われ、受賞者を代表して最優秀者の国保水俣市立総合医療センターの山澤順一氏が受賞の弁を述べられました。

学会プログラムの研究発表では、看護に関するもの、ICT、連携、職員資質向上に関するもの等25題の多岐にわたる研究発表となりました。

また、自治医科大学地域医療学センター地域医療学部門教授の小谷和彦氏の特別講演「これからの時代を見据えた地域医療・保健・介護・福祉連携の実現をめざして」では、持続可能な地域医療に向けた取組について、貴重な話を聞くことができました。

研究発表では、座長、審査員による書面審査が行われ、次頁の表のとおり、最優秀者、優秀者が決定されました。第27回最優秀者は、令和6年10月4日（金）、5日（土）に岩手県で開催予定の第64回全国国保地域医療学会で発表いただく予定です。

参加者からは、「今後益々高齢化が進み、医療の偏在化が進む中、このような学会の開催はとても有意義だと感じます」「自分が今従事している業務に関するだけでなく、他の分野の発表も聞くことで、全体的な流れや、他の分野で注目されていること等を知ることができるいい機会だと思いました」等の感想が寄せられました。

研究発表優秀者

	所属・氏名・演題内容
最優秀者	国民健康保険 天草市立河浦病院 看護師 田中さとみ 氏 ACP 普及に向けての活動報告
優秀者	熊本市立植木病院 看護師 田上麻美 氏 スキンテアリスク表とフローチャートを使用した看護師の予防対策標準化
	上天草市立上天草総合病院 医師 和田正文 氏 マダニによる刺し口発見と日本紅斑熱の診療に与える影響
	国保水俣市立総合医療センター 診療放射線技師 山澤順一 氏 くまもとメディカルネットワークを活用した医療介護福祉連携推進の取り組み
	阿蘇医療センター 看護師 藤山一恵 氏 認知症のある新型コロナウイルス感染症患者へのせん妄予防の取り組み
	阿蘇医療センター 診療放射線技師 岩本貴史 氏 当院における画像診断報告書の確認漏れ対策について

特別講演



これからの時代を見据えた地域医療・ 保健・介護・福祉連携の実現をめざして

講師：自治医科大学地域医療学センター
地域医療学部門
教授 小谷和彦 氏

司会者：第 27 回熊本県国保地域医療学会
学会長 脇田富雄
(上天草市立上天草総合病院長)



◆10/18 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に係る研修会



標記研修会を熊本県市町村自治会館2階講堂にて開催し、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組を令和5年度に開始した市町村及び令和6年度に開始予定の市町村の担当者14人の参加がありました。

本研修会は、該当市町村を対象に、直近の健診・医療・介護データによる資料を基にした学習から重点課題を再確認するとともに、対象者の選定や事業実施後の評価及び改善策等の事業実施の中で主要な課題となる事項について学習

し、今後の事業実施の参考にしていただくことを目的として開催しました。

研修会では、本会保健事業支援課担当者から、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施におけるKDB（国保データベース）システムの活用方法の説明と、直近の健診・医療・介護データによる比較資料を基に、国保の課題について熊本県のデータの読み取りを行いました。その後、一体的事業の開始当初から事業展開されている市町村の担当者をアドバイザーに迎え、データの読み取りや課題の共有、評価等について小グループで検討後に発表を行い、共有しました。

◆11/15 令和5年度市町村国保運営協議会委員並びに国保主管課長等合同研修会

認知症の予防のためにできることについて学ぶ

熊本県国民健康保険運営協議会会長連絡協議会と本会主催のもと、標記研修会を熊本城ホール2階シビックホールにて開催し、市町村の国保運営協議会委員や国保主管課長等148人の参加がありました。

初めに、主催者を代表して同協議会の坂田誠二会長が国保運営への日ごろの支援について感謝を述べるとともに、「令和4年度の我が国の概算医療費が過去最高の46兆円となる中、国における保険料水準の統一に対する『加速化プラン』の策定や、



『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が成立しています。本日の研修会では、本県における国保事業運営や認知症の予防をテーマに講演いただきます。御参加の皆様にとって有意義な研修会となることを祈念申し上げます。」と挨拶しました。

続いて、熊本県健康福祉部健康局国保・高齢者医療課長の浦田武史氏が「熊本県における国保の事業運営について」と題して講演され、国保制度改革の概要や保険料水準の統一に向けた方針について説明されました。

次に、独立行政法人国立病院機構熊本南病院脳神経内科部長の阪本徹郎氏から、「認知症の予防のためにできること」と題して講演が行われました。認知症の原因疾患別症状や治療方法について説明され、予防のために難聴や高血圧等の12の認知症危険因子をできるだけ減らすことが大切だと述べられました。

参加者は、国保財政の安定化に対する課題や、認知症の予防対策について考える、実りある研修会となりました。

◆11/20 令和5年度第三者行為求償事務担当管理職級職員等研修会

標記研修会をグランメッセ熊本2階コンベンションホールにて開催し、熊本県内の全市町村（国民健康保険主管課、介護保険主管課を対象）及び熊本県後期高齢者医療広域連合から100人の管理職並びに第三者行為求償事務担当者の参加がありました。



本研修会は、厚生労働省通知に基づき、第三者行為求償事務の取組の強化の一環として、管理職を含む担当職員の基礎知識等の向上を目的として開催しています。

研修会の内容としては、まず、国民健康保険第三者行為求償事務アドバイザーの杉本真希子氏を講師に迎え、「第三者行為求償事務について《実践編》」と題して、第三者行為求償事務の基礎から実際に札幌市で取り扱った求償事例の紹介等について講演いただきました。

続いて、本会求償対策推進課から、介護保険の求償に係るポイント、加害者宅訪問時の保険者と本会の役割分担、受任解除の要件について説明を行いました。

今後とも、第三者行為損害賠償求償事務共同事業が円滑に進むよう、保険者支援の充実を図っていきます。

◆11/30 令和5年度第3回データヘルス推進研修会



標記研修会を集合開催（熊本県市町村自治会館2階講堂）及びオンライン開催の併用によるハイブリッド形式にて開催し、熊本県内保険者の国保・保健主管課等の関係職員並びに専門職、熊本県、熊本県後期高齢者医療広域連合の担当職員等82人の会場参加と50人のオンライン参加がありました。

本研修会は年に3回実施しており、今年度最後となる今回の研修会では、合同会社ヘルスサポート代表の井上優子氏を講師に迎え、第3期データヘルス計画における個別事業計画の策定に向けて、国の動きや保健事業実施計画等について学習し、成果を出すための保健事業の計画化について学びを深めました。

◆11/30 令和5年度第2回保健指導担当者スキルアップ研修会

標記研修会を熊本県市町村自治会館2階講堂にて開催し、熊本県内市町村の保健師、栄養士等の専門職 112 人の参加がありました。

本研修会は、事例を基にした学習を基本とし、健診結果をはじめとするデータを代謝のメカニズムの視点で読み解き、対象者の身体の状態を理解した上で、実際の保健指導をどのような切り口で行っていくか等、保健指導の実践力向上を目的としています。

同日に開催された令和5年度第3回データヘルス推進研修会に引き続き井上優子氏を講師に迎え、「成果を出すための保健事業の実践に向けた学習～メタボ・耐糖能異常～」をテーマに、メタボと耐糖能異常における効果的な保健指導について、データや事例を基に指導いただきました。



こくほ随想



新しいセルフケアの必要性



国保くまもと Vol. 262 (2024 年 1 月号)

帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授
福田吉治

昨年 10 月初めに新型コロナウイルスに感染しました。熱は 37℃ 台、呼吸器症状も軽めで、嗅覚・味覚異常もなく、幸い、数日で軽快しました。ただ、その後も 3 週間くらい咳と嘔声が続き、軽症の私でさえしばらく症状があったのだから、症状の重かった人は、さぞ大変なのだろうと思いました。

私の場合、発熱してすぐに、購入していた抗原検査キットを用いて陽性を確認しました。その後、解熱剤を 3 日間、時々風邪薬を飲んで自宅で療養し、回復しました。

ところで、私は週に半日、内科外来で診察を行っています。今も発熱の患者がかなり多く、特に昨年 9 月あたりは、これまでで一番陽性率が高い状況でした。ご存じの方も多いでしょうが、最近とても困っているのは、薬の不足です。地域や医療機関、あるいは薬局によって状況は異なりますが、特に、咳止めが不足しています。コロナとインフルエンザが陰性で、普通の風邪（感冒や急性上気道炎）と診断しても、特に咳を主な症状とする人には処方する薬がありません。コロナ陽性でも、通常の対症療法で軽快することがほとんどなのですが、そのための

薬が不足しています。

一方、街のドラッグストアに行ってみると、咳止めが OTC 医薬品（処方箋なしで購入できる医薬品）として売られています。ですので、患者さんには、調剤薬局にはないので、ドラッグストアに行くとよいと話します。なんともおかしな状況です。風邪薬などは、ドラッグストアの薬も調剤薬局の薬も効能はそんなに変わらないのですが、どうしても処方してほしい人もいて、説明と対応に苦労します。

また、コロナやインフルエンザの検査キットは、薬局で購入できます。私のように、自宅でも検査をして、両方陰性またはコロナ陽性で軽症の場合、市販の薬を内服しながら自宅で療養すれば、通常は軽快します。ただし、高齢者や基礎疾患のあるハイリスク者や症状の増悪があれば早めの受診が必要です。インフルエンザ陽性の場合、医療機関で抗インフルエンザ薬を処方してもらうことになります。まずは自宅での検査が大切なのです。

検査キットや OTC 医薬品は患者さんの支払いは高いかもしれませんが、医療保険や

社会全体としてのコストは必ずしも高くはありません。医療機関を受診して、医師の診断を受けたほうが安心で安全ですが、多少のリスクを認めたくて、効率や費用を考えないといけない時代です。医療費適正化には、医療従事者も患者さんもみんなで努力し合わねばなりません。

さて、医師の働き方改革が本年4月から本格的に始まります。医療機関にとってはとても深刻な問題です。医師の労働時間を減らすには、看護師等へのタスクシフトの推進、業務の効率化などがありますが、不必要な受診などの需要を減らすことも必要です。医療費適正化の中で、「患者が多い」→「医療費が増えるので、国は一人当たりの診療報酬を下げる」→「現場は患者を多く診ないといけない」→「患者を増やす」という悪循環があります。この悪循環を断つため

にもセルフケアの推進が必要です。

その昔、血圧は自宅で測定することを推奨したのは、あの日野原重明先生です。血圧は医療機関で測定するという常識を変え、今では、当たり前のセルフケアになっています。時代が進み、技術は進歩し、一般の方の健康や医療に関するリテラシーも向上してきました。それに合わせて、セルフケアもさらに進められるはずです。

では、セルフケアを進めるためには、何が必要なのでしょうか。医療や病気等に関する知識をうまく情報提供すること、特に重要で具体的な対処行動をしっかりと普及啓発することが大切です。保険者は被保険者に対して、そうした情報提供や啓発活動に積極的に取り組んでもらいたいと思います。

(記事提供 社会保険出版社)



こくほ随想

ワークエンゲージメントのカギは 上司にあり



国保くまもと Vol. 262 (2024年1月号)

帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授
福田吉治

11月初め、帝京大学とハーバード大学の提携30周年を記念したシンポジウムのため、ハーバード大学（米国ボストン市）を訪問しました。日本のコロナ対策をテーマに講演しなければならず、私としては、とても名誉な機会であるとともに、かなりハードルが高いものでした。また、今回の訪問では、本学の学長・副学長ご夫妻と同行しました。お二人に同行するのは初めてのことで、実は講演より緊張しました。結果、特段問題なく（おそらく）、無事に任務は終了しました。

旅のエピソードはいくつかあるのですが、その一つがハンバーガー屋さんに行った時のことです。ランチは何にしようかと相談していると、お二人が、日本で時々食べているハンバーガー屋さんのチェーン店があるので、日米で食べ比べてみたいとの提案があり、一緒に行くことになりました。学長たちも、ハンバーガーを食べるんだという素直な驚きがありました。

よくあるファストフード店の小さなテーブルでお二人と向き合って、ハンバーガーセットを食べました。向かいのお二人がうれしそうにハンバーガーを食べ、ポテトを

シェアするのを見て、こんな場面はめったにないと、ツーショットの写真を撮らせていただきました。

その写真がとてもいいのです。うれしそうに、ハンバーガーとポテトを食べている様子は、海外に初めて行って、どこで何を食べればよいのか悩んで、日本でもなじみのあるハンバーガー屋さんへ寄った普通の仲良しカップルみたいでした。見ているこちらがほのぼのと、うれしくなるような写真です。私は、お二人の部下ですので、例えるならば、両親が仲良くしている姿を見て、安心する子供みたいな気持ち、と言えればわかりやすいかもしれません。

近年、“ワークエンゲージメント”が注目されています。これは、「仕事から活力を得ていきいきとしている」（活力）、「仕事に誇りとやりがいを感じている」（熱意）、「仕事に熱心に取り組んでいる」（没頭）の3つが揃った状態のことを言います。ワークエンゲージメントに影響を及ぼす要因、あるいは高める要因はさまざまありますが、職場環境や上司との関係性が重要とされています。

会社などで、上司がいつも不機嫌な顔を

しているとか、上層部の仲が良くないことがよくあります。そういう場合、部下はやる気をなくしてしまったり、不安になったりしがちです。逆に、上司が笑顔で、仲良くしていると、それだけで、職場環境が明るくなり、心理的な安全性も高まります。部下は安心して、やる気をもって働くことができるのです。つまり、ワークエンゲージメントが高まるわけです。

私を含めて、上司や管理職には少なからず辛いことや大変なことがあるわけで、つい、笑顔を忘れがちになってしまいます。いつもとはいきませんが、できるだけ笑顔

で、そして、みんなと仲良くやっていきたいところです。辛い時は、ボストンでのお二人の写真を眺めて、安心したいと思いません。なお、笑顔の重要性は、上司や管理職だけではなく、すべての人に当てはまるのかもしれない。

このツーショット写真をみなさんにもお見せしたいところですが、お許しは出ないでしょうから、想像にお任せします。同じ気持ちになりたい方は、上司と一緒にハンバーガー屋さんにも行ってみるとよいでしょう。

(記事提供 社会保険出版社)

プロフィール

福田 吉治 (ふくだ よしはる)

【プロフィール】

福田 吉治 YOSHIHARU FUKUDA

出身地 大分県

- ・帝京大学大学院 公衆衛生学研究科 研究科長・教授
- ・帝京大学産業環境保健学センター センター長

【略歴】

平成3年熊本大学医学部卒業。平成10年熊本大学大学院医学研究科修了(社会医学専攻)。

国立医療・病院管理研究所(医療政策研究部)、東京医科歯科大学医学部(公衆衛生学講座)、国立保健医療科学院(疫学部)を経て、平成22年に山口大学医学部地域医療学講座教授に就任。平成27年から帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授、平成30年には同研究科長。

【専門分野】

公衆衛生全般。特に健康増進・健康づくり政策・健康教育、社会疫学(健康の社会格差、健康の社会的決定要因)、地域医療・保健・産業保健など。近年では行動経済学で用いられる「ナッジ理論」に基づいて公衆衛生施策を指導。

【学会・委員】

国民健康保険中央会 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業運営委員会

国民健康保険団体連合会 保健事業支援・評価委員会委員(東京都・埼玉県)など

【主な著書】

「ナッジを応用した健康づくりガイドブック」共著 2023年 帝京大学大学院公衆衛生学研究科

「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)からの教訓—これまでの検証と今後への提言」

共著 2021年 大修館書店

「健康行動理論による研究と実践」共著 2019年 医学書院

他論文多数





歯と口の健康講座



医療保険と医療 DX

第17回

熊本県歯科医師会 理事
野田 和宏



① 「保険治療と自費治療」

「保険治療」と「自費治療（保険外治療）」という言葉が聞かれたことがあると思います。「保険治療」とは、健康保険法等に基づく、**保険者と保険医療機関との間の公法上の契約**です。

保険医療機関・保険医は健康保険法等で規定されている保険診療のルール（契約の内容）に従って、療養の給付及び費用の請求を行う必要があります。簡単に言うと、歯科治療を行う上でルールで決められた処置や材料を使用してその症状に適したものを選んで治療を行っていくことです。決められたルールに沿って治療を行っていきますので、患者さんの要望に答えることができない場合もあります。

1番多い要望としては銀歯じゃなくて、白い歯にしたいというものがあります。現在の歯科治療では白い被せ物^{※1}も保険治療で使用できるようになってきていますが、一番奥の歯に関しては被せ物の場合は銀歯しか使用することができません（金属アレルギーの患者さんを除く）。また、この白い被せ物は全ての歯科医院で作れる訳ではありません。厚生局と呼ばれる部署へ申請を出している保険医療機関のみとなっていますので、通院している歯科医院に確認する必要があります。

※1 白い被せ物（CAD/CAM 冠）とは・・・

コンピューターを用いて設計し CAD/CAM 冠用の材料を専用の装置で3次元的に削り出して、歯の形に仕上げた白い被せ物の事。

2年に1度、医療保険のルールを検討し改定する診療報酬改定が行われています。以前は治療を主体とした改定が主なものでしたが、近年は「悪くなる前に予防していく」という考えの元に予防の考え方も保険診療に取り入れられてきています。定期的に通院して歯周病予防のクリーニングをされている方もいらっしゃると思います。「悪くなってから通院する」ではなく、「悪くならないように通院する」という考え方を皆さんにもっと持っていただきたいと考えています。

では、「自費治療」とはなんでしょう。**保険医療機関と患者さんとの間の契約**になります。保険診療も自費診療も同じ診療ですので、歯科医師は適切な選択を行って診療をすることに違いはありません。自費診療が保険診療と大きく違う点としては、保険診療で認められていない診療や材料を使うことができます。例えば、インプラント治療や陶器の被せ物や矯正治療（保険診療でできる場合あり）等が挙げられます。

費用面の話をしてみると、「保険診療」は同じ処置の場合、全国どこで治療したとしても金額は全く同じです。患者さんによって3割、2割、1割の負担となってきます。「自費診療」はインプラント治療の場合、歯科医院によって金額が異なる場合もあります。これは使用している材料が違ったり、手術料が違ったりするためです。費用に関して、気になることがある場合は通院している歯科医院の先生に相談するようにして下さい。

② 「医療 DX」

最近、医療 DX という言葉を目にする機会が増えてきました。

医療 DX とは**医療デジタルトランスフォーメーションの略称**になり、保健・医療・介護の各段階（疾病の発症予防、受診、診察・治療・薬剤処方、診断書等の作成、診療報酬の請求、医療介護の連携によるケア、地域医療連携、研究開発など）において発生する情報やデータを、全体最適された基盤を通して、保健・医療や介護関係者の業務やシステム、データ保存の外部化・共通化・標準化を図り、国民自身の予防を促進し、より良質な医療やケアを受けられるように、社会や生活の形を変えることと定義されています。

医療の現場において、デジタル技術を活用して医療の効率や質を向上させることと地域医療格差、今後の少子高齢化による人口減少に起因する医師・看護師等医療従事者の不足の改善が目的となります。

その政策の一つに電子カルテの普及率が課題とされています。

医療 DX は先進諸国が日本と比較して先行していると言われてしています。

2021年時点で電子カルテの普及率が OECD 加盟国平均 92.8%のところ日本は 41.6%と 38カ国中 35位となっています。すでに電子カルテ導入率が 100%の国が半分近くあります。

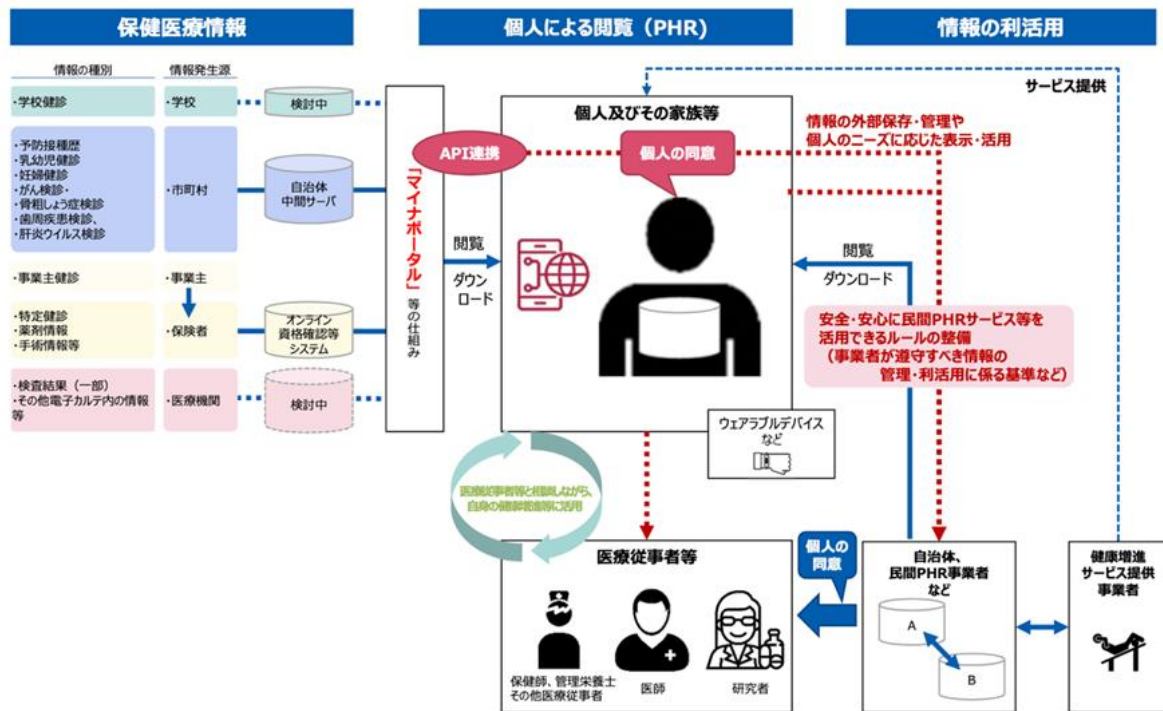


また、日本が医療 DX で実現しようとしている公的な PHR（パーソナルヘルスレコード）^{※2}や医療機関等での医療情報の共有といった仕組みも既に多くの国が実現しています。そのことから普及促進が命題となっています。

※2 PHR（パーソナルヘルスレコード）とは・・・

生涯型電子カルテとも呼ばれ、個人の健康や医療・介護の情報を一元的にデータ管理したもので、必要に応じて集められたデータを本人、医療機関が取得し健康増進や生活習慣の改善等に活用するもの。

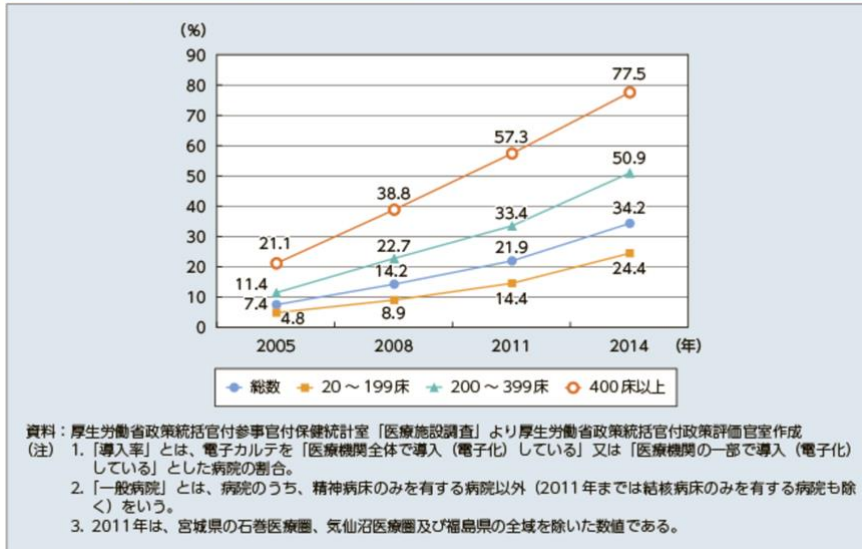
(PHR の概要)



厚生労働省資料より参照



図表 3-3-8 電子カルテの導入率（一般病院）



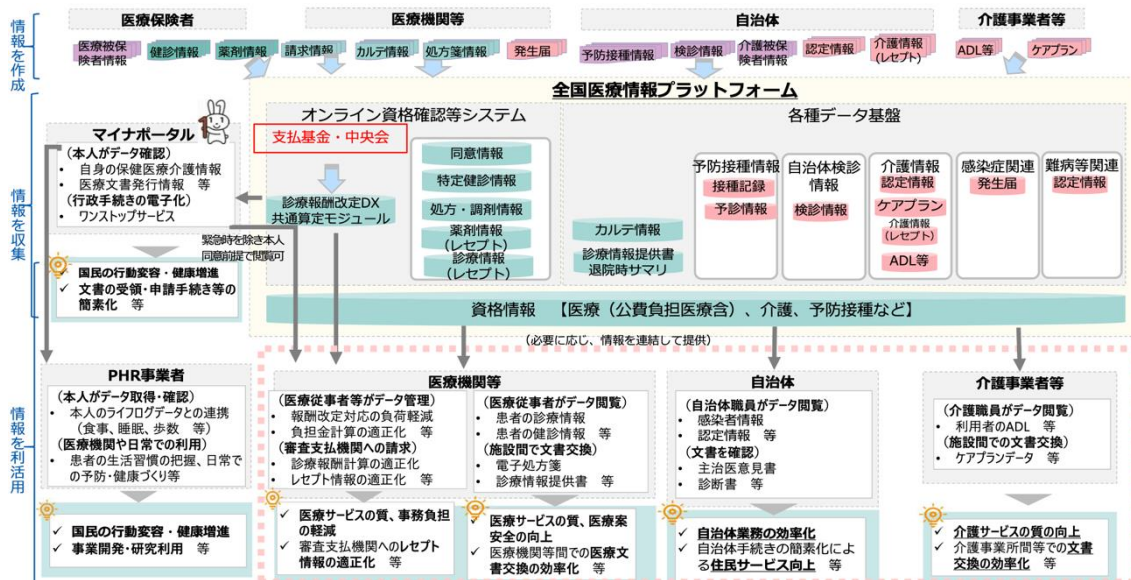
厚生労働省資料より参照

では、実際に医療 DX はどのように普及しているのでしょうか。

身近なところではマイナンバーカードに保険証の機能を持たせることもその政策の1つになります。現在、医療機関でマイナンバーカードを保険証の代わりに使用し、同意の下で自分の服薬情報や健康診断の結果がリアルタイムに近い形で反映されるため、医療機関はその情報を参考に治療計画を立てることができます。薬の重複や副作用のリスクを減らすことができますし、前もって治療にあたって注意すべきことを明確にできます。今後はさらに上記した情報に加えて、アレルギー情報や検査情報なども共有する（全国医療情報プラットフォーム）ことができるようになっていきます。

普段、通院しているかかりつけの診療所から別の病院に行っても自分の身体データ（PHR：パーソナルヘルスレコード）を確認できるようになり、より効率的に医療を受けることができるようになります。

（全国医療情報プラットフォームの流れ図）



厚生労働省資料より参照

時代の流れに沿って、より効率的なシステムが立ち上げられている状況ですが、情報流出のリスクも各メディアで取り沙汰されています。便利な世の中になっていく一方で、個人の身体情報はかなり重要な機密になります。今後、そのようなリスクも含めてしっかりと対処され、各人にとって有益なシステムになっていくことを願っています。

プロフィール

野田 和宏 (のだ かずひろ)

【現職】

令和元年 6 月 熊本県歯科医師会 理事

【職歴】

平成 23 年 7 月 社会保険委員会 委員

平成 27 年 6 月 社会保険委員会 副委員長



楽楽☆すこやかレシピ

～生活習慣病を予防しよう!～

国保くまもと Vol.262 (2024年1月号)



今回のテーマは、
乳和食でまろやかな味を楽しもう!

カリフラワーとトマトのミルクそぼろ煮

提供：(公社)熊本県栄養士会

管理栄養士 松下 みゆき

(公社)熊本県栄養士会 地域活動事業部長

けんこうアド 代表・保育士

(公社)日本栄養士会認定管理栄養士(地域活動)



- ・カリフラワーは茹で・蒸しどちらでもかまいません。生の場合は、(4)の工程の時にフタをして、弱火にし、少し長めに蒸し焼きにするとよいでしょう。
- ・豚ひき肉は、鶏ひき肉でもOK。あっさり仕上がります。
- ・赤酒は、本みりんでもOK。お屠蘇の残りの赤酒があれば、ぜひ調味料として使ってみて!

栄養価(1人分)

エネルギー	157kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	9.1g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.4g

材料(4人分)

カリフラワー	中1房(正味300g)
豚ひき肉	200g
ヨーグルト(プレーン)	大さじ2
トマト	中1個(150g)
A { 牛乳(成分無調整)	大さじ1
赤酒(本みりん)	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
B { 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

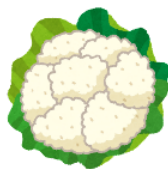
～作り方～

- (1) 豚ひき肉とヨーグルトを混ぜておく。※肉の臭み消しの役割があります ※ヨーグルトは上澄みのホエイを使うと肉に絡みやすくなります。
- (2) カリフラワーを小房に切り、大皿に並べ、軽くラップをかけ電子レンジで約3分加熱し、柔らかくしておく。
- (3) トマトを1口大に切っておく。
- (4) フライパンを熱し、中火にし、トマトと豚ひき肉・Aを入れ、軽く炒める。肉の色が変わったら、カリフラワーを入れて軽く炒める。
- (5) (4)の火を止め、Bの水溶き片栗粉を回し入れ、軽く混ぜる。
- (6) 中火にし、フタをして1分程度、蒸し焼きにし、軽く混ぜたらできあがり。



食材マメ知識 ～カリフラワー～

別名「はなやさい」。花蕾(からい=つぼみ)を食べるため、かたく締まったものを選ぶとよいでしょう。最近では白色のほか、オレンジ色や紫色のもの等が出回っています。キャベツより栄養豊富で、カリウムとビタミンCは2倍、ビタミンB2は、3.5倍含まれています。



乳和食について

牛乳・乳製品を和食の出し汁や調味料、水の代わりに使う、新しいスタイルの和食です。牛乳・乳製品に含まれるカルシウムやうま味を取り入れることができ、醤油やみそ、塩等の調味料の使用量を減らしても、物足りなさを感じにくいため、減塩に期待できると注目されています。



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。
今回は山江村と南阿蘇村のお二人です！

- 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

Part23



山江村 健康福祉課 保健衛生係 いずみ ゆうや 泉 佑弥 さん



- ① 国保の資格・給付に関する業務をしています。令和5年7月から国保の担当となり、制度の仕組み等まだまだわからないことだらけですが、優しい先輩方に助けていただきながら日々業務に励んでいます。窓口では、丁寧で分かりやすい案内ができるよう心がけています。
- ② 絶賛ダイエット中です！！
- ③ 山江村は、「栗」が特産物であり、昭和52年には昭和天皇へ献上した歴史もあります。

毎年9月に栗まつりを開催し、県内外の菓子店がやまえ栗を使用したスイーツなどを販売するスイーツフェスタが人気で来場者数は毎年1万人近くにのぼります。近年はブランディングにも力を入れ、更なる知名度アップを目指しています。栗がお好きな方、一度やまえ栗を食べてみてはいかがでしょうか。



南阿蘇村 健康推進課 医療保険係 おかやま じゅんや 岡山 純也 さん

- ① 国保の業務を担当して2年目になります。最初は制度や仕組みが分からず苦労しましたが、少しずつ理解が深まっています。住民の方と接する機会も多いため、わかりやすい説明と親切な対応を心掛けながら業務に励んでいます。
- ② 食べることとスポーツが好きです。最近、ランニングや筋トレに取り組んでいるので、リフレッシュしながら身体を引き締めたいです。



- ③ 南阿蘇村は、白川水源をはじめとする湧水が豊富で、そばやあか牛などが特産品です。道の駅「あそ望の郷くぎの」は、連日多くの観光客で賑わっており、展望デッキから眺める阿蘇五岳は絶景です。お洒落なカフェも多いため、休日のドライブにぴったりです。ぜひ南阿蘇村にお越しください。

