# 国保くまもと



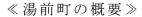
**Vol.267** 2024年11月号

	前町
· 「令和 6 年度第 2 回	回国保主管課長会議」 6 パト点検研修会」
<ul><li>◆こくほ随想</li></ul>	7
-今後の歯科医療 ◆楽楽★すこやかレシ	第 22 回

## 保険者を訪ねて

# マイ ホームタウン ゆのまえ

## 湯前町



(令和6年3月末現在)

人口			3,480 人	
国保被保険者数		792 人		
後期高齢者数		953 人		
世帯数			1,511 世帯	
	国伊	<b>张世帯数</b>	524 世帯	
医療機関等数	医科		1 機 関	
	歯科		2 機 関	
	調剤薬局		2 薬局	
担当部署	職員		(うち専門職)	
税務住民課		1 人	. 0人	
国保年金係		1 1	0 人	
税務住民課		1 人	. 0人	
町民税係		1 /	. 0 7	
保健福祉課		6 人	5 人	
保健係		0 /		



湯前町保健センター







湯前町 の国保被保険者数は、令和2年3月末の960人から令和6年3月末 時点において792人と、年々減少しています。

世帯数についても、同年で比較すると、587世帯から 524世帯に減少している状況です。

また、令和5年度は、前年度と比べて入院レセプト件数が増加するなど、被保険者の医療受診における課題もみられています。

今回は、このような課題がみられる湯前町の保健事業についてお話を伺いました。

## 保健事業の取組

#### ~特定健診の受診率向上に向けて~

本町の特定健診は、①集団健診(5月上旬)、②人間ドック(4月~翌年1月)、③未受診者健診(個別健診・10月~翌年2月)を実施しており、集団健診は、がん検診と併せて受診できる体制を整えています。

特定健診受診率(図 1)は、50%台で推移していましたが、町内の医療機関と直接契約を結び、情報提供事業を実施したことで、令和4年度は60%を上回りました。

未受診者対策として、8月に未受診者名簿を 作成し、9月に業者委託によるナッジ理論を活 用した受診勧奨はがきを送付しています。その 後、税務町民課国保年金係と保健福祉課保健係

(図1)特定健診受診率



で連携して、電話や訪問等による受診勧奨を行っています。令和 5 年度までは、電話 や訪問に十分な時間をとることができていなかったため、令和 6 年度は積極的に実施 していく予定です。

更に、令和5年度は、特定健診未受診で通院歴のなかった被保険者が、体調不良等により通院後すぐに入院するといったケースが増えており、被保険者数は減少しているにも関わらず、前年度と比較して入院レセプト件数が8件(315日)増加しました。そのため、特定健診未受診者対策に係る取組の強化が急務であると感じています。

また、40歳の方に対する受診勧奨にも力を入れており、直接会って話す機会を設けるように心掛けています。今後は、若者健診の受診率向上にも取り組み、40歳未満の若い世代から健診受診を習慣づけてもらうことで、今後の特定健診受診へ繋げていきたいと考えています。

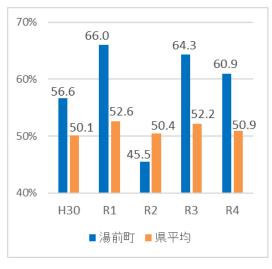
#### ~特定保健指導、重症化予防対策に係る取組~

本町の特定保健指導は、集団健診と未受診者健診を直営、人間ドックを健診機関への委託で行っています。直営での特定保健指導では、健診結果を返すときに保健指導

を行うようにしており、対象者の希望に合わせて 来所又は訪問にて実施しています。特定保健指導 実施率(図2)は、令和2年度はコロナ禍の影響を 受け、指導を受けずに帰宅する人間ドック受診者 が増加したことで落ち込みましたが、その他の年 度は60%前後で推移している状況です。

重症化予防対策については、人間ドックと集団健診の結果から対象者を抽出し、税務町民課国保年金係と保健福祉課保健係で随時情報共有しています。本町の課題として、脳血管疾患が総医療費に占める割合が 2.88% (平成 30 年度) から 3.55% (令和 4 年度) と増加傾向にあること、基礎疾患である高血圧や糖尿病の有所見者が増加している

(図2)特定保健指導実施率



ことから、糖尿病・高血圧の管理台帳から優先順位を決め、保健指導を実施しています。

## 国保税の収纳状况

本町の国保税収納率は、現年度分は毎年 97% を超える収納率を維持しており、滞納繰越分と合わせた合計収納率も 80% を超えています。

現年度分については、口座振替を推進しており、滞納繰越分については、臨戸訪問・ 電話催告により自主納付を促すとともに、高額滞納者には預金差押えや給与差押え等 の滞納処分を行っています。

	R2 年度	R3 年度	R4 年度	R5 年度
現年度分	99.11%	97.20%	97.93%	97.53%
滞納繰越分	15.84%	12.79%	16.99%	12.42%
合計	80.74%	81.78%	82.96%	81.60%

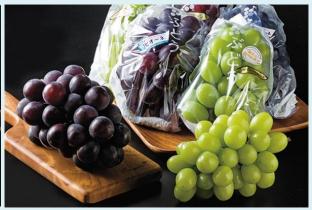
(図3) 国保税収納率



## まちの見どころ

湯前町は盆地特有の寒暖差の激しい気候を活かした果物の農作が盛んで、特にいちごとぶどうが有名です。また、清流球磨川のミネラル豊富な水を使って育ったお米。そのお米を焼酎にした「球磨焼酎」は全国的にも名の知れた逸品です。









観光面では、歴史的な神社 仏閣が多くあるのが特徴で、 その中でも「浄心寺(城泉 寺)阿弥陀堂」は県内最古の 木造建築であり、鎌倉仏教文 化を象徴する建物といわれて います。

# 

10月8日、熊本県市町村自治会館において、「令和6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等53人が出席しました。

初めに、本会の渡辺常務理事が「去る8月30日に厚生労働省から財務省に対して、令和7年度予算概算要求が提出されたところですが、重点要求分野である全世代型社会保障の実現に向けては、電子カルテの導入等による全国医療情報プラットフォームの構築や整合



的かつ効率的な審査支払機能の運用に向けた国保総合システムの改修等、医療・介護におけるDXの推進等により、生産性の向上と安心で質の高い医療・介護サービスの提供を図るとともに、安定的で持続可能な医療保険制度の運営確保のため、国民健康保険への財政支援として、今年度予算と同額の3,071億円が盛り込まれています。本会としては、引き続き、医療・保健・介護・福祉の業務支援を専門的・総合的に行う機関として、県、市町村のニーズに即した業務を幅広く担っていくとともに、地域住民の健康と暮らしの基盤を支える組織となるよう努めてまいります。」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。

#### 【総務課】

- ◆令和7年度負担金、審査支払手数料等について
- ◆令和5年度の剰余処分について
- ◆国保主管課長会議のWeb開催について
- ◆国保連合会の事業の非課税化について

#### 【保健事業支援課】

◆広報共同事業及び広報事業について (報告)

#### 【情報システム課】

- ◆令和7年度国保情報集約システム手数料(案)について
- ◆保険者事務共同電算処理手数料の見直しについて
- ◆国保総合システム (保険者サービス系) の最適化について

#### 【審査二課】

◆海外療養費審査事務マニュアルの改正について

#### 【支払調整課】

◆流行初期医療確保措置について

## 国保連合会 News!!

国保くまもと Vol. 267 (2024年11月号)

#### ◆9/4 令和6年度レセプト点検研修会

標記研修会をオンラインにて開催し、熊本県内保険者、熊本県後期高齢者医療広域連合及び熊本県から26保険者60人の参加がありました。

本会では、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支援を目的として、本研修会を毎年開催しています。

研修会では、参加者から事前に募集した二次点検における質問事項への回答・解説に加え、令和6年度診療報酬改定の変更点、また再審査注意事項など医科・歯科・調剤の各担当者から説明を行いました。

研修会後のアンケートでは「点数改定に関する重点項目が分かりやすかった」「レセプト 点検は委託をしており、実際にすることはありませんが、どのようなことをやっているか がわかり、勉強になりました」「移動時間が短縮できたので、大変助かりました」等の意見 が寄せられ実りある研修会となりました。

#### ◆9/26 令和6年度第2回広報委員会

標記委員会を広報委員 13 人 (保険者代表・熊本県・国保連合会) 出席のもと、熊本県市町村自治会館 1 階大会議室において開催しました。

本委員会は、効果的・効率的な国民健康 保険事業の啓発と振興に向けて、県内の国 保保険者と連合会が共同して取り組む広報 事業等の検討と適正な運営について協議す ることを目的としています。

本会保健事業支援課の担当者から、報告



事項及び協議事項について説明を行い、協議の結果、令和7年度広報共同事業として、 今年度新規制作したくまモン出演のCMをテレビ・YouTubeに加えて、新規媒体のTVerで 放送することを決定しました。

#### 【報告事項】

- (1) 令和6年度広報共同事業実施状況について
- (2) 令和6年度広報事業実施状況について

#### 【協議事項】

- (1) 令和7年度広報共同事業計画(案)について
- (2) 令和7年度広報事業計画(案)について
- (3) WEB 版広報「国保くまもと」バックナンバーの掲載期間について

## こくほ随想



## 課題への弾力的対応



国保くまもと Vol. 267 (2024年11月号)

公益財団法人医療科学研究所 相談役 江利川毅

行政組織について、「新たな課題への対応力が弱い」と思っている方も多いのではないかと思う。確かにそういう面もあるけれど、工夫次第で弾力的な対応も可能なのである。古い話で恐縮だが、私が厚生省大臣官房政策課長(1994年9月~1996年7月)のときのことをお話ししたい。

1994年の通常国会は波乱の国会だった。 5 党 8 会派の細川護熙内閣が、佐川急便問題で会期の半ばで総辞職し、羽田孜内閣が受け継いだ。6 月 23 日に予算案が成立し(私が保険局企画課長として担当した健康保険法改正案も成立)、その直後に内閣不信任決議案が上程され、羽田内閣は6 月 25 日に衆議院議長に内閣総辞職を通知した。6月29日の国会で村山富市社会党委員長が総理大臣に指名され、翌30日に自民党、社会党、新党さきがけによる連立政権が発足し

連立与党の意思決定機関として「与党責任者会議」が設置された。加えて、社会党とさきがけの強い要請により「与党福祉プロジェクト (PT)」という社会保障政策に係る協議の場が設けられた。国会に関わる業務は大臣官房総務課の担当であるので、与党福祉 PT も総務課がフォローすることにな

た。驚きを超えた展開であった。

った。総務課は厚生省提出の多くの改正法 案の国会審議を促進するなど多忙であり、 与党福祉 PT のフォローはかなり負担のよう に見えた。

9月の人事異動で大臣官房政策課長となった私は、総務課長に「与党福祉 PT は政策協議の場だから政策課でフォローしましょうか」と提案したら、「ありがたい」との返事だった。事務次官・大臣官房長の了解を取り、政策課の追加業務として課員に説明して担当を決めた。早朝の会議も多く課員には負担をかけることとなったが、結果として、厚生省の重要政策はすべて政策課を通じて与党福祉 PT に説明することになるので、省内での政策課の存在感は大きくなった。意欲ある若手は政策課に配属されたいと言っていたそうである。

翌1995年1月17日、阪神淡路大震災が 発生した。災害対策の省内の取りまとめは 大臣官房総務課の仕事であるが、この災害 は次元が異なる。しばらくは様子を見てい たが、私は、事務次官・大臣官房長に特別 対策室を設けることを提案した。大臣官房 の各課から2人ずつ供出して臨時の災害対 策総括室をつくり、私がその責任者になっ た。政策課長室の応接セットなどを撤去 し、事務机を詰め込んで、そこを司令塔と した。約1週間後には室を立ち上げ、厚生 省阪神淡路大震災復興対策本部の事務局と なった。当時、厚生省は災害対策基本法を 所管していたので、医療や福祉や水道だけ でなく、被災者支援の初動的な分野も受け 持っており、担当部局の忙しさは極限に達 していた。負担を少しでも分かち合い、被 災者への対応を可能な限り円滑に行う、と いう思いで、24 時間態勢で頑張った。

翌1996年1月に橋本龍太郎内閣が発足し、菅直人議員が厚生大臣に就任した。前任の森井忠良厚生大臣から「エイズ研究班の資料」探しを指示されていたが、菅厚生大臣のときにそれが見つかった。血液製剤のあり方が厳しく糾弾され、マスコミには

「菅・官戦争」と言われ、調査と釈明が繰り返されるという状況にあった。私は、事務次官・大臣官房長に再発防止策をまとめるべきだと進言して、事務次官をヘッドに関係局長をメンバーとするチームを立ち上げてもらい、私が事務局長となり、実質的な取りまとめを担当した。関係局長も積極的に対策案・改善案を提出してくれて、2ヶ月余りでかなり踏み込んだ内容の報告書をまとめた。この検討成果を踏まえ、薬務局が一連の改正法案をとりまとめ、2002年の国会で成立している。

変化の時代、新たな課題が次々と生ずる時代だから、行政は積極的かつ弾力的な対応を心すべきだと思う。

(記事提供 社会保険出版社)



# = < V

## こくほ随想



## 私の趣味の変遷

国保くまもと Vol. 267 (2024年11月号)

公益財団法人医療科学研究所 相談役 江利川毅

私が係長の頃の上司に多趣味の人がいた。読書家で、勝負事が好きで、体を動かすことも嫌いではなかった。どんな話題でも、自分の体験談を織り交ぜながら話をされる。多趣味はとても魅力的なことと思えた。

若い無趣味な私は多趣味を良いことと思った。いろいろな人に誘われるままに、何でもやってみた。囲碁、麻雀、コントラクトブリッジ(トランプのゲーム)、ゴルフ、テニス、登山(ハイキング)、渓流釣り。酒を飲んで駄弁ることもよくあった。

あるとき、論語を読んでいたら、こんな 一節があった。ある国の宰相が「先生は聖 者か。とても多能である」と言われた。そ れを聞いて、孔子は「私は若い頃貧乏だっ たので、いろいろなつまらないことに才能 を持っている。君子は多能である必要はな い」と述べている。そうか! 君子と言わ れるような人は何でもやれること (≒多趣 味)を恥じるのか。

論語の中には、君子を話題にした箇所が たくさんある。例えば、「君子は義以て質 と為し、礼以て之れを行い、孫以て之れを 出だし、信以て之れを成す」(君子は正義 を内部の本質とし、それを礼によって行動 し、謙遜によって表現し、信義によって完成する)(『論語』吉川幸次郎より)。これを読んで、行政官である自分にとって大事なことは、正しいことをきちんとやり遂げることであって、趣味などに時間を割くのはあるべき姿ではないと思い直した。

課長になりたての頃だったので、入省時の「青雲の志」に立ち返り、任務遂行に全精力を注いだ。課長時代は1、2年で担当部局が変わり、常に法律改正等の重要案件を抱えていた。年金、薬事、医療保険等の制度改正に取り組み、介護保険法案を成立させるなど、仕事一筋に打ち込んだ。二度目の総理官邸勤務(首席内閣参事官。橋本内閣、小渕内閣、森内閣)のときに、月一ゴルフも返上した。首席内閣参事官になると、日本のどこで異変が起こった場合でも30分以内に閣議を行えるように備える必要があり、任務上当然のことであった。

官邸勤務は忙しく、土日のいずれかは出 勤していた。その後、2001年の中央省庁再 編で新設された内閣府の大臣官房長に異動 し、その後、事務次官を務めた。新設官庁 であるために予期せぬ案件が次々と起こっ て、引き続き忙しい毎日であった。膨大な 相談案件と様々な書類に囲まれて、精神が 枯渇していく感じがした。このままでは人 間力が失われていくと思い、あれこれ考え た末「俳句」という新しい趣味を持つこと にした。

中原道夫先生の句会に月1回(土曜日) 参加した。誰も私を知らないので、匿名空 間を楽しみながら、恥をかきつつ句作をし た。季節の移り変わりに心を留める、樹の 名や草の名を知るようになる。砂地に水が 染み込むように、渇いた心を俳句が潤し た。句会への参加は良い選択だったと思っ ている。

俳句の世界にもビギナーズラックがあっ た。俳句結社『銀化』創設5周年を記念し ての俳句大会で、私の句「秋の書架亡父 (ちち)の背中を見つけたり」が特選に選 ばれた。私の父が亡くなって、新盆のとき に、父の部屋の本棚を見ながら浮かんだ句

である。中原先生の御尊父も同じ頃に亡く なられて、それも選に影響したのではない かと思っている。

内閣府を退官し、翌年、民間のシンクタ ンクに勤めた。社長からゴルフに誘われ て、ゴルフセットを買った。秋からコース に出る予定でいたが、8月末に年金記録問 題等で大変な状況にあった厚生労働省の事 務次官に任命され、道具はお蔵入りになっ た。人事院総裁を辞めた後、友人に無理矢 理誘われて、70歳近くになってゴルフを再 開した。いろいろな人と会う機会が増え、 たくさん歩くので健康にも良い。日頃の体 力強化にも熱が入る。仕事を退いたら、無 理のない範囲で趣味を広げることは悪くな いと思うこの頃である。

(記事提供 社会保険出版社)

## プロフィール

## 利川 毅(えりかわ たけし)

【プロフィール】

江利川 毅 TAKESHI ERIKAWA 生年月日 1947年4月13日

出身地 埼玉県

- ·公益財団法人医療科学研究所 相談役
- · 元内閣府事務次官、元厚生労働事務次官、元人事院総裁

【学歴】1970年4月 東京大学法学部卒業

【職歴】1970年4月 1982年4月 1985年8月 1988年6月 1990年6月 1993年6月 1994年9月

1996年7月 (老人保健福祉担当)

1998年1月 2001年1月

2004年7月

内閣府事務次官(2006年7月退官) 日興フィナンシャル・インテリジェンス顧問(7月、理事長) 厚生労働事務次官(2009年7月退官) 2007年4月 2007年8月

2009年10月

2012年5月

净生为關事仍久自(2007年7月20日) 埼玉医科大学特任教授 人事院総裁(2012年4月任期満了退官) 公益財団法人 医療科学研究所 理事長(2024年5月退任) 埼玉医科大学特任教授(現職) 公立大学法人埼玉県立大学理事長(2018年3月任期満了退任) 2013年4月 2014年4月



## 歯と口の健康講座



## 今後の歯科医療・歯科医師とは

第 22 回

熊本県歯科医師会理事 工藤 智明



私が歯科大学を卒業した 30 年前の平成 6 年頃は、歯科医師過剰といわれた時代でした。 歯科医師は年々増加傾向にあり、同様に歯科診療所も増加していました。ご存知の通り今 でもよく言われますが、当時はコンビニより歯医者が多いと揶揄されておりました。実 際、近隣地域に数件の歯科診療所が開業することは珍しくなく、そのまま現在までその立 地が続いている地域もあります。そのころは、深夜までの診療も見受けられ現在では考え られないような時代でした。

ところがここ数年、歯科医師数、歯科診療所は減少傾向にあります。団塊の世代が歯科診療を行う医院の閉院は、今後も続いていくものと考えられます。一方で歯科医師国家試験が難関となっており、新たな歯科医師の誕生が減少傾向にあります。また、最近の歯科大学の在校生の半数が女性と言われております。歯科医師の卒業後の進路として一般的に勤務医、開業医がありますが、女性の増加も加味して、歯科診療所の減少の原因の一つとも考えられております。

また、開業せず勤務医を選択する先生が増加しております。理由としては、開業資金が高額になっていること、人手不足、働き方の変化などが考えられます。一般的に歯科診療所は一人での開業医が多く、診療はもちろん、経営、人事管理、保険請求、各種届出書類など必須な仕事は多岐に渡ります。とくに人手不足は、年々深刻さを増しております。

ここ数年は、歯科に関わらず人手不足が深刻化し日常化しております。歯科診療所におきましては、歯科衛生士不足が問題となっております。熊本県での歯科衛生士の求人倍率

は、令和2年の時点で6倍以上となっております。また、歯科衛生士と言う職業は、ほとんどが女性です。結婚、出産と人生の一大イベントを迎えるにあたり、独身時のような1日フルタイムでの勤務が難しくなり、そのまま離職というパターンも散在します(歯科衛生士には限りませんが)。今後は、子育て世代の歯科衛生士の復職を支援する活動が必要だと感じております。

復職には、ポイントがあります。まず、勤務する立地、診療内容、人間関係が挙げられ、歯科診療の内容にも特徴があります。虫歯予防、歯周病予防から義歯、インプラント、歯列矯正など診療は幅広い内容になりますので事前の確認がとても大切だと考えられます。

歯科衛生士不足に伴い、歯科診療所と人材派遣会社とのトラブルも発生するようになってきております。例えば、診療所に FAX にて歯科衛生士の紹介を斡旋してくれる業者もありますが、中には詐欺を疑いたくなるような事案もございます。

今後、歯科医師・歯科診療所は、おそらく減少していくとも考えられます。下手をすると地域の歯科医療提供の不足・減少にもなりかねません。そこで現状の歯科診療所の継承が、1つの鍵となってきます。

#### ―現存の歯科診療所の未来像として閉院なのか後継者がいるのか?―

院長自身がリタイアした後の後継者に関するアンケート調査では、歯科医院の多くが継承が決まっていない状況です。

医院承継は実子や親族・従業員・第三者などに自院を引き継いでもらうケースが一般的ですが、実子や親族・従業員に継承の意思がないことも考えられます。承継する人物がいなければ、院長の引退がすなわち歯科医院の閉院につながります。特にその地域においては、歯科医院が一つ減ることの影響は大きいと考えられます。

最近は、事業承継・医院承継という言葉をよく耳にするようになりました。10年前では、考えられないような時代になってきています。前述しましたように団塊の世代の引退、働き方改革によるマンパワー不足、少子高齢化、人件費の上昇、物価高騰等の要因が個人歯科診療所の開業のリスクとなっており歯科診療所の減少につながっていると考えられます。

可能であればですが、医院承継にて地域の患者様が、同じ歯科診療所で継続した治療を 受診できることが望ましいと考えます。

今後は、通院が難しい高齢者に対する**訪問歯科の需要の拡大**が見込まれています。歯科 医院全体の患者数は 2045 年に約 10%減少する一方で、65 歳以上の患者は増加する予測の ため、高齢者向けの治療のニーズが高まると考えられます。高齢者の口腔ケアは口の中の 衛生環境を整え、心臓病や糖尿病、認知症などさまざまな疾患の予防につながります。患 者とその家族の介護負担の軽減のためにも、訪問歯科の需要は今後拡大する可能性が高い と考えられます。

誤嚥性肺炎という病気をご存知でしょうか?食べ物や飲み物、あるいは唾液などを飲み込むことを嚥下(えんげ)といいます。健康な人であれば、嚥下すると口から食道を通って胃に入っていきます。しかし嚥下機能が低下すると、食べ物などが口から気管に入ってしまいます。これが誤嚥(ごえん)です。誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることで発症する疾患です。口腔内に存在している細菌が原因であることが多いとされており、口腔内が十分清潔に保たれていない場合、肺炎の原因となる細菌がますます繁殖し、発症するリスクがさらに高まります。

高齢者においては、加齢によって舌や唇、頬の筋力が衰え、飲み込む力も弱くなっていきます。そのため、誤嚥性肺炎を予防するトレーニングを行う方法があります。

誤嚥性肺炎を予防するトレーニングは、口腔内外の舌や唇、頬などの筋肉を鍛えることで機能低下を防ぎ、誤嚥を予防する口腔体操があります。この口腔体操を行うことで、高齢者が食べ物を咀嚼(そしゃく)して飲み込むといった一連の動きがスムーズになる効果が期待できます。



出典:厚生労働省一e ヘルスネットー要介護者の口腔ケア

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-08-003.html

また、食べ物や飲み物が誤って気管へと入り込んでしまった(誤嚥)場合でも、日頃から腹筋や肺活量など「咳き込む力」を鍛えておけば誤嚥を予防する効果も期待できます。

加齢による摂食・嚥下機能および構音機能の減退、低下を伴う要支援高齢者に対し、高齢者自身が行える簡便な口腔機能向上プログラムを実施することにより、口腔機能の向上が得られる可能性が示唆されたという文献もございます。

ご高齢の方が誤嚥性肺炎を起こす前に、日頃から予防に取り組んでいきましょう!

## プロフィール

### 工藤 智明(くどう ともあき)

【現職】令和元年 6 月~ 熊本県歯科医師会 厚生·医療管理担当理事

【職歴】平成25年6月~平成27年6月 熊本県歯科医師会 総務・厚生・医療管理 委員会 委員

平成 27 年 6 月~平成 29 年 6 月 熊本県歯科医師会 厚生・医療管理委員会 委員長

平成29年7月~令和元年6月 熊本県歯科医師会 厚生・医療管理委員会

#### 国保くまもと Vol.267(2024年11月号)

## 经验公司司物加口乡民

## ~ 生活習慣病を予防しよう! ~

## 今回のテーマは、

## 簡単メニューであったまろう!

#### 豚肉と白菜のあったかスープ

提供:(公社)熊本県栄養士会





管理栄養士 芝 貴和子

(公社)熊本県栄養士会 地域活動事業部会員



#### 栄養価(1人分)

エネルギー 143kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.1g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 1.5 g



### ~ 作り方 ~

- (1)鍋にざく切りにした白菜の白い部分を入れ、その上に豚肉を広げるように乗せ、さらに葉先の部分をかぶせるように乗せる。
- (2) 水を加え、蓋をしてしばらく中火でことこと煮る。
- (3) 白菜が好みの柔らかさになったら、味噌を加え 5分ほど煮る。
- (4) おろししょうがを加え、味を整えたら完成。

白菜は、シャキシャキでもとろとろでも OK! お好みにあわせてどうぞ!



#### 食材豆知識

加熱することで白菜をたくさん食べることができます。旬を迎える白菜のほとんどは水分ですが、 カリウム、カルシウム、ビタミン C などの栄養素を含んでいます。

豚肉の旨味成分イノシン酸としめじの旨味成分グルタミン酸の相乗効果で薄味でも美味しく食べられるレシピです。豚肉を鶏肉に変えたり、春雨を入れたり、味付けを変えたり、その日の気分に合わせて、いろいろなアレンジでお楽しみください。簡単にできるので、疲れた日にもぴったり!



#### 国保くまもと Vol.267 (2024年11月号)

## BROWA

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。 今回は西原村と国保連合会のお二人です!

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

Part28



## 西原村 保健衛生課 保険係 小田 楓夕香 さん



- ◆ 今年度から国民健康保険業務を担当していますが、制度について理解を深めています。今後は、よりスムーズに窓口業務や事務処理を行えるようになりたいです。
- ② 毎月セルフネイルをしています。指先がキラキラしていると気分が上がるので、リフレッシュになります。他には旅行が趣味なので、毎年 1 回は県外旅行に行っています。知らない場所で一日を過ごすと気分転換になるので楽しいです。
- 3 西原村は、熊本市から車で

30分程度の場所に位置し、気軽に阿蘇の風景を感じることができます。観光スポットも多くあり、訪れた皆様に楽しく過ごしていただけます。イベントも多く開催されるので多くの方のご来訪をお待ちしております。



## 国保連合会 審査一課 医科一係 甲斐 大翔 さん

- 国民皆保険制度を支える重要な業務です。実際に患者様と関わる機会はありませんが、日本の医療制度への理解が日々深まっていく点にやりがいを感じています。医学的な知識を積極的に吸収し、正確かつ迅速な審査を実現することが今後の目標です。
- ② 休日は友人と VALORANT というゲームをしています。上位 2%に入ることが現在の目標です。趣味はギターとベースです。来年から友人とのバンドが再開予定でしたが、方向性の違いにより厳しい状況です。どなたか拾ってください。
- ❸ 私が住んでいる宇土市は、商業施設が3号線沿いに集中しており、熊本市へのアクセスも良く非常に住みやすいです。飲食店も少なくなく、お気に入りのお店を定期的に巡っています。

