

#### ●あおもりの国保 第411号 Contents

年頭あいさつ	
保険者の共同体として、その責務を全力で果たす	
青森県国民健康保険団体連合会 理事長 髙樋 憲(黒石市長)	1
国保連だより	
医療保険制度一本化の早期実現などを決議 国保制度改善強化全国大会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
特定保健指導における減酒・禁煙支援について	表紙の説明
令和5年度特定保健指導実践者育成研修 第三者行為求償事務の取組強化に向けて	4 「冬に咲くさくら」 7 桜で有名な弘前公園では冬期間 木に積もった雪がピンク色にライ
転倒予防のための運動 令和5年度在宅・現職保健師保健所ブロック交流会並びに研修会 …	前城雪燈籠まつりも開催されます
<b>あなたのまちにズームイン!</b> 「健康都市弘前」を目指して(弘前市)	皆様のお越しをお待ちしております 写真提供:弘前市
データベースコーナー 速報! 令和4年度特定健診・特定保健指導の実施状況 特定健診受診率と3年連続受診率の状況	
<b>こくほ随想</b> リーダーシップを発揮しよう 帝京大学大学院公衆衛生学研	研究科教授 福田 吉治 16
<b>県だより</b> 「青森結婚応援団」制度について(こどもみらい課)	17
コラム「私の健康づくり」	
階上町すこやか健康課長(作	保健師) 平戸由紀子 氏 18
大鰐町住民生活課	保健師 千葉 真子 氏 18
国保連だより	
令和6年度保健協力員総会・研修会の開催について	19
市町村職員対象研修会のお知らせ	

## あいまつ

# 保険者の共同体として

ン資格確認等システ

4

0)

円滑な運用

に引き続き協力するとともに、

市

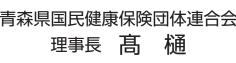
町

療 D X J

の要である、

オンライ

## その責務を全力で果



憲 (黒石市長)

国民健康保険制度は、

国民皆保険を支える重要な基盤として、

制

度創設

の医療

の確保や健康

0

保持

増

二〇二四年の新春を迎え、

謹

んでお慶びを申し上げます。

種共同 標達成に向けた支援に努めて参ります。 対策事業や介護予防への取組に対する保険者インセンティブ制度の 化により、 進に大きく貢献してきたところですが、 以来幾多の改正を繰り返しながら、 あります医療費や介護給付費の審査支払業務の円滑な運営はもとより、 また、 本会といたしましては、 ]電算処理システ 医療分野におけるデジタル化 その運営は厳しさを増しております。 4 0) 運 制度の更なる安定運営を目指し、 用をはじめ、 地域 医 住民 加入者の大幅な減少と急速な高

健

康づくり事業、

医療費適正

化

評

価

主たる業務で

村等国保事務の標準化」 し上げます。 本年も皆様方の .向けた取組を支援して参る所存でありますので、 層 のご理解・ご協力をお願 及び 「保険料水準の統 61 申

らお祈り申し上げ、 頭 13 あ かたり、 皆様 新年のご挨拶といたします。 方のご健勝とご多幸を心 か

年



#### 保制度改善強化全国大会 制度的役割の拡充を図るとともにシステム更改等に KDBシステムの更なる活用を進めるため、 国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向け 見直しを行わず国としての責任を果たすこと。受給者の国保等への加入の議論については、機能を今後も堅持するとともに、生活保護機能を今後も堅持するとともに、生活保護 国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。 - C T 積立資産の積立上限の引き上げ等、現行の連用ルールの国保連合会のシステム開発や運用の財源を確保するため、 追加的な財政負担が生じないよう、国の責任においてその開発や連用に当たっては、市町村等保険者に国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、 創設及びこどもに係る均等割保険料(税)のこどもの医療費助成に係る全国一律の制度のこどもの医療費助成に係る全国一律の制度のこともに、過程を表現に登りませた。 、医療保険制度の一 健康保険証の一体化に当たっては、国民や保険者等に対し 医療DXの取組を強力に推進し、マイナンバーカードレ 係る財政措置を講じること。 役割を十分に果たせるよう、必要な措置を講じること。 国保連合会が地方自治体の医療・保健・介護・福祉業務支援の 支援金制度(仮称)の検討に当たっては、国保の運営に 体制を確保するため、十分な支援策を講じること。 必要な措置を講じるとともに、公立病院等の医療提供 医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため 普通調整交付金が担う自治体間の所得調整 十分な周知や情報提供を行うなど国の責任において 必要な財政措置を確実に講じること。 こども・子育て政策強化の財源の一環とされている 軽減制度の拡充を行うこと 支障を及ぼすことがないよう十分配慮すること。 本化を早期に実現すること 議 議 長 長 団 同 会

# 玉 |保制度改善強化全国大会

シェーンバッハ・ ことなどから、 ては国保財政を悪化させる恐れがある 制 長 主催による国保制度改善強化全国大会が 活保護受給者の国保等 公費投入を確実に実施するとともに、 のとなるよう「国は毎年3400億円の 11 月 13 主 度改革が将 (高知市長) 一催者挨拶に立 「保中央会をはじめ、 日東京都 来に は、 サボー)」で開催された。 貫して反対する」と強 「砂防 った岡﨑国 わたって実効あるも 平成30年4月の国保 会館 国保関係9団体 。 の 加入に 保中央会会 (別館 1 1 階 0 生 (V

ては るため十分な支援策を講じていただきた 介護の人材不足や地域偏在の問題につい い」と強調した。 また、深刻さを増している医療 公立病院等の医療提供体制を確保す 「早急に必要な措置を講じるととも 保健

A 26

者に追加的な財政負担が生じないよう、 営の基幹システムであり、 さらには「国保総合システム 市町村等保険 は 国保運

> ていただくことが不可欠である。 国の責任において必要な財政措置 を講じ

述べた。 れたので早期の成立を強く要望する」 正予算案において、 11月10日に閣議決定された令和5 約25億円が措置さ 年 と 度

補

保運 に対し大会参加者による要望活動を展開 髙樋理事長 る代表陳情 を要請するため、 目の決議 本化を早期に実現すること』など全12 拶のあと議事に入り『医療保険制 憲民主党企業・ 調査会長代行 橋総務大臣政務官、 が参画するとともに、 続いて、 大会終了後には決議事項の早期実現方 協連絡 (別掲)を満場一致で採択した。 塩崎厚生 会長 (黒石市長) (自由民主党班) (元厚生労働大臣)、 団体交流委員長の来賓 八八戸 国保中央会の編成によ 一労働 田村自由民主党政 本県選出国会議員 市 並びに坂本県 大臣政 国保運協会長 務 大島立 本会 度の 官、 玉 項 務 船 لو

## 決

中

議

ь

会を開催し、慎重審議した結果、次のとおり満場一致これを採択した。 全国の国民健康保険関係者が一堂に会し、国民健康保険が直面する諸問題の改善を期して、 国保制度改善強化全国大

国民健康保険制度の現状を踏まえ、次の事項を必ず実現されるよう本大会の総意をもって強く要望する。

言

- 医療保険制度の一本化を早期に実現すること。
- 国保の財政基盤強化のための公費投入の確保を確実に実施するとともに、 な評価と財政支援の充実を図ること。 保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、
- 普通調整交付金が担う自治体間の所得調整機能を今後も堅持するとともに、生活保護受給者の国保等への加入の議論については 見直しを行わず国としての責任を果たすこと。
- 医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため必要な措置を講じるとともに、 公立病院等の医療提供体制を確保するため

十分な支援策を講じること。

- 一律の制度の創設及びこどもに係る均等割保険料(税)の軽減制度の拡充を行うこと。こどもの医療費助成等の地方単独事業に係る国庫負担減額調整措置を早期に全廃するとともに、 こどもの医療費助成に係る全国
- こども・子育て政策強化の財源の一環とされている支援金制度(仮称)の検討に当たっては、 ないよう十分配慮すること。 国保の運営に支障を及ぼすことが
- 国保連合会のシステム開発や運用の財源を確保するため、 じないよう、国の責任において必要な財政措置を確実に講じること。国保総合システムは、国保運営の基幹システムであり、その開発や運用に当たっては、 -CT積立資産の積立上限の引き上げ等、 市町村等保険者に追加的な財政負担が生 現行の運用ル ルの見直し
- を行うこと。
- 国保連合会が地方自治体の医療・保健・介護・福祉業務支援の役割を十分に果たせるよう、 必要な措置を講じること。
- 国民の健康保持・増進及び医療費適正化に向けKDBシステムの更なる活用を進めるため、 ステム更改等に係る財政措置を講じること。 制度的役割の拡充を図るとともにシ
- 医療DXの取組を強力に推進し、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に当たっては、 や情報提供を行うなど国の責任において万全の措置を講じること。 国民や保険者等に対し、 十分な周知
- 、国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

右 決議する。

令和五年十一月十三日

国保制度改善強化全国大会





#### 動機づけ面接を活用した行動変容支援

公認心理師・臨床心理士の富岡拓身氏を講師に迎えたグループワークでは、行動変容を促すための面接技法を学びました。

富岡 拓身 氏

#### 動機づけ面接のスキル

動機づけ面接は禁煙、減酒のように「やめたいけどやめられない」 等の両価性のある課題を持つ対象者に対して有効とされており、相 談者の「抵抗」を生まないことが重要です。

具体的なスキルとしては、以下のOARS(戦略的スキル)があげられます。

O: 開かれた質問 (Open question) 相談者が自由に答えることができる質問をする。

A:是認 (Affirming)

相談者の長所や強み、努力を認める。

現状維持方向の言動でも受容的に応じ、相談者が話すことを強化する。

R:聞き返し (Reflection)

相談者の発話内容をそのまま、もしくは支援者が理解した内容を伝え返す。

S:要約(Summary)

相談者の発話内容を選択的にまとめ、端的に伝える。

#### A:是認のポイント

褒めることとは少し異なり、相談者の長所や強み、既に行っている肯定的な行動をマークすることでポジティブな感情が生起されます。

是認には、非言語的強化(うなづき、アイコンタクト、表情の変化等)と言語的強化(わかりやすい言葉で言語化して相手に返す)があります。

主語は「私は」ではなく「あなたは」を使用し、相談者がどこを是認されたいかを考え、相談者の発言 を具体的に引用することがポイントです。

#### R:聞き返しのポイント

聞き返しには、単純な聞き返し(言葉の理解)と複雑な聞き返し(心情や考えの理解)があります。 単純な聞き返しは、相談者の発言の中で重要な部分や強い感情が表れている部分を繰り返し、相談者が 意図した発言内容からはみ出さないことが重要です。

複雑な聞き返しは、相談者の発言内容に含まれている心情や考えを汲み取り、価値や変化への方向性、相談者もはっきりと意識・理解していない部分も含めて支援者が言語化することで信頼感が増し、自身の感情や価値観を明確にするきっかけとなります。

#### チェンジトークと維持トーク

動機づけ面接では、両価性のある課題を持つ対象者が多いため、発言内容には変わりたい意思がある「チェンジトーク」と変わりたくない意思がある「維持トーク」の両方がみられます。

基本はチェンジトークを見つけて増やすことで、維持トークへの対応としては支援者側の正したい反射 を抑え、隠れたチェンジトークに耳を澄ますことが重要です。



グループワークの様子

#### 令和5年度 特定保健指導実践者育成研修

保険者協議会主催の特定保健指導実践者育成研修が令和5年9月19日(火)青森県水産ビル にて開催され、市町村の保健師等を中心に約80名が参加しました。

今回は、その講演内容の一部をご紹介します。



瀧村 剛 氏

#### 初めての減酒支援

#### ~お酒と健康に関する正しい知識と 「依存症未満の方」に対する保健指導~

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの瀧村 剛 氏を講 師に迎え「お酒と健康の基礎知識」と「特定保健指導におけるブ リーフインターベンション(減酒支援)」について講演していただき ました。

#### お酒と健康の基礎知識

アルコールは肝機能障害だけではなく、がんや脳萎縮などの身体面、また気分障害などの精神面までさ まざまな影響を及ぼしています。

お酒に関する保健指導をするうえで重視すべき数字は「純アルコール量」です。

日本では節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで約20g程度とされており、ビールなら500ml、 日本酒なら1合が目安になります。また、生活習慣病のリスクを高める量として男性が40g、女性が20g とされており、約60gを超える場合を多量飲酒としています。

#### AUDIT(オーディット)と減酒支援

AUDITとはアルコール問題のスクリーニングの一つです。WHOが問題飲酒を早期に発見する目的で作 成したもので、世界でもっとも使われています。

減酒支援とは対象者の飲酒問題を改善する手法として現在最も推奨されている介入方法であり、短時間 の簡易な介入である点が特徴です。(アルコール依存症レベルの人は断酒が最も安全で減酒は推奨されて いません。)

#### 減酒支援のポイント

#### 1. 共感と安心で抵抗を解除する

本人が思うお酒が好きな理由やメリットなどを批判せず聞くことで、本人の解釈を知ることがで き、叱られる場ではないという安心感で「変化を拒む抵抗」を解除します。

#### 2. 動機づけ

現状を確認しながら、行動変容のタネ(とっかかり)を探します。もし「このままでいい」と頑な な場合は、家族や身体(肝臓)の立場で考えてもらいましょう。

行動変容のタネ(とっかかり)が見つかったら、理想の飲み方やその理由などを聞いてみましょう。

#### 3. 目標設定と行動変容

ここまでくれば一安心です。目標や行動の変化は押しつけではなく自身で考えて選択してもらいましょう。 その目標や行動を達成するうえでの「障害」を予測しておくとさらに良いです。

#### 4. 期待と自信

次回までにやるべきことを明確にし、変化への期待を持ってもらいます。自己効力感(自分もお酒 を減らせる、やればできる)という気持ちを育むことが最終目標です。





冨山 月子 氏

#### 特定保健指導における 禁煙指導について

内科おひさまクリニックの冨山月子氏からは、禁煙に関する 指導のポイントについて講演いただきました。

#### 行動変容のステージにあった禁煙指導

禁煙開始には時期が大切であり、まずは喫煙者・喫煙経験者がどの時期にあるのかチェックすることが 重要です。

#### 1. 無関心期 (禁煙に関心なし)

「ああ言えばこう言う」など医療者の助言に抵抗を示す対象者には「禁煙外来なら楽に禁煙できま す。いつでも声をかけてくださいしなどあまりしつこく指導しないようにしましょう。

#### 2. 関心期 (関心はあるがすぐにやめる気はない)

喫煙継続と禁煙実行の両方に価値を抱く (両価性:アンビバレンス) 対象者には「禁煙するとこん ないいことがありますよ」などメリットを提示しましょう。

#### 3. 準備期 (禁煙開始日を設定できる)

チャンスがあれば今すぐやめたいという対象者には、具体的なHow to指導をしたり自信を強化し てあげましょう。

#### 4. 実行期 (禁煙後6カ月以内)

がんばる!でも時々不安になるという時期ですので、禁煙できていることを褒めてあげ、自信を強 化してあげましょう。

#### 5. 維持期 (禁煙後6カ月以上)

たばこを吸わないことが普通になる時期ですので、自立・サポートの提示をしてあげましょう。

#### 無関心期の支援のポイント

#### 1. 喫煙継続を助長する「同意」はNG! 介入の際は「受容」と「傾聴 |

短時間の介入で情報提供に徹することが重要で、無理やり行動させないようにしましょう。リスク を強調すると禁煙への抵抗を強めます。

また、無関心期の人に多い「たばこを吸っても病気(癌)にならない人もいる」などの発言には同 意せず聞き返します。「たばこをやめたくない」という思いは「受容」しても自己防衛的な言動には 絶対「同意」しないことが重要です。

#### 2. 無関心期にはこのワードで

「今は全くやめようと思っていないのですね」など「今は」という期間を入れることでやめたくな いのは今であって、これから先は自由に気持ちを変えることが出来ることを伝えましょう。まずは嫌 われずに禁煙したい時に相談できると認識してもらうことが重要です。



#### 第三者行為求償事務の取組強化に向けて



杉本氏

本会では去る10月27日、厚生労働省の第三者行為求償事務アドバイザー(札幌市第三者行為求償事務専門員)の杉本真希子氏を講師に迎え「令和5年度第三者行為求償事務担当者研修会(Zoomアプリを用いたオンライン形式)」を開催しました。

講師が解説されたポイントは次のとおりです。

#### 1. 第三者行為求償事務で大事なこと

- (1) スタートダッシュが重要
  - ・傷病届を受理したら、まず確認(被保険者や相手方の氏名・住所など)
  - ・対応先が分かったら、まず連絡(事故状況、治療状況)
- (2) シミュレーションが重要
  - ・事故状況から過失割合を検討(判例タイムズ等を検索)
  - ・治療状況から流れを予測(骨折により金属で固定しているので将来的に抜釘手術が見込まれるなど)
  - ・求償先の変更の可能性を予測(自賠責保険求償だが、加害者直接求償になる可能性もあるなど)

#### 2. 第三者行為求償事務の事例

- (1) 事故内容
  - ・Aが運転する車に同乗中のB。AとBは友人関係。A運転車両がガードレールに衝突。Bが受傷し、医療給付が発生した。
- (2) 車両の持ち主により求償先が変わる
  - ①Aが持ち主
  - ・Aの対人賠償保険、自賠責保険。
  - ②Bが持ち主
  - ・Aの対人賠償保険、Aに直接請求。(運行共用責任として30%程度の過失減額が発生する)
  - ③車両がレンタカー
  - ・レンタカーを借りたのがAの場合:レンタカーの対人賠償保険、自賠責保険。
  - ・レンタカーを借りたのがB又はAとB共同:Aに直接請求。Bは運行供用責任があるため、30%程度の過失減額が発生する。

#### <u>3.「委託</u>解除」=「求償不能」ではない」

・連合会からの委託解除後、保険者では必要に応じて「催告書の送付」「加害者から連絡があれば支払いについての説明」「履行延期(分割納付)などの説明」が必要となる。

#### 4. 管理職の方へのお願い

・第三者行為求償事務は、基本的に誰かと協議しながら進める事務ではなく、担当職員が自分で調べながら進める事務である。そのため、担当職員が孤立化する傾向にあることから、担当職員が相談できる環境づくりが必要である。

# 転倒予防のための運動

# 保健所ブロック別交流会並びに研修会令和5年度在宅・現職保健師

# はじめに

催している。

(開催状況は別表のとおり)

## 講演

# (各講師の講演内容を集約)「転倒予防のための運動」

転倒には外的要因と内的要因が

があった。
行能力低下」があること等の説明して「転倒歴」「下肢筋力低下」があること等の説明して「転倒歴」「下肢筋力低下」「歩

はているため、居室内の電気コーしているため、居室内の電気コーに置かないなどの環境整備が重要に置かないなどの環境整備が重要であること、また、転倒を予防する靴の選び方のポイントとして、る靴の選び方のポイントとして、る靴の選び方のポイントとして、る靴の選び方のポイントとして、る靴の選び方のポイントとして、

だいて、転倒予防のための運動 として、椅子からの立ち座り運動として、椅子からの立ち座り運動と は習したほか、腕から足までバラ ンスよく筋肉を鍛えられる運動と して「いきいき百歳体操」が紹介 された。

動の評価方法についても解説さ(Timed Up and Go)テスト等の運さらに、片足立ちやTUG

れ、参加者が体験した。

運動の評価方法の一つとされている「握力」は全身の筋力に比例いる「握力」は全身の筋力に比例されていることから、実際に参加されていることから、実際に参加る機会となった。

# **意見交換**

ら各市町村での運動の取組、在宅講演終了後には、現職保健師か

の情報提供があった。保健師から地域での取組について

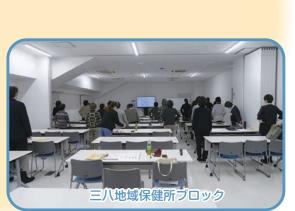
る関心の高さがうかがわれた。り、参加者の今回のテーマに対すもあり、各圏域とも大変盛り上がまた、講師への積極的な質問等

# 交流 会

# いつも元気な在宅保健師!!

合わせた会員の笑い声が絶えず、健師の交流会は、久し振りに顔を研修会に併せて開催した在宅保





#### 令和5年度在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会開催状況一覧

管内	開催期日	開催場所	参 加	者数	- 研修内容
	用作知口	用惟物乃	在宅等	現職等	利
弘前	10月2日(月)	弘前市民会館	12	8	
五所川原	10月12日(木)	五 所 川 原 市 民 学習情報センター	10	9	1. 講演 「転倒予防のための運動」 講 師:
むっ	10月20日(金)	むつ合同庁舎旧館	5	7	弘 前 健生病院(弘前市)     熊野 洋平 氏       五所川原 五所川原リハビリ倶楽部     古木名寿登 氏       む つ むつリハビリテーション病院 佐藤 知永 氏
東青地域	10月23日(月)	ねぶたの家 ワラッセ (青森市)	9	12	東青地域 青森県立保健大学(青森市) 岩月 宏泰 氏 上 十 三 訪問看護ステーションえがお(十和田市) 桜田八重子 氏
上十三	10月30日(月)	市民交流プラザ トワーレ (十和田市)	17	16	三八地域 青森労災病院(八戸市) 工藤 洋平 氏 2. 質疑応答
三八地域	11月2日(木)	YSアリーナ八戸	16	3	
	参加者数合	計	69名	55名	

等を詳しく学ぶことができたのと評価することが継続する意欲にと可はからで、今後のもつながると感じたので、今後のもの注意点や転倒に関する日常生活でい」や「転倒に関する日常生活でい」や「転倒に関する日常生活で

(参加者のアンケートから)

時間となった。

について情報交換され、

有意義な

それぞれの近況や地域の活動状況

住民の方へ広げていきたい」

やりっぱなしではなく、きちん知ることができた。現職保健師からは「運動するだ

また、在宅保健師からは「転倒の現状や危険因子、靴や衣服の選が方についても転倒リスクの視点が方についても転倒リスクの視点が方についずできて良かった」を、その場で評価することにより継続につながると思った」「握力の低下にビックリした。運動不足なので、今日学んだ体操をやってみたい」などの声が寄せられた。

五所川原保健所ブロック

東青地域保健所プロック

むつ保健所ブロック



# 弘前市の紹

に関する取組を進めています。 らし」を支え、次の時代を託す 期基本計画を策定し 度から2026年度)では、 2026年度までを計画期間とす つなぐ あずましいりんご色のま 都市像「みんなで創り みんなを る弘前市総合計画を策定し、 「いのち」を大切にし、市民の「く まちの健康」「みらいの健康」 計画期間の後半 の実現を目指しています。 前市は20 の実現に向けて、 を育てる「ひとの健康」 19年度 (2023年 「健康都市 市民の か 後

# 3つのスローガン

を対象とした、自身の健康のた スローガンを掲げて、 く体を動かそう」「食事:あと50 よう」「健診:年1回、健診 健康都市弘前」 「運動:あと10分、 ベジファーストで野菜を食 を受けよう」という3つの 市民の皆さんが気軽にでき の実現に向 今より多 市民全体 検

発の強化や、

トミー

ル 認 とともに、

減塩食品の普及・ ルの情報発信を行う れました。

弘前市では今後もス

Ξ |

進めています。 家族の健康の ため 0)

# 動の

います。 予防につなげることを目指して 60分実施し、 チングや筋力トレーニングで約 に座ってできる簡単なストレ 開催しています。 体育施設等で週1回のペースで の市民を対象とした 取 レーニング教室」を公民館 0 例として、 健康づくりと介護 内容は、 「筋力向 65歳以 上

1

# 食事の取

食事 を提供する事業者として認証さ 康的な食事 から令和5年8月1日付けで健 れた食事 同で開発した栄養バランスの 養士が市内のレストラン等と共 国保年金課の保健師と管理 食環境コンソーシアム」 (お弁当) (スマ が 「健康 栄



スマートミール認証を受けた弁当

取

り入れたデザインによるダイ

クト

メ

]

ル、チラシ、

電話、

画

配

者に外部委託し、 受診勧奨業務の

ナッジ理論を

受診者対策の強化を図るため

部を民間事業

7 く

います。 受診率

度からは未

いる国保特定健診は受診率が

低

中の向上 令和4年

が課題となっ

よる受診勧奨を継続しています。

-和5年度も民間事業者に 信などの受診勧奨を実施

証を検討する市内飲食店等の 援を行っていきます。 支

# 健診の取組

加入者を対象に無料で実施し 前 市 のうち、 が 実施して 40歳以上 る の国 健 保 診

糖 13 ほ 種

#### 弘前大学や弘 民間事業者との 前 市医師 連

とも検討していきます。 果を弘前市の施策に反映するこ 国保レセプトデータ等の分析結 は次世代医療基盤法を活用した お QOL健診」 弘前大学との連携も強化して ŋ クト健診 「岩木地 のほか、 X いきいき健診 健 康増進 将来的に プ П

健診 尿病が重症化するリスクの 関 か 前 する連携協定」 糖 :市医師会との連携では (検診) 尿病性腎症重症化予防 を委託してい を締結 る

> させ、 ことにより、 ています。 い未受診者等を医療につなげる 医療費 の適正化を目指し 透析患者数を減少

情報発信や保健指導の質の向上 株式会社との連携協定により、 組 健康活動のきっかけ がら健康に」をテーマに市民の 式会社の健康アプリ 5年11月からDeSCヘルスケア株 (ケンコム)を導入し「楽しみな 尿病性腎 んで 民間事業者との連携では令和 i V るほ 症 か、 重 症化予防事業の 田辺三菱製薬 作りに取り kencom\_

> にも取り組んでいきます。 を目的とするセミナー 開催

け

# むすびに

となります。 業者との連携が重要かつ 弘前」 組を進めていきます。 ス 市民や大学、 では実現が困難であり、 健康都市弘前」 を基本としながら 口 の実現のため、 ガン 気軽にできる3 「運動 医師会、 は行政 食 民間 事・ 様 健 不 0) 今後 力だ Þ 康 可 健 都 欠 事

0



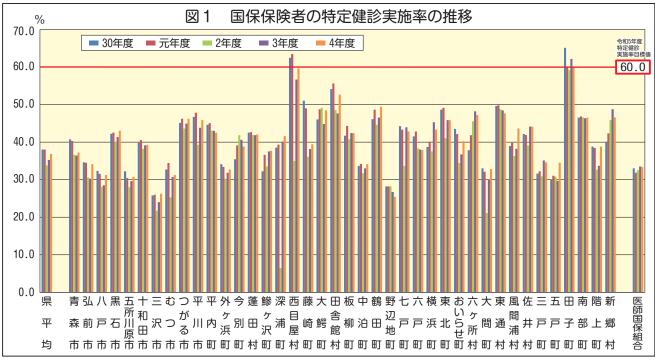
健診受診勧奨チラシ

健診実施期間は令和5年3月15日まで 申し込みはお早めに 進診で病気を早期発見することができます。 国保特定機能は無料で受診できます 40~74歳までの限性加入者は一种無料

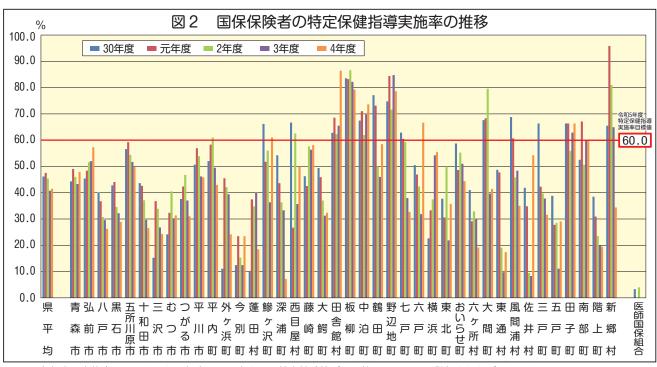
特定健診・特定保健指導実施率の推移 表1

<b>- 本町社団仏</b>		特 定	健 診 実	施率		特定保健指導実施率				
市町村国保	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
青森県平均	38.0%	38.0%	33.8%	35.2%	36.8% (速報値)	46.2%	47.5%	45.6%	40.8%	41.5% (速報値)
全国平均	37.9%	38.0%	33.7%	36.4%	_	28.8%	29.3%	27.9%	27.9%	_
全国との差	0.1%	0.0%	0.1%	△ 1.2%	-	17.4%	18.2%	17.7%	12.9%	_

- 平成30~令和3年度 厚生労働省まとめ
- ※2 令和4年度は特定健診等データ管理システムによる。
- 全国平均、青森県平均の数値は国保組合を除く。



各年度の実施率は、それぞれ翌年度の9月末までに特定健診等デ ·夕管理システムに登録されたデータによる。



各年度の実施率は、それぞれ翌年度の9月末までに特定健診等データ管理システムに登録されたデータによる。

### データベースコーナー

#### 速報!令和4年度特定健診・特定保健指導の実施状況

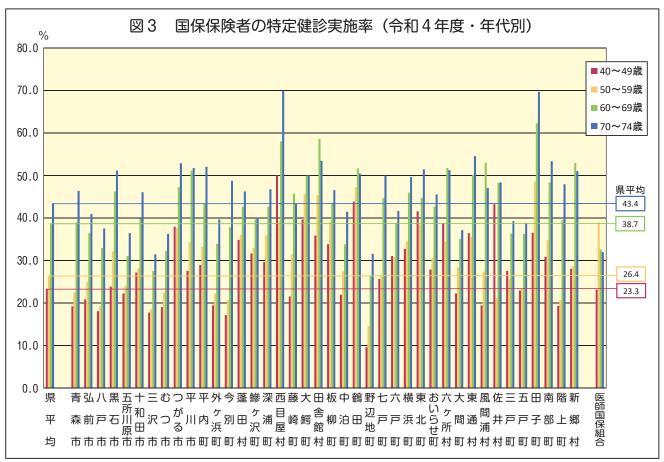
今回は、保険者が厚生労働省に毎年度報告することとされている特定健康診査等の実施状況に関する結果報告業務(令和4年度実施分・令和5年度報告分)が終了し、その速報値を取りまとめましたので概要をお知らせします。

本県における令和2年度実施分の特定健診実施率は、新型コロナウイルス感染症の影響等により制度開始 以降初めて低下しましたが、令和3年度実施分からは再び上昇に転じ、令和4年度実施分は前年度比1.6ポイント増の36.8%となりました。(表1参照)

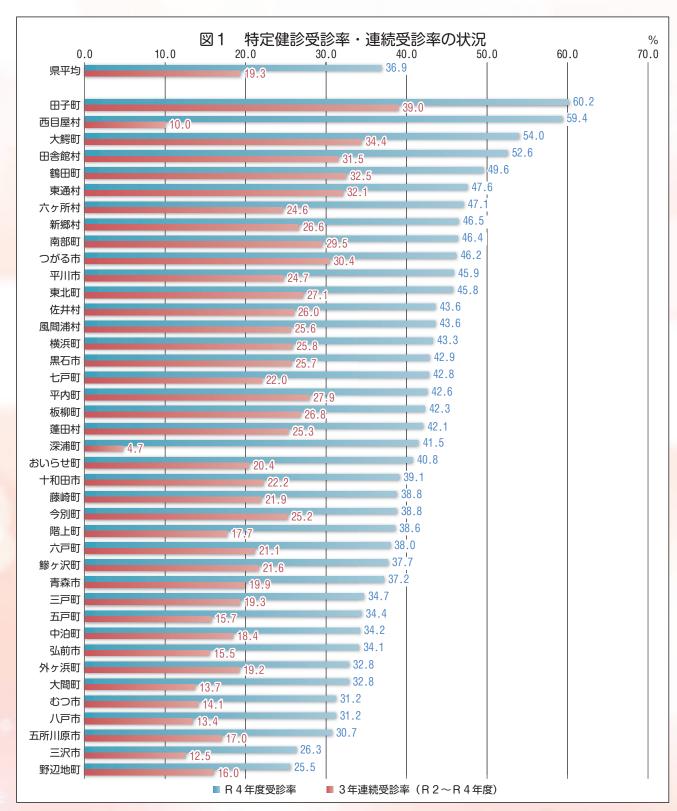
市町村別では26市町村で前年度より上昇しましたが、新型コロナ流行前の令和元年度を上回ったのは16市町村となりました。(図1参照)

特定保健指導実施率は、前年度比0.7ポイント増041.5%(表1参照)で3年ぶりに上昇しましたが、令和元年度と比較すると6ポイントの差があることから、疾病の重症化予防等のためにも実施率の改善が急務と言えます。

因みに、市町村別で見ると、前年度より上昇したのは半数の20市町村にとどまっています。(図2参照)特定健診の年代別実施率は、全国的に見ても $40\sim50$ 歳代の働き盛り世代が低い傾向にありますが、本県においても40歳代が23.3%、50歳代が26.4%(図3参照)と低い状況にあるため、保険者においては未受診理由に応じたアプローチを行うなど、働き盛り世代のヘルスリテラシーの向上に向けた取組をお願いします。



※ 令和4年9月末までに特定健診等データ管理システムに登録されたデータによる。



## 受診勧奨は対象者に優先順位をつけて効果的に進めよう!

KDBシステムの「被保険者管理台帳」(図2) は、40歳から74歳の被保険者全員を対象に過去5年間の健診受診(保健指導) の有無、医療機関受診(生活習慣病)の有無、介護認定(介護受給)の有無をリストで見ることができます。

市町村においては、このデータを使用することで、健診複数年未受診者や医療未受療者、年齢などによりターゲットを絞った 受診勧奨を進めることができますので、是非ご活用ください。 

#### 特定健診受診率と3年連続受診率の状況

KDBシステムの「被保険者管理台帳【R04年度(累計)】」データを加工し、令和5年度特定健診対象者が令和 2年度~令和4年度の3年間連続して受診している割合をとりまとめました。(図1参照)

本県の令和4年度における3年連続受診率は、前年度比0.1ポイント増の19.3%となり、令和元年度以来、3年ぶ りの増加となりました。

連続受診率は、保険者が推進する健診が地域に根付いているかどうかの指標となります。

また、毎年継続して受けていただくことにより、以前の状態との変化が見え、疾病の早期発見につながりやすくなるこ とから、被保険者自身の健康意識の向上と医療費適正化の効果が期待できます。

引き続き、継続した受診率向上の取組を進めていきましょう。

#### ~ 連続受診率の算出方法 ~

- KDBシステム「被保険者管理台帳」を開く(図2参照)
- ② CSVデータをダウンロード(図3参照)
- ③ 国保取得年月日欄で「R5年4月2日以降」の資格取得者を削除
- 国保喪失年月日欄で資格喪失者を削除 ⇒ R5年度健診対象者数が判明
- フィルタ機能によりR2、R3、R4の3年連続受診者を抽出
  - ⇒ R2~R4年度連続受診者数が判明
- ⑤ 3年連続受診率=R2∼R4年度連続受診者数÷R5年度健診対象者数



図3 (不要なセル削除後)

K6		-	- 10	CATALOG STATE	BEAT TO SERVE	Nan-Ame	<b>当</b> 款年(健 <b>)</b>	1年前(健診)	2年前(健診)	3年前(健診)	/任前(健治)	国保政将年月日	<b>国保事生在</b> 日日
mes	# 1 A00000			被保険者管理台帳(4	0~74歳)	nseA : Howarder: -		T-ma (memo)	2-Tes (18:00)	O	- T-84 (RC-807)	4211101	
RINE &	308m			健診・医療・介護の		THAT I NITHOUSE.				ŏ		4210411	
超	-(1)			E/A 2786	Blobb CDVS	THE CR MIN VID CR	- O		O	ŏ		4201120	
-		-			Million	ERTSONN ORIGINAN	n o	Ö	ŏ	ŏ		4220816	
					(EGMS)-SUIT	THE PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE		ŏ	ŏ	ŏ		4210401	427050
0 25	*********	5%	2 2 24/8	626	M25 M24	101 101 102 103 105 105 105		ŏ	V	ŏ		4210811	
					成 6度	表 是 表 是 是 是 是 是 是 是 # ** **	- B O	ŏ	0	ŏ		4270506	
1 0	00000083	XT -R	S stravers		0		ŏ	ŏ	ŏ	ŏ		4220506	
7 00	00000117	8× -8	M 21/5378216					U		ŏ		4260205	
8 00	00000117	五五一日	at statemen					0	O				
4 00	F 00000224	NA-W	# 14 S25.0129		0		O	0	O	O		4231028	
	PS200000 e	東京 一手	<b>₩</b> 65 5200000		1072		0	0	0	0		4270417	
# OS	00000072	NH -2	g w tarses				0	0	0	0		4270417	
1 CA	2000000000 F	89 -7	<b>★</b> 10 SH 10 H				0	0	0	0		4270902	
4 06	00000405	84.38	W 02000		0		0	•	•	•		4150601	
-	9 00000400	## J#	# 10 S20000				0	0	0	0		4150601	
-		Park The Control	100				0	0	0	•		3400925	
_	9 00000414 MISURIS	東京 計学	文印知识明		0		0	0	0	0		4201119	
	00000483	NO ES	男 12 531-2121			• •	0	0	0	0		4140426	
-	00000409	A7. 28	# 10 parases				0	0	0	0		4140426	
13 00	00000682	東京 三郎	<b>95</b> 16 S183123		0	• •		0	0	0		4110621	
19 00	00000552	東京 上版	95 14 201016F						O	0		4111211	
10	.00000087	東京 五子	g se spenige			• •	0					3501001	
19 00	00000007	<b>東京江</b> 亨	д изпан		0		0			0		4251001	
11 00	900000708	RR Zf	* in sensor							Ö		4230401	425040
10	00000796	MM EF	# upons				0	0	0	Ŏ		4180501	
+								_	<u> </u>	Ö		4170301	424101
						21,081件のうち1~1,000を表示 ロージ [2611-5]	0			ě		4140401	428032



## ダーシップを発揮しよう

帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授

治 福 田

> に出る頃には、 盛り上がっています。

結果が出ている 原稿が世

#### 【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。

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。

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

いがあるというものです。

他論文多数

この原稿を書いているのは

ーダーシップの重要性

プで日本が予選を突破し、ベス

初旬で、ラグビーワールドカッ

8に入ることができるかで

では キャプテン。 まとめるのがリーダーである められます。そして、 く、チームとして戦うことが求 れぞれのポジションが役割を全 うですが、 大切さです。 チームシップとリーダーシップの リーダーシップはスポーツだけ ラグビーを観ていて思うのは、 身の姫野選手です。 全員が手を抜くことな 特にラグビーは、そ ビジネスにおいても 今回は、 他のスポーツもそ それを

と7名も。これは応援のし のラグビーワールドカップ日本代 2連覇中です。そして、今回 はずです。 表には帝京大学出身者がなん 手権9連覇、3年空けて現在 ビー部はとても強い。大学選 でしょうが、 しています。ご存じの方もいる 大学に所属していることに関係 ビーです。これは、私が帝京 スポーツはなんでも 最近のお気に入りがラグ 帝京大学のラグ 観ます

の教育を進めています。 以前よりリーダーシップに関す した。 されたことが背景にあります。 目の講義時間を増やして、 度からは、リーダーシップの科 シップが重要だからです。 衛生の分野においてもリーダー る科目があり、リーダーシップ 容をさらに充実させることに しました。コロナ禍で逼迫した ーシップの重要性が強く認識 私の所属する大学院でも 療機関などで、リー 公衆 今年

重要で、 だけ、 いろいろと勉強させてもらいま から、 も、岩出前監督の講演や著書 リーダーを育てるのです。 がたくさん並んでいます。それ ンなど、次のリーダーが生まれ れています。そして、岩出前 功績によるところが大きいとさ とでしょう。 にはリーダーシップに関する本 ための教育も盛んです。書店 たように、良きリーダーは次の 監督のもとから、姫野キャプテ くなったのは岩出雅之前監督 に悩んでいる人が多いというこ (現帝京大学スポーツ局長)の 帝京大学のラグビー部が強 リーダーシップについて、 リーダーシップへの関心 また、リーダーシップ リーダーシップを養う

> としてのリーダーシップが発揮 いわゆるフォロワーは、フォロワー リーダーシップ、リーダーに従う

記事提供 社会保険出版社

ろな形があり、 うな人間ではないという人が 役割に応じてリーダーシップを ではなく、すべてのメンバーが、 重要になっています。ぜひ、リー データヘルス計画などで事業が でしょうか。 シップが発揮できるのです。 分の個性を活かしたリーダー ますが、リーダーシップもいろい 自分はリーダーシップをとるよ 発揮する必要があるのです。 できるというものです。 は他部門との連携が求めら さて、皆さんの職場はいかが ラグビーでは、リーダー リーダーシップがますます 事務職と専門職ある 国保部門では、 それぞれが自

いろありますが、 役割に応じたリーダーシップ リーダーシップの考え方はいろ 最近の主

チームの中で、

リーダーの地位

揮できる。

というものです

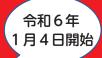
~だれでもリーダーシップを

ある人は、リーダーとしての



#### こどもみらい課

地域・企業、行政が一体となって結婚を希望する県民を応援! 「青森結婚応援団」制度について



#### ■ 制度の目的・概要 ■

[青森結婚応援団] 制度は、地域・企業・行政が一体となって、 結婚を希望する方を応援する気運を醸成するため、新たに実施する ものです。

「青森結婚応援団」制度の協賛店で、「あおもり結婚応援パスポー トーを提示していただくと、協賛店から割引やポイント等のサービ スが提供されます。

サービスの内容やパスポートの利用条件は、協賛店毎に異なりま すので、「青森結婚応援団」HPまたは協賛店にご確認ください。 協賛店は随時募集しています。

#### ■「青森結婚応援団」制度の内容 ■

#### (1) あおもり結婚応援パスポートの交付対象、有効期間

- ① 結婚して3年以内の方 過去3年以内に結婚(法律婚以外、パートナーシップ宣誓を 含む) した方。有効期間は、婚姻日から3年間。
- ② 3年以内に結婚予定の方 3年以内に結婚予定の青森県内居住の方。有効期間は結婚予定日から3年間。

#### (2) あおもり結婚応援パスポートの申請方法

- ① 専用webフォームから、必要事項(氏名、生年月日、メールアドレス、結婚(予定)年月日等)を入力 して申し込みます。
- ② 県から、登録したメールアドレスあてにパスワードが通知されます。
- ③ あおもり結婚応援パスポートHPにアクセスし、メールアドレスとパスワードを入力してログインすると、 スマートフォン等に「あおもり結婚応援パスポート」が電子表示されます。

#### (3) あおもり結婚応援パスポートの使用方法

- ① スマートフォン等に「あおもり結婚応援パスポート」を表示させ、「青森結婚応援団」制度協賛店の店 舗で提示してください。
- ② サービス内容や利用条件は、店舗毎に異なります。また事情により、サービス内容や利用条件を変更 する場合があります。
- ③「青森結婚応援団」制度協賛店は、「青森結婚応援団」HPで検索することができます。

#### ■ 市町村へのお願い ■

市町村におかれましては、本取組の趣旨を御理解いただき、婚姻届を提出された方をはじめ、住民への 周知に御協力くださいますようよろしくお願いいたします。

#### ■ あおもり結婚応援パスポートの申込(令和6年1月4日開始) |

専用webフォーム (https://kosodate.pref.aomori.jp/marriage\_support\_passport/) からお申込みください。

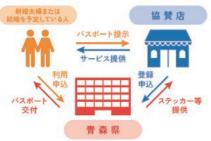
#### ■「青森結婚応援団」制度協賛店の登録 ■

専用webフォーム (https://kosodate.pref.aomori.jp/about\_marriage\_passport/) からご登録ください。事務局にて確認後、登録証やステッカー等をお送りします。

#### ■お問合せ■

青森県健康福祉部こどもみらい課 子育て支援グループ 電話:017-734-9301 (直通) /メール:KODOMO@pref.aomori.lg.jp







パスポート申込



協賛店の登録

けで太る!!」 「うちの家系は水を飲んだだ

にチャレンジすることで、自分

ようにポーンと出ている人が多 母、親族一同は、お腹が風船の 会話がされていました。私の父 んだなーと子供の頃は思ってい く、大人になったらみんな太る 親族が集まるといつもそんな

> 身体が丈夫なことが私の唯 持し、体調を崩すこともなく、 過ぎてからは体型をなんとか維 ド)を実践することで、20歳を 自分に合う方法(ユキコメソッ 自身の体質を知ることができ、

ドを繰り返す毎日が続きました。 みを実感することとなり、ダイ る私も思春期から太りやすい悩 エットに取り組んではリバウン そんな遺伝子を受け継いでい ありとあらゆる健康法

階上町 やか健康課 (保健師) 由紀子

ばんでいく」とありました。 と、環境を汚し、人の心をむし 態度からダイオキシンを出す は立派な環境破壊」「顔、口、 興味があるのは「心の健康」。 取り柄となっています。 そして50代になった今、一番 渡辺和子氏の著書に「不機嫌

りました。 かに仕事ができるよう、爽やか する中でも、職員全員が心健や していきたいと考えるようにな で、和やかな課の空気感を創出 が、業務量が増え、課題が山積 課長になり2年目になります

> 大鰐町 保健師

呼び掛け、 機のような人になろうと課員に を乗り切るためには、 課」にしていけたらいいな!と にふさわしい 職場環境、 自分自身を含め、時代の難局 心理的安全性の高い 風土を構築し、名称 「すこやか健康 空気清浄

住民生活課

真

見直すようになりました。 型に現れてしまうことが悩みで 動が苦手なため、 う話にいつも大きく頷いていま ラーメンを食べてしまう」とい ザートが日課で」「夜中につい する立場になり、自身の生活を 私は食べることが好きで、 しかし、保健師として指導 住民の方の「夕食後のデ 気を抜くと体 運

> ということを考えました。 思っても持続しません。そのた 急にダイエットを始めようと め、これなら毎日続けていける いることが多い私だったので、 気が付いたら、体重が増えて

せ、脂肪を燃焼させるようにし 股関節を広げたり、 ています。 かして褐色脂肪細胞を活性化さ 寝る前のリラックスタイムに、 1つ目は、ストレッチです。 肩甲骨を動

ができるようになりました。 を付けるだけで、体重のキー ぎてしまうのですが、次の日に です。特に外食のときは食べ過 は控えめな食事を意識すること 今日アイスはやめよう」と気 2つ目は、食べ過ぎた次の日

意識をすることが大切です。 することもありますが、まずは ることです。鏡を見てげんなり 3つ目は、鏡を見て体重を測

とに、住民の方にも保健指導を ませんが、私が継続してできて していけたらと思います。 いることです。経験と根拠をも この3つは必ず毎日とは言え



#### 令和6年度保健協力員総会・研修会の開催について

県内保健協力員が年に一度一堂に会する機会です。

令和6年度の研修は県内保健協力員の活動紹介と歯・口腔の健康をテーマとした講演を企画しました。 一人でも多くの保健協力員さんに参加いただきたいと思いますので、よろしくお願いします。

日	時	令和6年5月30日(木) 総 会 12時30分~13時10分 研修会 13時10分~15時30分
場	所	リンクモア平安閣市民ホール(青森市民ホール)
		活動発表  座 長:国立大学法人弘前大学学長特別補佐・ 大学院医学研究科社会医学講座特任教授・ 青森県総合健診センター理事長・ 青森県医師会健やか力推進センター長 発表市町村:3市町村(予定)
研修内	容	「令和6年度からの青森県健康増進計画について(歯・口腔の健康)」(仮) 説 明:青森県
		講 演 テ ー マ:歯・口腔の健康について(仮) 講 師:弘前大学大学院医学研究科歯科口腔外科学講座教授 小林 恒 氏
		歯・□腔の健康について正しい知識を身に付けるとともに、歯科健診等の重要性について学ぶ 機会とします。

#### 市町村職員対象研修会のお知らせ

市町村職員等を対象として、1月以降に開催する研修会等の日程をお知らせします。

現段階で予定されている研修会等は下表のとおりですので、ご不明な点がありましたら各担当課にお問い合わせください。

#### ○国保連合会関係

研修会(事業)名	開催時期	開催場所(開催方法)	担当課
市町村介護保険事務担当者研修会	12月中旬~ 令和6年1月下旬	オンライン開催	介護保険課
国保総合システム説明会	1月10日(水)	オンライン開催	管 理 課
国保情報集約システム説明会	1月10日(水)	オンライン開催	管 理 課

#### 東北ブロック・全国組織主催の研修会等

#### ○国保連合会関係

研修会(事業)名	開催時期	開催場所(開催方法)	担当課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の 推進に向けた研修会	11月27日(月)~ 令和6年3月29日(金)	Web研修(動画配信方式)	事業振興課

#### ○自治体病院開設者協議会関係

研修会(事業)名	開催時期	開催場所(開催方法)	担当課
地域包括医療・ケア研修会	令和6年1月12日(金) ~13日(土)	東京都千代田区 「富士ソフトアキバプラザ」 (オンライン形式との併催)	事業振興課
第38回地域医療現地研修会	6月21日(金) ~22日(土)	北海道足寄町、帯広市	事業振興課
第64回全国国保地域医療学会	10月4日(金) ~5日(土)	岩手県盛岡市 「いわて県民情報交流センター アイーナ」	事業振興課



青森県・青森県市町村国民健康保険・青森県医師国民健康保険組合・青森県国民健康保険団体連合会 青森県保険者協議会(構成:県内各医療保険者・後期高齢者医療広域連合)