

# ささえあい

## —2018年 秋号—

- P2 国保健康ポイントのご紹介
- P3 8月～9月の本会の活動
- P4～5 特定健診で生活習慣病予防を
- P6 訪問看護ステーションからひと言 16
- P7 介護職～文化を語る その7
- P8 訪問診療の現場から ⑰

発行 NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会

〒371-0037 前橋市上小出町2丁目-4 2-5 斎藤浩様方

TEL027-235-6283 FAX027-235-6284 Email : info@npo-sasaeai.net URL: http://www.npo-sasaeai.net

本紙は高齢者の住みよい街づくりを願い、医療・介護の従事者、関心ある市民にむけ年4回、毎回2000部発行しています。趣旨にご賛同で購読希望の方はぜひご入会をお願い致します。



写真／太田美つ子氏

### ■ご挨拶

## 「国保健康ポイント」を 健康づくりのきっかけに

前橋市国民健康保険課課長

宮坂恵理子

日頃より本市国民健康保険事業にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

国民健康保険は国民皆保険の基盤として、加入者の皆様の医療の確保と健康の保持増進に努めております。また、平成30年度から、運営の安定化を図るため、国保の財政運営の都道府県化と新たな財政支援が始まりました。

本市国保においても、持続可能な国保事業の運営を図るため、保険給付事業の他、特定健診や特定保健指導などの保健事業にも取り組んでおります。

平成30年度からは、特定健診の実施率の向上を図るため、前年度未受診の方を対象に、健診の受診等に応じた健康ポイントによって、商品をお渡しする「国保健康ポイント」を開始し、好評をいただいております。

ぜひ、健康づくりのきっかけに国保健康ポイントを活用いただきたいと思います。



# 国保健康ポイントを活用して 特定健診を受けましょう！

前橋市 国民健康保険課

今年度から前橋市では、特定健診(旧さわやか健診)の受診率を向上させるため「国保健康ポイント」をスタートしました。

制度の詳しい内容を担当課である国民健康保険課にご寄稿(本紙1, 2, 4~5頁)願いました。(編集部)



**国保健康ポイント**

国民健康保険の加入者で、**国保特定健診を前年度は未受診、今年度は受診した方**を対象とした「国保健康ポイント」を実施します。これから健診を受けようとする人の「きっかけ作り」として、健診でお得な商品に替えられるポイントをGETできます。

**ポイント対象**

- 特定健診(国保人間ドック等を含む)
- 特定保健指導 ●がん検診 ●歯科成人健診

※前年度で国保の加入者で、特定健診を前年度は未受診、今年度は受診した方が対象です。特定健診を受診する必要があります。

- 健診結果を保健センター(3階)に持参
- ポイントを付与
- ポイントがたまると商品と交換

特定健診……………3ポイント 特定保健指導……………2ポイント  
がん検診……………2ポイント(がん検診を受診しても可)  
成人歯科健診……………2ポイント  
※1ポイント=100円(5ポイントから交換できます。)

5ポイント以上で申請により商品が贈呈  
QUOカード=500円、1,000円、図書カード=500円、1,000円、QO  
のまち健康券500円、1,000円、こどもボールペン、または地域づく  
り推進への寄付

保健センター  
国民健康保険課 保健指導室(朝日町三丁目36-17)  
TEL: 027-220-5715

前橋市

国保の特定健診の実施率向上を図るため、今年度から健診の前年度未受診者を対象とした「国保健康ポイント」を開始しましたので、紹介しま

### ■特定健診の実施率

平成28年度の本市国保の特定健診の実施率は、43・0%、群馬県内35市町村の中では、24番目の実施率となっています。また、全国と同規模自治体である中核市48自治体の中では、5番目の実施率です。

### ■前年度未受診者が対象

特定健診の実施率の向上対策の一つとして、今年度から、国保健康ポイントを新たに開始しました。

### ■実施率の目標

本市国保では、特定健診の実施率の向上を重点事業の一つとしており、平成30年度から開始した「前橋市特定健康診査等実施計画」において、平成35年度の実施率目標を46・0%と設定し、取組を強化していくこととしています。

対象者は、国保加入者で、前年度は特定健診を受診せず、今年度受診した方です。

対象となる健診等及びポイント数は、国保特定健診(3ポイント)、国保特定保健指導(2ポイント)、がん検診(2ポイント)、成人歯科健診(2ポイント)。5ポ

イント以上で商品との交換が可能で、その商品は、QUO(クオ)カード、図書カード、Qのまち商品券、また、こるとんボールペン等のグッズとなります。

国保健康ポイントへの参加方法は、健診結果を保健センター3階の保健指導室まで持参していただくこととなります。その際にポイントを付与し、後日、商品をお送りします。

『健康管理はまずは健診から』と言われていきます。皆様の健康増進のきっかけづくりとして、ぜひこの「国保健康ポイント」を活用してください。

大切にしたいのは



の出会いです

新時代の医療・福祉施設のニーズに応じて、ご利用者を見つめた総合サービスを追及します。

-事業内容-

- 寝具類の賃貸借及び洗濯・白衣・カーテンリース・総合リネンサービス
- 医療・福祉関連の業務用品、設備機器の販売・リース
- 売店経営、各種業務代行、衛生環境管理サービス

ほか



ワタキューセイモア株式会社  
北関東営業所

群馬県太田市藤阿久 749-7 〒373-0034  
電話 0276-20-6500 FAX 0276-31-0333

健康と快適の明日を考える  
WATAKYU SEIMOA

# 猛暑にも負けず元気に 8～9月の活動

前橋市民健康クラブの8月のウォーキング会は、7月から続いた連日の猛暑に参加者の健康・安全が心配されるほどでしたが、何人かの会員に問い合わせてみると、意外にもほとんどの方が「朝なら涼しく平気。やりましょう！」との回答。それでは…と朝8時集合で行ないました。

8時じゃ遅いよ！もう暑いよ！との声も聞かれましたが、参加者30数名で、広瀬川沿いの緑陰の道を選びつつ元気に歩きました。



8月19日(日) 8月ウォーキング会

■8月から全員でお揃いの緑色のたすきを着用

8月のウォーキング会から緑色のたすきが参加者に渡されました。一般の通行人とウォーキング会の参加者が見分けがついた方がスタッフ参加者の列をリードしやすいです。皆さまのご協力をお願い致します。なお、たすきは各自に配布し、お持ち帰りいただけます。毎月のウォーキング会に忘れずにご持参下さい。(万一忘れてもお貸しします。)



9月16日(日) 9月のウォーキング会

「医療従事者と歩いて伸ばそう健康寿命」プロジェクトにご協力下さい

## 前橋市民健康クラブ 賛助会員募集のお願い (随時受付中)

＊会員特典／ご要望に応じ、社員、団体の健康管理・健康相談・出張講座を開催

「ささえあい」に名称等を掲載・当クラブHPの賛助会員ページに掲載

ウォーキング会や講演等のイベントに各種資料・サンプル商品等の配布

＊入会資格／当クラブの事業に賛同する団体・企業 (個人事業も含む)

＊会費／年会費1口 6万円 (入会月より1年間)

※詳しくは、ホームページを参照して、前橋市民健康クラブまでメールまたはお電話下さい。

TEL 027・226・1574 (開館日時 火・木・土・日 10時～13時 14時～17時)

※ホームページは本会のホームページ内にあります。

<http://www.npo-sasaeai.net>

**PRIUS PHV**

**群馬トヨペット**

本社/〒371-8522前橋市石倉町2-6-5 Tel.027-251-5111(大代表)  
http://www.g-toyopet.jp

TOYOPET

クルマと、つぎの楽しみを。

# 特定健診で生活習慣病の予防を！

## 前橋市国民健康保険課

本市では、国保の40歳以上の加入者の皆様を対象に特定健診、いわゆるメタボ健診を実施しています。そこで、この国保の特定健診の受診方法等についてご紹介します。

### ■生活習慣病の予防

生活習慣病は、多くの場合、食生活、身体活動等の日常の生活習慣を見直すことによって、その発症や進行を未然に防ぐことが可能であると言われていています。一方で、本人に明確な自覚症状がないまま、症状が悪化することが多いことから、本人が自らの生活習慣の問題点を発見し、意識して、その特徴に応じて、食事や運動などの生活習慣の改善に継続的に取り組む必要があります。

また、市町村国保等の医療保険者は、こうした生活習慣病予防の取組に対して、積極的に支援を行っていくこととなっており、特定健診や特定保健指導の実施が義務付けられて

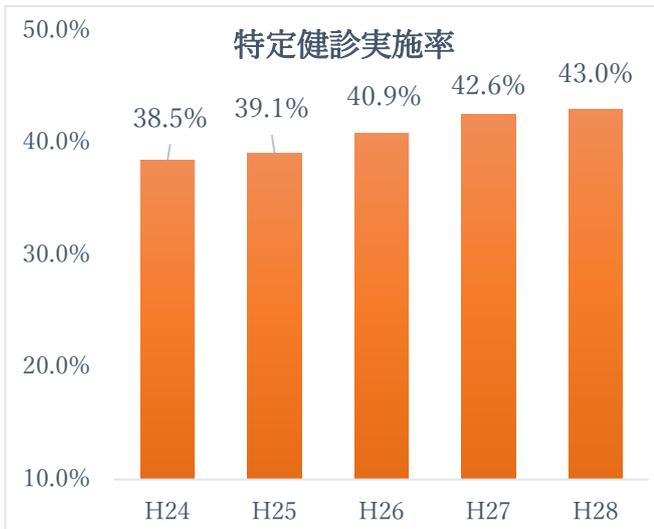
おります。

### ■特定健診とは

特定健診は、生活習慣病のうち、特に糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の発症や重症化を予防することを目的として行われるメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査です。

本市では、平成19年度まで「さわやか健診」として、市内に在住する方を対象にした健診を実施してきましたが、平成20年度の制度改正に伴い、国保に加入する方には、特定健診を実施しています。

また本市では後期高齢者医療に加入する方には後期高齢者健診、生活保護受給者等は健康増進健診を実施しています。被用者保険に加入する方は各医療保険者が実施する健診等を受診していただくこととなっています。



### ■特定健診実施率の推移

平成20年度から始まった特定健診。その受診割合である実施率は、年々増加しています。平成24年度の実施率は38.5%でしたが、平成28年度には43.0%と4年間で4.5%増加しています。

### ■全国平均を上回る 血圧と血糖

特定健診結果から、血圧、血糖の数値が一定のリスク(保健指導判定値)に当てはまる人の割合(有所見者割合)を見ると、本市国保では男女とも、群馬県や全国平均を上回る結果となっています。科学的な根拠はありませんが、塩分摂取や運動不足等が影響しているのではないかと考えられています。

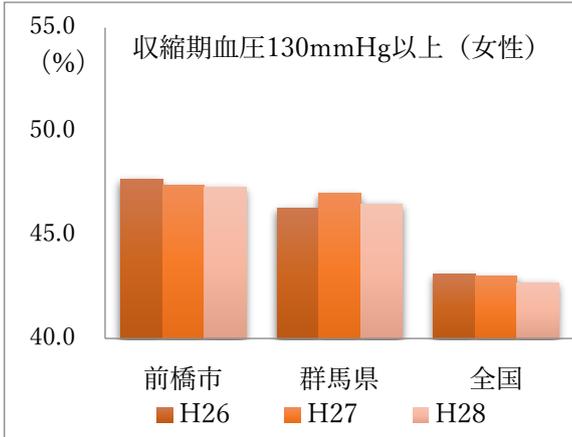
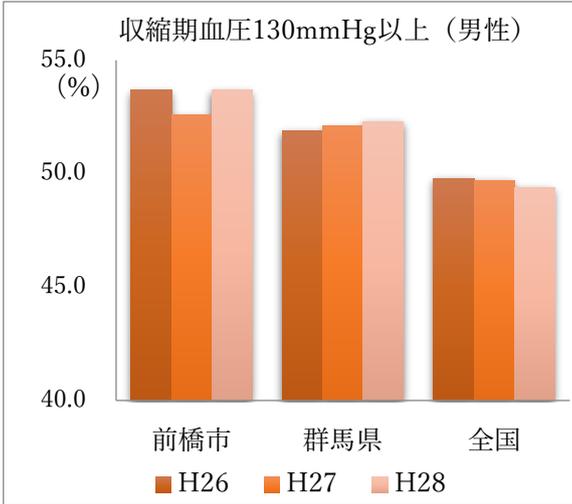
## 平成30年度

前橋市健康診査 受診シール在中

無料

対象年齢	受診予定日
20歳	特定健康診査
30歳	後期高齢者健康診査
40歳	特定健康診査
50歳	特定健康診査
60歳	特定健康診査
70歳	特定健康診査

※市の検診(健診)は受診シールがないと受診できません。  
《受診期間》受診シール到着から平成31年2月末日まで。



**■健診はかかりつけ医で**  
 特定健診には、各医療機関での個別健診と公民館等で実施の集団健診があります。受診者の約8割以上は医療機関での個別健診を受診しています。市内には約190か所の特定健診を受診できる医療機関がありますので、かかりつけ医での受診をお勧めします。

受診には、健診受診券(受診シール)と保険証が必要です。健診受診券を紛失した方や新たに本市国保に加入された40歳以上の方は、保健センターまで申請してください。

受診方法は①かかりつけ医に予約、②健診を受診、③健診結果を受け取る、と簡単に受診できます。

**■がん検診も充実**  
 特定健診の受診の際には、ぜひ、がん検診も忘れずに受診してください。本市のがん検診は、県内で唯一、受診者負担がないなど受診しやすくなっています。また、受診できる医療機関も充実しています。詳しくは、4月に配布の健康のしおりや受診シール封筒内の資料をご覧ください。

**■健診で生活習慣病予防を**  
 特定健診は、生活習慣病の予防や疾病の重症化予防として、制度開始



**平成30年度も40～74歳の方は 特定健診を受けましょう!**

**受診シール**

平成30年度 **無料**

前橋市国保の方は**受診シール** (5月中旬送付予定) が必要です

【問合せ】前橋市国民健康保険課 ☎ 027-220-5715

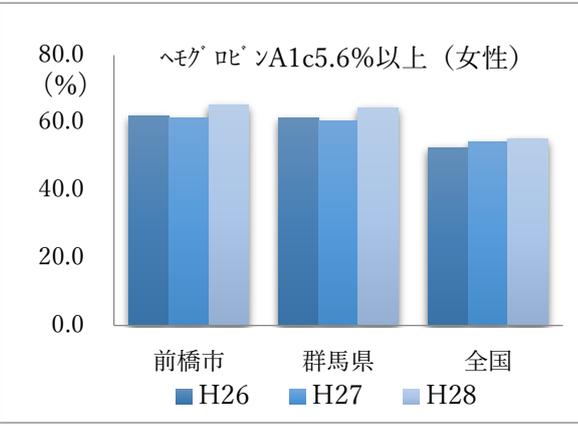
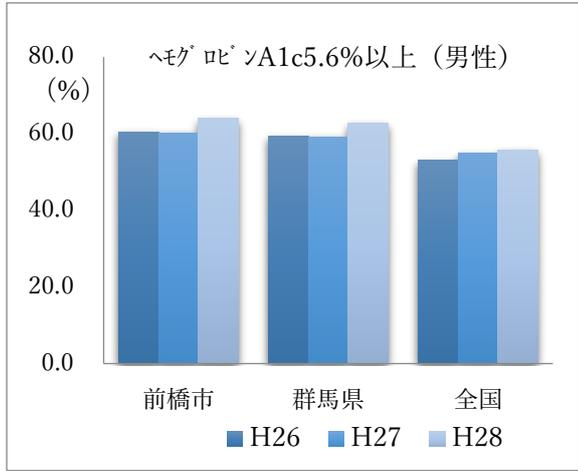
**案内用紙(A4)**

**受診券(セット券)**

協会けんぽ加入のご家族の方は**受診券(セット券)** (4月上旬送付) が必要です

【問合せ】協会けんぽ群馬支部保健グループ ☎ 027-219-2104

**前橋市国民健康保険課・協会けんぽ群馬支部**



から10年を迎えました。皆様が健康で、楽しく笑顔で、毎日をご過ごせるよう、1年に1度、特定健診を受診して、

ご自身の健康管理に役立ててみてください。



■訪問看護ステーションからひと言 ⑬

# その人が自分らしく生きることを支える ACP(Advance Care Planning)

群馬県看護協会 訪問看護ステーション

管理者 山路 聡子 (やまじ さとこ)



様々な患者さんが、今後どのような治療やケアを受けたいのか、また受けたくないのか、どのような療養生活を送り、最期はどのように迎えたいのかについて、その意向が必ずしも訪問看護導入時に確認できるわけはありません。特に経過の長い、高齢者や慢性疾患の患者の場合は、その傾向があります。

そこで訪問看護師は、患者さんの生きてきた歴史や価値観、信念を理解したうえで、

日常の会話の中から、患者さんの意向を知る糸口を見つけることを意識しています。例えば、患者さんが食べられなくなってきた、自分の病状についての心配を口にしたときに、患者さん自身は、今の自分の状態をどう捉えているかを確認し、これからどうしていきたいか本人の意向を確認します。

また、患者さんからの「近所の同級生が死んだんだよ。」という話を糸口にして、「○○さんは、最期はどうしたいと考えてますか？」などと聞くと、最



期は家で死にたいとか、もう遺影は選んであるなど、残された家族が困らないように、きちんと準備がしてあったりするのです。

この様に、日常の会話をきっかけにして、今自分の病状をどのように捉えているのか、どこで最期を迎えたいのか、その時までどんな風に暮らしていきたいのか、家族も交えて話し合います。病状の理解については医師からの説明が重要ですから、調整して医師からも説明していただきます。

この様に訪問看護師は日々のケアの中でACPを実践しているのではないのでしょうか。

ACPは、本人を中心に、家族、医師、ケアマネ、介護職、訪問看護師等チームの合意形成が重要ですから、情報共有が欠かせません。

病状は変化しますし、その変化に伴って意思も変化し得るので、その都度確認した情報を、チームで共有することが大切です。

訪問看護師は、主治医に患者の病状報告や相談はします。しかし本人の価値観や、信念に基づく治療やケアの意向を、医師に限らず関わるチ

ームのメンバーにきちんと伝えていくでしょう。

その人らしく最期まで生きることを支えるチームの一員として、患者さんの揺れる気持ちに寄り添い、また患者さんの思いを伝えられる訪問看護師でありたいと思います。

1) 西川満則、長江弘子他…  
本人の意思を尊重する意思決定支援

南山堂(2016)

■群馬県看護協会訪問看護ステーション

◎住所/前橋市上泉町185817

◎電話/027-264-0375

◎営業時間/平日9時~17時

■群馬県訪問看護コールセンター

◎電話/027-230-2002

人が価値を創り 人に価値を提供する



## 株式会社 石井設計

代表取締役 石井 繁 紀

〒371-0023

群馬県前橋市本町一丁目1番3号AMD本町2F

TEL 027-221-1717(代表)

# 介護職～文化を語る

第7回

## ホテル帰ってこい

ひと葉の会 花澤町子

今日は台風一過、素晴らしい秋晴れとなりました。

\*

鹿児島島の知覧の町の食堂の小母ちゃんの特攻兵たちの物語。多くの若者たちが「国のため」「家族のため」自らの命を捧げて死んでいきました。私はこの朗読劇を上演する意味を、そして、自分が今生きている意味を

のエピソードがあります。その中に中原常信少尉という方がいました。彼は出撃前に土手に咲いている花を見て「この花はね、とても強い花だから毎年咲くよ、持って帰って富屋食堂に植えよう、そして来年もこの花が咲いたら、中原という男がいたなあと思っただしてもらえば嬉しい」と言い、その花を胸に飾って出撃して

いきました。ところがその強い花はすぐ枯れてしまい根付きませんでした。

調べたところその花は「ひおうぎ」といって7月から9月に咲くアヤメ科の花、多年草で産地の草原等に生息します。日本の至る所で見られます。



このお話を通して語り続けていきたいと思っています。

ホテルとなって帰ってくると言った宮川軍曹のほかに、4人の特攻兵

残っていたということでした。

私は今年の夏は見損なってしまいましたけれど、来年「ひおうぎ」を見たら、中原さんを思い出すでしょう。

\*

「ホテル帰ってこい」の作品は今後とも試行錯誤を繰り返しながら、再演したいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

「父と暮せば」次回公演予定

11月28日(水) 高崎市南公民館

午後1時30分 開演

12月8日(土) 高崎市塚沢公民館

午後1時30分 開演

仕事も遊びも健康第一。

総合印刷

マツダ印刷株式会社

matsuda-insatu@dan.wind.ne.jp

〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社 1110  
TEL 027-251-4912/FAX 027-251-4919

## ■訪問診療の現場から その17

## バトンタッチのぐい挨拶 まずは自己紹介から

福山 昭一 (医療法人 福山内科 理事長・医師)

この頁は、中田理事長による訪問診療の現場から身をもって経験された事例や現状の考察などが連載された最終頁でした。一読者としてとても参考になり楽しみにしておりますが、前号で終了とのこと、私が代わりにバトンタッチすることとなりました。果たして中田理事長のようなキレのある表現ができるかどうか不安ですが、私なりに自己流でひとまず書いてみようと思います。

まずは、自己紹介からです。

私は、医療法人福山内科の理事長に就き無床診療所を平成11年より東片貝町で開業しました。来年でまる20年になります。

## ■鹿児島県出身

生まれは皆さま驚くなかれ鹿児島県です。薩摩の出で西郷どんと同郷です。御年60才で、だいぶ体にはガタが来始めてきています。日々筋トレをして老化を防いでいるところでもあります。趣味はパソコンに精通していることですかね。

## ■柔道初段、弓道初段

柔道初段、弓道初段でもあり武道精神を尊び励行しているつもりです。



## ■基本理念

基本理念に「患者様と医療従事者である前に、人と人との関わりを大切にする」を掲げ、同じ目線に立って人間同士のお付き合いをまず大切に

することを信念とし、身近で安心できる真のかかりつけ医を目指し、敢

えて専門色は出さずに一般内科医として診療を行い、まずはあらゆる疾患の相談に乗り、そこから望ましい方向性を一緒に考えていくことを常に心掛けています。

また強化型在宅療養支援診療所として午前の一般外来を行った後に午後は往診や訪問診療を行っています。

## ■昔からあった在宅医療

近年、在宅医療をよく耳にしますが、これは目新しい医療ではまったく無く、昔から開業医は往診という形で在宅医療に携わっていました。

私の親父もそうでしたし、先輩らもごく当たり前のように往診の要請があればごく普通に自宅へ

赴き医療を施してきたのが実情です。昭和25年頃は自宅で亡くなる方は82・5%で、殆どの方が自宅で亡くなっていました。この時すでに在宅

医療を行っていたのです。しかし、その後核家族化や共働き世帯が増えてきた影響でしようか徐々に病院で亡くなる方が増えてきてまして、昭和50年頃になると病院で亡くなる方が自宅での数を超えて逆転してきたのは皆様もご存じだと思います。

## ■医療と介護の連携で

現在では78%程の方が病院で亡くなっています。しかし、介護保険制度の導入や在宅医療、医療と介護の連携が叫ばれてから自宅や施設で亡くなる方が少しずつ増えてきているのが現状です。

私も開業当初は要請があった時のみ往診を行っていましたが、8年前前からいわゆる在宅医療なる形態をとり定期的な訪問診療を行う在宅医療を実施してきました。

現在、自宅への訪問診療を行っている患者さんは20人、有料老人ホームなど施設での訪問診療の患者さんは130人程度で、もう医師ひとりでする仕事量を超えています。

オーバーヒートしないように気を付けているところです。

## ■次回は現場報告を

以上、私の自己紹介です。次回には現場からの声を伝えたいと思います。(つづく)