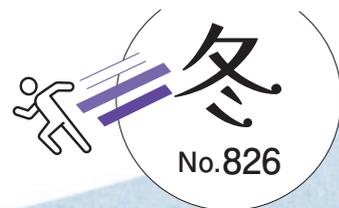


広島の国保

# ひろしまの国保

2025年



特集 広島わがまち発信隊

## 医科・歯科連携で包括的な医療を提供

おひさま脳神経外科・歯科(広島市)



いざ出発!  
うきうきWALK **廿日市市**  
豊かな自然を体感できる  
「世界遺産の島歩きコース」

教えてドクター!健康Q&A  
脂肪肝が万病のきっかけに

- 国保連合会事業報告①  
令和6年度健康づくりポスター入賞作品発表
- 国保連合会事業報告②  
国保制度改善強化全国大会

## Contents

挨拶

- 2 新年のご挨拶 広島県国民健康保険団体連合会 理事長 入山欣郎
- 3 年頭のご挨拶 国民健康保険中央会 会長 大西秀人

特集

- 4 広島わがまち発信隊 03  
**医科・歯科連携で  
包括的な医療を提供**  
おひさま脳神経外科・歯科（広島市）



報告

- 7 国保連合会事業報告①  
令和6年度健康づくりポスター入賞作品発表
- 11 国保連合会事業報告②  
国保制度改善強化全国大会
- 12 保健事業課からのお知らせ  
広島県国保 令和5年度特定健診受診率の状況

連載

- 13 **教えてドクター!健康Q&A** (第3回 脂肪肝)  
**脂肪肝が万病のきっかけに**
- 15 **いざ出発!うきうきWALK** (第3回 廿日市市)  
**豊かな自然を体感できる  
「世界遺産の島歩きコース」**
- 17 国保連合会の主な行事予定  
令和7年1~3月  
**実施状況**  
令和6年9月16日~令和6年12月15日
- 18 Special Thanks

今月の表紙

廿日市市



厳島神社は社殿をはじめ、千畳閣の名で知られる豊国神社や、檜皮葺（ひわだぶき）の五重塔など多くの建造物があり、その多くは国宝や重要文化財に指定されています。



# 新年のご挨拶

広島県国民健康保険団体連合会

理事長

入山 欣郎

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

皆様方におかれましては、平素から本会の事業運営に格別のご支援とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

さて、我が国は、誰もが安心して医療を受けることができる国民皆保険制度を通じて、高い保健医療水準を実現して参りましたが、少子化・長寿化の進展や医療の高度化に伴う医療費の増加等により、医療保険財政とその運営は一層厳しさを増しています。

こうした中、国においては、審査支払機能の整合的かつ効率的な在り方の実現に向け、「審査支払機能に関する改革工程表（以下「改革工程表」という。）」に基づき、国保中央会及び支払基金と連携し、審査基準等の統一やシステムの共同開発・共同利用などの取組が進められています。

また、令和6年8月に「近未来健康活躍社会戦略」を公表し、その中で「医療・

介護DXの更なる推進」を掲げ、『「全国医療情報プラットフォーム」の構築等（電子カルテ情報共有サービスの構築・普及、診療報酬改定DX、介護情報基盤の構築、PMH（公費負担医療等の情報連携基盤）の推進等）』や『医療等情報の二次利用の推進』、『マイナ保険証の利用促進、生成AI等の医療分野への活用』などの取組をより実効的かつ一体的に進めることといたします。

こうした状況を踏まえ、本会においては、引き続き、審査支払業務を適正・確実に実施しつつ、全国の国保連合会及び国保中央会と連携して、令和6年度に国保側で統一される審査基準と支払基金における基準との比較・検証を行うなど、改革

工程表に基づいた取組を進めて参ります。

また、予防接種事務のデジタル化に向けた取組やマイナ保険証への切替えなど、国における医療・介護DXの推進に対応するとともに、後期高齢者医療請求支払システム等のクラウド化を前提としたシステム更改にも着実に対応して参ります。

新春を迎え、役員一同決意を新たに、国民健康保険及び介護保険等の事業運営の一翼を担う機関として、本会に期待される役割と責務を十分に認識し、更なる保険者サービスの向上に努めて参りますので、引き続き、皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、皆様方のご健勝をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

令和7年元旦



# 年頭のご挨拶

国民健康保険中央会 会長 大西 秀人

新年あけましておめでとつございます。  
令和7年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆様には日頃から国保中央会の運営に対しまして、ご支援とご協力をいただいておりますことに厚く御礼を申し上げます。

さて、団塊の世代がすべて後期高齢者となる一方で、少子化は歯止めがかからず、生産年齢人口の減少が続いています。こうした人口構造の変化の影響等により、市町村国保の被保険者数も激減するなど、我が国の社会保障制度やその根幹を成す国民健康保険事業を取り巻く環境はますます厳しさを増しております。

このため、国においては、持続可能な社会保障制度の構築を目指した、全世代型社会保障改革が進められており、給付と負担の見直しや、デジタル技術の進展に対応したサービス提供体制の改革等の取組が行われているところです。

このような状況の中、本会においては本年、以下の四つの重要課題に取り組んでいくこととしていきます。

第一に、「審査支払機能に関する改革工程表」

に基づき、審査支払業務改革、とりわけ二年目を迎える保守運用費の削減のための国保総合システムの最適化を着実に実施してまいります。

第二に、本年から来年にかけて更改を予定している介護保険審査支払等システム、後期高齢者医療請求支払システム、特定健診等データ管理システム等のクラウド化について、各システムの品質を確実に確保した上で、円滑なシステム切替に向けて適切な対応を行ってまいります。

第三に、オンライン資格確認等システムの運用やこれを活用した様々な医療・介護DXの推進に関連する業務に取り組み、保険者の皆様の更なる業務の効率化やサービスの質の向上に寄与してまいります。

特に「全国医療情報プラットフォーム」の構築の取組の中で「介護情報基盤の構築」や「予防接種業務のデジタル化」等について、本会が中心となつて積極的に進めてまいります。

また、昨年12月2日より、従来の保険証は新たに発行されなくなり、マイナンバーカードを活用したマイナ保険証を基本とする仕組みに移行したところであり、その円滑な実施に協力してまいります。

第四に、国保データベースシステムの改善・運用や国保・後期高齢者ヘルスサポート事業の実施等、国保をはじめ関係者の皆様により効果的に事業を実施し、健康寿命の延伸につなげられるよう、国や関係機関との連携を図りながら、環境の整備に尽力してまいります。

このように新しい年においても多くの重要な課題に直面しておりますが、令和7年の干支である柔軟性と適応力を象徴し、再生と変化を意味する「乙巳（きのとみ）」にあやかり、努力を重ね続けながら課題に取り組み、成長と変革の年となるよう努めてまいります。

全国の国保連合会や全国知事会、全国市長会、全国町村会をはじめとする地方団体、国保組合、後期高齢者医療広域連合等の関係団体とも十分に連携を図りながら、保険者等の皆様の業務支援に総力をあげて取り組んでまいりますので、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、新しい年が明るく希望に満ちた素晴らしい一年となることを心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

令和7年元旦



広島わがまち  
発信隊

03

おひさま脳神経外科・歯科  
(広島市)

# 医科・歯科連携で 包括的な医療を提供



広島市中区吉島にある「おひさま脳神経外科・歯科」は、脳神経外科と歯科が併設する広島県初のクリニックです。クリニックを開設した医療法人おひさま歯科・小児歯科の理事長・辰本将哉さん（歯科医）と、院長の高安武志さん（脳外科医）に、医科・歯科連携の可能性や多職種チーム医療の意義、そして地域医療への取り組みについて聞きました。



理事長の辰本将哉さん(右)と院長の高安武志さん



地域の出前講座などにも積極的に参加



## 訪問診療で新たな視点

辰本将哉理事長は、1983年生まれの広島市西区出身です。2015年、広島市中区光南に「おひさま歯科・小児歯科」を開業。訪問歯科診療にも力を入れています。

そのきっかけは「吉島圏域多職種連携会議」でした。医師や歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャー（介護支援専門員）、理学療法士など、医療・介護に関わる多職種が集まり、地域の課題解決に取り組んでいます。「会議参加者の方から要望を受け、患者さんのお宅に伺って診療する訪問診療を始めました」と振り返ります。

実際に始めてみると「外来診療とは大きく異なるものでした」と辰本理事長。特に認知症患者さんの治療では、戸惑うことが多かったそうです。「在宅で認知症患者さんの入れ歯を作成する場合、私を歯科医師として認識されていない、こともあるため、治療自体が困難なケースもあります。さらに、入れ歯をお渡しした翌週には紛失されていることもありました」。

こうした体験から、「認知症という病態にも目を向けなければ」

と考えた辰本理事長は、歯科医療の範囲を超えた視点を持つ必要性を感じ、ケアマネジャーの資格を取得します。

## 脳と歯の親密な関係

辰本理事長は「地域にとってよりよい医療のあり方」を模索する中で、吉島エリアに脳神経外科がないことを知ります。同じ時期に、父親が脳梗塞を発症したことも重なり、脳神経外科と歯科が併設するクリニックの開設を決意。2023年、「おひさま歯科・小児歯科」の分院として「おひさま脳神経外科・歯科」を開設しました。

院長には、脳神経外科医の高安武志さんが着任。高安院長は、広島大学脳神経外科や関連施設で、脳卒中や脳腫瘍の治療・手術などに長年携わってきました。「歯の健康は脳機能と深く関係しています。例えば、歯の喪失はそしゃく機能の低下を引き起こし、これが脳への血流を減少させることで認知機能に悪影響を与えます。また、歯の喪失が発音やコミュニケーションの困難さにつ



特集

## 広島わがまち発信隊



無料送迎サービスは患者さんに好評



院内のMRIは診診連携・病診連携にもつながっている



ながら、社会的孤立を招き、結果として認知症の発症リスクを高める可能性があります」と話します。近年の研究では、歯周病はアルツハイマー病とも深い関係があることが報告されています。

### 変化に気づき受診勧奨

「歯科医院は他の医科と比較して、口腔ケアや健診などで患者さんが定期的に通院する傾向があります」と辰本理事長。そのため、患者さんの言動や行動の変化に気づきやすく、それが認知症の兆候が見られる場合は、脳神経外科の受診を勧めています。ただ、センチタイプな面もあるので、慎重かつ配慮を持って対応しています」。

他にも、脳神経外科と歯科が連携することで、全身疾患の影響を考慮した歯科治療やカルテの共有、患者さんの包括的なケアなど、多くの利点があります。高度医療機器のMRIもその一つです。脳神経外科はもちろん歯科の患者さんにも使用され、実際に顎関節症の診断でMRI検

査を行ったところ、脳に腫瘍を発見したケースもあったそうです。

### 地域のニーズに応える

「おひさま脳神経外科・歯科」では、脳神経外科医、漢方内科医、歯科医師、歯科衛生士、歯科助手、臨床検査技師、放射線技師、保育士、受付、事務、ケアマネジャーなど、多職種が協力して治療にあたっています。「私たちの理念は『患者第一の多職種チーム医療で、笑顔あふれる健康な人生に寄り添います』です。一人の患者さんに対して多角的にアプローチし、包括的な医療を提供することをめざしています」と辰本理事長。

また、保育士による無料託児や通院が困難な患者さんを支えるため無料送迎サービスを実施。地域の課題やニーズを把握し、解決に向けて日々取り組んでいます。「今後は、医科の訪問診療と、ケアマネジャーの事業所開設を実現させたいですね」と力強く話す辰本理事長。地域医療の確保と充実を目指す「おひさま脳神経外科・歯科」の今後が期待されます。

令和6年9月26日(木)【国保会館】

# 令和6年度健康づくりポスター入賞作品発表



## 健康の大切さ伝える力作並ぶ

本会では、学齢期から健康の尊さを知り、健康を意識したライフスタイルを確立するきっかけとしてもらうことを目的に、平成11年度から県内の小学生および中学生を対象に健康づくりポスターを募集してきました。

今年度は小学生の部47校699点、中学生の部25校740点、合計1,439点と昨年を超える応募が集まり、9月26日(木)に行った選考委員会において54点の入賞作品を決定しましたので、最優秀賞・選考委員特別賞・優秀賞の作品と、優良賞を受賞された方々を紹介します。



### 選考委員より



[選考委員会 座長]

**土谷 治子 氏**  
広島県医師会  
常任理事



**神原 菜穂子 氏**  
広島県立教育センター  
企画部指導主事

中学生の部では、社会(大人)に向けて健康づくりの大切さをアピールする作品が多い印象を受けました。オリジナルの工夫を凝らした力作ばかりで見応えがありました。



**住田 佳子 氏**  
広島県教育委員会事務局  
義務教育指導課指導主事

小学生の部では、「食事の大切さ」「体力づくり」など、普段の生活に密着した題材を色使いを工夫し、いきいきとした線で描いている作品が多く、感心しました。



**藤井 浩氏 氏**  
広島県健康福祉局  
健康づくり推進課主査

既存の描き方にとらわれず、斬新なタッチの作品が多数見受けられたのは驚きでした。子どもたちが一生懸命取り組んだ姿勢が伝わってきて、選考には頭を悩ませました。



**岡 謙二 氏**  
広島県国民健康保険団体  
連合会事務局長

今夏の厳しい暑さの影響もあり、熱中症への注意を促す作品も多かったようです。本会では今後も健康づくりポスターの募集を通して健康意識の醸成を図っていきます。

## 最優秀賞

★★★



### 小学生低学年の部

はつもと わかば  
**初本 若葉 さん** 東広島市立寺西小学校2年

わたしは、みんなが元気になるように、この絵をかきました。今年のなつ、おばあちゃんといっしょに野さいを作って、わたしは、野さいが大すきになりました。生きものみんながよろこんでいるようすを絵にかきました。



### 小学生中学年の部

みずかみ あおと  
**水上 碧斗 さん** 安芸太田町立戸河内小学校3年

朝ごはんを食べると元気なスタートが切れるので、見てくれた人にも元気になってほしくてこの絵をかきました。バランスの良い朝ごはんについて調べ、服も元気が出る黄色にしました。野菜ジュースも見てほしいです。

# 最優秀賞

★★★



中学生の部  
井上 希美 さん 広島県立三次中学校2年

日本には、日常の忙しさなどを理由に、健康診断を受けていない人が多くいます。健康な身体あつての生活なので、病気の重症化を防ぐためにも、定期的な健康診断を受けましょう！

小学生高学年の部  
菅 湊音 さん 廿日市市立佐方小学校6年

健康づくりについて考えたときにぼくの兄弟と重ねて考えてみました。ぼくは運動が好きで弟はよくねます。妹は好ききらいをせずよく食べます。三人ともとても元気なのでふだんしていることが健康につながると思いました。

# 選考委員特別賞

★★



吉村 悠汰 さん 福山市立神辺中学校3年



中井 環芭 さん 呉市立和庄中学校1年

# 優秀賞



わたい  
**渡井 あかり** さん  
安芸高田市立吉田小学校1年



おおくぼ かずあき  
**大久保 寿晃** さん  
広島市立牛田小学校2年



なかがわ ゆうや  
**中川 優也** さん  
広島市立牛田小学校2年



ひやま せいご  
**檜山 清吾** さん  
広島市立牛田小学校3年



しながわ  
**品川 あおい** さん  
安芸高田市立吉田小学校4年



ばば ひな  
**馬場 陽菜** さん  
竹原市立竹原西小学校4年



たかもと さら  
**高本 紗来** さん  
福山市立坪生小学校5年



とみた ゆな  
**富田 優菜** さん  
廿日市市立佐方小学校6年



かとう みい  
**加藤 未衣** さん  
広島市立五日市中央小学校6年

# 優良賞

みたに なつき  
**三谷 菜月** さん  
熊野町立熊野第一小学校1年

くにちか とうか  
**國近 桐禾** さん  
三原市立西小学校1年

こいつか な  
**恋塚 あい菜** さん  
広島市立矢賀小学校2年

ちかだ ひより  
**近田 陽愛** さん  
福山市立津之郷小学校2年

かただ りょうた  
**片田 陵太** さん  
三原市立西小学校2年

なかしま たいち  
**中島 大智** さん  
広島市立牛田小学校3年

きよもと ゆづき  
**清本 悠月** さん  
広島市立安小学校3年

おかだ いつき  
**岡田 樹** さん  
広島市立矢賀小学校4年

たきざと みおり  
**瀧迫 美織** さん  
福山市立樹徳小学校4年

もりた りんか  
**守田 凜花** さん  
福山市立緑丘小学校4年

なかしま だいち  
**中島 大地** さん  
広島市立中筋小学校5年

ふじなわ  
**藤縄 はるる** さん  
広島市立安小学校5年

たてがき きょうか  
**立垣 杏佳** さん  
福山市立樹徳小学校5年

よしだ けい  
**吉田 慧** さん  
廿日市市立佐方小学校6年

かなち りつ  
**金地 理都** さん  
広島市立牛田小学校6年

# 優秀賞



中学生の部



かわばた はんな  
**川端 絆夏** さん  
福山市立新市中央中学校1年



こうもと りな  
**河本 莉奈** さん  
福山市立新市中央中学校1年



わきた はるか  
**脇田 晴花** さん  
福山市立大門中学校1年



いまなか みさき  
**今中 美咲** さん  
広島県立三次中学校2年



みしろ りん  
**三代 凛** さん  
広島県立高陽中学校2年



さかい はると  
**坂井 陽斗** さん  
三原市立第四中学校2年



おかもと ゆずな  
**岡本 悠沙** さん  
尾道市立長江中学校3年



おおかど  
**大門 はづき** さん  
広島県立三次中学校3年



こだま りら  
**児玉 莉羅** さん  
福山市立神辺中学校3年

# 優良賞

かしはら ななみ  
**柏原 奈々海** さん  
尾道市立因北中学校1年

よしむら どものり  
**吉村 智徳** さん  
呉市立呉中央中学校1年

きたしま はるま  
**北島 青馬** さん  
呉市立和庄中学校1年

みやけ ここな  
**三宅 心菜** さん  
福山市立神辺東中学校1年

きむら  
**木村 バン** さん  
福山市立新市中央中学校1年

なかはら なな  
**中原 南菜** さん  
呉市立広南中学校2年

やまもと ゆづき  
**山本 佑月** さん  
広島県立翠町中学校2年

わたなべ ゆいみ  
**渡邊 結心** さん  
広島大学附属三原中学校2年

つばき あやね  
**椿 彩音** さん  
三原市立第一中学校2年

やまもと はんな  
**山本 絆七** さん  
三原市立第一中学校2年

みと ゆずな  
**水戸 柚奈** さん  
熊野町立熊野東中学校3年

いのうえ ひより  
**井上 日和** さん  
広島県立三次中学校3年

たわら やえ  
**田原 八重** さん  
広島県立三次中学校3年

まつざき ゆき  
**松崎 祐希** さん  
福山市立神辺中学校3年

たはら みゆ  
**田原 美優** さん  
福山市立神辺東中学校3年

令和6年11月15日(金)砂防会館

## 国保制度改善強化全国大会

### 「国保総合システムの開発や運用への 確実な財政措置」など12項目を定める



全国の国保関係者の参集のもと、国保制度改善強化全国大会が開催されました

東京・砂防会館において、全国の市町村長をはじめとした国保関係者の参集のもと、国民健康保険が直面する諸問題の改善を目指した国保制度改善強化全国大会が開催されました。

開会に当たり、国民健康保険中央会会長の大西秀人大会会長（香川県高松市長）が主催者あいさつに立ち、国保総合システムの開発や運用に当たり、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、国の責任において必要な財政措置を確実に講じることが強く求められました。

続いて、大会宣言を全国町村会代表の宮田秀利福島県埴町長が務められ、その後、来賓あいさつや祝電披露などが行われました。

議事においては、議長団として国民健康保険中央会代表の田島健一佐賀県白石町長、全国市長会代表の三保恵一福島県二本松市長、全国町村会代表の宮田秀利福島県埴町長を選出し、三保市長が「国保の財政基盤強化のための公費投入の確実な実施」や「国保総

合システムの開発や運用への確実な財政措置」など、12項目の決議文を読み上げ、満場一致で採択され、閉幕しました。

大会終了後は、市町村長を先頭に国会、政党及び政府関係者への代

表陳情が行われました。

また、広島県選出国會議員16名に対して、本会の岡謙二事務局長を先頭に、本会職員で広島県の国保の現状と併せて陳情を行いました。

#### 【大会決議】

- 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、保険者努力支援制度等が有効に活用されるよう、適切な評価と財政支援の充実を図ること。
- 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。
- 被用者保険の適用拡大の検討に当たっては、国保の安定的な財政運営を確保し、保険者機能を堅持するという観点を踏まえること。
- 医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のため総合的な対策を講じるとともに、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。
- 医療費助成に係る地方単独事業の国庫負担減額調整措置をすべて廃止するとともに、こどもの医療費助成に係る全国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。
- 子ども・子育て支援金制度については、国の責任において、国民の理解が十分得られるよう分かりやすく丁寧な周知、広報等を行うとともに、国保の運営に支障を及ぼすことがないよう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、市町村等保険者に追加的な財政負担が生じないよう、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、制度的役割の拡充を図るとともにシステム更改等に係る財政措置を講じること。
- 医療・介護DXの推進に当たっては、地方の意見を十分に踏まえるとともに、国の責任においてマイナ保険証の利用を促進し、従来の保険証の廃止に伴う追加的な事務に対して必要な支援を講じること。
- 国民健康保険組合の健全な運営を確保すること。

# 広島県国保 令和5年度特定健診受診率の状況

令和6年10月に県内各保険者から報告された令和5年度の特定健診受診率は、次のとおりです。

※県内26保険者から国保連合会に報告された実施状況の集計を用いており、国から公表される数値とは異なる場合があります。

## 特定健診受診率（保険者別）

保険者名	令和4年度	令和5年度	増減
広島市	27.6%	29.1%	1.5
呉市	27.6%	28.2%	0.6
竹原市	39.0%	39.7%	0.7
三原市	29.4%	30.4%	1.0
尾道市	34.4%	35.3%	0.9
福山市	26.8%	27.9%	1.1
府中市	36.6%	37.6%	1.0
三次市	38.8%	41.3%	2.5
庄原市	46.0%	52.2%	6.2
大竹市	36.5%	37.7%	1.2
東広島市	34.2%	36.2%	2.0
廿日市市	37.8%	40.7%	2.9
安芸高田市	46.6%	46.2%	▲0.4
江田島市	32.3%	33.3%	1.0
府中町	40.7%	43.6%	2.9
海田町	36.2%	38.7%	2.5
熊野町	31.5%	32.5%	1.0
坂町	31.9%	32.8%	0.9
安芸太田町	50.5%	53.7%	3.2
北広島町	42.4%	43.3%	0.9
大崎上島町	29.2%	31.4%	2.2
世羅町	40.2%	40.9%	0.7
神石高原町	51.0%	50.9%	▲0.1
市町計	30.6%	32.1%	1.5
歯科医師国保組合	66.4%	67.5%	1.1
医師国保組合	31.1%	31.1%	0.0
建設国保組合	45.6%	47.1%	1.5
国保組合計	45.7%	46.8%	1.1
合 計	31.5%	33.0%	1.5

### 特定健診受診率（保険者別）

県全体を合計した特定健診受診率は33.0%で、令和4年度に比べ1.5ポイント増加しています。

最も高いのは歯科医師国保組合の67.5%です。

市町国保の受診率は32.1%で、令和4年度に比べ1.5ポイント増加しています。最も高いのは安芸太田町の53.7%で、次いで庄原市の52.2%になります。

また、令和4年度と比較して、県全体で受診率の伸びが最も高かったのは、庄原市の6.2ポイントです。

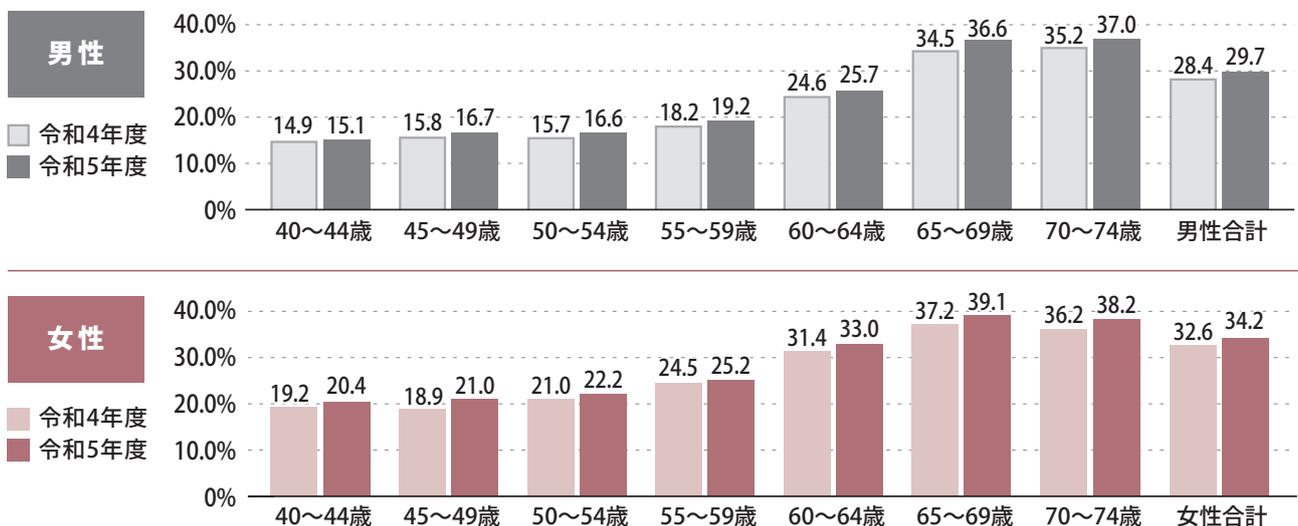
### 性別・年齢階層別の受診率（市町国保）

市町国保の特定健診受診率について、性別で見ると男性は29.7%、女性は34.2%で、令和4年度に比べ、男性は1.3ポイント、女性は1.6ポイント増加しています。

性別・年齢階層別に見ると、最も高いのは、65～69歳の女性の39.1%で、最も低いのは40～44歳の男性の15.1%となっています。年齢が若いほど受診率が低く、どの年齢層においても、女性の受診率が男性より高い傾向にあります。

広島県の受診率は、毎年増加傾向にありますが、市町国保については、依然、全国的に低い状況（令和4年度都道府県順位45位）にあり、受診率の更なる増加に向けた取り組みが必要と考えられます。

## 参考 性別・年齢階層別の受診率（市町国保）



教えてドクター!

# 健康

# Q & A

## 第3回 脂肪肝



兵庫内科・  
肝臓糖尿病クリニック  
院長  
兵庫秀幸さん

広島大学医学部付属病院、アルバート・  
アインシュタイン医科大学、JA広島総合  
病院を経て、佐賀大学医学部臨床教授、  
法政大学大学院非常勤講師、日本医療  
戦略研究センター理事などを務める。

脂肪肝の原因は、過剰なアルコール摂取だけではありません。  
今回は、兵庫内科・肝臓糖尿病クリニックの兵庫秀幸さんに  
主な原因や予防・改善のポイントについて教えてもらいました。

## 脂肪肝が万病のきっかけに

**Q** 脂肪肝はどのような  
病気ですか。

**A** 通常、肝臓には少量の脂  
肪しか存在しません。しか  
し、肝細胞内に中性脂肪(トリグ  
リセリド)を主とした脂質が異  
常に蓄積すると、脂肪肝と呼ばれ  
る状態になります。主な原因には

「栄養の過剰摂取による肥満」  
「アルコールの過剰摂取」「運動不  
足」「脂質異常症」「高血圧」「糖尿

病」「ステロイド剤の服用」「栄養  
不良による代謝異常」などがあ  
ります。

脂肪肝かどうかは、腹部超音波  
検査(エコー)、CT検査、MRI  
検査などの画像検査や、肝臓の組  
織を採取して顕微鏡で観察する  
検査(肝生検)によって診断しま  
す。血液検査で肝疾患の予測はで  
きませんが、診断はできません。疑  
いがあれば、まずは腹部エコー検  
査を受けることが重要です。

**Q** お酒と脂肪肝の関係に  
ついて教えてください。

**A** お酒と脂肪肝の関係は  
密接で、過度の飲酒は脂肪  
肝の主要な原因の一つです。アル  
コールが肝臓で分解される際に、  
中性脂肪と一緒に合成され、脂肪  
が蓄積しやすくなるためです。

アルコール性肝障害のリスクと  
なる飲酒量(純アルコール換算)  
は、性別や年齢、体質などによつて

個人差はありますが、一般的には  
次の通りです。

- ・ 男性…1日60g以上の常習飲酒  
(多くは5年以上)
  - ・ 女性…1日40g程度でもリスクあり
  - ・ アルデヒド脱水素酵素(お酒の代謝  
能力)が弱い人…1日40g程度で  
もリスクあり
- ちなみに、厚生労働省が策定した  
「健康日本21」では、「節度ある適度  
な飲酒は、1日平均純アルコール量  
で約20g程度」と定めています。

### 純アルコール量20gの目安 ( )内はアルコール度数

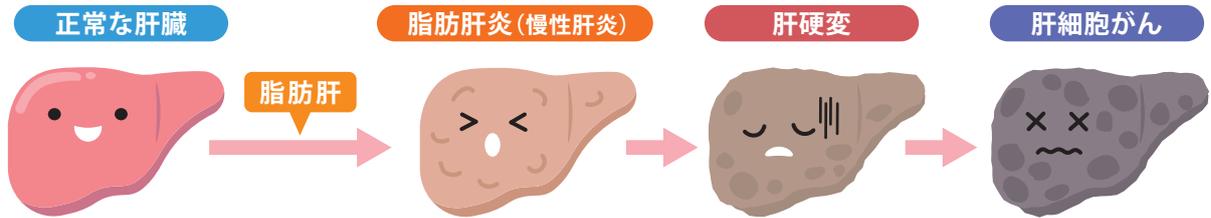


### 脂肪肝の新概念「MASLD」

2023年に、脂肪肝の新しい定義として  
「MASLD(代謝機能障害関連脂肪性肝疾患)」  
が提唱されました。脂肪肝に加え、肥満、耐糖  
能異常、高血圧、高中性脂肪血症、低HDL血症  
のいずれかを併発している疾患を指します。

MASLDが進行すると「MASH(代謝機能障害  
関連脂肪肝炎)」となり、肝硬変や肝細胞がん、  
心血管疾患などのリスクが高まります。

## 脂肪肝を放置すると…



さらに、**心筋梗塞や脳卒中、各種がん**のリスクが高まります

**Q** 脂肪肝の症状にはどのようなものがありますか。

**A** 初期段階では、痛みなどの自覚症状はほとんどありません。しかし、脂肪肝を放置して慢性肝炎や肝硬変に移行すると、倦怠感・疲れやすさ、腹部膨満感、腹部のつるような痛み、食欲不振などの症状が現れることがあります。

また、肝臓に症状が現れたときには、すでに他の病気を引き起こしていることが多くあります。脂肪肝は、さまざまな生活習慣病や各種がんの発症リスクを高める「万病のもと」なのです。

**Q** 予防のポイントを教えてください。

**A** 脂肪肝の予防には、食事・生活習慣の改善が重要です。以下に主なポイントをまとめられていますので、参考にしてください。これらの予防策を総合的に実践することで、脂肪肝のリスクを低減し、健康的な生活を送ることができ、個人の状況に応じて、医療専門家のアドバイスを受けながら、適切な予防策を選択しましょう。

**Q** どのような治療を行いますか。

**A** 治療の基本は「生活習慣の改善」です。まずは減量を心がけましょう。体重の5〜7%を減らすことで、肝臓の脂肪も減らすことができます。そして、定期的な運動も大切です。食事は、カロリー制限と栄養バランスを意識しましょう。アルコール性脂肪肝の場合は、アル

コール摂取の制限も不可欠です。生活習慣の改善のみで効果が不十分な場合、薬物療法も併せて行います。ただし、残念ながら脂肪肝を治す特效薬は今のところありません。脂肪肝の治療は、自身の体の管理を継続できるかどうかが深く関係しています。そのため、治療期間は数カ月で終わる場合もあれば、一生続くこともあります。

### 脂肪肝を予防する日常生活

#### 運動

- 定期的な運動(週3~4回、1回30~60分が目標)。
- 大きな筋肉(太もも、臀部、背中)を使うトレーニングが特に有効。
- 家族や友人と一緒に運動すると長続きしやすい。

#### 食事

- 総カロリー量(食べる量)を減らす。
- 主食(炭水化物)は3分の2程度に抑える。
- お菓子や甘い飲み物を控える。
- 野菜、豆類、青魚、ナッツを多く摂取する。

#### 生活習慣

- 十分な睡眠をとる。
- アルコール摂取を控える(週2日以下、1回の量を制限)。
- 規則正しい生活リズムを保つ。



# 豊かな自然を体感できる 「世界遺産の島歩きコース」

いざ出発!

うきうき  
WALK

## 世界遺産の島歩きコース

距離:約6km 所要時間:3時間

トイレ お土産

※コースタイムには若干の休憩時間も含まれています。  
※歩行の際はお車にご注意ください。



### MIYAJIMA BREWERY

宮島の天然水を使用したクラフトビールの醸造所。併設のビアスタンドでは、出来たての生ビールが楽しめる。

LET'S GO!  
今号の  
表紙スポット



宮島表参道商店街  
民芸品や土産物店、宮島の名物グルメが味わえる店など、80店以上が軒を連ねる。



町家通り  
かつて宮島の表参道として栄えた通りで、昔ながらの風情が残る。



大聖院  
「日本三大厄除け開運大師」のひとつに数えられる、真言宗の寺院。座禅や写経、写仏なども体験できる。

## 歴史を感じる町並み

日本のみならず世界中から観光客が訪れる、宮島(廿日市市)。島の地形は、最高峰・弥山を中心に山々が連なり、島全体が花崗岩で構成されているのが特徴です。

宮島は古くから自然崇拜の対象とされてきました。厳島神社が創建されたのは、593年。地元の豪族である佐伯鞍職(さえきのくらはもと)によって、最初に建立されました。平安時代末期には、平清盛の信仰と支援を受け、海上に独特の社殿が造営されました。社殿は平安の趣を伝え、寝殿造の美しさが自然と調和した神秘的なたたずまいです。

体力に自信がある人には、弥山登山もおすすです。整備された登山道は3コースあり、山で歩きやすい靴と服装で登りましょう。山頂からは瀬戸内海の島々を一望できる絶景が広がります。

歴史を感じる町並みや豊かな自然を楽しみながら、島歩きを楽しみましょう。





## 6 etto



宮島口旅客ターミナル直結の観光商業施設。地元グルメやスイーツなどが味わえる飲食店、特産品やお土産がそろうショップなども並んでいます。  
 電話 0829-30-6930(10:00~19:00)

## 1 紅葉谷公園



撮影・新谷孝一

四季折々の自然が楽しめる公園です。春は桜、夏は新緑、秋は紅葉と、いつ訪れても異なる風情が感じられます。園内の朱色の橋は、写真スポットとしても人気。

## 2 国民宿舎 みやじま 杜の宿



一番人気の「穴子重」

館内の「お食事処 おおもと」では、宿泊者以外もランチ利用が可能。穴子重や天ぷら、カキフライなどが味わえます。日帰り入浴も人気です。  
 電話 0829-44-0430  
 (9:00~19:00)

## 3 宮島水族館



瀬戸内海の生きものを中心に約380種15,000点を展示し、アシカライブやペンギンとのふれあいなど多彩なイベントが楽しめます。  
 営業 9:00~17:00  
 ※最終入館時間は16:00  
 電話 0829-44-2010

## 4 厳島神社



日本三景の一つ「安芸の宮島」として知られ、1996年にはユネスコの世界文化遺産に登録。海の中に立つ朱色の大鳥居は、2022年に大規模修理工事を終え、再び勇壮な姿で参拝客を迎えています。  
 電話 0829-44-2020

## 5 勝谷菓子パン舗



種類豊富なコッペパンが楽しめる店です。一番人気は、先代の勝谷菓子舗から受け継いだ自家製こしあんを使った「勝谷あんマーガリン」。  
 営業 10:00~17:00  
 休 木曜

**まち自慢 グルメ** **大野あさりの酒蒸し**

宮島と対岸の廿日市市に挟まれた海域「大野瀬戸」は、古くから良質なあさりの産地として有名です。伝統の手掘りで一つつ丁寧に収穫され、砂かみが少なく、品質も安定しています。酒蒸しにすると、濃厚なうま味が味わえます。

写真提供：広島県・一般社団法人宮島観光協会

自宅でも外出先でもできる腰痛予防に効果的なストレッチです。



広島都市学園大学  
 健康科学部 リハビリテーション学科  
 助教 中川 敬汰さん

太ももの裏の筋肉が伸びているのを感じながら、30秒キープ。右足も同様に。



2



背中を丸めないようにして、指先をつま先のほうに伸ばす。

椅子に浅めに座って左足を伸ばし、踵を床に付ける。

1



**運動しよう!**

第3回

**太もも裏のストレッチ**

30秒×1セット

1月16日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
1月18日(土)	【広島県国保診療施設協議会】介護保険制度及び看護・介護・地域リハビリテーション合同研修会(ウェブ開催)	—
1月20日(月)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第3回理事会	国保会館
1月21日(火)	【広島県市町村保健活動協議会】第2回理事会、第5回保健師部会役員会、第4回栄養士部会役員会	国保会館
1月22日(水)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
1月23日(木)	第三者行為求償事務研修会(応用編)(ウェブ開催) 介護サービス苦情処理委員会	— 国保会館
1月24日(金)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
1月27日(月)	【広島県国保診療施設協議会】総務企画委員会(ウェブ開催)	—
1月28日(火)	【広島県国保診療施設協議会】第3回看護管理者研修会(ウェブ開催)	—
1月下旬	【広島県保険者協議会】第3回専門部会(ウェブ開催)	—
2月上旬	【広島県保険者協議会】第3回協議会(ウェブ開催)	—
2月中旬	【広島県国保診療施設協議会】理事会(書面開催)	—
2月19日(水)	第三者行為求償事務巡回相談 国保診療報酬審査委員会・合議	尾道市 国保会館
2月20日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議 【広島県国保診療施設協議会】通常総会(ウェブ開催) 【広島県国保診療施設協議会】医師等確保対策研究協議会(ウェブ開催)	— —
2月25日(火)	介護給付費等審査委員会・合議 【広島県在宅保健福祉活動者の会】第2回研修会	国保会館 福山市
3月 3日(月)	【広島県市町村保健活動協議会】第3回理事会、第6回保健師部会役員会、第5回栄養士部会役員会	国保会館
3月19日(水)	柔道整復療養費審査委員会・合議 第5回保健事業支援・評価委員会(ウェブ開催)	国保会館 —
3月中旬	【広島県国保診療施設協議会】第2回地域医療・学術部会、施設運営部会合同部会(ウェブ開催)	—
3月23日(日)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
3月25日(火)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館

実施状況 <令和6年9月16日~令和6年12月15日>

9月18日(水)	【広島県国保診療施設協議会】看護師研修会	国保会館	11月18日(月)	第2回事前補助監査	国保会館
9月19日(木)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第2回理事会	国保会館	11月20日(水)	【広島県市町村保健活動協議会】栄養士部会研修会、第3回栄養士部会役員会	国保会館
9月20日(金)	【広島県市町村保健活動協議会】第2回栄養士部会役員会	国保会館	11月21日(木)	【広島県国保診療施設協議会】第2回看護管理者研修会(ウェブ開催)	—
9月25日(水)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(東部・福山支所)	福山市	11月22日(金)	【広島県市町村保健活動協議会】第2回保健師部会研修会(ハイブリッド開催)、第4回保健師部会役員会	国保会館
9月26日(木)	健康づくりポスター選考委員会 第三者行為求償事務巡回相談(竹原市)(ウェブ開催)	国保会館 —	11月25日(月)	ケアプラン点検支援事業(熊野町)(ウェブ開催)	—
10月 3日(木)	糖尿病性腎症重症化予防事業担当者会議(ハイブリッド開催) 介護サービス苦情処理委員会	国保会館 国保会館	11月25日(月)~29日(金)	第2回監事会	—
10月10日(木)	【広島県保険者協議会】特定健診・特定保健指導に関する人材育成研修会【技術編】録画配信10/30~11/29	国保会館	11月26日(火)~28日(木)	徴収職員専門研修「徴収担当者のための民法」録画配信期間未定	国保会館
10月17日(木)	【広島県国保診療施設協議会】介護保険制度部会、看護・介護・地域リハビリテーション部会合同部会(ウェブ開催)	—	11月27日(水)	ケアプラン点検支援事業(府中市)(ウェブ開催)	—
10月21日(月)	広島県国保保険料(税)収納対策検討委員会(ウェブ開催)	—	11月27日(水)	第4回保健事業支援・評価委員会(書面開催)	—
10月22日(火)	KDBシステムに係る個別支援 ケアプラン点検支援事業(大崎上島町)(ウェブ開催)	廿日市市 —	11月28日(木)	ケアプラン点検支援事業(竹原市)(ウェブ開催)	—
10月24日(木)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(北部)	三次市	11月28日(木)	保健事業相談支援	福山市
10月30日(水)	介護給付適正化中国・四国ブロック研修会	国保会館	11月29日(金)	ケアプラン点検支援事業(三次市)(ウェブ開催)	—
11月 6日(水)	KDBシステムに係る個別支援	江田島市	11月29日(金)	【広島県保険者協議会】第2回専門部会(ウェブ開催)	—
11月11日(月)	ケアプラン点検支援事業(大竹市)(ウェブ開催)	—	11月29日(金)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第2回地区活動推進専門部会研修会	国保会館
11月13日(水)	【広島県国保診療施設協議会】国保診療施設長等研修会 KDBシステムに係る個別支援	国保会館 呉市	12月 3日(火)	KDBシステムに係る個別支援 ケアプラン点検支援事業(神石高原町)(ウェブ開催)	府中市、神石高原町 —
11月14日(木)	ケアプラン点検支援事業(東広島市)(ウェブ開催) 介護サービス苦情処理委員会	— 国保会館	12月 4日(水)	ケアプラン点検支援事業(坂町)(ウェブ開催)	—
11月15日(金)	国保制度改善強化全国大会	東京都	12月10日(火)	第2回国保担当課長会議 KDBシステムに係る個別支援	国保会館 三次市、庄原市

# Special Thanks

今月号の取材にご協力いただいた方  
及び関係機関（順不同）

医療法人おひさま歯科・小児歯科 理事長	辰本将哉 さん
おひさま脳神経外科・歯科 院長	高安武志 さん
広島県教育委員会 事務局 義務教育指導課 指導主事	住田佳子 さん
広島県立教育センター 企画部 指導主事	神原菜穂子 さん
広島県医師会 常任理事	土谷治子 さん
広島県健康福祉局 健康づくり推進課 主査	藤井浩氏 さん
兵庫内科・肝臓糖尿病クリニック 院長	兵庫秀幸 さん
一般社団法人宮島観光協会	
広島都市学園大学 健康科学部 リハビリテーション学科 助教	中川敬汰 さん

ご協力ありがとうございました。

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。

本年も有益な情報をお届けできるよう努めてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

昨年、皆さんはどんな一年を過ごしましたか？

私は趣味であるピアノに没頭し、自分時間を大切にすることができた一年でした。社会人になってからはあまりピアノを弾いていませんでしたが、地元の小さなコンサートでの演奏や、結婚式の余興での演奏など、ピアノを人前で弾く機会をいただいたので、数年ぶりに真剣に練習に取り組み、曲を完成させて演奏に臨むことができました。

こうして自分が好きなことを楽しみながら熱中できる時間は、日々の活力になり仕事にも集中できるので、今年も自分時間を大切に、新しいことにも挑戦しながら、楽しく充実した毎日を過ごしたいと思います。

さて、本号の「教えてドクター!健康Q&A」では脂肪肝について取り上げています。年末年始でつい飲みすぎてしまった方には、参考になったのではないのでしょうか。私も今年は大好きなお酒を控えめに、バランスの良い食事を心がけ、体に優しい選択をして一年を楽しく元気に過ごすことを心に決めています。(ぬ)

## ひろしまの国保【広島国保】

2025.WINTER No.826  
令和7年1月6日発行(季刊)

発行/広島県国民健康保険団体連合会  
〒730-8503 広島市中区東白島町19番49号 国保会館  
TEL/082-554-0770  
発行人・編集長/岡 謙二  
編集・印刷/株式会社アドプレックス

バックナンバーも  
ご覧になれます

広島国保ホームページ

広島 国保

検索



令和6年度 健康づくりポスター  
最優秀賞作品

# 健康は あなたが守る あなたの財産



小学生(中学年)の部 安芸太田町立戸内小学校 3年生  
みず かみ あお と  
水上 碧斗さんの作品



小学生(高学年)の部 廿日市市立佐方小学校 6年生  
かん みな と  
管 湊音さんの作品



中学生の部 広島県立三次中学校 2年生  
いの うえ のぞ み  
井上 希美さんの作品



小学生(低学年)の部 東広島市立寺西小学校 2年生  
はつ もと わか ば  
初本 若葉さんの作品

掲載作品の紹介  
広島県内の小中学生から応募のあった健康づくりをテーマとしたポスター  
1,439点のうち、最優秀賞に選ばれた作品を掲載しています。他の入賞  
作品は広島県国民健康保険団体連合会ホームページで紹介しています。



あなたの健康づくりを応援しています  
広島県国民健康保険団体連合会・市町国民健康保険・国民健康保険組合  
【後援】広島県・広島県教育委員会・広島県医師会・広島県歯科医師会・広島県薬剤師会