広島の国保
ひろしまの国保
秋
2026年｜No.833



特集 広島わがまち育み隊

診察室を出て、まちへ 人と地域をまるごと診る

平岩 千尋（福山市）

正しく知ろう！健康Q&A

貧血｜隠れ貧血にご注意

さあ行こう！いきいきWalk

庄原市 里山で秋を味わう「まちなか散歩コース」

- **国保連合会事業報告**
  令和8年臨時総会
- **広島県国保診療施設協議会事業報告①**
  第52回広島県国保診療施設地域医療学会
- **広島県国保診療施設協議会事業報告②**
  令和8年度歯科保健研修会

ひろしまの国保 No.833 | 2026年 秋

Contents

特集

2 広島わがまち育み隊 | 02
診察室を出て、まちへ 人と地域をまるごと診る
平岩 千尋（福山市）





報告

5 国保連合会事業報告
令和8年臨時総会

8 国保連合会からのお知らせ
広島県国保連合会ビジョンを策定しました

9 広島県国保診療施設協議会事業報告①
第52回広島県国保診療施設地域医療学会

12 広島県国保診療施設協議会事業報告②
令和8年度歯科保健研修会

連載

13 正しく知ろう！ 健康Q&A 第2回 貧血
隠れ貧血にご注意

15 さあ行こう！ いきいきWalk 第2回 庄原市
里山で秋を味わう「まちなか散歩コース」

17 国保連合会の主な行事予定
令和8年10～12月
実施状況
令和8年6月16日～令和8年9月15日

18 Special Thanks

今月の表紙



庄原市

大正時代に築かれた人造湖・神龍湖は、石灰岩の峡谷に紅葉が映える帝釈峡の景勝地です。湖上の遊覧船から、色づく渓谷美をゆったり眺められます。



平岩千尋さん

特集

広島わがまち育み隊

02

診察室を出て、まちへ 人と地域をまるごと診る

平岩 千尋（福山市）

福山南病院の総合診療科部長で、一般社団法人LIGHT HOUSE代表理事の平岩千尋先生は、病気だけでなく、その人の暮らしや地域まで見つめる家庭医（家庭医療専門医）です。福山市の鞆の浦を拠点に、診察室の外へ出て、人がつながる場を育んでいます。今回は、その歩みと活動を紹介します。





診療にあたる平岩先生。継続的な関わりを大切にする





「ちひろの縁側」の発起メンバー



プロジェクトに取り組む鞆の浦学園の児童と

人まるごと、地域まるごと

平岩先生が大切にしているのは、「人まるごと、地域まるごと」を診るという考え方です。総合診療医は、特定の臓器や病気だけを診断・治療するのではなく、かかりつけ医として患者を幅広く受け止めます。「その人が生きてきた背景や家族、暮らす地域まで含めて診ることが大事です」と平岩先生は話します。

例えば鞆の浦は、祭りが盛んでお酒の文化が根付く地域です。「お酒を控えましょうと一方的に伝えても、生活習慣を変えることは困難です」と受け止めながら、病気の奥にある一人一人の暮らしに、目を向けています。

一人一人に伴走する

平岩先生は岡山大学を卒業後、福山市民病院での初期研修をスタートしました。転機になったのは、研修1年目の終わりに参加した「ウィメンズヘルス」のワークショップです。女性の健康を、月経や妊娠、出産、更年期といったライフステージの移り変わりとともに捉えるという視点に触れ、幅広く人を診る家庭医療に強く惹かれました。

初期研修を終えた後、福山地区家庭医療専門研修プログラムで研鑽を積み、医師13年目の現在は、福山南病院で外来や訪問診療にあたっています。診療で心がけているのは、一度の診察で全てを把握しようとしないことです。「患者さんの背景を外来の一度で理解することは難しいと思います。かかりつけの患者さんは今後も通ってきてくださるので、少しずつ関係を積み重ねます」。日々の会話から、その人が大切にしていることを知っておく。それが、人生の最終段階で本人らしい選択を支えるACP（人生会議）にもつながると考えています。

診察室を出て、まちへ

診察室の中だけでは届かない人がいる――。そう感じたのは、鞆の浦で出会った、ある住民との別れがきっかけでした。病院が苦手で受診が遅れ、十分な治療につなげることができなかったといいます。「待っているだけでは、力になれないことがある」。住民一人一人が、自分の健康を自分で守れるように、まちへ出

誰もが気軽に集える「ちひろの縁側」









て働きかけようと決めました。

２０１９年には「鞆のくらしの診療所」を立ち上げ、地域を知る活動を始めます。２０２２年頃からは、鞆の浦学園の児童と「鞆から始める！こども主体の地域診断プロジェクト」に取り組んでいます。子どもたちは、「健康には、体のことだけでなく、心の状態や社会とのつながりも関わっている」という学びをもとに実際に住民に話を聞き、健康課題を見つけ、自分たちにできることを考えます。例えば、足腰の衰えという課題に、子どもたちが「鞆の浦体操」を作ったこともあります。活動を通して、それまですれ違うだけだった住民と子どもが、顔見知りになる場面も生まれているそうです。

誰もが立ち寄れる縁側を

鞆の浦で開催されていた地域食堂にボランティアとして加わった縁から、２０２５年５月、平岩先生は一軒家を拠点に「ちひろの縁側」を始めました。病院でも家庭でもない、年齢や立場を問わず誰もが気軽に立ち寄れる居場所です。用事がなくてもいい、行けば誰かに会える。その気軽さを大事にしています。「寂しさや不安が、体の不調として現れることもあります」。人との関わりや、安心できる場所そのものが、薬とは別の「社会的処方」になると平岩先生は捉えています。

そして、「使われなくなった病院の建物を、地域のために役立てたい」。その思いに賛同した仲間とともに、一般社団法人ＬＩＧＨＴＨＯＵＳＥを設立しました。名前には、鞆の浦の「常夜燈」のように、地域の人たちの日々を照らしたい、という思いが込められています。「じんわりとあたたかいつながりが、隣の人や周りの人に広がっていくといいなと思っています」と平岩先生。今年10月には、鞆藤井医院の空きスペースを生かした新たな拠点「たりたり」を開設予定です。本を介して人がつながる場から始め、料理や書道、楽器など、住民が得意なことを学び合う場を思い描いています。

あわせて力を注ぐのが、地域医療を担う若い医師の育成です。「自分が最期を迎えるとき、人生に寄り添った選択を一緒に考えてくれる家庭医に看取られたい。だからこそ、そういう医師を育てたい」。自分も、周りの人も、笑って過ごせるように。まちに寄り添う医療の形を、これからも一歩ずつ広げていきます。

令和8年7月28日（火）　国保会館

令和8年臨時総会

令和7年度事業報告、決算など可決・承認



会員総数27名のうち23名が出席（委任を含む。）し、提出された議案は全て原案のとおり可決・承認されました

開会にあたり、高垣廣徳理事長が、「国においては、『審査支払機能に関する改革工程表』に基づき、審査基準等の統一やシステムの共同開発・共同利用に向けた取組を進めているほか、『医療・介護ＤＸの更なる推進』として、予防接種事務のデジタル化や、介護情報基盤の構築等を進めているところでございます。また、自治体においても人材不足が深刻化する中、厚生労働省が設置した『自治体の事務負担軽減に向けた都道府県国民健康保険団体連合会の役割強化に関する会議』において、自治体支援のモデル構築に向けた検討が行われているところでございます。本年３月にはその『中間とりまとめ』として、国保連合会の役割強化の考え方や、課題及びその解決のための方向性が示されたところであり、今年度においては、『中間とりまとめ』に記載された方針に基づき、課題解決に向けた施策を検討することとされています。本会といたしましては、こうした国の動向を注視しながら、審査支払業務を始めとする基幹業務を適正・確実に実施してまいります」とあいさつを述べました。

議事に先立ち、長年にわたり国民健康保険や介護保険事業の運営に多大な御功労のあった方々に対し、理事長表彰が行われ、今年度は広島県国民健康保険団体連合会役員１名、広島県国民健康保険診療報酬審査委員会委員３名、広島県国民健康保険団体連合会介護給付費等審査委員会委員１名、国民健康保険運営協議会委員３名の計８名の方々が表彰されました。



開会あいさつをする高垣理事長

続いて、寺尾光司府中町長が議長に選出され、議事録署名者に箕野博司北広島町長と山﨑健次広島県歯科医師国民健康保険組合理事長が指名され、議事に入りました。

議事においては、はじめに、令和7年度一般会計繰越明許費繰越計算書及び事故繰越し繰越計算書について事務局から報告を行いました。

次に、令和7年度事業報告及び決算の認定に係る2議案について事務局から説明を行うとともに、福田幾元常任参事から監査報告が行われ、審議の結果、原案のとおり認定されました。

続いて、本会役員の欠員に伴う役員の選任に係る議案について審議し、原案のとおり可決されました。


議長を務める寺尾府中町長

議事終了後、その他として、事務局から、令和8年7月に策定した広島県国保連合会ビジョンについての説明と、令和9年度以降の手数料見直しの方針、国における「役割強化に関する会議」を踏まえた新たな自治体支援に向けた取組、国保総合システムに係る令和9年度国庫補助の要求についての報告を行いました。

最後に、松本太郎副理事長が、「本会といたしましては、新たに策定した『広島県国保連合会ビジョン』に基づき、診療報酬等の審査支払業務の充実・高度化を推進していくとともに、保険者支援の更なる充実・強化を図ってまいる所存です」と述べ、臨時総会を終了しました。

議決事項等については、次のとおりです。


閉会あいさつをする松本副理事長

報告事項

報第1号 令和7年度一般会計繰越明許費繰越計算書について

報第2号 令和7年度一般会計事故繰越し繰越計算書について

議決事項

総第1号議案 令和7年度事業報告の認定について

総第2号議案 令和7年度決算の認定について

総第3号議案 役員の選任について

その他（報告事項）

(1) 広島県国保連合会ビジョンの策定について
(2) 令和9年度以降の手数料見直しの方針について
(3) 新たな自治体支援に向けた取組について
(4) 国保総合システムに係る令和9年度国庫補助の要求について

広島県国民健康保険団体連合会理事長表彰被表彰者名簿（敬称略・50音順）

広島県国民健康保険団体連合会役員　在職10年以上

入山 欣郎

広島県国民健康保険診療報酬審査委員会委員　在職6年以上

田中 幸一　　津村 裕昭　　中濱 一

広島県国民健康保険団体連合会介護給付費等審査委員会委員　在職6年以上

上畠 弘喜

国民健康保険運営協議会委員　在職20年以上

岡﨑 哲也　　佐伯 知省　　吉實 憲



表彰を受けられる田中幸一氏



表彰を受けられる津村裕昭氏

入山欣郎前大竹市長におかれましては、長年にわたり広島県国保連合会の理事及び理事長としてご尽力いただきましたこと、この場を借りて改めて感謝申し上げます。





ありがとうございました

広島県国保連合会ビジョンを策定しました

職員が一丸となって、今後予測される環境変化に適応し、多様化する保険者ニーズに応えていくために、保険者の共同体としての基本理念の下、中長期的に実現を目指す将来像及び進むべき方向性（めざす姿）を示す「広島県国保連合会ビジョン」を令和8（2026）年7月に策定しました。

今後、ビジョンに掲げた「めざす姿」の実現に向け、各種取組を推進していきます。



※概ね5年を目途に、社会情勢や環境変化等を踏まえて、必要な見直しを行います。

「めざす姿」とその達成のための「施策・取組」

1 審査支払業務の充実・高度化の推進 ～医療費の適正化を推進し、審査支払機関として信頼される組織をめざします～

(1) 審査支払業務の充実 …… 公正確実な審査を実施するとともに、より専門的な知識を有する職員の育成と審査支払業務の効率化に継続的に取り組み、医療費適正化と保険財政の安定的な運営に貢献します。

(2) 改革工程表への対応 …… 支払基金との審査結果の差異の解消及びシステムの整合的かつ効率的な在り方の実現に向け、全国の国保連合会及び国保中央会と連携し、的確に対応します。

2 保険者支援の充実・強化 ～保険者の共同体として、多様なニーズに迅速かつ的確に対応できる組織をめざします～

(1) 保険者の事務負担軽減等 …… 保険者ニーズに沿った取組支援や「役割強化に関する会議」等を踏まえた受託業務の拡大に取り組み、県内保険者の事務負担軽減と委託費等の低減に貢献します。

(2) 医療・介護DXへの対応 …… 県・市町と連携し、予防接種事務のデジタル化への円滑な移行や運用支援を行うとともに、介護情報基盤を活用した地域課題や市町のニーズに沿った支援策を検討していきます。

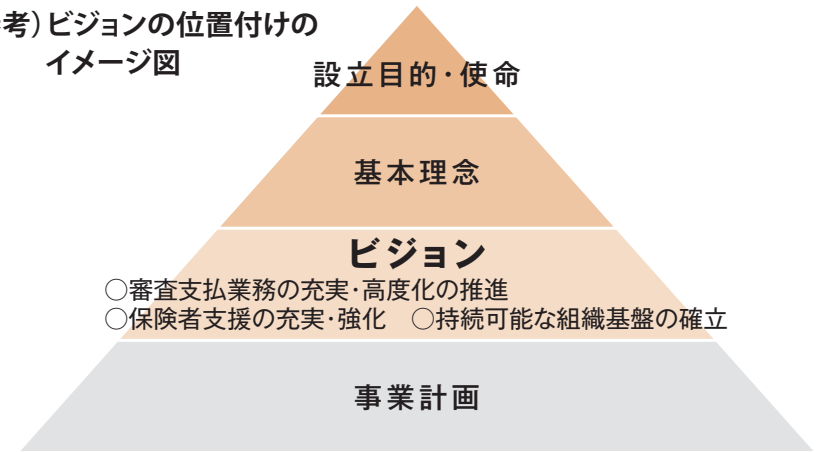
3 持続可能な組織基盤の確立 ～環境変化等に柔軟に対応できる組織をめざします～

(1) 人材マネジメントの強化 …… 計画的な人員確保や専門知識を有する職員の育成、ワーク・ライフ・バランスの実現、ハラスメント対策の徹底等を組織的に進めます。

(2) 安定的な財政運営 …… 継続的な業務改善や経常経費の削減に取り組み、持続可能な財政運営をめざします。

(3) 情報セキュリティ対策の強化 …… 情報セキュリティマネジメントシステム（ISMS）に基づいたセキュリティ対策の強化に取り組み、情報資産の安全な管理・運用を徹底します。

（参考）ビジョンの位置付けのイメージ図



「広島県国保連合会ビジョン」に関する内容は広島県国保連合会ホームページにも掲載しております。下図の二次元コードを読み込んでいただくと、該当ページをご覧いただけます。

二次元コードはこちら▶

令和8年8月29日（土）広島市文化交流会館

第52回広島県国保診療施設地域医療学会



令和8年8月29日（土）、広島市文化交流会館において、第52回広島県国保診療施設地域医療学会が開催されました。当日は、医師や看護師、理学療法士など地域医療関係者約150名が参加（ウェブ含む）。講演やパネルディスカッション、研究発表などが行われ、地域医療の現状と今後の方向性を確認しました。

プログラム

- ◆開会式・表彰式
- ◆招待講演「国民健康保険制度の状況と制度改正」
- ◆学会長所感「地域包括ケアシステムでのぞまれる総合医の育成」
- ◆特別講演「『ぼけますから、よろしくお願いします。』と気兼ねなく甘えられる地域社会に」
- ◆パネルディスカッション「認知症との共生～地域を見守る私たちの対話～」
- ◆研究発表《口演発表6演題》
- ◆閉会式

今回で第52回を迎える本学会は、国保診療施設をはじめ、市町が設置する診療施設等の地域医療関係者の相互研鑽を図るとともに、住民の健康増進と地域医療の確保に寄与することを目的として開催されました。

開会にあたり、広島県国民健康保険診療施設協議会の平谷祐宏会長は、2040年に向けて高齢者救急や在宅医療の需要が増える一方、担い手の確保が難しくなる見通しに触れ、国保診療施設が地域包括ケアシステムの先駆者として地域医療の確保に努めてきたと振り返り、「制度や地域医療を取り巻く環境の変化を的確に捉え、関係機関と連携を密にし、住民が安心して暮らせる地域づくりの中核を担ってまいりたい」と述べました。続いて東條環樹学会長があいさつした後、来賓祝辞や表彰式が行われました。

午前は、厚生労働省保険局国民健康保険課長の草野哲也氏による招待講演「国民健康保険制度の状況と制度改正」が行われました。午後は、東條学会長が所感を述べ、続いて映画監督・ノンフィクション作家の信友直子氏が特別講演を行いました。さらに「認知症との共生～地域を見守る私たちの対話～」をテーマにパネルディスカッションが行われ、最後に研究発表6演題の口演が行われました。


国保診療施設の理念と役割、地域医療を取り巻く環境について述べられた東條学会長


開会のあいさつをされた広島県国民健康保険診療施設協議会の平谷会長


表彰を受けられた9人を代表し、市立三次中央病院の坂井香津恵氏が登壇されました

招待講演

「国民健康保険制度の状況と制度改正」

［講師］厚生労働省保険局国民健康保険課 課長 **草野 哲也 氏**
［司会］全国国民健康保険診療施設協議会 会長 **大原 昌樹 氏**



草野氏はまず、少子高齢化で総人口が減少する一方、高齢者人口のピーク時期は地域ごとに異なり、広島県では2040年以降も増加が続くと説明されました。85歳以上の人口の増加に伴い救急搬送や在宅医療の需要が高まる一方、生産年齢人口の減少で医療従事者の確保が難しくなると指摘し、対応として医療DXや機能分化・連携、働き方改革の必要性を強調。国保診療施設への助成については「①施設・設備整備、②へき地診療所運営費赤字補助、③直診特別事情の3つがあり、令和6年度からは代診医の確保や医学教育費用の支援も加わりました」と解説されました。また、令和8年度の診療報酬改定では、物価高や賃上げへの対応として、ベースアップ評価料の拡充などを進めると述べられました。



「国保直診の助成制度について詳しくお話しいただきました。今後は、中小の病院や診療所にもさらに人材を置き、ネットワークを組んで、地域全体で支え合う仕組みづくりが必要だと考えています」と大原会長。

学会長所感

「地域包括ケアシステムで のぞまれる総合医の育成」

第52回広島県国保診療施設
地域医療学会 学会長 **東條 環樹 氏**



東條学会長ははじめに、広島県の無医地区が53か所と全国で2番目に多く、国保診療施設が地域の保健・医療・福祉を担ってきたと説明されました。また、医療資源の偏在や高齢化などを背景に、特定の臓器や疾患に限らず地域を支える総合診療医が注目されていると指摘。2018年から地域総合診療専門医制度が始まったことに触れられました。

そして、ニュージーランドで開かれた学会での経験を紹介。シンポジウムで示された「総合診療医の育成だけで地域医療の課題が解決するわけではないが、効率よく適切に解決するには育成が欠かせない」というメッセージについて、核心を突くものだと語られました。最後に、自身も広島大学病院総合診療医センターの初代センター長として育成に取り組んでいることに触れ、「一人前になり地域で活躍するまで最短で5年ほどかかる。それまで地域包括ケアシステムの灯を消さぬよう持ちこたえてほしい」と締めくくられました。

特別講演

「『ぼけますから、よろしくお願いします。』と気兼ねなく甘えられる地域社会に」

［講師］映画監督・ノンフィクション作家 **信友 直子 氏**
［司会］第52回広島県国保診療施設地域医療学会 学会長 **東條 環樹 氏**



信友氏ははじめに、両親を撮り続けたドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」を2018年に公開した理由を語られました。撮影中、母が「なんでこうなったんじゃろう。迷惑をかける。ここにおったらいけんのじゃないか」と苦しい胸の内を吐露した場面に触れ、認知症の本人こそが最も苦しんでいると気づいたと説明。本人の気持ちを傷つけない接し方を広く伝えたいと思い、公開に踏み切ったと述べられました。

続いて、家族だけで介護を抱え込まない大切さを強調されました。当初は高齢の父が一人で母の介護を背負い込み、約2年にわたって気の休まらない日々が続いたといいます。互いに家に閉じこもって関係がこじれる悪循環に陥ったため、信友氏は地域包括支援センターに相談。担当者は「よくある問題」として迅速な介入を約束し、わずか2回の訪問で介護サービスの利用につなげたと紹介されました。

母は要介護1の認定を受け、デイサービスの利用を始めました。社交的な母は歌や体操に夢中になって笑顔が戻り、昼間しっかり過ごすことで睡眠と生活リズムも整ったといいます。父も自分の時間を取り戻してリフレッシュでき、適度な距離が夫婦の関係を和らげたと振り返られました。東京で暮らす信友氏も、介護スタッフとLINEでつながり、日々の写真や様子の報告に安心できたと話されました。

介護を周囲と分かち合ううちに、父の意識も次第に変わっていきました。「人に迷惑をかけない」という考えから、「助けてくれる人に素直にありがとうと甘えるのが年寄りの社会参加だ」と語るようになり、周囲へ感謝を示す「かわいらしい年寄り」に変わったと紹介。100歳を超えても人は変われると感じたと述べられました。

最後に信友氏は、認知症の本人への告知について参加者に問いかけられました。専門医の助言を受けて母に告知したところ、母は激しく動揺したといい、本人に告知すべきか、どう伝えるべきか、今も答えを探していると語られました。この問いは、続くパネルディスカッションに引き継がれました。



講演の最後に、司会の東條学会長は「認知症の方に接していても、当事者や家族の思いを聞く機会は少ない。その切なさや辛さ、親子としての関係性の再構築についてうかがえた、素晴らしい機会でした」と結ばれました。

パネルディスカッション

「認知症との共生 ～地域を見守る 私たちの対話～」

［司 会］
安芸太田病院 院長
結城 常譜 氏（左）
公立世羅中央病院 副院長兼看護部長
藤谷 愛子 氏（右）





［発表者］
介護老人保健施設
かがやき苑
施設長
満重 志津 氏

満重氏は、「認知症との共生」という言葉が広まる一方で、本当に共に生きる地域をつくれているかと問いかけられました。認知症は症状や進行だけで語れず、同じ診断名でも不安や困りごとは人それぞれで、一括りにするとその人自身を見る視点を失う危険があると指摘。帰宅願望や介護拒否も、困った行動ではなく本人からのメッセージだと述べられました。そのうえで「知ることから始まり、対話を重ねることで理解につながる。認知症を自分事として考えられる地域を目指したい」と話されました。



［発表者］
尾道市北部
地域包括支援センター
保健師
井上 絢香 氏

井上氏は、認知症地域支援推進員として、住み慣れた地域で安心して暮らすには住民の理解と支え合う地域力が欠かせないと実感してきたと報告されました。本人の「役割をもって生活したい」という思いを受け、地域サロンや認知症カフェの運営者を対象に、スタッフとして受け入れる意識調査を実施。なじみの関係を強みにした地域づくりが効果的だと述べられました。そして「認知症の人が支援される側にとどまらず、地域の担い手として役割をもてる共生社会を進めたい」と結ばれました。



［発表者］
特定医療法人
大慈会 三原病院
病院長
町野 彰彦 氏

町野氏は、若い世代の流出と高齢化が同時に進む広島県で、認知症を地域でどう支えるかが問われていると述べられました。三原病院は精神科の専門病院で、認知症疾患医療センターを受託し、地域包括支援センターや初期集中支援チームなども備えています。医療機関には、受診し通い続けてもらわなければ治療にならない限界があると指摘。認知症の人が受診に至りにくい背景にも触れられました。そして「診断は終わりではなく、始まり。診断後の支援が重要です」と強調されました。



［助言者］
映画監督・
ノンフィクション作家
信友 直子 氏

「認知症の本人同士が集まることは、とても大切だと感じています。母もデイサービスで認知症の女性と親しくなり、昔の共通の話題で語り合ううちに、『これも覚えている』と自信を取り戻していきました。認知症になると、自分だけができないのではと不安を抱えがちですが、同じ立場の仲間となら安心して話せます。こうした本人同士が集う場が各地域に広がれば、認知症の人が『自分だけではない』と思え、安心して過ごせるのではないでしょうか」と信友氏。



［助言者］
全国国民健康保険
診療施設協議会
会長
大原 昌樹 氏

「施設長のリーダーシップや、地域包括支援センターの熱心な取り組みに感銘を受けました。2024年に施行された認知症基本法は、社会全体の意識と仕組みを変え、共生社会を目指すものです。チームオレンジや本人同士が集うミーティングは、認知症の人も支える側も元気にする大きな役割を担っています。認知症の方が安心して外出し、暮らし続けられるよう専門職が連携し、地域全体で支える仕組みを皆さんとともに築いていきたい」と大原会長。

閉会式



第52回
広島県国保診療施設
地域医療学会
副学会長
結城 常譜 氏

結城副学会長は閉会にあたり、「地域包括ケアシステムに画一的な答えはなく、時代に応じた進化が必要です。今日はそれぞれの立場から現場の課題や取り組み、住民支援の実践が共有され、国保診療施設のさらなる充実につながると期待しています。皆さまのご活躍と施設の発展を祈念します」とあいさつされました。

研究発表《口演発表6演題》

6名が登壇し、臨床や臨床看護など、日夜研鑽された研究について発表があり、活発な質疑応答も行われました。また、ウェブでは16演題の収録発表も行われました。

［座 長］
北広島町八幡診療所
所長 **橋本 直樹 氏**

［発表者］
庄原市立西城市民病院
理学療法士 **酒井 俊輔 氏**
公立みつぎ総合病院
看護師 **東 絵里花 氏**
地方独立行政法人府中市病院機構府中北市民病院
看護師 **藤原 淳美 氏**



地方独立行政法人府中市病院機構府中北市民病院
看護師 **伊達 弓子 氏**
市立三次中央病院
看護師 **梶岡 友香 氏**
市立三次中央病院
看護師 **中川 麻美 氏**

令和8年7月10日（金）国保会館

令和8年度歯科保健研修会

地域包括医療を考える

開会にあたり、広島県国民健康保険診療施設協議会歯科保健部会長である公立みつぎ総合病院の占部秀徳診療部長があいさつを行い、「社会情勢の変化に左右されることなく、私たちは常に地域住民のケアを最優先しなければなりません。本日の研修では、改めて地域包括医療をキーワードに、何をするべきか考えていきましょう」と述べられました。続いて広島県歯科医師会の森本進副会長が山﨑健次会長のあいさつを代読し、「口腔の健康は『食べること』『話すこと』そして『社会とのつながり』を支える基盤です。この研修で得た知識を地域で生かしてください」とメッセージを伝えました。


山﨑会長のあいさつを代読された森本副会長


開会のあいさつをされた占部診療部長

講演 口を診る、人を診る、地域を診る

明日香村国民健康保険診療所 管理者 兼 診療所長 **武田 以知郎** 氏

高松塚古墳などで知られる奈良県明日香村は、高齢化と過疎化が進む静かな山里です。武田以知郎診療所長は、明日香村国民健康保険診療所について、「赤ちゃんからお年寄りまで、風邪やものもらい、ペットロスなど、あらゆる人のあらゆる悩み事に対応するコンビニのような存在」と紹介されました。日々の診療については「複数の総合診療専門医が在籍し、疾患だけでなく、家族や生活背景、地域まで多角的に診ています」と説明されました。

地域住民の健康を守る上で、武田氏は医科・歯科の連携を重視されています。「口の中の状態は、全身の健康と密接に関連しています。例えば、下顎がずれている人は、全身のバランスが崩れ外反母趾などを併発していることも。口腔だけでなく、全身の健康も視野に入れましょう」と指摘されました。


医科・歯科連携の重要性を説明された武田診療所長

次に取り上げたテーマは、最近、地域医療分野で注目されている食事介助技術「口から食べる幸せを守る（ＫＴＳＭ）」です。「ご高齢の方が残された時間を自分らしく生きる上で、食べる楽しみは非常に重要。一度胃ろうを留置した方でも、口からの食事に戻せないか、主治医や看護師、ケアマネジャーと歯科スタッフ、さらにご家族が集まって検討してみましょう」と提言されました。また、患者さんの心身や口腔の状態などを客観的に評価する場面では、「ＫＴバランスチャート」の活用を推奨されました。

最後に武田氏は、医科におけるかかりつけ医と同様に、歯科においてもかかりつけ歯科医が果たす役割は非常に大きいと発言され、「歯科領域の皆さんも、ぜひ地域の視点を大切に、住民の心身の健康づくりに力を発揮してください」と強調されました。

講演 明日へつなげる地域包括医療・ケア

広島県国民健康保険診療施設協議会 歯科保健部会長 **占部 秀徳** 氏

占部部会長は最初に、公立みつぎ総合病院の歯科健診データの分析結果を紹介されました。定期的に歯科健診を受けている人は口腔ケアに関心が高く、若年層なら虫歯が少なく、高齢者では残存歯数が多いと説明。「住民のさらなる〝健口〟意識向上を目指し、子育て支援センターでの歯科相談会や、教育現場での歯磨き指導を強化。また認知症予防教室などへ歯科衛生士を派遣し、『健口体操』を指導しました。歯科単体ではなく、保健師や栄養士、行政などとの連携により住民との接点を増やし、対面での実践的な指導を推進しています」と報告されました。

最後に、「地域包括医療を明日につなげていくために、『主役は住民、専門職はサポーター』という意識が重要。疾患だけでなく地域をしっかり診て行動していきましょう」と呼びかけました。

第2回
貧 血

隠れ貧血にご注意

だるさや息切れが続くとき、「疲れかな」で済ませていませんか。その症状の裏に、貧血が隠れていることがあります。梶川病院の岩戸康治先生に貧血の仕組みや予防のポイントを伺いました。



光仁会 梶川病院
血液内科部長
岩戸 康治先生

広島大学医学部卒業後、広島大学病院での内科研修を経て原爆放射能医学研究所・内科（現 原爆放射線医科学研究所 血液・腫瘍内科）に入局。広島赤十字・原爆病院（1993～2022年）を経て現職。



Q 貧血とはどのような状態ですか？

A 貧血は、血液中のヘモグロビンが少なくなり、体に酸素が届きにくくなる状態です。ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできており、鉄が酸素と結びつくことで、全身へ酸素を届けています。成人の体内にある鉄のおよそ3分の2は赤血球の中に存在し、残り3分の1は肝臓や筋肉に貯蔵鉄として蓄えられています。古くなった赤血球は体内でリサイクルされるため、貯蔵鉄は出血がなければ、食事からわずかな鉄分を補うだけで十分にまかなえます。しかし、出血や鉄の需要増加などでこの均衡が崩れると、鉄が不足し、貧血につながります。

Q 初期症状はありますか？

A 体内の貯蔵鉄が減り始めても、ヘモグロビンの値はすぐには下がりません。貯蔵鉄が使い果たされて初めて、貧血として数値に表れます。この段階は「隠れ貧血」と呼ばれます。貯蔵鉄の量は「フェリチン」という数値で分かりますが、健康診断で測る機会は少ないため、見過ごされやすいのが実情です。

初期段階では自覚症状がほとんどありません。階段を上ったときの動悸や、脈の速さなど、ちょっとした変化が最初のサインです。進行がゆるやかなため、気づきにくい傾向があります。

鉄分が多く含まれる食品



ヘム鉄 豚レバー、鶏レバー、牛レバー、カツオ、牡蠣 など



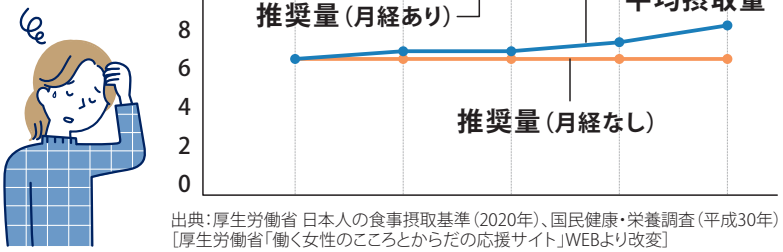
非ヘム鉄 ひじき、ホウレン草、枝豆 など

＼コンビニ・スーパーで買える食べ物／

レバニラ炒め、
具だくさんの豆腐とひじきの煮物、
豆とひじきのサラダ、梅ひじきおにぎり など



女性の鉄分 平均摂取量と推奨量



出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年）、国民健康・栄養調査（平成30年）
［厚生労働省「働く女性のこころとからだの応援サイト」WEBより改変］

貧血の基準値（WHO）

	ヘモグロビン（g/dL）
成人男性	13以下 （70歳以上では12以下）
成人女性	12以下 （70歳以上では11以下）

Q どのような人が注意すべきでしょうか？

A 成長期の子どもや月経のある女性、そして妊娠中の方は、鉄の需要が高まるため不足しやすくなります。女性の場合、不調の原因を月経のせいだと思い込みがちな点にも注意が必要です。月経量（生理中の血の量）が多い方は、子宮がんなど婦人科系の病気が関係していることもあるため、量に変化がないか気にかけてください。

生理的な出血の原因がない男性は、健診の数値が基準値内でも前年より下がっている場合は要注意です。消化管出血や、まれに胃がんなどの病気が隠れていることがあります。

Q 予防のためにできることを教えてください。

A 鉄分の補給に効果的な食品というと、レバーを思い浮かべる方も多いですが、赤身の肉や、マグロ・カツオなどの赤身の魚でも十分に補えます。これらの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」は吸収率が約25％と高く、効率よく鉄を補えるためです。また、ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできているため、両方をバランスよくとることが大切です。野菜中心の食生活の方は、鉄だけでなくたんぱく質も不足しがちなので、注意してください。

一方、食事の前後に飲むお茶やコーヒーに含まれるタンニンや、カルシウムのとりすぎは、鉄の吸収を妨げることがあります。何事も適量を心がけましょう。

治療では、ヘモグロビンの値が改善しても、貯蔵鉄まで回復していなければ、再び貧血に戻りやすいといわれます。自己判断で治療をやめず、医師の指示のもとで続けることが大切です。

気になる症状がある方や、健診で数値の変化が続いている方は、放置せず早めに医療機関を受診してください。

鉄欠乏の原因

鉄の需要増大

出血
- **性器出血**……生理出血、子宮筋腫、子宮内膜症
- **消化管出血**……胃・十二指腸潰瘍、胃・大腸がん、痔、炎症性腸疾患、憩室や腸の血管性病変
- **血尿**……腎、尿路系腫瘍
- **大量出血**……外科手術、外傷など

需要増大：妊娠・授乳、成長期やスポーツによる筋肉量増加

その他：溶血性疾患

鉄の供給不足

摂取不足：食事からの摂取不足、極端な菜食主義、ダイエット、摂食障害

吸収障害：ヘリコバクター・ピロリ菌感染、プロトンポンプ阻害薬やH2ブロッカーの長期使用、胃・十二指腸切除後、セリアック病やリウマチなどの自己免疫疾患、慢性腎不全、慢性炎症、がん

里山で秋を味わう「まちなか散歩コース」

さあ行こう！
第2回 庄原市
いきいき Walk

まちなか散歩コース
距離：約6km　所要時間：約1時間20分
トイレ　お土産　P パーキング
※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。



楽笑座
江戸時代の酒蔵「田邉本家酒造」を改修した交流施設。



百三小路（ひゃくぞうこみち）
石畳調に整備され、倉田百三の功績を紹介するパネルも設けられています。



備後庄原駅　JR 芸備線　スタート
1 和泉光和堂
231
上野池
庄原 赤十字病院
2 ほなび
上野公園
日本さくら名所100選にも選ばれた、庄原市を代表する観光地。



備後三日市駅
くらたひゃくぞう
3 倉田百三文学館
183
5 里山の駅 庄原ふらり P
ゴール
七塚駅
庄原IC



ドライブインミッキー庄原本店
牛乳屋として創業し、「牛乳味噌ホルモンちゃんぽん」など個性豊かなメニューが親しまれている食事処です。

中国自動車道
4 国営備北丘陵公園
備北オートビレッジ

運動しよう！

第2回

お尻のストレッチ

左右各20秒間キープ

股関節をやわらかくして、腰への負担を減らしましょう。



株式会社フィジウェイ
理学療法士
岡野 真典さん

※ひざや腰に痛みを感じたら、すぐに中止してください。

1



椅子に深く腰掛け、右足首を左ひざの上にのせます。

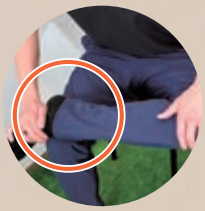
2



背中をまっすぐに保ったまま、上半身をゆっくり前に傾けます。お尻周りに伸びを感じたら、20秒間静止します。反対も同じように行います。

POINT

足首の外側の骨（外くるぶし）を、ひざの上に置きます。



1 和泉光和堂



明治33年創業、牛乳の滋養に着目した創業者が考案した銘菓「乳団子」で知られる老舗菓子店です。昭和9年の発売以来、もちもちとした食感と上品な甘さで親しまれています。

営 9:00～18:00（日曜は17:00まで）
休 不定休
問 0824-72-1148

2 ほなび



80坪の広々とした店内に、幅広いジャンルの本が並ぶ書店です。絵本コーナーのそばの長椅子とテーブル席は、憩いの場として親しまれています。厳選した雑貨や食品も扱っています。

営 10:00～18:30
休 火曜
問 0824-73-9366

3 倉田百三文学館



庄原市田園文化センター内にある、作家・倉田百三の資料を展示する文学館です。代表作「出家とその弟子」の直筆原稿のほか、ロマン・ロランからの書簡なども収蔵しています。

営 10:00～17:00
休 月曜（祝日の場合は翌日）、12/29～1/4
問 0824-72-1159

4 国営備北丘陵公園



中国地方で唯一の国営公園で、約340haの広大な敷地を誇ります。昔懐かしい里山風景の「ひばの里」や花の広場など、四季折々の自然と体験を楽しめます。

営 9:30～17:00（入園は閉園の1時間前まで）※季節により異なる
休 月曜、年末年始 ※詳細は公式ホームページをご確認ください
問 0824-72-7000

5 里山の駅 庄原ふらり



国営備北丘陵公園の北入口エリアにある複合施設です（入場無料）。観光情報を発信する「情報広場」やハンバーガーやパスタなどを提供する「軽食きゅうくん」などがあります。

営 9:30～16:30（最終入場は閉園の1時間前）※「軽食きゅうくん」は10:00～15:00
休 月曜
問 080-8242-4173（備北丘陵公園北エリア等活性化協議会）

まち自慢グルメ

比婆牛のステーキ

比婆牛は、日本最古の蔓牛「岩倉蔓」の血統を受け継ぐブランド和牛です。鮮やかなサシと上品な香り、深いコクが、ステーキでより一層際立ちます。



里山彩る秋の花々

中国山地に位置する庄原市は、花と実りに恵まれた里山のまちです。桜の名所として知られる上野公園は、秋になると桜の季節とはまた違う、落ち着いた趣のある表情を見せてくれます。園内には5世紀ごろに築かれた瓢山（ひさごやま）古墳や、代表作「出家とその弟子」で知られる郷土出身の作家・倉田百三の文学碑もあり、静かな散策が楽しめます。

秋の国営備北丘陵公園は、心躍る体験が満載です。週末を中心に花火やコンサート、神楽や郷土料理づくりなど多彩なイベントでにぎわいます。また「湖畔ペレニアルガーデン」や「ローズガーデン」では、秋の花々が美しく咲き誇り、園内を鮮やかに彩ります。

地元グルメでは、とろけるような口どけと上品な香りが自慢のブランド和牛「比婆牛」をぜひ味わってみてください。



国保連合会の主な行事予定　令和8年 10～12月

10月14日(水)	広島県国保保険料(税)収納対策検討委員会(ウェブ開催)	—
10月中旬	【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部会合同部会(ウェブ開催)	—
10月15日(木)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第1回専門部会研修会	国保会館
10月17日(土)～21日(水)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
10月20日(火)	データヘルスに関する研修会【データ分析編】	国保会館
10月22日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
10月23日(金)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(北部ブロック)	三次市
10月26日(月)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
11月 9日(月)～11日(水)	徴収職員専門研修「徴収担当者のための民法」	国保会館
11月12日(木)	特定健診・特定保健指導に関する人材育成研修会【技術編】	国保会館
11月中旬	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第2回専門部会研修会	三次市
11月16日(月)	【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5回保健師部会	国保会館
11月17日(火)	国保診療施設長等研修会・第2回看護管理者研修会	国保会館
11月18日(水)～22日(日)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
11月19日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
11月下旬	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第3回理事会	国保会館
	【広島県国保診療施設協議会】第2回事務長研修会	国保会館
11月20日(金)	国保制度改善強化全国大会	東京都
	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(広島ブロック)	国保会館
11月25日(水)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
11月下旬～12月上旬	第2回監事会	国保会館
12月上旬	第2回国保担当課長会議(ウェブ会議)	—
	【広島県保険者協議会】第2回専門部会(ウェブ開催)	—
12月 4日(金)	【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	国保会館
12月中旬	第2回理事会	国保会館
12月15日(火)	保健・医療・予防に関する研修会(ウェブ開催)	—
12月16日(水)～20日(日)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
12月17日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
12月23日(水)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館

実施状況〈令和8年6月16日～令和8年9月15日〉

6月17日(水)	第1回保健事業支援・評価委員会(ウェブ開催)	—
6月22日(月)	【広島県国保診療施設協議会】第1回地域医療・学術部会及び施設運営部会合同部会(ウェブ開催)	—
6月23日(火)	【広島県保険者協議会】データヘルスに関する研修会【保健事業の評価編】	国保会館
	【広島県国保診療施設協議会】監事会	国保会館
6月24日(水)	第1回事前補助監査	国保会館
	第三者行為求償事務研修会(介護編)(ウェブ開催)	—
6月26日(金)	【広島県市町村保健活動協議会】第2回保健師部会及び第1回保健師部会研修会(ハイブリッド開催)	国保会館
7月 1日(水)	第1回国保担当課長会議(ウェブ開催)	—
7月 7日(火)	第1回監事会	国保会館
7月 8日(水)	徴収職員実務研修(ハイブリッド開催)	国保会館
7月 9日(木)	【広島県保険者協議会】監事会	国保会館
7月10日(金)	【広島県国保診療施設協議会】歯科保健部会・歯科保健研修会	国保会館
7月13日(月)	【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	国保会館
7月14日(火)	【広島県国保診療施設協議会】地域医療特別講座(広島都市学園大学)	広島市
7月16日(木)	【広島県国保診療施設協議会】第1回理事会(書面開催)	—
7月17日(金)	第1回理事会	国保会館
7月21日(火)	【広島県市町村保健活動協議会】第3回保健師部会・合同研修会(ハイブリッド開催)	国保会館
	【広島県保険者協議会】第1回専門部会(ウェブ開催)	—
7月22日(水)	【広島県国保診療施設協議会】第1回国保診療施設事務長研修会(ウェブ開催)	—
7月23日(木)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(西部)	廿日市市
7月24日(金)	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に係る担当者研修会	国保会館
	【広島県国保診療施設協議会】パネルディスカッション打合せ会	国保会館
7月28日(火)	臨時総会	国保会館
7月31日(金)	【広島県国保診療施設協議会】臨時総会(書面開催)	—
8月 4日(火)	【広島県保険者協議会】第1回協議会(ウェブ開催)	—
8月 5日(水)	介護サービス苦情処理委員会(ハイブリッド開催)	国保会館
8月18日(火)	市町等介護サービス苦情処理担当者研修会	国保会館
8月24日(月)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(東部ブロック)	尾道市
8月25日(火)	広島県市町国民健康保険データヘルス計画中間評価に係る研修会	国保会館
8月29日(土)	【広島県国保診療施設協議会】第52回地域医療学会(ハイブリッド開催) 録画配信8/29～10/31	広島市文化交流会館
9月 2日(水)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(西部東ブロック)	東広島市
9月 4日(金)	【広島県市町村保健活動協議会】第2回栄養士部会	国保会館
9月15日(火)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第2回理事会	国保会館
	健康づくりポスター選考委員会	国保会館

Special Thanks

今月号の取材にご協力いただいた方および関係機関（順不同）

福山南病院 総合診療科部長 一般社団法人 LIGHT HOUSE 代表理事	平岩千尋 さん
広島県国民健康保険診療施設協議会 会長	平谷祐宏 さん
第 52 回広島県国保診療施設地域医療学会 学会長	東條環樹 さん
厚生労働省 保険局 国民健康保険課 課長	草野哲也 さん
全国国民健康保険診療施設協議会 会長	大原昌樹 さん
映画監督・ノンフィクション作家	信友直子 さん
北広島町八幡診療所 所長	橋本直樹 さん
第 52 回広島県国保診療施設地域医療学会 副学会長	結城常譜 さん
明日香村国民健康保険診療所 管理者 兼 診療所長	武田以知郎 さん
広島県国民健康保険診療施設協議会 歯科保健部会長	占部秀徳 さん
光仁会 梶川病院 血液内科部長	岩戸康治 さん
一般社団法人 庄原観光推進機構	
株式会社フィジウェイ 理学療法士	岡野真典 さん

ご協力ありがとうございました。

編集後記

青果売り場のキュウリが積まれていた場所にサツマイモがずっしりぎっしりと並び、夕方に見上げた空が淡い桃色ではなく眩しい橙色だった日に、そういえばこの頃「日傘、日傘」と日差しに身構える朝が減ったなあと、夏の終わりを感じるより先に秋の訪れを感じるような、そんな秋のはじまりでした。

秋は空気に含まれる水蒸気や塵が少ないため、よく澄んでいて、空や夕焼け、月が綺麗に見えるのだとか。今年の中秋の名月は9月25日（ちょうど本号の発行日）ですが、満月になるのは9月27日だそうです。中秋の名月が満月とは限らないのですね。

先日、ふと思い立ってお団子とあんこを作りました。あんこは水が少なかったのか、ぱさぱさになってしまい、お団子に乗せてもぽろぽろこぼれるような状態だったので、今度は月見団子と一緒に作ってリベンジしたいと思っています。ある映画であんこを作るときのコツは「焦らないこと」だと言われていました。なんだかんだと理由をつけて流れるように毎日を過ごしていますが、小豆を煮ている間はゆったりと立ち止まる余裕をもちたいと思います。

私にとっては春も夏も冬も「食欲の」ですが、秋もやっぱり「食欲の」。本号の「いきいきWalk」で紹介されている乳団子もおいしそうで、お団子への気もちも膨らむばかりです。お月見をして季節の実りへ感謝の心を向けるように、食い意地を張っていられることに感謝しながら、日々を味わって過ごしたいなと思います。（や）

ひろしまの国保【広島の国保】

2026.AUTUMN No.833
令和8年9月25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
広島の国保ホームページ
広島 国保　検索

国民健康保険・後期高齢者医療に加入の皆さんへ重要なお知らせです。

交通事故など第三者行為による ケガなどの治療で健康保険を使った時は 『市町等への連絡』と 『届出』をお願いします

第三者行為（交通事故・他人のペットに咬まれた・傷害行為・食中毒など）によるケガなどの治療で健康保険を使ったときは、お住まいの市区町または国保組合の窓口へ届出が必要です。



医療機関の窓口で支払った一部負担金以外の医療費は、保険者（市町・国保組合・後期高齢者医療広域連合）が一時的に立て替え、相手（損保会社等）に請求します。届出がないと、保険者の負担が増加し、保険料（税）の増額につながる場合がありますので、お住いの市区町、国保組合の窓口へ届出が必要です。

交通事故など第三者行為に該当する場合は、

まずは、**加入する保険者の窓口**にお問い合わせください。

広島県・県内市町・国民健康保険組合・広島県後期高齢者医療広域連合

詳しくは ▸▸▸ 広島県 第三者行為 検索