広島の国保
ひろしまの国保
2022. September
No. 814

特集 ひろしま 共・創・力

人の力とICTで支える人生100年時代

ナース&クラフト（呉市）

健康Update

自律神経の乱れを防ぎ毎日を健やかに過ごそう

あい・あいウオーキング

自然いっぱいの筆の里を満喫！

（熊野町）

●広島県保険者協議会事業報告
令和４年度データヘルスに関する研修会【分析編】
●国保連合会事業報告①
令和４年臨時総会
●広島県国保診療施設協議会事業報告
令和４年度歯科保健研修会
●国保連合会事業報告②
第２回広島県国民健康保険団体連合会
保健事業支援・評価委員会
●国保連合会事業報告③
国保データベース（KDB）システムの活用による
効果的な保健事業の推進に向けた個別支援

イラスト／ナカムラケイタロウ

今月の表紙　熊野町

筆の里工房の世界一の大筆を中心に据え、町内に設置されたモニュメントや鬼瓦、ふでりん、町章の旗などをコラージュし、熊野町の魅力を表現しました。ちなみに、手前のタヌキ、馬、ヤギ、ウサギなどは、熊野筆の毛に使われる動物を示しています。タヌキとウサギが乗っているのは「すずりの原石」です。

ひろしまの国保
［広島の国保］
2022.SEPTEMBER No.814

CONTENTS

特集

2　ひろしま 共・創・力 Vol.03
人の力と
ＩＣＴで支える
人生100年時代　ナース&クラフト（呉市）

報告

6　●広島県保険者協議会事業報告
令和4年度データヘルスに関する研修会【分析編】
7　●国保連合会事業報告①
令和4年臨時総会
9　●広島県国保診療施設協議会事業報告
令和4年度歯科保健研修会
10　●国保連合会事業報告②
第２回広島県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会
11　●国保連合会事業報告③
国保データベース（KDB）システムの活用による
効果的な保健事業の推進に向けた個別支援

連載

12　レセプト点検のポイント　▶歯科点数表について
13　健康Update ―― 第3回 自律神経失調症
自律神経の乱れを防ぎ
毎日を健やかに過ごそう
15　あい・あいウオーキング ―― 第3回 熊野町
自然いっぱいの筆の里を満喫！
17　国保連合会の主な行事予定　▶令和4年9・10月
実施状況　▶令和4年6月16日～8月15日
18　Special Thanks

特集

ひろしま 共・創・力

VOL. 03

人の力とICTで支える人生100年時代

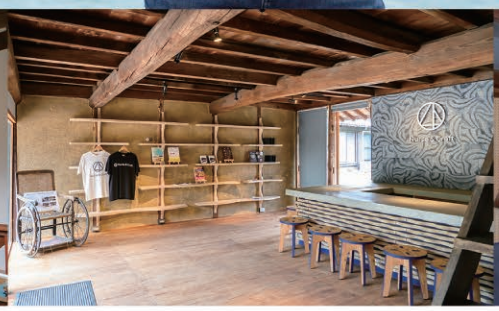
ナース&クラフト（呉市）

深澤裕之さん（中央）とナース&クラフトの皆さん

高齢化率が約70％の呉市・大崎下島にある久比（くび）地区。ナース&クラフトは、人口約500人のこの町で、改修した古民家を拠点とし、訪問看護をはじめ、福祉用具開発、ヘルスケアサービスなど、さまざまな事業を展開しています。「まちぐるみの介護」をテーマに、地域住民との日常的な交流を重視し、ICT（情報通信技術）も活用しながら、疾病予防や健康寿命の延伸を図る活動の数々について、代表の深澤裕之さんに聞きました。

「自分らしい最期」を豊かに過ごせる環境をこの島に育てていく

訪問看護ステーション「うらにわ」



「デジタルクラフト工房」では福祉用具や家具などを開発・製造

東京から移住し起業

「人生100年時代。長く健康を維持しながら、毎日を元気に過ごせる新しい暮らし方を提案しようと起業しました」。深澤さんはそう話し始めます。

長野県出身の深澤さんは20代の頃、父親や兄弟と共に家業の金属加工会社を運営していましたが、父親が重い糖尿病を患ったのがきっかけで介護業界に関わるようになりました。「在宅介護を中心に入退院を繰り返した父は、食事や好きだったお酒も制限されたまま亡くなりました。それで幸せだったのか。もっと自分らしい最期の迎え方があったのではないか。そうした思いから、福祉の分野へ進みました」。

福祉用具専門相談員を経て独立し、シニア向けのフリーペーパーを発行していたところ、東京の編集者の目に留まり、上京。介護情報誌のディレクターとして、さまざまな介護施設や福祉の現場を取材し、知見を広げました。「満足できる最期を迎える難しさ、安い給料でストレスフルに働く介護福祉士。介護分野の課題は山積みでした。解決のために自分でできることはないかと考えるようになりました」。

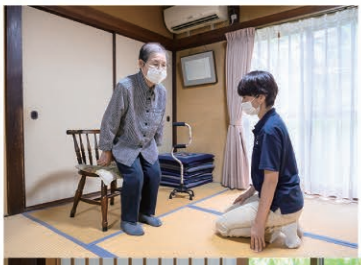
そんな頃に深澤さんが出会ったのが、地域活性化に取り組む一般社団法人「まめな」代表理事の更科安春さんでした。更科さんは大崎下島で介護や農業、教育事業に取り組む「まめなプロジェクト」を立ち上げ、介護事業を任せられる人材を探しており、それを深澤さんに依頼しました。「最期まで自立して生きることのできる環境を大崎下島に創りたい」という更科さんに共感し、呉市に移住。2019年に「ナース&クラフト」を設立しました。

パラレルワークを推奨

ナース&クラフトが展開する事業の一つは、「まちぐるみの介護」をテーマに掲げる訪問看護事業。この分野に携わる人材の不足が社会課題とされる中、看護師や作業療法士を募集する際に深澤さんが打ち出したのが「パラレルワーク」でした。

週4日のフレックス勤務をベースに、

訪問看護のスケジュールを話し合うスタッフ



訪問先で利用者さんが三味線を披露してくれることも

住民ともすっかり顔馴染みになった看護師の上野さん

複数の仕事に就く働き方を推奨。看護の仕事をしながら、農作業に携わったり、ナース&クラフトの別事業や「まめな」の事業などにも携わったりできる環境を整えました。その結果、求人募集には県内外から応募者が集まり、看護師3人（現在は5人）、作業療法士1人を雇用しました。

そして、深澤さんとメンバーらは訪問看護ステーション「うらにわ」の運営を開始。下蒲刈島から愛媛県の岡村島までをエリアに、地域の医療機関と連携し、訪問看護に取り組みました。しかし大崎下島では、「うらにわ」が活動を始めるまで訪問看護を行う事業者は無く、当初は、訪問看護というサービスがあること自体を知らない住民が多かったため、「まずは自分たちが何者で、訪問看護とは何かを説明することから始めました」と振り返ります。

日常の交流を重視

充実した訪問看護を実践するために取り組んだのは、「顔の見えるコミュニティーづくり」です。看護師らは地区を分担し、公共施設などを使って、週に一度「集いの会」を開催。これは地域住民なら誰でも自由に参加でき、悩み事などを相談する会で、毎回4～5人の地域住民が集まり、交流を重ねています。こうした場の開催だけではなく、訪問先へ向かう際など、住民の方とすれ違えば、必ずあいさつし、時には世間話なども。日常の交流の中で、「最近は○○さんの顔を見ないね」「○○さんはこの頃、体調があまり良くないみたい」といった情報をつかめば、ケアマネージャーと連絡を取り、疾病や介護の予防につなげます。

「うらにわ」の看護師、上野仁美さんは三次市の医療機関を退職後、ナース&クラフトに入社し、御手洗地区に移住。週休3日制を利用し、地域のミカン農家の手伝いをしたり、カフェや電器店でアルバイトをしたり。地域の一員として溶け込むことで、住民との距離を縮め、より密度の高い看護の実践につなげています。

業務面ではDX（デジタルトランスフォーメーション）化を図り、デスクワークは可能な限りリモートで対応できる環境を整備。仕事の効率が上がったぶん、ケアマネージャーやかかりつけ医との連携を強化するなど、サービスの充実に努め、設立後2年間で黒字化を達成しました。

訪問看護事業に加え、ナース&クラフトでは、「地産地消のテクノロジー」をテーマに、3Dプリンターや木工CN

Cルーターを使った、オーダーメードの福祉用具を製作する事業も展開。病気や事故、加齢などを原因とする障害の状況は人によってさまざま。看護や介護の知見を生かし、本人の身体状況や住環境に合ったオリジナルの福祉用具をデジタル加工で、安価に短時間で作れるのが特長です。これまで片麻痺の人でも使える爪切りや、箸や筆記具を使いやすくする自助具を製作。作業は設計データをダウンロードし、サイズなどをカスタマイズすれば良いため、医療や看護の従事者が利用者と一緒に製作できる良さもあります。

IoTを看護に活用

ナース&クラフトが力を入れているのが、IoT（モノのインターネット）を活用したヘルスケアサービスの開発。2021年、スマートウオッチを活用した健康チェックと看護師の定期訪問を組み合わせた高齢者見守りサービス「会いにくるナース」を始めました。

体温、血圧、血中酸素濃度などをスマートウオッチで計測。AI（人工知能）で分析し、病気の予兆などを察知すると看護師のスマートフォンに通知が入る仕組みをシステム会社と共同で開発しています。島内には健康上の不安があっても頼れる人がいない高齢者

IoTやAIを一人一人の健康管理に生かしていく

1.拡張現実（AR）を用いた健康アプリも開発　2.製作した福祉用具の数々　3.スマートウオッチとスマートフォンを連動させサービスに活用

も多く、24時間の電話相談と看護師による月1回30分～1時間の訪問も行います。利用者からは「便利で安心」と好評。特にかかりつけ医からは、「通常、血圧などのデータは受診時に計測するだけだが、このシステムでは毎日の体調が記録されているので、診断材料として生かせる」と高い評価を得ました。深澤さんは、「患者として病院に行くと、どこがどう痛いとか、どう気分が悪いのかといったことをうまく伝えられないものです。でもこのシステムなら、体調の変化がデータとして可視化されるので、医師とのコミュニケーションも取りやすい良さがあります」と説明します。

広島県の事業に参画

そして今年8月から、広島県のプロジェクトである「ひろしまサンドボックス実装支援事業」に参画し、尿検査キットの開発会社と協働した健康寿命延伸事業を開始。高齢者が自ら尿を試験紙に採取し、スマートフォンで撮影するとAIが解析し、栄養の過不足が分かる機能を「会いにくるナース」や訪問看護サービスなどに加え、データを収集します。ゆくゆくは栄養の摂取状況を分析し、管理栄養士が改善指導をしたり、サプリメント会社と連携して補助食品を提供したりするといった取り組みも視野に入れています。

このほか、ナース&クラフトでは拡張現実（AR）技術を用いて、見慣れた自宅の部屋や散歩道などを背景に、ゲーム感覚で体を動かせるアプリも開発。タブレット端末を使って起動すると、カメラに写る空間の画像にさいころ状の物体が次々と浮かび、手足を動かして触れる動きをすることで、一つずつなくなる仕組みです。利用中の心拍数や血圧などのデータを取得・解析し、健康を支援するプログラムも組み込む予定といいます。

「一人一人の健康情報を一元管理し、かかりつけ医と連携しながら、健康寿命の延伸につなげたいですね」と深澤さん。ナース&クラフトと隣接し、「まめな」が運営する共有オフィスや宿泊施設、食堂などを医療や福祉関係者の研修に利用してもらうサービスも検討中とのこと。海と緑に囲まれた大崎下島から、地域の健康を守る新しい取り組みが生まれています。

「まめな」が運営する食堂

令和4年7月19日（火）【ウェブ開催】

令和4年度データヘルスに関する研修会【分析編】

統計データの読み解き方や分析結果の活用方法を学ぶ

開会にあたり、広島県医療介護保険課の伊東典代課長があいさつを行い、「保健医療分野におけるDXの推進は急速に進展しつつあり、レセプトのオンライン化等により今後さらなるデータの利活用が期待されるところです。本日の研修会は、健診結果をはじめとする統計データの読み解き方やデータ分析結果の活用方法の習得を目的としており、今後の効果的な保健事業の実施に向け、スキルの向上を図っていただきたいと思います」と述べられました。

講義　保健医療統計データの読み方、分析方法

京都大学大学院医学研究科
人間健康科学系専攻
准教授　**福間　真悟**氏

福間氏は、まず、保健医療統計データの読み方で知っておかなければならないこととして、何を明らかにするかという「リサーチクエスチョン」と、どのような解析方法を選ぶかという「解析デザイン」を挙げられました。「データの正しい分析と解釈にはこの2つがとても重要です。料理に例えるならば、データは具材、リサーチクエスチョンはメニュー、解析デザインは調理法。よい材料を集め、しっかり計画を立てても、調理法を間違えると美味しい料理にはなりません。一番怖いのは、解析データは一見同じように見えるので、間違った調理法が広まってしまうことです」「データをたくさん集めても、無意味なデータならコンピュータに入力して出てくるのは無意味な結果（＝ゴミ）でしかありません。逆に言えば、ゴミの中にはたくさんの情報が混じっているので、意味のあるデータを取り出す選別が大事です」と話されました。

その上で、データ分析のポイントとして、分析の材料である「データ」はどこで、どのように生まれたデータであるかを理解すること、「リサーチクエスチョン」は何が分かっていないのか、何を明らかにするのかという2つの視点で考え、データ分析のアウトプットを明確にすること、「解析デザイン」は対象者（誰）・評価項目（何を）・解析方法（どうやって）の3要素を考えることなどを挙げて解説されました。

後半は、オンラインでグループワークを実施。参加者が9グループに分かれて、4つのケースの分析結果の解釈についてディスカッションしました。中でも、特定健診やレセプトデータから分析した健康課題の実態とナショナルデータベース（NDB）との比較結果を基に次期保健事業計画を検討するケースでは、「胃がん発生率が高いのは、胃がん検診の受診率が高いためではないか」「胃がんと診断された人をどのようにフォローしていくかも大事」「喫煙率と肺がん発生率が共に高いので禁煙指導が必要」等、各グループの考察が発表され、福間氏が一つ一つ講評・助言されました。

最後に、データを活用し健康課題の継続的な改善サイクルを生み出す「ラーニング・ヘルスシステム」やその応用事例に言及され、「データ、リサーチクエスチョン、解析デザインの3つを揃えるのは大変ですが、これを意識して取り組み、現在の事業計画をよりよいものにしていただきたいと思います」と結ばれました。

保健医療統計データを分析するポイントを解説された福間准教授

令和4年7月22日（金）国保会館

令和4年臨時総会

令和3年度事業報告、決算を可決・承認

会員総数27名のうち26名が出席（委任を含む）のもと、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、入山欣郎理事長があいさつを行い、「まず、新型コロナウイルスについては、感染力の強い変異型の広がりなどにより、新規感染者数は全国で拡大しておりますが、県及び市町におかれましては、住民へのワクチン接種の推進や感染防止対策の徹底など、各種対策に大変御苦労されていることと存じます。さて、国においては、健康寿命の延伸を図るとともに、効果的、効率的な医療・介護サービスの提供に向け、健康、医療、介護等のデータの有機的連結やＩＣＴ等の技術革新の利活用の促進をめざす『データヘルス改革』が進められております。この『データヘルス改革』の基盤となるオンライン資格確認等のシステムが、昨年10月から運用を開始いたしまして、連合会等において、資格喪失後の受診による過誤請求の削減等が図られるほか、医療機関等において、薬剤や特定健診等の情報が閲覧可能となっております。また、来年1月からは、医療費削減効果が期待できる電子処方せんの仕組みが導入されることとなっております。現在、広島県でも約4分の1の医療機関や薬局しか参加していませんが、国は令和5年4月から、このシステムの導入を原則として義務づける方針を打ち出すとともに、この基盤を活用した更なる機能拡充が予定されており、連合会としても、引き続きシステムの的確な運営に努めて参りたいと考えております」と述べました。

開会のあいさつをする入山理事長

続いて、西田祐三海田町長が議長に選出され、議事録署名者に橋本博明安芸太田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

議長を務める西田海田町長

れ、議事に入りました。

議事においては、まず、総第1号議案「令和3年度事業報告の認定」について説明を行い、中期経営計画（第2次）に基づき、令和3年度の重点事業項目として掲げた「データ・人材を活用した保険者等支援の強化」「審査業務の充実・高度化による医療費等の適正化の推進」「保険者支援の基盤となるシステムの整備と安定運用」「変化に対応できる組織・財政運営」の4項目について、各事業の取組状況を報告しました。

次に、総第2号議案「令和3年度決算の認定」について説明を行い、歳入歳出決算額の動きとして、令和3年度は新たに新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種費用支払業務を実施したことや、後期高齢者医療費、介護給付費及び障害介護給付費の伸びなどにより前年度から増加したこと等を報告するとともに、監査法人による外部監査の実施報告などを行いました。

続いて、監事の箕野博司北広島町長から監査報告が行われ、審議の結果、総第1号議案及び総第2号議案の2議案は、原案のとおり可決されました。

監査報告をする箕野北広島町長

議事終了後、その他として、事務局から、令和6年に予定されている次期国保総合システムの更改の現状や本会の取組、今後の対応等について報告を行いました。

最後に、吉田隆行副理事長が「現在、国においてデータヘルス改革や審査支払機関改革が進められるなど、国保連合会を取り巻く情勢は大きな変革期を迎えております。このような状況を踏まえ、本会といたしましては、引き続き、基幹業務である診療報酬等の審査支払業務を公正・確実に実施するとともに、データ・人材を活用して保険者が実施する医療・保健・介護・福祉業務を総合的に支援できる組織をめざして、各種事業に取り組んで参ります」と述べ、臨時総会を終了しました。

閉会のあいさつをする吉田副理事長

議決事項等については、次のとおりです。

議決事項

総第1号議案　令和3年度事業報告の認定について
総第2号議案　令和3年度決算の認定について

その他（報告事項）

次期国保総合システムの更改等について

令和4年7月22日（金）【ハイブリッド開催】

令和4年度歯科保健研修会

地域包括ケアにおける歯科の役割と歯科健診の課題

歯科医師や歯科衛生士などが参加し、歯科保健の課題などについて学びました

開会にあたり、歯科保健部会長を務める公立みつぎ総合病院の占部秀徳診療部長があいさつに立ち、「先ごろ閣議決定した骨太の方針では『国民皆歯科健診』の文言が盛り込まれ、注目されました。本日の講演では、これからの歯科医療界において時宜に適ったお話を伺えると思います。本研修会での学びが地域に還元されますことを祈念しております」と述べられました。

続いて、来賓の広島県歯科医師会の山﨑健次会長が「当歯科医師会では広島県後期高齢者医療広域連合が実施主体の後期高齢者歯科健診事業に協力させていただいております。その目的は、口腔内診査や口腔機能のチェック等を実施することにより、口腔機能低下の早期発見や誤嚥性肺炎等の疾病予防を図り、高齢者の健康保持・増進に寄与することです。口腔機能の問題は日常的な問題でもあり、日々の診療にも生かしていきたいところです。参加者の皆さまには本研修会で正しい知識を習得し、より慎重に治療に取り組んでいただきたいと思います」とあいさつされました。

開会のあいさつをされた占部歯科保健部会長

講演　歯科健診の在り方について

東京歯科大学社会歯科学講座
教授　**平田　創一郎**　氏

平田氏ははじめに、地域包括ケアシステムと歯科の役割について言及し、「かかりつけ歯科医の役割は、患者のライフステージに応じた継続管理や適切な歯科医療により口腔や全身の健康の維持・増進に寄与することです。加えて、地域の中では歯科健診などを通じ口腔保健向上の役割を担い、関係機関や他職種と連携して、通院が困難な患者にも切れ目のない歯科医療サービスを提供することが求められており、まずはかかりつけ歯科医が地域ケア会議へ参画することが必要という意識付けが大事です」と強調されました。具体例として、平田氏が立案に参画された東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」を紹介し、「ライフステージの変化等でかかりつけ歯科医は変わっていきます。口腔機能が落ちていることに気づいた歯科医師が起点となって多職種と情報共有し、地域包括ケアチームの一員としての役割を果たすことが大切です。また、過疎地域が抱える課題解決の糸口として、在宅医療におけるＩＣＴ活用の推進などが挙げられます」と話されました。

続いて、後半は「骨太の方針２０２２」に記載された「国民皆歯科健診」の文言がメディアで大きく報じられたことを受け、歯科健診の在り方について講じられました。平田氏は骨太の方針に歯科健診に関する記述が盛り込まれた２０１７年以降の表現の変遷、現行の歯科健診体制と関連の法律等を解説しながら、現時点で対応が不十分な対象者や定期歯科健診を阻む要因、受診率が上がらない要因など歯科健診に係る課題・問題点を指摘。その上で「生涯を通じた歯科健診、いわゆる国民皆歯科健診を実現するには、これらの課題を踏まえて、年代に応じた健診、受診しやすいよう工夫した健診、科学的根拠に基づいた健診、精度の高いスクリーニング、アウトカム（成果）、コストといったハードルをクリアしていく必要があります」と締めくくられました。

生涯を通じた歯科健診の重要性を指摘された平田教授

令和4年8月2日（火）【ウェブ開催】

第2回広島県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会

県・市町が実施する個別保健事業を支援

開会にあたり、事務局から7名の委員の紹介と日程の説明が行われた後、広島大学大学院医系科学研究科地域医療システム学講座寄附講座教授の松本正俊委員長の進行により、協議が行われました。

■協議

第2回委員会では、個別保健事業の計画作成・実施及び評価の支援として、市町から申請のあった「生活習慣病等重症化予防事業」及び「特定健診・特定保健指導事業」、また、県が実施する「未受診の被保険者への受診勧奨事業」が協議事項として取り上げられました。

協議の進め方として、まず、事務局から各事業の概要と各市町へのヒアリング結果（昨年度からの変更点や工夫点、事業を実施する中で難しいと感じていること、県や市町からの質問）を説明するとともに、事務局調べによる取組事例等の紹介を行い、それを受けて、各委員から指摘や助言がなされました。

各事業の概要や県・市町へのヒアリング結果について、事務局から説明を行いました

協議事項の一つ目として、計11市町が申請した「生活習慣病等重症化予防事業」については、市町から出された保健指導の参加者確保の取組や町外の医療機関との連携方法等に関する質問に対し、各委員からは、現状の課題や実施方法等を踏まえ、「保健指導に参加しなかった人がどういう状況であるのか把握していくことが大事である」「糖尿病性腎症重症化予防の取組は医療と連携した保健指導が重要であるため、地域のかかりつけ医や医師会等との連携が必要である」などの意見が出されました。

次に、協議事項の二つ目として、計14市町が申請した「特定健診・特定保健指導事業」については、市町から出された新型コロナウイルス感染症による受診控えやみなし健診の取組等に関する質問に対し、各委員からは、コロナ前からの受診率の推移や地域差等を踏まえ、「健診受診に関するアンケート調査を実施し、実態把握を行うとより議論が進むのではないか」などの意見が出されました。また、他の市町からは、医師会へのみなし健診の協力依頼の取組や、企業や大学と連携した受診勧奨の取組等の情報提供がありました。

続いて、協議事項の三つ目として、県が実施する「未受診の被保険者への受診勧奨事業」については、勧奨通知の効果的な取組に関する質問に対し、委員からは「受診しない理由などの質的・量的データを蓄積し、そこから戦略につなげられるよう考察してみてはどうか」などの意見が出されました。

最後に、事務局から第3回委員会での協議内容等について説明を行い、第2回委員会を終了しました。

オンラインで開催し、松本委員長（中央）の進行により、各委員からさまざまな意見や助言が出されました

国保データベース（KDB）システムの活用による効果的な保健事業の推進に向けた個別支援

国保データベース（KDB）システムのさらなる活用促進を図り、効果的な保健事業を推進する

実際にKDBシステムを用いて説明を行いました（安芸太田町での様子）

本会では、国保データベース（KDB）システム（以下「KDBシステム」）を活用し、生活習慣病に係る医療費等の分析情報を提供するとともに、データ分析の研修会を実施するなど、保険者がデータに基づいて実施する保健事業等の支援を行っています。

令和4年度は、国保や介護保険などの関係部署と連携した保健事業を推進するため、新たに保険者訪問によるKDBシステムの活用状況等に応じた個別支援を行っており、7月末時点で12保険者を訪問しています。

個別支援では、保険者の要望に応じ、「基本操作」「介入支援管理機能」などのKDBシステムの機能説明や、国保中央会から提供された「一体的実施・KDBシステム活用支援ツール」を活用した保健事業対象者の抽出などの演習を行っています。

また、さまざまな部署・職種の方に出席いただき、データから読み取れる健康課題や、次期データヘルス計画の検討状況などについて意見交換を実施しています。

出席いただいた方からは、「細やかな説明を受けることができ、理解が深まった」「現状の課題から今後の展開まで意見交換を行うことができ参考になった」などの意見をいただいています。

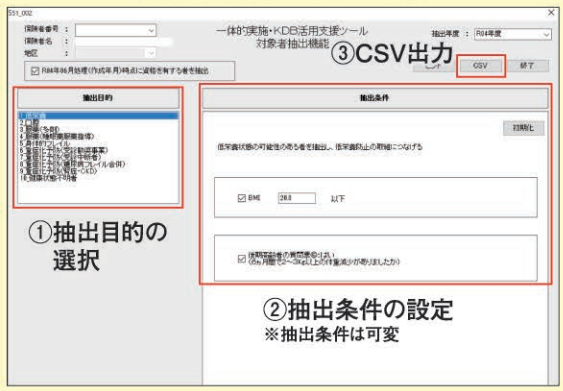
今後も効果的な保健事業を推進するため、引き続き保険者を訪問し個別支援を実施する予定です。

国保データベース（KDB）システム
「一体的実施・KDB活用支援ツール」について

令和2年度から開始された高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施については、令和6年度までに全市町村において取組を実施することとされています。

国保中央会においては、こうした取組を推進するため、KDBシステムに格納しているデータを用いて標準的かつ簡易に保健事業対象者を抽出できるツールを令和3年度に開発しました。

【画面と操作のイメージ】



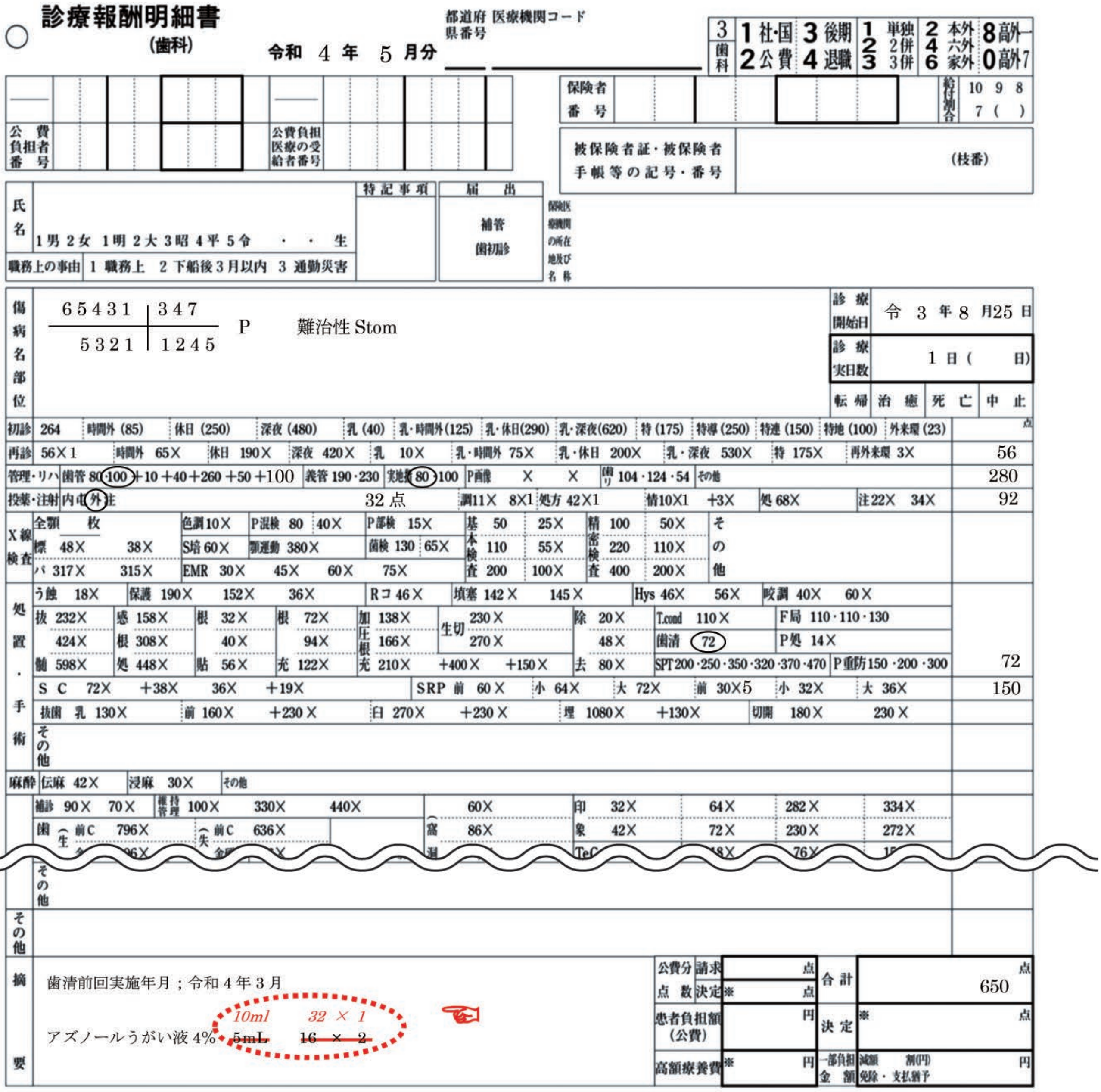
○次の抽出目的ごとに、該当する被保険者の情報がCSV出力されます。

1	低栄養		低栄養状態の可能性のある者を抽出し、低栄養防止の取組につなげる
2	口腔		オーラルフレイル・口腔機能低下者を抽出して歯科受診につなげ、口腔機能低下防止を図る
3	服薬	多剤	多剤投薬者や睡眠薬服用者を抽出し、服薬指導・服薬支援につなげることで、残薬を減らすとともに、転倒等の薬物有害事象を防止する
4	服薬	睡眠薬	
5	身体的フレイル		身体的フレイル（ロコモティブシンドローム含）のリスクがある者を抽出し、予防につなげる
6	重症化予防	受診勧奨事業	血糖・血圧コントロール不良かつ薬剤処方がない者を医療機関受診につなげる
7	重症化予防	受診中断者	糖尿病・高血圧症で薬剤を中止している者に対して健康相談を行い、健診受診につなげる
8	重症化予防	糖尿病フレイル合併	糖尿病等の基礎疾患があり、フレイル状態にある者を抽出、通いの場等の介護予防事業につなげる
9	重症化予防	腎症・CKD	腎機能不良かつ医療機関への受診がない者に受診勧奨を行い、透析を予防する
10	健康状態不明者		健康状態不明者に対するアウトリーチ等により健康状態等を把握し、必要な支援を行う

KDBシステムに関するお問い合わせ先　広島県国民健康保険団体連合会 総務部 保健事業課 事業第一係 ☎082-554-0772

歯科点数表について

事例 外用薬の算定方法について


診療報酬明細書（歯科） 令和 4 年 5 月分
都道府県番号 医療機関コード
3 歯科 1 社・国 3 後期 1 単独 2 本外 8 高外一
2 公費 4 退職 2 2併 4 六外 0 高外7
3 3併 6 家外
公費負担者番号 公費負担医療の受給者番号 保険者番号 給付割合 10 9 8 7（ ）
被保険者証・被保険者手帳等の記号・番号（枝番）
氏名 1男 2女 1明 2大 3昭 4平 5令 ・ ・ 生
職務上の事由 1 職務上 2 下船後3月以内 3 通勤災害
特記事項 届出 補管 歯初診 保険医療機関の所在地及び名称
傷病名部位 65431|347 / 5321|1245 P 難治性 Stom
診療開始日 令 3 年 8 月25 日
診療実日数 1 日（ 日）
転帰 治癒 死亡 中止
初診 264 時間外（85） 休日（250） 深夜（480） 乳（40） 乳・時間外（125） 乳・休日（290） 乳・深夜（620） 特（175） 特導（250） 特連（150） 特地（100） 外来環（23） 点
再診 56×1 時間外 65× 休日 190× 深夜 420× 乳 10× 乳・時間外 75× 乳・休日 200× 乳・深夜 530× 特 175× 再外来環 3× 56
管理・リハ 歯管 80・100＋10＋40＋260＋50＋100 衛管 190・230 実地指 80・100 P画像 × × 歯リ 104・124・54 その他 280
投薬・注射 内 屯 外 注 32 点 調11× 8×1 処方 42×1 情10×1 ＋3× 処 68× 注22× 34× 92
X線・検査 全顎 枚 標 48× 38× パ 317× 315× 色調10× S培 60× EMR 30× 45× 60× 75× P混検 80 40× 顎運動 380× P部検 15× 菌検 130 65× 基本検査 50 25× 110 55× 200 100× 精密検査 100 50× 220 110× 400 200× その他
処置・手術 う蝕 18× 保護 190× 152× 36× Rコ 46× 填塞 142× 145× Hys 46× 56× 咬調 40× 60×
抜 232× 424× 髄 598× 感 158× 根 308× 処 448× 根 32× 40× 貼 56× 根 72× 94× 充 122× 加圧根充 138× 166× 210× 生切 230× 270× ＋400× ＋150× 除 20× 48× 去 80× T.cond 110× 歯清 72 SPT 200・250・350・320・370・470 F局 110・110・130 P処 14× P重防 150・200・300 72
S C 72× ＋38× 36× ＋19× SRP 前 60× 小 64× 大 72× 前 30×5 小 32× 大 36× 150
抜歯 乳 130× 前 160× ＋230× 臼 270× ＋230× 埋 1080× ＋130× 切開 180× 230×
その他
麻酔 伝麻 42× 浸麻 30× その他
補診 90× 70× 維持管理 100× 330× 440× 60× 86× 印 32× 64× 282× 334× 象 42× 72× 230× 272×
その他
摘要 歯清前回実施年月；令和 4 年 3 月
アズノールうがい液 4% ~~5mL~~ ~~16 × 2~~ 10ml 32 × 1
公費分点数 請求 点 決定※ 点 合計 650 点
患者負担額（公費） 円 決定※ 点
高額療養費※ 円 一部負担金額 減額 割（円） 免除・支払猶予 円

> **第5部　投薬**
>
> 区分
>
> **F 200　薬剤**
>
> 薬剤料は、次の各区分ごとに所定単位につき、使用薬剤の薬価が15円以下である場合は1点とし、15円を超える場合は10円又はその端数を増すごとに1点を所定点数に加算する。
>
> | 使用薬剤 | 単位 |
> |---|---|
> | 内服薬及び浸煎薬 | 1剤1日分 |
> | 屯服薬 | 1回分 |
> | 外用薬 | 1調剤 |
>
> **【解 説】 外用薬の薬剤料は1調剤単位の算定であるため、アズノールうがい液4%は5ml 16点×2ではなく、10ml 32点×1の算定となります。**

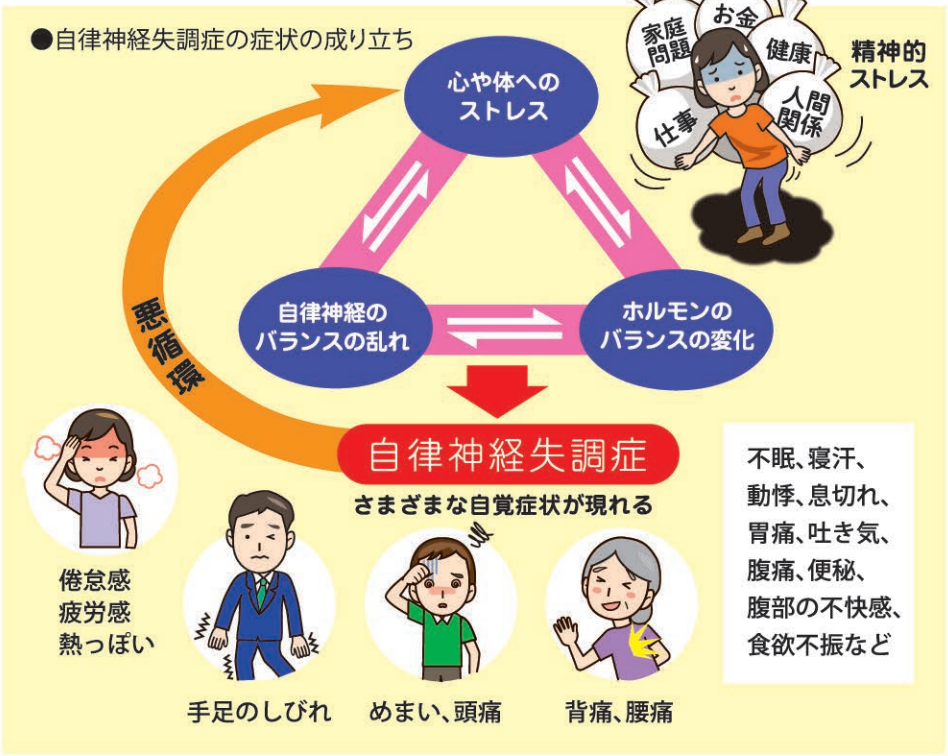
第3回

自律神経失調症

健康 けんこうアップデート Update

自律神経の乱れを防ぎ毎日を健やかに過ごそう

ストレスや不規則な生活が原因で発症する自律神経失調症。新型コロナウイルス下の外出自粛などの影響もあり、患者は増加傾向にあります。症状の特徴や治療法、予防法などについて、やない心療内科クリニック院長の柳井一郎さんに聞きました。



交感神経と副交感神経のバランスが乱れて発症

自律神経失調症とは、交感神経と副交感神経からなる自律神経のバランスが崩れることで起こるさまざまな症状の総称で、医学的には正式な名称ではありません。

人間の体には、無数の神経が張りめぐらされています。自律神経は、私たちの意識とは関係なく、24時間働く神経です。呼吸、血液循環、体温調節、消化など、生きていく上で重要な働きを担います。自律神経が体の調整を一手に引き受けているので、私たちが寝ている間に呼吸や心臓が止まることもなく、食事を取れば無意識に消化や吸収を進めてくれます。暑い時には、自律神経が汗を出す指令を出してくれるので体温を下げることもできます。

自律神経には心と体を興奮させる交感神経と、リラックスさせる副交感神経の2種類があります。この二つはシーソーのようにバランスを取りながら、体の調整をしています。交感神経と副交感神経のバランスが崩れると心身に支障をきたします。例えば、安静にしているのに心臓の鼓動が激しくなる、胃腸の具合が良くない、突然に体がほてるといった多くの不快な症状が引き起こされます。

倦怠感から肩こり、腰痛まで症状はさまざま

症状はその人の弱い部分に現れやすく、体質的にお腹が弱い人には腹痛や下痢など、肩がこりやすい人には強い肩こりが起こります。いくつもの症状が代わる代わる現れたり、同時に現れたりすることがあります。その他の

やない心療内科クリニック
院長
柳井 一郎さん

広島大学医学部卒業。広島大学医学部附属病院、町立西城病院、JA吉田総合病院、県立広島病院、JA広島総合病院精神・心療内科（主任部長）などを経て2004年より現職。

代表的な症状は、倦怠感や疲労感、熱っぽい感じ、手足のしびれ、めまい、頭痛、背中の痛み、腰痛、不眠、寝汗、動悸、息切れ、胃痛、吐き気などさまざまです。自律神経失調症の直接的な原因は特定できません。間接的には人間関係や仕事でのプレッシャーによる精神的なストレス、過労による肉体疲労のほか、昼夜が逆転したような不規則な生活などが、自律神経の乱れの原因になるといわれています。

これらの症状が一過性のものなら、それほど心配はありません。しかし、2週間以上続くようであれば、かかりつけ医か心療内科医に相談すべきです。多様な症状が現れる自律神経失調症は、診察対象が細かく専門化されている大きな病院で診てもらうよりも、気軽に通院できるかかりつけ医の方が適しているでしょう。

治療の一つは、症状を抑えるための対症療法です。痛みがあれば鎮痛薬、お腹の具合が悪ければ整腸薬、眠れないのであれば睡眠薬と、症状に合わせて薬が処方されます。漢方薬や自律神経調整薬もよく使用されます。

ストレスや不安、うつ症状が強い時は抗うつ薬や抗不安薬を、ホルモンバランスの乱れが生じている場合はホルモン剤を使用することもあります。

あなたのストレス度をチェック

当てはまるものに ✓ を付けましょう

[体のチェック]

- ☐ よく頭痛がする、頭が重い
- ☐ よく肩がこる
- ☐ 腰が痛い
- ☐ のどがつまる感じがする
- ☐ 手足が震える
- ☐ 胸が圧迫されるようで苦しい
- ☐ めまいがする
- ☐ 全身がだるい感じがする
- ☐ 手足がしびれる
- ☐ 下痢や便秘になりやすい

[心のチェック]

- ☐ これから先の自信がない
- ☐ 朝早く目が覚める
- ☐ なんとなく不安でイライラする
- ☐ 物事がなかなか決断できない
- ☐ 集中力がなくなる
- ☐ 朝、気分がすっきりしない
- ☐ 根気が続かない
- ☐ 仕事に取りかかる気分になれない
- ☐ 人に気軽に会えない
- ☐ ふと死にたくなる

☑が10個以上	**要治療。**かかりつけ医に相談し、適切な治療を受けてください。
☑が5〜9個	**要注意。**ストレス対策をして、規則的な生活を心がけましょう。
☑が5個未満	気がかりなことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

改善や予防のために暮らしの中でできること

ストレスのコントロールや生活習慣の改善も治療や予防に効果的です。気軽にできるストレス解消法として、散歩や体操、入浴などが挙げられます。

睡眠不足と運動不足は、自律神経やホルモンバランスの乱れにつながるため、体の不調を引き起こしやすくなります。規則的な睡眠と適度な運動が大事です。

人間には1日周期で生体リズムを刻む体内時計が備わっており、日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に自然と切り替わります。体のほぼ全ての臓器にも体内時計があり、脳の自律神経の中枢にある体内時計からの指令で、さまざまな生体リズムを刻みます。

体内時計を整える有効な方法の一つは、朝日を浴びることです。太陽の光を浴びると、網膜を通して脳の視床下部にある神経細胞が活性化し、体内時計がリセットされ、新しい一日をスタートさせることができます。同時に、脳からセロトニンという自律神経を整える物質が分泌されることも朝日を浴びるメリットといえます。

朝の食事も重要です。朝食を取ると脳の体内時計と心臓や肝臓などの各臓器の体内時計を同期させ、整えることができます。その他、昼食を取った後、30分未満の昼寝をすることも有効です。

自律神経失調症 Q&A

Q1. 自律神経失調症を放っておくとどうなるの？

生命の危機に直結する病気ではありませんが、不調が続くことで生活の質が著しく低下します。症状が多様で原因が分かりにくい点も問題で、うつ病やバセドウ病、糖尿病、脳腫瘍など、深刻な病気が隠れている場合もあるので、医療機関への受診が大切です。

Q2. 自律神経失調症と更年期障害はどう違うの？

更年期障害は自律神経失調症の一つといえます。どの年代でも起こり得る自律神経失調症に対して、50歳前後のホルモンバランスが崩れやすい更年期に起こる重い症状を更年期障害と呼んでいます。

出会い・触れ合い
あいあいウオーキング
第3回 熊野町

筆の産地として栄えた熊野 歴史息づく町を歩こう

熊野町は標高約220mの盆地にあり、江戸時代末期から続く伝統的工芸品「熊野筆」の産地としても有名です。書筆だけでなく、近年は化粧筆が海外からも高い評価を受けています。

見どころの一つは筆の里工房。館内は、世界一の大筆を中心に、筆と文字の歴史が学べる常設展示のほか、筆づくりの実演や定期的に開催される企画展など、筆が生み出すさまざまな芸術、文化に触れることができます。

町内には、大歳神社や榊山神社、熊野本宮神社、西光寺など文化遺産が多く、町の伝統を感じながらウオーキングを楽しめます。また、自然体験公園「トモ・ビオパーク」、熊野町が一望できる三石山（みついわやま）登山

自然いっぱいの筆の里を満喫！

トモ・ビオパーク 7

敷地の中に竹でできたアスレチックや遊具、ビオトープ、じゃぶじゃぶ池などがあり、遊びを通して里山の自然に触れられる公園です。BBQブースや、ピザ窯、キャンプ場もあり1日中楽しめます。地元の新鮮野菜を扱う産直マルシェや雑貨などを販売するショップ、カフェなどが入る「さとの駅」も併設されています。

営／パーク 9時～17時（土日祝17時30分まで）
さとの駅 10時～17時（土日祝17時30分まで）
※産直マルシェ 9時～17時、カフェ10時～16時30分
休／火曜日 入園料／無料 ※公園の使用は自己責任が原則。
BBQブースや、ピザ窯、キャンプ場の使用は有料。要予約。
問／082-855-6088

や、「ゆるぎ観音」へのハイキングも緑豊かな自然を満喫でき、おすすめです。おいしいカフェやスイーツ店もたくさんあるのでお散歩がてら熊野町へぜひ、お越しください。

熊野町総務部産業観光課
伊原 友洋さん

熊野町観光案内所「筆の駅」❶

町内の観光スポット、飲食店、筆事業所の案内をしているほか、ミニギャラリーもあります。有名な空間プロデューサーの手による庭もあり、くつろげる空間です。隣には筆の老舗、仿古堂の本店が併設されているのでお買い物もできます。

営／10時～16時（各展示の最終日15時まで）
休／水曜日（祝日の場合は開館）、第3日曜日、盆、年末年始　観覧料／無料
問／082-855-1123

筆の里工房❷

約180年の歴史を有し、日本一の生産を占める「熊野筆」。筆の里工房では、世界一の大筆を中心に、文房四宝（墨、硯、紙、筆）の常設展示や、国から認定を受けた伝統工芸士の筆づくりの実演、有名書画家の特別企画展などが行われています。熊野筆セレクトショップやレストランも併設しています。

営／10時～17時（入館は16時30分まで）
休／月曜日（祝日の場合は翌日休館）、年末年始
※臨時休館あり
入館料／大人800円、小中高生250円、幼児無料（展示内容によって変更となります）
問／082-855-3010

榊山神社（さかきやま）❸

本殿は1724年に建てられたもので町の重要文化財に指定。江戸時代に筆で豪商となった氏子たちが競って寄進したという玉垣も見どころです。榊山神社へと昇る九十九段の石段は、そのうちの一人、孫井田才兵衛（まごいだ・さいべえ）の寄進で、九十九段の建設費用は現在のお金にして二千万円ともいわれ、当時の豪商がいかに財力があったかを知ることができます。

問／082-854-2874

馬上酒造場（ばじょう）❹

100年以上の歴史を持つ熊野唯一の酒蔵。銘柄は創業当初からある「嵩之露（かさみのつゆ）」と、「大號令（だいごうれい）」の2種類。「大號令」は県内産のお米を農協から直接仕入れ、発酵をあえて浅くすることで辛口のあっさりした口当たりに仕上げています。

営／9時～18時　休／不定休
問／082-854-0104

※観光施設などの営業は、新型コロナウイルスの影響で中止、または変更になる場合があります。

KUMANO Gourmet

おすすめ ジモト食 グルメ

はっすん

熊野に昔から伝わる郷土料理「はっすん」。冠婚葬祭やお正月など人が集まる時に作られた煮物汁で、八寸皿で食べていたことから「はっすん」という名前が付いたという説があります。慶事にはブリやハマチのアラ、鶏肉で出汁をとり、葬式や法事の時には、肉や魚を避けて厚揚げで代用します。味付けや材料は各家庭ごとに違い、「我が家ならではの味」が伝わっています。

西光寺（さいこうじ）❻

1598年に開基した浄土真宗本願寺派のお寺。本堂は再建されたものですが、山門は昔の姿を保っており、柱にある象の彫刻は迫力があります。

問／082-854-0016

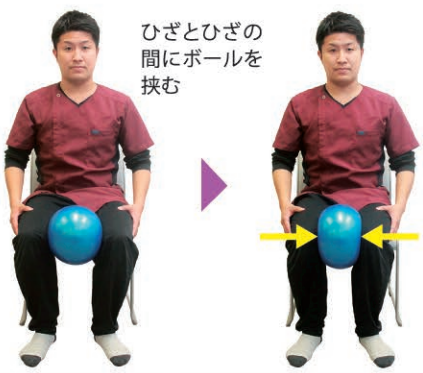
らくらくお家（うち）トレーニング 第3回

理学療法士
土井 貴詔さん
訪問看護
リハビリステーション
「ひなた吉島」勤務

ボール挟み運動

ひざの筋肉を鍛えよう

加齢とともにひざの筋肉が弱り、歩くとひざが痛いという人が多く見られます。痛みのために歩かないとますます筋肉は衰え、ついには寝たきりになってしまいます。まずはボールを使った運動でひざの筋肉強化から始めましょう。テレビを見ながらでもできるので、気軽に続けられますよ。



ひざとひざの間にボールを挟む

ボールを潰すように力を入れる。余力があれば、ボールを潰した状態で5秒間保持する

※10回1セット。
無理のない範囲で1～2セットずつ行いましょう

国保連合会の主な行事予定 | 令和4年 9・10月

9月12日(月)～14日(水)	徴収職員専門研修「国税徴収法・地方税法総則」(ウェブ開催)	―
9月15日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
9月21日(水)～25日(日)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
9月22日(木)	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
9月27日(火)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
	【広島県国保診療施設協議会】 看護師研修会(ハイブリッド開催)	国保会館
10月6日(木)	【広島県保険者協議会と共催】 データヘルスに関する研修会〔評価編〕(ウェブ開催)	―
10月7日(金)	徴収職員専門研修「納税の緩和制度」(ウェブ開催)	―
10月20日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(北部)	三次市
10月20日(木)～24日(月)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
10月25日(火)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止への対応により、開催の延期または中止等となる場合があります。

実施状況 〈令和4年6月16日～8月15日〉

6月16日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
	【広島県国保診療施設協議会】 第1回地域医療・学術部会(ウェブ開催)	―
6月17日(金) 録画配信:6月20日(月)～30日(木)	【広島県国保診療施設協議会】 医師等確保対策研究協議会〔基調講演〕 (ウェブ開催)	―
6月17日(金)～30日(木)	【広島県国保診療施設協議会】 地域医療特別講座(県立広島大学) (ウェブ開催)	―
6月18日(土)～22日(水)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
6月22日(水)	第1回事前補助監査	国保会館
	【広島県保険者協議会】監事会	国保会館
6月23日(木)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
6月24日(金)	【広島県国保診療施設協議会】 第1回事務長研修会(ウェブ開催)	―
6月27日(月)	【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
6月28日(火)	第1回国保担当課長会議(ウェブ開催)	―
6月28日(火)～7月4日(月)	【広島県市町村保健活動協議会】 第1回保健師部会研修会(録画配信)	―
7月5日(火)	第1回監事会(書面開催)	―
7月6日(水)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】 第1回地区活動推進専門部会	国保会館
	【広島県国保診療施設協議会】 第1回理事会(書面開催)	―
7月7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8日(金) 録画配信:7月13日(水)～29日(金)	【広島県国保診療施設協議会】 国保診療施設事務研修会(ウェブ開催)	―
7月12日(火)～8月5日(金)	第1回介護サービス苦情処理委員会 (書面開催)	―
7月13日(水)	第1回理事会	国保会館
7月15日(金)	【広島県保険者協議会】 第1回専門部会(ウェブ開催)	―
7月19日(火)	【広島県保険者協議会】 データヘルスに関する研修会〔分析編〕 (ウェブ開催)	―
	【広島県市町村保健活動協議会】 合同研修会(ハイブリッド開催)	国保会館
7月21日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
	市町等苦情処理ブロック別連絡会議 (東部)	尾道市
7月21日(木)～25日(月)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
7月22日(金)	臨時総会	国保会館
	【広島県国保診療施設協議会】 歯科保健部会・研修会(ハイブリッド開催)	国保会館
7月25日(月)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
7月27日(水)	【広島県市町村保健活動協議会】 第1回保健師部会研修会〔質疑応答〕 (ハイブリッド開催)	国保会館
	【広島県保険者協議会】 第1回協議会(ウェブ開催)	―
7月29日(金)	【広島県国保診療施設協議会】 臨時総会(書面開催)	―
8月2日(火)	第2回保健事業支援・評価委員会 (ウェブ開催)	―
8月9日(火)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議 (西部東)	東広島市

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）

ナース&クラフト合同会社　代表	深澤裕之さん
京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻　准教授	福間真悟さん
歯科保健部会　部会長	占部秀徳さん
広島県歯科医師会　会長	山﨑健次さん
東京歯科大学社会歯科学講座　教授	平田創一郎さん
広島大学大学院医系科学研究科 地域医療システム学講座　寄附講座教授	松本正俊さん
聖マリア学院大学看護学部　教授	眞﨑直子さん
日本赤十字広島看護大学看護学部　教授	水馬朋子さん
広島大学大学院先進理工系科学研究科　准教授	福井敬祐さん
広島県市町村保健活動協議会　書記	須山絵美さん
広島県健康福祉局健康づくり推進課　主査	藤井浩氏さん
やない心療内科クリニック　院長	柳井一郎さん
熊野町総務部産業観光課	伊原友洋さん
訪問看護リハビリステーション「ひなた吉島」　理学療法士	土井貴詔さん

ご協力ありがとうございました。

後編集記

もうすぐ9月。暦の上では秋とされますが、日差しも強く、まだまだ暑い日が続いていますね。

さて、本号の「健康Ｕｐｄａｔｅ」では、自律神経失調症を取り上げています。原因の一つにストレスが挙げられていましたが、皆さんは何かよいストレス解消法はありますか？

私がおすすめしたいのは、馬に乗って山道や草原を歩く「ホーストレッキング」です。先日初めて体験したのですが、いつもより高い目線が新鮮で、パカパカという馬の足音や体に感じる揺れがとても心地よく、ずっと乗っていたいくらい癒やされました。さらに、バランスを保とうとして全身の筋肉を使うため、適度な運動にもなります。余談ですが、馬は広い視野で乗る人を観察し、素人だとわかるとサボったり道草を食ったりすることがあるそうです。私を乗せてくれたかえでちゃんは…ムシャムシャと草を食むかわいらしい姿が見られました。

これからの季節は朝夕と日中の気温差が大きくなるため、自律神経失調症に注意が必要です。心身の不調を感じたら無理をせず、たまにはかえでちゃんのように道草しながら「天高く馬肥ゆる秋」を迎えたいですね。（お）

ひろしまの国保
［広島の国保］
2022.SEPTEMBER　No.814
令和4年8月25日発行（隔月発行）

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／小松臣吾
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

たとえば
交通事故で
ケガ

たとえば
飲食店で
食中毒に

国保・後期
高齢者医療に
加入の
皆さん！

交通事故などの 第三者行為による治療で 保険証を使用する場合は、 届出 が必要です。

たとえば
他人のペットに
咬まれた

たとえば
ケンカ等
傷害行為

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、後で相手（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、お住いの市区町または国保組合の窓口へ届出が必要です。

広島県・市町・国民健康保険組合・広島県後期高齢者医療広域連合・広島県国民健康保険団体連合会