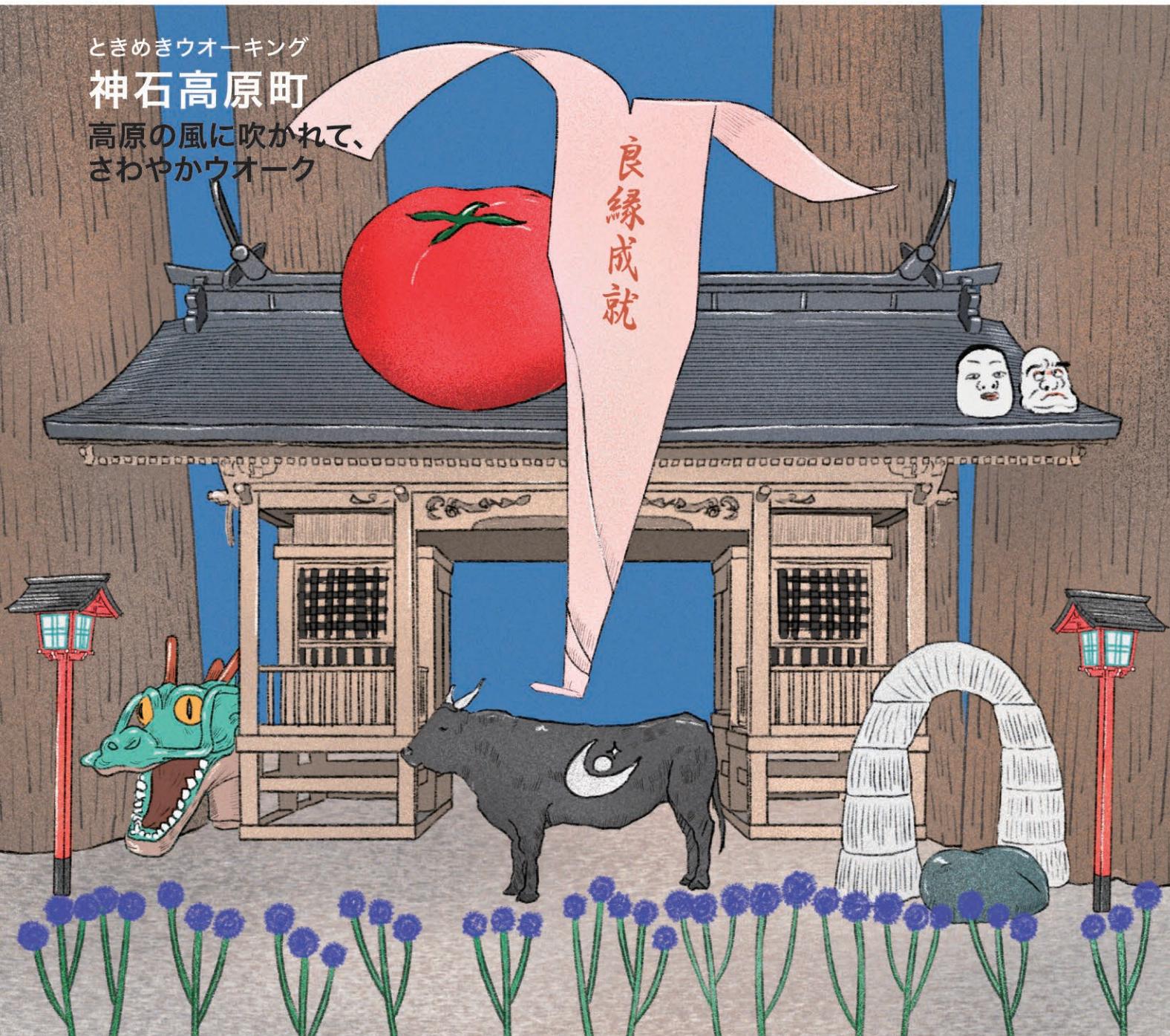


広島の国保

# ひろしまの

国保

2023  
No.820



特集 ひろしま 共・育・力

## 「弱さ」を「絆」に 障害者の生活を応援

NPO法人 地域ネットくれんど(呉市)

健康ZoomUp

腎機能の低下で発症 糖尿病とも関連

● 国保連合会・広島県保険者協議会事業報告①  
令和5年度データヘルスに関する研修会【計画策定編】

● 広島県国保診療施設協議会事業報告  
令和5年度歯科保健研修会

● 国保連合会事業報告②  
令和5年臨時総会

● 国保連合会事業報告③  
令和5年度データヘルスの推進に向けた  
ブロック別会議(広島会場)

特集

- 2 ひろしま共・育・力 Vol.03  
**「弱さ」を「絆」に  
 障害者の生活を応援**  
 NPO法人 地域ネットくれんど(呉市)



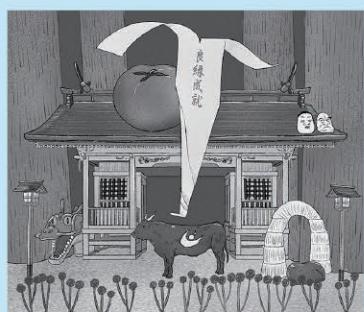
報告

- 6 国保連合会・広島県保険者協議会事業報告①  
 令和5年度データヘルスに関する研修会【計画策定編】  
 広島県国保診療施設協議会事業報告  
 令和5年度歯科保健研修会
- 7 国保連合会事業報告②  
 令和5年臨時総会
- 10 国保連合会事業報告③  
 令和5年度データヘルスの推進に向けたブロック別会議(広島会場)

連載

- 11 レセプト点検のポイント 歯科点数表について
- 12 介護保険だより
- 13 健康ZoomUp 第3回 慢性腎臓病  
**腎機能の低下で発症 糖尿病とも関連**
- 15 ときめきウォーキング 第3回 神石高原町  
**高原の風に吹かれて、  
 さわやかウォーク**
- 17 国保連合会の主な行事予定  
 令和5年9・10月  
**実施状況**  
 令和5年6月16日～8月15日
- 18 Special Thanks

今月の表紙 神石高原町



イラスト／ナカムラケイタロウ

亀鶴山八幡神社の随神門を中心に、神石牛、「神石高原まる豊とまと」、「恋人の聖地」のオブジェ、「とよまつ紙ヒコーキ・タワー」で飛ばして恋愛成就を占う「ラブコプター」などをレイアウト。手前には神石高原町の町花で絶滅危惧種に指定されている希少な植物「ヒコダイ」を描きました。随神門周辺にはヤマタノオロチや神楽面を置き、背景には雄大な杉が聳えます。

# 「弱さ」を「絆」に 障害者の生活を応援

「地域ネットくれんど」は、障害のある人たちや高齢者が一人の市民として、いきいきと安心して暮らせるトータルシステムの構築を目指すNPO法人です。就労支援施設をはじめ、放課後等デイサービス、グループホームなどの運営に加え、食堂やパン販売店なども開設し、地域に親しまれています。「弱さを絆に」をスローガンに、自立的で豊かなスローライフを過ごせる環境づくりを目指す活動について、理事長の小河努さん（おじゅう）に聞きました。



小河さん（右から5人目）と地域ネットくれんどの皆さん

## 支えられる人が 支える人になる環境を

「障害を持つ人の居場所を地域につくりたかったんです」。小河理事長はそう話し始めました。

1954年生まれの小河理事長は呉市安浦出身。福祉分野を志す動機となつたのは、2歳上の姉の存在でした。『姉は1歳の時、崖の上に立つ住居の窓から落ちたのが原因で知的障害になりました。私が3歳位の頃、近くのおばさんから『ボクちゃん、(こんな子ときょうだい)かわいそうね』と声をかけられるなど、障害に対しても否定的な因習が強く残つていた時代でした』と振り返ります。

こうした家庭環境で育つた小河理事長は大学卒業後、高校教員を経て1979年にう学校に勤務。そこで出会った生徒や脳性麻痺の当事者と言葉を交わす中で、自分自身の中にも障害者を蔑視する気持ちがあつたことに気付いたと言います。『子どもたちは、自宅に来客があった際などに姉を部屋に隠したり、一人で外出させ

ないようにしたりするなど、行動を制限していたのも事実。『障害者を身内に持つ自分は被害者』と無意識に考えており、実は加害者だったのです』。

地域や人から隠されることが障害者差別の本質。そう自覚した小河理事長は、「姉は23歳で亡くなりました。が、姉自身の生きた証、生きた意味は何だったのか、他に選択肢はなかったのか改めて考えるようになり、『地域に支えられる存在』である障害者が、『地域を支える存在』になれる環境をつくれないか、と模索するようになりました』。

### 「働く」「暮らす」を支援

「地域ネットくれんど」は、小河理事長や筋ジストロファイー患者の中井泰治さんが中心となり、5つのボランティア団体で構成する「芸南地域を楽しむ連絡協議会」を母体として2

003年に発足。7、8人のメンバーでスタートしました。



「地域ネットくれんど」について語る小河理事長



ヒット商品「瀬戸内はっさくチョコテリーヌ」

ベーカリー BROTO



「地域ネットくれんど」

地域ネットくれんど



「弱さを絆に」「当事者主体のスローライフ（自立生活）の実現を」「地域社会とのコラボレーション、協働化を」の三つを理念に掲げ、20年間かけてさまざまな障害福祉事業や地域協働事業を展開。障害者の働き方や暮らしをサポートし続けています。

小河理事長は「地域の中に、障害を持つ人が『行くところ』成人や児童向けのデイサービス事業など』、『する事』ソーシャルファームなどの就労支援』、『帰るところ』居宅介護やグループホームなど』をつくり、市民的な自由を享受できる環境を整えるのが私たちの事業の目的です」とコンセプトを語ります。

### 多彩な就労支援を実践

障害者が地域で共に働き、共に暮らせる生活モデルを実現するために、「地域ネットくれんど」はさまざまな事業所や施設を開設し、そこを拠点に活動しています。

その一つである「カンパネラ」は、就労継続支援B型・生活介護・就労定着支援の事業所で、日常生活訓練やレクリエーション、創作活動や生産活動に取り組んでいます。具体的には、事業所から車で5分程度の場所にパン

と雑貨の店「B R O T O」を開き、職員と障害者（利用者）が共同で運営。ベーコンやしょゆといった地元の食材と一緒にやしました。瀬戸内はつさくチョコレース」は、東京・銀座の「ひろしまブランドショップTAU」でも常時販売となつたヒット商品です。「自分たちが作った商品が銀座のアンテナショップというすごい場所で取り扱われることになった！」と商品を作っている利用者もとても喜び、仕事のやりがいにつながりました。

このほかにも玉ねぎやニンニクなどの野菜の栽培と販売、外出が困難な人のための買い物代行、草刈りや水回りの掃除、洗車などを代行する「べんり屋」など、さまざまな働く機会を提供しています。

「ジョバンニ」は、就労継続支援B型・生活介護の事業所。ここでは地域で暮らす高齢者の依頼を受けて、弁当を調理・配達しています。事業所近くに地域食堂「豆ナ茶屋」を開設しており、定食や麺類などを提供。日替わり定食はメインのおかずに入鉢3品を付けるなど、メニューに工夫を凝らし、人気を集めています。店内では自



「ジョバンニ」



「豆ナ茶屋」で販売するオリジナル製品



「豆ナ茶屋」



「豆ナ茶屋」の横の広い駐車場では、週2回、野菜市を開いている



地域食堂 豆ナ茶屋



## ポラーノ広場を利用する子どもたち

障害を持つ当事者として学校や企業、自治体などに出向き、手話講座や講演を行う活動も展開。例えば近隣の小学校では毎年、種子から育てたマリーゴールドを使った草木染めの講座などを開き、喜ばれています。

サービス、一軒家をシェアし、生活を支援するグループホームにも対応。重度障害者の地域生活に伴走する重度訪問介護なども行っています。

障害を超えて  
セーフティーネットを  
広げていく

ジナル製品と、地域で仕入れた产品も販売し、好評です。

また、「カンパネラ」「ジヨバンニ」では定期的に、利用者が主体となって運営する「しゃべろう会」を開催。「毎回テーマを決めて、講師

河理事長は説明しました。

「スカッショングしたりしています」と、小

河理事長は説明しました。

を招いて話を聞いたり、みんなでディ

地域生活支援拠点とは、障害者の重度化や高齢化、「親亡き後」を見据え、24時間体制で相談支援や緊急時の受け入れなどをを行う拠点。厚生労働省では障害福祉の基本指針に位置付け、全国で整備を進める方針を打ち出していますが、整備済みの自治体は約6割程度と言われています。こうした中、地域生活支援拠点を重視

し、それを必要とする全ての人に提供できているとはまだ言えません」。そう課題を挙げる小河理事長がここ数年、力を入れているのが呉市と連携した「地域生活支援拠点」の整備です。

さらに、「地域ネットくれんど」では、放課後や夏休みなどの長期休暇に児童らと一緒に遊び、学ぶ「ポラーノ広場」（放課後等デイサービス・保育所等訪問支援）と、中高生を対象とする「ポナ」放課後

## 「重層的支援」の拠点づくりへ

運営していく上で欠かせない人材育成にも力を入れており、スタッフにさまざまな研修機会を提供。介護福祉士をはじめ、社会福祉士、精神保健福祉士の資格取得の支援や、手話講座なども積極的に行っています。

A group of students are gathered around a table, focused on a task. In the foreground, a student with short dark hair and a white t-shirt featuring a black cartoon character is smiling and looking down at the table. Behind them, another student with long brown hair and a floral patterned top is leaning over the table, also engaged in the activity. In the background, other students are visible, one standing and holding a bag, and another sitting at the table. The setting appears to be a classroom or workshop environment.

## 就労継続支援・生活介護の事業所 ジョバンニ



「将来的には 地域生活支援拠点を障害分野だけにとどまらず、80代の親が50代の引きこもりの子を支える『8050世帯』や子育て世帯、生活困窮者、ホームレスなど、幅広い層を支援する場にしたいと考えています。分野を超えた重層的・包括的支援で、障害のあるなしに関わらず誰もが住み慣れた地域で主体的に暮らせる『地域福祉モデル』の実現を目指していくます」と小河理事長。「地域ネットくれんど」の今後の活動が注目されます。

する小河理事長  
らは、呉市と協働  
し10年かけて市内

放課後等デイサービス  
ポニー広場



令和5年7月11日(火)国保会館

## 令和5年度データヘルスに関する研修会 【計画策定編】

### データヘルス計画策定の要点を学ぶ

令和6年度から始まる第3期データヘルス計画の策定に向け、前回の【評価編】に続き、帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授の福田吉治氏が計画作成の要点を講義されました。

「まずは、これまでの個別保健事業をきちんと評価し、見直すことが大切。その評価と見直しの内容がほぼそのまま次期計画となります」と計画策定・実施の流れを確認した上で、「計画全体の課題をどのように抽出していくか」について、「現行の計画から考える」「データ分析から考える」「事業実施状況から考える」「取り組むべき事業からさかのぼる」といった4つの視点より解説。また、抽出した課題の優先順位を決定し、その課題に対応した個別保健事業や大目的・中目的・小目的を整理していく方法や、課題解決のフレームワーク・ロジックツリーを用いてさらに整理しながら計画書に記載していく方法を、ワークシートを活用したグループワークを挿みながら説明されました。



データヘルス計画策定の要点を解説された福田教授

後半は個別保健事業の基本10事業について計画策定シートの書き方や留意点を説明されたほか、評価指標と目標の設定について一般的な考え方や手引きの内容、現状の課題を含めて解説され、「日常的な業務レベルではKPI(重要業績評価指標)が重要なので各事業でKPIを設定し、評価する。またインプット(資源)からアクティビティ(活動)、アウトプット(実績)、短期・中長期アウトカム(成果)までの流れを図にしたロジックモデルを活用し、事業の効果と指標を検討することが大切です」と強調されました。

データ（活動）、アウトプット（実績）、短期・中長期アウトカム（成果）までの流れを図にしたロジックモデルを活用し、事業の効果と指標を検討することが大切です」と強調されました。またインプット（資源）からアクティビティ（活動）、アウトプット（実績）、短期・中長期アウトカム（成果）までの流れを図にしたロジックモデルを活用し、事業の効果と指標を検討することが大切です」と強調されました。

データ（活動）、アウトプット（実績）、短期・中長期アウトカム（成果）までの流れを図にしたロジックモデルを活用し、事業の効果と指標を検討することが大切です」と強調されました。またインプット（資源）からアクティビティ（活動）、アウトプット（実績）、短期・中長期アウトカム（成果）までの流れを図にしたロジックモデルを活用し、事業の効果と指標を検討することが大切です」と強調されました。



涌谷町の歯科保健事業の推移について説明された須田歯科衛生士

令和5年7月14日(金)国保会館

## 令和5年度歯科保健研修会

### 各施設の歯科保健事業の取組を知る

開会にあたり、歯科保健部会長を務める公立みづき総合病院の占部秀徳診療部長、来賓の広島県歯科医師会の山崎健次会長があいさつされました。

続いて、各国民健康保健診療施設の出席者より各施設での歯科保健事業の取組や、コロナ禍での取組等について紹介されました。

歯科データから、現状の課題を把握し、どのような対応をしていくべきか関係者と検討しながら事業を実施して参りました。また、私は一人職種で、一人では何もできないため、周りを巻き込むには、相手を納得させられる資料作りが必要です。その資料を作るためには日々のデータ入力や分析が欠かせません」と述べられました。さらに、須田氏が入職した際、職責がついた際、退職して

**ささやかな歯科事業の変遷**  
〔歯科医師のいない歯科保健センターの歩み〕  
講演  
宮城県涌谷町 健康課 健康づくり班  
技術主幹兼副班長  
〔歯科衛生士〕  
**須田 亞津美 氏**

当時、涌谷町は「子どものむし歯が多い町」と言われており、その課題に対応するために、町内の歯科医師から、歯科衛生士を配置して欲しいと強い要望があり、須田氏は行政歯科衛生士として採用されました。その後、歯科保健センターが設置され、歯科医師のいない歯科保健センターが誕生しました。須田氏は、3歳児健診での一人あたりの平均むし歯本数の推移のほか、子どものむし歯本数の減少率の推移と、幼

生の平均むし歯本数の推移のほか、子どものむし歯本数の減少率の推移と、幼

## 令和5年臨時総会

# 令和4年度事業報告、決算など可決・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、「新型コロナウイルス感染症につきましては、本年の5月8日から感染症法上の位置付けが、第5類へ移行されたところでございますが、県及び市町におかれましては、ワクチンの特例臨時接種など、引き続き、各種対応に大変ご苦労されていることと存じます。

さて、ご案内とおり、本会では、令和3年に公表された『審査支払機能に関する改革工程表』に基づき、国保連合会と支払基金との間で、審査基準等の統一や次期国保総合システムの令和6年1月の本稼働に向け、取組を進めているところでございます。また、昨年10月に行われた被用者保険の適用拡大の影響等により、国保の被保険者数は大きく減少するなど、保険者及び本会を取り巻く情勢は大きく変化しております。本会といたしましては、こういった情勢の変化等に的確に対応するため、本年2月に第3次中期経営計画を策定し、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目指し、事業を実施することとしております」と述べました。

議事に先立ち、長年にわたり国民健康保険の運営に多大な御功労のあつた方々に対し、理事長表彰が行われ、今年度は広島県国民健康保険診療報酬審査委員会委員4名、国民健康保険運営協議会委員1名の計5名の方々が表彰されました。



開会のあいさつをする入山理事長



議長を務める西田海田町長

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原正広島県建設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、令和4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、監事の松本太郎廿日市市長から監査報告が行われ、審議の結果、原案のとおり可決されました。続いて、新型コロナワイルスワクチンの追加接種が行われることによる、ワクチン接種に係る費用等の予算不足に伴う補正予算議案、また、任期満了に伴う役員の選任に係る議案について審議し、全て原案のとおり可決されました。

その後、総会を一時中断して開催された新理事に



監査報告をする松本廿日市市長

による理事就任者協議会では、理事長に入山欣郎氏（大竹市長）、副理事長に吉田隆行氏（坂町長）及び高垣廣徳氏（東広島市長）、常務理事に守田利貴氏（本会常任参事）が互選されました。

総会再開後、入山理事長が就任のあいさつを行い

「現在、国において進められている審査支払機関改革やデータヘルス改革への対応など、本会に求められる役割と責任は、ますます大きくなっていくことが予想されます。このような重要な時期に、理事長という大役を仰せつかり、責任の重大さを痛感しておりますが、吉田副理事長、高垣副理事長を始め、理事及び監事の皆様、会員の皆様のお力添えをいただき、保険者の共同体として、良質な保険者サービスの提供に引き続き、努めて参ります」と述べました。



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。

幹事会では、「現在、国において進められている診療報酬等の審査支払業務を適正・確実に実施するとともに、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目指して、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。

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に係る国庫補助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、国において審査支払機関改革やデータヘルス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適正・確実に実施するとともに、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目指して、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。

## 議決事項

- 総第1号議案 令和4年度事業報告の認定について  
 総第2号議案 令和4年度決算の認定について  
 総第3号議案 令和5年度診療報酬審査支払特別会計補正予算(第1号)  
 総第4号議案 役員の選任について

## その他(報告事項)

- 国保総合システムに係る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役員名簿

令和5年7月30日現在

役職名	氏名	公職名	備考
理事長	入山 欣郎	大竹市長	
副理事長	吉田 隆行	坂町長	
副理事長	高垣 廣徳	東広島市長	
常務理事	守田 利貴		(新任)
理 事	北原 加奈子	広島県健康福祉局長	
	松井 一實	広島市長	
	新原 芳明	呉市長	
	枝廣直幹	福山市長	
	木山 耕三	庄原市長	
	佐藤 信治	府中町長	
	三村 裕史	熊野町長	
	奥田 正和	世羅町長	
	入江 嘉則	神石高原町長	(新任)
監 事	松村 誠	広島県医師国民健康保険組合理事長	
	松本 太郎	廿日市市長	
	明岳周作	江田島市長	
	箕野 博司	北広島町長	

【任期】 令和5年7月30日から令和7年7月29日まで

(敬称略)

令和5年7月28日(金)国保会館

# データヘルス計画の標準化に向け情報共有と意見交換 データヘルス計画の標準化に向けたブロック別会議(広島会場)



データヘルス計画の評価や今後の計画策定を円滑に進めるための課題や方法などについて話し合いました

データ抽出ツールについて説明する  
渡邊主任

**データヘルス計画の指標に  
係るデータ抽出ツールについて**

説明  
広島県国民健康保険団体連合会  
総務部保健事業課主任 渡邊 友大 氏

まず本会の保健事業課の渡邊主任より、データヘルス計画の指標に係るデータ抽出ツールの提供目的や内容、使用手順、仕様などツールの概要を説明しました。「本ツールは、平成30年度以降のCSVファイルを対象として、最大5年分を集計することができます。ツールを実行すると、エクセルファイルに集計結果が表示されます」。さらにツールの導入やKDBシステム等からCSVファイルを出力する手

開会にあたり、本会の榎谷幸喜保健事業課長があいさつに立ち、「今年度は第2期データヘルス計画の最終評価と、それを踏まえた第3期計画策定の年。各保険者におかれましては、現行計画の振り返りや課題の整理などに取り組まれてることと存じます。そこで今年度は、担当者間の情報共有や意見交換を目的とした本会議を県内3カ所で開催します。計画策定に係る認識を深め、各保険者の実情に沿ったデータヘルス計画の策定につながることを祈念いたします」と述べました。

**データヘルス計画に係る  
共通評価指標について**

説明  
広島県国民健康保険団体連合会  
総務部保健事業課係長 大下 泉 氏

順、CSVファイルをインプットフォルダに格納するまでの事前準備、ツールの実行、集計結果の出力、参考シート（国作成様式・国保中央会作成資料）の見方まで、ツールの使用方法を解説しました。

操作方法や活用方法等についてご不明な点がありましたら、本会までお問い合わせください」と締めくくりました。

◎グループワーク

続いて、3グループに分かれて第2期データヘルス計画の最終評価や第3期の計画策定を円滑に進めるための課題や取組状況などについて情報共有や意見交換を行いました。「第3期の計画に第2期の評価を別冊版として作成する」「分析された課題に対し、既存事業に結びつけて検討する」といった意見が発表されました。また「新型コロナウイルスの影響を踏まえた目標設定」「特定健康診査等実施計画などの他計画との調和のとれた計画策定」など、幅広いテーマについて意見交換が行われました。

共通評価指標について要点を解説する  
大下係長

## 歯科点数表について

## 事例 ➤ 抜歯を前提とした消炎目的の根管拡大後の根管貼薬処置について

区分

## 1007 根管貼薬処置(1歯1回につき)

- |   |        |     |
|---|--------|-----|
| 1 | 单根管    | 32点 |
| 2 | 2 根管   | 40点 |
| 3 | 3 根管以上 | 56点 |

#### 通知 (根管貼藥放置)

- (2) 抜歯を前提とした消炎のための根管拡大後の根管貼薬は、根管数にかかわらず1歯につき1回に限り、「1 単根管」により算定する。 「留」

解説

本事例は、「抜歯を前提とした消炎のための根管拡大後の根管貼薬」の算定部位が右下6番1歯のみであるため、32点×2ではなく32×1の算定となります。

## ケアプランデータ連携システムの活用による業務の効率化

### ケアプランデータ連携システムとは

居宅介護支援事業所と介護サービス事業所の間で毎月やり取りされるケアプランのうち、サービス提供票（予定・実績）をインターネット回線を利用してデータ連携を行うシステムです。

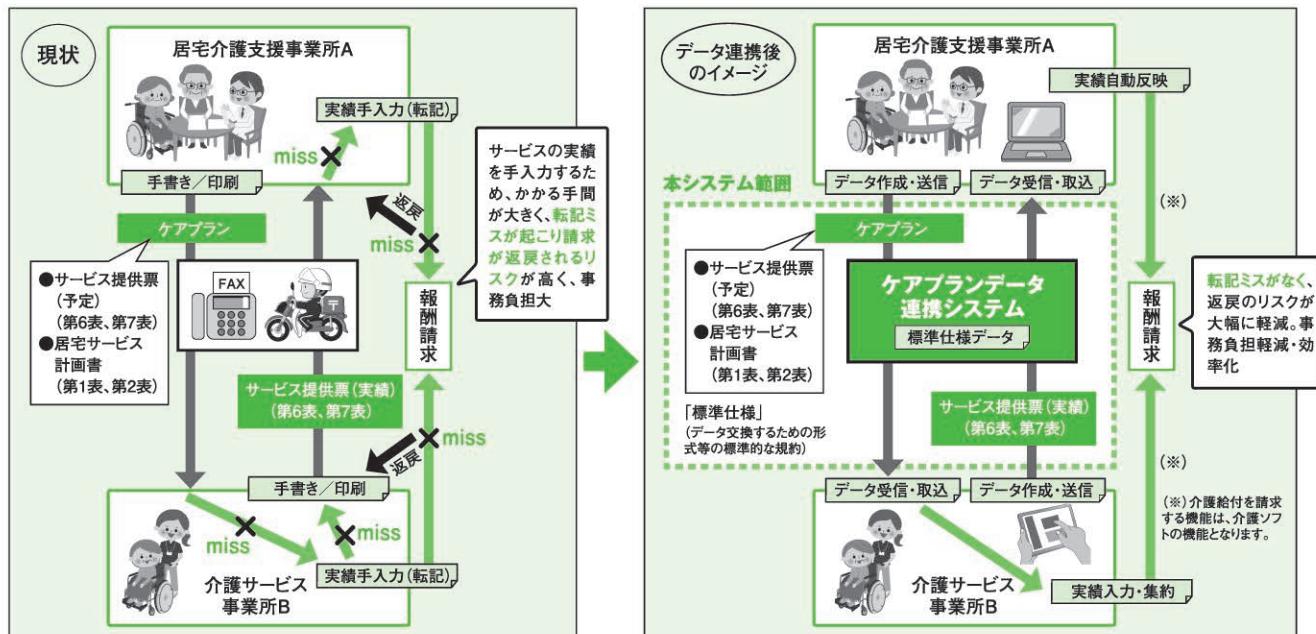
ケアプラン（提供票）をデータで送受信できるようになり、業務の負担軽減に繋がります。

### ●データ連携で、作業時間の削減やコスト削減が期待できます。

#### ■作業時間の削減



#### ■コスト削減

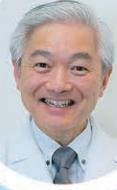


※本会が行う審査で給付管理票と明細書の不整合エラーは、全体エラーの約4割を占めています。

# 健康 Zoom

第3回

慢性腎臓病

小田内科クリニック  
院長・医学博士

小田 弘明さん

日本に約1300万人の患者がいるとされる慢性腎臓病(CKD)。

この病気がどんな特徴を持ち、予防や治療には何が大切か。

小田内科クリニック院長・医学博士の小田弘明さんに聞きました。

## 腎機能の低下で発症 糖尿病とも関連

### 慢性腎臓病とは どんな病気ですか。

腎臓は握り拳程度の大きさの臓器で、背中側の腰骨の上に左右に一つずつあります。主な役割は、不要となつた老廃物を尿として排泄し、血液をきれいな状態に保つこと。腎臓に流れ込んだ血液は、細い血管が毛玉のようになつ

た糸球体に送られます。糸球体では血液がろ過されるため、老廃物が取り除かれ、尿として排泄されるという仕組みです。

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが低下したり、腎臓に障害が起つたりした状態を指し、日本の患者数は約1300万人。発症すると、糸球体の細い血管が壊れ、体内の老廃物を十分に取り除けなくなります。

### 症状の特徴は。 何が原因で 発症しますか。

初期の段階では自覚症状がほとんどなく、貧血や疲労感、むくみ、動悸、息切れ、手足のしびれといった症状が現れた時には病気はかなり進んでいます。

放つておくと、腎不全を発症し、透析治療が必要になる可能性が高くなります。広島県の透析患者は現在約7930人と全

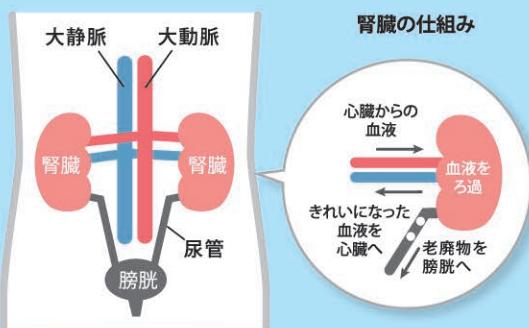
国で12番目に多いというデータがあります。透析導入後の1年生存率は9割ですが、5年後は6割、10年後は3割5分になります。

腎不全のほか、慢性腎臓病になると動脈硬化が進行することにより、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高まります。

深刻な症状を引き起こす慢性腎臓病は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を原因に発症するケースが増えています。近年、特に多いのが糖尿病性腎臓病で、透析患者の約4割を占めます。

糖尿病を患い、血糖値の高い状態が長期間続くことで、全身の動脈硬化が進行し、腎臓の糸球体でも血管が壊れ、老廃物をろ過できなくなり、慢性腎臓病に至るといった疾患です。

糖尿病を主要因とするもの以外では、高血圧や脂質異常症から引き起こされる腎硬化解症もあります。このほか、肥満やメタボリックシンドローム、高尿酸血症、喫煙や加齢も、慢性腎臓病のリスクを高めます。



小田 弘明さん

広島大学医学部卒業、広島大学大学院内科系専攻修了。国立吳病院内科医長などを経て、2002年小田内科クリニック開院。現在に至る。日本腎臓学会、日本透析医学会、日本内科学会、日本糖尿病学会に所属。



## 慢性腎臓病(CKD)とはこんな病気です。

CKDステージと症状



参考文献:わが国の慢性透析療法の現況(2018年12月31日現在)  
図16 導入患者原疾患割合の推移1983-2018

CKDステージ	推算GFR値 (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	腎臓のはたらきの程度	症状	治療法
CKDステージ1	90以上	正常	・自覚症状がほとんどない ・たんぱく尿が出る ・血尿が出る	生活改善・食事療法・薬物療法
CKDステージ2	89~60	やや低下	・夜間に何度もトイレに行く ・血圧が上昇する ・貧血になる	
CKDステージ3	59~30	低下	・疲れやすくなる ・むくみが出る	
CKDステージ4	29~15	高度低下	・食欲が低下する ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が少なくなる	透析療法・腎移植などの準備
CKDステージ5	15未満	機能停止		

参考:日本腎臓学会編「CKD診療ガイド」(2012)より引用、改変

## 早期発見するには どうしたら 良いですか。

慢性腎臓病の早期発見には、定期的な検査を受ける必要があります。検査には血液検査と尿検査の2種類があります。

血液検査では、血液中にある老廃物の量を示す血清クレアチニ

### 治療や予防法を 教えてください。

慢性腎臓病の治療と予防は、生活習慣の改善と食事療法を基本とし、症状の程度に応じ、薬物療法を加えます。

生活習慣の点では適度な運動が大事です。ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると良いでしょう。禁煙や節酒も必要です。

食事療法は減塩と低たんぱく食を心がけてください。塩鮭などみそ汁などは塩分が高いので、控えましょう。減塩食は特に大切で

### カリウムやリンの多い食品

<b>カリウム</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ、キウイ</li> <li>・ほうれん草、キャベツ、アボカド</li> <li>・かぼちゃ、ジャガイモ、さつまいも、長芋などの芋類</li> <li>・豚ヒレ、さわら、納豆</li> </ul>
<b>リン</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インスタント麺、ハム、ちくわなどの加工食品</li> <li>・チーズ、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品</li> <li>・たらこ・ししゃも、うなぎ、小魚、レバー</li> <li>・ナッツ類、ケーキ、菓子パン</li> </ul>

す。カリウムやリンの多い食品にも十分注意が必要です。

薬物療法は主に、慢性腎臓病の原因となる糖尿病や高血圧、脂質異常症などの症状に応じて行います。近年の研究により、有効な

以上であれば、慢性腎臓病の疑いを調べ、そこから糸球体ろ過量(GFR)を導き出します。このGFRの値(eGFR)が60 mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満だと慢性腎臓病の疑いがあるとされます。尿検査では、たんぱく尿を調べます。たんぱく尿の検査結果は「-」「+」「++」「+++」などで現され、「+」が大きいほど、たんぱくの濃度が高くなります。「++」満」の場合があり、①②のいずれか、または両方が3ヶ月以上持続した場合を慢性腎臓病としています。

があるとされます。

日本腎臓学会による慢性腎臓病の定義には「①尿異常、画像診断、血液病理で腎障害の存在が明らか(特にたんぱく尿の存在が重要)な場合と②糸球体ろ過量が60 mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満の場合があり、①②のいずれか、または両方が3ヶ月以上持続した場合を慢性腎臓病としています。

治療を行います。慢性腎臓病がかなり進行し、腎臓の働きが大きく低下すると、前述の透析治療や腎臓移植といった治療を行います。

# ときめき ウォーキング

## 高原の風に吹かれて、さわやかウォーク



### 神石高原温泉 ⑤

ラドンの含有率が高い泉質で、アンチエイジング効果があると評判の日帰り温泉施設。アルカリ性のお湯は美肌効果も。

営 10:00~21:00 休 火曜日 料 大人900円、小学生以下500円 開 0847-85-3553



### オオカミブレッド

オオカミの看板が可愛いパン屋さん。地元のお酒の酒粕を使ったハード系のパン「神雷とオランジュショコラ」やカレーパンが人気です。道の駅にもあるので要チェック!



神石高原町  
観光イメージキャラクター  
トマト仙人



### ジンセキ テントサウナ



### さぬきうどん徳永 B

ご夫婦で営む手打ちうどんのお店。「神石牛ステーキセット」や「焼肉定食」もリーズナブルにいただけます

### Cafe& めるへん工房 森の花屋さん

おとぎ話に出てきそうな可愛いカフェ＆雑貨店。旬の果物を贅沢に使ったフルーツティーと一緒にシフォンケーキをいただくひとときは最高のティータイムです



### 高原の風

ハイキング形式の自然食レストラン。地元の食材をたっぷり使った体にやさしい料理をいただけます

営 平日11:00~14:00、土日祝  
10:30~15:00 休 年末年始  
料 大人1580円、シニア70歳以上  
1280円、小学生980円、3歳から  
500円 開 0847-85-3303



### 神石高原さわやかウォークコース

距離:約3.4km 所要時間:約45分

● 観光案内所 WC トイレ

※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。

● 直売所 ● 182CAFE  
● 高原の風 WC  
● 観光協会

スタート

神石高原町  
観光イメージキャラクター  
こんにゃく仙人

2

1

### 森林公園 きのこの森 わんぱくトマトガーデン

遊具のあるちびっこ広場。  
ロングローラーすべり台  
やフィールドアスレチック  
もあります



182 CAFE  
神石高原牛乳ソフト

### カフェぬく森

森の中にある小さなカフェ。  
パンケーキにフルーツ、アイス、  
生クリームがトッピングされたダッチベイビーがお  
すすめです



### 道の駅さんわ 182ステーション

カフェ、コンビニ、地元の特産品が  
並ぶ直売所、観光案内所などが集  
まつた道の駅。キャンピングカーの  
レンタルもここでOK(要予約)。休  
憩に、お土産選びに、観光情報の収  
集に外せないスポットです。

営 直売所 / 7:30~18:00、  
182CAFE、観光協会 / 9:00~  
17:00、やまびこローソン / 7:00~  
21:00 休 年末年始※やまびこローソン  
を除く。観光協会は年末年始、木曜定休  
開 0847-85-2201



神石の食や自然を  
泊まって楽しもう

一日ではとても遊び尽くせない神石高原町。「道の駅さんわ」ではキャンピングカーのレンタルも行っています。食材は道の駅で調達、お風呂は町内の温泉

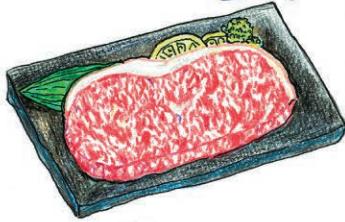
で、いつでも遊び尽くせない神石高原町。「道の駅さんわ」ではキャンピングカーのレンタルも行っています。食材は道の駅で調達、お風呂は町内の温泉

で、いつでも遊び尽くせない神石高原町。「道の駅さんわ」ではキャンピングカーのレンタルも行っています。食材は道の駅で調達、お風呂は町内の温泉

で、いつでも遊び尽くせない神石高原町。「道の駅さんわ」ではキャンピングカーのレンタルも行っています。食材は道の駅で調達、お風呂は町内の温泉

神石高原町の

# グルメ ジモト食



## じんせきぎゅう 神石牛



神石高原町  
観光イメージ  
キャラクター  
神石牛仙人

神石高原町の名産といえば、神石牛！あのG7広島サミットでもバイデン大統領に提供され、好評を得たという世界も認める自慢の牛肉です。きめ細かい霜降りとジューシーで柔らかい肉質。流通量が限られていて入手困難といわれるレアなお肉ですが、そこは産地。町内の「レストラン帝釈の里」では1日5名限定で「幻の神石牛ステーキ」(要予約)がいただけます。道の駅さんわでも焼肉用などの肉が販売されているので、キャンプ場でのバーベキューやお土産にぜひどうぞ。

神石牛の  
食べられる  
飲食店

レストラン帝釈の里 0847-86-0535 A  
さぬきうどん徳永 0847-85-3642 B  
ティアガルテンカフェ 0847-82-2823



## 帝釈峡スコラ高原

グルメ、スポーツ、BBQなどのレジャーが楽しめる施設。ハーブの香り漂う岩風呂がある「帝釈の湯」に浸かった後は、「レストラン帝釈の里」で神石牛グルメをぜひ味わって！

営 10:30~17:00、【帝釈の湯】土曜12:00~21:00、日祝12:00~17:00(土日祝のみ営業) 【レストラン帝釈の里】11:00~14:00(土日祝のみ営業) 休 要・問い合わせ  
間 0847-86-0535

帝釈峡・神龍湖エリア  
・神龍湖畔こみち  
・帝釈の森ロード  
(ロング、ショート)



## はら農園 8

9月上旬から10月にはピオーネやシャインマスカットのぶどう狩りができます。

営 9:00~17:00

休 シーズン中は無休

※ぶどうが無くなり次第終了。

15名以上は要予約

間 0847-82-0710



神石高原町  
観光イメージキャラクター  
ピオーネ仙人

## 光信寺 9



光信寺では、道場で坐禅、写経、ヨガ、気功などさまざまな仏道修行や体験ができる、精進料理もいただけます。寺内には手打ちそばの食べられる店もあります。

営 拝観時間／9:30~17:00(最終入場は16:30まで)、蕎麦店／11:00~15:00(L.O.14:30) 休 蕎麦店は火曜定休

料 拝観料500円 間 0847-85-2368

※修行・体験プラン、精進料理は要予約

## 光信寺の湯 ゆっくり 9



露天風呂、漢方の薬湯など9つのお風呂を備えた入浴施設。宿泊もできます。

営 日帰り入浴／9:00~22:00(受付は21:00まで) 休 無休 9:00~15:00 大人

850円、小人(4歳~小学生)530円(15:00以降は大人740円、小人530円)

間 0847-85-4000



神石高原町観光協会  
惣道 久敬さん

遊びを堪能でき、おすすめです。ぜひ、ご利用ください。

効果 | 下肢筋力向上

## 今すぐできる! すぐトレ Vol.3

### スクワットで脚の筋力をつけよう

1

脚を肩幅に広げて立つ



2

お尻を後ろに引く。イスに座るようなイメージで膝・股関節を曲げる



3

膝と股関節をゆっくり伸ばして、①の姿勢に戻していく

※ 5~6回で  
1セット。1日3  
セット行う

膝がつま先よりも前に  
出ると効果がありません。  
膝とつま先の向きをそろえ、  
膝の位置を意識するのが  
ポイントです。

浜脇整形外科病院  
理学療法士  
井開小春さん

## 森林セラピー

森林セラピーとは、科学的な実証に基づかれた森林浴のことで、専門のガイドと一緒に歩き、リラクゼーション効果や免疫力向上に効果のあるプログラムを行います(ガイドの要請は要予約)。コースはフリーでも歩けるので、ぜひ癒しの森を散策してみましょう。

間 0847-85-2201  
(神石高原町森のこみち推進  
協議会)



# 国保連合会の主な行事予定

令和5年 9・10月

9月1日(金)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第2回理事会	国保会館
9月8日(金)	データヘルスの推進に向けたブロック別会議(三次会場)	三次市
	中国地方国保連合会介護保険担当者連絡会議	国保会館
9月11日(月)~13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19日(火)	【広島県と共に】糖尿病性腎症重症化予防事業担当者会議(ウェブ開催)	—
9月20日(水)~24日(日)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
9月21日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
9月22日(金)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(東部ブロック)	福山市
	【広島県保険者協議会】保健・医療・予防等に関する研修会(ウェブ開催)	—
9月25日(月)	【広島県国保診療施設協議会】看護師研修会(ウェブ開催)	—
	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
10月10日(火)	【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・演習①】(ウェブ開催)	—
10月13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
10月17日(火)	【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研修会	国保会館
10月19日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
10月19日(木)~23日(月)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
10月24日(火)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
10月25日(水)	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

## 実施状況 〈令和5年6月16日～8月15日〉

6月17日(土)～21日(水)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
6月19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20日(火)	【広島県保険者協議会】監事会	国保会館
	第1回事前補助監査	国保会館
6月21日(水)	【広島県国保診療施設協議会】監査	—
6月23日(金)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
6月27日(火)	第1回国保担当課長会議	国保会館
	【広島県市町村保健活動協議会】第1回保健師部会研修会(ウェブ開催)	—
6月28日(水) <small>動画配信:6月30日(金) ～7月10日(月)</small>	第三者行為求償事務研修会(介護編)(ウェブ開催)	—
6月30日(金)	第1回保健事業支援・評価委員会(ウェブ開催)	—
7月4日(火)	第1回監事会	国保会館
7月5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6日(木)	介護サービス苦情処理委員会	国保会館
7月7日(金)	中国地方事務担当者研究協議会	岡山市
7月11日(火)	【広島県保険者協議会と共に】データヘルスに関する研修会(計画策定編)	国保会館
7月12日(水)	徴収職員実務研修(不動産公売)(ハイブリッド開催)	国保会館
7月13日(木)	第1回理事会	国保会館
	【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
7月14日(金)	【広島県国保診療施設協議会】歯科保健部会・研修会	国保会館
7月20日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	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20日(木)～24日(月)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
7月24日(月)	臨時総会	国保会館
	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
	データヘルスの推進に向けたブロック別会議(広島会場)	国保会館
7月28日(金)	【広島県国保診療施設協議会】臨時総会(書面開催)	—
	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(西部ブロック)	廿日市市
8月2日(水)	【広島県保険者協議会】第2回協議会(ウェブ開催)	—
8月8日(火)	【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)(ウェブ開催)	—
8月9日(水)	データヘルスの推進に向けたブロック別会議(福山会場)	福山市

# 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）

NPO法人 地域ネットくれんど 理事長

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授

宮城県涌谷町 健康課 健康づくり班 技術主幹兼副班長(歯科衛生士)

小田内科クリニック 院長

神石高原町観光協会

浜脇整形外科病院 理学療法士

小河 努さん

福田吉治さん

須田亜津美さん

小田弘明さん

惣道久敬さん

井開小春さん

ご協力ありがとうございました。

## 編集後記

8月も終わりを迎える頃ですが、家から一歩出ると砂漠の地に放り込まれたような暑い日がまだまだ続いていますね。さて、本号の「ときめきウォーキング」では、標高が高く、夏でも冷涼で心地の良い気候である神石高原町を取り上げています。私のさきやかな趣味が、「道の駅」に出向いて新鮮な野菜を買い、ソフトクリームを食べて帰ることですが、つい先日「ときめきウォーキング」で取り上げてある「道の駅さんわ 182ステーション」に行つてきました。広々とした店内には地元の新鮮な野菜やお肉、特産品がズラッと並んでおり、食欲を搔き立たせる食材がたくさん販売されていました。しかし、午前中に訪れたにも関わらずお目当ての食材が売り切れになっていたので、しょんぼりしながら、カフェでソフトクリームを買って食べましたが、これがまた絶品の一品でした。濃厚かつクリーミーであります、どこかふわふわとした軽い食感もあり、上品な甘さと絶妙な食感がマッチしたソフトクリームを最後まで美味しくいたいた頃には、しょんぼりした気持ちも消えて無くなっていました。

まだまだ暑い日が続き、秋の訪れも待ち遠しいですが、皆さまも是非、神石高原町に訪れて、残りの夏を過ごしてみてはいかがでしょうか。（ぬ）

ひろしまの国保  
【広島の国保】

2023.SEPTEMBER No.820  
令和5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



# ホームページのお知らせ

本会ホームページでは、保険者・被保険者・保険医療機関・事業所等に向け、制度や請求事務、健康づくりに関することなど、幅広い情報を提供しています。

## ひろしまの国保

見逃した号も!  
もう一度読みたい記事も!  
こちらからご覧いただけます。



バックナンバーが  
見られます!

## 統計情報

医療費の動き、介護給付費の動き等の統計情報を掲載しています。

トップページ

↓  
その他の  
ご案内

↓  
統計情報



本会ホームページはこちらから!

広島 国保

検索

ホームページアドレス

<https://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp/>

## 広島県国民健康保険団体連合会

文字サイズ 小 中 大 Google 検索  
サイトマップ アクセス情報 お問い合わせ リンク集  
個人情報保護方針 特定個人情報

広島の国保

## ひろしまの国保

2023 No.819 7

ときめきウォーキング  
大崎上島町  
潮待ち風待ちの島で  
のんびり島散歩



特集)ひろしま 共・育・力  
高校で歯科検診 高齢者を笑顔に  
往診歯科おだ(東広島市)

健康Zoomup 多様な症状 コロナ後遺症にご用心

### 新着情報 新着情報・更新情報

2023年07月28日 「入札情報」を更新しました。

2023年07月28日 オンライン請求の割合を100%に近づけていくためのロードマップが国民健康保険中央会HPへ掲載しました。

07月25日 のご案内」の「統計情報」を更新しました。

### PickUpコンテンツ

- 広島県国保連合会について
  - 目的・設立・役割
  - 所在地
  - 組織図など
- 職員採用情報
- 中期経営計画
- 診療報酬等賄費支払事業
- 保険者事務の共同処理事業
- 後期高齢者医療制度関係事業
- 保健事業
- 介護保険関係事業
- 障害者総合支援関係事業
- 介護保険の苦情・相談
- 交通事故等にあったときは?
- レセプト等の受付日程
- 入札情報



ここをクリック!

## 医療機関・事業所等のみなさまへ

レセプト等の受付日程や請求に関する各種様式などを掲載しています。

