



特集 広島わがまち協育隊

地域の健康を守り 医療格差解消を目指す

瀬尾 卓司さん(世羅町)



歩いて発見!わくわくWalk

坂町 悠々健康ウォーキングのまち
「潮風感じる海岸コース」

みんなの健康相談室

口腔ケア | 「食べる機能を維持しよう」

● 国保連合会事業報告①

令和7年度徴収事務初任者研修

● 国保連合会事業報告②

令和7年度第三者行為求償事務研修会(基礎編)

● 国保連合会からのお知らせ

広島県国民健康保険団体連合会事務分掌



今月の表紙

坂町

約1,200m続く西日本最大級の人工海浜「ベイサイドビーチ坂」。にぎわいの拠点として、アウトドア用品店やハワイアンカフェも整備されています。

Contents

特集

2 広島わがまち協育隊 | 01

地域の健康を守り 医療格差解消を目指す

瀬尾 卓司さん（世羅町）



報告

5 国保連合会事業報告①

令和7年度徴収事務初任者研修

6 国保連合会事業報告②

令和7年度第三者行為求償事務研修会(基礎編)

7 国保連合会からのお知らせ

広島県国民健康保険団体連合会事務分掌

連載

9 みんなの健康相談室 第1回 口腔ケア

食べる機能を維持しよう

11 歩いて発見!わくわくWalk 第1回 坂町

悠々健康ウォーキングのまち 「潮風感じる海岸コース」

13 国保連合会の主な行事予定

令和7年7~9月

実施状況

令和7年3月16日~令和7年6月15日

14 Special Thanks



地域の健康を守り 医療格差解消を目指す

瀬尾卓司さん(世羅町)



瀬尾卓司さん

地域を支える医師の高齢化と後継者不足が深刻化する中、医師の瀬尾卓司さんは、医療格差の解消に挑んでいます。100年以上続く瀬尾医院を原点に、都市部と中山間地域を結ぶ新たな医療の形を模索。若手医師が地域医療に関心を抱く仕組みづくりを通じて、地域を支える医療体制の継続を目指しています。





住民有志から寄贈された初代院長の銅像

多様な経験を力に

広島県では、中山間地域や離島部で医師不足や診療所の減少といった課題が顕在化し、無医地区の数は全国で2番目に多いといわれています。こうした現実に向き合い、「医療格差をなくしたい」と取り組んでいるのが、医師の瀬尾卓司さんです。

瀬尾先生は大学卒業後、沖縄の中部病院、千葉の亀田総合病院、東京の国立がん研究センター中央病院などで研さんを積みました。広島大学病院や県立広島病院でも経験を重ねながら、週に一度は地元・世羅町の実家である瀬尾医院に戻り、診療を担当。2021年からは常勤医として地域医療に本格的に携わっています。専門は腫瘍内科(がん診療)で、認定内科医のほか、家庭医療専門医、プライマリ・ケア認定医、がん薬物療法専門医の資格を持っています。

複数の医療機関を受診する負担を抱えることもあります。一方、地方では医療資源が限られ、一人の医師が多様な診療に対応するのが一般的です。その中で築かれる継続的な関係性と信頼関係が、医療の重要な側面だと瀬尾先生は考えます。

断らない姿勢 新拠点でも

世羅町にある瀬尾医院は、1913年(大正2年)の開業以来、地域住民の医療を支えてきた歴史ある医院です。現在の院長は、瀬尾先生の父・泰樹さん。瀬尾先生は5代目を継ぐ予定です。

診療方針は「どんな患者も断らない」。症状や年齢を問わず、幅広い病気やけがに対応しています。高度な専門医療の提供にも力を入れ、院内にはCTや内視鏡のほか、血液検査ができる体制も整備。こうした迅速な検査が可能な環境は、幅広い診療を支える大きな強みです。

このトータルに診る医療スタイルを都市部にも広げようと、2024年5月に広島市南区で「うじな家庭医療クリニック」を



院内にCTを完備

開院しました。瀬尾医院の分院にあたるこのクリニックでは、内科領域、外科・整形外科領域、小児科、がんサバイバー外来などを設けていますが、単に診療分野が多いわけではありません。

複数の領域にまたがる知識と経験を持つ医師が、年齢や症状を問わず患者一人ひとりに対応。包括的な診療スタイルを実践し



チーム医療で最善の治療を実践

ているのが特長です。「赤ちゃんから高齢者まで、体と心の健康に関するあらゆる悩みを診察する」という、瀬尾先生の思いが込められています。加えて、救急搬送も積極的に受け入れ、高齢者の骨折や交通事故といったケースにも迅速に対応しています。

医療の未来を開く

人口減少が進む中で地域医療を持続させるには、医療人材の確保と育成が不可欠です。なかでも中山間地域では医療ニーズが高い一方で、後継医師が見つからず閉院を余儀なくされるケースも見られます。こうした状況に瀬尾先生は「地域医療の魅力は、専門領域にとらわれず幅広い診療に関われることです。患者さんの治療経過を見届けられるのは、大きなやりがいになります。地域医療に携わりたいと思う医師を、いかに増やしていくかが重要」と語ります。

解決策の一つとして、うじな家庭医療クリニックでは、医師が瀬尾医院に向き、診療に携わる体制を整えています。地方の病院が



瀬尾先生が院長を務める「うじな家庭医療クリニック」

都市部に分院を開設し、そこから人材を逆輸入するという、珍しい取り組みです。さらに、東京都立駒込病院と連携し、研修医を受け入れる仕組みもスタート。若手医師を呼び込む流れが少しずつ生まれつつあります。

地域医療の未来を支えるのは、そこに魅力を見出し、自ら関わろうとする医師たちの存在です。瀬尾先生は、若い世代が地域に目を向け、一歩を踏み出せるような仕組みを築くことで、広島での医療の課題解決に道を開こうとしています。

令和7年4月21日(月)・22日(火)(ウェブ開催)

令和7年度徴収事務初任者研修

徴収事務の基本や心構えを学ぶ

開講にあたり、広島県総務局税務課の松浦宏典参事があいさつを行い、「徴収事務は法律に基づく公権力の行使であり、その責任と影響は大きいものです。この研修で、適正な徴収事務の姿勢を身に付けていただきたいと思います」と述べられました。

○ 税務情報と守秘義務について

松浦参事は続いて、税務情報と守秘義務について講義され「徴収職員は、全体の奉仕者であることを自覚し、特定の納税者を有利に扱わず、公平なことをしないとという意識を強く持つてください」と話されました。そして、徴収職員が扱う情報の機密性の高さから、徴収事務における守秘義務は厳格であるため、高い倫理



税務情報と守秘義務について講義された松浦参事

観と厳重な情報管理が不可欠であると強調されました。

○ 総説

広島県総務局税務課の川上英利主査が、国税徴収法(基礎編)や税務基本用語集などの資料を使って、「国税徴収法」の概要について講義されました。

まず、徴収法の特徴として「国税債権の確保」「私法秩序の尊重」「納税者の保護」の3つを挙げ、納税者の保護として「納税の緩和制度の適用」「超過差押え・無益な差押えの禁止」といった規定があることを説明されました。そして、滞納が発生した際の督促や財産調査、差押えといった一連の徴収手続きの流れや、滞納処分¹の意義について解説されました。



国税徴収法の概要について講義された川上主査

○ 財産の調査・差押え

広島県総務局税務課の福原浩介主事が、徴収職員に与えられている権限である「任意調査としての質問および検査」「強制調査としての捜索」「強制調査としての出入禁止」を解説されました。そして、滞納者の意思に関わりなく行われる行政処分である差押えの要件や対象財産、選択基準、手続きなどを明示されました。



財産の調査や差押えを説明された福原主事

○ 交付要求・差押財産の換価及び配当

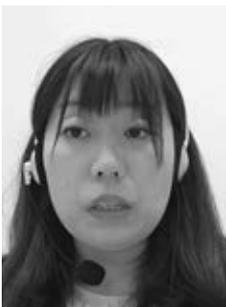
続いて、福原主事が「交付要求」について「広義の交付要求は、狭義の交付要求と参加差押えを合わせたものです」と話し、差押え、換価及び配当との相違点や手続き、効力などを説明されました。そして、差押財産を金銭に換える「換価」の方法や効果、手続きなどを解説。換価代金等を滞納税に充当する「配当」の意義や手続きなどを説明し、「今回の研修資料を見返しながら落ちていて業務を進めることで、知識が定着しやすくなります」とアドバイスされました。

○ 納税義務の拡張・納税の猶予制度

松浦参事はまず、「納税義務の拡張」には「納税義務の承継」「連帯納税義務」「第二次納税義務」があることを挙げられ、それぞれのポイントを説明されました。そして、「納税の猶予制度」の講義では、実務上の注意点や根拠となる法令などと関連付けながら解説。実務における複雑さを踏まえながら、「納税者の保護のためにも延滞金免除の規定などをしっかりと理解しましょう」と締めくくられました。

○ 徴収実務者体験談

最後に、廿日市市総務部税制収納課の東口茉佑子主任主事が、文化財担当から徴収担当への異動という自らの経験に基づきながら、徴収実務を遂行する上での心構えなどを話されました。徴収実務では理不尽な要求を受けることも多いため、「自身の心を保護するためにも、『法律に基づいて仕事をしている』と自覚することが大切です」とアドバイスされました。



徴収実務の体験談を話された東口主任主事

令和7年5月29日(木)【ウェブ開催】

令和7年度第三者行為求償事務研修会(基礎編)

求償事務の要点や流れを学ぶ

開会にあたり、本会の實森啓輔審査事業部長がいさうに立ち、「令和6年度の本会の求償事務取扱状況を見ますと、受任件数・収納額ともに減少しており、求償されていないケースがあるものと考えています。医療費適正化の観点から、求償事務の掘り起こしの取組強化に向けて、本日の研修会をぜひ活用していただきたい」と述べました。

説明 第三者行為求償事務の取組強化について 国民健康保険の安定的な財政運営の推進

広島県健康福祉局国民健康保険課
主任 山内 知己氏

山内氏ははじめに、広島県における第三者行為求償事務の現状と課題について、国民健康保険等の安定的な財



広島県における
第三者行為
求償事務の現状を
説明された山内主任

政運営を推進する視点から、国保連合会の受任率、受任件数、求償額などのデータを用いて説明されました。

そして、保険者努力支援制度において、「第三者求償の取組の実施状況」が評価指標の一つとされており、広島県の評価点は全国平均を上回っていることを紹介され、引き続き、第三者行為求償事務の取組強化を推進するよう求められました。

説明 第三者行為求償の情勢等について 国民健康保険中央会 企画部課長代理 吉田 拓真氏

吉田氏はまず、令和5年度における第三者求償の実績等について説明されました。そして、令和7年4月1日からの法改正により、広域的または専門的な対応が必要な事案について、都道府県が市町村の委託を受けて損害賠償金徴収などの事務を行うことが可能になったことを解説されました。そして、被保険者に対する周知強化に向

けた取組として、地域包括支援センターとの連携および国の特別調整交付金を活用した広報活動呼びかけられました。



第三者行為求償の
情勢等を解説された
吉田課長代理

講演 第三者行為求償事務の基本と実務 厚生労働省国民健康保険 第三者行為求償事務アドバイザー 鈴木 彰人氏

鈴木氏ははじめに、第三者行為求償事務の基本として、法的根拠や目的などを解説され、「使われた財源は必ず取り戻すという姿勢を持ち、二重利得を発生させないよう、適切に第三者行為求償事務を進めることが重要です」と述べられました。そして、「第三者行為求償事務の具体的な流れと必要書類、過失相殺の判断基準として「判例タイムズ」の活用方法を紹介されました。さらに、交通事故以外の事例や保険



第三者行為求償事務の
留意点を説明された
鈴木第三者行為
求償事務アドバイザー

者における債権管理、都道府県への事務委託についても触れられ、「第三者行為求償事務は、医療費適正化に大きく貢献する重要な事業です。多くは国保連合会に委託されていますが、保険者は債権の最終責任主体として、引き続き取組を強化し、困難な事例については専門家である国保連合会に相談してください」と締めくくられました。

説明 求償案件の発見に向けた取組について 広島県国民健康保険団体連合会 審査事業部求償室 係長 住田 裕氏

住田氏は、本会が保険者に提供している「第三者傷害該当者給付一覧表」や「第三者行為の疑いがある被保険者一覧」「介護保険・後期高齢者医療の第三者行為突合リスト」の活用により、求償案件の掘り起こしを積極的に推進する方針を説明。そして、保険者に代わり、関係機関への調査および届出の勧奨等の支援を目的とした「傷病原因調査支援」の積極的な活用を呼びかけました。



傷病原因調査支援などの
活用を呼びかけた
住田係長

広島県国民健康保険団体連合会事務分掌

(令和7年4月1日現在)
1局2部9課3室26係

保健事業課 課長 田中 麻紀
TEL.554-0772 FAX.511-9121

| 係・職・氏名 | 事務分掌 |
|--------------------------|--|
| 事業第一係 係長 大下 朋広 | <ul style="list-style-type: none"> ○データヘルス計画の評価及び策定の支援に関すること。 ○国保データベース(KDB)システムの活用促進に関すること。 ○生活習慣病予防対策の支援に関すること。 ○高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関すること。 ○特定健診・特定保健指導の費用決済等の実施に関すること。 |
| 事業第二係 係長 竹内 誠 | <ul style="list-style-type: none"> ○広島県国民健康保険診療施設協議会に関すること。 ○中国地方国保診療施設協議会に関すること。 ○広島県保険者協議会に関すること。 ○国保保険料(税)収納対策支援事業に関すること。 |

審査事業部 部長 實森 啓輔
総括監 山田 澄子
審査管理課 課長 澤 昌宏
審査基準統一推進担当課長 狭間 果澄
TEL.554-0775 FAX.511-9123

| 係・職・氏名 | 事務分掌 |
|--------------------------|---|
| 管理係 係長 下原 陽介 | <ul style="list-style-type: none"> ○診療報酬等審査支払に付随する規則・規程の制定、改廃に関すること。 ○国保・後期高齢者医療診療報酬、出産育児一時金等の請求・支払に関すること。 ○予防接種、健康診査の点検等に関すること。 ○資格喪失後受診等に係る保険者間調整に関すること。 |
| 審査企画係 係長 山崎 恵美 | <ul style="list-style-type: none"> ○審査委員会の総合調整に関すること。 ○審査事務共助に関する企画・運営及び調整に関すること。 ○審査担当職員研修の企画・運営に関すること。 ○審査基準及びコンピュータチェックの統一に関すること。 ○広島県診療報酬適正化連絡協議会に関すること。 |

共同システム課 課長 山本 太郎
TEL.554-0773 FAX.511-9122

| 係・職・氏名 | 事務分掌 |
|----------------------------|---|
| システム管理係 係長 田中 秀和 | <ul style="list-style-type: none"> ○国保総合システムに関すること。 ○後期高齢者医療請求支払システムに関すること。 ○国保保険者ネットワークに関すること。 ○その他各種システムの運用・管理に関すること。 |
| 共同処理係 係長 加藤 亜由美 | <ul style="list-style-type: none"> ○国民健康保険事務共同処理事業に関すること。 ○国保情報集約システムに関すること。 ○国保事業費納付金等算定標準システムに関すること。 |

事務局 事務局長 岡 謙二
総務部 部長 原山 直也

市外局番：082

総務課 課長 榎谷 幸喜
財務担当課長 小川 憲史
TEL.554-0770 FAX.511-9120

| 係・職・氏名 | 事務分掌 |
|---------------------------|---|
| 総務係 係長 大下 泉 | <ul style="list-style-type: none"> ○会員の加入、変更、脱退、その他の手続きに関すること。 ○例規案の審査その他法務の管理に関すること。 ○事務局組織及び定員並びに事務の配分に関すること。 ○職員の任免、進退、賞罰、服務及び身分に関すること。 ○職員の給与、健康保険、厚生年金及び労働保険に関すること。 |
| 企画調整係 係長 下原 亜紀子 | <ul style="list-style-type: none"> ○総会及び理事会に関すること。 ○重要施策の調査、企画及び総合調整に関すること。 ○中期経営計画に係る総合調整に関すること。 ○国保担当課長会議に関すること。 ○職員の研修に関すること。 ○広報に関すること。(保健事業に係るものを除く。) ○監査の企画及び調整に関すること。 |
| 財政係 係長 堀口 由紀 | <ul style="list-style-type: none"> ○予算編成及び執行に係る総合調整に関すること。 ○財産の取得及び処分に関すること。 ○負担金の賦課徴収に関すること。 ○国庫補助金等に関すること。 ○旅費の事務に関すること。 |

デジタル改革室 室長 瀬戸 博貴
TEL.554-0780 FAX.511-9123

| 係・職・氏名 | 事務分掌 |
|----------------------------------|--|
| デジタル改革係 課長 補佐兼係長 井伊 智宏 | <ul style="list-style-type: none"> ○業務プロセスの再構築に関すること。 ○デジタル化の施策等に関する基本的事項の企画及び総合調整に関すること。 ○各種事務処理のシステム化の企画及び総合調整に関すること。 ○情報セキュリティマネジメントシステム(ISMS)に関すること。 |

出納室 室長 水野 直樹
TEL.554-0771 FAX.511-9120

| 係・職・氏名 | 事務分掌 |
|-------------------------|---|
| 出納係 係長 藤村 かおり | <ul style="list-style-type: none"> ○会計経理に関すること。 ○資金管理・運用に関すること。 ○歳計現金及び歳入歳出外現金の出納及び保管に関すること。 ○会計の歳入歳出決算に関すること。 ○財務会計システムの運用及び管理に関すること。 |

| 審査第三課 | | 課長 國近 秀章 TEL.554-0779 FAX.511-9124 |
|--|---|--|
| 係・職・氏名 | 事務分掌 | |
| 歯科係 課長補佐兼係長 青森 由紀 | ○診療報酬明細書の審査等に関すること。 〔機関担当地区〕 歯科全域 | |
| 調剤係 係長 伊藤 基子 | ○調剤報酬明細書の審査等に関すること。 〔機関担当地区〕 調剤全域 ○突合(処方箋)審査に関すること。 | |
| 療養費係 課長補佐兼係長 谷重 和泉 審査専門員 皆水 慎 | ○訪問看護療養費明細書の審査等に関すること。 ○療養費、柔道整復療養費、原爆療養費、出産育児一時金等の審査等に関すること。 ○海外療養費に係る保険者支援業務に関すること。 | |

| 介護福祉課 | | 課長 日浦 淳雄 TEL.554-0782 FAX.511-9126 |
|--|---|--|
| 係・職・氏名 | 事務分掌 | |
| 第一係 課長補佐兼係長 小田 貴之 介護保険専門員 重本 陽一 | ○介護給付費等の審査及び支払等に関すること。 ○介護給付費等審査委員会に関すること。 ○介護保険事務共同処理事業に関すること。 ○介護保険審査支払等システムに関すること。 | |
| 第二係 係長 大久保 貴志 | ○障害介護給付費等の審査及び支払等に関すること。 ○障害者総合支援関係事務共同処理事業に関すること。 ○障害者総合支援給付審査支払等システムに関すること。 ○介護サービス苦情処理業務に関すること。 ○ケアプラン点検支援事業に関すること。 ○医療情報との突合・縦覧点検に関すること。 | |

| 求償室 | | 室長 原田 剛 TEL.554-0774 FAX.511-9124 |
|---------------------------------|-----------------------|---|
| 係・職・氏名 | 事務分掌 | |
| 求償係 係長 住田 裕 | ○第三者行為損害賠償求償事務に関すること。 | |

| レセプト点検支援課 | | 課長 村上 隆義 TEL.554-0784 FAX.511-9127 |
|----------------------------------|-------------------------|--|
| 係・職・氏名 | 事務分掌 | |
| 第一係 係長 恵藤 博美 | ○国保レセプト点検業務に関すること。 | |
| 第二係 係長 西村 正枝 | ○後期高齢者医療レセプト点検業務に関すること。 | |

| 審査第一課 | | 課長 鷹取 諭 TEL.554-0777 FAX.511-9124 |
|--|--|---|
| 係・職・氏名 | 事務分掌 | |
| 第一係 課長補佐兼係長 道口 敏昭 主任審査専門員 藤井 晴美 | ○診療報酬明細書の審査等に関すること。 〔機関担当地区〕 広島市、呉市、三原市、尾道市、(旧)深安郡、(旧)芦品郡 | |
| 第二係 課長補佐兼係長 藤原 里栄 | ○診療報酬明細書の審査等に関すること。 〔機関担当地区〕 広島市、呉市、東広島市、廿日市市 | |
| 第三係 係長 原山 紀子 | ○診療報酬明細書の審査等に関すること。 〔機関担当地区〕 広島市、竹原市、三次市、庄原市、大竹市、安芸郡、(旧)佐伯郡、(旧)山県郡、安芸高田市 | |
| 第四係 係長 稲田 龍治 | ○保険者からの再審査に関すること。 ○県外分の再審査に関すること。 | |

| 審査第二課 | | 課長 岡戸 いづみ TEL.554-0778 FAX.511-9124 |
|--|---|---|
| 係・職・氏名 | 事務分掌 | |
| 第一係 課長補佐兼係長 河野 美智枝 | ○診療報酬明細書の審査等に関すること。 〔機関担当地区〕 広島市、(旧)因島市、福山市、府中市、世羅郡、(旧)沼隈郡、(旧)神石郡、(旧)双三郡、(旧)比婆郡 | |
| 第二係 係長 小川 予史美 | ○診療報酬明細書の審査等に関すること。 〔機関担当地区〕 広島市、福山市、江田島市、(旧)賀茂郡、(旧)豊田郡、(旧)御調郡 | |
| 第三係 係長 金田 由希子 | ○保険医療機関からの再審査に関すること。 ○国保及び後期高齢者医療の過誤調整に関すること。 | |



みんなの健康相談室



第1回 口腔ケア

口の健康は、全身の健康にも深く関係しています。今回は、さおとめ歯科医院の早乙女裕彦さんに、オーラルフレイルや口腔ケアについて聞きました。

さおとめ歯科医院
早乙女 裕彦さん

東京医科歯科大学大学院を卒業後、国立感染症研究所の研究員、一般開業医勤務などを経て、2010年に訪問歯科診療に特化した「さおとめ歯科医院」(広島市安佐南区)を開院。2025年より広島県安佐歯科医師会介護福祉医療部理事。



食べる機能を維持しよう

Q オーラルフレイルとは何ですか？

A オーラルフレイルは、「口腔(オーラル)」と「虚弱(フレイル)」を組み合わせた言葉で、かむ・飲み込む・話すといった口の機能が衰え始めた状態を指します。2014年に日本老年医学会が提唱し、介護予防の新たな視点として注目されています。



Q 口の機能が落ちると、どのような影響がありますか？

A 口腔機能の低下は全身の健康に深刻な影響を及ぼし、将来的な介護リスクを高めます。

例えば、かむ力の低下や歯の欠損によって肉などの高たんぱく食品を避けるようになると、たんぱく質の摂取量が減少。筋肉量が低下し、活動量も減ってバランス能力が落ち、転倒リスクが高まります。

従来、歯科医はむし歯や歯周病

などの治療が中心でしたが、現在はそしゃくや発話など機能面も含めた総合的な口腔管理が求められています。令和6年度の診療報酬改定でも、口腔機能・運動機能・栄養摂取を一体的に捉える「三位一体」の取り組みが、介護予防の柱として明確に位置づけられました。

Q オーラルフレイルの初期サインには、どのようなものがありますか？

A 次のような変化に心当たりはありませんか？
・硬いものが食べにくくなった
・滑舌が悪くなった
・お茶や汁物でむせやすい

・舌や口の中が乾く
・人との会話が減った
こうしたわずかな変化が、オーラルフレイルの始まりかもしれません。気づいたら、早めに歯科医に相談してみましょう。

また、歯周病が進行すると歯を失い、かむ力が急激に低下します。残存歯が20本未満になると、たんぱく質の摂取量が減るといった報告もあります。

さらに近年では、若年層でも「舌の力(舌圧)」の低下が見られます。早食いや会話不足といった「口をあまり使わない生活習慣」が、年齢に関係なく口腔機能の低下リスクを高めています。

Q チェック方法がありますか？

A 厚生労働省が策定した介護予防のための「基本チェックリスト」には、口腔に関する3つの項目があります。「半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましただか」「お茶や汁物等でむせることがありますか」「口の渇きが気になりますか」。これらのいずれかに当てはまる場合は、歯科医院での機

∟ 4点以上で危険性が高い! ∟

オーラルフレイルのセルフチェック表

| 質問事項 | はい | いいえ |
|---|----|-----|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、 硬い物が食べにくくなった | 2 | |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある | 2 | |
| <input type="checkbox"/> 義歯を入れている※ | 2 | |
| <input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる | 1 | |
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、 外出が少なくなった | 1 | |
| <input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの 硬さの食べ物をかむことができる | | 1 |
| <input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く | | 1 |
| <input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く | | 1 |

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って硬いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの **危険性は低い**

3点 オーラルフレイルの **危険性あり**

4点以上 オーラルフレイルの **危険性が高い**

引用/日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」
(出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢)より



動画視聴はコチラ



能評価や健診を受けることをおすすめします。
歯科医院では「口腔機能低下症」の診断も行っており、以下の7項目(①口腔衛生状態不良、②口腔乾燥、③咬合力低下、④舌口唇運動機能低下、⑤低舌圧、⑥咀嚼機能低下、⑦嚥下機能低下)を検査していきます。これらは、口腔機能を客観的に評価する重要な指標です。

Q 日常でできる 予防法はありますか？

A

特別な器具や環境がなくても、日常生活の中で取り組める予防法をいくつか紹介します。

◆かみがみ百歳体操

広島県歯科医師会では、しゃべり力や嚥下機能を高めることを

目的に「かみがみ百歳体操」を制作し、動画サイトで公開しています。体操により唾液が出やすくなり、口の中が清潔に保たれます。かんだり話したりする力もついできます。

◆しっかりとんで食べる

早食いは口の働きを衰えさせます。1口につき30回を目安に、よくかむ習慣を身につけましょう。しっかりとかむことで、あごや舌の

筋肉が刺激され、健康な状態を保ちやすくなります。

◆会話の機会を増やす

コロナ禍以降、会話の機会が減ったことが口腔機能の低下を招いています。話すことも立派な「口の運動」です。家族や友人と話す時間を増やしたり、電話やオンライン通話を活用したりして、日常の中で意識的に口を使う機会をつくりましょう。

◆定期的に歯科健診を受ける

歯が痛くなくても、健診で口の働きを見てもらうことが大切です。早めの発見が、機能低下の予防につながります。



展望台から海を一望

広島市と呉市の間に位置する坂町は、瀬戸内海の穏やかな海と緑豊かな山々に囲まれた、自然の美しさが魅力の町です。町内には約40カ所の公園が整備されており、散策の途中に四季折々の風景を楽しめます。

こうした環境を生かし、坂町では「悠々健康ウォーキングのまち」として、初級者向けから健脚者向けまで、多彩なウォーキングルートを整備しています。体力に自信のある人には「森山遊歩道」がおすすめです。坂道を登っていくと、やがて展望休憩所が現れ、そこからは瀬戸内海と坂町を一望する絶景が広がります。

また、坂町では毎年8月の第3土曜日に「潮の香まつり」が開催されます。ステージショーや盆踊りなど、多彩な催しが行われ、町全体がにぎわいに包まれます。ウォーキングを楽しんだ後は、夏の風物詩であるこの祭りにも参加して、坂町の魅力を味わってみてはいかがでしょうか。



1 きらり・さかなぎさ公園



海辺に位置し、0歳から12歳までの子ども専用の公園です。日差しの強い日や雨の日でも遊べる屋根付きスペースがあり、海を連想させる複合遊具「わんぱくキッズのアクティブブルー」が小学生に人気です。

2 坂町漁業協同組合の新鮮朝市



毎月第1・3土曜日の午前8時30分から開催される朝市。漁師が新鮮な魚介類を直接販売し、調理法も教えてくれます。午前6時から整理券を配布し、売り切れ次第終了です。

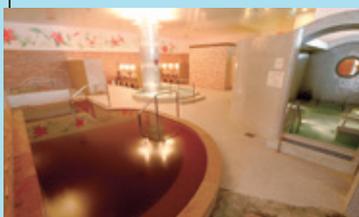
☎毎月第1・3土曜 8:30～
☎082-885-0009

3 横浜公園



園内の「子供の国」には、恐竜をモチーフにしたユニークな遊具があり、子どもたちに人気です。ウメやサクラ、モミジなど約14,000本の樹木が四季折々の景色を彩り、家族連れや散策好きに親しまれる自然豊かな憩いの場です。

4 アジアンリゾート・スパ シーレ



海辺の天然温泉と多彩なスパ施設がそろったリゾート空間。24時間営業で、アジアンテイストのインテリアや豊富なリラクゼーションメニューが魅力です。

☎24時間営業(浴室清掃時間 8:00～10:00)
休 第2火曜・水曜(祝日の場合は変更あり)
☎082-886-3345

5 ベイサイドビーチ坂



今号の表紙スポット

全長約1.2kmの人工砂浜が広がる海水浴場。波が穏やかで、大人も子どもも安心して楽しめると評判です。ビーチバレーやマリンスポーツ、夕日観賞など、多彩なアクティビティが楽しめます。

海水浴期間:7月1日～8月31日
遊泳時間:9:00～17:00(砂浜は19:00まで) ☎082-884-3333(海水浴期間中のみ)

運動しよう!

第1回

上半身の運動

腕を後方にしっかり振ることで、肩甲骨の可動域が広がり、肩こりや猫背の改善につながります。



医療法人 光臨会
荒木脳神経外科病院
理学療法士 本庄 心さん

肩甲骨周りの運動

20回×3セット



両ひじを曲げた状態で、両腕を前後に大きく振る。肩甲骨を中央に引き寄せることを意識する。

わきのストレッチ

10秒×3セット

両手の指を組み、腕を頭上へ真っすぐ引き上げる。ひじを伸ばしたまま、深呼吸しながら姿勢を保つ。



※無理のない範囲で行いましょう。
※痛みがある場合は控えましょう。

| | | |
|-----------------|---|-----------------|
| 7月 2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 |
| 7月 8日(火) | 第1回監事会 【広島県国保診療施設協議会】監事会 | 国保会館 |
| 7月11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15日(火) | 第1回理事会 【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) | 国保会館 — |
| 7月中旬 | 【広島県保険者協議会】第1回専門部会 | 国保会館 |
| 7月17日(木) | 柔道整復療養費審査委員会・合議 | 国保会館 |
| 7月18日(金)~22日(火) | 国保診療報酬審査委員会・合議 | 国保会館 |
| 7月23日(水) | 臨時総会 | 国保会館 |
| 7月24日(木) | 介護給付費等審査委員会・合議 | 国保会館 |
| 7月25日(金) | 市町等苦情処理ブロック別連絡会議(西部) | 広島県廿日市庁舎 |
| 7月28日(月) | 【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31日(木) | 第2回保健事業支援・評価委員会(ウェブ開催) 班長・係長徴収マネジメント研修(ハイブリッド開催) | — 国保会館 |
| 7月下旬 | 【広島県国保診療施設協議会】第1回理事会・臨時総会 【広島県保険者協議会】第2回協議会 | 国保会館 国保会館 |
| 8月19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20日(水)~24日(日) | 国保診療報酬審査委員会・合議 | 国保会館 |
| 8月21日(木) | 柔道整復療養費審査委員会・合議 | 国保会館 |
| 8月25日(月) | 介護給付費等審査委員会・合議 市町等苦情処理ブロック別連絡会議(東部) | 国保会館 広島県尾道庁舎 |
| 8月30日(土) | 【広島県国保診療施設協議会】第51回地域医療学会(ハイブリッド開催) | 広島市 |
| 8月下旬 | 【広島県市町村保健活動協議会】第3回保健師部会役員会 | 国保会館 |
| 9月 2日(火) | 市町等苦情処理ブロック別連絡会議(西部東) | 広島県東広島庁舎 |
| 9月 8日(月)~10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12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 |
| 9月16日(火) | 健康づくりポスター選考委員会 | 国保会館 |
| 9月18日(木) | 柔道整復療養費審査委員会・合議 | 国保会館 |
| 9月18日(木)~22日(月) | 国保診療報酬審査委員会・合議 | 国保会館 |
| 9月19日(金) | 【広島県保険者協議会】保健・医療・予防等に関する研修会 | 国保会館 |
| 9月25日(木) | 介護給付費等審査委員会・合議 市町等苦情処理ブロック別連絡会議(東部福山支所) | 国保会館 広島県福山庁舎 |
| 9月下旬 | 第3回保健事業支援・評価委員会(書面開催) | — |

実施状況 (令和7年3月16日~令和7年6月15日)

| | | | | | |
|-----------------|---|--------------|----------------|--|-------------|
| 4月 3日(木) | 介護サービス苦情処理委員会 | 国保会館 | 5月20日(火) | 【広島県国保診療施設協議会】 第1回看護管理者研修会 | 国保会館 |
| 4月 4日(金) | 【広島県市町村保健活動協議会】監事会 | 国保会館 | | | |
| 4月17日(木) | 【広島県在宅保健福祉活動者の会】第1回理事会 【広島県国保診療施設協議会】地域医療特別講座 (日本赤十字広島看護大学) | 国保会館 廿日市市 | 5月26日(月) | 【広島県国保診療施設協議会】地域医療特別講座 (県立三次看護専門学校) 介護サービス苦情処理委員会(ハイブリッド開催) | 三次市 国保会館 |
| 4月21日(月)~22日(火) | 徴収事務初任者研修(ウェブ開催)録画配信5/7~6/6 | — | | | |
| 4月22日(火) | 【広島県国保診療施設協議会】地域医療特別講座 (広島国際大学呉キャンパス) | 呉市 | 5月29日(木) | 【広島県市町村保健活動協議会】第1回保健師部会役員会、 第1回栄養士部会役員会、第1回理事会 【広島県市町村保健活動協議会】総会(書面開催) | 国保会館 — |
| 4月25日(金) | 【中国地方国保診療施設協議会】監事会、協議会、 歯科保健部会、歯科保健研修会 | 山口市 | | 第三者行為求償事務研修会(基礎編)(ウェブ開催) | — |
| 5月12日(月) | 【広島県保険者協議会】第1回保険者協議会(書面開催) | — | 6月 6日(金) | 徴収職員実務研修(納税義務の承継) (ハイブリッド開催) | 国保会館 |
| 5月13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 | 6月9日(月)~13日(金) | 外部監査 | 国保会館 |
| | | | 6月10日(火) | 第三者行為求償事務巡回相談 | 建設国保組合 |
| 5月15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[基礎編](ウェブ開催) | — | 6月11日(水) | 【広島県在宅保健福祉活動者の会】総会及び 第1回研修会 | 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）

| | |
|-----------------------------|----------|
| 瀬尾医院 | 瀬尾卓司 さん |
| 広島県総務局税務課 参事 | 松浦宏典 さん |
| 広島県総務局税務課 主査 | 川上英利 さん |
| 広島県総務局税務課 主事 | 福原浩介 さん |
| 廿日市市総務部税制収納課 主任主事 | 東口茉佑子 さん |
| 広島県健康福祉局国民健康保険課 主任 | 山内知己 さん |
| 国民健康保険中央会 企画部課長代理 | 吉田拓真 さん |
| 厚生労働省国民健康保険 第三者行為求償事務アドバイザー | 鈴木彰人 さん |
| さおとめ歯科医院 院長 | 早乙女裕彦 さん |
| 坂町役場企画財政課 | |
| 荒木脳神経外科病院 理学療法士 | 本庄心 さん |

ご協力ありがとうございました。

編集後記

今年度から広報誌を担当させていただくことになりました。本年度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、よろしく願いいたします。

気が付けば、夏が目の前に迫ってきていました。

皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

本号の「わくわくWalk」ではベイサイドビーチ坂の海水浴について取り上げていますが、私も今年の夏は海に入りたいたいと思っています。きらきらとした水面や入道雲、ひまわり畑など、夏ならではの美しさを感じて、暑くともこの季節を味わうことが年々好きになっています。

今年は早速、滝を見に行ってきた。小道に茂る鮮やかなシダ植物から、涼やかな影を作る木々、そしてもっと上へ顔を上げると、勢いよく流れる水が岩肌を白く染めていました。その様子は迫力があり神秘的でした。写真を撮るのはもったいないような気がしながらも、後から見返したくてカメラを構えました。

また、夏といえば日焼け対策は欠かせません。アームカバーはどのくらいの期間で買い替えたら良いのでしょうか…。まだやれると鼓舞しながら、昨年のアームカバーを力強く腕にはめる今日この頃です。

これから暑い日々がやってきますが、皆さまお体に気を付けてお過ごしください。楽しい夏がやってきますように。（や）

ひろしまの国保 【広島の国保】

2025.SUMMER No.828
令和7年6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

広島国保ホームページ

広島 国保

検索



40歳から74歳のみなさん!

5月から7月は、**特定健診受診強化期間**です



生活習慣病予防の為に

受けよう

自己負担額は

無料
又は **低額**

特定健診!

医療機関受診中の方も特定健診の対象です

毎年受けています

受診を控えているうちに
大変なことになりそうだから
受けてよかった

病気が早く見つかって
よかった

通院しているので
受けなくてもいいと
思っていました

家族に勧められて受けました

かかりつけの病院で
健診を受けています

【特定健診を受けた広島県内の40歳～59歳の女性を対象にインターネット調査を実施】



特定健診を受けた
広島県民の

6人に1人

メタボと判定されています。

(出典)厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導・メタボリックシンドロームの状況(都道府県別一覧) 令和4年度

広島県の40～50代女性で
特定健診を受けた

10人に1人

特定保健指導の対象となっています。

(出典)厚生労働省 特定健康診査受診者数等の性・年齢階級・保険者種別ごとの分布(全国及び都道府県別一覧) 令和4年度



検査項目など特定健診についての
詳細はこちらから

特定健診 広島県 検索

広島県保険者協議会
特定健診受診勧奨ページ



お問い合わせは

ご加入の各保険者まで

(ご加入の保険者はマイナポータルや
資格確認書などをご確認ください。)

マイナポータル
トップページ



マイナポータルでの
確認方法



広島県保険者協議会

全国健康保険協会広島支部・
健康保険組合・国民健康保険(市町・組合)・
共済組合・広島県後期高齢医療広域連合・
広島県・広島県国民健康保険団体連合会