

広島の国保

ひろしまの国保

2026年

No.830

冬



特集 広島わがまち協育隊

太陽のように明るい地域を 住民の輪で紡いでいく

自治組織 you愛sunこうち(東広島市)



みんなの健康相談室

腰部脊柱管狭窄症 | 神経圧迫で起こる脚の痛み

歩いて発見! わくわくWalk

熊野町 伝統と技が息づく
「筆の都コース」

● 国保連合会事業報告①

令和7年度健康づくりポスター選考委員会/
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



今月の表紙

熊野町

「筆の里工房」は、筆の歴史や職人技を紹介するミュージアム。筆づくりの原点やものづくりの魅力に出合える場所です。

ひろしまの国保冬

No.830 | 2026年

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 高垣廣徳
- 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 **広島わがまち協育隊 | 03**

太陽のように明るい地域を 住民の輪で紡いでいく

自治組織 you愛sunこうち (東広島市)



報告

- 7 **国保連合会事業報告①**
令和7年度健康づくりポスター選考委員会／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6年度特定健診受診率の状況

連載

- 13 **みんなの健康相談室** 第3回 腰部脊柱管狭窄症
神経圧迫で起こる脚の痛み
- 15 **歩いて発見!わくわくWalk** 第3回 熊野町
**伝統と技が息づく
「筆の都コース」**
- 17 **国保連合会の主な行事予定**
令和8年1～3月
実施状況
令和7年9月16日～令和7年12月15日
- 18 **Special Thanks**



新年のご挨拶

広島県国民健康保険団体連合会 理事長 高垣 廣徳

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、平素より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、我が国の医療保険は、国民皆保険制度のもと、誰もが安心して医療を受けることができる医療体制を実現して参りましたが、少子高齢化の進展や、医療費の増大、更に昨今の諸物価上昇の影響など、財政運営は年々厳しさを増しております。

こうした中、国においては、「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、その整合的かつ効率的な在り方の実現に向け、国保中央会及び支払基金における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を進めています。

また、「医療・介護DXの更なる推進」として、介護情報を自治体・介護事業所等が電子的に共有できる介護情報基盤の構築や予防接種事務のデジタル化に向けた取組などを進めています。

一方、少子高齢化や本格的な人口減少に伴い、自治体においても人材不足が深刻化する中で、令和七年六月に総務省において「持続可能な地方行財政のあり方に関する研究会報告書」が取りまとめられたところであり、これを受け、厚生労働省においては、自治体の事務負担軽減に向け、国保連合会による自治体支援の在り方について、検討が行われることとなりました。

こうした動向を踏まえ、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、改革工程表に基づいた取

組や医療・介護DXの推進等に的確に対応して参ります。

また、新たな自治体支援に向けた取組など、求められる役割の変化にも柔軟に対応して参る所存です。

新春を迎え、役職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、皆様方のご理解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、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和八年元旦



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うございます。
令和八年の新春を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。

皆さまには日頃から国保中央会の運営に對しまして、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、少子・高齢化や人口減少の進行等により、我が国の社会保障制度を取り巻く環境は年々厳しさを増してきております。とりわけ国保制度については、団塊の世代の皆様がすべて後期高齢者となり、また、被用者保険の適用拡大も相まって、市町村国保の被保険者数はこの十年で約一千万人減少し、小規模保険者も三割を超えるなど、その事業運営においては多くの困難な課題に直面しています。

そのため、国においては全世代型社会保障の構築に向け、更なる医療・介護保険制度改革の検討を進めるとともに、医療DXの推進、こども未来戦略「加速化プラン」といったこども施策の充実等に取り組んでいるところです。

こうした状況の中、本会においては本年、以下の三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、引き続き国保総合システムの最適化を進めるとともに、厚生労働省や社会保険診療報酬支払基金と連携して、審査領域に係る共同開発・共同利用を進めていくこととしており、本年にはシステムのモダン化を図り、保守・運用費用を削減していくための開発作業に着手してまいります。

第二に、医療DX推進の施策の一つとして構築が進む「全国医療情報プラットフォーム」に関して、国からの依頼に基づき本会が開発を担っている「介護情報基盤」や「予診情報・予防接種記録管理/請求支払システム」等について、令和八年度より確実かつ円滑な運用を開始できるよう着実に対応してまいります。

また、今後、母子保健事務や自治体検診のデジタル化にかかる業務も本会が中心となつて取り組み、市町村等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。

第三に、これまでも医療・健診・介護のデータを横断的に活用・分析ができる国保データベース（KDB）システムを用いた各種データの提供を行ってまいりましたが、生涯にわたる健康づくりを推進するため、昨年より「国保健康づくり事業にお

けるデータ利活用支援事業」に取り組んでおります。国保連合会における各保険者の健康づくりに関するデータ分析力の強化を図るため、各種データの利活用を担う職員を養成し、地域全体の健康増進、住民の健康寿命の延伸に向けて、ヘルスサポート事業等の保険者支援の拡充に努めてまいります。

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、令和八年の干支である情熱と行動力を意味する丙午（ひのえうま）にあやかり、強い意志と実行力をもって課題に取り組む、飛躍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。

令和八年 元旦



太陽のように明るい地域を 住民の輪で紡いでいく

自治組織 you愛sunこうち(東広島市)



左から事務局長・文化教育部長の内貴徹さん、副会長・体育健康部長の西山雅仁さん、副会長・安全対策部長の木原善行さん

「自治組織 you愛sunこうち」は、東広島市河内町の旧河内小学校区エリアで、住みよいまちづくりに向けて活動する団体です。かつて林業で栄えた地域に活気を呼び戻そうと、発足して21年。高齢化や人口減少といった課題と向き合いながら、防災や福祉、地域活性化などのさまざまな取り組みを続けています。

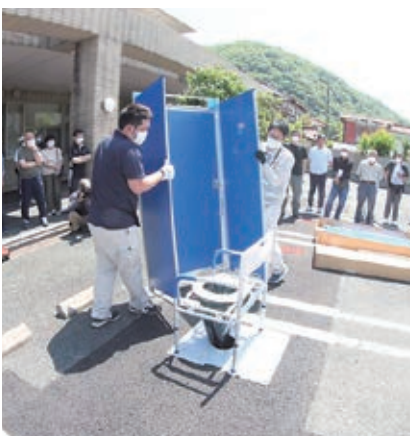
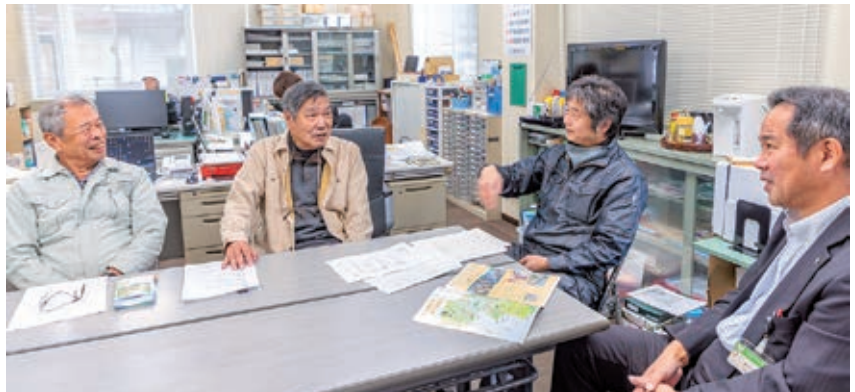


事務局がある河内地域センター

年齢も経歴もさまざまながら、メンバーはいつも和気あいあい



「豪雨災害の教訓を生かしたい」と
安全対策部長の木原さん



防災訓練でマンホールトイレを設置



卓球教室は河内地域センターが企画



「サロン友遊」で手話を練習

「地域とつながるきっかけにしたい」と
事務局長の内貴さん



林業で栄えた町に活気を

東広島市東部の河内町は、1960年ごろまで林業の町としてにぎわっていました。町内を流れる椋梨川に大規模な貯木場があり、大勢の職人が働いていたことから、河内駅前には商店が軒を連ねていたと伝えられます。

1969年に椋梨川上流へダム（白竜湖）が完成し、川を利用して木材を運搬する林業は急激に衰退。地域の未来を案じて、区長会や女性会、PTAの役員が立ち上がり、太陽のように明るく地域を目標し、2004年に設立されたのが「自治組織 you 愛 sun」うち（以下、you 愛）です。広報紙の発行や、小学生と地域住民の共同運動会などが次々と始動しました。

you 愛は、行政と連携して地域課題の解決に当たる。住民自治協議会としても機能しています。2005年に東広島市と河内町、黒瀬町、福富町、豊栄町、安芸津町の1市5町が合併した際に、きめ細かい行政サービスを継続するため、市内に48の住民自治協議会が組織されました。

you 愛は、その中でも早くから活動を始めた団体で、行政と連携し、地域づくりに取り組んできました。

防災を中心に多彩な活動

you 愛の最重要活動は防災です。2018年の西日本豪雨で大規模土砂災害に見舞われた時は、メンバーが道路の復旧や避難所の運営に力を発揮しました。それ以降の防災訓練では、大規模な断水や停電を意識して、マンホールトイレの設置や、非常用発電機の操作などに取り組んでいます。また、防災情報を住民に届けるため、一斉メールシステムを整備しました。登録者数は約650人と、ほぼ全世帯へメールが届く状況です。副会長で安全対策部長の木原善行さんは「災害時にはいち早く、避難所の開設状況などを配信できます。平時は、イベント案内やおくやみ情報などの共有にも活用中です」と説明します。

住民の交流促進に向けては、月10回程度「サロン友遊」を開催しています。手話、手芸、卓球な



月刊の広報紙。you愛と河内地域センターが協力して発行し、全戸に配布している



川遊びを満喫できる「リバーサイドフェスティバル」(2023年の様子)



「活気を呼び込む企画として続けていきたい」と体育健康部長の西山さん



JR河内駅に掲示したルートマップ

リーフレットは河内高校の協力で完成



篁山竹林寺の展望台からの絶景。広島空港も見える

どに、予約不要で気軽に参加できるのが特徴です。「高齢者や子育て世代などが集まり、いつも笑い声が絶えません。開始から8年で、世代を超えた仲間づくりの場になりました」と事務局長・文化教育部長の内貴徹さんは話します。

河内の夏の風物詩「リバーサイドフェスティバル」は、1990年に商工会が始めた企画を、you愛が引き継ぎました。椋梨川での鮎のつかみ取りや水遊びを目当てに、多い年は4,000人が来場するほどの人気イベントです。副会長・体育健康部長の西山雅仁さんは、長年運営に関わるメンバー。「区長や消防団、中学生など、住民の協力なしには実施できません。準備から当日まで苦労はありますが、達成感は大きい」と語ります。

地元の魅力を発信する活動も推進しています。2023年には、篁山竹林寺登山道のルートマップを河内駅に掲示しました。リーフレットやホームページでも情報発信を行い、新緑が美しい杉森神社や国重要文化財の竹林寺など、登山道沿いの名所を紹介しています。

楽しいから仲間が集まる

you愛の事務局は、河内地域センターにあります。毎日のように顔を出し、日常的な業務を担っているのは、内貴さんと木原さん。2人は共に県外出身ながら、定年後にイベントへ参加したのが縁で活動を手伝うようになりました。「you愛のおかげで、知り合いが増えた」「地域に貢献でき、やりがいを感じる」と朗らかに話します。

今後の課題は、活動を支えるマンパワー不足です。50代の西山さんは、人材確保の打開策を前向きに検討しています。「私はyou愛が楽しいから、18年も関わり続けています。地域の人にこの楽しさを知ってもらい、新しい参加者が増えるとうれしいです。肩が凝るような場ではなく、町内の飲食店でにぎやかな交流会を開きたいですね」

「やらされる」のではなく、自分ごととしてイキイキと取り組むyou愛の皆さん。着実に前向きな循環を生み出し、温かな交流の輪を広げています。

令和7年9月16日(火)【国保会館】 令和7年度健康づくりポスター選考委員会

応募総数
1,289点

健康への思いを描いた力作並ぶ

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います。

今年度は小学生の部39校600点、中学生の部28校689点、合計1,289点が集まり、9月16日(火)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
子どもたちの健康に対する考え方が多様化していて、学年ごとに表現の違いが見られた点が印象的でした。

出原 孝枝氏
広島県健康福祉局健康づくり推進課主査
ポスターづくりを通して健康への意識を高め、その大切さを周囲にも伝えたいという思いが表れた作品が多く見られました。

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、表現に工夫を凝らした作品が多く、驚かされました。制作を通して、健康の大切さを考える良い機会になったと感じました。

岩崎 真実氏
広島県市町村保健活動協議会理事
食事や運動に限らず、睡眠やストレス軽減をテーマにした作品も多く、メッセージがまっすぐに伝わってくる点が素晴らしかったです。

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、線や色を丁寧に描き込んだ作品が多かったです。時代や状況に応じて子どもたちのメッセージが変化していることを実感しました。

岡 謙二
広島県国民健康保険団体連合会事務局長
運動・休養・栄養・予防をバランスよく取り入れた作品が多く、健康をいろいろな角度から考えている様子が伝わりました。

入賞作品発表

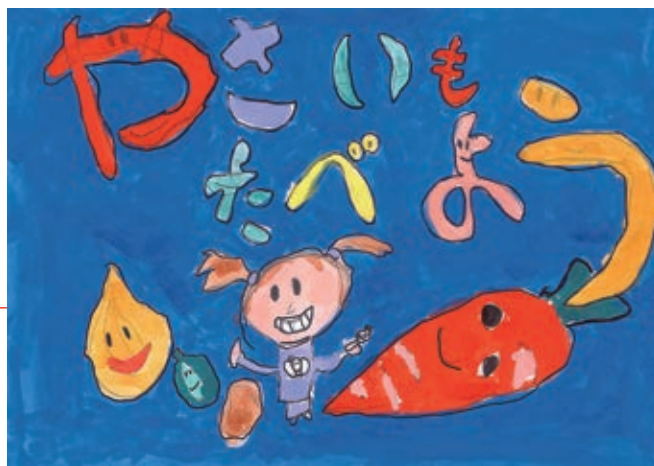
最優秀賞



小学生低学年の部

おりぐち ゆいね
折口 結音 さん 三次市立田幸小学校1年

私はお肉が大好きで苦手な野菜があります。お母さんがお肉も野菜もバランスよく食べると体のためにいいよと教えてくれました。おいしく楽しく見えるように、私も野菜も文字もカラフルで笑顔にしました。



小学生中学年の部

すずき あこ
鈴木 彩心 さん 福山市立樹徳小学校3年

私は、「今日の朝ごはんのメニューは何だろう」と楽しみな気持ちで起きます。家族と一緒に朝ごはんをつくったり、じゅんぴを手伝うことも楽しいです。一日を元気にスタートできるようにこの絵をかきました。

最優秀賞



中学生の部

わたなべ ゆいみ
渡邊 結心 さん 広島大学附属三原中学校3年

スマホを見る時、自分は楽でも首に大きな負担がかかっていることの危険性を伝えたいという思いをこめました。ペットボトルが首についている様子を描き、背景を黒にして、よりインパクトのあるポスターにしました。



小学生高学年の部

せきなが いくと
関永 郁人 さん 廿日市市立佐方小学校5年

三色栄養素の働きを、ぼくの好きなバレーボールのポジションの働きと合わせたら分かりやすく伝えられると思い、緑は守りの要「レシーブ力」、赤はゲームをつくる「セッター力」、黄は力強い「スパイク力」と名付けました。

選考委員特別賞



かわごえ すい
河越 慧衣 さん 広島市立大塚中学校2年



かわの こはる
河野 心春 さん 広島市立大塚中学校1年

優秀賞



小学生の部

低学年



たきぐち りほ
瀧口 里帆 さん
三次市立みらさか小学校2年



ますなり かな
増成 栞風 さん
福山市立樹徳小学校2年



はせがわ ひおり
長谷川 陽織 さん
大崎上島町立東野小学校2年

中学年



いけだ ひろと
池田 廣斗 さん
広島市立矢賀小学校3年



さだもと かの
定本 栞乃 さん
広島市立矢賀小学校4年



ふじむら かほ
藤村 夏帆 さん
広島市立中筋小学校4年

高学年



いしだ りな
石田 理菜 さん
廿日市市立佐方小学校5年



かとう あやか
加藤 綾華 さん
廿日市市立佐方小学校6年



しらい えま
白井 笑舞 さん
呉市立川尻小学校6年

優良賞

おおたに あやの
大谷 文乃 さん
広島市立宇品東小学校1年

はやし こたろう
林 己太郎 さん
広島市立大河小学校1年

わかつき なぎ
若槻 風 さん
広島市立矢賀小学校1年

いまだ そうた
今田 崇太 さん
呉市立昭北小学校1年

かい しおり
甲斐 栞理 さん
福山市立福相小学校2年

かわはら はるた
川原 遥太 さん
安芸高田市立八千代小学校3年

やまもと そう
山本 蒼 さん
広島市立中筋小学校3年

よしおか あん
吉岡 杏 さん
広島市立中筋小学校3年

なかむら さな
中村 咲菜 さん
廿日市市立佐方小学校4年

くろせ かずとし
黒瀬 和敏 さん
三次市立八幡小学校4年

のぼり ゆいと
幟 結斗 さん
廿日市市立佐方小学校5年

こうの ゆい
河野 結 さん
廿日市市立佐方小学校6年

おのだ ゆずき
斧田 柚咲 さん
廿日市市立佐方小学校6年

もりもと こはる
森本 小春 さん
呉市立川尻小学校6年

なかしま だいち
中島 大地 さん
広島市立中筋小学校6年

優秀賞



あおの ももか
青野 百芳 さん
呉市立和庄中学校1年



ふじわら ゆずは
藤原 橙芭 さん
福山市立新市中央中学校1年



たぎした あおい
滝下 葵 さん
広島市立大塚中学校1年



たけおか みずき
竹岡 瑞稀 さん
広島市立大塚中学校2年



うえむら なぎさ
上村 渚 さん
広島市立大塚中学校2年



ますだ あんず
増田 杏 さん
広島市立大塚中学校2年



つばき あやね
椿 彩音 さん
三原市立第一中学校3年



やまなか つぐみ
山中 亜美 さん
竹原市立賀茂川中学校3年



まえ のぞみ
前 希実 さん
広島市立瀬野川東中学校3年

優良賞

くわだ さき
桑田 紗希 さん
福山市立新市中央中学校1年

とみなが
富永 つきの さん
広島市立大塚中学校1年

いたばし ゆい
板橋 由衣 さん
広島市立大塚中学校1年

すはま とうこ
洲濱 杏子 さん
広島市立大塚中学校1年

はた みゆう
秦 美裕 さん
広島市立大塚中学校1年

うちだ ちほ
打田 智穂 さん
広島市立瀬野川中学校2年

おがわ たかし
小川 敬史 さん
広島市立瀬野川中学校2年

もりおか あつし
森岡 篤史 さん
広島県立三次中学校2年

よこがわ えな
横川 恵菜 さん
広島県立三次中学校2年

はっとり みゆ
服部 心優 さん
尾道市立尾道みなと中学校2年

たまり うらん
玉利 羽蘭 さん
安芸高田市立美土里中学校3年

やたがい しの
八谷 紫乃 さん
広島県立三次中学校3年

こだま みく
児玉 実来 さん
広島県立三次中学校3年

はばら ほの
羽原 歩希 さん
福山市立城東中学校3年

かとう ゆうな
加藤 優奈 さん
三原市立第四中学校3年

令和7年11月14日(金)砂防会館

国保制度改善強化全国大会

「国保の財政基盤強化のための公費投入の 確実な確保」などを求める12項目を決議

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、国保制度の安定的な運営に向けた公費の投入や医療提供体制等の確保のための支援を強く求めるなど、決議事項の実現を訴えられた後、大会宣言、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、全国町村会代表の美浦喜明福岡県水巻町長が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、国会、政党及び政府関係者への代表陳情を行い、広島県からは、本会理事である奥田正和

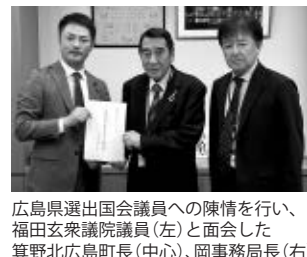
世羅町長と本会の守田常務理事が中央会関係者とともに議員会館を訪れ、立憲民主党の大島敦企業・団体交流委員長、小山展弘委員長代行をはじめとする衆議院・参議院の各議員と面会し、大会決議の早期実現に向け、陳情を行いました。

また、広島県選出国会議員17名に対して、本会理事の箕野博司北広島町長、入江嘉則神石高原町長を先頭に、広島県の国保の現状報告と併せて陳情を行いました。



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

国会議員会館へ代表陳情を行い、大島敦企業・団体交流委員長(左から4人目)、小山展弘委員長代行(左から5人目)、衆議院の福田昭夫、松木けんこう、大西健介、青柳陽一郎、佐藤公治、森山浩行、早稲田ゆき、酒井なつみ、阿部祐美子各議員、参議院の岸真紀子、鬼木誠両議員と面会した奥田世羅町長(左から3人目)



広島県選出国会議員への陳情を行い、福田玄衆議院議員(左)と面会した箕野北広島町長(中心)、岡事務局長(右)



広島県選出国会議員への陳情を行い、衆議院の空本誠喜、東克哉両議員、参議院の三上えり、森本真治両議員と面会した入江神石高原町長

【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。
- 高額療養費制度については、セーフティネットとしての役割や保険制度の持続可能性等を勘案して見直しを行うとともに、その実施に当たっては現場で混乱が生じないよう、国の責任において丁寧かつ十分な対応を講ずること。
- 医療・保健・介護人材の確保や地域偏在の解消のための総合的な対策を講ずるに当たっては、医療保険者等の運営に支障が生じないよう十分配慮するとともに、物価高や賃上げ等の社会経済情勢も踏まえ、公立病院等の医療提供体制を確保するため、十分な支援策を講ずること。
- 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れ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ずること。
- 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ずること。
- 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、財政支援を含め必要な措置を講ずること。
- 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、健康保持・増進並びに医療費及び介護給付の適正化に向け、KDBシステムや、介護情報基盤の構築等に係る必要な財政措置を講ずること。
- マイナ保険証については、国の責任において、その利用促進を図るとともに、被保険者や医療機関等に混乱が生じることのないよう周知・広報を行うこと。
- 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6年度特定健診受診率の状況

令和7年10月に県内各保険者から報告された令和6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5年度	令和6年度	増減
広島市	29.1%	29.9%	0.8
呉市	28.2%	30.4%	2.2
竹原市	39.7%	40.0%	0.3
三原市	30.4%	32.0%	1.6
尾道市	35.3%	37.3%	2.0
福山市	27.9%	29.1%	1.2
府中市	37.6%	37.3%	▲0.3
三次市	41.3%	42.5%	1.2
庄原市	52.2%	51.7%	▲0.5
大竹市	37.7%	37.6%	▲0.1
東広島市	36.2%	39.0%	2.8
廿日市市	40.7%	40.1%	▲0.6
安芸高田市	46.2%	46.7%	0.5
江田島市	33.3%	32.5%	▲0.8
府中町	43.6%	43.1%	▲0.5
海田町	38.7%	40.4%	1.7
熊野町	32.5%	32.3%	▲0.2
坂町	32.8%	36.9%	4.1
安芸太田町	53.7%	52.4%	▲1.3
北広島町	43.3%	47.8%	4.5
大崎上島町	31.4%	33.6%	2.2
世羅町	40.9%	42.5%	1.6
神石高原町	50.9%	49.3%	▲1.6
市町計	32.1%	33.2%	1.1
歯科医師国保組合	67.5%	69.4%	1.9
医師国保組合	31.1%	28.3%	▲2.8
建設国保組合	47.1%	46.0%	▲1.1
国保組合計	46.8%	46.0%	▲0.8
合 計	33.0%	34.0%	1.0

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34.0%で、令和5年度に比べ1.0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69.4%です。

市町国保の受診率は33.2%で、令和5年度に比べ1.1ポイント増加しています。最も高いのは安芸太田町の52.4%で、次いで庄原市の51.7%になります。

また、令和5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、北広島町の4.5ポイントです。

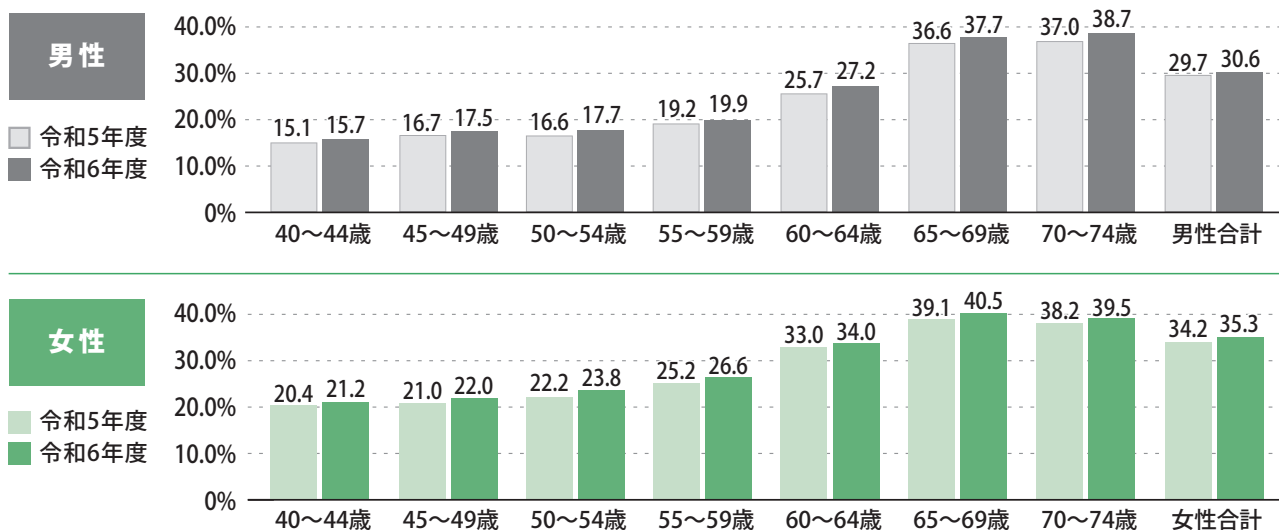
性別・年齢階層別の受診率（市町国保）

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30.6%、女性は35.3%で、令和5年度に比べ、男性は0.9ポイント、女性は1.1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40.5%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、保険者により増減のバラツキがあるものの全体としては増加傾向にあります。市町国保については、依然、全国的に低い状況（令和5年度都道府県順位44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）





みんなの健康相談室

第3回 腰部脊柱管狭窄症

歩くと脚がしびれたり痛みが出たりする「腰部脊柱管狭窄症」。今回は中国労災病院の濱崎貴彦さんに、病気の原因や症状の特徴、治療・予防のポイントを伺いました。

中国労災病院
整形外科部長 脊椎・脊髄外科部長
濱崎 貴彦さん

1998年広島大学医学部卒業。医学博士。専門は脊椎・脊髄外科、骨粗鬆症。日本整形外科学会 専門医・指導医・脊椎脊髄病医、日本脊椎脊髄病学会 認定指導医など。



神経圧迫で起こる脚の痛み

Q 腰部脊柱管狭窄症はどのような病気ですか？

A 腰の背骨の中にある神経の通り道（脊柱管）が狭くなり、神経が慢性的に圧迫されて起こる病気です。主な初期症状は、脚のしびれや痛みが現れ、歩行が難しくなることです。進行すると排尿障害を伴うこともあります。この病気は、時とともに症状が

少しずつ進行していく変性疾患で、急に起こるものではありません。よく比較される椎間板ヘルニアは、椎間板が飛び出して神経を“急に”圧迫することで症状が出るのに対し、腰部脊柱管狭窄症は時間をかけて進む点が大きく異なります。

国内では推定で約580万人がこの病気を抱えており、有病率は約10%とされています。高齢者に多く、高齢化に伴って患者数が増加する傾向があります。

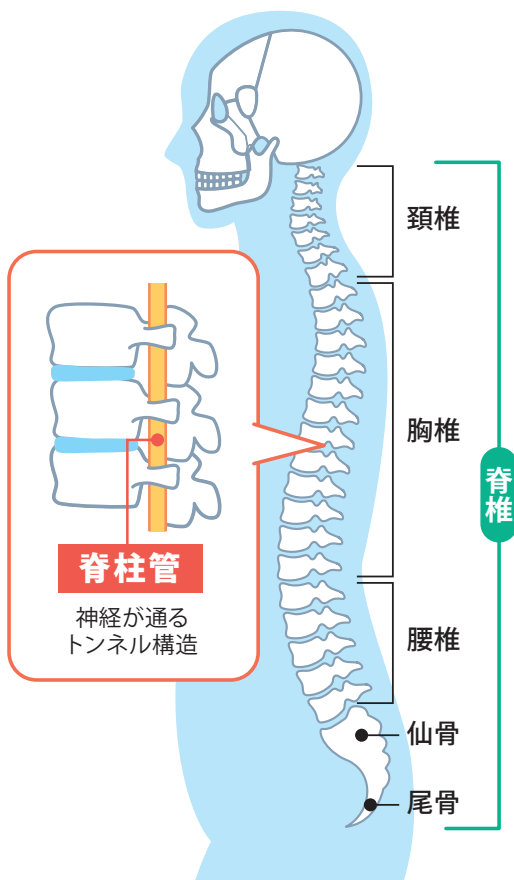
Q 症状について教えてください。

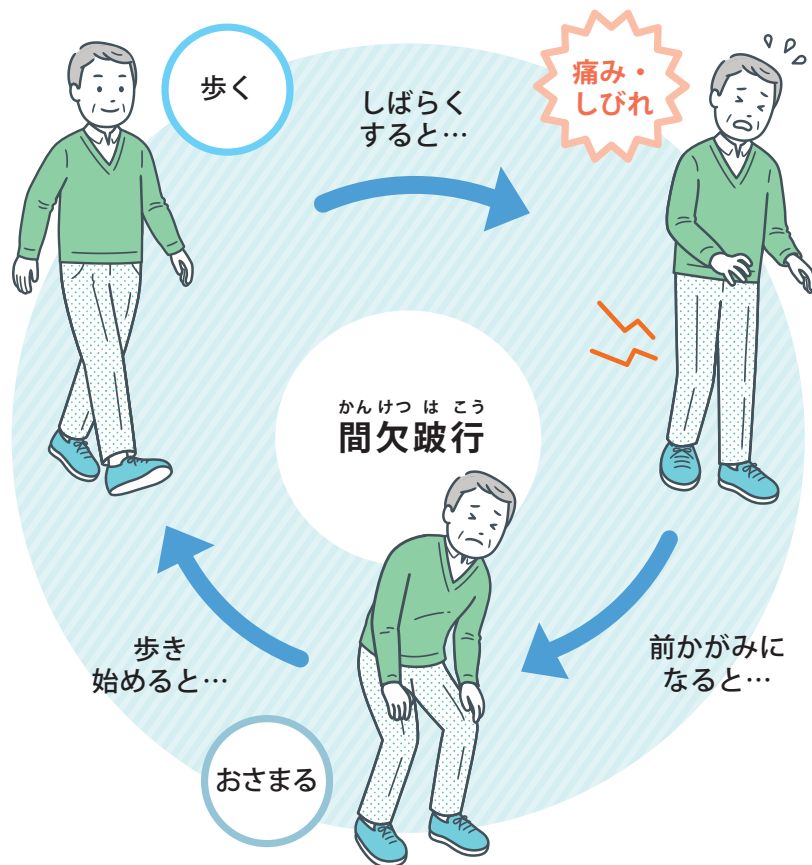
A 特徴的なのは「間欠跛行（かんけつはこう）」といって、歩くと脚がしびれたり痛くなったりしますが、少し休むと楽になるという症状です。前かがみになると症状が軽くなる傾向があります。日常生活では、「重い物カートを押している」と歩きやすい「台所での作業はまっすぐ立っているとつらいので、肘をついて前かがみで炊事をしている」などの形で現れます。

排尿に変化（尿が出にくい・尿漏れなど）がある場合は、神経へのダメージが進んでいる可能性があります。このようなサインが出たときには、できるだけ早めに受診してください。

Q 診断や治療はどのように行われますか？

A 診断は、まず問診から始まります。痛みの強さや始まった時期だけでなく、日常生活や仕事などの生活背景を丁寧に伺います。例えば「畑仕事を続けたい」





「買い物に自分で行きたい」「家事や山歩きができなくなった」など、患者さんがどのような生活を送りたいのか、何に悩んでいるのかを把握します。続いて、「どのくらい歩けるか」「前かがみで楽か」といった動作を確認し、間欠跛行の有無

を調べます。
次に身体所見を行い、筋力や知覚、反射、排尿の状態などを確認します。続いて画像検査に進み、レントゲン（X線）で骨の並びや変形を確認し、必要に応じてCTやMRIを追加します。

これらの情報をもとに治療方針を決定する場合が多く、腰部脊柱管狭窄症は、経過を見ながら治療を進めることが基本です。まず薬物療法や神経ブロックなどの保存的治療を行い、改善を目指します。その際、患者さんの具体的な生活のゴールを重視し、医師と共有して治療の評価軸とします。手術の判断も、患者さんの事情に合わせて柔軟に対応します。

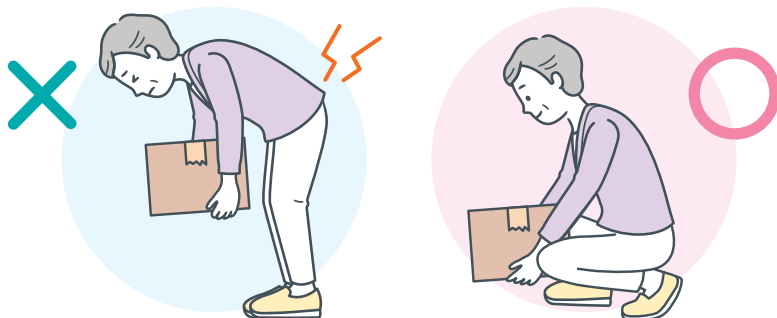
Q 予防のために、日常生活でできることは何ですか？

A

大切なのは、腰に負担をかけることと、重い荷物を持つときは腕の力だけでなく、できるだけ体を物に近づけ、膝を曲げて持ち上げるようにしましょう。座るときには坐骨を座面に対して立てるように意識し、おなかに軽く力を入れ、骨盤に重心を落とすようにしてください。

軽い有酸素運動（歩行）やストレッチを継続するのも効果的です。体を動かすことで血行を促進し、しびれの軽減や回復を助ける効果が期待できます。

物を持ち上げるときは
ひざを曲げて体を物に近づける



また、体重のコントロールや禁煙にも努めましょう。体重が増えると腰にかかる負担が大きくなり、喫煙は血流を悪くして神経の回復を遅らせることがあります。腰部脊柱管狭窄症は、正しい知識と生活の工夫で十分にコントロールできる病気です。不安を抱え込まずに、早めに専門医へ相談してください。

伝統と技が息づく
「筆の都コース」

距離:約4.5km 所要時間:約1時間20分

 トイレ お土産 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。

第3回 熊野町

歩いて発見！

わくわく Walk

水辺の
ギャラリー
書の石碑

筆を大切に思う気持ちと、筆の毛となってくれる動物の霊に感謝を込めています。

熊野筆や胎毛筆・化粧筆を手掛け、製造工程の見学も可能(要予約)。大きな筆の看板が目印です。

鮮魚や会席を味わえる老舗和食処。平日限定のランチ「穴子せいろ御膳」が人気です。

筆の里工房   

スタート

933年創建。1724年に再建された本殿は町の重要文化財に指定され、流造りと桃山文化の装飾が調和しています。

熊野中学校

ファミリーマート

熊野中溝
簡易郵便局

中央ふれあい公園 ● ▲ ▼

熊野町郷土館

広域 MAP

熊野町観光案内所
「筆の駅」

5 一筆の都コース

コペック
洋菓子店

まち自慢 グルメ

ふわふわ納豆焼き

熊野町のお好み焼き店「鏡」が発祥のご当地お好み焼きです。生地に山芋・卵・納豆を練り込み、ふわっとした食感とトロトロ感が特長。ポン酢でさっぱり食べられます。



手仕事が息づく筆の産地

熊野町は、世界に知られる「筆の都」です。江戸時代後期に筆づくりが広まり、明治以降は需要の増加とともに産地として発展しました。原毛の選別から仕上げまで数多くの工程を手作業で進める伝統は今も受け継がれ、書道用から化粧用まで幅広い熊野筆が作られています。

今回ご紹介するウオーキングコースは、「筆の里工房」からスタートします。熊野筆を学べる拠点で、展示や資料で産地の歩みを知ることができ、職人の実演や体験プログラムでは作業の細やかさを体感できます。

町歩きをしっかりと楽しみたい人には、役場や観光案内所などで無料配布している「熊野町グルメガイド」が便利です。飲食店を中心に、熊野町ならではの体験スポットや名所なども紹介しています。



今号の表紙スポット

1 筆の里工房



筆の歴史や文化を学べるミュージアム。筆づくり実演のほか、筆で描いたアートや工芸を展覧会で紹介しています。書筆や画筆、化粧筆など約1,500種類の販売も。

営9:30~17:00(入館は16:30まで)
休月曜(祝日の場合は翌平日)、年末年始
☎082-855-3010

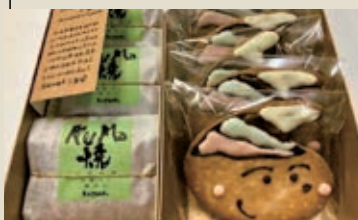
2 熊野町郷土館



大正期の造り酒屋を改築した風情ある建物に、筆づくり産業・農具・暮らし道具・童謡作曲家の遺品などを展示。郷土の歴史が身近に感じられます。

営土日曜、祝日の10:00~16:00
☎082-855-2559

3 コペック洋菓子店



熊野町では「筆豆」と呼ぶ黒豆を包んだこしあんを、パイとアーモンド生地で重ねた「くまやき」は、お土産にぴったりの和風パイです。

営8:30~19:00(日祝は18:00まで)
休水曜
☎082-854-5445

4 水辺のギャラリー 書の石碑



筆の里工房の建物に隣接する屋外ギャラリー。大池の周りに、毎年の「筆まつり」で披露された書作品を刻んだ石碑が並び、季節ごとの景色を楽しみながら鑑賞できます。

☎082-854-0216(熊野町商工会)

5 熊野町観光案内所「筆の駅」



観光情報や筆づくり体験の案内、作品展示を行い、熊野筆の魅力に気軽に触れられる総合的な観光拠点です。

営10:00~16:00
休水曜(祝日の場合は営業)、第3日曜、年末年始、盆 ※臨時休館あり
☎082-855-1123

運動しよう!

第3回

かかとの上下運動

ふくらはぎの筋力を維持することで血流が促進され、むくみや冷えの予防につながります。



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

10回×3セット

椅子やテーブルに手を添え、安定した姿勢で行う。かかとを高く持ち上げてつま先立ちになり、ゆっくり下ろす。

POINT

ひざと内ももは軽く閉じた状態をキープ



座位バージョン

20回×3セット

椅子に座った状態で、両足のかかとを上げてゆっくり下ろす。



※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。

国保連合会の主な行事予定

令和8年 1～3月

1月17日(土)～21日(水)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
1月19日(月)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第4回理事会	国保会館
1月20日(火)	【広島県市町村保健活動協議会】第2回理事会、第4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(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
1月23日(金)	【広島県保険者協議会】第3回専門部会(ウェブ開催)	—
	糖尿病性腎症重症化予防事業に係る担当者会議(ウェブ開催)	—
1月26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)	—
	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
1月下旬	第三者行為求償事務ブロック別意見交換会(ウェブ開催)	—
2月 3日(火)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第2回研修会	福山市
2月 4日(水)	【広島県国保診療施設協議会】第3回看護管理者研修会及び事務研修会(ウェブ開催)	—
2月10日(火)	【広島県保険者協議会】第3回協議会(ウェブ開催)	—
2月14日(土)～18日(水)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
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18日(水)	介護サービス苦情処理委員会	国保会館
2月19日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
2月21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	国保会館
2月24日(火)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
3月 2日(月)	【広島県市町村保健活動協議会】第3回理事会、第5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 3日(火)	【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)	—
	第5回保健事業支援・評価委員会(ウェブ開催)	—
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19日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
3月19日(木)～23日(月)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
3月25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7年9月16日～令和7年12月15日〉

9月16日(火)	健康づくりポスター選考委員会	国保会館	11月10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3回保健師部会役員会	国保会館
	ケアプラン点検支援事業(大崎上島町)(ウェブ開催)	—		ケアプラン点検支援事業(東広島市)(ウェブ開催)	—
9月18日(木)	【広島県国保診療施設協議会】看護師研修会	国保会館	11月11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】	国保会館
	ケアプラン点検支援事業(大竹市)(ウェブ開催)	—	11月12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
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【糖尿病性腎症の重症化予防】	国保会館	11月13日(木)～14日(金)	介護給付適正化中国・四国ブロック研修会	高知県
9月24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	11月14日(金)	国保制度改善強化全国大会	東京都
9月25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	11月18日(火)	第2回事前補助監査	国保会館
9月29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)	—		【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)	—
10月 7日(火)	【広島県保険者協議会】データヘルスに関する研修会【実践編】	国保会館	11月21日(金)	【広島県市町村保健活動協議会】第2回栄養士部会研修会、第3回栄養士部会役員会	国保会館
10月 8日(水)	ケアプラン点検支援事業(北広島町)(ウェブ開催)	—		【広島県在宅保健福祉活動者の会】第3回理事会	国保会館
10月10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		市町等苦情処理ブロック別連絡会議(広島)	国保会館
10月22日(水)	【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25日(火)	ケアプラン点検支援事業(大崎上島町)(ウェブ開催)	—
10月24日(金)	市町等苦情処理ブロック別連絡会議(北部)	三次市	11月25日(火)～27日(木)	第2回監事会	—
10月28日(火)	ケアプラン点検支援事業(坂町)(ウェブ開催)	—	11月27日(木)	第4回保健事業支援・評価委員会	国保会館
10月29日(水)	保健事業相談支援	世羅町	12月 1日(月)	ケアプラン点検支援事業(竹原市)(ウェブ開催)	—
10月30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)	—	12月 2日(火)	【広島県国保診療施設協議会】国保診療施設等研修会	国保会館
10月31日(金)	ケアプラン点検支援事業(府中市)(ウェブ開催)	—	12月 3日(水)	【広島県保険者協議会】第2回専門部会(ウェブ開催)	—
11月 5日(水)	ケアプラン点検支援事業(神石高原町)(ウェブ開催)	—	12月 4日(木)	【広島県保険者協議会】保健・医療・予防等に関する研修会【歯周疾患・生活習慣病の関連性】(ウェブ開催)	—
11月5日(水)～7日(金)	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	12月 8日(月)	ケアプラン点検支援事業(三次市)(ウェブ開催)	—
			12月 9日(火)	第2回国保担当課長会議	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）

自治組織 you愛sunこうち 事務局長・文化教育部長	内貴徹 さん
自治組織 you愛sunこうち 副会長・体育健康部長	西山雅仁 さん
自治組織 you愛sunこうち 副会長・安全対策部長	木原善行 さん
広島県医師会 常任理事	土谷治子 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
広島県健康福祉局 健康づくり推進課 主査	出原孝枝 さん
広島県市町村保健活動協議会 理事	岩崎真実 さん
中国労災病院 整形外科部長 脊椎・脊髄外科部長	濱崎貴彦 さん
熊野町 総務部 産業観光課	
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

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。

寒い日が続いていますが、皆さま体調を崩されてはいませんか。

私は、朝まず暖房を入れるために起き上がり、ボタンを押してまた布団に戻る日々を送っています。暖房を入れた数分後には身支度を始めるのですが、ものの数分のぼかばかお布団時間が私にとっては冬の1日を始めるためのスイッチになっているようです。たまに猫が布団に侵入してきて一緒に温まるのですが、そうすると私も完全にスイッチオフ。後ろ髪を引かれます。気合いの起床です。

そんな日常もありつつ、冬は年中行事がめじろ押しですね。クリスマスまでは街で流れる華やかな歌を機嫌よく口ずさんでいるのですが、12月26日になると突然やってくる年の瀬に、もう今年が終わってしまうと焦燥感が募ります。今年はどんな1年だっただろうか、来年はどんな1年になるだろうか、何をしようか。環境の変化は3月から4月にかけての方が大きいはずなのに、新しく1月1日を迎えるにあたって、背筋を正そうとしている自分がいることに、ソワソワする心から気付かされます。

2025年から2026年にかけては、休日と年末・お正月が続き、お休みが長かった方も多いのではないのでしょうか。私と同じようにどこか浮足立って年を越された方も、晴れやかな気持ちでお正月を迎えられた方も、普段どおりに過ごされている方もいらっしゃると思いますが、皆さまが健康にあたたかい冬を過ごされていることを祈っています。

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、どうぞよろしくお願いいたします。（や）

ひろしまの国保【広島の国保】

2026.WINTER No.830
令和8年1月5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



令和7年度健康づくり啓発ポスター 制作のお知らせ

本会では、令和7年度健康づくりポスターの入賞作品の中から、最優秀賞4点を掲載した
令和7年度健康づくり啓発ポスターを制作しました。
このポスターは、広島県内の各市町等に配布し、日々の健康づくりの意識啓発等に活用しています。

健康はあなたが守るあなたの財産
～ 習慣が変われば未来が変わる ～

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 1,289点のうち、最優秀賞に選ばれた作品を掲載しています。

令和7年度 健康づくりポスター最優秀賞作品

最優秀賞
小学生（3年生）の部
三好市立三好小学校3年生
折口結音さんの作品

最優秀賞
小学生（3年生）の部
三好市立三好小学校3年生
折口結音さんの作品

最優秀賞
中学生の部
広島大学附属広島中学校3年生
渡邊結心さんの作品

最優秀賞
小学生（6年生）の部
福山市立福山小学校6年生
鈴木彩心さんの作品

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
【掲載】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
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。

CALENDAR 2026

1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	4 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	5 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	6 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
7 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	11 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	12 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

入賞作品は
本会ホームページにも
掲載しています。



ポスターに関するお問い合わせ

総務部保健事業課事業第二係

TEL 082-554-0772