

広島の国保

ひろしまの

# 国保

2026年

No.831

# 春



特集 広島わがまち協育隊

ゆるく、楽しく、お互いさま  
おしゃべりがつなぐ居場所  
よってみんなさい屋(大崎上島町)



みんなの健康相談室

慢性腎臓病(CKD) | 沈黙の臓器からの SOS

歩いて発見! わくわくWalk

三次市 “妖怪の聖地” を歩く  
「三次もののけコース」

● 国保連合会事業報告  
令和8年通常総会

● 広島県国保診療施設協議会事業報告  
令和7年度介護保険制度及び  
看護・介護・地域リハビリテーション合同研修会



今月の表紙

### 三次市

約9kmに及ぶ庄巻の桜並木が見事な「美波羅川千本桜」。30年ほど前に地域住民が植えたソメイヨシノ約1,000本が立派に育ち、桜の名所として親しまれています。

## Contents

特集

### 2 広島わがまち協育隊 | 04

## ゆるく、楽しく、お互いさま おしゃべりがつなぐ居場所 よってみんなさい屋（大崎上島町）



報告

### 5 国保連合会事業報告 令和8年通常総会

### 8 広島県国保診療施設協議会事業報告 令和7年度介護保険制度及び 看護・介護・地域リハビリテーション合同研修会

連載

### 9 みんなの健康相談室 第4回 慢性腎臓病 (CKD) 沈黙の臓器からの SOS

### 11 歩いて発見! わくわくWalk 第4回 三次市 “妖怪の聖地”を歩く 「三次もののけコース」

### 13 国保連合会の主な行事予定 令和8年4~6月 実施状況 令和7年12月16日~令和8年3月15日

### 14 Special Thanks



# ゆるく、楽しく、お互いさま おしゃべりがつなぐ居場所

よってみんなさい屋(大崎上島町)



「よってみんなさい屋」の皆さん

大崎上島町の大串地区で、毎週火曜日と金曜日に地域住民が集まるサロン「よってみんなさい屋」。平成10年(1998年)6月に地域のボランティアスクールの受講者が中心となって立ち上げ、約30年にわたり「気兼ねなく立ち寄れる居場所」として、地域住民に親しまれています。



長年、活動拠点として使用してきた民家



「着物を着て参加する食事は喜ばれました」と話す辰田代表



手づくりの「砂かけ地蔵」



平成19年(2007年)、活動拠点の建物に大串簡易郵便局が開設。「よってみんなさい屋」に入る人が多くなりました」と、郵便局長の河淵時美さん

## おしゃべりの場を提供

「話ほごちそう」——それが「よってみんなさい屋」の原点であり、約30年変わらない活動の柱です。平成10年6月16日、大崎上島町大串地区の住民グループ「レッド・レデイース」が「自由におしゃべりできる場所をつくらう」と、空き家を借りて活動を始めました。

「よってみんなさい屋」という名前は、同地区で昔から使われてきた言葉から生まれています。昔から田んぼや畑の行き来の中で近所の人が集まり、おしゃべりを楽しむ文化がありました。『よってみんなさい屋』は、そうした土地柄の中で生まれ、地域のつながりを支える場となっています。

参加に条件は設けず、誰もが気軽に立ち寄ることができます。おしゃべりや手芸など、各自が思い通りに過ごすのが基本スタイルです。役職も固定していません。料理上手な人が季節の一品を提案し、手芸の得意な人が作品づくりを担い、インターネット好きな人がSNSで活動を発信する。自分のできることを自発的に行うことで、運営が成り立っています。代表の辰田早智子さんは「強制がないから続けられる。来ら

れる時に、めいっぱい楽しもうというのが、みんなに合っているんじゃないかな」と、長続きの理由を語ります。

## 園芸や料理 多彩な活動

活動の内容は多岐にわたります。ひな祭りやお花見などの年間行事のほか、「妻の体が弱いので料理を教えてほしい」という声に応えた男性向け料理教室も実施してきました。自然発生的に広がった活動もあります。ある参加者の娘さんが「花が好きな母に」と送ってきた皇帝ダリアの苗が、「よってみんなさい屋」を通じて島中に広まりました。晩秋になると鮮やかなピンクの花が



これまでの歴史を物語る会報



円山先生の講習会

各所で咲き誇ります。今では親戚や友人へ花を贈る人も現れ、花を通じた人と人との結びつきを生む活動へと育っています。

こうした活動の記録は会報にまとめられ、今年2月現在で333号を数えます。来られなかった人への近況報告から参加者が書いた記事まで、読めばその時々「よつてみんさい屋」の様子が伝わってきます。

大串地区は歴史的に船員の男性が多く、夫の不在が長い分、女性が地域の生活を支えてきた土地柄です。集まっておしゃべりする文化が長年根づいてきたこの地区で、「よつ

てみんさい屋」はその現代的な受け皿となっています。通う理由は人それぞれです。仕事や家事の合間のリフレッシュとして立ち寄る人もいれば、長年の在宅介護を終えてから訪れる人もいます。おしゃべりするだけでいい。何もしなくていい。火曜日と金曜日、扉を開ければ必ず誰かがいる。肩の力を抜いてゆるやかに過ごせる場所が、地域の人たちの日常をそと支えています。

### 約20年続く健康講習会

地域医療との連携も大きな特徴です。大崎上島町の開業医・円山忠



一人暮らしのお年寄りに絵手紙を出す活動も好評

信先生は、健康をテーマとした講習会をほぼ毎月1回開催。約20年にわたって続き、回数は200回近くを数えます。参加者にとって、身近な医師から定期的に医療情報を受け取れることは、日常の安心感に直結しているようです。医療と地域コミュニティが補い合う関係は、住民の健康を地域ぐるみで支える仕組みとして、同様の課題を抱える地域にとっても参考になりそうです。

また、「わらし医者」の愛称で親しまれる早川一光先生が、京都から「よつてみんさい屋」を2回訪問。辰田さんは「お互いの心でいきいきと生きてください」という言葉とともに、島に生きる私たちを元気づけてくださいました。そのときに、みんなが笑って聞いたお話が、今の「よつてみ

んさい屋」の姿です」と話します。

平成31年(2019年)に大串地区に開校した広島叡智学園との交流も、世代間のつながりを生み出してきました。入学式には布製のチューリップを手作りして新入生に贈呈し、生徒が地域の歴史を聞きに来ることもあります。「よつてみんさい屋」の25周年を記念して作成した映像では、生徒がナレーションを担当しました。

### 場所を変えても継続

長年活動拠点として使用してきた場所が、今春から使えなくなるということが決まりましたが、やめようという声は上がりず、4月からは近所の新たな場所へ活動の場を移します。テレビや新聞など複数のメディアに取り上げられ、地域福祉のモデルケースとして注目を集めてきた「よつてみんさい屋」は、場所を変えても歩みが続けます。

「自分らしく、あなたらしく、お互いさまの心で地域福祉を目指し、これからもゆつくりゆるやかに楽しく続けていきたい」と辰田代表。その思いを胸に、これからも活動を続けます。

令和8年2月20日(金) 国保会館

## 令和8年通常総会

# 令和8年度事業計画及び予算等を可決



会員総数27名中22名が出席(委任を含む)のもと、令和8年通常総会を開催しました



開会あいさつをする高垣理事長

開会にあたり、高垣廣徳理事長があいさつを行い、「国において進められている予防接種事務のデジタル化については、本年6月に改正予防接種法が施行されることに伴い、全国標準システムの利用が開始され、本県においても、令和8年度から1市が新たなシステムへ移行する予定であるため、円滑な移行に向けた準備や調整を進めて参ります。また、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



議長を務める橋本安芸太田町長

する会議』において、自治体支援の持続可能なモデルの構築に向けた検討が進められており、本会においては、広島県の関係部署とも連携を図りながら、更なる保険者支援の充実・拡大に向けた取組を進めて参ります」と述べました。

続いて、橋本博明安芸太田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。



閉会あいさつをする守田常務理事

議事においては、はじめに専決処分の報告を行い、その後、令和7年度補正予算に係る4議案、令和8年度事業計画及び予算等に係る10議案、本会の規約の一部を改正する規約及び役員を選任に係る議案の計16議案が審議され、全て原案のとおり可決されました。

最後に、守田利貴常務理事が「国における医療・介護DXの推進により、今後、環境の変化による様々な影響が想定されるところであります。このため、本会といたしましては、本日御決定いただいた事業計画に基づき、各種の事業を着実に実施し、更なる保険者支援の充実・拡大に向けた検討・取組を進めて参ります」と閉会のあいさつを述べ、通常総会を終了しました。

なお、議決事項は、次のとおりです。

## 議決事項

### ■ 報告事項

#### 専決処分報告

- 報第1号 令和7年度一般会計補正予算(第1号)

### ■ 議決事項

#### 令和7年度補正予算関係

- 総第4号議案 令和7年度診療報酬審査支払特別会計補正予算(第1号)
- 総第5号議案 令和7年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計補正予算(第1号)
- 総第6号議案 令和7年度介護保険事業関係業務特別会計補正予算(第1号)
- 総第7号議案 令和7年度障害者総合支援法関係業務等特別会計補正予算(第1号)

#### 令和8年度事業計画・予算関係

- 総第8号議案 令和8年度事業計画について
- 総第9号議案 令和8年度一般会計予算
- 総第10号議案 令和8年度診療報酬審査支払特別会計予算
- 総第11号議案 令和8年度後期高齢者医療事業関係業務特別会計予算
- 総第12号議案 令和8年度介護保険事業関係業務特別会計予算
- 総第13号議案 令和8年度障害者総合支援法関係業務等特別会計予算
- 総第14号議案 令和8年度特定健康診査・特定保健指導等事業特別会計予算
- 総第15号議案 令和8年度予防接種法関係業務等特別会計予算
- 総第16号議案 令和8年度財産の処分について
- 総第17号議案 令和8年度負担金及び手数料について

#### その他

- 総第18号議案 規約の一部を改正する規約について
- 総第19号議案 役員を選任について

令和8年度広島県国民健康保険団体連合会事業計画

●基本方針

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、支払基金との審査基準等の統一や、審査支払システムの共同開発・共同利用のほか、医療・介護 DX の推進に向け、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などの様々な取組を進めている。

また、人口減少等に伴い自治体職員の人材不足が深刻化する中、厚生労働省において、「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」を設置し、自治体の事務負担軽減を図るため、国保連合会の役割を強化し、自治体支援の持続可能なモデルを構築するための検討が進められている。

こうした中、本会においては、引き続き、審査支払業務の適正・確実な実施とともに、全国の国保連合会及び国保中央会と連携して、改革工程表に基づいた取組を進め、医療・介護 DX の推進等にも的確に対応するため、各種事業に積極的に取り組む。

財政運営に当たっては、各種事業の成果及び課題を検証し、継続的に見直しを行うとともに、デジタル技術の活用促進やコスト縮減に積極的に取り組み、効率的・効果的な事業実施に努める。

また、各種システム更改等に伴う資金需要に対応するため、積立金を計画的に活用するなど、安定的な運営を図る。

●重点事業項目

(1) 審査支払業務等の充実・強化

ア 診療報酬等の審査支払業務
イ 改革工程表への対応
ウ レセプト点検事業
エ 介護保険・障害者総合支援の審査支払業務等

(2) 保険者等支援の充実・強化

ア 保健事業
イ 国民健康保険事務共同処理事業
ウ 第三者行為損害賠償求償事務共同処理事業
エ 予防接種事務のデジタル化に向けた取組
オ 新たな自治体支援に向けた取組
カ 介護分野の職員の賃上げ・職場環境改善支援事業等に係る交付事業への対応

(3) 効率的な組織運営

ア 新たな事業方針の策定
イ デジタル化の推進による業務の効率化
ウ セキュリティ対策の強化

令和8年2月21日(土) 国保会館

# 令和7年度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

## 自立支援の“ありたい形”を考える

今、我が市町の介護予防は自立支援につながっているか？

「自立支援とは何か、幹を作る作業でみてきたこと」

講演

津山市役所 とも保健部 健康増進課企画参事  
(兼) 環境福祉部 地域包括ケア推進室主幹  
(兼) 高齢介護課主幹

作業療法士 安本 勝博氏



国保診療施設の医師や作業療法士、看護師を中心に、地域医療・介護の関係者約40人が参加しました

安本氏は、はじめに実践事例として、住民主体の通いの場である「こけな」から「講座」や「ふらっとカフェ」を



朗らかな笑顔で講演された安本氏

紹介。続いて津山市が今年4月に立ち上げる「重層的支援体制整備事業」を紹介し、介護や育児、貧困といった複合的な課題に対し、部門の壁を越えて対応していくための組織づくりについて、「理学療法士や作業療法士といったリハビリテーションを担う人たちに、今後、介護予防だけでなく、健康支援への関与が求められます。自ら企画を立案し、行政などとの連携で実現していく姿勢も重要性を増すでしょう」と話されました。

後半では、これからの時代の自立支援のあり方について、参加者と一緒に考えていきました。まず、個々のケアプランの立て方を検討するため、例題として挙げたのが「要介護の高齢男性が、釣りに行きたがっている」という

ケース。安本氏は、「私たちケアする側は、『歩行訓練から始めましょう』『排泄の自立を頑張りましょう』などと言いがちです。しかし本人の希望をかなえるなら、釣り船と釣り仲間を手配するのが一番の早道。こうした『ずれ』をなくすることが、本人の意欲を引き出すためには重要ではないでしょうか」と問いかけをされました。

次に地域での自立支援のあり方を考えるため例示されたのが、津山市で令和5年に組織された「自立支援を考える会」です。この会では「津山市における、この先10年の自立支援の定義」を定めるため、ケアマネジャーや津山市職員による徹底的な議論が行われたと紹介。半年間の協議の末、策定されたスローガンは「私が生きる私を生きる」。ケアする側ではなく、あくまで介護される本人を「主語」として打ち出したと解説されました。

さらに広報誌などで「介護保険のサービスは、あなたらしく生きるための手段です。人生の最後まで、望む暮らしができるようサポートしていきます」とPRし、市民にもこの定義の普及を図ったことを説明。また現

在、津山市職員の皆さんは定義を記載したカードを携帯し、日々の仕事の指針としていることも紹介されました。安本氏は「津山市での議論の進め方や、定義の普及・定着の方法などを参考にしていたら、皆さんの地域にマッチした自立支援の“ありたい形”を検討してみてください」と提案されました。

3時間にわたる講演の中で、安本氏は何度も「皆さんはどう考えますか」と問いかけ、参加者同士の話し合いを促されました。「自分の価値観を言語化することは非常に大切です。日頃からお互いに意見を出し合い、よりよいケアを追求していきましょう」と締めくくられました。



参加者と対話しながら理解を深めていきました



# みんなの健康相談室

## 第4回 慢性腎臓病(CKD)

医療法人社団スマイル  
広島ベイクリニック

院長 平林 晃先生

山口大学医学部卒業。広島大学病院ほか複数の病院に勤務後、2011年から広島ベイクリニック院長。専門は腎臓内科・膠原病内科。日本腎臓学会専門医・指導医、日本透析医学会専門医。



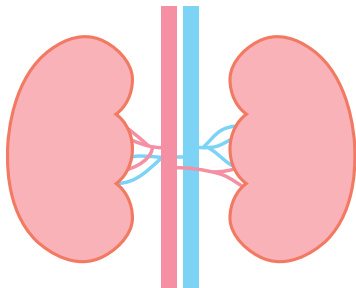
気づかないうちに進行し、透析が必要になることもある「慢性腎臓病(CKD)」。今回は広島ベイクリニックの平林晃先生に、病気の原因や早期発見のポイント、予防の大切さを聞きました。

## 沈黙の臓器からのSOS

**Q** 慢性腎臓病とはどのような病気ですか？

**A** 慢性腎臓病は、腎臓のはたらきがゆっくりと低下し、3カ月以上にわたり腎障害または腎機能低下(eGFR 60 ml / 分 / 1.73 m<sup>2</sup>未満)が続く状態の総称です。腎臓は血液をろ過して老廃物(尿素窒素・クレアチニンなど)を尿として排出するほか、体液・電解質のバランス調整、血液を作るホルモン(エリスロポエチン)の分泌、骨に必要なビタミンDの

### 腎臓ってどんな臓器？



- 左右に1つずつ2個ある
- 老廃物をろ過し、尿として出す
- 一度機能が低下すると、もとに戻りにくい

腎臓の主な役割は、血液をろ過して老廃物を尿として排出することです。その他にも、体液量や電解質(ナトリウム、カリウム、カルシウム、リンなど)のバランス調整、造血ホルモン(エリスロポエチン)の分泌、骨の健康に必要なビタミンDの活性化など、生命維持に欠かせない多くの機能を担っています。

の分泌、骨に必要なビタミンDの

**Q** 症状に気づきにくいと聞きました。受診のサインを教えてください。

**A** 腎臓は「沈黙の臓器」と

活性化など、生命維持に欠かせない多くののはたらきを担っています。腎機能が低下すると老廃物が体にたまり、むくみや貧血のほか、重症化すると吐き気や全身のだるさといった尿毒症の症状が現れます。放置すると、透析が必要になるリスクや心血管疾患ならびに死亡のリスクが高まります。

**Q** どのような人がなりやすく、どのくらい多い病気ですか？

**A** 加齢が大きくなりリスク要因で、40歳代までの患者の割合は10%以下ですが、70歳以上では30%~40%に達するとされています。とくに糖尿病患者の約3人に1人が慢性腎臓病を合併しており、日本透析医学会の統計では糖尿病が1998年以降、透析導入原因の第1位となっています。そのほか高血圧、慢性糸球体腎炎、鎮痛薬の長期服用なども原

も呼ばれ、慢性腎臓病は初期段階ではほとんど症状が現れません。足やまぶたのむくみ、尿の泡立ち(タンパク尿のサイン)、血圧が高め(収縮期130 mmHg以上)などが現れる頃には、腎機能がかなり低下していることも少なくありません。症状が出る前に、定期的な健康診断で尿検査と血液検査(腎機能を表すeGFRなど)を受けることが早期発見のカギです。

気になる症状があれば、早めに医療機関を受診してください。

## 腎臓が出すSOSサイン

サイン	症状	なぜ起こるか
むくみ	足・まぶたが腫れる	体液バランスの乱れにより、水分がたまりやすくなります
尿の泡立ち	尿が泡立ち消えにくい	タンパク質が尿に漏れ出しているサインです
高血圧	収縮期130mmHg以上	塩分・水分の調整機能が低下して、血圧が上がります
貧血・だるさ	顔色が悪い・疲れやすい	造血ホルモンの分泌が減り、血液が作られにくくなります
吐き気・食欲不振	むかつき・食欲がない	老廃物がたまる尿毒症のサイン

慢性腎臓病は、こうした変化があっても見過ごされやすく、気づいた時には症状が進んでいることがあります。体からのサインを軽く見ず、健診結果も確かめながら、気になるときは早めに医療機関へ相談することが大切です。

因となります。塩分の取り過ぎや運動不足、喫煙もリスクを高めます。国内の患者数は約2000万人と推計されており、「コモンディーズ（ありふれた病気）」と呼ばれています。

### Q 治療はどのように行いますか？

**A** 治療の目的は腎機能の低下を遅らせ、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患リスクを下

**A** 生活習慣の管理が進行予防の要です。食事に気をつけるとともに、適度な運動も大切です。まずはウォーキングから始めてみましょう。運動は血圧の改善にも効果的です。また、十分な睡眠をとることで、透析導入や心血管疾患の発症を遅らせる可能性があるとされています。禁煙も重要な予防策です。

### Q 日常生活で気をつけることを教えてください。

食事療法では、管理栄養士の指導のもとで塩分やタンパク質を制限することが大切です。かかりつけ医・腎臓専門医・管理栄養士が連携して定期的に生活・食事指導を行うことで、病気の進行を抑えられることが示されています。また最近、慢性腎臓病に対する治療薬が保険で認められています。

上げることにあります。血圧は130/80mmHg未満を目標に、必要に応じて降圧薬を服用します。糖尿病がある場合はHbA1c(血糖コントロールの指標)7.0%未満を目標に管理します。

## 慢性腎臓病の予防習慣

### 塩分を控える

食事の塩分を減らすことが腎臓への負担を和らげます



### 適度な運動

ウォーキングなど無理のない運動を毎日の習慣に

### 十分な睡眠

良質な睡眠が透析・心血管疾患リスクの低減につながります

### 禁煙する

喫煙は腎機能低下を加速させます

### 年1回の健診

尿検査・血液検査で早期発見



「症状がないから大丈夫」と思わず、定期的な健康診断を欠かさず受け、気になることがあれば早めに医療機関に相談してください。

# “妖怪の聖地”を歩く

## 「三次もののけコース」

第4回 三次市

歩いて発見!

# わくわく Walk

### もののけ小路

歴みち石畳通りと、「湯本豪一記念日本妖怪博物館」を結ぶ、小さな通り抜け通路。



### 尾関山公園

春は桜、秋は紅葉の名所として有名なスポット。山頂の展望台から市街地が一望できます。



ださい  
2 太歳神社

ゆもとこういち  
湯本豪一記念  
日本妖怪博物館  
(三次もののけミュージアム)  
3

4  
旧JR三江線  
「尾関山駅」レール  
マウンテンバイク

三次の鵜飼  
450年の歴史を伝える伝統漁法を、遊覧船から堪能できます。開催期間は毎年6月1日～9月10日。

つじむらじゆさぶろう  
1 辻村寿三郎  
人形館

### 歴みち石畳通り

古い商家が立ち並ぶ通り。石畳が敷かれ、江戸時代の情緒が味わえます。



### 巴橋

三次市のシンボルとして親しまれている、赤色のアーチ橋。



### 三次もののけコース

距離:約6km 所要時間:約2時間

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。

### もちのえき

地元の素材を生かした団子が名物。古い町屋を生かした店内で、イートインもできます。



### mugi mugi CAFE

三次市三良坂町産小麦を使ったパンを中心に、ランチもスイーツも大好評のカフェ。



### まち自慢 グルメ

### 「ワニ」の刺身

山間部の三次市で、貴重な海産物として愛されてきたのが「ワニ」と呼ばれるサメの肉です。刺身にすると、もちもちとした肉質とさっぱりした味が楽しめ、しょうがじょうゆをつけて食べると絶品です。



### 広域 MAP



ゴール  
スタート  
三次駅

写真提供:一般社団法人三次観光推進機構



## 歴史と妖怪の街を巡る

中国地方の中心部に位置する三次市は、古くから山陰と山陽を結ぶ交通の要衝として栄えてきました。江戸時代には浅野藩の城下町、また銀山街道の宿場町としてにぎわい、その面影は「歴みち石畳通り」周辺に今も色濃く残されています。

三次市の新たな魅力として脚光を浴びているのが「妖怪」です。当市は江戸時代中期に誕生した「稲生物怪録」の舞台。16歳の稲生平太郎が、一カ月間にわたってさまざまな妖怪たちを退治していく冒険物語です。比熊山や太歳神社、馬洗川などゆかりの地は今も残されており、妖怪の聖地巡りが楽しめます。もちろん「湯本豪一記念日本妖怪博物館」も見逃せませんよ。

尾関山の桜や紅葉、旧JR三江線「尾関山駅」のレールマウンテンバイクなど、自然もアトラクションも見どころいっぱい。飲食店や甘味処なども充実していますので、ぜひ休憩をはさんでゆっくりじっくりウォーキングを楽しんでください。



### 1 辻村寿三郎人形館



世界的に知られる人形作家・辻村寿三郎さんの作品を常設展示しています。表情やしぐさなど、まるで生きているような人形たちの世界が堪能できます。

【営】10:00～17:00 ※入館は16:30まで  
【休】水曜(水曜が祝日の場合は翌平日)、年末年始  
【問】0824-64-1036

### 2 太歳神社



西暦808年に建立された歴史ある神社で、三次町の氏神として親しまれています。江戸期の妖怪伝説「稲生物怪録」に実名で描かれているほか、巫女を主人公にした漫画「朝霧の巫女」のモデルとしても有名。国内外から多くのファンが訪れています。

### 3 湯本豪一記念日本妖怪博物館(三次もののけミュージアム)



妖怪をテーマにした日本初の博物館で、ユーモラスな“もののけたち”が出迎えてくれます。三次を舞台にした「稲生物怪録」の世界を満喫してみてもは。

【営】9:30～17:00 ※入館は16:30まで  
【休】水曜(水曜が祝日の場合は翌平日)、年末年始  
【問】0824-69-0111

### 4 旧JR三江線「尾関山駅」レールマウンテンバイク



JR旧三江線が廃線になり、残されたレールを電動アシスト付きマウンテンバイクで走る新感覚のアトラクション。風を切って走れば、爽快な気分が味わえます。

【営】毎年3月～11月(土日祝) 9:00～16:00  
(30分ごとに出発/最終15:30)  
【休】平日、12月～翌2月  
【問】ホームページより(<https://sl-miyoshi.com>)

### 5 美波羅川千本桜



川沿いの土手に続く約9kmの桜並木は、通称「千本桜」と呼ばれる桜の名所です。30年ほど前に地元の方々が植樹した桜の木が見事に育ち、観光名所になりました。桜のピンク色と、緑豊かな田園風景が調和する景色は、国道375号線をドライブしながら眺めることもできます。

## 運動しよう!

第4回

### 足の外転運動



おしりの外側の筋肉を鍛えることで、ふらつきが抑えられ、歩行が安定します。

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

左右20回×3セット

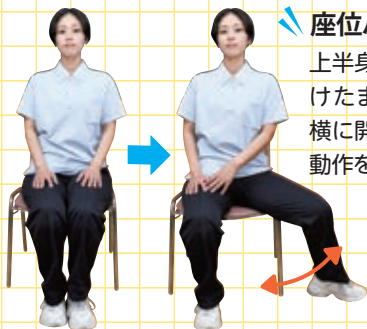
椅子やテーブルにつかまる。まっすぐ立った状態で片脚を真横に開き、ゆっくり戻す。



**POINT**  
つま先は常に正面を向ける

### 座位バージョン

上半身を正面に向けたまま、片脚を横に開いて閉じる動作を繰り返す。



※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。

4月 6日(月)	【広島県市町村保健活動協議会】監事会	国保会館
4月16日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
4月17日(金)~21日(火)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
4月20日(月)・21日(火)	徴収事務初任者研修(ウェブ開催)	—
4月23日(木)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
	【広島県在宅保健福祉活動者の会】第1回理事会	国保会館
4月24日(金)	【中国地方国保診療施設協議会】協議会・監事会・歯科保健部会・歯科保健研修会	米子市
5月20日(水)~24日(日)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
5月21日(木)	【広島県国保診療施設協議会】第1回看護管理者研修会及び事務研修会(ハイブリッド開催)	国保会館
5月25日(月)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
5月29日(金)	【広島県市町村保健活動協議会】総会(書面開催)、第1回理事会、第1回保健師部会、第1回栄養士部会	国保会館
5月下旬	第三者行為求償事務研修会(基礎編)	国保会館
6月 3日(水)	【広島県在宅保健福祉活動者の会】総会・第1回研修会	国保会館
6月 5日(金)	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
6月中旬	第1回保健事業支援・評価委員会(ウェブ開催)	—
	【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18日(木)	柔道整復療養費審査委員会・合議	国保会館
6月19日(金)~23日(火)	国保診療報酬審査委員会・合議	国保会館
6月24日(水)	介護給付費等審査委員会・合議	国保会館
6月26日(金)	【広島県市町村保健活動協議会】第1回保健師部会研修会、第2回保健師部会	国保会館
6月下旬	【広島県国保診療施設協議会】監事会	—
	【広島県保険者協議会】監事会	国保会館
	第三者行為求償事務研修会(介護編)(ウェブ開催)	—

### 実施状況 〈令和7年12月16日~令和8年3月15日〉

12月16日(火)	第3回理事会	国保会館	1月30日(金)	第三者行為求償事務の取組強化に向け九国保担当課長研修	国保会館
12月17日(水)	【広島県国保診療施設協議会】第2回事務長研修会(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
	12月18日(木)	ケアプラン点検支援事業(安芸太田町)(ウェブ開催)	—	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)
12月23日(火)	ケアプラン点検支援事業(東広島市)(ウェブ開催)	—	2月 5日(木)	第3回国保担当課長会議(ウェブ開催)	—
12月26日(金)	ケアプラン点検支援事業(大竹市)(ウェブ開催)	—	2月10日(火)	【広島県保険者協議会】第3回保険者協議会(ウェブ開催)	—
1月 9日(金)	ケアプラン点検支援事業(北広島町)(ウェブ開催)	—	2月13日(金)	第4回理事会	国保会館
1月14日(水)	ケアプラン点検支援事業(府中市)(ウェブ開催)	—	2月16日(月)	ケアプラン点検支援事業(三次市)(ウェブ開催)	—
1月16日(金)	ケアプラン点検支援事業(坂町)(ウェブ開催)	—	2月20日(金)	令和8年通常総会	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	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
1月20日(火)	【広島県市町村保健活動協議会】第4回保健師部会、第4回栄養士部会、第2回理事会	国保会館		3月 2日(月)	【広島県市町村保健活動協議会】第5回保健師部会、第5回栄養士部会、第3回理事会
1月23日(金)	第三者行為求償事務ブロック別意見交換会(ウェブ開催)	—	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)	—
	【広島県保険者協議会】第3回専門部会(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)	—
1月26日(月)	ケアプラン点検支援事業(熊野町)(ウェブ開催)	—	3月 6日(金)	ケアプラン点検支援事業(安芸太田町)(ウェブ開催)	—
	糖尿病性腎症重症化予防事業担当者会議(ウェブ開催)	—		ケアプラン点検支援事業(竹原市)(ウェブ開催)	—
	【広島県国保診療施設協議会】総務企画委員会(ウェブ開催)	—	3月10日(火)	第5回保健事業支援・評価委員会(ウェブ開催)	—
1月29日(木)	ケアプラン点検支援事業(神石高原町)(ウェブ開催)	—			



# 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）

よってみんさい屋

津山市役所 こども保健部 健康増進課企画参事  
(兼) 環境福祉部 地域包括ケア推進室主幹  
(兼) 高齢介護課主幹 作業療法士

安本勝博 さん

医療法人社団スマイル 広島ペイクリニック 院長

平林晃 さん

一般社団法人三次観光推進機構

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

朝暖房を入れなくても起きられるようになって（一緒に寒がっていた猫も布団に来なくなって）いることに気づき、これからまたやってくる柔らかな季節に希望を感じながら、過ぎ去った時間を少し恋しく思います。もう春ですね。

この時期になると、思い出す曲があります。福田洋介さんが作曲された「さくらのうた」という、2012年度全日本吹奏楽コンクールの課題曲ですが、私にとっては「卒業式で吹く曲」という印象のある曲です。高校時代、花粉症による鼻水と目のかゆみに悩まされながら、あたたかい光が射し込む体育館で演奏し、先輩方を見送りました。綺麗で胸がぎゅっとなる好きな曲なので、もし機会があれば聴いてみてください。

中学校で始めた吹奏楽は今もゆるく続けていて、疲れたときにも楽器を吹くと元気になる、そんな存在です。みんなで演奏する「合奏」をしているときは、だれかと作り上げる音楽に包まれている感覚があり、特に感動します。しかし、近頃は練習を怠けてしまうことも多く、ゆえに上手く吹けないことに焦ってしまいます。そんなときだったので、本号の「広島わがまち協育隊」で「よってみんさい屋」さんがお話されていた「強制がないから続けられる」という言葉に心がふっと軽くなりました。自分が楽しめる無理のない範囲でいいのだと思います。これからも、迷惑はかけないように、でも気楽に続けたいと思いました。

さて、今年度は、はじめての業務に難しさを感じながらも毎号楽しんで広報誌の制作に取り組ませていただきました。広島の国保を手にとってくださった方が、いつも健康で楽しく生活されていますように。1年間で愛読いただいた皆さま、制作に携わってくださった皆さまに、心より感謝申し上げます。（や）

## ひろしまの国保 【広島为国保】

2026.SPRING No.831  
令和8年3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

広島为国保ホームページ

広島 国保

検索



コピーがご案内!

# 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!

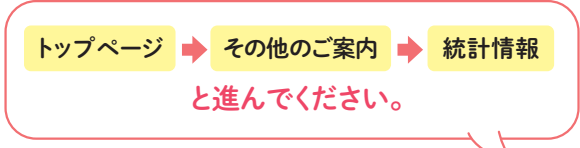


広島県国民健康保険  
イメージキャラクター「コッピー」

ここをクリック!

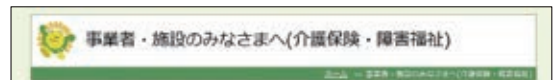
## 統計情報

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。




## 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。



ぜひご活用ください。



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/>

