



早春の檜原村小岩：三谷泰子撮影

会長挨拶

東京都在宅保健師の会

会長 野呂 幸子



皆様、お元気でお過ごしですか？
今年も皆様に会報をお届けすることができ、とても嬉しく思っています。直接お会いできない方も多いため、会報が会員の皆様の思いや活動をお知らせする役割を果たせればと期待を込めて作成しました。

平成29年度の活動は、保険者支援をはじめ、総会や会報づくり、講演会や学習会、交流会への参加など会員の皆様のご協力と、事務局である東京都国保連合会の多大なご支援、7名の役員のチームワークと努力により、充実したものとなりました。本当にありがとうございます。

毎年多くの会員に保険者支援に参加していただき感謝しています。保険者支援は、これまで培った保健師の力を生かし健康づくりに参加できる事業です。これからも多くの会員の皆様に協力していただきたいと願っています。

健康長寿はみんなの願い！！まだまだ進む高齢社会を生きる一人として、自分のことはもちろん、家族や周りの人たちと一緒に大いに学び、共に活動していきましょう。

学習会や講演会、交流会へのご意見やご参加、会報作成へのご協力など今年もよろしくお願いいたします。

事務局挨拶

東京都国民健康保険団体連合会
企画事業部 保健事業担当部長

幸 宏明



東京都在宅保健師の会の野呂会長をはじめ会員の皆様には、日頃から国保連合会の保健事業運営にご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

また、様々な地域活動などにおいて、会員の皆様が豊富な知識と経験を踏まえ、積極的なご尽力をいただき敬意を表する次第でございます。

現在、国においては、少子超高齢社会や人口減少の中で、持続可能な医療保険制度を堅持するため、国民の健康寿命の延伸に向けた健康づくりの重視、住み慣れた地域で最期まで暮らせるようにする地域包括ケアシステムの構築などに取り組んでおります。このような中、国保保険者は、平成30年度に向け、第2期データヘルス計画の策定、第3期特定健診等実施計画の策定及び新たな保険者努力支援制度などの対応に追われています。また、国保連合会としては、保健事業支援・評価委員会の開催や国保データベース（KDB）

システムの活用などにより保険者支援を実施しております。

保健師による保健事業は、国や国保保険者が求めている住民の健康づくりの支援対策とした生活習慣病予防や重症化予防など、年々重要性が高まり大いに期待されております。

しかしながら、国保保険者の保健師の配置は、十分に確保されていないところが多く、充実した保健事業の実施が困難となっております。

このことから、国保連合会は、在宅保健師の会の皆様とともに、東京都の地域住民の健康づくりなどについて、より一層支援活動を推進してまいりたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

末筆ではございますが、東京都在宅保健師の会の益々のご発展と会員皆様のご健勝とご活躍を心からご祈念申し上げます。

平成29年度総会を開催

第17回「東京都在宅保健師の会」総会が平成29年4月13日に事務局である東京都国保連合会会議室において開催されました。

冒頭、来賓の東京都福祉保健局保健政策部地域保健推進担当課長小林啓子氏、東京都市保健師事務連絡会幹事長金森和子氏から、東京都並びに市町村の現状等についてお話をいただきました。

議案審議では平成28年度事業・決算報告に続き、平成29年度事業計画・予算案について審議を行い、承認されました。役員選任については、全員再任となりました。



～ 保険者支援 ～

◆ 保険者支援とは？

- ・国保保険者（区市町村・国保組合）が主催する健康づくり事業において、東京都国保連合会の保健師及び在宅保健師の会会員を派遣して、事業の支援を行うものです。
- ・東京都国保連合会の各種健康関連機器を活用して、測定や結果説明、健康相談を実施しています。



【測定】

加速度脈波計（血管年齢測定）

指先をセンサーにのせてもらい、性別と年齢を入力し測定します。約20秒で測定できます。



血管年齢、何歳かしら～？
楽しみだわ♪

【結果説明・健康相談】

各種健康関連機器の測定結果から、今後の生活に活かせるアドバイス、健康についての相談等を行います。



～ 保険者支援 ～

平成29年度 保険者支援一覧

※斜線部分は連合会保健師のみ

日 程	実施保険者	実施内容	支援協力 会員数
4月23日(日)	東京建設業国保組合	骨量・体組成測定と結果説明	
5月24日(水)	東京浴場国保組合	血管年齢・骨量測定と結果説明	
5月27日(土)	東京芸能人国保組合	骨量・血管年齢・血圧測定と結果説明、 健康相談	1
6月13日(火)～16日(金)	小平市	血管年齢測定と結果説明、特定健診受診勧奨	
6月21日(水)・22日(木)	東大和市	血圧・血管年齢・骨量測定と結果説明、 健康相談	2
6月23日(金)・24日(土)	中央区	血管年齢測定、結果説明、特定健診受診勧奨	
6月24日(土)・25日(日)	東村山市	若年層健康診査後の健康相談	
6月28日(水)・29日(木)	神津島村	健診後の結果説明、健康相談	
7月5日(水)・6日(木)	目黒区	血管年齢測定と結果説明、特定健診受診勧奨	
7月11日(火)・12日(水)	杉並区	血管年齢測定と結果説明、特定健診受診勧奨	2
7月21日(金)	多摩地区(西)	講演会講師(テーマ:腎臓の健康について)	
7月24日(月)	多摩地区(北)	講演会講師(テーマ:健康寿命について)	
8月29日(火)～31日(木)	青梅市	喫煙度・血管年齢・体成分測定の結果説明、 健康相談、特定健診受診勧奨	3
8月30日(水)・31日(木)	文京区	血管年齢測定後の結果説明と健康相談、 特定健診受診勧奨	2
9月12日(火)	台東区	測定結果説明と健康相談、特定健診受診勧奨	
10月4日(水)	武蔵村山市	血管年齢測定・骨健康度測定結果の説明、 健康相談	1
10月15日(日)	練馬区	足指力測定と結果説明、健康相談	1
10月11日(水)・17日(火) 18日(水)・19日(木) 24日(火)・26日(木)	東京料理飲食国保組合 東京食品販売国保組合 東京美容国保組合 東京浴場国保組合	健診後の血管年齢測定結果説明、健康相談	
10月26日(木)・27日(金)	狛江市	骨量・血管年齢・体成分測定と結果説明、 健康相談	2
10月29日(日)	豊島区	健康相談	1
11月12日(日)	東京土建	喫煙度・足指力測定と結果説明、健康相談	
11月14日(火)	全国板金	講演会講師(テーマ:健診結果から見える自分の健康)	
11月20日(月)・21日(火)	杉並区	血管年齢測定と結果説明、特定健診受診勧奨	2
12月3日(日)・7日(木)	東京食品販売	健診後の血管年齢測定結果説明、健康相談	
12月7日(木)・8日(金) 11日(月)・12日(火)	西東京市	骨量・血管年齢・血圧・体成分測定と結果説明、 健康相談	4
12月20日(水)・21日(木)	東大和市	血圧・血管年齢・骨量測定と結果説明、 健康相談	2
1月21日(日)・24日(水)	東京食品販売	健診後の血管年齢測定結果説明、健康相談	
2月14日(水)	弁護士国保	血管年齢測定と結果説明	
			延べ人数 23名

＜保険者支援に参加して＞

今年度は、5月に東京芸能人国保組合のウォーキングイベントで各種機器測定結果説明及び健康相談、そして10月に練馬区の健康フェスティバルの足指力測定の支援をさせていただきました。

練馬区は当日雨にもかかわらず、100人近く測定されました。足指力という言葉は初めて聞く方も多く、呼び込みをすると多くの方が関心を示されました。結果説明をすると、「これからは意識して、足の指を使い鍛えていきたい」と話されていました。このようなイベントで気軽に測定していただき、健康意識の向上に繋がれば嬉しく思います。

(垂水 順子)



～地区活動～

目黒区 地区活動

「血管年齢・骨密度を測定して健康チェックをしませんか」 ～健康でいきいきと過ごすために～

実施日	平成 29 年 3 月 11 日（土）
主催	地域活動支援センター セサミ
実施会員	4 名（遠藤房子・砂山光子・三宅千鶴子・八木紀子）
支援内容	健康関連機器による測定・健康相談（超音波骨量測定装置・喫煙度測定・ 加速度脈波計・足指力計測器・体成分分析装置）
測定実施総数	57 名（内訳：一般 33 名、セサミ利用者 24 名）

6 年目の支援活動で、今回は会員 4 名で参加しました。

5 項目の測定なので、4 名の職員と 5 名のボランティアと私たち、計 13 名で実施しました。測定・結果説明にも時間がかかりますが、みなさん熱心に聞いてくださり、次回もまた受けたいという方も多く、やりがいのある活動になりました。次回も楽しみです。（砂山 光子）

「目黒区スポーツまつり」

実施日	平成 29 年 10 月 9 日（月・祝）
主催	目黒区スポーツまつり実行委員会
実施会員	4 名（遠藤房子・砂山光子・三宅千鶴子・八木紀子）
支援内容	超音波骨量測定装置（2 台）による骨量測定と結果説明

6 年目の支援活動で、今回も 4 名で参加しました。

いつものようにたくさんの方々が測定に来てくださいました。なかには、今までの結果を持参してくださる方もおり、健康維持への熱意が伝わってきました。できるかぎり参加し、住民の方々からパワーをいただきたいと思っています。（砂山 光子）



【骨量測定の結果】

	合計	1	2	3	4	5
		十分多い	普通・平均域		やや少なめ	少なめ・要注意
男 性	71	21	25	16	5	4
女 性	143	44	49	25	8	17
合 計	214	65	74	41	13	21

【参加者の感想】

- 40 代女性 「初めて測定し、骨量は普通だったが、生活習慣が大事だと聞いた。子どもや家族の食事もうつきたい。」
- 70 代女性 「毎年測定を楽しみにしている。年齢とともに数値が低下するのはしかたないが、食事や運動など、できることを心掛けたい。」
- 80 代男性 「高齢だが骨量は十分多いと分かり安心した。毎日の生活の積み重ねの結果だと思う。」

～ 学習会報告 ～

「自分に合った歩き方を見つけよう」～歩きを支える筋肉や心肺機能を高める!～（実技指導）

開催日 平成29年1月21日（土）
会場 国分寺Lホール
講師 ナップアウトドアスポーツ株式会社
代表取締役 **寺田 憲生 氏**
出席者 19名



〈教室レポート〉

皆さん楽しそうに身体を動かし、熱心に講師のお話を聞いていました。学習したことを実践して、いつまでも自分の足で歩けるように、そして元気に暮らしたいと思います。

講師は、姿勢が良く体の動きが綺麗で、こんな風に健康でいたいと思わず感じるような方でした。

実技の前に安全で効果的なウォーキングについて説明を聞きました。心拍数をもとに目標心拍数を算出すると、今行っている歩きが自分にとってどれ位の強さかを知ることができることなどを学びました。

〈ウォーキングを運動としていくために〉

1 はじめに

体脂肪を減らし、健康を維持するため、定期的に運動してほしい。歩き（ウォーキング）は、毎日誰でもが行うので、これを健康づくりに役立ててほしい。

2 なぜウォーキングが良いのか？

ウォーキングは、運動中に酸素を細胞に取り込み燃焼させてエネルギーにする有酸素運動で、主に循環器と筋肉内の毛細血管の機能向上に役立つ。また、時間を長く行くと体脂肪を減少させ生活習慣病を予防する効果がある。

3 気を付ける事

- (1) 既往症のある人は医師に相談のうえ、運動量を決める。
- (2) 靴選び：ウォーキングやジョギング用など、クッション性と通気性に優れたものを選ぶ。
- (3) 良い姿勢：背筋を伸ばし重心線を身体の中心に通し腰部背部の負担を減らす。
- (4) 足の使い方：膝や踵を意識しすぎた歩き方は怪我の元。太ももや骨盤を意識して大きく使うと、大腿部の筋肉や体幹の筋肉を効果的に使った歩き方になる。
- (5) 腕の振り：腕を後方に引くと身体の重心を前方に送る力になり、歩幅も広がる。
- (6) 足のローリング：足を地面に接地してから蹴り出すまでの動作をなめらかに行う。特につま先まで使ってしっかりと蹴り出す意識を持つことで、足の裏で体重を受け止めるのではなく、後方に推進力として受け流す効果がある。
- (7) 準備体操：運動として歩く時は準備体操をする。

4 ウォーキングの強さ

次の式で算出する目標心拍数で、目的に合った運動強度を自分で管理・確認できる。

(1) 目標心拍数の計算式

$220 - \text{年齢} = A$ （該当年齢の予想される最大心拍数）

$A - \text{安静時心拍数} = B$

$B \times \text{運動強度} = C$

$C + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数（拍数/分）}$

運動の目的	運動強度
体調を整える程度やリハビリ目的時等	～ 40%
健康増進目的の適度な運動	40%～ 60%
体力増強のトレーニング	60%～ 80%
競技目的などの強いトレーニング	80% 以上

(2) 計算例：70歳、安静時心拍数70回・運動強度50%の場合
 $220 - 70 = 150$ (A) $150 - 70 = 80$ (B)

$80 \times 50\% = 40$ (C) $40 + 70 = 110$

※70歳、安静時心拍数70回/分の人が、健康増進目的で50%の運動強度の場合は、目標心拍数110拍/分。

5 ウォーキングだけで健康づくりは十分？

答えは「ノー」。体力の衰えで要注意なのは筋力低下（ロコモ）で、筋力の維持・向上（筋トレ）には次の条件が必要。

- (1) 定期的な筋刺激：筋肉は、定期的に刺激を受けないと細くなり、動かす神経も働かなくなる。筋力の維持には週に1回程度、向上には週に2回以上の刺激が必要。
- (2) 負荷：筋肉への負荷（重さ）が適切でないと筋量を維持できず、神経も衰える。
※軽い負荷なら回数を多く行わないと効果が期待できない。
- (3) 回復：筋肉は刺激された時ではなく、休息による回復後に強くなる（超回復）。
- (4) 栄養：回復のためには、筋肉を修復する材料（栄養素）も必要。

6 その他

- (1) ストレッチ（運動前）：はりは感じるが痛みは感じない程度。5～8秒で何回か繰り返す。
ストレッチ（運動後）：ゆったりと力を抜いて痛みを感じない程度に15秒～20秒程度伸ばす。
- (2) 普段の立ち姿勢：足の前半部に体重を乗せる。かかとを上下させると運動になる。
- (3) 足でギャザリング：床にタオルなどを置き、足指を使ってタオルなどを手前に寄せる運動。足指、足のアーチなどあまり使わないので良い刺激になる。



～平成29年度第1回講演会報告～

「大腸の健康法」

日 時 平成29年4月13日（木）
場 所 東京区政会館10階会議室
講 師 松生クリニック 院長
医学博士 松生 恒夫 氏
受講者 32名



<講演要旨>

1 はじめに

講師は30年以上にわたり、4万人以上の大腸内視鏡検査を行い、腸を観察してきた。その中で、日本人の腸にかかるストレスが年々悪化してきていると感じている。

一番深刻なのは「冷え」によるストレス。腸を温め免疫力をあげ病気を防ぐことが大切。

2 腸の役割

- (1) 小腸：消化吸收の他、免疫の働きも担い、全身のリンパ球の約60%が小腸の腸管に集中している。
- (2) 大腸：主に排泄を行う。腸内細菌が腸内フローラ（腸内細菌叢）のバランスを整え免疫を増強する。

3 大腸の病気が増加している

近年、大腸がん・潰瘍性大腸炎・クローン病が増えている。原因は不明であるが、食生活が影響していることは確かである。大腸がんは、便潜血検査で陽性であれば内視鏡検査を受け、症状のない早期に大腸ポリープを見つけることができる。

大腸内視鏡検査で見える真っ黒な大腸は、下剤の大量使用やダイエット志向などにより、腸管が拡張し機能低下して起きる。良い腸内環境を作ると下剤から離脱できる人もいる。腸は老化の影響が大きく、腸の弾力性は70才以上では30%減少するといわれる。

4 良い腸内環境をいかに作るか

腸内環境は、食事・腸管機能・腸内フローラ（腸内細菌叢）の3つの要素よりなる。

- (1) 食事：大腸が内容物を排泄するために押し出すぜん動運動の中でも最も大きな「大ぜん動」が起きやすい朝に、朝食をしっかりと食べることで排便を促すことができる。食物繊維が豊富な具材を食べると身体全体を長時間にわたって温める。さらに、オリーブオイルを加えると高い体温を保つ効果がある。
- (2) 腸管機能：大腸を温めることで腸は健康になり、冷やすことで機能が低下する。屋外と屋内の気温差は腸に負担をかけるので、服装などで冷え対策をすることが大切。運動不足も腸の動きを停滞させる。「身体活動」つまり運動は、大腸がんのリスクを確実に下げることが研究で示された。その他、ストレス、不規則な食事、便意を我慢するなどで腸管の機能が低下する。

- (3) 腸内フローラ（腸内細菌叢）：腸内では善玉菌と悪玉菌が絶えず勢力争いをしており、食事内容や睡眠、ストレスや健康状態などが腸内細菌のバランスに大きく影響する。乳酸菌は善玉菌を増やすが、ヨーグルトやチーズなどに含まれる動物性乳酸菌は大腸まで届かない。漬物・味噌・しょうゆなどに含まれる植物性乳酸菌は、温度の変化に強く胃腸内で死滅しにくいいため、生きたまま大腸に到達する。

5 食事について

1960年代の日本の食事は漬物・味噌・しょうゆ・野菜が多く、脂肪の摂取量は少なかった。この時代には潰瘍性大腸炎・クローン病は少なく、大腸がんは世界一少なかった。その後、味噌などの摂取量は大きく減り、肉類・乳製品の消費量が増大した。肉や乳製品は寿命を伸ばしたが、大腸の病気が増える一因になったと考えられる。

欧州7か国の食生活と病気に関する研究で、新鮮な果物・野菜・魚・オリーブオイルをよく食べ肉は少し食べるという地中海型食生活が、心臓血管系疾患に対して有効と証明された。大腸の病気に対しても同様のことが言える。

6 オリーブオイルの効果

1日に大さじ一杯摂ると良い（脂質の高い人は調整が必要）。長時間にわたって身体を温める効果があるため、腸の状態が良くなり身体全体が元気になる。また、エキストラバージンオリーブオイルのみに含まれるオレオカンタールは海馬に効果があるのではないかとの研究報告もある。オリーブオイルは手軽に使うことができるので、ぜひ活用して元気に過ごしてほしい。



～平成29年度第2回講演会報告～

「腎臓病の予防と対策」

日 時 平成29年10月5日（木）

場 所 ナチュラック飯田橋東口駅前店 4階大会議室

講 師 東京大学 大学院 医学系研究科 腎臓・内分泌内科 教授

東京大学医学部附属病院 副院長 南学 正臣 氏

受講者 31名



<講演要旨>

1 腎臓の病気

腎臓は、体内の環境整備をしている。具体的には、老廃物を排泄して血液をきれいにし、体内の水分量を調節する。また、各種のホルモンを分泌して、血圧の調整・赤血球の生成促進・骨の強化などを行っている。腎臓病になると、尿の濃縮や調節の障害、老廃物を排泄できないための尿毒症、ホルモンの異常が起こる。

- (1) 腎機能検査の必要性：腎機能が半分程度になってもほとんど自覚症状は出ない為、機能低下を早期に発見するには、健診で毎年の変化を見てゆくことが大切である。
- (2) 慢性腎臓病（CKD）とは：① 尿検査で尿蛋白陽性、画像診断、病理検査などで腎障害の存在が明らか。② GFR(eGFR) が 60mL/分/1.73m²未満に低下。①②のいずれか、または両方が3か月以上持続した状態を言う。原疾患は糖尿病、高血圧、腎炎、多発性嚢胞腎など様々あり、重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージ（G1～G5）により評価する。
- (3) CKD早期発見の重要性：腎機能が低下し後戻りできなくなるため、より早期にCKDに気づき、悪化させないことが重要である。末期腎不全による透析患者が増加しており、医療経済上も大きな問題である。

2 CKDの発症・進展の抑制のため、生活習慣の修正を

透析導入患者の主要原疾患は、糖尿病性腎症43.7%、慢性糸球体腎炎16.9%、腎硬化症14.2%（2015年）であった。

生活習慣の乱れに基づくメタボリックシンドロームと、その構成因子である腹部肥満、血圧高値、血糖高値、脂質異常はそれぞれにCKDの発症、進展に関連しているので生活習慣の改善が重要である。

具体的な生活習慣改善ポイントとしては、

- (1) 減塩：3g/日以上6g/日未満
- (2) 食塩以外の栄養素：野菜・果物の積極的摂取。
（重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない）コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。魚（魚油）の積極的摂取。
- (3) 減量：BMI〔体重(kg)÷身長(m)²〕が25未満。
- (4) 運動：心血管疾患（CVD）のない高血圧患者が対象で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的に（毎日30分以上を目標に）行う。
- (5) 節酒：エタノールで男性20～30mL/日以下、女性10～20mL/日以下。
- (6) 禁煙

生活習慣の複合的な修正は、より効果的である。

3 慢性腎臓病の薬物治療

薬物の不適切な使用による残腎機能の悪化を避けなければならない。消炎鎮痛剤、ビタミン剤、カルシウム剤などは腎臓に負担をかける。

原則論としては、脂溶性薬物は肝代謝のため、肝不全で減量が必要であり、水溶性薬物は腎代謝のため、腎不全で減量が必要である。

CKD治療の目的は、末期腎不全と心血管疾患（CVD）の発症・進展抑制であり、そのためには集学的治療が必須である。

4 透析について

現在透析患者数は32万人を超えている。透析導入時年齢は上がっており、導入率は下がっている。今後数年は透析患者数が増加し、2021年をピークに減少していくと予想される。

日本では97%が血液透析であり、在宅で可能な腹膜透析は3%に過ぎない。

5 CKDのフォローアップ

- (1) 専門医との連携：CKDのフォローアップで重要なことは、CKDの進行を遅らせることとCVDの発症を防ぐことである。一般的には安定した症例は、かかりつけ医が管理する。尿蛋白の急激な増加、eGFRの急激な低下（3か月以内に血清Cr値が30%上昇）が認められた場合には、直ちに腎臓専門医に紹介する。
- (2) 腎臓病療養指導士：医療施設及び地域におけるCKD療養指導の担い手として、看護師、管理栄養士、薬剤師を対象として、療養指導の実地経験、講習会の受講等を要件に認定試験を実施。29年度中の初認定に向けて準備が進められている。



「生涯現役」

そめや むつこ
染谷 睦子

昭和 32 年、学卒と同時に保健師の道を選んで、前任者のいない人口 3 万余の町で保健師として活動した。前例のないことばかりで管轄の都保健所と相談しながら活動した。幸い、常に理解と協力を得られる保健所・同僚の保健師に恵まれた。新しい事を始める時には予算獲得にも苦労したが、ほとんどの点で理解を得て、定年で退く時には、やった!! という思いであった。

今後は地域への恩返しの気持ちを込めて、ボランティア活動のような形でこれまで天職と信じてきた活動が出来ないか? と考えた。在職中に視察した国々から学んできた中で高齢者福祉（精神疾患を持つ人も含めて）をと考えた。

100 名以上の支援者の方から協力を得て NPO も立ち上げることが出来、20 年間活動することが出来た。在職 37 年間、地域を見続けてきた自負があったが、この 20 年間は地域を素足で歩くような感覚すらした。役所というところは、見ているようで見えていない部分が沢山あることもよく実感した。

80 歳を過ぎて一般市民として、これまで見えてこなかったもの、聞こえてこなかったものを更に細かく分析したいと思い、最後の活動として見守りボランティア活動をさせて頂くことにした。現在は仲間の方々と楽しく活動している。毎日が学びの多い、感動の日々である。これは自分がささやかながら健康であるからこそ出来ることと感謝している。

「最近感じたこと」

くぼや まさこ
久保谷 眞子

定年退職後、十余年経っていますが、この度友人に誘われ、在宅保健師の会に入会しました。勉強会に参加させてもらったり、会報を読ませていただいて、皆様が退職後もあらゆる面で活躍されていることを知りました。

私も近場の保健所に月数回行っていますが、あとは趣味の活動に余念がありません。主に合唱と旅行ですが、この合唱活動がなかなか大変で、十数年間役員をしていたせいもありますが、更に重圧がかかってくることが分かり、このままでは心身ともにダメになると判断し、2 年前

に退団しました。退団後は、ゆったりと過ごしていました。

しかし、8 か月を過ぎたあたりから、何か物足りなさを感じ、所謂、年寄の「キョウイクとキョウヨウ」が少なくなっていることに気づきました。その頃、元の合唱団から声がかかり、今度は正団員ではなく、お手伝いの立場で復帰しました。

今は、毎日どこかしらに出かけています。佐藤愛子さんの「九十歳何がめでたい」にも同じようなことが書いてありましたが、詰まる所、人は自分の能力の範囲内で、日々「忙しい、忙しい」と動き回っている方が、心身ともに体調がいいノダということを実感しました。

「季節を乗り継いで」

やまもと みゆき
山本 美由紀

週に数回、運動不足解消のために朝 30 分程歩くことを続けています。

疲れている時や雨の日は逡巡する日もありますが、歩き始めると気持ちも動くものです。

まずは顔見知りの猫に「やあやあ」と声を掛けて歩を進めます。

程なく行くと、いつも掃除の手を止めて「これはこれは」と腰をかがめてご挨拶下さるおじいさんに会います。

全く存じ上げない方ですが、こちら「これはこれは」と腰を曲げてご挨拶をしてから更に歩を進めます。

歩いていると、どんなに暑い日も寒い日も何かしらの花が咲いていることに癒されます。

百日紅の花が小さく可憐であること、桜が咲く前に楚々と控えめに咲く梅の持つ気品は、歩くようになってから気付いたことです。

また、季節が移ろう中で自分も自然の営みの一部であることも感じます。

これからも季節を乗り継いで歩くことを続けていこうと思います。



◆平成28年度(平成29年2月)実施の会員アンケート結果(一部抜粋)◆

【会員確認】

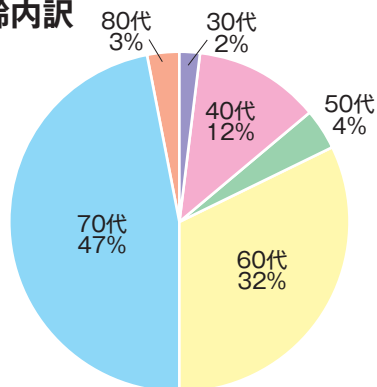
回収状況：会員数 79 名中、アンケート返信者 73 名（回収率 92.4%）

継続確認：継続 68 名、退会 5 名（未返信者 6 名については電話確認等実施し継続）

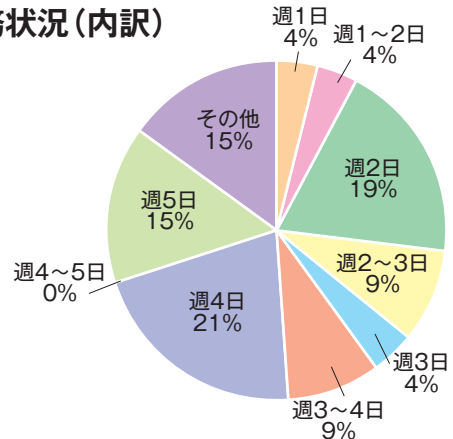
【平均年齢】 67.3 歳

【勤務状況】 勤務していない 19 名
勤務している 47 名
未記入 2 名

会員年齢内訳



勤務状況(内訳)



◆～平成28年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告～◆

日時 平成 29 年 2 月 3 日（金）10 時～ 16 時
場所 全国都市会館
主催 公益社団法人 国民健康保険中央会

主なプログラム

- 1 「保健事業を取り巻く国の動き」
公益社団法人国民健康保険中央会 常務理事 飯山 幸雄 氏
- 2 「市民のための、市民の手によるフレイル予防
～フレイルサポーター養成から何を狙うのか～」
東京大学 高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 氏
- 3 事例発表
事例 1 島根県在宅保健師の会「ばたん会」における災害支援活動について
島根県在宅保健師の会 会長 木村 久美子 氏
事例 2 「香川県がん教育推進事業におけるゲストティーチャー派遣事業」に協力して
香川県在宅保健師「オリーブ会」 会長 池田 信子 氏
- 4 グループ討議
「これからの在宅保健師等会の活動について」



<参加の感想>

40 都府県 83 名の在宅保健師が参加した。冒頭、平成 30 年度の運営主体の都道府県化と、今後の市町村に求められる役割、在宅保健師の会に期待されることについて説明があった。

講演は、『柏市の住民サポーターを導入したまちづくり』の紹介で、フレイル（筋力や活動が低下している状態）の誘因、予防にむけた介入のポイントと、それらの活動を継続するために行政が果たすべき役割として、財源を確保した支援が必要と強調された。

グループ討議は、愛知・長崎・福島・山口県の方とで行い、在宅保健師の会の活動内容は、県によりかなりの違いがあったが、活動の基本は地域活動であることを実感した。課題として、幽霊会員の対応、在宅保健師の会の活動の周知、財源の確保（機関誌の発行・研修費用等）等があげられた。

（石山 道子）



東京都在宅保健師の会設置要綱

平成13年 5月22日 制 定
平成14年 2月 8日 一部改正
平成14年 8月22日 一部改正
平成24年 4月 1日 一部改正
平成25年 4月13日 一部改正
平成26年 4月11日 一部改正
平成27年 4月18日 一部改正

(目 的)

第1条 東京都在宅保健師の会（以下「保健師会」という。）は、在宅保健師がその経験と実績を生かして区市町村の保健事業に寄与するとともに、知識と技術の向上及び会員相互の交流を図る。また、国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針（平成16年厚生労働省告示第307号）第六に基づき、東京都国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）と共に保険者支援を行うことを目的とする。

(事 業)

第2条 保健師会は、次に掲げる事業を行う。

- 一 区市町村が実施する保健活動の支援
- 二 前号の事業を行うための情報交換及び調査研究
- 三 研修会及び講演会等の開催
- 四 関係機関との連絡調整
- 五 その他保健師会の目的を達成するために必要な事業

(会 員)

第3条 保健師会の会員は、本会の趣旨に賛同し、東京都内で活動できる在宅保健師とする。ここでいう在宅保健師とは、保健師資格を有し、常勤雇用されていないものとする。

(総 会)

第4条 総会は、通常総会及び臨時総会とし、通常総会は、原則として年1回開催する。

- 2 総会及び臨時総会の招集は、会長が行う。
- 3 総会の議長は総会において互選し、議長は次の事項について議決する。
 - 一 事業計画及び予算に関すること
 - 二 事業報告及び会計報告に関すること
 - 三 その他、総会の議決を必要とすること
- 4 総会は、出席者の過半数をもって決するものとし、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(役 員)

第5条 保健師会に、次の役員を置く。

- 一 会 長 1人
- 二 副会長 2人

（1人は事務局の保健師とする。）

- 三 幹 事 若干名

(役員の選任及び任期)

第6条 会長、副会長、幹事は総会において選任する。

- 2 役員の任期は、1年として再任をさまたげない。補欠役員の任期は、前任者の残期間とする。

(会長及び副会長の職務)

第7条 会長は、会務を総理し、会を代表する。副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、あらかじめ会長が指名する副会長が、その職務を代行する。

(役員会)

第8条 保健師会に、第5条の役員により構成する役員会を置き、会長が必要に応じて招集する。

- 2 役員会は、保健師会の運営及び事業の円滑な推進を図るために必要な事項について協議する。

(費用弁償)

第9条 次の各号に掲げる場合は、費用弁償として、1人1日につき2,000円を支給する。ただし、事務局の保健師についてはこの限りではない。

- 一 地域の自主活動で保健事業等を実施したとき
- 二 役員が総会その他の会議に出席したとき
- 三 その他必要な場合

(事務局)

第10条 保健師会の事務局は国保連合会内に置く。

(経 費)

第11条 保健師会の運営に必要な経費は、予算の範囲内で国保連合会が負担する。

附 則

この要綱は、平成13年6月1日から施行し、平成13年4月1日から適用する。

附 則

この要綱は、平成14年3月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成14年8月22日から施行し、平成14年4月1日から適用する。

附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成25年4月13日から施行する。

附 則

この要綱は、平成26年4月11日から施行する。

附 則

この要綱は、平成27年4月18日から施行する。

ギャラリー

「縄文ビーナスコンサート」

現役からの仲間、梅沢(写真右)・荒井(写真左)、他1名は、「普通に歌えるようになりたい」「チャイナ服を着たい」との強い願いから退職後2年目に『縄文ビーナス』を結成。すでに2回のコンサートを開催。レッスン後の飲み会は格別な楽しみです。つながりを深め、さらなる新しい出会いを求めて3回目のコンサートをめざしています。

(荒井澄子)



「フラダンス発表会」

フラをはじめて12年。月3回のレッスンと年1〜2回の発表会への参加、フラの振りを間違わないように覚えていくのも、身体と頭の体操。レッスン後には20才も年下の仲間とランチで楽しいおしゃべりをして、新しい考え方や情報を得て過ごしております。

(小西美代子：写真左)



事務局だより

平成29年度 役員紹介

会長

のろ さちこ
野呂 幸子 (中央下)

副会長

こうの ようこ
河野 洋子 (左下)
うちだ ひろこ
内田 浩子
(事務局)

幹事

いしやま みちこ
石山 道子 (中央上)
とりたに つぐよ
鳥谷 ツグヨ (左上)
よしこ
樋口 義子 (右下)
みたに やすこ
三谷 泰子 (右上)



◆「東京都在宅保健師の会」ホームページ◆

東京都国保連合会のホームページに「東京都在宅保健師の会」のバナーを設置し、会の活動等の情報を発信しています。毎年発行している会報や最新の活動、研修会・講習会について掲載しております。是非ご覧ください。

☞ホームページ <http://www.tokyo-kokuhoren.or.jp>

トップページ→「東京都在宅保健師の会」

■お問い合わせ及び入会につきましては事務局までご連絡ください。■

編集後記



私はこの頃保健師という職業について考えることがよくあります。古く、終戦直後に活躍した先輩保健師の活動は、国民病と言われる程蔓延した結核や、終戦と共に急増した赤ちゃんの健康保持等、比較的限られた業務であったと思います。その後、社会情勢の変遷と共に健康課題は膨らみ続け、組織面では保健と福祉の統合があり、健康と暮らしの両面支援が始まりました。保健師はこれまで様々な組織で業務に携わってまいりましたが、近年更に多くの課題が加わり現職保健師の苦労は多大であると思います。

一方、保健師の業務についてはまだ知らない人も多いのが現状ではないでしょうか。最近では保健師以外に「健康管理士」や「健康マスター」等健康を語る職種の養成も進んでいます。しかし、国家資格による保健師業務はまことに重要で、仕事の進め方も更に工夫が求められています。昨今の様な社会状況下では、困難事例を担当保健師のみで対応することは難しく、『関係する他業種組織や人材と問題を共有し、協働チームで対応する仕組みが日常的に確立されること』が最も大切なことではないかと思うこの頃です。

文・挿絵：副会長 河野洋子

【事務局】

東京都国民健康保険団体連合会 企画事業部 保健事業課
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館11階
TEL(03)6238-0150 FAX(03)6238-0033