

# 在宅保健師の会 おおさか

平成30年1月

No. 38

## CONTENTS

会長あいさつ .....	1
平成29年度第1回研修会 .....	2
平成29年度活動状況調査結果 .....	3
平成29年度保健事業に協力して .....	4
新会員のご紹介 .....	5
役員会の活動紹介 .....	6
TOPICS .....	7
INFORMATION .....	8

### 会長あいさつ

会長 峯森 好美



明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

在宅保健師の会は、平成11年3月発足以来、地域住民の健康づくりの推進に貢献するとともに、会員の資質向上や会員相互の交流を図ることを目的に活動しております。これまで先輩諸氏をはじめ、多くの関係機関や会員の皆様のおかげで大きく発展してまいりました。これまでのご尽力に感謝申し上げます。

さて、2025年に団塊の世代が後期高齢者となり、国においては社会保障関係費も増加傾向と推測されており医療と介護サービスの提供体制の確保に向けて様々な視点から検討がされています。平成30年度は、まさにこれらに向けた医療と介護の大きな改革の時期となります。

当会は、生活習慣病の発症予防及び糖尿病性腎症をはじめとした生活習慣病重症化予防等を目指す保健事業を担うことで、健康寿命の延伸や医療費適正化を図ることが重要と考えます。今年も保険者と協力し、被保険者の健康づくり・健康支援にしっかりと努めていく所存です。

更なる飛躍に向けて心機一転、邁進してまいりますので皆様のご支援・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



# 平成29年度 第1回 研修会

と き：平成29年8月31日（木）

テーマ：「口腔疾患と全身疾患の関係と予防  
～特に歯周病について～」

講 師：国立長寿医療研究センター口腔疾患研究部 部長 松下 健二先生

参加者：在宅保健師37名、市町村職員25名



近年、口腔疾患が身体全体における各種疾患の危険因子であることが明らかになってきました。口腔疾患を予防することが生活習慣病の発生予防につながります。

本研修会では、口腔疾患が全身に影響を及ぼすメカニズムについて学び、エビデンスに基づいた保健指導を行うことを目的としました。

## 1 健康長寿を延ばすための口腔衛生の重要性

歯数が多いほど全身疾患のリスクが低く、長寿であるという報告がいくつかある。歯があるということは、いろいろな食べ物をしっかり噛んで食べられるということであり、栄養状態や認知機能にも影響を及ぼす。

「歯の数は口腔の健康状態を示す指標の一つであるとともに、生活習慣病や健康行動の鏡でもある。— Merchant AT et al, CDOE, 2002.」とも言われており、歯の喪失は疾病発症の予測因子となりうる。

さらに、歯数の減少及び口腔の機能の低下により食べる機能が低下し、低栄養状態、サルコペニアに繋がることから、口腔の機能をしっかり維持することは、全身のフレイル対策にも非常に重要である。

## 2 歯周病と全身疾患の関連性

歯を抜く原因として歯周病が50%以上を占めている。歯周病は、歯垢中の細菌が歯肉に炎症を引き起こし、やがて歯を支えている歯槽骨が溶ける病気であり、日本成人の80%が罹患する国民病である。

重度の歯周病に影響があると言われている細菌が *P.gingivalis*, *T.denticola*, *T.forsythensis* であり、この3菌種を「レッドコンプレックス」という。歯と歯茎の境の歯周ポケットに歯垢中の細菌が入り込みバイオフィルムを形成し、それが炎症を起こして破骨細胞が活性化され骨がどんどん溶けていく。それを修飾

する因子として、ストレスや生活習慣（歯磨き等）、糖尿病、喫煙、全身の因子（免疫が弱い等）がある。喫煙は歯周病の重大なリスク因子であり、タバコを吸うと歯茎が虚血状態になり血の巡りが悪くなる。その結果、歯槽骨が溶けたり歯茎が痩せたりしてくる。

歯周病と生活習慣病は歯周病関連細菌を介して相互に関連しており、糖尿病や肥満、心疾患、骨粗鬆症、認知症、早産などと相関関係が認められている。その中で十分な因果関係が証明され、積極的に歯周病治療が推奨されているものは糖尿病だけである。

糖尿病の患者は、非糖尿病の患者に比べて2.6倍歯周病の発症リスクが高いという報告や、糖尿病患者に歯周病の治療を行ったところ  $\text{TNF-}\alpha$  や  $\text{HbA1c}$  の値が下がったという報告もあり、歯周病を治療することが糖尿病合併症の予防につながる可能性が示唆されている。そのため、糖尿病と歯周病では医科と歯科の連携が積極的にとられている。

また、歯と認知症の関連についても多数研究されており、高齢者の保有歯数と認知機能には正の相関があることや、歯周病が認知機能の進行を早める可能性があることが報告されている。

## 3 今後の口腔健康維持の戦略

健康日本21（第二次）の目標項目の中に「歯の健康」も含まれ、8020などの具体的な目標が規定されている。

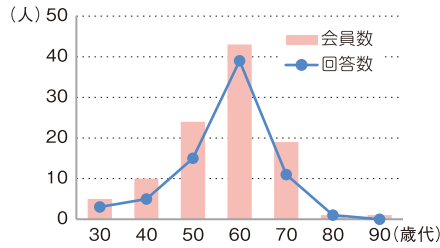
口腔疾患の多くは、生活習慣病であるため生活習慣の見直しで予防・改善できる。口腔清掃（毎食後の歯磨き、デンタルリンスの併用等）に加え機能的口腔ケア（顔面体操、舌のストレッチ、唾液腺マッサージ）を行うことや、食生活の改善、禁煙、ストレスの解消が口腔内の健康維持につながる。



# 平成29年度 活動状況調査結果

平成29年10月に大阪府在宅保健師の会  
会員の皆様にアンケートを行いました。

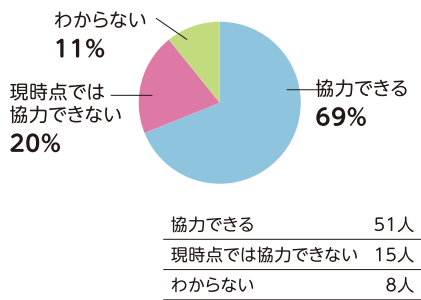
## ● 会員の年齢構成 (回収率 72%)



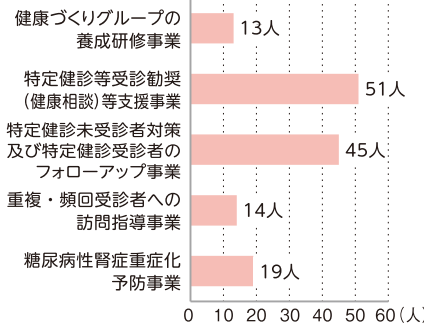
年代	会員数	回答数
30歳代	5	3
40歳代	10	5
50歳代	24	15
60歳代	43	39
70歳代	19	11
80歳代	1	1
90歳代	1	0
計	103	74

## 1 ご協力いただける事業や条件などについて

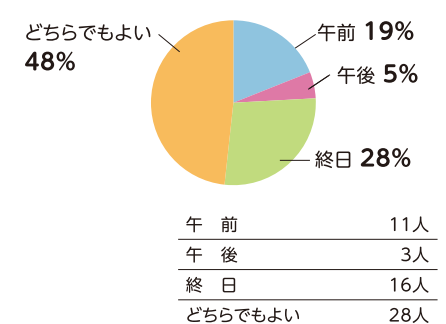
### ① 保健事業へのご協力について



### ② ご協力いただける事業

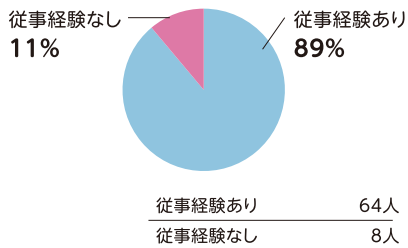


### ③ 協力いただける場合の条件 (時間帯)

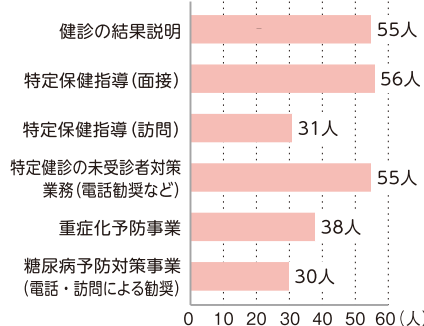


## 2 生活習慣病対策として「特定健診」事業などへの従事経験について

### ① 特定健診・特定保健指導に係る業務への従事経験について



### ② -1 下記業務への従事経験者

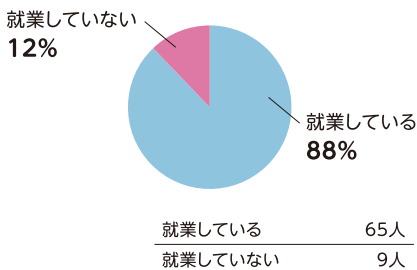


### ② -2 「その他関連事業への従事」の具体例

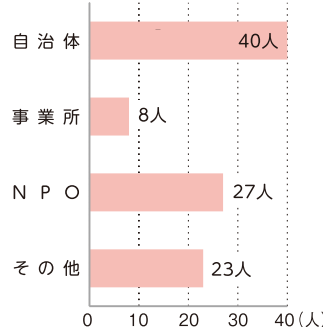
- 専門調査員 (大阪府)
- 職場訪問での面談
- 事業所健診の事後指導や健康教育

## 3 現在の就業状況や就業先などについて

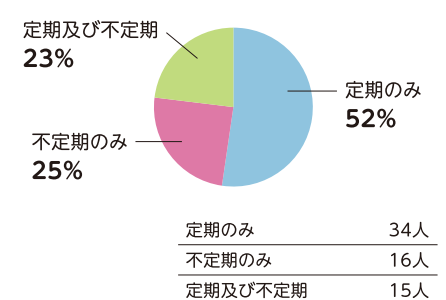
### ① 現在の就業状況



### ② -1 就業先について



### ② -2 頻度について (就業者65人中)



調査にご協力いただきました皆様、  
ありがとうございました。  
いただいたご回答・ご意見等は、  
今後の活動に活かしていきたいと思ひます。

### 〈主な就業先、業務内容〉

【自治体】 特定健診・特定保健指導関係、介護保険認定審査会、重症化予防事業、母子保健業務 等  
【事業所】 産業保健(健康相談等)、特定健診・特定保健指導関係 等  
【NPO】 健康サポートDODO大阪、スマートらいふネット、児童虐待防止協会 等  
【その他】 医療機関、介護施設、学校 等

# 平成29年度 保健事業に協力して

## 特定健診受診者へのフォローアップ事業に初めて従事して

この事業は、①特定健診の受診率の向上及び②特定健診結果から要受療となった対象者の医療機関への適切な受療を目指しており、生活習慣病の発症や重症化を予防することにより医療費適正化につなげることを目的としています。会員の皆様には電話や訪問によりご指導いただいております、今年度は9保険者（6市町・3国保組合）に支援を実施しています。

このたび、事業について身近に感じていただけるよう、ご協力いただいている会員の皆様にご寄稿いただきました。



### 電話勧奨 / 大阪文化芸能国民健康保険組合 等

原田 庸江

電話して名前を確認し、耳から聞こえてくる声の調子で相手のタイプを想像し、電話の主旨を説明し現状を尋ねる一保健師と名乗っただけで多くの人は快く健診後の受診状況や未受診の理由等話してくださいます。

この事業に参加して得たことは、①たかが電話なれど保健師という職種は信頼されているということ②私自身保健師という職業へより深い誇りを持てたことです。

今後も特定健診の受診率向上へ少しでも貢献できればと思います。

みなさんも生涯保健師として是非この事業に参加してみてください。いろいろ経験できて楽しいですよ。



### 訪問勧奨 / 泉南市

大宮 陽子

以前の勤務経験から土地勘もありましたが、久しぶりの泉州路。新しい住宅が建ち並び古い家はまばらでした。訪問先は保健所があった時からの住人で、懐かしい話もできました。

健診については「仕事がアルバイトになり市の健診を受けた。結果で近医受診し、『塩けを減らしておやつも減らすように』と言われ実行中。」「血圧計があると測っている。」とのこと。生活改善を実施し3か月以上過ぎたので効果を確認するために再受診をと勧めました。

かつて保健活動は訪問が前提でしたが、市町村は広範囲な事業を実施し厳しい現実があるようです。大阪は保健活動発祥の地、住民とともに楽しく健康支援できる職場環境であるよう願っています。



### 電話勧奨 / 枚方市

松原 靖子

電話をかける前は、特健受診者は健診結果を理解し重症化予防につながれていると期待していましたが、不在が多くてがっかりでした。やっとつながっても「何で電話してきたのだ。医者にかかっている。」と切られることもありました。（血圧 190 / 110mmHg、喫煙あり）

それ以外の方については、「主治医の指示を守り血圧計を購入し測定中。」「減塩食や糖尿病の食事療法を実践中。」「体操やウォーキング等を実施。」「血圧や血糖値等は安定している。」との報告を受け、ほっとしました。

健診をきっかけに自分の身体をもっと理解してもらいたいと期待しています。



# 新会員のご紹介



平成29年1月以降に9名の方が在宅保健師の会へ入会されました。  
新たに入会された会員の中から3名の方に、入会動機及び会へ期待すること等を投稿していただきましたのでご紹介します。



## 竹内 弘子 さん

専門学校の保健師業務に現在も携わっていますが、健康予防を主とする業務にも関心があり、活躍の場を広めたいと以前から希望していました。今年に入り、現在の勤務の調整ができるようになり、より一層の思いが強くなり仕事を探していたところタイミングよく知り合いの方からの紹介で入会させて頂くこととなりました。

講習会は、勉強になるので今後も定期的に開催願います。講習会により兩日出席でないと参加不可という条件が時々あるので、できれば1日のみでも可となればありがたいです。

## 照屋 直美 さん

今年、入会させていただきました。

きっかけは、先輩方のいきいきとした姿に魅かれたと言うべきでしょうか。第1線を退いた後も専門職として培った経験を生かし活動している姿に魅力を感じ、またいっしょに活動してみたいと思いました。とても楽しみにしています。

ただ、地域保健の経験がほとんどないため、戸惑うことも多く、地域の基本的な情報や実践のための知識を得る機会は大事にしたいです。また、先輩方とケース検討や意見交換ができればかなり心強いので、ぜひそういう機会を作ってください。よろしくお願いします。

## 中村 友美 さん

在宅保健師の会に入会させていただき半年が経とうとしています。入会させていただいたきっかけは、保健師研修の勉強会で知り合いになった方からのご紹介でした。在宅保健師の会に入会させていただいたことで知識の幅が広がり、変わりゆく社会の中で、現実を見る力と、得た知識を現場に生かすにはどうしたらよいのか日々考える力をいただいています。また、会では講師の先生方だけでなく、色々な場所で切磋琢磨されている方々にもお会いできるので励みにもなっております。

今後も、学びを深めながら実践に繋げることができるよう頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

**誘いたい方がいる場合、事務局に連絡いただければ、  
事務局から入会希望者へ資料一式を送付します**

## ～役員会って何をしているの?～

「総会や研修会に出席して会報は読んでいるけど、役員会が何をしているのかよくわからない」などの声を聞くに役員会の主な役割は、総会・研修会・会報等を企画・運営することです。

今回、役員会を身近に感じていただくために、10月に行った役員会の様子を発信します。

2か月に1回開催

平成29年度 第4回役員会の1日

役員と事務局で準備や検討を行っています

### 確認事項

～これまでの振り返り・報告～

- まず最初に、第1回研修会（8月31日開催「口腔疾患と全身疾患の予防」）の報告がありました。（詳しくは会報2ページをご覧ください。）今回の参加者の特徴は、市町村参加者37名のうち7名が歯科衛生士だったことです。研修後のアンケートでは「わかりやすくよく理解できた」・「内容が濃くてよかった」・「事業に活かしたい」等前向きな意見が多くみられました。今後の研修の希望では、糖尿病や介護、フレイルについて、再度口腔ケアについて聞きたい等、多くの意見がありました。
- また、平成29年度活動状況調査については、現時点での返送状況と締切日までには昨年並みの回収が期待できるだろうとの報告を受けました。



### 協議事項

～これからのことについて～

- 第2回研修会（12月実施）について、当日の司会等役割分担を行った後、日程・テーマに基づき保健事業専門員が講師に打診した結果報告を伺い、具体的な希望内容や日常生活に取り入れやすい実技演習をどのように入れていただくかなど、保健指導に活かしていける研修となるよう話し合いました。その内容を踏まえて保健事業専門員が講師と最終調整することとなりました。
- 次に、会報（冬号）についての協議を行いました。表紙を決める作業ではたくさんの意見が飛び交い、多数決での決定となりました。記事の内容については「当会はどこをめざして何をしていくか」ということを意識しつつ話し合いました。今回は「役員会の活動紹介」を入れることになり、それぞれ原稿を分担して書くことになりました。
- 最後に平成30年度の研修計画について協議しました。4月の記念講演会の開催候補日や記念講演のテーマについて協議しましたがテーマについてはまともらず、次回の役員会で再度協議することになりました。

会員のみなさまへ

### 役員から一言



(役員会の風景)

#### 峯森会長

在宅保健師の会は皆様の力で成り立っていますので会報掲載用記事をお寄せください。エッセイ・俳句・写真なんでも結構です。皆様の投稿をお待ちしております。

#### 上柳副会長

会員の皆様のご協力に感謝いたしております。目まぐるしく変動する社会状況に対応しタイムリーな研修を計画していきたいと思っております。

#### 中野副会長

無い知恵を絞れといわれてもなー。経験値で補うしかないかなど、思いながら役員会に臨んでいますが、いつも新しい発見があり、アットホームな雰囲気を感じて若返っています。

とがあります。



### まとめ

今回の役員会は検討事項の中身が濃く、いつもより長引き白熱した役員会となりました。顔を合わせ互いの近況を確認し、知恵を絞りながらの和気あいあいとした話し合いの時間は、あっという間に過ぎてしまいました。

我々役員が大切にしていることは、会員の皆様からいただいたアンケート結果等を参考にしながら、できるだけご期待にそえるようにすることです。今後も、当会の活動理念に基づいた会務運営ができるよう、役員一同、力を合わせ役員会の役割を担いたいと思っています。これからもご協力の程よろしくお願いします。

#### 池畑幹事 .....

昨年度末に入会した新米会員ですが、4月から幹事をさせて頂いております。役員会や研修会・事業に参加し、同じ職種の仲間とはいいものだなとしみじみ感じています。

#### 森崎幹事 .....

会員になって5年です。劇団「なにわびょうたん」や健康相談でお世話になるばかりでしたが、4月より幹事となり緊張しています。皆様の足を引っ張らないよう努力いたします。



## 第3期 特定健診・特定保健指導の 運用について

第3期特定健康診査等実施計画期間(平成30～35年度)における制度運用が見直され、特定保健指導実施率向上に主眼を置いた大幅な基準の緩和が行われます。

### 主な見直しのポイント

#### 特定健診項目等の見直し

- ① 詳細健診項目に血清クレアチニン検査を追加
- ② 歯科口腔の保健指導や受診勧奨の端緒となるよう、質問票に「食事をかんで食べる時の状態」に関する質問を追加
- ③ LDLコレステロールの代わりにNon-HDLコレステロールを用いての評価を可とする
- ④ 空腹時血糖とHbA1c検査の両方を実施することが望ましいが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖検査を可とする

#### 特定保健指導の弾力化

- ① 特定保健指導の実績評価時期：現行6か月後 ⇒ 3か月後でも可とする
- ② 初回面接と実績評価の同一機関要件の廃止
- ③ 健診当日に結果がそろわなくても初回面接の分割実施を可とする
- ④ 2年連続して積極的支援に該当した場合、1年目に比べて2年目の状態が改善していれば2年目の特定保健指導は動機付け支援相当で可とする
- ⑤ 積極的支援の対象者への柔軟な運用モデル実施の導入。保健指導投入量ではなく、3か月後に腹囲、体重等が改善しているかどうかで評価・報告
- ⑥ 通信技術を活用した初回面接（遠隔面接）の事前届出を廃止（平成29年度～）

※詳細は厚生労働省ホームページ「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」を参照してください。



## 平成29年新会員のご紹介

(敬称略・入会順)

お名前	住所地
竹内 弘子	枚方市
中村 友美	奈良県
楠 恭子	箕面市
沼田 朝子	大阪市
照屋 直美	大阪市
井守 美和	摂津市
山路 雅代	堺市
飯沼 恵子	堺市
矢野 純子	大阪市

## 平成30年度 総会・記念講演会

とき：平成30年4月20日（金）

場所：大阪府国民健康保険団体連合会 3階会議室

内容（予定）

### 総会

【認定事項】1 平成29年度大阪府在宅保健師の会事業報告について

【議決事項】1 平成30年度大阪府在宅保健師の会事業計画について

### 記念講演会

【テーマ】平成30年度からの保健事業を  
取り巻く国の動きについて（仮）

講師 国民健康保険中央会 常務理事 飯山幸雄

## 平成30年度 保健事業計画

事業名
健康づくりグループの養成研修事業
特定健診受診勧奨（健康相談）等支援事業
特定健診未受診者対策及び特定健診受診者のフォローアップ事業
重複服薬者への健康相談事業
糖尿病性腎症重症化予防事業（協働パイロット）

保健師の  
皆様へ

## 大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

保健師としての豊かな知識・経験を生かして地域住民の健康づくりに取り組みませんか？

主な活動として

- 連合会事業への参加
- 時代に合った専門職としての活動に向けた知識や技術習得のための研修会への参加
- 情報交換や交流の場として活用 など

保健師の資格をお持ちの方が身近にいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

## 発行

【事務局】

大阪府国民健康保険団体連合会

企画事業室 企画事業課 保健事業係

〒540-0028 大阪市中央区常盤町1丁目3番8号（中央大通FNビル内）

TEL (06) 6949-5375

FAX (06) 6949-5370

H P <http://www.osakakokuhoren.jp/>

## 編集後記

在宅保健師の会の担当をさせていただくようになって早3年。配属直後はPHN・OT・STなどの用語も知らず、メモを片手に会員の皆様にいろいろご教授いただきました。DMを「ダイレクトメール」と読んでしまったことも、今では少し苦くて甘酸っぱい思い出です。

研修会等で皆様にお会いしてお話しするたびに感じる向学心や熱い思いに敬服しております。皆様に負けないよう、新しい1年も更なる向上を目指していくことをこの場をお借りして宣誓します！