

在宅保健師の会 おおさか

平成26年8月

No. 31

CONTENTS

会長あいさつ	1
平成26年度総会開催	2
平成25年度事業報告	2
記念講演	3
平成26年度からの新規事業紹介	4
平成26年度活動状況調査結果	5
生涯現役コーナー	6
トピックス	7
Information	8



会長あいさつ



残暑お見舞い申し上げます。
皆様いかがお過ごしでしょうか。
日頃は会の活動にご理解とご
支援をいただき心よりお礼申しあ
げます。

平成11年に設立した「大阪府
在宅保健師の会」は満15年を
迎えました。

この間、地域保健を取り巻く状況は大きく変化してお
り、少子高齢社会の進展、地域コミュニティの脆弱化等
により、保健師活動も多岐にわたる住民の健康課題へ
の取り組みが求められています。とりわけ生活習慣病に
焦点を当て、効果的な取り組みや健康格差の縮小が重
要な政策課題となっています。

大阪府在宅保健師の会会長 富田 照子

一方、地方分権が進み、基礎自治体の役割が重視さ
れ、市町村保健福祉事業が拡大する中マンパワーの
確保が大きな課題となっております。こうした動向から
在宅保健師への活躍が期待されています。会としては、
国保連合会の市町村支援事業である特定健診受診
勧奨（健康相談事業）等支援事業及び国保データベ
ース（KDB）システムを活用した「特定健診未受診者
対策事業（健診受診勧奨）」、「重症化予防事業（受
療勧奨）」に協力しております。

会としては、会員への情報の提供に努めるとともに、
資質向上を図り、保健事業の発展に貢献できるよう取
組んで参りたいと考えておりますので、どうかよろしくお
願い申し上げます。

在宅保健師の会おおさか 総会・記念講演

平成26年度 総会開催

平成26年4月22日(火)大阪府在宅保健師の会総会を大阪府国民健康保険団体連合会3階会議室で開催し、役員及び会員を合わせ25名の出席がありました。

冒頭、富田会長が、会員数が現在125名となり、なかでも60代が最も多く、大半の保健師が自治体、事業所、NPO法人などで何らかの保健事業等に従事しており、非常に多忙な現状となっている中、市町村のマンパワー確保支援に一層期待されていることから、会員への情報提供に努めながら、事業協力・貢献に努めて参りたいとあいさつしました。冒頭の富田会長のあいさつの後、来賓の大阪府福祉部国民健康保険課長の代読西岡総括主査、大阪府健康医療部保健医療室地域保健課課長の代読森長参事、大阪府国民健康保険団体連合会中嶋常務理事からあいさつがありました。

その後、富田会長が議長となって、「平成25年度大阪府在宅保健師の会 事業報告について」と「平成26年度大阪府在宅保健師の会

事業計画について」、「大阪府在宅保健師の会」会則の一部改正の3案件について審議を行い、原案どおり承認されました。



平成25年度 事業報告

総会	平成25年4月25日	〔認定事項〕 1 平成24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25年度大阪府在宅保健師の会 事業計画について 2 平成25年度大阪府在宅保健師の会 役員改選について 〔その他〕	出席者：19名
	平成25年4月25日 記念講演会	「ヘルスプロモーションとソーシャルキャピタルの連動」 ～ひとり一人の健康づくりの支援と支援環境を整備する～	参加者：61名／(在宅)28名
研修会等	平成25年7月1日	「ロコモティブシンドロームの背景・要因、予防と対策」(講義・実技) ～運動機能、認知機能の低下を早くみつけよう～	参加者：85名／(在宅)28名
	平成26年1月29日	「自律神経と健康な生活」 ～加齢に伴う自律神経のアンバランスを予防するには～	参加者：76名／(在宅)41名
事業協力	「健康づくり・地域ネットワーク推進事業」への支援	富田林市「健康小町隊と一緒に歩こう。富田林ウォーキングサポーター養成講座」(平成25年7月～平成26年3月)	協力者：山地記代美・高橋由紀子・大野元子
		摂津市「まちごとフィットネス!ヘルシータウンせつつ」(平成25年7月～平成26年3月)	協力者：中野律子・安齋郁恵
	健康まつり	阪南市「はんなん健康マイレージ」(7月1日)	協力者：高橋由紀子・池野祐子・楠すみ子
		太子町「太子町とくとう健診における健康イベントでの保健指導」(8月24日・8月26日)	協力者：山地記代美・濱田照美
		島本町「第30回 島本町福祉大会」(9月15日)	協力者：峰森好美・秋元良子
		太子町「太子町とくとう健診における健康イベントでの保健指導」(10月1日)	協力者：山地記代美・濱田照美
		羽曳野市「羽曳野市ふれあい健康まつり」(10月20日)	協力者：宮崎準子・家田直江・渡辺裕子
		能勢町「能勢町 ふれあいフェスタ・敬老会」(11月10日)	協力者：坂元博子・仕田中アヤコ
	公演	八尾市「健康・医療・福祉展」(11月17日)	協力者：中野律子・楠すみ子・大塚幸子
		健康劇	
		貝塚市(6月26日 王子町ふれあい会館)「みんなで目指そう健康都市NO1」	参加者：43名
公演	健康劇	田尻町(10月1日 たじりふれ愛センター) 講話「いきいき生きる」/健康劇「仲間と一緒に、人生大漁(体良)生き生きライフ」	参加者：55名
		大東市(平成26年2月19日 サーティーホール小ホール) 「誘いあって検診(健診)を受けよう」～健診(検診)受診率向上大作戦～	参加者：180名
		富田林市(平成26年3月9日 富田林市消防本部大講義室) 「健康は財産です!あなたの大切なものはなんですか?」～健康づくりは、実践と継続で、よい結果～	参加者：40名

○役員会6回・健康劇実行委員会14回 ○保健師活動記録集取り組みに係る編集会議2回 ○会報発行29号・30号発行
○平成25年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会への出席(富田照子)

記念講演

平成26年度第1回記念講演では、高血圧が最大原因である脳卒中と総（LDL-）コレステロールの高値、HDL-コレステロールの低値、トリグリセライドの高値が糖代謝異常、高血圧とともに危険因子である心筋梗塞などの循環器病疾患を中心とした生活習慣病について、エビデンスに基づく特定保健指導のあり方や地域保健に携わる保健師に今期待されていることをテーマに、厚生労働科学研究の「生活習慣病重症化予防のための戦略研究」の研究リーダーを務める大阪大学の磯博康先生にお話しいただきました。

日 時: 平成26年4月22日（火）

テーマ: 「保健師力に期待するもの」～生活習慣病予防を例にして～

講 師: 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 教授 磯 博康氏

参加者: 在宅保健師の会34名、市町村職員30名



■ 要旨

脳卒中予防対策

- 1960年代からの脳卒中死亡の大きな低下が日本人の平均寿命の延伸（3歳）に貢献（The Lancet 30 Aug, 2011）。高血圧対策をより手厚く行うことにより脳卒中発症の予防に一定の効果があり、血圧値の低下に伴い、とくに脳出血が大きく減少する。
- 動脈硬化については、米国人は脂質代謝異常や糖代謝異常が原因である太い動脈硬化優位（心筋梗塞優位）に対し、日本人は細い動脈硬化優位（脳卒中優位）である。都市部においては壮年・中年期男性を中心に西洋的な食傾向が原因と考えられる太い動脈硬化の増加が懸念される。若い層でコレステロールが高めの人に対しては、早めに対策をしていく必要がある。

高血圧・脳卒中予防のための組織と活動

- 減塩キャンペーン: 町で作った減塩標語を用いて、ポスター、健康カレンダー、立看板などを作成し、広報や住民が繰り返し目にするところに活用する。（健康教室会場、スーパーのレジ他いろいろ）
- 地区リーダーの活動: 成人病対策委員・保健推進員・健康づくり食生活指導員等による勉強会、講演会の企画・開催、健診受診の呼びかけなど。
- ポピュレーションアプローチ: 小、中学校での副読本授業、減塩教室、親子調理教室など。
- 1歳半健診から減塩対策（減塩は離乳食から）

生活習慣病を予防して健康長寿

長寿のためのトレード

- 塩分過多 → 減 塩 ↔ 野菜、果物、乳製品、節酒
- 野菜不足 → 野菜増 ↔ 果物、減塩、減脂
- 糖分過多 → 減 糖 ↔ お茶、魚、野菜、大豆、運動
- 脂肪過多 → 減 脂 ↔ 野菜、魚、運動
- 魚 不 足 → 魚 増 ↔ 野菜、果物、植物油、減脂
- 運動不足 → 運 動 ↔ お茶、魚、乳製品、野菜、大豆
- 多量飲酒 → 節 酒 ↔ 野菜、果物、乳製品、減塩
- ※ 喫 煙 → 禁 煙 ↔ 魚、野菜、果物、運動

磯 博康 著「長寿の法則」（角川新書）

【トレードの例】※喫煙はがんのみならず、心筋梗塞になりやすくなる。禁煙は長生きのために重要!しかしなかなかやめられない。（できない場合は）代わりに、魚を食べるようにする。

血圧への影響…数年以上
脳卒中への影響…5～10年以上
医療費への影響…10～15年以上

取り組みの
成果が出るまで
時間がかかるが…

地域で健康づくりを根気強く
進めていくことが大切



非肥満層への保健指導の必要性

- 肥満の有無にかかわらず、循環器疾患発症の危険度割合を例に保健指導の必要性について根拠を示された。
特定保健指導区分別の情報提供レベル「非肥満+リスク因子あり」のグループ中には、循環器疾患の発症者が混在している。（腹囲が基準値以下であっても、高血圧、糖尿病、脂質異常などの循環器疾患の危険因子が重複する者に対して、動機づけあるいは積極的保健指導に相当する保健指導の実施体制を構築する。「日本公衆衛生学会からの要望書」より）

事業名

「特定健診・特定保健指導受診勧奨促進（パイロット）事業」

今年度から「レセプト・健診情報等を活用した保健事業」支援事業を実施することになりました。

◆ 事業目的

保険者が実施する特定健診・特定保健指導について、効果的・効率的な事業展開を支援することで、生活習慣病の一次予防から、重症化予防への取り組みを促進し、中長期の医療費の抑制を目的とする。

事業支援においては国保データベース（KDB）システムを活用する。

◆ 事業目標

- ① 「特定健診・特定保健指導」の受診率・利用率の向上
- ② 健診結果要医療者の受療率の向上
- ③ 禁煙支援 禁煙外来の紹介（禁煙に関心ある人）
情報提供（禁煙に関心がない人）
- ④ 分析・評価 ①～③の結果データをもって
保健事業の改善を図る。



◆ 実施主体

市町村国民健康保険主管課
大阪府国民健康保険団体連合会

◆ 実施期間

平成26年4月1日から平成28年3月31日までの2年間

◆ 事業協力

大阪府在宅保健師の会
大阪がん循環器病予防センター

◆ 対象保険者

富田林市

◆ 事業内容

① 「特定健診未受診者対策事業（健診受診勧奨）」

特定健診未受診者を対象とし、よりリスクの高い未受診者を抽出し、健診受診を勧奨するとともに保健指導事業（健康相談会・訪問指導・電話指導）を通して、生活習慣の改善や受診勧奨などの保健指導を行う。

② 「重症化予防事業」

前年度健診結果から、要医療者で未受療者（医療レセプトのない人）を抽出し、電話、家庭訪問により医療機関への受療を勧奨し、重症化予防について保健指導を行う。

③ 禁煙サポートの情報提供（禁煙受療勧奨）

健診結果から要医療者で喫煙者を抽出し、禁煙サポート情報を提供し禁煙受療を勧奨する。

事業名

「特定健診受診勧奨（健康相談）等支援事業」

今年度から、在宅保健師の会の方にご協力をいただき、国民健康保険保険者が実施する「特定健診・特定保健指導」の受診率・実施率の向上を目指し、被保険者などを対象に受診勧奨及び生活習慣等の改善に重点をおいた健康相談等を実施することになりました。

特定健診
受診勧奨を
始めました！

◆ 実施主体

市町村国民健康保険主管課及び国民健康保険組合

◆ 実施期間

平成26年6月1日から平成27年3月31日まで

◆ 事業協力

大阪府在宅保健師の会

◆ 事業内容

- ① 特定健診受診勧奨業務への支援
（パンフレット等の配布）

- ② 健康相談及び保健指導業務への支援

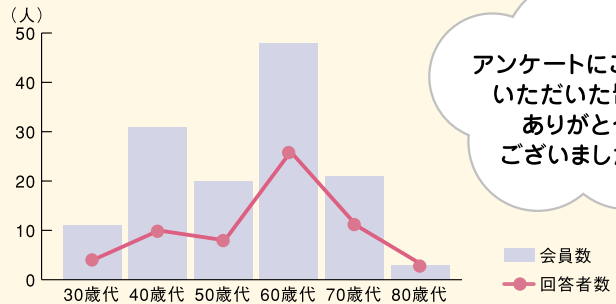
会員の皆様、ご協力をよろしくお願いいたします。

活動状況調査結果

平成26年5月に在宅保健師の会おおさか会員の皆様にアンケートを行いました（複数回答あり）。

会員の年齢構成 （回収率）

年代	会員数:134	回答者数:62
30歳代	11	4
40歳代	31	10
50歳代	20	8
60歳代	48	26
70歳代	21	11
80歳代	3	3
計	134	62

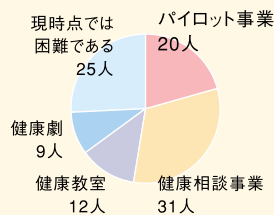


I 現状について

I-(1)

① ご協力いただける事業

パイロット事業	20人
健康相談事業	31人
健康教室	12人
健康劇	9人
現時点では困難である	25人



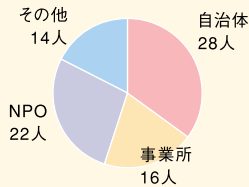
② 協力いただく場合の条件

- 通勤時間1時間程度、月に1～3日まで。
- 利便性のよいところ。
- 他の業務と重ならない日程であれば。
- 自宅から近い場所なら。
- 早期にわかれば協力できる。
- 日程が合えば協力可能。
- できる範囲の中で。

I-(2)

現在の就業状況

自治体	28人
事業所	16人
NPO	22人
その他	14人



<業務内容>

【自治体】

介護保険認定審査員
特定保健指導（相談、訪問等）
市保健センター（母子、産休代替等）、等

【NPO】

健康サポートDODO大阪
スマートライフネット

【事業所】

産業（健康相談等）
結核予防会
協会けんぽ、等

【その他】

医療機関（外来、在宅支援）
介護福祉施設、等

I-(3)

生活習慣病対策として

「特定健診」事業などへの従事について

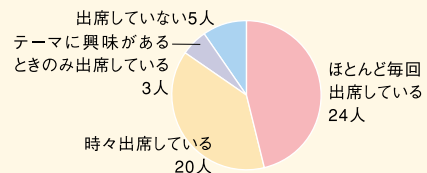
	あり	なし
特定健診	27人	26人
健診の結果説明	41人	14人
特定保健指導	43人	12人
電話勧奨など未受診者対策	34人	21人
その他関連事業	18人	22人
保健師としての地域活動（訪問指導等）	34人	19人
今後の特定健診・特定保健指導の従事希望	29人	13人

II 研修会について

II-(1) 参加したことがある研修会

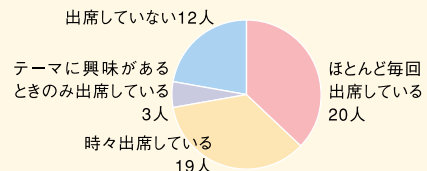
① 大阪在宅保健師の会研修会について

ほとんど毎回出席している	24人
時々出席している	20人
テーマに興味があるときのみ出席している	3人
出席していない	5人



② 大阪府保険者協議会主催研修会について

ほとんど毎回出席している	20人
時々出席している	19人
テーマに興味があるときのみ出席している	3人
出席していない	12人



③ その他の研修会について

- 健康サポートDODO大阪
- 関西産業健康管理研究協議会
- 産業精神保健学術講演会
- 保健活動を考える自主的研究会
- 医師会主催の健康フォーラム

いただいた回答は、今後の活動に
活かしていきたいと思ひます。

生涯現役コーナー

活躍されている先輩保健師の紹介コーナーです。

在宅保健師の様々な場での活動を知っていただいて、世代を超えて健康課題に取り組む保健師の実践活動を共有し、公衆衛生看護の発展に寄与していきたいと考えています。

このコーナーへ是非ご応募ください。



第3回

生涯現役を求めて!仲間とともに

前保健事業専門員 宮崎 準子

退職後の生き方に不安

定年になったら「あれもやりたい。これもしたい。」と退職を心待ちにしている人も多い中で、私にはすることが何もない、家事はあまり好きではない、趣味もない、近所付き合いもない。ないないづくしの中で、不安ばかりを強くもっていた。

幸いにして2~3箇所から私のキャリアを活かした仕事をご紹介いただき、「ホッ!」としたものである。

国保連合会を選んだのは誘いが強力であったこと、現職時代と変わらない仕事内容であったことから、退職翌日には転勤先へ異動した気持ちで辞令交付を受けたように思う。

連合会の仕事が今に続く

国保連合会は市町村国保等に係る医療費請求の代行処理等をする所であるが、医療費高騰の折、医療費適正化への業務も進められていた。

所属課は国保保険者の健康づくりを支援することで、住民等の健康意識を高め、医療費の適正化につなげることを目的としていた。

国や連合会の動き、また、ニュースに敏感に耳を傾け、市町村にあわせた事業ができるよう市町村への訪問を密にした。

老健法の改正から高齢者医療確保法へ

老健時代の「病気の発見」から、病気の発症につながる「生活習慣の改善」を図ることで、発病や死亡を減らし、医療費の適正化となることを目指した特定健診、特定保健指導が生まれたのである。よくいわれているメタボリックシンドロームのドミノ倒しを予防しようとするものである。

生活習慣を改善する特定保健指導を実施するには大量の専門職を要する。そのためには人材の確保が課題であった。

厚生労働省や国保中央会からは在宅保健師の活動例を示してきたり、知識や指導ノウハウの研修が密に行われた。大阪の国保連合会も在宅保健師の会が特定保健指導実施者となれないか検討したようだが、制度上から困難であった。

NPO創設への関わり

それでは!と在宅保健師の会の役員を中心にNPOの組織化に動いた。2~3箇所の県にNPO開設の話が出ていたため参考とさせていただき、折しも団塊世代の大量退職という時宜を得たことにより会員獲得にも繋がった。

保健活動の主体を担ってきた団塊世代の保健師は知識やノウハウが豊かである。再活用していただければ社会ニーズにもかない、意識の高揚や役割の達成感も生まれ、生涯現役に活かせるのではと思われる。

国保連合会を退職した現在

NPOを法人化したことから仕事の依頼も徐々に増え、創設時のメンバーの考えだけでは運営も難しくなってきた。

現在、会員数も70名近くとなり、会員の資質の向上や仕事のPR、また、その内容の選択など検討することは山ほどできた。

今は、特定保健指導だけではなく、幅広い健康づくり活動へとニーズの広がりがあり、内容としては面白くなりつつある。

特定保健指導は、健診データや生活改善度、医療費データとの突き合わせ等、これからはより一層に効果が求められている。

そのため、現役を続けるということは高い資質と能力、また時代や相手のニーズへの十分な対応が求められ、年齢には関係なく個々の資質のレベルの差をなくし、一層の実力を高めるため勉強会や研修会等が必要となる。専門職一同のレベルアップの役割を担う立場としては大変しんどいことではあるが、同時にやりがいも感じている。

生涯資格を持った、また、日常生活を助言できる保健師という資格を得た限りは、今後も仕事や家族、知人たちにノウハウを活かせるよう、頑張っていきたいと思っている。

“仲間とともに”



地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業

厚生労働省では、平成26年度から市町村が地域の実情に応じた効果的・効率的な介護予防の取り組みを実践できるよう、都道府県と連携しながら技術的支援を行う「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」を実施することとなりました。

モデル事業では、地域づくりを実践する市町村担当者が課題等に対し、都道府県と連携しながら日常的に相談及び支援を行う「都道

府県密着アドバイザー」について、在宅保健師の方の中からの推薦を依頼されました。

大阪からは、会員である森岡幸子保健師が都道府県密着アドバイザーとして委嘱を受け、岸和田市及び羽曳野市の2市がモデル事業を実施することとなりました。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業

目的

生活機能の低下した高齢者に対して、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよくアプローチするために、元気高齢者と二次予防事業対象者を分け隔てることなく、体操などを行う住民運営の通いの場を充実する。

事業内容

国（アドバイザー組織）と都道府県が連携し、モデル市町村が住民運営の通いの場を充実していく各段階において、研修及び個別相談等の技術的支援を行う。

市町村支援における役割分担

〔都道府県〕

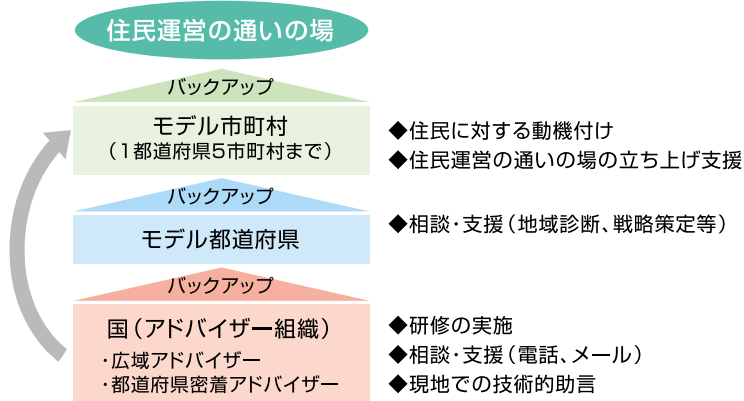
- モデル市町村の取りまとめ
- 研修会の開催
- アドバイザーと市町村担当者をつなぐ

〔広域アドバイザー〕

- 2～3県を広域的に担当
- 地域づくりによる介護予防の実践経験を活かし、具体的な技術支援

〔都道府県密着アドバイザー〕

- 所在の1県を担当
- 市町村担当者が地域づくりを実践する中で抱える課題等に対する日常的な相談・支援



平成25年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会

1月31日国保中央会サウスヒル永田町で開催され、全国40都道府県より80名の出席があり、大阪から会長と保健事業担当者が出席しました。

講演

テーマⅠ

「国の保健・医療・介護施策の動向」

講師 国民健康保険中央会常務理事 飯山 幸雄氏

テーマⅡ

「特定健診・特定保健指導をはじめとする保健事業をとりまく状況」

講師 厚生労働省保険局総務課医療費適正化対策推進室 八田 睦美氏

テーマⅢ

「高齢者の食生活のありかたについて」

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長 新開 省二氏

グループ討議

「在宅保健師等会としての課題と活動方策」

開会にあたり、主催者の国民健康保険中央会の飯山常務理事が「国保制度が改正になる中で、保健事業は市町村が主体的に行うことになる。現役のマンパワーだけでは足りない。在宅保健師の皆さんの力を社会のために役立てて欲しい。」と述べられ、続いて藤社会長より「昨年4月に設置要綱が改正され7名の役員が選任された。役員会では会のあり方について協議し、積極的な活動を心がけていきたい。」と挨拶がありました。続いて上記のテーマで講演とグループ討議が行われました。

講演会のテーマⅠでは、健康日本21（第二次）の実効性を高めるために、健康寿命の延伸と健康格差の縮小等具体的な目標が明記されました。また地域包括ケアシステムの構築等、今後の動向について話されました。

テーマⅡでは、特定健診、特定保健指導の実施状況をもとに、今後の在り方について話されました。

テーマⅢでは、「天寿＝健康長寿」を実現するには、余命の疫学調査の結果を基に、貧血・認知症・ロコモ・低栄養対策・社会参加の促進が大切であること。高齢者の健康づくりには、個人の対応のみでなく地域、社会を挙げての対策が必要であるとの話でした。

グループ討議では、在宅保健師等会と活動方策について討議を行い、会員確保と高齢化が話題になりました。

平成26年度 役員の紹介

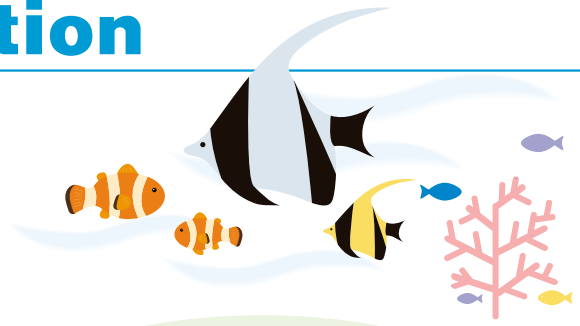
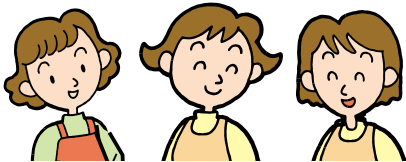
平成26年度の役員は25年度に引き続き富田会長、鹿田副会長、山下副会長、川野幹事、坂元幹事に担っていただくこととなりました。



保健事業専門員の紹介

平成25年度をもちまして、森岡幸子保健事業専門員が退職されました。森岡専門員には、4年の間、本会の保健事業を支えていただきました。本当にお疲れ様でした。

平成26年度からは新たに岡森幸子専門員を迎え、山本洋子専門員、本田尚子専門員の3名で、本会の保健事業に取り組んでいただきます。皆様、よろしくお願いいたします。



研修会のご案内

大阪府保険者協議会主催
平成26年度
特定健診・特定保健指導
研修会

1回目

平成26年 **10月23日(木)**

2回目

平成26年 **10月27日(月)**

会場:ホテルアウィーナ大阪 4階金剛
大阪市天王寺区石ヶ辻町19番12号

保健師の
皆様へ

大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

在宅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？

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、
是非下記事務局へご紹介ください。



在宅保健師の会の主な活動として

時代に合った専門職として活動及び
知識の習得のために研修会への参加

情報交換の場としての活用

連合会事業への参加

等、多岐にわたる会の活動があります。

編集後記

今年度は、新たに2つの保健事業が始まりました。これらの事業では、在宅保健師の方々の知識やノウハウが必要となっており、現在も多くの方々に携わっていただいております。今後ともご協力の程、よろしくお願いいたします。

暑さもまだしばらく続きそうですが、お身体にはお気を付けて健やかに過ごしてください。



発行

【事務局】

大阪府国民健康保険団体連合会
総務部 事業課 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) 6949-5320

FAX (06) 6949-5326

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