

在宅保健師の会 おおさか

平成27年8月

No. 33

CONTENTS

| | |
|--------------------------|-----|
| 会長あいさつ | 1 |
| 平成27年度総会開催 記念講演 | 2 |
| 平成27年度からの新規事業紹介 | 3 |
| 都道府県在宅保健師等全国連絡会ほか | 4 |
| 生涯現役コーナー | 5 |
| トピックス | 6・7 |
| Information | 8 |

会長あいさつ

会長 峯森 好美



残暑お見舞い申し上げます。

会員の皆様におかれましては、平素から在宅保健師の会の活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

早いもので、富田前会長からバトンを受けて5か月が経ちました。これまでの役員、諸先輩の皆様方のご苦勞が身に染みる今日この頃でございます。

本会は設立16年目に入り、会員数も約140名の大所帯となりました。新たな芽を出し大きな節をつくり、しなやかな体制で皆様と共に前進させていただく所存でございます。

さて、国におきましては、生産年齢人口の減少及び超高齢社会に対応するため、社会保障制度改革等々順次取り組みが行われております。住み慣れた地域でいかに自分らしく暮らしていけるか私たち専門職は、その地域づくりの一員として少しでも貢献出来るように様々な専門職や関係機関、住民の皆様と共に知恵と技術を絞って住みよい地域づくりに力を発揮しましょう。

本会におきましては、今年度国保連合会が実施する「重複・頻回受診者への訪問指導事業」、「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」に会員皆様のお力をいただき取り組んでまいります。また、引き続き住民参加型の「健康劇」も普及させていく予定で取り組んでまいります。

どうぞ本会の活動が保険者・住民そして保健師のための活動となりますよう、皆様方のご支援とご協力のほど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27年度総会開催

平成27年4月20日(月) 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、26名の出席がありました。

富田会長のあいさつの後、来賓の大阪府健康医療部保健医療室地域保健課課長の代理 上林参事、大阪府国民健康保険団体連合会 金田専務理事からあいさつがありました。また、大阪府福祉部国民健康保険課長の代理として矢追総括主査もご出席くださいました。

続いて、認定第1号「平成26年度大阪府在宅保健師の会 事業報告について」、議案第1号「平成27年度大阪

府在宅保健師の会事業計画について」及び議案第2号

「平成27年度大阪府在宅保健師の会役員の選任」をそれぞれ審議し、いずれも原案どおり承認・決定されました。

最後に、任期満了によりこの総会をもって退任となる富田会長、山下副会長、鹿田副会長から、そして、平成27年度役員を代表して峯森新会長からあいさつをいただきました。



記念講演

保健事業を多面的に評価することが、効果的な保健事業を作り出し、生活習慣病予防の費用対効果につながると言われています。山縣先生は効果的な保健事業の展開を目指し、疫学という手法を用いて問題の要因を究明し、地元の人達と一緒に健康問題を考え、その科学的根拠を示すことで地域に還元されています。

今回の平成27年度記念講演会では、山縣先生の研究についても併せてお話しいただきました。

日 時：平成27年4月20日(月)

テーマ：生活習慣病予防対策の費用対効果
～保健事業の効果的な取り組みから～

講 師：山梨大学大学院
総合研究部医学域基礎医学系
教授 山縣 然太郎

参加者：在宅保健師34名・市町村38名



要 旨

予防の費用対効果

1次予防は健康増進・疾病予防、2次予防は早期発見早期治療・合併症や重症化の防止、3次予防は機能回復・社会復帰と分類されるが、今後は先制医療や0次予防が重要になってくる。これからは、リスクを知ってスキルを知る実行、継続を実現するための取り組みが大切である。

効果的な保健指導

保健事業の評価は、以下の4つの観点から目的が達成されたかを評価し、達成していない場合は事業の改善を考える。また、評価の対象は個人としてだけでなく、集団としても評価する。

①アウトカム（成果・結果）評価

生活習慣病有病率の低下など

②アウトプット（事業実施量）評価

保健指導の実施回数、実施率など

③ストラクチャー（構造）評価

適切な資源を投入出来たかなど

④プロセス（過程）評価

保健指導に適切な者を抽出したかなど



効果的な保健指導を行うためには、対象者自身になぜ病気予防を考えるのか？具体的に自己実現を目指すため将来のことを想像してもらうことが大切である。対象者の将来の夢を思う気持ちに寄り添い、共有していくことが健康につながる第一歩になる。

健康の社会的決定論

「国民健康づくり計画・健康日本21（第2次）」の基本的な方向の一つとして、健康を支え、守るための社会環境整備（ソーシャル・キャピタル）が示されている。ソーシャル・キャピタルの一例としては、地域のつながりの強化、健康づくりを目的とした住民組織活動の増加、地域の絆に依拠した健康づくりの場の増加、身近で気軽に専門的な支援・相談が受けられる拠点づくりの促進、健康格差対策に取り組む自治

体数の増加などがあげられる。健康寿命全国1位の山梨県においては、豊かな人間関係を土台とした社会的ネットワークの場「無尽」を楽しんでいる人が多く、健康づくりと街づくりの関係性の深さが垣間見える。

平成27年度からの新規保健事業紹介

重複・頻回受診者への訪問指導事業

事業目的：保険者が行う重複・頻回受診者*を対象とした保健師による訪問指導事業を支援し、適正な医療の受診及び医療費適正化につなげる。

実施主体：国保保険者
(実施保険者：大阪狭山市・泉佐野市・高槻市・寝屋川市)

協働実施：大阪府国民健康保険団体連合会

事業協力：大阪府在宅保健師の会

実施時期：平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

実施内容

保険者の地域の状況等を把握するため、保険者及び国保連合会が連携し、国保総合システム及び国保データベース（KDB）システムを活用して、以下の内容を実施する。

- ①事業実施計画書の作成
- ②対象者の抽出選定
- ③事業実施（在宅保健師の会による訪問指導）
- ④事業効果検証及び事業実施の評価

※重複受診者

同一月内で同一診療科の異なる医療機関の外来を複数受診するもの

(Aさんの例：6月に高血圧症等で〇〇医院、□□クリニック、△△病院内科に通院している)

※頻回受診者

同一月内で同一医療機関の外来を多数回受診し、かつ数か月連続するもの

(Bさんの例：〇〇医院へ月15回、4月～6月の3か月間連続で通院している)

健康管理や適正な受診に関する
知識を深めてもらい、
日常生活習慣や受診行動の
改善を図ります。

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

事業目的：データヘルス計画と特定健康診査等実施計画の一体的な実施を目的とし、保険者が行う特定健診の受診率の向上及び特定健診結果から要受療となった者の医療機関への適切な受診を目指した事業を支援し、生活習慣病の発症や重症化を予防することで医療費適正化につなげる。

実施主体：国保保険者
(実施保険者：大阪狭山市・泉佐野市)

協働実施：大阪府国民健康保険団体連合会

事業協力：大阪府在宅保健師の会

実施時期：平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

実施内容

- ①特定健診未受診者の受診勧奨
- ②生活習慣病重症化予防の受療勧奨

事業実施における意義及び利点

- ①対象者の抽出方法及び受診・受療勧奨手法の確立
- ②保健事業の継続的な取組みに向けた基盤づくり
- ③保健事業計画（データヘルス計画）の推進における事業実施
- ④保健師による専門的対応（在宅保健師による電話・訪問での保健指導）
- ⑤関係者連携会議の実施による課題解消及び情報の共有化
- ⑥評価におけるPDCAサイクルの確立

皆様、ご協力をよろしくお願いいたします。

平成26年度 都道府県在宅保健師等全国連絡会

1月30日全国町村会館で開催され全国38都府県77名出席のもと、大阪から在宅保健師の会員及び保健事業担当職員の2名が出席しました。

開会にあたり主催者の国民健康保険中央会の柴田雅人理事長から挨拶があり、様々な在宅保健師等の会活動に中央会としても全面的に応援していくと大変心強いメッセージをいただきました。

また国民健康保険中央会の常務理事飯山幸雄氏か

ら社会保障制度に関する国の動きについて5点の説明がありました。1点目社会保障制度改革の必要性、2点目社会保障制度改革推進法に基づく改革の流れ、3点目国民健康保険制度改革について、4点目地域包括ケアシステムの構築について、5点目介護保険制度改革についてです。

さらに以下のとおり、講演及び事例発表とグループ討議が行われました。

講演

「認知症の人の支援：地域の役割」

講師：社会福祉法人 浴風会 認知症介護研究・研修東京センター長 本間 明

講演会は介護保険法第1条の尊厳の保持について、認知症の人の尊厳を考えて仕事をしているか？具体的にどういうことをすれば尊厳を守れるかなどが深く心に残り、今後仕事をする上で大変考えさせられる内容でした。

事例発表

事例1

秋田県男鹿市における 「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」に 男鹿市保健師と共に取り組んで

発表者：秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会 会長 佐藤 潤子

事例2

「在宅保健師等による支援事業 ～重複・頻回受診者への訪問指導～」

発表者：埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」会長 川口 明子
埼玉県国保連合会 保健師 加藤 一二三

事例1では、在宅保健師等ゆずり葉の会が事業をと
おして、男鹿市保健師の支援を行うことで、その成果
として現場の保健師が住民主体の活動の醍醐味を理
解し互いにやりがいのある事業となった旨の報告があり
ました。

事例2は、単に医療費適正化が目的でなく家庭訪問
を行い患者や家族の悩みを解消するため傾聴の心、
対象者に合った情報の提供と共感を持って寄り添える
在宅保健師の果たす役割は大きかったという報告が印
象的でした。今年度から本会もこの事業を推進するた
め、大変参考になるとともにモチベーションアップにつ
なりました。

グループ討議

「在宅保健師等会の活動状況など」について

グループに分かれて在宅保健師等会の活動状況な
ど、情報交換を行いました。情報交換する中で本会は
非常に恵まれた環境で活動が行えている状況がわかり
ました。これも先輩方の活動の賜物と感謝いたします。

(峯森 好美)



健康劇団「なにわびょうたん」が行く！

平成27年7月3日、大阪市東成区で開催された「ひがしなり健康夏得フェスタ」にて、健康劇「いきいき生きる人と人とのつながり・支えあい～みんなで一緒に笑いヨガ～」を公演しました。劇中の笑いヨガはたくさんの観客にご参加いただき、会場全体が一体となり大盛況で幕を閉じることができました。

健康劇に参加したい・興味がある方は、事務局までお問合せください。

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。
今回は、平成19年から大学で教鞭を執られている
太田小百合さんにご寄稿いただきました。

第5回

保健師教育について思うこと

太田 小百合さん



今、私が担当する専攻科

専攻科は1年コースで修了すれば保健師の国家試験受験資格を得られる。4年制大学で看護師、保健師を同時に教育するのと違い、1年間、ゆっくりじっくりと保健師教育が出来る。定員は40名で内部進学は数名、ほとんど北海道から沖縄に至る外部の看護学校出身者である。社会人も受け入れているので年代や経験は様々で、40～50歳代は勿論、時には60歳も保健師になりたいと入ってくる。他の大学を卒業して就職したのち、看護の道に入ってきた学生も多い。臨床経験が20年に及ぶ頼もしい学生もいる。学生達は、この仲間の多様性をいつまでも大事にしている。

置いてきぼりにしてはいけない母のころ

先日、K式発達検査の初級講習会を受け、無事に修了した。卒業生からK式を教えて欲しかったと言われたからである。現場で保健師が担当する場合があるそうだ。絵カードと積み木だけでは駄目なのかと挑戦魂に火が点き、久しぶりに辛い講習を受けた。見事に構成された構造的質問により“おまけ”なしで判断され、きちっと発達指数が出る。

さて、ここで昭和50年代を思い起こした。障がいの早期発見、早期訓練を掲げ、保健師はアンケートを作成し、約束クリニックを立ち上げ、ボイター法を学んだ。健診の間診での観察、訪問での観察、保健師はどんどん約束クリニックに親子を案内した。今思うと、母親の気持ちはどうだったのか…。忘れられていたのではないか。母親にすれば“なんでうちの子が呼ばれるの?”“私の育て方が悪いの?”と、不安でいっぱいだったと思う。母のころを置いてきぼりにしてはいけない。K式でも同じことが言える。厳しい発達指数を目の前にして保健師の資質が問われる。心に沿った説明、生活に沿った保健指導が必要である。頭が良いだけの保健師でなく相手の目を真正面から捉え、心に届く保健指導が出来る保健師であって欲しいと願う。

昔と今の学生

昔の学生は本とノートを手にして通学をしていた。辞書をめくる速さはかなりのもので、授業でも実習でも貪欲であっ

た。今の学生はスマートフォンが欠かせない。パソコン力も秀でておりなんでもネットで調べられるので、先行研究や厚労省のデータ、各自治体の年報を調べるのは便利である。文献を手にして歩く学生は少ないが、何故こんな結果になっているのか、どんな過程でこの答が導かれたのかというエビデンスについては、文献を読んで確認してほしい。

学生に伝えたいこと

学生時代にしか出来ないこと―議論を重ねること。間違っているでもいいので、自分の考えを口に出すこと。そうすることで自分の考えの整理が出来る。また、保健師はその姿を住民の方々から常に見られているので、自己の生き方を生活習慣も含め見直すことも大事である。たとえその出会いが数秒であっても見られている自覚を持ち、時折、自分の生き方を探求して欲しい。

体験を増やすことも必要だ。“私は子育てしてないから母子は苦手!”と言う学生もいるが、実際に経験をしないと何に対しても保健指導が出来ないのだろうか?それなら子育てしているママに、近所のおばさんに、遠くのおばあちゃんに実際の体験の話を聞きに行き、積み重ねていけば良い。

いろいろな学会に足を運んで学ぶことから思わぬ収穫があり、これらが体験になる。災害で避難中、授乳はどうしたのか。障がいを抱えた人は避難したのか。避難を拒否した人々の事情。“出向いて自分で確認しようよ。”出て来られない人の多くが支援、制度が必要な人だ。待っていないで出向けばいい。それが大きな体験だと私は学生に伝えたい。

保健師さんへ

昨今、保健師さんは多忙を極めています。目まぐるしい日々の中で学生を見かけたら、どうか一言、声をかけてやって下さい。その一言で学生は元気になります。明日に繋がります。

このコーナーへの寄稿をお願いしております。
興味のある方は、ぜひ事務局まで
お問い合わせください。

「地域づくりによる 介護予防推進支援事業」 地域密着アドバイザーとして

大阪府在宅保健師の会 森岡 幸子



1. これからの介護予防「住民運営による通いの場」の創設

国は、平成26年度からこれまでの基本チェックリストを用いた介護二次予防事業を見直し、住民主体の介護予防「住民運営の通いの場の創設」へと方向転換しました。

一次・二次予防対象者や要支援者など隔たりなく高齢者の参加が行えており、身体的効果、費用対効果がでている自治体の成功例を参考にしたもので、高知市のいきいき百歳体操*を基本モデルとしています。大阪府内では島本町や大東市、大阪市（城東区）など住民運営による通いの場の成功例が広く知られているところです。

全国的に高齢化率、要介護認定率とともに、要支援1、2、要介護1などの軽症者も増加の推移をたどっています。年を重ねるにつれて身体を使わなくなる、動かなくなる、さらに人との付き合いも少なくなり心身の虚弱を引き起こし、介護保険サービスの対象となっていくます。介護予防は、虚弱高齢者にターゲットをあていかに参加してもらうか、高齢者を虚弱にさせないアプローチが重要となります。

これまで機能回復訓練に偏りがちだった高齢者本人へのアプローチだけでなく、地域の中に生きがい・役割をも

※いきいき百歳体操

高齢者の介護予防を目的とした筋力向上トレーニング。0から2.2キログラムまで10段階に負荷を増やす重りを手首、足首につけて運動を行うことにより筋力とバランス能力を高めます。週1回以上、住民のみで行っている会場が市内全域に320か所あります。

って生活できるような居場所と出番づくり等、高齢者を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれた介護予防を推進する。それが「住民運営による通いの場」の創設です。

平成26年度から始まった「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」では、全国自治体の住民主体の介護予防住民運営による通いの場の立ち上げ、広域アドバイザー（リハビリ専門職）や地域密着アドバイザー（保健師等）を配置して、地域展開を支援しています。

住民運営による通いの場のコンセプト

市町村の全域で、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を住民主体で展開
(歩いて行ける近くの場所)

前期高齢者のみならず、後期高齢者や閉じこもり等何らかの支援を要する者の参加を促す
(元気高齢者・虚弱高齢者等さまざまな対象)

住民自身の積極的な参加と運営による自律的な拡大を目指す
(住民同士の相互支援、サポーター（ボランティア）)

後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施
(体操ビデオ・重りの貸し出しなど支援)

体操などは週1回以上の実施を原則とする
(筋量や筋力を維持・回復させるエビデンスに基づく頻度)



住民運営の通いの場の充実支援のポイント

個人も組織も俯瞰して、自分ごととして取り組むために

- ・自分の身体の状態をイメージすることで、将来を予測し自らが選択して行動する（動機づけ、支援の提示）

地域の活動として継続していくために

- ・イメージできる（簡単で高齢者も障害者も誰もが取り組める、相互に支援）
- ・効果があがる（この体操はいいね、日常生活の中で効果が感じとれる）
- ・コミュニケーションがある（その場に出かけることで楽しい、つながりができる、仲間ができる）

必要な活動が中断しないようにするために

- ・住民自身が成果を見出せるようにする（行政は成果（評価）を見せる支援を）



2. 「住民運営による通いの場」はソーシャル・キャピタル

**住民の力を信じて待つ。住民の「やりたい」を引き出す。
住民と地域づくりをする。**

介護予防のコンセプトは、「地域づくりの中の介護予防」です。地域づくりによる介護予防が成功するかしないかは、住民の力を信じることができるかどうかにかかってきます。「住民主体」をモットーに、行政からはお願いしない。住民の「やりたい」気持ちを引き出すコツをつかんで立ち上げることが重要です。好事例では「住民はできる力を持っているんだ」と住民の力に驚くほど、「やりたい」気持ちを引き出すことに成功しています。住民主体とは、やるかやらないかも住民が決めることです。「この体操いいね」となって口コミで広がっていきます。行政は黒子に徹して支援していき、住民を知ること、地域を知ることによって地域診断も戦略もホンマもんになっていきます。

**住民の力を信じることができないとうまく広がらない。
発想の転換を。**

行政主体の事業的な発想（行政目線）では、住民の力を信じることは難しいようです。行政目線は常にどこの

所管事業か、業務量は等を先行して考えてしまいがちで組織内の連携もうまくいかないという声は、全国的によく聞きます。行政主体で立ち上げて後は自主的にやってくださいというパターンは、ほとんど失敗しています。住民を主体において、地域のあるべき姿を共有し地域づくりの発想（住民目線）がなければ成功しません。

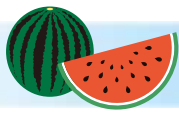
**「住民運営による通いの場」は
みんなでつくるソーシャル・キャピタル。**

ソーシャル・キャピタルがしっかりとすると、介護予防に限らず地域の健康づくりが進展します。行政の各事業も効率的に回り、公衆衛生が進めやすくなります。地域づくりの成熟（自助・互助）によって、健康弱者が孤立しない、予防につながり、効率的・継続的な支援を可能にするなど、地域社会の健康や幸福度を高めることにつながります。ソーシャル・キャピタルの醸成は地域保健の基盤となる活動です。

3. 専門職で培った力をボランティア活動に活かす。

在宅保健師の皆様、専門職といえども虚弱高齢者にならないためには、住み慣れた地域で人々とつながりをもって、心身機能を維持する暮らしが大切になります。専

門職で培った力を住民の力として、地域づくりに役立ててくださることが期待されています。



INFORMATION



平成27年度 役員の紹介

平成27年度総会にて、富田会長、山下副会長、鹿田副会長が役員を退任されました。長きにわたりご尽力いただき、ありがとうございました。

そして、このたび新たに峯森会長、中野副会長、上柳幹事に役員にご就任いただき、川野幹事には引き続き、また、坂元幹事には今年度より副会長としてご協力いただけることとなりました。



退任された皆様、ありがとうございました。



新役員の皆様、よろしくお願いします。

保健事業専門員の紹介

平成27年3月をもちまして本田尚子専門員が、また、5月をもちまして山本洋子専門員が退職されました。本田専門員は2年間、山本専門員は3年間にわたり、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27年度からは新たに沼田朝子専門員、森長康子専門員を迎え、岡森幸予専門員と共に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

平成27年度 大阪府在宅保健師の会 第1回研修会

テーマ 運動が「うつ」の予防・改善に
役立つ仕組みを解く

講師：大阪大学大学院医学系研究科
神経細胞生物学講座

助教 近藤 誠

日時：平成27年9月10日(木)
午後2時～午後4時10分

会場：大阪府国民健康保険団体連合会

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？

在宅保健師の会の主な活動として

- 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

等多岐にわたる会の活動があります。



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。

編集後記

昨年度に引き続き、今年度もまた新たに2つの保健事業が始まりました。昨年度の事業でも、会員の皆様には知識やノウハウを生かしご活躍いただき、誠にありがとうございました。今年度もご協力の程よろしくお願いいたします。

まだまだ酷暑が続くようです。皆様くれぐれもご自愛ください。



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) 6949-5326

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