

岩手県在宅保健活動者連絡協議会



ひまわり

第22号

会長挨拶

岩手県在宅保健活動者連絡協議会
会長 阿部 恵美子



日々高齢者社会の現実を実感する中、当協議会も結成以来13年目の活動に入っております。ライフステージでいえば「思春期」、心が揺れ自問自答し、大人へと成長していく時期でもあります。

私たちは現役を退いた今、一個人の意思で会員となり、仲間として集い、多くの関係者に支えられ、期待されながらもやっとの思いで活動している団体であります。

活動内容は、事務局案を基軸に総会での決定事項や方向性・事業の進捗状況を岩手県国保連合会保健事業推進会議に報告しながら進めております。

今年度の活動の振り返りをしますと、国保連事務局の御指導により総会での決定事項や方向性を確認しながら、国保連(第2次健康ステップアップ等)事業・市町村支援事業・県が行う被災地支援への協力・会員研修、役員会や役員及び地区代表者合同会議を開催して参りました。当協議会事業の進捗状況及び地区ブロック活動状況等の意見交換からは、いつも、各会員皆様の住民に寄り添う丁寧な活動ぶりに感謝です。

また、徐々にではありますが、従来の活動以外に国や県が設置する委員会委員等の推薦依頼を受け、意見を述べる機会も増えてきております。

会員のほとんどが還暦を超えておりますが、私たちは過去・現在・未来においても健康に関わり続ける専門職であり、現役を退いた今だからこそ、生涯現役を目指し、住み慣れた地域で暮らす一人として変革を受け入れ、一人一人が「健康寿命の延伸」を目標に、個人としての社会貢献が少しでもできるよう日々精進しております。

5月には、平成28年度総会を予定しております。会員の皆様の御出席をいただき、関係者各位からのお力添えをいただき、情報の共有を心掛けながらも、当協議会の結成時の初心を意識し、長い活動からくるひずみを修正しながら、その役目を果たして参りたいと思います。

会員・関係者の皆様の益々の御健勝と本協議会の更なる発展を祈念し挨拶いたします。

国保連合会保健介護課長から挨拶

岩手県国民健康保険団体連合会
保健介護課長 鈴木 敬之



岩手県在宅保健活動者連絡協議会の会員の皆様方には、日頃からそれぞれの地域におきまして住民の健康づくりのために、御尽力をいただいておりますことに対し、深く敬意を表しますとともに、本会の保健事業の推進につきましても、御支援、御協力を賜り、心から感謝を申し上げます。

さて、本協議会は、平成15年度に設立され、今年で13年目の活動を迎えておりますが、この間、保険者の保健事業への支援としてさまざまな取組をしていただいております。最近の取組といたしましては、本会保健事業への協力支援として、第2次健康ステップアップ運動に連動した保健事業を実施する保険者に対し、特定健診受診率向上への支援や市町村健康づくり講座等の支援に御協力をいただきながら事業を実施しているところでございます。

また、各地区ブロック活動におきまして、市町村や社会福祉協議会などからの依頼によりまして、その地区が抱える健康課題に対し、保健指導や栄養指導などさまざまな支援を行いながら、地域住民の健康保持増進に御尽力をいただいているところでございます。

本県におきましては、脳血管疾患において、脳卒中による死亡率が男女とも全国ワースト1となっており、ワースト1からの脱却については、健康いわて21プラン第2次において、最も重要な課題のひとつとなっております。

そのため本県では、「脳卒中予防県民会議」を設立し、脳卒中による死亡率ワースト1からの脱却に向けて、脳卒中予防のための取組を実践し、県民総参加の運動となることを目指しておりますが、本協議会の皆様方には、県民大会への支援をはじめ、多くの御協力をいただいておりますことに対しまして、改めて感謝を申し上げる次第でございます。

このように皆様方の活動は、地域で暮らす住民の健康づくりを進めるうえで、大変重要な存在となっておりますので、今後とも豊富な知識と経験を生かし、地域の健康づくりに一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

国保連合会保健事業への協力

○雫石町第3回保健推進員研修会における メタボ予防講座支援

支援月日	平成 27 年 9 月 15 日
支援者	保健師 1 名、看護師 3 名 (盛岡地区)
支援内容	「メタボってなあに！-丸福さんの 健診結果-」健康劇・軽体操等



岩手県事業への協力

○岩手県脳卒中予防県民大会2015支援

支援月日	平成 27 年 8 月 1 日
支援者	保健師 1 名、管理栄養士 1 名 看護師 1 名 (盛岡地区)
支援内容	・血圧測定と測定方法の指導 ・活力年齢計、足指力チェックと結果説明



○矢巾町健康福祉まつりにおける

歯周病予防指導支援

支援月日	平成 27 年 11 月 1 日
支援者	歯科衛生士 3 名 (盛岡地区)
支援内容	口臭チェッカー、咀嚼判定ガムを使って歯周病予防等の指導

○奥州市特定健診受診率向上への支援 ～特定健診未受診者への受診勧奨～

支援月日	平成 27 年 11 月 2 日～19 日 12 日間
支援者	延べ 24 名 保健師 5 名、管理栄養士 1 名 (盛岡地区)
支援内容	電話による 3 年未受診者への未受診理由の聞き取りと受診勧奨
支援結果	・ 43～56 歳の 449 名に受診勧奨を実施。 ・ 特定健診受診率の低い 40、50 歳代の男性の 80%以上に電話をかけた。

○被災地における保健活動に係る

保健師等派遣(宮古市)

支援月日	9/1～10/20
支援者	延べ 9 名 保健師 4 名、看護師 1 名 (盛岡及び二戸地区)
支援内容	家庭訪問による健康調査及び相談指導等



今年度の地区ブロックの活動

<盛岡地区>

7/25～28 富士市・雫石町少年交流事業支援
11/1 「第 22 回松園十景を歩く会」支援

- 定例で情報交換会及び勉強会、視察研修等
9 回実施

<花巻地区>

6 月～7 月 (5 回)

花巻市社協石鳥谷支部の介護予防教室
ふれあいいきいきサロン等支援

7/27 特養老人ホームでのおしゃれ講座実施

8 月～H28 年 2 月 (4 回)

花巻市社協のふれあいいきいきサロン
等支援

8/28、9/29

花巻市社協大迫支部のふれあい昼食会
等支援

- 情報交換会等 4 回実施

<久慈地区>

4 月～H28 年 2 月 (6 回)

松拍園と地域高齢者の「ふれあいサロン」

5 月～H28 年 1 月 (6 回)

みずき園と地域高齢者の「ふれあいサロ
ン」

4 月～H28 年 3 月 (126 回)

子育て支援すこやかルーム

6 月～H28 年 2 月 (9 回)

わんつっこ侍浜教室

4 月～12 月 (12 回)

まちの保健室

6 月～H28 年 2 月 (13 回)

出前まちの保健室(銀行、保育園等)

8/30 福祉まつり参加協力

10/17・11/1

救護活動支援

- 2 ヶ月に 1 回打合せ、情報交換等

<二戸地区>

8 月～10 月

軽米町「まちの相談室」2 回及び

「軽米町民健康まつり」を支援

9/13 「九戸村健康ウォーキング大会」支援

11/21 「いちのへ健康フェスタ 2015」支援

11/22 「にのへ健康フェスティバル」支援

4 月～H28 年 3 月 (8 回)

もみじの会への協力(5 行政区介護予防
サロン)

4 月～H28 年 3 月 (22 回)

傾聴ボランティアへの協力

- 打合せ会等 2 回実施

<沿岸地区>

被災地での医大の健診活動への協力や被災者
の健康相談等会員が個々に活動

- 電話による情報交換

<県南地区>

9/7 一関市羽堀地区サロン活動支援

9/14 一関市上町地区サロン活動支援

H28 年 2/10

一関市里前地区老人クラブの活動
支援

- 情報交換会及び研修

6 月～11 月に 7 回実施

(交流会 1 回、研修会参加 3 回、打合せ 3 回)



東北地方在宅保健師等会連絡会議報告

平成27年12月3日～4日福島県で開催され、本協議会会員5名を含む56名が参加しました。

講演「健康長寿を目指したロコモティブシンドローム予防法について」

講師 奥州大学歯学部教授 鈴木恵子 氏

ロコモティブシンドロームの原因として、骨や関節の病気、バランス能力の低下、筋力の低下の3つがあり、骨や関節の病気の中で代表的な疾患は骨粗鬆症であることを説明されました。骨粗鬆症の問題点は、自覚症状なく進行してしまうことであり、骨粗鬆症に伴う骨折が一度発生すると、それ以降の骨折のリスクが高まってしまいますので、最初の骨折を起こさないことが重要であること等、予防の大切さを話されました。

活動事例発表 福島県在宅保健師の会「絆」

福島県在宅保健師の会では、急性心筋梗塞や脳梗塞死亡率が多い県であることから、健康劇等により、生活習慣病予防の周知を行ったと報告がありました。

福島県版「健康劇」の4つの特徴

- ・ 方言や地域の特徴をふんだんに入れる
- ・ 大道具なし
- ・ 上演時間は5分以内
- ・ 劇の後は、「健康講話」で締める

都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

平成28年2月3日都市センターホテルにおいて、在宅保健師等会代表等74名が集まり開催されました。本協議会からは阿部会長が出席しております。

講演「高齢期のフレイルとその予防について」

**講師 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学研究センターフレイル研究部
フレイル予防医学研究室長 佐竹昭介 氏**

「フレイル」とは、ストレスへの抵抗力が低下し健康障害をきたしやすい状態であり、「フレイル高齢者」とは、身体障害はなく、生活機能は自立しているが、小さな出来事（風邪、転倒など）をきっかけに要介護状態になる危険の高い高齢者であると話されました。また、フレイルの評価基準として①体重減少 ②疲労 ③筋力低下 ④歩行速度の低下⑤活動性の低下があり、3つ以上に該当する場合、「フレイル（虚弱）」と評価されること等の説明がありました。

次に、加齢に伴う筋力の低下、または筋肉量の低下を「サルコペニア」と言い、高齢者のフレイルは、主に低栄養とサルコペニアから来ると話されました。また、アミノ酸補給と運動が、筋肉量と筋肉機能、筋力の強化に効果的であるとの研究結果の紹介もありました。

**平成27年度栄養関係功労者厚生労働大臣表彰
おめでとうございます**

岩手県在宅保健活動者連絡協議会の初代副会長の高橋弘子さんが表彰を受けられました。

高橋さんは、栄養士として八幡平市等で勤務され、長きにわたり住民の栄養改善や疾病予防に貢献されました。

会員の皆さんへおしらせ**● 総会及び研修会等案内について**

＜平成28年度総会及び研修会＞

開催日時 平成28年5月19日（木）

研修内容 講演・実技

「地域づくりによる介護予防推進支援事業といきいき百歳体操について」

講師：北上市保健福祉部包括支援係

上席主任保健師 吉田雅子 氏

＜市町村保健事業担当者研修会＞

開催日時 平成28年7月予定

＜保健活動研究会＞

開催日時 平成28年11月予定

● 「平成28年度登録会員現況調査票」等の提出について

会報と一緒に送付した「登録会員現況調査票」は、全員御回答いただき、提出をお願いします。また、会員登録継続の方は「会員活動調査票」にも回答し、一緒に提出をお願いします。

● 仲間を紹介してください。新会員募集中！

本協議会では、保健事業支援に必要な研修や情報提供を行い、専門職の仲間による楽しい自主活動、市町村支援等に取り組んでおります。

在宅の保健活動専門職の方を御存知の会員さんは、御紹介をお願いいたします。

加入希望者には、「登録会員現況調査票」「会員活動調査票」を送付いたしますので、下記事務局に御連絡ください。

事務局連絡先

**担当：岩手県国民健康保険団体連合会
保健介護課保健係**

住所：盛岡市大沢川原3丁目7番30号

TEL：019-623-4324 FAX：019-622-1668

Eメール：hoken-03@iwate-kokuho.or.jp