

平成27年8月発行 第29号

茨城県在宅保健師の会

会報



写真：ひまわり（津南町）

住民の喜ぶ顔に励まされ

茨城県在宅保健師の会 会長 渡邊 純子

現役時代の思い出に、二五〇〇軒にもものぼる市街地の「全戸訪問」と「出張赤ちゃん健康相談」があります。保健センターに近い市内の人は健康診査や相談にも便利でしたが、離れた村落の人々には、今のようにながら一人一台の時代ではなかったのが、市街地の村落に対する「全戸訪問」による健康調査でした。約三年位かけて、六人いた保健師により事業のない日は一人を留守番に残し、ライオンズクラブから寄贈された「青空号」と書いた車に乗って、来る日も来る日も訪問に出かけました。一台の車である場所まで行き、そこからは夫々が歩いて一軒一軒の家々を回り健康調査をしました。五百軒位の村落から、五十軒位の村落もありました。

また、赤ちゃんの出張健康相談も好評でした。公民館を利用して行なうため必要物品はすべて車に乗せ、冬は、ストーブ、夏は扇風機も持参しました。会場の掃除から始め、大変手間の掛かることでしたが、住民の喜ぶ顔に励まされて続けることが出来ました。このような地域住民との繋がりを持つ時、保健師になって本当に良かったと思えました。時代は流れ、保健師の住民との繋がりも様変わりしつつありますが住民の健康を思う熱い心は脈々と流れ続けていることを嬉しく思っています。

こうした苦勞の結果、何が見えてきたかと言うと、「寝たきり老人」と「精神を患う」人々でした。その中には長年医療放置の状態の人々もあり、医師会や歯科医師会のご協力により訪問診療が開始されました。これは足で行なった地区診断だったと思っています。



平成27年度第二回茨城県在宅保健師の会研修会報告

平成二十七年三月九日に茨城市町村会館で第二回研修会を開催いたしました。在宅保健師十八名が参加されました。

講演 I

『大子町における特定保健指導の実際』

大子町健康増進課 係長 菊池光子氏



菊池光子氏

大子町では、特定保健指導を実施した結果特定保健指導対象者を大幅に減少させることに成功。その手法とは、大子町における平成二十五年五月分の医療費の二位は高血圧（二人当たり医療費二、〇〇三円）であり、高血圧対策が課題である。

スタッフ 保健師5名 管理栄養士2名で業務展開
特定保健指導対象者が県全体で十二番目に多かったが六番目まで減少。

実施方法

・6ヶ月支援プログラムの作成

・初回支援案内のタイトルをカラー印刷し目立つ工夫

・万歩計、ウォーキング機、メジャーの配布など特典付けて対象者をひきつける

●積極的支援

I 結果説明会〔初回面接〕

①測定

体重・体脂肪・内臓脂肪レベル・腹囲・血圧

②食生活調査

③集団健診結果説明

④食生活の見直し注意、食事バランス

表記入

⑤初回支援

・5～6人グループで当日内容を振り返り、目標設定

・課題（歩数、体重毎日記録 腹囲週1回測定）

・今後の日程説明

・食事ノート配布

・喫煙者にはco測定

・1kgの脂肪塊を体感

・月2～3回ラササイズ教室の参加を促す

II 1ヶ月後支援レター

①支援レター送付 励ましの手紙

②食事バランス表のアドバイスと脱メタボ通信添付

III 2ヶ月後支援電話

①測定値、目標の達成度の確認

実施できていない場合も指摘せずモチベーションが下がらないように褒める

IV 3ヶ月後の面接

①測定

体重・体脂肪・内臓脂肪レベル・腹囲・血圧

②記録確認評価

③クイズ

④運動

必要者に対してのみ階段仕様相手達成、未達成に関わらず実施し厳しく

V チェックせず褒めてやる気を喚起する。

4ヶ月後支援レター

①支援レター送付、目標に合ったパンフレット添付

VI 6ヶ月後評価集団指導

①測定

体重・体脂肪・内臓脂肪レベル・腹囲・血圧

②食生活調査

③記録の確認・評価

④クイズ

⑤運動

保健師指導でストレッチなど実施

⑥目標の見直し

⑦アンケート

参加者自身の評価、担当者評価など取り組んだアンケート

IIからVは担当者を決め実施

6ヶ月達成した参加者へ表彰状、達成できなかった参加者へも歯ブラシなど景品を渡し次年度の参加につなげる

積極的支援

	日程	支援場所	内容
結果説明会(初回支援)	本日(3月)	地区センター	健診結果の説明を見直しをします。
1ヶ月後支援レター	4月		励ましの手紙を送ります。
2ヶ月後支援電話	5月		励ましの電話をします。
3ヶ月後面接	6月	保健センター	中間地点です。内臓脂肪レベル等測定します。30分程度の面接です。
4ヶ月後支援レター	7月		励ましの手紙を送ります。
6ヶ月後評価(集団)	9月	保健センター	健康評価をします。

●動機付け支援

初回支援、結果説明会については積極的支援に準ずる
食事表はなし

●まとめ

【参加者を増やす工夫】

①健診結果を結果説明会当日に返却

②利用券、特典付きで参加誘う

③説明会に来られない方は別日に個別面接、訪問で対応

【指導で気を付けていること】

①6ヶ月で達成できる目標、取り組みを計画

②切れ目ない支援で、意識、注意の継続を図る

③指導色を濃くしない

④称賛を多くする

⑤クイズ、運動で参加型の指導実施

⑥3ヶ月後面接、6ヶ月後評価へ来られない人は訪問で対応

このような工夫と努力により、特定保健指導対象者の減少に結びついていること。今後の特定保健指導に大いに参考になると思いました。

又記載内容に大子町健康増進課の内容と違う部分がありました節はお許しを頂ければ幸いです。

(文・柳橋昌子)

参加者の声

●保健師本来の姿を見るようで嬉しかった。今後は大子町のように住民と接する時間が増えたら良いと思った。
●大子町のきめ細やかな指導を伺い大変勉強になった。

講演Ⅱ

『発達障害児の理解』

茨城キリスト教大学 児童教育学科 中島 美那子先生



中島美那子先生

・発達の偏りを本人が認識しておかないと、就職時や就職後に社会生活を送りにくくなる場合がある。幼児期までに発達の偏りを気づくことが重要。

支援の対象は、子供のみなならず、保護者も対象者であるため、幼児期のうちに保護者との関係も築くことが大切。自分の特性を理解できるように、一緒に考えていくことが大切。相談機関県発達支援センター等（大人の相談可）を利用するのも良い。

・少子化だが発達に偏りのある子供が多いという印象が強いのは、社会が変わったため。時代の違いにもよる。以前から偏りのある子はいた。昔は『変わった子』で済んでいた。現代は母親一人で子育てをしているケースが多く、兄弟も少ないため、コミュニケーションが少ない状況。それにより、さらに障害を強める傾向。子育てを母親だけに担

わせることは酷であるため、社会で関わっていくことが大切である。

・もう一つの問題・発達障害と非行・罪悪感の欠如、社会的理解の欠如、こだわりの強さ等が二次障害に働いた結果、非行や犯罪へと結びつくこともある。そのため障害やその傾向への早期介入によって非行や犯罪へつながることはほとんど無くなる。

（事務局）

法の整備について、障害者基本法の改正、障害者虐待の防止、障害者の擁護者に対する支援等に関する法律が、平成二十三年に、そして差

別の解消の推進に関する法律が成立したのが平成二十五年と、ごく最近のこととは驚きであり、また同時にホッと胸をなでおろすこともできました。

確かに、なかなか皆と同じ行動ができない、知識はあるが独自の殻に、他の人とはなじめず浮いてしまっている子供達の数が多くなっている気がします。そして親も自分の子供の理解ができず一人悩むこともあるように思います。

人はそれぞれに発達の度合いが違い、感覚も違うのです。その特性が良い方にむかえる方法を、親、周囲の人々が共に考え、なにができるか、できる事から始めなければならぬのではないかと：

また、最近では、支援学校への通学

発達に偏りのある子どもとその保護者への対応

◇ 発達障害とは

- ① 乳幼児期、児童期に発現
- ② 中枢神経系（脳）機能の障害
- ③ 精神障害のような軽快や再発のない一定した経過

これらの特徴をもつ障害の総称

育て方の問題ではない

発達障害に含まれるおもな障害

- ・知的障害
- ・自閉症スペクトラム障害（ASD）
- ・注意欠陥/多動性障害（ADHD）
- ・学習障害（LD）

知的障害を伴う発達障害

知的障害を伴わない発達障害

・ 私たちがすべきことは、

- △ 子どもの障害を見つけること
- 子どもが社会的にマイナスとなっている（今後なるだろう）特性を見つけること
- その特性が良い方向に向かう方法を、周囲のおとなとともに考え、実践すること

参加者の声

● 障害者の学生時代は過ぎていても、就活と就職時につまずくことを改めて学んだ。

● 発達に偏りのある乳幼児を保護者が受け入れることは難しいと思う。スルーしないようにできる方策があれば良いと思った。

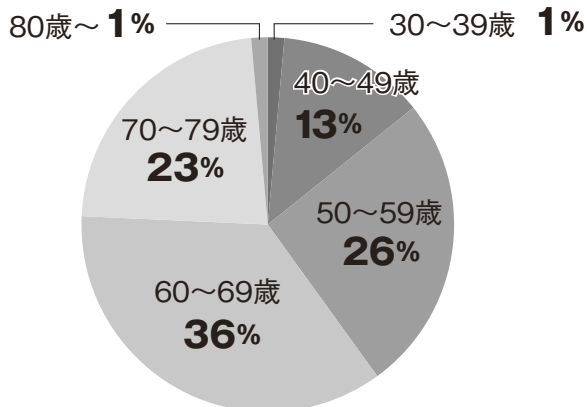
一概には言えませんが、子を通して、親への支援を行う、そして地域のかかわりを増やせるような施策を考えられないものか。

ちよつと人と変わっていても、決してマイナスではないことを、だれもが認識できればいいのではないかと、昨今です。（文・岡根せつ子）



平成 27 年度 在宅保健師現況調査結果

平成 27 年度 会員年齢構成



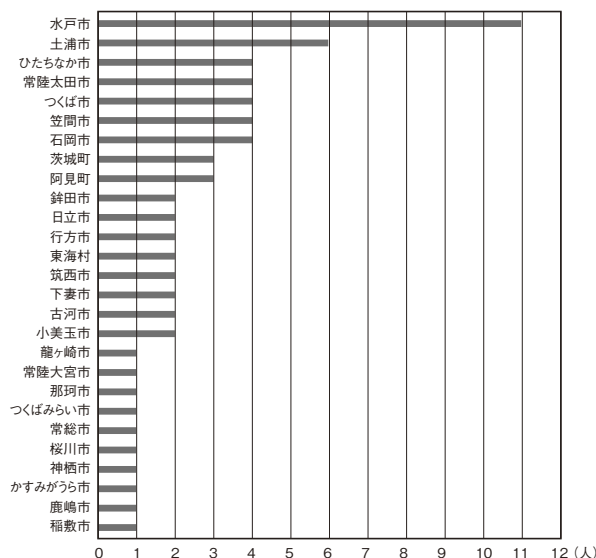
◆会員数
アンケート送付
アンケート送付後退会者
アンケート回答者
回答率（会員70人中）

87 61 6 76
% 名 名 名

◆調査期間
平成27年4月～6月

現況調査について今年度も会員の皆様、ご協力をありがとうございました。

居住地別会員数

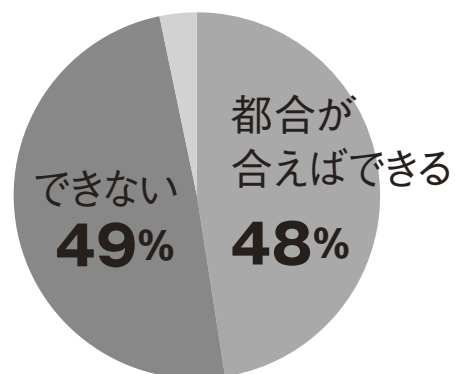


ほとんどのの方が忙しく保健師のお仕事をされている状況でした。そのような中、健康づくり支援事業のお手伝いを受けていただき感謝しております。

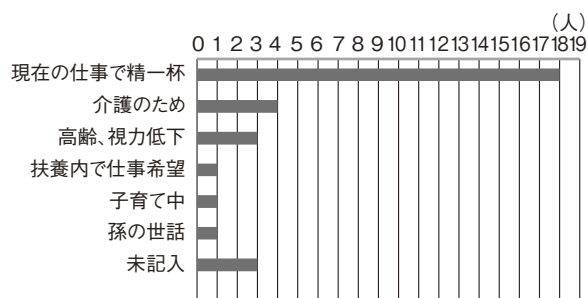
◆健康づくり支援事業協力の可否

協力の可否

未記入 3%



できない理由



年代	非常勤・嘱託	随時	常勤	ボランティア	無	未記入	計
30～39歳	0	0	0	0			0
40～49歳	8	0	0	0	1		9
50～59歳	10	3	1	0	0	1	15
60～69歳	14	7	0	1	0	2	24
70～79歳	2	3	0	4	0	3	12
80歳以上	0	0	0	0	0	1	1
計	34	13	1	5	1	7	61

平成27年度 在宅保健師の会 役員紹介



昨年度と同じメンバーです。
よろしくお願いいたします。

(後列左から) 岡根幹事、柳橋幹事・(右上) 村上幹事
(前列左から) 鶴田副会長、渡邊会長、大内副会長

在宅保健師の会会員募集中

近くにいる保健師さんを誘ってみませんか

常勤でない県内在住保健師であればだれでも入会できます。研修会案内や、会報が自宅に届きます。

全て無料です。一緒に学び情報交換しましょう。

◎主な活動は

- ・資質向上のための研修会
- ・年2回の広報発行
- ・地域の保健事業の協力（健康相談・訪問指導など）

◆平成27年度 在宅保健師の会事業

- 役員会の開催……年3回
- 研修会の開催……年2回
- 会報の発行……年2回
- 現況調査……年1回
- 茨城県国保連合会
健康づくり支援事業への会員派遣

◆平成27年度 健康づくり支援事業

- 健康相談等
小美玉市・茨城町・阿見町
- 重複頻回受診指導等
牛久市・笠間市・常陸太田市

パソコン・携帯など電子メールアドレスをご登録ください。

★登録方法★

右記のアドレスにメールを送信してください。 jigy@ibarak-kokuhoren.or.jp

件名：在宅保健師の会

本文に氏名・居住市町村名を記入してください。

登録して頂いた方へは事務局から返信メールを送らせて頂きます。過去に事務局から確認連絡メールが届いている方はアドレス登録済みであります。再登録の必要はありません。

※迷惑メール拒否・ドメイン指定受信をされている方 以下のドメインの追加をお願いします。

「@」より後ろの部分をご登録ください。 @ibarak-kokuhoren.or.jp

ひびき 新入会員の声

『よろしくお願いします』

山本 美恵子（2月入会）

三人の子の育児のため退職した後、細々ながら、乳幼児健診、地域や職場での保健指導、地域包括支援センターでの仕事をやらせていただけてきました。その私もあと数年で世間一般で言うところの定年を迎える年令になりました。

保健師という仕事は、自分には合っていたなと思う反面、やり残してしまったという感じがあるのも少し残念なところです。

今回入会した動機は、県のホームページで「在宅保健師の会」を知ったことでした。同じ職業を選んだ者同志、交流することで自分自身の視野を広め、何かのお役に立ちたいと思っており、どうぞよろしくお願いします。



会員の皆様へ

研修会のご案内

平成27年度 茨城県在宅保健師の会

第一回研修会

●日時 平成27年9月30日(水)

午前9時50分～午後3時

●会場 茨城県市町村会館 2階会議室

◆「職場のメンタルヘルスとストレスチェック」

～保健師の皆様を対象として～

メンタルヘルス対策促進員 田村清俊氏

◆「カウンセリングの神髄

～つらい・苦しいから始まる物語～

キリスト教大学 カウンセリング研究所

カウンセラー 北川恭子氏

※今年から実施されますストレスチェックには保健師職が重要です。メンタルヘルスとカウンセリングの講義を聞き学び、一緒に保健師のスキルアップをしましょう。

事務局までお申込み下さい。

発行

茨城県在宅保健師の会事務局
(茨城県国民健康保険団体連合会内)

〒310-0852

茨城県水戸市笠原町 978-26

茨城県市町村会館 4階

電話：029-301-1553

Fax：029-301-1575

Email: jigyou@ibaraki-kokuhoren.or.jp

http://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/cms/

編集後記

4月より

在宅保健師の会、事務局を担当しております。在宅保健師の会の皆様のお力をお借りしながら会報29号を無事に発行することができました。今後も皆様のお役にたつ紙面にするため、記事のご感想、ご希望や投稿をお寄せいただければと思っています。



保健師 伊藤