



会長挨拶

山形県在宅保健活動者連絡協議会（いつわ会）

会長 高山喜志子

新年あけましておめでとうございます。今年の干支は申。よく見て、よく聞いて、よくしゃべることを実行すると念じています。

◎全国、東北地方在宅保健師等会の動き

昨年12月3日～4日東北地方在宅保健師等会連絡会議で今後の活動の申し合わせ事項を確認しました。

- 1.平成18年9月から都道府県在宅保健師等会全国連絡会設置要綱により活動していること。
- 2.全国での研修の伝達・報告を東北地方での会議の中で実施する。
- 3.全国を7ブロックに分けて全国連絡会役員会の役員任期2年を平成27年10月から秋田県、以後青森・岩手・新潟・福島・宮城・山形の順で担当することを決定しました。

◎今後のいつわ会活動

山形県国民健康保険団体連合会に所属しているいつわ会の今後の活動基盤が検討される時期が近々あるとの情報もあります。全国的な病床機能検討により、山形県でも10年後の需要にあわせ、2500床を徐々に減らす計画があるようです。ますます地域で療養する方々が増え、今まで以上にケアする人材が不足することは目に見えています。健康寿命を延伸し、住み慣れたところで生き生き暮らすことを支援する活動をしている私たちいつわ会は今後も会員を募り地域にそして会員がいきがいをもちながら活動を持ち続ける努力が必要になってきます。

◎第56回全国国保地域医療学会が今年10月7日～8日、山形テルサ・メトロポリタン山形で開催

国保発祥の地「山形」での開催は念願のものです。今後の国保新時代を見据えるものとなります。先日の役員会で、この学会をいつわ会会員が全国の仲間と共に研修する場としてとらえ、例年実施している全体研修とすることに決定いたしました。今から日程を合わせていただきたいと思います。

新年は例年になく雪の少ない正月となりました。私たち会員の活動のもととなる日々の生活を充実させるスタートになりますよう祈念いたします。

平成27年度事業(中間報告)

事業名	日 時	内 容
役員会	平成27年 4月 24日 6月 19日 12月 17日	3回開催
いつわ会全体研修会	平成27年 7月 1日	講義、実技
いつわ会ブロック研修会	平成27年 9月、10月	4回(置賜、最上、庄内、村山)詳細は本誌2～3頁参照
特定健診・特定保健指導 勸奨従事者スキルアップ研修会	平成27年 5月 11日	講演、演習
救護スキルアップ研修会	平成27年 6月 3日	普通救命講習Ⅰのプログラム
平成27年度東北地方在宅 保健師等会連絡会議	平成27年 12月 3日 ～4日	山形県より3名出席 詳細は本誌4～5頁参照
会報発行	平成27年 9月 平成28年 3月	第1回目 全体研修会等 第2回目 ブロック研修会等
特定健診・特定保健指導 受診率等向上対策事業協力	平成27年 5月～ 平成28年 2月	県内8保険者にて7名協力 電話による受診勧奨と未受診理由の聞き取り
山形市健康づくり事業	平成27年 10月	血圧測定、健康相談(2名協力)
南陽市高齢者サロン等事業協力	平成27年 4月～12月	健康講話・血圧測定・体力測定(延べ12名協力)
救護協力	平成27年 6月～11月	球技等運動大会の救護・応急処置(延べ28名協力)
講師派遣 (山形県林業労働力確保支援センター)	平成27年 9月 3日	林業就業支援講習 演題「日常的な健康管理」(1名協力)
やまがたピンクリボンフェスタ2015	平成27年 10月 4日	ピンクウォーク等イベント参加
健康イベントの支援 (山形県民の海・プール スパール)	平成27年 10月 11日	健康チェック、健康相談、栄養相談 (5名協力)

平成
27年度

いつわ会ブロック研修会

最上ブロック

とき 平成27年9月16日(水)

ところ 新庄市生涯学習センター

参加者 15名

1 実技「簡単・安全・効果的! サロンにも活かせる軽運動」

講師／最上町社会福祉協議会

主任健康運動指導員 沓沢 保代 氏



アンケートから

- 参加者をやる気にさせる声かけや無理なく続けられるような時間の使い方など笑いどころもおさながら大変楽しい講義でした。
- サロン等のかかわりは全くないのですが機会をとらえて情報提供をしていきたいと思えます。

2 講義「最上地域における医療費の現状」



講師／

山形県国民健康保険団体連合会

事業課 主事

早坂 玲 氏

アンケートから

- 資料の分析も細かく見やすくよく理解できた。
- 市町村別の健診状況、疾患等わかり各地区の課題もわかりました。

3 講演「“地域包括ケア” 大蔵村の地域医療の現状と課題」



講師／大蔵村診療所

所長 荒川 光昭 氏

アンケートから

- 大蔵村の在宅の看取り感動しました。
- ただただうらやましい限りです。24時間いつでも相談できる体制があれば在宅も可能ですね。

置賜ブロック

とき 平成27年9月18日(金)

ところ 白鷹町立病院

参加者 17名

1 講話「白鷹町における認知症 初期集中支援チームの活動状況」



講師／

白鷹町健康福祉課

地域包括支援センター

主任保健師

海老名まゆみ 氏

アンケートから

- 地域の長年の活動が実って暖かいチーム医療ができていと感じた。
- 町の支援チームができて先日担当医と担当者の話が あったので興味深く聞かせていただきました。

2 グループワーク テーマ:「いつわ会の明日を描こう! ~自分が輝くために~」



アンケートから

- 自分の目標をこれからも重ねていきたい。
- 相手の話をよく聞く時間がなく自分のことばかりで申し訳なく反省しております。
- 初めてなのでわからないで終わってしまった。次回続けてください。

3 講演「地域包括医療・ケア」



講師／白鷹町立病院

院長 高橋一二三 氏

アンケートから

- 大変勉強になりました。できればもう一度話を聞かせていただきたい。
- 市町村の差、財政力やアイデアの差をうめたい。

村山ブロック

とき 平成27年10月5日(月)

ところ 山辺町保健福祉センター

参加者 14名

1 講話「メタボリックシンドローム 予防の食事ポイント」



講師／管理栄養士
島貫久美子 氏

アンケートから

- ついつい食べてしまう食品を思い出すコーナーは参考になった。
- わかりやすく基本的なことが再確認できました。

2 調理実習「メタボリックシンドローム 予防のための献立」

講師／管理栄養士 島貫久美子 氏

アンケートから

- おいしかった、ボリューム満点。
- 低カロリーでも満腹感のある調理法、ちょっと手をかけるだけで満点に。
- 野菜中心でないと1食500Kcalにしていくなは大変であることがつくづく感じさせられました。



3 ロコトレ(おさらい) 「花の山形!しゃんしゃん体操(第二)」

アンケートから

- 会の毎におさらいをやってもなかなかちゃんと覚えられないです。
- 毎回同じで少しあきました。
- 食後の体操になってよかったです。



4 講演「高齢者のメンタルヘルス」



講師／山形県精神保健福祉センター
所長 有海 清彦 氏

アンケートから

- 専門的な立場でうつ・認知症の話を聞いてとても勉強になりました。
- 忘れていたり、最近の情報を教えていただき自分のためにもなりました。
- 高齢者の特徴をあらためて知ることができた。うつ病と認知症の鑑別が少し理解出来た。

庄内ブロック

とき 平成27年10月8日(木)

ところ 鶴岡市総合保健福祉センター

参加者 23名

1 車座(くるまざ)トーク

テーマ「地域で見守り支える認知症の現状と課題」

話題提供者：認知症の人と家族の会山形県支部

世話人 鷲田 良平 氏

話題提供者：民生委員 佐藤 てい 氏

話題提供者：保健師 真島 充子 氏



アンケートから

- 認知症の症状も多種ある事は分かっていましたが思いもよらない症状に驚きました。支えることができるようにしていきたいと思った。
- 介護体験者のお話や地域の取り組みが聞け大変参考になりました。
- 本音の話をお聞きできたようでうれしく実のある時間を過ごさせてもらいました。姑と共に暮らした日々等を思い起こしておりました。
- 世話人の生の声を聞き介護者の苦勞、又対応の技を知らされました。

2 講義と実技

「健康づくりと運動～ロコモ予防の運動とは?～」



講師／庄内保健所保健企画課
主任管理栄養士
池田 祐子 氏



アンケートから

- 久々に花笠しゃんしゃん体操第一の実践が出来てよかったです。早速明日から施設で実践していきたいと思えます。
- しゃんしゃん体操初めてしたので良かったです。塩分の取りすぎや健康寿命あらためて考えさせられました。塩分の減らし方もちょっとアドバイスあるとよかったです。具体的な筋肉をつける内容もあってよかったと思います。

平成27年度 東北地方在宅保健師等会連絡会議 報告

と き／平成27年12月3日～4日
ところ／ホテル福島グリーンパレス

東北6県に新潟県を含めた7県の在宅保健師等会のための連絡会議が福島県において開催され、山形県より3名の会員が参加いたしました。

会議内容

- 講演①
「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」
奥羽大学歯学部 教授 鈴木 恵子 氏
- 講演②
「からだの可能性を信じて
～日常のからだを捉え直す～」
宮城教育大学 教授 里見まり子 氏
- 講演③
「国保保健事業と在宅保健師の役割」
国民健康保険中央会常勤参与 鎌形喜代実 氏
- 情報交換会
- 福島県在宅保健師の会「絆」活動事例発表
・「絆」活動の現状 ～楽しく活動するために～
会長 嵯峨 圭子 氏
・健康劇の活動 ～『保健師劇団』活動体験から～
幹事 菅野 クニ 氏
- グループ討議
テーマ
「在宅保健師等は何ができるか？
何をすべきか？」
- グループ発表及び助言
助言者
国民健康保険中央会常勤参与 鎌形喜代実 氏



報告



幹事 尾形美恵子(村山地区)

講演①

「健康長寿を目指したロコモティブシンドローム予防について」では、最初の骨折を起こさないために骨粗しょう症予防としての日常生活や食事についての内容でした。機能性表示食品・三ヶ日みかんが骨の健康に役立つことの紹介がありました。

講演②

「からだの可能性を信じて～日常のからだを捉え直す～」では、最初二人一組になり、お互いのからだを見て、肩が平らになっているか、背中や腰のカーブがどうか等視覚でチェックしました。

体が喜んでいる状態にするために、全身の力を抜いてグニャグニャとたゆらぐ様に背骨ゆらしをすることや日常生活の中でストレッチをすることが大切なことを学びました。自分の体の声を聞き、みずみずしい体づくりを心がけることが大切だそうです。体が硬くポキポキの私には、大きな気づきでした。

講演③

「国保保健事業と在宅保健師等会の役割」では、日本の高齢化率は、2060年には、40%近い水準になると推計されています。高齢者の疾病予防・介護予防等の推進が図られ、高齢者の虚弱(「フレイル」)に対する総合対策が進められます。「フレイル」は、私にとって耳新しい言葉でした。今後、この言葉が多く使われるようになるのだそうです。

また、今までの健康づくり対策の流れに触れられた時に、自分が現職で働いていた頃の情熱が思いだされ、いつわ会会員として、できることをやっていこうと強く思いました。

本格的な研修は久しぶりで、大きな学びを得ることができ、ありがとうございました。

報告

会員 梅津 道子(置賜地区)

思いがけなく標記研修会に参加させていただきました。その中で私にとって最も印象に残ったのは情報交換の場でした。私のテーブルには、飯舘村の方がおられ、その方の話を聞くことが出来たことです。

原発事故で全村避難を余儀なくされている方で、次のように言っておられました。

「起こってしまったことは仕方がない。ここでこれからどう生きていくかが問題である。全村避難でバラバラになった人々が避難解除になったとしても、絶対に震災前の状態に戻ることは出来ない。それでも、故郷を思う心はみんなが持っている。」と言っておられ、これからどうすればいいのかを前向きに考えているとのことでした。

そのために彼女は、他の専門家たちと一緒に、チェルノブイリやその他の事故のあったところを数ヶ所訪問して対策を検討しているとのこと。外国の事故はその時限りで福島は未だに汚染水等の問題が続いていることが大きな違いであるとのこと。

事故後の対策の一つとして、この度の情報交換会で皆で踊った盆踊り等を福島市を会場にして、全国に散らばっている村民に呼びかけて実施したとのことでした。本当に素晴らしいことだと思いました。彼女の行動力には脱帽です。私には何もしてあげることが出来ないのに、逆に励まされたような気分になりました。

私たちが在宅にいるものも、可能な限り、健康づくり活動に協力していくことは大切なことだと思いました。

貴重な研修の機会を与えていただきありがとうございました。



※講演②「からだの可能性を信じて～日常のからだを捉え直す」の実技風景



報告

会長 高山喜志子(置賜地区)

二日目。「在宅保健師等は何ができるか?何をするべきか?」のテーマで5グループに分かれ約1時間討議し、3分以内で討議内容を報告。要点は次のとおりです。

- 現職と交流し、研修も同じに受けた。でしやばらず何かあったらまかせて!
- 現職の後方支援でいく。それぞれの職種の特性を生かすこと。
- 県の保健師は在宅の会員になるものという認識があり、変化の激しい昨今、自己研鑽が必要であるため研修の機会を設定する。
- 県及び国保連合会は在宅の会を現職ばかりでなく組織(自治体)に周知するべきである。
- 青森では新人保健師のトレーナーとして在宅の会は役割をもっている。
- 各県にあった特色ある活動であって良い。

次に国民健康保険中央会常勤参与鎌形喜代実氏から助言をもらいました。

1. 地域性を考えた活動—国保データヘルス計画の活用
2. スキルを高めるための研修は重要、頑張っている人たちを周知させる
3. 保険者の拠出金で成り立っているが支援はきちんとできるようにしよう
4. 疾病予防の一手段として、健康劇や紙芝居等も地域の特性を生かしてやろう
5. 災害対策は忘れてはならない。今後もずっとしっかり取り組むべきである
6. 地域との結びつきを深める。全国的には1~2人だけの保健師が頑張っている自治体はまだまだある。在宅の支援はなくてはならない。

会員さん こんにちは!

地域の健康イベントにお手伝い!

庄内地区の
いつわ会会員

助産師 河田 夏子 さん
看護師 澁谷 美恵 さん
看護師 阿部 恵子 さん
看護師 成富 美津 さん
管理栄養士 佐藤 てい さん

会員の方のさまざまな活動、
近況を紹介するコーナーです

10月11日(日)、鶴岡市内にある『山形県民の海・プール スパール』で15周年イベントが開催されました。その際、山形県看護協会のまちの保健室コーナーに、庄内地区いつわ会会員の5名の方が協力し健康チェック(血圧・酸素飽和度・体組成)、栄養相談、ハンドマッサージが行われました。



やまがたピンクリボンフェスタ 2015に参加

10月4日(日)、秋晴れの日には9回目の『やまがたピンクリボンフェスタ』が開催されました。

すれ違う市民の方に「おっばい風船」と背中にメッセージを貼って乳がん予防の呼びかけをする「ピンクウォーク」の先頭で歩く会員さんです。

今回連続3回目の参加とすることで表情にも余裕のスマイル!



平成27年12月1日現在会員数

職種別

	村山	最上	置賜	庄内	合計
保健師	38	17	12	19	86
助産師	8	1	0	2	11
看護師	18	5	8	19	50
准看護師	4	2	1	0	7
管理栄養士	14	3	8	4	29
栄養士	3	1	2	0	6
歯科衛生士	11	3	6	0	20
合計	96	32	37	44	209

会員募集

あなたも
楽しく活動してみませんか?

今までの専門職としての経験を、
自分の住んでいる地域の中で、
健康づくりに役立てましょう。



申し込み、問い合わせは、下記の事務局連絡先まで▼

事務局

〒991-0041

寒河江市大字寒河江字久保6番地

国保会館内

山形県国民健康保険団体連合会

事業課保健事業係

TEL0237-87-8002 FAX0237-83-3353

印刷 コロニー印刷