

岩手県在宅保健活動者連絡協議会

会報 ひまわり 第23号

平成28年度第14回岩手県在宅保健活動者連絡協議会総会及び研修会



5月19日、岩手県国保会館において、岩手県在宅保健活動者連絡協議会総会及び研修会が開催され、45名の会員の方々が出席しました。

総会では、「平成27年度事業報告」と住民の健康づくりの支援を基本方針とした「平成28年度事業計画」が満場一致で承認されました。

続けて、任期満了に伴う役員改選が行われ、会長に県南地区・一関市の阿部恵美子氏が選出されました。

また、研修会では、27年度に国のモデル事業である「地域づくりによる介護予防推進支援事業」を実施した北上市福祉課の吉田雅子上席主任保健師から御講演をいただきました。

その後、参加者による地区ブロックごとに意見交換会が行われました。協議会活動の充実に向けて学びを深める研修となりました。

会長あいさつ

岩手県在宅保健活動者連絡協議会

会長 阿部 恵美子

今日は、お忙しい中、御来賓として岩手県国保連合会菅原専務理事様に出席いただいたことに感謝申し上げます。また、本協議会の活動は事務局、役員、会員のお力添えをいただき、発足してから14回目の総会研修会を迎えることができたこと心より感謝申し上げます。

国の事業である「地域づくりによる介護予防推進事業」のモデル事業として、平成27年度は北上市と軽米町、平泉町、陸前高田市、一関市が取り組んでいます。その中でも今日は、北上市より、実践についてお伺いします。ぜひ、みなさんと一緒に学んでいきたいと思っています。

5年前の震災を契機に、本協議会が県や国の委員会等にお声をかけていただき、参加させていただく機会を得ております。「地域づくりによる介護予防の推進事業」で岩手県の密着アドバイザーの任を受けての活動もその一つです。

それらを踏まえて、私たちがこれからの在宅でやれることは何かということを総会でみなさんと協議していきたいと思っています。

2月3日に、国保中央会で開催された「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」に参加させていただきました。高齢化社会を迎えて何をすべきなのか国の事業の紹介を受けました。その中に私たちがができる取り組みとして、高齢者のフレイルについて説明がありました。

また、各県の在宅の実態調査について報告があり、本県では行っていませんが、約半数の県が会費をそれぞれが納めて、自主的な活動を行っている状況がわかりました。また、国保の事業として特定保健指導の未受診者対策、受診勧奨、多受診、重複受診の保健指導は喜ばれていたという状況が説明されました。

本協議会は、退職した私たちが、できることをお手伝いしたいという主旨で集まっている会です。今後もみなさんとよく話し合いながら、進めたいと思っています。

これからもみんなで手を繋いで、繋がっていないところをみんなで繋ぎ合いながらこれからも一緒に過ごしていきたいと思っています。



来賓祝辞

岩手県国民健康保険団体連合会

専務理事 菅原 和彦 氏

本協議会の皆様方には、日頃から本会の保健活動をはじめ、地域の方々の健康づくりに御支援、御協力をいただいておりますことに対して、この場をお借りして御礼申し上げます。また、平成28年春の叙勲 旭日双光章公衆衛生功労として、元岩手県栄養士会会長の平澤郁子さん、栄養関係功労者厚生労働大臣賞として本連絡協議会初代副会長を務めた高橋弘子栄養士さんが表彰されたことを御紹介いたします。

さて、平成30年度より国保の財政基盤強化などを盛り込んだ医療保険制度の改革が予定されております。

この改革の大きな柱のひとつに保険者努力支援制度の創設があります。この制度は、医療費適正化への取組や国保が抱える課題への対応等を通じて保険者機能の役割を発揮するという観点から、保険者としての努力を行う自治体に対して、支援金を交付するというものです。

この支援金の指標は、データヘルス計画の策定、特定健診・特定保健指導等の実施状況、糖尿病の重症化を防ぐ取り組みなど、保健事業に関する項目も多く挙げられています。

このように保険者の保健事業が制度改革でますます重要視されている中、本会は保険者としての努力を行う自治体に寄り添いながら、保険者の保健事業を今後も支援して参りたいと考えております。

また、会員の皆様方には、第二次健康ステップアップ運動の一環として、特定健診受診率の向上や市町村健康づくり講座等の支援に御協力をいただいているところです。

本県の在宅協議会の会員の皆様は、多職種であることが特徴ですので、その特徴を生かし、今後も、生活習慣病の予防はもとより、地域の健康課題の解消に向け皆様の御力添えをお願い申し上げます。



平成28年度事業計画を協議

<総会>

議長に二戸地区の中里早苗氏が選出され、議案審議が行われました。

○報告事項

報告第1号

「平成27年度岩手県在宅保健活動者連絡協議会事業報告について」

第2次健康ステップアップ運動に係る保険者支援事業として、雫石町の保健推進員研修会での「メタボ予防講座」や矢巾町保健福祉まつりにおける歯周病予防の健康教育を支援したほか、奥州市への支援として、特定健診未受診者への聞き取り調査と受診勧奨を行ったことなどが報告されました。

○議決事項

議案第1号

「平成28年度岩手県在宅保健活動者連絡協議会事業計画について」

住民の健康づくりの支援する基本方針が示されました。

議案第2号

「岩手県在宅保健活動者連絡協議会役員会改選について」

任期満了に伴う役員改選が行われ、会長に県南地区・一関市の阿部恵美子氏を選出したほか、組織強化に向けた役員の増員により、県内6地区からそれぞれ1人が幹事に選出されました。

以上についてそれぞれ満場一致で承認されました。

役員の改選

岩手県在宅保健活動者連絡協議会役員名簿

任期：平成30年総会まで (敬称略)

職名	氏名	備考
会長	阿部恵美子	保健師(再任)
副会長	菅原哲子	管理栄養士(再任)
副会長	木村明美	歯科衛生士(新任)
幹事	菊池聖子	管理栄養士(再任)
幹事	細井供子	看護師(再任)
幹事	佐々木順子	保健師(新任)
幹事	佐々木みや子	保健師(新任)
幹事	高橋喜久子	管理栄養士(新任)
幹事	畠山貞子	保健師(新任)
幹事	佐々木容子	看護師(新任)
幹事	植田幸子	保健師(新任)
幹事	藤原ヨシ子	保健師(新任)

平成28年度岩手県在宅保健活動者
連絡協議会事業計画

Ⅰ 基本方針

市町村における保健・福祉活動の重要性を認識し、住民の健康づくりを支援するため、豊富な知識と経験を活かし、地域の保健・福祉活動に寄与するとともに、会員の資質向上と親睦を図るため下記の事項を推進する。

Ⅱ 目標

1. 高齢者の健康づくりについて、介護予防の面から支援し、地域住民相互のボランティア意識を高める。
2. 地域の食育活動をとおり、若い世代からのメタボリックシンドローム対策につなげる。
3. 保健推進委員や食生活改善推進員等の住民組織活動を協力・支援し、地域保健活動のさらなる活性化につなげる。

Ⅲ 具体的実施事項

1. 総会・研修会等の開催
 - ・全体研修会の開催 年1回(5月)
2. 役員会等の開催
 - ・役員会 年2回(11月、3月)
3. 国保連合会保健事業への支援
 - ・第2次健康ステップアップ運動に係る保険者支援事業への支援
4. 市町村等の保健事業への支援
 - ・市町村及び社会福祉協議会等の保健事業への支援
5. 岩手県事業への協力
 - ・被災地等へのボランティア等支援
 - ・岩手県脳卒中予防県民大会等への支援
6. 会報「ひまわり」の発行
 - ・年1回の発行(7月)
7. 会議・研修等への参加
8. 会員相互の情報交換
 - ・地区ブロック単位の電話連絡網の活用
9. その他、協議会が係わる保健、福祉活動等

地域の力で介護予防を

<研修会>

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」

北上市保健福祉部福祉課
障がい福祉係 上席主任保健師

吉田 雅子 氏



北上市は、介護予防・日常生活支援総合事業の推進方法を模索していたため、平成 27 年度に国のモデル事業である「地域づくりによる介護予防推進支援事業」を実施しました。

まず、同事業の広域アドバイザーである高知県高知市の小川佐知理学療法士を招き、「高知いきいき百歳体操ってなあに？」と題して、講演をいただきました。

講演後、いきいき体操を自主的に継続して行うモデル地区を募集したところ、3 地区から申し込みがあり、市の保健師・看護師が出向たり、「重り」と DVD を貸し出すなど、地域での活動を支援しました。

3 月にはモデル地区の活動発表を行いました。最初の講演時に比べ、参加者の表情は明るく、各種体力測定の結果も向上していました。また、出かけることで楽しみが増え、多くの方が今後も体操を続けたいと回答されていました。

平成 28 年度は、市内 11 地区で自主的に継続した取り組みが行われています。

講演後は、DVD と重りを使用して、いきいき百歳体操の実技指導が行われました。

<いきいき百歳体操とは>

- ・米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に高知県高知市が開発した重りを使った筋力運動の体操です。
- ・椅子に腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の 3 つの運動を行います。
- ・2.2kg まで負荷を増やすことができる重りを手首・足首につけて運動することで、筋力とバランス能力が高まることが期待されています。
- ・96 歳の女性が週 2 回 3 カ月間取り組んだ結果 5m 歩行時間が 9.2 秒から 3.3 秒になった実例もあります。

地区活動の充実にむけて

<意見交換会>

「地区ブロック別グループワーク」

各地区ブロックで意見交換を行いました。

また、「平成 28 年度第 2 次健康ステップアップ運動に係る保険者支援事業」への協力についての話し合いも行われました。

会員の声～アンケートから～

- ・百歳体操は活動に役立つ内容だった。とてもゆっくりで老人の集まりに使いやすい。今後地域のサロン支援事業等で役立てたい。
- ・体操は実践しやすく、体力がつくと感銘した。地区でも理解を深める勉強をして普及の力になりたい。
- ・わかりやすく、DVD を見ながら楽しく運動することができた。
- ・ゆっくり行うことで筋力維持・増進につながり年齢に関係ないこと、継続が大切であること等参考になった。
- ・音楽に合わせた動きなので楽しく動かすことができた。号令がけをすることでも良い効果があると思う。
- ・とても良かった。まずは自分の筋力アップを目指して！
- ・仕事を通じて加入していただき、地区の会員が増えて良かった。これを機に楽しい活動をしていきたい。
- ・地区の会員とたっぷり打ち合わせができた。計画・情報交換ができて大変良かった。
- ・研修会で行った北上市の取り組みについて、地区活動で取り組もうと話合った。実践できる機会に対応できるよう覚えていきたい。
- ・2 年ぶりの参加だったが、みなさんに会えて元気をもらった。
- ・初めて参加したが、会員の皆様のやる気や熱意を感じた。



平成28年度地区のブロック活動予定（計画）

<盛岡地区>

- 年10回 情報交換会及び学習会
- 11/28 矢巾町保健推進員研修会支援
- 依頼があれば対応していく予定

<国保連保険者支援>

- 8月中旬～9月下旬
雫石町特定健診未受診者調査
及び受診勧奨支援
- 10/30
矢巾町健康福祉まつりにおける歯科相談等

<二戸地区>

- 5/19 第1回打合せ会及び親睦会
- 10/9 軽米町民健康まつり
- 10/16 九戸村健康ウォーキング大会
- 10/30 にのへ健康フェスティバル
- 6/22～3/22(11回) まちの相談室
- 4月～3月 傾聴ボランティア
- 4月～3月 介護予防サロン
- H29年2月 第2回打合せ会

<花巻地区>

- 年6回 社協石鳥谷支部活動支援
(介護予防教室、ふれあいいきいきサロン)
- 情報交換会、研修会

<沿岸地区>

- 7/16、17 釜石市学童野球大会救護支援
- 釜石市や各町内会より依頼された健康講話、介護予防事業の支援を行っていく予定
- <国保連保険者支援>
- 6月29日 山田町メタボ予防健康講話

<久慈地区>

- 偶数月第2水曜日
松拍園と地域高齢者のふれあいサロン
- 奇数月第2水曜日
みずき園と地域高齢者のふれあいサロン
- 月～金曜日
子育て支援ルーム（乳幼児から就学前）
- 年6回 久慈市介護予防教室支援
- 毎月1回 こはくのまちの保健室
- 年10回 出前まちの保健室
(3か所保育園)
- 年2～3回
出前まちの保健室（2か所公民館）
- 年10回 看護協会久慈支部事業への協力

<県南地区>

- 年3回 東山町サロン活動への協力
- 年2～3回 情報交換及び研修会等参加
- いきいき百歳体操等を活用した
サロン活動



会員の皆さんへお知らせとお願い

- 平成28年春の叙勲 旭日双光章受章おめでとうございます。

元岩手県栄養士会会長の平澤郁子さんが受章されました。心よりお慶び申し上げます。

- 「いきいき百歳体操 DVD」「かみかみ百歳体操 DVD」の提供について

地域づくりによる介護予防推進支援事業を担当している県長寿社会課より「いきいき百歳体操 DVD」「かみかみ百歳体操 DVD」を岩手県在宅保健活動者連絡協議会に提供いただきました。各地区代表へ郵送しております。

住民運営の通いの場等での介護予防に効果の期待できる体操として地域保健活動に取り入れる等ご活用ください。

なお、DVD は高知市から岩手県が管理を任されているものです。複製はお控えください。



- 会員登録状況(平成28年5月18日現在)

会員 65 名

<職種別>

保健師	33名
看護師及び准看護師	18名
管理栄養士及び栄養士	8名
歯科衛生士	6名

～今年度から9名が仲間入りしました！～

※会員数は、平成28年度の「岩手県在宅保健活動者連絡協議会会員登録カード」を提出いただいた人数となります。

- 仲間を紹介して下さい。新会員募集中！

当協議会では、保健事業支援に必要な研修や情報提供を行い、楽しい仲間による楽しい活動を目指しております。

仲間との情報共有を希望している方や退職、育児を終えて時間のある専門職の方を御存じの方は、本人の了解を得た上で下記事務局に御紹介をお願いします。

加入希望者には、事務局より会員申し込み用紙等を送付いたします。



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
T E L：019-623-4324
F A X：019-622-1668
Eメール：hoken-03@iwate-kokuho.or.jp