

# 在宅保健師の会 おおさか

## CONTENTS

会長あいさつ	1
令和元年度第1回研修会	2
平成30年度活動状況調査結果	3
活動紹介コーナー	4
TOPICS	5
新会員のご紹介&会員状況	6・7
INFORMATION	8

### 会長あいさつ



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は会員の皆様、国保連合会を始め関係機関の皆様方には当会の活動に多大なるご支援とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

新しい年が穏やかで明るい一年でありますようご祈念申し上げます。本年7月には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。大きな感動と勇気をもらい、私達もさらにパワーアップして活動してまいります。

さて、会員の皆様には、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、重複服薬者への健康相談事業等の連合会事業に協力していただいておりますが、昨年は対象者の病態に多い動脈硬化性疾患(脂質異常症)と糖代謝や糖尿病に関する研修会を開催し、エビデン

### 大阪府在宅保健師の会 会長 池畑 久美

スに基づく具体的なメカニズムを正しく理解し、生活習慣改善への効果的な保健指導について学びを深めました。多数のご参加ありがとうございました。

少子高齢化が進むなかで、健康寿命の延伸、健康格差の縮小が大きな課題となっております。昨年厚生労働省が発表した健康寿命延伸プランは、「すべての人の健やかな生活習慣形成」「疾病予防・重症化予防」「介護予防・フレイル対策・認知症予防」の3分野で具体的な施策を掲げており、益々在宅保健師の活躍が期待されております。

会員一人ひとりが健康に関わる国の動向や生活習慣病等の最新情報を積極的に吸収し、地域活動や保健指導に取り組まれることを願っております。

本年も当会の活動充実に尽力してまいりたいと考えておりますので、皆様のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

# 令和元年度 第1回研修会

と き：令和元年7月16日(火)

テーマ：「動脈硬化性疾患予防のための包括的管理について」  
～脂質異常症の治療及び生活習慣改善への支援について～

講 師：慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授 岡村 智教 先生

参加者：在宅保健師59名、市町村職員39名



我が国の死因は、動脈硬化性疾患ががんに次ぎ多くを占めています。動脈硬化性疾患予防には早期から脂質異常症やメタボリックシンドローム、高血圧、肥満、慢性腎臓病、喫煙など多岐にわたる危険因子を包括的に管理することが重要で、危険因子の多くが栄養、運動など様々な生活習慣が関わって生じます。

今回の研修会では脂質異常を中心に他の危険因子との関連性も含め、長期的な視点に立った薬物療法やその副作用の管理、生活習慣改善についての知識を理解し、動脈硬化性疾患予防のための包括的管理に向けた取り組みについて学びました。

## I 脂質異常症と動脈硬化

LDLの値が同じであっても中性脂肪の値が高いほど悪性である。脳、心臓だけでなく、中性脂肪が500以上になれば急性膵炎など消化器の疾患も引き起こす。血清コレステロール値は、生活状況、食事に大きく影響を受ける。そのため「動脈硬化性疾患予防ガイドライン」では「絶対リスク」の概念を管理目標値の設定に導入し、よりリスクの高い人ほど濃厚な介入(治療)を行って将来の発病を予防する考えが示されている。

## II 脂質異常と脳卒中、総死亡の関連

高コレステロール血症が冠動脈疾患の危険因子であることはエビデンスとして確立している。また、低コレステロール血症が冠動脈疾患以外の死亡と関連することは欧米でも知られており、日本独自の知見ではない。



## III 脂質異常症の予防と治療

LDLコレステロールにより動脈硬化が進展する。動脈硬化を防ぐには血中コレステロールを減らすことが必要で、血中コレステロールの大部分は肝臓で作られた合成コレステロールであるためこれを下げる食生活を心がけることが大切である。コレステロールの合成を促進する飽和脂肪酸の摂取に注意し、積極的にコレステロールの合成を抑制する多価不飽和脂肪酸の摂取を心がけたい。

## IV 糖尿病と動脈硬化性疾患

糖尿病の悪化による動脈硬化により別の病気(合併症)を引き起こす。ヘモグロビンA1cの値は、総死亡・循環器死亡に関連する。

### レガシー効果

「糖尿病患者における早期の積極的な血糖管理は、その後の心血管イベントのリスク抑制につながる」

動脈硬化性疾患の発症には様々な危険因子が関わっており、1つ1つの値に縛られるのではなく、複数の危険因子を包括的に管理していく必要がある。



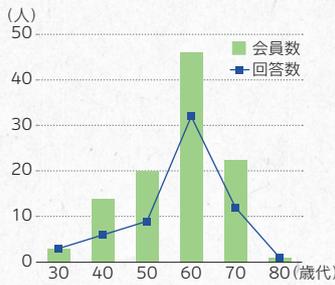
# 平成30年度 活動状況調査結果

平成30年9月に大阪府在宅保健師の会 会員の皆様にアンケートを行いました。

会員の年齢構成(平成30年9月末時点)

年代	会員数	回答数
30歳代	3	3
40歳代	14	6
50歳代	20	9
60歳代	46	32
70歳代	23	12
80歳代	1	1
計	107	63

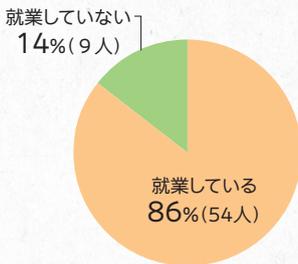
(回収率59%)



調査にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。いただいたご回答・ご意見等は、今後の活動に活かしていきたいと思っております。

## (1)現在の就業状況

### ①就業状況

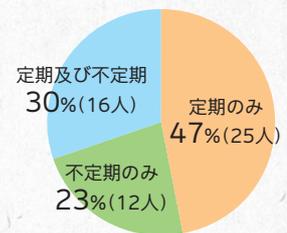


### ②-1.就業先について



### ②-2.頻度について

(就業者54人中) ※1人回答なし



### 〈主な就業先、業務内容〉

#### 【自治体】

特定健診・特定保健指導関係  
介護認定審査会  
重症化予防事業  
重複・頻回受診者訪問

母子保健業務  
難病支援  
がん検診  
新任保健師育成支援 等

#### 【事業所】

産業保健活動全般  
特定健診・特定保健指導関係 等

#### 【NPO】

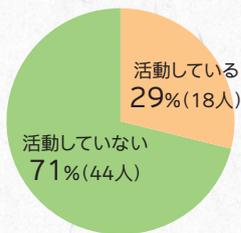
健康サポートDODO大阪  
スマートらいふネット 等

#### 【その他】

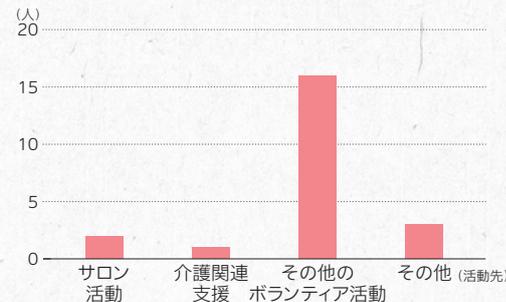
医療機関  
学校  
介護施設 等

## (2)現在の就業以外の地域活動等

### ①地域活動状況 ※1人回答なし



### ②活動先について



### 〈主な活動先、活動内容〉

#### 【サロン活動】

転倒防止教室(足指体操)  
笑いヨガ 等

#### 【介護関連支援】

介護ひといきサロン  
認知症カフェ  
介護者家族の会役員  
介護保険関係施設 等

#### 【その他のボランティア活動】

地域老人会活動  
精神保健関係施設  
町会活動  
地域のキッズクラブ役員  
こども食堂  
社会福祉協議会役員(理事) 等

#### 【その他】

社会教育委員  
後見人Bank登録中  
保護司 等

### ③趣味やサークル活動

#### 〈運動系〉

バドミントン  
フラダンス  
フォークダンス講師  
太極拳  
水泳  
登山 等

#### 〈美術・芸術系〉

スケッチ  
俳句  
木工(棚作り)  
パッチワーク  
フラワーアレンジメント  
書道  
織物  
陶芸  
写真撮影 等

#### 〈音楽系〉

コーラス  
ゴスペル  
ピアノ  
アコースティックギター 等

#### 〈その他〉

ガーデニング  
高齢者大学校  
アロマ&ハーブのサークル  
寺・神社・建築巡り  
英会話  
オルゴール療法  
手話サークル  
中医学 等

# 活動紹介コーナー

在宅保健師の様々な場での活動をご紹介します。

会員には市町村等の地域保健の経験者が多いことから、産業保健師の視点として安齋郁恵さんに、また、地域で「笑トレ」活動にも意欲的に取り組まれている大塚幸子さんに現在の活動内容や在宅保健師の会について感じていること等をご寄稿いただきました。

## 産業保健師として在宅保健師の会に所属して

安齋 郁恵

私は、産業保健師の契約社員という立場で9年間特定保健指導を中心にしています。企業に出向き保健指導が終われば即帰るという状況です。

職種によって健康づくりの違いはありますが、産業保健師としての役割は限られたものになっています。そのため企業訪問は、一つの家庭訪問のような気持ちで出かけています。対象者にとっての職場はどんな所か、入ったときの社員の雰囲気はどうであったかを継続支援に活かしています。しかし短時間の職場訪問では見えないところも多く、本人から健康づくりの環境が悪いと聞いても話を聞くだけになっています。

職場に健康に関する相談の場がほとんどないために、働く人の健康づくりは個人の力に任されているところが大きく自己責任となっています。その中で、病気にかかり、退職を余儀なくされた方もいらっしゃいました。厳しい健康づくりの環境で、保健師の力量に任されて

いる面も大きく、保健師の契約社員の定着率の低さも加えて、積み重ねの少ない保健活動になっているのではと考えています。

70歳まで働き続けるという、働き方改革で変動の時期にきています。具体的には健康経営や地域とのコラボヘルス、重症化予防などです。健康づくりは医療関係者だけでなく、他の職種ともつながって総合的に行わないとうまく進んでいかないと思います。

いろんなことが変わりつつある状況で新しい情報や知識を得て日々活動していかなければいけない中、在宅保健師の会の研修の期待は今後も大きくなっていくと思います。私は経験年数が短く、経験も不足していましたので、在宅保健師の会に所属して20年間いろいろな経験をさせてもらい、また会員の保健師の交流で育てていただいたと感謝しています。

## 笑って、踊ってハッピー「在宅保健師の会」ライフ

大塚 幸子



保健所で10年間勤めた後、3人の子育てと4人の両親の介護のために退職し、趣味のフォークダンス講師をしながら、現在まで市町や企業に非常勤保健師として勤めました。2年前に趣味の家に建て替え、人生、今が一番幸せです。

本会では、劇団「なにわびょうたん」に入れていただき、健康劇を通して健康づくり等の啓発を行ってきました。先輩方と大阪府内での巡業がとても楽しく、印象深い思い出です。ちょうどこの頃、地元で開催された笑いヨガの体験講座を受講したことをきっかけに、正式に笑いヨガのリーダー資格を取得し、健康法の一つとして健康劇にも取り入れ、たくさん地域住民に体験していただきました。

2年前からは笑いヨガサロン「笑うたりーな」を自宅

で月2回開催しています。サロンメンバーとともに介護施設、町内会、お寺の檀家集会等に出向き、笑いの宅配をしつつ、在宅保健師の会設立20周年記念特別講演会で笑いヨガ協会の高田先生に学んだ「笑トレ」の笑う動作と筋トレ運動の相乗効果も、熊取町のタピオ体操ステーションを巡回して皆様に伝え、効果を実感しています。

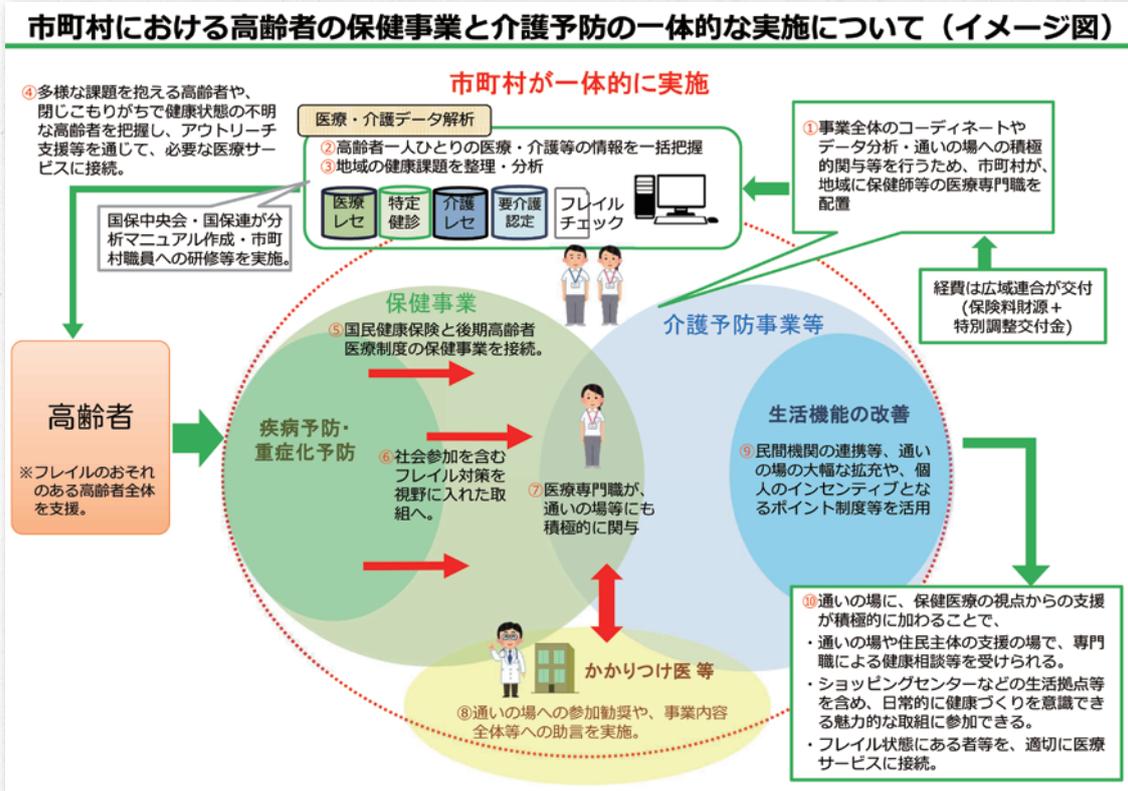
夫には、背中に羽が生えていると言われていますが、こうした活動ができるのも夫の理解と応援のお陰と感謝しています。また、年末には6人目の孫が誕生する予定ですので、益々笑って、踊って、ハッピー「在宅保健師の会」ライフに磨きをかけていく予定です。

今後は、町ぐるみの笑トレ活動が防災の基本になると思います。



## ● 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について

令和2年度からの本格実施に向け、令和元年9月27日に「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進に向けたプログラム検討のための実務者検討班」報告書が公表されました。後期高齢者医療広域連合から高齢者の保健事業を市町村に委託し、地域に応じた保健事業を展開するスキームになっています。



## ● 糖尿病性腎症重症化予防について

厚生労働省・日本医師会・日本糖尿病対策推進会議の三者が連携協定を締結し、平成28年4月に国レベルで策定された「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づき、重症化予防に取り組む保険者は全体で約8割にまで増加しています。その一方で「関係団体との連携体制づくり」に6割以上の保険者が課題を感じているなど、取組みの質にはばらつきが見られることも明らかになってきました。このことから、より効果的・効率的な事業の実施を目指すために同プログラムは平成31年4月に改定され、以下のポイントについて詳細が示されました。

### 《プログラムの改定のポイント（一部抜粋）》

#### ● 市町村の庁内連携体制の整備

市町村等の関係各課（健康増進課、高齢者医療担当課等）間の連携を図り、共通の目標で取り組むための庁内連携体制を構築する。

#### ● 地域における関係機関との連携体制の強化

かかりつけ医との連携：事業の企画時や準備時、評価時など様々な時点できめ細かく相談することで、かかりつけ医と連携したPDCAサイクルに基づく取組みとする。

#### ● 国保から後期まで継続的な評価の実施

対象者が後期高齢者医療制度へ移行し広域連合が事業実施をする場合であっても、保険者間の引継ぎを密にすることで、継続的な評価を可能にする。

#### ● 地域の実情に応じた各都道府県の糖尿病対策推進会議等との連携

同会議等に対して情報提供を行うのみならず、助言を受け事業に反映することで、専門的知見によって取組みの質の向上を図る。

## 新会員のご紹介

新たに19名の方を在宅保健師の会にお迎えしました。新会員の皆様の中から15名の方に入会動機や会に期待すること等を投稿していただきましたので、お名前の50音順に原文のままご紹介します。

### ●● 井上 恵子さん ●●

一生懸命に働いてきた自分に「お疲れ様よく頑張った!」と言い、今は心に刺激を与える何かを模索しています。

そして、今までと違う環境に焦らずに馴染んでいこうと思っていますので、先輩方よろしくをお願いします。

### ●● 植野 絹子さん ●●

姑の介護の中で、自分の老後人生を見つめたいと瞑想を始めました。その中で保健師であった自分を再確認し、もう一度人生の1ページに加え、イキイキ度アップに繋げたくなり入会しました。よろしくお願いします。

### ●● 小田 晶子さん ●●

初めての電話での受診勧奨の事業では、丁寧に教えていただき安心して取り組むことができました。この会では研修会などで最新の学びができることが魅力だと感じています。よろしくお願いします。

### ●● 金子 由美子さん ●●

入会している先輩から研修などが充実している事を聞き入会しました。先日出席した久しぶりの研修はとても勉強になり、私にとっていい刺激になりました。保健事業では、あたたかい先輩の助言がありがたかったです。

### ●● 久保 弘美さん ●●

研修が充実しているとご案内いただき、定年後の「保健師脳」への刺激を求め入会しました。総会や研修会でお見かけする先輩諸姉の変わらず輝いておられる姿が、私の羅針盤です。会員同士の交流の場も期待しています。よろしくお願いします。

### ●● 佐々木 純子さん ●●

はじめまして。2019年10月に当会へ入会致しました。入会の契機は、パート先の先輩からのご紹介でした。保健師経験は浅い為、研修参加を通して学んでいきたいと思えます。また、この場をお借りして当会に在籍された尊敬する先輩が2018年12月にご逝去されたことを悼み、心からご冥福をお祈り致します。

### ●● 神藤 久壽美さん ●●

大阪府の退職と同時に、入会しました。43年間もの長きにわたり、保健師の仕事をしてきました。まだもう少し仕事がしたいなという思いをもち続けながら、先輩方と一緒に活動できることを感謝しています。

### ●● 高橋 真由美さん ●●

参加動機は、先に入会されていた先輩より教えて頂いたからです。公務員を退職すると研修を受ける機会もなく、国の動向やトピックスにもついていけないと感じました。研修を開催してくださり大変ありがたいです。

●● 谷口 朋子さん ●●

この度新しく入会いたしました谷口朋子です。産業保健での経験を活かし、対象者のみなさんの健康づくりを応援できればいいなと思っています！色々なことにチャレンジしていきたいです。よろしくお願いします(^^)

●● 橋本 詠子さん ●●

退職後母の介護を終え、何か役に立つことはないかと思っていたところ、紹介をいただき入会しました。久々の緊張感と研修や会員の方々との会話を通し、大いに刺激をいただいています。今後共どうぞよろしくお願いします。

●● 門田 加奈さん ●●

昭和58年4月保健師学校を卒業し36年、市町村保健師、教員を経験し、この4月からフリーの保健師になりました。様々な分野でさらに保健師の専門性を追求しながら、生涯保健師として楽しく活動していきたいと思えます。

●● 辻 恵子さん ●●

退職後、日々変わりゆく社会の中で今までの知識が通用しなくなることを恐れて最新の知識を得たいというのが入会の動機でした。まだ自分の活動の場があるのではと思い、少しでもお役に立てる様に頑張りたいです。

●● 濱田 典子さん ●●

職場の先輩から紹介いただき入会しました。経験豊富な先輩との交流をしたいと思います。

●● 森澤 薫美さん ●●

趣味仲間の会員さんからの声かけで入会しました。研修会では知識や情報だけでなく、大阪府の保健師パワーを感じました。健康づくりを身近な事として、学びながら活動したいと思っています。よろしくお願いします。

●● 山中 和子さん ●●

企業を定年退職後、先輩保健師に仕事をしながら研修の機会もある充実した会と紹介され地域保健の経験ができると思い入会しました。

新知識を学び保健師のスキルアップと、会員相互の交流ができるような研修を期待します。

会員状況(令和元年11月1日現在)

〈年齢構成〉

年代	会員数
30代	3
40代	16
50代	18
60代	49
70代	31
80代	2
合計	119

〈ブロック別分布〉

ブロック	構成市町村	会員数
北 摂	池田市、吹田市、茨木市、箕面市、摂津市、能勢町、豊能町、島本町	19
河 北	守口市、四條畷市、大東市、門真市、交野市	2
中 部	松原市、柏原市、羽曳野市、藤井寺市、富田林市、河内長野市、大阪狭山市、河南町、太子町、千早赤阪村	16
泉 州	高石市、泉大津市、和泉市、岸和田市、貝塚市、泉佐野市、泉南市、阪南市、忠岡町、熊取町、田尻町、岬町	13
政令市・中核市	堺市、豊中市、高槻市、枚方市、東大阪市、八尾市、寝屋川市	27
大阪市	—	28
他府県	—	14
合 計		119

〈会員の当会における活動状況(平成30年度)〉

全会員中、約6割の方に事業(※1)への協力をいただき、約7割の方が研修会等(※2)に参加されました。また、約1割の方については、研修会の出欠や活動状況調査にも回答がないなど活動が確認できませんでした。

※1: 国保連合会の保健事業、会報への寄稿など(謝礼の有無は問わない)

※2: 総会・記念講演会、研修会(2回)、設立20周年記念特別講演会・交流会



## 平成29年～令和元年新会員のご紹介

(敬称略・入会順)

お名前	住所地
野田 千恵子	富田林市
岡本 まつ江	枚方市
森長 康子	奈良県香芝市
武部 ひとみ	大阪市
濱田 典子	高石市
高橋 真由美	富田林市
佐々木 純子	京都府京田辺市
小田 晶子	泉大津市
山中 和子	大阪市
谷口 朋子	茨木市

お名前	住所地
辻 恵子	奈良県香芝市
金子 由美子	大阪市
久保 弘美	奈良県生駒市
森澤 薫美	大阪市
神藤 久壽美	岬町
門田 加奈	箕面市
橋本 詠子	大阪市
井上 恵子	枚方市
植野 絹子	堺市

## 令和2年度総会・記念講演会(予定)

とき：令和2年4月下旬

場所：大阪府国民健康保険団体連合会  
3階会議室

内容：

### 総会

#### 【認定事項】

- 1) 令和元年度大阪府在宅保健師の会事業報告について

#### 【議決事項】

- 1) 令和2年度大阪府在宅保健師の会事業計画について

### 記念講演会

※テーマ及び講師は検討中です

## 令和2年度保健事業計画(予定)

事業名
特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業
特定健診未受診者対策事業
特定健診受診者のフォローアップ事業
重複服薬者への健康相談事業

## 大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

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? 興味のある方は下記事務局までお問い合わせください。

### 主な活動

- 連合会事業への参加
- 時代に合った専門職としての活動に向けた知識や技術習得のための研修会への参加
- 情報交換や会員相互の交流 など

会員の皆様へ

新規入会者の多くが会員のご紹介をきっかけに入会されています。

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

過去から会報への要望として、「公私を問わず各会員がどんな活動をしているか知りたい」との声が聞かれ、今回は安齋さんと大塚さんからご自身の活動について、また新会員の方から入会動機等をご寄稿いただきました。

令和2年度は「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」が本格施行されますが、今後も国の動向等の最新情報と会員の活動紹介をバランスよく掲載した会報をお届けしたいと思います。

会員の皆様には、是非難しく考えずに会報への寄稿にご協力いただけましたら幸いです。

### 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)6949-5370

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