# 往宅保健師の会 おおされ

# **CONTENTS**

会長あいさつ
設立20周年記念特別講演会
設立20周年記念交流会
平成31年度総会開催
平成30年度事業報告
平成31年度記念講演会
事業説明会
都道府県在宅保健師等会全国連絡会 6
新旧役員・保健事業専門員からご挨拶 7
INFORMATION



# 会長あいさつ

# 大阪府在宅保健師の会 会長 池畑 久美



暑中お見舞い申しあげます。

本年4月の総会にて前会長の後任として6代目会長に就任いたしました。大役を仰せつかり誠に身の引き締まる思いでございます。先輩方の志を引き継ぎ精一

杯努めてまいる所存でございます。よろしくお願いいた します。

当会は平成31年3月に設立20周年を迎えることができました。これもひとえに諸先輩方のご尽力と会員皆様のお力添えの賜物です。深くお礼申しあげます。また、当会の活動にご協力、ご支援を賜った関係機関並びに大阪府国保連合会に心から感謝申しあげます。

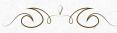
さて、平成30年度から保険者努力支援制度が本格的に

始まり、行政では生活習慣病重症化予防や重複服薬者への 健康相談等の保健事業の取り組みに力が注がれています。

今後も益々地域の特性や保険者ニーズを踏まえた保健 事業の担い手として、在宅保健師の活躍が期待されます。

今号では、目次のとおり活動報告や役員・保健事業専門員からのご挨拶等の記事を掲載しております。是非ご高覧いただきこれからの活動にお役立て頂けましたら幸いです。

今後も、地域の保健活動等の発展や推進に寄与するため、 会員の資質向上や会員相互の交流を図ってまいりたいと 考えています。皆様方のご支援、ご協力の程、何卒よろ しくお願いいたします。



# 設立20周年記念特別講演会

と き:平成31年3月8日(金)

テーマ: 人生100年時代をいかに生きるか

~人生を豊かに送るための生活習慣に"笑トレ"を!~

講師:日本笑いヨガ協会 代表 高田 佳子 様 参加者:在宅保健師41名

設立20周年を記念して、今後さらに在宅保健師の会員自身が生き生きと元気に活躍していけるよう、今回の記念講演会·交流会を企画しました。

記念講演会では、「笑い」の健康効果やメカニズム、身体のバランスを整えるエクササイズ「笑トレ®」を行いながらご講演いただきました。受講者一同、大いに笑い心も身体も暖まり素敵な笑顔が咲き乱れました。

## ● 「笑いヨガ」「笑トレ®」とは

1995年にインド人医師が考案し、ユーモアや冗談・コメディといった「おかしさ」を発生させるものを使わずに笑う方法です。

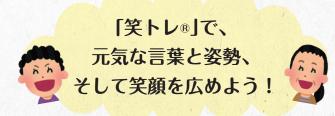
日本笑いヨガ協会は効果測定が得やすい方法として「笑トレ®」を考案しました。「笑トレ®」は笑いヨガをベースに作られ「笑うのに理由はいらない」とする笑いヨガに対し「笑う必要はなく、笑う動作と運動を組み合わせ」と考えます。伝染しやすいリズムと掛け声、パワーポーズ、笑う体操を繰り返すことで、筋トレ・ストレッチ・有酸素運動等の効果を得ようとするものです。

#### ●笑いの効果

笑いの効果に関しては、1980年代から国内外でたくさんの科学的根拠が示され以下の効果が認められています。

- 血液循環がよくなり、体温が上がり、免疫機能もアップ
- ダイエット効果や血糖・血圧降下作用
- 自律神経が整い、睡眠や排泄も快調になり不定愁訴 が減る
- 脳の活性化や消化器官の働きが上がる
- ・呼吸器機能の向上、妊娠率が上がる
- 自己効力感アップ、コミュニケーションの促進 等







笑い多き人生は、心身の健康に良いだけでなく、人間関係にも良い影響を及ぼします。しかも、笑いだけですから道具も必要なく、費用もかかりません。

#### • 「笑い」と運動の組み合わせで相乗効果

大きな筋肉を鍛えることで、代謝が上がり心肺機能も 上がります。また、笑うための筋肉は、呼吸筋でもあり ます。これらの筋肉を鍛える運動は、苦手意識を持つ人 も多いのですが、笑う動作と筋トレを組み合わせること で、脳が笑っていると錯覚してくれるので、運動の辛さ を感じにくくする効果があります。

# 設立20周年記念交流会

と き:平成31年3月8日(金)

参加者:在宅保健師37名(ファシリテーター5名を含む)

記念講演会に引き続き、これまで要望の多かった会員相 互の交流会を行いました。在籍期間や経験年数を越え和や かな雰囲気で情報交換を行い、大いに親睦を深めることが できました。



# 在宅保健師の会への入会動機は?

- (会員から)誘われた
- 仕事、保健師活動がしたかった
- 研修の機会、情報や知識を得たかった





# 今は保健師としてどんな仕事をしていますか?

- 特定健診受診勧奨、保健指導、健康相談等
- 乳幼児健診、育児相談等
- 介護保険認定審査会
- 保健師トレーナーなど

# 地域ではどんな活動をしていますか?

- 小学生下校見守り、自治会活動
- ・高齢者サロン、後見人
- ・ボランティア(障害者、家族会、HIV等)





## 仕事以外に取り組んでいることは?

- フラダンス、笑いヨガ等
- ・臨床美術、アロマ、絵手紙
- シニア大学

# ● 今後の会への要望や提案をお聞かせください ● ●

- 同じ事業担当者での交流や悩み、工夫など情報交換の機会が必要
- 市町村の現役世代との交流をしてほしい
- 先輩保健師の持つ経験知を伝える場を作ってほしい
- 2~3年に1回程度、交流会を開催してはどうか
- ますます発展していってほしい

# 平成31年度総会開催

平成31年4月19日(金)大阪府在宅保健師の会総会 を大阪府国民健康保険団体連合会3階会議室で開催 し、38名の出席がありました。

峯森会長の挨拶に続いて、大阪府健康医療部保健 医療室地域保健課 兼 健康医療総務課 山本参事、大 阪府国民健康保険団体連合会企画事業室 乾室長から 挨拶をいただきました。

続いて認定第1号「平成30年度大阪府在宅保健師の会事業報告(案)の認定について」、議案第1号「平成31年度大阪府在宅保健師の会事業計画(案)について」及び議案第2号「平成31年度大阪府在宅保健師の会役員の選任(案)について」をそれぞれ審議し、いずれも

原案どおり承認・決定されました。

最後に、この総会をもって退任される峯森会長と中野副会長から、そして平成31年度役員を代表して 池畑新会長から挨拶がありました。



# 平成30年度事業報告

総会	平成30年4月20日	[認定事項] 1 平成29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 平成30年度大阪府在宅保健師の会事業計画について (その他)	出席者35名
研修会等	平成30年4月20日 記念講演会	「平成30年度からの保健事業を取り巻く国の動き」 国民健康保険中央会 常務理事 飯山 幸雄	参加者63名 (内会員43名)
	平成30年7月13日 第1回研修会	「血圧についての基本的な知識と最新情報」 〜保健指導に生かせる包括的な危険因子管理の重要性〜 慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授 岡村 智教	参加者103名 (内会員54名)
	平成30年12月14日 第2回研修会	「不活動を減らそう」〜座りすぎの健康リスクとその是正策〜 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 岡 浩一朗	参加者103名 (内会員58名)
設 立 20	平成30年9月18日 歴代会長による鼎談	以下のテーマによる座談会(会報第40号(20周年記念号)に掲載) ①会の歴史 ②苦労話やエピソード ③今後の方向性	出席者 歴代会長3名 役員4名
20周年記念事業	平成31年3月8日 設立20周年記念 特別講演会・交流会	【講演会】 「人生100年時代をいかに生きるか」	参加者 講演会41名 交流会37名
事業協力	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	実施保険者 9保険者 岸和田市、枚方市、泉佐野市、和泉市、四條畷市、大阪文化芸能国 民健康保険組合、大阪府浴場国民健康保険組合、大阪府薬剤師国民 健康保険組合、大阪木津卸売市場国民健康保険組合	協力者 延べ197名
	重複服薬者への健康相談事業	<b>実施保険者 6保険者</b> 高槻市、枚方市、羽曳野市、泉南市、熊取町、大阪市	協力者 延べ23名
	糖尿病性腎症重症化予防事業 (協働パイロット)	実施保険者 1保険者 忠岡町	協力者3名
	特定健診受診勧奨 (健康相談)等支援事業	実施保険者 10保険者 岸和田市、八尾市、和泉市、羽曳野市、島本町、熊取町、 岬町、太子町、河南町、千早赤阪村	協力者 延べ59名
	健康づくりグループの 養成研修事業	実施保険者 1保険者 寝屋川市	協力者 延べ20名

- 役員会8回
- 会報第39号・第40号(20周年記念号)発行
- 平成30年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会への参加(活動報告)〔上柳 より子〕
- 大阪府介護保険審査会委員への推薦〔飯沼 恵子、森長 康子〕

# 平成 31年度













と き:平成31年4月19日(金)

テーマ: 生活習慣病予防対策に関する最新の動向と

保健師に期待される役割~保健事業の効果的な実施に向けて~

講 師:国民健康保険中央会 調査役 鎌形 喜代実 様

参加者:在宅保健師44名、市町村職員20名

各種保健事業を計画推進する市町村職員(保健師をはじめ事務職、看護師、栄養士等)と保健事業実施への支援を 行う在宅保健師が、今まで以上に連携を強化しながら保健事業の円滑な実施を行うことが求められています。

そこで、今回の記念講演会では、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施をはじめ、国民健康保険、介護保険、健康づくり等の施策における最新の動向、市町村職員と保健事業実施への支援を行う在宅保健師に求められている 役割について、ご講演いただきました。

#### ●健康づくり施策における最新の動向

日本における総人口の将来推計は、2065年には9,000 万人を割り込み、高齢化率が38.4%となる。また、医療 費は右肩上がり、介護給付費及び保険料も上昇の一途で ある。団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年を展望 し、誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現をめざ して、①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進 ②地域・保険者間の格差解消 の2つのアプローチによっ て「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣の形 成等」、「疾病予防・重症化予防」、「介護予防・フレイル対 策・認知症予防」の重点3分野に取り組み、健康寿命の更 なる延伸を図ることを目指している。

#### ●高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を実施するため、後期高齢者の保健事業について、後期高齢者医療広域連合と市町村の連携内容を明示し、市町村において介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業を一体的に実施することとなった。事業全体のコーディネートやデータ分析・通いの場への積極的関与を行うために市町村が医療専門職を配置すること等が決

められている。また、効果的な運営を図るために、健康 保険法等の一部を改正する法律案が上程されている。

#### ●全国の在宅保健師等の活動から

平成29年10月現在、全国40都府県に在宅保健師等会がある。活動内容は、健康づくり等イベントへの参画や市町村の特定健診・保健指導事業、健康相談事業、地域活動など様々である。会員が手応えを感じた活動は、「特定健診受診勧奨」、「地域活動(サロン)」、「健康劇等」であり、国保連合会にとっては、「専門職としてのマンパワー、経験を生かした支援」ができる頼もしい存在であることの説明があった。

#### 保健事業実施への支援を行う在宅保健師に

求められている役割

培ってきたキャリアを生かし、医療・健康の切り口から地域づくりにかかわり、行政等の時代とは違った視点からの健康づくりの活動に参画し、マンパワー等が不足している保険者への支援をしながら、自身の健康づくり・自立した生活を長く過ごせるように!! と在宅保健師にエールを送っていただいた。

# 事業説明会

大阪府国保連合会では保険者支援として、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等の保健事業を実施しています。特に、電話による勧奨(健康相談)事業は、年々希望される保険者が増加し、内容も充実してきています。

今年度の事業説明会は5月17日(金)に開催し、32名に出席いただきました。各事業内容をお伝えするとともに、昨年度実施した事業の評価についてもご報告しました。健診未受診者への受診勧奨では、電話勧奨をできた人はできなかった人に比べて2.3倍の受診率であり、高齢者の方が受診に繋がりました。また、健診受診者のフォローアップでは血圧高値者より血糖高値者の方が医療機関受診に繋がりました。

今年度も事業へご協力いただきますようよろしくお願い します。

(%) 30 <sub>F</sub>	特定健診未受診者への受診勧奨事業実施結果						
25 - 20 -	■電話勧奨できた人 ■電話勧奨できなかった人						
15 -				_		ı	
10 -							
5 -							
0 L	A市	В⊞Ј С	組合	D組合	E組合 合	iat .	
電話勧奨できた人 呆険者 また スナヌシオ ヌシカ			電話勧奨できなかった人				
体院包	計	うち受診者	受診率	計	うち受診者	受診率	
A市	563人	87人	15.5%	382人	31人	8.1%	

保険者	电面観楽できた人			电記観突できなかった人		
体院包	計	うち受診者	受診率	計	うち受診者	受診率
A市	563人	87人	15.5%	382人	31人	8.1%
B⊞Ţ	330人	62人	18.8%	382人	19人	5.0%
C組合	545人	60人	11.0%	168人	10人	6.0%
D組合	243人	31人	12.8%	134人	7人	5.2%
E組合	115人	29人	25.2%	54人	7人	13.0%
合計	1,796人	269人	15.0%	1,120人	74人	6.6%

# 大阪府在宅保健師の会の活動を 全国連絡会で報告しました

# ~平成30年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会に参加して~

平成31年1月28日、東京都のJA共済ビルで開催され、全国から82名の保健師等が参加し、大阪からは在宅保健師の会副会長及び保健事業担当職員の2名が出席しました。

開会にあたり国民健康保険中央会理事長 原勝則氏から、健康寿命の延伸にむけ介護保険の地域支援事業と保健事業を一体的な取り組みとして、市町村が中心となり実施する方向性が示され、これ

同会保健事業部長 小池泰明氏からは「保健事業を取り巻く国の動き」として市町村国保等に対する支援、高齢者の低栄養防止、重症化予防等の推進、保険者努力支援制度、糖尿病性腎症重症化予防の推進や特定健診・特定保健指導の実施状況、現在75歳で断絶している高齢者の保健事業とフレイル状態に着目した疾病予防の取り組みや保健事業と介護事業の一体化にむけての現状と課題が提示され、予防を重視した取り組みや健康づくりに地域全体で取り組む視点について講義がありました。

事例発表では、静岡県在宅保健師の会「つつじ会」の鈴木富士子氏の発表に続き、大阪府在宅保健師の会を代表し「特定健診等保険者支援について」と題して私たちが日ごろ行っている活動内容を報告しました。事業支援に生かす研修内容の紹介、国保連合会で支援している電話勧奨事業の状況、記録用紙や事業マニュアルなどを図示し、電話勧奨の際に工夫している点などを説明しました。

支援した保険者の特定健診受診率の変化を電話勧奨実施の有無で見たところ、S市においては6.1%、K国保組合では5.7%上昇したことなど実績についても報告しました。



さらに、事業に従事する在宅保健師を対象としたアンケート結果を紹介しました。

#### ≪電話をかけるときに注意していること≫

「相手に不安を与えないように架電の理由、目的をきちんと話す」 「話しやすいように聴く態度をもつ」等

#### ≪話す時に意識していること≫

「相手の生活状況を考えて可能な事を一緒に考える」 「ポイントを押さえわかりやすく丁寧に話す」等

### ≪やりがいを感じるとき≫

「偏った情報に気付いてくれたとき」「特定健診受診率が向上したと聞いたとき」等

また、支援を行っている保険者からの声もやりがいに通じている、とその内容の一部を紹介しました。

- 在宅保健師から電話勧奨をしてもらうようになって、対象者からクレームが減った。
- ●「とても丁寧に話を聞いてもらえた」と対象者からの感謝の電話や来所があった。
- 日頃聞くことのできないニーズを聞いてもらい、新しい事業に反映することができた。

今後も国保連合会、各市町村と連携のもと健康指標ワーストといわれる大阪府民の健康人口が増えることを願って在宅保健師の活動の充実に努めたいと締めくくりました。 (上柳 より子)

# 新旧役員・保健事業専門員からのご挨拶

# 退任役員

### 退任のご挨拶~振り返れば~「あいうえお」

- 「**あ**」~明るく楽しく~をモットーに、何事も前向きに 取り組ませていただきました。
- 「い」 意思を強く持って、会長職をやり遂げようと努めました。
- 「う」運が良かったと思います。在宅保健師の会設立20 周年記念特別講演会・交流会も大成功。設立日の3 月8日に開催できたことは良運しかありません。
- 「え」縁を大切に、これまでお会いした保健師仲間はも ちろんのこと、様々な出会いは人生会うべき人に は必ず会えるという思いを新たにいたしました。
- 「お」大きな夢を持ちましょう。今後の在宅保健師の会が、益々大きくなって発展しますようみんなが夢を持って歩んでいきましょう。

多くの皆様の支えをいただき、2期4年間務めることができました。感謝申しあげます。

峯森 好美

#### 退任にあたって

平成24年4月より6年間在宅保健師の会役員として関わりました。この間に会の活動も様々に変化してきており、当初は、総会を開催しても会員の集まりも少なく、気をもんだものでしたが、最近では、大勢の方の出席があり心強く思う次第です。特に20周年にあたり初めての催しは感無量でした。

役員会で計画する研修会において、今の時代に求められている課題や会員のニーズに即したものは…等ディスカッションすることで、頭の体操となり、役員間の交流を深めることができ、役員会に出席することが楽しみでした。専門員として会の10周年に、そして役員として20周年目に参画することができて在宅保健師の会員で良かったと思いました。

これからも新役員のもと、会員の皆さんが一丸となって、さらにこの会が発展して行くことを祈願いたします。

中野 律子

## 新任役員

会員となって3年目、4月から幹事をさせていただいています。会設立21年目、先輩方からのバトンの重みを感じて緊張しています。

会報20周年記念号に会員の皆さんから「最新情報を得る大切な場」「先輩方に刺激を受ける」「元気の源」等々、会への思いが寄せられていました。私も同じ想いです。

頭・口・動脈ともに硬化気味でお役に立てるか心配ですが、池畑会長のもと、役員の皆さんと事務局のご協力を得て一緒に頑張らせていただきます。

会員の皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。

沢田 惠美子

この度幹事に任命されて、昨年入会したばかりですが、 先輩や事務局の方々に学びながら役割を果たしていきた いと思っています。これから在宅保健師の会会員の皆様 の資質向上、会員相互の交流を目的として、研修の企画、 運営や会報の検討に携わることになります。

会員の皆様が研修会等に参加し、新たに必要な知識や技術を身に着け、連合会事業等でその力を発揮していただけるよう、微力ながら努めてまいります。私自身が国やメディアの情報により関心を持ち、皆様が興味を持って参加していただけるような企画を考えていけたらと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

武部 ひとみ

#### 保健事業専門員

平成31年3月末に大阪府国民健康保険団体連合会を退職いたしました。在職中の3年間、大変お世話になりありがとうございました。

保健師の皆様のパワフルできめ細やかなお仕事を間近で拝見し、 私も専門職として働いていきたいと改めて思いました。

4月からは武庫川女子大学で助手をしております。これまでは高齢者の健康づくりに関わってきましたが、現在は、幼稚園や保育園の子供達、保護者の方々へ食育をする研究室に所属しています。これからもっと色々な経験を積んで、視野を広げていきたいと思います。

これからも皆様の一層のご活躍をお祈りしております。またご一緒できる機会がございましたら、どうぞよろしくお願いいたします。

中西 尋子

大阪府在宅保健師の会の皆様、今年度から国保連合会でお世話になることになりました。

私は、大阪府の保健所で勤め昨年3月に 定年を迎えました。ここでの業務は新たな 発見と驚きで、毎日戸惑いの日々を過ごし ております。その中で皆様の活動・ご活躍に 触れ保健師の役割の大切さを改めて感じて います。そして自分自身も保健師でよかっ たと感じています。

まだまだ不慣れで至らない点も多くあり ますが、どうぞよろしくお願いいたします。

天見 佳子

# NFORMATION



# 令和元年度 役員の紹介

平成31年度総会にて峯森会長、中野副会長が役 員を退任されました。長きにわたりご尽力いただき、 ありがとうございました。

そして、このたび新たに沢田幹事、武部幹事に役 員にご就任いただき、上柳副会長には引き続き、また、 今年度から池畑幹事には会長として、森崎幹事には 副会長として活動していただくこととなりました。



**峯森会長、中野副会長** 



沢田幹事、上柳副会長、池畑会長、森崎副会長、武部幹事

# 保健事業専門員の紹介

平成31年3月をもちまして中西専門員が連合会を 退職されました。3年間にわたり、管理栄養士の視 点から保健事業の充実・強化のため従事していただ きました。

今年度からは保健師の天見専門員が、岡森専任専 門員、川村専門員、上林専門員と共に、当会の活動 の更なる円滑な運営のため職務に当たります。









# 大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

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?

## 主な活動として

- 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

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。

# 令和元年度保健事業計画(協力予定)

事業名	実施保険者
特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業	岸和田市・八尾市・和泉市・羽曳野市・島本町・能勢町・熊取町・太子町・河南町・ 千早赤阪村
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	岸和田市・枚方市・泉佐野市・和泉市・四條畷市・大阪文化芸能国民健康保険組合・大阪府浴場国民健康保険組合・大阪府薬剤師国民健康保険組合・大阪木津卸売市場国民健康保険組合・大阪建設国民健康保険組合
重複服薬者への健康相談事業	大阪市・高槻市・枚方市・茨木市・河内長野市・羽曳野市・泉南市・熊取町・岬町

編集後記 令和最初の会報をお届けします。昨年度は当 会設立20周年を迎え、各種記念事業を行うことができまし た。ご協力いただきました皆様にお礼申しあげます。

新しい時代のスタートと共に大阪府在宅保健師の会の新 たな10年が始まります。良いものは継続し、そうでないもの は改善していくことを常に意識し、会員の皆様にとってよ り良い事務局運営を目指します。

## 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)

(06)6949-5375 TEL

(06)6949-5370 FA X

http://www.osakakokuhoren.jp/