

会報

2019.8  
第18号

# ふれあいの会

兵庫県在宅保健師の会

会員数 206人 (令和元年7月1日現在)



## 会長あいさつ

兵庫県在宅保健師の会 会長 濱田 和子

新しく令和となり、清く穏やかで大きな災害がない年となることを願っています。

5月17日の総会には、多数で出席頂きありがとうございました。

兵庫県健康増進課藤原課長や国保連合会入江総務部長からは、ふれあいの会の発足時のお話や、ますます広く地域で活動できる会への期待が寄せられました。

総会後の研修会では「あなたにできる運動支援」と題して、ヒューマンモアの健幸運動コーディネータ松井様より、実技を混ぜながら、笑って・動いて・命をだいに・もっと人間しましょう！と無理せず筋力をつけるために指導ではなく支援をするというご講演をいただきました。

今や在宅保健師等の会は全国41都道府県に設立されています。

私たちのふれあいの会は保健師のみで、平成14年に設立され、平成27年には活動が公衆衛生の向上に貢献したとして、兵庫県公衆衛生協会会長表彰を受けました。

毎年実施しております活動状況調査でも、連合会事業への協力とともにそれぞれの地域で特徴のある活動が報告されています。会報にもその活動を、掲載させていただきます。

今後も活動や健康管理に役立てていただけるような研修会をと、考えております。また、総会、研修会が広く会員の皆様の交流や情報交換の場となることを願っています。会員皆様のご協力ご支援よろしくお願いたします。

### 令和元年度役員紹介

会 長	濱 田 和 子				
副 会 長	藪 田 千津子 (阪神ブロック)	副 会 長	寒 者 恵 (北播ブロック)		
幹 事	小 山 初 美 (阪神ブロック)	幹 事	竹 中 道 代 (東播ブロック)		
	桑 田 美 恵 子 (西播ブロック)		西 垣 悦 代 (但馬ブロック)		
	石 橋 容 子 (但馬ブロック)		梶 谷 千 鶴 子 (丹波ブロック)		
	米 田 静 子 (淡路ブロック)	常 任 幹 事	宮 崎 博 美		

会員の皆さま、どうぞよろしく

## ● 令和元年度総会・研修会 ●

令和元年5月17日、令和元年度兵庫県在宅保健師の会（ふれあいの会）総会・研修会を兵庫県国民健康保険団体連合会において開催した。

### 【総会】（出席者：37名）

濱田会長からの挨拶のあと、兵庫県国民健康保険団体連合会入江総務部長、来賓の兵庫県健康福祉部健康局健康増進課藤原課長から挨拶があった。

議案事項として、平成30年度事業報告、令和元年度事業計画及び兵庫県在宅保健師の会会則改正（案）についての議案審議が行われ、いずれも原案のとおり可決された。



### 【研修会】（出席者：39名、うち現職保健師2名）

1. 講演：「兵庫県内の保健師活動の現状」  
講師：兵庫県健康福祉部健康局健康増進課  
副課長兼歯科口腔保健班長 谷川 さだ子 氏
2. 講演：「あなたにできる運動支援」  
講師：有限会社ヒューマンモア  
代表取締役 健幸運動コーディネータ 松井 浩 氏



谷川副課長から「兵庫県のすがた」として、平成21年から人口減少が続いている。県、市町保健師の背景と課題についてや、保健師の人材育成ガイドラインの作成等について話された。「保健活動におけるトピックス」として、子育て世代包括支援センターの展開や、認知症施策の推進について説明がありました。

松井先生から、運動指導ではなく、運動支援であると話された。運動をしている人に対しては、運動効果の確認と修正の必要性について、運動の無関心期の人に対しては、運動の必要性等、動機付けが重要である。特に糖尿病患者さんに対する運動支援のポイントについては、実技・実践を交えながらわかりやすく話された。

運動支援は、個々に合った必要な運動を毎日の生活の中に取り入れて継続し、効果を確認すること、多種多様な機会をとらえてあらゆる人達に、支援をしていくことが大切であると感じた。



### ◆ 令和元年度 第2回研修会のご案内 ◆

在宅保健師として、地域における保健福祉活動を実施していくにあたり、関係分野の最新の情報や知識を得るとともに、会員相互の交流を図ることを目的に、研修会を開催します。

<実施日時>令和元年9月19日（木）午後1時20分～午後3時30分

<場 所>兵庫県国民健康保険団体連合会 11階大会議室

<講 師>一般財団法人 嚙下トレーニング協会 代表理事  
神鋼記念病院 耳鼻咽喉科 科長 浦長瀬 昌宏 氏

<テ ー マ>健康長寿は飲みこみ力で決まる！

皆様のご参加をお待ちしています。

## ●平成30年度活動報告●

### 【地域における保健福祉活動事業 健康劇】

実施日	場 所	テ ー マ	対 象 者	参加人数
平成30年 12月1日	南あわじ市 湊地区公民館	みんなで支える 地域づくり	地域住民	200人



健康劇



交流会（阪神・神戸ブロック）

### 【ブロック交流会等】

ブロック名	開 催 日 場 所	内 容	参加人数
阪神・神戸	平成30年11月20日 (神戸市)	神戸税関見学、平成30年度在宅保健師の会第2回研修会の復講、各ブロック会員情報交換等	16人
東 播	平成31年3月9日 (高砂市)	研修「高砂市在宅医療・介護連携支援センターの業務について」 高砂市 三木 正子 氏	12人
西 播	平成30年7月3日 (福崎町)	兵庫県市町保健師協議会西播ブロック研修会参加 講演「ガッテン流！健康法の極意 ～つついっ〇〇しちゃう裏ワザ教えます～」 元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター 北折 一 氏	8人
北 播	平成31年3月13日 (小野市)	講演「がん相談支援センターの役割について」 北播磨総合医療センター看護部次長兼地域医療連携室長、がん相談支援センター副センター長 中井 英子 氏	8人
但 馬	南但 平成30年10月29日 (朝来市)	平成30年度在宅保健師の会総会報告、研修会の復講、南但ブロック会員情報交換等	11人
	北但 平成31年3月13日 (豊岡市)	研修会の復講、令和元年度総会の出席呼びかけ、北但ブロック会員情報交換等	4人
丹 波	平成30年11月27日 (丹波市)	講演「丹波地域における保健事業の取組みと今後の重点事項 について」 篠山市健康課長 山下 好子 氏 丹波市健康部次長 大槻 秀美 氏	10人
	平成31年3月8日 (篠山市)	次年度の活動内容について意見交換、丹波ブロック会員情報交換等	7人
淡 路	平成30年11月19日 (南あわじ市)	平成30年度在宅保健師の会役員会の報告、研修会の復講、健康劇の打ち合わせ、淡路ブロック会員情報交換等	4人

## ●平成30年度活動報告●

### 【平成30年度第2回研修会の報告】（出席者：44名）

日 時：平成30年9月28日（金）

場 所：兵庫県国民健康保険団体連合会

講 演：『時間栄養学』を地域での保健指導に活かすために

講 師：兵庫県立大学 環境人間学部 教授 永井 成美 氏



時間栄養学とは、「何をどれだけ」「いつ食べるのか」という視

点を考慮した栄養学です。食事は食べる時刻や速度、順番で栄養学的効果が変わってきます。青少年は、「スマホ」や「パソコン」などのブルーライト生活の夜型化で体内時計が乱れやすくなってきており、時間栄養学を取り入れた食育が大切になってきています。なお、脂肪の合成は夜間に高まるため、夜食又は夜遅く食べると太りやすいといわれ、誕生日ケーキも午前中に食べると良いようです。生活を夜型から朝方にシフトするためには、朝の光は体内時計をリセットする効果もあり、早起きが勧められています。

また、高齢者の低栄養も問題となっており、サルコペニアとも深い関係があります。エネルギー摂取量が十分でないと、せっかく食べたたんぱく質はエネルギー源として使われてしまい、筋肉にはなりません。サルコペニアの予防には食事だけではなく、運動、または身体活動を増やす必要があります。運動後にたんぱく質を含む食事を摂ると、筋肉量が増える効果があるようです。

この講演では、食事を摂る時間帯、食べる順番など、保健師としてちょっとしたアドバイスで生活改善に結び付くことを学びました。

### 【平成30年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会】

日 時：平成31年1月28日（月）10：00～16：00

場 所：JA共済ビル カンファレンスホール（東京都千代田区平河町2-7-9）

内 容：1 説明「保健事業を取り巻く国の動き」

国保中央会 小池 泰明保健事業部長

2 講演「高齢者の保健事業～低栄養防止への取り組み」

神奈川県立保健福祉大学 栄養学科教授 田中 和美 氏

3 事例発表

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」、大阪府在宅保健師の会

4 グループ討議「今年度取り組んだ事業について」

講演内容は、低栄養防止への取り組みとして、BMI 20.0以下で、食生活に関する基本チェックリスト5項目中3項目以上に該当する後期高齢者を対象に栄養士と歯科衛生士による訪問栄養相談を6か月間にわたりフォローした結果、口腔機能（食べにくさ、むせる、口の渇き）や認知機能（同じことを聞く、電話を掛けない、日付がわからない）低下予防に効果が認められた。

また、国保のデータベースを活用した分析では、①食糧店舗の少ない地区や坂の多い地区ほど死亡、要介護化しやすい②高齢化の伸び率が高い地区は低栄養リスク者の割合が多いことなどが分かった。

これらのことから今後は、地域の交通の利便性を促進する必要があることなど、地域や高齢者の特性を踏まえ、わかりやすい保健指導や介護予防を管理栄養士などを含む多職種と共に一体的・効果的に実施しましょうと呼びかけられた。

## ●叙勲受賞者紹介●

### 瑞宝単光章を受賞して



西垣 悦代（但馬ブロック）

この度の叙勲、思いがけず大変光栄に思っております。5月に県公館で知事から伝達があり、引き続き厚労省で祝辞を受け、皇居において新天皇に拝謁致しました。阪神間から僻地の多い但馬にUターンし30年余り、母子保健、感染症対策、難病や障害者保健福祉、災害時の健康危機対応などに関わらせていただき、これも家族の支えや地域の皆様のご理解、共に歩んだ保健師仲間の皆様のお陰と感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

## ●会員だより●

### ～高砂市「つなぐ手と手」の活動～ 在宅保健師だからこそじっくり取組める「住民主体の地域づくり」

清水 美代子（東播ブロック）

「つなぐ手と手」とは、誰もが安心して暮らし続けるまちを目指して活動している「市民組織」です。団体等の代表の方も「個人」として参加しています。在宅保健師は、私も含めて4人です。

活動は、「個別支援」から「仲間同士の組織化」、「地域づくり」という保健師活動の実践そのものをたどってきました。平成25年、若年性認知症の夫を介護されている妻たちとの出会いから始まり、その家族と認知症の本人・サポーターとで協力して、若年性認知症の人と歩む「子いるかの会」を立ち上げました。そして、平成27年、ほかの家族会（市内の3つの介護者の会）にも働きかけて、市民向けに認知症関係の映画の上映会開催をとおして様々な団体と繋がり、地域づくりに向けた活動へと展開してきたのです。

映画や講演会といった啓発活動のほか、地域資源である図書館の活用、子ども会育成会や障がい者団体とも協働した活動へと広がっています。例えば、子ども会育成会では、子ども達が認知症に取り組み始めました。ご家族から体験談を聴き、図書館司書から本選びや読み聞かせの技術指導を受け、子ども達が子ども達に絵本を読み聞かせるという講座を行いました。今は、家族の体験談をもとにした劇づくりにチャレンジ中です。障がい者団体とも繋がり、「障がいのあるご本人やご家族から学ぶ“やさしいまち”」というテーマで、連続講座も実施しています。今年度は、看護師さんと繋がって「認知症の人に優しい看護」を地域で創っていきたいと思っています。

「住民」という立場で、保健師の専門性が発揮できる「地域づくり」は在宅保健師の会だからこそできる活動です。一緒に取組みましょう。

## ●会員だより●

### 私の町の健康づくりに参加して

石橋 容子（但馬ブロック）

平成22年に退職し、民生委員を受けることになり、隣保や地域の人と顔を合わす事が楽しくなりました。

豊岡市では平成11年から歩く歩数に応じてたまる「健康ポイント」が学校等に寄付や健康づくりに使えます。又、市のキャラクターの「玄武岩の玄さん」にちなみ、13年度から「玄さん元気教室」を月に1～4回、各地の公民館等で、スロー筋トレを取り入れた体操を広げています。私の地区もさっそく取り入れられ、毎週15人程集まり、ビデオに合わせてゆっくりストレッチや筋トレをしています。いつも来られている人の顔が見えない時は、近くの人が声をかけてくれます。また、時間の合わない若いグループは夜の時間にしています。

玄さん元気教室の特徴は、①年齢制限なし②初心者歓迎③歩いて参加できることから、一人では続き難い運動もみんなと一緒になら継続できる。

3ヵ月後の参加者からは、  
・立ち座りが楽になった。  
・立ち上がる時に「よいしょ」と言わなくなった。  
・膝の痛みが取れた。  
・昔のズボンがはけるようになった等の喜びの声があり、又、地区の中に顔見知りが増え、共通の話題ができ、地域が明るくなった等聞こえています。

市内360地区の内、3月末で187団体、約2800人が実施され、行政区の約52%が実施中です。

これからも、何とか元気に過ごせたらと願っています。

### ふれあいの里づくり

池脇 政子（淡路ブロック）

きっかけ 公共バス空白地や介護保険サービスの利用制限もあり、また昼間独居老夫婦数が全世帯の1/2を占めているなか、在宅老々介護が16年に及ぶ人もあって、全年齢層の支えあいが求められています。この地域に居住する保健師としての思いを住民に伝え、住民の協力で枝葉を茂らせ自分も笑顔で暮らしたいと考えました。

取り組み 試行錯誤の歩みとして、次の住民の要望に対応していきました。①地域支えあいの健康劇 ②ちょこっとお助け隊の組織づくり ③3世代交流による、認知症予防と手先の運動 ④農家物産店 ⑤中年層の健康相談 ⑥在宅病人訪問 ⑦外国人との交流 ⑧粗大ゴミの持出し等々  
思う事 地域活動は保健師本来の活動であり、地域住民を巻き込んだコーディネータ的役割が保健師であると考えます。学んだ知識であっても、実践しないと無に等しく、自らの老化を理由に消極的態度は、自らの老いを早めることになります。大きい活動を期待せず、既成グループへの働きかけから取り組み、地域へ広げていきました。

現在ボランティア活動によるので継続性が危ぶまれており、今後先進的モデル活動として市の支援も得て、官民共同で本事業を推進したいと考えています。

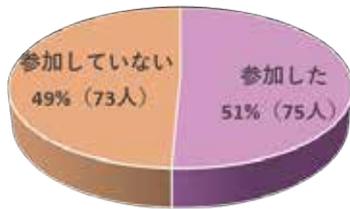
# ●平成30年度兵庫県在宅保健師の会（ふれあいの会）活動状況調査●

調査対象者数：206人 回答者数：148人 回答率：72%（調査年月：平成31年2月）

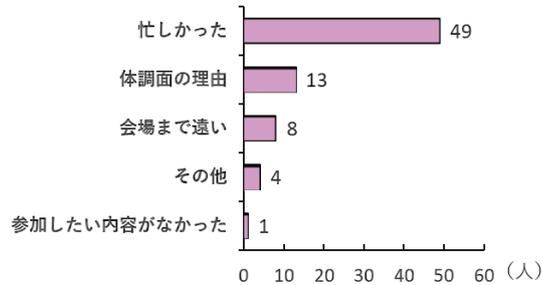
## 1 平成30年度の会員の活動状況について \*は複数回答

### ①「在宅保健師の会」の活動について

#### ①-1 参加の有無



#### ①-2 参加していない理由\* n=73

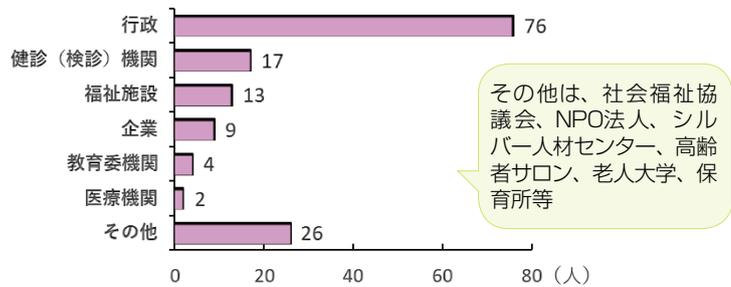


### ②「在宅保健師の会」以外での活動について

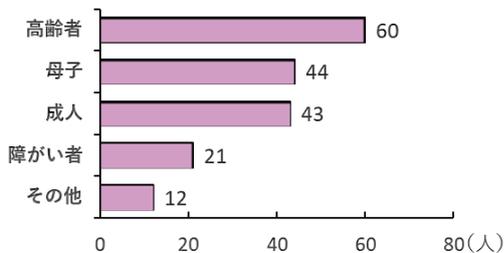
#### ②-1 活動の有無



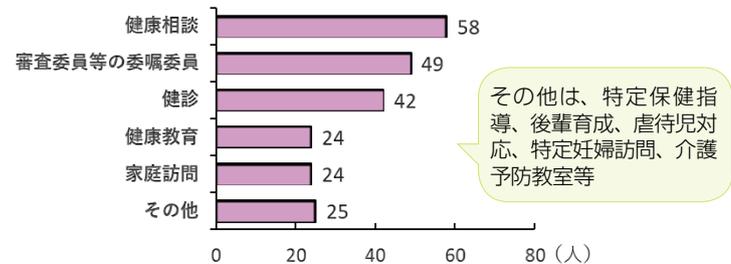
#### ②-2 活動場所\* n=99



#### ②-3 活動分野\* n=99



#### ②-4 活動内容\* n=99



## 2 在宅保健師の会へのご意見やご要望について

- 総会、研修や交流会等に出席することにより、地域社会における保健師の現状や課題が把握でき、ありがたいと思っています。
- 研修会テーマが最近の気になる内容となっており、業務に活用できる。
- 退職してからも、保健師間の連携がとりやすく、最新の研修の機会をもって頂ける“ふれあいの会”の存在は大変ありがたい事と思います。共に地域の健康づくりに関わらせて頂きたいと思っており、それをする仲間をふやしたいと思えます。
- 地域の保健事業等に関わらせていただいていることから、新しい情報や、県下の保健師の活動の動向やトピックスなど情報を得ることで、日頃の活動に役立てて行こうと思えます。
- 本来の在宅保健師特有の活動が減少しているように思う。新規会員拡大のためにも魅力ある活動を推進すべきでないか。

調査にご協力いただき、ありがとうございました。  
ご回答、ご意見等は今後の活動の参考にさせていただきます。

## ● 特定健診未受診者等対策支援事業報告 ●

実施期間：平成30年7月～平成30年12月

協力会員人数：20名

①受診勧奨：加古川市、高砂市、川西市、加西市、たつの市、福崎町、兵庫県建設国保組合

電話受診勧奨実施人数：6,568名

電話延べ件数：10,976件（内通話件数：4,129件）

活動時間数：545時間

電話勧奨者受診率：18.3%

②利用勧奨：西脇市

電話利用勧奨実施人数：65名

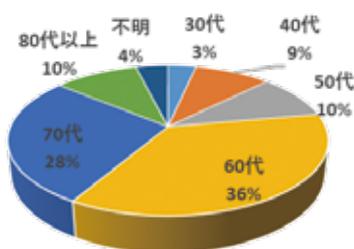
電話延べ件数 92件（内通話件数：38件）

活動時間数：16時間

電話勧奨者受診率：4.0%

## ● 平成30年度会員の状況 ●

<年齢構成>



年代	人数 (人)	割合 (%)
30代	7	3%
40代	19	9%
50代	20	10%
60代	74	36%
70代	57	28%
80代以上	21	10%
不明	8	4%
計	206	100%

<地区別会員数>



ブロック名	人数 (人)
神戸	36
阪神	34
東播	28
西播	39
北播	23
但馬	22
丹波	16
淡路	8
計	206

(令和元年7月末現在)

### ● 事務局紹介 ●



<左から>

内田主事（保健師）、大串主任、  
草田課長、平野係長

どうぞよろしくお願いいたします。

### 編集後記

新しい令和の時代を迎え、兵庫県在宅保健師の会も初心にかえり、会員の皆様方の要望やご意見を吸収し実現していきたいと意気込んでいます。皆様からの原稿、作品、活動報告をお待ちしております。

新しい事務局共々よろしくお願ひします。季節がら熱中症には、十分気を付けましょう!!

【会報委員】 寒者恵、桑田美恵子、宮崎博美、藪田千津子