



# つつじ会だより

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

No.26 令和元年度

## 会長挨拶

静岡県在宅保健師の会つつじ会 会長 鈴木 富士子



新しい「令和」の時代となり、早や五カ月が過ぎました。会員の皆様におかれましては気持を新たに、更に地道な活動を続けておられることと思います。「令和」の時代の活動を考え、改めてつつじ会の目的をみますと、『地域の保健・福祉活動、国保保険者の保健事業に寄与するとともに会員の資質の向上と親睦を図る』としています。この目的はこれからも継承し取組んで参りたいと思います。

去る5月30日、令和元年度「つつじ会」総会を開催、9月4日には第1回学習会を開催しました。総会では役員改選が行われ、若い会員が役員に参加することになり心強く思っております。本会の活動は県内で知られるようになり、家庭訪問をしたいと入会する方もあり現在会員数43名、つつじ会の27年目をスタートしております。

国は「健康寿命の延伸プラン」を策定、医療と生活の両方の視点と予防の視点を持つ保健師に期待が高まっており地域での人材不足の中、専門資格を持つ在宅保健師には大きな期待が寄せられています。

毎年の会員活動調査から会員の仕事内容をみますと、**母子保健**（乳幼児健診・乳児全戸訪問・健康相談）、**特定健診・特定保健指導**、（動機づけ支援・積極的支援、生活習慣病の発症予防・重症化予防、重複多受診者の訪問）**高齢者の保健事業と介護予防**（介護保険関連業務・高齢者の居場所づくり・フレイル予防・認知症予防）**福祉部門の支援**（障害者・難病患者への支援・民生児童委員）、**看護教育、産業保健、地域での救護**と大変幅広くボランティア活動も積極的に行っています。国の「健

康寿命の延伸プラン」の取組み事項の多項目に関わっています。特に「高齢者の居場所づくり」について、松下とき子初代会長は西部地区（磐田市）で数か所立ち上げ現在も市民と共に活躍されています。

東部地区（沼津市戸田）では土屋優子元会長の支援による「くるらの家」があり、高齢者だけでなく子どもや診療所の医師も参加し住民主体の活動を続けています。

この二つの活動は「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」に繋がる先進的な事例だと思えます。中部地区でもこの取組みを学び検討していきたいと思えます。

静岡県国保連合会の保健事業「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」について、今年度は吉田町と浜松市で現在取り組んでいるところです。この事業の目的は「国保保険者が実施した特定健診の結果受診勧奨値を超えたにもかかわらず医療機関を受診していない者に対し、かかりつけ医への受診を勧め生活習慣病の発症予防と重症化予防の助言・支援を行う」ことであります。家庭訪問を行い生活の実態に寄り添い生活習慣病の重症化予防を行うことは「住み慣れた地域で最期までその人らしく暮らせる」ように支援をすることにもなり、重要な保健事業であると思えます。

今後も地域に貢献し信頼される会でありたいと思えますので、国保連合会のご支援、ご指導を宜しくお願い致します。

会員の皆様には質の高い研修会開催や会員の親睦を図るよう努めて参りますので、積極的なご参加をお願い致します。

## 令和元年度総会・全体研修会

日 時 令和元年5月30日(木)  
 場 所 静岡県国保会館別館  
 講 演 「歯と口は健康の源」  
 ～美味しく食べて、元気に過ごそう～  
 講 師 静岡県歯科医師国民健康保険組合  
 常務理事 尾崎元紀氏 (尾崎歯科医院)

5月30日、令和元年度つつじ会総会、全体研修会が開催されました。

鈴木会長の挨拶では、「20周年記念DVDの大先輩の対談を観て“とにかく歩いて地道にコツコツと”と、つつじ会の活動目的を再確認できた、信頼できる会でありたい。」とお話がありました。

萩原常務理事からは、訪問活動には地域の特性を把握すること。コミュニケーションアプローチのスキル、家の様子から生活像を見立てる能力が大事とお話がありました。

総会では、事業報告・会計報告・事業計画・役員改選が、それぞれ承認されました。また、西部地区役員が1名欠員のまま今年度も事業運営をしていくことの報告もありました。

その他、定年退会される町田まき子さん、村瀬容子さんのお礼の会がありました。(山田久美子)

全体研修会は、予めから受講希望のあった「オーラルフレイル予防」について、尾崎先生から講演をいただきました。

先生のお話は、冒頭、「浮世絵に見る粋な口腔ケア」についてと興味深い内容でスタートし、長い歴史の中で口腔ケアの重要性が認識されてきた経過を学びました。

2017年に高齢者糖尿病治療ガイドラインが出され、高齢者のQOL・健康寿命の延伸のためにはフレイル・サルコペニア対策が非常に重要であり、その中核を成すのが食事療法と言われています。しかし、喪失する歯の本数が多くなるに従いタンパク質摂取量が減少し、一方で炭水化物摂取量が増加するという報告があり、フレイル・サルコペニア予防はもちろん、血糖コントロールの観点からも“口から衰えさせない”ように努める必要があるとのお話がありました。



具体的には、滑舌の低下、むせや食べこぼし、噛めない食品の増加等が生じた状態をオーラルフレイルといい、口腔の機能が低下している状態と判断します。

口腔の機能とは、食物を摂取し、咀嚼して嚥下する機能、脳への刺激、話したり笑ったりするコミュニケーション機能、平衡感覚を保つ機能、唾液を分泌する機能、味覚、触覚などの感覚機能、さらに顔の表情をつくる機能もあり、多くの働きについてあらためて学ぶことができました。

これらの機能も年齢とともに衰えてきます。症状としては・・・①硬いものが食べにくくなった ②汁物を飲むとむせるようになった ③口の中が乾く ④薬が飲みにくくなった ⑤滑舌が悪くなった ⑥食事時間が長くなった ⑦食べこぼしをするようになった ⑧食後に口の中に食べ物が残るようになった というような変化に気づきます。

口腔機能の低下は、50歳代からその罹患率が増加し始めます。従って、日頃からかかりつけ歯科医を持ち、口腔機能などを管理してもらうことにより、私たちのQOLを向上させ、健康寿命の延伸につながるようになります。

8020 運動も平成28年歯科疾患実態調査で、達成率51.2%と成果を上げ、次は『オーラルフレイル予防』とのことです。新病名として『口腔機能低下症』が保険診療で認められたことを機に益々予防に心掛ける時代になることを実感しました。

先生からは、多くの症例の写真や「ためしてガッテン」の動画(噛むことの効果についての科学的根拠・バランスケア等)を見せていただき、とても参考になりました。加えて、事前に寄せられた質問にも丁寧にお答えいただき、充実した学習会となりました。(高塚祐子)

## 平成 30 年度家庭訪問事業 熱海市

事業名 「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」

目的 特定健診の結果、受診勧奨判定値を超えたにもかかわらず医療機関を受診していない方に対し家庭訪問を実施し、「かかりつけ医」への受診勧奨を行うとともに、必要に応じて生活習慣の改善に向けた助言を行い、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図る。

内容 ①訪問対象者に対し、実態を調査し医療機関への受診勧奨を行う。  
②生活習慣病の一次予防として、必要に応じた生活習慣の改善に向けた助言を行う。  
③訪問対象保険者の保健・福祉サービス等の情報提供を行う等。

熱海市は昔から多くの観光客が行きかう全国でも有数の温泉街です。人口は 39,611 人、高齢化率 38.6%、国保加入率 36.5%です。(H28.4 月現在) 介護認定率が高く独居世帯も多くあります。

H23 年から H27 年における 40～64 歳の死亡率は県内で最高位、その死因は心疾患の割合が高くなっています。

特定健診受診率は低迷しており、重症化して受診する傾向もあります。また、都心に近く別荘もあり、県外から終の棲家として移り住む方もいます。坂道が多いため、生活は交通機関に頼らざるをえません。

本事業では、訪問して対象者の思いや生活習慣に耳を傾け、受診勧奨をしました。「ここ数か月誰とも話をしていないが、会話ができてよかった。」「高低差が多い土地で高齢者になっても自立して生活したい。健康を維持するために健診機関や運動施設への送迎バスを出してほしい。」など、様々な声を聞きました。

全 75 件の訪問を終えて、住民の健康に対する思いや熱海市の概要がつかめてきました。結果報告会では健康づくり課の職員と今後の課題を次のとおり話し合い、共有しました。

- ① 多くの方が健診を受けた病院に結果を受け取りに行くので、その時を利用して指導につなげられないか。
- ② 生活改善の努力をしている人が多く、それを活かした指導が必要とされる。
- ③ 独居や二人暮らしが多く地域とのつながりが希薄であり、受診や治療を助言する相手がないという実情がある。

- ④ 飲食業従事者は受動喫煙、不規則になりがちな生活などのリスクが高いが、行動変容につながりにくい。
- ⑤ 地区により、飲食店が多い、独居世帯が多い、市外からの別荘に移り住んでいる人が多いなどの異なる特色があり、それぞれに対応した働きかけが求められる。
- ⑥ 医療関係機関と重症化予防の共通した認識を持ち、連携を強化することが大事である。

この事業から、地区を訪ね、リアルな状況をとらえて考察し、関係者と共有して課題を見出す過程が、大きな学びの場であることを実感しました。ご協力いただいた熱海市健康づくり課の皆様へ深く感謝いたします。

(鈴木文子)





## 平成30年度家庭訪問事業 伊東市

伊豆半島の東海岸中部に位置する伊東市は、人口69,597人、高齢化率41%、サービス業を中心とした第3次産業に従事する人が8割を超えています。大室山をシンボルとした風光明媚な温泉観光地で、夏は涼しく冬温暖な気候のうえ、首都圏へのアクセスも良いため、県内外からの移住者も多くみられます。

特定健診受診率は、県内1位と高く、市民の健康意識の高さがうかがえます。検査結果をみると脂質異常やHbA1C高値の人が多くに加えて、観光業、飲食業が多いためか、喫煙者や飲酒量が県平均を大きく上回っているのも特徴です。

今回の訪問は、特定健診重症化予防、受診勧奨目的で、対象者117名（実施者96名）を8人の保健師で訪問しました。担当地区によっては、別荘地もあり、険しい山道を登りきった家なども多く、随分カーナビに助けられました。地理的に苦勞した保健師もいたり、「個人情報なので話したくない」と拒否的で、目的にたどり着けず無念の思いを味わった保健師もいました。

健診結果が受診勧奨値だが、医師からの結果説明で経過観察又は異常なしと言われた人が96名中56名で58.3%と高く、自覚症状もないため、健康だと思い放置している人が多いことや、薬を飲みたくないや受診を頑なに拒むケース、親の介護や家族の問題を抱えているため受診どころではない人、服薬を中断しているケース等、今回の訪問を通して課題が見えてきました。

訪問した96名中25名（訪問時実施前受診16名、訪問後受診9名）で26%の人を医療に繋げることができました。

結果報告会では、伊東市職員の方々と意見交換しました。かかりつけ医での健診受診者が多いため、医師の管理下で連携をとりながら健診事後フォローができれば効果的である。継続受診を促し、経年データの見方、考え方を理解してもらい、生活習慣の改善への助言を積極的に行う必要がある。服薬中断者に対しては、治療が軌道に乗るまでの継続フォローが必要である。その他の問題を抱えているケースに対しては、他部門との連携を取るなど、様々な考案が聞かれました。

伊東市は、日頃から医療機関との丁寧な連携により、特定健診、保健指導を実施しており、保健師活動が住民に浸透していると思われました。

生活改善に向けた行動変容を促すためには、医師、栄養士、薬剤師などの関係スタッフと指導内容を共有し合い対象者に関わることが大切ということを実感しました。

大変な準備にはじまり、いろいろご協力いただきました伊東市職員の皆様、国保連合会の方々に深く感謝いたします。  
(杉山安紀子・勝呂真弓)



## 令和元年度第1回学習会

日 時 令和元年9月4日(水)  
 場 所 静岡県国保会館別館  
 内 容 「保健事業を取り巻く国の動き」  
 「保健師を取り巻く状況の変化」  
 「会員の活動報告」  
 講 演 「授乳・離乳の支援ガイドの改定について」  
 講 師 管理栄養士 青島千恵氏

午前は、保健事業を取り巻く国の動きについて、国保連合会事業課鈴木係長から説明がありました。財政運営の責任主体が県に改正された事・オンライン資格確認の導入・国保と後期高齢者医療制度の保健事業を接続し、高齢者のフレイル予防を支援する・2040年に向けた健康寿命延伸プランの概要について再確認できる講話を頂きました。



次に、保健師を取り巻く状況の変化について、会長よりご自身が様々な勉強会に参加しての情報提供がありました。保健師の専門性については難しく、「普段行っている事こそが技術の固まり」と紹介されたそうです。

今後、「地域共生社会」というキーワードを基に、地域や周囲団体・各種職業の方々と情報発信し合い共有していく事が課題となっていきます。

その後4名の会員の活動報告がありました。

居場所(くるらの家)づくりに携わっている会員の活動報告では、開設されて4年。ボランティア募集や支援事業内容等立ち上げ当時のご苦労から現在に至る迄の様子を伺いました。居場所目的だけでなく、フレイル予

防として、すべての参加者に対応できる百歳体操を取り入れたり、facebookを開設し、幅広い年齢層まで知ってもらおうとの活動の中、大きな成果をあげているという報告でした。

市町の母子保健事業に係わっている会員の活動報告では、乳幼児健診や事後教室に携わっており、特に発達障害の発見が難しいとのこと。乳幼児健診時には、「何か気になる」というケースが、学童期で発見される事も多いようです。感じとった事実を記録に残す大切さを感じているとの報告でした。

連合会の家庭訪問事業に参加した会員の感想報告では、遠距離訪問の為、交通機関を乗り継いでの訪問は想像以上に大変だった事。長年住み慣れた住人に健康意識を持ってもらう事の難しさを実感した反面、独居で会話ができてよかったと喜ばれ、顔が見える訪問の良さを味わったようです。報告では、職員の方々の悩みを聞けたり、市の課題を考え、事後フォローに向けての働きかけに貢献でき、大きな学びがあったようです。

最後に、介護相談員として活躍されている会員の活動報告では、利用者の健康相談のみならず、関わる環境すべての不平・不満について対応し改善の途を探る広域的な内容の仕事で、教員や民生委員など多種多様な相談員がいるとの事です。

個人を取り巻くすべての環境が、私達仕事のホームグラウンドになるので、臨機応変に対応できるよう知識や技術を身につける努力が必要と実感する報告会でした。

(勝呂真弓)



## 令和元年度第1回学習会

今回の学習会では、会員の皆さんの普段の活動報告を聞かせていただくことが出来、あらためて「保健師」としての役割とその可能性を感じる事が出来ました。

保健事業を取り巻く国の動きや状況の変化を見る時、「オンライン化」や「データヘルス計画」など、一見すると新しくこれからますます充実したサービスへの展望が期待できる提案や改革に見えますが、現実には「この逼迫した状況をどう打開していくか？」そして、「より少ない人手でも回る医療福祉の現場を実現すること」、「持続可能なものとしていくこと」が待ったなしの課題であると示されています。

ただ、ここで少し違う視点というか感覚でこれを見る時、そこにあるのは「人が生まれ、生き、死んでいく」というごく普通の当り前の自然の営みのプロセスだけなのに、社会の仕組みの中でこんなにも複雑な重苦しいもののように取り扱われていくことを、大変不謹慎な言葉ですが、とても不思議な思いで見つめてしまう自分がいます。

私の尊敬する看護界の重鎮である川嶋みどり先生の言葉にこのような言葉があります。

「看護の本質は『生活の扶助』です。看護は人々の暮らしの中から生まれ、日常的で習慣的なケアであり毎日ありふれているものです。そのありふれたことを専門職としてやるということは、とても高度なことなのです」と。



午後の学習会では、授乳・離乳の支援ガイドの改定があったとのことで、栄養士の青島千恵先生からの講演がありました。

最新の科学など社会環境の変化に伴う改定であり、主な改定ポイントは、授乳開始から授乳・生活リズムの確立時期の支援内容の充実、食物アレルギー予防に関する支援として離乳食・特定食物の開始時期の支援内容の変更、妊娠期からの授乳や離乳などに関する情報提供の在り方等についてお話がありました。

青島先生の講演の中で、「寄り添って」という言葉が繰り返し聞かれ、住民に対しての深い思いを感じました。

どんなに時代が変わっても、人間の体や本質というのは変わらないわけで、それを取り巻く社会情勢は大きく変化する中で保健医療福祉の分野には多くの問題・課題が生まれていることは事実であります。

それを少しでも解決し支える仕組み作りが模索される現状の中で、それでも私たち保健師は問題に飲み込まれることのない視点を持つことの出来る唯一の職種ではないかと思っています。

そのためにも常に「生命観」「人間観」「看護観」という哲学を大切にしたいと思っています。

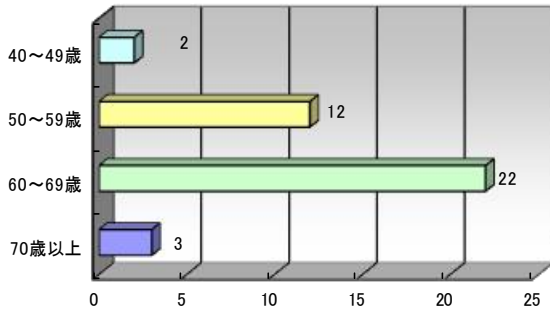
今後また様々な学びの機会を作っていただけたら有難いです。

(川原未賀)

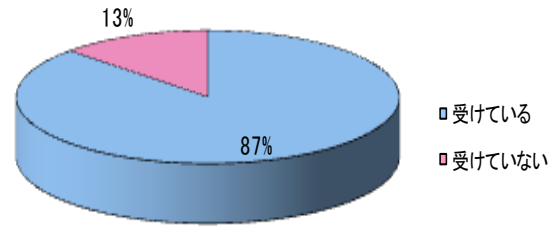


令和元年度会員の活動状況・事業計画

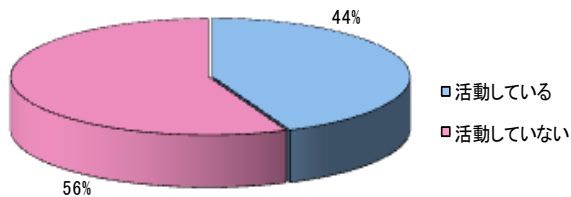
年齢階層別人数



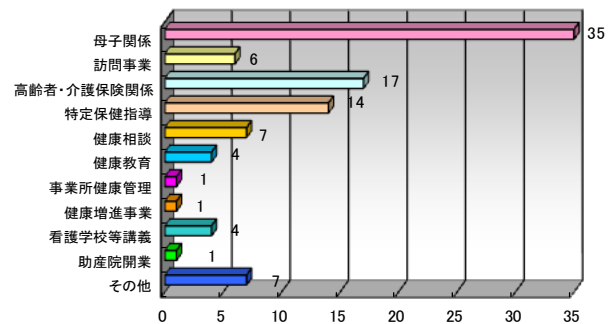
市町・事業所・健診センター等から委託業務を受けている人



地域で活動している人（ボランティア等）



業務別従事状況



<令和元年度事業計画>

- ・ 5月30日 総会・全体研修会（国保会館）
- ・ 6月26日 第1回編集委員会（国保会館）
- ・ 8月～10月 国保連合会保険者支援保険事業への協力  
特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業（浜松市・吉田町）
- ・ 9月 4日 第1回学習会（国保会館）
- ・ 10月23～25日 第78回日本公衆衛生学会への参加（高知県高知市）
- ・ 11月 6日 第2回編集委員会（国保会館）
- ・ 11月29日 視察研修（ファルマバレーセンター）
- ・ 未定 第2回学習会
- ・ 随時開催 役員会

## 令和元年度 総会 全体写真



## 編集後記

令和最初のつつじ会だよりをお届けします。原稿を寄せていただいた方々や国保連の皆様の支援に感謝申し上げます。

さて、即位礼の式典や日本で初めて開催されたラグビーワールドカップでの日本の活躍で、日本人としての誇りを実感する今日この頃です。しかし、AI（人工知能）など昨今の時代の流れは速く、また自然災害の発生も多発しており、このような時代をどう生き抜いていくかを問われているように感じます。

令和が皆様にとって、良い時代になりますように、そしてこの会を通じ、新しい和が益々広がりますように願っています。

(森田ひろ美)

## 「つつじ会」会員募集

つつじ会では、今までの経験を活かし、一緒に活動していただける方を随時募集しています。身近に関心のある方がいらっしゃいましたら、つつじ会役員まで御連絡ください。10月1日現在の会員数は43名です。☆静岡県国保連合会ホームページ内のつつじ会案内もぜひご覧ください。



令和元年11月発行

発行責任者：静岡県在宅保健師の会

「つつじ会」会長 鈴木富士子

発行者：静岡県国民健康保険団体連合会

総務部 事業課

〒420-8558

静岡市葵区春日2-4-34

TEL 054-253-5576

FAX 054-253-5507