

神奈川県在宅保健師会会報

第20号

いちょうの会

令和元年8月



令和元年5月22日(水) 総会 (横浜市西地区センター西公会堂)

会長あいさつ



皆様、お元気にお過ごしのことと存じます。

日ごろより、会員の皆様及び国保連合会の皆様には、「いちょうの会」の活動にご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。「いちょうの会」は、平成12年11月に設立され、今年で19年目を迎えました。来年度は、設立20周年記念行事が予定されております。

私は、去る5月22日の総会で承認を受け、大竹会長の後任として、会長の大役を務めさせていただくこととなりました。よろしく願いいたします。さて、保健事業につきましては、今年度の総会で連合会担当者から各市町村において良好な評価を得ているとの報告をいただき、皆様の日ごろの研鑽と努力の賜と感謝しております。また、「いちょうの会」主体事業が開始して6年が経過したところです。これまで積み上げた活動を維持し、さらに、有意義な活動ができますよう、役員一同努力する所存です。そして、会員の皆様からのご意見・アドバイスが大きな力となりますので、お声を聞かせていただきますよう、よろしく願いいたします。

神奈川県在宅保健師会「いちょうの会」
会長 志賀 愛子

前会長あいさつ



皆様、お元気にお過ごしのことと存じます。

私は令和元年5月の総会をもって、会長の任を終えることとなりました。平成25年度初めて入会したとたんに副会長を仰せつかり、かつ主体事業が新たにスタートした年と重なり、訳の分からないまま、無我夢中で取り組んでまいりました。3年度目からは会長職として、役員の皆様と議論を重ね様々な工夫と試みで、新しい「いちょうの会」の活動が、何とか定着してほしいとの思いで過ごしてまいりました。限られた役員会の中で、研修会や交流会を企画し、実施することは役員の皆様、連合会担当者の皆様のご努力とご協力の賜物と、深く感謝しております。連合会事業だけであった時代から、会費を徴収して主体事業も加えて行うことになったことを、会員の皆様にかにしたらご理解いただけるのか、かなりの模索もありました。今後とも事業を通じてご理解が進みますようよろしくお願い申し上げます。

最後に、最近会員数が減少傾向にあります。皆様の周囲の方々に入会のお誘いをしていただき、末永く、いちょうの会が発展していきますよう、お力添えをお願い申し上げます。

神奈川県在宅保健師会「いちょうの会」
前会長 大竹 ひろ子

- *議題*
1. 平成30年度事業実施報告
 2. 平成30年度いちょうの会主体事業会計報告及び会計監査報告
 3. 平成31年度（令和元年度）事業実施計画（案）
 4. 平成31年度（令和元年度）いちょうの会主体事業予算（案）
 5. 平成31年度（令和元年度）・令和2年度役員改選（案）

以上、全ての議事が承認されました。その他事項では、事務局より①「いちょうの会」設立20周年記念式典で開催する記念講演会の講師とテーマについて、意見を募りましたが意見はありませんでした。②いちょうの会会員募集及び健康劇PR記事を、国保連合会広報誌「こくほ・かいご」に掲載した報告をしました。③新たに購入した健康測定機器「骨ウェーブ」の測定方法等について説明をしました。

*20周年記念式典の記念講演会については、第2回役員会（5月22日開催）において主体事業の交流会、役員会等にて検討することを確認しました。

新役員の自己紹介

副会長 倉西 邦子

この度、副会長を務めさせていただくことになりました。

前年度までは幹事をさせていただき、先輩役員の方々にいろいろ教えていただきました。今後も微力ではありますが、皆様のご意見を反映させて、良い活動につなげていきたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。



副会長 斎藤 初代

この度、副会長を務めさせていただくことになりました。これまで、研修会や交流会を通して最新の知識に刺激を受けたり、会員の皆様との交流会は新たな出会いの場となりました。これからも楽しい交流の場や有意義な活動を目指して頑張っていきたいと思いますので、皆様のご意見をお聞かせくださるよう、よろしくお願いいたします。



幹事 飯村 弘子

「いちょうの会」との出会いは、職場の友人からの誘いでの入会でした。

興味ある研修会への参加と健康まつり事業のお手伝いのみで、お世話になっていた私です。

今年で終止符を打つ“事業所保健師”の仕事は、私を大きく成長させる財産となり感謝の日々の今、皆様に助けられながら幹事の役を務めさせていただければとの思いです。

よろしくお願いいたします。



幹事 白勢 貴美子

昨年度に引き続き役員を務めさせていただくことになりました。入会して5年目、在宅の立場では、連合会やいちょうの会での研修等が新しい動きや知識を得る貴重な場であると感じています。会費を納入されても参加されない会員の方も多く、参加したくなるような企画を考えたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



幹事 鈴木 玲子

役員をお引き受けして以来、私的にも大きな出来事があり、何もできないまま2年が経過しました。ご迷惑をおかけしながらも、それでも保健師として何かしたいという思いでここにさせていただいています。あと2年間幹事をさせていただけることに感謝しています。何ができるかわかりませんが、どうぞよろしくお願いいたします。



幹事 山口 直美

いちょうの会設立時より所属させていただき、その後就職で会を離れましたが再入会させていただきました。会では最新知識・情報の学びの機会、地域の人々と接する機会、また会員の皆様と関わる中でこれからの自分を考える機会をいただきました。会で得てきた多くのことに感謝をして、今後の活動に携わっていければと考えています。よろしくお願いいたします。



前役員さん ありがとうございました

- ・大竹 ひろ子（会長）
- ・松村 守江（副会長）
- ・貝原 和子（幹事）
- ・荒木 方子（会計監査）

いちょうの会「主体事業」の活動紹介

■健康劇「いちょう座」平成30年度の健康劇は、1保険者・1団体において上演しました。(合計2回)

・平成30年12月12日(水) 13:35~14:20 『二宮町 健康教育』

会 場：二宮町緑が丘防災コミュニティセンター

演 題：「あななの血管、元気？」 参加者数：26名

○保険者の感想：楽しく分かりやすい劇で、劇中に未病センターのPRをしていただき、ありがとうございました。

*1団体(国保連合会)における上演は在宅保健師会会報第19号に掲載してあります。

■研修会・交流会 令和元年6月29日(土) 13:30~16:00

会 場：横浜市開港記念会館 2階6号室 参加者数：研修会24名、交流会21名

研修会：テーマ「健康寿命を、伸ばすための貯筋運動」～歩き方・貯筋体操～

講 師：杉浦 伸郎氏 ポールウォーキング協会顧問・貯筋運動専任講師

研修会：日常の歩き方に腕を後ろに引く・背筋を伸ばすだけで歩幅が広がり健康につながる理論を学び、全員にウォーキングフォームチェックをしていただきました。

交流会：テーマ「親睦を深めるために、お互いを知ろう！」グループに分かれ自己紹介、今夢中になっている事、活動に関する情報や意見交換を通して会員同士の交流をはかりました。



杉浦 伸郎氏

在宅保健師研修会

●第2回研修会 日時：平成31年1月24日(木) 10:00~15:30



阿部 充宏氏

会 場：神奈川県国保会館8階会議室 参加者数：在宅保健師25名

講演Ⅰ：「さて、そろそろあなた(保健師)の出番です」

～人口減少社会で日本はどうなる?…後輩保健師に見せるあなたの背中～

講 師：合同会社 介護の未来 代表 阿部 充宏氏

講演Ⅱ：「生活習慣病の重症化予防と介護予防の保健活動」

～成人期から高齢期まで、きれめない保健指導を。すべてのリスクとなるたばこの問題とアクティブエイジングの骨太生活を中心に～

講 師：公益財団法人 神奈川県予防医学協会 健康創造室 相談課 担当部長 飯塚 晶子氏

○講演Ⅰ：人口の高齢化で、高齢者の孤独死・経済的困窮等の様々な問題があり、一方、人口減少のため将来の医療・福祉人材不足が予測されています。保健師の資格を持つ市民として身近な地域でできることから始めることの重要性を学びました。講演Ⅱ：根拠ある保健指導をするには常に最新の情報を得て、対象者が生活習慣を変える自己決定ができるよう支援する基本の確認ができました。禁煙指導の「短時間支援」を活用してロールプレイを実施し、「骨太生活」を維持する体操の実技も行いました。



飯塚 晶子氏

●第1回研修会 日時：令和元年5月22日(水) 13:30~15:30 *市町村保健師研修会合同開催



会 場：横浜市西地区センター西公会堂 講演

参加者数：在宅保健師45名、市町村保健師・神奈川県40名

講 演：脳卒中・循環器病に関する最新情報とリアルワールドでの保健指導

講 師：慶應義塾大学医学部 衛生学公衆衛生学 教授

国立循環器病研究センター 客員部長 岡村 智教氏

○高血圧・脂質異常のリスクと危険度のエビデンスを、高血圧治療ガイドライン改訂のポイント・多くの研究結果からご教授いただき、基礎疾患のコントロールの重要性を改めて学習することができました。



岡村 智教氏

平成30年度 連合会事業実施報告

1 特定健診・特定保健指導実施率向上支援事業 (4市2町1組合)

項目	在宅保健師数	活動日数	特定健診						特定保健指導						活動支援 総合計
			電 話					合計	電 話					合計	
			本人	家族	留守電	不在	不通		本人	家族	留守電	不在	不通		
合 計	7(実7)	129	1,687	747	936	1,629	354	5,353	272	100	77	303	10	762	6,115

・本人：直接本人と会話した数

・家族：本人不在で家族対応した数

・留守電：留守電にメッセージを残した数

・不在：不在の場合の数

・不通：電話が使用されていない数

2 生活習慣病重症化予防支援事業（7市3町）

項目	在宅 保健 師数	活動 日数	非該当リスク				受診勧奨域者				糖尿病・予備軍				CKD予防				活動支援 総合計
			集団	面接	電話	訪問	集団	面接	電話	訪問	集団	面接	電話	訪問	集団	面接	電話	訪問	
合計	11 (実9)	146	648	95	58	0	0	21	3,517	0	466	0	1,111	0	0	0	0	0	5,916

3 健康まつり事業等支援事業

項目	保険者・団体	保健師	実績	3事業活動 実人員
健康まつり事業	まつり	21	121(実59)	
等支援事業	健康劇 (再掲)	2	19(実13)	2回(1保険者・1団体)
				63名

令和元年度 事業計画

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 いちょうの会主体事業 <ul style="list-style-type: none"> (1) 会員研修会・交流会 (2) 災害ボランティア研修会 (3) 健康劇活動 2 国保連合会保健事業の実施協力 <ul style="list-style-type: none"> (1) 特定健診・特定保健指導実施率向上支援事業 | <ul style="list-style-type: none"> (2) 生活習慣病重症化予防支援事業 (3) 健康まつり事業等支援事業 3 国保連合会 在宅保健師研修会 4 総会・役員会 5 「いちょうの会」会報発行 6 都道府県在宅保健師等会全国連絡会 |
|---|--|

会員の活動紹介 櫻井純子さんの「朝市(第3土曜日)、英会話(第4日曜日)」の活動についてうかがいました。

Q1：活動を始めるきっかけは？ 行政保健師の経験から住み心地の良い地域にするには住民の互助が重要だ、という認識があり、自分の地域も気になっていました。周りを見渡すと90歳を超えて自宅で住み続けている人はほとんどいらっしゃらず、私には若い高齢者の方達が今後の生活を考える判断材料さえ多く持たず、不安を覚えながら暮らしているように見えたので、「祖母の姿を見てもらいながら互助の力を高めたい」と思いました。また、英会話も月1回開催しています。

Q2：今後の希望について 住民が集まるきっかけとなる場の提供を、継続的に実現するためにいろいろな方が、個性を出しながら運営スタッフに関わってくださると嬉しいです。



朝市の様子

櫻井さんより一言：祖母でオーナーである98歳のさっちゃんは5月2日に自宅から旅立ってしまいましたが、朝市をきっかけに普段から自宅に気軽に入出入りできる雰囲気を作っていたので最期の見守りや片付けに数人がすぐに手伝いに来てくださいました。最期の顔を見にきてくださった近所の方達は「自宅での穏やかな死に自分を重ね合わせながら希望を持たせ」と言ってくださり、さっちゃんの最後の仕事を終えたように思います。

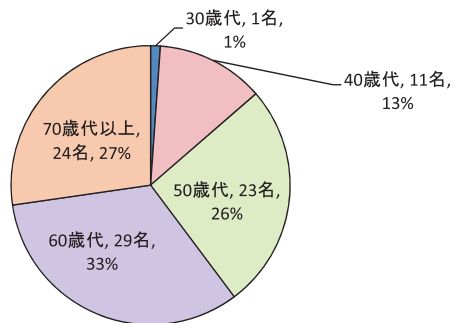


朝市の野菜(左)・会場(右)

会員の状況

会員数88名(令和元年6月末日)

○年齢構成(平均年齢61.5歳)



○居住地別会員の状況

市町村	会員数	市町村	会員数	市町村	会員数
横浜市	18	茅ヶ崎市	4	南足柄市	1
川崎市	1	逗子市	1	綾瀬市	2
相模原市	12	秦野市	3	葉山町	2
横須賀市	3	厚木市	4	寒川町	1
平塚市	5	大和市	3	開成町	1
鎌倉市	6	伊勢原市	6	愛川町	1
藤沢市	7	海老名市	3	清川村	1
小田原市	2	座間市	1	合計	88

○連絡先
 神奈川県国民健康保険団体連合会企画事業部 保健事業課
 電話 045-329-3462 FAX 045-329-3444
 E-mail hoken@kanagawa-kokuho.or.jp

○いちょう座では、新しいシナリオ「糖尿病予備群。脱出、成功!!」(平成30年度版)が完成しました。
 ○いちょうの会会員、いちょう座員、朝市等のスタッフ
 ご希望の方は、事務局までご連絡ください。