

在宅保健師の会 おおさか

平成29年8月

No. 37



CONTENTS

会長あいさつ	1
平成29年度総会開催	2
平成28年度事業報告	3
平成29年度記念講演会	4
平成28年度第2回研修会	5
都道府県在宅保健師等会全国連絡会	6
生涯現役コーナー	7
事業説明会について	8
TOPICS	
INFORMATION	

会長あいさつ

会長 峯森 好美



今夏も相変わらず猛暑日が続いてありますが皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。行政を始め連合会の皆様また会員の皆様には平素から当会の活動にご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

また、7月の九州豪雨で犠牲になられた方々に哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

さて、役員一同は本年4月の総会においてご承認をいただき気持ちも新たに平成29年度をスタートいたしております。

当会は会員数約100名と大きな組織となり、会員はこれまでの豊富な知識や経験を活かし、疾病予防をはじめ、日常生活改善の取組みなど健康づくりや健康相談等で住民に寄り添い適切な保健指導を行うことで保険者等から大きな

評価をいただいているところです。

一昨年度事業化された「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」を始め、今年度新たに「糖尿病性腎症重症化予防事業」が行われる予定で今後益々在宅保健師の活躍が期待されております。

国においては更なる健康寿命の延伸の実現に向けて生活習慣病の発症予防や重症化予防対策が進められ「第3期特定健診・保健指導の運用の見直し」が検討されております。

特定保健指導は、住民一人ひとりの生き方や生きがいなども大切に、相手に寄り添い共感しつつ専門的知識と技術で接することが大切であると考えます。在宅保健師の会は知恵と工夫を凝らし公衆衛生の専門職として更なる活動ができるよう研鑽に努めてまいりますので、皆様方のお力添えをよろしくお願い申し上げます。

平成29年度 総会開催

平成29年4月28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、27名の出席がありました。

峯森会長のあいさつの後、大阪府国民健康保険団体連合会 山本事務局次長から、「日頃の保健師活動に敬意を表するとともに、今後も連合会へのより一層のご協力をお願いします。」とのあいさつをいただきました。

続いて認定第1号「平成28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29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29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坂元副会長、川野幹事から、そして平成29年度役員を代表して峯森会長からあいさつをいただきました。



平成28年度 事業報告

総 会	平成28年4月18日	[認定事項] 1 平成27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28年度大阪府在宅保健師の会事業計画について 2 「大阪府在宅保健師の会」会則の一部改正について [その他]	出席者 33名
	平成28年4月18日 記念講演会	「住民の幸せな暮らしを求めて」～公衆衛生の中で、今保健師が果たす役割～ 関西大学 社会安全学部 教授 高鳥毛 敏雄	参加者 55名 (内在宅 41名)
研 修 会 等	平成28年9月16日 第1回研修会	第1部 「患者本位の医薬分業の実現に向けて」 大阪府健康医療部薬務課 総括主査 岡本 智子 第2部 「かかりつけ薬剤師・薬局との連携」 ～適切な服薬支援をするために～ 一般社団法人大阪府薬剤師会 常務理事 道明 雅代	参加者 42名 (内在宅 22名)
	平成29年1月13日 第2回研修会	「時間栄養学を取り入れた生活習慣病予防」 名古屋大学大学院 生命農学研究科 准教授 小田 裕昭	参加者 107名 (内在宅 46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 3保険者 (泉佐野市・四條畷市・大阪文化芸能国民健康保険組合)	協力者 延べ111名
	重複・頻回受診者への 訪問指導事業	実施保険者 5保険者 (泉佐野市・寝屋川市・泉南市・四條畷市・大阪市)	協力者 延べ26名
	「ヘルスアップ推進員の 養成研修」事業	実施保険者 熊取町 「ココカラぴんぴん!元気リーダー養成講座」 ～早期介入による生活習慣病の予防と健康づくり推進員の養成～	協力者 延べ15名
	特定健診受診勧奨 (健康相談) 等支援事業	実施保険者 8保険者 (岸和田市・八尾市・和泉市・羽曳野市・島本町・熊取町・太子町・河南町)	協力者 延べ55名
健 康 劇	平成28年12月12日 熊取町公演	「みんなに伝えたい、広めたい。健康づくりの大切さ」 ～健康づくりのかきくけこ～	参加者 約40名 実行委員 8名

○役員会6回・健康劇実行委員会7回 ○会報第35号・第36号発行 ○平成28年度都道府県在宅保健師等全国連絡会への出席(中野 律子) ○大阪府介護保険審査会委員への推薦(坂元 博子、中野 律子) ○地域密着アドバイザー(峯森 好美、森岡 幸子)

平成29年度 記念講演会

と き：平成29年4月28日（金）

テーマ：「社会構造の変化と保健師活動」

～時代とともに変わったこと、変えてはいけないこと～

講 師：（株）日本総合研究所 主席研究員 藻谷 浩介先生

参加者：在宅保健師39名、市町村職員12名



少子高齢化をはじめとする社会構造の変化に伴い、人々の生活も多様化し、顕在化する様々な問題への対応に行政保健師は忙殺されています。今、地域住民を取り巻く環境や生活はどのように変わっているのでしょうか。

今回の研修では、ご自身で地域を歩き五感で感じることを大切にしながら、様々なデータと照合し地域の課題を捉えるなど、地域振興等にご尽力されている藻谷先生より、地域の現状について新たな気付きを与えていただき、これから保健師活動を続けていくうえで必要な視点を学びました。

1. 「イメージ」や「空気」は事実と違う ー 常に事実を数字で確認する ー

世間では都会より田舎の方が空き家の数が多いイメージがある。しかし、実際は1位が東京都で82万軒、2位が大阪府で68万軒と大都市圏で多い。

また、都会の方が失業率が高く、大阪府は4.2%である。団塊の世代の退職により、地方は今空前の人手不足に陥っている。

2. 大阪市でいま起きていること

2010年から2015年で、大阪市の総人口は25,900人増加した。年齢階層別に見てみると、0～14歳は10,600人減少、15～64歳は39,100人減少、65歳以上は75,600人増加している。

ここで、15～64歳のいわゆる現役世代に注目してみると、5年間で10.6万人が年少者から現役世代となり、さらに5.9万人が転入（移住）してきたが、20.4万人が現役世代から高齢者になった。つまり、現役世代の人口が減少しているのは、新しく現役世代となった者よりも高齢者となった者の方が多いからである。

このように、人口構造の変化は高齢化よりも少子化が直接的に影響している。他の関西圏や首都圏でも同様の変化が起きている。

3. 田舎と大都市 ー 高齢化の大逆転 ー

和歌山県北山村や島根県隠岐郡海士町では、どの年齢階層でも人口が減少しているものの、多年の努力で現役世代や子供はあまり減少していない。

問題は、惰性のように続く田舎からの若者の流出を止められるかである。雇用創出よりも、耕作放棄地と空き家の賃貸促進による若者受け入れがカギとなる。

また、今後生き残るのは、子供が生まれる地域である。

少子化を食い止めるには、都会での子育てを容易にするよりも、子育ての容易な田舎に若者を戻す方が早い。

4. 子供が減る理由は？子供が増える地域にするためには？

「女性が働くようになったから」「結婚しない人が増えたから」などが言われているが、実際は働く女性が多い県の方が出生率が高い。

子供が増える地域にするためには、「母親が仕事を辞めて子育てに専念できるようにする」のではなく、「何人産んでも働いて稼げる（早期に職場復帰でき、柔軟に休める雇用環境をつくる）」「父親も子育て中は柔軟に休める文化をつくる」「学童保育、病児保育、小児科医療の徹底充実」「里親の普及」などがカギである。

5. 高齢者激増が突き付ける課題と対策

高齢者の激増により要医療者が増え、病院や看護師などが不足している。このような医療不足を補うためには、高齢者を元気にするしかない。

「きょういく（今日行く）」と「きょうよう（今日用）」のある高齢者をいかに増やすか、高齢者に元気に歩いて暮らしてもらい、元気にお金を使ってもらうにはどうすれば良いかを考えていく必要がある。

ま と め

これまでイメージでしか把握していなかった人口の動態などの現状を、数字を見ることで根拠のある情報として把握することができました。これからの保健師活動の中で、健康格差や生活格差に対応する上でも、フィールドワークに加えて、「事実を数字で確認する」視点を持つことが大切であると学びました。

平成28年度 第2回 研修会

と き：平成29年1月13日（金）

テーマ：「時間栄養学を取り入れた生活習慣病予防」

講 師：名古屋大学大学院生命農学研究科 准教授 小田 裕昭先生

参加者：在宅保健師46名、市町村職員61名



これまでの栄養学においては、「何を、どれだけ」食べるべきかが重要だと考えられてきました。しかし最近の知見から、食べるタイミングも生活習慣病予防に効果があることが分かってきています。

今回の研修会では、食べるタイミングと健康の関わりについて教えていただき、今後の保健指導にどのように繋げていけばよいかを学びました。

1 今なぜ時間栄養学か

人の知恵として、「規則正しい生活と食生活が健康に欠かせない」と言われている。しかし、現代社会は、経済活動、都市活動が24時間絶え間なく続き、規則正しい生活が難しくなっている。時間と無関係に仕事せざるを得ないシフトワーカーは、肥満になりやすく、ガンや冠動脈疾患に罹る人が多いことが分かっている。

2 概日リズムの分子メカニズムと時間栄養学

脳の視交叉上核は、体内時計の一番の中心（中枢時計）で、光の影響を受けて24時間周期のリズムを作り、末梢組織に出力している。また、それとは別に各臓器には独自の出力時計がある（末梢時計）。末梢時計は中枢時計と同調して概日リズムを規定している。

首から下の末梢時計は全て食事の影響を受ける。つまり、食事は全身のリズムを支える。摂食行動そのものや、摂食行動に伴う腸の運動、食品成分の物理的・化学的刺激が概日リズムを同調させる。

各臓器の時計はそれぞれの健康や疾患と関係し、脳の

時計が壊れると睡眠障害に、肝臓は脂質代謝疾患に、心臓は心機能不全に、筋肉はサルコペニアに繋がると考えられている。また、体全体の代謝異常はメタボリックシンドロームの原因となる。

3 時間栄養学からみたベターな食スタイル

- 何を食べるかだけでなく、「食の5W1H（何を、いつ、どのように、どこで、誰が、なぜ食べるのか）」を考えて、スマートな食スタイルを確立することが重要である。
- 活動期（朝と昼）に食べ、休息期（夜）には食べないことが重要である。
- 朝食は、英語で breakfast（break＝破る fast＝断食の意味を持つ）と表すように絶食後の食事が得に重要である。そのため、十分な絶食をしていない、つまり夜食を食べたような状態はあまり意味がない。

1. 時間栄養学には2つの側面がある

摂食タイミングは健康的な代謝、栄養につながる
摂食タイミングは体内時計を作る（正常化する）

タイミングそれ自身が代謝時計を正常化

タイミングが時計遺伝子を介して正常化

2. 朝食を食べよう そして 夜食を控えよう 「何を食べるか」より「いつ食べるか」



3. 時間栄養学は健康の基盤

4. 何でもタイミングが重要（時間〇〇学）

平成28年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会

平成29年2月3日東京の都市センターホテルにて開催されました。全国から約80名の保健師等の参加があり、大阪からは在宅保健師の会 副会長（中野）及び保健事業担当職員の2名が出席しました。

冒頭に、主催者である国民健康保険中央会 理事長 原勝則氏及び都道府県在宅保健師等会全国連絡会 会長 佐藤 潤子氏より挨拶がありました。

国民健康保険中央会 常務理事 飯山 幸雄氏からは、保健事業を取り巻く国の動きについてご説明いただきました。従前より取り上げられている課題等について系統的に説明があり、改めて重要性を認識しました。短時間で膨大な内容について説明がされたため、もう少しじっくりと聞きたいとも感じました。

講演会では、平成27年度に引き続き同じテーマ「フレイル」について、東京大学 教授 飯島 勝矢氏にご講義いただきました。「フレイル」の言葉の意味がさらに明確になりました。口腔機能の衰えとフレイルの関係性について説明があり、口腔機能の重要性を再認識しました。サポーター養成については、新たな人員の養成だけではなく、従前から各地で活動されている健康サポーターを活用することも大事であり、それぞれの環境に合わせて考える必要性を感じました。

事例発表では香川県（災害支援活動について）と島根県（がん教育推進事業における講師派遣）の発表を聞き、在宅保健師の活動がしっかり地域に根付いていることに感心しました。災害はいつ起こるか予測できず、がんは2人に1人が罹患する今日、大阪においても何をすべきか考えさせられました。

（報告者 中野 律子）



生涯現役コーナー 第8回

活躍されている先輩保健師の紹介コーナーです。
在宅保健師の様々な場での活動を知っていただき、
世代を超えて健康課題に取り組む保健師の実践活動を共有し、
公衆衛生看護の発展に寄与していきたいと考えています。



沢田 恵美子さん

公益社団法人大阪府看護協会 保健師職能委員長として

私が看護協会保健師職能委員長に!?

退職後、1年間エコチル調査に携わりましたが、事情により職を辞すことに。その後、思いがけず大阪府看護協会保健師職能委員長職の依頼があり、経験がなく重責と固辞しましたが28年6月大役を拝するに至りました。今回、投稿の機会を得ましたので、保健師職能としての活動をご紹介します。

保健師職能委員会での活動

日本看護協会は、都道府県看護協会と連携し、人々の健康な生活の担い手である職能団体として「課題発見」及び「意見集約」機能を発揮して、健康政策への提言をしています。保健師職能委員会では、保健師が専門性を発揮しつつ安心して働き続けられる環境づくりに向け意見集約し改善のための働きかけを行っています。

私が委員長を務めています大阪府保健師職能委員会は、11支部から選出された委員で構成。保健師の連携強化、ネットワークを推進しながら、保健師が専門性を発揮し自信とやりがいを持って軸のぶれない保健師活動ができるよう基盤強化の推進に取り組んでいます。

昨年度は、他職能と連携して、三職能合同地域包括ケアシンポジウムを開催。

また、保健師の実践能力向上のための保健指導ミーティング・保健師研修交流会～保健師の専門性を考える～・行政と看護協会の協働による「自治体等保健師人材育成体制についての合同学習会」を開催いたしました。

行政及び医療・産業・福祉・教育分野からの参

加も増え、保健師のコアとなる専門性について、学び語り合い保健師間の交流、ネットワークを図ることができました。

行政主催や業務に特化した研修とはひと味違う醍醐味があり、看護協会の意義はそこにあると実感しています。

保健師職能の課題

保健師職能の課題は、入会率の低さにあります。(29年3月末現在 762名35.5%)

在宅保健師の会の皆さまにも、この場をお借りしお願いいたします。退職後、看護協会を退会される方も多いですが、保健師として働く環境を守り、専門性の向上、後輩の人材育成のため皆様に(再)入会していただくとともに、若い保健師に看護協会の入会をおすすめいただければ幸いです。

おわりに

少子超高齢化社会の進展で、地域包括ケアシステムが本格的に起動、多様な場で看護職の活動が求められています。大阪府看護協会の「まちの保健室」事業にも、在宅保健師の会会員の皆さまのご理解ご協力をいただけたらと思います。

生涯現役の一歩として、保健師職能委員長を兼ねながら大阪府新任保健師育成支援事業のトレーナーとして、今まで培ってきた保健師としての技術を後輩に伝えとともに、在宅保健師の会の活動に参加しています。専門職として日々勉強、視野を広げて微力ですが、地域に貢献できればと考えています。

事業説明会について

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（以下「フォローアップ事業」）並びに重複・頻回受診者への訪問指導事業（以下「重複・頻回事業」）は、平成27年度の事業化始動から3年目となり、保険者から出される事業実施の希望は年々増えています。これも事業協力をいただいている会員のみなさんの高い知識に裏打ちされた保健指導と対象者に合わせた丁寧な対応等への期待の表れであろうと感じています。

今年度の事業説明会は、会員の皆様に同事業の協力内容等についてご理解いただき、少しでも安心して執務していただけることを目的に、5月16日（火）午前を開催しました。参加者は新入会の方を含む26名でした。都合により当日ご参加いただけなかった方などご質問がありましたら、事務局へお気軽にお問い合わせください。

今年度も事業へご協力いただきますようどうぞよろしくお願いします。



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

① 特定健診未受診者の受診勧奨（電話）

- 目 的** 特定健診の受診率向上
- 対 象 者** 平成28年度特定健診未受診者等（選定条件は保険者により異なる）
- 方 法** 国保連合会にて電話による特定健診の受診勧奨を行う
- 実施保険者** 四條畷市、能勢町、文化芸能国保、浴場国保、木津市場国保

② 生活習慣病重症化予防の受療勧奨（電話・訪問）

- 目 的** 特定健診の結果、医療機関を受診する必要があると判断された者に対して保健指導により医療機関へ確実な受療行動につなげ重症化を予防する
- 対 象 者** 特定健診の結果、主に受診勧奨判定値以上の者
- 方 法 ①** 国保連合会にて電話による保健指導、受療勧奨等を行う
- 実施保険者** 岸和田市、枚方市、泉佐野市、泉南市、四條畷市、文化芸能国保、浴場国保
- 方 法 ②** 上記対象者のうち、特にハイリスク該当者に対し訪問による保健指導、受療勧奨等を行う
- 実施保険者** 泉南市、四條畷市

重複・頻回受診者への訪問指導事業

- 目 的** 保険者（市町村）が行う重複・頻回受診者を対象とした訪問指導事業を支援し、適正な医療の受診及び医療費適正化につなげる
- 対 象 者** （重複受診者の一例）外来で同一月に同一診療科の異なる医療機関を3か所以上受診する者
（頻回受診者の一例）同一月内で同一医療機関に多数回（原則15回以上）外来受診のある者
- 方 法** ●国保連合会に設置する電話等を使用し、訪問時間の約束をする
●対象者の自宅を訪問し、健康相談を行うことで対象者の不安を和らげるとともに、受療方法などをともに考えながら適正受療につなげる

重複・頻回受診者への訪問指導事業 実施保険者と時期（予定）

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
岸和田市		←→							
枚方市				←→					
泉佐野市		←→			←→				
寝屋川市						←→		←→	
摂津市					←→			←→	
泉南市						←→		←→	
熊取町		←→					←→		
大阪市				←→					



TOPICS



～医療保険制度改革の中で、在宅保健師に期待されること～

国民健康保険制度は、増大する医療費や近年の少子高齢化による現役世代の負担増、また加入者の年齢層が高く医療費水準が高いといった構造的な課題から、保険者は厳しい財政運営を余儀なくされています。

また、生活習慣病対策に関する最新の動向として、平成30年度から「第3期特定健診・特定保健指導実施計画期間」がスタートします。これに伴い、特定健診・特定保健指導の運用の見直しが行われ、現在、厚生労働省の検討会において、「標準的な健診・保健指導プログラム」の改訂案が大筋了承され、今夏にもその最終案が公表される予定です。

さらに、市町村国保においては、特定健診・特定保健指導の実施率等に基づき支援金が交付される「保険者努力支援制度」が本格実施されることとなり、実施率の底上げなど、医療費適正化に向けた取組みの推進が必須となっています。

このような状況のなか、大阪府国民健康保険団体連合会は、大阪府・市町村との連携を強化し、保険者ニーズや地域の特徴を踏まえた保健事業の推進や、医療費の適正化に向けた取組みに対する支援を行うことが求められており、平成30年度に向け、今まで以上に、国民健康保険者が行う各種保健事業の円滑な実施を支援することが重要な役割となっており、豊富な経験と専門知識を有する「在宅保健師」は、これら事業推進のキーパーソンとして期待されています。



平成29年度 役員の紹介

平成29年度総会にて、坂元副会長、川野幹事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、このたび新たに池畑幹事、森崎幹事に役員にご就任いただき、峯森会長、中野副会長には引き続き、また上柳幹事には今年度から副会長としてご協力いただけることとなりました。



坂元副会長、川野幹事



森崎幹事、中野副会長、峯森会長、上柳副会長、池畑幹事

保健事業専門員の紹介

平成29年3月をもちまして沼田専門員が連合会を退職されました。2年間にわたり、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川村専門員が、保健師の岡森専任専門員、森長専門員、管理栄養士の中西専門員と共に、連合会の保健事業及び本会の活動の更なる円滑な運営のため職務に当たります。



研修会のご案内

平成29年度 大阪府在宅保健師の会 第1回 研修会

テーマ：口腔疾患と全身疾患の関係と予防（仮題）

講師：国立長寿医療研究センター 松下 健二 様
口腔疾患研究部 部長

と き：平成29年 8月31日(木) 午後2時～4時40分

会場：大阪府国民健康保険団体連合会

平成29年度 保健事業計画（協力予定）

事業名	実施保険者
健康づくりグループ（仮題）の養成研修事業	未定
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・岬町・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・泉南市・四條畷市・能勢町・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・大阪木津卸売市場国民健康保険組合
重複・頻回受診者への訪問指導事業	大阪市・岸和田市・枚方市・泉佐野市・摂津市・寝屋川市・泉南市・熊取町
糖尿病性腎症重症化予防事業（協働パイロット）	忠岡町

保健師の皆様へ

大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

在宅保健師としての豊かな知識・経験を活かして地域住民の健康づくりに取り組みませんか？

在宅保健師の会の主な活動として

- 連合会事業への参加
- 時代に合った専門職として活動及び知識の習得のために研修会への参加
- 情報交換の場としての活用

等多岐にわたる会の活動があります。

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

京の夏の夜空を彩る五山送り火。京都に生まれ育った者としては、五山送り火に対する「大文字焼き」なる表現を見聞きするたび、「そんな饅頭はない!」とつっこみずにはられません。

饅頭といえば、とある知的障がい者施設で、肥満対策として入所者に和菓子を食べるよう勧めた結果、清涼飲料水の摂取量が減り、肥満に改善が見られたそうです。代謝が落ちて太りやすい夏。和菓子等もうまく利用して体重コントロールに努めようと思います。

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）

TEL (06) 6949-5375

FAX (06) 6949-5370

HP <http://www.osakakokuhoren.jp/>