会報 青森県在宅保健師の会

令和元年12月発行・第31号

令和元年度在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会・交流会

～ テーマ：高齢者のフレイル予防と低栄養対策 ～

本会、国保連合会の共催で、９～10月に６圏域毎に標記研修会・交流会を開催しましたので、その状況を報告します。

前半の交流会は、今年度実施した会員近況アンケート調査結果や事業計画について事務局から報告した後、各会員の近況や地域の活動状況について情報交換するなど、楽しく賑やかな雰囲気で行われました。

午後からの研修会では、各県保健所の管理栄養士より、高齢者のフレイル予防と低栄養対策について話題提供をしていただいた後、在宅・現職保健師等で意見交換し交流しました。今年度は各市町村の栄養士の参加も目立ち、これまでで最も多い参加者数となりました。来年度から各市町村で実施することとされている「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」について、専門職としてどのように連携し、展開していくべきか、それぞれの立場で考える機会となりました。

研修会終了後のアンケートでは多くの参加者が「参考になった、今後の業務や活動に活かせる」と回答しており、充実したものとなりました。現職保健師からの感想の一部をお知らせします。

- タイムリーなテーマであり、保健師のみではなく栄養士や関係機関から話を聞くことができたことは、今後一体的実施に向けた話し合いの参考になる。
- 各市町村の取り組み状況が分かり良かった。
- 部局間での連携体制をどうするかがまず課題であると再認識できた。
- 他の市町村の取り組みを聞き、少し安心した。今までやってきたことに少し手を加えながら、続けていきたいと思う。
- 栄養士と連携した取り組みをもっと進めていきたい。
- 先輩方の意見がとても心に響いた。先輩と話すことで、自分の仕事に対する姿勢を見直すことができる。
- 退職後も地域のリーダーとして活躍されている先輩方の姿を拝見して元気をいただいた。

内容				ブロック	参加者内訳（人）		
					会員	現職等	計
在宅保健師のみの交流会			11：30～13：10	五所川原	10	16	26
1　研修開会			13：30	上十三	15	25	40
2　話題提供：「高齢者のフレイル予防と低栄養対策について」				弘前	16	19	35
・五所川原保健所：健康増進課技師	阿保	慧厘	氏	東青地域	4	13	17
・上十三保健所：健康増進課主幹	磯嶋	利恵子	氏	むつ	5	11	16
・弘前保健所：健康増進課主査	渡辺	淳子	氏	三八地域	13	13	26
・東地方保健所：健康増進課技師	盛	美咲	氏	合計	63	97	160
・むつ保健所：健康増進課主幹	芳賀	智恵子	氏				
・三戸地方保健所：健康増進課主査	舩渡	めぐみ	氏				
3　意見交換：「介護予防・低栄養対策から地域づくりを考える」							
4　まとめ：各県保健所健康増進課長							
5　閉会			15：15				

※現職等：県保健所保健師、市町村保健師・栄養士、後期高齢者医療広域連合保健師及び保健事業担当者

保健所ブロック別研修会・交流会開催状況

五所川原保健所ブロック（9月26日・五所川原市学習情報センター）報告者：中村 美知子（五所川原市）

秋晴れの中、開口一番「元気？」と会場に10名の在宅保健師が集まりました。

近況報告では自分が楽しんでいること、家族の中で自分が担当していること等情報交換をしました。

次に「自分にとっての幸せって何？」という投げかけには「おいしく御飯を食べて寝て、こうしてみんなと出会えることが幸せ」という日常の大切さを語り合いました。その中で、今も仕事を通して色々な土地を巡り、様々な人との出会いをとても楽しみにしている方、自分の住んでいる地域をもっと元気にしたいと活動している方、食事作りを楽しみながら工夫している方、自分のテーマで勉強している方等刺激になることばかりでした。とても充実した時間で、さすが保健師だなぁとお互い感心しました。

午後の「高齢者のフレイル予防と低栄養対策について」は、改めてそれぞれの筋肉量の把握がポイントになり、考えて食べる食事の組み合わせ等今後の健康づくりに繋げていくことの重要性を学びました。また保健所、市町保健師の方々に出会えたことも嬉しく思いました。特に若い保健師の方は初めてお会いしましたが、在宅保健師のみんなは心の中で熱いエールを送っていました。楽しい一日を有難うございました。

上十三保健所ブロック（10月９日・十和田合同庁舎）　報告者：成田 由美子（三沢市）

心地よい秋風が感じられる10月９日、十和田合同庁舎にて研修会と交流会が開催されました。今回初めて参加しましたが、会場に一歩足を踏み入れた途端に「わがい（若い）人が来た！」と声を掛けられました。

お世話になった懐かしい先輩方の温かい眼差し。

午前中の交流会では、自己紹介や近況報告を行いました。話題は多岐に渡りましたが、とにかく喋る！笑う！

「湿布してヒップホップ踊ってるよ」

「私は農夫のような生活をしてます」

「人には運動を勧めたけど、実は自分はしてないのよ」

「地域では百歳体操やってます」などなど

午後は現職の県や市町村職員の方と一緒の研修会。保健師だけでなく色々な職種の方の参加があり、多職種で連携しながら仕事を進めているのだろうなと感じました。

上十三保健所の磯嶋主幹からの話題提供「高齢者のフレイル予防と低栄養対策」では、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に向けた体制整備については、まず関係者で集まって話し合いを重ねていくことが重要と感じました。

先輩方のお話を聞いていると、フレイル予防のためには社会参加がとても重要だと思いました。

現職の方は大変な時もあると思いますが、ひとりで抱え込まずに頑張ってくださいね。

弘前保健所ブロック（10月11日・弘前市民会館）　報告者：山下 久美子（黒石市）

猛暑の季節から、ようやく秋めいてきた弘前で昨年に続き研修会に参加しました。

始めは、お互いの近況報告です。まずは自分が向き合っている、または向き合った病気やけが、体調のこと、そしてその対処法です。次に看取りについてのお話です。それは親だったり、姑だったり、親しい大切な人だったりと遅かれ早かれ誰もが経験する事です。私も２年前に父を看取りましたが、同じようで決して同じではない経験談がとても心に響きました。そして今夢中になっていること。陶芸、絵画、卓球、ソフトボール、俳句、旅行など様々です。では、長く続けていくためにはどうしたらよいのでしょう。皆さんのお話から、芸術的な趣味は何かしらの締め切りに追われることや趣味の仲間と交流することが、長く続けるコツだと感じました。スポーツを続けるコツは仲間がいること、失敗しても自分のせいにしないこと、全国大会や海外試合などに挑戦する気持ちを楽しむことなどで、とても参考になりました。

午後は「高齢者のフレイル予防と低栄養対策」という新しいテーマの研修と意見交換が行われました。国からの基本的な指針や事業内容が市町村に示すのが遅れている中で、実施に向け、保健所はよく頑張っていると思います。退職した私達保健師が現場の声や国の新しい施策について一緒に考える研修はとても勉強になりました。退職しても、いつも関心を持っていなくてはと強く思いました。

東青地域保健所ブロック（10月23日・リンクモア平安閣市民ホール）　報告者：奥瀬 郁子（青森市）

いつもの様に、朝の挨拶の後は直ちにおしゃべりが始まって、会員の参加は４名のみだったのですが、たっぷりと１時間30分を自身や知人の情報交換に費やしました。

実は参加できない方達に事前に電話で近況を尋ねたりしたのですが、地区活動や施設で働いたりと（中には当直もしている方も）かなり濃密かつ頻回に活動されていることが分かりました。「在宅保健師の会の働き方改革」が必要？とも思われました。

午後は現職保健師や栄養士、後期高齢者広域連合の方達を交えまして、メインとなる「高齢者のフレイル予防と低栄養対策」について東地方保健所管理栄養士の盛さんから最新の情報が得られました。すでに私達も高齢者や後期高齢者となっておりますので、内容には興味津々でした。

ロコモティブシンドロームは耳慣れた言葉ですが、フレイル（虚弱）やサルコペニアはよく理解していませんでした。身近には、特にサルコペニアと思われる高齢者をよく見聞きします。ロコモ、フレイル、サルコペニアの関係を意識しながら、自身も日常生活を見直しつつ、地域の高齢者にも目を配り、心配りをしていきたいものと思います。

むつ保健所ブロック（10月29日・むつ市役所）　報告者：澤谷 幸子（横浜町）

毎年楽しみに参加している交流会ですが、特に今年度は、上十三地区の古澤和子さんが参加してくださり、例年以上に会話が弾み楽しい集いになりました。感謝感謝です。

話題提供では、むつ保健所健康増進課主幹　芳賀智恵子さんから「高齢者のフレイル予防と低栄養対策」について分かりやすく講義をしていただきました。

先日、高齢者が中心になって活動しているホタル村（横浜町）の収穫祭がありましたので、さっそく皆さんに「フレイル」について尋ねましたら、全員「それって何のことだば？横文字は年寄りにはワガラネじゃ」との答えでした。「分かりやすく言えばね、皆さんのことよ。年を取って身体が思うように動かなくなっても、頑張ってホタル村の年間行事に参加し、老いを忘れて元気に生活することなのよ」ホタル村の高齢者のみなさんは、寒い日でも杖や歩行器を使って集会所に集まり、秋に収穫した餅米を臼でついて、雑煮、おしるこ、きなこ餅を作り、美味しくいただきました。その他テーブルには様々な漬物が並び、総入れ歯でもなんのその、たくあんをボリボリ…

年明けには、神棚に吊るすまゆ玉作りをしますので、その時には「フレイル」について、ちょっとだけ健康講話をしたいと思っております。ホタル村のみなさんがいつまでも健康で活動が出来ますことを願って…

三八地域保健所ブロック（10月30日・三戸地方保健所）　報告者：小島 瑩子（三戸町）

在宅保健師の会に入会して、初めてブロック別の交流会に参加させて頂きました。顔を合わせるたびに「いやぁ～！久しぶり、元気？」と同級会のように会話が弾み、ワイワイ・ガヤガヤ賑やかに近況報告に入りました。私の隣に座った大先輩は「急いで来たので、化粧も何もしないで来てしまった」と話していましたが、ツヤ玉の肌でとても若々しく、話を聞くと毎週プールに通い「バタフライだけは、未だにできない」とパワフルな話に皆さんが驚かされました。また、趣味を楽しむ他に地域活動を行っている方、保健師の人材育成に継続して携わっている先輩の話を伺い、在宅保健師の会や国保連合会の方々に保健師が支えられていたことに気づき、自分の近況報告では「大変お世話になりました」とその場でお礼をさせて貰いました。

午後からの研修会は、現職保健師と合流し「高齢者のフレイル予防と低栄養対策」と題し三戸地方保健所管理栄養士船渡さんから、話題提供がありました。フレイル予防について、高齢者にはたんぱく質の摂取が重要と、目安の量の資料を配付してくれたので、即活用できると思いました。意見交換では、市町村の取組状況として「介護予防の低栄養予防教室（栄養士と保健師）を実施している」「健康増進事業の低栄養教室は実施しているが、高齢者までは手が出せず、来年度低栄養者を対象に管理栄養士が訪問指導を予定」「船渡さんから紹介のあった簡易栄養状態評価表も参考にしたい」「サロン形式を活用し生活支援体制整備（10カ所）を立ち上げる計画がある」等の情報がありました。在宅保健師からは「地区の高齢者は買い物に行けない、どんな物を食べれば良いのか分からないでいることがあるので、例えば商工会で巡回移動販売や、宅配等があればいいと思う」「健診の事後指導で栄養士、保健師は疾病予防だけで無く、フレイル予防も必要。75才からでは遅い。65～74才から始めることで効果的な予防活動に繋がっていくと思う」「高齢者の経済状況は、厳しい現状である。健康づくり、フレイル・介護予防として活動するには、世帯管理を行い、キーパーソンを活用した効果的な活動をして貰いたい」等先輩保健師としての熱い思いの意見がありました。

私は、これから在宅保健師の会の会員として何ができるのか、会の活動に参加しながら見つけていきたいと思います。また、自分の趣味の時間も大切にしながら充実した生活を送りたいと思います。

令和元年度　会員近況アンケート調査結果

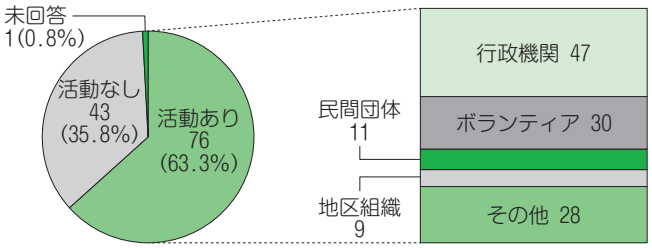
本会では、４月に会員の皆様の近況や会全般についてのご意見をお聞きするための近況アンケート調査を行いましたので、その結果をお知らせします。会員の皆様のご協力に感謝いたします。

１．調 査 時 期：平成31年４月１日～令和元年５月７日
２．調査対象者：195名（平成31年３月31日現在会員190名、新規入会者５名）
３．回 答 者 数：125名（退会届者８名除く187名中）　回収率66.8%
４．結　　果

(1)　地域別年代別回答状況（単位：人、(　)内：%）

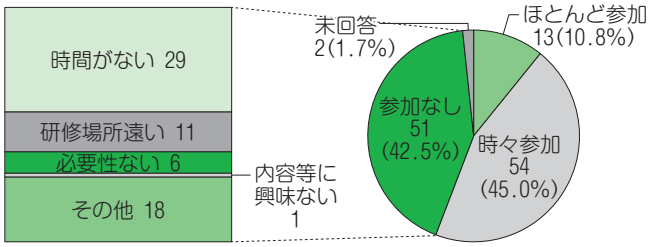
	会員数	30代以下	40代	50代	60代	70代	80代以上	計
東青	52	3	2	3	10	9	4	31 (59.6)
中南	33			2	8	8	1	19 (57.6)
三八	36			2	13	8	3	26 (72.2)
西北	25		2	2	12	4		20 (80.0)
上北	29		1	1	8	8	2	20 (69.0)
下北	10		1		4	2		7 (70.0)
県外	2				1	1		2 (100)
計	187	3 (2.4)	6 (4.8)	10 (8.0)	56 (44.8)	40 (32.0)	10 (8.0)	125

(2)　地域での活動状況（ｎ＝120）



・地域で何らかの活動をしていると回答した会員は76人(63.3%)であった。市町村等行政機関で活動しているとの回答が一番多く、次いで、ボランティア活動、民間団体の順となっている。

(3)　研修参加状況（ｎ＝120）



・67人（55.8%）の会員が研修に参加していると回答。
・参加していないと回答した会員では仕事や介護等で時間がないとの回答が一番多かった。

(4)　会に期待すること（複数回答）

	研修会の開催	会報等による情報提供	会員間の交流	新規会員の勧誘	市町村事業等への紹介	地域のボランティア活動参加	その他	期待することなし
件数	69	104	63	24	19	31	4	2
割合（対回答数）	55.2%	83.2%	50.4%	19.2%	15.2%	24.8%	3.2%	1.6%

・会員が会に期待することで最も多かったのは「会報等による情報」で８割を超えていた。次いで「研修会の開催」、「会員間の交流」となっている。

(5)　県等関係機関への紹介（ｎ＝125）

	紹介しても良い	紹介しないでほしい	その他	未回答
人数	53	65	4	3
割合	42.4%	52.0%	3.2%	2.4%

・県等関係機関から在宅保健師の会への紹介依頼に対して、紹介しないでほしいと回答した方が多かったものの、４割超の会員は紹介しても良いとの回答があった。

(6)　希望する会からの連絡内容（ｎ＝125）

	会報送付のみ	研修案内のみ	会報と研修案内	希望しない
人数	25	2	93	5
割合	20.0%	1.6%	74.4%	4.0%

・ほとんどの会員が会報と研修案内を希望している。

(7)　会への意見・要望など

・会や会員の皆様の活動がますます活発になっていることを嬉しく思う。
・研修会、交流会などで学ぶ機会があること、また会報で丁寧に活動を伝えていただけることは、会員の励みにも刺激にもなっていると思う。
・情報をいただける会に所属していることは、私にとってかけがえのないもの。
・会報は毎回楽しく拝見している。
・新規加入者が少ない。保健師職の多様化配置や配属に伴い、もっと別の活動も考えていく必要があるのでは。
・高齢社会になり（虚弱）の高齢者が多くなります。地域で歩いて行ける範囲で集いが出来るといいなと思っています。

いつお会いしても「あら一元気一？」と誰に対しても満面の笑顔でお話される若佐さん。78歳を迎えた今でも「まちの保健室」の相談員を引き受けられ、自らハンドルを握り、浅虫まで出かけているそう。頼まれたら断らない、若佐さんの責任感の強さと誠実さを感じます。そんな若佐さんを千葉監事が取材しました。

保健師を目指したきっかけ

私が４歳の時、結核で浪打病院に入院していた母が子供３人（兄６歳・私・妹１歳）を残して亡くなりました。

母が亡くなってから浪打病院の婦長さんが時々家に訪問してくれ「元気でいたか？」と声をかけてくれました。子供心にもその婦長さんをとても親切な人だと思い、私も大きくなったらこのような人になりたいと思ったことがきっかけです。

高校を卒業し、弘前大学医学部附属看護学校で看護婦資格をとりました。１年間弘前大学医学部附属病院で病棟看護婦として勤務し、資金を貯めて県立高等看護学院公衆衛生看護学部に入り、保健婦免許を取りました。公衆衛生看護学部が１年コースになった時です。

保健婦として、青森保健所を皮切りに、県庁公衆衛生課看護係、県立高等看護学院、町村派遣・駐在保健婦等を経験しました。

保健師活動を振り返る

＊**県庁では**、今のようにパソコンやコピー機がない時代だったので、指にタコができるくらい書類を書いたり、ガリ版切をしたものです。花田ミキさんが「あれやって、これやって」と指導してくれました。会議になると大きな荷物を持って花田さんと一緒に出掛けました。会議の状況や花田さんが話すことをきちんと聞かなければならない等ただただ多忙でした。人手不足で花田さんもホテルで仕事をしてそこから出勤したりしていました。今、働き方改革などと言われていますが、あの頃は大変な時代でした。「でも苦しいことは忘れました」

＊**看護学院では**「看護」ということを学生たちに正しく学んでもらいたいという気持ちを持って接しました。特に私は母を亡くしていたこともあり、学生が病院で学んだことを自分の実生活に活かせるようにということを考え、きちんと教えなければならないと思いました。

＊**派遣・駐在保健婦では**、昭和51年平舘村に駐在していた頃保健婦学生30人が地区踏査の実習に来ました。（事務局の梅庭さんもこの実習に参加した一人でした）学院勤務の経験があったからの依頼だったと思いますが、受入側の準備は大変でした。自分の生活を捨てて対応しました。

＊**保健所課長としては**、五所川原保健所健康増進課長時代、平舘・蟹田・中里を経由して通勤しました。途中バイクに追いかけられたり、やまなみトンネルには高校生がたむろしていたこともありました。

帰宅時、中里の山に入るとき、電話ボックスから「これから山に入るから１時間過ぎても帰らなかったら捜索願出して」と毎日家族に電話して帰ったものです。

保健師の原点は、自分のことができるように、また周りの人が生活できるように手伝いをしてあげることが役割だと思っています。今もそのつもりで活動しています。町の保健協力員として活動しているのも保健協力員のなり手が無くて困っていると相談され、町が困っているなら協力しなければいけないと思って引き受けました。保健師として地域のことを知っているし、町の保健師と連絡を取りあって活動を応援したいと思っています。

後輩に期待することは

在宅保健師としても保健協力員としても、町の保健師活動を支援するには、活動の方向が同じでなければいけないと思っています。

そのため後輩には自分達が考えていることを支援する人達に伝えてほしいと思います。

取材を終えて

「いろいろな体験を通して今の自分があると思うの」と何度か口にしていましたが、相談されれば断らず保健協力員や看護協会の“まちの保健室”のボランティアをするなど、まだまだ経験を積んでいる若佐さんに頭が下がりました。何もしていない私は、せめて“自分の事は自分でできるように”頑張りたいと思います。若佐さんこれからもご指導よろしくお願いします。

会員の活動報告

令和元年度小規模保険者支援事業

９月30日（月）～10月２日（水）の２泊３日の日程で、国保連合会が実施する小規模保険者支援事業として深浦町の特定健診未受診者に対する受診勧奨訪問に協力しました。

今回は若い（40～55歳）世代への訪問だったため、在宅者が少ないのではとの懸念もありましたが、予想より多くの方と面接ができました。また、最終日の報告会では町でなかなか訪問する機会がない若い世代に訪問でき、会員が把握した要フォローケースや住民の声について、町国保担当課長補佐や担当者、健康づくり担当保健師と本事業従事者全員で共有し、今後取り組むべき内容について話し合いました。深浦町は家庭訪問に対する住民の受け入れも良く、町保健師へのケースの引継ぎもスムーズに行われました。

※従事者：協力会員（山谷紗千子、三和千枝子、野宮冨子、中村美知子、浪内妙子、後藤厚子、澤谷悦子）
五所川原保健所若手保健師２名、国保連合会保健師２名、事務職１名

※実　績：対象者249件のうち訪問248件（居所不明１件）、面接172名

協力してくださった野宮冨子会員より報告していただきます。

報告者：**野宮 冨子 会員**（五所川原市）

深浦町住民の温かさ、受け入れの良さ、保健師の浸透度、活動の積み重ねに後押しされ、ほっこりしながら家庭訪問させていただきました。本当にありがとうございました。

家庭訪問１件目、地図を見ながら訪問先（Ａさん）を探す。「ここかな？」、表札は探せど見つからず。隣家に行き聞いてみよう、あれ空き家？周辺をグルグル。時間はどんどん過ぎていく。この地区の訪問は今日だけ！どうしよう。誰かいそうな家は？あちこち探す。保健師であることを伝え訪問先の家を教えていただく。「その人だったら、Ｂさんに聞けば分かるよ」とＢさんの家を教えてもらう。Ｂさんを尋ねると「あぁ・・」とＡさんの自宅まで地図にない道を通りながら案内していただく。道中、Ａさんのことを色々教えていただく。子供たちと散歩中の保母さんに訪問先を教えてもらう、ウロウロしていると「どうかしましたか？」と声をかけていただくなど、表札の少なさにちょっと疲弊しながらも地域の方々の親切に助けていただいた毎日でした。

事業報告会は、事務局から１人当たり10分程度の報告と説明がありスタート。「そんなに時間要らな～い！」と言いつつも保健師トークが止まりません。「そんなにしゃべらない！」としながらも、しっかりしゃべった保健師達すごい!!“深浦町の保健師さん達が必死にメモする姿”忘れません。中身の濃い報告会でした。

報告会で出された主な内容

保健師の浸透度が高い　表札が少ない
住所はおいているが県外で働いている　職場健診を受けている
医療機関に通院中（だから健診受診は不要）　等々

↓

事業所、医療機関との連携（足を運ぶこと大事）
若い年代からの啓発必要　再度のプッシュ（継続対応）が必要　等々

↓

事業所との連携は必要と考えている
再プッシュは、個別訪問はできないかもしれないが郵送等でリコールしていきたい
今回の事業を通し、あるべき保健師の姿はこのような草の根活動かなと思った

今回把握された地域の声を、今後の深浦町保健活動に活かしていただければ幸いです。深浦町の皆さま、国保連合会の皆さま、小規模保険者支援事業に参加した在宅保健師の会の皆さま、本当にお疲れ様でした。有意義な３日間を過ごさせていただき感謝申し上げます。

研修報告

「特定保健指導実践者フォローアップ研修」（8月9日開催）

報告者：横山 早苗 会員（青森市）

研修内容

行政説明：「青森県の受動喫煙防止対策について～現状と課題～」
　説明：青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課　がん対策推進グループ主幹　赤石　直也 氏
講　　義：「改正健康増進法で第一種施設・第二施設の管理者が知っておくべき受動喫煙対策と加熱式タバコ対策」
　講師：産業医科大学　産業生態科学研究所　健康開発科学研究室　教授　大和　　浩 氏
講　　義：「大量飲酒者への減酒指導～上手に行動変容を促すコツ～」
　講師：独立行政法人国立病院機構　久里浜医療センター　心理療法士　伊藤　　満 氏

私は、今回の研修テーマ「たばこ」と「飲酒」について、嗜好品でもあり、しばしば難しさを感じています。特に特定保健指導では、時間の制約もあり、表面的になっています。

しかし、今回「たばこ」のお話をいただいた大和浩先生は、本当に確信を持って禁煙を勧めておられました。科学的根拠と情熱が伝わり、説得力がありました。

後日、以前から禁煙をすすめていた（30代禁煙の気持ちは有る）方に、今回の研修内容、先生のお話を紹介しました。「う～ん。先生も36歳まで喫煙していたのか」と一歩前向きな反応でした。

受動喫煙・電子タバコのリスクについても、リーダーの立場で考え始めた方に参考にしてもらうことができました。

飲酒についても、その方の生活状況に寄り添いながら減酒へと一緒に考えたいと思いました。

研修で、新しい正確な情報をいただけることは、本当に力になります。理解し活用するのは難しいですが、これからも少しでも活動に生かしていきたいと思います。

貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

大和教授

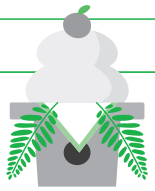
第３回役員会報告

11月11日（月）、国保連合会８階会議室において、令和元年度第３回役員会が行われました。

今回は「在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会・交流会」の総括を行い、来年度へ向けたテーマや持ち方などについて話し合いが行われました。また、来年度の事業計画について、今後どのように会の活動を充実させていくか、役員から様々な意見が出されました。

今回の役員会で来年度の総会日程が下記の通り決定しました。

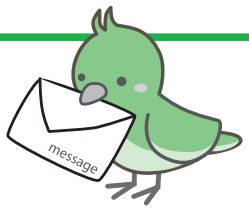
編集後記



- ブロック別研修会・交流会では多くの皆様にご参加・ご協力いただき、ありがとうございました！交流会では会員の皆様の変わらぬパワフルさに圧倒されつつ、研修会では日々悩みながら活動している現職保健師へ在宅保健師から「どんなに制度が変わっても、保健師としての本質を忘れなければ大丈夫！自信を持って！」という心強いエールが送られたと感じています。そして、いつでも後輩を見守り、何かあれば助けるよ！という姿勢の在宅保健師の皆様が本当に頼もしかったです。フレイル予防の実践により、来年もますます元気な皆様のお力をお貸しください。
- どうぞよい新年をお迎え下さい。

お知らせ

令和２年度の総会は５月28日（木）、青森市「ラ・プラス青い森」で開催します。



青森県在宅保健師の会　＜事務局＞　青森県国民健康保険団体連合会　〒030-0801 青森市新町2丁目4-1　青森県共同ビル3階
TEL 017-723-1336　FAX 017-723-1095　E-mail kokuho@aomori.kokuhoren.jp