

# momo

第19号



写真：香川県在宅保健師会「オリーブの会」視察研修

## 会長あいさつ



おかやま在宅保健師等の会「ももの会」は平成13年に発足し、令和3年10月で20周年を迎えます。発足時の苦労や会継続の困難を乗り越えて、これまで続けてこられたことに会員の皆様、国保連合会の方々に深く感謝申し上げます。会の事業内容もその時代に即した内容を考えて行政の隙間を埋め、地域の健康づくりの一助になる黒子的役割を担っています。

今年は十二支「子年」。子年は十二支の最初です。新しい運気のサイクルの始まりだそうです。

今年は来年の20周年にむけて準備を進めてまいりたいと考えております。会員の方々のお知恵をお借りすることと思っておりますのでご協力よろしくお願いたします。原点を振り返って大いに羽ばたきましょう！！

会員の方から1枚のしおりをいただきました。

「ありがとうの心に幸せがあふれる」

会員の皆様の笑顔を絶やすことなく後退をおそれず一歩でも前に歩み続けたいと思います。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」  
会長 皿海 二子



## 令和元年度「ももの会」活動状況

### I 総会並びに研修会・交流会・視察研修

令和元年6月5日(水)

#### 総会・第1回研修会・交流会

講演：「フレイル予防について」

講師：日本健康運動指導士会岡山県支部 支部長 石尾 正紀先生

交流会：「フレイル予防体操について」



石尾 正紀先生

#### ●「ももの会」令和元年度第1回研修会・交流会に参加して

黒木 美津江

「ももの会」へは昨年退職後に先輩保健師の紹介で入会しましたが、参加するのは今回が初めてになります。岡山県公衆衛生看護学校卒業後38年間看護師として勤務し、定年後は5年間再雇用で同じ事業所の産業保健師をしてきました。メタボリックシンドロームの該当者・予備群がとて多いことを知り、予防には生活習慣の改善がいかに大切かを実感しました。また最近、人生100年時代の到来といわれ平均寿命が延びていますが、健康寿命についてはまだまだ厳しい状況です。健康長寿の実現に必須とされるフレイル予防には、適切な栄養・身体活動・社会参加活動の維持が重要であり、今回とても興味を持って参加しました。

午前中の研修会は、講演テーマが「フレイル予防について」で、講師は日本健康運動指導士会岡山県支部の石尾正紀支部長でした。健康運動指導士の立場から、フレイルを予防するために「運動することの効果」を中心に講演して頂きました。「中国山脈横断100キロ歩行」や「おかやまマラソン」など御自身の経験談を聴き、また近くに座っている参加者が互いにコミュニケーションをとりながら身体を動かすなど実践も交えながらの研修会はとても楽しく有意義なものでした。



実技を交えた楽しい講演でした。

サルコペニアを防止し、ロコモティブシンドロームにならないようにするためには、運動の継続出来る環境づくりが大切だと再認識しました。

午後からの交流会は、研修会で学んだ「フレイル予防」をテーマに座談会が和気あいあいとした雰囲気の中で行われました。各自の近況報告では毎日続けている運動の紹介などもあり、大変参考になりました。

これから「ももの会」の活動に参加していくことで、少しでも地域に役立っていきたくと考えています。



## ●令和元年度総会並びに第1回研修会・交流会に参加して 渡邊 文美

「ももの会」に入会して初めて参加した総会と研修会・交流会でした。先輩や後輩の方々が多く参加されており、職を離れている私にとって、「地域の健康づくりを応援しよう」という、同じ目的・目標を掲げて活動できる「仲間」の存在の心強さを改めて感じるこのできる1日でした。

「フレイル予防について」の講演の後、メタボ予防体操「アイムメタボリック」の歌と体操でパワーをもらい、参加者の皆さんが生活の中で実践されている「フレイル予防」がテーマの座談会が行われました。

録音した音で自分の決めた時間で行うラジオ体操、1日の歩数目標を設定してのウォーキング、筋力トレーニング、水泳、スクワット、ストレッチ、同期の仲間と山登り、地域の踊りの練習に参加する等、ありとあらゆる実践が紹介されました。各々の生活に合わせて、その人なりの取り入れ方で実践されていました。一緒に実践する仲間がいることや、笑いがあるのも重要という話もあり、「筋肉は裏切らない」という言葉が言われていましたが、まさしく積み重ねからなるフレイル予防体操実践のことだと思いました。

会長から、今年の重点活動方針の中で、新しい体操を考案したいというお話があり

ましたが、座談会で出たお話の中の①正しい知識に基づいて②仲間とでも1人でも③その人の生活に合わせて④笑いながら⑤思いついたらいつでも、という予防体操の実践と継続へのヒントがあるのではないかと思います。

地域の方々がフレイル予防の重要性を認識し、今回出た予防体操の継続のヒントを自分なりの実践に繋げていただくよう、広く発信していくことが「地域の健康づくりを応援していく」活動に繋がると、参加者全員で確認し合い、笑顔で座談会を終えました。



普段している運動について発表しました。



片足で立ち上がれました！



何cmまでできるかな…

### フレイル予防体操

「ももの会」で新しい体操「フレイル予防体操」を考案中です。「おお牧場はみどり」の替え歌に合わせて体を動かせる楽しい体操になる予定です。



令和元年11月7日(木)

## 香川県在宅保健師会「オリーブの会」視察研修

各会の活動状況紹介、メタボ予防体操・脳トレ

講演：「高齢者のオーラルフレイル対策事業の必要性とその取組みについて」

講師：香川県歯科衛生士会 会長 木戸 みどり先生

情報交換会・交流会：①「災害時の活動について」

②「高齢者の保健事業と介護予防の一体化に向けた取組み  
～オーラルフレイル対策について～」

### ●香川県在宅保健師会「オリーブの会」との交流会に参加して

沖藤 多賀子

毎日に野山の錦が鮮やかになり、うらかな小春日和の日、瀬戸大橋を渡って香川県へ行って来ました。研修会とは言え久しぶりのバス旅行で、車内でおやつをいただきながら、車窓から瀬戸内海の景色に感動していると到着していました。

まず、「ももの会」皿海会長、「オリーブの会」池田会長より各会の活動報告がありました。その後一緒に昼食をとり、午後からは「ももの会」役員によるメタボ予防体操の熱演披露と脳トレクイズを行い全員で頭をひねりました。私は入会してまだ日も浅いので、「ももの会」の具体的な活動について知ることができたのも有意義でした。

その後、香川県歯科衛生士会会長木戸みどり先生からの「高齢者のオーラルフレイル対策事業の取組みについて」の講演がありました。続いて、「オリーブの会」が取り組んでいる「がん教育ゲストティーチャー派遣事業」などの紹介がありました。今後の「ももの会」でも積極的に取り組んでいくべき課題ではないかと思いました。また、会員を増やすために様々な取組みをされていたのも参考になりました。



木戸 みどり先生

次回は「オリーブの会」の皆さんに岡山に来ていただき、さらに交流を深めていきたいと思います。今回参加者が少なかったのは残念でしたが、次回は多くの会員が参加されるのを期待しております。参加された皆さんお疲れ様でした！



各会の活動報告を行いました。



様々な活動について、情報交換が行われました。



みんなでメタボ予防体操！

令和2年2月21日(金)

## 第2回研修会・交流会

講演：「助けを求める子どもたち ～発達保障の視点から～」

講師：おかやま児童虐待事例研究会 代表 松尾 冀先生

交流会：「子ども支援について『ももの会』として何ができるか」



松尾 冀先生

## ●第2回研修会に参加して

滝谷 未栄子

「ももの会」は、友人に誘われて今年度に入会し、研修会へは初めて参加しました。

今回は「子どもの支援について」をテーマに、まず、岡山県保健福祉部子ども家庭課の村上総括参事から「子どもの未来応援プロジェクト」について、平成29年度に実施されたアンケート調査の結果から、子どもの貧困の現状とその対策、今後進めるべき方向性等についてお話がありました。

次に、おかやま児童虐待事例研究会の松尾代表より「助けを求める子どもたち」と題する講演があり、児童福祉の歴史、子どもの成長・発達に応じた養育のポイント、更に最近の虐待事例について熱心に話され、心に響くものがありました。特に「子育て文化」は「祖

父母から親へ、親から子へ」という言葉も強く心に残りました。

今回の研修は、8人の孫がいる私にとって良い学びとなりました。



様々な事例を紹介していただきました。

## ●「ももの会」研修会・交流会に参加して

岡本 順子

想像以上の困難な状況におかれている子どもたちのことに心を痛めながら、午後からは交流会が行われました。真備町に住まれている保健師さんからは、「あの水害から1年半過ぎたけど、今は普通の暮らしをしている。今までと同じように子どもや高齢者へのボランティア活動を地域の人たちと一緒にしていると、あんなことが本当にあったのかと思うことがある。」と話され、一同安堵するとともに人との繋がりから生まれる人間の強さや温かさを感じ、勇気をもらうことができました。

今の私たちに何ができるかについては、労働人口が減っているため、子育て中のお母さんも働かざるを得ない状況や、多くの人を持っている孤立感や不安感、ネットで繋がる危うさ等、話すほどに暗澹たる気持ちになる中で、行政ができることには限界があり、今ある様々な問題の根本は同じだから、今こそ地域の中で子育てを応援しましょうとの意見で一同賛同しました。今それぞれができること、例えば、放課後の子ども教室や学校での見守り、愛育委員等それぞれの活動を通して子どもや親に声をかけること、まず挨拶をして一言添える「いいね」「すごいね」など保健師の経

験と知識を携えた「プロおせっかいおばさん」でいこうと再確認ができました。

今も困難な状況におかれている子どもたちのことを思うと、一刻も早く「ももの会」として一緒に何かできることはないかと気になりますが、まだ答えは出ていません。「ももの会」として何ができるか、子どもたちの健やかな成長を願いながら考え続けていきたいと思えます。



2グループに分かれて意見交換を行いました。



## Ⅱ 令和元年度取組事業

### 1 ひきこもり等困難者支援事業の訪問調査

#### 「ひきこもり（社会的機能低下）の疑い等困難者支援事業の訪問調査」への協力

美作市では大学研究機関と協力し、住民の皆様の生活と健康を把握し、支援を要する方が適切なサービスに早期につながり、自分らしく生活できるように応援・見守れる体制づくりの構築を目指して、平成30年度に「生活と健康に関する調査」を13,220人（20～65歳の美作市内に居住している方を対象）に実施しました。この調査の結果、32%の方から回答を得ることができ、その結果をもとに2次調査（訪問調査）を実施することとなりました。

この2次調査（訪問調査）について、山陽学園大学看護学部看護学科教授 目良宣子先生から「ももの会」に協力依頼があり、会員の保健師8名が本事業に参加し、訪問調査を実施しました。



業務内容	ひきこもり（社会的機能低下）の疑い等のある対象者宅を訪問し、調査を実施
実施期間	令和元年8月～令和2年3月（訪問期間：令和元年9月～11月）
実施場所	美作市保健センター及び美作市内全域
対象者	生活と健康に関する調査で「仕事をしていない」と回答した方のうち、以下4項目のいずれかに該当する者 <ul style="list-style-type: none"> <li>・家事、育児、介護の質問においてすべて「していない」と回答した者</li> <li>・親しい人（家族以外）との会話が「この4週間にはなかった」と回答した者</li> <li>・親しくない人との会話が「この4週間にはなかった」と回答した者</li> <li>・（家族を除き）「誰とも会話をしなかった」と回答した者</li> </ul>
訪問件数	235件（死亡・転出・入院・入所を除外した217件のうち回収件数：129件） 回収率59.4%（回収できなかった88件の内訳は、拒否57件 不在31件）

#### ●山陽学園大学看護学部 看護学科 教授 目良宣子先生のコメント

岡山県国保連合会の中に事務局を置くおかやま在宅保健師等の会「ももの会」との出会いに、心より感謝申し上げます。主に行政組織で長年働いてこられた（経験年数平均36.8年）保健師8名の皆様に、県内各地から自然豊かな美作市の山あり谷ありゼンリン地図からは訪問宅の目印もない広範囲にわたる地域の中を、わずか3か月間で235軒のご家庭に出かけていただきました。回収率59%というのは、想定以上の数字で

す。1次調査質問紙からの対象者抽出であり、調査後経過約1年の2次調査でしたので、当時との変化や対面でなければ得られない調査項目以外の情報を得てこられ、市保健師さんへのフィードバックの機会を持つなど、保健師魂を存分に発揮していただきました。貴重なデータをこれから分析し、支援体制の構築を目指していきます。今後とも市政へのご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

#### ●美作市社会福祉課のコメント

この度、美作市で実施しました『生活と健康に関する調査』において、『ももの会』の保健師8名の方々にご協力いただき、無事調査を終了することができました。ありがとうございました。この調査は、20歳以上65歳以下の全市民を対象としたひきこもり実態調査であり、おそらく全国で初めての試みであったと思います。今回お願いしました訪問調査では、各設問だけ

でなく、これまでの経験を活かされた聞き取りにより、市の把握できていない要援護者を発見することができました。当初の想定以上の成果を得たと実感しております。今後、市ではひきこもり支援について、今回の調査データをもとに支援体制を構築していこうと考えております。今後とも市政へのご協力、ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 2 令和元年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

### ●「令和元年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」に参加して 皿海 二子

令和2年2月6日国民健康保険中央会主催で「令和元年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」が東京で開催され参加いたしました。

午前は、国民健康保険中央会小池泰明保健福祉部主幹から「保健事業を取り巻く国の動き」について説明があり、75歳以上の高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施をすすめていくために、国保連、市町村、広域連合の連携が必須で在宅保健師等の会の活用もあること、また、話の中にナッジ等を活用した健診・検診等受診勧奨の項目があり、ナッジ理論ということばを学びました。さりげなく働きかけ、その人物が自分の意志で行動する方向へ導くということで、この手法で疾病予防重症化予防に取り組みをするということが印象に残りました。

次に奈良県生駒市福祉健康部次長の田中明美氏から「高齢者の保健事業について介護の現状から考える～医療専門職の果たす役割～」について講演がありました。保健師として介護保険準備から関わりほとんどを介護に係わってきた経験が話されました。生きがいは生きることを楽しむことであり、好きなこと、得意な

こと、世間が必要とすること、稼げることの4項目が重なりあい、生きがいにつながると締めくくられました。

午後は「都道府県在宅保健師等会に係る調査結果について」（令和元年9月実施）説明があり、令和元年9月現在で在宅保健師等会は40都府県で設立されていて、2年前と比較して会員数の減少、会員の高齢化の現状であることを説明されました。

各会の事例発表で「お元気ですか訪問 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（令和元年度モデル事業）」大分県在宅保健師等の会「虹の会」日隈桂子会長、「健康劇・特定健診等保険者支援について」神奈川県在宅保健師の会「いちょうの会」斎藤初代副会長が発表されました。

最後は「今年度取り組んだ事業と来年度取り組みたい事業について」のグループ討議でした。私のグループは宮城、埼玉、滋賀、兵庫、大分、岡山のメンバーで情報交換を行い有意義な時間を過ごすことができました。今後の「ももの会」活動の参考にしていきたいと考えております。

## 3 令和元年度 その他取組事業一覧

### ●特定健診等未受診者対策支援事業 (18保険者及び広域連合)

保険者等名	派遣会員数
岡山市	2名
倉敷市	2名
津山市	2名
玉野市	2名
井原市	2名
備前市	2名
総社市	2名
高梁市	2名
和気町	2名
早島町	2名
里庄町	2名
勝央町	1名
奈義町	1名
久米南町	1名
美咲町	1名
浅口市	2名
医師国保	2名
薬剤師国保	1名
広域連合	1名

### ●特定保健指導支援事業（モデル事業）

保険者名	派遣会員数
井原市	2名

### ●地域支援事業

保険者名	事業名	内容	派遣会員数
玉野市	特定健診等受診勧奨事業	玉野市国保被保険者特定健診未受診者約6,500名に対する電話勧奨、結果入力	7名
岡山市	第15回ブラザウのまつり	健康測定コーナーで足裏測定の補助、骨密度測定及び血管年齢測定を担当	3名
早島町	けんしん後事後相談事業	事後相談参加者への個別健康相談	2名
	早島ヘルスアップセミナー	生活習慣病予防講演会における健康体験ブースでの個別相談	5名

# 「ももの会」のメタボ予防体操が 国保連合会のHPにアップされています!!

岡山県国民健康保険団体連合会

検索

<http://www.okayama-kokuhoren.com/>



「ももの会」アイコンをクリック！  
動画にて、メタボ予防体操公開中！

懐かしい「マイムマイム」の音楽に合わせて、  
繰り返しの簡単な動きで、メタボ予防!!!  
みんなの笑顔が会場にあふれること間違いなし!!

## 【令和元年度役員紹介】

会 長：皿海 二子	幹 事：松田 美津枝
副会長：岩橋 良子	幹 事：千田 政子
副会長：田中 由香	監 事：井戸 忍
幹事（会計）：平野 智子	監 事：岡野 照美
幹事（書記）：岡部 日奈恵	

## 編集後記

今年度「ももの会」会員の皆様においては、「特定健診等未受診者対策支援事業」や「ひきこもり等困難者支援事業の訪問調査」等、様々な事業にご協力いただき感謝申し上げます。在宅保健師等の活動の場が年々広がっており、保険者等の保健事業において、「ももの会」は大変重要な役割を担っております。今後も国保連合会の保健事業はもとより地域で健康づくりにおいてご活躍されている皆様方の研鑽に寄与できますよう、活動支援を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

## おかやま在宅保健師等の会「ももの会」第19号会報

発 行◆令和2年3月31日

発行所◆岡山県国民健康保険団体連合会

事務局◆〒700-8568 岡山市北区桑田町17番5号

岡山県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健推進班

TEL 086-223-9103 FAX 086-223-9105