

特別寄稿

### 健康長寿長野県を未来へつなげていくために

長野県 健康福祉部 健康増進課 課長 田中 ゆう子

長野県在宅看護職信濃の会の皆様におかれましては、日ごろから本県の保健事業の推進にあたり多大なご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。また、会員のお一人おひとりが常に研鑽を積まれ長野県の保健医療福祉の推進のために専門職として積極的に地域社会に貢献する活動、殊に市町村におきまして、地域住民の健康保持・増進のためにご尽力いただいておりますことに心から感謝申し上げます。

また、今年世界で感染が拡大した新型コロナウイルス感染症は、人々の日常生活を脅かしています。健康づくりに関しても保健事業の延期や中止など、今までに経験のない異常事態となっておりますが、このような状況におきましても、住民の安心な生活に向けて、様々なご支援をいただいていることに厚くお礼申し上げます。

さて、人生百年時代を迎える中で、平成二十七年の長野県の平均

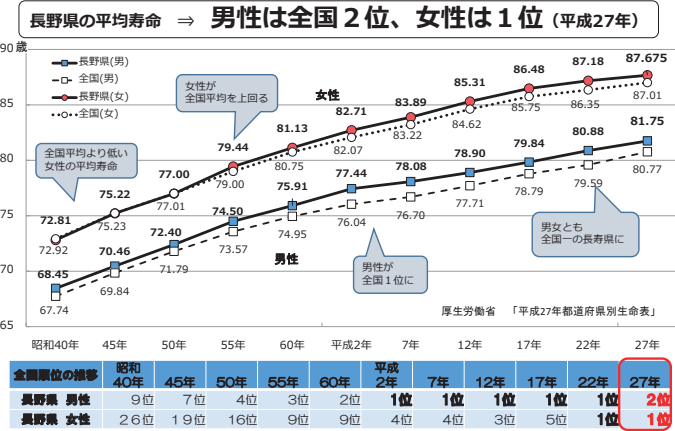
平均寿命は女性が一、七五歳で全国第一位、男性が一、七五歳で第二位と長寿県を実現していますが、次への課題は健康寿命の延伸ということです。以前から長野県では、脳血管疾患による死亡率が高く、昭和四十二年の「成人病に関する食生活実態調査」では、当時の実態に対して「食生活指導による血管強化対策も含めて、健診、管理、指導を全体的に徹底してやれば、時間がかかっても脳卒

中の死亡率を引き下げることが十分可能であろう」と考察されました。

そこから、行政や医療関係者などによる住民の健康を守る保健活動は、今日まで脈々と展開されてきました。今日まで脈々と展開されてきましたが、医療の専門職として皆様が地域で住民と共に歩まれた活動が受け継がれてきたからこそ、現在の長野県の健康長寿があると感じております。

県では、この活動を継承すべく

### 平均寿命 — 日本の中の長野県 —



### 長野県の健康長寿

- ・平均寿命は、高い順位をキープ
- ・健康寿命(平均自立期間)は、男女とも全国1位・・・

#### 健康寿命に関する指標 (厚生労働省では3つの算定方法を示している)

項目	男性		女性	
	全国	長野県	全国	長野県
平均寿命【H27都道府県別生命表】	80.77	81.75 2位	87.01	87.675 1位
健康寿命※1(日常生活に制限のない期間の平均) (H28)	72.14	72.11 20位	74.79	74.72 27位
健康寿命※2(自分健康であると自覚している期間の平均) (H28)	72.31	72.25 24位	75.58	75.59 26位
健康寿命※3(日常生活動作が自立している期間) (H29)	79.6	80.7 1位	84.0	84.7 1位

※1、※2 国民生活基礎調査の質問の回答により算出

※3 厚生労働省科学研究班作成「平均自立期間の算定プログラム」により「介護保険における要介護認定2未満」を健康な状態として算出

# 信州ACE（エース）プロジェクト

## 長野県が目指す健康長寿

単に「長生き」を追求するだけでなく、一人ひとりが生涯にわたり尊厳と生きがいを持ち、その人らしく健やかに幸せに暮らせる「しあわせ健康県」を実現。

しあわせな暮らしの基礎となる県民一人ひとりの健康を更に増進するため、長野県の課題である脳卒中などを予防するための生活習慣の改善に取り組む「県民運動」を展開。

- ACEは、脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある

Action	体を動かす
Check	健診を受ける
Eat	健康に食べる

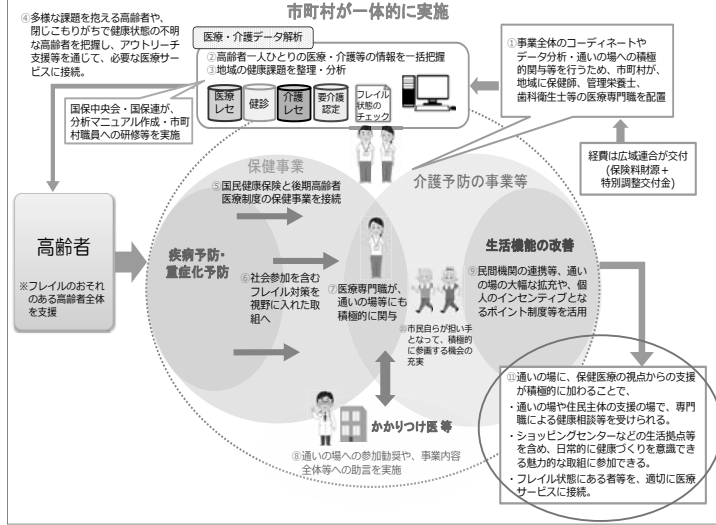
を表します。

- 世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めたもの。



H26.6/22 食育推進全国大会「知事によるスタート宣言」

## 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（市町村における実施のイメージ図）



この事業は、地域の高齢者の健康課題を整理・分析し、地域の実情に合わせ、① 高齢者に対する低栄養防止・重症化予防の取組や健康状態が不明な方の状態把握と必要なサービスへの接続などのハイリスクアプローチ② 通いの場等においてフレイル予防の普及啓発活動や健康教育・健康相談を実施するポピュレーションアプローチなどを進めていくこととなっております。

この事業の推進には、保健師等の医療専門職を配置し実施することとされており、地域の保健活動において豊富なご経験を持たれている皆様方の「活躍」に期待が高まっております。引き続き、地域での保健事業の担い手としてのご支援をぜひお願いいたします。

貴会が発足された昭和五十八年は老人保健法の施行、その後、介護保険制度や後期高齢者医療制度の創設など、住民を取り巻く社会情勢は激変しております。

このような住民の健康課題が変化していく中でも、住民に寄り添い住民を守る地域保健活動の魂は変わらないと感じております。

今、新たに令和の時代となり、これまで築き上げた健康づくりの活動を未来につなげ、新たな時代の健康づくりとは何か？について考えていくためには、保健医療の専門職はもとより、地域で暮らす住民と共に考えていくことが必要です。ここに地域で暮らす生活者としての視点を持ちながら看護の専門職として活躍されている信濃の会の皆様の長年培ってこられたお知恵をいただき、この先の活

長野県の課題である脳卒中などを予防するための生活習慣の改善に取り組む健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」

A 「Action 体を動かす」  
毎日続ける速歩と体操

C 「Check 健診を受ける」  
家族そろって必ず健診

E 「Eat 健康に食べる」  
減らそう塩分、増やそう野菜

の三項目の取組を重点的に推進しております。

また、本県は高齢者の就業率が全国第一位であり、年齢を重ねても豊かな知識や経験を活かし、地域の支え手として積極的に就業や社会活動を行うことのできる環境も含めて健康づくりを進めております。

現在、国では、人生百年時代を見据え『誰もが安心できる全世代型社会保障』の構築を目指して、医療・介護のあるべき姿と給付・負担の在り方が議論されており

ます。

その中では、高齢者の医療を支える働き手が激減する中で、誰もがより長く元気に活躍できるよう予防・健康づくり事業を積極的に推進していくことが求められており、こうした状況の中、令和二年度から七十五歳以上の高齢者を対象とした「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」が始まりました。

動につながっていききたいと思っております。

私自身、皆様が豊富なご経験を基に、今必要なことは何か？を、ご高察され活躍されているバイタリティー溢れる姿にいつも感銘を受けると共に、自分自身の活動のエネルギーにつながっていると感じております。

これからも単に「長生き」を追求するだけでなく、一人ひとりが生涯にわたり尊厳と生きがいを持ち、その人らしく健やかで幸せに暮らせるよう、この地域で生きてきてよかったと誰もが思える「しあわせな健康長寿県」を目指した活動を続けていきたいと思っております。

今後とも長野県の健康づくりへの一層のご指導を賜りますようお願い申し上げますと共に、皆様方の益々のご健勝とご活躍をご祈念申し上げます。



「保健師の像」  
保健婦資料館：  
平成23年11月建立

## 会長あいさつ

### コロナ終息を願う

会長 金子 和江

(長水支部)



年明け後  
新型コロナウイルス  
の世界的な流

行に伴い、多くの活動が中断、自粛されており、しかも今までの暮らし方を、大きく変えてゆくことが求められるようになった。私の周りでも、高齢者の運動の場がなくなり、人との交流が途絶えたことにより、様々な悪影響が出始めている。

健康寿命の延伸は、生きがいづくりである。仲間とのふれあいや支えあいによって実現されてきたことを感じている。

一日も早く新型コロナウイルスを封じ込め、以前の当たり前の暮らしが戻ってくれることを願うばかりである。

五十数年前の学生のころ、ある

先生が「人類の最後の敵は、ウイルス・細菌等であり、それを制覇しないことには人類は生き残れない」と講義されたことを、今になってその真の意味が理解できた。

## 会員の声

### 続く災害への支援に対して

佐久支部 坂戸 千代子

昨年十月の台風十九号は、長野県内各地に甚大な被害をもたらした大きな爪痕を残しました。被災地にあっては、被災者をはじめ多くの方の協力が助け合い、政策の下に復旧復興が続いています。私の住む地域でも復旧活動が続いており、また今年四月の雨では、地盤の緩みによって河川の法面が崩れる事態が発生したため、その作業も進められています。

台風十九号の直後、看護職として何かできることはないかと思いを巡らす日が続く中で、同僚の間も皆同じ思いでした。身近に起



こった災害に対して、看護職の経験を通して支援できることがあるのではないかと考え、市の担当者に声をかけながら、支援要請を待ちました。被災家庭の健康チェックの依頼があり、チームで対応することができました。十分な活動ではありませんが、活動を通して、被災者の思いや力強さ、前向きな姿勢、地域の思いやりなどが改めて強く感じました。

近年、大規模な自然災害が頻繁に発生しており、その中で、OBの看護職が協力できる面も少なからずあると感じます。今は、新型コロナウイルスの流行により、自治体では看護職による対応が必要とされ、協力している看護職もいると聞きます。年齢的にも活動できる期間は限られるかもしれませんが、日頃から話し合い、考えていきたいと思えます。

## 近頃思うこと

千曲支部 村田 文子

平成二十九年度から、信濃の会に入会させていただいています。活動の中では皆様のパワーをいただき、私も元気になる気がしています。

この頃は連日、新型コロナウイルスに関することや豪雨災害関連の報道が続いています。私たちは、異常気象による災害や地震が多発する島国に住んでいるため、何時何処でどんな災害が起きても不思議ではないと覚悟して、いなくてはならないとつくづく感じています。その上にこれからは、新型コロナウイルスの影響もあります。

私はいつと、この三月以降マスク不足が深刻になってからは、マスク作りをしました。最初はブリーツ型のを、途中からは立体型マスクを、娘たち家族用に沢山作りしました。また、外出自粛対策のための食品の備蓄や、運動不足解消のための卓球を開始し、六月からはエコバック作り、晴れ間の畑の草取りなどをしていました。その時々に必要なことをやってきたつもりでも、何か時の流れに踊らされているようです。

今では、何でもない普通の生活が本当に有難いことであったのだとつくづく感じています。今後自分のできることを毎日きちんと積み重ねていくことが大切だと思います。

## 介護付有料老人ホームに勤務して

松塩筑支部 樋口 千代子

在宅看護職信濃の会に入会し会報等送っていただくようになり、退職後の皆さんのご活躍が分かり、資格があれば歳に関係なく働けると思っている。私は現在、入居者のケアプランを作成している。昨年四月から塩尻市議会議員を務めさせていただいているので、老人ホームには月十一日ほど勤めている。介護現場での活動や情報が議員活動に大いに役立っている。

今、施設の課題は、新型コロナウイルス感染防止対策である。面会禁止や入居者様の外出・外泊の原則禁止、また、職員の県外往来自粛、夜の会食自粛などの対策を講じている。入居者様、職員双方にストレスが溜まっている。特に職員は毎日ピリピリした緊張感の中で働いている。いざという時に持ちこたえられないだけの気力が残っているか心配である。長野県は介護職員が不足する場合に備えて「応援職員派遣支援事業」に着手してくれた。とても心強く期待している。



## コロナで自粛の日々

飯下支部 福澤 邦子

新型コロナウイルスの感染が再拡大し、医療体制の逼迫が問題となってきた。六月に入り少しずつ日常が戻ってきていただけに残念である。

私は四年前より毎月上京し変形性股関節症の保存療法を受けていたが、東京でのコロナ感染の増加で二月より中断している。

在宅看護職信濃の会総会中止の通知が届き、以後文学連続講座、音楽鑑賞会、市民劇場と様々なイベントの中止が続いた。そして四月に緊急事態宣言が出されると、公民館も使用禁止となり健康体操も音読の会もできなくなつた。週一回の村の精神デイケアや病院ボランティアも感染リスクを考え取りやめた。

そんな中、唯一図書館は本の貸出を行っていたので、七月末までに三十冊余の本を読むことができた。そして夫と二人で畑の草取りをし、沢山の野菜の苗を植えた。初めて植えた安納芋が楽しみだ。今は、毎日家で採れた野菜が食卓をにぎわしている。長雨続きで畑は草が勢いよく生えている。コロナ感染の収束を願い、健康維持に努めている。

## 長野県在宅看護職信濃の会 調査まとめ

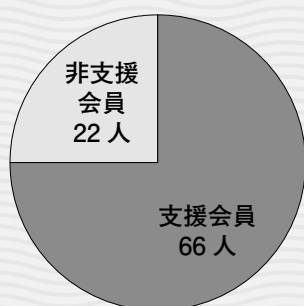
令和元年度に行いました会員調査の結果をお知らせします。

調査期間 平成31年1月～令和元年12月

・調査対象 会員144名 ・回答数 会員88名 ・回答率 61.1%

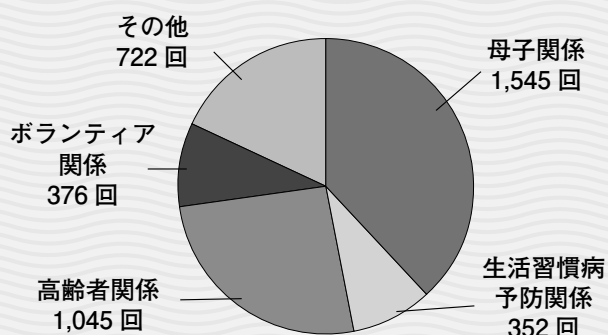
### (1) 市町村における保健事業等への支援状況

■回答会員88名中66名が支援していると回答



支援会員	66人
非支援会員	22人

■支援者の状況の内訳



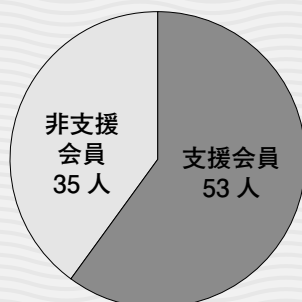
内 訳 (回)				
母子関係	生活習慣病 予防関係	高齢者関係	ボランティア 関係	そ の 他
1,545回	352回	1,045回	376回	722回

#### <具体的な内容>

母 子 関 係	乳幼児健診、子育て支援等
生活習慣病予防関係	健康相談、健康教室、健診等
高 齢 者 関 係	介護認定審査会、認知症予防教室、認知症カフェ、デイサービス、受診介助、高齢者食堂、食事作り、健康相談、見守り相談、高齢者支援、老人会等
ボ ラ ン テ ィ ア 関 係	障がい者施設支援、障がい者支援、小学校学習支援、小学校読み聞かせ、パーキンソン交流会、学校支援、体操会、ふれあい会、からだ丈夫教室、犯罪被害者支援、サロン活動、地区活動支援、登校見守り、通学支援等
そ の 他	被災者仮設住宅の家庭訪問、自殺予防対策電話相談、イベント等救護活動、健康づくり計画策定会議、ふれあい広場、社協広報編集会議、精神デイケア、精神障がい者施設支援、健診、健康づくり推進員研修会、補導員会、保健室支援、男女共同参画、いきいきお出かけ事業等

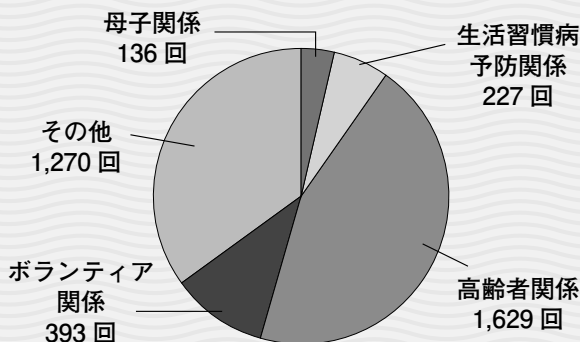
(2) 市町村以外における保健事業等への支援状況

■回答会員 88 名中 53 名が支援していると回答



支援会員	53 人
非支援会員	35 人

■支援者の状況の内訳



内 訳 (回)				
母子関係	生活習慣病予防関係	高齢者関係	ボランティア関係	その他
136 回	227 回	1,629 回	393 回	1,270 回

<具体的な内容>

母子関係	子育てサロン等
生活習慣病予防関係	企業への特定保健指導、企業での健康管理等
高齢者関係	デイサービス、介護予防、読み聞かせ、病院の車いす介助、介護施設夏祭り支援、介護予防支援、ケアマネ研修会、介護保険審査会、入所委員会、訪問看護経営会議、訪問看護総会等
ボランティア関係	障がい者支援、保健婦資料館草刈り、サロン活動、精神障がい者作業所、ふれあい食堂、更生保護女性会講話、更生保護女性会会議、発達障害親の会、小学生寺子屋、中学生不登校居場所、精神科病棟書道、精神科デイ書道、体操指導、傾聴、施設訪問、女性ケア指導、ふれあい会、布切ボランティア、なないろカフェ、病院ボランティア、読み聞かせ、夢ひろば、ふれあいランチ、町づくり会議、つれづれ茶会等
その他	補導員研修会講師、障がい者支援、感染症審査協議会、イベント等救護活動、薬草研究会、大学生支援、実習指導、研修会支援、体力測定、産業保健、性被害者支援、在宅支援人材育成講座講師、障がい者施設支援、看護協会役員業務、知的障がい者支援看護、カウンセリング、地域活動支援センター支援員業務等



信濃の会では、随時、新入会員を募集しております。  
長野県内にお住まいの看護職（保健師・助産師・看護師）の方、  
と一緒に楽しく学んで活動しませんか。

お申込み、お問い合わせは事務局まで

**長野県在宅看護職信濃の会**  
(事務局) 長野県国民健康保険団体連合会 保健事業課

長野県長野市大字西長野字加茂北143-8  
TEL:026-238-1553 FAX:026-238-1559  
E-mail hokenjigyo@kokuho-nagano.or.jp

# 在宅保健師等を活用した 特定健診受診勧奨事業について

## 1. 平成30年度 特定健診受診勧奨事業 結果まとめ

特定健診の受診率向上を図るため、長野県在宅看護職信濃の会の会員が希望市町村に赴き、未受診者に対して電話による受診勧奨事業を平成29年度より実施しています。平成30年度は6市町村に対して実施し、事業の結果として以下の表にまとめました。

受診勧奨の対象者条件については市町村によって異なりますが、受診勧奨対象者計1,371人中、電話がつながった者数の受診率（35.3%）は、不在者数の受診率（16.8%）の2.10倍となり、電話による受診勧奨は効果があるものと考えられます。

市町村	受診勧奨対象条件	受診勧奨対象者合計 A1	電話がつながった者数		不在者数			勧奨効果 (C1/C2)	
			A2	受診者数 B2	受診率 (C1) B2/A2	A3	受診者数 B3		受診率 (C2) B3/A3
A	・過去5年の間に健診未受診、医療機関未受診の方 ・40歳に到達し、健診を初めて受ける方	104	82	48	58.5%	22	12	54.5%	1.07倍
B	・平成30年度の受診対象者のうち、次に該当する者 ①平成27年度…受診者 ②平成28、29年度…未受診者	146	103	31	30.1%	43	7	16.3%	1.85倍
C	・健診希望調査未提出者（60代+その家族）個別健診を希望したが未受診の方	367	243	68	28.0%	124	24	19.4%	1.44倍
D	・集団健診で未受診の者	149	119	32	26.9%	30	0	0.0%	
E	①1月～10月加入者 ②50～69歳過去5年未受診者 ③61～74歳過去3年未受診者	389	288	123	42.7%	101	17	16.8%	2.54倍
F	①今年度「さわやか健診申し込みあり」で、春に未受診の人 ②昨年度さわやか健診受診ありで、今年申し込みなし	216	161	50	31.1%	55	3	5.5%	5.65倍
合計		1,371	996	352	35.3%	375	63	16.8%	2.10倍

## 2. 令和元年度 特定健診受診勧奨事業 市町村アンケートまとめ

令和元年度の実施結果は現在集計中ですが、市町村からいただいたアンケートの一部を抜粋してご報告します。下記以外にも色々な感想をいただきました。

- ・受診勧奨に加えて、対象者からの疾患や介護に関する相談に応じていただき、また健診等に否定的な訴えにも臨機応変に対応していただき、経験豊富な保健師ならではの心強さを感じた。周囲の職員も「ぜひ対応を参考にしたい」と話していた。
- ・事業目的を理解されているため、受診勧奨をスムーズに行っていただくことができた。また、体調等を聞いていただくことで、がん検診の申込につながるなどの波及効果もあった。
- ・マニュアルを読み込んでいただき、あらゆる質問にスムーズに応じていただけた。

## 3. 令和2年度 特定健診受診勧奨事業について

令和2年度に実施予定としていた市町村においては、新型コロナウイルス感染症の関係から、すべて来年度以降に実施することとなりましたが、令和3年度以降も事業を行う予定ですので、希望する市町村に対しては実施できるよう、会員の皆様に引き続きご協力をお願い申し上げます。

## 令和2年度長野県在宅看護職信濃の会 役員・幹事名簿

職名	支部名	氏名
会長	長水	金子 和江
副会長	上伊那	平澤 かほる
書記	須高	米沢 あつ子
会計	大北	薄井 百子
監事	佐久	堀米 きみ子
〃	中高	高橋 秀子
幹事	佐久	須佐 千代栄
〃	上小	近藤 久代
〃	諏訪	伊藤 美恵
〃	上伊那	赤澤 千穂
〃	飯下	福澤 邦子
〃	松塩筑	真嶋 裕子
〃	木曾	

職名	支部名	氏名
幹事	安曇野	
〃	大北	矢口 洋子
〃	千曲	村田 文子
〃	須高	目黒 敦子
〃	中高	春原 春美
〃	長水	太田 雄子
〃	飯水	中塚 愛子
顧問		矢口 洋子
顧問		大口 とし子
顧問		錦織 京子
顧問		菊池 智子
顧問		両角 いく子
顧問		畔上 令子

## 令和2年度長野県国民健康保険団体連合会 事務局名簿

職名	氏名
事務局長	平出 邦夫
保健事業課 課長	吉澤 悦男
課長補佐	岡澤 忠久
保健事業係 主査	篠原 裕美

職名	氏名
保健事業係 主事	三橋 優介
主事	鈴木 駿斗
保健事業専門員(保健師)	宮島 葉子
保健事業専門員(保健師)	西澤 佳子



三月に計画されていた総会は、  
コロナ禍により、残念ながら中止と  
なっていました。  
緊急事態宣言は解除されてはおりま  
すが、今日の感染状況報道では第二波  
の様相も：の地域もあり、不安をぬ  
ぐえません。

私たちが会員の多くは高齢者です。  
感染のリスクは高いです。マイナス  
思考にならないよう生活の質の向上  
を目指したいものです。

体力・免疫力アップのために、身体  
活動(スクワット・かかと落とし・肩  
甲骨あげ・深呼吸等)、適度の日  
光浴等をちよっとプラスして。  
ポジティブに元気よく・明  
るく乗り切っていきま  
しょう。

編集後記

編集委員 伊藤 美恵  
(諏訪支部)



題字揮毫

第一代会長 林 操