

# 福島県在宅保健師の会「絆」会報

第22号



会長あいさつ 七宮ひろみ

新型コロナウイルス感染の蔓延は収まらず3年が経過してしまいました。  
社会情勢もウクライナ紛争、円安による物価の高騰と落ち着かない毎日ですが会員の皆様お元気でお過ごしでしょうか。

今年度は東北地方在宅保健師等連絡会議の当番県でした。昨年度に引き続きリモート開催でしたが、連合会事務局や皆様の協力により無事終了する事ができました。

国保中央会三好ゆかり専門幹より保健事業を取り巻く動きについて講演があり、総人口の減少、高齢化の進展、多様な働き方の高まり、新興感染症対策等の社会変化を見据えた取り組みが必要であり、対策としての「健康づくり」・「医療費適正化」・「保健事業と介護予防の一体化事業」についての課題と進め方について報告がありました。それぞれ事業は関連があり、計画の期間を揃えるなど一体的に取り組んでいく事が話され、改めて私達も医療等を取り巻く行政の動きに関心を持つ必要性を感じました。

また、山藤先生の講演では新型コロナウイルス感染症の新たな動きを学び、各県の活動報告ではそれぞれが工夫して地域で活動している事が報告され、活動を考える機会となりました。

私達「絆」の会活動も会員が集まっての活動は難しく、今年度の総会も書面開催となりましたが、受託事業を通して個別支援を実施しております。

さらに、新しい会員の入会もあり、とても心強く思っております。

新しいコロナ対策が打ち出されようとしていますが、一日も早く会員が集まって検討しながら活動できることを祈って挨拶いたします。



## 会活動・実績

- 1 総会：書面開催
- 2 役員会：4回
- 3 受託事業（令和4年4月～令和5年3月 ※現在進行中）

**集会での活動が難しい中、下記事業への協力を通して住民への個別支援を実施しました！**

### (1) 国保特定保健指導事業

下記の5市町村に対し、動機付け支援対象者への特定保健指導を支援しました。

市町村名	相馬市	川俣町	会津美里町	富岡町	飯館村	計
保健指導対象数	28名	22名	27名	30名	20名	127名
事業協力会員数	3名	4名	4名	7名	3名	実人員20名

また、事業協力会員については、あらかじめ下記研修を受講いただき資質向上を図りました。

国保保健事業人材育成事業「中堅期研修」	1回目：6月16日	2回目：12月14日
講師：河井 幸子 氏（元 潮来市保健師）	参加会員数：14名	参加会員数：10名

### (2) 後期高齢者医療重症化予防事業

糖尿病性腎症等の重症化を予防し健康状態の維持・改善を図るため、保健指導を実施する事業。

後期高齢者医療広域連合及び郡山市から委託され、保健指導を希望した後期高齢者に対し、訪問指導等を行いました。 指導対象者数：17名、事業協力会員数：10名

## 4 東北地方在宅保健師等会連絡会議

日時:令和4年12月1日(木)10時~

場所:ホテル福島グリーンパレス

参加者:90名(うち福島県24名(事務局込))

○本会議は東北6県+新潟県の7県合同会議で、今年度は福島県が開催県でした。

約1年前から役員会で企画・準備をすすめ、コロナ禍を踏まえWeb会議になりましたが、概ね好評をいただいて終えることができました。

全国でもブロック別会議を開催しているのは東北だけとのことで貴重な会議だということも分かりました。



七宮会長あいさつ

### ★活動状況報告

各県から活動状況を報告いただきました。

本県からは、受託事業を中心に報告しました。

⇒事業に協力する会員は、予め特定保健指導に係る研修を受講して実践力の向上を図っており、このことは本県の特徴でもあります。

また、実際の支援においては、市町村の若手保健師と同行訪問したり、事例の読み取りを一緒に行う等、市町村の若手育成にも一役買っている部分もありました。



本県報告者:丹野由美子さん

### 受託事業・協力会員さんの声

保健師としての訪問テクニックを買われて、川俣町への支援を行っています。訪問受け入れは良好ですが、健診結果の説明から3か月後の目標を決めるのは容易ではなく、「出来ることから始めましょう!」と**強めの押し**で確認しあうこともあります。

最近、自分でも気になってきた**血圧**を記録することにしました。始めたら計らないと気になり出し、習慣づきものだと思い始めました。この仕事が自己管理にも繋がると改めて気づきました。  
(斎藤直子)

会津美里町の支援に関わらせていただきました。ケースアセスメント、自宅確認して出発し、車中ではあいさつの言葉をつぶやきながら訪問先までの**新鮮な緊張感!**訪問先での受け入れが良いとホッとして、帰り道では目標や具体策は相手にきちんと伝わったろうか...など思い起こし、**新人のよう**でした。少ない件数ではありましたが、資格あつての仕事だとありがたい限りです。年齢と共に学ぶことが遠のいていた私でしたが、保健師活動の機会をいただき良い刺激になりました。何事も新たな気持ちで取り組む姿勢を忘れずに、これからも少しでもお役に立つことができればと思っています。(秦 智子)

健康診査を健康管理にいかに関活用するか。**なりたい自分**を目指して生活習慣をどう改善するか、既に対策を講じているが思うように結果を出しにくい事例などもあり、生活習慣改善に向けた働きかけが届いたろうかと、3か月後の再開(保健指導)まで気にかけている。

連合会研修会での事例検討を通し、自分の学習不足を自覚するが、学習不足の不安は払拭される訳ではなく、**リハビリ訓練**である(と感じている)。本事業に携わり、同時に自分の生活を振り返る。**“過食”間・甘食習慣**の見直しで体重減とLDL値などの改善を経験した。今更ながら健康づくり行動は**楽しい**と思う。(大楽アキ子) ※富岡町支援協力

## ★講演①「保健事業を取り巻く動きについて」 国民健康保険中央会 三好ゆかり専門幹

〇令和6年度に向けた予防・健康づくりの動きを踏まえて、と題して御講演いただきました。

- ・令和6年度は医療費適正化計画の改定年度となっており、保険者においては「第3期データヘルス計画(以下、次期計画)」の策定が予定されている。
- ・現行計画では特定健診受診率、特定保健指導実施率やメタボ該当者の減少率など国保中心の評価目標だったが次期計画では後期高齢者の部分も勘案して、フレイル予防などにも着目していくようになる。
- ・健康日本21計画も改定されるが、その中で「社会とのつながりの維持・向上」や「自然に健康になれる環境づくり」などにおいて、在宅保健師の活動がリンクするのではないかと考えている。
- ・会員が全国的にも減少している。新規会員取り込みの切り口としては現職との接点を持つことが大事である。また、地域の受け皿の一つとして、現任教育と在宅保健師の会を繋いでいくことも必要だと感じている。



「とても分かりやすかった」と大好評でした！

## ★講演②「新型コロナウイルス感染症と地域保健活動」

福島県立医大 総合内科・臨床感染症学講座教授、北福島医療センター医師 山藤 栄一郎 先生

〇コロナ禍がもたらした健康への影響や、保健師活動を行う上で必要な知識についてお話いただきました。



- ・高齢者は外出自粛で筋力低下、男性は社会的孤立に陥りやすく、女性は転倒・骨折リスクや滑舌の悪化から嚥下・認知機能低下を招いた。
- ・コロナが単なる風邪と違うところは、診断12か月時点でまだ1/3に症状が現存しているのがやっかいなところ。
- ・感染した高齢者が1年以内にアルツハイマー病の診断を受けるリスクが50~80%増加。特に女性で、85歳以上でリスクが高い。
- ・オミクロン株は、ワクチンや治療薬の影響で相対的に軽症化して見える。重症化リスクの高い人を診断し、治療を行うことが重要。

- ・ワクチンは感染予防と重症化予防の効果がある。4回目ワクチンは重症化予防が期待できる。
- ・検査は何のために行うのかが重要。抗原定性検査、PCR検査などそれぞれの特徴を理解して行う。

<p>1. 寒暖(温度)差換気</p>  <p>冬場は少しの窓あけもOK 暖房器具近くの窓をあける</p>	<p>2. 二段階換気</p>  <p>無人部屋の窓を開け、 廊下を経由させる</p>	<p>3. 換気扇(併用)</p>  <p>持続的に使用 廊下ドアを開ける</p>	<p>4. 空気清浄機(併用)</p>  <p>人がいるところに設置 風量 = x 自動 → 「強」</p>
--	--	--	--

- ・感染対策のポイントは、**換気とマスク**  
⇒屋内では常時換気をして空気の流れを作る。  
**鼻だし・あごマスクはNG!**  
食事中や歯磨き等、マスク着用なしの時は要注意!

## 地区会活動 再開します！！

★コロナ禍で集まっていた活動ができずにいますが、新規会員さんの加入もありますので、新年度は地区会活動を再開させたいと思っています！方部ごとに4つの地区会があります。各地区役員さんからのメッセージはこちら★

### < 県北地区会 >

令和4年度も福島市保健所保健予防課の依頼により、特定健診後の電話相談事業に一部会員が従事しました。新会員さんも増えたので交流会を持ちたいと思います。(松田愛子)

### < 県中・県南地区会 >

新しい方の入会がありました。会員同士の顔合わせを考えていましたが、新型コロナウイルスの影響で難しい状況でした。今年は顔合わせをしながら情報交換をしたいと考えています。(猪越京子)

### < 浜通り地区会 >

2011年3月の東電福島第一原発事故で避難を余儀なくされた会員が多く、活動というよりも現況報告と情報交換を目的に集まり、食事会や温泉泊などをしてきましたが、この3年は新型コロナの影響でその楽しみも自粛してきました。今年度は、復活させて顔を合わせて情報交換を予定しています。(菅野クニ)

### < 会津地区会 >

入会以来、広大な会津の地域で地区会を開催できずにおりましたが、コロナ禍が拍車をかけ十数年経ってしまいました。申し訳なく思っております。コロナ感染が低下している中で、温かくなったら会津も地区会を開催し、会員の顔と名前を覚え、交流を図ればと思っておりますので、よろしく願います。(星なか子)

各方部とも、ぜひ交流を  
深めていきましょう！

### 新会員のお知らせ

県中・県南 4 名、会津 3 名、浜通り 1 名の 計 8 名 の方に加入いただきました。

～今後ともよろしく願います～

※現会員数：82名(令和5年1月末現在)

### 伝言板

随時、会員の申し込みを受け付けています！(入会費・年会費無料)

お知り合いの方がおられましたら申込書類をお送りしますので、下記事務局まで連絡をお願いします。

～ 会員になると、こんな良いことが ～

★無料で研修会を受講できます。 ★地区会での交流会に参加できます。

★キャリアをいかして市町村保健活動の支援ができます。 ★会報が届きます。



＊＊編集後記＊＊

12月の東北会議を無事終えることができホッとしました。各県の在宅会員さんの熱量や活動への意識の高さを感じつつ、以前のような“顔を合わせて意見交換”…といった直接交流が再開出来る日もそう遠くないのでは…と思いました☆(菊地)

福島県在宅保健師の会「絆」会報 第22号

発行日：令和5年3月

事務局：福島県国民健康保険団体連合会  
保健事業課保健事業係

〒960-8043 福島市中町3番7号

TEL024-523-2754 FAX024-523-2704