



東京都青ヶ島村全景



青ヶ島村ヘリポート

いのうえなみ 撮影

## 会長挨拶

### 東京都在宅保健師の会

会長 石山 道子



新型コロナウイルス感染症が蔓延し始めて3年が過ぎました。心身共に疲れておられるのではないかと感じておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

ロシアによるウクライナ侵攻は多くの悲劇を生んでいます。そして、令和4年もまた夏の猛暑や地震、大雨洪水の発生と、自然の猛威が止まりません。この様な天災地変も加わって、さらに世界は良くない方向に進んでいるように思います。

海外では新型コロナウイルス感染症の流行はすでに終息した感がありますが、未だに国民の大半がマスク着用を続ける日本も、昨年9月に感染症法の2類相当の指定に基づく感染者の全数把握が簡略化されました。この2年半、コロナ禍で保健所と医療機関が陥ったパンク状態は、感染症の波に見舞われるたびに繰り返され、保健所の疲弊、医療機関の混乱が指摘されましたが、保健所機能の見直し、医療機関の体制が改善されることはありませんでした。この間の会員による新型コロナウイルス感染症にかかる業務について、別途報告しています。

人間は他人と接して「対話」することで多くのものを得てきました。感染症ばかりに目を奪われていましたが、3密を避ける生活は高齢者だけでなく、各世代に大きなダメージを与えています。特に、相次ぐ学校行事の中止や級友との会話も制限されるような日々の中で、孤独や孤立を感じる子どもが増えています。

「講演会」で増加傾向にある脂肪肝を学び、糖質制限と減量が基本と教わり、「学習会」で減量による筋肉量の低下を防ぐために、筋肉量を維持する体操を実践しました。概要を掲載しました。自身の生活や、地域の健康づくり活動に活用してください。

令和3年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会は、前年度に続きDVD視聴形式となりました。国民健康保険情勢の今後および地域を知る情報が多く提供されています。希望される会員に事務局からDVDを送付いたします。ぜひお申し込みください。

当会の運営に際し、国保連合会の事務局の皆様大変お世話になりました。

## ◆ 事務局挨拶 ◆

「東京都在宅保健師の会」の会員の皆様には、日頃から国保連合会の事業運営にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、健康保険法が制定されてから100年が経過しましたが、法律上の保健事業の役割も時代に合わせて変化を重ね、現在は、医療保険者に対して、特定健康診査及び特定保健指導の実施が義務付けられ、保健事業の役割は制定当初から大きく様変わりしております。

保健事業に関する関係機関の動きとして、国保保険者では、令和5年度中に第2期データヘルス計画及び第3期特定健診等実施計画の最終評価を実施し、それぞれの次期計画の策定に向けて検討を進めることとなります。その他にも、令和6年度までにすべての区市町村において展開を目指している高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けても、その対応に尽力され

東京都国民健康保険団体連合会  
事務局長

水田 博



ております。

国保連合会としましては、国保データベース(KDB)システムの活用支援や保健事業支援・評価委員会を運営し、国保保険者が実施する保健事業への助言等を実施してまいります。

「東京都在宅保健師の会」の会員の皆様には、国保保険者が実施する保健事業にて健康関連機器の測定及び結果説明や健康相談等にご協力いただいております。国保保険者の専門職の配置は、十分に確保されていないところが多く、経験豊富な会員の皆様の活動が期待されております。

引き続き、地域の保健事業の担い手としてのご支援をお願いいたします。

末筆ではございますが、東京都在宅保健師の会の益々の発展と会員の皆様のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げます。

## ◆ 令和4年度総会を開催 ◆

令和4年5月30日に第22回「東京都在宅保健師の会」総会がAP市ヶ谷において、新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底の上、開催されました。

冒頭、来賓の東京都福祉保健局 保健政策部地域保健推進担当課長 山科美絵氏より、新型コロナウイルス感染症の中でも今までの最も感染力の強いオミクロン株の、未曾有の感染拡大に対応した保健師の多岐にわたる役割や、新しい医療・相談体制が強化された事等をお話いただきました。

東京都市保健師事務連絡会会長 鈴木裕子氏より、市町村で取り組んでいる母子保健事業、高齢

者保健のコロナ渦での課題（児童虐待やフレイルの増加等）についてお話いただきました。

議案審議では令和3年度事業・決算報告に続き、令和4年度事業計画・予算案について審議がなされ、承認されました。

役員については河野洋子氏、村田瑤子氏が退任され、新たに井上奈美氏、笹井美由紀氏が推薦・承認されました。石山道子会長、樋口義子副会長以下再任の役員を含め計8名の新体制となりました。  
おおくぼ ともこ  
(大久保 智子)



## ～ 保険者支援 ～

保険者支援とは、国保保険者（区市町村・国保組合）が主催する健康づくり事業において、東京都国保連合会の保健師及び在宅保健師の会会員を派遣して、事業の支援を行うものです。

### 令和4年度 保険者支援一覧表

※斜線部分は連合会保健師のみ

日程	実施保険者：実施内容	協力会員数
6/28 (火)、6/29 (水)	目黒区：特定健診受診勧奨、骨量測定及び結果説明	1名
10/6 (木) 他4日間	4国保組合（東京料理飲食、東京食品販売、東京美容、東京浴場） 血管年齢測定結果説明及び保健相談・指導	
10/11 (火)、10/12 (水)	杉並区：特定健診受診勧奨・血管年齢の測定及び結果説明	2名
10/18 (火)、10/19 (水)	東村山市：健診結果及び体成分分析結果説明と健康相談	2名
10/20 (木)	東村山市：体成分分析結果説明と健康相談(39相談会)	
10/21 (金)	東京建設職能国保組合：体成分分析装置測定及び結果説明、健康相談	
10/27 (木)	狛江市：骨量・血管年齢・体成分分析結果説明、特定健診受診勧奨	1名
11/16 (水)	文京区：血管年齢測定結果説明及び特定健診勧奨	1名
2/14 (火)	東京美容国保組合：体成分分析結果説明と特定保健指導継続利用勧奨	
2/14 (火)	東京都弁護士国保組合：血管年齢測定及び結果説明	

### 【保険者支援に参加して】

10月に行われました杉並区の特定健診普及啓発イベントで、血管の弾力性を測る加速度脈波計の測定結果説明及び、健康相談をお受けしました。結果を見ながら日頃心がけていることをお尋ねすると、「区の健康チャレンジに参加し、毎日歩いています」と、楽しそうにスマホのグラフを見せてくださったり、また定年退職後、料理に魅力を感じて作った野菜中心の食事の画像を見せてくださいました。さらに、日常生活の中で留意し改善すべきことを探りながら、「これならできそうです」と自分で新たな目標を設定する姿に、健康への意識の高まりが感じられ、心から応援したい気持ちになりました。

たなべ のりこ  
(田辺 則子)



# ～講演会報告～

(令和2年度より保健師講習会と合同開催)

## 保健指導に役立つ脂肪肝の諸問題

～肝臓の代謝系を正しく理解しよう～

日時 令和4年5月30日(月)

会場 AP市ヶ谷

講師 赤坂山王メディカルセンター

院長・医学博士

ぜにや みきお  
銭谷 幹男 氏

出席者 38名



保健師として知っておきたい脂肪肝について、どのような生活習慣が肥満や脂肪肝につながるのか、肝と筋肉はどういう関係なのかを、生化学のお話も交えてカラフルな資料とともに講義していただきました。

肥満者の割合は、1970年代以降、外食産業の増加と連動して特に中高年で増えており、高齢男性の3割は肥満が危惧されています。日本人は儉約遺伝子を持つ人が多く、欧米型食事を主体にすると肥満になりやすい。夜間はカロリー消費を高めるオレキシンの分泌が低下する為、夕食を食べすぎると肥満が助長される。過食による余剰のエネルギーは中性脂肪として肝臓に蓄積され脂肪肝となり、肝病態進展のリスク増加とともに脂肪代謝異常による生活習慣病発症を増強する。このようなアルコール多飲を伴わないNAFLD(非アルコール性肝疾患)が特に最近注目されているとのことでした。

肝臓の機能は、糖や蛋白質の合成貯蔵・胆汁の生成・解毒等があるが、特に糖代謝について生化学的に詳しく説明を受けました。肝臓ではグリコーゲンが貯蔵され、空腹時には、貯蔵されたグリコーゲンを分解してグルコース(ブドウ糖)を放出し、血糖値を維持している。肝機能が低下すると、肝臓に貯蔵されている糖が少なくなり、筋肉を構成しているアミノ酸(蛋白質)がエネルギー源として使用されてしまう。このことにより筋肉量の低下(サルコペニア)という状態につながるとのことでした。

肝臓は症状が出にくく、疲れやすいなどの症状が出た時には肝臓の2分の1以上ダメージを受けている。脂肪肝には薬はなく、食事と運動で改善するしかない。保健指導の際には夜間の食事摂取量が多くなっていないか、食生活のタイムスケジュールを聞くこと、筋肉量を維持するため



よく歩くことを勧める等のアドバイスを受けました。

アルコール性の肝障害やウイルス性肝炎などに比べ、肥満からの脂肪肝の危険性はあまり意識していなかったことに気づかされました。

久しぶりの生化学の講義は少し難しくもありましたが、改めて肝臓の機能、脂肪肝について学ぶことができ、有意義な講義を受けることができました。

おおくぼ ともこ  
(大久保 智子)

## ～学習会・交流会報告～

### 生活の中の動きを意識するだけで筋力アップ

～ 1日1回でも3か月続けることで実感～

**日時** 令和4年11月12日（土）  
**会場** 東京都国民健康保険団体連合会  
**講師** 作業療法士 <sup>きのした</sup> <sup>みえこ</sup> 木下 美恵子 氏  
**出席者** 12名



筋力強化の効果には、内蔵脂肪等の体脂肪の減少、転倒予防、膝痛、腰痛予防はもちろん、熱中症や脱水症の予防もあります。運動は正しい姿勢で、ゆっくり大きく、垂直（重力）方向に動かすと効果的です。「正しい姿勢」とは、立位時は、重心を意識してお尻を踵の上に置く、膝の少し上に力を入れ膝を伸ばす、視線はまっすぐ前。座位時は、足の裏を床にしっかりつけ、背もたれから背を離し、股、膝、足関節をなるべく直角に、膝は踵の上に置く。この姿勢でも筋力強化されます。運動時には、呼吸を止めず、姿勢や膝の向き、動く筋肉を意識する事、こまめな水分摂取が必須です。また、体調不良時や空腹時の運動は禁物です。



以上の座学後、実際に運動指導を受けながら学習しました。例えば、5秒かけてゆっくり座る運動はスクワットと同じ効果が得られ、座位で背筋を伸ばして、両腕で大きくボート漕げば、腹筋背筋が鍛えられます。片足立ちは左右1分間、3回ずつ行えば、50分歩行と同じ運動負荷量となり、仰臥位で両膝を立て、膝をくっつけて行うお尻

上げは、お尻を締めて尿失禁予防に。歩行時は正しい姿勢で腕を後ろに振り、足の親指で蹴るように歩きます。下り階段を1段1秒でゆっくり降りれば、大腿、お尻の筋力強化になります。このように、生活の中の動きを意識するだけで筋力アップできる、誰でも取り組める方法です。今後の保健指導に活用していきたいと思います。

参加者は、学習会開催前に国保連合会所有の体成分分析装置（InBody470）で筋肉量や体脂肪量を測定し、現在の自分の体組成を確認しました。

学習会終了後、交流会を開催しました。学習会の感想や各々の近況、活動状況を紹介しあいました。日頃から運動している参加者からも、自分の運動の癖を確認できました。今後は正しい姿勢で運動を継続していきたいという感想もありました。今後は、より多くの皆さんに参加いただきたいと思います。

<sup>きさい</sup> <sup>みゆき</sup>  
(笹井 美由紀)



## ～ 地区活動～

### 「第20回めぐろスポーツまつり」に参加して

10月23日、目黒区主催の第20回めぐろスポーツまつりが3年ぶりに開催され、血管年齢測定の結果説明と健康相談のお手伝いに行ってきました。

当日は区の保健師3名、管理栄養士1名のほか、管理栄養士の卵たちもお手伝いに入り、動脈硬化・脂質異常症予防の栄養クイズも行っていました。お天気にも恵まれ、会場の碑文谷体育館にはたくさんの参加者が来るかと思いましたが、53名の参加でした。ほとんどの方は、スポーツを日ごろから楽しんでいる方々だった様子です。

測定は消毒、相談はアクリル板を活用しながら行いました。血管年齢測定結果が年齢相応や若く出た方からの質問や相談はほとんどなく、主に実年齢と血管年齢の差が大きかった方への相談と助言を行いました。食事に気を付けていても結果が芳しくなかった方には、食事で工夫している点を確認して、栄養士から褒めていただき笑顔で帰っていく方もいらっしゃいました。区の特健診を受けていない方には、受診勧奨も行いました。

来年は、国保連合会が保有するどのような機器を活用したら、もっとたくさんの方々に参加していただけるのか、そして健診の必要性を伝えられるのかを相談しました。来年もこうして活動できるといいと思います。

(やぎ えみこ  
八木 恵美子)



### 新型コロナウイルス感染症にかかる業務についてのアンケート報告

なかなか終息が見えない新型コロナウイルス感染症です。会員の皆様が様々な支援をしていると伺い、本会として支援状況についてアンケートを実施し取りまとめました。

結果を報告いたします。

皆様への質問の内容は、1 協力の有無、2 依頼ルート、3 協力勤務先、4 協力日数、5 業務内容、6 業務を行う中で困った点の6点でした。

アンケートは会員59人の方々にお送りし、42人の会員の方から回答をいただきました。回答率は71.2%です。

1. 業務に協力した人は13人
2. 協力依頼ルートの大半は勤務していた職場からの依頼 9人
3. 勤務先は保健所（特別区・多摩地区）が多く8人
4. 協力日数は13人中11人から回答があり、10月以降も継続するは4人
5. 業務内容は、主に積極的疫学要請、濃厚接触者等の健康観察、陽性者で在宅療養者の健康観察等
6. 業務を行う点で困った点は、健康観察の対象者に電話が繋がらない、従事する保健師等の技術職の不足等

以上が結果の概要です。ご協力いただきありがとうございました。

\*回答内容の詳細は別紙1をご覧ください。

(いしやま みちこ  
石山 道子)

# 令和3年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

主催：公益社団法人 国民健康保険中央会

方法：DVD視聴

DVD送付時期：令和4年2月



## 主なプログラム

### 1. 講演

「コロナ禍におけるロコモ・フレイルの現状とその対策」

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 理事長 荒井 秀典 氏

「通いの場等における後期高齢者の質問票を活用した健康支援について」

女子栄養大学 特任教授 津下 一代 氏

### 2. 事例発表

「島の保健室」立ち上げの経緯から感染症流行下での活動状況

新潟県在宅保健師の会「燈々会」佐渡支部 代表 土屋 貴子 氏

「災害時における支援及び活動について」～平成30年7月豪雨（西日本豪雨）災害～

広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」会長 阿川 眞澄 氏

### 3. 報告

「在宅保健師等会の活動の推進に向けて ～都道府県在宅保健師等会に係る調査結果を踏まえて～」

国民健康保険中央会 保健事業専門幹 三好 ゆかり 氏

**<参加の感想>** 令和3年度の当連絡会は新型コロナウイルス感染拡大により資料及び資料の解説を録画したDVD配布による開催となった。プログラムの中で、特に印象に残った新潟県佐渡支部による事例発表（「島の保健室」立ち上げの経緯から感染症流行下での活動状況）について紹介したい。

日頃から「誰もが気楽に集まれる場所があればいいなあ」と考えていた所、手頃な空き家を見つけたことから、「島の保健室」活動を開始。働いている支部のメンバーがスタッフとして出やすい日曜にオープンし、毎月40～100名の方が訪れ、相談のある人は相談コーナーを利用し、子どもが保護者と遊びに来ることもあるとのことだった。

「ゆるやかに無理をせず」が継続の秘訣で、居心地が良く、誰もが活躍でき、安全な場所をモットーに提供しているところが住民に寄り添う保健師らしい、素晴らしい活動だと感じました。（井上 奈美）

## 新会員の紹介

令和3年10月から令和4年9月までの間に、入会された新会員の皆様です。  
入会の順にご紹介します。

### 退職して感じること

こいけ のりこ  
小池 典子

3年前に少し早めに退職しました。今は声をかけていただいた「新型コロナウイルス感染症の積極的疫学調査」「糖尿病未治療者への受診勧奨支援」「生活支援体制整備事業での高齢者の生活支援コーディネーター」「在宅看護演習や訪問看護実習指導」の4つのアルバイトをしています。

どれも健康という切り口で地域づくりをしてきた保健師の能力が、個別支援や家族支援に生かされ、やりがいへつながっています。退職前は組織人としてスマートな仕事を目指していましたが、今はみなさんの健康を願うおせっかい保健師として人と接する仕事ができ、幸せです。

今回、在宅保健師の会のお仲間に入れていただき、皆様と情報交換をしていきたいと考えています。よろしくお願いたします。

## 私のセカンドステージ

みやはら けいこ  
宮原 恵子

令和4年3月末、35年間勤務した練馬区役所を退職しました。沢山の方に支えられ、保健師として区民の健康課題に取り組めたことは大きな喜びでした。退職後は、働く時間は減りましたが、東京都事業を受託しているNPO法人で、非常勤相談員をしながら、立教大学のグリーンケア人材養成講座を受講しています。どちらも

初めての経験ですが、退職後だからできた実感しています。余暇の有意義な過ごし方はまだ上手くありませんが、区営プールを利用したり、YouTubeでヨガを始めたり、以前から習っている墨絵も続けています。

東京都在宅保健師の会は、友人から教えて頂きました。この会での新たな出会いを楽しみにしています。宜しくお願いします。

## 初めまして、 よろしくお願ひします。

なるさわ さわこ  
成沢 佐知子

私の保健師活動は沖縄の離島からでした。住民との距離がとても近く、生活と密着した環境の中、保健所の先輩方から様々なことを学んだ日々でした。その後、海外で活動する機会に恵まれ、文化や習慣の違いに試行錯誤しながら広い視野で考えることを学びました。帰国後、沖縄県北谷町で直営型地域包括支援センターに勤

務。介護予防事業を担当し、先輩保健師から多くのことを学びました。上京後、都内の委託型地域包括支援センターで、介護保険相談や介護予防教室、自主グループ立ち上げ支援等地域に密着した事業に携わりました。現在は週4日介護相談窓口勤務しています。地域の中で暮らしの保健室を開くことを目標に、保健師活動を続けていきたいと思ひます。

## 「東京都在宅保健師の会」 入会にあたって

さながわ みきこ  
真川 三紀子

2022年3月に文京区を退職し、入会させていただきました。退職前の2～3年は、コロナ禍で閉塞感のある生活でしたが、今は、温泉旅行や地域のジムに通う等、趣味と身体づくりの生活ができるようになり、日々を楽しんでいます。

実家は、福島県相馬市で約3年ぶりに帰省しました。現在でも余震が続いており、庭石が倒

れていましたが、久しぶりに家族と会い、安堵して帰宅しました。家族であっても顔を見て話す・直接見ることの大切さを感じています。

また、地域での活動も始めたばかりですが、人とのつながりを大事にしながら、これからも過ごしていきたいと思ひています。

あらためまして、「在宅保健師の会」の皆様、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 初めまして

げん のりこ  
玄 典子

会員の皆様、初めまして。

この度ご縁があり、東京都在宅保健師の会に入会させていただきました。秋田市役所に保健師として入職し、結婚を機に在宅となり、以降非常勤保健師として行政に勤務したり、派遣の保健師として健診に従事したりしております。

コロナ禍となって3年近く、行政で奮闘する保健師の姿をニュースで目にし、改めて保健師業務の重要性を痛感いたしました。入会を機に皆様から多くのことを学ばせていただき、微力ながら社会に貢献できればと思ひております。

どうぞよろしくお願ひいたします。

皆さんこんにちは！  
フリーランスクラブ・保健師会で楽しく  
過ごした日々も遠く成りにけりです

たかしま れいこ  
滝島 玲子

私は10月で82歳になりました。この自分の心身の命が80歳を超えたのだという現実には驚きかつ感謝の気持ちが沸々と湧いてきています。80歳の壁を越えて、思う事の1つは、大きな解放感と孤独の中の自由（誰にも遠慮せず自由に生きる時間がついに来たー）。2つは、80歳からの人生何があってもおかしくないと思える死や病気が怖く無くなり老いを受け入れ、出来る事を大事に生きるという「幸せなこれから」が見えてきました。

精神科医和田秀樹先生の新書「80歳の壁」が3月に発行されベストセラーになっています。その中で高齢者を幸齢者と呼びたいと提案してい

ます。読後に「その通り〜」と共感そして嬉しさを幸せな気持ちになりました。明るくて希望が一杯の幸齢者万歳！！

因みに、私の好きと楽しみを並べてみます。  
☆日舞 月2回 ☆NHK オープンスクール将棋倶楽部プロ7段師匠の教室 月2回 ☆お箏 月3回（コロナ関係で現在お休み） ☆老人会（合唱練習・発表会・誕生会・運動会・地域の除草）年12回 ☆種々のクロスワード・葉書で投稿 月6件1回当選あります ☆日ハム・ビッグボスのファン 日々ネットの1球速報で詳細把握 ☆ひとり旅 年5回クラブツーリズムに加入（今年は、京都・比叡山・紅葉長野天竜峡・八ヶ岳高原音楽堂、宮田大チェロリサイタル・都内イルミネーション観光）

まあ一こんなことで、現役時より体力・知力上昇もありかもしれません。

では、皆さんお元気で。

最近の心境

むらた ようこ  
村田 瑤子

定年後は、今は亡き夫の介護と保健師として仕事をさせて頂き、それも昨年で終了した。この機に、長年の股関節痛解消のため、人工骨頭置換術を施行した。術後の筋力低下はあるが何とか歩ける。

近くでラジオ体操があることを知り、参加し1年余り、近所の数人とも話せるようになった。7人程のラジオ体操の役員全員が80歳以上で、毎朝60人前後の参加者のための準備と後始末に敬

服するばかり。一方、趣味は定年後直ぐに始めた沖縄歌三線。最初は民謡を、今は古典に転向し、15年が経った。奥が深く、上は人間国宝である。抒情短歌形の歌で、和歌同様、詠むと同時に謳うためのもの。現在まで続けられたのは歌の魅力と三線の音色、よき師と仲間がいたおかげ。試験制度があり、沖縄での受験を何度も繰り返した。この夏、コロナ禍の不安と術後の足を引きずり挑戦し、何とか最終段級に合格できた。

先刻、イベントで89歳の先輩とお話する機会があり、年齢を感じさせないその姿に私もまだ行けるかとほくそ笑んでいる。

五感で味わう

あいかた きよえ  
相方 淑恵

元来、食べる事に関心があり、季節の野菜や菓子などを口にする事に幸せを感じています。

先日、食べ物以外で五感を総動員した経験をしました。それは、合唱のコンサートです。先輩にお誘い頂き、参加しました。コロナ禍での練習や準備には、大変なご苦労があったと思いますが、素晴らしい時間を過ごす事ができました。ステージ上の凛とした姿、心に染みるハーモニ

ー。自然と背すじが伸びていました。心の固まりも解けていきました。人の声って良いですね。マスク生活で忘れていた事を思い出しました。大切にしたいです。これからも五感をフル活動して色々な事に関心を広げていきたいと思えます。

今お世話になっている八王子市保健所は、2022年8月に、東京都合同庁舎の東京たま未来メッセに移転しました。これからも、応援をよろしくお願いいたします。

# ギャラリー

## 趣味を活かしたボランティア始めました

裂き織の師匠から、福祉作業所の通所者が織った裂き織の作品がたくさんあったので、これを使ってポーチなどの製品に仕上げるボランティアをしてほしいと依頼が来ました。作品は、同じ経糸(たていと)で織っているのに、着物を裂いた太さ(1センチ前後)や素材によって出来上がりがどれも個性的でした。その風合いを残しながらも、ざっくりした裂き織は裁断した先からほつれてくるので、芯を貼って、ロックミシンをかけ、作った作品は70個くらいになりました。まだまだ作業所にはたくさんの裂き織が待っています。刺繍もすごく素敵だったので使わせていただくことにしました。

中島みゆきさんの「糸」を聴きながら、いつか誰かに大切に使うと願って作りました。

やぎ えみこ  
(八木 恵美子)



## 檜原はりこ

「ひきこもりがちな老若男女」の社会生活支援を開始して10年。

「分業にすれば、誰でもが、どこかの工程に参加できる！」と考えて導入した共同作業でしたが、だんだんとオリジナルな作品を作りたくなり、地元になんだ絵本冊子を描き、その中の主人公や登場する動物を張子にしてみました。PRするようで恐縮ですが、この作品は「檜原はりこ」と称して村内の店舗でも値札が付いて売られるようになりました。(もちろん収益は老若男女たちの工賃になっています！)

みたに やすこ  
(三谷 泰子)



背面は絵本冊子の裏表紙

今年の干支うさぎです。

# 東京都在宅保健師の会設置要綱



平成13年5月22日 制定  
平成14年2月8日 一部改正  
平成14年8月22日 一部改正  
平成24年4月1日 一部改正  
平成25年4月13日 一部改正  
平成26年4月11日 一部改正  
平成27年4月18日 一部改正  
令和元年6月1日 一部改正  
令和4年12月20日 一部改正

## (目的)

**第1条** 東京都在宅保健師の会（以下「保健師会」という。）は、在宅保健師がその経験と実績を生かして区市町村の保健事業に寄与するとともに、知識と技術の向上及び会員相互の交流を図る。

また、国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針（平成16年厚生労働省告示第307号）第八に基づき、東京都国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）と共に保険者支援を行うことを目的とする。

## (事業)

**第2条** 保健師会は、次に掲げる事業を行う。

- 一 区市町村が実施する保健活動の支援
- 二 前号の事業を行うための情報交換及び調査研究
- 三 研修会及び講演会等の開催
- 四 関係機関との連絡調整
- 五 その他保健師会の目的を達成するために必要な事業

## (会員)

**第3条** 保健師会の会員は、本会の趣旨に賛同し、東京都内で活動できる在宅保健師とする。ここでいう在宅保健師とは、保健師資格を有し、常勤雇用されていないものとする。

## (総会)

**第4条** 総会は、通常総会及び臨時総会とし、通常総会は、原則として年1回開催する。

- 2 総会及び臨時総会の招集は、会長が行う。
- 3 総会の議長は総会において互選し、議長は次の事項について議決する。
  - 一 事業計画及び予算に関すること
  - 二 事業報告及び会計報告に関すること
  - 三 その他、総会の議決を必要とすること
- 4 総会は、出席者の過半数をもって決するものとし、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## (役員)

**第5条** 保健師会に、次の役員を置く。

- 一 会長 1人
- 二 副会長 2人  
(1人は事務局の保健師とする。)
- 三 幹事 若干名

## (役員を選任及び任期)

**第6条** 会長、副会長、幹事は総会において選任する。

- 2 役員の任期は、1年として再任をさまたげない。補欠役員の任期は、前任者の残期間とする。

## (会長及び副会長の職務)

**第7条** 会長は、会務を総理し、会を代表する。副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、あらかじめ会長が指名する副会長が、その職務を代行する。

## (役員会)

**第8条** 保健師会に、第5条の役員により構成する役員会を置き、会長が必要に応じて招集する。  
2 役員会は、保健師会の運営及び事業の円滑な推進を図るために必要な事項について協議する。

## (費用弁償)

**第9条** 次の各号に掲げる場合は、費用弁償として、1人1日につき2,000円を支給する。ただし、事務局の保健師についてはこの限りではない。  
一 地域の自主活動で保健事業等を実施したとき  
二 役員が総会その他の会議に出席したとき  
三 その他必要な場合

## (事務局)

**第10条** 保健師会の事務局は国保連合会内に置く。

## (経費)

**第11条** 保健師会の運営に必要な経費は、予算の範囲内で国保連合会が負担する。

### 附 則

この要綱は、平成13年6月1日から施行し、平成13年4月1日から適用する。

### 附 則

この要綱は、平成14年3月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成14年8月22日から施行し、平成14年4月1日から適用する。

### 附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成25年4月13日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成26年4月11日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成27年4月18日から施行する。

### 附 則

この要綱は、令和元年6月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、令和4年12月20日から施行する。

## 令和4年度役員紹介

<b>会長</b> いしやま みちこ 石山 道子	<b>幹事</b> いのうえ なみ 井上 奈美
<b>副会長</b> ひぐち よしこ 樋口 義子	おおくぼ ともこ 大久保 智子
かきもと りえこ 柿本 理恵子 (事務局)	ささい みゆき 笹井 美由紀
	みやげ ちづこ 三宅 千鶴子
	やぎ えみこ 八木 恵美子



## 事務局だより

### ◆ 会員募集 ◆ 一緒に学び、活動しませんか？

「東京都在宅保健師の会」は、区市町村をはじめとする地域の保健事業支援等のための研修や最新情報の提供、及び会員相互の交流を図ることを目的としています。

- ◇ 東京都内で活動できる保健師資格を有する方
- ◇ 常勤でお仕事をされていない方
- ◇ 臨時や嘱託で勤務されている方

※現在の会員数 58名 (令和5年2月1日現在)

■ お問い合わせ及び入会につきましては事務局までご連絡ください。 ■

### ◆ 「東京都在宅保健師の会」ホームページ ◆ <http://www.tokyo-kokuhoren.or.jp>

トップページ→「東京都在宅保健師の会」

東京都国保連合会のホームページに「東京都在宅保健師の会」のバナーを設置し、会の活動等の情報を発信しています。毎年発行している会報や最新の活動、研修会・講習会の内容等もご覧いただけます。是非ご覧ください。

## 編集後記



### 今年の気になったこと

ロシアのウクライナ侵攻が始まり1年が経つ。一日も早く終わることを祈るばかりだ。コロナとの付き合いも3年、すっかりマスク顔が定着した。10月に入り、行動制限が規制緩和され、行動が広がり、各地のお祭りが再開されている。外国人観光客も円安の影響を受け、活気をおびている。一方で、コロナ禍の影響から、街の景色にも変化があらわれている。わが市にも、駅前の一等地にあった昔からの銀行が立ち退き、その後、薬局大手の店舗になったり、同じく駅前にあった本屋が、コンビニになったりした。本屋がなくなることは、想像してなかった。また、昨年は、イギリスのエリザベス女王、スポーツ界のアントニオ猪木、俳優の宝田明さんなどが逝去し、時代の移り変わりをみているようだ。さて、このような状況で、わが身にも変化があった。1つ目は、地元の敬老会に入ったこと。今までは、余り意識してなかったのですが、新鮮な感じだ。3年ぶりの敬老会が開催され、地域のお巡りさん、管轄の地域包括支援センター所長が、来賓挨拶した。出席者63名そのうち80歳以上が33名と半数をしめており、高齢化を実感した。2つ目は、健康麻雀を始めたこと。あまり勝負事はしてなかったので、戸惑いつつも、ゲームを楽しんでいる。初めて聞く麻雀用語も新鮮だ。3つ目は卓球を始めたこと。シングルだけの球の打ち合いを、10分間続ける。勝負しないので、のんびり出来る。3回位インターバルを入れ、交代しながらやると、軽く汗ばみ、運動になっていると実感する。これらを継続できるように、健康管理していきたいと思っている。会員の方も、それぞれ、楽しいことを見つけ、コロナの災禍に負けず、乗り切ってほしいと願っている。

文・写真 樋口 義子

### 【事務局】

東京都国民健康保険団体連合会 企画事業部 保健事業課  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館11階  
TEL(03)6238-0150 FAX(03)6238-0033

カット：いのうえ なみ こうの ようこ  
井上 奈美・河野 洋子



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
印刷原稿をあるかないかを発行しています。