

なでしこだより



会員数87人



活 動 ス ロ ー ガ ン 会員の力を結集し楽しく進めよう「地域の健康づくり」

第24回「高知県在宅保健活動者なでしこの会」
総会及び第41回研修会



会長あいさつ

高知県在宅保健活動者なでしこの会会長 楠瀬 美枝



皆様こんにちは。お変わりなくお過ごしでしょうか。

令和4年度なでしこの会総会において役員改選があり、岩崎前会長の後を引き継ぐことになりました楠瀬です。

岩崎前会長には平成27年度から7年間なでしこの会活動の推進に大変ご尽力いただきました。

さて、今年度第24回総会、第41回研修会は令和4年5月31日国保連合会のご支援をいただきオーテピア高知図書館集会室で開催しました。3年ぶりの開催でコロナ禍での心配もありましたが、17名の会員の方々の参加をいただき懐かしい皆様方の元気なお顔に会うことができました。

総会には、ご多忙中ご臨席いただいた高知県健康政策部保健政策課酒井保健推進監、国保連合会の渡辺常務理事からなでしこの会活動へのあたたかい励ましやご支援のお言葉をいただき、会員の皆様とともに頑張らねばと決意を新たに今後の活動への力をいただきました。研修会でも、山川乳腺クリニックの山川卓先生から乳がんについての新しい考え方などお聞きすることができ大変参考になりました。

今年度、市町村からお申し出をいただきました健康づくり支援事業や地区連絡会など皆様のご協力によりほぼ計画通り実施できました。編集委員のご協力をいただいた、会報43号のなでしこだよりがお手元に届く頃には、暖かい春のさくらの便りもきかれることと思います。コロナの終息もはっきりとはしません。が感染対策に留意しながら “会員の力を結集し楽しく進めよう「地域の健康づくり」” のスローガンを目指して、皆様とともに、地域の方々の健康づくりに少しでも役立つ活動を続けていきたいと考えています。

CONTENTS

- 会長あいさつ..... 1
- 第24回総会・第41回研修会 2
- 活動報告 4
- 会員だより 9
- 会員状況・編集後記.....10



■第24回総会・第41回研修会を開催

○第24回総会

第24回なでしこの会総会を、5月31日(火)に開催しました。来賓として高知県健康政策部保健政策課保健推進監兼よさこい健康プラン21推進室長酒井美枝氏、高知県国民健康保険団体連合会常務理事渡辺純正氏をお迎えしました。出席会員数：17人



来賓
酒井美枝保健推進監

第4期構想では、より骨太に、かつ挑戦的に対策を講じていくため、大きく3つの柱を設定し、目指す姿の実現に向けて取組を進めております。その柱の一つ目に、健康寿命の延伸に向けた意識の醸成と、行動変容の促進を位置付けております。皆様方ご存知のように、本県では壮年期の男性の死亡率は、構想の策定当初と比較して減少傾向にはありますけれども、依然として高い状況にあります。このため、子どもの頃からの健康的な生活の定着と、壮年期の生活習慣病予防に重点を置いて取組を進めているところでございます。

なでしこの会におかれましても昨年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受けながらも、電話による特定健診の受診勧奨や乳がんの予防啓発の健康教育などに取り組み、市町村からは丁寧なご対応により、想定よりも多くの健診の受診につながったなどの感想が寄せられたとお聞きをしております。市町村において、新型コロナワクチン接種の対応などにより業務が増大している中、こうした支援活動は地域で健康づくりを進めていくうえで大変貴重であるという風に考えております。本年度におきましても、引き続き市町村への支援等にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和2年度から高齢者の心身の多様な課題に対応して、きめ細かな支援を実施することを目的とした「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の取り組みが始まりました。令和6年度に全ての市町村において実施を目指すこととなっており、高知県においては、令和3年度から一部の市町村で取組が始まり、今年度中には15市町村で実施されると聞いています。本事業につきましては、医療専門職が通いの場などで積極的な関与を行うことが求められており、市町村における保健師等の人材確保が困難な中、今後、経験豊富な会員の皆様におかれましては、ますます保健活動への期待が寄せられていくことと存じます。また、国保連合会保健事業に対する期待は大きく、「なでしこの会」の健康づくり支援事業につきましても大変好評で、会長からの挨拶にもありましたように、ほぼ予定数の申し込みが保険者からあったと聞いております。引き続き、地域において、より積極的に健康づくり支援事業に取り組んでいただきますよう、お願い申し上げます。



来賓
渡辺純正常務理事

この後、議長に中澤芳江氏を選出し、以下の4議案を審議し可決、承認されました。

【審議事項】

- 第1号議案 令和3年度事業報告認定議案
- 第2号議案 令和4年度スローガン案
- 第3号議案 令和4年度事業計画議案
- 第4号議案 令和4年度役員改選案



中澤芳江議長



総会会場

役員改選・退任あいさつ



退任あいさつ 岩崎前会長



退任あいさつ 山脇幹事 川島幹事 佐藤幹事

令和3年度をもちまして、岩崎会長、山脇幹事、川島幹事、佐藤幹事が、退任されました。長きにわたりご尽力をいただきまして、ありがとうございました。

また、新たに役員として候補者5名が選任され、会長には楠瀬美枝さん、副会長には、宮崎育子さんが選任されました。幹事には、松坂千世さん、山本弘子さん、岩崎昭子さんが選任されました。どうぞよろしくお願いいたします。

新役員の紹介（任期：令和4年4月1日～令和6年3月31日）

役職	氏名	地区名
会長	楠瀬 美枝	中央地区
副会長	宮崎 育子	中央地区
幹事	松坂 千世	中央地区
幹事	山本 弘子	幡多地区
幹事	岩崎 昭子	東部地区
幹事	欠員	高吾地区

新役員左から松坂幹事 楠瀬会長
宮崎副会長 岩崎幹事

山本幹事

○第41回研修会

総会の後、第41回研修会を開催しました。研修会は2部構成で行い、第1部は、市町村に出向いて実施したことについて、森本美佐子さんと伊井啓子さんから活動報告をしていただきました。

第2部は、やまかわ乳腺クリニック院長、山川卓先生ご講演の「高知県の乳がん死減少を目指して」をテーマとした県主催の講演会に参加しました。

出席会員数：16人

1. 活動報告「市町村に出向いて実施したこと」

- ①乳がん予防啓発支援事業
- ②特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業

2. 市町村がん検診担当者会 講演会

講演「高知県の乳がん死減少を目指して

- 皆様、プレスト・アウェアネスを普及しましょう! -」

講師 やまかわ乳腺クリニック 院長 山川 卓氏



森本さん



伊井さん



山川先生

活動報告

◆令和4年度 健康講座 実績

実施日	市町村名	実施場所	実施時間	講座内容	対象者	参加者数	出務会員数	形式
6月17日	東洋町	東洋町 地域福祉センター	13時30分～ 14時30分	リラクゼーション	高齢者	9	1	Zoom
7月7日	大豊町	大豊町総合 ふれあいセンター	9時40分～ 10時40分	口腔ケア	ヘルスメイト	16	1	対面
9月12日	四万十町	四万十町奈路 集会所(宅老所)	13時30分～ 15時30分	低栄養予防	高齢者	6	1	対面

◆令和4年度 乳がん予防啓発支援事業 実績

実施日	市町村名	実施場所	実施時間	対象者	参加者数	出務会員数	形式
9月2日	四万十町	窪川地域 子育て支援センター	10時30分～ 11時20分	子育て中の母親	8	1	Zoom
10月13日	四万十市	子育て支援センター 「ぼっぼ」	10時～11時	子育て中の母親	9	1	対面
10月19日	須崎市	子育て支援センター 「はっぴいぼけっと」	10時30分～ 11時30分	子育て中の母親	5	1	対面
12月1日	土佐清水市	土佐清水市地域 子育て支援センター 「どんぐりっこ」	10時30分～ 11時30分	子育て中の母親	4	1	対面

◆令和4年度 特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業 実績

実施日	市町村名	実施場所	実施時間	実施内容	対象者数	利用・受診 希望者数	出務会員数
7月4日	奈半利町	奈半利町 保健センター	10時30分～ 15時	特定健診電話 受診勧奨	56	8	2
7月7日							1
8月8日	佐川町	佐川町役場 町民課	10時～14時	特定健診電話 受診勧奨	94	21	2
9月21日	芸西村	芸西村役場 健康福祉課	10時～15時	特定健診電話 受診勧奨	119	8	2
9月29日	佐川町	佐川町役場 町民課	10時～14時	特定健診電話 受診勧奨	67	29	2
11月9日	安芸市	安芸市健康 ふれあいセンター	10時～ 15時30分	特定健診電話 受診勧奨	321	21	2
1月17日	香美市	香美市市民保険課	10時～14時	特定健診電話 受診勧奨	400	149	2
1月24日							2
1月18日	中土佐町	中土佐町町民環境課	10時～15時	特定健診電話 受診勧奨	126	32	2

◆健康講座

出務会員の感想

東洋町の担当の方が、参加高齢者のために輪っかタオルを手作りで準備されていたことに驚きました。オンラインで自らが発信側になったのが初めてでしたが、カメラでのズーム対応などとてもありがたかったです。会場の方で、出席された方に姿勢を伝えてくださる保健師さんの存在もありがたかったです。チームで行わせていただき充実感でいっぱいです。

東洋町

市町村より

事前打ち合わせもありスムーズに開始できた。ライブ体操は事前準備にこちらも工夫が必要と感じた。座学では、十分実施可能なので、今後も Zoom 利用を考えていきたい。



出務会員の感想

前半は講話、後半は口腔機能低下症をご自身で出来る検査とチェックなどを実施したため、興味深く聞いてくださいました。最後に生活の中で実践できるお口の体操を指導し、一緒にやっていたいただきました。高知県歯科医師会・在宅歯科連携室のご紹介もさせていただきました。会場は広く、参加者 16 名は密にならず良かったです。1 時間の設定も良かったです。

大豊町

市町村より

パワーポイントや資料による講話に加え、サクソテストや口腔内マッサージの実技指導により口腔ケアの重要性について学習することができた。ヘルスメイトからは、「自分だけでなく家族の口腔機能低下に注意したい」「口腔ケアについても活動に取り入れていきたい」との感想が聞かれた。



出務会員の感想

6～7人の少人数だったので、座談会的に講話をしました。低栄養・バランス食について、皆さんから出された食生活についての疑問に答えました。どなたも食生活に関心をもたれていて私の話に耳を傾けてくれたので、とても話しやすかったです。人数が少なかったため、リラックスして講話できました。

四万十町

市町村より

手指消毒や換気等の感染対策を講じながら実施し、参加者に安心して聴講してもらうことができた。参加者からは「こんな話はまた聞きたい」等の反響があった。講話を聴くだけでなく、摂取品目の自己チェックや BMI のデータを図表に示す作業を通して、自分の健康状態について知ってもらう機会になった。



◆乳がん予防啓発支援事業

乳がん予防啓発の健康教育は、四万十町の他3市の子育て支援センター4か所で実施しました。四万十町での開催時期は、新型コロナウイルス感染者数の増加時期と重なったことから、Zoomにより開催しました。



出務会員の感想

- ・参加者の方は乳がん予防について「あまり関心がない」と言う方が多かったのですが、この機会を通じて「乳がん予防について」関心を持ってくださるといいと思います。
- ・エコー検査もあるので気になる症状があるときには、専門医へ受診することを勧めました。
- ・講話終了後参加者が順番に乳房モデルでしこり等を確認しました。
- ・ブレスト・アウェアネスについては、全員が初めて耳にするということでした。4つのポイント、自分の乳房を知っておくこと、気をつけること等自分の乳房に関心を持ってねということ等とても熱心に聞いていただいて、質問もありました。
- ・乳がんについて関心なしの参加者はいなかった。説明の後、乳がんのモデルでの確認も全員が行い、熱心に受講していただいた。検診内容についての質問もあり、市の保健師が同席していてよかったと思う。

市町村より

- ・資料をもとに、クイズも交えて聞き手が興味を惹かれるような話だった。ここ数年で「自己検診」から「ブレスト・アウェアネス」という考え方に変わっているため、自分の乳房を意識する習慣をつけましょうと取り組みやすい説明もあった。また、乳がんモデルも使い、実際に触って乳がんがどんな触れ方をするのかを感じてもらった。(須崎市)
- ・乳がんやブレスト・アウェアネスについて、とてもわかりやすい説明でした。乳がんに関心のある方が参加してくださり、質問もいくつありました。乳房モデルを参加者に触ってもらうときには、和気あいあいとした雰囲気ですべて話されていました。育児中で自分のことはつい後回しになってしまう母親の皆さんが、自身の健康について考える良い機会となったと思います。(四万十市)
- ・参加者からは「40歳にならなくても検診は行けるのか」「費用はいくらか」「エコーだけでもできるのか」など質問があった。また自分のお母さんが乳がんになった話や、「乳がんについて再確認でき良かった」「自己触診のやり方を詳しく教えて頂いたので自己触診が出来るようになった」との意見が聞かれた。参加者が少人数だったからこそ、和気あいあいと質問も出来たし、お母さん同士が話し合ったりでき、理解を高められたのが良かった。(土佐清水市)
- ・今回、講義をしていただき若いうちからの乳がんへの意識づけができたと感じました。引き続き町からも乳がん予防の啓発をしていきたいと思っております。(四万十町)

◆特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業

出務会員の感想

- ・外部から行くことで、例年丁寧に電話受診勧奨を実施している町でも、改善点はあると思われた。
- ・今回、初めての業務だったので不安もあったが事前に資料を送っていただいたので、ある程度イメージができた。
- ・電話は、つながらない方が多かった。しかし、不在着信時にメッセージを入力していなかったにも関わらず、折り返し役場に電話をしてくれ、受診予約をしていただいた方も数名おられた。
- ・受診勧奨自体には「わざわざありがとうございます。」といった声が多く、受け入れは良い様子であった。
- ・受診券の送付に加え、架電で受診勧奨を行うのは受診率を向上させるのに有効であると実感した。
- ・役場の担当の方より丁寧な事前説明があった為、焦らずに架電することが出来た。
- ・今回、受診勧奨事業に始めて参加させて頂いたが、事前に受診勧奨マニュアルや資料を送って頂いたので戸惑うことなく実施することができた。
- ・担当の方のデスクがすぐ近くであり、予約時間枠の確認など手際良くスムーズに対応して頂きました。また、お忙しい中でも細やかなサポートをしていただき安心して電話勧奨することができました。
- ・安芸市元気館の手伝いの保健師と伝えるとすぐに理解された。日頃の活動が地域に密着していることを感じた。
- ・年度当初に受診希望（集団・個別・人間ドック等）を出して未受診者への対応だったので、皆さん受け入れが良くて「ありがとうございます」「お世話様です」等の返答がある人が多かった。
- ・好意的に応じてくれる人が多く、特定健診、健康への関心も高いと感じた。受診しない理由としては、定期受診により血液検査をしているからと言う人が多かった。少数ではあるが、仕事の都合、コロナ感染の不安、体重増加があり、検査結果の悪化を指摘されることが分かっているなどの声が聞かれた。
- ・対象者は殆どが快く対応してくれましたが、中には「コロナで外出は控えている。」「健診？いいです・・・。」と拒否する人、特定健診をがん検診と一緒に考えている人、健康診断は主治医で毎月検査しているから必要ないと思っている方など数名おり、今後も目的、利用方法などきめ細かに説明し協力依頼する必要性を感じた。



市町村より

・昨年まで会計年度任用職員1人のみで電話での受診勧奨を実施していたが今回、なでしこの会の方たちに協力していただき、電話での受診勧奨のノウハウを学ばせていただきました。(奈半利町)

・3人で120人ぐらいに電話をかけて時間としては丁度ぐらいだったので、このくらいの人数を上限に電話をかける人を抽出しなければならない。受診の申し込みをした人、受診の希望のある人は全員過去5年の間に健診の受診歴がある人であった。次回実施する際にも優先的に受診歴がある人に電話勧奨する方法が有効だと思った。(芸西村)

・今回2日に分けて電話受診勧奨を実施していただき、ありがとうございました。おかげさまで、8月8日申込者21名、9月29日申込者29名で合計50名の申込みを受けることができました。会員の方には親しみやすい丁寧な対応をしていただいたことで今回の結果につながったと考えております。また、すでに医療機関にかかっているという方には、かかりつけ医を聞き取っていただき、医療機関でも健診が受けられることや受診券を使用すると費用が安くなること等を詳細に説明していただいたりと、柔軟な対応を行ってくださいました。そのおかげもあり、次回かかりつけ医に相談するという声も聞かれ、個別健診につながっていくのではないかと考えております。(佐川町)

・今年度も昼休み時間をずらすなどの工夫をして、対応していただいたとき、住民の反応はよかった。電話をしても拒否する人はおらず、個別健診予約済の人もいた。後日折り返して予約されたり、がん検診の申込みもあった。(安芸市)

・受診勧奨ハガキ等の反応もあり、健診申込へつながっている。

・健康相談も交えつつ丁寧に受診を促していただき、受診券の再発行にも繋がりました。職場健診を受けた方には、結果提出のお願いもしていただき、5名の方が今年度新たに提出してくれました。市役所の執務室で行ったことで、情報連携がスムーズで、被保険者の不安を軽減することにもつながりました。(香美市)

・電話での受診勧奨では特定健診の受診券の再発行にもつながり、問い合わせも増えます。なでしこの会のメンバーの皆さんに来ていただき1件1件丁寧に電話をかけていただくことで、受診率向上と特定健診の事業の周知になっていると思います。(中土佐町)



■地区連絡会



令和5年1月23日（月）に、3年振りとなる東部地区連絡会を、のいちふれあいセンターで開催しました。

東部地区には、10名の会員が在籍しており、そのうち地区幹事含む4名が出席し、楠瀬会長・宮崎副会長と事務局2名が、連絡会に参加しました。

当日は、楠瀬会長から乳がん予防啓発支援事業についての説明を、宮崎副会長からヘルスアップ推進員研修会報告を行い、その後、意見交換を行いました。久しぶりに顔を合わせての和気あいあいとした会となり、あっという間の2時間でした。

会員だより

知らないと損。美容や健康に嬉しい白湯。

看護師 森田 早苗

私がおすすめる健康法は、「白湯」を飲むこと。白湯とお湯は違うって知っていましたか？お湯は、水を温めたもの。白湯は、水から火を使って沸かして、10分ほど沸騰させたものなんです。

インドの伝統医療、アーユルヴェーダでは、白湯は「火」「水」「風」の3つの要素が入った、バランスのいい飲み物とされています。

ある高齢の女性は、白湯を飲むようになってから何十年もの便秘が改善され、お通じがスムーズになったと言っていましたし、私も冷え性が良くなり、しもやけができなくなったり、甘いものを食べる量が減りました。

白湯の効果は、他にも基礎代謝を上げるとか、デトックス効果などがあると言われています。私は、お茶代わりに白湯を飲んでます。

健康観察業務に従事して

保健師 西川 公恵

新型コロナウイルス感染症患者の健康観察業務に高知市保健所で従事するようになり、早や1年を迎えます。

病状はもちろん年齢や基礎疾患の有無、社会での役割、感染症に対する考え方等様々な自宅療養者への電話による健康観察では、主観による訴えからリスクを拾い出しトリアージすることの難しさを痛感しています。共に従事する看護職の異なる職能や多様な経験から多くを学び、久しぶりにご一緒する先輩方の姿に「生涯現役」を感じる貴重な経験となっています。

国の方針や感染拡大状況を踏まえ、通常業務とコロナ関連業務に取り組む保健所の皆さんの踏ん張りに触れ、少しでも役割がある間は応援スタッフとして参加したいと思っています。

コロナ対策に追われる全ての現職の皆さんの頑張りに感謝し、まずはしっかりと自分の感染予防に努めようとする今日この頃です。



会員状況 (R5.3.1現在 会員数87人)

保健師59人・助産師1人・看護師等13人・栄養士等12人・歯科衛生士1人・理学療法士1人

会員募集

定年退職等後、常勤でのお仕事をされていない保健福祉専門職の方の力を求めています。地域の健康づくりなど、一緒にできる範囲で活動して下さる方をお待ちしています。

お問合せ 高知県国保連合会保険者支援課 TEL088-820-8420

事務局だより

令和5年度も、市町村支援に出務していただける方を広く募集するために調査を予定していますので、ご協力のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

「なでしこだより」お便り募集

会員の皆様の近況報告や日常生活の中でのエピソードなど、何でもお寄せください。なでしこだよりに掲載させていただきたいと思っております！ ~みんなでつなごう会員の輪~

随時募集しています

編集後記

春本番、桜の便りも聞かれるようになりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

3年ぶりに、総会・研修会等が開催され、懐かしい皆様にお会い出来ました事を嬉しく思いました。

コロナ禍にも関わらず、健康講座・乳がん予防啓発支援事業・特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業で、市町村に対する健康づくり支援事業への協力参加ご苦労様でした。その際の感想及び会員だよりの投稿ありがとうございました。

東部地区連絡会が3年ぶりに開催され、研修会等の新しい情報を受けたり、意見交換等もでき、徐々に日常が戻ってきている事を実感しました。

今後も「なでしこの会」の会員の力を結集し、「地域の健康づくり」に役立つ活動をしていきましょう。

(編集委員 伊井 啓子)



- 発行者 高知県在宅保健活動者なでしこの会 高知県国民健康保険団体連合会保険者支援課内
高知市丸ノ内2丁目6番5号 TEL088-820-8420 FAX088-820-8416
- 印刷所 (資)佐川印刷所 高知県高岡郡佐川町甲1602番地 TEL0889-22-1023(代)