



明治神宮外苑イチョウ並木 (八木 恵美子撮影)

会長挨拶

東京都在宅保健師の会

会長 石山 道子



皆さんお変わりなくお過ごしですか？
東京の夏はこの100年で、より暑く、より長くなっています。特に2023年は9月末まで平均気温の高い日が続き、過去にない異例の「夏」でした。体調など崩されていないでしょうか？
国内初の新型コロナウイルス感染者が確認されてからの3年4か月間はコロナとの闘いでした。
2023年5月5日、WHOは新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言を終了しましたが「脅威は去っていない」と警告しました。厚生労働省は2023年5月8日より、感染症法の分類を「2類相当から5類感染症」に位置づけることを決定しました。国は「内閣感染症危機管理統括庁」を設置し、司令塔機能を強化するとともに、「日本版CDC（アメリカ疾病予防管理センター）」といわれる「国立健康危機管理研究機構」を創設することにしています。東京都は感染症対策の強化を掲げ、2023年7月に組織改正を実施し、「福祉保健局」を「福祉局と保健医療局」に分割しました。
これからは、自身で予防することを前提とした生活が始まります。マスクの着用が任意となり、医療費は保険診療になり、行動制限がなくなりました。新型コロナウイルス感染症対策の検証

で外出制限とマスクは有効と報告されています。専門職として感染症対策は継続していきたいと思います。厚生労働省研究班は、新型コロナウイルス感染症の1～2割に後遺症があったとの調査結果を公表しました。東京都の別の調査によると、後遺症で受診する人の多くが新型コロナウイルス感染症の症状自体は軽かったといわれています。感染しないことが一番です。
今年度より総会が2回開催となります。（理由：会計年度に合わせることにしたため）そのため、今年度は調整で講演会も2回開催となります。6月の講演会は腎機能の基礎（解剖・生理）を学びました。3月は受講者からの希望で腎疾患の予防・治療を計画しました。
フレイル予防には運動や栄養はもちろんですが、社会とつながっていることが重要で、継続的に他者と交流するなど、社会との関わりを持つことが重要とされています。まだ研修会に参加されたことのない方も、ぜひ一度研修会に参加しませんか？会を通しての出会いを大切にしたいです。
最後になりますが、お世話になっている連合会事務局の方々にお礼申し上げ挨拶とさせていただきます。

◆ 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、我が国では、団塊世代が75歳以上の後期高齢者となり社会保障の構造に影響を及ぼすと言われる、いわゆる「2025年問題」が目前に迫り、増大する医療費や健康寿命の延伸を意識した保健事業が求められております。

とりわけ、令和6年度は次期国民健康づくり運動プランである健康日本21（第三次）、第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画が同時に走り出し、また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組も全国の区市町村で実施されることにより、各分野において新しい動きのある年となります。

国保連合会としましても、国保データベース

東京都国民健康保険団体連合会
事務局長
水田 博



(KDB) システムの活用支援や保健事業支援・評価委員会の運営を通じて、国保保険者が実施する保健事業への支援に、引き続き取り組んでまいります。

人生100年時代を見据え、住民の健康増進を図り、できる限り健やかに過ごすことができる社会形成を目指す上では、制度を整備し、環境を整えるほか、自助・互助の土壌を育て、醸成を図ることも重要と考えます。経験豊富な会員の皆様におかれましては、今後、益々保健活動への期待が寄せられていくことと存じます。

引き続き、地域の保健活動の担い手として、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。

◆ 第23回総会を開催 ◆

令和5年6月5日に第23回「東京都在宅保健師の会」総会がAP市ヶ谷において開催されました。

冒頭、来賓の東京都南多摩保健所地域保健推進課長 岡田美保氏より、新型コロナウイルス感染症は落ち着いてきてはいるが、保健所としてはハイリスク者等への対応の業務は続いている。また、この感染症により保健師の定数増が図られたが都保健師の約半数が新人であり、その育成には時間がかかるといったお話をいただきました。

続いて、東京都市保健師事務連絡会会長 阿部かおる氏より、自身の市町村保健師としての

キャリア形成、そこから見た保健・医療・福祉に関する法制度の変遷を振り返ってお話をいただきました。

議案審議では令和4年度事業・決算報告に続き、令和5年度事業計画・予算案について、「東京都在宅保健師の会」設置要綱第4条の改正を行い、通常総会を年2回とするといった審議がなされ認定されました。

役員については大久保智子氏、三宅千鶴子氏が退任、新たに佐久間京子氏が推薦・認定されました。石山道子会長以下再任の役員を含め7名の新体制となりました。
(井上^{いのうえ} 奈美^{なみ})



～講演会報告～

(保健師講習会と合同開催)

保健指導のための腎臓長生き戦略 ～正しく腎臓機能を理解しよう～

日時 令和5年6月5日(月)
会場 AP市ヶ谷
講師 順天堂大学保健医療学部理学療法学科
特任教授・医学博士 ^{さかい}坂井 ^{たつお}建雄 氏
出席者 52名



今回は、腎臓について基礎的な理解を深めるための企画です。講師は豊富な資料で、生物の発生、進化や腎臓の医学の歴史も含め、幅広く講演してくださいました。その一部のみご報告いたします。

腎臓は、尿の生成と体液の恒常性や不用物の排泄を担っています。腎臓の重量は130～150g(1個)、腎臓の血流量は心拍出量の23%です。腎臓の尿の生成は2段階方式で、まず糸球体で大量の尿を血液から濾過(1日150～200ℓ)し、続いて尿細管でそのほとんど(99%)を再吸収して1日1.5ℓ程の尿を排出しています。

糸球体の内部には高い血圧(約50mmHg)がかかり、濾過の原動力になっています。この糸球体の血圧を調節するのが傍糸球体装置で、二つの機能があります。GFR(糸球体濾過量)を自動制御する「尿細管糸球体フィードバック」と、全身の血圧を上昇させて濾過量を確保する「レニン、アンジオテンシン=アルドステロン系」RAA系です。Na再吸収量を増やすことで体液量が増えて、血圧が高くなります。

主な腎疾患は、慢性糸球体腎炎や糖尿病性腎症で、その結果腎不全になると人工透析によって生命を救い、年間約32万人の方が治療されていますが、QOLの低下や医療費がかかるという課題があります。19世紀には不治の病であり、医学の及ぶところではないとされていた腎疾患ですが、現在では慢性腎臓病(CKD)は多岐にわたる病因により腎機能異常をきたす病態生理の過程であり、進行の抑制が治療の基本とされています。

精密機械のように繊細で、黙々と働く腎臓には末長く機能を維持してほしいものです。「腎臓に優しい生活習慣=心臓や脳を守る生活習慣」です。今回得た知識は、腎臓病予防に限らず、保健指導の至る場面で活用していきたいと思います。
(^{さかい}坂井 ^{みゆき}美由紀)



～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。（協力会員へ謝金10,000円/日（税込）と交通費（実費）を支給）

令和5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	実施保険者と実施内容	協力会員数
5/27(土)	東京芸能人国保組合 超音波骨量測定 超音波骨量・加速度脈波・体成分分析測定の結果説明、健康教室	1名
7/4(火)、7/5(水)	目黒区 超音波骨量・足指力測定及び結果説明 特定健診受診勧奨	1名
7/7(金)	東京建設職能国保組合 体成分分析測定及び結果説明 特定健診受診勧奨	
7/21(金)、7/23(日)	東京食品販売国保組合 体成分分析測定及び結果説明	
10/11(水) 他3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） 加速度脈波測定の結果説明及び健康相談	
10/18(水)	文京区 加速度脈波測定の結果説明及び特定健診受診勧奨	1名
10/26(木)	狛江市 超音波骨量・加速度脈波・体成分分析測定の結果説明及び特定健診受診勧奨	1名
10/30(月)、10/31(火)	東村山市 健診結果及び体成分分析測定の結果説明と健康相談（若年層健診結果相談会） 体成分分析測定の結果説明と健康相談（39相談会）	2名
2/9(金)、3/22(金)	板橋区 超音波骨量・体成分分析測定の結果説明	
2/13(火)	東京美容国保組合 体成分分析測定及び結果説明と特定保健指導継続利用勧奨	
2/13(火)	東京弁護士国保組合 加速度脈波測定及び結果説明	



超音波骨量測定装置
(ビーナスevo)



体成分分析装置
(InBody470)



加速度脈波計
(アルテット)



足指力計測器
(チェッカーくん)

◆ 保険者支援に参加して（文京区）

10月18日に文京区で血管年齢測定の結果説明と特定健診受診勧奨の保険者支援を行いました。コロナ禍で健診を受けるのを控えていた方も多く、「今年は久しぶりに健診を受ける」と話す方も見受けられました。

文京区内には土日でも健診を受けられる医療機関もあり、より健診を受けやすくなるような環境が整いつつあります。世界では戦禍の中、医療を受けることもままならない人々がいる中で、いつでも無料で健診が受けられ、必要であれば医療につながる日本の健診システムの有難さも改めて感じました。（山本 美由紀）



◆ 保険者支援に参加して（東村山市）

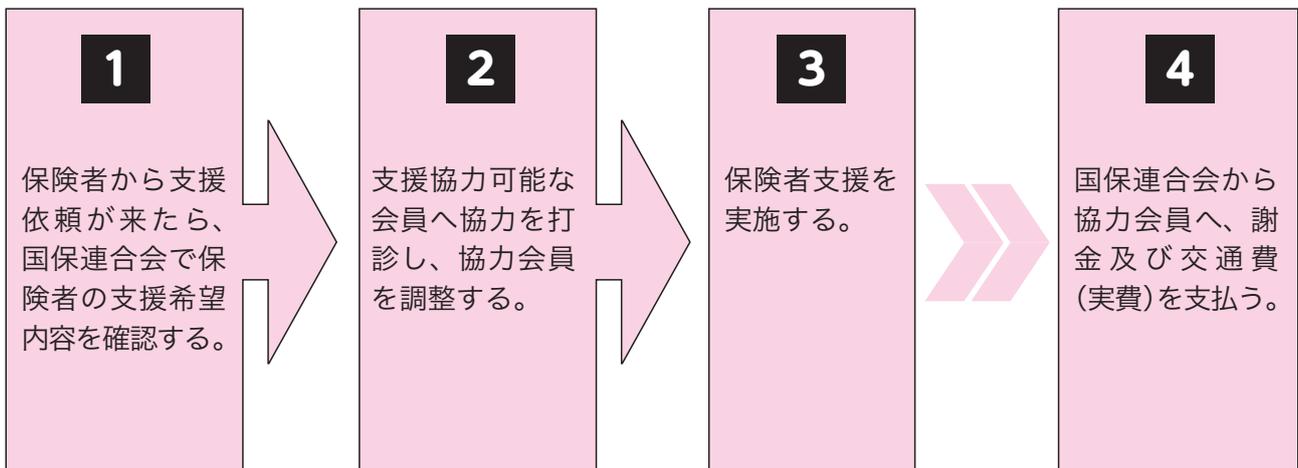
東村山市の若年層健診には、2013年頃から従事しています。コロナ以前は集団健診で毎年若い人との面談を重ね、「父親のように糖尿病にはなりたくない」「子供が産まれたので健康でいたい」「結婚式まであと半年、やせたいんです」「引きこもっているけど、今日は来れました」いつもの相談とは違う積極的な質問の数々、毎年状況報告に来てくれる若者もいました。今回は健診と体成分分析の結果説明と相談を担当。心配な点ばかりでなく、良かった点も提示し、日常生活での具体策を一緒に考えました。

（岡田 ともこ）



◆ 保険者支援の実施の流れ

『会員継続確認書（2年に1回実施）』と同封のアンケートで、**保険者支援の協力可否**と**支援可能地区**を調査します。
調査結果を基に保険者支援を依頼させていただきます。

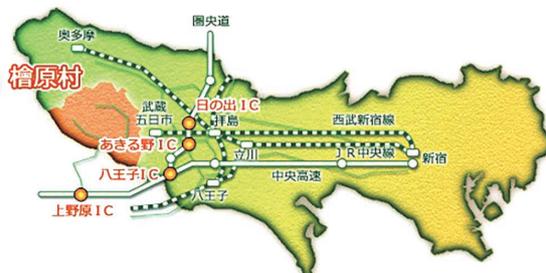


～地区活動～

NPO法人つ・む・ぎの地域活動（檜原村）

NPO法人つ・む・ぎは、退職後の保健師とたまたま出会った地域の住人がその余力で立ち上げた法人で、「ひきこもりで悩んでいる方の社会参加支援」を主な目的として活動しています。

檜原村では、
こうした石仏を
良く見つけます。



一週間に3日ほどの活動ですが、その中に、①相談・訪問・面接という保健師の基本業務、②だんらんや居場所の提供、③自身が活動して工賃を得る創作活動、更に④スタッフと共に取り組む「関係機関から委託されたグループ就労」など、「心が動くために有効」と思われる様々な活動を詰め込んで運営しています。

③の創作活動としては、「檜原村」の特産である「檜木材」をチップにして活用した「ひのきのお風呂」や「ひのきの香り」、2年ほど前からは、檜原村の動植物をモデルにした「檜原張り子」のお土産づくりにも取り組み始めました。

発足から12年を経た「つ・む・ぎ」ですが、この間の試行錯誤の中で、「グループ就労」は、ひきこもっていた若者の心を動かす大変有効な手法だということが分かりました。A青年は10年以上自室にひきこもり、家族と食事するのは年に一度程度という状況でしたが、スタッフと豊かな自然の中で、共に汗を流し、お昼をいただき、体験を積んで行く中で、心に大きな変化が生まれたようでした。（「都民の森職員」等の理解の下、セラピーロードのごみ拾いや落葉掃き等を行い、賃金に近い報酬をいただきました。）A青年は、現在、週に数日アルバイトに出ています。

また、NPO法人つ・む・ぎには、高齢者の方も一緒に作業に取り組むといった特性があります。発足当初に檜原村の関係者から、「ひきこもるのは青年だけではない、高齢者も支援してほしい」との依頼があったためですが、振り返れば「模範とするにふさわしい高齢者」の言動の一つ一つが青年をはじめ、スタッフにとっても沢山の学びを与え、また高齢の方々にとっては、ひきこもる青年の心理や環境等への理解が深まり、活動が大きく広がったように思います。心地良い居場所は、自己肯定感を高め、生きやすい環境を作ります。

最後に、運営にあたる保健師自身の生きざまもまた、互いの成長に影響を与える社会資源の一つと自覚し、「七転び八起きの精神で努力を続ける事！」と自戒しつつ筆を置こうと思います。

（三谷 泰子）

張り子の鳥・動物たちと、檜のチップを中に入れたお土産品です。



令和4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5年2月



主なプログラム

1. 講演

「保健事業に関する国の動向について」

厚生労働省健康局保健指導室 室長 五十嵐 久美子 氏

「コロナ禍を踏まえた保健師等による災害対応・市町村支援等について」

自治医科大学 看護学部長 春山 早苗 氏

2. 事例発表

「災害支援実施要項策定への道のり」

茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子 氏

「健康生活をサポート「みんなの保健室」」

在宅保健師会「あいち」尾張西地区 幹事 柴田 悦代 氏

<参加の感想>

昨年度に続き、令和4年度の開催もDVDの視聴開催となりました。その中から一つだけ紹介します。厚生労働省保健指導室長から、感染症対策の中での保健所体制について、保健所における感染症対応業務の保健師数は、令和元年度の全国で1,800名であったのに対し、令和3年度から2年間かけて900名増員し、さらに令和5年度450名増員するために必要な地方財政措置を講ずると説明がありました。そして在宅保健師の会員にも関係するIHEAT（潜在保健師等が保健所等への支援要請があった際に自発的意思による支援をする）要員（登録制）への支援体制（研修等）の法定化などの紹介がありました。また、特定保健指導の見直しとして、成果を重視した評価や指導の見える化など最新の動向も紹介されました。令和5年度はYoutube配信及びDVD視聴での開催となります。会員の皆様もぜひご覧ください。（八木 恵美子）

新会員の紹介

令和4年10月から令和5年9月までの間に、入会された新会員を紹介します。

■初めまして

千葉 和子

会員の皆様、初めまして。

この度、相方淑恵さんのご紹介で東京都在宅保健師の会に入会させていただきました。東京都を定年退職後、ご縁があり八王子市保健所に4年間お世話になりました。その後、数年のブランクを経て、今は、多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センターで少しお手伝いをさせていただ

いております。これから先、知力・気力・体力の許す限り保健師として活動が続けていけると願っております。

今後は、また皆様とこの会での出会いを楽しみにしております。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

自身の健康も

ま ま ま や す こ
佐々木 康子

仕事柄、色々な方への保健指導をさせていただきますが、自分自身を振り返ると、毎日の食事には気をつけることができても、運動となるとなかなか踏み出せないままでした。しかし、コロナ禍を経験し、体を動かすこと、どこかへ出かけることの楽しさを、今とても感じています。

タイミングもあり、前から興味があったハイキングを始めました。子どもの頃に登った木曾駒ヶ岳にまた挑戦したいという目標があります。

そして、いつかは「登山が趣味です。」と。夢は大きくなりますが…。

久々のハイキングは筋肉痛となりました…。そのため、公営施設のトレーニングルームに通い、筋トレやエアロバイクも始めました。そこで基礎体力を補いながら、基本、電車で行ける範囲の低山ハイクを楽しんでいます。登山中の行動食や頂上での食事、下山後の温泉など、楽しみを色々盛り込み、長く続く趣味にできたら、と思っています。

最近思うこと、改めて看護とは？

は し も と た か こ
橋本 孝子

保健師の役割と看護とはと考えて、色々なケースやご家族と出会い、時代の変化と共に現在は高齢者支援をしています。常に迷い、悩みながらも周囲の人や同僚に支えられています。8050問題や高齢者虐待、独居の方など歴史の長い人は、ご家族も本人も強い意志があり一筋縄では

いきません。時代が変わろうとも、幼少期からの関係や疾患、障害等を見逃してしまうと紐解きの難しさを感じています。決して無理はしない、“その人らしさ”を大切に新たな看護観を持ちながら日々先輩たちに教えられています。いつも毎回の会報を楽しみにしております。

令和4年度(令和5年3月)実施の会員アンケート結果(一部抜粋)

【会員確認】

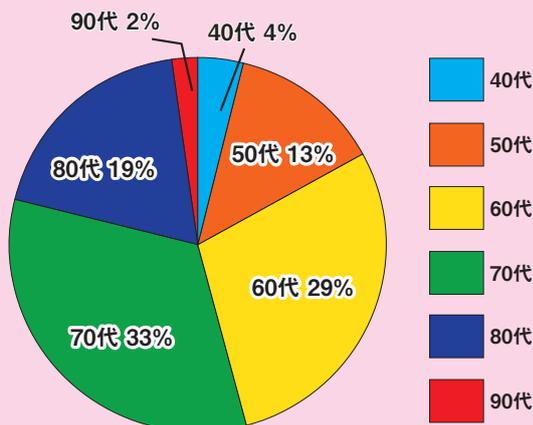
回収状況：会員数58名、アンケート返信者57名（回収率98.3%）

継続確認：継続48名（内5名は令和4年度新規会員）

退会10名（内1名は未返信のため休会扱い）

【平均年齢】69.6歳

年代別構成



【在宅保健師の会以外の活動場所】

活動会員数：48名中35名（複数回答）

場 所	回答人数	割 合
行政機関	28人	80%
健診(検診)機関	6人	17%
事業所	3人	9%
教育機関	2人	6%
医療機関	1人	3%
その他	7人	20%

[その他内訳]

NPO法人、社会福祉法人、障害者スポーツ大会、高齢者団体の会報、地域の居場所の手伝い

会報21号のご意見・ご感想

ご意見・ご感想をお寄せいただきありがとうございます。ありがとうございました。

- ◆青ヶ島の写真を見て、利島に約10年位保健師として行っていた時のことを思いだし、小さな島の島民の方の健康支援が充実してきているだろうかと思いました。
- ◆会員の方の近況や趣味など記入があり、日々生き生き生活されている様子を知ることができ自分自身の生活など考えさせられました。
- ◆学習会・交流会報告は、参加できなかった私にはとても勉強になりました。また新会員の紹介はとてもよかったです。
- ◆講演会の内容は参考になりました。会員の声が聞けて良かった。
- ◆新しく入会された方もいて（私もですが）今後、会の活動がずっと継続されると嬉しいです。
- ◆青ヶ島のヘリポートが良かったです。講演会や学習会の報告があることで参加していませんが内容がわかり良い。
- ◆年々見やすくなり、会報としての内容も充実してきたと感じます。会員の皆様の公私に亘る活躍ぶりに感心し、怠惰に過ごしている自身の日常を反省しました。私も頑張らなければ…と。
- ◆例年と構成に大きな変化はないようですが、内容に新鮮さを感じました。（若返ったのでしょうか）
- ◆会長のご挨拶の文章にとっても感動しました。ありがとうございました。
- ◆色々な方の原稿が掲載されていて、興味深く読ませていただきました。
- ◆新会員の紹介以下会員の声ギャラリーまでが充実していてよかったと思います。
- ◆会の活動状況を知ることができました。
- ◆とても読みやすく、よくまとまっていて素晴らしいです。ありがとうございました。講演会・研修会に参加できず残念でした。※会員数が少ないようですが、会員名（氏だけでも）が後部にでものっけていると知り合いかなって安心して入会されるのではないのでしょうか。（特別高い会費があるわけでもないのに、みなさん勉強したいと思っているのではないですかね。）
- ◆在宅保健師として活動しておられる皆様！私は遠く及ばず、ようやく体調が復調してきたところですので。具体的な活動に結びつかなくても学んで行きたいです。
- ◆いつもたくさんサポートありがとうございます。
- ◆新入会員が増えて入会の声も載っていて良かったです。講演会、学習会には時間の都合がつかず、参加できませんでしたが、会報により情報が得られて良かったです。
- ◆とても良い内容だと思いました。新しい、また、古い会員さんの意見、良かったです。表紙の青ヶ島などの写真きれいでしたね。できれば写真の解説など1-2行で良いので、どこかに書いて下さったらよいですね。井上さんが島に勤務でいったのでしょうか？
- ◆新しく入会された方のご紹介を興味深く拝見しました。
- ◆先輩諸姉の活躍ぶりがわかり、参考になりました。
- ◆コロナのアンケート参考になりました。講演会、学習会、改めて学びをしなければと大変刺激になります。新しい会員の方のメッセージやギャラリー、皆様のすばらしさが身にしみます。会報はとても役立つ情報源です。
- ◆コロナでみんな大変な思いをしているなど深く感じました。
- ◆投稿者の方々が元気で活躍しているのが心強かった。
- ◆入会の方のご活躍を拝見し、励まされました。膝痛に悩んでいた自分はずかしい限りです。学習会の様子がよくわかる文章で復習したいです。盛りだくさんの会報でありがとうございます。
- ◆皆様の頑張りに刺激を受けました。
- ◆新会員の紹介、会員の声など拝読しとても元気ができました。実に多様な趣味に挑戦して楽しんでいて、滝島氏ご紹介の「幸齢者」の姿がみえる気がしました。
- ◆記事を掲載していただき、ありがとうございます。
- ◆ギャラリーなど仕事以外のこともあり、楽しめました。
- ◆新会員の紹介コーナーは新鮮な感じがして、思いも伝わりとても良いです。これから退職する保健師に勧めるのにも読んでもらおうと思います。
- ◆新会員が増えておめでとうありがとうございます。心強いです。
- ◆会員の皆様の声からは元気と勇気をもらっています。
- ◆「生活の中の動きを意識するだけで筋力アップ」を参考に日常生活をしています。
- ◆新会員の紹介、会員の声を興味深く読ませてもらいました。全体的に写真が入り、カラフル（ピンク系が多い）で手に取りやすく良い会報となっています。
- ◆会員の方々の活動の様子がわかり、励みになりました。

ギャラリー

ただいま「手紡ぎ」休業中

某大学博物館の社会人サークルで「手紡ぎ」を習っています。羊牧場に出かけて、毛刈りをし、その毛を洗って乾かし、軸の長いコマ（スピンドル）を使って糸に紡ぎます。草木染めもしました。今年は綿から糸を紡いだり、カラムシや葛などの植物からの繊維を取り出して糸にしました。来年は、麻や絹の紡ぎも習う予定です。時間をかけて自分で紡いだ天然素材100%の糸はとても愛おしく、出来上がったマフラーやベスト、大切に長く使いたいと思います。

SDGsな趣味です。

(笹井 美由紀)



刺繍について

海外で保健師活動をしている際に、とても素敵な刺繍に出会いました。パキスタンの北にあるフンザと呼ばれる地域で刺している刺繍です。もとは、草木染めをした糸で刺していたそうです。模様が大変面白く、食べ物、動物、昆虫や植物がモチーフになっており、それぞれ吉兆や魔除けなどの意味があります。



令和3年12月から、新しい刺繍教室にも通い始めました。こちらは、野の花や植物を図案にしているフランス刺繍です。刺繍糸が細く、細かい模様を刺すことができます。刺繍を刺している時間は、とても充実していて楽しいです。

(成沢 佐知子)

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
令和5年6月5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2回開催する。
2 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 事業計画に関すること
二 事業報告に関すること
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 役員任期は、1年として再任をさまたげない。

補欠役員任期は、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。

附則

この要綱は、令和5年6月5日から施行する。

令和5年度役員紹介

会 長		幹 事	
いしやま みちこ 石山 道子		いのうえ なみ 井上 奈美	
副会長		さくま きょうこ 佐久間 京子	
ひぐち よしこ 樋口 義子		ささい みゆき 笹井 美由紀	
かきもと りえ子 柿本 理恵子 (事務局)		やぎ えみこ 八木 恵美子	



新たに 佐久間京子さんが幹事へ加わりました。

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 49名(令和6年2月1日現在)

◆「東京都在宅保健師の会」ホームページ◆

https://www.tokyo-kokuhoren.or.jp/home_health_nurse/index.html

東京都国保連合会のホームページ内で会の情報発信をしています。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。



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。

編集後記



滋賀県伊吹山の
伊吹ジャコウソウ

今年の夏は暑かったあー！

連日30℃を越す酷暑が続いた。その為か、体力が消耗したと見え、私は、とうとう夏風邪になった。夕方のドシャブリの雨にあい、そのままにしていたのがいけなかった。咳、痰、鼻水が出始めた。鬼のかく乱だ。夜中の咳込み、鼻水、電車にのっている時、突然咳が出始め、涙が出る始末だった。背中、腰など身体中が痛くなり、思うように身体が動かない程になった。咳、痰を出すのが、こんなに辛いとは思わなかった。普段からの健康管理を見直す良い経験だった。

それともう一つ、貴重な経験をした。スマホを忘れて、大慌てをしたことがあった。4月下旬、道の駅にスマホを忘れ、取り戻すのに、現物引き渡ししか出来ない。スマホは、郵送は出来ないと言われた為、取りに行くのに大変な手間と時間をとられたのだ。外国だと帰れないよ！スマホは、通信だけでなく、手帳、辞書、財布、時計、音楽等々、あらゆる機能が凝縮され、生活には手離せないものになっている。それに頼りきっている生活を見直す貴重な機会になった。これからは、年齢とともに、物忘れなど、いろいろトラブルが起きることが予想される。気を引きしめて生活していきたいと思う。

文・写真 ひぐち よしこ
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：井上 奈美、河野 洋子