

## 会員の声

民生委員を定年で退任し、パートの仕事も辞めて2年になります。今は、7匹の猫と、毎日が日曜日の日々を送っています。

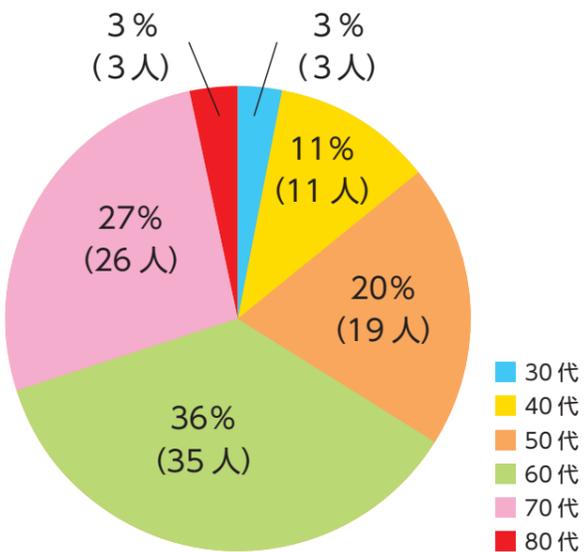
昨年、自治会にシニアクラブが創設されました。年齢制限なし、会費なし、出入り自由のゆるいクラブです。地域のコミュニケーションを密にし、広がってほしいと、名作映画鑑賞会や、お花見を兼ねた小さな旅などに参加をしています。「はじめましての会」と名付けた、おしゃべりの会もあります。  
(南部ブロック会員 門平 幸子)



1年前に退職し、不慣れな家事と体力勝負で孫と過ごす日常です。どちらも「なるほど」と思う発見がとても楽しみです。

自分が今後も大事にしたいことを考えた時、公衆衛生の4文字が頭に浮かびます。殊に災害や感染症対応等の緊迫した時に、公衆衛生の重要性を痛感しました。これからも人との繋がりや学びの機会を大切にしたいことと、体力の維持に努めて自分にできることを元気で頑張りたいと思っています。  
(西部ブロック会員 野村 浩代)

## 令和6年度会員(97人)の年齢構成



令和6年5月末現在

## 会員募集

「青空会」では、会員のニーズに応えた研修会の開催や会員相互の交流、市町村等が行う保健事業の支援をしています。

経験を活かした会の活動や地域住民の健康づくりに興味のある保健師、助産師、看護師の有資格者で、就業していない方もしくは、非常勤等の方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

入会方法等につきましては、国保連合会のホームページ「さいたまこくほWeb」[www.saikokuhoren.or.jp](http://www.saikokuhoren.or.jp)の「お知らせ」にも掲載しておりますので、ご活用いただき、お気軽に事務局までご連絡ください。



こちらからご覧いただけます。

### 【事務局】

埼玉県国民健康保険団体連合会 保健課  
〒338-0002  
さいたま市中央区大字下落合1704番(国保会館)  
TEL 048-824-2539  
FAX 048-824-2765

埼玉県

# 在宅保健活動者の会

# 「青空会」会報

令和6年6月発行 第21号

## 埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」会長あいさつ

### ～20周年を迎えて～

会長 川村 紀子



今年はやめの桜が一気に開花し、コロナ禍での自粛の反動のような人の出を眺めながら新年度が始まったと思ったのも束の間、既に緑が深まり夏の暑さを心配する季節になりましたが、会員の皆様はどうお過ごしでしょうか。

この度会長に選任されましたが、私自身は職域での業務が長く、地域保健活動については経験の豊かな会員の方々が沢山おられる中で、弱輩の自分には何が出来るのかという思いが胸をよぎります。また青空会の設立20周年を今年1月に迎えました。こここのところ会員数が減少していることや会員の高齢化で支援事業へ協力頂く会員の方が減っていること、研修会への参加が少なく参加者が固定化している事などが今後の課題にあります。

令和4年(2022年)2月発行の会報19号に会の成り立ちについて掲載されていますが、最初は故・田沼初代会長と小林前北部ブロック代表のおふたりの「在宅で働く仲間会をつくって、情報収集や勉強会をしたいね」という会話から始まったとのこと。当時、既に全国では多くの在宅保健者

の会が立ち上がっていたこともあり、全県レベルの会の設立のために関係機関に繰り返し相談を掛け、平成16年(2004年)に青空会が発足したとのこと。

改めて田沼初代会長はじめ、当時の役員の方々や国保連合会のスタッフの方々の熱意や労力を想います。

実際のところ同じ専門職として同じような仕事に従事していても、非正規の立場では職場で新しい情報を得ることはなかなか難しく、私自身は職場のカンファレンス等で時間の許す中で質問をする程度のことだという感じで、専門職として自分で学ぶ場をどう確保するかは常に迫られることです。またネットの情報は細切れだったり信憑性が不安定だったりします。

今後、学びや交流の場としての各ブロックの活動がなくなり全体の研修会が中心になると思いますが、コロナ禍でコミュニケーションツールや価値観が大きく変化している中で青空会がどのようであればよいのか、皆さんと一緒に考えていければと思います。

## 役員紹介

令和6年度役員として、下記の会員が活動しています。

会長	川村 紀子	子会員(東部)
副会長	菊地 雅子	子会員(東部)
会計	大橋 志保	会員(北部)
書記	田邊 奈緒子	子会員(南部)
監事	塚原 晃江	会員(北部)
	岩下 美恵子	子会員(西部)

## 令和6年度「青空会」年間スケジュール

開催月	研修会・会議等
令和6年 4月	監事会・第1回役員会
5月	総会・第1回研修会
9月	第2回役員会
11月	第2回研修会
令和7年 2月	第3回役員会

※ 随時行うもの…国保連合会事業への協力・情報交換

## 令和6年度総会について

【総会】 令和6年5月23日（木）（出席者数 20名、委任状 49名）

さいたま市国保会館において、令和6年度総会を開催しました。開会にあたり、横関身江会長の挨拶があり、「北部で実施していた活動を県内に広めようと青空会が発足してから20年が過ぎたこと、歴史ある青空会の活動を周知していきたいこと、国や県の動向をみて会員に必要な研修を企画する等、充実した活動をしていきたい」と述べました。

引き続き、来賓の埼玉県国民健康保険団体連合会 島田浩幸事務局長の挨拶があり、「会員の皆様は豊かな経験を活かし、地域の保健活動に尽力していることに深く敬意を表する」「国保連合会の在宅保健師等の支援事業にご協力いただき、保険者から感謝の声が多く寄せられている」「20年間に皆様が残した足跡は、とても大きなものであり、今後の会の発展と皆様のご健勝ご活躍を祈念する」と述べられました。

その後、議案審議に入り、議決事項は原案どおり可決され、新役員が選任されました。なお、今回の会則変更により、役員から地区幹事を除き、活動委員会は必要に応じて設置することとなりました。そのため、ブロック活動は活動委員会が設置されるまでなくなります。



### 議決事項

- 第1号議案 令和5年度埼玉県在宅保健活動者の会事業報告の認定について
- 第2号議案 令和5年度埼玉県在宅保健活動者の会歳入歳出決算の認定について
- 第3号議案 埼玉県在宅保健活動者の会会則の一部変更について
- 第4号議案 令和6年度埼玉県在宅保健活動者の会事業計画について
- 第5号議案 令和6年度埼玉県在宅保健活動者の会歳入歳出予算について
- 第6号議案 埼玉県在宅保健活動者の会役員任期満了に伴う選任について

## 研修会について

令和5年度第2回研修会 令和6年2月26日（月）

講演 「知っておきたいフレイル予防」

講師 医療法人瑞穂会リハビリテーション部 地域活性化・職能教育サポート部門  
阿久澤 直樹氏（介護予防認定理学療法士・フレイル対策推進マネジャー・特定保健指導実践的指導者）

フレイル(虚弱)とは、健康と要介護の間で、身体的・心理的認知的・社会的と多面的な要素があること、運動している人との繋がりがないとフレイルのリスクが上がる等、フレイルや予防法について、実技を交えてご講演いただきました。

フレイル(虚弱)とは、健康と要介護の中間の時期を指すそうです。

フレイル予防という、どうしても身体的フレイルに関心がいきますが、今回の講演では社会的、心理的(認知的)フレイルも視野にいれて予防することが必要という話でした。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口となり、最後に身体にくるフレイルドミノについての話が、とても印象に残りました。

その上で運動の準備として、3つのルーティン(足裏全体を刺激して、次に座面を刺激し、そして指先を意識する)の実技を教えてくださいました。

フレイル対策とは、新しい時代の生きかた、私もとりあえず始めたいと思いました。(南部ブロック会員 瀬田 節子)

令和6年度第1回研修会 令和6年5月23日（木）

講演 「ツボ押しで 若々しく 健やかに」

講師 東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科教授 同大学院 保健医療学研究科教授 安野 富美子氏

肩こり、腰痛、冷え等に効くツボやツボの探し方と押し方について、実技を交えて、わかりやすくご講演いただきました。

今回講師にお迎えした安野富美子先生は、「あしたが変わるトリセツショー」「NHKスペシャル東洋医学を科学する」に相次いで出演された、言わば時の人ともいえる方でした。運転やパソコンなど肩に力が入り、肩こり、首こりは長年の私の悩みでした。今回セルフケアの基本を学び、いつでもどこでもできる対処法を知ることができました。肩こりに効くツボ「肩井」(けんせい)と女性にお勧めの「三陰交」、胃腸の不調を和らげる「足三里」は、日常生活に取り入れて、「養生」を図っていきたくと思います。

貴重な研修会を企画していただきありがとうございました。

(西部ブロック会員 横関 身江)

## 埼玉県国保連合会の「在宅保健師等による支援事業」への協力について

青空会では、市町村等が行う保健事業の支援として、埼玉県国保連合会の「在宅保健師等による支援事業」に協力しており、事業に協力していただける会員を募っております。

会員の皆様が安心して支援ができるよう、賠償責任保険及び損害保険に加入しており、支援に必要なマニュアルもあります。

支援先の市町村等からは、多くの感謝の声が届いておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

### 在宅保健師等による支援事業

時期：6月～1月頃、平日9時～17時

時間：半日・3時間、1日・6時間（休憩は1時間）

場所：原則、国保主管課もしくは保健センター

主な支援内容：特定健診・特定保健指導の電話勧奨、特定保健指導、重複多剤服薬者への健康相談等

\*国保連合会より謝金及び交通費の支給があります。

### 【支援事業への協力の主な流れ】

- ①青空会は会員に対して、支援事業に協力可能かを調査します。(例年3月頃)
- ②国保連合会職員は、協力可能な会員に対して、電話にて支援の打診をし、支援会員を決めます。
- ③国保連合会職員は、市町村担当者と事前に打ち合わせをし、その内容を支援会員に伝えるとともに必要な資料等を提供します。
- ④支援当日は、支援会員と市町村担当者と打ち合わせをし、支援を行います。  
(支援会員が初めて支援する場合は国保連合会職員も打ち合わせに同席します)
- ⑤国保連合会は、支援終了後、支援会員に謝金及び交通費を支払います。

### 市町村等の声

- ・特定健診の受診勧奨をしていただきました。受診券再交付への誘導がスムーズで、想定よりも多くの方が再交付を申し込みました。
- ・特定保健指導の利用勧奨を既存のマニュアルに沿って実施していただきましたが、電話先の相手によって、文言等工夫しており、対応方法も勉強になりました。
- ・重複受診服薬者や多剤服薬者に電話による健康相談をしていただきました。対象者の受診・服薬状況などを十分に把握した上で健康相談をしてくださり、対象者が行動変容する意識づけの機会になったと思います。

### 協力会員の声

#### 北部ブロック会員 新井 ひろみ

市において、特定保健指導未利用者への電話勧奨に協力させて頂きました。地域によっては実施期間が対象者の仕事の繁忙期と重なり、いかに利用へ繋げていくか、生活の背景を考慮しながら働き掛けました。一本の電話で利用に繋がった時は嬉しく達成感がありました。繋がらなくても、次の利用の契機になればと思います。言葉のキャッチボールを通して良い学びがありました。市から丁寧に説明して頂き、スムーズに取り組みました。

#### 南部ブロック会員 曾山 紀子

初めての支援事業参加は不安でしたが、国保連合会保健師が市町村へ同行してくれたので不安は解消しました。特定保健指導の利用勧奨の電話は、血管年齢測定を前面に出し、保健指導と抱き併せてあり対象者が興味を持つように工夫されていたため、やりやすかったです。

1回目の電話での承諾者は少なかったものの、後から「留守録を聞いた」と折り返しの電話があり、利用希望者が増え市町村の担当者から喜ばれました。久しぶりの特定保健指導は、戸惑いもありましたができるだけ対象者の思いに寄り添うように『なりたいたい自分』を目指して何が出来るかを一緒に導き出しました。