

在宅保健師の会 おおさか

CONTENTS

会長あいさつ	1
令和5年度事業報告	2
R5年度第2回研修会について	3
R6年度総会・記念講演会について	4
R6年度記念講演会について	5
R6年度第1回研修会について	6
保健事業参加の声	7
会員のひろば	8
新会員の紹介	10
INFORMATION	12

会長あいさつ

大阪府在宅保健師の会 会長 清水 一二三



令和7年初春のお慶び申し上げます。
旧年中は国保連合会をはじめ関係機関
の皆様、会員の皆様には当会の活動に
ご支援とご協力をいただき厚く御礼申し
上げます。新しい年が穏やかに明るい年
でありますようご祈念申し上げます。

近年の度重なる地震や風水害は、私たち保健師活動
のあり方を変えているといえます。そして、保健師の役割
が単に疾病予防だけでなく、疾病につながる健康危機管
理はもちろんの事、児童虐待や高齢者虐待など福祉や介
護の分野など様々な分野に広がっています。また、科学技
術の進歩は、保健指導のやり方も様変わりしています。

インターネットを活用した保健指導、分析などもその一つ
だといえます。

本会では、このような目まぐるしく変わる社会情勢や科
学技術の進歩に、少しでも皆様のお役に立つよう、保健
師のスキルをより高めるために、研修会の開催や情報提
供や保健師の交流に努めてまいりたいと思っております。

本年は、大阪・関西万博が開かれます。新たな大阪の
あり方が問われているところです。また、大阪の発展のた
めに、私たち在宅保健師の会ができることは何か、専門職
として何らかの社会貢献ができないか、模索してまいりた
いと思っております。

昨年度も多くの会員のみなさまにご協力いただき

事業運営することができたことに感謝申し上げます。

また、令和5年度は、平成30年度以来実に5年ぶりに交流会を開催することができ、市町村保健師を含めて様々な方と交流できたとの声をいただいております。

在宅保健師の会をきっかけに、新たな活躍の場を見つけていただけたら幸いです。



令和5年度事業報告

役員会	第1回 令和5年4月26日 第2回 令和5年6月5日 第3回 令和5年7月28日 第4回 令和5年10月24日 第5回 令和5年12月26日 第6回 令和6年2月27日	・会報第48号について ・令和5年度研修会について ・活動状況調査について ・大阪府在宅保健師の会の方向性について ・退会届の作成について ・令和6年度研修計画について 等	大阪府 在宅保健師の会 役員
	令和5年4月26日	【認定事項】 1 令和4年度大阪府在宅保健師の会事業報告(案)について 【議決事項】 1 令和5年度大阪府在宅保健師の会事業計画(案)について 2 令和5年度大阪府在宅保健師の会役員の選任(案)について	参加者38名
	令和5年4月26日 記念講演会	「新しい時代に対応した保健師の役割～保健師の元気は地域の元気～」 香川県立保健医療大学 学長 井伊 久美子	参加者53名 (内会員44名)
	令和5年7月26日 第1回研修会	「エビデンスに基づいた行動変容につながる保健指導」 大阪大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学特任准教授 野口 緑	参加者78名 (内会員51名)
	令和5年12月19日 第2回研修会及び交流会	【研修会】 「笑いの健康効果を社会課題解決に活かす」 日本笑いヨガ協会 会長 高田 佳子 【交流会】 ・「理論と実践から笑いヨガの効果を修得できたか」 ・「修得したことを今後どのように活かしていくか」	参加者39名 (内会員30名)
	特定健診受診勧奨 (健康相談)等支援事業	実施保険者 8保険者 八尾市、和泉市、羽曳野市、熊取町、岬町、太子町、河南町、千早赤阪村	協力者 延べ52名
事業協力	特定健診未受診者 対策事業	実施保険者 5保険者 忠岡町、岬町、大阪文化芸能国民健康保険組合、大阪木津卸売市場国民健康保険組合、大阪建設国民健康保険組合	協力者 延べ46名
	特定健診受診者の フォローアップ事業	実施保険者 6保険者 岸和田市、枚方市、泉佐野市、和泉市、四條畷市、大阪文化芸能国保組合	協力者 延べ118名
	重複服薬者への 健康相談事業	実施保険者 6保険者 高槻市、茨木市、寝屋川市、羽曳野市、能勢町、熊取町	協力者 延べ15名

○会報第48号発行

○令和5年度都道府県在宅保健師等全国連絡会の動画視聴(大阪府在宅保健師の会役員)

○大阪府介護保険審査会委員(岡本まつ江、瀬戸節子)

令和5年度 第2回研修会及び交流会

と き：令和5年12月19日(火)

テーマ：笑いの健康効果を社会課題解決に活かす

講 師：日本笑いヨガ協会 会長 高田 佳子 氏



笑いヨガ 高田先生の研修を受けて

清水 一二三

私が笑いヨガを体験したのは、7年前の在宅保健師の成立20周年記念特別講演会(平成30年3月8日)でのことです。笑いの効果に関して、様々な研究がなされています。でも、実際に「笑ってみて」といわれても、具体的な方法が皆目わかりません。「どのように笑ったらいいの？」に極めて簡単明瞭に答えていただいたのが、高田先生の笑いヨガでした。

講演が、あまりにも、楽しかったので楽しく笑ったことが深く印象に残り、どんな内容だったかすっかり忘れてしまいました。(笑い)

そこで、一昨年の研修会では、前回の失敗を繰り返さないように、忘れまいと頑張り拝聴しました。でも、やはり楽しさのため多くを忘れてしまったようです。覚えていることは、楽しかったことと、笑いヨガの2つの基本動作です。覚えている基本動作は、①手拍子や掛け声「ホッ ホッ ホッ ハ ハ ハ」、「ホッ ホッ ホッ ハ ハ ハ」を繰り返しながら体を動かす。②掛け声「いいぞ、いいぞ、イエーイ」「いいぞ、いいぞ、イエーイ」元気ポーズです。

また、研修会終了後も先生は積極的にグループワークに参加してくださり、在宅保健師の会会員や市町村現職職員との交流の輪を持つことができました。参加された市町村の中で、早速、現場で笑いヨガの健康づくりの講座を開催されたと聞いています。また、会員の中には、笑いヨガ活動を地域でされている方もいます。笑いの輪と健康の輪がますます広がっているようです。

私も、先日、地域活動で行っている歌声喫茶の中でユーチューブの高田先生の笑いヨガ基本動作をやってみました。結構、楽しめましたよ。

参考までに、大阪府でも「笑い与健康」事業の取り組みが行われています。笑いヨガではないですが、「笑い」が持つ健康への効用について啓発とともに、医療・福祉現場における「笑い与健康」にかかる取り組みを促進するため、啓発冊子を作成されています。興味のある方は、大阪府ホームページ「大阪発 笑いのススメ 意外と知らない笑いの効用」(平成18年3月)の冊子「笑い与健康啓発冊子 [PDFファイル/985KB]」が簡単にダウンロードでき、活用できるようです。ご覧ください。



令和6年度 総会開催

令和6年4月22日(月)大阪府在宅保健師の会総会を大阪府国民健康保険団体連合会3階会議室で開催し、会員46名の出席がありました。

清水会長の挨拶に続いて、大阪府健康医療部健康医療総務課山本参事、大阪府国民健康保険団体連合会 田中専務理事からご挨拶をいただきました。

続いて認定第1号「令和5年度大阪府在宅保健師の会事業報告(案)の認定について」、議案第1号「令和6年度大阪府在宅保健師の会事業計画(案)について」、議案第2号「『大阪府在宅保健師の会』会則の一部改正(案)について」をそれぞれ審議し、いずれも原案どおり承認・決定されました。

最後に、令和5年度に引き続き、6年度も同じ役員体制であることを報告し、役員の紹介をさせていただきました。



令和6年度 記念講演会

と き: 令和6年4月22日(月)

テーマ: **ー第2弾ー エビデンスに基づいた
行動変容につながる保健指導**

講 師: 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学
特任准教授 野口 緑 先生



「ー第2弾ー エビデンスに基づいた行動変容につながる保健指導」 記念講演会を受講して

山地 記代美

私は自身が行ってきた保健指導を思い出しながら、これまでの手法では行動変容とその継続には至らないことにショックを受けつつ、ご講演を拝聴しました。

以前から使い慣れている「生活習慣から健康障害に至る構造図」を、私自身が十分に理解して、検査データや実態をスクリーニング視点でとらえ、対象者に予防視点でのリスク評価や重症化による影響を伝えることで、いかに対象者自身が認識・実感できるかが重要です。そして、対象者が行動を変えることで重症化を回避できると気づき、何をどのような方法で取り組むかを対象者自身が考えられるよう、共に考えることが行動変容と継続には大切であることを学びました。

ICTの活用が推進されていますが、プロトコル・マニュアルに従うだけでなく、対象者の気持ちの動きを大切にしたい支援をしていきたいと強く感じ、これらのことを対象者と共に限られた時間内で行えるよう、益々の研鑽とトレーニングを重ねていきたいと思います。

野口先生の記念講演を受けて

大塚 幸子

.....

昨年の第1弾を受講出来なかったのが、とても楽しみにしていました。

「大阪府民の命を守り、大阪に住んで良かったと言ってもらえる保健指導」を目指して、どうスキルを高めていけるか？

野口先生の熱い思いが、心に強く響きました。

特定健診の受診日当日は、高血圧と禁煙の簡単な指導のみ、後日の結果説明会では、毎年同じように、良くなったデータは、褒め、改善してほしいデータは、先生の仰る「バラバラ事件」のように指導していました。

データからリスク評価し、指導計画を立て、改善すべきリスクを効果的に伝えるスキルがあれば、受診者が、血管の状態を把握でき、放置したらこうなるというメカニズムが理解でき、改善点を自ら気づき、意図することにより、実行したくなる。効果を知りたくて、次回も受けたくなる好循環の保健指導は、素晴らしいと思いました。行動変容につながる保健指導を目指して、スキルアップ研修を今後も継続してお願いします。

記念講演を受講して

山内 江美子

.....

今回の講義をお聞きし、最初に「喫煙が悪いと知らない大阪府民がどのくらいいると思っていますか」といわれたワードが心に残っています。すでに知っていることを伝えることは意味がなく、ましてや行動変容につながることはないと痛感しました。これまでの経験の中でも行動変容につなげる為には何が必要なのか、どうすれば効果的なのかというのは私の中でも課題でありました。今回の講義で、本人が自分の体の中で起こっている事を理解することの大切さを痛感しました。現在示されているデータが今後本人の体にどのように影響していくのかという事をわかってもらうことが非常に意味があり、それこそが行動変容の始まりであると感じました。

自分の問題として考える事が出来るよう医療の視点ではなく保健の視点から伝えるには私自身のスキルももっと上げていかなければならないと思うので、今後もこのような研修の場で研鑽していければと思いました。ありがとうございました。



令和6年度 第1回研修会

と き：令和6年7月19日(金)

テーマ：「運動と生活習慣病予防・介護予防との関連性」
～インターバル速歩を学ぼう!～

講 師：信州大学大学院医学系研究科 e-ヘルスサイエンス講座
特任教授 能勢 博 先生



第1回研修会を受けて

北本 さゆり

.....

インターバル速歩が体力向上や生活習慣病予防に効果的であることをさまざまな媒体で知り、興味深く参加させていただきました。講義ではユーモアを交えながらも科学的根拠を丁寧にご説明いただき、「これをこれだけ行えば改善する」という確信を持って指導することの大切さをあらためて感じました。研修後すぐにアプリをダウンロードし、体力測定を実施！これまで昼休みに15分程度、職場の近くをのんびり散歩することが日課だったのですが、翌日からその時間をインターバル速歩に変えてみました。1分ごとに音楽が流れてくるので残り時間がわかりやすく、表示される運動グラフで振り返りもでき、取り組みやすい工夫がされていました。それと、何ととってもこれまでと同じ時間で実践できることがいちばんのメリットでした。厚生労働省が1月に公表した「身体活動・運動ガイド2023」では、身体活動と運動のいずれも強度は3メッツ以上を目安としており、普通歩行レベルでもOKということになっています。今回の研修内容を頭に入れた上で、ガイドの趣旨も自分なりに解釈しつつ、対象者にとってより効果的で実用的なアドバイスを行っていきたいと思います。

第1回研修会を受講して

池畑 久美

.....

信州大学の能勢先生の「インターバル速歩」は、NHKの「おはよう日本」や「ためしてガッテン」を視聴して非常に興味深い情報だと感じていたので、講演を楽しみにしていました。特に印象に残っているのは「体力の重要性」と「ちょっとしんどい運動をやらないと体力は上がらない」ということです。インターバル速歩は筋肉に負荷をかける3分間の速歩きと3分間のゆっくり歩きを組み合わせる事で筋力・持久力を無理なく向上させ、生活習慣病の改善や睡眠の質の向上、認知機能の改善など多くの効果が得られることが科学的根拠に基づき提唱されており、1日1万歩の普通歩行よりも効果があるということです。誰でも手軽にできるウォーキングですが、インターバル速歩を取り入れることで体力向上に大きな効果があることは驚きでした。人は群れの動物で運動しない集団で出てくる「不活動症候群」は伝染病のようにコミュニティ内で発症するということも衝撃的で、地域での取り組みが増えれば健康寿命の延伸や医療費抑制にも繋がると感じました。

中高年者でも体力向上が実証されているとお聞きし元気をいただき、まずは歩行時にインターバル速歩を実践してみようと思います。

～インターバル速歩を学ぼう～の講義を聞いて

今津 弘子

以前よりインターバル速歩の運動効果が高いということは知っていましたが、体力(筋力・持久力)の向上はもちろんのこと、高血圧、高血糖、肥満などの生活習慣病の改善、うつ指標からみた気分障害の改善、睡眠の質の改善、認知機能の改善とくに軽度認知障害(MCI)の改善、膝関節痛など関節痛の改善など様々な効果があることを学びました。これらは、介護予防、医療費削減につながるため広く実践されることが重要です。私もさっそく講義の中でご紹介いただいた無料アプリをダウンロードし実施してみました。運動に適している場所や気象条件が揃わなかったため、家の中を行ったり来たりしながら歩き回ってみたり、夜間に家の前などで歩いてみたところ、3分の速歩は意外に長く感じ、速歩の週の合計が60分に達するには本気の覚悟があると実感しました。私自身も含め、住民が日常生活にインターバル速歩を取り入れ、効果的な運動が継続できるよう、保健指導に広く活用されることを願っています。

保健事業参加の声

今回は、特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業にご協力いただいた会員の方に、從事しての感想をご投稿いただきました。

7月に和泉市の実施する集団健診における禁煙相談業務に執務させて頂きました。健診時を捉えた禁煙相談・指導にあたり、喫煙者が禁煙に向き合うよい機会にもなる一方で、忠言耳に逆らうような嫌悪感に見舞われる機会ともなることを学ばせて頂きました。保健師としては、紆余曲折がありつつも禁煙につながる結果となりますよう期待しています。対象の方々の話の中で印象に残るのは、近年の顕著な物価上昇を受けて、タバコ購入を躊躇するという声や、年金支給年齢に向けた経済対策としてタバコ代を減らしたい等、金銭面での負担感の訴えでした。

物価高が禁煙への追い風とならないかと思わずにはおれない、稀な機運にあることも感じさせられました。健康寿命の延伸には、まず禁煙を打ち出されている昨今、喫煙者の肩身は更に狭くなります。喫煙をはじめた理由は様々ですが、対象の方々の生活的・社会的側面を俯瞰したり思考しつつ、禁煙しにくい理由も理解しながら、特定健診と伴走して健康寿命の延伸に貢献出来れば、保健師としてはこれ幸いと感じる執務となりました。

佐々木 純子

こんにちは。在宅保健師の会の太田です。所属して20年は過ぎました。

今回、初めて健康展で、在宅保健師の会から2人で健康相談を担当しました。

若い人たちは立ち寄りませんが、高齢者の方が足を止めて色々な相談がありました。相談内容は“効果のある運動の仕方は?” “食事は?” “サプリを飲もうと思うが…” “毎日、家族6人分の食事やお弁当作りに頑張るお母さん。でもコルセットをはめ、手には火傷の包帯。圧倒的な睡眠不足。” 最後は認知症の方で障害手帳をお持ちでした。健康展の健康相談にも多様な背景や相談を持つ人が来られ、保健師としての専門性が求められているように思います。このような相談は1回で完結することが難しく、市町村への引継ぎを十分行いフォローにつなげる必要があると思いました。

太田 小百合

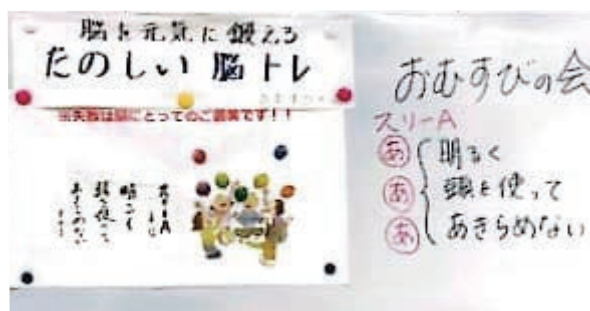
会員のひろば

会員の中には、個々に地域活動に取り組まれている方もいらっしゃいます。今回は「おむすびの会」と「笑いヨガ」活動をご紹介します。

〈おむすびの会〉

在宅保健師の有志が集い、保健師や助産師の経験を生かし、子育て世代から高齢者世代までの人々を対象に、人と人を「結ぶ」を目的に行われています。主な活動は、乳幼児健康相談会や認知症予防の集いなどです。今回は、その活動の一つ、認知症予防の集いをご紹介します。

参加者はおおむね65歳以上の高齢者です。30人を超える参加者がありました。参加費100円は会場費です。運営にあたって、会場確保、啓発ポスター、教材の作成、プロジェクター、参加者名簿、名札など様々な準備費用は、その多くが「おむすびの会」保健師の会費で賄われています。



内容は、認知症予防や健康づくりに大切な事です。お話は、分かりやすく、高齢者が楽しく集いに参加できるよういろいろ工夫されています。

大きなテーマは、①あかるく、②あたまを使って、③あきらめない、の3つの言葉スリーAです。そして、脳を元気に鍛える「たのしい脳トレ」です。なによりも、『失敗は脳にとってのご褒美です!!』は、最近失敗ばかりの私にとっても元気言葉になりました。

私は、今までいくつかのボランティア活動に関わってきたことがありますが、その活動とどこか違うのです。「何が違う?」と言われてもよくわかりません。ただ言えることは「そこに、看護者としての目線がしっかりある」ということでした。



「おむすびの会」保健師の皆様がより良い集いを目指し、研修会や情報収集など常に切磋琢磨し、スキルアップされている様子を拝見し、この活動を応援したいと思いました。

私は、これこそ、プロボノ:自らの職業によって培った専門スキルや知識を使った社会貢献・ボランティア活動を行う事というものではないか、と感じました。

報告 清水 一二三

脳を元気に鍛える たのしい脳トレ

令和6年 12月 4日・18日(水)
令和7年 1月 8日・15日(水)

月2回開催して1年です。
ご都合の良い日と日に参加できます。

場所:真面目市立中央生涯学習センター
3階講座室

時間:午前10時~11時30分
参加費:各回100円
対象:おおむね65歳以上の方

プログラム
★モリモリ元気体操 ★お笑い体操
★スリーA脳活性化プログラム
(あきらめ・あきらめ・あきらめ)
★あきらめ運動 ★脳トレ体操
★健康豆知識
(内容変更等することがあります)

★感染症予防対策のため、マスクの着用、手指消毒をお願いいたします。
★水分・タオル・手拭きタオルも各自お持ちください。
★おむすびの会は、保健師・助産師の経験を生かし、子育て世代から高齢者まで、人と人をつなぐことを目的に活動しています。
★「結ぶ」ことを目的に活動しています。

主催: おむすびの会
☎ 090-9710-4580

ゆったり

好きな本を
読んだり
おしゃべり
したり
ちよつと
お昼寝も
自分の
ペースで
ゆっくり
過ごして
ください。

子育て中からご高齢まで、お母さんが「わしのために読める」時間をゆったり過ごしていただきたいと思います。

時間:午後 2:00~3:30
12月からは午後 1:30~3:00
場所:ライオンズルーム ほんのり
真面目市立中央生涯学習センター3階

対象:0~2歳の親子(きょうだい可)
申し込み:お電話またはメールにてご予約下さい。
(4歳 申し込み可) 予約可。お問い合わせてください。
★会場:真面目市立中央生涯学習センター3階
★費用:無料

11月	12月	1月
27日(水)	25日(水)	22日(水)

おむすびの会は、保健師の経験を生かし、子育て世代から高齢者まで、人と人をつなぐことを目的に活動しています。電話またはメールでお申し込みください。
(お名前・電話番号をお知らせください) omusubino@nifty.com
主催: おむすびの会 ☎ 090-9710-4580

〈笑いヨガと防災〉

一昨年の高田先生の笑いヨガ研修を受けて、そこで知ったのが地域で活動される会員：大塚さん（笑いヨガリーダー）の実践活動です。「笑い」を通じて、地域の健康づくりや介護予防はもちろんの事、「つながりづくり」を目指し地域防災に活かそうというものです。先日、その実践の様子を視察してきましたのでご報告いたします。

実施場所は、避難先として指定される地域の会館です。壁には防災連絡網が大きくかかれ、それぞれの地域連絡の仕方がわかるようになっています。地域福祉を支援される方々10人ほどが、高齢者の集いを運営されています。今回はその活動の一つである「笑いヨガ」を見に行きました。参加者は、約50人の高齢者です。

はじめに、大塚さんから「南海トラフ地震に備え、声をかけあえる地域の人づくりが最も大事です。お互い笑い合える関係を普段から作っておきましょう。何気ない声かけは笑いから生まれますよ。怒りや悲しみでは生まれません。」のことばがありました。そして、笑いの実践です。笑いがなくても「ホッ、ホッ、ハ、ハ、ハ、ホッ、ホッ、ハ、ハ、ハ・・・イエー・イエー」と、大きな口を開け、声を出しているうちに笑いがこぼれます。大塚さんの掛け声で、地域の方々にたくさんの笑いが生まれました。

難しいお話は全くなく、かといって笑いだけではなく、笑いとともに、筋力アップ、体力づくりの理論をチョコッと小出しに話をされます。さすが、ベテラン保健師さんだなあと感じました。

「掃除機かけ笑い」、「アロハ笑い」、「トイレ便座で筋力アップ笑い」、妄想クリームを一人ずつ丁寧に配りながら「無料だからいくらでもクリーム使えますね。」といいながら「マッサージ笑い」などなど…。よくもまあたくさん日常生活の何気ない動作を面白く表現し、笑いとともに動作に変えるなあと、感心しました。ふと気づくと、私の持っていたつらい気持ち、不安な気持ち、寂しい気持ちがいつの間になくなっていました。そして、ほんのり汗が出て、運動したと実感しました。

最後は、沖縄の踊りを音楽に合わせて踊りました。座ってでも、立ってでもできます。障子を開け閉めする動作を沖縄の音楽に上手に合わせて踊るのがまた楽しかったこと。参加された方々も、ほっこりされたようです。笑いヨガは地域のつながり作りにつながっていくと思いました。

笑いヨガはユーチューブでも配信されています。一度、体験されるのもよいですよと、大塚さんはおっしゃっていました。大塚さん、楽しい体験をさせていただきありがとうございました。

報告 清水 一二三



大塚さんの活動にご見学や参加希望の方は、
「笑いヨガサロンわろーたりーな」
笑いヨガリーダー：大塚幸子さん
090-1583-9306 まで
ご連絡ください。

新会員のご紹介

令和5年5月から令和6年8月までの間に、新たに入会された会員をご紹介します。
新会員の皆さまから入会動機や会に期待すること等をご寄稿くださいました。

池田 由紀子さん

仕事で一緒にさせていただきました保健師さんにこの会をご紹介します。今まで産業保健や健診機関、介護保険領域で働いてきました。現在は特定保健指導中心に健診機関や産業保健等に携わっています。いつまでたっても納得いく支援ができず、日々勉強の毎日です。行政はほとんど未経験ですが、皆様の前向きなパワーをいただきながら、研修会等に参加させていただき、少しでも長く保健師として役に立ちたいと考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。

出雲 順子さん

介護施設で看護師や介護支援専門員として働いていました。その時に、入所者や家族から「不自由な体になる前に、もっと体を大事にしていたら、また教えて欲しかった」と辛さと後悔、残念な言葉ばかりでした。

若い時から予防する意識を持つことがとても大切だと痛感し、それが特定保健指導をするために保健師になったきっかけです。その時の思いを忘れず真摯に向き合い励んでいます。研修会に参加するたびに新たな発見と学びがあり、感謝申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

今津 弘子さん

長年勤めた行政保健師を退職して5年経ち、今は看護大学や専門学校の非常勤講師として後輩の育成に携わっています。

また、地元で、60～80歳代の近所の人達に声をかけ週1回健康体操を実施し、介護予防のための筋力アップ、脳トレ、おしゃべり会等、保健師のスキルを活かして健康寿命を延ばす楽しいプログラムを行っています。在宅保健師の会の活動には、なかなか参加できませんが、わかりやすく最新の情報が詰まった研修会には出来るだけ参加したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

蒲田 廣子さん

大阪府を定年退職後、一般の方にアンチエイジングの話や健康相談をさせていただいたのがきっかけで、今更ながら体についてもっと知りたくなりました。そして、それを伝え響いていただけるスキルについても。

久しぶりにお会いした府の大先輩から入会を勧められ、令和6年5月に入会させていただきました。

時間が取れる限り研修や情報交換の場に出たいと思っております。皆様よろしくお願いいたします。

鎌田 美恵子さん

在宅保健師の会に誘われていましたが、なかなかきっかけもなく長い時間が経ちました。この度、思い切って入会しました。

まだこの先に学ぶことが多いと思います。もうずいぶん時代に遅れていますが、少しでも学んで、保健師を続けたいと思います。

よろしくお願いいたします。



桑田 俊子さん

長年行政の保健師として働き、令和4年度末にリタイアしました。退職後は、時間に縛られることなく気ままに旅をしながら月数回保健センターで乳幼児健診の保健指導に従事しています。今回在宅保健師の会を紹介していただき、新しい知識を得る場になればと思い入会しました。また、保健事業を通して少しでも保健師活動ができればと思っています。プライベートを大事にしながら、新たな気持ちで活動していきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

下熊 京子さん

長年、行政保健師の仕事に携わってきました。リタイアして丸3年、趣味や孫の世話等、以前と違う日常の中で、楽しさ、面白さ、人との繋がりを感じつつ、時間にも少し余裕ができたところです。

そんな中、今回友人から在宅保健師の会の声かけを頂き、早速入会した次第です。

ブランクもあり、自信ありませんが、最新の情報を得ながら楽しく健康づくりの手助けが出来るよう努力したいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

橋本 千佳さん

保健所で勤務したのちNPO法人で介護職員の人材育成、教育機関で保健師教育、医療機関で地域連携システム構築、企業で社員の健康支援と多領域で活動してきました。行政保健師時代に先輩方の活動実践から学んだことや同僚と経験を共有しあって学んだことがその後の私の保健師活動の指針となりました。

在宅保健師の会で皆様とともに実践に即した最新の知見を学べることは原点回帰の思いがしてとても嬉しいです。少しずつになると思いますが保健事業に参加し学びを還元できればと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

湯浅 恭子さん

現在、訪問看護ステーションと市の委託業務(乳幼児健診)に勤務しており、同僚から会のことを知りました。以前行政保健師時代に、特定健診・特定保健指導事業や糖尿病等重症化予防事業に関わらせていただいていたため、会での事業や研修に興味があり、自分にも何かできることはないかと思い、入会を決めました。皆さまと情報を共有し、保健師として活動できたらと考えています。よろしくお願いいたします。

C.Hさん

現在、市役所の会計年度任用職員で勤務しており、そこで声をかけていただき入会させていただきました。もともと出身が府外なので今まで知り合いや情報も少なく、活動も限られていたので、ぜひ情報の共有やスキルアップの機会とさせていただけたらと思っています。よろしくお願いいたします。



INFORMATION

令和7年度総会・記念講演会（予定）

とき: 令和7年4月21日(月) 14時から
場所: 大阪府国民健康保険団体連合会 3階会議室
内容: 総会

【認定事項】

1) 令和6年度大阪府在宅保健師の会事業報告について

【議決事項】

1) 令和7年度大阪府在宅保健師の会事業計画について

記念講演会

講 師: 大阪大学 教授 権藤 恭之 先生

テーマ: 「超高齢社会におけるエイジングケアとは」

次期役員の募集について

令和7年度は役員の改選期です。会の更なる発展を目指し、活気ある運営に共に取り組んでいただける方を募集します。任期は2年です。自薦他薦は問いません。興味のある方、詳細についてのお問い合わせはお気軽に下記事務局まで。

【役員の主な活動】

役員会への出席(年6回)、総会・研修会・会報等の企画・運営 など

【募集人数】

会長…1名 副会長…2名 幹事…若干名

【募集期限】

令和7年2月10日まで

新旧保健事業専門員からご挨拶

上林 孝子

これまでの職場で一番長く6年間お世話になりました。ありがとうございました。

在宅保健師の皆様からはいつもパワーをもらっていました。私も先輩を見習い、これからも保健師を続けていくつもりです。どうぞよろしくお願いいたします。

中 由美

令和5年3月で大阪府を退職し1年間家で過ごした後、この4月から大阪府国民健康保険団体連合会でお世話になっています。

大阪府保健師としての活動とは違う立場、役割で保健活動に携わることで、別の視点を持つことができ、楽しく仕事をさせていただいております。

在宅保健師の会の皆様が熱心に大きな責務を果たされていることを知り、改めて保健師魂に触れ、勇気づけられる思いです。

不慣れで至らないことが多々あるかと思いますが、ご指導いただきながら学んでいきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

保健師としての豊かな知識・経験を生かして地域住民の健康づくりに取り組みませんか？興味のある方は下記事務局までお問い合わせください。



<主な活動>

- ・連合会事業への参加
- ・時代に合った専門職としての活動に向けた知識や技術習得のための研修会への参加
- ・情報交換や会員相互の交流 など

会員の皆様へ: 保健師の資格をお持ちの方が身近にいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

新規入会者の多くが会員のご紹介をきっかけに入会されています。



※退会を希望される方は、退会届を事務局にご提出ください。

ホームページのご案内

連合会ホームページ内に入会案内及び会則等を掲載しています。



編集後記

会報の発行が年2回から年1回となり、今までにもましてその内容の充実を図るために、委員の間で意見を出し合いました。

在宅保健師の会の活動に関して、様々な課題があります。その一つが、在宅保健師が培ってきたノウハウや経験をいかし、専門職としてそれを存分に発揮できる環境をつくることだと思います。

そのために、科学技術の変化に対応する専門技術研修に加え、会員の活動紹介や情報の提供、会員同士の交流、国保連合会の事業支援などの取り組みが必要と考えています。会の発展のため、研修会、交流会、保健事業等について忌憚のないご意見をいただければと思います。

清水

発行

【事務局】

大阪府国民健康保険団体連合会

総務部 事業課 保健事業係

〒540-0028

大阪市中央区常盤町1丁目3番8号(中央大通FNビル内)

TEL (06)6949-5375 FAX (06)6949-5370

H P <https://www.osakakokuhoren.jp/>

MAIL hoken@osaka.kokuhoren.jp