



会長あいさつ

山形県在宅保健活動者連絡協議会(いつわ会) 会長 会長 水上 由美子

山形県在宅保健活動者連絡協議会いつわ会は、全国1位の会員数で市町村事業への協力や医療機関、施設、その他のボランティア活動など多岐にわたる活動を展開しております。私個人も、2人の高齢者を在宅で見守りながら地域のサロン活動や週1回の百歳体操を運営しており一緒に楽しんでいます。

さて、昨年12月、令和6年度東北地方在宅保健師等会連絡会議が山形県で開催されました。役員一同で実り多い2日間になるよう企画し、東北・新潟の各県からの参加者を心より歓迎いたしました。参加者の皆様と交流を深め、元気をいただきました。内容の詳細はこの会報で御覧ください。

令和7年度も新しい情報や知識を得るため、また会員の親睦を図るため研修会の開催を予定しております。どなたでも気軽に参加できる雰囲気研修会に努めてまいりたいと思っておりますので同封の活動アンケート等を通し、会員皆様からのお声や御意見を役員や事務局に届けていただきたいと思います。

本年は、「巳年」。脱皮するイメージから「復活と再生」を意味すると言われております。昨年、元旦に能登半島地震、7月には山形県でも大雨被害がありました。被災地の皆様には一日も早く通常の生活に戻られますよう「復興、復旧」を願っています。

今年は、明るい兆しを感じられることが出来るよう、心身ともに健康に気を付けて充実した日々をマイペースで送ってまいりましょう。引き続き、山形県国民健康保険団体連合会様の御指導と御支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年度事業(中間報告)

令和7年2月現在

事業名	日時	内容
役員会	令和6年 4月 11日 令和6年 6月 13日 令和6年 12月 23日	3回開催(12月は書面会議)
いつわ会全体研修会	令和6年 7月 1日	講演、情報提供
いつわ会ブロック研修会	令和6年 9~10月	詳細は本誌2~3頁参照
特定保健指導従事者研修会	令和6年 11月 7日	保険者協議会主催の研修会にWebで参加(6名)
令和6年度東北地方在宅保健師等会連絡会議	令和6年 12月5~6日	開催県:山形県 山形県から10名参加 詳細は本誌4~5頁参照
会報発行(第43・44号)	令和6年 8月 令和7年 3月	いつわ会全体研修会等 ブロック研修会等
救護協力	令和6年 5月 ~ 令和7年 2月	運動・スポーツ大会の救護・応急処置 (延べ45名協力)
会員活動アンケート調査	令和7年 3月	

令和
6年度

いつわ会ブロック研修会

村山ブロック

- とき 令和6年10月9日(水)
- ところ 山形県国保会館(寒河江市)
- 参集者 25名

1 講演

「耳からつくる元気な心と体 ～ヒアリングフレイルってなに?～」

株式会社 ユニバーサル・サウンドデザイン
代表取締役 中石 真一路 氏

アンケートから

- 高齢者の難聴は、大きな声で耳のそばで話すことがいいと思っていたが、大きすぎる声は逆に聞こえにくい難聴もあると分かった。耳の聞こえの悪い母に怒ったように話していたと反省です。話す側で行う配慮、対応を行い聴覚を積極的に利用していくことの重要性が学びました。
- ヒアリングフレイルの言葉を知ることが出来たのはよかったです。日常生活の中で身近なコミュニケーションとして欠かせないことばかりで大変参考になり、「目からうろこ」の気がしています。とても良い内容でした。
- 家族に聞こえにくくなっている人がいる。声を大きくするとわかるのですが疲れてしまう。今日の先生のお話を参考にコミュニケーションを図るようにしていきたい。
- 認知症の人や介護施設で活用できる「コミュニケーション」という集音器がもっと普及するのいいと思いました。
- もっと早くヒアリングフレイルを知っておけばよかったと強く思いました。大きな声で話したり、補聴器も使っていないことを怒ったりして母に対応した私はひどいことをしました。後悔だけです。これから仕事の際には、中石先生のお話を活かした対応をさせていただきます。本日は貴重なお話ありがとうございました。



最上ブロック

- とき 令和6年9月27日(金)
- ところ わくわく新庄(新庄市)
- 参集者 10名

1 講話と実技

「フレイル予防体操で素敵な セカンドライフを送りましょう!!」

畑中 千賀子 氏

アンケートから

- 自分の身体の状態を意識することの大切さを改めて感じた。
- 自分のセカンドライフのために、しっかりまずは5分間から同じ姿勢をしない、運動するを目標にします。
- 家で出来る動作の紹介は大変参考になりました。簡単だけどやらないことには効果がない。年をとっても動けるようがんばりたい。
- サプナ体操をしている方に90歳の方がいます。他のクラブのリーダーもしています。姿勢も表情も若い。もっと沢山の方に知って欲しい。



2 活動紹介

最上地域在宅医療・介護連携拠点 『@ほーむがみ』

支援相談員 渡辺 千代子 氏

アンケートから

- ようやく最上地区にでき活動されているので、これからどんどん良くなると思います。
- 現在高齢の義母を介護中、また自分自身もがん等で経過観察中です。今後の介護を行う上で様々な情報を得るためにも活用していきたい。
- 病院の中に相談コーナーがあることがわかり地域との連携を密に今後の活躍を望みます。
- 丁寧な説明ありがとうございました。がんの末期在宅で過ごせる環境整備特に訪問診療していただけるドクターが増えることを切に願います。
- 新庄病院以外が主治医のケースも多いと思います。県立病院の中に訪問診療部ができてほしい。



置賜ブロック

とき 令和6年9月11日(水)

ところ えくぼプラザ(南陽市)

参集者 13名

1 講話と実技

「がんばらないセルフコンディショニング ～一生涯元気にはたらくために～」

山形済生病院健康増進センターめぐみ
課長代理・健康運動指導士 遠藤 美子 氏

アンケートから

- 身体が軽くなりました。健康教室で楽しく行ってみたいと思います。
- 自分のためにも地域で高齢者と体操するためにも大変良かった。
- 和やかな雰囲気です。タイトルぴったりの研修でよかったです。明日から早速実践したいと思います。ピロピロ笛(玩具)帰りに買っていきます。
- インナーマッスルを鍛えることで体幹が強くなるとの事で毎日やってみたい。
- 日頃高齢者の方々と関わりがある仕事をしているので参考になりました。自分自身も健康で日々過ごしていけるよう運動やピロピロ笛(玩具)をやりたいと思います。



2 情報提供

「山形県難病相談支援センターの活動」

難病相談支援センター長 後藤 順子 氏

アンケートから

- 広く皆に知って欲しいと思いました。こういったところで、情報をつかみ現場や業務に活かしていきたい。
- 今回話を聞いてためになりました。周囲で何か困っている人がいれば今日の研修を通しその人の心に寄り添いながら問い合わせ先等教えたいと思いました。
- 「話を聴く」ことを大事にしたいと思います。
- 難病の相談もニーズがあるということがわかりました。



庄内ブロック

とき 令和6年10月17日(木)

ところ なの花ホール(三川町)

参集者 25名

1 講演

「認知症疾患医療センターの現状と 認知症ケア」

日本海総合病院
認知症看護認定看護師 佐々木 恵理子 氏

アンケートから

- 医療からの認知症予防も含めた講話で今後役に立つ内容でした。
- 認知症について保健福祉の専門職が理解しておくことで、本人や家族から相談を受けた際の一助となると思いました。その貴重な機会でした。
- 最近の認知症に関する情報を知ることができた。認知症の家族を介護経験あり(今は入所中)、当時の自分の対応の仕方を振り返り反省点などを自覚した。



2 講話と実技

「鶴岡市介護予防体操の取組みについて」

鶴岡市地域包括ケア推進課 専門員
佐藤 淳子 氏

アンケートから

- まぐまぐでゆ～体操は大切、もっと何度かやってみたいと思いました。
- 楽しくできました。難しいけれど、続けていくことでできるようになりたいと思いました。
- 楽しく身体が動かして仲間で出来るのはとても良いです。笑いが出るのは素敵ですね。
- 市の歌を脳トレ体操に活用することで住民の人にもなじみのあるものになると感じました。



令和6年度 東北地方在宅保健師等会連絡会議

報告

と き/令和6年12月5日(木)～6日(金)
ところ/ホテルメトロポリタン山形

東北6県に新潟県を含めた7県の在宅保健師等会のための連絡会議が山形県主催で開催され、県外からは32名の参加をいただきました。いつわ会役員会において参画し、開催期間中は、9名の役員が運営及び参加いたしました。

会議内容

● 講演1

「健幸に過ごすために～生活習慣を見直そう～」

山形大学大学院医学系研究科
公衆衛生学・衛生学講座
教授 今田 恒夫 氏



参加者アンケートから

- ・対象者が指導を受け入れやすくする話し方は大変参考になった(いくら正しいことを指導しても受け入れてもらえないことも多い)。
- ・LINEアプリ(Well-Being YUアプリ)活用してみます。生活習慣を見直す考え方の視点が参考になりました。相手を肯定しつつ、聞いてもらえる方向で進めるとのこと。
- ・とてもわかりやすく、相手の立場になって話すための言葉の大切さについて現役時代どうであったか考えてしまった。帰ったらさっそくLINEを登録してみたいと思う(正しい年齢を入れたい)。
- ・わかりやすい内容でとてもよかった。腎機能を守るため、減塩の必要性がわかりやすかった。これからの高齢者訪問に役立てたい。
- ・塩分のこと⇒年齢が高くなると血圧が上がる原因の1つに腎機能の低下が考えられるということに大きな気づきがありました。
- ・山形県民の健康状態がワースト順位だったことにびっくりしました。私自身も栄養生活習慣を見直さなければと実感したが、最近三世代の同居になり、食事内容も自分の自由にもならなくなったのだが、可能な限り改善できるように、自分なりに工夫しなければと思いました。
- ・本当に聴きやすく、また長年の研究に基づいた知見に学ぶことが多かった。先生のお人柄すばらしい!! また聴きたい内容でした。

● 講演2

「ロコモを防いで延ばそう健康寿命!!」

公立置賜総合病院リハビリテーション部
技師長(作業療法士) 井上 健 氏



参加者アンケートから

- ・健康寿命延伸のための運動を自らが実践し周りに広げることができたらと考えた。教わったことを会員の方々に伝達できればと感じた。
- ・お題はよく聞くことだったが具体的に話して下さりよくわかりました。自分がロコモにならないように、いつまでも立てるように、日々の生活を考えていきたいと思いました。とても楽しく聞くことができました。
- ・上腕三頭筋を強くする運動、ロコトレ(たった2つの運動)はすぐに生活に取り入れやすそうだ。
- ・すぐに実践でき、地域の介護予防事業に活かせる内容だった。
- ・在宅でいるためにはトイレが自立していること、ロコモ対策は「人が歩く」ということを支援することが理解できた。腸腰筋、上腕三頭筋の大切さを理解できた。



● 報告

「都道府県在宅保健師等会全国連絡会 について」

都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員

福島県在宅保健師の会「絆」

会長 丹野 由美子 氏



参加者アンケートから

- ・これからの在宅保健師等会の変わっていく姿が垣間見えました。
- ・活動を休止しなくてはならない会もある。今後そのようなことが増えていくと思う。中央会の支援がもっとも必要。
- ・今年度初めて役員になり、この研修会への参加は全国の動きも知ることができ、今後の活動の刺激になったと感じた。
- ・全国の状況を知ることができました。

● 講演3

「(国保)保健事業を取り巻く動向と これからの在宅保健師等会の活動を考える」

国民健康保険中央会 保健福祉部保健事業課

参事 山口 道子 氏



参加者アンケートから

- ・実践者としての取組みがわかり良かった。
- ・上から目線になりがちであるが、そうならないように心がけることなど、地域での関わり方を改めて認識するきっかけになった。人生会議、生きる意味と納得して終末を迎えることはとても大事なことだとつくづく感じた。
- ・先生のバイタリティあふれるお話に感銘しました。自分の肩書きをいったん外して向き合うという言葉が印象に残りました。今後の活動の参考にしたいと思います。
- ・保健室カフェは身近な問題で参考になった。ACP(人生会議)についてももっと聞きたかった。
- ・人生会議、とても興味深く聴くことができました。自分自身、これからやれることは何かを考え、ライフワークを考えてみたいと思います。

● 情報交換(グループワーク)

● 全体会

・各班からの発表

・講評

国民健康保険中央会 山口 道子 氏



参加者アンケートから

- ・他県の様子を聞くと、会員の高齢化と新しい人を勧誘することに困っているのが同じだとわかりました。
- ・各県の課題を共有できた。モチベーションがアップした。
- ・それぞれの地区で出された課題は共通するものがあり、また工夫している点や、こうやりたいなどの意欲も感じられ大変よかったです。ぜひ来年も集合研修ができるよう期待します。
- ・各県と国保連合会の係わりが違うが、在宅保健師等連絡会としてこれからも健康で頑張っていきたい。

● 情報交換会



参加者全員、花笠音頭で盛り上がりました。



会員の状況

会員数 253名 (令和7年2月1日現在)

年齢構成 (平均年齢 69.3歳)

年齢階層別	人数
40歳未満	0
40～49歳	5
50～59歳	20
60～69歳	113
70～79歳	90
80歳以上	25
計	253

職種・地区別

	村山	最上	置賜	庄内	合計
保健師	41	13	15	27	96
助産師	13	1	0	6	20
看護師	16	7	13	33	69
准看護師	3	2	3	1	9
管理栄養士	10	5	5	6	26
栄養士	2	1	2	0	5
歯科衛生士	13	3	9	3	28
合計	98	32	47	76	253

新入会員 (令和6年入会)

	村山	置賜	庄内	合計
保健師	4	0	1	5
助産師	1	0	0	1
看護師	0	5	1	6
管理栄養士	4	1	0	5
栄養士	0	1	0	1
歯科衛生士	0	0	0	0
合計	9	7	2	18

令和6年は18名の方が
新たに入会されました。
皆様どうぞ
よろしくお願いいたします。

お知らせ

市町村保健事業担当者の皆さんへ!

いつわ会では、健康・栄養相談、訪問指導、その他の保健事業に保健活動者を派遣しています。健康イベント等の際、健康相談、救護等に依頼してみませんか?

また、今年度退職予定(再任用の方も含む)の方、是非いつわ会に入会をお願いします。

会員の皆様へ

令和6年度は、いつわ会の全体研修会及びブロック研修会を開催しました。また、東北地方在宅保健師等会連絡会議が、12月5日(木)～6日(金)にホテルメトロポリタン山形で開催されました。東北各県と新潟県の在宅保健師等会の会長さん他役員等が参集し交流を深めたところです。次年度も研修会や山形県国保地域医療学会の開催を予定しております。皆様の御参加をお待ちしております。

会員募集

入会費・会費無料

あなたも
楽しく活動してみませんか?

随時、新入会員を募集しています。
今までの専門職としての経験を、
自分の住んでいる地域の
健康づくりに役立てましょう。
お知り合いの方にぜひ御紹介を
お願いします。

事務局

〒991-0041

山形県寒河江市大字寒河江字久保6番地 国保会館内
山形県国民健康保険団体連合会 事業推進課保健事業係
TEL 0237-87-8002 FAX 0237-83-3353

印刷 コロニー印刷

申し込み、問い合わせは、事務局連絡先まで