

発行 2025年3月

奈良県在宅保健師の会

第 15 号

秋篠の会だより



目 次

◆ 1. 会長挨拶	2
◆ 2. 会員数	3
◆ 3. 役員紹介	3
◆ 4. 総会（令和6年5月23日）	4
◆ 5. 令和6年度事業報告	5
◆ 6. 令和6年度研修会	7
◆ 7. 元気ハツラツ 頑張っています🎵	14
◆ 編集後記	16
◆ 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会則	17
◆ 会員募集	18

1. 会長挨拶

皆様こんにちは。いつも秋篠の会の運営にご支援ご協力をいただきありがとうございます。

昨年は能登半島地震があり、9月の豪雨災害も加わって大きな被害がありました。1年が経ちましたが、報道でまだ仮設住宅に入れない方や避難所生活の方もおられる現状を見聞きし、一日も早く平穏な生活に戻るよう祈るばかりです。

新型コロナは増減を繰り返しながら推移していますが、日常生活では賑わいも感じられるようになりました。そのような中でインフルエンザが大流行し、引き続き感染対策を心がけていきたいと思います。

さて当会は平成11年に発足し、令和6年で25年となりました。このように継続できていますのは、先輩の方々や事務局をはじめ皆様の努力のおかげと感謝申し上げます。さらに30年に向けて取り組んでいきたいと思いますのでよろしくお願いします。

今年度も健康相談や研修会、国保支援事業を無事に実施することができました。

研修会では、能登半島地震の被災地への派遣で、第1班として支援に当たられた保健師から、避難生活の現状や活動内容、課題についてお話を伺いました。困難な生活の中で衛生管理や健康管理の支援を行い、見えてきた課題について具体的な生の声を聞かせていただきました。いつどこで起こるかわからない災害に対する体制整備の重要性を実感しました。又、からだを癒すセルフケアでは経絡リンパマッサージについて、講義と、実技指導により実際に体験することができました。当会としては初めてのオンラインによる研修でしたが、今後必要に応じて取り入れていけると実感しました。研修会は会の最も大きな事業です。今後も新しい知識や情報、又参加してよかったと思える内容を考えていきたいと思います。ご意見ご希望をお寄せいただければ幸いです。

皆様のご協力により事業は実施できていますが、一番の悩みは新規会員が増えないことです。会員募集について市町村や保健所への案内の送付や、研修会の場をお借りしての説明等働きかけをしてきましたが、定年の延長や再任用により入会者が少ない現状です。会員の高齢化もあり活動力の低下につながる事も懸念されます。お知り合いの方がおられましたら是非とも入会の声かけをしていただきますようお願いします。

10月に都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会がウェブで開催されました。中でも秋田県在宅保健師等会が保健文化賞を受賞され、活動報告がありました。住民参加による健康づくりや、自治体や関係機関との連携による活動を長年続けてこられた事に感銘を受けました。全国連絡会においても事例発表される事になっています。

私たちの会は会員50人足らずの小さな会ですが、専門職として少しでも地域の方の役に立てるよう取り組んでいきたいと思います。同時に会員の交流や親睦についても考えていきたいと思います。事業へのできるだけ多くの方の参加をお願いします。

最後になりましたが、事務局の国保連合会の皆様には細部に渡り大変お世話になりありがとうございます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

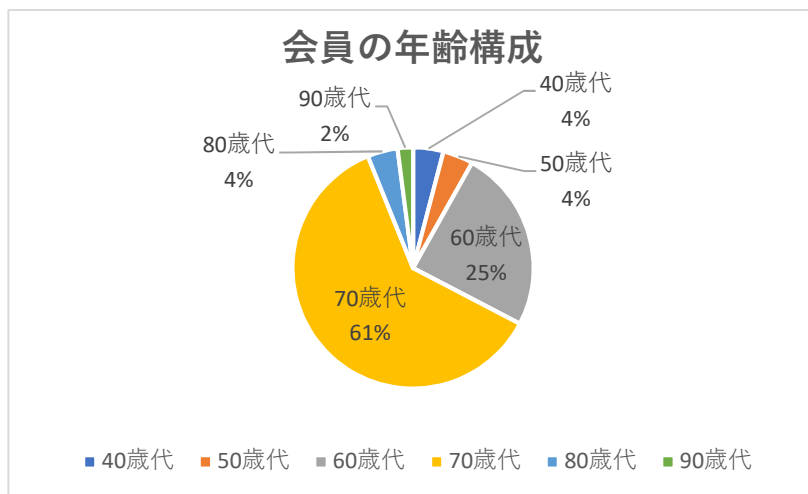
奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会長 来田正子

2. 会員数

令和6年度は、令和7年3月末現在の会員数は49名です。

●会員の年代別内訳

年 代	人 数
40 歳代	2
50 歳代	2
60 歳代	12
70 歳代	30
80 歳代	2
90 歳代	1
合 計	49



3. 役員紹介

令和6年度の役員は以下のとおりです。

役職名	氏 名
会 長	来田 正子
副会長	山本 満由美
幹 事	中村 恭美
幹 事	山本 幸子



左から：山本(幸)幹事 中村幹事 来田会長 山本(満)副会長

4. 総会

開 催 日：令和6年5月23日（木）午前10時00分～11時00分

開 催 場 所：市町村会館2階 中研修室2

議 事

1. 令和5年度事業報告

開催日			会議等名称	開催場所
年	月	日		
令和5	4	11	第1回役員会	国保連合会
	5	23	第2回役員会	国保連合会
			総会	市町村会館研修室
			第1回研修会	市町村会館研修室
	6	22	第3回役員会	国保連合会
	7	11	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		20	第4回役員会	国保連合会
	9	12	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		14	第5回役員会	国保連合会
	10	28 29	適正受診促進事業（宇陀市）	各市町村
		9	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
		26	第6回役員会	国保連合会
		29	健康管理促進事業（歯科医師国保組合）	森林遊園
	11	28	重複・多剤投薬者に対する注意喚起（電話相談） （11/10まで）	国保連合会
		7	第7回役員会	国保連合会
		14	地域での健康相談	社会福祉総合センター
令和6	12	5	第8回役員会	国保連合会
	1	13	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
		9	地域での健康相談	社会福祉総合センター
	2	1	第9回役員会	国保連合会
		25	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
	3	12	第10回役員会	国保連合会
			第3回研修会 全国在宅保健師等連絡会 内容：DVD視聴	国保連合会
			地域での健康相談	社会福祉総合センター

2. 令和6年度事業計画

月	会議等名称	月	会議等名称
4	・第1回役員会	11	・第7回役員会 ・地域での健康相談 ・重複多剤投薬対象者への 電話による注意喚起（国保連合会）
5	・第2回役員会 ・総会 ・第1回研修会		
6	・第3回役員会	12	・第8回役員会 ・特定健診の適正受診促進事業（天理市）
7	・地域での健康相談 ・第4回役員会	1	・地域での健康相談
9	・第5回役員会 ・地域での健康相談	2	・都道府県在宅保健師等会全国連絡会 ・第9回役員会
10	・第6回役員会 ・特定健診の適正受診促進事業 （宇陀市・天理市・奈良県歯科医師国保組合） ・重複多剤投薬対象者への 電話による注意喚起（国保連合会） ・都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会 ・第2回研修会	3	・第10回役員会 ・第3回研修会 ・地域での健康相談

5. 令和6年度事業報告

地域での健康相談

	内 容
実施期間	奇数月の火曜日 午後1時30分～3時30分
実施回数	5回（7月・9月・11月・1月・3月）
相談件数	26件
担当者	10名
実施場所	奈良県社会福祉総合センター



国保連合会への協力支援活動

1. 特定健診の適正受診促進事業

派遣市町村	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
天理市	3	3	3
宇陀市	2	1	2
奈良県歯科医師 国民健康保険組合	1	2	2

2. 重複多剤投薬対象者への電話による保健指導

市町村で抽出した重複・多剤投薬対象者に対し架電し、受診時のお薬手帳の活用や他院での投薬内容について主治医に相談するよう勧奨を行いました。さらに、電話での保健指導を行いながら、様々な健康相談にも応じました。

実施（派遣）場所	派遣日数	派遣実人数	派遣延人数
奈良県国保連合会	11	6	11

3. 都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会

標記役員会の近畿地区役員(任期は2年間、令和7年9月30日まで)として来田会長が出席しました。

日 時 令和6年10月25日(金) 10時～12時 (Web会議)

出席者 東北：福島県 関東甲信静：千葉県 東海北陸：石川県 近畿：奈良県
中国：山口県 四国：高知県 九州：宮崎県

主 催 国民健康保険中央会

議 題

1. 在宅保健師等会の活動状況について（報告）

各地区の役員より活動内容や課題について報告しました。

共通する課題として、昨年と同じく、会員の高齢化、新規会員が増えないという状況があります。

定年の延長や、退職しても再任用等で入会者が少なくなっています。

又活動参加者の固定化や役員のなり手がなく、活動の場が少なくなっているという声もあり、どこも同じような課題を抱えています。

2. 秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会の活動について（報告）

第76回保健文化賞を受賞されました。

受賞の理由として「住民参加型の通いの場の構築や健康相談等に長年取り組むことで、秋田県民の健康づくりに貢献するとともに、自治体保健師との協働による事業展開を通じ、保健師等の人材育成の一翼を担っている」ということが評価されました。

地域住民との協働を意識した健康づくり活動を行い、タウンミーティングでは、住民組織への関わり方や、住民が持つ大きな力を感じることができました。

3. 愛媛県在宅保健師等会の再設置からの活動状況について（報告）

平成15年に会が設置されましたが、会員の高齢化や活動の縮小等により、令和元年に廃止となりました。しかし、保険者では住民の健康づくりや健康寿命の延伸の一助を担う保健師の確保が課題となり、保険者に対し調査を行ったところ、在宅保健師等の活用を希望する保険者は9割を超え、ニーズが高いことがわかりました。このことから、保険者の保健活動の支援を目的に、令和6年度から再設置しました。令和6年度は特定保健指導（動機付け支援）を実施し、令和7年度からは活動の巾を広げ、会員の交流の機会を増やす予定です。

4. 令和6年度全国連絡会の開催について（協議）

開催形態や内容について協議しました。

○開催形態 資料の公表及び説明動画をYouTube 限定配信

○配布配信時期 1月下旬～2月上旬

○内容 講演：2講演程度 事例発表：2事例程度 保健文化賞受賞団体等

○時間 1時間30分～2時間

6. 令和6年度研修会

○第1回研修会

「能登半島地震における保健師派遣活動の現状」

講師 奈良県中和保健所

主幹 田中 考子 氏

開催日：令和6年5月23日(木) 11:00～12:00

開催場所：奈良県市町村会館2階 中研修室2

参加人数：10名

講師紹介：奈良県に平成4年より奉職。保健師。県内保健所、県庁健康推進課、疾病対策課等で勤務。

東日本大震災をはじめ全国の被災地において

保健師派遣活動を経験。

能登半島地震においても奈良県から

先遣隊（第1班）として被災地に赴き活動。

国保連合会に勤務されていたご経験もあり、

在宅保健師の会の活動にご尽力いただきました。



講演要旨

派遣の経緯

1月3日に厚生労働省から14チームの派遣依頼があったが、奈良県は該当せず、追加の30チームの派遣依頼に該当し、1月13日土曜日から震度6強の能登町に派遣となった

能登地震の概況と被害状況

発生日時： 令和6年1月1日 16:10

震源及び規模

場所： 石川県能登地方 規模： マグニチュード7.6 震源の深さ： 16Km

各地の震度（震度5以上） 石川県・新潟県・富山県・福井県

石川県の被害状況（消防庁情報：5月8日 14:00現在）

人的被害合計 1,444人

住宅被害合計 78,937棟

石川県内の上水道の被害状況（国土交通省情報：5月8日14:00現在）

断水期間 能登町 1月1日～5月2日

輪島市 1月1日～ 管路、排水池破損・応急給水

珠洲市 1月1日～ 管路破損、停電・応急給水

石川県避難所の状況（内閣府情報）

1月2日 避難所数412か所 避難者数 28,655人

5月8日 避難所数275か所 避難者数 4,130人

能登半島地震における奈良県保健師派遣

保健師等の派遣については41都道府県のうち、現在活動中の県は徳島県・滋賀県・兵庫県の3県

「災害時の保健師等広域応援派遣調整要領（要領の設置：令和３年１２月２０日）」

厚生労働省が行う都道府県を超えた自治体間の保健師等を応援派遣する調整の仕組みについて

基本的な事項を定めるとともに、当該応援派遣調整の運用にあたり、関係者（厚生労働省、都道府県市区町村、関係団体）が実施する事項及びその他必要な事項を定めたもの

根拠：防災基本計画第２編第２章第８節の１

厚生労働省防災計画第２編第２章第６節第３の３

〈応援派遣調整の目的〉

災害時に、避難所等において保健活動を行う保健師等を確保できるよう、被災市区町村を管轄する都道府県以外の都道府県から、保健師等を被災市区町村へ応援派遣する

派遣状況

派遣期間：１月１３日（土）～２月２８日（水）〔１チーム６泊７日〕

派遣チーム：９チーム（１チーム：保健師２～３人＋ロジスティックス１人）

派遣人数：保健師 奈良県１３人・奈良市３人・五條市１人・生駒市１人・宇陀市１人・下市町１人

ロジスティックス（事務職）奈良県９人

派遣先：能登町の能都地区

派遣保健師の活動

〈能登町の活動の目的〉被災者の健康管理

〈能登町の活動方針〉①災害関連死の予防 ②感染症の予防 ③生活不活発病の予防

〈活動概要〉奈良県は堺市とともに能都地区を担当

避難所１２か所を巡回指導 要観察者に対して１回／１～２・３日

１班到着時（１月１３日）全体で５２か所の避難所が開設

５月８日時点でも１１か所の避難所が開設

〈避難所の状況と課題等（私見）〉

○避難所は高齢者が多い。１．５次避難や他県や金沢等にいる親族に避難するように促されていても、「能登を離れたくない。遠くに行ってどうしろと言うのか…自宅を修理する（住めない家であっても）、仮設住宅に申し込みに行った」という方が多かった。

○避難所はプライバシーの確保が課題。発災後３週間を経過しても段ボールベットの設置は全避難所に及んでいない。

○体育館の非難においては、土足（まず居場所の確保）で避難したままの状態のところがあり、衛生管理ができていない避難所もあった。発災直後の避難所開設時点での対応が重要

○避難所では行動範囲が限られており、エコノミークラス症候群フレイルなど生活機能の低下が予想される。定期的にラジオ体操等を励行する必要がある。

○換気が十分にできていない避難所もあり、感染症の拡大防止のための措置が必要。消毒等を指導するも避難所自体が避難者で過密になっている場所もあり、消毒だけでは限界がある。→コロナ蔓延もあり、個別対応のための場所の確保が要

○今後、在宅避難者を含めた健康状態の把握が必要。定期受診していた方が通院困難で服薬中断となったり、介護レベルの重症化が懸念される

大規模災害における保健師等の役割・発災後の被災地における保健師の役割

○被害状況の情報収集及び発信

○自宅、避難所及び仮設住宅等における健康管理

○福祉避難所の避難者への対応

- 保健師等の応援派遣調整
- 関係者との支援体制の調整

市町村に求められる災害関連死を含む二次的健康被害の防止

健康管理の維持→健康障害の悪化・発症予防・早期対応→QOL 及び安心・安全の保障→災害関連死の予防

保健・医療・福祉の支援チーム

- 保健所支援チーム（災害時の保健師等の広域応援派遣）
- DHEAT（災害時健康危機管理支援チーム）
- DMAT〔災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム（災害派遣医療チーム）〕
- JMAT（日本医師会災害医療チーム）
- DPAT（災害派遣精神医療チーム）
- 日赤災害救護班
- DWAT（一般避難者で災害時要配慮者に対する福祉支援を行う民間の福祉専門職で構成するチーム
- 災害支援ナース〔都道府県と災害支援ナースが所属する施設（病院・診療所・訪問看護事業所・助産所や都道府県看護協会等）との間で締結した災害支援ナースの派遣に関する協定に基づき派遣〕
- JRAT 一般社団法人日本災害リハビリテーション支援協会
 - 応急修復期（リハビリテーショントリアージ）
 - 復旧期（生活不活発病予防）
 - 復興期（健康支援）

災害時の備えと在宅保健師の会との連携について

発災時に備えて（中和保健所では・・・R6 年度から）

- 市町村⇒保健所⇒県庁/県庁⇒保健所⇒市町村
 - 被災状況の把握、報告、支援の必要性の有無等連絡方法
 - ・誰が誰にどのような方法
 - ・発災が休日、夜間だった場合
今後整備していく
- 要支援者の個別避難計画の作成
 - 難病、小児慢性特定疾病該当者の個別避難計画の作成
 - 市町村が把握している一人暮らしの高齢者、障害者等
中和保健所 呼吸器装着の難病患者 14 名、小児慢性特定疾病 30 名
それ以外にも吸引等の医療が必要な方々の整備が必要
- 発災を想定した連携会議
 - 市町村保健部門・福祉部門・障害部門・介護部門・防災部門の参加による
 - 市町村各課の役割分担と連携体制の確認
各市町に手上げしてもらい、すすめていく
 - 災害を想定した机上訓練

支援人材との連携の時期・内容

（千葉大学大学院看護学研究科 宮崎美砂子先生資料から引用）

避難所対応が主となる時期 → *避難所の健康管理*

- ・個別的支援・集団的支援・環境整備・ニーズの把握

避難所が縮小し、地域での対応が主となる時期→ *避難所の健康管理の継続*

- ・個別的支援・ニーズ把握→ *地区活動*

- ・ 要援護者の把握・地域全体のニーズ調査
- 仮設住宅入居後→仮設住宅での健康管理
- ・ 個別的支援、ニーズ集約・コミュニティ単位の事業実施
- 復旧・復興期→地域の健康づくりに対して被災地のニーズに応じて多角的に関与
- ・ 持続する健康課題、新たに浮上する健康課題への対応
 - ・ 住民による主体的な健康づくりへの支援
- ◎仮設住宅入居後の健康支援において、在宅保健師の会や看護協会等の地域の有資格者と連携した支援が考えられる

受講者の感想

- ・ 災害の程度の差は、地域の差に違いがある。今回は水の問題が大きかったのだと知りました。又、被害の差も地区により異なったのだとわかりました。
宮城県での災害支援に6日間参加した時のことを思い出しました。あの時の支援もかなり大変でした。今回もご苦勞のことだったと思います。
- ・ 第一陣での支援、現地での支援とともに追って派遣されるスタッフの調整と大変な中、ご苦勞様でした。リタイアした身、TVの情報から奈良県、奈良市の名前をみると頑張ってくれていることをうれしく感じました。最後に田中さんかおっしゃった奈良県で災害起こった時の具体的な動き、ぜひ完成させていただきたいものです。その時は在宅保健師の会員として動けたらいいと考えます。
- ・ 大変貴重なお話をしてくださりありがとうございました。とても身近なこととして、少しだけですがとらえることが出来ました。今、自分にできることは何か常に考えて少しでも将来に向けて地域の方に役立てるように行動していきたいと思いました。今日は参加させていただいて良かったと思いました。
- ・ いつ起こるかわからない災害ですが、奈良県も災害に備えて、難病・小慢等をもふまえて体制整備に期待します。直接、一次での対応のご苦勞を聞かせていただきありがとうございました。
- ・ 具体的なお話を聞かせてもらって。わかりやすく伝わってきました。課題もみえてきて、今後、奈良県で身近に災害が起こった時に考えておかないといけないことも多くあることがわかりました。在宅保健師の会としてどう支援できるか、連携の具体的なとり方等どう考えていくか課題かなと思います。
- ・ 阪神大震災以降、自然災害が続いて、地震もいよいよ活動期に入ってきている。その度に災害派遣があり、ずい分整理され組織的体系的に行われるようになってきていると感じた。頼もしいことだが、果たして奈良県で起こった時、実際どこまで対応できるのだろうか。(市町村との常日頃からの連絡、コミュニケーション体制など)在宅保健師の会としても準備しておく必要があるのではないか。
- ・ 災害地の悲惨な状況が手に取る様にわかりました。避難者の健康支援への取り組みが災害を経験する毎に整備されてきたと感じました。災害町村の保健師等のマネジメントも上手く回るようになりオーダー受けて活動することが出来たようです。又、自県に戻り、活動の経験を即、現場に活用する取り組みは素晴らしと感じました。

○第2回研修会

「日常の疲れたからだを癒すセルフケア ～経絡リンパマッサージを知ろう～」

講 師： 一般社団法人 経絡リンパマッサージ協会講師 *講師はオンラインによる講義

開 催 日：令和6年10月29日（火） 10:00～12:00

開催場所：奈良県市町村会館 2階 中研修室1・2

参加人数：12名

研修内容

- ・経絡リンパマッサージ協会は「からだの内側から健康になる」ということをコンセプトに約30年前から活動。
- ・リンパには「浄化」、「免疫」の2つの働きがある。
- ・コリ、むくみがあるとリンパの流れが悪くなる。
- ・皮膚をさすったり、もんだりすることで毛細リンパ液を流すことが出来る。
- ・全身のリンパ管は体の末梢から中心へ流れている。ゆえに、マッサージも末梢から中心へ行う。
- ・ツボはからだの不調を教え、それを改善してくれる場所。
- ・全身を巡るエネルギーには、「気」（生命を維持するために必要なエネルギー）、「血」（体の栄養になる物質、生命力の根源）、「水」（体液の総称）がある。
- ・「気」が滞ると冷えやすく、「水」が滞るとむくみやすい。また、「血」が滞るとこりやすい。
- ・東洋医学（予防医学）は未病を治す。西洋医学は病気を治す。
- ・陰陽五行説の考え方で、全て（陰、陽、木、火、土、水、金）がバランスよくなるよう治療される。
- ・「陰陽」で自然界のバランスをとっている。（例：陰として女性、腹、陽としては男性、背中など）
- ・リンパの流れが滞ると、むくみ・こり・冷えの症状が出て、ほっておくと太ったり、体調不良となる。
- ・マッサージ効果を高める7つのポイントとして、①お風呂上り、②1日1回を目安に、③体重を乗せるように行う、④水分をしっかりと摂る、⑤オイル、クリームなどを使用し滑りをよくする、⑥リラックス、⑦末端部からマッサージする



受講者の感想

- ・初めてリンパマッサージを体験しました。全身のいいバランスやいい循環を整えることは、健康づくりにとても大切だと思います。家でできるだけ日常に取り入れていけたらと思います。
- ・はじめて聞く内容でした。興味があったのでとてもありがたかったです。日常使いたいと思います。いつもありがとうございます。
- ・日常生活の中でとりいれやすく、実践していきたい。実践後身体がかるくなった。
- ・ツボなど東洋医学は知らないことが多いですが、自身の体のケアをしていきたいと思います。講師の心の不調の時も、体をケアすることで改善していけるというのが、なるほどと思った。
- ・講師の声が本当にやさしく、気持ちがよかったです。自己マッサージができそうです。Webでの研修よかった。
- ・手に力を入れず、圧を使って圧迫するというマッサージ方法が印象に残った。体験をする事で理解しやすかった。資料の文字がもう少し大きくしていただきたいです。
- ・セルフケア実践は日常に役立つと思います。是非、続けて行きたいと思います。レジュメですが、小さくて見にくかったので、もう少し大きくしてほしいと思いました。
- ・講師お2人の活気とさわやかさにとても癒しを感じました。心と身体のこりが研修を受けながら、効果があると思っています。身近な方々に健康のために伝えたいと思います。

○第3回研修会

今年度も「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」はDVD視聴となりました。当会では会員に周知し、在宅保健師の会研修会としてDVDを視聴しました。

開催日： 令和7年3月11日（火）

開催場所： 奈良県国民健康保険団体連合会 7階会議室

参加人数： 10名 内4名は 動画配信サイト(YouTube)での受講

内 容

【講演】 「保健事業を取り巻く国の動き（一体的実施）」

厚生労働省保険局高齢者医療課 一体的実施調整官 宇野 薫 氏

「介護予防から見た高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 支援事業の取組」

厚生労働省老健局老人保健課 介護予防栄養調整官 齊藤 陽子 氏

【事例発表】

「秋田県在宅保健師等『ゆずり葉の会』の活動について」

秋田県在宅保健師等会（令和6年保健文化賞受賞団体） 会長 本間 美佐子 氏

「重複・多剤服薬者、頻回受診者対策事業について」

和歌山県在宅保健師の会 会長 高垣 通代 氏

「愛媛県在宅保健師等会の再設置からの活動状況について」

愛媛県在宅保健師等会 会長 栗栖 美代子 氏

受講者の感想

- ・秋田県は保健文化賞を受賞され、歴史も古く様々な活動が実施されている。特に地域とつながりをもって活動されていることや自治体保健師との協働した活動を継続されていることに感銘を受けました。
和歌山県の重複多剤服薬者への取り組みの報告は、奈良県でも実施していますが、特に薬剤師会との連携や事前の学習が丁寧に行われているところがいいと感じました。
- ・講演については、難しく短時間のため再度資料を読んで確認していきたい。国の動向を聞く機会は有効であった。事例発表は、一度廃止し、少人数でありながら再設置された今後の活動に期待したい。
奈良県も市町村新人の支援が以前は実施されていたがコロナ後はなくなった。
事例の中でも新人の育成や地域の健康、社会貢献に向けての活動もあり、奈良県の会の活動、会員の増加 PR 方法についても考えさせられました。
- ・やはり実践発表は説得力があって参考になりました。
画像なので一方的になるのはやむを得ませんが、厚労省の人の講演は、資料も細い字が一杯でただそれを読むだけで理解が追いつきませんでした。
- ・在宅 PHN の会発表 3 例のうち 2 例が、活動費として会費をとっておられたのには、びっくりというか、まーありかと感じました。秋篠の会は県、国保連の理解からとらなくてやっていけるのはありがたいことですね。
- ・和歌山在宅保健師の会の地域での活動に訪問指導も入れたのが印象に残った。会員の年齢層が若いこと、どのような会員の増加をしてきたのか聞きたいと思った。
廃止から 4 年後再設置に至る経過をもう少し具体的に聞きたかった。たとえば調査結果など。
- ・在宅保健師活動が継続されてきた都道府県は、地域への疾病の予防活動の重要性を認識されていて素晴らしいことだと思います。今後もぜひ内容等を充実されて効果的に他の県や市町村に刺激を与えて下さり、指導的に良い影響を与えてほしいと願います。奈良県も研修会に参加したいです。

ちょっと一息・・・ 美味しいオシャレレシピ



ジャガイモのクロックムッシュ

<材料> (4 人分)

メークイン 4 個
ボンレスハム 4 枚
コンテチーズ 4 枚
バター 40 g
オリーブオイル 大さじ 2
タコ糸

<作り方>

- ①ジャガイモを水に塩を加え 30 分ほどゆで、冷ましておく。皮をむき、縦半分に切る。
- ②ジャガイモのサイズにハムとチーズを切り、挟む。
- ③タコ糸で固定。タコ糸がオシャレに演出♪。(タコ糸ない場合は竹串で固定)
- ④フライパンにオリーブオイルを敷き、バターを溶かして、3～4 分焼き色をつける。
(オーブンで 5 分焼いても良い)



大人にも子どもにも大好評！！簡単につくれて美味しいですよ(^_^) (山本満由美)

～名誉会長 若林 滋子さんをお訪ねして～



令和元年の20周年の年に若林さんに名誉会長にご就任いただき、早5年が経ちました。

若林さんは、平成11年の在宅保健師の会（秋篠の会）の設立当初から、15年間会長を務められ会の育成、発展に尽くされました。今年で90才になられます。令和6年10月1日、役員でご自宅に伺いました。

橿原神宮駅西出口を出て広い道を歩いて向かっていると、手を振って迎えてくれている若林さんが見え、お変わりのない懐かしい顔を拝見してほっとしました。お家に案内していただいて、趣味の手作りの作品がいっぱいの部屋でお話を伺いました。

☆退職して30年程たちます…

内吉野保健所を除いて各保健所に勤務しました。

ある保健所では石炭ストーブで暖をとったことや、都祁村や山添村に泊まりがけで仕事に行ったこと等懐かしく思い出します。又桜井保健所では榛原町の保健師と連携し、愛育班活動の基礎作りができた事は印象深いです。

退職後、市町の介護保険の審査委員を15年ほど務めました。

☆会の発足を振り返って…

在宅保健師の会に関わるきっかけは、看護協会の理事在職中、国保連合会の当時の課長さんから、会の設立にあたって、看護協会に依頼があり、若林さんにということで声がかかりました。最初は国保連合会といっても在職中は接点がなかったこともあり、どういうところなのか何をしているところなのか全くわかりませんでした。いろいろ話を聞かせてもらって、奈良県も会を作らないといけないと思い、会の設立に関わることになりました。最初はなかなか入会してくれる人がなく、退職した人に電話等で勧誘をしても断られる事が多く、苦労しました。やっと十数人の入会があり、入会してくれた人は皆熱心でした。

会の役員は保健所2人市町村2人の4人で、会長、副会長、幹事を分担していました。

国保連合会の課長さんの協力が多大で、他県の在宅保健師会の見学に行ったこともありました。

又全国連絡会議において、奈良県が会の成り立ちや活動内容について発表したこともありました。

会の役員をしてくれる人がなく、役員を辞めるに辞められないという状況もありました。

途中、もう止めようか・・・と話していたこともありましたが、何とか続けてきてよかったです。

☆多彩な趣味をお持ちです…

長年木彫を続けており、退職後木彫の師範科に通い免許をとり、

16年間百貨店の文化サロンで講師を務めました。

木彫は2～3年前に止めましたが、最後は一番難しいバラの花を彫りました。

パッチワークやステンドグラスの作品も作り、玄関のステンドグラスの郵便ポストもその一つです。

その他、どんぐりの笠の部分を利用したストラップや
色々な小物等、身近な物を活用し工夫して作っています。

☆元気で過ごされている秘訣は…

好きなことをする事です。

趣味で指先を使うことが多く、自然と頭も使います。

木彫やパッチワークの仲間とは今も交流が続いています。

その他、バスツアーで四国八十八箇所を

1年半かけて巡りました。バスを下車後、お寺までの道のりは坂や
階段が多く大変でしたが、達成しました。



☆「秋篠の会」や後輩へのメッセージ…

皆さん一生懸命してくれています。もっと多くの人に会に入ってほしいですね。退職すると情報が入ってこない
事もあり参加してほしいと思います。

退職してもやっぱり仲間や友達はいいものです。保健師仲間も大切に、又趣味の会等保健師以外の友達とお付き
合いするのもいいですね。

若林名誉会長さんに5年ぶりにお会いしました。90才になられても趣味をもち生き生きと生活されているお姿
に皆感銘を受けました。どの部屋にも木彫りの壁掛けやパッチワーク、ステンドグラス等が飾られ目をみはるもの
がありました。

帰りには広い道まで出て、何回も手を振って見送ってくださり、私たちも振り返り手を振りながら帰路についま
した。忘れられない一日となりました。

若林さん、これからも、名誉会長として、「秋篠の会」を見守ってくださいますように、お元気でいてくださいま
すように願っております。

尚、若林さんには、秋篠の会だより第6号（2015年3月発行）にもご登場いただいています。合わせてごらんく
ださい。



◆ 編 集 後 記 ◆

♡令和元年の20周年から早5年が経ちました。この間新型コロナや地震、豪雨、土砂等の災害も多く発生しました。研修会で、田中さんから、能登半島地震の支援に従事されたお話を伺って、身近な県内で起こった場合どうするかということが頭をよぎりました。急な出来事に対応できるかどうか、保健師として、秋篠の会として動くことができるかどうか、いろいろ思い巡らしました。
(来田正子)

♡在宅保健師として、この一年間の活動の中で地域の方にどのような健康支援が必要だったのかを考えてきました。子どもについては発達障害が増えていること、高齢者については、認知症について誰もが生きやすい社会を作りたいと思いました。相談を受ける中で、夫が大声で怒鳴る方が増えていることを見聞きすることは心配です。何がそうさせるのか高齢者の健康問題を考えてみたいです。
生きやすい社会を目指しましょう。
(山本満由美)

♡皆様のご協力のもと幹事6年となりました。県を退職後はナースセンターの求人の相談業務に携わっています。医療・介護の現場はコロナが2類から5類に移行となりましたが、看護師不足で、まだまだ厳しさがあります。
今は生涯現役時代です。秋篠会の発展のため、皆様のご意見と研修会の参加をお願いします。
また退職されました方へのお声掛けいただき、ともに活動をしませんか。
(中村恭美)

♡なんとか1年間、幹事を無事終えることができました。
この秋篠の会は小さな会ですが、会員一人一人の支援がないと続けられないとつくづく感じています。
今後もこの会の活動が続けられますよう、皆様のご意見、研修会の参加をお願いします。
(山本幸子)

奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会則

（目 的）

第1条 本会は地域における保健活動の重要性を認識し、専門職としての知識と経験を活かし市町村の保健事業や地域の保健活動に寄与するとともに、会員相互の親睦と研鑽を重ねることを目的とする。

（名称及び事務局）

第2条 本会は、奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）と称し、事務局を奈良県国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）内に置く。

（会 員）

第3条 会員は、奈良県内に在住する在宅保健師で、本会の趣旨に賛同する者とする。

（事 業）

第4条 本会は、第1条の目的を達成するため次の事業を行う。

- （1）地域における保健・福祉活動の推進に関すること
- （2）保健活動に関する研修会・講演会等の開催
- （3）国保連合会事業への協力
- （4）関係機関との情報交換、連絡調整に関すること
- （5）その他、目的を達成するために必要な事業

（総会及び総会の決議事項）

第5条 本会の総会は、年1回開催することができる。総会は会長が招集し、議長となる。

2 総会の決議事項

- （1）事業計画に関すること
- （2）役員の選出に関すること
- （3）会則の変更に関すること
- （4）その他、総会の議決を必要とする事項

3 総会の議決については、会員の過半数が出席し、その過半数で決し、賛否同数のときは議長の決するところによる。

4 天変地変等、社会情勢の激変、その他これらに準ずるやむを得ない事由の発生により、総会を開催できないときは、役員会の決するところによる。

（役 員）

第6条 本会に次の役員を置く。

- （1）会長 1名
- （2）副会長 1名
- （3）幹事 若干名

2 役員は会員の中から互選し、任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 補欠又は増員により選出された役員の任期は、前任者または現任者の残任期間とする。

（役員の職務）

第7条 会長は本会を代表し、会務を統括する。

2 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代行する。

3 幹事は会務を分担する。

（役員会）

第8条 本会に役員会を置く。

2 役員会は、会の運営及び事務の円滑な推進を図るため、必要に応じて開催する。

3 役員会は、その他必要とする事項を検討する。

（経 費）

第9条 本会の運営に要する経費は、国保連合会が負担する。

附 則

本会則は、平成11年9月13日から施行する。

附 則

保健婦助産婦看護婦法の一部が改正され、保健師助産師看護師法が平成14年3月1日から施行されたことに伴い、名称を「奈良県在宅保健師」の会から「奈良県在宅保健師の会」に改正する。また、会則中の在宅保健婦をすべて在宅保健師に改正する。

本会則は、平成14年4月1日から適用する。

附 則

この会則は、平成15年4月1日から適用する。

附 則

この会則は、平成15年6月30日から適用する。

附 則

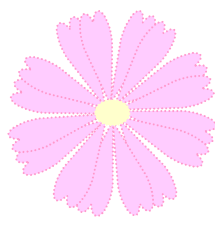
この会則は、令和3年5月31日から適用する。



奈良県在宅保健師の会

あきしの かい 秋篠の会の

入会のご案内



奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）では、定年退職・その他諸事情により
常勤のお仕事をされていない保健師の方で、この会の趣旨に賛同し、
一緒に活動をしてくださる方を募集しています。

<活動内容>

- ・ 一般健康相談
- ・ 保険者が実施する保健事業の支援
- ・ 国保連合会が実施する事業への支援
- ・ 資質向上のための研修会
- ・ 交流会

会長からのメッセージ

現在、会員は約 50 名です。ここ数年新規で入会される人は少なく、会員の高齢化もあって会員は減少傾向にあります。私は退職後すぐ入会しました。

研修等で新しい情報が得られたり、懐かしい方にお会いできたり楽しく参加させてもらっています。会の事業への参加は各自のできる範囲で無理なく行っています。週に何日かお仕事をされている方も入ってくれています。今までの経験を活かして一緒に楽しく活動しませんか？

退職予定の方、既に退職されている方、一人でも多くの方の入会をお待ちしています。(来田正子)

<お申込み・問い合わせ先>

奈良県在宅保健師の会「秋篠の会」事務局

奈良県国民健康保険団体連合会

国保事務支援センター 医療費適正化推進課

TEL：0744-29-8315

FAX：0744-29-8322



秋 篠 の 会 だ よ り

◆ 第 15 号 ◆

発行 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）

奈良県国民健康保険団体連合会

〒634-0061 橿原市大久保町 302 番地の 1

電話 0744-29-8315（事務局）