

令和7年7月発行 第49号

茨城県在宅保健師の会

会報



作品名：「車窓から見える筑波山と恋瀬川」

撮影：渡邊清見会員

会長就任にあたって

茨城県在宅保健師の会 会長 後藤 サカエ



行政保健師として活動されてきた先輩諸姉が茨城県在宅保健師の会（以下、本会）を2000年（平成12年）に発足してから25周年を迎えました。近年の状況を振り返ると5年前は新型コロナウイルス感染症の影響により、本会の20周年記念事業としての講演会は中止にせざるを得ない状況でした。県の要請を受け、本会の会員が新型コロナウイルス感染症対応業務に協力したことに対して茨城県保健福祉部長より感謝状をいただき、本会が県民の健康づくりに寄与したことが証明されました。コロナ禍を経て、本会の健康づくり支援事業は一層充実した内容で展開されつつあるかと思っています。

令和7年度もスタートを切りました。昨年度、本会の活動を再考するためアンケートをとりましたところ、会員同士の交流の機会もあつてはどうかとの意見を踏まえ、まず出来ることから実施を試みました。3月の研修会出席者の昼食時、会場及び市町村会館内のレストランで会食という時間を設けました。交流の時間がとれたことは、会員同士の仲間意識やつながりを感じ元気をもらったように思います。

2040年問題は、高齢者の激増、生産年齢人口の減少、労働力不足の深刻化等が予想され、私達会員自身が健康寿命の延伸を意識していく必要があります。

本会も保健師人材育成推進検討委員会や茨城県防災ボランティアネットワークへ参加するなど、ますます地域での保健事業支援活動の需要は高まってくると思われます。

会員皆様自身の健康に留意されることはもちろん、本会へのご協力、関係者のご支援をよろしくお願い申し上げ、就任のあいさつとします。

令和7年7月吉日

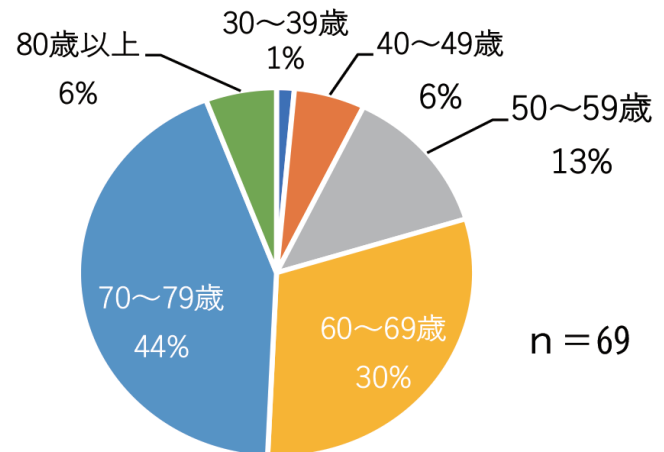
令和 7 年度 会員の状況

毎年実施している現況調査について、今回は令和 7 年 3 月 19 日にアンケートを送付しました。郵送・FAX・メールにより回答を受け付け、69 名中 44 名の会員の皆様から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

会員の年齢構成

令和 7 年 5 月現在 会員 69 名（前回調査以降 3 名入会、6 名退会）

年代（歳）	令和 6 年度	令和 7 年度	増減 (名)
20～29	0	0	±0
30～39	2	1	-1
40～49	4	4	±0
50～59	10	9	-1
60～69	24	21	-3
70～79	28	30	+2
80～	4	4	±0
計	72	69	-3
平均年齢	66.7	67.2	



年齢別会員構成 (図 1)

退職後の 60 代以上の会員が約 8 割を占めています。平均年齢は 67.2 歳となり、会員数は 3 名減となりました。

居住地別会員数

			(名)					
県 央 地 区	水戸市	11	県 北 地 区	ひたちなか市	4	県 南 地 区	美浦村	0
	笠間市	4		常陸大宮市	1		阿見町	2
	鹿嶋市	0		那珂市	1		河内町	1
	潮来市	0		東海村	1		利根町	0
	神栖市	1		太子町	0		古河市	1
	行方市	1	県 南 地 区	土浦市	3	県 西 地 区	結城市	0
	鉾田市	1		石岡市	5		下妻市	0
	小美玉市	1		龍ヶ崎市	1		常総市	1
	茨城町	3		取手市	0		筑西市	2
	大洗町	0		牛久市	1		坂東市	0
城里町	1	つくば市		6	桜川市		2	
県 北 地 区	日立市	7		守谷市	0		八千代町	0
	常陸太田市	5		稲敷市	0		五霞町	0
	高萩市	0		かすみがうら市	1		境町	0
	北茨城市	0		つくばみらい市	1		合計	69

県 央	県 北	県 南	県 西
23	19	21	6

県央、県北、県南は 20 名前後の会員数ですが県西は 6 名と少ない状況です。会員のいない地域があるため健康づくり支援事業の依頼があった際は、近隣地域に在住の会員の方に依頼することがあります。

現況調査集計結果

(返信のあった会員44名分の調査票から)

(1) 勤務形態

(名)

年代	常勤	非常勤	勤務なし	未回答
20～29歳	0	0	0	0
30～39歳	0	0	0	0
40～49歳	1	0	0	0
50～59歳	1	6	0	0
60～69歳	0	10	4	0
70～79歳	0	6	13	0
80歳以上	0	0	3	0
計	2	22	20	0

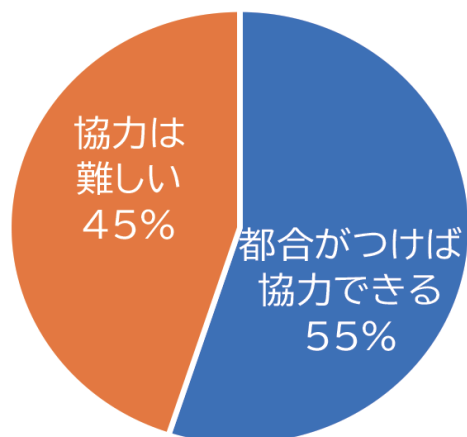
(2) 業務内容

(名)

特定 保健指導	母子保健	健康増進	産業保健	介護保険	学校保健	医療機関	事務	その他
6	7	1	7	6	1	1	2	4

※その他：グループホームケアマネージャー兼介護職員、特別介護老人ホーム介護助手、虐待対応、健診業務

返信のあった半数以上の会員さんが仕事をしておられ、非常勤として勤務されている方が多くを占めています。業務内容は特定保健指導、母子保健、産業保健、介護保険など多岐にわたっています。

(3) 健康づくり支援事業への協力

健康づくり支援事業協力可否 (図2)

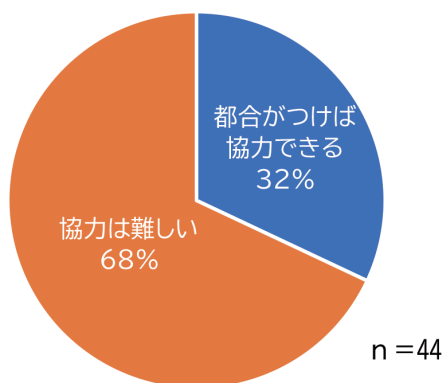
協力可能な事業（複数回答可能）

(名)

健康まつり・入浴施設等における健康相談・保健指導	25
重複・頻回受診者に対する訪問指導	12
特定健診未受診者に対する受診勧奨	14
特定保健指導の初回面接	12
通いの場等での健康状態の把握 (高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にかかる支援)	17

市町村の健康づくり支援事業への協力については、「都合がつけば協力できる」と回答された方が半数以上を占めています。協力可能な事業については、幅広く対応可能と回答されています。

(4) 災害支援活動について



災害支援活動への協力 (図3)

支援が可能な場所 (複数回答可)

(名)

茨城県内のみ	3
他県も可能	3
居住市町村のみ	3
居住市町村を含む近隣市町村	5

災害時の支援活動について、都合がつけば協力できると回答された方は約3割で、支援場所については近隣地域のみでなく県内や他県も支援可能ということでした。

令和6年度 第2回在宅保健師の会研修会報告

- 急性呼吸器感染症**
急性呼吸器感染症は、令和7年4月7日より感染法上の5類感染症に位置付けられた。
- インフルエンザ**
新型インフルエンザと季節性インフルエンザがある。
- COVID-19**
新型コロナウイルス感染症は、2類から5類に移行し、全数把握は、2023年5月9日が最後となった。
- マイコプラズマ**
小児を中心として秋から冬にかけて流行することが多い。
- 確定診断は、細菌性肺炎との鑑別困難で時間を要する。また、現時点で有効なワクチンはない。
- 誤嚥性肺炎**
高齢化に伴い増加する疾患であり診療が難しく困難である。
- 劇症型溶連菌感染症**
急速に症状が悪化し、致死率が3割とされている。現在有効なワクチンはない。



「感染症について
～主に呼吸器系の感染症について～」
水戸協同病院 呼吸器内科 医師 佐藤 浩昭 氏
講演いただきました。

- 非結核性抗酸菌症**
土壌や水系などの自然環境および水道や広く生息している環境細菌である。
- 結核**
新登録結核患者は、高齢者層に偏っているが、最近20歳代に、フィリピン、ベトナム、インドネシアなどの外国出生結核患者の影響による新登録の小さなピークがみられる。
- 医療情報への接し方**
出典を明確化することが情報収集の重要なポイントであり、たとえ活字になっていたとしても嘘か本当か見極めなければならない。
今後は歴史の中のヒントを活かして、未来も安心安全な医療の提供を期待したい。

今回、私自身も身内にマイコプラズマで学校をずいぶん休んでしまったとか、身近な知人が溶連菌に感染し急速に悪化していったことを聞いたばかりなので、とても興味深く聞かせていただきました。

(文・黒須道子)



「癒しのアート体験で気づきと自己解放へ」

ひかり彩工房 宮崎 潤子 氏

研修当日の午後は、ひかり彩工房の宮崎潤子氏を講師にお招きして、実際に作品を制作しました。保健師でもある宮崎氏は以前にも講師を務めて下さいました。現在はパステルアートを通して海外でも評価され活躍されています。

描く前に表情筋を思いっきり動かして「あいうえお」と声を出してストレッチをしました。目が落ちそうに大きく見開いたり、口を大きく開けたり、思いっきりとがらせたりしながら発声しました。それだけでも気持ち良いくストレス発散できましたが、うれしいことに口角が上がっていました。若さを保つ秘訣だそうです。思いついた時に実践してみると良いと思いました。

パステルシャインアートとは、パステルを網で粉にしてコットンでクルクルと、感性のままに描く手法で、世界で一番簡単で、描いて癒され、見て癒され、自分の内なる心と対話できる不思議なアートだそうです。

今回はハート型にくり抜いた紙を、描く紙に貼り、ハートを好きな色で塗ったあと、型をはずしてハートの周囲を彩色し、練り消しで光を表現しました。

ハートの形も一人一人違い、ハートの色も周囲の色も人それぞれで素敵な作品が出来上がりました。初めは好きな色で描こうと思っていたのですが描いているうちに色の塗り方に意味が出てきて、まさに自分の内なる心と対話しているような感じで、周囲を気にせず無心に楽しんで描くことができました。

最後に皆の作品を並べて鑑賞しました。感性の違いを感じ、描けたことを誉めあいました。強いていえば、まんなかが自分、周りは周囲の環境を表現しているそうです。シャインアートを体験して、描いているうちにいつの間にか癒され、他の作品を見て癒され、心が柔らかくなり、自己解放される、心地良い時間でした。また、機会があれば参加してみたいです。

(文・渡邊清見)



講演を聴いて

コロナ流行以降呼吸器の感染症について関心が高まっていたので貴重な学びになりました。

多少難しい部分もありましたが、最近の各感染症を分かりやすくお話していただき大変参考になりました。

参加者の声

呼吸器系の感染症は身近なことなので詳しく話を聞いて良かった。

パステルアートを体験して

無心に集中する時間が心地よく楽しい時間でした。

先入観や虚栄心など考えずにただ無心になれた時間でした。

心の中が何かから解き放されたような感じになりました。

自分の気持ちを覗いたようでハッとする気持ちがありました。

自分の硬さを自覚しました



研究会に参加した皆さん

ひびき
新入会員さんの声
藤咲 景子

私たちはなか市在住の藤咲景子と申します。
私は、今まで市町村保健センターでお仕事をさせていただいておりました。非常勤で母子保健相談や乳児健診、発達の相談に多く関わらせていただいております。ダブルワークとして、特別養護老人ホームでもお仕事をさせていただいておりました。PTA活動にも関わらせていただいております。仕事前の朝の時間を使って、毎朝小学校に出向いて、紙芝居や大型絵本など読

み聞かせ活動を行っていたこともあり、小学生の子ども達から感謝の手紙を頂いたのは、自分にとつてよい思い出となっております。この春からは産業保健の仕事にチャレンジしております。この歳での新しい学びは、大変さもありますが、大きな喜びでもあります。頑張っていきたいです。今後は紙芝居ではなく、スライドを用いて話をしていくことになりそうです。道具は違いますが、よい対話ができればよいと思っています。
保健師という仕事の奥深さを感じつつ、日々仕事をしております。皆様と繋がり、学ぶ機会を頂けることありがたく思っております。在宅保健師の会の皆様、今後ともよろしく願っています。

新役員紹介

大和田恵子幹事
今年から役員になりました。
よろしく願っています。

豊崎清美幹事
今年度役員になりました。懐かしい気持ちでいっぱいです。

細田孝子幹事
今年から新役員になりました。一緒に勉強させていただきます。よろしく願っています。



後藤サカエ会長
新しいメンバーで、役員もスタートしました。楽しい会になりそうです。

渡邊清見副会長
今年度副会長をお引き受けすることになりました。渡邊です。よろしく願っています。

仲主静子副会長
役員さんと協力して楽しい研修会にしたいと思います。会員の横のつながりが深められるような研修会を企画していきたいです。ご参加いただければ幸いです。

令和 7 年度 第 1 回在宅保健師の会研修会のご案内

日 時：令和 7 年 10 月 3 日（金） 10 時 00 分～ 12 時 15 分

場 所：茨城県市町村会館 2 階 201 会議室

内 容：講 演 藤田 かおり 氏「オーラルフレイルについて」（仮）

体験学習 健康機器を用いてフレイルチェック

結果を基にグループディスカッション

皆様でお誘いあわせの上、是非ご参加ください。共に学び、楽しいひと時を過ごしましょう♪

茨城県在宅保健師の会 会員募集のお知らせ

茨城県在宅保健師の会では、保健師としての知識や経験を活かして活動できる方を募集しています。

- ・入会費・年会費：無料
- ・会報（年 2 回発行）：無料
- ・研修会（年 2 回）：基本受講無料（研修内容によって集金場合があります。）

☆お仕事に必要な知識の習得を目的としたものや、ご自身の健康づくり、レクリエーション的要素のあるものまでバリエーション豊富で役に立つ内容です☆

お問い合わせ・
お申し込みは
事務局までどうぞ！

☆入会案内・入会申込書はこちらから☆➡

茨城県国民健康保険団体連合会ホームページ
<https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/>



発行

茨城県在宅保健師の会事務局
（茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課内）

〒310-0852

茨城県水戸市笠原町978番26茨城県市町村会館 4 階

電話：029-301-1553 Fax：029-301-1575

編集後記

6 月から 30℃を超える猛暑の日々があり春夏秋冬を感じにくくなっている昨今です。会員の皆様はお変わりありませんか。10 月の研修会は前半オーラルフレイルの講演を聴いた後、後半では体験学習で測定したご自身の結果を基にグループで情報交換をする時間を設ける予定にしております。ふるってご参加ください。