

# 会報 つゆくさ

題字 玉木テル子  
挿絵

## 設立30周年記念号

会報「つゆくさ」第29号

(設立30周年記念号)  
令和7年7月31日発行

【発行責任者】

在宅保健師「つゆくさの会」  
会長 鱒淵 清子

【発行者】

栃木県国民健康保険団体連合会  
保健事業課 保健事業担当

宇都宮市本町3-9

栃木県本町合同ビル6階

TEL 028-622-7248

FAX 028-622-7281



令和6年度 総会

### 会長あいさつ

在宅保健師「つゆくさの会」 会長 鱒淵 清子



本格的な暑さを迎えますが、会員の皆さまには、ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、栃木県在宅保健師つゆくさの会は平成7年2月に設立され、本年2月に30周年を迎えました。会の設立にご尽力くださるとともに、これまでの長い歴史を築いてくださった多くの先輩の皆さまの熱意と努力に、心から敬意を表し感謝を申し上げます。

また、栃木県国民健康保険団体連合会をはじめ関係者各位のご支援とご協力にお礼申し上げます。

今年度は設立30周年を祝して、会報の記念号発行と、記念式典を開催いたします。

会報は、関係各位並びに歴代会長からいただいた寄稿文と、会員から寄せられたメッセージを掲載し、30年の歴史を振り返る特集としました。また、この歩みを礎に次の世代に繋いでいく一歩となるよう、現役で活躍している後輩保健師からのメッセージも掲載しておりますので、熟読いただければ幸いです。

記念式典は、つゆくさの会の発展にご尽力された功労者の表彰と記念講演、さらに、参加者の皆さまとの交流会を予定しております。ぜひ、ご列席ください。

本会は、設立当初から「地域における健康づくり等の推進に寄与する」という理念のもと、社会情勢の変化等に対応しつつ、地域での保健活動を積み重ねてきました。人生100年時代を迎え、私たちの活動は更に期待される場が多くなると思われまます。

今後も、先輩方の想いと保健師魂を受け継ぎ、本会の活動を推進し、次世代に繋いでいきたいと思っておりますので、国保連合会をはじめ会員の皆さまのご支援・ご協力をお願いいたします。

## 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年にゆせて

栃木県保健福祉部 部長 岩佐 景一郎



栃木県在宅保健師「つゆくさの会」が設立し、30周年を迎えられましたことを、心よりお祝い申し上げます。会員の皆様には地域保健活動についてご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。また、かつて保健行政において活躍された経験を活かし、熱意を持って住民の健康づくりの推進のため、日々活躍されておりますことに、深く敬意を表します。

さて、我が国においては、少子高齢化の更なる進展や人口減少といった人口構造の変化、住民の生活スタイルの多様化、疾病構造の変化に加え、新興感染症の感染拡大や災害をはじめとする健康危機事案の多発など、地域保健を取り巻く状況は大きく変化しております。

また、地域住民は疾病構造の変化、健康格差の拡大、大規模自然災害の発生など、新たな健康課題に直面しており、保健師の役割や活動領域は拡大しております。

皆様には、長年にわたる保健師活動の実践の経験と強い信念を持って、新型コロナウイルス感染症の感染拡大時に保健所での積極的疫学調査を中心にIHEATとして後輩保健師を支援していただきました。このような取組を通して皆様の活動の本質が後輩に受け継がれ、本県の保健師活動が、より一層充実するものと期待しております。

貴会におかれましては、30年の活動を礎として、今後とも地域保健の推進にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴会の今後ますますのご発展と、皆様方のご健勝、ご活躍を祈念し、お祝いの言葉といたします。

## 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年にゆせて

栃木県市町保健師業務研究会 会長 橋本 美羽



在宅保健師「つゆくさの会」が設立30周年を迎えられたことに心よりお慶び申し上げます。つゆくさの会の先輩保健師の皆様方が長きにわたり専門的知識と豊富な経験を活かし、地域保健の向上に貢献されておりますことに、心から敬意を表します。

栃木県市町保健師業務研究会はこれまで「つゆくさの会」の皆様方のご理解とご支援により、保健師の資質の向上、地域住民の健康と福祉の向上に寄与するための活動の歩みを進めて参りました。また、地域における保健活動において、重複服薬者等の訪問指導や各市町の健康まつりにおける骨密度結果説明など、大変心強いご支援もいただいておりますことに市町保健師を代表し深く感謝を申し上げます。

さて、今年には団塊の世代の方が全て75歳以上となる2025年となりました。これから先、人口減少と高齢化が急速に進展し、単独世帯や認知症を発症する人の増加などが見込まれ、住民の健康課題は複雑化・多様化するとされております。そのため、先を読み、多様な職種や機関と連携、協働した支援や地域づくりの保健活動が益々重要です。

地域を「見る」「つなぐ」「動かす」ことのプロである保健師に様々な期待が寄せられています。これからも保健師の専門性を発揮し、先輩保健師の皆様方と共に、地域における保健活動を推進して参りたいと思います。引き続き、私たち後輩保健師に温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、これからの「つゆくさの会」の更なるご発展と会員の皆様方のご健勝とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

## 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年によせて

栃木県国民健康保険団体連合会 事務局長 阿部 正人



在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年を迎えられ心からお祝い申し上げます。

また、「つゆくさの会」の皆様には、本会が実施しております「健康まつり支援」及び「重複服薬者等訪問指導等支援」にご協力を賜り、感謝いたしますとともに、日頃から地域住民の健康保持・増進にご尽力され、心から敬意を表する次第であります。

さて、我が国では、少子高齢化の進展や人口減少の構造と、独居高齢者の増加などによる地域保健を取り巻く状況の変化や、健康格差や児童虐待、自然災害など保健活動分野の多様化も進むなか、地域を共に創るという地域共生社会の実現を目指し取り組みが行われているところで

このような状況において「つゆくさの会」では、「災害時ボランティア活動マニュアル」が策定され、災害時における地域の保健活動の支援にも取り組む体制を整えたほか、令和2年度に発刊された「とちぎの保健師のあゆみ第3編」には、市町村合併や東日本大震災等における活動がまとめられております。このような取り組みを通して皆様の活動が受け継がれ、本県の保健師活動がより一層充実するものと期待しております。

本会としましても、健康寿命の延伸に向けた地域保健活動の支援・協力をしてまいりますので、会員の皆様には引き続きご協力をお願い申し上げます。

最後に、「つゆくさの会」の益々のご発展と、会員の皆様のご健康とご活躍を祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

## 在宅保健師「つゆくさの会」

### 設立30周年式典および交流会のお知らせ

#### 日時

令和7年9月30日(火) 10時00分～14時00分

#### 場所

栃木県国民健康保険団体連合会 9階大会議室  
(宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル)

#### 内容

30周年記念式典・功労者への表彰式、記念講演およびトークセッション、交流会

#### ◆基調講演

テーマ…「人生100年時代!!健康長寿に新たな一歩」

講演…「人生100年時代を見据えた

これからの保健活動と在宅保健師に期待すること」

講師…獨協医科大学看護学部

国際公衆衛生看護学 教授 加藤 典子 氏

#### ◆トークセッション

テーマ…「人生100年時代!!健康寿命を延ばすために

みんな何してる?」

座長…獨協医科大学看護学部

国際公衆衛生看護学 教授 加藤 典子 氏

パネリスト…島田 トミニ 氏、大島 由子 氏、鱒淵 清子 氏

※交流会参加者負担金…1500円

(お弁当等を用意いたします)

多くの皆様のご参加をお待ちしております!

# 在宅保健師「つゆくさの会」

## 設立30周年記念特集

### 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年にゆせて

五味 アヤ子（平成9年度～10年度会長）

在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年、誠におめでとうございます。私が会長を務めましたのは設立当初であり、何も分らないままに、周囲の方々からご指導をいただいたことが懐かしく思い出されます。あれから30年、時代は大きく変わりましたが、いかに生活が変わっても人が生きている限り健康に関する事、特に心の問題を含めて重要になってきていると感じている今日この頃です。

私自身は高齢になり、あれこれと思いつける日々ですが、ふと立ち止まると皆様と共に過ごした若い日思い出します。

どんな時代にも、楽しかった時も苦しかった時も、先輩がいて、同僚がいて、後輩がいてと、仲間の存在は大きな支えになっていました。

このことは、今後とも変わることのない大切な流れであると思います。「つゆくさの会」の益々の充実と発展を念じております。



「つゆくさの会」は平成7年2月に設立され、令和7年2月22日に設立30周年の佳節を迎えました。

設立30周年記念特集として、会長経験者の方をはじめ、会員の方々からメッセージをいただきました。

### 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年にゆせて

靱山 喜久代（平成22年度～24年度会長）

「つゆくさの会」30周年おめでとうございます。

私は、つゆくさの会員2年目で微力ながら、3年間会長をお引き受けしました。

平成23年には、東日本大震災・原発事故も重なり甚大な被害が出ました。震災直後の保健師の活動や、つゆくさの会員の方がボランティア活動をされたことを知り、保健師であることを誇りに思いました。

栃木県も被災者の避難場所を提供することになり、つゆくさの会にもボランティアの要請がありました。会の事業として位置づけられませんでした。

つゆくさの会として地域の支援活動ができる組織づくりができたことに感謝しています。

また、平成15年に作成した「とちぎの保健婦のあゆみ」の続編として、昭和後期から平成9年度までの保健師活動をまとめた「とちぎの保健師のあゆみ 第2編」を平成24年度に発刊することができました。栃木県市町保健師業務研究会と在宅保健師つゆくさの会が協力し、過去の資料集めに苦勞しながら発刊できたことは編集にあたり、ご協力をいただいた皆様に深謝申し上げます。

私自身高齢になり、つゆくさの会への参加も途絶えておりますが、つゆくさの会会報により皆様のご活躍を拝見しております。

最後に、このつゆくさの会がますます発展されますようお祈り申し上げます。

## 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年にゆめせて

松岡 久子（平成25年度～30年度会長）

「つゆくさの会」設立30周年の佳節を迎えて、心よりお喜びお祝い申し上げます。

「会」設立にご尽力され、その礎を築かれた先輩諸姉の皆様は、90歳の「卒寿」を迎えたことと存じます。現役時代に培われた知識、技術経験等、「保健師魂」を導いていただき、「会」の歩んできた重みが、現在も在宅保健師活動に繋がっていることに感無量の思いです。

既刊の会報を再読し、「今の私」「おじゃまします」…等、現役を退いた年月を過ぎていることを感じさせない先輩達の生き方に感銘し人との繋がりが、同職種である共通の話に盛りあがり在宅になっても「同志」となっています。

研修会等の場でも、会員間の温かい親睦に笑顔があり、30年の築きが後輩会員との交流等、次世代に受け継がれていること実感します。

30年を経た今、「会」の活動の時のあゆみを知り振り返ることで、新たな一歩を踏み出す次世代に繋がる「会」活動と期待し願っています。

私も役員を9年間微力ながら務めました。「会」の定期事業をはじめ、「20周年記念」「とちぎの保健師のあゆみ」第3編の発刊、「東日本大震災」国内外の情勢が一変する未曾有のコロナ禍…等々。現役時代には未経験の活動を、会員の方々が一端を担ったこと等、伺って在宅保健師の存在を改めた思いです。誇りです。

在務中は、多くの方々にご支援ご指導を頂き、今や私の人生観の「活力」「宝」になっています。

「つゆくさ」の由来に込められた思いが継がれて地域保健活動に活きています。

設立当初からご支援、ご尽力を賜りました栃木県国民健康保険団体連合会様、関係者の皆様感謝申し上げます。

## 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年にゆめせて

松井 町子（令和元年度～2年度会長）

在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年おめでとうございます。

私が会長をしていた時、設立25周年を記念し、「とちぎの保健師のあゆみ第3編」を完成することができました。編集長は前会長の松岡久子さんにお願ひし、平成30年4月から編集委員会がスタートしました。

平成10年度から平成25年度までの保健師活動の足跡を残そうと、役員及び現職の保健師さんにも協力をいただき、約3年を費やし資料を集め討議してきました。

市町村においては、平成の大合併という大きな機構改革がありました。また、新たな介護保険制度が創設された時のご苦労など、今、冊子を読み返すとこれらのことがつい昨日のように蘇ってきます。

編纂にあたって、活動事例を一つ一つ読んでいくと、時代の変遷に従って新たな事業のモデルとなった活動などの足跡が見えてきます。これから将来を見据えて進んで行くためにも、「とちぎの保健師のあゆみ」を先輩から後輩に形あるものとして引き継いでいくことの大切さを実感しているところです。

会員の皆様には、今だからこそできる地域への貢献や事業への支援など、ご活躍を期待申し上げます。また、在宅保健師「つゆくさの会」の益々のご発展を祈念申し上げます。

## 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年「つゆくさの会」

猿山 悦子（令和3年度～4年度会長）

在宅保健師「つゆくさの会」が30周年を迎えられ、先輩・後輩全ての会員の皆様と共に祝い出来ますことを大変嬉しく思います。

思えば平成7年2月に本会が発足した年は「阪神・淡路大震災」が発生した年でもあり、様々な意味で記憶に残る年でもありました。

その後、地域保健法制定や介護保険法施行等の様々な法改正があり、市町村合併、複数部署への配置等と、時代と共に保健師を取り巻く環境も大きく変化してきました。そのような中で、在宅保健師「つゆくさの会」の活動は、健康まつりへの協力や国保加入者の重複服薬者等訪問指導等支援事業などの他、その時々々のタイムリーな研修を交えながら着実に実績を重ね引き継がれてきました。更に「つゆくさの会」では東日本大震災のような災害時に、先輩として、また即戦力として、避難所開設や健康支援等の協力に関した意向調査を行ったり、新型コロナウイルス感染拡大の中で、疲弊している保健所等を支援するため国が設置した人材バンク（IH EAT）に関わる等、期待される活動の幅が広がってきているのではないかと感じております。

また、コロナ禍で衛生対策の徹底や統計を駆使した「公衆衛生」が改めて脚光を浴び、更に自治体保健師の果たす役割が評価されたことについて、「とちぎの保健師のあゆみ第2編」でも、その保健師活動の足跡が取り上げられていたことには感慨深いものがあり、誇らしく思ったものです。今後とも会員皆様のご活躍と、在宅保健師「つゆくさの会」が益々発展されますことをご祈念申し上げます。

## 在宅保健師「つゆくさの会」設立初期に携わって

小田川 典子

「つゆくさの会」設立30周年おめでとうございませう。

在宅保健師会設立は、平成4年頃、国保中央会の「国保連合会保健活動検討委員会中間報告」に基づき、「長寿社会における保健事業推進のために、経験豊かな在宅保健師のマンパワーを活用し保険者（市町村）の保健活動を支援すること」を目的に、全国的に進められました。

平成10年、設立間もない「つゆくさの会」事務局を引継ぎました。当時の会員には「国保保健婦」として活躍された諸先輩方が沢山おられ、栃木県の保健師活動の歴史に触れ、大先輩達の保健師活動を継承する必要性を強く感じました。

また、当時は「健康まつり」や国保連の保健事業にご支援いただいております。健康まつりの会場では、「保健師さん、あの頃はお世話になりました」と、住民の方から声を掛けられ、長年の地域に根差した活動の一面を見せていただきました。表現は少しオーバーですが、保健師活動は、生きていることそのものであり「生涯保健師」という言葉を実感しました。皆様から多くの知恵とパワーをいただき、事務局である国保連の保健事業も育てていただいたと思っております。

設立10年記念誌「とちぎの保健師のあゆみ」を大先輩の皆様と一緒に編纂できたこと、近隣の在宅保健師会へ視察に出かけたバスの中での弾む笑顔。当時を振り返り、もっと何かできたはずと、複雑な気持ちも去りました。私にとって貴重で幸せな思い出でございます。

保健活動の現場では、不安や悩みを抱えた若い後輩保健師が離職することも多いと聞きます。多くの指導より、保健師としての安定感のある立ち姿そのものを必要としているように感じます。退職後の今だからできる人材育成支援の受け皿も、「つゆくさの会」の使命の一つであるように感じる昨今です。

今後も「つゆくさの会」の益々のご盛會を祈念しております。

## 会員からのメッセージ

つゆくさの会設立30周年おめでとうございます。とちぎの保健師のあゆみ第3編作成の途中から（R2. 4～R7. 3）幹事として関わりました。定年退職後、孫の子育て支援にと初めて参加した「発達相談からみえてくること」の母子保健に関する研修会は、母子への関わりの現状を知ることができ、大変勉強になりました。

また、年6回程の幹事会に向向くことは自分にとって何かと刺激になり楽しい時間でした。

とちぎの保健師のあゆみの発刊、在宅保健師に促した研修会、つゆくさの会報等、つゆくさの会には素晴らしいものが沢山あります。「とちぎの保健師のあゆみ」や「つゆくさの会 会報」を再読する度、つゆくさの花言葉のごとく、先輩保健師の方々への「尊敬」と「なつかしい関係」が脳裏をよぎります。今後ともつゆくさの会のご発展を心よりお祈り申し上げます。

樋山 光子（那須烏山市）

つゆくさの会設立三十周年おめでとうございます。貴会におかれましては、県民の健康維持・増進のため、長年に渡りきめ細かな活動をされており、心から感謝しているところです。

かくいう私も、令和四年度から、会員のひとりとして所属させていただいているところですが、なかなか活動に参加することができておりません。唯一参加できたのは、重複多

受診者の家庭訪問で、その際は市町の方々と連携して楽しく活動させていただきました。つゆくさの会は、県及び市町のOBが集う会であり、災害などの際には強力なサポート役を果たしてこられました。私も、今後そのようなことがあった場合は、可能な限り協力できるような健康維持に努めていきたいと思っております。

川村 和枝（日光市）

私は、栗野町役場の保健師として、約三十年間勤務させて頂きました。当時はオートバイで歩きました。お年寄りの方や妊産婦、赤ちゃん等のいる家庭を主に訪問させて頂きました。訪問先では皆大変喜んで下さいました。

役場を退職してからは、町内にあるデイサービスセンターに勤務させて頂きました。そこではレクリエーション等を主に行っていました。その後は鹿沼市にある芦の子田中さん家に勤務し、現在に至っています。

現在では月に三日間行っております。主にレクリエーションを担当させて頂いております。又、私の地元では老人達の健康づくりの為にサロンを月一回行っております。市の方から年3万円の助成を受けています。参加者は七、八人位ですが皆喜んで下さっている様です。

私も健康に注意して参ります。つゆくさの会の益々の発展をお願いして終わりとさせて頂きます。

岩出 美枝（鹿沼市）

30周年おめでとうございます。

情熱あふれる大先輩が考案し実践してきた「つゆくさ」の名が輝いています。

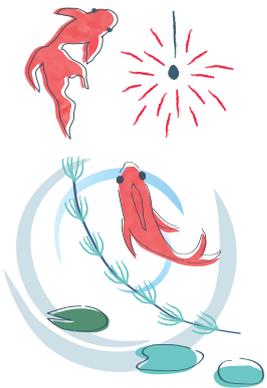
30年のあゆみの重さを心に深く感じます。会員になったことで保健師活動ができることが励みになり、研修会等に参加しました。会員同士の交流や協力が心の支えとなり、会員でいることを継続してきました。

今後会員が増えて在宅保健師としてのつながりが強くなっていく中で、地域保健活動が継続されることを願っています。

「つゆくさの会」に感謝です！

一会員としてこの会を応援しています。

大関 正子（宇都宮市）



平成22年県を退職後に4年程会の幹事を務めました。その間「あゆみ第2編」に携わり発刊に至るまでかなりの会議回数で、保健師業務の真髄に触れた議論をした思い出深いものがあります。

また、会員増のため対象者が退職する時点で、個別に入会勧奨をすることにしました。役員を離れても研修会や総会に参加しようと培った絆で声をかけあうことも楽しみのひとつです。

現在、オカリナ、グラウンドゴルフ等の趣味のほか、高齢者サロンのボランティアに参加し、何年か後の自分の姿を重ねています。

多様な保健師業務が求められる中、役員の方々の多大な貢献に感謝するとともに会のみずますの発展をお祈りします。

加藤 則子（那須烏山市）

はじめに「つゆくさの会」発足30年と聞き、会発足にご尽力された諸先輩方、その活動を継続されてきた諸先輩の方々に敬意を表したいと思います。当初から「とちぎの保健師のあゆみ 第1編」が刊行されていて、先輩保健師が「昭和50年代の写真や訪問靴あるかしら？」など聞いてきたのを思い出しました。その後も第2編、第3編と発刊され諸先輩方の思いが繋がっていると感じています。

私はつゆくさの会に入会し数年間理事として関わりました。会では、県内市町や県など異なる所属で活動していた保健師の集まりで、研修や活動を通し、現役時には接点が無かった方との交流ができるなど得るものがありました。

就業形態の変化もある中ではありますが、つゆくさの会のみずますの発展と皆様のご活躍を願っています。

金井 美知代（那須塩原市）

# 保健師活動30年目を迎える後輩保健師からのメッセージ

平成7年度に入庁され、保健師活動30年目を迎える後輩保健師の皆さんから、「30年目の今、保健師になって思うこと」、「思い出に残る保健師活動」、「保健師として大切にしたいこと」などメッセージをいただきました。

宇都宮市保健所 健康増進課

鈴木 敦子

つゆくさの会、設立30周年おめでとうございます。

自転車で街並みを走れば、「保健師さーん」と声をかけられ、「げんさん、血圧落ち着いてる？」なんて会話を交わすような保健師を夢見て30年。

現実とのギャップに戸惑いながらも、市の保健師として経験を積む中で、地域課題を行政施策に反映したいと思うようになり、形は変化しながらも、私たちの地道な活動は、気づいたら自然と笑顔あふれるまちづくりにつながっていると信じています。

先輩保健師に教わってきた「保健師魂」のバトンを後輩保健師に渡せる存在でありたいと思います。

宇都宮市保健所 保健予防課

手塚 美和

つゆくさの会設立30周年誠におめでとうございます。

印象に残る先輩との思い出は新採時の家庭訪問です。

古びたアパートの2階に、何日も入浴していないであろうヤマンプのような出で立ちで、腹部がパンパンに膨れ上がった女性布団に横たわっており、初めて見る光景に「今時、こんな生活があるんだー」と衝撃を受けた記憶があります。

ご本人と話してみると、「何から手をつけたらいいか分からなかった」とのこと。病院受診の道筋を立て、受診の予約をし、ご近所の方の協力のもと受診に繋ぐことが出来たことで、少しずつ生活が改善していきました。

「SOS」を発信出来ない人がいること、生活を観ることの重要性を実感できた体験でした。

栃木県西健康福祉センター

戸室 睦子

つゆくさの会設立30周年おめでとうございます。30年前、私も保健師として栃木県大田原保健所（現・栃木県北健康福祉センター）に赴任したことが昨日のようです。

私が保健師を志したのは、小学生の頃です。運良く、保健師資格を得て栃木県庁に入庁しましたが、先輩方の活躍と比較して自分の個別支援や集団指導は、どれも未熟な対応で自信を無くしていた時期があります。

その時、改めて「どうして保健師になろうとしたのか」を振り返り、「保健師だった伯母が働く白衣姿の憧れ」から、「保健師は何をする人か。なぜケース等に関わるのか」を意識しないで闇雲に動いていた自分に気づきました。

行動変容は難しいところですが、「生活者としての視点や気づき」や仲間や関係機関の方々の支えやご指導を受け、30年を迎えることができました。これからも「今置かれている立ち位置」を意識し、生活者の視点を持った保健師でいたいと思います。

栃木県東健康福祉センター

櫻井 裕子

設立30周年と同じ在職期間という縁とお話をいただき、僥越ではございますが、今までの経験から感じていることを記します。

私は、平成7年に栃木県庁に入庁し、地域保健分野での保健所や本庁をはじめ、産業保健や児童福祉等の経歴があります。休職職員の復職支援や児童虐待対応の業務を担当した時にも改めて地域保健で培ったアセスメントの手法と予防の視点が保健師の強みなのだと実感しました。今後も先輩方からの学びを糧に後輩と共に地域保健に尽力したいと思っております。

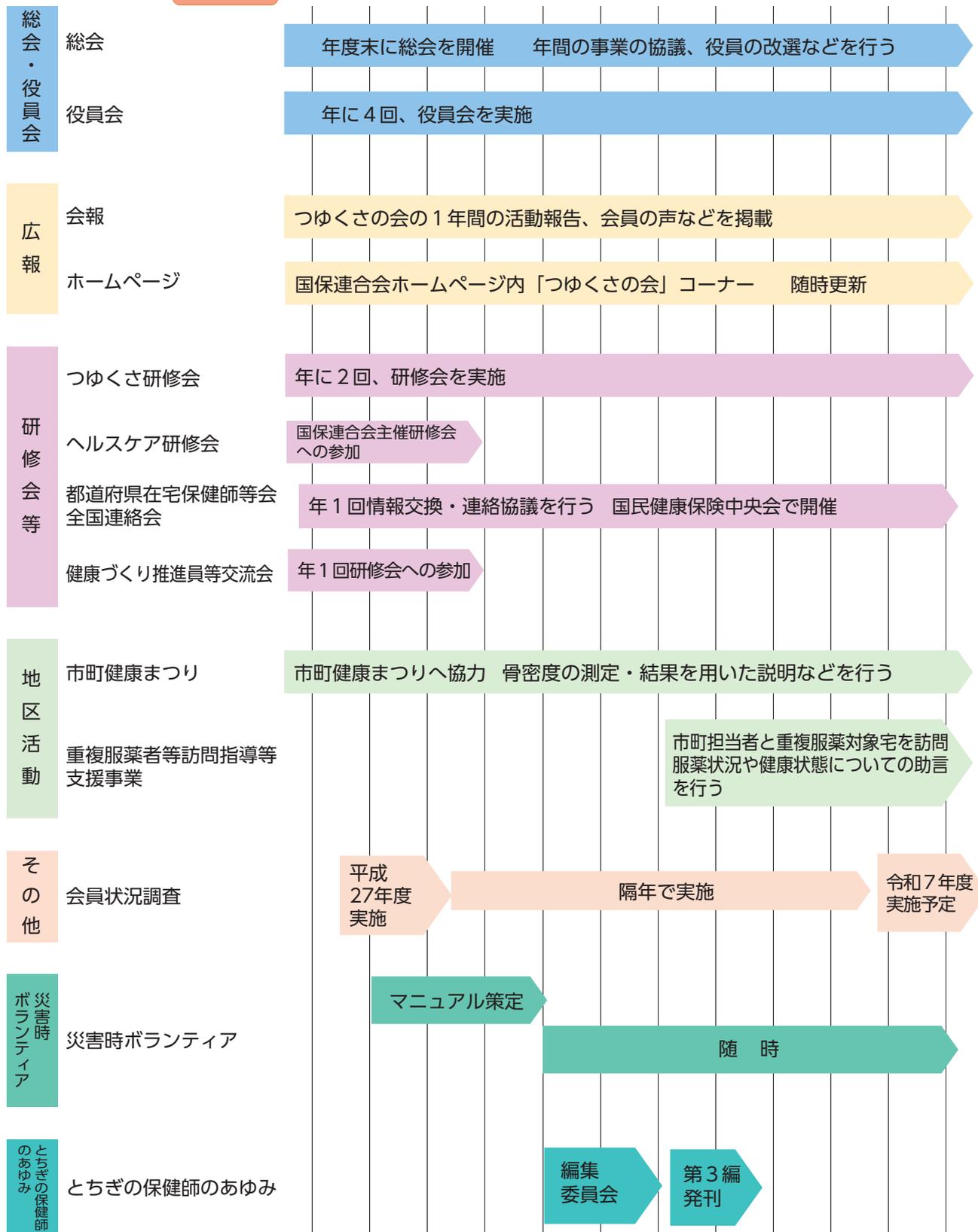


# 在宅保健師「つゆくさの会」活動のあゆみ

※平成26年以降の活動のあゆみを掲載しております

平成7年  
2月設立

H26 H27 H28 H29 H30 H31(R1) R2 R3 R4 R5 R6 R7  
2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となる事業等もありました。

# 在宅保健師「つゆくさの会」活動のあゆみ

年 度	事 業	内 容
平成 27 年度	会報第 19 号（設立 20 周年記念号）発刊	
	在宅保健師「つゆくさの会」 設立 20 周年記念講演	「病気とともに生きる ～支援者との絆を通して～」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会	「高齢期のフレイルとその予防について」等
	総会・研修会	「いざという時の応急手当」～AED（自動体外式除細動器）をいつでも使えるために～
平成 28 年度	研修会	「健康福祉センターにおける災害時の保健活動から」 「小山市における災害時の保健活動から」 「小山市で災害ボランティア活動を経験して」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会	「市民のための、市民の手によるフレイル予防～フレイルトレーナーの養成について～」等
	総会・研修会	「介護保険制度改革について」「笑って健康増進」
平成 29 年度	会員状況調査	
	研修会	「1000 年後の未来へ ～3.11 保健師達の証言～」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会	「保健事業は今!! ～第 3 期特定健診・特定保健指導・糖尿病性腎症重症化予防・高齢者の保健事業（フレイル）～」等
	総会・研修会	「住民力による介護予防の取組～これまでとこれから～」 「貯筋アップでアクティブライフ」
平成 30 年度	研修会	「災害ボランティア活動の小さな体験」「ポリファーマシーについて」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会	「高齢者の保健事業～低栄養防止への取り組み～」等
	総会・研修会	「栃木県における糖尿病の現状とその対策について」 「糖尿病の理解のために」
令和元年度	研修会	「宇都宮市における母子保健事業について ～子育て世代地域包括支援センターの活動を通して～」 「発達相談から見えてくること」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会	「高齢者の保健事業について介護の現状から考える ～医療専門職の果たすべき役割等～」等
	総会・研修会	新型コロナウイルス感染予防のため開催中止
令和 2 年度	研修会	「オーラルフレイルと介護予防」「骨粗しょう症と健康寿命」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会 （資料送付）	「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」等
	総会・研修会	「認知症の病態とそのケア」
令和 3 年度	会員状況調査	
	とちぎの保健師のあゆみ第 3 編発刊	
	研修会	「新型コロナウイルス感染症 COVID-19 パンデミック情勢分析」 「宇都宮市保健所における新型コロナウイルス感染症への取組み （保健師の立場から）」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会 （資料送付）	「コロナ禍におけるロコモ・フレイルの現状とその対策」等
令和 4 年度	総会・研修会	新型コロナウイルス感染状況を考慮し、中止
	研修会	「栃木県の感染症対応の保健活動を振り返って」 「健康福祉センターにおける取り組み（IHEAT を受け入れての活動を含む）」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会 （資料・DVD 送付）	「保健事業に関する国の動向について」等
令和 5 年度	総会・研修会	「後期高齢者医療の現状と『高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施』について」 「フレイル予防のポイント～ロコトレでフレイル予防～」
	研修会	「重複服薬者等訪問指導等支援事業について」 「重複・多剤服薬の問題点と薬剤師の立場から伝えたいこと薬の正しい使い方について～薬を正しく使うために知識を深めましょう～」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会 （資料・DVD 送付）	「地域保健施策を取り巻く国の動向について」等
令和 6 年度	総会・研修会	「CKD（慢性腎臓病）対策は生活習慣から」
	研修会	「骨盤底筋を鍛えていつまでも動ける身体をめざしましょう」
	都道府県在宅保健師等会全国連絡会 （資料・DVD 送付）	「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」等
総会・研修会	「フレイル予防に「何を」「どれだけ」食べればいいのか？」	

※紙面の関係上、全活動は掲載できませんでした。ご了承ください。

## 栃木県国民健康保険団体連合会事業

### 「重複服薬者等訪問指導等支援事業」に

ぜひご協力ください!

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」は、重複服薬等の対象者に対し、保健師や薬剤師による訪問指導を実施することにより、適正な受療行動の普及・啓発を行い、医療費の適正化を目指すことを目的として、国保連合会が令和2年度から実施しております。

県内市町等からの委託により、重複服薬対象者一覧の作成や訪問候補者の選定、訪問指導への同行、研修会の開催などの支援を行っておりますが、訪問指導及び訪問指導記録の作成については、在宅保健師「つゆくさの会」会員の皆様にご協力をお願いしております。

#### ○在宅保健師の役割○

- 市町の担当者と対象者宅を訪問し、服薬状況や健康状態について助言等を行います。
- 訪問指導の主な対象者は、同じ薬効のお薬（内服薬・外用薬）を、複数の医療機関から複数月にわたり処方されている方となります。
- 訪問指導後、市役所・町役場等の庁舎内にて指導記録を記録用紙に記録し、国保連合会へ提出します。

※ご協力いただく場合には、事前に国保連担当者より必要な資料の提供及び内容についてご説明いたします。

※実施日に市役所・役場等へ集合し、市町担当者と対象者宅を訪問します。（1日で2件程度訪問／1件あたり30分～1時間程度・庁舎等での面談の場合もあり。）

## 令和6年度 在宅保健師「つゆくさの会」総会

令和6年度在宅保健師「つゆくさの会」総会につきましては、令和7年3月10日（月）に国保連合会9階会議室にて、栃木県市町保健師業務研究会の橋本美羽会長、栃木県国民健康保険団体連合会の福田久則事務局長を来賓に迎え、開催しました。ZOOM(We b会議システム)も使用したハイブリッド形式で開催し、20名が会場出席、3名がZOOMによりオンラインで出席しました。

総会では、鱒淵会長を議長に、議案事項として樋山副会長から令和6年度の事業報告、令和7年度事業計画の説明があり、双方とも議決されました。

また、鱒淵会長より、令和7年2月に国保中央会から動画及び資料の送付により開催された令和6年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の復命伝達が行われました。



## 令和6年度事業報告（一部紹介）

《栃木県国民健康保険団体連合会

事業への協力について》

#### ●市町健康まつりへの協力

##### 【内 容】

骨密度測定後の結果説明及び健康相談等

##### 【実施市町】

芳賀町・那珂川町・壬生町・下野市

計4市町

##### 【協力会員】 4名

#### ●「重複服薬者等訪問指導等支援事業」への

##### 協力

##### 【内 容】

家庭訪問等による健康相談等

##### 【実施市町】

塩谷町・野木町・佐野市・

那須烏山市・高根沢町

計5市町

##### 【協力会員】 6名

保険者（市町）支援事業として実施している各事業へご協力いただきました会員の皆様、本当にありがとうございます。今後とも変わらぬご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

令和6年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の内容は、16ページに掲載しておりますのでご参照ください。

令和7年度の事業計画及び役員体制は18ページに掲載しておりますのでご参照ください。

## 活動報告 「市町健康まつり支援事業」・ 「重複服薬者等訪問指導等支援事業」

在宅保健師「つゆくさの会」では、栃木県国民健康保険団体連合会が実施する「市町健康まつり支援事業」での骨密度測定後の結果説明及び健康相談等や、「重複服薬者等訪問指導等支援事業」での訪問指導等に協力しています。ご協力いただいた会員の感想をご紹介します。

※協力実績は、12ページに掲載しています。

### 参加者の感想

#### 「市町健康まつり支援事業」に参加して

室橋 正枝



令和6年10月27日(日)、大松山運動公園において行われた「第13回下野市産業祭における健康まつり支援事業」に参加し、骨密度測定結果説明の支援を行ってまいりました。

実は令和5年度に、重複服薬者等訪問指導等支援事業をお受けしたのですが、実施日直前にコロナウイルスに思ってしまった事業に参加することができなくなり急遽事務局の方でご対応いただいた経緯もあり、この支援事業への協力依頼があった際は二つ返事でお受けしたのでした。とはいえ、骨密度測定の結果指導はかなり久方ぶりでしたから、いただいた資料を読み返し復習をしたものの不安を抱えての参加となりました。

沢山のブースが出店している産業祭には、老若男女多くの市民の方がおいでになっており、当日申し込み測定可能な骨密度測定はかなりの人気でひっきりなしに測定者が訪れました。特に20〜30歳代の女性や40歳代の男性などあまり骨密度を意識していなかった方々に自分の骨年齢を知ってもらい、生活習慣を振り返ってもらう機会のお手伝いができました。在宅保健師として大変うれしい機会となりました。合間に管内保健師として一緒に活動してきた下野市の保健活動などの話を聞いたり、昔の話で盛り上がりたり、あつという間に終わった健康まつり支援でした。

### 参加者の感想

#### 「重複服薬者等訪問指導等支援事業」に協力して

難波 敏子



令和5・6年度に本事業に参加させて頂きました。久しぶりの家庭訪問ということで、不安もありましたが、ワクワクした気持ちでお引き受けしました。

対象者の情報については、事前にお送りいただいた資料のほか、当日は、市の担当者や打ち合わせし、家庭訪問や保健センターでの面談に臨みました。

お一人は幼児で、母は病状や発達が心配なため、複数の医療機関を受診している状況で、育児や生活全般など、その母の不安な思いをうかがうことが中心の面談となりましたが、転居予定とのことで、転居先の保健師への情報提供が必要な状況から、市の担当保健師に今後の対応を確認しました。別の方は、複数の医療機関から同じ湿布薬が処方されている状況で、ご本人にとっては、痛みを軽減したいとの思いからですが、医師への相談を勧めるとともに、正しい姿勢や運動習慣の必要性を伝え、地域で実施している教室等の案内をし、ご家族の食事等のアドバイスも加えました。

それぞれの方の受診や服薬の状況を踏まえ、受診や生活面の助言等を行いました。振り返ると支援の不十分さに反省させられました。またこのような機会があれば、経験を活かしたいと思えます。面談を通して、一回限りの保健師と連携することの必要性を感じました。お世話になった国保連や市の担当の皆さま、ありがとうございます。

## 第1回研修会報告

【開催日】令和6年9月18日（水）

【テーマ】「女性の健康を支えるからだづくり」

【講演・実技】骨盤底筋を鍛えていつまでも動ける身体をめざしましょう

講師 保健師・ヨガインストラクター 前嶋みなも氏

【場所】栃木県国民健康保険団体連合会 9階大会議室

【参加者数】つゆくさの会 26名（うちWeb参加1名）

市町保健師業務研究会 4市町 8名（うちWeb参加2名）



暑い夏が続く中、Web参加者3名・会場参加者34名で、会場いっぱい広がって骨盤臓器脱等の講義（30分）後に骨盤底筋を鍛えるヨガ（約60分）を体験した。

講師自己紹介では『暑い時期に先輩保健師に電動自転車を譲り、自身はママチャリで家庭訪問に出かけていたことを思い出

す』と話され、東京都板橋区の保健師として日々の業務に押しつぶされそうになる中で、「体を動かす自分のための時間を持つ」とヨガに通い始め、その後、板橋区女性健康支援センター等配属された職場で活かしながら、結婚退職後は佐野市でヨガインストラクターとして子育てをしつつ女性限定骨盤底筋ヨガ教室主宰や子育て支援の場等での女性の健康支援活動をされていることを伺った。

講師をお願いした際にも、「日々の業務で活躍の現役の保健師さん方に仕事を離れてリフレッシュしていただく時間となったら嬉しいです」とのことだったが、市町業務研究会

員の参加は少ない傾向にあり、どの現場でも研修会参加のゆとりはなくなってきたのではないかと察している。このため、若い同職種である講師のインスタグラム・ライン・電話番号等を研修案内にも掲載させていただいた。参加が難しかった皆様、時間が取れた時には是非アクセスしてみてください。

前半の講義では、40歳以上の女性の3人に1人は尿もれ経験者、20代・30代でも6割前後で尿もれ経験との統計があり、産後と更年期以降の排せつトラブルや骨盤臓器脱の原因、相談を受ける際のポイント、相談機関の情報提供を含む対処法とトレーニング方法（骨盤底筋体操）についての説明があった。健康長寿実現に向けて、女性の健康づくり支援に生かしていきたい講義内容は次のとおりである。

### 【骨盤臓器脱】

一般的に子宮脱と言われるが、実際は膀胱↓直腸↓子宮の順で脱出していることが多く、80歳までに10人に2人の発症とのデータもある。徐々に排尿・排便症状が出現。自然によくなることはない。出たり入ったりを繰り返しながら最終的には出っ放しになり潰瘍を作る。死なないが放っておいても治らない。

【様々な尿トラブル・尿失禁・残尿感・頻尿・切迫感・排尿困難（閉尿・痛み）について】（予防として）

- ・ 肛門（膣）を意識的に締めたり、緩めたりする骨盤底筋体操
- ・ 水分の取りすぎや便秘・肥満などの生活習慣改善
- ・ 骨盤の中の臓器を支える骨盤底筋をはじめとする筋力低下を予防する運動・ヨガ

### （相談支援者として）

- ・ 基礎疾患や既往歴を確認し排尿日誌（食事・水分摂取量・排尿時刻・尿意・100円均一の計量カップで尿量など）を一緒につけてみる（様式の配信あり）
- ・ 新生児訪問時に尿もれに関するパンフレットを配布・チェック・指導
- ・ 4か月児健診で母親の尿もれのチェック↓必要時指導（骨盤底筋体操を毎日実施することで90%が1年以内で改善との報告あり）

### （尿もれパッドの使用について）

- ・ 生理用ナプキンは使用目的がちがうため専用パッドを使うこと

### （受診に関して）

- ・ 女性の尿もれ・骨盤臓器脱の患者団体「ひまわり会」、NPO法人日本コンチネンス協会、医療機関での患者会や相談電話などの情報提供あり
- ・ 女性泌尿器科等への受診時には排尿日誌を最低3日〜3か月つけて持参することや本人の困り感・治療の目的などを医療者へ明確に伝える
- ・ 「不自由な生活から解放されたい」と思った時が治療のタイミング。手術の内容や治療法など治療者とよく相談することが大事

・ 栃木県内の女性泌尿器科外来については未把握  
今回、内転筋（内腿を締める）や背中を柔軟にするトレーニングなど「きつい」動きも体験した。安全で効果的な運動の習慣を継続することは難しいが、仲間づくりや身近な地域で気軽に参加できる場づくりなど、地区担当保健師さんへの期待が大きいのではないかと思った。

（渡邊）

### 参加者の感想

- 具体的で実践的でよかったです。あとは毎日実践するのみ。
- 骨盤底筋をもう少し若いころから鍛えておけばよかったと思いました。
- 後期高齢になってから特に運動不足を痛感しました。

## 第2回研修会報告

【開催日】令和7年3月10日(月)  
【テーマ】「健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事とは」  
【講演】フレイル予防に「何を」「どれだけ」食べればいいのか？

講師 村井クリニック地域連携推進室  
認定栄養ケアアスティーションうつのみや

管理栄養士 岩本 啓子氏

【場 所】栃木県国民健康保険団体連合会  
9階大会議室  
【参加者数】つゆくさの会 35名(うちWeb参加6名)  
市町保健師業務研究会 7市町 18名(うちWeb参加15名)

フレイル予防には、たんぱく質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取するなど「栄養(食事)」。次に、歩いたり、筋トレをしたりするなどの「身体活動(運動)」。さらに、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組み「社会参加」と3つの柱がある。

今回の研修では、食事そのものへの関心が薄れ食事の簡素化や欠食等食べる力が落ちやすい高齢者のフレイル予防として、日々の食事で効率よく栄養が取れる工夫や健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事をテーマに研修会を開催した。

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態との中間地点であり、健康寿命の終わりが近いことを示す。しかし、機能維持や改善ができる時期でもある。介護が必要になったきっかけは、疾患の影響が大いに関係する。

要支援では関節疾患が最も多く、次に高齢による衰弱、骨折・転倒の順である。要介護では、認知症、脳血管疾患、骨折・転倒の順である。高齢者の場合は、食べる機能が低下し、食事が減り、低栄養となりやすい。その影響は、感染症、褥瘡、運動機能の低下・転倒等

のリスク増加が考えられている。加齢とともに身体機能が低下し衰弱する時期に、何らかの対策を講じて生活をする必要がある。

「機能強化型認定栄養ケアアスティーションうつのみや」では、自宅等に訪問し高齢者の食事の実態を把握し一人ひとりに合った食事のとり方を提案している。例えば、「退院した後の食事準備に不安があり、退院した後の食事の相談先がない」には、「配慮すべき、食品の選び方や調理の仕方を自宅でできる方法を提案。」「食べる量が減った、体重が増えず不安を抱えている」には、「体に適した食事量、栄養補助食品の使い方を提案。」「かみにくい、飲み込みに配慮した食事準備が不安、作り方がわからない」には、「かみやすい、飲み込みやすい食品の選び方、ミキサー食、やわらか食などの作り方を状態に合わせて提案。」「食事の時間がかかるようになった」には、「食べる力と食事のかたさなどが合っていないことも考えられるので、食べる力に合った食品の選び方、調理方法、姿勢などを提案。」  
また、訪問時には食事チェック表「食事以外に1日に10食品群をめざしましよ

う」を利用している。食べたものに○をつけチェックすることで、1日の食事に不足している食品が分かる。

高齢者の食事の実態から見えたことは、エネルギーやたんぱく質の不足である。食事のみではなく、例えば、カステラ、カルシウムや鉄分が入った牛乳、あんぱん、クリームパンなど間食を利用し、エネルギーやたんぱく質を補う工夫を提案している。

生活の実態を把握し、生活に合わせた食事提案をしたことで、食事改善につながった。食事の変化により、低栄養が改善し、フレイルサイクルを抜け出したことで、外食に行くことができ、生活活動範囲が増えた等の効果があった。

食べることは、五感を刺激し脳の活性化につながり、生きる力になる。講師の管理栄養士岩本氏の講演テーマであった「食事から心と体を元気に!!おいしく楽しくフレイル予防」。

私たちが在宅保健師も「食事」を含めた広い視点を持って、フレイル予防に取り組みたいと思った。

(鷹箸)



### 参加者の感想

●「食べるちからは生きるちからに」あらためて心に残りました。

- 症例を入れ、具体的でわかりやすい説明でした。自分自身の食事の点検にもなりました。地域の中でも少しでもフレイル予防に活かせるよう努めます。
- わかりやすく、自分の将来を考えられるようになった。生活、人を見ることの大切さを再認識した。現実味があって良かった。

## 【復命伝達】 都道府県在宅保健師等会全国連絡会の報告

昨年引き続き、資料及びDVD配布による開催となりました。その概要を報告いたします。

○講演

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」

厚生労働省保健局高齢者医療課 一体的実施調査官 宇野 薫 氏

(1) 高齢者の保健事業と一体的実施とは

高齢者保健事業（後期高齢者）＋国民健康保険事業（国保）＋地域支援事業（介護保険）↓この3事業の「一体的実施」を意味している。令和2年度から一体的に実施するとして整理された。

(2) 高齢者に対する保健事業が目指すもの

75歳以上の高齢者の健康診査では、質問票を用い、身体的精神的社会的なフレイルの状況の把握を行い、ハイリスク者に対し健康教室の案内や個別保健事業の実施により早期に介入を行う。これらを通して、「自立した生活を送れる高齢者の増加」を目指す。

(3) 健診を入り口とした高齢者の保健事業について

重症化するリスクのある生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧）の発症予防とリスク評価を行うための健康診査が重要であり、健康診査を入り口として保健事業を展開する。

(4) 令和6年度以降の一体的実施の取組における高齢者保健事業について

第3期データヘルス計画に基づく保健事業の量の増加と質の向上を目指し、好事例を展開するフェーズ2に移行していく。

「介護予防に関する国の動向について」

厚生労働省老健局老人保健課 介護予防栄養調査官 斎藤 陽子 氏

(1) 今後の介護保険をとりまく状況

65歳以上の高齢者は、2025年には3653万人となり、2043年にはピークを迎える予測。65歳以上高齢者のうち、認知症高齢者が増えていく。

(2) 介護予防・日常生活支援総合事業の充実に向けて

総合事業の充実には、地域のつながりの中で、高齢者自身が適切に活動を選択できるようにするもの。

事例1 「秋田県在宅保健師『ゆずり葉の会』の活動について」

発表者 秋田県在宅保健師等会 会長 本間 美佐子 氏

昭和57年3月設立。会員数82名。会員構成…保健師・看護師。会費…年3000円。令和6年度保健文化賞受賞。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んできたことなど、秋田県民の健康づくりに貢献してきたことから受賞された。自治体保健師等の人材育成の一翼を担った。

事例2 「和歌山県在宅保健師の会『てまりの会』の取組について」

発表者 和歌山県在宅保健師の会 会長 高垣 通代 氏

平成11年3月設立。会員数95名。令和5年度より重複・多剤投与者及び頻回受診者対策事業を和歌山県より受託。体制整備として、訪問や電話相談に特化した「登録保健師制度」を創設。

事例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」

発表者 愛媛県在宅保健師等会 会長 栗栖 美子 氏

平成15年6月に設置。活動の場の減少、会員の高齢化等により令和元年5月に廃止された。県内保険者から在宅保健師の活用を望む声が多く、在宅保健師も個人で活動することへの悩み等があり、再設置を望む声があったことから、令和4年9月から検討を開始し、保険者を支援する目的で令和6年度から再設置することとなった。

渡邊 悦子

「つゆくさの会」設立30周年おめでとうございます。大変お世話になりました当会理事3年間で終了したところで、寄稿の機会をいただき感謝いたします。

私が栃木県に就職したのは今から40年前のことで、定年退職して7年目となりました。現在も保健師として、週2日程度地元市役所で相談業務を続けています。

旧南河内町の農家で生まれ、四季折々の豊かな自然を身近に農作物等を生産加工する自給自足の質素な暮らしの中で育ちました。

保健師を志したのは、親の勧めで進学した看護学校の保健所実習での精神疾患の若者と日雇い労働の結核患者さんへの家庭訪問、臨床実習で肝硬変末期患者さんを担当したことがきっかけと記憶していましたが、今から振り返ると、私の同胞5名のうち3名は早産で、私が生まれた年に亡くなった6歳の兄と55歳で亡くなった妹の2名は脳性麻痺の障害を負っていました。母の母性保護が不十分であったことによると思い至りますが、そのような身内のことは無意識下でした。親類縁者・近隣者等との濃密な交際のある婚家を支え続けた母が晩年アルツハイマー型認知症となって、周囲への感謝と気遣いの言葉を繰り返し返す陽気そうにしていた姿を思い起こすと、生命を生み育てる女性の健康や自律の支援に力を注ぐことのできる保健師の仕事は今も続けているのは、母の願いであったのかもしれないとも思います。

多くの方々との一期一会に導かれ、背中を押されて今の自分が在ることに感謝しつつ、もう少しだけ新たな出会いの時間を重ねてみたいと考えています。

櫻井 恭子

退職して早十一年、アツという間です。その間には、主人が亡くなり、孫が産まれ、私は三度の手術といろいろな事がありました。

最初の五年間は、全国健康保険協会の仕事で企業への健康教育や個別面接、国際医療福祉大の保健師学生の地域実習教員等忙しく仕事をしていました。六十五歳を過ぎてからは、たまに頼まれて保健センターのお手伝いをする程度です。

我が家は同居なので、現在は八歳の男の子と五歳の女の子の孫が居ます。二度目の子育てのようにかかわっています。主人が早く亡くなって間もなく孫の世話があり、さみしがっている間もなかつた様に思います。

私は身体があまり丈夫ではなく、退職後に人工股関節の手術、他にも頸椎の手術、肩の腱板の手術といろいろ受けました。三度の入院生活はリハビリも含めてなかなか大変でした。普通に家で暮らすのがどんなにありがたいか身にしみて感じています。

最近はずばらく休んでいたコーラスや絵手紙、写経、笑いヨガも再開しています。地区の民生委員や高齢者教室のボランティアも頼まれてやっていますが自分のリハビリにもなっています。家庭菜園で野菜を作って「無農薬だよ！」って食卓に出しています。

友人とランチでおしゃべりしたり温泉に行ったり、こんな生活が続けばいいナアと・・・。

転ばない事、ムリをしない事、みんなと仲良く暮らす事を心がけています。

夢は姉妹で豪華客船で船旅をすることです。



## 令和7年度 活動方針

- 保健師としての専門性を活かし地域における健康づくり活動等の推進に寄与する。
- 地域保健に関する新しい知識や技術を学ぶとともに、会員間の親睦を深めることを目指す。

## 令和7年度 事業計画

- 総会 年1回(3月)
- 役員会 年4回
- 研修会 年2回(9月・3月)
- 会報「つゆくさ」発刊 年1回(7月)
- 在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年式典
- 会員状況調査の実施
- 災害時ボランティア活動の実施
- 地域における交流会の実施
- 都道府県在宅保健師等会全国連絡会 年1回
- その他
  - ・栃木県国民健康保険団体連合会事業への協力
  - ・市町健康まつり
  - ・重複服薬者等訪問指導等支援事業

## 【新会員のご紹介】

- 岡田美穂子さん
- 小林 典子さん
- 細島 弘子さん
- 矢口 富子さん

会員数117名  
(令和7年7月時点)

## 令和7年度 役員

- 大賀 昌子 幹事
- 熊倉 典子 幹事
- 岩淵 文子 幹事
- 平石 紀子 副会長
- 鷹箸 英子 副会長
- 鱒淵 清子 会長
- 大塚 純子 幹事
- (国保連合会保健師)



## 会員募集のお知らせ(入会費・年会費無料)

在宅保健師「つゆくさの会」では、新規会員を随時募集しています。

保健師の資格をお持ちの方で、在宅で活動されている方や、退職された方、非常勤嘱託等による勤務をしている方がいらっしやいましたら、是非、在宅保健師「つゆくさの会」にお誘いください。ご連絡をお待ちしております。

※入会の手続きについては事務局までお問い合わせください。

【事務局】 栃木県国民健康保険団体連合会 保健事業課  
保健事業担当 ☎028・6222・7248

## 編集後記

つゆくさの花が咲き出し、梅雨の時期とは思えぬ猛暑の日、これも地球温暖化の影響かと思いつつ参加した編集会議。皆様から寄せられた寄稿文やメッセージ、つゆくさの会の活動のあゆみ等に触れ、30年の歴史を振り返り、懐かしさとともに「つゆくさの会」の設立や会の継続に尽力された関係諸氏の方々に深く感謝の念を抱きました。

現役を退いてもなお、保健師として活躍されている先輩方の姿に敬服し、同じ保健師として誇りに思いました。

最後に、30周年記念号の発行にあたりご協力いただいた皆様に心より御礼申し上げます。

「保健婦」から「保健師」に名称が変わり、阪神・淡路大震災、東日本大震災、能登半島地震等の大震災がおこり「コロナ」の発生もあった30年。

