

ふれあいの会

兵庫県在宅保健師の会

会員数 124名 (令和7年5月1日現在)



会長 あいさつ

兵庫県在宅保健師の会 会長 西垣悦代

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年も、ご自身の健康保持はもちろんのこと、仲間との連携を図り、現職保健師の応援にお力を注いでいらっしゃるものと存じます。

さて、ついに、2025年となりました。2025年は団塊の世代の全員が75歳以上を迎える年として、かなり早く前から少子高齢社会に対応した社会保障制度を整えるよう警笛が鳴らされてきました。会員の皆様方は、現職の時から鋭意取り組まれ、現在、在宅にあっても健康長寿の延伸を目指して活動されていることかと思えます。

昨年開催された、令和6年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会において、厚生労働省からは、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について」の経過が報告され、令和6年の事業実施予定は、1,708市町村（全体の98%実施率）とあり、兵庫県下ではすでに全市町実施されておりますが、全国としてはあと一息で達成するとのことでした。実施上の課題の一つに医療専門職の不足があげられており、会員の皆様の一層の貢献が期待されていることと考えられます。こうした取り組みが、実際に効果を生んで「自立した生活のできる高齢者の増加」が図れているかどうかは今後の検証によりますが、ここに至るまでの取り組みやご苦勞に敬意を払わずにはおれません。そして在宅保健師の会の活動もこの取り組みの一端を担ってきたものと考えられ、会員の皆様の活動に敬意を表します。

つきましては、令和7年度の活動についても健康増進や介護予防をテーマに研修や連携を図る交流会の開催、国保事業の協力などを行います。会の活動にご理解ご協力いただき、大いに参加くださるようよろしくお願いいたします。あわせて新たに在宅になられた保健師への声かけを行い活動の輪を一層広げていただきますよう重ねてよろしくお願いいたします、ご挨拶いたします。

令和7年度役員紹介

会長	西垣悦代	副会長	桑田美恵子(西播ブロック)
副会長	有馬富子(東播ブロック)	幹事	美濃千里(阪神ブロック)
幹事	山吹まゆみ(阪神ブロック)		佐野静子(但馬ブロック)
	大垣早苗(北播ブロック)		稲川なをみ(丹波ブロック)
	久木田美幸(但馬ブロック)		
	東美鈴(淡路ブロック)	常任幹事	宮崎博美

会員の皆さま、どうぞ、よろしくお願いいたします。

●令和 7 年度総会・研修会●

令和 7 年 5 月 21 日（水）、令和 7 年度兵庫県在宅保健師の会（ふれあいの会）総会・研修会を兵庫県国民健康保険団体連合会において開催した。

【総 会】（出席者：25名）

西垣会長からの挨拶のあと、兵庫県国民健康保険団体連合会野倉専務理事、来賓の兵庫県保健医療部健康増進課稲岡課長から挨拶があった。議案事項として、令和 6 年度事業報告、令和 7 年度事業計画についての議案審議が行われ、いずれも原案のとおり可決された。



【研修会】（出席者：25名）

1. 講 演：「兵庫県の保健師活動の状況」

講 師：兵庫県保健医療部健康増進課
課長 稲岡 由美子 氏

稲岡氏から、2つのトピックスの説明がありました。

1つ目は、兵庫県保健師の人材育成ガイドライン（Vol. 2）や保健師像（スローガン）を掲げ、キャリアラダーを体系化した。

2つ目は、母子保健に関して、不妊治療支援の強化と産後ケア事業等を実施している。



2. 講 演：「高齢者の栄養管理」

講 師：公益社団法人 兵庫県栄養士会
監事 諸岡 歩 氏

諸岡氏からは、兵庫県の実態を踏まえ、高齢者の要介護や死亡には、フレイルが大きく関与することを説明いただきました。

高齢者の栄養管理として、たんぱく質を摂るための食事の取り方に加え、災害時に役立つ調理方法等についての説明があり、参加者自身が自分事として、考えることができました。



東 美鈴（淡路ブロック）

◆令和 7 年度 第 2 回研修会のご案内◆

平成20年から開始した特定健診・特定保健指導の最新情報や知識を得て、保険者支援に寄与するとともに、会員相互の交流を図ることを目的に、研修会を開催します。

〈実施時期〉令和 7 年10月23日（木）13：00～16：00

〈場 所〉兵庫県国民健康保険団体連合会 18階大会議室

〈講 師〉川崎市立看護大学 副学長・学部長
荒木田 美香子 氏

〈テ ー マ〉第 4 期特定健診・特定保健指導について（仮）

●令和 6 年度活動報告●

【ブロック別交流会】

つないでいく活動

稲川 なをみ（丹波ブロック）

まず、私自身の兵庫県在宅保健師の会としての活動は、定年で帰郷して丹波篠山市の健診でお会いした会員の方から声をかけられたことが始まりです。会では、多くの方が初めてお会いする方ばかりでしたが、とてもフレンドリーに迎え入れていただいたという記憶があります。

丹波ブロックでは、丹波篠山市と隣接する丹波市の会員で、2年交代でブロック幹事を決め、年2～3回集まりブロック交流会を行っています。交流会の内容は、県の研修報告や市が取り組まれている事業の説明を受ける等の研修を実施しています。情報交換では、それぞれの市内の美味しいところに案内していただき、舌鼓&おしゃべりタイムを満喫し、あっという間の2時間です。

令和6年度は2月に丹波篠山市の保健師で定年を迎える部長に、『在職を振り返って』のお話を聞く会を開催しました。「自分自身を振り返る良いきっかけになった。」と気軽に引き受けてくださいましたが、在職中の公私にわたってのお話は、一人一人に響く内容で、共感しながら聞き入りました。その後、やり取りの中で、その方から「在宅保健師の会に入会するよ。」とあっていただき、つながりができたことに「本当！うれしいです！」と喜びました。

今回の取り組みも参考に、会の仲間が在職中の知っている保健師を通じて声掛けをするスタイルと併せて、新会員への呼びかけを今後も続けていきたいと思っています。

（ブロック交流会内容）

ブロック	開催日	内 容	参加人数
阪神 (阪神・神戸)	令和7年1月28日	神戸市埋蔵文化財センター 訪問見学、体験講座受講、 令和6年度がん・生活習慣病講演会の情報提供、情報交換	12
東播	令和6年12月3日	「かこてらす」（公民館と子育てプラザの複合施設）見学、 情報交換と現況報告	8
西播	令和6年10月30日	令和6年度総会及び研修会資料の報告（書面開催）	13
	令和7年3月7日	兵庫県市町保健師協議会西播ブロック研修会参加、交流会 講演「生活習慣病～脂質異常症の覚え方・糖尿病の予防」 講師 兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ健診センター 辻 和雄 氏	2
北播	令和6年5月22日	令和6年度第1回研修会の報告（書面開催）	13
	令和6年10月22日	令和6年度第2回研修会の報告（書面開催）	13
但馬	南但 令和7年3月14日	令和6年度第1回及び第2回研修会の復講、情報交換と現況報告	6
	北但 令和7年3月29日	看護小規模多機能居宅介護事業所施設見学 令和6年度総会・研修会と第2回研修会の復講	6
丹波	令和6年11月30日	令和6年度第1回及び第2回研修会の復講	7
	令和7年2月10日	講演「保健活動37年を振り返って」 講師 丹波篠山市保健福祉部長 山下 好子 氏	8
淡路	令和7年1月26日	役員会の報告、令和6年度第2回研修会復講、 「命を守る食と食料自給率」（他団体主催）研修会報告、情報交換等	6

●令和 6 年度活動報告●

【令和 6 年度第 2 回研修会の報告】（出席者：35名）

日 時：令和 6 年10月22日（火）13：00～16：00

場 所：兵庫県国民健康保険団体連合会

●講演：笑い与健康

～始めましょう、私から。伝えましょう、あなたから。

みんなの心に効くクスリ～

講師：敦賀市立看護大学 講師 鈴木 隆史 氏

●会員交流会



笑いを多方面から示し、様々な状況（年齢、性別等）の笑い与健康のつながり、笑いの効果を教えていただいた。笑いの頻度と認知機能低下は関連があり、笑う機会がほとんどない人は毎日笑う人に比べて認知機能の低下症状が出現する危険度が3.61倍になると言われている。

普段の生活で笑うためには、①「面白い」と思う（感じる）こと。②口を開けて表現すること。そのためには、目、耳、頭、口（歯や舌を含め）が健康であることが大切です。笑いがもたらす「力」としての心の治癒力を上げるには「ニコニコ」が日常生活において基本である。

笑いの健康効果として、「免疫力アップ」「自律神経の安定」「ストレス解消と癒し効果」「ホルモンバランスの改善」「α波が多く現れて集中力アップ」「ナチュラルキラー細胞が活性化しガン予防」「血糖値を調整し糖尿病にも効果」「腹筋や横隔膜を鍛えて便秘が改善する」などがあります。今日からでも、笑顔が出るように表情筋を鍛えましょう。

皆さん、できるだけ口だけではなくお腹も使って声を出して笑いましょう。

桑田 美恵子（西播ブロック）

【令和 6 年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会】

方 法：動画配信サイト Youtube への公開（令和 7 年 2 月 7 日～令和 7 年 3 月 31 日配信済）

※視聴用 DVD の貸し出しが可能です。希望の方は国保連合会事務局までご連絡をお願いします。

【講 演】「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について」

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 齊藤 陽子 氏

【事例発表】- 1 「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

- 2 「和歌山県在宅保健師の会『てまりの会』の取り組みについて」

～重複・多剤服薬者、頻回受診者対策事業を通して～

和歌山県在宅保健師の会会長 高垣 道代 氏

- 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」

愛媛県在宅保健師等会会長 栗栖 美代子 氏

愛媛県では、会員の高齢化等を課題として一度廃止となった当該会が、保険者の高いニーズを受けて再設置された経緯、また、今後の交流の機会増大や保険者等から必要とされる会にするための取り組みが報告され、大いに他県の参考になったと思われる。

美濃 千里（阪神ブロック）

●特定健診未受診者等対策支援事業●



令和6年度支援市町
支援実施時期
従事保健師数

①加古川市 ②川西市
①令和6年8～9月の18日間 ②令和6年10月の3日間
①3名 ②3名

特定保健指導未利用者利用勧奨に参加して 古川 真理（阪神ブロック）

コロナ禍にお世話になった伊丹健康福祉事務所管轄の川西市にご縁を感じ、昨年11月に特定保健指導未利用者への利用勧奨のお電話をしました。

どの項目の異常だったかがわかるリストをもらい、通院の状況を確認後、お近くの特定保健指導実施医療機関、保健センターを紹介しました。健診の時間は取れても数回の面接を受ける特定保健指導は忙しくて時間を取れないという方もいました。それでも、とにかく初回面接を受け、後はご自身でどう進めるかを相談し「始めの一步」を踏み出してもらいたいとお伝えしました。この電話をきっかけに少しでもご自身の健康を保つことを考え実行していただければと強く感じました。

特定健診未受診者受診勧奨に参加して 岩崎 もと子（東播ブロック）

私は令和6年度加古川市にて特定健診未受診の方への電話勧奨事業に参加いたしました。

加古川市は私には初めての地域だったので不安でしたが、国保連合会の担当者、市の担当者との事前打ち合わせ会により業務内容が少しイメージできました。

加古川市では単に今年度の未受診者をピックアップした名簿を作成するのではなく、数年前には受診していたのに最近2年間受診していない方や、昨年度に国保に加入された方など対象者を絞った名簿を作成されていました。

このように対象を絞ることで、受診忘れを伝えたり、国保での受診が初めての方には受診券送付の際の説明文を再度説明したりしました。中には生活習慣病で治療中なので数か月毎に血液検査を受けているから特定健診は受けられないと思っている方もおられましたが、健診の必要性や受診方法を説明することで理解していただけたのではないかと思います。受診率が少しでも向上していたらうれしいです。

●会員だより●

私の保健師活動

平岡 千恵子（西播ブロック）

市町村保健師を卒業して16年目、今一番の保健師業務の一端を楽しんでいる毎日です。地域住民、関係組織と共に活動し健康な生活を送れるように支援しています。孫たちの子守りも一段落して、好きなことを、好きな人と一緒に保健師活動することができることは、なんと楽しいことか！

まず、毎日健康体操をしながら、体操のリーダーを育成して、体操教室を組織化し健康づくりの輪を広げる。体操を生活の中に取り入れ習慣化すると、介護予防、無駄な医療費の削減に貢献できると確信しています。それに伴って、多くの情報や、現役ではできなかった自主的なグループへの支援が思いっきりでき、皆さんと一緒に活動しています。

●会員だより●



私の元気の素

濱田 和子（但馬ブロック）

私は在職中に専門員であった日下様にお声がけしていただき、在宅保健師の会に入会し、今年で18年目となりました。入会して県内各地で活動されている会員の皆様から、とても刺激を受けました。また研修会に参加することにより、知識だけでなく色々な繋がりも作らせていただけたことに感謝しています。

今は在宅保健師の会で学ばせていただいたことを土台として、退職後ボランティアで始めた市民の方々の介護予防となるような体操を週1回行い、私も1日でも長く自分の足で歩けるよう、体力づくりに励んでいます。参加者が楽しみにしているのが「巻き取り笛（吹き戻し）」です。とても良い笑顔が生まれます。これからも機会があれば研修会などにも参加して、会員の皆様方と交流も深め、エネルギーももらいながら知識も深められたら・・・と思っています。

●叙勲受章者紹介●



高齢者叙勲（瑞宝双光章）を受章して

日下 安子（阪神ブロック）



私は、新米保健師として先輩方に御指導をいただきながら、そして同僚、後輩に支えていただきながら、保健所、国保行政、看護行政、最後は看護教育の場を経て兵庫県を退職しました。卒後は国保連合会にお世話になり、「在宅保健師の会（ふれあいの会）」という仲間づくりの会を設立することができ、本当にうれしく思っています。

振り返ると、あっという間であり、昨年7月には米寿を迎え、令和6年8月1日発令の高齢者叙勲に際し、思いもかけず瑞宝双光章の榮に浴しました。

これもひとえに多くの方々の御指導、御支援あつてのことと感謝の気持ちでいっぱいです。

今は、退職者会の活動に可能な限り参加し、かつて在宅保健師の会で培った経験が活かされています。残り少ない人生、これからも頑張っていけたら、と願っています。



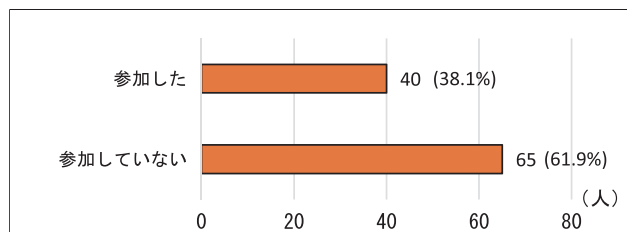
●令和6年度兵庫県在宅保健師の会（ふれあいの会）活動状況調査●

調査年月：令和7年2月
調査対象者：136人
回答者：105人
回答率：77.2%

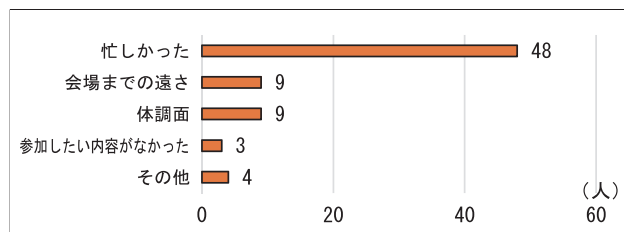
1 令和6年度の会員の活動状況について ※は複数回答

① 「在宅保健師の会」の活動について

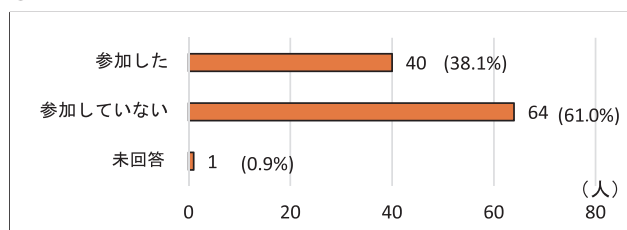
①-1 総会、研修会 参加の有無



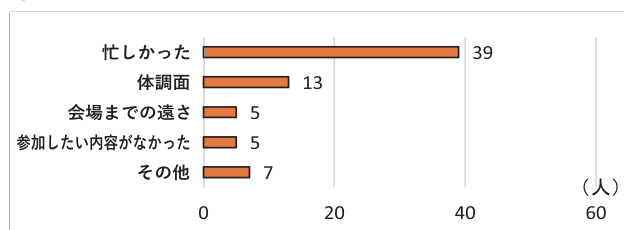
①-2 参加していない理由 ※



①-3 ブロック交流会参加の有無

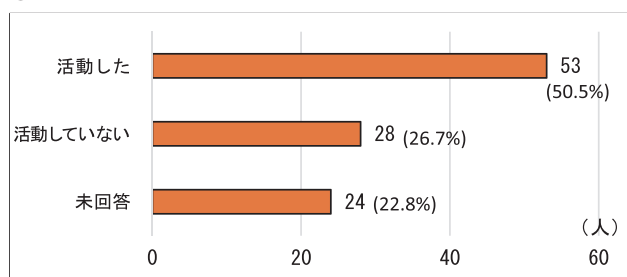


①-4 参加していない理由 ※

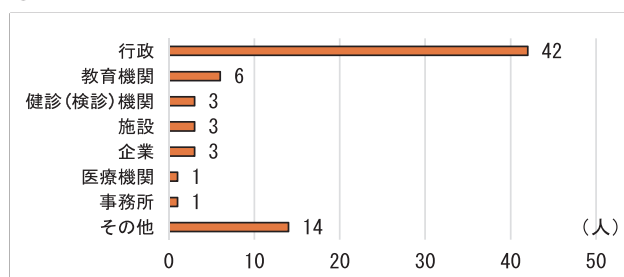


② 「在宅保健師の会」以外での活動について

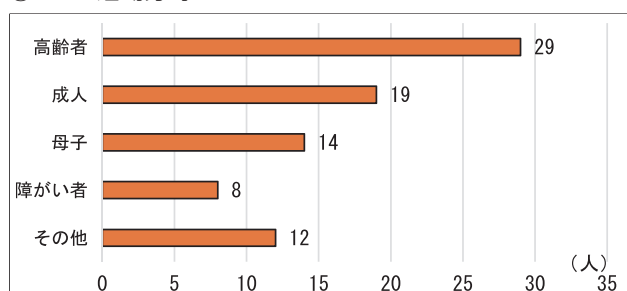
②-1 活動の有無



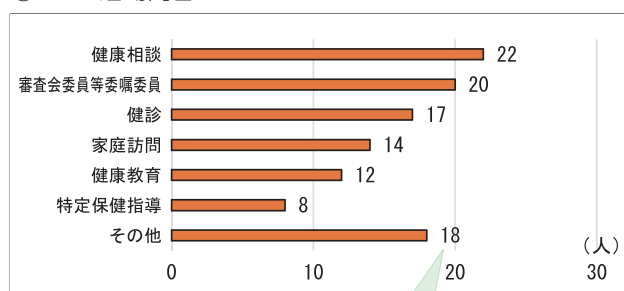
②-2 活動場所 ※



②-3 活動分野 ※



②-4 活動内容 ※



③ 活動日数は月に「1～5日」が最も多く、次いで「6～10日」と「月16日以上」でした。

その他は、子育て相談、保健師現任育成等

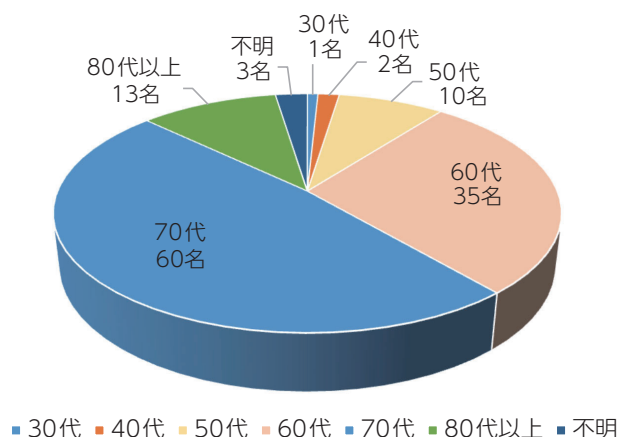
2 在宅保健師の会へのご意見やご要望について（新規会員拡大に向けての意見等）

- ・新規会員拡大に向けては、会員が口コミで誘うのが一番だと思います。会の内容と意義をわかりやすく説明することができればと思っています。
- ・自分自身が高齢となり、自らが事業を起こしたり、計画するのは困難になってきました。可能な限り、交流会等で会員とも交わり学び合いたいです。

調査にご協力いただき、ありがとうございました。
ご回答、ご意見等は今後の活動の参考にさせていただきます。

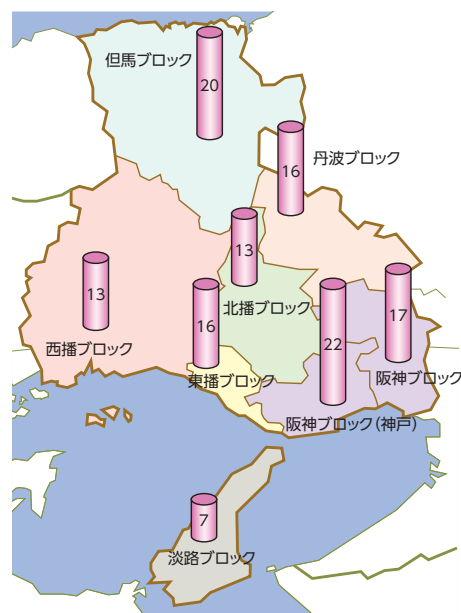
●令和 7 年度会員の状況●

〈年齢構成〉



会員数：124名
※令和 7 年 5 月 1 日現在

〈地区別会員数〉



●入会のお勧め●

兵庫県在宅保健師の会（ふれあいの会）では、新規会員を募集しております。

〈入会の要件〉は、県内在住等で保健師の資格をお持ちで、退職された方や、臨時・嘱託で勤務されている方等です。豊かな経験を活かし、地域のみなさんと一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？

ご入会希望につきましては、事務局までご連絡をお待ちしております！



● ● 事務局紹介 ● ●

本年度から、担当者が変更となりました。1年間よろしくお願いします。

【担当】

小川係長（保健師）
内田主査（保健師）
田中主任
中田主任（保健師）
眞鍋主任（保健師）

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ 編集後記 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

会報第22号を発行するにあたり、会員の皆様、関係者の方々に多大なご協力をいただき、誠にありがとうございます。昨今、退職年齢の延伸、会員の高齢化により、会員数は減少傾向です。

これからも在宅保健師の会が、仲間同士の交流の場となり、つながりを深め、魅力ある会になることを祈ります。今後も皆様からの作品（文化・創作活動）、活動報告をお待ちしています。

【会報委員】有馬 富子、桑田 美恵子、美濃 千里、宮崎 博美

兵庫県在宅保健師の会（ふれあいの会）事務局 兵庫県国民健康保険団体連合会 保険者支援部事業課保健事業係
〒650-0021 神戸市中央区三宮町1丁目9番1-1801号
TEL (078) 332-9503 FAX (078) 332-5694 E-mail : hokenjigyo@kokuhoren-hyogo.or.jp