

今年も国保連合会事業の在宅保健師の会を活用した市町保険者への保健事業支援が始まります。特に、特定健診等受診促進事業には多くの会員の皆様にご協力いただき、人的不足の保険者から期待されています。平成二十年四月から開始された制度ですが、当県の令和五年度特定健診受診率（速報値）は四十五・三％（全国三十八・二％）、特定保健指導率（速報値）は十六・一％（全国二十九・一％）となっています。結果を出す特定保



三重県在宅保健師の会
会長 明石 悦子

会長挨拶

健指導を目指して、仕組みを整え保健指導力の向上に力を注いできた過程を大事に、再度、メタボリックシンドローム該当者、予備群に生活改善の働きかけを行い、内臓脂肪減量によって検査データの改善をもたらし、ひいては健康寿命の延伸・医療費適正化の推進につながる事業であることを確認し、ご協力をよろしくお願い致します。先日、「幸福を感じながら健康になる」という夢のような街づくりの実証研究が進むという記事を読みました。例えば、どんな場所なら人は歩きたくなるのか、上りたくなる階段等をデザインし、楽しく、いつの間にか健康になるような仕組みを考えるようです。続報を楽しみにしたいと思います。最後に、国保連合会事務局には、全面的なご支援に感謝致しますとともに、今後ともよろしく願い申し上げます。



令和7年度在宅保健師の会（ひまわりの会）総会

4月23日、三重県自治会館4階第2・3研修室において、在宅保健師の会総会が開催されました。総会は瀬川副会長の司会進行により、明石会長の挨拶、三重県国保連合会 植村事務局長の挨拶の後、定足数報告（会員57名、出席16名、委任状38名）が行われました。その後、瀬川副会長から下記議案に関する説明を行い、原案どおり承認されました。

また、総会終了後、国保連合会事務局の挨拶が行われ、続いて保健介護福祉課健康づくり係の下村誠係長から国保・後期高齢者の統計データから見える各市町の状況について報告を行いました。

議案

- ・令和6年度三重県在宅保健師の会事業報告について
- ・令和7年度三重県在宅保健師の会事業計画（案）について

令和7年度役員紹介

会長 明石 悦子（亀山市）
副会長 瀬川 博子（菰野町）
幹事 日野 里和子（松阪市）
山田 法子（鈴鹿市）
三浦 みさ子（津市）
斉藤 由起子（菰野町）



ひまわりの会に関するアンケート調査結果

今年3月に、総会の案内とともに送付したアンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートには52名の方にご協力をいただきました。

○現在の仕事について（回答人数 52名）

回答は、4グループに分類し、その結果は下図のとおりです。ボランティアと市役所等行政での支援業務等複数のグループにあてはまる回答をしている方は、それぞれに計上しています。各項目の内訳は、下記のとおりでした。

行政・公益法人等での支援	27人（45％）	母子保健事業支援、介護予防、特定保健指導など
民間企業、病院での看護・健康管理	12人（20％）	職員の健康管理、特定保健指導、デイスサービスなど
地域支援・ボランティア	11人（18％）	母子関連支援、地域サロン、薬物乱用防止指導など
その他業務	10人（17％）	審査委員、評議員、民生委員、骨髄バンク説明員など

◎令和7年度会員登録状況（6月末現在）

年齢	人数	割合
30歳代	4	7.0％
40歳代	6	10.5％
50歳代	9	15.8％
60歳代	21	36.8％
70歳代	16	28.1％
80歳代	1	1.8％
合計	57	100.0％

地区	人数	割合
北勢地域	18	31.6％
中勢地域	24	42.1％
伊賀地域	3	5.2％
南勢地域	7	12.3％
東紀州地域	5	8.8％
合計	57	100.0％

新会員

募集しています!!

ひまわりの会は、研修会の開催や国保連合会が行う県内各保険者への保健事業支援に協力しています。

お近くに在宅で活動されている方や、退職された方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘いください。お問い合わせや、ご入会希望の方は事務局（国保連合会保健介護福祉課）までお知らせください。

編集室

一人娘が結婚することになり、娘と彼氏が家に遊びに来たり、泊まりに来たりすることが増えました。私の両親、夫の両親とも既に他界し、娘も別に暮らしていたので夫と二人静かに暮らしていたところ、娘や彼氏が家に来て楽しそうに笑い合っている姿や仲の良い様子が家中が明るくなります。

元は他人だった夫と結婚し、夫の家族とも縁でつながり、娘が生まれて成長し、両親との別れがあり又娘のおかげで家族が増え……。こうやって家族はバトンタッチしながらつながっていくのだなあ、と仏壇に手を合わせながら感慨深く思う今日この頃です。

三浦 みさ子

ひまわりの会 事務局新メンバー紹介

事務局長：植村 郁矢

事務局次長（保健介護福祉課長事務取扱）：海住 哲司

保健介護福祉課長補佐：富永 大介

健康づくり係

係長：下村 誠

主任：横山 南

主任：小松 加奈

主事：大平 真鈴

主事：松下 梨花

嘱託：山岸 祐子

主に上記メンバーにて運営いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。



令和6年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会概要報告

昨年度に引き続き資料と解説録画を国保中央会からDVDにて受領しましたので、概要を報告いたします。

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」

厚生労働省保険局高齢者医療課 一体的実施調整官 宇野 薫 氏

後期高齢者医療広域連合（以下「広域連合」という）が高齢者保健事業を国民健康保険保健事業及び介護予防の取組と一体的に実施する取組が令和2年4月から開始され、広域連合は構成市町村に委託することができるとし、令和6年度までに全ての市町村で実施することを目指す。

令和6年度以降（令和6年～8年）広域連合・市町村は、データヘルス計画に基づく効果的・効率的保健事業の実施、国保中央会と国保連合会は、KDBシステムの充実やデータ利活用促進、厚生労働省は好事例を展開し、疾病の重症化予防・生活機能の低下防止により健康寿命の延伸を目指す。

「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 介護予防栄養調整官 斎藤 陽子 氏

65歳以上の高齢者数は、2025年に3,653万人となり、2043年にはピークを迎える予測。また、75歳以上の高齢者の全人口に占める割合は増加し、2060年には25%を超える見込みである。今後認知症高齢者が増加し、世帯主が単独世帯や夫婦のみの世帯が増加していく。各地域の高齢化の状況は異なり、各地域の特性に応じた対応が必要である。今後の介護保険をとりまく状況として年齢階級別要介護認定率は、特に85歳以上で上昇し、人口1人当たり介護給付費も急増していく。

秋田県在宅保健師等「ゆずり葉の会」の活動

秋田県在宅保健師等会（令和6年度保健文化賞受賞団体）会長 本間 美佐子 氏

昭和57年3月設立 令和6年度会員数82名（保健師74名、看護師8名） 年会費：3,000円
自主事業：研修会、会員交流会、ゆずり葉だより発行（年3回）、ゆずり葉の会報発行（年1回、国保連合会からの補助）いきいき百歳体操普及推進事業、地域保健活動（7地区支部）
受託事業：秋田市高齢者健康保険事業（家庭訪問、健康教育）フレイル健診
協働・連携事業：秋田市内被災者こころの寄り添い事業、健康づくり県民運動推進連絡会議、秋田県立技術専門学校（精神保健相談）、社会保険協会からの講演依頼（随時）等
会員への福利事業：永年会員表彰、80歳以上会員に賞状と記念品授与
各種表彰の推薦：秋田県知事、公衆衛生協会会長、厚生労働大臣
その他関係団体との連携：NPO法人、社会福祉協議会、男女共同参画センター等

和歌山県在宅保健師の会「てまりの会」の取り組み

～重複・多剤服用者、頻回受診者対策事業を通して～ 会長 高垣 通代 氏

平成11年3月設立 会員数95名（令和6年12月1日） 平均年齢60歳 年会費：徴収せず
令和6年5月～登録保健師制度の創設（訪問や電話相談に特化）
活動：研修会・ブロック別交流会（5拠点）、災害協定（令和6年4月和歌山県・てまりの会・国保連で災害協定締結）、SNSを活用したコミュニケーション等

愛媛県在宅保健師等会の再設置からの活動

会長 栗栖 美代子 氏

令和6年6月に再設置 会員数21名（看護師5名、助産師3名 複数回答） 年会費：1,000円
※平成15年6月に設置されたが、会員の高齢化等にて令和元年5月廃止。しかし、保険者から保健師不足のため、在宅保健師等の会再設置を希望する声が多く、再設置した。
活動：特定健診に関する業務、保健指導に関する業務、母子保健に関する業務（母子健診、受診後のフォローアップ、新生児訪問等）、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する業務等

第1回 研修会

総会の後、三重県医療保健部健康推進課 副参事兼健康対策班長の金谷康子氏から県内保健師の状況、三重の健康づくり施策の動向・健康づくり対策及び在宅保健師の会への期待についての報告をいただきました。続いて、株式会社リングリング代表取締役の菊池麻美氏から「笑いヨガとコグニサイズ」と題して、認知症予防へ向けた研修会を行いました。



金谷 康子 氏



菊池 麻美 氏



研修会の様子

参加者の声…

"ラフターヨガ（笑いヨガ）"は1995年にインドの医師マダン・カタリア夫妻がたった5人で公園で始めた運動が、今や世界100カ国以上に広まり、笑い深呼吸を組み合わせた健康体操は、笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきり元気になるものとのことです。笑いヨガの基本要素は4つで、①笑いを誘う「ラフターエクササイズ」②手拍子とかけ声（ラフターエクササイズの終わりの合図）③深呼吸④子どもの様な無邪気な遊び心を思い出し、心を開放することです。私たち参加者もこの4つを体験し、

最初は作り笑いから始まりますが、いつしか自然な笑いに生まれ変わり、循環が良くなることで心と体がすっきりして、気分も良くなるという不思議な感覚でした。また、コグニサイズでは足踏みしながらしりとりすることで、笑い動作が組み合わさる体験もでき、地域の支援に入る際に活用できるといいと感じました。「ただ笑うだけ」でも、こんなに心と体がすっきりと元気になるのだと改めて感じる事ができた研修会でした。

西岡 郁玲

令和7年度 第2回研修会のご案内

日時：令和7年9月26日（金）午後1時30分～午後3時（予定）

場所：三重県自治会館4階 第2・3研修室

内容：「介護保険の現状と課題」

「ケアマネジャーの現状と課題」～事例を通じて～