

令和8年1月発行

第50号

茨城県在宅保健師の会

会報



作品名「霞ヶ浦総合公園のイルミネーション」(土浦市) 撮影:渡邊清見さん

令和7年度事業も会員、関係者の皆様のご協力により円滑に進捗しております。感謝申し上げます。

会員の皆様も健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

2024年度から第三次「健康日本21」となり、すべての国民が、健やかで豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指すためのビジョンが示されてから3年を迎えます。人生100年時代を迎える社会が多様化する中で各人の健康課題も多様化し、「誰一人取り残さない健康づくり」が推進されています。健康寿命は伸びてきています。健康寿命は伸びてきていますが、一部の指標が悪化していることから、生活習慣の改善を含め健康状態の改善を促す必要があり、「より実効性をもつ取り組み」の推進に重点が置かれています。

全国的にフレイル対策に取り組んでいる自治体が増えていますが、私の住んでいる常陸太田市でもフレイル対策

新年のご挨拶

茨城県在宅保健師の会 会長 後藤 サカエ



に重点的に取り組んでいます。皆様もご承知のようにフレイル対策は3つのポイントとして、「栄養・口腔」「運動」「社会参加」があげられます。自分はどうの点に問題があるのか、ないのかを知ることからスタートします。昨年10月に開催された茨城県在宅保健師の会第1回研修会では、自分自身の身体の状態を知ることから、健康機器を用いてフレイルに関連するチェックを行いました。それぞれ自分が自分を振りかえることができ、会員同士交流しながら楽しい学習の機会になりました。

永年培った健康づくりのノウハウを自分自身のために、さらに周りの人のために駆使することができれば大変うれしいことです。

元気でより良い年になりますよう、会員をはじめ関係者の皆様のご健康を祈念いたします。併せて今後もご支援賜りますようお願い申し上げます。

令和7年度 第1回在宅保健師の会研修会

10月3日に、市町村会館2階 201会議室にて、標記研修会が開催され会員18名が参加されました。

「オーラルフレイルについて」

茨城県歯科医師会 事業課長 歯科衛生士 藤田 かおり 氏



茨城県歯科医師会事業課長（歯科衛生士）の藤田かおり氏をお招きし、生涯を通じた歯と口の健康づくりという視点からオーラルフレイルについてのご講演をいただきました。

○オーラルフレイル

オーラルフレイルは「歯の喪失や食べること話すことに代表されるさまざま機能の『軽微な衰え』が重複し口の機能低下の危険性が増加しているが改善も可能な状態」と定義されています。

○8020運動

令和6年歯科疾患実態調査の結果では2024年の8020達成者（80歳になつても、28本のうち20本以上残つている人）は6割を超えて、なお増加しています。一方、未達成者も4割おり、高齢者の人口の増加に伴い未達成者の実数は増え、むし歯や歯周病、歯が少ない、噛めない、むせる、活舌が悪いなど口腔機能に問題がある人が増えています。

○歯の本数と健康寿命・要介護でいる期間の関連

歯の本数と健康寿命・要介護でいる期間の関連では、歯の本数が多いと健康寿命が長く、介護状態が短いという調査報告（2017年）があります。8020達成者が増えていますが8020達成がゴールではなく、歯の本数を維持することと併せて口腔機能の低下予防が大切となります。

○オーラルフレイルを予防していくまでも口からおいしく食べるためには

口をきれいにする（口のなかの細菌を残さず落とす）こと、食べられる口（噛む・飲み込むなどの口の働き）を保つことが大切です。

○口腔の健康状態が全身の健康に影響を及ぼす

歯と口の細菌や毒性物質は循環器、呼吸器、消化器の3方向へ拡散しますので、お口の健康が体の健康を守ることになります。

○県内における高齢者の保健事業と介護予防の一體的な実施における取り組み状況

茨城県内では九つの市町村でオーラルフレイル・口腔機能低下者を抽出して歯科受診につなげ、口腔機能低下を防止する取り組みを進めています。

○研修会で体験したフレイル予防

- ・舌・口唇運動機能測定（「パ」、「タ」、「カ」測定）
- ・嚥下スクリーニング検査 反復唾液嚥下テスト（RSSST）
- ・ガムによる噛む力のチェック（咀嚼力判定ガム）
- ・ドライマウス改善のための唾液腺マッサージ
- ・口の筋肉を鍛えるトレーニング

オーラルフレイルを予防し、一人ひとりが生き生きと望む暮らしを継続していくために日常の生活の中で口腔の健康づくり（健口づくり）に心がけることが大事という内容で、ご講演は、口腔の健康状態の把握の方法やオーラルフレイル予防の方法などわかりやすく楽しく学ぶことができました。ありがとうございました。

（文・仲主 静子）

健康機器を用いたフレイルチェック及び情報交換

オーラルフレイルの講義の後に、健康機器を用いて次の4つの検査を行いました。

①**握力測定**：握力は全身の筋肉との相関が高いことから、身体能力の指標として使用されています。それぞれ力をふりしぼって行い、自分の年齢区分の平均握力と比較しました。

②**骨健康測定（骨ウェーブ）**：右手首に超音波を当てて、骨の硬さや密度を測定し5段階で判定します。60歳以降の参加者が多かつたため関心が高く、中程度のリスクを指摘される方も多くいらっしゃいました。

③**脳年齢測定**：タッチパネル上の1から25の数字を順番に早く押す単純な内容で、見ていると簡単そうでしたが、いざ自分の番になると数字が見つからずに焦りました。条件を変えて2回行い、1回目と2回目の反応時間の差異などからグラフが作成され、脳の元気度、すばやさ、有効活用度が示されるもので、自分の脳年齢が実年齢より若いと喜んだり、逆にがっかりしたりと大変盛り上がりました。

④**舌・口唇運動機能測定（パ・タ・カ）測定**：今年度から後期高齢者歯科健診にも導入された舌と口唇運動機能を測定するものです。「パ」「タ」「カ」のいずれかの発声回数を5秒間数え、1秒間当たりに換算して6回未満は要注意になります。

今回検査で用いた機器は、個人ではなかなか利用する機会もないため参加して良かったとの声が多く聞かれました。検査の待ち時間を利用して情報交換も積極的に行われ有意義な時間でした。

最後は検査結果をもとにグループ毎に情報交換を行う計画でしたが、脳年齢測定に時間がかかりグループ毎の振り返りを行うことができなかつたのは残念でした。

これを機会に、結果が低下していく点は個人的に日常生活を振り返り改善を行っていきたいと思いました。

（文・細田孝子）

研修写真 (講演・フレイルチェック風景)

口腔の水分チェック



口輪筋トレーニング



脳年齢測定



骨健康測定(骨ウェーブ)



◆研修参加者の声◆

<健康機器を用いたフレイルチェック>

- ・無料で健診をしてもらったようで、とても良かったです。
- ・自分のフレイルの度合いを知ることができ明日からの生活で心がけることがわかりました。
- ・内容が整理されていて理解しやすかったです。新しい知識が増え、地域に活かせます。
- ・楽しく、フレイルチェックができました。この調子でフレイル予防を頑張つてまた研修会に参加したいと思います。

<オーラルフレイルについて>

- ・近年の歯科の観点からのフレイル予防について新しい知識を得ることができました。
- ・特にフッ素入りの歯磨きについてはとても参考になりました。
- ・ガムによる咀嚼力チェック、唾液腺マッサージ、口の筋肉を鍛えるトレーニングなど具体的な指導・助言をいただき楽しく役に立つ研修でした。資料も充実していました。
- ・今までのオーラルフレイル講演会では聞くことがなかった内容が多く有意義でした。



訪問対象者の方へ事前に市役所から訪問通知を送っていたためか、訪問理由はわかつていた様子でした。個人別に事前準備をし、当日は日常生活や受診服薬状況等を伺い、困っている事や改善したい事を話していくだけのよう、なごやかな雰囲気づくりをして相談できるよう心がけました。すると、本人から受診服薬状況等をこうしたいという意見をいただいたり、今回の訪問をきっかけに生活状況を変えてみようと気持ちに変化があったという話を伺うことができました。

市役所の担当者の協力もあり、市の事業や健診等についての詳細についてお知らせすることができ、また必要時には市の保健師さんにつなぐ事もできるという説明と了承も得て訪問を終了しました。

今回の訪問では本人と直接話ができる、細かい事の情報共有や、それをもとにして相談が出来た事は良かったと思いました。

また、この事業に関しては、医療機関、薬局、行政等が連携して取り組む必要がある事を痛感しました。

「重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援に従事してみて」

会員 大和田 恵子

訪問対象者の方へ事前に市役所から訪問通知を送っていたためか、訪問理由はわかつていた様子でした。個人別に事前準備をし、当日は日常生活や受診服薬状況等を伺い、困っている事や改善したい事を話していくだけのよう、なごやかな雰囲気づくりをして相談できるよう心がけました。すると、本人から受診服薬状況等をこうしたいという意見をいただいたり、今回の訪問をきっかけに生活状況を変えてみようと気持ちに変化があったという話を伺うことができました。

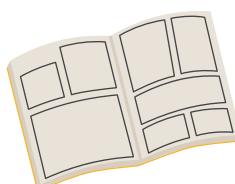
主人公時代お世話になつた上司が自殺。それを契機に精神保健福祉士となつた主人公が保健所で経験する様々なケースに誠心誠意対応していく物語です。

「どうして死んじやいけないのですか?」に対し「でも私は死んでほしくなかつたのです」とストレートに答える先輩職員。同感です。死ぬほど苦しい気持ちを誰かに話して欲しい。生きにくい国かもしれないけど、その気持ちに寄り添い立ち上がれるよう助けてくれる人がいることを知つて、心を開いて頼つて欲しいと思いました。

会員 渡邊 清見

登場人物の会話一つ一つが勉強になる内容です。

興味がある方は是非読んでみてください。



「死にたいと言つてください」を読んで

令和7年度健康づくり支援事業 支援過程

令和7年度も多数の市町村より健康づくり支援事業の申請がありました。

令和7年度は10名の会員の方にご協力いただきました。

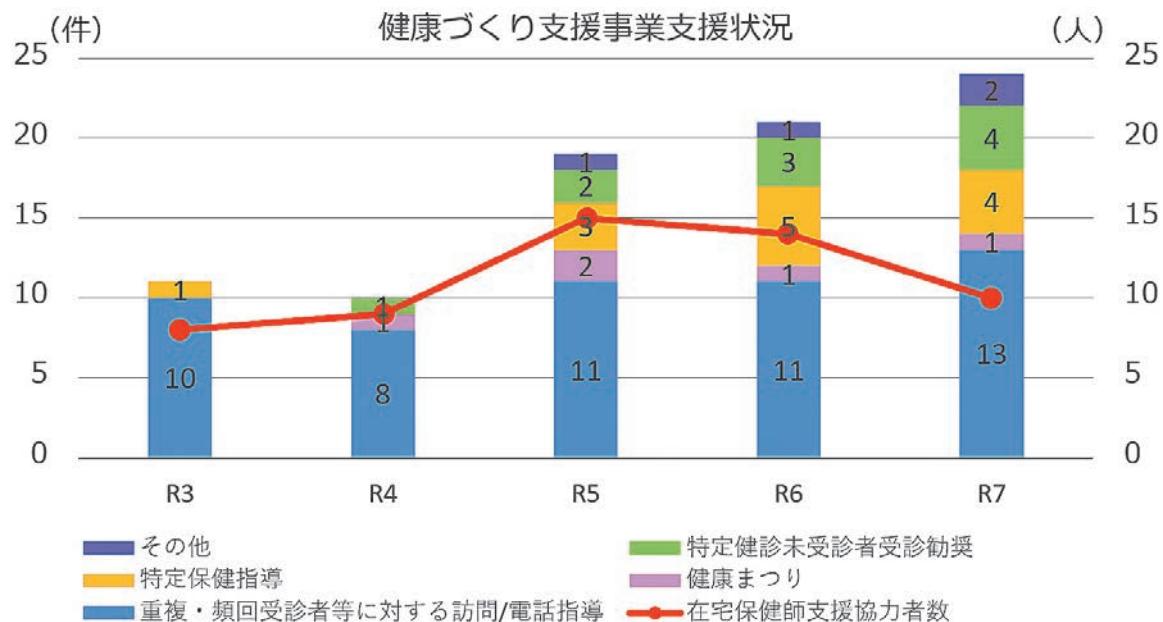
ご協力いただきました会員の皆様におきましては、心より厚く御礼申し上げます。

【令和7年度支援件数】

(令和7年12月末時点)

事業内容	件数	市町村(青字は支援未完了)
重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する支援	13件	牛久市、八千代町、桜川市、阿見町、龍ヶ崎市、笠間市、古河市、常陸太田市、鉾田市、五霞町、大洗町、 美浦村、結城市
保健指導	4件	高萩市、大子町、つくばみらい市、阿見町
特定健康診査未受診者に対する受診勧奨	4件	美浦村、つくば市、阿見町、那珂市
健康まつり	1件	土浦市
その他(受療勧奨後の未受療者に対する受診勧奨)	2件	桜川市、笠間市

【支援件数と在宅保健師支援協力者数】



事業内容	R3	R4	R5	R6	R7
健康づくり支援件数(件)	11	10	17	20	24
在宅保健師支援協力者数(人)	8	9	15	14	10

ひびき 新入会員さんの声

ひたちなか市 横山かおり

この度、在宅保健師の会に入会させていただいた、ひたちなか市在住の横山かおりと申します。

私は数年前まで看護師として病院勤務をしていましたが、現在は保健師として保健指導に携わっています。

私は子どもが3人おりますが、末っ子が重度心身障がい児で、来年度特別支援学校に入学予定です。子の障がいが分かったときは、働くことを諦めて、一生その子の介護に時間を費やすのだと覚悟しましたが、家族や保育園の協力、職場の理解のおかげで、これまで仕事を続けることができました。

当事者として、障がいを抱えながら地域で生活していくことに葛藤もありますが、その分地域保健の大切さを身に染みて感じています。

通学に送り迎えが必要なことなどの事情で、今年度末で職を離れることにしましたが、地域のためにはなれることはないか、また自己研鑽の機会もいただきたく、在宅保健師の会に入会させていただきました。

どうぞよろしくお願ひいたします。



令和7年度 第2回在宅保健師の会研修会のご案内

※日 時：令和8年3月13日(金) 13時00分～15時30分

※場 所：茨城県市町村会館 2階 201会議室

※内 容：講 演：山口 友紀子 氏 「サプリメントについて(仮)」

折り紙：川崎 久恵 氏



皆様でお説きあわせの上、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)：基本受講料無料(研修内容によって費用を頂く場合があります。)

健康づくりなどに関するご自身の知識の習得を目的としたものや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・
お申し込みはお気軽に
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

昨年、「この1年はとても早く過ぎたから？」と「10月・11月は無かつたような感じがする」という声をあちこちで耳にしました。そう感じているのは自分だけじゃないんだと安堵するとともに、どうしてなんだろう?と考えました。夏が長くて秋を感じられなかつたから?毎日あわただしく過ぎたから?いずれにしましても今年は自然も日常生活も落ち着いた年になることを祈りました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。