

ゆずり葉だより（第37号）

令和8年3月発行



発行：秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会

本間会長 あいさつ

会員の皆様一年というのはアツという間に過ぎ去ってしまいますね。令和7年度も終了して令和8年度に突入しようとしています。「光陰矢のごとく」というのも分かるような気がいたします。一日一日を大切にすごして頂きたいと思っております。

さて、令和7年度は多くの事業を実施することが出来ました。令和6年度に頂いた「保健文化賞」の受賞記念講演会や各種受託事業の展開、各地区での活動につきましては会員の皆様のご協力に感謝を申し上げます。12月には「東北地方在宅保健師等会連絡会議」が秋田県が当番県でリモートで開催されました。いつも課題になるのが各県とも「会員の減少」ということです。秋田県では現在会員数は81名ですが、少しずつ仲間が増えていくことを願っています。皆様のお声かけを是非お願いしたいと思います。そして「ゆずり葉の会」がこれからも繋がれていくことを願っております。

令和8年度の総会に向けて役員・幹事の皆さままで準備を進めています。少しでも多くの会員の皆様の参加をお待ちしております。

「ゆずり葉だより」は総会に参加出来なかった方には総会終了後にお手元に届くと思いますが、今後も活動への参加をよろしくお願い申し上げます。

令和7年度公衆衛生事業功労者（厚生労働大臣表彰）

本間 美佐子さん（由利本荘・にかほ地区）
大島 良子さん（秋田・男鹿・南秋地区）

おめでとうございます

健康秋田いきいきアクション大賞テーマ

『Good Sleep（ぐっすり）でからだもこころも健康に！』

令和7年9月2日開催の「秋田県健康づくり県民運動推進協議会総会」において、このテーマが実践活動共通テーマとして決定されました。このテーマは、健康づくりは日々の小さな積み重ねが重要であり、できる範囲の簡単なことから取り組んでいこうという趣旨で作成されました。

講演「睡眠で守るからだ・こころ・未来 働き盛り世代から始める健康寿命づくり」（講師 目無理のクリニック神楽坂 伊東 若子氏）から抜粋

日本の睡眠時間は世界でワースト1位、各国平均の睡眠時間8時間28分より1時間以上短い。睡眠不足がもたらす影響は、短期的には疲労、頭痛などの心身愁訴、作業効率の低下、事故などを招くリスクの増加、長期的には認知症、うつ病、生活習慣病等のリスクを上げます。睡眠時間が長く睡眠休養感が確保されていれば死亡リスクは小さくなる。

睡眠休養感は睡眠不足、ストレス、食習慣の乱れ、運動不足により低下する、ほかに不眠症、睡眠時無呼吸症候群、更年期障害によっても低下する。不眠症対策としては、入床時間の見直し、夕方以降のカフェイン、飲酒、たばこの見直し、入浴時間の見直しなど。睡眠時無呼吸症候群については、いびき・無呼吸を指摘された、睡眠中にトイレに何度も起きる、日中の眠気・集中力低下、早朝の高血圧などがある場合は受診を。

睡眠をよくするための生活習慣は、睡眠時間の確保、毎日同じ時間に寝起きなどリズムの是正、朝太陽光を浴びる・夜はスマホなど強い光を控えるなどの光のコントロール、寝室環境の工夫、飲食習慣の見直し、日中の運動などに気をつけ、良い睡眠をとり朝のすっきりとした目覚めを目指しましょう。

皆様に睡眠についてのアンケートを行い、結果をまとめて、よい睡眠のとり方について発信したいと考えています。ご協力をお願いします。



令和7年度事業進捗状況

項目	進捗状況
会員研修会	8月25日受賞記念講演会を実施 詳細は会報に掲載
会員交流会 (中止)	11月3日 如斯亭見学と千秋亭にて昼食会予定であったが、千秋公園などへの熊出没により中止
県内避難者こころの寄り添い事業	4月から月1回協力
秋田市老人いこいの家健康相談事業 (飯島いこいの家 八橋いこいの家)	実施中 年間を通して、月数回実施
フレイル健診 (今年度延65人会)	5月から県内9市町村(北秋田市、三種町、大潟村、男鹿市、五城目町、横手市、鹿角市、藤里町、八峰町)で実施65人会33回でした。 会員は18人から協力を頂きました。
秋田市高齢者健康保健事業 (65件予定で59件実施)	7月から12月まで重症化予防(高血圧症)、重複頻回受診を対象に訪問指導を実施。13人の会員から協力を頂きました。 重複頻回受診31件、高血圧28件、併せて59件実施しました。
会員の表彰に関すること	厚生労働大臣表彰2名、県知事表彰1名、被表彰者決定
災害支援事業	現在依頼はなし
都道府県在宅保健師等会全国連絡会	11月25日東京都で実施。詳細は会報に掲載。国保連畠山と鹿子沢が出席
東北地方在宅保健師等会連絡会議	12月4日、秋田県国民健康保険団体連合会主催で実施しました。詳細は会報に掲載
秋田県保健師団体連絡会	10月20日、3月5日看護協会にて実施

第2回幹事会を開催

日時：令和8年3月9日（月）13：00～15：00

場所：県市町村会館 5階 中会議室

案件：

(1) 令和8年度総会について

令和7年度事業報告

令和7年度決算見込み

令和8年度事業計画

令和8年度予算

役員改選について

(2) 会員調査結果について

(3) 睡眠アンケートについて

(4) その他



自然災害等について

令和7年も8月、9月と水害が続いています。会員の皆様には被害がありませんでしたでしょうか。ゆずり葉の会では、わずかばかりですが災害見舞を準備しています。万が一災害に合われてしまった場合はご連絡ください。事務局の国保連か役員にご連絡をお願いします。

災害はいつ発生するかわかりません、自分がいつ災害の当事者にならないとも限りません。日ごろからの心構えを持っておきましょう。

※災害支援について、各市町村へ通知し、国保連ホームページへ掲載をしました。

今回の災害では、ゆずり葉の会への支援依頼はありませんでしたが、災害支援の依頼があった場合は、皆様のご協力をよろしくお願いします。

ゆずり葉の会会員募集

ゆずり葉の会は、現在81名の会員で運営しています。今年度は3名の仲間を新たに迎えました
今後も仲間を増やしたく、皆様の声かけをぜひよろしく願います。



退会者のお知らせ

岸 ちゑ子さん (秋田・男鹿・南秋地区)
日野 美智子さん (大仙・仙北・美郷地区)

長年会員として、また役員としてご協力いただきましたことに感謝申し上げます。先輩方の今までの活動に感謝し、これからも活動を引き継いでいきます。

はがき・切手寄付のお礼

今年度も皆様から、はがき・切手の多額の寄付を頂きました。ご協力に感謝いたします。
今後ともよろしく願います。