

茨城県在宅保健師の会

令和8年7月発行

第51号



作品名「あじさい祭 雨引観音（雨引山楽法寺）にて」（桜川市）

茨城県在宅保健師の会の

愛称が決まりました！

茨城県在宅保健師の会 会長 後藤 サ力工



いよいよ夏本番となり、暑さとの戦いが始まりました。まずはご自身の健康を大事にされますことを強くお願いしたいと思います。

保健師ジャーナル（2026第82巻第2号）で2024年12月に認知症施策推進基本計画が策定され「新しい認知症観」が示されたという記事を目にしたので、ご紹介させていただきます。「新しい認知症観」とは、「認知症になつたら何もできなくなるのではなく、認知症になつてからも一人一人が個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもつて自分らしく暮らし続けることができるという考え方」と定義されました。認知症になることを恐れて、ならないようにするというのではなく、誰がなつてもいいのだ、なつてからも自分らしく暮らしを続けていけるような社会に変えていく必要があるという、本人、家族からのメッセージが反映されています。

地域住民に身近な存在であり、医療、介護両面に通じている専門職である保健師への期待は大きく、改めて自身の認知症観を振り返り、認知症の当事者の講演を聴くことや、新聞、雑誌等で本人の思い、暮らしぶりから、実感的に理解することが大切かなとも思います。

建前を述べてきましたが、私自身もまだまだ認知症になりたくない、家族、親族がなつたら果たして客観的に接することができるか自信はありません。ですが、自分が認知症になつたらと考えた時、人間的に尊重された暮らしをしたいと思う昨今です。

さて、令和8年3月に茨城県在宅保健師の会の愛称について、本会のさらなる活動の推進につなげることを目的にアンケート調査を実施しました。ご協力いただいた会員の皆様に感謝申し上げます。回答結果をもとに令和8年5月8日に開催した第1回役員会で協議しました。（集計結果は6項参照）愛称を「つけてよい」と回答された方が半数以上いたため、愛称をつけることとしました。愛称の案のうち最も回答数が多かった「ひばりの会」が候補となりましたが、「他団体の名称と重複するのではないか」というご意見があり、役員同士で話し合った結果「茨城県在宅保健師の会「ひばり会」に決定いたしました。会員同士の交流を大切にして、さらなる活動の推進につなげていきたいと考えております。

今後も、本会へのご協力、関係者のご支援をよろしくお願いいたします。

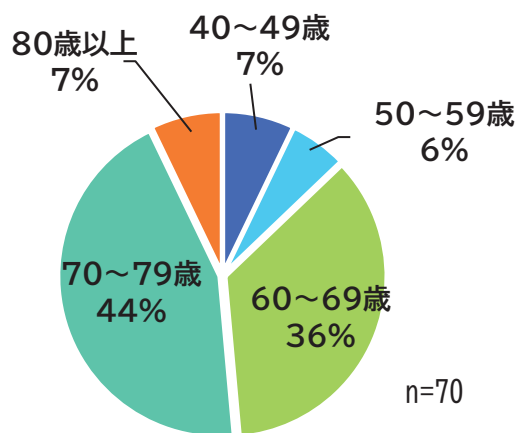
令和8年度 会員の状況

毎年実施している現況調査について、今回は令和8年3月4日にアンケートを送付しました。
郵送・FAX・メールにより回答を受け付け、70名中45名の会員の皆様から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

会員の年齢構成

令和8年5月現在 会員70名（前回調査以降7名入会、6名退会）

年代（歳）	令和7年度	令和8年度	増減
20～29	0	0	±0
30～39	1	0	-1
40～49	4	5	+1
50～59	9	4	-5
60～69	21	25	+4
70～79	30	31	+1
80～	4	5	+1
会員数	69	70	+1
平均年齢	67.2	68.4	+1



令和8年度会員年齢構成（図1）

60歳代・70歳代の会員が全体の8割を占めています。
平均年齢は68.4歳となっており、徐々に高齢化が進んでいます。

居住地別会員数

			(名)					
県央地区	水戸市	12	県北地区	ひたちなか市	6	県南地区	美浦村	0
	笠間市	4		常陸大宮市	1		阿見町	2
	鹿嶋市	0		那珂市	0		河内町	1
	潮来市	0		東海村	1		利根町	0
	神栖市	1		太子町	0	県西地区	古河市	0
	行方市	1	土浦市	2	結城市		0	
	鉾田市	1	石岡市	5	下妻市		0	
	小美玉市	0	龍ヶ崎市	1	常総市		2	
	茨城町	3	取手市	0	筑西市		3	
	大洗町	0	牛久市	1	坂東市		0	
城里町	1	つくば市	5	桜川市	2			
県北地区	日立市	8	県南地区	守谷市	0		八千代町	0
	常陸太田市	5		稲敷市	0	五霞町	0	
	高萩市	0		かすみがうら市	1	境町	0	
	北茨城市	0		つくばみらい市	1	合計	70	

県央	県北	県南	県西
23	21	19	7

県西地区は7名と少ない状況です。会員のいない地域からの健康づくり支援事業の依頼があった際は、近隣地域に在住の会員の方に依頼することがあります。

現況調査集計結果

(返信のあった会員45名分の調査票から)

(1) 勤務形態

(名)

年代	常勤	非常勤	勤務なし	未回答
20～29歳	0	0	0	0
30～39歳	0	0	0	0
40～49歳	0	0	1	0
50～59歳	0	2	0	0
60～69歳	0	12	4	0
70～79歳	0	9	13	0
80歳以上	0	0	4	0
計	0	23	22	0

※その他の内訳

高等学校講師

特別養護老人ホーム介護助手

虐待対応

学童保育

県の事業への支援など

(2) 業務内容 〈複数回答〉

(名)

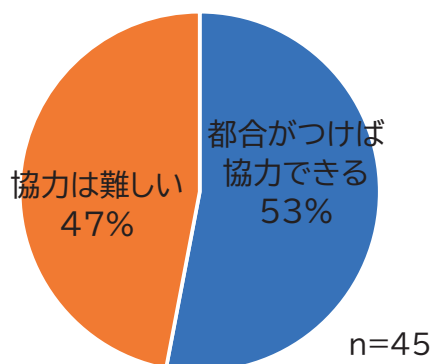
特定保健指導	母子保健	健康増進	産業保健	介護保険	学校保健	医療機関	事務	その他
6	8	1	5	4	0	0	2	4

勤務されている方は、全ての方が非常勤として勤務しています。70歳以上では、勤務されていない方が多くを占めております。

(3) 健康づくり支援事業への協力

協力可能な事業 (複数回答)

(名)

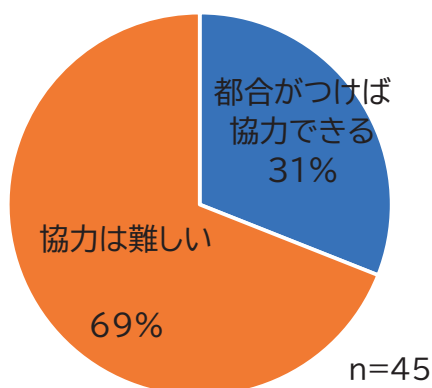


健康づくり支援事業協力可否 (図2)

健康まつり・入浴施設等における健康相談・保健指導	18
重複・頻回受診者に対する訪問指導	14
特定健診未受診者に対する受診勧奨	12
特定保健指導の初回面接	12
通いの場等での健康状態の把握 (高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にかかる支援)	9
未回答	1

健康づくり支援事業(市町村支援)への協力については、都合がつけば協力できると回答された方は、約5割を占めています。協力可能な事業については、幅広く協力可能と回答されています。

(4) 災害支援活動について



災害支援活動への協力 (図3)

支援が可能な場所

(名)

茨城県内のみ	2
居住市町村のみ	4
居住市町村を含む近隣市町村	7
その他	1
未記入	0

災害支援活動について、都合がつけば協力できると回答された方は約3割で、支援場所については、「居住市町村を含む近隣市町村」および「居住市町村のみ」と回答された方の割合が多数を占めています。

令和7年度 第2回在宅保健師の会研修会報告

令和8年3月13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17名が参加されました。

「サプリメントのお話」

あい薬局 薬剤師 山口 友紀子 氏



神栖市あい薬局の管理薬剤師、山口友紀子先生をお招きし、サプリメントについてのご講演をいただきました。

あい薬局の患者さん513人のアンケートから、サプリメント（以下、サプリ）の利用状況を聞いたところ、64%の方が「利用したことがある」と答えています。多くの方がサプリを利用したことがあるものの、サプリと服薬中の薬の相互作用については、ほとんど知らない人が54%、少しだけ知っている人は28%ということで、82%の方はサプリと薬の相互作用についてきちんと理解していないという結果になりました。しかし、サプリの中には内服薬と一緒に摂取することで薬剤の作用を減弱・増強させるものがあります。サプリを過剰摂取することによる副作用にも注意が必要です。

また、誇大表示にも気を付けなければなりません。特定保健用食品や機能性表示食品には表示が認められていますが、サプリには医薬品のような効能効果を謳ってはいけません。といった決まりがあります。例えば「高血圧の人に」というように、病気の治療や予防ができることを表示してはいけません。「疲労回復」というように体の機能を良くする効果があることも表示してはいけません。

サプリを安全に利用するためには、①2〜3種類までにする、②健康診断等で引っかかった項目にあったサプリを選ぶ、③表示を確認する、④医療従事者等に相談する、以上4点が重要です。

「体は食べるもので作られている」と先生は仰っていました。普段の食事ですっかり栄養を摂ることが基本で、その上でサプリメントを摂るようにすることが大切です。私たちも健康を維持するために、食事をおろそかにせず、バランス良く食べて元気に過ごしたいと思いました。（文・豊崎清美）

「折り紙」

水戸市三の丸市民センター 常設講座講師 川崎 久恵 氏



今回の研修では、水戸市三の丸市民センターで、講座を開催している川崎久恵先生をお招きして、「折り紙」を作成しました。折り紙は単に折るということだけでなく、脳の活性化や達成感、コミュニケーションの形成など多面的な魅力を持つと言われています。近頃、全く折り紙をしていなかった私も参加いたしました。「祝い鶴」「こま」「パタパタ鶴・くちばしが動くカラス」「ぴよんぴよんカエル」の4つの中から、自分の折ってみたい折り紙のテーブルに着き作業を開始しました。

まず、全グループ同時に「箱」の作成から始めました。それぞれのグループには、アシスタントの先生が付き、作成の手順を丁寧に教えてくださいました。

私も指先に意識を集中し、夢中で折ることでリフレッシュすることができました。作品を作り上げ、達成感を味わいながらあつという間に時間が過ぎてしまいました。

最後に、先生方が事前に作成してくださった折り紙（ペンダント、しおり、祝い鶴）や他のグループで作成した折り紙をお土産として持ち帰りました。

この研修を機に、折り紙を楽しみながら日常生活の中に取り入れていきたいと思いました。

《各グループの作業内容や参加者の感想》

○『祝い鶴グループ』では、羽のひだを折る作業が難しかったため、大きめの折り紙を使用し折り筋をきちんとつけることで綺麗に仕上げることができました。

・感想「手先よりも頭を使うので頭の体操になった」「何度折っても難しかったが楽しかった」

○『こまグループ』では、3枚の折り紙を使用し、内1枚は両面色違いの折り紙を土台として使用しました。

・感想「折り紙はうん十年振りだったが楽しかった」「先生が教えてくれたので、なんとかできた」

○『パタパタ鶴・くちばしが動くからすグループ』では、2種類とも基本は鶴の折り方で後半から折り方が変わりパタパタ鶴とくちばしが動くからすになりました。

・感想「どちらも簡単そうに見えて折ってみると難しかった」

○『ぴよんぴよんカエルのグループ』では、足の部分が細かい作業でしたが、丁寧に折ることでぴよんぴよんとよく飛ぶカエルが完成しました。

・感想「カエルの形になるまでが難しかった」

（文・大和田恵子）



「折り紙」4名のアシスタントのみなさま



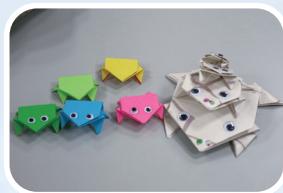
作業風景



くちばしが動くカラス



祝い鶴



びよんびよんカエル



こま



折り紙のお土産



バタバタ鶴

◆ 研修参加者の声 ◆

《折り紙を体験して》

- 童心に戻ったような気持ちになりました。また手先のリハビリにも最適。普段の生活に取り入れたいと思いました。機会があれば折り紙パーティーなるものを地域で取り入れてもよいかも知れないです。
- 1時間があっという間に過ぎ、素敵な作品ができました。親切に教えていただきありがたかったです。
- 折り紙は脳トレですね。初めて作りましたが楽しかったです。
- 簡単だと思っていた折り紙でしたが、やってみると思いのほか難しい。楽しいひとときを過ごすことができました。

《サプリメントのお話について》

- なんとなく日常生活の中でサプリメントを利用していましたが、きちんと理論的に学べて再確認できました。
- 日頃から気になっていたサプリメントについて詳しく学ぶことができてよかったです。
- サプリメントについてより深い知識を得ることができました。健康管理をする上で参考にしたいと思いました。
- 専門的な話をよい資料とともに教えていただき大変勉強になりました。

◇ 令和7年度 健康づくり支援事業 支援結果 ◇

令和7年度支援未報告分の支援結果について、下記の通り完了しましたのでお知らせいたします。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。

市町村	事業内容	支援時期	支援期間	支援人数/対象者数
美浦村	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する支援	2月	1日間	1/2
笠間市	その他（受療勧奨後の未受療者に対する受診勧奨）	1月	3日間	88/177
桜川市		2月・3月	5日間	91/117

令和 8 年度在宅保健師の会役員紹介

昨年度から引き続き今年度も同じメンバー 6 名で頑張りますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



上段左から：
豊崎清美幹事 細田孝子幹事 大和田恵子幹事
下段左から：
渡邊清見副会長 後藤サカエ会長 仲主静子副会長

《在宅保健師の会の愛称に係る アンケート調査結果報告》

アンケート送付：令和 8 年 3 月 4 日

回収率：61.4% (70名中43名)

アンケートの回答があった会員43名分の調査結果

1 愛称をつけることについて (名) (%)

つけてよい	24	56
つけなくてよい	6	14
どちらでもよい	13	30

2 愛称について (名) (%)

ひばりの会	10	36
野ばらの会	9	32
ネモフィラの会	9	32

※1で「どちらでもよい」と回答した13名のうち4名の方が愛称について選択していたため、その数も含めております。

令和 8 年度 第 1 回在宅保健師の会研修会のご案内

日 時：令和 8 年 10 月 22 日 (木)

場 所：茨城県市町村会館 2階 201会議室

内 容：講 演：「子どもの発達について(仮)」 小児科医 山中 恵子 氏

情報交換：「健康づくり支援事業について」各グループで情報交換

皆様でお誘いあわせの上、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「ひばり会」 会員募集のお知らせ

茨城県在宅保健師の会「ひばり会」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「ひばり会」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

連日厳しい暑さが続いておりますが、いかがが過ぎでしょうか。さて、当会の愛称が「ひばり会」に決定しました。ひばりのように、地域に寄り添い、明るい声を届ける会でありたいと願っております。

厳しい暑さが続きますが、まずはご自身の体調を第一に。おいしいものを食べて、この夏を元気に乗り切りましょう。

