

会報 つゆくさ

題字 挿絵 玉木テル子

会報「つゆくさ」第30号

令和8年7月31日発行

【発行責任者】

在宅保健師「つゆくさの会」
会長 鱒淵 清子

【発行者】

栃木県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健事業担当

宇都宮市本町3-9

栃木県本町合同ビル6階

TEL 028-622-7248

FAX 028-622-7281



令和7年度 総会

会長あいさつ

在宅保健師「つゆくさの会」 会長 鱒淵 清子



会員の皆さまには、平素から本会の運営にご協力をいただき、感謝申し上げます。

本会は、昨年2月に設立30周年の慶節を迎えることができました。昨

年度は、これを祝し会報「30周年記念号」を発行するとともに、記念事業として、「式典及び功労者の表彰」、「記念講演とトークセッション」、「功労者や記念講演講師を囲んでの交流会」を滞りなく開催することができ安堵いたしました。これもひとえに、国保連合会様のご尽力と会員の皆様のご協力の賜物と感謝申し上げます。改めて、30年の歴史の重さを感じ、先輩諸姉が築いてこられた「つゆくさの活動の灯」を受け継ぎ、次の世代に繋いで行くことが重要であるとの思いを強くいたしました。

3月の総会において、令和8年度事業の承認をいただき、各事業も順調に進んでおります。国保連合会の保健事業への協力では、例年会員の皆様のご理解とご協力をいただき実施できております。しかし、協力可能な会員に限られており、会員の高齢化や事業参加者の固定化という課題もあります。昨年度の会員状況調査では会員数が91名と減少しております。会員数の減少と高齢化は、全国共通の課題であります。

つゆくさの会の30年の歴史を踏まえ、新たな歴史を紡いでいくために、会員の力を結集し、知恵を出しあって、楽しく取り組んでまいりましょう。皆様のより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報によせて

栃木県保健福祉部保健福祉課

保健看護人材担当 課長補佐 原田 千佳子



つゆくさの会の皆様、大変お世話になっております。

昨年度発行された設立30周年記念号を拝見し、お世話になった先輩方を懐かしく思うとともに、ご健勝にてご活躍されている様子を、近況を通して楽しく拝読いたしました。

さて、栃木県保健福祉部では、少子高齢化の進展や生活課題の複雑化、新興感染症への対応などを背景に、保健・医療・福祉施策をより一体的に推進することを目的として、令和8年度に組織改編が行われました。

具体的には、生活困窮や孤立など複雑化する課題に対応する「地域福祉課」の新設、感染症対策と疾病対策を統合した「感染症・疾病対策課」、健康長寿政策の推進に向けて健康づくりと医療保険施策を一体化した「健康長寿推進課」が設置されました。地域福祉課にも保健師が配置され、保健師は幅広い分野で活躍が期待されています。

また、令和8年5月15日付けで「地域における保健師の保健活動に関する指針」が約13年ぶりに全面改定されました。人口減少・高齢化の進展を踏まえ、個別支援から地域課題への展開、多職種連携や住民との協働を通じた予防重視の保健活動の推進、地域包括ケアや健康危機等に対応するマネジメント機能の発揮が求められています。

今後も保健師の専門性を発揮し、皆様とともに、保健師活動の推進に努めてまいります。引き続き温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本会のさらなるご発展と、会員の皆様のご健勝とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報に寄せて

栃木県市町保健師業務研究会 会長 阿久津 梢



令和8年度から、栃木県市町保健師業務研究会会長の任を拝命しました那須塩原市の阿久津です。甚だ未熟ではございますが、課せられた大役の重みを日々厳粛に受け止め、職責を全うすべく邁進しております。会員の皆様方におかれましては、日頃より本会の活動に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

近年の市町保健師を取り巻く環境は、国の少子化対策に伴う「妊娠期からの切れ目ない支援」の拡充をはじめ、複雑化・複合化する課題に対処するための包括的支援体制の構築、さらには地域の実情に応じたフレイル対策や認知症予防、感染症・自然災害を見据えた健康危機管理体制の整備にいたるまで、その活動領域はかつてない広がりを見せております。

私たちは、絶え間なく変化する行政施策や多様化する社会ニーズ、そして複雑な健康課題のはざまで、今年2月に公表された「2040年を見据えた保健師活動のあり方に関する検討会」の提言を踏まえ、保健師の専門性を強化し、多職種連携の推進を図る等、時代に即した最適な活動とは何かを日々模索し、悩みながら現場に向き合っていく所存です。しかしながら、いかに時代が移り変わろうとも、私たちの活動の原点は不変です。住民の皆様や地域社会へ主体的に働きかけ、健康課題の解決に向けて地域包括ケアおよび予防体制の手を尽くすこと——この信念を常に念頭に置き、保健師としての専門能力を磨き続けていくことが重要であると確信しております。

「つゆくさの会」の諸先輩方が、情熱と使命感をもって築き上げてこられた数々の先駆的な保健師活動の歴史に対し、深甚なる敬意と感謝の念を捧げます。この尊い財産を次世代へと正しく継承し、変化の激しい現代を乗り越えていくためにも、先輩方におかれましては、今後とも私たち後輩に温かいご支援と厳しくも愛のあるご指導を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、貴会の今後益々のご発展と、会員の皆様のご健勝、ならびにご多幸を心より祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報によせて

栃木県国民健康保険団体連合会 事務局長 阿部 正人



在宅保健師「つゆくさの会」におかれましては、会員の皆様のおかげで、このままの豊富な経験と専門性を活かし、地域の住民の健康の保持・増進に寄与されておりますことに、深く感謝申し上げます。また、昨年は設立30周年記念行事が盛会に終了されましたことを私共も大変うれしく思います。

さて、わが国では、高齢者数が2040年頃まで増加し、その後は生産年齢人口の減少が高齢者人口以上に進むことにより、高齢化率の上昇が続くとされております。また、単身者や独居の高齢者の増加、住民ニーズの多種多様化など、地域保健を取り巻く状況は大きく変化し、全国の自治体において、地域保健の担い手である保健師の人材確保は、今後ますます厳しさを増すことが見込まれております。このような中、退職後も高い専門性と豊富な経験を有する退職保健師、いわゆる「プラチナ保健師」の皆様に、近年大きな注目が集まっております。

本会では、「市町健康まつり支援事業」における骨密度測定後の結果説明や、「重複服薬者等訪問指導等支援事業」における健康相談等で会員の皆様方のご協力をいただいております。事業実施にあたり、本人の状況や住居等の地域事情などを踏まえ臨機応変に対応されているご様子は、保健師として長年地域と共に住民の健康を守ってこられた経験が活かされていると、心より敬意を表する次第です。

本会としても、健康寿命の延伸に向けた地域保健活動の支援・協力を努めてまいりますとともに、今後とも貴会の活動がより充実してまいりますよう、引き続き積極的に支援・協力をさせていただき所存でございます。

最後になりますが、貴会の更なるご発展と、会員の皆様の益々のご健勝とご活躍を心から祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

令和7年度 在宅保健師「つゆくさの会」総会

令和7年度在宅保健師「つゆくさの会」総会につきましては、令和8年3月16日（月）国保連合会9階大会議室にて、栃木県市町保健師業務研究会の橋本美羽会長、栃木県国民健康保険団体連合会の阿部正人事務局長を来賓に迎え、開催しました。

ZOOM（Web会議システム）を使用したハイブリッド形式で開催し、25名が出席、4名がZOOMによりオンラインで傍聴しました。総会では鱈渕会長が議長を務め、議案事項として鷹箸副会長から令和7年度の事業報告、令和8年度事業計画の説明があり、双方とも議決されました。

また、鱈渕会長より、令和7年11月25日に開催された令和7年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の復命伝達が行われました。



令和7年度事業報告（一部紹介）

●市町健康まつりへの協力

【内 容】

骨密度測定後の結果説明及び健康相談等

【実施市町】

那珂川町・鹿沼市・芳賀町・宇都宮市・さくら市・壬生町・下野市・茂木町

計8市町

【協力会員】8名

●「重複服薬者等訪問指導等支援事業」への協力

【内 容】

家庭訪問等による健康相談等

【実施市町】

佐野市・高根沢町・塩谷町

計3市町

【協力会員】3名

保険者（市町）支援事業として実施している各事業へご協力いただきました会員の皆様、本当にありがとうございました。今後とも変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

令和7年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の内容は4ページに掲載しておりますのでご参照ください。

令和8年度の事業計画及び役員体制は12ページに掲載しておりますのでご参照ください。

栃木県国民健康保険団体連合会事業

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」に

ぜひご協力ください！

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」は、重複服薬等の対象者に対し、保健師や薬剤師による訪問指導を実施することにより、適正な受療行動の普及・啓発を行い、医療費の適正化を目指すことを目的として、国保連合会が令和2年度から実施しております。

県内市町等からの委託により、重複服薬対象者一覧の作成や訪問候補者の選定、訪問指導への同行、研修会の開催などの支援を行っております。訪問指導については、在宅保健師「つゆくさの会」会員の皆様にご協力をいただいております。

○在宅保健師の役割

●市町の担当者と対象者宅を訪問し、服薬状況や健康状態について助言等を行います。

●訪問指導の主な対象者は、同じ薬効のお薬（内服薬・外用薬）を、複数の医療機関から複数月にわたり処方されている方となります。

●訪問指導後、市役所・町役場等の庁舎内にて指導記録を作成し、国保連合会へ提出します。

※ご協力いただく場合には、事前に国保連担当者より必要な資料の提供及び内容についてご説明いたします。

※実施日に市役所・役場等へ集合し、市町担当者と対象者宅を訪問します。（1日で2件程度訪問／1件あたり30分～1時間程度・庁舎等での面談の場合もあり。）

「復命伝達」

都道府県在宅保健師等

全国連絡会の報告

令和7年度の当連絡会は、令和7年11月25日（火）サウスヒル永田町において、6年ぶりの参集による開催となりました。その概要を報告いたします。

○講演

「これからの保健師活動―退職保健師の活躍への期待―」

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

保健指導室長 後藤 友美 氏

保健所数は、近年では横ばい。保健所職員数は、令和以降、感染症対応の影響もあり、増加に転じている。

常勤の自治体保健師は増加しているが、人口規模の小さい自治体はコロナ禍以降横ばいとなり、必要な保健師数が満たされていない自治体の約半数は人口が1万人未満。常勤保健師数は、40代が少なく若手育成に携わる中堅がいない。

静岡県、神奈川県等では、役職定年・再任用の保健師と協力し新任保健師等の支援体制を整備している。

都道府県で97%、市町村で76%が退職保健師を活用し、都道府県では、人材育成、市町村では保健業務において活用されている。

○事例発表

「香川県在宅保健師会『オリブの会』活動状況報告」

香川県在宅保健師会「オリブの会」

会長 起 弘美 氏

平成11年3月設立。会員数62名。70代が半数を占めている。国保連合会が実施する「国保健康教室講師派遣事業」に、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の一環として、通いの場等を活用したポピュレーションアプローチ、またはその家族、地区組織団体関係者等を対象にしたACP（人生会議）普及啓発事業を令和4

年5月から実施している。

○活動報告

（1）福島県在宅保健師の会「絆」

会長 丹野 由美子 氏

平成11年4月設立。会員数82名。保健師職のみで構成。在宅保健師による健康な生活応援事業として市町村等からの依頼による健康教育（寸劇・講話）を行っている。

（2）千葉県在宅看護職等の会

会長 池 礼子 氏

平成10年7月設立。会員数は令和7年11月時点で135名。多職種で構成。特定健診・特定保健指導支援事業等健康まつり等支援事業を実施。

（3）石川県在宅保健活動者連絡協議会「虹の会」

会長 川坂 君江 氏

平成14年3月設立。会員数47名。多職種で構成。

事業は、特定健診未受診者対策電話勧奨事業、重複多剤投与通知事業、健康劇（コロナにより中止）を実施。

（4）奈良県在宅保健師の会「秋篠の会」

会長 来田 正子 氏

平成11年設立。会員数49名。重複多剤投薬対象者への電話による注意喚起勧奨事業では、お薬手帳の活用促進を実施。

（5）山口県在宅保健師会「鈴の会」

会長 松永 隆子 氏

平成9年9月設立。会員数92名、7ブロックで構成し、活動及び地域交流会をブロック単位で行っている。

（6）高知県在宅保健活動者なでしこの会

会長 楠瀬 美枝 氏

平成11年10月設立。平成14年度に他職種も入会したことで「在宅保健活動者なでしこの会」に名称変更。

会員は76名。30名近くが活動に参加している。

（7）長崎県在宅保健事業みつば会

会長 森 夏實 氏

会員は60名。多職種で構成。紙芝居や健康づくり出前講座などによる支援を実施。



○主旨

在宅保健師「つゆくさの会」は、平成7年2月に設立されました。令和7年に30周年の佳節を迎え、去る令和7年9月30日に設立30周年記念式典を開催いたしました。

記念式典では、歴代の会長や来賓として、栃木県保健福祉部長代理 保健福祉課 主幹 富田倫子様、栃木県市町保健師業務研究会会長 橋本美羽様、栃木県国民健康保険団体連合会常務理事 大橋哲也様をお招きし、令和7年度栃木県国民健康保険功労者表彰式、30周年記念講演やトークセッションを行いました。

○令和7年度 栃木県国民健康保険功労者表彰式

長年にわたり、国民健康保険保健事業において多大に貢献いただいた7名が表彰され、ご出席いただいた4名の方に、栃木県国民健康保険団体連合会常務理事の大橋哲也様、事務局長の阿部正人様より、感謝状及び記念品の贈呈が行われました。欠席された2名の方には、後日お渡ししました。



表彰後、表彰者を代表し、松岡久子様より謝辞をいただきました。

「この度の受賞はつゆくさの会設立当初からご指導ご協力いただきご尽力賜りました国保連合会の皆様、関係者の方々、会員の皆さまあつての受賞でございます。心より御礼感謝申し上げます。」

今後とも先輩方の築いてきた歴史、活動を重んじ、保健師魂を受け継ぎ次世代に繋いでいく所存でございます。つゆくさの会の益々の充実、発展を念じて会員一丸となって活動の推進に精進してまいります。今後とも国保連合会様、関係者の皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。」

表彰者一覧

平野	アサ	五味	アヤ子
大登	ユリ	初山	喜久代
松岡	久子	松井	町子
猿山	悦子	様	



30周年記念講演会報告

テーマ「人生100年時代!!健康長寿に新たな一歩」

「人生100年時代を見据えたこれからの保健活動と在宅保健師に期待すること」

獨協医科大学看護学部国際公衆衛生看護学 教授

(元・厚生労働省 健康局健康課 保健指導室長) 加藤 典子氏

つゆくさの会30周年記念講演会を、ようやく秋風の吹くさわやかな日に開催することができました。講師に、「栃木県で働いたことは保健師の私の原点、育てていただいた大切な場所」と話された加藤典子先生をお迎えしました。

昭和16年に保健師規則が制定され、感染症対策、母子保健、栄養改善等生活全般をとらえる専門職としてはじまり、現在では昭和23年に制定された保助看法に基づいた保健事業が展開されている。時代とともに保健師の支援対象は多様化し拡大したが、いつの時代も社会ニーズと直結した活動を行い、新たな健康課題が顕在化するなか、既存の活動についてもその時代に合った地域活動を積み重ねながら展開してきたことを話され、自治体保健師は、看護専門職としての役割と、公務員として施策・評価等に携わる行政職としての役割があり、昨今は行政職としての役割が重視されているとのことでした。

現在の保健師が課題問題と感じていることは、日々の訪問や相談対応が、業務の複雑化、

多様化により精神的負担が大ききことなどが挙げられているが、専門性の維持だけでなく、精神的負担の軽減、働き方の柔軟性、支援体制の充実などより広い課題があると話されました。

また、次の感染症危機に向けた課題や、地方調査委員会での今後の行政の方向性の説明があり、2040年問題として人口減少と高齢化等、保健師活動も変化していくことや、人材確保は困難になり質の向上も求められるとのことでした。

これらのことから、行政機関がつながることが重要であり、連携しあう機会を増やし信頼関係を築くことが大規模自然災害や感染症の拡大に際し危機を乗り越えていく上で効果を発揮すると話されたことは東日本大震災、コロナ感染症対応など今までの経験もあり共感しました。

今後、私たちが在宅保健師に期待することとして、強みは、①制度・政策への理解が長年働いた中であること、②総合的視点を持っていること、③地域での深い関係があること、④後輩の育成ができることがあげられるなど、公衆衛生

は地域を育てることであり、これまでの経験を活かし地域の将来（未来）を支える存在となって、一人ひとりが役割を担ってほしいと結ばれました。加藤先生の今までの深い経験の中から大変貴重な記念講演となりました。

(大塚)



参加者の感想

- 今の国の動きなどを知ることができ、地域の中で自分のできる事をしていきたい。
- 保健師の仕事は、行政と深く結びつきがあり、ひとりひとりがその役割を担っていることを再度認識しました。誇るべき仕事であると感じました。
- 現役で自治体保健師をしている私自身にとっても、大変意義深いお話であった。住民と共に地域を育てていきたいと思った。

○30周年記念トークセッション



「人生100年時代!! 健康寿命を延ばすためにみんな何してる?」と題し、座長には講演に引き続き 加藤典子先生。パネリストとして、在宅保健師「つゆくさの会」元役員 島田トミ子氏、栃木県国民健康保険団体連合会 衛生管理者 大島由子氏、NPO法人 サロンみんなの保健室 鱒渕清子氏にご登壇いただきました。

一人目の島田氏は、55歳でリウマチになり現在は電動車椅子、杖、歩行器を使い生活する中で、患者会や随筆の会などでの新しい出会いや宇都宮地方裁判所等の調停員を行い、その後、随筆の会に同人誌の会を結成する等、保健師の仕事で学んだことを活かし、前向きな生き生きとした人生を送っており、「病気になるっても心まで病気になる。気持ちには元気100%」と話されました。

二人目の大島氏は、行政保健師・産業保健師・小学校の養護教諭など様々な職場、職種を経験したが、いずれの仕事でも土台は保健師としての物の見方や地域の関わり方だという。楽しみ上手、喜び上手だった母の介護を通して筋トレ、

脳トレも大切だが、日常の中で楽しかったこと、嬉しかったことを見つけるハッピートレーニングが必要と話し、最後は自分を担当する保健師として健康課題に取り組みたいと話されました。

三人目の鱒渕氏は、退職後に看護協会での仕事をする中で仲間たちとNPO法人「サロンみんなの保健室」を立ち上げ活動している。出会いを大切にし、寄り添うことから「誰一人取り残さない健康づくり」に向け支援の充実を目指し、感謝と勉強を怠らず肩の力を抜いて、新しいことにチャレンジしながら人生を楽しみたいと話されました。

最後に加藤先生からは、自身が豊かであること、保健師の活動は人との関わりの中で生きていること、他人に寄り添い、背景を理解し、知識を活かし関わる人を幸せにする、つながることができると、保健師の強みとして提示した4点はパネリストの言葉にあると述べられました。

(大塚)

○交流会

記念式典終了後には、昼食を食べながらの交流会が開催されました。

交流会では、和気あいあいとした雰囲気の中で、会員同士がなごやかに会話がはずみ、近況の報告を行っている場面が多々見られました。

その後、一人ひとりから近況をお話しいただ

き、互いの活動や健康を喜び合う貴重な時間となりました。

交流会の最後には、30年の歩みを振り返るスライドを上映しました。懐かしい写真や活動の記録に会場からは感嘆の声が上がり、在宅保健師の会の歴史と絆を改めて実感するひと時となりました。



参加者の感想

- 参加者の方にひとことずつ話していただいたのは良い時間であったと思います。ほかの方が退職後どんなふうに関わっているのか知ることができ、良い刺激になりました。また、交流の意味が深まったと感じました。
- 同窓会の様に、なつかしい方々となごやかに会話がはずみ楽しい時間を過ごすことができました。若かりし頃の姿が写ったスライドもよかったです。

第2回研修会報告

【開催日】 令和8年3月16日（月）

【テーマ】 「心身の健康とねむり」

【講演】 「知っているようで知らない睡眠のこと」

講師 埼玉県立大学保健医療福祉学部健康開発学科 教授 有竹清夏氏

【場所】 栃木県国民健康保険団体連合会 9階大会議室

【参加者数】 つゆくさの会28名（うちWeb参加8名）

市町保健師業務研究会13市町44名（うちWeb参加43名）

人生の三分の一を占めると言われる「睡眠」は、健康の保持増進と密接に関わっており、健康寿命の延伸にも影響することから、睡眠について理解を深め地域活動に活かすとともに会員の健康管理に役立てるため本テーマを取り上げた。講師有竹清夏先生は、日本睡眠学会に於いて数多くの研究実績があり、学会委員も歴任される等、多岐に渡りご活躍されている。

【研修内容】

1. 加齢と眠り

年齢と共に生理的睡眠時間は短くなる。日中の活動量との関係もあり自然な現象。10歳・20歳代では平均7時間程度だが、50歳・60歳代では6時間程度。良い睡眠イコール長い睡眠ではなく、睡眠で休養が取れているという感覚、すなわち睡眠休養感が重要である。働き盛り世代では、睡眠休養感のない短い睡眠時間は総死亡リスクが増加し、高齢世代では、睡眠休養感のない長い床上時間は総死亡リスクが増加する。また、睡眠問題は、生活習慣病や精神疾患等様々な疾患のリスクファ

クターになり、公衆衛生学的にも産業衛生学的にも問題となっている。不眠は特に高齢者に多く見られる病態で、男性より女性に多く、40～50歳代がピーク。女性の場合更年期のホルモンバランスの影響がある。高齢者世代の睡眠問題の原因としては①体内時計の加齢による脆弱化②エネルギー消費量の減少による睡眠必要性の低下③睡眠維持・管理機能の加齢による低下④環境的要因等がある。日中太陽光をしっかり浴びメリハリのある生活リズム、睡眠・覚醒リズムを整えることが睡眠休養感を高める上で大切。

2. 高齢者世代にみられる主な睡眠障害

頻度の高い特殊な睡眠障害としては、閉塞性睡眠時無呼吸症候群・周期性四肢運動障害・むずむず脚症候群・レム睡眠行動障害等があり、動画でそれぞれの特徴的な症状を紹介していただいた。他、不眠・眠気を引き起こす精神疾患や内科的疾患、薬剤性の不眠もある。主な睡眠検査法では主観的評価法として「エッジ・ワース眠気スケール」「アテネ不眠尺度」「ピッツバーグ睡眠質問票」等、客観的評価法

として「睡眠ポリグラフ検査」がある。

3. 睡眠休養感を高めるためには

健康づくりのための睡眠ガイド2023では健康増進の観点から「適正な睡眠時間の確保」「睡眠休養感の向上」が国民の取り組むべき課題とされている。「良質な睡眠のための環境づくり」「運動・食事の生活習慣について」「睡眠と嗜好品について」等参考とされたい。最後に、90分という短い時間でしたが、様々なデータに基づく興味深い内容で、改めて睡眠の大切さを再確認できた。地域での相談事業や自身の健康管理に是非活かしていただければ幸いです。（熊倉）



参加者の感想

- 体内時計について思春期保健で良く話していましたが、高齢期の睡眠とも関係することがよく理解できました。市民との関わりの中で「よく眠れていますか」の声掛けは継続していきたいと思いました。
- 自分の生活を振り返りながら拝聴しました。睡眠の大切さを再認識することが出来ました。
- 睡眠時間も大切ですが、「睡眠休養感」の重要性を知ることが出来ました。長すぎる睡眠時間ではなく、幼少期から活動時間、休養時間のメリハリをもつこと、就寝前に避けるべき活動、推奨されている睡眠時間等、子育て世代へと周知していきたいと思います。

活動報告 「市町健康まつり支援事業」・ 「重複服薬者等訪問指導等支援事業」

在宅保健師「つゆくさの会」では、栃木県国民健康保険団体連合会が実施する「市町健康まつり支援事業」での骨密度測定後の結果説明及び健康相談等や、「重複服薬者等訪問指導等支援事業」での訪問指導等に協力しています。ご協力いただいた会員の感想をご紹介します。

参加者の感想

「市町健康まつり支援事業」に参加して

岩淵 文子



令和7年9月20日（土）、宇都宮市保健センターで開催された「健康増進イベント」に参加し、骨密度測定後のワンポイントアドバイスを行ってきました。

現場を離れて久しぶりの骨密度結果説明でしたので、事前にいただいた資料を通して準備し、当日に臨みました。

当日会場ではロコモ度測定や姿勢チェック、健康グッズの展示等、様々な催しが行われており、多くの来場者で賑わっていました。骨密度測定は定員50名で、事前申し込みでの対応でした。

実年齢の平均値でも60歳を過ぎてくると「少なめ・注意」の判定になる等の説明に驚く方が多く、食事だけでなく運動や日光に当たることの重要性に加え、若い頃からの健康づくりが大切であること等を説明させて頂きました。骨密度測定は生活習慣を見直すきっかけづくりとして、非常に効果的であると感じました。

市民の皆様の健康づくりの取り組み状況を知る機会になったことに加え、後輩保健師達が現場で活躍する様子を垣間見、情報交換もできて、楽しい時間を過ごさせて頂きました。当日お世話になった、国保連や市の担当者の皆様に感謝申し上げます。

参加者の感想

重複服薬者等訪問指導等支援事業に協力して

大塚 純子



昨年度、本事業の訪問指導に従事し、2件の訪問を担当者の方と同伴で実施しました。本場に久々の訪問のため、ドキドキが止まらず数日前からの準備も当日はどこかに吹き飛んでしまったほどです。この訪問の中で感じた事を報告します。2件とも対象者の方にとっては望んでいた訪問ではなかったようです。

1件目の方は、外出するところであつたため玄関先でのお話となりました。普段は元氣に暮らしている方でしたが、この時は風邪が引き金となり喉の違和感が続いたことから、かかりつけ医からより専門性の高い医療機関への受診で結果的に重複服薬の処方となったようでした。2件目の痛みのある方は、腰や膝の痛みのため日常生活が思うようにできなくなり、痛みも改善しないため、複数の医療機関を受診してしまふという悪循環の方でしたが、高齢になると日々自分の体が不安で、気持ちの浮き沈みがあり、重複服薬となってしまうのも自分が近い年齢になりよく分かる気がしました。

2件ともそれなりの理由があり、そんな不安を抱える方一人ひとりに丁寧に寄り添い不安の声に耳を傾け共感し、少しでも不安を和らげることが出来たのだろうかと思いましたが、また、適切にお薬手帳を使うことで早めにアドバイスが受けられ相談できるのではないかと思いました。

退職してあつという間に月日が経ちましたが、まだ自分にも役立てることがあつたと感じた訪問でした。お世話になった担当者の皆様ありがとうございました。

在宅保健師「つゆくさの会」会員状況調査の報告

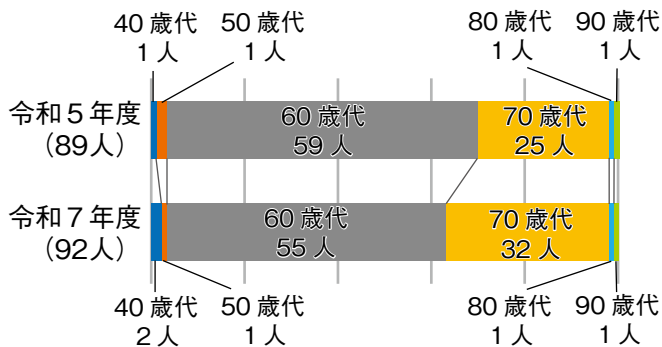
会員の皆様の現在の状況を把握し、会の今後の事業や活動等を検討することを目的に調査を行いましたので、調査結果の一部を掲載いたします。

1. 概要

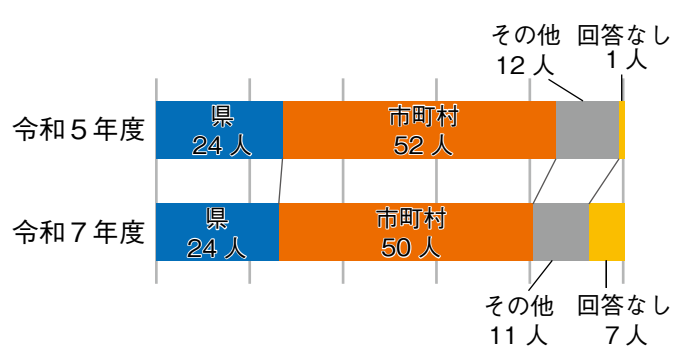
- (1) 実施期間 令和7年7月31日～8月15日にかけて実施
- (2) 対象者 令和7年6月末時点で会員名簿に登録されている113名に調査票を送付
- (3) 回答率 81.4% (回答提出者92名)

2. 回答状況

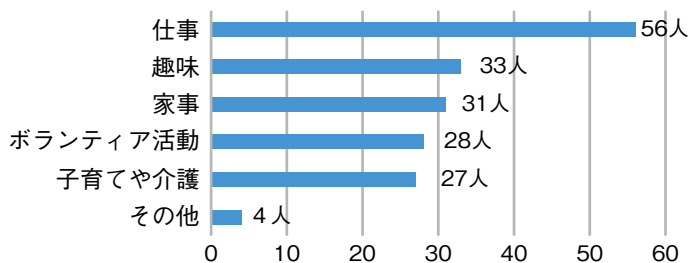
(1) 年代別構成 (令和7年8月15日時点)



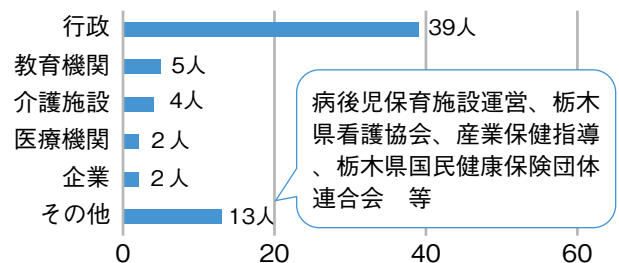
(2) 最終勤務先



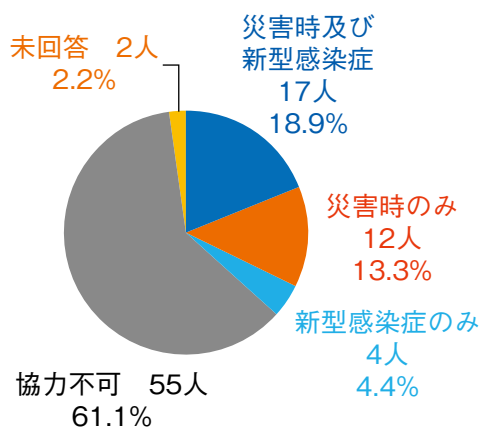
(3) 現在の過ごし方 (複数回答)



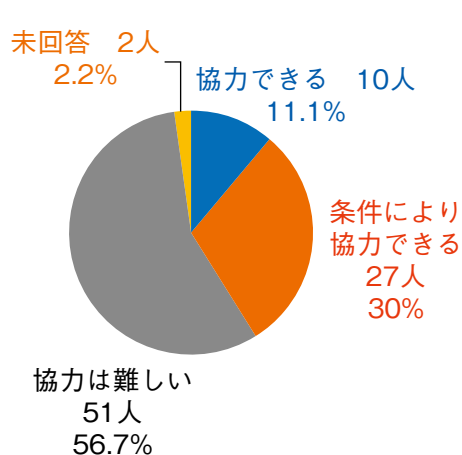
(4) 就労先 (複数回答)



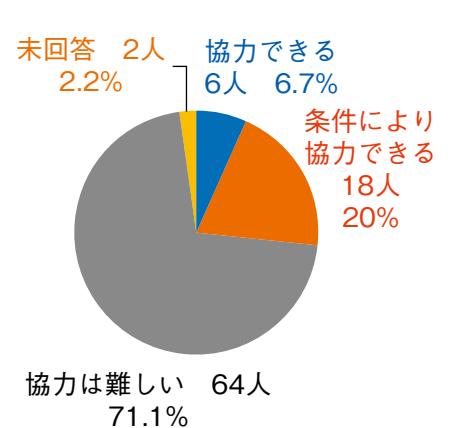
(5) 災害時及び新型コロナウイルス支援への協力



(6) 国保連合会事業 (市町健康まつり) への協力



(7) 国保連合会事業 (重複服薬者等訪問等支援事業) への協力



小林 智子

県を退職し市の介護認定審査会の仕事が4か月を経過した頃、一人暮らしをしていた義母が農作業中に土手から転落し腰を骨折し要介護3の状況となりました。認知症状も出現し一人暮らしが困難となったため自宅に引き取り介護生活が始まりました。居室・トイレ・食堂も分らず四六時中付き添っていない状況でした。認知症が進行せぬよう医療機関受診と通所介護・ショートステイを利用しました。穏やかな義母でしたが夜中に叫んだり、介助無しでは起き上がるのが難しかったにも関わらず寝ぼけて歩いたりする等の症状があり、夜も介護が必要でした。5年が経過した後、通所介護で流行していたコロナとインフルエンザに罹患し病院に入院し、ADLが急激に低下、退院と同時に介護老人福祉施設に入所しました。徐々に身体状況が悪化し摂食できなくなり、入所後8か月で亡くなりました。夫と二人で面会に行ったとき夫のことは忘れていましたが、私のことは覚えており名前を呼んでくれました。義母の介護生活は大変でしたが、本当に良い経験でした。

介護認定審査会委員を6年間務め医師、看護師、社会福祉士、介護関係の職員の方々と有意義なコミュニケーションがとれました。

趣味は、退職前から取得したヨガトレーナーと温圧治療士・日光彫に退職後に始めたスポーツ観戦（大きな声を出せてストレス解消に最高です。）義母の入所後に始めたオカリナ吹奏と友人との近場への小旅行（JRを利用）に加え、県の退職者の友の会の役員をしており楽しく過ごしております。



矢部 容子

退職して10年が経とうとしています。退職時に70歳迄は働きたいと思っていました。3年間は再任用で新設の職場で、やりがいがありました。後輩の活躍を閉ざしてはならないと思い退職を決めました。その後知人からグループホームで働いてみないかと誘われましたが、直ぐに保健師のニーズは少ないと感じました。現場では看護師さん、それも正看護師の有資格者が欲しかったのです。それなりに虐待防止、職員の健康管理や人材育成システム等作成いたしました。職場と自分の意識のずれがあり、3年で退職いたしました。この間ターミナルケアについて学び、その時歯科医師の先端医療としてターミナルの時に口腔ケアを専門職が実施することにより延命に繋がったり、心地よく過ごしたり、また意識も鮮明になったり驚くことが多々ありました。こういったことが他の施設でも実施されていけばいいなと思いました。

そして歯科医師会の事務局で、施設や行政の間で今までの経験から調整役として働けると思います、その時の会長に相談して現在の職場に繋がりました。思っていた以上に歯科医師会の役員の先生方の負担は大きく、少しでもお役に立てたらという気持ちで今は働き続けています。

この間に趣味の着付けを習い、今は自分で教室を開けるようになりました。また自治会の仕事も引き受けており、現役以上に多忙な毎日です。



「つゆくさの会」研修会のお知らせ

日時

令和8年9月29日（火）
13時30分～15時30分

場所

栃木県国民健康保険団体連合会
9階会議室

（宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル）

内容

テーマ…「心身の健康とねむり」
講演及び実技

～実践編～

ねむれる身体づくりかた

講師…埼玉県立大学 保健医療福祉学部

健康開発学科

教授 有竹 清夏 氏

多くの皆様のご参加をお待ちしております！

在宅保健師「つゆくさの会」

活動方針

- 保健師としての専門性を生かし地域における健康づくり活動等の推進に寄与する。
- 地域保健に関する新しい知識や技術を学ぶとともに、会員間の親睦を深めることを目指す。

令和8年度 事業計画

- 総会 年1回（3月）
- 役員会 年4回
- 研修会 年2回（9月・3月）
- 会報「つゆくさ」発行 年1回（7月）
- 災害時ボランティア活動の実施
- 地域における交流会の実施
- 都道府県在宅保健師等会全国連絡会 年1回
- その他

とちぎの保健師のあゆみについて

栃木県国民健康保険団体連合会事業への協力

・市町健康まつり

・重複服薬者等訪問指導等支援事業

新会員のご紹介

星野 恭子さん
伊藤 洋子さん
齋藤 順子さん

会員数92名

（令和8年7月末時点）

令和8年度 役員

熊倉 典子 幹事
大賀 昌子 幹事
大塚 純子 幹事
平石 紀子 副会長
（連合会保健師）
岩淵 文子 幹事
鰐淵 清子 会長
鷹箸 英子 副会長

会員募集のお知らせ（入会費・年会費無料）

在宅保健師「つゆくさの会」では、新規会員を随時募集しています。

保健師の資格をお持ちの方で、在宅で活動されている方や、退職された方、非常勤嘱託等による勤務をしている方がいらっしゃいましたら、是非、在宅保健師「つゆくさの会」にお誘いください。ご連絡をお待ちしております。

※入会の手続きについては事務局までお問い合わせください。

【事務局】 栃木県国民健康保険団体連合会

保健事業課保健事業担当

（☎028-622-7248）

編集後記

昨年度は「つゆくさの会」30周年記念式典の開催・記念号の発行等を通し、諸先輩方からの近況報告を伺うことが出来ました。退職後もそれぞれの場所で生き生きと活躍されている姿・日々の豊かな暮らしぶりの様子に感銘しました。

まさしく生涯現役、保健師魂を感じ、とても励まされました。今回はその一部をご報告したいと思い、編集しました。

この会報誌が会員の皆様の心を繋ぐ架け橋になれば幸いです。これからのご寄稿も心よりお待ちしております。

最後に、ご多忙にも関わらずご執筆いただいた皆様に深く感謝申し上げます。

