

会報 青森県在宅保健師の会



令和3年12月発行・第37号

会員の活動報告

① 令和3年度小規模保険者支援事業

★事業実施状況★

今年度国保連合会が実施する小規模保険者支援事業として、蓬田村における特定健診要精検者への訪問指導について、在宅保健師の会が支援しました。

1. 目的：特定健診要精検者の精検受診率向上を図る。
2. 対象者：要精検者（健診結果説明会来相者・精検受診者除く）
 - ①令和3年度特定健診要精検者30件（支援当日までに受診報告のあった方を除く）
 - ②令和2年度精検未受診かつ今年度特定健診未受診者8件
3. 日程：6月16日(水)、9月13日(月) 事前打ち合わせ会（蓬田村・事務局）
10月27日(水)～10月29日(金) 家庭訪問
10月29日(金) 訪問結果報告会
出席者：蓬田村住民課長、健康福祉課長、健康福祉課保健師2名、住民課保健師1名、主事1名、在宅保健師の会会員4名、東地方保健所健康増進課長、国保連合会5名
4. 従事者：協力会員（千葉綾子、澤谷悦子、梅庭牧子、松坂育子）、東地方保健所保健師2名、国保連合会保健師3名
5. 実績：



対象者 A	面接（家族含む） B	電話連絡有り C	不在	状況判明者割合 (B+C)/A
38件	31件	2件	5件	86.8%

協力して下さった松坂育子会員より報告していただきます。

松坂 育子 会員（青森市）

標記事業実施にあたり蓬田村の皆様、国保連合会の皆様、在宅保健師の会先輩の皆様、保健所の皆様、お世話になりました。感謝いたします。家庭訪問の大切さ・楽しさを実感すると共に訪問状況などをワイワイ情報交換することができ、貴重な3日間となりました。

1日目と3日目は晴天、2日目はスコールのような雨でしたが、雨上がりに虹が見え、概ね訪問日でした。保健師一人、6～8件を担当。事前に健診結果を確認し、必要なリーフレットを準備、地図を頼りに訪問。家には表札がなく、本当に対象者宅なのか？郵便受けを見たり、誰かいないか家の周りを探る。どの家も保健師と伝えると受け入れが良く、村の保健師活動の浸透度を実感。特定健診要精検の未受診理由を聞くと「仕事が忙しく、忘れていた」「何も症状がなく、昨年も要精検となり受診したが、

異常がなかったため今年は大丈夫と思った」「コロナワクチンを受けてから受診しようと思った」など様々。「ホタテ養殖作業が一段落する12月頃には受診したい」と話してくれ、また不在連絡票を置いてきた方からも連絡があり、一安心。訪問による受診勧奨の有効性を実感。

報告会では、「要精検受診までが健診であることや健診結果を受診時必ず持参することの再周知が必要」「村作成の眼底検査リーフレットがわかりやすい」「健診受診3ヶ月後の受診勧奨（訪問か通知）がタイムリー」「訪問は生活実態の把握や心配していることを本人に伝える機会となるため大切」「村民の冬場の健康づくりやマンパワーの確保が必要」など具体的な意見が出され、出席者全員で共有することができました。今回の結果を今後の蓬田村の保健活動に活かしていただければ幸いです。

② 新型コロナウイルスワクチン接種支援

浪内 妙子 会員（五所川原市）

令和3年5月末から10月末まで中泊町において「新型コロナウイルスワクチン接種」（以下「ワクチン接種」）の支援に、在宅保健師3名と共にあたりました。

事前に実施された接種会場の見学や説明会等に参加し、当日の支援に備えました。

また、自分自身の日程（時）のチェックもさることながら、配布された資料等を何度も読み返し、特に在宅保健師が担う予診では、確認のポイントや町から提示された留意事項を把握しました。

当日の準備作業として、注射シリンジセット・ワクチン充填量の確認サポート等を町保健師、在宅看護師とともに細心の注意をはらいながら行いました。

在宅保健師が行う予診においては、接種の流れが滞ることのないよう、検温や体調、記載もれ等ないようチェックしながら進めました。接種者の中には「熱が出た時はどうすればいいの?」「家に帰ってから具合

が悪くなった時どうしたらいいの?」等々の質問をする方や「なんだか、ドキドキする」「緊張している」と話す方が多く見られました。このような状況の中で、不安や緊張を少しでも軽減出来るよう丁寧な対応と声がけをするように努めました。2回目の接種においても同様に対応し、「安心・安全」に無事終了出来るよう携わった全スタッフが願っていたことと思います。

19日間を振り返ると、在宅保健師として微力ながらも「支援」出来たのかなあと思う日々ですが、集団検診とは全く異なった特別な雰囲気と緊張感が漂う中で実施されたワクチン接種は貴重な体験でした。

中泊町の保健師はじめ職員の皆様、そして在宅看護師の皆様には大変お世話になりました。感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症が終息し、平穏な日々に戻ることを願うばかりです。



③ 公衆浴場健康相談会

津島 幸子 会員（青森市）

3年位前から仕事は引退し、もっぱら自分自身の健康管理に専念する日々の中で、突然の国保連（事務局）からの連絡。依頼元である長々16文字の団体名（青森県公衆浴場業生活衛生同業組合）は私の頭脳には残りそうもなく、こんな頭で大丈夫かいな!と若い仲間に当たってくれと言いましたが、結局自分の血圧管理や血糖のコントロールの体験を話すつもりで引き受けることにしました。依頼先の担当者、当番温泉の責任者と事前打合せをして、11月14日午前中の開催としました。

生活習慣病は昨今のテレビの情報で耳たこ状態だろうと推測しましたが、知識と実践は必ずしも一致しているとは限らないと思い、国保連（事務局）から既成のパンフレット等の支援を得て、講話はダイジェス

ト版のリーフレットにしてポイントを別記しました。10人位のまとまった人数の参集者を待つ間、血圧測定しながら個別相談を行いました。ほとんどが医療機関で受療中であり、血圧高値の方は全員が記録を取って、主治医の指導が徹底されていました。また、女性は食事づくりで塩分を最も重視していることがわかりましたが、主治医に禁じられながらも禁煙ができていなかったり、塩味の好みが変わられないことや運動の実践がないことが吐露されていました。

時々雨混じりのどんよりした天候の晩秋の一日、入浴者も来相者も十数人でしたが、生活習慣病に限らない相談内容もあり、充実した時間でした。



地域の保健・福祉活動支援事業 新規団体募集のお知らせ

地域の保健・福祉活動支援事業新規団体を募集しています！保健や福祉に関する活動を地域で行っている方、いらっしゃいませんか？会ではそのような団体に対して助成金を交付する事業を行っています。今回は現在当事業を活用している4団体の活動内容を参考までにご紹介します。

★今年度活用団体★



①切谷内「にこにこクラブ」(4年目)

代表：新井山洋子

活動内容：お茶の間体操、脳トレゲーム、健康講話、室内ボウリング等

開催状況：年8回

その他として、参加高齢者への電話等による見守り活動…年1回

平均参加者数：25.8人(延べ207人)

②“緑町”いきいき百歳体そうクラブ(3年目)

代表：北山つね子

活動内容：いきいき百歳体操、体カテスト、健康講話、芋煮会等

開催状況：年6回

平均参加者数：8人(延べ48人)



③飯詰ふれあいっこ(2年目)

代表：鳴海寧子

活動内容：藍染めマスク作り、状差し作り、野菜の種ブローチ作り、アロマボトル作り、座禅、お楽しみ会、食改との連携事業等

開催状況：年15回

平均参加者数：15.3人(延べ230人)

④ラジオ体操とワイワイロコトレの会(1年目)

代表：千葉綾子

活動内容：ラジオ体操第1・第2、ストレッチ体操、筋肉トレーニング(ゴムバンド、ボール)、タバタ体操、フォークダンス、お手玉等

開催状況：年40回(6月～3月まで週1回)

平均参加者数：8.3人(延べ333人)



【助成の内容】

- ・助成金額：1団体当たり金額＝(100,000円÷団体数)
※今年度助成金額：1団体当たり25,000円＝(100,000円÷4団体)
- ・助成期間：最初に申請した年度から5年以内。
- ・地域のリーダーと一緒に活動するだけでも(主催者でなくても)申請できます！

申請は簡単！
ご不明な点は
事務局へ！！

先輩諸姉と語る⑮



佐藤 禮子さん
(黒石市)

明るく元気な佐藤さんの楽しい話しぶりは、いつも周りを笑わせてくれます。今回、佐藤さんの人生を伺い、正しいと思った道は曲げない保健師としての信念と、一人の女性としての強さと美しさを感じました。「私は人情派の保健師だからね」と、情感たっぷりにお話してくださいました。佐藤宏子監事からの報告です。

○保健師をめざしたきっかけ

10歳のとき虫垂炎で入院した時、言葉がけのいい看護師に出会い憧れを持ちました。しかし、8人兄弟の6番目で経済的にも無理だと思っていましたので、高校卒業後は就職するつもりでしたが、助産師のおばに背中を押され、弘大の看護学校に入学。自分の体験から病気による差別や偏見をもつ地域の考えを変えていきたいという思いがあったことや、恩師の吉田時子先生に「保健師に向いているかもしれない」と、ここでもまた背中を押され保健師の道に進みました。

○保健師活動の体験を振り返る

昭和41年に旧平賀町の国保保健師として勤務。2年目に初めて県外研修を体験しました。当時青森市役所の保健師だった吉田美代先生も一緒でした。背が高くきれいな人でした。

3年目に市町村保健活動実習を受け入れ、山谷紗子さんや熊谷由美子さんが実習に来ました。当時は自転車に乗れなかったため、歩いて1日いっぱい訪問し、あぜ道でお昼を食べたことを思い出します。

その後結婚、出産をしましたが、身体をこわして退職しました。昭和50年に再就職しましたが、保健師の働き口はなく、病院付属等の看護学校の教員や臨床指導員などを経験しました。

昭和57年11月から旧尾上町の保健師のお話があり、38歳で再びヘルス部門の保健師として働くことになりました。後半は介護保険制度のもとで福祉介護分野に従事することになりましたが、初めて保健師が配置されゼロからのスタートで、悩みましたし苦労しました。介護保険制度の導入に向け福祉課や社協と連携して計画策定にあたりました。辛い時期でもありましたが道筋をつけられたのは良かったと思っています。介護保険申請の在宅者や入所者の認定調査をし、新たな学びとなりました。市町村の主任（前任）保健師の会をつくって交流したこともなつかしい思い出です。

いろいろな事情が重なり“うつトンネル”を5年ほど体験しました。辛くても“根が保健師”。どうしたらいいかと考え乗り越えてきたように思います。人が好き、人の話を聞くのが好き、正義感が強く困っている人がいるとみていられないタイプで、保健師になって良かったし、面白かったです。「人情派の保健師」だったと思っています。

平成11年に公衆衛生事業功労者表彰をいただき、管内の保健師の皆さんに祝賀会をしていただいたことはうれしい思い出です。また、平成16年の退職を前に職場研修で「うつ病」について話したことも印象深いことでした。

○後輩へのメッセージ

「智に働けば角になる。情に棹させば流される」のごとく、人間関係の難しさはありますが、人とのつながりは大切にして欲しいと思います。業務も細分化し、分野ごとに配置されている今だからこそ、コミュニケーションを大切に、他職種とも連携しながら保健師同士が手を取り合い、活動してほしいと思います。また、研修会に参加することは大事ですが、学んだものを「どう住民に活かすか」の視点を忘れないようにすることも大切にして欲しいと思います。

○在宅保健師の会に期待すること

元気なうちは何にでも挑戦しようと思っていましたが、退職7年目に老・老介護になりました。今は、総会や研修会で皆さんに会い、活動報告を聞くことが楽しみです。会員の皆さんとの活動が地域の活力になっ

ているので、是非継続してほしいと思っています。

○取材を終えて

佐藤禮子さん自身、自分のことを「正義感が強く、人情にもろく、ちゃかしである」と話してくれたように、人生と保健師活動をパワフルにお話してくれて聞き入ってしまいました。退職後は介護支援専門員として7年ほど活動されてきましたが、今はご主人の介護の毎日とのこと。でも「くよくよしてないよ。辛い時ほど笑ってという気持ちでやっています」とあくまでパワフル！ 禮子さん、これからも元気でいてくださいネ。



「都道府県在宅保健師等会活動調査結果」(概要) について

令和3年7月に国保中央会が実施した全国の在宅保健師等会の活動状況に係る調査結果について、会員の皆様にお知らせいたします。

項目	回答状況
会の設置状況	設置あり：40都府県 設置なし：7道県（北海道、山梨県、徳島県、愛媛県（事業として実施）、佐賀県、熊本県、沖縄県）
会員数	3,575名【前回（令和元年度）調査時より132名減少】
職能別	保健師82.2%、看護師8.4%、その他（栄養士、歯科衛生士等）9.4%
会費徴収	あり：17団体 なし：23団体
保険加入	あり：36団体 なし：4団体
主な活動	会報誌・保健師活動記録集等の作成、市町村の特定健診・保健指導に関する事業、地域活動（サロン等）、新型コロナウイルス感染症に係る保健所支援 など
災害に関する対応	県と災害協定あり：2団体 災害支援策を決定している：6団体 （例：災害時ボランティア活動マニュアルを作成している など）
会の課題	会員の高齢化と減少、活動参加者の減少・固定化、役員のなり手不足 など
手ごたえのあった活動	特定健診・保健指導支援事業、健康まつり等支援事業、健康劇・紙芝居、地域活動（サロン等） など
新規会員拡大に向けた取り組み	個人へ呼びかけ、会報・チラシを配布、入会案内を送付、ホームページへの掲載、会費の引き下げ など

お知らせ

表彰受賞者の紹介

本会から推薦

青森県健康づくり事業功労者等表彰

（ 多年にわたり健康増進や疾病予防等の健康づくり事業のために献身的活動を続け（10年以上）、その功績が特に顕著であった個人または団体に対し、青森県知事が表彰する制度。）

この度、四戸きく会員と後藤厚子会員が青森県健康づくり事業功労者等表彰を受賞されました。表彰式は9月に予定されておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となりました。お二人から、受賞されての感想をいただきましたので、記念写真とともにご紹介します。



四戸 きく 会員（南部町）

昭和43年4月から現在まで市町村に37年間、民間事業所に16年間の合わせて53年間勤務することができました。これまで沢山の方々の支援を頂いたことに感謝しています。

私は昭和43年に田子町の保健師として採用され、保健所の支援を受けて母子保健の向上に全力で取り組みました。その結果、乳幼児死亡率、低体重児出生率が改善されて、とても喜んだことが記憶に残っています。

また、その後嫁いだ名川町に昭和60年4月に就職しました。町が全国一の短命町となった時に、保健所等の指導を受けて10年間の死亡の分析を行い、若い男性の自殺が短命町の原因であることが分かりました。その後は自殺予防対策

策に取り組み、各関係者の努力によって自殺者は減少し、短命町が返上できたこともうれしい思い出となっています。

町を退職後は、ケアマネの資格を取得して、現在はデイサービスセンターに勤務し、現役として頑張っています。

53年間の道のりは沢山の課題との戦いでしたが、40年前より続けている生け花教室や、10年間世話役をしている老人クラブ、職場の方々、親戚、妹弟、子どもや毎月読んでいるPHP等の書籍、音楽鑑賞等、関係した全ての方々の支援で今を何とか生かされていることに、大変感謝しております。

後藤 厚子 会員（鱒ヶ沢町）

この度、在宅保健師の会の推薦により表彰いただき、心から感謝申し上げます。

55歳で県職員を早期退職、その後協会けんぽで12年間、特定保健指導に携わって、学ぶことの多い日々でした。

2020年3月、新型コロナウイルス感染症拡大により、様々な生活の制限が生じ、これ程の長期間になるとは思わず、改めて感染症の恐ろしさを感じる日々です。

3月から9月まで鱒ヶ沢町コロナウイルスワクチン対策室でお仕事させていただき、市町村職員、感染症に関わる皆さん、全てが初めてのことで、本当に御苦労されていることを目の当たりにし、頭が下がりました。

誰もが加齢とともにできることが「引き算」になってきますので、今後も自分の健康維持に努めていきたいと思えます。



コーヒーブレイク

クレマチスのお話



奥瀬 郁子 幹事 (青森市)



6月頃、私は友達を誘い、浪岡のある花屋さんに行って「秋まで咲き続ける小花達」の寄せ植えの体験をすることになりました。

津軽弁でない早口の女性のオーナーさんは早めに着いた私達にサッサと指示し、ほとんどオーナーさんの手と口が動いているのが多かったですが、どうやら各々の鉢の傍に準備しておいた4種の苗と、クレマチスをどれか1種選んで植えることになりました。問題はクレマチスで、私は薄いピンクのものに手を伸ばし、別なものの中からみ合っていたのに無理に引っ張ったので、華奢な彼女ら(?)は2本とも音もなく折れてしまいました。たいしたことないかと思いつつ、「これです」とオーナーに持って行ったら、「アラ、折れちゃったわね。でも死なないから大丈夫よ。しばってあげる」と毛

糸のような糸で、折れた個所の上下を2カ所しばり、更にクレマチス全体を支えるために、春に咲き終えた1メートル程の桜の枝を鉢に刺そうとしたその時、今度はオーナーさんが自分の指を切って血がタラタラと…。結果私の桜の木には彼女の赤い目印がつかまりました。

さて、しばってくれた2本のクレマチスは結果としてはダメになり、折れた所のすぐ上をはさみで切りました。すると2週間後位に折れた所の上部に2本ともグジャグジャと新しい葉をつけ(写真ではわかりにくいかも)、「これじゃ人の傷口に白血球が集まってきたみたいじゃん」と思いました。1本が11個の夢をつけ可憐な花を見事咲かせました。メデタシ、メデタシ!!

布ぞうり作り

布ぞうり作りにハマっています。きっかけは、友達(保健師)から布ぞうりをプレゼントされ、「あずましい履き心地」であったことから、3年程前から挑戦しています。

友達が「楽しく布ぞうり教室」を主宰し、教室には私と同年代の近隣のご婦人が賑々しく参加されており、楽しいおしゃべりの中で学ぶことができました。

着古したTシャツやトレーナー、着物、使わなくなった布団カバーなど家庭にあるいろいろな布を再利用して編みます。

コロナ禍で外出できなくなったこともあり、在宅での暇な時間を利用して、ゆったりとテレビを見ながら作っています。出来はあまり良くないのですが、友達や家族が喜んで履いてくれるので作りがいがあります。

皆さんも挑戦してみたいはかがですか? インターネットでも作り方の紹介がありますよ。(なお、注文は受け付けておりません☺)

澤谷 悦子 幹事 (青森市)



私は誰でしょう？



私は1949年青森県三沢市生まれです。この写真は約50年前の写真で私が23歳の頃のものです。

保健師として1年目で、まだ何もわからなかったあの頃は、一心不乱に市民の健康を考えていました。

※答えは編集後記にあります。

このコーナーでは懐かしい保健師活動の写真を募集しています。お貸しいただける方は、事務局までご連絡ください。

第3回役員会報告

11月2日（火）、国保連合会8階会議室において、令和3年度第3回役員会が行われました。

今回は「在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会・交流会」の今年度中の開催や、東北地方在宅保健師等会連絡会議に係る発表内容・資料について協議しました。また、来年度の事業計画に続いて令和4年度で終了する新任等保健師育成支援事業のその後の市町村への人材育成支援についてご意見をいただきました。

なお、来年度の総会・研修会の日程は下記のとおり決定しました。

令和4年度総会・研修会は5月26日（木）、青森市「ウェディングプラザ アラスカ」で開催します。

令和3年度 在宅・現職保健師保健所ブロック別 研修会・交流会中止のお知らせ

当初9月下旬～10月中旬頃を予定し、延期していましたが令和3年度在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会・交流会ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止とすることとしました。

多くの会員の方々が楽しみにされていた中、大変心苦しい判断ではありましたが、安全が最優先と考え、中止とさせていただきます。

なお、今年度予定していた内容は来年度に繰り越し開催したいと考えていますので、ぜひ来年度の参加をよろしくお願いいたします。

編集後記

今年も残すところあとわずか。新型コロナウイルスとの共存を模索する一年でした。感染対策もすっかり身につき、マスクをしていないとなんとか恥ずかしいような……。

周りの大人がマスクをずっとしていると乳幼児期の情緒の発達に影響があると言われていました。表情が心に与える影響、それは大人の世界も同じかもしれません。リモート会議が普段の景色になりつつある今、私たちはお互いに細やかな表情で気持ちを伝え合ってきたことを、改めて感じます。マスクを外して自由におしゃべりできる日はいつになるのかな？

日頃から口腔機能と表情筋を適度に鍛え、来たる日に備えましょう！来年こそは皆様にとって穏やかで幸せな一年になりますように。

私は誰でしょう？ 答え：新井山洋子会長