

在宅保健師の会 おおさか

CONTENTS

会長あいさつ.....	1
令和4年度第1回研修会.....	2・3
令和4年度活動状況調査結果報告.....	4・5
活動紹介コーナー／	
令和4年度健康相談の報告.....	6・7
INFORMATION	8



会長あいさつ



令和5年初春のお慶びを申し上げます。
旧年中は国保連合会を始め関係機関の皆様、会員の皆様には当会の活動にご支援とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。新しい年が穏やかで明るい年でありますようご祈念申し上げます。

隔年で実施しております本会会員の活動状況調査を昨年9月に実施させていただきました。会員の8割以上の方から回答をいただき、貴重なご意見も多数寄せられました。培ってきた経験を生かし、サロンやボランティア活動など様々な地域活動で活躍している会員が徐々に増えてきており、この調査が皆様の活動状況を知るとともに、会員の声を聴く貴重な機会であることを再認識いたしました。役員一同、皆様のご意見を大切に、今後の活動に生かしていく所存でございます。今後とも会員皆様のご参加をよろしくお願いいたします。

大阪府在宅保健師の会 会長 池畑 久美

さて、母子保健政策は今年4月に厚生労働省から新設されるこども家庭庁に移管されます。市区町村には、こども家庭センターが設置され、子育て世代包括支援センターと児童福祉法に基づく子ども家庭総合支援拠点との一体化も予定されています。また、厚生労働省の効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループは第4期特定健診・保健指導に向けて、見直し内容を取りまとめました。その概要は、特定保健指導の成果が出たことを評価対象とする「アウトカム評価」を原則とし介入量に応じたプロセス評価からの大きな方向転換を図ることや特定保健指導の見える化の推進、ICT活用の推進が出されております。

国の動向を把握し、コロナ禍の経験を生かし、より地域の健康増進に資する公衆衛生活動が出来るよう一層の研鑽に努めて参りたいと存じます。引き続き皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

と き：令和4年7月22日(金)

テーマ：「新しい生活様式の中で
やる気を引き出し、効果をあげる保健指導の実践」

講 師：独立行政法人 国立病院機構京都医療センター

臨床研究センター 予防医学研究室 室長 坂根 直樹 先生



講師の坂根先生には、令和2年度から研修会の講演をお願いしていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止となりました。今回、役員の皆様からの強いご要望があり、上記のテーマで講演をお願いしたところ快く引き受けくださり、やっと実現できました。

また、研修会の資料として「最新の行動科学と4つの性格タイプで導く あなたのための個別化ダイエット」(坂根直樹著、東京法規出版)の冊子を講義資料として提供していただきました。本誌では内容の一部を掲載させていただいております。

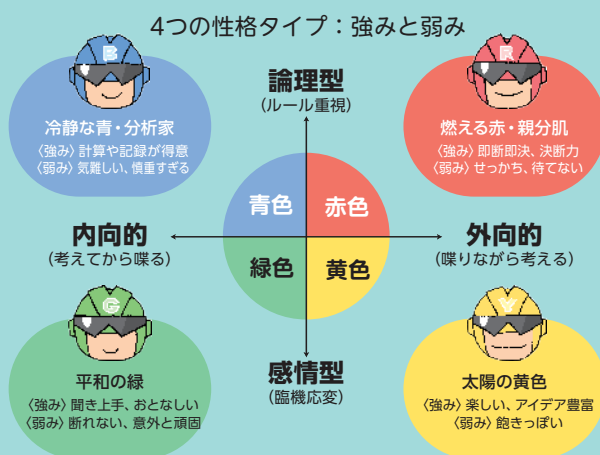
第4期特定健診・保健指導に向けての見直し検討会において、今まで以上に特定保健指導の成果が求められることになりました。先生から「アウトカム評価」に方向転換が図られる事を踏まえ、対象者の健康状態や性格タイプ(右図上)を知り、冊子を用いて保健指導する方法を詳しく解説していただきました。実際に私達が対象者になった想定で、自分の性格タイプを知りタイプに合わせて行動変容について隣の人と話し合う中で、自己行動目標を決める体験をしました。

【保健指導の実施方法】

- ① 保健指導の入り方は、先の事より今本人が気になっている症状や病気から。
- ② 「性格タイプ別、体重計と歩数計の効果的な活用法」(右図下) で性格別指導内容を参考に、朝晩の体重差、達成度の確認、グループで取り組むなどを有効活用。
- ③ 運動指導は、どのくらい歩いているかを知り、スクワット・腹筋運動等の効果的運動やヘルスケアアプリに入っている様々なデータを有効活用する。
- ④ 食事指導は、空腹時対策を立てることを中心に極端なダイエットはドカ食いを招くため避け、食べてよい食品と悪い食品を明確にする。
- ⑤ 効果的な目標を決めるためには、行動目標の例から、頑張ればできそうなものを選び、立てた目標に対しての自信度を確認する。

あなたの性格タイプは？

人の性格は十人十色。あなたの性格タイプは「せっかち」「アバウト」「おっとり」「きちんと」の中なら、どれになりますか？ 性格タイプは外向的・内向的の横軸と物事を把握し判断する論理型・感情型の縦軸で、大きく4つの色「赤色(せっかち)」、「黄色(アバウト)」、「緑色(おっとり)」、「青色(きちんと)」に分かれます。



ただし、人間はひとつの色で行動しているわけではなく、TPO(時、場所、場合)により、2つか3つの色を使い分けられていると言われています。例えば、エレベーターの中ではどんな色が強く出ているのでしょうか？

性格タイプ別、体重計と歩数計の効果的な活用法

減量の成功の鍵は、体重計に加えて歩数計を活用することにあります。その活用法も性格タイプに合わせるとよいでしょう。

交代勤務の人は寝る前に1回だけ体重をはかる前ダイエットで



青色

- ・朝と晩の体重差を計算する
- ・週ごとの体重変化を分析する
- ・歩数だけでなく、歩行速度や階段歩数を記録するアプリを活用

緑色

- ・記録をサポートしてくれる人を探す
- ・グループで取り組む
- ・記録をサポートしてくれるアプリを利用する

赤色

- ・朝と晩に達成度を確認する
- ・目標に赤線を引く
- ・誰かとダイエット競争をする

黄色

- ・思いついた時に体重計にのる
- ・太る食べ物・やせる食べ物を発見する
- ・外食後におそろおそろ体重計にのってみる

体重計と歩数計を活用して保健医療従事者からの支援を頻回に受けると、糖尿病やメタボになるリスクがほぼ半減するというエビデンスがあります。今よりプラス3,000歩/1日が目標となります。時間に換算すると、10分÷1,000歩なので、30分ぐらいになります。これはまともなくとも、10分を3回、15分を2回など細切れにしてもOKです。

7月22日研修会感想

森長 康子

「対象者の生活に合った具体的な保健指導を」と心がけながらも、「知識の提供中心の指導をしてきたのでは」と反省させられました。もちろん無意識の経験値として対象者のタイプや、やる気の程度を考慮してきましたが、相手の性格等をカテゴライズされたタイプにあてはめ、行動科学に導かれた実践方法を見える化するという視点が新鮮な学びでした。

ご講演で使用された保健指導ツールは、対象者が質問に答えながら、客観的に自分の性格や生活スタイルについての課題に気づき、楽しみながら興味をもって自らの意思で行動変容に取り組めるように工夫されたツールだと思います。ちなみに私は選ぶとすれば青色タイプの人間ようです。ダイエットに取り組んだことはありませんが、ダイエットに限らず、すべての行動変容に使えるツールだと思います。私の生活上の



課題のひとつとしてコロナ禍での運動不足があげられます。退職後続けてきたフィットネスクラブをやめ、現在ホームフィットネスを行っていますが、一人だとついさぼりがちになってしまいます。歩数計の活用や実施記録も青色タイプの私には継続的な取り組みをするうえで効果的かなと自分に置き換えて考えてみました。

講演の中では人を動かすエッセンスも聞くことができて大変勉強になりました。

坂根先生の講義をうけて

天見 佳子

最初に特定保健指導の評価指標についてのお話がありました。その中で、初回面接の重要性と保健指導の進化についての内容でした。今まで5年ごとの見直しがなされ、実施のプロセス、指導率の向上のみでなく、第4期にあたる今期は、実際の成果・結果を求められるものとなっています。成果・結果を出すためには、対象のタイプを知り、対象に適した指導方法を組み立てていくことが大切で、そのための具体的な方法を分かりやすく楽しく受講することができました。

私自身は、腹囲大きめ、血糖値高めということもあり、指導対象者の気持ちで講義を振り返ってみました。多分、私はアカレンジャー。どんな取り組みを提案されたら実行できるのだろうと考えたところ、生活の中で取り組みやすいのは「歩数を増やす」ことだと思いました。多くの人はウォーキングが良いと分かっているにもかかわらず継続して取り組むことが難しい項目だと聞くことがよくあります。

現在実践しているのは、週2日の仕事日に、暑いから地上は歩かず難波～日本橋の地下街を歩く。これで片道2000歩と電車賃30円浮きます。スマホで歩数、歩幅、速度を確認しています。消費カロリーの見方がわからないのでこれから調べようと思います。課題は仕事の無い日をどうするか。何とか目標に近づくようにテレビを見ながらテーブル周りをグルグルしますが、限界があります。

これで、3か月で体重が2キロ減ったら増々頑張るアカレンジャーになれると思います。栄養面でも興味深い内容を沢山聞けましたので、取り入れて実践し、指導をする役割の時には、ぜひ、取り入れて活用させていただきたいと思います。

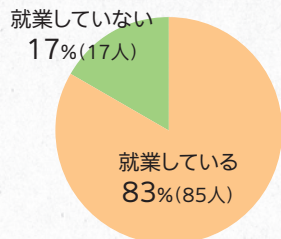
令和4年度 活動

本調査は、大阪府在宅保健師の会の運営を充実させることを目的として、2年に1回

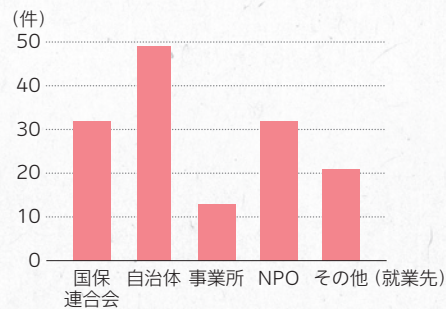
I 就業・活動について

(1) 現在の就業状況

① 就業状況



② 就業先について(複数回答)



〈主な就業先、業務内容〉

【自治体】

特定健診・健診関係
特定保健指導・保健指導
重症化予防事業
重複受診・服薬者への支援
精神保健
健康相談
介護認定審査会、介護保険業務
新型コロナウイルス感染症対策業務
母子保健業務
女性総合相談、乳幼児健診
予防接種支援
保健センター業務
看護師業務、相談業務
トレーナー事業
一体的実施事業

【国保連合会】

特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業
特定健診未受診者対策事業
特定健診受診者のフォローアップ事業
重複服薬者への健康相談事業

【事業所】

健康相談、特定保健指導
産業保健業務全般
糖尿病性腎症重症化予防事業
看護師業務
大阪府被保護者健康管理支援事業

【NPO】

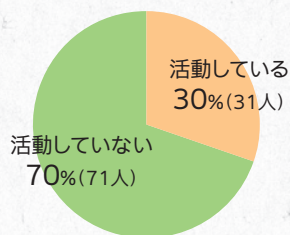
健康相談、特定保健指導
糖尿病腎症重症化予防事業
生活支援員 研修 講師
HIV相談、重症化予防の訪問
被保護者への訪問支援

【その他】

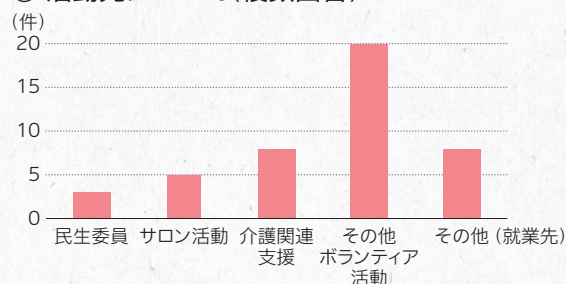
保健相談員、医務室勤務
公衆衛生実習指導
健康相談(含む)カウンセリング
まちの保健室(健康相談)
デイサービス、看護師
母子健診、就園までの訪問
重症化予防、受診勧奨
保健指導・特定保健指導
地域連携室、医療、介護連携事業
調査、保健師養成学校

(2) 現在の就業以外の地域活動等

① 地域活動状況



② 活動先について(複数回答)



③ 趣味やサークル活動

- 👑 1位…ウォーキング・散歩
2位…スポーツ・ジム
3位…水泳・プール
4位…ヨガ
5位…テニス／ストレッチ／読書／短歌

〈主な就業先、業務内容〉

【サロン活動】

子育てサロン
認知症カフェ
音楽・体操での介護サロン
笑いヨガ

【介護関連支援】

障害者介護支援事業所
介護相談員
老人介護者(家族)の会

【その他のボランティア活動】

老健施設、障害児デイへの慰問
もずやん(府のボランティア)
おむすびの会(本会会員3名で結成、脳トレ、まねっと運動、タオル体操、音読など)
ばんハウス(育児相談)
高齢者支援、読書(保育所、小学校)
自治会・町内会、音訊ボランティア
老人クラブ、大阪府高齢者大学同窓会
引きこもり予防カフェ、摂食障害家族の会
子育て支援(訪問)
公園に花を咲かせるボランティア、音楽活動
NPO法人監査員、絵本の読み聞かせ(小学校)

【民生委員】

社会教育委員
高齢者の見守り活動
主任児童委員(見守り隊)

【その他】

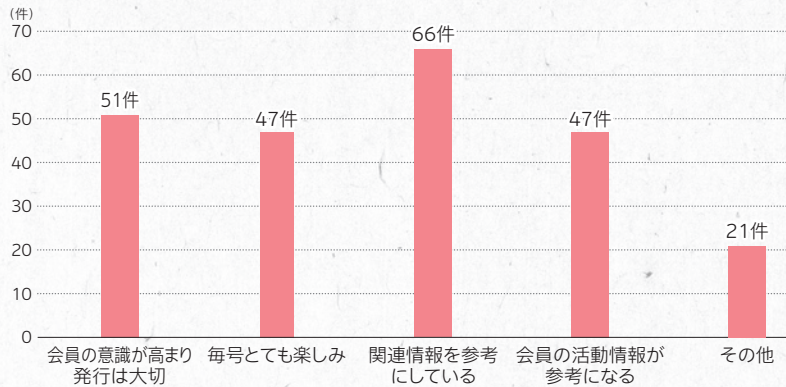
社会福祉協議会評議員
身体障害者の送迎
まちの保健室(看護協会)
民間交通指導員
フォークダンスの指導(高齢者大学、公民館)
集会場での健康相談

状況調査結果報告

実施しております。今回は、令和4年9月に会員の皆様にアンケートを行いました。

Ⅱ 会の活動について

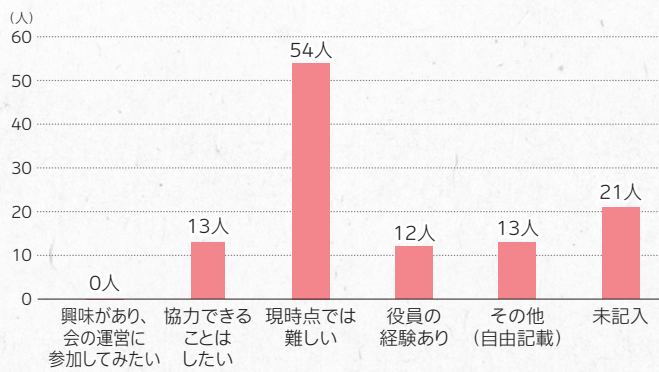
(1) 会報について(複数回答)



会報についてのご感想・ご意見等

- いろいろな情報や会員の皆さんの事がよくわかり楽しみにしています。
- 在宅保健師の方々が活躍されている状況や新しい情報を知ることができると、励みになります。これからもよろしくお願いします。

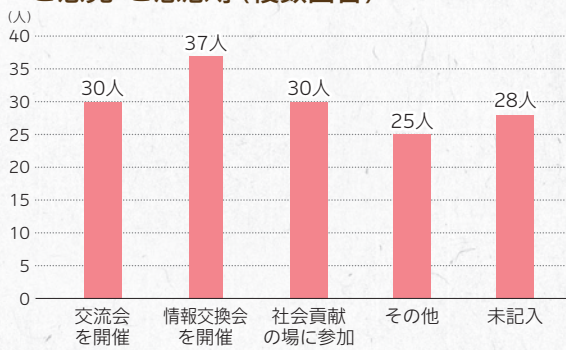
(2) 役員会の運営について(複数回答)



運営についての感想・意見等

- 就業しており、難しい。役員の皆様にはとても感謝しています。
- 役員の皆様には感謝しています。研修で、会員の皆様に会えるのが楽しみにしています。これからもよろしくお願いします。

(3) 「在宅保健師の会」の組織活動へのご意見・ご感想等(複数回答)



運営についての感想・意見等

- 研修会を開いて頂き感謝しています。コロナ禍の中会場設営も大変かと思います。有難うございます。
- コロナ禍で他者と接することが大変な時期になかなか活性化むづかしいですが、少しでも会員間の交流が出来たら幸せです。

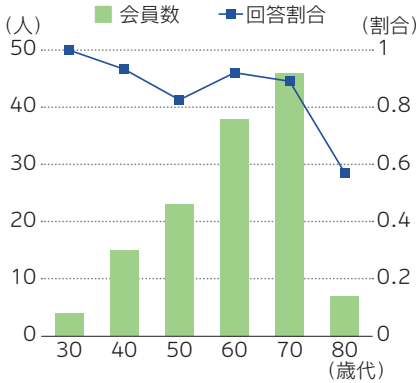
会員の年齢構成

年代	会員数	回答数	未回答
30歳代	4	4	0
40歳代	15	14	1
50歳代	23	19	4
60歳代	38	35	3
70歳代	46	41	5
80歳代	7	4	3
計	133	117	16

(回収率88%)

令和4年9月15日時点

退会	15
新規入会	1
回答者平均年齢	63.5歳
現在会員数	119名



* 事務局から *

今年度は多くの会員の皆様にご協力いただき、回収率は過去最高の88%となりました。調査にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。全体を通して、「会員間の交流」、「オンライン」を望まれる声が多数ありました。今年度から、研修会のメール通知や後日動画配信も開始しております。メール通知に関しては、随時受け付けておりますので、事務局までご連絡ください。



活動紹介コーナー

在宅保健師の様々な場での活動をご紹介します。今回は、数ある療法の中でも珍しい取り組みをされている、山室哉美さんの「オルゴール療法」についてご寄稿いただきました。

【オルゴールセラピー雑記】

山室 哉美

保健師の先輩から「来てみない」と誘われたのは、12～13年前になる。定年退職後のアルバイトだと思った。行ってみると、とてつもないアンティークオルゴールを約2時間聞いたあと、参加者で感想を語り合うミーティングがあった。私にはファシリテーターの役割を与えられたが、何より驚いたのは2時間の響きが私を釘付けにしたことであつた。保健師としてフルタイムで走ってきた。公私共に重い疲れをかかえていたのかもしれない。

「治る」ということを目的とすることが療法と言うのなら、健康問題の捉えかたの違いから、それなりの理由で進めていく人もあつた。だが私は、根が生えたように現在に至っている。ビルの21階にあるホールは、



スイスオルゴール(ローズ)

時々によって来所者も変わる。雇主の研究工夫によるものもあるが、オルゴールの響きは変わらなかった。「好き」、「love」と感じた者には根強いファンを持っていた。疲れきった若者が、グニャグニャ

に横たえた体を、時間の経過と共に真っすぐ健やかに伸ばして、大きな寝息をたてる。医師から遠のいてしまった難病の方の強い不快な痛みを和らげ血流を促し、リンパを走らせ、笑顔にする力を私は感じた。難聴と耳鳴りに悩み仕事が続けられないと思い余った方が、仕事を続けて通ってくる。いい笑顔だ。阪神大震災のあと、お寺の後を継いだ方が、オルゴールの勉強にこられたことがあつた。72弁のオルゴールを夜の袖にもって人の悩みを聞いているかしら？と人が人の悩みを生身で受ける“しんどさ”を以前の私自身に重ねたりしてみる。

今日のコロナ禍は、世間を大きく変化させてしまった部分がある。インターネットでスイスの美しい山小屋風景を見ながら思う。アルプスの少女ハイジは、クララの住む都会で病気になってしまった。自分で信じる「love」をみつけることが、現代を元気で生きる秘訣かもしれない。私は重ねていく年月にオルゴールの向こうにみえるものを想像しながら英気を養っている。



令和4年度健康相談の報告

在宅保健師の会では、集団健診や健康まつり開催時に、来場者への健康相談の事業協力を行っております。今回は、今年度健康相談事業に協力いただいた一部の会員や依頼先の保険者に、当日の様子や感想を伺いました。

和泉市の40歳前健診禁煙相談に参加して

植野 絹子

新型コロナウイルス感染予防をふまえ、少人数分散予約のもと行われました。

喫煙者のカルテにはわかりやすい印がつけてありました。また診察室のすぐ側に禁煙相談コーナーがあり、医師から禁煙相談コーナーへの指示がなされ、喫煙者のほぼ全員が来られました。

喫煙者が身近にいて、煙草に手を出しやすい環境で中学生時代から吸っていたという方もチラホラ。禁煙できない状況は人それぞれです。気持ちに寄り添いながらアドバイスさせていただきました。対面だと交流が深まりやすく、充実感が増しますね。「禁煙考えます」と仰ってくださる方もあり、フォローがあったらいいなと思いました。

私は禁煙指導経験が少なく、事前にいただいた資料を必死で読んで、緊張しまくっての参加でした。でも、皆さま方の努力と工夫の中で気持ち良く仕事をさせていただきました。相棒の方と「今日は楽しかったね」と話しながら帰途に着きました。

感謝の1日でした。

●● 和泉市より ●●

喫煙者の指導では、毎年リピーターが多く、話も「[はいはい]と流そうとするため、相談できる体制にまで導くことに「技」が必要です。在宅保健師の皆さまは、上手にお話をして、リーフレットを渡したり、指導を行ってくださるので、禁煙相談の場は、とても意義のあるものとなっています。

■ 特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業(熊取町)に従事して

前田 美千代

秋晴れの中、私は地域の健康相談に従事させていただきました。

元職以来、初めての地域の住民さんとの健康相談で、最初は少し不安で緊張しながらお話しさせていただいたかもしれません。

でも、話していく中で、対象者の方の生活や健康に対する考え、姿勢がわかり、その方の健診結果に基づいた健康相談を行うことができるようになったと思います。お話をしていく中で、楽しいと思えるようになりました。

対象者の方々は、ジムに通われていたり、30分以上のウォーキングや家庭菜園や家の掃除をキビキビ行っているなど、普段から運動を生活の中にうまく取り入れられている方が多く健康意識が高い方々だと思いました。

また、一方で「初めて健診を受けました」と言われる方の中に、治療域の高血圧の方もおられ、医療機関の受診を勧め、早めに治療に取り組むことで重症化を防ぐことが出来ることを伝えました。その方に今まで健診を受けられなかった理由を尋ねると「今までも、なんも痛くもないし、気にならなかったから」とおっしゃられていました。治療域とはいえまだ自覚症状が現れていないうちに、特定健診を受けに来られたことは本当に素晴らしいことだと伝え、一緒に喜ぶことができました。また早めの生活改善が必要であること、ご自分に合った生活改善方法を知るために、結果説明会には必ず参加してほしいことをお伝えしました。

改めて、特定健診・特定保健指導(健康相談)の啓発の大切さ、受ける意味を知ることができた経験でした。健やかな住民さんの声を直接聞けることが出来、有意義な時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。



●● 熊取町より ●●

数多くの市町村の保健事業に携わっておられる(在宅)保健師さんに、町の事業についてご感想やご意見を頂き、参考になりました。

また、優しいお言葉を頂き、励みになりました。

■ 太子町健康相談に従事して

辻 恵子

太子町のとくとく健診の保健指導に行くようになって4年目を迎える。人口12,000人余りの山間の小さな町であり保健センター職員と住民の人とはほぼ顔見知りのように思われる。

健診では大勢の住民が来所される。過去の健診結果と今回のデータと合わせて変化を見ながら保健指導を行うが、その人の関心度や行動レベルに応じて集団指導や個別指導がよくされている。何年も健診に来られている人は生活習慣改善が行われ健康への関心が高いように感じられた。私はその場の指導で終わってしまうので継続的に関わることはないが、それでも4回目となると去年はこうだったねとか少しは知り合いになっている。1回限りではなく顔を合わせたの保健指導は面白いし、楽しい。継続して関わるとその人の健康状態や生活習慣の変化がよくわかる。

健康になっていかれるのを見るのがうれしい。今、保健指導をさせてもらえることがとても幸せだと感じている。



●● 太子町より ●●

在宅保健師の皆様は多方面で活躍されたキャリアをお持ちなので、町の保健師や栄養士にとっても実践的な学びの場となっています。また、業者委託と違い、地域の保健師として活躍した経験を持っている在宅さんだと、生活に沿ったアドバイスをしてくれて、とても喜ばれてます。

INFORMATION

令和5年度 総会・記念講演会(予定)

日時：令和5年4月26日(水)
14時00分～16時30分

場所：大阪府国民健康保険団体連合会
3階会議室

総会

【認定事項】

- 1) 令和4年度大阪府在宅保健師の会
事業報告について

【議決事項】

- 1) 令和5年度大阪府在宅保健師の会
事業計画について

記念講演会

テーマ

新しい時代に対応した保健師の役割(仮)

講師

香川県立保健医療大学
学長 井伊 久美子 様

次期 役員 の 募集

令和5年度は役員の改選期です。会の更なる発展を目指し、活気ある運営に共に取り組んでいただける方を募集します。任期は2年です。自薦他薦は問いません。興味のある方、詳細についてのお問い合わせはお気軽に下記事務局まで。

【役員の主な活動】 役員会への出席(年6回)、総会・研修会・会報等の企画・運営 など

【募集人数】 会 長…1名

副会長…2名

幹 事…若干名

【募集期限】 令和5年2月10日まで

令和5年度 国保連合会 保健事業計画 (予定)

事業名

特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業

特定健診未受診者対策事業

特定健診受診者のフォローアップ事業

重複服薬者への健康相談事業

≪ 会員以外の皆様へ ≫

大阪府在宅保健師の会 入会のご案内

保健師としての豊かな知識・経験を生かして地域住民の健康づくりに取り組みませんか？
興味のある方は下記事務局までお問い合わせください。

主な活動

- 連合会事業への参加
- 時代に合った専門職としての活動に向けた知識や技術習得のための研修会への参加
- 情報交換や会員相互の交流 など

保健師の資格を
お持ちの方が身近に
いらっしゃいましたら、
是非ご紹介ください。

新規入会者の多くが
会員のご紹介を
きっかけに
入会されています。

ホームページのご案内

連合会ホームページ内に
入会案内及び会則等を
掲載しています。

発行

【事務局】

大阪府国民健康保険団体連合会

総務部 企画事業課 保健事業係

〒540-0028 大阪市中央区常盤町1丁目3番8号(中央大通FNビル内)

TEL (06)6949-5375

FAX (06)6949-5370

H P <https://www.osakakokuhoren.jp/>