

「青空会」会報

令和4年2月発行 第19号

埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」
会長あいさつ

会員の皆様には、日頃より青空会の活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

令和2年度より会長に選任されまして2年が経とうとしています。しかし、この2年間、COVID-19の感染拡大に伴い、平常の青空会活動が大幅に制限されました。今年度の総会、研修会は出席者が少ない中でやっと開催することができました。

昨年8月の第5波では医療体制がひっ迫し、埼玉県でも入院が必要な状態でも入院できず、自宅療養中に死に至るという症例が起こり、本当に痛ましいことでした。COVID-19はどんどん変異し、昨年末にオミクロン株が報告された後、令和4年1月には第6波として感染が急拡大していきました。

COVID-19を重症化させると言われている5つのリスク因子・・・①肥満 ②高血圧 ③糖尿病 ④脂質異常 ⑤喫煙は、平成20年から始まった特定健康診査のメタボリックシンドローム予防のための生活習慣を見直す5つの因子と一致します。肥満を防ぎ、高血圧、糖尿病、脂質異常症にならないよう食生活、生活習慣を改善する、ま

会長 横関 身江



たこれらの疾患になった時には適切な治療を継続する、そして禁煙をする。日頃から運動習慣を身につけ、食生活を改善することで、免疫力を高め、体力を落とさないことが感染症に打ち勝つことにつながっていることに気づきます。

全国的にもCOVID-19のために特定健康診査受診率が低下し、国保連合会の市町村支援でも行っている、特定保健指導の利用動向においても「コロナが怖いから行きたくない」と言われることも度々です。特定保健指導がメタボリックシンドロームの改善だけでなく、各種感染症の重症化予防にも意味のあることを強調していく必要があると考えます。

全国の在宅の会もコロナ禍にあって、会員数の減少、活動の見直しを迫られているようです。

このような状況下で、青空会の設立当初の目的である、研修会等を通じた会員の資質の向上や相互の連携を図るネットワークづくりが難しくなっておりますが、早く日常が戻り皆様と共に活動できることを願っております。

最後に、困難な中で粛々と事務作業を進めていただいている国保連合会事務局の皆様へお礼申し上げます。

令和4年度「青空会」年間予定スケジュール

開催月	研修会・会議等
令和4年 4月	監事会・第1回役員会・第1回活動委員会
5月	総会・第1回研修会
9月	第2回役員会・第2回活動委員会・第2回研修会
令和5年 2月	第3回役員会・第3回活動委員会・第3回研修会

※ 総会では、埼玉県在宅保健活動者の会役員任期満了に伴う選任を行います。

随時行うもの

国保連合会事業への協力
ブロック別活動
情報交換会

第1回研修会

講演 「オリンピックから学ぶ、食と行動の在り方」に参加して

第1回研修会 令和3年5月18日（火）

講演 「オリンピックから学ぶ、食と行動の在り方」

講師 筑波大学体育系助教 清野 隼氏

2021年、東京で57年ぶり2回目のオリンピックが開催されました。そこで、公益財団法人日本オリンピック委員会強化スタッフとして、選手を栄養面からサポートされている清野先生をお招きし、選手の食生活や行動変容を通して、私たちがどのように食生活と行動を心がけていけばよいか、ご講演いただきました。

蛋白質はおやつを含めた複数食で均等に摂取することが望ましく、健康長寿を目指す上で、運動・栄養・社会参加が重要であるとお話をいただきました。

今回の研修で、規則正しい生活の重要性を再認識することができました。

（南部ブロック会員 前島 純子）



埼玉県国保連合会の「在宅保健師等による支援事業」への協力について

青空会では、市町村等が行う保健事業を支援するため、埼玉県国保連合会の「在宅保健師等による支援事業」に協力しています。

毎年3月頃、皆様に調査票を送付し、事業に協力いただける会員を募っております。

会員が初めて支援を行う場合は、国保連合会の職員が支援（勤務）先の市町村等との打合せに同席いたしますので、心配なく業務を開始することができます。

会員の希望に応じて、その後の打合せの同席も可能です。

また、支援に必要なマニュアルの提供、万一の事故等に備え、賠償責任保険及び損害保険にも加入していますので、安心して業務ができる環境が整っています。

支援先の市町村等からは皆様の協力に対して、たくさん感謝の声が届いておりますので、皆様のご協力をお待ちしております。なお、支援の流れは、以下のとおりです。

【支援事業の主な流れ】

- ① 会員に『埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」調査票』を送付（3月頃）

調査票で確認する主な内容

- ・協力可能な業務の内容
- ・協力可能な時期
- ・協力可能なエリア

- ② 国保連合会が市町村等からの支援希望を確認。協力可能との回答があった会員に国保連合会が電話で調整（5月頃）

- ③ 派遣会員を決定し、会員と市町村等に通知（5月～6月頃）

- ④ 市町村等と会員で事業について打合せを実施（国保連合会も必要に応じて同席）

- ⑤ 支援実施

時期：令和4年6月～令和5年1月頃
平日9時～17時

時間：半日・3時間

1日・6時間（休憩1時間）

場所：原則、国保主管課もしくは保健センター

主な支援内容：特定健診・特定保健指導の電話勧奨、特定保健指導、健診結果の説明・健康相談

- ⑥ 国保連合会から謝金及び交通費の支払い

市町村等の声

- ・専門職による特定健診受診勧奨であることから、他の健診の紹介や、健康相談に対応してもらうことができるため、大変助かっています。
- ・保健師の知識を活かしながら、優しい口調で電話していただき、真摯に取り組む姿が素晴らしいと感じました。

西部ブロック会員 池田 寛子

10年前から、腎疾患対策事業での健康相談の協力をさせていただいています。事前に市町村職員との打合せがあり、丁寧な説明をいただき、不安なく従事することができました。

自宅に訪問をし、食事記録や尿中塩分量を測定してもらい、1週間後の再訪問で、減塩や水分摂取について指導、更に3か月後の最後の訪問で、指導内容が継続して実行されているか確認をします。この事業を通して、個人の生活環境に合わせた指導をすることの大切さを改めて実感しました。

そして、訪問後にはカンファレンスがあり、気軽に相談したり、自分が気づかなかった課題を見つけ出すこともできました。

今後も、広い視野を持って、健康づくりの手助けができる保健師を目指し、自分自身の向上のためにも、支援事業に協力していきたいと思います。

西部ブロック会員 工藤 律子

3市町村での事業協力の機会をいただきました。

対象は成人、特定健診・特定保健指導事業で、概要は次のとおりでした。

- 1 未受診者への電話による受診勧奨（流れの中で保健指導）
- 2 集団健診会場での特定保健指導の動機付け面談（健康相談含む）
- 3 健診後日の結果説明、生活改善等相談

事前に国保連合会の担当に仲介、事前調整（電話連絡、資料の提示）を行っていただいたおかげで、スムーズに業務に就くことができました。

今の私にとっては、非日常の貴重な仕事時間。各会場での職員の方、対象の方々との出会いの時間は、緊張もしましたが、少しでも力になれたらとの思いで、楽しい一時でもありました。

会員の声

令和2年から続く新型コロナウイルス感染症の影響により、日常生活だけでなく、地域活動の面でも大きな変化があったと思われます。そこで会員の皆様にコロナ禍における地域での活動状況について伺ってみました。

退職後、愛犬と余暇を楽しんでいました。ところがCOVID-19の大流行で一変。巷では「保健師」という3文字が？！何かお手伝いできないかと申出ると「今日からでも来てほしい」との話があり、昨年からは「患者・接触者相談業務」に従事しています。1日中市民や医療機関からの電話が鳴りやまず。使命感を持っていても疲弊しますね。そんな中でも「意識もうろうの中、陽性と言われた」「家族全員が感染した、どうしたらよいか」等の相談が入り、丁寧に話を伺い、今必要なことを分かりやすく説明する毎日です。

この年齢で、また第一線の方々のお手伝いができることに感謝しています。

（東部ブロック会員 花井 富士子）

昨年の5月から10月、自治体のコロナワクチン集団接種会場で、相談コーナー・問診票確認・接種後待機コーナーのお仕事をしました。

感染状況の変化が早く、対象者の状況も質問も日々変わっていき、ドキドキの連続でした。事前に渡された「手引き」に目を通し、変化がある都度、現場で確認、関係のありそうなホームページをチェックし、スマホの時代で良かったと何度も思いました。

100%の安心安全は望めないコロナ禍で、少しでも不安が取り除かれ、自己決定していただくお手伝いできていたらと、何度も願いました。

（西部ブロック会員 関口 悦子）

世界をパンデミックに陥れたCOVID-19は、母子保健の最前線のひとつである乳幼児健診にも大きな影響を与えました。

消毒の徹底や相談時間の短縮、集団指導、仲間づくりの場の中止。ただでさえ孤独な育児をしている保護者にとって、とても厳しい状況になっています。

限られた時間の中でどんな対応が求められるのか、どんな対応をすれば支えになれるのか、常に模索の中で業務にあたる日々を送っています。

（南部ブロック会員 石岡 さやか）

私が行った業務は、感染予防対策の普及に関することです。地域の集まりの中で、クラスターが起きないように、参加者である住民の方々に感染予防の話をし、その後、定期的に感染予防策の実施状況を確認しています。

また、実際の支援には参加できませんでしたが、IHEATの研修を受け、とても勉強になりました。

今後も、住民の方々が、正しい理解をし、安心して生活できるように、1人1人に寄り添った関わりができるよう、活動していきたいです。

（北部ブロック会員 西村 由香）

会の成り立ちについて

青空会は、令和6年1月に設立20周年を迎えます。設立当初と比較し、少子高齢化による働き方の変化、情報ネットワークの進化による情報発信・取得方法の多様化など、社会情勢は大きく変化しています。

令和3年11月24日に開催した役員会で、20周年を迎えるにあたり、まず会を立ち上げた目的や経緯を、もう一度会員同士で共有してみようという声が出ました。

そこで、会の立ち上げ当時の状況や活動について、会の発足当時から参加している塚原会員に寄稿いただきました。

会の立ち上げの第一歩は、産休代替として同じ職場で働いていた、故・田沼会長（初代会長）と小林活動委員（現・北部ブロック代表）の「在宅で働く仲間の会をつくって、情報収集や勉強会をしたいね」という2人の会話から始まりました。ちょうど「健康日本21」がスタートした頃です。

平成13年10月、15名の仲間が賛同し、北部の在宅保健師の会が田沼会長、連絡係は小林さんとして発足しました。情報収集・勉強会、親睦を深める楽しい集いの場として、徐々に仲間も増えました。

この時期、全国ではすでに多くの在宅保健師の会が立ち上がっていたこともあり、田沼会長は、全県レベルの会の設立が必要なのではないかと考え、県国保医療課、健康福祉政策課をはじめ、看護協会や国保連合会に繰り返し相談をしました。

平成15年9月から国保連合会に事務局をお願いする形で数回の検討会を重ね（ここから私も参加）、平成16年1月に埼玉県在宅保健活動者の会が発足しました。

田沼会長は就任あいさつで、「常に最新の知識や情報を受け入れ、時代に即したより質の高い保健サービス提供ができることを願っています」と会設立の目的を述べられました。事務局の定期的な研修会や仕事の依頼等により、私たちの立場も大きく安定しました。

北部支部活動（現・北部ブロック）は、平成18年9月、地域の介護予防活動を、実践を伴う勉強会と位置づけて「生き生き健康相談」を毎月1回開始。地域住民との交流の場とスタッフの実技研修の場でした。何より、先輩保健師の楽しさと生きがいを感じる場でもありました。

平成21年6月にはショッピングセンターで「さわやか健康相談」を開始。「私たちの活動を地域に広め浸透させる」ことを目的に、対象を若い世代に広げ、内容も特定健診のPR及び受診勧奨を加えました。初回は国保連合会の協力をいただき、盛大に実施しました。

また、支部研修会を隔月で開催し、研修の伝達、栄養士や歯科衛生士を講師に迎えて様々な指導を相談者目線で学び、意見交換会を実施しました。研修会は現役保健師と一緒に参加し、保健福祉施設等の見学、ランチ付き意見交換会。会員相互で支え合って楽しく、田沼会長の遺志も忘れずに・・・そんな風に活動をしてきました。

地区幹事 塚原 晃江

会員募集

「青空会」では、会員のニーズに応えた研修会の開催や会員相互の交流、市町村等が行う保健事業の支援をしています。

経験を活かした会の活動や地域住民の健康づくりに興味のある保健師、助産師、看護師の有資格者で、就業していない方もしくは、非常勤等の方がいらしたら、ぜひご紹介ください。

入会方法等につきましては、国保連合会のホームページ「さいたまこほWeb」www.saikokuhoren.or.jpの「お知らせ」にも掲載しておりますので、ご利用いただき、お気軽に事務局までご連絡ください。

【事務局】

埼玉県国民健康保険団体連合会 保健課

〒338-0002

さいたま市中央区大字下落合1704番（国保会館）

TEL 048-824-2539

FAX 048-824-2765

令和3年度会員の年齢構成

