



「新型コロナウイルス感染症対策に係る保健所支援について」

～ IHEATからの支援を通して～

梅庭 牧子 会員（青森市）

令和4年になり、新型コロナウイルス感染症者がオミクロン株の影響でこれまで以上に急増しています。私が1月の連休過ぎ弘前保健所にトレーナー保健師業務で出向いた時、所内のコロナ対応はいつになく緊迫感がありました。その2日後、本県のコロナ関連事務等を担当している県保健医療調整本部から「弘前保健所からIHEAT*への応援要請があるが協力可能か」との電話があり、即「可能」と返事しました。ちなみに、私は令和2年度末に国保中央会を通して本会に要請のあった会員のIHEAT登録に対し、事務局員として「青森県が登録^{ゼロ}じゃまずいべ」と軽い気持ちで登録していました。他にも澤谷悦子さん、白戸江美子さん、松坂育子さんも協力可能とのことで、まずは2月17日から21日までを2人ずつ交代で支援することになりました。主な活動内容は、電話による陽性者への病状及び行動確認、濃厚接触者の把握及び検査勧奨等でした。

初日は保健所に着いてすぐ所内ミーティングです。電話は鳴りっぱなし、事前に調査票等は貰っていたものの説明を受けて実際に取り掛かるのに暫く時間を要しました。感染者が増え続ける中、とにかく短時間で要点を絞り必要な事を聞き出し、留意点を説明する等々を求められましたが、思い通りに行くはずもなく齋藤所長からは「梅庭さん、電話が長い!」と言われる始末でした（笑）。

他に五所川原・上十三保健所にも支援しましたが、久しぶりの感染症対応や自家用車通勤に現職時代の緊張感が蘇りました。今回、感染者数が増え続ける現状に自分の中の「何かできないか」との気持ちが形になり、大変でしたが充実感がありました。役立ったかは別にしても（スンマセン!!）年の離れた保健師に教えて貰いながらの支援は、新鮮で楽しくもありました。これからも「お助けウーマン」として必要とされるならば、できる限り対応できるよう頑張ろうと思った支援活動でした。

*「IHEAT（アイヒート）」は、保健所において積極的疫学調査を中心とした業務を支援する支援者名簿に登録された者で、医師、薬剤師、保健師等外部の専門職。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う保健所業務の負荷解消のため、国が令和2年度に創設。

※当会登録者数：28名

支援従事者数：16名（令和4年3月1日現在）



～令和4年度総会並びに研修会のご案内～

日 時：令和4年5月26日（木） 10時00分～12時00分

場 所：青森市「ウェディングプラザアラスカ」

内 容：○令和4年度総会

○研修会テーマ「防災について（仮）」

令和4年度の総会並びに研修会は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、午前中のみでの開催にすることとしました。

やむを得ず中止または会場変更となる場合は、随時お知らせいたします。

令和3年度 新任等保健師育成支援事業(トレーナー事業)(深浦町)

今年度のトレーナー事業は9市町村(トレーナー保健師11名、160日間)、5保健所(トレーナー保健師5名、72日間)で実施しました。
事業を活用した深浦町から報告します。

トレーナー保健師

野宮 富子 会員
(五所川原市)

今年度は現職時代からお世話になっていた深浦町で活動させていただきました。

町保健師の知名度が高く、地域は保健師Welcomeのところですよ。こんな素敵な地域なのに新人保健

師の確保に苦慮してきたとのこと。そのため町では入職した新人保健師にぜひ定着してほしいと強い期待があると小野課長さんの談。私が担当した新人保健師さんは弘前市出身と伺っていたので「辞めたい」なんてことになったらどうしようという不安もありましたが「この地域が好きです。保健師続けられそうです」と話しています。心配は杞憂でした。

さて、新人保健師2人はとても素直です。カンファレンスで話し合ったこと、学んだことをきちんと受け止め次に活かしている現状を見るにつけ、トレーナーとしては嬉しくもあり、若い人達はすごいなあと思いつつ深浦通いをしていました。学生時代の恩師が「素直であることが大切。まずはそこから始めなさい。そして次から自分の考えをプラスしていけるようになることが大事だ」と話してくださったことを時々思い出し、こういうことなんだなと気づかされました。

今年度は2人の新人保健師が入職したことから、2人のトレーナーで対応しました。2人で野菜づくりの情報交換をしたり、昔を語りあったりと楽しい時を過ごすこともできました。新人保健師の山本さん、花田さん、事業担当の工藤主幹、小野課長、深浦町の関係者の皆さんお疲れ様でした。今後のさらなるご活躍をお祈りしています。



トレーナー保健師

井沼 登志子 会員
(五所川原市)

まさか、トレーナー保健師になるとは思っていませんでしたが、不安を持ちながらも引き受けてしまいました。

6月上旬に事業の説明会があり、固くなった頭に渡された資料

を詰め込み、不安を抱きながら6月28日に深浦町へ行きました。深浦町の小野健康推進課長の第一声は「大事に育てたい2人の新人保健師です」と紹介されました。私の担当した新人保健師は、卒業後4年間を東京の救急医療病院で看護師経験を積み、夢だった深浦町の保健師になるために地元に戻ってきたそうです。新人保健師2人は、とても柔和で生き生きしていました。今回の事業では、一緒に参加した先輩の野宮保健師がもう1人のトレーナーとなり、私に対しても助言をして頂き大変心強く思いました。

支援は、家庭訪問や相談に同行しました。1日の計画は、訪問者の紹介、目標などを事前に送って頂いたもので、支援の在り方を考えることができ助かりました。また、実施した事業の記録に基づき、気づいたことについての話し合いの際には、プリセプターである工藤主幹(都合が悪い時は小野課長)がお忙しいなか毎回参加し、深浦町保健事業についても説明があり、町の理解を深める機会にもなりました。

新人保健師にとって事業の記録作成などは大変だったと思いますが2人の今後の活動に活かされ、お互いに刺激と共有があり大変有意義な事業だったと思いますし、私自身も勉強になりました。

深浦町には、2人の成長を温かく見守り育成して頂ければと思います。今後の2人のご活躍を楽しみにしております。

新任保健師**深浦町健康推進課 保健師 山本 志穂**

トレーナーの井沼さんにご指導いただき、大変有意義で貴重な時間となりました。家庭訪問では、知識の豊富さ、視野の広さ、そして対人支援の面で学ぶことが多くありました。温かく、住民に安心感を与える関わり方が大変参考になりました。訪問先へ向かう道中では、緊張と不安でいっぱいな私に対し、助言や何気ない会話で緊張を和らげてくださり、精神面でもサポートしていただきました。

乳児への支援で、技術面の不安が大きかった私に対し、訪問前に沐浴人形を用いて技術の指導をしてくださったことが印象に残っています。前向きな言葉で自信を持たせてくださり、同時に経験を積むことの大切さも教えていただきました。

トレーナー事業を通して、地域に出向き住民と関わることの大切さ、保健師活動の楽しさを感じることができました。今後も、何事にも挑戦し、正しい知識や技術を身に付け、自信を持って保健師活動に邁進してまいります。貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

新任保健師**深浦町健康推進課 保健師 花田 侑紀**

毎月トレーナー事業の朝は「前に比べて成長できているかな…」と緊張や不安でドキドキしていました。

私はトレーナー保健師の野宮さんに支援していただき、いつも的確な指摘で多くの学びを得ることができました。野宮さんは幅広い知識と視野、話を引き出す力があり、私に不足している点であると同時に身に付けたい力でした。野宮さんと繰り返し家庭訪問をすることで、学びの中から面談技術等を少しは自分のものにできたのではないかと思います。また、初めは不安でいっぱいだった家庭訪問も、今では“楽しさ”を感じるようになりました。これからもっと地域に出向き、深浦町民の方々を知ることによって一人ひとりの生活に寄り添える保健師になっていきたいです。

最後に、トレーナー保健師の野宮さん・井沼さんをはじめ、国保連合会及び県、保健所の皆様、町の先輩保健師の皆様、ご支援いただきありがとうございました。

指導保健師**深浦町健康推進課 主幹 工藤 友美**

今年度、深浦町では7年ぶりに2名の新採用保健師を迎えました。待望の採用でしたので「大事に育成しなければ」との思いとは裏腹に、新型コロナワクチンの対応等で保健師の人員が不足する中、十分な育成環境とは言えない状況で4月を迎えました。そんな中で6月から野宮トレーナー、井沼トレーナーに来ていただき家庭訪問を中心に毎回支援していただきました。家庭訪問の心構えから経験を活かしたケース対応のアドバイスまで、私達に足りない部分を補っていただけたことは本当にありがたかったです。

新任の2名はトレーナーからのアドバイスを真摯に受け止め、すぐ次に活かそうと一生懸命仕事に取り組んでいます。今回のトレーナー事業で学んだ保健師の姿勢や技術を今後の活動に活かして、町民に寄り添える保健師になってくれることを期待しています。

トレーナーの野宮さん、井沼さんをはじめ国保連合会及び県、保健所の担当者の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。



左上：工藤主幹 右上：小野課長
左下：山本保健師 右下：花田保健師

先輩諸姉と語る ①9



柴田 ミチさん
(鰺ヶ沢町)

澤谷悦子幹事

奥瀬郁子幹事

この度、鰺ヶ沢町に引っ越され、晴れて青森県民になったばかりというタイミングでの取材でした。引っ越しで荷ほどきもままならないにも関わらず、これまでの保健活動に関する資料をたくさん持って会場にいらしていただきました。

柴田さんからは「本当にあの頃は楽しかったのよー!」と、それはそれは楽しそうに現職時代を振り返り、市町村をはじめ職場の上司部下関係なく(いい意味で)、みんなを巻き込んで保健活動をしていたことが伝わり、取材した澤谷幹事、奥瀬幹事、事務局みんな笑いが止まらず、とてもいい時間を過ごさせていただきました。今回は奥瀬幹事からの報告です。

○保健師を目指したきっかけ

小学1年生の時、虫垂炎で入院した病院の医師と看護師さんが親切で、私も将来は“やさしい看護師さんになる”と心に決めました。

青森県立青森高等看護学院公衆衛生看護学部に入學し、花田ミキ先生の県民の健康づくりに関する情熱的な講義を受けて感銘し、保健師の道へ進みました。

○保健師活動を振り返る

1. 開拓地を担当する保健指導員の道へ

(S41~44年度)

県の農林部の所属となり、東地方農林事務所で保健指導員となりました。開拓者の営農効率を高めるた

め、農作業はもちろん体を守る食生活への指導、近隣農家との協力体制の重要性や多職種との連携の強化の必要性を学びました。

2. 県公衆衛生課に配属され、保健衛生業務の道へ

医師の秋山有先生が課長で、花田ミキ先生が衛生指導監でした。現場の保健師が働きやすい環境づくりをすることが重要な業務と教えを受けました。資質向上のための教育や研修を受講させる、活動する予算を確保する、職場の人間関係を良好にする等に取り組みました。

※花田先生は、県内の保健所や市町村に出向き、保健所長や市町村長さんに「保健師の活動が住民の健康増進につながるので、楽しい職場環境にしていきたい」とお願いしていました。

具体的には、保健指導手当の支給、国立公衆衛生院への長期研修や、精神衛生相談員の資格認定研修等への派遣でした。

業務内容としては、①乳児死亡率の改善に向け「もったら殺すな運動」「赤ちゃん会議」「保健師と助産師によるチーム訪問」や「母親教室の開催」等、②短命県返上の活動として「生き生き健康県民運動」や「健康あおもり21」策定等です。

3. 保健所保健師として、青森・七戸・黒石・三沢・弘前の5保健所に勤務しました。特に市町村との健康増進に関する事業や連携を重視することを意識して活動しました。(保健協力員の育成、健康まつりを協働で実施する等)

4. 最後は、青森県男女共同参画センターに勤務しました。一般公募で選ばれた10人の団員と、先進国のオーストラリアとニュージーランドを視察して企業や団体の先進的な取組を学ぶことができました。

5. 退職後は、国保連合会の保健活動推進専門員になって吉田美代(初代)さんから受け継いだ「保健活動を高めるため、県や市町村、保健協力員等の各地区組織との連携が重要である」という信念のもと、活動しました。

平成19年5月には、国保連合会の大きなバックアップを得て「青森県保健協力員会等連絡協議会」が設立されました。「保健協力員ハンドブック」を配付でき、担当の専門員の一人として大きな喜びでした。



○後輩保健師に伝えたいこと

保健師には、個別ケアから始まって、集団や社会全体に目を向けながら「包括ケアシステムの構築」を目指し「改善策や対策の企画・提案」をして多くの関係者、関係機関とともに実践する活動が望まれています。

そして、地域に出向いてボランティアや民生委員、保健協力員等の人的資源の協力を得て活動することが重要です。

“いつも笑顔で、だれからも声を掛けていただける保健師”になってほしいです。

○在宅保健師の会に期待すること

在宅保健師の会は、会員が元気で活動できるように、会員の交流や研鑽を深めることと共に、県や市町村の保健活動をバックアップすることが求められています。そのために各地域でどのような活動ができるか分析して、現職の保健師をサポートしていただきたいと思います。

○取材を終えて（令和3年11月12日取材）

ごく最近、これまで住んでいた秋田県鹿角市からわが青森県鰺ヶ沢町に引っ越してきたとのことで、正真正銘の青森県在宅保健師の会会員となりました。

柔らかい笑顔と語り口は昔から変わっていませんでした。在職中いろいろ関わってきた〇〇計画や資料を持参し、テーブルに広げるあたりは本当に真面目な保健師の大先輩でした。

また、奇しくもこのコーナー「先輩諸姉と語る①」がこれまた大先輩の村田明子さんだったそうで、その



時に取材したのが柴田ミチさんと澤谷悦子さんだったとのことでした。さすがの澤谷さんもとても緊張したそうです。

話は次から次へと展開していきましたが、その中でも花田ミキ先生への尊敬は計り知れないものがあり、取材側の60歳以上の4人はよく見知っておりましたので、感心したり共感したりと話にのめり込んでいきました。



柴田さんが持参してくれた資料の一部

第4回役員会報告

3月1日（火）、国保連合会8階会議室において、令和3年度第4回役員会を行いました。

今回は活動報告のほか、来年度の総会に向け、今年度の事業実績や次年度の事業計画、総会並びに研修会の開催方法や内容について検討しました。また昼食時には、DVDの配付をもって開催となった「令和3年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」の一部を視聴しました。DVDは貸出可能ですので、視聴を希望される方は事務局までお問い合わせください。

令和3年度 東北地方在宅保健師等会連絡会議

例年、各県持ち回りで開催されている東北地方在宅保健師等会連絡会議は、今年度は新潟県で集合開催の予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、Web会議に変更となりました。県共同ビル1階「大会議室」において、会員19名（うち役員9名）が参加しました。今回は長瀬比佐子会員から参加した感想をいただきましたのでご紹介します。



<内容>

1. 開会挨拶
2. 【講演1】在宅保健師等会における活動について
3. 都道府県在宅保健師等会全国連絡会について報告
4. 【講演2】「島の保健室」立ち上げの経緯から感染症流行下での活動状況
新潟県在宅保健師の会「燈々会」
佐渡支部幹事 土屋貴子
5. 各県の発表 在宅保健師等会の活動報告
テーマ「コロナウイルス流行下での活動について」
6. 意見交換会
7. 活動報告についての講評・助言
8. 閉会挨拶

令和3年度東北地方在宅保健師等会連絡会議に参加して

長瀬 比佐子 会員（十和田市）

令和3年12月3日（金）令和3年度東北地方在宅保健師等会連絡会議がWeb会議で開催されました。東北7県の活動が（青森に居ながら）コロナ禍の中、各県特徴のある展開をされていることを知る機会になりました。講演では、国保中央会の保健事業専門幹の三好様から、保健事業を取り巻く国の動きやコロナ禍における保健活動等を伺うことができ、活動の方向性を確認することができました。

また、2つ目の講演、新潟県「燈々会」佐渡支部での「島の保健室」の活動には感銘を受けました。保健師として地域をみる視点により、超高齢化の地域を最先端地域として発想し「自分らしく居られる気持ちの良い場所」「役割や存在価値を認識できる出番」を目指して、地域住民の交流の場、島の保健室として展開されているとのこと。その活動は、地域の中にある空き家を活用し、都合のつく佐渡支部メンバーの方が、地域の人に耳を傾け心と体の健康相談などを行っているものです。それが少しずつ地域に浸透し、コロナ禍にあっても、地域住民や医療関係者、地域包括支援センターや保健センターの職員等を巻き込むなど保健活動の原点を感じました。コロナ禍で暗い社会に光を見出す活動であり、とても素晴らしいと思いました。そして、東北7県の在宅保健師等の皆様が展開しにくい中でも工夫し、止まることなく活動している姿にとても感銘を受けました。

実は、私の連絡会議への参加動機は、コロナ禍で2年会えない友人から誘いの声をかけてもらい、久しぶりに再会するためでした。友人との久しぶりの再会は元気をもらうことができました。そして、今回の連絡会議の活動を知ることにより、自分も保健師として多くの刺激をいただくことができました。青森県に居ながら、このような活動をお聞きできる機会をいただき、在宅保健師の会と誘ってくれた友人に感謝しています。

表彰受賞者の紹介 本会から推薦

公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰

（多年にわたり健康増進や疾病予防等の公衆衛生事業のために献身的活動を続け（20年以上）、その功績が特に顕著であり、その事業に携わる者の規範となる個人または団体に対し、厚生労働大臣が表彰する制度。）

この度、今和子幹事（弘前市）と浜田範子会員（むつ市）が公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰を受賞されました。表彰式は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点により開催されませんでした。お二人から、受賞した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。



今 和子 幹事（弘前市）

この度は、46年間の保健師活動と退職後の在宅保健師の会の活動が認められ、このような名誉ある賞を受賞させていただき、本当にありがとうございました。

お世話になった皆様に、心から感謝申し上げます。

保健師としては、むつ保健所川内町派遣からスタートし、地域の人たちに助けられ、楽しい4年間でした。私の保健師魂はこの川内での経験が大きく「地域で自分らしく暮らすこと」の大切さを学びました。

保健所では、精神保健を長年担当し、家庭訪問・家族会・作業所づくり等ちょうど激動する時代に携わることができました。経験ある先輩たちのバトンを受け継ぎ、功績の偉大さを痛感する毎日でした。特に家族会では「親の私たちが幸せになるために」をスローガンに活動したことが、昨日のこの様に思い出されます。

「在宅保健師の会」の青森県の活動は、全国的にも認められ、地域にあった事業展開や後継者育成、人脈づくり等に活かされています。

とにかく会員の元気とパワーがすごく、一緒にいるだけで笑顔になれる会です。

コロナ禍の中、皆様と会える日を楽しみにしています。

浜田 範子 会員（むつ市）

この度、在宅保健師の会の推薦により表彰いただきありがとうございます。

市町村保健師として、新郷村、川内町、むつ市に38年間勤務、地域の人達、職場の方々、家族に支えられ無事卒業できました。

現在、在宅保健師となり、身体と相談しながら、むつ市の健康診査、健康教室のお手伝いをしています。

思うことはやっぱり「人が好き!!」「お話しするのが好き!!」「聞くことが好き!!」これからもこの3原則を忘れず、笑顔を絶やさない人生を送っていきたいと思います。

最近、コロナ関係で総会等も開催されず、皆様とお顔を合わせることができず残念で、寂しい思いをしています。早く収束し、いつもの日常生活に戻れますよう願う日々です。

今後も健康管理に努め、足腰を鍛え在宅保健師の会会員として皆様と一緒に歩いていきたいと思っています。どうもありがとうございました。





コーヒーブレイク



マイブーム「私のはまっていること」

今 和子 幹事(弘前市)

定年退職後3年再任用し仕事を終えた。24時間自由な毎日のスタートでした。

「さて何をしたいか、何ができるか」と料理教室や脳トレ運動、一人ウォーキングもその時は楽しいのですが、何か物足りなさを感じていました。

ふと、ラージ卓球にはまっていた夫が「いい汗かいた」とか「今日は楽しかった」等退職後の生活を満喫しているのを見聞きし「私もやってみようかな…」とラージに飛び込んでみました。

卓球は初心者で、いざやってみたら奥が深く、なかなか上手くなれませんが、ほぼ毎日ラージ通いしている私がいいます。

その魅力とは、

1. 勝っても負けても、やっていて楽しいこと
2. いい汗かいて心身ともに健康づくりになっていること
3. 笑顔や声掛け等人との交流の場となっていること
4. ラージ界では、年齢が関係なく、平等であること

入会した65歳の時「若者が入ってきた」と言われ、この前の試合のダブルスでは、80歳過ぎの人達が決勝を戦い、優勝している。素晴らしい！

ラケットとシューズがあれば、季節を問わず年中運動ができ、お金もあまりかかりません。

遅すぎることはありません。高齢者のフレイル対策としてもラージ卓球をすすめたいです。



正月料理

高坂 恵美子 幹事(むつ市)

我が家の正月料理に欠かせないものは飯ずしです。毎年、サケとマスの2種類を作ります。数年前までは実家の母に頼んで作ってもらっていましたが、よく母が「飯ずし作りは手間暇がかかり大変なんだよ」と話していましたが、自分で作ってみて大変さが身にしみました。

準備はまず笹の葉採りから始まります。テレビの情報から6～9月の笹の葉が良いと聞き、今回は9月に笹の葉を採り1枚1枚洗って熱湯に入れ、拭きとり乾燥させて冷凍保存です。

飯ずしは食べられるまで40日ほどかかるので11月の初～中旬にかけて本格的に準備します。サケとマスを買って5日程塩漬けし、その後一口大に切って塩味の加減をします。専用のすし樽に笹の葉を敷いてご飯に麹と日本酒を混ぜたもの、人参、生姜、赤トウガラシを敷きつめ重ならないように魚を並べ、その上にご飯、人参、生姜、魚とミルフィーユのように重ねていきます。最後に笹の葉をのせ重石をして発酵するのを待ちます。

高齢の母のボケ予防のため、飯ずし作りは実家でやろうということで兄夫婦、私たち、水戸から来た弟と3家族分、4樽作りました。母は弟の家の分を作ったのですが、さすが年季が入っていてとても綺麗な仕上がりでした。

私の作業を見ていた母が「恵美子は仕事が早いけど粗末だからね」と言われドキッ！私の夫や子供たちもそう思ってるに違いない。しかしそれも個性と、いいように解釈している私です。

今年の飯ずしはいつになく、とても美味しい飯ずしでした。



「地域の保健福祉活動」 助成団体の募集について

会では会員が身近な地域で自主的に取り組んでいる保健福祉活動に少しでも手助けになればと考え、平成11年度から予算の範囲内で助成事業を実施しております。これまで19団体に活用いただいたところですが、興味のある方は事務局までご連絡下さい。

(令和3年度は4団体を助成。)

編集後記

新型コロナウイルス感染症が流行しはじめて、2年が経ちました。ワクチンで一旦落ち着いたと思っていたのに、この度の第6波はなかなか収まりません。そうしているうちに、世界情勢が激変し・・・不安な世の中ですが、それでも保健師は何が起きてもいつの時代も変わりなく「強く」「ポジティブ」にいきましょう！

5月には3年ぶりの総会・研修会を対面で実施する予定です！事務局一同、コロナも落ち着き、皆様に「今度こそは」お会いできることを信じ、準備を進めてまいりますので、状況が許すのであればぜひご参加ください！お待ちしております！