

令和4年7月発行 第43号

茨城県在宅保健師の会

会報



「水売り」おじさん（モロッコ・マラケシュ）2018年 撮影：黒須道子会員

「まさか」の時を超えて今思うこと

茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子



日頃より、会員、関係者の皆様のご支援ご協力に感謝申し上げます。本会も「まさか」の時を超えて、活動開始です。

今、令和2年版高齢社会白書（内閣府編集）を読んでるところです。巻末の付録にある高齢社会対策基本法（平成7年法律第129号）が施行されて今年で27年目になります。本法第6条に基づき高齢社会対策大綱（現在は平成30年2月16日閣議決定により推進中）が策定されており、その要旨には、65歳以上を一律に「高齢者」と見る一般的な傾向が現実的なものではなく、なりつつあることを踏まえ、人々のライフステージを年齢区分で画一化することについて見直しが必要であると謳われております。このような背景から、現在の社会情勢においてはエイジレス化の環境整備が進行しています。

日常生活では、世代を越えて楽しめる長寿番組の一つ、NHKテレビ「のど自慢」を見ていると、毎回80歳代・90歳代の方が出場し、3つの鐘が響く光景を見ることが多くなりました。また、先日の茨城新聞（令和4年6月11日）「夏のマネー講座2022」では、「したいこと」から考える退職後の収入支出試算の進め方に関する記事が掲載されていました。記事の中では、厚生労働省が推奨する「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」が紹介され、終末期にどのような医療・介護を受けたいかを考え、家族と共有することに

ついて触れられていることから、人生100年時代の到来を実感しています。

本会では、6月10日（金）令和4年度第1回役員会を新役員と共に対面で開催することができました。恒例の事業である在宅保健師の会員現況調査の結果、会員の平均年齢は昨年度に比して一歳若くなり65歳になりました。現在、コロナ支援継続中の会員や市町村の健康づくり支援事業継続中の会員もいます。健康づくり支援事業終了後にコロナに罹患された会員の報告はなく、何よりも喜ばしいことです。このような状況ですが、令和3年度については研修会を除く事業を進捗させることができました。令和4年度には、研修会が以前と同様年2回開催できるよう計画しています。会員同士が一回でも多く対面して、談笑しながら学びあい、明日へのエネルギーをいただき佳き肥しにして、人生の一山を快苦と共に愉しむ境がエイジレスのお手本だと思います。

限られた時間のもと「〇〇する」を目標に、全世代に適した持続可能なエイジレス社会の構築に、高齢者ならではの知識や経験等の強みを生かしながら歩んでいきたいと思う日々です。

会員の皆様から、友人の一人ひとりに「一緒に活動してみませんか」と声をかけていただき「エイジレス社会に参加する」ことを目標としてはいかがでしょうか。よろしくお願ひ申し上げます。

令和四年七月吉日

令和4年度 会員の状況

毎年実施している現況調査について、今回は令和4年3月11日にアンケートを送付しました。郵送・FAX・メールにより回答を受け付け、76名中50名の会員の皆様から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

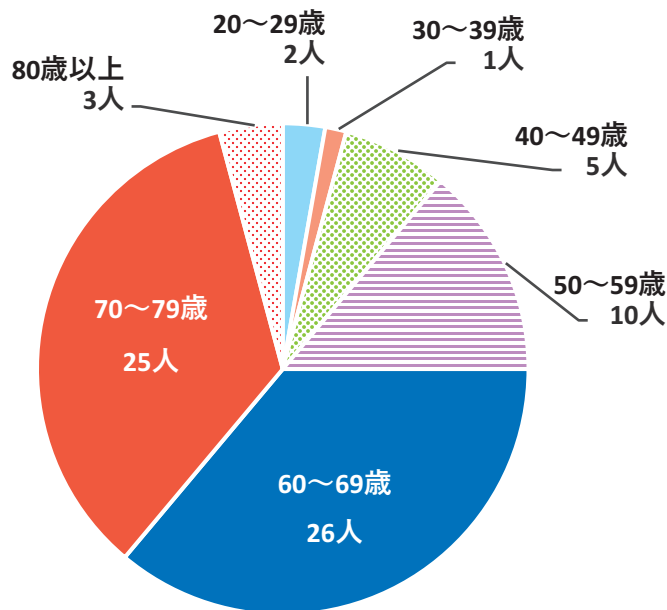
会員の年齢構成

令和4年4月時点 会員72名（前回調査以降7名入会、7名退会）

(名)			
年代(歳)	令和3年度	令和4年度	増減
20～29	0	2	+2
30～39	1	1	±0
40～49	3	5	+2
50～59	13	10	-3
60～69	28	26	-2
70～79	24	25	+1
80～	3	3	±0
計	72	72	±0
平均年齢	66	65	-1

退職後に入会される方が多く、60歳代、70歳代の会員が多くを占めています。

20代、40代の方が入会され、平均年齢は昨年度より1歳若く65(64.72)歳となっています。



年齢構成(図1)

居住地別会員数

			(名)		
県央地区	水戸市	11	県北地区	ひたちなか市	4
	笠間市	2		常陸大宮市	1
	鹿嶋市	1		那珂市	2
	潮来市	0		東海村	1
	神栖市	1		太子町	0
	行方市	1	県南地区	土浦市	3
県北地区	鉾田市	2		石岡市	4
	小美玉市	2		龍ヶ崎市	1
	茨城町	3		取手市	0
	大洗町	0		牛久市	1
	城里町	1		つくば市	5
県北地区	日立市	5		守谷市	0
	常陸太田市	5		稲敷市	1
	高萩市	0		かすみがうら市	1
	北茨城市	0		つくばみらい市	1
県南地区	美浦村	0	県西地区	古河市	2
	阿見町	4		結城市	0
	河内町	1		下妻市	0
	利根町	0		常総市	0
	筑西市	2		坂東市	0
	桜川市	2		八千代町	0
	五霞町	0		境町	0
	境町	0		県外	2
	県外	2			

会員のいない地域では、健康づくり支援事業の依頼があった際、近隣地域在住の方に協力を依頼することがあります。例年皆様には快く支援をお引き受けいただいております。ありがとうございます。

現況調査集計結果

(返信のあった会員：50名)

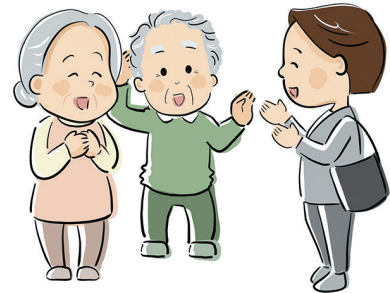


(1) 勤務形態

(名)

年代	常勤	非常勤	勤務なし	未回答
20～29歳	0	1	1	0
30～39歳	0	1	0	0
40～49歳	1	0	3	0
50～59歳	2	3	0	0
60～69歳	1	11	7	0
70～79歳	0	9	7	0
80歳以上	0	2	1	0
計	4	27	19	0

非常勤として働いていらっしゃる方が多くを占めています。



(2) 業務内容

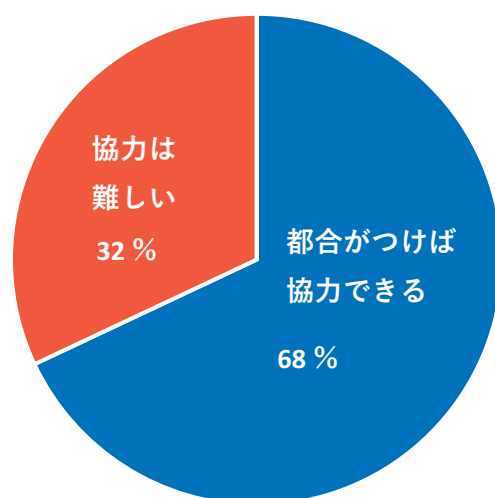
(名)

特定保健指導	母子保健	健康増進	産業保健	介護保険	学校保健	医療機関	事務	新型コロナ関連	その他
8	9	2	8	6	1	3	3	8	8

その他に関して

ケアマネジャー、学童保育、特定健診受診者の健康相談、人間ドック受診者の事後指導、高校の教師、育児相談等子育て支援、被保険者などの健康相談（健康保険組合）、家庭教育

(3) 健康づくり支援事業



健康づくり支援事業協力可否 (図2)

協力可能な事業（複数回答可能）

(名)

健康まつり・入浴施設等における健康相談・保健指導	27
重複・頻回受診者に対する訪問指導	15
特定健診未受診者に対する受診勧奨	16
特定保健指導の初回面接	20
通いの場等での健康状態の把握 (高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にかかる支援)	24

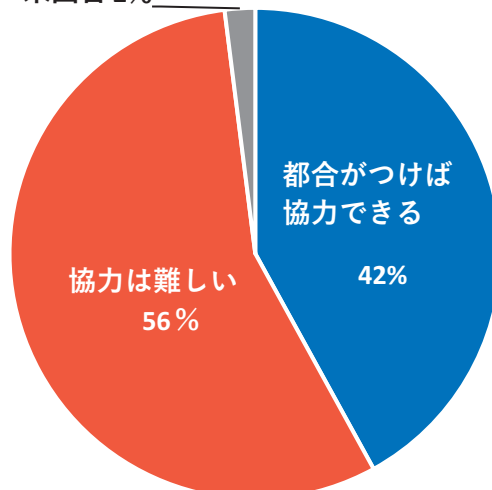
市町村への健康づくり支援事業への協力については、都合がつけば協力できると回答された方が7割近くを占めています。協力可能な事業については、どの事業についてもご協力いただける人数を確保できております。

(4) 災害支援活動について

昨年度策定された災害支援実施要項に基づき、今年度より災害支援活動の協力可否についてもアンケートを実施しています。

(名)	
居住地の近くなど、特定の地域であれば協力可	16
勤務日以外・勤務先の許可があれば可	2
とくに希望条件なし	4

未回答 2%



～ご協力ありがとうございました～

災害支援活動協力可否 (図3)

市町村業務に携わっている会員さんの活動日誌

新型コロナウイルス感染症予防接種相談業務

渡邊 清見

今年の2月より、土浦市の新型コロナウイルスワクチン集団接種会場にて、月に2回接種者に対する健康相談業務を行っています。保健所を退職後も何か仕事をしたいたいと思い探していたところ、知人からこの仕事を紹介されました。

相談件数は1日2件くらいです。初回接種の頃はもっと多かったようですが、現在は減少しています。相談内容は、内服中の薬とコロナワクチンとの相性や、妊娠・授乳中にワクチンを接種しても問題はないか、副反応で熱が出たときはどのタイミングで解熱剤を飲んだら良いか、といったものが多くです。薬剤師とも連携し、できる限り不安を軽減できるように説明しています。

妊娠中の方についても、基本的にはワクチン接種をお勧めしていますが、迷っている場合にはもう一度よく考えるようお話しする場合があります。「予約したから来てみたけど、やっぱり不安」という方には、「ワクチンを打つのは不安が解消されてからでも大丈夫ですよ」「どうしても心配な場合は、予約を取り直すこともできますよ」と説明すると「そういう選択肢もありますよね」と安心していただけます。高齢初産の方など、特に接種に対する不安が強い場合は医師につなぐこともあります。

全ての対象者に共通しますが、不安が解消され、安心して予防接種を受けることができるよう、とにかく話をよく聞くことを心がけています。

まもなく4回目の接種が始まりますので、自分自身を守ることや、感染症のまん延を防ぐという意味からも、引き続き新型コロナウイルスの予防接種が普及してくれればと思っています。

特定保健指導

黒須 道子

茨城町の保健センターで特定保健指導の業務に携わり今年で4年目になります。大体月に2～5日、特定健診当日の初回面接を担当しています。現在、特定保健指導の担当者は私を含めて3人、私は大体1日に3人～5人面接しています。

面接に来る方は、保健指導に乗り気な方ばかりではありません。「時間が無い」といつて帰ったりする方、話を聞きたくない方、改善する意思がない方など様々です。話を10分程度で切り上げたり、指導票に大事な点を記入して渡したりなど相手の状況に合わせた支援をするよう工夫しています。

食事や運動の指導内容については、まずは簡単に組み入れるものを提案しています。調理の習慣のない方には、カット野菜やレンジで調理できる冷凍の物を活用したメニューを紹介すると喜ばれます。忙しく運動できないという方には、5分のできる体操を勧める等しています。最初は拒否していた方から「それくらいだったらできるかな」と言ってもらえると手応えを感じます。

健診結果が前回より少しでも良くなっていれば賞賛することも大切です。悪い面ばかりでなく、良い面にも目を向けるようにしています。

全体的にみて、生活習慣を少し変えればとても良くなりそうな方が多い印象です。保健指導により改善の後押しができればと思っています。

新型コロナウイルスの流行により健診が予約制になりましたが、会場が混まず安心して受診できるとの声がある一方、以前のように予約なしで気軽に受診できた方がよかったという声もあり、予約の手間が受診のハードルになってしまいう場合もあります。保健指導の担当者としては、健診当日に得られる限られた情報から、いかに効果的な支援に結びつけられるかが力の入れどころだと思っています。

ひびき

新入会員の声

日立市 市川 裕子

こんにちは。今年度入会しました日立市の市川と申します。

私は、日立市役所の保健師として、保健センターで24年、介護保険課で14年間勤務いたしました。介護保険課で定年を迎えましたが、再任用制度で、再び保健センターで働く機会を得ました。しかし、再任用の2年目の途中で体調を崩してしまい、退職いたしました。現職の時は、特に病気や怪我もせず元気で健康には自信を持っていただけに、思いもよらないまさかの事に戸惑い悔やみ、健康で過ごせることの大切さを思い知りました。

そんな時、一緒に働いた先輩方から、温かい励ましやアドバイスをいただき、何とか今は元氣を取り戻すことができました。

今回、その先輩方から在宅保健師の会のお話をいただき、「このような私でも何かお役に立てることがあるのか」と少々不安はありましたが、機会をいただいたことに感謝し、自分のできることを無理せずお手伝いさせていただければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

水戸市 大久保 知恵

はじめまして。水戸市在住の大久保と申します。企業で産業保健の活動をしています。自身のフィールドから一歩踏み出して学びたいと思ったことを機に、入会を希望した次第です。

コロナ対応では、現場の壮絶な保健師さんの対応を聞く中で、改めて尊敬の念を抱きました。地域活動に携わる保健師の皆様と一緒に活動させて頂けることをとても感謝しています。先輩方のご経験と感性を学びながら、頂いた役割を精一杯努めていきたいと思えます。ご指導どうぞよろしくお願い致します。

令和3年度健康づくり支援事業 支援結果

前年度支援未完了分の支援結果について、下記の通り完了しましたのでお知らせいたします。

市町村	事業内容	支援期間	支援人数／対象者数
八千代町	重複・頻回受診者に対する訪問指導	1月・2月	4/5
桜川市	重複・頻回受診者に対する電話指導	12月・2月	9/12
龍ヶ崎市	重複・頻回受診者に対する訪問指導	1月	10/22
五霞町	重複・頻回受診者に対する電話指導	2月	4/4
土浦市	重複・頻回受診者に対する電話指導	2月	8/17
常陸大宮市	その他の事業（超音波骨量測定装置等による測定及び結果指導）	3月	50/270

～ お知らせ ～

茨城県在宅保健師の会会則が一部変更になりました（令和4年6月10日役員会承認）

新	旧
(役員) 第5条 本会に次の役員を置く。 (1) 会長 1名 (2) 副会長 2名 (3) 幹事 若干名 2 役員は、会員の中から互選し、任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。 3 役員に欠員が生じた場合における補欠役員の任期は、前任者の残任期間とする。 付則 この会則は、令和4年4月1日から施行する。	(役員) 第5条 本会に次の役員を置く。 (1) 会長 1名 (2) 副会長 2名 (3) 幹事 若干名 2 役員は、会員の中から互選し、任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

令和4年度 茨城県在宅保健師の会役員の皆様



岡根せつ子幹事



黒須道子幹事

新役員あいさつ



仲主静子幹事



藤ノ木恵子幹事

令和4年度より役員となりました。
よろしくお願いいたします。



右から、
仲主静子幹事、久米郷子副会長、照沼美代子会長、
後藤サカエ副会長、藤ノ木恵子幹事

茨城県在宅保健師の会 会員募集のお知らせ

茨城県在宅保健師の会では、保健師としての知識や経験を活かして活動できる方を募集しています。

～会員になるとこんなメリットが～

- ・入会費・年会費：無料
- ・会報（年2回発行）：無料
- ・研修会（年2回）：受講無料 ☆お仕事に必要な知識の習得を目的としたものや、ご自身の健康づくり、レクリエーション的要素のあるものまでバリエーション豊富で役に立つ内容です☆

お問い合わせ・
お申し込みは
事務局までどうぞ！

☆入会案内・入会申込書はこちらから☆➡

茨城県国民健康保険団体連合会ホームページ
<https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/>



発行

茨城県在宅保健師の会事務局
(茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課内)

〒310-0852
茨城県水戸市笠原町978番26
茨城県市町村会館4階

電話：029-301-1553
Fax：029-301-1575
Email：jigyoku@ibaraki-kokuhoren.or.jp
URL：https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/zaitaku_hoken_kai

在宅保健師の会でも、今年度は
研修会の開催を
予定しておりま
す。皆様ぜひご
参加ください。



盛夏の候、会員の皆様はいかが
お過ごしでしょうか。私は「あれ？
一年が早い」と思うようになりず
いぶん経ちます。今年もあつとい
う間に後半ですね。
新型コロナウイルスの流行は今年で3年
目となり、少しずつ行動制限のな
い日常を実感する機会が増えてき
ました。過去2年間我慢してきた
旅行や遊びを再開された方も多
いと思います。

編
集
後
記