

在宅保健師の会 おおさか

CONTENTS

会長あいさつ	1
令和4年度総会	2
記念講演会	3
国保連合会事業説明会／令和3年度研修会	4
全国連絡会の報告	5
新会員のご紹介	6
活動紹介コーナー／ 新旧保健事業専門員からご挨拶	7
INFORMATION / 令和4年度事業計画	8

会長あいさつ



暑中お見舞い申し上げます。酷暑の毎日ですが皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

日ごろは、行政を始め国保連合会、会員の皆様には当会の活動にご支援とご協力を賜り誠にありがとうございます。

今年度は感染対策に留意しながら、3年ぶりに集合での総会・記念講演会が開催でき、皆様の元気な笑顔にお会いし嬉しく思いました。総会では府の濃厚接触者フォローアップセンターの健康観察業務やI H E A Tを通して保健所コロナ対策業務への当会の協力に対し、感謝の言葉をいただきました。記念講演会では、新型コロナ対策から見てきた生活習慣病や重症化予防の取組みの重要性、フレイルとメタボ考慮した保健指導について学びを深めました。多数のご参加ありがとうございました。

大阪府在宅保健師の会 会長 池畑 久美

国保中央会が公表した令和2年度の市町村国保特定健診等実施状況によると、特定健診実施率が4.3%減の33.7%に下がったにも関わらず、メタボ該当者は初めて2割を超え20.8%となり、コロナ禍での運動不足や食生活の乱れなどの影響が考えられると指摘されています。

コロナ禍の経験を踏まえ、公衆衛生対策は感染防止、生活習慣改善やフレイル予防等、複数の観点を持って行うことが必要であり、専門職として一層学びを深めることが求められます。今後とも皆様のご期待に添えますよう、研鑽を続ける所存でございます。

また、会員の皆様から交流の場を期待する声をいただいております。感染状況を鑑み、検討して参ります。引き続き、会報での情報交換や交流を予定しています。皆様のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

令和4年度 総会開催

令和4年4月22日(金)大阪府在宅保健師の会総会を3年ぶりに大阪府国民健康保険団体連合会3階会議室で開催し、会員29名の出席がありました。

池畑会長の挨拶に続いて、大阪府健康医療部健康医療総務課 兼 保健医療室地域保健課 山本参事、大阪府国民健康保険団体連合会 田中専務理事から御挨拶をいただきました。



続いて認定第1号「令和3年度大阪府在宅保健師の会事業報告(案)について」、議案第1号「令和4年度大阪府在宅保健師の会事業計画(案)について」をそれぞれ審議し、いずれも原案どおり承認・決定されました。

令和3年度事業報告

総会	令和3年4月23日	【認定事項】 1 令和2年度大阪府在宅保健師の会事業報告(案)について 【議決事項】 1 令和3年度大阪府在宅保健師の会事業計画(案)について 2 令和3年度大阪府在宅保健師の会役員の選任(案)について	書面にて開催 (新型コロナウイルス感染症拡大のため)
役員会	第1回令和3年7月13日 第2回令和3年10月8日 第3回令和4年1月18日 第4回令和4年3月4日	・会報第45号の掲載内容について ・令和3年度研修会について ・次期大阪府介護保険審査会委員の選出について ・入会案内について ・令和4年度研修計画について 等	大阪府在宅保健師の会役員
研修会等	令和3年4月23日 記念講演会	「高齢化社会における地域の健康づくりの取り組み」 ～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けた 最新情報と保健師への期待～ 八尾市保健所 健康まちづくり科学センター 総長 北村 明彦 氏	開催中止 (新型コロナウイルス感染症拡大のため)
	令和4年1月18日 研修会	「コロナ禍を経験した高齢社会における地域での関係づくり、仕組みづくり」 ～(在宅)保健師に期待すること～ 大阪教育大学 教育学部教育協働学科教育心理科学部門 特任教授 新崎 国広 氏	参加者42名 (内会員29名)
事業協力	特定健診未受診者 対策事業	実施保険者 6保険者 忠岡町、大阪文化芸能国民健康保険組合、大阪府浴場国民健康保険組合、大阪木津卸売市場国民健康保険組合、大阪衣料品小売国民健康保険組合、大阪建設国民健康保険組合	協力者 延べ54名
	特定健診受診者の フォローアップ事業	実施保険者 7保険者 岸和田市、枚方市、泉佐野市、和泉市、四條畷市、大阪文化芸能国保組合、大阪府浴場国民健康保険組合	協力者 延べ126名
	重複服薬者への 健康相談事業	実施保険者 9保険者 吹田市、泉大津市、高槻市、茨木市、寝屋川市、羽曳野市、泉南市、熊取町、岬町	協力者 延べ23名
	特定健診受診勧奨 (健康相談)等支援事業	実施保険者 4保険者 和泉市、泉南市、熊取町、太子町	協力者 延べ31名

- 会報第45号発行
- 令和3年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の動画視聴(大阪府在宅保健師の会役員)
- 大阪府介護保険審査会委員(飯沼 恵子、森長 康子)

令和4年度在宅保健師の会 記念講演会

【テーマ】「新型コロナウイルス感染症対策から見てきた健康づくりの重要性」

【講師】八尾市保健所健康まちづくり科学センター 総長 北村 明彦 氏



講師の北村先生には、令和2、3年度の同会記念講演会に「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」について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。その後役員会で検討した結果、再度北村先生にご講演をお願いしたいとの思いが一致し、テーマを変更して依頼し実現に至りました。先生には、新型コロナウイルス感染症の現状から、生活習慣病との関連、健康寿命の延伸対策まで、普段では接することができないような大きな視点で講演していただきました。

1) 新型コロナウイルス感染症の現状から

4/13現在、大阪府の新型コロナウイルス感染症累計陽性者は84万4千人で約10人に1人が陽性である現状、八尾市における検査数・陽性率の推移の説明がありました。保健所が担う主な役割(積極的疫学調査、入院・宿泊療養調整、健康観察等)については、退職保健師等の応援も受けて業務が遂行されているとの事でした。高齢者の療養フロー、透析患者・妊産婦・小児の療養フローの説明に関連して、精神疾患や障がい者等ハンディキャップをもった人の陽性者対応が脆弱であるなどの現状が話されました。

感染症予防と感染拡大防止については、個人の対策としては「新しい生活様式」とワクチン接種、濃厚接触者になった場合の健康観察と外出自粛について、集団(事業所等)の対策としては、従業員の感染症予防や陽性者が発生した場合の対応についての説明がありました。

2) 感染症と生活習慣病の関連

日本の調査では、慢性肺疾患、肥満、心血管疾患、糖尿病、高血圧など、生活習慣病が重症化(要酸素投与や死亡等)のリスク因子として明らかになっているとの事でした。

感染症と健康寿命(高齢者)については、2000年から3年毎に実施されている草津町研究(悉皆調査)の紹介がありました。コロナ流行により外出・交流の機会が大きく減少、非対面での交流も減少、運動・買い物の3割減少、食事量や回数の1割弱減少、特に若い高齢者ほど収入が減少したとの結果で、課題としてフレイルリスクの高まりが指摘され、前期高齢者と後期高齢者では電子機器の利用状況に差があるため、情報の届け方にも工夫が必要であるとの事でした。関連して高齢者の健康状態の特性とフレイルの捉え方の説明と共に、同研究結果から健康寿命は健常、プレフレイル、フレイルの順に短くなることも示されました。

3) 健康寿命の延伸対策

コロナとの共生時代における健康づくりとして、健康寿命延伸プランの3本柱である「次世代を含めたすべ

ての人の健やかな生活習慣形成等」「疾病予防・重症化予防」「介護予防・フレイル対策、認知症予防」の説明のあと、令和2年度から開始している保健事業と介護予防事業の中で、効果的・効率的な一体的実施に向けてのコーディネート(案)として、一般介護予防事業への“ちょい足し”でフレイル予防の内容を追加することや、健診、保健指導での“ちょい足し”で前期高齢者にも筋肉量測定追加などの提案がありました。

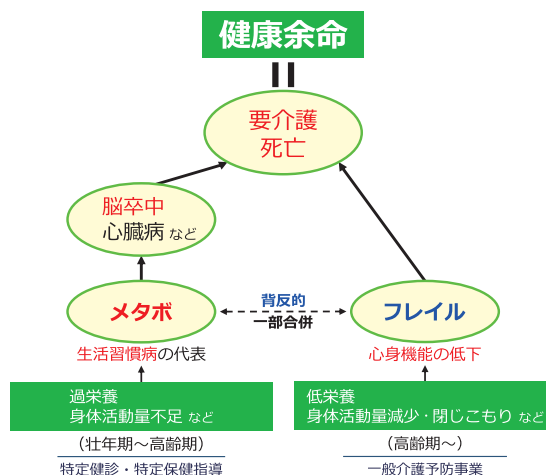
最後に、フレイルとメタボリックシンドロームの両方を考慮した保健指導の重要性として、個人の特性に応じた個別的指導(身体評価と機能評価の両方、メタボでもフレイルの人がいる)と、住民に対する集団教育では「メタボリックシンドロームの是正」と「フレイルの進行防止」の両概念の整合性を図ったメッセージが重要と締めくくられました。

<受講者の感想>

感染ばかりに目を奪われていたが、コロナの状態の中で何が起きているのかを理解できた

メタボや生活習慣病対策・禁煙はコロナ禍でも重要、前期高齢者には脳卒中予防が重要、フレイル予防を特定健診で行う考え方(体組成計導入)を学んだ

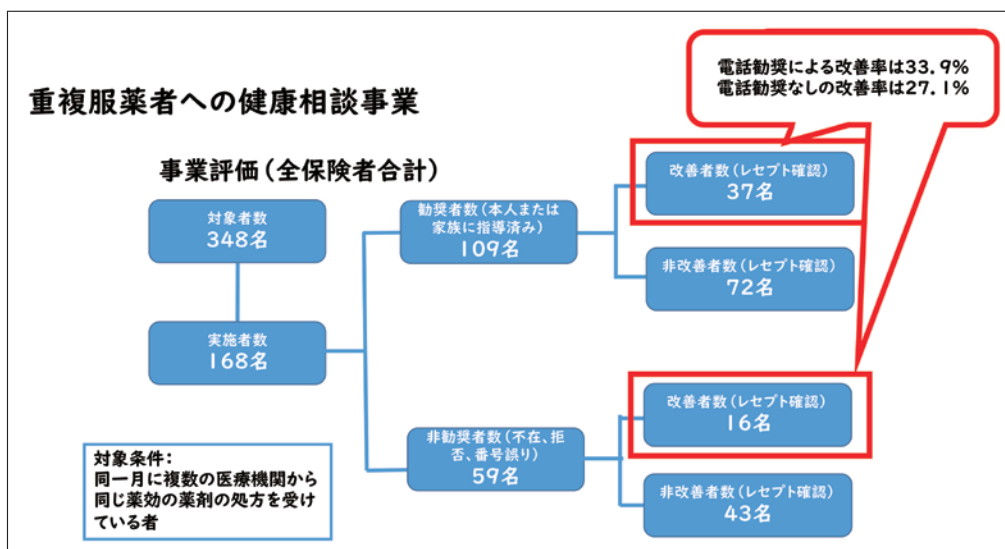
<講師の資料一部掲載>



国保連合会事業説明会

国保連合会では保険者支援として、「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」「特定健診受診勧奨(健康相談)等支援事業」の保健事業を実施しています。

今年度は4月18日(月)に、新型コロナ禍のため3年ぶりの事業説明会が開催されました(19名出席)。各事業内容の説明とともに、令和元年度実施の事業評価についての報告がありました。重複服薬者への健康相談では、指導をできた人はできなかった人に比べて約1.3倍の改善率でした。また、保健事業を実施した保険者からの声として「対象者への対応が丁寧」「健診データの改善率が上がった」「対象者へ積極的にお声掛けをしていただき、多くの方に情報提供ができた」等好評だったとの報告がありました。



令和3年度研修会

【テーマ】「コロナ禍を経験した高齢社会における地域での
関係づくり、仕組みづくり」～(在宅)保健師に期待すること～

【講師】 大阪教育大学教育学部教育協働学科教育心理科学部門 特任教授 新崎 国広 氏

【ところ】 公益社団法人国民會館 12階大ホール



新型コロナウイルスオミクロン株による感染急拡大(第6波)直前に、令和3年度唯一の研修会を無事開催することができました。感染防止対策として、広めの会場を確保し、適宜換気を行うことなど特に留意しました。

今回は、福祉分野の専門家である講師より、コロナ禍で人と人との社会的・心理的距離が広がる中で深刻化する地域福祉問題の現状と対応策、地域共生社会を実現するための在宅保健師の役割などを通し、地域が元気になる町づくりにはどのようなことが必要か等について、学びを深めました。

公助・共助・近助・自助の協働のポイント

	ストレングス(強み)	リスク(弱み)
公助	公平性・専門性・ネットワーク	制度間の狭間(縦割りの弊害) 人的対応が困難
共助・近助 (互近助)	柔軟性・発見力・見守り力	支援方法がわからない 地域特性に影響を受ける
自助	環境さえ整えば努力できる	社会的孤立に陥りやすい

だから、公助・共助・近助・自助の個々の強みを
引き出すための日頃の支援者相互の
「顔の見える関係づくり」も重要
在宅保健師の皆様には、
「互近助・自助」と公助(他の専門職)をつなぐ
コーディネーター(お節介さん)になっていただきたい。

【ポイント】

●研修会は「元気になる場

（エンパワーメントできる場）」

受講者同士・自身が、在宅保健師の役割を再認識してやる気・元気になってモチベーションを高める場

●地域のお節介さんにならしましょう

「お節介」の本来の意味は「節度ある介（なかだち）」

目配り・気配り・心配りができて、他人の困りごとを放っておけない人

●対人支援にかかわる人の心得

- ・「話し上手、聴き上手」
- ・「伴走型支援」
- ・「助け上手、助けられ上手」
- ・真の「お節介」

参加者アンケートより

在宅保健師

萎えていた気持ちに、今一度頑張ってみようかと元気づけられました。地域のあり方、保健師の役割、今の時に必要な行動、活動を今一度考えてみます。

人間は社会的存在であるからこそ、地域づくりが重要であること等、腑に落ちるとともに、元気をいただきました。

市町村

乳幼児～高齢者に至るまで、様々な人、多様な人のいる地域づくりのお話が聞けて、元気が出ました。地域づくりの核となる考え方等お話を聞けて良かったです。

今までお節介と思いながら予防活動をする中で、時代も変わり、これでいいのかなとも思いましたが、「これでいいのだ！」と再認識できました。

令和3年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会の報告

昨年と同様に、コロナ禍のために標記連絡会はDVD視聴形式となりました。同連絡会について以下のとおり報告させていただきます。

講演1は、国立長寿医療研究センター理事長の荒井秀典先生の『コロナ禍におけるロコモ・フレイルの現状とその対策』でした。新型コロナウイルスの影響で、“不活発”、“閉じこもり”、“自宅時間の増加”、“栄養過多”等により、生活習慣の管理が疎かになる人が増加していることが問題となっています。フレイル予防においては感染防止の観点と生活習慣の改善という観点の両方をバランスよく行わなければならない状況が理解できました。また、情報化の時代に見合ったICTの活用も必要となると考えました。

講演2は、女子栄養大学の津下一代先生の『通いの場等における後期高齢者の質問票を活用した健康支援について』でした。同質問票は、高齢者の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握することを目的に作成したとのことでした。質問票を上手く活用すれば、介護予防や保健事業の適切評価へとつながり、そして、高齢者にとって相談しやすい上手なSOSの発信や生活資源を活用した助言も可能となると思いました。

事例報告1例目は、新潟県在宅保健師の会「燈々会」土屋貴子さんの『「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』についての報告でした。

佐渡市に立ち上げた「島の保健室」における活動内容について報告いただきました。島民の相談内容は様々で、やりがいのある場となっている状況を聞くことができました。「この場所があるから佐渡で暮らしたい」という人が増えるように願っています。

事例報告2例目は、広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」阿川真澄さんの『災害時における支援及び活動について』の報告でした。

平成30年の7月西日本豪雨災害を受けて災害支援をスタートされたとのことでした。歯科保健を中心とした健康相談等を、歯科医師会や歯科衛生士会等の関係先と連携を図りながら、多職種でチームを組んで、実施されている様子を報告いただきました。

最後に、令和3年度に実施した都道府県在宅保健師等会に係る調査結果について、国民健康保険中央会より報告がありました。在宅保健師等会は、令和3年7月1日時点で40都府県に設置されており、総会員数3633名でした。令和元年の同調査と比較すると、総会員数が74名減少しているとのことでしたが、全国各地で多くの在宅保健師が活躍している状況を知ることができました。本会においても、今後も皆様の理解のもと、地域づくりと合わせた保健事業、IP活動、事業協力を一体的に実施する必要があると感じました。

役員代表 清水 一二三

新会員のご紹介

令和3年5月から令和4年4月までの間に、新たに入会された会員をご紹介します。
新会員の皆様から入会動機や会に期待すること等を投稿していただきましたので、お名前の
50音順に原文のままご紹介します。

●●大角 順子さん(交野市)●●

退職後まもなく私事で大阪を離れる生活を送ることになり、貴会に入会するタイミングがないままになっていました。この度、仕事仲間より入会を勧められ、まだ、少し仕事をさせていただいてあることもあり、皆様との交流や研修の機会が得られればと入会させていただきました。今更感もあります、保健師として原点に戻って活動していける原動力になればと願っています。どうぞよろしくお願いいたします。

●●木村 由貴さん(大阪市)●●

在宅保健師になりさまざまな経験ができると思い参加しました。

また、たくさんの在宅保健師と顔馴染みになり情報共有がはかれたらと思い参加をいたしました。

期待することは研修に参加して知識を蓄積していきたいです。

●●木村 葉子さん(豊中市)●●

34年間の自治体保健師を辞め、まずしたことはこの会への入会でした。保健師としての活動の幅を広げたい、先輩保健師の活動から将来の活動のヒントが欲しいと思ったからです。

また、様々な分野での活動を期待される職種として常に新しい知識の習得は欠かせません。この会が定期的で開催する研修は興味深いテーマが取り上げられ、在職中から参加できることを楽しみにしておりました。これからも研修等を活用し、自己研鑽を重ねてまいります。

●●中辻 富代さん(大阪市)●●

昨年、本会のことを聞く機会があり、多くの先輩、後輩方が、活動されていることを知りました。

これまで、特定保健指導に関わる機会もあって、少しでもお役に立てることがあるかもしれないと思い入会しました。

皆様との交流、講習会、講演会で、タイムリーな情報、知識をいただくことは、刺激ですし励みにもなっています。今後も継続をお願いし、質向上の機会と、力添えをいただき、予防事業の一部に参加できればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

●●本多 美佐さん(岸和田市)●●

退職して5年、退職後も主に母子事業に従事させて頂きました。

月に数回だけでは、最新の情報を得ることがなく、先輩から「在宅保健師の会」のことを聞き、経験豊富な先輩が色々教えてくれるよ、すごく為になる、勉強になることを教えてくれ入会にいたります。

常に学ぶ姿勢を大切に、先輩方との交流を楽しみにしております。よろしくお願い致します。

●●柳原 敏子さん(四條畷市)●●

在宅保健師の会については以前から活動状況などお聞きしており、入会について考えていました。

ただ退職後、近所のデイサービスセンターで非常勤看護師として勤務しており、そのまになっていましたが、最近そこで常勤看護師が採用され、勤務日程の融通がきくようになり、今回入会させていただきました。

年齢と共に若い時からの健康管理の大切さをあらためて感じることも多く、少しでもお役に立てればと思っております。よろしくお願い致します。

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。

会員の中には、地域活動に取り組まれている方もいらっしゃいますが、今回は田部さんが活動を紹介してくださいました。

【野菜や花を育てて】

田部 好美

全くの素人ばかりの3人で友人の畑をお借りして、空き家付きの140坪ほどのお庭の一角で遊んでいます。畑をお借りした理由に、自宅の生ゴミ減量をしたいという切実な背景がありました。7年ほど前から調理に伴う野菜くずと残り物を専用のバケツで生ゴミ処理用のEM菌で発酵させて畑に埋めています。発酵に伴い1週間でボカシあえ肥料に変身、生ゴミはバケツ一杯にまで減量できます。

畑は自宅からは車で15キロ離れていて月に4～5回、各自好きな時間で3時間ほどの作業で切り上げ、友人を呼んでのBBQパーティや芋掘りの時は6人から10人集まりました。



サツマイモ、里芋、水菜、大根、玉葱、そら豆などを育てています。枝豆は無農薬の為、全部虫たちに食べられ雑草に埋もれて悔し涙に暮れました。ネモフィラ畑のチュー

リップは大成功で、奈良県の馬見丘陵のミニチュア版を楽しめました。野菜や花は日々の成長の変化が楽しめるし新鮮な野菜が味わえるのは最高の贅沢です。

手間のかかる水やりは、畑の真ん中にタイマー付きの散水器を設置しています。ホースが外れて2晩も水が出っぱなしで敷地の外の道路にまで水が溢れて大迷惑をお掛けした大失敗もあります。一度に沢山の野菜ができるので、水道栓を止めてくださったご近所さんや友人達と分けあっています。

70歳まで保健指導の仕事に恵まれたことは人生の幸運でしたが、花や野菜のお世話をできる農園での時間は、思いがけない感動と幸福感が心を満たしてくれています。



新鮮な野菜が楽しめる
無農薬の畑

新旧保健事業専門員からご挨拶

大阪府在宅保健師の会の皆様、ご無沙汰しています。私は昨年度末で連合会を退職しました。在職中の3年間は、沢山のことを教えていただきありがとうございます。

私は、府の保健所で働いていましたので、国保事業への取り組みの大切さ、大変さを知りませんでした。連合会の事業を行う中でそれらのことを学ぶことができました。

貴重な経験をさせて頂いたと感謝しています。また、この2年はコロナ禍の大変な時期でしたが、コロナ対策の応援先でも会の皆様にお世話になりました。

今年度からは、在宅保健師の会の新会員として登録しましたので、何処かで一緒にできることがあるかと今から楽しみにしています。今後どうぞよろしくお願いします。

天見 佳子

令和4年3月に大阪府を退職し、4月以降は大阪府国保連合会にてお世話になっております。退職前は新型コロナウイルス感染症対応に追われる日々でしたが、保健所や大阪府庁への応援など在宅保健師の会の皆さまにはひとかたならぬサポートをいただき、本当にありがとうございました。あらためて感謝申し上げます。

また、皆様と一緒に仕事をさせていただける機会が増えることを大変嬉しく思います。

皆様の地域や社会への思い、情熱を肌で感じながら、私自身も保健事業専門員として、少しでも皆さま方のお役に立つよう努めていきます。どうぞよろしくお願いします。

山本 祐子

令和4年度役員の紹介

令和3年度に引き続き、池畑会長、沢田副会長、武部副会長、川村幹事、清水幹事の5名の皆様に、役員として活動していただきます。



川村幹事、武部副会長、池畑会長、沢田副会長、清水幹事

≡ 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。

- 役員会(6回)
 - 第2回研修会(日時決定しました！)
- 【と き】 令和4年12月13日(火) 14:00～16:00
【ところ】 大阪府国民健康保険団体連合会

3階 会議室

【テーマ】動脈硬化性疾患の最新知識と効果的な
保健指導について(仮)

【講 師】地方独立行政法人
りんくう総合医療センター
理事長 山下 静也 氏

- 国保連合会保健事業への協力
 - ・ 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
- その他
 - ・ 大阪府介護保険審査会委員
(岡本 まつ江、瀬戸 節子)
※任期：令和4年4月1日～令和7年3月31日
 - ・ 会員の活動状況調査(2年に1回)

活動状況に関する調査ご協力のお願い

会の運営を充実させることを目的として、本調査を実施します。今年8月頃、調査票が届きますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。結果については、次号の会報で報告させていただきます。



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/>