

第23号

群馬県在宅保健師「さちの会」

会報 さち



視察研修（明和町保健センター前）

会長挨拶

群馬県在宅保健師「さちの会」会長 川島 佐枝子



令和4年度群馬県在宅保健師「さちの会」会報23号をお届けするに当たり、御挨拶申し上げます。この3年間は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大収束を願いつつも、先の見えない不安の中での生活でした。新型コロナウイルス感染者数の情報を見聞きすると、誰がいつ感染しても不思議はないと痛感します。その中で感染対策の基本を各自が守りながら、日常生活を送る方向が見えてきたと感じているところです。

今年度は、コロナ禍にもかかわらず「さちの会」活動では、5月定期総会を3年振りに会員中心に開催、研修会も実施することができました。久しぶりに会員間の交流が持て、新型コロナウイルス感染症対応で保健福祉事務所の支援や市町村のコロナワクチン接種等に継続して従事する会員からの現状報告は、時々刻々と変わる内容で、そのご苦勞に頭が下がります。また、10月、明和町健康こども課様のご協力、「明和メディカルセンタービル」の視察研修会を、会員・事務局総勢25名の参加で実施することができ

ました。

行政、医療機関、地元企業で会社を設立し、東武線川俣駅に隣接したビルに、明和町保健センター、明和セントラル病院（入院・外来病棟）、明和赤ちゃんこどもクリニック、明和町土地開発公社事務所（災害時の避難所指定予定）が入っています。県内初の試みに大変学びの多い研修会となりました。明和町様に感謝申し上げます。

そして第2回研修会は、身体を作る事、衰えさせない理論を学びたいとの要望から、「日常生活に取り入れられるフレイル予防」と題して、群馬大学大学院保健学研究科山路雄彦先生に講師をお願いしました。身体的、社会的、心理的フレイルについて、大変分かりやすい内容のお話と、筋力トレーニングの実技を実践し有意義な研修会でした。

本年、計画した事業を概ね実施することができましたこと、国保連合会保健事業課事務局の皆様にご礼申し上げます。

令和4年度 群馬県在宅保健師「さちの会」総会

期日 令和4年5月16日（月）午後

場所 群馬県市町村会館

出席 18名

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止と出席者の安全確保を図る観点から、令和2年度3年度と書面による定期総会が続いていましたが、令和4年度は例年より簡素化ではありますが、3年ぶりに集合による定期総会が開催できました。

総会は、武政副会長の司会進行により、川島会長の挨拶の後、議長に新井静江さんを選出し、昨年度の事業及び決算の報告、今年度事業計画及び予算案について承認されました。また、総会終了後、地区ブロック別による懇談会で情報交換や今後のブロック活動について話し合われました。



総会



懇談会

群馬県在宅保健師「さちの会」第1回研修会

期日 令和4年5月16日（月）午後

場所 群馬県市町村会館

出席 18名

講演 「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」
(DVD視聴)

講師 女子栄養大学特任教授 津下一代 氏



参加者感想

第1回研修会

「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」を聴講して

東毛ブロック 竹内 昌代

人生100年時代と言われますが、65歳以上の人がいる三世代世帯が1割を切っており、高齢者が家族のサポートを得にくく、頼れる人が少ない状況になっています。

在宅で自立した生活が送れる高齢者を増やすために、市町村が保健事業と介護予防を一体的に実施し、健康状態・フレイルの状態、生活状況等を包括的に把握することが望まれています。そのために考案された質問票の内容は、適性受診・医療、禁煙・適正飲酒、栄養・食生活、

口腔機能、運動・リハビリ、外出・社会参加等の情報を把握できます。その役割は「①健診で質問票を用いた問診を行う。②診療や通いの場で健康状態を評価する。③健診・医療・介護情報を併用し、高齢者に必要な保健事業や医療機関受診につなげる。④健康状態のアセスメントとして活用するとともに、行動変容の評価指標として用いる。⑤PDCAサイクルによる保健事業に資する。」です。質問票を活用した健康相談では、「①悪いところを見つけて指摘する面談にならないようにする。②何ができるかに着目して健康状態や老化を肯定的に捉えられるようにする。③セルフケアだけでなく、家族や周囲の支援を適切に組み合わせる。④医療機関へのつなぎ、他の保健事業との連携や移行など

も含め、対象者の状況に応じ柔軟に実施する。⑤受診中断になっていないかの確認が必要。」です。そして、「本人の安心、楽しみ、社会とのつながり等、ポジティブな要素を重視、健康管理の大切さを実感できるよう声かけをする。できることに着目して、それを維持し増やしていくという観点から行動目標を設定する。コーピングが重要であり、何歳になっても工夫の余地があることに気づくことが大切である。」とのこと。

高齢になってもできるだけ自分の生活を維持できるよう、健康寿命を延ばしたいものです。高齢期の親やそれに向かう自分のこともイメージしながら聴講させていただきました。

群馬県在宅保健師「さちの会」第2回研修会

期日 令和4年11月28日(月)午前

場所 群馬県市町村会館

出席 会員16名 市町村等8名

講演・実技

「日常生活に取り入れられるフレイル予防」

講師 群馬県地域リハビリテーション

支援センター センター長

群馬大学大学院保健学科研究科准教授

山路雄彦 氏

参加者感想

中・北毛ブロック 平井 百合子

令和3年3月まで包括支援センターに勤務し、「フレイル予防」は健康教育や訪問でお伝えする側にいた。現在は地域でサロンを主催し、月1回程度高齢者が楽しく交流できるようお手伝いしている。今回講師が山路先生と伺い即参加を決めた。先生との出会いは介護保険が始まるずっと前の事。「看護の日」相談コーナーの先生に訪問リハビリをお願いした。「在宅での様子を知る事は大事」と言って下さった。今は

みんなでももたろう体操!



講師
山路雄彦 氏



介護保険で必要があれば会議でPTのアドバイスも受けられる。今回の研修を受け、今の自分の役割は高齢者がサロンを楽しみに出かけてくださるよう他のサポーターと知恵を出し合うこと。自分もすでに高齢者だが、今自分ができる事を続ける事、楽しく通い続ける居場所を皆で作っていけるようにする事が自分達のフレイル予防につながると感じた。

群馬県在宅保健師「さちの会」視察研修会

期日 令和4年10月21日（金）

場所（視察）明和メディカルセンタービル

（見学）田山花袋記念文学館、茂林寺

出席 25名

午前の視察研修の明和メディカルセンタービルでは、職員の方から説明を受けたあと、施設内を見学させていただきました。午後は田山花袋記念文学館と茂林寺を見学しました。文学館では学芸員の方の説明を聞きながら田山花袋について学ぶことができ、茂林寺では各自自由に境内を散策しました。行きのバスの中ではみんなで自己紹介や現在の体調について報告しあう時間があり、車内は盛り上がり、とても楽しい時間を過ごすことができました。



メディカルセンタービル会議室（防災施設）



茂林寺境内



参加者感想

第1回視察研修に参加して

中・北毛ブロック 金井 幸世

よく晴れた日、市町村会館から観光バスに乗り、明和メディカルセンタービルへ向かいました。この施設は、昨年にも新設された医療複合施設であり、保健センター・病院・小児科クリニック・薬局のほか、防災施設としての役割を持つ会議室などについて見学及び説明を受けました。

お話の中では、少子高齢化や人口減少が進む中、東武伊勢崎線の川俣駅周辺地区開発構想として、移住定住の促進・医療子育て環境の充実・地域経済の活性化のため、町が中心となって民

間資金を有効に使うって建物を建てるという方法でできたと聞き、すごいことだなと思いました。そこに至るまでの大変さがあったと思いますが、説明をしてくださった職員の方々の前向きでやり遂げた感じられました。

これから先には、駅の反対側にすでに温泉掘削がされており、ホテル・温泉複合商業施設建設予定となっていました。様々な関係団体や地元建設会社の協力があり、このような事業ができていくと知り、保健や医療だけでなく、地域全体として様々な方向から検討して、自治体の今後を考えていくという大きな視点が大切だと思いました。

ブロック活動報告

パネル作成

中・北毛ブロック世話人 三浦 節子

コロナの終息はままならず、活動の中心である寸劇ができない状況から、今年度は寸劇で使用している3種類のパネルの手直しを行う事にしました。

1つは「みんなが通る道だから」（認知症）、2つめが「気を付けないと怖いよ」（高血圧）、そして「あっ！ころんじゃった」（転倒予防）の3種類です。

パネル作成は多くの会員が3グループに分かれ、半年かけて、参加者が見やすく、分かり易いように仕上げていきました。

作成過程は他のグループから意見を聞き、修

正を重ねながら作り上げたものです。

11月に行われた今年度最後の寸劇では完成したばかりのパネルを披露し、ナレーターが分かり易く説明してくれました。

今年度事業の大半はパネル作成で終わりましたが、来年度はできたら寸劇活動を中心に、並行してシナリオの見直しにも着手していく予定です。それには若い会員さんの参加が不可欠になりますよね。



西毛ブロック世話人 鬼形 イシ子

コロナ禍で人が集まらないことが日常化し、いろいろな行事もコロナ仕様で行われています。私達もどんな工夫をすれば活動を始められるか会員が集まって計画を立てましょと企画しましたが、会員も諸事情で集まることができませんでした。そんな中で役員は10月と1月の2回ほど集まりました。活動は会員同士の情報交換を中心として、研修会参加の勧めの電話連絡で意見交換を、また視察研修では5名の参加があり近況報告等話し合いました。11月の「フレイル予防」の研修を受けて、増々人と人が役割を持って集まることの重大さを感じ、保健師として持っているライセンスを生かし、住民の皆さんの役に立ちたい思いを強くしました。コ

ロナを季節性インフルエンザと同じ「5類」への移行が議論されていますが感染の再拡大、感染をきっかけに高齢者が持病を悪化させ入院する事例の増加、死亡数の増加とまだまだ注視しなければならぬ状況です。

ささやかでもどんな活動が、何ができるのか模索する一年でした。

年度の最後になりましたが、3月8日（水）高崎市中居公民館にてサロン参加者へ健康教育を行いました。



3月8日「健康教育」の様子

久しぶりに皆でワイワイ、ガヤガヤ

東毛ブロック世話人 尾池 政江

今年度、久しぶりに会員同士の交流会を実施しました。1回目は7月30日、8人の参加で皆さんの顔を見ながら近況を報告仕合い、昼食



後、桐生の大川美術館の絵画を鑑賞しました。2回目は11月19日、7人の参加で鹿田山フットパス散歩コー

ス（みどり市笠懸町）を歩きました。約7,000歩の道のりでした。当日は穏やかな秋晴れで、紅葉を眺めながら「いい汗」をかくことができました。鹿田山散歩コースは200～300mの里山でウッドチップが敷き詰められ足に優しい環境で歩きやすく、地域の人達からも好評で健康づくりのために散歩を日課としている人も多いようです。ぜひ、皆様も出かけてみてください。コロナ禍でなかなか思うような活動ができませんが、ほっとする楽しい時間を過ごすことができました。

特定保健指導利用勧奨事業

国保連合会では、保険者における特定保健指導実施率向上に資するため、「さちの会」会員を市町村に派遣して、特定保健指導対象者に対し、電話による利用勧奨を行う「特定保健指導利用勧奨事業」を平成30年度から実施しています。今年度は、みどり市、板倉町の2保険者に会員4名を派遣し、実施しました。派遣された会員は、特定健診の結果表をもとに、対象となった住民に電話をかけ、検査値の見方や特定保健指導の有効性を説明しました。また、相手に合わせながら普段の食事の様子や生活習慣等を聴くなど丁寧な対応により、利用希望に繋げることができました。特定保健指導利用者の増加を目指し、来年度も実施する予定です。

令和4年度 特定保健指導利用勧奨事業 実施結果

実施市町村	みどり市	板倉町
実施期間	令和4年12月12日、 令和5年1月16日、2月6日	令和4年10月17日、18日、 11月14日
派遣会員数	2名	2名
対象者	令和4年度特定健診受診者 で、特定保健指導対象になっ た方のうち144名	令和3年度特定健診受診者 で、特定保健指導対象になっ た方のうち159名
総架電数	171回	214回



市町にて事前打合せの様子

会員の感想

東毛ブロック 高橋 好美

12月から2月の3日間、みどり市の特定保健指導利用勧奨の業務を行いました。尾池政江さんと2人で、大間々保健センター内の相談室等で対象者へ勧奨の電話をかけました。先に通知されていることもあり、対象者の反応はおおむね好評でした。すでに実践している運動や生活習慣を話す人や健診後に体調を崩された方で詳しく話してくださる方もおり、日ごろの保健活動が信頼されているのを感じました。留守電となることもあり、その後は職員が対応することになり、コロナ禍で通常業務をギリギリで進めているところに負担をかけているのではないかともしました。寸劇等で地域活動ができていない東毛ブロックでは、今年度も2市町で国保連を通し事業に協力でき、ほっとしています。

市町より

「電話による利用勧奨をするかしないかで、利用者が大きく変わってくるのでメリットしかない。非常に効果が高いので継続して申し込みたい。」「沢山の方へのアプローチや上手なお誘いがあった。」等の感謝の言葉をいただいています。



利用勧奨当日の様子

第62回 全国国保地域医療学会報告

9月16日（金）、17日（土）に千葉県木更津市かずさアカデミアホールにて、「特定保健指導利用勧奨事業」をテーマに国保連合会が口演発表を行いました。

他県の自治体保健師の方から、「介入した年に改善がみられなくても、翌年に前年度の記録を基にお話すると気にかけてくれているんだと思ってもらえ関係が構築しやすくなる」「市町村では、個別に利用勧奨をしたくてもマンパワー不足の問題からできないので、こういった協力はありがたい」といった意見をもらったそうです。とても関心をもってもらったので、引き続き多くの会員の御協力をお願いします。

会員活動状況アンケート結果



1. 現在の就労状況

送付52名
返送43名（回収率82.7%）

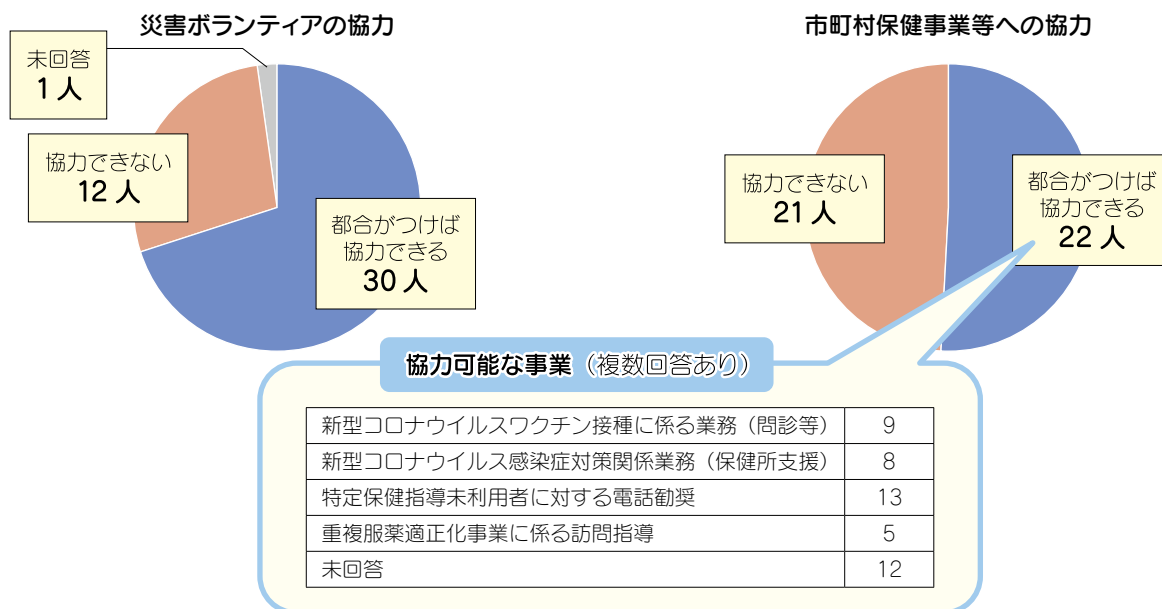
常勤	非常勤	勤務していない	その他
4人	13人	25人	1人

2. 業務内容（複数回答あり）

母子保健	健康増進	特定健診・特定保健指導	感染症対策	介護予防	産業保健	学校保健	その他(*)
4	2	3	4	1	3	1	8

その他(*)：こども園、大学、国保連合会、看護学校の講義、看護協会、保健所、DV等電話相談、精神相談 …各1名

3. 災害ボランティア・市町村保健事業等への協力



4. ボランティア活動状況

活動している	活動していない	未回答
20名	19名	4名

活動内容：介護予防サポーター、サロン、民生委員、更生保護、清掃活動、健康推進員、食改推、地域ボランティア、地区女性ボランティア、精神ボランティア、若年認知症家族支援、居場所づくり、病院ボランティア、観光ボランティア、森林環境教育児童下校時見守り、生命の貯蓄体操、氣功体操、高崎友の会

その他の在宅保健師関連

例年東京で開催されている「在宅保健師等会全国連絡会」は、昨年同様今年も資料及び解説を録画したDVDが配布される形式での開催となりました。

「保健事業に関する国の動向について」、「コロナ禍を踏まえた保健師等による災害対応・市町村支援等について」と題した講演や在宅保健師等会の事例発表等の内容となっています。視聴希望の会員は、是非事務局までご連絡ください。また、令和5年度第1回研修会でも視聴予定となっております。

新入会員紹介

よろしくお願いします。

中・北毛ブロック 齊藤 玲子

町村保健師、病院保健師、協会けんぽ保健師として通算40年近くの勤務を終え、今は、仕事はせずのんびり趣味の毎日を送っています。ただ、来年度より地域の民生児童委員を委嘱されることになり、少し身の引き締まる思いです。今までの経験が少しでもお役に立てたらと思いますが、老人や子供の取り巻く環境や制度も日々変化していると思うので、学ぶことが多いと感じています。さちの会での皆様とのつながりの中で、色々教えていただければと願っています。今まで大病もせず、体には自信がりましたが、去年は人工股関節の手術を受けたり、不整脈が起きたり、知らぬうちに人の体は老化してゆくものだと実感している毎日です。



会のためにあまりお役に立てないかもしれませんが、活動には出来るだけ参加したいと思っています。よろしくお願いします。

令和3・4年度役員

2年間お世話になりました。

会長	川島 佐枝子	世話人	三浦 節子
副会長	武政 礼子		鬼形 イシ子
副会長	丸山 律子(事務局)		尾池 政江
幹事	高山 陽子		
幹事	鈴木 いせ		
幹事	土屋 和子		
幹事	高橋 好美		



令和4年度「さちの会」会員

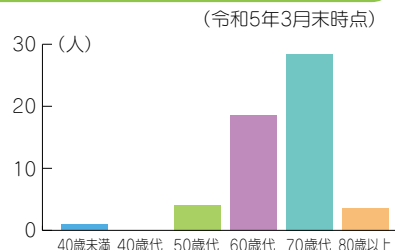
総数 54名

内訳 中・北毛ブロック 26名
西毛ブロック 10名
東毛ブロック 18名

群馬県在宅保健師「さちの会」年齢構成

平均年齢 71.5歳

年代	人数(人)
40歳未満	1
40歳代	0
50歳代	4
60歳代	18
70歳代	28
80歳以上	3
合計	54



会員募集

新しく入会してくださる方を随時募集しています。

保健師の資格をお持ちの方で、在家庭や非正規雇用などの方をご紹介ください。お問い合わせは事務局まで。お待ちしております。

群馬県在宅保健師「さちの会」会報さち 第23号

発行 令和5年3月
発行人 川島 佐枝子
事務局 群馬県国民健康保険団体連合会
保健事業課
〒371-0846 前橋市元総社町335-8
(群馬県市町村会館内)
電話 027-290-1325
FAX 027-254-3289
E-mail hoken@gunmakokuho.or.jp

編集後記

今年度は総会や研修会を久しぶりに集合で開催し、会員同士で顔を合わせ交流する機会ができ嬉しく思います。事務局としても研修会等の準備を行ったり、視察研修に同行させていただいたり、とてもやりがいを感じる一年でした。来年度も充実した年にしていくよう頑張っていきたいと思っています。(事務局一同)

