



島根県在宅保健師等の会

会報

# 「ぼたんの会」

第19号

令和4年8月発行

事務局：島根県国民健康保険団体連合会 事業課保健事業係

〒690-0825 島根県松江市学園一丁目7番14号 TEL 0852-21-2112/FAX 0852-21-2164

E-mail: jigyou@shimane-kokuho.or.jp https://www.shimane-kokuho.or.jp



出雲市 荒神谷史跡公園／撮影「ぼたんの会」会員 星野由美

## 20年の歩みを礎に新たな二歩を

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」

会長 木村 久美子



コロナが少し落ち着いた去る5月31日、島根県健康福祉部健康推進課長片岡大輔様にご臨席いただき、3年ぶりに対面による総会が開催でき、大変うれしく思います。

令和4年度の事業計画案、予算案は原案どおり承認され、皆様との久しぶりの再会で気持ちの良い今年度のスタートとなりました。

今年度の新しい取り組みの一つは、コロナ禍の中、先進的に活動されている『おかやま在宅保健師等の会』『ものもの会』とのオンライン交流会を10月に開催する予定です。

子ども達への災害支援活動、メタバやフレイルの予防体操の動画配信、オンライン会議等について学ばせていただき、今後の新たな活動のあり方を考えたいと思います。

先日、隠岐地区が県内先駆けて、地区総会をオンラインで開催しました。「ものもの会」のオンライン役員会の様子をお聞きし、「ぼたんの会」でも開催方法の一つとして取り入れていけたら良いと思います。

二つ目は、「島根県理学療法士会」から、ぼたんの会と連携して地域の健康づくりの支援をしたいと熱いエールをいただいたことです。詳細は本誌に掲載していますのでご覧下さい。質の高い活動につながることを目指して、新たな活動の展開を期待しています。

設立20周年の昨年は、20年の歩みを振り返り活動の評価を行い、記念誌を発刊しましたが、30年に向けて新たな一歩を踏み出したいと考えています。

コロナの収束の目処がたたない中、感染症の予防と熱中症予防の両方の対策が求められますが、健康に十分留意しながら、コロナ禍だからこそ一層地域の皆様の心に寄り添う活動を大切にしてまいりたいと思います。

# 令和4年度

## 「ぼたんの会」総会・島根県在宅保健師等研修会

### 総会

令和4年5月30日、松江市「島根県国保会館」に於いて、3年ぶりに集合形式で総会を開催しました。

来賓の島根県健康福祉部健康推進課の片岡課長からは、「ぼたんの会」の取り組みに感謝を表され、行政、関係機関と連携を図り、住みよい島根実現のため一層尽力いただきたいと要請がありました。



#### 議案

- 1 令和3年度活動報告
- 2 令和3年度決算報告
- 3 令和4年度活動計画
- 4 令和4年度予算
- 5 役員体制

松江地区 永江幹事を議長に選任。議案1～5について審議し、全て承認されました。

### 島根県在宅保健師等研修会

総会と同日にWeb併用で開催された国保連合会主催の在宅保健師等研修会には、県・市町村を含む107名が参加し研鑽を深めました。主催者を代表し、国保連合会星野事務局長から「市町村の特定健診・保健指導の支援、新型コロナウイルス感染症ワクチン接種支援など、在宅保健師への期待は一層高まっており、今後も県や市町村と連携した支援をお願いしたい」と挨拶がありました。

研修会では、健康長寿のまちづくりについての講演がありました。

#### 講演

##### 演題 「健康長寿のまちづくり」

講師 千葉大学予防医学センター 社会予防医学研究部門 教授

国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター

老年学評価研究部長

一般社団法人 日本老年学的評価研究機構 代表理事

近藤 克則 氏



近藤氏は冒頭、生活水準や教育年数から生じる健康格差について触れ、社会とのつながりを持ち続けることのできる環境整備が健康長寿のまちづくりに直結すると指摘されました。

健康日本21（第2次）では、それまでの早期発見、早期治療（二次予防）から、発症予防（一次予防）に重点を置いた健康づくりを目指してきましたが、結果、健康意識の高い者はより健康に、そうでない者は取り残されるという健康格差が浮き彫りになったと話されました。高齢者においては、低学歴・低所得の人ほど健診受診率が低く、要介護状態となるリスクが大きいことが分かり、「暮らすだけで健康に過ごせる環境づくり」「ゼロ次予防」と強調されました。

社会参加と介護予防の関係について触れ、「スポーツ・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつなどのリスクが低い傾向がみられる」とデータを示されました。また、行政主導ではなく、住民が主体となって活動内容を考えると、自発的な参加者が増加し、「健康意識の向上」「幸福感」「他サロンへの参加」等の心理社会的な変化も生じたと話されました。

そこで、健康格差の縮小対策として話されたのは、データを活用し課題の「見える化」をするため地域診断の重要性でした。「健康」や「社会参加」等の指標をスコア化し、指標の悪い重点支援対象地区を選定し、その原因をさらにデータを掘り下げてリスク分析し、介護予防の手がかりを探ることでした。

最後に、幼少期の逆境体験の数が多いと認知症のリスクが高く、ソーシャルキャピタルは低いといったデータを示し、切れ目のない支援が健康に影響すると話されました。

一人でも多くの人が社会とつながることで、地域の活性化だけでなく、やりがいや幸福を感じる人が増える、これが健康長寿のまちづくりであると強調されました。

在宅保健師等にとって、自分たちから積極的に地域と連携し楽しみなことが継続してきた健康づくり活動は、健康長寿のまちづくりに結びつくことが再認識でき、今後に向けて大きな自信となる講演でした。



# 新型コロナウイルス感染症電話相談支援2年間のまとめ

令和2年4月19日から開始した新型コロナウイルス感染症電話相談支援は、2年が経過しました。令和3年度は、県央・益田・隠岐保健所でも開始し、全7保健所での支援となりました。感染の流行は何度も繰り返し、収束が見えない状況の中、「ぼたんの会」の保健所支援は現在も継続しています。これまでの支援の状況及び昨年度支援を開始した3地区の活動を報告します。

## 保健所における支援状況

### 県央保健所

大田地区 小川 和美

大田地区では令和3年8月に初めて保健所から依頼を受け、5日間濃厚接触者の健康観察支援を行いました。今年の1月に再度依頼があり、6月までの間に3,000件を超える相談支援にあたりました。濃厚接触者の方も、非常に不安を持っておられ、訴えに丁寧に答えることと担当者にきちんと引継ぎをする

## 電話相談実績

	令和2・3年度合計		
	相談件数(件)	支援日数(日)	支援者数(人)
松江保健所	10,737	166.5	14
出雲保健所	9,798	305.0	10
雲南保健所	1,645	121.5	10
県央保健所	1,505	42.0	9
浜田保健所	3,890	81.5	5
益田保健所	754	34.5	6
隠岐保健所	23	2.0	1
合計	28,352	753.0	76

ことを心掛けました。また、1月の後半から国の対応方針（例えば自粛期間等）が少しずつ変わる中、忙しい業務の合間をぬって説明して下さる担当者の方に感謝しながら、戸惑いながらも新しい情報の下で相談にあたることができました。地区会員7名が2人1組で対応することで、お互いに情報交換や相談をしながら、よりよい支援が出来るよう努めました。7月以降、依頼はありませんが、今後もできることを協力していきたいと思っています。

### 益田保健所

益田地区 楫野 郁子

令和3年5月、益田地区6名の会員は益田保健所から支援の要請を受けました。私達は、主に濃厚接触者に対し健康観察電話相談を行いました。不安や不満等、様々な思いを抱えている方も多く、偏見や誹謗中傷にさらされている実態に心が痛みました。そのため、一人一人の実情に向き合い、支える事に心を砕いて丁寧な対応を心がけました。

逼迫した現場で使命感を保つことができたのは、会員の存在があったからだと思います。会員内で情報交換し、困った事を共有しノウハウを蓄積でき心強く感じました。一線の現場から退いている私達が、即戦力になれるのか不安はありましたが、電話口で「本当によくして頂いて有難うございます」という言葉に心を救われました。私達は、今後も要請があれば微力ながら協力したいと思っています。何よりも、早く事態が収束する事を祈るばかりです。

### 隠岐保健所

隠岐地区 名越 玲子

隠岐地区で初めてコロナ感染者の確認がされたのは、県内他地区より1年遅れの令和3年4月下旬の事でした。『対応についての説明』を受けてから1年余りが経過してからの応援依頼に、少々戸惑いながら保健所に出かけました。電話相談はコールセンターで集中対応されるようになったことから、主た

る業務は濃厚接触者の健康観察でした。が、健康観察もスマホアプリ対応が主となりつつあり、電話での健康観察対応は3～4名でした。1日2回午前・午後に電話をして、体温等体調について伺う際に、「わざわざ電話してもらうのは悪いような気がするけど、話が出来て安心です」との言葉を頂き、恐縮するとともに、改めて孤立感の中、人との繋がりが安心感を生むのだと思いました。応援期間は2日間で終了となりました。

# 「島根県理学療法士会」と「ぼたんの会」の活動連携について

会長 木村 久美子

令和3年秋、島根県理学療法士会から講演依頼がありました。これは、理学療法士（PT）が地域の課題解決に向けて、求められる専門性やその取り組みを学ぶ研修会で、『保健師として長く地域に貢献している「ぼたんの会」会員の活動を知りたい』という要望でした。

## 「島根県理学療法士会」の研修会での講演

令和3年12月12日ホテル白鳥において開催された「島根県理学療法士会推進リーダー フォローアップ研修会」で「ぼたんの会の活動」について講演をしました。私は、参加者の“PTとして地域から求められる専門性やその取り組みの理解を深め、「ぼたんの会」会員が実践されている地域活動を学びたい”という姿勢に心うたれました。

## 「ぼたんの会」役員会での説明

令和4年3月22日「ぼたんの会」第4回役員会で、島根県理学療法士会 嘉田副会長をお招きし、会が目指す活動について「ぼたんの会」幹事に説明いただきました。「理学療法士の多くは、医療機関、介護保険施設に従事する者がほとんどである。ぼたんの会の皆様に健康づくり・地域支援の神髄を教示してほしい。毎年7月17日を“理学療法の日”として地域で普及啓発活動を行っている。ぜひ今年の7月に、皆さんの地域活動に参加させていただきたい。」と協力依頼がありました。

協議の結果、可能な地区からPTとの活動連携を試みることになりました。

### PTを招いてのサロン活動

6月3日、私が関わっている「サロン・クローバー」に理学療法士会 嘉田副会長他、2名のPTが視察されました。短時間でしたが、体操指導もしていただき、若い男性の方を迎え、住民の方は元気いっぱい和やかなひと時を過ごしました。

7月1日には、同会場で3名のPTによる転倒予防を中心とした体操指導とお話をいただきました。ペットボトルを利用したわかりやすく、工夫をこらした体操で、30名の高齢者はとても楽しい時間を過ごしました。終了後、スタッフとミーティングをして次回開催へつなげることができました。

松江地区 木村久美子



### 浜田地区会の取り組み

浜田地区では、6月20日、江津市波子コミセンにおいて、島根県理学療法士会嘉田副会長と西部ブロック川上部長をお招きして研修会を開催しました。

今回の研修会は、先のぼたんの会役員会において、島根県理学療法士会の嘉田副会長から、ぼたんの会の地域活動と一緒に取り組みたい、というお話を聞き、まず地区会で会員への研修として開催したものです。

研修会は、理学療法士会の活動ビジョンの説明や「飯南町長生き体操」の実演、その評価等についてお話を聞き、とても学び多い内容でした。

飯南町で取り組まれている長生き体操は、四季折々の童謡を歌いながら体を動かします。私たちも実際に曲に合わせて体操をし、とても楽しく和やかな研修になりました。

浜田市、江津市では、すでに100歳体操の取り組みが進められており、今後、理学療法士の方々と共に取り組むことで、より専門性が高く新しい視点での評価ができ、活動の充実につながるものと期待しています。



これからも、済生会江津総合病院や浜田医療センターの理学療法士の先生方と連携し地域活動が展開できることを願っています。

浜田地区  
馬場真由美

## コロナ禍によるオンライン地区総会の開催

隠岐地区 山本 久美子



隠岐地区は、会員同士・現役保健師との交流を大切に『楽しい』をモットーに、大先輩の助産師と8名の保健師計9名で活動しています。日頃から会員の連絡・情報共有は携帯アプリのグループラインを活用しています。

昨年の地区総会は書面でしたが、今年はオンラインを活用し、6月27日午後7時から50分程度開催しました。参加者6名、久しぶりに顔を見合わせることができ、感嘆の声

が飛び交いました。島前と島後の活動の情報交換、コロナ電話相談の報告や質問が主でした。最後に島前・島後の連絡会で具体的な事業を検討することを確認し、次回は元気で会おうと話し終了しました。



## 「安定ヨウ素剤事前配布」の協力支援について

松江地区 永江 尚美



松江地区では、2017(平成29)年から島根県医療政策課の協力依頼を受けて、原発から5<sup>km</sup>圏内、30<sup>km</sup>圏内の県民を対象に県が実施する「安定ヨウ素剤事前配布会」において、問診等の支援を行っています。2019(令和元)年に原子力規制庁が「安定ヨウ素剤の配布・服用に当たって」を全部改正し、対象者が原則40歳未満の者が適当とされ、事前配布説明会に来られる方が減少し、ゆとりを持った対応ができています。

### 安定ヨウ素剤事前配布の概略

- ▶ 全面緊急事態に至った場合の避難の際に、服用の指示に基づき迅速な服用を可能とするため、住民に対して事前に安定ヨウ素剤を配布する
- ▶ 事前配布の対象は、原則40歳未満、妊婦・授乳婦及び妊娠を希望する女性、40歳以上でも特に希望する者

### 保健師の支援業務内容

- ① リスクの説明、受領意思の確認、適用可否の判断 … 傾聴、不安の除去
  - ・ 薬剤師の確認が必要な薬理作用に係わる質問及び常用薬との相互作用にかかわる質問等については薬剤師につなぐ
  - ・ 医師の問診による総合的な判断が必要と判断される者、服用に不安を持つ者は医師につなぐ
- ② 「受領可」の押印 … 受領書問診により配布可と判断した者には押印をする

### 令和4年度の支援計画（7月8月支援分）

概ね5キロ圏域に居住されている対象者に、実人員9名の延べ15名で支援します。

<b>7月</b>	<b>16日(土)</b> 1名	<b>23日(土)</b> 2名	<b>24日(日)</b> 2名	<b>30日(土)</b> 2名	<b>31日(日)</b> 2名
<b>8月</b>	<b>20日(土)</b> 2名	<b>21日(日)</b> 2名	<b>24日(水)</b> 2名		

### 支援を通して

原発事故はあってはならないことですが、現実には起こった場合に「住民は服用して避難できるのか」、「安定ヨウ素剤の保管場所を家族全員が承知しているのか」、「発生時に服用の放送が聞こえるのか」等々について心配しています。原発事故が起こらないことを祈りながら、支援を行っています。

## ～新しい仲間が増えました～

新たに2名の方を会員にお迎えしましたので、ご紹介します。

### 〈出雲地区〉 今田 久仁子 さん

この度、現役時代大変お世話になった先輩にお声がけいただき「ぼたんの会」に入会いたしました。  
「ぼたんの会」の活動は、今まで会報などで拝見しており、生涯現役で楽しく頑張っておられる様子にエネルギーをいただいていた。  
「ぼたんの会」で、先輩の皆様にお目にかかれるのを楽しみにしています。  
どうぞよろしくお願い致します。

### 〈雲南地区〉 金森 詞子 さん

この春、「ぼたんの会」の事務局をしておられた梶谷春代さんと一緒に職場になったご縁で、是非にと勤められ入会させていただきました。折しも昨年は、恩師の木村先生が「ヘルシー・ソサエティ賞」を受賞され、このような荣誉ある会にいらていただき感謝しております。「ぼたんの会」会員の皆様は、かつての同級生や旧知の保健師さん方で本当に懐かしく感慨深いです。

保健師学校を卒業以来、定年退職するまで県立高校の養護教諭、看護科教員をしておりました。現在は地元にあります特別支援学校の分教室に勤めております。微力ではありますが、皆様方にお聞きしながら少しでも自分にできることをさせていただきますと思います。よろしくお願いします。

会員数 140名 (令和4年8月現在)

## 役員体制

「ぼたんの会」役員	
会 長	木 村 久美子
副 会 長	馬 場 真由美
地区幹事	松 江 永 江 尚 美
	隠 岐 山 本 久美子
	出 雲 小 中 綾 子
	雲 南 曾 田 富 代
	大 田 小 川 和 美(新)
	浜 田 馬 場 真由美
益 田 長 野 知恵子	
監 事	中 路 紀美代
	妹 尾 美智子

## 広報委員

松江地区	岩 本 美智子(新)
出雲地区	今 岡 きみ子
雲南地区	上 村 博 子(新)

## 令和4年度活動予定

### ☑ おかやま在宅保健師等の会 「ももの会」との交流会決定!!

10月4日におかやま在宅保健師等の会「ももの会」とのオンライン交流会を開催することが決定しました。「ももの会」は「ぼたんの会」と同じ平成13年に発足。会員数は56名(令和元年度中央会調査)で活動されています。「ももの会」の先進的な取り組みについて学び、意見交換を予定しています。(参加は幹事のみとなっています)

### ☑ 「世界網膜の日 in 山陰」の イベント支援をします

網膜色素変性症等の患者・家族への啓発と一般社会での理解を深めてもらうイベントが、9月23・24日松江市で開催されます。毎年全国で行われるこのイベントが今年度は島根県で開かれます。松江保健所から「ぼたんの会」に支援要請があり、松江地区から10名の会員が支援の予定です。

## 計報

ぼたんの会前会長永瀬桂子様が、令和4年2月7日亡くなられました。

永瀬前会長は、平成18年度から会長職を引き継がれ、平成24年度まで7年間にわたり務めていただきました。島根県と「災害時における協力に関する協定」を締結するなど、災害支援活動開始の舵を切られました。また、会員の地区活動ではセラバンド体操を中心に、地域の方々と楽しく筋力アップできる活動を推進され、特に安来地区では、「国保健康づくりふれあいの集い事業」を10年間にわたって取り組まれました。更に、会員の減少により休会していた浜田地区会の活動再開にもご尽力いただきました。

生前のご功績を称えるとともに、心からご冥福をお祈りいたします。



## 編集後記

新型コロナウイルス感染症の収束がまだまだ見えない中、オンラインによる研修会や会議に参加する機会が増えてきました。対面での開催に慣れてきた我々ですが、遠距離でもタイムラグのない情報共有が出来ることはコロナがもたらした成果であると感じています。

広報委員も新しいメンバーとなりました。会員の皆様を引き続き魅力ある内容を提供できるよう努めますので、是非ご意見をお寄せ下さい。

広報委員 今岡きみ子