



### 総会報告

令和4年度長野県在宅看護職信濃の会

令和5年3月1日、長野県自治会館2階大会議室において総会が開催され、令和4年度事業報告・決算などが可決承認されました。

#### 来賓

長野県国民健康保険団体連合会

事務局長 吉澤 悦男 様

長野県健康福祉部医師・看護人材確保対策課

企画幹 小林 由利子 様

#### 出席者数報告

会員総数 1333名

出席 52名

#### 議長

松塩筑支部 小原 美江子 会員

開会にあたり、金子会長は40周年記念事業について説明。「今年には信濃の会40周年にあたり、これまでの歩みを紡いでこられた先輩の皆様方に、この場をお借りして感謝を申し上げたい」と述べました。また、令和4年会員活動状況にふれ、「新型コロナウイルス感染症の蔓延により、なかなか思うように活動ができない状況が続いている中でも、多方面での支援活動をされてきた会員について知ることができた。信濃の会のこれからの存続意義を感じている」と期待を寄せました。

#### 40周年記念事業について

- ・記念講演（第2回研修会）

「人生の終わりに向け、どうやって生きていくか」

講師 愛和病院 副院長 平方眞氏

- ・名入れファイルを配布（記念品）

- ・会報40周年記念号の発行

#### 40周年記念講演

### 「ありがとう」と

### 言って死にたい

飯水支部 中塚 愛子

昨年、両親がなくなりました。父も母もそれなりに準備をしていてくれましたが、財産、保険、なくなつた時に知らせる人、家の歴史などの引継ぎが出来ておらず、後の手続きや片付けがとにかく大変でした。

生前、大事なことを聞いておきたいとは思っていましたが、聞いたら気分を悪くしてしまつたのではないかと、そのうちに自分から話をしてくれるのではないかと待っているうちに、寝たきりや認知症になつてしまひ、結局話を聞くことができませんでした。自分の時は、早目に伝えておいた方がいいと思いました。





講師 愛和病院 副院長  
平方 眞 氏

今回、平方先生のお話をお聞きすることができて、本当によかったです。お話の合間に、北アルプスの写真とか、バイクでしか行けない訪問先の写真、趣味でやっていらっしやるオーケストラの写真を映してくださり、先生のお人柄がにじみ出ていました。

### 【資料4ページより抜粋】

- こつこつという人生の終盤だといいな
- 人生の最後に望むことは、人それぞれ
- 仲の良い人たちに囲まれて死にたい。
- 笑顔で「ありがとう」と言って死にたい。
- 家族に感謝されながら死にたい。
- 痛い・苦しい・つらいなどがない
- いいいな。
- 後悔することが残っていないといいな。
- 「ピンピンコロリ」がいい。
- 「まずまずいい人生だった」と思えれば可?

どれも叶うといいと思えますが、

この中で一つを選んだとしたら、『笑顔で「ありがとう」と言って死にたい。』を挙げたいと思います。父がなくなる数日前に、今まで「こつこつ」ばかりいた父から「ありがとう」と言ってもらった時、とてもうれしかったです。心残りはこちらから「ありがとう」と言えなかったことでした。自分の時もまわりの人に、「ありがとう」と言ってなくなることができたらいいなと思っています。

本屋さんに行くと、エンディングノートが並べてあります。今までは、手にとってはみても、買わずに元に戻していました。先生のお話を伺ってから、今度は買ってきました。今のうちに手を打っておいた方がいい事を書き出してみ、一つずつ片付けていけたらと思います。

### 【資料26ページより抜粋】

ただし断捨離にはまりすぎると、残りの人生「何もない」状態で過ごす羽目になるのほどに

の、「ほどほどに」を頭に入れて、取り組んでいけたらと思っています。それと、引継ぎも手遅れにならないうちに、折を見て伝えていけたらと思っています。

## 人生の最期について考える

上小支部 赤羽 志万子

信濃の会に入会してから、今回初めての総会、講演会に参加させていただきました。講演会のテーマは「人生の終わりに向け、どうやって生きていくか」。これはまさに関心のあるテーマでした。

今まで仕事上や身内で人生の最期に立ち会う機会があり、いろいろ思うことがあっても、自分自身の問題としてはまだぼんやりとしか考えていませんでした。人生はいつか終わる、もしかしたら突然かもしれないとわかってはいてもなかなかうまく準備はできないものです。今回先生のお話の中に登場された方々から、人生の最期について考えるよい機会を与えていただけだと思えました。

私事ですが、叔母の最期のお世話をした時のことについて書きたいと思います。叔母は結婚して夫も子どももいませんでした。将来のことは誰も何も心配していませんでした。ところが、長い年月の間にも夫も子どもも先に亡くなり、子どもは独身であつたので、叔母はひとり暮らしとなり、亡くなった後の諸々のことは甥姪の役目となりました。私の夫は甥にあたりませんが、叔母の最期を

大きなトラブルなく甥姪で行うことができたのは、早いうちから叔母の希望を聞いておけたことと、それを正当に進めるための公正証書遺言を残しておいてくれたからだと思えます。最期の準備をしておけたので叔母自身心配なかったらうし、残された者も皆が安心して叔母の最期のお世話をすることができたと思います。長い間には苦労があつたはずですが、終わりよければすべて良い叔母の人生だったのではないかと思っています。

今回講師の先生のお話をお聞きし、叔母のことも思い、人生会議、エンディングノート、その置場、大切なことを伝えておくなど、やっておくことのヒントをいただいたと思います。私としては何をやっておくのが良いのか考えてみようと思えました。完ぺきでなくていいけれど、私の人生まあこんなもので良かったと思えるようにしておきたいので、できればどうか準備する時間はあってほしいものだと思っております。貴重なお話をありがとうございました。



## 役員就任あいさつ

### できることを続ける

会長 平澤 かほる



40周年記念会報を読み、荷の重さと身の引き締まる思いで会長としてスタートしました。前会長さんの「現在置かれている立場で、できることを地道に実践することが信濃の会の活動に繋がっていく」という言葉を胸に頑張りたいと思います。

団塊の世代が後期高齢者になろうとしている今日、世の中の価値観は多様化し、保健事業の内容も変わってきていると思いますが、私達が蓄積してきた技術や知恵を伝え、役立っていただくことが信濃の会に求められているのではないかと思います。会員の皆さんが多岐に渡って活動している内容を会員相互で共有し、自信をもって、楽しく、生涯現役として活動し、周囲の皆さんのお役に立てることができれば嬉しいですね。そして、その姿が、新たな会員の入会に繋がればもったいないなあと願っています。会員の絆が深まり、信濃の会が長くよびにお力をください。

## 二期二年よろしくお願いたします

副会長 堀米 きみ子



監事を受けて5年経過した。役員はこれで終わりにするという固い心積もりがどこでうターンしたのか、再び役員を仰せつかった。不安と迷走の渦中を逡巡し、結論は「ああ、皆様に『おんぶ』していただければいいんだ」と自分を納得させた。

終活忙しい我が身に最後の「修活」とさせていただけようと思った。そして、ここ数年突然始まった「コロナ感染症は、人の生活に『離・黙・不触』を強いて、一人一人の生きる根幹を揺るがせた。改めて「生きること」は繋がりの中にこそあると知らされた。だから役員もその一つかなと覚悟した。朝、目覚め、息をしている。手足も動く。今日用もある。思わず「ありがたやー」と感謝とともに合掌。この継続には、前へと進む一歩の動きが必要だと肩を押されているように感じる。この「役員畑」を、事務局の皆様、他役員様、会員様のお力を拝借し、歩かせていただきます。よろしくお願いたします。

## 監事になって

監事 曾根 亮子



今回、監事という大役をお引き受けすることになりました。

田舎の保健師として先輩方の素晴らしい発想力と行動力を参考にしながら地域住民と共に事業に携わり、苦難もあるも楽しく住民と接してきました。コロナ禍での行動制限も緩くなりましたが、他人の事に無関心で近隣の方の顔も知らずに生活している事に寂しさを感じるのは私だけでしょか？コロナの予防注射では、何年かぶりに会った住民に「久しぶり。元気だった？あの頃一緒に悩んでもらった子供が大会で活躍して、結婚もしたよ」と声をかけられ、住民と繋がる仕事をして良かったと思えました。さて、先日初めて役員会・幹事会に出席しました。様々なテーマで研修会を計画し、自分を高めていること、地域支援を積極的に行っていること、地区支部では少人数ながらも刺激しいながら交流を続けていることを伺い、会の必要性を感じました。皆様と一緒に頑張りたいです。よろしくお願いたします。



長野県在宅看護職信濃の会では、随時、新入会員を募集しています。長野県内にお住まいの看護職（保健師・助産師・看護師）の方、ご一緒に楽しく学んで活動しませんか。



HP▶

お申込み  
お問い合わせは  
事務局まで

長野県在宅看護職信濃の会  
(事務局) 長野県国民健康保険団体連合会保健事業課

長野市大字西長野字加茂北143-8  
TEL:026-238-1553 FAX:026-238-1559  
https://www.kokuho-nagano.or.jp/shinano/  
E-mail hokenjigyo@kokuho-nagano.or.jp

## 役員退任及び顧問就任あいさつ



「信濃の会」の

出会いは宝

前会長・顧問 金子 和江

世界中を惑わせた新型コロナウイルス感染症も落ち着き、ようやく日常の生活に戻りつつあります。信濃の会の役員就任中は、様々な影響を受け、十分な活動が出来なく、皆様には申し訳なく思っています。

しかし、私にとっては会の活動を通して多くの新しい出会いの場を頂き、とても楽しい思い出となりました。県内の各地で共通の思いを持ちながら、専門職として活動している皆様と交流することができ、自分の人生を更に充実させることができたと思います。

人生100年時代とは言うものの、私の年代になると、やはり気分や体力は年々思うようにならない時期が来ることを実感します。信濃の会を通して学んだ事を実践することが大切だと思ひ、私は地元でのふれあいの場に参加したり、朝ドラ「らんまん」に感化され、朝に夕に庭の草花をながめることを楽しみとしたりして暮らしています。もちろんこれからも体の続く限りは会員としてお世話になります。

皆様、今まで本当に有難うございました。これからもよろしくお願ひします。

## 令和5年度長野県在宅看護職信濃の会 役員・幹事名簿

職名	支部名	氏名
会長	上伊那	平澤 かほる
副会長	佐久	堀米 きみ子
書記	上小	近藤 久代
会計	大北	薄井 百子
監事	中高	高橋 秀子
〃	松塩筑	曾根 亮子
幹事	佐久	中山 松枝
〃	上小	宮入 典子
〃	諏訪	伊藤 暁子
〃	上伊那	山口 志ほ香
〃	飯下	岡庭 幸子
〃	松塩筑	古畑 崇子

職名	支部名	氏名
幹事	木曾	
〃	安曇野	
〃	大北	矢口 洋子
〃	千曲	村田 文子
〃	須高	目黒 敦子
〃	中高	春原 春美
〃	長水	西澤 みさ子
〃	飯水	常田 徳子
顧問		矢口 洋子
顧問		大口 とし子
顧問		菊池 智子
顧問		金子 和江

## 令和5年度長野県国民健康保険団体連合会 事務局名簿

職名	氏名
事務局長	吉澤 悦男
保健事業課 課長	関口 博史
保健事業課 課長補佐	轟 幾代
保健事業係 主査	篠原 裕美

職名	氏名
保健事業係 主査	松倉 康人
保健事業係 主事	伊藤 涼子
保健事業主任専門員(保健師)	田中 ゆう子
保健事業専門員(保健師)	関 千南美

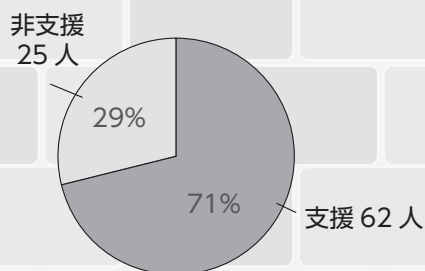
# 令和4年市町村及び市町村以外における保健事業等への支援状況

令和4年度に行いました調査の結果をお知らせします。

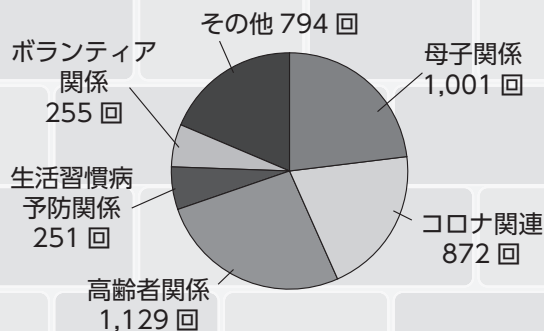
調査期間	令和4年1月～12月	回答数	会員87名
調査対象	会員133名	回答率	65.4%

## 1. 市町村

### ■支援者数・割合



### ■支援内容内訳 (延べ回数)

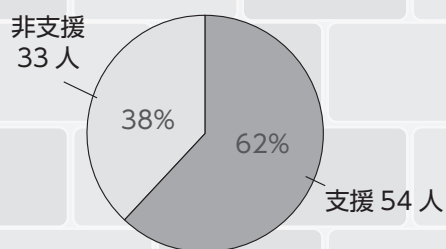


### <具体的な内容>

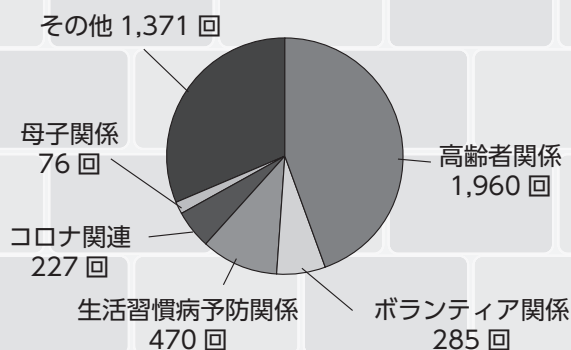
母 子	乳幼児健診（乳児、4か月児、1歳6か月児、3歳児）、相談（乳幼児、母子、妊産婦、育児）、育児支援、教室（7～8か月、2歳児）、予防接種 等
高 齢 者	（電話）相談（健康、介護）、後期高齢者保健指導、高齢者保健・介護一体的事業、介護予防事業、介護予防（臨床美術）・同講師、認知症対応介護事業所、高齢者デイサービス、包括支援センター会議、高齢者宅訪問・安否確認、独居高齢者の支援・傾聴、買物介助、民生児童委員、県国保運営協議会、介護認定審査会、教室（フレイル、脳リフレッシュ、地区運動） 等
生活習慣病予防	特定健診（受診勧奨（電話）、問診、血圧測定、報告会、結果説明会、評価支援）、特定保健指導、地域集団健診・スタッフ研修、健診後精検勧奨、地域集団検診計測、生活習慣病予防（健康講話）、血圧相談、精検結果まとめ 等
コ ロ ナ 関 連	ワクチン予診票問診・チェック・通知発送、電話相談、コロナ対策救護、ワクチンコールセンター、接種準備、健康観察、接種・注射、保健所相談、在宅療養者健康管理（同電話）、外来PCRセンター 等
そ の 他	児童福祉専門分科会、自殺予防対策電話相談、メンタルヘルス研修、パーキンソン交流会、（難病生活相談）県難病相談支援センター、精神障がい者支援、障害者施設作業支援、C型訪問事業、地区健康相談、法律相談、社協、公民館活動、除雪、街歩き案内人、ふれあいコンサート、赤い羽根募金活動、男女共同参画委員、講演会運営、地区在宅看護師研修会、教育委員事務事業評価委員会、社会福祉審議会、救護、被災者こころと身体ケア訪問相談事業、がん検診問診・精検チェック、傾聴ボランティア、サロン運営ボランティア、NPO 経営会議総会、キャラバンメイト保育園説明 等

## 2. 市町村以外

■支援者数・割合



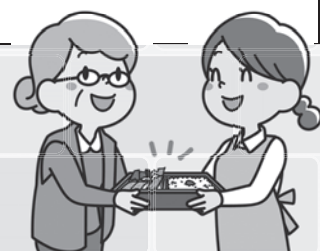
■支援内容内訳 (延べ回数)



### <具体的な内容>

母 子	母子相談室、母子・父子家庭食事支援、子育てサロン、ASD 児母子相談・支援会議 等
高 齢 者	デイサービス、地域包括支援センター、介護施設ボランティア・レクリエーション、高齢者福祉施設健康相談、高齢者お出かけサロン、支援（買い物、受診、食事、外出）、介助（散髪、病院受診）、独居・認知症老人支援（生活、配食）、傾聴訪問、救護、徘徊者と同行動・自宅へ誘導、フレイル予防講座（参加の誘い・付き添い）、介護予防、スポーツ等支援（ゴムヒモ体操）、介護者のつどい 等
生活習慣病予防	健康モニター事業血圧測定、地産保での保健指導、企業で特定健診・特定保健指導、ヘルス・ラボ健康相談、体力測定・健康チェック、被保護者保健支援事業（県庁地域支援課）等
コ ロ ナ 関 連	電話相談・感染症診査協議会、新型コロナウイルス疫学調査（保健所）、感染対策会議、県ワクチン接種会場業務（接種、状態観察）、相談センター 等
そ の 他	障がい者支援施設保健室業務、障がい者施設看護師、精神障がい者相談支援、精神障害者支援（森林セラピー）、障がい者支援事業所健康相談、施設における健康管理業務、認知症サポート・電話相談、企業での精神保健相談、精神保健審査会、更生保護女性会、産業保健指導、診療所、健康推進員として地域健康事業企画参加、ボランティアセンター運営委員会、教育委員会事務事業評価委員会、健康相談（心、健康、県暴力性被害者支援センター）、カウンセリング、救護、サロン等、ウォーキング地域交流、災害復興もちつき大会、市民病院バラ園作業、犯罪者支援、学校保健室業務、小学校懇談会、小学生へ読み聞かせ、不登校支援（お寺カフェ）、准看護学校講師、大学介護職員初任者研修会講師、中学生の郷土学習会への協力、健康づくり講演会 等

調査にご協力いただき、ありがとうございました。



# 会員の声

## 元気でしたか

佐久支部 井出 弘枝

梅雨空の合間の晴天に恵まれ、佐久支部の交流会が白駒の池で開催されました。会員の皆さんとは何年来の仲間であり、第一線を退いても各方面で活躍されている方々です。

交流会は年1回、無事な確認かめ合い、久々の旧交を温める場でもあります。新緑と涼風の中、苔の森を目指して出発です。登山道は木道で歩きやすい道でした。苔のガイドさんの案内が心強かったです。道々の苔を発見。普段はみな同じに見える苔ですが、よく見ると倒木に生えている苔、岩から垂れる苔と、葉の形も違うことがわかりました。写真を撮る人、メモを取る人、ルーペで観察する人、触れて柔らかさを感じる人と、自然と触れ合い癒されるひと時でした。それと、苔は藓類であることも知りました。昼食は、「当地グルメの山女魚丼・そばの定食を美味しくいただきました。英気を養い、また明日から頑張れます。来年も元気で会いましょう。」

## 現在の取り組みと、今後の方向性

中高支部 池田 しづ子



2 期目、民生児童委員活動をしております。今年2月、

自主活動グループ「おとまち倶楽部」を結成し、7月より心強い仲間10人と「おとまちカフェ」を開催する運びとなりました。

名称の由来は、人の笑い声や会話などの「音」を楽しむ。心の元気や自分らしく前向きに生きる力をくれる「音楽」を楽しむ。すなわち、音や音楽で人と人が繋がる「繋ぐ街」のカフェ「おとまちカフェ」です。今後は、「また来たい。集いたい。会えてうれしい。楽しい。ゆったりできる。満足感が得られる」など、「誰もが気軽に集え、つながれる居場所づくり」「交流し語り合い、コミュニティ」「交流し語り合い、コミュニケーションを深める」「音や音楽に加え、参加者主体の企画」「人も、街も、社会活動組織も一緒に活性化、循環する」そんな元気の出るまちづくり活動に精魂を傾けていきたいです。

## 松本市ツール・ド・美ヶ原高原

美ヶ原高原

松塩筑支部 古畑 崇子



ツール・ド・美ヶ原自転車レース大会が、今年も6月

25日に開催されました。激走と書いてしまいい、まるで私が走ったかのようにですが、救護で参加しました。

浅間温泉から標高2,000mの美ヶ原高原を目指すコースは、激坂と呼ばれる急勾配が続く、22.5kmの長い道です。この日は1,000人以上が挑戦していました。当然足の痠痛や転倒による怪我がつきもので、救護は7人の看護職が担当します。登りより下りが問題で、下り坂を猛スピードで走ってきますので、昨年はガードレールを突き破って転落もありました。よくこんな苛酷なレースに参加するものだと、参加者に尋ねると「高原を走る爽快感がたまらない」のだそうです。帰りの坂のチェックポイントにいと、選手たちが皆さん「ありがと」「また来るね」「気分最高」などと

## 人の気持ちに寄り添いながら

上伊那支部 田中 玲子

手を振っていくのが印象的でした。選手も役員も、ボランティアも一体になれるそんな大会でした。来年もお天気であることを願って山を下りました。

しかし、私自身はどうであったでしょうか？

先日、長い闘病を終えて父が他界しました。仕事をしながら忙しい看護と介護でゆとりがなく、振り返れば父の言葉や気持ちに私は寄り添って考えてあげることができたのだろうか？と思ひ、自分に問うことばかりです。良かれと強引に進めてしまった点多かつたと思ひます。一言で「人の気持ちに寄り添う」と言っても、身近な人に対しては難しさを痛感しました。

いつまで仕事を続けていくかはまだわかりませんが、人と丁寧に関わり、後悔のない活動を続けていきたいと思ひます。

昭和50年代には結核などの感染症は減り、生活習慣病予防へとシフトしていきましたが、今また新たな感染症に対しての予防が重要視されています。人との関わり方も時代とともに希薄になっていくところへ、この感染症の流行で、さらに人との繋がりが薄くなっ

今、様々なケースに寄り添い、相談、支援をする仕事をしています。以前は「した



# 在宅保健師等を活用した特定健診受診勧奨事業について

## 1. 令和3年度 特定健診受診勧奨事業 結果まとめ

受診勧奨事業は、特定健診の受診率向上を図るため、長野県在宅看護職信濃の会の会員が希望市町村に赴き、未受診者等に対して電話による受診を促す取り組みとして、平成29年度より実施しています。令和3年度は2市町村に対して実施しましたので、結果を以下の表にまとめました。

(統計は毎年実施後の翌月の秋頃に報告されるため、令和3年度の結果をまとめています。)

市町村	受診勧奨対象条件	特定健診受診率 (令和3年度法定報告)	受診勧奨対象者			電話がつながった人数			不在人数		
			(A1)	受診者数 (B1)	受診率 (B1)/(A1)	(A2)	受診者数 (B2)	受診率 (B2)/(A2)	(A3)	受診者数 (B3)	受診率 (B3)/(A3)
A	40～60歳の国保加入者の内、健診申込がない方(特別な事情がある者を除く)	44.2%	414	48	11.59%	188	※	—	226	※	—
B	令和3年度健診申込書に「治療中の医療機関(で受ける)」と回答した町民	51.2%	260	141	54.23%	233	133	57.08%	27	8	29.63%

※電話がつながった人数、不在人数は不明

## 2. 令和4年度 特定健診受診勧奨事業 市町村アンケートまとめ

令和4年度の実施結果は現在集計中ですが、市町村からいただいたアンケートの一部を抜粋してご報告します。

- 限られた時間の中で、一生懸命に対応していただいた。また、保健師ならではの視点で受診勧奨者に響く言葉をかけていただき、結果として安心を感じてもらい「受診予定」に結びついた。
- 事前に勧奨の通知やハガキを送付し、電話をかける旨を伝えておいたためか、不審に思われなかった。健康の不安への回答など専門職でなくてはできない対応をしていただいた。また、口調が強い被保険者もいたようであるが、丁寧な対応を行っていただきトラブルもなく実施する事ができた。



編集委員 春原 春美  
(中高支部)

今年の春からは、家のまわりから女の子達のにぎやかな声が聞こえてきています。1年生一人とその妹一人、2年生一人、3年生一人、4年生一人です。各々の子供は兄弟も少ないので、仲間になると、姉になったり妹になったりで楽しそうです。登校時にも互いに面倒を見たり見られたりやさしい関係でもあります。1年生のたどたどしい字で「ありがとう」「だいすき」「たのしい」などと書いたラブレターも時々届いています。

放課後は学校では遊ばずにすぐ帰宅し、宿題が終了次第、集合しているようです。遊びはというと、自転車、キックスケーター、遠足、シャボン玉、水鉄砲などで、時々地面にシートを広げ、各々持参の菓子宴会などを行っています。

元気でにぎやかでキラキラ光る笑顔がまぶしいです。ずっと仲良く成長してほしいと願っています。

題字揮毫

第二代会長 林 操