



三重県在宅保健師の会

ひまわりの会

第35号

2024年3月

会長挨拶

三重県在宅保健師の会

会長 松尾 みち子



令和五年度も残り少なくなりました。皆様、お元気で過ごして下さい。

昨年は「地球沸騰時代の到来」とも言われた猛暑続きと、寒暖差が激しい異常気象で体調管理に気をつかい、今年に入っては、能登半島地震で自然災害の恐ろしさを痛感させられた年となりました。

また、新型コロナウイルス感染症の五類移行に伴い、地域での祭りや花火大会、文化祭等イベントが復活し、全国的に賑わいが戻ってきた年でもあり、皆様もコロナ禍から急にお忙しい日々を送られたのではないのでしょうか。

本会も令和五年度事業は、前年度と同様、感染症対策を行いながら、無事に終了を迎えることができ、これも会員の皆様をはじめ行政、国保連合会のご支援のおかげだと感謝しております。

第二回研修会では、三重県立看護大学精神看護学助教の荒木学氏から、スト

レスの概念やストレスを抱えこみやすいタイプ、解消方法等について、わかりやすくご教授いただきました。この研修はとても好評で、私もこの研修で得た「認知行動療法」をストレスと感じた時に意識的に試しています。そして、自分自身の思考のクセを知り、自分に合った対処法で、ストレスを引きずることがないようにできればと思っています。

研修会後の「座談会」では、ストレス対処法に関することやひまわり会への要望等を話し合いました。「座談会」で出された「会員の研鑽と親睦を兼ねた視察研修のご要望」につきましては、次年度の検討課題として、総会案内時の「会員への意向調査」に盛り込んでいきたいと考えています。

さて、令和六年度は役員改選の年でもあります。ひまわり会の発展、存続のためにも、次世代に繋いでいく事で会の活性化を図っていく必要があると思っています。

それと共に、会員に役立つ研修や会員相互の親睦、会報の充実、会員の確保等に向け、今後も取り組んでまいりますので、皆様方のご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、国保連合会はじめ、関係機関の皆様には変わらぬご指導、ご支援に感謝いたしますとともにこれからもよろしくお願い申し上げます。

令和6年度

三重県在宅保健師の会(ひまわりの会)

総会・第1回研修会のご案内

日時：令和6年4月22日(月)

13:15～15:30

場所：三重地方自治労働文化センター 4階大会議室
(津市栄町2丁目361番地)

内容：総会、講演

※詳細は別途案内文書を送付しますので、是非ご参加ください。



令和5年度 第2回研修会

令和5年9月12日（火）、三重県自治会館4階第2・3研修室にて第2回研修会を開催し、17名の会員に参加していただきました。

前半は、「自分に合ったストレスとの付き合い方」と題し、三重県立看護大学精神看護学助教の荒木 学 氏にご講演いただきました。

人は、ストレス（原因）によってストレス反応が生じますが、ストレス耐性は人によってタイプが異なります。ストレスとうまく付き合うためには、まずストレスを知り、自分自身のストレスに気づくことが非常に重要です。いろんな簡易ストレスチェックがあるので、ぜひ活用して誰かと結果について話すことでストレスを発散しましょう。

ストレスへの対処方法は個別性がありますが、例として以下の3点をご紹介します。

①誰かに相談する

愚痴でもよいので他者と話すことは非常に重要です。

②ストレスから距離をとる

物理的距離だけでなく、思考時間を短縮しましょう。

③健康的な生活を送る

健康であれば同じストレスでも反応が小さくなります。

荒木先生からはさらに認知行動療法や、自分のクセの分析方法として認知再構成法をご紹介いただき、うつ病の方への保健指導での対応についても教えていただきました。

後半は2つのグループに分かれ、講演の感想や研修テーマの要望などについて、活発な話し合いが行われました。

参加者の声…

自分自身にも身近なテーマで、とても興味深く聴かせていただきました。ストレスとうまく付き合いしていくためには、まず、その原因となっているものと自分の考え方のクセを知ることが大切であると学びました。それを知り、より良い考え方に变えていく方法として認知再構成法についても教えていただきました。クイズやチェック項目を使って自分自身の心と向き合いながら考えることもできました。ストレスへの対処方法で一番大切なのは、誰かに話を聴いてもらうこと、愚痴も大事だということです。また、常に同じ考えから離れられず苦しいときは、自分の呼吸に意識を向けるだけでも、ストレスから距離を置くことができることも知りました。すべて具体的で実践的な、とてもわかりやすいお話でした。

まずは、自分自身の考え方のクセをもう少し深く知ることから始めてみたいと思いました。そして、周囲の方の力に少しでもなれるよう、今回学んだことを、今後に活かしていきたいです。

篠原 純子



研修会風景



A グループ



B グループ

令和5年度国保連合会事業支援を終えて

【特定健診等適正受診促進事業】

今年度は10保険者（鈴鹿市、名張市、尾鷲市、熊野市、伊賀市、玉城町、度会町、御浜町、大紀町、南伊勢町）で実施し、11名の会員にご支援いただいています。

支援保健師の声…



「やっぱり人と関わる仕事が好きだな〜」伊賀市からの依頼で保健指導をさせていただき、改めてそう思いました。今回の仕事は、集団健診会場で受診者の結果から指導対象と考えられる方に対する初回保健指導です。対象者の暮らしや思いを聞かせてもらえることは学びになります。その方のできそうなことを見つけて提案し、その反応を見て、練り直してまた提案することも楽しいです。とはいえ、保健指導に消極的な

方や分かっているができないと言い続ける方もいます。なので、褒めポイントを見つけてそれを伝えるようにしています。やる気アップや、フォローしやすい関係作りを意識しています。

私は正規職員退職後も、資格と経験を活かしたいと思い、ひまわりの会に入会しました。おかげさまで、仕事をいただくだけでなく、県内の保健師の方々との交流や研修もさせていただき、ありがたいです。これから仲間が増えて、活発に活動していけたらと思います。

斉藤 由紀子



玉城町「特定保健指導の初回面談」時の保健指導を行いました。BMI25以上・腹囲「男85女90cm以上」の方を対象として、生活習慣を一緒に振り返り、見直し、今後の目標計画を立てる支援を行いました。コロナ禍で3年ぶりの初回面談でしたので、私は久しぶりに緊張しました。

会場は、各種がん検診、骨粗鬆症検査、特定健診で老若男女で賑わっていました。町保健師と親しく会話されている雰囲気を見て、日々健康づくりに頑張っている姿が伺えました。2日間で6名の方に面談し、短時間で

その方に寄りそった支援ができるよう心がけました。

しかし、仕事・子育て・介護等毎日忙しい生活をしてみえる方に、食生活・運動等保健行動の変容や、目標樹立する難しさを痛感しました。でも中には、なるほどと理解され、やる気アップに繋がる方もあり、嬉しかったです。私自身のスキルアップの励みとなりました。町保健師さんが「改善できる所はありませんか」と私に聞いていただき、熱心に取り組んでいらっしゃる姿に感心致しました。

今後もお手伝いできる事があれば参加させていただきたいと思います。

日野 里和子

保険者の声…

伊賀市では、初めての事業として、令和5年度から集団健診実施日に特定保健指導の初回面談を実施するにあたり、斉藤由起子さんにご協力いただきました。

当初は、我々スタッフも慣れないところがありましたが、当日の結果や日頃の生活について斉藤さんが丁寧に対応してくださり、健診後にもかかわらず熱心に話を聞

いてくれる方が多くおられました。ご本人が、結果と生活を見直す良い機会になったと考えています。今後も様々な場面を通じ、利用しやすい保健事業を目指していきます。

伊賀市保険年金課
保健師 佃 郁代

玉城町では「三重県在宅保健師の会を活用した支援」の「特定健診等受診促進事業」を活用させていただいております。今年度は集団検診会場での特定保健指導を7月に3日間、11月に2日間、3名の在宅保健師の方にご協力いただきました。健康に対するモチベーションが高いうちに特定保健指導を実施でき、1か月後の聞き取りでは行動目標を継続できている方が多くみえました。限られた時間の中での指導となりますが、経験豊富な在宅保健師の皆様の介入により、多くの対象者の意識変容につながりました。

当町では特定保健指導を直営で実施しており、長年同様の方法で行っておりましたが、指導方法や効果的なリーフレットの活用、記録用紙の内容等についてのご指導もいただき、多くの改善点を学ばせていただきました。

当事業の利用は、特定保健指導の実施率向上だけでなく、保健指導の知識を深める機会にもなりました。今後も継続して活用させていただきたいと考えております。

玉城町役場 保健福祉課 地域共生室
保健師 赤尾 亜里紗

令和6年度国保連合会事業にご協力を！

令和5年度実施の事業には、多くの会員の方にご支援いただき、誠にありがとうございました。来年度は、次のとおり保健事業を予定しております。どうぞ協力の程よろしくお願いいたします。

三重県在宅保健師の会を
活用した支援
特定健診等受診促進事業

三重県在宅保健師の会を
活用した支援
健康まつりイベント支援事業

三重県在宅保健師の会を活用した支援
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施支援事業



ストレス解消 ワンポイントアドバイス



姿勢を整える(目を閉じる)

鼻で吸って、
口からゆーっくりと吐く

腹式呼吸

新会員 募集しています!!

ひまわりの会は、研修会の開催や国保連合会が支援する県内各市町保険者への保健事業支援に協力しています。

お近くに在宅で活動してみえる方や、退職された方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘いください。お問い合わせや、ご入会希望の方は事務局（国保連合会保健介護福祉課健康づくり係）までお知らせください。



編集後記

私は十年前から俳句を始めました。遅いスタートでしたが、今私の生活の一部になっています。以前は気に留めなかった草花や自然の営みの素晴らしさに感動し、豊かな気持ちになります。俳句は短歌のように感情を現さずして読み手にその心情を深く理解してもらう文芸かと思えます。

奥が深くなかなか満足していく俳句は作れませんが、老後に得た私の楽しみの一つになっています。句友も沢山でき、社会参加ができるので、健康のためにもとてもいいと思います。ひまわり会の皆さまはどのような趣味をお持ちでしょうか。

彼岸花約束果たすやうに咲き

鱗雲どの貝殻も傷を持ち

亡き人にまた会へさうな大花野

猫逝きて小春の土を握り起こす

老いてこそ野菊の如くあらまじと

本郷 温子

