

なでしこだより



会員数81人



活 動 ス ロ ー ガ ン 会員の力を結集し楽しく進めよう「地域の健康づくり」

会長あいさつ

高知県在宅保健活動者なでこの会会長 楠瀬 美枝



皆様こんにちは。お変わりなくお過ごしでしょうか。
 今年は1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」
 で大きい災害の年明けとなりました。被害にあわれた
 地域の1日も早い復旧復興と被災された皆様が安心
 できる生活にもどれるようにと心より願っております。
 改めて自然災害の驚異を目の当たりにし、高知県
 も南海トラフの地震が予測されており普段の備えの大
 切さをより強く実感したことです。

さて、なでしこの会の活動も令和5年6月6日第25
 回総会、第43回研修会を国保連合会のご支援をいた
 だき高知城ホールにて開催しました。総会には、ご多忙な中ご臨席いただいた高知県健康政策部保健政
 策課酒井保健推進監様、国保連合会の渡辺常務理事様から、なでしこの会の活動への温かい励ましやご
 支援のお言葉をいただき、感謝申し上げます。また総会開催に先立ち、岩崎前会長が国民健康保険事業
 功労者の表彰をいただき会員一同大変喜ばしいことでした。研修会は、高知県後期高齢者医療広域連合
 事業課主任の中井様から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」について、事業の目的や高知
 県内の取り組み状況などご講演いただきました。保健、医療、介護を一体的に結びつけながらデータをも
 とに課題を抽出し健康寿命の延伸や高齢者の健康支援を効果的に推進するように各市町村も取り組みを
 進めているということでした。なでしこの会も健診受診勧奨や、栄養、口腔、健康づくりなど、会員の皆
 様とともに少しでも役立つ活動を進めていけるようにと考えております。また、健康づくり支援事業の健
 康劇を見たことがないというお声もあり、研修会で出席いただいた会員や幹事で「健康劇：みがいて き
 たえて よさこい健口」の実演を行い、大変な熱演を見ていただきました。今年度、市町村からお申し出
 をいただきました健康づくり支援事業や地区連絡会など皆様のご協力によりほぼ計画通り実施でき、あり
 がとうございました。また、今年度、全国都道府県在宅保健師等会に四国ブロックの役員で出席する機
 会があり、他の6ブロックの会長様方からそれぞれ活動や会のあり方などお聞きでき、様々な活動をされ
 ていると大変参考になりました。毎年、国保中央会で実施されている全国連絡会は今年もDVDによる配
 信等となっております。会員の皆様にもぜひ見ていただけたらと考えています。なでしこの会も 25周年を迎えま
 した。今後も”会員の力を結集し楽しく進めよう「地域の健康づくり」”のスローガンを目指して、皆様とと
 もに、地域の方々の健康づくりに少しでも役立つ活動を続けていきたいと考えて
 います。よろしくお願いいたします。

CONTENTS

- 会長あいさつ.....P 1
- 第25回総会・第43回研修会P 2
- 活動報告P 4
- 会員だよりP 9
- 会員状況・編集後記.....P10



■第25回総会・第43回研修会を開催

○第25回総会

第25回なでしこの会総会を、6月6日(火)に開催しました。来賓として高知県健康政策部保健政策課保健推進監兼よさこい健康プラン21推進室長酒井美枝氏、高知県国民健康保険団体連合会常務理事渡辺純正氏をお迎えしました。出席会員数：14人



来賓

酒井美枝保健推進監

現在私がおりますよさこい健康プラン21推進室におきましては、健康寿命の延伸を目標に取り組を進めています。最近では、直近の令和元年度の健康寿命が男性で71.63歳、女性で76.32歳と、女性は目標を上回って延びておりますが、男性は目標を達成することができておりません。このため壮年期の生活習慣病予防を更に強化していくこととしており、特定健診の実施率の向上対策の推進に加え行動変容を目指して、健康パスポートアプリと連動したウォーキングの歩数を競うイベントや野菜摂取のキャンペーンなどに取り組んでおります。また、ハイリスク者へのアプローチとして糖尿病性腎症の重症化予防にも重点を置いており、医療機関や市町村と連携して透析導入時期を遅らせるよう、生活指導の強化を行っております。

なでしこの会におかれましても、電話による特定健診の受診勧奨や乳がんの予防啓発の健康教育等に熱心に取り組まれ、市町村からは、健康相談を交えた丁寧なご対応により健診の受診につながった。乳がん予防では、母親が自分自身の健康について考える良い機会になった等の感想が寄せられたとお聞きしております。会員の皆様方のこれまでの豊かなご経験を踏まえた柔軟で的確なご支援は、地域で健康づくりを進めていくうえで大変貴重であると考えております。引き続き市町村へのご支援などにご協力を賜りますようお願いを申し上げます。

令和2年度から始まった高齢者の心身の多様な課題に対応して、きめ細かな支援を実施することを目的とした「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」につきましては、令和6年度に全国全ての市町村において実施をめざすこととなっており、高知県においては、今年度中に15市町村で開始されることと伺っております。本日の研修会では、高知県後期高齢者医療広域連合事業課の保健師・中井弘子様より、この一体的実施の取り組みをテーマにご講演をいただきます。実施主体者の立場より、制度や県内の現状等についてお話を伺い、ぜひ、会員の皆様の今後の取り組みに活かしていただければと存じます。一方、現在、高知県では制度の維持と被保険者間の公平性を確保することを目的に、令和12年度の県内保険料水準統一をめざした議論が行われており、令和6年度からの第3期データヘルス計画の策定に合わせ、県と市町村が共通の認識、目標を持ち一体となって、医療費適正化等に取り組むことを目的に「県版データヘルス計画」を策定することとなっております。本会では、今年度より国保・後期ともに計画策定に係る関連業務を受託し、高知県および広域連合と連携しながら、本格的に医療費分析に取り組んでいくこととなっております。

なでしこの会の健康づくり支援事業につきましても、大変好評をいただいているところでありますが、引き続き、地域において、より積極的に健康づくり支援事業に取り組んでいただきますよう、お願い申し上げます。



来賓

渡辺純正常務理事

○国民健康保険事業功労者表彰

総会開催の前に、国民健康保険事業功労者の表彰式が行われ、岩崎 丸さんが表彰されました。

岩崎さんは、国民健康保健事業の重要性を深く認識し、在宅保健活動者なでしこの会会長として平成27年から7年間、会の発展と地域住民の健康維持に尽くされ、その偉大な功績をたたえて表彰されたものです。

表彰状及び記念品は、高知県国民健康保険団体連合会楠瀬耕作理事長の代理として渡辺常務理事から贈られました。

岩崎さんからは、「数日前に課長さんから、お電話をいただいてびっくりしたことでした。十分な活動も貢献もしていない私をこの度表彰していただきましてありがとうございました。なでしこの会に加入したのは、退職した年でした。それから20年、間もなく81歳になります。振り返ってみると会長を7年させていただきました間に、いろいろな市町村へも行かせていただいて、地域の方々と接することができたのはとても懐かしい思い出です。これからも年齢のことはあまり考えずに体力の続く限り地域での活動、なでしこの活動はやらせていただきたいと思います。本日は、本当にありがとうございました。」という言葉がありました。



表彰 岩崎さん



岩崎さん挨拶

この後、議長に広瀬美恵子氏を選出し、以下の3議案を審議し可決、承認されました。

【審議事項】

- 第1号議案 令和4年度事業報告認定議案
- 第2号議案 令和5年度スローガン案
- 第3号議案 令和5年度事業計画議案



議事風景

○第43回研修会

総会の後、第43回研修会を開催しました。研修会は2部構成で行い、第1部は、高知県後期高齢者医療広域連合事業課主任の中井氏を講師にお招きし、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」について高知県内市町村の取組状況も含めて講演をしていただきました。

第2部は、地区幹事と会員7名による「みがいて・きたえてよさこい健口」と題してオーラルフレイル対策をテーマとした健康劇を行いました。健康劇がどのように実施されているのを見て頂くことで、健康劇に出演していただける会員を増やすことを目的として実演しました。

出席会員数：14人

【第1部 講演】



講師 後期高齢者医療広域連合 中井氏

【第2部 健康劇】



一体的実施の取組は、健康無関心層も含めた予防と健康づくりを推進していく事、また、地域・保険者間の格差を解消して、自然に健康になれる環境づくりとが行動変容を促す仕掛けなど、新たな手法も活用して、2040年までに健康寿命を男女共に3年以上延伸して75歳以上とすることを目指すとしています。

この事業が始まったきっかけというのが、健康寿命を伸ばそうという取組からきているところですが、この高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施というのは、全国的には令和2年度からスタートしている事業で令和6年度には全国の全部の市町村で取組を始めようということで、今丁度進めているところです。取組内容の個別支援のハイリスクアプローチというのでは、健康不明者対策です。ポピュレーションアプローチは、フレイル予防の健康教育、健康相談が一番多くなっています。市町村としましては、管理栄養士さん、歯科衛生士さん、理学療法士さんとか色々な職種を確保して、バリエーションをもった健康教育をやりたいというニーズは持っています。

なでしこの皆さんは、いろいろな職種の方がいらっしやると伺っています。市町村の困りごとなどを聞いていただいて、市町村の皆さんへのご支援ということで検討していただければ有難いと思います。

【中井氏 講演録から抜粋】

■活動報告

◆令和5年度 乳がん予防啓発支援事業 実績

実施日	市町村名	実施場所	実施時間	対象者	参加者数	出務会員数	形式
10月12日	四万十市	子育て支援センター「ぼっぼ」	10:00~11:00	子育て中の母親	13	2	対面
11月29日	須崎市	子育て支援センター「はっぴいぼけっと」	10:30~11:30	子育て中の母親	7	1	対面
12月7日	土佐清水市	土佐清水市地域子育て支援センター「どんぐりっこ」	10:30~11:30	子育て中の母親	3	1	対面

◆令和5年度 健康講座 実績

実施日	市町村名	実施場所	実施時間	講座内容	対象者	参加者数	出務会員数	形式
7月19日	日高村	日高村保健センター	10:00~11:00	栄養：低栄養予防	高齢者	8	1	対面
9月26日	宿毛市	宿毛市交流複合施設さくら	13:30~14:00	栄養：低栄養予防	フレイル予防教室受講後期高齢者	8	1	対面
11月2日	四万十町	四万十町大正健康管理センター	12:30~13:30	栄養：低栄養予防	高齢者	14	1	対面

◆令和5年度 特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業 実績

回数	実施日	市町村名	事業場所	実施時間	実施内容	対象者数	受診・利用希望者数	出務会員数
1	6月7日	大川村	大川村保健福祉課	11:00~13:20	特定健診受診勧奨	18	5	1
2	8月3日	佐川町	佐川町町民課	10:00~14:00	特定健診受診勧奨	80	20	2
	9月26日					79	43	2
1	9月27日	芸西村	芸西村健康福祉課	11:00~15:00	特定健診受診勧奨	195	35	2
1	10月26日	香南市	香南市健康対策課	10:00~16:00	特定健診受診勧奨	74	17	2
1	11月1日	安芸市	安芸市健康ふれあいセンター	10:00~15:30	特定健診受診勧奨	313	13	2
1	1月17日	中土佐町	中土佐町町民環境課	10:00~15:00	特定健診受診勧奨	140	46	2
2	1月18日	香美市	香美市市民保険課	10:00~14:00	特定健診受診勧奨	200	48	2
	1月25日			10:00~14:00				2
9回		7市町村				1,099	227	延17人 (実12人)

◆健康講座

健康講座は、高齢者の食生活、低栄養予防、バランス食等について日高村、宿毛市、四万十町にて実施しました。



出務会員の感想

- ・スムーズな流れで出来たと思います。終了後は、出席された方からのアンケートも読ませていただけて「楽しかった」「参加を迷ったけど来て良かった。」の感想に嬉しく、まずは伝わったかとホッとしました。60分、参加者の笑顔がずっと見られたことが何よりでした。
- ・少人数だったので説明内容は皆さんに届いたと思いますが、質問はでませんでした。
- ・皆さん熱心に聴いてくれました。説明に対し「魚、肉が食べられないが、どうしましょう。」や、90歳の方からは「量を多く食べられない」「水分はお茶しか飲めない」など、質問ができました。あっという間の1時間でした。

市町村より

- ・アンケート結果より「見本を見ながら学べて良かったです。」「レシピを活用したいと思います。」「役立ちそうなことがいっぱい!」「牛乳の選び方に苦労していました。ありがとう、参考になりました。」(日高村)
- ・参加者より、「調理法を工夫してみる。」「病院の検査結果のうちアルブミン値を確認するようにしてみる。」などの意見・感想が聞かれました。(宿毛市)
- ・質問に対して先生が丁寧に答えられており、参加者が理解しやすい内容であった。摂取品目の自己チェック表の紹介もあり、参加者自身で実際にチェックしてみたことにより、日ごろの自分の食生活を振り返る機会になったと思われた。(四万十町)

◆乳がん予防啓発支援事業

乳がん予防啓発の健康教育は、四万十町他2市の子育て支援センターで実施しました。



市町村より

- ・乳がんやブレスト・アウェアネスについて、とてもわかりやすい説明でした。乳がんに関心のある方が参加してくださり、質問もいくつかありました。乳がんを発見するためには、自己触診をするという考え方から、ブレスト・アウェアネスに変わったということを知らない方も多かったので、話を聞いて良かったという声が多く聞かれました。(四万十市)
- ・クイズを交えて進め、積極的に答えてくれる母親がいたためスムーズに進行した。20代、30代で市の乳がん検診対象外の母親のみだったが、アンケートには「自分の身体のことはいついつい後回しになりがちなのでよく気をつけていこうと思った」「日頃から気をつけようと思った」という感想が書かれており、がん検診の重要性を感じてもらうことや、ブレスト・アウェアネスという認識を持ってもらうことができた。(須崎市)
- ・ブレスト・アウェアネスの考え方やポイントを学びました。自分の正常な乳房の状態を知る意識をもつように心がけ、変化に気づいたらすぐ受診する意識をもたないといけないと思いました。(土佐清水市)

出務会員の感想

- ・意見交換では、祖母が乳がん手術をしていて、乳房がなかったのを子ども心に印象的に覚えている。「家庭内に乳がんの人がいたら発症リスクが高い。」こんなお話を聞くと受診しておこうとか、ブレスト・アウェアネスを実施していこうと考えるようになったので良かったというお話をきくことができました。皆さんにお話をすることで意識が高くなることを感じました。
- ・「乳がんから身を守るために」の資料をもとに説明をしました。「ブレスト・アウェアネス」の言葉については、あまり聞いたことのない反応でした。とにかく、着替えや入浴等、自分の乳房に触ってみてね!と強調しました。話しやすい雰囲気でも、お母さん方も前向きに受け止めて、覚えてくれたかなという印象を持ちました。
- ・お母さんの参加がなく支援センター職員に講話した。離乳食講習会時に乳がん予防啓発資料を配布し、伝達してくれることになった。市の保健師から、今回は間に合わないが、子宮がん検診の話も併せて実施したら良いのではないかとのお話があった。

◆特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業

出務会員の感想

- ・ 毎年受診していない人が多いということでしたが、丁寧に対応してくださった。役場内の落ち着いた場所で実施できました。
- ・ 受診勧奨に効果があると感じる一方、全ての方へ架電して予約を聞き取るのは難しい為、住民の方が自主的に健診を申し込むようなアプローチも必要だと思った。
- ・ 健診申込書に健診未受診理由が返却できるシステムがあればより対象者を絞り込めると思いました。
- ・ 「ハガキが来ていたのに連絡せずすみません。」「忘れちゃったので良かった。」等言われ、殆どの方が快く対応してくれた。文書等による勧奨だけでなく直接呼びかける電話勧奨も必要と思った。
- ・ 健康づくり推進員さんが2名一緒に電話勧奨してくれたので、対象者全員に勧奨ができたので良かった。
- ・ 事業当日までの準備が大変だったと思うが、最後に担当者が「30人程の申し込みがあり効果があったと思う。」と話すのを聞いて嬉しかった。
- ・ 健診受診の意義等の説明がいる方は殆どいなかった。リストから①60歳以上②60歳未満で年長の方からという順番でかけていったということが関係しているかもしれない。
- ・ 受診勧奨事業への参加は、初めてでしたので「間違わずにお伝えできるか」「質問に正しく答えられるか」など心配でしたが、受診勧奨の経験のある会員と一緒にしたので、ペースはゆっくりですが落ち着いて電話することができました。
- ・ 受診しないと答えた人の多くは、通院中で血液検査等も特定健診に近い内容で行っているとのことであった。また、特に悪いところはない、都合がつかない、病気をして専門病院で治療を受けた、面倒という理由も少数あった。
- ・ 保健師から電話することにより、受診の意思を示してくれた人も十数名あり、受診のきっかけづくりになったのではと思う。受診券の再送付数も14件あった。受診されることを期待したい。
- ・ 特定健診受診勧奨事業に初めて携わらせていただき久しぶりの緊張を感じつつ、市民の皆様の反応に助けられました。特定健診と言えば「まだ行ってないけど受診します。」という言葉に意識の高さを感じました。一方履歴のない方には、周知が行き届いているかどのような思いをもっているのか興味が湧きました。
- ・ 電話では、現時点で未受診であっても3月末までには受診する又は受診予定だと返事される方がほとんどで、既に予約している方も数名いた。しかし3月末までは超多忙で無理なので、来年度は受診するという方が1名いた。特定健診は「受診するもの」あるいは「～しなければならないもの」という住民の意識は依然として高いと感じた。





市町村より

・今年度、健診希望調査票の配布方法が個別通知ではなく、各世帯への配布となっていたため、未提出の方に対し電話で勧奨することで丁寧に対応ができたと思う。健診を受けないと回答した方に対し、理由を聴取することで、みなし健診の説明など具体的にアプローチできたと思う。(大川村)

・今回2日に分けて電話受診勧奨を実施していただき、ありがとうございました。おかげさまで、8月3日申込者20名、9月26日申込者42名で合計62名の申込みを受けることができました。特に9月26日実施分についてはかなり効果的な勧奨ができ感謝しております。また、佐川町は電話がつながりやすくつながった方の反応も良いというお言葉を2日間とも頂きましたので、受診勧奨をするのに有効な手段だと改めて感じました。(佐川町)

・受診の申し込みをした方は、過去5年の間に健診の受診歴がある方や、昨年受診をして今年度未受診の方がみられ、5年連続受診をしていない方は申込率が悪かった。電話勧奨の2週間前に未受診者勧奨も行ったため、電話勧奨時にも通知が届いていたため丁度受診をしようとしていた方もおり、申込にも繋がった。次回実施する際にも今回の活動実績を参考にして優先的に受診歴がある方に対して、電話勧奨する方法が有効だと感じた。(芸西村)

・個別健診や情報提供の説明をしていただき、個別健診受診を検討される方や早速に健診結果を提出しに来所して下さった方もいました。また、未受診理由の聞き取りにより、ほとんどの方が病院受診中が理由であること、そのうちかかりつけ医が特定健診受診医療機関である方も多いことが分かり、今後の受診勧奨対象や方法を検討するために活かしていきたいと思います。これまで聞けなかった未受診者の生の声を聴け、直接アプローチできたことで、受診率の増加にもつながります。ありがとうございました。(香南市)

・昼休み時間をずらすなどの工夫をして対応していただき、拒否された住民はいなかった。なかに「毎年受診しているので電話はいらぬ」と言われた人がいた。受診勧奨後、折り返しの電話予約もあり、がん検診の申込もあった。受診勧奨ハガキ等の反応も聞かれ、健診申込へつながっている。(安芸市)

・毎年、健診未受診者に対して電話をかけていただいています。なでしこの会員さんお二人はとても物腰柔らかな話し方をされており、被保険者の反応も良い印象でした。電話での受診勧奨により、受診忘れ防止や受診するきっかけにもなっていると思います。通話できた半数以上の方が受診しようと考えてくれたことは大収穫だったと思います。(中土佐町)

・今年度の対象者は比較的反応もよく、健康相談も交えつつ丁寧に受診を促していただき、受診券の再発行にもつながりました。市役所の執務室で行ったことで、情報連携がスムーズで、被保険者の不安を軽減することにもつながりました。来年度も継続して受診勧奨を希望します。(香美市)

会員だより

幡多地区 保健師 山本 弘子

地域のなかで

土佐清水市緑ヶ丘に住んでいます。

以前から「皆が集まる場所があったらいいね」という意見があり、市営住宅の跡地を借りて緑ヶ丘集会所（介護予防拠点）が令和4年1月にできました。これを作るにあたり、多くの方々のご協力があったことは言うまでもありません。

週2回『丘の上のサロン』としてペットボトル体操、足摺音頭、ぼけない音頭、そしてポッチャ等をおこなっています。私は金曜日に行っていますが、多いときには15～16人参加してワイワイにぎやかに大笑いしながらポッチャの点数を争っています。そんな中、90歳を過ぎた人が上手にいいところにポッチャを投げています。私は、自分が90歳でこんなに元気に皆と一緒に笑っているかな？と思います。認知症になり始めたとしても周囲の皆さんが理解して当たり前で生活させてくれたらいいのと思います。今後は、ゆっくりと地域のなかで少し役に立ちながら生きていけたら、これ幸いです。



中央地区 保健師 森本 美佐子

62歳からの挑戦

退職後の楽しみは・・・そんなことを考えながらその時を迎えました。

若い時からの楽しみは園芸。退職後は花友も増え、その方たちは家庭菜園も楽しんでいることを知りました。そうだと私も趣味と実益を兼ねて家庭菜園に挑戦してみようと野菜作りを始めました。

最初は失敗の連続で、食害のためレースのようになった白菜や巨大なラッキョウのような玉葱などとても「野菜」と言えるようなものにはなりませんでしたが、農家の方や種苗店の方にいろいろと教えてもらいながら何とか「野菜」の収穫ができるようになりました。

今は年間40種類ほどの野菜を育てています。年齢を重ねるごとに畑仕事に時間がかかるようになりましたが、健康維持のため・・・と言い聞かせながらまた畑に出かけようと思っています。





会員状況 (R6.3.1現在 会員数81人)

保健師54人・助産師1人・看護師等12人・栄養士等12人・歯科衛生士1人・理学療法士1人

会員募集

定年退職後等、常勤でのお仕事をされていない保健福祉専門職の方の力を求めています。地域の健康づくりなど、と一緒にできる範囲で活動して下さる方をお待ちしています。

お問合せ 高知県国保連合会保険者支援課 TEL088-820-8420

「なでしこだより」お便り募集

会員の皆様の近況報告や日常生活の中でのエピソードなど、何でもお寄せください。なでしこだよりに掲載させていただきたいと思います！ ~みんなでつなごう会員の輪~

編集後記

春のやわらかい風に誘われて、街がピンクや黄色に色づき始めましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

健康講座や啓発支援事業にご協力いただいた際の感想や、会員だよりの執筆をしていただき、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

今年は元旦早々、能登半島地震が起こり被害状況をテレビで目の当たりにし、南海トラフ巨大地震の震度7と津波という被害予測と同じなので、高知県でもこうなるのかと思いながら画面を見ました。同じと言っても広範囲に被害が及ぶ南海トラフ巨大地震では救援も望めないでしょうから、自分たちで生き延びるために、住宅の耐震化や日頃の備えを万全にしておかなければならないと改めて思いました。



避難所等で被災者の助けになるのが、なでしこの会の会員のような地域の専門職の力です。今後も日頃から知識と物資をたくわえ、地域の方々の健康づくりに役立つ活動を続けていきたいと思います。

(編集委員 中澤 芳江)



- 発行者 高知県在宅保健活動者なでしこの会 高知県国民健康保険団体連合会保険者支援課内
高知市丸ノ内2丁目6番5号 TEL088-820-8420 FAX088-820-8416
- 印刷所 (資)佐川印刷所 高知県高岡郡佐川町甲1602番地 TEL0889-22-1023(代)