

# 会報 青森県在宅保健師の会

令和6年12月発行・第46号

## 令和6年度在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会・研修会 テーマ：くすりの適正使用に向けて～ポリファーマシーを考える～

国保連合会と本会の共催で、10月に6保健所ブロックで標記交流会並びに研修会を開催しました。

前半の交流会では、事務局から会の令和6年度事業実施状況の報告があり、その後楽しく賑やかな雰囲気の中で、お互いに近況や地域での活動状況を発表しあったり情報交換を行いました。

また、後半の研修会では「ポリファーマシー」をテーマに、各地域の薬剤師の方々から講演をいただきました。

最後の質疑応答では、在宅保健師・現職保健師から積極的な発言があり、日頃疑問に感じていたことや学んだこと等を参加者で共有しました。

研修会終了後のアンケートでは、多くの参加者が「参考になった」「今後の生活や業務に活かしたい」等と回答しており、ポリファーマシーについて理解を深めることができ、今後の地域活動に繋がる充実した研修会となりました。

今回は、現職保健師からの感想の一部を下記のとおりお知らせしますとともに、各ブロックの様子について会員から紹介いただきます。



新井山会長あいさつ

### （現職保健師からの感想）

- ・ 過少処方でもポリファーマシーになり得ることを知ることができた。
- ・ 対象としている住民には、障がいのある方や介護保険を利用している方が多いので、ポリファーマシーや残薬問題は共感できる内容だった。多職種連携の必要性は日々感じているので、薬剤師との連携についても工夫して介入していきたいと思う。
- ・ 今後は訪問等で対象者が6剤以上を服用していたら、注意してみたいと思う。必要があれば今回の講義の内容を踏まえて伝えたい。

| 内 容                          | ブロック  | 参 加 者 内 訳 ( 人 ) |               |     |
|------------------------------|-------|-----------------|---------------|-----|
|                              |       | 在 宅             | 現 職           | 計   |
| 1 交 流 会 ※在宅保健師のみ             | 東青地域  | 12              | 11            | 23  |
| 2 研 修 会                      |       |                 |               |     |
| (1) 開 会                      | 弘 前   | 13              | 6             | 19  |
| (2) 講 演                      |       |                 |               |     |
| 「くすりの適正使用に向けて～ポリファーマシーを考える～」 | 三八地域  | 18              | 2             | 20  |
| 講師：東青地域 青森調剤薬局 坂井 義人 氏       |       |                 |               |     |
| 弘 前 磯木薬局 磯木雄之輔 氏             | 上 十 三 | 15              | 14            | 29  |
| 三八地域 なの花薬局五戸店 青柳 伸一 氏        |       |                 |               |     |
| 上 十 三 ひがし調剤薬局 柴崎 崇 氏         | む つ   | 4               | 4<br>(うち学生1名) | 8   |
| む つ アイン薬局東通村店 細川 智弘 氏        |       |                 |               |     |
| 五所川原 ひなた薬局 木皮 美賀 氏           | 五所川原  | 9               | 10            | 19  |
| (3) 質疑応答                     |       |                 |               |     |
| 進行：国保連合会保健師                  |       |                 |               |     |
| (4) 閉 会                      | 合 計   | 71              | 47            | 118 |

# 保健所ブロック別交流会並びに研修会開催状況

※写真撮影は交流会参加者のみで行いました。

## 東青地域ブロック (10月8日・ねぶたの家ワラッセ【青森市】) 報告者: 松坂 育子 会員 (青森市)

役員の声かけによって昨年より多い12名の在宅保健師が交流会に参加しました。会の事業説明後に行われた情報交換では、体操教室での運動や野菜作り、映画鑑賞等趣味の話から地域での集いの開催、講師で参加した南部町『ほっこり会』の活発な活動の様子等幅広い話題が出され、共感・感動・学びのある楽しい時間を過ごすことができました。また、久しぶりにお会いした方もおり、懐かしくとても嬉しい気持ちになりました。

午後からは現職保健師も参加し「くすりの適正使用に向けて～ポリファーマシーを考える～」をテーマに研修会が開催されました。講師の坂井先生からポリファーマシーとは、臨床的に必要とされている量以上に多くの薬剤が処方されている状態をいい、単純な薬剤数の問題ではないことや、なぜ高齢者に多いのか、何が問題なのかなど、薬剤師の視点での解決方法等について具体的なお話がありました。会員からは薬の飲み方等につい



て積極的に質問が出され、講師から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進するためには多職種連携が大事であり、薬に関することは薬剤師に相談してほしい」との心強い言葉をいただきました。まずは、自分や家族の薬の適正使用を意識し、薬について気軽に相談できるかかりつけ薬局・薬剤師を持ちたいと思いました。

## 弘前保健所ブロック (10月10日・弘前市民会館) 報告者: 館田 有佳子 会員 (弘前市)

今回、在宅保健師として初めて交流会・研修会に参加しました。久々にお顔を合わせた方も多くいましたが、皆さんが老け込んでいない様子に元気をいただくことができました。

交流会には12名が参加しました。一人3分半では全く足りず、あふれるように話す様子に「保健師だなあ」としみじみ思っていました。生き生きと生活しながら日ごろ行っている実践や工夫、楽しみについて聞きながら、張りのある毎

日のために社会とつながりを持ち、心地よい緊張感を感じながら身ぎれいにしていることも大切だと再認識しました。

研修会には現職、事務局の方も含め25名が参加しました。年齢を重ねるにつれ不調の種類と受診する医療機関が増え、多種の薬を服用することが多くなります。これまでも個々の副作用には注意を払っていましたが、組み合わせによる影響にはなかなか気が回っていませんでした。今回の研修会で、多種の服用による体調不良の可能性についても念頭におかなければならないことを理解しました。

先日、お薬手帳に記載されている処方薬だけではなく、市販薬やサプリメント等をトータルで薬剤師さんに相談した際に「一緒に飲んで大丈夫ですよ」と言われ、薬剤師さんから助言をいただくと心強さが違うと実感しました。

今回幹事さんからお声がけをいただいたことで交流会・研修会に参加しましたが、億劫がらずに参加して良かったと思っています。



**三八地域ブロック** (10月16日・Y Sアリーナ八戸)**報告者：中居 裕子 幹事 (八戸市)**

研修会当日の朝は雨が降っていましたが、開始される11時30分にはすっかり止み、さわやかな気持ちで会場に向かいました。11時過ぎに到着し、早く着きすぎたかと思ひ会場に入ったところ、参加予定の皆さんがすでに来ており年一回のブロック別交流会を楽しみにされていることを嬉しく思いました。

交流会には、会員13名が参加。お弁当を食べて、口紅が剥がれる前に記念撮影を行いました。撮影後食事をし、その後皆さんからの近況報告。地域での高齢者の集いの開催、民生委員や保健推進員、老人クラブの幹事としての地域貢献、年々年を重ねていっても自分が頑張っていること等、笑いを交えながら、また共感し頷きながらの楽しい交流会を過ごしました。

その後の研修会には、会員18名、現職保健師と看護師の2名が参加しました。なの花薬局五戸店の青柳伸一薬剤師を講師に迎え「くすりの適正使用に向けて～ポリファーマシーを考える～」と題しての講演で、パワーポイント及び66枚の資料を使った分かりやすい内容でした。私自身も高血圧、骨粗



鬆症、片頭痛という3つの病気を治療中で、薬も5剤服用しており、ごく稀にですが飲み忘れ、飲み間違いに「しまった!」ということがあります。参加者の皆さんも病気治療中の方が結構いらっしゃったので、今後の生活に活かせる話であったかと思ひます。

市の保健師を退職して、はや4年。現職のときのように専門の先生からお話を聞く機会はなかなかありません。今回参加できなかった会員の皆さんも、来年は参加出来たらいいなと思ひながら家路につきました。

**上十三保健所ブロック** (10月18日・市民交流プラザワーレ[十和田市]) **報告者：八嶋 昭子 会員 (七戸町)**

交流会の情報交換では、年齢を重ねても地域のためにパワフルに様々な活動をされている方が多数いました。活動の一部を紹介すると、地域の保健・福祉活動支援事業を活用した取り組みをしている方からは「外出の場があり楽しかった。また参加したい」という住民の反応がエネルギーとなり頑張っているとの話がありました。

久しぶりの乳幼児健診に従事した方からは「子どもの数は減少しているが、複雑な問題を抱えている母子が増えている」と実感したこと等が話されていました。共通の話題として「耳の聞こえが悪くなったり、足腰に不安を抱えてきた」と

の声も聞かれましたが、最後には「老化を受け止め、自分なりに工夫した生活を送っていこう」と前向きな意見も聞かれ、来年の再会を約束しました。

研修会では、講師の薬剤師から、県と県薬剤師会が共同で実施した調査で「青森県の患者で残薬の経験者は約8割と高い」「日本全体の残薬を金額にすると、年間500億円の損失となっている」と説明がありました。残薬が発生する理由は「認知機能低下による飲み忘れ」「副作用が心配で服薬中断」「食事やライフスタイルの関係(仕事等)で服薬したくても服薬できない」等、様々でした。そのため「薬剤師にできそ



うなことから、個々の背景を理解して積極的に関わり、正しく服薬できるようにしていきたい」と話されました。また「服薬後に生活の中でどんなことが起きているのか、薬が患者の病状やADL、QOLに悪い影響を与えていないか、どんな些細なことでも情報提供や相談をしてほしい」と呼び掛けていました。これらのことが医療の適正化や、安心安全な服薬治療につながるものと思ひました。薬剤師の役割をより一層心強く感じ、とても有意義な研修会でした。

**むつ保健所ブロック (10月22日・むつ合同庁舎旧館) 報告者: 横浜 まり子 会員 (むつ市)**

街路樹が色づき始め、さわやかな秋晴れの日に交流会並びに研修会の開催となりました。

今年は昨年に引き続きむつ地区3名に上十三地区から1名が加わり、参加者数は少ないものの例年以上に会話が弾んだ交流会となりました。親の介護をしながら職域での個別指導やメンタルヘルスセミナーの講師をしたり、市町村事業や高齢者訪問などに従事。また、日々の生活や趣味など近況報告し合ったりと笑いが絶えない、楽しい時間を過ごすことができました。

午後の研修会では「くすりの適正使用に向けて～ポリファーマシーを考える～」と題して、アイン薬局東通村店の薬剤師の方から講演がありました。「ポリファーマシー」について初めて聞く機会となり、飲み間違い、副作用、薬剤量の増大の問題点に加え、薬剤の相互作用としての併用時の禁忌と注意事項について詳しい説明がありました。ちょっと難しかったです。

薬を減らすための対策として、お薬手帳の活用、かかりつけ医師や薬剤師を持つこと、マイナンバーカードを活用することで、服用している薬の内容を医師や薬剤師が把握でき、的確な薬剤の選択へつなげることができること等、多くの学びがありました。参加者からは「サプリと治療薬の併用は大丈夫?」「メンタルヘルス科での処方薬と糖尿病治療薬が同時に両科から処方されるが、メンタルヘルス科の薬だけが余ってし

まう人への対応は?」「薬剤師の訪問対象は?」と質問が出され、講師から丁寧な回答をいただきました。

市町村保健師からは、健診や問診時にアイン薬局のお薬手帳を参照して現病歴を的確に把握することができ保健指導に役立っていること、国保重複受診者の訪問では、かかりつけ薬剤師を持つように指導したり、医療機関ごとにお薬手帳がある方には1冊にするよう指導しているのは、間違っていないかと再確認できたとの声が聞かれました。

今回の研修での学びを今後に役立てたいと思います。

**五所川原保健所ブロック (10月25日・五所川原市民学習情報センター) 報告者: 野宮 富子 会員 (五所川原市)**

私自身は2年ぶりの交流会並びに研修会への参加です。交流会参加者は9人、各々の日常と終活状況についてお弁当を食べながら語り合いました。懐かしく、楽しく、美味しい時間を過ごすことができました。

「何でも歳のせいにはできる年齢になった」との発言には皆がクスリと笑い、互いに納得したような表情でした。「ボケ予防で日記を書いている」「介護予防教室や運動教室に参加

」ボランティア活動をしている」等々。自分も何かを始めなくてはと刺激を受けました。

終活については衣服や写真、書籍等の処分、衣服は買わない、共同墓地の検討等々、皆さん何かしらの終活は進めているとのこと。しかしながら、まだまだ片付けは必要な状況のようでした。先般「終活はしてるがまだまだ死にたくない(東奥日報 世相川柳 2024/11/8)」という川柳を目にしました。これもまた納得です。私の終活もエンドレスに続きそうです。

また、研修会は「くすりの適正使用に向けて～ポリファーマシーを考える～」をテーマとした薬剤師さんの講演でした。現職の保健師にとっては保健指導に、在宅保健師は自分自身や家族等に役立てられる内容でした。特に質疑応答は、最近不足している薬剤の現状・その要因、複数処方されている点眼薬の使用方法、残薬の調整、薬剤師との共同訪問など興味深いものばかりでした。新たな情報を得ることができ、有意義な日となりました。



## 先輩諸姉と語る 23



山崎 正子さん  
(五所川原市)

三和監事

初冬とは思えない暖かな11月のある日、山崎正子さんからお話を伺いました。

いつお会いしても素敵な装いの山崎さん。この日のチュニック、パンツ、スカーフ、バッグもご自身作だそうです。

取材の中で「保健師の仕事が好き。だから定年まで続けられた」と凛とした姿で語っていたことが印象に残っています。懐かしい過去の資料も持参していただき、当時の状況を知る三和監事と、和やかな雰囲気の中でインタビューが進められました。

### 保健師を目指したきっかけ

女性であっても仕事を持って経済的に自立するということを考えた時、迷わず誰にも相談もせずに保健師になろうと決めました。どの学校に入るかを探して、国立弘前病院附属高等看護学校、青森県立青森高等看護学院公衆衛生看護学部に進み、卒業後は出身地で保健師をしたいと思っていました。

### 保健師活動の体験を振り返る

昭和42年の新採用と同時に旧木造町に派遣され、その後駐在・派遣保健師として12年間町村保健師と一緒に活動したことを懐かしく思います。その頃は「保健師って何をする人？」と周りから見られ、とにかく地域に出て声掛けし、顔を売ることを意識しました。活動した結果を地域住民と一緒に作る共同保健計画に活かし、農村で死亡率の高かった「脳卒中を予防すること」「農家は月1回休閑日を作ること」「かっちゃんの9時運動」に力を注ぎました。

特に心に残っているのは、稲垣村の脳卒中患者会で、会の名称を「<sup>や お き</sup>八十八の会」と命名し「アタッても

88歳まで健やかに生きよう」を合言葉に会員がリハビリを頑張っていたことです。

その頃、農村の課題に取り組んでいた青森県農村医学会の理事として20年間、健康な生活をどう支援していくか保健師の立場から提案を続けました。理事会では、花田ミキ先生から「太ももブルブルン」も伝授されました。花田先生はいつも先の先を見ていたと思います。

精神保健福祉センターでは、相談指導課長として自殺対策に取り組み、自殺率の高い本県においては、自殺予防は自分事として考えることが大切だと今も思っています。

振り返ると、どの活動も仲間とのつながりや地域での出会い、触れ合いがあったからこそ続けることができたと多くの人に感謝しています。自分は、人と関わるこの職業を選んで、心から良かったと思っています。

今は趣味の裂き織りと、温泉三昧を楽しんでいます。裂き織りは着物を見ながら色を配分しデザインしたものを織っています。これまで、コート、ジャケット、ベッドカバー、バッグ、帯など数百点作りました。筋肉づくりとしてかかと落としも続けています。

### 後輩保健師に伝えたいこと

基本は家庭訪問だと思います。地域を担当し、生活の場に行き、その人の行動や意見を見聞きし一緒に考える保健師でいてほしいと思います。そのために人を好きになる、人の話を聞くことを心掛けましょう。また、最新の情報を得ることに貪欲になってほしいです。

そして、現職保健師から求められたときは陰ながら力になりたいと思います。

### 在宅保健師の会に望むこと

私たちは住民であり専門職でもあるので、会の事業である「地域の保健・福祉活動支援事業」を継続し、もっと発展させて欲しいと思います。

### 取材を終えて

取材の2日後に、藤崎まつりで「じょっぱり」の映画上映があることを知り、山崎さんに行ってきました。映画を観て、花田先生の熱いエネルギーに共感し2人で泣きました。

秋晴れの中、600人分のアップルパイを30分並んでゲットし、健康チェックもして清々しい1日を過ごしました。

取材をして、山崎さんのゆるぎない保健師魂に触れる機会に同席できたことはラッキーでした。山崎さんのように笑顔で落ち着いて話を聞くよう努めていきたいと思います。

# 小規模保険者支援事業

今年度国保連合会が小規模保険者支援事業として実施した「西目屋村における特定保健指導対象外で指導が必要な方・糖尿病重症化予防対象外で指導が必要な方への訪問指導」に本会会員が協力しました。

その概要は以下のとおりです。

- 1. 目的：**小規模保険者（被保険者数3,000人未満）における国民健康保険の医療費の適正化と被保険者の健康づくりを支援し、市町村としての地域保健活動推進に寄与する。
- 2. 内容：**(1) 重複・多受診者等に対する訪問指導  
(2) 特定保健指導対象外で指導が必要な方・糖尿病重症化予防対象外で指導が必要な方に対する訪問指導
- 3. 日程：**5月10日（金）事前ヒアリング（西目屋村1名、事務局4名）  
7月11日（木）事前打ち合わせ会（西目屋村1名、事務局4名）  
9月25日（水）事前打ち合わせ会（西目屋村2名、事務局5名）  
10月30日（水）事前打ち合わせ会（西目屋村2名、在宅保健師の会会員3名、弘前保健所4名、事務局5名）  
10月30日（水）～11月1日（金）家庭訪問  
11月1日（金）訪問結果報告会（西目屋村2名、在宅保健師の会会員3名、弘前保健所2名、事務局5名）
- 4. 従事者：**協会員（今和子、佐藤宏子、工藤弥生）  
弘前保健所保健師2名、国保連合会保健師3名

## 5. 実績：

| 対 象 者<br>A | 面接(家族含む)<br>B | 不 在    | 面 談 不 可 | 状況判明者割合<br>B/A |
|------------|---------------|--------|---------|----------------|
| 件<br>27    | 件<br>22       | 件<br>4 | 件<br>1  | %<br>81.5      |



協力してくださった工藤弥生会員より報告していただきます。

## 工藤 弥生 会員(弘前市)

夏頃、国保連から聞き覚えのある声で電話がありました。膝のケガで正座できず訪問は無理なのでと断りましたが、同級生の説得（圧力）に負けて引き受けてしまいました。

今回の小規模保険者支援事業の訪問対象は、特定保健指導対象外で指導が必要な方並びに糖尿病重症化予防対象外で指導が必要な方で、私は4名の方に訪問させていただきました。うち3名はしっかりと医療を継続し、健診結果も主治医にきちんと見せているほか、減塩にも取り組み、毎年健診を受ける等住民の健康意識が高く、西目屋村のきめ細やかで質の高い保健活動の浸透ぶりを実感しました。ただ4名中3名は、村の健康課題でもある飲酒や喫煙習慣があり、そのうちの1名の方は「3回目の禁煙にトライしてみようか」と言ってくれましたがその後いかに…。

また1人の50代男性は治療歴もなく、数項目のチェックのほかやはり飲酒と喫煙習慣があり、当日は直接会うことができませんでしたが、早めの医療機関での

検査等が必要と思われました。しかしご家族も高齢で運転できなくなったことで治療を中断していましたので、その後のフォローを村へお願いしました。

他の保健師の訪問でも、交通手段については話題に上がっていました。村では今年10月から買い物支援が開始され、また高校生には年間10万円の交通費が支給される等、改めて西目屋村の健康づくりの対策のみならずきめ細やかな生活支援の充実ぶりを知ることができました。その他、数力所の医療機関が送迎を実施しているとのことで安心しました。

今回、厚生労働省の保健指導プログラムや健診結果に基づいた保健指導ガイド等を読んで、最新の健診データの判定から保健指導の流れ、エビデンス等を改めて勉強する機会となり、自分事としても非常に有意義だったと感じています。本事業実施にあたって細々のご準備いただいた西目屋村の住民課の皆さん、国保連合会ご担当者の方々に深く感謝いたします。

# 令和6年度データヘルス推進研修会（保健活動研修会）

保健事業の企画・実施・評価をするための方策を考え、今後の活動に生かすことを目的として当研修が開催され、在宅保健師の会からは5名が参加しました。その概要は以下のとおりです。

## 研修内容

日 時：令和6年8月9日（金） 14時30分～16時40分

場 所：青森県水産ビル 7階「大会議室」

対 象：市町村（国保・保健関係職員、保健師、栄養士等）、医師国民健康保険組合関係者、後期高齢者医療広域連合関係者、職域保険関係者、保険者協議会関係者、青森県在宅保健師の会会員、県関係者（健康医療福祉部各課・地域県民局地域健康福祉部保健総室職員）

講 演：(1) 行政説明「医療費適正化計画（第四期）について」

青森県健康医療福祉部 高齢福祉保険課 総括主幹専門員 横山 哲 氏

(2) 説 明「青森県国保連合会保健事業支援・評価委員会による支援について」

青森県国保連合会 事業振興課保健事業係長 大水 美保

「岩手県国保連合会保健事業支援・評価委員会による支援について」

岩手県国保連合会 総務事業部 保健介護課 副主幹兼保健係主査 鳥居 奈津子 氏

(3) 基調講演「地域的な特徴を踏まえた保健事業の実施とその支援・評価について」

講 師：岩手医科大学 名誉教授 岩手県国保連合会保健事業支援・評価委員会委員長 坂田 清美 氏

(4) 討 論 会「これからの保健事業及び高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の展開を考える」

座 長：青森県立保健大学 理事長・学長

青森県国保連合会保健事業支援・評価委員会委員長 吉池 信男 氏

参加者：岩手医科大学 名誉教授 坂田 清美 氏

青森県保健医療政策アドバイザー 平野 貴大 氏

五所川原市福祉部地域包括支援課長 笠原 美香 氏

南部町健康こども課 健康対策班総括主任保健師 佐藤 恭子 氏

青森県後期高齢者医療広域連合業務課保健事業推進チームリーダー 清川 奈津子 氏

岩手県国保連合会総務事業部保健介護課 副主幹兼保健係主査 鳥居 奈津子 氏

参加いただいた小島瑩子会員より報告していただきます。

## 小島 瑩子 会員(三戸町)

今回の基調講演の岩手医科大学名誉教授坂田清美氏は、公衆衛生学の循環器疾患等の疫学専門家であり、視点の違う考えが聞けることを楽しみに参加しました。データヘルス計画策定における市町村の悩みへの対応として保健事業支援・評価委員会が設置されていますが、有効活用に行き詰まっていたそうです。坂田清美先生の基調講演の資料の中から、私が感じたキーワードを挙げてみました。

### <脳血管疾患・虚血性心疾患の危険因子関係>

◎日本は高血圧、喫煙によるリスクが高いため、これを捉えて活動する必要がある。特に都道府県別脳血管疾患10万対年齢調整死亡率男女別の統計では、東北6県の男女が共にワースト10に入り、岩手県は男女共1位、青森県は男5位、女8位となっている。

○高血圧の管理：44歳～64歳の中年者は、高血圧のコントロールが大切！

○禁煙の勧奨：喫煙者は、非喫煙者と比較すると脳卒中になるリスクが男女共に約2倍になる。

○耐糖能異常へ早期対応：随時血糖値114mg/dl以下を基準にして115～129mg/dlは脳卒中で死亡するリスクが2.5倍、130～149mg/dlで約3倍、150mg/dlは4倍となる。

○適量飲酒：毎日日本酒2合以上、ビール2本以上飲むと脳卒中の発症リスクが2～3倍になる。

最後の討論会で坂田先生が述べた意見です。

1. 優先順位は、命に関わるリスクを認識する必要がある。
2. 東北地区は、高血圧管理が重要でⅡ度以上のコントロールが大切である。
3. 本人が納得する情報提供（ピックアップし効率的に）が行き渡っているのか考える。

これからは、家族みんなの健康を維持し、生涯現役（仕事ではなく）をめざし生活習慣を時々見直していきたいと思いました。

## 公衆浴場健康相談会

### 中村 久美子 会員(黒石市)

10月19日、平川市にある柏木温泉にて「青森県公衆浴場業生活衛生同業組合」主催の健康相談会に従事しました。

当日は直前に激しい雨が降る悪天候でしたが、毎年温泉を利用して親睦を深めているという青森市の町内会の皆さんが無事到着しましたので、温泉に入ってリフレッシュする前に少し時間をいただいての実施となりました。

内容は、ミニ講話「自分の血圧を知って健康な毎日を送りましょう」と、血圧測定・健康相談です。参加された皆さん

の中には、日頃から自分の血圧に関心を持って生活されている方が多くいらっしゃいました。高血圧で通院されている方からは、毎日ご自宅で血圧測定を欠かさずに行い、体調管理をしているとのお話がありました。また、町内会行事に積極的に参加することが日常生活における健康づくりにも繋がっているとの声も聞かれました。

今回、在宅保健師の会事務局から依頼があり、何か協力できることがあれば協力したいとの思いで引き受けました。事務局からはパンフレット等の資料を送っていただきサポートしてもらいましたので、安心して従事することができました。久しぶりの機会でしたので少し緊張はしましたが、何とか終わることができてホッとしております。

# 令和6年度特定健診・特定保健指導に関する研修会

特定保健指導対象者の健康に関する関心を高め、保健指導技術の向上を図ることを目的として当研修が開催され、在宅保健師の会からは10名が参加しました。その概要は以下のとおりです。

## 研修内容

日時：令和6年8月23日（金） 13時00分～16時45分

場所：青森県労働福祉会館 4階「大会議室」

対象：県・市町村・医療保険者・特定保健指導実施機関等に所属する医師、保健師、管理栄養士、看護師、健康管理担当者、在宅保健師等の特定保健指導実践者

講演：(1) 講演「第4期特定健診・特定保健指導の見直しについて」(40分)

講師：厚生労働省保険局医療介護連携政策課医療費適正化対策推進室

主査 木下 竜一 氏

(2) 講演・演習「ナッジ理論を活用した行動変容について」(180分)

講師：帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授・研究科長 福田 吉治 氏

参加いただいた泉館三枝会員より報告していただきます。

## 泉館 三枝 会員(十和田市)

健診後の説明会に従事させていただく機会があり、その中で「対象者との面接が行動変容につながる機会になったのだろうか」「来年もまた同じ項目で対象となってしまうのではないだろうか」と思うことがありました。

しかし、今回の研修会の「ナッジ理論を活用した行動変容について」という福田先生の講演で、今までの漠然とした思いがスッキリしました。

今まで地域での説明会では、対象者に何点か選択肢を提示しても、その場で何に取り組むか決めてもらうことができないことが多々ありました。今後は「これならできる」と一つ決めてもらい、取り組むことを明らかにして実践してもらうこと、どういう提案だったら受け入れやすいのか、簡単に楽しいイメージが持てるもので対象者が興味を持ち、取り入れやすいものは何か、もっと積極的に働きかけることが必要であることを改めて確認できました。また「自分が健診を受ける立場になったら？」と、実践しやすく楽しいイメージが持てるための提案のあり方等を考えるきっかけになりました。

最後に、会場で声をかけてくれた頼もしい保健師たちから元気をもらいました。ありがとうございました。

## 役員会報告

去る11月6日（水）、国保連合会8階会議室において、令和6年度第3回役員会を行いました。

今回は、10月に開催した「保健所ブロック別交流会・研修会」の振り返りや来年度の「総会」「ブロック別研修会」の内容について協議しました。

## 編集後記

先日、先輩の会員に誘われてラージボール体験に参加。80歳半ばの指導者の方にラケットの選び方、ルール等基本的なことからサーブの打ち方、返し方まで教えていただき楽しい汗を流してきました。その中で、82歳の女性の参加者がチラッと見せたふくらはぎの筋肉にはビックリ。それを見て、力強いスマッシュなど体幹の強さからくる素早い動きにも納得。いくつになっても、自分の足で歩き行動するために「運動は大事！」と再認識です。

そんな中、雪片付けが健康ポイントの対象となるニュースを発見。苦痛であった雪片付けで健康ポイントが貯まるなんて、少しは前向きに頑張れるかも…。ナッジの研修を思い出しました。「インセンティブ」ですね。

