

令和7年1月発行 第48号

茨城県在宅保健師の会

会報



作品名：「ヒマラヤ遊覧飛行」 撮影：黒須道子会員

本会は、25歳になりました!!
謹んで新春のお慶びを申し上げます

茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子



令和6年度の事業も会員、関係者の皆様のご尽力を賜り円滑に進捗しておりますこと感謝申し上げます。

昨今、2040年問題を前に健康づくりのための施策も可視化されてきています。本格的な長寿に向けた対策は1978年から「第一次国民健康づくり」として開始され、国民の健康づくりの基盤として市町村保健センターが設置され、住民の身近なところで行政サービスが提供されるようになりました。そして、2000年には第一次「健康日本21」の目標として健康寿命の延伸が掲げられました。第二次「健康日本21」では健康寿命の延伸に加えて地域格差の縮小、生活習慣病の発生予防と重症化予防を図る目標が掲げられ、制度化された特定健康診査・特定保健指導についても官民あげて取り組みが推進されました。2024年度には第三次「健康日本21」となり、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指すためのビジョンが示されました。

第二次計画中の2015年に発足した「日本健康会議」（経済界、医療関係団体、自治体、保険者団体、有識者等で構成された民間主導の活動体）では、第二期の取り組みとして「健康づくりに取り組む5つの実行宣言2025」（次項参照）を採択し、先進的な予防・健康づくりの取り組みを全国に広げています。国保中央会でも各取組推進に向けた連合会の支援のあり方について検討班を設置して、取組の横展開を支援しています。39都府県に設置されている在宅保健師等の会もその役割の一翼を担って

おり、それぞれ創意の事業が展開されています。本会も毎年、都道府県在宅保健師等全国連絡会に事務局と共に参加しており、研修会や会報を通じて皆様には情報共有をさせていただいているところです。

また、2024年7月には地方行政関係者等が中心となり「フレイル予防推進会議」が設置され、フレイル予防のポピュレーションアプローチにおける啓発活動などが展開されるようになりました。県内市町村では、常陸太田市でフレイル予防のポピュレーションアプローチとして、「長生き上手音頭」を制作しフレイル予防を推進しています。同市では「長生き上手音頭」の市長杯も開催され、自主グループや老人クラブなど54団体がエントリーしており、フレイル予防の活動が住民に根付いてきています。

2040年問題では「人生85歳まで現役時代」が来ることも予想され、私達会員自身が健康寿命の延伸を意識していく必要もあります。本会も25周年という節目を迎えるにあたり、コロナ禍以降の生活スタイルの変化に合わせていくことや会員の高齢化、活動内容などを再考するためにアンケート調査を実施させていただきました。その結果を基に地域社会に貢献できるよう皆様一人ひとりが「この元氣」「からだ元氣」「繋がりの元氣」でより良い年となることを祈念申し上げますとともにご協力よろしく願います。

本会の運営にご支援ご協力いただいております茨城県国民健康保険団体連合会の皆様に心から厚く御礼申し上げます新年のご挨拶とさせていただきます。

令和7年 1月吉日

健康づくりに取り組む5つの実行宣言 2025

宣言1

地域づくり・まちづくりを通じて、生活していく中で健康でいられる環境整備に取り組む自治体を1,500市町村以上とする。

宣言2

47都道府県全てにおいて、保険者協議会を通じて、加入者及び医療者と一緒に予防・健康づくりの活動に取り組む。

宣言3

保険者とともに健康経営に取り組む企業等を15万社以上とする。
(2024年より修正)

宣言4

加入者や企業への予防・健康づくりや健康保険の大切さについて学ぶ場の提供、及び上手な医療のかかり方を広める活動に取り組む、保険者を2,000保険者以上とする。

宣言5

感染症の不安と共存する社会において、デジタル技術を活用した生涯を通じた新しい予防・健康づくりに取り組む保険者を2,500保険者以上、医療機関・薬局を20万施設以上とする。

(令6.10.30 日本健康会議)

令和6年度 第1回在宅保健師の会研修会

9月19日に、市町村会館2階 201会議室にて標記研修会が開催され会員18名が参加しました。

「フレイル予防」健康で過ごすために・健康寿命をのばすために

一般財団法人茨城県メディカルセンター 齋藤 洋子氏



茨城県メディカルセンターの医師齋藤洋子氏をお招きし、フレイル予防についてご講演をいただきました。

○平均寿命と健康寿命の差が起る要因

- ・生活習慣と健康
- ・喫煙、過度の飲酒、運動不足、栄養不良などの生活習慣は、健康寿命に大きな影響を与える。
- ・疾病と障害
- ・慢性疾患（心臓病、がん、糖尿病など）や障害は、健康寿命を短縮する要因である。
- ・社会的、経済的要因
- ・貧困、教育、職業、社会的サポートなどの要因は、健康寿命に影響を及ぼす。
- ・環境要因
- ・環境汚染、医療体制なども健康寿命に影響を与える。

○健康寿命の延伸

健康寿命を延ばすためには、予防、早期発見、適切な治療、健康的な生活の促進が必要である。2019年のデータによると平均寿命と健康寿命の差は、女性では12年間、男性で9年間である。この差をなるべく小さくして制限なく生活できる期間を延ばしていくことがフレイル予防の目的である。

○サルコペニア・ロコモとフレイルの関係（図参照）

フレイルとは、加齢とともに体力・気力が弱まって運動機能や認知機能が低下し、基礎疾患などの影響もあり心身の脆弱性が出現した状態。可逆性なので対応によって機能を取り戻せる期間でもある。サルコペニアは加齢変化に起因する筋肉量の減少・筋力の低下のことで、サルコペニアによって移動等の運動機能が低下するロコ

○フレイル予防について

- ・栄養（食生活）
- ・食事は肉・魚などタンパク質、カルシウム、ビタミンをバランス良く摂りしつかり噛んで食べる。1回の食事が減った回数が増やす。
- ・運動（身体活動）
- ・抗重力筋と呼ばれる筋肉（重力に抗って直立位を保つために必要な筋肉）を強化することが重要。大腿四頭筋や大殿筋など大きな筋肉を鍛えることが大切で、具体的には、片足立ち、スクワット、インターバル歩き（3分間大腿で速歩き、3分間ゆっくり歩く）、正しい姿勢を保つなどが挙げられる。改めて時間を作らなくても家事をすることは身体活動の維持につながる。

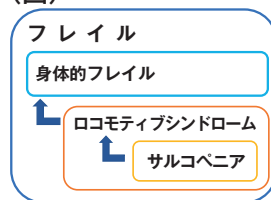
・睡眠

良質な睡眠を取るために、昼寝はしない。夕食後はゆっくり過ごして副交感神経を優位にすることでよい睡眠につなげる。

・社会参加

日中の活動や社会参加は、生活リズムを整え、睡眠の質を高める効果がある。

(図)



(齋藤先生の資料より)

「笑いヨガ」で健康増進



石岡笑いクラブ 高津利久氏

(高津利久先生の説明) 笑いヨガは1995年インドのムンバイで医師のマダンカタリア先生がたった5人で始めたもので現在では100か国以上で広がっています。

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた誰でもできる笑いの健康体操です。最初は、体操として笑います。皆で笑うことで笑いが伝染していき、だんだんと自然に無理なく笑えるようになります。笑いヨガ体操をすることで酸素がたっぷり取り入れられます。体操としての笑い(作り笑い)もおかしさを感じての笑い(本物の笑い)も私達の脳は区別がつかず健康への効果は全く同じであるという科学的根拠にも基づいた方法です。笑いヨガで、大切なことは笑う時、アイコンタクトで(相手の目を見て)行うことです。

高津利久先生は65歳の時ご病気になり辛い闘病中に笑いヨガに出会い、始めたところ体調も良くなり、現在は、笑いヨガ指導員としても活躍されておられます。実技の時は高津先生の奥様の美里様が先生の助手を務められ、笑いヨガの実技を実践していただきました。笑いヨガの4つのステップ ①手拍子と掛け声 ②子供にかえるおまじない ③深呼吸 ④笑いのエクササイズと最後にクールダウンとヨガニドラの実技を研修しました。

『40の笑いの一覧』の中から、「あいさつの笑い」「アロハ笑い」「ライオン笑い」「梅干し笑い」「メンタルフロス笑い」などいろいろな笑いヨガを体験し、参加された皆様は最初の作り笑いからおかしさを感じての笑い(本物の笑い)に変わっていくことを体験されたことと思います。

私自身「笑いヨガ」を体験した後、「心身ともに心地よい」ことを実感し、笑いヨガを健康管理の一つとして取り入れたいと思いました。

今回、研修会で「笑いヨガで健康増進」に出会った事を良い機会とし、できるところから取り組んでいただければ幸いです。

高津先生、奥様これからも健康に留意され、お元気で「笑いヨガ」を多くの人にお伝えされることをご祈念申し上げます。

(文・仲主静子)



講演を聴いて

フレイルの基本を知識から得ることができました。統計資料もとても参考になりました。

今までの知識をすべて振り返りような整理された内容の講義でした。活動に役立ちます。

自分の経験をふまえながらお話しいただき、非常にわかりやすく有意義な研修でした。資料も見直して有効に使いたいです。

参加者の声

よく笑うことがいかに健康な体、心に良いのかを体験出来て良かったです。

笑いヨガ、日常に取り入れて免疫力UPで、認知症予防などにつなげていきたいと思います。

一人暮らしが長いと思いきり笑うことがなく最初は恥ずかしかったのが、徐々に体も熱くなり思いきり笑えました。

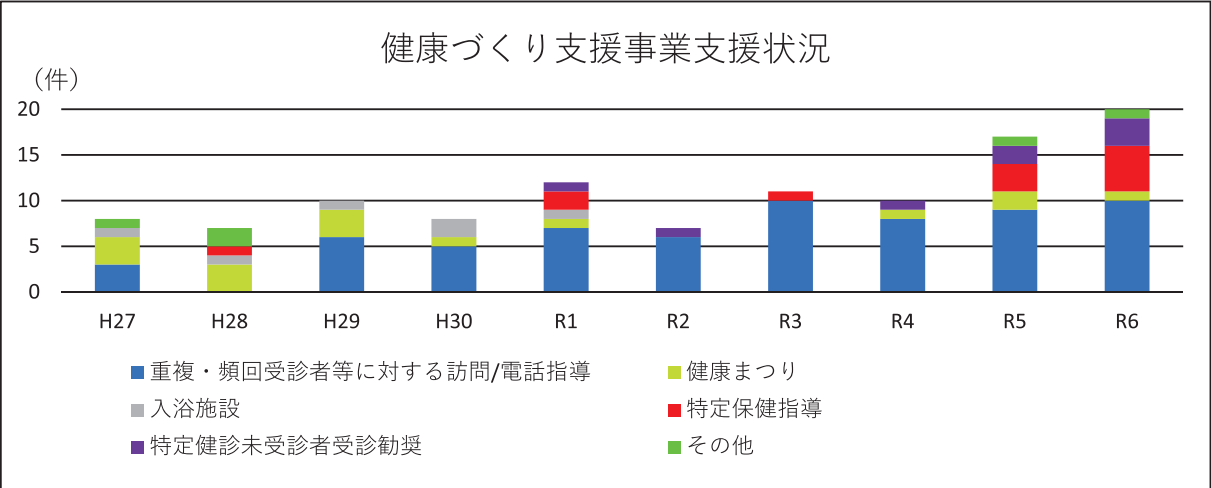
笑いヨガを体験して

令和6年度健康づくり支援事業 支援状況

令和6年度も多数の市町村より健康づくり支援事業の申請がありました。
ご協力いただきました会員の皆様におきましては、心より厚く御礼申し上げます。

市町村	事業内容	支援時期	支援期間	支援人数/対象者数
河内町	保健指導（特定健診初回面接）	5月・11月	6日間	27/147
つくばみらい市	保健指導（特定健診・健診結果相談会での特定保健指導）	5月・7月 10月・11月 12月	6日間	59/901
土浦市	健康まつり	6月	1日間	268/5,582
大子町	保健指導（特定健診初回面接）	6月・10月	6日間	19/19
つくば市	特定健康診査未受診者に対する受診勧奨（電話）	7月	5日間	403/1,930
高萩市	保健指導（特定保健指導）	8月・10月	6日間	8/187
桜川市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	8月・9月 12月	7日間	7/8
常陸大宮市	その他（健康セミナーでの健康機器測定及び保健指導）	9月	1日間	159/159
八千代町	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	9月	2日間	5/5
牛久市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	10月	1日間	2/4
笠間市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	10月	2日間	5/7
古河市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	10月	3日間	22/40
土浦市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	10月	3日間	10/10
水戸市	特定健康診査未受診者に対する受診勧奨（電話）	10月	1日間	104/104
常陸太田市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	11月	7日間	13/14
龍ヶ崎市	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	11月	3日間	8/11
美浦村	特定健康診査未受診者に対する受診勧奨（電話）	11月	2日間	100/100
	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	12月	2日間	5/5
五霞町	重複・頻回受診者及び重複・多剤服薬者に対する訪問指導支援	R7年2月	2日間	支援未完了
大子町	保健指導（健康相談会での特定保健指導）	7月・10月 11月・12月 令和7年3月	5日間	

(令和6年12月末時点)



情報提供

第4期特定健康診査・特定保健指導の見直しについて

特定健康診査・特定保健指導の制度を着実に実施し、実施率の向上を達成する観点から、第4期特定健康診査等実施計画期間（令和6年度から令和11年度）における制度の運用が見直されました。

① 特定健康診査における基本的な健診項目の見直し

血中脂質検査における中性脂肪において、やむを得ず空腹時以外で中性脂肪を測定する場合、随時中性脂肪による血中脂質検査を可とした。そのため、中性脂肪の階層化基準値、保健指導判定値が空腹時150mg/dL・随時175mg/dLとなった。

② 特定健康診査における標準的な質問票の見直し（表）

喫煙・飲酒に関する項目については、より正確にリスクを把握できるよう詳細な選択肢へ修正された。

保健指導に関する項目については、特定保健指導の受診歴を確認する質問に変更された。

③ 特定保健指導における見直し

主要達成目標を腹囲2cm・体重2kg減とし、それが達成できなかった場合でも、対象者の食習慣や運動習慣の改善など生活習慣病予防につながる行動変容を評価する。

（表）標準的な質問票（変更点のみ抜粋）

質問項目について			
・WGにおける議論を踏まえて、下記の質問項目に修正する（赤字が変更点）。			
	質問項目	回答	
8	喫煙 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1ヶ月間吸っている。 条件2：生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている。	①はい（条件1と条件2を両方満たす） ②以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない（条件2のみ満たす） ③いいえ（①②以外）	
18	飲酒 お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。 （※「やめた」とは、過去月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）	①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない）	
19	飲酒量 飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安：ビール（同5度・500ml）、焼酎（同25度・約110ml）、ワイン（同14度・約180ml）、ウイスキー（同43度・60ml）、缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml）	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上	
22	保健指導 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ	

（令5.10.23 第3期国民健康保険データヘルス計画策定に関する全国説明会 資料6より抜粋）

私の地域活動あれこれ

桜川市 鈴木 房枝

私は現在立派な後期高齢者のひとりです。最近、親しい友人が病に臥されてしまったことに、心が折れそうになっているこの頃です。その方は、元氣いっぱい毎日を送っていたことを良く知っていただけに、明日は我が身と心にとどめ無理をしない生活をしなければと痛感しているところですが、どうしても私の手帳は予定で埋まってしまい、これで大丈夫かと自問自答することが良くあります。このような毎日の一部を紹介いたします。

最初は、若い頃から絵画が好きで油絵や日本画などを手掛けていましたが、体力の衰えやその他諸事情で続けるのは困難と考えていた頃に『大人のぬり絵』との出会いがありました。私はこれなら一生楽しめると思い講座に通い始めてもうかれこれ10年以上になります。現在は、自主講座となり月1回実施しており、参加者も徐々に増えてきました。そこでこの講座に参加できない方へ支援が出来ないものかと考えました。そんな折、精神障害者でデイサービスに通えないという方がいることを聞き、私の自宅で『大人のぬり絵』を始めてみようと思案したところ了承され、月2回参加するようになりました。少しの参加でめきめきと上達し、本人も家族も喜んでおります。

また足が不自由な一人暮らしの友人には、『大人のぬり絵』を月2回お住まいの方へ出向いて行き一緒に楽しんでいます。

次に、今年3月に地区内の小学校から図工（絵画）支援要請の回覧がありましたので、申し込みをし、2学期に3年生から6年生まで6日間12時限を水彩画による絵画支援をさせていただきました。初めてのことで何かと迷うこともありましたが無事に終わることが出来ました。

最後に、私の居住地で「輪投げ会」を発足し、第1回目が開かれ賑やかな時間が持てました。この会は今後、居場所づくりの活動へ展開していくことを考えているところです。

その他『こども食堂』の立ち上げメンバーとしても微力ながら活動支援を続けていきたいと考えています。

このようにこの頃は地域でのボランティア活動を、元気にやる限り頑張ろうと思うこの頃です。

ひびき 新入会員さんの声

在宅保健師の会の皆様、こんにちは。
今年度入会いたしました笠間市在住の大和田と申します。

私は市町村保健師として定年を迎え、その後包括支援センターで勤務をさせていただきました。保健師として、人の一生に係る仕事に携われたことや仕事の中から様々な問題等を通して自分の人生についても考えさせられたことなど多くの大切なものをいただきました。保健師を生業の職業として選んだことを良かったかなと思っています。

そして今、自分の時間が持て、これまで出来なかった趣味や友人との交流・旅行などを通して生活を楽しんでおります。

それとちよつとだけ古巣の職場の幼児の健診や特定保健指導に携わらせていただいております。これからは、皆様とともに活動を通して自分なりのお手伝いが出来ればと思っています。どうぞよろしく願っています。

牛久市 大野 直子

牛久市在住の大野直子と申します。
令和6年3月まで牛久市に常勤として勤務しておりました。

退職を機に、地域での活動を始めたいとの気持ちで入会させていただきました。入会后、健康づくり支援事業に携わる中で、改めて保健師活動が地域住民の健康に寄与していることを実感しております。在職時に、東北の被災地に災害支援で家庭訪問した際に、「茨城の保健師です」と言うと、涙を流して労ってくれたことが今でも印象に残っています。全く見ず知らずの他人でも「保健師」という言葉一つで、安心して対応してくれる職業って素晴らしいと感じる場面でした。

保健師の本分とも言える、「家庭訪問」を軸に、今後も、保健師としてのキャリアを活かし、少しでも地域に貢献できるように努めてまいります。

令和6年度 第2回在宅保健師の会研修会のご案内

日時：令和7年3月7日(金) 10時20分～15時
場所：茨城県市町村会館 2階 201会議室
内容：講 演：佐藤 浩昭 氏「感染症について」(仮)
パステルアート：宮崎 潤子 氏
持ち物：鉛筆、色鉛筆、定規(20cm以上のもの)

皆様でお誘いあわせの上、是非ご参加ください。共に学び、楽しいひと時を過ごしましょう♪

茨城県在宅保健師の会 会員募集のお知らせ

茨城県在宅保健師の会では、保健師としての知識や経験を活かして活動できる方を募集しています。

- ・入会費・年会費：無料
- ・会報(年2回発行)：無料
- ・研修会(年2回)：基本受講無料(研修内容によって集金する場合があります。)

健康づくりなどに関するご自身の知識の習得を目的としたものやレクリエーション的要素のあるものまでバリエーション豊富で役に立つ内容です。

お問い合わせ・
お申し込みはお気軽に
事務局までどうぞ!

入会案内・入会申込書はこちらから ➡
茨城県国民健康保険団体連合会ホームページ
<https://www.ibaraki-kokuhoren.or.jp/>



編集後記

昨年も多くの方々との出会いと学びがあり、あっという間に新年を迎えました。
市町村支援を通して、会員の皆様と直接関わる機会が増え、とてもうれしく思います。
今年もできるだけ多くの皆様と関わる機会がもてることを楽しみにしております。

発行

茨城県在宅保健師の会事務局
(茨城県国民健康保険団体連合会 保健事業課内)
〒310-0852
茨城県水戸市笠間町978番26
茨城県市町村会館4階
電話：029-301-1553 Fax：029-301-1575



照沼会長より国保連合会に御所人形を寄贈していただきました。
令和6年8月1日より就任した森田常務理事とともに撮影。