



三重県在宅保健師の会

ひまわりの会

第37号

2025年3月

会長挨拶

三重県在宅保健師の会

会長 明石 悦子



二〇二五年は、
巳年です。巳は、
脱皮する習性があることから変化や成長の象徴とされ、人生の新たなステージへの移行という意味合いを持つ年ともいわれます。会員の皆様にとって飛躍の年となりますよう祈念しています。

昨年七月、二十年ぶりに新紙幣が発行され明治時代を中心に活躍した偉人三名が肖像になりました。新五千円札は、女性の地位向上に尽力し、自立した女性のため女子教育に身を捧げた津田塾大学創設者の津田梅子です。わずか六歳で日本最初の女子留学生として渡米し、十七歳で帰国後、英語力だけでない「オールラウ

ンドな女性」になるよう促しました。教育の力を信じ、男女平等の理想を掲げ続け、「日本の女性がより良い教育を受けられる日が、近い将来に來ますように」、一〇七年前の卒業生への最後の告辞です。今回、津田梅子の資料から、自分を大切にして物事を根本的に考え、何事も諦めないという生き方に大変感動しました。

会員の皆様は、保健師に求められる役割と機能を「みる・つなぐ・動かす」という視点で、PDCAサイクルで評価し、地域保健事業のスクラップ&ビルドを実践されてきたベテランです。一人一人がその力を市町等支援に生かして、豊かな社会を作ることを目指していきましょう。

最後に、国保連合会事務局には、全面的なご支援に感謝致しますとともに、今後ともよろしくお願い申し上げます。



令和7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7年4月23日(水)

13:15～15:30

場 所：三重県自治会館4階 第2・3研修室
(津市桜橋2丁目96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6年度 視察研修

令和6年9月25日（水）、伊勢市防災センターにて視察研修を実施し、9名の会員に参加していただきました。

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ①ビデオ解説：南海トラフ地震・津波 | ⑥ロープの様々な結び方 |
| ②航空写真でのハザードマップ解説 | ⑦浸水道路での歩行体験 |
| ③消火器による初期消火体験 | ⑧避難袋の携行品選びと重量 |
| ④煙・暗闇の中での避難体験 | ⑨災害用伝言ダイヤルのかけ方 |
| ⑤浸水車両からの脱出体験 | ⑩消防本部見学：司令室・備蓄倉庫・免震構造 |



集合写真



③消火器による初期消火体験



⑦浸水道路での歩行体験

参加者の声...

視察研修では、大変貴重な内容について職員より丁寧な説明をしていただきました。

防災センターの3階は各ゾーンごとに分かれていて、マップの検索や映像、消火や煙の中の避難を体験しました。

映像では、東南海トラフ巨大地震、東北の地震・津波被害の状況を見たとき、夫と阪神大震災のボランティアに行ったときの波打った道路・ビルの倒壊・火災の後などが浮かび胸が苦しくなりました。

消火器の初期消火体験では、まず「火事だー」と叫び、消火器のピンを外し、ノズルを向けてレバーを握って消火すること、また、煙・暗闇の中での避難体験では、方向が分からず難し

かったです。

車が水に浸かった時の避難では、後輪が浮くとドアが開けやすくなること、ドアガラスを割るにはヘッドレストを引き抜き、割る方法を学びました。

避難するときの持ち物の重さは男性の場合15kg以下、女性は10kg以下位がよいと聞き、さっそく我が家の避難用リュックを計ると10kgと7kgでした。家具等の固定は市の補助を使い冷蔵庫、テレビも固定をしています。

家は、海拔2～3メートルの場所で地震や津波、川の氾濫が心配です。備えをしっかりとし、学んだことを地域の方にも伝えたいと思います。ありがとうございました。

和田 憲子

視察研修では、10種に及ぶ体験学習をさせて頂き、火事・水害・地震と多面的に防災の知識を学ぶことが出来ました。

中でも、煙が充満する真っ暗な部屋での避難体験は、貴重な経験となりました。迷路あり段差ありで、一種のゲームのような楽しさもありつつ、実際の火事現場はこんな感じなのか、というリアリティに背筋をゾクッとさせられました。

煙を吸わないよう、低い姿勢で逃げるのが正しい避難方法ですが、実際にそのような部屋に放り込まれると、手探りで転ばないように歩くだけで必死でした。

また、消防署の仕事現場や免震構造を見学出来たのも、視察研修ならではの学びでした。

津田 真理

令和6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12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、紀宝町、大紀町、南伊勢町、紀北町）で実施し、12名の会員にご支援いただいています

支援保健師の声…



初めまして、新しく入会させて頂きました竹谷と申します。

今回、8月20日（火）大紀町（阿曾集会所）にて健診事業の支援を行いました。約18名の参加者に対し、3名の保健師で実施しました。大紀町は、三重県内でもトップクラスの人工透析率と言われ、背景には漁師町ならではの塩分が多い食生活が少なからず影響している事を知りました。幸

い、問診では該当する方は少なかったですが、土地柄、非該当であった方でも糖尿病等のリスクは考えておかなければいけないと感じました。

今回、未経験で初めての参加でしたが、町の保健師の方から、地域特性に合わせた保健指導の方法をたくさん学ぶ事が出来ました。

まだまだ、未熟ではありますが今回教えて頂いた事を次回にも活かしていきたいです。

竹谷 友希

保険者の声…

大紀町では初回分割を開始する前から、集団健診会場で結果相談会のようなものを実施しておりましたので、初回分割の実施については、抵抗なくスムーズに早い段階から取り入れておりました。ただすべての受診者の階層化を健診会場で実施し、初回分割を実施するには専門職のマンパワーが足りず、令和4年度から「三重県在宅保健師の会を活用した支援」で在宅保健師の派遣をお願いさせていただいておりました。

今年度も8月・9月の延べ7会場の集団特定健診会場に、延べ7名実3名（1会場1名）の在宅保健師を派遣していただきました。その中で初めてご支援を受けた竹谷保健師はこれまで看護師のキャリアが長く、保健師の仕事に興味を持た

れて大紀町に来ていただきました。大紀町民の人の柄や地域性を知り、「大紀町で保健師の仕事が出来て大変よかった」と言っていました。

今年度より初回分割以外にもアルブミン定量検査事業対象者への初回保健指導を実施したため、更にマンパワーと専門職のスキルが必要となり、ベテランの在宅保健師のご支援・ご指導は大変ありがたく、この場をお借りして感謝申し上げます。今後も引き続き、大紀町国民健康保険の保健事業へのご支援・ご協力よろしくお願い申し上げます。

大紀町役場 住民課 保健師 山口 尚子

支援保健師の声…



この日は（12月14日）、寒くて風が強く串本のロケット発射も中止になる天候で、1人参加してくれればいいのではと思う中、数人の人が参加されました。

私は2人の女性を担当し、相談にのりましたが、ビックリした事に2人共、健康手帳を持参し毎日血圧値を記入し、

運動も町が主催する行事には、積極的に参加されていました。食事に関することは誘惑に負けるからと出来る事から一緒に考えるもアツという間の楽しい時間でした。ここまでになるには、スタッフ皆の協力・努力の基と感心致します。笑顔と気配りと有難かったです。

二村 恵美子

保険者の声…

御浜町では、集団での特定健康診査実施後のフォロー体制として、健診結果の説明会を行っています。参加者は実施時期や会場によって異なりますが、大体15名程来ていただいています。

事業の実施にあたっては「三重県在宅保健師の会を活用した支援」を活用させていただき、7月から2月までの間に計5回、在宅保健師の方に事業実施の支援をしてもらっています。健診結果をお渡しする際に、結果を住民さんと一緒に見てもらい、検査項目の内容や数値について、さらに生活改善

に必要なことなどのアドバイスをさせていただいています。経験豊かな保健師からのアドバイスは何より説得力があり、スタッフにとっても、これまでの経験を聞かせてもらうことで、保健指導の幅を広げることができ、とても勉強になることが多いです。

これからもこのような事業を通じ、在宅保健師の方のお力を貸していただけるとありがたいです。今後ともどうぞよろしくをお願いします。

御浜町役場 住民課 保健師 古根川 幸

令和7年度国保連合会事業にご協力を！

令和6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。どうぞご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

健康まつり
イベント支援事業

高齢者の保健事業と
介護予防の
一体的実施支援事業

★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行う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。



編集室



大好きな祖母が脳梗塞で救急搬送され、入院中です。腸閉塞、誤嚥性肺炎を併発し、二度の緊急手術を乗り越えました。また、義祖母は癌で入院中です。モルヒネを使用しても痛い痛いとうめきます。これを機に、死とは？命とは？、改めて意識が向いて、関連する書物を読みました。そして今、生きているこの時間と、この体を大切にしたいと強く思います。その具体的な方法のひとつは、『身近な家族に優しくすること』です。日々の暮らしが気持ちよく、ご飯が美味しくなりました。成長させていただき、感謝です。

斉藤 由起子

