



会長ごあいさつ

穏やかな春の日差しが待ち遠しい今日この頃です。会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

先日、我が家の勝手口に、新聞紙に巻かれた大きな白菜がふた株置かれておりました。近所の95歳になられるKさんからの贈り物でした。このところの寒波で朝はマイナス3～5℃、冷たい土から株を切り落とし手押し車に乗せて、帰り道に立ち寄って下さったのです。

Kさんは四季折々の野菜をつくり、ご近所に「旬」を届けております。

さて、「虹の会」でも、今年度、各ブロックで高齢者への支援活動に取り組み、多くの高齢者の生き方を学ぶことができました。行政からの委託を受け、「国保多病多受診適正服薬訪問事業」や「後期高齢者への健康調査」、地域サロンでの健康相談を実施しました。

そして、さらにブロックの特徴を活かし、地域の医師、薬剤師、福祉関係者との協働で相談事業や研修会

大分県在宅保健師等「虹の会」 会長 日隈 桂子

を開催し、少しずつ活動の輪が広がってきております。これらを通して、会員間の親睦に繋がっておりますこと、心より感謝申し上げます。

また、災害時の取組について、大分県こころとからだの相談支援センター所長土山幸之助先生の「被災者への中・長期的な対応～メンタルヘルスの立場から～」を聴講したところですが、今年1月、南海トラフ巨大地震30年以内発生確率が「80%程度」に引き上げられました。何より、まずは、個々人が災害への備えを再度確認し、物品だけでなく、自身と家族のメンタルケアを含む体調管理を日々心がけましょう。そして、災害が起きた際にも現在の地域での行政や各種機関との連携した活動が、きっと活かされるであろうと感じました。

私たちの活動はささやかではありますが、会員ひとりひとりができる「声かけ」を進めていただければありがたいです。今後ともご協力を宜しくお願い申し上げます。

令和6年度 活動報告

1 総会並びに研修会

令和6年6月21日(金)に大分センチュリーホテル「桜の間」で、会員15名が出席し、総会並びに研修会を開催しました。また、昼食の時間にランチミーティングを行い、「虹の会」の活動について、意見交換を行いました。

近年、参加者が減少傾向です。「虹の会」として年に1度、全体で集まる貴重な場ですので、ぜひ積極的なご参加をお願いします。

ランチミーティング 総会後、昼食の時間を活用し、4グループに分かれてミーティングを行いました。
テーマ「これから私がすること、できること」

1. 先進的な取り組みを視察するなら…
2. 県・市町村等の事業に協力するとしたら…
3. 「虹の会」の“事業”を考えるとしたら…

皆さんの地域での活動に対する思いは、熱く強く、各グループともに時間が足りないくらい話がはずんでいました。

他ブロックの方と交流する貴重な場だったと思います。

次のページに当日に出された主な意見をご紹介しますので、ご覧ください♪



①県・市町村等への事業協力について（私たちは何ができる・できそう？）

- イベント等での健康相談
- 糖尿病、高血圧等疾病に関すること、フレイル対策などの健康教育
- 研修会講師などの人材育成
- 保健事業支援・評価委員会などを通じた市町村事業の企画助言
- 市町村各種計画策定委員会の委員や介護保険認定審査委員など
- 子ども食堂、ブックスタートにスタッフとして参加し（こころと体の）健康面のアドバイスや助言
- 人材育成の協力、アドバイザー
- 訪問指導で相手の心をつかむこと（身近な木や花の話題など経験値を活かす）
- 訪問事業は、以前は年配の保健師とセットで行うことが多かったが、今は単身で行っているため、スキルの伝授などの協力
- 健康状態不明者への訪問事業

②「虹の会」の事業についての要望・意見

- 楽しめるような会員同士の交流
- LINEのグループ機能を用いた会員同士の情報交換
- 住民と行政をつなぐ架け橋となるような取り組み
- 「虹の会」と現役との交流の場があるとよい
- 効率を求める働き方の中で、余裕のある「虹の会」のメンバーが若手PHNに支援する
- 若い保健師等との定期的な交流の場が欲しい



研修会

テーマ「被災者への中・長期的な対応～メンタルヘルスの立場から～」

講師：大分県こころとからだの相談支援センター 所長 土山 幸之助 氏

出席者：「虹の会」会員 15 名・市町村職員 24 名

近年、災害頻度が増える中、災害発生時の被災者に対するメンタルケアについて学びました。

支援者の役割は被災者一人一人に応じた必要なケアを見極め、適切な支援を行うことです。支援の押し売りにならないよう、相手のペースに合わせた地道なケアを続けることが、大切とのことでした。



土山 幸之助 氏

- 関心のあるテーマだったので、とても勉強になりました。支援者も（PHNも）1人の人間であることを忘れずにいきたい。
- タイムリーなテーマで、丁寧にわかりやすく話してくださいました。具体的な内容で、活動に生かせると思います。
- 現在、能登半島地震に職場の人が支援に行っているが、要支援者への必要な支援ポイントを押さえていただいた。この資料をコピーして職場の皆に渡したい。

2 長崎県在宅保健事業みつば会視察研修

と き：令和7年1月31日(金)～2月1日(土)

ところ：長崎県国民健康保険団体連合会

出席者：「虹の会」会員 14名

事務局 2名

「みつば会」会員 6名

長崎県国保連合会事務局 3名



会員の高齢化や就業者の増加に伴い、会としての活動が思うようにできない中、他県の取り組みを参考に会の活性化につなげるため、かねてより親交のある長崎県「みつば会」の視察研修を行いました。



2時間半にわたり、互いの事業内容や抱える課題について、意見交換を行いました。詳細については、お二方の感想をご覧ください。

「長崎県在宅保健事業みつば会」との交流会に参加して

速見・杵築・国東ブロック 都甲 府二子

令和7年1月31日(金)、14名の会員と事務局2名でバスに乗り、長崎市へと向かいました。晴天の長崎はランタン祭りの最中でした。長崎県国保会館6階で「みつば会」の会員6名と事務局に迎えられ、記念撮影、意見交換を行いました。九州県下では長崎・大分のみ会が存続しており、テーマ「私たちに求められている役割について～高齢化、会員減少が進む中で私たちができること・したいこと～」のごとく「どうする?」の中で全員トークしました。その中で印象的な発言を3つ紹介します。

①記録を残す⇒それが評価される足跡となる

②多職種とのコラボ⇒得意をいかす。

オーラル・フレイルへの取り組み

③組織にいて自分で自分が支援されている

色んな年代、立場、職種の意見が出されたフリートーク130分でした。

最後となりましたが、私たちの活動は長崎県国保連合会の支えがあり実践できていることに感謝申し上げます。

今後はまずは自分の健康寿命を延伸し、適正医療に努め、自分のできることをできる範囲で積み重ねていきたいと思います。

研修旅行を終えて

中央ブロック 後藤 典希子

素晴らしい晴天の下、長崎県国保連合会に向けて貸し切りバスで出発しました。道中、嬉野温泉に立ち寄り、湯豆腐発祥のお店でおいしく昼食をいただきました。「みつば会」の役員さんとの意見交換は、予定時間を大幅にオーバーする白熱した意見交換ができました。意見交換を通じ、「虹の会」にも歯科衛生士や助産師が仲間に入ると、活動できる事業が増えるのではないかと思います。また、九州では長崎と大分しか現在活動をしていないのが寂しいですが、この「虹の会」を存続していきたいとあらためて思いました。研修後は、ランタンフェスティバルの会場のとても賑やかな中心部で、中華料理を囲み、活発な意見交換を行いました。2日めは「軍艦島デジタルミュージアム」や「西海陶器」工場見学などを通じ、会員間の交流を深めるための有意義な時間を過ごすことができました。



	みつば会	虹の会
発 足	1998年（平成10年2月）	1991年（平成3年）※全国6番目に発足
会員数	67名（令和7年1月時点）	68名（令和6年度）
職 種	保健師、栄養士、助産師、 歯科衛生士、看護師	保健師、看護師、管理栄養士
年 代	60～70代 ●最年少 29歳 最年長 98歳	60～70代（7～8割） ●最年少 56歳 最年長 92歳
ブロック数	4（長崎、県央、県北、五島）	6（中央、県北、県南、豊肥、 日田・玖珠、速見・杵築・国東）
活 動	●会の運営事業と研修 ●市町支援事業（37回/年）	●会の運営事業と研修 ●市町村保健事業への協力
問題点	●市町支援事業のスタッフ派遣の調整が大変 ●離島が多く行程に時間がかかる ●会員交流、親睦の機会がない	●就業者が増加して活動できる会員が限定的 ●ブロック間で活動内容が異なる

3 市町村保健事業への協力

豊肥ブロック：「虹の会」に協力いただいた薬局等でのフレイルチェックや金融機関での健康相談を実施して

竹田市保健師 内川 充枝



竹田市では集団健診の会場でのフレイルチェックを行っていましたが、令和6年度は医療機関を受診する方等を対象に、薬局を会場としたフレイルチェックを行いました。目的は、多くの人が自身の身体の状態を知る機会をつくり介護予防の取り組みにつなげること、骨折の現状や骨折予防対策について普及啓発を行うことです。令和6年度は10か所で実施し106人に対してチェックを行うことができました。

虹の会の方にはフレイルチェック及び説明・事業への参加勧奨を行っていただきました。その結果地域の教室や事業への参加へとつながった方もいます。また、カンファレンスで要注意となった方に関しては、地域包括支援センターと連携し、介護予防事業の案内を行う予定です。

また、気軽に相談できる場づくりの一環として、市内金融機関での健康チェック及び相談会を開催しています。その中で、虹の会に健康相談を行っていただきました。健康チェックの結果や介護予防アンケートを確認しながら、ゆっくりと相談を行うことができました。今後も、この取り組みは継続をしていく予定です。

今回虹の会の方々が市の事業に理解をいただき、目的に合わせ、豊富な知識と経験、現在の職の立場から対応いただいたことで、効果的な取り組みを行うことができ感謝しています。



日田・玖珠ブロック：「令和6年度九重町特定健診未受診者訪問事業」に取り組んで

運営委員 長野 久美子

これまで、在宅保健師個人々と町保健師の取り組みとして実施してきた特定健診未受診者訪問事業を、今回九重町から委託を受け、日田・玖珠ブロックの活動として実施しました。

対象者は、国保被保険者で40～54才男性のうち、6年度健診未受診かつ過去3年間健診未受診・医療機関にも未受診の方計47名です。会員7名で10月から3月までの間に、訪問を42名、本人面談を14名、家族面談を19名実施しました。

地域に不案内・訪問という活動に不安なメンバーには地元メンバーがペアとなって実施しました。各専門職の視点や判断のすり合わせは、訪問対象者や家族・地域に対する複数の視点からの理解や働きかけに活かされ深まりをもたらしてくれました。

今回、虹の会として取り組めたことは ①虹の会の存在を地域に示す機会となったこと ②虹の会の意義（専門職種に求められる地域における役割、今後の活動の可能性等） 日田玖珠ブロックとして、会員1人1人として改めて考え学ぶ機会となりました。

山坂多く、冬の訪れが早い九重町で無事故で事業を終えたこと、会員、関係者の方たち町の方たちに感謝です。

ブロック活動の紹介

中央ブロック 運営委員 米谷 美恵子

ブロック活動として、歯の衛生に始まり令和6年度は摂食嚥下障害について、研鑽を深めました。また、令和7年3月14日（金）に別府市保健センターにて大分大学教育学部教授 花坂歩先生に「心と心をつなぐ“声”」と題して、声作りの根幹である身体づくり（呼吸＆柔軟体操等）から、心は声に現れる、声で心を感じ取る、声で心伝える、心はまた違う人に伝わることを学びました。

「知識を伝える声」と「気持ち伝える声」の出し方の違いについて、演習したことは貴重な体験となり、様々な場面で役立てられそうです。

これからも中堅都市の中で私たち虹の会の出来る事を模索して活動していきたいです。



速見、杵築、国東ブロックは、年2回の研修会を行っています。

前期研修は、「虹の会」会員であり、認知症の人と家族の会大分県支部代表の中野洋子さんに「認知症の尊厳と共生社会」の演題でお話していただきました。

認知症の人の体験は、「覚えておかなきゃと思うけれども覚えていられない（記憶障害）」「周りの動きが早過ぎてついていけない。（実行機能の障害）」「相手の表情を読み取るのが苦手になった。（社会的認知）」「物が迫ってくる。（空間認知）」等々です。

認知症の人の思いは、認知症になっても 当たり前に安心して 自分らしく 暮らしたいということです。私たちは「認知症患者＝できない人」で括らなく、可能性をとらえることが大切と学びました。認知症を取り巻く新たな出来事として認知症の治療薬「レカネマブ」の承認。認知症基本法の施行があり、「認知症になっても安心して暮らせる社会の実現」が大きく前進すると思われました。具体的に「レカネマブ」の効果や使用の対象となる人、使用方法など詳しく話していただきました。最新情報を得ることができてとても良い研修でした。

後期研修は、日ごろの生活でストレスを感じている会員に、新しいリラックス法を体験しようとの企画で、臨床心理士の稗田真由美さんに「マインドフルネスについて」お話と体験をしました。とてもリラックスできて好評でした。

県南ブロック ブロック会員 姫嶋 洋子

今年のブロック研修会を令和7年2月8日(土)に佐伯地区公民館で開催しました。

テーマは「最近の糖尿病の治療について」～在宅療養の注意点～、講師は佐伯中央病院院長で、糖尿病学会専門医の小寺隆元先生でした。参加者は日隈会長を含め会員9名、現職保健師3名の計12名でした。

現職を離れ10年余りたっており、最新の治療の進歩に目からうろこ、浦島太郎状態でした。(他の参加者の感想も同様でした。)最新治療薬のあれこれ、インスリンの持続血糖測定器、人工透析を予防、糖尿病腎症の早期発見のために、尿蛋白(+)での精密検査の勧め、微量アルブミン尿検査の推進等糖尿病治療の最新情報を聞くことができました。

特定保健指導や高齢者支援の関わっている会員からは、活発な質問で時間が足りないくらいで、保健師魂はいくつになっても健在でした。講演終了後は、お茶とお菓子を頂きながらの座談会をしました。近況報告では、みなそれぞれに自分のできる範囲で地域活動に関わっていました。また、現職保健師からの悩みに、会員から現職時代の体験を通してのアドバイスなど、久々に楽しい有意義なひと時でした。話が尽きず会場使用時間を延長してもらいました。

県北ブロック ブロック会員 福光 治子



香々地の健康体操グループに昨年4月から、健康相談コーナーを開設させてもらいました。皆さん、昔なつかしいお顔ばかりです。

始めに「おいくつになられましたか？」と尋ねています。びっくり!えっウソ!なんていう言葉を連発してしまうほど、超高齢でお元気な方が大半です。そう、私自身が77歳ですから。

血圧測定をしながら、「お変わりありませんか？」と声かけをします。

70才になったばかりのAさんは『夫が脳梗塞で1年前から施設に入っています。面会のたびに“家に帰りたい”と言うけど、歩行もままならない状態では難しい。せめて自分が元気にしていなければと思って日々過ごしています』とのこと。「本当に大変ですね」と受け止めることが精一杯です。

そして、「85才になりました」と涼しい顔のMさん。夫を早くに亡くして一人暮らしで野菜作りに励んでいる。ところが、『半年前から不眠が続いていて受診したけど、ちっとも改善しない』と。私は、ゆっくりお話を聞きながら、血圧測定のために差し出された右手の爪もみを始めました。次は呼吸です。『ちょっと続けてみます』と言ってくれた時は一安心の私です。血圧想定を終えてからミニ講話をしています。テーマは、健康相談時に訴えられた体の不調に基づくものが主です、季節ごとの注意点も織り込みながら。

その後、ストレッチで体をほぐしています。

地域の方々のお役に立ちたいと始めた活動、もう少し続けられたらと願ってます。



ブロック別 新入会員さんから一言！

速見・杵築・国東

木下 和美 さん

昭和、平成、令和の時代に保健師という職業を通して地域社会で経験したことは、生涯の財産、誇りです。2023年に大分県にUターンしました。2024年は虹の会で懐かしい諸先輩の方々と機会を頂き、とても嬉しく思います。これからもよろしくお願い申し上げます。

平本 典子 さん

退職後、久しぶりに看護職（虹の会）の研修会に参加して会員の皆様と意見交換させて頂き、改めて看護職の仲間って良いなと感じました。皆さんと活動できるのを楽しみにしています。よろしくお願いします。

豊肥

渡邊 潤子 さん

保健師のつながりは、やはり大切にしていきたいと思い、虹の会に加入をさせていただきました。保健師として、育てていただいた地域にお返しできればと思っております。皆さんよろしくお願いします。



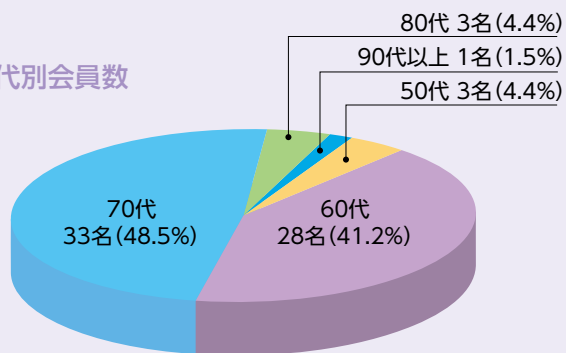
会員の状況

ブロック別・職種別会員数

令和7年3月1日現在

	保健師	看護師	管理栄養士	合計
中央ブロック	11	0	0	11
速見・杵築・国東ブロック	15	4	0	19
県南ブロック	9	0	1	10
豊肥ブロック	14	1	0	15
日田・玖珠ブロック	6	3	0	9
県北ブロック	2	2	0	4
合計	57	10	1	68

年代別会員数



会員募集のお知らせ

「虹の会」は市町村をはじめとする地域の保健事業支援や、そのための研修及び会員相互の交流を図ることを目的に活動しています。

保健師・看護師・管理栄養士として勤務経験のある方をご存知でしたら、ぜひ事務局までご紹介ください。



編集後記

今年度、8年ぶりに「虹の会」の事務局担当になりました伊丹と申します。原稿執筆・写真提供にご協力いただいた会員の皆様、ご協力ありがとうございました。

事務局として、皆さんの思いを形にできるよう取り組んでまいりますので、引き続きよろしくお願いします。

発行

大分県在宅保健師等「虹の会」

事務局

大分県国民健康保険団体連合会 健康推進課
大分市大手町2-3-12 (大分県市町村会館内)

TEL.097-534-8471 FAX.097-535-7031