

# なでしこだより



会員数75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しこの会 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。平成11年に発足したなでしこの会も、28年目をむかえています。今年度の活動も、国保連合会のご支援や会員の皆様方のご協力をいただき計画通りに実施することができました。令和7年6月2日に高知城ホールにおいて開催した第27回総会には、高知県健康政策部保健政策課松岡保健推進監様、国保連合会渡辺常務理事様から、なでしこの会活動へのご支援や励ましのお言葉をいただきましたことに感謝申し上げます。役員会や研修会、健康づくり支援事業では、特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業に6市町村延べ9回、乳がん予防啓発支援事業には2市、健康教育支援事業には口腔指導や栄養について4市町村延べ5回、皆様にご協力いただき実施できました。東部、中央・高吾、幡多と各地区連絡会へも多くの会員に出席していただき、研修会の伝達やなでしこの会の現状報告、今後の活動の在り方など、貴重なご意見を聞かせていただきました。会員同士の交流する機会が少なくなっており、今後もぜひ続けていきたいと考えています。昨年、11月25日には、6年ぶりに令和7年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会が開催され、事務局の方と一緒に参加させていただきました。国保中央会 原理事長のごあいさつで、都道府県在宅保健師等会全国連絡会の役員の役割など検討することも考えている、各県の在宅保健師等会の活動や今後に向けての活動も情報共有しながら考えていただきたい、という内容のお話がありました。令和8年度も国保連合会のご支援をいただきながら各事業を計画しており、地域に役立つ今後の活動についても検討する年にしたいと考えています。皆様よろしくお祈りします。



## ○第27回総会

第27回なでしこの会総会を、6月2日(月)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 松岡智加氏、高知県国民健康保険団体連合会 常務理事 渡辺純正氏、同会事務局長 市川浩氏をお迎えしました。

出席会員数：15人



松岡 保健推進監



渡辺 常務理事



来賓者

この後、議長に宮崎さんを選出し、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6年度事業報告認定議案
- 第2号議案 令和7年度スローガン案
- 第3号議案 令和7年度事業計画議案



宮崎 議長



議場風景

## ○第47回研修会

総会の後、第47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、「介護保険を取り巻く状況と今後の動向」について、高知県子ども・福祉政策部長寿社会課介護保険担当チーフ 林英典氏から講演をしていただき、介護保険についての学びを深めることができました。

第2部は、「らくらく・うきうき体操」として、公益社団法人日本3B体操協会高知県支部3B体操指導士 寺峰いつ子氏から指導をしていただき、皆笑いながら楽しく体を動かしました。

出席会員数：13人



講師 林 チーフ



講師 寺峰 指導士



## 活動報告

### ◆令和7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
8月21日	土佐清水市	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
10月2日	四万十市	子育て支援センター ぽっぽ	10:00 ~ 11:00	子育て中の 母親	10	1	対面

### ◆令和7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10日	宿毛市	貝礎隣保館	11:00~ 11:30	オーラルフレイル 予防	高齢者	15	1	Zoom
9月18日	宿毛市	手代岡隣保館	11:00~ 11:30	オーラルフレイル 予防	高齢者	19	1	Zoom
11月21日	東洋町	甲浦集落活動 センターなぎ	13:30~ 14:30	オーラルフレイル 予防	高齢者	9	1	Zoom
11月26日	日高村	日高村保健 センター	10:00~ 11:00	低栄養予防	高齢者	8	1	対面
2月17日	香美市	物部楮佐古 公会堂	13:30~ 15:00	オーラルフレイル 予防	高齢者	4	1	対面

### ◆令和7年度 特定健診・特定保健指導受診勧奨等支援事業 実績

実施日	市町村名	事業名	回数	対象者数	通話数	通話内訳抜粋（再掲）			不通	電話掛残	出務 会員数
						利用・受診希 望者数	他健診 受診済 予約済	検討する 後日申込			
8月1日	佐川町	特定健診受診勧奨事業	2	90	52	10	14	11	18	20	2
10月3日				63	51	7	19	8	12	0	2
8月19日	土佐町	特定健診受診勧奨事業	2	185	118	38	18	15	67	0	2
8月21日				264	166	40	18	15	67	0	2
9月25日	芸西村	特定健診受診勧奨事業	1	185	98	17	17	15	63	24	2
10月29日	安芸市	特定健診受診勧奨事業	1	303	72	3	54	3	104	127	2
12月17日	中土佐町	特定健診受診勧奨事業	1	258	111	27	6	27	54	93	2
1月19日	香美市	特定健診受診勧奨事業	2	264	208	149	7	22	56	0	2
1月26日				264	208	149	7	22	56	0	2
合計			9	1348	710	251	135	101	374	264	18

## ◇乳がん予防啓発支援事業

乳がん予防啓発の健康教育は、土佐清水市と四万十市の子育て支援センター2か所で行いました。

### 土佐清水市

#### 出務会員の感想

「プレスト・アウェアネス」という言葉には馴染みがありませんでしたが、うんうんとうなづく反応を見て、理解を深めてくれたのではと感じました。

乳房を意識する生活習慣ということで、先月よりもちょっとした違いに気づくことで充分間に合うので是非習慣づけてほしいと伝えました。

当市の令和6年度乳がん検診で4名がんが見つかることも伝え、40歳過ぎたら検診を是非受けるように伝えました。



#### 市町村より

乳がん予防について、詳しく話をさせていただき勉強になりました。  
普段から気を付けて、早期発見につなげられるようにしていきたいと思います。(土佐清水市)

### 四万十市

#### 出務会員の感想

私は、1年に1回ですがこの事業に参加させていただき、お話しさせていただくことで、さぼりがちなプレスト・アウェアネスや検診の重要性を改めて認識する良い機会であることを実感しております。

自分自身の勉強になっていることに感謝です。ありがとうございました。



#### 市町村より

乳がんやプレスト・アウェアネスについて、とてもわかりやすい説明でした。プレスト・アウェアネスという言葉聞いたことがない方が多く、真剣に話を聞いていました。(四万十市)

## ◇健康講座

## 宿毛市

【オーラルフレイル予防】  
2回実施



## 市町村より

【7月10日実施分】講話中に実施した体操で、腕が上がりやすくなったと効果を実際に感じた方がいたり、歯科受診の必要性について質問が出る場面もあったり、参加者にとって、オーラルフレイルについて理解を深める良い機会となりました。わかりやすく話をさせていただきましたが、数名聞こえづらい方がおり、体操についていくことができなかったため、次回は始める前に聞こえづらい方の席を考慮したり、講師の話をも復唱して伝えるように工夫したいと思います。また、可能な範囲で利用者への確認もさせていただきながら、体操を進めていただけるとありがたいです。

【9月18日実施分】当市の状況に応じて実施していただいたことは、今後のオンラインによる健康教育に対して、参加者だけでなく関係職員も身構えることや抵抗感も少なくなり、どこにいても介護予防に関する正しい知識を学び、理解する機会が得られるという可能性を感じるようになりました。（宿毛市）

## 出務会員の感想

【7月10日実施分】Zoomの調子が悪く、ギリギリまで接続できなかったのですが、受講者の方々が興味深く聞いてくださって良かったです。講義の部分は良かったですが、口腔機能低下体験や、パタカラ体操、あいうべ体操などの部分は、対面ではないので、どこまでニュアンスが伝わったのか不安です。できれば、事前に保健師さんと、受講者の方に体を使って体験していただく部分の打合せをしておいたほうが良かったのかなと、反省しています。

【9月18日実施分】講義前にお口の体操などの指導内容について打合せができれば、参加者の方に体験していただく内容をもう少しわかりやすくて良かったかなと思いました。

Zoomの講義は聞こえづらいこともあり、会場にいる保健師さんから伝言していただくという形になったので、どこまでニュアンスが伝わったかわかりませんが、皆さん熱心に聴いてくださったように思いました。



東洋町

【オーラルフレイル予防】



出務会員の感想

保健師さんと事前に打合せができたことは良かったと思います。しかし、皆さんの反応がわかりづらく聞こえているのか少し不安でした。また、こちらからの問いかけの返事が聞き取りにくかったので、保健師さんが参加者の方に体操前後の感想などを聞いてくれると、よりわかりやすかったのかなと思いました。

市町村より

スライドを使った講義では、高齢者にわかりやすい字と話し方で、お口の役割からオーラルフレイル、口腔ケアまで丁寧に詳しく教えていただきました。講義だけでなく、健口体操を皆で行ない、オーラルフレイル・セルフチェックで自己の食べる力や話す力を確認することができ、参加者はお口を動かすことの必要性を感じていました。(東洋町)

日高村

【低栄養予防】



出務会員の感想

参加者10名のうち男性も数名おいでて、関心の高さを感じました。日々の食生活の実例紹介と質問を交えながらの講義をしました。

情報が氾濫する中で、食事・栄養のポイント、特に朝食の摂り方についてはたんぱく質を中心に、実際に取り入れられる方法を説明しました。

市町村より

朝食の大切さを知って良かったです。料理が苦手で栄養素も考慮していなかったです。誤嚥対策、噛む力の維持などの話題を取り上げてもらったのは良かったです。食事を精神的な楽しさと結び付けた話は印象的でした。以前から何となく楽しく食べることはいいことと思っていたので、再確認できました。(参加者感想より抜粋)(日高村)

香美市

【オーラルフレイル予防】

出務会員の感想

保健師さんがフレイルアセスメントと、フレイル全般についての説明をした後で、オーラルフレイルについての話をさせていただきました。オーラルフレイルと口腔内細菌と病気のリスクの説明、口腔機能低下体験をしていただき口腔体操をして変化を感じてもらいました。参加者の中に口腔機能低下のためお口の体操を毎日実施しているという方もいました。保健師さんからも細かな説明が聞けて参考になったと言っていました。



市町村より

・パワーポイント、模型やイラストを使用しての説明で、イメージしやすく、口腔ケアの大切さを理解できました。楽しい雰囲気でも講義を聞く事ができ、参加者からの反応も多くありました。口腔体操を実施して、前後で口の動かしやすさを体験し、効果を実感する事ができました。家で実践できるマッサージ方法なども紹介してもらい、有意義な時間でした。参加者から、来年も利用したいとの声もありました。(香美市)

## ◇特定健診・特定保健指導利用勧奨等支援事業

## 【佐川町】

## 出務会員の感想

- ・「かかりつけ医があるから健診は受けない」という方も多くいましたが、受診券が使えるという話をすると送付を希望されるケースもあり、架電の効果であったと思います。今回は既に予約済の方に架電した件数が多かったため、予約数増加に繋がりにくかったのが残念でした。
- ・想定外の質問があったりした時、町職員が丁寧に應對してくれたので助かりました。
- ・効率良く働きかけるには対象者名簿の作成が重要でかつ慎重にすべきと痛感するとともに、事務職の方が苦勞されていることが良くわかりました。
- ・今回電話を掛けた方の中に、既に健診申し込み済みが複数名おり、既に受診済みの方もいたため、事前の名簿の確認が必要と感じました。



## 【土佐町】

## 出務会員の感想

- ・国保担当者の方で対象者を絞ってくださっており、40代からの若い年代で自宅電話のわかる方185人への受診勧奨を2人の会員で実施しました。住民の方は、保健師からの電話に快く対応して下さり、日頃の土佐町の活動が良くわかりました。
- ・役場から直接電話するというのは住民の声も聴けるし、文書の郵送だけと違って大事なことだと思いました。“手間を惜しまない” “あなたに受診してほしい” を伝える事を、これからも続けてほしいです。

## 【芸西村】

## 出務会員の感想

- ・正午を挟んでの電話でしたが、正午近くが最も電話が繋がりました。また、役場から受診勧奨はがきが事前に郵送されていたこともあり、そのことを伝えて受診勧奨するとすぐ、その場で受診時間の予約をとってくれる方も数人おり、嬉しく思いました。
- ・受診勧奨に限らず、個人情報に関する電話は携帯電話が望ましいため、携帯電話を持っている方には、募集時や受診時などの機会を捉えて、普段から番号を聞き、了解を得たうえで番号を記録しておくと思います。

## 市町村より

- ・とても丁寧に電話で勧奨していただきました。記録も丁寧に記載していただきました。電話を掛けてくれてありがとう、という声がたくさん聞かれたようです。また、来年もお願いします。(佐川町)

## 市町村より

- ・昨年に引き続き、この取組は被保険者の意識改革につながると感じました。当町の様に小さな町では、業務煩雑のため国保と健康係が連携しても、できることではありません。今後もぜひ、「なでしこの会」の支援事業を取り入れていきたいと思ひます。(土佐町)

## 市町村より

- ・電話勧奨の2週間前に、未受診者の方へ勧奨通知を送っていたこともあり、受診しようか迷われている方も多くいたため、電話勧奨後も折り返しの電話予約もあり、申込につながりました。
- ・後日検討して申込される方にも、後追いで電話勧奨を行い申込へつながったので、後追いの電話勧奨も有効だと感じましたので来年度も実施していきたいと思ひます。(芸西村)



### 【安芸市】

#### 出務会員の感想

- ・場所は相談室で常勤職員の方々の業務に気兼ねすることなく電話ができました。担当の保健師さんも、事前説明・途中・事後確認と回ってきていただき大きな不安なく実施しました。
- ・電話用に個室を用意していただいたのですが、壁等の反響の為かこちらの声が大きく響くように感じました。電話先の対象者の方の声がききとりにくかったです。(使用した子機は、受話音量調節できないものでした。)

### 【中土佐町】

#### 出務会員の感想

- ・受けない理由は、通院中で血液検査もしているが最も多く、仕事が忙しい、健康だからなどでした。
- ・効果的な電話実施の時間帯は、昼食時と思われ、午前中より電話に出る件数が多かった印象です。
- ・40代から50代の方は少ないが、受診の必要性は前向きな返事が多くありました。



### 【香美市】

#### 出務会員の感想

- ・対象者は、2年継続受診歴のある方が多く3月までの受診意向を確認する回答がほとんどでしたが、電話をきっかけに病院に予約をとる、主治医に相談する、事業所健診結果を持参するなどにつながる人もいました。
- ・受診券の上手な利用法や今の健康状態と健診についてアドバイスし、地区の医療機関の状況について伺うことができました。
- ・事業所健診や受診券なしでの健診結果を報告することで Kamica300 ポイントがプレゼントされることは、状況把握するためには良いアイデアだと思いました。

### 市町村より

・固定電話は使われていないことが多かったため、健診受診時に携帯電話を確認し、できるだけ携帯電話にかけないようにしました。相談室で子機を使用し電話をしていただきましたが、お互いの話をしている声が通話相手に聞こえていないか気になったという意見をいただいたので、来年度の実施環境について検討したいと思います。(安芸市)



### 市町村より

・留守電になっていることも多く大変な作業だったと思いますが、丁寧に電話していただき、部署内の職員が「対応の仕方を、今後の参考にしたいです」と見学にくるほどでした。

・当町の受診勧奨にお力を貸していただき、本当にありがとうございました。(中土佐町)

### 市町村より

・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となり、市役所の電話番号からの着信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)



## ■地区連絡会

なでしこの会では、1月から3月上旬ごろまでの時期に地区連絡会を開催しています。

ここ数年会場は、東部地区は、のいちふれあいセンターにて、中央・高吾地区は、国保連合会本館にて、幡多地区は、四万十市総合文化センターしまんとピア等にて開催しています。地区連絡会の日程が決まり次第各地区の会員の方には案内文書をお送りしていますので、この機会にぜひ、会員同士の親睦を深めましょう！

### 幡多地区連絡会

日時：令和8年1月14日（水）

11：30～14：00

場所：新ロイヤルホテル四万十

1F レストランふじ（和室）

出席者：繁山さん・矢野川さん・濱田さん  
幡多地区幹事 山本さん 計4人  
楠瀬会長・松坂副会長  
事務局 江里口・楠瀬



幡多地区連絡会 参加者

### 東部地区連絡会

日時：令和8年1月28日（水）

10：00～12：00

場所：のいちふれあいセンター

3階 第1会議室

出席者：伊井さん・仙頭さん・澤本さん  
安本さん・高橋さん  
東部地区幹事 岩崎さん 計6人  
楠瀬会長・松坂副会長  
事務局 江里口・楠瀬



東部地区連絡会 参加者

### 中央・高吾地区連絡会

日時：令和8年2月3日（火）13：30～15：30

場所：高知県国民健康保険団体連合会

本館2階会議室

出席者：秋田さん・岩崎さん・石崎さん・石村さん  
武田さん・広瀬さん・川久保さん・宮崎さん  
中央・高吾地区幹事 菊池さん・小倉さん  
計10人  
楠瀬会長・松坂副会長  
事務局 江里口・楠瀬



中央・高吾地区連絡会 参加者

## 会員だより

### 「老化」と「チャレンジ精神」

保健師 川上 美由紀

「嬉しくなってやりすぎたら、身体を傷めるよ。若い時とは、違うからね。」これは、私が退職する前に、テニス仲間の先輩から注意された言葉です。その時は「そうだろうな。やり過ぎないように注意しよう。」と思っていました。実際に退職すると、平日の日中にもテニスができます。レッスンにも通えるようになり、嬉しくて嬉しくて、毎日のようにテニスをするようになりました。

注意されていたことも「筋トレもしているし、大丈夫だろう。」と、思っていました。退職して8カ月を過ぎた頃、右膝に痛みが出現しました。「テニスができなくなったらどうしよう。歩けなくなったらどうしよう。」と、不安を抱きながらもテニスのやり過ぎで膝が痛くなったことを認めることができず、医療機関を受診したのは、その5か月後でした。

健診結果で医療機関受診が必要な対象者の保健指導をする際に、なかなか受診されない方々の「診断されたくない。認めたくない。」という気持ちに共感できました。私の診断結果は、膝の半月板が傷つき炎症を起こしているというものでした。テニスを続けながら治療とセルフケアで、痛みは軽減しています。

今回のことで、「若い時とは違う。健康を過信してはいけない。」ことを痛感しました。でも、私より20歳以上の方々が、熱心に練習し、試合にも参加されています。テニスの練習だけでなく、セルフケアなどにも相当努力されているのだと思います。そのような方々を目標にして、セルフケアもしながらテニスを楽しんでいきたいです。「老化」と「チャレンジ精神」とをせめぎ合いながら、テニス以外のことにもチャレンジしていきたいと思います。

## 会員状況 (令和8年3月1日現在 会員数75)

保健師50人・助産師1人・看護師等10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

年1～2回程度、市町村への出務が可能な方の力を、求めています。お電話、お待ちしております！

【お問合せ 高知県国保連合会保険者支援課内 なでしこの会事務局 TEL 088-820-8420】

## 編集後記

ピンクや黄色の花々が咲き、春を感じるおだやかな風が吹き始めました。

「なでしこだより」が、無事に発刊できるのも、日頃皆様が高知県内各地で様々な啓発活動を行っていただいた結果のまとめであり、総会や研修会の様子も改めて写真付きで見ると懐かしく思い出されます。また会員だよりのコーナーも日頃交流のない会員さんの様子を知ることができ、執筆に感謝するとともに楽しく読ませてもらっています。

最近は大雨や少雨、酷暑に極寒と極端な天候が多く、春や秋などの過ごしやすい期間は短くなったような気がします。お互い体調に気をつけながら高知県民の皆様向けの啓発活動を頑張ってまいりましょう。

(編集委員 中澤芳江)



中澤委員・澤本委員



- 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)