



三重県在宅保健師の会

ひまわりの会

第39号

2026年3月

会長挨拶

三重県在宅保健師の会

会長 明石 悦子



二〇二六年の
干支は丙午（ひの
えうま）で、大き
な飛躍や成長の
チャンスが期待

される年です。会報が届く三月は、春を感じる季節で、会員の皆様にとっても夢に向かって始動される時ではないでしょうか。人生百年が当たり前になる長寿時代、齢を重ねても健康で生き生きと暮らせるキーワードは「働く」です。これには二つの意味があり、一つは、今日は何が必要かを考えて、買い物には歩いて行く等、日常生活で頭と身体を使うこと。もう一つは、できればずっとやってきた仕事を自分のペースで続けることで、生活に張りが生まれ食事や睡眠も整うことになりま

もに、その活動を通じて健康につながる毎日をお過ごしいただきたいと思

います。昨年末は、北海道・三陸沖後発地震
注意情報が出て発表され、厳寒期に
災害が起こりました。早期に復興され
ますよう祈念しています。また、熊に
よる人身被害も多発しました。少子高
齢化・過疎化等の人間社会の変化が影
響と言われています。災害のない平和
な年となりますようにと願うばかりで
す。新聞で、世界で一番貧しい大統領
と呼ばれた南米ウルグアイのホセ・ム
カヒ氏の言葉を読みました。会員の皆
様にも響きますように。

仲間を見つけ、組織を作り、粘り
強く闘え。社会を少しでも良くし、次
世代に引き継ぐことにこそ生きる意味
がある。

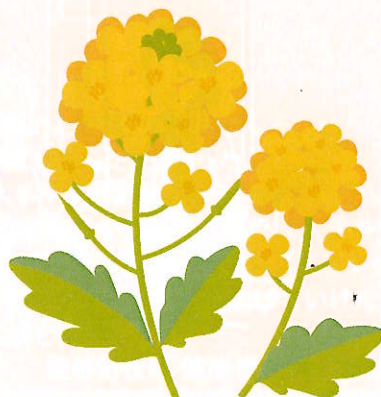
最後に、国保連合会事務局には、全
面的なご支援に
感謝致しますと
ともに、今後と
もよろしくお願
い申し上げます。



令和8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8年4月24日(金)
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。

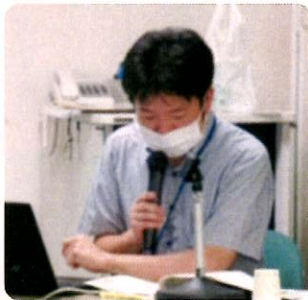


令和7年度 第2回研修会

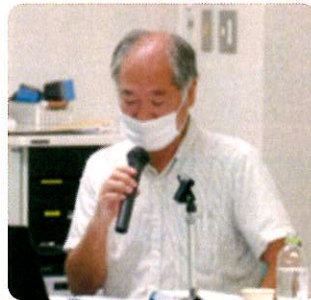
令和7年9月26日（金）に第2回研修会を実施し、14名の会員に参加していただきました。

初めに、三重県医療保健部長寿介護課地域包括支援ケア推進班 課長補佐兼班長 山下裕一氏より、介護保険の現状と課題について講演いただき、続いて一般社団法人三重県介護支援専門員協会 理事 倉田 理氏よりケアマネジャーの現状と課題について、事例を通じて講演していただきました。

介護保険制度が平成12年に創設されてから25年経過し、少子高齢化が進む中で制度も改正されてきました。研修会を通じて、最新の制度について学び、現場で働くケアマネジャーの声を聴かせていただきました。



山下 裕一氏

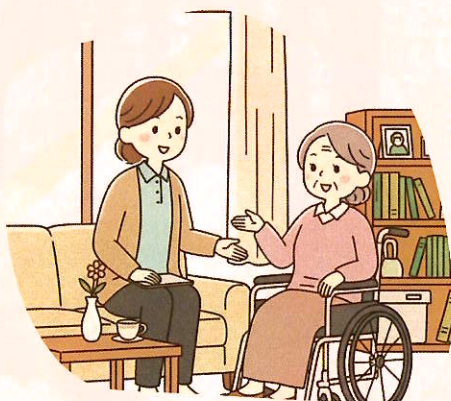


倉田 理氏



参加者の声...

平成12年介護保険が開始された当初私は3年間介護保険業務に携わりました。初めての制度で大変多忙な日々を送ったことを思い出します。あれから25年の歳月が経ち制度の変遷も多々あったと思います。私も高齢になり、いつ介護保険を使わせていただくかもしれません。身近なテーマで興味を持っ



て参加させていただきました。三重県の山下さんからは認定者や認知症およびMCIの推移、対策などの現状について、また平成18年度から地域包括支援センターが設置され相談窓口が大切な役割を担うようになったこと等を学びました。

倉田さんからはケアマネジャーの過酷な業務について事例をあげてのお話でした。最近ケアマネジャーが、介護事業者は増加しているにもかかわらず5千人減少し、その上3人に1人が60歳以上とのこと。介護保険の要となるケアマネジャーの待遇改善の必要性を感じました。いろいろ勉強させていただきました参考になりました。

本郷 温子

令和7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・健康まつりイベント支援事業】

支援保健師の声…



紀北町の集団健診時の初回面談に昨年度から参加させていただいています。久しぶりの保健指導で緊張している私に、スタッフの心配りを有り難く感じました。

いざ面談、生活の様子を聞き取りながら気になる点をお互いに探ります。何となく気づいてくれたら心の中でガッツポーズ!

また、頑固な方もいて、世間話も交えながらひたすら日常の様子を傾聴、気になるところをそれとなく指摘、それでも

手ごわい、また来年会いましょうとこちらが挫折。

生活習慣を見直し変えていくことは、一朝一夕にはいかないことは重々理解していますが、どうしても指導不足を感じるとともに今後の成果が気になるところが悩ましい。

しかし、このような機会をいただいて自身の生活を反省することや、知識として情報を得ることができることに感謝しています。

中村 組

保険者の声…

紀北町では、7月と10月に3日間ずつ「みんなでいこか! 総合けんしん」の名称で各種がん検診と健康診査を実施しています。同会場において国民健康保険特定健康診査の結果、特定保健指導の対象と見込まれる受診者に対し、「健康相談」としてメタボリックシンドローム予備軍に対する健康に関する相談や特定保健指導の初回面談を実施しました。特定保健指導の実施に際し、通常業務と兼務して保健指導を行うにはマンパワー不足が生じていることから、在宅保健師の中村組

さんに協力をいただきました。中村さんには地元在住ならではのローカルトークを交えながら言葉巧みに対象者に生活習慣病のリスクとその対処についてわかりやすく説明いただき、次に繋がる保健指導を実施していただきました。

生活習慣がもつて自身の健康寿命を縮めてほしくないと願う私たちにとって、在宅保健師の会を活用した支援は、なくてはならない存在となっています。

紀北町役場 住民課 石倉 充能

支援保健師の声…



保健師として、保健や健康などの公衆衛生を違う切り口から見てみたい、行政や福祉の世界はどうなっているのか、様々な現場を知りたくて、一人設置の環境、障害、保護、保育などで経験を積んできました。そこでは庁内事務職から多くの助けや学びを得、保健分野では出会えな

かった様々な関係者と幅広く繋がる事ができ、到底知り得なかったと思われる現実にもぶち当たってきました。この経験をいつか保健に活かしたら、と考えていた矢先にこの会のお誘いを受けました。

菰野町のイベントで久しぶりに健康相談に参加しました。来

年者の背景に思いをはせながらじっくりと対応させて貰いました。健診データに合わせるため窮屈な生活に埋没し、笑顔が無くなった男性。相談後に、来年度もお話を聞かせてくださいね、と約束しました。どんな一年を過ごされたのか、来年お会いするのが楽しみです。健康相談を目的に来所される方に、生活者の視点を大事にしながら傾聴するのは保健師ならではの仕事だと改めて実感しました。

学生時代に、「相手の生活に寄り添いつつ、ゆっくりと人間関係を築いて、相手の理解に努めよう」とする保健師の家庭訪問の姿に感動した事を思い出しました。初心を忘れず、研鑽を積んでいきたいと思えます。

羽木 勝代

保険者の声…

菰野町では、福祉・健康のフェスティバルとして毎年「けやきフェスタ」を開催しています。多くの町民さんが来所される「けやきフェスタ」の健康福祉課ブースで健康相談を実施するにあたり、2名の在宅保健師の方にご協力いただきました。当日は59名の方が健康相談に来所され、参加者は「病院に行くほどではないけどちょっと気になる心配ごと」や「自分が生活改善のために実施していること」などを積極的に話され、また普段の健康相談には来所されない年代の方の参加も多くありました。経験も知識も豊富なベテラン保健師の

健康相談は、傾聴力と説得力がすばらしく、私たち町保健師も多くのことを学ばせていただきました。

どこの市町も人手不足が課題となるなかで、こういったベテラン保健師のお力添えをいただける機会は大変ありがたく思います。これからも在宅保健師のみなさまにご支援いただきながら、町の保健事業と一緒に盛り上げていけたらと思っています。

菰野町役場 健康福祉課 浅野 香奈

令和7年度三重県在宅保健師の会を活用した支援報告

令和7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。今年度事業報告は、次のとおりです。令和8年度も同様な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。

事業名	市町名	従事日数	従事人数
特定健診等 適正受診促進事業	四日市市、鈴鹿市、伊賀市、名張市、 玉城町、度会町、大紀町、南伊勢町、 紀北町、尾鷲市、御浜町	38.0日	14人
健康まつりイベント支援事業	菰野町、紀宝町	4.5日	3人
高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実施支援事業	亀山市、多気町、大紀町	3.0日	3人
合計	16市町	45.5日	20人

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 電話 059-228-9153）までお知らせください。



編集室

益々の高齢化社会だと思っていいたら、自分も「あつ」という間に年を重ね、『終活』の気になる年齢になりました。数年前に親族が亡くなりまして、一年程、実家の片付けをしました。それは、大変な重労働でしたが、遺品を手にする、いろいろな思い出が浮かんで、作業がなかなか進みませんでした。亡くなる前に、想いを共有してお互いが納得して、断捨離が出来ていたら、自分の心の整理ももっと速く出来ていただろうと思えました。終活と一言でいうと、すぐに出来そうですが、なかなかの強い相手です。

近しい人と、互いの寄り添いで、『終活』や『断捨離』が出来ることが今の私の目標です。皆様は、どんな風に向き合ったり、実行されていますでしょうか。

瀬川 博子

