

秋篠の会だより



◆ 1. 会長挨拶	2
◆ 2. 会員数	3
◆ 3. 役員紹介	3
◆ 4. 総会（令和7年5月22日）	4
◆ 5. 令和7年度事業報告	6
◆ 6. 令和7年度研修会	9
◆ 7. 元気ハツラツ 頑張っています🎵	16
◆ 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会則	18
◆ 会員募集	19
◆ 編集後記	20
◆ 資料編・付録 （都道府県在宅保健師等会全国連絡会活動報告資料）	21

1. 会長挨拶

皆様こんにちは。いつも秋篠の会の運営にご支援ご協力をいただきありがとうございます。昨年のお阪・関西万博や、今年のお奈良にゆかりの深い大河ドラマ「豊臣兄弟」等、明るい話題で何となく盛り上がりを感じられるこの頃です。皆様お元気で過ごしてしょうか。

今年度も総会・健康相談・研修会・国保支援事業を無事に実施することができました。健康相談は社会福祉センターのロビーで実施して8年になります。相談件数は少ないですが利用する住民の方や職員の方を対象に続けています。これもセンターの方のご協力のおかげと感謝しています。

研修会は「歯と口腔衛生の最新情報～高齢者を中心に～」についてご講演いただきました。高齢者の口腔・歯の特徴や摂食嚥下障害等わかりやすくお話いただき、特に認知症の人の口腔ケアについて印象に残りました。又連合会主催の特定保健指導人材育成研修会に参加させていただき、ナッジ理論を活用した保健指導や糖尿病重症化予防の保健指導について学ぶことができました。今後も新しい知識や情報、参加してよかったと思える内容を考えていきたいと思ひます。取り上げて欲しいテーマ等ご意見ご希望をお寄せいただければ幸いです。

都道府県在宅保健師等会全国連絡会がコロナ禍でDVDや動画での配信が行われていましたが、今年度は6年ぶりに東京で開催されました。その中でこの2年間全国連絡会の役員になっていた7県が活動報告をすることとなり、奈良県も報告をさせていただきました。奈良県のように保健師だけのところや、看護師等多職種で構成されているところ、又県内で地区別に活動しているところもあり、状況に応じて多少活動は違っても大きくは変わらないように感じました。課題としては会員の高齢化や減少傾向、新規会員が増えない等どこも同じような状況にあります。奈良県も体調不良等で退会される方や、総会時にお話させてもらいましたが、何年も返信のない方がおられ、確認したところ退会を希望される方があり今年度は会員が減少しています。最近では新規入会者がいない年もあり、いかに入会してもらおうかが課題です。会員募集について役員会でも検討していきたいと思ひますが、皆様のお知り合いの方がおられましたら是非とも入会の声かけをしていただきますようお願いいたします。

会としましては専門職としての知識や経験を活かし、少しでも地域の方の健康づくりに役にたてるよう取り組んでいきたいと思ひます。総会や研修会、事業へのご参加をお願いいたします。

最後になりましたが、事務局の国保連合会の皆様には細部に渡り大変お世話になりありがとうございます。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

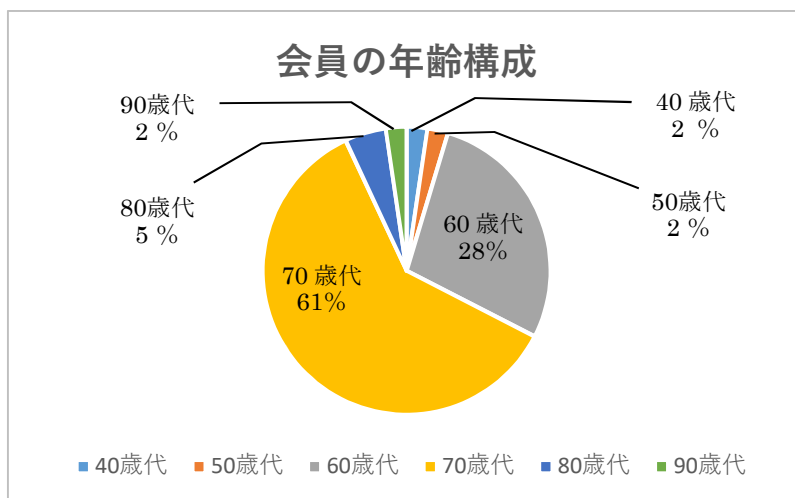
奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会長 来田正子

2. 会員数

令和7年度は、令和8年3月末現在の会員数は43名です。

●会員の年代別内訳

年代	人数
40歳代	1
50歳代	1
60歳代	12
70歳代	26
80歳代	2
90歳代	1
合計	43



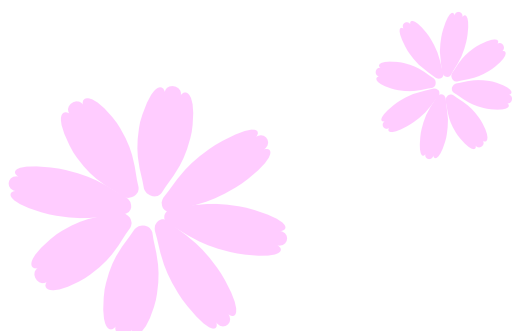
3. 役員紹介

令和7年度の役員は以下のとおりです。

役職名	氏名
会長	来田 正子
副会長	山本 満由美
幹事	中村 恭美
幹事	山本 幸子



左から：山本(幸)幹事 中村幹事 来田会長 山本(満)副会長



4. 総会

開催日：令和7年5月22日（木）午前10時00分～11時00分

開催場所：市町村会館2階 中研修室1

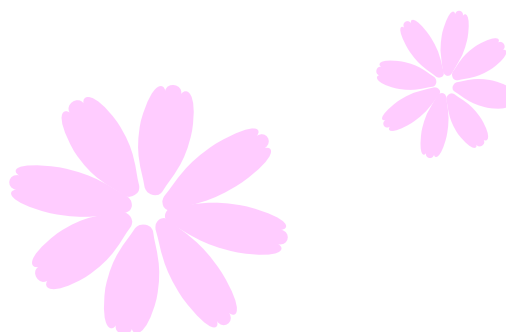
議事

1. 令和6年度事業報告

開催日			会議等名称	開催場所
年	月	日		
令和6	4	11	第1回役員会	国保連合会
	5	23	第2回役員会	国保連合会
			総会	市町村会館研修室
			第1回研修会	市町村会館研修室
	6	18	第3回役員会	国保連合会
	7	8	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		18	第4回役員会	国保連合会
	9	9	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		10	第5回役員会	国保連合会
	10	20	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
		25	都道府県保健師等会全国連絡会役員会	国保連合会（Web会議）
		26	適正受診促進事業（宇陀市）	各市町村
		27		
		27	健康管理促進事業（歯科医師国保組合）	橿原森林遊園
		29	第6回役員会	国保連合会
	第2回研修会		市町村会館研修室	
	11	11	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		12	第7回役員会	国保連合会
		18	重複・多剤投薬者に対する注意喚起（電話相談）（12/5まで）	国保連合会
	12	1	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
14				
17		第8回役員会	国保連合会	
令和7	1	13	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
		地域での健康相談	社会福祉総合センター	
	2	4	第9回役員会	国保連合会
		25	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
	3	10	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		11	第10回役員会	国保連合会
第3回研修会 全国在宅保健師等連絡会 内容：DVD視聴			国保連合会	

2. 令和7年度事業計画

月	会議等名称	月	会議等名称
4	・第1回役員会	11	・第7回役員会 ・地域での健康相談 ・重複多剤投薬対象者への 電話による注意喚起（国保連合会）
5	・第2回役員会 ・総会 ・第1回研修会		
6	・第3回役員会	12	・第8回役員会 ・特定健診の適正受診促進事業（天理市）
7	・地域での健康相談 ・第4回役員会	1	・地域での健康相談
9	・第5回役員会 ・地域での健康相談	2	・都道府県在宅保健師等会全国連絡会 ・第9回役員会
10	・第6回役員会 ・特定健診の適正受診促進事業 （宇陀市・天理市・奈良県歯科医師国保組合） ・重複多剤投薬対象者への 電話による注意喚起（国保連合会） ・都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会 ・第2回研修会	3	・第10回役員会 ・第3回研修会 ・地域での健康相談



5. 令和7年度事業報告

地域での健康相談

	内 容
実施期間	奇数月の火曜日 午後1時30分～3時30分
実施回数	5回（7月・9月・11月・1月・3月）
相談件数	24件
担当者	10名
実施場所	奈良県社会福祉総合センター



国保連合会への協力支援活動

1. 特定健診の適正受診促進事業

派遣市町村	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
天理市	3	2	3
宇陀市	2	1	2
三宅町	3	3	4
奈良県歯科医師 国民健康保険組合	1	2	2

2. 重複多剤投薬対象者への電話による保健指導

市町村で抽出した重複・多剤投薬対象者に対し架電し、受診時のお薬手帳の活用や他院での投薬内容について主治医に相談するよう勧奨を行いました。さらに、電話での保健指導を行いながら、様々な健康相談にも応じました。

実施（派遣）場所	派遣日数	派遣実人数	派遣延人数
奈良県国保連合会	9	6	9

3. 都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会（国民健康保険中央会主催）

標記役員会の近畿地区役員（任期は2年間、令和7年9月30日まで）として来田が出席しました。

日 時：令和7年8月1日(金) 14時～16時 (Web会議)

出席：東北：福島県 関東甲信静：千葉県 東海北陸：石川県 近畿：奈良県 中国：山口県
四国：高知県 九州：長崎県

議 題

1. 令和6年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の開催結果について（報告）

開催形態はDVDの配布及びYouTubeによる動画配信。

参加者へのアンケートより、講演、事例発表ともに「とても参考になった」「参考になった」という意見が多かった。今後取り入れて欲しい講演等のテーマとして、「保健事業を取り巻く国の動き」「特定健診・特定保健指導について」「重複・頻回受診について」「認知症」が主な回答であった。

2. 令和7年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の開催について（協議）

（1）中央会より開催（案）について説明

開催形態：参集（サウスヒル6階・2階会議室）

開催時期：令和7年11月25日 13時30分～17時00分

参加者：各都道府県 在宅保健師等会会長1名、連合会事務局1名

内容：○講演 1講演程度 講演者：厚生労働省

・これからの保健師活動－退職保健師の活躍への期待－（仮題）

○報告 報告者：国民健康保険中央会 保健事業課

・令和7年度都道府県在宅保健師等会に係る調査結果の報告（仮題）

○事例発表 7事例程度、発表者：在宅保健師等会役員

○グループ討議 「今年度取り組んだ事業と来年度取り組みたい事業について」
「今後の在宅保健師等会の活動の取り組みについて」

（2）協議

- ・講演に「国の動き」をいれてほしい。高齢者に対する支援の国の動きや、高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業の評価や、国のデータ等を入れて欲しい。
- ・事例発表について、役員7名が発表するとなると、短時間での各々の県の活動報告のような形になるが、他県の活動を知る機会になる。報告に当たっての方法や内容について中央会で検討をお願いしたい。
- ・事例発表で、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組んでいる具体的な事例をとりあげてほしい。
- ・グループ討議については、活動報告と連動させ情報交換とすればどうか。
これらの協議をもとに、講演内容や事例発表、グループ討議等について中央会で検討する。

3. 令和7年度都道府県在宅保健師等会に係る調査について（協議）

各都道府県における在宅保健師等会の運営等に関する支援方法を検討するため、調査を隔年で実施している。調査は8月に実施する。

4. 令和7年度地域保健総合推進事業「退職保健師の活躍等に関する実態調査事業」について

4. 令和7年度都道府県在宅保健師全国連絡会（国民健康保険中央会主催）

日時：令和7年11月25日(火)13:30～17:00

場所：サウスヒル永田町6階・2階会議室

参加人数：68名 出席：秋篠の会会長 来田正子 事務局 中川瑞枝

○主催者挨拶 国民健康保険中央会 理事長 原 勝則 氏

令和元年以来6年ぶりの開催となった。この間動画やDVDでの配信を行ってきた。会員の減少や連合会の職員不足もあり様々な難しい課題があるが、関係のあり方やどのように維持し運営していくか、原点に立ち返って検討が必要な時期を迎えている。

○講演 「これからの保健師活動－退職保健師への期待－」

厚生労働省 健康・生活衛生局 健康課 保健指導室 室長 後藤友美 氏

① 第4期特定保健指導について

- ・アウトカム評価の導入
- ・ICTを活用した特定保健指導の推進
- ・特定保健指導の見える化の推進 アウトカムの達成状況等の把握や要因の検討等

② 自治体の現状

自治体の常勤保健師は年々増加しており全国で4万人弱となっている。反面人口規模の小さい自治体は必要な保健師数が充足されていないところもあり格差がでてきている。又都道府県や特別区では中堅層が少ない現状である。市町村の人材確保や育成体制については都道府県等の支援が欠かせない。退職保健師の活用は都道府県97%、市町村76%と高い。都道府県では保健師の人材育成、市町村では保健業務に最も活用されている。

退職保健師の働き方や経験等に応じた役割発揮をいただきたい。

○事例発表 「香川県在宅保健師会「オリーブの会」活動状況報告」

香川県在宅保健師会「オリーブの会」会長 起 弘美 氏

- ・ ACP(人生会議)普及啓発事業の取り組みについて報告

香川県国保連実施の「国保健康教室講師派遣事業」に、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の一環として、通いの場等を活用したポピュレーションアプローチ、又は地区組織等に対する普及啓発活動を追加し実施している。

協力会員講師派遣に向けて実施要領の作成や研修(国保直診診療施設協議会の協力)を受講し、教室を開催、実施後参加者へのアンケートを行った。

また会員の活動状況の把握や今後の取り組みを検討するため、「在宅保健師会ACP普及啓発活動調査」を実施した。

○活動報告 「在宅保健師等会の活動」

在宅保健師等会役員会前役員7名(福島県・千葉県・石川県・奈良県・山口県・高知県・長崎県)奈良県から、活動内容や課題について報告しました。(別紙資料参照)

○報告 「令和7年度都道府県在宅保健師等会に係る調査結果の報告(8月実施)」

国民健康保険中央会 保健事業課

- ・ 会は38都府県に設置されており、会員数は3,281名
- ・ 令和6年度活動実績では研修会の実施や会報誌等の作成、市町村の特定健診・保健指導に関する事業が多い。
- ・ 課題として会員の高齢化と減少、活動参加者の減少・固定化が多くあげられている。

○意見交換 「在宅保健師等会の活動」の進め方について

- ・ 在宅保健師等会、連合会それぞれ6グループに分かれ意見交換
- ・ 各グループより発表

<別添資料>「奈良県活動報告資料」を巻末に添付

市町村介護保険認定審査会委員の推薦

- ・ 介護認定審査会委員 5名

障害支援区分認定審査会委員の認定

- ・ 障害支援区分認定審査会委員 1名

6. 令和7年度研修会

○第1回研修会（国保連合会主催）

「保健指導対象者の心をつかむナッジ理論～やる気にさせる！保健指導の誘い方～」

講師 青森大学客員教授 竹林 正樹 氏

元 NHK 科学・環境番組部専任ディレクター 北折 一 氏

開催日時：令和7年5月28日(金) 9:30～16:30

開催場所：ミグランス 檜原市役所分庁舎

参加人数：5名

講師紹介：竹林 正樹 氏

青森大学客員教授の他、青森県立保健大学非常勤講師・客員研究員、(株)キャンサーズキャン顧問、横浜市行動デザインチームアドバイザー等。行動経済学を用いた研究や、各種メディアでナッジの魅力を発信している。

北折 一 氏

NHK「ためしてガッテン」の立ち上げに参加し18年間ガッテンの制作にあたる。NHK退職後、現在は主に健康教育の分野で「人々のよりよい生活のお手伝い」を目指して講演や執筆活動に取り組んでいる。

講演要旨

○ ナッジの基本 竹林 正樹 氏

- ナッジ (nudge) は、認知バイアスに沿ってそっと後押しするような行動促進方法
- ・ナッジは健康寿命延伸プランで全ての事業所に推奨→人を動かす手法として不可欠
- ・人を動かす4段階（介入のはしごを一部改変）

- ① 情報提供（普及啓発：アナウンス）
- ② ナッジ（つい行動したくなるような環境：足跡シール）
- ③ インセンティブ（褒美と罰：ポイント付与）
- ④ 強制（実力行使）

- ・頭でわかっても行動しないのは「認知バイアス（認知の歪み）に影響されるから」
- ・ナッジは選択禁止もインセンティブも使わず、行動を予測可能な形で変える設計
→認知バイアスにより予測可能（エビデンスのお陰）

【認知バイアス】

現状維持バイアス：現状に愛着を感じ、変化を面倒に感じる心理

プライミング効果：最初の刺激（情報）がその後の判断・行動に影響する心理

ピークエンドの法則：最後の印象が記憶定着する心理

現在バイアス：将来のメリットより、目の前の誘惑を過大評価する心理

認知容易性バイアス：見やすいものに対し心を許しやすくなる心理

・【EAST フレームワーク】

Easy（簡単に） Attractive（印象的に） Social（社会的に） Timely（タイムリーに）

・直感的に動きたくなるシンプルな設計にするには「明確な一本の矢印」を示す

○ 講義 「人を動かす！」スキルを楽しく磨く【第1部 基礎編】 北折 一 氏

(1) ホントもうやめませんか。正しいことをきちんと伝える保健指導

- ・「ありがち」が人の気持ちを遠ざける
- ・永遠（とは）の別れ…「何々とは」 説明しない
- ・最初の鉄則は…「必ず、説明聞きたいモードを作る！！」

(2) 番組演出に学ぶ。構成は、こうせい！

- ・エルとワル
「伝える」と「伝わる」 相手が受け取らないと情報にならない
- ・最強テクニク「4つの感」
①共感⇒⇒ ②なんだろー感⇒⇒ ③納得感⇒⇒ ④お得感 + その予感
- ・究極の目標は、「つつい」 ついつい・・・
- ・やめて、「魔性」の攻撃 ……ましよう

<北折流 メタボ退治！ 計るだけダイエット>

鉄則は「ゆっくり落とす」

リバウンドがおこりにくい！「計るだけダイエット」記録紙

朝と夜に体重を計り折れ線グラフに記入する

β-エンドルフィン効果 うれしい！！⇒がんばれる（意志が弱くても）

(3) 行動変容の極意は平仮名4文字×2

健康づくり頑張りましょう！！と言っても頑張れる人はそうそういない

「行動変容」の極意＝平仮名4文字×2

つつい&たくなる 「つつい」・・・「たくなる」ように導く

静岡県島田市の例：検診の通知内容を見直し作り変えたところ、受診者が大幅に増えた

○ 講義・演習 ナッジの応用 竹林 正樹 氏

住民Aさんからの相談事例をもとにワーク

何がよくなかったのか、を考える

- ・高齢者に疑われるバイアスとして現在バイアスがある。認知バイアスに合った指導を考える

○ 講義・演習 「人を動かす！」スキルを楽しく磨く【第2部 応用編】 北折 一 氏

保健指導の事例についてグループワーク

さてあなたはどんな準備をしますか？ かける言葉等自由に考える

- ・まずは「考え方」の転換。「何とか受け入れて」
→→→「3メル攻撃」 認める、ほめる、はめる
- ・①共感⇒⇒ ②なんだろー感⇒⇒ ③納得感⇒⇒ ④お得感 で「下準備」
考え方の幅をストレッチ 狭いところで考えない
「共感」注意…安易な「傾聴」とか「寄り添う」とかは逆効果

<北折流「困ったちゃん」対策>

- ・いつでも使える、最強の3連打！！

- ①「ですよねえ」
- ②「すごいじゃないですか〜」
- ③「いや〜、めったにいないです！」

そもそも、保健指導って！？！？

- ・彼らに何が起こればいいのか？
成功の喜びを味わってくれる。
- ・「考え方」を変える
- ・人は食いつきたいものには食いつく。どうすれば食いつきたくなるか考える

(最後に) 皆さまのよりよい「お仕事」のために・・・

- ・相手が欲しいものを、欲しくさせて伝える
- ・スタートは、「ありがち」を拾い出して止めてみる。当たり前感を排除する。そこから作戦を考える
- ・最大の敵は、自主規制
- ・お仕事簡単なポイント 「誰が私に喜びをくれるのか！？」 どういう時が一番うれしいか？
β-エンドルフィン効果
うれしい！！ ⇔ 頑張れる 「幸せな人を創出できる」 幸せ

○第2回研修会（国保連合会主催）

「糖尿病性腎症重症化予防のアセスメントと保健指導」

講師 生活習慣病予防研究センター 岡山 明 氏

開催日時： 令和7年8月8日（金） 9時30分～16時30分

開催場所： 大和信用金庫 八木支店3階 第1会議室

参加人数： 5名

内 容

- 生活習慣の乱れはさまざまな病気と関連していることが分かっている
 1. 塩分を取りすぎている人やお酒をたくさん飲む人は血圧が上がりやすい
 2. 加糖飲料をたくさん飲んでいる人は糖尿病になりやすい
 3. 朝食を食べない人は食べる人に比べて肥満になりやすい
 4. 運動習慣がない人は生活習慣病になりやすい
- 生活習慣病を改善するためにできることから始める
 1. 体重を定期的に量ることにより体重増加を抑制することができる
 2. エレベーター、エスカレーターを使うより階段を使う人は、積み重ねれば活動量がアップする
 3. 加糖飲料を水やお茶、無糖コーヒーに変えると、摂取カロリーを抑えることにつながる
 4. 飲酒量 500ml を 350ml に減らすことや、買い置きしないことで飲酒量が減り、高血圧予防や改善につながる
 5. 血圧を定期的に測り普段の血圧を知ること、高血圧予防や改善につながる
- 生活習慣を改善するとこんなお得なことが待っている
 1. 血圧が下がる、血糖値が上がりにくい、LDL コレステロールが低下するなど数値の改善が目に見えてわ

かるようになる

2. 高血圧や糖尿病で服薬中の人生活習慣の改善に取り組むと、薬の治療効果が高くなり、場合によっては薬の量を減らすことができる
3. 合併症を予防するなど、生活習慣を改善すると治療効果が高まり、合併症の予防が期待できる。糖尿病などではできるだけ早い段階で生活改善に取り組むことで腎症などの長期の合併症予防が期待できると考えられている

○血圧を下げる5つのポイント

1. 減塩 1日6g未満が目標。薄味を楽しむ
2. 肥満解消、減量はとても効果的。BMI 22 を目標にする
3. 節酒は、日本酒換算で1日1合。1週間でロング缶なら7本までにする
4. 適度な運動 比較的軽い有酸素運動がGOOD。ウォーキングは1日1万歩が目標
5. 野菜と果物の摂取

野菜は1日350g(5皿程度) 果物は1日2個。例えばバナナ1本、リンゴ半分位が目安

* 腎臓病でカリウムを制限している人は、主治医の指示の範囲で摂取する

○食品成分とカロリー

1. ご飯 100gのうち60%は水
2. バター10gのうち10%は水
3. 炭水化物1gは、4Kcal
4. 脂質1gは、9Kcal

▶ 糖尿病性腎症重症化予防保健指導の差異のアセスメントポイント

—プレ糖尿病とは何か?—

血糖値が糖尿病の診断基準に達していないものの、正常よりも高い状態をしめす

この状態は、「糖尿病予備軍」や「境界型糖尿病」とも呼ばれ、自覚症状がないことが多く、気づかないまま放置すると糖尿病に進行するリスクが高い状態である

【 プレ糖尿病の改善3原則 】

1. 食生活の改善
2. 肥満の解消
3. 運動不足の解消

○生活習慣病対策の考え方

1. 対象者を健診結果などで層別化し、リスクに応じた対策を実施する
2. 特定保健指導、肥満でリスクのある人
3. 特定保健指導・健康相談。軽度リスク者
4. 治療勧奨・薬物療法が必要な人
5. 治療中保健指導、コントロール不良者

○指導技術の伸びる要素

1. 自分の指導が見える
2. 自分の指導結果が評価できる
3. 自分の指導技術の課題がわかる
4. 自分の指導が変えられる

○目標を設定する

1. 提案した実施が見込めそうにない場合や無理な目標設定をしている場合は、提案した内容から対象者と一緒に調整する

2. 目標が決定したら、目標設定シートに自筆で記入してもらう
3. 主治医との良好な関係を維持する
4. 保健指導期間が終われば、引き続き主治医に継続管理していただく必要がある

○高血圧、糖尿病、脂質異常の疾病横断的検査結果の見方

1. リスクは連続的に上昇する
2. 生活習慣病対策の考え方
3. 疾病横断的なリスク区分の意義
4. リスク重複による総合的なリスクの上昇
5. 健診項目別の対策
6. 総合リスクからの対策

○第3回研修会

「歯と口腔衛生の最新情報～高齢者を中心に～」

講師：奈良県歯科医師会 理事 松村 清子 氏

開催日時：令和7年12月4日（火）10：00～11：30

開催場所：奈良県市町村会館 2階中研修室2

参加人数：14名

本研修では、高齢者の口腔の特徴や唾液の役割、摂食・嚥下機能、認知症との関連について学び、口腔ケアの重要性について理解を深めました。

内 容

口腔ケアの意義

口腔ケアが口腔内の清潔を保つだけでなく、咀嚼、嚥下、構音など口腔機能の健全に維持することを目的としており、高齢者の健康や生活の質の維持に大きな役割を果たす。

1. 高齢者の口腔

加齢により口腔機能は低下しやすく、歯の喪失や歯周病、唾液の減少、口腔乾燥などの問題を抱えやすい。

また義歯を使用する高齢者も多い。歯周病は、全身の病気の発症リスクを高めることが指摘されており、早期からの口腔管理が重要である。

2. 唾液

消化作用のほか、溶解作用や口腔内を保護する作用、抗菌作用など、多くの役割がある。

高齢者は、薬剤の副作用などによりドライマウスを起こしやすい。そのため唾液腺マッサージなどのケアが有効である。

3. 摂食・嚥下

摂食・嚥下機能の維持には、食事時の姿勢や機能訓練が誤嚥防止のために重要である。

パタカラ体操が紹介された。「パ」「タ」「カ」「ラ」と声を出して発生する



体操で、きらきら星の曲にあわせて行う方法が紹介された。

4. 認知症

認知症では、口腔ケアの拒否や口腔内の管理能力低下がみられることがあり、丁寧な支援が必要である。食事量の低下がみられる場合には、認知症の方の食べない理由を探ることが重要である。認知症の疾患別の特徴やその人の状態に応じた対応が求められている。



受講者の感想

☆講演で印象に残ったこと、感想

- ・口腔衛生の基本から高齢期の口腔の変化やケアの重要性、ポイントを学ぶことができてとても勉強になりました。特に高齢期における口腔ケアが健康状態の改善や生活のQOLに関係が深いということを知ることができました。
- ・高齢者施設の中で歯科医師や歯科衛生士の役割が、入所者の方々の健康面や日々の穏やかな生活に関わることを改めて学び、他の施設にも広がればと思いました。
- ・パタカラ体操の有効性を学ぶことができ、日常生活に取り入れたい。周囲にも広めたいと思いました。講師の方の幅広い活動を知り、お人柄にもふれる良い機会となりました。
 - ・活舌もよくて、とてもよく聞こえる素敵な声での講話でした。講話の内容も分かりやすくよかったです。もし、時間があれば歯の治療、インプラントなど歯の治療の最新情報もお話しも聞ければもっとよかったです。
- ・人生最後の所でも口腔ケアを大切にしていること。スライド写真を見ながら説明していただいたこと。講師先生のやさしさがにじみ出ていて気持ちがほっとしました。自分自身の口腔ケアを見直すきっかけになりました。
- ・地域の集会所で毎週1回、100歳体操と誤嚥にならん+かみかみ体操(しゃきしゃき体操)を実施しています。参加者の感想として、むせがなくなった、口の渇きがまし等の感想を聞けます。今日の講演をうかがい、改めて口腔ケアの重要性を学びました。体操時に参加者に伝えたいと思います。認知症の方への対応は、快か不快か、心地よいかそうでないかとの言葉は心にささりました。先生のあたたかさに感動しました。もっとゆっくりお話を伺いたいと思います。
- ・わかりやすく説明していただいたと思います。高齢者の口腔ケアについてよくわかりました。日常に役立てていきたいです。施設で取り組んでおられるのでとてもいい施設なんだろうと思いました。後のお話の中で、地域に認知症の家族や高齢者の集まれる場の提供もされていることをお聞きしてすばらしいと思いました。ありがとうございました。
- ・具体的なケース事例もまじえて話していただきよかったです。高齢者にとって口腔ケアの大切さが実感できました。自分のことをふり返ると、歯並びが悪く、そのくせ面倒くさがりで全くダメだなと反省しました。
- ・歯と口腔衛生について詳しく知ることができて良かった。ごきげんに生活することが大事といわれたことがとても印象に残りました。デイサービスで働いております。利用者さんの口腔ケアにどこまでかわかるかは悩ましいところです。自立されている方はよいのですが認知症の方々にはうがい、歯みがきを促していますが、もっとケアを差し上げたいという気持ちはあります。

- ・正しい知識とエビデンスを持ってもう少しケアできるようになりたいと思いました。また、パタカラ体操はますます自信を持ってやっているといます。毎日、マッサージと組み合わせて行っています。確かに良いと確信しています。
- ・資料も分かりやすくお話も分かりやすかったです。とてもよかったです。口腔は全身とつながっているので認知症も含めて大変参考になる内容でした。
- ・高齢者の口腔衛生の大切さを学ぶことができました。唾液のため方等、口腔機序がわかりやすく、理解しやすかったです。
- ・仕事で歯科医師会委託の歯科衛生士による住民向けの講座を何度か聴かせていただいておりますが、歯科医による講座を拝聴できて良かったです。今後は、機会があれば仕事先にも呼びたいと思いました。病態生理についても分かりやすい内容で納得するところが大変良かったです。ありがとうございました。

☆今後、研修会で希望する内容、研修会への意見

- ・研修会を企画してくださった役員の方、事務局の職員の方々には感謝しております。ありがとうございます。毎回、多方面の講師の先生方より新しい知見や知識を得ることができて、とても有意義で楽しい時間となっております。
- 今後学ぶ機会をどんどん得て、実生活や周囲の方にも広めていきたいと思いました。認知症カフェについて、機会がありましたら学びたいと思いました。ありがとうございました。
- ・研修の準備などのお世話、役員様ありがとうございました。感謝です。
- ・いつもお世話になりありがとうございます。参加したいと思いながらなかなか出席できなかったが、初めて参加しました。充実したよい時間を過ごすことができ、さびついた頭に良い刺激を受けました。これからも参加していきたいと思います。
- ・今日は素敵な講師の方をお招きいただきありがとうございました。最新情報を聞けることはとてもありがたく勉強になります。今後もよろしくお願いします。
- ・機会があればできるだけ調整して参加したいと存じます。

各種研修会への参加

○令和7年度 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施推進に向けた研修会（国保連合会主催）

開催日時：令和7年12月9日(火) 13時～15時20分

開催場所：奈良県市町村会館 8階 大会議室

テーマ：「高齢者の健康寿命延伸に向けた身体的フレイルの取組」

～フレイルになる前から重症化予防まで～

講師：天理よろづ相談所病院 理学療法士 村上康朗 氏

参加人数：6名

7. 元気ハツラツ 頑張っています♪

～在宅保健師 岡本安代さんをお訪ねして～

令和7年10月21日 市町村会館ロビーにてお話を伺いました。

～プロフィールをお聞かせください～

岡山国立療養所高等看護学校卒業後、1年間看護師として勤務し、昭和48年に奈良県立保健婦学院入学、昭和49年から平成23年まで奈良県保健師として勤務しました。

～保健所勤務での印象深いエピソードを...～

奈良保健所では、山添村の若い保健師とともに村の保健事業等を進めていけたことです。二人の仕事の取り組む姿勢、保健師としての価値観が同じであったこともあって、楽しく、やりがいのある活動でした。



桜井保健所では今は当たり前にも思われるかもしれませんが、保健師仲間と共に乳幼児健診事業において発達段階の観察ポイントを入れたチェック表を作成し、市町村でも乳幼児健診にこの表を使って実施しました。地区担当であった川西町の保健師や他の部署の職員とともに老人保健事業ができました。

また、地域の健康にどう取り組むか先駆的な松川町の実践者を招き、保健師仲間と地区組織活動を展開できました。認知症家族教室では介護に困っている人、介護者であってもさらに勉強したい人が自分の力に気づき、介護することの意味を見出し自己実現してく姿を見られたことです。その過程を見守り、支援することが保健師の仕事でもあると実感できました

新たな県の独自の事業で保健師の未設置市町村への派遣事業に初めて下北山村に派遣されたことです。下北山村管轄である吉野保健所と、この事業担当保健師の手厚いサポートがあり、感謝しています。2年間の派遣期間で村行政の中に保健事業の位置づけができ、村全体で保健事業を行政として進めていくことができました。当初、村の担当者は、派遣保健師は家庭訪問や健診など、いわゆる保健事業実施する人という考え方でした。本事業実施も大切ですが、保健所担当保健師と話し合い、直接の対人保健サービスは主に保健所が担当し、私は村主体の保健施策を村の担当者とともに考えました。保健事業の基盤づくりに専念でき、保健所のサポートはとても心強かったです。2年目には村民の力で食生活改善推進員活動ができ、保健基盤が徐々に目に見える形となってきました。また、保健行政への理解がある助役のサポートもあり、村保健師1名の採用が決まりました。その後、派遣終了後でしたが村立の保健センターも設立されました。派遣を受け入れた村自身が全国公衆衛生学会で取り組みを報告することができました。たとえ

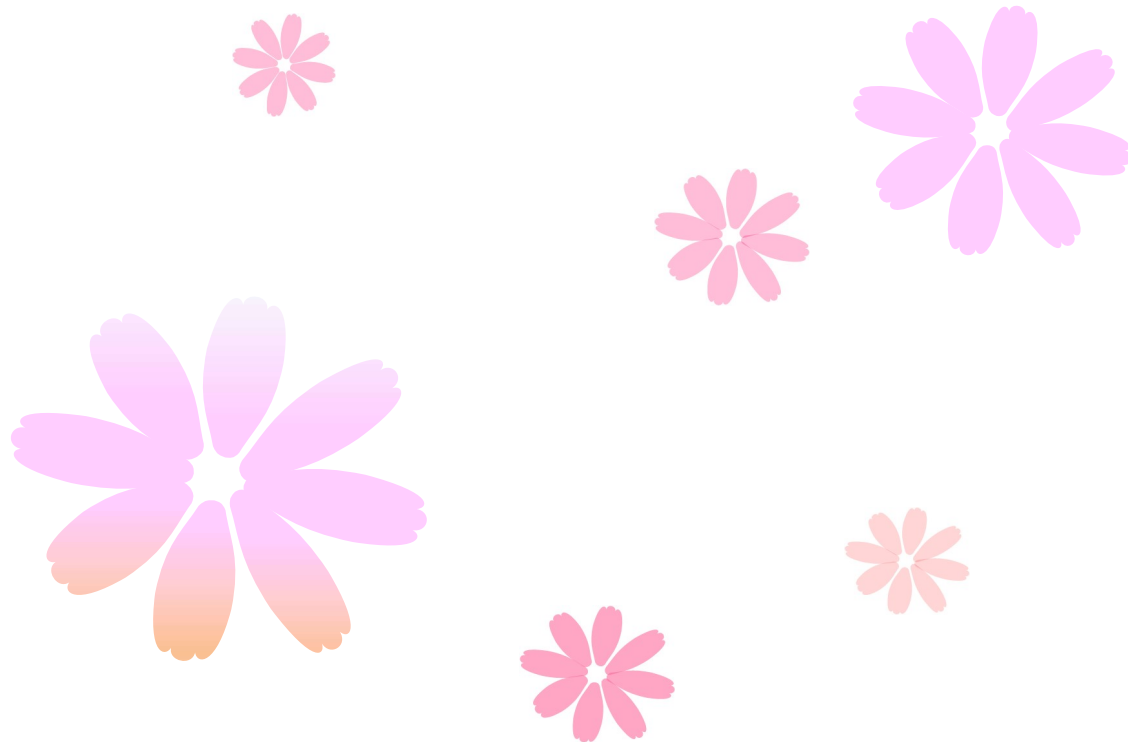
小規模村であっても自分たちでもやっていける。できるのだ。と自信をつける機会となり、村の活性化につながったと思います。

県を退職後 10 年間「秋篠の会」の幹事・会長をして、先輩・後輩達とまた会う機会になり地域の保健事業にかかわることができたことです。



最後に、私は保健師として、やりたいことができ、自分自身納得のいく活動ができた時間を過ごせたと思っています。何の後悔もありません。保健師として優秀だったとは思いませんが、やりたいようにやらせてもらって、私としては満足のいく人生でした。

最近、アメリカ生まれのリボンドールの「ヴィヴィアン」こと、愛称「ヴィーちゃん」と充実した日々を過ごしています。



奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会則

（目 的）

第1条 本会は地域における保健活動の重要性を認識し、専門職としての知識と経験を活かし市町村の保健事業や地域の保健活動に寄与するとともに、会員相互の親睦と研鑽を重ねることを目的とする。

（名称及び事務局）

第2条 本会は、奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）と称し、事務局を奈良県国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）内に置く。

（会 員）

第3条 会員は、奈良県内に在住する在宅保健師で、本会の趣旨に賛同する者とする。

（事 業）

第4条 本会は、第1条の目的を達成するため次の事業を行う。

- （1）地域における保健・福祉活動の推進に関すること
- （2）保健活動に関する研修会・講演会等の開催
- （3）国保連合会事業への協力
- （4）関係機関との情報交換、連絡調整に関すること
- （5）その他、目的を達成するために必要な事業

（総会及び総会の決議事項）

第5条 本会の総会は、年1回開催することができる。総会は会長が招集し、議長となる。

2 総会の決議事項

- （1）事業計画に関すること
- （2）役員を選出に関すること
- （3）会則の変更に関すること
- （4）その他、総会の議決を必要とする事項

3 総会の議決については、会員の過半数が出席し、その過半数で決し、賛否同数のときは議長の決するところによる。

4 天変地変等、社会情勢の激変、その他これらに準ずるやむを得ない事由の発生により、総会を開催できないときは、役員会の決するところによる。

（役 員）

第6条 本会に次の役員を置く。

- （1）会長 1名
- （2）副会長 1名
- （3）幹事 若干名

2 役員は会員の中から互選し、任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 補欠又は増員により選出された役員の任期は、前任者または現任者の残任期間とする。

（役員職務）

第7条 会長は本会を代表し、会務を統括する。

2 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代行する。

3 幹事は会務を分担する。

（役員会）

第8条 本会に役員会を置く。

2 役員会は、会の運営及び事務の円滑な推進を図るため、必要に応じて開催する。

3 役員会は、その他必要とする事項を検討する。

（経 費）

第9条 本会の運営に要する経費は、国保連合会が負担する。

附 則

本会則は、平成11年9月13日から施行する。

附 則

保健婦助産婦看護婦法の一部が改正され、保健師助産師看護師法が平成14年3月1日から施行されたことに伴い、名称を「奈良県在宅保健師」の会から「奈良県在宅保健師の会」に改正する。また、会則中の在宅保健婦をすべて在宅保健師に改正する。

本会則は、平成14年4月1日から適用する。

附 則

この会則は、平成15年4月1日から適用する。

附 則

この会則は、平成15年6月30日から適用する。

附 則

この会則は、令和3年5月31日から適用する。

奈良県在宅保健師の会

あきしの かい 秋篠の会の

入会のご案内

奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）では、定年退職・その他諸事情により常勤のお仕事をされていない保健師の方で、この会の趣旨に賛同し、一緒に活動をしてくださる方を募集しています。

<活動内容>

- 一般健康相談
- 保険者が実施する保健事業の支援
- 国保連合会が実施する事業への支援
- 資質向上のための研修会
- 交流会

会長からのメッセージ

現在、会員は約 43 名です。ここ数年新規で入会される人は少なく、会員の高齢化もあって会員は減少傾向にあります。私は退職後すぐ入会しました。

研修等で新しい情報が得られたり、懐かしい方にお会いできたり楽しく参加させてもらっています。会の事業への参加は各自のできる範囲で無理なく行っています。週に何日かお仕事をされている方も入ってくれています。今までの経験を活かして一緒に楽しく活動しませんか？

退職予定の方、既に退職されている方、一人でも多くの方の入会をお待ちしています。(来田正子)

<お申込み・問い合わせ先>

奈良県在宅保健師の会「秋篠の会」事務局

奈良県国民健康保険団体連合会

国保事務支援センター 医療費適正化推進課

TEL : 0744-29-8315

FAX : 0744-29-8322



◆ 編集後記 ◆

♡ 全国連絡会役員の2年間の任期を終えほっとしています。役員をしていたことから全国連絡会で活動報告をすることになり、大変なことになった！と思いました。発表原稿を作り役員会で聞いてもらい、資料は事務局の中川課長さんが作ってくださり無事に報告ができました。ご協力ありがとうございました。退職して、今や後期高齢が近づいてきました。あっという間です。自分なりの生活を楽しみたいと思います。
(来田正子)

♡ 脳卒中と心筋梗塞に共通したリスクは、禁煙・高血圧・糖尿病の3つが重要となります。脂質異常は心筋梗塞に関連しており、他の病気のリスクをさらに高めると考えられます。慢性腎臓病は最近重要性が強調されており、脳卒中・心筋梗塞のリスクの要因とされています。在宅保健師としての役割が多々あると考えています。今後も学びを深めたいと思います。
(山本満由美)

♡ 県を退職数年後に幹事を引き受け早7年となりました。会は皆様のご協力があってこそ運営ができています。私は退職直後からナースセンターで求人・求職の相談業務に携わっていますが、その業務のなか看護職不足を感じています。今は生涯現役時代です。定年延長等で退職されました方々もいろんな形でのお仕事をされていることと思いますが、秋篠会の発展のため、皆様のご意見と研修会等の参加をお願いします。また身近で退職されます方・退職されています方へ、お声掛けいただきいただき、ともに活動をしませんか。
(中村恭美)

♡ 幹事3年目を無事、終えることができました。自分の身体のメンテナンスを怠ったつげが出てきて、老いも実感していた一年でした。この会が続いていくためには会員一人一人のご協力・支援が必要だと感じています。
(山本幸子)



■奈良県在宅保健師の会(秋篠の会)

令和7年11月25日資料

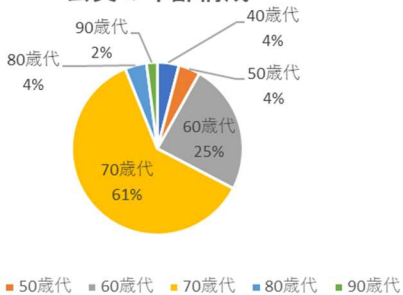
年	平成																				令和									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7			
活動内容	会発足(9月)										10周年										20周年									
	設立総会		総会		総会		研修会																							
	健康まつり支援																				健康管理促進事業									
											健康相談 千寿荘 美樟苑										健康相談 千寿荘									
											特定健診未受診者対策(モデル事業)										特定健診未受診者対策									
																					健康相談 下市町									
																					健康相談 奈良県社会福祉総合センター									
																					特定健診適正受診促進事業									
																					新任保健師育成支援事業(モデル事業)									
																					新任保健師育成支援事業									
																				糖尿病性腎症重症化予防電話勧奨事業										
																				重複多剤投薬対象者への電話による注意喚起勧奨事業										
										創刊号発行							会報発行							記念誌発行						
会員数	27	30	31	32	30	33	33	35	39	39	44	44	51	52	55	55	57	57	54	52	47	49	50	49	50	49				

●会員の年代別内訳

年代	人数
40歳代	2
50歳代	2
60歳代	12
70歳代	30
80歳代	2
90歳代	1
合計	49

令和7年3月末現在

会員の年齢構成



●課題

- ・会員数が年々減少している。
- ・新規会員の確保が難しい状況が続いている。
- ・会員の高齢化(平均年齢72歳)
- ・実際に活動できる会員が少なくなっている。
(活動参加者の固定化)



<参考> 令和7年度在宅保健師の会活動アンケート結果

<別添資料2>

○概要：令和7年4月に、会員の意識や状況を把握し、今後の会の運営や事業計画に活かすことを目的に会の活動に関するアンケートを実施

○回答状況：アンケートは48名の会員に送付し、35名から回答があった。（回収率：72.9%）

○結果

1. 在宅保健師の会の活動に参加しているか

① 参加している	23
② 参加していない	12



*参加の場合、活動内容（複数回答）

① 総会	14
② 研修会	19
③ 在宅保健師の会独自事業（社福センターの健康相談）	11
④ 保険者支援事業（市町村、国保組合等への派遣）	10
⑤ 連合会事業（重複多剤の電話相談等）	8
⑥ 連合会から情報提供のあった講演会等への参加	10
⑦ 役員会	4

2. 今後の活動への参加の意向

(1)総会

① 予定があれば参加	28
② 参加しない	7

(2)研修

① 予定が合えば参加	22
② 内容で決める	9
③ 参加しない	4

(3)事業

① 予定が合えば参加	14
② 内容により参加	9
③ 参加しない	12

(4)新たな活動

① 予定が合えば参加	12
② 内容により参加	10
③ 参加しない	14

※重複回答あり

(5)震災派遣

① 参加	2
② 状況により決める	15
③ 参加しない	18

3. 会報誌(秋篠の会だより)

① 冊子での送付を希望	17
② メール配信を希望	6
③ 国保連合会のホームページに掲載し、閲覧する	10
④ 発行はらない	2

4. 通知文書の送付

① 郵送	19
② メール	14
③ その他	2

秋 篠 の 会 だ よ り
◆ 第 16 号 (令和 7 年度) ◆

発行 奈良県在宅保健師の会 (秋篠の会)
奈良県国民健康保険団体連合会
〒634-0061 橿原市大久保町 302 番地の 1
電話 0744-29-8315 (事務局)