

岩手県在宅保健活動者連絡協議会



# ひまわり

第24号**平成29年度第15回岩手県在宅保健活動者連絡協議会総会及び研修会**

5月18日、岩手県国保会館において、岩手県在宅保健活動者連絡協議会総会及び研修会が開催され、30名の会員が出席しました。

総会では、「平成28年度事業報告」と住民の健康づくりの支援を基本方針とした「平成29年度事業計画」が満場一致で承認されました。

研修会では、26年度に国のモデル事業である「地域づくりによる介護予防推進支援事業」を実施した花巻市健康福祉部長寿福祉課包括支援係の晴山弥子上席主任理学療法士から御講演をいただきました。

その後、各地区ブロックで意見交換会が行われ、協議会活動の充実に向けて学びを深める研修となりました。

## 会長あいさつ

### 岩手県在宅保健活動者連絡協議会

#### 会長 阿部 恵美子



若葉の美しい季節となりました。

本日は、お忙しい中、国民健康保険団体連合会保健介護課長 村田保夫様をはじめ担当者の皆様の多大なる御支援と会員の皆様の御出席をいただき、例年通りこの時期に開催できますことにまずもって、心より感謝申し上げます。

御案内のとおり本総会は15回目を迎えたわけですが、この会は平成16年2月岩手県内に住む一度は保健所や市町村職員を退いた在宅の看護職・栄養職・歯科衛生士等が各市町村の国保が実施する保健事業を支援するために、事務局を国保連が担い設立しました。その、活動の根拠は「国民健康保険法に基づく保健事業の実施に関する指針」にあります。

以来、今日まで事務局、役員及び会員のお力添えをいただき活動をしてまいりました。発足当時から振り返ると、ここ数年は会員数の減少や全体活動の縮小傾向にあります。県内6ブロックを単位として、先輩が歩んだ道に学び、豊かな経験を活かし、地域の方々と一緒にボランティアとして、心と体の健康づくりに取り組む活動、国の地域づくりによる介護予防モデル事業、岩手県の市町村介護予防推進委員会及び3.11の震災対応などへ協力をしてまいりました。

本協議会の会員であるからこそ参加させていただいた、全国連絡会・東北地方連絡会議・国保連保健事業推進会議・岩手県介護予防市町村支援推進会議や国が実施した地域づくりによる介護予防推進モデル事業からの学びは私自身のこれからの生き方に気づきをいただき感謝しております。

この3年程、私自身が強く感じてきたことについて述べさせていただきます。

2025年問題もあと8年、人口減少とともに少子高齢社会が現実のものとして誰でも可視化ができる時期を迎えました。その対策のための医療保険制度の大改革の施行を来年に控え、現役関係者はその準備の最終年としてその準備に追われておりますが、私たち在宅専門職も1億総活躍社会の実現のために人材活用が期待されているのではないかと勝手に推察しております。

そのような中、私は本協議会の役割がどこにあるのか常に迷いがあり、頭から離れません。

その1つは、私たちの活動の対象は住民なのか市町村職員なのかということ。もし、市町村の職員を対象とすると、本業にしている人たちに「ボランティア」で何をどこまで支援するのか、本当に私たちの培ってきたノウハウを活用したいのか、どんな形で何をどのように連携していきたいのか等々に悩み続けていた折、今年2月3日、国保中央会開催の「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」に出席した際、国保中央会鎌形参与から悩みを解決するヒントが話されましたので紹介します。

《都道府県在宅保健師等会に期待していること》

1. 専門職としての知識や技術を地域保健の活動に生かしてほしい
2. 人生の中での様々な経験を地域活動の中で発揮してほしい
3. 元気で生き生きしている、ポジティブな姿勢をイベント等で見せてほしい
4. 地域住民が元気に安心して生活できるよう力を貸してほしい

「そのためには、研修・研鑽・情報交換の場が重要であり、国保連合会や国保中央会においてはその機会を提供していきたい」との強いメッセージがありました。

今年度は、本協議会会員6名が岩手県から住民主体の「地域づくりによる介護予防事業」を全市町村で推進していくため「地域づくりアドバイザー」の任務を委嘱され、先日第1回目の基礎研修を高齢者相談センターで受けました。

退職した私たち会員は、できることをお手伝いしたいという主旨で集まっている会です。これからは私は、大好きな宮澤賢治の「雨ニモ負ケズ」の「ヨクミキキシワカリソシテ忘レズ」の1節を心に留めて、みんなと手を繋いで、繋がっていないところは、繋ぎ合うために、よく話し合いながら、進めて参りたいと思っています。

最後になりますが、午後の研修は、行政リハ職（理学療法士）として、住民主体の週1回以上の運動を取り入れた通いの場の立ち上げと継続に実績のある花巻市の晴山様をお迎えしております。晴山様は、県内の行政リハ職第1号として地域づくりに尽力し成果を上げてまいりました。そのノウハウを学び自分自身の心の中にある「やりたい」を引き出していただければと思います。

本日御参会の皆様の益々の健康と本協議会の発展を祈念し私の挨拶といたします。

## 事務局あいさつ

岩手県国民健康保険団体連合会

保健介護課長 村田 保夫



在宅保健活動者連絡協議会の皆様方には、日頃から本会の保健活動をはじめ、地域の健康づくりに御支援、御協力をいただいておりますことに御礼申し上げます。

さて、平成30年度から行われる医療保険制度の改革の柱の1つとして、国保制度の安定化のため、都道府県が国保の財政運営の主体となり中心的な役割を担うことで現在県においては、標準保険料率の設定等の準備が進められています。

一方市町村は、従来どおり保険料の賦課徴収、保健事業等のきめ細かい事業を担います。

この改革の1つとして保険者努力支援制度の創設があり、医療費適正化への取り組みや国保が抱える課題への対応等を通じ、その努力に対して支援金を交付するもので、28年度から試行的に実施され、予算は150億円でしたが、30年度からは大幅に増額される予定です。

具体的には、保険者の努力を判断する指標を踏まえ交付額を決定するとしており、指標については、特定健診・特定保健指導の実施率、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率、糖尿病等の重症化予防、医療費の分析に関わったのデータヘルス計画の策定・実施など保健事業に関する項目も多く挙げられています。最終的には、保険者の取り組みが支援金の額に反映されることとなっており、厚労省では保険者の取組みを財政面から誘因する施策を30年度から大幅に強化する方針となっています。

本会では、データヘルス計画の策定、実施について助言等を行う「国保・後期高齢者ヘルスサポート事業」などを通じ、保険者の保健事業を今後も支援して参りたいと考えております。

また、会員の皆様方には、第2次健康ステップアップ運動の一環として、特定健診受診率の向上や市町村健康づくり講座などに御協力をいただいているところですが、今後も豊富な知識と経験を生かし、地域住民の健康づくりの推進に一層の御力添えを賜りますようお願い申し上げます。

## 満場一致で議案承認

&lt;総会&gt;

議長に佐々木容子氏を選出し、議案審議が行われ、満場一致で承認されました。



○報告事項

報告第1号

「平成28年度岩手県在宅保健活動者連絡協議会事業報告について」

&lt;国保連合会支援事業&gt;

○メタボリックシンドローム予防健康講話

メタボ予防講座支援

支援月日	平成28年6月29日
支援者	保健師4名（沿岸地区）
支援内容	メタボリックシンドローム予防に関する創作健康劇及び講話

○健康福祉まつりにおける

歯周病予防の健康教育

支援月日	平成28年10月30日
支援者	歯科衛生士2名（盛岡地区）
支援内容	口臭チェッカー、咀嚼判定ガムを使って歯周病予防等の健康教育

○特定健診受診率向上への支援

～特定健診未受診者への受診勧奨～

支援月日	平成28年8月22日～9月27日 24日間
支援者	延24名 保健師4名（盛岡地区）
支援内容	電話による3年未受診者への未受診理由の聞き取りと受診勧奨
支援結果	・対象者1,006名に電話をかけ、719名と通話、通話後特定健診受診者49名

&lt;岩手県支援事業&gt;

○岩手県脳卒中予防県民大会2016支援

支援月日	平成28年7月30日
支援者	保健師1名、看護師1名 （盛岡地区）
支援内容	・健康測定コーナーで、血圧測定と末梢血液循環測定を実施

## ＜地区ブロック活動＞

### （盛岡地区）

- ・定例会 9 回、メタボ予防講座打合せ会 3 回
- ・健康管理、救護 2 回
- ・岩手県ひきこもり家族会発足講演会支援 1 回
- ・矢巾町保健推進員研修会支援  
(メタボ予防講座) 1 回

### （花巻地区）

- ・情報交換会等 4 回
- ・地域のサロン等への支援 9 回  
(血圧測定、健康相談、講話等)
- ・介護予防教室 1 回

### （久慈地区）

- ・まちの保健室、出前まちの保健室 22 回  
(血圧測定、健康相談、セラピュウティック等)
- ・地域高齢者のふれあいサロン 8 回  
(血圧測定、傾聴、昼食)
- ・子育て支援 112 回  
(一時預、育児不安の傾聴)
- ・マラソン救護 1 回

### （二戸地区）

- ・打合せ会、施設見学、親睦会等 2 回
- ・にのへ健康フェスティバルに係る  
実行委員会及び打ち合わせ等 5 回
- ・健康づくりイベント 3 市町村  
(健康チェック等)
- ・傾聴ボランティア 16 回
- ・介護予防サロン 9 回
- ・まちの相談室 10 回

### （沿岸地区）

- ・打合せ会、情報交換会 3 回
- ・スポーツ大会、祭り等イベントの救護 5 回

### （県南地区）

- ・研修、打合せ、情報交換 14 回
- ・介護予防事業 100 歳体操推進活動 12 回
- ・地域のサロン支援 2 回
- ・がん征圧支援チャリティーイベント参加 1 回



## ○議決事項

### 議案第1号

### 「平成29年度岩手県在宅保健活動者連絡協議会事業計画について」

## 平成29年度岩手県在宅保健活動者 連絡協議会事業計画

### I 基本方針

市町村における保健・福祉活動の重要性を認識し、住民の健康づくりを支援するため、豊富な知識と経験を活かし、地域の保健・福祉活動に寄与するとともに、会員の資質向上と親睦を図るため下記の事項を推進する。

### II 目標

1. 高齢者の健康づくりについて、介護予防の面から支援する。
2. 地域の食育活動をとおり、若い世代からのメタボリックシンドローム対策につなげる。
3. 保健推進委員や食生活改善推進員等の住民組織活動を協力・支援し、地域保健活動のさらなる活性化につなげる。

### III 具体的実施事項

1. 総会・研修会等の開催
  - ・全体研修会の開催 年1回（5月）
2. 役員会等の開催
  - ・役員会 年2回（11月、3月）
3. 国保連合会保健事業への協力
  - ・第2次健康ステップアップ運動に係る保険者支援事業への協力
4. 市町村及び社会福祉協議会等の保健事業への協力
5. 岩手県事業への協力
  - ・地域づくりアドバイザーの派遣と協力
  - ・被災地等への協力
6. 会報「ひまわり」の発行
  - ・年1回の発行（7月）
7. 会議・研修等への参加
8. 会員相互の情報交換
  - ・地区ブロック単位の電話連絡網の活用
9. その他、協議会が係わる保健、福祉活動等

## 「通いの場」は地域の繋がり強化

### <研修会>

講演・実技「地域づくりによる介護予防推進支援事業と元気でまっせ体操について」

花巻市健康福祉部長寿福祉課包括支援係  
上席主任理学療法士

### 晴山 弥子 氏



花巻市は、介護予防事業の課題解決を模索する中、平成26年度介護予防に効果のある運動を行う住民主体の「通いの場」の立ち上げを目的とする国のモデル事業を実施しました。

事業の実施に向け、民生委員等住民のリーダー的な方々の研修の場や住民団体主催の健康講座に積極的に向き普及啓発を行いました。

その中で参加者が介護予防の重要性を理解し、自発的な取り組みを促すため、事業に取り組む背景や目的（花巻市の高齢化率や介護保険料の増え方等）をわかりやすく説明し、体操の紹介及び動画をを用いて体操の効果を伝え、隣近所4人グループでの取り組みを呼びかけました。

「通いの場」の効果は、運動機能の向上に加え、人との交流を通じ、「楽しいと思うことが増えた」「会話が增えた」などの感想も寄せられ、心理面への影響も認められました。

また、地域のコミュニティを壊さずに実施できることから、一人暮らし高齢者の見守り体制や認知症の方の居場所及び住民相互の生活支援などへの波及効果もみられました。

当初3か所だった「通いの場」は、現在83か所に増え、各地域で取り組みが継続されています。

### <大東元気でまっせ体操について>

大阪府大東市の理学療法士等が中心になり「75歳以上の人にもできるラジオ体操」をコンセプトに10数年前に開発されました。

「でまっせ」とは「元気でますよ」という関西弁から命名されました。道具は使用せず「立位」「座位」「寝て行う」の3パターンの体操があり、いずれも15分程度で構成されています。

大東市では、体操に取り組んで3年目で介護保険料を月30円下げることができたと研修会で紹介がありました。

## 地区活動の充実にむけて

### <意見交換会>

「地区ブロック別グループワーク」

各地区ブロックで意見交換を行いました。

また「平成29年度第2次健康ステップアップ運動に係る保険者支援事業」への協力についての話し合いも行われました。

### ◆ 会員の声

#### ～総会・研修会アンケートから～

#### <総会>

- ・会員の減少がひびき、さびしい総会に感じた。会員増を努力したい。
- ・初めて参加したが、他の地区の活動が参考になった。

#### <研修会>

- ・現在100歳体操に取り組んでいる地域なので参考になった。やる気を起こし継続の後押しと住民の健康を願う気持ちでやっていこうと思った。
- ・介護予防事業として教室を開催しているが、参加者の自主性につながらないところもあるので、今日の研修を参考に介護予防活動に取り組んでいきたい。
- ・本日の晴山講師の講演は、受講者をその気に引き込む素晴らしい内容でした。特に導入にあたり「なぜこの体操が必要か」のお話しが素晴らしい。（特に保険料、介護保険料を組み込んでるところ）
- ・取り組みについて、住民（参加者）の声をたくさん紹介していただき、楽しく介護予防を進めるヒントを学ぶことができて大変有意義でした。
- ・とても参考になった。毎年度この研修に参加して、地域で生かせる内容を身に着けたいと思っている。



## 平成29年度 国保連合会事業への協力及び地区活動

### <国保連合会保健事業への協力>

第2次健康ステップアップ運動に係る保険者支援

1. 生活習慣病予防の推進
  - ・ 特定健診受診率向上への支援（沿岸地区）
  - ・ 岩手県脳卒中予防県民大会への参画（盛岡地区）
2. 歯科保健の推進
  - ・ 歯科イベント等への支援（盛岡地区）

### <地区ブロック活動>

現時点での各地区の活動計画は次のとおりです。

#### <盛岡地区> 会員23名

- 年9回 定例会（情報交換及び学習会）
- 6/10 松園商工会  
ウォーキングイベント支援
- 依頼があれば対応していく予定

#### <国保連保険者支援>

- 7/30  
岩手県脳卒中予防県民大会への参画
- 10/15  
矢巾町健康福祉まつりにおける歯科相談等

#### <花巻地区> 会員7名

- 年10回 花巻市社会福祉協議会活動支援（介護予防教室、ふれあいきいきサロン等）
- 年6回 情報交換会、研修会

#### <県南地区> 会員7名

- 年6回 情報交換会
- 毎週水曜日 微笑禅ホームヨガ体験会
- 地域の健康活動やふれあいサロンへの支援（100歳体操推進支援活動等）
- 年1回 リレーフォーライフ（がん征圧支援チャリティーイベント）参加

#### <久慈地区> 会員5名

- 年4回 偶数月第2水曜日  
松拍園と地域高齢者のふれあいサロン
- 年4回 奇数月第2水曜日  
みずき園と地域高齢者のふれあいサロン
- 4月～1月（月～金曜日）  
すこやかルームにおける子育て支援
- 年9回 4月～12月 まちの保健室
- 年7回 6月～1月  
出前まちの保健室  
（保育園3か所園児と高齢者のふれあい）
- 年6回 出前まちの保健室
- 5/13 看護協会久慈支部事業への協力
- 9/23 モグランピアマラソン救護

#### <二戸地区> 会員6名

- 5/18 第1回打合せ会及び親睦会
- 7/9 九戸村健康ウォーキング大会
- 10/29 にのへ健康フェスティバル
- 4月～3月（年16回）  
傾聴ボランティア
- 4月～3月（年10回）  
介護予防サロン
- 7月～3月（年18回）  
まちの相談室
- 30年1月 第2回打合せ会

#### <沿岸地区> 会員9名

- 打合せ会、情報交換会
- 釜石市依頼のイベントでの救護活動
- 釜石市や各町内会より依頼された健康講話、介護予防事業の支援を行っていく予定

#### <国保連保険者支援>

- 大槌町特定健診受診率向上への支援



## 平成28年度東北地方在宅保健師等会 連絡会議報告

平成28年12月1日～2日秋田県で開催され、本協議会阿部会長及び役員5名を含む55名の参加がありました。

**講演「健康長寿のためのフレイル&サルコペニア対策について」**

**講師 国立研究開発法人国立長寿医療研究センターフレイル予防医学研究室室長兼高齢者総合診療科医長 佐竹昭介 氏**

75歳以上の要介護の原因となる、フレイル（高齢による虚弱）やサルコペニア（加齢に伴う筋力低下及び筋肉量の減少）の状態に早期に気づき、栄養（タンパク質やビタミンDの摂取）と運動の早期介入をすることで、要介護状態への進行を防ぎ、健康寿命の延伸につながると話されました。

**講演「健康なまちづくりをめざしたデータヘルス計画について」**

**講師 仙台白百合女子大学  
准教授 鈴木寿則 氏**

保健師等保健指導を行う者には、データを分析し地域の優先課題を見極める能力と実行が求められている。分析のための分析であってはならないと強調されました。

**講演「国保保健事業と在宅保健師等会の役割」**

**講師 国民健康保険中央会  
常勤参与 鎌形喜代美 氏**

これまでの経験やスキルを活かし、各保険者が求めているマンパワーの提供等してほしい。そのための研鑽や情報交換の機会は国保中央会や国保連合会が提供していくと話されました。

講演のほか「都道府県在宅保健師等全国連絡会役員会」の報告がありました。

2日目は、秋田県在宅保健師等会ゆずり葉の会の活動事例発表や「住民の健康を守ろう！～在宅保健師等と現職保健師等がお互いの役割を理解しながらそれぞれできること～」をテーマに、シンポジウムが行われました。

## 平成28年度都道府県在宅保健師等会 全国連絡会報告

平成29年2月3日全国都市会館において、在宅保健師等会代表等83名が出席し開催されました。本協議会からは阿部会長が出席しました。

**講演「市民のための、市民の手によるフレイル予防～フレイルサポーター養成から何を狙うのか～」**

**講師 東京大学高齢社会総合研究機構  
教授 飯島勝矢 氏**

フレイル予防の推進には、住民が気づき自分事化することが必要であり、住民の健康への関心度を4層〔1層：健康おたく→健康志向が強い、2層：マジョリティ→大多数、3層：情報を知らない人、4層：無関心（約2割）〕に分け、各層に情報がどのように伝わるかを考え提示することが大切であると話されました。

取り組みにあたっては、元気高齢者を含む住民がフレイルサポーターとなり、住民主体の楽しい場での住民同士のフレイルチェックと早期介入が重要なことが話されました。

また、長寿の要因の25%は遺伝要素で、残り75%は、①食事（バランス・塩分・カロリー）②歯科口腔（お口・歯の管理）③運動（身体活動・外出頻度）④メンタル（ストレス・気分・笑い）⑤社会性（生きがい・参加・貢献）と自分で管理可能なもので健康寿命は決まると話されました。

### 事例発表

①島根県在宅保健師等の会「ばたんの会」

平成25年1月に県と「災害時における協力に関する協定」を締結、同年7月に発生した豪雨災害における災害支援活動が報告されました。

②香川県在宅保健師会「オリーブの会」

県のがん教育推進事業の一環として、中学生に対するがんの正しい知識の普及啓発を目的に、会員が担当教員と役割分担して授業を行う「香川県がん教育推進事業におけるゲストティーチャー派遣事業」の取り組みが報告されました。

### グループ討議

「これからの在宅保健師等会の活動のあり方について」討議され、新たに取り組みたい活動として、①災害時の活動②フレイル予防③サロンの充実④特定健診受診率向上などがあげられました。

## 高知市「通いの場」視察研修報告

6月1日～3日各地区ブロックから推薦された6名の会員が「岩手県地域づくりアドバイザー」として、先進地視察研修に参加しました。

通いの場の視察や保健所にて「地域づくりによる介護予防の取り組み」～高知市いきいき百歳体操～について説明を受けました。

また、高知県在宅保健活動者なでしこの会会員及び事務局の皆様と情報交換を行いました。



アドバイザーとなでしこの会のみなさん

### ◆ 視察研修参加者の感想

簡単な運動を継続することで、要介護の高齢者でも筋肉量が増え免疫力もアップし疾病予防や早期回復の効果が唱えられています。

百歳体操が、日本全国5,000以上の会場で行われている人気ぶりもうなずける事実です。

視察先の参加者は、自分の体力に合わせて自分の責任で参加しており100歳の方も参加していました。

「自分の健康は、自分で守り死ぬまで健康でピンピンコロリと死ねたら最高！」と誰もが思うことですが、こんなに簡単に体操を続けることで叶うかもしれないと思うと、今後岩手県内での広がり願って止みません。

より良い地域づくりを深めて、脱脳卒中・食塩摂取量第1位を脱し、介護保険料の軽減を図れたらと思います。

そして、予防のための施策に還元できたらと強く感じるところです。

参加の機会をいただいた岩手県、御協力いただいた高知市職員の皆様、市民の皆様、保健所の皆様、御配慮御指導大変ありがとうございました。

また、お忙しい中、協議会としての介護予防事業への関わり方等について有意義な情報交換の機会をいただきました高知県在宅保健活動者なでしこの会及び高知県国保連合会事務局の皆様へ感謝申し上げます。

(参加者代表 細井供子)

## お知らせとお願い

### ● 会員登録状況(平成29年6月末日現在)

会員 57名

<職種別>

保健師	27名
看護師及び准看護師	15名
管理栄養士及び栄養士	8名
歯科衛生士	7名

※会員数は、平成29年度の「岩手県在宅保健活動者連絡協議会会員登録カード」を提出いただいた人数となります。

### ● 新会員募集中!

～地域で一緒に活動してみませんか?～

専門職として豊かな経験を生かして地域の健康づくりに取り組んでいます。

保健事業支援に必要な研修や情報提供を行い、楽しい仲間による楽しい活動を目指しております。

#### ★活動内容★

県内6地区に分かれて、各地区から報告された内容等の活動をしています。

#### ★入会の要件★

県内に住む在宅の保健師・看護師・助産師・栄養士・歯科衛生士(臨時・嘱託で勤務されている方も入会できます)

※加入希望者には、事務局より会員申し込み用紙等を送付いたします。



### 事務局連絡先

担当：岩手県国民健康保険団体連合会  
総務事業部 保健介護課保健係  
住所：盛岡市大沢川原3丁目7番30号  
TEL：019-623-4324  
FAX：019-622-1668  
Eメール：hoken-05@iwate-kokuho.or.jp