



みつば会通信

長 崎 県 在 宅 保 健 事 業 み つ ば 会

2014年
5 月
第 19 号



●●● 長崎県在宅保健事業みつば会長 三宅 美恵子 ●●●

みつば会会員の皆様お元気でしょうか？

平成 25 年は「みつば会」が発足して 15 年になります。そこで、15 年史を作成することになり、役員一同会員の皆様の協力を得ながら、また国保連合会の大きく暖かいご指導とご支援のもと作成することができ、まもなく皆様のお手元に届ける事ができそうです。



先輩方が継いできたみつば会活動を絶やさないように 4 職種の強みを活かしながら、地域住民の皆様と共に健康寿命を延ばすことを目的に、今私たちに求められているものは何なのか、会員の皆様が、自分の身体に感じられるように、日頃からもっと地域に密着した活動について、会員の皆様と共に考え、活動していけるようにしなければいけないと感じております。いろいろなアイデア、研修の内容など役員にどんどんお知らせください。皆さまのご協力なくしては会の活動はできません。自分のため地域のため、お互いに学びあい、皆で活動してまいりましょう。皆さまのご協力、ご指導をよろしくお願いします。

こあいさつ

●●● 長崎県国保連合会事務局長 近藤成明 ●●●

長崎県在宅保健事業みつば会の皆様には、日頃より豊富な経験と知識を生かし、地域住民の健康保持増進のためにご尽力いただいておりますことに対し、心より敬意を表する次第でございます。またこの度、みつば会が設立 15 周年を迎えられましたこと並びに、記念史が発刊されますことを心からお祝い申し上げます。

みつば会の皆様のご協力によりお陰様で平成 25 年度の市町保健事業支援事業も、6 市町において延べ 21 支援を実施することができました。ありがとうございました。今年度も健康劇や、小中学生から大人までを対象とする幅広い栄養講座、ボランティア養成講座でのレクレーション、口腔衛生の普及によつて健康増進をはかる出前講座、また高齢者の健康寿命延伸を目的としたサロン活動等、市町保健師や栄養士がもう一步踏み込んで活動したい領域で、みつば会の皆様が代わって活動されることを心強く感じております。

さて本県では平成 26 年 10 月 12 日～22 日の 11 日間「東日本大震災復興支援第 69 回国民体育大会（長崎がんばらんば国体）」が開催され、県内各地において 37 競技の熱戦が展開されます。本県において国民体育大会が実施されるのは昭和 44 年（1969 年）に開催された「第 24 回創造国体」以来のことです。

国体に出場される選手のような健康的な身体は日々の努力の賜物であり、選手だけでなく、その個人を取り巻く人的環境によつても成り立つと考えます。地域住民の健康保持・増進についても同様です。さまざまな専門職の支えがあつてこそその健康と考えております。みつば会の皆様におかれましても地域住民一人ひとりを支える専門職として平成 26 年度の保険者支援等の活動を通し、益々活躍されますことを期待しております。

末尾になりますが、皆様のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして私の挨拶といたします。

平成25年度 みつば会総会・研修会

平成25年度長崎県在宅保健事業みつば会総会・研修会が、平成26年3月3日に長崎県市町村会館6階にて開催され会員34名が参加しました。

総会では議案審議で25年度報告事項・議決事項が全て承認され、26年度みつば会事業計画案が承認されました。また、任期満了に伴う役員改選が行われ、前任役員すべて役員を継続することで決定しました。総会では活動報告、事業計画が議案提出され承認されました。

総会の後は、看護師および栄養士より健康劇の発表があり、未完成ながら説得力のある脚本にて「尿失禁」に関するもの、また「なんば食べる？（中高生編）」「楽しい昼ごはん」の教育劇はなかなかの完成度でした。午後からは「美しい歩きは日本を美しくする」と題して、福岡より今村 大祐先生をお招きして、昨年の夏の研修会以来2度目の講演・実習で、前回の内容を再確認するように皆さん、熱心にウォーキングに励んでおられました。

研修会の内容は、研修会後のアンケートによる
ご意見を取り入れて役員会にて検討しております。
是非研修会に参加し、ご希望をお寄せください！！



総会報告 （山下 美年子さん）

平成26年度新役員決定

3月3日に開催されたみつば会総会にて、役員改選が行われ前任継続となりました。任期は平成28年3月までの2年間になります。よろしくお願いいたします。



（右から）三宅会長・森さん・濱辺さん・吉田さん・山下さん
一ノ瀬さん・山本さん・松本さん、

役 職 名	氏 名	職 種 名
会 長	三宅 美恵子	保 健 師
副 会 長	濱 辺 恵子	栄 養 士
副 会 長	森 夏 実	保 健 師
書 記	山本美保子	歯科衛生士
書 記	一ノ瀬 弘味	看 護 師
幹 事	松 本 妙子	栄 養 士
幹 事	山下美年子	歯科衛生士
幹 事	吉 田 二 美	看 護 師

※ 顧 問 中村 信 （保健師）



研修会の様子



平成 25 年度 みつば会 活動 報告



月	会議等名称	開催場所
4	第 1 回役員会	国保会館
5	みつば会通信第 18号 発刊	
5	第2回役員会	国保会館
6	第3回役員会	国保会館
7	みつば会研修会	国保会館
8	みつば会 15 年史編集委員会	国保会館
9	第4回役員会 (15 年史進捗確認・総会準備)	国保会館
10	15 年史編集委員会	
10	健康激シナリオ作成会(栄養士)	
11	第18回長崎県国保地域医療学会(三宅会長発表)	東彼総合会館文化ホール
11	第5回みつば会役員会	
平成 26 年		
1	第6回役員会	国保会館
1	都道府県在宅保健師会長全国連絡会	国保中央会
3	平成25年度みつば会総会・研修会	国保会館
3	15 年史完成	



平成 26 年度 みつば会 事業 計画

月	日	研修会・会議等	開催場所
4	24	第 1 回役員会	国保会館
6	2	第 2 回役員会	国保会館
7		研修会	未 定
9		第3回役員会	国保会館
11	29	第 19 回長崎県国保地域医療学会	シーハット大村
12		第4回役員会	国保会館
1		第5回役員会	国保会館
3	3	総会・研修会	

《保険者支援事業計画案》

① 健康劇

30～40分の健康劇を演じます。その後講話を入れて約1時間での実施。テーマは3つ。

- ・「どうして健診を受けるの？」
- ・「なんば食べる？」～食事バランスの大切さ
- ・「歯周病」・「むし歯」・「入れ歯」の話

②健康づくり出前講座

イベントなどへ出向き健康づくりに関した講座を行う。

③高齢者健康事業(サロン等)への講師派遣

サロンへ出向き健康相談・脳トレ・レクリエーションなどを行う

- ・「生活習慣病の予防について」
- ・「いのちと食(食育)」 「おいしい雑穀」 など



健康づくり出前講座

- 5月 平戸町 ～ 「からだの健康はお口の健康から」
対象)食生活改善推進員
- 6月 佐々町 ～ 歯周疾患予防ミニ講座」
対象)一般住民
- 6・7月 小値賀町 ～ 「正しいブラッシング方法」
対象)小学校1・2・6年生
- 7月 壱岐 ～ 「糖尿病予防」
対象)ヘルスメイト・一般住民
- 11月 小値賀町 ～
「栄養バランスを考えた食生活(生活リズムと食事)」
対象)中学1年生・保護者
- 11月 小値賀町 ～ 「栄養バランスについて(偏食をなくそう)」
対象)小学3・4年生

高齢者健康事業(サロン)への支援事業

- ・ 8月～11月 対馬市豊玉町9会場
- ・ 10～12月 対馬市厳原町3会場
- ・ 平成26年3月 佐々町
「介護予防に関する健康づくり講話」

《支援を受けた市町の担当者からのコメント》

平戸市より

- ・ 具体的な症状をユーモアをまじえてわかりやすく説明され、参加者も笑いながら聴講していた。
- ・ 自分の唾液で歯周疾患になっているかの判定は、判定の見方が難しかったが、自分のことで、その場で結果がわかるので真剣に先生に判定はどうなのか伺っていた。
- ・ 最後にブラッシングの仕方も時間的に丁度よく、口腔ケアの見直しにも繋がり、まずは自分のお口の健康からという意識付けになった。

壱岐市より

とてもわかりやすい話の組み立て、内容で参加された方からも好評でした。前回ヘルスメイトで健康劇を活用したので、健康劇を思い描いて参加された方もあったようです。ありがとうございました。

会員報告

「市町保健事業支援事業」に参加して

対馬市 小田 美佐江(保健師)

平成 24～25 年度の 2 年間（年に 2 回）高齢者健康事業「転倒予防教室」を行った。

対馬市は高齢化率 31.2%、面積が広く 1 箇所で一同に会することが困難な為、市の支援が及ばない地区(14 地区)毎での活動だった。「足腰を丈夫にし楽しく生活しましょう」をテーマに①健康チェック②体操(つしまやまねこ体操・ロコトレ・フリフリグーパー等)③ゲーム(グランドゴルフ・輪投げ等)④茶話会⑤その他必要に応じ健康面・食生活面についての講話を入れたメニューで実施した。現在活動員は保健師 1 名、栄養士 1 名の 2 名だが、会から歯科衛生士を、市から理学療法士、ボランティアの保健師等の協力を受け、スムーズに進めることができた。

日程の調整・人集め・会場の設備等大変なことも多々あったが、活動を通じ年齢を重ねられた方々に接することでたくさんの肥やしを得ることができ、感謝している。

「市町保健事業支援事業」に参加して

松本 妙子(管理栄養士)

壱岐市のヘルスメイト、住民の方を対象に(130 名参加)糖尿病教室について、保健師(木下 美智子さん)と二人で参加させていただきました。

増え続けている糖尿病について、血糖値が高い状態が続くと、「いろんな合併症を発症しやすく、それを予防するための食事・運動・健診を受ける等基礎的なポイントをしっかりわかりやすく、木下保健師さんが説明してくださいました。

その後私が「食生活について」招きやすい生活習慣とか予防する食事のポイント等を会場の反応を見ながらお話をすすめていきました。その中で気づいたことに、野菜は十分に生産され手に入りやすい環境であるにもかかわらず不足気味であることを感じとりました。身の回りに豊富にある野菜の栄養と機能を十分に理解し、手間をかけず効率よく「今よりプラスにひと皿を」を目指して、ヘルスメイトの他人達と協働でなんとかしたい気持ちで帰ってきました。

小値賀小学校ブラッシング指導

相馬 かおり・松崎 知夏（歯科衛生士）

平成 25 年 6 月 27 日(木)と 7 月 4 日(木)に、それぞれ 1・2 年生と 6 年生を対象にブラッシング指導を行いました。当日朝佐世保港より高速船に乗り、初めての小値賀島へ。乗船中、指導の打ち合わせを行い“小値賀ってどんな所?”と色々想像をめぐらせながらあっという間の 90 分間が過ぎました。到着後外へ出ると、自然がいっぱいな島で、でも想像していた感じではなくとても“活気”が感じられる所だと思いました。

島の教育委員会の職員の方に送迎して頂き小値賀小・中学校へ。途中、島の歯科医院がどんどん撤退され今は 1 軒しかないことや、高齢者の方々は島の周遊バスに 1 回 100 円で乗り放題なことなど、驚きながらお聞きしました。学校へ着くと、まだ木のにおいが残るとても綺麗で開放感のある学校に驚きました。教室と廊下との壁もなく、伸び伸びと勉強できる環境に感動しながら教室へ。とても元気で挨拶のできる子供たちに出迎えを受け、やや緊張しながら始めていきました。紙芝居や模型を使って正しい歯ブラシの方法や、虫歯のでき方、6 年生にはフロスの使用方法などの指導をし、染め出しを行い、自身で磨いてもらいました。1・2 年生には自分での染め出しはちょっと早かったようで、出来ている子と出来ていない子はありましたが、鏡を見ながら真剣に取り組む姿をととても嬉しく感じました。

小学校ではすでにフッ素洗口も実施されており、子供たちを思う行政や、学校職員の方々の熱意がひしひしと伝わりました。来年度また機会がありましたら、ぜひ子供たちにもう一度会いに行きたいと思っております。

小値賀町 小学校 ブラッシング指導



4月以降に市町へ支援事業の希望を募ります。市町より希望が有り次第、随時支援者を募りますので、その節は会員の皆様のご協力を是非お願いいたします。
保険者支援事業は市町村保険者が効果的な生活習慣病対策の実施が行えるよう支援することを目的としています。健康劇や出前講座の内容は新しいテーマや講話も募集しています。良い案がありましたらみつば会役員や国保連合会までご連絡ください。

平成25年度研修会

会では年2～3回研修会を開いており、それぞれ意義深い研修会になっています。

みつば会研修会①（平成25年7月10日開催）

①歯科衛生士による健康劇「最近ちょっとね〇〇〇」発表

会員 初瀬 しず子 山口 方子 桑原 智子

適合の悪い入れ歯を使っているお姑さんとお嫁さんのかけあいです。義歯に関する日常会話の中で定期検診の大切さ、お口の手入れの大事さなどを訴えています。



②各職種の健康劇に関するグループワーク

先に演技してもらった劇をもとに他に内容を小分けするか、もっと多彩なテーマを考えてそのためのシナリオづくりをするか、など参加された会員間でじっくりお話を

参加者の感想

- ・今回、初めて参加致しましたが、健康劇とても楽しくわかりやすく、良かったと思いました。グループワークも色々な話もできて、有意義な一日を過ごす事ができました。
- ・大変良かったと思います。今後も研修会時に各職種の活動発表して頂けると、経験のない人にはとても参考になると思います。
- ・グループワークの前段階として歯科の劇をしていただき話し合いに入りやすかったです。内容もわかりやすく親しみやすく、とてもよくできていました。会員の方々も新しく入った人も多く、はじめて健康劇を見ましたという人もいてこの企画は良かったです。グループワークは看護師は計画立てから始まったので内容に取り組む迄の時間はありませんでした。
- ・寸劇の実演が素晴らしかったです。内容も演技、インパクトがありました。グループワークでは内容を深める難しさを痛感しました。でも、こんな機会があって、自分たちが何を求めているのか考える機会。知り合う機会となり良かったとおもいます。

- ・積極的な意見がでる一方、それをうまくまとめて下さるベテランの方もおいでで良い雰囲気でした。
- ・健康劇、初めて観させていただきました。グループワークで劇のテーマをきめたりすることも初めての（私が）取り組みだったので、とても他の方の意見を聞くことで勉強になりました。
- ・健康劇は息がピッタリ合った演技と親しみやすい方言でスーッと引き込まれました。グループワークは私たちのグループでは、基本の劇が決まっているので対象者や内容の種類で変化させるだけで割合スムーズに新しい劇ができそうです。

③「歩き方と骨盤による健康づくり」



ボディークリエイター・

ウォーキング講師

今村 大祐 先生

「歩き方と骨盤による
健康づくり」の講義と
ウォーキングの実習

参加者の感想

- ・人間は自然に歩けるようになると思っておりましたが、正しい歩き方をするには訓練が必要なのですね。これからの時代を担う子どもたちのために学校教育の中に取り入れてほしいものです。最近背中？腰？が曲がっているようなので毎日、正しい姿勢を実践してみようと思います。
- ・歩き方をひとつ意識するだけで姿勢や体型に効果がみられるので、日常、心がけていけそうで大変よかった。
- ・いかに自分の身体の歪みがあるかが分りました。少しでも改善できるよう、日頃意識して歩きたいと思いました。
- ・大変楽しく、受講できました。高齢の会員さんも一緒に頑張られて感心しました。体を使っの講義はすぐに実行できる利点があっていいですね。
- ・まず、自分の歩き方がいかに間違っていたのかに気が付きました。歩くのって優しそうで難しいですね。楽しい講義でした。
- ・猫背にならぬよう日頃から気をつけていましたので、とてもよい事を勉強させていただきました。でも76歳の私にはちょっときつかったです。



看護師さんによる
「腹圧性尿失禁について」
の健康劇の様子

栄養士さんによる健康劇
「なんば食べる？」の
台本読み合わせの様子



3月3日総会後に
国保連合会を退職される早瀬川
保健師の送別会を致しました。

15年記念史発刊作業

今回皆様のお手元に届きます「みつば会15年記念史」。内容検討から記事の収集、過去の活動の記録の振り返りなど、何度も編集委員会を行い、細かい字のチェックはもとより、ロゴのデザイン検討などなど。思った以上に手のかかった記念史となりました。特に10年史までは印刷製本は業者に任せていましたが、今回は会員の手作業によるページ作成・印刷・製本ということで、作業負担が大きかったのも本音のところでもあります。

しかし編集委員として先輩方のご活躍を知ることができ、あらためて会の意義というものを理解でき大変ためになりました。

本史作成にあたっては事務局の宮崎さんのご尽力も多大にあり、これからのみつば会を支えていってくださる貴重な人材と感じ、また大変感謝しております。

現在在籍されている先輩方のご指導をいただきながらほか会員の方たちも更に活動の幅を広げていければと願っております。

15年史編集委員 山本 美保子（歯科衛生士）

会員募集

「在宅保健事業みつば会」では、年間を通していつでも新入会員を受け付けています。

お問い合わせや入会の希望は、事務局（下記発行所）までご連絡ください。

長崎県内にお住まいの保健師、看護師、管理栄養士、栄養士、歯科衛生士の資格をお持ちの方で“現役の退職・休職されている方”や“家にいて資格を活かしたい方”という方、またはご存知の方がいらっしゃる場合も是非ご紹介ください！

発行所 長崎県国民健康保険団体連合会

みつば会通信

平成26年5月発行

★編集後記★
今年のみつば会発足15年ということで、昨年年度開始当初より「記念史」の作成の年ということで、先にも書かせていただきましたが、原稿レイアウトや入力など、通信に比べると作業が大変だった分、通信は楽なものごと高をくくっていました。が、やはりいつもどおり大変。
25年度は研修会もグループワークも充実し、会員の方のアンケートも反響が多くあり、全てを掲載できませんが、支援事業にあたっての媒体が充実しそうな予感がします。多くの会員の方に事業に関わっていただけるよう願っております。

みつば会々員数

（平成26年5月現在）

●保健師	11名
●看護師	13名
●栄養士	28名
●歯科衛生士	20名
会員総数	72名

