

# 長野県在宅看護職信濃の会

## 「保健補導員への支援について」



長野県国民健康保険団体連合会

# 長野県の紹介

【レタス】



【りんご】



【地獄谷野猿公苑のスノーモンキー】  
(下高井郡山ノ内町)



【善光寺】  
(長野市)



【そば】

# 長野県について

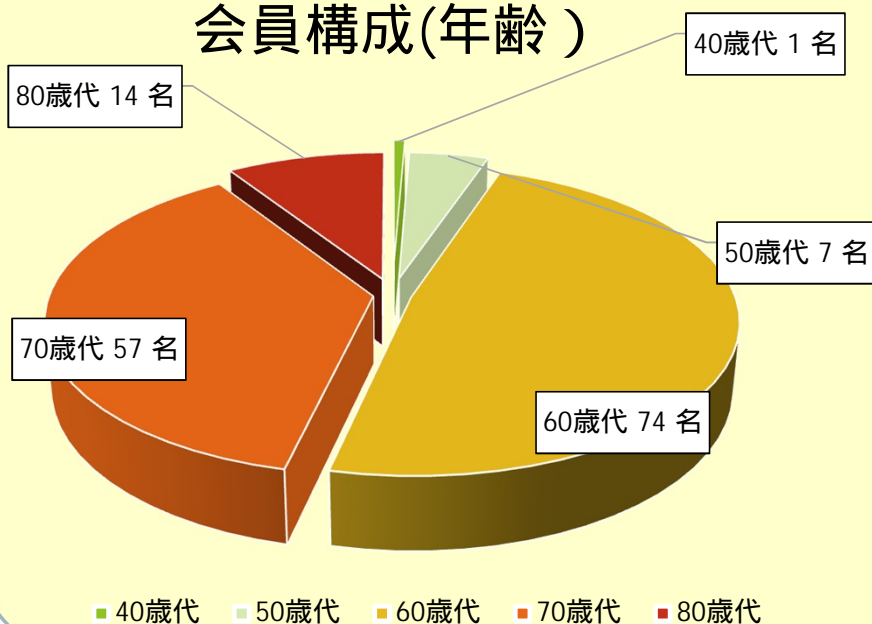
面 積	13,561.56 km <sup>2</sup> 東西 約 120 km 南北 約 212 km
人 口	2,097,792 人 (平成27年9月1日現在)
世 帯 数	817,829 世帯 (平成27年9月1日現在)
市 町 村 数	77 (19市23町35村)
平 均 寿 命	男性2位 女性1位 (平成27年現在)
後 期 高 齢 者 医療費の低さ	全国6位 (平成27年後期高齢者医療事業年報)
65歳以上の就業率	全国1位 28.7% (平成27年国勢調査)
野 菜 摂 取 量	全国1位 男性379g 女性365g (平成24年国民健康・栄養調査)



# 長野県在宅看護職「信濃の会」について

- ・ 昭和58年 「長野県在宅保健婦の会」 創立
- ・ 平成元年 「長野県在宅看護職の会」と改称
- ・ 平成22年 「長野県在宅看護職 信濃の会」と改称
- ・ 平成24年 創立 30 周年

会員構成(年齢)



会員構成(職種別)

会員数	153名
保健師	94
看護師	51
助産師	8





# 信濃の会 活動内容について

## 主な活動

- ・ 総会・役員会の開催
- ・ 国保連合会が行う「市町村支援事業」への参画
- ・ 様々な研修会への参加
- ・ 会報の発行（年2回）
- ・ 2年に一度の視察研修会
- ・ 新規事業「特定健診受診勧奨事業」



# 市町村支援事業について

## 概 要

- 会員が市町村へ支援を行う。

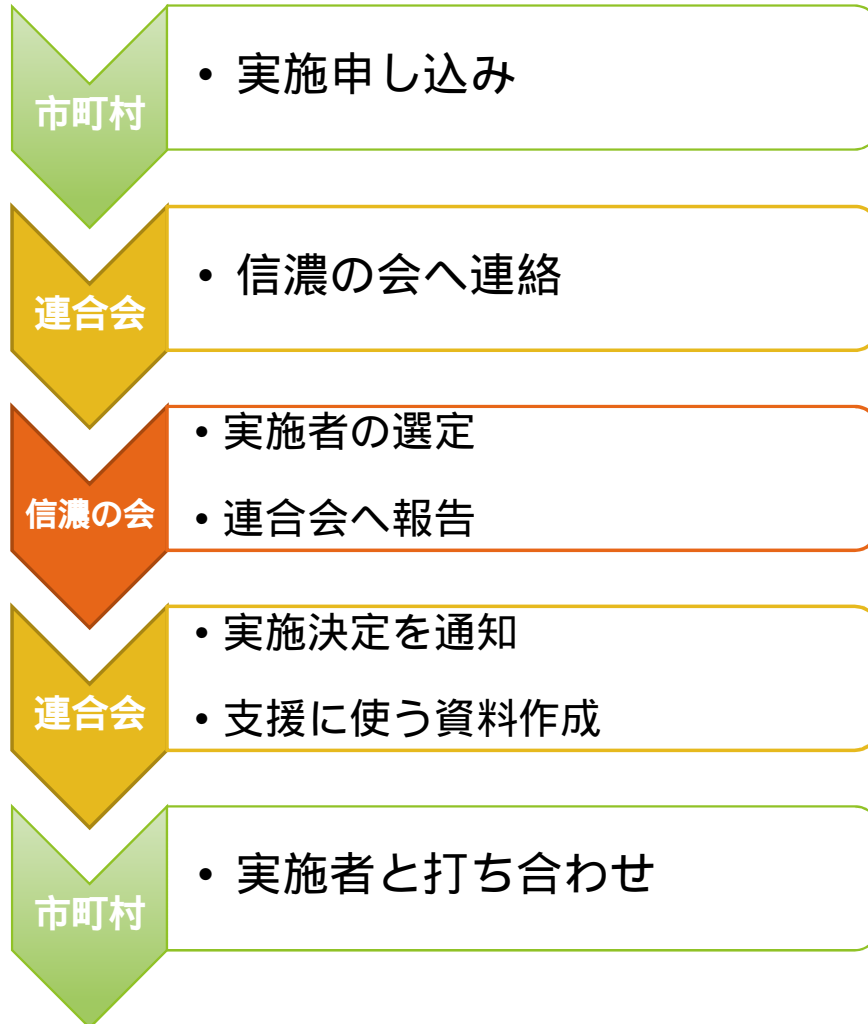
## 内 容

- **保健補導員の育成**・介護予防・健康相談を支援。

## 目的・実施までの経緯

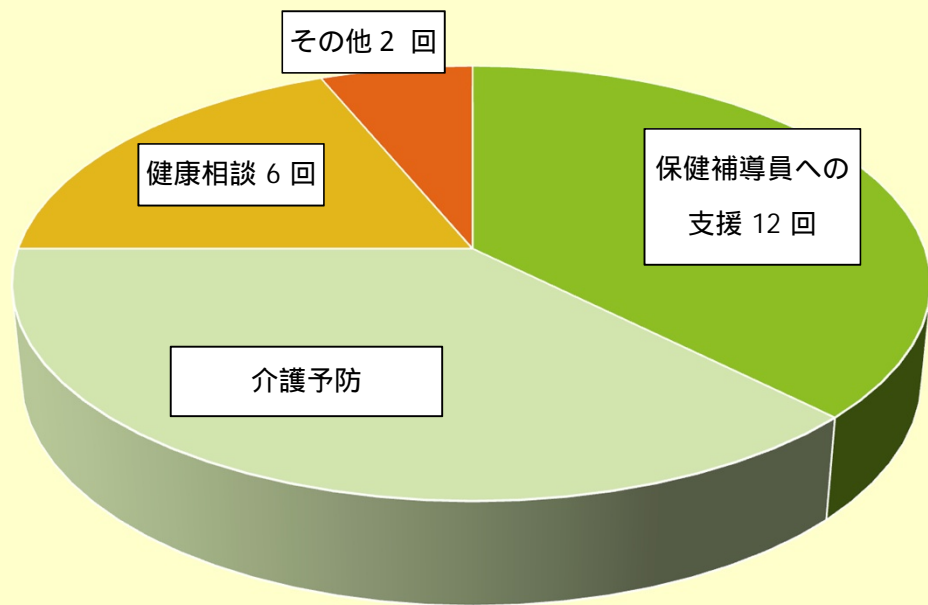
- 健康寿命延伸のため、会員の経験や知識を活かし、依頼があった市町村を支援する。

## 事業実施までの流れについて



# 平成 27 年度 市町村支援事業

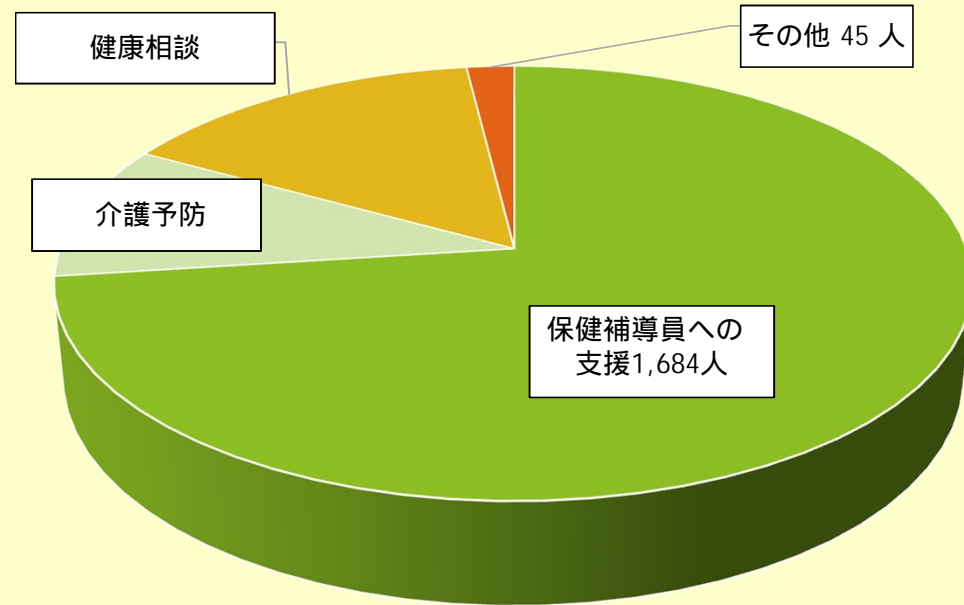
## 支援内容内訳



合計 32 回

- 保健補導員への支援
- 介護予防
- 健康相談
- その他

## 被支援人数内訳



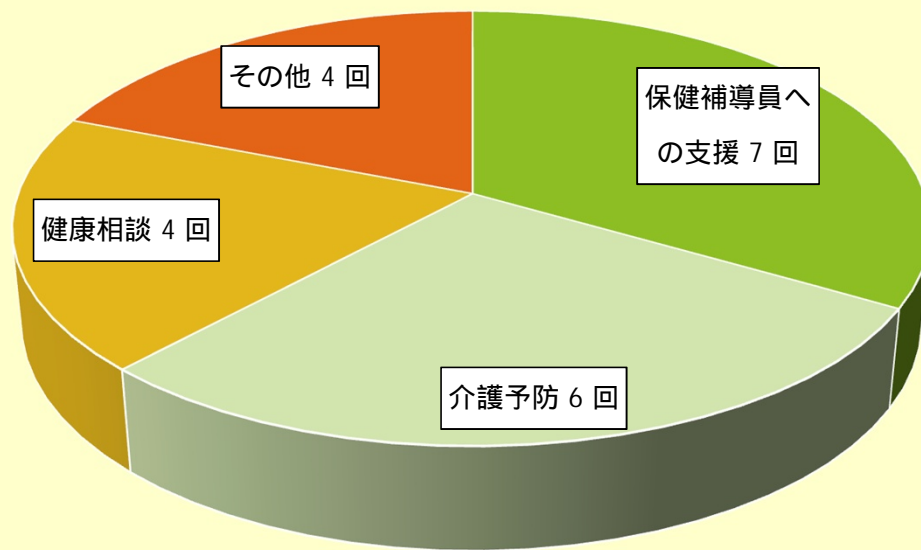
合計 2,308 人

- 保健補導員への支援
- 介護予防
- 健康相談
- その他



# 平成 28 年度 市町村支援事業

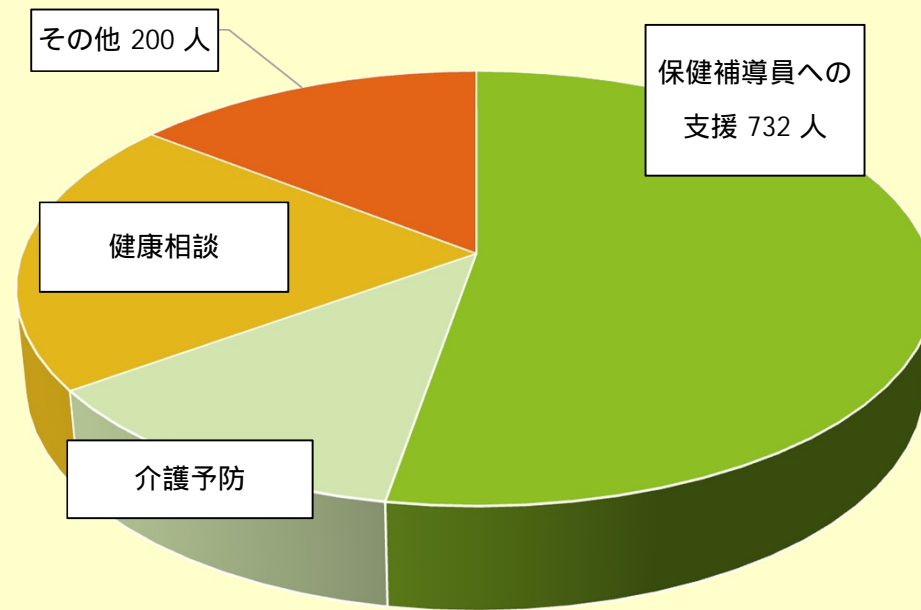
## 支援内容内訳



合計 21 回

- 保健補導員への支援
- 介護予防
- 健康相談
- その他

## 被支援人数内訳



合計 1,386 人

- 保健補導員への支援
- 介護予防
- 健康相談
- その他

## 保健補導員への主な支援

### 講演「やって得する保健補導員活動」

- ・ 新任の保健補導員に、実例を挙げて補導員の歴史・役割・活動の目標等、保健補導員に求められていることを説明し、意欲的に活動できるよう支援。

### 地区や地域での保健補導員研究大会にて研究発表の助言や講評

- ・ 地区や地域で行われる大会での発表に対し行っている。

## 保健補導員の成り立ち



大峡 美代志 保健婦 による家庭訪問の風景

健康課題



大峡保健婦による家庭訪問



村内の主婦が自主的にお手伝い



健康づくりのための

**組織活動の誕生**（昭和20年）

## 保健補導員育ての親



佐久市立 国保浅間総合病院 初代院長  
吉澤 國雄 先生

昭和46年  
長野県国保地域医療推進協議会  
を結成(国保直診施設・市町村連合会会員)

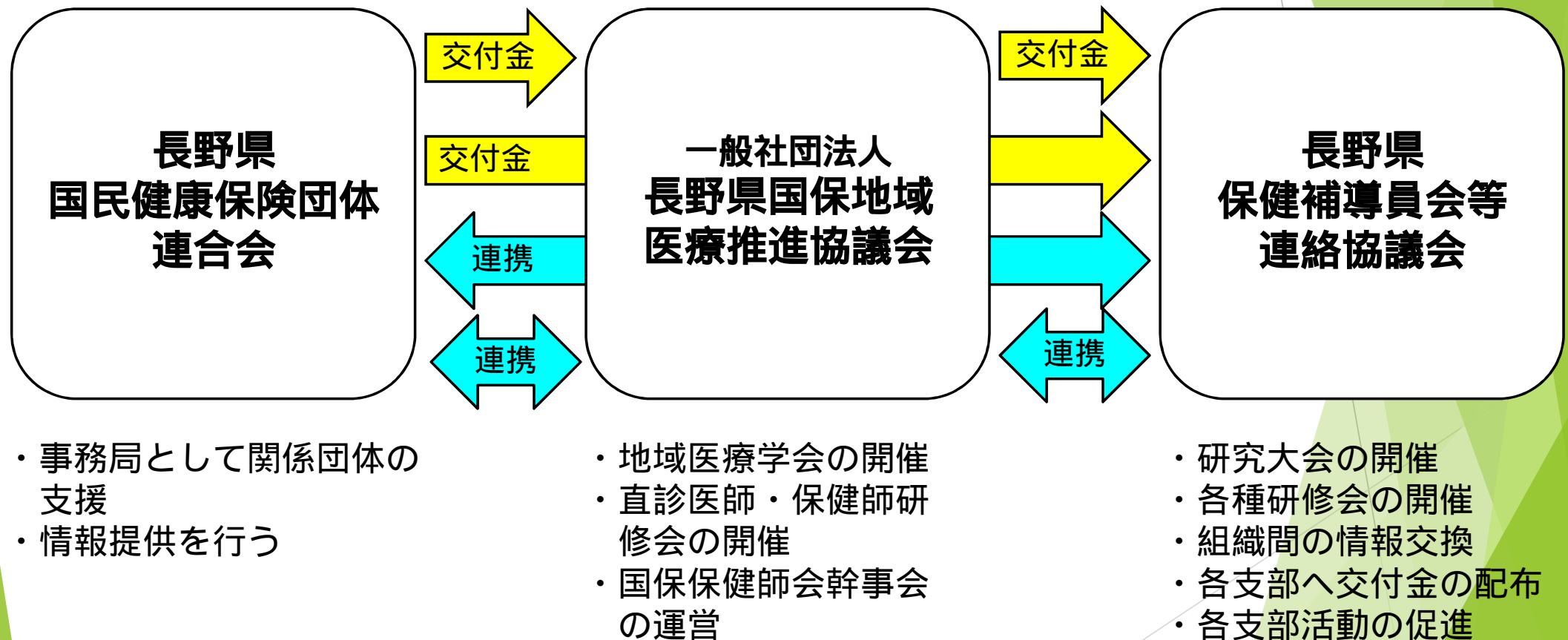
脳卒中予防のため

- ・ 一部屋温室運動
- ・ 減塩運動等予防活動
- ・ 県下各地で講演

を行った。



# 保健補導員の関係団体について



## 保健補導員とは

- ・ 須坂市(高甫村)で活動が始まる(昭和20年)
- ・ 保健補導員人数 10,626 人(平成29年)
- ・ 保健補導員活動事業に関わる  
予算13,938,513円(平成30年度)
- ・ 県内 76 市町村に存在
- ・ おおよそ 1 ~ 2 年任期



# 保健補導員の活動

## 年間の活動



### 学習活動

研修会・研究会・講習会  
などへの参加

企画に  
反映

更なる  
学習へ



### 健康教室の企画等

地区や市町村の健康課題  
やニーズに応じた活動の  
企画と実施

## 日常の実践

### 自分の健康づくり

血圧を測る  
ようになった

ウォーキングを  
するようになった



…などなど

### 家族の健康づくり

家庭の料理を  
減塩にした

家族の健康を  
気にするよう  
になった



…などなど

### 地域の健康づくり

近所のお年寄  
りに歩き方を  
教えた

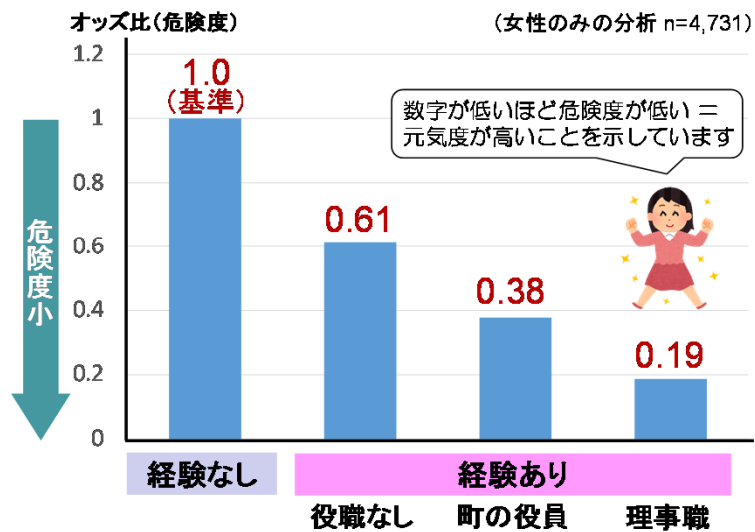
受診票を配り  
ながら健診の  
大切さを話した



…などなど

保健補導員活動のイメージ

# 保健補導員のメリット



学習して  
実践する活動

勉強になる  
健康になる

様々な人と  
一緒に活動

仲間ができる

地域に密着  
した活動

地域のことが  
わかる



平成 29 年 4 月 22 日 安曇野市

# 保健補導員への講演 「やって得する保健補導員」

・参加者 89 名

保健婦資料館

ちひろ美術館

池田クラフトパークからの安曇野



# 保健婦資料館



平成 13 年完成  
事務局 全国保健師活動研究会

# 今年は私がお当番

## 健康について勉強できる役

まず自分から・家族へ・地域の人へ

健診のすすめ・顔を合わせて一声かける

食事・運動など口コミで伝える(効果大)

## 特定健診・保健指導を受けよう 29ページ

- 特定健診の重要性(義務) (車の車検)
- 健診結果を知って生活習慣を変える
- 栄養(バランス・減塩等)
- 運動(ウォーキング・転倒予防等)
- 介護予防
- 健康寿命を延ばす (12ページ)





# 食生活のスタートは母乳

母乳は自然食の第1歩 腸内にビフィズス菌が定着する(腸内フローラ)

母乳は哺乳類の中で一番薄い なぜか？

蛋白質は牛乳の3分の1 糖質は6倍 (1年かけて歩くようになる)

湧き出る母乳は甘い

お母さんをほめよう

新生児もほめてあげよう

秋ナスは嫁にくれるな

(母乳の分泌が悪くなる)



## 禁煙にチャレンジ たばこ1本分のタール(茶色)



あなたはどちらを選びますか

このタール × 1日20本 × 365日 × 年 = COPD

吸ったつもり貯金 1日500円 × 365日 = 18万2500円

息苦しい  
慢性気管支炎  
肺気腫など

慢性閉塞性肺疾患

## 元気で生きよう

- 朝日に当たろう(左手のひら<sup>1分</sup>)堀 勝彦さんより
- 家庭血圧を測ろう 朝、排尿後・深呼吸・顎を出して
- 血圧の薬は漬物の重石→自分で勝手にやめない
- 朝は具沢山の味噌汁1杯(前の日に準備)
- しょう油は薄めて使おう
- 果物は午前中に
- 夜は腹一杯食べない 炭水化物を控える
- こまめに動こう
- 外に出よう

## 市役所は 市民にとって役に立つ人がいるところ

保健師・栄養士・役所の人と仲良くなりましょう

税金を上手に使いましょう

(特定健診の自己負担1,000円 税金9,507円)

健診や講習会、市の行事に積極的に参加しましょう



# 保健補導員への支援結果

## 市町村の感想

- 保健師と保健補導員事務局の両方の経験を交えてのお話は説得力があり、役職を前向きに受け止めて活動していく良さがよく理解でき、役員と共に事務局側も学ばせていただきました。
- 今回、保健師活動や補導員事務局と両方のご経験をされている方におねがいしました。事務局とはまた違った、先輩保健師の方からの活動の歴史なども交えてお話しをしていただいたほうが説得力があり想いもよく伝わるので、今後もお願いしたい。

## 会員の感想

- 今年度2回目の研修でした。参加者が熱心に最後まで聞いてくださいました。保健補導員に行ってほしい目的がはっきりあれば活動に移れるように思いました。そのためには現場の保健師がしっかりした目標を提示できることと、補導員さんと一緒に活動する姿勢を持つことが大事だと思います。そのために保健師自身を支援する必要性を感じました。





ありがとうございました

池田町 桜仙郷 小鳥が種を播いた山桜