

秋篠の会だより



平成28年度 活動報告

- ◆ 総会（平成28年5月25日）
- ◆ 役員会（11回）
- ◆ 健康相談実施（4回）
- ◆ 健康管理促進事業への協力（9回）
- ◆ 特定健診の適正受診促進事業への協力（29回）
- ◆ 奈良県保健所及び市町村新任保健師育成支援モデル事業への協力
- ◆ 研修会開催（1回）
- ◆ 各種研修会に参加
- ◆ 平成28年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会に参加
- ◆ 会報発行

平成28年度 総会

開催日：平成28年5月25日（水）10：00～12：30

開催場所：市町村会館7階会議室

出席者：奈良県在宅保健師の会会員11名

委任状：23名

総会に先立ち、奈良県国民健康保険団体連合会事業課課長 吉田優子様より、ご挨拶を頂いた。



協議事項

1. 平成27年度事業報告
2. 平成28年度事業計画

《ねらい》

1) 活動目標を「在宅保健師会の活動の充実と会員の確保」とする。在宅保健師の活動は、まず第1に、国民健康保険法に位置付けられた根拠の元にあることを、周知することで会員の確保につなげる。方法については、退職予定の保健師へ「在宅保健師会（秋篠の会）」を、情報提供する。

①役員は県及び、市町村への連絡の機会を活用して周知を徹底する。

②会員は口コミによる情報伝達を心がける。

2) 会の活動の活性化を図り、魅力ある研修会を開催する。

3) 現役保健師へ、できる協力があれば、惜しみなく協力する努力をする。

《内容》

- 1) 総会
 - 2) 役員会の開催
 - 3) 研修会：在宅保健師の会独自研修、その他の研修
 - 4) 地域での健康相談
 - 5) 国保連合会事業への協力支援活動：健康管理促進事業、特定健診の適正受診促進事業
 - 6) 広報誌発行
 - 7) 在宅保健師関連会議への出席
 - ・平成29年1月下旬（東京で開催予定）「都道府県在宅保健師等全国連絡会」
 - 8) その他
 - ・新任保健師育成事業（奈良県事業）への協力
3. 会員の活動状況調査結果
 4. 役員の変更（平成28年度役員）
木村博子（会長）、岡本安代（副会長）、堀みさ子（幹事）、来田正子（新規幹事）
 5. 在宅保健師の会による支援事業に関するアンケート調査結果について
 6. 名簿の配布について
 7. その他

《事務局より》

・年間の報酬が5万円を超えた場合には、マイナンバーの提示に協力をお願いしたい

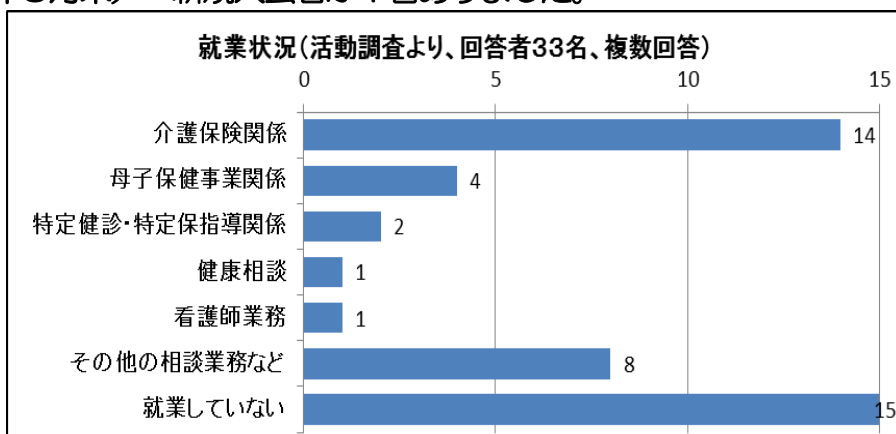
交流会の開催

総会終了後、交流会を実施した。

平成28年度 会員の活動

会員数：57名（平成29年3月末） 新規入会者が1名ありました。

年代	人数	割合
30歳代	1	1.8%
40歳代	2	3.5%
50歳代	7	12.3%
60歳代	32	56.1%
70歳代	10	17.5%
80歳代	3	5.3%
90歳代	1	1.8%
100歳代	1	1.8%
合計	57	100.0%



健康相談（下市町平原地区サロン）

奇数月の14日13:00~15:00

実施回数4回、担当者7名、実施者数延べ48名

下市町から秋篠の会へ保健師のボランティア派遣依頼がありサロンで健康相談を実施。町では高齢者対策の一環として各地区でサロンを開催し、住民が住み慣れた地域で互いに支え合って暮らせる町づくりをめざしています。サロンに集う住民はみな高齢者も、元気で毎月の集まりを心待ちにされています。



《下市町平原サロンでの様子》

健康管理促進事業への協力

- 御所市 平成28年8月22日（土）2名派遣
- 山添村 平成28年7月26日（火）・8月2日（火）・8月5日（金）各1名ずつ派遣
- 広陵町 平成28年8月7日（日）2名派遣
- 宇陀市 平成28年10月29日（土）・30日（日）各1名ずつ派遣
- 東吉野村 平成28年11月19日（土）・20日（日）各1名ずつ派遣



《宇陀市での様子》



《東吉野村での様子》

特定健診の適正受診促進事業への協力

目的 特定健診の実施率向上を図るため、特定健診未受診者に対し、本会会員による電話での受診勧奨事業を実施

内容 電話での受診勧奨及び未受診者の未受診理由の把握

市町村名	橿原市	田原本町	東吉野村
派遣人数（実人数）	3名	3名	2名
派遣回数（延べ）	15回	10回	4回

奈良県保健所及び市町村新任保健師育成支援モデル事業への協力

内容

この事業は、奈良県の保健所及び市町村（奈良市を除く）の新任保健師（採用2年目までに、経験豊富な保健師が育成・支援します。

支援する保健師を「トレーナー保健師」と称し、家庭訪問等について直接支援を行います。保健師の専門能力の向上を図ることにより、県全体の地域保健活動を活性化することが目的です。

今年度は、上牧町と川上村の新任保健師に当在宅保健師会から2名協力し、家庭訪問に同行し、訪問の導入方法や面接技法、適切な訪問指導とその評価等の一連の活動について支援しました。

実施状況

1. 会議
 - 説明会 平成28年10月 7日（金）
 - 調整会議 平成29年 1月31日（火）
 - 評価会議 平成29年 3月 6日（月）
 - 市町村連絡会議 上牧町1回、川上村3回
2. 家庭訪問
 - 上牧町 5回 5事例（新生児2事例、乳児1事例、障害児を含む幼児と双生児の乳児1事例）
 - 川上村 5回 6事例（新生児3事例、高齢者3事例）

考察評価

家庭訪問等保健師の専門能力のスキルをあげ、家庭訪問業務の敷居を低くし、より主体的に気軽に家庭訪問が行えるように配慮した支援に努めました。

基本的な原則に加え、経験豊富な保健師との共働作業によって、より効率的にそして何より、訪問させていただくご家庭のニーズに寄り添った保健活動が行えるような支援に努めました。

本事業は全国に先駆けて県が取り組まれたモデル事業です。県・保健所・市町村そして当在宅保健師会が一堂に会しての共同取り組みできたことに敬意を表したいと考えます。体制整備等検討課題はありますが、より良い方向に進めるよう検討を継続します。

会員皆様の協力をお待ちします。磨き上げた能力と人生経験を新しく巣立つ後輩に惜しみない協力をお願いします。



《上牧町での様子》



《川上村での様子》

研修会 「お口の健口講座」 ～口福から健やかなプラチナ期を目指して～

講師 口腔機能管理認定歯科衛生士 歯っぴいらぼ 代表 松尾 由佳 氏

開催日：平成28年12月1日(木)
開催場所：奈良県市町村会館7階会議室
参加人数：9名



講師プロフィール

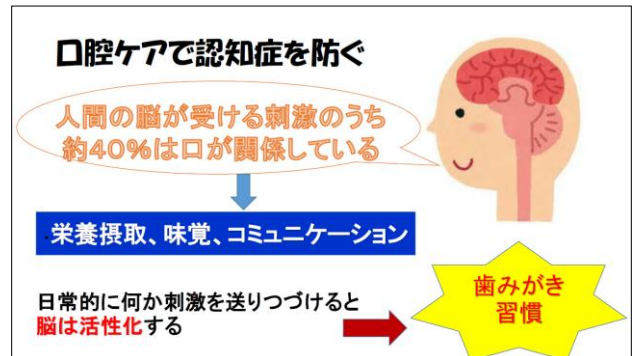
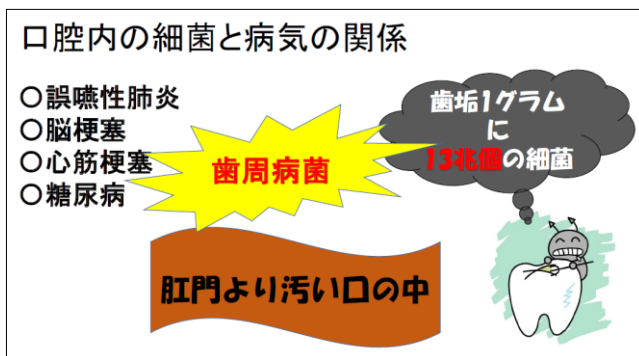
小児歯科勤務を11年、訪問口腔ケアで在宅歯科診療を7年、現在は老健施設に勤務。6年前、在宅歯科衛生士25名と事業団体「歯っぴいらぼ」を設立。葛城管内の小学校・幼稚園・保育所の歯磨き指導を中心に活動。

講演要旨

口腔機能の低下は知らないうちに進行する。特に高齢者は歯質の欠損や歯周疾患による歯肉の炎症、口腔内の乾燥等の変化をおこしやすい。

口腔の汚れの原因は「食物残渣」「歯垢」「歯石」で、歯垢は70%が細菌である。口腔内の細菌の歯周病菌が誤嚥性肺炎や脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病と関係しているが、高齢者の肺炎（誤嚥性肺炎）の原因菌はほとんどが歯周病菌である。うがいだけでは除去できず歯みがき等の口腔ケアが特に大切となる。口腔ケアは認知症を防ぐことにもつながる。歯や口腔機能が高いと生活機能も高い。口腔機能の虚弱化を避けるためには「定期的な歯科検診」「歯周病や虫歯を治療し歯牙の喪失を防ぐ」ことが大切である。

講義の中に、具体的な口腔ケア（効果的な歯みがきや舌苔の清掃、義歯洗浄剤の使い方、歯間ブラシやデンタルリンスの使い方等）を交え、わかりやすく楽しくご講義いただきました。



《当日資料より》

受講者の感想

- 豊富なデータから、口腔ケアの重要性を再認識しました。早速、今日から実践します。
- 健康教育する時などにも、また、自分のためにも気づきが多数あって良かったです。

各種研修会へ参加

- 奈良県国民健康保険直営診療施設運営協議会医療部会研究集会：8名参加
- 奈良県市町村看護職協議会全体研修会：6名参加
- 奈良県保険者協議会研修会：6名参加
- 奈良県市町村共同保健事業等検討会情報交換会：2名参加

平成28年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会

日時：平成29年2月3日（金）10：00～16：00

主催：国民健康保険中央会

場所：全国都市会館 2階大ホール

出席：秋篠の会副会長岡本安代、事務局吉村由己子

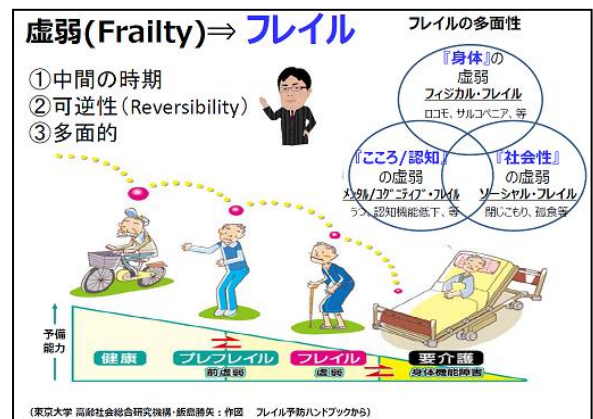
参加者83名



内容

- 主催者挨拶 国民健康保険中央会 理事長 原 勝則 氏
- 在宅保健師等会全国連絡会会長挨拶 秋田県「ゆずり葉の会」 会長 佐藤 潤子 氏
- 説明「保健事業を取り巻く国の動き」 国民健康保険中央会常務理事 飯山 幸雄 氏
- 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～」 東京大学 高齢者総合研究機構 教授 飯島 勝矢 氏

長寿に与える要因は25%が遺伝要因、75%は自分で管理可能（自分次第）、食事、歯科口腔管理、運動、メンタル、社会性等。新しい概念「フレイル」とは、虚弱のこと、健康と寝たきりの中間の時期で可逆的かつ多面的である。フレイル予防へのアプローチとして、市民のための市民の手による「フレイルチェック」を行うフレイルサポーターを養成する。住民自身の早めの気づき・自分事化を促し、サポーター自身にも活躍の場を提供し、生きがいを持った担い手となる。



《当日資料より》

●事例発表

事例1 島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」における災害支援活動について

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」 会長 木村 久美子 氏

平成25年1月に県からの要請を受け、「災害時における協力に関する協定」を締結。協定内容①避難所等における健康相談、体温・血圧測定の実施②県内市町村が避難場所等を開設し保健師等の応援が必要な場合に県を通じて支援要請。活動内容・平成25年7月の津和野町豪雨災害に会員を派遣・県総合防災訓練等への参加・防災関係の研修会、講演会等への参加・県健康推進課との連携、情報共有

事例2 「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」に協力して

香川県在宅保健師会「オリーブの会」 会長 池田 信子 氏

香川県では平成23年10月「香川県がん対策推進条例」が制定され、条例第14条に「がん教育の推進」が定められた。平成25～26年に「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試行事業」が始まり、会員がゲストティーチャーとして支援協力した。平成27年度からは本格実施となり、国保連合会が派遣調整業務を県より受託し、在宅保健師会も引き続き支援協力し、中学3年生を対象に担任とゲストティーチャーとのチームティーチングを行っている。

●グループ討議「これからの保健師等会の活動のあり方について」

保健師等のグループと事務局のグループに分かれ、活動の現状、課題、悩みなどについて話し合い発表を行った。＊会議の詳細、資料については国保中央会のホームページをご覧ください。<https://www.kokuho.or.jp/hoken/public/hokenmeeting.html>

元気ハツラツ 頑張っています！！



在宅保健師 吉村知奈美さんをお訪ねして

今回は、秋篠の会で活躍して下さっている若手会員、吉村知奈美さん（檀原市在住）にお話を伺いました。

☆ご経歴をお聞かせください

檀原市生まれ、現在43歳です。県立五条病院付属看護学校を卒業後、県立奈良医大病院で6年間勤務しました。手術室、精神科など経験しました。養護教諭の免許も取れるというので保健師免許を目指し県立保健学院に入学しました。34期生です。学院で研修旅行があり、熊本県の蘇陽町に行きました。そこで保健師さんたちが生き生きと活動している姿に接し、活動の素晴らしさを学びました。卒業後はもう27歳になっていたため、年齢制限で公務員試験は狭き門でした。結婚し、香芝市、檀原市などで非常勤保健師として働きました。出産を機にそれらの仕事も辞め、育児に専念しました。育児が少し落ち着いたころ、今度は社会保険事業団で中小企業の社員の保健指導に従事しました。職業も生活スタイルも様々な人たちが対象で、保健指導の勉強になりました。2人目の出産後看護師に戻り、訪問看護師をしました。そのうち請われて訪問看護ステーションの管理者になりました。今思うとこの頃が子育てと仕事の忙しさと、一番しんどかったです。訪問看護の仕事は今までの看護活動が役に立ち、特に精神科勤務の経験が生かされたと思います。また予防活動の視点で家族保健指導もできたと思っています。大変でしたが、やりがいがありました。

☆子育てについて感じられることは？

下の子の小学校入学を機に仕事を辞め、PTA 活動、子ども会の役員を一生懸命しました。楽しかったです。夫は営業マンで帰宅は遅く、育児のサポートはほとんどありませんでした。私も働きながらの育児で、いい母親ではなかったと思います。子どもは育てるというより自分で育てていくものだと感じています。おかげさまで2人ともしっかりしていていい子に育ってくれ、子どもに感謝しています。上の娘は小6、下の息子は小3です。

☆秋篠の会に入られたきっかけは？

パートで行っていた市の保健事業で、同じく支援に来ていた秋篠の会の会員さんに会ったことです。いろいろな市町村の保健事業のサポートでいい経験になるよ、また研修もあってスキルアップできるよと誘われたのがきっかけです。入会して9年になります。会では研修会も勉強になりますが、先輩保健師達と交流していろいろなお話が聞けるのが楽しいです。

☆ご趣味は何ですか？

高校時代からずっと剣道をしています。袴姿に憧れてははじめましたが、今は私の生き方の基盤になっています。剣道はスポーツというより人間形成の場だと思っています。剣道大好き！一生続けたいです。息子も剣道をやっていて、親ばかですが筋がいいと思います。いつか息子と試合をするのが夢です。

☆生きていくうえで大切にされていることは？

今までいろんな仕事をしてきましたが、その時その時を後悔しないことだと思います。失敗もありましたが、それはそれ、これからどうするかが大切だと思います。剣道の精神「不動心」「平常心」をいつも心に、生活していきたいと思っています。

●お話ありがとうございました。吉村さんはそろそろ正規職員としてフルタイムの仕事を考えていらっしゃると思います。この記事が皆さんに届くころには新しいお仕事に就いていらっしゃることでしょう。今年が吉村さんにとって飛躍の年でありますように！

会 員 募 集 中

奈良県在宅保健師の会(秋篠の会)では、定年退職・その他諸事情で常勤でのお仕事をされていない保健師さんで、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。
申し込み、お問い合わせは事務局まで。

◆ 編 集 後 記 ◆

若林さん・園元さん・武田さん等々の後を受け3年経過しました。編集後記も今年度は役員全員で書けました。当誌内容も充実し事業も活性化しています。会員皆様のおかげです。感謝。(木村博子)

今年度は、奈良県と協力して初めての事業、「新任保健師育成モデル事業」に取り組みました。在宅保健師の会は、少しでも、現場で頑張っている後輩保健師達の役に立ちたいと願っていますが、たくさんの会員さんたちが、トレーナー保健師として登録して下さったのは嬉しい限りでした。事業は29年度も続く予定です。引き続きよろしくお願い致します。(岡本安代)

会の活動は年々充実してきていますが60名近い会員の中で実際に活動していただく会員は限定されているのが現状です。研修会や年1回の総会にはぜひ顔を出して下さい。(堀みさ子)

このたび役員(幹事)をさせていただくことになりました。退職して4年になります。会の事業に参加することで新しい知識や情報が得られたり、懐かしい方にお会いできる機会になったり、楽しく参加させてもらっています。微力ですが少しでもお役にたてればと思っております。よろしくお願い致します。(来田正子)



秋 篠 の 会 だ よ り ◆ 第 8 号 ◆

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
TEL 0744-29-8315

「秋篠の会」についてご意見・ご要望等ありましたら事務局までご連絡をお願いします。