

# 「青空会」会報

平成30年2月発行 第15号

## 埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」

### 会長あいさつ

会長 川口 明子



会員の皆様におかれましては、ご健勝でご活躍のことと思います。

会員の皆様、国保連合会事務局の皆様のご協力をいただき、「青空会」会報第15号発行の運びとなりました。厚くお礼申し上げます。

「青空会」の会員は144人となりました。活動委員を中心とした4ブロックの活動も、それぞれの特性を活かして行われています。

国保連合会事業への協力につきましても、年々、保険者の依頼も増えてきていると聞いております。今後も「青空会」の会員の皆様のご活躍が期待されるところで

さて、会員の皆様により活躍していただくために、今回は高齢化社会を見据えた保健補導員、ソーシャル・キャピタルについて紹介させていただきます。

まず、埼玉県の実態として、高齢化の進展とともに医療費総額も年々増え続けてきているという難問題が存在します。このために埼玉県は「健康長寿社会」の実現を目指すモデルとして、小鹿野町で平成20年度に実地調査しました。小鹿野町は当時、県内市町村で

2番目に高齢化が進んでいましたが、医療費は低水準で1人当たりの老人医療費（後期高齢者）は県内最少でした。これは、1. 徹底的な訪問指導、2. 継続する健康づくりの場の創設、3. 住民参加の促進（保健補導員）を行ってきた結果であると報告されています。この事例は、「県民1人1人の行動（生活習慣）の改善」に行政が支援する仕組みを徹底していくことで、健康寿命の延伸と医療費の抑制に繋がれるということを示すものです。

保健補導員の仕組みの他に「ソーシャル・キャピタル」即ち「人と人の繋がり」が大切になります。これが高い地域は「教育」「経済」「治安」「健康」に対し良い影響があるとされています。

色々な取り組みがありますが、私たちの保健指導との関わりから保健補導員のシステムが生まれ、行政のバックアップにより大きな成果をもたらしているのです。

2018年も会員の皆様と研修や交流を深め、情報共有しながら資質の向上を心がけ、より充実した地域保健活動をしていきたいと思っております。

## 平成30年度「青空会」年間スケジュール

	会 議	研修会		会 議	研修会
4月	第1回役員会・監事会		10月		第2回
5月	総会	第1回	12月	第3回役員会	
	第1回活動委員会		2月	第2回活動委員会	第3回
9月	第2回役員会				

随時行うもの

国保連合会事業への協力

ブロック別活動・情報交換会

## 平成29年度埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」総会及び研修会報告

【総会】 平成29年5月29日（月）（出席者数 28名、委任状 79名）

主催者として川口会長の挨拶の後、来賓の埼玉県国民健康保険団体連合会の小林事務局長から、青空会の活動に敬意と感謝を申し上げるとともに、今年度10年目を迎える特定健診・特定保健指導について触れ、被保険者の健康保持増進のためには、地域住民に密接に関わってこられた看護職の力が、より一層必要となる旨の挨拶がありました。

その後、議案審議に入り、議決事項は原案どおり可決されました。

- 議決事項** 第1号議案 平成28年度埼玉県在宅保健活動者の会事業報告の認定について  
第2号議案 平成28年度埼玉県在宅保健活動者の会歳入歳出決算の認定について  
第3号議案 平成29年度埼玉県在宅保健活動者の会事業計画について  
第4号議案 平成29年度埼玉県在宅保健活動者の会歳入歳出予算について

【第1回研修会】 平成29年5月29日（月）（出席者数 31名）

講演 「<sup>からだ</sup>知っておきたい“身体リフォーム”のコツ  
～今日から始めるかんたんロコトレ集～」

講師 公益財団法人埼玉県健康づくり事業団健康管理部次長  
浅見 真一 氏



【第2回研修会】 平成29年9月29日（金）（出席者数 40名）

講演 「認知症の人が安心して地域で暮らせるために  
～認知症の理解と期待される専門職の役割～」

講師 東京都立松沢病院院長 齋藤 正彦 氏



【第3回研修会】 平成30年2月19日（月）

講演 「心の健康について  
～幸せはいつもじぶんの心がきめる～」

講師 精神保健福祉士 田村 操 氏

### 第1回研修会「<sup>からだ</sup>知っておきたい“身体リフォーム”のコツ ～今日から始めるかんたんロコトレ集～」に参加して

2年前に退職、入会して初めての研修で、実践を交えた「<sup>からだ</sup>知っておきたい“身体リフォーム”のコツ～今日から始めるかんたんロコトレ集～」の講演は、超高齢社会の課題、私自身の健康長寿を確保することの重要性を再認識する内容でした。

健康長寿には骨、関節、筋肉など運動器の衰えの予防、日常生活の活性化が重要であり、「安静は麻薬、運動は万能薬」は、自身の実感もあり、印象的な名言が大変心に残りました。



また、機械や器具を用いない「ロコトレサーキット」の実践は、誰でも何処でもできる運動で、とても有意義な運動でしたので、是非機会ある毎に活用させていただきたいと思いました。

今後は、「地域の方々が気軽に自分自身の体力や運動能力を自覚する機会が多くなり、運動の実践と継続、効果を実感できるよう、様々な連携した取り組みが検討され、広く運動の普及、啓発が充実するようになればいいな。」と期待を持ちました。

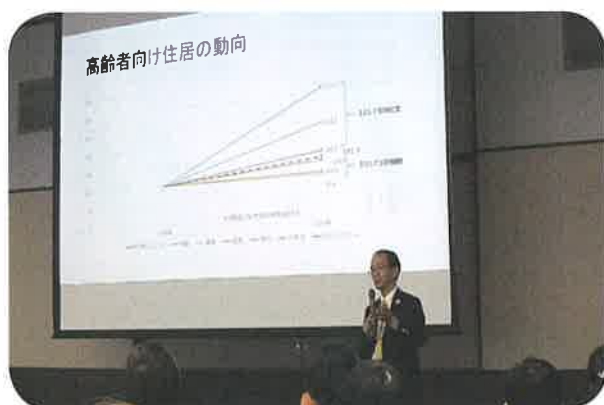
研修の機会を有難うございました。（西部ブロック会員 小笠原 佳子）



## 第2回研修会「認知症の人が安心して地域で暮らせるために ～認知症の理解と期待される専門職の役割～」に参加して

「認知症の人が安心して地域で暮らせるために～認知症の理解と期待される専門職の役割～」と題し、9月29日国保会館にて、東京都立松沢病院院長 斎藤正彦氏を講師として開催されました。当日会場には会員だけでなく、市町村保健師の出席もあり、認知症の方を地域の中で支えるために、何ができるかについて模索していると思われました。

認知症とその症状、また治療は可能になるかなど、わかり易くお話がありました。先生からは、認知症という病気になった方たちと接する際に専門職として忘れてはいけない事として、患者は生きる「主体」であって、介護される「客体」ではないとおっしゃっていました。研修開始冒頭に、タイトルにある「認知症の人」でなく、「認知症という病気の人」であり「認知症になっても安心して地域で」ということではないかと話されました。この言葉からも、認知症の人は、わからない人ではなく、意志を尊重し、尊厳ある人としての支援を心掛けることと、感じた研修でした。  
(北部ブロック会員 高橋 玲子)



## 「生活習慣病対策健診・保健指導に関する 企画・運営・技術研修」に参加して

今回、国保連合会から特定健診結果説明会後の健康相談や電話相談の仕事を受けることになり、スキルアップのためにこの研修を紹介してもらいました。

印象に残ったのは、講師の「保健事業の中核は保健指導で、保健指導の中核は、アセスメントとそれに基づく知識の提供、動機付け、実践指導、評価と改善で構成される。」との言葉でした。

健診結果から高血圧・糖尿病・脂質異常症のリスクを見つけ、気づいてもらい、立ち止まって、振り返って考えてもらう「きっかけづくり」ができる相談になるために、最新の基礎情報が満載の研修でした。

また、伝えたいことを相手に合わせて加減ができるように、判断力を磨いていきたいと思いました。  
(南部ブロック会員 吉田 静子)



国保マスコット  
健康まもるくん

# 北部ブロック

# 各ブロック

北部ブロック活動委員

新井 祐子  
小林 さつき

北部ブロックは、11月19日、深谷公民館にて第1回の研修会「伝達講習」2件を参加者12名で開催しました。

1件目は青空会9月の全体研修会「認知症の人が安心して地域で暮らせるために」を新井ひろみ会員が詳しく伝達してくれました。参加者には地域包括に従事している会員や家族が介護保険を活用している会員もいたため、実際の介護保険の動向や認知症カフェ等の地域の情報、介護費用について等具体的な情報、意見交換がなされました。

2件目は「てんかんについて」を塚原晃江会員が資料に沿って伝達してくれました。疾患に対する知識の再認識と最新の情報確認ができた有意義な講習でした。

今後は、情報交換を含めた食事会と、できれば見学を兼ねた研修会を実施予定です。

今年度は新会員も増え41名になり、住所地も広くなっているので、会員の参加がより増える活動内容の企画が課題になっています。



- … 東部ブロック
- … 西部ブロック
- … 南部ブロック
- … 北部ブロック



第1回目の研修会は4月22日（土）和光市の理化学研究所の一般公開に8名が参加いたしました。がんの新薬の開発と免疫について、遠赤外線でのがんの光診断などの講演会のほか脳科学研究棟などで、脳が簡単にだまされる実験など本当に面白い内容がたくさんありました。広い理研の施設で年に1回だけの一般公開ですが、仁科加速器研究センターの内部公開、IPS細胞の実物展示などもあり、来年も参加して最新の研究の一端に触れてみたいと思いました。

第2回研修会は10月19日（木）（急に寒くなった雨の日）に代替医療で全国的に有名な川越の帯津三敬病院で、青空会員7名、病院の関係者や一般の方など総計14名が参加しました。引き受け気功の創始者藤谷康光先生をお迎えしての講演は、不安が病気を作っていく、脳が自分の体のホルモンなど変えて病気を作るとのお話でした。先生は参加者の闇（病気）を気功で引き受け、「抱えて持ち上げる実験」（写真）を併せて行い、乳がんやリンパ腫の気が無くなったとの確認を行いました。半信半疑の方もいたと思いますが実際に写真の様に人を抱えて持ち上げられる・持ち上げられない・を参加者に体験していただき気功の不思議を実感していただきました。

セミナー終了後は病院内を職員に案内していただきました。最後に病院の中庭を背にロビーで記念写真を撮りました。

西部ブロック活動委員

伊与田 祐子  
安田 裕子

# 西部ブロック

今年度、ブロック活動補助金が増額となったこともあり、ブロック活動も有意義に計画しなければと活動委員としてもプレッシャーの大きいところです。

今年度第1回目の研修会を11月末に実施しました。近年、日常使う一般薬も種類も消費も増えていることから、薬剤師さんよりセルフメディケーションやお薬とのつきあい方について講義をいただきました。個人としても役立つ内容でしたが、日頃の健康相談等でも使える知識も多く、これからの地域での活動でも薬剤師や薬局との連携を考え、有効にそれらを活用したいと感じました。

東部は会員数も少なく、会員の皆さんの関心に合わせ、時間や場所も適切に企画することはなかなか困難です。今回も他のブロックの方も含め、13人の方の申込みをいただきました。皆さんお忙しいので、他のブロックの研修でも都合があれば参加可能というのもひとつの選択肢かと思っています。

まだ残りの期間に、会員相互の親睦や交流の図れるものも計画したいと考えています。



今年度の南部ブロックの活動は、第1回目が10月16日、有料老人ホーム「NPO法人・介護サークルかがやき」（川口市安行）への見学、第2回目が11月13日、伝達講習を兼ねた交流会（さいたま市浦和区・コムナーレ9階）を実施しました。

第1回目の施設見学では、会員11名が参加しました。部屋数8室（満室）という小さな施設で、屋上には花や野菜に囲まれた庭園があり家庭的な雰囲気でした。施設長と代表者ご夫婦も一緒に入居されており、代表者から「介護理念や施設の運営、これまでの活動」等について話を聞きました。会員からは、『大変勉強になった』『代表のような方に会って沢山のエネルギーをいただいた』等の感想が寄せられました。昼食は、屋上の自家栽培の野菜も使った入所者と同じ食事をいただきながら自己紹介、会員同士の交流の場にもなりました。

第2回目の交流会では、会員10名が参加しました。伝達講習は「過重労働による健康障害を防ぐために」「パーソナリティ障害の理解とその対応」を行い、お互いの学びの場となりました。また、各自が自己紹介しながら現在の活動等を話し、和やかな交流となりました。



東部ブロック活動委員  
瀬田節子  
平野弘子

南部ブロック活動委員  
青木栄子  
平野邦子

## 埼玉県国保連合会事業への協力

国保連合会では、各保険者の国保に関する保健事業を円滑に実施することを目的として、在宅保健師等による支援事業を行っています。今年度も、34保険者に延べ75名(平成29年12月現在)の会員の協力をいただいています。限られた日数の支援ですが、多くの保険者から感謝の言葉をいただいています。今後も皆様のご協力をお願いいたします。

### 会員から一言

#### 北部ブロック会員 西村 由香

今回、特定健診未受診者への電話での受診勧奨支援に協力させていただきました。

初日は、緊張してうまく言葉が出ませんでした。担当の方に教えていただきながら、なんとかやり遂げることができました。

地域の方との短い時間のやり取りの中で、どれだけ伝わったかわかりませんが、この地道な取り組みが、受診率向上だけでなく、健康寿命、医療費の問題改善にもつながるといいなと感じました。

この貴重な経験を糧に、今後も、保健師として活動していきたいと改めて思いました。

#### 西部ブロック会員 池田 寛子

腎疾患予防対策事業として、特定健診の結果、腎機能の低下が認められる方の訪問に協力させていただきました。腎対策についての知識はそれほど持っていない私で不安でしたが、事前と事後に、国保連合会と市町村の職員とのカンファレンスでアドバイスをいただき訪問の指導内容をしっかりと確認し、対象者の問題点に合わせた指導を行うことができました。この訪問に協力させていただいて、5年目になり、1人の対象者に頻回に訪問を行い、具体的な指導をし、効果が見られてきたのが、自分にとっても、向上心を高める機会になりました。

#### 東部ブロック会員 中村 孝子

特定健診の電話による受診勧奨事業に微力ながら協力させていただきました。事務局の方のご指導を受け、市役所の方達も大変良くしてくださいました。3日間でしたが、得ることが多く、勉強させていただきました。

相手方(60歳代)の反応も種々あり、対応の仕方についても学ぶことができました。健診以外のことを聞かれた時、周りの職員の方にお答えいただき助けられました。私にとっては初めての支援事業でしたが、円滑に終了しました。実施後、受診率は向上したのかな…と気になっております。

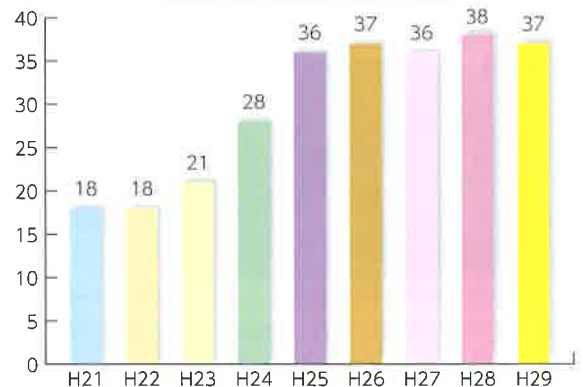
#### 南部ブロック会員 中条 篤子

今年度は、①重複頻回受診者訪問事業と②医療機関での治療を必要とする方への電話勧奨及び疾病に関する保健指導に協力させていただきました。

①については、加齢による心身の機能低下や疾病に伴う合併症による重複受診の要因が高いと感じました。服薬内容の確認をしながら、優先度を話し合うこともできました。「また、来て下さいね。」という発言もあり、再訪問が大切と思いました。

②については、疾患に関する情報提供・食事運動を含めた日常生活上の注意点などを伝えることで、「そうですね、早速受診してみます。」や「結果はあまり気にしませんでした。」という声もありました。電話勧奨は対象者が治療の必要性和意識の向上に繋がるということを実感しました。貴重な体験をすることができました。

支援希望保険者数の推移



各年度5月に保険者に実施した調査による



## 平成29年度 会員が支援した保険者の状況

保険者名	事業名称	保険者名	事業名称	
さいたま市	西区	①特定保健指導教室 (にしくウォーク/自分磨きゼミ) ②にしくウォーク測定会	蕨市	①特定保健指導受診勧奨 ②特定保健指導動機づけ支援初回面接
	北区	①からだスッキリ教室 ②ウォーキング教室 ③ウォーキングフォロー教室	入間市	健康レベルアップキャンペーン
	大宮区	「大宮区民ふれあいフェア」での健康啓発	朝霞市	特定保健指導の電話による利用勧奨
	見沼区	特定保健指導受講勧奨	志木市	重複頻回受診者訪問事業
	中央区	①美脚トレーニング ②インナーマッスル教室 ③パパとチャレンジ!ヘル歯ークッキング ④ピラティス ⑤区民まつりにおける健康教育 ⑥アロマストレッチ	和光市	ヘルスアップ相談 (健診有所見者等フォローアップ含む)
	浦和区	浦和区健康まつり	久喜市	特定保健指導未利用者に対する利用勧奨
	南区	特定保健指導事業	ふじみ野市	特定健診受診勧奨
	緑区	体組成測定会/緑区区民まつり	蓮田市	特定健康診査事後指導事業
	岩槻区	やまぶきまつり(区民まつり)	越生町	越生町健康まつり
	川越市	特定保健指導事業	鶴ヶ島市	健康教室
川口市	特定保健指導以外の保健指導	日高市	生活習慣病予防相談	
行田市	特定保健指導	小川町	はつらつ朝市	
所沢市	測定会(特定保健指導未利用者勧奨事業)	川島町	腎疾患予防対策訪問指導事業	
本庄市	スポレクフェスタ	鳩山町	特定健診受診相談	
東松山市	特定健診受診勧奨及び特定保健指導利用勧奨	皆野町	健診結果説明会	
春日部市	特定健康診査未受診者に対する電話受診勧奨	長瀬町	ふれあいフェスタ長瀬	
狭山市	未受診者への電話による受診勧奨	東秩父村	健診結果説明会及び特定保健指導	
羽生市	特定健康診査受診勧奨事業	上里町	重複・頻回受診者訪問事業	
鴻巣市	特定健診受診勧奨事業	寄居町	健診結果相談会	
深谷市	特定保健指導利用勧奨	白岡市	特定健康診査結果説明会	
上尾市	特定保健指導の巡回指導及び電話や訪問による利用勧奨	杉戸町	特定保健指導(結果相談会)	

平成29年12月現在で、会員を派遣した保険者

### 保険者から一言



#### 健康まつり支援

- 自身の健康に高い関心を持っている参加者に対し、経験を活かして、大変わかりやすく、親切丁寧に適切なアドバイスをいただきました。参加した方からも好評のお声をいただきました。



#### 特定健診・特定保健指導

- 専門職としての視点や知識を基に勧奨していただけることは大変良かったです。勧奨の内容として、健診の重要性だけでなく、過去の検査値等からもお話しいただくことによって、より対象者に響く勧奨になったのではないかと感じました。
- 電話での健診の受診勧奨で、1件1件丁寧に対応していただいたこともあり留守の場合でも、折り返し電話をかけてくれた人もいました。受診券再発行の依頼、職場等

の健診結果提供の同意もありました。

- 健診の受診勧奨以外にも健診の必要性を説明していただき、大変良かったです。電話勧奨後に定期受診の検査結果を持参していただいた方もおり、有効だったと感じています。
- 結果説明会では、来所者に丁寧に対応していただきました。



#### 健康教室

- 人柄、専門的知識、経験、スキルとも申し分なく、円滑に業務をおこなっていただきました。



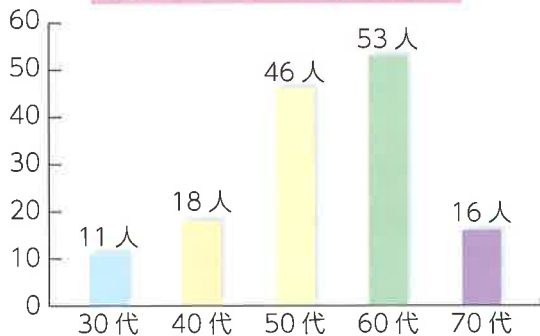
#### 重複・頻回受診者への指導

- 重複・頻回の訪問を引き受けてくださる方が少ないため、今後も事業を継続していただけるとありがたいです。
- 重複・頻回の訪問は、意図を伝えることが難しく、面会をすることも大変な事業ですが、ベテランの方だったため、相手の話をうまく引き出し、様子を聞くことができました。

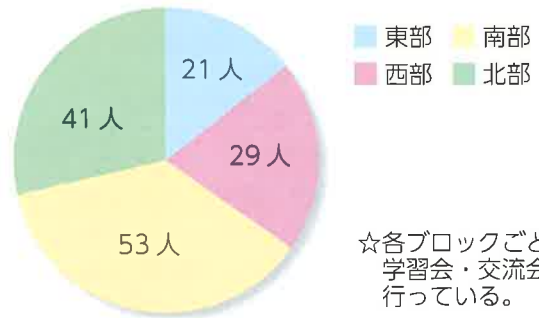
## 平成29年度会員の活動状況

①～⑤は会員調査による 平成29年12月現在

### ①「青空会」の年齢構成

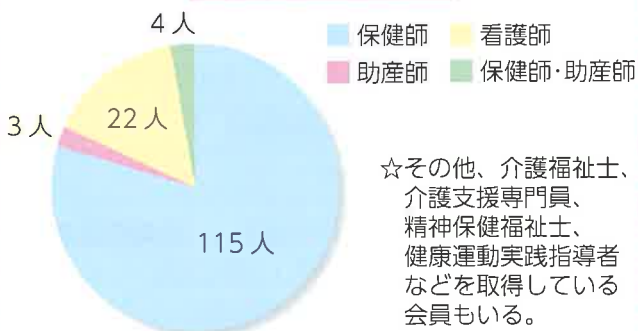


### ②ブロック別会員数



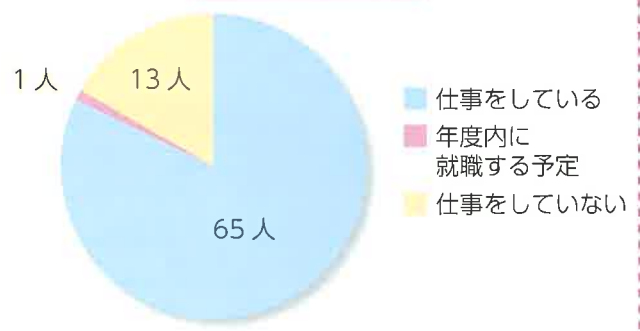
☆各ブロックごと学習会・交流会を行っている。

### ③職種別会員数

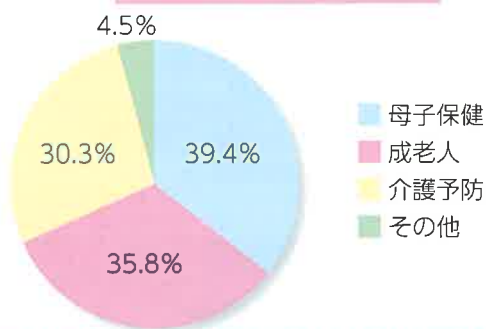


☆その他、介護福祉士、介護支援専門員、精神保健福祉士、健康運動実践指導者などを取得している会員もいる。

### ④就業の状況



### ⑤研修に関する要望



## 新活動委員の紹介

今年度から活動委員になりました。地区活動を盛り立てよう頑張りますので、よろしくお願いします。

- 西部ブロック 安田澄子
- 南部ブロック 青木栄子

## 会員募集

埼玉県在宅保健活動者の会「青空会」では、会員のニーズに応えた研修会や各地域での保健事業の支援活動を実施しております。

会の趣旨に賛同いただける保健師、助産師、看護師の資格をお持ちで就業していない方、もしくは非常勤でお勤めの方が身近にいらっしゃいましたら、ぜひご紹介してください。

入会方法等につきましては、お気軽に事務局までお問い合わせください。本会の詳細につきましては、国保連合会のホームページ「さいたまこくほWeb」[www.saikokuhoren.or.jp](http://www.saikokuhoren.or.jp)に掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



国保マスコット  
健康まもるくん

健康づくりのキーワードは…「人と人とのつながり」だよ。

### 【事務局】

埼玉県国民健康保険団体連合会 保健課

〒338-0002

さいたま市中央区大字下落合1704番 (国保会館)

TEL 048-824-2539

FAX 048-824-2765