

会報 青森県在宅保健師の会



令和6年3月発行・第44号

令和5年度 東北地方在宅保健師等会連絡会議



令和5年12月7日(木)・8日(金)、令和5年度東北地方在宅保健師等会連絡会議が東奥日報新町ビル(青森市)にて開催されました。本会から役員10名、会員9名、東北各県の在宅保健師や国保連職員28名、事務局を含む総勢55名が参加しました。当日は天気にも恵まれ、参加者同士大いに語らい学び、交流を深めることができました。

日 程

12月7日(木)【1日目】

1. 開会挨拶
2. 講 演
「自殺対策のこれから
ーコロナ禍で深まった生きづらさを踏まえてー」
講師：公立大学法人青森県立保健大学健康科学部
看護学科健康科学研究科 教授 反町 吉秀 氏
3. 講 演
「国保保健事業を取り巻く動き」
講師：国民健康保険中央会保健福祉部保健事業課
課長代理 山口 道子 氏
4. 報 告
「都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会について」
報告者：都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員
福島県在宅保健師の会「絆」 会長 丹野 由美子 氏
5. 情報交換会

12月8日(金)【2日目】

6. オリエンテーション
7. 活動報告
「会の活動の概要について」
青森県在宅保健師の会 会長 新井山 洋子
「南部町小波田地区『ほっこり会』サロン活動」
青森県在宅保健師の会 会員 能登 富枝
8. グループ別情報交換
 - ① 自己紹介
 - ② 現在の会員自身の活動
 - ③ 在宅保健師等会での活動
 - ④ 自殺対策への関わり、講演を聞いての感想
・ 発 表
・ 講 評
国民健康保険中央会保健福祉部保健事業課
課長代理 山口 道子 氏

講演

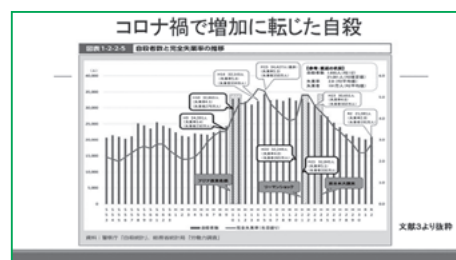
「自殺対策のこれから
—コロナ禍で深まった生きづらさを踏まえて—」

講師：公立大学法人青森県立保健大学健康科学部看護学科健康科学研究科 教授 **反町 吉秀 氏**

青森県の自殺対策に造詣が深い反町先生を講師にお迎えし、自殺対策の理念やコロナ禍での自殺率の傾向を踏まえた自殺対策について、ご講演いただきました。



- ・自殺は個人のストレスの問題というより、生きづらさの問題。居場所がないこと、自分が社会の役に立っていると思えないこと等、社会的要因が大きく関わっている。
- ・死にたいと思っている人に対しては、正論や説得ではなく「死にたい」という感情を否定することなく、その背景にあるものを具体的に聞いて共有・傾聴することが必要。「あなたに関心を持っている、次も会いたいと思っている」と言葉で伝えることや「その人が自分が社会や周囲の人の役に立っている」と思えるような働きかけをすることが大切である。
- ・全国では、女性と若者の自殺が増加しているが、青森県では高齢者の自殺が増えている。これはコロナ禍で通いの場等の中止により、話す機会や人と関わる機会が減少し、孤独・孤立状態に陥ったためであり、自殺を減らすには孤独・孤立対策とともに生きこちの良いまちづくりを進め、居場所づくりを進めることが大切である。



お伝えしたいメッセージのまとめ

1. 自衛は、ストレスの問題というより、生きざらさの問題
2. 自衛対策基本法は、自衛が個人だけでなく、社会の問題として予防対策と連携支援を位置
3. コロナ禍では、様々な立場の人の自衛リスクが増加
4. 自衛の対人関係論によれば、居場所がないことが自衛の大きな要因
5. 自衛を減らすには、孤独・孤立対策が必要
6. 生きこくための良いまづかりを進め、自衛を減らすには、居場所づくりを進めるところが大切

講演

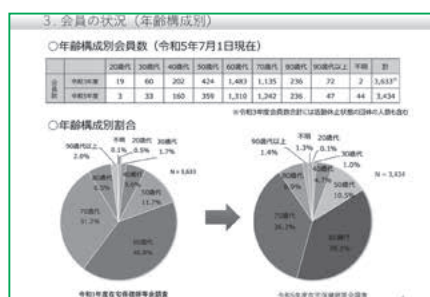
「国保保健事業を取り巻く動き」

講師：国民健康保険中央会保健福祉部保健事業課 課長代理 **山口 道子 氏**



国保中央会山口課長代理からは、国保保健事業を取り巻く国の動きとして、健康・予防施策、デジタル化時代の関連施策や在宅保健師等会の全国の状況等のご講演と自身の活動についての紹介がありました。

- ・令和5年度在宅保健師等会調査結果によると、会員の高齢化により「役員の後継がいらない」「会の活動の活発化」等の課題が見られ、新規会員拡大に向けて個人に呼び掛けたり、会報・チラシを活用している団体が多かった。
- ・自分自身の看護職としての経験を踏まえ、地域の多世代の居場所、そして相談する場ではなく安心して話せる場として「ワークスペースさきちゃんち」を設け、月に数回活動している。フレイル体操、手芸サークル、こども食堂等を行っており、その中の一つのサロンで健康講話や血管測定等を行ったり、カフェを月1回実施している。地域の企業から血管年齢測定器を借用できた月は、25名程の参加があった。



今幹事から参加報告を頂きましたので、ご紹介いたします。

今 和子 幹事（弘前市）

コロナ禍でWeb開催となっていた東北地方在宅保健師等会連絡会議が4年ぶりに青森県で集合開催されるということで、久しぶりに緊張感をもって参加しました。

印象に残っていることは、講師の先生方が地域づくりを実践し、内容が具体的で分かりやすかったことです。また、国や他県の在宅保健師の動向、課題についても理解が深まりました。

青森県立保健大学反町教授の「自殺対策のこれからーコロナ禍で深まった生きづらさを踏まえてー」をテーマとした講演では、コロナ禍で女性と若年者の自殺が顕著に増え、青森県は80歳以上の高齢者の自殺が増加し続けていること、孤立対策として「居場所づくり」が重要というお話がありました。反町先生自身、昨年4月から子ども食堂を開設しているということで、先生の思いや実行力の凄さ等熱意が伝わり感銘を受けました。

国保中央会の山口課長代理からは、全国在宅保健師の状況と糖尿病性腎症重症化予防事業や高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施等について情報提供がありました。講師も東京都で「居場所づくり」を実践していて「できることから始めよう」という意気込みが伝わりました。

都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員からは、全国連絡会役員会の報告があり、青森県の活動報告では、新井山会長から本県の在宅保健師の会の活動について、また、能登会員からは地域保健福祉活動「ほっこり会」について報告がありました。地域保健活動や研修会、後進育成、広報等保健師活動の「知」を伝承していく重要性を再認識しました。

情報交換会も含め関係者がみんな一丸となった心温まるもてなしに、他県の参加者から「青森県の保健師パワーすごいね!」「また青森に来たい!」等という声が聞かれ、盛会に終えることができました。

令和5年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会

「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」は、昨年度に引き続き今年度もDVDの配付及びYouTubeでの動画配信による開催となりました。

今回の事例発表は国保中央会からの要請により、本会から新井山洋子会長、能登富枝会員にご協力いただき、令和5年度東北地方在宅保健師等会連絡会議でも報告した「青森県在宅保健師の会の活動」について発表いただきましたので、その概要をご紹介します。

令和5年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会プログラム

1. 主 催 者 挨 拶 国民健康保険中央会 常務理事 池田 俊明 氏
2. 都道府県在宅保健師等会全国連絡会会長挨拶
高知県在宅保健活動者なでしこの会 会長 楠瀬 美枝 氏
3. 講 演
「地域保健施策を取り巻く国の動向について」
厚生労働省健康・生活衛生局健康課保健指導室 室長 五十嵐 久美子 氏
4. 事 例 発 表
4-1-1 「『青森県在宅保健師の会』の活動の概要について」
青森県在宅保健師の会 会長 新井山 洋子 氏
4-1-2 「南部町小波田地区『ほっこり会』サロン活動」
青森県在宅保健師の会 会員 能登 富枝 氏、東山 恵子 氏
4-2 「石川県在宅保健活動者連絡協議会『虹の会』の活動について
～専門職能を活かして住民の健康づくりを支援する～」
石川県在宅保健活動者連絡協議会 会長 川坂 君江 氏
5. 案内（動画はなし） マイナ保険証利用促進について

活動報告 「『青森県在宅保健師の会』の活動の概要について」

青森県在宅保健師の会
会長 新井山 洋子

新井山会長からの報告では、研修会の開催や自治体・国保連合会等からの要請事業等への協力、地域の保健・福祉活動など写真を交えながら、会の活動について紹介していただきました。

在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会は、在宅保健師と現職保健師と一緒に学び意見交換する貴重な場となっており、これに併せて実施している地区別交流会は在宅保健師同士が顔を合わせ、近況報告しながら交流を深める場となっていることを紹介しました。また、本会で重要な事業として支援している地域の保健・福祉活動での活動内容についても紹介しました。

最後に「保健師活動の『知』を伝承していく」役割を果たすために「相互に顔を合わせて意見交換・情報交換できる機会を大事にする」「現職保健師も参画できる内容の取組を計画する」「会員からの声を大事にする」ことを大切にしていると報告しました。



在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会 ②

【実績】 ※R3は新型コロナにより中止

年度	テーマ	保健師の参加状況		
		在宅	現職	合計
H30	保健所管内の健康課題	53人	67人	120人
R元	高齢者のフレイル予防と低栄養対策	63人	97人	160人
R2	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	61人	90人	151人
R4	オールフレイルの予防～科学的介護と実践の基礎知識～	57人	59人	116人
R5	転倒予防のための運動	69人	55人	124人

令和5年度ブロック別研修会の様子

【現職保健師の声】※R5年度
・在宅保健師の方々の活動を感じ、この地域を支えてきた先輩方を知ることができた。
・一体化事業の参考にもなるよう課内に持ち帰りたい。
・速い場での運動が、大変参考になった。
・また来たいと思う人が多くなったと感じた。

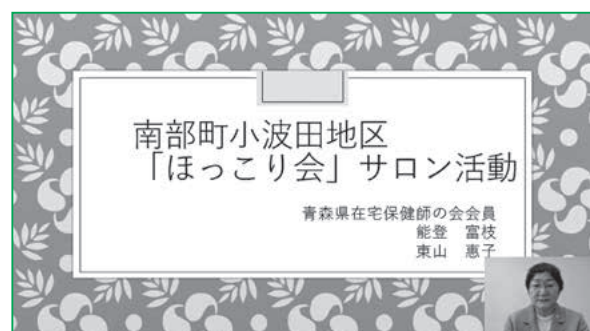
地域の保健・福祉活動支援事業

【令和5年度助成団体】4団体

団体名	設立年	支援年数	主な活動内容
飯詰ふれあいこ	H31年	5年目	簡単な健康チェック、津軽弁ラジオ体操、姉さんかぶり作り、絵手紙作り、食改との連携事業、脳トレゲーム等
ラジオ体操とワイロトレの会	R2年	4年目	足裏の刺激運動、準備体操（ラジオ体操第1、第2）、ストレッチ体操、筋肉トレーニング（ゴムバンド、ボール使用）、クバ体操、認知症予防トレーニング等
来てみん会	R4年	2年目	定例の集まり会、ウォーキング、ランチ交流会等
白石分館ほのぼの交流会	R5年	1年目	健康体操・フレイル予防、レクリエーション（ゲーム）・創作活動等、おしゃべりタイム、世代間交流（こども会）等

【助成対象活動】
(1) 乳幼児及びその親を対象とした子育て支援活動
(2) 児童虐待・思春期・青年期を対象とした保健福祉活動
(3) 高齢者の健康増進や介護予防、認知症予防等を目的とした保健福祉活動
(4) 障がい者の健康増進や社会復帰支援を目的とした保健福祉活動
(5) 地域コミュニティを活用した保健福祉活動
(6) その他、在宅保健師の会役員会において、助成が認められた保健福祉活動

事業開始から延べ21団体に助成



活動報告 「南部町小波田地区『ほっこり会』サロン活動」

青森県在宅保健師の会
会員 能登 富枝、東山 恵子

1. 南部町の概要

面積 153.12Km²
人口 16,659人
(男性7,895人、女性8,764人 令和5年5月)
世帯数 7,487世帯
出生数 69人(令和3年)
死亡数 399人(令和3年)
平均寿命 男性78.7歳、女性86.4歳(令和5年5月)
高齢化率 40.14%
介護保険料月額 7,400円
介護保険要介護・要支援認定者数 1,167人(令和3年)



一般社団法人 生命保険協会 元気シニア応援団体に対する助成決定



能登会員からの報告では、活動している小波田地区の概要やサロン活動のこれまでの歩み、また、課題やこれから継続していくために大事にしていることなど、分かりやすく色鮮やかな資料をもとに紹介いただきました。

活動資金の確保にあたっては、本会の地域の保健・福祉活動支援事業や一般社団法人生命保険協会「元気シニア応援団体に対する助成活動」、南部町ご近所ふれあいサロン運営費助成事業を活用し、活動してきたとのことでした。

在宅保健師として住民の能力を尊重し、それぞれの経験や知恵を活かすとともに、住民が主体的に役割意識をもって生きがいにつながるようバックアップしていくことを地域活動を行う中で大事にしているとの説明があり、大変参考となる報告をいただきました。

青森県保健所保健師支援事業

昨年度まで県・国保連合会で実施していたトレーナー事業に代わり今年度県が実施した「青森県保健所保健師支援事業」に、本会会員4名がアドバイザー保健師として支援しました。

五所川原保健所に従事した梅庭会員、むつ保健所に従事した高坂幹事から報告をいただきましたので、ご紹介します。

アドバイザー保健師：梅庭 牧子 会員（青森市）

今日（R6.2.26）で、五所川原保健所保健師支援事業の最終振り返りが終わり、少しホッと脱力状態です。今年度限りのこの事業は、いわゆる「トレーナー事業」の後継事業？で、県保健所保健師としての専門能力を向上させることを目的に、県保健所新採用保健師等に退職保健師がアドバイザー保健師として個別支援や地区活動等への助言をするものです。今年度は県型の4保健所で実施され、その内容は各保健所に任され活動日数も様々でした。

私が活動した五所川原保健所では、新採用保健師の家庭訪問全般への支援、管内新任保健師研修や所内スキルアップ研修への参加や助言等を行うもので、活動日数は24日間でした。家庭訪問は対象者の選定や優先順位付けから行い、10件の難病患者さん宅に伺い新採用保健師は緊張しつつも笑顔で面接を行い、訪問後には町保健師に情報提供をするなど、町と連携する重要性も学べたと思います。また、所独自のスキルアップ研修は毎月1時間程度、事例検討や研修伝達等の他、状況に応じて災害対応や被災地支援報告をするなど皆で技術向上に努力しており継続して欲しい取組でした。保健所主催の管内新任保健師研修では、対象者が20名と多いことに驚き、保健師の人材育成機関としての保健所の体制強化が必要なことを実感しました。

適切な支援ができたかは悔いもありますが、今後、県保健所保健師が充実した活動ができるようエールを送りたいと思います。

アドバイザー保健師：高坂 恵美子 幹事（むつ市）

私が新任保健師の人材育成に関わったのは今回が3回目保健所での支援は初めてでした。担当保健所はむつ保健所で社会人経験のある男性と新卒の女性の新任保健師2人を担当しました。

2人とも私から見ると孫のような存在で、普段は夫と2人暮らしで刺激の少ない平凡な日常を過ごしていた私にとって、事業当日は新任保健師から刺激をたくさんもらえる楽しい時間でした。

むつ保健所は健康増進課にのみ保健師が配置されており、健康増進課長はじめ事業担当保健師や指導保健師も含めて「みんなで新任保健師を育成するんだ」という意気込みが見られ、頼もしく感じました。

事業の内容は、主に難病患者の家庭訪問に対する支援でした。訪問の事前準備として患者の情報収集を行い、それをケース概要にまとめ、必要物品を確認してから同行訪問。訪問後は事後カンファレンスを行い、必要な関係機関に連絡調整してケース概要表にまとめ、指導者からの助言や自分自身の学びをまとめ、次回訪問計画を立てるという流れで進めました。初回訪問では緊張していた2人ですが、訪問回数を重ねるごとに面接も上手になり、患者との信頼関係を築くことができるようになりました。また、ケース概要表の作成や訪問時の資料づくりなど、パソコンで調べて活字にする作業の速さには驚きました。

しかし、ちょっと心配になったのは何でもパソコンで調べることができるため、先輩保健師等から話を聞くと職員とのコミュニケーションが取れているのかな？ということです。

最後に、これから様々なことで悩むことも多いと思いますが、一人で悩まずに誰かに相談すること、また、先輩保健師はいつでも新任保健師の相談に乗ってほしいなと思いました。

平内町新任等保健師育成支援事業

平内町が独自に実施した「新任等保健師育成支援事業」に澤谷幹事がトレーナー保健師として支援しました。澤谷幹事と平内町（健康増進課）からの報告です。



後列：左から木下指導監、井口課長補佐、澤田主任保健師、齊藤保健師、船橋主任管理栄養士、森山指導監
前列：左から佐々木主任保健師、外崎保健師、大水課長、澤谷トレーナー、小笠原指導監

【トレーナー保健師： 澤谷 悦子 幹事（青森市）】

外崎保健師のめざす保健師像「住民から信頼される保健師」のため、まずは、担当地区の引き継いだ21事例の支援計画を立て、訪問を中心に活動しました。幼児の困難事例に粘り強く訪問し、5回目の訪問で両親が見せた笑顔で「先が見えた」と感じました。この事例の支援にあたり、外崎保健師が緊張しながら役場内や関係機関へ情報発信したことが功を奏しました。

また、外崎保健師は、住民に顔と名前を覚えてもらうために積極的に名刺を渡しながらかし、9月には名刺100枚がなくなりました。今は住民から声をかけられることが多くなっています。さらに、健康教育では教案の内容検討やロールプレイなどの事前準備を経て本番となり、参加者の予想以上の盛り上がり、外崎保健師も盛り上がりました。「おらほの保健師」に繋がる1コマでした。

活動は、町長さんをはじめ役場内の新任保健師の育成に対する熱い思いの中で進められました。コロナ禍の中で学生時代を過ごしてきた外崎保健師の良い変化を感じながらの14日間でした。最後に、東地方保健所、国保連合会の支援に感謝申し上げます。

【新任保健師：保健師 外崎 志織】

今回トレーナー事業を通して、豊富な知識と多くの経験があるトレーナーの澤谷保健師から、多くのことを学ばせていただきました。家庭訪問では、自然な会話の流れから情報を引き出す技術、健康教育では、相手への伝え方の工夫等の様々なアドバイスと同時に振り返りを行い、次回に活かすことができました。

ケース対応についても共に考え、助言をしてくださいました。また、行った支援が対象者にとって良い結果となった時には、やりがいを感じることができました。悩んだり、不安になることもありましたが、親身に話を聞いてくださったり、前向きな言葉をかけてくださり自信を持つことができました。

今回トレーナー事業を通して学んだことを活かし、今後も地域に積極的に出向き、住民にとって身近な保健師になっていきたいです。貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

【指導保健師：主任保健師 佐々木 えりか】

今年度初めてプリセプターを担い、私に務まるのが不安で一杯でした。しかし、トレーナー事業を町の事業として実施し、日々の業務でなかなかサポートできない部分を、澤谷トレーナーに支援していただき、とても心強く感じました。継続ケースの家庭訪問を中心に支援していただき、回数を重ねる毎に新任保健師が自信をもって取り組んでいる姿が見られました。保健活動の本質である「みる」「つなぐ」「動かす」を実際に体験し、学べたと思います。私自身の学びにもなりました。

私自身もトレーナー事業を活用させていただき、今でもその学びを活かして日々業務に励んでいます。ぜひ新任保健師には、このトレーナー事業での学びを糧として、今後の保健活動に存分に活かしていただきたいと思います。

澤谷トレーナー、本当にありがとうございました。

表彰受賞者の紹介

本会から推薦

公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰

多年にわたり健康増進や疾病予防等の公衆衛生事業のために献身的活動を続け（20年以上）、その功績が特に顕著であり、その事業に携わる者の規範となる個人または団体に対し、厚生労働大臣が表彰する制度。

この度、川村悦子会員（八戸市）と工藤美子会員（野辺地町）が公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰を受賞されました。お二人から、受賞した感想をいただきましたので、記念写真とともにご紹介いたします。



川村 悦子 会員（八戸市）

この度は在宅保健師の会の推薦により、このような名誉ある賞をいただき、関係者の皆様に感謝申し上げます。

退職してあつという間の10年でした。その間、トレーナー保健師や精神関係の仕事等とても充実した時間を過ごさせていただきました。この仕事を通して退職後も社会と繋がっていると感じることができました。また並行して父母の介護をしてきました。本当のところ、私にとっては仕事より介護の方が大変でした。昨年父を看取り、落ち込んでいたところにこの受賞の報告を受け、とても嬉しかったことを覚えています。

受賞を機に38年間の県職員時代を思い起こしてみました。いろんな所でいろんな人に助けられてきたことを再確認いたしました。感謝しかないですね。

この賞をいただいたことを励みに、微力ではありますが短命県返上のため一県民として頑張っていきたいと思います。

最後に、在宅保健師の会の発展を祈念し受賞の感想と致します。

工藤 美子 会員（野辺地町）

この度、在宅保健師の会の推薦によりこのような賞をいただき、関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

昭和54年度県に採用され、六ヶ所村派遣からスタートしました。3町村10年の派遣・駐在保健師時代には、保健協力員や食生活改善推進員の養成や組織化、健診受診率向上をめざして活動しました。保健所や県庁では感染症、結核、ハンセン病対策を担当し、O-157の集団感染事例に悪戦苦闘、試行錯誤しました。時代の大きな変化と共に保健師の役割や認知度も様変わりする中で、顔の見える関わり、連携、協働は大きな力となりました。担当者が交代しても、良い方へ向かい継続されることが良い仕事なのだと実感しました。

現在は、野辺地町、七戸町の保健事業のサポートや在宅保健師の会事業に参加しており、日々新しい学びをしながら今後も活動していきたいと考えています。



コーヒーブレイク



ダンス ～ヒップホップとロックダンス～

山崎 トコ 会員（十和田市）



年齢80歳の時、子ども達のヒップホップのステージを見た方から「健康長寿が一番、自分たちも子どものようにキラキラ輝こう」と言われ、「やればできる高齢者65」の頭文字をとって「YDK65」のダンスチームを男女7人で立ち上げました。このチームも今年で8年目となり、会員数は18名になりました。

会員の年齢は65歳以上で、練習は週1回、約1時間30分、その間、膝、腰、肩をさすったり、湿布やサポーターなどで各自手当てしながら、和気藹々と練習しております。

幼いころから肌で感じてきた「和」から「洋」のものとなり、テンポ、曲想など、ついていくのはとても大変でした。

これまででは、すでにブームになっている楽曲（流星、スリラー、ダイナマイト等々）で練習しておりました。今は十和田市の「桜田まこと」さん作詞作曲のオリジナル曲「YDK65」と「ダメダメ特殊詐欺」の2曲をチーム曲として練習しております。

最近の時流で「健康長寿」と「詐欺防止」の啓発もあり、去年は市の祭りイベント、各団体からの出演依頼が多くありました。遠く県外からは東京、神奈川、彦根市の団体からの依頼もありました。そのための練習も回数が多くなりますが、私はマイペースです。前のことを忘れるので欠席はしないように心がけています。

私自身は必死で演じているつもりですが、テンポに遅れたり、度忘れしたり、ステージでは頭が空になったりですが、若い（65歳～）メンバーに励まされ慰められ、汗だくになりながらもこの時間は大切なひとりで健康維持につながっています。



令和6年度総会並びに研修会のお知らせ

お知らせ

日 時：令和6年6月11日（火）10：30～14：15

場 所：青森市「東奥日報新町ビル」

会 費：1,000円（昼食代として当日受付にて徴収いたします。）

内 容：○令和6年度総会

10：30～11：30

○研 修 会「第3次健康増進計画について（仮）」

11：30～12：15

○昼 食

12：15～13：00

○交流会・情報交換

13：00～14：15

編集後記

早いもので会設立25周年記念yearが終わろうとしています。楽しく語り、歌い、踊った記念パーティーを盛会に終えることができたこと、会員の熱い思いが綴られた記念誌が無事に発行できたことに、胸をなでおろしています。会員、関係者の皆様に感謝です。

Thank you so much !

そして、26年目のスタートとなる総会時研修会は、コロナ禍前と同じように昼食をはさんで交流会・情報交換会を計画しています。会員の皆様、奮ってご参加ください！お待ちしております！おおいに語りましょう！

