

会報 青森県在宅保健師の会



令和7年3月発行・第47号

令和6年度東北地方在宅保健師等会連絡会議

三上 扶貴子 幹事（弘前市）

12月5日、6日、山形市の「ホテルメトロポリタン山形」において、新潟県を含む東北地方7県の代表者48名が参加し開催されました。本会からは新井山会長をはじめ、澤谷悦子幹事、中居裕子幹事と私のほか、事務局を含め8名が参加しました。

1 目次



講演 1

「健幸に過ごすために～生活習慣を見直そう～」

山形大学大学院医学系研究科

公衆衛生学・衛生学講座 教授 今田 恒夫 氏

「健幸」に生きるとは、健康寿命を延伸すること。それには生活習慣病の高血圧、糖尿病、動脈硬化を防ぐこと。しかし、これらの病を引き起こす生活習慣に関する意識や行動を変化させることは難しい。人は自身に得することは確実に得ようとするし、損すること（たとえ良いと分かっている）は避けたり、損をする表現方法には同意しない人が多い。そうした心理をよく理解したうえで関わる必要がある。どんな小さなことでも実践すれば何らかの効果はあり、そこから気付きが生まれ実行へと繋がる。なお、山形大学では生活習慣の改善に関するLINEアプリを開発し、その普及啓発を図っている。

講演 2

「ロコモを防いで延ばそう健康寿命！」

公立置賜総合病院 リハビリテーション部

技師長（作業療法士） 井上 健 氏

自身の医療現場での体験から、健康寿命の延伸は、高齢者が長く自分でトイレに行くことができることが重要だと思う。トイレまで歩くためには、まず立てることが必要。立っている間もエネルギーを消費し、長時間となれば運動しているのと同じくらいの消費カロリーとなる。立位をたくさん取る人は、コアマッスルやバランス能力が高く、生活習慣病が少ない。立位のロコトレとして、開眼片脚立ち、スクワットを勧めたい。立位に心配のない人は、身近で簡単にできるウォーキングが良い。肝臓に蓄積された脂肪の燃焼を考え、1日20分以上を目標にする。

報 告

「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」について

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

10月25日役員会をWEBで開催し、各県の活動内容の発表。続いて「秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会」が第76回保健文化賞を受賞。愛媛県では会の再設置、宮崎県では今年度末で解散。なお、全国連絡会はYouTubeで配信している。



2日目

講演

「(国保)保健事業を取り巻く動向と
これからの在宅保健師等会の活動を考える」

国民健康保険中央会 参事 山口 道子 氏

2070年には、人口は9,000万人を割り高齢化率39%の社会となる。2040年には団塊の世代が高齢者となり、社会の支え手が少なくなる。そのため国の施策を見ても「誰もが元気に長く活躍できる社会の実現」「地域共生の実現」に向かって動いている。そのような中で対人支援においては、具体的な問題解決を目指すアプローチと、繋がり続けることを目指すアプローチが両輪となり、本人を中心に据え伴走する「伴走型支援」が求められる。実践での例として、講師である山口氏宅の「ワークスペースさきちゃんち」での世代や属性を越えた居場所づくりに取り組んでいる話があった。



会議の集合開催について意見を述べる新井山会長

情報交換(グループワーク)・講評

7グループに分かれ、グループ内で各県の活動について情報交換を行った後、グループの代表者が発表し情報共有した。発表された内容は「会員数の減少が続いている」「退職しても入会する者が少なく、一方で会員の高齢化で退会者が多くなっている」こと等の会員数の状況であった。個別勧誘、会報やイベント開催時のPR、現職保健師との交流や研修会等、創意工夫し会員増に向けて取り組んでいる現状の発表もあった。山口参事からの講評では「会の組織としての強みを生かし、自分にとって最も身近にいる地域住民に良い事をする事で、喜びを分かち合えるような活動を細く長く続けてほしい」とコメントがあった。

(出席しての感想)

実践派で魅力のある講師の方々、交流や情報交換を通して、私の脳はかなり刺激されました。同時に、これから自分ができそうなことを考える良い機会をいただいたように感じています。閉会前に新井山会長から「本会議は次年度からリモート形式となるが、集合形式でできないか再検討していただきたい」という発言があり、参加者から大きな拍手が沸き上がりました。顔を突き合わせ話し合うことの良さを分かり合える方々がこんなにもたくさんいることに感激し、山形を後にしました。



令和7年度総会並びに研修会のご案内

日時：令和7年6月3日(火) 10:30~14:15

場所：青森市「東奥日報新町ビル」

会費：1,000円(昼食代として当日徴収いたします。)

内容：○令和7年度総会

○研修会「保健師活動の歴史を語る(仮)」

○昼食

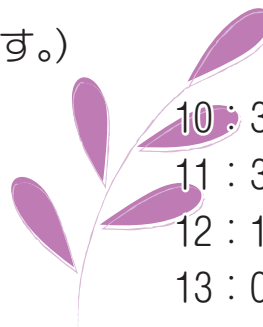
○交流会・情報交換

10:30~11:30

11:30~12:15

12:15~13:00

13:00~14:15



「令和6年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会(DVD収録)」概要

令和6年度は資料及び資料の解説を録画したDVDを配付する形式で開催されました。令和6年度第4回役員会にて事例発表部分を視聴しましたので、その概要を紹介いたします。

令和6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
2. 都道府県在宅保健師等会 会長挨拶
3. 講演
「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」
「介護予防に関する国の動向について」
4. 事例発表
 - 4-1 「秋田県在宅保健師等『ゆずり葉の会』の活動について」
秋田県在宅保健師等会(令和6年保健文化賞受賞団体)
会長 本間 美佐子 氏
 - 4-2 「和歌山県在宅保健師の会『てまりの会』の取り組みについて」
～重複・多剤服薬者、頻回受診者対策事業を通して～
和歌山県在宅保健師の会
会長 高垣 通代 氏
 - 4-3 「愛媛県在宅保健師等会の再設置からの活動状況について」
愛媛県在宅保健師等会
会長 栗栖 美代子 氏
5. 参加者アンケート

事例発表

事例1

「秋田県在宅保健師等『ゆずり葉の会』の活動について」

秋田県在宅保健師等会(令和6年保健文化賞受賞団体)

会長 本間 美佐子 氏

- ・「地域健康づくりシンポジウム&タウンミーティング」がん予防、がん検診の受診促進を図ることを目的とし、住民と行政が協力して実施した。会としては企画・運営・評価の役割を担った。
- ・「いきいき100歳体操&脳トレ教室」「高齢者健康づくり事業」にて、通いの場を構築した。
- ・秋田県民の健康づくりに貢献し、自治体保健師等との協働での事業展開により保健師等の人材育成の一翼を担ってきたことが保健文化賞の受賞理由となった。



事例2

「和歌山県在宅保健師の会『てまりの会』の

取り組みについて」

～重複・多剤服薬者、頻回受診者対策事業を通して～
和歌山県在宅保健師の会

会長 高垣 通代 氏

- ・重複・多剤投与者及び頻回受診者等対策事業の実施。県薬剤師会、県、国保連合会の3者で契約を結び、事業支援体制を構築している。
- ・レセプト情報を基に対象者を抽出して、対象者に服薬情報を通知したうえで在宅保健師が電話・訪問にて指導。
- ・事業実施後の医療費、受診日数(回数)、処方薬剤数は全て減少した。

事例3

「愛媛県在宅保健師等会の再設置からの活動状況について」

愛媛県在宅保健師等会

会長 栗栖 美代子 氏

- ・会員の高齢化による活動の縮小等を理由に令和元年に廃止したが、再設置を望む声が多数あり、令和6年度に会を再設置した。
- ・保険者からの業務受託(特定保健指導の動機づけ支援)の準備や自己研鑽のため研修会への参加等の活動をしている。
- ・今後は会員同士の交流を増やし、会の周知により活動を拡大したい。

聴講した役員の感想

事例1

- ・秋田県在宅保健師等会「ゆずり葉の会」は県や国保連合会との連携が密にされていると思った。

事例2

- ・和歌山県在宅保健師の会「てまりの会」の取り組みを見て、活動のポイントがよく分かった。会の今後に期待したい。

事例3

- ・一度解散した会を再結成することは、とても大変な苦労だったと思う。

先輩諸姉と語る ②4



前日から資料を整理し、何を話そうか考えていたという千葉さん。これまでの保健活動に関する資料をたくさん持って会場にいらしていただきました。

数々の困難な状況でも前向きに活動され「全部に思い出がある」と語る姿が印象的でした。

昨年上映された映画の「花田ミキ先生」とは当時一緒に仕事をしていたとのことで、映画には盛り込まれていないような、笑いあり感動あり…さまざまなエピソードも教えてくださいました。

今回は澤谷幹事からの報告です。

保健師を目指したきっかけ

生まれ育った三厩村（現外ヶ浜町）は、無保健師村でした。中学生の頃、村で弘前大学医学部の医学生と県立青森高等看護学院の保健師学生による夏季保健活動が行われました。高校を卒業する頃、このことを思い出して保健師になろうと決め、県立青森高等看護学院で保健師課程を含んで4年間学んだあと、弘前大学医学部附属助産婦学校に進みました。

保健師活動の体験を振り返る

助産婦学校卒業後、県派遣保健師として三厩村で活動しました。郷里での活動は、住民の生活を知っているが故に指導の難しさを感じましたが、同世代が対象の母子保健は不安なく取り組むことができました。活動を始めて間もなく、村の開業助産師不在のときに自宅分娩に呼ばれました。緊張しながら家族の協力を得て、無事介助できホッとしました。

三厩村派遣は1年間だけで、翌昭和45年度からは本庁の公衆衛生課勤務となり、花田ミキ先生や鈴木治子先生から業務の進め方や予算の確保等の指導を受けました。行政での仕事の厳しさもこの時学びました。

花田先生からは「私の言葉は遺言だと思って聞きなさい」「現場にいる保健師のことを考えなさい」「下北のジッチャバッチャのことを考えなさい」といつも聞かされていました。

業務は柴田ミチさんが主に保健師業務を、私は主として助産師業務を担当し、開業助産師との「母親教室」や病院での分娩状況を知る機会として、地域の病院の協力を得て「開業助産師の臨床実習」を計画実施しました。

また、4回目の本庁勤務では「健康あおり21」の策定を柴田さん、熊谷崇子さん等と担当しました。9領域を5つの専門部会に分け、短期間に各部会3～5回開催し策定したことは大変な苦勞でした。たばこの目標設定については、関係課から「青森県のたばこ産業はどれくらい重要なものか知っているか」とお叱りを受けました。

勤務の約半分の19年間は本庁勤務、他は保健所8年、県立青森高等看護学院5年、町村派遣4年でした。それぞれに思い出があり、仲間と共に志を同じくして取り組むことができました。

後輩保健師に伝えたいこと

保健師は個別ケアを大事にと思っていますが、現在は世の中の出来事に振り回されているように感じています。昔、保健所保健師も市町村保健師も全員が業務量を測定し、地域の課題解決のため年間活動計画を立てて活動をしました。今の世の中に合わないと言われるそうですが、地域の課題を把握するために1回やってみてはどうでしょうか。解決できないものがあれば在宅保健師を活用するのも1つの方法です。

在宅保健師の会に望むこと

地域の保健・福祉活動支援事業の助成金を活用し、参加してくるカッチャ達と毎週火曜日に楽しみながら心身の健康づくりに取り組んでいます。また、会報や研修も心待ちにしています。これらはぜひ継続してほしいです。以前「高齢になって研修や集まりには参加できないけど、会報で会の活動や仲間の元気な様子を知ることができるので退会したくない」という会員がいました。みんな会報を待っているように思います。

取材を終えて

昨年、映画「じよっぱり～看護の人 花田ミキ」が上映されました。花田先生の身近にいた千葉さんは「先生はおちゃめで、優しく、人情深い人」といろいろなエピソードを教えてくださいました。そんな先生の遺言を受けつつ自分カラーが加味された千葉さんの姿だと思いました。

六ヶ所村新任等保健師育成支援事業

六ヶ所村が独自に実施した「新任等保健師育成支援事業」に北山副会長がトレーナー保健師として支援しました。六ヶ所村、北山副会長からの報告です。



後列：左から大潤室長、高橋総括主任保健師、佐々木室長、畑中保健師、上野主任保健師

前列：左から小川健康課長、鈴木新任保健師、北山トレーナー保健師、秋田副課長（上十三保健所）、久保所長

【トレーナー保健師： 北山 つね子 副会長（東北町）】

六ヶ所村は、これまで県のトレーナー事業を活用し人材育成を継続してきましたが、今回初めて村独自で事業を計画・実施しました。保健相談センター所長の久保さんは、久しぶりの保健業務で大変ご苦労されたと思いますが、先輩方が今まで実施してきた業務を土台に後輩を育てるという気持ちがみなぎっていました。そのようなことから職場全体はとても良い雰囲気でした。

鈴木保健師は、明るく行動的な側面と几帳面さを備えており、過去の簿冊をしっかりと読み取り事前学習したうえで臨み、感性の豊かさを感じました。午前のお客様訪問での気づきは、すぐ午後の訪問で活用することができるなど、臨機応変に対応できていました。

私は、訪問や事業に同行し保健師としての仕事について思いを伝え、アドバイスというよりは寄り添うことをモットーに一緒に考えることが多かったような気がします。六ヶ所村の保健師は皆さんそれぞれとても個性的ですが、職場が分散しているにもかかわらず繋がりを大事に活動しています。今後も力を合わせパワーアップしてください。

なお、今回は私の健康上の都合で最後までトレーナーを遂行できず残念でしたが、その後の鈴木保健師の頑張りを聞き頼もしく思っています。関係者の皆さんありがとうございました。

【新任保健師：鈴木 幸乃】

トレーナー事業を通して、保健師の大先輩である北山保健師からたくさんのことを学ばせていただきました。

特に印象に残っている学びは「対象者から学ぶ姿勢で関わること」の大切さです。保健師として根拠を持った指導だけではなく、相手を尊重し、その人らしい生活を送るための方法を一緒に考えていくことの重要性を再認識しました。また、日々の振り返りの中で客観的なコメントをいただいたことが、私の保健師としての自信にも繋がりました。家庭訪問や乳幼児健診において、対象者にとって親しみやすい接し方で必要な情報を聞き出している北山保健師の姿を拝見し、私もこのようになりたいと思いました。

北山保健師のおかげで貴重な学びを得ることができました。これらの学びを糧にし、自分の目指す保健師像に少しでも近づけるよう日々精進して参ります。ご指導いただき、本当にありがとうございました。

【指導保健師： 久保 淳子 保健相談センター所長】

村では平成25年度から新採用者に対し県のトレーナー事業を活用していて、新任の育成には非常に有効なものであると確信していたため、北山保健師にご協力いただきトレーナー事業を実施しました。

母子保健事業（所管外事業）を中心に私達が日々の業務で対応できない部分、また、同じ職場だから言いにくいことへの良き相談者となり、新任保健師が自信をもって業務に臨めるよう支援していただきました。回を重ねる毎に、家庭訪問や相談業務にも自信をもって取り組み、積極的に関係機関と情報共有を図るようになりました。今では住民にも顔を覚えていただき、イキイキとやりがいを持って対応している様子が伺えます。

トレーナーとのやり取りの中で、私も初心にかえり気づきをいただきました。ぜひこの学びを活かし、自分の目指す保健師像に近づけるよう頑張ってください。

北山保健師ありがとうございました。

地域の保健・福祉活動支援事業

当事業では、地域で保健や福祉に関する活動を行っている団体に対して、助成金を交付しています。今回は、十和田市で活動している「来てみんな会」の活動へ同行し、代表の長瀬会員よりお話を伺いました。

「来てみんな会」 代表：長瀬 比佐子 会員（十和田市）

活動目的：それぞれの年代がグループごとに楽しみを持ち、気持ちが元気になるような場づくりをする。
会員の希望を取り入れたプログラム作成をする。

内 容：市内遊歩道等でのウォーキング、体操及びレクリエーション、参加者同士のおしゃべりタイム
親睦会（昼食会と情報交換会）

場 所：東小稲会館等

開催状況：年8回程度

取材担当：新井山 洋子 会長（五戸町）

去る11月10日、朝は寒く気温0度でストーブを焚くほどだったにも関わらず、日中は気温がぐんぐん上昇し16度。秋晴れでポカポカ陽気の中、十和田市現代美術館前に9時50分に集合し、私と国保連の大水保健師、在宅保健師の会の長瀬さんと「来てみんな会」メンバー4人が集合しました。

この会は、従来の集会所等での体力づくり活動に加え、会員の提案で集会所外での活動を取り入れていきます。社会参加を目的に「十和田市をもっと知ろう、行ってみよう」と集会所から飛び出した企画です。

今回は「各々が自由に十和田市現代美術館で会いましょう」を合言葉に、無事に参加者5人と顔を合わせました。和やかな雰囲気のもと私たちも参加者にすっかり溶け込み、まさにその一員となっていました。

美術館の常設展を回中、初めての来館者は、大きいおばさん「スタンディング・ウーマン」に目を丸くし感動・感激。十和田市にこんなところがあったのかと驚き、皆にも見せたいなあとか各々想いをはせた様子でした。

常設展を一巡し、館内喫茶室でのコーヒーを飲みながらのおしゃべりタイム。時間が経つのも忘れ会話が弾みました。まあ、喋る、喋る。笑い声を室内に響かせました。



記念写真

○参加者の声

このような機会を作ってくれた長瀬会員に感謝するとともに、在宅保健師の会の助成にも謝意が述べられました。

- ・普通の暮らしの中で憩いの場を探し、仲間と共に過ごせる幸せを感じました。
- ・美術館の屋上からの景色も抜群。しばらくボーっとしてしまいました。
- ・来てみんな会に参加して本当に良かった。これからもずっと続けます。

【助成の内容】

- ・助成金額：1団体当たり金額＝（100,000円÷団体数）
※今年度助成金額：1団体当たり20,000円＝（100,000円÷5団体）
- ・助成期間：最初に申請した年度から5年以内。

申請は簡単！
ご不明な点は
事務局へ！！



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、坂本りつ会員（六戸町）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。受賞されての感想をいただきましたので、記念写真とともにご紹介します。

公衆衛生事業功労者表彰



坂本 りつ 会員（六戸町）

この度は「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心より感謝申し上げます。昭和46年に旧下田町に派遣保健師として採用され、間もなく国保保健師として六戸町に勤務しましたが、周りの方々に守られて再雇用期間を含めて39年間保健師として楽しくお仕事させていただきました。

「地域活動は組織活動」と学び、保健協力員・母子保健推進員・食生活改善推進員の皆様と一緒に駆けずり回り、そして保健文化賞をいただいた時に皆さんと一緒に飛び上がって喜んだことを懐かしく思い出しました。

退職後はゆったりと家庭菜園に勤しみ、趣味のパン焼きをして仙人のような生活を夢見ていましたが、町の福祉課や包括支援センターのお手伝いをさせていただいて、まだ自分にもできることがあればと思い、お声がかかれば張り切って出かける日々を過ごしております。行政のお仕事の他にも、地域のお役に立てればとの殊勝な思いで、地域生き生きサロンや百歳体操等日々公民館通いをしていますが、自分のための介護予防になっていると思っております。数人から始まった集いも参加者が徐々に増えていることに勇気をいただいております。

唯一の持病「おせっかい病」を「一病息災」として今後何年活動できるか分かりませんが、一日でも健康寿命の延伸を目指して過ごせればと思っております。在宅保健師の会の皆様、これからもよろしくお願いします。

役員会報告

去る2月26日（水）、国保連合会8階会議室において、令和6年度第4回役員会を行いました。

今回は活動報告のほか、来年度の総会並びに研修会に向け、開催方法や内容、次年度の事業計画について検討しました。

また、昼食時にはYouTube配信及びDVD送付をもって開催された「令和6年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会」の一部を視聴しました。



コーヒーブレイク



最近おもうこと ー南部菱刺しを趣味としてー

川村 悦子 会員（八戸市）

「一針、一針に思いをこめて刺し綴る」南部菱刺しの伝統工芸士である今は亡きN先生の言葉である。10年前先生に「もう弟子はとらないよ」というところを強引に入り込んだ最後の弟子である。今は「西野刺しっ娘（こ）の会」に所属し、毎日針を持ち続けている。

この原稿依頼を受け、10年間を振り返ってみた。最初はただただ楽しくて作品が出来上がるたびに嬉しかった。だんだん作品の大きさ、模様、布の色、糸の色の難しさに直面し作品にたどり着けなくなった。今はほとんど自分の作品はできていない。ただ会として、南部菱刺しの啓発活動の一環として八戸市の「ユートリー」「はっち」に小物作品を置かせてもらっている。これが私の仕事(?)となっている。作品ができないことのもう一つの理由が、南部菱刺し発祥の背景、経緯を知るにつけ、先人の気持ちに寄り添い思いを馳せて、先生の言葉である「一針、一針に・・・」刺すことが本当にできているのか。また伝統工芸に携わったからには後継者の育成、伝統を伝える責任が発生してくるということを知ってしまったからなのか針が進まない。

青森県の伝統工芸である南部菱刺しの美しさに魅せられ始めたことではあるが、そろそろ潮時かもしれない。しかし、週1回ではあるが、会の仲間に出会えることの楽しみは捨てがたい。

* 南部菱刺し：日本3大刺し子の一つ、津軽の「こぎん刺し」と山形県の「庄内刺し子」がある。



アンケート調査のお願い

会員の皆様の現況を把握するとともに、会の今後の活動に役立てるために、アンケート調査を実施します。同封の返信用封筒により、ご記入後返送して下さるようお願いいたします。

結果は会報第48号（令和7年8月発行）にてお知らせする予定です。

回答期限：令和7年4月17日（木）

編集後記

10年に1度の大雪、観測史上最深の積雪など、今年の冬の厳しさを形容する言葉は尽きませんが、ようやく待ち焦がれていた春です。縮こまっていた手足を大きく伸ばして深呼吸しましょう！

さて、皆様お待ちかねの令和7年度総会時研修会は、大先輩の古川あき会員、山崎トコ会員、柴田ミチ会員から在宅保健師の会発足当時のエピソードや会員に伝えたいことなどなど、思いの丈を語っていただく内容を計画しています。会員の皆様、奮ってご参加ください！

