

会報 青森県在宅保健師の会



令和7年12月発行・第49号

令和7年度在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会・研修会 テーマ：認知症予防について

国保連合会と本会の共催で、9月から10月に6保健所ブロックで標記交流会並びに研修会を開催しました。

前半の交流会では、会の令和7年度事業実施状況の報告があり、その後楽しく賑やかな雰囲気の中で、お互いに近況や地域での活動状況を発表し合ったり情報交換を行いました。

また、後半の研修会では「認知症予防について」をテーマに、各地域の作業療法士の方から講演をいただいたほか、市町村の認知症対策の担当者より、認知症に関する取組状況について報告していただきました。

最後の情報交換では、疑問点を確認し合ったり、各市町村での取組状況等を参加者で共有しました。

研修会終了後のアンケートでは、多くの参加者が「参考になった」「今後の生活や業務に活かしたい」等と回答しており、認知症の「予防」から認知症になったあとの「対応」まで広く理解を深めることができ、今後の地域活動に繋がる充実した研修会となりました。

今回は、現職保健師からの感想の一部を下記のとおりお知らせしますとともに、各ブロックの様子について会員から紹介いただきます。



(現職保健師からの感想)

- ・一体的事業担当のため、認知症に関しても必要な支援に繋がるように意識して関わりたい。
- ・日々ケースの対応に追われて、本人の強みに目を向けることができていなかつたと振り返ることができた。
- ・地域の方が安心して暮らせるよう、新たな認知症観を伝え、自分らしい価値観を大切に、できること、好きなことを生かした支援に繋げていくことで、本人の豊かな生活・あじわい深い生活にできるよう活かしていきたい。

内	容	ブロック	参加者内訳(人)			
			在宅	現職	計	
1 交 流 会 ※在宅保健師のみ	11:30~13:00	弘 前	11	5	16	
2 研 修 会		三八地域	11	8	19	
(1) 開 会	13:30	五所川原	8	7	15	
(2) 講 演	13:35	上 十 三	16	21	37	
テーマ：「認知症予防について」 講 師：弘 前：弘前医療福祉大学在宅ケア研究所附属訪問看護ステーションそら 三八地域：青南病院 五所川原：布施病院 上 十 三：小規模多機能ホームサテライトおむすび む つ：むつリハビリテーション病院 東青地域：青森慈恵会病院		む つ	5	4	9	
(3) 取組報告	14:45	社会福祉士 田中 佑 氏 保健師 大野 美月 氏 保健師 小枝 紗理 氏 社会福祉士 村中 弘子 氏 保健師 松本真理子 氏 保健師 横口 量美 氏	東青地域	9	11	20
(4) 情報交換	15:00		合 計	60	56	116
進 行：国保連合会保健師						
(5) 閉 会	15:15					

保健所ブロック別交流会並びに研修会開催状況

※写真撮影は交流会参加者のみで行いました。

弘前ブロック (9月30日・弘前市民会館)

報告者：佐藤 宏子 会員（黒石市）

交流会は10名の参加がありました。会の事業説明後の近況報告では「週2日仕事をしている」「実家じまいを終えて肩の荷が下りた」「関節痛でサプリメントを飲み始めた」「県外からのお客さんを案内して改めてお山参詣のことを勉強した」「トイレが近くなりツアーには参加できなくなり夫と旅行をしている」「運動教室やラージボールを続けている」などが話されました。昨年の交流会でラージボールの体験希望が出され、今幹事が機会を作ってくれたことを機会に、今でも数人が継続して楽しんでいるよう広がりを見せていました。また「推し活」で県外のコンサートへ行ってきた人が3名もいて大いに話が盛り上がりました。

研修会には在宅保健師が+1名、現職保健師が5名参加しました。認知症予防に関する講演では、認知症があってもゆたかな生活・あじわい深い生活を送るために、高齢者ができるだけ自力で生活できるよう支援しているという日頃の仕事への姿勢の紹介がありました。



次に、弘前市の認知症施策の取組状況について報告がありました。その中で私が1番驚いたのは、認知症等高齢者見守り事業の1つである「爪Qシール」で、爪に貼ったシールを二次元バーコードで読み取るというものです。時代だなあとと思いました。

私自身、認知機能が低下しても生活できるよう、改めて食事や運動に気を付けようと思いました。今回もとても楽しい交流会・研修会でした。

三八地域ブロック (10月2日・YSアリーナ八戸)

報告者：越後 秀 監事（三戸町）

今年の三八のブロック研修会は、ちょっとこじんまりの交流会から始まりました。過去数年来10数名での賑やかな交流会に比べると今年の参加者は6名と半数以下でしたんで…。

しかも、去年までお顔を見せていた80歳代の先輩たちがどなたも参加がなく、交流会はこの私が最年長とのこと！記念写真の真ん中に納まるようになりました。



弁当を食べながら既に情報交換が始まり、その後は趣味のこと、介護のことなど話は次から次へと…。介護は体験者の先輩からアドバイスもあり、また「動いている割にはなかなか体重が落ちない話」には皆共感でした。

午後からの研修会には、在宅保健師が+5名の参加。また、例年は2~3名程度の現職保健師が今年は9名の参加と、こちらは賑やかな研修会になりました。青南病院の慶長作業療法士のお話、南部町の認知症対策の報告、特に「本人ミーティング」の話は興味深いものがありました。

ここで、私が交流会で話したことを皆さんにも紹介しましょう。11月24日の合唱の発表会本番に向けて「第九」漬けという話。

「第九」は35年前に八戸で、20年前に青森で参加しましたが、70歳過ぎての挑戦は大変なものがあります。リンゴ畠では「第九」の練習テープを聞きながら葉摘み作業。

また、車を運転中、車内では35年前の発表会のCDを繰り返し流しながら…と。練習が日曜日ごとなんで、夫には「日曜第九（日曜大工）」と揶揄され、師匠上がりできるかどうか…。

五所川原ブロック (10月17日・五所川原市民学習情報センター) 報告者:坪田 久美子 会員(鶴田町)

交流会は在宅保健師8名と事務局5名で行われ、「日々の暮らし」「今こんなことをしている」「認知症予防で心がけていること」について各自からお話をありました。

主な内容として、趣味や特技、自分や家族の健康づくり、旅行の楽しさ、認知症予防として日記をつける、毎日の生活の中から新たな楽しみを見つけ生き生きと前向きに過ごしている等、パワーあふれる現状報告でした。

午後の研修会は現職保健師7名も出席し、布施病院の作業療法士からの講演と五所川原市の取組報告がありました。講演では「作業療法士が考える認知症予防」をテーマに、地域で作業療法士会が運営している「認知症カフェ」のお話がありました。参加者からも喜ばれており「生の声」が聞ける貴重な場になっていること、最近は五所川原市以外の地域からも認知症カフェ等の依頼が増えていることが話されま



した。

認知症患者等の対応について、自分らしさを取り戻すために相手の話をよく聞き、その人にとって何ができるか「可能性を引き出す支援」が大切であると強調していました。

今後もますます高齢化が進む中で改めて認知症予防、対応について考えさせられた有意義な研修会でした。

上三ブロック (10月20日・市民交流プラザトワーレ[十和田市]) 報告者:工藤 美子 会員(野辺地町)

1年ぶりの再会を楽しみに会場についたところ、開始前から会員同士の挨拶やおしゃべりで賑やかな雰囲気があふれています。

午前中の交流会は12名が参加し、最近の出来事やマイブーム、日々の過ごし方や気づき、地域とのかかわりなど、互いに共感したり、感心したりと盛りだくさんで予定の時間では話し足りないくらいでした。笑顔や笑い声が絶えないひとと

きとなりました。人生の先輩方からパワーとヒントをたくさんいただけたように思います。

午後の研修会は午前中参加できなかった会員や現職保健師、栄養士も加わり37名の参加となりました。

認知症のリスクが高まる原因として孤立やストレスがあること、その人がその人らしく「できること」と一緒に探していくという「伴走」が大事だという点が印象に残りました。

「注文を間違える料理店」のように、誰もが生きやすい社会を目指していくために、それぞれができることはいっぱいあるように感じました。講話の最後に2人1組で現職保健師と意見交換できたこと、十和田市の現状や取組発表で参加者が情報交換できたことも良い機会となりました。

まずは、認知症予防を自分のこととして捉え、ゼロ次予防にさっそく取り組もうと思いました。



むつブロッタ (10月22日・下北文化会館)

報告者：横浜 まり子 会員（むつ市）

交流会・研修会の会場は今回初めて下北文化会館となりました。他管内からも会員が出席し、5名が交流会へ、また研修会には現職保健師4名も参加し、少人数でしたが、なごやかな雰囲気でした。

交流会では「思い出ノート」を今後活用し終活していくたい。大学で学生指導をしている会員からは、学生の就職活動、潜在保健師の活用など現状を聞くことができました。その他、趣味の話や両親の介護をしながら保健活動を行っている等、多種多様な情報交換があり、楽しく充実した時間を過ごしました。

研修会では、講師の作業療法士の方から、認知症を遅らせたり、認知症の進行を緩やかにするため、「残存能力を活かし、できることや強みに着目することの大切さと支援」について研究データや具体例を交えてお話をありました。今後の生活や支援に活かしていくたいと思いました。

次に、むつ市地域包括支援センター保健師から認知症対策の取組状況について報告がありました。その中で、早期対応と相談体制、見守りの各種事業、電波を発信するタブレット「ミマモリオ」の無償貸与、「チームオレンジ」第1号の誕生を知る機会となりました。チームオレ

ンジは、近隣の認知症センターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面への支援を早期から行い、認知症の人もメンバーとして参加し、新たな力として期待されているとのことです。また、認知機能を測定する「VR認知機能セルフチェック」のヘルスケア機器の紹介があり、今後は体験会を通して活用方法を検討していくとのことでした。

今回出席して、新たな情報を得たほか、出席者との交流を通して、脳にとっても良い刺激となり、認知症予防につながった1日でした。

**東青地域ブロッタ (10月30日・ねぶたの家ワラッセ[青森市]) 報告者：澤谷 悅子 幹事（青森市）**

交流会は会員9名、事務局5名の参加でした。会員からは上村農園での畑作業、調理方法のライン発信、運動や体操教室への参加、推しのラーメン店巡り、旅行、ボランティア活動などの近況報告があり、皆忙しく暮らしているようでした。また、地域の保健福祉活動支援事業を活用してスタートした3団体の活動が、18年、15年、5年を経た現在も生き生きと継続されており、一同感服しました。さらに、春に入院した会員からは「人生の3つの坂、上り坂、下り坂、まさか」に

ついて話があり、その「まさか」の経験（病状の悪化、旅行前の腰痛等）について「私も」と出し合い、「まさか」に対応する術を皆で共有することができました。

研修会には、現職保健師等11名も参加しました。講師から、認知症の方のプロフィールシートを作成し、個別プログラムを立案することで周辺症状が改善した事例の紹介がありました。その事例は、徘徊が多かった夕方に好きだったプレスリーの歌を聞かせたところ、症状が消失し家族にも喜ばれているというものでした。また、コグニサイズや県作業療法士会の地域活動（認知症カフェ）について説明があり、日常生活やボランティア活動に活かせる内容でした。青森市の取組は、新規事業の増加に驚きつつ現職保健師らの頑張りを目の当たりにしました。

平成23年度、東日本大震災をきっかけに、会員の「会員同士のつながりを確認しよう、仲間と気軽に声をかけ合うことができる会にしよう」との声からスタートした交流会も12年目です。この声を大切にまた来年会いましょう！





過去に在宅保健師の会の副会長を務め、退職後から現在まで、地域での活動を継続されている西塚さん。

「いい人たちに恵まれて、地域に助けられたから恩を返さなきゃと思って活動している」とお話する姿が、西塚さんの温かい人柄を表しているようでした。

今回は、浪岡町役場で一緒に働き、親交のある奥瀬幹事からの報告です。

保健師を目指したきっかけ

小学生時代は活発に外で遊んでいましたが、中学生になると読書の魅力に取りつかれ、結果、風邪ばかりひいているひ弱な女子となってしまいました。自分の健康や他人の健康を考えた時に看護師になろうと考えましたが、看護学校在学中にたまたまバス停で障害のある男子を見かけ、予防が大事と思ったこと、また父兄からいつも病気の予防が大事と言われていたこともあり、保健師になろうと決心しました。

保健師活動の体験を振り返る

縁があって浪岡の男性と結婚し、その後退職するまで旧浪岡町役場に勤務しました。

当時、先輩保健師たちから「地域に出ると地域から学ぶことが多い」とよく言われ、家庭訪問や関係機関のあいさつ回りなどいろいろ出かけました。当時の家庭訪問はアルコール依存症や結核の患者が多く、対応に多くの時間を要しました。

また、現職時代は保健所保健師の皆さんから多大な

協力や情報交換により、さまざまな情報を得ることができ、大変感謝しています。

保健師活動が大きく変化したのは、昭和53年に国民健康づくり対策の一環として、国保保健婦が市町村保健婦に身分移管されて、国保加入者を対象とした活動から一般住民を対象とするものへと変わったことです。予算も保健師が要求することになりました。

その後退職前の5年間は課長（当時厚生課長）となり、町議会に出ることになりましたので、議会答弁書を作成したり、保育所の建て替えに関する入札指名業者とのやり取り等と、それまで経験したことのない仕事を任され苦労しました。保健師活動に充てられる時間は少なくなったものの仲間と乗り越えました。

後輩保健師に伝えたいこと

住民に相談されたら、相手の話をよく聞き、その人の置かれている環境をよく知り、相手に寄り添って支援してほしいと思います。これは亡き大先輩花田ミキ先生の教えもあります。

在宅保健師の会に望むこと

地域に貢献できることを実行して、住民にかかわって生きていくことが大事だと思います。当会が1つの組織として長く発展してきたことを考えると、これからも研修会等の機会や場を設け、先輩や後輩との交流が持てるよう継続してほしいと思います。

取材を終えて

退職後も地元に「花岡生きがいサポート隊」を結成し、それを今日まで20年近く続けているというバイタリティあふれる西塚さんでした。ある組織を活用し、町内会を巻き込んでの活動ということでした。その中心においてニコニコしているおしゃべりな西塚さんを想像していました。



令和7年度特定健診・特定保健指導実践者育成研修

特定保健指導対象者の健康に関する関心を高め、保健指導技術の向上を図ることを目的として当研修が開催され、在宅保健師の会からは4名が参加しました。その概要は以下のとおりです。

研修内容

日 時：令和7年9月3日（水） 13:00～16:00
場 所：ウェディングプラザアラスカ4階 「ダイヤモンド」
対 象：県・市町村・医療保険者・特定保健指導実施機関等に所属する医師、保健師、管理栄養士、看護師、健康管理担当者、在宅保健師等の特定保健指導実践者
講 演：(1) 行政説明「高血圧症のキャンペーンについて」
説 明：青森県健康医療福祉部がん・生活習慣病対策課
総括主幹（健やか力推進グループマネージャー） 池田 安克 氏
(2) 講演・演習
「特定保健指導のスキルアップ～実施効果と実施率の向上を目指して～」
講 師：帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授・研究科長 福田 吉治 氏

参加いただいた三和監事より報告していただきます。

三和 千枝子 監事（五所川原市）

今年度、某町の特定保健指導に協力していることもあり、行動変容のためのスキルを学びたいと思い参加しました。2024年度から2029年度までの第4期特定健診等実施計画に、行動変容のアウトカム評価や初回面接の分割実施、ICTの管理と活用などが加わり実施されることを知りました。

市町村の2029年度までの実施率の目標値は、特定健診・特定保健指導共に60%以上であり、現状を考えると厳しいものがあると思われました。

福田先生からは、特効薬はないので地道にコツコツやっていくこと、しかし、やり方の工夫は必要であるとお話がありました。また、参考図書やガイドラインなどの紹介がいっぱいあり、基本的なことやノウハウを学ぶ中にヒントがあるとお話をいただきました。

今回配付された参考資料に、各市町村の第4期特定保健指導実施に向けての意見を一覧表にした資料や実際に使用している受診勧奨通知等の提供があり、貴重なものとなりました。

グループワークでは「健診当日の初回面接をどうしているか」「ICTを使えない人への対応」「-2cm・-2kgの目標達成をどうするか」など

気楽に楽しく意見交換しました。

今回の研修で、市町村の実情を具体的に知ることができたので、健診への呼びかけや利用者が自己効力感を持てるよう保健指導に活かしていきたいと思います。グループワークの情報交換は本当に参考になりました。



令和7年度保健活動研修会

保健事業の企画・実施・評価をするための方策を考え、今後の活動に活かすことを目的として当研修が開催され、在宅保健師の会からは5名が参加しました。その概要は以下のとおりです。

研修内容

- 日 時：令和7年10月28日（火） 13:30～16:00
 場 所：青森県水産ビル 7階「大会議室」
 対 象：市町村（国保・保健関係職員、保健師、栄養士等）、医師国民健康保険組合関係者、
 後期高齢者医療広域連合関係者、職域保険関係者、保険者協議会関係者、
 青森県在宅保健師の会会員、県関係者
 内 容：
 (1) 現状報告
 「青森県における循環器病に対する現状と治療・受療リテラシー向上事業について」
 弘前大学医学部附属病院総合診療部助教
 青森県保健医療政策アドバイザー
 青森県国保連合会保健事業支援・評価委員会副委員長 平野 貴大 氏
 (2) 事例発表「目指せ！高血圧ゼロのまち「健康ひらかわ」プロジェクト」
 平川市子育て健康課健康推進係 主幹保健師 野呂 真喜子 氏
 (3) 講演・演習「データを活用した健康づくりの進め方～高血圧対策を考える～」
 講 師：東京大学未来ビジョン研究センター 特任教授 古井 祐司 氏

参考：参加いただいた松坂会員より報告していただきます。

松坂 育子 会員（青森市）

今回の研修会には、保健活動の現状を知りたいと思い参加しました。退職後の私にとっては難しい部分もありましたが、脳が刺激された貴重な時間となりました。青森県国保連合会保健事業支援・評価委員会の平野先生から、青森県には高血圧症の未治療者がたくさんおり（40歳以上の県民の約5人に1人）、高血圧ゼロの県（都道府県で初認証）を目指して新規事業に取り組んでいることのお話がありました。

続いて平川市の野呂主幹保健師から、2022年に高血圧ゼロのまちモデルタウンに認証され「目指せ！高血圧ゼロのまち 健康ひらかわプロジェクト」に取り組むきっかけとなった市の健康課題に係るデータ（標準化死亡比、国保医療費等）や尿中塩分測定等減塩対策の具体的な取り組み・評価についてのお話がありました。

最後に、東京大学データヘルス研究ユニット特任教授の古井先生から現状を可視化するためのデータの見方、事業の目標・評価指標の設定等のお話を伺った後、住民の健康課題を解決する方法・体制の工夫を明文化するためのシートを使ってグループ演習を行いました。同じグループの2町の保健師は、町の特定健康診査における健康課題や評価指標、今後の工夫点に対して真摯に向き合っており、現職時代を思い出し懐かしい気持ちになりました。

今回の研修がきっかけで家族が「血压未測定ゼロチャレンジ！」を実行することになり、とても有意義な研修会でした。





去る令和7年6月3日(火)、総会時研修として開催した「保健師活動の歴史を語る会」は大変好評で、多くの参加者からパート2を望む声が聞かれました。

しかし、現職保健師や総会に来れなかった会員にも広くお知らせしたいと考え、続編を会報に連載することに決定しました!!今回は古川あき会員の総会での発表をダイジェスト版として掲載いたします。

古川 あき 会員（十和田市）

今年は昭和100年、終戦から80年になります。昭和20年7月、青森市に焼夷弾が投下され、空襲で空が真っ赤に染まっていた光景を今でも鮮明に記憶しています。

私は大湊にある海軍病院の養成所にいた姉の背中を追うように、県立青森高等看護学院に進学しました。昭和33年、保健師国家試験合格と同時に青森県職員として採用され、鰺ヶ沢保健所に勤務することになりました。初任給は8,900円でした。当時は、食糧難時代で配給制度による統制が厳しく、自由に食べ物を買えないような時代でしたから、皮膚炎や栄養失調の人が多く、「貧しい人は麦を食え」と言われたものでした。

そのような時代の中、保健所では結核対策に力を結集し、重症化予防と死亡率の減少に頑張っていました。私は小学校でのツ反・BCG接種のため、一人で1日に2~3校を回りました。次の学校へは歩いて行きますので1日2~3里は歩いたと思います。結核の集団検診では、胸部写真撮影後の医師による診察で「脚気」と言われた人に、食事指導もしました。また、梅毒の治療によって神経梅毒への進行を防いだり、遊郭の遊女の淋病検査もやっていました。

家庭訪問は主に結核でしたが、現場に出ると乳児、産婦、寝たきり等の相談がたくさんあり、1件か2件の訪問で帰らざるを得ない時もありました。

家族計画の集団指導では所長と泊まり掛けで地域に出向き、婦人会や漁協婦人部の人達を対象に実施しましたが、学院で学んだことを“そのまま切り売り指導”となっていて、今思うと恥ずかしい限りです。2月から3月にかけては学生の集団就職や進学のための健康診断書の作成が多く、1日30~40人分作成したことありました。

その後、鰺ヶ沢保健所を退職し、昭和37年に十和田市役所に入りました。赤ちゃん訪問、寝たきり訪問等でたくさん地域に出向き「地区を知る」「地区の人と仲良くする」ことを大切にしてきました。現代は様々な技術が発達してきていますが、保健活動において、そこが一番大切な原点であると思っています。

次号へつづく

役員会報告

去る11月6日(木)、国保連合会8階会議室において、令和7年度第3回役員会を行いました。

今回は、9月から10月に開催した「保健所ブロック別交流会・研修会」の振り返りや来年度の「総会」「保健所ブロック別研修会」の内容について協議しました。

編集後記

9月から10月にかけてのブロック別研修会を無事に終えホッとしていたところ、早いものであっという間に12月。

この季節になると毎年「今年は雪があまり降りませんように」と心の中で祈っています。青森市民になり早いもので8年目?ですが、雪の多さには毎年驚いています。数時間前に雪かきをしたはずの場所が真っ白になっていると気が滅入ってしまいそうになりますよね…。

なにかと気がかりな冬ですが、また来年、元気な姿の皆さんとお会いできることを楽しみにしていますので、健康に気を付けてお過ごしください。来年も皆さんにとって良い1年になりますように!!

