



## 東北地方在宅保健師等会連絡会議

各県持ち回りで開催されている標記会議は、今年度は秋田県が主催し、令和7年12月4日にオンラインで開催されました。本会会員11名は県共同ビル1階「大会議室」から参加し、山谷会員から参加した感想をいただきましたのでご紹介します。

1. 主催者挨拶  
秋田県国民健康保険団体連合会  
開催県挨拶  
秋田県在宅保健師等ゆすり葉の会
2. 各県からの活動状況報告
3. 各県からの活動状況報告に対する  
質問、意見交換
4. 都道府県在宅保健師等会全国連絡会  
役員について



5. 講演：「国保保健事業の動向と在宅保健師等会活動の今後の展望」  
国民健康保険中央会 保健福祉部保健事業課 参事 山口 道子 氏
6. 特別講演：「頼り上手は頼られ上手～受援力のススメ～」  
神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスライノベーション研究科 教授 吉田 穂波 氏

今年度の会議も、東北各県・新潟県とのWeb形式で開催され、開催県の秋田県国保連合会の進行で、まず、各県の活動状況報告がありました。活動内容の多くは市町村から依頼された保健事業と介護予防事業に関する活動でした。各県とも、会の特徴を活かしながら取り組んでいる様子が報告されました。

また、課題として、新規会員を増やすための取組、現職保健師との交流、新人保健師教育、災害発生時の支援、会員の研修等について出され、情報及び意見交換が活発に行われました。特に災害時の支援については、各県の取組に違いがあることが分かりました。各々の県全体の体制もあることなので、本会としては熟慮して対応すべきかと感じました。

午後は「国保保健事業の動向と在宅保健師等会活動の今後の展望」について、国保中央会保健福祉部保健事業課の山口道子参事から講演がありました。医療保険制度、国保制度の現状を示しながら全国の在宅保健師等会の調査結果を踏まえた動向から、今後の本会の

### 報告者：山谷 紗千子 会員(五所川原市)

活動について示唆を受けたように思います。「生涯保健師を忘れずに」との講師の言葉が印象的でした。

特別講演は「頼り上手は頼られ上手～受援力のススメ～」と題して、神奈川県立保健福祉大学大学院教授の吉田穂波先生より、目新しい「受援力」について、グループワークを交えての講演でした。受援力とは助けを求め、受け入れる力のことで防災用語から始まり現在は生きる力、周囲とつながるための力と捉えられています。私たちはとにかく支援を受けることを遠慮がちになり、また職業柄、支援する立場が多く、受援の教育を受けていなかったようです。特に災害時は支援を受けないと生きていくことができませんので、これからは受援力を身につけたいと思います。「頼ることは苦難を乗り越えようとしていること」なのだと思います。

Web会議にまだ馴染めない私ですが、今回の参加でたくさんのことを学ぶことができました。向学心を忘れずにいたいと思います。

# 都道府県在宅保健師等会全国連絡会

報告者：新井山 洋子 会長（五戸町）

標記連絡会は、令和7年11月25日東京都「サウスヒル永田町」にて開催され、37都府県74名（各都府県国保連合会職員37名）の方が出席しました。

令和2年のコロナ禍以降5年ぶりの国民健康保険中央会主催による集合開催で、最新の情報提供と各県の活動報告や今後の会の在り方等についてグループ討議が行われ、本会からは事務局の大水保健事業係長と私が出席しました。

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. 主催者挨拶                          | 国民健康保険中央会 理事長 原 勝則 氏               |
| 2. 講演「これからの保健師活動－退職保健師の活躍への期待－」   | 厚生労働省健康・生活衛生局 健康課 保健指導室 室長 後藤 友美 氏 |
| 3. 事例発表「香川県在宅保健師会『オリーブの会』活動状況報告」  | 香川県在宅保健師会『オリーブの会』 会長 起 弘美 氏        |
| 4. 活動報告「在宅保健師等会の活動」               | 在宅保健師等会役員会前役員 7名                   |
| 5. 報告「令和7年度都道府県在宅保健師等会に係る調査結果の報告」 | 国民健康保険中央会 保健事業課                    |
| 6. 意見交換「在宅保健師等会の活動」の進め方について       | 国民健康保険中央会 保健事業課                    |
| 7. 閉会挨拶                           | 国民健康保険中央会 保健福祉部長 植松 賢 氏            |

## ●主催者挨拶 国保中央会 理事長 原 勝則 氏

この度の開催は8月の役員会にて参集が決定した。各自治体における会の運営は会員の高齢化などで苦慮している面も見受けられる。今回の参集において、今後の全国連絡会の在り方など十分検討してもらいたい。会が継続して活動できることを期待している。

## ●事例発表 香川県在宅保健師会『オリーブの会』

会員数62名、令和4年度から実施したACP「人生会議」普及啓発活動が紹介された。

ACPの取組支援を行い、住み慣れた地域で自分らしく暮らしを続けることができ、よりよい終末期を迎えられることへの理解が深まることで地域包括ケアの推進・終末期医療を中心とした医療費適正化に寄与することを目的に行っている。

## ●活動報告

都道府県在宅保健師等全国連絡会前役員7名による活動報告

## ●令和7年度都道府県在宅保健師等会に係る調査結果報告

国保中央会保健事業課

（概要）38都府県に設置（令和7年8月1日現在）前年度40都府県、会員数・令和5年度3,434名、令和7年度3,281名

## ●これからの保健師活動

退職保健師の活躍への期待

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

保健指導室長 後藤 友美 氏

退職保健師の問題・課題は現職保健師の問題ともいえる。必要な保健師数が満たされていない自治体の約半数は、人口1万人未満である。

退職保健師は、都道府県では保健師の人材育成、市町村では保健業務に最も活用されている。保健師活動指針の見直しを検討している「2040年を見据えた保健師活動のあり方に関する検討会」において、保健事業の効率的・効果的な地域保健活動が議論されている。

## ●意見交換：これからの在宅保健師等会をテーマに、6グループで討議・発表

（発表概要）

1. 在宅保健師等会は必要であり、継続のためには、国保連からの支援は不可欠。看護協会など他団体との連携も必要。
2. 若い人たちの人材育成が課題である。
3. 新会員の入会伸び悩み・会員増のために、個人メール配信や会報にQRコードを入れる等、普及啓発の事例紹介があり、活発な討議が行われた。

## ●閉会挨拶 国保中央会保健福祉部長 植松 賢 氏

この会は存続したいと考えている。

皆様方の今後のご活躍に期待している。

## （参加の感想）

会員の大半は60歳以降の退職者であり、高齢化は当たり前の現象です。第2の青春と言われる老春時代を在宅保健師等会員として過ごせるよう魅力ある会にすることが新会員増につながると考えます。今後も全国連絡会が継続して集合開催となることを祈念しています。

# 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」に梅庭会員がトレーナー保健師として支援しました。平内町及び梅庭会員からの報告です。



後列：左から木下指導監、齊藤保健師、外崎保健師、井口副指導監、船橋係長  
前列：左から大水健康増進課長、米澤新任保健師、濱田新任保健師、梅庭トレーナー保健師

## 【トレーナー保健師：

### 梅庭 牧子 会員（青森市）】

毎日が日曜日状態から、急遽、平内町のトレーナー保健師へ。保健師モードに切替えて、素直で真面目な2人の新任保健師が行う健診・相談や家庭訪問等々へ個別に同行し、見守りや「大丈夫！」と寄添う活動でした。のはずが、会話中の沈黙につい口を出し、雪原の農道では「止まるな、進め」と口走る等度々反省。

2人は日常業務での事前準備から振り返り等で具体的な助言を受け、様々なことに気付き、学び、健康教育では住民から上々の反応を得て、地域診断では地区の今後を見据えた報告をする等着実に成長しました。町として、新任保健師を皆で育成するとの熱い思いで、導いてきたことが2人の笑顔に繋がりました。

平内町は保健師の大半が20～30代です。今後も育ち合いの気持ちを大切に、皆で仲良く楽しく町の保健活動を盛り上げていって下さい。

私にとって、2人との活動は新鮮で貴重な26日間でした。町の皆様が、いつもウェルカムな雰囲気迎えしてくれ、楽しく活動させていただいたこと本当に有難うございました。併せて、東津軽保健所、国保連合会のご支援に感謝します。

## 【新任保健師：米澤 実香 保健師】

トレーナー事業を通して、保健師の大先輩である梅庭トレーナーから多くのことを学びました。訪問や健診、結果説明会などの事業や地区踏査に同行していただき、対象者への声のかけ方や思いを引き出していく関わり方を実際の場面を通して学ばせていただきました。住民の方が安心して話される様子がとても印象に残っており、関わり方ひとつで場の雰囲気が変わることを実感しました。

また、ご指導を通して自分の思考の傾向に気づき、物事を柔軟に捉える視点を持てるよう心掛けるようになりました。弱音や悩みごとを相談することもありましたが、いつも前向きな言葉をかけてくださり、大きな励みになりました。特に「グレーなところをどう支援するか考えるのが保健師の醍醐味」という言葉は、保健師としての姿勢を見つめ直すきっかけになりました。教えていただいたことを大切にしながら成長していきたいです。温かく丁寧なご指導ありがとうございました。

**【新任保健師：濱田 夏瑚 保健師】**

トレーナー事業から得られた学びは多くありました。トレーナー支援日には、その日までにあった事業の振り返りを行い、自分がどう考えたかだけでなく、自分の行動が事業にどう影響しているのかという視点、振り返りを次に活かしていくことが大切だと学ぶことができました。また、訪問や健康教育、健診の問診などのデモンストレーションを行い、初めは住民と直接関わることへの不安が大きく緊張していましたが、梅庭トレーナーが、手技からコミュニケーションの取り方など、細かく教えてくださり、徐々に自信をもって、住民と関わるできるようになりました。梅庭トレーナーが住民と関わる姿からも、自然な流れで必要な情報をしっかりと聞き出すコミュニケーションを学ぶことができました。また、梅庭トレーナーはいつも明るく、励ましの言葉や元気をいただきました。教わったことを基盤にレベルアップしていきたいです。ありがとうございました。

**【指導保健師：齊藤 惇織 保健師】**

約9か月間の活動を通して、梅庭トレーナーには保健師活動の基本について、あたたかい見守りの中で支援していただきました。助言や指導の中には、専門的な視点・知識・技術だけでなく、行政職員としての役割や考え方など、1年目にとっても大切なことがたくさんありました。新任保健師は一生懸命に取り組み、自信をもって行動できるようになり、入庁時からめきめきと成長しています。

今回得た学びは全て、今後の保健師活動で基盤となる大事な経験になります。2年目以降も、梅庭トレー

ナーの言葉を思い出したり、ノートなど自分の成果物を見直しながら、保健師活動を頑張っていきたいと思っています。

梅庭トレーナー、本当にありがとうございました。

**【指導保健師：佐々木 えりか 保健師】**

トレーナー事業では、家庭訪問や保健指導、健康教育、担当地区の地域診断など、基本的な保健師活動について支援していただきました。家庭訪問では、様々なケースに訪問し、保健師として対象者を客観的に見ることで、潜在的な課題に気づき支援することの大切さを学ぶことができました。また、新任保健師自身、梅庭トレーナーの助言により幅広い考え方に触れる機会となり、仕事に対する姿勢にも変化が見られました。とても貴重な機会になったと思います。

新任保健師には、ぜひこの学びを糧として、今後の保健活動に活かしていってほしいと思います。そして、これからも積極的に地域に出向き、住民の生活や地域のことを知り、対象者に合わせた支援を大切にしていきたいと思います。

梅庭トレーナー、本当にありがとうございました。



## 公衆浴場健康相談会

**報告者：北山 つね子 副会長(東北町)**

去る1月26日、東北町の東北温泉（日本一黒い湯）で「青森県公衆浴場生活衛生同業組合」主催の健康相談会が実施され、東北町在住の私に白羽の矢が立ちました。今回は野辺地町の老人クラブ利用日であり、送迎バスが到着しワイワイガヤガヤとにぎやかな中、私も利用者に間違われるほどでした。

同組合の代表者、当温泉の代表者のあいさつと和やかな雰囲気が始まりました。出席者は60代から90代。野辺地町15名、東北町と七戸町5名のうち男性は1

名。やはり女性が積極的に参加していると思い知らされました。なお、温泉の代表者と打合せの際、内容は任せられたので「入浴時の注意点」「骨粗鬆症予防」「できることからコツコツと」について食事、運動の大切さなど質問形式で進め「かかと落とし」「スクワット」の正しい方法を一緒に実演しました。さすが皆さん正確に回答し、たくさんたくさん褒める機会になりました。体を動かし笑い、あっという間に終わりました。その後はお楽しみの入浴です。元気に移動していました。元気です。私はというと久しぶりの健康教育で声がかすれ、発声練習の必要性をひしひしと感じました。パンフレットは東北町の保健師さんから快く提供いただきました。ご協力ありがとうございました。

# 小規模保険者支援事業

今年度国保連合会が小規模保険者支援事業として実施した「三戸町における過去3年間特定健診未受診者かつ今年度の人間ドック申込がない40～50歳代の方に対する訪問による受診勧奨」に本会会員が協力しました。

その概要は以下のとおりです。

- 1. 目的：**小規模保険者（被保険者数3,000人未満）における国民健康保険の医療費の適正化と被保険者の健康づくりを支援し、市町村としての地域保健活動推進に寄与する。
- 2. 内容：**過去3年間特定健診未受診者かつ今年度の人間ドック申込がない40～50歳代の方に対する訪問による受診勧奨
- 3. 日程：**6月16日（月）事前打ち合わせ会（三戸町3名、事務局4名）  
8月25日（月）事前打ち合わせ会（三戸町4名、三戸保健所1名、事務局4名）  
10月8日（水）事前打ち合わせ会（三戸町6名、在宅保健師の会会員6名、三戸保健所2名、事務局4名）  
10月8日（水）～10月10日（金）家庭訪問  
10月10日（金）訪問結果報告会（三戸町7名、在宅保健師の会会員5名、三戸保健所2名、事務局4名）
- 4. 従事者：**協会員（越後秀、田中尚恵、小島榮子、能登富枝、東山恵子、元沢富美子）  
三戸保健所保健師2名、国保連合会保健師2名

**5. 実績：**

| 対象者<br>A | 面接(家族含む)<br>B | 不在      | 面談不可   | 状況判明者割合<br>B/A |
|----------|---------------|---------|--------|----------------|
| 件<br>136 | 件<br>82       | 件<br>54 | 件<br>0 | %<br>60.3      |

協力してくださった東山恵子会員からの報告内容を掲載いたします。

## 報告者：東山 恵子 会員(南部町)

過去3年間、特定健診及び今年度の人間ドック申込がない40～50歳代の方に対する訪問による受診勧奨を行うことを目的として実施された事業に3日間、楽しく従事することができました。私の訪問地区には岩手県境にある山間集落もあり、地図を広げてみても「ここはどこ？私は今どこにいるの？」という状況。そこで、頼ったのがナビ。砂利道への細い道々を案内してもらって対象者宅へ辿り着くことができました。40代の孫娘と2人暮らしの高齢者宅では「孫は不在だけど『健診受けるんだ～』って言うておくよ」と。「保健師」というだけで相手が親しみのある表情になるということも実感させてもらいました。40～50歳代は働き盛りの年代でもあり対象者の不在は多いと予想していましたが、昼休みの時間帯に訪問したり、近所の人から「家にいなければ向かいの小屋にいるかも」と聞きに行ってみると、葉タバコ作業中の両親に会って話を聞くこともできました。訪問先に表札が無いため、近く

に人がいないか探して聞くということから、その方との話にも時間を割くことにはなりましたが、「道端での会話」は保健師冥利に尽きる貴重なひと時でした。今回の訪問対象10件中、9件は面接し、1件は3回訪問しても面接できず「不在連絡票」と町で準備した健診受診勧奨のチラシ等をポストに置いてきました。連絡票を見て申込みしてくれればいいなあと願っています。報告会で、町の担当者から「4人の方から健診申込の電話がありました」と報告があった際には全員で拍手。こんなに早くに結果が見えるとは…。年度末までもっと受診者が増えてくれることを願っています。

今回「保健師さんはフットワークが軽い」と町の事務の方から褒められました。受診勧奨という目的達成のために保健師の視点を忘れずに臨むことができた貴重な3日間でした。担当の方々の事前準備のおかげで何の不自由もなく訪問に集中できました。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。今回は令和7年11月11日に、七戸町で活動している「白石分館ほのぼの交流会」の活動に加わり、代表の八嶋会員取材しました。

## 「白石分館ほのぼの交流会」

代表：八嶋 昭子 会員（七戸町）

- (1) 目的：① 身近な場所に外出する機会を設けることで、閉じこもらないで地域とつながりができるようにする。  
② 住み慣れた地域で、高齢者の居場所づくりを図る。  
③ 高齢者のフレイル予防・認知症予防に努める。
- (2) 場所：白石地区コミュニティセンター
- (3) 対象者：概ね75歳以上の高齢者
- (4) 内容：① 健康体操（講師：フィットネスインストラクター）  
② 季節行事の催し（七夕・クリスマス会）  
③ 読み聞かせ（おはなしの会ボランティア）  
④ レクリエーションゲーム  
⑤ 保健師・栄養士からのフレイル予防講話  
⑥ 薬剤師からの薬に関する講話  
⑦ 芋煮会  
⑧ おやつ作り（よもぎ団子、たい焼き等）
- (5) 活動日程／回数：年8回



## 取材担当：新井山 洋子 会長（五戸町）

### 1. 会の様子

午前10時30分開始。81歳の女性が近所の2人を車で送迎したり、働いているため1年ぶりに参加した人など平均年齢84歳の総勢12名が参加していました。

この日は「フレイル予防について（山田真智子在宅保健師の会会員、鳥谷すみやこ在宅栄養士）」「風邪の予防について（八嶋会員）」等のお話がありました。参加者からは「炭水化物って何だのよ」の質問も出されるなど、言葉のキャッチボールが繰り広げられ、楽しい雰囲気の中にも参加者の皆様はとても真剣でした。

併せて、1年ぶりの体力測定（指輪っか筋肉量チェック・握力測定・開眼片足立時間バランス能力）やベジチェックなどを行いました。

私たち（新井山、奥村専門員、山口専門員）もあまりにも楽しくて、我を忘れつつ一緒に歌や体操にのめりこんでしまいました。

昼食は、若いボランティアの2人がひっそり作った豚汁、参加者持参のおいしい白菜漬けやべったら

漬け、各自持参したおにぎりを食べ、どの方も満足の表情でした。ちなみに私たちは、八嶋さんが仕込んだ某コンビニの最強おにぎりと言われている「大きな味噌おにぎり」をいただきました。

### 2. 参加者の声

「楽しい時間を過ごした」「何回あってもいい」「勉強になった」「五戸だの弘前だの遠いところから来てもらい、ありがとうございました。」「このようなことを企画してくれて、いつも感謝しています」というような声が聞かれました。

### 3. 取材を終えて

五戸町から約45キロ（約50分）。ナビを頼りによりやくたどり着きました。のどかな田園地域、まさしく明るい農村（八嶋曰く）。終始笑いに包まれ、楽しい時間を参加者とともに過ごしました。私たちの切谷内にここにクラブ運営にも大変参考になる内容でした。ありがとうございました。

### 【助成の内容】

- ・ 助成金額：1団体当たり金額＝（100,000円÷団体数）  
※令和7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!!





令和7年6月3日に実施した総会時研修の「保健師活動の歴史を語る会」のパート2の要望に応え、発表いただいた内容等を会報に連載しています。今回は、古川あき会員の2回目です。

## ～十和田市役所勤務時代～（国保保健師）

古川 あき 会員（十和田市）

この頃の保健活動は5～6校の学区を担当する地域分担制で、農村部の生活環境は非常に厳しいものでした。仕事は畑作、酪農、たばこ栽培等で、農閑期は出稼ぎに行くのが主でした。また、現金収入を得るためにどぶろく酒を作って氷枕に入れ、町に売りに行く人もいました。馬や牛小屋は玄関脇にあり、はえや蚊が蔓延し茶碗のふちにびっしり付くほどでした。便所は外で、夜は縁側の外に置いた円桶に排尿をし、それを畑の肥料にしていました。北側にある寝室でわら布団を使用し、居間では大きいかまどで太い木の根っこを燃やし、煙で目が痛くなったこともありました。まずはそのような生活環境改善からと思い、学校を中心に町内会、学校、薬剤師会、保健協力員、地区組織連合会、農協婦人部等で話し合い、実行可能なことから実践しました。

市から各家庭に配布をした殺虫剤を台所や便所に散布したほか、馬や牛小屋の掃除と薬剤散布によって牛の乳汁が多く出るようになったとの実績が出てきたため、その内容を地区衛生組織連合会研修会で発表したところ、徐々に改善されていきました。また、便所の手洗い器の購入を進めたり、「タオル（手拭き）一人一本運動（トラホーム予防）」を進めたり、以前は雑誌か新聞紙だった便所紙をガサチリ紙にする等しました。女性の膀胱炎が多かったため、陰部の拭き方や尿を我慢しないこと、水分を多く摂ること等を合言葉に予防活動を進めました。

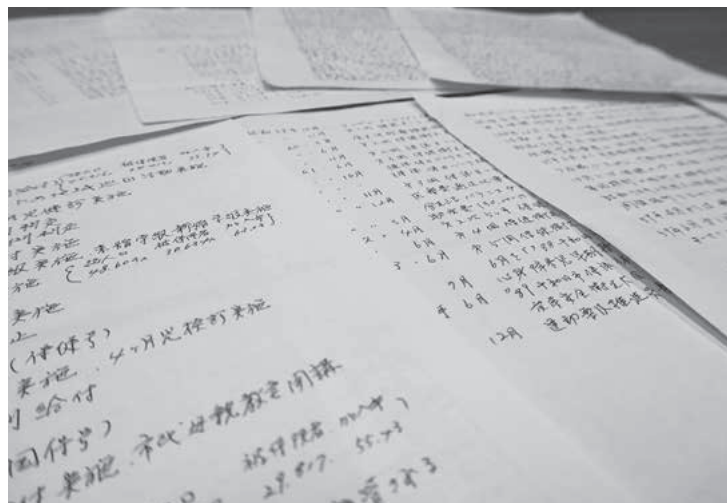
母子保健では「もったら殺すな」運動を展開しました。妊娠しても、母子手帳を出産と同時にもらったり、健診を受けていない妊婦もたくさんいたため、早期に届出をした人にはサラシを一反提供する等しました。また、農村部で妊婦健診を行った際には、産科医とともに学校に出向き、暗幕をついたてを作り、毛布を敷いた机をベッドに見立てて行いました。産婦は言い伝えによる摂ってはいけない食事があり、寒ざらし粉、焼き塩、白身魚等がよく食べられていました。産婦は口角炎、視力低下（夜盲症）、脚気がざらにあり、姑に食事指導するのに大変苦労しました。

昭和38年頃からは小児科医の協力を得て、種痘やツ反、BCG接種のほか5か月児健診と1歳児、2歳児健診を開始しました。そして産科医の協力を得ながら妊産婦健診、母親学級を開始しました。

地域活動では国保の疾病分析等を行い地域の健康問題を洗い出し、四半期に1回は地域での健康相談、集団指導を計画し、地域に足を運びました。町内会長、保健協力員、農協婦人部の合同研修会を開催するなど協力体制を構築しながら、市民の健康意識の高揚を図りました。

44年と47年には保健婦に保健活動専用車が割り当てられ、保健活動が急速に発展していきました。そのような中、昭和53年4月には国保保健婦から市町村保健婦に身分が移管され、私も市町村保健婦となりました。

現在はデジタル技術の進歩により生活が便利・効率的になる一方で、そこに人が介在しない無機質さを感じます。公衆衛生看護の基本は予防活動であり、五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）をフルに使って地域の状況を把握し、住民とのコミュニケーションを図りながら楽しく仕事をするのが大事です。デジタル化が進むほど人の温かさや心遣いが大切になると思っています。ですから、保健師活動50年を振り返って思うことは、人と人とがつながる時間が大切であるということです。



古川会員からの提供資料

## 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、横浜まり子会員(むつ市)と松坂育子会員(青森市)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します。



#### 横浜 まり子 会員(むつ市)

この度、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。

昭和53年に県に採用され、佐井村派遣からスタートしました。同村での15年間、派遣と駐在保健婦時代には、保健協力員や食生活改善推進員の養成や会の組織化、村独自の健診データの蓄積と分析を進め、健診受診率向上を目指して活動しました。保健所勤務時代は、感染症発症から搬送までの模擬訓練の実施、併せて対応マニュアルの作成に悪戦苦闘しました。また、管内の難病者の声から患者会を組織化し、育成することができました。

今回の受賞を機に38年間の県職員時代を思い起こし、振り返ることができ、改めて私を支えてくださった地域住民や関係者の皆様へ感謝の気持ちでいっぱいになりました。

今後は、住み慣れた地域で、市町村事業を微力ながらお手伝いし、健康や生きがいづくりのためのダンスや絵手紙などを継続していきたいと思います。

#### 松坂 育子 会員(青森市)

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58年、県保健師として採用され、むつ保健所を皮切りに翌年には旧脇野沢村に駐在し、地域住民や諸先輩に支えられ、訪問件数300件を目標に「地域に入り、健診の受診勧奨や生活の様子をお聞きし、一緒に考える」等の活動に奔走しました。この活動が、私の保健師活動の原点でした。その後、旧福地村、旧十和田湖町への派遣・駐在、保健所、県庁、精神保健福祉センター等に勤務し、いろいろな仕事をさせていただきました。保健師として、悩みながらも楽しく仕事を続けてこられたのは、地域住民、職場、市町村、関係機関の皆様のご助力のおかげだと思っております。

退職後は先輩たちと一緒に体操教室に参加し、体力づくりを行いつつ、微力ですが現役保健師の人材育成や蓬田村の健診等に協力しています。

「在宅保健師の会」で元氣や暮らし方のヒントをいただき、これからも会員の皆様と一緒に歩んでいきたいと思っております。本当にありがとうございました。



## 令和8年度総会 並びに 研修会のお知らせ

日時：令和8年6月11日(木) 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8年度総会 10:30~11:30

○研修会「つなぐ保健師の想い〜保健師養成の歴史から〜(仮)」

講師：青森中央学院大学 看護学部 講師 菊池 美智子 氏

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

大雪だった今年の冬はJRが大混乱。朝は動いていた列車も帰りは運休、数日間続く運休…と通勤に苦労した冬でした。雪片付けの大変さから「雪のない所に住みたい!」と心底思ったものの、その思いも雪解けとともに薄れ、今では桜の開花を待ちわびています。

6月には在宅保健師の会総会が予定されています。「織姫と彦星」のように、年1回の県全体での在宅保健師の会の交流会が待っています。大変な思いの後には、「楽しさの倍返し?」を期待したいですね。

