



# つつじ会だより

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

No.24 平成30年度

## 会長挨拶

静岡県在宅保健師の会つつじ会 会長 鈴木 富士子



今夏は命が危険な暑さを何日も経験しました。そのような中で会員の皆様におかれましては、お元気でご活躍のことと思います。

6月の大阪北部地震、7月の西日本豪雨と大きな災害が続き、特に西日本豪雨は甚大な被害を与えました。220人を超える犠牲者の方々と被害を受けられた皆様に対し、心からお見舞い申し上げます。どうか一刻も早い支援をと祈りつつ、決して他人事ではなく日頃から住民の生活と向き合うことが、いざという時に大きな力になるのではと気を引き締めております。

さて、去る5月30日、平成30年度つつじ会総会が無事終了しました。つつじ会発足26年目の今年、気持ちを新たにして活動しております。現在会員数は43名です。(8月末現在)

全体研修会では国保連合会 萩原常務理事より「自分を成長させるためのスキルアップ」、ホテルクレスト清水 代表取締役 竹内佑騎氏と青木料理長からは「人を幸せにする美味しい健康食～メディカルシェフの挑戦」についてご講演いただき、大変内容の深い研修会となりました。今後の活動に生かしていきたいと思っております。

2008年4月に始まった特定健診・特定保健指導は今年度から第三期がスタートしています。つつじ会では今年も国保連合会の保健事業「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業(重症化予防事業)」に参加させていただき、熱海市と伊東市のご協力のもと家庭訪問に現在取り組んでいるところです。少しでも住民や市町の力になりたいという発足当初の思いを

引き継ぎ、市町や現場の保健師の方々が必要としている支援に、今後も微力ながら関わらせていただきたいと思います。願っております。

また、今年度は診療報酬と介護報酬の同時改定もあり「入院から在宅へ」の流れがさらに加速すると思われます。介護や医療従事者の人手不足や単身者・高齢者世帯が増え介護できる家族が減る中で、「生活習慣病を予防し自宅で元気に暮らせる期間を長く、かかりつけ医に繋ぎ病気を重症化させない」というこの家庭訪問事業は、疾病予防・早生予防・医療費の適正化はもとより、在宅医療のニーズを減らすという観点からも非常に重要であると、私は思っております。データだけでなく日常生活に寄り添った保健師の保健指導が効果があると認識されてきております。今後も保健指導の質や事業効果の向上に努めてまいりたいと思っております。会員の皆様にはどうぞ積極的に研修会や会の活動にご参加、ご協力をお願いいたします。

末筆ですが昨年度、厚生労働省の「健康寿命をのばそう!アワード」を受賞しました。

エントリーから最終審査までの準備、当日の発表等につきまして、国保連合会の萩原常務理事はじめ、職員の皆様から全面的なご支援をいただきました。改めて御礼申し上げます。これからも地域保健に寄与する信頼される会でありたいと思っておりますので、ご支援・ご協力をお願いいたします。



## 平成 29 年度第 2 回学習会

平成 30 年 2 月 26 日 (月)  
静岡県国保会館 別館 3 階

<出席者> 東部地区 4 名  
中部地区 7 名  
西部地区 1 名  
計 12 名

## 【午前の部】

講演：「効果的な栄養指導 ―知っておきたいことは？―」  
講師：増田 姫誉美 氏

## 【午後の部】

- (1) 伝達講習：ア 第 76 回日本公衆衛生学会  
イ 第 6 回健康寿命をのばそう！アワード  
ウ 全国在宅保健師等会連絡会  
(2) 今年度の訪問を終えて

学習会午前の部では、管理栄養士の増田先生から栄養指導について講演がありました。

毎食 3 つの器（主食、主菜、副菜）を揃え、自分の適量を食えることなど適正摂取について疾患別に具体的に説明があり、生きていくのに食事は基本ということに改めて感じました。事前に提出した質問にも丁寧に答えてくださり今後の指導に役立つ情報をたくさんいただきました。食べることの楽しさを奪うことなく、健康に過ごすことの重要性を伝えていきたいです。

## 【講義内容の要約】

1) 栄養指導するにはガイドラインを読み、基本を知ることが大事。食事摂取基準は栄養業務における唯一の包括的なガイドラインで、2015 年版では生活習慣病の発症と重症化予防を重視した食事摂取基準となっているので特定健診の事後フォローに最適。その他

疾患別の糖尿病、動脈硬化性疾患、慢性腎臓病等のガイドラインも参考にするとよい。エネルギー収支バランスの維持を示す指標に体格



《講師の増田先生》

(BMI) の範囲を提示している。

2) 特に高齢者では低栄養の予防が大切で、痩せるより筋肉量を維持することも重要。本人の食べている量を知り体重が見合っていれば良い。実際には栄養素で考えないで食品を摂る説明をすると分かりやすい。たくさんの方が情報に溢れている中で働きかけは、たびたび機会を作って正しい知識を提供することが重要。個

人の食べ方の癖を知り、それを修正していく。食事は楽しく、美味しくが大切。

午後の伝達講習では、第 6 回健康寿命をのばそう！アワード受賞に至る経過説明と実際の発表内容、授賞式の様子などの報告がありました。それぞれの時代に合った家庭訪問が評価されたとのことで先輩保健師達から受け継ぎ、積み重ねてきたつつじ会の家庭訪問事業の成果だと感じました。今後も賞に恥じないよう会員が協力して愛のある訪問を継続していきたいと思えます。受賞にあたりましては素晴らしい資料作成等、常に支援して下さった事務局の皆様へ深く感謝申し上げます。

最後に今年度の家庭訪問を終えて、各市町との報告会前に感想や連合会への要望等が訪問保健師からたくさん意見が出されました。初めて参加した保健師からは新鮮で前向きな感想や気付き等今後の参考にしていきたい意見を聞くことが出来ました。今回の意見交換をきっかけに多くの会員が訪問事業へ参加しやすくなることを願います。

今回は時間が足りないくらい盛り沢山の内容にも関わらず出席者が少なく残念でした。昼食にはたくさんの野菜スティックの差し入れもあり、全員で机を囲んで楽しく、美味しくいただき会員同士の親睦の場にもなりました。

(記事：甲賀礼子)



《学習会の様子》

## 平成30年度総会・全体研修会

平成30年5月30日(水)  
ホテルクエスト清水

## 【内容】

講演：「人を幸せにする美味しい健康食

～メディカルシェフの挑戦～」

講師：ホテルクエスト清水 代表取締役 竹内 佑騎 氏

<出席者> 東部地区 8名  
中部地区 11名  
西部地区 3名  
計 22名

～駿河湾レシピの調理法や食材について～

(青木料理長)

平成30年度つつじ会総会は、5月30日静岡市清水区「ホテルクエスト清水」にて開催され、現会員22名が出席しました。

はじめに、鈴木富士子会長の挨拶では、第6回健康寿命をのばそう！アワードにおいて特定健診・特定保健指導支援事業「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」が厚生労働省健康局長優良賞を受賞した報告がありました。また、国が実施する保健指導の研究で保健師の保健指導の効果が最も高いという報告もありました。

全体研修会午前の部は、「人を幸せにする美味しい健康食～メディカルシェフの挑戦～」と題し、ホテルクエスト清水 代表取締役 竹内佑騎氏から、駿河湾レシピの調理法や食材について青木料理長から、それぞれ講演いただきました。

糖尿病患者でも楽しめるフルコース料理とは、単なる美味しい治療食ではなく、低カロリー、低糖質、減塩、静岡の豊かな食材、良質な油脂、美味しさ、満足感のすべてを満たすもので、前菜からデザートまでフルコースで食べてもペペロンチーノ1皿よりもカロリー、糖質、塩分が少ないということでしたが、実際に食べてみると健康食の概念を覆す美味しさでした。

竹内社長も以前は、おもてなし＝美味しい料理を出す事と思っていたそうですが、食事会で涙を流して喜んでくれた患者さんを見て、おもてなしの概念が変わり、食事制限のある方でも美味しく食べられる料理を作ることを目指すようになったとお話してくださいました。「通常食以上に美味しい」を目指し、医療機関や食品メーカー、大学、生産者と連携、調理技術や食材を徹底的に見直し、血糖値を抑える食材の組み合わせなどを研究、料理長も大学に通い、栄養学を勉強し直したとのことでした。

以前は孤食に憂いていた糖尿病患者さんが、家族と

一緒に同じ食卓で同じ料理を食べることが出来た喜びがお話を聴いている私達にも伝わってきました。

この取り組みはジャパンヘルスケアビジネスコンテスト2016を受賞されました。病気の方も健康な方も、美味しく楽しめる料理を提供できる人材を育成するため、日本医食促進協会を設立し、メディシェフを育成、認定する制度を構築されています。

昼食では、「美味しいものを心ゆくまで食べて、健康になる」駿河湾レシピをいただきました。予想以上の美味しさと美しさに、驚きの声が上がリ、微笑みが溢れ、竹内氏、青木料理長を始め関係者の皆様の努力と熱意に感銘いたしました。(記事：成原聖子)



## 平成 30 年度 全体研修会

平成 30 年 5 月 30 日 (水)

ホテルクエスト清水

&lt;出席者&gt; 東部地区 8名

中部地区 11名

西部地区 3名

計 22名

【内 容】

講演：「自分を成長させるためのスキルアップ」

講師：静岡県国民健康保険団体連合会 常務理事  
萩原 綾子 氏

健康的で美味しい「駿河湾レシピ」で心もお腹も満たされた午後は、静岡県国保連合会常務理事 萩原綾子氏によるご講演を頂きました。

はじめに、自己紹介を兼ねて県職時代に担当された仕事をお聞きしました。その中で県として初めての企画事業に多く関わられ、管理職になられてからも各課部署で明るくパワフルに周りを巻き込んで進んで来られ驚くばかりでした。そんな中で保健師との出会いがあったようです。貴重なお話の中からピックアップしてみます。

～スキルアップ その①仕事編～

- ・新しい仕事にどう向かうか、事業を遂行するには熱意、情熱も大切
- ・知り合った人達が大事な財産となる
- ・逆境を乗り越えることで成長出来る
- ・我慢しないしていると進むことは出来ない
- ・様々な勉強会に参加し、国・社会の情勢、知識を養い、解決力を強化していく
- ・チャンスを生かし悔いのない人生を！

～スキルアップ その②両立編～

- ・今日やることを決めておく
- ・考えすぎない
- ・産休育休の有難さを知りいつかお返ししよう
- ・職場、家族、友人等周りの人に協力してもらえよう味方を作ろう
- ・本当にやりたい仕事を諦めない



～スキルアップ その③能力・素養編～

- ・相手の痛みが想像できる感性、住民のニーズが分かる想像力を養う努力をしよう
- ・企画、立案、予算化していくには説明能力、説得力、明確な発信力が必要
- ・良い施策、アイデアを実現するには客観的なデータ、エビデンス、費用対効果など論理的に分かりやすく提示することが重要
- ・日々の努力と経験の積み重ねを生かし効率良く働く

これまでの体験に基づいた貴重なお話をたくさんお聞きすることが出来ました。私には反省点が山ほどありますが、人生を長く歩き、失敗した分、より痛みが分かち合え共感が深まることもあります。何歳になってもよく聞き、読み、書き、学びながら歩いていけたらいいなと思いました。萩原常務理事、ご講演ありがとうございました。(記事：雑賀崇子)



## 平成 30 年度第 1 回学習会

平成 30 年 9 月 19 日 (水)

静岡県国保会館 別館

<出席者> 東部地区 7名  
 中部地区 13名  
 西部地区 4名  
 計 24名

## 【内 容】

- ・母子保健について
- ・成人保健について
- ・その他
- ・会員同士の情報交換会



今回の学習会は母子保健事業に携わる会員も多いことから企画された。外部講師を依頼せず会員が講師となって行い、資料や情報を持ち寄り自主学習会となった。嬉しいことに出席者 24 名と多くの会員の参加があった。

## 【母子保健について】

1) 乳幼児健康診査・保健指導に関する手引きについて平成 25 年度に厚生労働省から上記の手引きが発表された。今回は重要な Key 年齢である 1 歳 6 か月健診・保健指導について取り上げた。保健指導の根拠となるその月齢の発育・発達の特性について詳細に記載されており非常に参考になった。特に指さしについては子どもにきちんと問いかけを行うことが重要である。自閉症スペクトラムのスクリーニング用アンケート (M-CHAT) の活用についても紹介された。この手引きを活用し保護者への対応も含め早期支援・療育・治療へ繋げたい。

## 2) 児童虐待について

全国の児童相談所が対応した件数が 13 万件を超え 27 年連続で増加している。自分は児童虐待とは無関係だと思っけていても、日常生活場面で起こりうるマルトリメントの概念を学んだ。虐待より広義の「不適切な関わり・養育」と訳される。暴力や暴言で子どもの脳は傷付く。愛着関係を再構築すれば脳は回復する。子育てでストレスのない親はいない、育児困難に悩む親の支援が重要であると思うが、近所のおせっかいな介入も難しいという話もあった。家庭訪問や健診・保健指導場面でじっくり話を聴くことを今後も大事にしたいと思う。

3) 妊娠・出産・育児のスマホアプリとおむつなし育児について紹介があった。月間 150 万人が利用するアプリがあり情報を得られ相談も出来る。一方で沢山の情報の中で不安や悩みを抱える母親にも出会う。おむつなし育児については本も出版されており取り組ん

でいる母親もいる。昭和 12 年の雑誌に掲載されていたと知り驚いた。子育てをめぐる状況は大きく変化しており常識も世代によって違いがある。スマホアプリの情報をすることも参考になった。

## 【成人保健について】

## 1) 新しい糖尿病の治療について

糖尿病の疑いがあると判定されても治療に繋がっていない、治療を受けたが中断しているという方が非常に多い現状がある。新しい糖尿病の治療薬が登場し自分の生活スタイルに合った治療法を選択出来るようになってきた。今後は患者が積極的に治療方針に参加しその決定に従い治療を受ける (アドヒアランス) ということを実現していく必要がある。新しい治療薬として DPP-4 阻害薬、GLP-1 受容体作動薬、SGLT2 阻害薬があり、週 1 回の飲み薬や注射薬もある。インスリンの働きとは関係なく尿にブドウ糖を捨てて血糖を下げる薬。1 日 70g 前後のブドウ糖を尿中に捨てるため体重減少、中性脂肪も下がり低血糖も起こしにくいという薬である。その方の生活スタイルに合った治療法も選択出来るようになってきたことは、早期受診を勧めるための参考にもなった。

## 2) 特定健診・特定保健指導について

第三期からの見直しのポイントについて説明があった。(標準的な健診・保健指導のプログラムを参照) 和助産院の伊藤和代助産師より地域での妊産婦の現状と産後ケアの状況、自治体との災害支援協定及び新生児聴力検査等についての話があった。母親には赤ちゃんの体に触りよく観察するよう丁寧に助言しているとのこと。地域との繋がりを大切に「わいわい相談会」を開催、母親同士の情報交換や交流の場になっている。地域にも出て行き「命についてのお話」の講話も実施しているなどの貴重なお話を聞くことが出来た。

(記事：渡邊和美・鈴木富士子)

## 平成30年度第1回学習会

平成30年9月19日(水)

静岡県国保会館 別館

&lt;出席者&gt; 東部地区 7名

中部地区 13名

西部地区 4名

計24名

【内容】

- ・母子保健について
- ・成人保健について
- ・その他
- ・会員同士の情報交換会



## 参加者の感想

煙草の害については示唆されて何年になることだろう。禁煙者の疾患に対するリスクは高く、冠動脈疾患、脳卒中、メタボリック症候群、うつ病、そして最近では認知症の危険も言われている。受動喫煙についても染み込んだヤニが発癌性を持っていると言われ、部屋のカーテンや壁の煙草によるシミは、そこにいるだけで病のリスクになっているといわれている。禁煙はストレスが減るとい声も多く、禁煙の補助薬として煙草を吸いたくなくなる作用と、禁煙に生じるイライラを抑制する作用のある「チャンピックス」が保険適用されている。最近、加熱式たばこがテレビのコマーシャルで流れているが、電子たばこも含めニコチンの含まれているものもあり、喫煙により発生するエアゾルが受動喫煙と同じように健康被害を生じる可能性も言われている。喫煙者本人の健康、家族の健康、周りの人々への2次的被害の予防を考えるならば禁煙が一番である。禁煙支援は健診後の指導が有効で、また繰り返し支援をしていくことにより禁煙効果に結び付きやすいということであった。

記録については、なかなか「良い記録」といわれる書き方ができないという声が多い。看護記録は、文字で伝達するコミュニケーションツールである。多職種との関わりが多い中、解り易く、簡潔明瞭にとはいうものの、保健活動が評価できるか、サービスの質は保証されているか、また公的文書として適正に記録されているかなど重点がたくさんある。ポイントは、目的を明らかにし、Plan・DO・Seeを基本に、記録の評価をする。アセスメントは客観的か、次への行動に結び付いているか、また事実を記録として残しているか、主観は入っていないかなど、記録をお互いに査定し、表現力を高めていくことが大切である。配布資料は大変具体的で理解しやすい。明日からの保健師活動に即役立たせていけそうであった。(記事:伊藤和代)

1歳6か月、3歳健診等なかなか難しく、また、母親に対する話し方等フォローの仕方についても難しいところがあり困っています。母親でも全員が子をかわいいと思っはいいないのでフォロー、アドバイスなどの声掛けに悩んでいるところでした。皆様の御意見が聞いて良かったです。

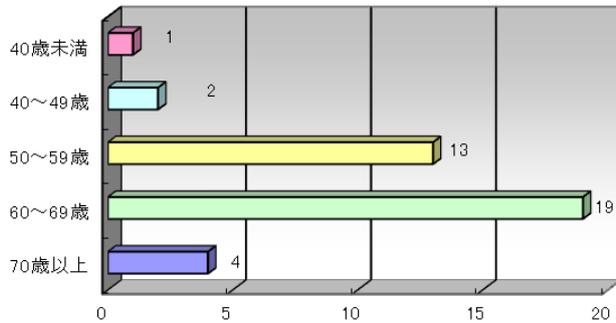
禁煙については嗜好品だし促しても聞き入れてもらいにくいし…とあまり深入りせずやり過ごしていた部分でした。子どもの健診でも煙が流れないところで吸うならいいね、なんて言っていました。そうではないことを学びました。糖尿病も行動変容は難しい…とやや諦めつつ指導をしていたことを反省しました。脅すわけではないけども今後の可能性や医療費のこと、生活に出る影響などもう一度まとめ直して指導に活かしたいです。

会員同士の情報交換会は他の地区や他の分野の会員の取り組みを聞くことが出来て繋がりが感じました。個人契約の仕事をしているとこういう機会はないので貴重でした。

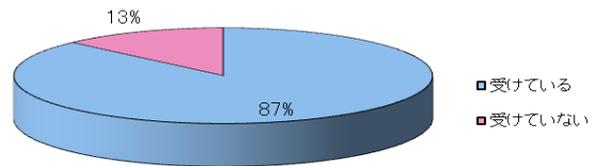


平成 30 年度会員の活動状況（アンケート調査より）

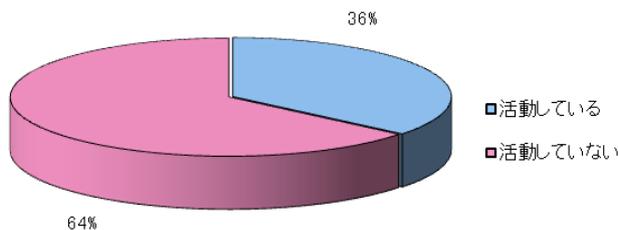
年齢階層別人数（会員数39名）



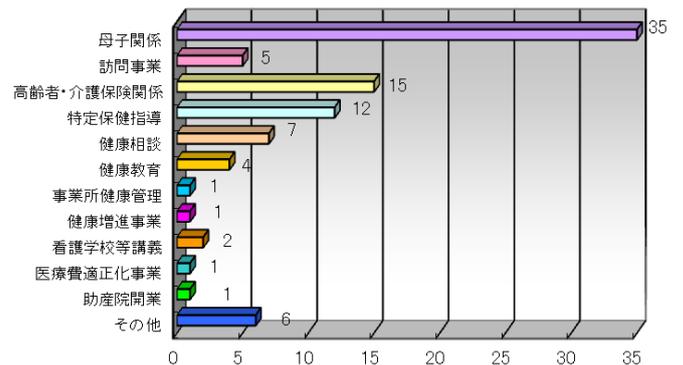
市町・事業所・健診センター等から委託業務を受けている人



地域で活動している人（ボランティア等）



業務別従事状況



<平成 30 年度事業計画>

- ・ 5月30日 総会・全体研修会（ホテルクエスト清水）
- ・ 6月12日 第1回編集委員会（国保会館）
- ・ 8月～10月 国保連合会保険者支援保険事業への協力  
特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業（熱海市・伊東市）
- ・ 9月19日 第1回学習会（国保会館）
- ・ 10月23日 第2回編集委員会（国保会館）
- ・ 10月25～26日 第77回日本公衆衛生学会への参加（福島県郡山市）
- ・ 11月22日 視察研修（静岡県立総合病院）
- ・ 未定 第2回学習会
- ・ 随時開催 役員会

## 平成30年度 総会 全体写真



## 編集後記

台風・震災など、度重なる災害に心痛めることが多い中、先日は静岡県内大規模停電がありました。電気・ガス・水道などのライフラインが当たり前に見える有難さを感じると共に、災害への備えの大切さも改めて強く感じた出来事でした。皆様は備え、大丈夫でしょうか。

気候が不安定な中、家庭訪問事業が実施されています。少しでも住民の皆様の重症化予防のお手伝い出来るよう、学習会の参加など日々自己研鑽に励みたいと思います。

この度、会報の発行に御協力頂きました皆様に心よりお礼申し上げます。 (西部 山田久美子)

## 「つつじ会」会員募集

つつじ会では、今までの経験を活かし、一緒に活動していただける方を随時募集しています。身近に関心のある方がいらっしゃいましたら、つつじ会役員まで御連絡ください。

10月1日現在の会員数は44名です。

☆静岡県国保連合会ホームページ内のつつじ会案内もぜひご覧ください。



平成30年10月発行

発行者：静岡県在宅保健師の会 「つつじ会」

事務局：静岡県国民健康保険団体連合会

総務部 事業課

〒420-8558

静岡市葵区春日2-4-34

TEL 054-253-5576

FAX 054-253-5507