



# つつじ会だより

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

No.19 平成27年度

## つつじ会だより発刊に寄せて

静岡県国民健康保険団体連合会 総務部長 庵原義彦



平成27年春号の発行にあたり、寄稿させていただきます。

在宅保健師「つつじ会」の皆様には、日ごろから本会の保健事業に格別の御支援、御協力をいただきありがとうございます。改めて敬意を表しますとともに、厚く感謝申し上げます。

さて、私とつつじ会との関わりですが、これまでの長い職員生活の中で残念ながら担当係への配属はなく、会員の皆様と一緒に仕事として保健事業に携わることはありませんでしたが、自身のメタボの治療では大いに保健事業に関わった経験があります。

40代後半、まさにお手本どおりの内臓脂肪型肥満となり、健康診断の結果を携え本会の保健師さんに相談。ウォーキングや野菜中心の食事を取り入れることで自然と体重が減り検査数値も改善され、お陰様で健康をずっと維持しています。

現在、国、自治体、コミュニティなど、いろいろなレベルにおいて、糖尿病や高血圧の生活習慣病を予防し、国民の健康寿命の延伸に向けた取り組みが進められています。

平成25年時点の本県の健康寿命は、女性は全国2位、男性は全国3位の順位となっており、仮説によると「緑茶」と「お米」の消費量の多さが関係していると言われていますが、こうした特徴のほか、各レベルにおける様々な取り組みへの努力が結果となって表れていると受け止めています。

国保連合会では、保険者の保健事業を支援するため、特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業をつつじ会の皆さんの御協力をいただき実施しています。

平成27年度からは新規事業として、これまでの特定健診未受診者対策から生活習慣病の発症予防・重症化予防に主眼をおいた家庭訪問に切り替え、モデル2保険者それぞれ100名の方を対象に、8月下旬より実施していただきました。

近年、レセプトの電子化や特定健診等によって健康・医療情報が電子データとして蓄積されるようになり、本会が独自開発した医療費分析システム「しずおか茶っとシステム」を活用いただくなどで、データに基づくきめ細かな保健活動が可能になってきました。

保健事業は幅広く、今後、重症度に応じた支援の推進が期待されるなか、対象者の拡大と長期のフォローが課題とされていますので、効果的な保健指導を継続して行うためには人材確保は不可欠であります。

保険者の現状においては、保健師の確保が十分でないことから、会員の皆様には今後とも保健活動の第一線で地域住民に寄り添い、豊富な経験を踏まえた健康管理をお願いしたいと思っています。

私が身近にいた保健師さんの指導で健康になったように、多くの方々に健康に導いていただきますよう、今後益々の御健勝をお祈り申し上げ、発行に寄せての言葉といたします。



## 特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業



訪問時期：平成27年8月～10月

訪問対象者：国保保険者が実施した特定健康診査の結果、

受診勧奨値を超えたにも関わらず医療機関を受診していない者（1保険者100名限度）

訪問目的：かかりつけ医への受診勧奨と必要に応じて生活習慣の改善に向けた助言をし、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ることを目的とする。

### 磐田市（訪問保健師：8名）

磐田市は、人口170,650人、高齢化率25.2%、特定健診受診率47.0%、お達者度 男性2位・女性10位と県内でも良好な健康指標のまちです。

今回の磐田市の訪問対象者は、LDLコレステロール180以上で治療をしていない人を中心に脂質異常の方98名を訪問しました（訪問件数109件）。実際訪問してみると、皆さん訪問の受け入れがとても良かったことに驚きました。また、既に医療機関を受診している方が41名と多かったことにこれまでの丁寧な保健指導をうかがい知ることができます。訪問後の受診件数は10名でした。

磐田市を担当した保健師は西部地区と中部地区の会員8名です。

訪問時期は、8月から11月までの間。私が訪問したのは8月でしたので、暑い日ざしに汗を流しながらの毎日でした。9月に入ってから、赤とんぼが飛び交う中、磐田市ならではの秋の気配を感じながら訪問を終えました。訪問対象者は、磐田市中心部から全域にわたっていましたので、他の会員は、徒歩や車、バスを乗り継いでの訪問でした。

『磐田市周辺は医療機関に恵まれた地域なのになぜ受診しないのだろうか？』と疑問に思いながら対象者からお話を伺うと、過去に受診して、医師から「この位なら治療しなくていいよ」と言われたり、薬の副作用のために治療を中断している実態がよくわかりました。このようなことから医療機関との連携や服薬管理も含めた保健指導の大切さを感じました。

また、脂質異常を指摘されつつも自覚症状が無いために放置していて、訪問した時にはすでに体調不良で治療中だったり、心臓疾患で手術したという方もいました。あらためて今回の重症化予防の家庭訪問事業の重要性を認識しました。

対象者の多くは、「自分は元気！」と言いながらも「食事のバランスも考えながら野菜を食べるようにしている」とか「油を使った調理を控え、サラダにはなるべくドレッシングをかけないように心掛けている」、「毎日体重チェックをしている」、「週2～3回の筋トレとウォーキング・ラジオ体操など運動習慣を心がけている」等と日頃の生活習慣に注意している様子も聞き取ることができました。

特に食生活に対する関心は高く、食べる時間、食べる順番、食べ物の内容等々、対象者の生活に併せた具体的な指導に心掛けました。

医療機関に受診しない理由の一つに、「もう少し時間をかけて日頃の生活習慣を見直し、再度、特定健診を受診したい」と答える方も多かったように思います。手遅れにならないよう、早期に受診をすすめることも私たちの重要な役割だと思いました。訪問終了後、磐田市の保健師さんから、今回の対象者の内、約40%の方に健診結果の改善がみられたとの報告がありました。今回の訪問が磐田市の皆さんの健康増進に、多少なりともお役に立てたことが嬉しかったです。

（記事：河合 君江）

## 南伊豆町 (訪問保健師：8名)

今年から、特定健診未受診者訪問から、健診結果で受診勧奨の必要な方に生活習慣病の発症予防・重症化予防を図る為の訪問となりました。

南伊豆町は、人口8,992人・高齢化率40.5%(H26.4.1現在)、出生数37人・死亡数174人(H25)の静岡県伊豆半島の最南端部に位置し、隣の下田市まで電車はあるが、その先はバスか車の為、訪問保健師8人中、6人は、夏のシーズンをはずして、1～2泊して訪問しました。

特定健診受診率も県下では低い南伊豆町で、どのような数値の方で、どのような生活環境地域に住む方なのかと、興味と不安の交錯した中での訪問開始でした。しかし、訪問時の受入れは、“良かった”というのが保健師全員の意見でした。

訪問件数101件、訪問実施件数98件でフォローの必要件数は25件でした。医療機関受診状況では、訪問前にすでに受診済の方19人で、訪問後受診した人は9人でした。医療機関未受診状況では、医師判定で軽度異常となった方、平成27年度健診結果でデータが改善し受診の必要がなくなった方が13人、これから受診するつもりだと答えた方が11人いました。しかし受診する気がないという方が46人もいました。その理由として①医療不信・医者嫌い・健診体制への不満の人②要医療データと認識していない人、併せて50%を占めました。

また、前向きに生活習慣改善に努力している方が20%もあり、希望も見受けられました。

医師判定が要受診だが受診活動に移らない人には、健診の経年データを活かして『データが動いた時』にアプローチする必要性を感じました。

報告会時、Uターン・移住者が32人もおり、町の方も驚いておられました。この中に企業等に定年まで勤務し、人間ドック等の健康診断を受診してきており、町の集団健診内容との格差の大きさに不満を口にする方もおりました。移住者には健康づくりのキーマンとなりうる人材も多いのでは！と考えられます。

訪問事例では、携帯電話の届かない山の奥で、崖っぷちの薄暗い急斜面の細い山道を訪問した方は、風力発電による低周波と音に苦しむ人がいて、隠れた健康被害を訴えていました。また、健康だと思っている方が74.5%もいる中で、母親の入院、民宿の廃業も重なり、要治療なのに仕事しなければ生活が成り立たない為、受診できないケースもあり、健康と経済基盤の確立も大切な事と痛感しております。

在宅保健師の私にとって、訪問は一期一会と思っております。家庭訪問する事により健康問題・経済問題・環境問題・介護問題等が見えます。一緒に話し合いながら、私自身がその地域の人々から沢山学ばせてもらった事に感謝いたします。

(記事：杉山 茂子)



《 住宅地図にて地区割り・訪問宅の確認(磐田市) 》



《 対象者の状況を報告する訪問保健師(南伊豆町) 》

## 特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業 訪問保健師 情報交換会

日 時：平成 27 年 12 月 3 日（木）

場 所：静岡県国保会館 別館第 1、2 会議室

出席者：訪問保健師 14 名

私達は 7 年間行ってきた「特定健診未受診者訪問」から「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」に切り替え、新たな対象者に向き合うことになりました。健診結果が受診判定値を超えたにも関わらず、医療機関未受診の人に対し受診勧奨を行うとともに、生活習慣の改善に向けて助言を行い、生活習慣病の発症予防、重症化予防を行うことを目的としています。今までとは異なる難しさがあり、訪問保健師相互の気づき、学びを共有するの必要を感じ、訪問終了後に情報交換会を開催しました。14 名出席。（2 市町の家庭訪問の状況は前記事を参照）



《 情報交換会の様子 》

### ●訪問保健師の気づき、学び

・家庭訪問をすると、生活環境や家族関係、暮らしぶりは一目瞭然である。国保加入者の就労状況や生活状況は実に様々で、健康に対する考え方も非常に格差が大きい。毎日ジムに通う人もいれば、働きたくても働く場がなく、生活に追われて健診は二の次三の次になっている人もいる。一人一人の生活実態が見えなければ適切な助言はできない。

・薬の副作用について、誤解や不安を持っている人が多い。これに対し支援の検討必要。

・いきなり健診結果の数値の説明をしても「解っている、資料もあるからいい」と断られてしまう。対象者に寄り添い心を聴き、まずは相手に受け入れてもらえなければ、保健指導は成り立たない。

健診結果を文書で貰っても、生活習慣や他の数値との関連、自分の健康状態がどの段階にあるのか、自分の体の中で何が起こっているのか解らず受診に繋がっていない。どの時点でどのように関われば効果的か検討が必要である。

・受診はしたが、医師から「この位なら治療しなくていいよ」と言われた人も多い。重症化予防の訪問対象者の選定については、まちの健康課題も考慮して対象者を絞っていく必要があると考える。

・訪問する前に症状が悪化し救急に罹った人がいたり、数週間前から体調不良という人もいた。LDL、HbA1c など受診勧奨判定値を超え、心電図が有所見・要医療の人は訪問時の一般状態の把握は非常に重要である。緊急時の対応について確認しておく必要がある。

・市町の保健師の支援で受診し、生活改善に前向きに取り組んでいる人も多い。根気よく継続して関わることが成果に繋がる。

### ●今後の取り組みについて

・市町との報告会の前に、情報交換会を行うことによって、訪問対象者の現状や問題等を明確にでき、さらに保健師同志の情報を共有しあうことにより、対象者への対応や関わりかたを振り返る良い機会となりました。今後も必要時、開催したいです。

この訪問を実施して、生活習慣病の重症化予防事業として、家庭訪問事業が非常に重要であることを再認識しました。改善点を話し合い次年度へ生かしていきたいと思います。

国保連合会事務局の皆様には、会員の要望を受け止め、御協力をいただき大変感謝しております。有難うございました。

（記事：鈴木富士子）



## 視 察 研 修



日 時：平成 27 年 11 月 12 日（木）  
 視 察：静岡県立静岡がんセンター（駿東郡長泉町）  
 見 学：（株）ヤクルト富士裾野工場（裾野市）  
 出席者：東部地区 10名  
           中部地区 7名  
           合 計 17名



《 県立静岡がんセンター施設内見学 》

初冬の曇り空の下、つつじ会に入会して初めての研修に参加しました。東部 10 名、中部 7 名の参加を得て国保連合会職員と総勢 20 人を乗せたバスは、ヤクルト富士裾野工場に向かいました。



《 ヤクルト富士裾野工場にて記念撮影 》

就活・婚活と活ブームの中、私の昨今の関心は「腸活」。ヤクルトと言えば乳酸菌、この上ない研修場所です。ヤクルト創始者の医学博士代田氏により 1930 年に、『乳酸菌シロタ株』の強化培養に成功していたとの案内者の軽妙な語り引き込まれていきました。乳酸菌に着目した代田氏は、①予防医学②健腸長寿③安価のシロタイズムを確立、今では耳慣れた「プロバイオティクス」の原点を築いたと伺いました。また、離乳期に腸内フローラのバランス状態が決まるということや、免疫細胞のNK細胞を活性化するなどの解説には、私たちが行う食生活指導への大事な視点を再認識させられました。

午後は御殿場高原時之栖でのバイキングを済ませ、県立静岡がんセンターへ。疾病管理センターの小林センター長様よりお話しを伺いました。平成 14 年に開設した同センターの機構や施設内容、県内市町のがん検診の実情など、私たちが日頃から関心を寄せている分野の最新情報が提供されました。施設内見学で放射線治療新棟に案内されましたが、途中の外来やホールで行き交う人々から、がんは「不治の病」ではなく「戦う病気」「共生する病気」になったとの印象を受けました。県内東部にこのような最先端の医療資源があることに心強さを感じると共に、周囲の人、自分を含め一人でも多くの方の健康を願い第 1 次・2 次予防の概念と実行を伝え続けることの意義を強く感じました。今回は、第 1 次から 3 次予防のフローを実態視察するようすばらしい研修となりました。研修を提案、企画してくださった委員と事務局の皆様感謝しながら帰途につきました。

（記事：浅賀 勢津子）



《 県立静岡がんセンター緩和ケア病棟と庭園 》

## 第74回日本公衆衛生学会に参加して

日 時：平成27年11月4日（水）～6日（金）  
 会 場：長崎ブリックホール（長崎県長崎市）  
 本会参加者：山田由美子（つつじ会 会長）  
 国保連合会参加者：森 輝乃（事業課保健事業係主査）

第74回日本公衆衛生学会が長崎市で開催され、つつじ会山田会長と参加させて頂きました。

今回は「ライフステージに合わせた健康づくりを目指して」をメインテーマに多くの講演・シンポジウム・ポスターセッションが企画され、研究・活動報告がありました。全国規模の学会とあって興味深い演題が並び、会場内では活発な意見交換が行われ、学会の醍醐味を味わうことが出来ました。

健康づくりの課題である

「健康格差の縮小」に関して、公益財団法人医療科学研究所プロジェクトチームがまとめた「健康格差対策の7原則」では、個人の努力では対応できない社会構造による格差（教育歴・所得・職業階層



等)があるため、普遍的アプローチ(社会的に不利な度合いに応じて対策を強める:困っている人に手厚く、すべての人にアプローチ)が重要と説明がありました。健康に関心がある層の人々が更に健康になるのは良い事ですが、無関心層や社会的弱者が取り残されていくということがないよう、生涯を通して切れ目のない支援が期待されています。

また、プロジェクトメンバーの浜松医大尾島教授は、部門横断的なネットワークや組織づくりが求められており、保健専門職のコーディネーターとしての役割が重要で、コミュニティづくりにおいても健康以外の他部門(福祉・教育・産業等)との協働なしに健康格差の縮小は実現しないと話されました。



《長崎市内にて(山田会長)》

健康日本21(第二次)では、ソーシャルキャピタルの醸成の重要性が指摘されています。大規模災害からの復興に関するシンポジウムでは、東日本大震災後、復興途上の町の保健師さんから、地域の関係性の希薄化をすべての人のこころの健康リスクと捉え、地域での居場所づくりを意識した地域づくり活動を実践していると報告があり、阪神淡路大震災を経験した保健師さんからは、震災20年を経過した今も、コミュニティの再活性化等、「協働」の取り組みに終わりはないと報告がありました。

座長の大阪大学大学院中村教授は、2030アジェンダ(去る9月の国連サミットで採択された2030年までの国際目標)にふれ、地球上の誰一人として取り残さないことを誓いとし、コミュニティでしっかり支えていくことが国際社会でも求められていると強調されました。

「2015問題」、「地域包括ケアシステムの構築」、「子育て支援」等、今後の課題の克服のためには多職種・他分野との連携と協働、健康づくりを見据えたコミュニティ(地域)づくりが不可欠であること、そして何よりも保健師の役割である「地域を見る・つなぐ・動かす」力が必要とされていると実感した3日間でした。

その他に、静岡県が企業と協賛したふじ33プログラムの発表や、函南町が住民と協働して子育て支援の地域づくりに取り組んだ事例発表(今後は介護支援の地域づくりを目指す)もあり、学習会等で紹介していきたいと思います。

(記事:森 輝乃)

## 平成27年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会

日 時：平成28年2月3日（水）  
 会 場：都市センターホテル（東京都）  
 参加者：全国39都府県74名  
 （在宅保健師等会47名・国保連合会27名）

去る2月3日、都市センターホテルにおいて、国保中央会主催の都道府県在宅保健師等会全国連絡会が開催されました。

開会にあたり、国保中央会柴田理事長より、平成30年4月から都道府県が国保保険者となり、国保運営に中心的な役割を担うこととなる。医療提供体制を構築する上で多職種連携のコーディネーター役として、看護職に期待が寄せられていると挨拶がありました。

全国連絡会佐藤会長は、今年度7ブロックから役員を選出、昨年10月に役員会を開催し本日の連絡会の内容を検討したと報告があり、この連絡会を有意義な情報交換の場とし、今後の活動に活かして欲しいと挨拶されました。

午前は、国保中央会飯山常務理事より、「社会保障制度・医療保障制度改革に関する国の動き」と題して、国の財政状況と社会保障制度改革の必要性・国保制度改革の内容について講演があり、健康日本21（第二次）やデータヘルスの推進、地域包括ケアの構築等、今後は保健事業の強化・充実が加速されていくと強調されました。

続いて、国立長寿医療研究センター フレイル予防医学研究室長 佐竹昭介氏より「高齢期のフレイルとその予防について」と題した講演がありました。加齢により体が弱る「フレイル（虚弱）」は、介護の危険度は高いが、まだ健康を維持できている状態を指し、サルコペニアを含むロコモはフレイルを招く原因になる。フレイル状態は食事や運動を少し気を付けることで回復が可能であることが実証されており、要介護にならないためには、低栄養を防ぎ適度な活動を促す支援が大事であること等、老年医学と介護予防の観点からの話は学びが多かったです。



《グループ討議の様子》

午後は、国保中央会から「都道府県在宅保健師等会活動調査」の報告、青森県の事例「在宅保健師による人材育成について」と、鹿児島県の事例「高齢者ふれあいサロン支援活動について」の発表がありました。青森県では平成20年度から、県・市町村・国保連合会が連携し、新任等保健師育成事業を実施しており、在宅保健師がトレーナー保健師として県に登録、マンツーマンで新任等保健師の指導に携わり、技術だけでなく保健師としての姿勢や思いを伝授していると報告がありました。鹿児島県は、平成12年からふれあいサロン支援活動を継続しており、ふれあいサロン支援者研修会や鹿児島弁の健康劇の発表等、サロンの充実を目指した活動の報告がありました。

最後に、在宅保健師等会会長と国保連合会担当者に分かれて、「これからの在宅保健師等会の活動について」をテーマにグループ討議に入り、各会の現状や課題について情報交換を行いました。今後充実した活動を展開していく上で、会員数の拡大・会員の資質の向上が優先課題との意識は、多くの会が思うところですが。会員拡大の方法は、どこの会でもまだまだ模索している現状がうかがえました。本県の訪問活動の重要性を再認識するとともに、他県の被災者支援の継続や災害ボランティアへの登録、多職種との研修会の開催にも目を向け、保健師らしさを生かして、時代に即した活動を目指さなければならないと実感しました。

（記事：山田由美子）

## 平成27年度 活動報告

- 5月29日 総会・全体研修会（国保会館）
- 6月14日 「第3回 美と健康の体験フェスタ」健康相談
- 8月～10月 国保連合会保険者支援保健事業への協力  
特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業  
磐田市・南伊豆町
- 6月30日 第1回学習会（国保会館）
- 8月17日 保健事業連絡協議会（国保会館）
- 11月12日 視察研修（県立静岡がんセンター・ヤクルト富士裾野工場）
- 2月 3日 都道府県在宅保健師等会全国連絡会（東京都）
- 2月11日 藤枝市「青木地区健康まつり」健康相談
- 2月15日 第2回学習会（国保会館）
- 役員会 5月8日・6月30日・10月15日・3月23日
- 編集委員会 6月18日・10月30日
- 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業（東京都・磐田市ほか）  
5月19～20日 第1回アドバイザー会議等 11回

### 編集後記

木々の芽吹きに春を感じる頃となりました。本年度は重症化予防の訪問が始まり、参加された方からは様々な思いを寄せて頂きました。活動に参加出来なかった方も「つつじ会だより」からその思いを共有して頂けたら幸いです。原稿に御協力頂きました皆様と事務局の御支援に心よりお礼を申し上げます。そして、次年度も皆様の御協力よろしくお願いたします。

（西部 松嶋真智子）

### 「つつじ会」会員募集

つつじ会では、これ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。3月1日現在の会員数は51名です。



編集委員会の様子（年2回開催）

平成28年3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

〒420-0823

静岡市葵区春日2-1-27

TEL 054-253-5534

FAX 054-253-5507