



つつじ会だより

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

No.21 平成28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 総務部参事兼事業課長 山内重範



日ごろから、在宅保健師会（つつじ会）の皆様には各市町における地域住民の健康の保持・増進のために御尽力いただいておりますことに敬意を表しますとともに、本会の事業運営に多大なる御支援・御協力をいただき深く感謝申し上げます。

私が初めて保健師という職種をハッキリと認識したのが、恥ずかしながら平成25年の1月でした。特定健診でメタボの烙印を捺されたため、保健指導を受けたときです。協会けんぽのベテラン保健師さんから保健指導を受けましたが、親身になって私の体のことを考えていただき、感激したことが記憶にあります。

その年の4月に初めて事業課へ配属になり保健事業担当課長として、つつじ会会員の皆様の訪問事業等の仕事ぶりを拝見したところ「健康にならなければ、この人たちに申し訳ない！」と一念発起し、食生活・運動等に気を配る様になり、お蔭様で現在は何とか正常値を保っております。

平成20年度から保険者支援のために会員の皆様に御協力いただいている“特定健診未受診者対策等家庭訪問事業”、そして平成27年度から実施した“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）”において、被保険者ひとり一人に親身になって対応する姿は、白衣の天使（看護師）ならぬ、私服（至福？）の天使であると感じております。

近年では、健診・医療・介護の多くのデータが電子化されたことで、ICTを活用した医療費分析等により、様々な保健事業の裏付けを明確にし、効果的な事業展開が可能になってまいりました。

こういったデジタル（システム）の導入により、効率化された業務も多々ありますが、訪問事業の様に1件ずつ被保険者の顔を見ながら、地道に歩くアナログな作業の重要性も再認識させていただいております。

また、官民一体となって展開されている日本健康会議、平成30年に新設される保険者努力支援制度等々により、医療保険者は保健事業を積極的に行うことを求められるため、保健師の更なる活躍に期待が高まっているところです。

平成5年の発足当時66名いた会員が、現在は41名（休会除く）と減少傾向にあります。会員増を目指して、さらに魅力ある会になります様に、事務局である国保連合会としましても、サポート体制をより一層充実させ、会員の皆様とともに保険者支援に取り組んでまいりたいと思いますので、引き続き御協力の程よろしくお願いいたします。

今後とも、皆様方の益々の御健勝と御活躍を心から祈念申し上げ、発行に寄せての言葉とさせていただきます。

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28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。

島田市

（訪問保健師：7名）

旧島田市・旧金谷町・旧川根町が合併し現在の島田市となりました。特定健診も、島田・伊久美・金谷・川根の4地区ごとに受診方法や委託機関が整理され、合併の名残があるのが特徴的です。また島田市は糖尿予備軍が多く、人工透析患者の増加が国保の財政を圧迫していることから、糖尿病性腎症重症化予防プログラムという新規事業にも取り組んでいます。この事業では、HbA1c 6.5%以上の人に尿中アルブミンの追加検査を行い、かかりつけ医の指示書に基づき保健指導を行うという島田市独自の行き届いた支援が行われています。

7月の島田市との合同打ち合わせ会では、事業の実施状況や実績を伺いました。健診後のフォローの必要な対象者全員に対し、相手の都合に合わせた面談・電話・手紙・訪問などの方法で接触しているとのことでした。手ごたえを感じながら実績をあげているという内容に、住民との距離の近さや関係の良さを感じました。

さて、今回は保健師7名で、101名に家庭訪問を実施しました。対象者はHbA1cが高値で、脂質異常や高血圧などの重複のある60～70代の方が中心でした。訪問の受け入れは良好で、都合が悪くても日程調整をしてくださる方が多かったです。訪問時のアンケートでは、全員が28年度の健診を「受けた」または「受ける予定」と回答し、健康への意識の高さがうかがえます。医療機関を受診した人は、訪問前24名、訪問後12名合計36名でした。受診勧奨値があるもの



《住宅地図にて地区割り・訪問宅の確認》

の、医療機関を受診するつもりはないと回答した人は60名おり、その半数近くが「どこも悪いところがない」という理由を挙げていました。①生活習慣病は自覚症状がない②健診結果の見方がわからず、受診勧奨値に気づいていない、数値の意味がわからない。この2点により、住民が実感を持って自分の身体の状態を捉える事ができず、受診行動に結びつきにくいのではないかと思われました。受診勧奨の対象の優先順位を明確にし、何をどう示せば、受診行動に結びつくかという介入の仕方は今後の課題です。

訪問では、データからは読み取れない家族背景や病気の捉え方等貴重な情報が得られます。継続支援が必要なケースは、その都度訪問保健師から市の保健師に申し送られました。3月の報告会では、ケースのその後の様子の報告があり、支援が継続されている事を嬉しく感じました。

今回初めて家庭訪問事業に参加させて頂きましたが、島田市・つつじ会の先輩保健師の「この人を重症化させないぞ!」という丁寧なアセスメントや対応に触れ、保健師の仕事に更に魅力を感じました。

住民の皆さんとお喋り、とても楽しい思い出になりました。ありがとうございました。

（記事：前田富美江）

特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業

東伊豆町

(訪問保健師：8名)

東伊豆町は第3次産業（サービス業等）が7割以上を占めているため、観光シーズンの7～8月を避け、9～10月にかけて訪問を開始しました。

訪問保健師は8人です。訪問件数は94件、その内実施できたのは81件でした。

町の概況は総人口12,866人、高齢化率41.7%、世帯数6,257世帯、出生数53人で、小さい町という印象です。海岸から天城山に伸びる高低差のある地形のため、訪問に苦労した保健師もありました。

町の健康課題の1つは、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病による入院医療費が県平均より高いことです。今回の訪問目的は特定健診で「要医療」の判定が出ているにも関わらず受診していない人へ、重症化を予防するために受診勧奨を行うことが目的です。しかし訪問後の受診状況をレセプトで確認すると、受診件数は訪問81件中9件(11%)と少なくガッカリすると共に、指導の仕方、対応の難しさを痛感しました。



《事前打合会にて概要や具体的実施方法等確認》

また、訪問時すでに脳梗塞等の発作をおこし、リハビリ訓練に励んでいる事例も数例あり、健診後の要医療者には早い時期に手厚いフォローをすることが行政に求められていると思います。

訪問時のアンケート調査では「受診する気がない」とはっきり答える人が64人と多く、その理由は「どこも悪くない。要医療という認識がない」「自分なりに生活習慣改善の努力をしている」等が多く、続いて「忙しい」「医師から心配ないといわれている」「医療不信。薬を飲みたくない」等々あがっていました。

このまま放置すれば重症化していくという危機感がない人に、データを示し脅かすだけでなく、説得する力量の問われる訪問だったと思います。保健師も様々な情報が入った引き出しを沢山持つ必要があると強く感じました。

今回の訪問では、訪問後受診した人は少なかったが、生活習慣の改善に向けた助言を行い生活習慣病の発症予防につとめる事ができた事は良かったと思います。そして「自分は健診データが悪く受診する必要があるのだ」・・・という事を心に留めてもらって来年度の健診に繋がっていく事を期待します。

(記事：佐々木 翠)



《家庭訪問事業報告会（東伊豆町）》

～ 皆さんの家庭訪問活動が

今、注目されています！～

最近の保健事業を巡る国の動向として、健康寿命の延伸や介護予防、医療費の適正化のため、生活習慣病重症化予防事業の推進が強化されています。県内の保険者においては既に様々な取組みが始まっており、本会が実施する家庭訪問事業も、重症化予防の取組み事例として注目を集めています。

今年度に入り、訪問事業の実績や、訪問を通しての気づきや学びを報告させていただく機会を得ましたので御報告します。

<テーマ>

『生活習慣病重症化予防のための家庭訪問事業を実施して ～未治療者の実態を検討する～』

<報告先>

- 1 第56回全国国保地域医療学会（山形市）
平成28年10月7日8日
デジタルポスター発表
- 2 糖尿病等重症化予防対策事業担当者連絡会
平成28年11月25日（主催：静岡県）
- 3 平成28年度静岡県看護協会保健師研修会
平成28年11月26日

◇ その他、県主催で開催されるコメディカルや事務職等の合同会議でも報告しています。



《全国国保地域医療学会にて》

慢性的なマンパワー不足に悩む保険者は、呼び出し型の保健指導が増えており、家庭訪問数が減少しているのが現状です。医療機関への受診勧奨は、保健師の力量が問われる難しい訪問になりますが、対象者に寄り添い、未受診の実態や本音を聴きだすことが出来るのは、訪問ゆえの効果であり、素晴らしさだと思います。

報告後には現場の保健師から、「訪問の大切さを再認識した、もっと地域に出向いていかなければと思う」といった声が多く聞かれ、医師からは、「時間をかけて丁寧な訪問をしている、ぜひ継続して欲しい」、「医療に繋げるだけでなく、福祉や介護サービスが必要なケースを見つけ出すことが出来る家庭訪問を、大いに頑張ってもらいたい」と激励の言葉をいただき、嬉しい反響を実感しています。

さらに、一部の訪問保健師に新人保健師が同行訪問し、人材育成の一端を担うといった波及効果も生まれています。『近くまで来たからちょっと寄って様子を見ていこう』『連絡がつかないならとにかく訪ねてみよう』というフットワークの良さ、『個人だけでなく家族や生活をみる』という保健師の基本を丁寧に実践する姿勢に、「今後もあの保健師さんに相談したい」と希望が寄せられた保健師もいました。そして、「静岡県の健康寿命が全国でもトップクラスであることは、保健師さん達の努力のお蔭ですね」とのメッセージをいただいたことは、このうえない喜びとなりました。

保健師は地域の人々にとって、身近で相談しやすく、常に寄り添う存在でありたいと考えています。これからも熱い保健師魂を継承しながら、訪問事業を展開していきたいと思っていますので、御協力をよろしくお願いいたします。

（静岡県国保連合会 事業課 森 輝乃）

視 察 研 修

日 時：平成 28 年 11 月 29 日（火）～30 日（水）

視 察：^{みない}薬袋内科クリニック・メディカルフィットネスエム（駿東郡清水町）

“病気を薬でなく、運動で治療しよう！”

運動療法を中心に、生活習慣病の治療・予防から介護までトータルケアを学ぶ
居場所サークル くるらの家 （沼津市戸田）

住民主体の居場所サークルの取組みを学ぶ・つつじ会会員による回想法の実施

出席者：東部地区 10 名 中部地区 6 名 西部地区 1 名 合計 17 名



くるらの家
ボランティア手作りの昼食

バスにて静岡駅前から三島駅経由で最初の視察場所、伊豆半島の付け根、駿東郡清水町にある薬袋内科クリニックに到着。

1日目の研修は会場に直接来た会員と合わせて12名、3階のメディカルフィットネスエム「MFエム」（医療法 42 条施設）に案内されました。診療中の合間をぬって薬袋一夫院長が「病院から在宅へ…切れ目のないリハビリを」「自分の町ですと生活するために病気の予防・治療そして介護を切れ目なく提供」「病気を薬でなく、運動で治療する」の理念のもとに地域完結型のトータルケアを展開するため、平成 22 年に「MFエム」開設に至った経緯を話されました。特定健診や診療をする中で運動の必要性はわかっているけれども実践している人が多くないことに気づき、患者が実践し継続できる施設・チームづくりに力を入れたと話されました。現在は清水町委託事業の介護予防教室、特定健診と事後教室を受託し、災害時運動支援提供の体制も整えたそうです。課題は管理栄養士の未設置で、栄養指導は保健センターに依頼しています。また地域の他医院の患者も主治医の処方があれば利用出来ます。関係機関との連携の重要性を強調されました。

その後、健康運動指導士等チーム員による施設全容及び活動の説明と見学、そして運動指導の実習を受けました。日常生活に生かせる健診・保健指導を求めている住民がいるということを再認識しました。

会員同士の交流を兼ねた昼食の後、千本浜地先の沼津港深海水族館で日本一深い湾「駿河湾」の豊富な海洋資源やシーラカンスを観て、更に松林沿い牛臥海岸にある沼津御用邸で歴史にふれました。

宿泊先では西部会員も仕事終了後に遠路駆け付け合流。夕食前 19 時迄、明日の回想法の学習と「くるらの家」での体験実習の打合せをしました。

2日目の研修は、当日参加者と道の駅「くるら戸田（沼津市戸田地域活性化センター）」で合流し 17 名が参加しました。2階フロアに 50 人程が集い、まずは看護師・保健師の健康チェック、ボランティアの案内とお茶を一服。そして椅子に座っての「いきいき百歳体操」。リハビリを兼ね車いす参加者や初心者には声かけがされていました。昼食はボランティア手作りの戸田の新鮮な刺身や野菜等の郷土料理をいただきました。

午後は町田副会長の挨拶のあと、産衣やどてら等、昔の生活用品を見せながら、回想法が始まりました。その後、「私の思い出は何色？」をテーマに 3 グループに分かれて、参加者 1 人 1 人が色にまつわる想いを紹介しました。広い会場が思い出を語る声や歌声で賑



わいました。赤色は静岡大空襲で燃える中を逃げ恐かった炎の色と話す男性。戦時中の大変な話が続きました。

《くるらの家にて回想法の様子》

多様な過去の記憶を呼び起こす回想法をどの様に聞き、受け止めていったらよいか戸惑いを感じたこともあり、この経験を深めた学習を更に出来たらと思いました。この「くるら」での活動には、会員の土屋優子氏がサロンのボランティアとしてかかわっており、在宅保健師の立ち位置も学ばせていただきました。

（記事：溝口絹子）

第75回日本公衆衛生学会に参加して 「健康社会実現のための公衆衛生人材育成」をテーマに大阪市で開催

日 時：平成28年10月26日（水）～28日（金）
会 場：グランフロント大阪（大阪府大阪市）
参加者：鈴木富士子（つつじ会中部会員）
高塚祐子（国保連合会 保健事業推進専門員）

今回の学会は演題数 1,817 題と過去最大規模となり、全国から約 4,100 人の関係者が参集しました。国保連合会から高塚保健師、つつじ会からは鈴木富士子が参加しました。

磯学会長は講演で「少子超高齢化が進むわが国にとって全世代の健康増進や疾病・健康障害の予防、医療・福祉の充実が求められている。公衆衛生人材育成と確保は大きな課題。日本国内の教育・研究機関を強化し産学官共創の人材育成を進める必要がある」と述べました。

●医学教育について

新たな『社会医学系専門医制度』が29年度から開始される。個人へのアプローチに止まらず、より社会に貢献する専門医の育成が急務である。

●保健師の人材育成について

各自治体の実施する研修は必ずしも系統的に行われていない。平成28年3月公表の厚労省「保健師に係る研修のあり方等に関する検討会最終とりまとめ」を、ツールとして活用し、県・市町村連携し人事部門も巻き込んでの人材育成の体制づくりを進めるよう求められている。



《左から 高塚さん・鈴木さん》



《大阪城にて》

私達のつつじ会も25年になろうとしています。私達にとっては唯一の貴重な研修の場であったし、現在もそうです。発足当初から継続している家庭訪問事業は、実践を通して学ぶ場でもあったと思います。在宅保健師の人材育成を担って来たと言えるのではないかと思います。

昨年から新たに公衆衛生学会参加について支援をいただき、外部の研修の場に道が開かれました。本会会員の半数が60歳未満です。2泊3日の遠方の学会参加は大変かもしれませんが、積極的に参加することを願っています。

公衆衛生学会は他の学会と大きく異なります。多職種（事務職も含む）が参加、もう一つは研究のための研究でなく、健康課題解決へ向け、実践現場から政策へ繋げるという点です。実際に参加してみると、フロアからの発言は現場の生の声として大変参考になり、すぐに活用できるヒントを沢山学ぶことができました。（詳細については定例の学習会で会員に報告）

今回学会への参加は、私にとって「変化と進化」があります。今後への意欲と大きなエネルギーをいただけたことは、自分でも想定外でした。いつも会員の希望を受け入れ支えて下さっている国保連合会の方々、本会の先輩の方々、役員の方々にお礼申し上げます。

（記事：鈴木富士子）

平成 28 年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会

日 時 : 平成 29 年 2 月 3 日 (金)
 会 場 : 都市センターホテル (東京都)
 参加者 : 全国 40 都府県 83 名 (在宅保健師等会 46 名・国保連合会 37 名)
 本県参加者 : 山田由美子 (つつじ会会長) 森 輝乃 (国保連合会 主査)

去る 2 月 3 日、全国都市会館において都道府県在宅保健師等会全国連絡会が国保中央会主催で開催され出席しました。

開会にあたり、国保中央会原理事長から、平成 28 年度からの保険者努力支援制度の前倒しにより、保健事業の業務拡大が図られ、看護職への期待が高まっている、介護予防の取り組みである住民主体のサロン、居場所づくりも人手不足で、専門職の力が必要と挨拶がありました。

続いて、全国連絡会佐藤会長は、在宅保健師等会への期待を感じる中、会員が増えないという課題について、会の活性化や現役保健師との連携等、工夫を重ねて欲しいと挨拶されました。

午前中は、国保中央会飯山常務理事より「保健事業を取り巻く国の動き」と題して、国保制度改革（保険者努力支援制度の創設）、データヘルスとビックデータの活用（ICTの活用推進）、重症化予防の取り組み、地域包括ケアシステム構築等の説明がありました。既に国保では、保険者努力支援制度が前倒しで実施されており、保健事業の強化が図られ、市町村からの支援要請が増えるだろうと述べられました。

次に、「市民のための、市民の手によるフレイル予防」と題し、東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授の講演がありました。飯島教授は、栄養・運動・社会参加の三位一体の包括的フレイルチェック（フレイルサポーターの要請）を提唱しており、特に「しっかり噛んで、しっかり食べる」が出来ているかの栄養（口腔）フレイルチェックは重要と語りました。更に『フレイル予防』は産・官・学・民ALLで対策を検討していく国家プロジェクトとして、急速に認知されていき、『総合知』によるまちづくりであると強調しました。

午後からは、島根県と香川県の活動報告と、グループワークがあり、情報交換の場となりました。島根県は、豪雨災害の支援活動をきっかけに、県と「災害時支援活動に関する協定」を締結している、香川県は、県からの委託で、がん教育のゲストティーチャーとして中学校へ出向いていると報告がありました。どちらの報告も興味深く、今後の活動の参考にしていきたいと感じました。



《 グループワークの様子 》

引き続いて行われたグループワークでは、教育の場に関わることの必要性は感じながらも、関わられなかったという声が複数聞かれ、今回のケースが広がることを期待したいです。会員の拡大の難しさが今年も聞かれ、昨年の青森の現役保健師の同行訪問や今年の香川の教育の場への関わりと、活動の場が広がることで会の活動が魅力的になって、入会希望者が増えたら良いといった意見も聞かれました。

最後に、国保中央会鎌形参与より、専門職としての知識や技術、豊富な人生経験を活かし、地域住民を支えて欲しいと激励がありました。

(記事：山田由美子)

平成28年度 活動報告

- ・ 5月31日 総会・全体研修会（国保会館）
- ・ 6月12日 「第4回 美と健康の体験フェスタ」健康相談（アクトシティ浜松）
- ・ 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（島田市・東伊豆町）
- ・ 7月11日 第1回学習会（静岡市地域リハビリテーション推進センター）
- ・ 8月16日 保健事業連絡協議会（国保会館）
- ・ 10月26日～28日 第75回日本公衆衛生学会（大阪府大阪市）
- ・ 11月29日～30日 視察研修（薬袋内科クリニック・メディカルフィットネスエム 駿東郡清水町）
（居場所サークルくるらの家 沼津市戸田）
- ・ 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 「青木地区健康まつり」健康相談（藤枝市）
- ・ 2月13日 第2回学習会（国保会館）
- ・ 役員会 5月12日・7月11日・11月17日・1月26日・2月13日・3月16日
- ・ 編集委員会 6月16日・10月31日

編集後記

寒かった冬がすぎ、美しい花の季節となりました。置かれた所で咲く小さな花のように、小さな活動でも心をこめて精一杯できたと思うこの頃です。少し前のことですが、旧沢内村の増田進医師の映画「患者さんと生きる」をみて患者さんにさわる、手をふれる大切さを再確認しました。「自分の良心に忠実にすれば、いい医療ができると思う」「一心同体とはいかないけれど、仲間のようになる」「患者さんと共に生きている」という先生の言葉が心に残りました。来年度も皆様の御活躍を願っています。

（西部 武井めぐみ）

「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。3月1日現在の会員数は41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。



静岡県在宅保健師の会
つつじ会

平成29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

〒420-8558

静岡市葵区春日2-4-34

TEL 054-253-5576

FAX 054-253-5507