



つつじ会だより

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

No. 32 令和6年度



「県・市町の保健師を支える活動に期待」

静岡県国民健康保険団体連合会 常務理事 前島 稔生

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」の皆様には、日頃より市町における住民の健康保持・増進などの活動にご尽力いただいていること、本会の保健事業等事業運営に対して、多大なる御支援、御協力をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

はじめに、「つつじ会」の皆様と平成 27 年度から令和4年度まで8年間実施して参りました「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」について昨年度、事業総括を行いました。

その中で、事務局から「訪問保健師が作成した8年分の訪問記録を読み返してみたところ、生活の場に向く家庭訪問だからこそ得られた住民の想いや言葉の数々が綴られており、そこには、保健師活動の原点である『みる、つなぐ、うごかす』を实践する姿そのものが映し出されており、保健師が地域に向くことの大切さを物語っているものであった」と教えてもらいました。

また、本事業により特定健診後の医療機関への受診割合の増加だけでなく、保険者にとって住民の生活の場での課題やニーズを把握するなど大変貴重な情報を得られる機会となったこと、市町の保健師の人材育成につながることを確認でき、本会において非常に大切な事業であったことを改めて感じたところであります。

令和6年度は、「健康状態不明者に対する特定健診受診勧奨家庭訪問事業」に新たに取り組んで頂いています。健康状態不明者には様々な要因があり、家庭訪問では臨機応変の対応が求めら

れ、まさに皆様の知識と経験が生かされた事業であり、本会として挑戦的な事業でしたが、取り組んで本当によかったと感じました。引き続き、「つつじ会」の御協力を得ながら、保険者支援を実施してまいりたいと考えております。

さて、私と保健師さんとの付き合いは長く、平成 13 年度健康福祉部企画経理室で健康増進課と健康福祉センター地域支援課に配属された保健師の皆さんと現場がなくなった県保健師がどう地域保健に関わっていくかなど検討を行い、保健師の育成計画策定にも参加させて頂いたことを覚えています。

また、部の災害対策担当として、災害時要援護者支援や災害時における健康支援のため県外からの保健師の受入体制の確保などの検討も一緒に行いました。

そのような経験を通じ、自分にとって保健師さんは「医療・福祉分野におけるコーディネーターであり、県民理解を深める翻訳者であり、オールマイティな職種」というイメージをもっております。最近では様々な分野に保健師が配属され、業務も負担も増えております。「つつじ会」の皆さんには、県・市町の保健師を支えて頂ける活動を引き続きお願いしたいと思います。

今後も、国保連合会は「つつじ会」事務局としてサポート体制の強化に努めてまいりますので、引き続き各事業に御理解と御協力をいただきますようお願い申し上げますとともに、会員の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。



研修日：令和6年5月21日（火）

講演：高齢化社会における循環器疾患と心不全について

講師：高橋 正明 氏

静岡県国民健康保険診療報酬審査委員会委員 会長

浜松労災病院 顧問

参加者：17名

【 講演のポイント 】

- 1) 超高齢社会を迎え、循環器疾患の増加に伴う「心不全パンデミック」が起こることで膨大な医療費がかかるのみでなく、患者の受け入れが困難となる事態など社会的な問題が起こる可能性がある。
- 2) 心不全とは、何らかの異常により、心臓のポンプ機能が低下し、全身に血液を十分に送り出せなくなった状態である。疾患名ではなく「状態名」を指す。
- 3) 心不全ステージの進行を抑えるためには、基礎疾患や併存疾患*のコントロールが重要である。
（※併存疾患とは心房細動、心室不整脈、徐脈性不整脈、冠動脈疾患、弁膜症、慢性腎臓病、心腎症候群 等）
- 4) 治療は大きく、薬物療法、外科的療法、運動療法、補助的療法（CPAP、HOT等）に分類される。
- 5) 運動療法、心臓リハビリテーションは、身体のみでなく、メンタル面においても効果的であり、QOLの向上につながる。

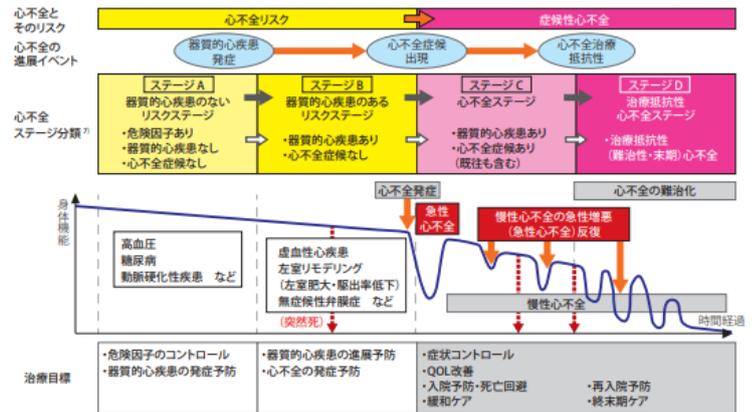


図1 心不全とそのリスクの進展ステージ 急性・慢性心不全診療ガイドラインより出展 (厚生労働省, 2017²⁾より改変)

< 会員からの感想 > (感想から一部抜粋)

- 循環器疾患の多くが予防可能であり、生活習慣の改善により悪化を予防し、入退院を繰り返すことで要介護状態になってしまうことも予防できる。家庭訪問事業においても学びを活かしていきたいと思います。
- 現在治療している基礎疾患をしっかりと治療継続していくことが大切。という助言を、対象者にすることが必要だと実感しました。
- 高齢者の心不全患者が増えてくると、地域や家庭でケアをすることになる。内服や体調の管理、飲食物の飲み込みなどさまざまなケアを自宅ですることになる（高齢の患者さん）。いつ本人に終末期の話をして意思決定してもらうのか。保健師は特保・特保外の指導で、予防を充分行う指導のなか、地域で活動する時には症状の悪化している人に声をかけることが大切と感じた。
- 高齢者の心不全の問題点として、フレイルやサルコペニア、認知症との関係も見逃せず、運動療法も大切になってくる。私も親や身近な高齢者で体験しました。
- 進展ステージを見ると、高血圧、糖尿病、動脈硬化などが心不全につながる入り口で、普段からの生活習慣が大切と改めて思いました。生活習慣を自分で管理することは大変なことですが、それが健康寿命を伸ばすことにつながることを、保健師としていつも心に留めておきたいと思います。
- 新たな情報や専門知識を研修会等で学べるこのつつじ会は、とても有難い存在です!! 自分の住む市町、そして地域、静岡県、全国的にも健やかになると良いですね!



令和6年度 視察研修



研修日：令和6年11月19日(火)
 視察先：■ 柳屋本店 ～ 出汁についての講義・ワークショップ～
 ■ 藤枝市郷土博物館・文学館 ～ 博福連携の介護予防～
 ○ 講演：藤枝市郷土博物館・文学館 海野 一徳氏
 「市民の笑顔輝く回想法 ～藤枝おもいでサロン～」
 ○ その他：館内収蔵コーナーの見学
 参加者：18名

会員からの感想（一部抜粋）

柳屋本店にて（減塩について学び、出汁の取り方の実習と実験を行いました）

静岡県健康寿命は男女ともに1位と良好な結果です。

一方で脳血管疾患が多く高血圧が課題で要因としては、野菜摂取量が少なく、塩分摂取量が多い事が考えられます。

「出汁」は上手く活用することで、減塩につながります。また、ミネラルが豊富であることから、熱中症予防にも効果があるとされており、基本的な抽出方法から簡単にできるワンポイントアドバイスまで指導いただきました。

回想法を学ぶ

高齢者が思い出を共感し、語り合い、そして楽しみ、過去のことに想いを巡らすことで、脳が活性化され心の健康につながる「回想法」は、薬を使わない認知症対策としても大変注目されています。

また、「藤枝おもいでサロン」のボランティアをされている会員の鈴木富士子さん・鈴木美穂さん・高塚祐子さんからも活動の紹介がありました。収蔵コーナーの見学時には、懐かしの声や驚きの声が聞こえました。

博物館で市民から寄贈の生活用品を活用しての活動、素晴らしいと思いました。まさに市民のための市民による活動で、土地への愛着心も育むものですね。昭和にはそうしたノスタルジックな品物や道具、風景や風物詩がありました。この先(私たちが更に老いた時)はどんな物や事が回想の道具になるのかなぁと思いました。この活動にボランティアとして関わっている会員さん、いい役割をされておられ素晴らしいです。



すでに実践されていて、素晴らしいですね！懐かしい品々を見せて頂き、私自身の回想の日にもなったと思っています。

鰹節の種類と特徴、出汁の取り方などを教えていただき、鰹だし作りの実践と飲み比べが楽しかったです。お出汁を取るのには案外簡単で荒節と枯節の味の違いを知ることもできました。旨みを加えることで、味噌を減らしても味噌汁が美味しいことも実感しました。今後の指導に活かしたいと思います。鰹節削りも体験♪削りたての鰹節は香りよく美味でした。



「それならできる！」と思わせてくれる研修内容で大変良かったです。口先だけでなく体験しながら基本的な知識や根拠も学び、生活の中に取り入れる、減塩の工夫・方法も学べたのは良かったです。さすが「かつおぶし一筋」のプロだと思いました。



出汁の取り方や鰹節の違いが分かり、勉強になりました。熱中症予防や減塩について、今後の保健指導に活かしたいと思います。

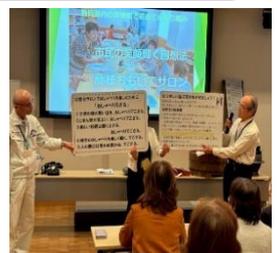


男性の出席者が多いと聞いて驚きました。引きこもりになりがちな男性の居場所があるのはとても良い事だと思いました。今回の手法を参考にして多地域にこのようなサロンが広まるといいなと思いました。



介護予防にも良いと言われている回想法で、博物館に寄贈された昔の家具や道具を手に取りながら思い思いに話すことができる。高齢者だけでなく、若い世代との交流の場としても機能する。とても素敵な取り組みだと思いました。地域の人のつながりは、精神的にも防犯・防災においても大切なことだと思うので、地域づくりの一つの方法として有効な手段だと思いました。

回想法の学びは初めてでした。このような方法が高齢者の介護予防に役立つことが理解できて良かったです。様々な情報を実際に学ぶことで、より現実的な保健指導に近づけていきたいです。





令和6年度家庭訪問事業（富士市）



「健康状態不明者に対する特定健診受診勧奨家庭訪問事業」

内容および目的：医療機関への受診勧奨や生活習慣の改善に向けた助言や行政サービスの案内等を行い、市町における支援対象者の把握と高齢者の健康の保持増進に寄与する

対象者：医療及び特定健診の受診が無い65歳以上の健康状態不明者50名

実施期間：令和6年9月～令和7年3月（打合せ、報告会等含む）



＜富士市で訪問を実施した保健師6名からの感想＞

●訪問者のうち女性3名は健診受診済みでレセプトが発生しえない「健康者」、うち1名は膠原病の寛解期でコロナ禍の受診控えが健診未受診の理由でした。この方々は「医者いらず」の健康的な生活者でしたが、その一方には健康的資源に手を伸ばさない、セルフメディケーションの意識に乏しい人の実がありました。それに該当する男性3名の健康リスクには「孤立」もあり、対面支援を必要とする人々でした。今回の訪問から保健施策を考察すると、老年期の「社会参加」の啓発と機会提供の必要性、その先にある虚弱や孤独死などの社会的悲劇を防ぐ「地域づくり」にあると思いました。「家庭訪問」は個を知り地域を歩き今あるまちの課題を感じることで、今日出会った人を思いその人の幸せを願い手段を届けることと、改めて思った富士市訪問の3日間でした。（東部会員 浅賀勢津子）

●保健師の仕事から遠ざかっていたためとても不安でしたが、何とか訪問を終了しましたので御報告させていただきます。担当地区は、富士市駅南で交通の便も良く、スーパーマーケット等複数の店舗があり、生活しやすい地区でした。訪問数は、男性5名・女性3名。訪問時の受入も良好でした。健康管理に関するアンケートから、ほとんどの方がこれまで大病も無く、年齢による身体の変化も自覚し、さらに健康の為に歩く・食事に気をつける等の実践をされていました。今回の訪問が、少しでも特定健診の必要性の理解や継続受診のきっかけとなることを願っています。（東部会員 栗栖美智子）

●土地勘のない大きな市町の訪問は、とても不安でカーナビだけが頼りのスタートでした。立地条件がさまざまなので、予定時間に辿り着けるのかがまずの課題でした。今回はケースの多くの方が、健診を受けない理由として、今特に悪い所もなく元気に過ごせているので健診は必要ない、また健診すると年齢的にも色々指摘される事が出てきて怖い、その治療に時間を費やす事もめんどろなどでした。健診の目的や経年歴を評価し、早期発見に繋げるなどの話を伝える場となり、重症化予防を兼ねた訪問だったように思います。キャンセルが多かった訪問だったので、ご協力いただきました職員の皆様方に感謝申し上げます。（東部会員 勝呂真弓）

●今回の対象者は生活や健康の情報が少なく難しいなと覚悟はしていましたが予想通りでした。「健診なんて受けてどうすんだよ！」と即答のケース、部屋に入らせてもらうと健診どころではない生活の様子がありました…アンケートの内容は合わず本人と本気で向き合い話し合いになりました。また国保に入る前に受診・治療が必要だった人（治療を自己中断の人）にも数人お会いしました。本格化する2025年2040年問題の医療・介護の対策としても今回の家庭訪問事業は非常に重要な意味があると思いました。そして今、改めて思うのは、保健師の家庭訪問は「公的に保証された」重要な機能の一つであること。住民からオファーが無くとも無料で地域に出かけて行き生活実態に即して向き合えること。手間はかかり大変ですが、今後もこの家庭訪問事業の継続を希望します。（中部会員 鈴木富士子）

●今回の家庭訪問は、保健師としての力量が問われる最も難しい訪問だったと思います。10名の方から多くを学ぶことができました。

・国保の加入者の生活状況は格差が大きい。生活保護寸前の苦しい状況の人、また、市の健診では物足りなく東京・銀座の予防クリニックで3ヶ月ごとに定期検査をしている人等様々である。

・現職時代に製紙会社等の三交代勤務に従事した人は、朝食抜きの一日二食の食生活を長年続けてきた人が多く、退職後、この生活習慣を改善することの難しさを実感した。

・同年代の保健師だからこそ本音で話してくれた。対象者自身、健康の大切さ、健診の重要性等は重々わかっている。今、それ以上に住んでいる家の処分やお墓を今後どうするかの方が深刻な問題。自分の健康が後回しになっている。

・家庭訪問事業実施の難しさを感じた。闇バイトによる犯罪が問題視されていた時だけに、在宅保健師による家庭訪問に対して慎重な受け止めをする人も多く、不審を抱く人もいた。（中部会員 高塚祐子）

●これまで様々な方の訪問をしてきましたが、今回が一番国保らしい対象かと感じました。健診に行く交通費が生活費を圧迫する状況。それほどではないが、自分の健康に自信があり生活が出来ていると、健診の必要性を無視したい状況。しかし、受けた方が良いと思っている方も多く、今回は拒否が少なかったように感じました。そして訪問すると、人との関りが少ないので話が進んで1時間を超えることも多かったです。必ずしも健診が第一選択とならない方もいることもわかりました。声をかけることで生活のアドバイスが出来たり、あなたこそ健診が必要と伝えることが出来たり、意義の大きな訪問だったと感じました。（中部会員 山田由美子）



第83回公衆衛生学会総会（北海道 札幌市）

テーマ：「ともにいきる 協創を拓く対話」
 日時：令和6年10月29日（火）～10月31日（木）
 会場：札幌市 札幌コンベンションセンター
 学会長：玉腰 暁子 北海道大学教授
 参加者：浅賀 勢津子（東部地区会員）・米山 民恵（東部地区会員）

昨年に続いての参加を事務局や会員の皆様感謝しながら、北海道への期待を胸に旅立ちました。充実の3日間のうち北海道浦河町の「べてるの家」のシンポジウムを報告いたします。

「当事者研究と対話」

—浦河べてるの家のスタッフと当事者—

「べてるの家」は精神障がい当事者の地域活動拠点であり、様々な福祉事業体の総称です。日高昆布を全国に売る、幻覚&妄想大会、当事者研究等を実践し、精神病治療の概念を画期的に変えてきました。当事者研究では、「病氣」に逃げ込むのではなく生きづらさを具体的な暮らしの悩みとして、仲間と共有しその問題に取り組む方が実は生きやすいと学び、「自分の悩みや苦勞を担う主人公になる」という伝統を育みました。べてるは悩む力を取り戻す場所で「3度の飯よりミーティング」を実践し、それを生きる力の処方箋にした「今を生きる」当事者とスタッフのお話でした。薬は症状の緩和や予防には効果がありますが、いかに生きていくかと言うその人固有の人生課題の解決には無力です。登壇者の実践談からは、人に繋がり人に揉まれ出会う中で初めてその人らしい本当の回復が始まるということが、魂の物語のように伝わってきました。

他にも「分かり合えない他者とすこやかに生きる」「賛否のわかる公衆衛生対策に関するディベート」などを聴講し、昨今防災分野でも注目されている「公衆衛生のコミュニケーション手法」の援助技術としての「対話」の真意と力を再確認した学会でした。

（東部会員 浅賀勢津子）

学会中は、例年になく札幌もまだ日ざしが温かく過ごしやすいため、学びにも集中できる学会日和でした。

初日、会場入りすると開会前セレモニーが始まっており、次年度初めての開催地静岡県尾島俊之浜松医科大学教授がスライドで静岡県の紹介をされていました。また、今学会の執行部として合唱の披露があり、練習風景も思い浮かび温かいおもてなしの気持ちが伝わりました。

「ともにいきる 協創を拓く対話」をテーマに多くの研究成果と人々が集まり、国内最大級の学会だと実感しました。

北海道大学大学院の玉腰暁子学会長の講演では、これからの社会がどの方向で変化しようとしているのかを見据えて、公衆衛生分野も考え備え積極的なアプローチを模索していくよう提言されていました。印象に残ったキーワードを上げると、「プレコンセプションケア」、「大学と地方の協創」、「AIロボットの使い方」、「社会格差と健康」、「水・環境と健康との関係」、「プラネタリーバウンダリー」、「データの総合活用」など聞きなれない言葉もありましたが、参加を契機に調べ深めていくことができるのも学会の良さだと感じ有意義な時間でした。最後に『地球が健康であればと願っている』と締められ、最近私が考えていることと重なり胸が熱くなりました。

参加シンポジウムで特に注目したのは、「EBPMを目指した官学連携の課題」と「実装化学研究のデザインと事例」で、研究の過程から成果までを公共政策に生かすこと、実装研究により、対話が生まれ行政や住民組織等との協創の公衆衛生の実現が論じられました。

その他に参加したシンポジウムでは、「地域共生社会に向けた多世代交流による居場所」「睡眠と休養 2024:安心安全を衛る最新の知見から」が大変興味深く、新たな視点を持って保健師としてかかわる人々の健康に貢献していく思いを新たにしました。

（東部会員 米山民恵）



研修日 : 令和7年2月20日(木)
講演名 : 「その人らしさを尊重する認知症ケア
 ～パーソン・センタード・ケアおよび認知症マフの活動について～」
講師 : 浜松医科大学 医学部看護学科 臨床看護学講座
 教授 鈴木 みずえ 氏
参加者 : 14名

≪ 講演のポイント ≫

- ①パーソン・センタード・ケアは、認知症高齢者を一人の人として尊重し、その人の視点や立場に立って理解しながら実践するケア。
- ②認知症マフは、認知症の人々の手を、落ち着いて暖かく保つよう設計された、カラフルで魅惑的な感覚療法のためのツール。
- ③“ご本人に対する理解”が認知症ケアの基本であり、私たちのケア次第で認知症の人は良い状態にもなり、よくない状態にもなる。



～実際に作成されたマフの展示～

会員の感想 (アンケートより一部抜粋)

○20年前私が介護施設に勤めていた時、脳梗塞で片麻痺になり、家に帰りたいといつも悲しげにベッド上で言っていた方がいました。拘縮して動かなくなった手には肩から吊るす装具をしていました。汚れていてご本人も嫌がっていたのでクリスマスのお菓子が入っていた毛糸状の靴下を切って張り付けてお渡しした時の事を思い出しました。その直後からリハビリにも意欲的になり車椅子で自走して私に会いに来てくれるようになりました。この方は、認知はそれほど進んでいませんでしたが、人の気持ちに寄り添い、協調する基本は同じです。その時の自分に立ち返って認知症の方々と接していきたいと思いました。

○認知症マフはとても温かみがあり癒されるものだと思います。人はどんな状態でも人であって、たとえ上手く表現できなくても思いがあることや行動には理由があることを再認識しました。上手く表現できないから思いを引き出す工夫が必要なのだと思います。

○講義のはじめの認知症の方の疑似体験は、認知症の方の気持ちや周囲の対応について改めて感じ、かつ自分の対応の仕方について反省させられるところがありました。認知症マフのことは知っていましたが、マフ本来の目的は正しく理解していなかったかなと反省しました。先生のお持ちくださったマフがとても魅力的で、自分でも作ってみたいくなりました。マフだけでも一つのアートだなと思いました。仕事柄、認知症について講義する側でもあり、聞き慣れた内容ながら、今回は、更に深く学べたように思います。

○両親と夫の両親を介護し看取りましたが、特に自分の両親には、ストレートに気持ちを伝えてしまい、もっと話を聴いて共感してあげれば良かったと講義を聴き、改めて思いました。先生のご著書もとても分かりやすく、家族には勿論、介護している友人にも勧めたいです。

○わかりやすく勉強になるお話でした。BPSDには理由があるという視点で考えると理解が深まりました。パーソン・センタード・ケアの実践のポイントから問題解決の色々なヒントをいただきました。マフについてよく知る事ができ、効果もわかりました。院内だけでなく家でも活用できそうです。地域で関心のある人にボランティア参加して作成していただくことで、住民パワーが発揮できる機会作りにもなる様に思います。

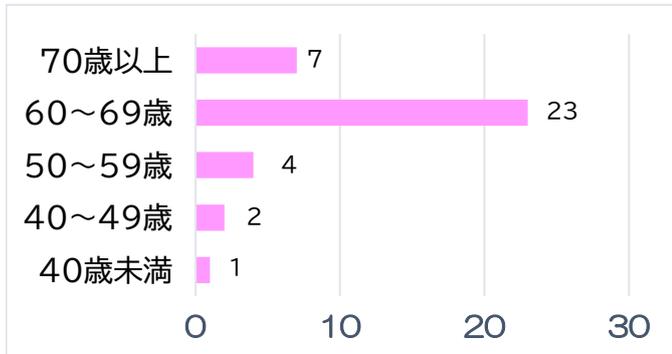


～鈴木みずえ先生を囲んで～

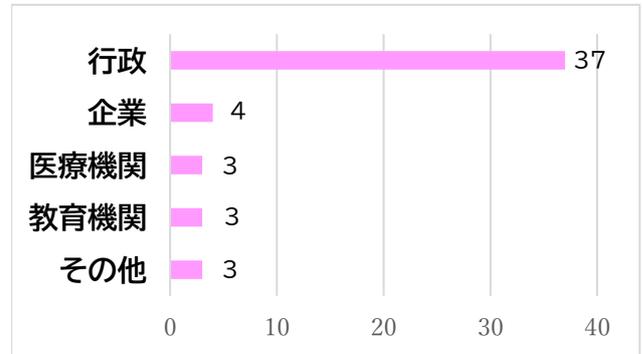
令和6年度 会員活動調査・つつじ会活動状況

例年、実施している活動調査より、会員状況をまとめました。

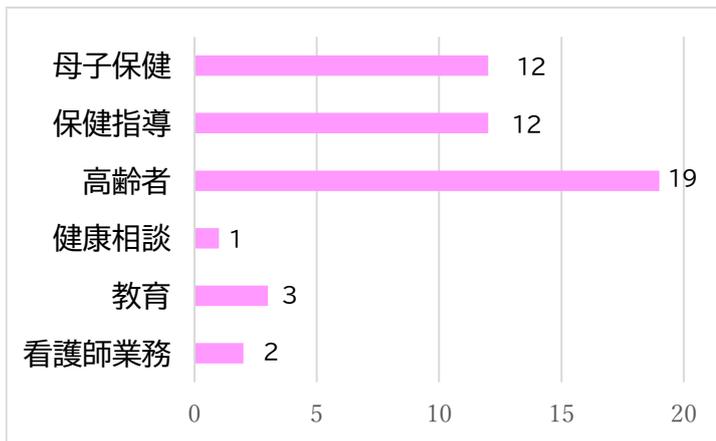
○年齢階層別人数（会員数 38 名）



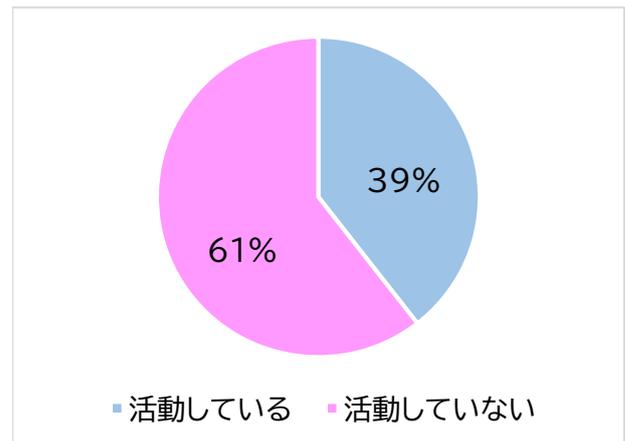
○就業状況（委託先）



○業務別従事状況



○地域で活動している人（ボランティア等）



令和6年度活動状況

- ・ 令和6年5月8日 第1回役員会
- ・ 令和6年5月21日 総会・全体研修会
- ・ 令和6年10月29日～10月31日 第83回 日本公衆衛生学会（北海道）
- ・ 令和6年11月19日 視察研修（柳屋本店、藤枝市郷土博物館・文学館）
- ・ 令和6年12月11日 第2回役員会
- ・ 令和7年2月20日 学習会
- ・ 令和7年2月28日 第3回役員会
- ・ 国保連合会特定健診・特定保健指導支援事業への協力
健康状態不明者に対する特定健診受診勧奨家庭訪問事業（富士市）
- ・ 静岡県職員採用試験第1次試験 救護員（静岡県庁別館）



～令和6年度 総会・全体研修会にて～

❀つつじ会のあゆみ❀

- 第6回健康寿命をのばそう！
アワード 厚生労働省健康局長
優良賞
(平成29年度)
- 静岡県知事表彰
(令和2年度)
- 第72回保健文化賞
(令和2年度)



編集後記

今年度は「南海トラフ地震臨時情報」の発表、台風第10号による豪雨被害など自然災害の対応の必要性を改めて感じるなか、パリオリンピック・パラリンピックでは、アスリートの活躍やその言葉に勇気づけられました。保健師活動でも、言葉の力、対話の大切さを身をもって感じています。

今号は、会員の声をできるだけ紙面にとのコンセプトで作りに来てきました。つつじ会だよりをご覧になる皆様の心に届き、少しでも励みになればと願っています。

寄稿にご協力頂いた皆様、連合会事務局のご支援に心より感謝申し上げます。

(東部会員 渡辺千里)

「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37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。



令和7年3月発行

発行責任者：静岡県在宅保健師の会

「つつじ会」会長 鈴木富士子

発行者：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

