



# つつじ会だより

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」  
No.33 令和7年度

## 会長挨拶

つつじ会 会長 渡辺千里



はじめに、気象・地震災害が相次いだ令和7年度でしたが、静岡県におきましても昨年9月の台風15号に伴う「国内最大級の竜巻」が発生しました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧復興をお祈り申し上げます。

県の花でもある「つつじの花」も見頃な昨年5月、総会にて新役員のご承認をいただき、令和7年度つつじ会がスタートしました。役員一同一致団結して努力してまいりますので、つつじ会事業へのご協力をよろしくお願いいたします。

私は、平成5年1月13日、つつじ会結成とともに入会しました。当時は子供も幼少であり出席できるかと悩みましたが、保健師である限り一生勉強、つつじ会の一助になればとの思いで入会したことを覚えています。つつじ会の先輩の方々が、優しく声をかけてくださり、経験された現役時代の貴重な仕事の話をお聞かせいただくなど活動への参加が楽しみになり、事業参加を続けることができました。そのなかでも、国保連合会への事業支援として平成6年度から引き継がれ「保健文化賞」の受賞にも至った家庭訪問事業は、保健師として多くの学びも経験させていただきました。この家庭訪問事業は、昨年度に引き続き、特定健診・特定保健指導支援事業「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」として実施されました。希望する市町も多いのですが、多数の会員が非常勤として保健師業務等に従事しており、全ての市町の要望に応えられるか課題もあります。市町へのフォローアップ体制等を検討していき、それにえられるように「会員の資質向上」のための事業展開をしていきたいと思っております。

今年度の全体研修会では、「聖隷健康サポートセンター-shizuoka」の所長の鈴木美香先生を講師としてお迎えして、注目の「プレコンセプションケア」について学ぶことができました。国保連合会のご尽力もあって毎年参加できている公衆衛生学

会につきましては、視察研修として静岡市で開催された公衆衛生学会に、希望する全ての会員が参加することができ、保健師としての知見が広がりました。学習会では、聖隷浜松病院の院長の岡俊明先生を講師にお迎えして「高血圧管理・治療ガイドライン2025」について、最新の医療知識などを学ぶことができました。最新の情報・知識を習得したいとの希望も多く、全体研修会などの事業で学ぶことのほか、メールでの情報配信も進めていますので、ご協力をお願いします。また、情報交換会を行い公衆衛生学会参加の共有化と親睦も図りました。「親睦を図る」ことは、つつじ会の「目的」でもあり運営において重要なことでもあります。多くの会員からの要望もありますので、今後も重視しながら事業を進めていきたいと思っています。

つつじの花は、桜が散った後の寂しさをおぎなうように咲きます。花々は寄り添い開花します。さらに多くの花々で「つつじ燃ゆ」の如く、保健師活動の「つつじの花」を満開に咲かせ続けましょう。

最後になりましたが、国保連合会事務局の皆様には、ご多忙のところいつもご支援ご協力いただき厚くお礼申し上げます。今後ともよろしくお願いいたします。



(左から) 小川幹事、浅賀幹事、渡辺会長、山田副会長、渡邊副会長、鈴木幹事

# 令和7年度 全体研修会

研修日：令和7年5月29日（木）

講演：「ライフステージに応じた健康づくり  
～なぜ今プレコンセプションケアが大切なの？～」

講師：聖隷健康サポートセンターShizuoka  
所長 鈴木美香 氏

参加者：21名

## 【講演のポイント】

- ◆ 結婚や妊娠に向けての健康づくり  
成熟期男女の健康が次世代の健康に繋がっていく
- ◆ 男女ひとりひとりが正しい生活習慣を整え、将来を見据えた健康管理が重要
- ◆ 早い時期（年齢）から正しい知識を身につけ、デリケートな分野でもあるため  
必要時カウンセラー等の相談の場があることの情報提供をしていくことが大切

## ～会員からの感想（一部抜粋）～

- ・研修会でのお話は、プレコンセプションケアの必要性や取組について知ることができ、また女性の健康としても興味深く聞くことができました。健康で過ごしていくためには、人の一生を通じての身体への影響をみていくことが大切だと感じました。またSNSなどの情報も、正しい認識を持ってもらえるよう対処していくことが必要と感じました。
- ・専門的な内容が分かりやすく、女性のライフステージに応じた健康相談や保健指導の重要性を再認識しました。若い世代の痩せによる健康問題や産褥期骨密度検診、AMH検査、プレコン健診に興味を持ち、婦人科疾患について新たな知識を得ることができました。
- ・思春期や月経に特に大きな問題もなく過ごし、妊娠出産も普通に経験しました。ただ70歳を前に骨密度の低下に直面しています。若い頃から太ったことがなく、現在もやせています。太らない体質と気にもしていませんでしたが、15歳で最大骨量になること、妊娠出産授乳にも骨量が関係していると知り、もっと何かできることがあったのではないかと今更ながら思います。若い世代を広く対象にした包括的な健康管理が、ひいては2世代以上にわたる国民全体の健康増進にかかわっていることを学ぶことが出来ました。孫世代の若者にも是非伝えたいテーマだと思いました。



～鈴木美香先生をかこんで～

# 令和7年度 学習会

研修日：令和8年2月18日（水）

午前の部：【講演】「高血圧診療のUp to Date  
～高血圧管理・治療ガイドライン2025を踏まえて～」

【講師】 静岡県国保診療報酬審査委員 岡 俊明氏  
(聖隷浜松病院 院長)

午後の部：都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告、  
第84回日本公衆衛生学会国保連合会ポスター発表、情報交換会

参加者：15名

## 【講演のポイント】

- ◆ 高血圧の診断基準は140/90mmHg以上で「高血圧症」と診断され、治療の対象となる降圧目標値が年齢・病態・合併症の有無にかかわらず原則として同一の目標値になった（診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHg未満）
- ◆ 家庭血圧の測定が診療・治療方針において中心的役割を果たすこととなり 朝と夜に測定し平均値を治療判断に用いる
- ◆ 生活習慣改善の位置づけの強化（尿Na/K比、肥満の是正、運動療法、節酒等）

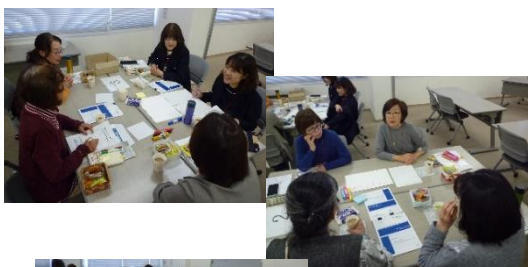
## ～ 会員からの感想（一部抜粋）～

・岡先生の講演会はとてもわかりやすく、今後の保健指導に活かせると思いました。例えば血圧基準値等もただそれを伝えるだけでなく、なぜそうになっているのか等エビデンスもきちんと伝えていくことがこれからより一層必要なことであると感じました。病気でない人を治すのが一番難しいという話が印象的で、患者が何に不安を抱いているか聞きだし、安心できる説明を大切にしておられるという先生の姿勢に感銘を受けました。



～岡俊明先生をかこんで～

- ・治療を受けていても血圧のコントロール率が悪いということを知り、SNSが普及して個人の考え方が多様化している今だからこそ、患者の考えに耳を傾け背景を知り、共同意思決定をしながら進めていく必要性を感じます。また、家庭血圧が診断に必要なことと、自己測定の勧めも私たちにできることだと思いました。
- ・高血圧の基準が度々変わる事に不信感を持っていましたが、収縮期血圧の基準が140が160に変わったと思っていたのは、治療開始基準が明確にされただけと知り納得しました。このことを世間に周知する必要があると感じました。



- ・午後は、内容も盛りだくさんで、情報提供や情報交換等からたくさん学ぶことができました。全然時間が足りないと感じるくらい楽しかったです。かた苦しさがなくていいですね。また、企画して頂けると嬉しいです。
- ・午後のグループワークでは、5人と人数も丁度よく、話しやすかったです。今まであまり会員の皆さんと交流する機会がなかったので、皆さんの活動や持っている情報等を聞き刺激になりました。少しの時間でよいので、またこのような機会があるとよいと思いました。

# 第84回日本公衆衛生学会総会

テーマ：「フェーズフリーの地域づくりと健康危機管理」

学会長：浜松医科大学 医学部 医学科 健康社会医学講座  
教授 尾島 俊之 氏

日程：令和7年10月29日（水）～10月31日（金）

会場：グランシップ（静岡県コンベンションアーツセンター）

参加者：19名



## ～ 会員からの感想（一部抜粋）～

・久しぶりに公衆衛生学会総会に参加させていただきました。  
参加登録やネームカードの印刷等で苦戦しましたが、静岡で初めての開催という意味深い学会に参加でき、とても有意義な三日間でした。  
学会長である浜松医科大学の尾島先生が開会式のご挨拶の中で『テーマはフェーズフリーの地域づくりと健康危機管理です。巨大で崇高な知識や技術、情報の獲得のためにいざ船出です！』との言葉通り、グランシップ施設の中で全ての講演会やシンポジウムの行程を実施することは他県開催では成しえない事だったと思います。  
公衆衛生に関する最新の知識や中央の情報等、高いレベルの学びの機会をいただいたことに深く感謝致します。

・初めて学会に参加。初日は要点を聞き逃しましたが、二日目からは計画的に有意義に過ごせました。三日目の「はまかだ運動」の発表では、土地や人の特徴を活かした対話の重要性を学び、保健指導の在り方について考えさせられました。これまでの関わり方に自信を持ち今後も頑張ろうと思いました。

・日本中から参加者が集まり、自分には少しレベルが高いような気がしましたがとても刺激を受けました。周りの人たちの熱気を感じることができました。スケジュールの関係で一日だけの参加になったことが残念でした。今後もこのような機会があれば積極的に参加して、自分の知識のレベル上げや意識の向上に努めたいです。

・シンポジウム51（第4期からのアウトカム評価達成に効果的な保健指導）では、オンライン面接やアプリの活用、健診当日の保健指導が効果的と聞き、市町での実施に難しさを感じました。自身も、生活習慣における行動変容に至らないことをふまえ、いかにやる気につなげるかは本人の気持ちを尊重し、具体的な目標を一緒に考える、寄りそう指導が必要ということを改めて認識しました。保健指導をもう一度見直すきっかけをいただきました。

・地元開催、本会として会員が参加でき国保連合会の皆様に感謝いたします。

シンポジウムでは立ち見もあり、また、休憩場所もいっぱい会員同士で話し合う機会はなかなかありませんでしたが、それぞれに有意義な学会参加でした。久しぶりに朝早くから暗くなるまで学ぶことができました。今回はポスター掲示場所も多く掲示時間も長く見られ良かったです。

こんなシンポジウムがありました♪  
皆さんに紹介します！！

『小規模自治体における持続可能な高齢者にやさしい町づくりのエビデンスと実践』高齢者に優しい社会環境や物理環境のエビデンス他機関連携の取組、認知症になりにくい町全国上位の森町の取組の紹介がありました。事業を進めるにはファシリテーターを設置し目的や内容、課題を共有。自分事としてとらえやすい課題を選び“熱量の高い人”を予め選定し、働きかける。事業を長く担当する人がいる（行政住民共に）、行政と住民が思いを共同し事業がうけつがれる形を作る。地域の多くの人に関心を持ってもらう取組を行う等、大変参考になりました。体験観覧企画「森町で新たに作られたラジオ体操第一～遠州もりことば～ジョン～」にも参加しました。

『フィンランドの母子保健システム導入の効果』担当保健師が母子手帳から就学まで一貫して担当、父親へ育児教室参加を呼び掛けることで相談しやすくなり、保健師訪問の受入が良くなった、虐待の報告件数が減った等の効果が表れています。このシステムを知った島田市の保健師さん達がすぐに立ち上げチームを組み、翌年から運営が始まったその行動力にも感心しました。担当保健師が継続し対応することで子育てのイライラや孤独感が軽減する等、保健師への信頼度も高いという結果も出ています。課題は担当保健師の異動があるということでした。社会で安心して子育てができる環境を整えることが重要だと感じました。

『シンポジウム7、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023をふまえた身体活動・運動分野の推進』近年は、生活活動の改善による身体活動の増加によって活動量を増やし、生活習慣病の改善に向けて指導されることが多い中、どのように対象者にアプローチしていくのか、特に長時間の座位行動が心血管疾患等に影響するというあたりの講演内容が興味深かったです。

『体験観覧企画24：サクラノキテラス体験会』1人の内科医師の地域活動から始まった多世代交流マルシェの紹介でしたが、特に興味深かったのは、栄養相談はあまり触れられたくない個人の食生活に踏み込みがちで敬遠されがちですが、そこには触れることなく、ジムに所属する管理栄養士の方が運動と結びつけながら不足しがちな栄養素であるタンパク質などを食事の中にうまく取り入れていく方法を試食をいただきながら話が聞いたことが面白かったです。

『フェーズフリーの地域づくりと健康危機管理』特に、牧之原市と足立区の報告は、保健師の立場で地域に根ざした具体的なものでした。日頃から庁舎内の重層的な関係作りがいかに大切かです。地域の関係では、生協との関わりは新鮮。救護所運営訓練には中学生が参加、バイク仲間、無線ボランティア等が参加しています。日頃から防災の視点を健康講座に取り入れる等、日々防災を意識した活動は、長い目で見れば健康づくりになります。庁舎内で保健師が分散配置の中、個々の保健師同士の関係や保健福祉以外の地区組織活動との顔の見える関係作りを意識すること等を再認識することが出来ました。

『トーカーコーヒーは「登校拒否」のアナグラム』全国で年々増加する不登校の子供達は、問題児でも落ちこぼれても無い。「問題は子供の不登校ではなく大人の無理解」という視点から教育や社会を問い直す活動を展開しています。大人が楽しんでいる空間こそが子供にとって最高の居場所！子供は何も押し付けられず、安心できる場所で自信と意欲を高めていくのです。子ども本人や親の悩み・苦しみに寄り添った素晴らしい活動に感銘を受けました。

『ポスター発表』で国保連合会の石原係長が「つつじ会の訪問活動」について説明してくださいました。ありがとうございました。

# 令和7年度 家庭訪問事業（焼津市）

## 「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：健康状態不明者50名

実施期間：令和7年8月～令和8年3月（打合せ報告会等含む）

訪問保健師：中部地区会員 5名

（小林 松美・鈴木 富士子・鈴木 美穂・高塚 祐子・山田 由美子）

### 「焼津市で訪問を実施した保健師5名からの感想」

今回の家庭訪問活動を通して、いろいろな人生を過ごしている方と出会い語り合うことで今の自分を見つめなおすきっかけになりました。女性の方が多く年齢も同じで話が合いました。前職をリタイアされて次のステージに挑もうとされていて、生き生きとしていました。「健診を受けずに申し訳ありません」「何故、私が対象になったのか？」等々聞かれて訪問の意義を説明すると、自分の健康状態の説明と、特技を生かして現在取り組んでいることをお話して頂けました。自分と同年代の方々の素敵な人生を聞かせて頂き、楽しい家庭訪問の時間を過ごす事ができて良かったです。

「健康に関心がある人は3割、健康に関心がない人は7割」と健康づくりの世界では言われています。焼津市の特定健診受診率はコロナ前の数値に回復せず30%半ば、この3割の人を対象にしています、問題は残りの7割の人たち。無関心層への保健事業は結果が出にくいのですが、今回は「健康づくり課」と連携できたのは良かったです。焼津市保健師の皆様には感謝しております。「人が介入する支援」が受診行動へ背中を押します。直接会って話を聞くと未受診や治療中断の状況も見えてきます。ターゲットを絞り優先順位をつけて家庭訪問を継続することは今後も重要だと思います。

今回の訪問では受入態勢が整った中で、各々の健康意識や生活を話していただきました。健診未受診理由では、元気に過ごしてきた自信、自覚症状等がない事、また何か言われるのが嫌と言う気持ち等、健診の意味の理解不足を感じました。またこちらを対象者の腑に落ちるように説明するのが難しく、疾病の早期発見対応の側面もありますが、健康とはどういう事なのか、検査項目と体の働きとの関連がわかるように伝える必要性を感じました。

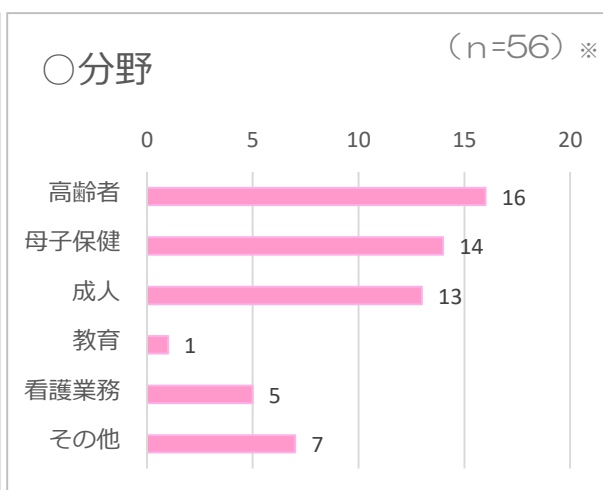
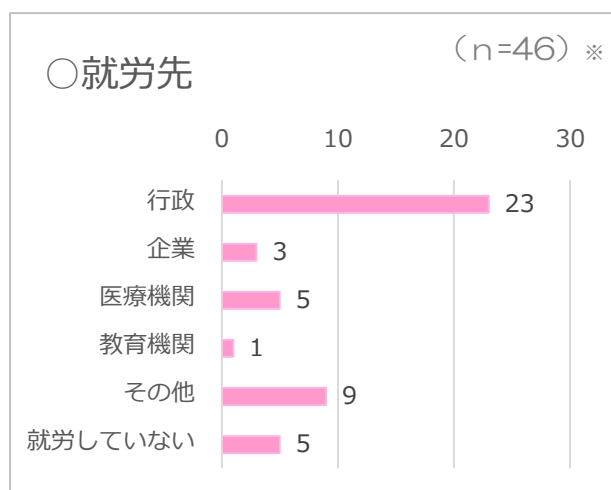
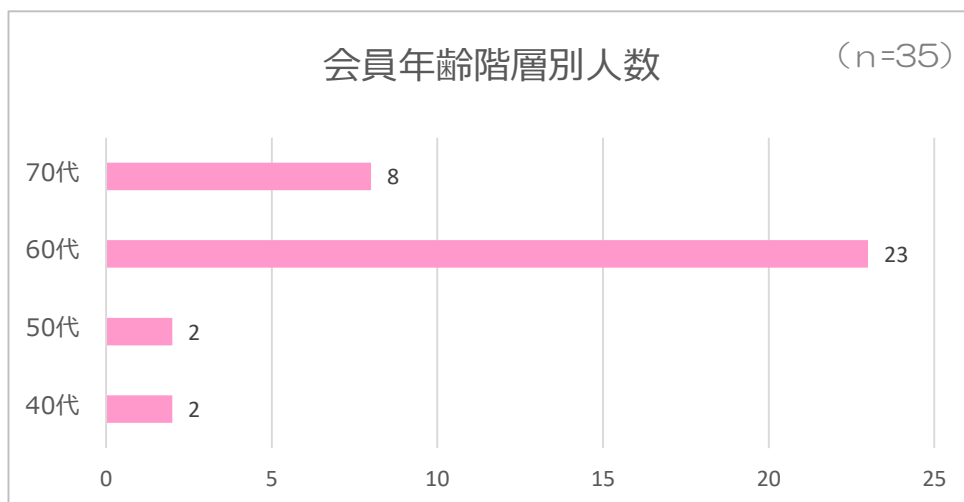
訪問対象者のうち3名は既に健診受診済みで、市への連絡がされていませんでした。他の人は医者嫌いだったり、自覚症状がないので健診を受ける必要性を感じていませんでした。対象者の多くは食事や運動等、生活習慣に気を付けており、日頃の努力の成果を健診結果で確認する意味でも健診受診を勧めました。また、この年代の特徴として高齢の親の介護や地域の役員等で忙しく、自分の健康が後回しになっている事がわかりました。

今回も受け入れは良かったと感じました。

「生活保護を受けだした」、「生活でいっぱい健診までは・・・」という声が聞こえて、不景気の影響が大きくならなければ良いなと感じました。

健診は受けた方が良いとは思っているが受けにくい。という声が聞こえてきたということは受診率向上のために工夫の余地があると感じました。

# 活動調査結果



※複数回答あり

## 令和7年度活動状況

- 令和7年5月12日 第1回役員会
  - 令和7年5月29日 総会・全体研修会
  - 令和7年9月1日 第2回役員会
  - 令和7年10月29日～31日 第84回日本公衆衛生学会総会
  - 令和7年11月17日 第3回役員会
  - 令和7年11月25日 令和7年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会
  - 令和8年2月18日 学習会
  - 令和8年3月13日 第4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（焼津市）
  - 静岡県職員採用試験第1次試験 救護員（静岡県庁別館）

## ❀つつじ会のあゆみ❀

平成5年1月 設立  
平成29年度 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 受賞  
令和2年度 静岡県知事表彰  
第72回保健文化賞 受賞



### ～編集後記～

今年度は、静岡で公衆衛生学会が開催されました。初めて参加しましたが、公衆衛生の幅広さと奥深さを再認識しました。多職種の方々と交流する機会が何度かあり、多角的な視点で公衆衛生活動や予防ということを考える貴重な機会をいただきました。今回の学びを、今後の保健師活動に活かしていきたいと思います。また、学会のご縁で、現在も交流させていただいている方がいて、出会いに感謝しています。

つつじ会の活動では、新会長のもと新体制になりました。今年度は、会員間の親睦をより深められるような交流活動を盛り込むことを役員で話し合い準備してきました。学びとつながりは、会の継続発展のためにとっても重要な柱であり、今後の新しい仲間づくりにもつながるのではないかと思います。

お忙しい中、寄稿にご協力いただきました皆様、連合会事務局のご支援に心より感謝申し上げます。

(西部地区 小川景子)

### 「つつじ会」会員を募集しています！

つつじ会では、これまでの経験を活かし地域の健康づくりのために、一緒に学び合い、支え合える仲間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、つつじ会役員または事務局までご連絡ください。

3月1日現在の会員数は35名です。

また、静岡県国民健康保険団体連合会ホームページ内のつつじ会の案内、過去の会報などぜひご覧ください。



ホームページの二次元コードを読み取り、ご覧ください。

令和8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 渡辺 千里

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丁目4番34号  
TEL 054-253-5576