

健康寿命延伸のための市町村支援事業

男性の参加者が少ないことを実感

大北支部 薄井 百子

北安曇郡池田町が特定健診受診率69%で全国9位となり、6月に厚生労働大臣から表彰を受けたことが報じられました。町の保健師が中心となり、訪問しながら受診を促した結果とのことです。現在も70%を目標に努力されていると聞き、私たちが在宅看護職も町の健康増進事業に少しでも支援できればと活動を続けています。当町での高齢者の方を対象とした健康体操やいきいきサロンの集まりの際、私たちは血圧測定・問診・健康相談を行っています。その時は特定健診受診の確認も行っています。実施する中での感想第一は「町の健康教室には男性の参加がな—い!」ことでした。

健康相談内容の中で感じた事は、毎日の食事習慣（塩分と油が多い）の改善が必要だということです。高血圧で薬を服用中の方が多いこともわかりました。男性の参加者がほとんどおらず「とうちゃんは何にでも醤油をかけて困る」と話す妻の言葉が印象に残りました。塩分制限の説明をしてもあまり効果がないかなと感じたこともあります。町では栄養士・保健師の方の働きかけも盛んに行われていますが、町全体で減塩の風潮をもっとひろげることが重要ではないかと思っています。当町の1日塩分量は男女とも国の目標値より3g多いとのこと。減塩に慣れることの困難さはありますが、

「動脈硬化の怖さ」とセットで説明を繰り返すことで関心を高められないかと思いました。私は小中学生の孫の面倒を見ますが味付けには神経を使います。市販の濃い目のタレは好きです。子どもたちは学校給食の中で、自分の嫌いな物を友達が美味しそうに食べているのを見て成長していくと思います。子どもたちの給食の重要性までさかのぼって感じる毎日ですが、「薄味に慣れさせたい」が私の今の目標です。



健康体操（のびのびゴム体操）

会員の声

マスクに思う

上小支部 村松 桂子



新型コロナウイルス イルスは、7月に入り変異株「BA・5」の

感染が増加傾向で感染力も強く第7波到来が懸念される。

当初から感染予防の1つにマスク着用が推奨され、パートで勤務の社会福祉施設利用者の殆どは、拒否した。受診の際は、「マスク×(ダメ)」の札を支援者が首から掲げ対応していた。勿論、職員はマスク着用。

さて、私はコロナ以前から乳幼児健診従事の時にマスクをしていた。同僚からは「何故」と時々聞かれた。理由は①唾液を飛散しない、②菌並びの悪さを隠すため、マスク着用が一般的になり嬉しく

思う。また、コロナ禍でのコミュニケーションが日本人はアイコンタクトに対し欧米人は口元を確認するのが主で、早々のマスク着用解除に納得した。

マスクは工夫、改善されて来ている。適材適所の使い方をしていきたい。

はじめまして

長野支部 古田 洋子

令和4年度加入させていただきました。会報を拝見すると懐かしいお名前を発見し、研修等で皆さんにお会いすることを楽しみにしています。ゆっくりと計画していた退職後の第2の人生は、新型コロナウイルスの猛威もあり、すっかり変わってしまいました。始めたかった趣味の水彩画を2年間続けることができ、今では仕事と同じくらい大切なものを見つけられたことに感謝しています。仕事と趣味の両輪が今の私にはとても心地

良いバランスになっています。まだ初心者ですが10年後も成長し続けたらいいなと夢を描いています。先日新聞の記事で「私に変えられないことをそのまま受け入れる冷静さと、変えられることは、すぐそれを行う勇氣と、それを見分けるための知恵をお与えください」という言葉が目に入り、今の自分に沁みました。先輩の皆様、宜しくお願い致します。

還暦すぎて！

大北支部 篠崎 美紀

高校の亡き恩師が「還暦からが本当の人生」と同窓会の度におっしゃっていました。介護の為60才前に現場を離れパート暮らしをしていましたが、先輩保健師から入会を勧められ信濃の会へ。入って思ったのは「この会では60才の私が一番若い!!」。現役時代ゆくり話せなかった諸先輩と一緒にしゃべりするのが楽しくて参加す

るうちに、前職場の先輩だったという発見があったり、楽しく趣味を持っている姿にすっかり惚れ込んでしまいました。

今、コロナ禍で子育て中のお母さん方が職場に出られず、役場・デイサービス・保育園とお手伝いに出かけています。思えば自分もいろいろな方の支えで働いてくることが出来ました。90才半ばをすぎた元師長を訪ねたりもしながら、ご縁のある方々との「つながり」を大切に感謝しつつ、畑仕事のかたわら、日々を送りたいと思うこの頃です。世界の平和を(祈)

赤いベンチ

飯下支部 原 勝美



段々畑の中央に、隣のおじさんが置いた、赤いベンチがあ

ります。

南瓜の苗を植えた帰りに主人と

寄ってみました。目の前にラベンダーの紫、田畑の新緑、青い空、白い雲がかかった南アルプスが見えます。先日、田植えの手伝いに来た孫達もここにきて右、赤石岳の向こうは浜松、左、北岳の向こうは山梨、南アルプス市と言っていました。改めて見る景色は、清々しく日常を忘れさせてくれます。

最近私は、訪問看護支援センターのお手伝いをしています。左に見える隣のデイサービス、峠の先の診療所、後ろの極楽峠の先の診療所、峠を越え隣村のデイサービス、所在は不定ですが、どこに行っても元気な方々の顔が浮かびます。

コロナ流行の為、マスク、手洗い、消毒、三密を避け…大変な時期もありましたが、そんな日常に慣れ、利用者さんは楽しく生活を送っています。寒い冬を過ぎ初夏の心地良い風にほっと一息、平和のありがたさを改めて感じました。

都道府県在宅保健師等会全国連絡会

他県の 支部活動の紹介

会長 金子 和江

新型コロナウイルスの流行が長期に渡り、令和3年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会は、令和2年度と同様にDVDの配布によることとなりました。

在宅保健師等会は、全国40都府県に設置され（令和3年7月1日現在）3,633名の会員が、各々の地域の実状を踏まえた活動をしています。

今回のDVDは講演や事例発表など内容は盛りだくさんありましたが、その一部を紹介致します。

新潟県佐渡支部「島の保健室」立ち上げの経緯から、感染症流行下での活動状況についての報告です。

島の人口は約52,000人、

高齢化率41・9%、支部会員は12名、平日は仕事をしている人もおり、コロナ禍の状況下で専門職として何が出来るか話し合いを重ね「こんな場があったらいいな」という住民の思いと、自分達の役割や存在価値を認識出来る出番を作ることに気がつきました。地域には空家が増えていく中で、まだ使える、使わないもったいない宝庫がたくさんあることに気づきました。そこで関係者に働きかけて、毎週日曜日、利用料金200円で飲み物とお菓子の提供をしながら、体と心の健康相談や子育ての悩み、介護についてなどの相談を受けたり、相談ごとが無くても自由に過ごして頂くという緩やかな場の提供が出来る「ほっとハウス」を開設したのです。

スタッフはその日都合がつく支部メンバーがあたるということではじめたようです。徐々に個別の相談から季節の料理講習会、ベビー

マッサージの会、アートの会や性教育の座談会、地域おこし協力隊員意見交換会…など島の保健室から端を発した活動が、平日夜間へと広がり集落内の会場として利用されるようになり、交流の輪がどんどん広がってきたとのことです。

今後の課題としては後継者の育成、「島の保健室」周知と位置づけ、この場所があるから佐渡で暮らしたいという人が増えることを願って、この活動を続けるためにゆっくりやろうと思っているそうです。

専門職の視点でスタートした活動であったが住民の要望を取り入れながら緩やかに、のんびりとそして住民と一緒に展開していく姿勢に共感しました。

災害支援、コロナ感染症対策への支援など多岐に渡る私達の活動の中で、ほっと心が温まる内容でしたので紹介させて頂きました。

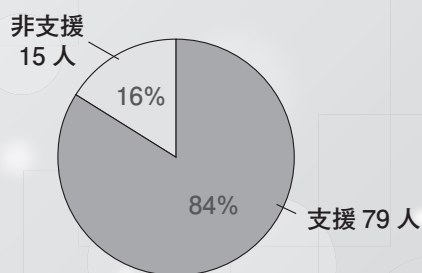
令和3年市町村及び市町村以外における保健事業等への支援状況

令和3年度に行いました調査の結果をお知らせします。

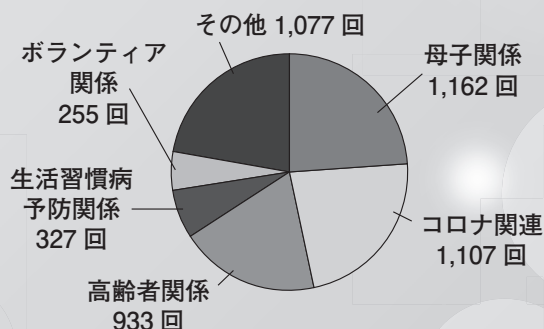
調査期間	令和3年1月～12月	回答数	会員94名
調査対象	会員133名	回答率	70.6%

1. 市町村

■支援者数・割合



■支援内容内訳（延べ回数）

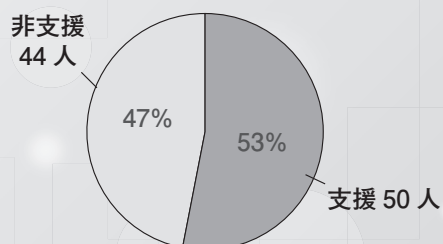


<具体的な内容>

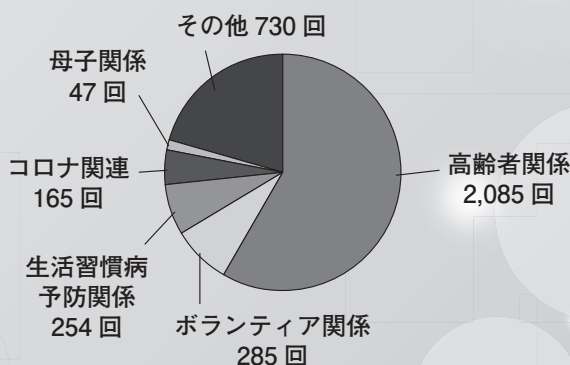
母子関係	2ヶ月育児相談、妊産婦相談、子育て支援、保育園支援
生活習慣病予防関係	—
高齢者関係	介護認定審査会、包括支援センター会議、被災者ケア訪問相談、市社会福祉審議会児童福祉専門分科会、介護予防訪問事業、社協病院付添支援、社協・高齢者いきいき外出、健康相談、高齢者宅訪問（クリスマスプレゼント）、敬老会関連書類発行、独居高齢者の支援
ボランティア関係	子供の居場所、小学校放課後支援、中学校キャラバンメイト、小・中学校読み聞かせ、高齢者いきいきサロン、認知症カフェ、介護予防講師「臨床美術」、買物介助、ふれあい会（地域高齢者）、布切、通院サポート、配食サービス、生き生き広場、安否確認、なっちょ隊、高齢者施設洗濯物・片付け、介護施設レクリエーション、地域ボランティア会議、障がい者支援、献血手伝い、保健補導員研修会打合せ、精神障がい者作業所（体操）、日赤奉仕団研修会、犯罪被害者支援、信大医学教育、社協イベント（ゴミ拾い）救護、被災地区相談
その他	いのち・こころの電話相談、ゲートキーパー研修、保健補導員ブロック研修会、福祉支援施設の健康管理、精神障がい者相談支援、阿智村精神デイケア（花桃ハウス）、自殺予防対策電話相談、がん検診問診、女性検診問診、健康推進委員会、結核検診問診、救護、防犯、民生委員推薦会、被災者仮設住宅の家庭訪問
新型コロナウイルス感染症関連	ワクチン接種打合せ、ワクチン接種リハーサル、集団予防接種、感染症会議、コロナウイルス予診票チェック等、電話相談担当者会議、ワクチンコールセンター、ワクチン接種後健康観察、外来PCR検査センター、コロナワクチン事業準備、コロナ相談センター、ワクチン希釈・充填・接種、コロナ研修会

2. 市町村以外

■支援者数・割合



■支援内容内訳（延べ回数）



<具体的な内容>

母 子 関 係	—
生活習慣病予防関係	企業で特定保健指導、消防職員健診、企業での健康管理
高 齢 者 関 係	社協ケアマネ、介護保険審査会、松本大学介護職員初任者研修、病院受診介護、 抜去 / 洗浄介護
ボランティア関係	保育園人権教室、幼児受診の母親支援、小学生への読み聞かせ、子育てサロン、 豊野地区ぬくぬく亭への協力、受診介助、介護施設入所者支援、認知症患者の在宅生活サポート、 傾聴、介護保険審査会、保健婦資料館草刈、幼児から高齢者まで昼食弁当提供、MCI 支援、お寺サロン、NPO 経営会議、おもちゃの広場、 防犯パトロール、高校への郷土食支援、心の相談カウンセリング、夢広場、いきいきサロン、 うたごえサロン、オレンジカフェ（しゃぼん玉）、ふれあいサロン
そ の 他	障がい者支援、障がい者施設看護師、障害認定審査会、施設評議委員会（高齢者・障がい者）、 ヘルス問診、大学講師、精神障がい者相談支援、准看護学校講師、精神障がい者デイケア支援（健康チェック 1 日 2 時間）、 イベント救護、企業での精神保健相談、長野県国保運営協議会、精神保健審査会、精神保健退院請求、 福祉活動講演、ネットワーク会議、立ち上げ企画参加、コーラスサロン立ち上げ、手洗い検証（実技 / 講演）、 カウンセリング
新型コロナウイルス感染症関連	保健所のコロナ感染症電話相談、コロナワクチン（職域）充填・接種、保健所感染症協議会、 コロナ予防接種、感染経路の遮断方法と環境整備、飛沫飛散距離資料提供

初めて「特定健診受診勧奨事業」に参加して

松塩筑支部 小原 美江子

5月、山形村の特定健診受診勧奨事業に参加しました。村近隣の会員に声をかけ4人に対応しました。自分の知らない地域での取り組みは、新鮮で少し不安もあり、ドキドキします。今回は、今年度特定健診を申し込まなかった40〜74歳の方へ電話で受診勧奨するという内容でした。村では、山形村健診（検診）のしおりを全戸配布し、特定健診・がん検診あわせて、希望を申込票へ記入し、各自が保健福祉センターへ提出する方法をとっています。

1回の電話で受診勧奨できるのか？まずは、受診しない理由を知る事が大切と考えながら、スタートしました。「山形村保健福祉課 小原です。」と伝えると、何の違和感もなく話を聞いてくださり、気持ち良く会話ができて、正直驚きました。平日、昼間の時間帯であり、当然「不在」が多く、電話できたのは対象者の約1/3だったと知り残念に思いました。話を伺うと、「申し込みが必要だと思わなかった」「迷っているうちに時間が過ぎてしまった」「健康づくり推進員さんの取りまとめがなくなって、申し込み方がわからなかった」等の反応があり、説明して受診を勧めると、申し込み方が、一人二人と増えていきます。最終的には、

電話で話せた方の約半数の71名を受診勧奨できたのです。まさに、今回取り組んだ大きな成果です。電話する時間帯を変える等、「不在」だった対象者へアプローチできれば、申し込みはさらに増えると思います。あわせて特定健診のPR、申し込み方法の周知についても、相手方の視点に立って根気強く働きかけることが、必要なのでしょうか。

未受診の理由では、「かかりつけ医で診てもらっている」が圧倒的に多く、検査結果の情報提供については、充分理解してもらうことは難しく、医療機関との連携が不可欠だと思いました。後半の取り組みとして、12〜1月に申込者で未受診だった方への電話調査が待っています。

支部内でも面識がなかった会員さんと知り合え、整った環境の中で、4人がそれぞれの個性を充分に発揮して取り組めたと思っています。関係した皆さんに感謝です。

そして6月、私の手元にも特定健診の通知が届きました。現実を直視し、自分と上手につき合いながら年を重ねていくために、健診を受けに行ってきます。

令和4年度長野県在宅看護職信濃の会 役員・幹事名簿

職 名	支部名	氏 名
会 長	長 水	金 子 和 江
副会長	上伊那	平 澤 かほる
書 記	上 小	近 藤 久 代
会 計	大 北	薄 井 百 子
監 事	佐 久	堀 米 きみ子
〃	中 高	高 橋 秀 子
幹 事	佐 久	中 山 松 枝
〃	上 小	宮 入 典 子
〃	諏 訪	伊 藤 美 恵
〃	上伊那	赤 澤 千 穂
〃	飯 下	原 勝 美
〃	松塩筑	小 原 美江子

職 名	支部名	氏 名
幹 事	木 曽	
〃	安曇野	
〃	大 北	矢 口 洋 子
〃	千 曲	村 田 文 子
〃	須 高	目 黒 敦 子
〃	中 高	春 原 春 美
〃	長 水	池 田 敦 美
〃	飯 水	常 田 徳 子
顧 問		矢 口 洋 子
顧 問		大 口 とし子
顧 問		菊 池 智 子

令和4年度長野県国民健康保険団体連合会 事務局名簿

職 名	氏 名
事務局長	吉 澤 悦 男
保健事業課 課長	尾 形 誠
課長補佐	岡 澤 忠 久
保健事業係 主査	篠 原 裕 美

職 名	氏 名
保健事業係 主査	松 倉 康 人
保健事業主任専門員(保健師)	田 中 ゆう子
保健事業専門員(保健師)	西 澤 佳 子
保健事業専門員(保健師)	池 田 英利子

ご報告

愛知医科大学の研究への協力について

研 究「特定保健指導に従事する委託保健師の職務実態と課題」

研 究 者 佐藤 優子 氏

指導教員 坂本真理子 氏

特定保健指導に従事する委託保健師の職務実態と課題を明らかにする目的で上記研究が実施されました。研究者からの依頼により、長野県在宅看護職信濃の会から、特定保健指導に従事している4名の会員に調査にご協力いただきました。

本年3月に、研究者の佐藤氏より、研究をとりまとめた修士論文が送付されましたので、ご報告いたします。

調査にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

お知らせ

創立40周年記念事業について

長野県在宅看護職信濃の会は、昭和58年に発足し、本年度で40周年を迎えます。
40周年記念事業として、記念講演、会報NO.78（記念号）の発行、記念品の配布を行います。記念講演は総会に併せて行いますので、多くの会員の皆さまのご参加をお待ちしております。

日 時：令和5年3月1日（水）13：00～

場 所：長野県自治会館 2階大会議室 長野市大字西長野字加茂北143-8

記念講演：演題 人生の終わりに向け、どうやって生きていくか（仮題）

講師 愛和病院 副院長 平方 眞 氏

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止の判断をする場合があります。



長野県在宅看護職信濃の会では、随時、新入会員を募集しています。長野県内にお住まいの看護職（保健師・助産師・看護師）の方、一緒に楽しく学んで活動しませんか。

お申込み、お問い合わせは事務局まで



長野県在宅看護職信濃の会

（事務局）長野県国民健康保険団体連合会保健事業課

長野市大字西長野字加茂北143-8

TEL:026-238-1553 FAX:026-238-1559

<https://www.kokuho-nagano.or.jp/shinano/>

E-mail hokenjigyo@kokuho-nagano.or.jp



H P

題字揮毫
第一代会長 林 操



新しいことに挑戦するには、大変なことも多いが、ときめきや癒しの効果もある。

新しいことに挑戦するには、大変なことも多いが、ときめきや癒しの効果もある。

昨年、小玉スイカを3本植え60個を収穫した。とても甘く、冷凍にして長く楽しむことができた。玉葱は、大雪に耐え良い物ができた。今年は、昨年の「農作業ノート」を参考にして、野菜の種類を増やした。

編集委員 常田 徳子
（飯水支部）



編集後記