



総会報告

令和5年度長野県在宅看護職信濃の会

令和6年3月6日、長野県自治会館2階大会議室において長野県在宅看護職信濃の会総会が開催され、会員39名が出席しました。
開会にあたり、平澤会長は本年1月の能登半島地震で被災された方へ哀悼の意を表するとともに、災害の復旧のためご尽力されている方々に対しても深い敬意を表しました。

また、発足から41年目を迎えた長野県在宅看護職信濃の会について、9月の視察研修が中止になったことに触れ、「会員の減少や高齢化等、多くの課題があるが、本会の益々の発展にご協力いただきたい」と挨拶しました。

続いて来賓挨拶では、長野県国民健康保険団体連合会の吉澤事務局長から祝辞が述べられ、「在宅看護職等の会の会員は全国で3,400名ほどおり、大きなパワーを持った組織である。様々な場面でお力をお貸しいただきたい」と期待を寄せられました。

続く来賓挨拶に立った長野県健康福祉部医師・看護人材確保対策課の寺島課長補佐からは、ここ数年に渡る新型コロナウイルス感染症の対応について感謝の言葉を述べられました。

この後、上小支部の宮入典子会員が議長を務め、令和5年度事業報告・決算等について審議を行い、いずれも原案どおり可決承認されました。



総会終了後には、視察研修に代わり昼食会を開催しました。

第2回研修会報告

令和5年度長野県在宅看護職信濃の会

総会終了後に標記研修会を開催し、会員40名が参加しました。

○講演

演題「ビヨンド・コロナ・COVID-19と地域の未来」

講師

諏訪中央病院 副院長兼医療安全管理部長兼在宅・地域ケアセンター長 高木 宏明氏



○講演

演題「健康体操くす足(脚)・腰のために」

講師

「くす足(脚)・腰のために」のびのび健康づくり協会 認定講師 林部 美代子氏



コロナ禍の向こうに

長水支部 太田 雄子

冒頭、講師の高木先生より、間もなく諏訪中央病院から富士見高原病院に移れるとのこと。「この講演がこれまでの歩みを振り返る機会にもなった」とお話がありました。

○厚生連高山久美愛病院時代

癌の告知が今ほど一般的ではなかった時代。ターミナルケア研究会や訪問診療の導入に取り組まれた中で、在宅での最後を望まれた方々が自宅という空間では「患者ではなく生活者である」ことを知りました。

○諏訪へ（平成7年）

地域医療を深めるため諏訪中央病院に赴任された先生は、地域ケア室や老健やすらぎの丘等施設内のお仕事に留まらず、茅野市保健福祉計画の専門部会の活動にも積極的に関わっていかれることになりました。

○飛騨に戻るも再び諏訪へ

高山の病院へ7年ぶりに戻られた先生でしたが、1年で再び諏訪に戻られることになりました。きっかけは元気を失くした息子さんの「僕は

諏訪に帰りたい」という言葉だったそうです。

それからの先生は、茅野市にご自宅を持たれ、御柱祭にも氏子として参加し、生活者として行政区の役員等も積極的に経験されることになりました。

また、病院では総合診療、在宅・ケアセンター長を歴任されながら、保健福祉計画の第三次代表幹事も務めるようになります。

活動中の幾つかのワーキンググループ（福祉避難所・外出支援・フレイル及び認知症予防）についてお聞きしました。

区民が車座になって、区の将来を語り合う「ほろ酔い座談会」では、鎌田名誉院長も病院資源として前座講師をされていて、「医師の来訪と健康づくり運動には人が集まる」というお話には納得しました。

○コロナと高齢者襲う第2の禍

人との接触をとにかく避けなければならなかったコロナ禍において、子どもや友人・親族に会う頻度や外出頻度と認知機能障害の発生リスクには大きな関係があることを聞きし、自分の住んでいる地域のことを思いました。

私は今微力ながら地区の民生委員

をやらせていただいております。行政区の誕生から半世紀の当区では、同時期に入区した区民が等しく高齢化を迎え、見守りが必要な人も増えていきます。コロナがら類に移行して徐々に色々な行事が再開されていますが、日々の人間関係が希薄になっていることも感じています。

「向こう三軒両隣」とまではいかなくとも、お互いに近所の人に関心を持ち、時には声を掛け合いたいものです。コロナ禍を経て、人と人のそんな緩い繋がりが、地域の見守りや気付きに必要なと思いました。

頭と体のストレッチ研修を受けて

千曲支部 村田 文子

長野県在宅看護職信濃の会第2回研修会が、3月6日午前の総会に引き続き、午後開催されました。前半の研修では、講師にNPO法人いきいきのびのび健康づくり協会認定講師の林部美代子氏を迎え、「健康体操くす（脚）・腰のために」とのえる「体操く」と題して実技を交えた講演会が行われました。

最初の言葉で「運動をすることに

より、薬を飲まなくても良くなることも多い」と述べられ、脳の活性化を図るため「2つのことを同時に行う」「左右違う動きをする」という動きを2人組になり、実施してみました。頭と体の動きがうまくみ合わず、あちこちから会員の笑い声がにぎやかに響きました。

また、タオルを使って足腰の関節や筋肉をほぐしていくストレッチも教えていただきました。お風呂に入り、背中を洗う時にタオルを左右に動かす要領で、後頭部く首く背中心く腰をほぐしていきます。ポイントは、背骨をまっすぐに起こして行うこと。椅子に座って股関節く脚の裏側の筋肉く足裏までタオルを使ってほぐしていく、最後に立って踵上げ21回。声を出しながら、頭では3の倍数と4の倍数の時に手を叩きますが、頭と体の回路が合わず、会場のあちこちから笑い声が上がりました。硬くなった体と頭が少しほぐれたかな？とても楽しく健康体操ができました。

日頃から体が錆付き始めていると感じていましたが、今回の研修を良いきっかけに、継続して頭と体の錆が少しでもとれるように過ごしていこうと感じた研修会でした。



事務局に支えられ ながらの再任決意

会計 薄井 百子

私自身は看護師のため、「会計は看護師が務める」との説明の中で役員を引き受けた経緯があります。会計の役割としては、当初は隔年の研修旅行の折に集金に携わる事もありました。現在は事務局の方がすべて行ってくださるので、総会時の決算報告のみを行っています。

会員の人数が活動にも影響するため、極端な会員減少にならないことを願って総会に臨んできました。幹事会で各支部の状況を聴く中では、会員の高齢化と定年延長などの影響もあり、入会者が少ないことが報告されています。今後も会員を増やす努力はしていきたいのですが、一方で役員は引き受けられないとの声もあります。

私は今年度の会計再任にあたり、事務局の支えが主である会計については、今後は「副会長と兼任する」という提案をしたいと考えています。事務局で会の運営の多くをやって下さるので、役員数を減らすことを検討できればと思います。

新たな種のコロナ感染を見据えれば、まだまだ看護職の役割は続くでしょう。会員の負担を考慮しながら、研修会等への参加も積極的に、信濃の会を盛り上げていきたいものです。今年度もよろしく願っています。

会員の声

人生は60歳からが面白い

中高支部 池田 幸子

「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」。

これは、私の父が晩年語っていた言葉です。ドイツ初代宰相であるビスマルクの言葉と言われています。父がビスマルクを知っていたのかはわかりません。

愚か者は自分が失敗してから学びますが、賢い者は過去の歴史の事例や他人を参考にすることで学ぶということです。自身を振り返ると、若い時からしなくてもいい失敗をしたり、間違った判断をたくさんしてきており、「あゝあゝ親の言うことを聞いておけば良かった」と後悔先に立たずみたいなお話ばかりです。私は、「愚者は経験に学ぶ」の方だなあと思いました。

「人生100年時代」と言われており、自分のこれからの人生、老後についての関心が高まっています。老後人生が始まってからは、選択肢が狭くなり、限られた中から選択しなければならぬことが多くなり、「こんなハズじゃなかった」と気付くこともあるのでしょう。これは、自分自身が経験して学ぶということになります。

日々私の周りでは、たくさんのお出来事が起きています。それらを他人事ではなく自分事としてとらえ、自分自身の学びにつなげたり、自分に活かす「他人の経験から学ぶ」という視点を磨くことが大切だと思います。自分のことだと思つて関心をもてるかが賢者になれるかどうかの分岐点だと感じています。

会員募集

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、ご一緒に楽しく学んで活動しませんか。



HP▶

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

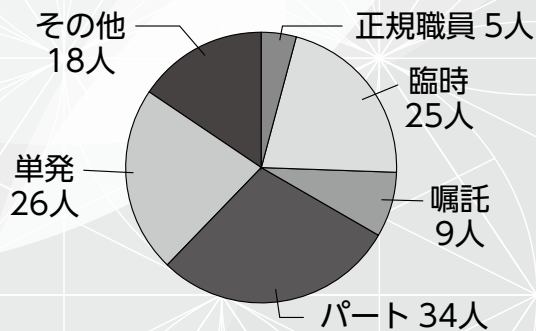
令和5年長野県在宅看護職信濃の会会員活動状況

令和5年度に行いました調査の結果をお知らせします。

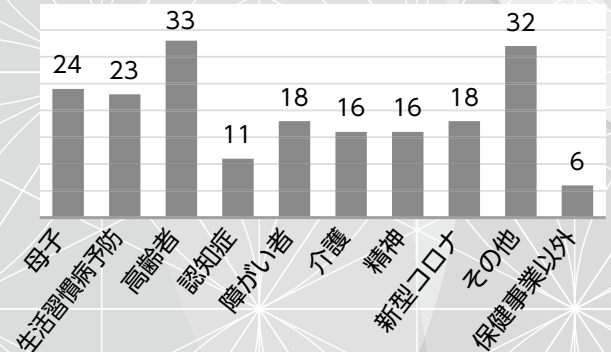
調査期間	令和5年1月～12月	回答数	会員89名
調査対象	会員128名	回答率	69.5%

1. 就労状況について（複数回答）

①勤務形態



②業務分野



③具体的な業務内容

母 子	乳幼児健診、相談（育児・健康・母子保健・乳幼児・マタニティー）、子育て支援・あそび支援（2歳児）、児童虐待対応、家庭児童相談員、どんぐり教室（1歳前の母子教室）等
生活習慣病予防	特定健診・がん検診（問診、保健指導、結果説明会）、集団健診（身体計測他）、健康推進員、成人病健診、ヘルススクリーニング問診、健康相談、企業の健康診断後の保健指導等
高 齢 者	健康相談、地域包括支援センター相談員、転倒骨折予防事業、フレイル教室、講演会・運営スタッフ、介護予防（臨床美術）、介護予防「おでかけサロン」、脳リフレッシュ教室、介護職員初任者研修会講師、デイサービス看護・介護補助、音楽療法、救護、受診介助等
認 知 症	健康管理、健康相談、リハビリ、認知症テスト、家庭訪問、認知通所介護、介護サービス相談等
障 が い 者	「障がい者支援スポット」における相談支援、障がい者支援事業所 就労者の健康相談、信州あいサポートメッセンジャー養成研修（あいサポートメッセンジャー登録）等
介 護	介護認定審査委員、施設評議員会、介護サービス苦情処理委員会、介護予防、ケアマネジメント（介護支援専門員）、デイサービス看護・介護補助、宅老所・看護師、入浴介助等
精 神	大学講師、保健相談、社会福祉施設利用者の健康管理、うつ病等の方の家庭訪問、企業のメンタル・健康相談、自殺予防（ホットライン）電話対応等
新 型 コ ロ ナ	予防接種補助、接種予診票確認、問診、ワクチン充填、経過観察、聞き取り調査、電話相談等
そ の 他	保健指導員新任研修会、マラソン大会や自転車レース等の救護、男の料理教室、ゲートキーパー、災害相談、学校保健室、民生児童委員、県性暴力被害者支援センター「りんどうハートながの」支援員、産業保健事後相談、病院診療（スキー障害診療 看護師）等
保 健 事 業 以 外	市町村実習、社協心配事相談、シニア大学受講、草むしり、看護専門学校講義講師等

2. ボランティア活動について

- ① 支援人数 51 人
- ② 支援回数 (合計) 1,464 回
- ③ 具体的な内容

母 子 ・ 児 童	育児相談、子ども食堂、不登校児の居場所 (主催)、夏休み寺子屋 (小学生対象)、小学校放課後支援、子供を見守る地区支援活動 (カレー大作戦食堂開催)、子どもひろば、保育園・小学校ボランティア (花壇整備)、プランジヤパン (開発途上国子ども支援)、地域の子どもの見守り 等
地 域 ・ サ ロ ン	お寺サロン、ゴム体操支援・食事支援・いきいきサロン手伝い、鬼無里の湯ふれあいサロン、松本マラソン選手支援、地域の仲間・いきがいづくり支援、地域福祉ネットワーク主催、自主活動グループおとまち倶楽部 おとまちカフェ、地域住民主体活動グループ なかのなっちょ隊、夢ひろば (みんなの拠り所)、ふれあいランチ、こぞうの会 (膝等関節疾患等悪化防止の会)、鵜山地区ふれあい会血圧測定、高齢者が無理なく楽しく参加できる運動指導、落語会 等
民 生 ・ 児童委員	日常支援・保健相談・生活相談・指導・子どもの地域生活・住居、小中学生登校時の見守り、キラリカフェ 小中学校器具整備手伝い、ひまわりの会 独居者の会、サンタ隊・85 歳以上高齢者・訪問見守り 等
社 協	社協ボランティア連絡協議会 ゴミ拾い・救護、ボランティアセンター運営委員会、犯罪者更生保護支援、病院受診補助、有償在宅福祉サービスくらしの応援スマイルとうど (産後ママヘルプサービス)、シニアクラブ役員、地区高齢者健康体操支援、地域お助け隊事業、配食弁当作り 等
障がい者	ASD 児親相談、障がい者支援、障がい者福祉施設作業支援、引きこもりの障がい者等の居場所での相談ボランティア (NPO 法人)、てづくな運営会議 (障がい者協同作業所)、ぶれジョブ軽井沢のサポーター 等
認知症・ 介 護・ 高 齢 者	介護施設へ訪問 (踊り、手話等)、洗濯物たたみ (介護施設)、独居者および障がい者宅の除雪、安否確認・活動見守等、病院受診、外出支援 (事業参加者送迎等)、認知症講座、オレンジカフェ 等
災 害	3.11 軽井沢つむぎ隊「震災を忘れない」プロジェクト、映画「生きる」自主上映実行委員会 (東日本大震災大川小学校の津波裁判を闘った人たちのドキュメンタリー映画の上映) 等
そ の 他	人権擁護委員 (人権相談)、人権啓発推進委員、男女共同参画市民の会、青木村女性の会 女性団体連絡協議会、上田女性史研究会、福祉協力員、犯罪被害者支援、「パーキンソン病からの贈り物」の会 加入者の運動教室、心の談話室 (カウンセリング)、森林セラピー 等

3. 会員の構成 (回答者のみ)

年 代	人 数
50 歳代	1
60 歳代	34
70 歳代	46
80 歳代	8



調査にご協力いただき、ありがとうございました！

都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

会長 平澤 かほる

令和5年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会が令和6年2月9日に昨年同様にDVDの視聴で行われました。

1月1日に発生した能登半島地震の被災者へのお悔やみの後、「地域保健施策を取り巻く国の動向について」と題して、厚生労働省保健指導室長 五十嵐久美子氏の講演がありました。講演では、地方公共団体における保健師の状況として、これまでの保健分野に加えて、介護保険法や虐待防止関連法などの法整備が相次ぎ、活動分野が多様化し、役割が増大しているといった話がありました。

現在の保健師数は38,528人で地域保健法施行前の2倍になり、市町村や保健所に統括保健師の配置が進められているが、思うように活動できていない様子なども話されていました。また、健康日本21(第三次)の新たな視点や特定保健指導でのアウトカム評価の導入など、私達が特定保健指導に関わる上で勉強する必要のあることを痛感しました。

DVDの貸し出しについては事務局(Tel:026-238-1553)までお問い合わせください



在宅保健師等の事例発表では、青森県在宅保健師の会会長の新井山洋子氏から、在宅と現職の保健師が合同の研修会を開催していることや南部長の「ほっこり会」サロン活動が報告されました。続いて、石川県在宅保健活動者連絡協議会「虹の会」会長の川坂君江氏より「専門職能を活かして住民の健康づくりを支援する」と題して、会員数48名、平均年齢70・8歳で頑張つて活動しているという報告がありました。

最後に、国保中央会からマイナ保険証の利用促進の協力依頼がありました。

支部活動等でDVDをご活用ください。

第68回長野県国保地域医療学会報告

そうだ、

地域医療学会に行こう

千曲支部 宮島 葉子

「そうだ、学会に行こう」日程を確認し、気軽な気持ちで参加申し込みをした。当日、久しぶりの学会に、ドキドキ、ワクワクしながらプログラムを見て周囲を見渡すと、懐かしいお顔は少なく、初めましての方々が多くおり、時代の流れを感じた。

1日目の内容について所感をまとめてみた。濱口先生の基調講演では、「長野県の地域医療の来し方、行く末」と題し、医療制度の歴史と共に長野県国保地域医療学会の歴史を「来し方」として拝聴。



その中では、須坂市保健師の大峽さんの活動や第4代国保直診医師会会長の吉澤先生が直診医師と保健師が協働して、治療と予防の2本立ての活動推進を提唱されたこと等を懐かしく拝聴。「行く末」としては、地域医療包括ケアを中心に進められてい

るが、医療をめぐる問題が多岐多様に渡り、それぞれ容易に解決することとは困難なことばかりであるとの話があった。医師不足、限界集落、高齢者単身世帯の増加等々。一つ一つ良い方向に進んでほしいと一住民目線で思いながら、個人としてのようにならなければいけないのか。自分の生活周囲だけでなく、社会の動きに関心を寄せていくことを怠ってはならないということぐらいだろうか。

シンポジウムでは、座長の中村先生から「現状を知り今後を共に考えてほしい」という提言に始まり、国保診療所の先生方を中心とした発表があり、医療従事者の高齢化・人材不足という現状に対し各方面での役割分担と連携で対応している現状が話された。ほっとした反面、どう継続していただけるかとどうしても一住民目線での拝聴となった。

特別講演も研究発表も心地よい新風に触れることができ、これからも「そうだ、学会に行こう」と気軽に参加したいと思えた2日間であった。

在宅保健師等を活用した特定健診受診勧奨事業について

1. 令和4年度 特定健診受診勧奨事業 結果まとめ

受診勧奨事業は、特定健診の受診率向上を図るため、長野県在宅看護職信濃の会の会員が希望市町村に赴き、未受診者等に対して電話による受診を促す取り組みとして、平成29年度より実施しています。令和4年度は3市町村に対して実施しましたので、結果を以下の表にまとめました。
(統計は毎年実施後の翌月の秋頃に報告されるため、令和4年度の結果をまとめています。)

市町村	受診勧奨対象条件
A	① 年度末年齢 40 歳の未申込者 ② 令和元年度受診歴ありだが令和2年度、令和3年度未受診の未申込者
B	① 令和4年度の健診の申し込みをしていない者 ② 令和4年度の集団健診の申し込みをしたが受診していない者
C	① 40～74歳の国保加入者のうち、4月6日時点で特定健診の申し込みがなかった人 ② 40～74歳の国保加入者のうち令和4年度個別健診を申し込んだが、未受診の人 ③ 40～74歳の国保加入者のうち集団健診を申し込んだが、未受診の人

市町村	特定健診 受診率 (令和4年度 法定報告)	受診勧奨 対象条件	受診勧奨対象者合計			電話がつながった人数			不在人数		
			受診 者数	受診 率		受診 者数	受診 率		受診 者数	受診 率	
			A1	B1	B1/A1	A2	B2	B2/A2	A3	B3	B3/A3
A	44.6%	①②	156	25	16.03%	63	21	33.33%	93	4	4.30%
B	44.8%	①	381	72	18.90%	254	54	21.26%	127	18	14.17%
		②	228	75	32.89%	171	68	39.77%	57	7	12.28%
C	37.3%	①	507	64	12.62%	186	41	22.04%	321	23	7.17%
		②	77	29	37.66%	63	24	38.10%	14	5	35.71%
		③	18	0	0.00%	8	0	0.00%	10	0	0.00%

2. 令和5年度 特定健診受診勧奨事業 市町村アンケートまとめ

令和5年度の実施結果は現在集計中ですが、市町村からいただいたアンケートの一部を抜粋してご報告します。(対象保険者：1)

- ・シナリオに従って上手に勧奨していただき、その都度、報告・連絡・相談ができてよかった。
- ・夕方から夜の時間帯にも電話ができるとよい。
- ・継続して毎年事業に参加できるとよい。

令和6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	上伊那	平 澤 かほる
副会長	佐 久	堀 米 きみ子
書 記	上 小	近 藤 久 代
会 計	大 北	薄 井 百 子
監 事	中 高	高 橋 秀 子
〃	松塩筑	曾 根 亮 子
幹 事	佐 久	中 山 松 枝
〃	上 小	宮 入 典 子
〃	諏 訪	伊 藤 暁 子
〃	上伊那	山 口 志ほ香
〃	飯 下	岡 庭 幸 子
〃	松塩筑	古 畑 崇 子

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

令和6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	土 屋 淳 子
保健事業課 課長	関 口 博 史
保健事業課 課長補佐	轟 幾 代
保健事業係 主査	塚 原 めぐみ
保健事業係 主査	松 倉 康 人
保健事業係 主事	伊 藤 涼 子
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)	小 山 佐知恵

令和6年度顧問・役員会より



後段左から 近藤、薄井、高橋、曾根
前段左から 矢口、金子、平澤、堀米

お悔み
顧問 大口とし子様が令和六年三月
六日にご逝去されました。
(享年八十一歳)
心よりご冥福をお祈りいたします。

題字揮毫
第二代会長 林 操

食いしん坊の私にも苦手なものが
ある。タニシの子どもとパクチーだ。
だが、何とこの2つを今年克服し
た。美味しそうに食べている姿を見
て「美味しい！」という言葉を感じ
た後で食べたなら、本当に美味しく食
べられた！という信じられない話で
ある。どうも私の「脳」が「美味しい」
と切り替わった様だ。「病は気から」
と言うが「食も気から」と言いたく
なった。

日常からマイナスの裏には必ずプ
ラスが有ると思って過ごしている。
すると嫌な事も全て「良し！」とな
る。自分の脳がマイナスをプラスに
変換してくれたらこんな嬉しい事は
ない。

今の私には苦手な食べ物が思い当
たらぬ。益々食いしん坊が止まら
なくなっている。

編集後記

編集委員 中山 松枝
(佐久支部)