



令和8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40名が出席しました。

開会にあたり、平澤会長は、総会に多くの会員が参加されたことへの感謝を述べるとともに、日々変化する社会の中でも、地域での健康づくりや介護予防活動には、人と人とのつながりや支え合いが欠かせないと話されました。

行政や医療分野でDXやAIの活用が進む一方、在宅看護職信濃の会の役割はますます重要であり、年齢に関わらず一人ひとりが持つ力を地域で発揮し、誰もが健康で安心して暮らせる社会づくりを進めていきたいと述べられました。

続いて、来賓挨拶では、長野県健康福祉部医師・看護人材確保対策課寺島企画幹より祝辞が述べられ、「これからの地域保健を支えていくうえで、皆様の豊かな経験と専門性によるお力添えを引き続き賜りたい」と期待を寄せられました。

また、県としても看護職員の確保・定着に向けた養成支援や再就業支援を進めていく姿勢が示されるとともに、本会のさらなる発展と会員の皆様のご活躍・ご健勝を祈念されました。

この後、須高支部目黒敦子会員が議長を務め、令和7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。

令和7年度長野県在宅看護職信濃の会 第2回研修会報告

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「一歩踏み出すための支援～受け止め、整理し、寄り添うこと～
ひきこもり支援の現場から考える」

講師 生活就労支援センター まいさぽ信州諏訪

主任相談支援員 柴 磨衣 氏



「まいさぽ」の 支援について

長水支部 今井 眞実

生活困窮者自立支援法に基づき、『まいさぽ』の事業について「一歩踏み出すための支援～受け止め、整理し、寄り添うこと～ひきこもり支援の現場から考える」と題し、まいさぽ信州諏訪の柴主任相談支援員さんによる講演がありました。

「支援について、どんなふうにしたら伝わるのか不安です。」と始められ、「自分の支援がどうだったのか？他の関わり方があったのか？ChatGPTに聞くと、肯定してくれる居心地のよい場所です」と。AI、え!!

生活相談は困窮をきっかけに、経済的な事に限らず、孤立や孤独、ひきこもり状態にある方や、家族の抱える生きづらさにも耳を傾ける、どんな相談も受け止める、時間のかかる事が多い仕事。

相談者が一歩踏み出すために、支援を「庭」と例え、支援者が担う、環境を整える関わりを「土づくり」として、事例を交えて話されました。

支援を「庭」と考えると、目に見える変化がないと焦るが、土の中の変化は目に見えないもの。見えない時間の中で、根を張り、芽を出し、庭が出来るように支援も進んでいると。

支援者が担う「土づくり」は、話を聴き受け止め、本人のペースを尊重する。話を整理し、本人の乗り越えを待ち、変化を拾い続ける。相談者に寄り添い、本人と家族の両方の安心を整え、関係（関係機関とも）をつないでいくこと。庭を作るために、土づくりが大切。

支援者も、支援会議や関係機関との連携などで、互いに支え合い、土づくりを行って現場に立っています。

「庭は生態系。いろいろな人が関わることで作られる」という言葉が胸に落ちました。

柴さんのまとめが、強く残りました。

- ・ 支援は行動を変えさせることではなく、その人の世界に安全な他者をひとり増やすこと。
- ・ 支援の対象者という思考から、ひとりの生活者としてみていく。



・ ひとりではできないことも、誰かとなら支え合える。
支援者として、マイナス思考に引き込まれそうにならないためにも、関係者との雑談も大事、何気なく話せる時間を大切にとの事、同感です。ChatGPTの肯定してくれる居心地もよいものですね。

ひきこもり状態の時、自律を目標にして、待つて、行動を共にしてくれる人の存在を強く感じました。

令和7年長野県在宅看護職信濃の会会員活動状況

令和7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7年1月～12月	回答数	会員107名
調査対象	会員124名	回収率	86.3%

1. 会員について（回答者のみ）

① 年齢層

(人)

30代	60代	70代	80代	不明
1	22	65	16	3

② 職種

(人)

保健師	看護師	助産師
80	24	3

2. 就労状況について（複数回答）

① 就労形態

(人)

正規職員	臨時	嘱託(パート)	単発	その他※1
1	20	37	24	26

※1 会計年度任用、審査会委員、評議員等

② 勤務先

(人)

自治体	医療機関	社協	介護施設	社会福祉施設	企業	健診機関	教育機関	その他※2
54	6	7	11	10	3	1	7	12

※2 NPO法人、一般財団法人、実行委員会等

③ 業務分野

(人)

母子	教育	生活習慣病予防・検診等	高齢者	認知症	障がい者	介護	精神	その他	保健事業以外
24	12	27	16	7	13	20	19	28	1

④ 業務内容 ※一部抜粋

母 子	乳幼児健診・相談、マタニティー教室、産後ママヘルプサービス、母子保健業務、保育園理事、ネパール国家公務員視察研修準備打合せ会
教 育	学校医務室業務、保健講師、看護学校講師、上伊那特別支援教育連合会夏期講座講師、老人保健施設勉強会講師、飯田市民フォーラム講演（人生会議：訪問看護の視点から）、町の教育を考える（小中学校の未来）審議会委員、就学支援委員会、海外研修員支援
生活習慣病予防・検診等	特定健診受診勧奨、特定健診業務（事後指導）、骨粗しょう症検診（問診）、がん検診（問診・保健指導）、保健指導員研修会講師（講演）、健康教育（高血圧予防）、産業保健相談業務（職場巡視含む）、市町村保健予防・健康づくり業務
高 齢 者	運動教室（健康チェック）、レクリエーション（脳トレ、筋トレ、遊びうた）、健康相談・乳房検診（予診）、社協のサポート事業（食事支援）、病院内等の受診介助等、市での一体的実施事業（フレイル予防教室・ハイリスク者訪問）、地域包括ケア会議、介護相談・介護予防教育
認 知 症	認知症通所介護事業所での看護業務及び介護業務、認知症介護実践リーダー研修
障 が い 者	障がい者グループホーム、障がい者施設の看護師、健康相談（障がい者支援事業所）、健康管理業務、障がい児相談支援
介 護	介護認定審査会、デイサービス、ケアマネ、介護施設での看護業務（バイタルチェック等）、高齢者施設健康相談・支援、フレイル健診・いきいき百歳体操・体力測定、介護予防教育
精 神	自殺予防相談、憩の家（精神障がい者集いの場）、メンタル相談、カウンセリング
そ の 他	感染症診査協議会、民生委員児童委員、社会福祉施設評議員会、農協理事、松本市イベント救護（セイジ・オザワ音楽フェスティバル・ツールド美ヶ原・松本城太鼓まつり）、佐久地区保健師会あゆみプロジェクト（保健師会活動のまとめ）、更生保護女性会、診療所業務、保健所医療安全支援センター医療相談業務（電話相談）、体力測定・企業モニター調査
保健事業以外	犯罪被害者支援

3. ボランティア活動について

① 支援実施人数 62人

② 支援回数（合計） 2,998回

③ 支援分野（複数回答）

(人)

母 子	教 育	生活習慣病 予防・検診等	高齢者	認知症	障がい者	介 護	精 神	その他	保健事業 以外
10	13	9	37	7	7	6	9	15	12

④ 支援内容 ※一部抜粋

母 子	子どもの居場所、子育て支援（児童館・保育園）、エコサポカミカミ・モグモグ（食生活改善協議会）、子供食堂、子育て支援センター相談
教 育	佐久・性を語る会、中学校・障がい者体験指導支援、小学生放課後教室、小中学校視力回復紙芝居、夏休み・春休み寺子屋、地域学校協力活動（学校行事への支援）、ひんのべづくり（郷土食ブランド）
生活習慣病予防	健康体操・おたのしみ会企画運営補助、ふれあい広場（骨密度測定）、サポーター若返り教室、知って得する楽習会（高血圧編・糖尿病編）、健康相談（血圧測定、骨密度測定）
高 齢 者	いきいきサロン講師、高齢者の集い（お寺サロン）、鬼無里の湯ふれあいサロン（高齢者のフレイル予防相談）、こぞうの会（フレイル予防 動ける身体づくり）、おでかけボランティア（救護）、ゲートボール救護、傾聴ボランティア、社会教育研究集会、健康体操、ふれあい会食会、自主活動グループサポーター（青空クラブ・さくらの会）、地区活動支援サポーター（軒先コンサート、しゃぼん玉カフェ、真体美）、独居老人への支援、ささえ愛ながの地域お助け隊、地域の皆さんの拠り所（夢ひろば）開設（健康等の相談（行政との連携）・地域活動等のミニ会議等・買い物弱者支援活動）、あおきカフェ、料理講習会（エコールド松代郷戸食専科）、サンタ隊（85歳高齢者の慰問と現状相談）
認 知 症	忘れな草の会（認知症の知識・予防・地域活動・人形劇作り）（人形とシナリオ作り・地域で発表）、オレンジカフェ
障 が い 者	生活支援サポーター事業、ASD 相談支援、保護司、配食サービス（調理）
介 護	介護相談員、介護予防事業「カフェおいで」の実行責任者（社協主催）、民生委員児童委員時の活動（willbeing・トークフォークダンス・入院や死後の対応等）
精 神	精神デイケアで料理・手芸等を通しコミュニケーション作り、赤い羽根配布支援、引きこもりの方の居場所、森林セラピー、メンタル相談・傾聴、臨床美術
そ の 他	自主映画上映会「しあわせカモン」・松本哲也ライブ支援（東日本大震災支援継続）、介護施設慰問（舞踊）、保健指導員活動時の健康相談・健康教育、民生児童委員時の活動（打合せ会議・B型デイサービス支援・おせち料理配布）、スコーレ活動（ボランティア活動）、阿智村婦人会の花壇手入れ、行政相談員（地域の皆さんの苦情相談）
保健事業以外	人権擁護委員、交通安全指導、図書館サポーター、小学校花壇整備・地域植栽手入れ、市民病院のバラ園の管理、北信もの忘れネットワーク・学術講演会、むじカフェ（楽しく昭和を歌う）、ふれあいランチ（高齢者に弁当を作り配達）、福祉隊（地域の福祉対策会議）、ボランティアセンター運営協議会

調査にご協力いただき、ありがとうございました！

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

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 6 年度は 6 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年の秋頃に報告されるため、令和 6 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 市	・個別健診の受診券送付者のうち、令和 3 年度以降の受診歴がある 9 月末時点の未受診者
B 市	・令和 6 年度の集団健診の申し込みをしたが受診していない被保険者
C 市	・40 歳～74 歳の国保加入者で問診票を送付したが架電時点未受診者かつ民間業者の分析で受診勧奨による反応確率を推測した優先順位リスト上位の者
D 市	・40 歳～74 歳の D 市国民健康保険被保険者 ・過去 3 年間で受診歴があるが、今年度未受診
E 町	・令和 5 年度精密検査未受診者かつ受診券の発行をしていない者 ・令和 5 年度保健指導対象者かつ受診券の発行をしていない者 ・令和 6 年度 41 歳になる者で受診券の発行をしていない者 ・不定期受診者かつ受診券の発行をしていない者
F 村	① 令和 6 年健診の申し込みがない人（過去の受診歴もなし） ② 令和 6 年健診を申し込んだが、未受診の人 ③ 令和 6 年健診の申し込みがなく、過去に受診歴のある人

市町村	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			勧奨効果 (B2/B3)
			受診 者数	受診率		受診 者数	受診率 (C1)		受診 者数	受診率 (C2)	
		A1	B1	B1/A1	A2	B2	B2/A2	A3	B3	B3/A3	
A 市		281	146	51.96%	225	125	55.56%	56	21	37.50%	5.95 倍
B 市		244	63	25.82%	141	40	28.37%	103	23	22.33%	1.74 倍
C 市		235	72	30.64%	127	55	43.31%	108	17	15.74%	3.24 倍
D 市		1,029	—	—	520	49	9.42%	509	—	—	—
E 町		604	187	30.96%	441	117	26.53%	163	70	42.94%	1.67 倍
F 村	①	144	9	6.25%	93	6	6.45%	51	3	5.88%	2.00 倍
	②	228	129	56.58%	138	76	55.07%	90	53	58.89%	1.43 倍
	③	69	14	20.29%	34	10	29.41%	35	4	11.43%	2.50 倍

市町村	・事前に勸奨のハガキを送付し、着いた頃に電話勸奨というタイミングで実施をしていた。ハガキ紙面に市役所の電話から電話をかける旨記載をし、担当課名を言ったうえでの対応をしていただき、大きなトラブルもなく実施することができた。健康に対する知識など専門職でなくてはできない対応で、細かく丁寧な電話対応をしていただき、とても助かりました。 ・時間いっぱいまでお電話してくださり、非常にありがたかった。他市町村で受診勸奨を実施されている方も多く、電話での受診勸奨に慣れておられた。相手の反応に合わせて話し方を変えるなど、過去に実施した経験を生かして受診を勧めてくださった。
実施者 (信濃の会)	・「面倒」「億劫」と言い、腰が上がらない人がいて、断固とした決意で未受診を翻さない方もいたが、良いタイミングで申し込まれる方もいた。決まっていなかった人にはこの電話で考えてみるきっかけになったようです。検査項目が少なかったり、他の健診を受けるには別機関となるため面倒がる方もいた。また、隔年ということに不満の方もいた。 ・年齢を問わず、固定電話について使用されていない電話がありました。また、健診をかかりつけ医で受けている人も多く、根付いていることを感じました。 ・留守番電話にもなっていない電話が多いように感じた。電話に出られた方は好意的な方が多かったです。留守番電話に入れて、折り返し返事があった方がいたと伺い、安心しました。

受診勸奨事業実施報告 特定健診受診勸奨事業での出会い

上伊那支部 五味 なおみ

年度始め 4 月早々より役場の相談室をお借りし、3 人の保健師で分担し開始しました。

まずは用意された資料を読み解き、メガネを老眼鏡に変えて四苦八苦。書面には「ムムム」と知らない言葉が続きます。町の保健師さんに 1 つずつ確認。検査項目も町独自にプラスされているものもあり、会場や日程も様々です。住民の意思が反映されているようです。顔の見えない方との電話のやり取りは緊張します。健診内容に選択肢があるため、話を進めやすいと思いました。

相談室は他者の出入りがなく静かです。大きめの声を出しても安心、込み入った話を伺っても誰にも聞かれません。ゆっくりと出来ました。

元気で暮らしている事、持病があっても落ち着いている事は当たり前です。健診は日々の暮らしの中でほんの一部。日頃確認していない健診について、電話での会話を通し「受診しよう」と言ってもらえればと思っていました。逆に「おせっかい」「関係ない!!」とお叱りを受けるかと心配もしていましたが、どの方も健診の大切さをご理解され「機会があれば受けたい」とのお返事でした。ありがたい事です。

様々な出会いがありました。長期の透析をしつつ活躍されている方、がん治療をされている方、介護のため昼夜目が離せない方、皆様静かに現状を教えてくださいました。会話をすることで、ホッとしたり、自分を振り返ったりとそんな時もあると思います。びっくりしたのは、私が自己紹介すると「あら～、五味さん、お久しぶり～」と明るい声をいただきました。私が元気をもらいました。

地域での健康づくりは妊娠中から亡くなるまでの一生です。昔を知っている在宅保健師と未来をつくる現任保健師とが事業を通じて連携する事で、様々な人生を送っている地域住民の健康づくりの支援を継続できると思います。今後もこの事業を継続して市町村を応援できればと思います。

※固定電話は不在が多く、留守番電話は町がフォローしてくれました。

国保地域医療学会に

参加して

上小支部 尾美 友子

久しぶりにワクワクドキドキの2日間を過ごし、感謝の気持ちをお伝えしたいと思う。

学会に最後に参加したのは20年ほど前、健診やがん検診について一部の医師から追及され戸惑ったことを思い出す。

今回、内容の濃さと会場も近かったので、支部の会員と共に参加した。

まずは最先端医療の進歩に驚いた。胎児治療や呼吸器外科領域でのロボット支援下治療は動画で視聴でき、そのすごさに目を見張った。

厚生労働省の「今後の地域医療の展望」では人口減から急性期拠点が県下2カ所程に集約化され、慢性期や介護を含めた包括期にどうシフトしていくかが存続の力になるとの



ことだった。

特別講演「肝疾患の最近のトピックス」では、脂肪肝は放置してはならずメタボリックドミノの初期に位置づくもので、肝がんより心血管病変や他のがんに影響があることを学んだ。その他研究発表11件、「地域医療を支える多職種協働と連携」のシンポジウムもそれぞれの立場からの発表があり興味深かった。

そして楽しみにしていた夏川草介氏の「これからの読書のかたち」では、読書は知識、言葉、想像力を育て、そこから考える力が生まれていく。現在はネットやAIの進歩で考える行為を放棄し他者への共感力が失われている。共感力は人間の強み、良質かつ真摯な物語に触れる重要性を教えていただいた。

何と濃厚で驚きの連続だったか、勉強の楽しさを再認識した。錆びついた脳が沢山の刺激に動かされた気がする。今後も様々な情報や感動に出会うため参加できたらと思っている。

会員の声

絵本とA-I



大北支部 貝梅 順子



高価買取、トクホマークのサブリ、温めるだけの

住宅弁当惣菜等々のテレビCM、新聞広告だけが目につく。体力的に不安を感じる此の頃では断捨離の言葉に急がされ、部屋を見回しては手付かず先延ばし、思っ様に歩かない。

ラインだけが飛び交う慌ただしい日が続いた。自分リセットにカフェに行く。オーナーの奥さんは、白湯と一緒に勧めの本を何時も置いてくれる。お薦めは緑色の表紙の『ときどきして』。本の白帯には、「うれし

いちばんに おおきなこえをだして ときどきしている」「うみは(中略)しずむゆうひに ときどきしている」えっ!! 短文の想像外の表現に衝撃と同時に不思議な気持ちが湧いた。夕日は当然沈む。当たり前的事だ、が其々の本心は違った。

屁理屈な自己主張が多い世情の中、新鮮な気持ちにしてくれた一冊の絵本だった。早速本を求め本屋さんへ。驚いた事に本の白帯がピンク帯に替えられ「入園入学おめでとう!! 春の人気の絵本」と書かれていた。

NHKの朝のドラマ「風、薫る」を見ては、未知への見聞に興味と不安で、毎日がどぎまぎしていた、半世紀以上も前の看護学生時代を思い出す。

医療が進み、当たり前前にロボットに介護される時も近い。でも、そこにはお手当なる温もりはあるのでしょうか。AIの自律進化の新聞記事に、ときどきしている。

令和8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
副会長兼会計	佐 久	須 佐 千代栄
書 記	松塩筑	曾 根 亮 子
監 事	須 高	富 澤 治 子
〃	長 水	金 子 和 江
幹 事	佐 久	中 山 松 枝
〃	上 小	宮 入 典 子
〃	諏 訪	中 谷 真里子
〃	上伊那	田 中 玲 子
〃	飯 下	山 本 昌 江
〃	松塩筑	古 畑 崇 子

職 名	支部名	氏 名
幹 事	木 曾	
〃	安曇野	
〃	大 北	薄 井 百 子
〃	千 曲	宮 島 葉 子
〃	須 高	目 黒 敦 子
〃	中 高	高 橋 秀 子
〃	長 水	戸 谷 美知子
〃	飯 水	武 田 民 江
顧 問		矢 口 洋 子
顧 問		菊 池 智 子
顧 問		金 子 和 江

令和8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	関 口 博 史
保健事業課 課長	平 井 厚 至
保健事業課 課長補佐	奥 原 久美子
保健事業係 係長	原 田 大 樹
保健事業係 主査	塚 原 めぐみ
保健事業係 主事	穂 苅 真 愛
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
保健事業専門員(保健師)	西 澤 みゆき

令和8年度役員会より



後段左から 曾根、金子、富澤
前段左から 平澤、須佐

身体が疲れていると、「しっかりと休養をとって!」とか、「ゆっくり休んで!」といいますが、「休む」と「休養」は同じではないということを、厚生省が健康日本21で説明していたの思い出しました。ただ寝て過ごすだけは休養ではなく、十分休む時間を確保し、精神面でリラックスしたり、自分らしく過ごしたりして、心身を整え、明日への活力を養うことが「休養」だとしています。皆さんも十分な休養がとれていますか。

編集後記

編集委員

古畑 崇子
(松塩筑支部)

暑い夏もそろそろ終わりになって欲しいと願う日々です。今年の夏の前半は、サッカーのワールドカップが開催され、深夜や早朝からテレビにくぎ付けで寝不足が続きました。残念ながら日本は決勝トーナメント1回戦で敗退してしまいましたが、そのことに加えて暑さ続きで、少々身体が疲弊していました。

題字揮毫

第二代会長 林 操