

# 福島県在宅保健師の会「絆」会報

会長あいさつ 嵯峨圭子

絆



在宅保健師の会の事業年度が10月1日から9月30日となり、それに基づいて昨年の総会は9月2日に開催されました。国保連合会の会計年度は4月1日から3月31日までですので、事業年度と会計年度に開きがありますが、会員の皆様にはご承知おきいただきたいと思っております。

過般の新聞の報道によりますと、2015年の都道府県別の平均寿命で、福島県は男性41位(80.12歳)女性43位(86.40歳)とあり、健康寿命の延伸が注目されている現在、まことに憂う状況です。

厚労省の担当者は、下位では食塩摂取量の多さや歩行数の少なさが見受けられると分析しています。

当保健師劇団は高血圧、糖尿病に主眼を置き公演していますが、今後も公演回数を増やして地域の健康づくりに役立ててもらうべく、シナリオ検討委員会で取り組んでおります。

ロコモからフレイル・サルコペニアと高齢者を囲む健康づくりは幅広くなっております。

これからも会員の皆さんと健康づくりの担い手として活動していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

## 平成28年度東北地方在宅保健師等会連絡会議

平成28年12月1日～2日 秋田県開催

【研修会に参加した会員の感想です】

○最近、高齢者の年齢基準の見直しがされニュースが流れました。実際、社会全体を見ても人生100歳！若々しい高齢者が増えています。秋田県での研修で、「フレイル&サルコペニア対策について」という講演は勉強になりました。要介護にならないために、いかに健康寿命を延ばすかは、高齢者本人にとってメリットです。フレイル&サルコペニアに関心を持って生活していくことが大切だと学びました。

\*フレイル:きちんと食べて興味を持って活動する。

\*サルコペニア:筋肉トレーニングをする。

(荒井恭子さん)

○雨と雪の寒い日でしたが、会場は保健師さんの情報交換で熱気が感じられ、とても嬉しくなりました。特別講演は「健康長寿のためのフレイル&サルコペニア対

策について」国立研究開発法人長寿医療研究センターフレイル予防医学研究室長の佐竹昭介氏の講演は、現在、日本が抱えている高齢者対策を如何にして要介護者を早期に発見し、いつまでも元気老人で生活をして頂けるように、その判断基準を明らかにしていただきました。機会をとらえて活用したいと思っております。なお、自分の身体機能の簡便なフレイルを測定するも、フレイルの評価方法J-CHS基準の該当項目はまだ0なので、今後とも要介護にならない為にも健康づくりに努めなければならないと思っております。

2日間の研修を通して、在宅の保健師さんを生涯現役にさせて下さる要素は沢山ありますが、「イキイキ」とさせてくれる仕掛け人がいることを忘れてはならないと思いました。微力かもしれませんが、頑張りたいと思っております。(菅野久子さん)

## 平成 28 年度都道府県在宅保健師等全国連絡会

平成 29 年 2 月 3 日 全国都市会館にて

平成 29 年 2 月 3 日(金)全国都市会館において開催されました。その内容を紹介します。

- ① 保健事業を取りまく国の動きを国保中央会飯山常務理事から、国保事業は、平成 30 年に市町村から県に移管される。健康づくりでは、高齢者の居場所と出番が重要となる。地域で行われている「サロン」は住民主体が基本であるが長く続かせるには、サロンで活動することは保健師自身の健康づくりにもなり、楽しんでやるのが長続きにつながっていくそうです。
- ② 「市民のための市民の手によるフレイル予防」について東京大学飯島勝矢氏からあった。フレイルの新しい概念とフレイル予防は、皆で知恵を出し合う「総合知によるまちづくり」であり、市民のための市民の手によるフレイルチェック等、都市で行われている活動などが紹介されました。健康で長生きの切り札はフレイル予防。健康づくりはメタボに始まり、ロコモ、そしてフレイル予防だそうです。
- ③ 事例発表は、島根県の在宅保健師の会「ぼたん会」の災害支援活動・香川県の在宅保健師の会「オリーブの会」からはがん教育推進事業が紹介されました。
- ④ これからの在宅保健師等会活動について中央会の希望として、補助金等の支援、人・モノ・カネが大事。会員を有効に使ってほしい。財源の確保等が出されました。又、保健師等会の課題として、会員減少の問題。特定健診の受診勧奨や現役保健師の教育、サロンでの健康劇、重複受診、国保担当課と保健師のつながりの希薄等があげられました。

どこの県も悩みながらも活動されている様子がうかがえました(嵯峨会長)

## 平成 29 年度福島県在宅保健師の会「絆」研修会

「子ども子育て支援制度、そして子育て・子育て支援の現状とは！」というテーマで、全国認定こども園協会副代表理事であり、福島県認定こども園協会会長、学校法人まゆみ学園理事長の古渡一秀氏に講演をお願いしました。会員の皆様からは、「久しぶりの母子のテーマで子育ての現状が分かって良かった」とか「認定こども園ってこの頃よく聞くけど、幼稚園や保育所との違いが分かって良かった」等の感想が寄せられました。



## 平成 28 年度福島県在宅保健師の会「絆」総会

平成 29 年 9 月 2 日(土)午前の研修に引き続き、平成 28 年度福島県在宅保健師の会「絆」総会が会員 19 名の出席により開催され、下記事項について了承されました。

○総会・役員について

- ①今年度よりは、都道府県在宅保健師等会連絡会議の役員の任期に合わせて、役員の任期が変更になりましたが、役員改選が行われ、新規役員が決まりました。(任期は、平成 29 年 10 月 1 日から平成 31 年 9 月 30 日まで)

- ②総会は、平成 30 年 9 月 福島市で開催予定です。
  - 実績報告及び平成 29 年度の事業計画について、総会で様々な意見が出されましたが、「絆」の事業年度は、平成 29 年 10 月から平成 30 年 9 月までになりました。
  - 事業内容については、健康劇を中心に活動することで了解が得られました。「保健師劇団」の PR も機会をとらえて実施することになりました。



### ～ 保健師劇団に参加しての感想 ～

今回、保健師劇団は南会津町や福島市、田村市、桑折町から依頼があり「高血圧の健康劇とパワーポイントによる高血圧についての説明と運動等を実施してきました。

★2回参加させていただきました。何度も実施しているので、原稿なしで挑戦しようと思うのですが、やはり心配で原稿を見ます。ハラハラドキドキの刺激も良いと思っています。市町村から要望の多く来る内容になっていくことを願っております。(七宮ひろみさん)

★各市町村、事業所のご理解とご協力により「絆」の重点事業の健康劇も年々興業回数も増え、よちよち歩きですが、成果を上げるよう努力を重ねております。各会場での健康劇終了後は、「どうだったんだべないと話しながら、又反省しながら次回はこの様にしようか」と語り合っています。(菅野久子さん)

★出演者自身が楽しく演技できることが、出席された皆さんと一緒にになれることかと思えます。気負わず、健康について学んでもらえることが役割と感じています。(嵯峨会長)

★健康劇という表現方法で、地域で活動をするということも楽しいことと思っています。地域の皆さんの笑顔も励みになります。一緒にやってみませんか。(荒井恭子さん)

★大根役者の丹治です。何もできませんが、皆様の端に引っついて活動している私です。人前で何かを披露するのは難しい大変なことです。回数を重ねる毎に少しずつですが、成長する自分が見えます。まだ、経験のない方はぜひ参加してみてください。(丹治洋子さん)



## 福島県在宅保健師の会「絆」役員のお知らせ

☆退任される役員の方々です。お世話になりました。

幹事 浜通り	外山弘子	在宅保健師の会「絆」に入会し、研修会等に参加して自己研鑽させていただいております。また、会員の方々がエネルギーに活動する姿に私自身活力と元気をいただいております。皆さんに感謝です。会のますますの発展をお祈りいたします。
〃	保坂真理光	専門職を生かし社会活動をしている会員の意識の高さに感心致しました。この会が新メンバー加入で、より活発になることを願います。
〃	阿部幸子	いろいろお世話になりました。

☆新役員が決まりました。

下記の方が平成 29 年 10 月 1 日～平成 31 年 9 月 30 日までの役員です。よろしくお願いいたします。

会長 浜通り	嵯峨圭子	絆の事業年度と連合会の会計年度が同一ではないので、戸惑いがあると思いますが、福島県の健康状態がワーストから脱却できるよう活動したいです。
副会長 県中・ 県南	七宮ひろみ	総会後の第 1 回役員会が先日開催され、福島県の健康指標の悪い状況や、平成 30 年度からの国保の仕組み変革期等の中で、在宅保健師の会に期待される内容を知りました。専門的な視点での協力が求められることから、会員の資質向上を図りながら、多くの未加入者にも呼び掛け、新会員の増に繋がっていったら良いと思います。
幹事 県北	丹治洋子	会員もあまりおらず、いる会員の中でも第 2 第 3 の職場にお勤めの方もあり、一同が会する機会が取れないのが悩みです。
幹事 県北	松田愛子	今年度から、役員になりました。よろしくお願いいたします。
幹事 会津	星なか子	会津は 28 市町村あり広範囲で、会員の交流の機会が持てないまま、今日に至っています。会津の桜の咲くころに、お茶会ができると良いと思っています。
幹事 会津	五十嵐八重子	友人からの強引な誘いがあり、幽霊会員として 4 年間過ごしていた私が、この 10 月から新役員となりました。活動内容もよくわからない状況ですが、先輩方々の元気なパワーに圧倒されながら、自分の勉強も兼ね交流を図っていきたくと思っています。
幹事 浜通り	菅野クニ	引き続きよろしくお願いいたします。
幹事 浜通り	吉田良子	震災時に浪江町に勤務していました。二本松市東和、猪苗代町、二本松市亀谷と避難し、いわき市内郷に来て 2 年が経ち、今、出来ることをしています。

☆新会員 5 名です。皆様、よろしくお願いいたします

県北	丹野由美子	石川栄子	八巻美幸	会津	本名 光子	浜通り	佐藤 公子
----	-------	------	------	----	-------	-----	-------

編集後記

〇会員の皆様と一緒に考えながら、活動を組み立てていきたいと思っていますので、会員の皆様いろいろな活動の情報提供をお待ちしております。(宮田)

### 発行

福島県在宅保健師の会「絆」会報 第 17 号

発行日:平成 30 年 1 月

事務局:福島県国民健康保険団体連合会

事業振興課保健事業係

〒960-8043 福島市中町 3 番 7 号

TEL024-523-2754 FAX024-523-2704