

岩手県在宅保健活動者連絡協議会



会報 ひまわり

第26号

第17回岩手県在宅保健活動者連絡協議会総会及び研修会



5月29日、岩手県国保会館で、岩手県在宅保健活動者連絡協議会総会及び研修会が開催され、34名の会員が出席しました。

総会では、「平成30年度事業報告」と住民の健康づくりの支援を基本方針とした「令和元年度事業計画」が満場一致で承認されました。研修会では、参加者が5グループに分かれ意見交換会が行われたほか、岩手県保健福祉部長寿社会課の澤田技師からは本県の介護予防事業に関する行政説明があり、東京大学の高橋特任研究員からはフレイルに関する講演が行われ、協議会活動の充実に向けて学びを深める研修となりました。

会長あいさつ

岩手県在宅保健活動者連絡協議会

会長 阿部 恵美子

若葉の美しい季節となりました。



平成天皇のご退位により令和元年となりましたこの5月に17回目の岩手県在宅保健活動者連絡協議会総会を開催するにあたり、一言ご挨拶申し上げます。

ご来賓の岩手県保健福祉部健康国保課健康予防担当課長 海上博様にはお忙しい時間の中ご臨席を賜り感謝を申し上げます。また、私共の事務の一切を担っていただいている岩手県国保連合会保健事業担当の村田保健介護課長様をはじめとする職員の皆様、そして、県内各地からご出席いただきました会員の皆様にこの場をお借りし心より御礼申し上げます。

また、本年度の会員数は78名、ご入会された新会員6名の皆様にはあらためて歓迎申し上げます。

さて、この会は岩手県内に住む保健所や市町村職員を退いた在宅の看護職（保健師・助産師・看護師）・栄養職（管理栄養士・栄養士）・口腔衛生のスペシャリスト（歯科衛生士）などで構成され、特に社会貢献活動に熱心な個々の会員が集い、平成16年2月に岩手県国保連合会の保健事業を支援するために設立されました。その活動は、県内6つのブロック単位で「市町村における保健福祉活動の重要性を認識し、住民の健康づくりを支援するため、知識と経験を生かし地域の保健活動に寄与するとともに、会員の資質向上と会員相互の親睦・交流・連帯を図ること」を基本方針に掲げて活動を行っているところです。

これまでの活動につきまして、礎を築かれました先輩方と事務局の地道な努力に、改めて感謝を申し上げます。

本日は平成30年度事業報告、令和元年度事業計画案についてご審議をいただきます。また、総会終了後は、岩手県長寿社会課技師 澤田彩華様から「岩手県における介護予防事業、健康長寿岩手県にむけて」について行政説明をいただきます。

次に、本日の一番の楽しみであります東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員の高橋競様をお迎えし「フレイルの予防について」の研修会となります。

人生80年から100年時代に入りました。また、国では認知症の予防対策にも本腰を入れるのですが、どんな施策が打ち出されるのか不安でもあり期待もあります。

高齢で発症するものは「認知症」ばかりではありません。「加齢、年齢を重ねること」を自然な現象と考える時、「老いと病と死」は誰もが通る道で避けて通れません。だからこそ、「発症しても生きやすさ」を一番大切にさせていただきたいと切に願いながら、国保連合会が実施する保健事業の一つである「国保・後期高齢者ヘルスサポート事業」を私たち世代のための事業ととらえ、大いに期待したいと思います。

ここに、本日の総会の準備を担っていただきました事務局並びに役員の皆様に改めて御礼申し上げます。本当にありがとうございました。そして、ご参会の皆様の益々の健康と本協議会のさらなる発展を祈念し、私のあいさつといたします。



事務局あいさつ

岩手県国民健康保険団体連合会
保健介護課長 村田 保夫



協議会の皆様方には、日頃から研さんを積み、専門性を生かした保健活動により、地域住民の健康維持・増進にご尽力をいただいておりますことに深く敬意を表しますとともに、本会の保健事業の推進について、御理解、御支援をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

さて、昨年度から国保については、県が財政運営の主体となり市町村とともに運営をしていく制度がスタートしておりますが、関係者の努力により大きなトラブルもなく推移している状況となっております。

また、保健事業の分野においては、その重要性が今まで以上に増しており、被保険者の健康を守るため、生活習慣病の予防や健康管理、さらには、重症化予防の取り組みが PDCA サイクルに沿って推進されています。このような中、市町村が保健事業を展開するうえでの個別課題やニーズに合わせた支援対応をしていく必要があるものと考えておりますので、今後とも豊富な知識と経験のもとに、お力添えをお願いいたします。

一方、本年度の当連合会保健事業の柱の一つとして、各保険者が国からの指針などに沿って計画策定や実施、評価をしていく「データヘルス計画」、「個別保健事業」に対し、外部有識者で構成している「支援評価委員会」による計画などの策定に対するヒアリング・指導・助言を行っております。併せて、本会が管理し各保険者で運用している被保険者ごとの医療、介護、健診データを紐づけている K D B システムの活用支援などの取り組みを、引き続き行うこととしております。

このほか、県が策定する医療計画、医療費適正化計画、重症化予防などへの参画・支援に取り組むこととしております。

本日の総会、研修会を通して、皆様方がより効果的な事業展開となるよう祈念し、開会にあたってのあいさつといたします。

来賓あいさつ

岩手県保健福祉部健康国保課
健康予防担当課長

海上 博 氏



来賓あいさつをした
赤岩 正昭 主任主査

本来ならば、海上健康予防担当課長がお伺いする予定でしたが、所要のため、伺うことができなかったため、私から岩手県在宅保健活動者連絡協議会総会の開会にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

皆様には、日頃から本県における公衆衛生の向上や健康づくりの推進のために多大なるご協力をいただいておりますことに感謝申し上げます。

さて、今年度からスタートした岩手県民計画 2019-2028 では、県民一人一人がお互いに支え合いながら、幸福を追求していくことができる地域社会の実現を目指し、幸福を守り育てるための取り組みを進めることとしております。中でも県民の幸福に大きく関わる健康は、本計画の大きな柱と位置付けられていることから、本県の重要課題である脳卒中予防を始めとした健康づくりの一層の強化を進めて参りたいと考えております。

このような本県の健康づくりの推進のためには健康増進計画である第2次健康いわて21プランの一層の推進が重要であり、ご参会の皆様の培ってきた経験や技術を生かした地域における保健活動の充実が必要となります。今後とも皆様方のアイデアや行動力により本県の健康づくりの取り組みを支えていただければ幸いです。

結びに県協議会の益々のご発展と会員の皆様のご健勝をご祈念申し上げ、開会にあたってのあいさつといたします。



満場一致で議案承認

<総会>

議長に花巻地区の歯科衛生士内記敬子氏が選出され、議案審議が行われました。



◆報告事項

報告第1号

「平成30年度岩手県在宅保健活動者
連絡協議会事業報告について」

<国保連合会保健事業への協力>

- ・岩手県国保連保健事業推進会議(H30.4.25)
- ・岩手県脳卒中予防県民大会 2018(H30.6.6)
- ・岩手県国民健康保険フォーラム(H30.8.28)

<岩手県事業への協力>

- ・地域づくりアドバイザーの派遣と協力
(4月~3月)
- ・岩手県いい歯の日のつどい in 北上
(H30.7.10)
- ・岩手県介護予防市町村支援委員会
(H30.7.31)
- ・自立支援型地域ケア会議市町村
トップセミナー(H30.10.24)
- ・自立支援型地域ケア会議専門職セミナー
(H30.11.17)
- ・自立支援型地域ケア会議への専門職派遣
手順検討に係る実務者会議(H31.1.24)
- ・地域づくりによる介護予防推進支援事業に
係るアドバイザーの推薦(H31.3.28)

<地区ブロック活動>

○盛岡地区

- ・定例会(9回)
- ・紫波町地区健康相談、講話支援(4回)
- ・平成30年度盛岡市体力運動能力調査の支援(血压測定、救護活動)
- ・矢巾町特定健診結果説明会支援(11日間)
(情報提供、受診勧奨)
- ・矢巾町特定健診支援(16日間)
(特定保健指導対象者の振り分け、健康相談等)
- ・滝沢市健康づくり宣言大会(健康相談)
- ・もりおか健康フェスタ2018支援
(健康情報コーナー)

- ・介護予防事業の事前準備
- ・国保連職員健診事後指導

○花巻地区

- ・情報交換会等(4回)
- ・介護予防事業(2回)
(口の体操で認知症予防、パタカラ体操等)
- ・介護予防教室(3回)
(講話、歯磨き指導、健口体操等)

○久慈地区

- ・まちの保健室ふれあいサロン(11回)
- ・出前まちの保健室 ほのぼの給食会(8回)
- ・高校野球地区大会(救護)(3日間)
- ・老人クラブスポーツ大会(救護)
- ・あまちゃんマラソン大会(救護)
- ・もぐらんぴあマラソン大会(救護)

○二戸地区

- ・打合せ会(2回)
- ・にのへ健康フェスティバルに係る実行委員会等(3回)
- ・特定健診支援(4日間)
(問診、受診者誘導)
- ・みんなで楽しむ健康づくり
(健康相談、骨密度測定、血流測定)
- ・にのへ健康フェスティバル(握力測定)
- ・まちの相談室(月2回)
(健康相談、血压測定)
- ・傾聴ボランティア(月3回)
(傾聴、血压測定、健康相談)
- ・介護予防サロン(月1回)
(健康相談、血压測定、体操や運動)

○沿岸地区

- ・釜石市納涼花火2018(救護)
- ・釜石まるごと味覚フェスティバル(救護)

○県南地区

- ・親睦会、定例会・情報交換(6回)
- ・認知症予防講座
(フレイル予防の講演、脳刺激体操)
- ・リレーフォーライフジャパンいわて
(2日間)
- ・サロン支援
(フレイル予防、タンタンタッチ体操等)
- ・百歳体操・タンタンタッチ体操の普及
(週1回)

◆議決事項

議案第1号

「令和元年度岩手県在宅保健活動者
連絡協議会事業計画について」

令和元年度事業計画

I 基本方針

市町村における保健・福祉活動の重要性を認識し、住民の健康づくりを支援するため、豊富な知識と経験を活かし、地域の保健・福祉活動に寄与するとともに、会員の資質向上と親睦を図るため下記の事項を推進する。

II 目標

1. 高齢者の健康づくりについて、介護予防の面から支援する。
2. 地域の食育活動をとおり、若い世代からのメタボリックシンドローム対策につなげる。
3. 保健推進委員や食生活改善推進員等の住民組織活動を協力・支援し、地域保健活動のさらなる活性化につなげる。

III 具体的実施事項

1. 総会・研修会等の開催
 - ・全体研修会の開催 年1回（5月）
2. 役員会等の開催
 - ・役員会 年2回（11月、3月）
3. 国保連合会保健事業への協力
 - ・岩手県脳卒中予防県民大会への協力
4. 市町村及び社会福祉協議会等の保健事業への協力
5. 岩手県事業への協力
 - ・地域づくりによる介護予防推進支援事業に係るアドバイザーの推薦
6. 会報「ひまわり」の発行
 - ・年1回の発行（7月）
7. 会議・研修等への参加
 - ・東北地方在宅保健師等会連絡会議
 - ・都道府県在宅保健師等会連絡会
8. 会員相互の情報交換
 - ・地区ブロック単位の電話連絡網の活用
9. その他協議会が係わる保健、福祉活動等

地区活動の充実にむけて

＜意見交換会＞

今年度は、「他地域の活動状況も知りたい」との意見を踏まえ、所属する地区や職種を限定せずにグループ編成しました。

5グループに分かれて実施した意見交換会では、自分たちの活動状況を踏まえてテーマが設定され、グループの多くが「会員増に向けた取り組み」について取り上げました。

話し合いの中では、会員増へ向けて自分たちの地区での取り組みを基に、考えられる活動や工夫点などが話し合われ、時折笑い声が上がり終始和やかな雰囲気で行われました。

その後、各グループから発表が行われ、会員増に向けた本協議会のPR方法として、「会報ひまわり」を活用した市町村や地域への情報提供、地域活動や知人などへの口コミによる情報の拡散が有効な手段ではないか、との意見が出されました。

＜会員の声～総会・研修会アンケートから～＞

- 他地区の取組内容がよく分かり、参考になりました。
- 日頃考えていることを自由に話し合うことで課題を共有する機会となりました。
- 「会員増に向けた取り組み」は、どの地区にとっても課題ですね。
- 会員増のために周囲の方々に声掛けしてみたい。



地域づくりによる介護予防の 推進に向けて

「岩手県における介護予防事業について
～健康長寿！岩手県にむけて～」

岩手県保健福祉部長寿社会課

技師 澤田 彩華 氏

本県における介護予防事業として、「地域づくりによる介護予防支援事業」と「シルバーリハビリ体操指導者養成事業」を実施しています。



その中で「地域づくりによる介護予防支援事業」は、県内市町村の地域づくりによる介護予防への理解を促進するとともに、介護予防に向けた住民主体の通いの場づくりを支援し、要介護状態になっても生きがいや役割を持って生活できる地域を構築することを目的としており、支援セミナーの開催による普及啓発事業を行っています。

また、地域づくりアドバイザーの派遣を行っており、アドバイザーは岩手県在宅保健活動者連絡協議会から推薦をいただいています。県内在住で市町村の介護予防事業に精通した専門職であるアドバイザーは、県内6地区に分かれて市町村を支援しています。協議会には、アドバイザーの派遣に御協力いただき感謝申し上げます。

これまでの成果として、住民主体の通いの場は25市町村、360カ所が設置され、参加者は5,181人となっています。

今後も県、市町村、地域づくりアドバイザーが連携しながら、事業を推進していきたいと思えます。

<会員の声～総会・研修会アンケートから～>

- 県内の介護予防の実態がよく分かりました。
- 自分の住む地域の居場所作りを発展させ、住み良い地域にしていきたい。

フレイル予防で健康寿命の延伸を

「フレイルの予防について」

東京大学高齢社会総合研究機構

特任研究員 高橋 競 氏

高橋研究員は、東京大学高齢社会総合研究機構の研究と実践を基に、健康長寿に向けた地域におけるフレイル予防について講演されました。



(以下、講演要旨)

- 要介護になる原因の一つである「高齢による衰弱」は、他の原因（脳血管疾患、心疾患、認知症等）の要因になるだけではなく、それ自体も大きな原因であり予防する必要がある。
- フレイルには、「健康と要介護の中間段階」、「さまざまな側面がある多面的な概念」「早期発見と介入により健康に戻ることができる可逆性」の3つの特徴が挙げられる。
- フレイル予防するための柱は「栄養（食、口腔）」「運動」「社会参加」である。
- 3つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機会が低下するとフレイルになりやすい。
- 健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で生き生きと暮らすためには、フレイル予防は欠かせない。

<会員の声～総会・研修会アンケートから～>

- 運動、栄養、社会参加の3つの大切さが理解でき、大変参考になりました。
- 年齢的に思い当たることが多く、「明日は我が身」です。大変役に立ちました。



令和元年度 国保連合会事業への協力及び地区活動

国保連合会保健事業への協力

- ・岩手県脳卒中予防県民大会への参画（盛岡地区）

地区ブロック活動

現時点での各地区の活動計画は次のとおりです。

<盛岡地区> 会員 27 名

- ・元気アップ体操教室 19 回（助成金事業）（5月~3月）
- ・盛岡市体力運動能力調査救護支援（6月・10月）
- ・矢巾町特定健診、特定保健指導支援（6月~）
- ・雫石町保健推進員研修会支援（7月4日）
- ・盛岡地区定例会と学習会（4月~3月）

<花巻地区> 会員 11 名

- ・介護予防教室（年 8 回）
- ・西和賀町健康福祉課歯科衛生士による講話及び実技指導（9月）

<県南地区> 会員 12 名

- ・定例会（年 6 回）
- ・リレーフォーライフジャパンいわて（日本対ガン協会）参加（9月）
- ・いきいき百歳体操・タンタンタッチ体操普及活動（4か所）（週 1 回）
- ・微笑禅ホームヨガ体験会（週 1 回）
- ・元気いきいき教室およびサロンの支援

<久慈地区> 会員 6 名

- ・こはくのまちの保健室検討会議（年 4 回）
- ・まちの保健室ふれあいサロン（午前）オレンジカフェ（午後）（年10回）
- ・出前保健室（保育園・認定こども園）（年 9 回）
- ・出前保健室（事業所 2 回）（年 5 回）
- ・出前保健室・オレンジカフェ（3 回）（年 1 回）
- ・地区看護協会一日まちの保健室手伝い（年 1 回）
- ・救護係（年 4 回）
 - ・高校野球県大会救護係（6 日間）
 - ・老人クラブスポーツ大会救護係
 - ・久慈市あまちゃんマラソン大会救護係
 - ・モグランピアマラソン大会救護係
- ・研修会予定（年 1 回）
- ・久慈市ふくしまつり手伝い（年 1 回）

<二戸地区> 会員 9 名

- ・打合せ会等（年 2 回）
- ・軽米町特定健診支援（3 日間）（6月）
- ・軽米町まちの相談室（月 2 回）
- ・九戸村ウォーキングイベント支援（7月7日）
- ・にのへ健康フェスティバル（10月下旬）
- ・二戸市傾聴ボランティア（月 3 回）
- ・二戸市介護予防サロン（月 1 回）

<沿岸地区> 会員 14 名

- ・情報交流会、打合せ会（年 1~2 回）
- ・市町村でのイベント参加者の救護活動保健事業支援



市町村支援に向けた保健・医療の知識を習得

岩手県在宅保健活動者連絡協議会 幹事 佐々木 みや子

平成30年12月6日、7日の2日間、盛岡市で開催され、岩手県の会員11名を含め、保健師等会や国保連職員など53名が参集しました。

1日目は、一関市国保藤沢病院事業管理者の佐藤元美先生が「地域で元気に生きていくために」と題して講演し、住民と共に作り上げる医療としての5つの取り組みを紹介しました。医療への住民理解を得るためのナイトスクール、多彩な講師陣による対話交流、研修医を地域全体で育てる意見交換会、藤沢聞き書き隊による活動などを興味深く聞くことができました。特に聞き書き隊による活動では、患者さんの仕事や活躍したこと、得意なこと、楽しかったことなどを小冊子にまとめあげ、その人の背景にある物語を知ること、看護の方法も変わると話されました。



次に、「国の保健事業に関する動向と在宅保健師等会への期待」と題して、国民健康保険中央会調査役の鎌形喜代実氏が講演し、「誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現」に向けた国の取り組みが説明されました。地域ぐるみで介護・フレイル予防を一体的に実践することが健康寿命の延伸につながり、その担い手としてセカンドキャリアの活躍に注目が集まっていると話されました。その他にも、健康日本21

の中間評価、健康寿命と平均寿命、医療費の高い県の医療計画などの説明があり、多くの情報を得ることができました。

また、在宅保健師等会の手応えのある活動や平成27年度以降の取り組みが紹介され、各県の会の活動として市町村の保健事業の活動支援や地域の健康課題に沿った活動が多くなっており、保健や医療に関する知識やスキルを生かした活動が市町村などに期待されていると述べられました。



2日目は、7グループに分かれて、各県の活動や会員拡大、会費、連合会との連携などが話し合われ、会員拡大では会報や連合会イベントでの関わり、現職との交流を深めておくこと、会員の口コミ、退職者への周知の工夫などが挙げられ大変参考になりました。



-平成30年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告-

在宅保健師等の経験・技術を地域に還元するために

岩手県在宅保健活動者連絡協議会 会長 阿部 恵美子

平成31年1月28日、JA共済ビル（東京）で開催され、本県からは国保連合会の関川望美保健師と私の2名で出席してきました。在宅保健師等に対し最新の情報を提供するとともに、市町村への支援活動の在り方について考えることを目的に開催され、各都道府県から82名（在宅43名、事務局39名）の参加がありました。

開会にあたり、国保中央会原勝則理事長から「都道府県が国保の保険者に参画する新国保制度がスタートし、在宅の活動への影響を心配されている方もいると思うが、保健事業の仕組みや枠組みは変わらず影響はない。むしろ、皆様方に豊富な経験や技術を地域に還元していただかなければならない」と話されました。

次に、国保中央会小池泰明常務理事から、「保健事業を取り巻く国の動き」として、国の現状を踏まえた最新の介護予防状況や健康づくり政策について説明がありました。

講演では神奈川県立保健福祉大学の田中和美教授（管理栄養士）が、高齢者の栄養状態の特性など、行政の管理栄養士や介護現場での経験を踏まえ「低栄養状態が身体機能や免疫機能の低下を招くことがわかっている、自分で

気づかないでいることも多い。これらの課題解決には、地域包括的に多職種で関わることが効果的である」と述べられました。

事例発表は、静岡県と大阪府から行われ、静岡県からは「魅力ある保健師会を目指して」と題し、特定健診受診者のフォローアップなど家庭訪問事業を通じた活動状況が紹介されました。

大阪府からは、特定健診未受診者への電話による受診勧奨について紹介されました。

その後のグループワークでは、活発に意見交換が行われ、お互いにアドバイスをしたり、されたり、励ましあったりしている様子が全グループから報告されました。

いづれからも、「人生100年時代」「健康長寿」という言葉が頻繁に聞かれ、高齢社会を実感せざるを得ない内容であり、地域の中で私共の活躍を各方面から期待されている雰囲気

を改めて確認した1日でした。



国保イメージキャラクター
「ハピルスくん」

お知らせとお願い

会員登録状況（令和元年6月末日現在）

会員 79名

保健師	36名
看護師・准看護師	22名
管理栄養士・栄養士	11名
歯科衛生士	9名
助産師	1名

新会員募集中！

～地域と一緒に活動してみませんか？～

専門職としての豊かな経験を生かし、地域の健康づくりに取り組んでいます。

保健事業支援に必要な研修や情報提供を行いながら楽しい活動を目指しています。

<入会の要件>

県内に住む在宅の保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士・助産師（臨時・嘱託で勤務されている方も入会できます）

※加入希望者には、事務局から会員申込用紙を送付いたします。



ひまわり

担 当 岩手県国民健康保険団体連合会 総務事業部 保健介護課 保健係

住 所 岩手県盛岡市大沢川原 3 丁目 7 番 30 号

TEL 019-623-4324

F A X 019-622-1668