

秋篠の会だより

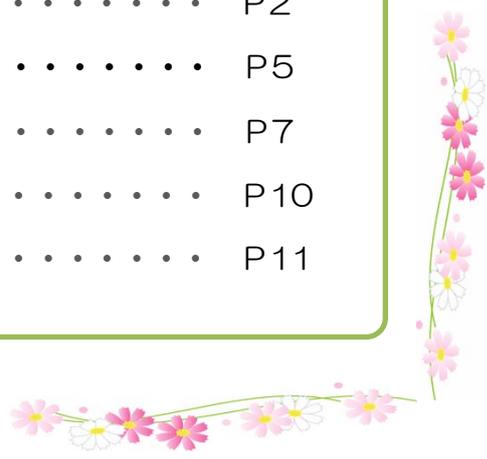




目次



- ◆ 1. 会員数 P1
- ◆ 2. 総会（令和2年5月26日） P2
- ◆ 3. 令和2年度事業報告 P5
- ◆ 4. 令和2年度研修会 P7
- ◆ 5. 元気ハツラツ 頑張っています！ P10
- ◆ 編集後記 P11

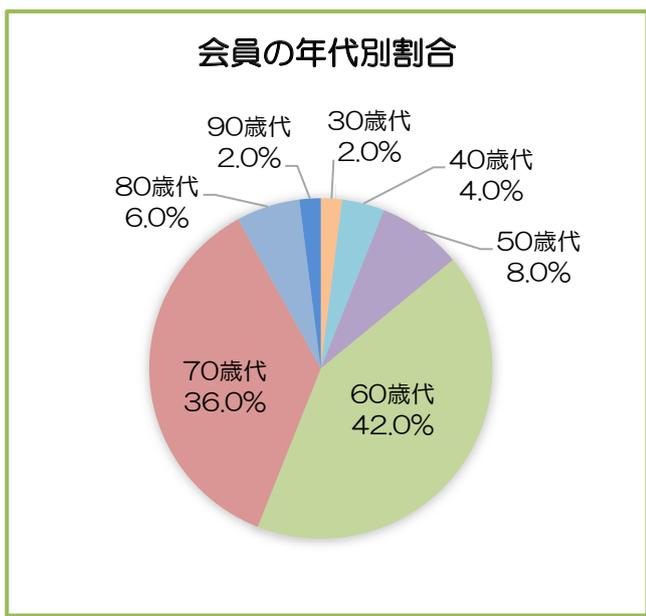


1. 会員数

令和2年度は、新規入会者が2名あり、令和3年3月末現在の会員数は49名です。

●会員の年代別内訳

年代	人数
30歳代	1
40歳代	2
50歳代	4
60歳代	21
70歳代	17
80歳代	3
90歳代	1
合計	49





2. 総会

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から集合形式での総会の開催を中止し、役員会で協議事項を決議いたしました。

開催日：令和2年5月26日（火）午前10時00分～11時00分
 開催場所：市町村会館7階 部会室1

報告事項

1. 令和元年度事業報告

開催日	会議等名称	開催場所
平成31年 4月 8日	第1回 役員会	市町村会館
令和元年 5月 17日	第2回 役員会 20周年記念講演会 (第1回在宅保健師の会研修会) テーマ：島根県在宅保健師の会「ぼたんの会」 における災害支援活動について 講師：島根県在宅保健師等の会 会長 木村 久美子氏	市町村会館
6月 17日	第3回 役員会	市町村会館
7月 9日	地域での健康相談	社会福祉総合センター
7月 25日	第4回 役員会	市町村会館
9月 5日	第5回 役員会	市町村会館
9月 10日	地域での健康相談	社会福祉総合センター
10月 1日	第6回 役員会	市町村会館
11月 7日	第7回 役員会	市町村会館
11月 12日	地域での健康相談	社会福祉総合センター
12月 16日	第8回 役員会 第2回 在宅保健師の会研修会 テーマ：認知症支援の理解を深める ～ICF（国際生活機能分類）の基本～ 講師：（福）いがほくぶ 居宅介護支援センター彩四季 主任ケアマネージャー 池田 幸志氏	市町村会館
令和2年 1月 14日	地域での健康相談	社会福祉総合センター
2月 6日	都道府県在宅保健師等会全国連絡会	東京都 全国都市会館
2月 17日	第9回役員会	市町村会館
3月 3日	第10回役員会	市町村会館
3月 10日	地域での健康相談	社会福祉総合センター

2. 会員の活動状況調査報告

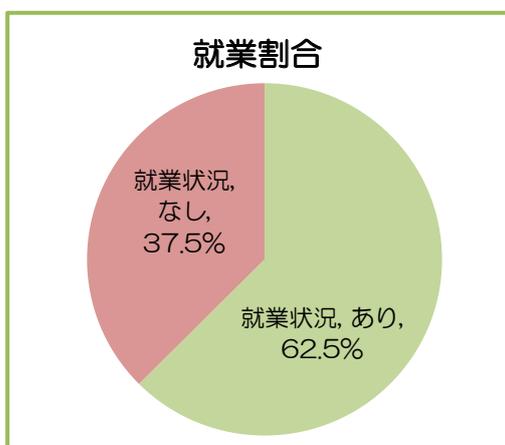
(1) 概要

実施期間	令和2年4月22日～令和2年5月7日
調査方法	アンケート用紙を配布
配布数	令和2年4月20日時点で会員名簿に登録されている47名
回収数	32名
回答率	68.1%

(2) 就業状況

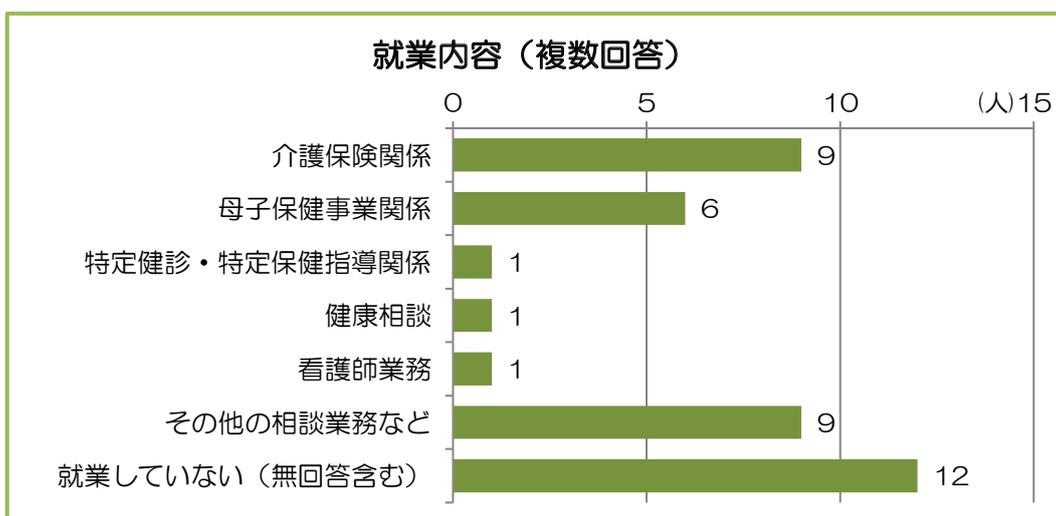
①会員の就業割合

回答があった32名のうち、20名（62.5%）が就業していると回答しています。



②就業内容（複数回答）

就業内容で最も多いのは、介護保険関係9名、次いで母子保健関係6名でした。



③ボランティア活動について

地域でボランティア活動に参加していると回答した方は9名でした。

内容：民生委員、児童委員、健康づくり推進員、笑いヨガ、健康教育、自主グループ子育て支援の応援など

協議事項

1. 令和2年度 事業計画

月	会議等名称	月	会議等名称
4	第1回 役員会	11	第7回 役員会・研修会
5	臨時役員会 第2回役員会・総会		地域での健康相談 健康管理促進事業 (御所市、宇陀市、川西町)
6	第3回 役員会		特定健診の適正受診促進事業(五條市)
7	地域での健康相談 第4回 役員会	12	第8回 役員会 健康管理促進事業(天理市)
8	健康管理促進事業(奈良市) 特定健診の適正受診促進事業(橿原市)	1	地域での健康相談 健康管理促進事業(天理市) 特定健診の適正受診促進事業(天理市)
9	第5回 役員会 地域での健康相談 健康管理促進事業(天理市、山添村) 特定健診の適正受診促進事業 (橿原市、天理市)	2	都道府県在宅保健師等会全国連絡会 第9回 役員会
10	第6回 役員会 健康管理促進事業(奈良市、五條市) 特定健診の適正受診促進事業(三宅町) 重複多剤投薬対象者への電話 (国保連合会)	3	第10回 役員会 地域での健康相談

2. 令和2年度 役員の改選

「奈良県在宅保健師の会」(秋篠の会)会則第5条の規定により、令和2年5月末日をもって、副会長 来田正子氏、幹事 中村恭美氏の任期満了となりました。

役員会において新役員として副会長 来田正子氏、幹事 中村恭美氏が再任されました。

令和2年度の役員は以下のとおりです。

会 長 岡本 安代
副会長 来田 正子
幹 事 山本 満由美
幹 事 中村 恭美



3. 令和2年度事業報告

地域での健康相談

地域で施設等を利用される方を対象に、生活習慣病の改善を図り、自らの健康を守り自立した生活が送れるよう、健康相談を通じて支援しています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響が懸念されましたが、役員会で協議した結果、感染予防対策をとりながら実施することとし、7月から隔月で実施しました。

	内 容
実施期間	奇数月の火曜日 午後1時30分～3時30分
実施回数	5回（7月・9月・11月・1月・3月）
担当者	8名（延べ10名）
実施場所	奈良県社会福祉総合センター



国保連合会への協力支援活動

昨年度まで国保連合会への協力支援活動として実施していた保険者支援事業（健康管理促進事業・特定健診の適正受診促進事業）に加え、今年度は、重複・多剤投薬者に対する架電による保健指導に協力しました。

保険者支援事業については、年度当初、健康管理促進事業7保険者、特定健診の適正受診促進事業4保険者から協力依頼がありました。しかし、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から事業を中止する保険者が多く、最終的に事業実施に至ったのは、健康管理促進事業4保険者、特定健診の適正受診促進事業3保険者となりました。

1. 健康管理促進事業

集団の特定健康診査及び健康づくり推進のためのイベント等における健康相談等への支援を行いました。（派遣回数は半日を1単位としています。）

派遣市町村	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
奈良市	3	2	3
天理市	3	3	3
御所市	6	2	6
山添村	6	2	6
合計	18	9	18

2. 特定健診の適正受診促進事業

特定健診の実施率向上を図るため、特定健診未受診者に対し、電話での受診勧奨を実施し、未受診理由等を聞き取りしました。

派遣市町村	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
天理市	8	4	8
橿原市	20	4	20
三宅町	2	2	2
合計	30	10	30

3. 重複多剤投薬対象者への電話による保健指導

市町村で抽出した重複・多剤投薬対象者に対し、架電し、受診時のお薬手帳の活用や他院での投薬内容について主治医に相談するよう勧奨を行いました。さらに、電話での保健指導を行いながら、様々な健康相談にも応じました。

実施（派遣）場所	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
奈良県国保連合会	10	10	10



新型コロナウイルス感染症対策に係る人材バンクの登録

新型コロナウイルス感染症対策に係る保健所支援のために、都道府県単位で潜在保健師等を登録する人材バンクが創設されることになり、厚生労働省から国保中央会を通じて在宅保健師の会等の会員の方に登録の協力依頼がありました。国保連合会から会員の皆様に照会したところ、10名の会員の方に登録いただきました。

なお、登録は随時可能とのことですので、ご協力いただける方は国保連合会国保事務支援センターまで、連絡してください。

介護保険認定審査会委員の推薦

介護認定審査会委員の推薦：1名

4. 令和2年度研修会

○第1回研修会

保健事業では、高齢者やその家族に接する機会が多く、健康管理等の専門知識を深めるだけでなく、生きることへの幅広い知見を深めるために、「終活」をテーマに研修会を開催しました。

「終活について～想いを伝える終活で、今をより良く生きる！」

講師 一般社団法人しらゆり（しらゆりセレモニー）

代表理事 山之口 恭代 氏

開催日：令和2年11月13日(金) 午後1時50分～4時

開催場所：奈良県市町村会館 2階 小研修室1・2

参加人数：20名

講演要旨

終活って何だと思われませんか？

終活とは「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動」（一般社団法人終活カウンセラー協会による定義）とされています。

死に支度ではなく生き支度です。では終活って何をすればいいのでしょうか。死後にすべきことはたくさんありますが、亡くなった本人は何もできない！のです。わからないことがあっても故人に聞くことはできません。生前から自分自身で備え、家族や周囲の人へ伝えておくことが必要です。それは家族や周囲への最後の思いやりです。気になる終活のテーマは以下の3点です。



①相続に関すること

相続でもめるのはお金持ちだけと思いがちですが、土地や家屋、預貯金、保険等の総額を考えると誰にでも「争族」は起こりうる。まず相続の基本を知る必要があります。誰が法定相続人かを知ることや、元気なうちに財産整理をしておくこと、「遺言書」を作成し遺す財産を把握します。大切なことは、家族と情報を共有し積極的に備えることです。子どものいないご夫婦やおひとり様は特に必要となります。

認知症の増加に備え任意後見人制度のことや、2018年の相続法改正についても知っておく必要があります。

②告知・余命宣告・延命治療

ガンで余命宣告、突然の事故での脳死状態、認知症をわずらい意思疎通が不能になった等、本人の意思確認が不可能な場合、家族に命の決断が任せられ、家族にとっては負担が大きいです。死に直面する前に、元気な時にぜひ話しておきたいことです。もしもの時の医療やケアについて話し合い共有する、厚労省の「人生会議」（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）や、もしもの時をゲームで人生最期に何を大切にしたいかを掘り下げる「もしバナゲーム」があります。

③お葬式について

葬儀については避けて通れないことです。喪主は家族を亡くした精神的ストレスを抱えながら短時間でいろいろなことの決断を迫られます。お金も必要です。事前準備がなければ、心も身体も経済的にも余裕がなくなります。お葬



式の具体的な中身を知ることです。情報が少ないと葬儀社の言いなりになりがちです。生前から葬送の希望を伝えておくこと、そもそもお葬式はするのか？お墓は？弔い方は？を考えます。近年さまざまな葬送が登場し、人々の価値観・死生観も変化しています。

家族葬の家族をどうとらえるか、散骨や海洋葬、樹木葬等さまざまです。葬送の形は家族ごとに異なり、正解は一つではありません。自分なりのこうだと思ってお葬式を家族と共に考えておく事が大切です。

エンディングノートは終活に関する希望を要領よく伝えるツールで、明確な意思表示となります。ノート記入を通して人生を振り返る時間となり、自身の理想のフィナーレが見えてきます。希望や想いを記し、家族を助け励めることにもなります。決まった形式はなく、何度でも書き直しどこから書いても良く、定期的に見直し記入した年月日を忘れずに書いておきます。書いたらそのことを人に伝えその存在を知ってもらうこと、保管場所は必ず伝えることが大切です。ただし法的根拠はないので、財産分与等具体的なことは法的拘束力のある遺言書で残す必要があります。

終活は誰にとっても必要な活動です。一番大事なことは、自分の想いを伝えることです。想いを受け取ってほしい家族や周囲の人との関係が大切となります。終活を通じて家族や友人、地域の人との良いコミュニケーションをとり、これからをより良く生きる、ポジティブな活動です。

受講者の感想

檀原市では、市作成版のエンディングノートがあり、一人1冊受け取ることができます。

民生委員をしています。活動の中で活用し、高齢者夫婦に生活を見直してもらい、一歩前進して在宅生活を送っていただいています。

大変参考になりました。

専門的な研修も大事ですが、高齢者として生きていく情報等の学びも大切だと思いました。

高齢者が活用できる制度、例えば、介護を受けながらの生活、独居、高齢者同士の介護など、どのような生活が可能なのかも知っておく必要があると思いました。

終活は『死に支度』ではなく、よりよく生きるためのポジティブな活動という話に、納得。自分を振り返る貴重な時間となりました。

いろいろと考えさせていただく機会となりました。

自分自身も60歳代になり、今後を考える良い機会となりました。

誰にも必ずやってくる死。避けるのではなく、前向きに考え、自分を見つめていきたいと思いました。





○第2回研修会

毎年、東京で開催される「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」ですが、今年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、DVDに収録された連絡会の内容が各都道府県連合会に配布され、各連合会においてDVD視聴という形態で実施されることになりました。

当会では、会員全員に周知し、在宅保健師の会研修会としてDVDを視聴しました。

都道府県在宅保健師等会全国連絡会

開催日：令和3年3月8日(月) 午後1時30分～

開催場所：奈良県市町村会館 7階 部会室1

参加人数：10名

内 容

①「保健事業を取り巻く動き」

国民健康保険中央会 常務理事 中野 透 氏

②「健康機器対応について」

厚生労働省健康局健康課 保健指導室長 加藤 典子 氏

③「岡山県災害時公衆衛生活動に関する協定までの経緯と支援

-おかやま在宅保健師等の会「ももの会」の活動を通じて-

岡山県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健推進班 主査(保健師) 早川 さつき 氏

④「新型コロナウイルス感染症対応について」

鳥取県在宅保健師の会「梨花の会」 会長 三船 智代 氏

⑤「在宅保健師等会に係る災害支援の状況について」

国民健康保険中央会 保健事業専門幹 三好 ゆかり 氏

受講者の感想

国の方向性や先進的な取り組み、県の実践など聞かせて頂き、大変参考になりました。

在宅保健師の会が期待されていることについても、理解でき、これからの会の活動の参考になりました。

奈良県も災害について考えていかないといけないと思いました。

鳥取県や岡山県の報告は具体的で興味深かった。

特に鳥取県は会が設立して日が浅いにもかかわらず積極的に活動されており、いい刺激をいただきました。



5. 元気ハツラツ 頑張っています♪ ～在宅保健師 武田 通代さんをお訪ねして～



先輩保健師武田通代（橿原市在住）さんに市町村会館ロビーでお話を伺いました。武田さんは平成21年～25年の5年間、秋篠の会の役員を勤め、会報の創刊、会独自の活動である健康相談を始める等、現在の秋篠の会の活動の基礎を築いてくださいました。

☆プロフィールをお聞かせ下さい

1947年大分県佐伯市に生まれました。高校卒業後、佐伯市医師会准看護学校に入学し准看護師の資格を取りました。しかし看護師になりたいと、先輩がいた奈良県立医科大学付属看護学校夜間部に進みました。卒業後は県立医大病院内科に勤務していましたが、当時から患者さんの気持ちに寄添うゆとりのない仕事にも疑問を感じていました。そこで、奈良県立保健婦学院に進みました。2期生です。

☆保健師として活動を始められていかがでしたか

初めての配属は桜井保健所でした。曾爾村担当になり、電車で名張まで行き、バスに乗り換えて村まで通いました。役場で自転車を借り、各大字の家庭訪問をしました。赤ちゃんからお年寄りまですべての人が対象でした。新人ということで、村役場の方たちが気遣って下さり、とてもよくして下さいました。その時の担当者の方とは今でもお付き合いがあります。その次は吉野保健所に異動になり、上北山村を担当し、へき地保健活動強化事業に取り組みました。

村に全て任されての活動でしたが、一方的な活動だったのではと反省しています。大字回りの健康相談や家庭訪問で生活観や生き方を教えてもらい、むしろ自分が学ぶことが多かったと思います。

☆思い出深い活動は

いくつもの保健所や県庁に勤務し、それぞれ思い出がありますが、十津川村で岩永先生の指導を受け地域づくり型の活動をしたことです。健康づくり推進員さんたちと様々な地域活動をしてやりがいがありました。係長だったので直接かかわることは少なかったですが、担当した保健師二人が一生懸命取り組んでくれ、健康づくり推進員さんからとても信頼されていたのが頼もしかったです。

☆保健師として大切にされてきたことは何ですか

相手の気持ちを汲み取ることでしょうか。吉川英治さんの「我以外皆師也」という言葉を大切にしています。人に限らず、ペットの動作、野菜たちのサイン等自分がすべきことを教えられます。

☆ご自分の時間はどんなことをされていますか

日々のは大半は野菜づくりです。それと孫（内孫1人、外孫2人）の守りです。畑のある宇陀市まで往復2時間かけて通っています。夫がお米と果樹、私が野菜を担当しています。未だに要領を得ず失敗ばかりですが、それでも草刈り機は使えるようになりました。食育と思い、できるだけ孫たちも連れて行き、孫たち用のミニ野菜畑があります。子供たちの走り回る姿に元気をもらいます。後は俳句作りでしょうか。「短日や 畑の手順に 待ったなし」これは実感です。また、そろそろ終活に取り組もうかと思っています。

☆後輩たちに一言お願いします

保健師としてやってこられたのは同僚や先輩たちに助けられたからとつくづく思います。後輩たちにも何でも一人で抱え込まず、周りの手を借りて、のびのび仕事をして欲しいです。今はコロナで大変と思いますが、自分の体に気を付けて頑張って欲しいです！

武田さんとお話ししていて、よく口にされたのは、皆に助けられてやってきたという言葉です。誰にも優しく、穏やかに接し、感謝を忘れない武田さんの佇まいに触れ、わが身の日ごろの言動（笑）を反省しました。

会 員 募 集 中

奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）では、定年退職・その他諸事情により常勤のお仕事をされていない保健師の方で、この会の趣旨に賛同し、一緒に活動をしてくださる方を募集しています。申し込み、お問い合わせは事務局まで。

◆ 編 集 後 記 ◆



☆このコロナ禍の中、中止になった事業もありましたが、今年度も予定通り無事終了することができました。会員の皆様のおかげと感謝しております。また、当会の独自事業一般健康相談も、昨年度は3月中止しましたが、今年度は計画通り順調に実施できました。受診者数は少ないですが、受診者が持っておられる不安や疑問に丁寧に対応することができました。どんな状況であれ続けていくことが大切なのではないでしょうか。また一般健康相談開催に当たっては、事務局が感染防止用品を周到に用意して下さい、安心して事業に臨むことができました。事務局のご配慮に感謝いたします。（岡本安代）

☆コロナ禍でどこともいろいろな事業が中止になる中、研修会を実施できたことは幸いなことでした。テーマは終活。言葉としては聞いていましたが、まとまって話を聞くのは初めてでした。大事なことは“自分の想いを伝えること”と学びました。終活は誰もがいつか直面することです。今回の研修で終活について考えるいい機会をいただきました。（来田正子）

☆幹事となり3年、この1年はコロナ禍で秋篠の会の活動も縮小となりましたが、皆様のご協力で無事1年間の活動を終えました。その中で、「終活について」の研修が開催でき、自分のライフスタイルを考える機会となりました。会員の方から研修内容の希望や研修会への参加また、秋篠会の活動にご協力をお願いします。（中村恭美）

☆「奈良県在宅保健師の会」幹事として、4年が過ぎました。この一年間は、コロナ禍の中で公私共に感染予防に心がけ、事務局と共に市町村から依頼のあった保健事業の一部に関わることができました。在宅保健師会活動を通してコロナ感染予防が出来た事は感謝なことでした。しかし、まだまだ予防ワクチンや変異種の感染予防等課題は山積みです。

在宅保健師会の活動として、会員同士が楽しく繋がることを中心に据えること、また無理をしないで地域の健康づくりの一端を担う活動を願い、目指していきたいと思えます。（山本満由美）

秋 篠 の 会 だ よ り

◆ 第11号 ◆

発行 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）

奈良県国民健康保険団体連合会

〒634-0061 橿原市大久保町302番地の1

電話 0744-29-8311（代表）