

第 27 号

令和 3 年 3 月

和歌山県在宅保健師の会

会報

# てまり

## ごあいさつ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、自粛生活でご苦勞されていることと思います。会員ならびに和歌山県国民健康保険団体連合会の皆さまには、日頃より多大なるご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、令和2年度在宅保健師の会における活動につきましては、新型コロナウイルスの感染状況等を考慮し、特定健診未受診者対策等支援事業を除く全ての事業及び研修会を中止とさせていただきます。このような状況の中で、来年度以降の事業をより充実させるために、地域保健活動支援等に関するアンケートを実施させていただきました。多数のご回答をいただき、ありがとうございました。

来年度の事業実施については、新型コロナウイルスの感染状況等を注視しながら判断させていただきたいと考えております。今後も、在宅保健師の会が更なる発展を遂げられるよう、引き続き皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

さて、私事で恐縮でございますが、この任期をもちまして会長を退任させていただくことになりました。長い間会員の皆さま、役員の方々、和歌山県国民健康保険団体連合会の皆さまには多大な援助をいただきながら役目を終えることが出来ましたことを改めて感謝いたします。本当にありがとうございました。これからも一会員として出来るだけ協力していきたいと思っておりますのでよろしくお願い申し上げます。



和歌山県在宅保健師の会/会長

とうしゃ えみこ  
藤社 恵美子

## 和歌山県後期高齢者医療広域連合 業務課 田井景子

高齢者の特徴として複数の慢性疾患に加え、認知機能や社会的なつながりが低下するといったフレイル（＝虚弱）状態になりやすい等、疾病予防と生活機能維持の両面にわたるニーズを有しています。人生100年時代を見据えて、健康寿命を延伸するため、高齢者の予防・健康づくりを推進することは重要です。高齢者の心身の特性に応じてきめ細やかな保健事業を行うために、保健事業と介護予防を健診や医療・介護データ等を活用して一体的に行う「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」が令和2年度から開始されました。

これは、実施主体が和歌山県後期高齢者医療広域連合ですが、高齢者に身近な立場からきめ細やかなサービスを行うために市町村に委託して実施する事業です。

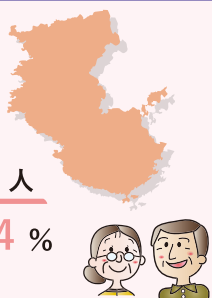
県内では令和2年度は2市1町が実施し、令和3年度はさらに3町が開始予定のため6市町で実施予定となっています。

### 県内高齢化の状況

令和2年1月1日現在における

- 65歳以上高齢者 **308,961人**
- 高齢人口比率（高齢化率） **32.4%**  
全国9位・近畿圏内1位
- ひとり暮らし高齢者 65歳以上人口の **22.4%**
- 要支援・要介護認定者 65歳以上人口の **21.8%**

令和2年度和歌山県における高齢化の状況 和歌山県より



### 2025年問題

2025年に団塊の世代が  
75歳以上になる

この時点で国民の約3人に1人が  
65歳以上高齢者

さらに約5人に1人が  
75歳以上になる

厚生労働省 HP より

### 後期高齢者の医療費及び介護認定状況

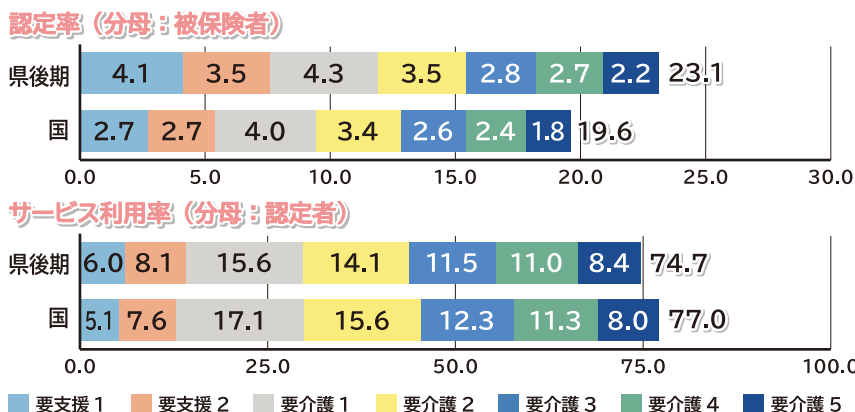
#### 疾病別医療費 上位10疾病 医療費全体※1に占める割合

R1年度		単位：(%)
1位	骨折	5.8
2位	慢性腎臓病（透析あり）	5.1
3位	関節疾患	4.9
4位	高血圧症	3.7
5位	糖尿病	3.6
6位	不整脈	3.3
7位	脳梗塞	3.2
8位	骨粗しょう症	3.0
9位	肺炎	1.7
10位	肺がん	1.7

※1 医療費全体：入院＋外来

医療費では骨折等の筋骨格系疾患や慢性腎臓病等の生活習慣病の占める割合が高くなっており、人工透析新規導入患者も令和元年度では約200人と増加傾向にあります。介護認定率については国平均より高い傾向にありますが、サービス利用率は低い傾向にあります。そのため重症化予防やフレイル対策が大切になっています。

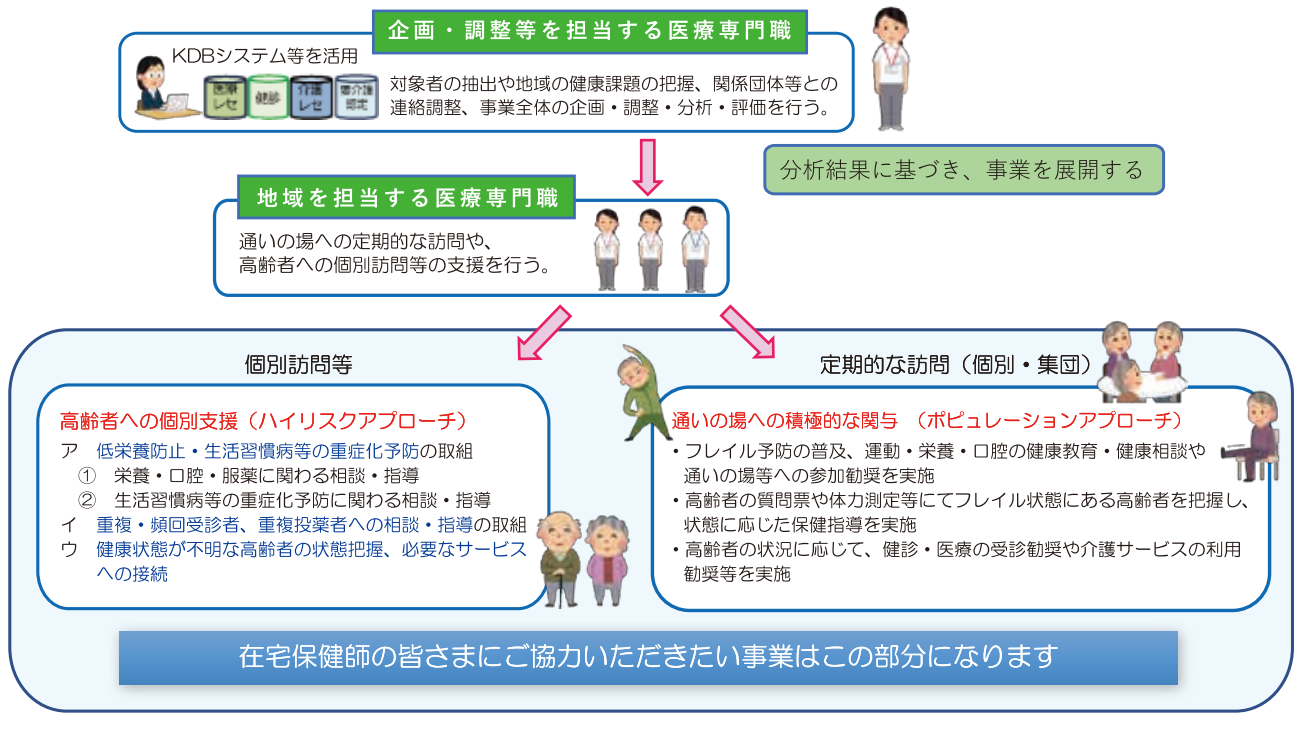
#### 介護認定率・サービス利用率内訳



国保データベース（KDB）システムより

## 一体的な実施の事業内容について

### 事業内容イメージ



## 在宅保健師の皆さまに期待すること!!

市町村では慢性的な専門職のマンパワー不足が課題となっています。特に最近では通常業務に加え、新型コロナウイルス感染症対策等の対応も行っており、更なる業務量の増加となっています。

皆さまには専門職としてのこれまで得た知識や経験を活かし、重症化予防等のハイリスク者に対する保健指導や受診勧奨等をはじめ、通いの場等におけるフレイル対策や保健指導などの支援、ご協力をお願いします。

### 市町村保健師の声

- 🌸 通いの場等において、体力測定や健康チェックの際に測定や検査結果説明等を行ってほしい。
- 🌸 通いの場等において健康相談を行ってほしい。
- 🌸 通いの場等において問診票等でのフレイルチェック及びハイリスク者等をスクリーニングしてほしい。
- 🌸 ポピュレーションアプローチでフレイルの啓発活動や健康相談を手伝ってほしい。
- 🌸 重複・頻回受診等の訪問指導を行ってほしい。
- 🌸 健康状態不明者に対する訪問等のアプローチの際に（同伴）訪問してほしい。



結果

令和元年度実施結果

保険者名	受診勧奨対象者（条件）
和歌山市	令和元年度の特定健診新規対象者である40歳の方とその家族
岩出市	過去3年間に於いて経年で未受診となっている65歳～70歳の方等
広川町	40歳代・50歳代を中心に、過去1～3年間の特定健診未受診の方
由良町	集団健診ならびに人間ドックを未受診の方
串本町	過去3年間の特定健診未受診の方

保険者名	和歌山市	岩出市	広川町	由良町	串本町
実施時期	9～11月	7～9月	7～9月・R2年2月	10月	9～10月
実働人数	5名	3名	2名	2名	3名
実施回数 ※1	36回	20回	17回	6回	16回
実施者数 ※2	2,669名	889名	533名	174名	1,157名
受診勧奨者数 ※3	1,175名	364名	264名	91名	496名
受診者数 ※4	187名	116名	68名	17名	55名
受診率 ※5	15.9%	31.9%	25.8%	18.7%	11.1%

状況

令和二年度実施状況

保険者名	受診勧奨対象者（条件）
有田市	①平成29年度又は平成30年度の健診受診者のうち、令和元年度及び今年度未受診の方 ②平成31年4月～令和元年12月の健診受診者のうち、今年度未受診の方
紀美野町	令和2年度に40～73歳で、電話番号を取得できた者のうち、電話勧奨日までに健診未受診の方
紀の川市	令和元年度特定健診の受診率が低い若年層（40～50歳代）で、5月に個別特定健診受診票を発送した方
かつらぎ町	令和2年10月末時点で健診未受診の方のうち、過去3年間で特定健診の受診履歴がある方
那智勝浦町	平成29年度～平成31年度健診受診者のうち不定期受診の方（1回または、2回受診した方）で、受診の可能性が高い上位400名

保険者名	有田市	紀美野町	紀の川市	かつらぎ町	那智勝浦町
実施時期	8～9月・R3年2月	8～9月	9月	11～12月	10月
実働人数	2名	4名	3名	4名	2名
実施回数 ※1	12回	20回	10回	16回	9回
実施者数 ※2	568名	703名	651名	899名	393名
受診勧奨者数 ※3	328名	328名	267名	484名	181名

- ※1 実施回数：保健師1名につき概ね3時間実施で1回とカウント
- ※2 実施者数：保険者が選定した受診勧奨対象者のうち、架電できた人数
- ※3 受診勧奨者数：実施者数から不在、健診受診済、入院中の方等を除いた人数
- ※4 受診者数：受診勧奨者数のうち、勧奨日から年度末の間に特定健診を受診した人数
- ※5 受診率：受診勧奨者数に対する受診者数の割合

令和2年度の受診者数については、来年度の研修会等で報告します。



## 受診勧奨に参加して… 支援者・実施保険者の

## 感想

### ◆ 参加した在宅保健師の感想

Q.1 対象者に受診してもらえるよう工夫したことはありますか。

相手の言いたいことを理解し、健診の必要性などを分かりやすく説明するよう心掛けました。



丁寧におだやかに無理強いせず相手の言葉を引き出すよう努めました。特に、自分の健康状態について話してもらえるよう心掛けました。

新型コロナウイルス感染症への不安感から用心深くなり、受診をためらう方が多かったので、説明の仕方や対応に苦慮しました。不安を受け止めつつ、各医療機関の感染予防対策、地区の感染状況を見ながら、健康管理の必要性を考えてもらえるよう話をしました。

Q.2 良かったこと、感じたことを教えてください。

未受診者に病気の発見も含め、健康の大切さに気付いてもらうための「あと一押し」が出来たと思います。私たちの働きかけが受診率の向上につながればうれしいです。また、市町担当者とながらることによって現在の健診受診状況、疾病構造状況が分かりとても良かったです。

受診を迷っていた方が、電話をしたことにより、健診を受診する気持ちになってくれたことは良かったです。また、受診勧奨をしたことで、受診者が増加したのことも聞き、やりがいを感じました。

### ◆ 実施保険者の感想

受診勧奨時に話した内容を丁寧に担当に返して下さったことをきっかけに、他の関わりへとつながったケースがありました。

電話勧奨と同時に、簡単な保健指導や受診へのアドバイス等、多様な相談にも対応していただき助かりました。

常に丁寧な説明を心掛けてくれたことにより、不信感を抱いた等の声もほとんどありませんでした。また、勧奨の中で対象者からの健康相談等についても応じていただけたことが非常に良かったです。



受診勧奨を担ってもらったことにより、他の業務に専念することができました。また、受診勧奨を効果的に行うための対象者の選定について、アドバイスをもらうことができました。



あかさか ゆき  
赤坂 友紀

# 会員の声



いわもと  
岩本 あけみ

## ご縁をいただいて

保健師としての経験はまだとても浅いのですが、在宅保健師の会にはご縁があって2年前に入会し、参加させていただいております。会の活動に参加させていただく中で、ふと、保健師を目指したきっかけを思い出しました。私が准看護師学校に通っていた時のことです。当時の恩師が教員になる前に、保健師として「ひかり協会」の活動をしておられました。協会の救済事業として被害者の自宅を訪問し、被害者やその家族に寄り添って活動されていた話を教えてくれました。山奥にも歩いて向かい、困っている人がいたら手を差し伸べ、支援をされていたと聞いて、保健師の仕事の素晴らしさを知り、衝撃を受けました。あのご縁が今につながっているのだと、しみじみと有り難く感じています。

これからの活動を通して、先輩方を見習いながら、より一層、自己研鑽に励んでいきたいと思えます。今後ともよろしくお願い致します。

## 退職後の生活

退職するまで市の保健師として勤務しました。退職後は気の向くまま、母の農作業の手伝い・旅行・自己研鑽等の趣味を楽しんでいます。

退職する前から計画していたクルーズ船での世界一周旅行では、セスナ機から見たパルーの「ナスカの地上絵」やメキシコの「ティカル・ティオティワカン遺跡」の広大さにとても感動しました。

現在、保健師としては、ありがたいことに近隣の保健師さん達のお声がけで、乳幼児や成人の健診のお手伝いをしており、保健師+（プラス）おばあちゃんの心境で住民の方と関わらせていただいています。

本会で研修の機会をいただき、参加された皆様と楽しく交流出来たらと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。



## みんなでつなごう

### 会員のWA



## ミュージカルに魅せられて

まえ めいこ  
前 銘子

迫力ある歌声、目の前で繰り広げられる人生模様、心揺さぶられ、何度も足を運んでしまう。私にとってストレス発散の場であり、夢の世界に連れていてくれるもの、それがミュージカルです。

原体験は小学生の頃のテレビ中継でした。その時はそれがミュージカルであるということに気がついていなかったのですが、面白くて夢中になって見ました。それが劇団四季のファミリーミュージカルであったと知るのは、大人になり何度も舞台を観た後のことです。

最近はテレビでミュージカル特集がされたり、ミュージカル俳優がドラマに出ていたりと人気が高まっています。ファンとしてとても嬉しいのですが、舞台のチケットが入手困難になるという状況になっています。

昨年はそんな大変な思いをしてやっと手に入れたチケットが、新型コロナウイルス流行ですべてキャンセルになりました。再び劇場に足を運べる日がいつになるのかわかりませんが、全身で舞台を感じ、楽しめる日が早くやってくることを願ってやみません。

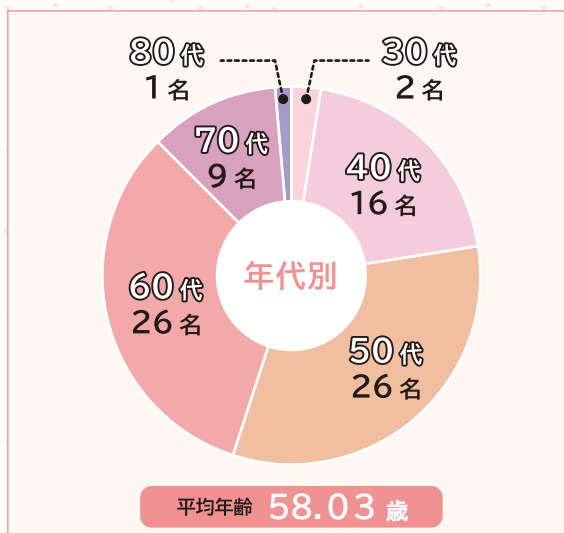
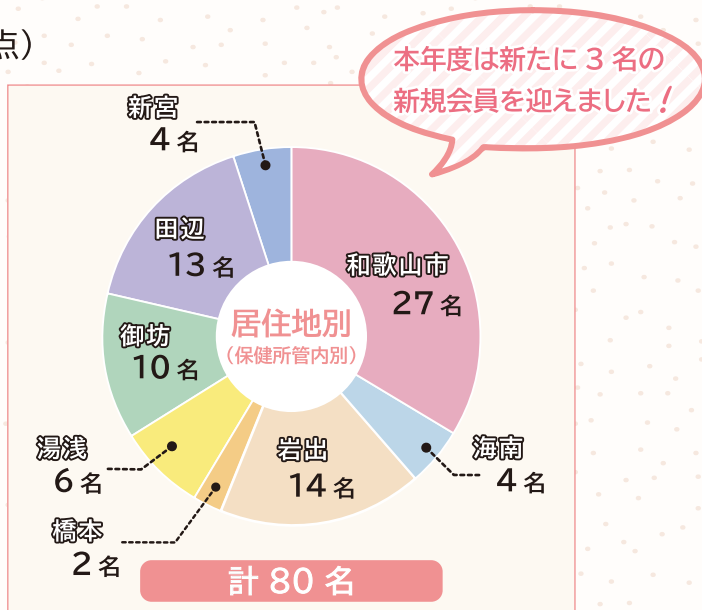


次回は 和坂 絹江さんの予定です

# 和歌山県在宅保健師の会の会員登録状況及び 地域保健活動支援等に関するアンケートについて（報告）

## 1 会員登録状況（令和3年3月1日時点）

居住地	市町村	会員数	会員数計
和歌山市 保健所管内	和歌山市	27	27
海南 保健所管内	海南市	3	4
	紀美野町	1	
岩出 保健所管内	紀の川市	8	14
	岩出市	6	
橋本 保健所管内	橋本市	1	2
	かつらぎ町	1	
	九度山町	0	
	高野町	0	
湯浅 保健所管内	有田市	1	6
	湯浅町	0	
	広川町	0	
	有田川町	5	
御坊 保健所管内	御坊市	3	10
	美浜町	1	
	日高町	1	
	由良町	2	
	印南町	0	
田辺 保健所管内	日高川町	3	13
	田辺市	6	
	みなべ町	2	
	白浜町	2	
	上富田町	3	
	すさみ町	0	
新宮 保健所管内	新宮市	3	4
	那智勝浦町	1	
	太地町	0	
	古座川町	0	
	北山村	0	
	串本町	0	



## 2 地域保健活動支援等に関するアンケートについて（報告）

現在の在宅保健師の会の会員登録状況及び、会員の皆様の活動範囲等を把握することを目的に、標記アンケートを実施しましたので、実施結果の一部を報告いたします。

### (1) 概要

① 実施期間	令和2年9月18日～10月16日
② 対象者	会員79名（令和2年9月1日時点登録者）に送付
③ 回答率	79.7%（回収数：63名）

### (2) 参加可能事業について

	健康まつり	健康劇	未受診者対策	高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実施
参加可能者数	22名	10名	20名	16名

※一体的実施事業については、具体的な支援内容が判明してから判断したいという方が3名いました。

### 主な意見

新規支援（高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施にかかる支援）について、具体的な活動内容がわかりにくい。近隣の市町から支援依頼が今後あれば活動の詳細を教えてください。





## 栄養成分表示が義務化に

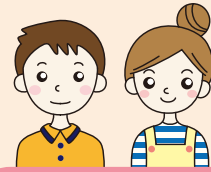
令和2年4月1日から新たな食品表示制度に完全移行し、容器包装された加工食品及び添加物には、栄養成分表示として、熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目の表示が義務化されました。この制度では、推奨表示（飽和脂肪酸・食物繊維）や任意表示（ミネラル・ビタミン等）の成分も定められています。気になる栄養成分について知ることができ、健康づくりに役立てることができます。

食塩相当量については日本人の食事摂取基準（2020年版）によると、成人の目標量が0.5g/日、引き下げられており、男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満になっています。

### 食品表示法の施行

栄養成分表示を義務化

栄養成分表示 1食分（〇g）当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



必要な栄養素を過不足なく摂取

### 健康の維持・増進

#### 義務表示

食品表示法により、表示が義務づけられた5項目。  
⇒生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

※熱量はエネルギーと表示できます。

### 義務表示のほかにどんなことが表示されるの？

#### 推奨表示

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが推奨されています。

#### 任意表示

ミネラル（カルシウム、鉄など）、ビタミン（ビタミンA、ビタミンCなど）、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は任意表示となります。

※消費者庁ホームページから抜粋

詳しくはこちら▶▶▶

消費者庁 栄養成分表示の活用

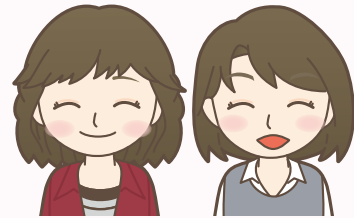
検索

## 編集後記

日ごとに春の訪れを感じるようになりました。

今年度は研修会が中止となりましたが、会報を通して皆さまに役立つ内容であったり、つながりを感じていただけたら幸いです。

コロナ禍で何かと不便の多い今日ですが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が戻り、皆さまに再びお会いできる日を楽しみにしております。



会報担当幹事 赤松 照代・荒木 美鈴

## 新規会員募集中

和歌山県在宅保健師の会では、会員の募集を行っております。詳しくは、事務局までお問い合わせください。

### 事務局からのお願い

住所等の変更がありましたら、事務局へご連絡をお願いします。

### お問い合わせ先

和歌山県国民健康保険団体連合会  
事業課 事業係内

〒640-8137

和歌山市吹上二丁目1番22-501号（日赤会館内）

TEL (073) 427-4673

FAX (073) 427-4677