

第 29 号

令和 5 年 3 月

和歌山県在宅保健師の会

会報

てまり



ごあいさつ



うらかな春の日となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。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、今年度は2名の新規会員を迎え、会員総数が80名となりました。

研修会につきましては、新型コロナウイルス感染状況等を考慮し、3年ぶりの開催となりました。感染がおさまらない中、講演につきましてはDVDの視聴となりましたが、講師先生の素晴らしい人間性や使命感をもって支援にあたることの重要性を学ぶことができたことをうれしく思っています。また視聴後の意見交換では、会員同士で考えや経験、近況報告を共有することができました。まだ、研修会に参加されたことのない方、ぜひ一度研修会に参加しませんか？会を通しての出会いを大切にしたいものです。

令和5年度の事業実施につきましても、引き続き新型コロナウイルスの感染状況等を注視しながら実施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。



和歌山県在宅保健師の会 会長

たかがき みちよ

高垣 通代



開催日 令和4年12月19日

参加者 在宅保健師11名

講演

白浜町における自殺防止活動 ～コロナ禍での取り組み～

白浜バプテスト基督教会牧師
NPO法人白浜レスキューネットワーク理事長
藤藪 庸一氏



1999年から江美先生の事業を引き継ぎ、牧師として活動を始めて40年となりました。いのちの電話の活動に加え、自ら命を絶とうと三段壁に来られる方に介入する活動をしています。年間の保護件数は約40件、電話相談件数は1年間に約2,000件（1か月170件）になります。

活動を始めた頃は26歳で、保護したあと一晩泊まって帰る場所がない人をどうしようか悩みました。知らない人を家に入れるということはつらいことで、妻と長い時間話し合いました。すべてを失った人が自立していくには長い期間がかかります。覚悟を決めて共同生活を始めました。妻はよく我慢してくれました。今は、別々の建物に住み、5軒ほどの家に分かれて、最大26人、現在は14人が共同生活をしています。朝早く起きて、しっかりご飯を食べ、自分の部屋の片付け、洗濯、やれることをきちんとやって、規則正しい生活をしています。私に特別な力があるわけではなく、自殺を考えて来た人が、温かいご飯と清潔な暮らし、人との会話、それだけで癒され変わっていくことがわかりました。

就職をしてもすぐ辞める人が多く、人間関係でつまづくことが多かったため、職業訓練が必要だと思いました。10年くらい前から街中キッチンを始めました。宅配のお弁当、総菜屋さんです。ほうれん草を作って出荷もしています。土いじりから農業に携わって、会話しながら、自分で育てたものを一緒に食べていくと、ちょっとずつ元気になっていきます。しんどいこともありますが、1つ1つが功を奏して、仕事をするうえで大事なことを訓練していき、この経験から就職につなげます。

🌸 研修会に参加して 🌸

坂口 スマ子 さん

研修日が近づくとつれ和歌山市のコロナ感染者の増加の報を受け、感染への恐怖に気持ちが揺れ動き始めました。しかし、久しぶりの仲間との出会いを大事に思い、参加を決めました。顔馴染みの若い人達と久しぶりに話し有意義な時を持って幸せでした。

研修会では、藤藪牧師が講演した「白浜町における自殺防止活動」をDVD聴講しました。自殺志願者の「生と死」に揺れ動く両価的な感情と、その感情に対する支援活動について知ることができ、現在の仕事に役立つものとなりました。講師先生と直接会って話を聞くよりも、客観的に内容を捉え、自身の中で考えを整理することができました。少しずつ偏見や差別の内容は改善して来ていますが、さらに良くなるように私は偏見や差別に対峙する仕事に携わっています。

前 銘子 さん

約3年ぶりの研修会で久々に皆さんと顔を合わせ会話し、やはり直接交流できるのは嬉しく、浮き立つような気持ちになりました。

講演はDVD聴講で、藤藪先生の活動をお聴きしました。支援する中で必要な活動を次々と立ち上げられ、地域の人や商店の人にも協力してもらい活動されていました。保健師として支援をするときに、その人のためにと一生懸命になりすぎることがありますが、最善を尽くしても最後は手の届かないこともある等の言葉が心に残りました。

視聴後グループで意見交換をしましたが、疑問点が出て質問することができないところがDVD聴講の残念なところでした。閉塞感が漂う生活の中で、皆さんと集え話しができて有意義な時間を持つことができました。ありがとうございました。

小森山 集美 さん

今回、久しぶりに開催された研修会に参加させて頂きました。久々にみなさんと顔を合わせてお話しすることができ、とてもうれしく思いました。

今回の研修は、初めてDVD視聴という形でした。白浜町で牧師をされている藤藪さんのお話を聞く中で、三段壁で自殺をしようとする人への支援という素晴らしい活動をされていることを知りました。活動の中で様々なことがあると思いますが、常に初心に戻り、なぜこの活動を始めたのかというところに立ち返るようにしていると話されていました。コロナ禍で環境が変化し、自殺の理由も変わってきたり、支援するときの感染対策が必要になったりしても、人の命を救うために常に最善を尽くされている強い思いを感じました。「最善を尽くしても最後はその人の決断で、立ち入れないところがある」という言葉が印象的でした。保健師として取り組める自殺防止活動を考えていきたいと思いました。

DVD 聴講



意見交換



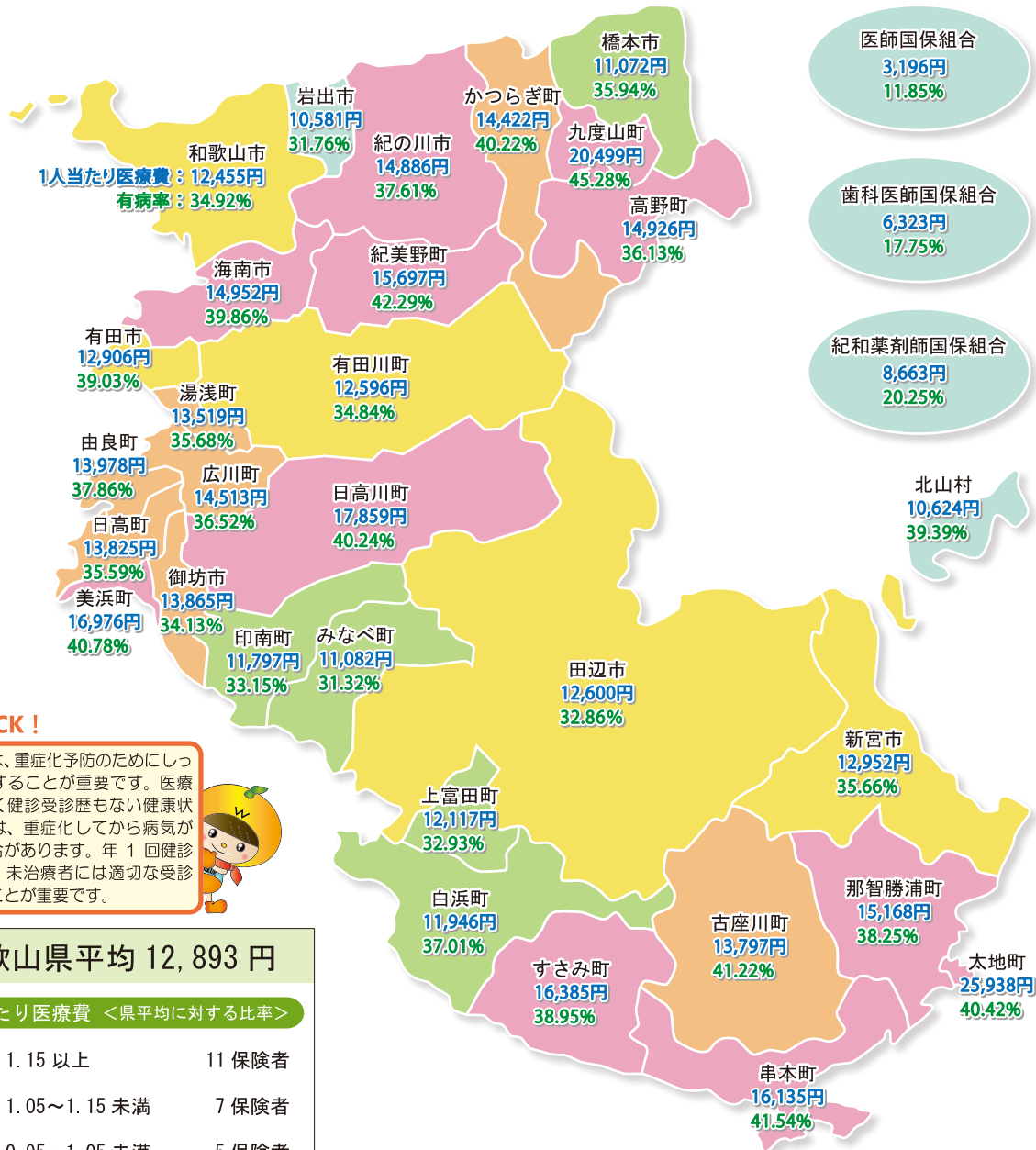
高血圧性疾患・脂質異常症1人当たり医療費及び有病率

資料1 高血圧性疾患1人当たり医療費及び有病率マップ

1人当たり医療費は、最も高いところで県平均の2倍！

1人当たり医療費は、県平均で 12,893 円となっており、市町村国保別にみると、最も高いのは太地町（25,938 円）で、最も低いのは岩出市（10,581 円）となっています。

また、有病率は、県平均で 35.32%となっており、市町村国保別にみると、最も高いのは九度山町（45.28%）で、最も低いのはみなべ町（31.32%）となっています。



✓ CHECK!

基礎疾患は、重症化予防のためにしっかり治療することが重要です。医療受診がなく健診受診歴もない健康状態不明者は、重症化してから病気がわかる場合があります。年1回健診を受診し、未治療者には適切な受診を勧めることが重要です。



和歌山県平均 12,893 円

1人当たり医療費 < 県平均に対する比率 >

- 1.15 以上 11 保険者
- 1.05~1.15 未満 7 保険者
- 0.95~1.05 未満 5 保険者
- 0.85~0.95 未満 5 保険者
- 0.85 未満 5 保険者

和歌山県平均有病率 35.32%

令和4年度版和歌山県の国保の状況より引用

※有病者抽出条件：ICD-10コードが“I10”～“I13”、“I15”から始まる被保険者
 ※医療費：KDBシステム「医療費分析(2)大・中・細小分類」(令和3年度累計)から
 ※有病者数：KDBシステム「H医療_個別履歴傷病テーブル」「MKDB被保険者台帳テーブル」(令和3年4月～令和4年3月診療)から
 ※被保険者数：国民健康保険事業状況報告書(令和4年3月末現在)から

Point

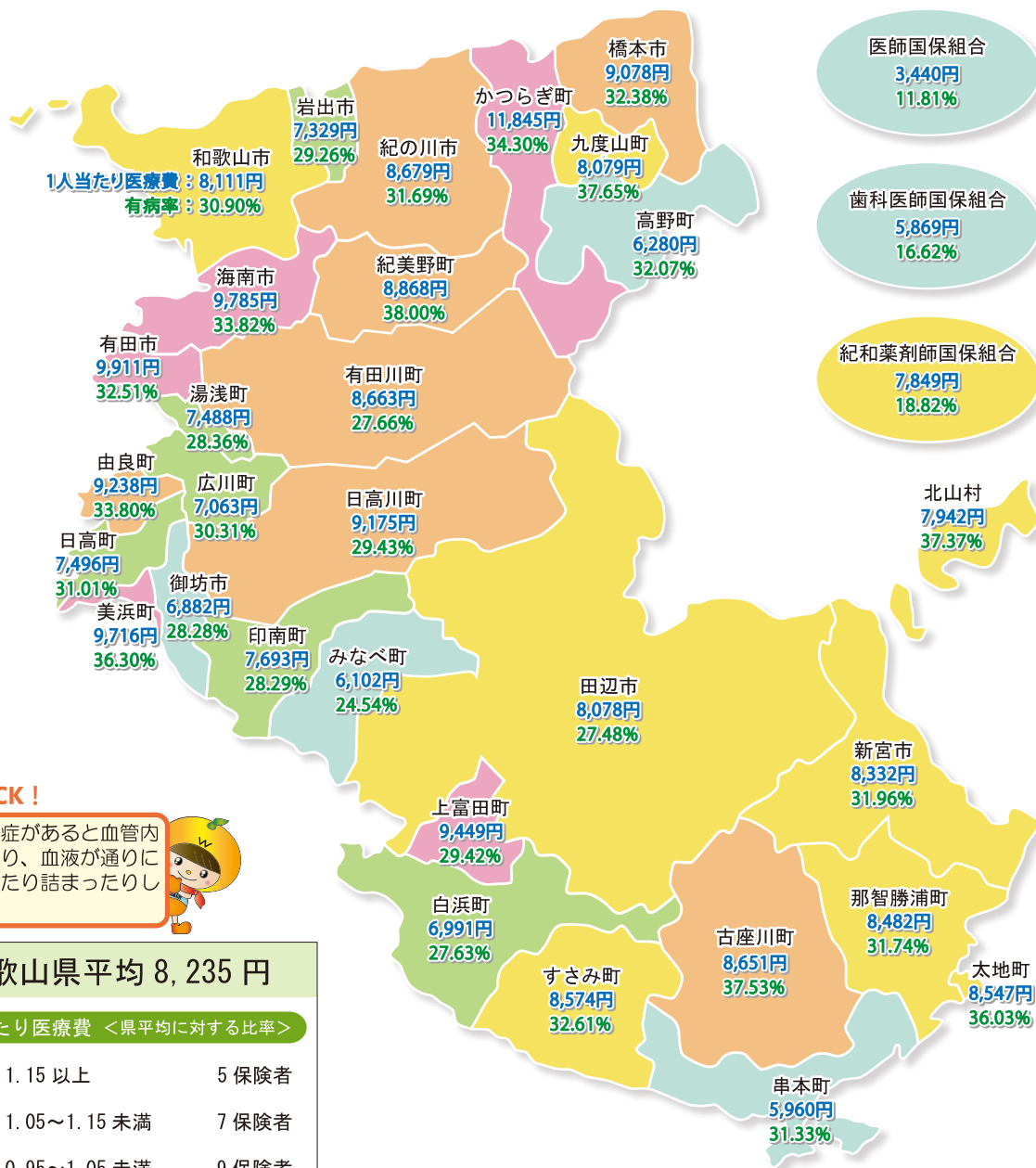
高血圧性疾患は、脂質異常症と合併すると動脈硬化の進行を加速させます。さらに、重症化すると脳血管疾患や虚血性心疾患等のリスクを高めることとなります。血圧や脂質は、生活習慣や年齢によって、数値が高くなる傾向があるため毎年健診を受けて確認する必要があります。

資料2 脂質異常症 1人あたり医療費及び有病率マップ

1人あたり医療費は、最も高いところで県平均の1.4倍！

1人あたり医療費は、県平均で 8,235 円となっており、市町村国保別にみると、最も高いのはかつらぎ町（11,845 円）で、最も低いのは串本町（5,960 円）となっています。

また、有病率は、県平均で 30.34%となっており、市町村国保別にみると、最も高いのは紀美野町（38.00%）で、最も低いのはみなべ町（24.54%）となっています。



CHECK!

脂質異常症があると血管内
が狭くなり、血液が通りに
くなくなったり詰まったりし
ます。



和歌山県平均 8,235 円

1人あたり医療費 <県平均に対する比率>

1.15 以上	5 保険者
1.05~1.15 未満	7 保険者
0.95~1.05 未満	9 保険者
0.85~0.95 未満	6 保険者
0.85 未満	6 保険者

和歌山県平均有病率 30.34%

令和4年度版和歌山県の国保の状況より引用

※有病者抽出条件：ICD-10 コードが「E78」から始まる被保険者
 ※医療費：KDB システム「医療費分析(2)大・中・細小分類」(令和3年度累計)から
 ※有病者数：KDB システム「H 医療_個別履歴傷病テーブル」「MKDB 被保険者台帳テーブル」
 (令和3年4月~令和4年3月診療)から
 ※被保険者数：国民健康保険事業状況報告書(令和4年3月末現在)から

報告 特定健診未受診者対策等支援事業

	保険者名	実施期間	受診勧奨対象者（条件）
R3年度 R4年度 対象者	和歌山市	R3年9～11月	特定健診未受診者のうち、健診受診状況や健康意識等によるデータ分析から算出した受診勧奨対象者、及び40歳代の方
		R4年9～12月	
	有田市	R3年8月・R4年1月	①特定健診不定期受診者で令和2年度・3年度未受診の方 ②令和2年度特定健診受診者で令和3年度未受診の方
		R4年7～8月・12月～R5年1月	①特定健診不定期受診者で令和3年度・4年度未受診の方 ②令和3年度特定健診受診者で令和4年度未受診の方
	かつらぎ町	R3年11～12月	令和3年10月末時点で特定健診未受診者のうち、過去3年間で特定健診の受診履歴がある方
		R4年11～12月	10月末時点の特定健診未受診者リストを基にハガキ勧奨者リストを作成。内、過去3年間で未受診の方を抽出して電話勧奨者リストを作成する。
高野町	R3年8～10月	過去2年（平成31年度～令和2年度）の受診歴があるが、今年度の受診歴がない方	
	R4年9月	過去2年（令和2年度～令和3年度）の受診歴があるが、今年度の受診歴がない方	
広川町	R3年7～9月・R4年1月	前年度未受診の方（特に40～50代の対象者を中心に選定）	
	R4年7～9月・R5年1～2月		
R4年度 対象者	紀の川市	R4年7～8月	令和元年度または令和2年度に健診受診歴があるにもかかわらず、令和3年度かつ令和4年度に受診歴のない40～69歳までの電話番号を把握できる方
	有田川町	R4年6～8月	特定健診未受診の方。比較的受診率の低い40歳、50歳代の方

R3年度実施結果	項目	和歌山市	有田市	かつらぎ町	高野町	広川町		
	実施人数	3名	4名	4名	1名	2名		
実施回数※1	25回	8回	16回	3回	14回			
実施者数※2	1411名	415名	786名	96名	568名			
受診勧奨者数※3	607名	236名	434名	60名	334名			
受診者数※4	170名	62名	137名	21名	55名			
実施率※5	28.0%	26.3%	31.6%	35.0%	16.5%			
R4年度実施状況	項目	和歌山市	有田市	かつらぎ町	高野町	広川町	紀の川市	有田川町
	実施人数	3名	4名	4名	1名	3名	4名	3名
	実施回数※1	25回	10回	15回	5回	15回	10回	15回
	実施者数※2	1856名	823名	824名	131名	716名	563名	685名
受診勧奨者数※3	844名	443名	309名	81名	393名	257名	460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4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。



いさこ
乾 伊佐子

会員の声



くましろ ようこ
熊代 陽子

武術太極拳は最高！

体の硬い私に向いた運動は何かと思っていた時に、知人に紹介され日本精武会の太極拳を習い始めて12年になります。

深い呼吸をしながら、片足に体重を乗せてから動いていきます。肩は下げて、肩甲骨を意識して腕を伸ばします。軽いスクワットのように動くので内股の筋肉や抗重力筋が自然と鍛えられ、バランス感覚が養われます。体の硬かった私も少し柔軟になり、先日の特健診では身長は若い頃と同じで、これも体幹を鍛えているおかげだと感じました。

楽しく続けてこられたのは、先生方と仲間のおかげです。やさしい音楽に包まれて、一つの型をやり終えると、両手はぼかぼかしています。それにとってもさわやかな気分になります。コロナの中でも、気分も落ち込まずにいられたのです。皆に感謝の日々です。



「他者を優先する」～60歳を過ぎて今思うこと～

夢を見た。暗い部屋に一人、私は居る。今通り抜けたはずの間口が、急に小さく固いものに入れ替わっている事に気づく。何とか身体をよじってみるが小さすぎて出られない。このまま閉じ込められてしまうのではと焦りと恐怖を感じたとき、目が覚めた。

今の社会情勢は「こうなるだろう」というこれまでの予測が通じにくくあるようで、加速度的に変化の波が押し寄せてくるように感じる。人の死ということが、これまで以上に近い存在になっているようにも思える。身近な人が亡くなる悲しみは測り知れないが、だからこそ今できることがあるとしたら、それは大切な人を思いやり、大切にして暮らすことではないかと思う。他者を優先して生きること、今の不安定と思える社会にあっても穏やかな気持ちになれる気がする。

父が昔、学生の私に言った言葉「保健師の仕事は先ず自分の為になり、家族の為になり、そして社会の為になる」を思い出す。

父の年齢を超えた今、思うことは、最も大事なのは自己の感情を真ん中に据え、自分自身でいることだと思っている。そのことの延長に、相手を思いやる他者優先はあると思うから。

みんなであつなごう

会員のWA



私の趣味ドキ！！

たなか みつこ
田中 美津子

私は自他共に認める多趣味で、「あっ面白そう」「わぁ素敵」と思うとすぐに「やってみよう！」となります。（自分にできるか否かはちょっと横に置いて…）これまでは、「フラメンコ」や「ベリーダンス」、「落語」、「短歌」、「どじょう掬い」、「陶芸」等々に触れてきました。今はまっているのは「ドラム」と「腹話術」です。私は団塊の世代で、ビートルズ世代でもあるので、当然今練習している曲は「ツイスト&シャウト」です。



そろそろおしなごしながら自分の
出番を待つ人形たち



家庭での練習用
電子ドラムセット

ドラムは20年ほど前、腹話術は7年前から始めました。楽しくて時間を忘れてしまい、子供達が小さいときは「お母さん、ごはんまだあ？」とよく言われていました。（笑）腹話術人形は大方、ネットで探しますが、物語のイメージに合わない時は自分で作ります。

もっとスキルを磨いて在宅PHN活動に生かすことが出来たら……なんて夢見ています。

次回は 山本 紀美代さんの予定です



平成 25 年から開始した「健康日本 21 (第二次)」の最終評価が公表されました (厚生労働省 令和 4 年 10 月)

健康寿命の伸び (平成 22 年 → 令和元年)



男性 2.26 年 (70.42 年 → 72.68 年)

女性 1.76 年 (73.62 年 → 75.38 年)

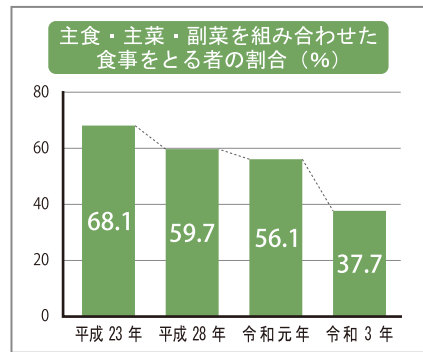


●野菜の摂取量は目標値に届かず…

健康寿命は平均寿命の伸びを上回る結果でしたが、53 項目の目標のうち約 3 割に当たる項目で「変わらない」「悪化している」という結果でした。

食生活では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事 (1 日 2 回以上をほぼ毎日)をとる者の割合が低下傾向にあります。野菜の摂取量は変化がなく、令和元年は平均 281g/ 日で目標値の 350g/ 日に達していません。

	平成 23 年度	平成 28 年度	令和元年度	令和 3 年度
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる者の割合 (%)	68.1	59.7	56.1	37.7

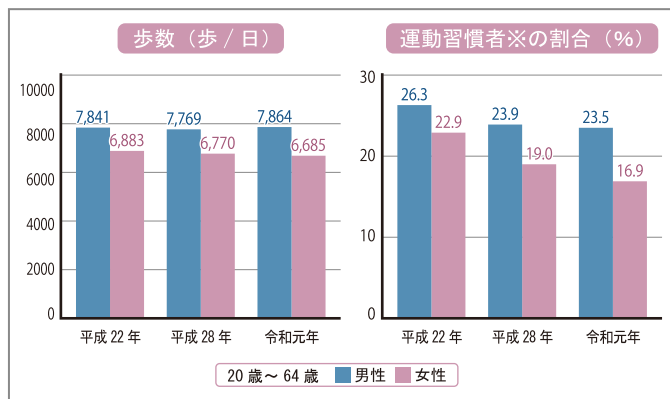


●女性の運動不足が課題！

身体活動・運動では、日常生活における歩数、運動習慣者の割合ともに、全体では「変わらない」という評価でしたが、20～64 歳女性で低下傾向にあります。

		平成 22 年度	平成 28 年度	令和元年度
歩数 (歩 / 日)	20 歳	7,841	7,769	7,864
	5 歳	6,883	6,770	6,685
運動習慣者※の割合 (%)	64 歳	26.3	23.9	23.5
	歳	22.9	19.0	16.9

※1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者



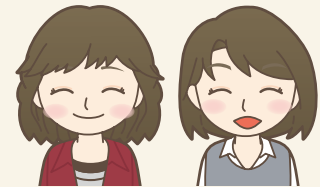
➡ 詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。 [健康日本 21](#)

市町村等の支援活動にご活用よろしくお願いいたします。

編集後記

以前の生活が徐々に戻りつつあるようにも感じますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？研修会も3年ぶりに開催され、交流の再開に喜びのお声をいただきました。

会報では、今後とも保健活動のお役に立つ情報や会員様の繋がりが広げられるよう努めてまいりたいと思っております。ご協力の程、よろしくお願い致します。



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いたします。

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

E-mail jigyoka@kokuhoren-wakayama.or.jp