

第 32 号

令和 8 年 3 月

和歌山県在宅保健師の会

会報

てまり

ごあいさつ

穏やかな日差しに春の訪れを感じる季節となりましたが、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、日頃より当会の活動に多大なるご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今年度は14名の新規会員を迎え、会員総勢が107名となりました。この度、会員数が100名を超えるという大きな節目を迎えました。新たにご参加いただいた皆さまを心から歓迎するとともに、これまで活動を支えてくださった会員の皆さまに深く感謝申し上げます。

12月に開催した交流会および研修会では、在宅保健師31名、市町村保健師11名の方にご参加いただき、大変盛況な会となりました。

講演では、和歌山県立医科大学腎臓内科学講座教授の荒木先生から、腎臓に関する知識や慢性腎臓病に至る原因、治療方法、そして和歌山県の現状とこれからのかわり方を学べたことを大変嬉しく思っています。

本年度は地域保健活動支援や重複・多剤服薬者等指導支援事業、特定健診未受診者対策等支援事業をはじめ新たな事業の推進にも多くの会員の皆さまにご協力いただき、本当にありがとうございました。

今後も、在宅保健師の会が更なる発展を遂げられますよう、引き続き皆さまのご支援、ご協力のほど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7年12月2日

参加者

在宅保健師31名
市町村保健師11名



受賞

国民健康保険中央会表彰
(特別功労者賞)



本会、高垣通代会長が国民健康保険中央会より、国民健康保険事業に多大な貢献をされた功労者を称える「国民健康保険中央会表彰」を受賞されました。

高垣会長より

この表彰は、全国で15人、在宅保健師の会としては全国初の受賞となるそうです。表彰状は会長個人宛となっていますが、決して私個人でいただいたものではなく、てまりの会としての継続した取り組みが評価された、本会への表彰状です。日頃より活動を支えてくださっている会員の皆さんがいてこそこの会であり、会長です。今年も会員が増えています。本会が今後ますます発展することを願っています。

交流会にて会員の方からのご意見

- ◆ 年代や地域の垣根を越えて交流がはかれた
- ◆ 肩の力を抜いて、気軽に話ができよかった
- ◆ 他の保健師の活動や意見を聞くことができ参考となった
- ◆ よい刺激になった、視野が広がった
- ◆ 様々なバックグラウンドがある保健師同士でざっくばらんに話ができよかった
- ◆ 初めての参加ですが、又来年も来ます
- ◆ 普段、接点のない保健師と交流が出来て良かった



慢性腎臓病(CKD)の予防について

和歌山県立医科大学 腎臓内科学講座

教授 荒木 信一 氏



慢性腎臓病は成人の約8人に1人が罹患しており、新たな国民病となっています。国内の傾向として、慢性透析患者数は年々増加傾向でしたが、2022年より減少傾向に転じています。一方、和歌山県では、人口の減少と高齢化が進んでいることもあり、人口100万人あたりの患者数は全国で7番目に多く、慢性腎臓病が重症化する潜在的リスクの高い方が多くなっています。

新規透析患者の高齢化も進んでおり、透析導入となる原因でこれまで多かった慢性糸球体腎炎は減り、糖尿病関連腎臓病や高血圧、動脈硬化、加齢に伴う腎硬化症が増えてきています。全国平均年齢も71.6歳であり、90歳以上の方の新規透析導入も増加傾向にあります。

高齢社会における慢性腎臓病対策は、サルコペニアやフレイル予防等の健康寿命の延伸と両立できるよう適切な治療を今後も模索していかなくてはなりません。

腎臓の働きは、生命活動から生じた老廃物や、余分な水分・電解質を尿として排出し、体内環境の恒常性を維持することです。腎機能はかなり悪化しない限り尿毒症のような症状は出現せず、また、悪くなった腎臓を元に戻すことはできません。このことから慢性腎臓病対策は喫緊の課題です。

腎機能低下の原因は、①腎炎などの腎臓の病気や加齢に伴う糸球体数の減少。②脱水(熱中症、下痢、嘔吐)動脈硬化(高脂血症)心不全に伴う腎血流の低下。③高血圧や塩分過多、肥満、食べ過ぎ、糖尿病による持続的な糸球体内圧上昇。以上の三つです。

腎臓の機能を評価する指標として、以前はクレアチニン値のみを用いていましたが、今はより分かりやすい指標であるeGFR(推算糸球体ろ過率)で推定する方法が主流となっています。

和歌山県では、かかりつけの先生や患者さんに慢性腎臓病への意識・認知度を向上させる目的でお薬手帳にCKDシールを貼る事業を実施しています。

腎機能低下には生活習慣病が大きく影響し、食事を含めた生活習慣の適正化が重要です。ほんの少し注意を向けることで改善が見込まれるため、住民の皆さんと関わる際には、腎臓病や腎臓そのものの働きについて、伝えていただきたいです。健診を受けてもらうこと、医療につなげていくこと、治療中断の方に治療再開をしてもらうことが大切です。

病院に来ない患者さんを治療することはできません。病院に来るまでの大切な期間に関わることでできる保健師の皆さんの力が必要です。



🌟 研修会に参加して 🌟

神野 景子



講演会では、腎臓の基本的な働きから教えていただき、学生の頃に戻った気持ちになりました。糸球体ろ過の原理と腎機能低下要因の説明では、ところてん突き器に例えてわかりやすく話していただき理解が深まりました。

興味深かったのは、腎機能は年齢と性別を考慮してクレアチニン値とeGFR値を見なければならないこと、eGFR値は常に変動する(季節変動もある)ため経年的に見なければならないということでした。

重症化リスクの高い人を把握し、早期に専門の医療機関へつなぎ合わせる事が重要で、このためには、保健師をはじめとする関係者の関わりがますます大切になると感じました。CKDシールについて知ることでもできてよかったです。

講座の内容はもちろん、先生の楽しい話し方に惹きつけられた貴重な時間でした。今後の保健師活動に活かしたいと思います。

保健師が天職だと思い込んでいた私が、突然事務職に転向した。46歳だった。しかし、保健師であることは、どの職に就いても活かされているように感じていた。住民と接する中で、困難な状況に陥るときや落ち込む場合もあるが、分かり合えたと思えたときや、相手の笑顔に出会えることが喜びだった。

2年前に退職して、孫の世話や家事に追われ、ますます保健師から遠ざかっていた。

今年の10月に在宅保健師の会へ入会させていただき、初めての研修会は、本当に新鮮で胸が躍る感じだった。私より大先輩の方々のご活躍は、私の奥底に眠っていた「がんばろう精神」を刺激してくれたようだ。自分がこれから何をすべきか、どう生きていくかを悩んでいたが、やれることをやってみようという気持ちにさせてくれた。

今後は、老いていく脳細胞と闘いながら、人との関わりや出会いを大事にして、ぼちぼちと保健師活動を続けていきたいと思っている。



竹田 千奈美

交流会の様子



R6年度 実施状況	市町村名	在宅保健師数	実施回数※1	架電者数※2	応答者数※3	応答率※4
	和歌山市	9名	50回	4,745名	2,439名	51.4%
	岩出市	2名	2回	110名	54名	49.1%
	かつらぎ町	5名	21回	964名	587名	60.9%
	九度山町	1名	2回	85名	58名	68.2%
	高野町	4名	4回	219名	127名	58.0%
	海南市	2名	3回	184名	152名	82.6%
	紀美野町	2名	4回	122名	67名	54.9%
	有田市	11名	21回	2,054名	1,380名	67.2%
	広川町	8名	17回	873名	594名	68.0%
	有田川町	5名	19回	1,300名	963名	74.1%
	御坊市	3名	7回	263名	142名	54.0%
	日高町	1名	2回	59名	34名	57.6%
	新宮市	2名	11回	1,062名	622名	58.6%
	串本町	10名	35回	2,286名	1,363名	59.6%
計	65名	198回	14,326名	8,582名	61.7%	

R7年度 実施状況	市町村名	在宅保健師数	実施回数※1	架電者数※2	応答者数※3	応答率※4
	和歌山市	12名	125回	8,841名	3,765名	42.6%
	岩出市	3名	4回	230名	76名	33.0%
	かつらぎ町	5名	20回	945名	580名	61.4%
	九度山町	1名	3回	101名	83名	82.2%
	高野町	2名	2回	67名	35名	52.2%
	海南市	6名	7回	333名	260名	78.1%
	紀美野町	4名	7回	309名	201名	65.0%
	有田市	6名	30回	2,042名	1,329名	65.1%
	広川町	9名	16回	820名	397名	48.4%
	有田川町	4名	32回	1,770名	1,151名	65.0%
	湯浅町	1名	3回	191名	116名	60.7%
	御坊市	4名	7回	316名	192名	60.8%
	日高町	2名	3回	82名	59名	72.0%
	田辺市	7名	37回	2,557名	1,452名	56.8%
新宮市	4名	26回	1,473名	864名	58.7%	
計	70名	322回	20,077名	10,560名	60.1%	

● 在宅保健師数について、2回実施の市町村はそれぞれカウント

※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 架電者数：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 応答者数：架電者数から不在、入院中の方等を除いた人数／※4 応答率：応答者数/架電者数

☑ 実施市町村数はR6と比べ、+1でしたが、実施回数は**1.6倍**、架電者数は**1.4倍**と多くなっていました。



☑ 令和6年度に電話勧奨した14市町のうち、10市町において**特定健診受診率**が、令和5年度と比べ**上昇**していました。
 (ただし、勧奨通知等その他の対策による効果も含まれると思われます。)



重複処方者(同じ薬が重なっている)、多剤処方者(9剤以上服薬している)、頻回受診者(月に15回以上受診している)に対し、電話・訪問による相談(服薬・受診状況、健康状態、生活状況等の把握と、服薬や受診に関するアドバイス)を実施しました。

市 町 村 名	事業対象者	電話相談人数 ※	訪問相談人数 ※	在宅保健師数
和歌山市	国保	22名	5名	3名
海南市	国保・後期	25名	17名	2名
橋本市	国保	4名	5名	3名
有田市	国保	8名	4名	2名
御坊市	国保	14名	1名	2名
田辺市	国保・後期	5名	17名	3名
紀美野町	国保	3名	4名	1名
岩出市	国保	2名	1名	2名
湯浅町	国保・後期	12名	3名	2名
有田川町	国保	1名	1名	1名
日高町	国保	5名	0名	1名
由良町	国保・後期	6名	11名	2名
日高川町	国保	7名	0名	1名
みなべ町	国保	1名	1名	1名
白浜町	国保	1名	2名	1名
串本町	国保	1名	4名	1名
那智勝浦町	国保	1名	2名	1名
太地町	国保	1名	2名	1名
広川町	後期	7名	5名	2名
美浜町	後期	2名	8名	2名
すさみ町	後期	1名	4名	1名

※ 不在を除く



支援した会員からの声



- 対象者の情報が整理されていて、市町や薬剤師会との協力体制もあり支援しやすかった
- 訪問では、町の保健師が日頃の信頼関係からスルスルーと違和感なく入り込んでくれた
- 保健師は薬剤師の専門家ではないので、薬剤師の支援を得ながら実施できたことで説得力が増した
- できるだけ本人の事情に寄り添うことで心を開いてもらい話げできた
- 本人だけで行動変容が難しい場合、家族にも同席してもらうことで家族の協力も得られた
- 薬の副作用と実際に日常で生じている事を照合することで対象者の理解が得られた
- 健診受診勧奨よりも神経を使い事前準備等も必要だが、重複・多剤による健康被害を考えると非常に重要な事業と感じる

報告3 健康状態不明者対策事業

後期被保険者を対象とし、健康診断や病院受診が確認できない方へ在宅保健師による電話・訪問指導を実施しました。

市 町 村 名	アンケート送付人数	介入実施人数 ※	在宅保健師数
広川町	18名	7名	2名
由良町	15名	11名	2名
日高川町	19名	15名	3名
有田川町	35名	19名	1名

※ 不在を除く





くろだ えみ
黒田 恵美

会員の声



つかもと えりこ
塚本 英里子

新しい出会い

昨年3月に和歌山市を退職し在宅保健師の会に入会させていただきました。和歌山市でしか勤務したことのない私には初めて出会う方々と一緒に仕事ができることがとても新鮮で新入生になったようです。

退職後、関節に負担が少なく筋力アップが期待できる運動として水泳を始めました。初めて「背浮き」を体験した時のこと、後ろ向きに立ち呼吸し蹴りだすとふわり身体が浮かび全身が包まれるような心地よさに満たされました。驚きとともに不思議な体験でした。

この感覚は何なのか？皮膚の感覚ってすごい。そういえば皮膚は体全体を包む感覚器官でした。プールの水圧は強過ぎず弱過ぎず丁度よく全身に均等にかかることが心を落ち着かせるようです。また、重力から解放されることで皮膚の感覚が繊細になるようで新しい感覚を手に入れたような体験でした。

これからも新しい出会いを見つけていきたいと思っています。

はじめまして！

はじめまして。私はこの夏から在宅保健師の会に入会させていただきました。

大学卒業後は大学病院で14年間在籍し、3人の子どもを産み育てながら看護師として働いてきました。子どもたちも今年で4年生、2年生、1年生と全員小学生になり、保育園や学童サポートが受けにくくなり、習い事の送迎や勉強のサポート……。一度生活を見直そうと前職を退職し、さてどうしようかと思っていたところに貴会からお声がけいただきました。ペーパー保健師で大丈夫ですか、といった私に「先輩がサポートするから大丈夫よ～」と会長様にむかえていただきました。まだ2回ほどの活動ですが、会の先輩はベテランの方が多く、現場の保健師さんも親切に教えてくださり安心して活動させていただいています。また、活動や先日の交流会を通して保健師の仕事にも興味がわいてきました。遅咲きですが、眠らせていた資格を活かせる機会を与えていただいて、とても感謝しています。

これからもよろしくお願いします。



とにかく楽しむ

ゆかみ
湯上 ひとみ

30歳前後から始めた俳句は時々賞を貰ったり全く振わなかったりの繰り返しですが、2年前にできたインターネットラジオ「きみのFM88ラジオ」で「リコとまるひの一句ください」のパーソナリティをして楽しんでいます。録音は長時間になりしんどい時もありますが、リスナーからの感想など感激することも度々。

また大阪関西万博のボランティアに参加し、主に関空での万博のPRや、大阪ヘルスケアパビリオン内の案内等一生懸命笑顔を振りまきました。満員電車や夜遅くなることに閉口しましたが、日頃経験できない事が出来てワクワクしました。尚、駅までの送迎は夫任せでした。7人いた家族も、今は夫婦二人暮らしで、夫は趣味のゴルフに勤しみ、私もあれもこれもと手を出し、殆ど二人共家に居ない有り様。家事の分担は私2:夫8で、夫婦仲良くこのまま楽しい事が出来るこの最高の日がずっと続くことを、仏壇に朝晩お願いしている毎日です。



今回は（東牟婁地域）の予定です



「高血圧管理・治療ガイドライン2025」が日本高血圧学会から発行されました。

最新医学的根拠に基づき、高血圧の診断・治療・管理の考え方を示した指針です。

	高血圧の診断基準	降圧目標値※
診察室血圧	収縮期血圧 140mmHg 以上または、拡張期血圧 90mmHg 以上	目標 130/80mmHg 未満
家庭血圧	収縮期血圧 135mmHg 以上または、拡張期血圧 85mmHg 以上	目標 125/75mmHg 未満

※年齢・合併症に関らず、原則として同一目標値になりました

生活習慣改善は高血圧予防、降圧薬開始後も重要！

減塩目標	1日6g未満にし、カリウムの積極的摂取、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、不飽和脂肪酸などの摂取
適正体重の維持	BMI25未満を維持
運動療法	軽～中等度強度の有酸素運動を毎日30分以上実施、低強度のレジスタンス運動も実施可
節酒	男性は20～30mL/日以下(エタノール量)・女性は10～20mL/日以下(エタノール量)に制限
禁煙	加熱式たばこなどの新型たばこも含めます

家庭血圧については、「健康意識向上に役立つ方法であり、正しく理解しすべての値を記録することで血圧コントロールが改善される」と、家庭血圧の必要性が改めて示されています。

高齢の方はフレイルを考慮し、女性は更年期や妊娠時の高血圧にも配慮が必要など、個々のライフステージに合わせた治療対応も重視されています。

→ 詳しくは「高血圧管理・治療ガイドライン2025」をご参照ください

編集後記

春の訪れを感じる穏やかな季節となりました。会員数は100名を超え、会員の輪がますます広がっています。掲載しております各種事業は、会員の皆さまの関わりによって支えられています。

これからも学びと交流の場として、ご活用いただけることを願っております。

国保連合会 保健師 佐藤麻記子

LINE登録のご案内

LINEでは、研修会、交流会等の開催案内や事業支援依頼等、事務局からのお知らせをタイムリーにお届けします。

- メッセージのやりとりは他の会員の方からは見ることはできません。
- 会員同士のラインアドレスが共有されることはありません。

登録はこちらから



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

和歌山県国民健康保険団体連合会
保健事業課 保健事業係内

〒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 jigyouka@kokuhoren-wakayama.or.jp