



「春の訪れ（千鳥ヶ淵の桜）」（幹事 八木 恵美子 撮影）

## 会長挨拶

## 東京都在宅保健師の会

## 会長 石山 道子



会員の皆様お変わりなくお過ごしですか？

世界気象機関（WMO）は、2024年の世界平均気温は、観測史上初めて産業革命前の水準を1.5度以上超えたと発表し、気温上昇の要因としては温室効果ガスの増加に加え、2023年に発生したエルニーニョ現象を挙げています。

この夏、各地で観測史上最高気温を更新するなど災害レベルの危険な暑さが続きました。熱中症による救急搬送が急増し、農作物にも深刻な影響が出ました。

総務省は、統計からみた我が国の高齢者の現状を発表しました。高齢者の人口（人口推計2024年9月15日現在）は、総人口が減少する中で65歳以上人口は3,625万人と過去最多。総人口に占める割合は29.3%と過去最高。日本の65歳以上人口の割合は、世界で最高（200の国・地域中）。東京都では、65歳以上の高齢化率が2024年時点で過去最高の23.5%に達しており、特に75歳以上の後期高齢者の人口は、2045年にかけて増加すると予測されています。それに伴い、認知症、がん、心疾患などの患者も今後さらに増加する見通しです。

日本老年学会が高齢者を「75歳以上」と提言し

て7年。2024年6月、同学会は高齢者の健康状態や身体機能の改善状況を報告書にまとめました。最大の要因は栄養の改善です。高齢者の健康意識の高まりと医療の発達も関係しています。懸念材料として、「中年以降の肥満」「若い女性の低体重」「子どもの活動量の減少」の3つを指摘しています。調査結果は、同学会ホームページの「高齢者および高齢社会に関する検討ワーキンググループ報告書2024」で閲覧できます。

自立した生活を送る上で、筋力維持が大切です。「握力」は全身の総合的な筋力と関係があります。腕を鍛える動きが生活の中にあまりありません。目安は「ペットボトルの蓋を開けることができるか？」です。ペットボトルを持って上腕を鍛えましょう。また、老いは「足」からやってきます。スクワットを毎日の習慣にし、無理のない範囲で階段を積極的に使っていくことが基本です。階段は天然の無料ジムです。

最後になりますが、お世話になっている事務局の方々にお礼申し上げ挨拶とさせていただきます。

## ◆ 事務局挨拶 ◆

東京都国民健康保険団体連合会

事務局長 水田 博



「東京都在宅保健師の会」の会員の皆様には、日頃から国保連合会の事業運営にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国では、2025年に団塊世代が後期高齢者へ移行し、国民の5人に1人が後期高齢者という超高齢化社会を迎えました。

国保の現状としては、少子高齢化に伴う人口減少や後期高齢者医療制度への移行に加え、被用者保険の適用拡大による国保加入資格の喪失の影響などにより被保険者数は年々減少の一途を辿っております。

一方で、財政面に目を向けると、被保険者の高齢化や医療の高度化による医療費の増加など、国保を巡る状況が厳しさを増す中で、医療費適正化を進め国保財政の安定化を図ることが求められております。

こうした中、保険者では、「健康寿命の延伸」と「医療費適正化」を同時に図ることを目標として

第3期データヘルス計画を策定し、令和6年度から保健事業の円滑な実施に向けて取り組んでおります。

本会では、保険者が実施する保健事業への支援として、保険者が策定した第3期データヘルス計画に基づく取組みに対して、保健事業支援・評価委員会や国保データベース(KDB)システムの活用支援を通じて、保険者への支援に取り組んでまいります。

「東京都在宅保健師の会」会員の皆様には、保険者が実施する保健事業の支援を担っていただいております。引き続き経験豊富な会員の皆様には、地域の保健活動の担い手として、ご支援を賜りたく存じます。

末筆ではございますが、東京都在宅保健師の会の益々の発展と、会員の皆様のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げ、挨拶とさせていただきます。

## ◆ 第26回総会及び第27回総会(書面)を開催 ◆

令和7年3月12日に第26回「東京都在宅保健師の会」総会がAP市ヶ谷において開催されました。

来賓挨拶では、東京都多摩府中保健所地域保健推進担当課長 河西あかね氏から、市町村、関係機関との連携を強化して健康危機に対応するため、東京都保健所に市町村連携推進課を新設し、「健康危機対処計画」に基づき研修や訓練、協議会などが積極的に展開され、東京都の保健師5名が市町村との交流研修を実施し、人材育成として大変有意義であったこと、保健師の専門性を深め、予防の視点を持った本来の公衆衛生看護活動を進めていく技術を磨いて行くことが必要であるとのお話をいただきました。

次に、東京都市保健師事務連絡会会長の武蔵野市健康福祉部健康課 梅澤陽子氏から、市町村で母子保健と児童福祉の一体的な連携の動きが

あり、保健師が働く環境が大きく変化していること、ハイリスクケースの対応に追われ、地域全体を把握し、予防的視点であるポピュレーションアプローチが後回しになりつつあることを危惧していること、保健師本来の役割を果たせるよう、より良い支援体制の模索が求められることのお話をいただきました。

議案審議では、令和7年度事業計画について審議され、認定されました。役員については、石山道子会長以下、令和6年度に引き続き7名全員の役員が再任されました。

また、令和7年5月に第27回「東京都在宅保健師の会」総会が書面にて開催され、議案が賛成多数で認定されました。

(幹事 佐久間 京子)



# ～講演会報告～

(保健師講習会と合同開催)

## 睡眠力をアップしてイキイキ生活 ～「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より～

日時 令和7年3月12日(水)  
会場 AP市ヶ谷  
講師 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部長 **くりやま けんいち 氏**  
出席者 32名



「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、年代別の「Good Sleepガイド」、「睡眠チェックシート」、「アドバイスシート」を用いての講義でした。

冒頭、講師から「睡眠に関する情報は巷にたくさんあるが、これらの科学的根拠を確かめた上で整理して活用するために、健診後の健康相談や保健指導の時に、どのように指導すれば良いのかを伝えたい」とのお話があり、上記の資料の根拠になる研究結果を交え、ご講義をいただきました。

健康日本21(第三次)では、休養・睡眠分野の目標に『睡眠で休養がとれている者の増加』、『睡眠時間が十分に確保できている者の増加』が挙げられ、良質な睡眠確保に大切な『睡眠5原則』について説明していただきました。

### ①睡眠時間と睡眠休養感

令和元年度国民健康・栄養調査では、40歳から64歳では、睡眠時間が短く、なおかつ週末の寝だめが2時間を超えると寿命短縮リスクが上がることから、平日6時間以上寝て、週末の寝だめは1～2時間以内にする、週末の寝だめが2時間以上必要な場合できるだけ平日の睡眠時間を延ばすことがリスク回避につながるということでした。また、65歳以上については、睡眠時間より床上時間が長い人の死亡率が高いとのことでした。睡眠時間の長短よりも、生活にメリハリをつけて昼の太陽光と運動、昼間寝ないようにして夜寝ることが良い習慣ではあるものの、年齢を重ねると、必要最小限に昼寝も活用して睡眠時間を確保することは仕方ないことだそうです。

### ②環境

朝の太陽光が大切で、寝室はできるだけ暗くすること、夏はエアコン(冷房)を用いて、冬は寝具も工夫しながら、寝室を適温に保つことも重要です。

### ③運動と食事

日中の運動、朝食の重要性、夕方までにストレスを緩和しておくことが良いようで、子供は夕方までにたくさん運動するとストレスを発散し、よく眠るようです。大人も同じかもしれませんね。

### ④嗜好品

夕方以降のカフェインやニコチンの摂取は睡眠を妨げ、アルコールの摂取で入眠促進作用は期待できるが、中途覚醒・再入眠困難・利尿作用などがあるので、それぞれ代わりになるものを見つける工夫も必要です。

### ⑤睡眠障害の早期発見

例えば、睡眠障害の代表的な疾病である睡眠時無呼吸症候群の罹患率は約10%と報告されているが、実際にはもっと潜在している可能性もあり、加齢とともに増加するそうです。

保健師として、今回ご紹介いただいた「Good Sleepガイド」「睡眠チェックシート」等を活用しながら「睡眠」を客観的に評価した上で助言・指導を行い、睡眠障害が疑われる場合には、速やかに医療へつなげるスクリーニングの役割の重要性を感じました。

(幹事 八木 恵美子)



「Good Sleepガイド」「睡眠チェックシート」「アドバイスシート」  
出典：「健康増進担当者向けツール(e-健康づくりネット)」(厚生労働省健康づくりサポートネット)

## ～学習会・交流会報告～

### 笑って元気に!! ～笑う門には福来たる～

日 時  
会 場  
講 師  
出席者

令和7年11月8日(土)  
Three Eight Nine MITAKA  
看護師・笑いヨガティーチャー  
14名

おか い ひろ み  
岡井 裕美 氏



今回の学習会は笑い与健康をテーマに行いました。

前半は座学で笑いとは「感情ではなく行動である」こと、またその効果として身体的には「痛みの緩和や免疫力を上げる」、心理的には「ストレスを解消し鬱を改善する」、社会的には「共感が生まれ、場の雰囲気をもたせらる」等があるといったお話を伺いました。

後半で、どのように行うかの実践をいたしました。まずは基本動作として手拍子と「ホホホ、ハハハ」の掛け声、そして体のストレッチを入れた呼吸の練習をしました。その後はハワイ旅行するといったストーリーに展開しビーチで泳いだり、亀タクシーで帰国、など様々な状況の想像を膨らませながら「ハハハハ、ハハハハ」と声を出して皆で笑いました。

笑いヨガは呼吸法であり誰でも実践できる簡単な体操であることが理解できました。また、息を吐きながら動いているうちに体が温まり、不思議と楽しい気分になることや活気が出てくることを実感しました。

当初は、「無理に笑わなくてはいけないのか」とちょっと躊躇していましたが、面白いことがなくても笑うことが出来るということが学べ、一人でも実践してみようと思いました。

そして、学習会終了後の交流会では、参加者の皆さんの現在の活動状況を伺うことができ、刺激を受けると共に、様々な活躍の場があることも参考になりました。

いのうえ なみ  
(幹事 井上 奈美)



## ～地区活動～

### 『認知症カフェ』でのボランティア活動(東久留米市)

私は、東京都の保健所を定年退職後、70歳までの10年間は、週3回非常勤で地元市役所の障害福祉課で精神保健の相談にのっていました。その間、「この地域で住民の健康に関して足りないものは何かしら」「自分でも楽しみながら出来ることは何かしら」と考えたときに浮かび上がったのが、『認知症カフェ』でした。

幸い、地域で意欲的な活動を続けている NPO 法人(ゆいまある)があり、その施設で地域の人々が集うことも可能という情報を知り、数回の準備の会を経て、私の他に熱意あるボランティアさん達が加わり、『認知症カフェ』が2016年7月に発足しました。月に一度、第4土曜日の午前です。

最近では、認知症と診断された方々は介護保険サービスなどを利用している方も多いですね。従ってこの『認知症カフェ』には、お一人暮らしの方や安心して楽しくおしゃべりしたいと考えて来られる高齢者が多く、現在はむしろ『認知症予防カフェ』となっています。

このカフェの素敵ところは、参加者の皆さん自身がそれぞれご自分の特技や今までの仕事から知り得た情報などを持ち寄って、楽しく披露して下さる事です。腹話術、楽しい体操、安全な食べ物のお話(80代の元保健所食品衛生監視員)、絵本の朗読、ご自身で実践しておられる健康のお話などです。また、昨年までは発足当初から毎回来られて美味しいコーヒーを淹れてくださった93歳の男性もおられました。既定のプログラムはなく、その日に応じた、あたたかい雰囲気でのおしゃべりは、まさに『やすらぎと交流の場』として定着しています。

参加者は施設の職員が2名、ボランティアや地域包括などの関係者が3～4名、住民の皆さんが4～6名位です。課題としては、地域で孤独な方々へのさらなる呼びかけでしょうか。

私も83歳になりました。4年前には不覚にも腰椎の圧迫骨折をして、以後杖歩行の身体ですが、現在も続けている趣味(ピアノ・コーラス・水泳・読書)に加えて、この『認知症カフェ』で元気をもらっており、感謝です。

(会員 谷口 啓子)

NPO法人  
地域ケアネットワーク  
ゆいまある

参加費  
200円

ゆいまある  
カフェ

毎月第4土曜日  
10:00～12:00  
ゆいまある南沢1Fテイルーム

気軽に訪れて「安心」「楽しみ」「役割」「情報」が見つかるカフェ

感染対策やっています！

消毒はあまり決せず  
カフェを訪れる方々大切にひとときを  
ゆったり楽しんでいます。  
一度、ふらりと遊びにきてください

(会場・お問い合わせ・お申し込み)  
東久留米市南沢2-13-11  
042-479-2307 ゆいまあるカフェ  
(担当: 穂田 恵村)

「年をとりついで、こんなこと  
「ワザキとカメ」の替え歌)  
作詞 芹沢善江

一年をとりついで、こんなこと  
忘れっばいというけれど  
いっばいしまった知恵の箱  
出すのがよって迷っばい

二年をとりついで、こんなこと  
耳は遠いし 目も悪い  
あらゆるものをキャッチして  
私を助けた頼れず

三年をとりついで、こんなこと  
腰が曲がるというけれど  
お世話になった人ひとに  
感謝感謝の姿です

四年をとりついで、みんなさあ  
誰でも同じ年をとる  
どうせこの年の元気やへ  
楽しい年をとらまじやう



## ～保険者支援～

保険者支援とは、国保保険者(区市町村・国保組合)が主催する健康づくり事業において、東京都国保連合会の保健師及び在宅保健師の会会員を派遣して、事業支援を行うものです。(協力会員へ謝金10,000円/日(税込)と交通費(実費)を支給する)

### 令和7年度保険者支援一覧表

※斜線部分は連合会保健師のみ

日程	実施保険者と実施内容	協力会員数(延)
4/13(日)	東京建設職能国保組合 体成分分析測定及び結果説明、特定健診受診勧奨	
5/24(土)	東京芸能人国保組合 超音波骨量測定、超音波骨量・加速度脈波・体成分分析測定の結果説明、健康教室	1名
7/27(日) 7/28(月)	東京食品販売国保組合 体成分分析・足指力測定及び結果説明	
9/2(火)	東京美容国保組合 呼気一酸化炭素濃度測定及び結果説明	
10/15(水)	文京区 加速度脈波測定の結果説明、健康相談、特定健診受診勧奨	1名
10/21(火) 10/22(水)	西東京市 超音波骨量測定、超音波骨量・加速度脈波・体成分分析測定の結果説明、健康相談、特定健診受診勧奨	2名
10/23(木)	狛江市 超音波骨量・加速度脈波・体成分分析・足指力測定の結果説明、健康相談、特定健診受診勧奨	1名
10/28(火) 10/29(水)	東村山市 健診結果及び体成分分析測定の結果説明と健康相談	2名
2/13(金)	東京都弁護士国保組合 加速度脈波測定及び結果説明	
2/24(火)	東京美容国保組合 体成分分析測定及び結果説明	

### 保険者支援に参加して(西東京市)

10月22日に西東京市の「カラダまるごと測定会」に参加しました。血管年齢(加速度脈波)測定、骨量測定、体成分分析の結果説明と特定健診受診勧奨を行いました。今回が2回目の参加の方は、「前回の時に上肢の筋力が低めと言われたのでペットボトルに水を入れてダンベル代わりに鍛えている」と話されていました。腰と膝が悪く杖を使用している方に、「気を付けているが思うように動けないので、どうしたらよいか」と相談されました。地域の体操教室やスイミング教室に通ったりウォーキングを日課にしているなど、運動をしている方が多かったと思います。このように健康を意識し取り組まれている姿は、私にとってもよい刺激となりました。

(会員 みやざわ 宮沢 じゅんこ 純子)



# 新会員の紹介

令和6年10月から令和7年9月までの間に、入会された5名の新会員を紹介します。

## ■入会のご挨拶

かわがし  
川岸 きよみ

皆様はじめまして。この度区役所を退職したことを機に保健師の会に入会いたしました。

私は、区役所に勤務する前は、地元福井県で35年間市役所に勤めた後上京し、東京都国民健康保険団体連合会で約8年間介護相談に携わってまいりました。

現在は、地元の市役所と目黒区役所で保健師として少しお手伝いをさせていただいています。

保健師の仕事は、保健・医療・福祉分野などの幅広い

知識と専門性が必要です。また、行政では、時代の変化とともに新しい事業が増えたり、保健師の業務も多岐にわたっています。そのため保健師として必要な知識などの自己研鑽に励み活動していきたいと思います。

今後は、会員の皆様との出会いを通じて学ばせていただきたいと思います。

どうぞよろしく願いいたします。

## ■初心に帰って

さがわ  
佐川 きよみ

会員の皆様、はじめまして。この度、入会させていただきました。

私はこれまで、特別区で38年間保健師として、保健センターの地区管理、感染症対策、介護保険、自殺対策計画策定等に携わってまいりました。

退職後は東京都看護協会で、4年間役員として看護の職能団体の運営に携わりました。看護協会を2025年6月退任し、現在は特別区の福祉部で高齢者総合相談の仕

事をしています。4年ぶりに現場に戻りましたので、学び直しと新たな知識を得ながら現場感覚を取り戻しているところです。仕事するためには一生勉強ですね。

保健師の集まりに参加する機会が少ないことから、東京都在宅保健師の会の皆様とお会いし、保健活動や公衆衛生看護等お話しできることを楽しみにしております。これからもよろしく願いいたします。

## ■ご挨拶

さとう あや  
佐藤 文

皆さまこんにちは。この度入会させていただきました佐藤と申します。

私は大学病院で助産師として勤務後、行政にて保健師として乳幼児健診や新生児訪問など主に母子保健に携わってまいりました。夫の転勤にて欧州に5年程滞在していた間は仕事からは離れていましたが、その間現地での母子保健や健康支援を受ける側として知る事ができ良い経験になりました。

現在は月2回ですが行政での乳幼児健診の未受診者への家庭訪問事業に携わらせていただいております。母子保健だけでなく、保健師として視野を広げ、様々な分野の勉強や体験の機会を得たいと思い、入会させていただきました。まだまだ未熟者ではありますが、研修会など参加させていただき、経験を増やしたいと思っております。

どうぞよろしく願いいたします。

## ■初めまして

はっちょう ちづこ  
八丁 千鶴子

今年度入会させて頂きました八丁と申します。どうぞよろしく願いいたします。

高校在学中に養護教諭を志し看護学校に入学しましたが、保健所での実習で指導いただいた保健師の方に憧れ、保健師学校卒業の時は保健師志望に変わっていました。

4年間臨床を経験し、その後行政にて健診や保健指導業務、職員の健康管理を経て、ちょうど成人部門と別れて独立した母子保健分野へ異動し、そこで定年を迎えました。その後、同じ場所で再雇用のあと、会計年度職員

(アシスタント職)として週4日働いています。本来、人と話をすることが好きな私は、体力・知力の続く限り何らかの形で保健師としての仕事に携わりたいと思っています。

そしてまだまだ学ぶことも多く、いつまでも新しく知識を得ることに敏感でいたいと思う今日この頃です。在宅保健師の会にお誘い頂いた岡田さんをはじめ、諸先輩方との交流を大変楽しみにしております。

今後ともどうぞよろしく願いいたします。

## ■初めまして

まつおか きよみ  
松岡 清美

会員の皆様、初めまして。この度、岡田知子さんのご紹介で入会いたしました。私はこれまで、病棟、産業保健、訪問看護、行政などの仕事に携わってきました。現在は赤ちゃん訪問に従事しています。趣味の茶道、ペン習字、コーラス、ミニチュアドールハウス作りなどもやっています。

まだ子育て中のため、参加できないこともあると思いますが、研修会等楽しみにしています。そして、経験豊富な諸先輩方に学ばせていただきながら、少しでもお役に立つことができればと思っています。

これからどうぞよろしく願いいたします。

# 都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

主 催 公益社団法人 国民健康保険中央会

◆令和6年度(令和7年2月 動画配信サイト(YouTube)への公開)

主なプログラム

1. 講演

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」

厚生労働省 保険局高齢者医療課 一体的実施調整官 宇野 薫 氏

「介護予防に関する国の動向について」

厚生労働省 老健局老人保健課 介護予防栄養調整官 齊藤 陽子 氏

2. 事例発表

「秋田県在宅保健師等『ゆずり葉の会』の活動について」

秋田県在宅保健師等会 会長 本間 美佐子 氏

「和歌山県在宅保健師の会『てまりの会』の取り組みについて」

～重複・多剤服薬者、頻回受診者対策事業を通して～

和歌山県在宅保健師の会 会員 高垣 通代 氏

「愛媛県在宅保健師等会の再設置からの活動状況について」

愛媛県在宅保健師等会 会長 栗栖 美代子 氏

◆令和7年度

日 時 令和7年11月25日(木)

会 場 サウスヒル永田町(千代田区永田町1丁目11番30号)

主なプログラム

1. 講演

「これからの保健師活動—退職保健師の活躍への期待—」

厚生労働省 健康・生活衛生局健康課 保健指導室長 後藤 友美 氏

2. 事例発表・活動報告

「香川県在宅保健師会『オリーブの会』活動状況報告」

香川県在宅保健師会 会長 起 弘美 氏

「在宅保健師等会の活動」

在宅保健師等会役員会前役員 7名

(福島県、千葉県、石川県、奈良県、山口県、高知県、長崎県)

3. 意見交換



檜原村NPO法人  
つ・む・ぎ工房  
作成

## 〈令和7年度参加の感想〉

5年ぶりに参集連絡会が開催され、青森から大分まで31都道府県が参加しました。

冒頭、国民健康保険中央会 原理事長から「都道府県在宅保健師等会全国連絡会 会長・副会長のなり手がいない。はたしてこの会は必要か、グループ討議でしっかり話し合ってほしい」と投げかけがありました。

活動報告のあとの意見交換は、6グループに分かれ、私は愛媛県・長崎県・新潟県・大阪府のグループに参加しました。新潟県は創設50年の歴史を持ち、年会費4,000円を維持し活動を継続。愛媛県は2年前に活動を再開。長崎県は離島も多い広域な範囲をグループ毎で活動している等の報告を受けました。

全体報告では、「会の継続は必要で、そのためにも国保連合会の支援は必要不可欠」との意見でまとまりました。若い保健師に地域活動の重要性を具体的に伝えたい。母子保健を通して家族を、地域を見てほしい等の報告もありました。直接会っての参集連絡会は非常に良かったです。

(会長 いしやま みちこ 道子)

## 会員の声

### 80代の現在地

こすぎ まさと  
小杉 真紗人

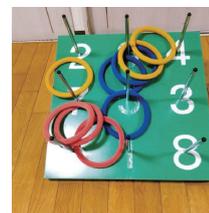
定年退職して21年が経ちました。

退職後は声のかかるままに看護師、保育士の専門学校、短大の非常勤講師、小規模保育所巡廻相談、生活保護受給者の医療相談、地域包括支援センターセンター長、訪問看護師等々、様々な仕事をしてきました。保健師とはなんと使い勝手の良い資格でしょう。

非常勤講師は70歳で全て辞め、訪問看護師として8年半、主に難病、認知症、精神疾患、がん患者等、保健所時代の経験とともに新たな勉強の機会になりました。75歳で9時～17時の仕事は全て辞めました。

今はH市の介護認定審査会を月に2回。居住するマンションのシニアクラブ(60歳以上、入会は任意)会員74名の幹事として幹事会への出席。月に1回、偶数月にクリーン活動で近隣の掃除、奇数月にサロン(外出・会話・カラオケ・

麻雀等、介護予防を目的)を運営。毎週金曜日は輪投げ同好会で輪投げ練習。ブロック、全市の大会もあり真剣です。体力と財布に相談しながら友人4人と2・3泊の旅行を年に5～7回。2025年10月上旬から13年前に白内障で手術をした右眼に強い異常を感じ受診したところ、後発白内障(初めて知った病名、発症率5%程度とのこと)と診断され、レーザーで後日治療予定。多忙です。



# 令和6年度(令和7年3月)実施の会員アンケート結果(一部抜粋)

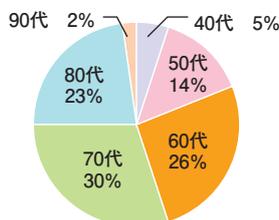
【会員確認】回収率 97.9% (48名中 47名回収)  
 継続: 43名 (内2名は令和6年度新規会員)  
 退会: 4名  
 休会: 1名 (意向確認が取れないアンケート未提出者)

【在宅保健師の会以外の活動状況】活動会員数: 29名

活動場所(複数回答)	人数	割合
行政	20人	69%
健診(検診)機関	4人	14%
ボランティア	4人	14%
教育機関	3人	10%
事業所	2人	7%
医療機関	1人	3%
その他	6人	21%

活動分野(複数回答)	人数	割合
高齢者保健	16人	55%
成人保健	13人	45%
母子保健	11人	38%
精神保健	10人	34%
障がい者福祉	9人	31%
感染症	2人	7%
その他	6人	21%

【平均年齢】70.5歳  
 年代別構成



〔その他内訳〕  
 NPO法人、老人会、障がい者団体

〔その他内訳〕  
 スポーツジム、医療的ケア児、  
 難病、介護認定審査会、大学の保健室

## 会報第23号のご意見・ご感想

ご意見・ご感想をお寄せいただきありがとうございました。

- ◆発行回数を重ねる度紙面が洗練されていると思いました。表紙の美しい東京駅はじめ、各頁の写真が素晴らしい。学習会は、誰もが願うテーマで、体調不良のため参加できなかったことが悔やまれます。地区活動、保険者支援では、どの方も豊かな経験に基づいた保健相談の状況が伝わって来ました。また、高い専門性を習得され、現役でメンタルケアに関する記事には感動しました。心の疲れ易い現代、病む方に寄り添い、大きな力になっていることと思います。今後もご自身の健康に留意されずっと継続されますよう祈ってます。(河野 洋子)
- ◆東京駅：見慣れている筈の駅、素晴らしい!!の一言。よく全体が入りましたね。一度ぜひ一泊したいです。全体によくまとまっていて、よろしいのですが、文字が小さいのか、行間なのか、高齢の私には読みにくくて、皆さん眼がよろしいのだなあ・・・と思いました。(染谷 睦子)
- ◆毎回楽しく、的確な情報をありがとうございます。総会参加者や、役員の方々のカラー写真、懐かしく拝見させていただきました。新しく役員になられた岡田知子さんとは、清瀬市を担当の時、大変お世話になりました。会員が何としても増えるといいですね。(谷口 啓子)
- ◆11月9日に実施された学習会は、実技を行いながらの学びで、特にインナーマッスルの重要性と日常生活で「ドロイン」を意識することの大切さを学べて大変有意義な時間でした。その後の交流会では、皆さんの活動を知ることができ、楽しかったです。(宮原 恵子)
- ◆地区活動のページ良かったですね。全国連絡会の様子から東京都在宅保健師の会の活動内容がもっと幅広くなるといいなあと感じます。(八木 恵美子)
- ◆表紙の東京駅の写真とても素敵ですね。講演会、学習会の報告、わかりやすくまとめていただいて復習ができました。保険者支援に参加された方の記事、様子が伝わってきます。お疲れ様でした。会員の声も近況を伺うことができ楽しくなつかしく拝読しました。
- ◆会の活動状況や保健師として求められている活動を知ることができ、参考になっています。
- ◆皆様の記事等すごいなと思いつつ拝見させていただいています。
- ◆表紙の写真は“東京駅”と思えない程ステキでした。また、石山会長の文面には、新たな健康課題も明記され新鮮な思いでいっぱいでした。会報の活動報告・会員の声に励まされて、日々先輩たちを見習いたいと心より思っています。仕事と介護でご協力できず恐縮ですが、介護の中で多くの事を学んでいます。いつか生かせる日をと、1日1日大切にしたいです。
- ◆いつもの会報(23号)が届きました。学習会の「めざせ元気な90代」を読み、腰痛予防・転倒予防のため、インナーマッスルを意識して鍛えて行きたいもの・・・と思いました。笹井さん、三宅島の活動、継続してくださいね。
- ◆会報の内容がいつも充実しており、楽しみに拝見させて頂いています。石山会長の挨拶文の内容から、災害、感染症時の保健師の活動を思い出し(自分は何もできていませんが)保健師としての視点を忘れずにいたいと思いました。「聴こえ8030運動」も今興味もっています。
- ◆会報は毎回楽しみにしています。知らないこと、できないことを教えていただき、元気をいただいています。興味深くもろさず読ませていただいています。今回は三宅島での活動を知らせてくださった笹井さんありがとうございます。地域に根ざした活動は素晴らしいです。
- ◆「秋の東京駅」の表紙が素晴らしい。セミナーの内容が、図が細かくて残念ながら良く見えなかった。それぞれご活躍の皆様のご様子が良くわかり感動しています。私は日野市で「一般社団法人 みんなの居場所いっぶく」の副代表(理事)をやっています。ガンの本人・家族・自死の家族・ひきこもりの方々が集まり、午後2時間半ほど話をして帰ります。誰にも言えなかった事を話して開放されます。仕事は八王子の保健センターで月に2回母子保健の間診をしています。昨年11月、後期高齢者となりましたが、「定年なし」なので、しばらく頑張ろうと思います。
- ◆会報23号、今回も内容は国の動向はじめ、会員の活動や生き方等と豊富でした。個人的に2024年11月9日の学習会を活用しています。めざせ元気な90代のインナーマッスルは、利用している指導者の方にもお見せ致しました。わかりやすく、時々「ドロイン」を口に体幹の安定性、自信がついた気がします。今後とも会の発展を願います。

# ギャラリー

## 私のひとり時間

ひとりで映画を観るのが好きです。

年間約50本は観ている映画のはじまりは、今はなき飯田橋のギンレイから。ミニシアターならではの雰囲気、上映映画のラインナップにすっかり魅了された。映画を通じて、笑い、涙、いろいろなことを知ることができた。ギンレイの閉館は心に穴が空いたようだったが、今でもミニシアター好きは変わらない。

あわせて原作を読むことも多く、部屋には積読の山があちこち。特に趣味などないと思っていたけれど、もう20年以上映画館に通い、趣味認定でよいでしょうか(笑)

(会員 なかしま 中島 ますみ 真澄)



## 折紙と私

今までにゆっくり折り紙をしたことがあったでしょうか？

たまに、折り鶴、ふうせん、やっこさん、は折ったかな。

それがグループ参加で、お師匠のMさんとの出会いで、週一回の機会が得られた。積極的なお師匠さまは、グイグイ進めていく。さまざまな作品が出来るたびに喜びが生じる。家に帰って復習する。「完璧に覚えた」と思っていたが、どうも完成しないので、繰り返し。出来た時の嬉しさは100倍。

さあ、作品をいくつか紹介しましょう。コマまわし、吊り金魚、作品大集合。

グループの皆さん、お師匠さま、今後とも宜しくお願いします。

(会員 やまうち 山内 けいこ 慶子)





# 東京都在宅保健師の会設置要綱

平成 13 年 5 月 22 日 制 定  
平成 14 年 2 月 8 日 一 部 改 正  
平成 14 年 8 月 22 日 一 部 改 正  
平成 24 年 4 月 1 日 一 部 改 正  
平成 25 年 4 月 13 日 一 部 改 正  
平成 26 年 4 月 11 日 一 部 改 正  
平成 27 年 4 月 18 日 一 部 改 正  
令和 元 年 6 月 1 日 一 部 改 正  
令和 4 年 12 月 20 日 一 部 改 正  
令和 5 年 6 月 5 日 一 部 改 正

## ( 目 的 )

**第 1 条** 東京都在宅保健師の会(以下「保健師会」という。)は、在宅保健師がその経験と実績を生かして区市町村の保健事業に寄与するとともに、知識と技術の向上及び会員相互の交流を図る。

また、国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針(平成 16 年厚生労働省告示第 307 号)第八に基づき、東京都国民健康保険団体連合会(以下「国保連合会」という。)と共に保険者支援を行うことを目的とする。

## ( 事 業 )

**第 2 条** 保健師会は、次に掲げる事業を行う。

- 一 区市町村が実施する保健活動の支援
- 二 前号の事業を行うための情報交換及び調査研究
- 三 研修会及び講演会等の開催
- 四 関係機関との連絡調整
- 五 その他保健師会の目的を達成するために必要な事業

## ( 会 員 )

**第 3 条** 保健師会の会員は、本会の趣旨に賛同し、東京都内で活動できる在宅保健師とする。ここでいう在宅保健師とは、保健師資格を有し、常勤雇用されていないものとする。

## ( 総 会 )

**第 4 条** 総会は、通常総会及び臨時総会とし、通常総会は、原則として年 2 回開催する。

- 2 総会の招集は、会長が行う。
- 3 総会の議長は総会において互選し、議長は次の事項について議決する。
  - 一 事業計画に関すること
  - 二 事業報告に関すること
  - 三 その他、総会の議決を必要とすること
- 4 総会は、出席者の過半数をもって決するものとし、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## ( 役 員 )

**第 5 条** 保健師会に、次の役員を置く。

- 一 会 長 1 人
- 二 副会長 2 人  
(1 人は事務局の保健師とする。)
- 三 幹 事 若干名

## ( 役員を選任及び任期 )

**第 6 条** 会長、副会長、幹事は総会において選任する。

- 2 役員任期は、1 年として再任をさまたげない。補欠役員任期は、前任者の残期間とする。

## ( 会長及び副会長の職務 )

**第 7 条** 会長は、会務を総理し、会を代表する。副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、あらかじめ会長が指名する副会長が、その職務を代行する。

## ( 役員会 )

**第 8 条** 保健師会に、第 5 条の役員により構成する役員会を置き、会長が必要に応じて招集する。

2 役員会は、保健師会の運営及び事業の円滑な推進を図るために必要な事項について協議する。

## ( 費用弁償 )

**第 9 条** 次の各号に掲げる場合は、費用弁償として、1 人 1 日につき 2,000 円を支給する。ただし、事務局の保健師についてはこの限りではない。

- 一 地域の自主活動で保健事業等を実施したとき
- 二 役員が総会その他の会議に出席したとき
- 三 その他必要な場合

## ( 事務局 )

**第 10 条** 保健師会の事務局は国保連合会内に置く。

## ( 経 費 )

**第 11 条** 保健師会の運営に必要な経費は、予算の範囲内で国保連合会が負担する。

## 附 則

この要綱は、平成 13 年 6 月 1 日から施行し、平成 13 年 4 月 1 日から適用する。

## 附 則

この要綱は、平成 14 年 3 月 1 日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成 14 年 8 月 22 日から施行し、平成 14 年 4 月 1 日から適用する。

## 附 則

この要綱は、平成 24 年 4 月 1 日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成 25 年 4 月 13 日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成 26 年 4 月 11 日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成 27 年 4 月 18 日から施行する。

## 附 則

この要綱は、令和元年 6 月 1 日から施行する。

## 附 則

この要綱は、令和 4 年 12 月 20 日から施行する。

## 附 則

この要綱は、令和 5 年 6 月 5 日から施行する。

## 令和7年度役員紹介

### 会長

いしやま みちこ  
石山 道子

### 副会長

ひぐち よしこ  
樋口 義子  
かきもと りえこ  
柿本 理恵子  
(事務局)

### 幹事

いのうえ なみ  
井上 奈美  
おかだ ともこ  
岡田 知子  
さくま きょうこ  
佐久間 京子  
やぎ えみこ  
八木 恵美子



## 事務局だより

### ◆会員募集◆ 一緒に学び、活動しませんか？ (現在の会員数 47名(令和8年2月1日現在))

- ◇東京都内で活動できる保健師資格を有する方
- ◇常勤でお仕事をされていない方

「東京都在宅保健師の会」は、区市町村をはじめとする保健事業への保健師派遣、保健活動や健康づくりのスキルアップを目的とした講演会や学習会、会員相互の交流会などを企画・運営しています。

お問い合わせ及び入会につきましては事務局までご連絡ください。

## 編集後記



「夕暮れ」

### 戦後80年経って思い出したこと

私は1944年6月に生まれた。4～5才頃だろうか？近所におじいさんが居て、たまに裸で出てくるので、私ははじめ、小さな子どもたちがその後をぞろぞろついて歩いた。時々おじいさんのまねをして、手を上げたり、声をあげたりした。田舎の道、畑で働いている人たちもその行列をみていた。「あのおじいさんは日清戦争に行き帰ってきたから変わってしまったのだ」と父母が教えてくれた。何も知らずに、訳も分からずはやしてていたのだ。今は解る。PTSDだったのだ。

同じ頃、近所に疎開に来ていた家族がいた。炊事場がないので外に七輪を出して、煮炊きしていたのを見ていた事がある。「どうして外で煮炊きするのかな？」と不思議だった。米つき屋には親戚の家族が来ていた。そこには子どもがいたので、よく遊びに行った。家族は倉の中に住み、暗くて寒かった。その他、我が家に知らない若いお兄さんが来て、ラジオと小豆などを替えていく。その兄さんに、父母は御飯やお風呂に入れたりした。持って来たラジオは、まもなくキーキー鳴り出し、叩いたり、スイッチ

をガチャガチャさせたりしたが直らなかった。

また、我が家の畑の横に村役場があり、助役さんが父によく言っていたことを思い出す。「おたくは女の子で良かったなー」。その助役さんには三人の息子がいて、全員戦死していたのだ！

戦後80年が経ち、いろんなニュースが流れているが、悲惨な想いをするのはいつも一般住人、子ども、障害のある人達だ。高校卒業時には、戦死した父を持つ友人が就職する時、片親だから不利になるというのを聞き、「散々苦勞した上に尚、苦勞を追いかぶせるのか？」と友の悲しそうな顔が忘れられない。

私は、戦争は「いやだ」と最後まで叫んでいくつもりだ！今、ウクライナやパレスチナで戦争が続いている。一日も早く終わって欲しいと切に願っている。

猛暑、酷暑の後にはすぐ冷たい雨が降り、秋晴れを見ないまま初冬に入ってしまった様だ。皆さんの健康を切に願っています。

文・写真 副会長 ひぐち よしこ  
樋口 義子

「東京都在宅保健師の会」  
ホームページはこちら



【事務局】 東京都国民健康保険団体連合会 企画事業部 保健事業課  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館11階  
TEL (03) 6238-0150 FAX (03) 6238-0022

P8写真：会員 みたに やすこ 三谷 泰子・P11 カット：会員 こうの ようこ 河野 洋子

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。  
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。