



「秋の東京駅」(幹事 ^{やぎ えみこ} 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



皆さんお変わりなくお過ごしですか？

昨年は、新年早々に能登半島地震が発生し大きな被害が出ました。その後も国内外で地震が頻発しています。地震だけでなく、昨年の夏は各地で猛暑日が続く一方で、突風や豪雨が発生しています。相次ぐ異変は気候変動との関連も窺われます。異常気象が日本各地で相次いでいて、秋を感じる時間はごくわずか。「四季から二季」になったような感じです。

2023年5月8日より感染症法の分類が「5類」に引き下げられて以降も、新型コロナウイルスの感染者数は、増減を繰り返しています。5類となった2023年5月から2024年4月の1年間で、死者数が32,576人に上ったと厚生労働省の人口動態統計で報告されています。季節性インフルエンザの約15倍と格段に多く、大部分を高齢者が占めています。流行が続いている以上、普段からの予防も続ける必要があります。一番大切なのは日々の体調管理です。適切な睡眠・食事・運動を心がけ、体調を整えておきましょう。

厚生労働省が2023年度に身体活動や運動に関するガイドラインを10年ぶりに改訂し、①筋トレをする②座りっぱなしの時間を減らす、という2点を強調

しています。高齢者が健康で在り続けるためのメッセージがテレビ、新聞、雑誌等で多く報道されています。すべて実行しようとしたら疲れてしまいますね。まずは何よりも自身の「好き」をやりましょう。人生を明るく生きる自分はまだ〇〇歳！暗く生きる自分はもう〇〇歳！明るく生きましょう！！

「聴こえ8030運動」一ささやき声が聞こえる30デシベルの聴力を80歳で維持する—「日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」が昨秋からはじめた国民啓発運動です。補聴器使用は脳と心に良い効果があるとされています。難聴の危険因子として、喫煙や糖尿病等の生活習慣病が指摘されますが、40歳から74歳の特定健診や75歳以上の健診に難聴の検査項目がないとして、同学会は国に改善を働きかけるとともに、聴覚に関する啓発活動を進めています。会員の皆さん、「聴こえ」の心配はありませんか？

最後になりますが、日頃より大変お世話になっている事務局の皆様にお礼を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、高齢化の進展とともに生産年齢人口が減少へ転じ、総務省統計局の公表（令和6年4月12日）によると、総人口は13年連続で減少を記録しました。全国と比較して低い水準ではあるものの、東京都でも今後高齢化が進展していくことが予想されています。

こうした中、国では、健康日本21（第三次）において、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を掲げ、国民が健やかで心豊かに生活ができる社会の実現を目指しております。

昨今では、チャットGPT等のAI技術のほか、パーソナルヘルスレコードやマイナンバーカードと健康保険証の一体化のように、住民に近いところでもデジタル化の影響を感じるが増えました。国が進める「医療DX（デジタル・トランスフォーメーション）」は、保健・医療・介護における情報の共通化・標準化等を

図り、国民自身の予防行動を促進するとともにより良質な医療やケアを受けられるように社会や生活の形を変えることを目的とした政策です。保健・医療・介護の情報が集約されることで、個人が容易に情報を参照でき、また、自治体や医療機関等においては、業務効率化および保健サービス・医療サービス等の質の向上の実現を目指しています。国保連合会としても、その一端を担い、基盤整備に努めているところです。

このような社会情勢の変化がある一方、住民の健康を守るためには、住民と対面で寄り添う保健活動も変わらず重要であると感じています。経験豊富な会員の皆様におかれましては、引き続き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ます。

◆ 第24回総会及び第25回総会（書面）を開催 ◆

昨年度、本会設置要綱を改正したことにより、総会を年2回開催し、年度末に翌年度の事業計画及び役員選出、年度当初に前年度の事業報告について審議することとなりました。

令和6年3月4日に、第24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。

冒頭、来賓の東京都保健医療局保健政策部地域保健推進担当課長 山科美絵氏から、元旦に発生した能登半島地震への災害派遣について、東京都の支援状況をお話いただきました。迅速な対応として、警察、消防、水道、下水道等ライフラインへの支援を行うとともに、1月10日から保健師班を金沢市の1.5次避難所（2次避難所へ移行するまでの間、高齢者や障がい者、妊婦、乳児などの要配慮者を一時的に受け入れる施設）へ派遣し、入所者の健康管理を多職種協働で行っていると

のことでした。1.5次避難所の高齢者の方々の避難が長期化している課題を抱えていることや、国や石川県からの派遣要請に応じて4月以降も派遣が継続する可能性があることなどのお話をいただきました。

議案審議では、令和6年度事業計画について審議され、認定されました。続いて同年度役員については、笹井美由紀氏が退任、新たに岡田知子氏が推薦・認定されました。石山道子会長以下再任の役員を含め7名の新体制となりました。

また、令和6年5月には、第25回「東京都在宅保健師の会」総会が書面開催され、令和5年度事業報告について会員へ議案を照会しました。50名の会員のうち40名から表決書を提出いただき、議案が認定されました。
(幹事 八木 恵美子)



～講演会報告～

(保健師講習会と合同開催)

腎臓病とその予防

～生活を見直し特定保健指導に活かす～

日時 令和6年3月4日(月)

会場 AP市ヶ谷

講師 国家公務員共済組合連合会 立川病院
腎臓内科部長兼透析センター一部長 ふたつぎ 二木 こうじ 功治氏

出席者 37名



腎臓の機能は加齢とともに低下しますが、生活習慣病のコントロール不良によって慢性腎臓病や人工透析を受ける方が増加しています。保健師として腎機能の低下を早期に発見するとともに腎機能を悪化させない保健指導が益々重要になってきていることから、今回この講演会を企画しました。

前半は腎臓の働きや検尿の重要性、腎不全になったらどのような治療があるか等の内容でした。慢性腎臓病から人工透析になる原因として、最近では、糖尿病によるものは頭打ちで、高齢社会を反映して腎硬化症の悪化によるものが増加傾向とのことでした。

後半は生活指導についてのお話で適切な飲水量、睡眠や適度な運動の重要性、塩分量や飲酒量など、具体的に保健指導へ活かせる内容でした。

フロアからの質問として、「腎機能が低下している人が健康のためという理由でプロテインや健康食品などを摂取しているのはどうなのか」については、腎臓への負担になることもあるので、最終的には自己判断になるが主治医へ相談を促してほしい、とのことでした。

また、日頃から立川市CKDネットワークに腎臓内科医として活動されており、健診を行う行政機関、かかりつけ医と専門医の地域連携の重要性についてのお話もありました。特定健診等で得られたデータを情報共有し、必要があれば専門医へ早期に結び付け重症化を予防していくための有機的な連携体制も学ぶことができました。
(幹事 いのうえ 井上 なみ 奈美)



～学習会・交流会報告～

めざせ元気な90代

～若々しさの秘訣 インナーマッスル！
尿漏れ改善 インナーマッスル！
将来の転倒リスクを減らそう インナーマッスル！～

日時 令和6年11月9日(土)
会場 Three Eight Nine MITAKA
講師 健康運動指導士 ^{たけうち}竹内 めぐみ氏
出席者 14名



めざせ元気な90代！！ インナーマッスルを意識してみよう！
今回の学習会は、姿勢の保持や尿漏れ改善に効果のある、インナーマッスル「腹横筋と骨盤底筋」についての理解を深め、実際に鍛える運動のやり方を学びました。

インナーマッスルを鍛える必要性は認識していても、なかなか実際にどのように鍛えて良いのか学ぶ機会が少ないので、竹内めぐみ健康運動指導士のお話と運動指導は、とても良い学びの機会になりました。

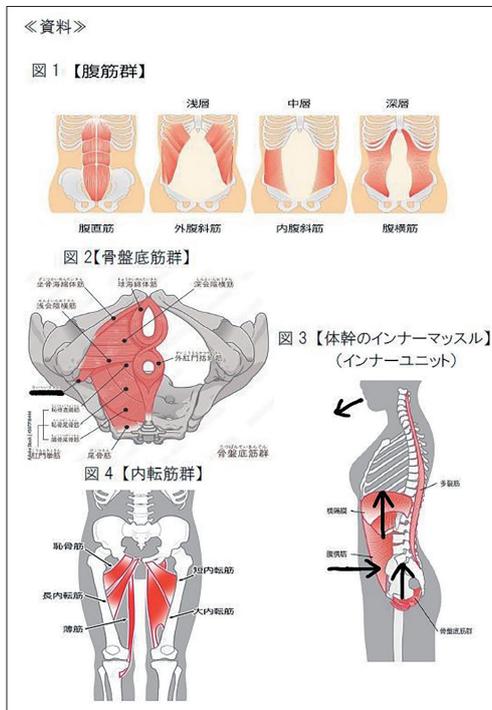
お話の内容を要約すると、次のようになります。

- ①腹式呼吸を行い、呼気時におへそを背骨にくっつけるようなイメージで、お腹をへこませるときに働いているインナーマッスルが、「腹横筋」で、その状態を「ドローイン」と言い、それができるようになると、体幹の安定性が向上し、腰痛予防や転倒予防につながる。
- ②腹横筋は尿漏れ予防のために重要な骨盤底筋とも連動しているので、二つのインナーマッスルを意識しながら体を動かすことが効果的である。
- ③運動時には、腹横筋や骨盤底筋とつながりのある脚の内転筋も一緒に動かすと良い。

実際の運動指導は、インナーマッスルを鍛えるために、上記の「ドローイン」を意識しての運動の仕方を教わりました。なかなか難しい動きもありましたが、「無理をせずに、自分ができることをやれば良い」という指導者の声かけに助けられました。頑張りすぎずに、継続できることが大切だということを改めて感じさせられました。元気に過ごせる高齢者の輪を少しでも広げる活動に活かしていければと思います。

学習会の前に、体成分分析装置(InBody470)で、筋肉量や体脂肪量の測定を行い、自分の体組成の現状を知ることができたことも役立ちました。

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や近況を伺うことができ、大いに刺激を受け、元気をもらいました。会員が交流できる機会はとても貴重だと感じました。(幹事 ^{さくま}佐久間 ^{きょうこ}京子)



～ 地区活動 ～

三宅島で在宅保健師活動始動（三宅村）

三宅島は東京から南へ180km、伊豆諸島の火山島です。周囲を流れる黒潮の影響で、温暖多雨な気候です。紺碧の海と、巨樹の森、野鳥のさえずり、繰り返す噴火が作り出した自然景観が魅力的な島です。三宅村の人口は約2,200人、高齢化率は39.5%です。

10年程前の赴任時、村の社会福祉協議会が毎月行なっていた高齢者ふれあい会食会にボランティア参加することはもとより、島内で開催されるイベントに欠かさず参加し、三宅島の魅力を体感してきました。また、老人クラブなどでの健康教育の機会もあり、たくさんの元気な高齢者・島民の方々と知り合うことができました。皆さんは、2000年の大噴火後、4年半を超える避難生活を乗り越えて帰島した方達です。年長者を“〇〇姉”“〇〇兄”と呼びあい、まるで集落が一つの大家族の様に互いに気遣いながら、丁寧に暮らしている様子に私はすっかり魅了されました。



念願叶って、三宅村との二拠点生活を始め1年余りになります。わずか10年で村の人口は約400人減少し、空き家が目立ちます。引越し後、地区の老人クラブ会長から「健康の話をして」と依頼されたことをきっかけに、私の活動が始まりました。毎週月曜日、朝9時になると、70歳代から90歳代の10数名が会場（旧小学校の教室）に集まります。皆で、近況報告、ストレッチ体操・ラジオ体操、脳トレ（間違い探し）、話し合い、カラオケ・合唱など2時間のプログラムを楽しみます。私は、参加者の話題を参考にして、話のテーマを決め、継続して取り組みそうな運動や栄養などの話をしています。今までに一番好評だったのは「誤嚥予防のためのしっかりうがい」です。会うたびに「うがい、続けているよ。むせなくなったよ。」と、声をかけられ、役立っていることが実感でき、うれしく感じています。目標は、参加する方々が自立した生活をできるだけ長く楽しめるよう支援することですが、改めてテーマにあった書籍を探して学び直すことや、人生の大先輩である参加者の健康法を知ることができ、私にとっても、楽しく、有意義な活動になっています。

三宅村での生活同様、この活動もささやかに始まったばかりですが、地域の絆が強い島の暮らしの中で、専門性を活かした共助の活動の一つになれたらと思っています。

課題は、まず、継続することです。今回は、紹介させていただく機会を頂き感謝申し上げます。

（会員 ささい 美ゆき
笹井 美由紀）



～ 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東京都在宅保健師の会会員を派遣して、事業の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6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
5/18（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
7/5（金）	東京建設職能国保組合 体成分分析測定及び結果説明	/
7/21（日） 7/24（水）	東京食品販売国保組合 体成分分析測定及び結果説明	
10/16（水）他3日間	4国保組合（東京料理飲食、東京食品販売、東京美容、東京浴場） 骨健康度測定の結果説明及び健康相談	/
10/16（水）	文京区 加速度脈波測定の結果説明及び特定健診受診勧奨	
10/24（木）	狛江市 超音波骨量・加速度脈波・体成分分析測定の結果説明及び健康相談、特定健診受診勧奨	1名
10/29（火） 10/30（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（若年層健診結果相談会） 体成分分析測定の結果説明と健康相談（39相談会）	2名
12/4（水） 12/5（木） 12/6（金）	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	2名
2/4（火）	東京美容国保組合 体成分分析測定及び結果説明と特定保健指導継続利用勧奨	/
2/12（水）	東京都弁護士国保組合 加速度脈波測定及び結果説明	



超音波骨量測定装置
(ビーナス evo)



体成分分析装置
(InBody470)



加速度脈波計
(アルテット)

◆ 保険者支援に参加して（文京区）

10月16日に文京区で血管年齢測定の結果説明と特定健診の受診勧奨の保険者支援を行いました。

参加者の方々の話を伺うと、普段から健康に気を配り、食事や運動などを意識して生活しているという方がほとんどでした。血管年齢測定の結果は年齢相応の方が多かったのですが、この結果だけでは健康かどうかの判断はできないので、健診を受けるようお勧めしました。

現在、平均寿命と健康寿命の差が、だんだん開きつつあります。1年に1回の健診は、病気の早期発見や生活改善につながる重要な鍵となります。今回、保険者支援に参加して、受診者を増やすための自治体の工夫や勧奨の難しさを感じました。（会員 げん のりこ 玄 典子）



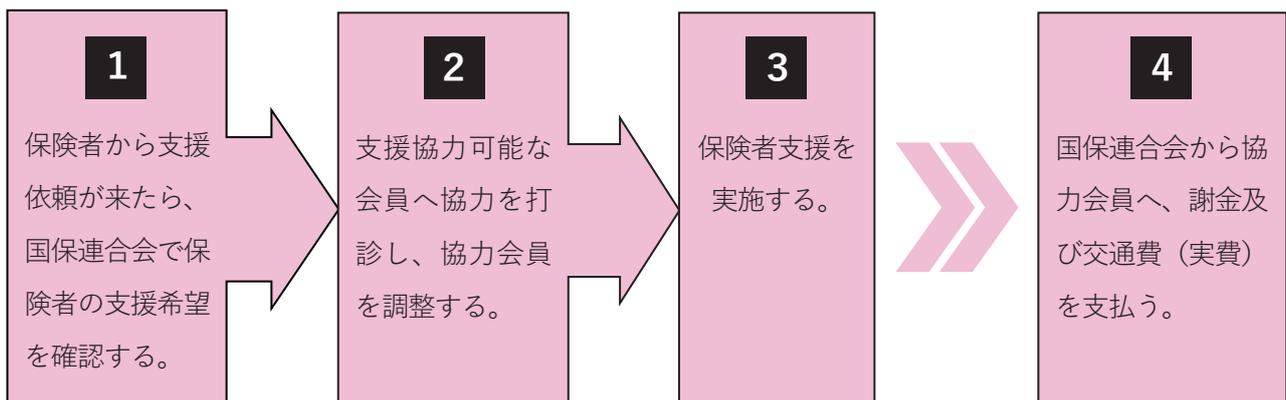
◆ 保険者支援に参加して（狛江市）

10月24日に狛江市で行われた健康測定会で、体成分分析、骨量測定、血管年齢測定の結果説明と特定健診受診勧奨を行いました。「毎年この測定会に参加している」と話す方や運動や食事を工夫されている方も多く、健康意識の高さを感じました。御自身で実践されていることを継続していただけるようお声がけをしたり、それぞれの方に合った改善策を話し合いました。今年は暑さの厳しい期間が長く、外での運動がままならないなど、フレイル対策の新たな課題もありましたが、この日は気持ちの良い秋晴れで、「やっと朝夕のウォーキングを楽しめるようになりました」と笑顔で話してくださる方もいました。（会員 おおくぼ ともこ 大久保 智子）



◆ 保険者支援の実施の流れ

『会員継続確認書（2年に1回実施）』と同封のアンケートで、**保険者支援の協力可否**と**支援可能地区**を調査します。調査結果を基に保険者支援を依頼させていただきます。



令和5年度 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
方法：DVDの配布及び動画配信サイト（YouTube）への公開
DVD送付時期：令和6年2月



榎原村NPO法人つ・む・ぎ工房 作成

主なプログラム

1. 講演

「地域保健施策を取り巻く国の動向について」

厚生労働省 健康・生活衛生局健康課保健指導室 室長 五十嵐 久美子 氏

2. 事例発表

「『青森県在宅保健師の会』の活動の概要について」

青森県在宅保健師の会 会長 新井山 洋子 氏

「南部町小波田地区『ほっこり会』サロン活動」

青森県在宅保健師の会 会員 能登 富枝 氏・東山 恵子 氏

「石川県在宅保健活動者連絡協議会『虹の会』の活動について

～専門職能を活かして住民の健康づくりを支援する～

石川県在宅保健活動者連絡協議会 会長 川坂 君江 氏

＜参加の感想＞ コロナ禍から全国の会員が直接参加することがなくなり、3年連続動画視聴での参加になりました。事例報告では、青森県の「ほっこり会」のサロン活動で地区の住民（子供から大人まで）誰でも気軽に集まれる居場所として月2回活動している様子の紹介がありました。また、本連絡会の開催が2024年2月であり、能登半島地震で大変な状況である中で、石川県からも2002年3月発足の在宅保健活動者連絡協議会『虹の会』について報告がありました。特徴は保健師12名のほかに看護職33名、栄養士2名、歯科衛生士1名が参加していることで、活動内容として、「高齢者いきいき推進事業」、「特定健診未受診者対策電話勧奨事業」、「健康劇」、「障害者等のイベント等の救護」等の紹介がありました。最後には、昨年元旦に起こった能登半島地震の被災者への支援について、現在の避難所の状況や2007年の能登半島地震での経験者もいることから今後何らかの支援をしていきたいとのことなど、そして会員の高齢化の課題もあることなどの説明もありました。

今回は、YouTubeでも視聴することができるようになりました。

（幹事 八木 恵美子）

会員の声

生涯現役の気持ちで

あらい すみこ
荒井 澄子

私は、後期高齢になった今も精神保健福祉の仕事をしています。「退職前研修」で、先輩たちは、いろいろな生き方をされていました。私は、「退職後はどうする？」「趣味を広げる？」「まてまて、保健師の仕事が、自分にとって一番力を入れてきた。自己学習法・自己決定相談技術なども数年かけて身に付けた。」「そうだ。保健師を続けよう。」と決意。

今も、野の花メンタルクリニックで週2日、精神保健

福祉相談・認知行動療法で、患者さん一人一人と向き合い、変化する患者さんに力をいただいています。メンタルケア協議会では、理事として、スーパーバイザーとして、自殺に係る電話・SNS相談・事例検討など週2日くらい、直接相談を受けたり、相談員の育成に関わっています。

今後も仕事量を調整しながら、生涯現役の気持ちで、お一人お一人の相談に、育成に、向き合っていきたいと思っています。

織り織りの会

なるさわ さちこ
成沢 佐知子

10年以上前に、鬼子母神の手創り市で、機織りをしている方とお友達になりました。当時は都内で、その後、茨城県守谷市の自宅で、現在は守谷市内で「織り+カフェ」を開いていて、誰でも、機織りの体験することができます。

縦糸をあらかじめセットしておいてくれるので、好きな素材の好きな色の糸を選び、ひたすら機織りをします。模様を入れたり、羊毛でアクセントを入れたりしながら、

4時間ほどでマフラーが仕上がります。集中して織っていくと、首に2回は巻ける長さになり、素材が良く、暖かいので、寒い季節にとっても重宝します。



新 会 員 の 紹 介

令和5年10月から令和6年9月までの間に、入会された新会員を紹介します。

ご挨拶

あおやぎ あきこ
青柳 亜希子

皆様初めまして。この度お声掛けをいただき入会いたしました。私はこれまで健診センターや健保組合、行政にて健診業務や特定保健指導、糖尿病重症化予防事業などに携わってまいりました。現在は、建設国保組合で嘱託職員として働いております。

保健師として様々な環境で働いてきましたが、転職する度に、これまで従事したことのない業務を担当することも多く、培ってきた経験だけでは対応できないことがありま

す。保健師として必要な知識や技術は幅広く日々勉強が必要だと感じます。現在の職場も入職してまだ半年の為、毎日業務を覚えることや新たに勉強することが多く、あたふたした毎日を過ごしています。東京都在宅保健師の会では、皆様との新たな出会いを楽しみに、研修会等に参加さ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。

会報第22号のご意見・ご感想

たくさんのご意見・ご感想をお寄せいただきありがとうございます。

- ◆会報（第22号）を、楽しく読ませて頂きました。表紙のイチョウ並木の写真も素敵です。地域活動、NPO法人、つ・む・ぎの活動にも感動しました。私も日野市で、みんなの居場所『いっぶく』の副代表をしています。役員の方々ありがとうございます。
- ◆表紙の写真爽やかで良かったです。今回は学習会がなかったのも、会員の記事（新会員・会員の声もアンケートの意見も）が魅力を引き出していたと思います。会員の近況や活動の様子を知る事ができて、元気をいただけた会報になったと思います。会長のあいさつにあり、会員となって社会とつながる、他者と交流する事、大事だと思いました。記事（ギャラリー）書かせていただきありがとうございました。
- ◆盛りだくさんな内容の会報を楽しみに読ませて頂いています。地区活動や趣味のギャラリーの紹介で会員の皆様の生き生きとされている様子が伝わりました。
- ◆とても素晴らしく、文字どおりどれもこれも力作揃いです。見やすく中身が濃い！！会長挨拶、NPO法人つ・む・ぎの地区活動に感動しました。新人さんも増え万歳。次回を楽しみにしております。
- ◆表紙写真等、会員が撮影したものが使えるといいです。どう声をかけるかが課題ですが…
- ◆いつまでも保健師として活躍されている皆様に尊敬します。数ヶ所の行政機関の非常勤で働いていましたが、常勤保健師で5年目未満の方が退職されるのを度々見ている中で長く働いている方々はすごいなと思います。
- ◆地区活動の記事で、退職後の保健師の活動を知り、色々な活躍の場があることが参考になりました。
- ◆充実した内容で興味深く読ませていただきました。保険者支援のご様子、地区活動の報告、すてきな活動に力をいただけました。私も地域の活動の中で保健指導を、予防を意識していきたいと思います。
- ◆いつも皆さまには、心より感謝いたしております。会報のことばの1つ1つや皆さまの趣味のすばらしさに、心を洗われております。役員の方々に、ありがとうございます。
- ◆入会のきっかけは、先輩からの声かけでした。みなさまの生活の広がりをもっと楽しみにしていました。この度都外への引っ越しをする事になりました。会の発展をお祈りしています。
- ◆以前から比べ、写真が多用され、一層読み易くなりました。構成される作業も大変かと存じますが楽しく拝見させていただきます。
- ◆びっくりする程よくまとめられていて素晴らしいと感じました。とてもすっきりしていて、ありがとうございました。昔(?)は忙しい中よく手伝わさせていただきました。とても仕事をしていて時間がとれず大変だったので、とても大変だったのだろうと感謝します。大変申し訳ない事を申しますが、出来ましたら折角の活動ですので、他の事業所等で支援された方々の活動状況、結果等も少し聞かせて頂けると、他から得られない情報が得られるか…。又、今回はこの前の大地震等で支援もあつた状況の中から参考になる事が多々あつたと思えるので知らせて下さると有難いと思います。(勝手に申してすみません)。そして、すべて丁寧によくまとまっていて感心しました。
- ◆石山会長のご挨拶の文章がとても丁寧で、内容もとても詳細で感動しました。ありがとうございます。また「保険者支援に参加して（文京区）」の記事も内容がとても丁寧で素晴らしかったです。ありがとうございます。
- ◆会員の方々の日々の活動や、新会員の方の紹介があり、皆様、色々な活動や、趣味の作品も拝見することが出来、良かったです。三谷さんの、NPO法人つむぎの活動の記事がとても詳しくわかりやすかったです。創作されたものの写真も楽しく、先輩方の地域に根ざした活動をされている様子を知ることができて、刺激を受けました。
- ◆いつもお世話になっており、ありがとうございます。会報、表紙の「外苑イチョウ並木」の写真はステキですね。現在この自然が破壊されそうな動きで、心を痛めています。
- ◆会報を送って頂きありがとうございました。講演会や総会の内容、会員の活動状況がわかり良かったです。元気をもらいました。新しい会員が増えて欲しいですね。

ギャラリー

水墨画を趣味にして

定年退職後でも続けられる趣味として11年前に出会ったのが水墨画です。月2回、中国の先生にお手本を描いて頂き、自宅で練習しています。年1回区立美術館で展覧会も行っています。先生からは自分の描きたいものを書いて良いと言われるので、風景だけでなく、花や鳥など身近なものも題材にしています。最近、図書館に行って日本画や仏画等から描きたいものを探したりしています。

水墨画というと墨だけで描かれる重厚な作品も多いですが、私は色のある作品が好きです。作品の一部は自宅の額に入れて楽しんでます。

みやほら けいこ
(会員 宮原 恵子)



大切な友だち

保育士さんは「泥だらけの洋服は、今日一日子供たちが元気いっぱい遊んだ証拠！」と言うけれど、二槽式洗濯機で洗っては脱水、濯いで脱水、次はたたんで・・・。

気がつけば時計は23時を告げ、「今日一日、私の時間はあったろうか？」と自問。「そうだ！何か作ろう。ずっと残って、活用できる物がいい。」
「しっかりした材料で、途中で投げ出さないようにしましょう。」

見よう見まねで始めた手編み。あれから40数年、今も夏に冬に袖を通し、日々の雑多な出来事を聴いてもらっています。

おかだ ともこ
(幹事 岡田 知子)





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6年度役員紹介

会長 いしやま みちこ 石山 道子	幹事 いのうえ なみ 井上 奈美
副会長 ひぐち よしこ 樋口 義子	おかだ ともこ 岡田 知子
かきもと りえこ 柿本 理恵子 (事務局)	さくま きょうこ 佐久間 京子
	やぎ えみこ 八木 恵美子



新たに 岡田知子さん が幹事へ加わりました。

事務局だより

◆ 会員募集 ◆

一緒に学び、活動しませんか？

「東京都在宅保健師の会」は、区市町村をはじめとする地域の保健事業支援等のための研修や最新情報の提供、及び会員相互の交流を図ることを目的としています。

◇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

※現在の会員数 48名(令和7年2月1日現在)

◆「東京都在宅保健師の会」ホームページ◆

東京都国保連合会のホームページ内で会の情報発信をしています。毎年発行している会報や最新の活動、研修会・講習会の内容等もご覧いただけます。



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



あやめつばき



稲刈り

先のことはわからない

この欄の原稿を担当してから数年経つが、今だから、苦手意識がぬぐい切れずにいる。誰か代わって欲しいと切に願っている。

さて、昨年の猛暑には参ったー！6月頃から早くも真夏日が現われ、なんと10月に入っても続いたのだ。睡眠中もずっとクーラー(除湿)をつけっ放しにしていた。花の開花時期も大幅に狂い、カタクリ、桜は早々と3月中旬には咲き出し、例年見頃の3月末には終わってしまった。一方、彼岸花は、開花が大幅に遅れた。9月21日の彼岸頃には、咲き出していたのが、10月に入り見頃を迎えたのだ。気温が高すぎて、咲けなかったのだ。又、線状降水帯による大雨が、国内及び世界各地で起き(パリ、インド、スペイン・・・等々)被害を出している。気候変動の影響が、身近で実感出来るようになった。地球温暖化防止の行動を急がなければならないと痛切に願うばかりだ。それと我が身に起きたこととして、アナフィラキシーを体験した。コロナの終息が見え、勤務も減り時間が出来た。ピースボートに乗りたいので、身体のメンテナンスをしようと考え、かかりつけ医を受診した。検査結果から精密検査が必要と大学病院を受診した。そこで受けた造影剤によるMRI検査中に起きた。忘れもしない4月13日だった。造影剤の注入が始まった数秒後、身体が熱くなり、咳・涙・鼻汁が始め止まらない。すぐに検査は中止となった。その後は、呼吸・心拍・皮膚発赤などの観察の為、集中治療室に移され、緊急入院となった。一晩中、点滴と尿量測定を続けた。ようやく退院許可が出たのは、翌日の昼過ぎになった。アナフィラキシー恐るべし！全く予想もしなかったことが起こるのだと恐くなった。先のことはわからないものだ。そして、病院に行く時は、後の予定を作らず、行くことが大切だと思った。

これからは何事につけ、その日、その時を精一杯生きていこうと思った。

文・写真 ひぐち よしこ
樋口 義子

【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)6238-0033

カット：幹事 佐久間 京子・会員 河野 洋子

