

Feature

特集

特集

平成29年度在宅保健師・看護師会(よつば会)総会及び研修会
市町村の地域保健活動に
貢献するため
スキルの向上を図る

市町村の取り組み

特定健診の受診促進の取り組み(志布志市)
おいも おはんも 受けて安心「特定健診」

保健師の目線

合同会社保健指導センター南城 保健師 井上 優子
なぜ、体重を減らさないといけないのか?



かごしま
国保
鹿児島県国保連合会
KOKUHO
KAGOSHIMA

2017

7

No.601





鹿児島県在宅保健師・看護師会「よつば会」会員のみなさん

平成29年度在宅保健師・看護師会(よつば会)総会及び研修会

特集

Feature articles

市町村の地域保健活動に 貢献するためスキルの向上を図る

高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らしていける社会は、誰もが願うことかもしれない。地域包括ケアシステムを理解し推進するために、会員及び市町村の地域保健活動に従事する者が、必要な知識・技能を修得し、資質の向上を図るため、6月27日「在宅保健師・看護師会総会及び研修会」が開かれ、52人が出席した。地域保健活動に活かすことができる能力を学ぶ様子を取材するため、総会及び研修会場を訪れた。

情報交換がより充実した活動につながる

鹿児島県在宅保健師・看護師会は、平成7年に地域における保健活動の重要性を認識し、豊かな経験と実績をもとに地域の保健活動に寄与することを目的に「鹿児島県在宅保健師会」と称し、37人の保健師(婦)を会員として創立した。その後、看護師・助産師、栄養士、歯科衛生士も加わり、現在88人の会員で「鹿児島県在宅保健師・看護師会(よつば会)」として地域に密着した活動を続け、今年で22年目を迎えた。

厚生労働省は、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目前に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活の支援が体的に提供される「地域包括ケアシステム」を推進しており、地域で支える仕組みやまちづくりのた

めに、保健師等の積極的な参加がますます求められる。

総会では、はじめに、本会の坪内幹哉事業課長があいさつで「本会では、地域の高齢者の健康を保ち、閉じこもりを防止し、寝たきりを予防するための『高齢者ふれあいサロン』に係る事業や、重複・頻回受診対策事業として、被保険者のお宅を訪問し、医療機関への適正受診や生活習慣の改善のための保健指導などを行う医療費の適正化に資する事業について、在宅保健師・看護師会員の協力をともに保険者支援を行っている。今後も会員の方々には、地域保健活動の推進に、今まで培ってきた技能・技術を活かし、地域住民の健康づくりにご尽力いただきたい」と述べた。

続いて、平成28年度の活動報告や平成29年度活動計画(案)についての承認後、地域のブロック別にグループ討議が行われ、活発な意見が交わされた。お互いの活動報



瀬戸上 健二郎 (せとうえ・けんじろう)

東串良町生まれ。鹿児島大学医学部を卒業、同大学の第一外科に入局。昭和47年から国立療養所南九州病院外科医長に就任。昭和53年から薩摩川内市下甕町にある手打診療所長に赴任。第5回日本医師会「赤ひげ大賞」を受賞。

告から学ぶことは多く、より充実したサロン運営につながる貴重な情報交換になったようだ。

信頼関係は時間をかけて築くもの

午後からの研修会では、まず、地域医療に携わること39年、住民のために奔走し、離島医療を題材にした「Dr.コトー診療所」のモデルにもなった薩摩川内市下甕町手打診療所元所長の瀬戸上健二郎医師が「離島医療のおもしろさ―地域に根ざした医療をめざして―」と題して講演した。

下甕町手打診療所は、薩摩半島の北西部、川内港（薩摩川内市）から沖合約50km、甕島列島の最南端、下甕島にある。本土からは1時間半の高速船、3時間ほどの貨物船が結ぶ。鹿児島大学第二外科、国立療養所南

九州病院勤務を経て、瀬戸上医師が手打診療所長に着任したのは、昭和53年5月。

赴任した時の診療所は、医師1人、看護師2人、事務員2人の5人体制。6床の病床があったものの、給食も寝具も風呂もなく、麻酔器もなかった。島で手術ができるのか、住民も医師も不安だった。大学病院の呼吸器外科医として、気力と体力、そして数々の外科手術をこなし、腕には自信があった瀬戸上医師も、当初は患者から手術を断られたという。「島に行けば歓迎されるが、それイコール信頼ではない。信頼関係は実績を示しながら、時間をかけて築くもの」と離島医療と住民の関係を示した。

挑戦がやりがいにつながる

離島医療との初めての出会いは、インターン時代の昭和41年。奄美大島の住用村の診療所へ2週間赴任した。瀬戸上医師は「医者として未熟で、怖くて、苦しい、長い2週間だった」とその当時の心境を振り返った。瀬戸上医師は離島医療の魅力について「離島医療は本物の総合診療。老若男女、あらゆる患者が次々に飛び込んでくる状況だったが、逆にや

りがいにつながった。プライマリケアという風呂敷では包みきれない。はみ出した辺りに、離島医療の厳しさと面白さがある」と話し、「患者の喜びなくして医師に喜びなし」と講演を締めくくった。

身体機能によって効果的な運動は異なる

続いて、住民が週に1回公民館に集まり6種類の体操を取り組む、日置市の筋ちゃん広場（介護予防事業）の支援を行っている医療法人昭泉会馬場病院理学療法士の小牧隼人氏が「転倒予防のために日常生活でできる運動」と題して、実技を交えて講演した。高齢者の転倒は、打撲傷や骨折などさまざまな外傷を引き起こす。特に、転倒した人のうち、大腿骨近位部骨折によって寝たきりに陥る高齢者は10〜20%にも達するとされ、要介護状態を引き起こすことが深刻な社会問題となっている。

筋力低下やバランス障害は転倒の危険因子のため、ここでトレーニング方法を紹介する。身体機能の低い人はストレッチや筋力トレーニング、高い人はバランスや二重課題が効果的な運動である。

まずストレッチとして、①相撲の四股のように足を開き、ゆっくりと体を前に10回倒し股関節を動かす。②片方の膝を伸ばして体を前に倒し、太もも裏を10秒間、左右5回ずつ伸ばす。③背筋を伸ばし、肩甲骨を持ち上げてストンと落とす運動を10回、④胸を張る運動を5秒間、5回行う。どの運動も骨盤を立てて行うのがポイント。⑤両手を上にあげ身体を横に倒す。そして、左右に身体をねじる。どちらも左右5回行う。余裕があれば立って行う。

さまざまな運動を組み合わせることが重要

次に、筋力トレーニングとして、座ったまま左右10回太ももが浮かないように膝を伸ばす。また立つてできれば、膝の曲げ伸ばしを10回行う。運動で痛みが生じる際は、腫れや熱を



小牧 隼人 (こまき・はやと)

北里大学を卒業後、6年間、埼玉医科大学総合医療センターにて勤務、10年前より日置市にある馬場病院で理学療法士として活躍中。日本理学療法士協会において、予防理学療法検討特別委員会、介護予防ワーキンググループにて活動。

もつなどの炎症の有無や運動方法、回数等を確認し対処する。

バランス練習は、座ったまま左右のお尻を持ち上げたり、立つて腰を左右に揺らす、ひねるといった動きを行う。転倒に注意し、前後左右のステップ練習や片脚立ちも行えると効果的である。そして、足踏みをしなごらのしりとりや野菜の名前を思い出したりするなどの二重課題運動も取り入れるなど、さまざまな運動を組み合わせることも重要である。小牧氏は運動指導のポイントとして「呼吸を止めない、周りとは比べない、正しい方法で」の3つを挙げた。

「地域発見・早期予防」の文化が根付いてほしい

サロンの転倒予防で必要なことは、運動を行う前には体調確認として、血圧や脈拍、食事、睡眠の状態に加え、最近の転倒の有無などを聞くこと。年齢や身体機能の判断も重要となる。視力低下や靴下の着用も注意すべきポイントとなる。小牧氏は「転倒について知識を共有し、準備運動をして、主運動に入りましょう。運動中は水分補給のタイミングや相手にあった指導をして楽しく進めましょう」とアドバイスした。

地域に対する支援も目標があつてこそ続けられる

また、知識を伝達し、運動する間接的な支援だけでなく、外出支援や自宅環境の具体的な相談など、直接的な支援もこれからはより重要度が増してくる。「転倒したくないから予防する」ではなく、「まだまだみんなと旅行に行きたいから予防する」といった前向きな取り組みが当たり前になり、『地域発見・早期予防』が文化として根付いていくよう支援していきたい。運動も、地域に対する支援も仲間がいて、目標があつてこそ続けられるものだ」と専門職に求められる役割を示した。

高齢者が活躍できるシステムの構築が必要

出席者からは「毎年新しい知識や技術、情報などを修得でき、日頃の活動に役立っている」との声が聞かれた。



在宅保健師・看護師会の宇宿アヤ子会長

高齢者ふれあいサロン支援者研修会

本会では、高齢者が住み慣れた地域で豊かな人間関係を保ちながら、自ら主体的に安全な日常生活が送れるよう、市町村の高齢者ふれあいサロンに従事する者及び在宅保健師・看護師会会員等が、必要な知識・技能を修得することで資質の向上を図り、高齢者の健康の保持と寝たきり防止に貢献すると共に、医療費及び介護費の安定化に寄与することを目的として、「高齢者ふれあいサロン支援者研修会」を開催している。



「脳活性のためのレクリエーション」

講師：山本 良江 先生
お手玉や紐を使ったゲームなど楽しいレクリエーションを指導



「身近なもので楽しいレクリエーション」

講師：永山 きり子 先生
新聞紙や牛乳パック等身近なもので楽しめるレクリエーションを指導



「脳活性のための折り紙作り」

講師：石松 成子 先生
あやとりや折り紙などの伝承遊びを指導



「ロコモ予防体操」

講師：桑原 祐一 先生
楽しく、ロコモ予防に効果的な運動を指導

同会の宇宿アヤ子会長は「これからの高齢化社会を支えるためには、専門知識や技術を持った方の力が貴重な存在であり、在宅保健師・看護師会に入会し、地域の保健活動に貢献していただきたい。そして、さらに充実させるために支援者同士が交流を深めながら、自分にできることを積極的に挑戦していきたい」と今後の意欲を話した。

少子・高齢化が進む現代は、高齢者の健康づくりが必要不可欠。まずは身近な地域の中でお互いを支え合うことで、一人一人の笑顔と元気につながる。さらに高齢者が健康で元気で活動し、支えられる側ではなく、支える側になれば、社会保障費はもちろん、さまざまな課題解決の大きな力となる。生活習慣病の予防に早くから取り組み、高齢者が社会の支え手として活躍できるシステムの構築が欠かせない。

スケジュール

- ◎始良地域(始良市)・・・4月19日(水)
- ◎大隅地域(鹿屋市)・・・5月17日(水)
- ◎熊毛地域(西之表市)・・・6月14日(水)
- ◎鹿児島地域(いちき串木野市)・・・7月19日(水)
- ◎北薩地域(さつま町)・・・8月23日(水)
- ◎伊佐地域(伊佐市)・・・9月13日(水)
- ◎大島地域(奄美市)・・・11月15日(水)
- ◎南薩地域(南九州市)・・・12月13日(水)

ポル児師健保



鹿屋市役所保健師のみなさん(筆者前列右から2番目)



一人ひとりが
心豊かな生涯を
送るための健康づくり

鹿屋市は、大隅半島の中央部に位置し、温暖な気候や錦江湾に面した美しい海岸線、壮大な高隈山

「保健師活動の原点を忘れずに 地域づくりに取り組んでいきたい」

鹿屋市健康保険課 保健師

竹之下 智美



健診を受けやすい
環境づくり

うことを目標として、健康づくりに取り組んでいます。

後の事後指導に従事しています。

健康づくりの第一歩は、健診を受けて自分の体の状態を知ることだと思えます。これまで、受診率向上の取組として、市民全体へ特定健診の普及啓発を行うための広報活動、訪問・電話による受診勧

私は平成27年4月から保健師として健康保険課に勤めて、今年で3年目になります。鹿屋市には、保健師が19名いますが、健康保険課、健康増進課、高齢福祉課の地域包括ケア推進室、子育て支援課に配置されており、それぞれの立場から地域でささえあうこのろのかようまちづくりを目標に、市民の皆様を健康を守る仕事をしています。私は主に国民健康保険の保健事業を担当しており、特定健診やその



減塩味噌汁の試飲



糖尿病とCKD
(慢性腎臓病)を中心とした保健事業を実施

また、健診やレセプトのデータから、糖尿病とCKDの対象者が多いことが分かり、糖尿病とCKDを中心とした保健事業を実施しています。糖尿病への取組として

奨、休日健診の実施など健診を受けやすい環境づくりを実施してきました。受診率は少しずつ延びてきましたが、目標値には届かず、30%台で推移しています。特定健診の受診者数が増えると、保健指導を実施すべき対象者をしっかりと把握し、必要な支援を行なうことができるため、今後も市民の皆様の声を聞きながら健診のあり方を見直し、健診を受診しやすい、受診したくなる環境づくりを考え、改善を図ってまいります。

は、健診結果の判定値から糖尿病予備群の方に対する教室形式の健康教育、重症化予防対象者に対する訪問・電話等による個別の保健指導を実施し、対象者に応じた発症予防と重症化予防に取り組んでいます。また、平成27年度から鹿屋市CKD予防ネットワーク事業を開始し、市とかりつけ医、腎臓診療医が連携してCKD予防の普及啓発と重症化予防に取り組んでいます。これまでの取組では、生活習慣病が未治療の対象者に保健事業を実施していません。しかし、健診やレセプトのデータをみると、治療中断者や治療中のコントロール不良者が減少していないため、生活習慣病の重症化予防のためには、保健事業の対象者や実施内容の見直しと医療機関との連携強化を行い、市民が適切な時期に適切な指導と治療を受けられるようにしていきたいです。



生活習慣病予防講演会

医療費適正化の推進

今年度は、平成30年度の国民健康保険制度改革に向けての準備の時期にあたります。また、平成28年度からは保険者努力支援制度が前倒しで施行され、国が市町村に対して医療費適正化の推進を求めてきている現状があります。このような流れの中で、保健師には、今後さらにPDCAサイクルに基づいた効果的かつ効果的な保健事業の実施が求められてくると思います。これまで実施してきた保健事業についても現状の分析と課題の抽出、評価と整理を行い、データヘルス計画や特定健康診査実施計画を見直す時期になっています。各課に配置されている保健師と連携をとりながら鹿屋市の健康づくりの現状について分析と評価を行い、市民の皆様が健康でいきいきとした生活を送れるように、保健事業のあり方について考え、形にしていきたいと思えます。

「みる・つなぐ・うごかす」が

保健師活動の原点

私は、保健師として鹿屋市に勤める前には4年間、病院で看護師をしていました。その中で、糖尿

病や高血圧から心筋梗塞や人工透析になり、病気のコントロール不良から入院を繰り返す人とも接してきました。「もつと前から治療していれば」「職場の健康診断の結果が悪かったけど病院に行く暇がなかった」という言葉を聞くことも多かったため、病気になる前の予防や病気を悪化させないための支援が、最後までその人らしい生き方を送るためには大切だと思っています。保健師になってまだ3年目と日が浅く、目の前の仕事で精一杯なこともありますが、保健師活動の原点である「みる・つなぐ・うごかす」を忘れずに、市民の皆様が自らの健康のことについて考え、自分に合った方法で健康づくりに取り組んでいけるように支援していきたいです。



糖尿病予防教室

市町村の取り組み

おいも おはんも 受けて安心「特定健診」

特定健診の受診促進の取り組み

志布志市



1



3



2

1 結果報告会やししまる健診パスカードについて説明する坂口梨沙保健師 2 おへその高さで水平に測定。男性は85センチ未満が基準値 3 懸垂幕で住民へ特定健診受診を呼び掛ける

平成28年度から国保保険者を対象に「保険者努力支援制度」が始まり、特定健診の受診率が高い市町村は、医療費の適正化に取り組んでいると評価され、国から交付金が交付される。そこで、受診率を効果的にアップできる対策を講じ、事業を行っている志布志市の「特定健診の受診促進の取り組み」を紹介する。

特定健診受診率70%を目指す取り組み

志布志市は、鹿児島県の東にあつて志布志湾に面している。志布志港は、長距離フェリーや国際定期コンテナ航路の重要な拠点となつていて、国の中核国際港湾に指定され、岸壁やコンテナターミナル等が整備されている。また、ちりめん漁やお茶でも有名である。

その志布志市では、以前から特定健診受診促進の活動を続けてきた。その成果も出て、受診率は年々増加し、平成24年度は50.6%、平成25年度は51.7%、平成26年度は54.8%と、県内市町村の平均42.3%を大きく上回った。しかし、平成27年度は初めて前年度を下回り、危機意識が高まったという。そこで、平成28年度に打ち出した特定健診の受診促進の施策について取材するため、特定健診の会場である志布志市健康ふれあいプラザを訪れた。

午前6時30分、早朝にも関わらずたくさんの方の列が目に飛び込んできた。特定健診は、40歳から

74歳の人を対象とした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）に着目した健診。メタボリックシンドロームは放っておくと生活習慣病を発症し、重症化すると命に関わる場合もあるが、自覚症状が少なく発見も難しい。そのため、重篤な病気を防ぐために、毎年1回の健診受診を心掛けている人が多いようだ。

危機意識から始まった受診促進への施策

所要時間は約半日、1カ所ですさまざまな検診が受けられるとあつて、ほとんどの対象者が受診していると思いきや、平成27年度の志布志市の受診率は53.6%。同市では、他の検診と併せて実施している特定健診について、特定健診だけ受診する人の待ち時間を減らすために、特定健診だけの健診の日を3日間設けた。また市の広報誌で、受診申込みにつながるよう「特定健診の3つのお得」の掲載や、過去3年間の健診の受診回数が1回以下の対象者へ囑託

職員等が戸別訪問を行い、特定健診の意義を説明する、特定健診受診勧奨訪問を行っていた。

しかしながら、受診率の目標値70%にはまだ届いていないのが現状のようだ。同市の保健課保健対策係の坂口梨沙保健師は、受診促進の施策について次のように話す。

「市の商工会と協働で、『特定健診受診済証（ししまる健診パスカード）』を市内の66店舗で提示すると、料金割引やポイントサービス等のうれしい特典がついてくる、お買い物特典事業を行っています。また、農協などの金融機関と覚書を交わし、特定健診受診者への定期預金金利の上乗せも行われています。そのほか、懸垂幕、横断幕を市役所などに設置して、住民へ特定健診を実施していることをお知らせしています。」

健康増進世帯に1万円の地域商品券を交付

さらに、平成29年度は新規事業として、積極的に健康の増進に努めた世帯に対して、予算の範囲内で報償を付与する「国民健康保険無受診者健康促進事業」を実施するという。対象者は、前年度、被保険者全員が保険診療を受診しなかった世帯。ただし、世帯に40歳以上の特定健診の対象者がいる場合は、全員が特定健診を受診している世帯。そして、国

民健康保険税を完納している世帯。この二つを満たす場合には、対象世帯に1万円の地域商品券を交付するというものだ。

同市は、さまざまな施策が受診率向上だけでなく、健診受診者が自分の体の状態を知り、生活習慣の改善につながることを期待している。

担当者よりひとこと！



志布志市保健課
国民健康保険係長
岩崎 浩二

特定健診を受けると「ししまる健診パスカード」をもらえ、サービスを受けることができます！特定健診の受診料は無料ですので、皆様、受診してください！



特定健診の3つのお得！！

- お得その1 健診料「5,400円」が「無料」です！
- お得その2 生活習慣病を予防でき、さらに医療費が安くなります！
統計で「13万円も年間医療費がお得」です（疾病併存患者の場合）。
- お得その3 「無料」で保健指導が受けられます！