

鳥取県在宅等保健師の会
「梨花の会」
活動記録

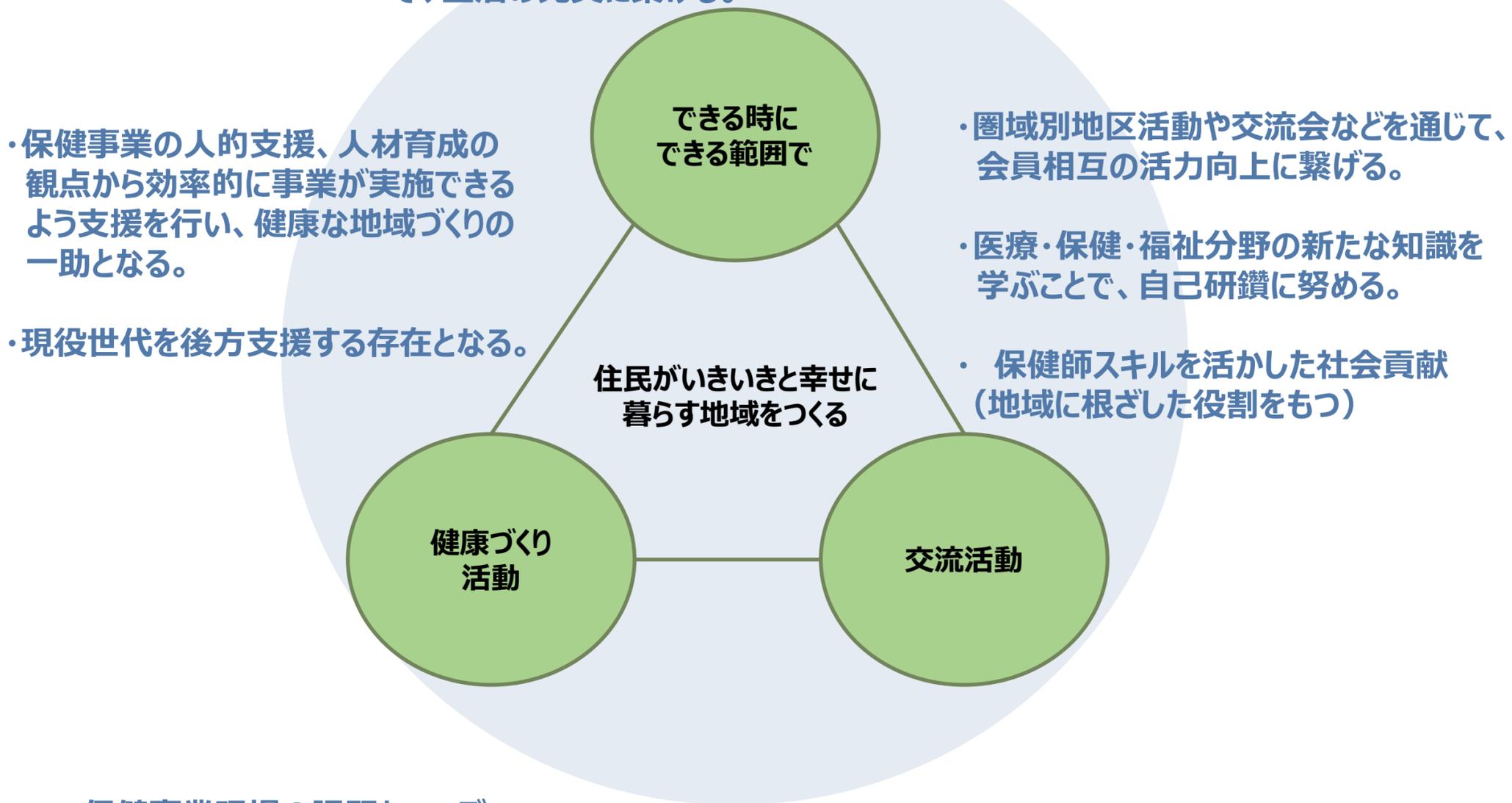
令和7年3月

目次

内容	ページ
(1) 梨花の会の目指す姿	1
(2) 梨花の会活動計画	1
(3) 活動内容	2 - 4
・市町村支援	2
・研修会の開催	4
・地区活動	4
会員の皆さんの今の生活の紹介	5 - 8

1. 梨花の会の目指す姿

私生活と梨花の会活動のバランスを取りながら、「できる時にできる範囲で」をモットーに取り組むことで、生活の充実に繋げる。



保健事業現場の課題とニーズ

● 保健事業現場の人員不足

・事務作業が多く時間外対応が増加しており、保健師らしい仕事ができないが、一方ではそれを求められている。特に小規模市町村では、兼務が多く慢性的に残業している。

● 保健師の若年化による指導者不足

・ベテランの保健師が同部署におらず、相談しにくい。
 ・新任期に同行訪問等がなく、本当にこれで良いのか自信が持てないまま年数が経過してしまった。後押ししてくれる存在が欲しい。

2. 梨花の会 活動計画

住民がいきいきと幸せに暮らす地域をつくることを目的として、心温かいサービスを住民に届けるような取組を行い、住み慣れた地域で暮らす住民の安心につなげるために、以下のとおり保健事業支援と会員の支援体制を整備する。

①保健事業支援	②交流活動
<ul style="list-style-type: none"> ・保健事業への人的支援・人材育成 ・保健師の人材不足解消に向けた取組 ・地域、職域が連携した健康づくりなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・圏域別地区活動 (交流会、勉強会、他県視察など) ・研修会の開催など

3.活動内容

● 市町村支援

幅広い保健事業分野において在宅等保健師の経験を生かして保健事業支援を行う。

(1) 市町村等が実施する保健事業への人的支援

市町村の保健活動の事務負担及びマンパワーの確保を効率的に実施するために、市町村の要望に応じて保健事業の現場で業務支援を行う。

【業務支援の内容】

特定健診の問診等、保健指導（健診（検診）、健康教室、個別訪問）、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に係る地域活動等、幅広い分野で琴浦町、湯梨浜町、米子市で活動中。

(2) 保健師の人材不足解消に向けた取組

自治体のみならず、被用者保険を含めた各保険者では保健師の人材不足解消が大きな課題となっていることから、特定保健指導実施機関としての体制を整備し、保険者と連携して住民への特定保健指導を実施する。

【今後の予定】

R6年度中に鳥取県医師国保組合と委託契約を締結し、今後、順次拡大予定

(3) 糖尿病性腎症重症化予防事業に係る保健指導

腎機能低下がみられる糖尿病患者に対し、市町村（保険者）がかかりつけ医と連携し、人工透析にならないよう継続的な受診勧奨と保健指導を行う。

【R6の実施状況】

智頭町、若桜町で計7名の保健指導を実施。

対象者の方からは、「年齢も近く、話やすい」

「指導されている感がなく良かった」等の声が挙がる。



(4) 職域における自死予防啓発事業（県より受託）

働き盛り世代のメンタルヘルス相談支援のきっかけとなるために、県内事業所やイベント会場等でストレスチェックを実施し、特にストレス度が高い者には必要に応じて相談支援を行う。市町村・保健所と連携して支援が必要な者を適切な相談支援へ繋ぐ。

【R6の実施状況】

事業所や健康イベント等、東・中・西部それぞれの圏域で実施



* 健康イベントや県内企業において、唾液によるストレスチェックと相談対応を実施しています

(5) リモート運動体験事業支援（米子市より受託）

米子市内の各公民館に設置されているリモート会議機器を活用したライブ配信により、フレイル予防のための運動教室を複数会場で同時実施する事業。運動中の転倒事故防止や体調不良者への対応などの見守り業務を支援する。

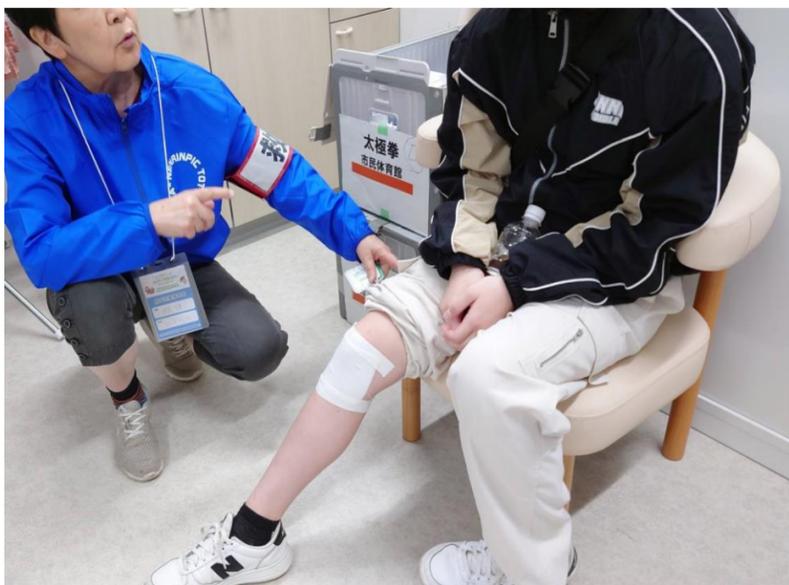
【R6の実施状況】

- ・米子市内各地区の公民館において全50日程度協力



(6) その他

- ・ねんりんピック交流大会等のイベントを支えるスタッフとして活動（救護など）
- ・地域（市町村国保）と職域（協会けんぽ）が連携した健康づくりへの協力



*ねんりんピックにてサッカー、太極拳会場で救護要員として活躍

● 広報活動

- ・様々な機会を捉えて梨花の会広報に取り組む。



* 本年度は山陰放送ラジオに出演していただきました

● 研修会の開催

- ・最新の健康づくりに関する情報を取得できる機会を設け、自己研鑽に繋げる。
- ・また、その他関係団体が主催する研修会にも適宜参加する。

令和6年度梨花の会研修会「防災セミナー」

日時：令和6年10月9日（水）13：30～15：45

場所：倉吉未来中心

講師：日本赤十字社鳥取県支部 事業推進課 平尾 淡 係長

能登半島地震の災害派遣について、自身の体験談を交えながら、被災直後から数カ月経った慢性期の被災地の様子や日赤の取組を紹介、災害時の備えについて講義いただき、非常時の持ち出し物品についてグループワークを行うなど、今からできる減災への取組について、知識を深めた。



* 保存食の紹介もしていただきました



* グループワークの様子

● 地区活動

- ・東部・中部・西部圏域ごとに会員が企画し、会員間の相互連携やスキルアップに繋がる事業を行う。

西部地区研修会&交流会

日時：令和6年12月21日(土) 10：00～14：30

場所：米子市公会堂



※東部地区においても3月に研修会を計画中

<研修会>

梨花の会会員でもある、オフィスIMO馬詰美保子氏を講師に「自分を大切にし、『ごきげん』で『お役立ちの仕事』をするための技術」と題し、選択理論心理学について、保健指導や周りの人により良い人間関係を築くのに役立つ考え方を演習を交えて学んだ。「子育て中の親に伝えたい」「今回は入門編だったので、もう少し深く学んでみたい」等の声が挙がった。

<交流会(昼食会)>

近況報告を行い、お互いに力づけ合う場になった。今までの活動の経験から、後輩のために何か提言のようなことができるのと良い等の意見も出た。(保健師の雇上げ料の市町村格差によって格差があり、専門職として価値を共通に認めてもらっているのか疑問を感じている、今後どのような提言ができるのか議論を深めていけると良い)

会員の皆さんの今の生活を紹介



会員全員で集まることは難しいですが、文書を通じた交流の場になれば幸いです。

今一番はまっているのは、聞こえない、聞こえにくい人に関わる活動です。手話通訳の全国共通試験資格が3段階あり、一番下の「手話奉仕員」として活動しています。訪問看護を利用しているろう者宅で手話通訳することも増えました。手話通訳者の団体に加入し、研修に参加したり、団体の運営に関わったり、ろう者団体との協働活動をしたり、深みにはまってしまったような…。でも、手話という言葉でろう者と話すのは楽しいです。

その次にはまっているのはモンゴルの人々との交流活動です。退職した年に誘われてモンゴルに行き、ホームステイを体験したら、すっかりはまってしまいました。今年はコロナ禍をはさんで、久しぶりにモンゴルの子ども達10人と引率教師1人が鳥取に13日間来ました。県内でホームステイを転々としながら、学校に通ったり、日本語で作文を発表したり、漁港を見たりプールに入ったり、広島に平和学習に行ったり様々な交流を手伝っています。

これからもやりたい時にやりたい事をできるよう、心身の健康づくりを続けながら楽しみたいです。

山本節子

現在、週3日勤務しています。（役場）

業務内容は、特定保健指導です。日々楽しく充実しています。

勤務以外は、ボランティア活動（民生児童委員、小学生の登校班の見守り等）や趣味のガーデニングに励んでいます。

いずれにしても、まずは自分自身の“健康”が第一ですので、食生活、運動（1日に7,000～8,000歩/平均ウォーキング）に留意して日々過ごしています。

美船智代

退職後は「休養・栄養・運動」の健康づくり3本柱に歯科治療・趣味（茶道）にウエイトをおいた生活をしています。忍び寄る老化とお付き合いをしながら元気に暮らせていることに感謝です。

コロナ禍後R5に九州、R6は12日間の国内旅行ができ、もっと知らない地域に行ってみたいと思うようになりました。元気な活動の源は「健康」ですね。

米原祐子

私の日常は家事、野菜・花づくり、孫の世話と送迎。時間が空けばパッチワークをして自分自身の時間を楽しんでいます。

地域の中では小学生の登校班と一緒に隣集落まで歩き、子どもたちを見守っています。ここで、6,000歩Getできています。

また、月1回集落で行っている転倒予防教室のお手伝い、そして、90代のおひとり暮らしの方に福祉協力員としてお元気なお姿を確認するため訪問をしています。

以前とは違う小学生の姿にびっくりしたり、人生の先輩の貴重なお話を伺ったりすると、まだまだ修行が足りない和前向きになれます。

山崎幸代

仕事をやめた後は、保健師とは別の道を歩むと決めて、書道や水彩画、陶芸など様々な創作活動にチャレンジし楽しむことができました。

ある時、脳科学者が「脳は何歳になっても成長し開発できる」と話していて驚いた。その言葉に背中を押され、「大人のピアノ教室」に勇気を出して参加した。初めは音符を読むのに四苦八苦していたが、最近は好きな曲を弾けるようになり楽しみがまた1つ増えた。

これからも、色々なことにチャレンジして新しい自分との出会いを楽しんでいきたい。そして、そんな姿を子供や孫たちが見ていてくれると嬉しいですね。

最後に、最近「保健師で良かった」と思う出来事があった。家族が脳梗塞を発症し、早期受診・治療により後遺症もなくいつもの暮らしに戻ることができた。保健師の知識や経験って本当にありがたいものです。

北窓妙子

日々をあらためて振り返ってみますと、地域（公民館）活動として1/W「太極拳」と1/2Wの「日本文学を読む会」に参加しています。その他としては庭の草取り、花の水やり、近所のスーパーまで散歩がてら買い出しに歩いて出かける等、あまり深く考えることもなく過ごしている毎日です。

絹谷裕美子

- 月に6～10日程度、米子市・鳥大のフレイル予防教室、健診で働いている。
- 令和6年度の西伯保健師会の会長を引き受けた。
- 長男夫婦、孫と4月より同居で感謝。
- ガーデニング・家庭菜園、ペット(犬(柴)、猫)、ドライブ、DIY等多趣味
特にガーデンや菜園で犬・猫、家族と朝、昼、夕食会を土日に行うのがとても楽しい。
- ◎仕事とプライベートがメリハリがあり、とても満足している。梨花の会に入会していただきとても感謝している。

矢倉ツヤ子

来年には傘寿を迎えますが、日々元気に過ごすことができていることに感謝しています。

最後の勤務場所である鳥取看護大学を退職して4年目を迎えます。現在は毎日が日曜日のような生活ですが、若い頃と違い自然に規則正しい生活を送るようになってきました。逆にこの生活リズムが狂うと体調が悪くなります。それは心身ともに余裕がなくなってきた証拠です。

私が現在やっていることはほぼ毎日1時間程度のウォーキング、週3回程度のカーブスでの運動、若い頃からの趣味の手芸やパッチワークをしています。

またいずれ訪れる死について考えるようになってきました。何か示唆を得ることがあればと書物を読んでいます。答えは見つかりません。今後も思索し続けたいと思います。

最近、保健師学校卒業と同時に就職した岸本町（現・伯耆町で10年間勤務）の保健師活動について、地方自治を研究している大学の先生からのインタビューの依頼があり、昔のことを思い出しながら語りました。この語りをするうちに徐々に熱い思いがこみ上げてきました。やはりいつまでも保健師活動を愛し、誇りに思っていることに嬉しくなりました。

矢倉紀子

- 週1回ボランティア、現役の時に立ち上げたよつばの会（脳活性化教室）支援。
（自分で運転できるうちは米子市から大山町まで）
- 施設入所している103才の母の定期的な面会。まだ認知機能低下はなく普通に会話
ができており、おしゃれを楽しみにしています。
- 孫（孫7人、ひ孫1人）とウォーキングを楽しんだり買い物をしています。（同居は
していませんが、定期的に訪問やメールをしてくれています。）
- 友人と旅（日帰りツアー、マツダスタジアムの野球観戦、古都の小旅行など）
- 月にフレイル事業（米子市）を数回お手伝いしています。地域の方との会話が弾み
楽しみに仕事をしています。（自分が生まれ育った米子市についてあまり知らない）

森田ゆみ子

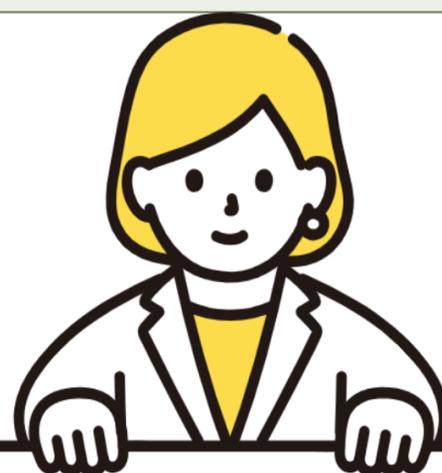
米子駅から南に4km、休耕田や休放地、貯水池、自然豊かな中で暮らしています。
素人遊びの畑作物をイノシシ被害から守るために、他人様の土地も許可を得て、家周
りの草刈り、藪の開拓に勤めています。

猪突猛進、イノシシ年の夫に引きずられ感ありつつ、きれいになると気持ちいい！私
も草刈機を担いだり、収穫野菜を友人、ご近所さんと分かち合ったりも楽しい日々で
す。

夜たけ住民状態から、ご近所さん自治会範囲の方々との馴染み関係づくりが一番の
自己課題。

時々、サロン、食推、ボランティア活動等で西山保健師に変身しつつ、奈喜良の西山
さんの定着を目指して暮らしています。

西山直子



寄稿して下さった皆様
ありがとうございました。
次年度も引き続き
寄稿を募集します。
ご協力お願いします！

梨花の会事務局 国保連合会