

みつば会通信

長崎県在宅保健事業みつば会

2020年
9月
第25号



ごあいさつ

※在宅保健事業みつば会は、保健師、看護師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士の4職種が協力し合い、県内市町の健康づくり事業に貢献する団体です。
主に健康劇や紙芝居、健康づくり出前講座などによる支援と専門職種としてのスキル向上に努めています。



❖長崎県在宅保健事業みつば会会長 木下 美智子（保健師）❖



2020年（令和2年）、新型コロナウイルスが蔓延し、それによる肺炎が流行して、世界中の人々を震撼させております。在宅保健事業みつば会におきましても総会はもちろん、活動の中止や延期せざるを得なくなっております。

その中においても会員の皆様は、自身の健康の維持増進に努められ、専門職としての知識や技術の取得に努められていることと思います。このような状況下ではありますが、ここにみつば会通信第25号をお届けいたします。

活動の中止や延期を余儀なくされていますので、役員会では今年度はみつば会の現状や活動の方向等を考えてみたいと思います。皆様もみつば会の在り方や方向性についてご意見をいただければとありがたいと考えます。

さて、平成元年度のみつば会の活動としては、会議等が総会1回、役員会6回でした。事業では、長崎県を長崎地区、県央地区、県北地区の3地区に分けて活動をしておりましたが、昨年新たに五島地区の立ち上げがありましたので、今年から4地区の活動になります。市町支援事業として健康づくり出前講座があります。小・中学生や健康づくり推進員の方たちを対象に食育や口腔衛生の講座をいたしました。又、高齢者サロンでは介護予防の目的でリハビリ体操の実施、口腔フレイルやレクリエーション指導等も実施いたしました。その他紙芝居を使っての健康教育「高血圧について」、「高齢者のお口と調理の工夫」などの講座を実施しています。

在宅保健事業みつば会は保健師、看護師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士の4職種がそれぞれの専門知識や経験を活かし、互いに力を合わせて幅広く活動できることが、会の強みです。

今後も私たちはそれぞれの専門性を尊重し、地域支援や専門職種としての知識取得や人格の向上に努めたいと思います。

なお、私たちが活動できるのは国保連合会の後援や経済的な支援があるからです。この「みつば会通信」が発行できるのも、皆様のお手元に届けることができるのもひとえに国保連合会の皆様のお陰です。この場をお借りして感謝申し上げます。



ごあいさつ



❁ 長崎県国民健康保険団体連合会事務局長 中村 哲也 ❁



長崎県在宅保健事業みつば会におかれましては木下会長をはじめ、会員の皆様がそれぞれの専門性を活かし、力を合わせて、住民の健康の保持・増進のために、市町保険者の健康づくり活動に積極的に取り組んでいただいておりますことに心より感謝申し上げます。

さて、昨年度は5市町において、延べ19回の市町支援を実施していただきました。支援内容を見ると一昨年に比べて、口腔フレイル等高齢者の保健事業に関する健康教育支援のニーズが増えています。また、今年4月1日に施行された高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施には、市町が実施する高齢者に対する支援内容の中に「通いの場等への積極的な関与」が含まれていることから、みつば会がこれまで実施してきた支援が今後ますます注目されると思っています。

今年度は離島ブロックが新たに加わり、県内を4ブロック(長崎・県北・県央・五島)に分けて活動がスタートします。市町ニーズも増える中、会員間の情報共有や自己研鑽、さらなる会員拡大に向けた取り組みに期待し、本会としてもみつば会の活動をこれまで以上に支援してまいります。

今年に入り、新型コロナウイルス感染症の影響により様々な事業が中止・延期の状況となっておりますが、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の中で、地域の健康づくりを支えるために「今できること」として、会員皆様の知恵をいただきながら、市町のニーズに対応した支援の実施を期待しております。

末尾になりますが、皆様のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして挨拶といたします。

令和元年度 みつば会総会・研修会につきまして（報告）

令和元年度みつば会総会・研修会につきましては、令和2年3月3日（火）に開催予定でしたが、令和2年2月25日に厚生労働省より新型コロナウイルス感染症対策の基本方針が発表されたことに伴い開催を中止いたしました。（会員の皆様が出席する総会・研修会を中止し、総会については書面総会に変更しました。）

総会の議案事項につきましては、会員の皆様から書面にて意見をいただきました。たくさんのご意見をありがとうございました。

皆様からいただいたご意見に基づき、令和2年3月26日(木)の臨時役員会で協議を行い、協議内容については、会員の皆様に送付しています。

詳細については、「令和2年3月27日付 2崎国連発第95-4号 令和元年度長崎県在宅保健事業みつば会総会議案事項について」を確認してください。

<協議事項>

1. 議案第1号 令和2年度みつば会事業計画について

→令和2年度より、全体研修会が年1回(3月3日のみ)になりますが、ブロック別研修会を年2～3回に増やし、内容も充実させます。また、今年度は新たに五島ブロックが立ち上がります。どのブロック別研修会にも参加できるように、開催日時等詳細を、会員に連絡します。（※ただし、新型コロナウイルス感染状況を確認しながら実施等について検討します）

2. 議案第2号 役員の改選について

→11頁参照

令和元年度 みつば会活動報告

月	日	会議等名称	開催場所
4	11	第1回みつば会役員会	国保会館
5	25	ブロック研修会(県北地区 第1回)	佐世保市歯科医師会館
6	11	第2回みつば会役員会	国保会館
	22	ブロック研修会(県央地区 第1回)	森山公民館
	25	ブロック研修会(長崎地区 第1回)	国保会館
7	13	みつば会通信24号 発行	
	24	令和元年度みつば会研修会	国保会館
9	5	第3回みつば会役員会	国保会館
	12	五島ブロック立ち上げにかかる打合せ(五島市訪問)	五島保健所
10	4、5	第59回全国国保地域医療学会	長崎ブリックホール
	19	ブロック研修会(県央地区 第2回)	森山公民館
11	1	第4回みつば会役員会	国保会館
	2	ブロック研修会(県北地区 第2回)	佐世保市歯科医師会館
12	10	ブロック研修会(長崎地区 第2回)	国保会館
1	9	第5回みつば会役員会	国保会館
2	6	都道府県在宅保健師等会全国連絡会	東京都 全国都市会館
	6	第6回みつば会役員会	国保会館
3	3	令和元年度みつば会総会・研修会 (書面総会のみ実施)	※新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催中止
	26	臨時役員会(総会中止に伴う協議)	国保会館

令和元年度 みつば会研修会報告

日時 令和元年7月24日(水)10時～15時

場所 国保会館6階会議室



9:55 オリエンテーション

10:00 開会挨拶

長崎県在宅保健事業みつば会 会長 木下 美智子

長崎県国民健康保険団体連合会 事務局長 中村 哲也

10:10 支援報告・実演

みつば会による保険者支援の実際

・市町支援報告

・ブロック別研修会報告

・口腔ケアの実演

12:30 グループワーク

「口腔ケアのこれホント？」

13:20 説明

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について」

長崎県国保連合会 事業課保健事業班 末永保健師

13:25 講演

「お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)事業について」

長崎県後期高齢者医療広域連合 事業課 伊藤 和子 氏

14:00 講演

「オーラルフレイルについて」

長崎県歯科医師会 理事 江頭 聡 氏

《研修会参加者状況》

(参加者)

保健師	看護師	管理栄養士(栄養士)	歯科衛生士	保険者
4人	7人	9人	5人	2人

研修会感想(アンケートから一部抜粋)

—支援報告・実演について—

- ・歯科衛生士さんの講話と実演が大変よかった。役に立ちます。

—講演「オーラルフレイルについて」—

- ・筋肉や骨に注目していたが口腔のことも大事と思った。
- ・オーラルフレイルにイメージが具体的になった。
- ・歯の大切さを再確認した。

健康で長生きするためには
まずお口の中をきれいに！





令和元年度 ブロック研修会報告



《長崎ブロック》



飛永 恭子（歯科衛生士）

令和元年度は、6月25日（参加者6名）と12月10日（参加者8名）の2回、国保会館で行いました。

1回目は、研修会前の勉強会として、口腔のフレイルについて、調べたことをお話しさせて頂きました。その後、参加者の自己紹介をして、歯科習慣の情報交換をしました。

2回目は11月の役員会の報告と、参加者の自己紹介の後、各自の脳トレの方法について意見交換をしました。その中には、クロスワード、暗算の計算、クイズ番組、家にある品を使ってのメニュー作りを考えながら歩く、身内以外の他人との会話などがありました。話し合いの後、脳トレゲームを参加者全員で行いました。内容はカルタ（百人一首）と、新聞紙を使ってのレクリエーションです。新聞をどれだけ小さく折りたたむことができるかと、新聞を細く長く切ることを実習しました。とても楽しく有意義な時間を過ごせました。



《県央ブロック》



原口 りえ子（看護師）

県央ブロックの研修会は田園に囲まれた森山公民館（土曜日）で行っています。

令和元年度は6月22日に11名、10月19日に15名（新会員2名と未会員見学3名）の出席者のもと行われました。

第1回研修会では、7月9日の原公民館まつり支援事業「高血圧について」を「お〜い友蔵さん」の紙芝居をベースに、どのように支援していくかを主に話し合いました。初支援者の山崎さんは長崎ブロックの方ですが、お忙しい中遠方より参加して下さいました。他のブロックからの参加は、とても新鮮で良い刺激となりました。各職種の視点からの注意点や体験談など、活発な発言の中、お一人おひとりの支援に対する強い想いを感じ、4職種から成るみつば会の素晴らしさを目の当たりにしました。また三宅さんより、「参加者は学ぶ以前に、楽しさやふれあいを求めて来ていることを常に念頭に置き支援することが大事。例えば新聞紙を使ったレクリエーションは豊富にあるが、支援者はその場の状況や雰囲気や時間等を踏まえて、選択し工夫していかなければならない」というお話もありました。研修会でこのような発言は形に残し、すべての会員と情報を共有できるようにすべきだと強く思いました。

第2回研修会では、8月22日波佐見町での支援事業「認知症予防の体操やレクリエーション」を明星さんと吉田さんに報告して頂きました。明星さんは昔懐かしい音楽を流すことで、参加者が身構えることなく楽しんで体操できるように配慮されていました。明星さんのキャラクターも相乗効果をもたらし、本当に和んだ中での体操ができました。吉田さんのレクリエーションもデパートリーが多く、しかもアドリブやジョークがもりこまれ、またちょっとしたプレゼントなども準備され、参加者に笑いとお喜びを与えながらの支援内容となっていました。

支援で最も大事なことは、参加者が「学ぶ・気づく」ことも大事ですが、それ以前に「笑う・楽しむ」ことが最も大切であることを学んだ研修会でありました。それには私たちが支援を「楽しむ」ことだと思います。他ブロックの会員の方々とも楽しく交流できたらと思います。ご参加お待ちしております(^_^)

《県北ブロック》



久松 美也子（歯科衛生士）

令和元年11月2日（土）ブロック別研修会が行われました。佐世保支部より歯科衛生士5名、副会長の松本さん、書記の山本さんが参加されました。

令和元年度のみつば会による市町支援事業について話し合いました。佐々町、平戸市においてオーラルフレイルや歯周病予防のための口腔ケアについて講話を開催したことに関して反省点などができました。その中で、歯科衛生士会よりでている冊子を受講者他、平戸市、佐々町の保健師さんに配付し好評でした。

なお、みつば会を知っていただくために今回作成された横断幕を講演前にはりだすことにしました。



《五島ブロックの立ち上げ》



木下美智子（保健師）

令和元年9月12日、離島ブロックの立ち上げのために五島市に行ってまいりました。同行したのは事務局の保健師2名（末永さん、宮崎さん）、みつば会役員の私・木下（保健師）、副会長の松本さん（栄養士）、山崎さん（看護師）の5名です。事前に国保連合会事務局の保健師さんの連絡で2名の看護師さんが待っていて下さり、五島保健所の1室を借りて話し合いを致しました。

話し合いの内容はまず在宅保健事業みつば会について説明：①令和元年度のみつば会のスケジュール②令和元年7月24日のみつば会研修会内容について③ブロック別研修会実施状況について…長崎ブロックの状況④市町支援事業について：「高血圧について：おーい友蔵さん」を木下と山崎さんで実演しました⑤五島ブロック立ち上げについて⑥会員募集などです。

五島ブロック立ち上げについては五島が生家という松本さんの話や人脈で会員になりそうな人たちについて情報交換をしました。五島地区の特徴として・高血圧症、認知症の人が多などが出されました。また看護職や栄養士の免許を持っていて人に声をかけてみるという事などを話し合いました。

そして現在ある紙芝居の種類や内容等を伝え、国保連合会から送付する事になりました。来年4月前半から10月に五島の方たちと事務局や役員で密に連絡を取りながら、五島ブロックについて検討することや、五島ブロックは2回開催してもらうなど話し合いました。夕食時内容の確認をしました。

翌日の13日は国保連合会のお2人はまだまだお仕事です。

私たち3人は前日の浜口さんに車を出してもらい、鬼岳や五島空港、堂崎教会等を観光しました。五島の自然の雄大さを感じ、また隠れキリシタンの人たちの苦勞を偲びました。その間、浜口さんの看護学校時代の事や五島に帰ってきた経緯、お母さんの事などの話を通して浜口さんやお母さんの人柄が自分の母親と重なり、どこの母親も子を思う気持ちは同じだと感じました。そして浜口さんの話の中に繰り返される「ありがたい事に」という言葉にまじめにきちっと仕事をして来たという自信も感じました。前日に会議に参加してくれた林田さんにも真剣に五島ブロックの事を考えている姿勢が伺い取れました。

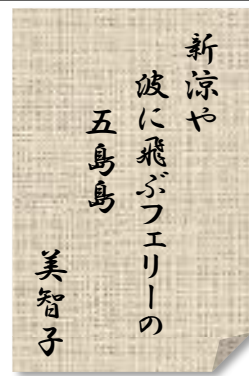
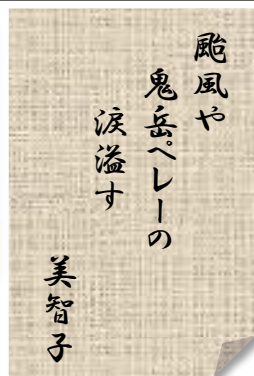
そういう人材のいる五島ブロックがうまく機能していくことを願って五島を後にしました。2日間とも天候にも恵まれたこと、往復ジェットフォイルを利用させて貰ったこともあり快適な旅でした。また後で知ったことですが、「ペレーの涙」というガラス質の粒が産出され、県の天然記念物に指定されているという鬼岳、五島灘の深い藍色の波は私たち5人に五島ブロックの前途に期待を持たせました。

《五島ブロックの立ち上げ》



山崎 トモ子（看護師）

- みつば会活動の趣旨については十分理解されていることがわかった。
 - 一番の課題は、会員を増やすにはどうしたらよいか。プラス他職種の人たちに参加してもらうには…
 - 支援活動が五島市でも実現できたら知己の人たちも喜ぶのではないかという熱い気持ちが伝わってきた。
 - 参加された2名の会員さんは話していく中でブロック立ち上げを前向きに考えておられる意欲が感じられた。
 - まず、市と保健所の協力を受けて、紙芝居を実際にするなどブロック立ち上げの前準備会として活動しながら、“みつば会”のことを地域の方に周知する。
 - 知り合いの方に4職種の参加を呼びかけていただくなど、ひとまず国保連合会が作成したパンフレット2種類を活用する。
- 最後に、本当に実現できたらいいですねと話されたのが印象に残りました。



令和元年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

日時 令和2年2月6日(木)10時～15時45分
場所 全国都市会館（国民健康保険中央会主催）

会長 木下 美智子（保健師）

全国の在宅保健師等会、国保連合会から79名が参加していました。保健事業を取り巻く国の動きに関する説明では、2025年以降に高齢者人口の増加が緩やかになる一方、現役世代の人口が急減するという新たな課題への対応のため、2040年までに男女とも、3年以上健康寿命の延伸を目標にしていることがわかりました。私たちは「高齢者サロンへの支援」や「健康づくり出前講座」「紙芝居」といった市町保健事業支援事業を通して、地域で暮らす住民の「健康な暮らし」のために支援をしていますが、誰もが元気に活躍できる社会の実現に向けて、今後も引き続き、会員皆様のお力添えをいただきながら、市町のニーズに応じた支援を実施していきたいと感じました。

また、「高齢者の保健事業について介護の現状から考える～医療専門職の果たすべき役割～」について、奈良県生駒市福祉保健部 次長 田中 明美 様にご講義いただきました。高齢者が高齢者を支える仕組みづくり（介護予防教室に通っていた参加者が教室卒業後に、その教室のボランティアとなって教室に通う方を支援すること）は、高齢者が役割や生きがいをもつことにつながり、素晴らしい取り組みだと感じました。

さらに事例発表では大分県在宅保健師等会「虹の会」から、健康状態が不明な高齢者の状態を把握するための訪問事業について、神奈川県在宅保健師会「いちょうの会」からは健康劇「いちょう座」の活動状況や災害ボランティア研修会について発表がありました。事例発表やグループ討議を通して、全国の在宅の会の活動状況を把握できる機会となり、今後のみつば会の取り組みについて考える良い機会となりました。



令和元年度 市町保健事業支援事業報告

令和元年度 長崎県在宅保健事業みつば会による市町支援事業状況支援保険者数:5市町

事業名	市町	内容	対象者	人数	実施日	支援時間	全体時間	場所	支援者
健康づくり出前講座	1	小値賀町 食育講話「朝ごはんを食べよう」 <調理実習>朝食を作ってみよう!	中学校 1年生	20名	7月5日(金)	11時30分～ 12時20分	11時30分～ 12時20分	小値賀中学校	松本 裕子 (管理栄養士)
	2	平戸市 講話「歯周病疾患検診受診の必要性と歯周病 予防について」 <実習>唾液腺マッサージ、ブラッシング指導 等	健康づくり推 進員	34名	8月22日(木)	14時10分～ 15時20分	13時30分～ 15時30分	平戸文化 センター	桑原 智子 (歯科衛生士)
	3		健康づくり推 進員	31名	8月26日(月)	14時10分～ 15時20分	13時30分～ 15時30分	中部ふれあい センター	桑原 智子 (歯科衛生士)
	4		健康づくり推 進員	40名	9月3日(火)	14時10分～ 15時20分	13時30分～ 15時30分	たびら活性化 施設	久松 美也子 (歯科衛生士)
	5		健康づくり推 進員	17名	9月11日(水)	14時10分～ 15時20分	13時30分～ 15時30分	生月中央 公民館	山口 方子 (歯科衛生士)
	6		小値賀町 講話「お口の健康・咀嚼ガムを使用して」 <実習>咀嚼ガム体験、歯磨きの方法 等	小学校 6年生	11名	11月8日(金)	14時10分～ 14時55分	14時10分～ 14時55分	小値賀小学校
	7	小値賀町 講話「口腔の健康が全身の健康につながる」 <実習>歯磨きの方法 等	中学校 全校生徒	36名	11月28日(木)	13時35分～ 14時10分	13時35分～ 14時10分	小値賀中学校	佐藤 慶美 (歯科衛生士)
	8	小値賀町 講話「正しい歯磨き・噛むことの大切さ について」	大島分校 生徒	7名	11月25日(月) 台風のため中止	9時40分～ 10時25分	9時40分～ 10時25分	小値賀小学校 大島分校	久松 美也子 (歯科衛生士)
サロン	9	佐々町 「歯科指導・口腔フレイル等について」 <実習>口腔体操	高齢者	12名	6月5日(水)	12時30分～ 13時	10時30分～ 14時30分	ノリ 野寄集会所	久松 美也子 (歯科衛生士)
	10	佐々町 「歯科指導・口腔フレイル等について」 <実習>口腔体操	高齢者	18名	6月11日(火)	10時40分～ 11時10分	未定	シマチ 新町集会所	久松 美也子 (歯科衛生士)
	11	佐々町 講話「元気な身体は、お口から」 <実習>唾液腺マッサージ、嚥下体操 等	高齢者	18名	6月13日(木)	12時15分～ 12時45分	10時～14時	北集会所	山口 方子 (歯科衛生士)
	12	波佐見町 高齢者健康事業 <実習>お手玉やうちわを使った脳トレ、体操、 じゃんけんゲーム 等	高齢者	10名	8月22日(木)	10時30分～ 11時30分	10時～ 11時30分	介護予防拠点 笑わん場	明星 みどり (看護師) 吉田 二美 (看護師)
	13	波佐見町 高齢者健康事業 <実習>体操、お手玉やうちわを使った脳トレ、 じゃんけんゲーム 等	高齢者	8名	8月22日(木)	14時～15時	13時30分～ 15時	介護予防拠点 笑わん場	明星 みどり (看護師) 吉田 二美 (看護師)
	14	佐々町 講話「歯科指導・口腔フレイル等について」 <実習>口腔体操、唾液腺マッサージ 等	高齢者	19名	10月15日(火)	12時15分～ 13時	10時～14時	マサル 真申集会所	久松 美也子 (歯科衛生士)
	15	佐々町 講話「歯科指導・口腔フレイル等について」 <実習>口腔体操、唾液腺マッサージ 等	高齢者	16名	10月24日(木)	12時15分～ 13時	10時～14時	スイドウ 水道集会所	久松 美也子 (歯科衛生士)
	16	諫早市 講話「高血圧による合併症を予防する には？」 「バランスのとれた食生活について」 <実習>脳トレゲーム、お口の体操、歌 等	高齢者	11名	10月25日(金)	13時30分～ 15時	13時30分～ 15時30分	円能寺 公民館	犬塚 恵子 (保健師) 松平 益美 (栄養士)
	17	佐々町 講話「歯科指導・口腔フレイル等について」 <実習>口腔体操、唾液腺マッサージ 等	高齢者	22名	11月19日(火)	10時45分～ 11時30分	10時～13時	さざん花 集会所	桑原 智子 (歯科衛生士)
	18	佐々町 講話「歯科指導・口腔フレイル等について」 <実習>口腔体操、唾液腺マッサージ 等	高齢者	17名	令和2年 2月3日(月)	12時15分～ 13時	10時～14時	古川集会所	初瀬 しず子 (歯科衛生士)
紙芝居	19	諫早市 講話「高齢者のお口と調理の工夫」 ・「料理の工夫」でおいしく食べよう! ・減塩についての工夫 等	森山町 慶師野 老人会会員 (70～80代)	22名	7月10日(水)	13時30分～ 14時30分	13時30分～ 14時30分	ケイシ 慶師野地区 コミュニティ センター	毎熊 美知恵 (管理栄養士) 下瀬 佐都美 (歯科衛生士)
	20	諫早市 ・「おーい、友蔵さん!!(高血圧症について)」 ・高血圧症に関する意見交換	森山町 原(はる)老 人クラブ会員	23名	7月9日(火)	13時30分～ 14時30分	13時30分～ 14時30分	森山町 ハル 原公民館	木下 美智子 (保健師) 山崎 トモ子 (看護師)

諫早市保健事業支援事業
「高齢者のお口と調理の工夫」



日時 令和元年7月10日(水)
場所 諫早市森山町慶師野地区公民館
対象 慶師野老人会会員20名
支援者 毎熊 美知恵、下濱 佐都美

毎熊 美知恵（管理栄養士）

令和元年7月10日、当日は、土砂降りの大雨で参加者は少ないのでは？の心配をよそにほとんどの方が参加され、暖かい雰囲気の中での楽しい健康づくり出前講座でした。

“高齢者のお口と調理の工夫”のテーマで、歯科衛生士と栄養士が支援しました。

歯科衛生士さんが「介護の世話にならず、住み慣れた家で最後まで自分らしく暮らすために」と題し、口腔と栄養

・運動・認知との関連性についてスライドを使い分かり

やすく話されました。その中には今日からの歯磨き・

今日からの入れ歯の清掃法と、実生活に合う興味深い

最新情報も織り込まれており、皆さん熱心に聞き入っておられました。

それから、ちょっと一息！お口の体操でリラックスして栄養士の話に移りました。「調理の一工夫でおいしく食べよう！」と題し、高齢者の身体の変化に合わせた調理や減塩の工夫と“おいしく楽しい食生活のコツ”などについて話しました。

その後、木下会長より「みつば会」の概要などについて説明がありました。私は久しぶりの支援で緊張しましたが、老人会会員の皆さまの笑顔で何とかやり過ごすことができました。

今年になって、新型コロナウイルスの発症でステイホーム・3密など今まで経験したことのないことが起こっています。これからは、新しい生活様式になると思います。地域住民の方々が公民館に集まって大声で笑い、自由に肩を寄せ合いながら語り合う光景はいつになったら戻ってくるのでしょうか？ 昨年の健康づくり出前講座の光景が思い出話のようです。



波佐見町保健事業支援事業(見学)
高齢者サロンへの支援
「楽しく体を動かしたり、脳トレなど」



日時 令和元年8月22日(木)
10時30分～11時30分、14時～15時
場所 波佐見町介護予防拠点笑わん場
対象 高齢者 午前10名 午後8名
支援者 明星 みどり、吉田 二美
見学者 山崎 トモ子、山本 美保子、飛永 恭子

山崎 トモ子（看護師）

波佐見町支援の見学に行ってきました。

支援者の明星 みどり 氏と吉田 二美 氏のお二人は日頃から人気が高いと聞いていたので、先輩たちがどのようにされているのかを是非拝見したいと思っていました。同じ思いを持っている歯科衛生士の山本さん、飛永さんと3人で参加しました。支援を受ける立場になって気楽な気持ちで望みました。

お二人は引き出しをたくさん持っており、その場に応じて対応され予定の一時間はあっという間でした。

帰りの道すがら、お互いに支援された内容を反すうして盛り上がりました。

また、会員同士のつながりが出来て親しくなれたこともメリットでした。

みつば会に入って3年余り、一堂に会するのは2回/年のブロック別研修会と全体の研修会、総会の計4回です。顔をあわせる程度で互いに名前も知らないままに経過してきました。幹事になってどうにか職種と名前が一致するようになった次第です。

特に退職後は、社会とのつながりが薄くなり情報が入りません。近い将来、自身も支援を受ける側になることを思うと、情報交換できる交流の場は元気である為にも必要だと再確認した半日でした。

皆さんも機会があれば、誘いあって興味のある支援を覗いてみられる事をお勧めします。

小値賀町保健事業支援事業
出前講座
「口腔の健康が全身の健康につながること」



日時 令和元年11月28日(木)
13時35分~14時10分
場所 小値賀中学校
対象 中学校全校生徒 36名
支援者 佐藤 慶美

佐藤 慶美（歯科衛生士）

令和元年11月28日~29日、小値賀中学校へ「健康づくり出前講座」へ行ってきました。前日夕方、小値賀町の担当者から明日は波が高くなりそうで、高速船が出航しないかも、出航しても、相当な揺れが考えられると連絡がありました。

翌当日、朝から雨。不安な気持ちをかかえながら、まだ暗いうちから自宅を出発し、諫早駅からJRに乗り込み、佐世保駅へ。佐世保に到着するころにはすっかり明るくなり雨も上がっていました。急いでフェリー乗り場の受付に行くと、本日出航しますとのこと。「良かった(^)/予定どおり行ける!!」

酔い止めを飲み、ドキドキの船中でしたが、無事体調を崩すこともなく、小値賀へ到着することができました。

小値賀中学校は全校生徒36名。事前に何度も打合せを行い、①歯、口腔の健康が全身の健康につながることを伝えてほしい、②体験型にしてほしい、③歯石について話してほしい、④歯科受診のすすめをしてほしい、⑤フッ素の有効性について伝えてほしい、等々たくさんの内容を盛り込んで欲しいと要望がありました。35分という短い時間でどう盛り込みどう伝え時間内で終わらせるか直前まで原稿を練りました。

港まで担当の保健師さんに迎えに来ていただき中学校に到着。全校生徒を前に講座をはじめました。先生方も全員参加され、途中のO×クイズにも一緒に手を挙げ盛り上げていただきました。

その日は、小値賀に宿泊し翌日帰路につきました。帰りの高速船も酔うことなく、予定の日程を無事終了することができました。

今回、初めての、みつば会での健康づくり出前講座を担当させていただき、とても良い経験ができました。しかし、与えられた時間が短く、もっとたくさんのお話を伝えたいと強く思いました。このような機会があれば是非参加したいと思います。ありがとうございました。



令和2年度 役員紹介

☆新役員☆

役職	担当ブロック	氏名	職種
会長	県央	木下美智子	保健師
副会長	長崎	森夏實	保健師
副会長	県央	原口りえ子	看護師
書記	県北	伊藤洋子	管理栄養士
書記	県北	☆北村尊子	歯科衛生士
幹事	長崎	飛永恭子	歯科衛生士
幹事	五島	山崎トモ子	看護師
幹事	長崎	☆峰久代	栄養士
顧問	—	中村信	保健師
顧問	—	濱邊恵子	管理栄養士

旧役員

役職	氏名	
会長	木下美智子	任期満了
副会長	森夏實	
副会長	★松本妙子	任期満了
書記	★山本美保子	任期満了
書記	原口りえ子	
幹事	伊藤洋子	
幹事	飛永恭子	
幹事	山崎トモ子	任期満了
顧問	中村信	
顧問	濱邊恵子	

副会長の松本妙子様と書記の山本美保子様が令和2年3月をもちまして勇退されました。お二人におかれましては、役員会やブロック別研修会、総会・研修会等で沢山のご支援及び貴重なご助言をいただきました。長期にわたり役員を引き受けてくださり心より感謝申し上げます。大変お疲れさまでした。

今後ともみつば会へのご支援等を宜しくお願いいたします。

なお、木下美智子様と山崎トモ子様は役員の任期満了でしたが、引き続き役員を引き受けてくださっています。



令和2年度みつば会役員



上段：北村書記、飛永幹事、伊藤書記、峰幹事
下段：原口副会長、木下会長、森副会長、山崎幹事



中村顧問 濱邊顧問

新しい方も加わり、役員も少し若返りました。新しい風を吹き入れ、みつば会も益々活躍の場を広げていけるよう、役員一同尽力していきたいと思っております！
よろしくお祈りいたします

★旧役員からの一言★

★副会長：松本 妙子（管理栄養士）

4 職種での交流は、内容にも幅があり、ワクワク感もあり、楽しみながら力を合わせて活動ができたように思います。

★書記：山本 美保子（歯科衛生士）

みつば会がどんな組織か全く理解していないままに、先駆の歯科衛生士に誘われ数年はただ役員会に出席するだけでした。元マスロースターなのでみつば会の活動意義を理解するのも時間がかかりましたが、理解できてからはほんとに県民の健康のために熱心に、そして真摯に保健活動をする団体であることがわかり、リタイアされた保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士の各ライセンス保持者が、スキルを発揮できる場でもありました。

近年は会員の高齢化もありますが、会員として活動、研修会に参加することでいつの間にか自分の健康づくりに直結していると感じます。各職種とも、現役の時は生活のため県民のためと仕事に全力を注いでいきますが、みつば会は、自分のための会でもあることを皆さんにお伝えしつつ、かつ役員を務めさせていただいた期間の事務局の皆様、他役員の皆様に返しきれない恩に感謝しつつ退職させていただきまします。ありがとうございます。

☆新役員からの一言☆

☆幹事：峰 久代（栄養士）

今年度、役員をさせていただくことになりました。

したいことはあきらめずに、
すべきことはあせらずに、
できることはくらすべし。

（朝日新聞より）

会員の皆様のご協力よろしくお願い致します。

☆書記：北村 尊子（歯科衛生士）

今年度から書記としてみつば会役員を引き受けさせていただくことになりました。

担当ブロックは県北ブロックです。

みつば会会員歴はまだ浅く活動にもほとんど参加したことがなく、前任の山本さんには到底及びませんが、先輩方にご指導いただきながら、役員として何かしら会のお役に立てるよう頑張りたいと思います。

みつば会は 4 職種で構成されている組織なので他職種の方々ともお知り合いになれたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

令和2年度 新入会員紹介 (令和元年10月～令和2年6月)



県央ブロック

中村まりこさん（看護師）

・全ての人に豊かな性を伝えたい!



県央ブロック

小川由美子さん（看護師）

・何かお役に立つことがあればと思っています。宜しくお願いします。



県央ブロック

湯田清美さん（看護師）

・皆さんと一緒に楽しく活動し、学ばせていただきます。宜しくお願いします。



県央ブロック

前本和歌子さん（看護師）

・自分や家族の健康維持の為に入会しました。宜しくお願いします。



県央ブロック

岩本和美さん（歯科衛生士）

・微力ですが、皆様から色々教えて頂きながら、健康を衛る活動できればと思います。



長崎ブロック

本田直子さん（歯科衛生士）

・超高齢社会において、地域保健活動向上の一助となれば嬉しいです。

令和2年度役員会報告

【令和2年度第1回役員会】

R2.4.6（月）10：00～15：00

場所：国保会館 6F 右会議室

<協議事項>

- 令和2年度ブロック研修会について
- みつば会通信第25号について
- 年間スケジュールについて
- 令和2年度保険者支援について
- 役員会協議事項について
- 支援事業担当者の選任方法について
- その他

【令和2年度第2回役員会】

R2.7.14（火）10：00～15：00

場所：国保会館 6F 右会議室

<協議事項>

- 令和2年度 みつば会情報
- 年間スケジュールについて
- みつば会通信について
- 令和3年度みつば会事業について
- みつば会の体制強化について
 - ・会費制の導入について
 - ・支援者選出方法の再検討について
 - ・会員同士のつながり強化について
 - ・役員会での議事内容の配布について
 - ・役員と会員の温度差や負担を軽くする方法について
 - ・みつば会歴史書の会員への配布について
- みつば会の支援内容の強化について
- その他



今年度より、事務局の担当者が以下の通り変更となりましたのでご連絡いたします！

（旧）末永 恵子、宮崎 貴絵 →（新）樋室 祥平、末永 恵子

今年度より、みつば会の主担当になりました樋室（ひむろ）です。今年の4月に異動のため、右も左もわからない状態ですが、みつば会のみなさんや副担当の末永、旧担当の宮崎に色々教えてもらいながら、私なりに一生懸命頑張っていきたいと思っております！今後、連絡などでお世話になることがあるかと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします！！



保険者支援課保健事業班 樋室 祥平



発行所 長崎県国民健康保険団体連合会
長崎県長崎市今博多町8番地2
TEL (095) 826-7301

令和2年9月発行
みつば会通信

★編集後記★
新型コロナウイルスの影響でみつば会の支援活動等も休止する中、「みつば会通信二十五号」を発行することができました。
三月の総会も中止となり、また今年度より、研修会も一回となり、会員同士が交流する場が少なくなりましたが、書面で皆さんの活躍の様子など共有していただければと思います。
コロナ収束の折には、また皆さんのご協力よろしくお願いいたします。

原口りえ子（看護師）
伊藤 洋子（管理栄養士）
北村 尊子（歯科衛生士）

みつば会々員数 （令和2年7月現在）

- 保健師 14人
- （准）看護師 14人
- （管理）栄養士 19人
- 歯科衛生士 24人

会員総数 71人
（休会含む）

みつば会会員の拡大に向けて



「新会員」募集しています！！

長崎県在宅保健事業みつば会の会員数は、現在 71 人です(令和2年6月末時点)。
4 職種(保健師、看護師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士)が協力し合い、
県内市町の健康づくり事業に貢献しています。

一県内市町健康づくり事業への支援内容

- ・ 見て楽しく、聞いてためになる健康劇や紙芝居
- ・ 高齢者健康事業(サロン等)への支援
- ・ 健康づくり出前講座 など

※支援いただいた場合には報酬をお支払いいたします。



一その他、みつば会総会や研修会では、

地域の健康づくり事業に活かせるものや専門的知識を高めることができる講演が組み込まれています。また、他職種の方との交流が持てることも魅力です。

* 入会無料、会費もありません

お近くに在宅で活動されている方や、退職される方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘いください。

お問合せ、入会希望の方は事務局(国保連合会)までお知らせください。

<連絡先>

長崎県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保健事業班

住所 〒850-0025 長崎市今博多町8番地2

電話 (095)826-7301 FAX (095) 826-7384