

らいちょう会だより



C O N T E N T S

総会報告	1
会長挨拶	1
研修会報告	
「オーラルフレイル予防について」	2
「特殊詐欺の現状と被害防止に向けた取組みについて」	3
活動報告	4
在宅保健師等会全国連絡会報告	6
新会員の声	6

VOL
65

総 会 報 告

総会を終えて

令和7年度総会が6月26日市町村会館にて、会員数49名のうち出席者14名、委任状25名で開催されました。新入会員は2名の方が入会されました。

来賓の富山県厚生部参事・医務課長 小倉憲一氏（代理 主幹平和美氏）、富山県国民健康保険団体連合会常務理事 須河弘美氏よりご祝辞をいただきました。

本会は来年30周年を迎えますが、会長不在であること、会員減少、協力会員不足等の課題があり、新役員4名が加わり、課題への検討を重ねることをお約束し承認されました。

来賓の方から、会長が決まらないとのことだが、らいちょう会だより第1号に書いてある設立主旨を踏まえ、活動課題への取り組みを推進して欲しいとお言葉をいただき、心に深く残りました。（役員 記）



年 間 活 動

6月 総会・研修会	8月～2月 協力事業・特定健診等受診勧奨事業
11月 研修会	・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
都道府県在宅保健師等会全国連絡会出席	・医療ルネサンス北陸フォーラム
3月 らいちょう会だより65号発行	自主活動・黒部市健康教育

会 長 挨 拶

会長 梅津 初子

令和7年は、地球沸騰といわれるほどの猛暑で、その後も気象変動、熊被害などで落ち着けない日々でしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

このたび、富山県在宅保健師「らいちょう会」の会長を拝命いたしました。過去2年間会長不在であり、総会では、まだ会長が決まっておらず、ご心配をかけましたが、新しい役員体制が決まりました。これも本会の活動を支えていこうという会員皆様のお気持ちと、顔の見える活動を期待していると言ってくださいました国保連合会事務局の後押しのおかげです。

さて、本会は来年度30周年を迎えます。記念行事開催や、会の在り方を見つめ直していきたいと考えます。

過去があって現在があり、若い人がいて未来があると云います。過去の先輩方が築いて来られました業績を積み重ね、若い方々が新たに加わってくださるような魅力ある活動をめざしていくために、定年延長、再任用、再雇用の増加や高齢化による会員減少、活動参加者の固定化、体力面や家族の世話で参加しにくいなどの背景を踏まえ、会員の皆様が保健師として、共に学習し保健活動の学びや実践が無理せずできるよう、プラチナの輝きでキラキラ楽しく活動できるよう努めてまいりますので皆様のご協力をよろしく願います。

令和7年度 春の研修会



テーマ 「オーラルフレイル予防について～健康寿命延伸はお口から～」

講師 山田歯科医院 院長 山田 雅敏 氏



生涯を通じた歯科健診の充実、入院患者や要介護者に対する口腔機能管理の推進など、歯科保健医療の充実に向けた取組みについて、骨太の方針が打ち出され、取組みの主要施策と共に、歯科保健に関わる多職種間の連携や歯科保健医療の提供体制の構築や強化に取り組むこととなった。その中で2025年のキーワードは、「オーラルフレイル」である。

専門的な口腔健康管理を行うと、在院日数・医療費・合併症の発症が10パーセント抑制されることが統計で示されている。医療機関において全身麻酔の手術をする前に歯をきれいにすることや歯科受診を勧めることが一般的になっている、歯の本数により認知症の発症に差が出る、義歯を適切に入れることで転倒のリスクを下げることができるなど、口腔機能管理が心身の健康に繋がっており、歯科保健に関わる職種の需要が高まっている。

そこにオーラルフレイルの概念が加わり、プレフレイル（前虚弱状態）のうち些細な衰えに気づくことでフレイル状態にならないよう、早期対応が可能になる。そのためには歯科の専門職からのアプローチのみでなく、一般の生活者自身がかかりつけ歯科医師を持ち、定期的なメンテナンスを行うことが重要である。（役員 記）



研修会感想

富山市 大上戸 悦子

以前から私は歯の都合が悪くなった時に歯科医院を受診していましたが、気が付くと定期的を受診するようになり、歯の清掃等を含めた口腔管理をしていただけるので良いなと思っていました。

このことは、平成23年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行され、口腔の健康は全身の健康につながることから、生涯を通じた歯科健診の充実、入院患者や要介護者に対する口腔機能管理の推進など歯科保健医療の充実に取り組む等という骨太の方針が打ち出されたことに関係しているのだと納得しました。

長寿社会となり、「健康長寿」のための3つの柱（栄養・身体活動・社会参加）が大事ですが、講師の説明で、この3つすべてに歯科保健が関係しており、お口の機能は多岐にわたることを再認識しました。また、「健康長寿」に与える要因として遺伝要因は25%であり、残りの75%は自分で管理つまり自分次第であることを踏まえ、老いの坂道をなんとかかゆるくできるようオーラルフレイル予防にも注目していきたいと思いました。

令和7年度 秋の研修会



テーマ 「特殊詐欺の現状と被害防止に向けた取り組みについて」

講師 富山県警察本部 生活安全企画課 犯罪抑止対策室長 竹山 一希 氏



「日本人はいい人ばかり」と国外からも狙われている。日本人は危機意識が低いのでだまされやすい。年に7兆円も海外に流出している。

詐欺の手口は、警察官を語るオレオレ詐欺や架空料金や還付金請求、ロマンス詐欺、投資型、暗号資産、マッチングアプリなど多様であり、現金を渡す方法も、手交型、ATMネットバンキング等の振り込み型等多様である。

被害者のほとんどは70歳以上で、初回の接触方法は高齢者では固定電話が最も多い。

被害防止策としては、

- ①海外からの詐欺電話に出ないこと。海外からの電話をブロックする。(手続きは警察へ)
ブロックされている電話だと犯人に知らせることが狙い。(防犯意識高いアピール)
- ②警察官を語るニセ警察官を見破ること。簡単に信じないこと。警察手帳や逮捕状を画像で送ったり、貯金口座やラインIDを電話で聞くことは絶対でない。(役員 記)



研修会感想

立山町 石田 裕紀子

毎日のように報道されている特殊詐欺について「なんで騙されるの？ニュースをみていないの？」と思っていましたが冒頭に「なんで騙されるかと思うが騙す人が悪い」と言われました。県内の詐欺事件は10月末で114件、被害額10億円。日本は治安がいいので危機感が薄く海外から狙われているそうです。手口はオレオレ詐欺、架空料金請求、還付金詐欺の他に最近ではマッチングアプリやインスタグラム、フェイスブック等を使ったロマンス詐欺やニセ警察詐欺が増加しているとの事です。ラインに繋げて警察官の制服や警察手帳や逮捕状まで見せるそうです。そこまでされたら「騙されるなー」と思いました。防止対策として「ニセ警察官を見破れキャンペーン」で周知するとともに、個人的には一人で判断せず必ず誰かに相談する、携帯電話のブロック、#910相談電話等を勧められました。

活 動 報 告

今年度は、5年ぶりに自主活動として黒部市犬山公民館にて健康教育を行いました。その他、従来から実施している特定健康診査・特定保健指導受診勧奨事業、医療ルネサンス北陸フォーラム（国保連合会・読売新聞東京本社北陸支社主催）での健康相談コーナーへの協力活動を行いました。

■ 自主活動報告（健康教育）

日 時	令和7年10月15日（水）
場 所	黒部市犬山公民館
内 容	骨密度・足指力・血管年齢測定及び保健指導、健康教育 受講者数：13名 今回の活動場所は以前にも実施したことがある地区でした。実施内容は、骨密度測定や血管年齢測定に加え、転倒リスクチェックができる足指力測定も実施しました。また、個別指導だけでなく集団指導を行い、内容を深めました。皆さんは興味深く聞いてくださったように思います。何より会員スタッフも久しぶりの楽しい活動ができました。（役員 記）
	
	
	
	

感 想

黒部市 平田 久美子

今回もまた遠い所まで来て頂きありがとうございました。ひまわり会は市の支援を受けてフレイル予防対策の一環として月1回地区の公民館に集まり健康体操をしています。らいちょう会さんにはこれまで2回程お願いしています。当日、ジュラルミンの箱に入った機械が次々と運ばれてくると皆の期待が一気に膨らんでいきます。あらかじめ問診票を配布していたので思った以上にスムーズに運んでほっとしました。最後に丁寧な保健指導には参加者も十分満足したはず。これが保健師さんに依頼するのと一般の検査依頼との大きな差で、さすがと思いきや誇らしい気持ちになりました。久しぶりに懐かしい顔を見ることが出来うれしかったです。

■ 医療ルネサンス北陸フォーラム（健康相談コーナー）

日時	令和7年10月28日（火）13:00～13:55
場所	タワー111 スカイホール（3F）
内容	<p>血管年齢測定と健康相談 被測定者：45名</p> <p>参加された希望者に血管年齢測定と保健指導を実施しました。参加者の多くは、健康意識が高く日々の生活において食事への配慮や運動習慣があり、測定結果も実年齢より判定が若く、成果の確認の機会となったようです。このような方には継続を、これからという方には思いを伺い動機づけを行いました。講演では、サルコペニア・フレイル予防と題し、「貯筋」「ながら運動」の勧めなどすぐの実践につながる有意義な内容でした。（役員 記）</p>



感想

魚津市 高木 美智子

常連の方は迷わず血管年齢測定コーナーに直行されました。日頃健康づくりを実践している方が多く、ウォーキングや水泳などを楽しむ様子をイキイキと語られました。若い頃と同サイズのズボンは今も履いているスマートな体型の男性、イタリア旅行で購入した思い出のスカーフがお似合いの美しい姿勢の女性など皆さん誇らしげで、これからの人生のお手本を見るようでした。指先が冷えて正確な測定ができない人が目立ったことから、途中からは待ち時間に指先を温めてもらうようにオリエンテーションでの説明を追加しました。「実年齢よりも若い年齢」の結果を期待するのが人の常、正確な測定と誠実な説明を意識しました。その人らしく暮らしていけるヒントを生活を振り返りながら見つけれられるようにと心がけました。

在宅保健師等会全国連絡会報告 「都道府県在宅保健師等会全国連絡会に出席して」

会長 梅津 初子

と き：令和7年11月25日（火） ところ：サウスヒル永田町 国保中央会会議室

令和元年度以降6年ぶりに全国連絡会が開催されました。出席者は31都府県在宅保健師等代表と国保連合会関係者を併せて68名でした。

- 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
①第4期特定保健指導について ②これからの保健師活動と退職保健師への期待
- 事例発表「香川県在宅保健師「オリーブの会」活動状況報告」
ACP（人生会議）普及率が低いのでR3から啓発活動に取り組んだ。
- 活動報告「在宅保健師等会の活動」
福島県、千葉県、石川県、奈良県、山口県、高知県、長崎県の7名が、事業内容と課題を発表され、どれも皆、会員の高齢化、新会員減少、協力員不足があった。
- 報告「令和7年度都道府県在宅保健師等会に係る調査結果の報告」
都道府県在宅保健師等会38団体
年齢構成別割合60・70歳代76%で課題 ①会員の高齢化と減少 ②活動参加者の減少・固定化
- 意見交換「在宅保健師等会の活動」について
グループワークでは、皆さんの取り組みを共有し、在宅保健師等会に何ができるかやりたいか、貢献していけるか等、これからの在宅保健師等会について意見交換しました。

所感 全国の在宅保健師等会は、38都府県に設置（令和7年8月1日現在）され、現状はどの県も同じ悩みを抱えており活動を継続するには、無理せず楽しく時代に合わせてアップデートできる学習の場づくりが必要と感じました。厚生労働省・保健指導室長の講演では、自治体保健師数は伸びているものの、年齢構成や体制に課題があり、退職保健師や在宅保健師に大いに期待しているとのことでした。

■ 特定健康診査・特定保健指導受診勧奨（電話による受診勧奨）

市町村	A 市	B 市
対象者	特定保健指導対象者	
内容	特定保健指導利用勧奨 期間：令和7年8月～令和8年1月の6日間 時間：12:00～19:45 協力会員数：3名（延べ15名）	特定保健指導利用勧奨 期間：令和7年12月～令和8年2月の3日間 時間：12:30～16:30 協力会員数：1名（延べ3名）
結果	471件	59件

感想

入善町 梅津 初子

電話での受診勧奨は、市町村保健師との共同作業なのだという気持ちで住民に接しています。「足が痛くて行けない」と断われた方に、健診データに目を通してから、食事と運動の生活のポイントをお話したところ、もっと話が聞きたいし、夫も軽い脳梗塞を発症したので、話を聞かせたいから、車で二人で行っていいかと言われ、後で市の保健師に引継ぎしました。らいちょう会さんに話を聞いてもらえて良かったとの感想も頂いたりして、うれしく思いました。

南砺市 高田 美智子

今年度も特定保健指導の受診勧奨事業に関わっています。8月の担当者との打合せに始まり、9～12月毎月1回対象者リストを基に電話での勧奨を行ってきました。不在者が多い中、繋がっても、もういいと断られたり、医療機関で診てもらっている、先生から大丈夫と言われたとそっけない対象者もいます。それでも留守電を入れておくと折り返しの電話で、予約をしてくださる方もおられます。勧奨電話は難しい活動ですが、対象者がより健康を目指せる声かけを模索しながら行っています。

小矢部市 石丸 敏子

対象者への勧奨事業を行いました。相談者の反応は、①無関心・生活改善意思なし②気になるが改善意思なし③結果は大したことないと認識④相談・改善意思あり⑤既に対応。①の方は話も聞いてもらえないこともありなかなか難しい。②③は、いかに指導に結びつけるかですが、身体の中で起こっていること、予測されること、予防できること等が説明できればよいのですが。まずは健診結果を説明し本人の思いを聞く。健康は個人の問題ですが、疾病による今後の医療費などを考えるとそうとも言えません。電話が繋がった方の約9割が指導に結びついた日もありました。次年度も対象になる可能性を認識しつつ技術向上の必要性を感じました。



A市:今年、実際に受診勧奨を受けた住民の方から「聞きにくい内容も自然な流れで聞いてくれた。とてもよい取り組みですね」とのお声がありました。丁寧な受診勧奨により、職員の活動への学びにもなっています。

B市:熟練の保健師さんに受診勧奨をしていただくことで、受診率が上がっただけでなく、受診勧奨の様子を見ることで職員の学びにも繋がりました。大変お世話になりました。

新会員の声



入善町 新田 しげ乃・竹島 寿代

入善町を令和元年に退職した新田と、令和4年に退職した竹島です。現在も同町に勤務しています。

この度、先輩の誘いをご縁に、遅ればせながら入会させていただくことになりました。皆さんと一緒に楽しく活動できればと思っていますので、よろしく願いいたします。

