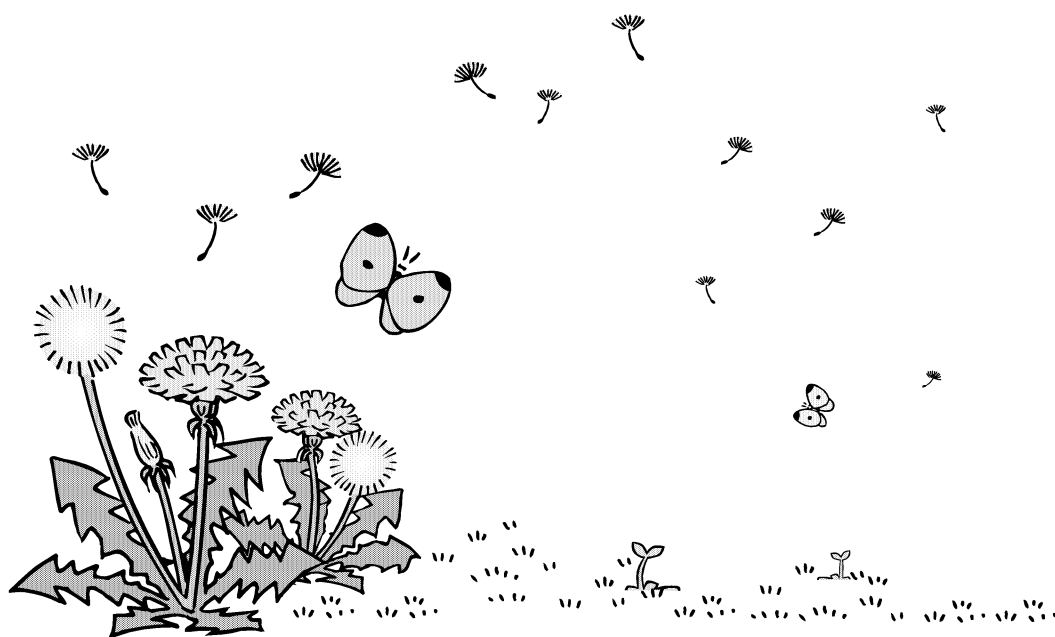


おかやま在宅保健師等の会

「ももの会」創立 10 周年

# 健康劇シナリオ集

～健康教育導入に、楽しく気軽に活用して～



岡山県国民健康保険団体連合会



# 目 次

## 1. 生活習慣病関連

- 1) 生活習慣病にさようならパート 1 (高血圧編) ..... 1
- 2) 生活習慣病にさようならパート 2 (糖尿病編) ..... 4
- 3) メタボにさようなら (運動習慣・食事編) ..... 7
- 4) もう受けた? 特定健診 ..... 10

## 2. 心の健康づくり関連

- 1) おばあちゃんのうつ病 ..... 13
- 2) 認知症かなと思ったら ..... 16

## 3. その他

- 1) 腰は要? (腰痛・膝痛予防) ..... 19
- 2) どうしよう尿失禁 ..... 22
- 3) 熱中症にきをつけて ..... 24
- 4) インフルエンザを予防しよう ..... 26
- 5) 子育ては楽しいもの? ..... 28

～寸劇取り組みへのアドバイス～ ..... 31

編集後記 ..... 32



## 1. 生活習慣病関連

### 1) 生活習慣病にしようならべーと1 (高血圧編)

町内会の草刈りの帰り道・・・

(ワイワイ喋りながら三人登場)

配役	春子( )
	夏子( )
	秋子( )

春子「夏ちゃん、久しぶりじゃなあ。元気じゃった？」

夏子「うん、私は元気じゃったんじやけど、お義母さんが入院したんよ。」

秋子「ええ！あの元気なお義母さんが入院したん？健康のためじゃあゆうて、いつも歩きようたがぁ。」

春子「そうそう、〇〇公園を元気に散歩しようたがぁ。」

夏子「そうなんよ、足腰が弱ったらおしまいじゃあゆうて、暑うても、寒うても、雨が降ろうが、雪が降ろうが、毎日、毎日よう歩きようたんじやけどなあ。」

秋子「あんなに元気なお義母さんが、何でまた入院やこうすることになったん？」

夏子「それがなあ、突然じゃったんじやあ。朝起きたら、ろれつがまわらんようになっとなって、あわてて病院に連れて行ったら、そのまま入院になったんよ。」

「後から思やあ、最近、ごはん食べながら、眠ったり、持った茶碗を落としたり、なんか変じゃったんよなあ。」

春子「そりやあ大変じゃったなあ。脳卒中かなあ？」

夏子「そうなんよ。脳卒中じゃったんよ。前から血圧が高いんじやねんかなあと思うとったんじやけどなあ。」

『病院に行こうやあ』と言つても、『どこも悪うねえからいかん』言つし、こうこう(たくわん)が好きでなあ、一切れ一切れどころじやねんよ。こうこう(たくわん)をおかずに飯を食べるんじやからなあ。」

「味の濃いもんが好きじゃしなあ。私の味じゃあ薄いんじゃないだろう、なんでもかんでも醤油をかけるんじゃないやあ。からだに悪いと思つても、かけたらいけんとはなかなか言えんじゃないやろう。嫁じゃからなあ。」

秋子「そうじゃ、そうじゃ、なかなかいえんよなあ。〇〇〇町のだいこんや白菜は美味しいけえなあ。漬け物にしたら最高じゃがあ。せえでも、漬け物は塩分が多いけえ氣をつけんとおえんのんよ、ついつい食べ過ぎるけえなあ。」

春子「うちのお義母さんも、漬け物が好きでようたべとるわあ。  
じゃけえかなあ、血圧が高こうて薬をぎようさん飲んでるわあ。」

夏子「私も氣にはなつとつたんじゃけどなあ。あれだけ元氣じゃったから、ついついはったらかしにしてしもうたんよなあ。」

「無理矢理にでも、病院に連れて行つて検査しときやあよかつたんかなあ。本人がええ言やあ首に綱を付けて連れて行くわけにやいかんからなあ。」

秋子「そうじゃなあ。そういう夏ちゃんは、毎年健診を受きようるんかな？」

夏子「毎年受きようるで。私しやあ10月生まれじゃから毎年10月に健診を受けることにしとるんよ。」

春子「そりやあ忘れんでええなあ。私はついつい忘れてしもうて。まあ、また来年受けりやあええかあと思つて、そのまま何年も行つてねえなあ。」

秋子「そりやいけんがあ、健診は受けんといけんよ。  
何も異常がなけりやあ安心じゃし、異常があつても早めに見つけて治しやあ、たいへんなことにならんで済むからなあ。今度行くときにやあ声をかけるから一緒に行こうやあ。」

夏子「そうじゃ、健診は毎年受けんといけんよ。うちのお義母さんのようになつたら困るからなあ。」

春子「そうそう、おばさんの話じゃけえど、それでどうなん？何も知らんかったけえ見舞いも行かんで悪かつたなあ。」

秋子「そうよ、言うてくれりやあ、えかつたのに、ほんまに、みずくせえなあ。」

夏子「いやあ、最初はどうかと心配じゃったけど、だいぶよくなってきたんよ。リハビリのおかげで、動かんかった手足も少し動くようになってきたし、しゃべれるようにもなってきたんよ。」

春子「そりや良かったなあ。リハビリいやあ大変じゃろうけど、おばさんが元気に歩きようる姿を、早ようみたいけんなあ。」

秋子「そうじゃなあ。おばさんも早う歩けるようになって家に帰りたいじゃろうけんなあ。」

夏子「それがあ、まだ歩けんのじゃけどなあ、そろそろ退院せんといけんかなあと思つとるんよ。何とこの病院も退院してほしげにゆうてじゃしなあ。」

春子「退院ゆうてもそんな状態じゃあ家にやあ連れて帰れんじやろう。」

秋子「そりやあ、夏ちゃん一人じゃあ、大変じゃあ。手伝えることがあつたら遠慮のう、ゆうてえよ。」

「介護保険のこともあるじやろうから、役場の福祉課か地域包括支援センター  
― ゆうところで相談にのってくれるけえ行ってみたらええわ。」

夏子「そうじゃなあ、ありがとう。相談に行ってみるわ。」

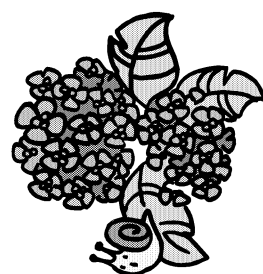
春子「そういやあ、今日じゃなかったかなあ？ ○○集会所で『高血圧予防』の話があるゆうて回覧板が来とったんは？」

秋子「そうじゃ、そうじゃ、ええ機会じゃけえみんなで聞きに行こうや。私が迎えに行くわ。」

夏子「ありがとう。すまんなあ。ほんなら後で。」

春子「じゃあ後で。」

(三人帰っていく)



\*太線で印している部分は行く場所で内容を変えたり、内容の確認がいる部分です。地域によって健診方法が異なる場合があります。地域包括支援センターの扱いも違うようですから、その都度確認した方が良いでしょう。

## 1. 生活習慣病関連

### 2) 生活習慣病にしようならパート2 (糖尿病編)

役員会の後で・・・

配役	春子( )
	夏子( )
	秋子( )

春子 「今日はご苦勞さんでした、お茶でもどうぞ。」

(お茶とお菓子がテーブルの上にある)

夏子 「秋ちゃん、久しぶりじゃなあ元気じゃった？」

秋子 「うん、私は元気じゃったんじやけど、お義母さんが入院したんよ。」

春子 「ええ？お義母さんが入院したん？」

夏子 「お義母さん、健康のために言うて、〇〇公園をよう歩いとったじやろう？」

秋子 「そうなんよ、寒うても、暑うても、雨が降っても毎日、毎日歩いとったんじやけどなあ。」

春子 「あんな元気なお義母さんが、何で入院したん？」

秋子 「それがなあ突然、倒れたんよ。」

夏子 「脳卒中かなあ？それとも心筋梗塞じゃったん？」

秋子 「違う違う、前から糖尿病じゃったんよ。先生に運動せんといけんと言われて毎日歩いとったんじやけどなあ。本人は運動さえしとったら大丈夫と思とったようでなあ。食べる方は気にしてなかったんよ。」

夏子 「食べ過ぎじゃったん？糖尿病でも倒れることあるんじやなあ。」

秋子 「そうなんよ、血糖値がものすごく高くなつとったみたいでなあ。私も三度の食事にやあ気をつけとったんじやけど、おやつまでは管理できんし、食べるなとも言えんじやろう？」

春子「そうなんよなあ。身体に悪いと思つても、食べるなどは言えんよなあ。」

秋子「お義母さんは友達が多いけんなあ、散歩しよつたらあつちこつちで声をかけられて、『お茶でも飲んで行かれえ』『休んでいかれえ』言われて、それでもお茶だけじゃあすまんじやろう。」

「まんじゅうやケーキをしよつちゅうよばれとつたみたいなんよなあ。それに、たまにはおやつ持参の日もあつたようじやからなあ。」

夏子「散歩をしながら途中下車して、お茶とまんじゅうの休憩をしとつたんじやあ。」

秋子「そうなんよ。私の知らんうちに食べとるもんまで管理できんじやろう。家で食べすぎにならんようにしとるだけでも、『好きなもんを何も食べさせてくれん』ゆうて鬼嫁のように言われるんじやからなあ。」

春子「そりやあ無理じやわ、うちのお義母さんも肥満で高血圧なんよ。」

「私は、食べ過ぎにならん様に気をつけとるんじやけど、娘が来るたびに『お母さんが好きじやから』ゆうて、菓子パンや巻きずしを、『一つくらいええじやろう』ゆうてもつて来るんよ。」

「それを取り上げる訳にいかんじやろう。『好きなものを食べさせてくれん』ゆうて私は鬼嫁の様に言われとるんよ。」

(夏子お菓子を食べながら二人の話を聞いている)

夏子「嫁は大変じやなあ、そう言えば私の実家の父も血圧が高いのに塩辛いもののばかり食べて、『死んだら美味しいものが、食べられんのじやから、元氣なうちに好きなものを食べさせてくれ』とお義姉さんにわがままゆうとるわあ」

秋子「倒れてからではおそいんじやけどなあ」

春子「ところで夏子さん、さつきからお菓子の食べ過ぎではありませんか？今食べた煎餅3枚<sup>80 kcal</sup>。これを消費するには30分は歩かんといけんのんよ！..」

夏子「ええ！3枚で30分！目の前にあるとついつい手が出るんよなあ。人に厳しく自分に甘い私ですが、明日から食べすぎないように頑張ります！..」

秋子「だめだめ、気が付いたら今から実行して下さい。これがメタボ予防の第一歩ですよ。」

夏子「はーい！鬼嫁さん！」

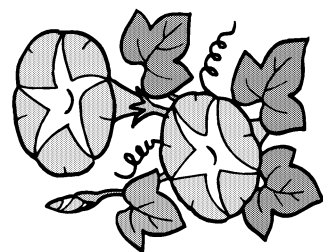
(みんな顔を見合わせて笑う)

春子「そういやあ、今日、〇〇集会所で『生活習慣病予防』の話があるゆって回覧板がきとったじやろう。みんなで聞きに行ってみようやあ。」

夏子「そうじやなあ、行ってみようかなあ。」

秋子「そうそう、夏ちゃんが一番聞かんといけんよなあ。ほんならみんなで行く準備をするかなあ。」

(三人でしゃべりながら帰っていく)



\* 部分は市町村によって違うので、その都度確認の上、変更して下さい。

## 1. 生活習慣病関連

### 3) メタボになようなら (運動習慣・食事編)

町内会の集まりの後で・・・

春子「今日はご苦労様でした。お茶をどうぞ。」

(お茶とお菓子をテーブルの上に置く)

夏子「秋子ちゃん、久しぶりじゃなあ元気じゃった？」

秋子「うん、元気じゃったよ。」

春子「ところで、秋子ちゃん痩せた？」

秋子「わかる？」

夏子「わかる、わかる。」

春子「ダイエット食品？それともダイエット教室かな？」

秋子「違う違う、毎日歩きよんよ。私少々太り気味だったじやろう、特定健診で、メタボと言われんように歩いとんよ。」

春子「ええ！毎日歩くだけで痩せられたん？」

秋子「そうなんよ、毎日夕食の後に友達と一時間程歩きよんよ。でもすぐ効果が出たわけじゃねえんよ。効果が出るまでに3ヶ月位はかかったかなあ。」

春子「そんな毎日一時間も決まった時間に歩くことあ、私にはできんなあ。」

夏子「春ちゃん、無理はせん方がええんよ、長続きせんからなあ。私は普段の生活に運動をとり入れるようにしてるんよ。」

春子「そういえば、夏ちゃんも少し痩せた？」

配役	春子( )
	夏子( )
	秋子( )

夏子「やつと気づいてくれた？体重4kg、ウエスト4cm減りました。最近コレステロール値と血圧が高くなってきとつてなあ、運動嫌いの私も、さすがに何かせんといけんというわけでなあ頑張ったんよ。」

秋子「何？何を頑張ったん？」

夏子「あのなあ買い物は歩くか自転車にしたらんよ。自動車で行く時は入口から遠い所に駐車するし、エレベーターは使わんようにして階段を行くんよ。」

「しようと思えばなんぼうでもできることはあるもんよ。朝晩の歯磨きの時にストレッチをしたり、テレビを見ながら腹筋や足上げをするとか、何からでも始めたらええんよ。」

春子「そうなんじゃあ！できることから無理をせずに始めたらええんじゃなあ。」

夏子「そうそう。運動はなるべく毎日した方がええんじゃけど、できんかったらまた明日からすればええわあぐらの気持ちでおったほうがストレスが貯まらんでええんよ。」

秋子「そうよ。歩くのも楽しいんよ。わたしは、花や草、鳥や虫の名前がわかったらもっと楽しいじゃろうなあと思いながら歩いたらんよ。」  
「友達と話しながら歩くのも気晴らしになるしなあ。」

春子「ほんなら毎日歩かんといけんと思わんでええんじゃなあ。歩けるときに歩く、歩くのを楽しんだらええんじゃなあ。」

夏子「そうよ。それと、運動も大切なんじゃけど、私はもう一つ心掛けとることがあるんよ。」

秋子「何？何を心掛けとるん？」

夏子「食事なんよ、三度の食事は腹八分目にするようにしたらんよ。もう少し欲しいけどなあと思うところでやめるようにしたらんよ。おやつはなるべく食べない、これはかなり頑張らんとできんけどなあ。」

「脂っこいものや、塩っ辛いものは普段からとらんようにしたらんよ。」

「でもおやつはなあ、努力がいるわあ。目が欲しいというか。なかなかしんぼうできんのよね。」

春子「あら、それはこめんなさい。このお菓子は目の毒じゃったねえ。

(菓子箱をしまうふりをする。みんなで笑う)

わたしも、一人に負けんように、今日から何かせんとしけんなあ。」

夏子「今度会う時まで、みんなで目標決めようやあ。」

秋子「それがええわあ、私は毎日歩きます！・3kg減量！・春ちゃんは？」

春子「私？・じゃあ買い物は、歩きか自転車にします！・まずは2kg減量！・」

夏子「私はおやつをやめまあす！・ウエスト3cm減！・」

(中央で集まって手を重ねて)

全員「じゃあ、3ヶ月後の次の役員会まで ファイト！・オー」



## 1. 生活習慣病関連

### 4) もう受けた？特定健診

町内会の掃除の帰り道・・・

(ワイワイしゃべりながら三人登場)

配役	春子( )
	夏子( )
	秋子( )

春子 「夏ちゃん、久しぶりじゃなあ、元気じゃった？」

夏子 「うん、元気じゃったよ。みんなも元気じゃった？」

秋子 「元気、元気。元気があり余つとるわ。」

春子 「ところで、夏ちゃん少し痩せた？」

夏子 「わかる？、来月までに痩せにやあいけんから、毎日、歩きよんよ。おやつも、がまんしとるしなあ。」

秋子 「へえ、来月までに痩せにやあいけんゆうて、何があるん？」

春子 「結婚式でもあるんかな？服があわんようになったとか？」

夏子 「違う違う、特定健診を受けに行くんよ。」

秋子 「ええ？特定健診を受けるためなん？」

春子 「健診を受けるのに何で痩せんといけんのん？」

夏子 「そりや、悪いところがある言われたらいけんからじゃがあ。」

「去年受けたとき太りすぎと言われたんよ。それに、お腹を出して腹囲をはかるんよ。太ったおなかやこう恥ずかしゆうて、見せられんがあ。」

秋子 「うちの主人も、健診が近づくと、『健診までにコレステロールを下げとかんといけん』言うて、納豆とキムチを毎晩食べ始めるんよ。」

「なんかおかしいじやろう。健診の時、異常が見つかるのが嫌なんじやって。指導に時間とられるのも嫌なんじやって。わけわからんじやろう。」

春子「そうじやなあ、異常がないかどうか、検査するんが健診じやろう。普段通りのままで受けんと意味ないがなあ。悪いところがありやあ指導してもらわんといけんがなあ。」

夏子「そう言う、二人はどうなん、もう特定健診を受けたん？」

秋子「わたしやあ、受きようるよ。10月生まれじやから毎年10月に健診受けることにしとるんよ。」

春子「そりやあ忘れんでええわなあ。わたしやあ、ついつい忘れてしもうてえまあ、また来年受けりやあええかあと思つて、そのまま何年も受けてねえなあ。それに、悪いところがあると言われたら怖いしなあ。」

夏子「それぞれ、悪いところがある言われたら怖ええがなあ」

秋子「そりや怖ええかもしれんけど、健診は受けんといけんよ。  
何も異常がなけりやあ安心じやし、異常があつても早めに見つけて治しやあ、たいへんなことにならんで済むからなあ。」

春子「じやけどなあ。自分で申し込みせんといけんのんじやろう。めんどうなんよなあ。」

夏子「そんなら、私が受けるとき、一緒に申し込んであげるわあ。秋子さんも来年は一緒に行こうやあ。」

秋子「みんなで受けよう特定健診！みんなで受ければ怖くない！ということかな？」

春子「そうじやなあ。忘れんでええし、健診ツアー、楽しそうで一石二鳥じやなあ。ついでに冬子にも声かけようかなあ？」

夏子「せえでも、冬子さんは血圧が高こうて病院にかかつとるから、健診受けんでええ言よたろう？」

秋子「病院にかか妥妥たら健診受けんでええんかなあ？」

夏子「それに、冬子さんと、国民保険じゃのうて会社の保険じゃから、私らあと受け方が違うんじゃないん？。」

春子「そうなん？めんどうなんじゃなあ。そういやあ、特定健診、昔の健診より検査の項目が減つとるゆうて聞いたんじゃないん？ええどどうなん？」

夏子「心電図や眼底検査をせんでもようなつとるみたいじゃなあ。」

秋子「そうなんよ。特定健診は、メタボの早期発見のための健診じゃからそれであえらしいわ。」

春子「そうなん？ようわからんなあ。」

夏子「そういやあ、今日じゃなかったかなあ？たしか〇〇集会所で『特定健診について』の話があるあるゆうて回覧板が来とったじゃろ。」

秋子「そうじゃ、そうじゃ、ええ機会じゃけんみんなで聞きにいらうや。私が迎えに行くわ。」

春子「ありがとう。ほんなら後で！」

夏子「じゃあ後で！」

(三人帰っていく)



\* ————— 部分は市町村によつて違うので、その都度確認の上、変更して下さい。

## 2. 心の健康づくり関連

### 1) おばあちゃんのうつ病

(地域の草刈りの帰り道、春子の家の前で)

配役	春子( )
	夏子( )
	秋子( )

- 春子 「夏ちゃん久しぶりじゃなあ。元気じゃった？」
- 「そういやあ、こないだ、あんた方のお義母さんに会ったわあ。何か前より元気そうじゃってびつくりしたわあ。お義母さん何歳になったんかなあ？」
- 夏子 「今年で、91歳になったんよ。」
- 春子 「へえ、91歳かなあ！」
- 秋子 「私も、こないだ、お義母さんが庭で草取りをしようられたんで、声掛けたら、ニコニコしながらあいさつしてくれたんよ。」
- 夏子 「そうなんよ、元気になつとるじやろう。」
- 春子 「前のこと思うと別人みたいじゃわあ。」
- 夏子 「実はなあ、ずうつと前から、内科で鬱状態じゃと言われて治療しようたんじゃけど、なかなか調子よういかんでなあ、ご飯が欲しゅうねえ言うちやあ、年に二回は入院しようたんよ。」
- 秋子 「そういやあ、昔はよう入院さりようたなあ。」
- 夏子 「そうなんよ、それに『目がズチャズチャする！』ゆうて、近くの眼科を四軒も廻って診てもろうても、内科で診てもろうても『異常なし』言われてなあ。それでも本人は、ちいとも納得せんでなあ。」
- 春子 「そりやあ、自分じゃあおかしいと思よるのに、どこも悪うねえ言われりやあ、納得できんわなあ。」
- 夏子 「そうなんよ、それで医者に行くたんびに、眠れんじやあ、ご飯が欲しゅうねえじゃあ、身体がだりいじやあゆうて、内科の先生を困らしようたわ。」

秋子 「そりやあ、夏ちゃんも病院通いで大変じゃったんじやあなあ。」

夏子 「そうなんよ、それにお義父さんが亡くなった頃が一番ひどくてなあ、誰かが庭石を盗んだとか、漬け物を樽（けず）と盗まれたとか、庭に誰かがゴミを捨てに来るとかゆうてなあ、ついに呆けがきたと思うたわ。」

春子 「そりやあ、大変じゃったなあ・・・」

夏子 「それで、お義母さんを一人にしておけんじやろう。同居して、食事や薬の用意を私がするようにしたんよ。」

秋子 「へえ、それで同居したらお義母さんは元気になったんかな？」

夏子 「いいやあ、入院はせんようになっただけど、一日中部屋でテレビもつけず、じいっとしとつてなあ、あの頃、保育園に行きようた娘が『お祖母ちゃんがまた固まつとる』とよう言うつつたわあ。」

春子 「固まつとる？ちいっとも動かん言うことかな？」

夏子 「そうなんよ、同居してからでも、病院に行くたんびに、眠れんとか、便が出んとか色々言うもんじやから薬がだんだん増えてなあ。」

秋子 「薬も色々あるけんなあ。」

夏子 「そうなんよなあ、そのうち足もとがふらつくわあ、お茶を飲みやあむせるわあ。深呼吸もできんようになつてなあ、夜中に覗いてみたら、時々息が止まりようるし、もうビクリしてなあ。かかりつけの先生に相談したら『年じやからなあ』と言われただけでなあ。もう長（なが）うねえんじやねんかと思つたわ。」

春子 「そりやあ、心配じゃったなあ。」

夏子 「このままじやあいけんと思つて、お義母さんと主人を説得して、内科の先生に紹介状を書いてもらおて、お義母さんを心療内科に連れていくことにしたんよ。」

秋子 「心療内科に？」

夏子 「そうなんよ、心療内科に行つて相談したら、先生が、症状にあう薬を考えてくれて、それからなんよお。」

「食欲が出て来て、だんだん元気になって、気になつとつた症状はすつかりのうなつてなあ。最近じゃあ、歌番組やら水戸黄門のテレビをよう見とるわ。」

春子 「そりゃあ、良かったなあ、元気になつて。」

夏子 「そうじゃなあ、同居を始めた頃を思うたら、別人みたいなんよ。昔『お祖母ちゃんに固まつとる』と言うとつたあの娘が、『お祖母ちゃんに、いつつも笑つとつて、幸せそうでええなあ』と言うとつたわ。」

秋子 「うつ病は、治らんと思つとたけど、ちゃんと治療したら元気になるんじゃないやなあ。」

夏子 「うつ病ゆうても、人によつていろんな症状があるらしいんよ、それに今は、三人に一人はうつ病になるといわれとるんよ。」

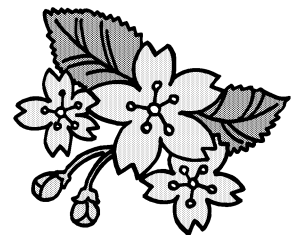
春子 「そうなん、人ごとじゃねえんじゃないやなあ。うつ病のこと、しつかり勉強せんといけんなあ。」

夏子 「そういやあ、今日、〇〇集会所でうつ病の話があるゆうて回覧板がきとつたらう。みんなで聞きに行つてみようや。」

秋子 「そうじゃなあ、私だつていつ、うつ病になるかわからんもんなあ。」

春子 「ほんまほんま。しつかり勉強せんとな。ほんなら、私が大急ぎで準備して迎えに行くから待ちようてえな。」

(夏子・秋子、帰っていく)



\* 部分は市町村によつて違ふので、その都度確認の上、変更して下さい。

## 2. 心の健康づくり関連

### 2) 認知症かなと思ったら

(夏子が春子の家に回覧板を持ってくる)

配役	春子( )
	夏子( )

夏子 「こんにちは、寒うなったなあ。」

春子 「あらあ、夏ちゃんひさしぶりじやなあ。ちよつと上がつていかれえ。」

夏子 「そんなら久しぶりに少しよつていこうかなあ。おじやします。」

(二人椅子に座る)

春子 「それはそうと、少しやせたんじゃないん？」

夏子 「2〜3kg瘦せたかなあ？」

春子 「へえ！どうしたん？ダイエットをしたん？それとも具合でも悪かつたん？」

夏子 「違う違う、最近、色々あつてなあ。夜もゆつくり寝れてねえんよ。」

春子 「立つてでも眠れるという夏ちゃんが夜も寝られんゆうて、何かあつたん？」

夏子 「それがなあ。最近お義父さんが変なんよ。」

春子 「変ゆうて？どねえに変なん？」

夏子 「物忘れがだんだんひどおなつてきてなあ。あれがねえ、これがねえ、言うてしよつ中、物を捜しようるんよ。」

春子 「そりやあ、わたしらあでもしよつ中、鍵がねえ、財布がねえ、言ようらん？」

(顔を見合わせて笑う)

夏子 「それが、そんなもんじやあねえんよ。」

「この前なんか、『財布がねえ、財布がねえ、誰かに財布を盗られた！』と言い

だして、最後にやあ『あんたが盗ったんじやあねんか』と言われて、結局は自分が寝とる布団の下から出てきてなあ。腹が立つやら情けねえやら・・・」

春子 「自分が置いたところを忘れるんじやろくなあ。」

夏子 「そうなんよ、最近はい飯を食ったことさえ忘れるんじやからなあ。困ったもんよ。」

春子 「そりや困るなあ。」

夏子 「い飯を食った後、『うちそうぞん』言うて部屋に帰ったかと思うたら、また出てきて『い飯まだか？』と言うから、『今、食ったが』と言うたら、『嫁がい飯を食べさせてくれん』言うしなあ。言い出したらなかなかうちの言うことをきかんのんよ。」

春子 「そりやあたいくんじやなあ。」

夏子 「前はこんな性格じやなかつたんじやけどなあ。そんなこんなで、毎日お義父さんに振り回されとるんよ。」

春子 「それでも、夏子ちゃんそこにはお義母さんがおるじやろう？お義母さんが世話をしとるんじやねん？」

夏子 「それがなあ、お義母さんはお義父さんのことを叱るばかりでなあ。シヤンとしとった頃と同じように何でもできると思うんかなあ。きつい言い方になるんよ、それでお義父さんも怒り出すわ、手がでるわで、よけいに大変なことになるんよ。」

春子 「仲がええ夫婦じやつたのになあ、いつまでも仲良うは、いけんもんなんかなあ。それなら息子さんがおるが？」

夏子 「息子？ああ主人なあ、主人なんか『ありやあ、呆けたふりをしとるんじやあ。甘やかすからいけんのんじやあ』と言うだけなんよ。」

春子 「息子とすりやあそうなんかなあ。」

夏子 「じやから、主人が相手をしたら、いつつも怒鳴り合いの喧嘩になつてしまふんよ。こないだなんか、備前焼の湯飲みを投げて割つてしまつたわ。」

春子 「もったいねえなあ。前は穏やかな人じゃったのに、なんでそんなことになるんじやろうかなあ。」

夏子 「そうなんよなあ、優しゅう相手をしてあげりやええんじやろうけどなあ。夜中にゴソゴソしたり、出ていこうとするから、気になってゆつくり寝ておれんよ。それでついついきつう言うてしまうんよなあ。」

春子 「お義父さんの気持ちに添ってあげりやあええんじやろうけどなあ。なかなか優しゅうできんわなあ。ところで、お義父さんは病院で診てもらたんかな？」

夏子 「それなんよ、どこの病院へ連れて行きやあええんかわからんし、お義父さんは、『どこも悪うねえのに病院なんか行かん』言うし、こまっとんよ。」

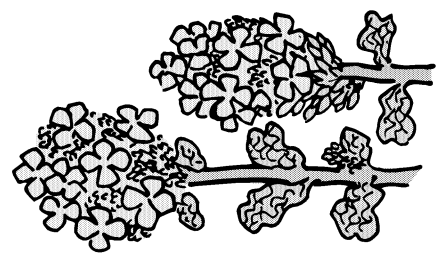
春子 「そりやこまるなあ。そーいやあ、隣の秋ちやんが民生委員じやろう、この前『認知症サポーターの講習を受けた』言ようたから相談してみたらええわ。」

夏子 「そうじやなあ、明日にでも秋ちやんとこに行つてみるわ。春ちやんに話を聞いてもらつたんで、少し気持ちが楽になつたきができるわあ。」

春子 「話ぐらい、いつでも聞くよ。そうそう、今日、〇〇集会所で『認知症』の話がある言うて回覧板がきとつたじやろう、一緒に聞きに行つてみようやあ。」

夏子 「そうじやなあ、行つてみようかなあ。そうじや、お義母さんも一緒に連れて行こうかなあ。」

春子 「それがええわ、お義母さんにも聞いてもらおたらええわ。じゃあ、またあとでな。」



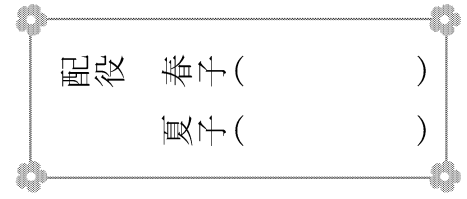
\* 部分は市町村によって違うので、その都度確認の上、変更して下さい。

### 3. その他

#### 1) 腰は要？(腰痛・膝痛予防)

地域の草取りの後で・・・

(夏子は腰を押さえながら歩く)



春子 「今日の草取りはえらかったなあ。」

夏子 「ほんま、だんだん体にこたえるようになってきたわあ。」

春子 「ところで、夏ちゃん、久しぶりじゃなあ。どうしようつたん？元氣じゃった？それにしても何か、変なあるきかたしようにるなあ、腰でも痛てえんかな？」

夏子 「そうなんよ、ちよつと腰を痛めてなあ。整形外科に通つとるんよ！」

春子 「私も膝が痛うなつて整形外科に電気をあてに通つとるんよ。  
まあ、外で立ち話も何じゃけん、ちよつと家に寄つて休んでいかれえ。」

夏子 「有難う。ほんならちよつと、お邪魔させてもらおうかなあ。」

春子 「お義母さん！帰りました。まあまあ、座つて、座つて。」

(椅子に誘い、お婆さんがお茶をだす適当に会話をする)

夏子 「私も去年まで、お義母さんの介護をしようて、なかなか地区の奉仕作業にも出られんで、迷惑かけとつたから今日はつい頑張りすぎたわあ。」

春子 「腰を痛めとんのに無理しちやいけんがあ。そういやあ、お義母さん脳卒中じゃったんよなあ。家で介護しようる言うて聞いとつたけど、ようしただけたなあ。大変じゃったろう。」

夏子 「そんなことはねえけどなあ、なにしろ介護は中腰になることが多いじやろう、それで腰痛がでるようになってたんじやと思うんよ。」

春子 「お互い年も年じやからなあ。無理がきかんゆうことじやわあ。」

(顔を見合わせて笑う)

夏子 「これでもだいぶようなったんじやけどなあ、草取りはこたえるわあ。腰痛体操も教えてもろうたんじやけど、ちよつと良うなったら、体操するのをやめてしまうんよなあ。」

春子 「そうなんよなあ。私も膝の体操、教えてもろうたんじやけど、なかなか続けられんなあ。それより、病院に行くたびに、体重を減すように言われてなあ。これでも少しは痩せたんよ。」

夏子 「そりやあ、私も痩せんといけん言われるんよ。太つとりやあ、腰や膝にこたえるけえなあ。」

春子 「そうなんよ、膝が痛うなったら動かんようになる、動かんと太る、太ると膝が痛うなる・・・」

夏子 「悪循環なんよなあ。膝が痛うて膝をかばつて歩きよつたら、腰が痛うなったり、股関節が痛うなったり・・・よう分かつとるんじやけどなあ。」

春子 「じつは、わたしも最近、腰が変なんよ、痛いような、だるいような・・・」

夏子 「年をとつてくると体力も筋力も落ちてくるし、その上、運動不足となると『ロコモ』街道まっしぐらという事になるわけじや。」

春子 「ロコモ？何それ？」

夏子 「私もようわからんのじやけど、『メタボ』のことを内臓脂肪症候群いうじやろう。足腰や関節の障害で、介護してもらわんといけん様になることを、『ロコモ』つまり運動器症候群と言っらしんじや。病院のポスターに書いとつたんよ。でも、やっぱりようわからんなあ。」

春子 「ええかげんななあ。」

(二人顔を見合わせて笑う)

夏子 「すみません。でも、要するに元気で、自分のことは自分でできる、からだでおらんといいん言うことじやろうと思っらよ。」

春子 「そうじやなあ、まだまだしたいこともいっぱいあるからなあ。」

夏子 「そうよなあ、腰痛予防に本気で取り組まんといけんなあ。」

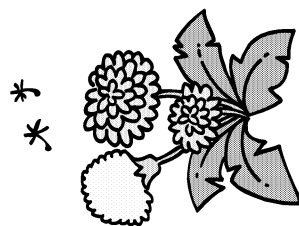
春子 「腰は要と言うからなあ。」

夏子 「そういやあ、今日、〇〇〇集会所で腰痛予防の話がある言うて、回覧板がきこったじやろう。一緒に行ってみん？」

春子 「そうじやなあ、行ってみようか。私も関係ありそうじやからなあ。」

夏子 「ほんなら後で迎えにくるわな。おばさんお邪魔しました。」

(夏子帰っていく)

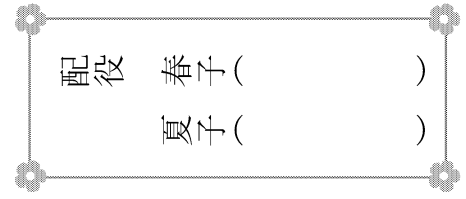


\* ————— 部分は市町村によって違うので、その都度確認の上、変更して下さい。

### 3. その他

#### 2) どうしよう尿失禁

地域の草取りの後で・・・



春 子 「今日の草取りは暑かったなあ。」

夏 子 「ほんまに、暑うて汗がダラダラ流れたわあ。  
シャツまでビショビショになったわあ、それにのどもカラカラじやし。」

春 子 「そんなら、ちよつと、うちに寄って冷たいお茶でも飲んで行かれえ。」

夏 子 「ありがとう。うちやあ水を飲むのを我慢しとつたんよ。  
じやけえど、なんぼうなんでも今日の暑さはたまらんわあ。」

春 子 「あんた、暑い時に水を飲まんかったら、熱中症になるよ。」

夏 子 「分かつとんじやけえどなあ、水分をとるんがこわいんよ。この前ショックな  
ことがあつてなあ。」

春 子 「何？何があつたん？  
お義母さん！帰りました。 まあまあ、座つて、座つて。」

(椅子に誘い、お婆さんお茶をだす)

夏 子 「恥ずかしゆうて誰にもいえんかつたんじやけえどなあ、春子ちゃんじやけえ  
言うけど、この前ひどい夏風邪をひいてなあ。咳がひどうて、咳き込んだら、  
しつこがチヨロツと漏れたんよ。ショックでなあ、もう世の中終わりじやあ  
と思つたんよ。」

春 子 「なんでえ、そんなことかなあ、わたしも咳やくしやみの時にやあ、漏れるこ  
とがあるんよ。じやけえ咳やくしやみをするときは、こうするんよ！」

(脚を交差してみせる)

夏 子 「そうなんじやあ。春子ちゃんも同じなんじやあ。」

春 子 「そうよ、みんな年をとつたら大なり小なり漏れることがあるらしいよ。とく

に女の人に多いんじゃないかって。重いものを持ち上げた時とか、飛んだ時とか、お腹に力を入れた時が危ないんじゃないよなあ。」

夏 子 「そうそう、そうなんよ。」

(顔を見合わせて笑う)

夏 子 「心配じゃけえ、病院でも行こうかと思っただんじやけど、何か恥ずかしゅうてなあ、行けんかったんよ。」

春 子 「そんな事で悩んどったんじやあ。それなら尿失禁体操してみたらええわ。」

夏 子 「尿失禁体操？」

春 子 「そう、尿失禁体操。肛門の周りの筋肉がゆるんで、尿が漏れるんじゃないから、肛門の周りの筋肉をしめる体操をすりゃあええんよ。案外、効果あるんよ。」

夏 子 「さすが！春子。よう知つとるなあ。その体操私にも教えてえよ。」

春 子 「ええよ。それと、心配なときにや、失禁用パットを使ってみたらええんよ。」

夏 子 「失禁パット？なにそれ？」

春 子 「生理パットのようなもんよ。旅行や長時間の外出の時に便利なんよ。多少漏れても、臭わんしなあ。安心なんよ。」

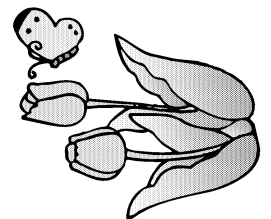
夏 子 「へえ、しらなかったわあ。ええもんがあるんじゃないやなあ。」

春 子 「そういやあ、今日〇〇〇集会所で『尿失禁』の話があるゆうて回覧板がきこったじやろう。一緒に行ってみようやあ。」

夏 子 「そうじやなあ、一緒に行ってみようか。自分のことじゃけんなあ。ほんなら、急いで着替えてくるから待つといてえよお。」

「おばさん、ごっつおうさん。さいなら。」

(ごちそうさん)

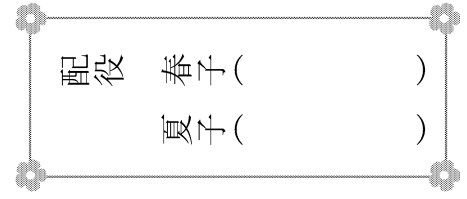


\* ————— 部分は市町村によって違うので、その都度確認の上、変更して下さい。

### 3. その他

#### 3) 熱中症にきをつけて

地域の草取りの後で・・・



春子 「今日の草取りは暑かったなあ。」

夏子 「ほんま、暑うて汗がダラダラ流れたわあ。それにのどもカラカラじやあ。」

春子 「夏ちゃん、うちに寄って冷たいお茶でも飲んで行かれえ。熱中症にでもなったらいけんからなあ。」

夏子 「はあ？熱中症？」

春子 「お義母さん！帰りました。 まあまあ、座つて、座つて。」

(椅子に誘い、お婆さんがお茶をだす。適当に会話をする)

夏子 「熱中症ゆうて、スポーツする若けえもんや、暑いところで働いとる人になるめうんじやねえん？」

春子 「そうじや、わたしらあも暑いところで働いて汗をいっぱいいたけえ、水分とらにやあ 熱中症になるじやろう。危ねえ！危ねえ！」

夏子 「おおげさじやなあ。」

(顔を見合わせて笑う)

春子 「それがなあ、熱中症つて案外、高齢者に多いんじやてえ！」

夏子 「そうなん？そういやあうちのお義母さんは、暑い日でも窓を閉めきつて、厚着して、あけえ顔して汗をダラダラ流しとることがあるわ、そんなときにやあ、あわてて窓を開けて風を入れて、服を一枚脱がせるんよ。」

春子 「そりやええわ、年取ると、温度感覚がにぶうなつて、暑さをあんまり感じんようになるらしいけえなあ。」

夏子 「そんなら、年をとつたら、部屋に温度計を、おいとかんといけんゆうことじやなあ。」

春子 「そうなんよ、それに、お水やお茶を飲んでもらうように何回も声をかけんといけんのんよ。言わにやあなかなか飲まんからなあ。年取ると、のどの渇きも感じにくくなる言うからなあ。」

夏子 「それで、水分不足になりやすいというわけなんじゃなあ。」

春子 「そうなんよ。じゃけえうちじゃあ、朝・昼・晩のこはんの時はもちろん、トイレに行った帰りにコップに一杯、寝る前に一杯、枕元にもペットボトルを置いて飲んでもらうようにしとるんよ。」

夏子 「さすが！春ちゃん。よう考えとるなあ。熱中症対策完璧じゃが。」

春子 「そういうこと！高齢者は部屋におつても熱中症にかかるいうからなあ。」

夏子 「ええ？部屋に居つて熱中症になるん？」

春子 「そうなんよ、電気代がもつたいねえやこわいわんで、暑い日はクーラーをつけて、気持ちよう過こさせてあげんといけんよ。扇風機もええんじやけど、閉めきつた暑い部屋で使うと熱い風をあてることになるから、かえつてよおねえんよ。」

夏子 「気をつけんといけんなあ。」

春子 「そういやあ、今日〇〇〇集会所で『熱中症予防』の話があるゆうて回覧板がきとつたじやろう。一緒に聞きに行こうやあ。」

夏子 「そうじゃなあ、行ってみようかなあ。そしたら後で迎えに来るわ。おばさん、おじやまさんでした。」

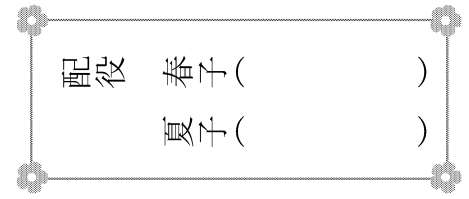


\* 部分は市町村によって違うので、その都度確認の上、変更して下さい。

### 3. その他

#### 4) インフルエンザを予防しよう

(岡山スーパーでマスクをかけた春子と夏子が  
ばったり出会う・・・)



- 春子 「あら夏子、久しぶりじやなあ。」
- 夏子 「ほんまにひさしぶりじやなあ。ところで春ちゃんどうしたんマスクなんかけて？風邪でもひいたん？」
- 春子 「違う、違うインフルエンザの予防じやが。」
- 夏子 「インフルエンザの予防？」
- 春子 「そうじや。人が多いところ出るときは、マスクをかけて予防しようるんじやが。それより夏子こそどうしたん？今日は仕事は休みなん？」
- 夏子 「仕事は休みじやあないけど休んだんよ。孫がインフルエンザにかかってなあ、学校を休んどるんじや。それで、娘からSOSがきてなあ、臨時のお手伝いさんゆうことで、買い出しに来とるというわけなんよ。」
- 春子 「そりやあ大変じやなあ。看病する時は、夏子、あんたもマスクかけんといけんよ。それにお孫さんにもかけさせんといけんよ。」
- 夏子 「そうなん？孫にもかけさせんといけんの？孫は部屋で寝とるんじやけえど」
- 春子 「なにいつとん、インフルエンザは、かかつとる人がマスクをかけるんが、大切なんじやが。そうそう、娘さん妊娠しとつたんじやなかったかなあ。」
- 夏子 「そうなんよ、でも今、安定期にはいつとるから大丈夫なんよ。」
- 春子 「そうじやないんよ、妊婦さんは安定期でも抵抗力が落ちとつて、あぶないんじやつて。できるだけ看病は夏子か、ご主人がしたほうがええよ。手洗いもしっかりせんといけんよ。」
- 夏子 「そうなんじやあ。娘のことも気をつけてやらんといけんのんじやなあ。」

春子 「娘さんとは、お年寄りの人は同居してないんじゃないかなあ。」

夏子 「同居はしてないんよ。向こうのご両親は、近所に住んどってじゃけど、大婆ちゃんの介護しとられるけん、息子のとこまで手がまわらんのんよ。」

春子 「それならいいわ。インフルエンザにかかるのは子供が多いんじゃないけど、重症になるのはお年寄りの方が多いそうじゃからなあ。」

夏子 「そりゃいけんがあ、私がかかったら重症になるなあ。」

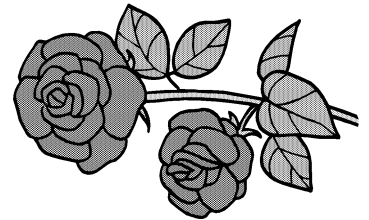
春子 「私たちはまだ若いわあ！それに私らあ（50〜60代）が一番かかりにくいんだって！まあ確かに私らは、しぶてえんじゃないけどなあ。」

（二人で顔を見合わせて笑う）

春子 「そういやあ、今日〇〇集会所で「インフルエンザ予防」の話があるゆって回覧がきとつたじやろう・・・一緒に行ってみようやあ。」

夏子 「残念じゃなあ！今日は無理じゃわ。私の分まで勉強してきて、また教えてえよ。こんな事しとれんわ、急いで帰らんと娘が待つとるわ。そうじゃ、マスクを買わんといけんなあ。マスク、マスク・・・」

（買い物かごをさげた夏子去る）



\* ————— 部分は市町村によって違うので、その都度確認の上、変更して下さい。

### 3. その他

#### 5) 子育ては楽しいもの？

(地域の集会の後で夏子、秋子話している所へ  
春子登場)

配役	春子( )
	夏子( )
	秋子( )

春子 「みんな、久しぶりじゃなあ。」

夏子 「ほんまに、久しぶりじゃなあ。」

秋子 「久しぶりじゃなあ。元気じゃった？」

(それぞれ口々にあいさつ)

春子 「それにしても、夏子、少し痩せたあ？」

夏子 「ほんまあ？そりや、久々に子育てしよおるからかなあ。」

秋子 「子育てえ？あんたそんなちいせえ子おったあ？」

夏子 「孫、孫！娘の子よ。『お母さんは仕事しようらのじゃけん、子育てをたのま  
あよう』ゆうて産休あけから連れてきようるんよ。」

春子 「そりやあ大変じゃなあ。うちやこう、たまに置いて行かれるだけでも大さわ  
ぎになるんじゃけえ、毎日じゃったら大変じゃなあ。」

夏子 「そうなんよ、なんぼ、娘の子じゃからゆうても、あずかりもんじゃけえなあ、  
気いつかうわあ。」

秋子 「そうじゃ、そうじゃ、孫は気いつかうわなあ。」

春子 「秋子あんたんとこ、お孫さんおったつけ？」

秋子 「おらん。おらんけど気いつかうんじやろうなあと思うて。」

春子 「もお！ええかげんなことをゆうてえ。」

(みんな、笑う)

夏子 「それにしても、娘はええなあと思うよ。私やこう、二人の子育てをしたけど、誰にも手助けしてもらえなかったもんなあ。一人で髪ふり乱して子育てしたような気がするわあ。」

秋子 「そうじゃったなあ。化粧もせんでなあ。一人でよう頑張ったわあ。」

春子 「そうじゃなあ。今のように、子育て支援じゃあ、託児じゃあは、なかったなあ。」

夏子 「児童館や大学でも、子育て広場をしたらとところがあるんよ。昔に比べて子育て支援の輪が広がるとるんよ。」

秋子 「そうなんじゃあ。それにしても、最近子どもをあやめたとか、虐待の話が多いよなあ。」

春子 「そうよなあ。幼い兄弟を部屋に何日もほったらかしにして餓死させたとか、小さなゴミ箱に閉じこめて、窒息死させたとか新聞読みようて、胸がしめつけられる思いがするわ。」

夏子 「そうなんよなあ、なんでなんじゃろう？子育ては確かに大変じゃったけど、私は子育てを楽しんだよ。」

秋子 「そうよ。しんどいけど、子どもの成長を身近で見れるのは、楽しいよなあ。こんなに面白いものはないと思うし、幸福じゃったよなあ。」

春子 「それでも、最近は育児が楽しいと思う母親は、少ないという事を聞いたことがあるわあ。」

夏子 「そうなん？それで虐待がおこるん？」

秋子 「それだけじゃあないと思うけどなあ。最近新聞で見た子育て中の千七百人のアンケート結果(平成22年朝日新聞より)なんじゃけど、虐待について『虐待する人の気持ちが理解できる』と答えた人、何%じゃったと思う？」

春子 「15〜25%ぐらいかなあ。」

夏子 「そんなにおらんじゃろう？」

秋子 「そうじゃねえんよお。44%もおるんよ！ちなみに『理解できない』と答えた人は27%だったんよ。」

夏子 「そうなんじゃ、じゃけえ娘が、「虐待しとる」と、間違われたのも無理ないことだったわけじゃなあ」

秋子 「何？、虐待と間違われたん？」

夏子 「そうなんよ、孫が夜泣きしてなあ、娘が玄関前であやしようたら、民生委員さんが飛んできて『虐待と違うん？』『こ主人はおらんの？』とおお騒動になったんよ。結局私が呼ばれて、説明するはめになったんよ。」

春子 「えらいめにおおたなあ、それでも、娘さんの近所には、ちゃんと見よつてくれる人がおるゆうことじゃねえんかなあ。ありがたいことじゃがあ。」

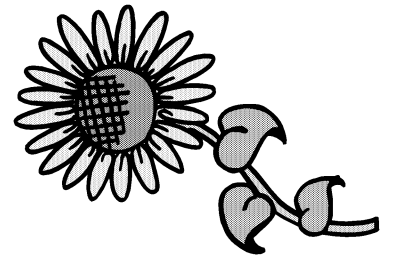
夏子 「そうじゃなあ。」

秋子 「子どもは、地域の宝として、みんなで見守つていこういう事かなあ。」

春子 「そうじゃなあ。それに、子育ての先輩として、わたしらあは、お母さま支えていかんといけんのんかなあ。」

春子 「そういやあ、今日〇〇公民館で『楽しい子育て』の話があるゆうて回覧板がきとつたじやろう。一緒に行こうやあ。」

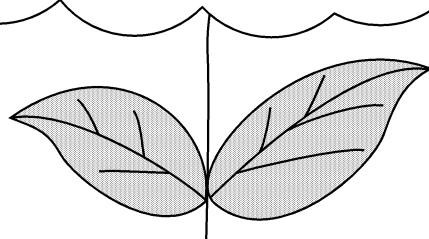
秋子 「そうじゃなあ、行つてみようかなあ。そんで、私達にできる事は何か、考えてみようやあ。」



## ～寸劇取り組みへのアドバイス～

- その1 何よりも大切なのは、自分たちが寸劇を楽しんで取り組むことです。
- その2 健康課題を、寸劇にすることで関心を持ってもらいわかりやすく伝えられます。
- その3 身近な題材を取り入れ、見ている人に、共感してもらうことで理解が深まります。
- その4 あえて専門的な説明はしていませんので、寸劇の後、解説していただければよいと思います。
- その5 寸劇をする場所（地域）で内容や言葉遣いを変えれば、より自分たちのこととして、関心を持ってもらえます。
- その6 演じるときは、日頃の会話より少しゆっくり話すようにしたほうが、わかりやすく伝えられます。
- その7 セリフは、完璧に覚えようとしなくて全体の流れを頭に入れて演じてください。少々、まちがえても平気です。
- その8 台本を見ながら演じてよいと思います。
- その9 場の設定を上手く利用してください。（椅子に座ると案外落ち着くものです）
- その10 自分たちが演じるだけでなく、いろんな人に演じてもらい、体験してもらってください。

このシナリオは、いつでも、どこでも、だれでも、台本を見ながらでも、演じることができる台本です。健康づくりの1つぶの種となり、地域の中でいろんな人と出会い育ててもらい、どこかで健康という大きな花を咲かせたという便りが届くことを、楽しみにまっています。



## 編 集 後 記

「ももの会」健康劇のシナリオ集ができました！！

「ももの会」の役員で「健康教育の講義の中に健康劇を取り入れてみようよ」と発案がありました。

「おもしろそうじゃなあ、やってみよう！」と軽い気持ちで取りかかったものの、気がつけばシナリオライターも女優も見渡す限りどこにもいないことがわかり・・・

それでもめげないのが、「ももの会」の仲間たちです。

「こうなったら自分たちでやるしかないわあ。まあ難しく考えないで近隣のなかよし二～三人組のたわいない日常会話の中に課題を入れ、講義につなげていこう。なんとかなるんじゃないの」と、突然誰とはなく即興で寸劇を始め、地域の高齢者の方や愛育委員さん達に健康教育と合わせて健康劇を実施して2年が経ちました。

「健康劇のシナリオ集」発行については、「ももの会」創立 10 周年にあわせて、私たちがこれまで取り組んできた健康劇の、シナリオを参考に、今後、多くの方々に取り組んでいただく、そのきっかけになればという思いで作成したものです。

日常の会話で身近な題材の健康劇なので、楽しく取り組んでいただき、健康づくりへの関心と輪を地域の中で広げていただく機会になれば幸いです。

シナリオは、地域の事情に合わせて、自由にアレンジしていただければ、もっと楽しい健康劇に変身すると思います。

役員一同





おかやま在宅保健師等  
(保健師、看護師、助産師、栄養士等)の会  
**「ももの会」**

# 会員募集中!!

「ももの会」では、地域の保健事業支援等のための研修や最新情報、  
楽しい仲間作りや活動を目指しています。

市町村等への保健事業支援等では、  
できるだけ地元会員の参加を希望しており、在宅保健師等の  
新規会員を常時募集しております。

一緒に学び、  
活動しませんか

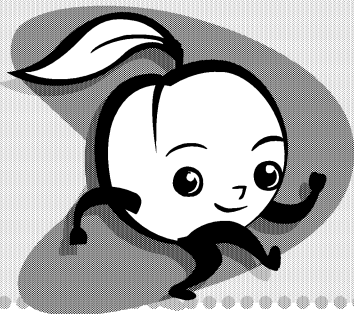
年会費  
1,000円

**対象 保健師、看護師、助産師、栄養士等**

**専門職の資格を持っている正規職員でない方**

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」

※会に対するご意見・ご要望・活動状況など何でも結構ですので  
事務局までお気軽にどうぞ・・・



事務局 岡山県国民健康保険団体連合会  
保健事業課 保健係  
電話 086-223-9102  
FAX 086-223-9105