

# momo

第21号



## 会長あいさつ



2021年度は2020年度に続き、新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅保健師等の会「ももの会」の活動が何一つできませんでした。会員の皆様に1度もお会いできなかったことが残念でなりません。「ももの会」20周年記念式典も延期を余儀なくされました。国保連合会の事務局の方々には、予定がころころと変わるたびに連絡調整など骨を折っていただきありがとうございました。

コロナで自粛生活を余儀なくされましたが、今まで考えたことがない、当たり前であったことが、当たり前でない

ことに気づかされました。皆様も多くの気づきをされたことでしょう。

この気づきを、会員の皆様の知恵と力をお借りしながら、今後の「ももの会」の活動に生かせるように、よりよい活動にしていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

2022年度は新型コロナウイルス感染症が落ち着き、総会、20周年記念式典、研修会が開催できて、会員の皆様方に多くお目にかかれることを願っております。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」  
会長 皿海 二子



## オンライン役員会の開催について



Zoom役員会の様子

今年度初めて役員会をZoomで開催しました。Zoomを初めて使う役員が多かったので、インストール手順書や操作説明書を事務局で作成して送付しました。当日は、全員参加することができ、有意義なオンライン役員会となりました。今後は、会員にZoomの使い方を周知し、オンラインで研修会や交流会を開催していきたいと考えています。



### 役員の感想

- 事務局の皆様のおかげで予定通り、今どきのZoom会議に参加できました。会場まで行かなくても役員会に参加できる時代がきましたね。ただ、時間的な効率は良いですが、「ももの会」の役員会にはおばちゃんたちのたわいもないおしゃべりの楽しみもあるので、時と場合で活用できたら良いと思います。会員にLINEやZoomを広めるのは、スタートはやはり集まっていた方が取組のハードルが低いと思いました。
- 全く初めての人にとっては、できるかどうかとても不安ですが、準備の時間と丁寧なアドバイスがあれば、できるんだとわかりました。でも、きっと直接教えていただくと、もっと簡単に理解できたのかな、とも思います。また、会議中は話すタイミングが慣れないからか、難しく感じ、目の前で会話するのとはちょっとタイミングが違いますね。でも、皆さんの顔、表情が見えるので、お会いしている感じでした。
- コロナ禍2年目の年度になり、総会・研修会ができない中、今できること、今だからやりたいことの1つがZoom利用の会議や研修会。大分県在宅保健師等の会とのテレビ会議に刺激を受けて、令和3年度活動方針に掲げ、会員の皆さんにアンケートを取らせていただきました。緊急事態宣言中であつたので、役員会をZoomでやってみました。事務局の丁寧な手引書を見ながら、パソコン・スマホにアプリを入れ、新しいことにドキドキするけど少し不安を抱えながら迎えた会議当日でした。会議スタートまでにも方法が分からず事務局に助けられました。画面に役員メンバーの顔が映し出されたときは「やった！」と嬉しく感じました。リアルな会議とは違いますが、こういう形でも話し合いができることが実感できました。「ももの会」オンラインの第一歩のZoom役員会でしたが、今後会員の皆さんとオンラインで繋がれるよう、試行錯誤しながら進めていきたいと思っています。

## 「ももの会」スマートフォンの活用について

「ももの会」としてスマートフォンを購入しました。役員会で活用方法について協議し、来年度の本稼働に向けて準備を進めています。

西日本豪雨災害時の災害支援について、会員への協力要請を郵送で行ったため、出席者のとりまとめに時間がかかり、事業に参加するまでに時間がかかってしまったことが課題となっていました。「ももの会」会員にスマートフォンの活用状況についてのアンケート調査を実施したところ、全員がLINEを使用しているということが分かりました。また、スマートフォンの活用についても前向きな意見をたくさんいただきました。

LINEによる情報周知を行うことで、あらゆる事業に対して迅速な対応ができるような体制が確立できるのではないかと考え、スマートフォンを導入することとしました。

### <活用方法>

- 「ももの会」公式LINEアカウントによる会員への情報提供

→ 国保中央会や国からの通知や情報を会員に周知  
役員会での協議内容の周知

- 研修会や事業への出欠確認ツール
- 役員と事務局の連絡ツール

来年度、公式LINEの登録方法やオンライン会議（Zoom）の参加方法についての研修会を行う予定です。



公式アカウントイメージ

## 都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

### 令和3年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会のDVDを視聴して

横田 敦子

国民健康保険中央会主催で開催される「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」は新型コロナウイルスの影響で開催が困難なため、今年度も昨年度同様、資料及び解説を録画したDVDが各事務局に配布され、役員が各々自宅で視聴しました。

1つ目は女子栄養大学 津下一代先生から「通いの場における後期高齢者の質問票を活用した健康支援について」の講演でした。後期高齢者の質問票の策定の背景について説明がありました。特定健診の標準的な質問内容のメタボからフレイルへ、高齢者の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握する内容で、転倒、認知機能、社会参加、ソーシャルサポートなどの項目が追加され、それらの項目について解説されました。また、通いの場における高齢者の質問票を活用した健康相談の事例を紹介されました。高齢になるとできないことに目がいきやすいため、指摘する面接にならないように総合的な視点から助言するよう心がげること、また、加齢現象や疾患を受け入れつつ、何ができるかに着目してそれを維持し、増やしていくという観点から行動目標を設定することが

大切であると説明されました。

2つ目は新潟県在宅保健師の会「燈々会」佐渡支部代表 土屋貴子氏より「島の保健室」の事例を視聴しました。高齢化率41.9%の佐渡島の中で使用されなくなった民家を利用して、こんな場所があったらいいの思いから住民が集まれる場所を保健師12名で作られた経緯と活動の発表でした。令和元年9月に「ほっとハウス青木」をオープンし、毎週日曜日、飲み物とお菓子と居場所の提供、その日都合がつくメンバーが参加、1年間で延べ910人と多くの方が利用されたそうです。誰でも集まれる、居心地の良い場所、相談があればうかがう、なければ自由に過ごしてもらおう場所。その場の活用は部落の会合、演奏会、講習会など地域に広がっているそうです。今後、会員自らも健康で無理せずできる役割を果たし、のんびり活動を続けていきたいと報告されました。住民に密着した保健師ならではの、また、「燈々会」の仲間が存在がこの活動の大きな力になっていることを発表から感じました。今後の「ももの会」活動に参考としていきたいと思います。



## 特定健診等未受診者対策支援事業を Zoomで開催しました



### 保険者からの感想

- 会場まで出向く必要がないため、時間の効率が良いと思う。
- 画面越しでも、参加者の雰囲気伝わってきて、良かったと思う。
- 少人数での開催だったため、全員で十分な話ができたように感じ、良かったと思う。
- 会の議題が終了すると通信も終了してしまうため、時間に区切りがつき、会後の予定がつきやすい反面、通信終了とともに、会も切断されるため、従来なら会後の雑談等の中から、得られていた情報が得られないことがあった場合は少し残念な思いもある。

### 「ももの会」会員の感想

- 長引くコロナの中、安全にフェイス to フェイスでの意見交換が可能となり、通常の会議と何ら変わりなく、改めてWEB会議の利点を体感しました。きちんと繋がるかな？操作は難しくないのかな？不安がゼロではありませんが、パソコン通信環境を整えれば、この不安も少し解消されると思います。WEB会議が主流になりつつある状況です。コロナによりおこる様々な変化に柔軟に適応していくことも必要なかもしれません。
- 次回支援に活かすために事業の終了後は毎回ミーティングを行っていますが、この度はコロナ禍と言う事もあり、いくつかの会場でリモートでの会議が開催されました。私が担当させていただいた市町村は自宅から遠方の場所もあった為、自宅でミーティングに参加できた事はとても良かったです。資料もメールでの添付形式でいただくことで問題なく参加できました。きっかけはコロナ禍でしたが、今後もこういったリモートミーティング形式も取り入れていただけるといいなと思いました。

### 保険者から「ももの会」会員へのメッセージ

- いつも勧奨の電話で受診への丁寧な説明、落ち着いた話し方等聞いていて、勉強になっています。
- 受診勧奨者からの声でもわかるように、電話で生の声で案内することにより、より受診につながっているといます。ももの会の方へは感謝の気持ちでいっぱいです。今後ともお力を貸していただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

## 令和3年度 その他取組事業一覧

### ●特定健診等未受診者対策支援事業（13保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数	保険者名	派遣会員数	派遣日数
岡山市	2人	14日	高梁市	2人	14日
倉敷市	2人	13日	和気町	2人	8日
津山市	2人	14日	早島町	2人	14日
玉野市	2人	14日	久米南町	1人	3日
井原市	1人	12日	浅口市	2人	14日
備前市	2人	14日	薬剤師国保	1人	3日
総社市	2人	13日	合計	21人	150日

※合計欄の派遣会員数は実人数を記載

### ●特定保健指導支援事業（3保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数
笠岡市	2人	11日
高梁市	3人	10日
和気町	1人	1日
合計	5人	22日

※合計欄の派遣会員数は実人数を記載

### ●地域支援事業

保険者名	事業名	内容	派遣会員数
玉野市	特定健診等受診勧奨事業	玉野市被保険者のうち特定健診未受診者に対する電話勧奨及び結果入力等	5人

### <脳トレの答え>

- ①しろくま ②いつか（5日） ③私たち（1日：つたち） ④地図 ⑤うがい  
 ⑥ピーマン（P） ⑦ごはん（“ご”が半分になる→ごはん） ⑧しんせいじ（新生児 新成人）  
 ⑨□：月、■：日 ⑩人

# 脳トレ

Let's thinking!

Q.1 島の中に6匹の動物がいます。なんの動物でしょう？

Q.2 カレンダーに書かれてあるのに、はっきりしない日にちっていつ？

Q.3 毎月最初の日に現れる動物は何でしょうか？

Q.4 山も海も川も駅もあるのに、平らなものって何？

Q.5 おかえりなさい。  
「あいいえお」してね。さて、あなたがすることは何でしょう？

Q.6 アルファベットの中で「まん」をつけると野菜になるものは？

Q.7  $5 \div 2 = ?$     ?に入る食べ物は？

Q.8 □□□□□  
□□□□□ん    共通する5文字は？

Q.9 □が ■□るい ■だ □と■に入る漢字は？

Q.10 |○?|○色  
|○○?|首    ?に入る漢字は何でしょう

答え合わせは本紙中ページの欄外にあります。

# 「ももの会」のメタボ予防体操及び フレイル予防体操が 国保連合会のHPにアップされています!!

ももの会 岡山

検索

<https://www.okayama-kokuhoren.com/momonokai/>

新規会員募集中



動画にて、メタボ予防体操及びフレイル予防体操公開中!



## 【令和3年度役員紹介】

会 長：皿海 二子	幹 事：松田 美津枝
副会長：岩橋 良子	幹 事：横田 敦子
副会長：田中 由香	監 事：井戸 忍
幹事（会計）：平野 智子	監 事：岡野 照美
幹事（書記）：岡部 日奈恵	

## 編集後記

今年度「ももの会」会員の皆様においては、「特定健診等未受診者対策支援事業」や「特定保健指導支援事業」等、様々な事業にご協力いただき感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症拡大により、今年度は集合形式の研修会や交流会の開催が1度もできず、創立20周年記念式典も延期となってしまう、会員全員がオンライン形式の研修会や事業に参加できる体制を早急に確立することの必要性を強く感じた年となりました。次年度はオンライン形式での研修会を開催し、「ももの会」の活動が更に充実したものとなるよう活動支援を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

## おかやま在宅保健師等の会「ももの会」第21号会報

発 行◆令和4年3月31日

発行所◆岡山県国民健康保険団体連合会

事務局◆〒700-8568 岡山市北区桑田町17番5号

岡山県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健推進班

TEL 086-223-9103 FAX 086-223-9105