

あいち



愛知県在宅保健師会

第27-2号 令和8年3月

発行 愛知県在宅保健師会「あいち」
名古屋市東区泉1-6-5
愛知県国民健康保険団体連合会内
TEL 052-962-1379
発行人 河合 美子

会長あいさつ

愛知県在宅保健師会「あいち」

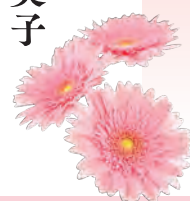
会長 河合 美子



日頃より会員の皆様はじめ関係者の皆様には、会の運営にご支援・ご協力をいただきありがとうございます。

本年度の都道府県在宅保健師等会全国連絡会は、6年ぶりに令和7年11月25日に東京で参集開催されましたので、会報を通して概略をお伝えします。

冒頭挨拶で国保中央会原理事長から活動上の課題及び全国連絡会の今期会長・副会長が決まらず、今後の全国連絡会の存続について協議が必要であると話されました。各県の在宅保健師等会の課題は、会員の高齢化、新規会員が増えない、活動の担い手が少ない等、本会でも同様です。次に厚生労働省健康課後藤保健指導室長からは、特定保健指導及び自治体保健師の推移や人材育成等の課題が話され、退職保健師に求められる役割として①マンパワー支援②地域活動支援③人材育成支援④統括保健師支援があり、在宅保健師にも地域での活動支援を期待したいとのことでした。国としても人材育成の仕組みを検討されています。事例発表では、香川県在宅保健師会「オリーブの会」起（おき）会長から新規事業である香川県災害時保健師活動支援協力事業（派遣）やACP（アドバンスクア・プランニング）普及啓発事業の紹介がありました。後者の事業は香川県国保連合会が実施する事業で、希望市町村へ在宅保健師が講師として出向き、集団教育やフレイルチェックを行うものです。続いて、前期ブロック幹事7名から各会の活動状況や課題の報告、国保中央会の調査結果報告があり、その後、グループに分かれて各会の特徴的な事業や運営上の工夫・課題解決に向けて意見交換し、「現職保健師や他職種・他機関との繋がりをもち、会をPRする」「国保連合会の事業に在宅保健師活用の位置づけがある」「地区活動の重視（会員の交流）」「他職種・関係団体と協力して事業を行う」などの意見ができました。また、事務局である国保連合会の支援への感謝や期待も話題になりました。国保連合会の在宅保健師等会への期待を踏まえ、会員が楽しく無理なく市町村等保険者の保健活動や地域の健康づくりを支援できるよう会員の皆様と協議していきたいと思えます。



目次

■ 会長あいさつ	1
■ 第2回研修会	2
「睡眠と健康 ―質の良い睡眠をとるために―」	
■ 交流研修「防災センター見学」	2

■ 第3回研修会	3
シンポジウム「地震災害避難を考える」	
■ 活動紹介「ほっとカフェ藤島」	4
■ 取材「泉明子元会長からのメッセージ」	4
■ お知らせコーナー/新会員紹介/編集後記	4

睡眠と健康ー質の良い睡眠をとるためにー

藤田医科大学精神神経科学講座

助教 熊谷 怜子氏



睡眠不足が社会や心身に与える影響、適切な睡眠の考え方やエビデンスに基づいた対処法などについて講演をいただいた。

適切な睡眠の考え方

日中に異常な眠気や集中困難、事故などで困らない程度の睡眠がとれていればよい。

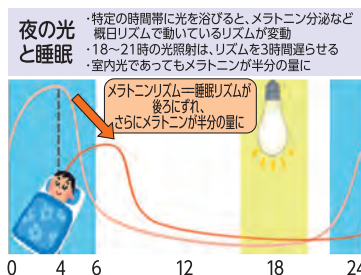
- ・布団に入り、20〜30分以内に寝付ける。
- ・トイレに起きてもまたすぐに眠れる。
- ・朝すっきりと起きられるなど。

質のよい睡眠のためのチェックポイント

①睡眠と光

・朝起きて光を浴びることで、概ね24時間の「概日リズム」で活動ができる。

・夜の光(室内光、ブルーライト等)は、睡眠誘発ホルモン(メラトニン)の分泌リズムのずれや減少を引き起こす。



②睡眠と環境

- ・寝室は可能な限り暗くする。
- ・室内の温度、湿度を調整する。
- ・季節に合った寝具や衣類で体温調整をする。

③睡眠と嗜好品

- ・カフェインの覚醒効果は意外に長く寝つきを悪くする。(22時就寝予定ならコーヒーは14時まで、エナジードリンクは10時まで)
- ・アルコールは寝つきは良くなるが、中途覚醒が増え、総合的に睡眠時間が短縮する。アルコールで寝つくことは避ける。

④お風呂・運動

- ・入浴後1〜2時間で深部体温が下がりが眠くなる作用がある。
- ・サウナや激しい運動は、睡眠の質を悪くするので、早めの時間に終える。

⑤昼寝

- ・15時までの20分程度は効果的
- ・16時以降や30分を超える昼寝は夜の寝つきを悪くする。

その他にも睡眠障害を起こす疾患や睡眠薬についての説明と「健康づくりのための睡眠ガイド」厚生労働省HPの紹介があった。

研修
受講者数38人
・在宅保健師24人
・市町村保健師14人

【アンケートからの感想】

- ・若い人から高齢者まで悩んでいる人が多いので即活用できる。
- ・カフェインの影響、睡眠障害の種類を知ることができてよかった。
- ・睡眠についての考え方、対処方法のアドバイスが聞けてメンタルの対応に一つ引き出しができた。
- ・とても分かりやすかった。不眠の認知行動療法は初めて知った。

交流会

30名が6グループに分かれ交流した。「会の活動を知らなかった」「30〜40代のパートの方を誘うといい」「会報を職場で見ることがない、紙よりSNSが効果的」など会の周知についての話題や「乳児健診にパートで働く人たちの学ぶ場があるといい」という意見が上がっていた。また、今回先輩方に気持ちを理解してもらえたと安堵する声など市町村保健師の置かれている様子も伺い知ることができ、貴重な交流の時間であった。

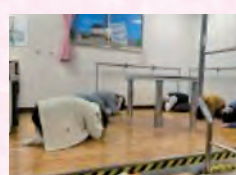
交流研修「防災センター見学」

令和7年11月7日(金)、名古屋市港防災センターに交流研修に出かけました。参加者数は11名。

始めにアルミカップを使ってキャンドル作りを行い、身近な道具で15分程度の明かりを灯すことができるといってお話を聞きました。

次に伊勢湾台風の3D体験では、風・音・映像をとおして身に迫る恐ろしさを体感しました。

震度7の地震体験では、頭と首を覆い姿勢を低くする行動をとることで「精一杯でした。いざという時のために、家具転倒防止器具の設置や危険な台所からの退避が重要であると学びました。



煙避難体験では、非常口を目標視すること、煙をなるべく吸引しないようにハンカチで口鼻を押さえて姿勢を低くすることを体験しました。既にこの施設を見学したことがある保健師も再度、災害の備えについて学び直せたという感想が聞かれ、座学では学べない貴重な経験ができ、有意義な時間を過ごしました。

シンポジウム

地震災害避難を考える

「日頃の備えと私たちが在宅保健師にできる避難者支援」
及び交流会(グループワーク)

シンポジウム

座長 在宅保健師会「あいち」
会長 河合 美子氏

「東日本大震災被災避難者の
立場から」 鈴木 真砂子氏



2011年、岩手県釜石市
で被災し息子のいる東海市に
避難。現在は名古屋市内に住居を構え、語
り部として「命を守る行動」を伝えている。

地震発災時のこと

- ・地震の前ぶれがあった。慌天候、震
度5の地震、飼い犬の行動。
- ・震災当日(震度6弱6分間)自身は
職場で、家族はバラバラの場所にい
た。頭をよぎったのは、津波、家族、
愛犬のこと。
- ・同僚に、早く家に帰り犬を連れて
くるよう言われたが、自分の判断で
留まった。
- ・夫はホームセンターにいて、店の指示
で留まるよう言われたが、自分の判
断で高台に逃げていた。

2人とも海沿いの地形をよく知って
いた。自分の考えと勘が働いたことが助
かることに繋がったと思う。

命を守る行動を伝える

- ・人それぞれ状況が違うので、自分の
場合はどうかとイメージトレーニング
し日頃から備えること。
- ・足を守るために、上履きをサンダル
から靴に変更する必要性を中学校
で話した。普段から靴で動ける
ようにしてほしい。
- ・「何を持って逃げる」といいか「より、
「自分の命が一番重い」と話している。
- ・避難所はサバイバル状態で、優しさ
やいたわりだけでは成り立たない。

つらかったことから学ぶ

- ・現金が必要だった。
- ・排泄用品が必須、
生理用品も忘れず
に用意する。
- ・命が守られても災
害関連死、自死が
多い。話しかける勇
気が必要。



「被災者支援の経験から」

「日頃の備えの重要性と
被災者支援活動の現状・課題」

愛知県被災者支援センター
(認定NPO法人
レスキューストックヤード)

森本 佳奈氏

能登半島穴水町での活

動と愛知県への避難者の支援を紹介。



生活環境の改善援助から学ぶ

- ・入ってくる食材は揚げ物が多く、
温かくて栄養バランスのよい食事の
提供が必要だった。
- ・避難所でトイレ講習会を実施する
と、利用する人たちが掃除等のト
イレ係を決めていた。
- ・雑魚寝状態だったので、皆で、段
ボールベッドを組み立てた。

災害関連死の増加が課題

- ・体調不良者、要支援者への対応や
インフルエンザ等の感染症予防には
専門職の協力が不可欠。
- ・在宅避難者の支援が漏れる傾向。

広域避難者への支援

能登半島地震からの避難
者は高齢者が多い。障害が
あったり、身寄りのない高齢
者等は民間ネットワークで繋
がり支援した。

避難先で繋がりを作るの
は難しいため、交流会を実施
している。

「避難者支援を経験して」

在宅保健師会「あいち」

会員 後藤 裕子氏



25年前東海豪雨の経験から、災害
ボランティア活動を開始し、2014
年から在宅保健師会員として県内
避難者支援に協力している。

- ・日頃からの備え、自分の命は自分
で守る意識を持つこと、家族の安否
確認方法を話し合っておくこと、帰
宅困難時の対策等を考えることな
どが重要である。
- ・災害の知識を得るため研修は必ず受け
て、安心して暮らすためにも日頃から
絶対に防災用品を備えてほしい。

交流会(グループワーク)

- ・シンポジウムの感想や災害への備え
を確認し、自助・共助として地域で
できること、被災者支援に関われる
ことを話し合った。

- ・ローリングストックは食べ慣れた食料
や使っているもので用意しておく。
- ・日頃からの挨拶程度の近所付き合い
は大切。
- ・高齢者は入れ歯を持参のこと。
- ・0次の備えをすること。
- ・地域のことを把握しておく。

研修

受講者数22人

- ・在宅保健師15人
- ・市町村保健師4人
- ・国保連合会保健師3人

活動紹介

多世代が交流できる 日進市の「ほっとカフェ藤島」

会員の田原友紀子さんが代表を務めている「ほっとカフェ藤島」取材した。

田原さんは孤立しがちな子育て世代や高齢者が集まれる場所があったらいいと思い社協へ話を聞きに行き「ほっとカフェ」という取り組みを紹介された。日進市では地域のつながりの場を増やそうという目的のため社協の協力で市内20か所ほどでカフェを開催している。他のカフェを見学に行き、地域の代表と話をすることが大事とアドバイスをもらい、友人にも声をかけると小学生の子供と一緒に運営を手伝ってくれる古橋陽子さんたち仲間が集まった。地区の防災訓練や餅つきの時にはカフェの話を広めてもらい、令和7年1月にカフェがスタートした。参加した人から「こういうところがあると嬉しい」との感想もあり、相談も少しずつ増えているとのこと。



古橋さん

田原さん

取材で訪問した日も赤ちゃん連れのママや小学生から高齢者まで、気軽に立ち寄りおしゃべりし、健康づくりリーダーの指導で10分ほどの健康体操ありと、和やかな雰囲気です。利用者は思い思いに楽しみ2時間があつという間に過ぎた。田原さんも顔見知りの方から声を掛けられ笑顔で話をしていた。

このカフェでは子供スタッフが受付し、注文した飲み物を持ってきて、丁寧におもてなししてくれるのが印象的だった。



取材

るのではと思っているとのこと。
ふわっと来てふわっと帰れる、田原さんたちの温かさを感じたほっとカフェだった。

泉明子元会長からの メッセージ



平成18年度から4年間会長職を務められた泉明子さんが今年度退会されたので後輩へのメッセージをいただきました。

現在90歳になられてお元気に生活されています。

「在宅保健師会の役員も必要なのところへお役は回ってくるので、焦らずコツコツとやってください。そうすると良い知恵が巡ってきます。今やっってお役を精一杯解決に向けて頑張ってください。頑張ろうと思えば大丈夫です。」

そして、「あと10年百歳まで元気に生きたい。」と笑顔でお話しされていました。

お知らせコーナー

令和8年度 通常総会

開催日時：令和8年5月26日（火）午後1時

総会後、講演会を開催

会場：国保会館

講演会：「楽しい時を過ごす技を知ろう音楽ケア体操」

認知症予防音楽ケア体操指導員 認定講師 秋山 聖氏

新会員紹介

■名古屋市 水江 真帆
■名古屋市 松田 圭子
■名古屋市 脇坂 久美

編集後記

研修会後の交流会での活発な意見交換ができて良かったと思います。

また名古屋市港防災センター見学は、様々な体験ができ、有意義な時間でした。