



栃木県市町村保健師業務研究会

# 保健師だより

発行  
栃木県市町村保健師業務研究会  
平成24年3月1日  
第5号

## 会長あいさつ

栃木県市町村保健師業務研究会 会長 小栗 澄江（日光市）

陽春の候、会員の皆様におかれましては、平成23年度もわずかを残し、新年度に向けて何かとお忙しい日々をお過ごしのことと推察いたします。

昨年、3月11日に発生いたしました東日本大震災と原発事故は、岩手・宮城・福島の前3県をはじめ、これまでの災害に類を見ない広範囲に大きな被害を受けました。被災された皆様に、あらためてお見舞い申し上げます。また、会員の皆様におかれましても、避難所における避難者の受け入れや、被災地への保健師派遣等、被災地の保健師と支援自治体の保健師が一丸となって、大震災の復旧活動に取り組んでいただきましたことに感謝申し上げます。栃木県では、放射線による健康影響に関する有識者会議を設置し、「本県の放射線レベルはこれまでのモニタリングデータから健康に影響を及ぼす程度ではないが、県民の不安を軽減するためには、目に見える形にすることが有効である」とのことから、汚染状況重点調査地域を中心に内部・外部被ばく線量を把握するため調査をし、5月頃には最終報告がなされることになっています。

全国市町村保健活動協議会においても、「東日本大震災 いま、市町村保健活動に求められること」をテーマに研修会が開催されました。報告事例の中では、住民基本情報・介護保険情報等すべての情報を失い、保健師の活動拠点もなく、限られた通信手段と救護所支援の中、どう保健師の専門性を発揮するかが大きな課題であったとありました。今後もさらに、市町村保健師の分散配置が求められる中、もう一度地域を「みる、つなぐ、動かす」に注目し、地域に出向き地域を見ることが重要であると再認識した方も多いことと思います。合併により、私たち保健師も多数の集団になり、一人ひとりの顔が見えにくくなりつつありますが「保健師だからできること、保健師だからやらなければならない」ことを、会員の皆様と力を合わせ、これからも本会の活動の充実と発展を図って行きたいと思っております。

会員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## 研究会活動報告

### 《研修・広報班》

研修・広報班 白井 智子（栃木市）

当班では、保健師の技術・意識の向上を目指して年2回の研修会を実施しております。

第1回研修会は、「栃木県市町村保健師のあり方に関する調査から見えたもの」～保健師間の連携体制の必要性と課題～として、平成22年度の調査研究に基づき、自治医科大学の春山早苗氏の講話です。第2回研修会は、「保健師としてのコミュニケーション」～自分も相手も大切にしたい関係～アサーティブスって何？～を企画しました。

また、年1回ですが、「保健師だより」を通じて、会員の活動の様子や会の活動を周知しております。皆様のお役に立つ情報が提供できますよう、研修・広報班一同、今後も研鑽してまいります。

### 《調査研究班》

調査研究班 白井 雅子（下野市）

私たち調査研究班は、21・22年度に本会で実施した調査研究『事業の多様化・分散配置における市町保健師のあり方に関する調査』の結果、中堅期の保健師に「仕事への評価を得られない、職場でのかけがえのない一員だと思えない」と答える割合が高く、仕事への自信が見られなくなっているとの報告を受けました。

その後班員で話し合い、家庭における役割の負担、公私ともに多忙であるため、他の年代と比べて定年まで働きたいと思う割合が低いのではないだろうか？私たちがやりがいを持って仕事を続けられるには、どうしたらよいか？等今後、私たちが保健師としてやりがいをもって仕事をこなすための手掛かりが見つかればとの思いで、テーマを「自信を持って保健師活動をするために～キャリア成熟度から探る～」とし、23・24年度で調査研究を実施することとしました。

現在、会員の皆様アンケート調査のご協力をお願いしているところです。

ご協力よろしくお願いいたします。

# 東日本大震災 栃木の保健師は...

## 震災後の我が町は？

### 芳賀町 矢口 富子

#### ①地震による被災後の活動内容

3月11日の震災の時は、保健センターで1歳6ヶ月児健康診査を実施しており、お母さんたちは、子どもを抱えて座り込んでいました。直ちに終了し、建物の外へと避難誘導し帰宅させました。

地震当日は、一人暮らしのお宅、民生委員さんのお宅へ確認に回りました。

その夜からは、対策本部と一緒に役場に泊まり込んで避難所の対応、数日後からは3交代で勤務しました。役場の職員の多くが被災し自分の家も気がかりな中の対応でした。

#### ②苦勞したこと

避難者の中には、要介護の高齢者や妊婦や障害のある方、熱のある方などがいました。避難所日誌と個人台帳を作成し、交代しても避難者の様子が分かるようにし、徐々に専門的な分野での活動が可能となりました。また、避難者の

中にある看護職とも協力しあいました。また、福島県からの避難者も受け入れました。

約一か月後の避難所閉鎖時には、対策本部と協力し、仮設住宅（アパート）等についての本人の意向を確認しました。生活面の不安や、病気などにより家族力の弱さを抱えた方に対しては、平常よりもさらにきめ細かな対応が必要でした。

#### ③日常業務の中で準備しておきたいこと

- ・身体的・精神的・家族的なハイリスク者などの情報（パソコン内以外でも準備）
- ・建物内の安全対策（保健センター内）
- ・分散配置であっても普段からの保健師や他職種間の交流
- ・非常時の医師の派遣などの体制（広域的な体制の要望）
- ・被災者であり支援者でもある職員の後方支援体制（広域的体制の要望）

### 那須町 山田 則子

東日本大震災の発生直後より保健師として、町職員として様々な活動を実施してきました。無我夢中でやってきたこともあります。お互い協力し合い、様々な関係機関、ボランティア等の協力を得てやってこられたと思います。

#### ①地震による被災後の活動内容

保健師の活動としては、避難所避難者への対応が主でした。震災直後より3月末までは当直制（2交代制）で勤務体制をとり、4月から4月末までは日勤者と17時から21時までの交代制の勤務とした。

- 1 避難者の状況把握、避難者の健康管理、要援護者の対応等
- 2 近隣医療機関との連携
- 3 医療関係ボランティアの受け入れ、その対応
- 4 福島など町民以外の避難者の受け入れ

#### ②苦勞したこと

- 1 避難者が、新生児や妊婦・高齢者・障害者・末期がん患者等の多様な対応が求められる場面があったが、現実的な限界があり、対応が困難だったことがあった。
- 2 町の防災計画に基づきそれぞれの課が対応していたが、避難所は健康管理の部門と施設・生活管理の部

門とそれぞれの役割をもっているが、うまく機能しない面も見られた。

- 3 「放射能」という今までに経験したことのない災害に対する的確な情報収集とその対応について。
- 4 町民以外の避難者に対して、継続性の担保ができないこと（どこまで支援すべきか）。

#### ③日常業務の中で準備しておきたいこと

- 1 町の防災計画などの定期的な確認（変更が検討されればその手続きを随時）や普段から災害時の対応について意識しておくこと（研修等への参加）
- 2 町の要援護者等の把握（保健師の分野だけではなくその他の係でそれぞれに何を把握しているかを知っておくこと）や、普段から横のつながりを持っていること（他課との情報交換）
- 3 災害が発生した時の指示系統の明確化

これまで経験のないほどの地震に見舞われ、その後原発事故による放射能汚染の影響を受けました。その結果那須町は低濃度汚染地域となってしまったことは間違いありません。今後は放射能への対応、なかでも健康被害をいかに最小限にしていくことができるか、長い対応が始まったばかりです。

## 避難者を受け入れました

### 鹿沼市 山口 順子

#### ①地震による被災後の活動内容

鹿沼総合体育館において、飯館村及び南相馬市の住民約500人を受け入れた。

入所の方は慢性疾患の方が多く、内服薬がないとの訴えが多く聞かれた。入所時の健康確認とともに、内服薬の残数等の確認をし、診察の必要な方や内服薬対応等のトリアージを実施した。入所から2日間は医師会や薬剤師会の協力を得て、避難所での診察や内服薬の処方、調剤及び服薬指導等を行った。また、保健師や看護職のボランティアなどによる健康相談や避難所の巡回相談を実施し、対策本部への参加や飯館村の保健師等との連携を図り継続支援の必要な方の情報の共有を行った。

#### ②苦勞したこと

年度末、年度初めの時期であり、避難所のスタッフの確

保について、看護職のボランティアの情報が初期に得られず当面は市の保健師等が毎日交代で対応をせざるを得ない状況があった。そのため、引き継ぎ等にかなり時間を要した。また、避難所には様々なボランティアの協力があり、調整に時間をさかれたことと、健康相談担当者が知らない間にボランティアが入っており、避難者のプライバシーを考えると健康に関するボランティアの調整が必要であった。

#### ③日常業務の中で準備しておきたいこと

分散配置が進んでいる中、妊婦から高齢者まで相談にのれるプライマリとしての役割があることを今一度再認識しておくこと。また、高齢者の要援護台帳は整備されているが、他の要援護者の情報等災害時に必要な情報の整備をしておくこと、日頃の保健師活動において関係機関の役割を認識し、連携できるようにしておくこと、さらに災害時にすぐに対応できるための保健師の活動マニュアルの作成が必要であると感じた。

宇都宮市 石川 瑠梨

派遣期間：平成23年 6月12日～6月17日  
派遣先：宮城県亶理町

①地震による被災地（派遣先）での活動内容

私が宮城県亶理町に第7班として派遣された時、亶理町民は仮設住宅に入居して約2週間が経過していました。亶理町の保健師からは、別の仮設住宅で他市保健師が行っている健康教育を同じように実施して欲しいと依頼されました。しかし本当に全く同じ内容で良いのか迷い、まずは前任者から引継いだ仮設住宅住民台帳を完成させ、仮設住宅住民の地域診断を実施することにしました。

小学校に通う児童がいる三世代家族が多いため、昼間は高齢者が目立ち、休みの日は子どもたちであふれている仮設住宅。毎日の訪問（健康調査）の結果、避難所生活による生活習慣病の発症と悪化、介護を必要とする高齢者やうつ傾向の人の増加、子どもたちの暴言・暴力の出現という住民の姿がみえてきました。

まず始めに、仮設内集会所に血圧計・体組成計・記録票・パンフレット等を置き、いつでも誰もが気軽に立ち寄れるよう常設の健康コーナーを設けました。

また、健康教育では亶理町の住民組織である健康サポーターの協力をいただき、週1回の運動教室を計画し、高齢者が引きこもりにならないような環境づくりを行いました。

後任の保健師には、個別ケースの引継ぎとともに、健康サポーターによる運動教室の自立化や子どもや母親が集まれる場所が必要であることを引継ぎ、活動を終了しました。

②苦労したこと

派遣前は、「経験の浅い私が派遣されているのだろうか。」という心の葛藤に悩まされました。しかし、現地に入るとそんな悩みはすぐに吹き飛びました。残りの派遣期間で、仮設住民のニーズに応じ、かつ亶理町保健師の負担になら

ないような活動は何かと考えることに必死でした。住民の中には、私たちを亶理町の保健師と勘違いする人もいて、お別れの挨拶をしてみたら「亶理町を出て行くのか。見捨てないでくれよ。」と言われた事もありました。

「仮設住宅」という一つのコミュニティとして歩みだしていた地域に、週替わりに保健師が出入りしてよいのか、もしくは短期間の派遣と分かっているのに過度な活動になってしまったのか、自分たちがすべき事はこれで良いのか（良かったのか）常に試行錯誤しながらの活動でした。

③日常業務の中で準備しておきたいこと

今回の保健師活動では、亶理町健康サポーターのような住民組織と一緒に活動を行いました。こういった住民組織やNPO・NGO団体と日頃から信頼関係を築き上げておくことで、いざという時、保健師活動の大きなサポート役を担ってくれると強く感じました。

また今回の活動では、世帯を一つの単位とした支援が求められました。今、多くの市町村で保健師が分散配置となり、一つの世帯に対し高齢者や母子、精神など各分野の担当保健師がそれぞれ支援している状況も見られます。一つの世帯の中で誰がどの分野から、どのような支援を受けているのかという情報が世帯単位で集約されていると、何か起きたとき、どの保健師でも最低限の情報を得て、すぐ支援することが出来るのではないかと思います。



宮城県亶理町 津波被害地区



運動教室の様子

小山市 大保寺和子

小山市では、4月7日から8月3日までの4ヶ月間、1週交代で延べ15人の保健師が、宮城県大崎市と東松島市で支援活動を行いました。昨年12月に環境保全に関する大崎市への視察がきっかけで、職員派遣の要請を受け被災地支援が始まりました。大崎市では、南三陸町や女川町等沿岸部からの2次避難先として、鳴子温泉が福祉避難所になり、要介護状態の高齢者や乳幼児、精神疾患の世帯などを中心に巡回訪問しました。5月には、2次避難者の受入が落ち着いたため、津波の被害が大きかった東松島市に支援先が移り、他県の派遣チームと共に健康支援調査を実施しました。この調査は居住可能な住宅がある浸水地域の7,800世帯約2万人に対し、健康状態や医療ニーズの把握、今後予測される健康問題をすくい上げフォローアップに繋げるもので、終了後は仮設住宅での巡回健康相談を行いました。

私が従事した7月上旬以降は、やっと保健センターでの通常業務を再開し、乳幼児健診を午前午後と連日実施していたので、地元保健師はととても多忙でした。派遣期間中は山口県チームと一緒に、毎日配布される調査票と地図をもって、午前午後と不在者への再調査訪問を実施しました。過ぎてみればあっという間の1週間で、共に行動した山口県チームとは、短期間ではありましたが、保健師というだけで連帯感をもって活動することができました。

発災直後から迅速な被災者救護活動ができたのは、事前準備がしっかりあったからだとなりました。

1. 「災害時保健師・栄養士活動マニュアル」を作成し、保健師間の意思統一が図られていた。
2. 災害直後から分散配置されている保健師を、一括配置に切り替える柔軟な活動体系であった。
3. 「市民協働課」を設置して、地域力を高める取り組みをしてきた。普段から、行政と市民・市民同士の顔の見える関係が、行政だけに頼らない災害時の大きな力になっていた。
4. 災害時は保健師も被災者であったが、普段からの保健医療福祉関係機関との協力体制や役割分担が活かされた。

備えあれば憂いなしという言葉どおり、普段の活動が、災害時に良くも悪くも現れると言います。日頃の保健活動の中に、市民と行政の協働による健康づくりを進めていくことが、防災対策にも強いまちづくりに繋がるのではないかと思います。

以上、今回の被災地派遣では、派遣場所や派遣時期により保健師の経験した業務は異なりましたが、生活の現場に出向き、市民が必死に頑張っている姿や、自らも被災者でありながら明るく業務に従事している地元職員からの学びを、これからの保健活動に活かしていきたいと思っています。



東松島市矢本保健相談センター

こんな教材作りました! ～栃木市大平総合支所～

ドロドロ血管モデル ～どろりんちゃん～

住民の健康意識が一番高い、「健診受診当日」の終了時に、ミニ情報コーナーとして、どろりんちゃんを提示して視覚的に血管内脂肪付着イメージとBMI等の確認をしています。

【作成方法】

材 料：ペットボトル500ml、水、食紅（赤）、ラード（お肉屋さんで買えます。豚がおススメ）

作り方：①ラードをフライパンで溶かす（肉片が残っているとなおリアル）。

②粗熱を取り、ペットボトルに流し込み、水と半分ぐらいの量にする。

③血液をイメージ出来る様、液体を食紅で赤く染め、外側に腕のパーツを付ける。



## 第1回 研修会 平成23年5月31日(火)

テーマ 栃木県市町保健師のあり方に関する調査からみえたもの  
～保健師間の連携体制の必要性と課題～

講師 自治医科大学看護学部 教授 春山 早苗氏



### ■調査目的

市町保健師のおかれている状況や連携体制、統括保健師の配置状況、仕事への意欲・意識等について実態を把握し、各市町における分散配置された保健師間の効果的な連携を構築するための手がかりを得る。

### ■調査結果

- ・時間内に情報交換を行えている保健師は仕事のやりがいを感じている。
- ・他部門と連携が取れている保健師は仕事へのやりがいも感じている。
- ・保健師活動の成果を明らかにすることは、仕事のやりがいを高める。

### ■調査結果から見えてきた課題および考察

- ・人材育成体制（OJTなど）の整備が必要。  
新人保健師はもとより、中堅保健師の現任教育体制・教育内容の充実が重要である。
- ・部門を越えた保健師間の時間内の連携が必要。  
部門を越えた保健師の連携を促進するためには、「職場のチームワーク」「上司の関わり」「職場の中での保健師の存在感」などの職場環境を良好にしていく必要がある。
- ・組織人としての能力の向上・開発が必要。  
統括保健師の配置は、現在は一箇所の市町であるが、統括保健師を市町に必要と望んでいる保健師は約95%である。そのため、職場内のコミュニケーションや所属組織の理解を得ることが必要である。

### ■感想

- ・現状では、部門を越えた連携は難しい（50代）。
- ・新任期はやりがいがあったが、30代になり周りが見えてきて悩みながら仕事をしている毎日です（30代）。
- ・「本市の保健活動はこうあるべき！」と意見が言える立場に保健師がなれることが必要だと感じた（40代）。
- ・職場のチームワーク・環境、そして保健師としての活動、自分のできることから小さいことかもしれないけれど、始めていきたいと思いました（30代）。
- ・組織人としての能力を高めていかななくてはならないという事を日々の業務をこなすうえで意識していきたい（20代）。

## 第2回 研修会 平成23年11月15日(火)

テーマ 保健師としてのコミュニケーション

～自分も相手も大切にしたい関係ーアサーティブネスって何？～

講師 アスク・ヒューマン・ケア (ASK) ライフスキル・センター長 木村 久子氏



アサーティブネスとは、気持ちをありのままに伝えることであり、気持ちとともに“要求”や“意見”を相手に伝えることである。

### アサーティブネスを支える「4つの柱」

- ①対等であるということ  
=自分を卑下しない、相手を見下さないこと。
- ②誠実であること  
=自分の本当の気持ちをごまかさないこと。
- ③率直であること  
=弁解したり、遠まわしに言っても伝えたいことは伝わらない。「I（アイ）」メッセージで穏やかに言葉で伝える。
- ④自己責任  
=自分の言動（～する／しない、～したい／したくない…など）は自分で決める。

### 「聞き方」ひとつで、相手との関係も楽になる。

#### ◆聞き方のポイント

- ①相手のストーリーを聞く（相手が話し始めたら、途中で口を挟まない）
- ②答えを出そうとせずに、ただ聞けばいい
- ③どうにかしてあげなくてはと思わない（自分でできること、できないことを聞きわける）
- ④限界を超えたらタイムをかける（ストップする）
- ⑤有害なメッセージは聞きとらない
- ⑥相手の言葉を勝手に書き換ええない

よりよいコミュニケーションを取るためには、相手の話をよく聞き、そこから自分の胸の思いをゆっくりと言葉にしていけることが大切である。保健師としてのコミュニケーションのあり方について、再確認させられた研修でした。

### ■感想

仕事だけでなく、日常のあらゆる場面のコミュニケーションを考える時間でした。特に、日常でのパートナーとのやりとりを振り返り、「あの言い方は、そういうことだったのかあ！」と改めて、気づきました。

### 編集 後記

皆様のご協力を得て、平成23年度の広報紙を無事に発行することができましたこと、この場をお借りして感謝申し上げます。思い返せば、平成23年度は東日本大震災という尊い命を失うという忘れることができない大惨事が起こりました。保健師活動は、被災された方々への支援を行うことから始まりました。そのような混乱の中、栃木県市町業務研究会の運営を常に支え、会長を始めとした役員の方々の多種多様な要望に答えていただいた、国保連合会事務局の皆様には言葉では表しきれないほどの感謝の気持ちでいっぱいです。今後、国保連合会と市町保健師との繋がりは特定保健指導を中心に更に強くなっていく時代を迎えます。業務研究会がその一役を担えるよう役員一同、努力していききたいと思います。（研修・広報班役員一同）