

活動成果報告書

令和4年度（第26回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

待つ相談から訪ねる相談へ

～住民誰もが気軽に身近に安心して相談できるために～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

下市町役場 健康福祉課

代表者：岩尾 七恵

勤務先：下市町役場

所 属：健康福祉課

所在地：〒638-8510

奈良県吉野郡下市町大字下市1960

TEL：0747-68-9065

FAX：0747-52-0007



移動販売車による
血圧測定の様子



保健師による
健康相談の様子

◇活動方針

概況は、人口4,784人、高齢化率48.1%(令和4年9月1日現在)であり奈良県の平均高齢化率は32.1%と比較すると当町は高齢化が急速に進んでおります。

そこで、私たち保健師は、一人暮らしや高齢者世帯の方々の健康管理にどう向き合うかが数年来の懸案の課題でありました。

従来は、健康相談や健康教室等に車に乗って役場（保健センター）まで来られていた高齢者の方が高齢になり車に乗れなくなったことや免許証返納により自分で来られず、交通手段も非常に悪く、喫緊の重要課題と位置付け懸念してきたところであります。

私たち保健師として何かいい方法はないだろうか。何かできないだろうか等々何回となく相談、協議を重ね、昨年度から「もう待つ時代は終わった。出向く、押しかける、訪問する時代」を合言葉に、待っていてもダメ、私たち保健師が今こそ、まちに出かけおじいちゃん、おばあちゃんの顔を見に行かなければと考えたところであり、高齢者が身近で安心して相談できるために本事業に取り組んだところであります。

◇活動内容

私たち保健師が上記の活動方針を実現するため種々の取り組みについて協議をしていたところ、令和3年度において、下市町とならコープにおいて包括連携協定を締結したことが大きな契機となったところであります。

具体的には、ならコープ下市ステーションでは店内販売や生協宅配・宅食のほか、徒歩圏内の買い物

が困難、遠くまで買い物出られないなど買い物に中々行けない住民（買い物難民）を支援・解消するた

活動成果報告書

めに移動販売車で町内公共施設や公共スペースなど6か所巡回することが決定されたところであります。

そこで、私たち保健師は、ならコープとの包括連携協定により、移動販売車に着目し、絶好のチャンスと思い移動販売車に同行して、血压測定をはじめ「何でも健康相談会」を実施することを決めたところで、つまりコミュニティ・パブリック・ヘルス・ナース（CPHN）と称して奈良県下においても、はじめての取り組みであり、当町のように過疎地域のモデル事業になればと自負しているところであります。



移動販売車による血压測定の様子

移動販売車の巡回を楽しみにしている高齢者の方々。買い物かごを持って、今日は、何を買おうかな。目当ての商品があるかな。お友達と和気藹々に、おしゃべりしながら、わくわくの買い物。

買い物が終わったら、血压測定をしてもらおう。前回と比較してどうかな。血压下がっているのかな。血压手帳と見比べてドキドキ・ハラハラ。保健師さんに何でも相談しよう。

保健師さんの顔を見れて、安心・ほっとする高齢者の方々。



保健師による健康相談の様子

保健師の測定結果を踏まえて、みんなで健康について色々話し合う方々。お互いに前回と比較してどうかな。日頃気をつけることなどを保健師と共に話し合う方々。

併せて、高齢者が被害者となることが多い詐欺などの防止に向けて啓発のぼりや警察官と共に一層の安全・安心を呼びかける。

◇活動成果

特に、高齢者が安心していつまでも住み慣れた下市町で、何よりも健康でよろこびと楽しみのある生活ができるよう引き続き見守り支援をすることが保健師の使命であるとも認識しております。

すなわち、私たち保健師としましては、こんなにうれしいことはなく、改めて身の引き締まる思いであります。

週に1度の移動販売車で買い物をされる方は高齢者ばかりで、まさに私たちの活動方針でありました目的と合致したところであり、高齢者にとって身近に相談できる新たな体制が構築されたところでもあります。

高齢者をはじめとする住民の方々の様子を血压測定などにより継続的に観察することでき、何よりも実際におじいちゃん・おばあちゃんと直接出会い、健康管理についてお話しできることが私たち保健師にとっては何よりものよろこびであり、住民の方の必要な支援の介入が今まで以上にスムーズに行える

活動成果報告書

ことができました。

令和4年4月から現在まで、月に1度の相談会ではありますが、住民の方から、健康のこと、介護のこと等多岐にわたる相談を毎回受け、住民の方に少しずつ身近に相談できる場所を知ってもらえていると感じております。

回を重ねる毎に、相談人数も増えており、健康相談会を心待ちにしてくださる方々も多く、延べ約500名の方々の血圧測定をはじめ健康・介護などあらゆる相談に対応することができ、毎回の血圧測定も台帳管理を行うことにより、前回までの測定値との比較もでき、指導に大いに役立ち、血圧測定の結果を踏まえ高血圧の方は、塩分の取り過ぎに注意するなど食生活の見直しに向けても大きく顕著に成果が現れてきたところであります。

私たち保健師の指導と併せて管理栄養士による食生活の改善事業などにも取り組むことができ、個別事後指導にも繋がり大きな効果となり、併せて、本相談会を通じて高齢者の方々からは健康に関するだけでなく、体力・生きがいをづくりをはじめ、介護・認知症予防、介護（認定・ベットなどのレンタル・住宅改修等各種手続き）等多岐にわたる相談を気軽にしてくださることとなり、高齢者健康管理と介護予防の一体化の基盤が出来上がったものと認識しており、高齢者が安心していつまでも住み慣れた下市町で、何よりも健康でよろこびと楽しみのある生活ができるよう引き続き見守り支援をすることが保健士の使命であるとも認識しております。

以上が成果として受け止めておりますが、保健師さんの顔を見れてよかった・安心した・ほっとした、また来てや、いつでも心配になったら電話してもいいかな等多くの暖かいお声を頂いたことが私たち保健師にとっては何よりの励みと力になり、改めて本事業に取り組んでよかったと実感するとともに、町民皆さん方に出向くことの大切さを身にしみて感じたところであり、こんなにうれしいことはございません。

◇今後の計画

今後（令和5年度）におきましても、おじいちゃん・おばあちゃんの私たち保健師を心待ちにしてくださる笑顔を見て、健康相談会を2週に1度開催することとしております。

併せて、ならコープと停留場所の増設等にも現在協議しており、移動販売車による巡回はもちろん、小集落における宅配サービス・一人暮らしお弁当配食サービス時においても巡回する方向で調整を進めているところであります。

また、本事業がより一層充実したものになるよう、社会福祉士、精神保健福祉士、管理栄養士等多職種とも連携を図りながら、本事業の一層の充実に鋭意取り組んでまいるところです。

これらの取り組みを礎に、令和5年度からは新たに町民の健康づくりの拠点「下市健康ステーション」を開設することとしており、血圧計をはじめ活動量計の貸し出しによる健康モニター、高齢者の骨折が多いことを踏まえての骨密度測定などによる健康指導等テーマにもありますように「住民誰もが気軽に身近に安心して相談できる体制づくりに取り組むこととしており、保健師や健康サポーターも駐在することとしております。

これからも、健康寿命奈良県一を目指して笑顔あふれる健康づくりに一層取り組んでまいりたいと存じます。