

地域保健

7

2017

●特集1

高齢者のフレイル対策

●特集2

自治体のストレスチェック
制度と保健師の役割





〈表紙イラスト〉
山本まもる
「虫とりしていたらひまわり畑に
出ちゃった！
やっぱり夏は
たのしいね」

6

【特集】

高齢者のフレイル対策

- 8 高齢者のフレイル対策の推進について 小森康広（厚生労働省保険局）
- 13 高齢者のフレイル対策に重要な公衆衛生看護の視点 山内裕子（宮崎県後期高齢者医療広域連合）
- 16 地域高齢者のフレイルの実態と対策 ～Frailty as a Community Implication～
鈴木隆雄（桜美林大学老年学総合研究所、国立長寿医療研究センター）
- 20 フレイル・サルコペニアに対する運動療法 山田 実（筑波大学大学院）
- 24 高齢者の保健指導と低栄養対策 高田健人、杉山みち子（神奈川県立保健福祉大学 保健福祉部）
- 28 いまなぜオーラルフレイルが注目されるのか 平野浩彦（東京都健康長寿医療センター）
- 32 認知症を防ぎ、栄養と運動をサポートする 大府市のフレイル対策 島田真希（大府市健康文化部）

36

【特集】

自治体のストレスチェック制度と保健師の役割

- 38 【概論】ストレスチェック制度を活用した職場改善
服部 真（公益社団法人石川勤労者医療協会 城北病院）
- 42 【事例1】集団分析の結果を生かして各職場の改善を図る 東京都目黒区
田中智恵子（目黒区総務部人事課）
- 46 【事例2】ストレスチェックの結果をもとに職場改善モデル事業を実施 兵庫県芦屋市
久保田あずさ（芦屋市総務部人事課）
- 50 【事例3】集団分析の結果を発信していきたい 佐賀県佐賀市
萩原里美（佐賀市総務部人事課）

② ひよこ、ホップ、ステップ、ジャンプ！▶ 櫻井麻由さん 神保朋美さん（高崎市福祉部介護保険課）

⑤⑧ ピープル▶ 花戸貴司さん（東近江市永源寺診療所所長）

⑥② 2025年問題に備える～みんなで取り組む「地域づくり」▶ 茨城県利根町

⑦⑧ 理解して生かす保健師用語 ▶ アセスメント

⑨⑩ 情報BOX

⑨⑥ 次号予告／奥付

連 載

⑤④ 保健師のセルフケアに役立つ自然療法《第2回》／今 知美

⑤⑥ ESSAY 国際保健《第20回》／松田正己

⑥⑧ 保健師とは《第2回》／佐々木亮平、岩室紳也

⑦② 笑う門には福来る《第2回》／大道芸人たつきゅうさん

⑦④ 保健師のための閑話ケア《第71回》／藤本裕明

⑧⑩ 百花繚乱「深山傍食」《第5話》／森岡花華

⑧② 中臣さんの環境衛生ウォッチング《第56回》／中臣昌広

⑧⑥ 言葉と発達 いまどき子育てアドバイス《第230回》／中川信子



桜井麻由さん 神保朋美さん

さくらい・まゆ

じんぼ・ともみ

保健師として願っているのは
健康長寿の住民が増えること



● 高崎市福祉部介護保険課

市役所の前に広がる緑豊かな公園にて。桜井さん（左）と神保さん

文：白井美樹 写真：カミヤス セイ

高齢者の フレイル対策



高齢化の進行にともない、要介護の一手前である高齢者の虚弱―フレイルがにわかに注目されている。昨年度から国が進める「高齢者の低栄養防止・重症化予防等推進事業」のモデル事業がスタートし、今年度はガイドラインが策定され、来年度からは、本格的な実施に移す予定である。

本特集においては、事業の概要と新しい概念であるフレイルの理解を深め、先行する自治体の取り組みを紹介し、保健師活動をサポートしたい。



P 8 高齢者のフレイル対策の推進について

◎小森康広（厚生労働省保険局）

P13 高齢者のフレイル対策に重要な公衆衛生看護の視点

◎山内裕子（宮崎県後期高齢者医療広域連合）

P16 地域高齢者のフレイルの実態と対策

◎鈴木隆雄（桜美林大学老年学総合研究所、国立長寿医療研究センター）

P20 フレイル・サルコペニアに対する運動療法

◎山田実（筑波大学大学院）

P24 高齢者の保健指導と低栄養対策

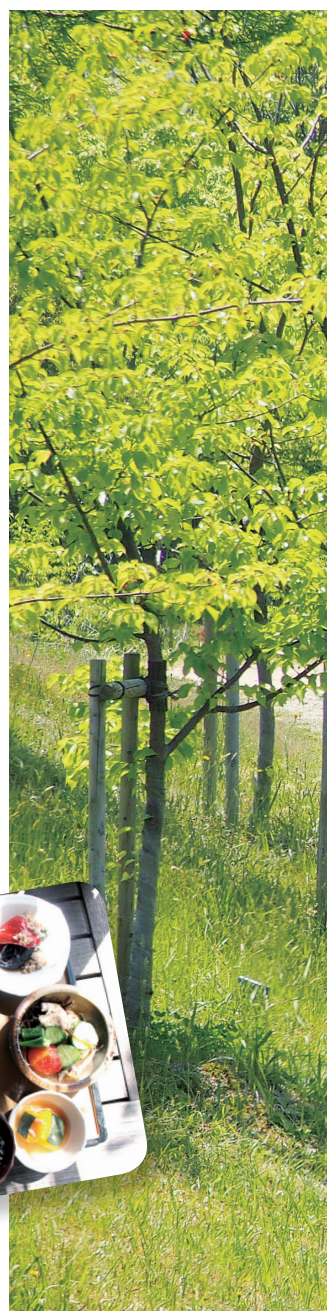
◎高田健人、杉山みち子（神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部）

P28 いまなぜオーラルフレイルが注目されるのか

◎平野浩彦（東京都健康長寿医療センター）

P32 大府市のフレイル対策

◎島田真希（大府市健康文化部）

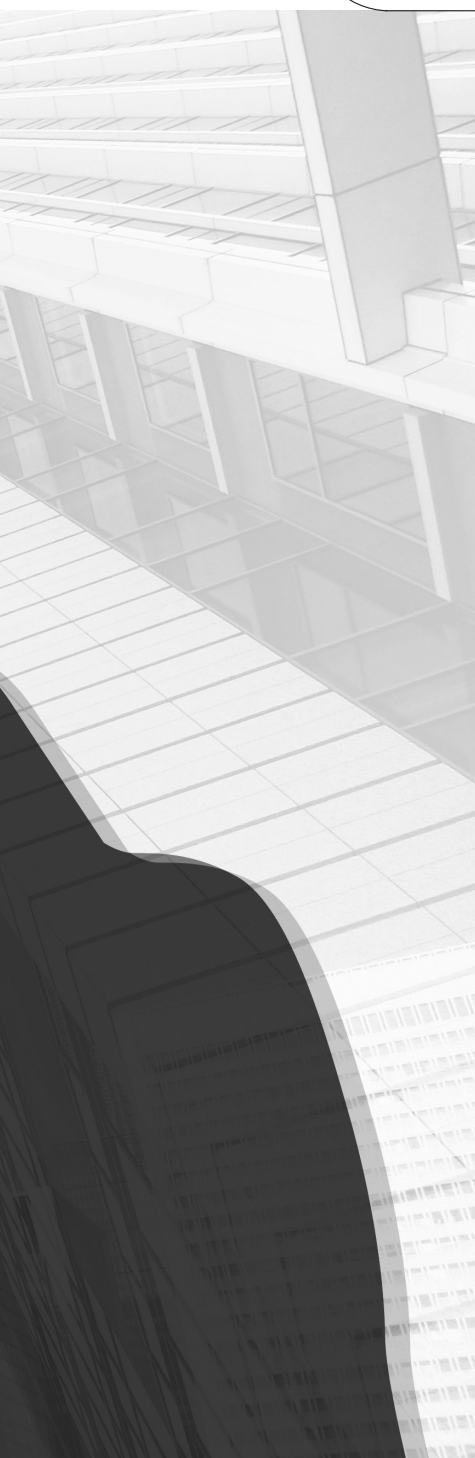




特集 2

自治体の ストレスチェック制度と 保健師の役割

2015（平成27）年12月から職場のストレスチェック制度が始まっている。地方公共団体では職員10万人あたり約1200人が心の病で長期休業を余儀なくされているという（平成27年統計）。これは10年前の約1.6倍であり、地方公共団体においてもメンタルヘルス対策を早急に推し進めていくことが求められている。今月号の特集2では、ストレスチェック制度の押さえるべきポイントと、事例を中心に行政保健師の関わり方について紹介する。



P38

【概論】ストレスチェック制度を活用した職場改善

◎服部 真（公益社団法人石川勤労者医療協会 城北病院）

P42

【事例 1】東京都目黒区

集団分析の結果を生かして各職場の改善を図る

◎田中智恵子（目黒区総務部人事課）

P46

【事例 2】兵庫県芦屋市

ストレスチェックの結果をもとに職場改善モデル事業を実施

◎久保田あずさ（芦屋市総務部人事課）

P50

【事例 3】佐賀県佐賀市

集団分析の結果を発信していきたい

◎萩原里美（佐賀市総務部人事課）

花戸貴司さん

●東近江市永源寺診療所所長

「地域まるごとケア」は、人生を支え合うつながり

滋賀県南東部の東近江市永源寺地区（旧永源寺町）の高齢化率は34%。超高齢社会を迎えた日本の最先端の姿だ。その永源寺地区で診療所の所長を務める花戸貴司さんは、独り暮らしでも、認知症でも、障害を抱えていても、笑顔で暮らせる地域づくりを目指し、奔走している。

●聞き手……………太田美田紀（ライター）

私の専門は、小児科でも内科でもなく、「永源寺」

— 永源寺地区は、琵琶湖近くの小さな街から鈴鹿山脈の山あいにな点する集落まで、幅広い地域のようなですね。

花戸 一番奥の集落まで、診療所から車で1時間くらい。広いエリアに集落が点在しています。小中学校も統廃合され、小学校2つ、中学校1つになりました。人口5400人で高齢化率は34%。3人に1人は高齢者です。

私は琵琶湖の北に位置する長浜市に生ま

れ育ちました。自治医大の学生時代から僻地での勤務を考えていましたが、大学病院や総合病院の最先端の医療に惹かれた時期もありました。永源寺での活動に魅力を感じ、今年でもう18年目になります。

医師としては、病気の治療もやりがいのひとつではあります。しかし、大きな病院では、退院後の患者さんはほかの専門職に委ねるしかありません。一方ここでは、通院が難しくなれば訪問し、介護が必要になれば介護の人たちと連携し、さらに足りなければ連携を広げる。そして最期までその人の人生を支えるように、寄り添うように関わらせていただくことができます。

— 永源寺診療所の所長としては、具体的にどのような活動をなさっていますか。

花戸 2000（平成12）年4月に所長となりましたが、所長といっても医師は私1人、看護師5人の小さな診療所です。赤ちゃんからお年寄りまで、小児科、内科、整形外科、在宅医療、なんでも診ます。看取ります。基本的に午前中は外来診療、午後は訪問診療。乳幼児健診、予防接種のほか、保育園・幼稚園の園医、学校医の活動以外にも、子どもたちに命の大切さを伝える「命の授業」を行い、地元の少年野球チームのチームドクターもしています。

バックナンバー紹介

2016 年 5 月号

特集「次世代に伝えたい保健師のスキル」

若手・中堅のスキル低下が危ぶまれる状況を背景に、ベテラン保健師が伝えたいことを独自の視点でまとめる。

座談会「新しい時代における保健師のビジョン」

地域包括ケアの推進や産業界とのコラボレーションなど、保健師を取り巻く環境が大きく変わる中で、公衆衛生看護の担い手である保健師の立ち位置を模索する。

2016 年 7 月号

特集1「保健師が関わる地域包括ケア」

保健・医療・介護の大きな流れである地域包括ケアについて、保健師の関わり方に焦点を当て、各地の好事例を紹介する。

特集2「小児慢性特定疾病対策を推し進める」

改正児童福祉法に基づく小児慢性特定疾病対策について、新制度への理解を深めるとともに、保健師が関与した具体例を見る。

2016 年 9 月号

特集1「がんサバイバーシップを支える」

がんの治療後に充実した幸せな人生を送るための「がんサバイバーシップ」を地域で支えていく取り組みを事例紹介とともに考える。

特集2「災害時の子どものメンタルヘルス」

東日本大震災で子どもの心のケア支援に当たった医師・保健師が語る、ケアのポイント。熊本地震の子どもの心のケアに関するレポートも。

2016 年 11 月号

特集1「事例検討会を効果的に進める」

日本看護協会が開発した事例検討会の手法を中心に、効果的な事例検討会の進め方の解説をはじめ、参考となる取り組み事例などをまとめる。

特集2「私のターニングポイント」

保健師が成長するプロセスでは、さまざまな出来事や人との出会いがある。ベテラン保健師の方々に、保健師としての転換期（ターニングポイント）を軸に、自らの保健師のキャリアを振り返っていただく。

2017 年 1 月号

新春座談会「児童福祉法等の改正と今後の保健師活動」

新たな制度下において、保健師が児童虐待予防にいかに関わるのかを議題としながら、今後の母子保健の在り方や保健師のアイデンティティーなどを描き出す。

特集「災害関連死を未然に防ぐ」

避難生活の長期化により持病が悪化し死亡するなど、災害関連死に結び付きやすい事柄について、被災者の支援に当たっている医師、歯科医師が解説する。

2017 年 3 月号

座談会「これからの地域保健と地域福祉

～地域共生社会における「保健」の役割を考える」

公的な福祉サービスと協働して助け合いながら暮らす「地域共生社会」は保健福祉改革を貫く基本コンセプト。この動きに「保健」はどう絡んでいくか。

特集「高齢者虐待への対応

～介護家族への支援に焦点を当てて」

老老介護も珍しくなくなった今日、介護家族の支援に焦点を当て、支援の重要性を説くとともに介入方法を紹介する。

2017 年 5 月号

特集「保健師業務の認知度を高める」

第1部の座談会では保健師業務を理解してもらうための方策を議論。第2部は他職種の専門家から保健師への期待と提言。保健師の目と他職種の目で、保健師のアピール方法を浮き彫りにする。

お申し込みは

（株）東京法規出版 地域保健編集部

※バックナンバーの価格

（2016 年 3 月号まで）925 円（税込）+送料 151 円、

（2016 年 5 月号から）1,480 円+送料 151 円

FAX : 03-5977-0385

『地域保健』購読のご案内

●年6回、隔月〔奇数月〕1日発行

●B5判、総100頁（本文96頁、表紙4頁）

●価 格 1冊あたり 1,480円（税込）、送料151円

年間購読 《公費前納および個人》7,990円（税込、送料弊社負担）

年間購読 《公費後納》8,878円（税込、送料弊社負担）

※学生割引あり。 ※学生および書店の方は下記にお問い合わせください。

お申し込み

電話 03-5977-0300 FAX 03-5977-0385 ウェブ <http://www.tkhs.co.jp>

東京都保健師募集

都市部から島しょ地域まで、
幅広い現場があります！

東京都の保健師は、精神・難病・感染症・医療安全対策といった専門的業務等を、保健所を中心に、都市部（多摩地域）から島しょ地域までの様々な現場で展開しています。あなたも一緒に挑戦しませんか？



- 採用予定者数 7人
- 資格 免許取得者または取得見込者
- 年齢 平成30年4月1日現在、
22歳以上40歳未満の方
- 勤務場所 多摩及び島しょ地域の保健所等
- 採用予定日 平成30年4月1日（原則）
- 試験日 平成29年9月10日（日）
（1次試験）

東京都保健師業務説明会を開催します

東京都の保健師活動について理解を深めていただくために、「東京都保健師業務説明会」を開催します。個別相談会も実施予定。あなたの不安や疑問に、先輩保健師が直接お答えします。ぜひお気軽にご参加ください。【事前申込制】

- <開催日> 平成29年7月29日（土）12:30 受付開始 13:00～17:00
- <会場> 東京都庁第一本庁舎5階大会議場（東京都新宿区西新宿2-8-1）
- <内容> 東京都の保健師活動紹介、先輩職員からのメッセージ、
個別相談会 等

問い合わせ先

東京都福祉保健局総務部職員課 TEL: 03-5320-4023

申込方法等詳細については、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/joho/shokuin/s_shoku/index.html