

看護職は県民の健康生活を

ととす ます



- 2 まちの保健室と健康づくりの推進
- 3 ひょうご健康づくり県民行動指標
- 4 「防煙教室」への取り組み
- 6 但馬まるごと感動市「まちの保健室」として定着
- 8 協会からのお知らせ
健康レシピ「筍と厚揚げの肉詰煮」
お腹をドローイン



公益社団法人 兵庫県看護協会

ひょうご健康づくり県民行動指標

～自ら取り組む健康づくり 支え合う心でのばそう健康寿命～

生活習慣病予防等の健康づくり

健康チェック

- 毎日セルフチェック 活かそう健診機会とアドバイス
- 太りすぎ・やせすぎに要注意 適正体重を維持しよう

“食の健康”づくりに
取り組もう！



からだの健康

- 毎日歩こう 背筋を伸ばして今のあなたに もう1,000歩
- 毎日10分ストレッチ からだにうるおい ところにゆとりを
- 通勤・通学・家事などでちょっとした工夫の運動を
- 週に2回は 楽しく運動・スポーツを

食の健康

- 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事
- 食育で見直そう 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活へ
- いろんな野菜をたっぷり食べよう 1日5皿を目標に
- 塩分半減 素材の味を楽しもう
- 上手に使おう 食の健康協力店

たばこ対策

- みんなの健康 いたわる心でたばこゼロ
- 吸わないことがカッコいい 大切にしよう 自分のからだ

アルコール対策

- 体質やお酒の害を知っておく 危険な飲酒をさけるため
- アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない

歯及び口腔の健康づくり

- 受けようよ 年に一度は歯の健康チェックと大掃除
- 口から始まる健康づくり 噛めば噛むほど元気なからだ
- 食後や寝る前の歯みがきに 歯間清掃も習慣に

こころの健康づくり

- 睡眠で保とう こころの健康
- ストレスチェックで こころの不調に早めの気づき
- 悩みや不安があるときは まずは誰かに相談を

健康危機における健康確保対策

- 災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して
- 正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防
- 感染症予防 手洗い・うがい・咳エチケット 予防接種も忘れずに



兵庫県マスコット はばタン

兵庫県

まちの 保健室と 健康づくりの 推進



公益社団法人 兵庫県看護協会
会長 中野 則子

NAKANO NORIKO

兵庫県の保健師として38年間勤務。
その間、兵庫県健康生活部健康局健康増進課長、
男女共同参画センター所長、こども館館長、
兵庫県看護協会では、保健師職能理事、
第一副会長を歴任し、2013年6月より会長。

皆様、こんにちは。

兵庫県看護協会が開催しています「まちの保健室」を利用されたことはありますか。今年、阪神・淡路大震災から20年を迎えましたが、まちの保健室は、2001年から、誰でも気軽に心と身体についての健康相談ができる場として、高齢化率の高い災害復興公営住宅で始めました。今では、県内約600か所（公民館、ショッピングセンター、子育て広場、郵便局、健康イベント会場など）で看護職が中心となり、健康相談、子育て相談、介護相談、健康教室、健康チェックなどを行い、皆様の健康生活をサポートしています。

日本人の平均寿命は生活環境の変化や医療の発展により、飛躍的に伸び、世界一の長寿国になりましたが、世界に類を見ないスピードで少子高齢化が進んでおり、団塊の世代が75歳を超える2025年には要介護者の増加が予測され医療や介護の提供体制の改革が進められています。

そんな中で、不適切な食習慣や運動不足、ストレス、喫煙等により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加し、死因の約6割を占めています。また、健康寿命（日常生活に制限のない期間）と平均寿命との差は女性で約12年、男性で約9年あります。健康寿命を延ばし、人生の最期まで生き生きと自分らしく生活するためには、健康のリスクを回避し、適切な健康習慣を実践して疾病予防や重症化予防、介護予防を含めた健康づくりが益々重要です。

兵庫県では、「自分の健康は自分で守る」を健康づくりの基本にして、県民一人ひとりが自ら生活を見つめ直し、健康行動をするきっかけづくり、そして継続できるよう「ひょうご健康づくり県民行動指標」を策定するとともに、県民主導による健康ひょうご21県民運動が展開されています。兵庫県看護協会の会員も健康ひょうご21県民運動推進員となり、地域で活動をしています。

地域で開催しているまちの保健室に積極的にご参加いただき、健康づくりを推進していきましょう。

神

戸大学医学部附属病院では、将来タバコ病で亡くなる人を減らそうと、5年前から看護師がまちの保健室活動（ポランティア）で近隣の小中高校で防煙教室を行っています。教室終了後の生徒のアンケートを見ると半数以上の生徒は、タバコが体に害を与えるということを知っていた」と回答しており、「少し知っていた」と回答した生徒も合わせると90%を超えます。一方で、タバコを吸ったことがあると答えた生徒は7.2%いました。実際にはもっといるかもしれません。

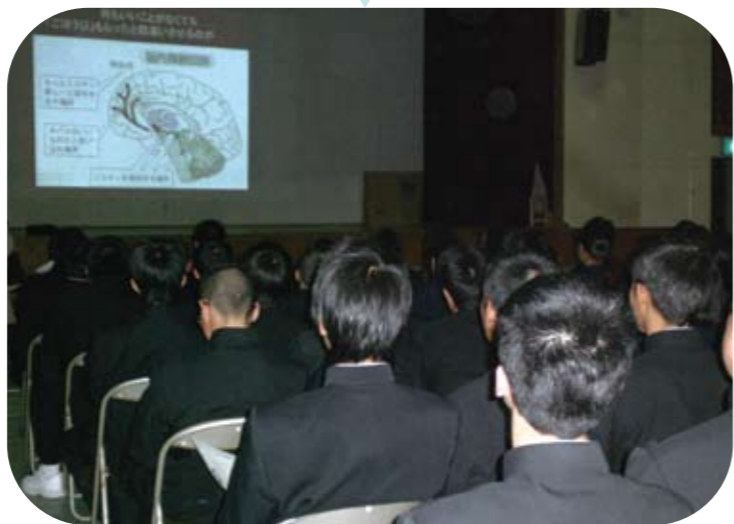
喫煙のきっかけとして、「友人が吸っていた」、「友人に勧められた」、「なんとなく」という回答が比較的多くみられました。タバコ初体験の平均年齢は12±2.8歳で、小中高学年～中学生ぐらいで喫煙を経験し始めていることが推測されました。また、喫煙経験がある生徒の家族の喫煙率は全国平均より高い傾向があり、特に母親の喫煙率は、全国平均のなんと3倍高い傾向にありました。家族の喫煙、特にお母さんの喫煙がこどもに影響を与えていることが推測されます。

こどもは親のすることを見ています。家庭にタバコがあり、家族がおいしそうにタバコを吸っている姿を見ると、いくらタバコが体に悪いということを知っていてもタバコに興味を持ち、喫煙のハードルは下がってくることは想像できます。タバコ初体験の平均年齢から考えても、成人する前から友人や家族など周囲の影響を受けてタバコを吸う練習をはじめ、成人以後それが習慣化しているのではないのでしょうか。そう考えるとニコチン依存症は、人間の関係性や日常生活環境から大きく影響を受けていく病気であるといえるでしょう。一旦習慣化してしまうと止めにくくなる上に、その影響が健康障害として始まるまでに長くて数十年かかるということがタバコの怖いところです。知らない間に依存症になっているのに、喫煙者は「喫煙は自分の意思」と考える傾向にあり、禁煙のススメも容易には届きません。喫煙が緩慢な自殺といわれる所以です。

防煙教室後のアンケートでは、約55%の生徒は家族に喫煙者がいると答えています。「父や母にタバコをやめてもらいたい」といった生徒の意見もあります。先生の話では、喫煙していないのに制服からタバコのおいがる生徒もいるとかで受動喫煙が深刻なことがわかります。将来お子さんに喫煙者になってもらいたくないと考える保護者の方はおそらくいないでしょう。タバコで亡くなる人が少なくなるように、学校での教育だけでなく家庭や社会でもタバコについての考えを改めて問うことが必要ではないのでしょうか？

「防煙教室」への取り組み

高校生を対象に「防煙教室」を開催



熱心に講義を聴く生徒



肺がんモデル肺に興味津津

現在では喫煙習慣はニコチン依存症という病名がつき、一定の条件がそろえば保険で治療が受けられるようになってきました。その費用は、診察料から薬剤費用まで含めて12000円から18000円程度（医療保険3割負担の計算）で、20本/日喫煙する人の一か月のタバコ代と同程度です。神戸大学医学部附属病院の禁煙外来での禁煙成功率は、治療開始から3か月後で約60%です。何度か禁煙を試みている人のほうが成功率は高い傾向があり、禁煙も地道な練習が大切だと考えられます。

新しい春が来ました。心機一転「今年も元気に頑張ろう」と決心した人は多いのではないのでしょうか？

**元気を維持するために
今年はタバコを見直してみませんか**



神戸大学
医学部
附属病院





「元気で長生き」のお手伝い

平成26年度の「但馬まるごと感動市」は、「〜出会い、感動〜夢但馬2014」のイベントとして、平成26年11月8・9日に兵庫県立但馬ドーム（兵庫県豊岡市日高町名色）で盛大に開催されました。兵庫県ふれあいの祭典と合同開催され、但馬ドーム内を中心に野外にもテントが張られ、食、物産、地域PR、健康福祉、環境等様々な228のブースが所狭しと立ち並びました。その中で、兵庫県看護協会但馬支部では「元気で長生きのお手伝い」という看板を掲げ、「まちの保健室」を開設。但馬まるごと感動市に参加するようになって今年でちょうど10年になります。毎年多くの利用者があり、継続して利用される顔ぶれも増えてきて、地域住民に期待される人気ブースとなってきている手応えを感じています。

平成26年度は悪天候が続き当日まで来場を心配しておりましたが、大勢の来客者を迎えた「但馬まるごと感動市」。「まちの保健室」の開設場所は野外テントの一番奥の端でしたが、利用者は途切れることなく続きました。

脳年齢測定は認知症の理解と早期発見のきっかけづくりとなるテストで、ゲーム感覚でチャレンジでき、大好評。長い列ができ、認知症への関心の大きさが伺えました。脳年齢測定器は地元介護福祉用具販売店から無償で機器を貸し出していただき、当日も測定担当者として一日中従事していただき、大活躍。全く無償ながら、「今後も毎年協力しますよ」とまちの保健室活動に快く協力していただけることは大変、心強いことです。

また、今年度は初めての試みとして、最近増加している「がん予防」のために、スモーカーライザー（呼吸中のCO濃度測定）で喫煙中の方向へ体験の勧誘をしたり、乳がん触診モデルで乳がん検診の勧奨と自己検診方法を啓発しました。乳がん触診体験では、若い世代が体験できる機会として重要で、「触ってみたい」と自ら希望される人や男性の体験者もありました。

健康づくりの動機づけに さまざまな工夫

毎年実施している血圧測定、体組成測定、健康相談、赤ちゃんだっこ体験に加えて、平成25年度から脳年齢測定、平成26年度はがん予防をテーマにスモーカーライザー（呼吸中のCO濃度測定）、乳がん触診モデルでの乳がん自己検診の体験コーナーを導入しました。メタボ対策から認知症予防、がん予防など幅広いテーマで健康づくりの動機づけの機会を提供しています。また、開始当初から赤ちゃん抱っこ体験や妊婦体験を続けており、少子化で赤ちゃんを抱っこする機会のない小中学生や若いカッパルに向けて、貴重な体験をしてもらっています。



測定がスムーズに流れるように、但馬独自の相談記録票を作成しており、がん予防は保健師、メタボ予防は看護師、抱っこ体験は助産師と得意分野ではじめは担当しますが、休憩時間で交代し、看護職間のチームワークを活かす工夫をしています。

若い方の利用が多い 「まちの保健室」

今年度は会場も広く、利用者が拡散して、例年より参加数が少ないのではないかと思います。150名ほどの利用者がありました。他の「まちの保健室」では高齢者の利用者が多いのですが、この但馬まるごと感動市での「まちの保健室」は若い年代層の利用者が多いのも特徴です。2年前では、野外テントでしかも大



但馬まるごと感動市 「まちの保健室」 として定着

雨というかなり条件が悪い中でも同程度の利用者があり、毎年安定して多くの方に利用していただいていることで、従事するボランティアのモチベーションの向上につながっています。

但馬は高齢化の先進地、 より身近なところで サポートをモットーに

但馬地域は兵庫県の最北に位置し、高齢化率は32.5%、しかも兵庫県の面積の四分の一を占める広大な地域に、人口は17万3千人と兵庫県全体の3.1%で過疎高齢化の先進地です。

そのような中、退職されたベテラン看護職の方々が自分の住んでいる地区のふれあいサロンの中で「まち



委員会で作成したポスター



但馬独自の相談記録票

の保健室」を開設し、「看護職の経験を活かしてこれからも地域の人をサポートしたい」と精力的に活動されています。住民の方から「なじみやすく話してくれる」と好評。ベテラン看護師は「今後さらに在院日数が短縮される中、医療から在宅へ切れ目なくケアをつないでいくために若い看護職のボランティアの参加を呼びかけたい。病院看護師が地域に帰る患者の生活の場をより理解するにはまちの保健室活動が大変役立つ」と話しています。

但馬地域は人口急減傾向で、専門職人材も豊富ではありませんが、その分一人一人の役割や存在が大きいと感じています。看護協会但馬支部会員のチームワークは抜群です。今後は自分たちの地域は自分たちの手で…と強い思いで活動していきたいとまちの保健室委員15名も頑張っています。

「ナース川柳“ひょうご”」の ご紹介



平成26年11月から今年2月までの4か月間、川柳を募集し147件の応募がありました。優秀作品は5月16日の看護の日のイベントで表彰させていただきます。

今回、応募作品の一部をご紹介します。

小児科のナースが歌う子守唄

徘徊をそぞろ歩きというナース

入院で生きるリズムを取り戻す

笑顔という特効薬を持つナース

今冬も募集しますので、ふるって応募してください。

読後感をお待ちしています!

この冊子の読後感や、本会へのご意見をお寄せください。
お寄せいただいた一部のお声は次号に匿名で掲載させていただきます。

読後感等をお寄せいただいた方の中から抽選で15名様に 読者プレゼント進呈!

- 伊藤園(株)様から、缶入り飲料(190ml) 30本セットを5名様にプレゼント。
- コカコーラ(株)様から、缶入り飲料(350ml) 24本セットを10名様にプレゼント。



※写真はイメージです。

※賞品は、予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

応募方法

- 提出方法…葉書に、住所、氏名、性別をお書きください。
- あて先……〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24
公益社団法人兵庫県看護協会
- 締め切り…平成26年6月30日
- 当選発表…賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【提出される前にお読みください】

◎提出いただいた方の個人情報は、本会の個人情報保護規則に基づき厳重に管理し、賞品の贈呈者の決定、発送及び次号への掲載のみに使用し、使用後は速やかに確実な方法で廃棄します。



[ささえ]vol.2

発行：公益社団法人兵庫県看護協会

〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24 ☎078(341)0190

<https://www.hna.or.jp/>



(読者の声)

創刊号は、「地域包括ケアシステム」をテーマとしてお届けしました。
読者から寄せられた読後感の要旨をご紹介します。

毎日の多忙な勤務で無意識に看護ケアをルーティン化している気がします。「ささえ」を読み、もう一度看護職について考え、他職種との連携も深めて行きたいです。

洲本市 女性

ホームホスピタルがターミナルケアの理想と思え、とても印象的でした。今は、ターミナルを離れた仕事をしていますが、理想の看護をされている方を尊敬します。

多可町 女性

私も訪問看護に従事しており、楽しく読ませていただきました。夢が広がります。少しでも近づけるよう日々仕事をしています。やる気が出ました。

北区 女性

住み慣れた家で当たり前に見取ってもらえる地域になるよう、看護職としての役割を担って行きたいと思いました。看護協会には研修の充実を期待します。

加古川市 女性



(編集後記)

昨年度に引き続き「ささえ」第2号をお届けします。今回のテーマは「健康づくり」です。但馬でのまちの保健室の活動を紹介しています。メタボとロコモを予防する「ドロイン」もご紹介していますので、ぜひ実践してください。また、春の健康レシピにも挑戦してください。