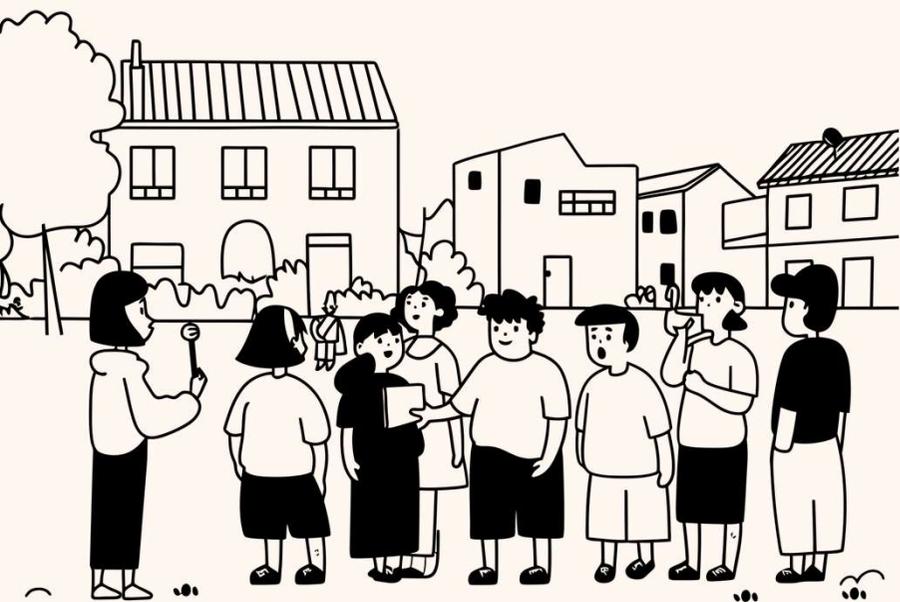


令和7年度 保健師ステップアップ研修 実践から学ぶ保健活動の展開と楽しさ



埼玉県草加保健所
二瓶 琳雅

はじめまして



自己紹介

大学卒業後、埼玉県に入庁 草加保健所に配属【令和5年度】
1～2年目 母子・難病担当
3年目 精神保健福祉担当



発表目的

現場で感じた保健活動の魅力や工夫、楽しさを共有します。



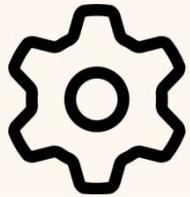
今日のゴール

皆さんの一歩の後押しになれば嬉しいです。

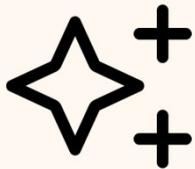
本日、お話しする内容



1.保健活動の展開と楽しさ



2.業務を行う上での工夫



3.後輩へのエール

保健師としての3年間

1 — **1年目 母子・難病担当**
初めての住民対応。
電話、面接、訪問に不安がありました。

2 — **2年目 母子・難病担当**
PDCAサイクルを意識した、事業展開。

3 — **3年目 精神保健福祉担当**
通報対応など緊急用務増加。
今までの業務スタイルが変わる。

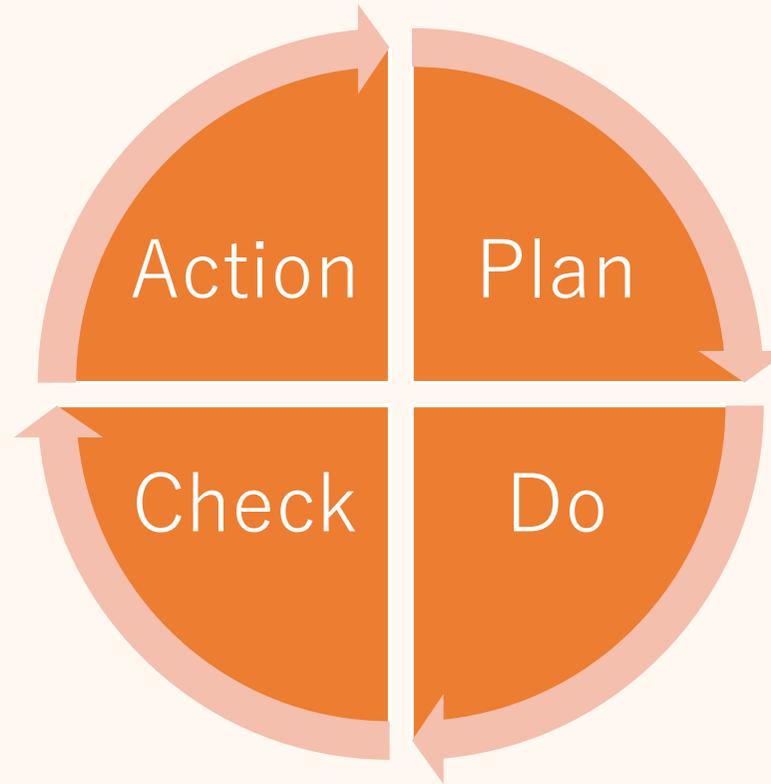


1. 保健活動の展開と楽しさ ～PDCAサイクルに基づいた事業展開～

PDCAサイクルとは・・・業務やプロジェクトを継続的に改善するための手法。
「計画→実行→評価→改善」の4つのステップを
繰り返すことで、よりよい成果に繋げていく。

改善
評価を踏まえ
改善策を講じる

評価
結果を評価・分
析する



計画
目標や活動計画
を立てる

実行
計画に基づいて
実施する

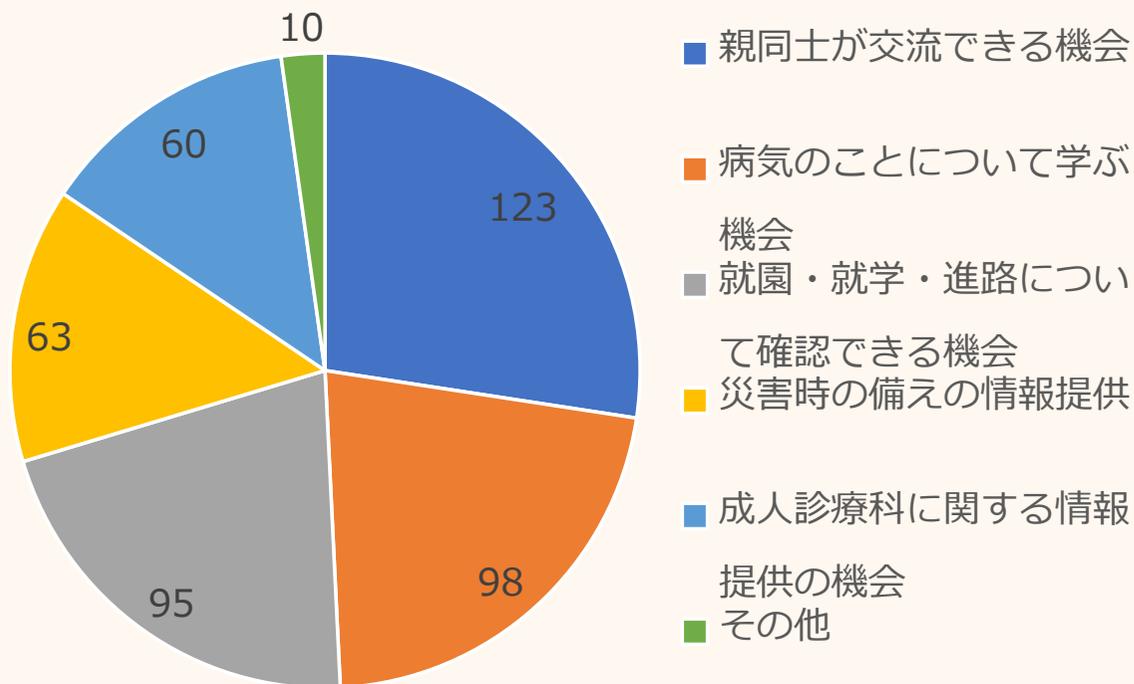
小児慢性受給者「療養のおたずね」の分析

受給者数	501人
おたずね回答者数	383人
回答率	77%

＜交流の機会をもちたいと回答した方の割合＞

疾患群	回答者数（人）
悪性新生物	11
血液疾患	3
骨系統疾患	2
神経・筋疾患	17
先天性代謝異常	1
染色体または遺伝子に変化を伴う症候群	8
糖尿病	11
内分泌疾患	15
皮膚疾患	0
慢性呼吸器疾患	13
慢性消化器疾患	9
慢性心疾患	19
慢性腎疾患	5
免疫疾患	4
膠原病	5
総計	123

療養生活を行う上で、どのような機会があるとよいか



<病気のことを学ぶ機会をもちたいと回答した方の割合>

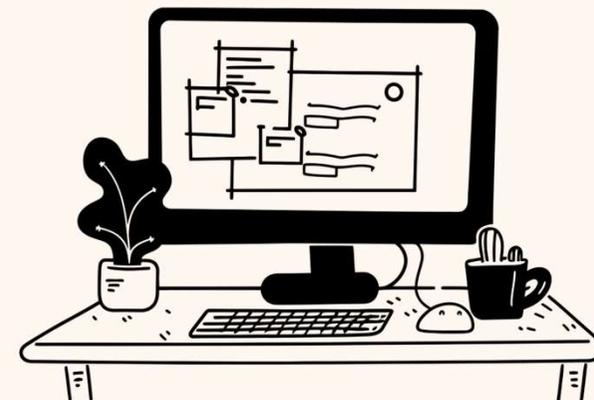
疾患群	回答者数 (人)
悪性新生物	9
血液疾患	1
骨系統疾患	2
神経・筋疾患	18
先天性代謝異常	1
染色体または遺伝子に変化を伴う症候群	2
糖尿病	7
内分泌疾患	13
皮膚疾患	0
慢性呼吸器疾患	6
慢性消化器疾患	8
慢性心疾患	21
慢性腎疾患	3
免疫疾患	2
膠原病	5
総計	98

<発達・発育で困っている方の割合>

疾患群	回答者数 (人)
悪性新生物	3
血液疾患	0
骨系統疾患	1
神経・筋疾患	10
先天性代謝異常	0
染色体または遺伝子に変化を伴う症候群	4
糖尿病	1
内分泌疾患	7
皮膚疾患	0
慢性呼吸器疾患	6
慢性消化器疾患	2
慢性心疾患	13
慢性腎疾患	2
免疫疾患	1
膠原病	0
総計	50

(1) Plan 計画

①事業の背景・目的



(i)小児慢性特定疾病児童等とその家族が発達に関する知識を得ることで今後の生活に活用することができる。

(ii)日常生活上での悩み等をほかの家族と共有することで不安が軽減される。

(iii)地域関係者が本児や家族の話聞き、実際の個別支援へつなげたり、事業に生かすことができる。

②目標

<児とその家族>

- (i)正しい情報を得ることができる
- (ii)心理的負担の軽減
- (iii)家族が安心した育児をすることができる

<地域関係者>

- (i)交流会で家族の声を直接聞くことで、現場の支援に生かすことができる
- (ii)関係機関同士のネットワークを強化し、支援の連携をスムーズにする

(2) Do 実行



①会場：管内市の保健センター

②対象者：慢性心疾患を抱えている本児とその家族
地域の関係機関

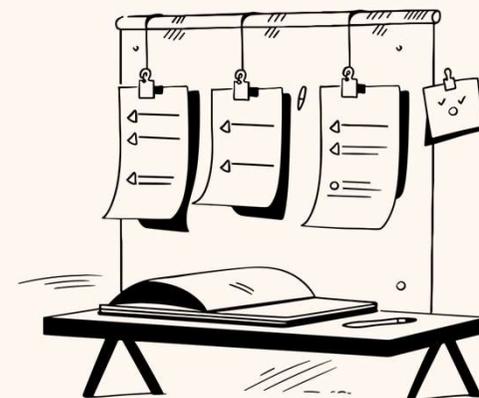
③内容

構成：講演会と交流会の二部構成

テーマ：慢性心疾患児とその家族の交流会

講演：循環器疾患を持つお子さんの発達面の問題への対応

(3) Check 評価



①参加者アンケート結果

<児とその家族>

「心臓病の子が意外と身近にいて心強いと思いました」

「こどもの発達に対して、親の見方（客観的な）支え方が少し見えてきた気がしました」

<地域関係者>

「事業での相談に役立つと思います」

「交流会の進め方や内容等の参考になりました」

「行政機関で行っている支援の周知が必要だと感じました」

②成果

<児とその家族>

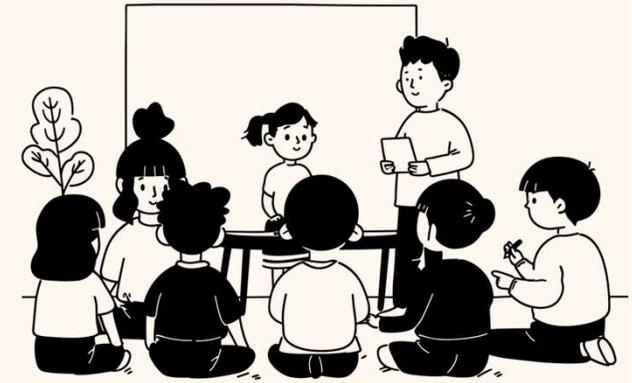
- ・回答者全員が、講師の説明が分かりやすかったと回答しており、家族が発達に関する正しい情報を取得できた。
- ・回答者全員が、交流会を通して不安や悩みを多少解決できたと回答しており、日常生活の不安や悩みを軽減できた。

<地域関係者>

- ・地域関係者が参加することで、ケースと関わるきっかけになり今後の個別支援へつなげることができた。
- ・アンケートより、今後の健診や交流会などの事業に生かすことができると回答。

(4) Act 改善

- ①集客：医療機関への周知を検討。
- ②開催方法：講演会のみハイブリッドなどの検討が必要。
- ③開催日：運営側のマンパワーや会場家族を踏まえ、土日祝日の開催を検討が必要。
- ④会場：費用を考慮した会場選択。
- ⑤その他：子どもの参加が多い場合には、保育士や看護師による保育があると安心して家族も交流会に参加できる。



楽しさを感じた瞬間

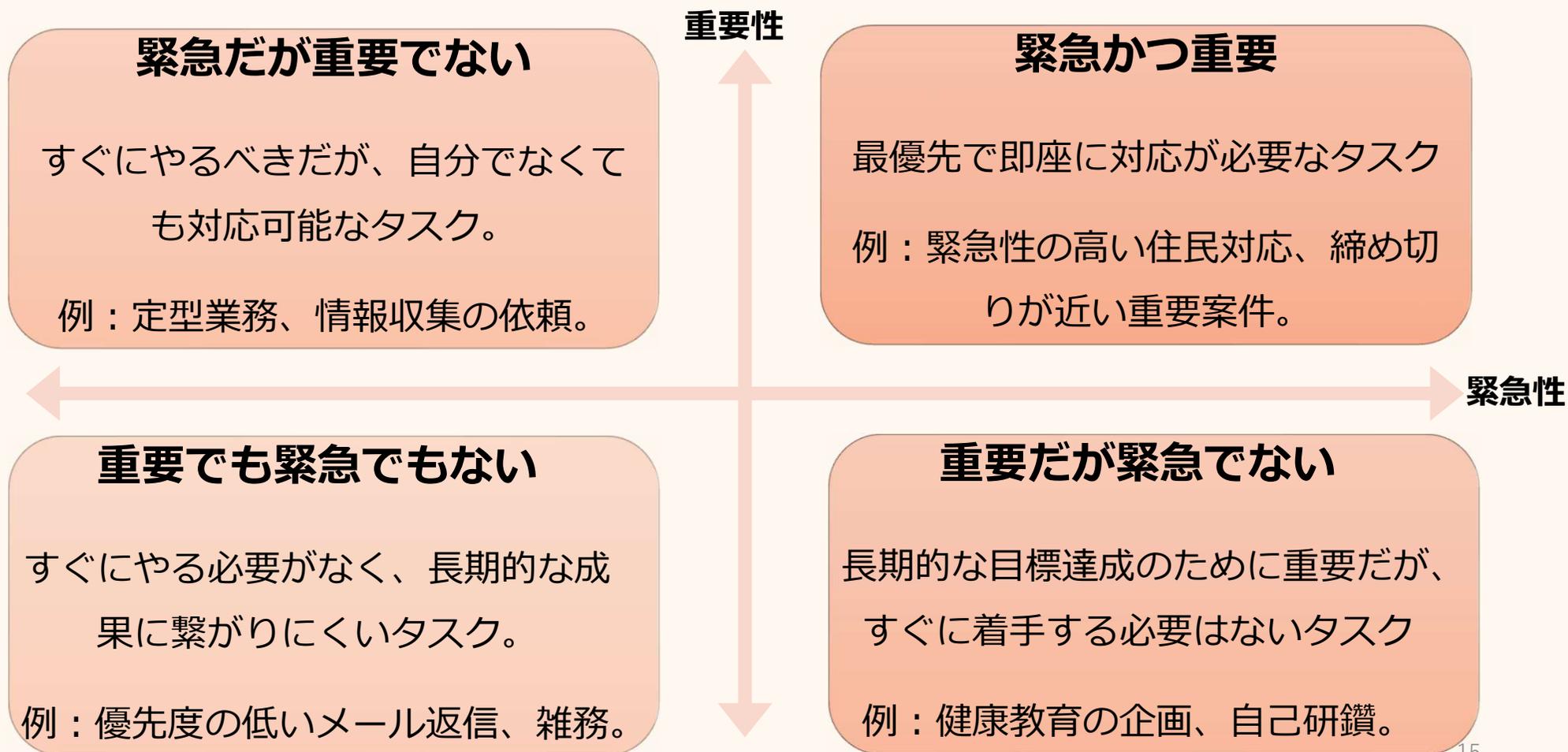
地域住民とのつながりを感じたとき

相手の不安が和らいだと感じたとき

PDCAサイクルを活用し事業展開できたとき



2. 業務上の工夫①：優先順位のつけ方



2. 業務上の工夫②：スケジュール管理



ツールの活用

Outlookと卓上カレンダーを併用。
自分の予定と担当者の予定を共有しています。

時間帯の特性を活用

午前は思考系の業務、午後は訪問・面談を入れています。集中力に合わせた配分です。

隙間時間の活用

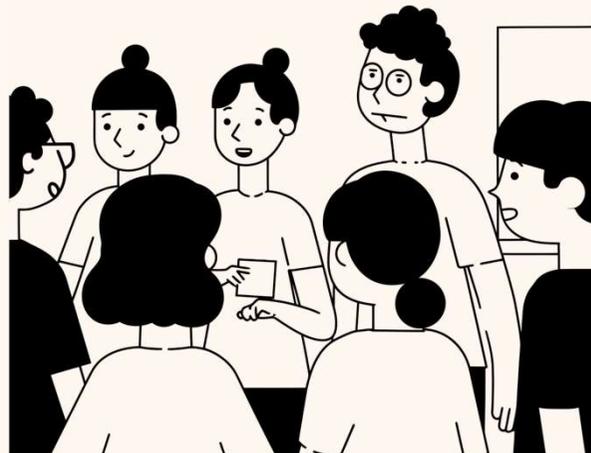
短い空き時間は「一息タイム」として活用。
リフレッシュが大切です。

2. 業務上の工夫③：コミュニケーション



積極的な発信

住民の相談や他職種連携で得た気づきを速やかに共有し、問題の早期発見・解決に繋がります。



報告・連絡・相談報

業務の進捗や課題を適時適切に「報告・連絡・相談」することで、チーム全体の生産性を高めます。



質問する勇気

「困ったらすぐに聞く」姿勢を大切にし、不明点は速やかに質問。チーム全体の知識・スキル向上に貢献します。

3. 後輩へのエール

少しずつ成長

引き出しを一つずつ
増やせば大丈夫です。

最初の一歩

最初は「できなくて
当たり前」です。
焦らないでください。

積み重ねの価値

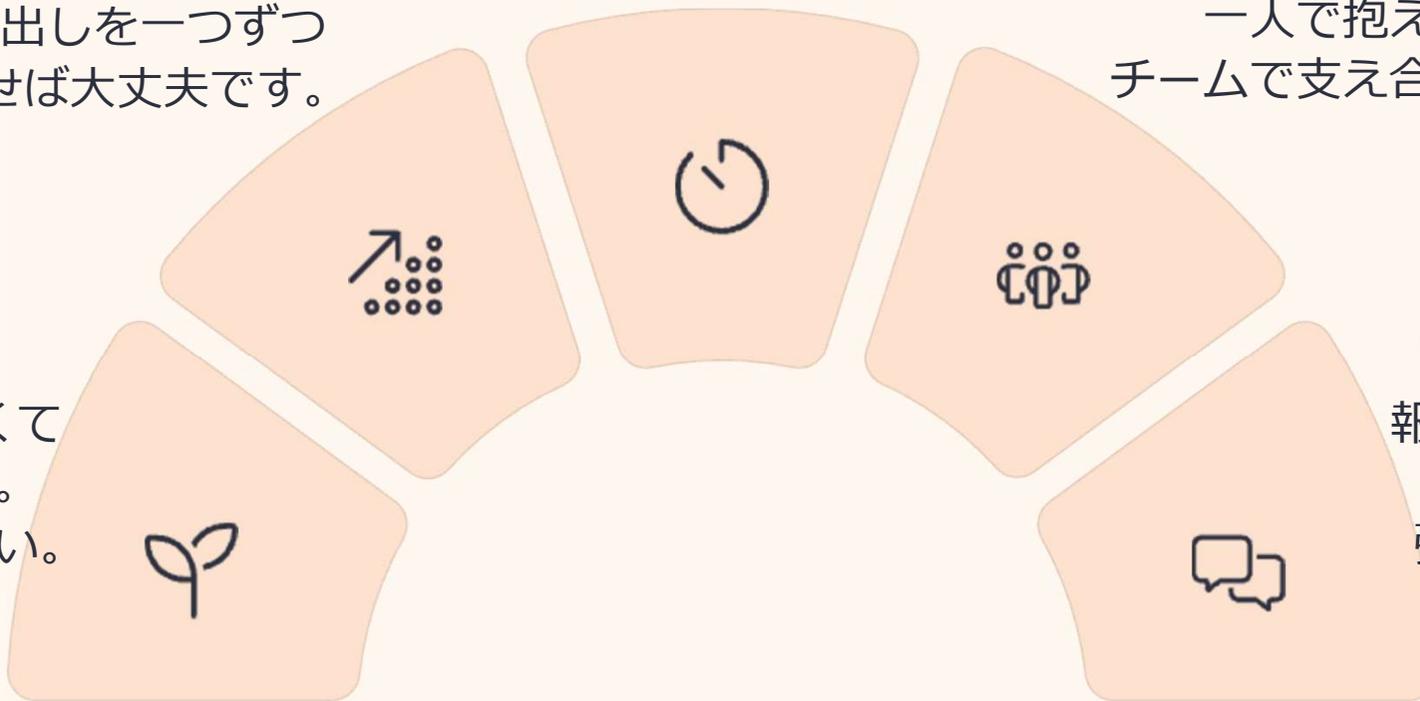
成長には時間がかか
りますが、ちゃんと
積み重なります。

仲間の大切さ

一人で抱え込まず、
チームで支え合いましょう。

報連相の徹底

報告・連絡・相談で
チームの連携を
強化しましょう。



まとめ

保健活動の魅力

保健活動には幅広さと深さがあります。
様々な分野で活躍できる魅力的な仕事です。

自分らしい工夫

自分なりの工夫で続けられる仕事です。
無理せず自分のペースを大切にしましょう。

仲間の存在

不安も楽しさも、"仲間と乗り越える"ことができます。
一人じゃないことを忘れないでください。

報連相の徹底

報告・連絡・相談でチームの連携を強化し、
業務を円滑に進めましょう。

