

# 市町における 保健師活動の実際について

三木市健康福祉部  
こども福祉課 三木清香



# 自己紹介

- ・「看護師になりたい!」と思って大学へ。
- ・「小児科」「循環器」をやりたいと思って、循環器専門病院へ看護師として就職。急性期、慢性期の病棟で働き、一旦退職。
- ・「また看護師として働く」と思っていたところ、知人に誘われ、保健師のアルバイトを始める。
- ・偶然、現在の職場の正規職員採用試験があり、今に至ります。

# ①三木市の概要と特徴について

# 三木市の概要

日常生活圏域は、3の大圏域（東部、西部、南部）と、10の小圏域（吉川、口吉川、細川、三木、三木南、別所、志染、緑が丘、自由が丘、青山）で設定している。



市役所、保健センターなど行政機関  
が集まる

## 三木市の交通

- ・神戸電鉄
- ・中国自動車道、山陽自動車道が通る
- ・東播磨道開通

人口 72,738人

男性 35,125人

女性 37,613人

(R7.3月末現在)

緑豊かな  
農村地域

南部

閑静な住宅地が  
広がる

出生数 283人  
(R6年4月～R7年3月)

## 三木市の特徴



- \* 大工金物のまち
  - \* 全国一の酒米（山田錦）の生産地
  - \* ゴルフ場の数が西日本最多
  - \* 生食用ぶどう栽培面積が兵庫県内で最大
  - \* 永住しやすい「トカイナカ」第2位（2021年）
  - \* 介護保険料が県内最低水準

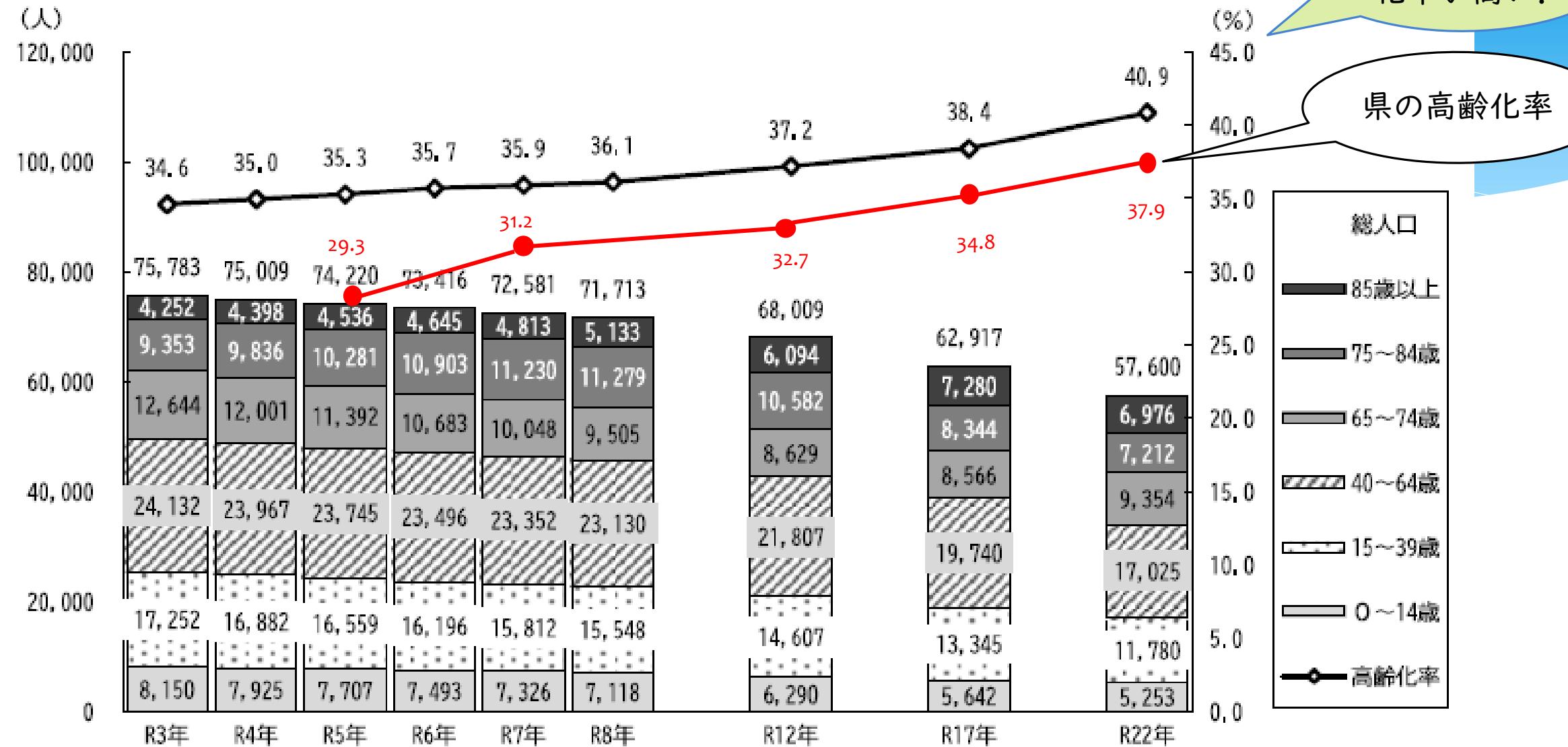


# 三木市の人口と高齢化率

令和7年3月末日

	三木	三木南	別所	志染	細川	口吉川	緑が丘	自由が丘	青山	吉川	合計
65歳以上	6,365	1,597	2,132	980	810	656	3,501	5,701	1,771	2,450	25963
75歳以上	3,899	968	1,303	552	484	371	2478	3,461	774	1,362	15652
高齢化率	32	28.9	35.77	43	46.29	44.69	39.71	37.14	32.77	38.93	35.69
75歳以上 割合	19.59	17.52	21.86	24.22	27.65	25.27	28.1	22.55	14.32	21.63	21.51
人口	19,893	5,525	5,960	2,279	1,750	1,468	8,817	15,348	5,404	6,294	72738

## ■年齢別人口と高齢化率の将来推計（各年9月30日時点、R6年以降は推計値）



出典)三木市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画(令和6~8年度)  
兵庫県将来推計人口ダッシュボード 兵庫県高齢化率年推移

三木市は県の  
平均よりも高齢  
化率が高い!

県の高齢化率

# 保健師の配置



# 各課の保健師の役割

健康増進課

健康福祉課  
(吉川支所)

## 健康政策係

- \* 市民の健康増進や栄養・歯科等各種事業・生活習慣病の予防及び疾病の早期発見、予防を目的とした保健事業・健康アプリ事業等を実施。

## 健診予防係



- \* 健診事業、予防接種事業、感染症予防事業

# 各課の保健師の役割

## 障がい福祉課

障がい者支援係、障がい者相談係、障がい者福祉係  
こども発達支援センター

### 障がい者福祉係



- \* 身体、知的、精神、難病、発達に障害のある方などに対する生活や施設についての相談や、各種制度の紹介、サービスの受給決定を実施。

### こども発達支援センタ にじいろ

- \* 障害児や発達に支援が必要な児童に対して、療育、相談、助言などを実施。



# 各課の保健師の役割

## 高齢福祉課

高齢者福祉係、介護予防係、地域包括支援センター

### 地域包括支援センター

- \* 高齢者やその家族からの介護や福祉、医療、健康、認知症などの様々な相談に応じ、生活や権利擁護などに関する支援を実施。

### 介護予防係



- \* みっきい☆いきいき体操の推進や認知症予防健診など、介護予防事業や日常生活支援総合事業の実施。



# 各課の保健師の役割

## こども福祉課 (こどもサポートセンター)

児童福祉係、子育て応援係、  
家庭支援係、母子保健係

### 家庭支援係

- \* 児童福祉法に基づき、児童及び妊産婦の福祉に関する相談・支援(家庭児童相談事業、母子・父子相談事業、養育支援訪問事業など)を実施。



### 母子保健係

- \* 母子保健法等に基づき、母性並びに乳幼児の健康の保持増進に関する事業の実施。



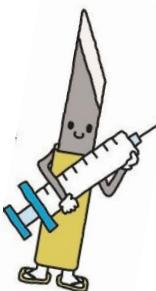
## ②三木市の保健事業について

健康増進課

# 成人保健の取り組み

## (Ⅰ) 疾病の早期発見と予防について

- \*町ぐるみ健診（特定健診・がん検診等）
- \*各種予防接種事業（小児・成人）
- \*感染症対策



# 町ぐるみ健診

生活習慣病の予防やがんの早期発見・  
早期治療を目的に毎年実施

町ぐるみ健診、いん  
NO.1を目指して

三木をイメージした緑の耳を持つ  
まち犬わんた先生  
町ぐるみ健診 NO.1を目指して  
助手のぐるみちゃんと  
三木市民のみなさまの  
健康を見守っています。



健診ではこんな項目を調べます★

## 身体計測

肥満の有無、腹囲  
で内臓脂肪の蓄積  
を確認します。



## 血圧測定

高血圧症の早期  
発見、管理に役  
立てます。



## 血液検査

肝臓や腎臓の状態、  
糖尿病や脂質等 動  
脈硬化性の病気の可  
能性を調べます。



## 胃部検診

バリウムを飲み、  
X線で胃の内部を  
撮影します。胃潰  
瘍やポリープなど  
を調べます。



## 胸部検診

X線で胸部を撮影し、  
肺と気管支の疾患を  
調べます。



## 大腸がん検診

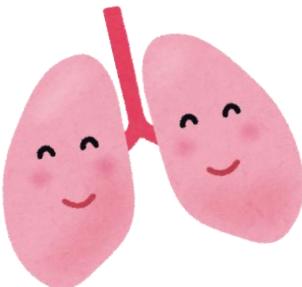
便への血液混入を調  
べ、大腸ポリープ・  
がん等の早期発見に  
役立てます。



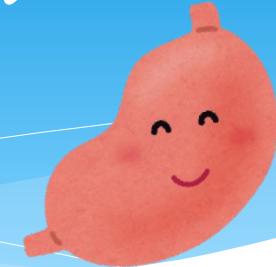
## その他の項目

- 65歳以上の集団健診受診者：認知症予防健診
- 50歳以上の男性：前立腺がん
- 40歳以上の未受診者：肝炎ウイルス
- 20歳以上の女性：子宮がん、乳がん
- 16歳以上：胃の健康度チェック、骨粗しょう症、歯周病

# がん検診受診率について(R5年度)



● 子宮がん検診	三木市27.3%	県平均17.7%
● 乳がん検診	三木市17.7%	県平均19.0%
● 胃がん検診	三木市 8.1%	県平均 7.4%
● 大腸がん検診	三木市20.6%	県平均16.2%
● 肺がん検診	三木市17.7%	県平均12.8%



(出典：兵庫県 市町がん検診受診率より)

- ◎一生のうちに日本人ががんと診断されるリスク 男性女性ともに2人に1人
- ◎男性4人に1人、女性6人に1人ががんで死亡  
(国立研究開発法人国立がん研究センター調べ)

- 三木市死因割合  
**がん：約3割**



# 成人保健の取り組み

## (2) 健診受診後のフォロー、保健事業について

- \*健康プランみき21の推進
- \*健康相談（成人保健相談、健診結果相談会、歯と口の健康相談）
- \*健康教室（健康チャレンジプログラム、ヘルシーウォーク、地区健康教育）
- \*訪問指導（受診勧奨・在宅歯科訪問）
- \*特定保健指導
- \*糖尿病性腎症・高血圧症重症化予防事業
- \*生活習慣病重症化予防受診勧奨事業
- \*若年者在宅ターミナルケア支援事業
- \*がん患者アピアランスサポート事業
- \*骨髓等移植ドナー支援事業
- \*自殺対策
- \*健康アプリ
- \*食育推進に関する事業 等



# 健診後のフォロー

健診受診後は保健指導や成人保健相談、健診結果相談会を実施し、生活習慣の改善や医療機関の受診に結び付けている。

## 三木市の健康課題

- ・メタボ判定（令和4年度）県内 **ワースト1位**
- ・糖尿病医療費が高い
- ・高血圧の有病率は増加するも、治療歴のない者が多い



特定保健指導

成人保健相談  
健診結果相談会

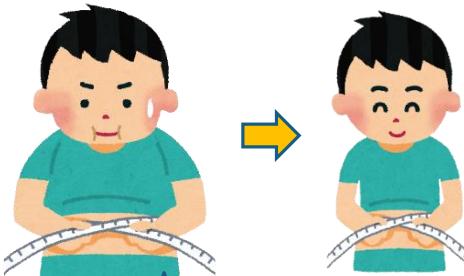
生活習慣病重症化  
予防受診勧奨

糖尿病重症化予防

高血圧症重症化予防

## メタボ判定（令和4年度） 県内ワースト1位を脱却するために

### 特定保健指導



- 管理栄養士・保健師が主となり個別健康教育を実施
- 本人と相談しながら、脱メタボのための目標を設定・評価を実施
- 実施率28.8%（県平均：30.5%）

令和5年度法定報告より



令和6年度  
から

### 健康チャレンジプログラム～ヘルスアップコース～

- 運動指導士・保健師等が主となり運動指導教室を実施
- 体力測定や問診から、個人に適したプログラムを提案
- 教室終了後も、継続した取組みができるよう支援



健康づくりを行いながら、デジタル社会への第1歩を

## みっきい☆健康アプリ

- \* 対象：18歳以上の三木市民
- \* 内容：毎日の健康活動でポイントをためることができ、  
ポイントを電子マネー等に交換できます。  
(年間上限5,000ポイント)

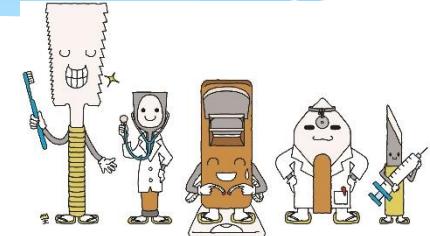


官民連携し、健康づくりへの取り組みを

## みっきい☆健康ミニフェスタinコープこうべコープ志染

\* 町ぐるみ健診推進パートナーシップ協定締結企業による健康コラボイベント

- パネル展示：アーモンド効果について
- 骨の健康度チェック、ベジチェック
- 薬剤師によるお薬と体の相談会、自律神経チェック
- 健康相談会（保健師、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士）
- みっきい☆健康アプリ使用サポート
- 町ぐるみ健診ネット予約サポート
- マイナンバーカード申請サポート



## ②三木市の母子保健事業について

こども福祉課・こどもサポートセンター

# 母子保健における保健師活動

- \* 母子健康手帳の交付、妊産婦健康診査費の助成
- \* 低所得妊婦への初回産科受診費用の助成
- \* 乳房ケア・産後ケア費の助成（拡充）
- \* 妊婦のための支援給付金
- \* 産前産後サポート事業
- \* 各種相談・訪問指導（妊産婦・新生児・乳幼児）
- \* 乳児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診、5歳児発達健診
- \* 乳幼児発達専門相談
- \* 一般不妊治療費等の助成



図表2-1-2

## こども家庭センターの設置とサポートプランの作成

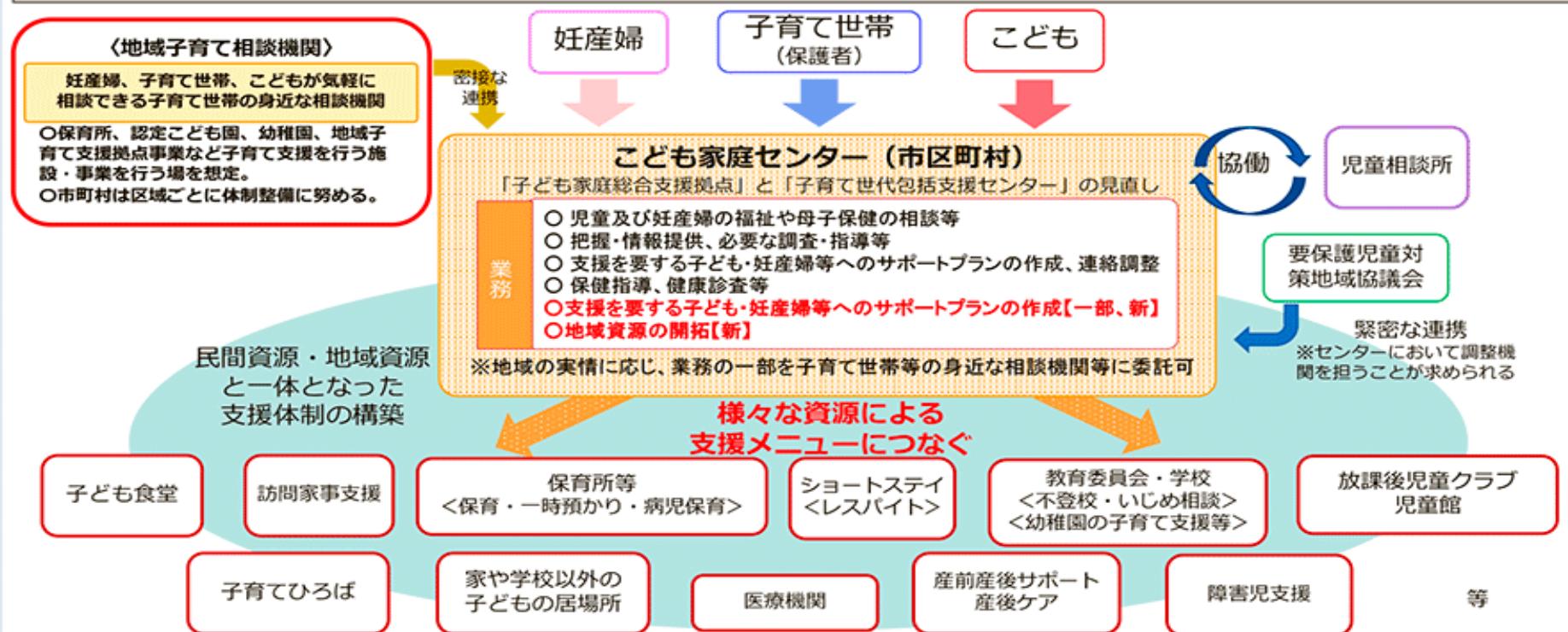
## こども家庭センターの設置とサポートプランの作成

- 市区町村において、子ども家庭総合支援拠点（児童福祉）と子育て世代包括支援センター（母子保健）の設立の意義や機能は維持した上で組織を見直し、全ての妊娠婦、子育て世帯、子どもへ一體的に相談支援を行う機能を有する機関（こども家庭センター）の設置に努めることとする。

※ 子ども家庭総合支援拠点：635自治体、716箇所、子育て世代包括支援センター：1,603自治体、2,451箇所（令和3年4月時点）

- この相談機関では、妊娠届から妊娠婦支援、子育てや子どもに関する相談を受けて支援をつなぐためのマネジメント（サポートプランの作成）等を担う。

※ 児童及び妊娠婦の福祉に関する把握・情報提供・相談等、支援を要する子ども・妊娠婦等へのサポートプランの作成、母子保健の相談等を市区町村の行わなければならない業務として位置づけ



# 三木市の妊娠・子育て中に受けられる支援の流れ R7.4月現在



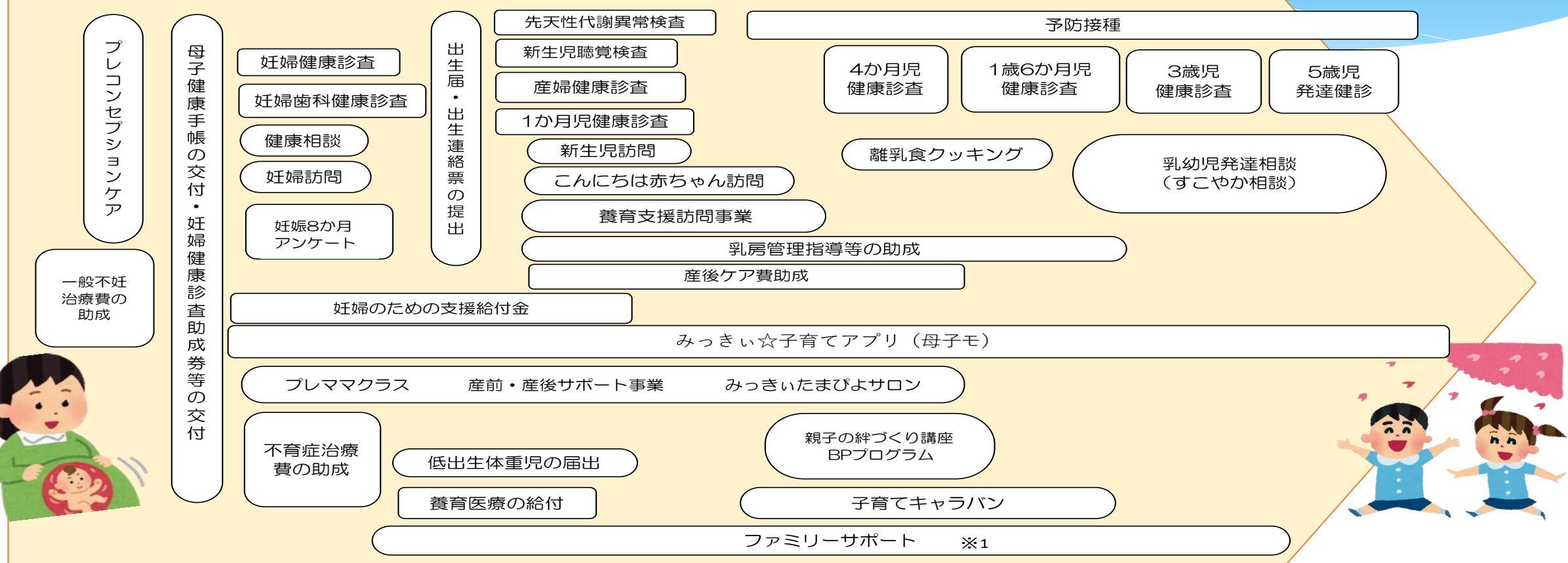
就学

妊娠

出産

育児

就園



※1 ファミリーサポート  
社会福祉協議会

# みっきいたまぴよサロン プレママ★クラス

助産師などに妊娠・出産・子育ての不安や悩みを相談できるクラス

A 「沐浴とオムツ交換」



B 「出産から産後の生活」  
「ママと赤ちゃんのお口のケア」



C 「妊娠中の食生活と体重」  
「マタニティヨガ体験」  
(妊娠16週以降で安静指示なし)

# 最後に… 市役所で働く保健師

- \* 保健師と言えば、保健指導…
- \* 健診業務や家庭訪問、健康教育などのイメージ…

## 市役所の職員として忘れてはいけない仕事がたくさんあります

- ・事務仕事もたくさんあります
- ・新しい事業を展開していくために、いろんなアイデアも必要です
- ・事業を実施していくためには予算がないとできません

# 私が思う看護師と保健師の違いって…？

\* 表面的には、活動の場も対象者も異なります。医療行為の有無も大きな違いです。  
しかし…

根本的な姿勢は共通する部分があると思っています。

- ・対象者のより良い状態、生活を目指すという目的は同じです
- ・アセスメント、計画、実施、評価を繰り返しながら支援を行っていくところ  
も同じです

看護師としての臨床経験は、保健師の地域支援に非常に役立つと思っています

ご清聴ありがとうございました

