

外国人住民と日本人住民が一緒に作る！
 ブラジル人学校に通う子ら 母語で受けられる健康診断に安心感
 子どもの健康の増進のための健康フェスを実施しました



①スタッフ集合写真



②健康診断を受ける児童

NPO 法人コレジオ・サンタナは、愛荘町にあるブラジル学校サンタナ学園の支援と国際交流・多文化共生事業を行なっている。コロナ禍の2021年に文部科学省が初めて外国人学校に通学する子どもの保健衛生環境に関してアンケート調査を行った。回答した学校のうち25%で保健室がなく、健康診断の実施も約79%だった。外国人学校における保健衛生環境整備の改善が重要視された。サンタナ学園ももれなく保健室はなく、健康診断が行われていなかった。23年度健康しがの補助を受け、母語で受けれる子どもたちの健康診断と情報発信を行った。

【主催】NPO 法人コレジオ・サンタナ (<https://npocolegiosantana.localinfo.jp/>)

【取組】Saúde Shiga (サウージ滋賀) ※ポルトガル語 Saúde の意味は「健康」

【HP】<https://saude-shiga.localinfo.jp>

2023年11月25日（土）にサンタナ学園で、ポルトガル語で受けれる健康診断と健康相談、健康的な食の提案・試食などの健康フェスを行った。企画からブラジル人住民も参加し、楽しく気軽に参加し家庭で実践してもらえるようアイデアを出し合った。子どもたちはオリジナルスタンプラリー表を片手に身長体重測定や視力聴力テスト、医師の診察をクリアしスタンプを集めた。ゴールでは、手形を取り健康記録 Book を完成。ブラジル人医師の健康相談では、通訳を介さず直接話せたことで涙する人も。サンタナ学園の先生方にはブラジル式 BBQ に日本式 BBQ をプラスしてもらい、お肉と一緒に野菜も焼いてもらった。焼き加減がわからず半生オニオンで半泣きに。日本食（発酵食品）の紹介ブースでは、お味噌汁が大好評。具材はブラジル家庭にある定番野菜のキャベツと食卓に上がらないワカメ豆腐の2種類を用意した。約100名の来場者があり笑いあり涙ありの健康×多文化共生のイベントとなった。



【この取組から得られたこと】

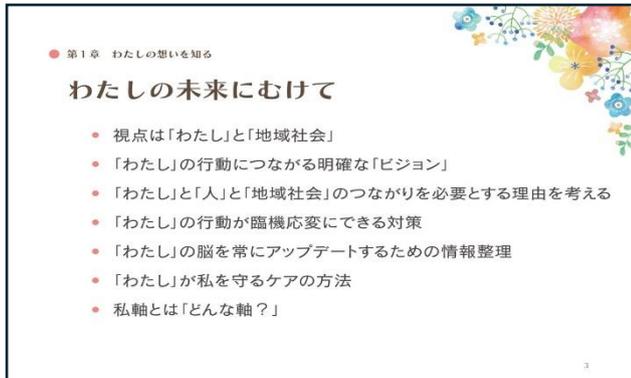
- ①サンタナ学園で初の健康診断を行えた。
- ②若い地元医師や医療従事者と繋がれた。
- ③日本に暮らすブラジル住民のライフスタイルに合った提案ができた。

「健康」は万国共通のみんなの関心事！外国人県民も共に協力し健やかに暮らせる地域づくりを一緒にしてみませんか？普段の取組に少しの工夫や理解で多様性が生まれます。アドバイス、講演、その他ご相談承ります。ご興味を持って頂けた方はぜひご連絡頂けると幸いです。

<<お問い合わせ先>>

・NPO 法人コレジオ・サンタナ/担当：柳田 連絡先 080-4295-4483

滋賀県で開業する保健師はたった3人。増えたらどうなる？ さらなる健康しがを目指して、5年で倍増めざします！！ 健康しがの補助金を受け完成！「保健師が起業するためのワークノート」



使用するワークノートから



専門職学びの場

【ナーシングクリエイト株式会社は、みなさまの健康をサポートする会社です】

保健師という職業をご存じですか。私たちは公衆衛生活動を地域や企業で展開する職能です。ナーシングクリエイト（株）は、地域や企業のニーズに合わせて事業を創発し、ゆりかごから看取りまでの世代を対象に健康に関する相談や講座の開催をしています。

【滋賀県内の開業保健師は？】全国の保健師数はわずか4万人弱。8割が組織に所属をしています。現在滋賀県内で開業する保健師はわずか3人。社会情勢の変化により、住民ニーズの変化と法律や制度の隙間などで新たな保健課題が出現しており、3人では対応に限界があります。

【滋賀県で開業保健師が増えると次のようなメリットがあります】

開業保健師は地域や社会課題を解決するために独自のサービスを展開しています。

- 人の生涯に合わせたケアやサポートがきめ細やかに提供できます
- 産業医や産業保健師のいない小規模事業所に働く人の健康管理の支援が可能となります
- 分野を超えた組織をつなぎ合わせ新しい事業の創発をおこない社会に貢献することができます

【ナーシングクリエイト（株）が目指す方向】

- 顕在化する健康課題を自分で見つけ出し、新しいサービスの形を創り提供します。
- 保健師の「自分らしい働き方」と「新しい働き方」を合わせたライフステージを考えます。
- 「社会によし・受益者によし・自分によし」の三方よしで健康しがをめざします。

【一緒に開業保健師をめざしてみませんか！！】

- 「保健師で開業したい！！」人を対象にした起業塾を開催しています。
- 起業塾に参加してワークノートを手に入れよう。

保健師起業塾ならではの「キャリアカウンセリング」「母子支援におけるメンタルケア」そして「開業ですぐに使える母子講座のコンテンツ」も講座内容に導入しています。

起業塾のご案内はこちらから →

<<お問い合わせ先>>

ナーシングクリエイト株式会社

連絡先 info-maming@nursing-create.com



健康しがの補助金 滋賀から全国へ！かるたで喉をトレーニング
ハガキサイズで見やすい【喉トレ健康かるた】完成！
エクササイズで一誤嚥・認知症・うつ予防ー



①「喉トレ健康かるた」ハガキサイズで見やすい

②世界嚥下イベントに33名ご参加

“声で心をととのえる” をコンセプトに、響きを通して自分の心を整え、楽しさや幸せ、自信を生み出す活動をしている、一般社団法人日本声ヨガ協会理事、岩見知香（いわみちか）と申します。

事業の1つ、シニア向け健康長寿を目的とした、喉や舌の筋肉を鍛え誤嚥予防、身体を動かすエクササイズで認知症予防、発声して交流するうつ予防、の講座や出張を行っています。

令和5年度健康しがの補助金で、介護の現場で問題視されているレクリエーションのマンネリ化を解決する為”自走できる介護レク”を掲げ、札に書かれた、呼吸・運動・挑戦・会話・歌をテーマにしたお題に挑戦！楽しみながら健康づくりができる仕掛けのかるたを制作。12/12世界嚥下デーにかるた大会を無料で実施し、健康意識の拡大、交流の楽しさを実感して頂きました。

もっと多くの方に遊んでもらいたい、「喉トレ健康かるた」を滋賀から全国へ！

【商品・サービス紹介】

「喉トレ健康かるた」5種の札にあわせてエクササイズすると、誤嚥・認知症・うつ予防に繋がります。

- ・運動札・・・絵札やお題をヒントに運動を行う→ex.「耳回し 唾液分泌 潤いを」
 - ・会話札・・・札を取った人からお題について1人1分程度で話す→ex.「都道府県 それぞれ魅力が 盛り沢山」
 - ・呼吸札・・・呼吸に集中する→ex.「猫のマネ ちょっと休憩 大あくび」
 - ・挑戦札・・・制限時間内でお題について1人や、全員で考えて取り組む→ex.「揃えよう 三本締めで 団結だ」
 - ・歌札・・・歌詞やメロディを思い出しながらゆっくり合唱を楽しみましょう→ex.「ららんと 舌を弾いて 『海』歌おう」
- ◎とても見やすく、取りやすいハガキサイズなので、老若男女楽しんでいただけます。

【商品名】喉トレ健康かるた 【金額】¥3,300（税込み）※滋賀県ふるさと納税返礼品からもご購入頂けます。

1枚終わるたびに大きな拍手を自分にも参加者さん全員にも送り合い、みんなが一丸となって挑戦しながら親睦を深められる新感覚のかるたです。多くの老人センター、高齢者サービス住宅などでかるた大会を実施してきましたが、職員さんにいつも掛けられる言葉は「入居者さんがこんなに喋ったり、楽しそうな表情を初めて見ました！」全国へ笑顔の輪を広げたいです♪

自分達でも楽しめますが、ファシリテーター出張も行います！全国の声ヨガ講師”盛り上げ隊”メンバーが参上します！

一般社団法人日本声ヨガ協会/理事 岩見知香 連絡先 090-8237-6305

健康しがの補助金で実現 助産師などの専門家支援と地域の役割 3世代の健康を見守る「びわ子ん家」

核家族化で深まる育児不安の解消！ 助産師など専門職がサポート



① イベント時の様子



② びわ子ん家の場所：石山駅から徒歩圏内

びわ子ん家では助産院を母体とし、助産師をはじめとする専門職が集まり、周産期・乳幼児支援だけに留まらず、地域に根差し生活する女性の生涯を支援する為“3世代の健康”へアプローチするべく2023年に滋賀県大津市、石山に拠点を構えました。

昨年度は健康しがの補助金を得て、下記の取り組みを行いました。

<健康しがの補助金で主な取組>

- ・令和5年7月1日 オープニングイベント
- ・不定期開催：共働き世帯の両親学級、助産師と撮るベビーフォト、マタニティヨガ、月経相談会、更年期相談会、離乳食教室
- ・定期開催：育児中のおしゃべりカフェ、ベビーマッサージ、骨盤底筋トレーニング、助産師同士の活動拠点としての集まりの場「助産師の茶話会」

<利用者の声など>

- ・利用者の声 「びわ子ん家に行けばなんだか心が軽くなり、前向きになりました」「ケアだけでなく、みなさんに会えるのが楽しみでした」「びわ子ん家に行くといつもと違い、ルンルンでご飯も作れ、優しい気持ちのまま子どもと接することが出来ました」

3世代をターゲットに取り組みを行ってきましたが、助産院を母体としていることもあり、育児中女性の利用が多い結果となりました。

<3世代の健康を見守る「びわ子ん家」の必要性>

育児世代へのピアサポートはもちろん、世代間の交流がある方と健康寿命が延び、それぞれの世代での良い影響を得られると考えています。今は世代別に健康を見守っている段階ですが、将来的には3世代の集いの場を作ることを目指します。その中で3世代が集うためにも、助産院活動では接することが少ない、男性や子を持たない家族などへ活動を拡大していくことが求められています。

今年度は特に男性の育児支援で『男の育児塾』の開催と、更年期や産まない選択をした女性にも安心できる場所として更年期相談やフェムケアにも力をいれていきたいと考えています。

<<お問い合わせ先>>

びわ子ん家/木枝 律予 080-9801-7713 / biwakonchi@gmail.com

滋賀県大津市松原町 19-11 / <https://select-type.com/s/biwakojosanin>

助産院 HP



滋賀県立大学 学生主体の地域貢献プロジェクト 地域とともに20年！

健康しがと連携 転倒予防体操やハンドマッサージ 4か月間で高齢者の転倒率が10%低下！

未来のナースが地域にいやしと元気を届け、いきいきとした生活を応援



①彦根市平田町 転倒予防体操



②彦根市平田町 学生によるハンドマッサージ

『未来看護塾』は、滋賀県立大学「近江楽座」における学生主体の地域貢献プロジェクトチームのひとつです。2004年に発足当初より、「地域の様々な人々が心も体も生き活きと健康な生活が送れるように支援する」という活動理念に沿って県内外で幅広く活動しています。

なかでも平田町の地域高齢者サロンなどにおいて、大学卒業生の卒業研究を活かした転倒予防体操や看護学部での学びを活用したハンドマッサージをはじめとする健康教室を開催しました。

昨年度、「健康しが」から頂いた補助金を活用し、高齢者の転倒予防体操とハンドマッサージを月2回、約4か月間実施しました。その結果、高齢者の転倒割合はアンケートによって10%低下し、また、歩行速度の上昇もみられました。ハンドマッサージでは緊張や怒り、疲労などのマイナスな感情の低下が見られました。参加者からは、「いつもは集まりに行かないけど、学生さんが来るから行く」といった言葉がみられ、学生との活気のある会話や活動により、社会参加の意欲向上や活力の増進という効果が得られました。

また、事業を行った学生からは「高齢者の方との交流から新しい気づきを得られた」といった反応がみられました。このことから学生においても経験豊かな高齢者と交流することによって、普段関わる同世代や家族との関わりでは得られない知識や経験を得ることができ、相互に効果がありました。

また、未来看護塾の活動として、卒業生や教員も協力して県内商業施設において健康イベント「応援！生き活き健康生活」を行っています。

<<お問い合わせ先>>

滋賀県立大学未来看護塾 顧問 伊丹君和
〒522-8533 滋賀県彦根市八坂町 2500

次回「応援！生き活き健康生活」

inビバシティ彦根（10/6）

ちびっこ広場、ハンドマッサージ、血圧・
身体測定など、生活に役立つ楽しいイベン
ト盛りだくさん！看護師・保健師・助産師
による健康相談も♪