



下北山村の保健事業のご紹介



<下北山村について>

下北山村は奈良県の南部に位置する、小さな村です。人口は825人（令和4年3月末）で、高齢化率は約49%、年間出生数は約5人と超少子高齢化の村です。「ゆりかごから墓場まで」という言葉をご存知ですか？本村では小さな村だからこそできる事業や支援、また小さな村だからこそ困ったことや大変な事がありますが、子どもから高齢者まで、地域密着型の保健活動を学んで頂ければと思います。

<母子保健について>

本村では、母子手帳の発行は保健師が行うようにしています。保健師が行うことで、妊婦さんとのつながりを持ち、保健師を身近に感じてもらえるようにとの考えからです。発行時に20分程度の面談を行い、その中で制度の案内や育児サークルの案内などをしています。



←育児サークル
でミカン狩り



クリスマス会↑

⊕育児サークル

0歳～保育所入所時（2歳半）までのお子さんと保護者を対象に月2回のペースで、季節に合わせた遊びや専門職（医師や栄養士、歯科衛生士）からの知識提供などを行っています。村外から来られた母親がほとんどのため、母親同士の交流の場や情報交換の場としての役割も果たしています。また、子どもの成長・発達の確認もしています。

⊕乳幼児健診、発達検査

本村では4ヶ月、10ヶ月、1歳6ヶ月、3歳6ヶ月で健診を行っています。健診と同日に、臨床心理士による発達検査及び子育て相談会（個別）も実施し、発達の遅れや母親の困りごとなどの早期発見・早期支援に努めています。また、村独自の妊婦健診や保護者歯科検診も同日に開催しています。

⊕子育て講演会

こころの相談会に来て頂いている臨床心理士による、子育て講演会を実施しています。村の中では育児の情報も少なく、また人間関係等での悩みも打ち明けにくい状況にあるため、専門職からの正しい情報提供の機会を設けています。

④ 予防接種

定期の予防接種に関しては、各対象時期に個別案内を実施し、診療所にて接種してもらっています。(自己負担なし)

④ ママパパ教室

妊婦及びその家族を対象に助産師による教室を開催しています。しかし、対象となる妊婦さんが複数おられなかったりすることもあり、適時開催としています。



④ 思春期教室

中学生を対象に、年1回助産師による思春期教室を開催しています。村の子どもも多くは高校進学と同時に親元を離れて生活します。そのため、生命の尊さや男女交際など、中学生のうちに学ぶ機会を設けています。

④ 下北山村での子育ては**お得**がいっぱい！

本村では、子育て家庭への経済的支援にも力を入れています。

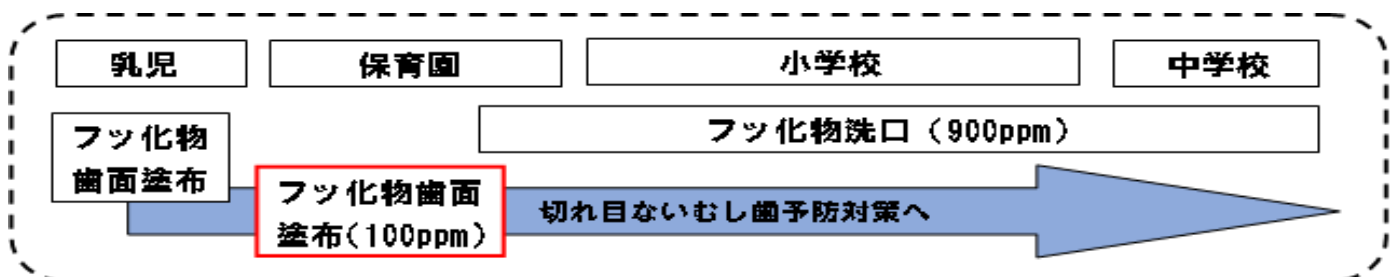
- ・妊娠判定受診料補助→妊娠を知るための検査です。1回7,000円を補助！
- ・不妊治療費助成→一般、特定不妊治療含め15万円×5年間補助！
- ・任意予防接種助成→ロタ・ムンプス予防接種の半額補助！
- ・乳幼児おむつ購入費助成→2歳までのお子さんに1年間48,000円を補助！
- ・チャイルドシート購入助成→購入費の半額(上限10,000円)を補助！
- ・新生児聴覚スクリーニング検査助成→耳の聞こえの検査です。全額補助！
- ・赤ちゃん誕生祝い金→平成28年度より10万円を贈呈！！

< 歯科保健 >

本村では0歳児～高齢者に至るまで、歯とお口の健康維持に力を入れています。

④ 0歳～中学生まで

下記図のように、0歳児～中学校に至るまで、フッ化物紙面塗布及び洗口を実施しています。また、歯科衛生士によるむし歯予防教室を育児サークル、保育所、小学校、中学校でも実施しています。



⊙成人期

成人期には、総合健診時の歯科検診&歯科指導（無料）、女性のがん検診時の相談会を実施しています。働き世代の多くは、お口の健康を後回しにしがちです。少しでも意識を持って頂くきっかけづくりにもなっています。その結果、年々かかりつけ医や定期歯科検診を受診して下さる方が少しずつではありますが増えてきています。

⊙高齢期

本村の高齢者の特徴として、入れ歯の人が多く、早期から歯の本数が少ない人が多いです。歯の本数は認知症や転倒リスクなど全身の健康と関係があります。そのため、入れ歯の手入れの方法や認知症予防とのつながりなどを含めた歯の教室を年2回ほど実施しています。

歯の教室や健診の後には無料で歯科グッズをプレゼント！

<成人保健>

本村は僻地であり、診療所しかないために、健康に対する予防がとても重要です。総合健診や女性のがん検診を実施し、早期発見・早期治療に努めています。

⊙総合健診（2日間）

基本健診、胃がん、肺がん、大腸がん等の各種がん健診を含め、前立腺がんや胃がんABC健診など村独自の健診も同日に実施しています。毎年約300人が受診され、県でもTOP3に入る健診受診率の高さです。



案内を郵送するだけでなく、課内一丸となって電話連絡も実施し、受診率向上に努めています！！

⊙健診結果説明会

本村では、健診の結果を直接住民に渡すようにしています。高齢者が多く、健診結果を返すだけでは理解も難しく、また精密検査受診にもつながりにくいため、結果説明会を開催し、専門職からの説明をするようにしています。結果説明会では、栄養士、歯科衛生士、保健師からのミニ健康講座も実施しています。

⊙女性のがん検診

総合健診とは別に、乳がん、子宮がん検診を無料で実施しています。本来であれば2年に1度、40歳以上の女性が対象ですが、本村では20歳以上の女性を対象に毎年無料で受診できるようにしています。

④ 特定保健指導教室

基本健診で特定保健指導対象者（いわゆるメタボさん）となられた方を対象に、運動教室や料理教室などの健康教室を実施しています。本村は奈良県内でも肥満者、高血圧服薬者、糖尿病服薬者がTOP3に入っています。そのため、メタボさんを含め、その他の一般住民の方にも教室を開放して、より多くの住民に正しい健康知識を得てもらえるように努めています。



本村の住民は熱しやすく冷めやすい！そのため常に新たな教室を開催できるよう日々精進しています…

<高齢者保健>

④ 介護予防事業（二次予防事業）

二次予防事業として、軽度認知症や麻痺がある人、引きこもりやうつ病のある人に対しリハビリ教室を開催しています。主に理学療法士による運動機能の向上を実施していますが、歯科衛生士や栄養士による講義も年1回開催しています。約10名の方が対象となっています。この教室では、専門職だけでなく、一般住民の方にもアルバイトとして協力頂いています。小さな村のため、みんな知り合い！と思うかもしれませんが、世代が変わると交流も少ないのが現状です。そのため地域でのつながりや、認知症や麻痺、うつ病がある人に対する関わり方を普及することも目的としています。



PTによる訪問も実施し、住宅改修のアドバイスやリハビリ指導も始めました！

④ 介護予防事業（一次予防事業）

一次予防事業では、認知症予防教室や懐メロ歌謡教室、椅子ヨガ教室、ノルディック教室等、幅広く実施しています。特に懐メロ歌謡教室は大人気企画となっており、毎回40人以上の方が参加されます。教室で正しい知識提供を行うことも重要ですが、来てよかった！楽しかった！と思ってもらえることで閉じこもり予防や認知症予防にもつながります。特に、本村のような立地では、大字が違うと中々会う機会も少なく、久しぶりの再会に花が咲いている様子がよく見られます！



ノルディックウォーキング



認知症予防教室

☺ ケア会議

月 1 回、医療職（医師、看護師、ケアマネージャー、介護事業者、包括職員、保健師）が集まり、困っている高齢者や支援が必要な高齢者の情報共有を行います。小さな村のため、各職種の情報共有が行いやすく、すぐに支援に結び付けることができます。

<精神保健>

☺ 心の健康づくり相談会

月 1 回、臨床心理士による相談会を実施しています。小さな村のため、精神科もなく、親戚が多かったり人間関係が複雑だったり…村独自の人間関係があり、中々悩み事や本音を話せる人がいない…そういった際に、身近に気軽に利用してもらえるように個別相談会を実施しています。悩みはそれぞれで、金銭面のトラブルや恋の悩み…認知症の困りごとなど様々です。

また、「精神科医師による何でも相談会」と題し、年 1 回、精神科医師による相談会も実施しています。

<その他>

☺ 公民館サロン

各大字ごとの老人クラブでは、3 ヶ月に 1 回程度、自主的に集まる場として公民館サロンというものがあります。依頼がかかれば保健師も参加し、体操や認知症予防のゲームなどを行っています。

下北山村は自然豊かで、住民の皆さんも優しい方々です！

住民さんの顔と名前は全員わかる！くらいに地域に密着した保健活動ができることが魅力です(^)

しかし、榎原から車で 2 時間と、ちょっと？遠いため、職員のほとんどが村内に在住しています。村営住宅もあるので安心してください！車の運転ができれば、週末は実家に帰ったり友達と遊んだりもできます♪

年に 2～3 回ほど休日出勤がありますが、代休がとれます。もちろん残業はなし！

へき地での保健活動に興味がある人、住民さんとお話するのが好きな人、

田舎暮らしに興味がある人…etc

もっと具体的に知りたい！という方は、メールでも電話でも気軽にご連絡お待ちしております♪

下北山村保健福祉課 保健師 かんづくり 寒作

* 気軽にご連絡ください *

下北山村保健福祉課 保健師 かんづくり 寒作 ともか 友香

☎07468-6-0015

mail : hoken@vill.shimokitayama.lg.jp