

# 災害時の地域保健活動の実際 ～東日本大震災を経験して～



宮城県 石巻市健康部健康推進課  
技術課長補佐 高橋 由美

# 石巻市の概要

- 石巻市は、宮城県北東部の北上川の河口に位置し、仙台市について県内第2の都市。
- 平成17年4月1日には石巻地域1市6町が合併し、新・石巻市として新たなスタートを切る。

人口

H23年 162, 832人(2月末)

H26年 150, 315人(5月末)

(約1万2千人減)



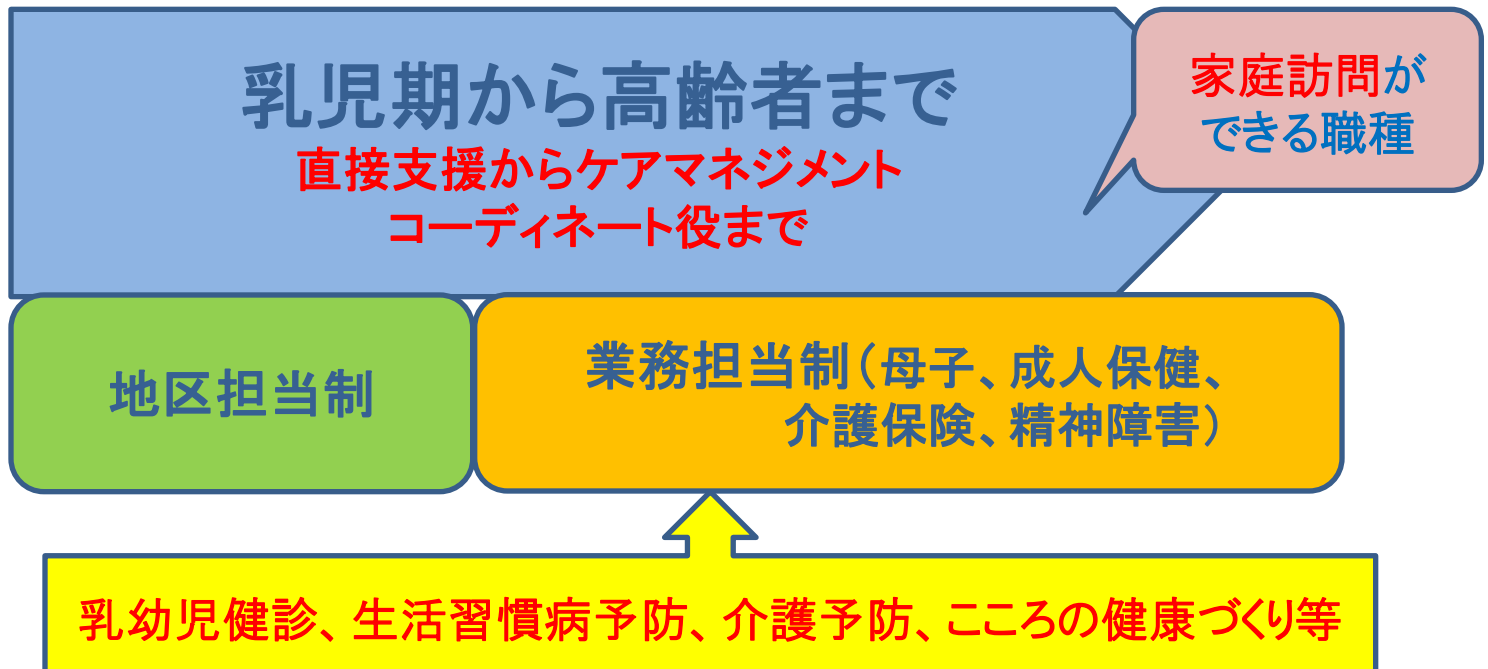
# 保健師の紹介

## 保健師とは・・・

「厚生労働大臣の免許を受けて、保健師の名称を用いて、保健指導に従事することを業とする者」



所定の専門教育を受け、**地区活動**や**健康教育・保健指導**などを通じて**疾病の予防**や**健康増進**など**公衆衛生活動**を行う**地域看護の専門家**のことである。



## 【業務担当制】

### （母子保健）

- 乳幼児健診
- 育児、発達相談
- 障害児、病児などへの就学に向けての支援など

### （成人・高齢保健）

- 健診事後指導（生活習慣病予防）、健康づくり（運動含み）
- 健康教育、健康相談(仮設住宅も含む)、高齢者の健康づくり
- 地域包括支援センター等への連絡調整など

### （精神保健）

- 受診勧奨
- こころの相談、心の健康づくり
- 医療機関、相談機関等への連絡調整など

# 石巻市の保健師の配置数

(震災当時) 人

45人→53人(42+11)嘱託・パート含む

地区名	保健分野	介護・福祉等
本庁地区	16+9(17)	7+1(5)
河北地区	3(2)	1(1)
雄勝地区	2(2)	1(1)
北上地区	1+1(2)	0(1)
河南地区	4+1(4)	1(1)
桃生地区	3(2)	0(1)
牡鹿地区	3(2)	0(0)
合計	32+11(35)	10+1(10)

# 石巻市の被害状況

2011年3月11日(金)14時46分

東日本大震災 国内最大M9.0

震度6強 予想もしない大津波襲来

3月17日 最大避難所259か所 最大避難者50,758人

平成26年4月末日現在の被害状況

- ✓ 死者数 3,523人 行方不明者数438人(計3,961人)
- ✓ 家屋被害(全壊+半壊数+一部損壊) 56,691件 76.6%
- ✓ 浸水面積 73平方Km(被災市町村の中で最大)







# 震災直後の保健師活動

本庁は5カ所の避難所へ(津波前)

★各避難所の状況(当日から3日目)

- ・庁舎にも380人余りの避難者
- ・どこの避難所も津波浸水で孤立化
- ・市内各所の避難所は人であふれ大混乱

低体温症、透析患者、夜間せん妄、不安、  
精神疾患の対応、要介護者の介護、助産

**ライフライン寸断**

水がでない、電気がつかない、携帯電話・メール不可  
車が水没、食べ物・飲み物がない、毛布等もない

➡ **保健師は自分の判断で救護・被災者支援**

大津波  
警報の  
サイレン



# 避難所運営時期の保健活動(3日目～3か月)

避難所支援 ➡ 地元保健師はコーディネーター役

3月15日～派遣保健師石巻入り(述べ74チーム5,202人)

3月16日～日赤合同医療救護チーム、地元医師会と同行

3月17日～福祉避難所(市立病院スタッフ)設置すぐ満杯

3月18日～心のケアチーム活動開始(最高10チーム 延4,873人11月末)

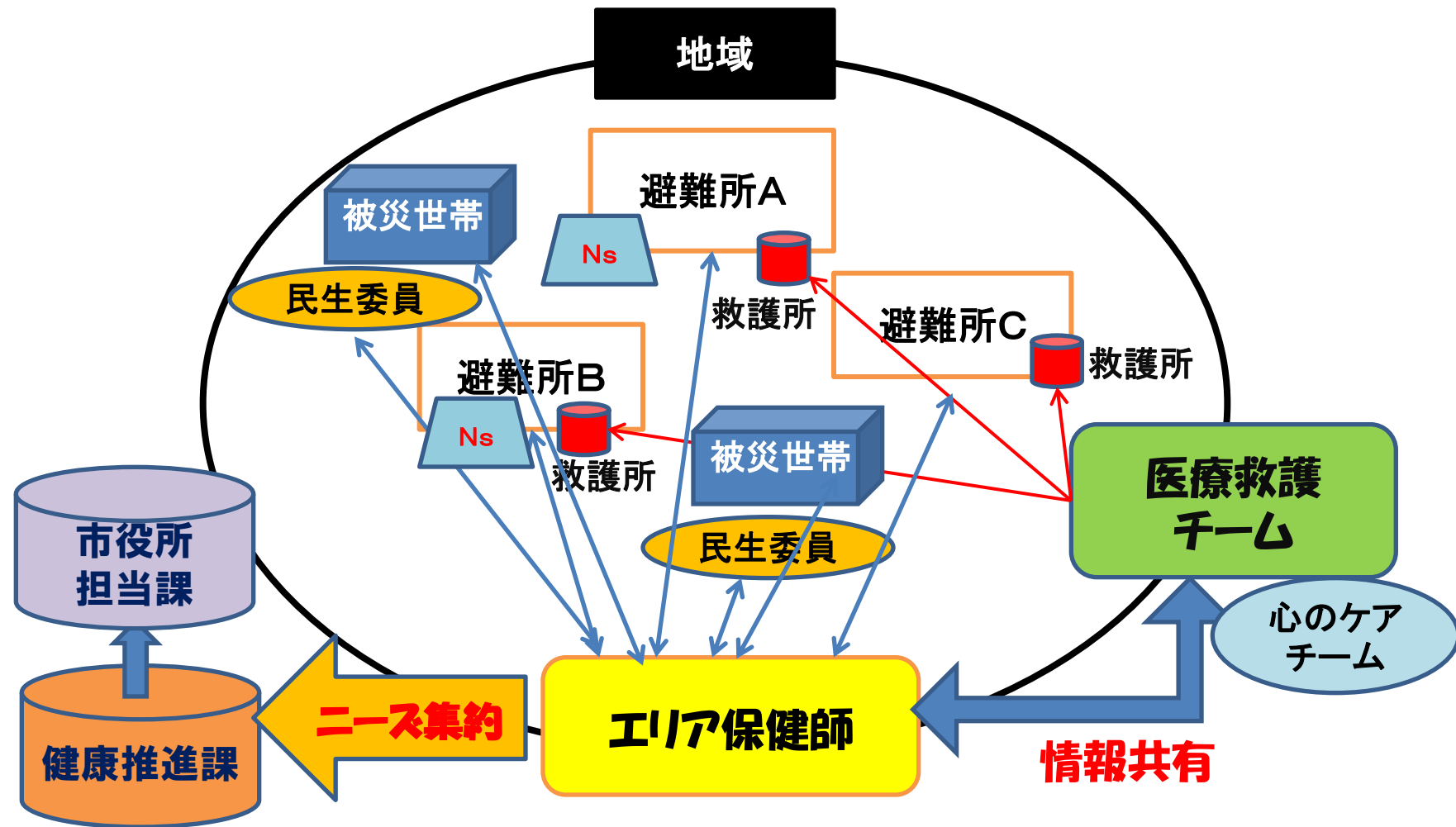
3月20日～石巻日赤医師が災害医療コーディネーターとして  
一元管理 ・ 避難所妊婦把握

3月21日～新生児訪問開始 3月22日～ノロウイルス対策

3月24日～看護協会等看護師の滞在型派遣開始

3月30日～日赤合同医療救護チームに対応したエリア化





## 医療救護チームと保健師の連携

# 避難所運営時期の保健活動(3日目～3か月)

## ●避難所

- 1 避難所巡回 健康調査、健康支援、フォロー、健康相談  
➡ 派遣保健師の支援、災害支援ナースの支援
- 2 ゆいっこプロジェクト(DVT検診と健康体操・リハ指導)
- 3 感染症予防対策・・・マスク、手指消毒、ノロウイルス
- 4 トイレプロジェクト(保健所と協働)
- 5 避難所一斉清掃クリーンプロジェクト
- 6 第2福祉避難所(介護予防型)安らぎの郷開所  
要介護者を集約一括ケア・・・リハビリ10団体が支援
- 7 情報提供



(被災者救済制度、人工透析等送迎バス運行表、医療費免除、  
開業医療機関、ライフライン普及状況、障害者サービス等)

## ●在宅被災者

4月15日～17日

全戸訪問健康調査(本庁は29,500人)とフォロー

## 保健師の活動の様子



被災者の心に寄り添い、話  
に耳を傾け、身体状況・  
病状の確認・把握も行う



# 避難所での栄養・食生活支援

## 【震災当日～3日目】

\*食料の確保（水・菓子等）

## 【震災1～2週間目】

\*パン・おにぎり等の2食分を計画的配給開始

## 【震災から2週間目以降】

\*食事回数2回以下の避難所が25%以下になる

\*蛋白質、野菜、牛乳・乳製品等全て不足の  
避難所が53.3% 炭水化物に偏った食事

## 【震災から1か月以降】

\*夕食に弁当配給開始し、3食分を計画的配給開始  
(11,000食から17,000食の提供)

\*蛋白質、野菜、牛乳・乳製品等全て不足の  
避難所が53.3%→16.7%減少



# 被災者住まいの経過

## 避難所

- ・【福祉避難所】 桃生トレセン平成23年4月29日～9月27日
- ・ 遊楽館 平成23年3月29日～9月30日
- ・【一般避難所】～平成23年10月中旬閉鎖。待機所12月9日まで

## 仮設住宅

- ・平成23年4月28日から仮設住宅入居開始～12月まで

## 復興住宅

- ・平成25年11月27日まで復興公営住宅予備登録 4000戸以上
- ・平成26年3月まで復興公営住宅入居 149戸
- ・平成27年1月から本格的入居が開始



# 避難所での健康課題

## ◆避難所生活が長期化する中で・・・

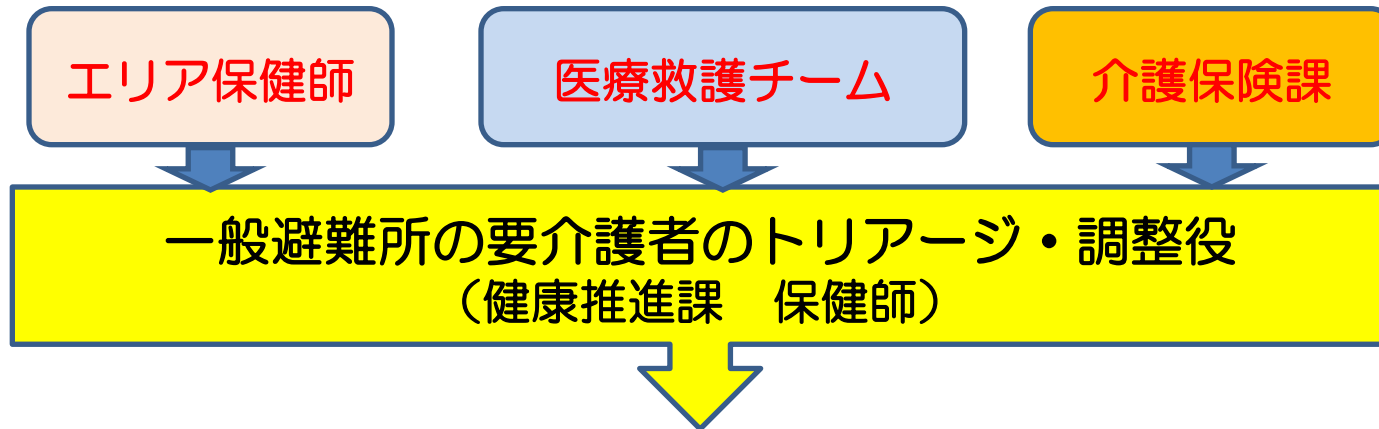
- 看護職やボランティア等他者への依存
- プライバシーが守れない（特に女性）
- 夏になると避難所で飲酒のトラブルが
- ハエの大量発生
- 避難所から仮設住宅への移動で精神的な問題も
- 要支援者や障害者に対する排他的傾向やいら立ち→居場所がない
- 弁当等の炭水化物に偏った食事での弊害  
（高血圧・糖尿病・調理意欲の欠如）
- 活動量低下による膝の痛みや要支援者等の増加



- ◆派遣保健師や市立病院看護師の健康支援
- ◆心のケアチームの支援
- ◆運動指導士やリハビリ専門職支援
- ◆ダンベルリーダーの支援



# 2つの福祉避難所開設にむけて



2つの福祉避難所で機能を分担し受け入れを決める。

①遊楽館(医療ニーズが高い、介護量が多いケース)

介護保険課担当、石巻市立病院医師、看護師、PCAT、  
日本医療社会福祉士、CLC等

②桃生トレーニングセンター(要支援や介護量が少ないリハビリの必要なケース)

健康推進課担当、日本看護協会・宮城県看護協会等、介護ボランティア  
NPOリハビリテーション10団体等

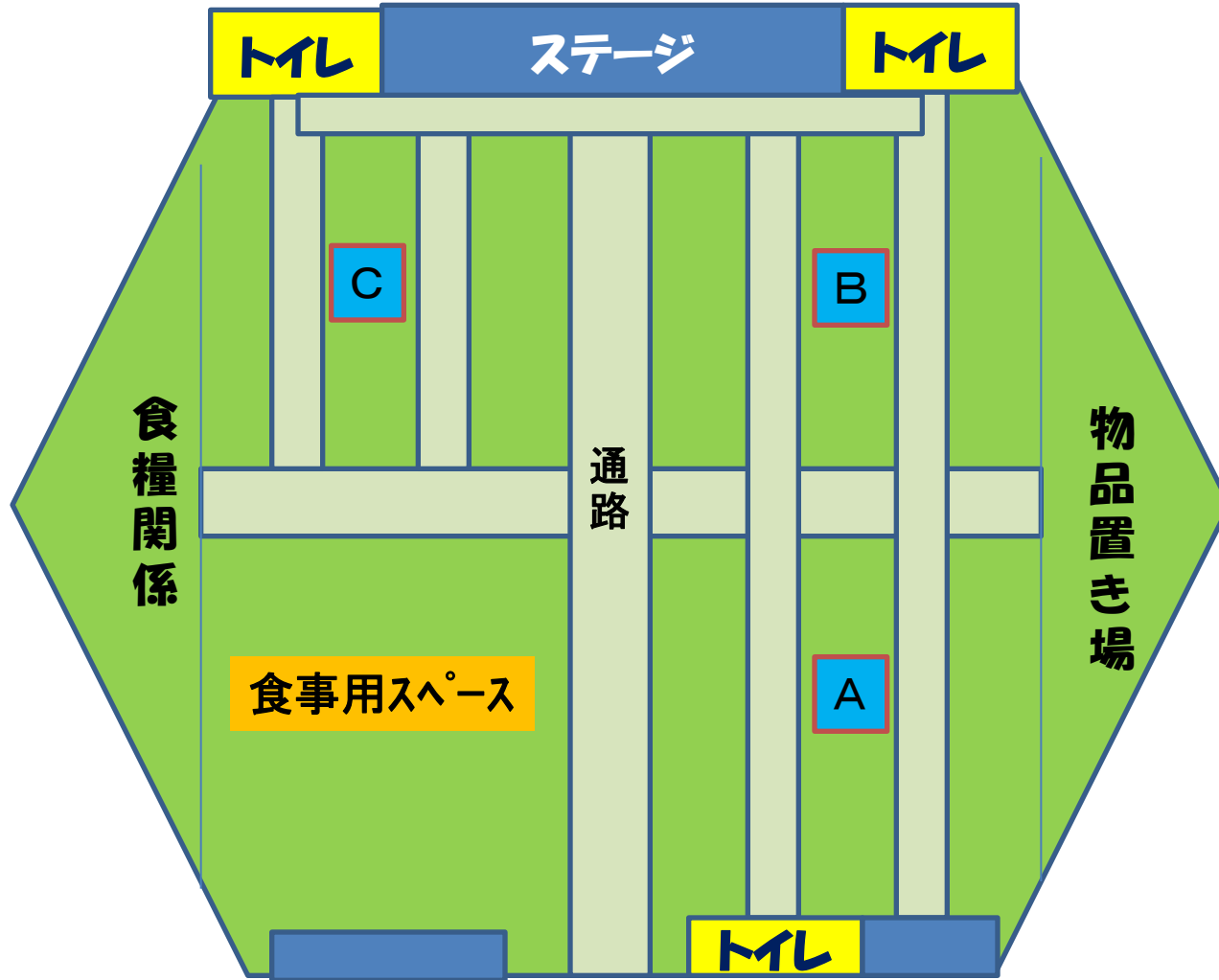
# 桃生福祉避難所「安らぎの郷」

水が出なく  
ても臭いが  
しない  
ラップポン



広い通路を  
確保

# 【桃生トレーニングセンター福祉避難所 配置図】



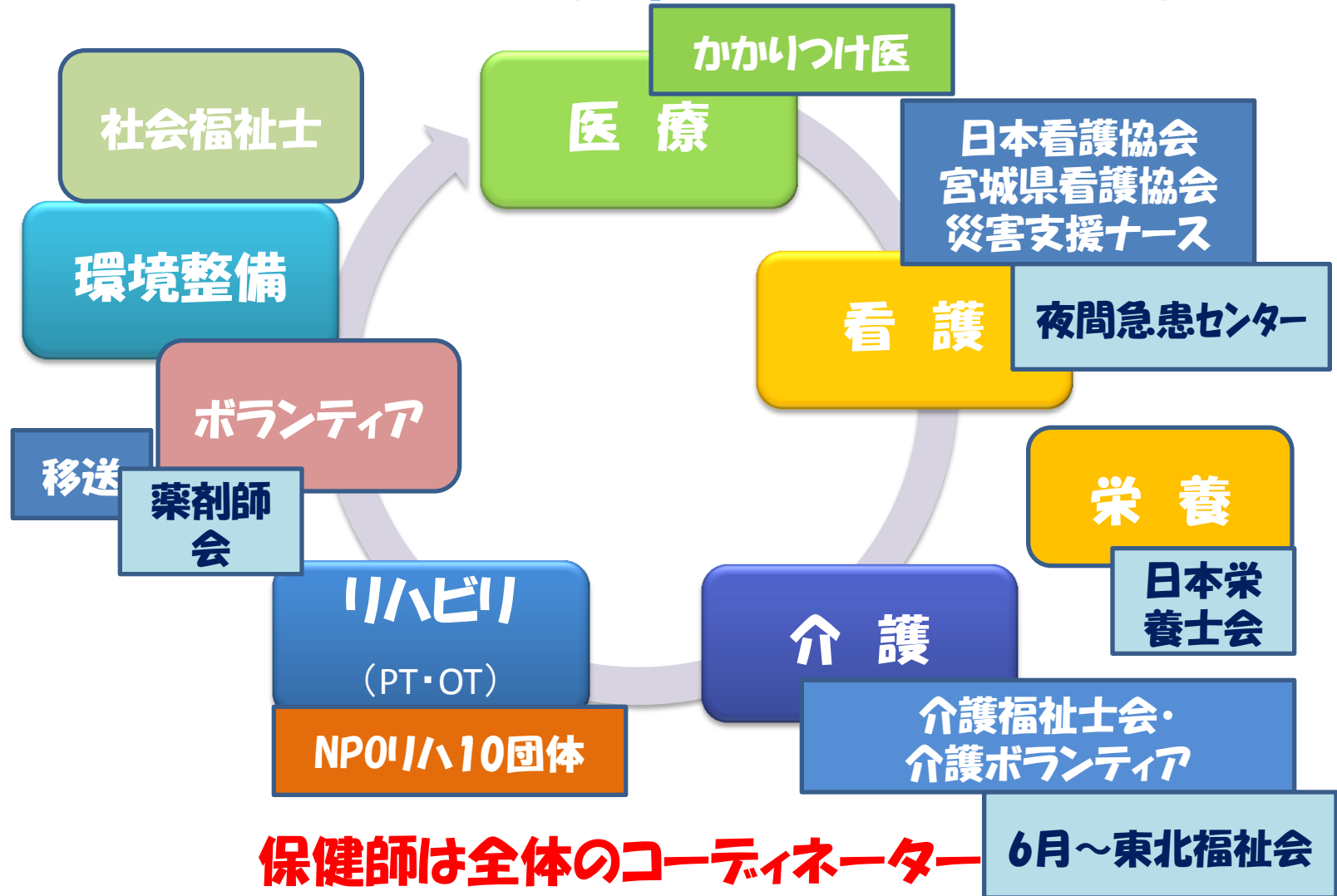
自立を促すベッドや環境整備



ナースコールで夜間も安心



# 福祉避難所での多職種の支援体制



# 要介護者の変化

- \* 車いすで立ち上がれないKさんとHさんが1点杖で歩けた。
- \* 喘息の発作が落ち着き眠れる。食欲もでたOさん
- \* 認知症で不安定だったTさんが穏やかな笑顔に
- \* 高血糖値だったTさんが、安定した血糖値に杖なしで歩いて、精神的にも安定。
- \* 疲れが取れて安心して過ごせるようになった家族。

**希望・自信・笑顔・元気**

【桃生トレーニングセンター福祉避難所】

4月29日～9月27日(152日間) 収容人数：49人(述べ2,812人)

【遊楽館 福祉避難所】

3月17日～9月30日(198日間) 収容人数：362人(延13,094人)

# 福祉避難所の閉鎖に向けての課題

## ◆9月末日の閉鎖を本人・家族へ伝える

- ・家族が仮設住宅での生活に不安・・・アルコール問題、トラブル
- ・行く先が決まらない・・・仮設住宅、養護老人施設
- ・家族が面会に来ない



### (対応したこと)

- ・相談員や保健師が一人ひとりCWLし行く先を相談
- ・仮設住宅の手続き等の支援
- ・仮設住宅が決定したら、リハビリ専門職と事前に出向き確認
- ・移送ボランティアやスタッフによる引っ越し支援



# 仮設住宅における保健活動





# 仮設住宅入居状況

仮設住宅	入居件数(戸数)	入居者数
プレハブ仮設住宅 134カ所、7,153戸	6,228戸	14,080人
みなし仮設住宅	4,293件	11,176人

(平成26年5月31日現在)

約2万5千人の人が  
仮設住宅での  
避難生活



# 仮設住宅での健康課題

## ◆仮設住宅入居が始まると・・・

- 狭い部屋・・・活動量の低下、プライバシーが守れない居場所がない
- お風呂・トイレの段差の問題・・・自力で生活できない
- 隣の人がわからない・・・入居は抽選で決定
- 役割や仕事がない
- 家族が亡くなり独居の男性や高齢者独居も



◆アルコール問題、抑うつ、不安の訴え↑  
自殺対策、孤独死防止、コミュニティづくり

# 仮設住宅運営時期の保健活動(3か月～)

## ●仮設住宅への支援

134団地

6月7日～派遣保健師による仮設住宅の全戸訪問調査

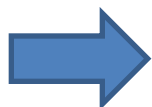
目的:環境・健康・経済状態把握し、関係各課へ繋ぐ

問題:アルコール問題、抑うつ、不安の訴え↑

自殺対策 孤独死防止、コミュニティーづくり

## ●最小限の平常業務再開

- ・新生児訪問・乳幼児健診・家庭訪問、面接相談、電話相談
- 特定健診がん検診、予防接種
- 他



早期に平常業務の  
開始が話せる場とな  
り心のケアとなった





# 石巻市被災者健康支援の経過

H23年  
5月末～

- ・ プレハブ仮設住宅入居開始
- ・ H23. 6月初め～仮設住宅全戸訪問健康調査開始
- ・ コミュニティの欠如、孤独死の問題、抑うつ状態、アルコールの問題

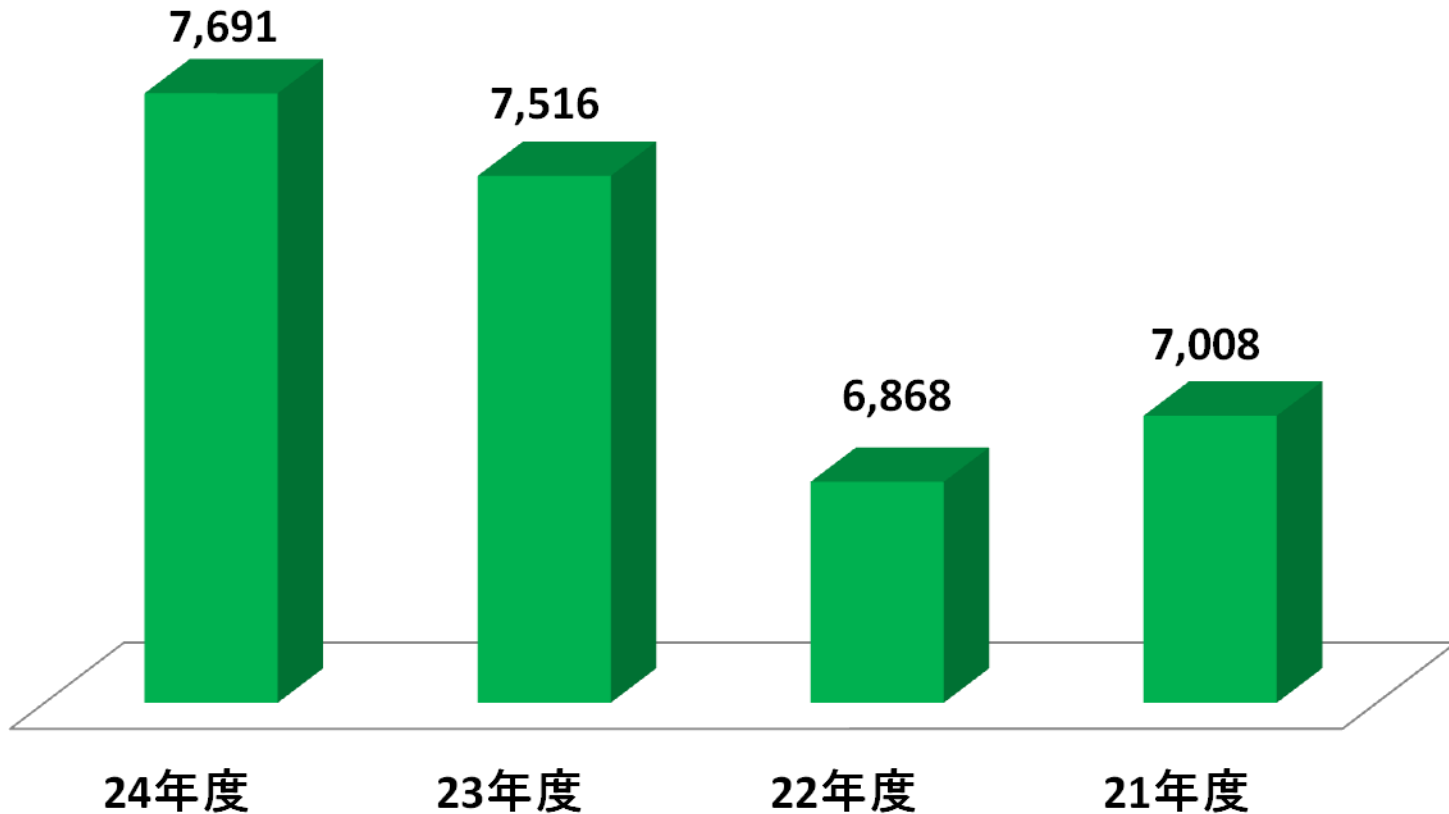
保健師主導のお茶のみサロン、健康相談会開始

H23年  
9月～

- ・ 社会福祉協議会 訪問支援員による仮設住宅での見守り、石巻市立病院看護師による訪問活動・健康相談開始
- ・ こころのケア・・・からころステーション開設
- ・ 11月～宮城県リハビリ支援事業開始、各リハビリテーション事業所
- ・ →身体機能低下者への戸別訪問、仮設住宅のバリアフリー事業
- ・ 11月～エリアミーティング開始（保健師・看護師・訪問支援員）

入居者に少しずつ安心感・コミュニティが出来はじめる

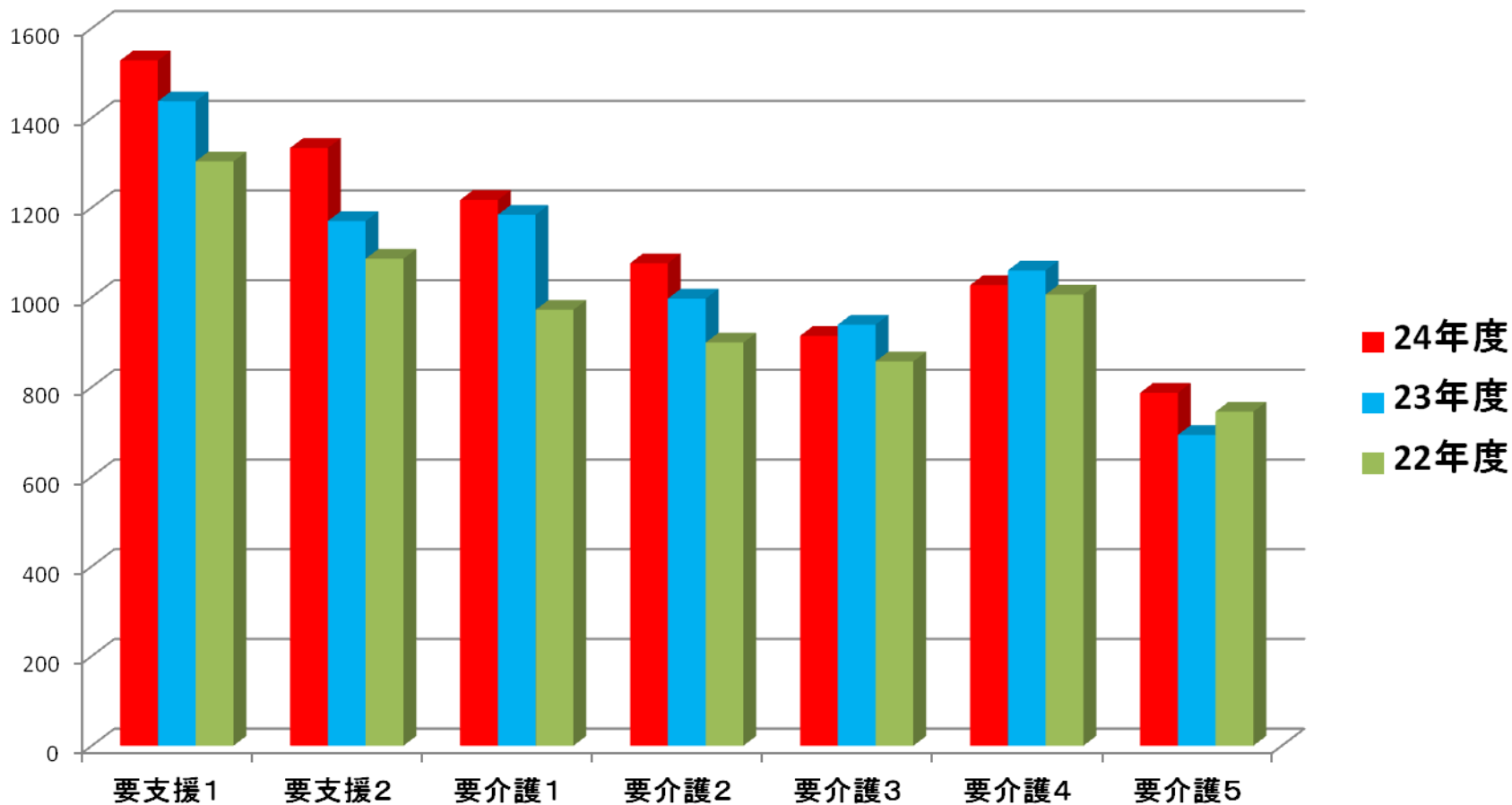
# 石巻市介護認定者数年次推移



「介護保険課より資料提供」



# 石巻市介護度別認定者数年次推移



「介護保険課より資料提供」

# 仮設住宅ゆいっこプロジェクト(生活不活発病予防事業)

## 【目的】

被災者が入居する仮設住宅における生活不活発病の検出及び予防活動を通して仮設住宅におけるコミュニティ形成を図る。

## 【対象】

①活動性の低い中高齢者 ②失業・休職者 ③独居者

## 【方法】

- ①活動性の低下した住民、アルコール多飲者の検出
  - ②深部静脈血栓エコー検診で生活不活発病のリスク検出
  - ③運動教室の開催
  - ④仮設住宅の規模に応じた作業の指導・定着
  - ⑤上記活動を自主的に行えるコミュニティの形成
- 上記活動を必要に応じて柔軟に組み合わせて実施する。

結いとは

# 石巻市仮設住宅 生活不活発病予防事業 (ゆいっこプロジェクト)

H23. 8月から開始

行政

市役所保健師

石巻赤十字病院・  
DVT合同検診チーム

医療

リハビリ  
専門職

宮城県作業療法士  
会・理学療法士会

健康運動  
指導士

東北福祉大学・  
NPO健康応援  
わくわく元気ネット

保健所

保健師・  
理学療法士会



# リハビリテーション支援事業

- 宮城県復興基金事業 生活支援事業の一つ

(目的)

被災者の生活不活発病や障害の予防、住環境の改善、福祉用具の調整等を目的として、リハビリテーション専門職等による相談・指導を指導する。

(内容)

- リハビリテーション専門職による相談会、戸別訪問指導
- エリアごとに7事業所に依頼

**保健師はコーディネーター役**



# 市民の力も大きかった！

- **ダンベルリーダーの活動**

避難所、仮設住宅集会所で

- **傾聴ボランティアの活動**

仮設住宅集会所で、サロンさくら

- **遊びリテーション事業**

高齢者の閉じこもり予防のための交流会

在宅集会所で。

ボランティアが保健師なしでも活動を開始



**震災前からの市民とともに健康づくりを進めてきたことが、震災後は市民の力が大きな支援となった**

# 被災者健康支援の経過

H24年  
5月～

- ・ H24年4月末～石巻市立病院看護師の仮設住宅での活動が終了
- ・ →入居者や訪問支援員から不安の声が多くあげられた
- ・ 市立病院開成仮診療所開設 長先生が所長として赴任
- ・ 保健コーディネーターの配置(宮城県看護協会・キャンナス東北・開成仮診療所看護師):被災者への個別支援・訪問支援員の保健医療に関する相談・関係機関との連絡調整

- \* 関係機関の情報交換会
- \* 被災者の健康支援の共通理解
- \* 健康課題の対策を考える機会

多職種連携  
会議

## 保健コーディネーター情報交換会 月1回

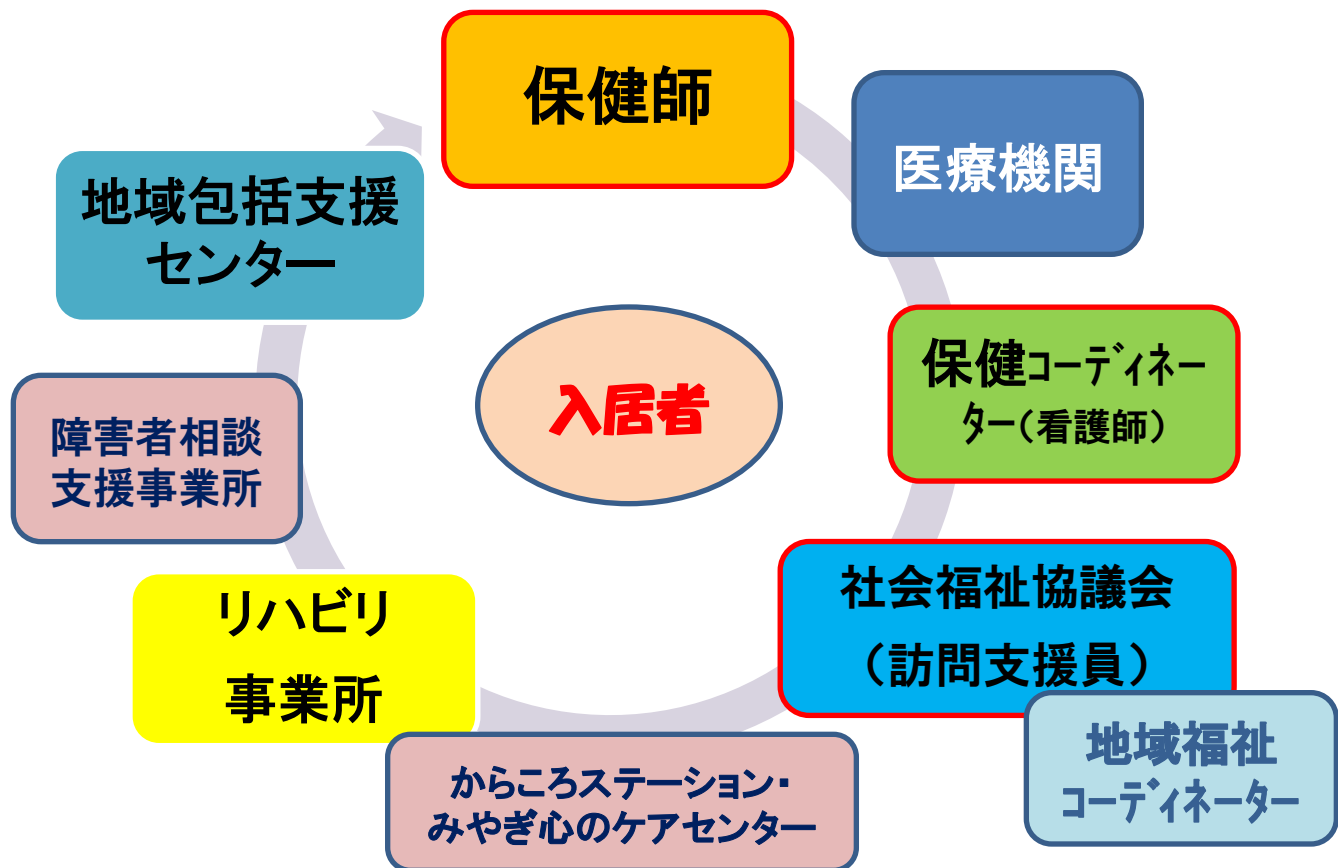
宮城県看護協会・キャンナス東北・開成仮診療所医師・看護師等スタッフ  
・社会福祉協議会地域福祉CO・市役所健康推進課保健師・生活再建支援課職員・東部保健福祉事務所保健師・からころステーション・みやぎ心のケアセンター他

# 応急仮設住宅の健康支援体制

\* H24. 5月～

要支援者への多職種連携による健康支援体制

\* 毎月エリアミーティング・ケア会議の開催





# 応急仮設住宅入居者健康調査結果

目的)被災者の健康状態の把握及び潜在化している要支援者の健康支援事業に結びつける。

【石巻市】

	平成25年度	平成24年度
回答世帯数 (調査対象者数)	3,402世帯 (7,129人)55.1%	4,399世帯 (9,503人)60%
K6:13点以上	8.4%	9.5%
不眠の状況	16.5%	15.3%
朝または昼から飲酒することがある	2.2%	1.8%
相談相手なし	19.1%	17.9%
体を動かす機会が少なくなった	49.9%	49.7%

\* 心の問題(K6):不安、抑うつ症状を測定する指標。

13点以上:「重度精神障害相当」(不安や抑うつなどにより、日常生活に支障をきたすおそれがある状態)

# 震災後の心のケアへの取り組み

- ◆健康、家庭、経済、仕事問題等を理由に働き盛り世代の20～50歳代の自殺の増加。
- ◆アルコール関連問題を抱えるケースの増加

## 【参照】

- ・**ストレス**を抱えている市民**72.8%**(H24.12月市民健康調査)
- ・石巻市**自殺者数** 平成24年**35人**(男21人、女14人)警察庁統計  
平成25年**42人↑**(男28人、女14人)



- ①心のサポート拠点事業: からころステーションへ委託(平成23年9月)
- ②自殺対策緊急強化事業等
  - ア. メンタルヘルス講演会 イ. 聴き上手養成講座(傾聴ボランティア養成)
  - ウ. 傾聴ボランティア活動 エ. 相談窓口の周知と啓発活動
- ③日本アルコール関連問題ソーシャルワーカー協会派遣事業
  - ア. アルコール関連問題相談事業 イ. 支援者スキルアップ研修会
- ④心のケアミーティング(月2回)

# 生活習慣病から市民の健康状態は？

◆石巻市国民健康保険加入者からみた健康状態は

★高血圧症の受診率は

県内  
で5位

★宮城県はメタボ該当が全国ワースト2位！！

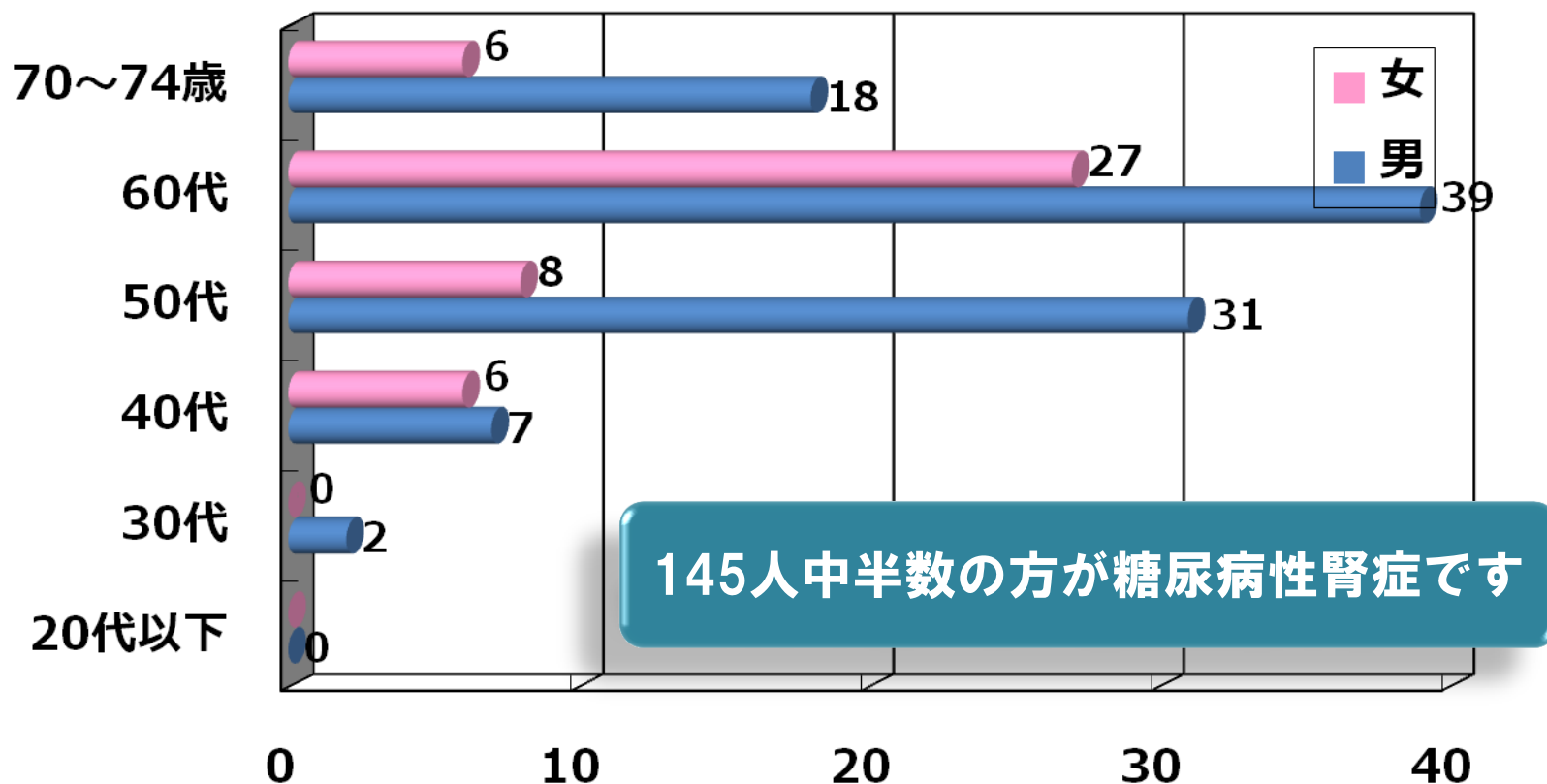
★石巻市は県内でワースト9位(35市町村中)

◆石巻市要介護者認定者数 (40～64歳)

平成24年 脳血管疾患 212人 62.5%



# 石巻市国民健康保険 平成25年5月人工透析年代別受診者数



単位:人

# 仮設住宅大橋 メンズクラブ

生活習慣病予防及びアルコール対応のため男性だけを集めたクラブ

保健師・栄養士・歯科衛生士・  
保健コーディネーター（看護師）・  
訪問支援員（社会福祉協議会）

人と繋がりが  
できた

話せる場所が  
できた

集会所は女性が  
多く入りやすかった



# 「石巻まちの保健室」

- \* 宮城県看護協会が宮城県や兵庫県看護協会の支援で  
**2012年9月から（県委託）開始。**  
**2013年4月から（石巻市委託）3か所 月4回程度**
- \* 被災者が気軽に相談できる大型店舗の広場等で  
健康チェックや健康相談を開催
- \* 働き盛りや在宅被災者が相談に来所し、生活習慣病等の  
悪化予防に効果を示している。



- 血圧測定
- 体脂肪測定
- 血管年齢測定
- 肌年齢測定等、  
機器を使用し健康チェックや  
健康相談を実施。

**実施開設時間 11時～15時**  
**（受付11時～14時30分）**

**従事者：保健師や看護師等**

# 仮設住宅入居者の現在の健康状態



- ◆生活・経済的格差及び不安
- ◆住環境等の変化による不安(復興公営住宅入居等)
- ◆引きこもり ◆活動量の低下 ◆体調不良
- ◆地域コミュニティ崩壊(リーダーの不在等による)



# 被災者の健康支援体制

復興基本計画施策大綱2「市民の不安を解消し、これまでの暮らしを取り戻す」

**市保健師の役割**：全体的なコーディネート（障害、精神的に不安定な人、乳幼児健診フォローなど母子支援、ケース会議、エリア会議）

## 仮設住宅

(委託)石巻市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター 地域全体のコーディネート

エリア主任 ⇔ 訪問支援員

### 役割

- 孤立予防 ○コミュニティ形成への支援
- ・ 集会所の開放（サロン）
- ・ 独居世帯への定期的声かけ
- ・ 上記以外の見守りが必要な世帯の定期的声かけ
- ・ 健康相談会や健康教室への呼びかけ
- ・ 見廻り確認（気になるサインのチェック）
- ・ 入居者からの各種相談を担当スタッフへつなぎ（健康面、経済面、施設面、その他）

### 保健コーディネーター（看護師・保健師）

- 看護協会（蛇田、釜大街道、石巻、山下）：市委託
- キャンナス（牡鹿、半島）：市委託
- 市保健師＋石巻市立開成仮診療所（開成、南境、稲井）
- 市保健師（各総合支所：仁泉会、渡波）

### 役割

- 健康調査・健康相談会、保健医療に関する訪問支援員等からの相談フォロー・確認のための訪問、関係機関との連絡調整
- エリア会議、ケア会議、訪問支援員との情報交換会

## エリア会議

（情報共有、連携）

### こころのケア

- ・（市委託）震災心のケア・ネットワークみやぎ（からこころステーション）
- ・（県委託）みやぎ心のケアセンター（石巻地域センター）
- ・日本ASW協会、国府台病院（教育委員会とも連携）

### 専門相談

- ・ 経済的な不安、家族関係（社会福祉士相談）
- ・ 歯科相談（県歯科医師会）
- ・ 栄養相談（栄養士）
- ・ 運動、生活不活発病等リハビリ相談

### 地域包括支援センター（市委託：介護保険課）

- （65歳以上の住民、ただし住民登録上の住所で担当）
- ・ 介護保険を利用している人
- ・ 介護保険を申請した方がいい人
- ・ 介護予防の対象となる人
- ・ 高齢者虐待の可能性あり

### その他の関係機関

- ・ 訪問看護ステーション
- ・ ボランティア団体
- ・ その他

## 民間賃貸仮設

健康調査及びアセスメント：宮城県、市

コーディネート及びフォロー：  
市保健師、看護協会、仁泉会スタッフ  
（精神保健福祉士、保健師、看護師各1名）

## 復興住宅

入居時健康調査（アンケート調査）及びフォロー

## 情報交換・ケース会議

（情報共有、連携）

## 在宅被災者

健康調査、アセスメント及びフォロー  
（市委託）石巻医療圏健康・生活復興協議会

→ 沿岸部の津波被災世帯  
情報共有及びフォロー（必要なケース）  
市保健師

高齢者の継続的な見守り  
（市委託：福祉総務課）フェアトレート東北

### 障害者相談支援（市委託：障害福祉課）

フリースペース KAI、ひまわり、くすみ等

## 健康支援事業

### 生活習慣病重症化予防事業

特定健診の受診勧奨、保健指導、健康教室、健康相談会

### 生活不活発病予防事業

運動教室、運動普及リーダー育成事業、遊びリテーション事業  
リハビリテーション支援事業、ゆいっこプロジェクト（DVT検診、運動指導）

### 栄養食生活支援事業

栄養相談会、出前講座

### 口腔ケア対策

お口の健康相談会、歯と健康セミナー

### こころのケア事業

メンタル講演会、こころの相談会、傾聴ボランティア養成・育成

被災者の生活支援の全総括：被災市民生活支援課



# 復興住宅に向けての課題

- ◆希望の復興住宅に入れない・・・沿岸地域は希望が少ない
- ◆隣の人がわからない・・・入居は抽選で決定  
→コミュニティの欠如、孤独死、うつ、自死等
- ◆役割や仕事がない
- ◆復興住宅と地域住民とのつながり
- ◆支援者依存から住民の自立へ

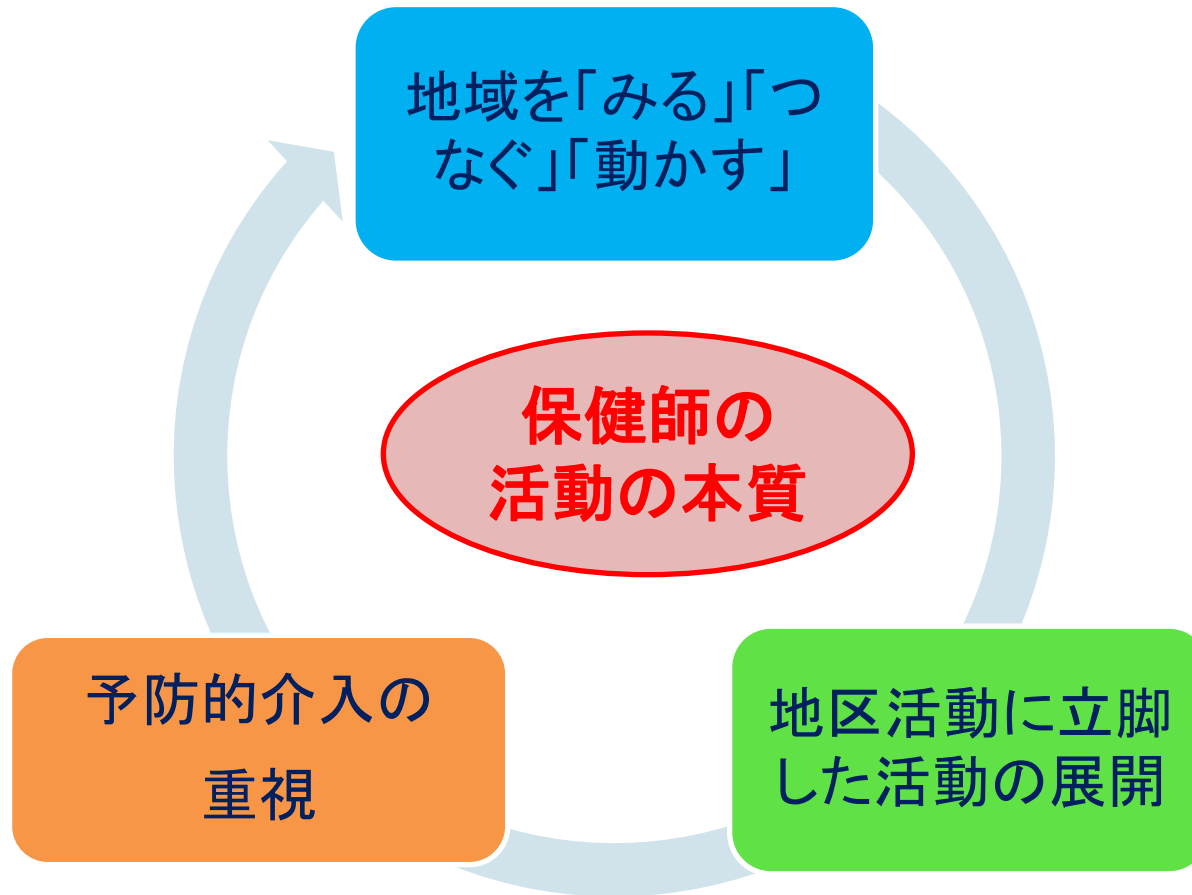


**住民主体の地域づくり**  
**人との繋がり**  
**居場所づくり**

**被災者の生活・健康支援のため**  
**各関係機関との連携・協働が必要**



# 保健師の活動の本質は



# 継続していく保健活動と課題

- ・ 予防的視点・・・生涯を通じた生活習慣病予防
- ・ 地域の状況に合わせた健康づくりの推進
  - 地域をみる・つなぐ・動く
- ・ 住民主体の地域づくり・・・リーダーの発掘、市民と共に
- ・ 地域包括ケアの推進・・・自助・共助・公助
  - 同じ目標に向かって、多職種連携が重要
- ・ 長期化する中で疲弊していく職員
- ・ 減っていく支援
  - ボランティアの減少、復興予算の減少

石巻市健康増進計画改訂版  
テーマ「こころも体も健康で復興めざそう！いしのまき」  
スローガン「やってみっぺす！い・し・の・ま・き」

い

いっぴん増やそう野菜料理



し

しょっぱいものはほどほどに

の

飲みもの選びは気をつけよう



ま

まめに動いて活動量アップ

き

気分転換、無理をせず



**ご清聴ありがとうございました。  
ございました。**

