

山形県看護協会
「まちの保健室」運営マニュアル
(2024年4月改訂)



日本看護協会作成の
全国共通ロゴマーク



公益社団法人 山形県看護協会

目次

I. 「まちの保健室」とは	．．．．． 3
II. 山形県看護協会「まちの保健室」事業実施要項	．．．．． 4
III. 山形県看護協会「まちの保健室」のボランティアについて	．．．．． 5
IV. 山形県看護協会「まちの保健室」実施手順	．．．．． 6

【各種様式】

各種様式は、山形県看護協会ホームページよりダウンロードできます。

・山形県看護協会「まちの保健室」事業計画書（まち保様式1）	．．．．． 8
・覚書（まち保様式2）	．．．．． 9
・山形県看護協会「まちの保健室」事業運営スケジュール（まち保様式3）	．．．．． 10
・山形県看護協会「まちの保健室」事業実施報告書（まち保様式4）	．．．．． 11
・山形県看護協会「まちの保健室」事業実施評価表（まち保様式5）	．．．．． 12
・山形県看護協会「まちの保健室」ボランティア登録申込書（まち保様式6）	．．．．． 13
・山形県看護協会「まちの保健室」ボランティア登録辞退届（まち保様式7）	．．．．． 14
・別紙1「まちの保健室」チェック表	．．．．． 15
・別紙2 健康豆知識	．．．．． 16
・山形県看護協会 備品貸出規則	．．．．． 18
・山形県看護協会 備品借用申込書(A)	．．．．． 19
・山形県看護協会 備品借用申込書(B)	．．．．． 20
・山形県看護協会 健康測定機器貸出規則	．．．．． 21
・山形県看護協会 健康測定機器借用申込書	．．．．． 22
・山形県看護協会 看護技術研修用シミュレーター貸出規則	．．．．． 23
・山形県看護協会 看護技術研修用シミュレーター借用申込書	．．．．． 24

I. 「まちの保健室」とは



日本看護協会作成の
全国共通ロゴマーク

学校にある、あの「保健室」のように、
こころや身体について、気になることや
悩みを、気軽に相談できる場所。

それが「まちの保健室」です。



「まちの保健室」は、平成 12 年度から日本看護協会が 47 都道府県看護協会と連携し推進してきた事業で、少子高齢時代における国民の健康と生活を支える新しい看護提供の在り方を開発するために「地域における看護提供システムモデル事業（まちの保健室）」として始められました。

「まちの保健室」とは、生徒の相談と癒しの場として機能を果たしている学校の保健室のように、妊娠、出産から看取りまで、健康な時も病気の時もこころと体に関連する様々な気がかりや問題を、気軽に看護職に相談できる場であり、人々がその人らしく健やかに生きていく支援をするための、癒しとケアの場です。

山形県看護協会では、平成 15 年に実施体制の検討をし、平成 16 年より開始しました。平成 25 年、山形県看護協会は、公益社団法人になったことを契機に、「まちの保健室」事業の見直しを行い、より地域に密着した「まちの保健室」を実施しています。



II. 山形県看護協会「まちの保健室」事業実施要項

1. 事業の目的

「まちの保健室」は、地域住民の健康づくりを広くサポートし、県民の健康意識の向上や健康の保持増進に寄与することを目的とする。

2. 事業の区分

- 1) 各支部が企画実施する地域密着型
- 2) 協会事務局が実施主体となって実施するイベント型
- 3) 行政等他団体の企画へ参画する参画型
- 4) 福島県の委託事業として実施している「福島県外避難者の心のケア業務」

3. 実施体制

1) 支部「まちの保健室」運営委員会

- (1) 目的：支部において地域住民に密着した「まちの保健室」事業を実施する。
- (2) 内容：①「まちの保健室」事業の企画・運営・評価
②「まちの保健室」支部合同委員会での情報交換・意見交換
- (3) 構成員：支部会員から2名、副支部長から1名選出する。それぞれ任期2年とする。
委員長は、構成員で互選する。委員の選出は全員が交代とならないよう考慮する。

2) 「まちの保健室」支部合同委員会

- (1) 目的：各支部「まちの保健室」運営委員会が情報交換・意見交換を行い活動に繋げる。
- (2) 内容：活動状況の報告、問題点や課題の共有、改善に向けた意見交換等を、年1～2回開催する。
- (3) 構成員：各支部の「まちの保健室」運営委員会代表者、協会事務局

3) 「まちの保健室」連絡協議会

- (1) 目的：「まちの保健室」計画実施にあたり協力を依頼する各団体との連携を図る。
- (2) 内容：実施状況と開催計画の共有、協力体制の調整、関係団体のネットワークの構築
- (3) 構成員：山形県健康福祉部、日本精神科看護協会山形支部、山形県栄養士会、山形県理学療法士会、山形県薬剤師会、山形県看護協会会長・常任理事・支部長・事務局等
- (4) 必要に応じて開催する

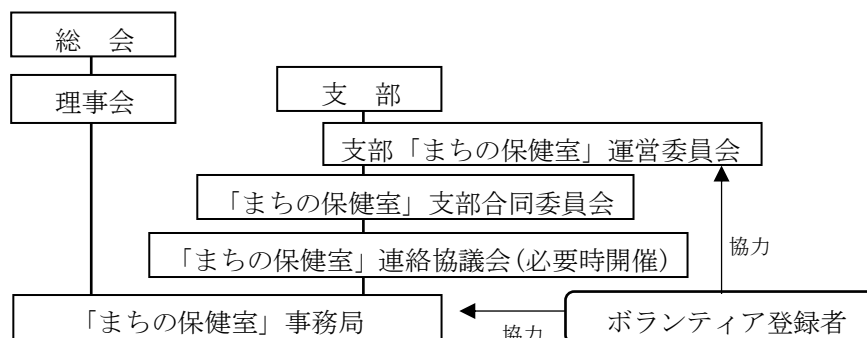
4) 「まちの保健室」事務局

山形県看護協会看護政策課に事務局を置き、支部、ボランティア、関係機関等と連携し、「まちの保健室」の円滑な活動推進を図る。

連絡先 〒990-2473 山形市松栄一丁目5番45号

TEL 023-685-8033 e-mail jigyou@nurse-yamagata.or.jp

4. 事業の組織図



Ⅲ. 山形県看護協会「まちの保健室」ボランティアについて

1. 「まちの保健室」ボランティアとは

「まちの保健室」ボランティア(以下、ボランティアとする)に登録した保健師・助産師・看護師・准看護師をいう。各支部と山形県看護協会(以下、当協会とする)が計画する「まちの保健室」事業に参加する。

2. 求められる能力

- 1) 看護の専門性を発揮し、相談者のニーズに合わせた対応ができる。
- 2) 心身が健康であり、ゆとりを持って相談者の言葉に耳を傾けることができる。
- 3) ボランティアに意欲的である。
- 4) 運営スタッフと協働して、役割発揮ができる。

3. 活動の範囲・活動日

- 1) 活動範囲は個人の有する資格の範囲において可能とする。
- 2) 地域住民のニーズに応じた活動であり、心身への侵襲の大きな技術の提供は行わない。
- 3) 活動日は、支部または当協会が提示した日程で、個々の活動可能な日を調整する。

4. 研修会への参加

知識や技術の習得として、ボランティア育成研修会を開催する。受講料は無料とする。

5. 登録について

1) 登録対象

- (1) 保健師・助産師・看護師・准看護師を対象とし山形県看護協会会員・非会員は問わない。
- (2) 事業の主旨及び無報酬の活動と理解していること。

2) 登録方法

- (1) 山形県看護協会「まちの保健室」ボランティア登録申込書(まち保様式6)に必要事項を記載し事務局に提出する。施設勤務者は、看護管理者(管理者)に登録の旨を伝える。
- (2) 届出内容(氏名・住所・所属施設等)に変更が生じた時は、速やかに事務局に連絡する。
- (3) 登録の更新は毎年自動更新とする。
- (4) 5年に1回、登録の継続確認を行う。
- (5) 事務局及び支部は個人情報保護法を遵守し、ボランティア登録名簿を適切に管理する。

3) 登録辞退方法

山形県看護協会「まちの保健室」ボランティア登録辞退届(まち保様式7)を事務局に提出し、所属の看護管理者に辞退の旨を報告する。事務局は、支部に登録抹消を連絡する。

6. 運用について

支部又は事務局は、ボランティアに協力依頼する。活動日が決定したら、山形県看護協会「まちの保健室」事業計画書(まち保様式1)(以下、事業計画書とする)、山形県看護協会事業運営スケジュール(まち保様式3)(以下、運営スケジュールとする)等を送付し具体的な活動依頼を行う。

7. 活動時の旅費等・保障について

1) 旅費等

- (1) 活動時間が4時間未満の場合には、一律500円を旅費として支給する。
- (2) 活動時間が4時間を超える場合には、一律1000円を旅費等として支給する。
- (3) へき地等の住民を対象とした「まちの保健室」(例えば、飛島や鮭川村など)で活動する場合には、当協会の規定による旅費等を支給する。
- (4) 福島県外避難者の心のケア業務におけるボランティア活動の報酬は別途規定する。
- (5) 講師として認定看護師等に依頼した場合には一律3000円を旅費・謝金として支給する。

2) 活動時の保障

一括して傷害総合保険に加入する。

IV. 山形県看護協会「まちの保健室」実施手順

1. 事業計画に沿った「まちの保健室」の開催

1) 計画・準備

- (1) 年間の事業計画を作成し事業計画書を1月までに事務局に提出し、理事会で報告する。
- (2) 運営スケジュールを作成する。
- (3) 常設型の場合は、開催施設と覚書（まち保様式2）を取り交わす。覚書は、支部と開催施設で1年間保管する。
- (4) ボランティアに協力依頼する。事業計画書や運営スケジュールを送付する。
- (5) 物品借用が必要な場合は、所定の手続きを踏まえ借用する。当協会からの借用に関しては、貸出規則を確認し申込書を記載して事務局に提出する。

2) 開催当日

- (1) ボランティアへオリエンテーションを行う。
- (2) 運営スケジュールに沿って実施する。
- (3) 「まちの保健室」チェック票（別紙1）を活用する。
- (4) ボランティアへ旅費を支給する。
- (5) 終了後、振返りのミーティングを行う。
- (6) 借用した物品は、責任を持って返却する。

3) 終了後

山形県看護協会「まちの保健室」事業実施報告書（まち保様式4）（以下、実施報告書とする）を記載し、事業実施後1か月以内に事務局に提出する。

2. 事業評価

今年度の事業評価は、山形県看護協会「まちの保健室」事業実施評価表（まち保様式5）（以下、実施評価表とする）を作成し、1月までに事務局に提出する。

3. その他

- (1) 必要時、ホームページや「山形いぶき」等でのPRを行う
- (2) 傷害総合保険への加入を年1回行う。

「まちの保健室」活動のフロー

	ボランティア	支部担当者	事務局
企画		「まちの保健室」事業計画書(まち保様式1)に基づき実施する 常設型の場合は開催施設と覚書(まち保様式2)を取り交わす 「まちの保健室」事業運営スケジュール(まち保様式3)作成 ボランティア名簿の受理	年間を通しての「まちの保健室」に関して一括起案する ボランティア登録の管理 ボランティア名簿の提出
依頼	協力依頼受理	開催内容に応じて、ボランティアの必要人数を算出し、事前調整を行い、文書にて協力依頼する 年間を通して協力依頼が決まっていれば、内容等の変更時に電話またはメールやFAXで連絡する	
事前準備	活動内容・役割分担・事務連絡等の確認を行う	運営の具体化、役割分担を行う 必要物品等を準備する 物品借用が必要な場合は、所定の手続きをふまえて借用する ボランティアへ関係書類(事業計画書、事業運営スケジュール等)送付	事務局で担当する場合も支部と同様の手順で実施する
実施	活動時は登録証を身につける オリエンテーションを受ける 必要物品の確認と測定機器の作動の確認を行う 「まちの保健室」の実施 旅費を受領する 振り返りのミーティング 後片付け、清掃	施設責任者あるいは開催場所の施設管理者等へ開始の挨拶を行う オリエンテーションの実施 「まちの保健室」の実施 旅費の支給 振り返りのミーティングを行い、必要な事項は、実施報告書あるいは連絡ノートに記載する 後片付け、清掃	
終了後		「まちの保健室」事業実施報告書(まち保様式4)を実施後1ヵ月以内に提出	事業実施報告書の受理
今年度の評価		「まちの保健室」事業実施評価表(まち保様式5)提出	事業実施評価表の受理 実績のまとめ
次年度の計画 (1月までに提出)		次年度の「まちの保健室」事業計画書(まち保様式1)提出	事業計画書の受理 次年度の「まちの保健室」年間計画一覧の作成

「まちの保健室」に関する様式はホームページよりダウンロードできます

(まち保様式1)

年 月 日

公益社団法人山形県看護協会

会 長 あて

支 部 名 _____

支 部 長 _____

所 属 名 _____

電 話 番 号 _____

山形県看護協会「まちの保健室」事業計画書

項 目	内 容	備 考
開 催 期 日 開 催 時 間		
開 催 場 所 (会場及び 所在地)		
相 談 担 当 者 名		
実 施 内 容		
広 報		
借 用 物 品		

(まち保様式2)

覚 書

公益社団法人山形県看護協会_____支部、支部長_____と

施設名_____施設管理者_____は、

「まちの保健室」開設に関して下記の通り覚書を交わします。

1. 「まちの保健室」開設期間は、

_____年_____月_____日から_____年_____月_____日までとする。

2. 「まちの保健室」の開設日は

年	・	月
---	---	---

 _____回 とする。

3. 「まちの保健室」開設時間は _____ : _____ ~ _____ : _____ までとする。

4. 活動内容は、「まちの保健室」事業計画書(まち保様式1)を添付する。

5. 施設使用に際しては施設管理者と支部長及び支部「まちの保健室」担当責任者とで協議し決定に沿って実施する。

6. この覚書は毎年更新され、内容については更新のつど両者で確認をする。

7. この覚書を2通作成し施設管理者と協会支部で保管する。

_____年_____月_____日

住所 〒 _____

山形県看護協会_____支部 支部長氏名_____ 印

住所 〒 _____

施設管理者_____ 公印 (または印)

(まち保様式3)

山形県看護協会「まちの保健室」事業運営スケジュール

実施月日： 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分 運営担当 ()

開催会場： () 担当責任者： ()

時 間	事 項	担当者名	場 所
備 考 ・借用物品： ・必要物品： ・使用機材： ・昼食の摂り方： ・服装： ・クリーニング： ・日当・旅費： ・その他：	設営図		

※ 必ず、役割及び担当者氏名をご記入下さい。

運営担当 _____

報告責任者 _____

山形県看護協会「まちの保健室」事業実施報告書

開催日時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分			
イベント名				
会場及び所在地	会場名 : 所在地 : TEL :			
運営人数	担当者 : 名			
関連団体	栄養士会 名、 薬剤師会 名、 理学療法士会 名、 日精看 名 その他 名 ()			
参加人数	総数 名			
健康チェック	血圧 名、 血管年齢 名、 握力 名、 体組成 名、 体脂肪 名			
その他	ハンドトリートメント 名、 手洗いチェック 名			
相談・指導内容 (別紙1より集計)	食生活について	件	運動について	件
	生活習慣病について	件	血圧について	件
	喫煙・飲酒について	件	メンタル面について	件
	介護相談	件	子育てについて	件
	服薬指導	件	その他()	件
その他実施内容				
参加者の様子 反応・意見				
実施者の反省 評価				
今後の課題				

報告 年 月 日

記載者氏名
 所属施設名

電話番号

(まち保様式5)

年 月 日

公益社団法人山形県看護協会

会 長 あて

支部名 _____

支部長 _____

所属名 _____

電話番号 _____

山形県看護協会「まちの保健室」事業実施評価表

まちの保健室開催状況					
	開催日	開催場所	参加人数	スタッフ数	関連団体状況
イベント型	月 日				
	月 日				
	月 日				
	月 日				
	月 日				
	月 日				
常設型	月 日				
	月 日				
	月 日				
実施内容や評価について					
他団体との連携について					
「まちの保健室」ボランティアについて					
次年度の課題					

(まち保様式6)

公益社団法人山形県看護協会長 様

この度、山形県看護協会「まちの保健室」ボランティアに登録いたしたく申し込みます。

記入月日 年 月 日

山形県看護協会「まちの保健室」ボランティア登録申込書			
(フリガナ)		女	年 月 日生
氏 名	⑩	男	
住 所	〒		
連 絡 先	Tel (自宅) (携帯)		
	E-mail		
	Fax		
就業の有無	施設名	無	
	住所	最終離職	
	電話番号	年 月	
	Fax		
免許証種類	<input type="checkbox"/> 保健師 <input type="checkbox"/> 助産師 <input type="checkbox"/> 看護師 <input type="checkbox"/> 准看護師		
活動できる地域	<input type="checkbox"/> 県内全域 <input type="checkbox"/> 山形支部地域 (村山地域から村山市・東根市・尾花沢市・大石田町を除いた地域) <input type="checkbox"/> 最北支部地域 (最上地域に村山市・東根市・尾花沢市・大石田町を加えた地域) <input type="checkbox"/> 置賜支部地域 <input type="checkbox"/> 庄内支部地域 <input type="checkbox"/> その他 ()		
活動可能日	<input type="checkbox"/> 平日 <input type="checkbox"/> 土・日・祝祭日 <input type="checkbox"/> 一日可能 <input type="checkbox"/> 午前のみ <input type="checkbox"/> 午後のみ <input type="checkbox"/> その他 ()		
PR ポイント			

※登録申込時に、ボランティア登録証に貼付する顔写真(縦4cm×横3cm位)1枚ご準備ください。

事務局担当者確認サイン ()

登録年月日 年 月 日

(まち保様式7)

公益社団法人山形県看護協会長 様

山形県看護協会「まちの保健室」ボランティア登録辞退届

記入月日 年 月 日

都合により、「まちの保健室」ボランティアの登録を辞退いたします。

(フリガナ)		男	年 月 日生
氏 名	◎	女	
住 所	〒 ー		

受理 年 月 日
山形県看護協会事務局確認サイン
()

(別紙1)

「まちの保健室」チェック表

年 月 日()

No	性別	年齢	測定	ケア	相談・指導内容	関連団体連携
1	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
2	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
3	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
4	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
5	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
6	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
7	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
8	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
9	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
10	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
11	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
12	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
13	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
14	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
15	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
16	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
17	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
18	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
19	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精
20	男 女		血圧・血管年齢・握力 体組成・体脂肪	ハンド トリート メント	食生活 運動 喫煙 飲酒 介護 血圧 子育て メンタル その他()	栄・薬 理・精

※関連団体 栄：栄養士会 薬：薬剤師会 理：理学療法士会 精：日精看



🌸 良い睡眠をとろう

睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながります。「ぐっすり眠った」という感覚が得られるように、眠りの質を高めましょう。

- ・寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ・環境を整える。光の遮断、PCやスマートフォンを長時間見ない
- ・寝る前に軽いストレッチ
- ・寝る前はお酒やカフェインを含む飲食物は控える



🌸 自分に合った方法でストレス解消しよう

過剰なストレスは心身に様々な不調をもたらします。ストレスと上手に付き合うために、自分なりのストレス解消法を持ちましょう。

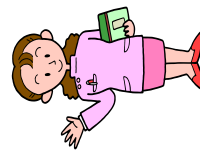
🌸 ストレス解消法のいろいろ

- ・からだを動かす ウォーキングやスポーツを楽しむ
- ・就寝前のストレッチを習慣にする
- ・腹式呼吸を行う
- ・ガーデニングや陶芸、絵画や料理など創作活動を楽しむ
- ・音楽を聞いたり、歌を歌う
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・休日はしっかりと休む



公益社団法人 山形県看護協会

〒990-2473
山形市松栄一丁目5番45号
TEL 023-685-8033



「まちの保健室」って な～に？

「まちの保健室」とは、学校に保健室があるように、地域の方々が一気軽に健康に関する相談ができる場所です。
健康な時も病気の時も、ここと身体に関する様々な気がかりや悩みに、看護職が丁寧に丁寧に対応いたします。

本日の測定値 年 月 日 ()

★**体組成計・体脂肪計の測定はペースメーカー装着している方はできません。**

身長	
体重	
年齢	
血圧	
体脂肪	
BMI	
気になること	

◎BMIについて

体重と身長から算出される肥満度を表す数値です。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ:18.5未満 普通:18.5～25未満 肥満:25以上

健康寿命をのばしましょう！

「健康寿命」とは、健康面で日常生活に制限なく自立して過ごせる期間の事です。

「健康寿命」が長ければ、それだけ自分らしい生活を楽しむことができます。また、要介護の期間が短くなり、医療費や介護にかかる費用も少なくて済み、支える家族の負担も軽減されます。



生活習慣病とは？

生活習慣病とは、身体活動・運動や食事、飲酒、禁煙、睡眠、ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。がん、脳血管疾患、心疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは生活習慣病とされています。日常の生活習慣を見直し、改善して生活習慣病を予防しましょう。

健康な生活習慣を身につけましょう！

適度な運動を毎日続けよう

適度な運動は、骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、肥満の予防・改善につながります。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化の予防・改善効果もあります。

今より10分多く、毎日からだを動かしてみよう。

10分歩くと約1000歩！無理しない程度に毎日続けてみましょう。

- ・自転車や徒歩で通勤してみる
- ・駅や職場ではエレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ・歩いて買い物に行く
- ・テレビを見ながら筋トレ、ストレッチをする
- ・日常生活の中で身体活動を増やすことができれば、ウォーキングに挑戦してみる
- ・水分補給も忘れずにする
- ・夜の運動は、反射板などつけて目立つようにする



内臓脂肪をためない食生活を心がけよう

- ・一日3食、規則正しく食べる
- ・ゆっくりとよく噛んで、腹八分目に
- ・野菜をたっぷり摂る
- ・油っぽい食事や塩分は控え目に
- ・青魚(サンマ・サバ・イワシなど)を食べよう



禁煙しよう

タバコは全身のがんのリスクを高めたり、心筋梗塞や脳梗塞などの発症の重要な危険因子です。

タバコをやめれば病気のリスクが確実に減ります。タバコは周りの人の健康にも影響をおよぼします。禁煙外来を受診し、禁煙指導を受けてみましょう。



お酒と上手に付き合おう

お酒も適量ならば「百薬の長」、飲みすぎは「万病のもと」
節度ある適度な飲酒は純アルコール量で1日20g程度

お酒の種類	アルコール度数	換算20g程度の量	ビール	清酒	焼酎	ワイン
	5度	中ビン1本 500ml		15度	35度	12度
				1合	小コップ1/2 70ml	グラス2杯 210ml

ただし、頭痛や吐き気など不快な酔いの症状が出やすい人や女性、高齢者などはこの基準よりも少なめが適量です。

全身の健康は歯の健康から

「8020運動」80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう

歯と口を守る生活習慣とは

- ・栄養バランスがとれた規則正しい食事
- ・よく噛んで食べる
- ・歯磨きは毎食後プラス寝る前に、正しく丁寧に
- ・歯医者さんで定期健診を受ける



公益社団法人山形県看護協会
「備品貸出規則」

(目的)

第1条 この規則は、公益社団法人山形県看護協会（以下「県看護協会」という）において備品の貸出しについて必要な事項を定め、県看護協会会員および県民の健康保持・増進に対する意識の向上に寄与することを目的とする。

(貸出備品)

第2条 貸出備品は、別紙「備品借用申込書」(A) 及び (B) における貸出備品とする。

(貸出基準)

第3条 県民の健康づくり、健康推進イベントなどでの使用とし、営利目的でないもの

(借用について)

第4条 「備品借用申込書」に必要事項を記入し、県看護協会に提出すること

第5条 県看護協会会員でない場合は、身分を確認できるものを提示すること

第6条 借用料は無料。但し、貸出・返却に要する費用は貸出備品を使用する者（以下「使用者」という）の負担とする。

2 貸出備品の使用にあたり必要な消耗品は借用者負担とする。

第7条 貸出備品の授受については、使用者が県看護協会に来館し、直接行うこととする。来館が難しい場合は、借用・返却方法について事務局と相談する。

2 転貸、転借は認めない。

第8条 貸出備品の使用は県看護協会の事業を優先とする。また同一期間に複数の申込みがある場合は、貸出できない場合がある。

(使用上の注意)

第9条 使用者は貸出備品の使用にあたり、紛失又は棄損しないように細心の注意を払わなければならない。

2 使用者は、貸出備品を紛失、又は棄損した場合は、損害を弁償しなければならない。紛失や棄損などが生じた場合は、原則、借用時の状態に戻して返却すること。

第10条 使用者等が、貸出備品等により事故を起こした場合、県看護協会はその責めを負わない。

(返却について)

第11条 使用後は速やかに返却し、必要な手続きを行うこと

第12条 返却日は厳守のこと

第13条 子供用白衣、ナースキャップは、クリーニング後に返却すること

(規則の変更)

第14条 この規則は、必要時管理運営会議において審議、変更する事ができる。

公益社団法人山形県看護協会
「健康測定機器貸出規則」

(目的)

第1条 この規則は、公益社団法人山形県看護協会（以下「県看護協会」という）において県看護協会会員に対する健康測定機器の貸出しについて必要な事項を定め、県看護協会会員および県民の健康保持、増進に対する意識の向上に寄与することを目的とする。

(貸出機器)

第2条 貸出機器は、次の各号に挙げるものとする。

- (1) 体組成計 4台（事務局3台、鶴岡市1台）
- (2) 血管年齢測定器 1台
- (3) 握力計 3台
- (4) 手洗いチェッカー 2台

(貸出基準)

第3条 機器の貸出しについては、県民の健康づくり、健康推進イベントなどでの使用とし、営利目的でないものとする。また次に掲げる要件を満たしていることが望ましい。

- (1) 県看護協会会員であること（個人への貸出しはしない）
または、県看護協会長が必要と認める他の医療関係団体であること
- (2) 保健師、助産師、看護師、准看護師等の有資格者が運用者として確保されていること

(借用について)

第4条 「健康測定機器借用申込書」に必要事項を記入し、県看護協会に提出すること

第5条 借用料は無料。但し、貸出・返却に要する費用は貸出備品を使用する者（以下「使用者」という）の負担とする。

2 機器の使用にあたり、付属以外の消耗品は借用者負担とする。

第6条 機器の授受については、使用者が県看護協会に来館し直接行うこととする。来館が難しい場合は、借用・返却方法について事務局と相談する。

鶴岡市に配置している体組成計は、事務手続き終了後に、機器管理責任者より借り受ける。

2 転貸、転借は認めない。

第7条 機器の使用は県看護協会の事業を優先とする。また、同一期間に複数の申込みがある場合は、貸出できない場合がある。

(使用上の注意)

第8条 使用場所は屋内であること

第9条 使用者は貸出機器の使用にあたり、紛失又は棄損しないように細心の注意を払わなければならない。

2 使用者は、貸出機器を紛失、又は棄損した場合は、損害を弁償しなければならない。
紛失や棄損などが生じた場合は、原則、借用時の状態に戻して返却すること。

第10条 使用者等が、貸出機器等により事故を起こした場合、県看護協会はその責めを負わない。

(返却について)

第11条 使用後は速やかに返却し、必要な手続きを行うこと

(規則の変更)

第12条 この規則は、必要時管理運営会議において審議、変更する事ができる。

公益社団法人山形県看護協会
「看護技術研修用シミュレーター貸出規則」

(目的)

第1条 この規則は、公益社団法人山形県看護協会（以下「県看護協会」という）において県看護協会会員に対する看護技術研修用シミュレーターの貸出しについて必要な事項を定め、山形県内の各医療機関等で看護職員の医療・看護技術研修の実施にあたり、研修が効果的に行える体制を支援することを目的とする。

(貸出機器)

第2条 貸出機器は、次の各号に挙げるものとする。

- (1) 採血・静脈シミュレーター 2セット
- (2) 吸引モデル 2セット
- (3) AED トレーナー 1セット

(貸出基準)

第3条 機器の貸出しについては、次に掲げる要件を満たしていること。

- (1) 県看護協会会員であること
- (2) 保健師、助産師、看護師、准看護師等の有資格者が運用者として確保されていること
- (3) 県看護協会研修事業（支部を含む）、看護団体、医療機関、看護師等養成所・学校などでの使用とし、営利目的でないもの。その他、県看護協会長が必要と認める施設（個人への貸出しはしない）

(借用について)

第4条 「看護技術研修用シミュレーター借用申込書」に必要事項を記入し、県看護協会に提出すること。

第5条 借用料は無料。但し、貸出・返却に要する費用は貸出機器を使用する者（以下「使用者」という）の負担とする。

2 機器の使用にあたり必要な消耗品は借用者負担とする。

第6条 機器の授受については、使用者が県看護協会に来館し、直接行うこととする。来館が難しい場合は、借用・返却方法について事務局と相談する。

2 転貸、転借は認めない。

第7条 機器の使用は県看護協会の事業を優先とする。また、同一期間に複数の申込みがある場合は、貸出できない場合がある。

(使用上の注意)

第8条 使用場所は屋内であること

第9条 貸出機器に不具合等があった場合、速やかに県看護協会に報告すること

第10条 使用者は貸出機器の使用にあたり紛失又は棄損しないように細心の注意を払わなければならない。

2 使用者は、貸出機器を紛失、又は棄損した場合は、損害を弁償しなければならない。
紛失や棄損などが生じた場合は、原則、借用時の状態に戻して返却すること

第11条 使用者等が、貸出機器等により事故を起こした場合、県看護協会はその責めを負わない。

(返却について)

第12条 使用後は速やかに返却し、必要な手続きを行うこと

(規則の変更)

第13条 この規則は、必要時管理運営会議において審議、変更する事ができる。

公益社団法人山形県看護協会

看護技術研修用シミュレーター借用申込書

借入希望機器 および借用台数 希望機器に○印を つけてください。	(1) 採血・静脈シミュレーター	セット
	(2) 吸引モデル	セット
	(3) AED トレーナー	セット
使用年月日	年 月 日 () ~ 年 月 日 ()	
借用日	年 月 日 ()	
返却日	年 月 日 ()	
使用場所		
使用目的		
借 用 者	氏 名	
	勤務施設名	
	連絡先	
備 考		
<p>公益社団法人山形県看護協会 会長 様</p> <p>上記のとおり借用の申込みをいたします。</p> <p>については、看護技術研修用シミュレーター貸出規則を遵守いたします。</p> <p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p style="text-align: center;">団体名・施設名 _____</p> <p style="text-align: center;">使用責任者氏名 _____</p>		

以下、県看護協会使用欄

貸出日	年 月 日 ()	取扱者
返却日	年 月 日 ()	取扱者

山形県看護協会「まちの保健室」運営マニュアル

この運営マニュアルは令和6年3月の管理運営会議で承認され
令和6年度の事業より運用する。

発行 令和6年4月

公益社団法人山形県看護協会

〒990-2473 山形市松栄一丁目5番45号

TEL 023-685-8033 FAX 023-646-8868

e-mail jigyou@nurse-yamagata.or.jp