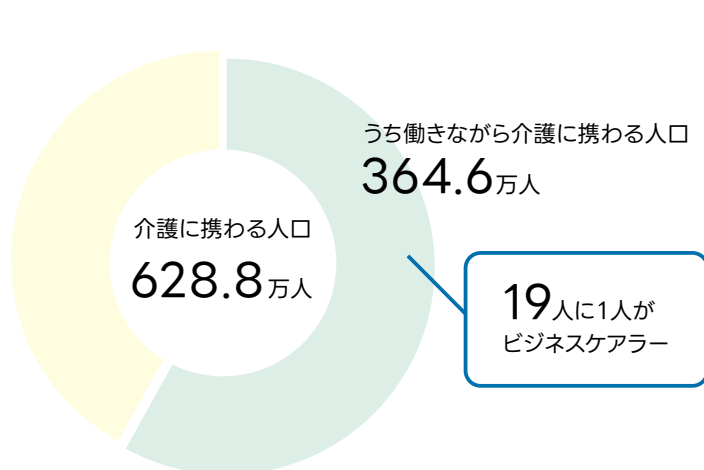


健康いわて

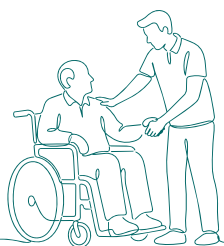
2026
夏
vol.339



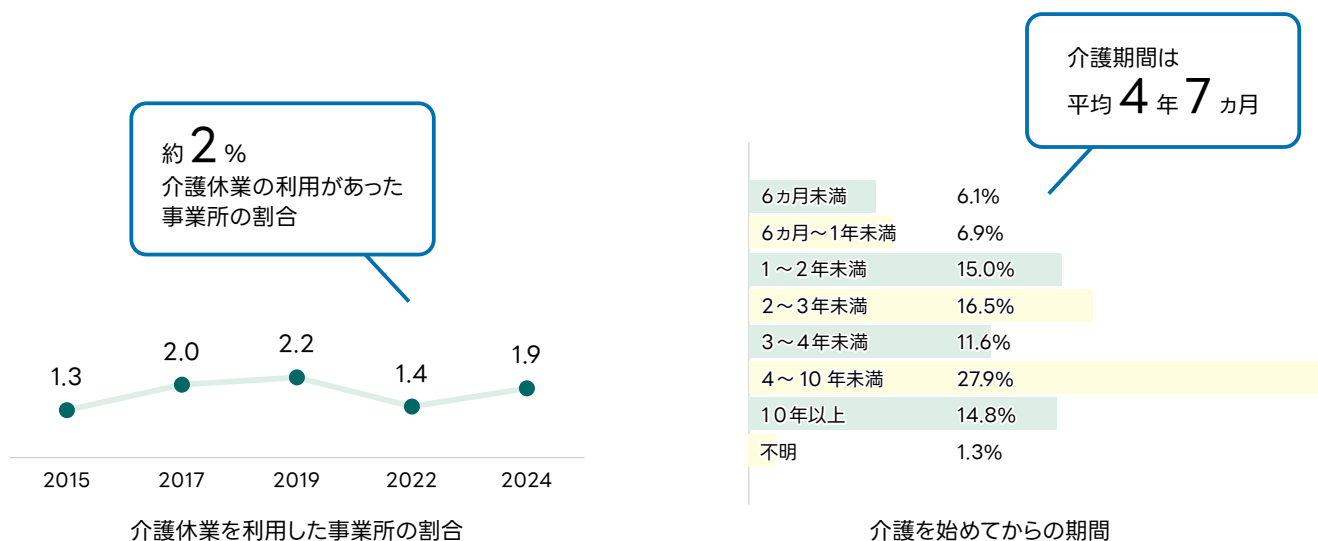


親の介護は突然に

介護を突然から準備に変える 仕事と介護の両立支援



昨日まで元気だった親が突然に。介護は「終わりの見えないトンネル」とたとえられることもあります。介護をしながら働く労働者は増えており、8割の企業で「仕事と介護の両立支援」への取り組みが必要だと認識しています。しかし、年間約10万人が離職し、「介護休業」の利用率は1割に留まっています。私たちはどう備えるか、会社は事業継続に向けてどう体制を整備するかが問われています。



上2図：総務省「令和4年就業構造基本調査」を元に作成

左下図：厚生労働省「雇用均等基本調査」を元に作成

右下図：公益財団法人生命保険文化センター「生命保険に関する全国実態調査」を元に作成

当事者編…突然始まる介護

介護の始まりは、認知症・脳卒中・骨折が3大要因であることが分かっていきます（左図）。認知症はゆっくり進むことが多く、介護の開始時期もあいまいです。一方、脳卒中や骨折は、昨日まで元気に農作業をしていたり、買い物や料理をしていたりした親が、突然倒れることから始まります。

岩手県は脳卒中ワースト県。残念ながら発症率が高いままです。脳卒中によって亡くなる方も多いですが、一命を取り留めても障害が残る方も少なくありません。なかでも、介助なしに日常生活・歩行が難しい状態となる方が、発症した方の約17%、6人に1人にあたります。

認知症	16.6
脳血管疾患（脳卒中）	16.1
骨折・転倒	13.9
高齢による衰弱	13.2
関節疾患	10.2
心疾患（心臓病）	5.1
パーキンソン病	3.5
糖尿病	2.9
悪性新生物（がん）	2.7
脊髄損傷	2.2
その他	13.6

▲認知症と同じく、脳卒中も介護開始の大きな要因です。
2022年国民生活基礎調査より「割合が介護が必要となった主な原因」

32.4%

仕事を続けたかったが、勤務先の両立支援制度の問題や介護休業等取得しづらい雰囲気等があった
【勤務先の問題】

25.6%

仕事を続けたかったが、介護保険サービスや障害福祉サービス等が利用できなかった利用方法がわからなかった
【サービスの問題】

19.5%

仕事を続けたかったが、精神的、身体的に続けられる状態ではなかった
【心身の状況】

14.9%

仕事を続けたかったが、介護・手助が必要な家族、その他家族・親族の希望等があった
【家族・親族等の希望】

13.3%

介護・手助をしたいと思い、仕事を辞めたかった

16.7%

介護・手助にかかわらず、仕事を辞めたかった



▲多くの方が仕事を続けたいことが分かります。

令和6年度仕事と介護の両立等に関する実態把握のための調査研究事業報告書より「介護・手助のために離職した際の就業継続意向・離職理由（複数回答）」

介護離職

介護による離職者は年間約10万人となつています。このうち、介護開始から半年未満での離職が過半数を占めています。介護に直面して、すぐにやめてしまうケースが多くあります。

離職理由については「会社に出しづらい・介護休業等取得しづらい」が32%、「介護サービスが利用できなかった・利用方法が分からなかった」が25%となっています。

また、離職した人の約半数は「自分や家族で直接介護した方がよい」と答えています。介護サービスの利用ではなく、責任感等から自身や家族で抱え込んでしまうことを示しています。

一方で、離職者のうち約40%の方は半年以内に再就職しています。理由として「職場が両立支援可能だった」「介護サービスにより負担が減ったため」いずれも25%となっています。一方で「介護サービスの利用料負担が大き

親と話す、職場に伝える

厚生労働省が提供している『親が元気なうちから把握しておくべきこと』チェックリスト」を活用しましょう。脳卒中や認知症になると、そもそもこういった会話が困難になります。認知症では初期症状に怒りっぽさが挙げられています。介護という単語を出すだけで嫌な顔をされるかもしれません。健康なうちこそチャンスです。

踏み込んだ内容も少なくないですが「広報誌で・社内研修で」とか「知り合いの親が脳卒中で突然倒

親が元気なうちから把握しておくべきことチェックリスト(一部抜粋)

親の老後の生き方の希望は？

介護施設に入居するとしたらどのような施設に入居したいか
プロに介護してもらうことへの抵抗感の有無
延命治療の希望など

親の生活環境や経済状況は？

親の1日、1週間の生活パターン
近所の友人や地域の活動仲間の名前・連絡先
親の経済状況(生活費など)
親の財産(預貯金、株式、保険、借入、年金など)
大切な書類(健康保険証、介護保険証、病院の診察カード、年金手帳、生命保険証書、預金通帳、印鑑類など)の保管場所

親の趣味・嗜好は？

親の趣味や楽しみ、好きな食べ物など

健康面の状況は？

行動面の状況(食事のとり方、耳の聞こえ方、トイレや排泄面、歩行、物忘れ等)
親の既往歴や血圧など
親の服用している薬(市販薬を含む)やサプリメント
親のかかりつけ医
親の不安・悩み、生活上困っていることや不便に感じていること

介護を行う側の状況を把握する

兄弟姉妹・配偶者の介護に対する考え方
兄弟姉妹・配偶者の親との関係性
兄弟姉妹・配偶者の健康状態
兄弟姉妹・配偶者のそれぞれの家庭の状況(子育ての状況、他の要介護者の有無など)
兄弟姉妹・配偶者の仕事の状況(勤務形態、転勤の有無、残業の有無、出張の頻度、勤務先の仕事と介護の両立支援制度など)
兄弟姉妹間・夫婦間で出た意見をとりまとめる最終的な意思決定者

地域包括支援センターの所在地や連絡先を把握する

地域包括支援センターの所在地や連絡先を把握する
親の住む地域の地域包括支援センターの所在地、連絡先
親の住む地域で利用できる各種介護支援サービス



▲介護休業は「体制づくり」のため。介護に専念するためのものではありません。介護サービスは社会の支え合いの仕組みです。一人で抱え込まないことが大切です。

れて」などを切り口に、ぜひ使ってみてください。

チェックリストにもあります

が、介護サービスの利用を検討する際は、自治体の介護保険担当課や地域包括支援センターへの相談から始まります。入院中の場合は、院内に相談窓口がある場合もあります。介護保険はすぐには利用できません。申請、調査、判定、認定、ケアプランの作成と時間が掛かります。日常生活に支障が少しでも出るようであれば、早めに相談するとスムーズに進みます。

職場に言い出しづらいという当事者の声も多くあります。しかし

「育児・介護休業法」によって、介護休業は労働者の権利として保障されています。多くの職場に介護休業・休暇の制度が導入されています。介護は多くの人が通る道です。離職を選ぶのは最後、まずは上司や人事・労務担当に伝えてみましょう。

企業編・介護に関わる法律

昨年4月に「改正育児・介護休業法」が施行されました。介護離職を防ぐことと、仕事との両立支援を進めるための改正となっています。かなり踏み込んだ内容が義務化されています(左ページ図)。

そもそも、介護保険制度は「高齢者の介護を社会全体で支えあう仕組み」として整備されています。個人や家族の負担を軽減することが目的です。介護サービスの利用は、社会の支えあいの一環として捉えられるものです。

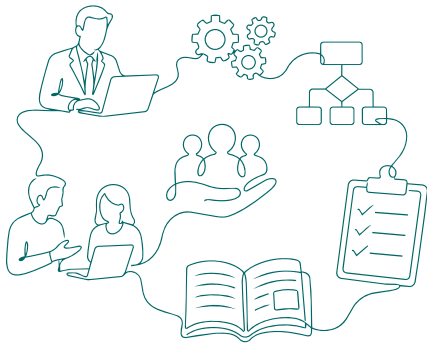
介護休業の趣旨も「介護の体制づくりのための休み」であり、介護保険申請等により、仕事と介護を両立させるためのものです。しかし世間では「介護に専念するための休み」と捉えられています。専念してしまうと、休業が終わった時に介護が続けられないとして、離職につながります。介護休

業はあくまで、介護サービスの利用の準備を進める期間です。

コストではなくリスクとして

岩手県は人口減少が進んでいます。民間調査では、働き手の不足感が年々悪化していることが指摘されています。同調査では、各企業が感じる経営上の問題として「従業員の確保難」が3番目に挙げられています。

介護離職が多いのは40〜50代です。現場の知識や取引先とのつながりが豊富な年代です。離職後に新たな人材を雇うことの難しさもありますが、その従業員が持つて



▲トップメッセージで安心できる職場を。業務知識の伝達は休みやすい職場と、事業継続のリスク低減を同時に達成できます。

いた知識やつながりも失われることとなります。従業員数が限られている中小企業にとっては、事業継続にも影響が及びます。

介護との両立支援は、「支えあい」や「福利厚生」ではありません。現場の善意で支えるものでもなく、人材コストでもありません。介護離職という企業にとって事業継続上の重大なリスクへの対処法であり、戦略的に取り組むべき経営課題です。

トップメッセージ、脱属人化・多能工化

今回のテーマは介護ですが、両立支援の取り組みは育児の方が進んでいます。いずれにおいても重要とされるのが、トップからの

メッセージです。

この目的は職場環境の醸成です。両立支援や介護休業は、従業員が「申し出る」ことがスタート地点となります。一人で抱え込む時間を短くし、早めにフォローできるようにします。

特定の人しかできない業務は解消を目指します。急な休みにもカバーしあえるように、業務の脱属人化や標準化、マニュアルや手順・知識の継承、製造業であれば多能工化を進めます。

管理職や専門職は事情が異なります。その専門性こそが価値であり

り、完全な代替は困難です。そのため「休業に備えることはできない」と考えがちですが、実はそう

ではありません。業務内容の把握、判断基準の見える化、後進への技術・知識継承を進めることで、本人が介護を理由に休業する準備となります。これは事業継続にもつながります。

従業員が安心して介護休業を取得し復帰できるよう、制度の周知と充実も欠かせません。組織側の準備と制度環境があつてこそ、貴重な人材の離職を防ぐことができるのです。

改正育児・介護休業法のポイント

介護離職防止の箇所のみ抜粋しています。いずれも義務化されています。

介護休業等を申し出しやすくするための措置

以下の①～④のいずれかを行います。複数実施が望ましいとされています。

- ① 介護休業・介護両立支援制度等に関する研修の実施
- ② 介護休業・介護両立支援制度等に関する相談体制の整備（相談窓口設置）
- ③ 自社の労働者の介護休業取得・介護両立支援制度等利用の事例の収集・提供
- ④ 自社の労働者へ介護休業・介護両立支援制度等の利用促進に関する方針の周知

介護に直面した旨の申出をした労働者に対する個別の周知・意向確認の措置

介護に直面する前の早い段階（40歳等）での情報提供

介護について労働者から申し出があった際は、以下の①～③を伝え、その意向を確認します。また、介護に関わる前の40歳等の早い段階でも①～③の情報提供を実施します。

- ① 介護休業に関する制度、介護両立支援制度等
- ② 介護休業・介護両立支援制度等の申出先
- ③ 介護休業給付金に関すること

準備された介護へ

介護離職を防ぐために必要なこと。それは個人と企業、両者の「準備」です。親の状態を知る、事前に話し合う、サービスを知るという個人の準備。会社側は、制度の準備、申し出しやすい体制づくり、業務の脱属人化・多能工化、知識の継承という準備を進めます。

「介護が終わってもあなたの人生は続く」ということがよく言われます。介護サービスの利用とは、介護の専門家の力を借りることであり、社会の支えあいのひとつの形です。心や体を壊しては、介護も続けられません。上手に活用していきましょう。

参考文献

脳卒中の転帰

岩手県一般社団法人岩手県医師会「2022年

岩手県地域脳卒中登録事業報告書」

介護離職・介護休業制度

総務省「令和4年就業構造基本調査」

厚生労働省「三菱UFJリサーチ&コンサルティング「令和6年度仕事と介護の両立等に関する

実態把握のための調査研究事業報告書」

厚生労働省「育児・介護休業法についてhttps://

www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html(2026.7.1閲覧)」

岩手県内景況

いわぎんリサーチ&コンサルティング株式会社

「2026年4月調査岩手県内企業景況調査」



岩手県立御所湖広域公園艇庫

(カヌー体験・一般利用)

期間：4月11日～10月18日

一般利用は水曜日～日曜日

時間：10時～15時

(受付10時～12時、13時～15時)

利用料金(1艇4時間以内)：一般360円/艇
学生180円/艇

※体験カヌーは小学生以上(1人乗りは5年生以上)

※天候や大会等により休場場合があります。

▼船着場でカヌーの乗り方を教わります。パドルを下に押しながら乗り込むのがポイント！
上手に乗れるかドキドキ…



▲パドルの操作練習。水面に入れる角度や、「進む」「回る」「後退」の動きを職員さんと一緒に練習します。

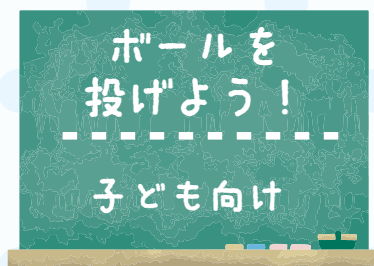
御所湖は、奥羽山脈から流れ出る雫石川をせき止めて造ったダム湖です。御所湖周辺には植物園や公園など家族で楽しめるレジャースポットが点在しており、「岩手県立御所湖広域公園艇庫」もその一つです。カヌーやボートの大会が多く行われていますが、実は、一般の方も気軽にカヌー体験できるんです！道具は一式借りられるので手ぶらでOK。初心者でも職員の方が丁寧に教えてくれるので大丈夫！最初はおっかなびっくりでしたが、徐々にパドルの操作にも慣れ、後半は空、湖、山…と美しい景色を眺める余裕が。自分のペースでのんびり楽しむカヌー、とってもおすすめです！

水上

いきいき散歩

その17

-御所湖編-



幼老統合事業部
児童係 山谷紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は「ボールを投げよう！」です。学校の体力テストの種目にもあるボール投げ。遠くに投げるにはどうしたら良いでしょう。ボールを投げる角度やフォームなどコツはいくつかありますが、まずはボールを楽しくたくさん投げてみよう！柔らかめのボール、新聞紙を丸めたものでも大丈夫！下記のような遊びを通して、「投げる」動きを身につけよう！



どんどん入れろ！玉入れ



お家にある空箱、ボールを使って玉入れをしよう！距離を調整して難易度アップにチャレンジだ！投げる手と反対の足を一步前に出すよ。「箱に入れる」という目標で集中力アップ！



おばけを倒そう！



的を狙え～！



段ボールや紙に倒したいもの(おばけ・虫など)を描き、それを目掛けてボールを投げよう！力いっぱい投げると、壁に貼ったおばけたちが落ちるかも。何個落とせるかな！？



的に当てよう！ ストラックアウト



こちらは段ボールで手作りしたストラックアウト。おばけより更に的が小さくなるため、よ～く狙わないと当たらないよ。お家の壁に数字を書いた紙を貼るだけでストラックアウトの完成！全ての的を当てて目指せパーフェクトピッチング！



遠くへ飛ばせ！爆弾投げ



遠くへ飛ばせ～！



2チームに分かれて、ボールを同数ずつ陣地内にばらまくよ。スタートの合図で敵チームにボール(爆弾)を投げ入れて、終了時に陣地内にたくさんボールが残っている方が負けだよ。小さいお子さんならお家の中で新聞紙ボールの投げ合いも楽しいはず！

最近物忘れが気になって…認知症のこと心配です。



簡単な見分け方やセルフチェック、予防習慣をご紹介しますね。



物忘れ

- ◎ 体験の「一部分」を忘れる
- ◎ 忘れていた自覚がある
- ◎ 日常生活に支障がない

昨夜のおかずは何だったけ?



認知症

- ◎ 体験の「全部」を忘れる
- ◎ 自覚がなく、忘れていた事を忘れている
- ◎ 日常生活に支障をきたす



朝ごはんはまだかい?



認知症のセルフチェック

当てはまるものの合計点数を出しましょう

【ほとんどない（0点） / 時々ある（1点） / 頻繁にある（2点）】

- | | |
|------------------|----------------------------|
| 1 同じ話を繰り返す | 7 理由もなく気がふさぐ |
| 2 人の名前が思い出せない | 8 身だしなみに無関心 |
| 3 物のしまい場所を忘れる | 9 外出をおっくうがる |
| 4 漢字を忘れる | 10 物（財布など）が見当たらないと他人のせいにする |
| 5 今しようとしている事を忘れる | |
| 6 説明書を読むのを面倒がる | |

0-8点：正常範囲 9-13点：要注意 14-20点：認知機能低下の疑い

結構当てはまるな



ぜひ予防生活を!



参考：公益財団法人認知症予防財団 HP「大友式認知症予測テスト」

認知症予防の生活習慣3か条

- ☒ バランスの良い食事
- ☒ 適度な運動
- ☒ 人とのかかわりをもつ

参考：東京都健康長寿医療センター

日々の生活すべてが大切なんだね!



難聴に注意

難聴になると、脳への刺激低下、コミュニケーションの減少、聞き取りに神経を使い記憶・思考に回すエネルギーが不足する、などにより認知症のリスクが高まると言われています。

若年から「大音量、長時間のテレビ視聴やイヤホン使用を避ける」「騒音下で働く場合は耳栓をする」など対策し、難聴の原因となる内耳の有毛細胞の消耗を防ぎましょう。

聞こえにくいと感じたら聴力検査を受け、補聴器などを積極的に利用しましょう。



有毛細胞が破壊されていくんだ...



お!やさい



vol.13



栄養豊富! 食べよう! ブロッコリー!

ブロッコリーは2026年に52年ぶりとなる新たな「指定野菜」※に追加されました。野菜の中でもトップクラスのタンパク質を含み(100gあたり約4.3g～5.4g)、さらに筋肉の合成や疲労回復を助けるビタミン類も豊富です。特に茎にはつぼみ以上にビタミンCや食物繊維が豊富に含まれているため、捨てずに無駄なく使いましょう。

※指定野菜とは国が「消費量が多い、または今後さらに需要が増える」と見込まれる野菜を、食生活や農業生産の安定のために定めた制度です。



茹でるより「蒸す・焼く」がおすすめ!

水に溶けやすいビタミンCなどが流れ出るのを防ぐため、お湯で茹でるよりも少量の水で蒸したり、電子レンジで加熱したり、焼く調理法がおすすめです。



保存方法のコツ

冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。空気に触れないように、ポリ袋に入れたりラップで包んで冷蔵するのがポイントです。また、生のままや硬めに下茹でして冷凍保存も可能です。水気をしっかりと拭き取っておくのがおいしく冷凍するコツです。冷凍ブロッコリーを食べる際は、凍ったまま加熱調理することも大切です。自然解凍すると、水っぽくなりおいしさが損なわれます。

ブロッコリー



のピリ辛漬け

1人分

46kcal

塩分量 0.3g



材料 (4人分)

ブロッコリー・・・1株 (180g)

A 水	・・・大さじ1	鶏ガラスープの素	・・・小さじ1/2
しょうゆ	・・・大さじ2/3	おろしにんにく	・・・少々
ごま油	・・・小さじ1・1/2	赤唐辛子 (輪切り)	・・・適量
砂糖	・・・小さじ1/2		

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は太い部分の皮を厚めにむき、お好みの大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①、水 (適量) を入れて、ふんわりラップをして600Wのレンジで2～3分お好みの固さに加熱する。
- ③ 保存容器にAを入れて混ぜ合わせる。②を加えて混ぜ、冷蔵庫に入れて1時間漬けたら完成!

結核のない世界を目指して！

Towards a TB-free world

「複十字シール運動」は、結核や肺がんなど胸の病気をなくすため募金活動を行うとともに、結核への理解を深め、予防の大切さを伝えるための活動です。募金は、主に結核・肺がん・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気予防の普及啓発、結核予防団体の支援、国際協力などに役立てられています。

当協会は結核予防会岩手県支部として、この運動を推進しています。昨年度も多くの方々にご協力いただきました。深く感謝申し上げます。

複十字シール運動は今年も8月1日から12月31日まで実施いたします。結核のない世界を目指すため、たくさんのご協力をお願い申し上げます。



▲今年度のテーマは「スポーツと健康」。

日本のスポーツは歴史や文化と関係しています。子供の頃は、遊びや体育の授業を通して様々なスポーツを経験し、相手を尊重し合うフェアな考えを学びました。世代を超えても、体を動かすことは人々の心の健康と喜びにつながっています。

令和7年度募金報告

全国の募金総額 146,225,157 円

岩手県の募金総額 1,104,411 円

岩手県募金額のうち、311,413 円は特定非営利活動法人岩手県地域婦人団体協議会のご協力によります。

9月24日から30日 結核・呼吸器感染症予防週間



結核は治る病気です！
定期的な検診をお忘れなく！



▲結核をなくすための複十字シール運動イメージキャラクター「シールちゃん」と「シールぼうや」

4割が80歳以上の高齢者 日本

80歳以上の多くの方々が、かつて日本で結核が「国民病」として蔓延した時代に感染しており、高齢となつてから免疫力の低下や加齢に伴う様々な健康問題によって発病するケースが多数を占めています。

20代では外国生まれの患者が9割 日本

留学や就業などで海外からの入国者が増えており、その多くは結核罹患率が高い途上国からの若年層です。

感染症による死因のトップ 世界

特にアジア・アフリカの国々は保健医療・結核対策の整備の遅れや貧困の問題を抱え、適切な治療を受けることが難しく、深刻な問題となっています。

参考：公益財団法人結核予防会 HP <https://www.jatahq.org/>

協会からのお知らせ



無料

事業所向け「こころとからだのサポート事業」実施について

従業員の「こころ」と「からだ」の健康づくりを、当協会の専門スタッフがサポートします。臨床心理士、保健師、理学療法士、健康運動指導士、管理栄養士が連携して心身両面から従業員のウェルビーイング向上を支援します。

以下の4つのメニューから、ご希望のものを
お選びいただけます。

- ① 職場環境改善アドバイス
- ② 専門職による個別相談会
- ③ 健康づくり・メンタルヘルス講習
- ④ 動ける身体づくり講習&個別相談会(同時実施)

対応期間…令和9年2月28日まで

費用…無料

利用回数…1回につき2時間以内、合計4回まで

★岩手県地域自殺対策強化補助事業により実施しています。助成の上限に達した場合は受付を早期に終了する場合がございますので、お早めにお申込みください。

★詳しくはホームページをご覧ください。担当までお問合せください。

健康支援課 こころとからだのサポート事業担当
電話…019(638)7288

令和8年度公益社団法人全国労働衛生団体連合会功績賞および奨励賞受賞について

長年にわたり労働衛生関係の業務に精励した方に贈られる同功績賞および奨励賞を受賞しました。

○功績賞受賞

健康推進部 部長

高島 ゆかり

○奨励賞受賞

巡回事業部 産業健診課 産業健診企画渉外係 係長

貴田 亮作

事業推進部 健診企画室 健診調整・車両管理係 係長

熊谷 直行

引き続き、健診の質向上に努めてまいります。



胸部CT検査装置を更新

当協会の精密検査外来「ふわり」にある胸部CT検査装置を更新しました。今回導入したのは、東北初となる富士フイルムメディカル社製64列CT装置「Stream Plus」です。

金属や体動の影響を抑える最新技術に加え、AI技術で高画質化と被ばく低減、検査時間の短縮を両立しました。受診者様の負担を最小限に抑え、これまで以上に安心・快適で精度の高い検査を提供いたします。

健診結果の要精密

検査・要医療は放置せず医療機関へ。呼吸器・循環器・消化器は当協会の精密検査外来をご利用いただけます。



保育園

マラソン大会☆



もっと速く走りたい！
と挑戦する気持ちが
芽生えました!!



プランターでの野菜づくり ^^



お花や葉っぱを使った
おままごと
に夢中♪



泥!水!泡!



夏ならではの遊びを
楽しむ子どもたち♪



大人気のクレー
プ作り。上手に
出来ました♪



マラソン大会!日々の練習も頑張りました!



さつま芋の苗植え☆
秋が楽しみ!!

Cococoa
通信 No.58

児童クラブ



お外で食べるお弁当♪
作ってくれてありがとう♡

ディサービス



外食にお出かけ♪



五平餅づくり☆美味しくな～れ ^^



マラソンがんばれ～!

表紙のご紹介

盛岡市と雫石町をまたぐ御所湖にてカヌー体験。晴天の日には、青く輝く御所湖の背後に岩手山が望める絶好のロケーションです。

編集後記

昨年、祖母が89歳で亡くなった。子どものころから世話になり、働いてからも一緒に旅行をし、お盆や正月に会っていた。結婚とは縁遠そうな私がその報告をしたときは、ずいぶんと喜んでくれた。祖父が先に亡くなり、一人暮らしを続けていたが、何度か家で倒れたのを契機に老人ホームに入居した。津軽に生まれ樺太から引き上げ北海道へ、あの時代で子どもを大学へ、最後には子どもたちに迷惑を掛けないと老人ホームへ、墓さえも永代供養の樹木葬を自分で手配していた。死に方は生き方だと言いが、実にすごい人だった。私は自分の親と、子どもと、どう介護で関わるのだろうか。

