



## 保健師にインタビュー



つゆき かずこ  
露木 和子 保健師(平成18年入庁)

### 保健師のやりがい

保健師として、毎日健康相談や健康講座の開催、保健指導などを行っています。  
保健指導とは、放っておくと治療が必要になる可能性がある方を対象に、健診結果の値が正常に戻るように行う専門家によるアドバイスのことです。  
これらの取組みの結果、次の健康診断で数値が改善したり、「おかげで最近体の調子がよくなった」とお声掛け頂いたりすることは、私たちにとても大きな励みになっています。

### 食・運動・保健指導

一方、町民を対象としたアンケート結果から、町全体で生活習慣病(高血圧、脂質異常症等)になる方が徐々に増えていることが見えてきました。  
そこで、生活習慣病予防の取組みを前進させるため、今後は「食生活の改善・運動の推進・保健指導の強化」に力点を置き、活動していきます。

この3点は、「開成町第2期健康増進計画・食育推進計画」の中にも位置づけています。

食生活の改善としては、管理栄養士と協力した栄養指導や食育を推進します。

運動の推進としては、昨年度設置した「未病見える化コーナー」を活用し、自分の筋肉量や筋肉のバランスを計測した後、生活の中で取り入れやすい運動を学べる講習を開催していきます。

また、保健指導の強化としては、これまでは1対1の指導が中心でしたが、「かながわ保健指導事業」として、グループでのワークショップ形式も取り入れていきます。これは、日常でのちょっとした生活習慣の改善目標を参加者同



# 特集 健康の花を咲かせましょう

皆さんがいつも素敵な花を咲かせることができる＝いきいきと生活できるように、町民の健康づくりに取り組む皆さんをご紹介します。

問 保険健康課 ☎84-0327

「健康でいたいーこれは誰もが願うことです。では、健康でいるために、どのようなことをすればよいのでしょうか。」  
「食生活や運動習慣の改善など、『なんとなく』はわかるけど、具体的にはわからない」といった方、わかっているけど、「忙しい日常の中で、なかなか一人では継続できない」といった方も多いのではないのでしょうか。

### 健康づくりのサポーター

そんな時、健康づくりの専門家として力になるのが、「保健師」です。  
病气やけがになった時、その治療にあたる専門家が医師や看護師であるとすれば、保健師は、皆さんの「転ばぬ先の杖」として、病气やけがを予防する専門家です。  
町には8名の保健師が在籍しており、健康相談や乳幼児健診等の各種健診の実施、健康教室の開催や家庭訪問等を通して、皆さんの健康づくりをサポートしています。

また、食生活や栄養面からのサポート役として、管理栄養士が1名在籍しています。

### 「日本一健康な町」を目指して

町では、一人でも多くの町民の皆さんに、健康で幸せに暮らしてほしいとの願いをこめて「開成町第2期健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。「日本一健康な町」の実現に向け、健康づくりに関する町の取組方針を定めています。

今月は、町民の健康づくりに取り組む保健師や地域で活動する皆さんをご紹介します。

第2期計画の具体的な取組みなどは、同時配布のダイジェスト版または町ホームページをご覧ください！



「心強いね！」



士で共有し、みんなで目標達成を目指すというものです。

今回策定した新しい計画を活動の指針としながら、今後も町の皆さんの健康づくりに貢献したいと思っています。

### 未病見える化コーナー説明会&運動講座

- 7月18日(水) 10:00~12:00
- 8月27日(月) 14:00~16:00

9月以降の予定は、「広報かいせいおしらせ版」をご確認ください！

## 予防の大切さを伝えたい

看護師として病院で働いていた際、脳神経疾患で入院される多くの患者さんに出会いました。脳神経疾患の原因のほとんどは、高血圧をはじめとする生活習慣病です。

その様子を見て、「地域でしっかりと予防への意識を高められれば、入院することなく健康に過ごせるのではないか」と思い、地域での健康づくりを担う保健師になり、現在は母子保健やウォーキング等の運動教室を担当しています。赤ちゃんから年配の方まで多くの町民の方と触れ合うことができ、やりがいを感じています。

たなべ そのか  
田邊 苑香 保健師  
(平成30年入庁)



はじめまして！  
新任保健師です！