



地域の健康づくりを支える

保健師特集

健康支援のプロフェッショナルとして行政機関や企業などで働く保健師という職業について知っていますか。住民への健康相談やセミナー、検診受診の促進などで地域の健康づくりを支える保健師の取り組みを特集します。

☎健康づくり・介護予防課 ☎841・1458 ㊟840・4496、

母子保健課☎840・7221 ㊟840・4496

健康サポートの スペシャリスト

健康に不安がある人の健康相談に応じたり、食事や運動習慣などの生活習慣改善のためのアドバイスやサポートをしたりする専門職です。大学や専門学校の看護学科を卒業すると看護師の国家試験を受験できますが、保健師になるためには、その後の保健師の国家試験にも合格する必要があります。

さまざまな分野で 活躍

地域の保健所や市役所で働き、地域住民の保健指導や健康管理を行う「行政保健師」、企業で社員の健康管理をする「産業保健師」、学校の保健室で働く「学校保健師」、病院で健康診断や健康相談を行う「病院保健師」がいます。都道府県や市区町村などの自治体で常勤として働く保健師は令和4年度時点でも約3万8000人で、枚方市では約80人が保健所や保健センターなどで勤務しています。



妊娠届出時の
面談

市の保健師をクローズアップ ①

一人ひとりに寄り添う

医師や助産師から妊娠の診断を受けた後、母子保健課に妊娠届出書を提出してもらいます。その際、安心して出産を迎えられるように一人ひとりに面談し、妊娠・出産・育児について相談に乗り、利用できる制度について説明しています。意識しているのは、相談者が話しやすいよう相手の立場に立って話を聞くこと。妊娠経過や病歴の確認はもちろん、妊娠を知った時と今のそれぞれの気持ちなどを把握し、相手に寄り添ったサポートをするように心掛けています。無事に赤ちゃんが生まれて「ありがとう」と言われたときはやりがいを感じますね。この相談の後も地域担当の保健師がお子さんの就学まで支援するので、地域担当の保健師としてお子さんの成長を見られるのも喜びの一つです。



母子保健課
藤原 加須美

出産・子育てを応援します！

市は今年2月から出産・子育て応援事業を開始しています。妊婦1人につき5万円、出産した子ども1人につき5万円を支給します。また、これまで行ってきた妊娠届出時の面談に加え、必要な支援につなぐため、妊娠7カ月ごろにアンケートの送付や新生児訪問などで面談を実施しています。

対象者など事業の詳細はこちら



とても話しやすく、子どものお出掛けのことなど安心して相談ができました。不安なことがあったときはこれまでインターネットで調べたり、家族に相談したりしていましたが、今後は保健師にも相談してみようかな。



相談に訪れた市民
立林 舞さん



市の保健師をクローズアップ 2

がん対策
事業

毎年受診が当たり前の社会に

がん検診を 受けてみませんか？

早期に異常を発見・治療することで、体や治療費の負担の軽減につながります。市では精度の高い検診をお得に受けることができます。

取扱医療機関などの
詳細はこちら



がん検診の受診を促す案内を送付することもあり、その案内を見て市民が自発的に検診を受けようと思ってくれるよう担当の保健師たちで相談しながら工夫をしています。例えば、封書よりも中身を確認しやすい圧着はがきで送付したり、検診料がお得だと感じてもらいやすいように表記したり。一人でも多くの市民にがん検診を受けてほしいです。

チームプレーで 受診を促進



健康づくり・介護予防課
杉井 由貴

電話や訪問で精密検査を 直接促すことも



健康づくり・介護予防課
落合 裕子

がん検診の結果、精密検査を受ける必要があるのに受けていない人がいれば、病院と連携して状況を把握し、電話をしたり自宅を訪問したりして受診を促します。「受けない」と言われる場合も丁寧にお話を聞いて、その人に合ったサポートを検討しています。時には、検査を受けてがんの早期発見につながった人から「受けてよかった」という感想を聞くこともよくあります。

ここ数年はコロナ禍でがん検診の受診者が減っていますが、継続受診をしないと小さいがんは見つけられないので、保健師としては必ず毎年受診してほしい。「毎年受診しないと落ち着かない」と思うぐらい検診を受けることが当たり前の世の中にしたいですね。

集団保健
指導

参加者の表情や反応で 伝わり方をチェック

動脈硬化



正常血管 異常血管



参加した市民
長谷川 大輔さん

自分の健診結果のことを直接質問でき、改善のヒントも教えてもらったのでごく助かりました。睡眠時間や食事など、できるところから改善していきます。

健康診査の結果、改善が必要と判断された30歳代の市民を対象に、生活習慣改善の方法などをアドバイスする集団保健指導を実施しています。伝えるべきことを短時間で伝える必要があるためフレンドリーに接し、参加者の表情や反応などから正しく理解されているかを常に意識しています。いろいろアドバイスをしますが、結局はそれぞれが改善に向けて行動できるかどうか。自分自身を健康にできるのは自分だけなので、そのためのお手伝いができていればいいですね。



健康づくり・介護予防課
中西 晶子

ぜひ健康支援のプロに 相談を

いかがでしたか？市では保健師が他の専門職とチームとなって皆さんの健康をサポートするので、何か不安があればぜひご相談ください。個別の相談会や健康教室なども開催しているので、今後も広報ひらかたのお知らせ欄をチェックしてみてくださいね。

今月号に掲載されている 教室など

乳幼児健康相談

身体計測や保健師等による育児相談を行っています（14ページ参照）。

健康相談

健康診査結果の見方や健康づくりなどの相談に応じます（19ページ参照）。

血糖コントロールセミナー

糖尿病の予備軍または治療が必要と言われた人やその家族を対象に、血糖値をコントロールするための運動や食事について話します（19ページ参照）。