

保健師ってどんなひと？

保健師は保健師国家資格を持つ看護職です。保健センターや保健所、企業等で働き、そこで生活する人の健康を管理し、病気の予防や保健指導を行っています。

本市には総合保健福祉センター「かがやき」に10人と各支所に1人ずつ合計14人が働いています。今回は、市の保健師の仕事の一部を、健康診査結果等も含め紹介します。

【親子健康手帳の交付】

すべての妊婦に対し、妊婦自身の身体の変化や胎児の成長についてお話しています。

【マタニティ教室】

妊娠中のママとパパに、出産を控えた生活の注意点を説明したり、パパの妊婦体験、沐浴体験等を行っています。今年作成した父子手帳を配布し、パパに赤ちゃんを迎える準備の指導をしています。

【赤ちゃん訪問】

生後2か月～4か月児の全家庭を訪問し、乳児の健康状態の確認や子育ての不安、悩みなどの相談を受けています。

【乳幼児健診】

乳児健診（3～4か月児）、乳児相談（9か月児・12か月児）、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診を行っています。成長や発達の確認などを行い、子育てに関する相談をとおして育児支援をしています。

【その他】

中学生が赤ちゃんに触れ合い、命について学ぶ機会との協力もしています。



▲赤ちゃんのお世話をする第二中学校生徒

【健康診査】

●特定健診

血圧・脂質・血糖等の検査から自分の身体の状態を知ることで生活習慣病を未然に防いだり、心筋梗塞や脳卒中などの重症な病気を予防するために、保

健センターや地域の会場で集団健診を行っています。

夜間健診や保育付き健診を取り入れ、広く市民の皆さんが健診を受けやすい環境を整えたり、広報紙で健康維持の情報を発信しています。

健康診査には、年齢により3種類があります。

生活習慣病予防健診（18歳～39歳）

特定健診（40歳～74歳）

高齢者健診（74歳以上）

●がん検診

がんの早期発見を目的に肺がん・胃がん・大腸がん検診は特定健診と同時に実施しています。

【健診結果説明会】

保健センターや公民館などの会場で健診結果の個別説明を行っています。

健診結果から自分の身体が今どんな状態なのかを分かりやすく説明し、生活習慣の改善に向けた助言を行い、受診が必要な人には医療機関の受診を勧めています。



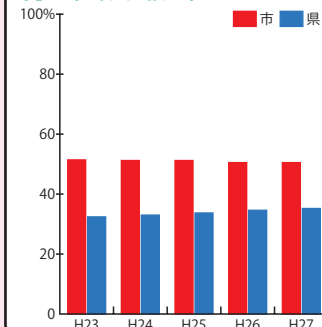
▲結果説明会の様子

【特定保健指導と家庭訪問】

家庭訪問による結果の説明も行っています。

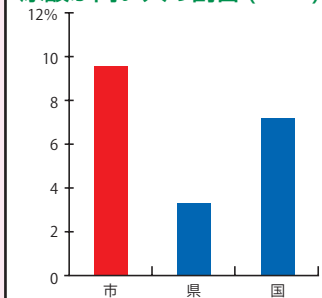
特定健診の結果が、積極的支援・動機づけ支援に該当した人には、地区担当の保健師が訪問し、生活改善に向けた支援をしています。

特定健診受診率



受診率は約50%で、対象者の半数が健診を受けていません。年に1回は必ず健診を受けて、自分の身体の状態を確認しましょう。

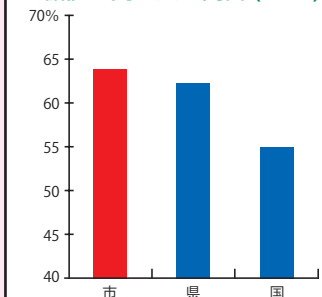
尿酸が高い人の割合（H27）



30代・40代の若い世代から尿酸値が高い人が多くいます。

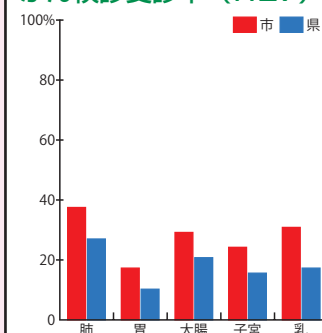
血糖値は年齢が上がるにつれて高くなり、県や国と比べても、血糖値が高い人が多い状況です。

血糖値が高い人の割合（H27）



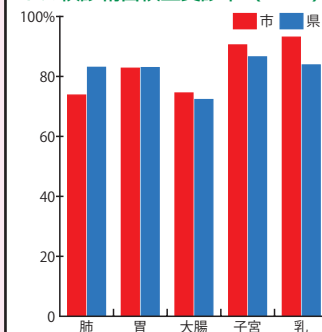
健診を受けていない人は、このような身体の状態に気づかないまま、生活習慣病（高血圧・糖尿病・痛風等）が進行し、なかには若くして突然、心筋梗塞や脳卒中などで倒れてしまうことがあります。

がん検診受診率（H27）



がん検診は、対象者の30%の人しか受診していません。早期発見をすれば、どの種類のがんも死亡率が下がります。早期発見のためには、検診を受けることが必要です。

がん検診精密検査受診率（H27）



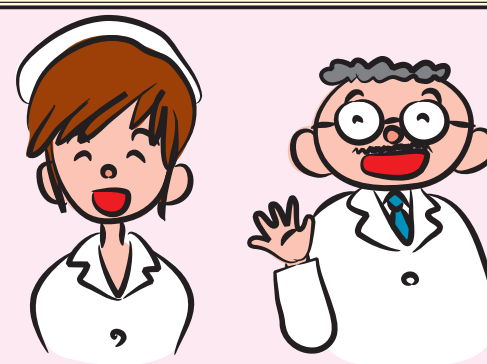
また、検診結果で要精密検査と判断されても、精密検査を受けていない人が20%～30%います。早期のがんを見逃すことになってしまいますので、必ず精密検査を受けましょう。



▲健診風景

保健師からひとこと

- 保健師の仕事の魅力は地域に出向いていけることです。皆さんの自宅を訪問して健診結果を説明したり、相談を受けたりできます。「市の保健師」と顔を覚えてもらえるような保健師を目指して、これからも頑張っていきたいです。
 - 保健師になりたての頃は、道も家も分からず、訪問に行っても迷ってしまうことが多くありましたが、少しずつ地域も分かるようになってきました。今後、保健師として担当地区のことは何でも知っていると言われるように、また、地域の皆さんからも担当の保健師として覚えてもらえるように頑張ります。
 - 身近な人をがんで亡くした時に、検診を受けることが早期発見につながり、命を守ることができるということを知ったことが保健師になるきっかけでした。大切な人と皆さん自身の命を守るためにぜひ検診を受けて欲しいです。
- ※保健師は地区ごとに担当制になっています。



婦人がん検診も忘れずに

婦人がん検診は、来年1月と2月にも追加で実施しますので、まだ受けていない人はぜひ受けましょう。

子宮頸がん検診は、医療機関でも受けられます。申し込みは健康推進課（☎54-7121）まで。

毎年、検診を受けて1年を元気に過ごしましょう。