

こんにちは 保健師です

～あなたの地域にも保健師がいます～

保健師は、子どもから高齢者まで、すべての人の健康づくりをお手伝いしています。
今回は、伊賀市の健康推進課の保健師が、皆さんの地域の中でどのような活動をしているのかを紹介します。

保健師のしごと

あれこれ…

保健師は、赤ちゃんの発育・発達相談やさまざまな人の病気の相談、がん検診などの健康診断、講座や教室へ出向いて健康に関する話をするなど、多岐にわたり活動しています。

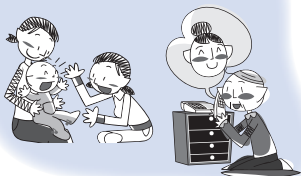
※各業務について、詳しくはお問い合わせください。

妊娠・出産

- 妊娠届
- 母子健康手帳の交付
- 妊婦健康診査
- 妊婦教室
「ウェルカムベビー教室」
- こんにちは赤ちゃん訪問
- ブックスタート



○家庭訪問・健康相談



20代以上

- 成人歯科健診
- 各種がん検診
- 健康相談



20～30代



○若年者健診

40代以上

- 健康手帳の交付
- 結核健康診査
- 健康増進法健康診査
- 特定保健指導（国民健康保険に加入する人）



○予防接種



乳幼児期



- 4カ月児健康診査
- 乳幼児相談・出前講座
- 親子教室
- 離乳食教室
- 0歳児サロン
- 10カ月児健康診査
- 1歳6カ月児健康診査
- 幼児教室「げんきっず」
- 3歳児健康診査



思春期

- 思春期保健事業

「いのちのはぐくみ事業」



- 健康教育（出前講座）
- 生活習慣病予防教室などの講座



◀あんよ教室の後、なごやかに話す
荻田さんと北寺保健師

**市内の各地域を
担当する保健師がいます**

市では、保健師が地域に根ざした活動を行っていくために、市民の皆さんや地域社会と密接に関わることが大切だと考えています。そこで、市内をおおむね14地域に分け、各地域ごとを担当する保健師がいます。

**健康を守るために必要な
信頼関係と関心**

保健師が健康づくりのお手伝いをするためには、さまざまな事業や教室などだけでは十分ではありません。皆さんとの信頼関係を築いて、健康に対する関心や健康でいたいという意欲を持ち続けていただくことが何より大切です。

地域で活動する保健師の姿

〈島ヶ原子育て支援センター「あんよ教室」〉

**保健師の活動の場のひとつ
子育て支援センター**



子育て支援センターでは、子どもの年齢別の教室や乳幼児相談、遊び場の開放などを行っています。5月11

日に開催した「あんよ教室」は、平成25年度に生まれた子どもとお母さんを対象にしたもので、島ヶ原地域を担当する北寺美雪保健師が「がんばらないおむつはずし」をテーマに話しました。

**子どもが小さい期間は短いもの
育児を楽しんでほしい(北寺)**

教室では、おむつをはずすことの意味や子どもの排泄機能がどのように発達するのか、また、おむつはずしの手順などについて実体験を交えながら説明しました。

説明を終えたあと、北寺保健師は「おむつはずしは、訓練やしつけではありません。おむつがなかなかはずれなくても、それは子どものせいでも、お母さんのせいでもありません。幼児期の子どもと過ごすことは、皆さんの人生でもほんの短い期間です。せっかくだか

**育児に悩んだとき
保健師さんは心強い存在でした**

「楽しんでほしいと思います。」と、参加者に語りかけました。

この日教室に参加していた荻田千鶴さんは「子育て支援センターの教室は、1人目の子どものときから、病気などでない限り欠かさず参加しています。」と話します。「育児で不安なときも、ここへ来ると保健師さんへの相談やほかのお母さんたちと話ができるので、自分のやり方が間違っていないと安心し、また逆に自分とは違う考え方があるということを知ることができました。何より話すことでストレス発散にもなっていますね。」

また、荻田さんと北寺保健師とのつながりは、2人目の赤ちゃん訪問から続いているそう。「2人目が生まれてからの1人目の子のケアのこと、離乳食やおむつはずしのことなどなんでも相談することができて、心強かったです。今もいろいろな相談をしています。」と話してくれました。

それぞれの地域を担当する保健師は、お母さんはもちろんその地域に住む人にとって、子どもから高齢者まで健康のことを相談することができます。身近な支援者だといえます。

健康に関するご相談は
お気軽にお問い合わせ
ください。

【問い合わせ】

- 健康推進課
☎ 22-9653 FAX 22-9666
- いがまち保健福祉センター
☎ 45-1016 FAX 45-1055
- 青山保健センター
☎ 52-2280 FAX 52-2281

▶保健師
左上：
いがまち保健福祉センター
右上：青山保健センター
中央下：健康推進課

