

健康についての良き相談者

保健師の仕事って？

いつまでも健康で自分らしい生活を送ることができるようサポートします



保健師は、栄養士や保育士、臨床心理士とともにあらゆる面で皆さんの健康サポートをしています。昨年3月11日に発生した東日本大震災では、多くの方が被災し、今でも不自由な生活を送っている方がいられます。そのような中、被災者の体調や心のケアを行っているのが保健師です。このことはニュースなどでも取り上げられたため、初めて「保健師」という存在を知った方もいるのではないのでしょうか。

市保健相談センターでは、健康診査や予防接種、がん検診をはじめ

め、お子さんや成人の方向けの健康教室を開いたり、電話や窓口での相談を日々行っています。こうした市民の皆さんの健康に関する相談や教室に欠かせないのが「保健師」です。

健康に関する疑問や不安、相談があるときは、ぜひ保健相談センターに足を運んでみてください。

保健師と看護師の違い
病気やケガに対するサポートの役割が異なります

「看護師とは違うの？」と感じ

る方もいると思いますが、仕事内容や資格が異なります。

看護師は、主に病院やクリニックなどの機関で医療行為の補助を行います。それに対して、保健師は主に市町村の保健センターや保健福祉事務所などで地区活動や保健指導を通じて、病気の予防や健康増進など地域・個人に密着した活動を行っています。看護師が病気やけがをした人が治るまでのサポート役で、保健師は病気やけがをしないためのサポート役であるといえます。

保健師の仕事

仕事は大きく母子保健と成人保健の二つに分かれます

■お子さんの健康のために

妊娠、出産は女性にとって一大イベントです。新しくママ・パパになる方に、赤ちゃんが生まれる前からマタニティスクールを開いて、サポートをしています。

ここでは妊娠・出産、育児や乳幼児に関する日常必要な知識や技術など実践的なことを伝えています。また、出産後には新生児訪問や乳幼児健診を行っています。お子さんの健やかな成長を願い、発育・発達などの健康の確認や相談の場として活用してください。

保健師も、各種の事業や教室での遊びや会話を通して、直接お子さんと触れ合いながら、お母さんと一緒にお子さんの成長を見守ります。子育てをしながら働いている保健師もいるので、同じ母親として、悩みや不安を受けとめ、親身に対応することが出来ます。

■成人の方の健康のために

歳を重ねていくと、病気や健康管理に、より一層気を遣うように

なります。

そこで、体のことが気になる方に対して、健康診査や禁煙相談、食生活や運動教室、心理相談などあらゆる面から心身ともに健康になるためのサポートをしています。希望があれば家庭に訪問してアドバイスすることもあります。

専門的な治療とは異なり、皆さんが自ら実践することが出来る生活習慣や食事、運動などの情報を提供し、病気の予防、健康の維持に取り組むための支援を行っています。

大切なのは信頼関係

保健師は市内の各地区をそれぞれ担当し、相談や訪問を継続して行います。市民の皆さんとの信頼関係を築き、より親しみやすく、相談しやすい環境をつくることを心掛け、保健活動に努めています。

健康管理システムを活用

がん検診やお子さんの予防接種・乳幼児健診の記録は市の健康管理システムに記録され、各種統計処理をはじめ、検診後の相談や通知などに活用し、皆さんの健康づくりに役立てています。

健康に関する相談があれば お気軽にお尋ねください

保健師は、市民の皆さんが、健康で自分らしい生活をいつまでも送ることができるよう、市民主体の健康づくりの推進を目指し、栄養士・保育士・臨床心理士と協力しながら、サポートしています。

◆健康教室

運動教室・栄養教室、離乳食講習やむし歯予防など

◆健康相談・育児相談

健康・栄養相談、心の相談、運動・膝・腰痛相談、育児相談、禁煙相談など

◆健康診査に関すること

がん検診、特定保健指導、妊婦健康診査、乳幼児健康診査、予防接種など

◆家庭訪問

妊産婦・新生児訪問、育児や健康に関する相談などがある方のお宅へ伺います。

◆地域からの依頼に対応

健康講座の講師、学校の家庭教育学級など

◆食育総合推進事業

キッズクッキング、食育講座、食育ポスターコンクールなど



▲離乳食講習会(栄養士)の様子

