

# from ほうかつ

令和6年9月発行

特集!

## 住民の健康づくりを支える町の保健師! ～保健師と住民の関わりを徹底取材しました～

檜葉町には、現在4名の行政保健師がいます。保健師は、住民の皆さんが健康な生活を送ることができるよう保健指導を行う役割を担っています。具体的には、健康・医療・メンタルヘルス（心の健康）に関する相談支援、健診や予防接種等の実施のほか、生活習慣病予防や感染症対策等の予防的ケアを目的として、住民に必要な保健サービスを提供しています。また、地域の健康課題に向けた行政計画の立案・実施・評価等、多岐にわたって住民の健康づくりを支える保健活動を行っています。今回はインタビューを通して、保健師の主な取り組みや住民の健康づくりへの思いをご紹介します！

### 保健師の主な取り組みをご紹介します～健康のフロが住民の健康をサポート！



### インタビュー 主な担当業務と、保健師として日々大切にしていることを教えてください

#### 町民の皆さんの健康づくりを支えられる保健師を目指す

保健師として町の保健活動全般に関わっていますが、現在、関係機関と連携して在宅医療・介護の社会資源調査を進めています。檜葉町でも高齢化にともない、医療と介護の両方を必要とする方の増加が見込まれており、在宅医療と介護が切れ目なく地域で提供できる体制整備が必要とされています。これは町が目指す地域包括ケアシステムの一つと言えますし、保健師は医療・介護・福祉の関係機関や資源をつなげる役割の一端を担っています。住民の皆さんは健康意識の高い方が多いですが、ご自身の健康状態から目を背けている方もいらっしゃるように感じます。普段の生活を見直し、自分の健康は自分で守るという意識を啓発しながら、今後も皆さんの健康づくりのお手伝いできればと思っています。



檜葉町保健福祉課 保健師 藤田恭啓さん

#### いつも住民の健康状態にアンテナを立てられる保健師に

私は主に「おとなの健康教室」「ならは健康school(スクール)」等の健康教室全般を担当しています。教室に参加している方から様々な相談を受け、必要に応じた教室や薬剤師、栄養士の相談へつなぐサポートもしています。役場窓口いらした方には声をかけ、つながりを切らさない、顔の見える関係づくりを心がけています。一年ずつ年を重ねると健康状態も変化しますが、健康寿命を延ばし「町に戻ってきて良かったな」と思えるような生活を続けられるよう、保健師として健康面から住民の皆さんをサポートしていきたいです。私たち保健師を、第一に相談できる身近な存在に感じてもらうように活動していきたいです。



檜葉町保健福祉課 保健師 永山有紀子さん

#### 健診結果から健康改善につなげたことが大きなやりがい



檜葉町保健福祉課 兼こども課 保健師 坂本愛実さん

私は主に町の総合健診および健診後の事後フォローを担当しています。健診結果をもとに、保健師を中心に電話、訪問、面談による特定保健指導を実施します。対象の方に対して、6か月間継続して運動や食事指導等の意識付けに取り組むことにより、減量や数値が改善された方がいます。あきらめることなく相談者と一緒に健康改善に取り組み、良い結果につながって本当に良かったと感じました。今後も住民の皆さんと顔の見える関係を作り「この人だったら相談したい」と言ってもらえるような保健師になりたいです。

#### 母子に寄り添い、生まれる前から保健師として関わっていく

私は、こども課と保健福祉課を兼務しています。こども課では主に乳幼児健診、赤ちゃん訪問(乳児家庭全戸訪問)、ベビママ教室、離乳食教室や子育て世代包括支援センターを担当しています。センターはこども課窓口を設置されており、妊娠・出産・子育て等に関する相談に対応しています。こども園、教育委員会、小中学校等の町内の教育機関との連携も大切ですし、広域支援機関と連携しながら障がい児家庭の相談にも応じています。相談者のなかには、自分の子育て方法や子どもの発達に不安を抱える方がいます。そのような時は、母子に寄り添い、つながりを切らさないことを大切にしています。お茶を飲みながら子育て相談もできる「ふらっと～ながら～」(こども園子育て支援センター)の存在も心強いです。今後も地域で安心して子育てができるようなお手伝いが出ればと思います。



檜葉町こども課 兼保健福祉課 保健師 緒方夏希さん

**高齢者・障がい者の総合相談窓口**  
 TEL:0240-25-4155 FAX:0240-25-4156  
 〒979-0604 檜葉町大字北田字鐘突堂5-5 (檜葉町保健福祉会館3F)  
 Email: naraha-houkatsu@car.ocn.ne.jp

お気軽にご相談ください。

地域づくりの  
今!

# 地域包括支援センターによる出前講座を行いました!! “**檜葉町チームオレンジステップアップ講座**” 「**今あらためて考えるボランティア**」



今回、女性会（旧婦人会）の皆さんに檜葉町チームオレンジステップアップ講座を受講していただきました。そして、1つの事例を通して自分達にできるボランティア活動についてじっくり話し合っていました。

\* 檜葉町社会福祉協議会では、誰もがボランティア活動ができてお互いが支え合える地域社会を目指しています。そして、檜葉町チームオレンジは、檜葉町に暮らす私たちが一つのチームとなって、認知症の方への見守りや声掛けなどを行う支援ネットワークを作り、お互いがお互いを気に掛け合う優しい檜葉町を目指しています。

## \* ボランティアに必要なことは??

- 主体性：自身の判断で行動し責任を持つ
- 自発性：自分の意思で行動する
- 開拓性：新しい経験を受け入れる
- 互酬性：お互い様の気持ちを持つ

## ステップアップ講座に参加された方からの

### 感想

- ボランティアが身近に感じるようになった。
- 自分の立場になって考えるようになった。
- 何かお手伝いできることがあるかもしれないと思った。
- 自分も若かったら早くボランティアの手伝いをしたかった。



檜葉町女性会  
(旧婦人会)

女性会の皆さんに  
チームオレンジの一員で  
あるカードを配布しました!

皆さんだからこそ  
できるボランティアが  
あるんです。

## 前原ミニデイから「介護について知りたい!」との声があり

## デイサービスセンターやまゆり荘職員による出前講座を開催しました!!

### 『家族介護が必要となったら、立ち上がりや移動時の介助はどうしたらいいんだろう?』

そんな時に役立つ介助方法について実演と説明を行いました。

#### 介助のコツ!

～自分の身体を守りながら介護することが大切です～

#### <立ち上がる時>



肘から腕部分に手を添え、できるだけ相手に近づいて介助すると、お互いの負担が減ります。

#### <車椅子の使い方>



車椅子は折りたたみできるタイプもあります。指を挟まないよう広げましょう。

#### <車椅子の乗り方>



自身で動かす場合は両手で車輪を回転させます。周りを良く見てぶつからないように進みます。

#### <車椅子での移動方法>



車椅子から手足が出ないように注意し、下り坂は後ろ向きに降ります。周りをよく見てゆっくり!

## 介護出前講座に参加された方からの

### 感想

- とても勉強になった。
- これからは自分の身体をいたわりながら介護していきたい。
- 車椅子の使い方はすぐに覚えられないのでまた講義をしてもらいたい。

「立ちあがりますよ」「動きますよ」と声掛けを忘れないでください。不安は安心に変わります。

町民の皆さんは、ボランティアや認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座、介護ワンポイント講座等、様々なことに興味関心を持っていると感じました。これからも皆さんに様々な講座を提供し、より良い地域づくりにつなげていきたいと思っています。いつでも地域包括支援センターへご連絡ください。

## 檜葉町地域包括ケアシステム

第3走者

# まじわる つながる 支え合う リレー

檜葉町地域包括ケアシステムに関わる多様な関係機関をリレー方式で紹介するコーナーです。檜葉町こども課からあおぞらこども園にバトンが繋がりました。

## あおぞらこども園



幼児教育係  
後藤純子先生

高木さつき園長

福島復興局  
濱畑幹夫さん

看護師  
鈴木千恵さん

## 檜葉町立あおぞらこども園は、保育所と幼稚園の良いところを併せ持ち “特色ある取り組み”を行っています (平成20年4月開設 令和6年9月現在 園児127名)

### ～特色ある取り組みについて(3～5歳児)～

子どもたちは、遊びや経験を通して学び、五感を育みます。

- 英語あそび
- 安田式体育あそび
- タブレット
- 天神太鼓
- 音楽リズムあそび
- サッカーあそび
- 鼓笛隊
- よさこい



### ～檜葉町こども課とこども園とのつながり～

こども課の保健師さんが定期的に園に足を運んでくれます。情報を共有し、課題が発生した時には、地域共生ケア会議を活用し解決に向けて話し合うこともあります。

### ～子どもたちを育てる園の思い～

- \* 人と人のつながりが希薄になってきている時代だからこそ、“特色ある取り組み”の経験を通して「助け合う心」「生き抜く力」「檜葉町が大好き」な子どもたちが育つように保育にあたっていきたくと思っています。
- \* 子どもが増えている檜葉町では今後、子育てや子どもの発達などに不安を抱え、支援を必要とするケースが増えていくことも予測されます。子どもとその親を支える機関や教育を支援する機関等を増やし、つながる場所づくりが必要だと思っています。そのような社会資源を作っていくためにも檜葉町地域包括支援センターと連携し、地域全体で子どもを育てる環境を整えていけたらと思っています。現在、子育て支援センター内に毎週火曜日「ふらっと～ながら～」が開設されています。お子さんのお迎え時など、ふら～っと足を運び、ひと息つきながら子育てについてお話できる場所となっていますので気軽にご利用ください。

## ～ みんなのつぶやき ～



### センター長 江尻

朝ドラ「虎に翼」はストーリーのテンポが良く、見ててとても心地よい。笑って…泣いて…気が付けば私のストレス解消です。



### 社会福祉士 渡邊

今年もトマト一株チャレンジしましたが、虫に食べられています。トマト難しいですね。



### 生活支援コーディネーター 小林

食欲の秋ですが…読書の秋を優先したいと思います。



### 看護師 馬上

今年の十五夜は9月17日(火)お月見、お団子楽しみです。

