

◇はつらつ保健師

同センターの北川きたがわ 徹とほる所長補

佐に案内され、保健師の友田ともだ 亜希子あきこさんにインタビューをさせて頂いた。

友田さんは、大和郡山市に就職して4年目になるといふ。学校も同市内であったので、ここを選んだそうである。

母子保健の仕事、がん検診等の成人保健の仕事、保険年金課の特定健診の仕事、精神保健の仕事と多岐にわたっている。更には、地区担当として市内矢田地区を担当しているとのこと。



友田保健師

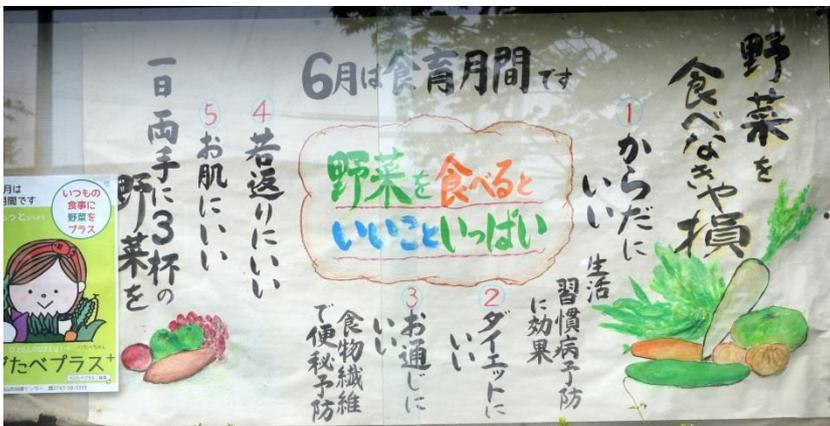
◇多彩な保健センターの事業

友田保健師からは、保健センターが実施している事業について話してもらった。

「今年度は、糖尿病腎症重症化予防のことで、保険年金課が呼びかけられて、特定健診で生活習慣病やメタボ予備群と判断された人を対象に講演会等の事業することになっている。」

「毎年行っていることで、特定健診を受診された方のうち、75歳未満の方の血圧やヘモグロビンA1c等のメタボ予備群に対象を絞って講演会を実施していたが、その中からOB会が組織され、一回限りの講演会ではなく、定期的に糖尿病予防の教室や料理教室を開催されている。そこには、市医師会会長の松本光弘まつもとみつひろ医師も協力してもらっている。

この自主活動グループのスローガンは『継続は命なり』
「今、栄養食生活に力を入れている。大和郡山市で課題にしたの



保健センターの食育の掲示



ベジタベちゃん

が、野菜を食べる人が少ないということ。大和郡山市は、県内でも、全国的にも野菜の摂取量が低い人が多い。
普段生活で、1日350g食べる必要がある。両手三杯分の野菜を食べなければならぬ。
野菜をちよつとでも食べてもらおうと、両手一杯分も食べていない人を少なくするため、ベジダブル プラスから、『いつもの食事に野菜をプラス』ベジタベプラス』を合言葉に食育の事業を展開している。
いつもの食事に野菜をプラスの運動に、「ベジタベちゃん」というマスコットキャラクターが使われている。

『ベジたべちゃん』をどんどんPRしてください。」と友田保健師は愛着を持って言われた。

「健康づくりのために少しでも運動をしようことを進めている。

『すこやか100万歩手帳』を配布して、達成された方には記念品が貰えることになっている。皆さん熱心で克明な記録を記載されてやって来られる。」とのこと。

◇保健師として

友田保健師に、日頃の苦勞はと聞くと、

「マニュアルどおりには、なかなか行かない。対応するその人その人が抱えている問題や生活背景が違うので、一人一人違うアセスメントをし、課題を見つけ出し、優先順位をつけて、関わっていくというのが一番難しい。」ようだ。保健師という仕事をしていて、幸せですかと率直に問いかけると、

「そうですね。関わってきた人が、元気になってきて、評価した

ときに、課題が消えてたりするとよかったなあと、関わり方が間違っていないかたんだと思う。

ありがとうとか結構感謝される言葉を言ってもらえる場所かなあと思う。」と素直に答えていただいた。

このように、保健センターでは、保健師の方達が、市民の健康を思い、様々な活動や事業がされている。

(文責 米田憲司)

