

はつらつ保健師 天理市

～地域でいきいきと安心して
暮せるまち・てんり～

◇保健師の業務

天理市の保健師の業務については、引き続き保険医療課の石丸保健師に話を伺いました。

保健師は、保険医療課（特定健診・特定保健指導、重症化予防等）、健康推進課（成人保健・母子保健・精神保健活動など）、介護福祉課（介護予防（まちかど相談室、地域包括ケア広場）など）に配置されており、国保担当課である保険医療課にも配置されていることが特徴であるとのこと。

また、業務を円滑に推進するため、各課の支援・連携を行っています。

保険医療課については、先述のとおりですので、健康推進課、介護福祉課の業務で特徴的なものを紹介します。

◇モデル地区に支援

健康推進課では、地域でいきいき安心して暮せるまちづくりを目標にしています。その活動の一つに現在、モデル地区を2地区設置し、住民自らが健康について勉強し、学んだことを地域へ広げていけるよう支援を行っています。

※保険医療課では、地区の特徴的な健康データの分析・整理を行っています。

〈地区A〉

「みんなでいっぱい歩いて、元気になりましょう」をスローガンに、A地区にある公園内に健康遊具が設置されたウォーキングコースを整備しました。

また、皆が気軽に利用できるよう、健康遊具の使い方講座を実施したり、健康ウォーキングバトルと題し、チームで歩数合計平均を競い合い、優秀なチームや参加者を表彰するというイベントを開催したりするなど、運動しやすい地域づくりを目指しています。

〈地区B〉

元気なまちを作るため、自分たちで活動を企画されています。

- ①自分たちが健康に関する勉強を行う。
- ↓特定健診結果に基づく地域の特徴の話など
- ②自分たちが学んだことを地域にどのように広げていくか検討。↓健康レシピを開発
- ③一人暮らしのお年寄りが作りやすいレシピを考えて配布する。
- ④介護予防のため、自分たちでできる体操を発案する。

これらの取り組みを住民に広げるため、公民館で調理実習や体操を実施されています。ゆくゆくは住民が自分たちで活動できるように、住民主体の活動を支援していきたいとのこと。



地区Aに整備された健康遊具



健康レシピを考え調理（地区B）



◇まちかど相談室、地域包括ケア広場を開設

介護福祉課が、天理市立メディアカルセンター1・2階に開設した「まちかど相談室」では、健康と介護の相談を受け、また「地域包括ケア広場」では、いつでも、だれでも（おおむ

ね65歳以上の方）、気兼ねなく参加できる太極拳や各種体操などの運動教室及び英会話や折り紙などの文化教室を毎日（土日祝日を除く）無料で開催されています。

国保においても、これらの教室は保健指導後に利用できるもので、案内しているとのことです。

また、地域包括ケア広場の一角に設けている健康ステーションで血圧計、体組成計を使った健康度の測定や活動量計の貸出、計測された活動量に基づく健康指導など、健康づくりのサポートを行っています。

◇啓発活動として

〈毎月10日は健康づくりの日〉

保健師が担当地区を持っており、地区で行事がある時などに健康づくりの機会にしましょうという啓発活動を行っています。

〈毎月19日は食育の日〉

食生活改善推進委員が中心となって、まちの色々な所で朝ご飯を食べましょうなどの啓発活動を行っています。

◇天理市は連携が密な体制

保険医療課は、健康推進課と介護福祉課のバックアップ体制を取っているなど、3つの



地域包括ケア広場：介護予防リーダー（STEPさん）によるSTEP体操

課で配置されている保健師がそれぞれ繋がっていることで、連携が密になっています。

また、健康推進課の保健師が各課に異動して繋がっていることから、それぞれの事情もわかってもらっていることで、相談しやすい環境にあります。

石丸保健師は、「保健指導の際に、被保険者の話を聞いていると、退職してからすることがなく家において太ってきたという声が多い。時間に余裕のある印象があるので、できたら介護部門とも繋がりがながら、そういう人が地域に戻られた時に健康づくりがしやすいようなまちを作っていけたらと思います。」と述べられました。