

すか？ のお仕事

『保健師』という職業を、皆様ご存じですか？
豊平区役所の保健師は、豊平区の皆さんが心身ともに健康的な生活が送れるように、さまざまな活動をしています。
今回は、保健師が地域住民の健康づくりのサポートのために
行っている活動をご紹介します。

Q4 例えば、具体的にはどんな活動をしているの？

A 4① 子どもの健やかな成長のために子育て家庭を支援しています。

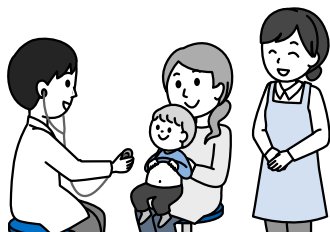
母親教室・両親教室

初めての出産を迎える方のために、産前産後の体と心の変化についての心構えや、赤ちゃんの抱き方や入浴のさせ方などの育児の練習を行います。



乳幼児健康診査

病気をできるだけ早く発見するために重要な乳幼児健診。育児での心配事などを保健師に相談することもできます。また、食事に関しては管理栄養士に相談できます。



妊産婦や子育て家庭への健康・育児相談

電話や窓口、あるいはご家庭を訪問して保健師が相談に乗ります。妊娠、出産、育児への不安などを相談してみましょう。



A 4② 介護予防、生活習慣病予防をサポートしています。

介護予防事業の普及・啓発

介護が必要にならないように、高齢者の身体や心の機能を維持・改善していく取り組みです。保健師やお近くの地域包括支援センター・介護予防センターで相談できます。元気なうちから介護予防に取り組みましょう。



特定保健指導

特定健診（とくとく健診）の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、食生活や運動などの生活習慣を改善するための支援を行います。



A 4③ 地域の健康づくり活動を支援しています。

健康フェア

各地区で地域の方たちが開催している健康フェアのサポートをしています。健康フェアでは血圧や骨密度などの健康測定や健康・介護相談コーナーなどを実施しています。



↑健康フェアとよひらでの骨密度測定。

健康づくりグループ

地域の方たちが自主的に取り組むウオーキングや健康体操、料理教室といった健康づくりグループをサポートしています。興味のある方、参加してみたい方は左記の健康・子ども課までお問い合わせください。



↑長年活動している、ひめりんごヘルシー倶楽部のウオーキング。