

# 健やかで生き生きと 暮らせる中央区を目指して

## 保健師のお仕事紹介～地域を健やかにするお手伝いをしています～

妊婦や子育て家庭の支援を行っています



◆母親教室、両親教室、育児教室  
初めてお母さん、お父さんになれる方や、初めてのお子さんをお持ちの家庭を対象に、妊娠中の過ごし方やお子さんの育て方などの講話、赤ちゃんの抱き方やおむつの替え方、沐浴の実習などを行っています。  
※中央4ページもご覧ください。

### ◆乳幼児健診



お子さんの病気や異常の早期発見などのために、月齢に合わせた健康診査（4カ月、10カ月、1歳6カ月、3歳、5歳児健診）を行っています。また、育児に役立つ保健指導や栄養相談もを行っています。

### ◆健康・育児相談



生後4カ月までの赤ちゃんがいるご家庭や、健康・育児に不安がある妊婦さんの自宅を訪問し、出産や育児などのアドバイスをしています。窓口や電話による相談も随時受け付けています。

「ココロ」も  
「カラダ」も  
健康に!!



越後宰さん▶

区内では、さまざまなグループが健康づくりの輪を広げようと自主的に活動を行っています。

今回は地域で健康づくり活動に取り組んでいる「中央区健康づくり元気会」会長の越後宰さんにお話を伺いました。

### ●「元気会」とはどんなグループですか？

「元気会」は、区内の健康づくりを実践しているさまざまな団体を中心となり、平成17年に発足しました。現在262人の会員がいます。自分自身や仲間と健康づくりに取り組み、区民の皆さんに寄与する活動を行っています。

### ●活動内容を教えてください

「運動編」「学習編」と大きく2つの柱に分けて活動しています。「運動編」はウォーキングが主で、5月のお花見ウォーキング、10月のけんこうフェスタでのファミリーウォーキング、12月のイルミネーションウォーキングなど。「学習編」は3月に健康づくり交流会を開催し、健康に関する講演や体操などを行っています。

### ●活動を通じて感じたことは？

10区持ち回り開催の市民交流ウォーキング大会に参加した時のことですが、普段行くこと

ない地域を歩いてみて、あらためて自分たちの住む札幌の景色の良さを実感できました。札幌はたくさんの魅力があるすてきな街ですね。

### ●何か新しいイベントは考えていますか？

みんなで楽しく歩きたい！ということで、1泊2日の温泉ウォーキングを計画しています。ご飯を食べる前や早朝に温泉街やその周辺の観光スポットをウォーキングするというものです。登別温泉なんていいですよ。

### ●健康づくりに関心のある方にメッセージを！

健康寿命を延ばすためには運動は欠かせません。しかし、なかなかきっかけがつかめずにいる人も多いと思います。ウォーキングは適切な負荷で安全性も高く、老若男女問わず誰でも気軽にできます。仲間と一緒に歩くと楽しさは更に倍増です。皆さん！家に閉じこもらず、外に出て健康づくりに参加してみませんか？