



★きらり☆保健師だより★

2019年度第2号 2019年12月5日
医療生協さいたま 保健師職能部会



コンビニ前で健康チェック

熊谷生協病院では各部門の職員が2人1組となり、2018年12月から週1回、近隣のミニストップ店頭で健康チェックを実施しています。コンビニ利用者の健康状態の把握や生活習慣病予備群への介入ができたかと思ひ、開始しました。

健康チェックでは、体組成計・血圧測定・スモーカーライザー等を用いて全身状態のチェックを行っています。「私はなんともないから大丈夫よ」とおっしゃる方も気軽に参加することができ、普段は健康診断などでしか病院へ行く機会がない方でも、自分の健康状態を把握するきっかけになっています。また、病院の外で実施することで、病院独特の緊張感を感じることなくリラックスした気持ちで医療者との健康相談ができています。利用者のちょっとした体調の変化や心配事についてご相談いただき、医療者から健康の保持増進のためのアドバイスを行っています。



地域で行う健康チェックは、高血圧や生活習慣病を早期に発見し、早期受診につなげるための良い機会となっています。地域住民の健康への意識を高めるためにも、今後も活動を続け、健康の保持増進につながる関わりを行っていききたいです。

また、熊谷生協病院が地域密着型病院として熊谷市の中でもっと周知され、組合員や地域住民の方々にとって身近で安心できる存在でいられるような活動を続けていききたいと思っています。



(熊谷生協病院 一般・地域包括ケア病棟 保健師 長沼美貴子)

健康相談会ははじめました @ふれあい戸塚



JR東川口駅から少し離れた住宅地に、地域の住民が集う『ふれあい戸塚』があります。もともとは工務店を営んでいた一軒家を借用し、医療生協の組合員の運営により、健康体操やヨガをしたり、小物づくりをしたり、ランチ会をしたり、小学生向けの学習支援をしたり、“いつでも” “誰でも” 立ち寄ることができる、より生き生きと元気に過ごすための活動の場として開放しています。



昨年度から、「保健師としてもっと地域へ活動を広げ、組合員とつながることができないか」「保健師として地域の健康づくりに貢献したい！」と提案し、相談を重ね、今年9月から毎月1回の「なんでも健康相談会」をふれあい戸塚でスタートしました。



相談会では、血圧のこと、家族の健康で心配なこと、手術後の体調管理のこと、認知症の症状なのでは？という不安、受診しても良いのか、受診するとしたら何科にいけばよいか、など様々な相談があります。相談の時間以外では、施設の管理をしている組合員へ健康情報をお伝えしたり、地域の歴史や最近の様子を伺ったりしています。

単にデータをみるだけでなく、実際に地域の方たちと関わること、地域の雰囲気を知ることが保健師としての役割発揮の出発点であり、おもしろさではないかと考えています。この活動をスタートラインとして、さらに保健師としての活動と活躍の場を広げていききたいと思っています。

(埼玉協同病院 看護育成課 保健師 佐藤智美)

