

健康特集

保健師のこと、 ごぞんじですか？

東淀川区
新人保健師です。毎日
がんばってま～す！

保健師の仕事を一言で表すと、「地域みなさんが、心身ともに健康な生活が送れるようにサポートすること」です。医師や看護師が病気や怪我の治療が主なのに対し、保健師は病気の予防や健康づくりのお手伝いをする役割をしています。その内容は、乳幼児健診をはじめとする育児相談や生活習慣病の予防・介護予防に関する講話などです。また、「予防接種はどうやって受けたらいいのか?」「最近、親の物忘れがひどいので認知症ではないか?」など健康に関するよろず相談もお受けしています。必要な場合は医療機関への受診をお勧めすることも保健師の役割のひとつです。

毎日、子育てやお仕事でお忙しい方が多いとは思いますが、1年のしめくりにご自分の健康について考えてみましょう。

1年目の保健師です。
私のお仕事を紹介～!!
乳幼児健診では
育児ポイントをお話しします。
みんな元気に育ってね。



阪本保健師



ひとりで悩まず
私たちといっしょに
考えましょう。

こぶしネットって何？

気軽に
相談して
ください。



電話での相談もお受けしています。
「親の物忘れがひどく困っています。」
大変ですね。介護は一人で抱えないでいいですよ。
介護保険などを利用してみては？
関係機関につなぐのも、私たちの役割です。
「こぶしネット」とも連携をとります。



「みんなの健康展」相談コーナー

こぶしネットとは、医師会・
歯科医師会・薬剤師会・病
院・訪問看護ステーション・
ケアマネジャー・介護事
業者・区役所等がともに連
携しながら、地域の皆さん
の在宅医療と介護をサポート
していくチームです。

●乳がんの自己検診法を紹介

こんなに簡単に乳がんを
見つけることができるんですよ



Q いつするの？

A 月に一回しましょう。

Q どんな方法で？

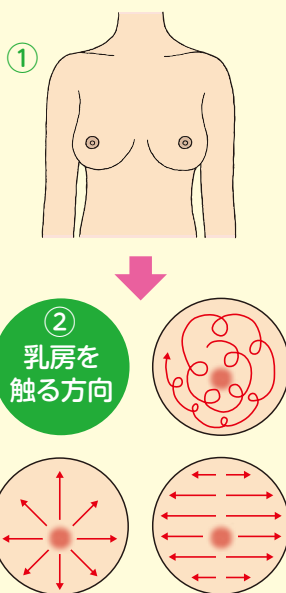
A ①まず、みよう！

上半身を鏡に映し、形の大きさの変化・
ひきつれやへこみがないかを観察します

②手でさわろう

指をそろえて指のはらで触りましょう

丁寧にしこりがないかをチェック！



Q もし気になるしこりを見つけたら？

A 直ぐに医療機関を受診してください。

●新人保健師からの紹介

知って
ますか？

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

資料:がん研究振興財団

12か条は6月より1条ずつ保健師の一口メモで
詳しく説明しています。今月は7条です。
チェックしてみてください。
(6面を参照)

たばこは
だめ!!

