

保健課って どんなところ①

保健課には食育・健康対策係、介護・高齢者支援係、地域包括支援係の3つの係があります。今回は食育・健康対策係を紹介します。



●問合せ 保健課 TEL75-4960

食育・健康対策係のしごと

その一 住民健診

住民健診は、大きく分けて生活習慣病予防健診（年齢によって、基本健診、特定健診、後期高齢者健診）とがん検診に分けられます。生活習慣病予防健診は血液検査や血圧測定、尿検査などを通して**体全体を見る健診**です。がん検診は、がんの早期発見を行う検診です。

このような健診の実施や、健診を受けてもらうための普及啓発を食育・健康対策係で行っています。



5月配布予定の今年度の「健診べんりちよう」

平成28年度うきは市国保特定健診の受診率は約41%でした。特定健診は、体全体を見ることができるので、通院中であっても一年に一度は受けてほしい健診ですが、受けていない人が多いのが現状です。今年も新しい健診べんりちようが届くと思いますので、何の健診を受けたらよいのか、ぜひ確認をしてください。

その二 保健指導・栄養指導

健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には、結果に基づいて**保健師や管理栄養士、看護師**が体の状態を伝え、体の状態がより良くなるようにアドバイスをする結果説明会を行っています。治療が必要な方には病院に行く必要性を説明したり、**かかりつけ医と連携**してその方に合った栄養指示からオーダーメイドで栄養指導もしています。もちろん、健康や栄養について話を聞きたいという方への個別の相談はいつでも受け付けています。

このように、保健課では市民のみなさんが健康で元気に過ごせることを願って仕事をしています。



野菜 130g の写真。毎食の目安です。健康維持に野菜の摂取は欠かせません!!



自分に合ったごはんの量は?
自分のお茶碗でごはんの量を決めます。



糖尿病食を実際に食べると理解も深まります。

その三 糖尿病教室

今年度生活習慣病重症化予防事業として、糖尿病教室を実施します。糖尿病は治療を継続し、良好な血糖コントロール状態を維持することで合併症の発症を抑制できます。

重症化予防ってなに?

生活習慣病の重症化、合併症や再発を防止するためにかかりつけ医と連携しながら、自己管理方法を習得し、健康な人と変わらない日常生活の質の維持、健康な人と変わらない寿命の確保を指します。

その四 母親学級

母子保健事業の一環として、妊娠中の方を対象にした母親学級(カンガルースクール)を開催しています。お母さんが安心して妊娠期を過ごし、生まれてきた赤ちゃんが健やかに育つよう、母体の体調管理について、妊娠中から出産後の栄養や体の動かし方などの実践を交えてお話ししています。
出産後は赤ちゃん訪問、離乳食教室、子育て相談など様々な事業を通して、子育て世代をフォローしています。



味噌作りの1コマ。自分たちで作った味噌だと、いつもの味噌汁も一段と美味しくなります。

その五 乳幼児健診

母子保健事業の一環として、4か月、7か月、10か月、1歳、1歳6か月、3歳の児を対象にした健診を実施しています。小児科医による診察、歯科医師による歯科健診、フッ素塗布を実施しているほか、保健師が子どもの発達について話をし、管理栄養士が月齢に合った栄養の話をしています。

その六 園児の食育体験

食育事業の一環として市内の年長児を対象に、農作物の植付け・収穫体験、米粉入りピザ作り体験、うきは産ひのきと椿油で作るマイ箸作りなど、たくさんの方の食育体験を実施しています。
食育体験を通して収穫する喜びや食べ物に感謝する心、食に関する知識や健康な体が育つよう取り組んでいます。

編集後記。

げんきアップをもっと多くの方に読んでもらいたい!目にしてもらいたい!!とリニューアルに取りかかりましたが、いかがでしたか?

まだまだ未熟者ですが、これからもたくさんの方に「読んで楽しい、ためになる」をお届けできるよう精進してまいります!!