

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

杉山 洋子

こんな仕事しています



ある日の健康づくり 講習会から

10月12日(水)、13時30分から14時30分の1時間、市内にある(財)大阪府みどり公社にて健康づくり講習会を実施しました。

テーマは「見直そうあなたの生活習慣」です。話の内容は受講者の生活習慣をチェックしながら、自分になりやすい生活習慣病を考えてもらいます。タイプは3つ。脳梗塞タイプか心筋梗塞タイプかがんタイプか。タイプによって日常生活でどのようなことに注意をしたらよいのかを食事や運動、生活習慣から考えてもらいます。

今回は事業所からの要望もあり、とくに食事の注意に重点を置いて話をしました。どんな物を食べたら身体によいのか、減らしたい食べ物は何か、野菜の量、肉や魚、砂糖や油の量など具体的に話をしていきます。また現代人が不足している運動についても話をしました。

講習会では話が飽きないようにストレッチや頭の体操、隠れ脳梗塞チェックなどを取り入れ、眠くならない、楽しい講習会にしていこう努めています。最後に質疑応答で講習会終了です。



今回は生活習慣病に焦点をあてて話をしましたがテーマは事務所の希望に合わせて行っています。最近依頼が多い講習会のテーマは「メンタルヘルス」です。去年1年間で依頼が多かったテーマは下記のとおりです。

「講習会のテーマ」ランキング

1 位 メンタルヘルス(管理職向け、一般社員向け)

2 位 メタボリックシンドローム

3 位 健診データの見方

その他 夏(季節)の健康管理。腰痛、肩こり。運動。女性の健康管理。がんの話。免疫力をアップしよう。タバコについて。

時間の取りにくい事業所ではお昼休みに講習会を行ったり、安全衛生大会や安全衛生委員会で健康についての話をさせていただいております。

みなさんこんにちは。

このページは毎回健康情報をお届けするコーナーですが、今回は趣向を変えて私たち保健師が普段どのような仕事をしているのかを紹介してみたいと思います。

私たちのおもな仕事は、事業所にお伺いして健康づくりの話をする健康づくり講習会と健康相談の2つがあります。

食事

運動



ある日の健康相談から

9月9日(金)、10時から15時まで泉佐野にある某事業所にて健康相談を実施しました。ひとり30分、順番に計8名の相談です。担当者がプライバシー保護のため会議室を用意してくださいました。

平成23年の健康診断の結果も用意していただき、データを見ながら個人の状態に合わせた話ができます。

相談内容は「コレステロールが高いがどのような食事したらよいのか」、「血圧を下げるための効果的な方法は？」等。また健診データ以外の相談も多く、更年期の相談、腰痛の相談、ダイエットの相談、家族の健康に関する相談、職場の人間関係によるメンタルの相談など多岐にわたります。メンタル面が気になる方には職業性ストレス簡易調査票によるストレスチェックも行っています。



このように各職場をまわり健康づくり講習会や健康相談を行っています。

費用は無料ですので、ぜひみなさんの職場でもご利用ください。3人の保健師でご依頼をお待ちしております。

お問い合わせ先

(財) 大阪府社会保険協会

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-3-13 辰巳ビル2階

電話 06-6445-3013