

家族の健康・悩みに寄り添います

健康の不安や家族が抱える問題など、家族の数だけ悩みはいろいろ。でも、ひとりで抱え込まないで。私たち保健師と一緒に解決策を考えます。

健康推進課（花川北6・1りんくる1階） ☎72・3124 ☎72・6124

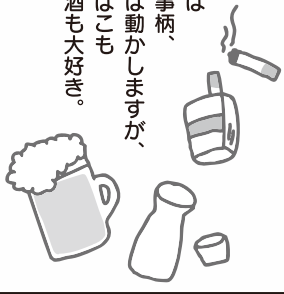
娘が独立して、今年から我が家は家族3人。最近、私には心配なことが二つあります。



一つは、大工をしている夫のこと。今は元気ですけど、50歳を過ぎて体のことが心配。



夫は仕事柄、体は動かしますが、たばこもお酒も大好き。



10年以上、健診も受けていません。実は私も…



夫婦共につい、「忙しさ」を言い訳にしていました。

ところが…

〇〇さん、大腸がんが見つかったって…

まあ!!

夫のお客さまが「がん」になったと聞いて不安になりました。



でも健診はいつ…どこ？費用も検査の内容もよく分からないから気が進まなくて…



そんなある時、広報いしかりで「成人健康相談」の案内を見て、保健師さんに聞いてみようかな?と思いました。



バスに乗って札幌がん検診センターに行く方法も教えてもらいました。

こんな近くで受けられるとは、便利でしょう?!



相談日にりんくるへ行くけど、なんとその日は集団健診の日!

石狩市の現役世帯に寄り添う取り組み

①おとなの健診

石狩市に住民票があり、職場などで健診を受ける機会のない方を対象に、健康診断・がん検診を実施しています。

健診には個別・集団・バス送迎の3種類があり、いずれか選ぶことができます。申し込みは個別健診を希望する場合は委託医療機関へ、集団・バス送迎健診は健康推進課や各支所へ、電話かオンラインで行ってください。健診種類や料金、日程などの詳細は、広報いしかり5月号折り込みの「おとなの健診ガイド」や市HPで確認できます。



▲市HP



②健康相談

保健師や栄養士に、健康や食事のことを相談できる機会を設けています。

「成人健康相談」では毎月、生活習慣病予防・改善など健康に関する相談にに応じているほか、10月には市内5つの会館でベジチェック（推定野菜摂取量測定）や骨量、握力、脳年齢などが測定できる「健康ひろば」を開催。多くの方にご自身の健康をチェックしていただきました。

また、メンタルヘルスの相談にも応じており、ゆつくりお話を聞きながら、悩みが和らぐ方法や、医療など専門機関へのつながり方を一緒に考えます。

③家庭訪問

保健師が行う家庭訪問は、不安や悩みに寄り添い、必要な支援につなぐとともに、地域における健康やメンタルヘルスの課題などを把握する重要な機会です。その気づきを市の事業や施策に反映して解決につなげるという点からも、大切な取り組みです。