

特集 保健師は“人生の伴走者”の意味

子どもから高齢者まで、全市民が健康に生活できるようサポートする保健師たち。

「孤立」から守り、つらく悲しい時は寄り添いながら、再び前を向いて歩けるよう支えます。

ひとりで抱えないで！

保健師がそばにいます

「誰にも言えない」「どうしたらいいかわからない」――妊娠や出産の不安をひとりで抱え、周囲に伝えられず苦しんでいる方がいます。

勉強や仕事、家事、育児、介護のこと。体調、こころの健康、病気のこと――ひとりで背負うには重すぎる時があります。

保健師は、看護師資格も持つ医療職。地域の皆さんが健康を保ち、安心して生活できるように保健指導や健康相談などを通じて支援するのが仕事です。

保健師の中にはかつて助産師として働き、「出産後のママたちにも寄り添えたら」と、この道を選んだ者もいます。

今回の特集でお伝えしたいのは、困った時・つらい時に相談で

きる保健師がいること。そして、心や体、自分や家族、周囲の人のことで悩んでいるなら、迷わず相談してほしいということです。

決して一人ぼっちにさせない 保健師の取り組み

保健師は、子どもから高齢者まで、全ての世代の健康に切れ目なく対応します。その業務の中で最も重視するのが「家庭訪問」で、理由は「孤立させない」ため。

孤立することは健康リスクに直結し、経済的な問題も抱えやすくなります。そのため、旧石狩・厚田・浜益地区の各部署にいる保健師は皆、市民を孤立させないため、日々取り組んでいます。

もちろん、市民の皆さんが心身ともに健康で悩みもなく、た

とえ悩んでも自分や家族、周囲の人の協力で解決でき、保健師の支援がなくても健康に暮らせることが最も望ましい姿です。

でも、時にはそれが難しい時もあります。心配だ、どうしたらよいか分からない、一緒に考えてほしい……と思ったら迷わず私たち保健師にご相談ください。

「どこに相談したらよいのか分からない」という声を聞きますが、その場合も保健師にまずお問い合わせいただければ、関係部署におつなぎします。

つらく苦しく悲しくなる前に、できることはあります。そして、そうなる前の予防が最も大切です。そのお手伝いを私たち保健師にさせてください。

保健師が目指すのは、まさに“人生の伴走者”なのです。



乳幼児健康相談にて



市役所本庁舎



りんくる

所 花川北6・1
問 健康推進課 ☎72・3124
高齢者支援課 ☎72・6121
地域包括ケア課 ☎77・7535



所 花川北6・1
問 子ども政策課 ☎72・3116
子ども相談センター ☎72・3195

厚田保健センター



所 厚田区厚田45・5
問 厚田支所市民福祉課
☎78・1033



にんしんSOSいしかり

市では、思いがけない妊娠で悩んでいる方の相談を、LINEやメール、電話などでお受けしています。こちらもぜひご利用ください。

問 子ども政策課 ☎72・3116



▲市公式LINE



▲メールフォーム

私たち保健師にご相談ください!

市では25人の保健師が、市民の皆さんの健康や子育て、介護などの相談に“人生の伴走者”として寄り添い、共に考えます。
今、気になっていることはありませんか？
「困った…」と悩んでいることを教えてください。
一緒に解決していきましょう。

浜益支所



所 浜益区浜益2・3
問 浜益支所市民福祉課
☎79・2112

