

市民の健やかな暮らしを応援！

保健師のシゴト

市民が健康に暮らすための支援を行う地域保健の専門職ー保健師。市には、妊娠・出産・育児・子どもの成長を支える「マイ保健師」や地域の健康づくりを推進する「地区担当保健師」などがいます。

皆さんの健康を支える」という熱い思いを持って活動する保健師の仕事の様子をいくつかご紹介します。



市では上記のほか、健康保険課、医務感染症課、子育て支援課などにも保健師が配置され、市民の健康を多方面から応援しています。

プレパパママ×マイ保健師



ふたりで一緒に
参加できるように
開催日時を工夫して

妊娠12週以降の妊婦さんとご家族を対象に行っているパパママクラス。日程の一部は平日夜間や休日に開催し、仕事をしていても参加しやすいように工夫しています。妊娠中の生活や授乳についてのお話、赤ちゃんのお風呂やおむつ替えの仕方、出産後の家事や育児を夫婦で考えるプログラムなど内容は4種類。親になるための体や心の準備をお手伝いしています。

マイ保健師は
妊娠届出時からサポート！



妊婦さんの
大変さを体験して
みてください。

パパもママも一緒に
子育てする時代に！

おむつ替えも
何回もするうちに
慣れますよ。

ううっ重い



イクメンという言葉はもう古い。そう断言するのは、ベテラン保健師さん。現場に立ち続けてこそ、見える景色があるのでしょうか。時代の変化を敏感につかみとる、力強いひとことでした。

【DATA】
体験型♪パパママクラス

妊娠届出をされた方に
年間スケジュールをお渡し
します。



申間母子保健課...
☎055(237)8950

ママ・赤ちゃん×マイ保健師



子育ての悩みや不安は
ひとりで抱え込まないで
だいじょうぶ

パパもママも育児はとまどいの連続。そこに寄り添い、自信を持って育児に取り組めるよう助産師や管理栄養士、保育士などの専門職と連携しながら、発達や育児のこと、離乳食の始め方や事故防止などについてお伝えしています。いつでもなんでも安心して相談してもらえそうな、頼りになる存在をめざしています。

その方法でも
だいじょうぶ
なんです。

正しいのはどの方法？

かつては推奨されていた方法が、今では当てはまらない、ということも。祖父母も一緒に最新の知識を保健師さんからアドバイスしてもらおうと心強いですね。

【DATA】
育児離乳食教室
生後5～6か月のお子さんと保護者を対象に開催



乳児家庭全戸訪問
新生児～生後4か月児を対象にお宅へ訪問



申間母子保健課…
☎055(237)8950



ママ～♡

体重も順調に
増えてますよ。



働く世代×保健師



▲5月9日、武山工業株式会社での「健康づくり講座」の様子

この日のテーマは「心の健康」
皆さん、真剣です！

働き盛りの健康は
家族や職場みんなの願いだから

生活習慣病や、心の病気など、さまざまな病気への注意が必要なのに自分の健康は後回しにしがちな「働く世代」。この時期をどう意識して生活するかが、その後の「あなたの生きる」に大きく影響します。「健康づくり講座」は生活習慣病の予防や心の健康管理など、毎日の健康づくりにおトクな情報を提供しています。

あなたの「生活の仕方」
を数字で確認！

車に車検があるように、人も定期点検が必要です。1年に1度は健康診断やがん検診を受け、あなたの「生活の仕方」を確認し、病気の予防や早期発見につなげましょう。

無料の
健診いいな

眠りの質も
大事なんだな。

入浴や睡眠で疲れ
をとりましょう。



【DATA】
働く世代の「健康づくり講座」
従業員50人未満を対象とした健康に関する職場への出前講座



申間地域保健課…
☎055(237)2505

コロナ禍、自粛規制で外出もままならなかった頃、人と顔を合わせて言葉を交わせることがどんなに気持ちを活き活きさせてくれるかを感じた方も多いのではないですか。地区担当保健師は、地域組織などと連携しながら集いの場を設けたり、健康づくりに有効な情報を提供したりして、少しでも皆さんの元気な暮らしを支えられたらと思っています。

ちょっと出かけてみよう
気軽にそう思える
健康づくりの場を提供



一年前のデータと比べてみるといいですね。

ポジティブ思考が長生きのもとだって。

いっちにさんし



筋力は落ちてないよだけど…



▲4月26日、住吉中継ポンプ場での「出張保健室」の様子



これだけで筋力や血流が測れるなんてスゴいわね。

ある日の出張保健室

雨が降っていたにもかかわらず、集まった皆さんは血圧を測ったり、筋力や血流を測った後、にぎやかにワイワイガヤガヤ。保健師さんによると、そんな「おしゃべりタイム」も健康のもとなのだとか。



ご参加お待ちしております！

年代や健康状態にかかわらず地域の健康づくりをサポート！

市内31地区すべてに
担当保健師がいるのをご存じですか

詳しくは▼



R5年度は私たちが担当します

あなたの地区の出張保健室

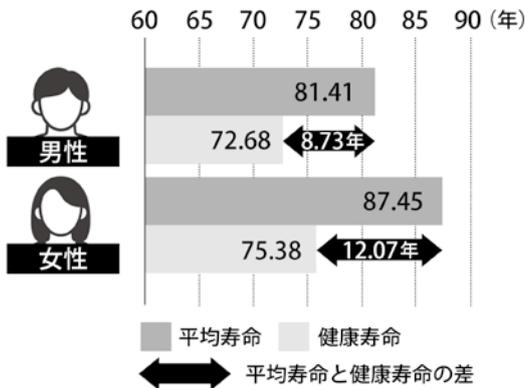
地区ごとの健康課題に合わせ、健康教育や健康相談などを行っています。楽しく健康づくりができるよう工夫を凝らしていますので、ぜひ、ご参加ください。

関地域保健課…
☎055(237)1173



厚生労働省
「健康寿命の令和元年値について」より

※ 2022 年発表 (2019 年値一部改変)



健康寿命を
できるだけ
長くしたいですね。

教えて!!
保健師さん

「健康寿命」を
どれだけ伸ばせるかが
注目されています

「健康寿命」という言葉をご存じですか。人が生まれてから何歳まで生きられるか、その平均を数値で表したのが「平均寿命」。それとは別に、人が日常生活を制限なく送れる期間を「健康寿命」と呼んでいます。たとえ「平均寿命」が長くても、「健康寿命」が短いと不健康な期間が長くなり、医療費がかさ

んだり、介護の負担が増えてしまいます。こうした健康への不安や経済的、精神的負担を少しでも減らせるよう、市民の皆さんの健康を支えていくのが私たちの使命です。皆さんにできるだけ長く健康でいてもらえるよう、一緒に「健康寿命」を伸ばしていきたいま

甲府の暑い夏を乗り切ろう
「熱中症予防」のポイント

- ① 暑さを避ける
- ② こまめな水分補給
- ③ 日頃からの健康管理
- ④ 暑さに備えた体づくり



喉がかわく前に
水分補給を !!

暑さ指数※(WBGT)の予報値が31℃を超えるときには、防災行政用無線で熱中症の注意喚起について放送します。
※暑さ指数：湿度、日射・輻射、気温の3つを取り入れた指標

問健康政策課…
☎ 055 (237) 2586

敵を知り己を知れば百戦危うからず
「がん」について知る展示

日本人の死因の第1位「がん」。怖いイメージがありますが、現在では、早期なら9割が治るといわれています。お気軽にお立ち寄りください。



まずは知ることからはじめませんか !!

6/12(月)12:00 ~ 23(金)16:00
本庁舎 1階展示コーナー

問地域保健課…
☎ 055 (237) 2505

仲間といっしょに励ましあって
「健康づくり同窓会」

後期高齢者の方を対象に各地区で開催。健康づくりや介護予防についてお伝えします。各種計測や体操も実施。申込不要ですので、ぜひご参加ください。

6/12(月) 春日地区の方
本庁舎1階市民活動室
6/22(木) 相生地区の方
市保健センター
両日ともに
14:00~15:30(受付 13:30~)
6/28(水) 国母地区の方
南西公民館
10:00~11:30(受付 9:30~)

問健康政策課…
☎ 055 (237) 2586

甲府市民の
「保健室」

健康支援センター(甲府市保健所)



【平日】8:30 ~ 17:15
〒400-0858
甲府市相生2-17-1

【保健・健康】P20-22、【We areこうふきつず!】P23-24 もご覧ください

血糖値が高いと言われたけど…

家族の健康が心配…

寝たきり予防の秘訣を教えてください!

育児の心配事誰に相談しよう???