

保健活動リレーエッセイ

“まちの健康支えます！”

山鹿市 保健師 園田洋子

市民の皆さんの健康寿命を延ばすために！

年頭のめでたいリレーエッセイを担当させていただきます。

まず、山鹿市の紹介をしますと、熊本県の北部に位置し、人口54,537人、高齢化率33.4%、年間出生数367人で、豊かな自然環境、良質な温泉、歴史・文化遺産、伝統工芸、豊富な農林産物などが自慢です。

本市健康増進課スタッフの現在の状況は、寒い中を訪問に出て行く者、出前講座に出向く者、電話対応に追われる者、検診に出掛ける者など日々目まぐるしい中、昼食を食べながら連続ドラマを見て涙する者もいます。仕事が終わると、帰宅して暗闇の中で洗濯物を取り込み、ヘルシーと思われる食事をスピードクッキングの毎日。まずは、健康を守る者がさらなる健康を維持し、今年もよい年になることを祈念します。

このようなスタッフの今年の目標も、市民の皆さんの健康寿命を延ばすために保健活動を充実させることです。

ライフステージに応じた生活習慣病予防が必要であると考え、望ましい生活習慣の定着化と、生活習慣病予防のための健康づくり及び食育の推進を図ることを目的として、各保健事業の見直しを行い、第2次山鹿市健康増進計画・第1次山鹿市食育推進計画に基づき、近年は国保データベース（KDB）システムを活用してのデータヘルス計画に基づいた保健活動を実践しています。

健康寿命の延伸のために、押し付けではなく共に考える支援者として、生活改善につながるよう科学的根拠に基づいた保健指導の充実に向け、今年も実践と学習を積み重ねていきます。



健康増進課の保健師・管理栄養士



夏の風物詩「山鹿灯籠まつり」のハイライト「千人灯籠踊り」

次号執筆者は益城町の姫野晶子保健師の予定です。