

## ★キラキラ光る 元気なまち★

町を彩ってくださる主役は「町民の皆様」です。その町民の皆様が活躍している模様を紹介するコーナーの第5弾！今回は「**コロナ対策・みんなで乗り切ろう**」と題して、我が町の保健師を取材しました。インタビューを受けてくれたのは健康増進課：岸本課長（写真右）と佐藤係長（写真左）です。また今回の表紙は、新型コロナウイルス感染症がまだ終息をみない中、最前線で私たちの生活や社会基盤を守ってくれている皆様（紙面の都合上業種の一部紹介）に表紙を飾っていただきました。お忙しい中、ご協力を頂きまして有難うございました。

### 《保健師の仕事は》

地域住民の保健指導や健康管理が主な仕事で、乳幼児から高齢者まで幅広い世代と関わり、健康増進や生活の質の向上をサポートします。乳幼児健診・生活習慣病予防対策・虐待疑いがある家庭や要介護状態の高齢者の家庭を訪問し相談に乗るなど多岐にわたります。今回の様な感染症発症時にも住民の健康管理の仕方について情報発信したり、相談にも乗ります。

### 《保健師を目指した理由は》

- \*看護学校時代に実践で学んだこととして、患者さんの家庭状況を知らないとな根本的な治療に結び付かないとの思いから。(岸本)
- \*お年寄りのために、家庭訪問し状況を確認し役に立ちたいとの思いから。(佐藤)



### 《コロナ禍でストレスを感じたら》

これまでの日常とは違った生活を送っている方が多くいるかと思えます。また、先の見通しを持ちづらい苦しい状況が続く中で、以下のようなことが続いていませんか？

- ・夜眠れない
- ・なんとなく元気がない
- ・もしかしたら「うつ」かもしれない

いろいろな心の悩みを持つ方の相談を専門の相談員と保健師がお聴きします。

秘密は厳守、ひとりで悩まず、ぜひお気軽にご相談ください。また、ご本人だけではなく、ご家族からの相談も受けています。

#### 【完全予約制】

電話：048-720-5000（内線503、504）

ファクス：048-720-5001

令和2年8月26日(水)、9月30日(水)、10月28日(水)、11月25日(水)

12月23日(水)、令和3年1月27日(水)、2月24日(水)、3月25日(木)



### 《コロナ禍で状況が一変、工夫した点等は》

緊急事態宣言下の中で乳幼児の集団健診が中止となり、お母さんたちの育児不安の解消のために、電話や訪問に切り替え、相手の状況によっては感染症対策を万全にし家庭訪問や郵送にてアンケート調査も実施し、心配なことを相談できる自由記載欄を設けました。(回答率ほぼ100%)

健診については、新型コロナ対策として「新しい生活様式」を踏まえ、非接触型検温や健診場所を分けたり、その都度消毒をしたりと受診される方の不安解消に努めています。

### 《新型コロナウイルスが 気になる保護者の方へ》

お子様の健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は遅らせずに、予定通り受けましょう。

#### ウィズ 《with コロナ》

新型コロナウイルスの薬やワクチンができるまでの間、手洗い・うがい・咳エチケットを守り新しい生活様式「伊奈町「新しい生活様式」安心宣言」を参考に乗り切っていきましょう。

また、**マスク着用による熱中症の恐れがあります。**マスクで息苦しくなり呼吸をするために体の筋肉をより多く使うことになり、顔の周りだけでなく全身の体温が上昇しやすくなります。**周囲の人と距離を取ってマスクを適度に外すことも忘れずに。**



※「熱中症予防の3つの備え」  
右のQRコードよりご参照  
ください。

表 裏

### 《保健師から皆様へ》

これからは日常生活と感染症予防対策の両立が重要といわれています。「新しい生活様式」を日常生活に取り入れ、自分自身が感染しない、そして大切な人を感染させないようにしましょう。