

# 看護大通信

24



新潟県立看護大学・

講師(地域看護学)

飯吉 令枝

この通信を読まれる方たちの中にも、「最近なんとなく体の調子が悪い」とか「病院に行くほどではないけれど、健康面でちょっと気になることがある」といった悩みを抱えている方がいらっしやるのではないのでしょうか。このような日々の生活の中での健康にまつわる「ちよつとした心配」が相談できる場として、「まちの保健室」が上越市の市民プラザで開催されるようになって三年がたちました。現在は市民プラザを利用して

を中心にして少しずつ利用者も増えてきていますが、まだまだ「『まちの保健室』って何をするところ？」と思われる方も多いのではないかと思います。そこで、このまちの保健室の内容と、これまでの利用状況についてご紹介します。

## まちの保健室・その後

まず気軽に健康チェックができる場として血圧測定、体脂肪測定、エネルギー代謝測定、骨密度測定などを、そして健康に関する相談ができる場として看護職による健康相談、栄養士による栄養相談を無料で実施しています。これま

で利用されている方は、二十歳代から八十歳代と幅広く、来られた動機として「血圧チェックや身体測定をしたい」が最も多く、「健康に関する情報がほしい」「相談したいことがある」が続いています。ご自身の測定の記録を定期的にチェックするために来られる方、日ごろ気になっている健康状態について相談をするた

めに来られる方、と利用の仕方は人それぞれです。ちよつと立ち寄って活用してみること、ご自身の健康に目を向けたり、生活を見直したりするきっかけができればいいかと思えます。ぜひ、このまちの保健室を活用して

てください。

開催日時は、毎月第一、第四土曜日で、受付時間は午後二時から三時三十分です。上越市の市民プラザ二階会議室で開催しています。看護職ボランティアの方も募集しております。関心のある方はぜひ一度まちの保健室を見にいらしてください。

