



保健師さんにお聞きしました

- 私たちの身近にいて、妊娠してからずっとお世話になる保健師さん達
子育ての不安・悩み、なんでも相談にのってくれます。
- 友達にも話せない、聞けないちょっとしたことでも、
一人で悩まず、そんな時は保健師さんに相談してみましょう！
- 悩みを聞いてもらうだけでも、気持ちは楽になるものです。
そして、答えを見つけていけば良いと思います。
- あたたかく答えてくれますよ

Q1 保健師さんのお仕事について教えてください。

A1 住民の皆さんが健康に関して困っていることについて、
解決方法を一緒に考えていく 仕事をしています。
健康に関する教室や健康診査などの事業も行っています。



Q2 新生児から3歳児までの健診はそれぞれいつありますか？

A2 乳幼児健康診査は、7月・11月・3月の年3回行っています
0歳(1歳までに2回)1歳6カ月、2歳、3歳、5歳のお子さん
をお呼びしています。
その他、毎月・妊婦さんやお子さんを対象に“親子相談”
という 相談日を設けています。

Q3 それぞれの検診時に保健師さんが チェックする重要
ポイントは？

A3 成長や発達のことはもちろんですが、生活リズムや
衣食住など成長していくお子さんを取りまく多くのこと
を健康という視点で観させていただいています。

Q4 また、お母さんが気をつけて見ておく ポイントはありますか？

A4 お子さんと接する機会の多いお母さんは、お子さんの小さな
変化に最初に気づくことのできる存在だと思います。
小さい変化への気づきを大切にいただきたいと思います。



Q5 小さい子供とお母さん、是非こういうことをして欲しいということはありませんか？

A5 お子さんにとっては、お母さんとの関係が人間関係の基本となります。スキンシップやコミュニケーションなど、心を通わせる時間を大切にしていきたいなと思います。



Q6 最近の傾向として問題となっていることはありますか？

A6 大人も子どもも肥満や痩せなど生活習慣に関わる病気が話題にのぼることが多くなっています。生活リズムや生活習慣を整えることは、体にとってだけでなく、心の健康にとっても 大切だと感じています。

Q7 何か相談したいことがある時は、相談日以外の日でもいいですか？
また、自宅でご相談を・・・ということも可能ですか？

A7 可能です。相談を希望される時には、電話や窓口で伝えてください。

Q8 こんな時は保健師さん！ということがあれば教えてください。

A8 育児や健康の事で悩んだり困ったりしたときに、保健師に連絡をいただければと思います。住民の方々が解決できるように一緒に考えていく存在でありたいと思っています。

