保健師最前線

合言葉は

3カ月で2㌔減

京丹波町

蓮見（はすみ）　純子（じゅんこ）さん

古里の兵庫県で保健師をした後、結婚を機に退職。３人の子どもを育てながら「もう一度、保健師の仕事がしたい」と思い、32 歳の時、京丹波町の保健師として復帰した。ちょうど 10 年前になる。そして、いまや町の健康を守る要の保健師さんである。

京丹波町の特定健診の受診率は、52・9%（平成 28 年度）と府内でもトップクラス。早くから日曜健診を実施し、健診の結果返しでも本人への手渡し率が８割近くを誇るなど健康づくりの環境整備を整えてきたが、一番の悩みは、やはり低迷する特定保健指導の実施率だという。「結果返しの場を生かし、対象者には個別指導を実施し、初回の実施率はそこそこなんですが、最終評価までなかなか結びつかないのが現状です」と話す。

今年度から特定保健指導の実施期間が３カ月以上でも可能になったのを機に、動機付け支援の対象者をターゲットに脱メタボ作戦を始めた。合言葉は「３カ月で体重２㌔（腹囲２㌢）減らしましょう」。「『毎日体重をはかる』以外に、あと二つ、その人に合わせた継続できる行動目標を作り、自分の健康に気づいてもらい、やる気になってもらうことに主眼をおきました」「私たち保健師も、結果返しの場を最大限に生かし、面談する際にはこれまでの『～しませんか？』から、『～しましょうね』にもっていくように心掛けています」

「実は私、40 歳の時に動機付け支援の対象になったんです」。思わぬ「告白」に当方もびっくり。「しかもメタボ担当だったので、好きなおやつやお酒はやめ、筋トレなどの運動を始め、１年かけて 20 ㌔減量したんです」。体験者として、メタボ対象者の気持ちがよく分かるだけに今回の作戦にかける思いは熱い。「動機付け支援の半数の方から前向きな返事をいただいていますので、今年の実施率は大幅に上がると期待しています」。柔和な笑顔がはじけた。

「保健師の仕事をどう思いますか？」と聞いてみた。「う～ん」と考えた後、「定年まで働いたとして『ああ、終わった』というのではなく、『ああしとけば、よかったなぁ』『何かやり残したような…』、そんな気持ちで退職を迎えるような仕事だと思います」

この 12 月、４人目の子どもが生まれる。「優しくて頼りになる先輩と職場に恵まれ、本当に感謝しています。この 10 年間を振り返りながら、もう一度、保健師、子育てについて違った目線で見つめ直そうと思っています」。元気な赤ちゃん、新たな蓮見保健師の誕生を期待しています。