



社会保険健康事業財団では、中小規模の事業所が加入している政府管掌健康保険の方を対象に、生活習慣予防健診や健康相談を行っています。健康相談では、14名の保健師が、健診結果のデータを活用しながら相談者に「より良い生活習慣を身につけて欲しい」という思いで実施しています。

平成14年度、保健師の禁煙指導が禁煙意識及び禁煙行動に効果があるかどうかを評価したいと思い、喫煙者を対象に禁煙指導を実施した群、禁煙指導はしないで禁煙パ

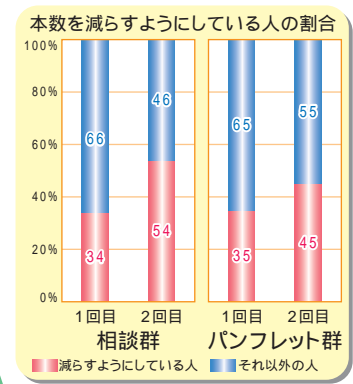


(財)社会保険健康事業財団ホームページ
http://www.peare.or.jp/

ンフレットのみを渡した群、の2群にわけて指導前と約3ヶ月後の2回アンケート調査を実施しました。その結果、禁煙意識の1つ、本数を減らすようにしている」という項目については相談群が大きく変化していました。この結果を踏まえて健康相談のみでなく、電話・文書などによる複数回のアプローチを行う禁煙チャレンジコースをはじめました。

今後とも、健康相談の場合、禁煙への動機づけや禁煙への自信が高められる場となるよう手助けできればと考えております。

(財)社会保険健康事業財団 山口県支部
保健師 神崎 律子



「禁煙チャレンジ」 「チャレンジング」

岩国健康福祉センター
保健師 石田 潤子
当センターでは、たばこ対策の一環として『禁煙チャレンジマラソンin岩国』を実施しています。これは、禁煙を希望する人が医師・保健師等のサポートを受けながら、2か月間禁煙にチャレンジすることで禁煙のコツをつかみ、自信を高め、禁煙を継続してもらうことを目的としています。

禁煙支援の方法には、「一般サポートコース」と「医療サポートコース」があります。両コースとも電話や手紙、Eメール等で定期的に保健師等がアドバイスを行います。医療サポートコースでは、それに加えて、ニコチンパッチを協力医療機関の医師から処方してもらつ(費用自己負担)ことができます。



スタート前には団結式を行い、心と身体の準備をします。禁煙しようと思っただ動機の確認を行い、今の不安な気持ちや和らげ、禁煙の決意を新たにしてもらいます。また、みなさんの頑張っている様子を「チャレンジニュース」という便りにして送ります。一人で禁煙するのではなく、禁煙する仲間がいるというのを励みにしてもらい、継続へのサポートをしています。

今年度は、禁煙支援に取り組んでいる企業からの参加もあり、総勢21名の方が2か月間の禁煙チャレンジに挑戦しました。禁煙は、あきらめない気持ちが大切です。あなたも禁煙にチャレンジしてませんか。

あなたの健康づくり
応援します!!

豊かな人生

豊

団体紹介

こちらでは毎回健康やまぐち21推進県民会議参画機関の活動についてご紹介いたします。

エッセイ

こちらでは毎回県下各地の健康福祉センターや保健センターで働く人たちのエッセイをご紹介します。

山口産業保健推進センター



山口産業保健推進センターの概要
当センターは、勤労者の健康確保を図るため、産業医をはじめとする産業保健関係者、関係機関を支援し、産業保健活動の一層の活性化を図る拠点として設置されたところです。

業務開始から5年目を迎えた現在、産業医、産業保健関係者等の産業保健に携わっている方々の幅広いニーズに応えるため、図のよ

うに関係機関と協力・連携を図りながら、窓口相談・実施相談「情報の提供」「研修」調査研究「広報・啓発」「産業医共同選任事業及び自発的健康診断受診支援事業に係る助成金の支給」といった業務を行っています。職場における喫煙対策は、平成8年に労働省が打ち出した「職場における喫煙対策のためのガイドライン」により推進してきましたが、平成15年に健康増進法が制定されたことにより、新たにガイドラインも見直されました。

このコーナーでは、あなたの健康づくりを応援する団体の活動を紹介します。

「もの忘れ健診を 始めました」

大島町役場 保健師 池元 和江
大島郡四町では、平成16年度から基本健康診査に併せて、あたまの健康度を調べる「もの忘れ健診」をモデル事業として始めました。年をとると、体だけでなくあまの衰えも感じるようになってきます。年のせいと、安易に片づけてしまうと痴呆を見逃してしまふことがあります。痴呆の原因としては様々ですが、適切な治療、あたまのリハビリ、生活習慣の改善で進行を遅らせることができます。問題行動が起き



てから慌てて対応するのではなくこの健診で早く見つけ、家族や地域全体で支えていけるような支援体制をつくり、痴呆になっても安心して暮らせる島を目指しています。

もの忘れ健診の受診者は、四町で900人を超えました。一次健診は、コンピュータが簡単な質問をし、受診者はその質問に画面を指で触って答えます。二次健診は、保健師による聞き取り調査です。二次健診でも忘れがあると判定された方には、専門医への受診を勧めます。

今年10月、大島郡は「周防大島町」としてスタートしますが、新町でも痴呆を病気として認識してもらい、痴呆の予防や治療に関する正しい知識を地域に普及するために、痴呆対策に取り組んでいきたいと思っています。

