

## はじめまして、保健師の平野綾乃と申します。

当健康保険組合で、みなさまの健康管理のお手伝いをさせていただくことになりました。2月下旬から前任の武本保健師と一緒に健康相談に伺いながら引継ぎを受けました。不慣れですが、どうぞよろしくお願いいたします。

まずは自己紹介から。昭和40年吹田市生まれで両親や親類も皆関西人ですが、4歳から40歳頃まで名古屋周辺在住。いまは西宮市で夫と2人暮らしです。このため関西弁に名古屋弁が入り混じった変な言葉でしゃべります。夫婦ともに中年太りに陥り、職業柄、説得力がなくなるので食事・運動・体重測定でじわじわ一と減量中です。

高校卒業後、医療事務で就職した病院で、看護助手として働きながら看護学校へ通えることを知り一念発起。看護師・保健師の資格を取りました。その看護学校で北海道から沖縄の遠い故郷を離れて住み込みで頑張っている同級生らと苦楽を共にしたことは良い思い出です。その後、保健所・病院・企業など様々な職場を渡り歩き、医療NGOの研修ではネパールの難民キャンプやベトナム北部山岳地域の伝統的な暮らしなど、貴重な体験をさせていただいたこともありました。そして、ここ数年は訪問看護や老人保健施設で看護師として汗だくの日々…という、怪しい経歴の持ち主です。

さて、このたび縁あって当健康保険組合で仕事をさせていただくことになりましたが、久しぶりの産業保健。着任早々、ベテランの武本さんにピッタリ引っついて、毎日違う場所、違う事業所へと目の回る日々。初めて伺う事業所・お会いするみなさまとの面談に緊張しながらも、武本さんの魅力的な人間性に惹きこまれ、あっという間の引継ぎ期間。お別れが残念でならない方々も多いことと思いますが、19年という長い年月の中で築かれた信頼関係を大切にしていきたいと思っています。

私、そこそこ歳もとっているのですが、これまで公私にわたり結構色々なことがありましたが、やはり健康であることは何よりの財産。人生80年と言われた時代から、今では90年いや100年?長くなった定年後の生活を豊かに過ごすために、若いうちから自分自身が元気でいられる習慣を身につけたいですね。という私も、20代30代は夜勤明けに遊んだり、ずいぶん不摂生しておりました(→反省)。自動車部品製造・販売という、社会にとって重要な役割を担っている組合員そしてご家族のみなさま。ご自身のメンテナンスもしっかりしていきましょう!健康相談でお会いしたときには、趣味や休暇の過ごし方などもお聞かせいただけたら(→無理強いしません)と思っています。雑談?のように思われるかもしれませんが、仕事(業務・家事・地域の役割等々)以外でリラックスしたり元気になったりできるものがあるかないか、これは心やからだの健康にとって、とても大切なことと思っています。みなさまの年に1回(夜勤者は2回ですね)の“車検”の結果が楽しみ(?)になるよう、微力ながらお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

連載

# 保健指導ノートから

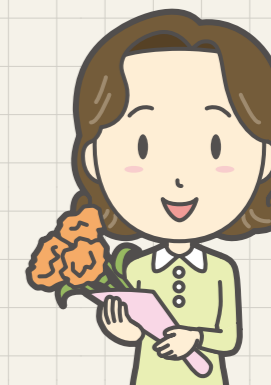
保健師 武本 裕子

## 19年間ありがとうございました!!

私事ではありますが、4月20日付けでダイハツ系連合健康保険組合を退職(卒業)させていただくことになりました。2000年4月から19年間、みなさまには大変お世話になりました。ありがとうございました。

これまでの事業所訪問を振り返ってみると……

- \*平成12年度：定例6社、単発5社への健康相談実施
- \*平成16年度：廃業、その他で2社の相談中止となる。  
1社を健保連保健師に委託。
- \*平成17年度～平成18年度は特に変化無し。
- \*平成19年度：本社移転により1社の健康相談中止  
新日本機械工業(株)が(株)明石機械製作所と合併。
- \*平成20年度：各事業所間のバランスを取るため各社間の健康相談回数を調整。
- \*平成21年度：1社が業務縮小のため相談事業中止。健保連保健師の派遣中止。  
担当者会議、相談実施事業所へ平成17年～平成21年分の疾病統計(事業所比較)の提供。
- \*平成22年度：平成23年3月、東日本大震災の影響により事業所(部品製造会社)が休業となり、  
健保に就職後初めて月14日間事務所での作業となった。
- \*平成24年度：被保険者数の変化に伴い各社間の健康相談回数を再度調整。  
\*特定保健指導開始。  
平成23年度の定期健康診断有所見率の事業所比較(12社分)を作成し担当者会議で提供。(平成26年度まで提供)
- \*平成26年度～平成30年度：嘱託(定例5社、13事業所・単発4社6事業所に実施)



振り返るとアツという間の19年間でした。

事業主の方々、担当者のみなさまのご協力により無事終わることが出来ました。また、私を育てていただいた被保険者のみなさま、本当にありがとうございました。

みなさまがこれからもお元気で素晴らしい人生を歩まれるよう願っています。

幸いにも後任に素晴らしい方を迎えることが出来、ホットしています。

平野保健師と約2ヶ月、引継ぎで同行する中、「ダイハツ系連合健康保険組合にぴったりの方だなあ」と感じています。今後も保健事業ならびに保健師活動へのご協力をよろしくお願いいたします。