

# 特定非営利活動法人総合ケアセンターのぎ における、健康づくりの取組

## 1. 事業所について

- 業 種 訪問看護事業、母子支援事業、社会教育推進事業
- 従業員数 8人
- 事業所の紹介

私たちの生活する安来市も少子高齢化、核家族化、過疎化がすすみ医療福祉における生活不安を覚える声も聞かれるようになりました。そんな中でも、介護や療養が必要になっても可能な限り住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、また少子化においても若い世代が安心して子どもを産み育てられる社会になるように私たちができることはないかと考えて平成21年に設立しました。私たちの活動を通じて、安来市とその近隣地区で暮される方が安心して医療・福祉などがうけられるように、また未来を築いてくれる子どもや若者が安心して暮らせる社会の実現に貢献できるように活動しています。

## 2. 事業所における健康づくりの目標

私たちの活動でかかわる人は子育てや介護を抱えていたり病気を持つ人が中心である。私たち自身が健康管理をきちんとしないと病気などをもち込んでしまう可能性がある。そのため、自分自身や家族の健康を守ることが他の業種よりもより強く求められる。

## 3. 日頃の健康づくりの取り組み

| 感染予防対策の取り組み  | 生活習慣病予防の取り組み   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・日々の健康状態の把握をきちんと行う</li><li>・こまめな手洗い、うがいの徹底</li><li>・事務所や社用車の消毒作業など</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・健康診断の推奨</li><li>・昼食後の健康体操の実施（現在、感染対策の観点より中断）</li><li>・啓発ポスターや行政や関係機関から配布される資料の掲示と推奨</li></ul> |

## 4. しまね☆健康づくりチャレンジ月間における取り組み

- ・各重点項目をミーティング時に紹介し推進を図った。
- ・健康診断や予防接種における補助があることを紹介した。
- ・中断していた昼食後の体操を忘れてしまわないようにやった。



### 取り組んだ感想など

普段の生活でちょっとした意識を持つだけでも変わる行動があると感じた。散歩やジョギングやダイエットなど各人で取り組む項目は様々だが行動につながったと思う。

## 5. 今後に向けて

現在は新型コロナ感染対策が中心になっているが、そのことで健康に対する意識はこれまでになく高まっているのでこの状態を継続したい。