

こんにちは。

私たちは聖隷沼津健康診断センターの健康支援課で働く保健師です。

日々、健康診断をご受診いただく皆様との関わりの中から、健康であることの大切さをひしひしと感じております。

仕事・育児・家事・介護など様々な状況にありながら、健康を維持するために、食事・運動・休息などについて改善に取り組む皆様のお手伝いをしたい、そんな気持ちで保健指導を行っております。

より多くの皆様の健康を支えるお手伝いをしたい！という思いから、この度ホームページ上で健康にまつわるコラムを書くことになりました。

保健師一人一人の目線から「もっと皆様に健康に関心を持ってほしい」「もっと皆様に健康に生き生きとすごしていただきたい」という思いをコラムに乗せてお届けいたします。

是非、ご一読いただければ幸いです。

健康支援課 健康支援係
保健師・人間ドックアドバイザー 宮崎美菜子