





# 人が人として大切にされる社会をめざして

健康権を真ん中に掲げ、地域に出向き、住民、組合員とともに安心のまちづくりをすすめます。質の高い医療介護サービスを提供します。



「健康権」は第二次世界大戦後、1948年の世界人権宣言でうたわれ、その達成のための国連の専門機関としてWHO(世界保健機関)が設立されました。健康権は「すべての者が到達可能な最高水準の身体的及び精神的健康を享受する権利」と国際人権法で定められています。その内容は、単に「病気でない」とか「弱っていない」ということではなく、すべての人が保健医療に必要な施設、物資、サービスを利用できるよう、それらが質、量ともに十分に確保され、差別なくアクセスできるということです。私たち医療従事者には健康権実現の担い手としての役割があります。



## 2023年度 浦和民主診療所の ビジョン

- ① 地域のよりどころをつくる診療所になる
- ② 社会を見る目と構えを持ち、成長する職員集団となる
- ③ かかりつけ医機能を発揮し、健康づくりの拠点となる



## 健診後の保健指導で なりたい自分になれた!!

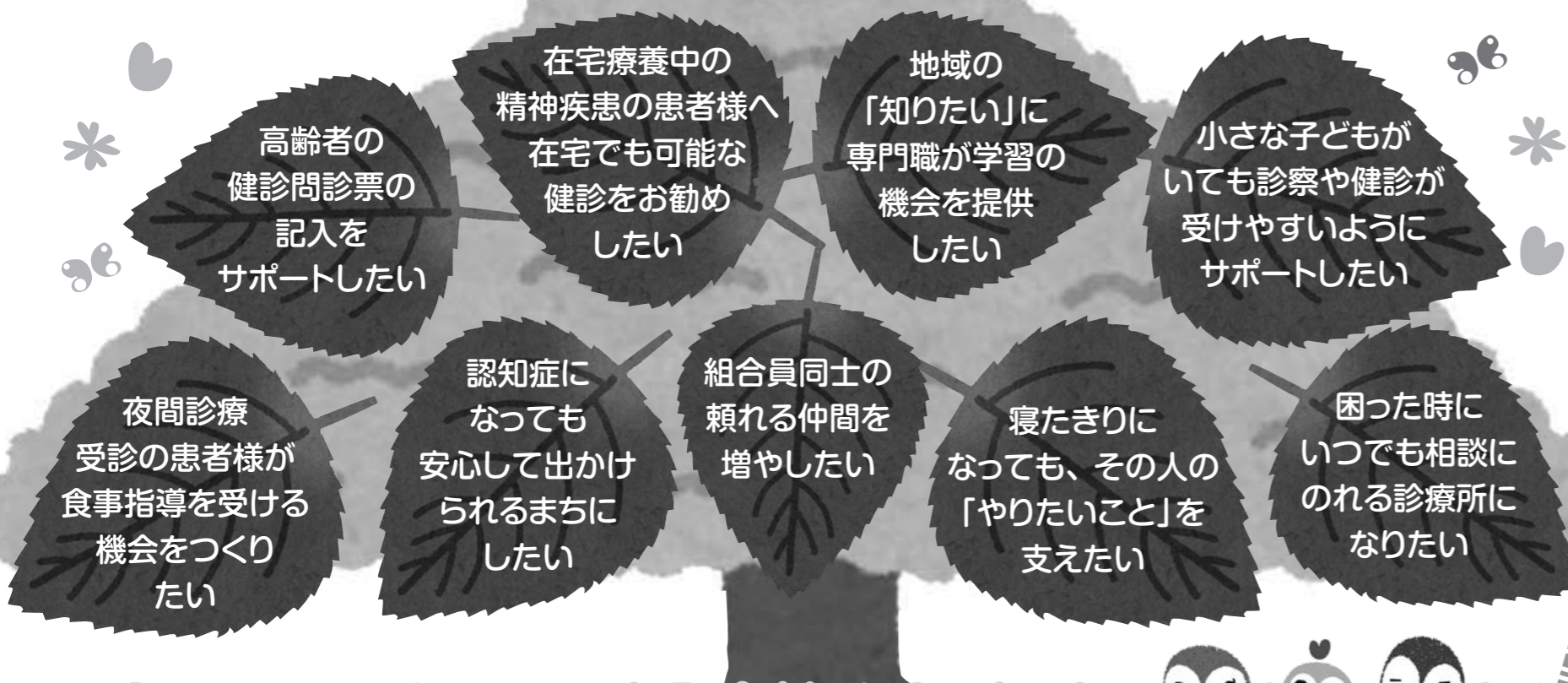
### 保健指導を受けて Yさん

昨年、久しぶりに会った友人が健康的にスマートになっていたことに触発され、また、娘と一緒にイルカと泳ぎたいという野望もあり、保健指導に再挑戦しました。今回は明確な目標があつて始めたので、保健指導のアドバイスを素直に実行することができました。毎日飲んでたお酒を、週末だけは良いことにし、それ以外はアルコールフリーに替えました。定量以上のご飯を[茹で鳥など(蛋白質)+レタスにオリーブオイルと調味料など]に置き換えました。徐々に体重が減少してくると体重測定が楽しみになり、毎日の習慣になっていきました。時折、挫折しそうになりましたが、保健師さんからのLINEには本当に励まされました。保健指導の終了時には目標の体重-5kg、ウエスト-5cmを達成することができました。

### Yさんの頑張りで目標達成!! 保健師：高橋

ご自身の固い決意により健診時から5kgの減量に成功しました。中性脂肪も正常値となり、ファットスキャン(腹部断面画像)でも内臓脂肪が減っていました。人は1か月続けると行動習慣が変化し、3ヶ月続けると生活習慣が変わるそうです。また思考の変化にいたっては、1年かかると言われています。今後も継続し、確固たる習慣になるよう応援していきます。

## 患者・組合員・地域とともに、これから私たちは… 職員の声&思い



## これまでの私たちの取り組みの上に…



フード  
パントリー

班会での  
学習会

専門外来の  
開設

地域での  
健康相談

無料低額  
診療事業

健診後  
保健指導