

健康づくり推進員が、地域から皆さんの健康づくりを応援します

ご存知ですか？「健康づくり推進員」

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、不適正な食生活や運動不足などによって徐々に進行していきます。生活習慣病は、私たち一人ひとりが健康意識を高く持ち、望ましい食事や運動などの健康的な生活習慣に改善することによって予防することができます。

「正しい生活習慣を身に付け、いつまでも健康で暮らしたい」。そんな健康長寿の思いを実現するため、市では毎年、各自治会から男女1人ずつを「健康づくり推進員」として委嘱しています。

今年度は、男性143人・女性152人の健康づくり推進員が、地域の健康づくりリーダーとして、あるいは、各種健康づくり施策を進める市と地域との仲介役として活躍しています。

こんな活動をしています

公会堂健康教室

正しい運動習慣や生活習慣の定着を目指し、身近な公会堂などで市が開催している健康づくりのための教室です。健康づくり推進員は、この公会堂健康教室を企画し、班内回覧などで呼び掛けを行い、当日は、会場準備や講師の手伝いなどを行います。

公民館まつりでの健康コーナーでの協力
各地区で行われる公民館まつりで、健康コーナーでの来場者への声掛けや保健師の活動の協力などを行っています。

地域での健康づくりのPR

自治会の会合など、人が集まる場所で「健康マイレージ制度」や各種健康教室、健康づくり講演会のPR(お知らせ)をすることも、自身も積極的に「健康マイレージ制度」に取り組んでいます。

健康づくり講演会やウォーキングイベントなどへの参加・盛り上げ

ウォーキングイベントなどの各健康づくり行事に積極的に参加し、イベントを盛り上げることも、健康づくりに関する知識を学んでいます。

健康づくり推進員会議(研修会)への出席

地域での健康づくり推進活動がスムーズにできるよう、公民館単位で開催さ



健康づくり講演会への出席

地域の公会堂で、健康づくりを学びませんか？

「公会堂健康教室」への参加をお待ちしています！

◇公会堂健康教室は、自治会単位で開催される健康教室です。健康運動指導者による筋力づくり運動やストレッチ体操、保健師や栄養士による健康チェック(血圧測定・体脂肪測定)や健康講話などが行われ、市内在住であれば、誰でも参加可能です。

◇開催が予定されると、各地区の自治会回覧や班内回覧で案内が回ります。申し込み不要、受講料も無料です。家族や近所の皆さんを誘って、直接、会場へお出掛けください。

◇公会堂健康教室の魅力は、身近な場所で顔なじみの皆さんと楽しく気軽に参加できること。今年度は、昨年12月現在までで、市内で119回開催され、延べ2,252人もの方が参加されました。

◇健康づくりは継続が大切。教室で習った運動や食生活、疾病予防の方法を家庭でも継続的に実践し、習慣化していきましょう。

◇お住まいの地域で公会堂健康教室の開催を希望する場合は、地域の健康づくり推進員または、市役所2階健康づくり政策課健康企画室(☎44-3138)へ、気軽にご声をお掛けください。



公会堂健康教室

れる健康づくり推進員会議に参加(年3回程度)。研修を受け、効果的な活動方法や健康づくりへの知識を深めています。

問 健康づくり政策課
健康企画室
☎ 44-3138

インタビュー



健康づくり推進員
宮崎純子さん(上石野)

「健康づくり推進員って何するの？」最初はこんな気持ちで引き受けました。

健康づくり推進員会議で糖尿病の予防法や健康診査の大切さなどを学んだり、自分たちで企画した公会堂健康教室で、いつでも気軽にできる健康体操を地域の皆さんと一緒に学んだり、健康への関心を高める良いきっかけになりました。

公民館まつりやウォーキングイベントなどのお手伝いでは、人との出会いの喜びも。健康づくり推進員やその活動を多くの方が経験し、みんながもっと健康に関心を持つようになればいいと思います。