



インタビュー

ご存知ですか？ 健康づくり推進員 ～地域の健康を守る立役者～

健康づくり推進員は、各地区の健康増進の推進者として市の保健師や管理栄養士といった専門職員と連携し、生活習慣病の予防方法などを地域全体に広める活動をしています。

健康意識を高め 地域に広める

市には保健予防活動の専門職として、保健師や管理栄養士等が働いています。しかし、限られた人数の専門職員だけでは、生活習慣病の予防方法を十分に周知することが難しい現状があります。

そこで、各地区の健康づくり推進員は、地域の健康を守る立役者として次の活動を行っています。
▽市の健康課題や現状を知るために、講演会や学習会へ参加する。
▽推進員が主体となり、地区で健康に関する講座を開催するなど、学んだことを各地区へ広める。

健康づくり推進員は、自らが学んだことを地域へ還元することで、健康で明るい地域を築く役割を担っています。

DATA

- 任期：2年（令和元年度～）
- 人数：85人
- 主な活動内容
 - ・市全体研修会への参加
 - ・地域会への参加
 - ・地区活動の実施 など



令和2年12月21日、寺所地区公民館（豊科）で行われた健康づくり推進員の地区活動「これを機に!!ウオーキングを始めませんか?②」を取材しました。感染防止策を講じながら、参加者は久しぶりの講座を笑顔で楽しんでいました。



健康づくり推進員会長の宮下さんに、コロナ禍の活動で感じたことをお聞きしました

Q 任期中、どのような活動を？
A 1年目は、健康づくりの研修会に参加したり、地区活動として講座を開催したりしました。「健康づくりは自分の身体に関心を持つことが大事。それには健診を受けること」

研修会に参加して心に残った言葉です。地区活動をどう進めたらいいか不安でしたが、この言葉を受け出し、活動の折には健診を受けるよう呼びかけました。保健師さんや専門職の皆さん、区の役員さんに協力をいただき、活動を円滑に進めることができました。

本年度は、新型コロナウイルスの影響で当初計画していた総会や研修会が中止となり、地区活動も自粛せざるを得ませんでした。7月からは感染拡大の状況をみながら、対策を講じた上で活動ができるようになったので、寺所地区ではウオーキング教室を2回実施しました。

Q なぜウオーキング教室を？
A 取り組みやすく、気軽にできるの、それをきっかけに自身の健康づくりに関心を持ってもらえればと考えました。

Q ウオーキングのメリットは？
A ウオーキングは、普段の生活に直結する運動でもあり、屋外で密も避けられ、一人でも気軽に実践できます。これまで当たり前前にできていたことが制限され、外出の機会が少ない今、ウオーキングはコロナ禍の健康づくりに適していると思います。

しかし、寒くなると外に出ることが面倒になり、歩数が減る傾向があります。ウオーキング教室で学んだ動きを自宅で実践していけば、認知症や生活習慣病の予防などに効果があると言われてるので、日常に少しでも運動を取り入れてもらいたいです。

Q 活動全体で感じたことは？
A 寺所地区で行ったウオーキング教室は、地区活動です。健康づくり推進員の中には積極的に活動したいという人もいれば、地区の中で順番だから仕方ないと思ってる人もいます。推進員だからといって難しいことをするのはなく、推進員自身も健康づくりを自分のこととして考えていけるよう、ウオーキングのような誰でも取り組みやすい活動を、市全体で取り組んでもらえればと願っています。

「自分の健康は自分で守る」という気持ちで健康づくりと向き合い、それを家族、そして地区活動へと広げることは、地域でのつながりを増やしていけるようになるので、とても大事なことだと感じました。

今後、新型コロナウイルスの感染者数が増えるように推移していくかは予想もできません。健康づくり推進員の活動も制限されてしまいますが、市からの情報に沿って感染予防対策をしっかりと行い、できることを少しずつでも実施していくことが必要ではないかと思っています。

健康づくり推進員 会長 宮下 直子 さん

