ご存知ですか？
健康づくり推進員

健康増進のための身近な存在、健康づくり推進員。安曇野市では現在 89 人が活動しています。「自らの健康は自らつくる」をモットーに、学習会への参加や地区活動の運営に取り組む推進員の皆さんを追いました。

町報ほたか　第77号　④

「地域住民の健康管理は われわれで」

保健補導員の研修会

去る六月五日　新芝なったかで、住民の健康管理を行なって穂高温泉しゃくなげ荘において、保健補導員の活動にまつところいるが、個々の家庭まで手がまわるまでの期待はできて、保健補導員、衛生委員合ないので、地区組織としての同で開催された。　ました。

講師に、佐久市立浅間綜合病院顧問で、成人病の権威者吉沢国雄先生、国保連合会の保健施設課長登内勝一氏を迎えて終始熱心に講習をうけた。

登内課長は地域住民の健康を守るには保補導員が何故必要かを須坂市等の例をとって説明され、吉沢先生は長寿の秘訣という題名で、如何に高血圧を予防するか、日常の生活は如何に注意すべきと熱心に講演されたため二時間の時間も短く感ぜられ、貴重な御指導を受けて受講者一同深い感銘をうけました。

尚、政府や各町村は行政のなかの病変で赤血球の作られる量が少ないとき、赤血球が早くこわれてしまうとき、赤血球が出血などで失なわれてしまうとき、赤血球の数が減り貧血になります。ヘモグロビンは蛋白質と鉄でできていますので、体の中に蛋白質が足りないとき、栄養不良のときといってよいかもしれません。このような時或いは鉄が不足しても貧血になります。

貧血は、その原因によって種類がたくさんありますが、何と言っても鉄欠乏性貧血が多く、単に貧血といえば、一般的にはこのことを指します。

鉄欠乏性貧血は、体内の鉄の欠乏で、食事のなかに含まれる鉄分の量が少ないためにおこる供給の不足、体内における鉄需要の増大、出血による鉄の流出などが原因となります。また蛋白質の欠乏によって同じことがおこります。

貧血になると

①皮膚粘膜が蒼白になります。

との二通りがあります。何らの二通りがあります。

「町報ほたか」昭和 48 年 8 月号の記事

脳卒中がトップ

村の死因順位

村の死因順位は前表の通りですが、しめつている脳卒中（高血圧脳卒中、脳（心臓病なども含む）です。農薬による事故も年に二三名ですが、農薬による事故は、農薬の取扱いに注意すべきであるとの教訓です。自殺は、自殺防止対策の強化をしていく計画です。自殺の中には出来ている事故死も年に二三名やはり農薬による事故であります。村では死因の第一、二位を

村の死因別比較表

【写真説明】保健主任の安曇料理講習会

「堀金村公民館報」昭和 43 年 10 月号の記事

脳卒中　＝原因別死亡率で第一位＝

この写真は11月21日に農事センターに於いて医師会及び国保共催のもとに実施された成人病展示会の一コマであります。高血圧による動脈硬化、脳溢血、子宮癌、胃癌、結核等の実物標本により偉大の医師が町民に説明をして居るところです。

「町報ほたか」昭和 38 年 1 月号の記事

長野県はかつて日本一の脳卒中多発県だった

長寿県として知られる長野県。しかし、最初から長寿県だったわけではありません。統計を取り始めた昭和40年の調査結果では、男性の平均寿命は68歳で全国9位、女性の平均寿命は72歳で全国26位と現在と比べて高くはありませんでした。加えて日本一の脳卒中多発県でもありました。

健康づくり推進員（旧保健補導員）は、昭和20年、旧高甫（たかほ）村（現在の須坂市）で一人奮闘する保健婦を見た地元の主婦たちが「健康のため自分たちにできることは自分たちでやろう」と活動し始めたことが誕生のきっかけと言われています。地域から脳卒中を防ぐため、食事の塩分濃度を減らす、冬季の室温測定を続けるなどの活動が行われました。こういった健康への意識が県内の市町村に広がっていき、現在の長寿県長野を作る礎となりました。

長野県の平均寿命（平成27年）
男性：81・75歳（全国2位）
女性：87・67歳（全国1位）
厚生労働省「都道府県別生命表」より

特集◎
ご存知ですか？
健康づくり推進員

各地域ごとに行われる地域会などを通じて、健康づくり推進員を務める上での悩みや課題を共有するなど情報交換を行っています。

保健補導員から健康づくり推進員へ

安曇野市の健康づくり推進員の歴史は古く、昭和30年には旧堀金村と旧穂高町に保健補導員会が設置され活動が開始されました。昭和50年代後半には残りの3町村（旧豊科町、旧三郷村、旧明科町）にも設置され、その時代に合った保健衛生について学習し、自主的に活動してきました。平成17年の市町村合併を機に、名称をより活動がイメージしやすい「健康づくり推進員」と改め、現在もそれぞれの地域で活動を行っています。

行政と地域をつなぐ

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、限られた人数の保健師や管理栄養士等だけでは、生活習慣病の予防方法などを市民に十分周知することが難しい現状があります。

そこで健康づくり推進員は次のような活動を通じて、市民の健康意識の向上を図っています。

○市の健康課題や現状を知り、市等で開催される講演会、学習会へ参加する。（自らが学ぶ）

○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。（地域に還元する）

行政と地域をつなぐパイプ役として、自らの健康意識を高め、得た知識を地域に広めて、健康で明るい社会を築く役割を担っています。

健康づくり推進員とは　～地域の健康課題発見者～

各地区から選出され、地区内における健康増進の推進者として市の保健師等と連携し、保健予防事業が地域全般に行き渡るよう活動します。

任期：２年　　**人数**：89 人（平成 30 年度）

主な活動内容

- 市全体研修会への参加（市の健康課題、効果的な運動実践法、健康と睡眠についてなど）
- 地域での学習会の開催（地域課題、健診結果の見方等）
- 地区活動の実施（糖尿病、高血圧予防、減塩、市歌体操等の内容で通年健康教室を開催）
- 健康づくり講演会で学習（認知症予防についてなど）

11 月 8 日（木）、認知症予防をテーマに全体研修会が行われ、認知症の初期症状や家庭で簡単にできる予防法などを学びました。