

特集◎ ご存知ですか？ 健康づくり推進員



自分の健康を データで比較

「こんにちは！」部屋に入ると大きな声であいさつが聞こえてきます。七日市場区の健康教室は、健康づくり推進員と地区役員が地元の方に呼びかけて開催しています。

健康教室の参加者は、まず血圧・体組成測定、問診を受け、自分の健康状態を確認します。測ったデータを、前回の結果と比較して見ることもできます。

毎回参加しているという加藤忠男さんは「こういう機会がないとなかなか自分のデータを見ることはない。表になっているので見やすく、自分の健康状態を客観的に

健康の輪を 地域に広げる。

健康づくり推進員 地区活動



活動 レポート

三郷地域の七日市場区公民館で行われた健康づくり推進員の地区活動（健康教室）取材しました。この日は、保健師による健康チェックや腎臓の働きについての講話と、健康運動指導士による健康体操が行われました。この活動を通じて、健康づくりの輪を各地域に広がっています。



保健師による講話

確認できるのが良い」と話してくれました。

自分の健康状態を把握した後は、市の保健師による腎臓の働きについての健康講話です。

腎臓は辛抱強い器官で、他の器官より自覚症状が出にくいいため、気づいた時にはすでに入院、人工透析が必要となることも珍しくなっているという事例を学びました。参加者は早期に気付く方法や、腎臓病の予防法などの話を熱心に聞き、メモをとっていました。



参加者はとにかくみんな笑顔。笑うことも健康に良い効果があるとのこと

地域から健康を支える

参加するのが楽しみに

最後はみんなで体を動かす健康体操です。市の健康運動指導士がお手本になり、参加者全員で椅子やゴムボールを使って体操します。今回で4回目の参加となるという丸山岩子さんは「教室で色々なことを覚えて家でやったりするのが好き。人と交流できるのも楽しみの一つです」と話します。健康にかかわる知識を学ぶだけでなく、地域での交流の輪を広げることが、安曇野市の健康づくりに大きな役割を果たしています。

「役が回ってきたから…」 そんな人が地域を支えている

市健康づくり推進員の選出方法を見ると、「区長や前任者からの推薦」が48%、「順番があらかじめ決まっている」が36%となっており、「自ら立候補した」は、わずかに1%しかありません。しかし、任期を終える頃のアンケートでは「やって良かった」という声が多く聞かれ、「推進員の活動が自身の健康の役に立ったか」という問いに96%の人が役に立ったと回答しています。推進員を経験することで少しでも健康の知識を持った人が地域に増え、家庭や地域において実践することで市の健康づくりを支えています。

健康づくり推進員の選出方法

