

特集◎ ご存知ですか？ 健康づくり推進員

推進員
インタビュー

健康づくり推進員（等々力町）

もとい
古幡 基 さん



市と地区を繋ぐパイプ役

健 健康づくり推進員として2年近くが経過し、研修会や学習会、また地区における健康教室の開催などさまざまな経験をしました。活動を通じて、健康の尊さを再認識するとともに推進員は本来にやりがいのある活動だと実感しました。私たち推進員の役割は、健康づくりに関して市と地区をつなぐパイプであり、地区の皆さんが健康で長生きするためのお手伝いをさせていただくことだと考えています。今後も推進員活動で培った経験を活かし、地区における健康づくり事業に関わっていきたいと思います。

健康〇×クイズの答え

1. ×（多い）
2. ×（市は48.2%）
3. ○（H29 県16.4% / 市18%）
4. ○
5. ○

地域に必要なつながりの力

健康づくり推進員は地域の健康づくりのために欠かせない存在です。市と推進員のつながりが健康づくりを地域に広げ、推進員と地区とのつながりがさらに市民へと輪を広げていきます。また、人と人とのつながりの力がお互いの信頼を築き、豊かな地域づくりにつながっていくのではないのでしょうか。市では健康づくり推進員を各地区から選出しています。ぜひ推進員と一緒に活動に参加してみませんか。

固穂高健康支援センター内健康推進課（☎81・0711 ☎81・0703）

健康づくり推進員を やってみて。

2017年から2年間健康づくり推進員を務めた3人に、
経験から得たことを伺いました。

健康づくり推進員（住吉）

小松 純子 さん



まず自分が健康であること

互 選により2年間健康づくり推進員の会長職を引き受けました。不安な状態でのスタートではありましたが、各地域長さんをはじめ二人の副会長さんにサポートしていただき、無事に任期を終えようとしています。就任当初は、何もかも手探り状態でしたが、市の保健師さんから健康推進について学んでいく中で各推進員の結束も固まってきました。2年目からは主体的に企画運営することで積極的な保健予防活動ができた。

した。これもひとえに皆さんのおかげだと感謝しています。
健康づくり推進員は、積極的に参加された人や、仕方なく引き受けた人もおられるかもしれませんが、現在は皆さんの健康に対する意識も高まったと思います。何より何かを成し遂げようと全員が同じ方向を向いて一致団結したからこそ、私たちのスローガンでもある、「自分の健康は自分で守りましょう」を少しでも地域に広めることができたと思います。
安曇野市でも健康長寿のまちづくりを目指していく中で、私自身もまず自分が健康でいなければと思い、ダイエットを始めました。
まもなく還暦を迎えますが人生100年時代、あと40年あまり健康で認知症に気を付けながら、穏やかに生活していきたいと思っています。
一緒に2年間活動していただいた地区推進員の皆さんへ感謝の気持ちでいっぱいです。

健康づくり推進員（寺所）

細萱 繁 さん



仲間に出会い、地域に貢献できた

健 康とは、自らの心身が良好であって、社会活動も支障なく行える状態にあることです。「自分の健康は自分でつくる」とことによって、健康寿命の延伸に努め、豊かな人生を築かねばなりません。そのためにはバランス良い食事と運動をして、生活習慣を改善することが大切です。私は健康づくり推進員として、自ら学ぶことで仲間が増え、健康格差を解消させる活動を通じて、地域事情にも精通し、地域貢献ができた実感しています。

