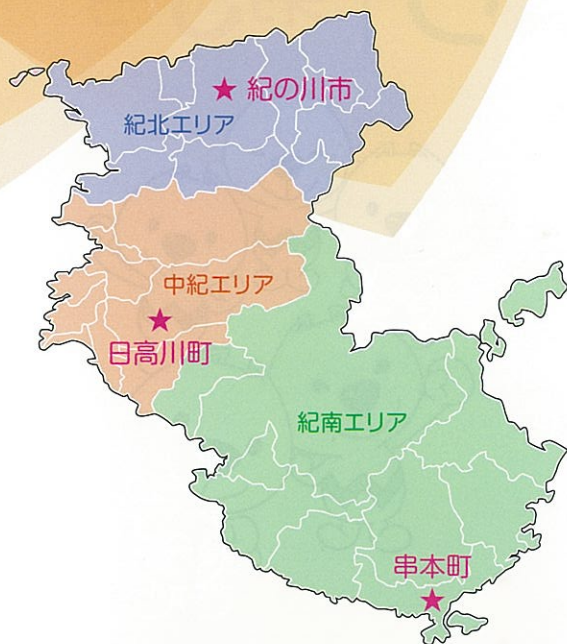




市町村における健康推進員活動をご紹介します



紀の川市

紀の川市では、現在49名の方が健康推進員となり、健康情報の発信のお手伝いをしています。

発信の方法は、それぞれの健康推進員が、サークルやご近所で集まった際に、健康診査の受診勧奨や、第1次紀の川市健康増進計画で策定した「紀の川市民健康づくり11ヶ条」のリーフレットの配布を行っております。サークルや、ご近所で集まった際に、リーフレットを配布することで、「健康づくりの話し合いをするきっかけになった」などの声が健康推進員自身からも聞かれます。

紀の川市では、平成30年度から第2次紀の川市健康増進計画で策定した目標に向かって、健康づくりに取り組んでいくこととなります。

日高川町

日高川町では、174名の健康推進員が担当地区で健康づくりのお手伝いをしています。

年度始めには、健康推進員研修会があり、町の健康状況について学んだ後、毎年テーマを変えて先生に講演してもらい、病気に対する知識を深めています。主な活動内容は、健診希望調査票の配布・回収で、担当地区のご家庭を全戸訪問し、特定健診・がん検診の受診勧奨に努めています。

中津・美山地区は秋に巡回胸部検診を実施していますが、未受診者に対する受診勧奨や問診票の配布も行っています。地域に根付いた活動は住民の小さな変化も見逃さず、支援に繋がったり等、重要な役割を果たしています。

町内では地区巡回の健康相談も実施しています。周辺住民への声かけや体重測定、啓発グッズの配布等を行っています。

日高川町の特定健診受診率は、現在県内2位です。今後も高い受診率を維持できるよう地域の健康づくりのために活動していきたいと思っております。

◎健康推進員として活動して ■日高川町/50歳代 女性

健康推進員になって自分の健康にもよく気をつけるようになりました。1人暮らしの方も多く地域の高齢者の話を聞く役割もあると感じています。

串本町

串本町では、平成28、29年度で、25名の健康推進員の養成をしています。平均年齢73.7歳ですが、食生活改善推進員としても活動するなど、元気はつらつです。

みんなにできるだけ健康で生活してもらいたいという思いのもと、街頭に立って特定健診やがん検診の受診勧奨や禁煙の啓発を行ったり、地域のお祭りなどにも積極的に参加したりと、串本町民の健康を支えています。

また、減塩食の試作を定期的に行うなど、自分たちのスキルアップにも励んでいます。その成果は、イベントでの減塩みそ汁の試食などを通して、地域に貢献しています。

今後も、串本町の皆さんがより健康であるために、そして、進む高齢化の波をものともせず、一歳でも健康寿命を伸ばせるよう、コミュニケーションを大切にしながら、日々活動を深めていきたいと考えています。

◎健康推進員として活動して ■串本町/70歳代 女性

健康推進員となり、改めて健康を意識するようになりました。色々な活動を通して、健康というものが、食事・運動・睡眠等と密接に繋がっていることを実感しています。知識も増え、自信を持って周りの人に伝えることができるようになり、今、活動が楽しみでもあり、生きがいとなっています。これからも地域の方と積極的に接することによって、活動の幅をもっと広げていきたいと考えています。



Topic

トピック

みんなで実践！健康づくり運動ポイント

すべてのライフステージにおいて、運動不足は生活習慣病の原因と考えられています。生涯にわたり健康を維持するためには、運動習慣など継続した実施が大切になります。そのため、県では、自治会活動や個人運動にポイントを付与し、地域ぐるみで楽しみながら運動習慣の定着をめざします。1日8,000歩(早歩き20分)のウォーキングを実践しましょう。◎4月から翌年3月までの獲得ポイントのランキングで表彰を実施します。皆さんふるってご参加ください。

- 個人参加 ウォーキングや運動をするとポイント獲得
 - 自治会参加 自治会活動をするとポイント獲得
 - 参加方法 ホームページやスマートフォンアプリや様式から参加できます。
- ※詳しくは、専用ホームページ「わかやま健康ポイント」をご確認ください。

URL: <http://kenkou-wakayama.jp/>

