

市町村における健康推進活動

橋本市

橋本市では、当初、食生活改善推進員と兼務で32名が健康推進員として活動を開始しました。今年度新しく30名の方が養成講習会を受講し、仲間が62名に増えました。健康推進員の主な活動は、健康診査やがん検診の案内チラシ等をご近所や知り合いの方に配布し、受診を呼びかけることです。その他にも、自主的な健康づくり活動に取り組み、子供から働く世代、高齢者まで、幅広く健康についての情報を伝えています。その一つをご紹介しますと「まなびの日」という市イベントでは、「減塩は一度にしようと思っても無理よ、少しずつ少しずつ」をモットーに、出汁を効かせた減塩味噌汁を提供しています。初めのころは「薄すぎて飲めない」という声もありましたが、最近では「おいしい」という反応が返ってくるようになりました。

今後も、地域や仲間のつながりを生かし、身近な方々への声かけを行い、健康づくりの担い手として活動を進めていきます。



～健康推進員からのメッセージ～

何年も血圧と中性脂肪を下げる薬を飲んでいました。以前は、薬のみに頼っていました。健康推進員として活動すると、まずは自分の健康のために食生活の改善や運動の取組が大事と考え、実践した結果、1年後には血圧や中性脂肪の数値が少しずつ改善してきました。仲間と一緒に取り組み、楽しく活動することは、自分のためにもなると思っています。人に伝えるならまずは自分でやってみることが大切。「これからもやるぞ!」という気持ちで続けたいと思っています。

海南市

海南市では現在17名の健康推進員が活動しています。主な活動としては地域の方に「生の声アンケート」の聞き取りや健康に関する知識の啓発を中心に集団健診における受付補助や健康機器測定補助、健康まつりでの啓発活動を行っています。

年度当初に市の活動説明会が行なわれ、市作成の「健康ガイド」から保健事業等を学び、「生の声アンケート」の集計結果や減塩クイズなどで新しい情報を共有し、楽しみながら交流しています。

「生の声アンケート」は、各戸訪問で健診受診歴や未受診理由などを聞き取り、未受診の方には受診勧奨し、受診率向上に役立てています。また、パンフレットや食塩摂取キットを活用し、糖尿病や減塩についての啓発も行っています。

集団健診では、受診者への特典として骨密度や筋肉脂肪量測定などを行っています。その際、補助業務を行うとともに、健康推進員自身も測定し、自分の健康の意識向上を図っています。

健康まつりでは、毎年様々なテーマでブースを構え塩分チェックシートを活用した減塩啓発や大腸がんクイズラリー、ガムを使った口腔機能チェックなどを行っています。

今後も自分の健康への意識を高めるとともに家族や友人・ご近所の方など健康づくりを広げて、元気な海南市を目指していきたいと思ひます。



上富田町

上富田町では、主にすこやか上富田推進協議会のメンバーの中で養成講習会を受講した者が健康推進員として活動しています。

活動の1つは、町内のスーパーでの特定健診やがん検診の受診勧奨です。健診の日程や受診方法等が記載されたチラシとティッシュを配布し、健診の大切さや受診方法等について住民一人ひとりに声かけを行っています。たくさんの方に会うことができ、集団健診や医療機関健診の受診方法等について質問があったり、健康のために気をつけていることなど健康づくりの話で盛り上がりたりすることもあります。

活動により、健康づくりの輪が、健康推進員から、ご近所、地域へと広がっていくことを感じます。今後も人と人のつながりを大切にしながら、健康づくりの輪を広げていきたいと考えています。



～健康推進員からのメッセージ～

定年退職後「私にもできるボランティア活動はないかなあ」と考えていたところ、町広報誌の健康推進員養成講習会の記事が目にとまり受講を決めました。健康推進員として委嘱されてからは、大型スーパー店頭で、特定健診やがん検診を呼びかけるチラシ配布活動に参加しました。

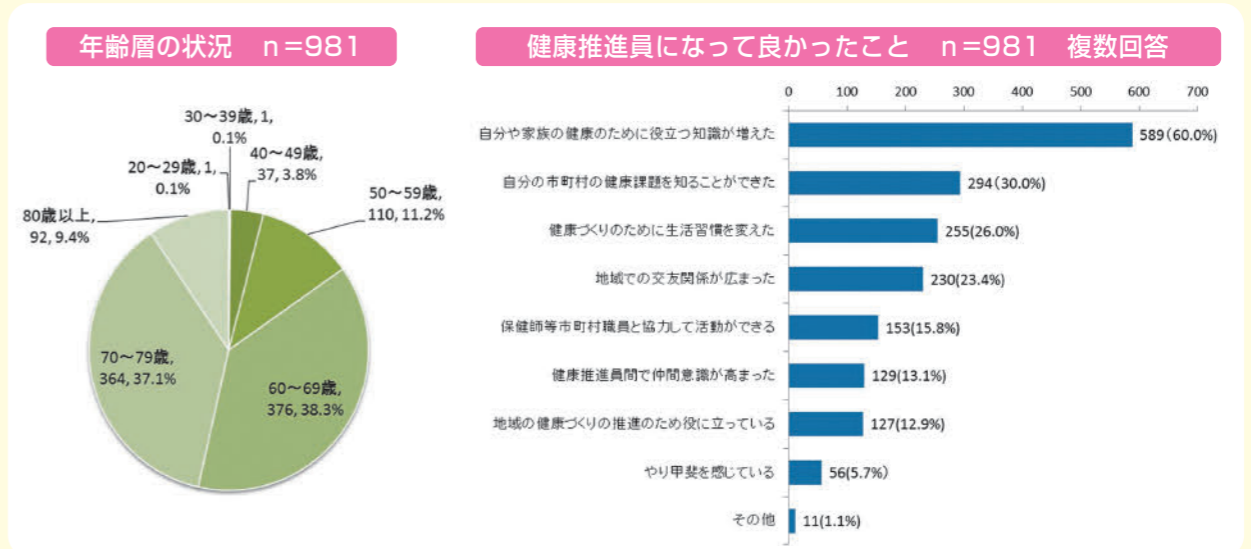
私自身も年齢を重ねるたびに、健康不安が見え隠れしますが、「自分の健康は自分で守らなければ!」との意識を高めながら健康維持に努め、その上で身近な方や知り合いから、健診受診勧奨や健康に関する情報発信源としての役目を果たしていきたいと考えています。

健康推進員となり、様々な方との交流が出来て得られるものが沢山あり、これも私にとって健康維持の一つだと嬉しく思っています。

健康推進員アンケートから

平成31年3月に実施したアンケート調査では、未配達分を除く有効配布数1,688人のうち981人（回収率58.1%）から回答をいただきました。その一部をご紹介します。

年齢層は60歳と70歳代で75.4%を占め、約9割が女性でした。健康推進員になって良かったことは「自分や家族のために役立つ知識が増えた」と回答した方は6割でした。



健康推進員の仲間を増やし、皆で健康長寿日本一わかやまを実現しましょう!