

市町村における健康推進活動



海南省

海南省では現在 26 名の健康推進員が活動しています。主な活動内容としては、乳幼児健診における乳がん及び子宮頸がん検診の啓発、市民への健康づくりアンケートの聞き取り、集団健（検）診や健康見える化測定会における健康機器測定などを行っています。

乳幼児健診における検診の啓発では、健診に来られたお母さん方に乳がんの乳房モデルを活用し、乳がんや乳腺炎等がどのように触れるのか・どのようなところにあるのかを体験してもらっています。はじめは恐る恐る触られますが、実際に乳がんのしこりに触れると、「こんな感触なんですか」「意外に奥にあるんですね」など興味を持っていただけます。年齢的には乳がん検診を受けられる方は少ないので、乳がんは 20 代から見付き、30 代から罹患率が増加することを伝え、日ごろから自身の乳房を意識してもらえようような声かけをしています。

健康づくりアンケートでは、健診受診についての意識について聞き取り、健診を受ける理由として「自分の健康に不安があるから」や「家族に迷惑をかけたくない」などの意見がありました。一方で、受けない理由としては「今は健康に不安がないから」「面倒だから」「かかりつけ医があり、定期的に医療機関で診てもらっている」という意見があり、これらの結果は今後の活動に生かしていきたいと考えています。

健康見える化測定会では、口腔機能測定や体組成の測定を行い、健康推進員が自身の状態を知り、健康づくりに取り組むとともに、市民の健康づくりの一端を担っています。

まずは、啓発する側の健康推進員が元気に過ごし、家族や友人、地域の方へ健康の輪が広がっていくよう今後も地道に活動していきたいと考えています。



新宮市

新宮市では、現在 42 名の健康推進員が健康づくりのお手伝いをしています。主な活動としては、特定健診・がん検診受診のための啓発活動、健康講演会及び市民ウォークの開催などです。コロナ禍でここ数年中止になっていましたが、昨年からは少しずつ事業を再開しています。

新宮市の推進員会は、3つの支部に分かれています。各支部の活動として、支部最寄りのスーパーの入口付近で、特定健診やがん検診の啓発活動を年に1回行っています。また、健康推進員が中心となって市民の方とともに、ゆる体操やフォークダンス、元気体操、ウォーキングなどの運動教室のほか、みそ作りやごま豆腐作りなどの健康に留意した料理体験も行っています。

市民を対象とした健康講演会では、市の健康づくり計画に沿って「食生活・身体活動」「健康管理」「こころ」の3つの柱から健康推進員で話し合い、テーマを決めています。昨年は、コロナ禍の暗い気持ちを吹き飛ばせるようにとの思いから「こころ」をテーマに開催しました。

他にも、市内の風景を楽しみながらウォーキングする市民ウォークを企画し、誘い合って参加しています。開催日が休日ということもあり、小学生から 90 歳代まで幅広い年齢層の方が、ご家族やご友人と一緒に参加してくれ、約 100 名の方が参加されました。

新宮市は少子高齢化が進んでおり、健康推進員も高齢化しています。若い世代の方にももっと健康に関心をもってもらえるよう、これからも地域住民とともに健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。



美浜町

美浜町では、現在 13 名の健康づくり推進員（健康推進員）が活動しています。食生活改善推進員と兼務している方が多く、食に関する知識も活かして活動しています。

健康づくり推進員は、御坊保健所が行う「わっはっは笑いの大学（健康推進員養成講習会）」で、御坊医療圏の健康状況と生活習慣病予防や栄養に関する知識、ロコモトレーニングの実技、各種健（検）診の実施状況等について学びます。その後、町において、健康づくり推進員の活動等について説明を受け、活動を始めます。

主な活動として、住民の方が楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうことを目的に保健所と町が実施している「ヘルスポイント事業」において、事業の説明やポイントカードに取り組みの確認印を押す役割を担っています。また、集団健（検）診での受付補助も行っており、コロナ禍に実施した地域を巡回する胸部検診では、各種健（検）診の案内や生活習慣病の予防のためのパンフレット等を配布し、受診者の方の手指消毒等感染予防対策を行いました。

今年度も、年度当初から管理栄養士から「野菜を上手に食べるコツ」をテーマに研修を受け、自身の食生活の振り返りと意見交換をすることで、楽しく交流しながらスキルアップを行っています。

今後も自身の健康への意識を高めるとともに家族や友人、ご近所の方などに健康づくりの輪を広げ、一緒に活動してくれる方を増やしていきたいと思っています。



健康のための一歩を踏み出そう！～ こうすれば +10 ～

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

※ロコモ=ロコモティブシンドローム 病気や筋力低下により転倒骨折しやすくなることで、要介護となる危険性が高い状態