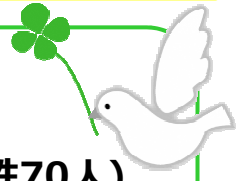


回覧 健康推進員だより

第5号

健康推進員とは

- ・町内から選ばれ、健康づくりのために活動します。
- ・令和4(2022)年度は368名が活動しています。(女性298人、男性70人)
- ・一人ひとりが健康づくりの実践者、みんなで支え合い、笑顔でつながるまちをめざし活動しています。



健康推進員の役割

1. 学ぶ・体験する〈健康推進員になったら、まずは健康づくりについて学ぼう〉
2. 実践する〈学んだことを実践してみよう〉
3. 協力する・健康の輪を広げる〈健康づくりの知識を地域へ情報発信しよう〉

健康推進員になってみて

健康推進員 4 年目

石山 恵子さん (石地)

健康推進員といくつかの役員を町内会で兼務しています。

町内の集まりで、参加者同士がみんな知り合いなところが良いところです。お互いに声をかけ合い、見守り合っています。

健康推進員の活動としては、健康のチラシを配布し、「見た？」と声をかけることで精一杯ですが、地域に出ると良いことがたくさんあります。健康推進員になったことで人付き合いが広がり、自分の健康のためにもなっています。

健康推進員13年目

春川 清さん (三島町)

15年前に町内会役員を退任し、当時役員をしていたみんなで“退任後も何か地域活動に参加しよう”ということで、私は健康推進員になりました。健康推進員の研修会等で得た情報を町内会の皆様にも提供しています。

常日頃はどうしても、健康に無関心となってしまう人が多いと思いますが、関心を持ってもらえるよう工夫しています。ラージ卓球・山菜とり・きのことり・畑等々、多趣味の自分のでいたいで「健康寿命」を1日でも延ばしていきたいと思います。



詳しい活動は「柏崎市公式ホームページ」をご覧ください。➡



今年度の重点テーマ 「喫煙・飲酒」の 活動をご紹介します♪

【今年度の活動目標】

1. たばこやアルコールに関する正しい知識や理解を深めよう
2. 禁煙や適正飲酒を実行しよう
3. 「禁煙」や「適正飲酒」の大切さを地域へ広げよう

1. 学ぶ・体験する

●『全体研修会』 令和4(2022)年8月開催

テーマ：吸う人も吸わない人も 肺がんと治療の実際

講師：新潟県立がんセンター新潟病院名誉院長 横山晶氏

参加者：66名

●『のびのび研修会』 令和4(2022)年12月開催

テーマ：健康的にお酒と付き合う方法

講師：国立病院機構さいがた医療センター 大越拓郎氏

参加者：59名



2. 実践する



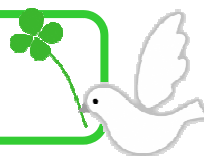
【参加者の感想】

- ・休肝日はほとんどなかったが、週2～3日つくれた。
- ・普段何気なく飲んでいたが、どのくらいの量を飲んでたのか知ることができた。
- ・モニター事業後も適正飲酒を続けていきたい。

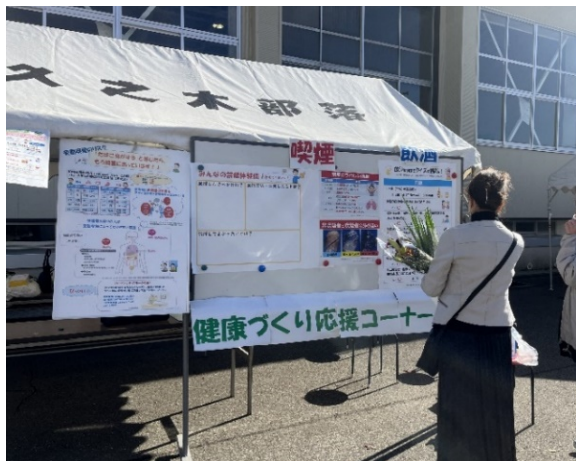
モニター事業「お酒の適量チャレンジ」として、アルコールの知識を深め、「適正飲酒（1日1合未満、週2日の休肝日）」に取り組みました。



3. 協力する・健康の輪を広げる



- 「喫煙・飲酒」の啓発チラシを各町内ごとに回覧・全戸配布・掲示等を行いました。
- コミュニティまつりで「喫煙・飲酒」の啓発活動を行いました。
- 各町内会独自の活動を行いました。（サロン、健康教室など）



発行日：令和5(2023)年3月

作成：柏崎市健康推進員協議会

事務局：柏崎市福祉保健部健康推進課（元気館）

電話：0257-20-4214

