



健康推進員ってなに？

町内から選ばれ、「一人ひとりが健康づくりの実践者 みんなで支えあい、笑顔でつながるまちを目指します」を目標に様々な活動をしています。3つの段階をふんで、活動を広げています。

協力する 地域の人とつながって 健康の輪をひろげる

町内会、コミュニティで

「健康」をテーマに活動します。



実践する

研修会で学び、体験したことから、
自分の健康づくりに取り組んでいます。



例) みんなでウォーキング



学ぶ・体験する

研修会で健康づくりの
知識を学んでいます。



健康推進員として思う事

会長 船岡陽子



88歳の女性から
「私も健康推進員
だった。あの頃は、

ジョーロに消毒液を配ってトイレにま
く仕事をした。」と声をかけられまし
た。健康推進員は、その時代、その時
代でとても重要な役割を担っていたの
だと感心しました。時代とともに変化
してきている健康推進員。現在では、
飽食の時代、生活習慣病から糖尿病が
増えている現状があります。

私自身「健康推進員」になり10年が
経ちました。今年度の重点活動テーマ
が、「糖尿病予防」ということで、
「糖尿病予防モニター」の実践者とな
り、運動と栄養の健康づくりに取り組
みました。「健康でいたい...」誰しも
の願いを叶えていくために、自分だけ
でなく家族や地域、そして私たちが、
住んでいる柏崎市のすべての人が健康
で生活することを願い、今後も健康増
進の啓発に携わっていきたいと思いま
す。

現在各地区から選出された388人
の仲間が、いきいきと活動をしていま
す。今後も活発に自分達ができること
を考えて進んでいきます。



健推さんはどんな活動をしているの？

柏崎市には血糖値が高い方が多くいます。そこで今年度は「糖尿病予防」をテーマに活動しました。題して、「**糖尿病予防**」大作戦！です。

健康づくり地区懇談会

平成30年度(2018年度)



町内会長や健康推進員などが集まり、健康づくりについてみんなで考える懇談会を行っています。平成30年度(2018年度)は市内24地区、463名の方と話し合いました。

コミセンまつり



ブースに立ち寄った方に、糖尿病に関するアンケートをとりました。



血管年齢の測定や、足指測定(転びやすさを見る)を行った地区がありました。



清涼飲料水に入っている砂糖の量を展示しました。

あまりの多さに驚く方がたくさんいました。

詳しくはホームページをご覧ください！



発行日：平成31年(2019年)3月5日

作成：柏崎市健康推進員協議会

本誌に関するお問合せは

事務局：柏崎市 福祉保健部 健康推進課

元気館 ☎ 20-4214

