

回覧 健康推進員だより 第7号

今年度の重点活動は…

地域の健康に関する課題を知り、その要因を話し合い、地域にあった方法で健康づくり活動を行いました。

活動目標

- 1 健康づくりに関する市全体や地域の現状と課題を知り、健康について**学ぼう**
- 2 研修会等で学んだことを、自分や家族、仲間や地域の健康のために**実践しよう**
- 3 健康づくりに関する地域の現状や得た知識を地域のつながりの中で、周囲の人に**伝えよう**

健康推進員へインタビュー

辻沢 しげ子 さん (中通地区)

「元気になる木」と「素敵な中通になる木」を①コミセンまつり②中通小学校③コミセンへの掲示 と1年間で3か所掲示し、子どもたちを含めた地域の皆さんの声をたくさん聞かせてもらいました。地域の声を今後の活動に繋げていきたいと思っています。私自身は地域でのつながりの輪を大切にしながら、「楽しく・無理をせず」をモットーに健康推進員活動を行っています。自分も楽しみながら活動しています。

・今年の活動紹介
・健康推進員をしていて感じていること
など



星野 紀美子 さん (田尻地区)

今年は糖尿病予防について皆さんにどう伝えるか考えました。コミセンまつりで「健康になる木」に食事と運動について、地域の皆さんが気を付けていること、みんなに教えたことなどを書いてもらいました。まつり終了後、地区の皆さんが健康づくりのヒントを得られるようにコミセンに掲示しました。秋は町内でチラシを配布し、普段集まりに参加できない人や健康推進員以外の皆さんにも健康についての情報を広げることができました。

品田 光子 さん (松波地区)

コミセンまつりで骨の強さを計測するブースを設けました。まつりは大盛況で、地域の方が身近なところで関心を持って参加することができるのが良いなと思いましたし、健康推進員もまとまり、まつりが終わった後には「来年は何をする？」という話が出るほど楽しくやる気を持って活動ができました。健康推進員として活動、研修会等に参加することで色々な話を聞く機会になり、自分の勉強にもなると感じています。

健康推進員とは

- ・令和6(2024)年度は**363名**(女性286名、男性77名)
- ・町内から選ばれ、健康づくりのために活動します。
- ・地域のつながりを基盤に健康づくり活動をすることで、地域全体の健康意識の向上を目指しています。

健康推進員、活動内容についての詳細は、柏崎市公式ホームページを



今年度の主な活動を紹介します

●『全体研修会』 4月

テーマ:健康づくりは地域づくり

～「あるもの探し」で健康推進員活動を楽しもう!～

講師:長野県立大学 今村 晴彦 氏

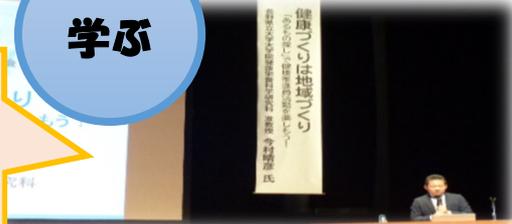
(感想)

- ・健康づくりに地域の活動が役立つことが理解できた。楽しんで活動したい。
- ・他県の取り組み、地域づくりを知ることができ良かった。



学ぶ

- ・297名の町内会長、健康推進員他が参加しました。
- ・「ないもの探し」ではなく「**あるもの探し**」
- ・**ソーシャルキャピタル(地域の絆)**で地域全体を健康に!
- ・**地域資源**を活かしたコミュニティづくり
- ・**近所付き合いが多い**自治会ほど、**心が元気な高齢者**が多いそうです。



●『のびのび研修会』 9月

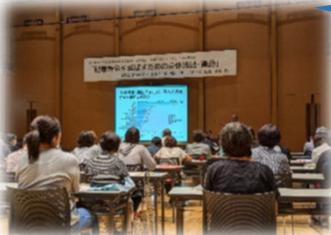
テーマ:健康寿命を延ばすための身体活動・運動

～いつでもどこでも誰でも!気軽にできる筋トレ～

講師:新潟医療福祉大学 佐藤 敏郎 氏



- ・61名の健康推進員が参加しました。
- ・自宅でも気軽にできる**軽い運動、筋肉トレーニング**について教えていただきました。



(感想)

- ・楽しみながら運動を続けられるようにしたい。
- ・自分に合う体力づくりと仲間づくりの大切さも勉強になった。無理せずコツコツと続けられると良い。

実践する

●『モニター事業』 10月～1月

「120日間チョコッと運動チャレンジ」

- ・19名の健康推進員が参加しました。(男性5名、女性14名)
- ・70%くらいの力でできる、「**運動の目標**」を立て、120日間取り組みました。



(感想)

- ・継続が大切と思った。
- ・健康に気を付けるようになり良かった。
- ・「チョコッと運動」がとても良いと思った。
- ・モニター事業で学んだことを地域にも広めることが大事で課題。



伝える

●啓発活動

各地区のコミセンまつりやイベントなどで健康に関する啓発活動を行いました。